社群媒體中的錯失焦慮：科技機制、社會比較與大學生心理反應之研究

第三組
劉苡媗 黃丞希 楊瑜珊
林芝羽 史承恩 程予姮

目錄

01 問題意識

02 相關面向

03 核心主軸

04 田野與研究資料

05 結論與後續討論

06 附錄與個人心得

07 參考資料

問題意識

史承恩

查詢及介紹FOMO這個詞(AI協作比例20%)

一、背景與現況：科技機制帶來的日常焦慮

隨著社群媒體變成大學生日常生活的重要部分，平台中的通知、限時動態、演算法推薦與無限捲動等設計，讓使用者更容易持續關注他人的生活與動態。

但是這些機制在提供便利與娛樂的同時，也可能不斷放大錯失焦慮（FOMO）。

1、科技設計的干擾： 精密的平台機制設計，往往在需要專注時干擾學生的注意力。

2、FOMO 的多重面向： 這份焦慮不僅是害怕錯過他人的精彩生活，也包含對錯過重要資訊、人際互動與群體連結的恐慌。

名詞註解: FOMO（Fear of Missing Out) 意指個體因擔心錯過社群媒體上同儕的精采生活、流行話題或重要訊息，而產生的一種持續性焦慮與不安感。這種心理會驅使人們不斷刷新手機與社群動態，深怕自己成為被群體孤立或脫節的那個人。

FOMO的真實例子

1、大一下載threads:

我在高中時是沒有下載threads的，但大一與室友聊天時發現許多新的網路梗聽不懂，進而產生錯失焦慮，於是為了跟上話題，我就下載這個應用程了。

2、不懂裝懂跟著笑:

從高中開始我就經常聽不懂同學笑話的笑點在哪，不過在朋友的人群中因為害怕沒跟著大家笑而被當成異類，在內心的錯失焦慮的影響下，即使不懂笑點也要假裝跟著笑，才不用擔心被排擠。

二、 核心衝突與研究目的:

在社會比較與平台設計的雙重影響下，許多大學生即使因過度的資訊轟炸感到疲憊或焦慮，在社交上仍舊難以停止使用社群媒體。

這引發了一個核心的追問：社群媒體的底層科技機制，究竟是如何與大學生的心理需求相互形塑，進而主動「召喚」並放大了錯失焦慮?

研究目的:

這次的研究主要在探討社群媒體平台機制與社會比較如何誘發大學生的 FOMO，並進一步分析這份錯失焦慮對其情緒反應、生活習慣與思考方式的影響。

問題意識——物的政治性

林芝羽、黃丞希

本段落有使用NotebookLM協助摘要

科技機制非中立

科技並非中立工具，而是內嵌了特定的商業意圖與權力結構

- **沉浸式環境設計**：平台刻意創造高度沉浸的環境(Highly immersive platform)，目的是「說服」使用者延長停留時間，以擴大數位足跡與廣告收益。
- **設計元素分析**：如「點讚按鈕」與「無盡滾動」並非偶然，而是經過AB 測試（甚至是 ABCD 測試），旨在找出能最有效吸引注意力的組合。
- **對研究的啟發**：在研究大學生心理反應時，應將「科技機制」視為一種具備主動引導性的「政治物」，而非被動背景。

Langdon Winner
〈技術物有政治性嗎？(Do Artifacts Have Politics?)〉

Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). On social media design, (online-)time well-spent and addictive behaviors in the age of surveillance capitalism. Current Addiction Reports, 10, 610–616. https://doi.org/10.1007/s40429-023-00494-3

錯失焦慮（FOMO）的技術驅動

錯失焦慮並不只是個人因素，更是平台設計而誘發的成癮機制

- **技術手段**：平台透過**即時通知**與**內容的時間限制**（如**限時動態**）來引發使用者的 FOMO，將人引誘回平台
- **責任規避**：平台有「時間上限」功能，掩蓋其透過設計干預心理的本質

