

# 银发群体的社会再融入

## ——老年人微短剧观看行为的原因与影响探究

邓民谣，张 瑶

浙江传媒学院新闻与传播学院，浙江，杭州

收稿日期：2024年10月11日；录用日期：2024年11月28日；发布日期：2024年12月5日

### 摘要

满足老年人的数字化生存需求并支持其进行社会参与，是智媒时代积极老龄化的精髓与核心。笔者旨在深入探讨老年群体对微短剧的观看行为，通过质性研究发现：老年用户在微短剧中不仅能够获得娱乐享受，还能够释放情感、缓解孤独，并促进代际连结以及缓解社交退化与社交隔离。这也提升了老年人对智能手机的使用意愿，使老年群体能更深层地融入数字社会。随着微短剧的商业化发展，也必须警惕其可能带来的负面影响，如身体健康风险、财产安全风险，以及对老年人深层次陪伴需求的忽视。

### 关键词

微短剧，短视频，老年群体，社会融入，适老化

# Social Reintegration of the Silver-Haired Group

—An Exploration of the Causes and Effects of Older Adults' Micro-Short Drama Viewing Behavior

Minyao Deng, Yao Zhang

School of Journalism and Communication, Communication University of Zhejiang, Hangzhou Zhejiang

Received: Oct. 11<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 28<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 5<sup>th</sup>, 2024

### Abstract

Satisfying the digital survival needs of the elderly and supporting their social participation is the essence and core of active aging in the age of smart media. The author aims to explore in-depth the viewing behavior of older adults on micro-episodic dramas, and finds through qualitative research

that older users not only get entertainment enjoyment from micro-episodic dramas, but also release their emotions, alleviate loneliness, and promote intergenerational connection as well as alleviate social degradation and social isolation. This also enhances the willingness of the elderly to use smartphones, enabling them to integrate more deeply into the digital society. With the commercialization of microshorts, it is also important to be wary of their possible negative impacts, such as physical health risks, property safety risks, and neglect of the deeper needs of older adults for companionship.

## Keywords

Microshorts, Short Videos, Elderly Groups, Social Integration, Ageing in Place

Copyright © 2024 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

第七次人口普查数据显示，中国目前 60 岁以上人口占 18.7%，65 岁以上人口占 13.5%，中国人口老龄化程度进一步加深，已经进入老龄化社会。随着老龄化程度的加深，老年人的生存现状正在引起广泛的关注。《2020 “银发一族”短视频洞察报告》显示，自 2018 年以来，互联网持续向中高龄人群渗透，中老年在网民中的占比逐年提升，截止 2019 年 6 月，50 岁以上网民占总体网民的 13.6%。由此可见，随着智能化的发展，老年群体在互联网上的活跃程度与日俱增，老年人也开始希望通过智能手机的使用参与社会生活中，增强晚年生活的幸福感。

近年来，受国家政策影响和社会快速发展的影响，微短剧以其微时长、低成本、快节奏等特征得以迅速发展，并呈现出井喷式的增长态势。业内数据表明，短剧的主要受众通常都来自下沉市场、有钱有闲的中老年人。1996 年世界卫生组织提出了“积极老龄化”的理念，其核心要义在于提倡老年群体的社会参与，即“以某种方式参与国家政治、经济、社会、文化生活以及社区公共事务的社会发展过程”[1]。数字化媒体的兴起和智能手机的普及为老年人提供了全新的平台，微短剧作为一种崭新的娱乐形式备受关注，也为老年观众提供了一种轻松愉快的娱乐体验，成为老年群体在晚年生活中的重要消遣方式。

本研究旨在对老年人观看微短剧的行为进行深入探讨，探索其行为背后的动机和可能产生的影响。为此，本文将基于以下三个维度提出问题：老年人观看微短剧的行为动机包含哪些？老年人的微短剧观看行为是否能在一定程度上弥合数字代际鸿沟，帮助老年人实现社会再融入？这些微短剧观看行为又是否会带来负面影响？通过这些问题的讨论，本文希望对老年人在数字化娱乐时代的行为特点和心理机制进行深入探讨，并为促进老年人融入社会、提升老年生活质量提供思考的视角。

