

数字时代短视频对老年群体心理健康的消极影响与调适路径

杜 潇

扬州大学马克思主义学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2026年5月22日; 录用日期: 2026年9月10日; 发布日期: 2026年9月21日

摘 要

在数字媒介全面渗透与人口老龄化加速的双重背景下, 短视频已经成为老年群体信息获取、休闲娱乐与情感交流的重要渠道。以老年群体心理健康为核心, 系统剖析短视频在认知维度、情绪维度、社会关系维度带来的消极影响, 从传播、算法、社会、主体方面探究消极影响的形成机制, 通过家庭、社区与社会组织、平台与产品、制度与政策四个层面构建协同调适体系, 净化短视频生态, 提升老年群体媒介素养, 完善社会支持与制度保障, 缓解短视频对老年群体心理健康的消极作用, 推动老年群体在数字时代实现健康、积极的数字化生存。

关键词

数字短视频, 老年群体, 心理健康, 消极影响, 调适路径

The Negative Impact of Short Videos on the Mental Health of the Elderly in the Digital Age and the Adjustment Path

Xiao Du

School of Marxism, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: May 22, 2026; accepted: September 10, 2026; published: September 21, 2026

Abstract

Against the dual backdrop of comprehensive digital media penetration and accelerated population aging, short videos have become an important channel for the elderly to obtain information, engage in leisure and entertainment, and communicate emotionally. Focusing on the mental health of the elderly, this paper systematically analyzes the negative impacts of short videos on cognitive,

emotional, and social dimensions. It explores the formation mechanism of these negative impacts from the perspectives of communication, algorithms, society, and subjects. Through four levels: families, communities and social organizations, platforms and products, and systems and policies, a collaborative adaptation system is constructed to purify the short video ecosystem, enhance the media literacy of the elderly, improve social support and institutional guarantees, mitigate the negative effects of short videos on the mental health of the elderly, and promote healthy and positive digital survival for the elderly in the digital era.

Keywords

Digital Short Videos, Elderly Population, Mental Health, Negative Impacts, Adjustment Pathways

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

在数字时代，短视频凭借着操作便捷、内容直观、娱乐性强等特征，迅速成为全民化媒介形态，深度融入社会日常生活，推动社会迈入短视频普及化的数字时代。我国人口老龄化进程持续加快，老年群体规模不断扩大。社会化理论认为，进入老年阶段后，个体仍需采取学习生活技能、重塑价值观念、调整生活方式等一系列策略行动来适应社会环境并推动自我完善[1]。智能手机在老年群体中普及，短视频也成为了老年群体获取信息、休闲娱乐、情感交流的重要渠道。但数字红利不是均衡普惠的，老年群体在享受短视频带来便利的同时，也面临着认知退化、人际疏离等心理健康问题。当前社会更加重视老年群体身心健康与晚年生活质量，在此背景下，数字媒介与老年群体心理健康的交叉研究，为数字时代老年群体心理健康干预、媒介素养培育研究提供理论支撑，对推动老年群体心理健康研究与数字社会发展相结合具有重要意义。

2. 数字时代短视频影响老年群体心理健康的现实表征

(一) 异质性视角下短视频使用对老年群体的差异化心理影响

受年龄阶段、城乡属地、受教育水平等个体禀赋约束，不同圈层老年人接触差异化短视频内容后，所遭受的心理健康损耗呈现显著分层特征。本研究按照年龄、城乡区位、文化程度三个维度对受访老年人进行分层划分：年龄层面划分为低龄老人(60~69 周岁)、中龄老人(70~79 周岁)、高龄老人(80 周岁及以上)；受教育水平划分为小学及以下低学历、初高中中等学历、大专及以上高学历三类。同时依据内容属性将短视频划分为四大类别：强情绪叙事短剧类、伪科学养生营销类、直播带货消费类、科普文娱优质类，通过分层访谈资料对比不同组合下的心理影响差异。