FOMO是「監控資本主義」與「注意力經濟」下
平台為了獲取使用者注意力而進行的「技術性干預」結果

Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). On social media design, (online-)time well-spent and addictive behaviors in the age of surveillance capitalism. Current Addiction Reports, 10, 610–616. https://doi.org/10.1007/s40429-023-00494-3

相關面向

黃丞希

社群平台設計

社會比較

個人行為反應

Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out

Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, Valerie Gladwell（2013）
ISSN 0747-5632

- **基本心理需求低落**

當一個人在現實生活中的**自主感**、**勝任感**與**連結感** 滿意度較低時
內心會產生強烈的匱乏感。

- **代償機制**

個體會將「社群媒體」當作一種填補內心黑洞
尋求虛擬人際認同與連結的代償工具

社群平台設計

探討社群平台如何透過機制設計（如介面、演算法、通知等功能）
作為外在誘因，擊中人類的心理弱點，將焦慮規訓為肉體的強迫性行為

心理機制	變動酬賞	限時資訊	演算法
功能	下拉更新、隨機推播	限時動態	推播、主頁推薦
描述	隨機且不可預測的反饋 會刺激多巴胺分泌	擔心內容會消失	演算法傾向於推播他人 美化後的完美生活
影響	不自覺點開社群	不自覺點開社群	加劇焦慮

社會比較

A Theory of Social Comparison Processes

Festinger, Leon. (1954).A Theory of Social Comparison Processes, Retrieved September 12, 2007, from hum.sagepub.com database

如果個體發現自己與群體產生了「差距」，會觸發極大的心理壓力

生活與物質體驗

同儕社交與人際

個人成就與社會進度

FOMO傾向的四項指標行為

暫停社群媒體使用的心理歷程與正向生活影響：
以擔心訊息遺漏大學生為例。

鄭曉楓（2025）教育心理學報，57(2)，341-363。https://doi.org/10.6251/BEP.202512_57(2).0006

1.

一天多次不由自主地瀏覽社群媒體
當無法瀏覽社群媒體時會感到焦慮

2.

在不適合瀏覽社群媒體的場合或情境，仍會時時確認社群媒體上的訊息

3.

時常擔心自己會錯過社群媒體上的資訊，以至於落單或錯過重要訊息。

4.

時常擔心如果沒有持續追蹤社群媒體的狀態，會喪失許多好處。

當代的集體ＦＯＭＯ焦慮，不一定是個人不夠自律，

而是社群媒體背後的公司

運用人類的心理弱點設計出一套社群成癮機制

核心主軸

程予姮

本段落有使用協助Google AI Studio協助潤飾P.18,21 用詞 (協作比例25%)

