

老年群体短视频使用的情感代偿机制与风险研究

朱伯妍, 李凤成

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年8月11日; 录用日期: 2026年9月6日; 发布日期: 2026年9月20日

摘要

随着老龄化程度不断加深以及数字技术迅速普及, 老年群体成为互联网上越来越重要的用户群体, 其中短视频成为当代老年群体重要的精神文化消费载体。面对家庭结构小型化、代际分离常态化与社会交往圈层萎缩, 老年群体普遍存在情感供给缺口, 而短视频通过独特的内容生产与传播逻辑, 形成了对老年人现实情感缺失的代偿功能, 有效缓解了老年人的孤独焦虑情绪。本研究旨在探析老年群体短视频使用的情感代偿生成机制, 同时辩证审视短视频情感代偿存在的潜在风险, 并提出优化老年群体短视频使用体验、规范情感代偿良性发展、夯实老年群体精神生活质量的实践路径, 为新时代积极应对人口老龄化、老年人精神文化供给体系完善提供理论参考与现实借鉴。

关键词

老年群体, 短视频, 情感代偿

Study on Emotional Compensation Mechanisms and Risks of Older Adults' Short-Video Use

Boyan Zhu, Fengcheng Li

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: August 11, 2026; accepted: September 6, 2026; published: September 20, 2026

Abstract

With the deepening of population aging and the rapid popularization of digital technology, the older adults have become an increasingly important user group on the Internet, among which short

文章引用: 朱伯妍, 李凤成. 老年群体短视频使用的情感代偿机制与风险研究[J]. 新闻传播科学, 2026, 14(9): 142-150*.

DOI: 10.12677/jc.2026.149246

videos have emerged as a significant carrier of spiritual and cultural consumption for contemporary older adults. Faced with the miniaturization of family structures, the normalization of inter-generational separation, and the shrinking of social circles, the older adults generally face a deficit in emotional support. Short videos, through their unique content production and dissemination logic, have developed a compensatory function for the emotional deficiencies experienced by older adults in reality, effectively alleviating their feelings of loneliness and anxiety. This study aims to explore the generative mechanism of emotional compensation in short video use among the older adults. Meanwhile, it dialectically examines the potential risks associated with emotional compensation through short videos, and proposes practical pathways for optimizing the short video experience of older adults, regulating the healthy development of emotional compensation, and consolidating the quality of their spiritual life, thereby providing theoretical references and practical insights for actively responding to population aging in the new era and the improvement of the spiritual and cultural supply system for the elderly.

Keywords

Older Adults, Short Videos, Emotional Compensation

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, 人口老龄化已演变为全球性发展趋势。据联合国相关统计, 到 2050 年, 全球 60 周岁及以上老年人口占总人口比重将达到 22%¹。第七次全国人口普查数据显示, 我国 60 岁及以上人口已占总人口的 18.7%²。随着城镇化进程加快与传统养老模式转型, 空巢老人、独居老人数量逐年攀升, 老年群体面临家庭陪伴缺失、社会交往弱化、精神生活匮乏等突出问题。相较于物质养老需求的充分保障, 精神养老、情感养老成为当前老龄化治理的薄弱环节, 情感孤寂、精神空虚成为影响老年人身心健康与生活质量的核心因素。

与此同时, 移动互联网与智能终端的普及推动媒介生态发生深刻变革, 短视频凭借操作便捷、内容多元、交互轻松的优势, 成为老年人日常休闲娱乐、获取信息、社交互动的主流媒介。根据第 57 次《中国互联网发展状况统计报告》, 截止 2025 年 12 月, 我国 50 岁及以上网民占比已达 32.8%³。不同于青年群体的工具化、娱乐化使用, 老年群体的短视频使用行为具有鲜明的情感导向性, 短视频成为老年人弥补情感缺失、慰藉精神心灵、维系社会联结的重要载体, 形成了独特的情感代偿现象。然而, 数字媒介为老年群体精神生活赋能的同时, 也带来了新的社会问题。虚拟场景下的情感代偿具有暂时性、虚假性、片面性特征, 过度依赖短视频的虚拟情感供给, 会导致老年人现实社会关系进一步弱化, 滋生精神依附、认知偏差、交往异化等风险。