从年龄分层来看¹，60~69 岁低龄老年人身体条件较好、社会剩余活动能力更强，日常空闲时间多用于休闲娱乐，接触直播带货、猎奇短剧频次最高，长期受消费诱导类内容浸染，易形成消费攀比心理与非理性购物行为，正如受访者 003 所说：“经常刷到一些直播间推荐，东西又便宜又多，还说什么限量，就买了……但是基本上买回来感觉就和直播间卖的不太一样”。70~79 岁中龄老人更加关注身体健康议题，是伪养生短视频的重点受众，虚假偏方、夸大治病功效的内容极易使其陷入疑病焦虑，频繁怀疑自身罹患各类疑难病症，受访者 004 和 006 都提到：“那些专家一直在说身体上哪些不舒服就说明你得了什么病，每次都感觉自己好

¹数据由问卷调查统计整理所得。

像生大病了，被孩子带到医院看其实没事。”80周岁以上高龄老人生理机能退化、信息辨别能力薄弱，大多仅被动刷取系统推送内容，碎片化负面社会新闻易加剧其对现实环境的恐慌感与不安全感，受访者002说：“我经常刷到一些老人年纪大了被孩子送到乡下呆着，生活什么的都没人管，……很害怕。”

受教育程度形成的分化效果同样突出：小学及以下学历老年群体媒介素养匮乏，难以甄别内容真伪，面对谣言、伪科普内容盲从度高，易被不实信息裹挟产生无谓焦虑，受访者001和004都提到“不知道说的是不是真的，但都说了是专家，应该是真的”；初高中文化水平的老人具备基础信息判断能力，但易受情感类短视频的情绪裹挟，产生生活落差感；大专及以上学历老人自主筛选内容意识更强，主动规避劣质内容、偏好科普、非遗、园艺等正向内容，短视频消极心理负面影响最弱，甚至能够借助优质内容实现精神充实。教育水平较高、数字能力较强的现代型老年人更可能将短视频视为丰富生活的工具，而教育水平较低且数字能力较弱的传统型老年人更可能沉迷其中无法选择[2]。

（二）同质性视角下短视频使用的一致性积极心理影响

短视频在合理使用前提下能够从精神慰藉、信息获取、社会交往三个维度赋能老年心理健康，成为积极老龄化的数字化助力。在精神慰藉层面，对于独居、空巢老年人而言，短视频收纳戏曲、乡土民俗、怀旧影视剧等内容，填补闲暇空白，有效舒缓独居孤独感，弥补现实陪伴缺失带来的心灵空缺，受访者003说：“丈夫不和自己在一起，刷刷抖音能够消磨时间。”在信息赋能层面，短视频用通俗化、可视化的形式科普医保政策、防诈骗常识等，打破老年人数字信息壁垒，提升老年人适应数字社会的自信心与自我价值感，减少因数字落伍催生的自卑心理。在社交拓展层面，老年人通过短视频点赞、评论、合拍等功能维系异地亲友联络，依托同好博主结识兴趣相近的同龄网友，突破地缘限制拓宽社交圈层，实现线下难以达成的跨地域社交互动，丰富晚年精神世界。

（三）同质性视角下短视频使用的一致性消极心理影响

1. 认知维度：信息过载与认知混乱

短视频本质上是数字时代视觉景观的集中载体，景观以碎片化影像取代真实生活、以表象逻辑替代本质认知，使得老年群体在海量景观信息的裹挟下陷入认知混乱。在短视频构建的景观社会中，以流量、情绪、猎奇为导向。同一社会事件、健康知识、生活常识在短视频中呈现出相互矛盾、真伪难辨的景观叙事，科学知识 with 伪养生谣言、客观资讯与情绪谣言混杂并存。正如同德波认为，“景观通过制造虚假需求与碎片化体验，消解个体对真实世界的判断力，使人丧失自主意识”[3]。老年群体长期依赖传统经验认知现实，缺乏媒介批判意识，难以穿透短视频的景观表象把握事实本质。在景观持续轰炸下，老年人原有的稳定认知框架不断被冲击，无法区分表象与真实、观点与事实，原有生活经验与短视频景观叙事形成剧烈冲突，陷入认知迷茫。