核心問題——FOMO的誘發機制與身心制約

現象觀察：社群平台（通知、限時動態、無限捲動）已深度滲透大學生日常生活。

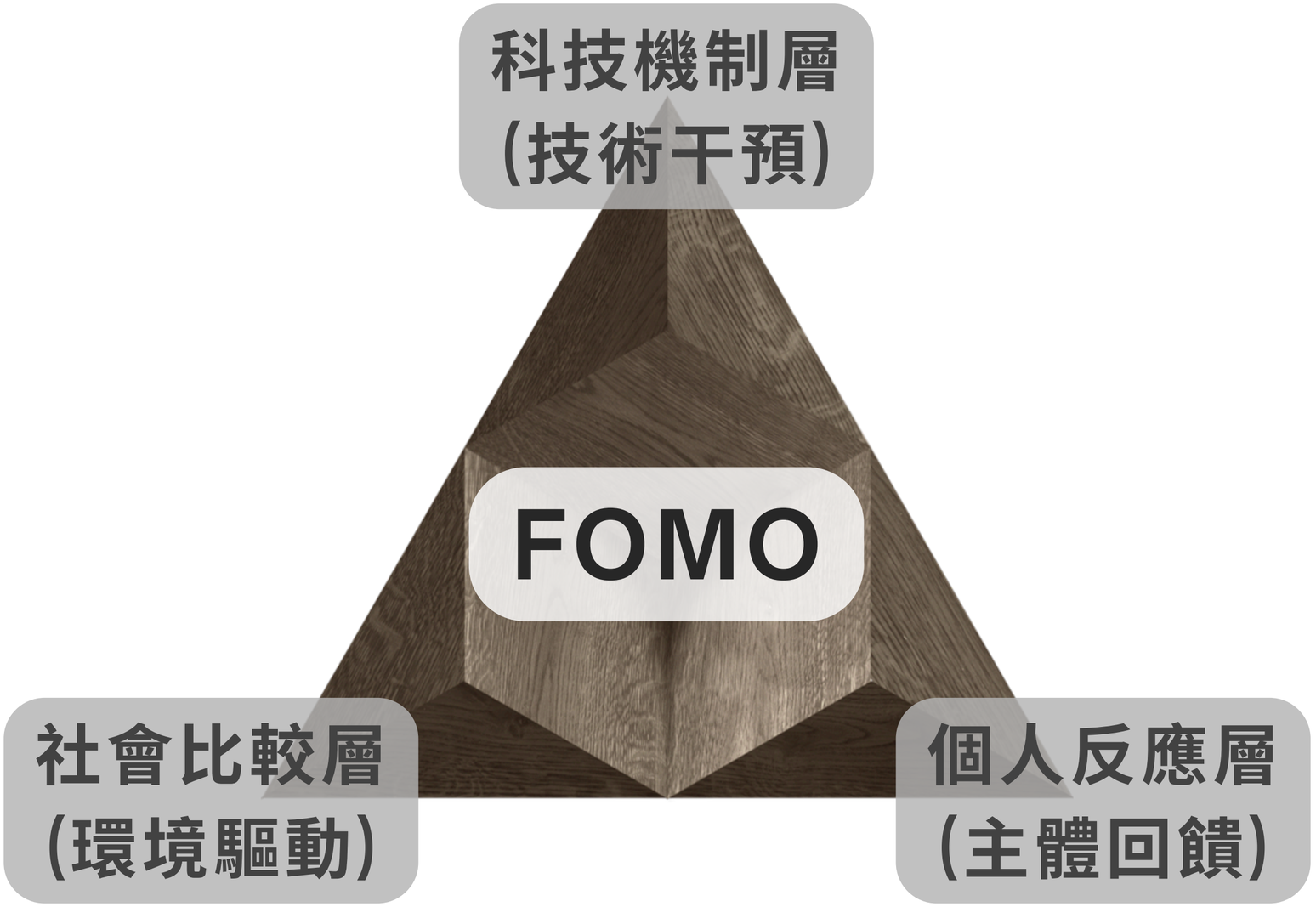
渴望透過社群平台
獲得「放鬆」與「連結」

技術機制與社會比較干預



在高度滲透的社群環境下，大學生的「錯失焦慮 (FOMO)」是如何從一種普遍的心理不安感，轉化為具體的日常行為特徵？這種轉化過程在不同的使用條件與族群中，又衍生出哪些負面影響與主體調適實踐？

分析層次——拆解 FOMO 的體制結構



研究操作化——測量指標與技術物扣連

題號	題目摘要	對應社群技術機制	對應層面
Q10	不頻繁使用會被視為不合群	「已讀」顯示功能	社會層
Q12	擔心錯過重要資訊或機會	資訊限時感製造（限時動態）	科技層
Q16	刻意美化動態以維持形象	自我呈現競爭機制（讚數）	社會層
Q8, Q15	無意識反覆點開 App	無限捲動、變動酬賞機制	個人層
Q17	難以長時間專注	碎片化資訊（reels）	個人層

論證方向——田野分析的四大核心探問

本研究透過量化問卷與質性訪談，試圖回答以下問題：

FOMO是如何被製造
並逐步放大的?

