

# 基于扎根理论的城市老年人短视频沉迷生成机制研究

王晓燕<sup>1</sup>, 袁铭君<sup>2</sup>

<sup>1</sup>南通大学法学院, 江苏 南通

<sup>2</sup>南通大学管理学院, 江苏 南通

收稿日期: 2026年3月17日; 录用日期: 2026年5月6日; 发布日期: 2026年5月14日

## 摘要

在积极老龄观与数字化转型的双重背景下, 短视频已成为城市老年群体日常生活的重要组成部分, 其引发的沉迷风险日益凸显。本研究通过扎根理论构建城市老年人短视频沉迷的系统演化机制。研究发现, 该行为源于个体在社会角色转变后对效能与情感的代偿性诉求, 在算法环境下转化为路径依赖。技术特征通过降低认知负荷与提供即时激励, 削弱了使用者的自我管控效能, 导致媒介接触由偶发转向惯性。身心损耗产生的负向反馈因现实生活质量下降, 诱发了更高强度的虚拟依附, 形成自我强化的循环。据此, 治理应从单一的行为管控转向涵盖技术伦理、社区支持和家庭赋权等协同治理体系, 以提升老年群体的数字自主能力。

## 关键词

城市老年人, 短视频沉迷, 扎根理论, 算法逻辑, 协同治理

# A Grounded Theory Study on the Mechanisms Underlying Short Video Addiction among Urban Seniors Individuals

Xiaoyan Wang<sup>1</sup>, Mingjun Yuan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Law, Nantong University, Nantong Jiangsu

<sup>2</sup>School of Management, Nantong University, Nantong Jiangsu

Received: March 17, 2026; accepted: May 6, 2026; published: May 14, 2026

## Abstract

Against the dual backdrop of active aging and digital transformation, short videos have become an integral part of the daily lives of urban seniors, and the risks of addiction associated with them are becoming increasingly apparent. This study employs grounded theory to construct a systematic evolutionary mechanism for short video addiction among urban seniors. The findings reveal that this behavior stems from individuals' compensatory needs for efficacy and emotional fulfillment following a shift in social roles, which, within an algorithmic environment, transforms into path dependence. Technical features, by reducing cognitive load and providing instant gratification, undermine users' self-regulatory efficacy, causing media engagement to shift from occasional to habitual. Negative feedback resulting from physical and mental exhaustion, coupled with a decline in real-life quality of life, triggers a stronger attachment to the virtual world, creating a self-reinforcing cycle. Accordingly, governance should shift from single-dimensional behavioral control to a collaborative governance system encompassing technological ethics, community support, and family empowerment, with the aim of enhancing the digital autonomy of the elderly population.

## Keywords

Urban Seniors, Short Video Addiction, Grounded Theory, Algorithmic Logic, Collaborative Governance

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

随着我国人口老龄化进程的加速与数字社会的深度转型,老年群体在网络空间中的参与度显著提升。短视频凭借其低门槛、强互动的特性,已成为城市老年人核心的数字娱乐方式。然而,深度融入数字生活的同时,部分老年群体表现出明显的过度使用倾向,这种沉迷现象已演变为数字化生存背景下复杂的社会适应问题。

在人工智能驱动的媒介环境中,算法逻辑并非纯粹的技术中性,而是通过特定的分发机制重塑了个体的媒介接触行为。由于城市老年人在退休后面临社会参与度下降与情感支持弱化等现实境遇,其在与算法系统的交互过程中更易形成技术性依赖。基于此,本研究运用扎根理论方法,引入“算法-人”的交互视角,深入剖析城市老年人短视频沉迷的生成机制,探析技术逻辑如何与老年人的现实需求相互交织,并最终形成行为锁定。

## 2. 相关文献回顾

根据第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2025 年 6 月,60 岁及以上银发网民规模达 1.61 亿人,互联网普及率达 52.0% [1]。此前中国人民大学人口与发展研究中心开展的专项调研亦表明,超六成的中老年网民日常使用短视频应用,且呈现出明显的高频使用特征[2]。在短视频全面渗透老年人日常生活的背景下,探讨其过度使用行为的生成逻辑与治理路径,已成为积极应对老龄化社会转型的重要议题。

