

数字化发展不均衡下老年人信息使用的心理障碍及突破路径

徐凌梓

广东药科大学医药商学院, 广东 广州

收稿日期: 2026年2月25日; 录用日期: 2026年4月10日; 发布日期: 2026年4月21日

摘要

在数字化深度普及的背景下, 数字化发展不均衡问题日益凸显, 老年人群体的数字适应水平相对滞后, 其信息使用困境备受关注。其中心理障碍相较于技术接入、技能掌握等外在问题, 更成为阻碍老年人使用数字信息与技术的核心因素。文章基于社会老年学、认知心理学及社会支持理论, 结合老年人心理特质与数字使用场景, 界定其信息使用中心理障碍的核心表现, 包括数字恐惧、自我效能感低下、数字社会融入感缺失及传统惯性心理。从个体认知衰退、社会支持缺失、技术设计失衡三个维度, 系统剖析心理障碍的形成根源, 进而从个体、家庭、社会、技术四维构建协同突破路径。研究旨在破解老年人数字融入的心理困境, 为推动现代信息数字包容、构建老年友好型数字社会。

关键词

数字化发展不均衡, 老年人, 信息使用, 心理障碍, 突破路径

Psychological Barriers and Breakthrough Paths for the Elderly's Information Use in the Context of Unbalanced Digital Development

Lingzi Xu

School of Pharmaceutical Business, Guangdong Pharmaceutical University, Guangzhou Guangdong

Received: February 25, 2026; accepted: April 10, 2026; published: April 21, 2026

Abstract

Against the backdrop of the in-depth popularization of digitalization, the issue of unbalanced digital development has become increasingly prominent. The elderly group has a relatively lagging level of digital adaptation, and their predicament in information use has attracted widespread attention. Among all the challenges they face, psychological barriers, in contrast to external problems such as technological access and skill acquisition, have become the core factors hindering the elderly from using digital information and technologies. Based on the theories of social gerontology, cognitive psychology and social support, and combined with the psychological traits of the elderly and their digital usage scenarios, this paper defines the core manifestations of psychological barriers in their information use, including digital fear, low self-efficacy, a lack of a sense of integration into the digital society and the psychological inertia of adhering to traditional ways. It systematically analyzes the root causes of such psychological barriers from three dimensions: individual cognitive decline, lack of social support and imbalance in technological design, and further constructs a collaborative breakthrough path from four dimensions: the individual, family, society and technology. This study aims to address the psychological predicament of the elderly in digital integration, and provide theoretical reference and practical guidance for advancing the inclusiveness of modern information and digitalization and building a digitally age-friendly society.

Keywords

Unbalanced Digital Development, The Elderly, Information Use, Psychological Barriers, Breakthrough Paths

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

随着大数据、人工智能、移动互联网这些数字技术的飞速更新，数字化已经深入到我们生产生活的方方面面，彻底改变了以往的社交、公共服务、消费支付等模式。数字技术在提高社会运转效率、方便大家生活的同时，也带来了一种新的社会不公平现象——数字化发展不均衡。这种鸿沟不只是不同人群在数字设备、网络覆盖等硬件方面的差距，更体现在数字技能、信息处理能力、心理接受程度这些软件层面的差别[1]。老年人作为人群中的重要组成部分，因为身体机能下降、知识体系跟不上时代、社会角色发生转变等多种原因，在适应和使用数字技术时，面临的困难要比其他群体大得多。目前学术界针对老年人数字化发展不均衡问题的研究，大多集中在设备获取、技能培训这些外在的方面，对心理层面的障碍关注得比较少；但事实上，很多老年人并不是没有数字设备或者学习机会，而是因为心里有抵触、恐惧、自卑之类的情绪，主动或者被动地远离了数字技术。这种心理上的障碍，不仅让老年人和数字社会越来越脱节，还让他们没法享受到数字化带来的便利，数字生活参与度较低[2]。在这样的背景下，本文系统分析老年人使用信息时产生心理障碍的表现、原因和解决办法，对于帮助老年人跨越数字化发展不均衡的难题、保障他们的数字权益、实现积极老龄化，为破解老年人数字融入困境、促进现代信息数字包容、构建老年友好型数字社会提供理论参考。