性別差異與使用時數，
如何影響焦慮的嚴重程度?

FOMO 具體造成了哪些情緒
負荷與行為失控?

大學生如何發展出反思
與微觀調適手段?

田野與研究資料

劉苡嬉、楊瑜珊、林芝羽

一、整體問卷概述

劉苡嬉

問卷概述

量表問卷

分析使用習慣、FOMO程度，與科技機制、社會比較對心理與行為的影響

樣本數 N = 161

5題基本資料，16題五點量表，1題簡答題

- 一、基本資料
- 二、**科技**（系統設計與演算法）之影響
- 三、**社會**（比較文化與社會壓力）之影響
- 四、**個人層**（心理與行為反應）
- 五、情境式簡答題:負面情緒與替代方案

質性情境題

探討使用者在實際使用社群媒體過程中的心理歷程、情緒反應與社交壓力經驗

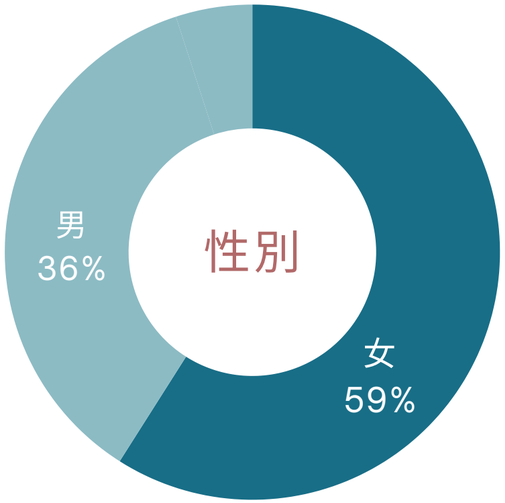
樣本數 N = 32

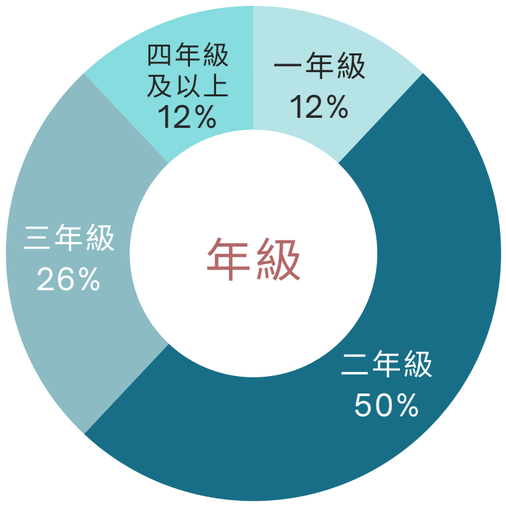
5題基本資料，4個情境題組，共9題申論題

- 一、基本資料 (與前測相同)
- 二、科技機制對專注力與心情感受的影響
- 三、科技機制對行為的影響
- 四、停止使用社群媒體時的錯失焦慮反應
- 五、社會壓力與資訊焦慮

