

媒介依赖理论视角下青少年短视频成瘾的形成机制与影响分析

翟笑艺, 邓逸钰*

北京印刷学院新媒体学院, 北京

收稿日期: 2026年6月7日; 录用日期: 2026年7月3日; 发布日期: 2026年7月15日

摘要

随着短视频深度融入青少年日常生活, 过度使用引发的成瘾问题已成为社会与学界关注焦点。本文以媒介依赖理论为核心框架, 结合心流理论, 采用文献研究法与模型构建法, 系统剖析青少年短视频成瘾的形成机制与多维影响。研究发现, 青少年短视频成瘾遵循依赖形成 - 依赖强化 - 依赖固化 - 循环再生的动态演进路径, 心流体验中的愉悦、专注、时间扭曲分别在不同阶段发挥关键中介作用, 共同推动成瘾行为闭环强化。在此基础上, 本文构建媒介依赖理论视角下青少年短视频成瘾循环强化模型, 从个人、社交、社会三个层面阐释短视频成瘾带来的认知退化、社交疏离、价值观浅层化等负面影响, 并提出个人自律、家庭学校引导、平台与社会协同治理的综合干预策略。研究旨在弥补现有理论对成瘾过程解释不足的缺陷, 为引导青少年健康使用短视频、完善数字平台治理提供理论参考与实践依据。

关键词

青少年, 短视频成瘾, 媒介依赖理论, 心流理论, 形成机制

Analysis of the Formation Mechanism and Impact of Short Video Addiction among Adolescents from the Perspective of Media Dependence Theory

Xiaoyi Zhai, Yiyu Deng*

*通讯作者。

文章引用: 翟笑艺, 邓逸钰. 媒介依赖理论视角下青少年短视频成瘾的形成机制与影响分析[J]. 新闻传播科学, 2026, 14(7): 79-87. DOI: 10.12677/jc.2026.147175

Abstract

With the deep integration of short videos into the daily lives of teenagers, addiction caused by excessive use has become a focus of social and academic attention. This paper uses media dependence theory as its core framework, combined with flow theory, and employs literature review and model building methods to systematically analyze the formation mechanism and multidimensional impact of short video addiction among teenagers. The study finds that adolescent short video addiction follows a dynamic evolutionary path of dependence formation, dependence reinforcement, dependence solidification, and cyclical regeneration. Pleasure, focus, and time distortion in the flow experience play key mediating roles at different stages, jointly promoting the closed-loop reinforcement of addictive behavior. Based on this, this paper constructs a cyclical reinforcement model of adolescent short video addiction from the perspective of media dependence theory, explaining the negative impacts of short video addiction, such as cognitive regression, social alienation, and superficial values, from personal, social, and societal perspectives. It also proposes a comprehensive intervention strategy involving personal self-discipline, family and school guidance, and collaborative governance by platforms and society. This research aims to address the shortcomings of existing theories in explaining the addiction process and provide a theoretical reference and practical basis for guiding teenagers to use short videos healthily and improving the governance of digital platforms.

Keywords

Adolescents, Short Video Addiction, Media Dependence Theory, Flow Theory, Formation Mechanism

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

1.1. 短视频成瘾的研究现状

近年来,短视频平台迅速发展,凭借其快节奏、个性化、高沉浸的特点迅速扩张用户规模。据 CNNIC《第 56 次中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2025 年 6 月,我国短视频用户规模达 10.85 亿人¹。其中青少年正处于认知发展阶段、具有较高的媒介敏感性,因其丰富的信息获取需求、情绪调节需求以及强烈的社交互动需求,青少年逐渐成为短视频的主要使用人群,并呈现出高频率、低时长但高重复以及强粘性的行为特征[1]。在此背景下,短视频使用由娱乐行为向过度使用甚至成瘾倾向发展,相关问题受到社会广泛关注。