现有对老年群体的研究多偏向传播特征、使用行为、数字适老化等表层维度, 对老年群体的媒介情感代偿的研究还相对不足。基于此, 本研究将在前人研究的基础上厘清情感代偿的理论内涵, 并结合中国社会文化情境探讨该理论的本土化适用, 以此探析老年群体短视频使用的情感代偿机制, 辩证分析其价值与风险, 对规范老年数字生活、完善精神养老体系、推进积极老龄化建设具有重要的现实意义。

¹<https://app.gmdaily.cn/as/opened/n/6ec7437e0d4b4674affd0bcec8c12da9>

²https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm

³<https://www.cnnic.net.cn/NMediaFile/2026/0304/MAIN1772588317069TUXN3827X8.pdf>

2. 老年群体的情感需求

老年群体对短视频的使用甚至沉迷行为并非单纯的技术适应或娱乐消遣,其背后深植于情感需求之中。

2.1. 老年群体的情感需求特点

随着年龄的增长,老年群体在生理、心理及社会层面均经历显著变化,这些变化塑造了其独特的情感需求特点。从生理角度来看,老年人身体机能由于年龄原因逐渐下降可能面临活动能力受限、慢性疾病困扰等问题,这些问题不仅影响其日常生活,还对其心理状态产生深远影响。例如,生理上的不便可能导致老年人社交圈缩小,从而加剧孤独感与对陪伴的需求。在心理层面,老年群体普遍面临自我价值感下降的问题,尤其是在退休后社会角色发生转变的情况下,他们更加渴望通过其他方式获得尊重与认同。根据马斯洛需求层次理论,人的需求从低到高依次分为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求这五种。

对老年人而言在基本生活需求得到满足后,对社交需求、尊重需求以及自我实现需求的追求尤为突出。

此外,社会因素也在老年群体情感需求的形成中扮演重要角色。一方面,现代社会家庭结构的小型化与空巢化现象使得老年人与子女之间的互动减少,进一步放大了其情感需求的迫切性。另一方面,信息时代,老年群体的传统思维与面对新技术的恐惧心理愈发拉大了他们与网络原住民的差距,使其在新媒体世界中逐渐处于劣势而被边缘化。这种现状进一步加剧了老年人对情感连接和社会归属感的渴望^[1]。因此,老年群体的情感需求呈现出多维度的特点,包括对社交互动的强烈需求、对尊重与认可的持续追求,以及对自我实现路径的积极探索。

2.2. 老龄群体短视频使用的情感动机

基于上述情感需求特点,短视频平台为老年群体提供了一种全新的情感满足途径,其使用行为背后蕴含着深刻的情感动机。首先,寻求陪伴是老年群体使用短视频的核心动机之一。短视频平台通过评论、点赞、私信等社交互动功能,为老年人提供了一个虚拟的社交空间,使其能够突破地理限制与时间约束,与他人建立情感联系,感受到一种“被陪伴”的温暖,这在一定程度上缓解了其现实生活中的孤独感。其次,获取信息也是老年群体使用短视频的重要情感动机。随着年龄的增长,老年人对新鲜事物的好奇心并未减弱,但由于身体原因或技术鸿沟,其获取信息的渠道相对有限。短视频这一新媒体内容形态较好地顾及到老年用户偏向轻量化、碎片化、生活化的媒介使用习惯。短视频内容及延伸服务不仅为老年用户提供了新鲜事物与新奇体验,更满足了他们主动寻找趣缘群体、追求精神富裕的需求^[2]。无论是新闻资讯、健康知识还是兴趣爱好相关内容,短视频都能满足老年人对信息的需求,帮助其保持与社会的同步感。最后,展示自我成为老年群体使用短视频的另一重要情感驱动力。在传统媒体环境中,老年人往往缺乏表达自我的机会,而短视频平台则赋予其展示个人生活、分享经验与才艺的空间。以抖音、快手为代表的短视频平台,凭借简单易上手的制作模式和短平快的内容生产,大大降低了此类短视频社交平台的准入门槛,真正做到了傻瓜式操作,老少咸宜。通过发布短视频,老年人不仅能够记录自己的生活点滴,还能获得来自平台其他用户的关注与认可,从而实现情感上的满足^[3]。

