

# 教育数字化转型背景下大学生实践管理行为现状及对策研究

赵晨

贵州财经大学公共管理学院 贵州 贵阳 550025

**【摘要】**：在教育数字化转型推进与教育强国建设布局的时代背景下，短视频成瘾与碎片化学习已成为制约高校人才培养、阻碍学生综合能力发展的关键因素。本研究基于行为成瘾理论、认知负荷理论与时间自主权理论，构建“短视频成瘾→碎片化学习→时间管理行为异化”的中介模型，系统探讨三者之间的作用机制。研究发现：短视频成瘾对时间管理行为异化无直接显著影响，但能通过强化碎片化学习倾向间接加剧时间管理行为异化，碎片化学习在其中起完全中介作用。研究为数字时代高校学生时间管理能力提升与心理健康干预提供了理论依据与实践路径。

**【关键词】**：教育数字化；高校学生；短视频成瘾；碎片化学习；时间管理行为

DOI:10.12417/2705-1358.26.03.085

## 1 问题的提出

在数字化浪潮席卷全球，我国教育数字化转型全面推进、教育强国建设进入关键阶段的当下，短视频应用凭借其即时性、高反馈、强娱乐特征，迅速渗透至高校学生的日常生活。根据《青少年互联网使用情况调查报告（2024）》，中国青少年平均每周上网时间为20.7小时，较往年增加了2.3小时，其中网络视频应用的使用比例高于网民总体水平，视频类平台超越传统媒体成为青少年获取新闻资讯的主要渠道。与此同时，高校教育模式正经历深刻变革：线上线下混合式教学的普及、通识教育课程体系的扩张，使得学生时间管理的复杂性显著提升。在这一背景下，短视频使用与学习行为的交互作用催生一种矛盾现象：学生借助短视频获取碎片化知识，却因过度沉迷导致学习目标离散、计划失效等问题。

本研究围绕三个核心概念展开。首先，将短视频成瘾定义为个体因短视频使用产生强烈心理依赖，导致使用时长失控、戒断反应显著等现象。其次，定义碎片化学习指个体在非连续时间段内通过零散信息获取完成知识积累的过程。最后，时间管理行为异化定义为在外部技术刺激与内部认知资源失衡的双重作用下，个体表现为目标失焦、计划失效以及自我效能感降低。

## 2 研究假设

本研究基于短视频成瘾、碎片化学习与时间管理行为异化的概念界定及理论框架，结合现有研究成果，提出以下研究假设：

H1：短视频成瘾对高校学生的时间管理行为异化有正向预测作用；H2：碎片化学习对高校学生的时间管理行为异化有正向预测作用；H3：碎片化学习在短视频成瘾与时间管理行为异化之间起中介作用。

## 3 问卷编制

### 3.1 概念与维度界定

研究将短视频成瘾与碎片化学习对高校学生时间管理行为异化定义为：短视频成瘾使高校学生形成碎片化学习习惯，导致时间管理行为异化。表现为学习缺乏系统性、注意力分散，时间分配无序且低效，难以专注完成长周期任务，对学业发展和综合能力提升产生负面影响。

短视频成瘾的维度界定以行为成瘾理论为基础，参考秦浩轩等（2019）提出的短视频成瘾量表，其核心维度包括：耐受性增强、戒断反应及功能性损害。结合杨飞、梁坤（2025）注意力分散的研究，注意力维持困难被纳入关键观测指标，体现了碎片化学习对认知资源的消耗。时间管理行为异化的维度划分以时间自主权理论为框架，融合国内实证研究成果。

### 3.2 项目编制

自编问卷。该问卷最初由28个自编题目构成三个测量维度。第一，大学生短视频成瘾量表。秦浩轩等(2019)编制的大学生短视频成瘾量表，由戒断性、逃避性、失控性和低效性四个维度构成，其中戒断性包含4个题项，逃避性包含3个题项，失控性包含4个题项，低效性包含2个题项，共有13个项目。