现有研究表明,短视频成瘾主要表现为用户逐渐失去自我调控能力,使用行为超出理性调节范围,

¹中国互联网络信息中心。第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》<https://www.cnnic.cn/n4/2025/0721/c88-11328.html>

最终演变成逃避现实的一种手段[2]。针对其成瘾成因, 现有研究主要从三个层面进行展开: 个人层面指出短视频即时满足感带来的情感依赖; 技术层面关注个性化推送对用户粘性的强化; 社会层面强调平台监管力度与相关制度的不完善, 在一定程度上助推了成瘾现象的产生。

同时, 现有研究对短视频成瘾的探讨多集中在心理和生理机制上, 缺乏统一的理论框架整合, 同时对短视频成瘾形成机制的过程关注不足[3]。相较已有研究, 媒介依赖理论能够从认知、情感、行为三个方面出发, 将媒介成瘾视为一个由个体需求驱动, 逐步形成依赖并不断强化的动态过程, 能够较为系统地揭示短视频成瘾的形成路径。但是在媒介依赖形成过程中阶段, 缺乏具体机制层面的深入解释[4]。基于此, 本文引入心流理论对媒介依赖形成路径进行补充, 已有研究表明, 心流体验在短视频使用与成瘾行为之间具有显著中介作用[5]。心流理论中的愉悦、专注与时间扭曲三维度, 能够进一步解释用户在短视频使用过程中所产生的沉浸体验。因此, 本文结合媒介依赖理论与心流理论, 构建青少年短视频成瘾循环强化模型, 从而弥补了既有研究在形成路径解释上的不足, 为分析青少年短视频成瘾的形成机制提供了新的理论框架。

1.2. 媒介依赖理论基础

媒介依赖理论由梅尔文·德弗勒和鲍尔·基洛奇于 1976 年在《个人媒体系统依赖的起源》一文中提出, 该理论主要探讨受众、媒介与社会系统之间的依赖关系, 认为个体在媒介使用中会逐渐形成依赖, 而依赖程度越高, 媒介对个体的影响力也越强[6]。在此基础上, 媒介依赖理论从传播效果角度将媒介影响划分为认知效应、情感效应和行为效应三种效应, 并认为三种效应在持续作用中共同推动媒介依赖关系的形成。

首先在认知效应层面, 媒介通过信息传播对个体的信息获取方式和认知产生持续影响。青少年认知能力不足, 短视频因其直观、生动的内容形式, 使青少年逐渐依赖其进行认知判断, 在长期使用过程中形成对媒介的认知依赖。其次在情感效应层面, 媒介通过交互反馈机制影响个体的情感体验和情感需求。青少年情感表达与社交需求较强, 短视频的点赞、评论等互动即时反馈机制, 使其成为重要的心理与情感的调控工具, 青少年沉浸于短视频带来的情绪满足中, 逐步形成对媒介的情感依赖。最后在行为效应层面, 媒介会影响个体的行为方式和行为选择。青少年自控能力尚未成熟, 容易在使用过程中形成习惯化, 随着使用频率的增加, 媒介依赖逐渐固化并向成瘾行为转化。本研究旨在探讨青少年短视频成瘾的形成机制, 重点分析媒介依赖及心流体验在其中的强化作用。

1.3. 研究框架与研究意义

本文以媒介依赖理论为核心理论框架, 将短视频成瘾的形成机制视为一个动态的过程, 从媒介依赖的形成、强化和固化三阶段, 对短视频成瘾的形成机制进行分析。在此基础上, 引入心流理论中愉悦、专注、时间扭曲三个维度对青少年成瘾过程进行补充, 从而构建完整的青少年短视频成瘾路径模型。研究方法上, 本文主要采用文献研究法、理论分析法与模型构建法, 通过梳理短视频成瘾、媒介依赖理论及心流理论等相关研究成果, 对青少年短视频成瘾的形成机制、影响表现及干预路径进行系统分析(如图 1)。

