

算法赋能下的媒介实践：银发族短视频平台使用行为对社会孤立的影响

韩永银

南京林业大学人文社会科学学院、生态文明传播学院，江苏 南京

收稿日期：2026年5月19日；录用日期：2026年9月9日；发布日期：2026年9月21日

摘 要

随着数字适老化政策的推进，银发族加速跨越“数字鸿沟”，短视频平台已成为老年群体重要的信息获取与娱乐消遣渠道。然而，在技术赋能的美好叙事之外，越来越多的老年人出现高强度使用、时间沉浸与行为失控现象。本研究聚焦于短视频平台场景下银发族的高强度使用与社会孤立问题，基于社交媒体平台的公开帖文、评论及相关新闻报道的文本分析，揭示其多维表征、技术机制与恶性循环逻辑。研究发现，银发族的高强度使用表现为时间沉浸、行为异化与信任错位三重相互强化的特征。在理论层面，本研究探讨了现有成瘾理论与信息茧房理论在老年群体中的适用性与局限。研究建议从家庭沟通、平台防沉迷设计、算法监管与社会支持网络构建等层面协同干预。

关键词

银发族，短视频使用，算法推荐，信息茧房，社会孤立

Media Practices under Algorithmic Empowerment: The Impact of Short-Video Platform Usage Behaviors of Silver-Haired Generation on Social Isolation

Yongyin Han

Faculty of Humanities and Social Sciences, School of Ecological Civilization Communication, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 19, 2026; accepted: September 9, 2026; published: September 21, 2026

文章引用：韩永银. 算法赋能下的媒介实践：银发族短视频平台使用行为对社会孤立的影响[J]. 老龄化研究, 2026, 13(9): 292-298. DOI: 10.12677/ar.2026.139658

Abstract

With the advancement of digital age-friendly policies, the silver-haired generation is rapidly crossing the “digital divide”. Short video platforms have become important channels for information acquisition and entertainment for the elderly population. However, beyond the positive narrative of technological empowerment, a growing number of older adults are exhibiting high-intensity usage, time immersion, and behavioral dyscontrol. This study focuses on the phenomenon of high-intensity use and social isolation among the silver-haired generation in the context of short video platforms. Based on a textual analysis of public posts and comments on social media platforms (such as Weibo, Douban, Xiaohongshu, and Zhihu) and related news reports, it reveals the multi-dimensional manifestations, technological mechanisms, and vicious cycle of this phenomenon. The study finds that high-intensity use among the silver-haired generation is characterized by three mutually reinforcing features: time immersion, behavioral alienation, and trust misalignment. Theoretically, this study examines the applicability and limitations of existing addiction theories and information cocoon theory in the elderly population. The study suggests collaborative interventions at the levels of family communication, platform anti-addiction design, algorithmic regulation, and the construction of social support networks.

Keywords

Silver-Haired Generation, Short Video Use, Algorithmic Recommendation, Information Cocoon, Social Isolation

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

数字适老化政策推动下，银发族加速跨越“数字鸿沟”。截至 2025 年 6 月，我国 60 岁及以上“银发网民”已达 1.61 亿，互联网普及率达 52.0%¹。与此同时，以短视频和直播为代表的数字内容平台迅速渗透老年群体，成为其日常信息获取与娱乐消遣的主要入口。然而，在技术赋能的美好叙事之外，另一个问题悄然浮现：越来越多的老年人出现长时间使用短视频与直播平台、难以自控地沉浸于算法推荐内容等行为，成为数字时代需要关注的群体。子女们在社交媒体上分享着相似的困惑：原本对数字内容兴趣不大的父母，如今却频繁观看直播，甚至影响正常作息与家庭互动。这一现象既是数字时代的特定社会景观，也构成需要学术回应的现实问题。本研究将聚焦于短视频平台场景下的银发族使用行为，以算法机制与情感需求为双重视角，探究这一现象的形成机制、影响后果及可能的干预路径。

2. 文献梳理

2.1. 银发族数字融入研究

数字鸿沟研究经历了从“接入沟”到“使用沟”再到“结果沟”的演进。在适老化政策推动下，老年人逐步跨越接入障碍，但一种由算法引发的隐性数字鸿沟正在浮现[1]。郭晨将老年人数字迷失概括为三重异化：刷屏成瘾、社会关系萎缩与认知自主性下降，指出算法支配通过信息茧房剥夺认知自主。邓向

