

青少年使用社群媒體之動機與其背後成癮機制之探討

113132048 王芷葳

摘要

社交軟體已成為當代青少年日常生活不可或缺的一部分。它回應了青少年在發展階段中對「歸屬、認同與自我肯定」的真實需求，卻也因精密的系統設計，使部分使用者自「主動使用」滑向「被動沉迷」。

根據世界衛生組織（WHO）歐洲區2024年最新統計資料，青少年出現「社群媒體使用問題」的比例已由2018年的約7%顯著上升至2022年的約11%。這項趨勢凸顯了數位成癮問題的迫切性，以及跨層級因應的必要性。

1.青少年使用社群媒體六大核心動機

「使用與滿足理論」指出閱聽人是帶著明確目的主動選擇媒體。「自我決定論」則指出人類具備歸屬、自主與勝任感三項基本需求。

社交軟體滿足了這些特質：

- 社交歸屬與關係維繫：青春期重心由家庭轉向同儕，隨時在線能避免在現實互動中「脫隊」或被排除在外。
- 自我認同與形象經營：平台提供低風險舞台，讓青少年透過精心修飾的貼文與動態進行數位「自我呈現」。
- 社會認可與自尊需求：按讚、留言與追蹤數構成即時、量化且公開的肯定系統，直接餵養發展中的自尊。
- 資訊獲取與娛樂消遣：短影音、潮流趨勢與次文化社群高度貼近數位原生的生活經驗與表達方式。
- 情緒調節與逃避壓力：面對挫折時，滑手機可迅速分散注意力、止痛，但長期會弱化真實情緒處理能力。
- 錯失恐懼（FOMO）：擔心自己不在線時發生有意義的事而產生焦慮，驅使「查看」演變為強迫性習慣。

核心動機與心理需求及平台功能對照表

核心動機	對應基本心理需求	平台功能滿足方式
社交歸屬	關係感、安全感	群組、私訊、即時通訊連結
自我認同	自主感、自我探索	貼文、限時動態、個人檔案
社會認可	自尊、勝任感	按讚、留言、公開追蹤數
資訊娛樂	好奇心、刺激感	短影音、推薦內容、主題社群
情緒調節	舒緩壓力、放鬆感	無止盡可得的娛樂分心內容
錯失恐懼	歸屬感、掌控感	即時動態更新、紅點與推播通知

2.從接觸到成癮

研究指出，使用社群媒體所活化的腦區與藥物、酒精及賭博成癮高度相似，主要涉及兩大神經行為機制：

（1）中腦邊緣獎勵系統（Mesolimbic System）：當收到讚、訊息或看見趣味內容時，腹側被蓋區與伏隔核便會釋放多巴胺。多巴胺驅動的變成「渴望與追逐」，促使青少年反覆重回平台。

（2）變動比率增強（Variable Ratio Reinforcement）：社交軟體的通知與內容以不可預測的方式湧現，其機制與「老虎機」原理完全相同，不確定的期待會大幅深化強迫性查看習慣。

（3）前額葉皮質未成熟的脆弱性：負責理性判斷與衝動控制的前額葉皮質需到25歲才完全發育。青少年敏感活躍的獎勵系統面臨「煞車尚未裝好、油門已踩到底」的生理不平衡，極易失控沉迷。

3.平台設計陷阱與成癮負面衝擊

平台依賴「注意力經濟」，演算法唯一目標即是最大化使用時間。為此，系統布滿針對人類心理弱點精心打造的暗黑模式（Dark Patterns）：

暗黑設計手法	心理制約機制與後果
無限捲動	移除「自然停止點」，在不知不覺中無限往下滑。
下拉更新	模擬拉桿拉霸動作，每一次下拉都可能帶來新獎勵。
自動播放	降低「主動選擇結束」的決策機會，連續觀看短影音。
連續紀錄/徽章	利用「不想中斷累積紀錄」的損失規避心理製造義務感。

過度失控使用的多重代價：

- 心理健康**：易引發「向上社會比較」，產生焦慮與低自尊。
- 睡眠剝奪**：睡前螢幕藍光抑制褪黑激素分泌，造成入睡延遲與情緒不穩。
- 認知表現**：頻繁切換貼文使注意力高度碎片化，削弱深度專注與學業成績。
- 人際與安全**：現實互動減少引發「線上熱鬧、線下孤獨」；網路霸凌會放大孤立感，造成深遠情緒傷害。

4.多方合作緩解策略與結論

數位成癮並非單靠青少年的「自制力不足」能解釋，必須採取多層級協力因應：

- 個人層面**：培養自我覺察（在開啟App前先問自己動機）；善用灰階模式、設定App限時等「人工停止點」；選擇其他活動（運動、閱讀）。
- 家庭層面**：陪伴重於禁止。父母應以身作則減少依賴，透過不批判的對話，與孩子共同約定無手機時段（如用餐、睡前）。
- 學校層面**：納入數位素養教育，引導認識演算法與暗黑設計，建立「我使用平台，而非被平台使用」的批判思維。
- 平台政策**：推動倫理設計，要求平台預設關閉無限滾動、提高年齡驗證，對修圖加註標示，政府亦應立法將其視為公共健康課題。