从理论层面看, 本文基于媒介依赖理论和心流理论, 系统梳理了青少年短视频成瘾的具体形成阶段, 重点关注每个阶段成瘾行为的演变原因, 基于青少年成瘾的形成路径建立青少年短视频成瘾循环强化理论模型。该模型补充了以往研究中缺乏阶段性分析和沉浸体验解释的不足。从实践层面看, 本文进一步分析了短视频在个人、社交、社会层面对青少年造成的影响, 并提出针对性干预措施, 旨在为引导青少年合理使用短视频及完善数字平台治理提供参考。

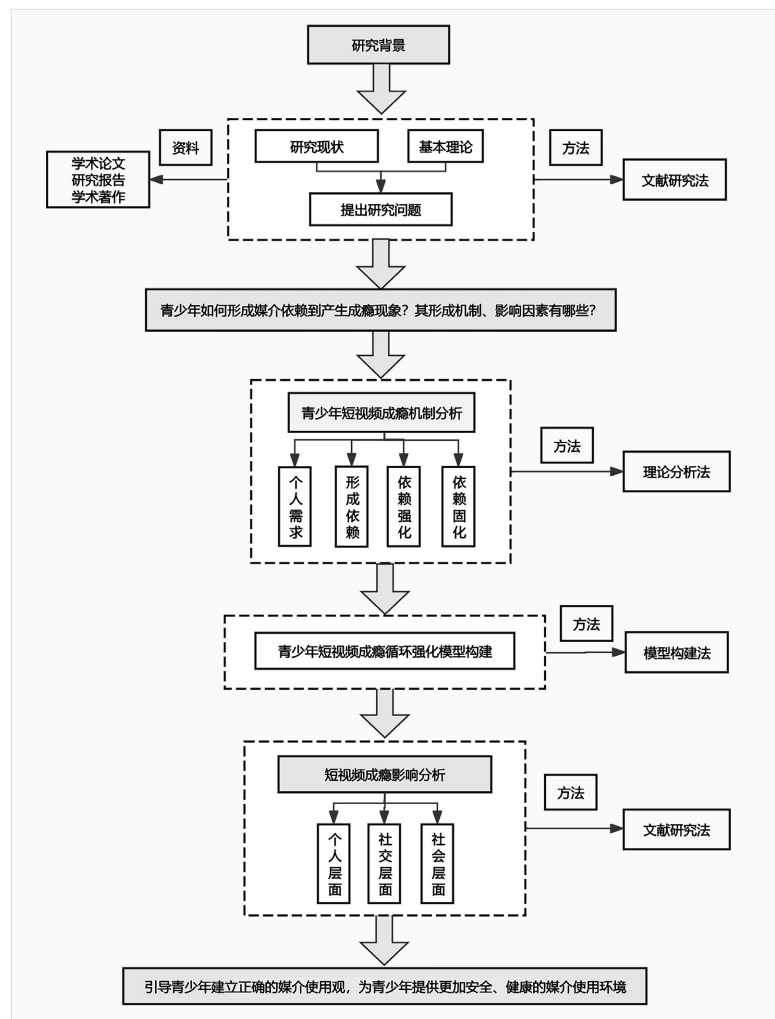


Figure 1. Flowchart of the research approach in the article
图 1. 文章研究思路流程图

2. 媒介依赖视角下的青少年短视频成瘾机制分析

2.1. 媒介依赖的形成

在使用短视频时,为了满足信息、情绪与社交需求,青少年逐渐形成对短视频的依赖。在认知层面,青少年处于认知发展阶段,对外界信息有较强需求,由于短视频低门槛、高效率的特点,逐渐成为其获取信息的主要方式。随着对信息更新的持续、高频关注,青少年容易产生信息错失焦虑,并逐渐形成对于短视频的信息获取依赖。在情感层面,短视频凭借其高频率、碎片化的视频娱乐内容,能快速地缓解青少年因学习和社交等造成的心理压力。心流理论认为,青少年沉浸在使用短视频即时反馈机制带来的“愉悦”感里,不断增强使用意愿,从而形成对短视频的情感依赖。在行为层面,短视频平台通过算法推荐和点赞、评论等互动形式,为青少年提供持续性的交互体验,增强青少年的参与感。在持续互动的过程中,短视频成为青少年进行情感表达和社会交流的重要方式,逐渐形成对短视频平台的功能性依赖。

