

农村老年人网络沉迷的成因与干预策略

申艳

浙江理工大学法学与人文学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2026年2月13日; 录用日期: 2026年3月18日; 发布日期: 2026年3月26日

摘要

随着数字化进程的推进与老龄化社会加速来临, 农村老年人网络沉迷问题越发引人关注。本研究采用质性研究方法, 选取河南省南部某典型村庄中20名具有明显网络沉迷行为的老年人作为研究对象, 通过半结构化访谈, 系统分析其网络沉迷的行为特征、形成机制与应对策略。在此基础上, 本文提出构建“家庭引导-社区支持-平台履责-政策保障”四位一体的协同干预体系, 以推动数字技术正向赋能农村老年生活, 助力实现有尊严、有联结、有活力的晚年图景。

关键词

农村老年人, 网络沉迷, 短视频, 数字鸿沟, 干预策略

The Causes of Internet Addiction among Rural Elderly and Intervention Strategies

Yan Shen

School of Law and Humanities, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: February 13, 2026; accepted: March 18, 2026; published: March 26, 2026

Abstract

Amid advancing digitalization and an accelerating aging society, internet addiction among rural elderly has become an issue of growing concern. This study adopts a qualitative research approach, selecting 20 elderly individuals with pronounced internet addiction behaviors from a typical village in southern Henan Province as research subjects. Through semi-structured interviews, the study systematically examines the behavioral characteristics, underlying mechanisms, and intervention strategies related to their internet addiction. Based on the findings, this paper proposes a collaborative

intervention framework integrating “family guidance, community support, platform accountability, and policy safeguards”. The aim is to steer digital technology toward positively empowering the lives of rural elderly, supporting the realization of a dignified, connected, and dynamic later life.

Keywords

Rural Elderly, Internet Addiction, Short Videos, Digital Divide, Intervention Strategies

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. 引言

1.1. 研究背景

人口老龄化是 21 世纪世界各国共同面临的人口结构问题，中国面临的人口老龄化问题更加突出、更加严峻。我国于 2020 年将积极老龄化上升为国家战略，通过完善养老保障体系、发展银发经济等措施应对人口老龄化挑战，旨在加强老年人健康保障，促进老年人社会参与，以及提供必要的经济支持和照护服务。2021 年 11 月，《提升全民数字素养与技能行动纲要》要求促进全民共建共享数字化发展成果，弥合数字鸿沟。数字化进程为推进积极老龄化，保障老年人的健康权、发展权和社会保障权提供了重要依托。

然而，数字技术是把双刃剑。随着网络普及和人口老龄化进程加速发展，老年网民的数量越来越多。据中国互联网信息中心(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，网民规模达 11.23 亿人，城乡网民分别为 8.01 亿和 3.22 亿，60 岁及以上老年网民用户规模达 1.61 亿人。与此同时，农村网民规模已达 3.22 亿，互联网普及率达到 69.2% [1]。在城乡数字鸿沟持续缩小的背景下，农村老年人作为“老龄化”与“数字化”两大社会趋势的关键交汇点，其网络使用问题成为社会治理的前沿。数字技术广泛应用后，也会给老年群体带来新的数字沉迷风险。一方面，网络帮助老年人缓解被时代抛弃的焦虑，孤独感大大减轻，重拾自信与成就感；另一方面鱼龙混杂的网络世界也让科技素养和安全意识相对薄弱的老年群体成为被“围猎”的对象，虚假营销信息实现精准推送，尤其是数字素养相对较低的农村老年网民群体。部分老年人逐渐对手机和网络产生依赖性，刷视频、看短剧、逛淘宝……相比于成长在网络和数字化时代背景下的年轻人，老年人对互联网更加好奇，也更容易沦陷其中。

