

隐忧与消解：老年用户短视频沉迷的动因与应对策略

苗玉花

上海理工大学出版学院, 上海

收稿日期: 2024年11月18日; 录用日期: 2024年12月11日; 发布日期: 2024年12月20日

摘要

移动互联网的发展促使老年群体加速融入数字化网络社会, 短视频以其独特的优势深受老年用户的喜爱。然而, 短视频在为老年用户带来丰富的娱乐体验和便捷的信息获取途径的同时, 也引发了老年用户对于短视频的沉迷, 进而对该群体的身心健康以及社交关系造成了负面影响。因此, 本文针对老年人沉迷短视频这一现象进行探讨, 分析短视频对老年用户的影响, 讨论老年用户沉迷短视频的发生机制并提出应对策略, 有利于老年群体掌握数字技术、提高自身媒介素养, 为塑造护老、和谐、健康的信息化社会作出贡献。

关键词

老年群体, 短视频沉迷, 应对策略, 社会共治

Hidden Concerns and Solutions: Motivations of Elderly Users' Short-Video Addiction and Coping Strategies

Yuhua Miao

College of Publishing, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Nov. 18th, 2024; accepted: Dec. 11th, 2024; published: Dec. 20th, 2024

Abstract

The development of the mobile Internet has accelerated the integration of the elderly population into the digital network society. Short videos, with their unique advantages, are deeply loved by elderly users. However, while short videos bring rich entertainment experiences and convenient information access channels to elderly users, they also lead to the addiction of elderly users to short videos, which

Further exerts negative impacts on the physical and mental health as well as social relationships of this group. Therefore, this paper conducts a discussion on the phenomenon of the elderly being addicted to short videos, analyzes the impacts of short videos on elderly users, discusses the occurrence mechanism of the elderly's addiction to short videos, and proposes corresponding countermeasures. This is conducive to helping the elderly group master digital technologies, improve their media literacy, and contribute to the shaping of a caregiving, harmonious and healthy information society.

Keywords

The Elderly Group, Short-Video Addiction, Coping Strategies, Social Co-Governance

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

信息传播形态伴随移动互联网的深度发展和移动智能终端的普及应用持续演进与革新。社会各阶层个体积极融入信息化社会进程，成为数字时代的有机组成部分。依据第 54 次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至 2024 年 6 月，上半年新增网民群体中，60 岁及以上老年群体占比 20.8% [1]。这一数据表明互联网进一步向老年群体渗透，老年群体开始进军数字化网络社会。短视频作为当下极为流行的媒介形式，以其低操作门槛、丰富的内容形式和高互动性等特点，成为老年人触网后的热门应用。QuestMobile 发布的《2024 银发人群洞察报告》显示，短视频 APP 行业为银发人群总时长 TOP 1 行业，占比高达 35.1%，较全网用户时长占比高出 5.2% [2]，足见短视频对老年人的强大吸引力。然而，老年用户数字素养低、媒介使用能力有限，面对海量被精准投喂的数字内容，易沉浸其中而忽略时间。根据中国大学老年学研究所 2021 年 12 月开展的中老年人短视频使用调查显示，有 15.85% 的老年人受访者经常会占用休息时间观看短视频(例如熬夜等)，有 14.63% 的老年人受访者则表示因为观看短视频而经常忘记时间，严重影响日常生活安排[3]。由此可见沉迷短视频给部分老年用户带来的困扰。因此，深入剖析老年用户短视频沉迷的生成机制，并探索有效的应对策略，对于帮助该数字弱势群体促进身心健康发展与构建健康数字行为模式具有极为重要的理论和现实意义。

2. 短视频沉迷对老年用户的负面影响

2.1. 短视频沉迷——老年心理健康的“三重阴霾”

