

代际数字反哺对空巢老人心理健康的影响机制研究

张议文

南京林业大学人文社会科学学院、生态文明传播学院，江苏 南京

收稿日期：2026年5月11日；录用日期：2026年9月3日；发布日期：2026年9月15日

摘要

随着人口老龄化加剧，空巢老人心理健康问题日益突出。本研究聚焦代际数字反哺对空巢老人心理健康的影响机制。研究发现，代际数字反哺通过情感支持、功能支持和认知激活三重机制协同发挥作用：情感支持缓解孤独并增强归属感，功能支持降低焦虑并提升心理安全感，认知激活增强自我效能感并改善自我认同。同时，数字反哺也可能产生负面效应，包括代际认知差异引发的互动冲突、过度代劳导致的自主性削弱。基于上述分析，本研究提出积极促进与风险规避并行的实践路径，前者包括规律数字互动、能力赋能及社区支持网络建设，后者涉及尊重学习节奏、避免过度代劳及加强数字安全教育。研究为家庭和社会推动空巢老人心理健康提供了理论依据与实践参考。

关键词

代际数字反哺，空巢老人，心理健康

The Impact Mechanism of Intergenerational Digital Support on the Mental Health of Empty-Nest Older Adults

Yiwen Zhang

Faculty of Humanities and Social Sciences, School of Ecological Civilization Communication, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 11, 2026; accepted: September 3, 2026; published: September 15, 2026

Abstract

As population aging intensifies, the mental health problems of empty-nest older adults have become

increasingly prominent. This study focuses on the impact mechanism of intergenerational digital support on their mental health. The findings reveal that intergenerational digital support operates through three synergistic mechanisms: emotional support alleviates loneliness and strengthens the sense of belonging; functional support reduces anxiety and enhances psychological security; cognitive activation boosts self-efficacy and improves self-identity. Meanwhile, negative effects may also arise, including interaction conflicts caused by intergenerational cognitive differences and reduced autonomy due to over-assistance. Based on the above analysis, this study proposes a dual practical pathway combining positive promotion and risk mitigation. Positive promotion strategies include regular digital interactions, capacity building, and community support networks, while risk mitigation strategies involve respecting the learning pace, avoiding over-assistance, and strengthening digital safety education. This research provides theoretical foundations and practical references for families and society to promote the mental health of empty-nest older adults.

Keywords

Intergenerational Digital Support, Empty-Nest Older Adults, Mental Health

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着人口老龄化加深，空巢老人心理健康问题日益突出。人口流动与家庭小型化使越来越多老人与子女分离居住，日常陪伴不足易导致孤独、焦虑与自我价值感下降。改善空巢老人心理健康已成为积极应对老龄化的重要议题。与此同时，数字技术正加速嵌入老年生活。短视频等数字媒介为老年群体提供了休闲娱乐、信息获取、情感表达和社会参与的新空间，推动了银发冲浪族的数字化融入[1]。但数字鸿沟并未消除。空巢老人因子女不在身边，操作障碍、信息识别困难更易转化为生活不便与心理压力。

在此背景下，代际数字反哺成为理解空巢老人数字融入和心理健康改善的重要视角。对于空巢老人而言，代际数字反哺并不只是学习技术的过程，更是重新建立亲情联系、获得情感回应和增强生活掌控感的过程。子女通过教老人使用微信视频、线上支付等功能，不仅提升了老年人的数字生活能力，也在互动过程中传递了关心、陪伴和支持。

因此，本文以空巢老人为研究对象，围绕代际数字反哺对空巢老人心理健康的影响机制展开分析。在研究方法上，本研究采用理论分析与质性研究相结合的策略。笔者于2026年1月至4月对南京市4户空巢老人家庭进行了半结构化深度访谈和参与式观察，每户分别访谈老人及其子女，访谈时长累计约480分钟。受访老人年龄在68~82岁之间，数字使用能力从完全不会到能基本使用微信不等。本研究对情感支持、功能支持和认知激活三重机制进行了验证和细化，并识别出数字反哺过程中可能出现的障碍与冲突。基于此，本文试图从家庭传播与代际支持的角度，揭示数字反哺影响空巢老人心理健康的内在逻辑，并为完善老年数字融入支持体系、提升空巢老人生活质量提供参考。