1.2. 研究意义

从理论层面来看，笔者以“网络沉迷”、“老年人”及“农村”为主题检索词，在中国知网 CNKI 进行高级检索，结果显示为 8 条。最早的研究结果发表于 2022 年，主要是对农村老年人智能手机使用过程的考察。本研究将“网络沉迷”的研究视角延伸至农村老年群体，能够在一定程度上填补该领域在特定人口学特征交叉情境下的研究空白。

从实践层面来看，本研究关注了农村老年人网络沉迷的特殊性，具有重要的实践指向性。农村老年人整体数字素养相对较低，辨识网络风险能力弱，易陷入诈骗与健康谣言。同时乡村公共文化萎缩、家庭空巢化，网络成为他们填补空虚的主要出口。本研究意在为农村老年人网络沉迷现象提供切实可行的干预路径，努力保障农村老年群体的数字福祉与晚年生活质量。

2. 文献综述

2.1. 网络沉迷的定义与演进

网络沉迷，又被称为病理性互联网使用。S. Caplan 将其定义为一种多维度的综合征，包括认知、情绪和行为等多种症状，可能导致社会性、健康等方面的消极后果[2]；C. Chen 等对智能手机成瘾的症状特征进行界定，主要包括凸显性、戒断性、冲突性、耐受性、情绪改变、复发性与恢复性[3]；刘勤学等通过研究文献发现智能手机成瘾主要包括四大特征：对使用智能手机失去控制、产生心理依赖、出现戒断症状以及对生活造成不良影响[4]。

本研究综合国内外对网络沉迷的定义研究，分析网络沉迷的主要特征有：在网络上耗费大量时间和精力；个体无法控制网络使用行为；产生网络依赖心理；对现实生活造成不良影响。

2.2. 老年人网络沉迷现象研究进展

当前，老年人网络沉迷作为一个伴随互联网适老化而凸显的新兴社会问题，已经开始引起学界关注[5]。现有研究表明，老年人网络沉迷是多重因素共同作用的结果：陈若瑶、左美云指出，老年人网络沉迷主要表现为长时间沉浸于短视频、社交娱乐等项目，其动机往往与排解孤独、寻求陪伴有关[5]；翟振武等从个体心理、家庭环境等微观层面探讨其影响因素[6]；刘洋等通过实证研究发现代际沟通频率、社会活动参与、孤独感等均与网络沉迷状况相关[7]。

在行为表现上，老年人网络沉迷呈现出与青少年不同的偏好，主要集中在短视频、直播、网络视角、微短剧、网文、线上购物等。这些沉迷行为容易导致个体视力下降、颈椎疾病等健康问题，并可能引发焦虑、抑郁等心理问题。由于信息辨别能力弱，老年网民更容易遭受网络诈骗和财产损失[6]。

2.3. 研究评价

综上所述，现有文献为本研究提供了重要的概念基础和部分实证发现，但仍有深化空间。现有研究多基于城市案例或一般性讨论[7]，针对农村老年人网络沉迷的表现和原因缺乏系统性分析，所提策略的可操作性也有待实证。本研究将聚焦农村场景，采取质性研究范式，深入挖掘农村老年人网络沉迷的复杂表现与深层原因，为构建更有针对性的干预策略提出建议。

3. 研究设计

3.1. 研究问题

本文采用质性研究方法，旨在对农村老年人网络沉迷现象进行深入分析。本研究依照“现象描述 - 成因分析 - 寻求方案”的经典研究逻辑，将核心问题确定为：在城乡数字鸿沟逐渐弥合的背景下，农村老年人网络沉迷的具体表现有哪些？现象背后的形成机制是什么？以及如何构建有效的干预体系？