2. 情绪维度：焦虑、偏执等负性心理

老年群体普遍面临健康、养老、代际关系等现实压力，短视频平台往往出于抢占老年市场的需要，主动迎合其行为模式与偏好，借助个性化推荐算法持续优化内容推送策略，诱导老年人形成依赖心理。这种依赖心理表现为使用减少或无法接触短视频时产生焦虑，过度使用则滋生空虚、消沉、麻木等负面情绪[4]。受访者002说：“刷上短视频之后就是越看越想看……之前还看看电视报纸什么的，现在基本上都看那个抖音，不看总觉得心里不舒服。”短视频平台为了提升用户停留时长，对于老年群体经常会推送健康焦虑、养老危机、家庭冲突等情绪化内容，以夸张叙事与危言耸听制造持续心理紧张。比如部分虚假养生、误导性消费等内容，让部分老年人盲目轻信网络信息，排斥专业建议与家人劝阻，表现出明显偏执倾向，受访者002提到：“之前和孩子吵，说什么东西不能吃，但视频专家都说能吃，专家怎么能说错呢。”

3. 社会关系维度：现实社交替代与孤独悖论

传统老年社交以邻里往来、亲友相聚、户外互动、群体文娱活动为核心，面对面交流承载情感共鸣、

情绪疏导与社会归属功能。短视频通过虚拟社交替代现实联结，加剧老年群体的孤独感与价值失落感。受访者 006 提到：“之前大家还会一起在楼下打牌聊天，现在一刷视频就忘了，楼下的人越来越少。”短视频提供点赞、评论等弱互动形式，这些浅层次线上互动无法替代肢体交流、眼神沟通与情感共情，长期沉迷短视频使得老年人现实社交频率持续下降，社交能力逐步退化，人际交往意愿不断弱化。线下社交圈层不断收缩，社会联结愈发松散，老年群体逐步脱离真实社会交往场景，陷入“线上热闹、线下孤独”的困境。虚拟社交虚假繁荣与现实情感匮乏相互交织，形成老年群体典型孤独悖论。

3. 短视频对老年群体心理健康消极影响的形成机制

我国养老模式根植于家庭养老为主、社区养老为辅的本土传统文化与社会架构，子女代际赡养、邻里地缘互助、社区公共服务共同构成老年人的三层社会支持系统。伴随城镇化人口外流、小型家庭普及，传统家庭照料缺位、乡村社区公共文娱资源短缺，老年人现实层面的情感支持出现缺口，转而向短视频寻求替代性情感慰藉。当外部正式与非正式社会支持供给不足时，算法短视频顺势填补养老服务短板，也埋下沉迷成瘾、心理异化的隐患。

（一）传播：情绪化叙事放大负面情绪

在老年群体数字化生存常态化的背景下，短视频已成为老年人获取信息、接收情感慰藉的核心媒介。短视频平台为博取流量、提升传播热度，普遍采用情绪化叙事模式，通过夸张化表达、悲情化渲染、焦虑化输出建构内容体系。当前平台中老年向内容呈现明显的情绪化偏向，养老焦虑、病痛悲情、代际矛盾、晚年孤独等题材成为创作主流。老年群体媒介素养薄弱、情绪调节能力偏弱、认知固化特征显著，极易被短视频的情绪化叙事裹挟，持续滋生焦虑、孤独、悲观、自我否定等负面情绪，逐步形成“内容接收－情绪内化－心理异化”的消极影响传导机制，对其心理健康形成持续性消解作用。

（二）算法：同质化推送强化负面偏好

短视频平台的算法推荐机制会记录用户的情感偏向，不断推送用户喜欢的情感内容，从而形成属于每个用户的算法推荐系统。老年群体普遍存在对健康隐患的过度担忧、对社会变化的不安等消极心理，这类隐性心理诉求极易被算法精准捕捉。保罗·莱文森认为“媒介是趋向于迎合使用者的，它们总是会倾向于满足用户的愉悦感”[5]，老年群体在刷短视频的内容选择上会更倾向于获得情绪上的满足感[6]。算法据此判定用户偏好，持续定向推送同类负面内容，打破信息传播的平衡性，让老年群体陷入负面内容包围的媒介环境，初步形成对负面信息的关注惯性。而算法同质化闭环推送，持续固化老年群体的负面内容偏好，形成信息茧房效应。平台流量逻辑以用户留存率为核心，为实现用户时长最大化，算法会不断压缩多元正向内容的推送比例，反复复刻、迭代老年群体偏好的负面内容，构建高度同质化的单一信息圈层，最终其负面偏好倾向不断强化且难以逆转。