2. 理论基础与文献综述

代际数字反哺强调年轻一代向年长一代进行数字技术反向社会化的过程，这一概念与多种理论存在交叉联系。

技术接受模型认为，个体对技术的感知有用性和感知易用性决定其使用意愿。对于空巢老人而言，子女的数字指导能够降低技术学习成本，提高数字工具的可理解性和可操作性，从而增强其技术接受意愿。

代际团结理论强调家庭成员之间的情感联结、互动频率和支持交换。数字反哺不仅是一种技术支持行为,更是一种新型代际互动方式,通过持续的数字交流强化家庭凝聚力和情感支持。

社会资本理论则认为,社会关系网络能够为个体提供资源和支持。数字反哺帮助空巢老人扩大信息获取渠道,增强与家庭、社区和社会网络的联系,从而提升其社会资本水平和心理安全感。

现有关于代际数字反哺的研究主要集中在数字反哺的现状与影响因素、对老年人数字融入的促进作用和在数字反哺过程中的代际协商与供需错位。这些研究为本研究提供了重要基础,但也存在以下不足:第一,缺乏对空巢老人这一特殊群体的针对性分析。第二,缺少对心理健康机制的深入阐释。第三,对数字反哺的负面效应关注不足。本研究试图填补上述空白,以空巢老人为焦点,结合情感支持、功能支持和认知激活三重机制,系统分析代际数字反哺的心理影响路径,并专门探讨其反功能现象,从而在理论和实践层面做出贡献。

3. 代际数字反哺影响空巢老人心理健康的作用机制

3.1. 情感支持机制:强化代际联结

对于空巢老人来说,心理健康问题往往不是突然出现的,而是在长期陪伴不足、情感回应减少和家庭支持弱化中逐渐形成的。子女不在身边之后,日常见面和面对面交流的机会明显减少,老人遇到生活琐事或情绪波动时,也更难及时获得来自家庭内部的回应。代际数字反哺的意义,正是在这种日常联系变少的情境中体现出来。数字反哺并非单纯的技术传递,而是在家庭传播场域中展开的代际互动过程,它不仅涉及数字接入、数字技能和数字素养的支持,也反映了家庭内部代际关系和互动方式的变化[2]。因此,代际数字反哺并不只是子女教父母使用手机、微信或短视频软件,更是在技术教学的过程中重新创造亲子互动的机会。

同时,数字媒介也改变了空巢老人感受亲情的方式。老人可以通过视频看到子女的近况,也可以通过图片、语音和朋友圈参与子女的生活片段。对子女来说,帮助父母解决手机使用问题、提醒其注意网络诈骗、耐心回应一些看似简单的操作疑问,本身也是一种关心的表达。对老人而言,这种回应会让他们感到自己仍然被需要、被重视,而不是被排除在子女的生活之外。

通过对访谈资料的主题分析发现,多数受访者均提到数字互动在缓解孤独感和增强归属感方面发挥了积极作用。例如,受访者提到:“我儿子教我发语音之后,每天晚上都会给我发一段。虽然就几句话,但我知道他在想着我。感觉没那么孤单了。”

因此,情感支持机制的关键并不在于数字工具有多先进,而在于这些工具如何被嵌入亲子互动之中。代际数字反哺通过技术教学、问题求助和日常回应,把原本因空间分离而减弱的家庭联系重新连接起来,使空巢老人能够在持续性的线上互动中感受到子女的关注与陪伴。

3.2. 功能支持机制:降低生活不确定性

在数字化生活不断深入的背景下,空巢老人面临的生活不确定性,很大程度上来自日常服务的技术化转向。老人就可能在就医、出行、消费和信息获取等方面遭遇阻碍。尤其是在子女不在身边的情况下,操作失败、流程中断、信息误判等问题更容易被放大为空巢老人对日常生活的不确定感。