3.2. 研究对象

本研究采用目的性抽样和滚雪球抽样相结合的策略，在河南省南部的一个典型农业乡村 X 村选取了 20 名存在显著网络沉迷行为的老年人作为核心研究对象。

目前，学术界和临床实践中尚未建立专门针对老年人的网络成瘾诊断标准。本研究借鉴陈淑惠编制的中文网络成瘾量表(CIAS)所确立的成瘾核心维度(即失控性、戒断反应、冲突性、耐受性及生活干扰)[8]，并结合农村老年人的生产生活习惯，设定了以下纳入标准：① 年龄 60 周岁及以上，且长期居住于本地；② 经自我或家人认定存在网络沉迷倾向，日均手机娱乐时长超过 4 小时；③ 在访谈中表现出至少三项上述成瘾核心特征，且其自述或家人反映该行为已对正常生活造成明显干扰。

3.3. 研究方法和过程

本文采用了半结构化访谈的研究方法。笔者对该村老年人进行随机走访，了解整体村貌，并选取有网络沉迷症状的老年人采访他们有关网络沉迷的看法，获取研究材料。

3.3.1. 村貌概述

X村位于河南省驻马店市南部，距镇中心2公里，占地200余亩，300户人家，常住人口770人，60岁以上人群占比40%，老龄化程度较高。年轻人大多出去务工，老年人主要从事农业，该村在2019年曾有人出资开设皮具类工厂，招收45岁~60岁的村民做缝纫类零工，后因经营不善倒闭。村内现有一小型木材加工厂，为个人所有。X村地势平坦，路况较好，现代农业为特色产业。整体民风淳朴，热情好客，经济发展相对一般，人均年收入一万左右。

据村民们回忆，十余年前村内尚有自发组织的豫剧表演、节庆庙会、露天电影放映等活动，农闲时节村民会聚集在桥头闲聊，有时会去街上的棋牌室打麻将。然而近五年来，随着智能手机普及，上述娱乐形态已基本消失。目前，村委会组织的集体活动极为有限，主要为每年1~2次的免费体检以及春节期间的慰问走访。村内无固定的老年活动室，也无人牵头组织广场舞、戏曲班等常态化文娱项目。公共文化生活的真实缺位，构成了网络沉迷现象在村内得以蔓延的重要背景。

3.3.2. 半结构化访谈

Table 1. Participant information

表 1. 受访者信息

编号	受访者	性别	年龄/岁	文化程度	日均手机使用时间/h
1	闫百良	男	75	高中	4 h
2	贾秋汉	男	62	小学肄业	4.5 h
3	吴爱存	女	65	小学	5 h
4	杨连军	男	68	小学	4 h
5	孙振宣	男	61	初中	5 h
6	刘素美	女	70	小学肄业	5 h
7	徐福引	女	67	小学	4 h
8	朱春景	女	63	初中	5.5 h
9	张则梅	女	60	小学	4 h
10	李科成	男	62	初中	4.5 h
11	徐德建	男	67	文盲	4 h
12	胡丽丽	女	68	小学	5 h
13	王春莲	女	64	小学肄业	4 h
14	刘福记	男	70	文盲	4.5 h
15	刘秀贞	女	63	小学	5 h
16	石彦红	女	60	小学	5.5 h
17	董立功	男	70	初中	5 h
18	陈明娟	女	62	小学	5 h
19	单连友	男	69	小学肄业	4 h
20	周小平	男	60	高中	6 h

笔者通过走访进行初步筛选，在筛选时尽可能覆盖多个年龄段的不同情况，最终选取了十名男性和十名女性进行半结构化访谈。在正式访谈前，笔者已征得所有被访谈者同意，确保信息不会被恶意泄露。除此之外，本文对受访者进行了匿名化处理，采用面对面的访谈形式，每次访谈时间在 30~60 分钟左右。受文化程度和身体条件限制，该村老年人网络沉迷的主要媒介为手机，受访者的基本信息详见表 1。

