

老年群体网络防沉迷 得有数

您身边有爱刷视频、看短剧的老年人吗？有数据显示，截至今年6月，在我国近11亿网民中，60岁及以上的网民数量占我国整体网民的14.3%。近日，新京智库发布的《2024老年群体网络防沉迷调查报告》（简称《报告》）显示，近半数受访老年人因情感诉求看短剧。

想解决老年人网络依赖或沉迷问题，需要家庭、社会和科技企业共同努力，在满足老年人精神文化需求的同时，帮助老年人在数字时代培养健康的生活方式。

01 老年人网络行为呈现多元化特征

《报告》显示，近90%参与调查的老年人与配偶/伴侣共同居住，其中超过43%的老年人每天上网时间超过4个小时。老年群体不再将互联网视为遥不可及的新事物，已经开始适应并享受数字生活带来的便利。

老年人上网经常从事的活动类型

- 刷网络视频(包括短视频) 68.30%
- 浏览新闻资讯 60.71%
- 网上购物 54.76%
- 社交互动、即时通信 46.73%
- 看短剧 45.98%
- 收听音乐、戏曲、广播 41.22%
- 看网络直播 34.97%
- 看电子书 27.53%
- 学习知识或技能 27.53%
- 玩网络游戏 11.01%
- 日常工作 7.89%
- 其他 3.27%

在丰富多彩的网络生活背后，老年人面临着一种复杂的情感体验。

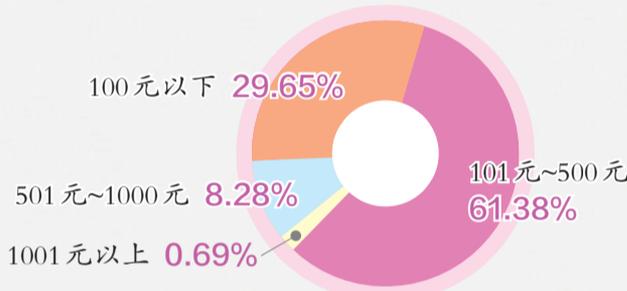
老年人使用网络对情绪影响的认知

- 放松 80.95%
- 快乐、愉悦 72.62%
- 无聊 16.82%
- 孤独感增加 8.63%
- 压力大 5.36%
- 说不清楚 4.46%

02 看短剧成为老年人数字生活的重要组成部分

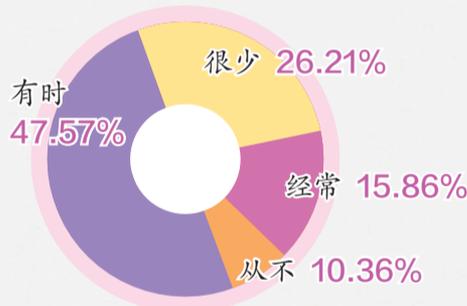
随着短剧兴起，看短剧成为老年人数字生活中的重要组成部分。调查发现，54.05%参与调查的老年人每天会投入1个至2个小时看短剧。在付费行为上，超过一半(53.07%)的老年人从未付费；已付费用户最近半年的付费额度，主要为100元至500元。这些数据反映老年人在这方面的消费相对克制、谨慎。

最近半年，老年人看短剧的消费金额



老年人忍不住一次性看完所有剧集的情况

值得注意的是，部分老年人的看短剧行为有潜在的依赖迹象。



对老年人而言，短剧不仅是一种娱乐形式，还能满足其对简单操作、情感陪伴的多重需求。

老年人看短剧的主要原因

- 在手机上就能看，操作简单、方便 85.76%
- 短剧内容质量好、制作水平高 36.89%
- 短剧内容满足我的情感需求，有共鸣 48.87%
- 短剧内容满足我的兴趣爱好，能了解一些知识 39.16%
- 看短剧让我感觉轻松、心情愉悦 67.31%
- 满足社交需求，能与朋友或家人讨论剧情 25.89%
- 能够帮助我缓解生活中的压力和排除烦恼 35.28%
- 其他 0.32%

短剧对老年人的影响呈现双面性

- 积极影响**
 - 填补了空闲时间 65.37%
 - 丰富了娱乐生活 65.05%
 - 心情更加轻松、愉悦 63.43%
- 消极影响**
 - 因看短剧而作息不规律 11.97%
 - 感到焦虑和疲惫 11.33%
 - 影响了正常生活 11.65%

03 老年人玩网络游戏休闲社交需求明显

虽然网络游戏在老年群体中的渗透率较低，但老年人在这类网络活动中的行为同样值得关注。

在参与调查的老年人中

- 46%的老年人玩网络游戏的时间少于1个小时
- 4.05%的老年人玩网络游戏的时间超过4个小时

他们选择的网络游戏以休闲益智类为主，操作简单、内容轻松，可以帮助玩家放松心情和打发时间，这与老年人追求轻松、愉悦的心理诉求相吻合。

老年人玩网络游戏的类型

- 休闲益智 85.14%
- 战争策略 44.59%
- 角色扮演 37.84%
- 竞技对战 35.14%
- 其他 1.35%

在游戏消费方面，参与调查的老年人同样是较为克制的态度。

39.19%的老年玩家



特别值得关注的是：

网络游戏同样能够扩大老年人的社交范围

- 62.16%的老年玩家会在网络游戏中进行社交活动
 - 77.03%的老年玩家愿意向亲朋好友推荐自己喜欢的网络游戏
- 这表明社交互动在网络游戏中起到了重要作用。
(洛报融媒记者 朱艳艳 整理)