## 2. 文献综述

### 2.1. 微短剧发展现状

随着短视频的逐步发展，这一媒介形式所承载的内容也得到了延伸。2022 年是微短剧的发展元年，其以短时长、低成本、快节奏等特征实现火速出圈。随着越来越多的专业公司和旁系产业入驻短视频平台，剧情类短视频迎来新的发展契机[2]。

在对微短剧的发展现状进行深入剖析的同时，学术界亦对微短剧的叙事形式和生产特征进行了全

面总结。作为一种新兴的剧集类别，微短剧在叙事形态上呈现出横竖屏叙事形态融合共生的特征。网络微短剧打破了传统影视剧的“起因-经过-结果”的叙事方式，而呈现一种兼以互动性的多向性叙事[3]。

也有学者对微短剧的火爆做了冷思考，认为微短剧目前面临着泛娱乐化的问题。移动互联网时代，在流量导向和利益驱使下，微短剧的内容出现了丑陋恶俗、哗众取宠的情况[2]。不仅如此，许多微短剧实行用户付费观看的盈利模式，通过前几集悬念迭出的剧情吸引观众，使其愿意付费解锁后面的剧情。在资本与技术的结合下，微短剧“在无形之中被标注了以观看量和点赞量等为‘货币’计量方式的价格”。这样过度的商业化会导致各类问题不断滋生。

## 2.2. 银发群体的数字融入

随着数字化生存的普及，媒介技术不仅深刻影响着人们的社会行为，更成为组织日常生活的关键要素。然而，数字鸿沟问题成为阻碍不同代际和群体之间沟通的重要障碍。老年群体常常被视为技术接纳的滞后者，似乎成为了“被遗忘的群体”，因此，老年人以“数字移民”“数字难民”身份进入信息社会的银发族数字化生存现状是学者们最先聚焦的问题。

当老年人的生活场景从现实空间向数字空间转换时，老年人与年轻人之间在生活数字化应用方面存在着新媒体的介入和使用差距所导致的知识、文化乃至价值观差异，由此导致作为互联网后来者的老年群体与互联网原住民之间存在一道天然的鸿沟。老年群体虽然在新媒体赋权下有可能成为数字时代的新型“银发力量”，但是诸多主客观因素仍是阻碍老年人接触与使用新媒体的障碍。因此，老年群体的数字融入问题仍然任重道远，横亘在其面前的数字鸿沟依然存在。

在新闻传播学领域的研究中，媒介与老年人之间的关系是相互建构的。随着媒介技术的不断发展和创新，老年群体在媒介使用方面获得了更多的自主选择权和内容生产权，他们在媒介使用过程中的主动性也得到了显著提升。但另一方面，老年群体过度沉迷于网络的现象也时有发生。有研究认为，随着60后逐渐进入老龄化，银发族群的日常生活势必与去中心化的互联网场域结合得更加紧密，老年群体多元化的自我呈现和个性表达，借助短视频短小精悍、传播便捷、灵活易操作、影响力大等优势得到更好地传播。

通过对已有文献进行梳理后发现，当前学界对于老年人互联网接入的研究主要集中在老年人的数字鸿沟跨越、老年人的媒介实践等层面，有关微短剧的探讨与分析也大多停留在行业发展和文本叙事特征方面，目前还尚未有学者关注到老年人观看微短剧这一行为实践。因此对老年人观看微短剧的行为实践进行深入研究，可以更好地了解老年人的数字文化消费需求和媒介实践特点，探寻银发群体的这一媒介实践是否有可能进一步弥合数字鸿沟。

