

基于人口老龄化的线下社交活动平台建设构思

赵轶晖, 刘策, 董思屏
北方工业大学, 北京 100144

摘要: 随着全球人口老龄化, 老年人群体的社交需求已经成为一个重要的社会问题。社交不仅对维持心理健康至关重要, 还能帮助老年人延缓认知衰退、提高生活质量。然而, 大多数现有的社交平台主要是为年轻人设计的, 老年人通常很难适应与年轻人偏爱的虚拟社交网络不同, 老年人更倾向于传统的互动交流方式, 这种交流能带来更直接的情感体验和社会参与感。由于健康状况、出行能力和居住环境等多因素的限制, 老年人的社交机会往往较少。希望构建平台以促进老年人的社交互动, 提升他们的幸福感。

关键词: 老年人社交需求; 线下社交平台; 数字代沟; 身心健康; 社会参与感

Concept of Offline Social Activity Platform Construction Based on Population Aging

Zhao Yihui, Liu Ce, Dong Siping
North China University of Technology, Beijing 100144

Abstract: With the aging of the global population, the social needs of the elderly group have become an important social problem. Sociizing is not only essential for maintaining mental health, but also helps older adults delay cognitive decline and improve quality of life. However, most of the existing social platforms are mainly designed for young people, who are usually difficult to adapt to the virtual social networks preferred by young people, who prefer traditional interactive communication, which can bring more direct emotional experience and a sense of social participation. Due to multiple factors such as health status, travel ability and living environment, older people tend to have less social opportunities. We hope to build a platform to promote social interaction among the elderly and improve their happiness.

Keywords: social needs of the elderly; offline social platform; digital generation gap; physical and mental health; sense of social participation

一、老年人社交需求分析

(一) 老年人社交需求

随着全球进入老龄化时代, 老年人群体的社交需求变得越来越大, 越来越受到社会的关注。联合国预测, 根据《2019年世界人口展望》, 到2050年, 全世界65岁以上老龄人口占比将从2019年的十一分之一提高至六分之一。^[1] 这一人口结构的变化不仅带来了传统的养老、医疗等社会保障问题, 还引发了关于老年人社交需求的广泛讨论。随着老龄化问题的加剧, 老年人面临的社交隔离和孤独问题逐渐成为影响身心健康的重要因素, 亟需社会各界关注。

随着年龄增长, 许多老年人由于退休、健康变化、亲朋好友去世等原因, 逐渐感到孤独并与社会隔离。退休后, 老年人失去了在工作中自然形成的社交机会, 这使得他们的日常社交圈缩小。职场作为一个重要的社交场所, 提供了稳定的人际互动和社会支持。而退休后, 很多老年人缺乏替代的社交平台, 导致他们的社交圈变得越来越狭窄。除此以外, 家庭成员由于工作压力或地理距离等原因, 往往无法为老年人提供足够的陪伴和情感支持, 都将进一步加剧老年人的孤独感。

(二) 孤独感对老年人的身心健康影响

孤独感对老年人的身心健康有很大的负面影响。孤独感越严

重则老年人的抑郁程度越严重, 孤独可通过抑郁的中介作用间接影响老年人的生活质量。^[2] 孤立感还可能导致老年人缺乏社会支持和生活目标, 影响老年人参与日常活动, 降低生活质量。因此, 社会隔离已成为老年人社交需求中的一个重要问题, 消除和预防这一问题老龄化社会亟待解决的关键任务。

本研究的目的是关注老年人在社交方面的迫切需求, 特别是在情感交流和社交互动方面。我们希望通过创建合适的线下社交平台, 帮助老年人更好地融入社会活动, 缓解老年人的孤独感。

二、老年人社交现状分析

(一) 现有社交平台的局限性

1. 面对数字代沟的挑战

大多数线上社交平台在设计时倾向于将年轻人或数字化程度较高的用户群体作为核心受众对象, 然而, 对于老年人这一群体而言, 由于其对新兴技术的适应较慢, 当老年人面临较高的学习门槛时, 数字产品的使用往往会比较困难。具体而言, 南京市老年群体智能手机学习动力不足, 不同学习动力的老年群体学习行为存在显著差异 ($F=11.970, P<0.001$), 仅有57.23%的老年群体使用智能手机, 不到四成的老年群体能熟练使用智能手机。^[3] 尤其

是当一些社交平台在界面设计上的频繁更新、功能的多样化以及互动形式的复杂化的情况出现时，进一步提高了老年群体对社交平台功能的适应难度。进而影响其对平台的兴趣和使用意愿，导致他们产生对数字技术的排斥感。

