

积极老龄化视域下老年群体媒介素养的提升路径研究

苏文慧

广西师范大学 广西桂林 541006

摘要：在全球数字化进程与老龄化社会交织的背景下，老年群体如何有效融入数字生活已成为重要社会议题。本研究基于积极老龄化视角，聚焦老年群体，分析其在媒介使用中呈现的浅表化等现实问题，并从个体、家庭、技术与社会四方面探究其影响因素。在此基础上，研究提出涵盖个体赋能、家庭反哺、朋辈支持、平台优化与政府保障的多元协同提升路径，旨在为老年群体有效提升媒介素养提供有价值的参考，助力老年群体进一步融入数字化进程加快的社会生活。

关键词：积极老龄化；老年群体；媒介素养

第55次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2024年12月，我国网民规模已达11.08亿人，互联网普及率达78.6%，但老年网民占比仅为14.1%^[1]，且其使用行为呈现娱乐化偏向，在信息检索、在线政务等深度应用方面渗透率较低。在由世界卫生组织提出的“积极老龄化”强调健康、参与、保障的框架下，媒介素养已成为老年人社会参与的重要能力。如何提升老年群体媒介素养，助力其跨越数字鸿沟、实现社会融入，是当前亟待探讨的课题。

一、老年群体媒介使用与媒介素养的现状

（一）媒介接触初步普及，但应用层次浅表化

近年来，在智能手机价格下探、移动网络普及以及家庭“数字反哺”的共同作用下，老年网民规模持续增长。然而，数量的增长并未同步转化为使用质量的提升。老年网民群体的媒介应用行为呈现出显著的“浅表化”特征。老年网民使用频率最高的应用以即时通讯、短视频娱乐和基础网络购物为主，而跟社会参与和生活便利挂钩的功能性应用使用率不高。这种“重娱乐体验、轻功能效用”的使用模式，揭示了老年群体更多把数字媒介作为消遣工具，而非赋能手段，束缚了其依靠数字技术改善生活质量、参与公共事务的潜力。

（二）信息批判能力薄弱，易沦为虚假信息“重灾区”

数字环境信息过载且鱼龙混杂，对信息的甄别与批判能力则构成了媒介素养的核心。但由于知识结构更新的速度偏慢、批判性思维训练相对短缺，老年群体成为虚假信息及网络诈骗的高危受害群体，这使得诸如“食物相克致癌”“某保健品包治百病”的伪科学

内容在老年社交圈大肆流行。当处于公共危机事件的时间段，有关病毒来源、特效药品的不实消息极易在老年群体中引起恐慌，他们对“专家认证”“科学发现”等言辞缺乏必要的质疑水平，在信息安全方面的心理安全感较差。

（三）自主获取意识欠缺，存在显著依赖心理

当前已有研究表明，老年群体掌握的智能手机应用软件数量有限，一般在3~7个^[2]。诸多老年人在面对数字设备及其应用时，表现出十分显著的依赖心理，在使用过程中遇到难以解决的情况，往往选择直接向子女求助，自主探索与解决问题的积极性不高。这种“依赖式”使用模式，造成其数字技能难以借助实践积累达成螺旋式上扬，甚至在遇到突发信息需求时陷入被动境地，例如因不熟悉线上预约方式导致错过医院号源。长此以往，不仅固化了他们在数字生活里的弱势地位，还加剧了代际之间的数字鸿沟。

（四）媒介参与意愿低迷，公共表达与创作能力不足

媒介素养的“参与范式”强调用户不仅是信息的消费者，更应是内容的创造者和公共对话的参与者。就目前而言，老年群体在媒介参与方面表现得沉寂。因技能、精力以及对社会角色的认知局限，他们鲜少利用媒介平台进行社会议题表达，例如在政务平台留言、参与网络议事。就内容创作层面而言，虽出现了一批“银发网红”群体，但从总体情况看，老年创作者占比并不算高，且创作能力存在局限，这种“被动接纳信息、创作呈现弱势”的状态，导致老年群体难以借助媒介展现自我价值以及拓展社会关系，与积极老龄化所倡导的“社会参与”核心目标仍存在较大距离。

二、老年群体媒介素养的影响因素

(一) 个体层面：生理机能的自然衰退与主观意识的自我设限

生理上，随着年龄增长，视觉、听觉、触觉等感官机能的衰退是不可逆的自然规律，这直接影响了老年群体对复杂界面、小字体、精细触屏操作的适应能力^[3]。心理上，有部分老年人出现“技术焦虑”或“习得性无助”现象，他们时常把数字媒介贴上“年轻人的玩具”标签，形成“学不会”“用不上”“怕出错”的畏难之感。还有一些老年人因退休后社交圈层收缩，认为网络世界与自身现实生活关联度不大，匮乏提高媒介素养的内在驱动力。这种主观认知上的自我设限与生理障碍协同强化，构成了接入数字世界的首道屏障。

