

# 新媒介接触对老年人心理健康影响研究

王 玉

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年9月10日; 录用日期: 2024年10月23日; 发布日期: 2024年11月5日

## 摘 要

科技飞速发展和技术革新不断催生出一系列新媒介形态, 如智能手机、社交媒体、短视频平台等, 这些新兴的传播工具深刻改变了人们相互交流、获取信息的方式, 也为社会带来了前所未有的便捷与丰富。然而, 对于老年人这一特殊群体而言, 新媒介的接触在带来诸多便利与乐趣的同时, 也伴随着不容忽视的消极影响。文章旨在探讨新媒介接触对老年人心理健康的双重影响, 并基于此提出相应的消解对策, 以期帮助老年人更好地享受晚年生活, 保持积极心态。

## 关键词

新媒介接触, 老年人, 心理健康

# Research on the Impact of New Media Exposure on the Mental Health of the Elderly

Yu Wang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 10<sup>th</sup>, 2024; accepted: Oct. 23<sup>rd</sup>, 2024; published: Nov. 5<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

The rapid development of technology and technological innovation have continuously given rise to a series of new media forms, such as smartphones, social media, short video platforms, etc. These emerging communication tools have profoundly changed the way people communicate and obtain information and have also brought unprecedented convenience and richness to society. However, for the special group of elderly people, while exposure to new media brings many conveniences and pleasures, it also comes with negative impacts that cannot be ignored. This article aims to explore the dual impact of new media exposure on the mental health of the elderly and propose corresponding solutions based on this in order to help the elderly better enjoy their later years and maintain a

positive attitude.

## Keywords

### New Media Exposure, Aged, Mental Health

Copyright © 2024 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. 引言

随着健康中国战略的持续深化，社会各界对老年人等关键群体的健康议题给予了前所未有的重视。在这一背景下，心理健康作为支撑躯体健康的基石，其在促进老年人身体康复、延长寿命方面的价值愈发凸显。随着老年人群对网络世界的探索热情日益高涨，他们的心理需求也日益多样化，亟待得到全面满足。与此同时，信息传播技术的飞速发展正悄然改变着老年人的媒介接触习惯。曾经，报纸、广播、电视等传统媒介是老年人获取信息、娱乐休闲的主要渠道。而今，以智能手机为典型代表的新媒介凭借其便捷性、互动性和丰富的内容资源，正逐步渗透并融入老年人的日常生活，为他们打开了通往更广阔信息世界的大门，不仅拓宽了老年人的视野，也为满足他们多样化的心理需求提供了更多可能性。

## 2. 研究新媒介接触对老年人心理健康影响的社会重要性及心理学理论基础

### 2.1. 研究新媒介接触对老年人心理健康影响的社会重要性

#### 2.1.1. 提升社会参与感和归属感

随着科技的发展，新媒介如智能手机、平板电脑、互联网社交平台等已成为人们日常生活中不可或缺的一部分。老年人通过接触新媒介，能够更便捷地获取信息、参与社会讨论，从而增强他们的社会参与感和归属感。这种参与不仅限于家庭内部，还扩展到社区、国家乃至全球层面，使老年人感受到自己依然是社会的重要一员。

#### 2.1.2. 缓解孤独感和焦虑情绪

在经历退休或失去伴侣之后，老年人常常会遇到社会角色的变化和社交网络的收缩，这可能导致孤独感和焦虑情绪的增加。接触新媒介为老年人提供了新的社交途径和娱乐选择，例如，通过视频通话与家人和朋友保持联系，参加在线社区活动，或是观看他们感兴趣的短视频。这些活动有助于减轻老年人的孤独感，减少焦虑情绪，从而提高他们的心理健康水平。

#### 2.1.3. 推动老龄化政策的完善

研究新媒介接触对老年人心理健康的影响，有助于社会各界更加关注老年人的心理健康问题。例如，可以开展更多的心理健康宣传活动和社区支持项目，增强老年人对新媒介的使用能力，帮助他们更好地融入数字社会。此外，研究结果还可以指导政策制定者调整现有政策，确保老年人能够平等地享受到数字化带来的便利，同时减少可能产生的负面影响。

