



青少年常見行為背後的動機與情緒研究探討

—以追星行為為例—

作者：方翊紘
佛光大學心理學系

研究背景

隨著社群媒體與影音平台的普及，追星已成為現代青少年常見的生活現象。追星不只是單純的興趣與娛樂，也可能影響青少年的情緒、人際互動以及自我認同。許多青少年透過追星獲得陪伴感、情緒支持與努力的動力，但若過度投入，也可能對課業、生活及情緒造成影響。因此，本研究希望從心理學理論角度探討青少年追星的動機與情緒需求。

追星動機

一、內在動機

（一）自我決定理論（Self-Determination Theory）

- 自主感（Autonomy）
青少年能自由選擇自己喜歡的偶像與支持方式。
- 勝任感（Competence）
追星過程中透過參與活動獲得成就感。
- 歸屬感（Relatedness）
能與粉絲社群建立連結感，產生認同感、歸屬感與陪伴感。

二、外在動機

除了內在心理需求之外，外在環境也可能促使青少年開始追星。

同儕關係

社群媒體推薦

偶像文化盛行

害怕與同儕脫節

情緒需求

（一）擬社會關係理論（Parasocial Relationship）

擬社會關係是指個體與媒體人物之間形成的單向情感連結。雖然偶像並不認識粉絲，但粉絲可能因長期接觸偶像相關內容，而產生熟悉感與親近感，並將偶像視為重要的情感支持來源。

（二）追星滿足的情緒需求

- 陪伴感
偶像的作品與社群內容能陪伴青少年度過孤單或壓力較大的時刻。
- 安全感
偶像穩定的存在與正向形象能帶來心理上的安定感。
- 情感支持
青少年可能從偶像的故事與言論中獲得鼓勵與安慰。
- 歸屬感
透過粉絲社群獲得被理解與被接納的感受。
- 自我價值感
透過支持偶像及參與活動獲得成就感與自我肯定。

結論

- 追星能滿足自主感、勝任感、歸屬感等心理需求。
- 透過擬社會關係，青少年能獲得陪伴感、情感支持與群體認同。
- 適度追星有助於激發學習動機、培養興趣能力與建立正向價值觀。
- 過度追星可能造成情緒依賴、過度消費及影響課業與生活。
- 建立健康且理性的追星習慣，是青少年追星過程中的重要課題。

因此，追星並非單純的正面或負面行為，而是青少年在成長過程中滿足心理需求與情緒需求的重要方式，其影響取決於投入程度與個人調適能力。

研究問題

- 青少年為何會想追星？
- 追星能滿足哪些心理與情緒需求？
- 追星可能帶來哪些正面或負面影響？

（二）馬斯洛需求層次理論（Maslow's Hierarchy of Needs）

- 愛與歸屬需求（Love and Belonging Needs）
加入粉絲社群、參與應援活動，建立人際關係與歸屬感。
- 尊重需求（Esteem Needs）
在粉絲社群中，因投入時間與心力而獲得其他粉絲的認同。
- 自我實現需求（Self-Actualization Needs）
將偶像視為努力的榜樣，並受到偶像的經歷與價值觀影響。



正向影響

- 激發學習動機
 - 學習偶像努力精神
 - 培養目標感
 - 提升自我要求

- 培養興趣與能力
 - 學習唱歌
 - 學習跳舞
 - 學習外語

- 建立正向價值觀
 - 堅持夢想
 - 勇於面對挫折
 - 培養責任感與毅力

負向影響

- 過度模仿
 - 盲目追隨偶像
 - 缺乏獨立思考
 - 忽略自身需求與價值觀

- 過度消費
 - 購買大量周邊商品
 - 過度課金支持偶像
 - 花費超出自身能力範圍

- 影響生活與課業
 - 熬夜追活動
 - 忽略課業與生活責任
 - 花費過多時間關注偶像

- 情緒依賴
 - 過度關注偶像動態
 - 將情緒過度寄託於偶像
 - 因偶像資訊而心裡低落