



20
22

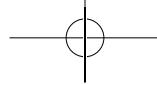
从线上到线下：

老年人短视频使用
与线下社会参与



中国人民大学人口与发展研究中心、北京大学未来城市研究中心、抖音





目录

CONTENTS

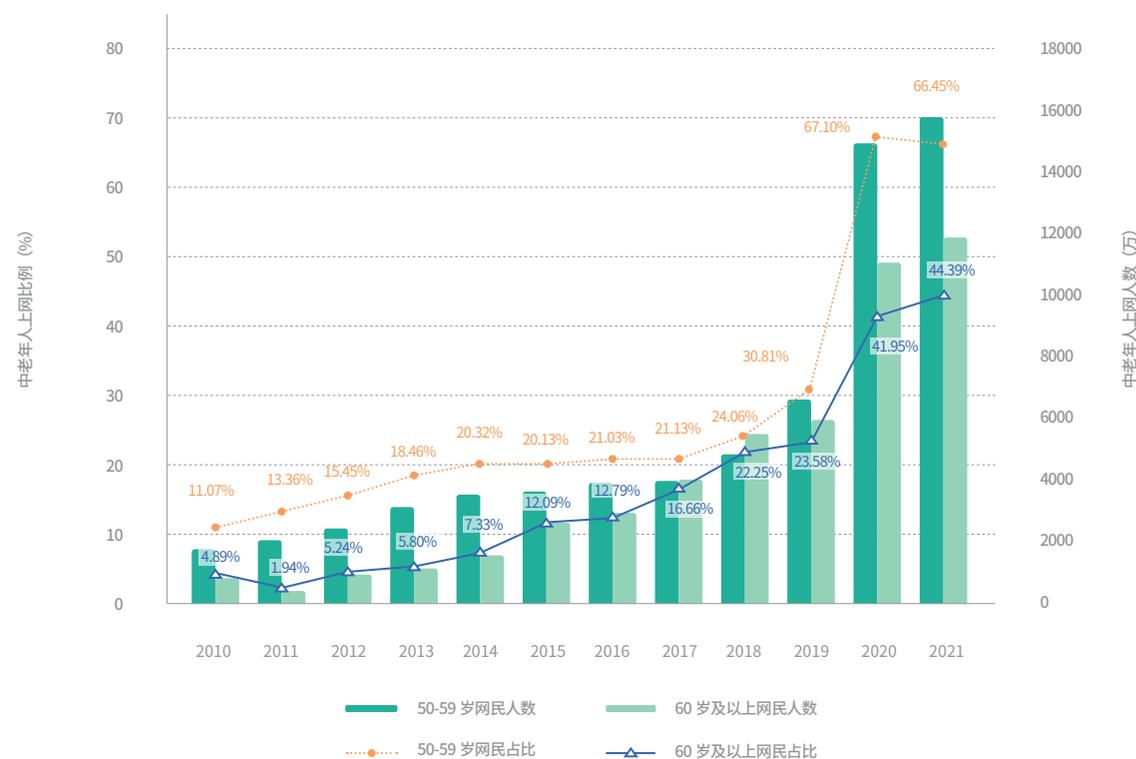
第一章	研究背景	02
	数字时代健康老龄化的内涵和面临的挑战	04
	互联网带给老年人的是增益效应还是替代效应?	05
	研究目标	06
第二章	老年人短视频 APP 使用行为特点	07
	老年人上网类型以社交、娱乐为主	08
	使用短视频 APP 的老年人数字素养相对更高	10
	老年人短视频 APP 使用时长适度, 内容多样	13
	短视频 APP 使用对老年人生活质量的影响以积极正向为主	16
第三章	短视频 APP 使用与老年人线下活动参与	20
	老年人平均每天个体性日常生活活动时间超过 8 个小时, 活动内容丰富	21
	老年人群体性社会活动参与频率不高, 以社区活动和志愿公益活动为主	24
	适度使用短视频有助于老年人发展更丰富的线下个体性日常生活活动	25
	适度使用短视频对老年人的群体性社会参与活动有显著促进作用	31
	线上促进线下: 如何实现?	33
第四章	线上线下参与共同增进老年人主观福祉	44
	短视频 APP 使用通过直接和间接作用提升老年人主观福祉	45
	线上线下相互促进: 专家观点	47
第五章	结论与政策建议	51
	主要结论	52
	讨论与政策建议	53
	参考文献	55

第一章

研究背景

随着信息技术的发展，互联网已逐渐向老年群体普及，成为其生活的重要组成部分。老年群体加速融入网络社会，截至 2021 年 12 月，我国 60 岁及以上老年网民规模达 1.19 亿，占网民整体的比例达 11.5%，60 岁及以上老年人口互联网普及率达 44.4%，50-59 岁群体中互联网普及率更是达到了三分之二（中国互联网络信息中心，2022）。随着互联网的普及，网络成为老年人了解时事新闻、联络家人朋友、享受娱乐时光的重要工具，老年人使用互联网的时间也越来越多。在这样的背景下，媒体、公众、研究者和相关部门都非常关注老年人使用互联网产生的影响，特别是老年人的线上活动会不会影响线下活动的参与。

图 1.1 2010-2021 年我国中老年网民规模及比例

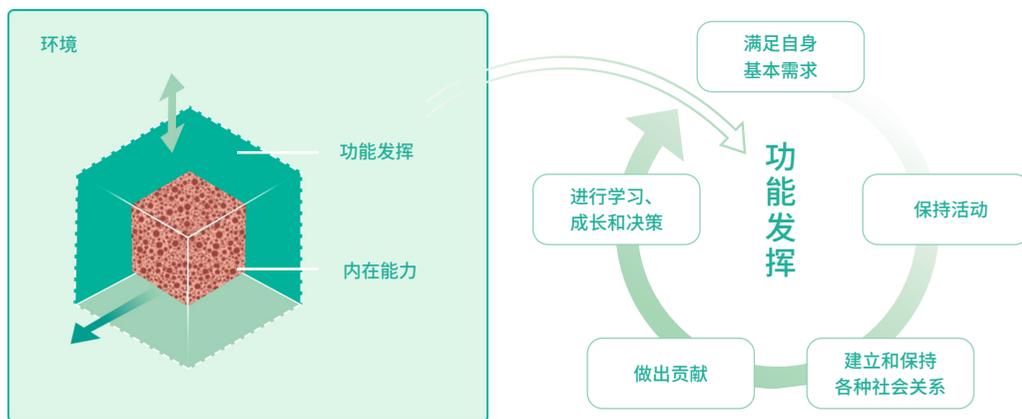


注：(1) 历年分年龄人口规模根据《中国统计年鉴》(2011-2021) 计算得出，为年末人口数；
 (2) 历年分年龄网民人口规模根据历次《中国互联网络发展状况统计报告》网民总人数和分年龄占比计算得出，为截止 2021 年 12 月的数据。

数字时代健康老龄化的内涵和面临的挑战

我们开展系列针对老年人互联网使用行为的研究最根本的目的是了解老年人的行为规律，探究外界环境与老年人行为的交互作用关系，找到促进老年人实现健康老龄化的途径或手段。世界卫生组织从功能角度出发，提出健康老龄化是通过个体内在能力与外在环境相互作用而维持个体功能的发挥。要保持和促进老年人功能发挥，应从五个领域入手，即：满足自身基本需求的能力，进行学习、成长和决策的能力，保持活动的的能力，建立和保持各种社会关系的能力以及做出贡献的能力（见图 1.2）。

图 1.2 健康老龄化内涵



资料来源：世界卫生组织 . 关于老龄化与全球健康的报告 .2016

外界环境的变化给老年人这五种能力的充分发挥既带来了机遇又带来了挑战。中国的老龄化进程在加速推进，根据 2020 年第七次全国人口普查数据，我国 60 岁及以上老年人口占总人口的比重达到了 18.7%。与此同时，人口大规模迁移流动已成社会常态，2020 年我国流动人口规模突破 3.76 亿人，家庭规模持续缩小，2020 年我国平均每个家庭户的人口为 2.62 人。这意味着越来越多的老年人将进入“空巢状态”（与子女分离居住）。而老年人的预期寿命进一步提高，处于老年阶段的时间延长，身体健康恶化可能伴随精神健康问题加剧，如何让老年人幸福地度过“没有工作”的几十年是国家、社会、家庭和老年人个体需要共同探究的课题。在人口、家庭等发生剧烈变化的这几十年，社会层面的另外一项重大变化——数字时代的到来改变了社会运行的方方面面，这意味着老年人生活的外部环境发生了变化，个体与环境的交互模式需要发生相应的改变以维持功能的发挥。

互联网带给老年人的是增益效应还是替代效应？

丧失理论假说指出，老龄化可以解释为一个丧失社会角色、社会关系、身心健康与理想价值的过程（穆光宗，2002）。这些“丧失事件”构成了个体老龄化的最大挑战，如何减轻“丧失事件”对老年生活的影响，是健康老龄化与积极老龄化的重点之一。互联网使用作为一种在线上虚拟空间中的活动，会对老年人的线下生活，特别是上述“丧失事件”产生一定影响。现有研究对此主要持有“网络增益效应”和“在场替代效应”两种观点。

“网络增益效应”观点提出，互联网在老年人的社会交往、社会参与、社会融入以及体育锻炼等线下生活方面发挥了积极影响（杜鹃、汪斌，2020）。就社会交往而言，一方面，互联网提供了社交与休闲娱乐的平台，消除了时间与空间对老年人活动的限制，便于老年人与外界保持甚至增加联系（Cotton 等，2013），从而提高老年人与家人、朋友联系的频率，拓展了老年人的现实社会网络（陈鑫，2020），进而促进了老年人的社会适应水平的提升（靳永爱等，2021）；另一方面，互联网的使用会成为老年人开展线下活动的契机和重要媒介，线上的联系沟通会促进老年人进行线下交互（胡安安等，2017）。

就社会参与而言，媒体类和社交类的互联网使用均提高了老年人的社会参与水平（Kim 等，2017；许肇然等，2017；靳永爱、赵梦晗，2019），其主要机制为互联网使用增强了老年人获取信息的能力以及与社区的联系，进而促进了线下的活动参与（杜鹃、汪斌，2020）。特别地，互联网使用促进了老年人的经济参与。作为一种新型沟通媒介，其社交功能与信息获取功能提供了社交资本与再就业激励（Wright，2000；Stevenson，2009），进而极大地提高了老年人再就业的可能性（吕明阳等，2020）。也有研究表明，互联网使用也对老年人的线下体育锻炼起到促进作用，有助于老年人形成健康的生活方式：互联网通过有针对性的健康与运动资讯推送（刘杰、郭超，2021），老年人相应地主动进行学习，提高了其锻炼频率和锻炼强度，改善了身体健康状况（王世强等，2021）。

与“网络增益效应”相对的“在场替代效应”观点则认为，过多的互联网使用可能会导致线上的网络空间活动替代乃至挤占线下的物理空间活动（Nie and Erbring，2001）。就社会交往而言，过度的线上交往对线下交往有着替代作用（Kraut 等，1998）。互联网提供的“人-机”交互与“人-机-人”交互模式极大地满足了老年人的社交需求，以致老年人主动减少线下的社交活动（唐丹等，2022）；同时，过度的互联网使用占用了老年人与线下的家庭成员与社区成员的沟通交往时间，导致老年人“真正的”社会关系弱化，从而削弱了社会关系网络（杨菊华，2019），使老年人线下社会交往趋于隔离和边缘化（Gardner 等，2012）。对于社会参与，过度的互联网使用会挤占老年人的线下社区活动时间（许肇然等，2017），进而降低老年人的社区归属感和社区参与水平（Gilleard 等，2007；Hage 等，2016）。



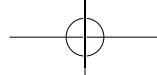
I

在针对两种观点的争论中，较多研究指出互联网对于老年人线下生活的影响不能一概而论，而是要看具体使用时间、使用类型和线下活动类型，也要分人群分析：一是不同互联网使用强度的异质性影响。互联网对于老年人线下生活的影响，究竟是“网络增益效应”还是“在场替代效应”，并不是非此即彼，很大程度上是互联网使用强度的区别。中低强度的互联网使用，极大可能对老年人的线下生活起到了促进作用；而高强度的互联网使用，则易挤占老年人的线下活动时间，给线下生活的进行带来负面影响。二是不同的互联网使用类型会造成不同的影响。以线下社交为例，互联网使用的不同类型对老年人社会网络的影响按程度从大到小排列分别为学习、娱乐、社交、获取信息。商业活动类的互联网使用对老年人的线下社会网络并没有造成显著负面影响（陈鑫，2020）；人际交往类的互联网使用可以起到“网络增益效应”，放大并拓展了老年人的现实社会网络，而信息获取类的使用则替代了老年人向他人求助的需要，使其线下社会网络在一定程度上萎缩（唐丹等，20221）。也有研究专门聚焦具体的互联网使用场景，如短视频应用对老年人的代际联系、社会网络与社会适应等都有显著的正向效应（靳永爱等，2021）。三是互联网使用对不同类型的线下生活产生的影响不同。以社区参与为例，有研究发现互联网对于老年人社会参与的提高更多体现在“私人性”社区参与的提高，即互联网促使老年人更多出于个人目的而非公益目的参与到社区活动中，“公益性”的社区参与受互联网的影响而有所减少（和红、闫辰聿，2022）。四是老年人群体内部存在较大的异质性，即不同类别的老年人的生活受互联网的影响是不同的。以线下体育锻炼为例，尽管对老年人整体而言，互联网使用对线下的体育锻炼有着较强的增益效应，但该增益效应有着城乡的异质性，城市老年人较多从中获益，而农村居民体育锻炼的时间和频率则可能为互联网所抑制（王世强等，2021；李立清、丁海峰，2022）。

研究目标

线上活动到底如何影响老年人的线下参与，是增益效应还是替代效应？作用机制是什么？为了深入了解老年人的互联网使用行为及其影响，2022年中国人民大学人口与发展研究中心与北京大学未来城市研究中心在全国范围内开展了“老年人互联网使用行为调查”，收集了5178名老年人的用网行为信息，旨在全面了解老年人的互联网使用行为、数字素养和数字融入情况。在老年人最常使用的互联网各项功能中，短视频APP居于前三位。我们特别关注使用短视频APP的老年人群的行为特征。调查的老年群体中，过去一个月内使用过短视频APP的老年人占比42.66%，上网但不使用短视频APP的老年人占比为28.39%，28.95%的老年人从不上网。

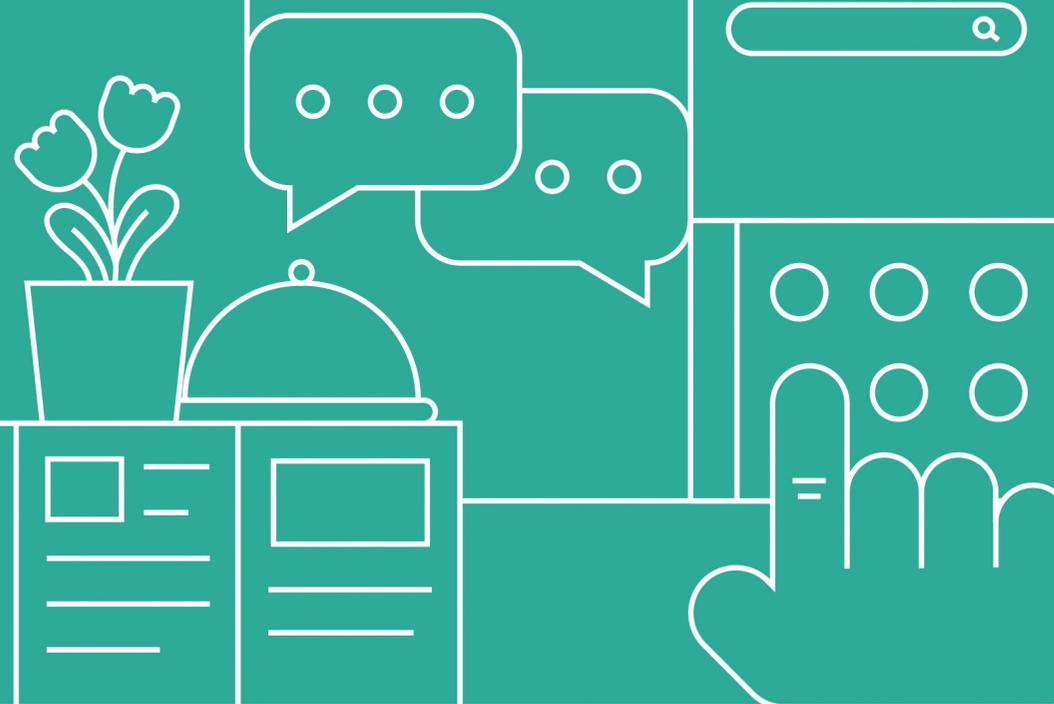
▶ 06



第二章

老年人短视频APP

使用行为特点



考虑到当前绝大多数老年人的上网设备是智能手机，而且老年人观看短视频主要使用的设备也是智能手机，此次调查主要询问了老年人智能手机使用情况和短视频 APP 使用情况，并且还针对老年人各项具体上网行为的使用频率和时长等信息进行了调查，这些内容均能够展现出当前老年人的数字素养状况。在之后的分析中，我们将重点区分没有智能手机、有智能手机但不使用短视频 APP、使用短视频 APP 三类人群差异，同时也特别关注使用抖音的老年群体在各个方面特点。

老年人上网类型以社交、娱乐为主

总体而言，过去一周老年人平均每天使用智能手机的时长为 3.54 小时，绝大多数老年人（约 90%）的使用时长在 6 小时以内。老年人使用智能手机从事的各项活动中，频率最高的前三项为个人联系和即时通讯（如微信、电话、QQ 等）、看短视频、看新闻和生活资讯。

根据老年人过去一周使用智能手机从事各类活动的时间，通过统计聚类方法，我们可以将被访老年人线上活动的情况归纳为四种不同活动类型，分别为网络社交型、社交娱乐学习工作全能型、轻度使用型和放松消遣型（如图 2.1a 所示）。

网络社交型老年人，其使用微信、QQ 等社交软件进行文字、视频聊天的社交活动的时间明显较长，但其他网络活动的时间均低于平均值；

社交娱乐学习工作全能型老年人的各类网络活动使用时长均明显高于平均水平，其中利用网络学习和工作两项更是远高于平均水平；

轻度使用型老年人使用智能手机从事各项活动的平均时间基本都低于其他类型的老年人；

放松消遣型老年人主要使用网络进行娱乐消遣，六类偏向休闲娱乐性质的活动参与时间均明显高于平均水平，但是看学习类视频 / 上网课和处理工作信息这两种活动使用时长低于平均水平。

综合来看，老年人使用网络主要进行的活动是联络、社交和娱乐放松，网络社交型、轻度使用型和放松消遣型占比分别为 35.36%、30.28% 和 23.78%，社交娱乐学习工作全能型老年人占比最低，仅为 10.57%。