代际数字反哺的功能支持作用,正是在这一过程中体现出来。与单纯的情感陪伴不同,功能支持更强调子女对父母数字生活能力的具体补充。子女帮助老人完成手机挂号、线上缴费、网购操作和风险识别等事务,能够在一定程度上降低老人面对数字生活时的陌生感。不过,这种帮助并不总是有效。数字反哺过程中存在供需错位:年轻一代有时更倾向于快速解决问题,直接替老人完成操作,而老年人真正需要的可能是理解操作逻辑、掌握使用方法,并在反复练习中获得独立处理问题的能力[3]。因此,功能

支持并不是简单地帮老人点完或替老人办，而是要在子女的技术能力和老人的实际需求之间形成协商，使数字反哺真正转化为老年人可持续使用的生活能力。

从具体方式看，功能支持主要表现为代操作和教操作两种形态。前者是在老人难以独立完成或操作风险较高时，由子女直接协助办理相关事务，以避免数字障碍影响正常生活安排。后者则是通过反复讲解、截图说明、语音指导或视频演示，帮助老人逐渐掌握基础功能。相比单纯代办，教操作更能增强老人面对相似问题时的处理能力，使其不再完全依赖他人。对于空巢老人而言，这种能力的获得尤其重要，因为子女并不能随时在场，老人只有在一定程度上掌握数字生活规则，才能在日常事务中减少被动感。访谈资料显示，多数受访者认为，子女提供的数字指导和操作帮助有效降低了他们面对数字生活时的不确定感，并增强了心理安全感。受访者表示：“以前最怕去医院挂号，排半天队还挂不上。我闺女帮我在手机上弄了一次，还一步一步画了图给我。现在我自己也能挂了，心里踏实多了。”

因此，功能支持机制的核心并不只是提升数字技能，而是通过具体、及时、可获得的帮助，降低空巢老人面对数字社会时的生活不确定性。子女的数字反哺使老人知道，在遇到问题时仍有可求助的对象，也使其逐渐形成处理数字事务的基本经验。由此，空巢老人对日常生活的掌控感得到增强，并为后续心理安全感提升和焦虑感缓解奠定基础。

3.3. 认知激活机制：促进数字能力获得

在代际数字反哺过程中，子女对空巢老人的支持并不只体现在情感陪伴和生活协助上，还会影响老人理解和面对数字技术的方式。对于不少空巢老人而言，智能手机等数字应用，最初往往带有明显的陌生感和距离感。它们不仅操作步骤复杂，而且常常伴随账号绑定、隐私授权等环节，容易让老人产生学不会、不敢点、怕出错的心理。老年人的数字融入困境不仅包含客观层面的使用障碍，也涉及主观心理感知层面的影响[4]。因此，数字技术带来的问题并不只是会不会操作，还关系到老人是否愿意接触、是否敢于尝试，以及是否相信自己能够学会。

代际数字反哺的认知激活作用，正是在这种情境中体现出来。子女在指导老人使用数字工具时，往往会把复杂操作转化为老人能够理解的生活语言。通过这种解释，数字技术不再只是抽象难懂的系统，而是被转化为老人可以理解、可以尝试的日常经验。老人一旦在子女指导下完成一次视频通话或一次手机挂号，便会逐渐意识到数字技术并非完全不可掌握。

这种认知变化会进一步推动数字能力的获得。老人学习数字技术通常不是一次完成的，而是在反复操作、不断询问和逐步熟悉中积累经验。这表明，数字反哺并不是简单地把某个功能教会老人，而是通过持续示范和反复练习，使老人逐渐形成理解数字规则、迁移操作经验和解决类似问题的能力。

通过主题分析发现，不少受访者在学习和使用数字技术的过程中逐渐增强了对自身能力的信心，自我效能感得到明显提升。受访者说：“以前觉得智能手机是年轻人用的，我学不会。女儿一步步教我，现在我不仅能发微信，还会自己拍视频了。原来我也能跟上时代。”

因此，认知激活机制的核心在于，它帮助空巢老人从被动接受数字帮助，逐步转向主动理解和学习数字技术。子女的耐心解释、分步骤示范和及时反馈，能够降低老人面对数字应用时的心理门槛，使其在具体使用中形成我可以学会的基本判断。随着数字能力不断积累，空巢老人面对数字生活时的被动感会有所减弱，也为后续自我效能感提升和积极心理适应奠定基础。