### 2.2. 研究新媒介接触对老年人心理健康影响的心理学理论基础

一是马斯洛需要层次理论。马斯洛需要层次理论将人的需求分为五个层次：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。首先需要满足人们的低层次需求，当低层次需求得到满足后，高

层次需求就会出现。随着子女步入成年阶段，老年人在经历了退休、下岗或失业后，其社会身份与角色发生了显著的转变。新媒介的兴起为老年人开辟了一条重建和拓展社交网络的全新途径，成为他们建立新的人际关系、发展社交圈层的重要工具，从而在一定程度上弥补了原有社会关系断裂带来的空缺。

二是社会支持理论。社会支持理论认为在社会网络中，通过与他人或团体进行社会互动可以获得物质支持和情感支持，从而提升生活满意度和幸福感。在传统社会环境下，老年人晚年生活大都较为单调乏味，社会娱乐活动较少，加之子女不在身边，其心理健康状况较差。互联网新媒介的出现，拓展了老年人获取娱乐信息范围，他们可以根据自身的兴趣爱好进行选择，也弥补了老年人缺失的情感支持。

三是认知行为理论。认知行为理论关注个体如何理解自己、他人和社会环境，以及这些理解如何影响他们的行为。在新媒介环境下，老年人通过新媒体平台与他人互动，这一过程中的社会认知过程对老年人的心理健康产生重要影响。此外，媒介内容可能影响老年人的认知模式。

### 3. 目前老年人心理健康现状分析

一是角色转换与适应难题。退休后，老年人往往从原先家庭或社会中的主要角色转变为次要位置，从前忙于工作、家庭事务和子女教育的他们，在退休后突然间失去了重心，难以适应这种身份的转变。此外，退休后还面临着缺乏独立或稳定经济来源的问题，缺乏经济收入的老年人往往更加自卑，会引起老年人的心里不安、焦虑、易怒，甚至是抑郁等问题(朱亚鑫，吴炜，张怀文等，2022)。二是心理健康服务需求。有社区 58% 以上的居民表示需要心理健康服务，其中以老年人需求最高，希望能普及心理健康知识(张曼华，赵崇德，张婉奇等，2018)。老年人是易出现应激心理问题的高风险群体。在现实生活中，由于各种因素的限制，老年人很难外出寻求帮助，因此实际上到线下寻求帮助的人非常少，导致心理需求与求助行为之间存在严重的脱节。三是衰老和疾病问题。由于体力和记忆力的下降，老年人经历了生理和心理上的退行性变化。这种正常的衰老过程使他们感到力不从心和痛苦，尤其是对于高龄老人而言。他们可能会因为担忧即将到来的死亡而盲目就医和用药，加之疾病带来的额外负担，这会导致他们感到忧郁、恐惧和不安。另外，由于高龄或疾病而无法自理的老年人，接受专业保姆或社区等第三方长期护理服务的比例较低，大多数情况下是由亲属提供照顾，这种情况可能会让老年人感到不适，甚至产生内疚感。

## 4. 新媒介接触对老年人心理健康的影响

### 4.1. 积极影响

#### 4.1.1. 获取信息和知识

新媒体已成为老年人获取信息不可或缺的关键渠道，其提供的新闻、健康养生、生活技巧等内容极为丰富，跨越了政治、经济、文化、科技、健康等多个知识领域。老年人能够根据个人兴趣与需求，灵活选择并深入浏览这些多样化的信息，有效拓宽了他们的视野，丰富了知识储备。相较于电视、广播等传统媒介形式，新媒介中的短视频以其独特的优势脱颖而出，短小精悍的时长、包罗万象的内容以及高度的即时性，使得老年人能够轻松快捷地捕捉社会热点，紧跟时代步伐，获取来自四面八方的资讯与见解。这种信息获取方式不仅满足了老年人对新鲜事物的好奇心，也促进了他们与社会的紧密连接。此外，微信作为另一大新媒体平台，在老年人群体中同样拥有广泛的影响力。许多老年人已将微信视为获取信息的重要媒介(朱颖，2024)，他们熟练掌握了如何在微信平台上搜寻最新资讯、筛选有用信息，并将这些信息巧妙地融入日常生活，服务于个人需求。这一过程不仅帮助老年人保持了与社会的同步，增强了他们的社会参与感，还促进了自我认知与自我价值的提升。综上所述，新媒体以其独特的魅力与优势，正深刻改变着老年人的信息获取方式与生活状态。