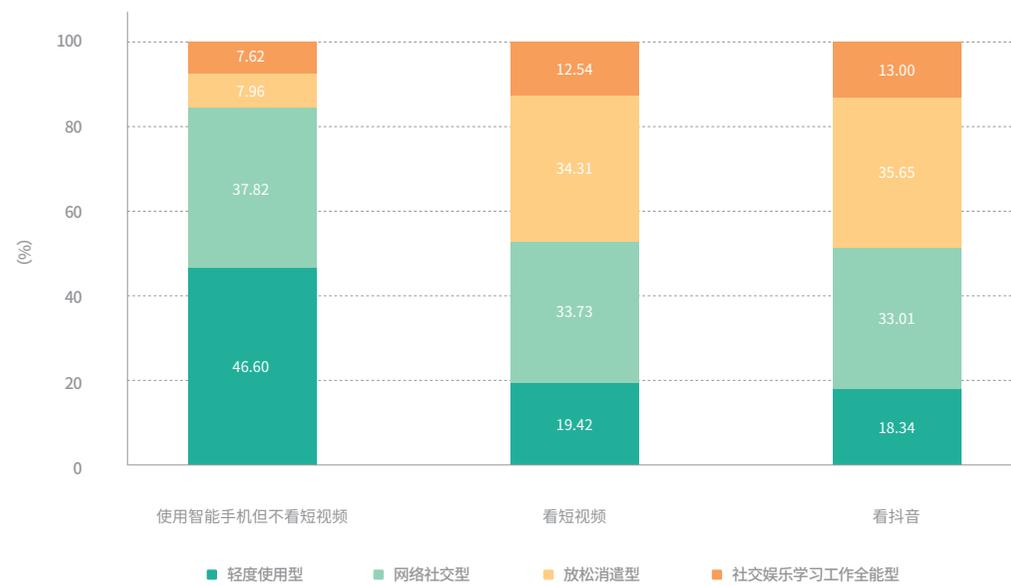
图 2.1a 老年人上网类型分类结果



注：此图显示的时长为标准化后的时长，即减去了平均值的时长，在坐标轴上方表示大于平均值，坐标轴下方则表示小于平均值。

跟使用智能手机但不看短视频的老年人相比，看短视频的老年人更可能是放松消遣型和社交娱乐学习工作全能型，即有着更丰富的网络生活（图 2.1b）。尤其是全能型老年人，在看学习类视频和处理工作上所花的平均时间要远高于其他几类老年人。这从侧面反映出观看短视频或对老年人的网上学习和工作起到促进作用。

图 2.1b 老年人短视频使用与上网类型



使用短视频 APP 的老年人数字素养相对更高

调查设计了一系列与老年人日常生活息息相关的网络功能，询问老年人是否使用过，在一定程度上反映了老年人的数字素养水平。调查结果显示，使用频率最高的是用手机查询健康码、行程码，超过 90% 的老年人都用过此项功能；老年人使用较普遍的是社交功能，包括微信里发表情图片（75.21%）、朋友圈点赞评论（76.22%）、发手机红包（79.61%）、关注微信公众号（63.9%）。而对网上订飞机票火车票（22.56%）、手机软件打车（23.51%）、网上订宾馆（15.68%）、网上就医挂号（27.86%）、健康管理（35.63%）等功能的掌握度相对较低（见图 2.2）。

分人群看，使用智能手机但不使用短视频 APP 的老年人平均使用的网络功能数量为 5.63 项，而使用短视频 APP 的老年人平均使用过的网络功能数量更多，达到了 9.34 项，使用抖音的老年人达到了 9.58 项（见图 2.3）。进一步将网络功能进行分类观察老年人使用情况（见图 2.4），使用过短视频 APP 的老年人在各个类别上的比例都显著高于没有使用过短视频 APP 的老年人，比如使用过抖音的老年人中有 97.74% 使用过其他社交类网络功能，明显高于未使用过短视频 APP 的老年人（77.01%），网上生活类（含网上订火车票、飞机票、宾馆、就医挂号、缴费、健康管理）的优势更明显，使用过抖音的老年人中有 75.77% 使用过网上生活类功能，而未使用过短视频 APP 的老年人仅有 42.04% 使用过这些功能。如果把使用各项网络功能作

为老年人数字素养的一个粗略测量，那么使用过短视频 APP 的老年人整体的数字素养水平要高于未使用过短视频 APP 的老年人。这种现象出现可能存在群体选择性，即使用短视频 APP 的老年人相对于不使用短视频 APP 的老年人本身活动丰富，对各种上网功能的需求大、使用多。但不可忽视的是，在老年人中比较流行的抖音等短视频 APP 本身也涵盖了丰富的知识性视频内容，比如智能手机使用小技巧等，这些视频通俗易懂、便于老年人理解和学习，老年人在观看短视频的同时，数字技能和数字素养也潜移默化地得到了提升。

图 2.2 老年人智能手机各项功能掌握情况

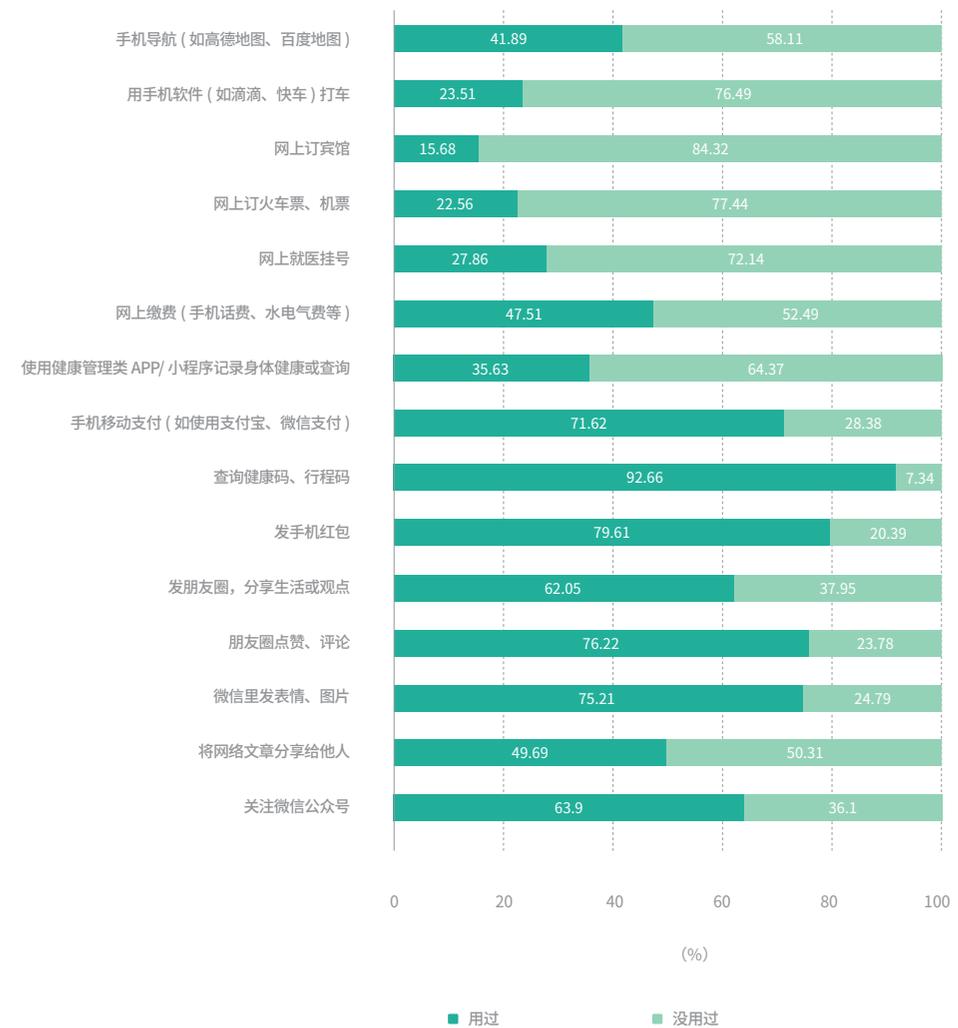


图 2.3 不同类型老年人使用过的智能手机功能平均数量

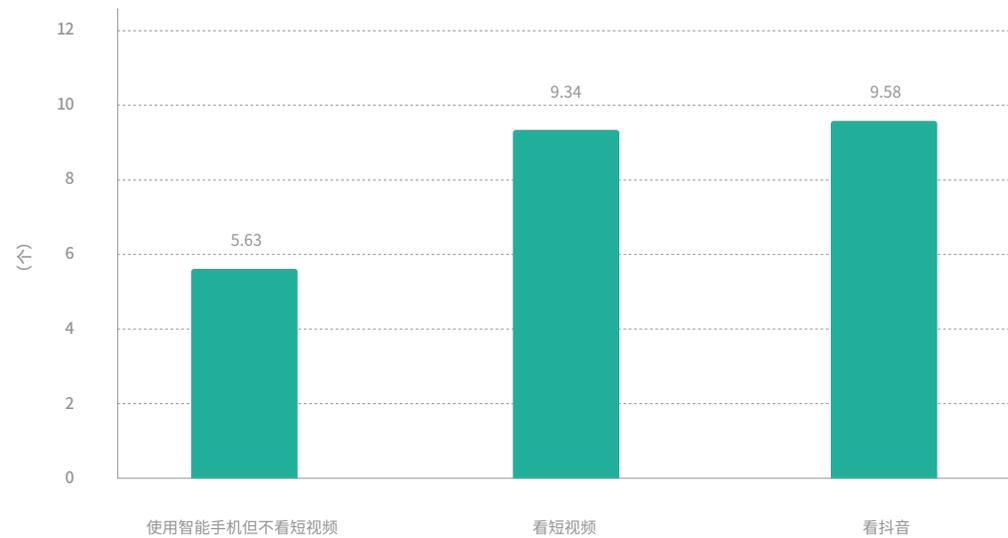
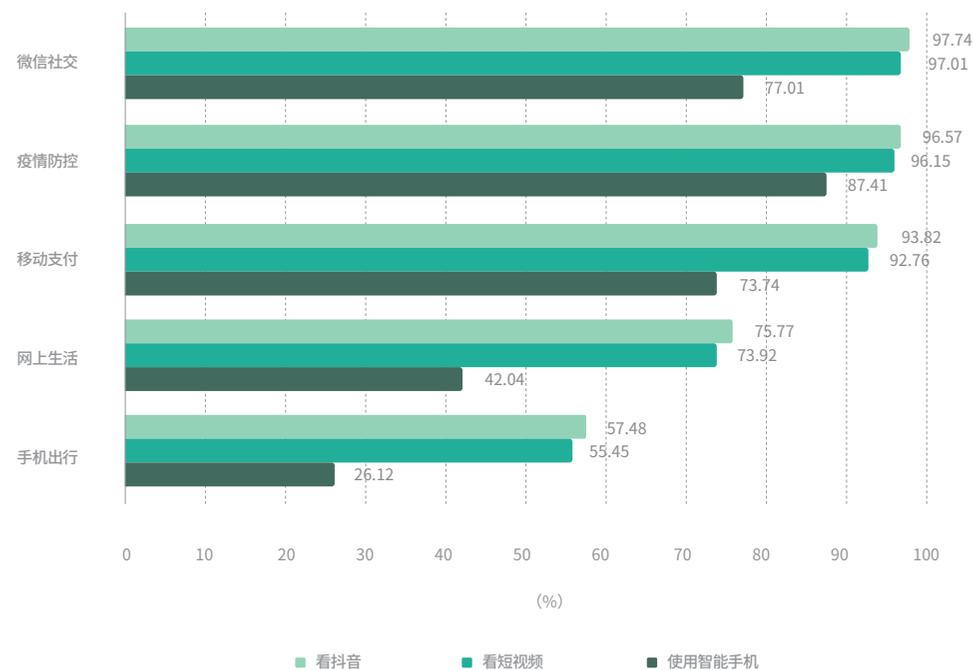


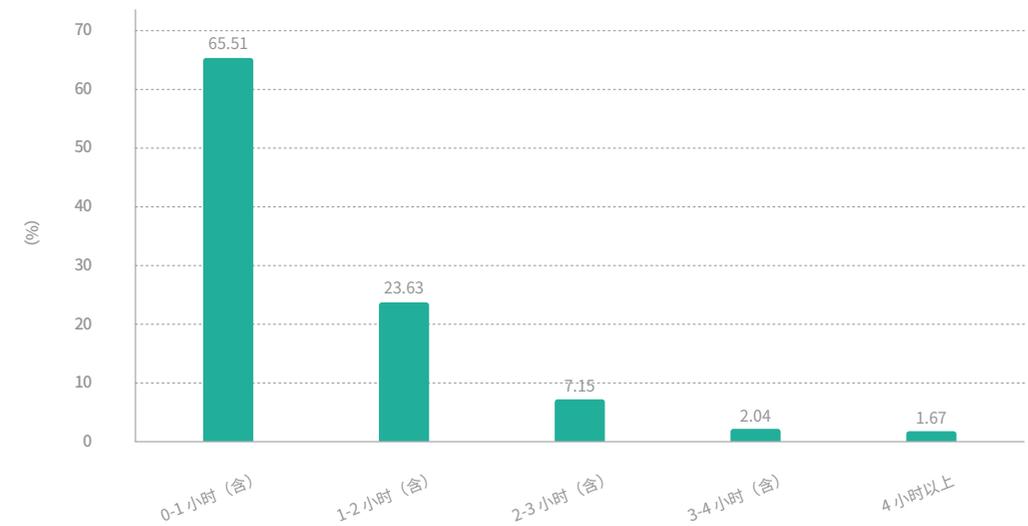
图 2.4 不同类型老年人使用过智能手机各类功能的比例



老年人短视频 APP 使用时长适度，内容多样

在使用智能手机的老年人中，过去一个月曾使用短视频 APP 的老年人占比为 60.04%，不使用短视频的老年人平均每天智能手机使用时长略低于看短视频的老年人，前者为 3.37 小时，后者为 3.66 小时。在使用短视频 APP 的老年人中，约 90% 平均每天观看总时长在 2 小时以内，仅有约 1.67% 的老年人平均每天观看时长超过 4 个小时（见图 2.5）。

图 2.5 过去一周老年人平均每天使用短视频的总时长



从每天使用短视频的次数来看，绝大多数老年人使用短视频的次数在 5 次以下（87.56%），但也有约 4.35% 的老年人每天使用 10 次以上的短视频。老年人每天使用短视频的次数跟观看总时长有一定的关联，每天使用 10 次以上的老年人平均每天使用短视频的总时长是 2.7 小时，每天使用 6-9 次的老年人平均每天使用短视频总时长约 1.8 小时，每天使用 4-5 次的老年人平均每天使用短视频总时长为 1.6 小时，每天使用 3 次或更少的老年人每天使用短视频总时长在半小时到 1 小时之间（见图 2.6）。

图 2.6 老年人观看短视频的频率和时长

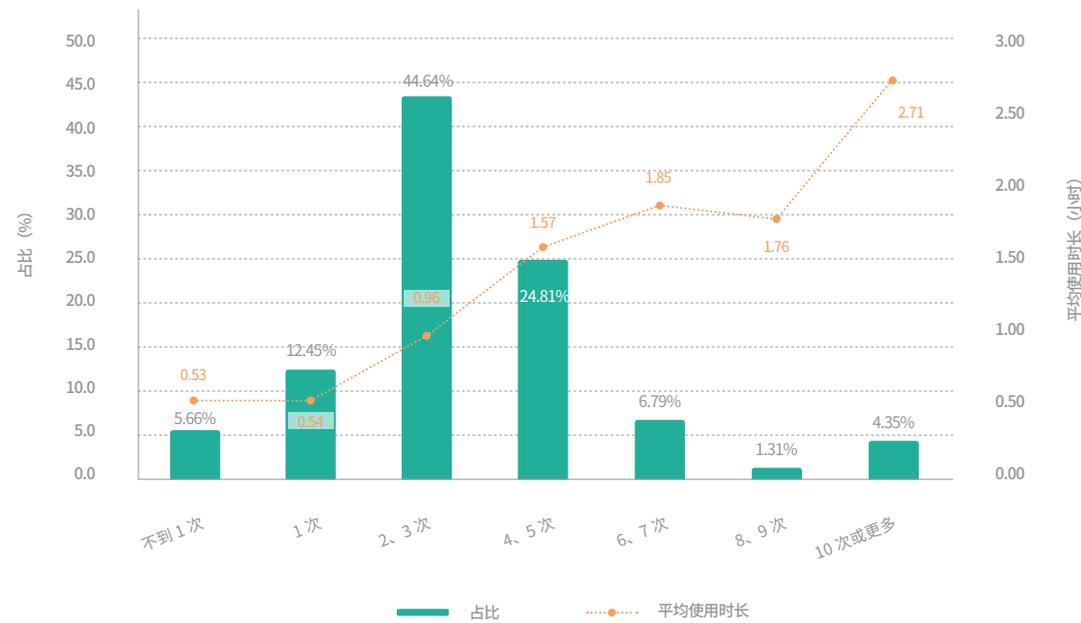
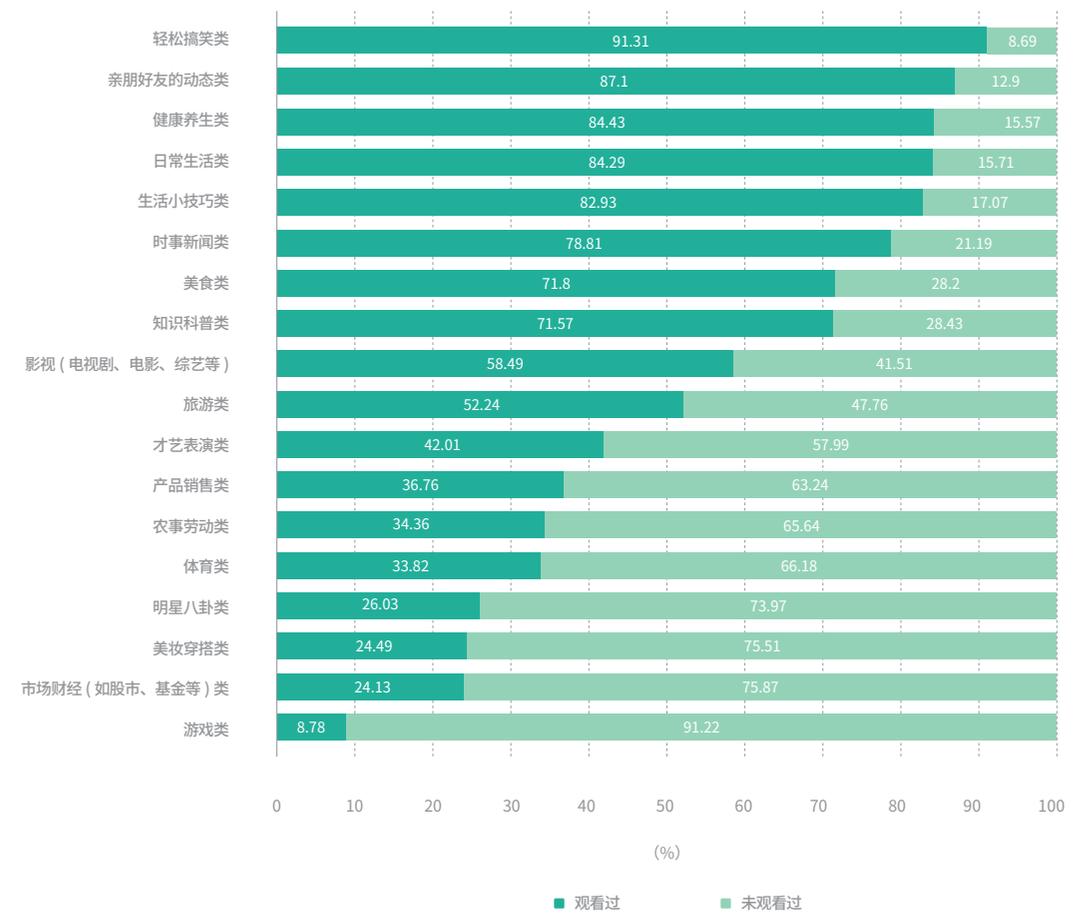