## 3. 研究设计

老年群体因地域、年龄等因素而呈现了较大差异，同时本研究主要考察微短剧观看行为在老年群体中的作用与角色。因此，本研究选择积极主动融入微短剧观看的老年人，而非总体性的老年群体。在老年群体对象界定上，按照我国《老年人权益保障法》，凡年满60周岁的中华人民共和国公民都属于老年人。在研究对象的选择上，笔者筛选出12位受访者。为确保访谈的深入与准确，笔者采用了电话访谈与面对面访谈相结合的方式，灵活应对不同受访者的需求与情况。访谈结束后，通过阅读文字记录稿，并结合访谈过程中所做的笔记提取关键信息和线索。以这些资料为基础进行深入分析和归纳，以形成本研究的最终结论。为尊重个人隐私，本文不呈现受访者具体的文本信息，只引用其访谈内容。**表1**是访谈对象的具体信息。

**Table 1.** Informations of interviewees**表 1. 访谈对象信息**

访谈对象	性别	年龄	退休前职业	学历	居住情况
D1	男	65	医生	大学	与老伴同住
D2	女	68	个体	小学	独居
D3	男	71	农民	小学	与子女同住
D4	女	64	家政	小学	与子女同住
D5	女	70	工人	初中	独居
D6	女	69	企业	高中	与老伴同住
D7	男	64	教师	大学	与老伴同住
D8	女	63	农民	小学	独居
D9	女	67	农民	小学	与子女同住
D10	男	66	个体	小学	与老伴同住
D11	女	68	个体	小学	独居
D12	女	69	企业	高中	与老伴同住

## 4. 银发群体微短剧观看与融入动机

### 4.1. 短时长高密度，契合老年群体分散型注意力

“时长短”是网络微短剧得以区别于网络电影、网络剧的核心标识，网络微短剧的单集时长不超过10分钟，更有甚者则以秒来计数[4]。在完整故事的框架要求下，微短剧的表达是高密度信息和快叙事节奏的，因此其通常能够在极短的时长内，完成一个包含“开端、发展、高潮、结局”等完整结构要素的故事叙述。

而对于老年群体来说，这种高密度的叙事方式在一定程度上也能契合其接受信息的方式和需求。注意力维持模型(Sustained Attention Model)认为，随着年龄的增长，个体的注意力维持能力会逐渐减弱。因此，相对于长篇大论的剧情，微短剧快速且紧凑的叙述方式更符合老年观众的观看习惯。在有限的时间内，高密度的剧情内容能够迅速吸引他们的注意力，并迅速传达出核心信息。受访对象认为，微短剧简单直接，刚好可以用来打发无聊时间，随时随地用手机就能看。由此可见，短时长、高密度的特点，让观看微短剧在老年群体中逐渐成为一种娱乐消遣的方式。

### 4.2. 爽感元素融入，弥补老年情感空缺

受个体化浪潮影响，中国私人生活领域发生了变革，老年人的文化生活逐渐走向私密化，并退回到家庭。他们以家庭或者个体为单位展开文化生活，网络和各类电子设备成为他们获取信息和休闲娱乐的主要选择[5]。在当前的老年人生活现状中，高层次的情感需要和精神需要已经成为影响老年群体媒介参与行为的重要因素[6]。

通过访谈发现，大部分老年人过往都在农村居住，为了帮衬儿女才搬到城市生活。脱离了农村的群居环境后，他们常常在陌生的城市中感到孤独。迁居后的生让活他们处于一种“社交隔离”的困境。微短剧作为一种高度爽感元素融入的媒介产品，其故事框架的构建和情节的设计，往往能够迅速吸引观众的眼球，使他们沉浸在影像所构建的共情波动之中，与剧中的人物一起共享悲欢离合。

“看剧有的时候就看进去了，因为他那个剧情确实很让人有代入感，像我平时一个人在家的时候，就感觉看剧的时候时间过得很快，也不无聊了。”由此可见，微短剧不仅能够让老年人打发时间，还能

唤起其生命历程中尘封的记忆，进而获得一种心理上的接近。而对于那些身处社交隔离的老年人来说，微短剧也许能够成为他们情感宣泄和寄托的窗口，是弥补老年群体情感空缺的“补丁”，为他们的生活带来一丝慰藉。

