Aging Research 老龄化研究, 2026, 13(10), 505-512
Published Online October 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ar
https://doi.org/10.12677/ar.2026.1310785

Hans汉斯

数字陪伴何以可能：短视频平台参与老年人精神生活的双重效应研究

徐　克

南京林业大学马克思主义学院，江苏　南京

收稿日期：2026年6月18日；录用日期：2026年10月19日；发布日期：2026年10月29日

摘　要

在人口老龄化与数字化转型同步推进的背景下，短视频平台逐渐成为老年人日常生活的重要组成部分，并在一定程度上承担起情感陪伴、社会交往与精神支持功能。家庭小型化、人口流动常态化以及空巢化趋势的发展，使传统家庭陪伴功能不断弱化，老年人精神生活面临新的支持需求。凭借即时互动、内容丰富和低门槛参与等特点，短视频平台逐渐嵌入老年人的日常生活场景，形成具有数字社会特征的新型陪伴模式。短视频平台不仅为老年人提供情感支持资源，拓展社会关系网络，提升文化资源可及性，还为其表达自我、参与社会和实现主体价值创造了新的空间。然而，数字陪伴并非单纯的赋能过程。在平台算法、流量机制和商业逻辑作用下，老年人也面临算法依赖、情感替代、娱乐消费浅层化以及认知风险扩大等问题，数字陪伴呈现出社会支持与结构性风险并存的双重效应。基于数字社会背景下老年人精神生活发展的现实需求，应构建平台、家庭、社区与国家协同参与的老年友好型数字陪伴体系，促进老年人实现更高质量的数字融入与社会参与。

关键词

数字陪伴，老年人，短视频平台，社会支持，数字融入

Digital Companionship and Its Dual Effects: A Study on the Participation of Short-Video Platforms in the Spiritual Life of Older Adults

Ke Xu

School of Marxism Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: June 18, 2026; accepted: October 19, 2026; published: October 29, 2026

文章引用: 徐克. 数字陪伴何以可能: 短视频平台参与老年人精神生活的双重效应研究[J]. 老龄化研究, 2026, 13(10): 505-512. DOI: 10.12677/ar.2026.1310785

Abstract

Against the backdrop of population aging and rapid digital transformation, short-video platforms have gradually become an integral part of older adults' daily lives and increasingly function as important channels for emotional companionship, social interaction, and spiritual support. The trends of family miniaturization, increased population mobility, and the growing prevalence of empty-nest households have weakened traditional family-based companionship, generating new demands for emotional and social support among older adults. Owing to their features of instant interaction, rich content supply, and low participation barriers, short-video platforms have become deeply embedded in the everyday lives of older adults, giving rise to a new form of digital companionship. These platforms not only provide emotional support resources, expand social networks, and improve access to cultural resources, but also create opportunities for self-expression, social participation, and the realization of personal value. However, digital companionship is not merely an empowering process. Under the influence of algorithmic recommendation systems, traffic-oriented mechanisms, and platform commercialization, older adults are also exposed to risks such as algorithmic dependence, emotional substitution, superficial entertainment consumption, and increased cognitive vulnerability. Consequently, digital companionship demonstrates a dual effect characterized by both social support and structural risks. In response to the developmental needs of older adults' spiritual lives in the digital era, it is necessary to establish an age-friendly digital companionship system jointly supported by platforms, families, communities, and the state, thereby promoting higher-quality digital inclusion and social participation among older adults.

Keywords

Digital Companionship, Older Adults, Short-Video Platforms, Social Support, Digital Inclusion

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

当前，我国已进入人口老龄化快速发展阶段。随着老龄化社会的到来，如何提升老年人生活质量、促进其社会融入与精神发展，已成为国家治理和社会建设的重要议题。相比物质保障，精神生活质量越来越成为衡量老年人生活福祉的重要维度。特别是在家庭结构变迁和社会流动加速的背景下，老年人的情感陪伴、社会交往和精神支持问题受到广泛关注。老年人的精神需求能否得到尊重和满足，直接关系到老年人群体的生活质量和生活满意度[1]。