图 2.7 老年人观看的短视频类型



尽管有一部分老年人每天观看短视频次数较多，但单次观看时间并不长。过去一周，平均而言，老年人单次观看短视频的最长时长约 53 分钟，大多数老年人单次观看短视频的最长时长都不超过 1 个小时（约 82%），仅有极少数的老年人单次观看短视频的最长时长超过了 3 个小时（0.68%）。

在过去一周老年人观看过的短视频类型上（见图 2.7），轻松搞笑类（91.31%）、亲朋好友动态类（87.10%）、健康养生类（84.43%）、日常生活类（84.29%）、生活小技巧类（82.93%）、时事新闻类（78.81%）、美食类（71.80%）、知识科普类（71.57%）等是老年人观看较多的短视频类型”，这类短视频往往比较贴近老年人的现实生活，而且新闻性、知识性、娱乐性、生活性较强。当然，也有一部分老年人观看市场财经类（24.13%）、游戏类（8.78%）、明星八卦类（26.03%）、美妆穿搭类（24.49%）、和体育类（33.82%）等各个领域的视频。可见，一方面短视频 APP 已成为老年人娱乐放松、学习提高、了解世界的重要手段，另一方面，也成为老年人发展兴趣爱好的重要平台。尤其是对有专门兴趣爱好和领域相对专业的老年人，可以看出，其在短视频上花的时间也相对较长（比如美妆穿搭类、市场财经类）（见图 2.8）。

图 2.8 观看过不同类型视频的老年人平均每天观看短视频总时长

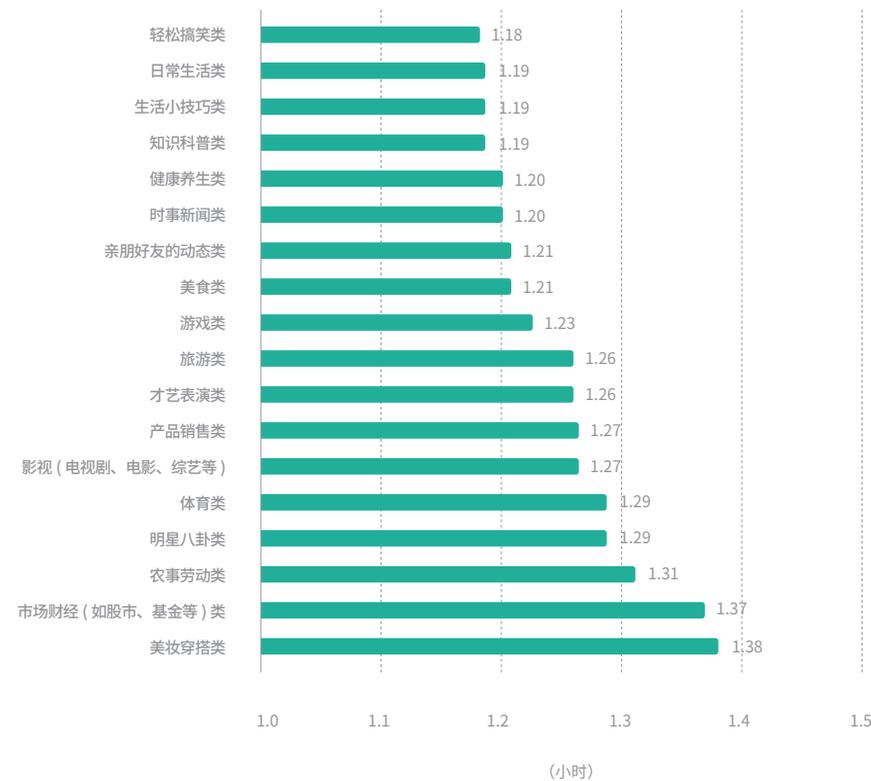
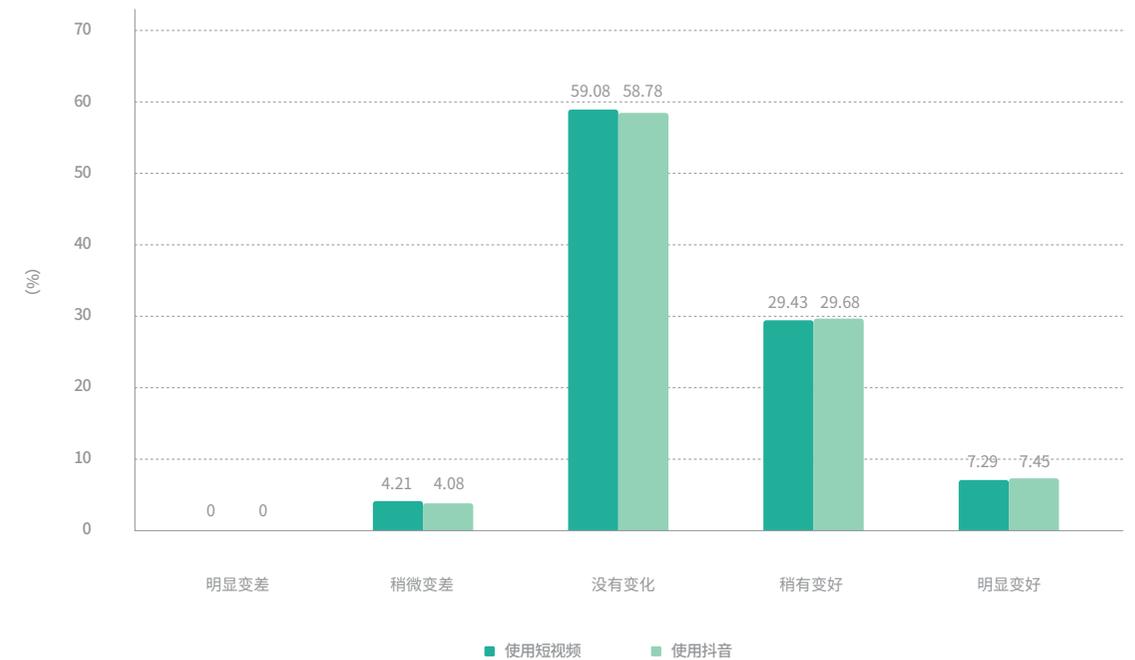


图 2.9 老年人使用短视频 APP 后的综合生活状况评价



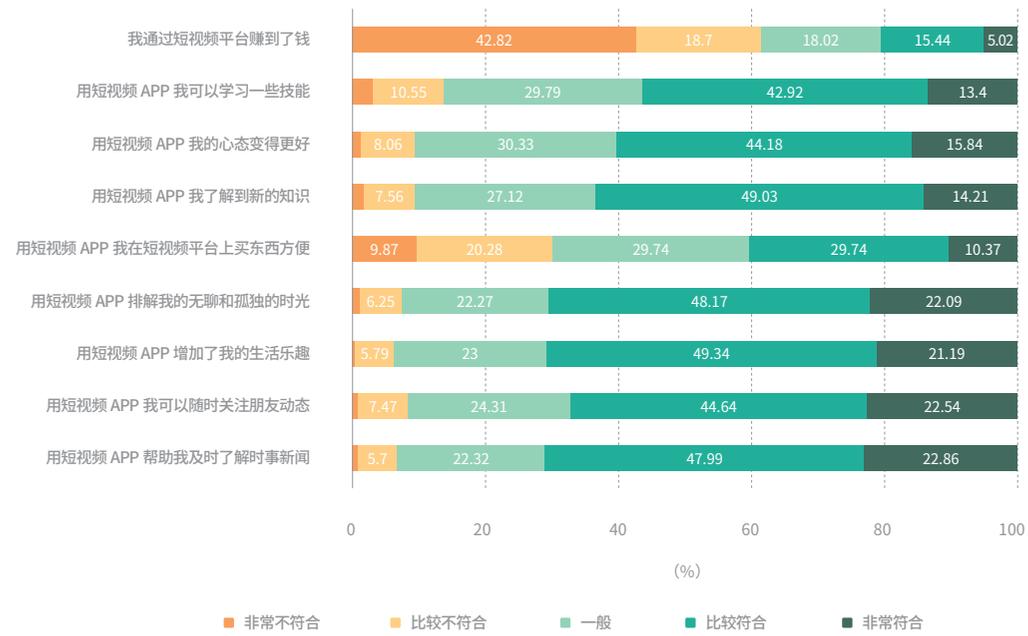
短视频 APP 使用对老年人生活质量的影响以积极正向为主

短视频 APP 的使用对老年人生活可能产生各方面的影响，在调查中，我们直接询问了短视频对老年人生活状况带来的积极影响和消极影响（见图 2.9）。首先询问了“综合来看，您认为使用短视频 APP 或小程序使您的生活变好了还是变差了？”其中，有 36.72% 的老年人认为使用短视频 APP 后自己的生活状况“稍有变好”或“明显变好”。在使用抖音的老年人中，有 37.13% 认为生活状况“稍有变好”或“明显变好”。仅有 4.21% 的老年人认为短视频 APP 使用使得自己的生活“稍有变差”，这一比例在使用抖音的老年人中则只有 4.08%。综合来看，老年人对短视频 APP 的评价以积极正面为主。

调查进一步了解老年人对短视频 APP 各个方面功能的评价。结果表明，多数老年人认为使用短视频 APP 可以帮助自己及时了解时事新闻 (70.85%)、排解无聊和孤独的时光 (70.26%)、增加生活乐趣 (70.53%)、随时关注朋友动态 (67.18%)、了解到新的知识 (63.24%)、让自己心态变得更好 (60.02%) 以及学习新的技能 (56.32%)（见图 2.10）。这体现了短视频对于大多数老年人的生活休闲、朋友联系以及知识信息获取有着较为积极的作用。另外，有 40.11% 的老年人认为短视频使用方便了自己购物，也有 20.46% 的老年人认为自己通过使用短视频赚到了钱，显示出短视频 APP 在为老年人生活提供便捷的同时，也可能存在促进老年经济参与的潜力。

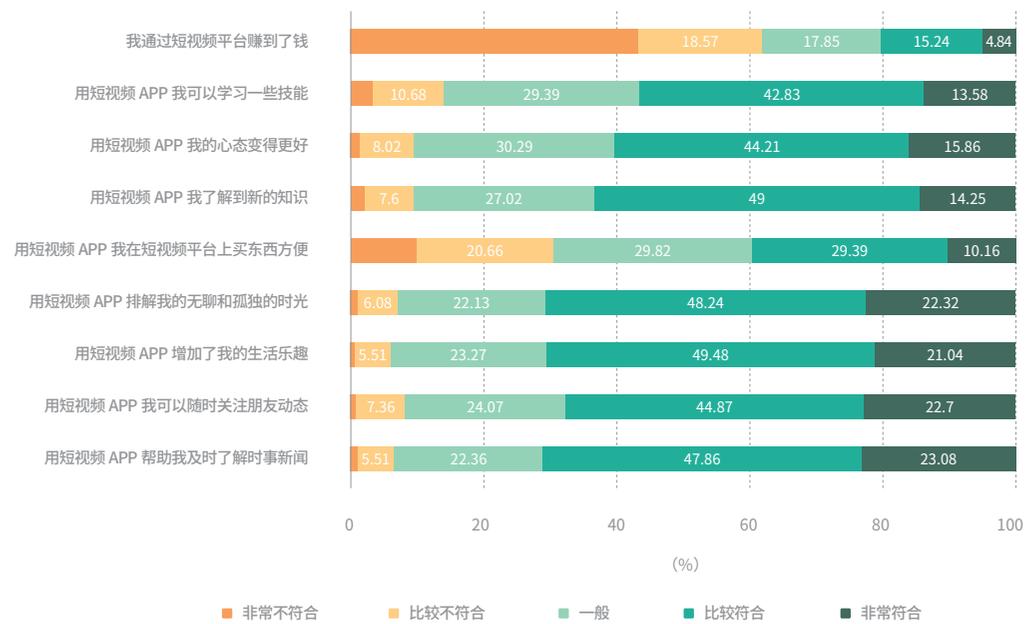
单独看使用抖音的老年人，抖音在帮助老年人排解无聊和孤独、关注朋友动态方面相对于一般短视频而言更具有一定的优势（见图 2.11）。

图 2.10 老年人对短视频 APP 使用积极影响的评价



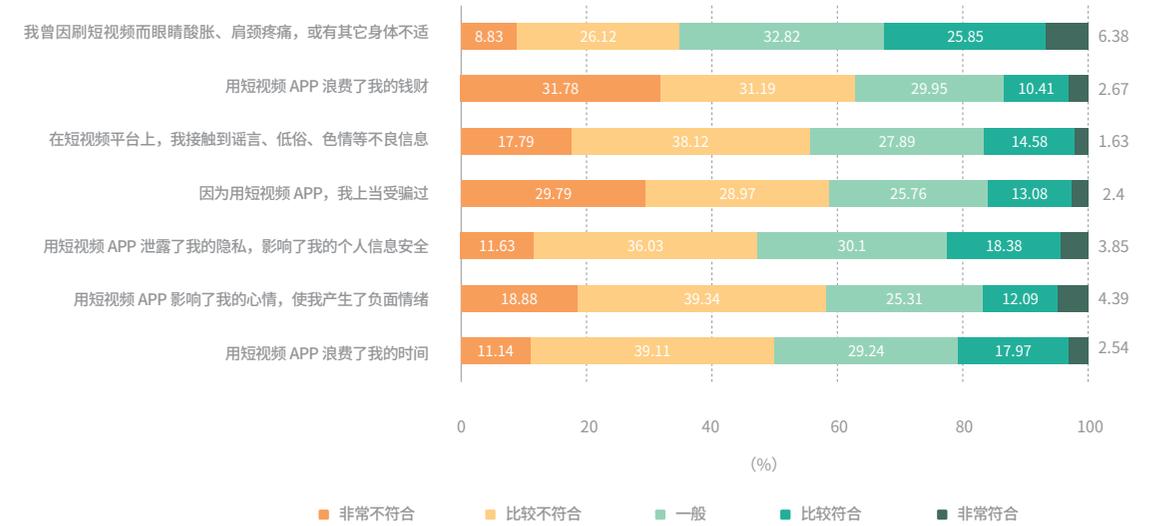
注：课题组选择比较符合和非常符合自己状况的老年人视作认同短视频对自己带来的影响。

图 2.11 使用抖音的老年人对短视频使用积极影响的评价



调查同时收集了老年人主观感知到的短视频 APP 使用的负面影响，包括身心健康、网络安全、时间使用等方面。整体而言，绝大多数负面影响所产生的范围都比较小（基本不超过 20%）（见图 2.12）。

图 2.12 老年人对短视频 APP 使用消极影响的评价





第三章

短视频APP使用

与老年人线下活动参与



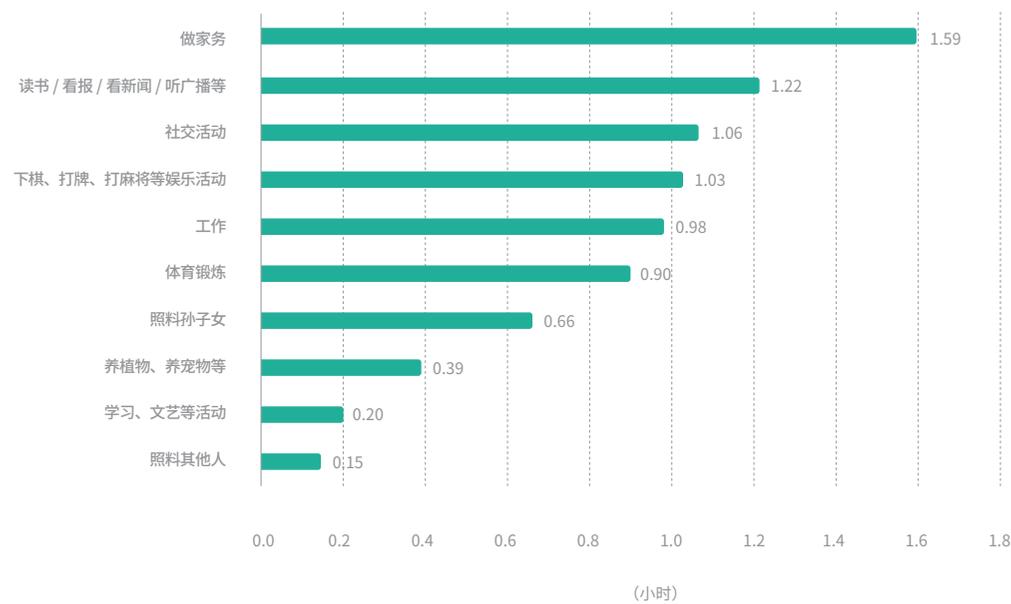
2021年11月,《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》明确提出,要“促进老年人社会参与”,文件中提到的社会参与主要有三大类:老年教育,文化体育活动和为社会做贡献(包括灵活就业、志愿活动等)。这也对应了世界卫生组织健康老龄化框架中的三大类能力:保持活动,做出贡献,进行学习、成长和决策。那么,短视频APP使用与老年人的线下活动参与有怎样的联系?已有研究主要有两种观点,一种观点认为互联网通过提供线上社交、娱乐平台,增强老年人信息获取能力及与社区的联系、转变老年人的老化态度和健康观念等方式,丰富老年人的社会参与方式,有利于促进老年人再就业、参与线下的社会交往活动和体育锻炼活动等,即线上活动的参与通过“增益效应”促进线下活动;另一种观点则认为过多的互联网使用可能挤占甚至替代线下的物理空间活动,一方面占用了老年人与身边的家庭成员以及社区成员间的交往时间,另一方面也削弱了老年人线下交往互动的需求,从而不利于老年人线下社会关系的维系与社区活动的参与,即出现线上活动对线下活动的“替代效应”。

由于数据限制,已往的研究往往使用比较笼统的社会参与指标,对老年人线下活动的具体内容或类型并没有进行更细致的划分。因此,本次调查中专门设置了日常活动安排版块,详细收集老年人每天线下的个体性日常生活活动信息,同时,也对老年人参与社区活动、公益性社会活动等群体性社会参与活动情况进行了调查。本部分将详细讨论短视频APP使用状况与老年人线下活动参与的关系。

老年人平均每天个体性日常生活活动时间超过8个小时,活动内容丰富

调查收集了老年人过去一周平均每天从事各项线下活动的具体时长,包括“从事有报酬的工作”、“照料孙子女”、“照料除孙子女外的其他人”、“做家务”、“参加学习、文艺等活动”、“读书/看报纸/看新闻/听广播等”、“下棋、打牌、打麻将等娱乐活动”、“社交活动(面对面聊天、串门等)”、“养植物、养宠物等”和“体育锻炼”共10项。结果显示,老年人每天从事时间最长的线下活动前三名分别为“做家务”、“读书/看报纸/看新闻/听广播等”和“社交活动”,平均每天花费的时长分别为1.59小时、1.22小时和1.06小时。另外,老年人每天也会花1小时左右的时间参加“下棋、打牌、打麻将等娱乐活动”、“有报酬的工作”和“体育锻炼”;每天照料孙子女的时间平均为0.66小时;老年人养动植物、线下参加“学习、文艺等活动”相对较少,平均每天仅0.39小时和0.20小时。