## 2.1. 短视频沉迷概念及研究现状

目前, 国内外学者尚未对“短视频沉迷”达成一致定义。早期研究多使用“网络成瘾”(Internet Addiction, IA)、“网络过度使用”(Internet Overuse)或“病理性使用”(Pathological Internet Use, PIU)来指代个体在使用互联网过程中出现的失控与依赖行为[3]。从媒介依赖理论视角看, 短视频沉迷可视为个体在持续使用过程中形成的深度沉浸与过度依赖状态[4]。考虑到“成瘾”一词带有较强的病理化色彩, 本研究采用语感更为中性的“沉迷”一词, 以客观描述城市老年人在短视频使用中的行为失调现象。

现有研究主要从表征、成因或影响因素、治理对策等维度展开, 并逐步形成较为系统的理论框架。

沉迷表征层面, 文献普遍认为短视频沉迷是心理依赖与行为失调的综合体现。不同于青少年群体表现出的反抗性或社交适应特征[5], 老年群体的沉迷更多表现为时空感知模糊、视觉感官依赖及戒断后的焦虑感[6]。沉迷成因与影响因素层面, 研究视野已从早期的个体心理动机[7]转向人机交互视角下的机制分析。有研究表明短视频的界面设计与算法机制通过重塑用户内容获取路径, 容易使用户进入“仪式性使用”状态[8], 甚至在算法逻辑的引导下产生被动接收惯性[9]。此外, 从批判视角看, 沉迷并非纯粹的技术偶然, 而是平台注意力经济驱动下对用户认知的深度嵌入[10]。治理层面, 学界主张技术规制与社会协同并重, 包括构建算法透明机制、引入第三方审计[9], 以及通过家庭互动与社会工作干预来缓解数字代际隔阂[11]。

本研究构建的模型是在老龄化情境下对媒介依赖理论的拓展。传统理论强调个体目标与媒介资源的关联, 本研究进一步证实, 当城市老年人的现实社会支持系统出现功能性脱节时, 短视频不再仅仅是娱乐工具, 而是演变为一种承担社会效能与情感补偿功能的替代品。此外, 引入算法逻辑视角, 探讨人工智能技术如何通过剥夺选择权, 将传统的主动媒介接触重塑为被动的路径锁定, 从而补充了现有研究中对技术环境决定论的微观机理分析。

## 2.2. 老年人短视频沉迷的研究进展

研究表明, 当前关于老年人短视频沉迷的研究主要集中在沉迷的成因、使用特征与行为逻辑、影响与对策三个层面, 较多地聚焦于“空巢老人”, “银发网民”等特定群体。

社会关系结构是诱发老年人沉迷的深层诱因。研究发现, 代际支持的弱化与情感连接的匮乏, 使得部分老年人转向短视频平台寻求补偿, 形成情感依赖[12]。这种“数字融入”背后隐藏着风险: 老年人因媒介素养相对较低, 容易在算法逻辑的引导下陷入行为闭环。这不仅未能实现真正的社会融合, 反而可能因过度占用日常时间而加剧其现实生活的脱节感[13]。

老年人的沉迷表现具有显著的情绪化与被动性特征。相比于年轻人, 老年人更倾向于消费情绪浓度较高的内容, 例如家庭、伦理类短剧等, 并在特定时段形成习惯性沉浸[14]。即便部分老年人以创作者身份参与其中, 其行为逻辑往往也带有缓解社交焦虑的色彩, 呈现出一种“被动参与”的特征[15]。

在干预路径方面, 学界达成了多元协同的共识。治理策略已由单一的技术防范演进为涵盖家庭、社区与平台的三元干预治理体系[13], 通过提升子女陪伴质量、构建社区互助网络等方式, 引导短视频从孤立的娱乐工具转向社会连接的媒介中介, 被认为是缓解老年人沉迷的有效路径[16]。