4. 代际数字反哺对空巢老人心理健康的影响表现

4.1. 缓解孤独感，增强情感归属

在情感支持机制作用下，代际数字反哺通过数字互动重塑空巢老人的孤独体验和家庭归属感。空巢

老人的孤独不仅源于独居状态，更深层地来自日常家庭互动减少和情感回应不足。子女长期不在身边，使老人难以感受到家庭生活的日常存在，往往产生关系仍在、互动不足的心理落差。

代际数字反哺的心理作用在于将原本模糊的孤独体验具体化并可调控。数字互动为老人提供了一种虚拟共在感，使他们在心理上能够感知家庭关系的持续存在。这种共在体验不仅缓解了孤独的情绪压力，也在心理上强化了对家庭的归属认同。心理机制可概括为三个层次：互动感知增强－被看见感强化－归属感重建。数字交流使老人能够及时感知子女的生活动态，从而降低因信息缺失带来的隔离感。当他们的情绪表达和生活状态得到回应时，老人体验到自身被看见、被牵挂，这种确认进一步强化了情感联结。这种持续互动促成心理上的归属感，使老人重新确认自己在家庭中的位置[5]。

一位受访老人的描述很好地体现了这一过程：“以前一个人在家，一天都说不上一句话。现在每天和女儿发发微信，她给我发孙子的照片，我也给她发我种的花。感觉她们还惦记着我，我不是孤零零的一个人。”孤独感的缓解不仅表现为情绪状态的改善，还伴随心理和行为的调整。感知到家庭关系仍在场的老人更可能主动维系亲子互动，如通过信息反馈或分享生活点滴参与家庭事务；同时，情感安全感的提升也有助于改善老人的心理韧性和日常情绪调节能力，使孤独感不再成为生活的持续压迫。可以说，心理安全感的建立与孤独感缓解形成了正向循环：互动感知增强→孤独缓解→归属感强化→进一步参与家庭互动。

值得注意的是，这一心理变化的核心在于主观感知的重塑。虚拟共在使他们确认，即使子女不在身边，自己仍是家庭关系中重要的一员。这种心理重构在缓解孤独的同时，也为自我效能感的提升和情绪调节能力的优化奠定基础，为老人在数字时代的心理适应提供了深层支撑。

综上，代际数字反哺通过增强互动感知、强化被看见体验和重建家庭归属感，在心理层面有效缓解空巢老人的孤独体验。这种心理变化不仅改善了即时情绪状态，还为积极的心理适应和生活参与提供了持久的心理基础，体现了情感支持机制在心理健康维系中的核心作用。

4.2. 降低焦虑感，提升心理安全感

在功能支持机制作用下，代际数字反哺不仅缓解了空巢老人的操作障碍，更在心理层面重塑了其焦虑体验。空巢老人的焦虑并非一般紧张情绪，而是因数字生活不确定性而产生的、带有弥散性和持续性的心理不安。这种焦虑往往源自对潜在风险的模糊感知与对自身应对能力的不信任，缺乏即时回应和支持，使这种不安在日常生活中反复累积，逐渐固化为对数字事务的回避倾向。

代际数字反哺通过功能支持将焦虑对象从模糊化转向可识别和可应对的具体问题。老人原本将数字生活整体视为威胁，但在反复的指导和实践中，他们能够辨识主要焦虑源，例如支付金额错误或担心遇到诈骗，并理解可行的应对路径。这一过程不仅降低了心理不确定性，也为焦虑提供了可操作的解决策略，削弱了原本弥漫性紧张感的影响。

同时，功能支持打破了焦虑－回避的恶性循环。空巢老人面对技术困难时，常选择回避以减轻即时不安，但回避行为反过来强化了对自身能力的不信任。数字反哺提供的低风险尝试环境，使老人可以在心理上容许错误并逐步积累成功经验，从而逐步松动回避模式。每一次成功操作不仅缓解了焦虑，也强化了对自身能力的信心，形成心理正反馈。