2.2. 媒介依赖的强化

青少年在使用短视频的过程中逐渐形成信息获取、情绪满足、社交互动的初始功能依赖,并从偶发

性使用转向持续使用, 媒介依赖逐步进入强化阶段。

在媒介依赖的强化过程中, 短视频平台借助算法推荐、无限下滑等互动反馈机制, 不断向青少年提供连续性的内容和情绪体验, 青少年注意力被不断吸引, 并逐渐沉浸于短视频之中。借助心流理论中的“专注”维度, 可以理解为青少年在短视频使用过程中, 进入了一种高度沉浸的心理状态, 呈现出注意力持续高度集中、忽视外界信息的心理特征[7]。在这一状态下, 青少年对于短视频的信息获取依赖进一步加深, 将短视频作为主要信息获取渠道; 同时, 对于即时反馈和情感体验的需求不断增强, 形成强烈的情感依赖; 之后, 因其高度集中的使用状态, 在反复使用中行为呈现重复化与习惯化特征。青少年在使用过程中的认知、情感与行为体验相互作用, 不断持续强化对于短视频的依赖, 最终推动媒介依赖转向沉浸性依赖。

2.3. 媒介依赖的固化与成瘾

在媒介依赖持续强化的基础上, 青少年长期处于“完全沉浸”的使用状态, 在认知、情感、行为方面对短视频的依赖逐渐固化。

在认知固化层面, 青少年信息接收与处理形式被重构, 依赖短视频即时、碎片的信息内容, 缺乏对深度信息内容的思考和分辨, 逐渐形成稳定的信息接收习惯。在情感固化层面, 短视频成为青少年的日常情绪调节工具, 当使用行为被中断时, 青少年容易出现情绪低落、无聊感增强等类似的戒断反应, 并倾向于再次反复使用短视频来进行情绪补偿[8], 在使用中逐步形成稳定的情绪满足依赖。在行为固化层面, 青少年使用行为习惯化, 个体自我调节能力弱化, 使用时长逐渐失控。结合心流理论中的“时间扭曲”维度, 可以发现青少年处于一种高度沉浸的使用状态, 容易忽视时间变化和外界环境, 难以凭借自我约束进行控制[9]。现实生活中的学习与社交活动逐渐减少, 短视频逐渐成为现实生活中的重心。随着依赖程度不断加深, 青少年对短视频的使用由功能性依赖转向成瘾性依赖。