老年人短视频沉迷对其心理健康的影响主要分为三个方面。其一，持续沉迷短视频会使老年用户产生一定的依赖性心理。一旦脱离短视频营造的美好虚拟环境，对短视频的习惯性依赖使得他们的心绪难以回归现实社会，从而产生严重的焦虑、抑郁等负面情绪，不利于老年群体的心理健康。其二，过度沉迷短视频导致老年用户与现实社会逐渐疏离，削弱其人际交往能力，影响现实生活中的人际关系，导致产生更加严重的孤独心理。其三，短视频呈现的灾难、疾病等内容加剧老年用户的恐慌心理。个别短视频账号为了吸引眼球、博取流量，刻意对负面信息进行夸大，甚至利用 AI 技术合成虚假信息，致使老年用户产生过度担忧的情绪，进而影响其积极健康的心理状态。

2.2. 短视频沉迷——老年健康的“慢性侵蚀剂”

不健康的短视频使用行为致使老年人身体素质下降，加大多种疾病的患病风险。短视频沉迷打破老

年人对时间的合理分配，逐渐形成不健康的生活习惯。短视频时长较短、节奏快，不断刺激老年人大脑神经促使多巴胺大量分泌，而过度的刺激会使大脑对任务的重要性排序发生了变化，导致需要长期坚持的健康行为，比如运动锻炼，被抛之脑后，导致身体素质下降[4]。同时，观看短视频只需滑动屏幕，导致老年用户忽略身体的疲惫感，忘却时间流逝而沉迷其中。然而长时间盯着屏幕，不仅给视力带来沉重负担，久坐和静止状态更是会影响老年人全身的血液循环，进一步加大了高血压、心脏病、糖尿病等慢性病的患病风险[5]。

此外，短视频沉迷加剧老年用户的睡眠障碍。老年群体消费短视频的主要场景多为睡前[6]，已有研究表明，电子设备所产生的光以及发射的电磁辐射会影响褪黑激素的分泌，从而延缓昼夜节律[7]。因此，长时间睡前大量地浏览短视频平台的信息，将影响睡眠质量，加重老年用户的睡眠障碍，进一步降低老年人的生活品质。

2.3. 短视频沉迷——老年社交的“失衡漩涡”

过度使用短视频导致老年用户沉溺“虚拟”社交中，影响现实社交关系。心理学家霍尔提出“准社会交往理论”，认为受众会对媒介人物产生情感依恋，并由此发展出一种基于“想象”的人际关系，即“准社会关系”[8]。处于孤独状态中的老年人容易将短视频平台上的博主视为“理想朋友”甚至“理想伴侣”，逐渐产生一种信任、理解的情感联系，导致老年用户沉溺于幻想的虚拟关系中，不惜花重金打赏，甚至上当受骗。短视频博主“秀才”被封以及“假靳东”案件足以看出过度沉迷虚拟社交关系对老年人的危害。

“延伸意味着截除”，网络的虚拟性决定了它无法完全替代现实的社交。过度依赖虚拟社交，忽视线下的面对面交流，必然导致老年用户丧失网络与现实之间的平衡，使现实生活中的人际交往逐渐淡漠，损害其社会资本。

3. 老年用户沉迷短视频的动因探析

3.1. 心理维度：孤独感驱动下的情感代偿与认同寻求

伴随着现代化和城市化的发展，空巢老人和独居老人的数量增多。由于缺乏子女以及孙辈的陪伴，娱乐方式受限，导致老年群体常被孤独感笼罩，情感需求难以得到满足。根据国内现有调查，30.77%的老年用户沉迷短视频是由于感到孤独[3]。弗洛伊德的“替代性满足”理论认为，人格由“本我”、“自我”、“超我”构成，“本我”遵循“快乐原则”即“避苦而乐”，目的是消除紧张，寻求快乐舒适[9]。因此，当老年用户在现实生活中的情绪无法安放，便会寻找替代对象来消除孤独情绪、满足欲望，从而恢复心理上的平衡状态。

短视频平台能够为老年用户提供海量的个性化内容，在“对味”的内容消费中，老年用户能够满足娱乐需求。平台的社交属性能帮助老年用户广交好友，而点赞、评论以及直播互动等功能，也能为老年用户提供社交反馈的渠道，帮助该群体获得情感支持和反馈。