一位受访者谈到：“以前手机一弹窗我就不敢动，怕点错了钱就没了。女儿教我怎么看真假，还帮我装了反诈软件。现在弹窗来了我知道哪些能点哪些不能点，心里有底了。”进一步来看，焦虑感的降低伴随了老人在不确定性容忍度上的提升。心理学研究表明，焦虑的核心特征是对不确定性的低容忍度。数字反哺提供稳定可求助渠道，使老人逐渐接受操作不必一次完美、遇到问题可以寻求帮助的认知模式。焦虑从一种阻碍行为的弥漫状态转化为可管理的情境反应，同时伴随心理安全感的提升。老人不再将数

字生活视作无法掌控的威胁，而是逐渐认知其为虽有风险但可应对的日常领域。

总的来说，功能支持机制通过重塑风险认知、提升生活可控感和增强不确定性容忍度，在心理层面缓解了焦虑、提升了安全感。这种心理变化不仅改善了老人的即时情绪体验，还为其长期生活适应、自我效能感增强以及情绪调节能力优化提供了基础，体现了代际数字反哺在心理调节中的深层作用[6]。

4.3. 增强自我效能感，改善自我认同

在认知激活机制作用下，代际数字反哺对空巢老人的心理健康表现为自我效能感的增强与自我认同的改善。自我效能感指个体对自身能否完成特定任务的主观判断，这种自我效能感不足不仅限制了他们对数字生活的参与，还可能加剧孤独、焦虑和被动心理状态，使老人对技术、信息和社会活动产生回避倾向。

代际数字反哺通过持续互动帮助老年人逐步克服心理障碍。随着自我效能感的增强，老年人的自我认同也随之改善。自我认同涉及个体对自身价值和社会角色的认知。空巢老人因长期独居和子女不在身边，往往感到自身在家庭和社会中的作用有限，从而出现低自我价值感。通过代际数字反哺，老人能够有效参与家庭事务、了解子女动态、表达生活状态，在心理上确认自身仍是家庭和社会网络中重要的一员。一位受访老人自豪地说：“我现在不仅会发微信，还会在网上买菜、查公交。邻居老姐妹都来问我怎么弄，我还能教她们呢！”这种认同感的恢复不仅改善了心理安全感，也增强了他们对自身角色和社会地位的信心。

进一步来看，自我效能感与自我认同的提升具有连锁效应。社会支持网络能够显著提升老年人的数字参与和自我效能感，从而弥合数字鸿沟[7]。在空巢老人的日常生活中，这表现为更加积极参与数字生活、主动解决问题、尝试新的社交或学习活动，以及维持与子女的互动。这种行为变化不仅增强了生活自主性，也进一步巩固了心理安全感和情绪稳定性。

总之，代际数字反哺通过认知激活机制，在心理层面产生深远影响：一方面提升自我效能感，使老人对数字生活的掌控能力和适应信心显著增强；另一方面改善自我认同，使老人重新感知自身在家庭和社会中的价值。这种心理变化不仅缓解了因数字障碍和独居带来的无力感，也为其长期心理适应、情绪调节和社会参与奠定了坚实基础，体现了功能性与心理性的双重价值。

5. 代际数字反哺的反功能效应及其风险

尽管前文系统论述了代际数字反哺对空巢老人心理健康的积极作用，但在实际的家庭代际互动中，这一过程并非总是产生正向效果。

年轻一代习惯于数字技术的快速试错逻辑，倾向于在操作失败中快速调整；而老年群体往往更依赖固定步骤，对错误持有较高的规避倾向。这种认知方式的差异在数字反哺过程中容易引发双方的挫败感。受访者表示：“我教我妈用手机支付，讲了三遍她还是记不住。我有点着急，语气重了一点，她就不学了，还说我嫌弃她。后来好几天都不理我。”此类教学冲突可能损害代际关系质量，使老人产生自我否定心理，反而加剧其低自我效能感。

