

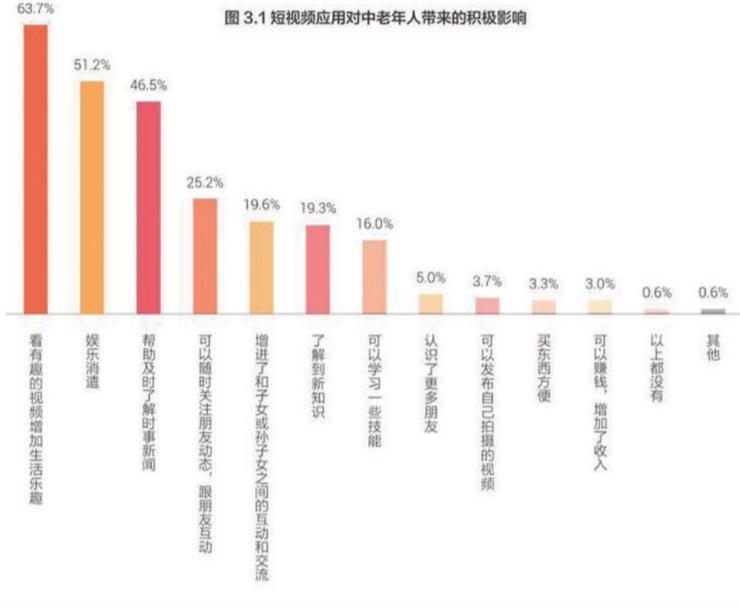
# 按下数字社会接入“快捷键” 短视频帮助老年人构建“数字自信”

文/孟凡

近日,由中国人口学会和抖音联合主办的“善用短视频,助老在行动”研讨会在上海举行,来自中国人民大学、复旦大学、上海交通大学、华东师范大学、浙江大学、南京大学、中国社会科学院等高校和研究机构的专家学者,共同讨论如何发挥短视频积极作用,助力老年人享受数字生活。

与会专家认为,抖音等短视频应用,在帮助老年人跨越数字鸿沟过程中起到重要作用,同时有望在满足老年人生活、精神等不同层次需求方面发挥更大效应,同时从线上传导至线下,全方位服务老年人享受数字生活。

▶《中老年人短视频使用情况调查报告》



## ▶ 技术与人文关怀相结合 让适老化服务更完善

作为老年人社会参与的新工具,短视频平台应以老年人“会用”“好用”“有用”为目标,打造老年友好型产品。以抖音为例,该产品的“适老化”升级,主要从产品设计、内容建设和用户服务等方面展开。

在产品功能上,抖音上线了长辈模式,优先解决老年用户看不清、不会用问题;同时升级提醒和时间管理功能,帮助老年用户合理安排时间、适度使用。在内容安全上,抖音强化了涉老内容审核标准,提升了潜在风险私信预警响应等级,严厉打击违法广告,努力为老年用户打造安全的内容环境;在内容生态打造上,抖音持续鼓励适老化内容创作,加大优质内容池比重。在用户服务上,抖音开通了“老友专线”,设有人工客服专职解答老年用户问题,同时与社区、老年大学合作,开设线下“老年课堂”,面对面为老年人讲解数字技能、网络安全知识等。

华东师范大学人口研究所所长、全国政协委员丁金宏对抖音“适老化”实践给予肯定。他表示,抖音的“适老化”是科技进步和人文关怀的统一。

此外,多位专家还为互联网产品适老化服务提出新的建议和期待。

华东师范大学中国老龄协会老龄科研基地主任、上海市老年学会副会长桂世勋,浙江大学公共管理学院社会保障与风险管理系教授米红对短视频平台提出更高要求,期待发挥短视频的科普及传播价值,助推社会老年服务政策以及线下老年非智能服务项目的宣传和普及。

上海交通大学国际与公共事务学院副教授杨帆关注到老年人网络沉迷问题,建议互联网企业在老年人使用上持续加强引导,同时呼吁除企业之外的其他相关社会主体共同关注,帮助老年人合理、适度上网。

复旦发展研究院常务副院

长、复旦大学人口与发展政策研究中心主任彭希哲则表示:“社会进步和技术发展是一个不断调试、不断适应的过程。互联网企业的适老化服务无法一蹴而就,需要在与老年人及社会各界的互动中相互构建,不断提升。很高兴看到抖音等互联网企业已经在积极践行社会责任,同时希望政府、社会、年轻人、老年人自己共同行动起来。”

此前,抖音发起了老年友好项目“银色闪耀计划”,并联合中国人口学会共同成立了“银色闪耀专家顾问团”,先后邀请全国各地人口学、老年学、社会学、心理学专家加入,围绕老年人面临的数字鸿沟等议题进行研讨,协调各方资源,构建老年友好型数字社会。此次研讨会上,来自上述高校及研究机构的11位专家学者加入“顾问团”。截至目前,已有25位专家学者加入“顾问团”。