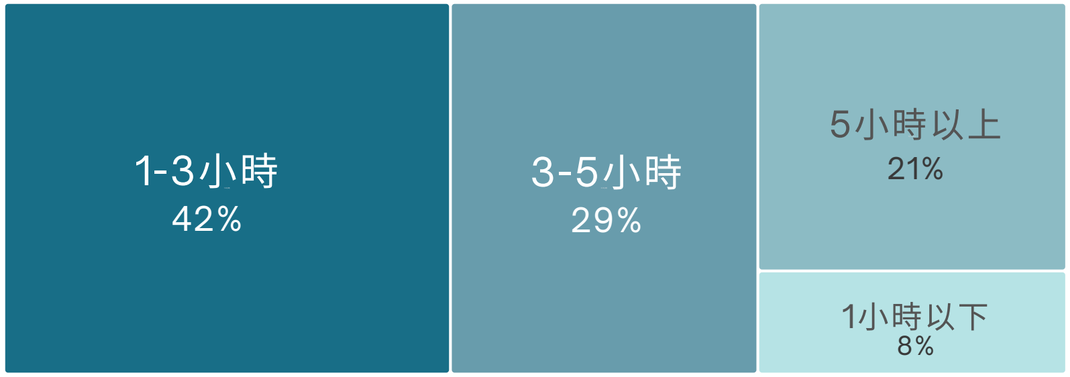
前測樣本基本資料分析

樣本數 N = 161



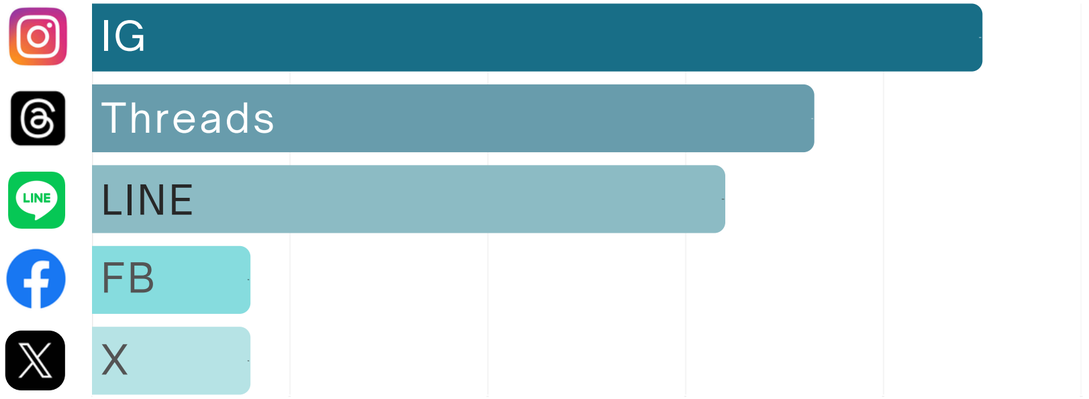


每日社群媒體使用時間

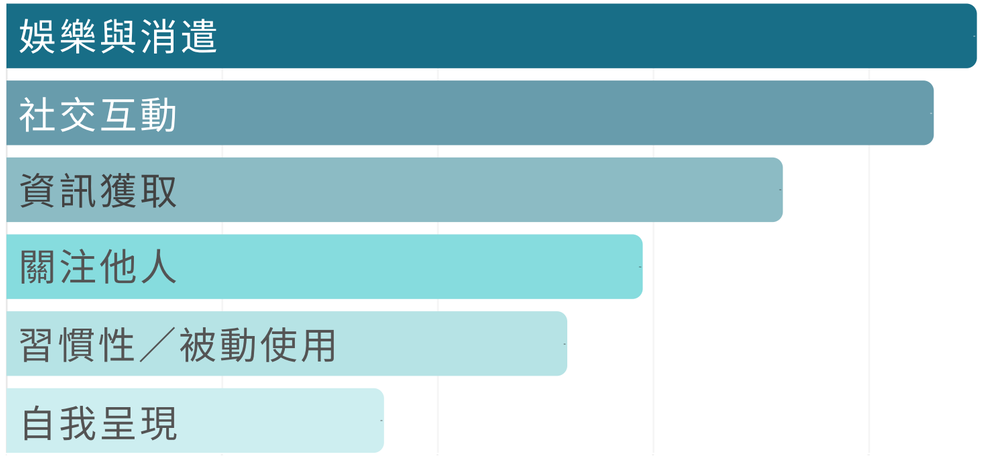


最常使用的社群媒體(可複選)

(僅列出前五個)



使用社群媒體的主要目的（可複選）



1. 為何社群媒體能誘發大學生的FOMO?

FOMO的形成條件：社群媒體已成為高度滲透的日常環境

92%

每日使用逾 1小時

50%

每日使用逾 3小時

68%

活躍 3個(含)以上社群

86%

經常看到他人分享精彩生活

71%

沒有通知的情況下反覆打開

2.FOMO是如何被製造並逐步放大的?