图 3.1 老年人个体性日常生活活动安排



根据老年人在各项活动上安排的时间，通过统计聚类方法进一步将老年人进行分类，可以将老年人大体分为五种类型：工作达人、棋牌达人、花样老人、闲暇老人和照料者（见图 3.2 和 3.3）。

占比最高的类型为闲暇老人，达到 46.06%，此类老年人在调查询问的 10 项个体性日常生活活动中平均每天花费的时间基本均低于平均值，空闲时间较多；

工作达人型的老年人平均每天工作时间最长，达到 7.52 小时，高于所有其他类型老年人，而其余活动的时间均低于平均值；

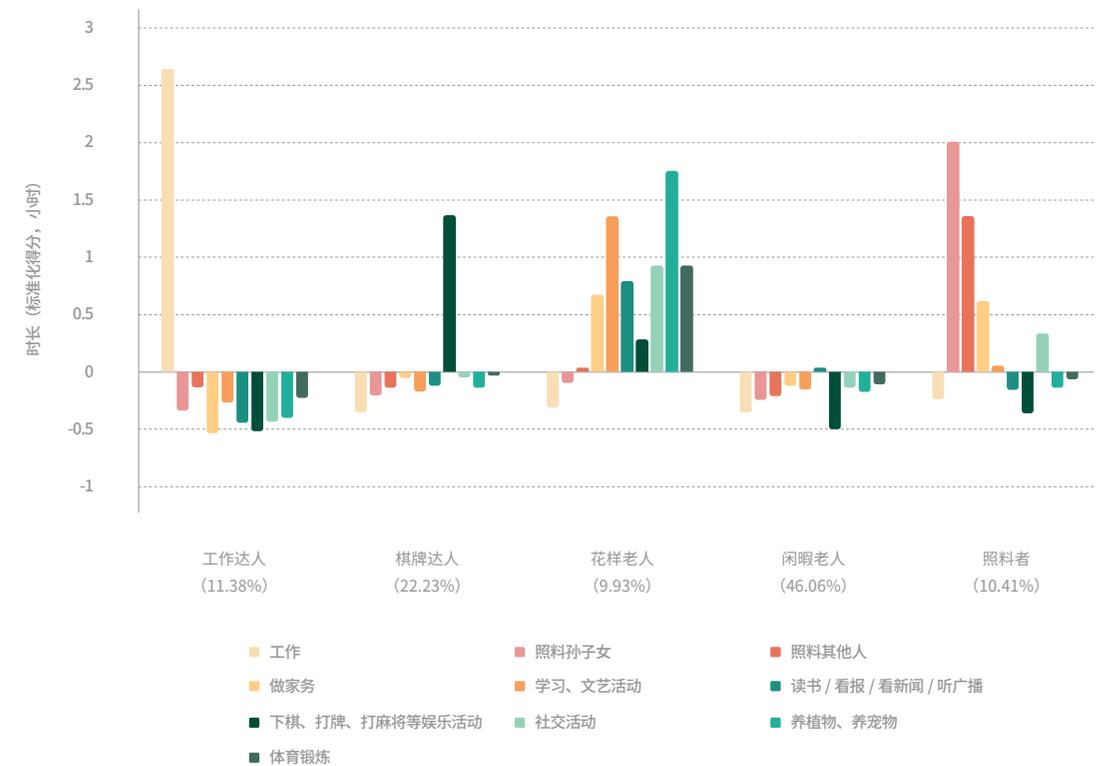
棋牌达人型老年人每天用于下棋、打牌、打麻将等娱乐活动的时间远高于其他老年人，达到 2.63 小时，而参加其他活动的时间均低于平均值；

花样老人每天的日常活动安排则丰富多彩，除了会花一定的时间做家务以外，还会广泛地参加学习文艺活动，读书 / 看报纸 / 看新闻 / 听广播，与朋友、亲戚、邻居等串门、聊天的社交活动，养养植物、宠物，进行体育锻炼等；

照料者老年人承担着较多的照料责任，包括照料孙子女和照料其他人，此外每天还会花较多的时间来料

理家务，少量参加一些串门、面对面聊天的社交活动，而他们参加其他娱乐、放松性质活动的时间则少于所有老年人的平均值。

图 3.2 老年人个体性日常生活活动分类



注：此图显示的时长为标准化后的时长，即减去了平均值的时长，在坐标轴上方表示大于平均值，坐标轴下方则表示小于平均值。

图 3.3 不同类型老年人每天从事各项活动的平均时长

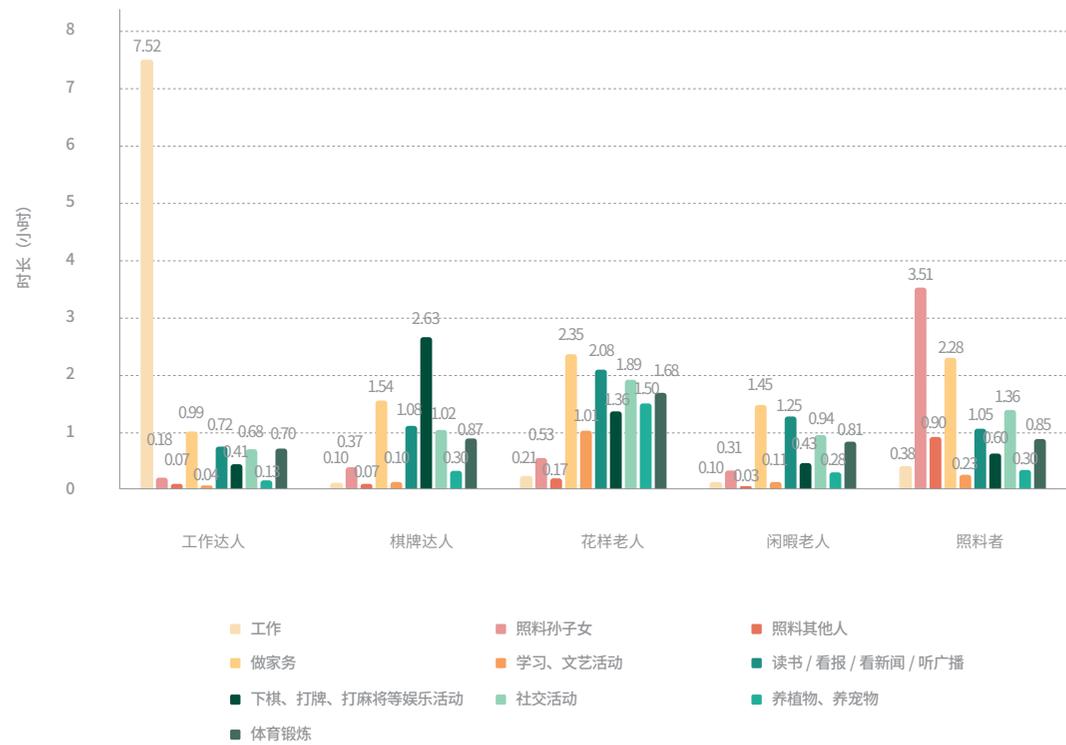
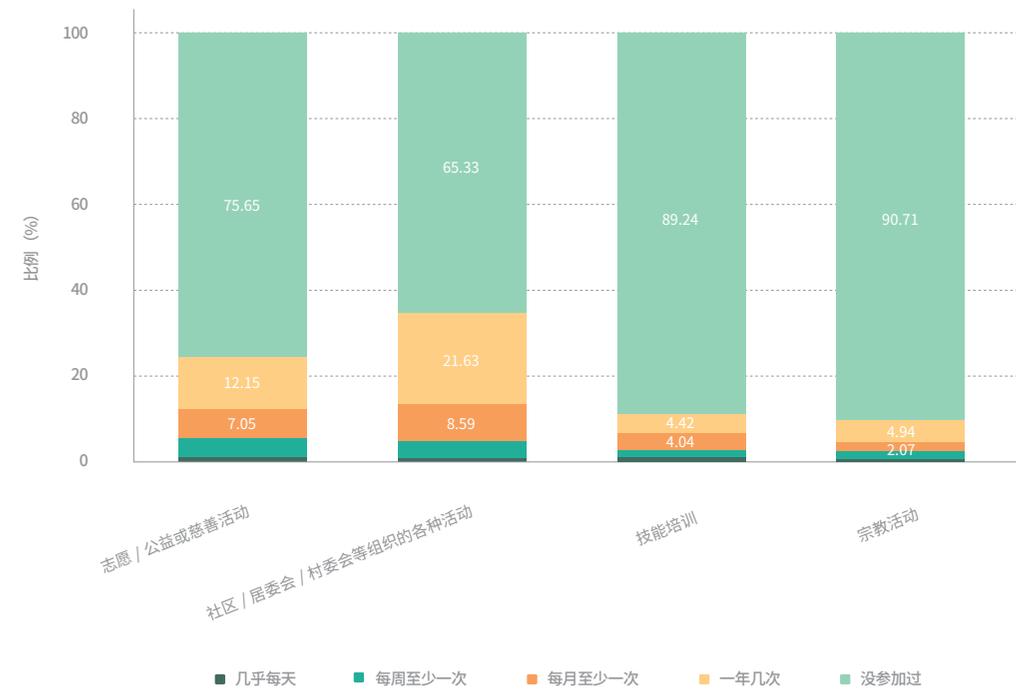


图 3.4 过去一年老年人群体性社会活动参与情况



老年人群体性社会活动参与频率不高，以社区活动和志愿公益活动为主

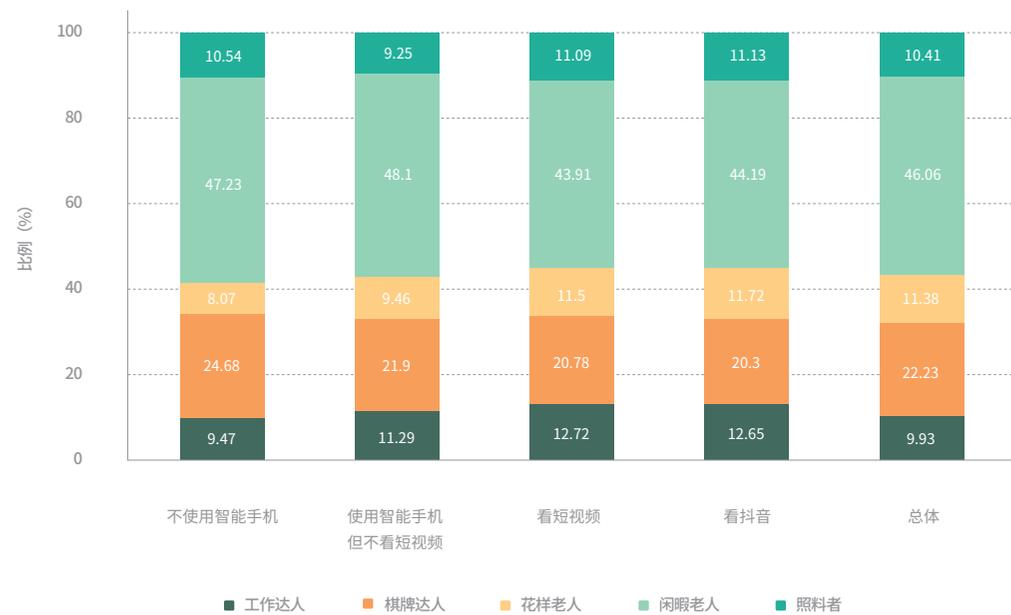
调查中还询问了老年人过去一年群体性社会参与活动的情况，包括志愿/公益或慈善活动、社区/居委会/村委会等组织的活动、技能培训和宗教活动四类，这类活动跟老年人日常生活活动不同，一是具有群体性，二是具有贡献性。如图 3.4 所示，老年人参加社区/居委会/村委会等组织的活动较多，在过去一年中参加过的比例接近 35%，其次为志愿/公益或慈善活动，接近四分之一的老年人过去一年参加过此类活动，而参加过技能培训的老年人仅有 10.76%，参加宗教活动则最少，仅有 9.29%。在有社会性群体活动参与经历的老年人中，又以“一年几次”的频率最多，各项活动中参加频率“每月至少一次”及以上的均不超过 15%，这说明老年人参与群体性社会活动仍然比较有限。

适度使用短视频有助于老年人发展更丰富的线下个体性日常生活活动

上文在分类时提到，花样老人是线下活动最为丰富的一类老年人，他们兴趣爱好广泛、活动丰富，生活中不仅有丰富的学习活动（学习培训、读书看新闻等），也有娱乐活动（下棋打牌、聊天串门等），还热衷于养动植物和体育锻炼。而闲暇老人则各项线下活动的参与度都相对较低。

与不使用智能手机和使用智能手机但不看短视频的两类老年人相比，看短视频的老年人是闲暇老人的比例则明显降低，而成为花样老人和工作达人的可能性更高（见图 3.5），使用抖音的老年人成为花样老人的比例最高。一定程度上说明，使用短视频除了丰富老年人的线上娱乐生活之外，也可能可以培养老年人更广泛的兴趣爱好，促进其积极参与不同类型的线下活动，让老年生活更加丰富多彩。

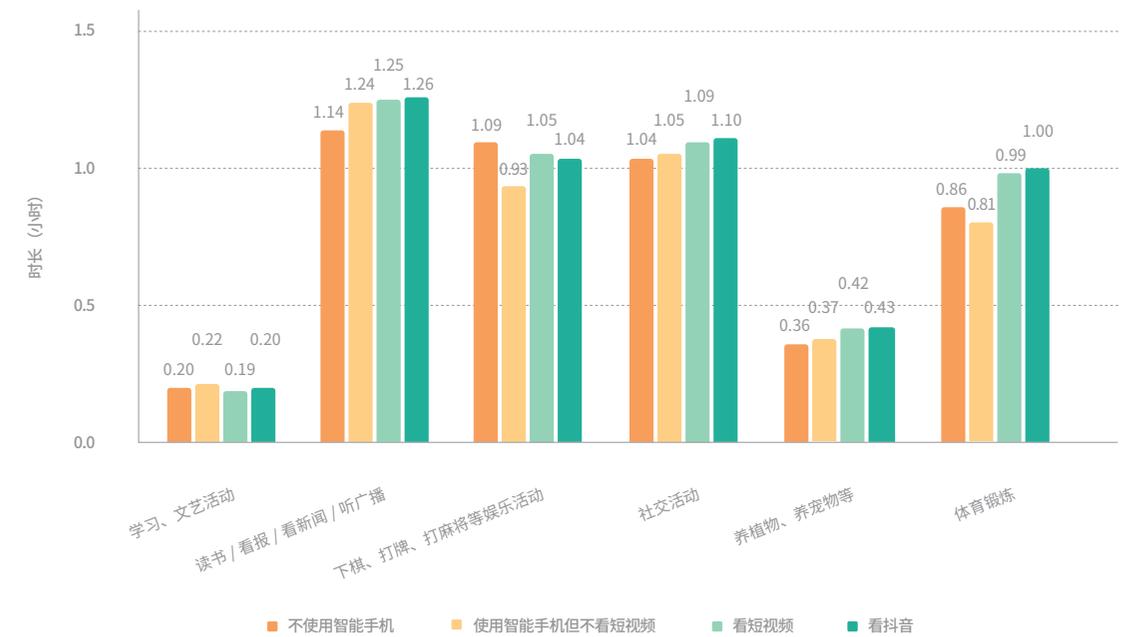
图 3.5 老年人短视频观看情况与线下个体性日常生活活动类型



注：结果均为线性回归预测值，控制了老年人性别、年龄、婚姻状况、户口属性、受教育程度、工作状况、自评健康、家庭人均年收入等个体和社会经济特征后的结果。下图如无单独备注，则同此图的备注。

具体分不同的活动内容来看，看短视频的老年人在线下读书/看报纸/看新闻/听广播、进行社交活动（面对面聊天、串门等）、养动植物和参加体育锻炼活动的时间也明显更长（见图 3.6）。比如，不使用智能手机、使用智能手机但不看短视频、看短视频和看抖音 4 类老年人平均每天读书/看报纸/看新闻/听广播的时间分别为 1.14、1.24、1.25、1.26 小时。在体育锻炼上这几个群体的差异尤其明显，4 类老年人分别花在体育锻炼上的时间为 0.86、0.81、0.99、1.00 小时。值得注意的是，在线下下棋、打牌、打麻将等娱乐活动上，看短视频的老年人跟不使用智能手机的老年人没有明显的差别，而使用智能手机但不看短视频的老年人在这些娱乐活动上的时间明显偏低。

图 3.6 老年人看短视频与线下个体性日常生活活动时间的关系



从看短视频的时长对老年人个体性日常生活活动的影响来看，观看短视频并没有“挤占”老年人参加线下活动的时间。总体而言，观看短视频 1~2 小时和 2 小时以上的老年人花在线下读书/看报纸/看新闻/听广播、线下棋牌类活动、养动植物和体育锻炼上的时间显著增加，而随着每天使用短视频 APP 时间的增加，老年人在这些线下活动上的时间也增加（见图 3.7a 和图 3.7b）。

单独看使用抖音的老年人的情况，得到的趋势规律跟使用各种类型短视频的老年人类似。但不同的是，跟其他各类老年人相比，使用抖音的老年人在体育锻炼上时间上最长，在各个时间分类上的优势都较为明显，比如每天看视频 2 个小时以上的老年人在体育锻炼上平均用时是 1.32 小时，远高于不看短视频的人（0.83 小时），也高于所有看短视频并且每天时长在 2 个小时以上的人（1.28 小时）。类似地，使用抖音的老年人花在养动植物上的时间也略高于所有看短视频的老年人。

看短视频可能促进老年人更多地关心时事、关注世界变化，也可能成为老年人的一种社交手段，通过分享短视频内容以及交流短视频中获得的信息，可以让老年人与线下朋友间的关系更加密切、线下交往更多；同时，短视频中分享的花草绿植/可爱萌宠，日常锻炼视频等，可以激发老年人发展兴趣爱好，鼓励其在生活中进行尝试，从而有利于老年人参加更丰富的线下活动。

不过在短视频使用时长和线下个体性日常生活活动时长的关系讨论上需要谨慎，在目前的时长分类上，我们无法进行更为细致的划分，无法将使用短视频时间更长的老年人分出来单独分析，因为调查中观看短视频时间较长的老年人所占比例很小。因此，观看短视频对线下活动参与的增益效应尚未观察到时间上的拐点，但并不表明一定没有。

考虑到数据分析中，读书 / 看报纸 / 看新闻 / 听广播、养动植物和体育锻炼三大类线下活动跟短视频使用有显著的关联，我们进一步考察这些活动与短视频使用时长的关系，即通过统计模型尝试寻找短视频使用时长增益效应发生的拐点。在控制了老年人一系列的社会经济特征后，观察老年人短视频使用时长跟这些线下个体性生活活动安排时长的关系拐点出现在 4-4.5 小时，也就是说，如果老年人每天使用短视频的时长控制在 4-4.5 小时以下，短视频使用时长与线下活动参与的关系呈正向关系，即随着观看短视频时间的增加，参加这几类线下活动的时间也在增加，但是如果超过了 4.5 小时，则转为负向关系（见图 3.8）。可见，短视频的使用与线下活动参与并非是非此即彼、互相挤占的关系，一定情况下还能同时进行、互相促进，比如跟着短视频进行体育锻炼。