### 4.3. 社区闲聊谈资，满足群体认同需求

老年亚文化群体理论认为，老年人参与同龄群体的活动是重新融入社会的最好方式，可以帮助他们顺利完成向老年阶段的过渡。同龄群体由于拥有类似的社会文化环境和共同的社会经历而容易产生强烈的代际认同。邻里朋辈群体之间因数字技术的使用程度不同而形成的隔阂感和排斥也是老年群体接触并观看微短剧的重要原因。比较时髦、前卫的老年人会较先接触新的媒介产品。他们的数字接触和媒介参与行为会激发群体中其他老年人的使用意愿，增强群体认同感与情感共鸣。对于老年人来说，微短剧也成为了一种社交货币，能够促进其群体之间形成广泛的交流和联系。

“我刚开始根本不知道微短剧，是我们小区里的一位奶奶跟我说的，她说这个比电视剧短，直接在抖音上就能看。我回来就让我儿媳帮我找，看了一两集之后确实很好看。”(D3)

微短剧在老年群体中体现的社交功能。主要集中在分享观剧感受与体验，增强社交互动，满足老年群体之间情感沟通的需求。这种社交体验有助于老年观众获得归属感和价值感。同时，老年群体也能通过微短剧这一媒介，形成自己的“观剧圈子”。在这个圈子中，他们找到了共同话题和兴趣点，从而加深了彼此之间的了解和联系。

## 5. 银发群体微短剧观看的正向效果探究

### 5.1. 弥合数字鸿沟：激发老年人智能手机使用意愿

研究发现，由于身体机能、设备设计等因素，城市老年人存在智能手机拥有率高、使用率低的情况。“屏幕太小了，我这年纪，眼睛看不清楚呀。”(D9)微短剧相比传统的影视作品而言时间短、节奏快，更符合网络传播规律，其剧情中具有的“爽”感元素也更能“反向”吸引原本对手机不感兴趣的银发群体。“我发现这些东西(《我在八零后当后妈》)还挺有意思的，我就总是会想着掏出手机看一看。”(D8)同时，微短剧的观看操作简单易懂，只需点击即可自动续播，对老年群体的观看提供了极大便利。“有时候会愿意学习怎么操作手机，怎么调整屏幕亮度和字体大小什么的。”(D9)微短剧对于老年群体的吸引，一定程度上提升了智能手机使用的趣味性，能够刺激老年群体主动学习如何追剧，进而激发其对智能手机的使用意愿，为数字社会层面的鸿沟弥合贡献一定力量。

“以前无聊的时候我都是找点别的事情做，比如看看报纸、翻翻书什么的。现在会找一些有意思刷剧集来消遣时间。”(D8)老年群体在被微短剧吸引进而主动上网查找自己感兴趣的微短剧，甚至还会进行“兴趣付费”，为了追剧而付费、充值等，这一行动的改变一定程度也反映出该群体对智能手机态度的转变，从被动接触逐渐转向了主动搜寻。这也映射着，在这个人人都被算法裹挟的赛博空间中，老年群体为打破自身的“茧房”主动向前走了一步。

### 5.2. 调节家庭关系：提升代际话题重合度

科学技术的发展不仅推动社会经济发展，更影响着人类的生活习惯、交流方式、价值观念和社会环境等的改变。智能手机以及社交媒体的嵌入使得家庭中的代际互动形成了全新的传播场景，家庭的代际关系趋于重新建构[7]。而人们在家庭场域内对智能手机与社交媒体的过度沉浸，加之代际之间年龄与阅历上的差异，导致代际话题甚至代际连结的淡化。

“我跟他们说我也看了这个剧，他们还觉得有点惊讶，慢慢地我们开始一起探讨剧情，还会打趣对

方花了多少钱买剧。”(D12)部分受访者反映，微短剧的出现一定程度上给家庭代际间提供各种话题的契机，比如对角色的评价、对剧情走势的分析等。具有碎片性、趣味性等特点的微短剧此刻成为了老年群体与年轻后辈之间的社交货币，由此增加他们之间的交流频率与乐趣，进而对代际关系起到一定的维护作用。