## 3. 研究方法与数据来源

### 3.1. 研究方法

#### 3.1.1. 半结构访谈

研究立足于城市老年群体的日常生活逻辑, 围绕受访者的短视频使用习惯、参与动机、互动体验及

心理感知等维度设计半结构化访谈提纲。通过开放式提问, 鼓励受访者还原真实的使用情境与情感波动。访谈核心提纲如表 1 所示。

**Table 1.** Selected interview questions

**表 1.** 部分访谈提纲

核心维度	核心问题(部分)
基本情况	您的年龄、家庭情况和日常生活状态如何? 您平时是否经常使用智能手机或其他数字设备? 平均每天大约使用多长时间?
使用习惯	您主要使用哪些应用或平台? 您每天使用这些应用的时间大约是多少? 会不会有“不知不觉用很久”的情况?
体验感	使用这些数字应用时, 您主要获得了哪些满足或快乐? 如果一段时间不用这些应用, 您会有什么感受?
外界因素	您的家人对您使用数字产品是什么态度? 有没有支持或反对的情况? 您平时参加线下社交或文娱活动多吗? 这些活动和上网之间有没有冲突?
沉迷影响	您觉得自己是否存在“过度使用”的情况? 过度使用是否对您的生活、身体健康、家庭关系或社交带来影响? 能否举例说明?
对策期望	您认为应如何帮助老年人更健康、更节制地使用数字产品与短视频?

### 3.1.2. 扎根理论方法

扎根理论(Grounded Theory)是由格拉斯(Glaze)和斯特劳斯(Strauss)提出的, 从原始实证资料中系统提炼、整理概念、建构理论, 将实证研究和理论建构紧密联系起来的质性研究方法, 其适用于对复杂社会现象进行探索性研究[17]。本研究以 21 位城市老年人的访谈资料为基础, 运用扎根理论三级编码, 逐步提炼关键概念与范畴, 最终构建城市老年人短视频沉迷生成机制模型。

## 3.2. 样本选择与数据收集

### 3.2.1. 访谈对象筛选

研究采用目的性抽样与滚雪球抽样相结合的方式, 在充分参考《中国互联网络发展状况统计报告》中老年群体网络特征的基础上, 选取日均使用时长超过 1 小时且具有明显依赖特征的城市老年人作为访谈对象。受访者年龄跨度为 60 至 75 岁, 涵盖了独居、与配偶同住及代际同住等多种典型家庭结构。

### 3.2.2. 数据采集

本研究共对 21 位城市老年人进行了深度访谈。访谈形式以线下面对面交流为主, 单次访谈时长控制在 30~40 分钟。在征得受访者同意后录音, 并于访谈结束后转化为文本资料。受访者部分信息如表 2 所示。

**Table 2.** Profile of selected respondents  
**表 2.** 部分受访者情况

序号	年龄	家庭状况	性别	情况描述
1	71	与老伴同住	男	每日使用约 3 小时
2	70	独居	男	每日使用约 3 小时
3	60	与儿女同住	女	每日使用约 1 小时
4	74	与老伴同住	男	每日使用约 3 小时
5	65	与老伴同住	女	每日使用约 2 小时
6	72	独居	男	每日使用约 4 小时
7	75	与老伴同住	女	每日使用约 3 小时
8	69	与老伴同住	男	每日使用约 3 小时
9	73	独居	男	每日使用约 4 小时
10	67	与老伴同住	女	每日使用约 3 小时
11	70	与儿女同住	男	每日使用约 1 小时
12	62	与老伴同住	女	每日使用约 1 小时
13	69	独居	女	每日使用约 2 小时
14	71	与老伴同住	男	每日使用约 1 小时
15	67	与老伴同住	女	每日使用约 3 小时
16	75	独居	男	每日使用约 3 小时
17	72	独居	女	每日使用约 2 小时
18	63	与老伴同住	女	每日使用约 1 小时
19	75	独居	男	每日使用约 3 小时
20	69	与老伴同住	男	每日使用约 1 小时
21	75	独居	男	每日使用约 4 小时

## 4. 城市老年人短视频沉迷生成机制框架建构

### 4.1. 三级编码分析

#### 4.1.1. 开放式编码

通过对访谈文本进行分析与归纳, 提炼出 85 个初始概念, 并最终整合为 15 个初始范畴(A1~G2), 如表 3 所示。在编码过程中, 研究者特别关注受访者对“不由自主”、“停不下来”等关键行为状态的微观描述。