2. 文献综述与理论基础

2.1. 国内外相关研究文献综述

数字鸿沟研究已从传统的技术接入差距(第一道鸿沟)、数字技能差距(第二道鸿沟),逐步延伸至第三道数字鸿沟,即数字使用结果的差距,成为老年数字包容领域的前沿热点。国外研究起步较早,Ahmad 等人重点探讨数字使用结果对老年人健康与社会参与的影响[3]; Akhter 从人口统计学视角实证检验了年龄等个体特征对数字使用行为的影响,揭示了心理机制在数字鸿沟形成中的关键作用,为弥合鸿沟的政策制定提供了实证支撑[4]。国内研究则多立足于本土化情境,牛更枫等人将心理因素作为中介变量,探讨其对数字使用结果的间接影响[5];郭晓茵等人发现数字焦虑、自我效能感等心理特质会显著影响老年人的数字使用深度与效果[6]。综合国内外研究来看,当前关于老年人数字使用及数字鸿沟的研究仍存在两点核心不足:一是研究视角重外在轻内在,过度关注数字设备、技能水平等客观因素对数字使用结果的影响,忽视了心理障碍这一内在前置因素的核心作用;二是研究内容重结果轻机制,对数字使用结果差距的描述较多,但针对如何破解心理壁垒、从根源上弥合第三道数字鸿沟的研究相对匮乏,尚未形成系统的理论与实践体系。

2.2. 理论基础

本文依托社会老年学、认知心理学及社会支持理论构建分析框架。社会老年学理论强调老年人的社会适应是心理状态与社会环境的动态适配过程,数字技术作为重要社会环境要素,其使用效果直接影响社会融入度,为分析心理障碍的形成机制提供了宏观视角。认知心理学理论从微观层面揭示,老年人认知能力的衰退及数字技术的复杂性,易引发数字恐惧与自我效能感低下等心理特质,进而制约信息处理能力与使用效果,为界定心理障碍的具体表现提供了核心逻辑。社会支持理论则指出,家庭指导、社会服务等支持网络的缺失会加剧心理脆弱性,而完善的支持体系能有效缓解数字焦虑,为构建四维突破路径提供了重要的理论指引。

3. 数字化发展不均衡下老年人信息使用心理障碍的核心表现及亚群体差异

数字化发展不均衡下老年人信息使用的心理障碍,是指老年人在接触、学习、使用数字信息及技术过程中,因个体认知、社会环境、技术体验等多重因素引发的一系列消极心理状态,这些心理状态直接阻碍了其数字技术的接受与有效使用。结合老年人的心理特征与数字使用场景,其在数字使用过程中产生的心理障碍既存在共性核心表现,不同老年亚群体之间的心理障碍又呈现出显著的差异性,具体分析如下。

3.1. 数字恐惧心理:对未知风险的本能规避

数字恐惧是老年人在使用数字信息过程中最为普遍的心理障碍,其本质是对数字技术的未知属性与潜在风险产生的本能规避倾向。一方面,数字技术的迭代速度较快,操作逻辑相对复杂,而老年人的认知能力随年龄增长有所下降,难以快速理解数字产品界面的设计逻辑、功能模块与操作流程。面对繁琐的操作步骤,他们极易产生挫败感,进而滋生恐惧心理,担忧因自身操作失误造成设备损坏、个人信息泄露等问题[7]。另一方面,网络诈骗、虚假信息传播等安全问题频发,老年人的信息辨别能力相对薄弱,对网络环境的安全性缺乏足够信任,害怕自身财产安全与隐私权益受到侵害,因此会在数字技术的使用中保持谨慎态度。这种恐惧心理会让老年人对数字技术形成敬而远之的态度,成为其跨越数字化发展不均衡难题的首要心理阻碍。

3.2. 自我效能感低下:对自身能力的消极认知

自我效能感是美国心理学家班杜拉提出的核心概念,具体是指个体对自身能否成功完成某项任务的

能力判断与信心体验。老年人在数字技术使用过程中呈现出的自我效能感低下问题，是制约其主动学习与运用数字信息的关键心理因素[8]。随着年龄增长，老年人的记忆力、反应速度、学习能力等生理与认知机能会逐步衰退。这使得他们在学习数字技能时，往往需要投入更多的时间与精力，却依然容易出现遗忘操作步骤、产生操作失误等问题。此类反复出现的挫败体验，会让老年人逐渐形成“年纪大了接受新事物速度较慢”“数字技术的学习需要更多耐心”等认知，进而对自身掌握数字技能的能力丧失信心，最终放弃主动学习。同时，不同年龄群体在现代信息数字技能掌握程度上的客观差异，也进一步强化了老年人的自我怀疑认知，降低了其数字使用的自我效能感。