¹<https://www.cnnic.cn/n4/2025/0721/c88-11328.html>

阳从时空沉浸、视觉集中和戒断冲突三个维度刻画了老年短视频使用行为[2]。李志明则认为老年人陷入“数字陷阱”的根本原因是“元素养”核心能力的缺失[3]。也有基于调查数据的研究提醒,真正达到临床病理性成瘾标准的老年人比例很低,不应夸大问题[4]。此外,代际数字反哺被视为弥合数字鸿沟、提升老年人数字能力的重要路径[5][6]。现有数字鸿沟理论主要关注接入与技能差异,但对老年群体在高强度使用后产生的认知封闭与社会疏离解释力有限。“沉迷”概念从青少年研究移植到老年群体时,需注意老年人心理特征(如退休后时间结构变化、认知弹性下降)对沉浸易感性的影响,现有研究对此尚缺乏系统检验。

2.2. 算法推荐与信息茧房理论

算法推荐通过“数据驱动-用户画像-协同过滤-精准匹配”实现个性化内容分发。对老年用户而言,其认知特点与信息偏好的高度同质化使算法推荐产生超预期强化效果。桑斯坦提出的“信息茧房”指个体长期接触同质信息形成的认知封闭状态,在算法加持下,老年人更易陷入此类闭环[7]。同时,算法精准捕捉老年人的孤独感与情感需求,通过即时反馈机制(如点赞、评论、虚拟奖励)建立心理奖励回路,形成深度媒介依存。从伦理视角看,算法通过信息茧房可能削弱老年人的认知自主。顾晨昱进一步发现,算法推荐内容的相似性与过载会引发老年人健康信息回避行为[8]。信息茧房理论在老年群体中的应用存在特殊情境:老年人信息处理速度趋缓、社交网络自然萎缩,使其对同质信息的依赖可能高于青年群体。但该理论最初基于政治传播语境,将其迁移至内容消费场景时,需注意“茧房”的形成机制差异——老年人并非主动选择屏蔽异质信息,而是算法在商业逻辑下的被动推送所致。现有研究对二者区别的讨论尚不充分。

2.3. 银发族数字内容使用行为研究

银发族已成为短视频与直播平台的重要参与者,其使用行为呈现实用主义与情感补偿并存的特征。在算法推荐场景下,感知有用性、感知趣味性和情感体验显著影响老年人的使用意愿[9]。然而,算法推送与数字素养不足导致银发群体出现过度使用、信息甄别困难等问题,包括时间沉溺、内容轻信和重复性参与[10]。社交推荐机制被平台积极利用,代际数字反哺有助于提升老年人的内容信任感,但现实中69.7%的受访者曾因长辈过度使用数字设备或轻信网络内容而发生分歧,超四成发现长辈更信任主播或网络内容而非家人[11]。

2.4. 社会孤立与网络沉迷的关系

“社会孤立”(social isolation)通常指个体在社会交往中缺乏与他人的联系或互动,表现为社交网络缩小、社会参与减少及主观孤独感的增强,互联网使用对老年人孤独感的影响呈现复杂性:人际交往类用途可降低孤独感,而信息获取类用途虽直接降低孤独感,却可能导致社会网络萎缩,间接加重孤独[12]。黎藜等发现,主观社会孤立与短视频长时间使用显著正相关,孤独感和在线社会支持在其中起链式中介作用[13]。萧峻华等则发现社会支持较高的老年人反而可能表现出更长的短视频使用时间,媒介素养在其中发挥调节作用[14]。齐兴岭提出“认知-关系-行动”三重疏离框架,揭示了长时间使用与孤独的关联[7]。信息茧房可能导致认知疏离,虚拟陪伴可能弱化真实人际联结,长时间使用挤占线下活动时间,最终形成“在线活跃与线下孤岛并存”的悖论状态[4]。社会孤立与网络使用关系的因果方向在老年群体中尚存争议——是孤独导致长时间使用,还是使用加剧孤独?现有横断面研究难以确定方向,且多数研究依赖自我报告数据,缺乏行为追踪。此外,“在线社会支持”在老年群体中的质量与真实社会支持不可直接类比,虚拟互动的情感替代效果存在个体差异。