**Table 3.** Results of open coding  
**表 3.** 开放式编码结果

编号	范畴	初始概念
A1	社会效能代偿需求	a11 了解养生知识 a12 接收信息 a13 学习生活小技巧 a14 了解时事新闻 a15 标题吸引促使点开 a16 短视频教程技能易掌握 a17 观看名人访谈切片
A2	成就与价值感	a21 依托短视频网上经营小生意 a22 创作获得成就感 a23 观看/创作短视频获得满足感 a24 分享个人短视频作品 a25 因短视频互动感到被尊重 a26 记录生活并以短视频形式发布
A3	新奇探索倾向	a31 缓解被边缘化焦虑 a32 借短视频保持心态年轻 a33 短视频功能多样 a34 短视频中新奇事物多 a35 愿意尝试短视频新玩法
B1	拟亲属情感依附	b11 缓解孤独寂寞 b12 联络家人 b13 从互动中感知被需要 b14 感到精神活跃 b15 心情愉悦 b16 实现代际沟通 b17 与老友分享优质短视频 b18 每日发送“早安”类短视频 b19 怀旧题材短视频引发共鸣回忆
B2	社会认同感	b21 跟上社会步伐 b22 短视频获好友点赞评论 b23 短视频互动中感到被尊重 b24 因短视频反馈而自信
B3	家庭代际影响	b31 家庭对“刷短视频”放任态度 b32 短视频使用曾引发家庭冲突 b33 以短视频促进代际沟通 b34 因刷短视频与家人沟通变少 b35 儿女购置设备并教用短视频 b36 子女不在身边依赖短视频陪伴
C1	娱乐消遣行为	c11 填补空闲时间 c12 “种草”购物 c13 观看牌内容 c14 连续刷短视频 c15 观看戏曲类短视频 c16 关注股市类短视频 c17 被短剧吸引 c18 在今日头条观看短视频 c19 在抖音刷短视频 c110 观看微信小视频 c111 追看连载式短视频
C2	生活便利功能	c21 从生活类应用页导流进入短视频 c22 语音搜索直达短视频内容便捷 c23 通过短视频获取便民信息感到方便
D1	经济消费动机	d1 带货经营小生意 d12 喜欢网购 d13 通过任务提现 d14 受短视频促销影响大量囤便宜货
E1	算法选择权剥夺	e11 单向度兴趣投喂 e12 短视频内容强吸引 e13 内嵌广告诱导 e14 语音输入便于搜索短视频 e15 便于获取信息 e16 关注老年优惠类短视频信息
E2	外部刺激机制	e21 红包奖励诱导 e22 短视频获赞评论促使继续观看 e23 短视频广告诱导 e24 参加短视频平台线上抽奖活动
F1	现实情境脆弱性	f11 老伴去世后依赖短视频 f12 退休后短视频使用增多 f13 行动不便更多刷短视频 f14 社区资源少以短视频替代 f15 不喜欢吵的环境改为刷短视频 f16 线下活动减少转向短视频 f17 子女不在身边用短视频陪伴
F2	身心状态变化	f21 刷短视频后感到精神活跃 f22 刷短视频后心情愉悦 f23 长时间刷短视频眼睛干涩 f24 长时间刷短视频颈椎不适 f25 因刷短视频与家人沟通变少 f26 因刷短视频锻炼减少 f27 因短视频评论区争论情绪波动
G1	自动化行为惯性	g11 习惯性刷短视频 g12 在今日头条优先进入短视频 g13 微信内阅读转向短视频
G2	自控防线瓦解	g21 尝试控制短视频观看时间 g22 夜间刷短视频时间长 g23 时间知觉麻痹

### 4.1.2. 主轴编码

在开放式编码基础上, 通过聚类分析建立主范畴间的逻辑联系, 最终凝练为社会效能代偿、自我价值重构、情感缺失填补、算法路径锁定、感官利益诱导、自我规制失灵、递归依附锁定 7 个主范畴(见表 4)。