近年来，国家出台系列政策推动老年群体数字融入，助力老年人共享数字生活。在适老化政策推动下，老年网民规模呈急剧扩张之势，越来越多老年人跨越数字鸿沟进入网络空间[2]。相较于传统媒介，短视频平台凭借操作简便、互动即时和内容丰富等特点，逐渐嵌入老年人的日常生活，并在信息获取、休闲娱乐、情感交流和社会参与等方面发挥着越来越重要的作用，已成为老年群体最主要的互联网应用场景之一，成为其社会参与的新方式。对于部分空巢老人和独居老人而言，短视频平台甚至成为其维系社会联系、获得情感慰藉的重要渠道。

短视频平台的广泛使用，推动老年人精神生活向线上线下融合形态转变。平台构建起全新的文化消

费与社会交往场域，承担起新型陪伴功能。依托算法推荐、评论互动、直播连麦和兴趣社群形成的数字陪伴，突破时空限制，为老年人提供新的社会支持来源，但对精神生活的影响并非单向积极。数字陪伴突破了时间与空间限制，为老年人提供了新的社会支持来源，但其对老年人精神生活的影响并非单向度的积极过程。一方面，数字技术有助于提升老年人的社会参与水平，缓解孤独感，增强主观幸福感；另一方面，算法推荐、信息茧房、虚假信息传播以及情感消费等现象可能加剧老年人的数字风险。

基于此，本文从数字社会与老年人精神生活发展的现实背景出发，引入数字陪伴视角，分析短视频平台嵌入老年人精神生活的社会基础，探讨其在情感支持、社会交往、文化参与和主体表达等方面的积极作用，并进一步揭示数字陪伴背后潜藏的算法依赖、情感替代、娱乐消费浅层化以及认知风险等结构性问题。在此基础上，探索构建老年友好型数字陪伴体系的现实路径，以期为促进老年人高质量数字融入和积极社会参与提供理论参考。

2. 老年人数字陪伴的生成逻辑

数字陪伴并非数字技术发展的自然产物，而是人口老龄化、家庭结构变迁与数字社会发展共同作用的结果。从传统社会到数字社会，老年人精神生活的支持来源正在发生深刻变化。随着家庭陪伴功能相对弱化、数字技术持续普及以及网络平台深度嵌入日常生活，短视频平台逐渐突破单纯的信息传播功能，演变为老年人获取情感支持和维系社会联系的重要媒介。数字陪伴的形成，本质上是老年人精神生活支持体系在数字时代重构的过程。

2.1. 家庭结构变迁推动精神支持需求增长

长期以来，家庭始终是老年人获得情感慰藉和精神支持的核心场域。中国传统社会以家庭养老为主要模式，代际共同生活不仅满足老年人的物质需求，也承担着情感交流、精神陪伴和社会支持等功能。然而，伴随工业化、城镇化进程不断推进，家庭结构发生显著变化。家庭规模持续缩小，人口跨区域流动日益频繁，代际分居逐渐成为普遍现象，传统家庭陪伴功能面临弱化趋势。

空巢、独居老人数量持续增加，部分老年人出现社交收缩、情感慰藉不足等困境。相较于物质保障，情感陪伴与社会认同等精神需求愈发凸显。传统支持体系难以充分满足老年人的情感诉求，为数字陪伴的兴起留出现实空间，数字陪伴成为弥补老年人情感缺口的重要方式。

2.2. 数字融入深化拓展老年人的社会连接方式

如果说家庭结构变迁构成了数字陪伴产生的社会基础，那么数字技术普及则为数字陪伴提供了现实条件。近年来，随着互联网基础设施不断完善、智能终端快速普及以及适老化改造持续推进，越来越多老年人进入网络空间，逐渐完成从“数字旁观者”到“数字参与者”的角色转变。

数字融入改变的不只是设备使用技能，更是老年人的交往方式与生活空间。传统社会老年人社交局限于家人、邻里，数字社会打破时空桎梏，老年人可以借助网络接触外部世界，获取资讯、发表观点。老年人精神生活向线上延伸，为数字陪伴关系的形成创造了可能。

