

调查揭示

什么样的孩子容易沉迷短视频

第46次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截止到2020年6月，我国共有8.88亿网络视频用户，占网民整体的94.5%，其中短视频用户8.18亿，占网民整体的87.0%。和2018年6月相比，短视频用户两年间共增长了12.9个百分点，可见短视频在人们的日常网络使用上已经占据了非常重要的位置。

为摸清未成年人短视频使用的特点，发现未成年人网络使用风险，中国青少年研究中心于2019年11月至12月在全国开展了问卷调查。调查采取多段分层和简单随机抽样相结合的方法，共抽取8个省（自治区、直辖市）16市（区、盟）96所中小学校。8个省（自治区、直辖市）是北京市、辽宁省、广东省、江苏省、河南省、安徽省、广西壮族自治区和内蒙古自治区；每个省（自治区、直辖市）选取两个市（地区），每个城市选择一个城区和一个郊区，每个区随机抽取普通小学、初中、高中各一所。调查对象为小学四年级至高中二年级的在校中小学生。共回收有效问卷10095份。

近日，课题组在《中国青年报》发布《中小学生短视频使用特点及其保护》调查报告。未成年人短视频的使用呈现什么特点？数字时代未成年人网络保护存在哪些风险？又有什么对策建议？报告通过翔实的分析数据，给我们带来观察和思考。

随着移动网络和智能终端的发展与普及，短视频用户呈现出不断攀升的趋势，短视频的使用往往也存在一些群体特征，研究这些群体特征，更有利于我们有针对性地服务青少年的成长，保护青少年的健康。什么样的孩子容易沉迷短视频？中国青少年研究中心发布的《中小学生短视频使用特点及其保护》调查报告显示，学习负担比较重、有心里话藏在心里、感到孤独、心理上有压力、对未来迷茫的中小学生，使用短视频的频率更高、时间更长。人际关系是否和谐、家庭教育情况等也直接影响学生对短视频的使用。

有心里话对谁也不说的中小学生对短视频的使用频率更高、时间更长

本次研究发现，有心里话藏在心里对谁也不说、没有交流对象的中小学生，接触短视频的比例更高。这可能是因为通过短视频获得交流的满足感。有心里话藏在心里谁也不说的中小学生对短视频的比例为70.0%，有心里话跟同龄朋友说的中小学生对短视频的比例为69.8%。而心里话经常跟爸爸、妈妈、老师、祖辈说的中小学生对短视频的比例要比前两者低得多。

有心里话藏起来谁也不说的学生，经常使用短视频的比例为14.0%，比例更高。对每天使用短视频时长的分析发现，有心里话经常和爸爸妈妈说的中小学生对短视频的时间在1小时以下的比例均超过八成。有心里话藏在心里不说的学生，每天使用1小时以上的比例最高。

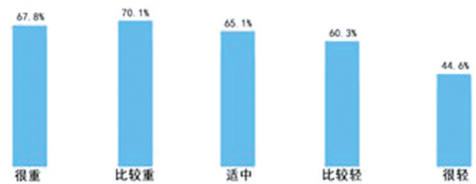
调查同时发现，感到孤独、心理上有压力、对未来迷茫的中小学生对短视频的比例更高。

将中小学生对一些心理感受与是否使用短视频进行交叉分析发现，感到孤独、心理上有压力、迷茫的学生，经常使用短视频的比例更高。这或许是因为他们通过使用短视频来缓解心理压力。经常感到孤独的、感到心理上有压力的、对未来感到迷茫的学生，用过短视频的比例更高。其中，经常有孤独感的学生用过短视频的比例，比没有孤独感的学生高出15.6%，经常在心理上感到有压力的学生，比没有感到心理压力的学生，比例同样高出15.6%。