**Table 4.** Spindle encoding results

**表 4.** 主轴编码结果

主范畴	子范畴
社会效能代偿	A1 社会效能代偿需求
	A3 新奇探索倾向
自我价值重构	A2 成就与价值感
	B2 社会认同感
情感缺失填补	B1 拟亲属情感依附
	B3 家庭代际影响
	F1 现实情境脆弱性
算法路径锁定	C2 生活便利功能
	E1 算法选择权剥夺
	G1 自动化行为惯性
感官利益诱导	C1 娱乐消遣行为
	D1 经济消费动机
	E2 外部刺激机制
自我规制失灵	G2 自控防线瓦解
递归依附锁定	F2 身心状态变化

研究利用预留的 3 份样本进行对比分析, 未发现新的逻辑范畴, 判定理论达到饱和。此外, 通过对受访者 N2、N11、N21 进行电话回访, 向其陈述并解释了模型揭示的沉迷路径。受访者均表示该模型高度契合其实际刷视频时的心理历程与行为演变, 进一步验证了模型的解释力。

### 4.1.3. 选择式编码

在对开放式与主轴编码成果进行整合的基础上, 文章以“城市老年人短视频沉迷的形成与固化”为核心范畴, 构建城市老年人短视频沉迷循环模型。如图 1 所示。

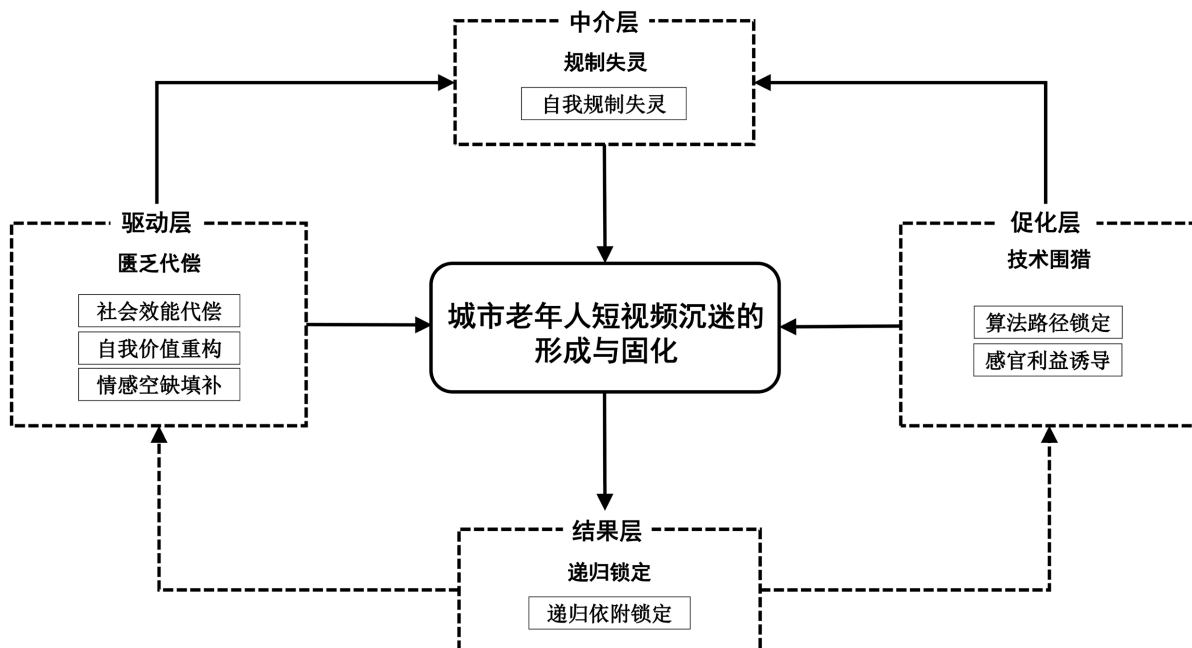


Figure 1. Cycle model of short video addiction among urban seniors

图 1. 城市老年人短视频沉迷循环模型图

## 4.2. 城市老年人短视频沉迷的动态模型阐释

### 4.2.1. 驱动层：基于现实匮乏的代偿

从模型逻辑演进看，驱动层构成沉迷行为的初始心理势能，其本质是老年人对现实生活功能缺位的弥补。城市老年人在退休后经历社会角色从“单位人”向“社会人”的转变，由此产生的社会脱节焦虑转化为对社会效能代偿与自我价值重构的迫切需求。同时，由于家庭结构小型化导致代际陪伴稀缺，老年人产生了强烈的情感空缺填补诉求，试图通过虚拟空间中的拟亲属关系缓解孤独。这种来自现实生活匮乏的代偿动机持续向核心现象汇聚，为沉迷行为的发生提供了内生性的心理动力。