2.4. 青少年短视频成瘾路径模型

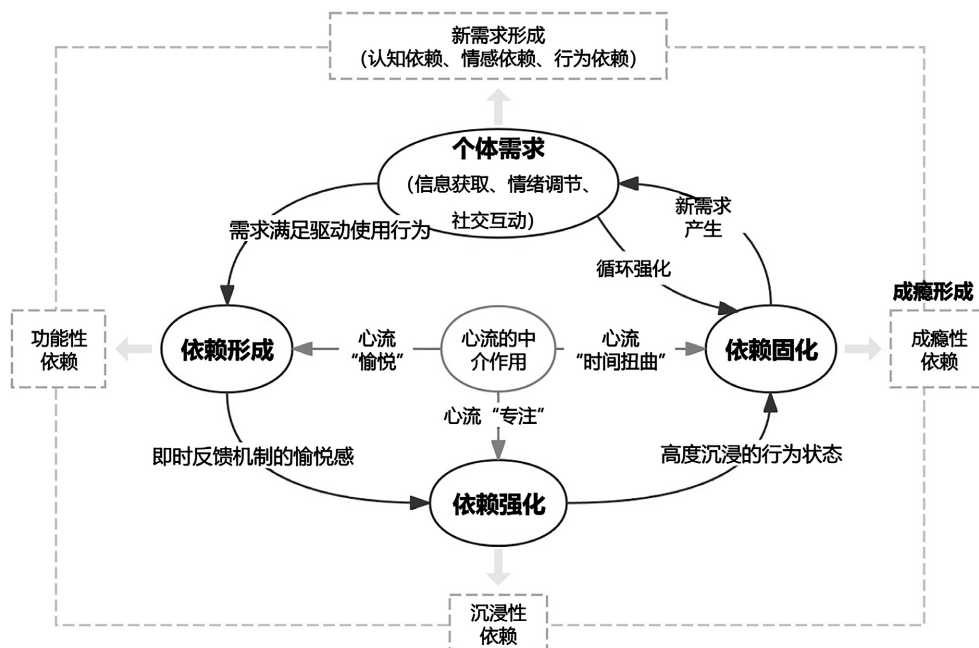


Figure 2. A cycle reinforcement model of adolescent short video addiction based on media dependency theory
图 2. 基于媒介依赖理论的青少年短视频成瘾循环强化模型

为系统揭示青少年短视频成瘾的形成机制, 本文构建了青少年短视频成瘾循环强化模型(如图 2)。该模型以媒介依赖理论为核心理论框架, 结合心流理论中的愉悦、专注与时间扭曲三个维度, 对青少年在短视频使用过程中的认知、情感与行为变化进行分析。将短视频成瘾形成划分为依赖形成 - 依赖强化 - 依赖固化 - 需求再生四个阶段, 贯穿心流体验三个维度, 分析青少年媒介依赖形成的各阶段过程的形成机制。该模型旨在弥补现有研究对媒介依赖形成过程的关注不足及对沉浸体验与行为失控机制缺乏说明的局限, 并为后续对成瘾影响及干预策略的分析提供指导。为了更清晰解释模型的运行机制, 以下将针对短视频成瘾的形成具体过程, 分阶段进行阐述。

起点“个体需求”阶段, 由于青少年对于信息获取、情感调节、社交互动的多方面需求, 驱动青少年开始接触使用短视频, 在此阶段短视频作为即时满足需求的工具。

进入“依赖形成”阶段后, 青少年在短视频使用中表现出功能性依赖, 将短视频作为满足信息、情感和社交表达的主要渠道。在这一阶段, 媒介依赖理论解释了青少年为何依赖, 短视频通过碎片化、即时反馈和高频的信息内容不断满足青少年的多样化需求, 使青少年逐渐从单纯使用转向依赖媒介。与此同时, 心流体验开始介入, 青少年沉迷于即时反馈机制产生的“愉悦感”, 加深其心理依赖, 进一步增强使用动力。在此阶段, 短视频逐渐成为青少年情感表达和社会交流的重要工具, 逐渐形成稳定的媒介依赖。为进入依赖强化阶段奠定基础。

在“依赖强化”阶段, 青少年短视频使用频率和时长显著增加, 逐渐进入“高度沉浸”的使用状态, 注意力被持续吸引。根据媒介依赖理论, 在这一阶段由于短视频平台的算法推荐机制、无限下滑设计与即时反馈系统共同作用, 满足青少年在信息获取、情绪调节和社交互动上的多样化需求, 推动使用行为由功能性依赖向沉浸性依赖发展。同时, 心流体验进一步深化, 表现为注意力高度集中与忽视外界信息, 使青少年在使用中的愉悦感与沉浸感增强。最后青少年对短视频的依赖不断加深, 沉浸体验逐步强化行为重复, 为进入依赖固化阶段奠定基础。