3.3. 数字社会融入感缺失：与数字社会的认知脱节

数字社会融入感缺失是老年人在数字时代遭遇的另一项关键心理阻碍，其产生根源在于老年人与数字社会之间的认知脱节和情感隔阂。数字技术的普及重构了社会交往的模式，年轻人更偏爱借助社交软件、线上平台开展沟通交流。而老年人受传统交往习惯的深刻影响，很难适应这种虚拟化的交往形式，在数字社交场景中的参与度相对较低。此外，数字信息呈现爆炸式增长且更新速度极快，老年人难以从中筛选出有价值的内容，面对海量的数字信息时，容易滋生迷茫与无助的感受[9]。长此以往，他们会越发觉得自己与数字社会的发展节奏难以契合，进而产生严重的数字社会融入感缺失。这种疏离感不仅会阻碍老年人主动获取和使用数字信息的行为，还可能诱发孤独、抑郁等负面情绪，对其身心健康造成不良影响。

3.4. 传统惯性心理：对固有生活模式的坚守

长期的生活实践使老年人形成了固化的生活习惯与行为模式，这种传统惯性心理会让他们对数字技术的接受与使用保持观望态度。在信息获取层面，老年人更倾向于通过报纸、电视等传统媒介，或是亲友邻里的口头传递来获取信息，他们普遍认为这类传统方式更具可信度，也更容易理解；在消费支付、政务办理等具体场景中，老年人同样偏好线下办理的形式，既对线上流程的便捷性缺乏直观认知，也不愿打破长期以来养成的行为习惯[10]。这种对传统生活模式的固守，会导致老年人缺乏主动尝试数字技术的内在动力。即便在外界因素的推动下接触到数字技术，他们也需要更长的适应时间来融入数字生活，最终形成被动使用而非主动接纳的心理状态。

3.5. 不同老年亚群体心理障碍的异同分析

按年龄段、健康状况、居住地对老年人群体进行细分，不同亚群体受自身特征、生活环境与数字接触程度的影响，在数字适应过程中呈现出共性突出、差异明显的特点，具体异同如下：

按年龄段划分：低龄老年人(60~69岁)认知机能衰退程度较轻，部分在退休前已有数字使用经验，其数字适应方面的困扰主要表现为轻度数字使用顾虑与传统生活习惯依赖，自我效能感相对较高，参与数字社会的意愿较强；中高龄老年人(70岁及以上)认知与身体机能衰退较为明显，缺乏数字使用基础，在数字适应中更易出现明显的使用顾虑与较低自我效能感，参与数字社会的意愿偏弱，对数字技术的接受难度显著高于低龄老年人。二者共性在于均存在不同程度的传统生活习惯依赖，对线下传统模式的接受度与使用频率更高。

按健康状况划分：健康老年人(生活自理、无基础疾病)具备参与数字技能学习与数字生活的条件，数字适应方面的困扰多为阶段性使用顾虑与暂时的融入不足，可通过引导与学习逐步改善；半失能/失能老年人(生活部分/完全不能自理、伴有基础疾病)不仅认知与操作能力受限，而且缺少日常数字使用场景，在数字适应中表现为自我效能感偏低、主动参与意愿较弱，同时受传统生活习惯的影响更为显著。二者共性在于均对网络安全存在一定担忧，对数字使用存在不同程度的顾虑是较为普遍的状态。

按居住地划分：城市老年人接触数字设备与数字场景的机会更多，社区数字学习与支持资源相对丰富，其数字适应方面的困扰主要为轻度自我效能感不足与局部融入不足，集中体现在复杂数字功能的使用上；农村老年人数字设备普及率较低、数字场景接触有限，且缺少专业的数字使用指导，更易出现明显的使用顾虑与较强的传统习惯依赖，同时受数字信息获取条件限制，融入数字社会的难度显著高于城市老年人。二者共性在于均会因数字技术更新较快产生一定的挫败感，对自身数字应用能力存在不同程度的不确定感。

