

★ 青少年常見行為背後的動機與情緒需求 -以抽菸為例-

心理學系 黃翊菱

抽菸常常被貼上負面的標籤，不少吸煙人士在青少年時期就已接觸菸，本主題想探討為何青少年會接觸菸以及抽菸成為青少年常見行為之一，與背後的心理動機與情緒需求。本海報從動機與情緒的角度出發，探討下列問題：

- 青少年為何會選擇抽菸？
- 抽菸滿足哪些生理與情緒需求？
- 抽菸可能帶來哪些正面或負面影響？

自我決定論 (Self-Determination Theory, SDT)

- 自主需求 (Autonomy)：吸菸常被視為一種「拿回自主權」的叛逆手段，藉此宣告自己擁有身體與行為的掌控權。
- 連結需求 (Relatedness)：與同儕共享吸菸行為，能快速建立情感連結，滿足其社交歸屬。
- 內在與外在動機轉變 (Internal vs. External Motivation)：
 - 初期（外在動機）：受同儕壓力、環境誘因或獎勵驅使（如：為了面子）
 - 後期（內化/成癮）：轉變為內在需求（如：依賴尼古丁紓壓）

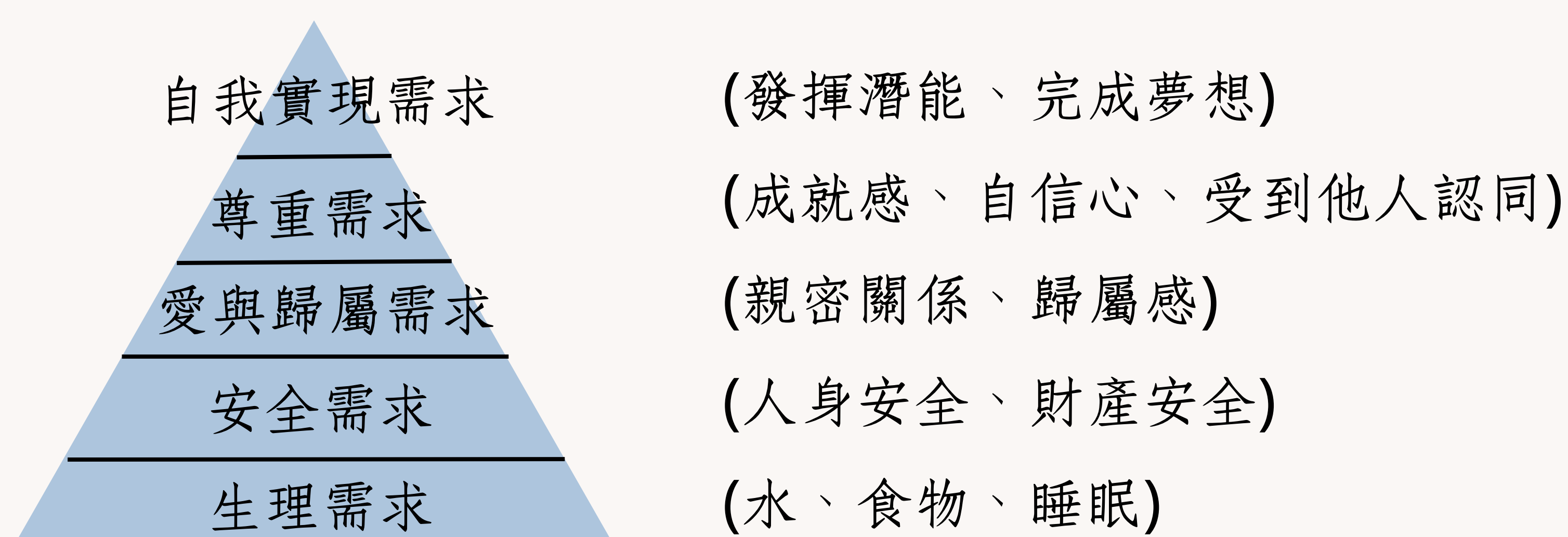
社會學習理論 (Social Learning Theory)

班杜拉 (Albert Bandura) 的理論強調行為是透過環境中的觀察、模仿與強化所習得：

- 觀察學習 (Observational Learning)：青少年透過觀察周遭的「重要他人」（如父母、手足、同儕、影視偶像、網路/網紅），將吸菸行為內化為一種可接受的行為模式。
- 替代強化 (Vicarious Reinforcement)：當青少年看到他人因吸菸而獲得群體讚賞（如：被認為很酷、很有面子）時，會預期自己吸菸也能獲得相同的正面回饋，進而觸發嘗試動機。

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

- 愛與歸屬需求 (Love and Belonging Needs)：青少年正經歷從家庭走向同儕圈的轉變，為了融入特定同儕團體、避免被孤立，吸菸常被作為一種「團體認同的入場券」，藉此獲得同儕接納。
- 尊重需求 (Esteem Needs)：青少年渴望展現獨立、成熟或建立個人獨特性。在部分次文化中，吸菸被視為「有個性」、「成熟」的象徵（如：宮廟文化），青少年藉此建立自我價值與群體中的權力地位。



戒不掉菸 戒不掉你

- 短暫興奮：菸草中的尼古丁會刺激大腦釋放「多巴胺」，給人短暫的愉悅與專注感。
- 惡性循環：藥效過後，情緒會更低落；隨著成癮，大腦會依賴尼古丁，反而導致不抽菸時更加焦躁，產生煩躁、焦慮等戒斷症狀。
- 緩解慢性無聊：抽菸帶來了強烈的感官刺激，滿足了他們對生活「好玩、尋求刺激」的情緒渴望。
- 對抗孤獨與無助感：當青少年感到孤獨、不被理解或被家庭邊緣化時，手中握著的菸、口中吐出的煙霧，常成為一種實體化的「陪伴者」，藉此填補內心的空虛與不安全感。



參考資料

<https://www.mohw.gov.tw/cp-5014-58662-1.html>
<https://www.cheers.com.tw/bizwiki/72>
<https://4urhappiness.com/self-determination-theory/>
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1725&pid=9931>
https://ir.cnu.edu.tw/retrieve/46920/38_588_597.pdf

Positive/Negative

- 社交與群體歸屬感
- 主觀壓力的即時緩解
- 建構個人認同與地位

- 生理與發育危害
- 大腦發育受損
- 成癮速度極快
- 心肺功能抑制
- 長遠疾病風險
- 心理與行為危害
- 情緒反彈與惡性循環
- 入門效應
- 外在形象(社會上)
- 外觀與社交排斥