### 4.1.2. 增强社交互动

相较于传统媒体，新媒体以其独特的双向互动性和即时反馈机制，为老年人社交关系的维护、新交往对象的拓展以及社交边界的跨越铺设了技术基石。如今，越来越多的老年群体选择通过线上平台，如微信等，与家人、挚友、亲戚及昔日同事保持紧密的“社交联系圈”。他们基于共同的兴趣爱好，跨越地域限制，结识新友，构建起高效且便捷的沟通路径与互动模式，塑造出一种新型的社交网络形态。这一网络不仅丰富了老年人的社交生活，其内含的丰富关系资源还对他们获取社会支持产生了显著的正面效应。以微信为例，老年用户不仅擅长运用语音和文字与好友交流，还广泛利用微信群、视频通话、浏览腾讯新闻、分享朋友圈动态及发送红包等多种功能，构建起与其他社会群体的多元沟通桥梁。通过为微信好友的动态点赞或留言，他们积极参与其中，享受着新媒体带来的社交乐趣。这种线上互动模式的普及，使得老年人之间的交流与联系变得更为频繁与紧密，进一步强化了他们在数字时代的社会融入感与归属感。

### 4.1.3. 扩展休闲娱乐

过去，受限于身体机能与精力的衰退，老年人的娱乐选择相对有限，难以频繁参与高强度的户外娱乐活动。他们往往通过观赏电视剧、与亲朋好友的日常交流来填充闲暇时光，以此满足精神层面的需求。然而，近年来，随着新媒体技术的蓬勃发展，一股短视频的风潮席卷全国，抖音、快手、西瓜视频等短视频应用迅速渗透到老年群体中，被老年人熟知且喜爱(赵燕, 2022)。这股新媒体浪潮不仅为老年人带来了短视频这一全新的娱乐方式，还开辟了多元化的休闲娱乐途径。除了沉浸于短视频的丰富内容中，老年人还能通过新媒体平台体验简单的手游、参与斗地主、下象棋、连连看等休闲游戏。这些活动不仅为他们带来了欢乐与放松，还有效地缓解了因年龄增长而可能产生的压力、焦虑及抑郁情绪，成为老年人心理健康的积极助力。研究表明，新媒体的接触对降低老年人的抑郁和焦虑水平具有显著的效果(蒋俏蕾, 陈宗海, 张自中等, 2024)，这可见新媒体在促进健康老龄化方面发挥了积极作用。互联网和智能手机等现代信息传播技术为老年人提供了更多接触信息和娱乐的途径，从而对他们的心理健康产生了有益的影响。通过这些技术，老年人能够获得更丰富的娱乐体验，增强与外界的联系，有助于提升他们的生活质量和心理幸福感。

## 4.2. 消极影响

### 4.2.1. 产生孤独感

技术的飞速发展与社交媒介的普及，极大地满足了人们获取信息与交流的需求，使之成为可能。然而，随着时间的推移，人们对这类媒介的依赖日益加深，对现实社交的期待则相对减少。这一转变不仅重塑了人与媒介之间的关系，使媒介成为感官与神经的延伸，还导致了人们情感与需求的网络化倾向。媒介二元论的重心倾向于媒介本身，而忽视了内容存在，当人们逐渐对媒介产生依赖，其个人空间也受到了侵犯和吞噬(周铁羽, 高林熠, 李伊宁, 2022)。在新媒体环境中，网络社交平台为老年人提供了拓宽社交圈、促进便捷交流的新途径。老年人通过智能手机和网络，如刷短视频等娱乐活动，获得精神上的愉悦，有效缓解了因年龄增长和情感需求未满足而产生的心理孤独。然而，这种依赖虚拟社交的现象也带来了潜在的问题：过度沉浸可能导致老年人在现实生活中感受到更深的孤独与焦虑。此外，网络社交往往停留于表面层次的交流，缺乏深度与实质，使得人际关系的广度增加却牺牲了深度。以微信为例，虽然老年人能够通过该平台频繁地与他人交流，但这些对话往往缺乏深刻性，难以在现实生活中维持网络上的亲密关系。一旦脱离网络环境，他们可能会感受到精神上的空虚与孤独，甚至因无法在现实中找到与媒介中相似的社交体验而感到失落和不满。