另一方面，在部分家庭中，子女为追求效率而长期替代老人完成数字操作，导致老人未能真正掌握相关技能。这种过度代劳虽然在短期内解决了操作障碍，但长期而言会削弱老人的自主性和掌控感。受访者指出：“我儿子什么都帮我弄好了，我反而更不敢碰手机了。万一弄坏了怎么办？反正也用不着我操心。”这一状态与功能支持机制的初衷相悖，老人并未获得可持续的数字能力，反而形成了新的依赖关系。当子女因工作繁忙无法及时提供帮助时，老人的焦虑感可能进一步加剧。

综上所述，代际数字反哺的消极影响主要体现在两个层面：一是在互动过程中，代际认知方式差异

易引发教学冲突,损害亲子关系并诱发老人的自我否定心理;二是在操作方式上,子女的过度代劳虽能短期解决技术障碍,却会削弱老人的自主性与掌控感,形成新的依赖关系,反而加剧其焦虑水平。这些现象表明,数字反哺的正向心理效应并非自然发生,其效果高度依赖于反哺过程中的互动质量与方式选择。

6. 代际数字反哺促进空巢老人心理健康的实践进路

6.1. 积极促进策略

首先,应重视数字互动的情感支持功能。鼓励子女与老人开展规律性、日常化的在线交流,如视频通话、即时消息,使老人感受到持续关注与陪伴,从而在心理上获得安全感与归属感。实践中,应注意交流内容的温度与互动质量,而不仅仅是完成操作或发送信息的频率。情感交流的常态化能够让老人体验到家庭关系的稳定性,减少孤独感,并提升参与家庭生活的主动性[8]。

其次,在数字操作过程中,应注重能力赋能与参与体验。通过反复指导、示范操作帮助老人掌握基本操作,使技术不再成为心理负担,而是促进自我效能感和主动参与的工具。这不仅帮助老人完成日常事务,也增强他们面对数字生活的自信和自主性,形成心理上的掌控感。与此同时,社区或社会组织提供的数字支持网络可以建立老年人可求助的渠道,及时解决操作困难和信息疑虑,从而进一步减轻焦虑感和不确定感[9]。这种网络化的支持机制弥补了家庭支持的空间限制,也有助于老年人在日常生活中保持心理平衡和生活掌控感。

6.2. 风险规避策略

在积极促进的同时,还需注意防范数字反哺过程中可能出现的负面效应。

在教学节奏方面,子女应尊重老年学习者的学习节奏,采用分步骤讲解、重复示范和鼓励式反馈的方法,建立正向学习体验,避免因急躁而引发的代际冲突。

在操作方式上,应避免过度代劳:紧急情况下可代为操作,但应有计划地逐步过渡到教操作,确保老年人获得独立使用数字工具的基本能力,防止形成新的依赖关系。

在安全教育层面,反哺内容应纳入风险识别知识,包括不点击陌生链接、不泄露验证码、识别典型诈骗话术等,帮助老年人建立基本的数字安全防范意识。

对于子女不在身边或反哺效果不佳的家庭,可建立社区补充支持机制,由社区志愿者、老年大学或社工机构提供补充性数字支持,以缓解家庭内部的代际压力。

总体来看,积极促进与风险规避并行的实践路径,强调技术与情感、操作与心理的融合。通过数字互动和能力支持,老人不仅能顺利完成日常事务,更在心理上获得确认和价值感,实现从被动等待到主动参与的转变。同时,通过规避潜在风险,可确保数字反哺真正发挥其促进心理健康的正向功能。将代际数字反哺的理论机制与具体实践结合,不仅为家庭提供有效的心理支持策略,也为社会在数字时代推动老年人心理健康提供可行模式,实现空巢老人心理适应和生活幸福感的同步提升。

7. 总结与结论

本文基于代际数字反哺视角,系统分析了其对空巢老人心理健康的作用机制、心理表现及实践路径。通过理论分析与主题分析相结合的研究方法,得出以下主要结论。

第一,代际数字反哺通过情感支持、功能支持和认知激活三重机制对空巢老人心理健康产生积极影响。研究发现,情感支持缓解孤独、增强归属感;功能支持降低焦虑、提升心理安全感;认知激活增强自我效能感、改善自我认同。这三重机制协同作用,使空巢老人能够在数字化生活环境中获得稳定的心理