因此，海量的内容和便捷的互动机制使短视频平台成为老年群体排解孤独感、获得情感支持的首选，致使他们更加依赖平台获取娱乐信息和情感认同，进而形成短视频沉迷。

3.2. 生理维度：认知衰退下的便捷娱乐依赖

老人的认知与行动能力随着年龄的增长逐渐退化，具体表现为记忆力下降、信息处理速度减慢、神经系统功能减退、行动能力变差等。这些客观生理因素极大限制了老年群体对生活和娱乐方式的选择。

短视频凭借简短、易懂、视听结合的内容特征，恰好适应了老年人认知能力下降的需求。与其他户

外运动和社交活动相比，短视频操作简单，只需手指滑动屏幕，更直接省力地满足该群体的娱乐需求，使之成为日常消遣的重要途径，有效适应了老年人行动受限的状况，使他们无需过多体力和精力投入便能获得情感寄托和娱乐满足。

这种低门槛的娱乐方式填补了日常生活的空白，但也逐渐加深了他们对短视频的依赖，导致沉迷现象的加剧。

3.3. 平台维度：技术与利益诱导下的沉迷陷阱

为了精准满足老年用户的需求，短视频应用利用大数据技术精准地定位用户，推送符合用户兴趣爱好的内容，并不断优化核心技术和算法，将算法应用于短视频生产的各个环节，使媒介素养较低的老年用户不断强化自身原有兴趣偏好，陷入过度浏览短视频的状态。同时，平台的适老化改造也为老年群体沉迷短视频提供了便捷性。适老化改造优化了短视频界面，降低了操作门槛，使得老年用户能够轻松使用。大数据技术和适老化改造相结合，使老年用户逐渐困于算法编织的信息茧房中，加深了对短视频的依赖。

此外，部分主流短视频平台为了激励用户使用、培养忠诚度，以经济回报为诱饵，使老年用户掉入平台设计的圈套中。以字节跳动旗下“抖音火山版”为例，通过“看视频领现金”的激励机制，让用户通过观看视频获取金币并兑换现金。这种返利机制精准地捕获有闲的老年人，使他们无形之中被平台套牢。

大数据与适老化改造的组合加上平台的激励机制，虽为老年人提供了个性化内容、便捷体验和适当的经济回报，但也使该群体无意识地成为平台的“数字劳工”，逐渐被平台异化，从使用者变成了被使用者。

3.4. 社会维度：社交变迁下的支持缺失与虚拟寄托

随着现代化进程的推进，传统的家庭结构和社区网络发生显著变化。年轻一代因工作与生活的压力以及城市化带来的地理分隔，与老年群体在现实中的交流日益减少。这一变化致使老年人的社会支持体系遭到削弱，在情感和社交方面愈发孤立无援。

在此背景下，传统的面对面交流逐渐被数字化互动替代，老年群体需要主动适应数字化发展，才能更好地与子辈、孙辈以及好友进行线上交流，避免被边缘化。短视频平台提供了一种低门槛的社交途径，他们能够在虚拟空间中与他人建立联系，感受到社交网络的参与感。

然而，这种线上社交的繁荣并不能完全替代现实中的情感支持，甚至加剧老年人在真实世界中的孤独感，使其逐渐偏离现实社交圈，进而更依赖线上互动来获取社交反馈。当线下支持空缺和线上互联泛滥结合时，老年人更易陷入依赖短视频平台以填补情感和社交上的空白，从而形成沉迷现象。

3.5. 文化维度：数字文化浪潮中的共鸣与迷失

在后现代社会，数字文化如汹涌浪潮般席卷而来成为新的文化主流。老年群体置身于这一快速更迭的文化环境中，不可避免受到深刻影响。而短视频作为数字文化极具代表性的形式，在其中扮演关键角色。

短视频平台犹如一座信息宝库，凭借丰富多样的内容主题和表现手法，向老年群体敞开了数字文化的大门。他们能够轻松找到与自身经历相关或符合兴趣的内容。如短视频中对怀旧、历史事件以及传统价值观的呈现，犹如一把把钥匙，开启了老年人记忆的闸门，引发了他们内心深处强烈的文化共鸣，让他们在新兴的数字文化世界中找到了情感和思想的寄托，从而逐渐接受并热情地拥抱这一新兴媒体形式。