（三）社会：数字适老化不完善

社会公共数字教育体系缺位，媒介素养适老化建设滞后，削弱老年人风险抵御能力。我国老年教育呈现出鲜明的政府主导特色，这种以政府为本的“自上而下”的公共服务供给体制难以将政府资源覆盖所有地区[7]，我国面向老年群体的数字素养普及多集中于基础操作教学，针对短视频的理性使用、信息甄别、情绪调节等专项教育严重不足。社区、养老机构、社会组织未能形成常态化数字科普机制，老年人缺乏辨别虚假信息、低俗内容、焦虑性资讯的能力。现有适老化改造研究大多聚焦于社区硬件设施改善的客观效果，相对忽视了老年群体在日常生活空间中的主观感知及其差异化的实际需求[8]。数字适老化基础设施与平台适配不足，导致老年群体被动陷入非理性短视频使用模式。

（四）主体：媒介辨别与心理防御弱

媒介辨别能力弱化是消极心理影响产生的基础性前提。相较于青年群体，老年群体媒介接触经验不

足,缺乏系统的媒介认知训练,对算法推荐、营销话术、虚假养生、谣言信息的识别能力普遍偏低。受传统认知习惯影响,老年群体倾向于信任视频中专家、博主、亲友分享的内容,对虚假养生知识、夸大的健康焦虑、低俗情感故事缺乏理性判断。长期接触不实信息会造成认知混乱、价值判断偏差,错误的健康认知易引发不必要的恐慌焦虑。老年群体情绪调节能力下降,心理防御机制薄弱,面对负面、煽情、悲情、焦虑类短视频内容时,难以建立有效的心理屏障。子女忙于工作,家庭陪伴缺失,老年群体慰藉渠道单一,短视频通过强烈的背景音乐、特写镜头、悲情叙事、冲突剧情制造情绪冲击,精准刺激其共情心理与怀旧情绪,心理防御薄弱不断被负面情绪裹挟,逐渐丧失理性认知与情绪掌控力。

4. 短视频负面影响下老年群体心理健康多元调适路径

(一) 家庭:赋能与陪伴

来自亲密社会关系的支持是个体应对压力、维持良好心理状态的关键资源[9]。多数老年群体沉迷短视频、被不良内容裹挟的主要原因,在于家庭陪伴缺位、情感沟通不足,老年人只能依托短视频排解孤独、获取情感寄托,受访者 004 和 005 都说:“孩子工作忙,自己只能刷刷视频。”对此,家庭成员需构建常态化、深度化的陪伴模式,摒弃形式化的浅层相处。当前,城镇化跨地域务工常态化,多数子女常年异地生活,线下常态化陪伴受时空、工作条件约束难以落地,传统面对面陪伴模式存在天然落地障碍,依托数字工具开展远程化、常态化数字反哺成为破解陪伴缺位的可行路径。异地子女固定每周定时开启视频连线,陪同父母共同筛选优质短视频内容,手把手教会长辈内容屏蔽、关键词过滤功能,借助线上陪伴完成媒介素养科普;共建家庭优质内容资源库,子女与长辈共用短视频收藏夹,定向收藏本地新闻、农技科普等正向内容,引导老人定向浏览优质内容,从源头减少劣质内容触达。