2.3. 平台嵌入重构老年人的日常生活空间

数字陪伴的形成并不仅仅依赖技术条件，更与平台深度嵌入老年人日常生活密切相关。作为数字时代最具代表性的媒介形态之一，短视频平台凭借操作便捷、内容丰富和互动即时等特点，迅速成为老年群体重要的网络活动空间。与传统媒体不同，短视频平台凭借操作便捷、内容丰富和互动即时等特点，成为老年群体重要的网络活动空间。平台依靠算法持续推送匹配兴趣的内容，让老年人低成本获得情感

与信息满足。老年用户并非同质化群体，短视频使用目的、参与方式和陪伴体验存在显著差异。评论、直播、线上社群进一步强化用户联结，平台由信息传播场域转向情感交往场域。浏览短视频、观看直播、参与评论已经成为很多老年人的日常，重塑其时间分配、情感体验与社会联系。按照使用取向，老年短视频用户可划分为四类：“信息获取型”侧重资讯知识获取；“社交互动型”依靠评论、直播、社群开展情感交流；“自我展示型”通过发布作品完成自我表达；“娱乐消费型”以消遣放松、填充时间为主。不同类型用户对平台依赖程度不同，面临的风险也存在差异，数字陪伴并非所有老年人都能获得的同质化体验。平台深度渗透日常生活，老年人在使用中收获情感回应与社会认同，平台与用户形成稳定联结，数字陪伴由此生成。不同使用取向造就差异化数字参与路径，数字陪伴的正负效应也因此呈现非均质特征。

2.4. 数字陪伴成为新的社会支持来源

从本质上看，数字陪伴的形成是老年人社会支持体系重构的重要体现。传统社会支持主要来源于家庭、社区和熟人网络，而数字社会的发展推动社会支持资源逐渐向网络空间延伸。短视频平台通过内容供给、互动机制和社群连接，为老年人提供了新的情感支持、信息支持和关系支持。

这种支持虽不同于面对面现实陪伴，却能够满足老年人部分精神需求，成为传统支持体系的重要补充。但数字陪伴发挥社会支持功能的同时也滋生新风险，不能仅从技术赋能角度解读，需要兼顾其双重影响。

3. 数字陪伴的积极效应：老年人精神生活的社会支持获得

数字陪伴之所以能够迅速嵌入老年人的日常生活，根本原因在于其回应了老年群体在数字社会中的精神需求。传统社会中，家庭和社区是老年人社会支持的重要来源，而在数字社会背景下，短视频平台逐渐成为新的支持场域。依托平台构建的数字陪伴关系，老年人在情感交流、社会交往、文化参与和价值表达等方面获得新的支持资源，其精神生活呈现出更加丰富和多元的发展趋势。

3.1. 提供情感支持资源，缓解老年人的孤独感

情感支持是社会支持体系中最基础也是最重要的组成部分。伴随家庭规模缩小和代际分居现象增多，部分老年人面临情感交流机会减少、陪伴资源不足等问题。尤其对于空巢老人和独居老人而言，孤独感已经成为影响其生活质量的重要因素。短视频平台在一定程度上弥补了传统陪伴资源不足带来的情感缺口。通过观看短视频、参与评论互动以及进入直播交流场景，老年人能够持续获得情感回应和陪伴体验。平台中的点赞、评论和即时互动虽然属于虚拟交流，但依然能够满足个体被关注、被理解和被回应的心理需求。在日常使用过程中，老年人与主播、创作者以及其他用户之间逐渐形成稳定互动关系，从而获得情感慰藉和心理支持。相较于传统媒体单向传播模式，短视频平台具有更强的互动性和参与性，使老年人不再只是信息接受者，而成为情感交流的参与者。这种持续性的数字互动在一定程度上缓解了孤独感和社会隔离感，为老年人精神生活提供新的情感支持来源。