图 3.7a 老年人看短视频时长与线下个体性日常活动参与时长的关系

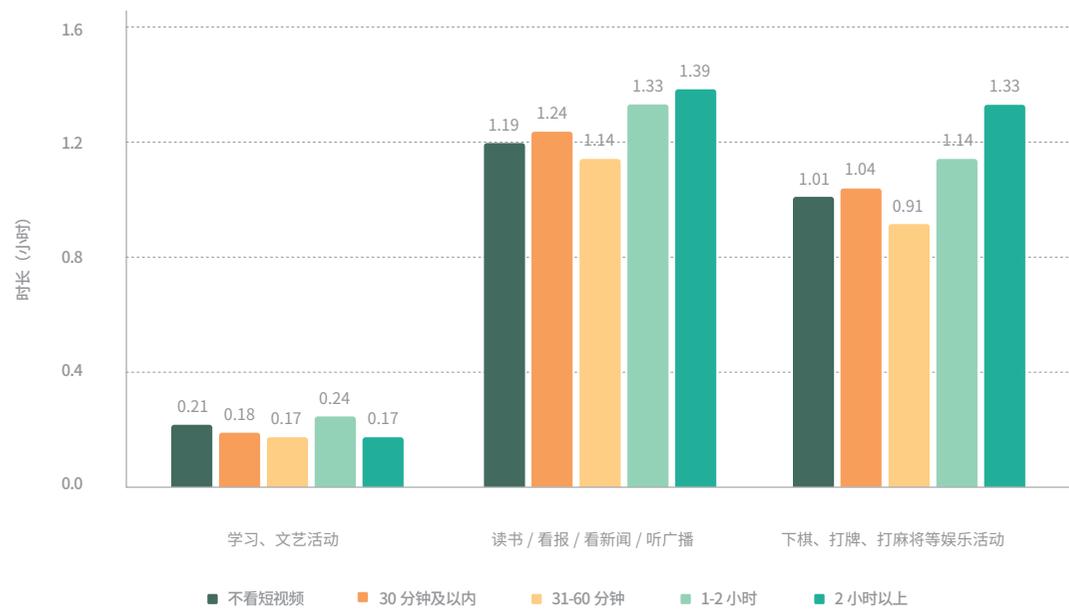


图 3.7b 老年人看短视频时长与线下个体性日常活动参与时长的关系

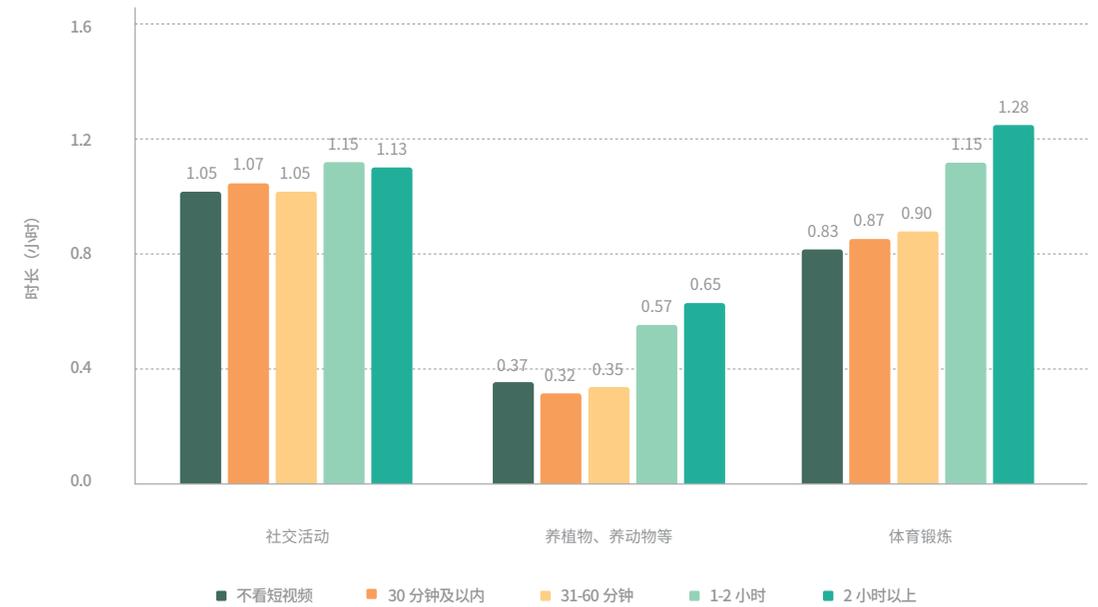


图 3.7c 老年人使用抖音时长与线下个体性日常活动参与时长的关系

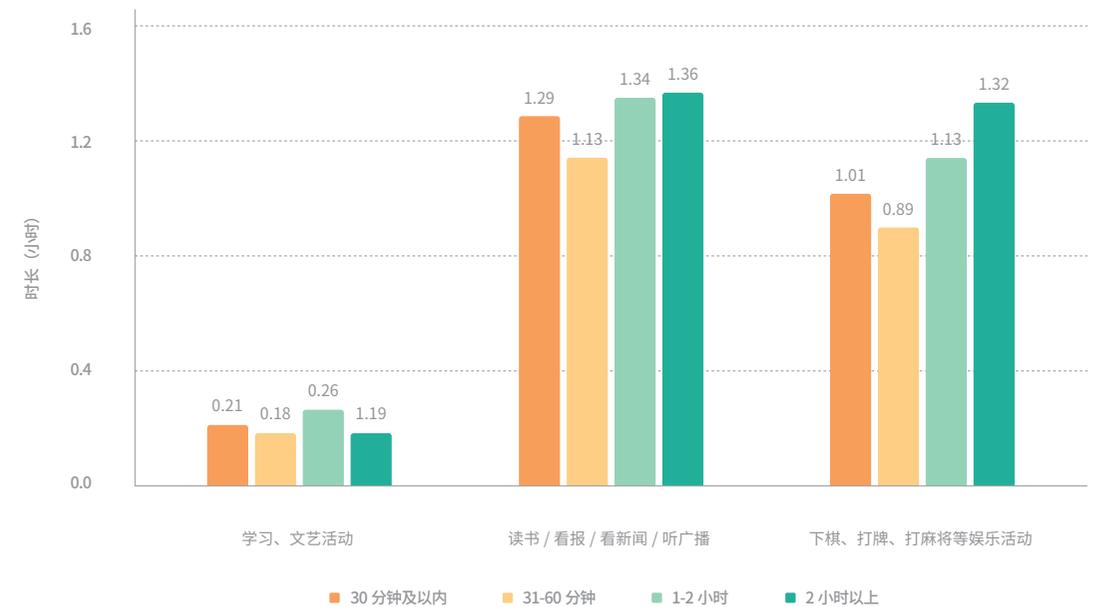


图 3.7d 老年人使用抖音时长与线下个体性日常活动参与时长的关系

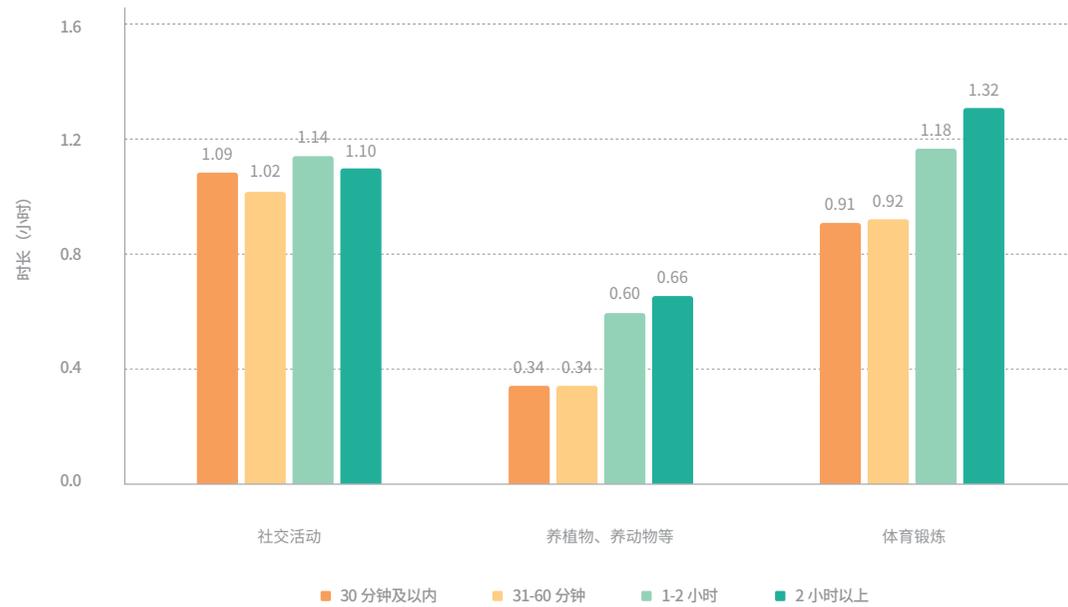
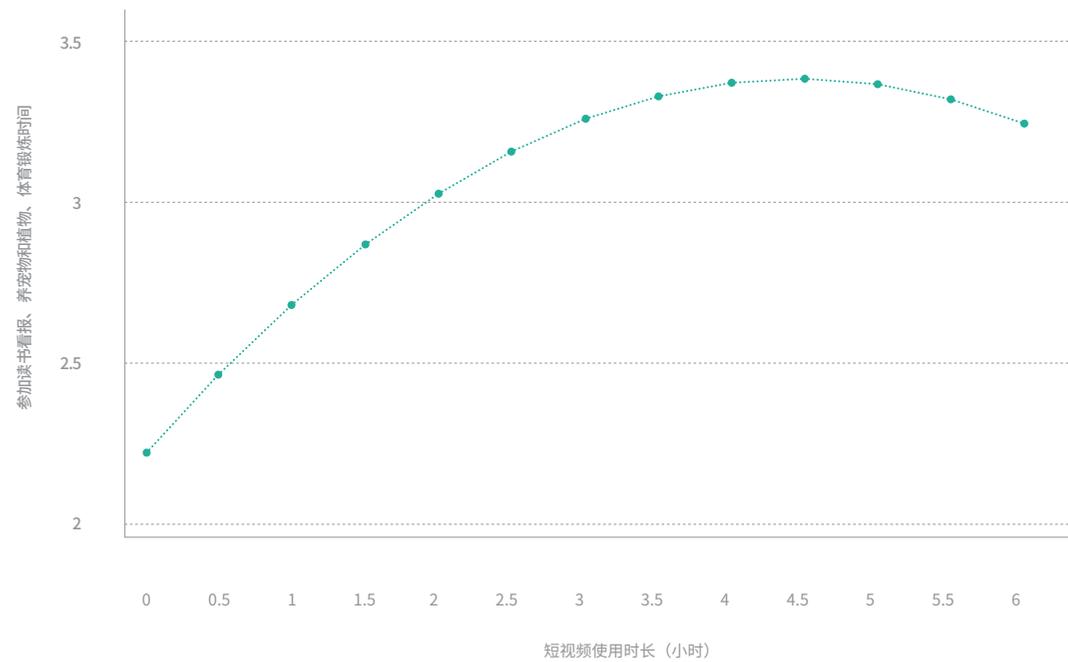


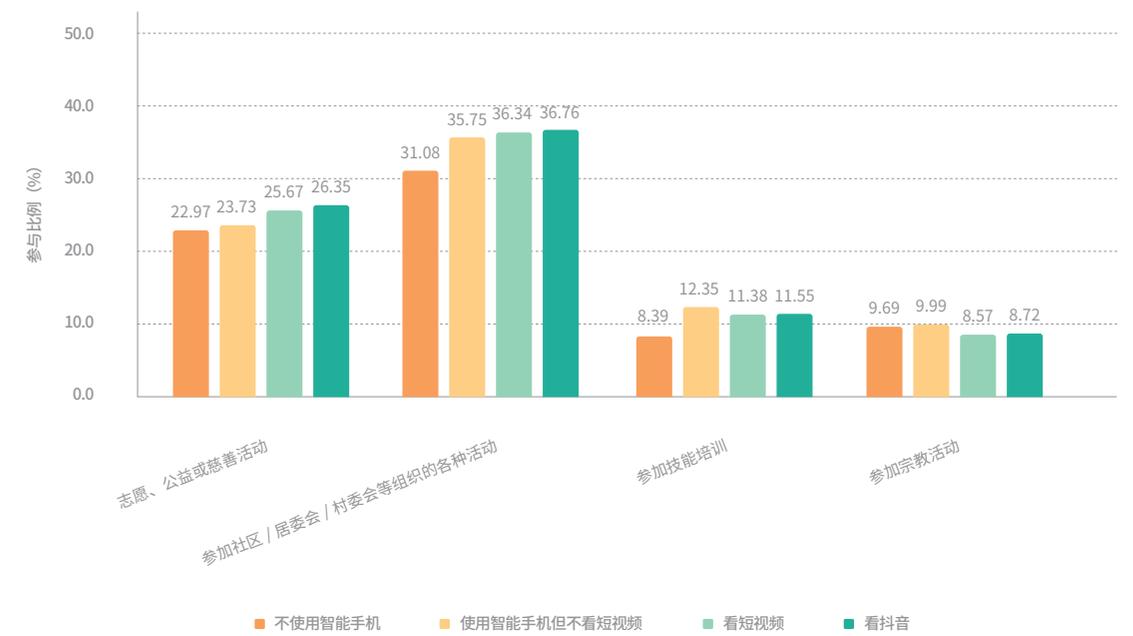
图 3.8 老年人短视频使用时长与三类线下个体性日常生活活动总时长的关系



适度使用短视频对老年人的群体性社会参与活动有显著促进作用

观看短视频对老年人的群体性社会活动参与也有显著的促进作用。从各项群体性社会参与活动来看，相较于不使用智能手机的老年人，看短视频的老年人参加志愿/公益/慈善类活动、社区/居委会/村委会活动和技能培训类活动的可能性显著提升（见图 3.9）。可见，使用互联网，包括观看短视频能够极大地拓宽老年人的信息获取渠道，并能够帮助其发展新的兴趣爱好，或者找到志同道合的伙伴，从而促进其群体性活动的参与。

图 3.9 老年人看短视频与群体性社会参与活动的关系



注：以上结果为 logit 回归预测的概率，是控制了老年人性别、年龄、婚姻状况、户口属性、受教育程度、工作状况、自评健康、家庭人均年收入等个体和社会经济特征后的结果。下图如无单独备注，则跟此备注同。

从短视频观看时长对群体性社会活动参与的影响来看，观看短视频时长与参加各项社会性群体活动的可能性都近似呈现“倒U型”关系（见图 3.10）。参加志愿 / 公益 / 慈善活动的可能性峰值出现在观看短视频 1-2 小时、社区 / 居委会 / 村委会组织的活动和技能培训活动的可能性峰值出现在观看短视频半小时到 1 小时之间。

类似的结果出现在使用抖音的老年人中（图 3.11）。值得注意的是，相比于观看短视频的老年人，使用抖音的老年人在参加社区 / 居委会 / 村委会等组织的各种活动上的比例都较高，这在各个时长上都有体现。

图 3.10 老年人看短视频时长与参与群体性社会活动的关系

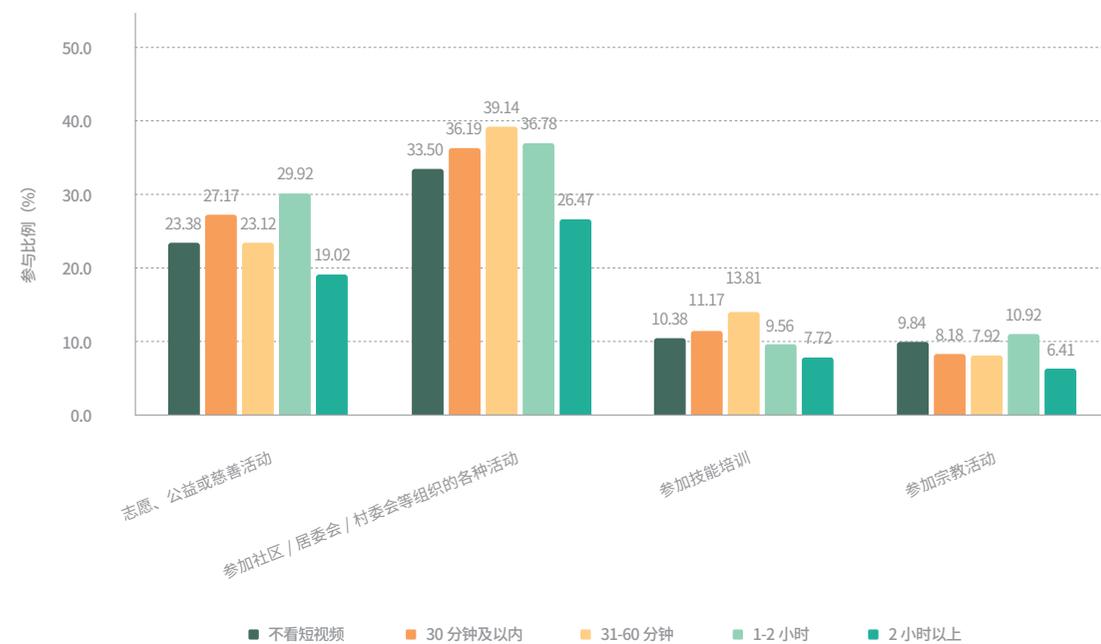
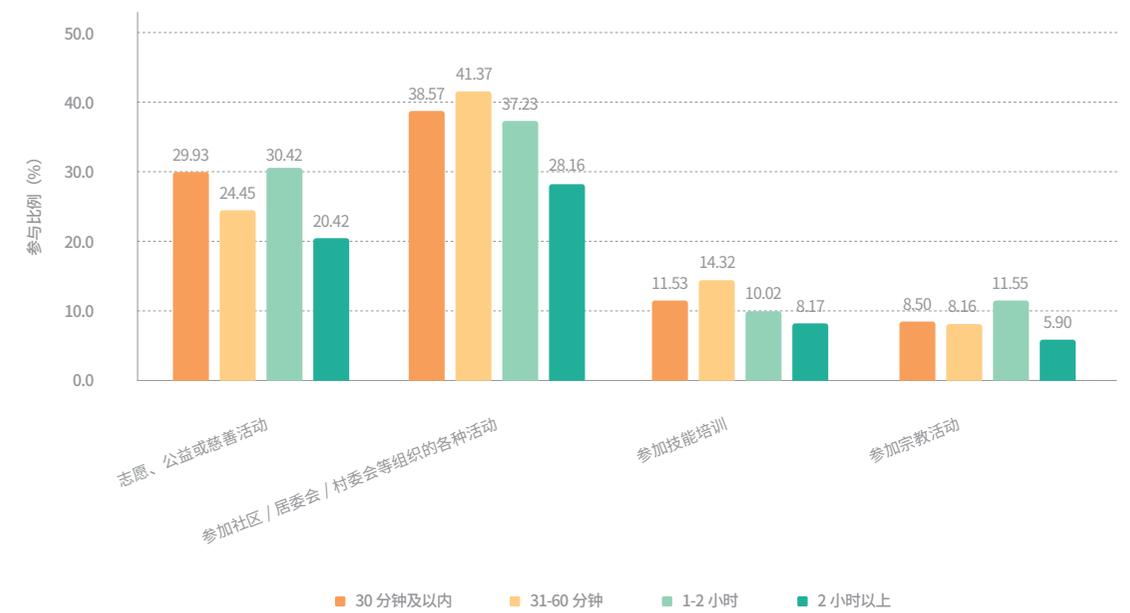