2. 传统交流方式在老年人群中仍很重要

在传统的面对面交流中，肢体语言的含义肢体语言是人们在交流中使用的非语言符号，通过面部表情、身体姿势、手势等身体变化来表达和传递思想感情，其带有一定的情感色彩。^[4]能够有效地补充语言中的情感信息，增强情感交流的效果。在线交流中，由于表情符号和文字聊天只能在一定程度上传递情感，并且它们所能表达的情感维度非常有限，无法完全替代真实的身体互动。2.2老年人对线下社交平台的期望

(二) 线下平台的构建

1. 线下社交内容丰富度

研究表明，参与多样化的社交活动对老年人的心理健康、认知功能和身体健康有显著的积极影响。社交内容丰富度对我国退休老人的主观幸福感有显著的正面影响，其影响呈倒U形，社交内容的丰富化和多样化可以提升退休老人的主观幸福感。^[5]多样化的社交活动不仅能够增加老年人的社交互动频率，还能丰富他们的社交网络，提高心理支持的质量和范围。

进一步的研究表明，积极参与社交活动对老年人的主观幸福感具有显著的正向影响，即使在引入其他控制变量后，这一效应依然保持稳定。^[6]表明社交活动在提升老年人幸福感方面具有持续性和独立性。

重要的是，频繁且多样化的社交互动被认为在延缓老年人认知功能衰退方面发挥着重要作用。^[7]这种效应可能通过多种机制得以实现，包括增强大脑的认知刺激、促进社会互动中的信息加工以及提高情绪健康水平，从而间接支持认知功能的维持与发展。

2. 信息获取方式

如今许多老年人仍倾向于通过社区公告栏、线下会议和微信群等熟悉的渠道获取活动信息。这些方式使老年人能够轻松获得社区活动的关键信息，如活动内容、时间和地点，同时提供了一个熟悉的、低门槛的社交平台，帮助他们与社区保持联系，有助于维护老年人的身心健康。特别是在微信群这一广泛使用的渠道中，老年人可以方便地接收到活动通知，并通过与他人的互动与交流进一步加深对活动的兴趣。这些基于日常生活的传统渠道能够提供更加直接和便于理解的信息，从而增强老年人对活动信息的信任和理解，同时也能够保障他们积极参与活动。

我国互联网正持续向中高齡人群渗透，越来越多的老年人开始触网上线，享受数字化带来的便利，但与此同时，一些老年人仍没有接触过互联网。“我们既要鼓励老年人使用新技术、拥抱数字生活，也要兼顾一些老年人对传统线下服务的需求，保留‘非数字化’的传统服务选项。”^[8]如面对面的沟通、广播、电视和纸质媒体等传统渠道的信息传递方式符合老年人的认知特点，使他们在参与活动时无需担心复杂的界面或操作流程，从而减少由于技术障碍而带来的心理负担。国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》中提到坚持传统服务方式

与智能化服务创新并行，切实解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难。^[9]因此，通过结合传统的信息获取方式与老年人的社交需求这两点，线下平台的构建能更有效地传播活动信息，提高老年群体的参与率。这种适应性的信息传播方式在激发老年人参与活动的积极性的同时，还能提供他们的社会联系感和幸福感。

(三) 政策支持

1. 积极应对人口老龄化

积极应对人口老龄化是一项长期而艰巨的任务，在推进过程中，必须坚持新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持党的领导，紧扣党的中心任务，把牢正确方向，做到循序渐进、久久为功，确保各项工作行稳致远、取得实效。以老龄事业发展新成效有力服务和支撑中国式现代化。^[10]

例如，我国各地要通过盘活空置房、公园、商场等资源，支持街道社区积极为老年人提供文化体育活动场所。^[11]总之，我国人口老龄化政策的不断完善，为老年人提供了系统化、持续性的支持，并为他们参与社会活动创造了更加有利的条件。

三、线下社交平台的构建与设计

设计的核心目标是为老年人提供一个易于操作、安全且能够满足其社交需求的平台。针对老年人用户的特点，平台的功能设计应考虑他们的认知能力、操作习惯和社交偏好，力求为他们提供流畅、愉快的使用体验。

首先，在界面设计方面，平台应采用简洁、直观的布局，确保符合老年用户的视觉和认知需求，最大限度减少信息过载造成的认知负担。具体来说，界面元素需要清晰易读，文本和按钮应合理放大，色彩对比度适中，确保老年用户能够轻松方便的获取信息。平台导航应该在满足功能需求的基础上尽可能简化，避免复杂的操作步骤，使老年用户能够快速掌握核心功能，自主、轻松地完成操作。