2.5. 银发族短视频平台高强度使用的现象呈现

基于对微博、豆瓣、小红书、知乎等社交媒体平台中“网瘾老人”“爸妈沉迷刷视频”等话题的公开帖文与评论，以及相关新闻报道的文本分析，研究发现银发族在短视频平台中的高强度使用主要表现为时间沉浸、行为异化与信任错位三重相互强化的特征。在时间维度上，老年人从以“打发时间”为初始动机滑向生活秩序被侵蚀的被动状态，日均使用时长显著增加且呈碎片化填充模式，挤占了线下社交与家庭互动空间。在行为维度上，呈现出被动刷屏与“赚取虚拟奖励”式长时间使用并存的悖论：前者体现为在算法推送下的持续滑动行为，后者表现为以“获得收益”为自我合理化借口陷入算法设计的即时反馈循环。在关系维度上，内容创作者通过拟家庭话语策略建构虚假亲密感，导致老年人对特定账号或主播产生超常信任而对家人劝阻产生排斥，形成信任结构的倒置。三重维度彼此强化，使部分老年人从短视频平台的普通使用者变为被算法与平台显著影响时间、认知与情感状态的群体。

3. 算法如何影响银发族使用行为

3.1. 精准画像：从行为数据到兴趣锁定

算法推荐平台采用“内容找人”的推送逻辑，与传统“人找内容”的主动搜索模式形成本质区别。算法通过持续采集老年人的点击、停留时长、点赞、评论、分享等行为数据，构建个性化的用户兴趣图谱[15]。老年用户信息处理速度趋缓、路径依赖较强，使其更容易接受被动推荐，而不善于主动搜索和筛选信息。因此，这种推荐模式在降低使用门槛的同时，也削弱了老年人的信息自主控制能力。现有推荐算法多为“反应式”建模，即基于历史行为归纳偏好，难以主动挖掘潜在或新兴需求。这意味着老年人的兴趣一旦被算法锁定，便会不断收到同类内容，形成自我强化的循环。

3.2. 信息茧房：同质化内容的闭环强化

在算法持续推送同质化内容的过程中，老年人逐渐陷入“信息茧房”——一个体长期接触同质信息所形成的认知封闭状态。从内容类型来看，银发族在短视频平台中接收的信息高度集中于健康养生、怀旧影视、情感鸡汤、安全警示等类别。算法通过不断强化这些类别，使老年用户的兴趣图谱日趋单一。老年群体信息茧房的形成是多因素共同作用的结果，个人层面包括兴趣主导、教育背景不足；外界层面涉及家庭关心缺位与平台算法推送。长期囿于同质化信息环境，老年人的认知结构趋于固化，对外部异质性信息，如家人的劝阻、媒体的警示报道，产生排斥甚至抵触，认知自主权被算法间接削弱[16]。在内容消费场景中，这表现为老年人对特定类型内容的盲目信任与重复观看。

3.3. 情感计算与虚拟陪伴机制

算法推荐不仅匹配信息偏好，更精准捕捉老年人的情感需求。独居或空巢状态下的孤独感与社交匮乏感，可能通过互动行为，如评论情感倾向、分享频率、停留时长被算法识别并加以响应。短视频与直播之所以对老年人具有强烈吸引力，很大程度上在于它们提供了即时的虚拟陪伴感。典型如情感类直播间或账号：创作者以“老爹”“老妈”“咱爸咱妈”等亲密称谓称呼观众，配合关切话语，如“天冷了，老妈们要注意保暖”，营造出拟家庭关系的氛围。对于子女不在身边、现实社交圈日渐萎缩的老年人而言，这种虚拟陪伴在短期内确实填补了情感空缺，但可能形成正反馈循环：越依赖虚拟陪伴，就越需要投入时间，进而可能弱化线下社交意愿与能力，形成“高强度使用-孤独感-更高强度使用”的循环。平台内置的点赞、虚拟币、签到奖励等即时反馈机制，进一步建立心理奖励回路，对于退休后时间充裕、日常刺激减少的老年人而言，这种高频次奖励可能具有较高的行为强化效力[4]。

3.4. 平台策略与算法的协同

在短视频平台的机制中，算法推荐与内容创作者的话术并非独立运作，而是形成了协同影响老年人使用行为的复合体。算法将老年人引导至特定类型内容，创作者则通过精心设计的话语策略完成用户互动与粘性培养。典型策略包括：情感话术、权威背书、社交压力以及长线培育等。这些策略与算法推荐形成闭环：算法根据老年人在某一类型内容上的停留与互动，将其标记为“高粘性用户”，进而推送更多同类内容，使部分老年人陷入推荐循环。部分平台的“关怀模式”旨在降低使用门槛，但简化操作、自动播放等功能客观上可能延长用户停留时间。有学者将此称为“银龄算法偏差”[16]，即算法可能利用老年人的认知特点与情感状态，将其转化为持续的流量来源。