综上所述,老年群体使用短视频的动机主要源于对陪伴、信息与自我表达的情感需求,这些需求在短视频平台中得到了不同程度的满足。

3. 情感代偿的理论内涵及中国社会文化情境下的本土化审视

面对老年人陪伴归属、情绪宣泄与自我认同等多重情感需要,短视频媒介成为其重要替代性场域,

情感代偿现象由此显现。要揭示短视频场景中老年群体情感代偿的内在生成逻辑, 首先需要厘清情感代偿的理论本源, 并探讨该理论在我国社会文化情境下的适用与修正。

3.1. 情感代偿的理论内涵

“情感代偿”作为一个跨学科的分析概念, 其理论根基散布于心理学、传播学与社会学的多重脉络之中。

在心理学传统中, 补偿机制的经典论述始自阿德勒的个体心理学。阿德勒认为, 个体在面对生理缺陷、心理挫折或社会性劣势时, 会不自觉地发展出特定的行为策略以弥补这种不足感, 从而恢复心理的平衡状态[4]。这一机制在个体发展过程中具有普遍性, 但当补偿过度或方向偏差时, 则可能演化为心理病理现象。荣格则从分析心理学的角度进一步拓展了补偿概念的内涵, 认为个体的心理系统具有自我调节的功能, 无意识内容常常对意识态度的偏颇进行补偿, 以维持整体心理结构的平衡[5]。这一观点将补偿提升为一种动态的心理调节机制。

当补偿概念被引入媒介研究领域, 其内涵发生了重要的范式转换。Horton 与 Wohl 于 1956 年提出的“准社会关系”(para-social relationship)理论, 被视为媒介情感代偿研究的奠基性工作。他们观察到, 受众在与电视人物、广播主持人的长期接触中, 会发展出类似面对面交往的情感联结——观众会为“老朋友”主持人的离世而悲伤, 会为剧中角色的命运而牵动心绪, 尽管这种关系本质上是单向的、虚构的[6]。这一发现揭示了媒介内容在情感层面对受众的深层影响。

在准社会关系理论的基础上, Derrick、Gabriel 与 Hugenberg 进一步提出了“社会替代”理论。他们通过一系列实验研究发现, 当个体感到孤独或被社会排斥时, 观看喜爱的电视节目可以有效缓解负面情绪, 其神经机制与获得真实社会支持时存在相似性[7]。社会替代理论的核心洞见在于: 媒介不仅是信息的载体, 更可以充当“替代性社交伙伴”的角色, 在真实社会关系缺位时提供一种功能等价的情感支持。然而, 该理论立足西方个体主义语境, 更多关注个体心理层面的归属感获得, 缺少社会结构与文化维度的考量。

社会支持理论为理解情感代偿提供了另一重要视角。社会支持理论认为, 个体依靠正式与非正式社会网络获得情感性、工具性、评价性支持, 维系自身心理健康与社会适应能力。家庭、邻里构成老年人最重要的非正式情感支持来源, 当现实情感性社会支持供给不足, 个体便会向外寻求其他支持渠道。但传统社会支持理论多聚焦现实世界的支持网络, 对媒介提供的替代性社会支持的双重效应讨论不足, 既没有解释替代性支持何以带来慰藉, 也没有充分揭示其异化风险。