### 4.2.2. 促化层：算法驱动下的技术围猎

作为外部环境的促化变量，技术特征实现了对老年人数字主体性的隐性剥夺，加速了沉迷状态的生成。平台利用人工智能技术实施算法路径锁定，通过“饲喂式”的内容投喂接管了个体的选择权，使其被锚定在特定的信息茧房中。此外，平台利用红包奖励、社交点赞等感官利益诱导机制，配合强烈的视觉冲击与即时性音频反馈，构建了高饱和度的刺激场域，显著降低了老年群体的行为退出意愿。当内生的代偿需求与外部的技术捕获路径达成逻辑上的供需耦合时，沉迷行为正式由偶发接触转向形成与固化阶段。

### 4.2.3. 中介层：主体意识弱化导致的规制失灵

中介层反映了个体自控防线在内外双重压力下的演化与瓦解过程。当驱动层的补偿心理与促化层的技术诱导产生叠加效应时，压力迅速传导至个体的自我规制体系。在高强度感官刺激与不确定性奖赏的持续冲击下，老年人产生显著的时间知觉麻痹，导致其实际使用时长与主观评估发生严重偏差，即表现为自我规制失灵，进而使得沉迷行为由可控的娱乐消遣演变为失控的惯性依附，个体难以在算法环境逻辑中保持行为的主动权。尽管规制失灵是沉迷的关键转折点，但访谈显示老年人并非完全被动。部分受访者在算法围猎下依然保有主体意识的韧性，尝试通过设定观看时间来克服长时间的沉迷。

#### 4.2.4. 结果层：身心损耗下的递归锁定

沉迷行为的最终产出体现为身心损耗下的递归依附锁定。过度使用引发的视觉疲劳、入睡延迟、线下社交萎缩及情绪波动等负面反馈，标志着老年个体已被锁定在持续的数字依附状态中。身心损耗加剧了现实生活的丧失感，从而诱发更高强度的情感代偿诉求，重新激活驱动层的势能；同时，老年人的互动数据被算法实时捕捉，进一步强化了促化层的算法围猎效力。“反馈-再驱动”的闭环机制使得老年人陷入主动寻求代偿到被动让渡主权的递归状态，进而引发一系列短视频沉迷的负向反馈。值得注意的是，部分受访者不再仅仅满足于算法的单向度投喂，而是利用短视频进行养生、生活小技巧等知识积累。这种从消费者向使用者、创造者的身份变迁，有效地将平台的饲喂机制转化为个体的效能工具。这表明通过激发老年人的数字创造力，可以根本上瓦解递归依附的逻辑基础。

#### 4.2.5. 城市老年人短视频沉迷的动态演化机制

城市老年人短视频沉迷并非各诱因的简单叠加，而是一个由多维需求触发、算法逻辑促化、自控阈值断裂与结果反向强化交织而成的动态演化过程。在演化初期，驱动层为老年人进入数字场域提供了原始势能，其本质是现实生活丧失感的代偿。当社会效能与情感需求在现实中无法获得即时满足时，老年群体倾向于向虚拟空间寻找补偿。随后，促化层通过算法路径锁定与感官利益诱导，对老年人的数字主体性实施了隐性剥夺。算法并非中立的内容分发工具，而是利用老年人认知精力衰退的生理特性，通过饲喂式的信息投喂接管了个体的选择权，将其锚定在特定的信息茧房中。演化的关键转折点在于外部技术促化与中介层规制失灵的碰撞，此时沉迷行为由偶发转向递归。在高强度的算法干扰下，个体的自我管控效能受到持续削弱，导致其实际使用时长与主观评估产生严重偏差。这种主体规制体系的坍塌，使得老年人在面对算法推送时表现出明显的行为钝化，难以自主终止当前的媒介接触。最终，演化进入结果层的反向强化阶段。表现出的身心损耗并未成为行为阻断的信号，反而因现实生活质量的进一步下降，诱发了老年人对数字慰藉的更高强度依附。老年人的情感需求转化为可计算的数据资源，诱发更频繁的互动反馈，最终使老年人陷入了从心理动因到行为依赖、从主动寻求代偿到被动让渡主权的闭环状态。