之后在“依赖固化”阶段, 青少年自我调节能力不断减弱, 短视频的使用行为趋向习惯化, 逐渐成为现实生活中的重心。媒介依赖理论在这一阶段解释了, 面对长期高频使用和沉浸体验的持续作用下, 青少年对短视频的认知获取、情绪调节和社交互动高度依赖, 并向成瘾性依赖转变。心流体验进一步延伸至“时间扭曲”, 表现为对使用时长的忽视与现实时间感知弱化, 不断巩固依赖加深的程度。最终, 短视频成为日常生活中不可替代的工具, 依赖进入稳定的固化状态, 为需求再生阶段提供起点。

最后, 在“需求再生”阶段, 成瘾并非终点, 而是循环新的起点。在成瘾状态下, 青少年的原有需求被依赖机制重塑, 并呈现出新的需求, 从而推动循环再次启动。媒介依赖理论解释了青少年在依赖循环形态中不断产生了新的需求, 对高节奏、碎片化与即时性信息接收的信息依赖偏好, 短视频逐渐演变为即时情绪供给工具, 同时形成以虚拟数据为核心的社交需求依赖。心流理论揭示了在使用中愉悦感、专注感以及时间扭曲体验的行为状态, 让青少年沉浸在内容之中, 强化对短视频的情感和行为依赖。在这一阶段, 短视频由最初满足青少年需求的媒介工具, 转变为持续生成新需求的机制, 使依赖关系在循环强化中不断加深, 并最终推动成瘾程度的持续循环强化发展。

3. 短视频成瘾影响

3.1. 个人层面的认知与情绪变化

在个体层面, 因青少年长期暴露于短视频提供的高节奏、碎片化信息环境中, 使其认知状态、情绪体验与行为方式受到影响, 对短视频的媒介依赖持续加深。

首先在认知方面, 青少年在学习中难以长时间保持专注, 容易出现注意力中断, 同时更偏向于接受标题化、娱乐化与视觉化的信息内容, 对于深度信息内容缺乏思考能力。此外, 在现实生活中, 部分青

少年会将网络平台中的热门舆论观点作为判断依据, 缺乏对信息的辨别与分析能力。造成这些现象的原因是由于青少年在形成媒介依赖的过程中, 认知方式被媒介重构, 逐渐形成以短视频为核心的信息接收路径。在此基础上, 在长期依赖下, 青少年逐渐将短视频作为主要情绪调节渠道, 其情绪满足机制开始向即时反馈倾斜。在此影响下, 短视频会损害青少年的心理健康, 引发多种消极情绪如抑郁、孤独感等, 降低青少年的心理幸福感[10]。不仅如此, 在强化依赖的过程中, 青少年使用行为呈现习惯化, 其媒介使用行为由主动选择转向依赖驱动, 表现为不断延长使用时间、睡前长时间刷视频难以停止等行为失控现象[11]。

3.2. 社交层面的行为模式变化

在社交层面, 由于青少年长期沉浸于短视频平台的高频互动环境, 导致青少年的社交行为与互动方式逐渐受到影响, 线上互动开始替代线下交流, 进一步强化青少年的线上社交依赖。

在长期的使用中, 青少年会将大量时间投入线上互动之中, 倾向于通过刷视频、浏览评论等方式进行线上娱乐, 不断压缩现实社交时间, 使线上互动逐渐取代线下交流[12]。在媒介依赖持续作用下, 青少年逐渐将虚拟互动作为主要社交满足来源, 其社交需求开始向低成本、即时性的线上互动倾斜。同时, 相比现实社交中的情绪投入与沟通压力, 线上互动能够更快速地获得情感回应与心理满足, 使青少年沉浸在短视频平台中的虚拟社交关系中。在此影响下, 青少年会对现实社交产生紧张与回避, 转而将短视频的虚拟互动与强娱乐性作为低压力替代品[13], 在长期依赖虚拟中, 不断削弱青少年现实社交中的情绪沟通与关系维系能力。