3.2. 拓展社会关系网络，增强社会连接能力

社会关系网络是老年人获得社会支持的重要基础。随着退休和身体机能变化，部分老年人的现实社会交往范围逐渐缩小，社会联系出现弱化趋势。数字技术的发展则为老年人重建社会联系提供了新的可能。短视频平台自我表达、关注、私信等示能性功能，能够帮助老年群体搭建跨地域新型社交关系[3]。无论是养生知识分享、旅游经验交流，还是兴趣社群互动，平台都为老年人提供了持续参与公共交流的

机会。通过线上互动，老年人得以接触更加广泛的社会群体，其社会关系网络由传统熟人关系逐步扩展到兴趣关系和网络关系。短视频平台充当了老年群体的社交货币功能，点赞、转发、评论等行为拓展了老年人与朋辈群体的交流方式[2]。这种关系扩展不仅增加了老年人的社会交往机会，也增强了其社会参与感和归属感。对于部分现实社交资源有限的老年人而言，数字平台所建立的网络联系已经成为其重要的社会支持来源。数字陪伴由此突破单纯的情感交流层面，进一步转化为促进社会融入的重要机制。

3.3. 提升文化资源可及性，丰富精神文化生活

精神生活质量不仅取决于情感满足程度，也与文化资源获取能力密切相关。受地域条件、身体状况和社会资源差异等因素影响，部分老年人参与文化活动的机会相对有限。数字媒介的发展则在一定程度上降低了文化资源获取门槛。短视频平台汇聚了大量教育、文化、艺术和生活服务内容，为老年人提供便捷的文化参与渠道。通过平台，老年人不仅能够获取健康知识、学习生活技能，还能够接触传统文化、艺术欣赏和社会热点等多元内容。数字技术突破了传统文化服务的空间限制，使优质文化资源能够更加广泛地覆盖老年群体。与此同时，平台互动机制增强了文化参与过程中的主体体验。老年人不再只是文化内容的被动接受者，而能够通过评论、分享和交流参与文化生产与传播过程。文化资源获取方式的转变，进一步丰富了老年人的精神世界，提升了其生活满足感和幸福感。

3.4. 拓宽主体表达空间，促进老年人价值实现

积极老龄化强调老年人不仅是社会福利接受者，更是社会发展的参与者和贡献者。长期以来，受年龄刻板印象影响，老年人在公共空间中的表达机会相对有限，其经验价值和社会价值往往难以充分呈现。短视频平台的发展为老年人提供了新的主体表达空间。越来越多老年人开始通过短视频记录生活、分享经验、传播知识和展示才艺，在数字空间中塑造新的社会身份。一些“银发创作者”凭借丰富的人生阅历和独特生活经验获得广泛关注，实现从内容消费者向内容生产者的角色转变。银发网红通过自主创作、家庭协作、机构辅助三类平台参与模式，在数字空间重塑老年自我身份，完成晚年价值再实现[4]。这种主体表达不仅增强了老年人的社会可见性，也提升了其自我认同感和价值感。通过参与数字内容生产和社会互动，老年人能够持续获得社会认可和积极反馈，从而强化自身主体意识。数字陪伴因此不仅意味着情感支持和社会联系，更成为老年人实现自我表达与价值实现的重要平台。总体来看，不同使用类型的老年用户虽然在参与方式和需求侧重点上存在差异，但数字陪伴总体上通过提供情感支持、拓展社会关系、丰富文化资源以及促进主体表达，重构了老年人的社会支持体系，为其精神生活发展注入新的活力。

4. 数字陪伴的结构性风险：老年人精神生活的潜在困境

数字陪伴在为老年人提供情感支持与社会连接的同时，也在平台逻辑、技术机制与商业运作的共同作用下，逐渐呈现出结构性风险。这种风险并非单一技术问题或个体使用偏差所致，而是数字平台嵌入日常生活后，对老年人认知方式、情感结构与社会关系持续重塑的结果。

