

沉迷手机导致眼睛和颈椎受伤,甚至被骗钱财 许多老年人,为啥成了“手机控”

熬夜追网络小说,每天打卡“领金币”,刷手机昼夜颠倒……如今,不少老年人对手机的沉迷成为儿女们新的困扰。

如何定义老年人手机沉迷?如何引导老年人形成健康、良性的用网习惯?记者对此进行了采访。

一些老年人基本“活”在手机里

说起自己的“网瘾老爸”,家住北京的魏女士直叹气。今年年初,为了丰富老爸的退休生活,魏女士花重金为其办理了游泳年卡,还经常列一堆“老爸任务清单”。没想到,游泳卡在吃灰,“任务清单”总是停留在未完成状态,退休后的老爸基本“活”在手机里。

一天到晚手机不离手倒也罢了,最让她心生不满的是,难得一家三口聚齐的晚餐时间,老爸总是匆忙扒拉两口就撤了,径直走向房间,选择最舒服的姿势半倚床头,然后拇指开始上下翻飞。

“直播间聒噪的叫卖声,短视频魔性的背景音乐,还有我爸‘咯咯’的笑声和直抒胸臆的点评,真的让人既生气又无奈。”魏女士略显神伤。

沉迷手机的父母不在少数。社交平台上,有不少网友坦言家中有几乎同款的“网瘾父母”。不停买买买、刷刷刷、玩玩玩,有的甚至掉进陷阱,被骗取钱财。更让儿女们头疼的是,父母往往不听劝,“一说就跟你急”。

“网瘾老年人”之称,也许有吸睛之嫌,但对银发族沉迷手机的担忧,着实不假。

近年来,中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱持续关注并参与老年人互联网使用行为及习惯的研究。根据她的观察,老年人网络沉迷的话题在近几年明显升温。这与老年网民数量的快速增长几乎同步。根据中国互联网络信息中心的统计数据,2022年12月,我国60岁及以上网民群体规模就已超过1.5亿。

对于老年人来说,互联网仍算是一个新鲜事物,在快速“触网”后难免深陷其中,老年人沉迷网络问题也日益凸显。

那么,如何定义老年人网络沉迷?“显然不能只看用网时长。判断手机沉迷主要有三个维度:过度使用(超长时长)、无法克制使用欲望、对身心和人际等方面有负面影响。”中国人民大学人口与发展研究中心主任、教授翟振武说。

上海社会科学院新闻研究所互联网治理研究中心主任、副研究员方师师认为,结合当下老年人使用网络终端设备的现实情况,更确切地说,老年人网络沉迷其实就是手机沉迷。相比手机使用时长,我们更要关注老年人用手机做什么。

方师师举例说,有一些老年人喜欢用手机拍照,有的会在看书时用手机做笔记,若是这种使用习惯,即便一天花好几个小时,也不应将其算作沉迷。“界定

老年人手机沉迷,第一个要素就是长时间且大量的网络消费或网络娱乐功能的使用,且对这种应用已经产生严重依赖,具有行为戒断反应,同时已影响到身心健康。”方师师总结道。

在课题调研中,靳永爱从多

小萍母亲一样成为“老漂”,这些生活上的变化都意味着他们的社会角色发生了变化,他们在家庭和社会关系中不断被边缘化,会出现一些心理落差,并由此产生寻回归属感、价值和存在感的需求。当这些需求在现实生活

踪,然后用算法模型进行精准计算,获取老年人的使用行为和请求,最终通过所谓精准的信息推送,实现对老年人“流量”的“收割”。这种策略还可以轻易“拷贝”“粘贴”到其他手机应用软件中。

交汇融合。在此背景下,一个广泛的社会共识,不应将庞大的老年群体遗忘在数字化浪潮之外。我们不能仅仅满足于教会老年人熟练上网,而忽视健康使用网络的问题;亦不能因噎废食,因部分人出现的网络沉迷而盲目干预甚至阻止老年人融入数字社会。

如何应对或预防部分老年人出现的手机沉迷?有人建议借鉴未成年人防沉迷系统,开发上线老年人版系统。对此,靳永爱直言“不认同”。她说:“不同于未成年人,老年人具有完全行为能力,有自己的思考能力,完全可以主导自己的行为。就算真有这样的系统,一些设置恐怕也很容易被架空。”

靳永爱进一步指出,现阶段,我们更应该做的是鼓励老年人去拥抱数字时代,通过多种手段提升老年人的数字技能,提高他们的数字素养,使他们能够合理、适度、积极地使用互联网。

如何提高老年人媒介素养?方师师认为,有必要让数字时代的这些“慢行者”知晓,那些他们频繁打开的应用是怎么回事,在使用时自己是何种角色。同时,要让他们认识到自身是有选择的,并非只能处于被动接受的状态。

靳永爱表示,在每年对数千名中老年人开展的相关调查中,都会涉及一个问题:你是通过何种途径学习互联网知识的?受访老年人的答案主要集中在自我探索或向子女学习,而通过社区培训或其他途径学习的老年人比例非常低。“可见来源还是相对有限,其实互联网本身就可以成为数字扫盲以及老年教育普及的平台,未来应当增加面向老年人的网络教育内容。”靳永爱说。

不少研究者也呼吁年轻人对老年人在新媒体技能、知识以及与之相关的流行文化和价值观上进行反哺,并认为这将“让‘数字代沟’带来的挑战变为机遇”。同时,鼓励子女增加对父母的陪伴,给予更多情感支持。