(二) 家庭与社会：数字反哺的浅表化与支持体系的碎片化

家庭是现代社会中老年人学习数字技能最重要的场所，“数字反哺”现象愈加普遍。然而，这种反哺一般层次较浅，大多聚焦于解决“燃眉之急”的具体操作，呈现出“授人以鱼”而非“授人以渔”的特征。子女辈因工作繁忙、缺乏耐心，常常倾向于直接代劳，而非进行系统性的、鼓励自主探索的基础技能传授和媒介安全理念灌输^[4]。在社会层面，尽管社区、老年大学、公共图书馆等机构已开启相关培训工作，但普遍面临课程零散、内容浅显、缺乏持续性和系统性等问题，尚未形成覆盖广泛、运行切实有效的社会支持网络。这种家庭反哺质量不高与社会支持体系薄弱的现状，使得老年群体的数字学习缺乏稳定、有效的“脚手架”。

(三) 技术产品：适老化设计的表层化与“年轻偏向”的交互逻辑

当前主流的数字产品与服务，其界面设计、交互逻辑和内容生态主要针对年轻用户群体，普遍存在“老年群体友好度”不足的问题。这一问题可从著名传播学者哈罗德·伊尼斯的“媒介偏向论”中得到解释：一个时代的主流媒介其技术特性会偏向于某种信息传播方式，从而塑造特定的权力结构和社会认知模式^[5]。现有的智能媒介明显呈现出“年轻化偏向”，其快速迭代、交互复杂、信息过载的特性，与老年人追求稳定、简洁、清晰的需求天然存在分歧。具体表现为界面信息过载、图标字体细小；操作流程繁琐、层级过深；语音识别对方口音的识别效果欠佳；广告弹窗频繁且关闭方式隐蔽。尽管工信部推动的“互联网应用适老化及无障碍改造专项行动”已取得阶段性成果，但许多改造仍停留在“字

体放大”“图标变大”的表层，在核心交互逻辑的简化、关键功能的适老优化方面，仍有很长的路要走。

(四) 网络环境：群体形象的“污名化”与算法推荐的“信息茧房”

网络空间中普遍存在着对老年群体的刻板印象和“污名化”叙事。社交媒体上广为流传的“老年表情包”“爸妈朋友圈谣言”等，将老年人塑造为“落伍”“保守”“易受骗”的负面形象。更有甚者，部分媒体为博取流量，有意夸大诸如“老年人网恋被骗”“公交车强迫让座”等极端个例，进一步加深了社会对老年群体的偏见。这种“污名化”情形不仅降低了老年用户的网络体验和尊严感，还可能使其内心产生自我猜忌，抑制其媒介参与的意愿。此外，平台算法的“年龄歧视”同样不容忽视。许多资讯类APP的推荐系统会默认将老年用户标签化，向其大量推送养生、搞笑类内容，而将时政、科技、文化等多元信息过滤，无形中构筑了坚固的“信息茧房”，制约了其视野的开阔和认知的更新。

三、构建多元协同的老年群体媒介素养提升路径

(一) 个体赋能：激发内生动力，重塑积极老龄观

老年个体是素养提升的内因和最终执行者。在老年群体媒介素养问题中，要强调老年人自身的积极性和主动性，始终突出老年人的主体地位，倡导老年群体提高主动适应数字化社会的参与意向和积极态度、激发他们主动提高媒介能力，帮助他们增强信心，实现积极的数字融入态度的认同和内化，以开放心态主动提升媒介素养^[6]。首要任务是帮助其突破心理壁垒，培养“终身学习”的积极老龄观。可采用社区宣传、媒体报道“银发网红”等成功案例，展示数字生活赋予的乐趣与价值，激发其学习兴致。其次，要鼓励老年群体走出既有的社交圈层、涉足更多的社会活动、扩大社会关系，缓解因数字信息隔绝带来的孤独感。

(二) 家庭反哺：提升反哺质量，营造鼓励性学习环境

家庭是老年人最直接、最可信赖的支持系统，对于提升“数字反哺”的质量至关重要。年轻家庭成员应转变观念，从“代劳者”变为“引导者”，采取“讲解+示范+鼓励实践+及时反馈”的耐心教学模式。反哺内容应贴合老年人生活所需，由浅入深，从解决视频通话、线上支付等实际痛点开始，逐步拓展到信息检索、兴趣探索、隐私保障等深层技能。更重要的是，要营造一个宽容、鼓励的家庭氛围，对老年人的每一次尝试和进步给予积极肯定，对其操作失误报以理解，保护其脆弱的学