然而，短视频虽为老年用户带来便捷信息获取体验，但也让他们陷入浅层次信息海洋，来不及思考就被裹挟，逐渐迷失在短视频构建的数字文化世界，产生过度依赖。在数字文化与老年群体的碰撞中，

短视频虽搭建接轨桥梁，但也成了沉迷的“温柔陷阱”，这种文化维度的沉迷现象值得关注和反思。

4. 老年用户沉迷短视频问题的应对策略

4.1. 用户个体：自我管理与多元发展的重建策略

个体层面的自我调节与管理是缓解老年用户短视频沉迷问题的首要基础。首先，老年用户不同于儿童、青少年等群体，他们拥有自我管理的能力。因此，老年群体可以结合自身习惯设定合理的短视频观看时间段和时长。例如，可以将每天观看短视频的时间安排在完成其他例行事务后的闲暇时段，每次观看时长控制在30~60分钟。

其次，建议老年群体积极发展其他兴趣爱好。如参与社区书法班、园艺小组或读书朗诵会等，这些活动既能充实日常生活，又能转移对短视频的依赖。此外，参与线下社交活动与锻炼也至关重要。通过参加社区活动和体育锻炼，老年人能够拓展社交圈子，提升身体素质，从而减少对虚拟社交和娱乐的需求。

4.2. 家庭代际：情感互动与数字引导的协同策略

代际间的互动和情感交流也是缓解老年群体短视频沉迷的关键支撑。缺乏亲情陪伴是许多老年人陷入网络沉迷的诱因[3]，子女与孙辈应该意识到代际交流对于老年群体心理健康的重要性，尽可能地借助面对面沟通或视频通话等形式，填补老年人在情感及社交层面的空缺。这种情感链接不仅能强化家庭成员间的亲密关系，也能切实削减老年群体对于虚拟社交场景的依赖程度。

年轻一代作为移动互联网的早期接入者，可以通过技术指导帮助老年人合理利用短视频平台。如教老年人如何设置屏幕使用时长、如何识别虚假信息等，以提高老年群体的数字素养与信息甄别能力。代际间的互动与支持不仅能够使老年群体获得更广泛的社会联系和情感支持，更有助于形成良性的媒介使用习惯，最终实现老年群体能够享受数字时代便利的同时，实现数字生活与现实生活的平衡和谐发展。

4.3. 平台企业：社会责任驱动的优化创新策略

在缓解老年群体短视频沉迷问题上，短视频平台方优化调整产品是核心环节。以短视频平台为代表的科技企业应当主动肩负社会责任，采取积极措施参与问题的解决。首先，在算法推荐机制上进行多元化调整。除推送用户感兴趣的内容外，增加文化、科学、艺术等领域的内容推荐，提升用户信息摄取的广度和深度。

其次，平台要加强对内容的审核。尤其是在老年群体关注的健康养生、社会新闻等领域，建立严格的审核标准，确保信息的真实性和安全性，防止老年用户受到误导或欺骗。同时，严格过滤可能对老年人身心健康以及财产安全造成负面影响的擦边视频，将此类低俗视频排除在推荐范围外。

最后，平台应推广时间管理工具。这些工具可以通过每日观看时间提示、强制休息提醒等功能，培养老年用户合理的使用习惯。应当指出当前短视频平台的时间管理工具较为隐秘，对于老年群体而言操作过于复杂，应当降低该功能设置的操作难度，设置在APP较为直观的位置，便于老年群体自行操作。通过这些优化措施，提升平台内容的整体质量，为老年人提供更安全、可靠的数字环境，减少其对短视频的不当依赖和沉迷，有助于构建健康互联网生态系统，使科技更好地惠及老年群体。