FOMO並非瞬間產生，而是在高頻使用、平台機制與社會比較的交互作用下逐步被放大。

1.持續接觸

2.科技機制

① 介面設計會降低離開平台的意願，延長使用時間以確保沒遺漏任何內容



質性題組

明確提到無限捲動	78%
有「找不到出口」的感受	71%
提到演算法推薦	68%
感受到時間失控	67%

② 收到通知時產生立即查看的衝動



3.產生錯失感

① 經常看到別人在社群媒體分享精彩活動



② 看到他人參與活動對自己的缺席感到遺憾



4.形成行為與心理影響

① 行為層:無意識查看 70%

② 認知層:專注力受損 77%

③ 情緒層:比較性空虛 35%

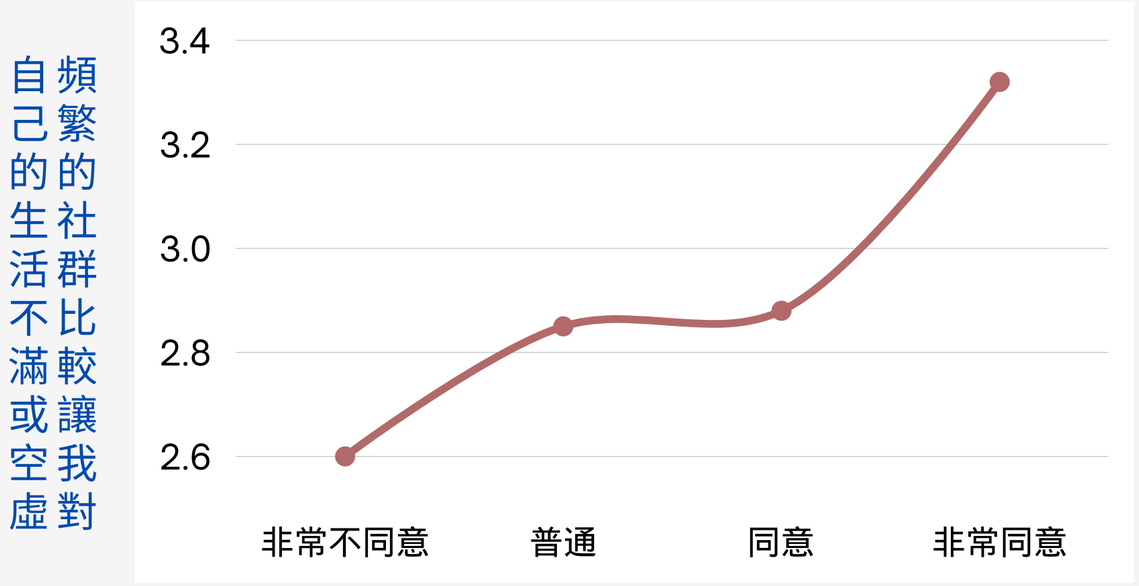
約三分之一學生因社群比較感到空虛，雖比例不高，但過度比較對個人幸福感影響甚鉅

3. FOMO如何影響情緒?

社會比較如何產生空虛感

社群媒體不只是提供資訊，而是持續提供比較對象。

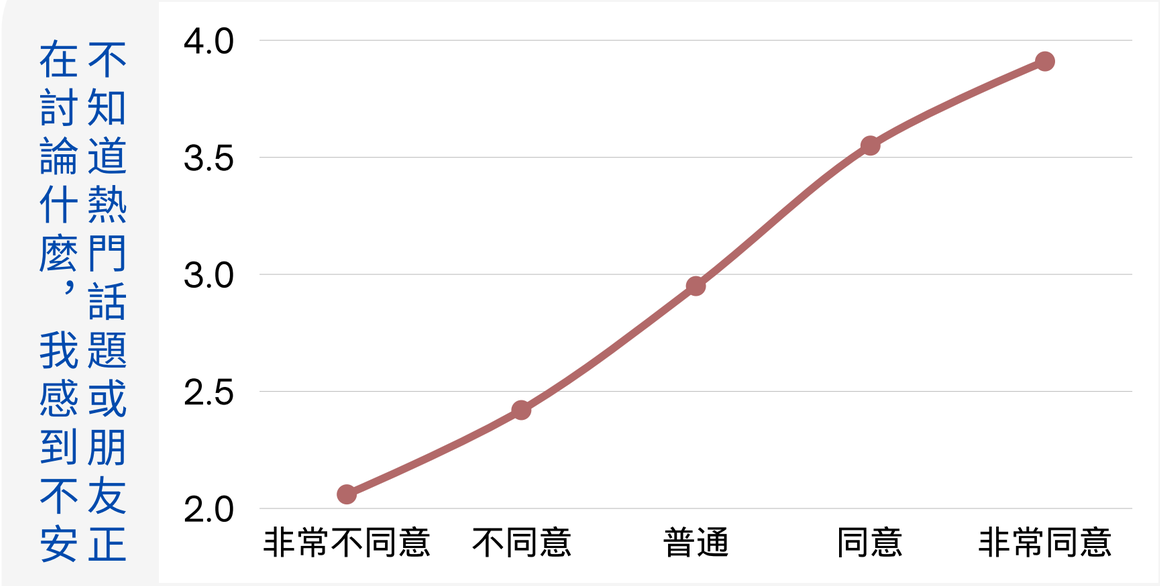
受訪者越頻繁接觸他人的精彩生活，空虛感平均值也逐漸提高。



缺席感如何造成焦慮

社群媒體增加害怕被排除在群體之外的不安感。