4. 老年人信息使用心理障碍的成因分析

4.1. 个体层面：认知衰退与心理特质的内在制约

从认知心理学角度来看，老年人的认知机能衰退与独特的心理特质，是其产生数字使用心理障碍的核心内在因素。一方面，认知机能衰退是老年人面临的客观生理规律，随着年龄增长，老年人的工作记忆容量显著减小，难以同时处理多个复杂的数字操作指令，比如在使用 APP 时，无法同时记住登录密码、操作步骤与功能位置，这种局限会直接导致老年人在数字使用中频繁遭遇挫败，进而滋生了自我怀疑等消极心理[11]。另一方面，老年人的人格特质与社会角色转变，进一步强化了心理障碍。性格保守、内向的老年人，本身就具有规避风险、坚守传统的心理倾向，对新事物、新技术的接受度较低，面对数字技术的复杂性与不确定性，更容易产生犹豫心理；而性格开朗、外向的老年人虽然初始接受度相对较高，但在反复遭遇操作挫折、安全风险后，也可能逐渐降低尝试意愿，产生消极心理。此外，退休后的社会角色转变也对老年人的数字使用心理产生重要影响，退休后老年人的社会交往范围发生变化、社会参与的形式与内容有所调整，缺乏学习数字技术的场景动力与社交需求，这种“低需求”的状态使其缺乏主动学习的意愿，进一步放缓了与数字技术的融合节奏。

同时，不同老年亚群体的个体特征加剧了心理障碍的差异性：低龄、健康、城市老年人的认知与生理优势使其个体内在制约相对较弱，而高龄、失能、农村老年人的个体机能短板成为心理障碍形成的核心内在诱因。

4.2. 社会层面：支持缺失与现代信息隔阂的外部影响

社会支持理论认为，个体的心理状态与行为选择受社会支持网络的影响，老年人数字使用心理障碍的形成与社会支持的针对性不足密切相关。从家庭支持层面来看，家庭作为老年人最主要的社会支持来源，其支持力度与方式直接影响老年人的数字使用心理[12]。当前，年轻人面临较大的工作与生活压力，缺乏足够的耐心与时间指导老年人学习数字技术，部分年轻人对老年人的求助表现出不耐烦、敷衍的态度，这种态度不仅严重打击了老年人的学习积极性，更使其产生强烈的自我怀疑心理，不愿再主动求助。另一方面，社会层面的支持体系不完善，针对老年人的数字支持体系不完善，难以满足老年人的实际需求。一是数字技能培训形式化严重，多数社区、公益组织的培训内容缺乏针对性，多是泛泛讲解基础操作，未结合老年人的生活需求与认知特点设计个性化课程，老年人难以真正掌握技能；二是社会氛围缺乏包容性，全社会对老年人数字融入困境的关注不足，部分公共服务场所过度依赖数字技术，缺乏线下替代方案，对不会使用数字设备的老年人缺乏耐心引导，甚至存在不够友好的服务态度，让老年人感受到数字场景的适应难度，进一步加剧了数字社会融入感缺失；三是不同年龄群体间的数字文化隔阂明显，年轻人与老年人在数字认知、使用习惯、价值观念上存在巨大差异，年轻人熟悉的数字文化、网络语境难以被老年人理解，老年人的传统观念也不被年轻人认同，这种文化隔阂导致现代信息数字交流不畅，老年人无法从年轻人身上获得有效的心理支持与技能指导，心理障碍进一步加剧[13]。