媒介依赖理论则为情感代偿的生成机制提供了宏观结构层面的解释。Ball-Rokeach 与 DeFleur 提出的媒介依赖理论认为, 个人对媒介的依赖程度取决于其所处社会环境的结构性条件——当社会环境变动剧烈、传统支持系统不稳定时, 个体对媒介的依赖会显著增强[8]。在此基础上, Rubin 进一步指出个体的情感需求与社会关系需求是驱动媒介依赖形成的关键变量[9]。这一理论为我们理解老年群体为何在特定社会结构条件下高度依赖短视频提供了重要的理论来源。

综上所述, 情感代偿这一概念包含三个核心要义: 其一, 情感代偿的起点是现实社会支持系统的结构性缺位, 而非个体的偶发性情绪波动; 其二, 代偿的过程依赖特定的媒介内容与互动形式, 这些媒介实践在功能上模拟或替代了真实人际交往; 其三, 代偿的效果具有暂时性与条件性, 它能够缓解情感匮乏带来的心理不适, 但难以从根本上替代真实社会关系的功能。

3.2. 中国社会文化情境下情感代偿理论的本土化审视

将情感代偿理论置于中国社会文化语境中考察, 可以发现其适用性需要结合中国特有的文化传统与

社会变迁进行本土化修正。

首先,“孝道”文化的当代变迁深刻影响了老年人的情感代偿机制。传统中国社会以“孝道”为核心构建了完善的家庭养老与情感支持体系。然而,随着城镇化进程加速与核心家庭成为主流,传统孝道文化面临严峻挑战。子女与父母的空间分离日益普遍,“常回家看看”从道德义务逐渐变为现实难题。尽管明确规定了子女的精神赡养义务,但法律规范与文化实践的落差依然显著。短视频平台中大量“亲情”“孝道”主题内容的流行,某种程度上正是老年人对传统家庭伦理的情感追忆与心理补偿。因此,中国老年群体的情感代偿不仅是个体心理现象,更是社会文化转型的缩影。

其次,“熟人社会”向“生人社会”的转型加剧了老年人的社会支持弱化。费孝通先生提出的“差序格局”与“熟人社会”概念,精准刻画了传统中国乡村社会的结构特征——以血缘、地缘为纽带,形成紧密的社会关系网络。在这一社会形态中,老年人的社会角色稳固、邻里互动频繁、社区归属感强烈,情感支持主要来源于现实社会网络[10]。然而,随着城市化与人口流动的加速,传统熟人社会逐渐解体,取而代之的是原子化的“生人社会”。老年人从熟悉的乡土环境迁入城市社区,原有的社会关系网络被打破,新的社区认同尚未建立。短视频平台在此意义上成为老年人重建“虚拟熟人社会”的替代性空间,通过关注同乡博主、加入老年兴趣社群、在评论区建立“云邻里”关系,老年人试图在数字空间中复刻传统熟人社会的温情与联结。

通过上述分析,对于中国语境下的情感代偿理论需作出两点修正:其一,中国语境下的情感代偿不仅包含个体心理层面的需求满足,更嵌入于“孝道文化变迁”与“熟人社会解体”的结构背景之中,具有鲜明的文化特殊性与社会结构性;其二,中国老年群体的媒介使用行为受到“家文化”传统的深刻影响,其对短视频的情感依赖不仅是对孤独的逃避,更是对“家庭-社区”情感联结断裂的积极回应。因此,在分析中国老年群体短视频情感代偿时,不能简单套用西方个体主义框架下的代偿理论,而应构建具有中国特色的情感代偿解释框架。