习积极性。此外,在加强代际沟通的过程中,年轻人应注重对老年人文化习惯和生活方式的尊重,通过解释新媒介在文化传播中的作用,帮助老年人逐步消除对数字化进程的抵触心理,从而增强其对新媒介的文化认同感。^[7]

(三) 朋辈支持: 发挥“银发互助”优势, 创新社区学习模式

在家庭支持之外,朋辈群体因具有地理邻近性、心理亲近性和经验相似性,能起到一定的补充作用。可依托社区、老年大学、党群服务中心等场所,建立“银发数字互助小组”或“朋辈导师制”,吸纳部分媒介素养较高、热心公益的低龄健康老人作为志愿者,经过较为全面、系统的培训后,为更高龄或技能欠佳的老人提供“一对一”或“一对多”的辅导,内容涵盖范围有智能手机基本操作、常用APP使用、防诈骗知识等。这种“老帮老”的模式,既能减轻子女反哺的时间压力,又可以在一定程度上减轻老年人面对年轻人的紧张感,使其在互助学习中增强社会联结和自信心。

(四) 平台优化: 践行“以人为本”理念, 推动深度适老化创新

科技企业应切实承担社会责任,将“用户中心设计”理念贯穿于产品开发与优化的全过程。适老化改造不应仅停留在“大字版”阶段,而应朝着交互逻辑层面深入。推行“极简模式”,减少不必要的功能和操作层级;设置“一键直达”核心服务的快捷入口;增进语音助手对方言的识别水平。在算法层面,应打破“年龄预设”,添加内容偏好自定义功能,允许老年用户自主选择感兴趣的信息领域,防止陷入“信息茧房”。同时,可借鉴“微信长辈学堂”的成功实践经验,将媒介教育融入产品之中,通过生动易懂的动画教程、情景模拟游戏等方式,潜移默化地提升老年人的安全素养和操作技能。

(五) 政府保障: 强化顶层设计, 构建全方位政策支持体系

政府应发挥主导作用,统筹各方资源,编织坚实的制度保障网。具体而言:

第一,整合公共服务资源。将系统性的数字技能培训嵌入社区服务体系、公共图书馆、老年大学,提供阶梯式、常态化的课程,并配套线下辅导站、志愿者结对帮扶等长效支持机制。

第二,加大公益性投入与项目扶持。资助开发优质、易用的老年数字教育资源和工具;通过政府购买服务等方式,支持社会组织开展专项助老项目。

第三,营造友好网络环境与加强监管。网信、公安等部门应严厉打击针对老年人的网络诈骗和虚假信息传播;倡导媒体塑造积极、多样的老年形象;利用主流媒体加强老年人媒介素养和安全意识的公益宣传。

第四,创新社区活动与建立长效机制。政府可牵头在社区定期举办“数字技能闯关赛”等,以赛促学。同时,推动将媒介素养课程纳入老年大学必修模块,形成“基础操作—安全防护—创作入门”的体系化教学内容,确保学习的持续性和有效性。

结语

处于数字化浪潮与老龄化社会深度交织的宏大背景下,提升老年群体的媒介素养,已远不止于技术学习的范畴,而是关乎社会公平正义、代际和谐发展与亿万老年人晚年福祉的重要议题。本研究揭示,老年群体在拥抱数字世界时,面临着多重因素交织而成的阻碍。但当个人觉醒、家庭温暖、朋辈互助、企业创新与政府担当形成强大合力,则可能有效赋能老年群体,使其不仅能够顺利地“接入”数字世界,更能自信、从容地“融入”其中,更好地利用媒介获取信息、便捷生活、维系情感、表达自我、参与社会,最终实现健康、参与、保障三位一体的积极老龄化目标,真正享有有尊严、有活力、有保障的高质量晚年生活,与时代同频共振,共享数字文明发展的成果。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心(CNNIC).第55次中国互联网络发展状况统计报告[R].北京,2025.
- [2] 蒋俏蕾,刘入豪,邱乾.技术赋权下老年人媒介生活的新特征:以老年人智能手机使用为例[J].新闻与写作,2021(3):5-13.
- [3] 王莹.老龄化社会的媒介技术适配研究[J].南京社会科学,2021(9):112-118.
- [4] 周裕琼.数字代沟与数字反哺:对家庭内新媒体使用的质性研究[J].国际新闻界,2020,42(7):6-28.
- [5] [加]哈罗德·伊尼斯.传播的偏向[M].何道宽,译.北京:中国传媒大学出版社,2013.
- [6] 罗军飞,兰清晏.智能媒介环境下老年群体媒介素养问题研究[J].新媒体研究,2024,10(22):91-94.
- [7] 姜晶书.赋权增能:新媒体视域下老年群体数字融入路径研究[J].北方传媒研究,2022,(06):29-34.