其次，操作流程应根据老年人的交互习惯设计，采用稳定、统一的操作逻辑。例如，平台可以提供引导式界面、使用提示和一键操作，帮助老年人逐步熟悉平台的功能，减少因为操作失误而带来的挫败感。同时，需要考虑到老年人的记忆特点和操作稳定性，平台设计应避免频繁更新或复杂的功能更改，并提供清晰易懂的使用教程，确保老年用户能够迅速上手，提升对平台使用的持久性和信任感。

总的来说，平台设计应以“简单易用”为核心，充分考虑老年人的生理和心理特点，并确保功能简化和界面优化。这种以用户为中心的设计不仅能提升老年用户的使用体验，还能帮助他们更好地融入数字化社交平台，拓展社会联系，丰富晚年生活，提供安全、便捷的线上社交渠道。

本研究深入探讨了老年人群体在当今社会中的社交需求。基于现状，本研究提出了一种创新性的线下社交平台的构建方案，旨在弥补现有数字化平台在情感交流、真实互动和社交归属感等方面的不足，进而为老年人群体提供一个专门的社交空间，该空间能够更加契合其生理和心理特点。与传统的线上平台相比，线

下社交平台能够通过面对面的互动，提供更为丰富和真实的社交体验，满足老年人在建立深厚社交关系、获得情感支持和提升社交归属感等多方面的需求。通过这一平台，老年人不仅可以参与多样化的社交活动，还能在轻松、友好的社交环境中结交新朋友，从而有效缓解孤独感、促进身心健康，并提升整体生活质量。

除此之外，平台的设计应充分考虑到老年人在认知、体能等方面的特殊需求。针对性地优化了社交活动的形式和内容，确保老年人便于参与的同时，减少参与活动的心理负担与身体负担。

这一设计理念不仅增强了老年人的社交参与感，也通过促进情感联系，缓解了因社会隔离而产生的心理孤立感，能够进一步改善老年人的心理健康。长期使用这一平台，有望显著提高老年人的社会归属感和幸福感，进而改善老年人的整体生活质量。

因此，本研究所提出的线下社交平台，不仅是一项切实可行的社会服务创新，也为建设更加友好、互助的老龄化社会提供了具有一定实践意义的建议。该平台的实施预计将为老年人群体提供更广泛的社交机会，增强幸福感，提高社会参与度，并在一定程度上再次推动社会对老龄化问题的关注与回应。

参考文献

- [1] 温馨悦, 戴冰. 老年人孤独感现状、影响因素及干预的研究进展 [J]. 老龄化研究, 2023, 10(4): 1296-1305. <https://doi.org/10.12677/AR.2023.104171>.
- [2] 徐晋. 为全球老龄化人口提供支持 [N]. 经济日报, 2023-01-14(004). DOI: 10.28425/n.cnki.njjrb.2023.000265.
- [3] 肖雨琦. 南京市老年群体智能手机学习动力与使用行为研究 [D]. 南京邮电大学, 2023. DOI: 10.27251/d.cnki.gnjdc.2023.000333.
- [4] 陈璐. 肢体语言在社交艺术方面的应用研究 [J]. 明日风尚, 2023, (23): 148-150.
- [5] 王宏元. 社交活动对退休老人主观幸福感的影响研究 [D]. 湖北: 华中科技大学, 2012. DOI: 10.7666/d.D412157.
- [6] 侯捷. 社交活动对老年人主观幸福感的影响研究 [J]. 可持续发展, 2023, 13(2): 441-448.
- [7] 温馨悦, 戴冰. 老年人孤独感现状、影响因素及干预的研究进展 [J]. 老龄化研究, 2023, 10(4): 1296-1305. <https://doi.org/10.12677/AR.2023.104171>.
- [8] 薛新东. 社会参与对我国中老年人认知功能的影响. 中国卫生政策研究, 2018, 11(5): 1-9.
- [9] M.L.Chan C. 缩小数字鸿沟, 帮助老年人更好的融入智能生活 [C] // 清研智库系列研究报告 (2021年第1期) [出版者不详], 2021: 2. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2021.024829.
- [10] 人社部出台《关于进一步优化人社公共服务切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》[J]. 中国人力资源社会保障, 2021, (12): 15.
- [11] 刘天亮. 实施积极应对人口老龄化国家战略 [N]. 人民日报, 2023-04-27(005). DOI: 10.28655/n.cnki.nrmrb.2023.004377.