3.3. 社会层面的身份认同与社会参与影响

在社会层面, 因持续依赖短视频平台提供的即时反馈与数据化评价, 青少年的自我认同与社会参与意识逐渐被短视频平台控制, 对现实社会的关注和主动参与能力明显削弱。

在长期使用中, 青少年将平台中的点赞与评论数量作为个体自我评价的重要参照, 并在一定程度上依赖外部反馈来确认自身价值与社会认同[14]。这是由于短视频平台通过数据化评价机制不断强化即时反馈体验, 使青少年逐渐形成对虚拟数据的认知依赖, 其身份认同方式逐渐受到平台数据反馈机制影响。不仅如此, 短视频平台基于算法推荐形成的同质化内容推送, 容易使青少年长期处于被动接受的信息环境之中, 导致其社会认知逐渐受到平台逻辑影响, 逐渐陷入“信息茧房”, 对于社会议题的认知趋于浅层化, 缺乏对现实社会问题的持续关注与深入思考。在此影响下, 青少年沉浸于短视频构建的虚拟环境中, 社会责任意识与公共参与积极性受到削弱, 对于社会议题的认知趋于浅层化, 对公共事务缺乏持续关注与主动思考能力, 进而削弱其社会参与意识与公共责任感, 最终形成较消极的社会态度[15]。

4. 青少年短视频成瘾的干预措施

4.1. 个人层面

个人层面的干预重点在于通过认知提升、情绪替代与行为约束, 来削弱媒介依赖程度。

首先, 通过提升青少年媒介素养与信息辨别能力, 引导其形成批判性思考意识, 减少对短视频单一信息来源的依赖, 打破信息茧房, 避免长期沉浸于碎片化信息环境之中。其次, 以情绪替代的方法, 鼓励青少年通过运动、现实社交及兴趣活动等方式获得情绪满足[16], 弱化短视频即时反馈机制带来的“愉悦感”, 建立稳定的现实情绪调节方式。最后, 通过自我行为约束, 青少年可制定时间计划表, 自我管理使用时长, 减少无意识刷短视频的行为, 从而打断使用行为的习惯化, 防止媒介依赖进一步固化。

4.2. 家庭与学校层面

家庭与学校是塑造青少年媒介使用行为的重要社会环境, 应通过情感支持与教育引导, 共同削弱青少年对短视频的依赖形成。

一方面, 家长可以通过高质量的亲子互动与现实陪伴, 去深入了解孩子内心的需求[17], 来替代短视频带来的情绪补偿, 帮助青少年建立稳定的现实情感支持体系, 从而降低对短视频的情感依赖。另一方面, 学校通过心理健康教育与现实社交活动建设, 加强青少年媒介素养教育, 引导其建立正确的媒介使用观, 提高其信息辨别和批判性思考能力[18], 帮助青少年形成更加稳定的现实社交关系, 打断青少年对于短视频的行为依赖。

4.3. 平台与社会层面

平台与社会应通过技术治理与制度规范协同作用, 对短视频成瘾问题进行系统性干预。

在平台层面, 通过优化内容推荐机制和青少年防沉迷功能, 减少短视频对青少年低质量、强刺激性的内容推送[19], 降低青少年的使用频率, 防止青少年长期处于“高度沉浸”的使用状态, 打断媒介依赖向固化层面的发展。此外, 在社会层面, 通过完善数字平台监管机制和制度规范, 加强对短视频内容传播的规范管理, 减少不良信息对青少年的负面影响和持续刺激。同时持续推动家庭、学校、平台与社会多方协同治理, 共同为青少年提供更加健康、安全的媒介使用环境。