4. 老年群体短视频使用的情感代偿生成机制

结合老年群体的情感需求特征与短视频的传播逻辑,短视频对老年群体的情感代偿并非被动实现,而是多重机制耦合作用的结果。

4.1. 需求缺口驱动

老年群体短视频依赖的深层根源,在于现实中的情感缺位。首先,孤独感是首要驱动力。退休后社会角色的骤然弱化、子女离家形成的“空巢”状态、社交圈随身体机能下降而持续收缩,使老年人对情感陪伴的需求愈发强烈,促使老年人转向短视频平台寻求情感代偿。有研究发现,主观社会孤立与老年人短视频沉迷之间存在显著的正相关关系[11]。当现实中的社会联结断裂时,短视频凭借零门槛的互动机制,通过点赞、评论及语音弹幕等功能构建即时反馈的社交界面。这种替代性社交网络为老年人创造了低成本的互动场域,在缓解表层孤独感的同时,促使情感需求向虚拟空间迁移[12]。其次,代际情感疏离加剧了这一困境。当代人与父母的沟通往往停留在“吃了吗”“身体好吗”等层面,深层的情感交流日渐稀薄。这种现实中的情感“空心化”,为短视频的情感代偿提供了巨大的心理空间。被忽视的情感需求是根本症结。很多老年人的心理问题没有得到应有的关注,子女对老年人心理情感需求的重视远不如对其身体健康的重视。情感需求的长期压抑与无处安放,构成了老年人向短视频迁移并寻求情感补偿的内生动力。

4.2. 媒介特征适配

短视频的媒介特征高度契合老年群体的认知水平与情感需求,为情感代偿提供了绝佳载体。其一,

操作门槛低, 适配老年认知。短视频平台采用“打开即看、滑动即切”的极简交互模式, 无需复杂搜索与多级导航, 显著降低了老年人的数字学习成本。许多平台还针对老年用户推出字体放大、语音播报、长辈模式等适老化设计, 进一步打破了老年人的数字使用壁垒, 实现全民可及。其二, 内容生活化, 贴合老年审美。短视频内容涵盖怀旧影视、生活日常、养生知识、亲情故事、乡村田园等内容, 贴近老年人生活经历与情感记忆, 极易引发情感共鸣。比如, 百万粉丝的抖音知名东北银发网红“我是田姥姥”, 以质朴的东北乡村院落为背景, 聚焦于祖孙两代之间诙谐幽默、妙趣横生的日常对话, 引发屏幕内外无数笑声和共鸣, 更是深得老年群体的喜爱。其三, 交互轻量化, 满足社交需求。点赞、评论、分享、合拍等轻量化交互方式, 无需深度社交投入, 既能满足老年人的社交渴望, 又规避了现实社交的压力与尴尬。短视频平台通过“连续在场感”设计, 如直播互动、评论回复、点赞通知等, 为老年人提供低成本、高频次的情感反馈, 构建起虚拟陪伴场景。这种轻量化社交使空巢老人通过互动感知社会关怀, 增强自我价值认同, 有效缓解孤独感, 为情感代偿提供了关键的社交支持机制。

4.3. 算法机制赋能

大数据算法精准推送机制是短视频实现持续情感代偿的关键。用户对一个软件的使用通常源于本身有某方面的兴趣或需求, 如微信——联系、通讯的需求、网易云——听音乐的需求、下厨房——做饭的兴趣等等。因此, 兴趣与需求是软件和潜在用户之间隔着的一道最大的壁垒, 而个性化推送的模式能够在短时间内抓取用户的使用偏好[13]。短视频平台依托大数据、人工智能技术, 能够捕捉并分析用户的观看时长、点赞评论、浏览偏好、滑动速度等行为数据, 进行精准的个性化内容推送。这种信息喂养机制能为用户带来持续的心流体验, 即无需决策就可以即时获得高度愉悦的内容, 同时又制造持续内容渴求, 让用户在无缝衔接的内容刺激中进入沉浸状态。用户画像越清晰, 推送越精准, 沉迷程度越深, 技术由此实现隐形的主宰, 不断培养用户对短视频平台的依赖和粘性。当老年人偏好的怀旧、温情、治愈类内容被反复推送, 持续填补其情感空白, 不断强化媒介使用行为, 形成“情感缺失-观看慰藉-情绪满足-持续观看”的闭环机制, 短视频便自然而然成为了老年人日常情感代偿的固定渠道。