4.1. 算法逻辑强化与认知边界收缩

短视频平台以算法推荐机制为核心，通过对用户行为数据的持续捕捉与分析，实现内容的个性化分发。对于老年用户而言，这种推荐机制在提升使用便利性的同时，也可能导致信息接触范围的结构性收缩。由于算法倾向于强化既有兴趣偏好，短视频平台基于用户兴趣的推荐算法，通常会促使老年群体忽视现实时间流逝，丧失对现实的控制感[5]，老年人长期接触的内容类型逐渐趋同，信息来源趋于单一，认知视野在一定程度上被固化。这种“反馈式内容供给”机制，使老年人的信息获取从开放式扩展转向

封闭式循环，进而形成认知边界的收缩效应。在这一过程中，数字陪伴由原本的社会连接机制，部分转化为认知结构的再生产机制。

4.2. 情感依附增强与现实关系弱化

数字陪伴的重要特征在于持续性互动与即时性回应，这种高频互动在一定程度上强化了情感依附关系。老年人在平台中获得的情感反馈具有即时性与可获得性优势，使其在情感满足上逐渐形成依赖。然而，当数字互动持续替代现实互动时，可能出现现实社会关系弱化的趋势。平台内置的一系列技术以组接、嵌套、量化的形式，激发老年群体的幻想、释放他们的爱欲以及被放大的激情，使他们凭借“粉丝”身份合理化自身的情感与行为[6]。一方面，部分老年人将更多时间投入虚拟空间，减少与家庭成员、邻里和社区的现实交往；另一方面，数字平台中的情感回应具有高度情境化和表层化特征，其稳定性与深度难以完全替代现实社会关系。由此，数字陪伴在增强情感体验的同时，也可能在结构上重塑老年人的关系依赖模式。

4.3. 娱乐消费扩张与精神生活浅层化

短视频平台以碎片化内容生产为主要特征，强调即时刺激与感官吸引力。在此机制作用下，老年人的媒介使用行为容易向娱乐化和消费化方向集中。持续性的娱乐内容消费虽然能够带来短期情绪满足，但也可能导致精神生活结构趋于浅层化与碎片化。相较于深度阅读、社区参与或现实社交等活动，短视频使用更强调即时反馈与低认知负担，从而在一定程度上改变老年人的时间分配结构与注意力模式。长期来看，这种娱乐消费扩张可能影响老年人精神生活的整体质量与深度。

4.4. 信息失序扩散与认知风险累积

数字平台的信息传播具有高度开放性与低门槛特征，这在提升信息可及性的同时，也带来了信息质量参差不齐的问题。在短视频生态中，未经充分验证的信息、夸大性表达以及情绪化内容较为常见。对于数字素养相对有限的老年群体而言，老年群体缺乏一定的自主思考和判断能力，辨别信息真实性的能力存在一定差异，使其更容易轻信网络谣言、遭遇网络诈骗、泄露个人隐私信息、受到误导性信息的影响[7]。在持续接触过程中，这种信息失序可能逐步累积为认知风险，影响其判断能力与社会认知结构。同时，情绪化传播机制还可能放大焦虑与不确定感，对老年人的心理状态产生潜在影响。总体来看，数字陪伴所呈现的结构性风险，并非源于个体使用不当，而是平台算法逻辑、内容生产机制与商业运作模式共同作用的结果。这种风险与数字陪伴的社会支持功能相伴而生，共同构成老年人数字精神生活的复杂图景。因此，对数字陪伴的理解需要超越“利弊二分”的简单判断，转向对其内在结构机制的整体性分析。

5. 老年数字陪伴的体系化重构路径

数字陪伴作为老年人精神生活的重要组成部分，其发展既依赖于数字技术的持续嵌入，也受到家庭结构、社区支持与制度环境的共同影响。前文分析表明，数字陪伴在提供社会支持的同时，也伴随算法依赖、情感替代与认知风险等结构性问题。因此，对数字陪伴的回应不应停留于单一层面的治理优化，而应从整体社会支持体系出发，推动多元主体协同参与的结构性重构。

5.1. 平台逻辑优化与老年友好型内容供给

作为数字陪伴的核心载体，短视频平台在老年人精神生活中发挥着基础性作用。平台算法机制与内容分发逻辑在很大程度上决定了老年人所接触的信息结构与互动模式。因此，有必要推动平台从单一的