(二) 社区与社会组织:替代性社会支持

社会支持理论认为社会支持是一定社会网络对社会弱势群体以物质或精神的手段和方式提供无偿帮助与服务的社会行为[10]。将老年人心理问题筛查与初级干预纳入基本公共卫生服务,推广“时间银行”、代际共居等互助模式,依托社区开展常态化探访与团体活动,破解老年孤独悖论[11]。社区可立足老年群体生活圈层,搭建常态化、普惠化的线下社交平台,针对性开展老年棋牌联谊、书画合唱等低门槛文体活动,适配老年群体的休闲习惯与社交需求。各类养老社会组织、心理服务机构可发挥专业优势,开展针对性的调适服务。常态化开展老年媒介素养科普课堂,讲解短视频谣言辨别、不良内容识别等知识,纠正老年人被短视频塑造的错误认知,提升其媒介风险抵御能力。部分社区落地老年媒介素养课堂存在经费短缺、老年参与意愿参差不齐的现实阻碍,对此可由民政部门牵头政府购买社会组织服务,社区与社会组织协同联动,搭建长效帮扶机制,构建“专业人员+志愿者+社区工作者”协同队伍并定期培训交流[12],联动街道、老年大学低成本开设月度识谣、心理健康科普公益课,搭配免费茶水、小礼品提升老年人参与积极性,降低社区落地成本。

(三) 平台与产品:完善适老机制

从商业模式底层逻辑来看,短视频平台天然以流量变现、广告分成、直播带货为盈利核心,算法无限推送煽情、养生、带货等内容能够最大化用户停留时长与商业收益,若平台自主缩减劣质内容流量、上线严格老年时长管控功能,会直接造成流量下滑、营收缩水,逐利属性构成平台主动落实适老改造的内生阻力,单纯依靠企业自发自律难以长效落地适老治理。针对上述内在阻力,需要在监管端完善短视频老年内容规制细则,建立老年内容分级审核制度,对恶意炮制悲情营销、伪养生谣言的账号实施限流封禁;出台配套正向激励政策,对落地老年专属模式、优化算法推送、设置单日观看时长限额的短视频平台,落实税收减免、文创补贴、优质版权资源倾斜等扶持政策,以政策红利对冲平台转型的经济损耗,消解企业改造阻力;强制上线标准化老年守护模式,要求平台在简化操作、增强亲和力的同时,完善时

间管理、内容多样化及唤醒提示等辅助功能,避免对刺激性内容或对算法推荐的过度依赖,确保技术服务与风险防控实现有机平衡[13]。一键开启后自动压缩悲情短剧、保健品营销内容推送占比,单日累计观看时长到达阈值后弹窗提醒并限时锁定软件,从产品源头减少老年人被动沉迷。

(四) 政策与制度: 规制与引导

老年人处于生命周期的“衰退阶段”,属于社会脆弱群体[14]。桑德拉·弗里德曼认为在实质平等下,所有人的个人尊严应得到关注和尊重并平等、充分地参与社会[15]。对于老年群体而言,上网防沉迷机制、科普预防机制缺失,表现出社会忽视对老年群体健康上网意识的培养,这其实也是一种间接歧视。目前权力机关在老年群体数字沉迷领域的缺位是实质不平等的表现,他们并没有充分关注到老年群体,应该在相关法律条文中加入网络保护、数字教育、预防网络沉迷等相应条款。各地政府可以将老年人数字心理健康建设纳入公共文化服务与老龄事业发展规划,建立常态化、制度化的宣教引导机制;搭建政企联动制度机制,推动短视频平台参与老年心理健康公共服务,开通老年用户心理困扰反馈、不良内容举报、成瘾使用提醒等专项服务通道,以制度约束倒逼平台履行适老社会责任。

5. 结论与展望

本文系统探讨了数字时代短视频对老年群体心理健康的消极影响及内在机制,提出“家庭-社区与社会组织-平台与产品-政策与制度”四位一体的多元调适路径。未来研究可进一步聚焦不同区域、不同健康状况老年群体的媒介使用差异,开展长期追踪与实证检验,为精准化干预提供依据。短视频与老年群体心理健康的关系是一个兼具理论价值与显示紧迫性的议题。随着数字社会与老龄社会深度融合,只有以人文关怀为导向完善技术治理、用制度力量保障老年人数字权益、让社会温情填补情感空缺,才能真正实现技术向善与积极老龄化的统一,让老年群体共享数字红利,拥有更有质量、更有尊严、更加健康的晚年生活。