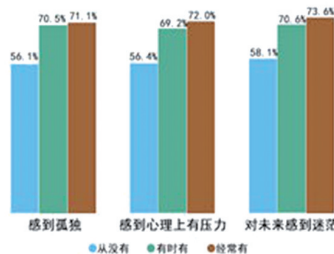
同时，孤独感强烈、心理上有压力、对未来迷茫的学生每天使用短视频时间更长，较少有孤独感、心理压力小、对未来不迷茫的学生每天使用短视频的时间更短。



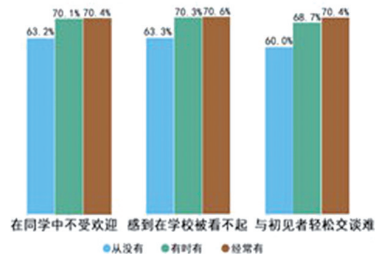
不同程度学习负担的未成年人使用过短视频的比例



不同心理感受的未成年人用过短视频的比例



不同人际关系感受的未成年人使用过短视频的比例



人际关系是否和谐直接影响学生短视频使用情况

分析发现，学习负担重的学生，用过短视频的比例更高。这可能是因为很多学生通过看短视频减轻学习压力，使心情得到放松。学习负担很重和比较重的学生，用过短视频的比例分别为67.8%和70.1%。而学习负担很轻的学生用过短视频的比例为44.6%，相差了20多个百分点。

同时，感觉自己在同学中不受欢迎、在学校被人看不起、与第一次见面的人交谈困难的学生，接触短视频比例更高，同时使用短视频更频繁，每天使用短视频的时间也更长。由此可见，学生的人际关系感受与使用短视频的频率、时长密切相关，在人际关系中感到压力与缺乏技能的学生，往往使用短视频的时间更多。

数据显示，人际关系的和谐程度与学生使用短视频的频率也有着比较密切的关系。和父母、老师、同学关系不好的学生，使用短视频更频繁，每天使用短视频的时间也过长。与父母、老师、同学关系比较好、很好的学生，每天使用1小时以下的比例均更高，均明显高于人际关系很不好、比较不好的学生。由此可以推断，与爸爸妈妈、老师、同学关系比较和谐轻松的中小学生对短视频的时长大多比较适中。

经常感到大人不尊重自己的学生使用短视频比例更高

对中小学生的家庭教育情况与是否用过短视频进行交叉分析发现，经常感到大人不尊重自己的学

生用过短视频的比例为75.3%，经常感到不自由的学生用过短视频的比例为73.5%。同样，经常感到家长唠叨让人心烦的学生、家人经常坐在一起各自上网不交流的学生，使用短视频的比例均很高。

要培养未成年人良好的媒介使用习惯，光对未成年人说教是不行的，需要成年人起到带头作用，甚至为了未成年人改变成人的世界。对一些相关因素的交叉分析发现，家长与孩子沟通多、亲子关系较好、心理压力小、人际关系和谐、家庭教养方式民主的中小学生对短视频的频率、时长更科学合理。因此，成年人要多和孩子沟通，要努力构建平等和谐的代际关系，尊重未成年人的成长特点，服务未成年人的成长需求。数字化社会，成年人要给未成年人做好数字化的榜样，尤其要在数字时代生活方式上给未成年人做榜样。成年人理智的态度、以身作则的行为、善于自我管理的生活方式，都是引导孩子过好数字生活的灯塔。

要提升家长的媒介素养，就要多给家长一些具体的、实际的帮助，使家长更加了解新型网络文化产品的特点、了解新时代家庭教育的方法、了解未成年人的成长规律、了解未成年人保护的法规等。同时，学校也应减轻学习压力，给学生更多的鼓励和认可，接纳每个学生不同的特点。学校还要与家庭密切合作，提升家长的教育能力，促进家长与孩子的沟通与交流。也要采取一些帮扶措施，鼓励各类互联网企业大胆实践与创新，设计适合成年人和未成年人使用的平台与工具，既有利于教师和家长等成年人对未成年人进行有效监督与引导，也有利于未成年人进行自我管理，共同保护未成年人健康与安全地使用短视频。

来源：中国青年报