4. 高强度使用与社会孤立的关联

4.1. 孤独感作为驱动因素

决定老年人是否陷入过度使用或沉迷的关键因素并非客观的独居或空巢状态，而是其主观感受到的孤独感。主观社会孤立与老年人短视频沉迷之间存在显著正相关，孤独感和在线社会支持在其中发挥链式中介作用[2]。当老年人在心理上感到孤独、缺乏情感依托时，更容易转向短视频和直播寻求情感补偿。老年人孤独感的深层根源在于现实社交网络的自然萎缩——退休导致同事关系淡化，子女独立生活减少家庭互动，配偶离世或健康状况下降造成亲密关系缺失。短视频平台恰恰提供了情感补偿的可能性：创作者的互动、算法的内容推送，共同营造出“被关注”的体验。互联网的人际交往类用途有助于降低孤独感，但短视频使用多属于“信息获取”类别，虽提供虚拟陪伴的表象，却未能真正弥补现实社交的功能性缺失。算法本身也具备识别和放大孤独感的能力，通过分析互动行为判断用户情感状态，推送能够引发情绪共鸣的内容，使孤独感较强的老年人形成对平台的情感依赖。

4.2. 高强度使用对社会孤立的强化

过度使用对孤独的加剧作用体现在认知、关系和行动三个层面。在认知层面，长期处于算法构建的信息茧房中的老年人，接触的信息日益同质化，判断力逐渐钝化，对平台推送内容深信不疑，对家人的劝阻和外部警示则产生抵触，认知上的封闭加剧了与外部世界的隔阂。在关系层面，沉迷于短视频平台的老年人将大量时间投入虚拟空间，与现实家人、朋友的互动显著减少，形成“物理在场、情感缺席”的家庭疏离状态。与此同时，老年人对内容创作者产生的拟家庭关系信任，使其在情感上逐渐“倒向”虚拟空间，信任结构的倒置使家庭关系陷入紧张。在行动层面，数字沉迷挤占了老年人参与线下活动的时间和意愿——原本可以参加社区活动、老年大学、体育锻炼的时间被刷手机取代，社会参与主动性持续下降，孤独感在行动层面被固化甚至加深。这三重疏离相互强化，可能形成“长时间使用-社会孤立-更长时间使用”的循环。

4.3. 家庭与社会层面的影响

长时间使用与社会孤立的关联带来了多层面的负面后果。在家庭层面，代际冲突显著加剧。调查显示，69.7%的受访者曾因长辈过度使用数字设备或轻信网络内容而与家中长辈发生分歧，超过四成的受访者发现长辈更信任主播或网络内容而非自己的家人[5]。当子女试图劝阻时，老年人往往表现出愤怒、委屈等情绪反应，子女陷入“干预可能伤害感情、不干预担忧受骗”的两难境地。在个体层面，老年人的自主性受到影响。有学者将这一过程概括为“从赋权到迷失”[1]：数字技术原本是赋能晚年生活的工具，但在算法与商业逻辑的共同作用下，部分老年人从主动使用者变为被动接受者，对自身时间、金钱和情

感的控制力下降。在社会层面,现有支持系统暴露出明显不足——家庭数字反哺覆盖率有限,社区和老年组织在数字素养教育方面的介入不足,平台推出的“防沉迷提醒”“老年模式”等措施在商业利益驱动下流于形式。打破这一恶性循环,需要个体、家庭、平台与政策的协同发力。

5. 总结与讨论

本研究聚焦于短视频平台场景下银发族的高强度使用与社会孤立问题,通过文本分析与网络观察,揭示了这一现象的多维表征、技术机制与恶性循环逻辑。研究发现,部分银发族的高强度使用表现为时间沉浸、行为异化与信任错位三重相互强化的表征。从技术机制看,算法通过精准画像锁定兴趣,以信息茧房影响认知边界,与内容创作者的话术协同完成用户互动与粘性培养。高强度使用与社会孤立之间存在双向关联:主观孤独感可能驱使老年人向算法寻求情感补偿,而长时间使用又可能通过认知疏离、关系疏离与行动疏离加剧社会孤立,最终激化代际冲突、影响老年自主性。