参考文献

- [1] Cohen, B. (2011) *Principles of Sociology*. Golha Publications.
- [2] 沈凯俊, 彭希哲, 王雪辉. 智慧健康养老设备对老年人老化态度的影响[J]. 人口学刊, 2026, 48(3): 97-114.
- [3] [法]居伊·德波. 景观社会[M]. 王昭风, 译. 南京: 南京大学出版社, 2006: 20.
- [4] 王张华, 马扬. 农村老年人移动短视频使用的衍生风险及其防治[J]. 人口与社会, 2026, 42(3): 74-86.
- [5] 保罗·莱文森. 人类历程回放: 媒介进化论[M]. 郭建中, 译. 重庆: 西南师范大学出版社, 2017: 5-8.
- [6] 董泽瑞, 张霖杰, 范秀成. 老年消费者行为: 研究述评与展望[J]. 外国经济与管理, 2026, 48(7): 41-63.
- [7] 俞可平. 中国治理变迁 30 年[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2008: 319.
- [8] 杨桂宏, 王思晗. “空间再造”与积极老龄化: 社区适老化改造的健康效应研究[J/OL]. 西北人口: 1-16. <https://link.cnki.net/urlid/62.1019.C.20260410.1535.002>, 2026-05-19.
- [9] 王坤, 付江宁, 翟博宇, 等. 不同社会支持类型和老年人心理健康的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2024, 38(6): 510-512.
- [10] 陈成文. 社会支持的类型、功能及其运作机制初探[J]. 求索, 2000(2): 49-52.
- [11] 常晓坤, 刘玉飞, 杨席瑞, 等. 中国健康老龄化: 统计测度、时空演进及优化路径[J]. 人口研究, 2026, 50(2): 36-51.
- [12] 王荣, 钱春晖, 邢晓佳, 等. 数字化背景下的积极老龄化: 老年人数字心理适应及智慧心理服务[J]. 电子政务, 2026(3): 29-41.
- [13] 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.
- [14] 封铁英, 黑晓燕. 老年人健康脆弱性: 要素解析、生成机理与治理策略[J]. 治理研究, 2026, 42(2): 124-140+160.
- [15] [南非]桑德拉·弗里德曼. 反歧视法[M]. 杨雅云, 译. 北京: 中国法制出版社, 2019: 220.

附录

访谈提纲

- 一. 基本信息访谈
 - 1. 您的年龄、居住状态、文化程度分别是？
 - 2. 您使用短视频平台多久了？日常主要通过什么设备与平台观看短视频？
- 二. 短视频日常使用行为与习惯
 - 3.您每天大概刷多久？经常刷的短视频内容有哪些？会频繁重复刷同类视频吗？
 - 4. 您刷短视频的目的是什么？是否有不自觉越刷越久的情况？
- 三. 短视频使用对心理健康的消极影响
 - 5. 长时间刷完短视频后，您会不会感到空虚、无聊或者情绪低落？刷到负面、悲情的内容会不会让您担心？
 - 6. 看到短视频里别人的生活、养生状态等，您会不会产生落差或者焦虑的感觉？
 - 7. 您觉得短视频内容看多了，会不会让自己注意力变差、容易浮躁？会不会分不清真假信息？
 - 8. 刷短视频会不会占用您休息、和家人朋友聊天的世间，影响作息和日常生活？
- 四. 问题成因
 - 9. 在您看来，为什么老年人容易沉迷短视频、更容易被视频内容影响心情？
- 五. 调适路径
 - 10. 您会主动控制刷视频的时长吗？平时自己有哪些调节情绪的方式？
 - 11. 家人会不会引导您理性看视频、辨别假消息？您希望家人、社区多提供哪些帮助，让老年人更健康地使用短视频？
 - 12. 您觉得平台和社会应该做哪些改进，能减少短视频对老年人心态、生活的不良影响？

访谈对象基本信息

编号	年龄	性别	文化程度	地点	访谈时间
001	84	女	小学	盐城市	30 分钟
002	88	男	初中	盐城市	45 分钟
003	68	女	高职	盐城市	35 分钟
004	73	女	小学以下	盐城市	31 分钟
005	74	男	小学	盐城市	42 分钟
006	67	女	中专	盐城市	37 分钟