### 5.3. 重拾自我价值：实现老年群体社会再融入

Silverstone (1994)在驯化理论中将驯化的过程分为六个方面，分别是：商品化、想像、挪用、客体化、整合，以及转化[8]。个体根据自身处境对媒介技术物进行创造性地占有和使用，这个过程被称为“挪用”[9]。微短剧出现在老年群体的生活当中，其商业化价值被逐渐驯化与挪用，扮演着老年人陪伴者以及再社会化引入者的角色。

一方面，微短剧成为了老年群体向外打破社交隔离的助推剂，为平淡又孤独的老年生活带来了一丝波澜。国务院公布的《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》，到2020年中国独居和空巢老年人将增加到1.18亿人左右。其次，社交隔离是导致老年人感到孤独的一个重要因素。不仅是空巢老人，即使跟儿女住在一起，非独居的老年人也会因为社交减少、身体机能下降而陷入孤独的情绪漩涡。

“我的子女们都在外地，平时一个人生活相当简单，没什么人跟我说话交流。”(D7)社交媒体是一种有效促进社会化、对抗孤立的工具，个人可以借助其维护既有的社会关系，并建立起桥接型社会资本[10]。“有一次在公园打八段锦，正好听到旁边的老人在看我也在追的剧，顺势就聊起来了。”(D7)无论是线上社交，还是公园偶遇类的交谈，微短剧无疑在老年人生活中发挥了建立社会资本、促进社会化、对抗孤独感的功效。

另一方面，微短剧也与各种短视频一样，能够帮助老年群体从自我需求出发更好地融入数字生活，还是老年群体彰显自己与社会发展同步的标签符号，能够让老年人感受到自己的价值所在[11]。当前社会很大一部分老年人会因自身年龄、身体素质、受教育程度或者个人经历等因素，潜意识里把对新兴媒介的使用与“追求进步”“避免落伍、避免被时代抛弃”等价值观念联系在一起，通过尝试接触新媒介来证明或安慰自己还没有脱离这个时代。在老年群体观看微短剧的过程中，微短剧的社会意义转化成了老年群体尝试融入数字社会的“入口”。“看这些剧的时候我总会有一种自己跟上了时代步伐，没有落伍的感觉。”(D6)借助微短剧火热的风潮，也有利于提升宏观层面老年人数字社会再融入的社会性、能动性、持续性、反思性和交互性。

## 6. 反思：观看行为异化及其症候

### 6.1. 追剧成瘾之下的身体健康隐忧

心理学家弗雷德里克·沃克斯曼指出，人类追剧的心理本质是追求情节的变化和紧张感，以满足大脑中奖赏系统的刺激需求。老年人由于退休后生活相对单调，缺乏其他刺激性活动，容易沉迷于微短剧带来的情节波动和心理刺激中。“我从没想到自己会因为微短剧变成‘网瘾老人’，总是控制不住一集一集接着看。”(D7)他们不仅白天在闲暇时光沉迷于追剧，甚至会由于平台福利机制等因素选择熬夜追剧，长此以往会引发身体健康层面的风险。“因为到了凌晨三四点左右充钱买剧的话会更优惠，我一般都会看到那个时候。”(D4)长时间的熬夜看剧会影响老年人的睡眠质量，进而影响身体各系统的正常功能。

### 6.2. 商业模式背后的财产安全风险

随着媒介资本化，各大媒介平台与消费主义逐渐捆绑。随着微短剧在互联网上的热播，各大平台为

了获取更多收益，往往会通过精准营销和数据分析，针对老年群体的消费心理进行定向推送，刺激他们的消费欲望。老年群体技术使用素养不足成为了平台资本伺机牟利的工具。平台会利用老年群体对技术操作不熟悉，设置隐蔽的自动续费按键，使老年人在连续追剧的过程中不知不觉进行了充值买剧的行为，实现无自觉地付费观看。今年1月，中国消费者协会发布《2023年第四季度消费维权舆情热点》点名短视频平台微短剧诱导付费乱象。“最近发现自己为微短剧付费越来越多，儿子用我手机查了账单才发现追剧半年花费了6000元左右。”(D1)各大平台利用微短剧精准收割老年用户，将其视为“数字韭菜”，通过模糊的收费形式和吸引人的“爽文”剧情，诱导老年用户在无意识中进行付费，最终导致财产受损。