广东省社会科学界联合会副研究员王冰建言,推进智能设备适老化和互联网容错机制,调适老年人群媒介使用方式的失衡。具体来说,一方面,进行网页、设备软件适老化改造,加强5G技术、人工智能服务于老年人的应用研究;另一方面,加强有助于老年人表达自我和社会参与的网络平台建设,对强娱乐属性、轻内容属性的内容进行监管控制,引导老年人合理使用网络工具融入虚拟社会生活。王冰还提出,面向老年人的网络平台应建立允许犯错、有效撤回的“容错”交互机制,实时监测并减少内容引起老年人网络成瘾的负面推送,从根源上进行分流和监管。

数字反哺,不仅是家庭和社区的事,还是整个社会共同的责任。“共建数字包容的老龄社会,让互联网更好满足老年人多样化的需求,让老年人更好参与社会发展与进步,享有更多安全感、尊严感和获得感,这是积极老龄化所追求的最终目标。”靳永爱说。

据光明日报



老人们在询问指导教师(左一)如何使用手机制作视频。

位受访老年人处得知,因长时间使用手机上网,他们的眼睛、脊柱已经受到不同程度的损伤,而深度沉迷更会让他们的精神长时间紧张或亢奋,由此带来了失眠。此外,也会影响他们参与线下活动的积极性。

靳永爱也提醒道,虽有一些老年人沉迷手机,但还有很大一部分老年人未完全融入数字社会,尤其是在一些偏远地区和农村地区。

“无论如何,我们关注并讨论老年人手机沉迷议题,让这个之前处于互联网边缘的群体被‘看见’,让他们的需求被正视,本身就很有价值。”方师师说。

为何老年人热衷玩手机

直到半年前,母亲被确诊神经根型颈椎病,深圳的“二孩妈妈”小萍才意识到母亲过度使用手机的严重性,这让她深感自责。过去5年多里,小萍先后迎来两个可爱的小生命,母亲也离开山西老家,来到深圳帮忙带孩子。小萍反思,自己下班回家要马不停蹄地陪写作业、陪玩、哄睡……有时一连好几天都没能和母亲好好聊聊天。

作为“老漂一族”,小萍的母亲在异地没什么朋友。为了填补情感上的缺失,只要有空闲,她就低头玩手机,熬夜听书。长期如此,不堪重负的颈椎拉响了警报。

方师师认为,“使用与满足”是我们理解老年人网络沉迷的一个重要视角。对于老年人来说,不论是退休、“空巢”,抑或像

中无法得到有效满足时,他们会转向虚拟世界。

原本,老年人休闲娱乐的平台不该只有这一个,但现实中,老年人健身活动场所紧缺,文体活动缺乏吸引力,难以满足他们的需求。“大城市里,老年大学一座难求;乡村里,留守的老人们凑到一块儿聊聊天、晒晒太阳,就是仅有的社交了。”小萍说出了老年人娱乐生活的匮乏。

方师师也在相关研究中发现,不少老年人“游荡”在网络中,其实并没有明确的目的。“当社会公共资源较少,通过智能手机应用隐藏在设计和使用中的“上瘾”机制就开始启动了,让人不断投入情感、时间和金钱,欲罢不能。方师师说,以“杀时间”最多的短视频应用为例,移动互联网应用(App)多是竖屏,且设计成便于单手操作的上下滑,里面还经常会出现高饱和度、高亮度、高刺激的效果,让人挪不开眼睛。在交互中,手机屏幕中出现的人脸距离是如此之近,很容易培养出情感。用户一旦觉得与主播们建立了亲密的联系,就总想多看、多聊,如果发生了下单购物行为,就会想再看看还有什么东西可以买。”就是这样一整套机制,将人的情感、时间和金钱这三项资本投入串在一起,形成了一个完整的体验,并不断被强化。”方师师说。

如果说这套“上瘾”机制是面向所有网民的,那么基于算法的“大数据杀熟”就属于定制了。方师师介绍,一些网络运营者通过对老年人的上网行为进行追

共建数字包容的老龄社会

几个月前,一位号称“中老年顶流”的短视频网红主播账号被封禁,引发社会热议。据报道,该账号拥有千万粉丝,其中近九成是50岁以上的中老年女性。账号留言区里,充斥着“爱的表白”。

“年轻人与老年人虽同处一个互联网,但很多时候却彼此隔绝,这也提示了人们‘信息茧房’的存在。”方师师说。年轻人不知,老年人不说,使得老年人长期处在内容质量较差的网络中而不自知。虚假的信息、拼接痕迹明显的图片,年轻人对此嗤之以鼻,老年人却笃信不疑。

中国人民大学新闻学院讲师董晨宇在接受媒体采访时表示,年龄是横跨在中老年人与数字时代之间的一道鸿沟,“数字鸿沟”并不单单指有没有智能设备、能不能上网,对数字技术的利用与掌握不够而产生的“技巧沟”,无法在网络社群中参与表达自我的“参与沟”,都是更需被注意的深层次“数字鸿沟”。

北京大学社会学系教授陆杰华在研究中指出,使用鸿沟的存在不仅限制老年人获取信息的全面性与时效性,影响老年人的风险感知能力,还加大了老年人被社会排斥的可能性,对老年人公共事务和公共活动参与造成不利影响。

人口结构越来越“老”,数字技术却越来越“新”。“数字化”和“老龄化”两大浪潮势不可挡,并