4.3. 技术层面：设计失衡与体验不佳的客观诱因

当前数字技术的设计多以年轻群体的使用习惯与需求为核心导向，缺乏对老年人的关注与考量，技术适配性不足与体验不佳成为诱发老年人心理障碍的客观因素。从技术界面设计来看，多数数字产品存在“适老化不足”的问题，不符合老年人的生理与使用习惯。一是界面设计不合理，APP、网站的字体偏小、色彩对比不明显，难以满足老年人视力衰退的需求；且操作步骤复杂、菜单层级复杂，老年人难以快速识别与定位所需功能，不符合老年人的视觉与操作习惯，增加了老年人的使用难度；二是功能冗余繁杂，缺乏针对老年人的简化模式，使得老年人难以快速找到所需功能，易产生挫败感[14]。从技术适配与安全设计来看，数字技术的快速迭代与安全防护不足，进一步加剧了老年人的心理障碍。一方面，数字产品的更新速度过快，新旧版本迭代频繁，老年人刚掌握的操作方法很快就因版本更新而失效，需要重新学习，这种“反复学习”的过程让老年人身心俱疲，逐渐丧失学习动力，产生恐惧心理；另一方面，网络安全防护设计对老年人的需求考量不足，部分数字产品缺乏针对老年人的风险提示、预警与防护功能，比如大额支付时无二次确认、虚假信息无明确标识，且网络诈骗手段不断翻新，老年人易成为诈骗行为的目标群体，一旦遭遇诈骗，会对数字技术的安全性彻底失去信任，进而在数字技术的使用中保持距离。

此外，数字技术的区域普及差异也加剧了城乡老年群体的心理障碍差距，农村地区网络基础设施与数字产品适配性不足，成为农村老年人数字恐惧与融入感缺失的重要客观诱因。

5. 老年人信息使用心理障碍的突破路径

突破老年人信息使用心理障碍，需要立足个体、家庭、社会、技术四个维度，构建多元协同的干预体系，从根源上化解老年人的消极心理，提升其数字融入的主动性与自信心。最终帮助老年人跨越数字化发展不均衡难题，融入数字生活。

5.1. 个体层面：强化认知引导，提升自我效能感

针对不同老年亚群体的认知特点、心理特质与数字需求，开展分类化认知引导，帮助各群体树立积极的数字使用观念，精准提升自我效能感。

(1) 对低龄、健康、城市老年人：聚焦数字技能的进阶学习，通过专题沙龙、数字兴趣小组等形式，普及复杂数字功能的使用方法，缓解其对高阶数字操作的轻度恐惧；鼓励其参与数字社交与数字创作，强化数字社会融入意愿，利用其认知优势逐步打破传统惯性心理[15]。

(2) 对中高龄、健康、城市/农村老年人：开展基础数字技能的手把手教学，聚焦线上挂号、手机缴费、微信聊天等高频基础场景，通过反复实操降低操作挫败感；结合其认知衰退特点，设计碎片化学习方案，及时给予鼓励与肯定，逐步提升其数字使用信心。

(3) 对半失能/失能老年人：结合其生活自理能力与使用场景，设计适配性数字技能指导，如语音控制、一键呼叫等简易操作，弱化手动操作要求；通过家人辅助使用的形式，让其感受数字技术的便捷性，缓解其自我效能感极度低下的问题，逐步建立数字使用的基本认知[16]。

同时，面向所有老年群体，通过社区讲座、公益宣传册等易接受的形式，普及数字技术的便捷性与网络安全知识，增强其对网络环境的信任感，缓解共性数字恐惧心理。

5.2. 家庭层面：筑牢支持防线，化解现代信息隔阂

家庭作为老年人最亲近的支持载体，应根据老年家人所属亚群体的心理障碍特征，提供分层化的情感支持与技术帮扶，化解代际数字隔阂，帮助老年人建立数字使用信心。

(1) 对低龄老年人：以引导配合鼓励为主，鼓励其自主尝试数字技术，在其遇到复杂问题时给予针对性指导，支持其探索数字生活的多样性，打破传统惯性心理。

(2) 对中高齡、农村老年人：以耐心教学和反复巩固为主，根据老年人的接受能力调整教学节奏，制作简易的图文或者视频操作指南，标注关键步骤；对其操作失误多给予安慰，而非指责，逐步缓解老年人数字恐惧与自我怀疑的问题[17]。

(3) 对半失能/失能老年人：以辅助使用和情感陪伴为主，协助其完成简易数字操作，如视频连线、语音点播等，让老年人感受数字技术带来的情感联结，提升其数字参与的意愿，缓解数字社会融入感缺失问题。