4. 研究发现

4.1. 老年人网络成瘾的具体表现

4.1.1. 高强度的使用行为

多位受访者自述日均使用手机娱乐时长超过 4 小时，部分甚至达到 6 小时。周小平自称有睡眠障碍，从“躺在床上”到“真正睡着”需要三四个小时，这期间是通过刷手机来度过的，凌晨三四点醒来后“接着刷抖音”。手机使用时段渗透至全天，包括碎片化时间和整块的休息时间，尤其是“饭后”、“睡前”。张则梅提到“会看到夜里一两点”。使用内容高度集中于视频平台，如抖音、快手等，功能使用单一，行为固化。多位老人表示“只会看抖音”，不会使用微信支付、视频通话等其他功能。

从使用场景来看，农村老年人的网络使用呈现出个体化、居家化特征，所有受访者均表示“自己一个人看”，部分受访者提及“看到好看的会跟别人分享”。

4.1.2. 内容偏好

通过访谈发现，农村老年人的网络沉迷内容呈现出类型化特征和性别偏好，其高频观看内容可归纳为表 2。男性受访者更关注新闻时事，女性受访者更喜欢看家庭调解和健康养生类视频，萌娃视频、戏剧歌曲、喜剧段子类视频则没有明显的性别偏好。

Table 2. High-frequency viewing content
表 2. 高频观看内容

内容类型	典型特征	主要受众	相关表述
萌娃视频	用小孩形象讲生活道理，多为 AI 生成	男女均有	“这么小一点就这么懂事” (刘秀贞)
戏剧歌曲	对口型形式，音乐声较大	男女均有	“主要听我们那个年代的” (董立功)
家庭伦理	主要为婆媳矛盾，个人讲述形式	女性偏多	“看着气人还想看” (陈明娟)
喜剧段子	方言搞笑，农村生活情景剧	男女均有	“看着高兴” (徐德建)
健康养生	偏方、食疗、穴位按摩，专家讲解形式	女性偏多	“鸡蛋蘸酱油对身体好” (朱春景)
新闻时事	国家政策、社会热点，标题醒目，真实性有待考证	男性偏多	“老是担心要打仗” (周小平)

4.1.3. 对现实生活的显著干扰

网络沉迷行为直接导致了作息混乱，刘素美表示“十二点了才想起来做午饭”，贾秋汉有时早上会因刷手机而不起床吃早饭。受访者们普遍反映玩手机后，与邻居、老朋友的线下交流变少了，传统的聚集聊天场景变得冷清，“桥头那边没人了，大家都开始玩手机” (张则梅)。多数人能够感知到网络沉迷的负面影响，承认长时间看手机后身体机能下降，但将此归因于“年纪大了” (周小平)，并不会主动减少使用时长。

4.1.4. 矛盾的心理认知

手机被普遍认为是排解孤独和无聊的核心工具，徐福引在手机上投射了更多情感依赖，将手机形容为“朋友”。部分受访者能够意识到使用时间过长，但缺乏有效自控。当问及减少手机使用时间有哪些

困难时，回答集中于“没事可干”（闫百良）、“习惯了”（杨连军）。同时，他们会将使用行为合理化，认为自己“年纪大了看个开心”（杨连军）。

4.2. 深层原因

4.2.1. 微观层面：个体心理与生理机制

在微观层面，农村老年人的网络沉迷行为受到其内在心理需求、生理变化与认知能力的内在驱动。研究指出，随着年岁增长，社会角色退出、社交圈萎缩及空巢化问题，普遍存在较强的孤独感与无聊感[9]。智能手机，尤其是短视频平台，以其低成本、高可达性和强互动性，直接满足了他们消磨时间和寻求精神陪伴的需求[10]。同时，身体机能的退化会使他们更偏好视听刺激强烈、信息密度低的内容。短视频平台通过算法驱动的信息接受模式，恰好契合了老年人认知负荷降低、追求即时满足的心理状态，这降低了使用门槛，但也加剧了被动沉浸[11]。受限于教育水平，农村老年人的数字素养普遍较低，他们往往只能掌握最核心的娱乐功能，这种使用行为的窄化和固化，使其缺乏转向其他线上或线下活动的技能与信心。