图 3.11 老年人使用抖音的时长与参与群体性社会活动的关系



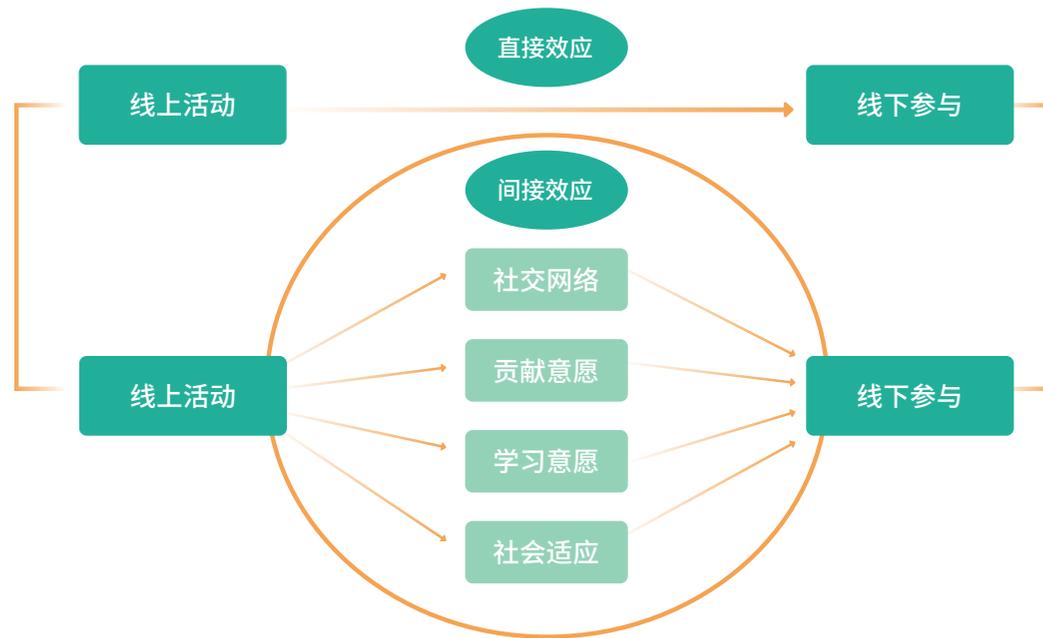
线上促进线下：如何实现？

短视频 APP 使用促进线下参与的理论路径与实证结果

从上文的数据结果可以看出，线上活动和线下活动之间是正向相关关系，那么线上活动到底如何促进线下参与呢？其中的机制总体来看主要有两类路径：一是直接效应，二是间接效应（如图 3.12 所示）。互联网尤其是短视频的使用能够直接促进老年人的线下参与，老年人不仅可以通过视频、直播等方式实现亲友间的即时互动，还可以通过线上分享、浏览、点赞等非即时互动实现亲友间日常生活的分享，提升在彼此生活中的参与感。短视频中的信息或内容还可能成为老年人线下活动内容的来源，例如短视频中浏览到的新闻或趣事可以成为与邻居或朋友聊天的谈资，为线下面对面社交提供内容；短视频中推荐的体育锻炼、居家生活等活动可以为家庭成员之间、朋友之间共同线下参与提供更多的素材和机会；短视频的拍摄、创作、上传与分享本身也成为很多老年人的业余爱好和参与户外活动的动力。这些均是短视频使用对线下参与的直接效应。

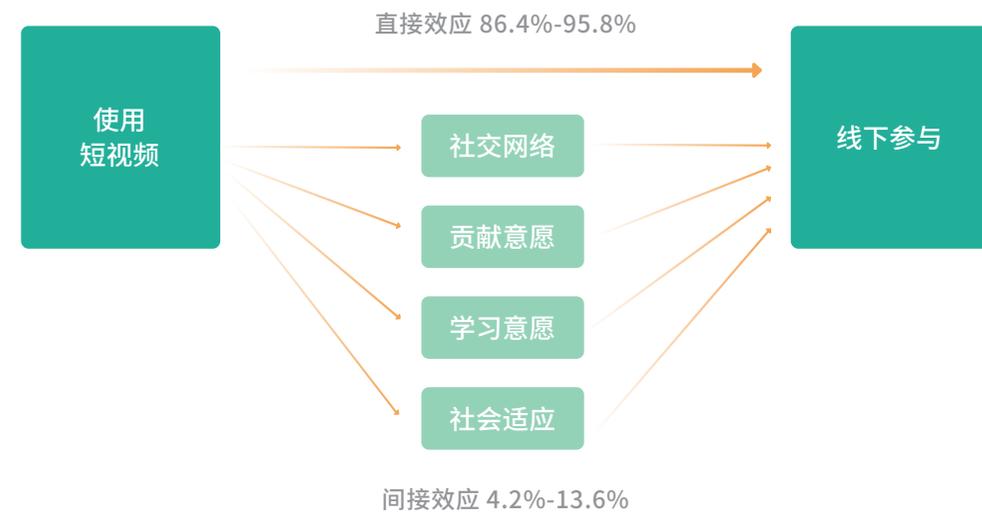
同时，短视频的使用还可能通过间接方式促进老年人的线下参与，即通过扩大老年人的社交网络、激发老年人做贡献的意愿和学习意愿、提高老年人适应社会的能力而间接地促进老年人参与多样化的线下活动。通过访谈和问卷数据，本部分将详细呈现线上活动促进线下参与的机制，即线上活动特别是短视频使用是如何促进线下参与的。

图 3.12 线上活动促进线下参与的路径图



在构建了如图 3.12 所示的理论路径后，我们进一步用调查数据构建统计模型进行实证分析。考虑到工作、照料家人和他人、家务劳动是比较特殊的线下活动，这里在讨论线上活动如何影响线下参与时，不纳入这几类活动，而只包括学习 / 文艺活动、读书 / 看报纸 / 看新闻 / 听广播、棋牌类活动、社交活动、养动植物和体育锻炼等 6 类，这里统称为线下休闲活动。总体而言，短视频使用对线下活动参与的促进作用有直接和间接两条路径，直接效应大于间接效应。在其他各方面特征一样的条件下，使用短视频的老年人相较于不使用短视频的老年人，线下休闲活动参与平均多出 21 分钟，这里面有 86.4% - 95.8% 归因于直接效应，比如跟着短视频一起做体育锻炼、学习养动植物技巧，4.2% - 13.6% 归因于间接效应，即社交网络的扩大、做贡献意愿和学习意愿的提升、社会适应能力的提高。尽管间接效应较小，但仍不可忽视，而且未来发挥的作用可能会越来越大。

图 3.13 线上活动促进线下参与的直接效应和间接效应分解



从群体性社会参与活动看，因为老年人群体性参与活动频率较低，暂时无法从实证上分解短视频在其中所起的直接作用和间接作用，但下文通过访谈展示的信息可以获得一些线索。

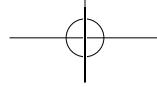
短视频 APP 使用对线下参与的直接效应

(1) 以短视频为学习工具，发展线下兴趣爱好

对于短视频 APP 使用如何促进老年人的线下参与，我们从老年人访谈中获得了一些支撑信息。短视频 APP 和一些互联网平台的使用能够促进老年人发展线下兴趣爱好活动。

访谈时，多位受访者提到通过抖音平台的直播或者小视频学习跳舞，在女性中尤其普遍。比如我们在询问互联网如何影响受访者心情时，一位受访者答道：“那心情太好了，在抖音上，全是高兴的事，真挺好。没啥事晚上我们还在网上学跳舞的视频，教学视频，那太好了，想学什么都有，真方便，真快乐。”另一位受访者谈到在抖音上观看的内容时说道：“我就看人家唱歌跳舞的，我每天都是上面看人家跳舞，因为我喜欢跳舞，所以都是下载喜欢的内容来学，学完了晚上就去舞厅跳舞。”

还有受访者谈到一种利用网络学习和社交的方式：“我们教委的一个老师，原来是工会主席，现在写书法。他利用互联网的这种学习方式，自己组成一个学习小组，每个人写字的时候，一起打开视频，每个人都在这儿静静地练字，写的过程都是全程开着，大家都不说话，都在这儿写，写完了之后再交流。现在老年人的学习里，还是时尚超前的这拨人开始充分利用这些方式。”



拍摄短视频也成为促进老年人参与线下活动的动力：“就是我娘家四妹子，她会跳广场舞，她就爱录视频。”

可见，老年人将网络当作一种工具、一种技能，实际上反而能够丰富线下生活，提高线下生活的质量，促进线下活动的参与。

(2) 以短视频为平台，激励体育锻炼活动

无论是对男性还是女性老年人，在促进参与体育锻炼方面，短视频都发挥了重要的作用。疫情期间一些健身教练开始在短视频平台直播锻炼，就在全民中掀起了锻炼热潮，也带动了一些老年人参与体育锻炼。

有被访者提到白天照顾孙子女，基本没有时间锻炼，在晚上孙子女入睡后，会跟着平台上的视频进行锻炼。“（想了解一下您平时有做操，您一般都是怎么做的呢？是跟着视频做吗？）对，跟着视频做，现在不是最流行抖音吗？抖音里啥都有。然后我就可以看抖音投屏，手机投屏跟着做。”

有被访者表示经常与朋友们一起跟着抖音直播课锻炼：“它就有直播课，每天早上起来八点半抖音的直播，在西瓜视频里也有，好几个短视频平台都在播，每一个平台里都1万多人在那儿练。健身的那个叫燃脂训练营。我们几个朋友就开一个视频会议，一起跟着蹦，互相之间做得不到位的再提醒提醒。”

一位被访者谈到短视频的作用和内容时说：“主要是教我怎么锻炼，怎么养生。比如我们一般颈椎都不好，他们会给你说下怎么保健颈椎呀，怎么打太极呀，怎么把身体气息调一下这一类的。再一个我喜欢踢毽子，喜欢看一些他们的毽子视频的分享，还喜欢看舞蹈、太极拳。”

(3) 短视频成为正式或非正式学习的平台和资源，线上学习转为线下实践

老年人可以通过短视频 APP 学习生活小常识、小技巧，比如老年人在抖音上最常观看的两类短视频是生活小技巧类和美食类，视频中提供的知识都会直接应用于日常生活。多名被访者提到在短视频 APP 上面学习做菜：“有些短视频里有网红做菜的，我可能学一学，和家人尤其是我女儿一起做一做，我女儿也很喜欢这些。”“做菜的花样都是在这上学的，一搜就搜出来了，比如饺子、包子、烙饼，这个还是比百度好些，一目了然、直截了当，要是跟着主播锻炼，放着欢快的音乐，我会跟着一起锻炼，这些都是正面影响。”“我关注一个（抖音号），人家一般录好一个个可以下载的小视频，就是把动作分解成一个个，它分别录一个小视频，这样的好处就是点开以后就可以去看某一个，比如说腿的动作、胯的动作，就可以去选择性的看。”“有时候嘛，也看看服装搭配，看看人家怎么穿啊。”

短视频 APP 使用对线下参与的间接效应

(1) 短视频 APP 使用通过拓展老年人社会网络从而促进线下参与

老年人的社会网络一般可以简单划分为家庭网络和朋友网络，而这两类网络都跟老年人线下活动参与息息相关。比如更紧密的家庭和朋友关系可以促进老年人线下的学习、社交和娱乐。互联网和短视频通过帮助老年人跨越地理空间距离，维系跟家人和朋友的关系，进而将线上的关系转移到线下，将线上活动转化为线下活动。当然，短视频也能够成为老年人认识新朋友的平台，而且这种基于共同的兴趣爱好、共同的价值观念建立起的社交关系，也可以进一步拓展至线下，而促进老年人线下活动的参与。

我们通过访谈也发现，老年人退出劳动力市场后，之前依托工作建立的社交圈逐渐缩小，而短视频在帮助老年人拓展社交网络和朋友圈方面发挥了重要作用。多名被访者提到，通过抖音找到了以前的同学、战友，建立了联系；有的人通过在短视频平台上观看、学习获得新的话题，跟朋友学习、讨论；有的人则把短视频平台当成社交平台，互相点赞、评论，加强联系。

比如访谈中部分老年人提到的：

“我在得到里面不是报了不少课吗？学习的过程中，我们这些同学利用互联网这方面的意识也都是比较强的，大家充分利用互联网开会，搞一个话题，大家就坐在一起聊聊说一说，包括读书会，有常态化的读书会，利用互联网读书学习，我觉得现在应该是越来越得到更多人的认可了。”

“原来挺疏远的，都好多年不联系了，过去我们八几年在一起工作的，后来通过抖音看到老同事的动态后，我们就联系起来，建了一个群，我们五个人就经常在群里聊天，我们也会把我们看到的短视频分享到群里面，我们有时间的时候就会约。我们那个组织的朋友都已经60多了，最大的都70多岁了。我们分享分享，在群里面或者面对面讨论讨论，说说家常里短吧。”

问卷调查的数据也提供了实证证据。关于社交网络，调查主要从家庭支持网络和朋友支持网络两个方面收集了信息。询问被访者一个月内能见面或联系、可以放心谈私事的、可以获得帮助的家人或亲戚的数量以及朋友的数量，并据此计算老年人家庭支持网络得分和朋友支持网络得分^[1]。结果显示，相较于完全不使用智能手机的老年人和虽然使用智能手机但不看短视频的老年人，看短视频的老年人在家庭支持网络和朋友支持网络的规模上显著更大。比如，看抖音的老年人家庭支持网络规模得分平均为 7.46 分，看短视频的老年人为 7.43 分，而使用智能手机但不使用短视频和不使用智能手机的老年人分别只有 6.45 和 6.52 分（见

[1] 根据一个月内能见面或联系、可以放心谈私事的、可以获得帮助的家人或亲戚的数量问题回答的得分加总得到老年人家庭支持网络规模得分，根据一个月内能见面或联系、可以放心谈私事的、可以获得帮助的朋友的数量问题回答的得分加总得到老年人朋友支持网络规模得分，得分越高表示老年人社交网络越大。每个问题回答 0-5 分分别对应“0 个”、“1 个”、“2 个”、“3-4 个”、“5-8 个”和“9 个及以上”。

图 3.14)。朋友支持网络规模也呈现类似的结果，看抖音的老年人朋友支持网络规模平均得分为 7.36 分，看短视频的老年人为 7.30 分，而使用智能手机但不看短视频和不使用智能手机的老年人分别只有 6.69 和 6.60 分（见图 3.15）。

图 3.14 老年人短视频使用与家庭支持网络

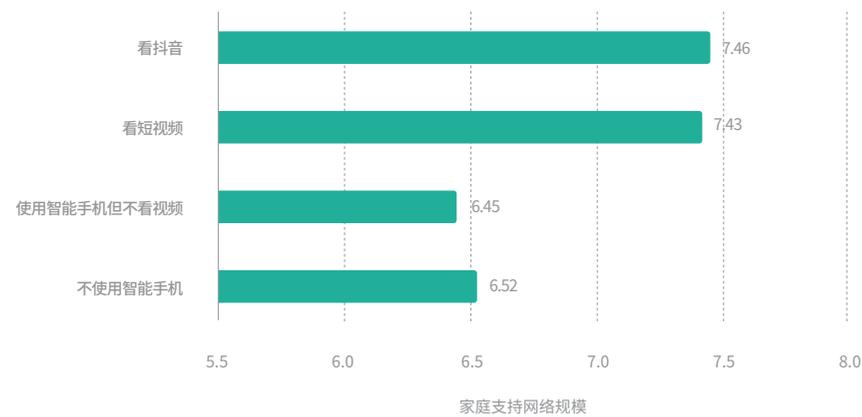
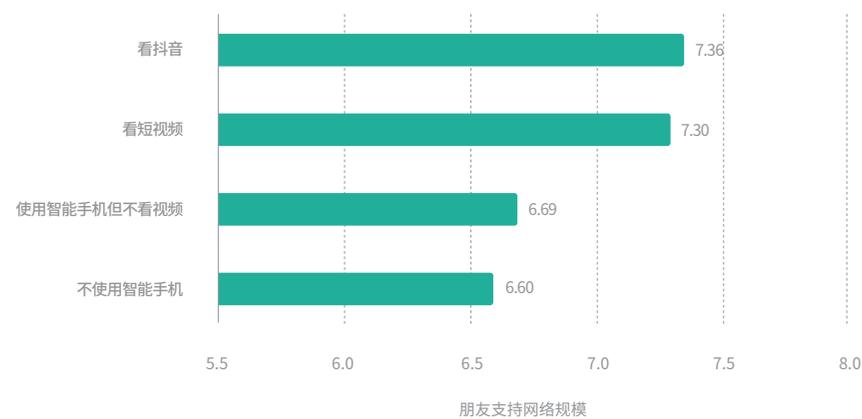


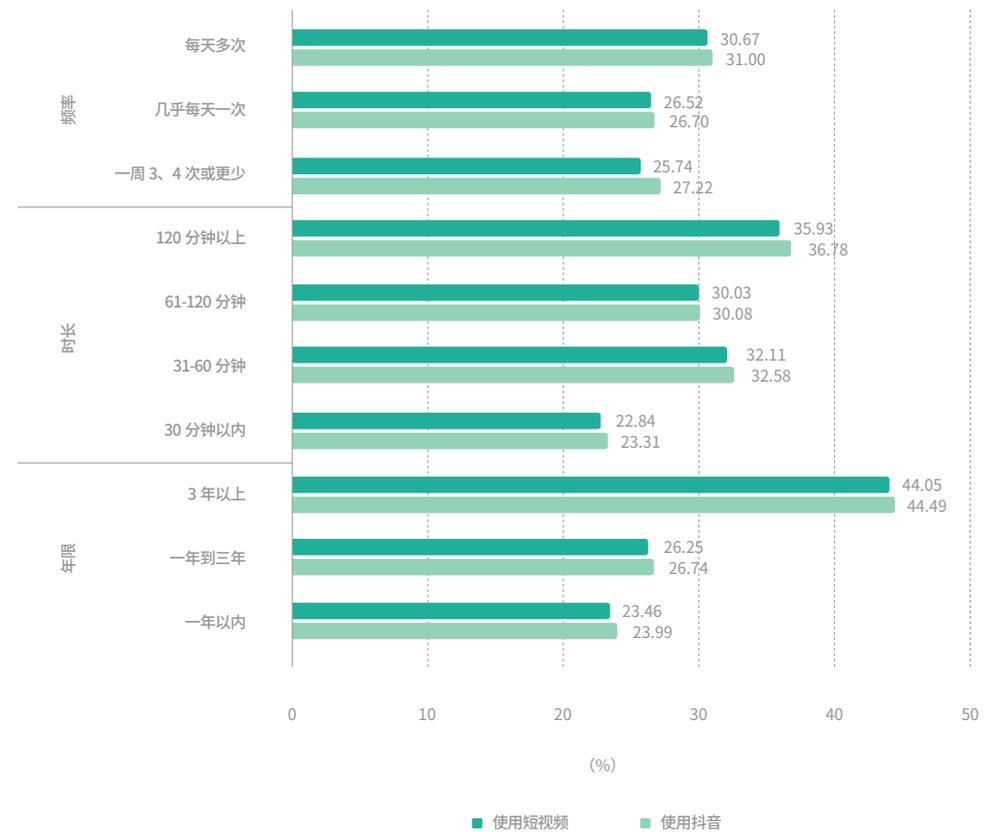
图 3.15 老年人短视频使用与朋友支持网络



注：以上结果均为线性回归预测值，为控制了老年人性别、年龄、婚姻状况、户口属性、受教育程度、工作状况、自评健康、家庭人均年收入等个体和社会经济特征后的结果。

调查还专门询问了使用短视频的老年人中，短视频使用对老年人跟家人交流频率、朋友交流频率和结识新朋友机会的影响。图 3.16 显示，每天多次使用短视频的老年人认为短视频增加和家人交流频率的预测比例为 30.67%，明显高于短视频使用频率相对较低的老年人（26.52%）。在使用时长上，每天使用短视频平均时长在 2 小时以上的老年人认为短视频增加和家人交流频率的预测比例超过了 35%，显著高于平均时长在 2 小时以下的老年人（30.03%）。在使用年限上，短视频使用年限越长，认为短视频增加和家人交流频率的预测比例也显著越高，使用短视频年限在 3 年以上的老年人认为短视频增加和家人交流频率的预测比例接近 45%。总体而言，使用抖音的老年人在各个类别上的比例都略高一些。

