

青年群体数字囤积行为的表现、成因及对策研究

方 悅, 杨月影, 王 恋, 应 洁, 许加明*

淮阴工学院人文学院, 江苏 淮安

收稿日期: 2024年3月1日; 录用日期: 2024年4月12日; 发布日期: 2024年4月24日

摘要

青年群体是接触数字化信息最多的群体, 随着数字技术的高速发展, 青年群体出现了日益普遍的数字囤积行为, 对其心理、工作和生活等方面产生了负面影响, 如果任其发展则会导致社会失序问题, 所以青年群体与数字信息囤积的矛盾亟待解决。青年群体数字囤积行为主表现为囤积信息内容丰富、来源众多、欠缺组织、利用率低和删除困难, 其形成原因既包括外在客观因素即数字信息及设备因素和社会期待因素, 也包括内在主观因素即个人心理因素和能力因素。依据I-PACE模型制定青年群体数字囤积行为的应对策略, 为青年群体缓解数字囤积行为所带来的负面影响, 可以帮助青年群体理性利用网络资源, 变数字之“困”为数字之益, 获得更好的成长, 并促进社会和谐与稳定。

关键词

数字信息, 数字囤积, 青年群体

Research on the Manifestations, Causes and Countermeasures of Digital Hoarding Behavior among Young People

Yue Fang, Yueying Yang, Lian Wang, Jie Ying, Jiaming Xu*

Faculty of Humanity, Huaiyin Institute of Technology, Huai'an Jiangsu

Received: Mar. 1st, 2024; accepted: Apr. 12th, 2024; published: Apr. 24th, 2024

Abstract

The youth group is the most exposed to digital information group, with the rapid development of

*通讯作者。

文章引用: 方悦, 杨月影, 王恋, 应洁, 许加明. 青年群体数字囤积行为的表现、成因及对策研究[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(4): 354-360. DOI: 10.12677/ass.2024.134308

digital technology, the youth group has an increasingly common digital hoarding behavior, which has a negative impact on its psychology, work and life, if allowed to develop it will lead to social disorder problem, so the contradiction between the youth group and digital information hoarding needs to be solved. The digital hoarding behavior of youth group is mainly manifested as rich content of hoarding information, numerous sources, lack of organization, low utilization rate and difficulty in deletion. The reasons for its formation include external objective factors, namely digital information and equipment factors and social expectation factors, but also include internal subjective factors, namely personal psychological factors and ability factors. Developing coping strategies for digital hoarding behavior of the youth group based on the I-PACE model, so as to alleviate the negative impact of digital hoarding behavior of youth group, we can help the youth group rationally use network resources, change the "difficulty" of digital into "benefit" of digital, achieve better growth, and promote social harmony and stability.

Keywords

Digital Information, Digital Hoarding, YouthGroups

Copyright © 2024 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

随着科学技术尤其是信息技术的高速发展，人们的囤积行为开始呈现出日益明显的“数字化特点”，它允许个体不受空间限制，保存大量数字文件，如电子照片、邮件、视频等，从而出现了日益增长的数字囤积行为(Digital Hoarding Behavior) [1]。数字囤积行为是指在没有预期目的的情况下，个体持续不断地获取且难以删除数字内容，导致数字空间杂乱，最终引发消极后果的非理性行为[2]。该非理性行为强调数字文件的繁杂和累积对个体工作和生活产生的不利影响，数字囤积将会致使个体降低目标检索能力，最终导致个体的压力和混乱[3]。吴旭瑶等认为无法忍受不确定性和情绪调节困难在依恋焦虑对数字囤积行为的影响中起部分中介作用[4]。面对数字信息的不确定性，很容易造成错失焦虑的认知。刘天元等认为对部分青年而言，错失和遗漏重要数字物意味着资源损失[5]。还有学者认为数字媒体特性也会对数字囤积行为造成影响，如数字信息内容的重复会增加囤积者的信息冗余。刘鲁川等认为社交媒体中超过 70% 的信息是重复的，信息孤岛现象十分严重，使用简单的“复制 + 粘贴”就能创造出形式上的“新内容”，造成服务商所谓“原创”内容的“虚假繁荣” [6]。青年群体作为数字化时代的体验者，极易发生数字囤积行为，从而会给青年群体带来工作效率降低、心理紧张、心气浮躁等消极影响，造成个体工作和生活的压力。此外，数字囤积行为的产生也会对社会产生消极影响，导致社会失序。网络中禀赋的数字信息被视为隐性资本，囤积行为则是变相的竞争行为，个体为获取信息资源优势，不仅会疯狂获取网络上任何的数字信息，而且会带有功利性、目的性地与他人交往，那么社会将成为“缺少人情味”的数字信息传递媒介。大数据时代，人类就像透明人，个人信息都会在不经意间被政府机构及各大数据公司自动捕捉、整理和分析[7]，并且各大应用软件的使用条款是开放权限、读取个人信息。个体囤积大量的数字信息，泄露的信息将会更多，过度暴露的处境使个体对隐私的控制不再具有现实性[7]，那么个体就会陷入恐慌境地，从而影响社会稳定。本文深入探索青年群体数字囤积行为的表现、成因，并有针对性地为青年群体缓解数字囤积行为的影响制定应对策略，帮助青年合理安排、处理数字文件，让数字文件“归位”，