## ▶ “银色闪耀专家顾问团”二期 11位专家



## ▶ 健康老龄化成数字时代新课题 树立积极老龄观是关键

第七次全国人口普查数据显示,我国60岁及以上人口达2.6亿,人口老龄化进程加快,伴随了数字化和信息化的快速发展,积极应对人口老龄化,不能忽视数字产品的服务和促进作用。

中国人口学会会长、中国人民大学人口与发展研究中心主任翟振武指出,积极应对人口老龄化,实现现代意义的“老有所养、老有所依、老有所乐”,不但是关系千家万户的“家事”,更是全民聚焦、政策关注的“国事”。“实现健康老龄化,需要在全社会树立起积极老龄观,成为当下一项重要的社会性课题”。

中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱表示,“健康老龄化”首先是满足老年人自身的基本需求,第二是进行学习、成长和决策,第三是保持活动,第四是建立并保持各种关系,第五是做出贡献。“抖音等短视频,帮助老年人打破了地理上的限制,拓展其与子女、朋友

互动的形式。通过拍、看短视频,老年人找到了一种新的参与社会活动的渠道,于自己、于他人都有好处,还促进了老年人更多地参与线下活动。”

中国人民大学人口与发展研究中心课题组相关研究显示,“使用短视频”的老年人相对于“不上网”“上网但不使用短视频”的老年人参加线下活动频次和强度更高。“访谈中发现,很多老年人愿意通过抖音与朋友互动,分享喜欢的内容,还会约着一起参加线下活动,比如跳广场舞、爬山等。从线上到线下,互联网产品对老年人的正向效应正在不断扩大。”靳永爱补充说。

实现健康老龄化,需要在全社会树立积极的老龄观。“积极老龄观意味着全社会要用积极的眼光看待老年群体。”上海交通大学副教授徐樟指出,社会普遍存在一种刻板印象,认为老年人是衰老、不健康,甚至丧失学习能力的。“然

而,多项科学研究表明,老年人的情绪调控能力优于年轻人。情绪调控上的优势可以在一定程度上弥补老年人智力或学习能力下降的情况。同时,老年人的选择能力不低于中年人,常用语言能力和计算能力在30-70岁阶段也基本持平。”

树立积极老龄观还要鼓励老年人自身保持健康的人生态度。南京大学社会学院副院长、教授陈友华认为:“数字鸿沟”问题能否解决,与老年人的主观态度紧密相连。老年人面对数字技术等陌生事物,普遍存在畏难和抵触情绪,主观上不想学,甚至存在受害者心理,都会直接影响老年人数字技能的学习和提升。”对此,复旦大学社会发展与公共政策学院青年副研究员王雪辉表示赞同,并提出老年个体的“自我效能感”概念,指出老年人对自己使用互联网是否有信心,是决定他迈出第一步的最核心因素。

## ▶ 短视频降低老年人社会连接门槛 满足多层次精神需求

此前,中国人民大学人口与发展研究中心发布了《中老年人短视频使用情况调查报告》。报告显示,抖音等短视频产品,作为老年人保持与家人朋友交流的工具,强化了老年人的代际联系、降低了老年人的孤独感;作为老年人获取信息的渠道,帮助老年人跟上社会变化,促进了老年人的社会融合和社会适应;作为老年人展示技艺、分享知识的平台,有助于老年人实现原职业以外的自我认同。

对于抖音在满足老年人情感需求层面发挥的积极作用,复旦大学社会发展与公共政策学院副院长、教授沈可表示认可。沈可总结道:“首先,短视频成为老年人与子女、

朋友保持互动的形式,满足老年人的陪伴需求;其次,短视频丰富有趣、轻松减压,有助于满足老年人纾解压力、舒缓情绪的需求;再次,即马斯洛需求层次里讲的自我价值的实现。老年人不仅需要被照料,还要被尊重、被需要、被认可。在抖音上,我们看到大量的老年创作者,虽然在日常生活中,他们可能平平无奇,没有受到关注,但通过短视频‘被看到’,极大提升了自我价值的实现。”

陈友华认为,想要满足老年人的精神需求,需要帮助老年人培养起兴趣、爱好,让他们利用互联网技术,自己来获得一些精神的满足。“主要靠老年人自己,思想观念要改

变,要有接触新事物、拓展新爱好的积极性;其次靠像抖音这样的互联网产品,恰恰是抖音这样产品的诞生,在丰富老年人的晚年生活方面,起到了重要作用。”

中国社会科学院社会学研究所副研究员付伟通过对农村老年人群体的观察和研究,发现抖音等短视频平台能够帮助农村老年人实现经济参与和文化认同。他还分享了两位抖音创作者@恩施秀秀大姐、@秦巴奶奶的真实案例,普通农村女性,通过朴素、真实的短视频和直播,帮助销售本地农产品及非遗产品,在本地的经济发展中发挥作用,找到自我存在的社会意义和价值。



▶ 抖音老年创作者 @ 秦巴奶奶 秦巴忆味