在理论层面,本研究将准社会交往理论延伸至银发族短视频使用场景,揭示了算法中介下的情感互动机制;在数字鸿沟的“接入沟”“使用沟”之外,关注了“过度使用风险”这一潜在维度;整合信息茧房、社会孤立与媒介使用理论,形成了多层次分析框架。同时,研究对现有理论在老年群体中的适用性进行了审思:成瘾标准需结合老年人心理特征进行调整,信息茧房的形成机制在老年群体中更多源于算法被动推送而非主动选择。在实践层面,缓解银发族过度使用可从四方面入手。家庭层面,子女应以非批判性沟通帮助父母识别算法推送的逻辑,提供替代性线下陪伴。平台层面,应完善防沉迷设计,如使用时长提醒、内容浏览记录及针对老年人的简化退出机制。政策层面,应加强算法推荐监管,禁止利用老年人认知特点进行诱导性内容推送,建立算法责任机制[16]。社会层面,应构建多元老年社交支持网络,从源头减少因孤独而转向算法寻求补偿的需求。本研究存在一定局限。数据主要来自子女视角的公开文本,老年人自身的声音相对间接;难以追踪个体使用行为的长期演变。未来研究可采用量化问卷或纵向追踪,检验因果路径;开展跨文化比较;探索“适度使用”与“问题性使用”的边界。如何在商业逻辑与人文关怀之间寻求平衡,让算法真正服务于而非单向塑造银发族的晚年生活,仍是数字时代亟待探讨的重要命题。

参考文献

- [1] 郭晨. 算法社会“初老一代”隐性数字鸿沟风险及破题路径[J]. 新闻爱好者, 2025(4): 54-56.
- [2] 邓向阳. 老年群体短视频沉迷的表现与防治策略[J]. 人民论坛, 2025(24): 104-106.
- [3] 李志明. 数字时代老年人多重数字困境治理——基于元素养视角的分析[J]. 甘肃社会科学, 2025(1): 164-172.
- [4] 翟振武, 张逸飞, 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): 56-67.
- [5] 许静. 基于代际数字反哺的老年电商消费现状及建议[J]. 电子商务评论, 2026, 15(3): 398-404.
<https://doi.org/10.12677/ecl.2026.153287>
- [6] 牛更枫, 金斯好, 史晓涵, 等. 跨越年龄数字鸿沟: 老年人互联网使用行为及其促进和阻碍因素[J]. 心理发展与教育, 2025, 41(5): 740-749.
- [7] 齐兴岭. 算法推荐下的老年数字依赖及其社会疏离[N]. 中国工业报, 2025-09-01(15).
- [8] 顾晨昱. 算法推荐内容对老年人健康信息回避行为的影响机制研究——数字反哺的干预实验[J]. 国际新闻界, 2025, 47(2): 27-48.
- [9] 程广州, 任琦玥, 张倚晨, 等. 论注意力经济视角下老年群体消费市场的开发——以电商直播为例[J]. 北方经贸, 2022(7): 42-46.
- [10] 强化倩. 数字鸿沟下银发群体电商非理性消费的社会工作干预研究[J]. 电子商务评论, 2026, 15(2): 666-672.
<https://doi.org/10.12677/ecl.2026.152204>
- [11] 曹小振. 基于社会网络分析的老年人网络购物意愿影响因素研究[J]. 内蒙古科技与经济, 2023(5): 67-70.

- [12] 唐丹, 张琨, 亓心茹. 互联网使用对老年人社会网络及孤独感的影响: 基于用途的分析[J]. 人口研究, 2022, 46(3): 88-101.
- [13] 黎黎, 刘晓涛, 吴娥. 社会孤立对老年人短视频沉迷的影响——孤独感与在线社会支持的链式中介作用[J]. 大理大学学报, 2025, 10(7): 51-60.
- [14] 萧峻华, 宋婉煜, 潘延德, 等. 社会支持和老年人短视频沉迷的关系: 一个有调节的中介模型[C]//中国心理学会. 第二十四届全国心理学学术会议摘要集. 2022: 1024-1025.
- [15] 范晓光, 姜帅. 场景流动与消费重构: 全域兴趣电商背景下图书出版业的营销赋能与破局进路[J]. 出版发行研究, 2025(2): 62-69.
- [16] 英书翎, 石鲁夫. 银龄消费算法调整路径及算法歧视制度化纠正机制[J]. 中阿科技论坛, 2024(7): 162-166.