提升数字文件有效性的同时，养成个体良好的数字化工作、生活习惯，促进个体的健康成长，并预防数字囤积所带来的社会失序问题，维护社会和谐与稳定。

2. 青年群体数字囤积行为的表现

随着线上互动方式的流行和普及，社交媒体软件已经渗透进青年群体日常生活和工作的方方面面。青年群体逐渐倾向于从社交媒体软件中大量获取数字信息，其数字囤积行为主要表现在以下五个方面。

2.1. 囤积信息内容丰富

青年群体在社交媒体软件中囤积的数字物呈现出多源、海量、异质、复杂以及非结构化的数据构成特征[5]。它们不仅形式各异，涵盖了短信、邮件、照片、视频、文件等，题材更是丰富多彩，其中接触最多最频繁的是游戏、学习、动物、新闻、旅游等。青年群体囤积的数字信息与个人的职业、兴趣爱好、成长经历、行为习惯等有很强的关联性，从兴趣爱好来看，例如小红书 APP 覆盖健身、美妆、摄影、绘画、教育等众多领域，每位用户都可以找到自己喜欢或想了解的信息。身处人人都是自媒体的时代，青年群体不仅可以创造自己擅长以及感兴趣的领域的数字信息，还可以充分吸纳他人所发布的数字信息，可以预见的是，数字信息的形式和题材将会越来越多。

2.2. 囤积信息来源众多

青年群体获取数字信息的 APP 日益增多。据国家工信部发文称，截至 2023 年 3 月底，我国国内市场监测到的活跃 APP 数量为 261 万个。相较于传统信息获取媒介，社交媒体软件具有多样性、多元化的特点。科技的发展使得囤积渠道不短拓宽，但同时数字囤积行为也是人与人之间互动的结果。换言之，人是数字信息的创造者和传输者。青年群体乐于在社交平台分享生活记录，持续地向平台公共资源池贡献数字物，或者向周边网络社区分享数字信息，从而形成了“囤积 - 分享 - 再囤积 - 再分享”的闭环系统[5]。此外，他们的工作和学习也必然会出现大量数字信息的囤积，带来文件等信息内容找不到、搜索时间长、数字设备卡顿等问题，增加个体的工作负担，进而影响其工作表现[2]。

2.3. 囤积信息欠缺组织

青年群体由于心智尚未完全成熟，往往缺乏判断数字内容准确度、真实性以及对数字信息进行组织管理的能力。随着各大平台的同质化现象日益明显，青年群体收集到的信息极有可能存在重复，抑或是不同平台搜索出的信息大体一致但有细微差别。技术依赖使得人们习惯于接受技术的反馈和被灌输，在“个人选择”与“异常依赖”的双重影响下[8]，青年群体极易陷入“信息茧房”的困境中，由于缺乏区分、归纳的能力，就会造成信息混乱。此外，青年群体由于工作、学习等的需要，会将大量文件、照片等资料保存在电子设备之中，个人信息组织是个人信息管理中不可或缺的组成部分，但现实中很少有人愿意耗时耗力去经常性地组织维护个人数字信息[9]，没有合理的组织管理，数字信息就会杂乱无章。