第二, ADHD-RS 注意力缺陷多动障碍量表。来源于 DSM18 项症状学标准, 包含 18 个项目, 涵盖注意力缺陷、多动和冲动三个维度, 本文取注意力缺陷维度作为本文的调查量表, 由 8 个问题组成。中文网络成瘾量表修订版 (CIAS-R)。量表用于评估个体在使用互联网时是否表现出痴迷、控制失衡和社交失调等症状, 为提高量表的适用性和可靠性, 研究人员对其进行了修订, 形成了 CIAS-R。本文采用了其中有关网络成瘾问题导致时间管理异化的 6 个题目。全部题目采用 Likert5 点计分法, 分别记为 1—5 分, 题目均为反向计分。该问卷的得分越高, 说明短视频成瘾与碎片化学习导致高校学生时间管理行为异化越明显。

## 4 问卷质量验证

### 4.1 被试

被试选取 143 名高校在校生作为被试。进行小范围原始问卷初测, 用于初测的项目区分度分析。样本 2: 另选取 413 名高校在校生完成正式短视频成瘾、碎片化学习、高校学生时间管理行为问卷, 用于共同方法偏差检验、探索性因素分析, 剔除无效问卷, 最终有效问卷为 278 份, 有效率为 67%。

### 4.2 研究程序

首先, 将自编短视频成瘾与碎片化学习对高校学生时间管理行为异化问卷作为初测问卷, 在样本 1 中进行小范围初测, 回收的数据用于项目区分度分析和探索性因素分析, 根据分析结果进行项目筛选, 编制正式的短视频成瘾与碎片化学习对高校学生时间管理行为异化问卷; 最后, 在样本 2 中发放正式的短视频成瘾与碎片化学习对高校学生时间管理行为异化问卷, 回收的数据用于共同方法偏差检验。

### 4.3 数据分析

采用 SPSS27.0 进行项目分析、探索性因素分析和信度检验; 使用 Amos24 对数据进行验证性因素分析。

### 4.4 研究结果

#### (1) 项目区分度分析

使用剔除质量不高的问卷后的样本 1 的数据 (N=113) 进行项目区分度分析, 验证每道题目的区分度。依据决断值 (CR) 从低到高对样本的得分进行排序, 将前 27% 编为低分组, 后 27% 编为高分组, 进行独立样本 t 检验对比高分组和低分组, KMO=0.861, 说明该数据适合进行因素分析。EFA 采用主成分分析法, 使用最大方差法进行正交旋转, 各题目有差异。

#### (2) 探索性因素分析

使用样本 1 的数据进行探索性因子分析 (EFA)。Bartlett 球

形检验结果显示,  $\chi^2=1353.461(p<0.001)$  现成分 7 仅有 Q15 一道题, Q34 在成分 1 和成分 4 中均有体现, 删除这两道题后, 并提取 6 个维度发现成分 6 仅有 Q22、Q23 两道题, 进一步提取 5 个因子, 发现各因子数据良好, 但与原维度差距较大, 进一步删除 Q9、Q10、Q18、Q24 四道题, 发现不但各成分数据良好, 和原维度题目差距也不大, 因此最后删除六道题, 提取 5 个因子。

由此, 正式的短视频成瘾与碎片化学习对高校学生时间管理行为异化问卷包括 5 个因子, 分别为: 因子 1 逃避性、因子 2 戒断性、因子 3 任务管理缺陷、因子 4 注意力维持困难、因子 5 时间管理行为, 累计解释率为 64.697%。

#### (3) 验证性因素分析

对样本 2 的有效数据进行验证性因素分析, 以检验问卷的结构适配性。各项拟合指标显示:  $\chi^2/df$  (CMIN/DF) = 1.844, RMSEA=0.055, CFI、TLI、IFI 均大于 0.9, 满足模型适配的临界标准。综合来看, 该问卷的因子结构与数据具有良好的适配度, 结构有效性得到验证。

#### (4) 聚敛效度

对各潜变量的聚敛效度进行检验, 结果显示: 各维度潜变量对应的各题项因子载荷量均大于 0.5, 表明各题项对所属潜变量具有较强的代表性; 同时, 各潜变量的平均方差提取量 (AVE) 均在 0.4 以上, 组合信度 (CR) 均高于 0.79, 符合聚敛效度的理想标准, 说明问卷的内部结构一致性良好。

#### (5) 信度分析

以内部一致性系数作为信度检验指标, 结果显示: 问卷总体  $\alpha$  系数为 0.933, 各维度系数为逃避性 0.857、戒断性 0.804、任务管理缺陷 0.836、注意力维持困难 0.832、时间管理行为 0.890。