基金项目

北京市教育科学“十四五”规划 2025 年度课题《北京高校青年学生网络短视频成瘾影响要素及价值引领研究》(立项编号: ADHB25199)阶段性成果; 北京印刷学院大创项目《琉璃艺》——基于 Unity 的京西琉璃制作流程复原与艺术创作(项目号: 22150526022); 北京印刷学院大学生研究项目“基于 Unity 的‘摊戏·幻境’数字化交互设计”(编号: 202608)。

参考文献

- [1] 冯瑞溪, 亓建浩, 冯阳, 赵奕瑶. 短视频成瘾对注意网络功能的影响[J]. 心理学进展, 2025, 15(4): 622-628.
- [2] 潘俊星, 赵小云, 吕翠, 张园. 短视频成瘾: 一种新型的网络成瘾[J]. 杭州师范大学学报(自然科学版), 2024, 23(6): 611-619.
- [3] 李维军. 媒介可供性视角下 Z 世代青少年短视频沉迷的机理剖析与应对[J]. 理论导刊, 2025(9): 105-112.
- [4] Liao, M. (2024) Analysis of the Causes, Psychological Mechanisms, and Coping Strategies of Short Video Addiction in China. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1391204. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1391204>
- [5] Zhang, L., Wang, J. and Zhao, X. (2026) Personalized Recommendation and Short-Form Video Addiction Tendency: The Mediating Effect of Flow and the Moderating Effect of Self-Control. *BMC Psychology*, 14, Article No. 554. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04336-5>
- [6] Ball-Rokeach, S.J. and De Fleur, M.L. (1976) A Dependency Model of Mass-Media Effects. *Communication Research*, 3, 3-21.
- [7] 程麟哲, 刘向飞, 从欣蕊, 吴瑕. 学业压力与短视频成瘾: 感觉寻求的中介作用和心流体验的调节作用[J]. 心理学通讯, 2025, 8(1): 38-45.
- [8] Baltacı, Ö. and Açar, I. (2025) Does Leisure Boredom Predict Short Video Addiction in Adolescents? *Psychiatric Quarterly*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s1126-025-10172-4>
- [9] Yang, Y., Liu, R.D., Ding, Y., et al. (2024) Time Distortion for Short-Form Video Users. *Computers in Human Behavior*, 151, Article 108009.
- [10] 王昭颖, 赵寅秋. 越刷越孤独: 短视频时代的青少年困境[J]. 大众心理学, 2026(1): 17-18.
- [11] 代宝, 郑怡晴, 杨利英. 大学生短视频成瘾影响因素及其健康损害研究进展[J]. 中国学校卫生, 2025, 46(2): 290-294.

-
- [12] Cheng, X., Su, X., Yang, B., et al. (2023) Understanding Users' Negative Emotions and Continuous Usage Intention in Short Video Platforms. *Electronic Commerce Research and Applications*, **58**, Article 101244.
- [13] 王文婷, 张忠楼, 宋金秋, 等. 大学生社交焦虑和情绪调节策略与短视频成瘾的关联[J]. 中国学校卫生, 2026, 47(4): 548-552+557.
- [14] Mao, Z., Yang, Y. and Jiang, Y. (2025) The Effect of Adolescents' Ego-Identity on Problematic Short Video Use in an Online Learning Environment: The Role of Psychological Resilience and Academic Procrastination. *Youth & Society*, **57**, 1346-1366. <https://doi.org/10.1177/0044118x251324949>
- [15] 陈颖燕. 短视频平台赋能青年国家认同的建构机制与协同引导研究[J]. 公关世界, 2026(3): 32-34.
- [16] 祁秀秀, 王艺丹. 大学生短视频成瘾的影响因素及改善策略研究[J]. 艺术科技, 2026, 39(4): 213-215.
- [17] 周然毅. 建构中国特色媒介素养教育理论体系[J]. 中国广播电视学刊, 2016(10): 69-70.
- [18] 凌琳. 青少年短视频沉迷的影响因素研究及建议[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽大学, 2024.
- [19] 李娜娜. 青少年短视频沉迷现象成因与干预策略[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2023.