流量导向向更加多元的社会价值导向转变。在具体实践层面，平台应优化推荐算法，打破“信息茧房”，主动过滤虚假养生、诈骗等有害信息，并针对低活跃用户设计更友好的触达机制，确保内容分发的公平性与多样性[8]。平台可以在适老化设计中增加简明的推荐说明，以较为直观的方式向老年用户提示内容被推荐的主要原因，并提供调整兴趣标签、减少特定类型内容推荐、关闭个性化推荐以及自主选择推荐范围等功能。对于缺乏数字使用经验的老年用户，可以通过简化操作界面、语音提示和分级设置降低算法干预的操作门槛。同时，平台还应建立便捷的反馈和纠错机制，使用户能够对不感兴趣、重复性过高或具有误导性的内容进行主动反馈，从而形成由算法推荐，到用户反馈，最后通过用户的反馈再做算法调整的动态互动机制。这样既能够提高推荐服务的精准性，也能够避免老年用户被动接受单一化的信息环境。算法适老化并不意味着平台替老年用户预先决定“什么内容适合他们”，而应在降低数字使用门槛的同时保留用户的选择权和调整权。只有当老年人能够对平台推荐进行一定程度的理解、选择和干预时，数字陪伴才能从单向的内容供给转变为具有主体参与性的社会支持过程。

5.2. 家庭代际支持的功能再激活

尽管数字陪伴在一定程度上弥补了传统家庭支持的不足，但家庭仍然是老年人最基础、最稳定的社会支持来源。对于农村及随迁老人而言，短视频提供了了解社会热点的窗口，使其在与子女交流时拥有共同话题，增加了双向沟通频率，从而获得更多家庭关照[9]。在数字社会背景下，应重新激活家庭在老年人精神生活中的情感连接功能。通过代际沟通机制的强化，如子女对老年人数字使用的引导与陪伴，可以在一定程度上缓解老年人对数字空间的过度依赖。同时，家庭成员之间通过短视频平台实现共同参与与互动，也有助于将数字陪伴嵌入真实的家庭关系网络之中，从而实现线上与线下支持的融合。家庭支持的重点不是简单限制老年人的短视频使用，而是帮助其形成更加多元的社会支持网络。

5.3. 社区嵌入与基层数字支持体系建设

社区作为连接家庭与社会的重要中介，在老年数字生活支持体系中具有不可替代的作用。通过社区层面的数字服务供给，可以有效降低老年人数字融入门槛，增强其对数字平台的理性使用能力。社区应发挥连接数字空间与现实社会关系的中介作用，将数字陪伴嵌入社区养老服务和老年社会参与体系之中。与单纯倡导老年人减少短视频使用相比，更有效的方式是将线上互动与线下社会活动进行联动。例如，社区可以围绕老年人在线上形成的兴趣群体，组织线下兴趣小组、老年大学课程、文化活动、志愿服务和邻里互助等活动，将线上形成的弱关系进一步转化为现实社会关系；也可以依托短视频平台开展社区活动展示、兴趣作品分享和活动招募，使线上内容成为线下参与的入口。通过这种双向联动，可以使数字陪伴成为现实社会支持的延伸，而非现实关系的替代。

5.4. 制度层面的老年数字权益保障机制

从长远来看，老年数字陪伴问题不仅是技术与家庭问题，更是社会治理体系问题。在数字社会治理框架中，应进一步强化对老年群体数字权益的制度性保障。这包括通过完善法律政策、优化平台机制与加强用户教育，构建更加包容、负责任的数字环境，使技术发展更好地服务于不同年龄群体的真实需求，保障老年人在数字时代的合法权益[8]。在平台监管体系中纳入老年群体保护维度，在数字治理规则中明确对老年用户信息安全与使用体验的关注。同时，通过政策引导推动公共文化资源向数字空间延伸，使老年人能够公平获取高质量数字服务。制度保障的核心在于构建更加包容的数字社会结构，使老年人在数字空间中不仅是使用者，也是被充分尊重的社会成员。总体而言，老年数字陪伴的优化并非单一技术调整问题，而是涉及平台、家庭、社区与制度多重结构的协同重构过程。只有在多元主体共同参与的基础上，才能实现数字陪伴从“功能性替代”向“结构性整合”的转变，从而促进老年人精神生活的高质量