同时，营造包容友好的家庭数字氛围，主动邀请老年人参与家庭线上互动，为所有老年家人排查数字设备安全风险，创造安全的数字使用环境。

5.3. 社会层面：具体政策激励机制与社区服务落地模式

社以政策引导多方参与、社区落地精准服务为核心，制定针对性激励机制，打造低成本、可复制的社区服务模式，打通数字适老“最后一公里”。

5.3.1. 具体政策激励机制

针对数字企业：按适老化改造星级给予研发成本 10%~50%财政补贴；三星及以上产品免征相关增值税，政府采购享受 10%~15%价格扣除，公共服务平台优先入驻。

针对社会组织：老年人参加数字技能培训后，若技能掌握率在 80%以上，给予每人 200~300 元经费补贴，并且免费开放公共场地用于培训。

针对社区：将老年数字服务指标纳入年度考核，优秀社区给予工作经费 5%~10%补贴；表现突出的社区工作者给予绩效加分、专项津贴[18]。

针对志愿者：帮扶时间可以兑换景区门票、免费乘坐公共交通等福利；大学生参与服务计入综合素质评价；评为五星志愿者的，还能享受免费体检、公共服务绿色通道等优待。

5.3.2. 社区服务落地模式

(1) 城市社区：数字课堂模式

社区先摸清老年人的数字需求和心理顾虑，分基础班、进阶班开设数字课堂，手把手教实际操作。再让志愿者和高龄、零基础老人结成帮扶小组，每周至少上门帮扶 1 次，一边教技能一边缓解他们对数字产品的恐惧，还可以建学习打卡群，让大家更有动力。

(2) 农村社区：流动数字驿站模式

乡镇安排流动服务车，搭载设备和老师，每周固定到村里服务，提供数字培训、医保和养老金线上办理、设备维修等帮助。对行动不便的老人直接上门帮忙，每个村培养 2~3 名村级数字助老员，发放津贴，负责日常的数字帮扶工作。

(3) 老旧小区：数字邻里互助配合心理疏导模式

以楼栋为单位组建“以老助老”互助小组，由低龄健康老人担任组长开展日常数字帮扶；社区设立心理疏导驿站，针对老年人数字融入感缺失、孤独等问题，开展一对一心理疏导[19]，结合家庭线上互动活动提升数字参与意愿。

5.4. 技术层面：结合用户体验(UX)设计原则的适老化交互方案

技术层面的适老化改造应坚持以老年人为中心的理念，结合不同老年亚群体的生理、心理与使用需求，从界面、功能、安全、适配等多个维度优化数字产品设计，提升精准适老化水平，降低各群体的数字

使用难度。

(1) 基础适老化优化(面向所有老年人): 简化界面设计, 扩大字体、增强色彩对比; 减少菜单层级, 将高频功能设置为一键直达入口, 剔除冗余功能; 增设语音导航、语音输入等功能, 解决老年人“看不清、点不准、记不住”的问题[20]。

(2) 差异化功能设计: 为低龄老年人保留部分进阶功能, 满足其数字探索需求; 为中高龄、农村老年人打造极简模式, 仅保留基础高频功能, 简化操作逻辑; 为半失能/失能老年人增设肢体障碍适配功能, 如语音控制、眼神识别、一键呼叫等, 降低操作的身体门槛。

(3) 优化技术适配与安全设计: 控制数字产品更新节奏, 版本迭代时保留基础操作功能, 提供旧版模式选项; 推动不同数字产品操作逻辑统一化, 降低老年人学习成本[21]; 为中高龄、农村、失能老年人增设专属安全防护, 如大额支付二次确认、陌生链接强制提醒、老年人专属客服通道等, 增强其使用安全感。

6. 结论

数字化发展不均衡背景下老年人使用数字信息的心理障碍, 是老龄化社会与数字化社会深度叠加下产生的复杂社会问题, 其破解并非一蹴而就, 亟需个体、家庭、社会与技术层面的多元协同发力和长期持续推进。老年人对数字技术的认知偏差、使用信心缺失与对新事物的适应节奏较慢, 是其数字使用心理障碍的核心症结, 因此破解这一问题的关键, 在于消解老年人的消极数字心理, 构建起老年人与数字技术、数字社会之间的良性互动联结。通过开展个体层面的数字认知引导、强化家庭层面的情感陪伴与技术帮扶、完善社会层面的数字适老体系保障、推进技术层面的产品与服务适老化改造, 多维度逐步消除老年人的数字恐惧、自我怀疑、数字社会融入感缺失等负面心理, 持续提升其数字技术使用的自我效能感与主动参与意识, 才能真正帮助老年人跨越数字化发展不均衡的难题、深度融入数字生活。这一举措不仅是保障老年人数字权益、推动实现积极老龄化的内在要求, 更是维护社会的公平性与包容性、构建老年友好型数字社会的重要实践路径。未来仍需进一步深化跨学科理论研究, 结合基层实践探索持续优化数字适老的实施路径, 让数字化发展成果更公平、更充分地惠及每一位老年人, 真正实现数字时代的代际共融与社会共富。