### 4.3. 城市老年群体内部的异质性分析

研究发现，老年群体内部的沉迷路径与程度因个体背景差异而呈现出显著的不同特征。

#### 4.3.1. 家庭结构的调节作用

独居老年人表现出最高强度的递归依附，其日均使用时长普遍达到 3~4 小时。这类群体由于缺乏即时的代际陪伴，其沉迷动力主要源于深层的情感空缺填补。相比之下，与儿女同住的老年人受家庭互动的约束，日均使用时长多控制在 1 小时左右，显示出家庭环境对沉迷行为具有一定的阻断作用。

#### 4.3.2. 现实脆弱性的触发差异

身体机能受限或处于特殊生活变故中的老年人表现出更强的技术依赖。老伴去世或行动不便的受访者，其现实活动空间被极度压缩，导致其更易落入算法构建的感官利益诱导陷阱中。

#### 4.3.3. 经济动机的驱动力

部分具有较高数字素养的老年人其沉迷并非完全盲目，而是带有明确的经济消费动机，如通过刷视频任务提现或经营小生意，这种利益驱动使其在算法场域中滞留时间更长。

## 5. 结论与启示

城市老年人短视频沉迷现象的产生，是算法运行逻辑对个体认知的深度介入与现实社会支持系统失

效共同作用的结果。单纯依靠家庭内部的劝导或要求老年个体自发克制, 在具有高度路径依赖特征的算法系统面前往往难以达到预期效果。治理的目标应超越表层的行为管控, 转向构建涵盖政府监管、平台责任、社区重构、家庭赋权与主体觉醒的协同治理框架, 通过打破技术依附, 重塑老年人在数字时代的独立主体性。

### 5.1. 政府与平台: 确立算法伦理边界与归还选择权

平台作为技术设计者, 承担着治理的首要责任。政府应加强对算法的监管, 可强制平台引入认知缓冲机制。例如, 当系统监测到老年用户连续观看时长达到预设阈值时, 自动触发强制性的退出界面或提供时间报时功能, 以干扰其无意识的刷视频惯性。此外, 确立算法透明机制, 赋予用户屏蔽特定类型内容或重置算法偏好的权利, 防止技术逻辑对认知的隐性垄断。同时, 政府应严格限制平台利用红包、虚拟奖励等诱导性机制增加老年人使用时长的行为, 确保技术应用符合适老化伦理规范。

### 5.2. 社区支持: 现实效能再生产替代虚拟代偿

沉迷的社会根源在于退休生活产生的社会参与真空, 若现实环境无法提供足够的自我效能感, 老年群体容易产生对虚拟事物的代偿性依附。社区治理的关键在于通过现实价值的再生产来替代虚拟事物的补偿。社区应积极挖掘银龄人才, 组建互助养老等特色社群, 将老年人的身份从受助者转化为参与社区治理的主体, 使其在现实互动中获得实质性的尊重。针对独居老年人, 社区应建立稳定的情感支持网络, 通过组织集体活动加强线下关系的连接, 填补他们被算法逻辑占据的情感间隙。

### 5.3. 家庭赋权: 从数字反哺转向深层情感交流

家庭作为抵御数字风险的第一道防线, 其功能不应仅限于教授设备操作, 而应将延伸至修复深层的情感间隙中去。子女应关注老年人的精神需求, 可适当设立无电子设备干扰的共处时间, 防止老年人将情感诉求转移至对虚拟内容的依附上。面对过度使用问题时, 亲属应转变指责态度, 尝试通过共同观看、讨论等方式, 将封闭的人机交流转化为现实的人际沟通。