## 5 实证检验与结果分析

### 5.1 中介效应分析

以 278 名参与量表测量的高校学生为研究样本, 参考已有研究的中介模型构建思路, 先对各维度变量进行虚拟变量转化, 再构建结构方程模型以检验变量间的路径关系。模型拟合度检验结果显示:  $\chi^2/df=1.881$ , RMSEA=0.056, GFI=0.884, NFI=0.881, IFI=0.940, TLI=0.931, CFI=0.940, 各项拟合指标均达到学术研究的标准临界值, 表明构建的结构方程模型与数据具有良好的适配度。

采用 Bootstrapping 法检验中介效应, 设置重复抽样 2000 次, 以 95% 置信区间是否包含 0 作为中介效应显著的判断标准。通过 bias-corrected 估计方法分析发现: 模型中间接效应的

95%置信区间不包含0,说明碎片化学习的中介效应显著存在;同时,总效应值为0.869,中介效应占总效应的比例为100%,表明碎片化学习发挥完全中介作用,研究假设H3得到验证。

## 5.2 直接效应分析

上瘾对时间管理行为异化直接效应 $P$ 值 $>0.05$ ,且在2000次Bootstrap下置信区间最大值为0.600,最小值为-0.889,过了零点,因此,假设H1不成立。时间碎片化对时间管理行为异化的直接效应 $P$ 值为0.013,置信区间的下限为0.461,上限为2.259,上限和下限在数轴上没有经过零点,因此显著时间碎片化对时间管理行为异化的直接效应显著存在,因此,假设H2成立。

## 6 研究讨论

短视频成瘾的干预需聚焦碎片化学习习惯这一中介,而非单纯限制使用时长。即使学生减少短视频使用,若碎片化认知模式未改变,时间管理问题仍可能持续。

零散知识积累难以构建系统知识体系,且会削弱长周期任务执行能力。这提示高校需重新审视“碎片化学习”的价值,避免将其等同于“高效学习”。

## 7 研究建议

### 7.1 高校教育层面

高校需重新审视碎片化学习的局限性,避免将其等同于高

效学习模式,而是通过课程设计引导学生建立“反碎片化”的学习认知。具体而言,可开设系统性学习方法课程,教授知识整合技巧与深度思考工具,帮助学生将零散信息纳入已有知识体系;此外,高校需强化心理健康支持,针对时间管理行为异化伴随的自我效能感降低,通过个性化心理咨询与成就体验设计,帮助学生重建对时间的掌控信心。

### 7.2 平台责任层面

短视频平台应突破“流量至上”的运营逻辑,承担起技术伦理与社会责任。从产品设计角度,需优化算法推荐机制,减少“无限滚动”“高频场景切换”等成瘾性设计,同时,平台可联合高校开发“知识体系化模块”,将零散的短视频内容按学科逻辑与认知规律重新组织,引导用户从碎片化信息接收到系统性知识建构的转变。在社会教育方面,平台应利用自身传播优势,普及媒介素养知识,通过短视频内容解析成瘾机制与时间管理技巧,提升学生对技术刺激的识别能力与抵抗能力。

### 7.3 学生个体层面

学生应主动学习短视频成瘾的心理机制,理性认知碎片化知识的局限性,避免将其作为主要学习方式,对短视频内容进行价值分级,优先分配时间至具有深度与系统性的知识获取,也可主动定期进行无手机专注训练,提升注意力维持能力,减少外部技术刺激对时间规划的干扰。

## 参考文献:

- [1] 北京日报客户端.《青少年互联网使用情况调查报告(2024)》[EB/OL]. (2024-05-31)[2025-05-14].
- [2] 张红兵.大数据背景下成人碎片化学习的发展趋势、现实困境与促进策略[J].成人教育,2023,43(07):6-12.
- [3] 陈思宁,龙娅.新媒体背景下大学生手机成瘾与幸福感互动机制探析[J].新闻研究导刊,2025,16(09):37-41.
- [4] 杨飞,梁坤.从分散到聚焦:智能媒体影响青年价值观认同的内在机理与引导路径——基于注意力竞争的视角[J].中国电化教育,2025,(04):75-82.
- [5] 中国青少年网络协会.中文网络成瘾量表(修订版)[EB/OL]. [2021-08-15].
- [6] 网络成瘾自评量表[EB/OL]. [2024-11-03].
- [7] 注意力缺陷多动障碍症状评估量表(ADHD-RS)[EB/OL]. (2023-10-31)[2025-07-10].