### 6.3. 老年群体的深层陪伴需求被隐匿

高龄老年人中鳏孀、迁居比例较高，这导致他们产生了“情感孤独”，即无法感到与他人之间产生亲密关系或情感依恋的缺失[11]。除此之外，老年群体还需要适应离开工作岗位、生理机能下降、社会交往减少等新的生活阶段带来的各种问题。因此，老年人更容易陷入孤独、焦虑等负面情绪中，其社交与情感需要是不能逃避和需要解决的社会重大问题。“每次追完一部剧，我总是会感觉心里有一种空虚和落寞，好像失去了一些东西。”(D3)美国社会学家艾丽斯·高夫曼指出，人类对于陪伴的需求是与生俱来的，尤其是在晚年阶段，这种需求更加突出[12]。微短剧虽然能够给老年人带来一些情感价值和陪伴价值，填补了一部分生活的空白，但这只是暂时的、表面的满足，并不能解决他们内心的孤独和无助。微短剧的出现确实为老年群体提供了打发无聊时间的契机，起到了短暂陪伴的作用，但是老年人看剧现象的背后，隐藏着一种不可忽视的、深层次的情感需求，即他们在平淡而孤独的老年生活中该如何真正实现自处与自洽，又如何实现与家人和朋友间深层次又持续性的交流。

## 7. 结语

对老年群体微短剧观看行为进行探讨和研究具有重要的社会影响和意义，其背后是社会数字化与老龄化发展相关的重大问题。我们在充分认识到老年群体融入微短剧热潮之中带来的积极作用的同时，也要警惕其中可能存在的隐患及问题，并采取相应的措施加以解决。

在未来，我们应该进一步加强对老年群体的关怀和支持，为他们提供更加安全可靠的数字娱乐环境。可以通过开展数字素养培训、建立老年人友好型的数字娱乐平台等方式，帮助老年人更好地应对数字化生活的挑战。同时，政府、社会机构和企业也应该加大对老年群体的关注和投入，为他们提供更加优质的数字服务，使他们更好地融入数字社会，享受老有所乐、老有所安的生活。

## 参考文献

- [1] 时昱, 沈德赛. 当代中国青年社会参与现状、问题与路径分析[J]. 中国青年研究, 2018(5): 38-44.
- [2] 张春, 孙平. 剧情类短视频的类型特征、传播范式与发展进路[J]. 当代电视, 2024(2): 39-46.
- [3] 刘瑞一. 碎片的艺术还是语言的游戏：网络微短剧的文化反思[J]. 中国传媒科技, 2021(10): 22-25.
- [4] 黄钟军, 肖家豪. 趋势·隐忧·反思：网络微短剧创作观察[J]. 视听理论与实践, 2023(6): 19-26.
- [5] 姜照君. 社会网络、媒介依赖与老年人主观幸福感——基于新冠肺炎疫情的实证研究[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2022, 44(7): 161-168.
- [6] 赵红艳, 王丹蕾. 代际差异与数字融入：智媒时代老年群体社会参与的质性研究[J]. 未来传播, 2023, 30(5): 33-41.
- [7] 毛世姣. 社交媒体对家庭代际关系的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽大学, 2020.
- [8] Silverstone, R. (1994) Television and Everyday Life. Routledge.
- [9] 杨菊华. 中国人口老龄化的现状、挑战与对策思考[J]. 二十一世纪, 2019(174): 17-32.
- [10] Ellison, N.B., Steinfield, C. and Lampe, C. (2007) The Benefits of Facebook “Friends”: Social Capital and College

Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, **12**, 1143-1168.  
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

- [11] 宋美杰, 林晗晗. 社会融入与情感补丁: 老年群体短视频使用模式研究[J]. 信息技术与管理应用, 2024, 3(1): 68-77, 98.
- [12] 爱丽丝·高夫曼. 全员在逃[M]. 李宗义, 许雅淑, 译. 新北: 卫城出版社, 2018: 192.