4.2.2. 中观层面：家庭与社区环境

农村青壮劳动力的大量外流，直接导致家庭空巢化，子女的情感陪伴与日常照料缺位[12]。子女的“数字反哺”往往缺乏耐心，或仅限于基础功能教学，在健康用网引导和情感交流方面严重不足。访谈中的“子女不管”（周小平）和“只会说少玩点”（闫百良）是典型体现。

传统乡土社会的公共空间因人口外流和生活方式改变而衰落。同时，村镇层面组织化、常态化的线下文娱活动极为匮乏，未能提供有吸引力的集体生活选项，使得智能手机成为几乎垄断性的休闲资源，加剧了老年群体对网络的依赖。

4.2.3. 宏观层面：技术设计与社会结构

商业短视频平台的核心目标是最大化用户停留时长与活跃度[13]。基于人工算法的推荐算法，平台能够精准捕捉老年人的内容偏好，并通过“无限滚动”、“自动播放”等交互设计，营造高度沉浸、难以中断的使用体验，这种算法设计对数字素养较低的老年人尤其有效。

城乡发展不平衡导致农村青壮年群体持续外流，空巢化使得留守老人不仅面临家庭结构的不完整，更身处一个联结松散、活力不足的社区环境。他们的网络沉迷是对实体社会支持弱化的一种被动适应与填充[14]。

当前国家虽大力推动积极数字化进程，但在农村地区，针对农村人提升数字素养、倡导健康用网的部署仍然严重滞后。政策在“最后一公里”的落实中，缺乏对老年人心理特征和行为模式的针对性设计，导致他们在缺乏准备的情况下直接暴露在复杂的数字环境中。

5. 对策与建议

5.1. 加强家庭引导，重筑情感联结

家庭是干预的第一道防线，家庭成员需要将简单的劝阻变为积极的引导。外出务工子女应与留守父母建立更频繁更有质量的远程联系，不仅要教授手机的基础功能，更要主动分享优质内容，耐心讲解网络风险。家庭成员应共同商议并遵守健康的用网守则，互相监督，树立榜样，以线下互动替代部分线上时间，重塑家庭共同注意力和交流空间。

5.2. 夯实社区支持，重建公共生活

社区是对抗社会交往萎缩的关键场景。村委会应常态化、多样化地组织符合老年人兴趣的文娱活动，

如戏曲表演、广场舞、健康讲座等，形成稳定的集体生活预期。鼓励村民在拍摄、制作短视频时融入集体生活元素，如节日庆典、村史村规等，变被动观看为主动创作。还可以由村两委牵头，成立村级数字互动小组，招募村内低龄老人、返乡青年等助力老年人提升数字素养，定期组织线下交流会，帮助老年人辨别虚假信息，同时开展智能手机培训，打破使用功能的窄化。

5.3. 敦促平台履责，优化适老设计

主流 APP 应在现有“长辈模式”基础上，嵌入防沉迷机制，限制单次使用时长，加强对信息真实性的甄别。同时还应调整面向老年用户的算法权重，主动推荐有益身心、促进社会连接的内容，引导其行为向多元化、积极化方向发展。

5.4. 深化政策保障，完善服务体系

政府应发挥主导作用，将促进农村老年人健康用网纳入积极老龄化与数字乡村建设的整体战略。决策者可以将乡镇文化广场、村党群服务中心为阵地，开展有关健康用网的巡回讲座，重点传授防诈骗技巧。在老年人健康体检的日常活动中，可以增加对过度使用网络导致的身心健康风险的筛查与科普。鼓励为有重度沉迷倾向的老年人提供心理咨询和行为干预服务。