4.4. 社区政府：资源整合与监管引导的保障策略

社区与政府层面的资源倾斜与监管是解决老年用户短视频沉迷的坚实保障。随着越来越多的中国家庭空巢化，原本应由家庭发挥的功能被逐渐抛向社会，数字反哺的发生情境也势必由家庭转向社区[10]。从宏观社会结构层面来看，社区组织在弥补家庭功能缺失方面扮演着重要角色。作为连接老年群体与社

会资源的纽带，社区可以通过举办多样的线下社交活动，如兴趣小组、数字素养讲座和志愿服务等，帮助老年群体重建现实社会网络，提高数字素养，降低对虚拟空间的依赖。

政府作为社会治理的重要主体，需要加大对短视频平台的监管力度。制定并实施更为严格的政策，要求平台优化内容审核和推荐机制，以避免因迎合用户心理而导致的沉迷现象。例如，规定平台定期提交内容审核报告，对违规推荐行为进行处罚。同时，政府还应强化对老年群体福利的支持，广泛建设和维护老年大学、老年活动中心等公共设施，并确保这些场所有效运行。通过落实以上举措，确保资源与服务能够惠及老年群体，促进他们的身心健康和社会融合，使老年群体更从容地生活在数字化社会当中。

5. 总结

在当前中国老龄化进程加速与数字社会蓬勃发展的双重背景下，本文旨在对短视频这一新媒介所引发的问题进行客观剖析，需要明确的是，我们并不否定新媒介技术带给老年用户的便利性以及精神满足等积极作用，而是对其带来的负面影响探寻可行的应对策略，从而助力老年群体更好地融入到数字化社会。在探讨短视频沉迷带给老年用户产生的负面影响时，表面上看老年用户短视频沉迷似乎仅仅是平台和用户个体之间的矛盾，但实际上，这是一个复杂的社会问题。解决这一问题需要个体、家庭、平台、社区以及政府等多主体形成合力。唯有各方共同努力，才能助力老年群体在数字浪潮中找到平衡，实现健康、积极的数字生活方式，使其真正成为数字社会的受益者，进而推动老龄化社会与数字社会的深度融合，实现社会的和谐共生与可持续发展。

基金项目

本论文为“2024 年度上海理工大学研究生教学建设项目《网络传播研究》”成果。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心. 第 54 次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL]. <https://cnnic.cn/NMediaFile/2024/0911/MAIN1726017626560DHICKVFSM6.pdf>, 2024-08-29.
- [2] QuestMobile 2024 银发人群洞察报告: 3.29 亿银发用户每月花 129 小时上网，短视频总时长占比超 35%! [EB/OL]. <https://mp.weixin.qq.com/s/whiMvsXqcDFglkPP8koNNg>, 2024-11-26.
- [3] 杜鹏, 谢立黎, 王飞. 积极老龄化视角下的老年网络沉迷应对[J]. 晋阳学刊, 2022(3): 24-30.
- [4] 陈怡. 大脑的成瘾机制及如何戒断短视频沉迷[N]. 上海科技报, 2024-03-15(001).
- [5] 雷雅麟, 辛军国, 杨春松, 等. 久坐行为与成年人多种慢性疾病的关联研究[J]. 现代预防医学, 2020, 47(17): 3158-3163.
- [6] 腾讯媒体研究院. 2020 “银发一族”短视频洞察报告: 消费习惯及兴趣偏好研究[EB/OL]. <https://mp.weixin.qq.com/s/d0a25gcNMEB4ajCOTjn9Q>, 2020-08-19.
- [7] 陈庆伟, 汝涛涛, 罗雪, 等. 电子媒体使用对睡眠的影响、机制及其干预[J]. 心理科学进展, 2019, 27(1): 70-82.
- [8] Horton, D. and Richard Wohl, R. (1956) Mass Communication and Para-Social Interaction. *Psychiatry-Interpersonal & Biological Processes*, 19, 215-229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
- [9] C.S.霍尔. 弗洛伊德心理学入门[M]. 陈维正, 译. 北京: 商务印书馆, 1985.
- [10] 周裕琼. 数字弱势群体的崛起: 老年人微信采纳与使用影响因素研究[J]. 新闻与传播研究, 2018, 25(7): 66-86, 127-128.