5. 老年群体短视频情感代偿的潜在风险

情感代偿虽然暂时填补了老年人的情感空缺, 但本质上只是数字化、虚拟化的替代性满足, 而非精神需要的根本性解决。这种代偿模式存在天然的局限性, 长期过度依赖会引发精神异化、交往弱化、认知偏差等多重风险, 对老年人的身心健康与全面发展造成负面影响。

5.1. 虚拟交往异化

马克思强调, 人的本质是一切社会关系的总和, 人必然生存和发展于特定的社会关系之中, 人的本质并不是虚化的、抽象的, 而是现实存在的。人的社会关系在一定程度上对人的发展具有决定作用, 人要获得发展就离不开发展的各种社会支撑条件, 人自由而全面的发展必然也离不开所处的社会关系的全面丰富。虚拟社交无法替代面对面的情感交流与人际互动。短视频构建的情感代偿是单向、碎片化、浅表化的虚拟情感满足, 当老年人将越来越多的时间和情感能量投入虚拟世界, 沉浸于屏幕带来的虚拟温情与网络互动, 会逐渐弱化现实交往的意愿与能力, 现实中的社交动机与社交能力便随之弱化。部分老年人长期沉迷短视频, 减少家庭沟通、邻里交流、户外社交, 进一步萎缩本就薄弱的现实社会关系。当虚假的情感代偿掩盖了真实的情感缺口, 老年人的现实情感需求长期得不到根本解决, 就会陷入“越代偿越孤独”的恶性循环。

此外, 微短剧等领域的情感代偿机制还面临“异化”的风险。微短剧以其节奏明快、叙事直白、情感

浓度高的媒介特征,成为中老年群体实现情感代偿的重要载体,但其创作深受流量逻辑支配,呈现出情感操纵、形象刻板、虚幻和解等失范倾向,导致情感代偿机制面临异化[14]。这意味着,老年人不仅未能通过短视频获得真正的情感满足,反而可能在“被消费”的情感中被进一步剥夺。

5.2. 过度沉迷网络

学界对短视频沉迷现象的研究主要聚焦在青年和青少年群体,关于老年群体短视频沉迷的研究相对有限。事实上,老年群体正逐渐成为网络沉迷问题的高发人群。短视频以其碎片化、即时性和强互动性的特点,极大地满足了老年群体的娱乐需求与情感寄托。然而,这种便捷性与吸引力也使得部分老年人依赖短视频平台,将其作为消磨时间的主要方式。尤其是在农村地区,由于社交活动相对匮乏,老年人更容易通过短视频平台填补空闲时间,甚至形成对短视频的过度依赖。长时间沉浸于短视频内容中,不仅会影响老年人的睡眠质量与身体健康,还可能导致其忽视现实生活中的人际交往与家庭责任,进而引发家庭矛盾与社会孤立问题。从心理层面来看,老年群体的网络沉迷行为与其情感需求密切相关。短视频平台通过点赞、评论等社交功能为老年人提供了虚拟的情感支持,但这种支持往往难以替代现实中的情感互动。当老年人过度依赖虚拟社交时,其现实社交能力可能逐渐退化,甚至产生焦虑、抑郁等负面情绪,加剧了沟通障碍与情感疏离。此外,短视频内容的快节奏与高刺激性也会对老年人的注意力系统造成负担,使其在离开平台后难以集中精力处理其他事务,进一步加剧了网络沉迷的负面影响。因此,如何引导老年群体合理使用短视频平台,避免因过度使用而损害身心健康,已成为当前亟待解决的社会问题。