6. 结语

6.1. 研究结论

本研究通过对河南南部 X 村 20 位有网络沉迷行为的老年人进行半结构化访谈，系统探讨了农村老年人网络沉迷的具体表现、深层成因以及干预路径。

在表现上，农村老年人网络沉迷呈现出高强度使用、对现实生活的干扰和矛盾心理认知三位一体的特征。老年人的使用行为高度固化于短视频平台，并显著挤占了正常作息与线下社交。尤为关键的是，他们对过度使用的危害虽有感知，却因缺乏替代选项而陷入主动沉迷的困境。

同时，本研究从微观、中观、宏观三个层面揭示了其沉迷的复杂性：在微观层面，该现象源于个体为应对孤独感、寻求即时满足而产生的心理补偿机制，并与老年人身体机能退化、数字素养薄弱等特征相结合；在中观层面，家庭情感陪伴的缺失和乡村公共生活的萎缩不断将老年人推向网络世界；在宏观层面，易于成瘾的算法设计、空心化的乡村生活图景和数字化政策的滞后，共同塑造了这一现象产生的土壤。

基于以上成因，本研究提出构建“家庭 - 社会 - 平台 - 政策”四位一体的协同干预体系，引导数字技术转化为真正能够提升老年群体生活质量的媒介载体，最终实现有尊严、有连接、有活力的晚年生活。

6.2. 不足与展望

本研究亦存在一些局限。首先，作为一项基于单个村庄的质性探索，其结论的普遍性有待通过覆盖更广地域的后续研究加以验证。其次，主要依赖访谈材料，未来可结合参与式观察或设备数据，使行为刻画更为客观。最后，本文提出的干预策略需在实践中接受检验与完善。

展望未来，此议题的研究应持续追踪数字技术与乡村社会的协同演进，开展跨学科对话，并深入反思在尊重老年人自主权与保障其数字福祉之间的伦理平衡，从而为构建更具包容性的数字老龄社会提供扎实的知识基础。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心官方网站. 第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》[J]. 传媒论坛, 2025(15): 121.

-
- [2] Caplan, S.E. (2005) A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, **55**, 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- [3] Chen, C., Zhang, K.Z.K. and Zhao, S.J. (2015) Examining the Effects of Perceived Enjoyment and Habit on Smartphone Addiction: The Role of User Type. In: Benyoucef, M., Weiss, M. and Mili, H., Eds., *Lecture Notes in Business Information Processing*, Springer International Publishing, 224-235. https://doi.org/10.1007/978-3-319-17957-5_15
- [4] 刘勤学, 杨燕, 林悦, 等. 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(1): 82-87.
- [5] 陈若瑶, 左美云. 基于扎根理论的老年人网络沉迷行为与应对策略研究[J]. 知识管理论坛, 2023, 8(3): 258-272.
- [6] 翟振武, 张逸杨, 彭兰凌. 老年人是否网络“沉迷”: 概念、现象与影响[J]. 人口研究, 2024, 48(1): 13-24.
- [7] 刘洋, 李静, 王静. 城市老年人网络沉迷及其影响因素研究——以洛阳市为例[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(15): 3825-3829.
- [8] 陈淑惠, 翁丽祯, 苏逸人, 等. 中文网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究[J]. 中华心理学期刊, 2003, 45(3): 279-294.
- [9] 李春燕. 农村社区空巢老人精神慰藉的项目研究[D]: [硕士学位论文]. 苏州: 苏州大学, 2019.
- [10] Guo, C. (2024) Research on the Use of Short Videos by Middle-Aged and Elderly People in Rural Areas. *Advances in Research*, **5**, 1-9.
- [11] 彭娜. 短视频“即时满足”模式下受众“脑腐化”困境解析[J]. 传媒, 2025(18): 90-93.
- [12] 王彦舒. 农村空巢老人家庭养老代际支持研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2023.
- [13] 张冠文, 梁欣. 控制与俘获: 平台在短视频沉迷现象中的角色[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2023, 45(11): 98-105.
- [14] 张媛, 邓代玲. 从被动到“沉迷”: 老年群体短视频使用的动机位移与社会融入[J]. 传媒观察, 2024(12): 111-120.