### 4.2.2. 网络成瘾

在逐渐适应数字化生存的过程中，老年群体触网沉迷现象逐渐显现(瞿叶清, 舒眉, 李知博, 2023)。老年群体对自媒体和网络群组的依赖现象正显著增强, 不少老年人陷入网络世界, 日夜作息颠倒, 这已成为一种普遍现象。随着精神世界的内在需求日益显著地体现在日常行为之中, 老年人对于社交互动、情感陪伴及休闲娱乐的渴望, 正加速推动“网瘾老年”群体的形成与壮大。从媒介环境看, 流量改变了老年人的感知环境、符号环境和社会环境, 重塑了他们对网络的认知, 也强化了他们的网络依赖行为(王冰, 2021)。此外, 社交媒体是媒介技术的一种重要应用形式, 其即时互动的参与机制强化了老年人与网络之间的情感联系, 甚至成为老年人个体的延伸, 影响着他们的情感认知与行为选择, 助长了老年人对网络的依赖(段玉珍, 吕欣, 2020)。老年人在媒介接触中易陷入过度沉迷的境地, 他们频繁依赖社交媒体和网络平台以满足社交互动与信息获取的需求。然而, 鉴于老年人身体机能的自然衰退, 这种长时间的沉浸不仅可能诱发或加剧身体疾病, 还可能滋生心理问题, 对老年人的身心健康构成威胁。更进一步, 这种沉迷行为还可能侵蚀老年人家庭生活的和谐氛围, 带来一系列不良的社会影响。尤为值得关注的是, 当老年人将社交的重心过度倾斜至虚拟网络世界时, 他们可能会不自觉地忽视现实生活中的重要事务与真实的人际交往, 导致与亲人、邻里等紧密关系之间的情感联系逐渐淡化, 甚至断裂。这不仅削弱了老年人社会支持网络的力量, 还可能加剧他们的孤独感与疏离感。

### 4.2.3. 信息误导与诈骗风险

老年人在面对新媒介时, 其辨识能力相较于年轻群体显得较为薄弱, 这使他们更容易成为网络诈骗和虚假信息的目标, 从而受到误导。尽管当前不少老年人已经展现出主动学习 ICT 技能的积极态度, 且信息获取渠道日益丰富, 但在理解和分析媒介内容方面, 他们仍面临一定局限, 难以有效甄别和评估信息的真实性与价值。因此, 在使用网络媒介时, 老年人往往更倾向于选择那些他们认为操作简便、易于上手的活动, 以确保使用的顺畅性, 并且在活动中易受到情绪主导的控制, 对谣言和垃圾内容的抵抗能力较弱, 数字身份管理和信息安全的意识还不到位(夏雨欣, 何明敏, 2024)。老年人在媒介信息素养方面的不足, 极易成为互联网资本精准定位并“捕获”的弱点, 这些资本往往将老年人视为“过剩的廉价流量”, 通过精心设计的内容与策略, 不断诱导老年人投入更多的时间、金钱, 甚至利用其人脉资源, 以实现自身的利益最大化。这种现象不仅加剧了老年人在数字时代的不平等地位, 还深刻影响了他们的日常生活质量。更为严重的是, 不法分子也趁机利用这一漏洞, 对老年人实施诈骗, 诈骗手段五花八门, 从虚假的健康产品推销到投资骗局, 从情感欺诈到身份盗用, 无所不用其极。老年人一旦上当受骗, 不仅可能面临财产上的巨大损失, 更可能在心理上遭受二次伤害, 产生深深的挫败感、无助感乃至信任危机, 严重影响其身心健康和晚年生活的幸福感。