5.3. 扭曲价值认知

短视频流量至上的商业逻辑,各大短视频平台都在加大对老年群体的关注度,催生了大量刻意煽情、虚假造作的伪亲情、伪温情内容。部分博主通过编造老年悲情故事、刻意制造情感冲突博取流量,内容脱离现实生活。老年人社会认知相对传统、辨别能力较弱,极易被虚假情感内容带跑偏,将屏幕中的虚拟情感当作现实常态,产生认知偏差。比如“养儿不防老,儿孙自有儿孙福”等偏激狭隘的言论变相放大了代际冲突,破坏了原本和睦的家庭关系。通过演员扮演呈现“子女争产”“儿媳虐婆”等极端化家庭矛盾场景,刻意制造家庭冲突,大大消减了老年群体生活的积极性。同时,部分短视频依托情感共鸣获取老年人信任,捆绑虚假养生,诱导老年人购买保健品、医疗器械,形成一条隐蔽而高发的老年健康风险链条。从免费课到天价产品的营销套路,在短视频平台上屡见不鲜。甚至还有部分主播通过认“干爹干妈”、营造亲密关系等方式诱导老年用户大额打赏,将情感代偿转化为赤裸裸的经济剥削,盲目极易造成老年人财产损失、认知扭曲,严重危害老年群体的切身利益与精神世界。

6. 老年群体短视频情感代偿良性发展的优化路径

针对短视频情感代偿的潜在风险,我们应秉持扬长避短、辩证赋能、标本兼治的原则,统筹平台治理、家庭赋能和社会支撑,实现短视频媒介为老年精神生活赋能的根本目标。

6.1. 平台治理: 优化老年内容生态, 杜绝虚假情感投喂

短视频平台需主动承担社会责任,摒弃流量至上的商业逻辑,打造适配老年群体的优质情感内容生态。首先,规范内容生产审核,加强相关的价值引导。流量为王的个性化推送,必然出现为了流量而做出的博眼球、违反正确价值观的作品。因此平台要严厉打击刻意煽情、虚假造作、诈骗引流的劣质情感内容,清理低俗、猎奇、误导性老年内容,净化老年数字视听环境。其次,优化算法推送机制,打破同质化内容茧房,减少单一情感娱乐内容推送,增加传统文化、老年科普、健康养生、社区活动等优质内容,

丰富老年人精神视野。最后,完善老年专属模式,优化青少年、老年守护模式,增设时长限制、内容过滤、风险提醒功能,防止老年人媒介沉迷,引导理性使用行为。

6.2. 家庭赋能: 夯实现实情感供给, 破解代偿异化困境

家庭是老年人情感需求满足的核心载体,也是化解虚拟情感代偿风险的根本抓手。首先,强化日常情感陪伴,子女需摒弃“物质赡养即养老”的错误观念,增加日常沟通交流、回家陪伴时间,主动关心老年人的精神状态与情感需求,用真实的亲情陪伴填补老人情感缺口,从根源减少对虚拟情感的依赖。其次,做好数字媒介引导,子女需耐心指导老年人辨别短视频虚假内容,提升媒介素养与辨别能力,帮助老人区分虚拟情感与现实生活,规避认知偏差与诈骗风险。最后,丰富家庭精神生活,带动老人参与户外散步、家庭活动、亲友聚会,重构现实家庭社交场景,实现现实情感的补缺。

6.3. 社会支撑: 完善精神养老体系, 拓宽老年精神渠道

政府与社会层面需补齐老年精神文化服务短板,构建多元化、实体化的老年精神生活体系,弱化老年人对短视频单一情感代偿渠道的依赖。其一,完善社区养老文化服务。设立社区、乡镇、村庄教学点,扩大办学规模,满足更多老年人的入学要求。依托社区养老服务中心、老年活动站,开设老年学堂、兴趣社团、文娱活动,为老年人提供线下社交、娱乐、学习的平台,丰富现实精神生活。其二,推进积极老龄化宣传,通过公益宣传、社区宣讲,引导老年人树立积极的老年生活观念,鼓励老年人走出家庭、参与社会活动,重塑自我价值。其三,开展老年媒介素养培训,社区、高校、社会组织联动开展数字素养公益课堂,提升老年人的媒介辨别能力、理性使用意识,引导其合理利用短视频丰富生活、获取信息。