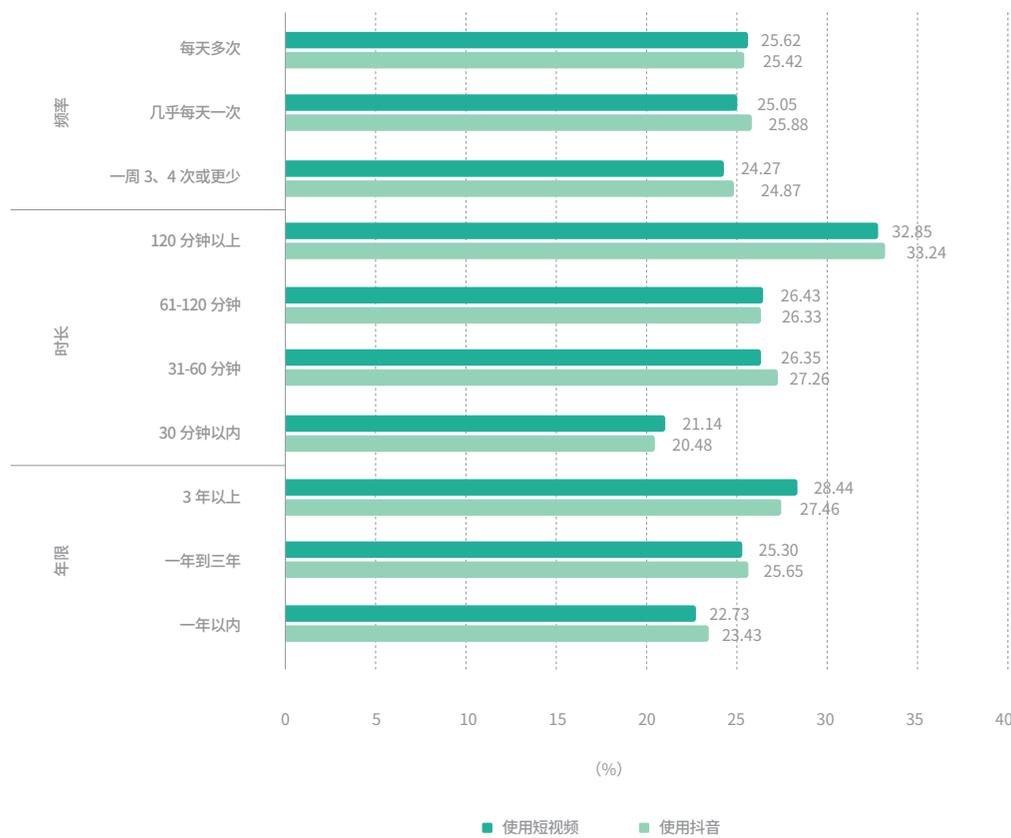
图 3.16 不同类型老年人认为短视频增加和家人交流频率的比例



注：分析时将选项“大幅增加”和“有所增加”合并为“增加”，“大幅减少”、“有所减少”和“无影响”合并为“减少或无影响”，并在控制了老年人的性别、年龄、婚姻状况、户口属性、受教育程度、工作状况、自评健康、家庭人均年收入的基础上，比较了不同短视频使用频率、时长以及年限老年人之间的差异。

图 3.17 为不同短视频使用频率、时长和年限的老年人认为使用短视频增加和原有朋友交流频率的预测比例。从使用频率上来看，不同短视频使用频率的老年人认为短视频增加和原有朋友交流频率的预测比例相差不多。从平均使用时长来看，平均每天使用时长越长，认为短视频增加和原有朋友交流频率的预测比例也越高，平均每天使用两小时以上的老年人认为短视频增加和原有朋友交流频率的预测比例达到 32.85%。从使用年限来看，使用 3 年以上的老年人认为短视频增加和原有朋友交流频率的预测比例最高，为 28.44%，显著高于使用短视频年限更短的老年人。

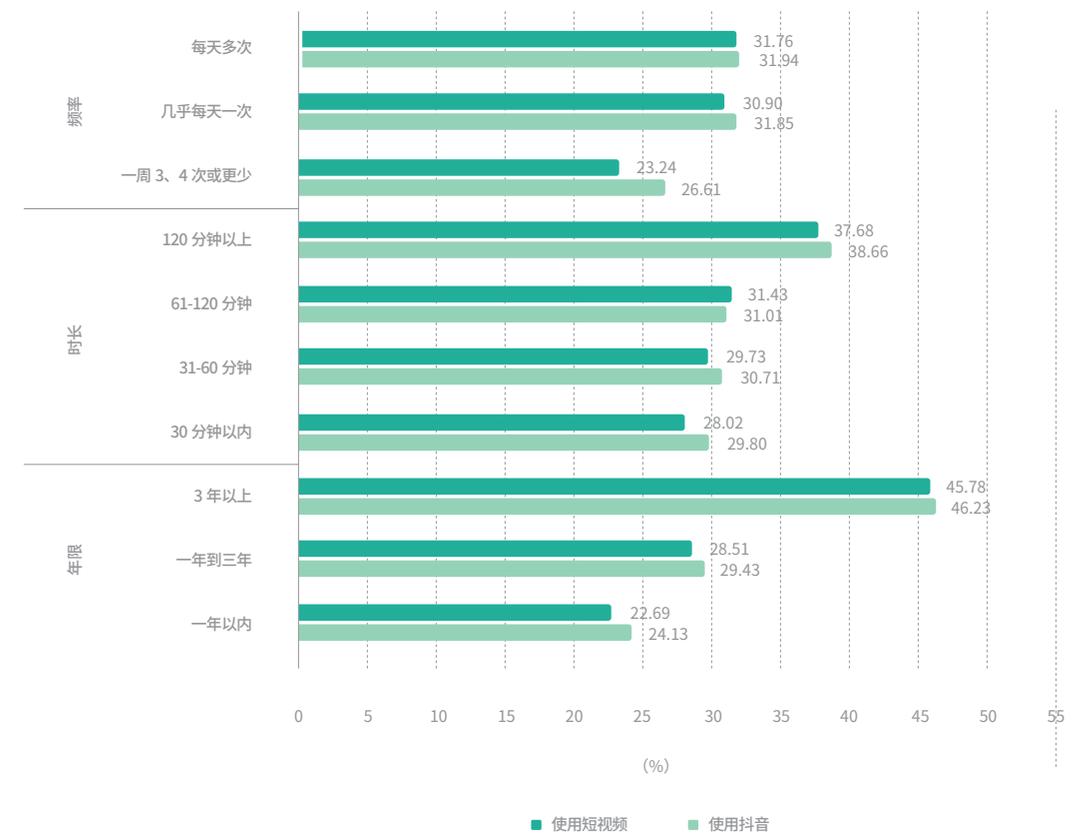
图 3.17 不同类型老年人认为短视频增加和原有朋友交流频率的比例



注：分析时将选项“大幅增加”和“有所增加”合并为“增加”，“大幅减少”、“有所减少”和“无影响”合并为“减少或无影响”，并在控制了老年人的性别、年龄、婚姻状况、户口属性、受教育程度、工作状况、自评健康、家庭人均年收入的基础上，比较了不同短视频使用频率、时长以及年限老年人之间的差异。

图 3.18 为不同短视频使用频率、时长和年限的老年人认为使用短视频增加结交新朋友机会的预测比例。总的来看，使用频率越高、平均每天使用时长越长以及使用年限越长的老年人认为使用短视频增加结交新朋友机会的预测比例越高。每天使用多次短视频的老年人，认为使用短视频增加结交新朋友机会的预测比例为 31.76%，平均每天使用时长在 2 小时以上的老年人的预测比例为 37.68%，使用 3 年以上短视频的老年人预测比例接近 50%。同样的，使用抖音的老年人基本上在各个类别上的比例都略高一些。

图 3.18 不同类型老年人认为短视频增加结交新朋友机会的预测比例

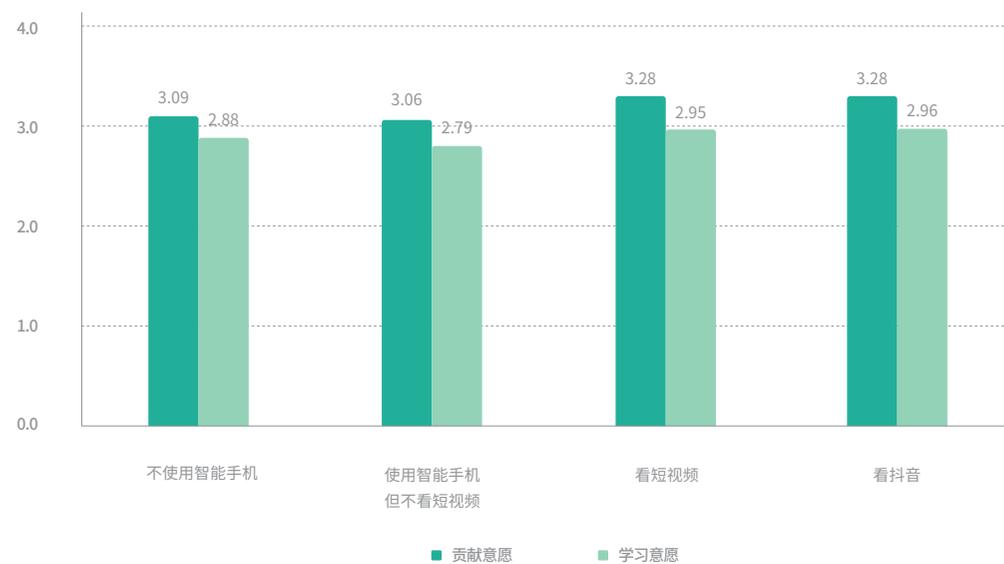


注：分析时将选项“大幅增加”和“有所增加”合并为“增加”，“大幅减少”、“有所减少”和“无影响”合并为“减少或无影响”，并在控制了老年人的性别、年龄、婚姻状况、户口属性、受教育程度、工作状况、自评健康、家庭人均年收入的基础上，比较了不同短视频使用频率、时长以及年限老年人之间的差异。

(2) 短视频 APP 使用激发老年人社会做贡献的意愿和学习意愿

老年人是否参与社会，本身也与老年人的参与意愿有关，有强烈为社区、社会做贡献意愿的老年人更可能去多参加一些线下的活动，特别是志愿、公益性活动。同时，学习意愿强的老年人也更可能去主动学习新东西、适应社会变化，从而更有可能参与线下的活动，包括直接的学习活动和其他相关的活动。而使用短视频 APP 有可能提升老年人的做贡献意愿和学习意愿。调查结果显示，与不使用智能手机和使用智能手机但不看短视频的两个老年群体相比，观看短视频的老年人在为社区和社会做贡献的意愿上更强，参加非正式学习和正式学习的学习意愿更高（见图 3.19）。

图 3.19 短视频 APP 使用与老年人贡献意愿和学习意愿



注：贡献意愿由两个问题得分相加的平均值加以度量：如有机会，我乐意参加村/居委会的某些工作；我常常想再为社会做点什么事。答案为：1=完全不符合，2=比较不符合，3=一般，4=比较符合，5=完全符合。学习意愿的度量为：您愿意参加老年学习吗（无论是正式学习或非正式学习），答案为 1=非常不愿意，2=不太愿意，3=一般，4=比较愿意，5=非常愿意。

访谈中，老年人也表现出利用短视频平台学习的意愿：“其实我们也想学习学习，但是孩子们经常不在家，学习的话也不知道怎么向别人请教。要是这个短视频平台上可以多弄一些教老年人学习的视频就更好了，这样不用向别人请教，自己在家就能学，我们老年人虽然年龄大了，但是也想跟上时代的步伐。”

(3) 短视频 APP 使用提升老年人社会适应能力

短视频还可能通过帮助老年人了解社会变化从而更加适应社会的变化，激发参与社会的热情。访谈中，很多老年人表示会利用抖音等短视频 APP 关注时事新闻，关注自己喜欢的生活，并在观察中学习和交流：

“这个抖音啊，用来关注时政新闻嘛，比如说最近这个河北唐山打人事件。”

“就是更多地了解了一些自己关心、热爱和喜欢的一些生活方面的东西，不只是观看，这个过程当中也进一步地去学习、交流。”

总之，短视频通过老年人喜闻乐见的方式展现着不同人群的日常生活，其中不乏老年创作者，他们积极的状态让更多的老年人意识到，老年并不可怕，即使已经年过花甲甚至古稀，依然可以坚持体育锻炼，保持身强体壮，生龙活虎；即使身在家中，也可以很方便地了解到社会上发生的大事小情；老年生活也不只有含饴弄孙，还可以通过再就业、参加公益活动等继续发挥自身价值，甚至可以从头开始学习新的兴趣爱好。这种向积极乐观的老化态度的转变，以及健康生活观念的习得，都有助于老年人打开家门、融入社会，从线上到线下，更好地适应社会发展，更好地参与到社会生活中去。

第四章

线上线下参与

共同增进老年人主观福祉



无论是线上活动还是线下参与，最终目的都是培养老年人的积极老龄观，促进实现健康老龄化，增进老年人的价值感，提升老年人的主观福祉。老年人丰富多彩的线上活动不仅能够直接影响老年人的主观福祉，也会间接通过促进线下活动的参与而改善老年人的主观福祉。当然，这里的影响路径并不是单一的，而可能是双向的，比如线下参与也会反过来影响线上活动，老年人主观福祉的改善（如幸福感的提高）也会增加老年人参与线上活动和线下活动的积极性。鉴于本研究关心的主题是线上活动特别是短视频 APP 的使用是如何产生影响的，本部分分析短视频 APP 的使用与老年人的抑郁倾向和主观幸福感这两个最常见的主观福祉指标之间的关系。

短视频 APP 使用通过直接和间接作用提升老年人主观福祉

首先，从抑郁倾向来看，使用短视频 APP 的老年人抑郁倾向更低，心理健康状况更好。抑郁倾向得分是通过抑郁倾向量表(CESD-10) 测量，得分越高，表示心理健康状况越差。结果显示(图 4.1)，使用短视频 APP 的老年人抑郁倾向预测得分为 17.26 分，显著低于不看短视频的老年人。进一步细分短视频使用的强度来看(图 4.2)，使用频率越高以及使用年限越长的老年人，抑郁倾向得分越低。但是，在使用时长上，并非使用时间越长对老年人的心理健康影响越有利，平均每天使用 1-2 小时以及 0.5-1 小时的老年人抑郁倾向得分更低，即心理健康情况更好。

图 4.1 分智能手机和短视频使用情况老年人的抑郁倾向

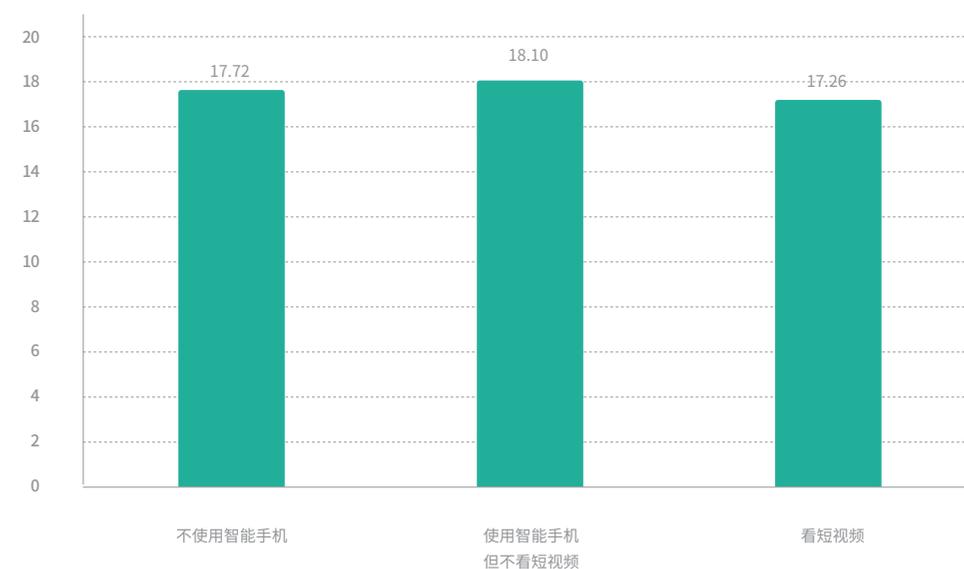


图 4.2 不同短视频使用强度老年人的抑郁倾向

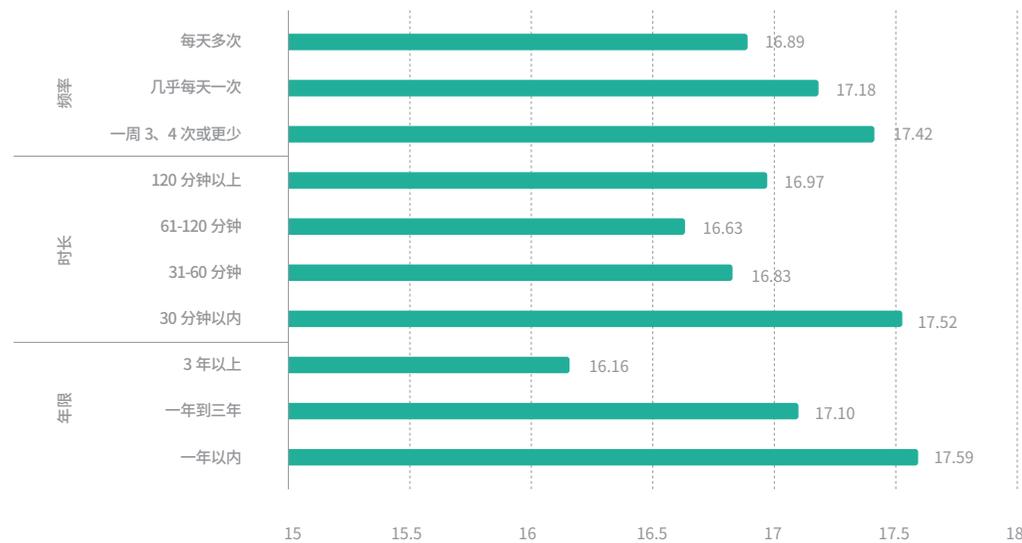


图 4.4 不同短视频使用强度老年人的主观幸福感

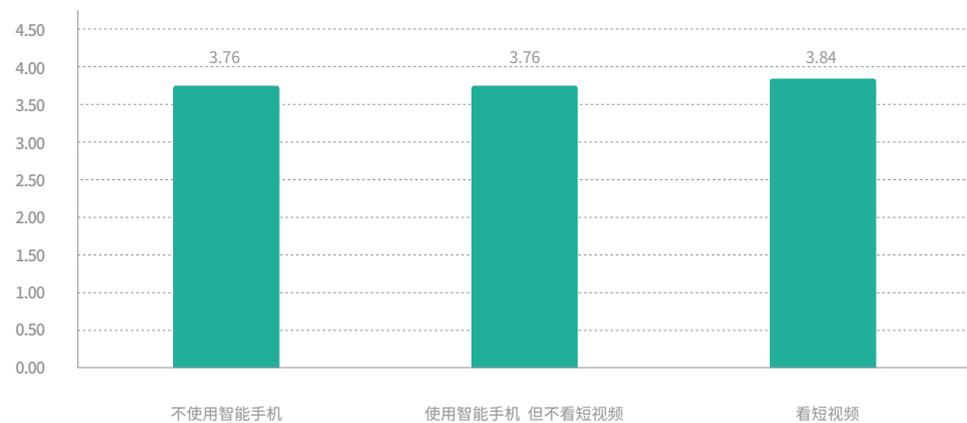


从主观幸福感看（图 4.3），使用短视频 APP 的老年人主观幸福感显著高于不看短视频的老年人。进一步细分短视频使用的强度（图 4.4），使用频率较高以及使用年限较长的老年人，主观幸福感得分也更高。每天多次使用短视频 APP 的老年人主观幸福感显著高于几乎每天一次和一周使用 3、4 次或更少的老年人，使用一年以上的老年人主观幸福感也明显高于使用一年以内的老年人。而从使用时长来看，每天使用时长在 2 小时以内时，使用时长越高主观幸福感会显著越高；但每天使用时长超 2 小时的老年人主观幸福感相比于使用 1-2 小时的老年人有小幅下降。