2.4. 囤积信息利用率低

数字囤积行为是一种微观层面的、单独的、个体的信息管理行为[9]，因此，个体利用和处理数字信息的能力显得至关重要，但青年在囤积数字信息过程中，往往注重信息收藏的形式而忽视对数字资源的利用。另外，质量高且具有精准性和价值性的数字信息更容易被囤积[10]，而信息质量的高低与个体的知识素养匹配度差距过大会影响人们对数字信息的利用率。当个体面对质量不一且复杂多样的信息缺乏多元认知时，容易产生行为的偏差，所囤积的数字资源无法得到有效利用，从而出现手机照片、文件存储过多以及各大软件收藏夹“吃灰”的现象。青年群体对数字囤积内容置之不理，即不注重理解和掌握数

字信息的内容，选择用保存数字信息代替脑海记忆、知识吸收的形式似乎是部分青年群体的“通病”。

2.5. 囤积信息删除困难

数据信息的爆发式增长，使得个体在面对此种情况时，很可能对数据不做处理，直接进行保存以降低自身的负担[11]。具体而言，一部分青年因为懒惰情绪以及不耐烦心理而选择逃避，不愿清理已经失去时效性或内容重复的数字信息，试图以此减少自身的损耗；而另一部分青年则因为依赖心理和获得安全感而选择对数据不做处理，通过囤积各种数字资源来缓解心理压力，实现资源积累和自我价值提升，从心理层面获得安全感和掌控感[5]，以应对未来可能出现的各种不确定性。很少有个体主动整理或清理所存储的信息，一是因为他们不确定信息本身的预期价值，认为删除数据所带来的风险比囤积带来的风险更大[12]；二是因为他们不愿意花费时间在似乎没有回报的信息清理活动上，不认可数据清理可能产生的效果。

3. 青年群体数字囤积行为的成因

基于社会认知理论，人类活动是由个体行为、个体认知及其他个体特征、个体所处的外部环境这三种因素交互决定的。在快速发展的数字时代，数字信息及设备因素、社会期待因素成为导致青年群体数字囤积行为的外在客观因素。同时，该行为又依赖于青年群体的认知和行为即主观因素。综上，青年群体数字囤积行为的成因主要包括外在客观因素导致数字信息“进多”和内在主观因素导致数字信息“出少”两个方面。

3.1. 外在客观因素导致青年群体数字囤积行为

3.1.1. 数字信息及设备因素

1) 数字信息内容海量

青年群体大多按照个人的爱好和现实需求进行数字囤积，而个人爱好和现实需求众多。另外，数字信息没有固定形态、种类繁多且杂乱，如照片、邮件、公众号推文等。各个平台都有海量的资源，以小红书为例，日均发布笔记量超过300万，日均搜索查询量近3亿次。从这些数据可以看出，数字物产出量巨大。未来，数字信息只会越来越多，各种领域的信息也会层出不穷。

2) 数字设备存储升级

数字设备存储在内存总量、储时限长、读取格式等方面都在不断改进和升级。互联网的数字档案相较于传统媒体具有时间延长性，能够长期存储。数字媒体的可用性、经济实惠的存储选择为个人积累大量数字信息开辟了新途径[13]。数字设备的存储升级为青年群体数字囤积行为带来硬件支持。

3.1.2. 社会期待因素

1) 朋辈群体竞争激烈

近年来考研、考公和考编热度居高不下，且演变为一道具有中国特色的社会文化现象。无论是在学习还是工作中，都无法逃离社会信息资源的竞争，掌握资源的丰富程度将决定是否“赢在起跑线上”。关于考研的数字信息不仅是促进自身专业知识提升的宝贵资源，也是与他人进行隐性资源争夺的社会资本[14]。因此，青年群体往往会选择无节制地收集各种与考试有关的信息，占据资源优势，以备不时之需。