7. 结语

数字时代背景下,老年群体短视频使用的情感代偿现象,是我国人口老龄化与数字媒介普及双向作用的必然结果,也是当代老年人精神需要与现实供给失衡的真实体现。从老年群体使用短视频的正向价值来看,短视频情感代偿有效弥补了老年群体现实情感供给的短板,满足了老年人情感陪伴、社交建构、价值认同的核心精神需要。但我们必须清醒认识到,虚拟情感代偿只能解一时之困,无法从根本上解决老年人的精神需求问题。过度依赖短视频虚拟情感慰藉,会引发交往异化、沉迷网络、价值偏差等多重风险,阻碍老年人的身心健康与全面发展。新时代积极应对人口老龄化,既要发挥短视频媒介的正向价值,利用数字技术赋能老年精神生活;也要正视媒介风险,通过平台治理、家庭陪伴、社会赋能的多元路径,构建线上良性代偿、线下精准补位的老年精神养老体系,才能真正满足新时代老年人对美好生活、精神富足的核心诉求,让老年群体共享数字时代发展成果,实现老有所乐、老有所安、老有所养。

基金项目

2023 年度国家社科基金高校思政课研究专项立项。批准号: 23VSZ125; 项目名称: “高校思想政治理论课叙事方法和话语创新研究”。

参考文献

- [1] 肖冰燃. 后喻文化视角下老年群体的短视频使用行为探析[J]. 新闻前哨, 2023(17): 75-77.
- [2] 朱颖颖, 宫承波. 老年群体短视频用户体验要素模型探究[J]. 当代传播, 2023(2): 92-98.
- [3] 胡大海, 尉伟. 短视频风口下的老年共情传播模式与完善策略[J]. 青年记者, 2022(14): 45-47.
- [4] Adler, A. (1927) Understanding Human Nature. Greenberg.
- [5] Jung, C.G. (1971) Psychological Types. Princeton University Press.

-
- [6] Horton, D. and Wohl, R.R. (1956) Mass Communication and Para-Social Interaction: Observations on Intimacy at a Distance. *Psychiatry*, **19**, 215-229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
 - [7] Derrick, J.L., Gabriel, S. and Hugenberg, K. (2009) Social Surrogacy: How Favored Television Programs Provide the Experience of Belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, **45**, 352-362. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.12.003>
 - [8] Ball-Rokeach, S.J. and DeFleur, M.L. (1976) A Dependency Model of Mass-Media Effects. *Communication Research*, **3**, 3-21. <https://doi.org/10.1177/009365027600300101>
 - [9] Rubin, A.M. (2009) Uses and Gratifications: An Evolving Perspective. In: Bryant, J. and Oliver, M.B., *Media Effects: Advances in Theory and Research*, Routledge, 165-184.
 - [10] 费孝通. 乡土中国[M]. 北京: 北京大学出版社, 1998.
 - [11] 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.
 - [12] 王翔宇, 吴家华. 老年群体短视频沉迷的现实表征、成因分析及治理策略[J]. 攀枝花学院学报, 2026, 43(3): 10-17.
 - [13] 李絮君, 林涛. 短视频平台个性化推送的 SWOT 分析——以抖音为例[J]. 中国传媒科技, 2022(3): 139-141.
 - [14] 卿露禾, 任婷婷. 情感代偿视域下中老年题材微短剧生产优化路径探析[J]. 视听, 2026(11): 22-26.