上述结果表明，使用短视频 APP 对老年人的心理健康和主观幸福感有着显著的正向作用。整体而言使用频率越高，使用年限越长，这种积极影响作用越明显。

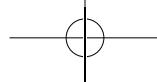
短视频对老年人主观福祉的提升也是通过直接和间接两条路径发挥作用的。一方面，通过使用短视频，老年人能够享受更充足的休闲娱乐、获得更多的社会联系以及获取更多的社会信息，心理健康状况更好、主观幸福感更高。另一方面，短视频 APP 的使用能够促进老年人参与线下日常生活，比如读书 / 看报纸 / 听广播 / 看新闻、养动植物、进行体育锻炼，而这些线下活动又进一步提升了老年人的主观幸福感。

图 4.3 分智能手机和短视频使用情况老年人的主观幸福感



线上线下相互促进：专家观点

线上活动和线下活动其实是相互促进、相辅相成的过程。我们也通过专家访谈的形式进一步了解线上活动与线下参与的关系，并且针对老年人使用互联网提出了一些政策建议。



线上精彩与线下参与是相互促进的

虽然说网络是个虚拟世界，但是网络确实对老年人的线下生活起到了各方面的作用。第一，网络拉近了老年人之间交往的距离。老年人居住实际距离的远近对于其交往已经不成问题了，借助地球村的概念，也可以将网络称之为网络村，网络村里面的老年村民们可以毫无距离感地进行自由交流。第二，网络便利了老年人之间的交流，也便利了老年人与其他人群之间的交流。第三，网络扩大了老年人的视野，延伸了老年人的腿脚和手臂，使得老年人可以更加广泛地去接触不同的事物。第四，网络丰富了老年人的学习生活，提高了老年人的生活质量。第五，伴随着老年人内部的代际更替，受教育程度较高或者说熟练使用网络的一代人正在逐渐步入老龄生活，老年人的线上生活会越来越普及、越来越活跃。比方说2020年人口普查资料显示60岁以上的老人当中接受过普通高等教育的大概为3%~4%，但50岁以上人口接受过普通高等教育的比例达到了7.5%，40岁以上就到了15%，30岁以上到了30%，20岁以上则为45%以上，也就是说较为熟练使用网络的老年人比例在以倍增的速度增加，等到现在50多岁、40多岁的人逐渐进入老年生活，互联网的数字屏障只会越来越小。因此，老年人的线上生活会越来越活跃、越来越普及，而我们怎么能够充分地利用线上的生活，丰富和提升老年人的生活质量，实际上也就变得越来越迫切了。

归根结底，线上虚拟世界的便利与丰富多彩，都要通过线下的实实在在的具体的行动才能转化为现实，才能实现老年人生活质量的改善和提高。也就是说线上精彩，要通过线下实践才能产生真实的效果。

—— 南开大学老龄社会治理战略研究中心教授 原新

我一直认为线上线下生活不应该剥离开来，应该是一体的，也是互相促进的。线上的问题是现实生活的延伸，反过来线上的收益也会在线下得以体现。互联网已经跟日常生活进一步融为一体，未来（就像元宇宙）也许线上线下都没有明显的界限了。

—— 中国人民大学社会与人口学院教授 李婷

互联网的使用及其作用的发挥，与个人的选择有很大关系。如果将互联网看成学习的资源，互联网的使用不仅不会减少社会参与，还能促进社会参与。比如在老年人中比较受欢迎的抖音等短视频平台，上面一些生活小技巧的传播、社交功能等就越来越成为老年人线下参与的重要推手。

—— 中央财经大学社会与心理学院教授 丁志宏

老年人跟着一些APP做体育锻炼，做饭查小红书或抖音等，这其实有两方面的作用。一是本身就是学习东西，二是社交功能。比如有时间的人可能会留言，做完运动后会在网上评价，这有助于他们找到同样兴趣的群体。当关系变得更近后，就会出现诸如一起打卡、监督训练的活动，发挥了维持健康、良好习惯的功能。老年获取知识的方式是一个社会化的过程，也是同样志趣的群体在共同学习、相互促进。以技术作为社交的路径，进一步又会促进老年人健康提升。

—— 中国社会科学院研究员 王晶

互联网是一个非常强大的信息发布平台，可以借助信息互联互通的过程，组织线下活动，促进老年人的线下社会参与。

—— 中国人民大学老年学研究所副教授 唐丹

多主体参与，促进老年人拥抱数字时代

各个主体应该各司其职共同构建良好的老年人（所有人）网络生态，政府起到监管作用，网络平台发挥企业社会责任，即时监控与防范各类网络风险，提供更优质的网络资源，更好利用科技向善；家庭互助关爱，关注个体可能遇到的网络使用风险，鼓励个人在网络进行自我提升，积极分享线上成就。

—— 中国人民大学社会与人口学院教授 李婷

提倡老年人多有一些主动的输出活动，比如制作短视频，可以做一个小相册，不要单向被动输入，单向输入容易增加认知症的风险，应更多地从事有生产性的活动。

—— 北京师范大学心理学部教授 彭华茂

我觉得这些短视频，可以引导更多的老年人参与社会，其实每一个老年人都有自己人生各种经验的积累，短视频、互联网提供了特别好的经验传承的平台，我觉得老年教育，一定要引导老年人在互联网学习的过程中，学会去输出，学会把自身经验传播出去。

未来短视频平台发展过程中，需要改进平台推荐机制。可以就在针对老年人的推荐机制上，多推荐一些积极老龄化的内容。既然要在积极老龄化、老年教育领域发挥作用，建议多扶植一些相关账号，这样能够更多地引导老年人去学习。从家庭的角度，子女也要发挥作用，子女帮助自己的父母长辈去学习。

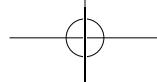
—— 原石景山老年大学校长 杨文霞



目前来说，老年人还是应该更加充分地拥抱数字时代，尽量多地使用智能设备，提高信息素养。对于周围的家人来说，应该鼓励和支持老年人使用智能产品，比如功能简单但内容又十分丰富的短视频 APP。在对老年人提供支持的过程中，尽量教会他们自行操作的技能，切记“授之以鱼不如授之以渔”，通过小步子效应，提高老年人数字自我效能，从而更有自信地使用互联网。

—— 中国人民大学老年学研究所副教授 唐丹





主要结论

数据显示，短视频在上网老年人中普及率较高，在使用智能手机的老年人中，有短视频使用经历的超过60%。作为老年人喜闻乐见的媒介形式，短视频在老年人生活中已经发挥并将持续发挥重要作用。本项目通过实地调研，收集老年人的线上线下行为模式，在健康老龄化视角下，探究短视频APP使用对老年人线下生活的影响，力图通过实证研究，把握老年人的行为规律，深入了解短视频APP使用如何影响老年人功能的发挥，从而影响积极老龄化和健康老龄化。主要研究发现如下：

(1) 总体而言，作为老年人中较常使用的互联网工具，短视频APP在老年人生活中更多地发挥了生活、学习、社交工具的作用，对老年人线下活动参与具有积极的促进作用，网络增益效应凸显。

在个体性日常生活活动安排上，相较于不看短视频的老年人，观看短视频的老年人在读书 / 看报纸 / 看新闻 / 听广播、养动植物和体育锻炼活动等方面的参与时间明显更长。

在群体性社会活动参与上，相较于不使用智能手机的老年人，观看短视频的老年人参加志愿 / 公益 / 慈善类活动、社区 / 居委会 / 村委会活动和技能培训类活动的可能性显著提升。不过，使用智能手机但不看短视频和看短视频这两类老年人在各项活动参与上没有显著差异。

(2) 研究没有发现观看短视频对老年人线下活动的过度挤占效应，这可能是因为老年人短视频APP的使用时间基本都控制在合理范围内，过度使用以致沉迷于网络或者短视频的老年人所占比例非常低。因此，应避免过分夸大老年人“沉迷”现象而因噎废食。总体而言，现阶段仍应鼓励老年人拥抱数字时代，帮助老年人更好地适应社会、参与社会和融入社会。

(3) 在作用机制上，短视频APP使用对线下活动参与的影响具有直接效应和间接效应。从直接效应看，短视频APP给老年人提供了发展线下兴趣爱好、参与体育锻炼、进行正式或非正式学习的平台和资源，这些直接带动了老年人积极参与各种线下活动。同时，短视频APP使用也会通过间接方式激励老年人参与线下活动，主要有四种方式：扩大老年人社交网络、提高老年人为社会做贡献的意愿、激发老年人学习热情和提高老年人社会适应能力。通过打破社交的时间和空间限制，老年人不仅跟家人和朋友建立了更好的关系，也有更多的机会结交新朋友，这为线下的社交奠定了基础，而对于闲暇时间较多的老年人，线下社交圈往往成为老年人参与线下活动的重要推动力。同时，老年人参与线下活动也需要有内在驱动力，比如做贡献的动力。在老年学习和教育上，短视频这种新型的媒介形式拓展了传统教育的边界和空间，以更灵活的形式为更广泛范围的老年人提供丰富的非正式学习的内容，促进实现老年教育的公平、便捷和普惠。而且，在互联网时代，教育不再是单向的接收，人人都可以参与进来，成为知识、经验、技巧的创造者和传播者。另外，短视

频APP成为老年人了解外部世界变化的工具，增强了老年人的社会适应力，激发了老年人对生活的热情和线下活动参与的兴趣，促使老年人融入社会，参与社会。

(4) 线上生活与线下参与一同提升老年人主观福祉。观看短视频对老年人的主观幸福感以及心理健康也有着显著的正向作用。通过使用短视频，老年人能够享受更充足的休闲娱乐生活、拓展社会网络以及获取更丰富的社会信息，降低老年人的抑郁倾向，提升老年人的主观幸福感，改善了老年人的主观福祉。

讨论与政策建议

本研究具有重要的理论意义和实践价值。无论是老年健康理论还是国家政策文件，亦或是世界卫生组织提出的积极老龄化和健康老龄化框架，均强调了线下社会参与对老年人的重要意义。这也是本报告的关键议题——线上活动如何促进线下参与。毫无疑问，线上和线下行为是相互作用、相互促进的，个体健康老龄化的实现最终还是要通过线下活动来实现。科技给老年人赋能，并不是把老年人从现实空间转到虚拟网络，其更大的意义在于让老年人更好地融入到真实空间，参与现实社会，成为社会创造力的重要组成部分。互联网的使用帮助老年人建立新的社会连接，在快速的社会变化环境中提升社会适应能力，并以互联网为工具开拓了新的社会参与方式等，这都是虚拟空间行为对现实空间行为的强化。在线上行为如何促进线下社会参与中，我们虽然通过实证数据、访谈资料进行了一些机制探索，提出了一些可能的路径，但仍然是不够的，也许还有更多的中间路径。无论是从理论探究还是政策制定，未来仍需要更多的相关研究来探讨中间机制。而且，线上活动和线下参与之间的双向关系目前很难通过横截面的数据量化拆分，未来还需要更多的数据资料特别是追踪数据来观察二者之间的相互作用。

尽管研究发现了很多互联网使用特别是短视频APP使用对增进老年人福祉的积极证据，但同时也应意识到，效益与风险是同时存在的，老年人的信息识别和筛选能力仍非常欠缺，在互联网诈骗、虚假信息和广告上的识别能力仍较弱。而且，在互联网使用对健康老龄化的积极作用上，受益的仍然是一小部分社会经济地位较高的老年群体。要最大化互联网对老年群体的作用，仍需要政府、企业、社区、家庭和老年人个体共同参与、共同努力，创造一个安全、便捷、公平的环境，让老年人既能享受丰富的线上生活，又能将线上精彩转移到线下活动，积极参与社会，融入社会，奉献社会。鉴于此，课题组提出以下几点政策建议：

(1) 政府开展老年人网络技能培训，提升老年人数字素养水平。研究表明，在各个维度上，不上网（或者不使用智能手机）的老年人都未享受到互联网带来的数字红利，而在互联网几乎成为人人生存必备的工具时，触网、用网成为必须。国家和各地政府部门可以推进类似“扫盲教育”的行动，培训老年人上网技能，充分利用一些新型媒介的优势比如短视频APP的工具性、学习性等功能，提升老年人数字素养水平。



(2) 平台净化网络环境，优化推荐机制。短视频 APP 对老年人线下活动参与的促进作用与视频内容有关，要最大化这种促进效应，互联网平台需要进一步净化网络环境、优化平台推荐机制，多推荐有利于培养积极老龄观和健康老龄观的内容，有针对性地推送能够激励和引导老年人线下参与的知识内容。

(3) 社区加强基础设施建设，保障线下参与条件。要实现线上活动促进线下参与，也需要有线下参与的机会和途径。老年人日常生活圈主要局限在社区内，社区可以结合老年人互联网使用特征和线下活动需求，为老年人提供线下活动参与的保障，包括参与机会、活动场地、活动设施和参与资源。

(4) 树立老年学习新风尚，鼓励老年人主动拥抱数字社会。充分享受数字红利，最终和最根本的还是依靠老年人自身的努力。在一个快速变化的社会中，老年人应主动保持终身学习的热情和动力，增强跟社会的连接和对社会的适应能力，主动培养价值感，充分利用线上学习和线下活动的机会，实现健康老龄化。

参考文献

- [1] Cotten S R, Anderson W A, Mccullough B M. Impact of Internet Use on Loneliness and Contact with Others Among Older Adults: Cross-Sectional Analysis[J]. Journal of Medical Internet Research, 2013, 15(2): e39.
- [2] Gardner P J, Kamber T, Netherland J. "Getting Turned On": Using ICT Training To Promote Active Ageing In New York City[J]. Journal of Community Informatics, 2012(1).
- [3] Gilleard C, Hyde M, Higgs P. Community and Communication in the Third Age: The Impact of Internet and Cell Phone Use on Attachment to Place in Later Life in England[J]. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2007, (4): 276-283.
- [4] Hage E, Wortmann H, Offenbeek M V. The Dual Impact of Online Communication on Older Adults' Social Connectivity[J]. Information Technology & People, 2016, 29(1):31-50.
- [5] Kim J, Lee H Y, Christensen M C, et al. Technology Access and Use, and Their Associations With Social Engagement Among Older Adults: Do Women and Men Differ? [J]. The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences, 2017, 72(5): gbw123.
- [6] Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? [J]. The American psychologist, 1998, 53(9).
- [7] Nie N H, Erbring L. Internet and society: a preliminary report. MIT Press, 2001.
- [8] Stevenson B. The Internet and Job Search[J]. Nber Chapters, 2009.
- [9] Wright K B. Computer-Mediated Social Support, Older Adults, and Coping. [J]. Blackwell Publishing Ltd, 2000(3).
- [10] 陈鑫，互联网使用对老年人社会隔离的影响及差异研究 [J]。当代经济管理，2020，42（09）：53-59。
- [11] 杜鹃、汪斌，互联网使用如何影响中国老年人生活满意度？ [J]。人口研究，2020，44（04）：3-1。
- [12] 中国互联网络信息中心，第 49 次中国互联网络发展状况统计报告。
- [13] 和红、闫辰聿，互联网使用对老年人社区参与的影响研究——“隔离”还是“融入” [J]。人口学刊，



■ 从线上到线下：老年人短视频使用与线下社会参与

2022, 44 (02) : 72-84。

[14] 胡安安、许肇然、黄丽华，基于社会参与理论的为老服务网站活动模式研究：以上海老年人学习网为例 [J]。山东财经大学学报，2017，29 (1) : 36-44。

[15] 靳永爱、刘雯莉、赵梦晗、王东晖、胡文波，短视频应用平台的使用与中老年人生活——基于专项调查的探索性研究 [J]。人口研究，2021，(3) : 31-45。

[16] 靳永爱、赵梦晗，互联网使用与中国老年人的积极老龄化——基于 2016 年中国老年社会追踪调查数据的分析 [J]。人口学刊，2019，(6) : 44-55。

[17] 李立清、丁海峰，互联网使用、闲暇时间与农村居民体育锻炼——基于 2018 年 CFPS 数据的实证分析 [J]。兰州学刊，2022 (04) : 108-122。

[18] 刘杰、郭超，移动互联网应用程序 (APP) 使用对老年人身心健康的影响——以微信、微信朋友圈和手机支付的使用为例 [J]。人口与发展，2021，27 (06) : 117-128。

[19] 吕明阳、彭希哲、陆蒙华，互联网使用对老年人就业参与的影响 [J]。经济学动态，2020 (10) : 77-91。

[20] 穆光宗，丧失和超越：寻求老龄政策的理论支点 [J]。市场与人口分析，2002 (04) : 45-53。

[21] 唐丹、张琨、亓心茹，互联网使用对老年人社会网络及孤独感的影响：基于用途的分析 [J]。人口研究，2022，46 (03) : 88-101。

[22] 王世强、郭凯林、吕万刚，互联网使用会促进我国老年人体育锻炼吗？——基于 CGSS 数据的实证分析 [J]。体育学研究，2021，35 (05) : 62-70。

[23] 许肇然、胡安安、黄丽华，老年人互联网服务使用行为对社会参与的影响研究：孤独感和线下相关程度的调节作用 [J]。信息系统学报，2017，(2) : 27-38。

[24] 杨菊华，智慧康养：概念、挑战与对策 [J]。社会科学辑刊，2019 (05) : 102-111。

注：本报告作者为翟振武、靳永爱、刘涛、董浩月、刘雯莉。感谢胡文波、朱小涵、夏海燕的助理工作。