2) 数字教育发展迅速

伴随着计算机的产生及网络的出现，信息成为社会发展的新引擎、教育发展的新要素。信息化提供的文本、图片、视频、音频等多样态媒体，改变了教师讲授灌输、口耳相传的教学模式，打破了“塑造型”教育知识供给量少、供给渠道单一的局面，教学变得更加丰富多彩[15]。线上教育资源禀赋使得青年

群体可以获得更多跨校、跨学科、跨领域的优质教学资源，丰富个人的知识储备，提升自身竞争力，实现自我激励与精进。

3.2. 内在主观因素导致青年群体数字囤积行为

3.2.1. 个人心理因素

1) 心理安全感寻求

存在数字囤积行为的青年个体往往表现出缺乏安全感、依恋、回避等情绪认知。面对信息过载的网络世界和竞争加剧的现实世界，青年群体倾向于通过囤积大量的数字物来应对未来学习和工作中可能出现的不确定性，以此获得安全感和对日常生活的掌控感[6]。对于很多青年而言，每一点碎片的信息都可能有用，每一张不经意的照片都是生活的痕迹。数字囤积内容都是特定时间和特定任务下的产物，是特殊的记忆。面对超负荷数字信息，青年群体会采取信息回避策略来应对过载和减轻倦怠，从而对囤积信息无动于衷。

2) 从众心理

在社交媒体上的比较和竞争方面，青年群体经常会看到他人分享的大量数字信息，例如照片、视频、文章等，导致感到自己也需要拥有同样多的数字信息，以便在社交媒体上展现自己的生活或能力，从而产生数字囤积行为。在群体认同和归属感方面，当一个群体中的成员普遍表现出数字囤积行为时，其他成员可能会受到影响，觉得自己也应该这样做，以符合群体的行为规范，获得归属感和认同感。

3) 行为习惯延续

中国人自古以来就有居安思危、未雨绸缪的习惯，如疫情期间囤口罩、日本排放核废水囤盐。而数字囤积也是如此，因为害怕出现“要用到却找不到”的情况，往往会选择先囤着，图个心安。除了中国人共有的习惯之外，青年群体还表现出个体差异性，如不处理数字信息的原因在于思想懒惰和有拖延症。

3.2.2. 个人能力因素

1) 鉴别数字信息能力不足

数字信息多样化与同质化是影响青年群体鉴别数字信息有效性的因素。在快时代下，青年群体缺乏思考也将导致鉴别数字信息能力较差。很多青年不具备深度思考的能力，无法辨认信息的价值，缺少对信息的比较和过滤。青年群体对数字信息的内化能力不足也将造成数字囤积行为，单纯将信息保存在“收藏夹”中，只能将信息束之高阁，而没有充分利用好数字资源以达到自我充实、自我精进的目的。

2) 处理数字信息能力欠缺

由于青年群体对于数字化设备进行信息整理的能力和水平参差不齐，了解电子设备信息删除原理的青年能够轻松缓解囤积困扰，而其他青年则会出现虽然有意识地进行阶段性的整理，但是缺乏条理性和有序性，反而使得自己处于一种“剪不断，理还乱”的状态之中，最后只能放弃直至堆积吃灰。

4. 青年群体数字囤积行为的应对策略

I-PACE 模型是一种心理学模型，用于解释个体对互联网成瘾的过程。I-PACE 模型包括五个要素：个体特质(Individual Characteristics)、心理过程(Cognitive and Affective Processes)、行为控制(Executive Functioning)、环境因素(Environmental Factors)和成瘾后果(Addictive Outcomes)。基于 I-PACE 模型制定多层次、多角度的青年群体数字囤积行为应对策略，通过个体与社会环境的互动，可以帮助青年群体缓解数字囤积行为产生的负面影响，养成健康的数字使用习惯。

4.1. 优化数字设备信息资源推送机制

随着网络信息资源数量的不断扩大，其质量良莠不一，网上存在大量垃圾信息[16]。缓解青年群体数

字囤积行为首先要从囤积的信息入手，也就是从客体的角度来说，社交媒体软件应严格审核，挑选高质量作品推送给用户，对于作品发布者建立奖赏机制，使其自觉提高发布内容的质量。本着为用户提供更好服务的初心，而不是添“堵”，各平台优化搜索引擎系统，以客户需求为先，用户在使用过程中精确获取内容的同时，加强大数据模式智能化，减少同质性内容推送。