参考文献

- [1] 何铨, 张湘笛. 老年人数字鸿沟的影响因素及社会融合策略[J]. 浙江工业大学学报: 社会科学版, 2017, 16(4): 347-441.
- [2] 吴容玉. 数字化时代老年教育发展现状及策略[J]. 吉林省教育学院学报, 2026, 42(1): 55-59.
- [3] Ahmad, N.A., Zainal, A., Alias, N., et al. (2022) Digital Health Technologies Usage among Older Adults for Healthy Ageing during COVID-19: A Review. *International Journal of Emerging Technology and Advanced Engineering*, 12, 180-186. https://doi.org/10.46338/ijetac0822_21
- [4] Akhter, S.H. (2003) Digital Divide and Purchase Intention: Why Demographic Psychology Matters. *Journal of Economic Psychology*, 24, 321-327. [https://doi.org/10.1016/S0167-4870\(02\)00171-X](https://doi.org/10.1016/S0167-4870(02)00171-X)
- [5] 牛更枫, 金斯好, 史晓涵, 等. 跨越年龄数字鸿沟: 老年人互联网使用行为及其促进和阻碍因素[J]. 心理发展与教育, 2025, 41(5): 740-749.
- [6] 郭晓菡, 黄霞, 贾培培, 等. 社区老年人数字健康技术焦虑的潜在剖面分析[J]. 护理学杂志, 2024, 39(5): 102-106.
- [7] 钟浩忠. 广州市老年人享有智能化公共服务的保障机制优化研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广东工业大学, 2025.
- [8] 程芮, 石水木, 王海宁, 等. 自我效能感对老年人数字素养影响机制研究: 基于数字化态度的中介作用[J]. 图书馆研究, 2024, 54(6): 110-119.
- [9] 魏傲赢, 马丽华. 质变学习视域下老年人数字化学习的过程模型建构与推进策略[J]. 当代职业教育, 2024(6):

102-110.

- [10] 张明珠. 公共图书馆老年人信息素养教育现实困境及成因研究[D]: [硕士学位论文]. 保定: 河北大学, 2024.
- [11] 黄嘉敏. 基于社保卡应用的适老化无障碍生活服务设计研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 华南理工大学, 2021.
- [12] 李巧, 段桂敏, 周晶, 等. 老年人在线健康信息搜索行为及其影响因素研究——基于 CGSS2021 数据的实证分析[J]. 卫生经济研究, 2025, 42(12): 61-65.
- [13] 高翠瑶. 老年人就医数字鸿沟的现状及其影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京邮电大学, 2025.
- [14] 周林根, 杨琦. 积极老龄化视角下革命老区养老服务体系路径完善研究[J]. 老区建设, 2025(9): 32-41.
- [15] 周紫雯. 积极应对老龄化背景下中国老年人个人信息保护的困境与路径探索[J]. 中阿科技论坛(中英文), 2025(7): 168-172.
- [16] 王蕊, 张俊, 赵路华. 新西兰数字包容联盟的社区数字包容模式探讨[J]. 图书馆杂志, 2025, 44(5): 84-96, 83.
- [17] 刘伟忠, 张宇. 走出数字隔离: 老年数字可行能力提升的反向代际支持路径[J]. 贵州社会科学, 2025(9): 39-47.
- [18] 何冬梅. 数字终身教育助力老年人跨越数字鸿沟的路径研究[J]. 新疆开放大学学报, 2025, 29(4): 34-40.
- [19] 焦金平. 数字包容视域下社区智慧教育的应然图景和体系建构[J]. 成才与就业, 2025(22): 47-53.
- [20] 李姝昕. 银色数字鸿沟的冲突、认同与和解——老年群体数字化生存的困境与突围[J]. 科技传播, 2025, 17(15): 41-45, 51.
- [21] 周超, 莫志浩, 朱峰. 老龄化社会互联网应用的包容性设计改善策略[J]. 大连大学学报, 2024, 45(2): 105-111, 127.