### 5.4. 个人觉醒: 提高批判性媒介素养与数字主体意识

老年人的认知觉醒是摆脱技术依附的内生动力, 赋能重点应从培训操作技能上升到培育批判性的媒介素养。实证研究发现, 老年群体具备重塑数字主体性的潜力。一方面是基于对身心损耗的反思自省, 另一方面则是基于社会效能的需求, 通过创造性使用实现自我价值的重构。因此, 媒介素养教育不应仅仅停留在反沉迷科普, 更应引导老年人利用短视频进行知识生产与经验分享。可依托老年大学开展相关课程, 普及算法推荐原理的知识, 帮助老年人建立起警惕意识, 识别免费内容背后的注意力收割本质。同时, 要鼓励老年群体利用短视频平台进行知识积累、技能展示或经验分享, 促使老年人在创作与交流互动中重新建立数字生活的主动权, 从而在获取数字红利的同时, 保持对技术逻辑的独立判断能力与规制意识。

本研究仍存在一定的局限。文章访谈样本主要来源于山东省部分地市的城市老年人, 未能精细化区分不同平台算法逻辑对沉迷机制影响的差异, 未来研究可进一步对比不同地区或农村老年群体, 并引入多平台对比研究, 通过定量分析对核心路径进行路径检验与实证分析。

## 参考文献

- [1] 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] 靳永爱, 刘雯莉, 赵梦晗, 等. 短视频应用平台的使用与中老年人生活——基于专项调查的探索性研究[J]. 人口

- 研究, 2021, 45(3): 31-45.
- [3] 张锦涛, 刘勤学, 邓林园, 等. 青少年亲子关系与网络成瘾: 孤独感的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2011, 27(6): 641-647.
- [4] 赵红勋, 赵畅. 迈向“健康”的媒介实践: 青少年短视频沉迷治理策略[J]. 中国出版, 2025(2): 42-48.
- [5] 何秋红, 周红. 眼见为虚: 青少年短视频沉迷现象探究[J]. 当代传播, 2021(5): 102-104.
- [6] 袁冬琪, 郭锦涛. 走出“视觉迷途”: 老年群体短视频沉迷及治理路径[J]. 中国出版, 2024(24): 30-35.
- [7] 张舒涵. 青少年群体移动短视频沉迷的影响因素研究[J]. 情报科学, 2022, 40(8): 85-91.
- [8] 董王昊, 王伟军, 王兴超, 等. 人机互动视角下短视频沉迷的发生机制[J]. 心理科学进展, 2023, 31(12): 2337-2349.
- [9] 焦艳鹏. 基于人工智能技术的短视频 APP 的成瘾机理与法律规制[J]. 新闻与传播研究, 2025, 32(4): 63-76, 127.
- [10] 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.
- [11] 洪杰文, 张丽萍. 亲密连接的“数字孤岛”: 县城家庭手机短视频集体驯化的协商与冲突——以甘肃省 Z 县县城中小学生家庭为例[J]. 新闻界, 2026(2): 50-62.
- [12] 王鹏程, 苗雪纯. 儿女赡养倦怠与老年人短视频成瘾之实证研究——以农村老年人为研究对象[J]. 当代传播, 2024(5): 49-54.
- [13] 吴大伟, 赵宇翔, 张妍, 等. 数字融入悖论: 老年人短视频平台沉浸-成瘾困境影响机理的混合方法研究[J]. 图书情报知识, 2025, 42(5): 1-15.
- [14] 潘可武, 黄灿璨, 李叙乐. 中老年群体微短剧观看行为及其影响因素研究[J]. 现代出版, 2025(1): 50-64.
- [15] 张蕾. “银发网民”的短视频消费与生产逻辑研究[J]. 传媒, 2022(4): 57-59.
- [16] 朱政德, 马爱芳. 从移动私藏到本地视联: 空巢老人的短视频沉迷问题与纾解路径[J]. 天津行政学院学报, 2023, 25(5): 64-72.
- [17] 孙晓娥. 扎根理论在深度访谈研究中的实例探析[J]. 西安交通大学学报(社会科学版), 2011, 31(6): 87-92.