4.2. 破除青年群体囤积行为心理困扰

针对存在数字囤积行为的青年，深入了解其数字囤积行为的缘由，针对青年群体产生数字囤积行为的心理过程和个体特质，为其提供个性化的疏导和服务。例如，青年群体因为缺乏安全感、依恋等情绪不愿意处理囤积的数字信息，着重培养其“大胆”意识和“丢弃”意识。可以运用系统脱敏疗法，评定青年群体数字囤积焦虑程度，通过放松来减弱其不想处理数字信息的敏感性，鼓励其接近囤积的数字信息并尝试管理，直到消除对这件事的焦虑、反感。此外，还要引导青年群体明确自己的需求，减轻从众心理与朋辈群体竞争下的焦虑所引起的过度囤积。

4.3. 提升青年群体数字信息处理能力

为青年群体链接数字信息管理课程，从而提升青年群体的信息处理能力，将用完的信息或垃圾信息及时删除，建立细分收藏夹，合理编排数字信息，归类整合，优化存储空间。此外，引导青年群体学会筛选有效信息的能力，使其有选择地获取和使用数字信息。青年群体在学习到管理、筛选数字信息的方法后，要经常性地加以练习，巩固以及检验其学习成果。在此基础上，可以建立督察机制，详细记录青年群体主动删除和留意信息有效性的行为，控制和预防青年群体数字囤积行为的发生。青年群体还要养成以自身目标和需求为导向的认知习惯，认识到数字信息的优势和局限，合理评估信息的来源、质量和可信度，有意识地获取信息，达到人无我有，人有我优，人优我特的境界。

4.4. 制定青年群体数字信息管理规范

帮助青年群体制定合理的数字信息管理规范，例如设定收藏夹的数量上限，定期检查删除过期失效的通知、年代已久的文件等，注意避免重复下载相同的信息。与此同时，要联合学校和社会加强对数字囤积问题的教育和宣传工作，通过课程、讲座、海报等形式，向青年群体传达数字囤积的负面影响，提高他们对这一问题的认识。此外提高其数字素养水平，培养他们正确使用数字资源的意识和能力。同时，教育他们如何有效管理和利用数字信息会分类、整理、利用数字信息资源。此外，还要留意青年群体出现的数字囤积行为后果，如学业下降、工作效率降低、社交问题等，及时介入并提供必要的支持和帮助。

4.5. 鼓励青年群体协同应对数字囤积

帮助青年群体建立朋辈支持系统，营造一起克服数字囤积困扰的环境。青年群体要发挥各自优势，如高效处理电子设备信息技能、信息资源整合方法等，帮助其他青年增长技能，开展知识技能训练，举办成长交流活动，分享在数字囤积行为方面个人遇到的困扰，共同为缓解数字囤积行为出谋划策。青年群体还可以在朋辈之间发起数字清理挑战活动，鼓励青年群体每周清理一部分数字资料，清理完成后，通过社交媒体分享自己的整理成果，鼓励他人也加入此行动。

5. 总结

通过对青年群体数字囤积行为的研究发现，青年群体可以从数字化设备中获取海量信息，从而构建强大的信息资源库，但是同时也出现了缺乏组织、利用率低、删除困难的问题。结合社会认知理论可以发现，导致青年群体数字囤积行为的因素主要有两类，一是外在客观因素，即数字信息及设备因素和社