## 5. 消解新媒介接触对老年人心理健康负面影响的对策

### 5.1. 促进线上线下社交融合, 提高归属感

首先, 家庭成员应积极倡导并陪伴老年人投身于户外活动、社交聚会以及朋辈间的互动与文化娱乐活动。通过线下社交, 创造了更多符合其身心特点的交往机会, 不仅能够促进老年人之间的相互帮助与邻里间的守望相助, 还能加强代际间的交流与互助, 为老年人提供紧急与日常所需的帮助, 从而有效减少他们对媒介的过度依赖, 使他们在“老有所为、老有所乐”的积极氛围中, 进一步提升了对自身健康的感知与满意度。其次, 政府及社区应致力于构建步行可达的社区与邻里交往中心, 并全面推进适老化、无障碍的基础设施建设, 包括公共交通系统优化与公共空间改造, 确保这些设施能够更好地服务于老年人群体的需求。通过实施适老化改造工程, 降低老年人参与线下社交的门槛, 鼓励他们走出家门, 扩大

交友圈子，促进相互间的交往与互动。同时，城市社区应充分发挥其组织优势，积极策划并举办各类联谊活动、户外采风以及兴趣小组等，为随迁老人与本地老人搭建起交流的平台。这些活动不仅能够丰富老年人的精神文化生活，还能帮助他们跨越地域界限，建立新的同辈社交网络，从而获取更多来自同辈的支持与资源，增强他们的生活幸福感与归属感。最后，老年群体应重视线上与线下社交结合，充分利用两者的优势。借助互联网的便利性，将在线上积累的社会资源和人脉转化为线下实际活动的动力，以此拓宽社交范围，增加面对面的交流机会，从而加深现实生活中的人际情感纽带。面对面的交流方式具有亲近感和直观性，能够迅速加深成员间的相互理解，使沟通变得更加立体和生动，缩短心理距离，最终促进更为紧密和温馨的线下关系的建立。

## 5.2. 开发适老化服务，建立防沉迷系统

首先，针对老年人群日益凸显的网络成瘾问题，智能产品与服务的适老化设计成为不可或缺的解决策略。用户体验理论强调从用户的角度出发，考虑其需求、能力和使用情境，以优化产品的可用性和满意度。软硬件开发者需深入洞察老年群体的独特需求，根据他们的个性化特征和通过 APP 内的反馈渠道或第三方评价平台发表使用体验，对数字技术及应用场景进行精细优化，从而打造出专为老年人设计的友好型产品，以此驱动银发经济的蓬勃发展。此外，行业协会或相关监管机构制定适老化 APP 的统一命名标准，如统一使用“长辈友好版”、“老年关怀版”等明确且易于理解的名称，以减少老年用户的辨识难度，提升用户体验。同时，制定严格的广告管理政策，限制适老化 APP 中的广告数量与类型，特别是禁止出现诱导老年人下载额外应用的广告内容。对于必要的信息推送，应采用非侵扰性的方式，并确保用户可以轻松关闭或屏蔽。其次，构建并推广更具针对性的防沉迷机制。鉴于当前市场上已有不少平台为自我约束与辨识能力尚不成熟的青少年群体实施了防沉迷措施或青少年模式，相关企业也应当关注到中老年群体，他们虽拥有较为充裕的时间，但在媒介内容辨识上可能面临困难。一方面，设立防沉迷机制能有效管理他们的上网时长与频率，通过设定合理的上网时长限制和提醒功能，能够有效帮助他们规划和管理自己的在线活动，从而降低接触不良信息的风险，避免长时间沉迷于网络世界；另一方面，过度沉迷于媒介世界，特别是对虚拟形象的盲目追求，可能引发如“媒介依存症”等社会心理问题，导致中老年人在长期的媒介依赖中逐渐对现实生活失去热情与连接，设立防沉迷机制以帮助中老年人在享受互联网带来的便利的同时，保持对现实生活的热爱与投入，不会忽视现实生活中的重要关系和社会互动，实现虚拟世界与现实世界的和谐共生。