支持,并逐步形成积极的心理适应与行为主动性。

第二,本研究将技术接受模型、代际团结理论和社会资本理论引入数字反哺分析框架。技术接受模型解释了功能支持机制如何通过降低感知易用性门槛促进技术接纳;代际团结理论揭示了数字反哺作为新型代际互动方式在功能与情感双重层面的整合价值;社会资本理论则阐明了家庭内部数字支持对老人心理缓冲系统的重要作用。这一理论整合为理解代际数字反哺的心理机制提供了更系统的解释框架。

第三,本研究识别了代际数字反哺过程中可能出现的负面效应。代际认知差异易引发教学冲突,损害亲子关系并诱发老人的自我否定心理;子女的过度代劳虽能短期解决技术障碍,却会削弱老人的自主性与掌控感,形成新的依赖关系;数字风险防范教育的缺失可能使老人暴露于网络诈骗等风险之中,社交媒体信息过载还可能诱发新的信息焦虑。上述发现提示,数字反哺的正向心理效应并非自然发生,其效果高度依赖于反哺过程中的互动质量与方式选择。

在实践层面,家庭和社会可从积极促进与风险规避两个维度展开工作。积极促进方面,包括规律数字互动、能力赋能及社区和社会支持网络建设;风险规避方面,子女应尊重老人的学习节奏,避免过度代劳,加强数字安全教育,并可借助社区补充支持机制。这些措施不仅帮助老人顺利完成日常事务,更在心理上提供确认与价值感,实现从被动等待到主动参与的转变。整体来看,代际数字反哺的机制与实践结合,为家庭和社会在数字时代推动空巢老人心理健康提供了可行模式,有助于提升老人的心理适应能力和生活幸福感。数字技术在积极老龄化中具有显著心理价值,能够通过增强社会参与、情感互动和自我效能感来改善老年人心理健康[10]。

本文的研究贡献主要体现在两个方面:一方面,系统阐释了代际数字反哺如何通过多维心理机制作用于空巢老人的心理健康;另一方面,提出了可操作的实践路径,为家庭和社区提供理论与方法依据,为数字时代的老年心理健康干预提供参考。未来研究可进一步结合实证数据,验证不同社会文化背景和数字技能水平下机制作用的差异,并探索数字时代代际互动的新模式,为老年心理健康的长期促进提供更精准依据。

参考文献

- [1] 辛晔,陈友华.短视频视角下“银发冲浪族”的数字化融入[J].江苏社会科学,2024(5):214-222.
- [2] 周裕琼,丁海琼.中国家庭三代数字反哺现状及影响因素研究[J].国际新闻界,2020,42(3):6-31.
- [3] 陈宇恒.协商式数字反哺:数字反哺的供需错位与城市老年人的协商实践[J].新闻大学,2025(6):35-49,119-120.
- [4] 匡亚林.老年群体数字融入障碍:影响要素、用户画像及政策回应[J].华中科技大学学报(社会科学版),2022,36(1):46-53.
- [5] 陈友华,宗昊.数字反哺:年长世代的“精神接入”何以可能?[J].西安交通大学学报(社会科学版),2023,43(3):98-109.
- [6] 伍麟,张莉琴.数字技术纾解老年人精神孤独的层级与功能[J].华中师范大学学报(人文社会科学版),2022,61(1):182-188.
- [7] 肖涵,黄静蕾.社会支持网络对老年数字鸿沟弥合的影响研究[J].人口与社会,2024,40(4):67-82.
- [8] 李思悦,雷思涵,余成雨,等.朋辈亦可亲:数字鸿沟中社会支持对老年人主观幸福感的影响[J].国际新闻界,2023,45(11):81-104.
- [9] 谢兴政,张大伟.从关系差序到知识差序:农村中老年人数字反哺研究——基于科学信息传播的考察[J].编辑之友,2024(4):48-55.
- [10] 伍麟,杨旸.数字技术促进积极老龄化的心理价值[J].西北师大学报(社会科学版),2021,58(6):65-77.