



关注、评论、打赏喜欢的主播 经常转发短视频跟子女们分享

老人“沉迷” 短视频 如何引导



新晚报制图 宋占晨

最近,老年人“互联网追爱”现象引发大众热议。在年轻人眼中“土味”“油腻”的主播却受到大爷大妈们的喜欢,并频频向其“示爱”、互动,让人很不理解。“老年人愿意关注、点赞、评论、打赏喜欢的主播,因为他们的现实情感需求未被满足。”近日,北京师范大学心理学部发布《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》(以下简称《报告》)。

对此,一些专家指出,互联网对老年人关系需求具有补充和丰富作用,同时进一步提出短视频使用有助于提升老年人心理健康水平,呼吁社会各界理性看待老年人用网行为,共同帮助老年人健康用网。

看短视频缓解孤独 弥补情感空虚

《报告》对全国2000余位老年人进行了调研及访谈,同时借鉴了大量心理学研究成果。

“老年人也有进行人际联结、感受人际温暖、获得情感归属的需求,有‘被爱’和‘主动去爱’的需求。”《报告》课题组负责人、北京师范大学心理学部教授彭华茂说,“短视频对一些老年人来说是情感连接,生活中缺少爱,所以利用短视频缓解孤独,弥补情感空虚。”

68岁的刘丽霞说,平时子女工作忙,想联系又怕打扰他们,“转发短视频是希望和他们分享”。

今年76岁的胡春荣,喜欢扭秧歌,他的短视频账号里,划几下就能看到一个个秧歌表演。老伴去年去世后,胡春荣一个人守在房间里无所事事,只能靠刷视频来打发时间。

《报告》提到,中老年人的孤独感普遍存在,他们苦于在生活里遇到困难或者遭遇人生变故时无人述说,需要填充生活中的空白。

北京大学心理与认知科学学院副教授张昕以“老漂一族”举例:“他们离开原本熟悉的人和环境,去到陌生的城市,无法获得情感上的满足,因此需要通过线上互动维护原有社交网络,缓解线下弱化的社交带来的负面心理影响。”

不过,在中国老龄科学研究中心研究员李晶看来,线上活动虽然可以补充满足老年人的心理需求,却永远无法完全替代线下。

中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱也认为,短视频的使用可以

帮助老年人拓展社会网络,进一步促进他们参与线下的一些活动,加强跟社会的连接。

胡春荣就通过短视频,认识了辽宁的一支秧歌队。现在他每天都要到附近公园跳半个小时,也交到了几位知心朋友。

然而,调查发现,一些年轻人对老年人情感需求的认识不充分,将老年人的情感需求局限在亲子关系上。“家庭成员也需要给老年人提供更多情感支持和连接,多抽出时间陪伴老人。”彭华茂建议,要正视老年人的情感需求,督促平台开发“适老化”版本。

对待老年人上网 别随便贴“标签”

“社会普遍存在对老年群体的刻板印象。”中国人民大学老年学研究所教授唐丹说。她在调研时发现,在互联网上检索“老年人、互联网”等关键词,大多数结果带有悲观、消极的情绪色彩,一些标题多使用“沉迷”“成瘾”“被骗”等字眼,但仔细阅读正文,并没有客观的数据支撑。

在唐丹看来,这种带有主观色彩的报道,一方面容易误导公众,使得社会对老年人互联网使用产生错误的、不全面的认知,另一方面也给老年人带来心理压力。

北京师范大学心理学部教授王大华认为,这是一种“年龄歧视”,是一种将互联网使用行为按照年龄而区别对待的双标现象。“在身体情况、经济能力允许的前提下,老年人使用互联网的行为应该被尊重。”王大华说。

杨秀英今年61岁,看起来很时髦,大红丝巾搭在两肩,妆容略显浓艳。她说:

“我和朋友们在网上买东西,也会仔细研究店铺是不是可靠。”她的感受是,身边很多老年人的防骗意识提高了很多。

中国老年学和老年医学学会智慧医养分会副主任王杰认为:“应关注老年人认知水平下降的客观事实,给予老年人必要的保护和帮助。建议自媒体平台帮助能力下降的老年用户能够安全使用各项功能,让平台更适老。”

李晶也表示,老年人在网络上被骗的案例具有警示意义,帮助老年人提升网络素养,使他们更好地识别网络风险,适度、健康地使用互联网,是老年人社会教育工作的重要部分。

不但要做短视频观众 更要做导演和演员

《报告》还显示,老年人观看正能量直播的频率越高,其基本心理需求越能得到

满足,进一步降低其抑郁水平,提高其社会适应性。从调研的整体情况来看,老年人平均常看短视频类型达到11种。丰富的内容不仅对老年人心理健康状况具有积极影响,还能消除过度使用造成的不良影响。

此外,在认知与技能素质方面,老年人在短视频平台的互动行为越多,越有益于其获得积极的生活态度,进一步提升数字素养。

中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱指出,使用抖音等短视频产品对老年人线下活动、社会交往、社会贡献以及自身成长具有促进作用。“大多数老年人将短视频作为学习工具,掌握资讯、知识和技能,并应用于线下交往和生活实践,丰富、满足了老年人的现实需求。”靳永爱说。

在58岁的刘稼明看来,短视频对他而言是一个了解时事新闻的资讯平台,也是一个接收不同思想的渠道。“我关注了一些分析时事的账号,最近比较关注巴以冲突。”刘稼明说。

作为老年教育实践者,北京东方老年研修学院研究员杨文霞认为,短视频和直播已经成为老年教育的重要途径。“老年朋友们不但要做短视频和直播的‘观众’,也要学做‘导演’和‘演员’,通过展示自身才华和独特魅力来找到价值感,激活身上的能量圈。”

保障老年人用网安全是发挥互联网积极作用的前提,也是社会各界协同努力的目标之一。对此,北京师范大学文化创新与传播研究院副教授何其聪呼吁互联网平台积极进行内容治理,打击网络谣言和网络诈骗,尤其注意老年健康、医疗内容的质量把控等问题。 据《中国青年报》