## 5.3. 优化媒介内容，促进媒介素养教育

首先，激励新媒体平台积极产出更多富有正能量、健康向上的内容，同时减少负面信息的泛滥。传播效果理论关注媒体传播信息后所产生的社会效果，通过精心策划与传播积极向上的生活理念、心理健康指南及高质量的娱乐教育节目，这样不仅能够丰富老年人的精神文化生活，还能促进其心理健康，提高生活质量。此外，这样的举措还有助于构建一个更加积极健康的网络环境，让老年人在享受数字生活的同时，也能获得情感的支持和心灵的慰藉。其次，政府相关部门应加大对虚假信息传播的打击力度，对恶意编造事实以博取流量的行为进行严厉惩处，同时加强跨部门协作，形成监管合力，强化对整个行业的规范与引导。针对电信诈骗这一老年人易受害的领域，公安、检察、法院等机关应深入社区，采用老年人喜闻乐见的形式，如动漫、短视频等，普及防骗知识，揭秘诈骗手法，传授防范技巧，切实保护老年人的财产安全。这样做能够有效地净化网络环境，保护包括老年人在内的所有用户免受虚假信息的危害，营造一个更加安全、可信的信息空间。最后，提升老年人的媒介素养。这包括在老年大学、社区学习中心及线上平台开设专门的媒介素养课程，课程内容应涵盖媒介基础知识、信息识别技巧、批判性思维

培养以及网络安全与隐私保护等多个方面。通过系统化的学习，老年人能够逐步建立起对媒介的全面认知，学会如何在海量信息中筛选出有价值的内容，避免被虚假信息所误导。此外，定期举办讲座，邀请资深媒体人、信息技术专家及心理学家等作为讲师，通过案例分析、互动问答等形式，深入浅出地讲解媒介素养的重要性及其实际应用，这样能够帮助老年人树立正确的媒介意识，更好地融入数字时代。

## 6. 结语

随着信息技术、网络技术和新媒体的兴起，新媒介接触对老年人心理健康具有双重影响，在未来要优化新媒介的使用，以最大限度地发挥其积极作用，同时减少负面影响，帮助老年人更好地融入数字化社会，从而提升他们的生活质量和心理健康。

## 参考文献

- 段玉珍, 吕欣(2020). “银发族”手机依赖行为探因及应对. *传媒*, (9), 91-93.
- 蒋俏蕾, 陈宗海, 张自中, 等(2024). 健康老龄化与媒介适老: 媒介接触对老年人心理健康的影响研究. *新闻与写作*, (8), 5-18.
- 瞿叶清, 舒眉, 李知博(2023). 基于情感依恋理论对网瘾老年短视频沉迷现象之分析. *北京印刷学院学报*, 31(2), 46-50.
- 王冰(2021). 流量控制下的“网瘾老年”: 城市老年人上网行为塑造与干预的中国方案. *暨南学报(哲学社会科学版)*, 43(12), 120-129.
- 夏雨欣, 何明敏(2024). 从“局外人”到“网络成瘾”: 老年人媒介使用的新困境与网瘾形成机制. *新闻传播*, (11), 15-17.
- 张曼华, 赵崇偲, 张婉奇, 等(2018). 北京城市社区心理健康服务需求及类型分析. *中华全科医学*, 16(3), 333-336, 370.
- 赵燕(2022). *新媒介使用对老年群体社会交往的影响研究*. 硕士学位论文, 烟台: 烟台大学.
- 周铁羽, 高林熠, 李伊宁(2022). 媒介依赖对社会群体孤独心理的影响. *中国报业*, (24), 124-125.
- 朱亚鑫, 吴炜, 张怀文, 等(2022). 老年人心理健康与社会支持的关系研究. *中国卫生统计*, 39(5), 699-701+706.
- 朱颖(2024). 新媒介可供性与老年人社交媒体使用“创新角色”研究. *国际公关*, (13), 125-127.