会期待因素；二是内在主观因素，即个人因素。从客观层面来看，科技的发展使得个体获取的数字信息更加丰富多元，存储数字信息也更加方便快捷，但超过一定存储界限，反而会对用户造成困扰。社会期待逐渐左右青年群体的想法，他们为占领网络资源优势而主动采取数字囤积行为，但却忽视了过度的数字囤积反而会产生负面影响。从主观层面来看，青年群体的情绪认知会引发一定的囤积行为，同时青年群体面对种类繁多的信息，是否掌握鉴别数字信息以及处理数字信息的能力也会对数字囤积行为产生不同程度的影响。数字囤积行为不是一种病，稍加引导是能够改善的。依据 I-PACE 模型，从个体特质、心理过程、行为控制、环境因素和成瘾后果的角度针对青年群体数字囤积行为制定环境优化、心理调适、行为改变、规范建立、朋辈互助的应对策略，可以帮助广大青年群体以积极的心态面对数字囤积行为，有效利用数字资源，让数字信息的价值物尽其用，在获得自我精进和成长的同时，营造和谐稳定的社会环境。

基金项目

2021 年度江苏高校哲学社会科学研究重大项目“后疫情时代城乡居民的健康意识与健康行为研究”(2021SJZDA149)；国家级大学生创新创业训练计划资助项目“当代青年数字囤积行为的形成机理与应对策略研究”(202311049005Z)。

参考文献

- [1] Gulotta, R., Odom, W., Forlizzi, J. and Faste, H. (2013) Digital Artifacts as Legacy: Exploring the Lifespan and Value of Digital Data. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems Perspectives*, 27 April 2013-2 May 2013, Paris, 1813-1822. <https://doi.org/10.1145/2470654.2466240>
- [2] 吴大伟, 练婧雯, 赵宇翔, 等. 基于 I-PACE 模型的工作情境下数字囤积行为研究: 影响因素和机理框架[J/OL]. 情报资料工作: 1-24. <https://kns.cnki.net/kcms/detail/11.1448.G3.20240311.1438.010.html>, 2024-04-17.
- [3] Van Bennekom, M.J., Blom, M., et al. (2015) A Case of Digital Hoarding. *BMJ Case Reports*, **2015**, bcr2015210814.
- [4] 吴旭瑶, 黄旭, 李静. 依恋焦虑与数字囤积行为的关系: 无法忍受不确定性和情绪调节困难的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(5): 996-999.
- [5] 刘天元, 贾煜. 青年群体数字囤积行为的形成机理及其结果效应——基于内部动因视角的分析[J]. 中国青年研究, 2023(2): 93-100.
- [6] 刘鲁川, 张冰倩, 李旭. 社交媒体信息过载、功能过载与用户焦虑情绪的关系: 一项实验研究[J]. 信息资源管理学报, 2019, 9(2): 66-76.
- [7] 梁珈绮, 黄怡宁. 被遗忘的“废墟”: 数字垃圾的生产及社会化影响[J]. 青年记者, 2023(1): 53-55.
- [8] 张玥, 庄碧琛, 李青宇, 等. 同质化困境: 信息茧房概念解析与理论框架构建[J]. 中国图书馆学报, 2023, 49(3): 107-122.
- [9] 贾明霞, 徐跃权, 赵宇翔. 大学生数字囤积行为的探索性研究——基于个人信息管理视角[J]. 图书情报工作, 2022, 66(10): 74-88.
- [10] 张艳丰, 杨琬琛. 移动社交媒体用户数字囤积行为影响因素与关联路径研究[J]. 情报理论与实践, 2023, 46(9): 115-121.
- [11] 张征, 贺伟. 大学生数字囤积行为的影响因素及组态路径研究[J]. 情报理论与实践, 2023, 46(1): 108-114.
- [12] 王琳, 杜田羽, 朱华健. 社交媒体环境下大学生数据囤积行为形成机理研究[J]. 情报理论与实践, 2022, 45(1): 22-29.
- [13] 赵栋祥. 个人的数字囤积行为研究进展与展望[J]. 情报杂志, 2022, 41(8): 194-200+184.
- [14] 方格格, 张多, 幸剑鸿. “抱团取暖”还是“同侪竞争”?社会支持视角下考研人的微信社群使用[J]. 新闻与写作, 2023(8): 96-108.
- [15] 张广斌, 薛克勋. 数字教育学的底层逻辑与构建路径[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2023, 41(11): 67-84.
- [16] 陈清文. 网络信息资源长期保存的采集策略与方法[J]. 情报探索, 2006(12): 47-48.