发展。

6. 结语

基于数字社会快速发展的现实背景，本文围绕短视频平台嵌入老年人精神生活的过程，从数字陪伴的生成逻辑、社会支持以及结构风险的分析路径出发，对数字陪伴的形成机制及其双重效应进行了系统考察。研究发现，数字陪伴并非单纯的技术产物，而是家庭结构变迁、社会关系重组与数字技术扩散共同作用下的结果，其本质是老年人社会支持体系在数字社会中的延伸与再组织。从生成逻辑来看，家庭陪伴功能的相对弱化与老年精神需求的持续增长，为数字陪伴提供了结构性基础；数字技术的普及与数字融入的深化，则为其提供了实现条件；而短视频平台的日常化嵌入，使数字陪伴逐渐成为老年人精神生活的重要组成部分。在这一过程中，老年人的社会关系由传统的家庭–社区结构逐步扩展至平台化网络结构，精神生活的空间边界被显著拓展。从社会支持功能来看，数字陪伴通过情感支持、社会连接、文化资源获取与主体表达等多重路径，为老年人提供了新的支持来源，在一定程度上缓解了传统社会支持体系弱化所带来的结构性压力。数字平台由此成为连接老年人与社会的重要媒介基础设施，推动其实现更广泛的社会参与与精神满足。然而，从结构性风险视角来看，数字陪伴同样内嵌于平台算法逻辑与商业机制之中，并在持续运行过程中重塑老年人的认知结构、情感关系与生活方式。算法推荐带来的信息收缩、情感互动强化带来的关系替代、娱乐消费扩张带来的浅层化倾向，以及信息失序带来的认知风险，共同构成数字陪伴的结构性张力。

总而言之，数字陪伴并不意味着传统社会支持体系的简单替代，而是一种多层次结构重组过程。它既拓展了老年人获取社会支持的路径，也引发了新的社会整合问题。从社会学视角出发，有必要将数字陪伴理解为数字社会中一种新型社会关系形态，其核心在于对老年人精神生活支持结构的重新组织，而非单纯的技术使用现象。

因此，老年数字生活研究不应仅停留于工具性评价或规范性判断，而应进一步关注数字技术如何嵌入日常生活并重塑社会关系结构。在这一意义上，数字陪伴不仅是一个经验现象，更是理解数字社会中老年人精神生活转型的重要切入点。

参考文献

[1] 周绍斌. 从物质保障到精神保障——老年保障的新趋势[J]. 福建论坛(人文社会科学版), 2007(7): 128-131.

[2] 辛晔, 陈友华. 短视频视角下“银发冲浪族”的数字化融入[J]. 江苏社会科学, 2024(5): 214-222.

[3] 练靖雯, 李新月, 赵宇翔, 等. 跨越第二道数字鸿沟: 老年人使用短视频平台的技术适配机理研究[J]. 图书馆杂志, 2026, 45(5): 107-119.

[4] 曹书乐, 王心路. 跨越鸿沟重返舞台: 积极老龄化视角下“银发网红”平台参与模式研究[J]. 苏州大学学报(哲学社会科学版), 2024, 45(4): 162-171.

[5] 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.

[6] 胡良益, 姚建华. “黄昏的错爱”: 老年粉丝群体的平台化情感研究[J]. 当代传播, 2025(1): 78-83.

[7] 程文. 积极老龄化背景下老年群体新媒介素养提升策略研究[J]. 传播与版权, 2024(15): 67-70.

[8] 王思琪. 算法推送对青少年及老年群体的影响与应对之策[J]. 数字化传播, 2026(1): 9-11.

[9] 李凯欣. 短视频对农村老人的影响及其引导路径探析[N]. 河南日报·农村版, 2026-01-29(004).