越容易因缺席活動感到遺憾的受訪者，也越容易因跟不上熱門話題而感到不安。

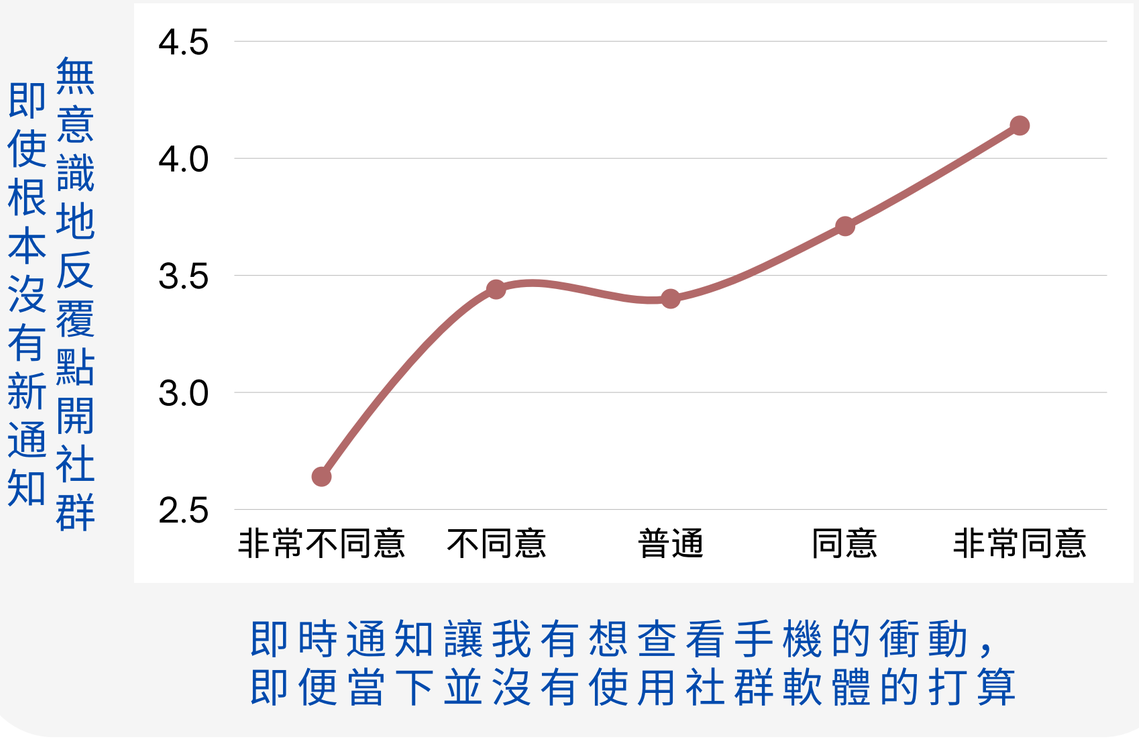


4. FOMO如何影響行為?

通知如何培養反覆查看習慣

即使沒有通知，仍然會持續打開社群媒體。

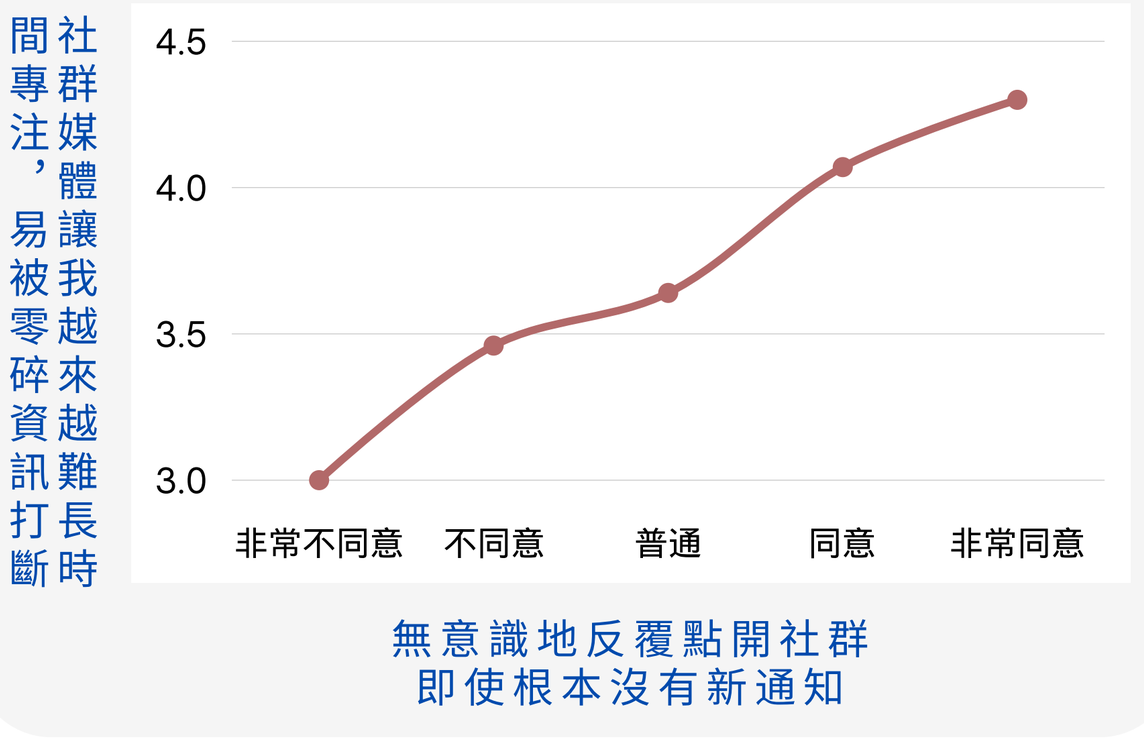
通知敏感度越高的人，越容易形成反覆查看社群的習慣。



即時通知讓我有想查看手機的衝動，
即便當下並沒有使用社群軟體的打算

FOMO如何影響專注力

越容易無意識反覆查看社群的人，認為自己專注力受到影響的比例愈高。

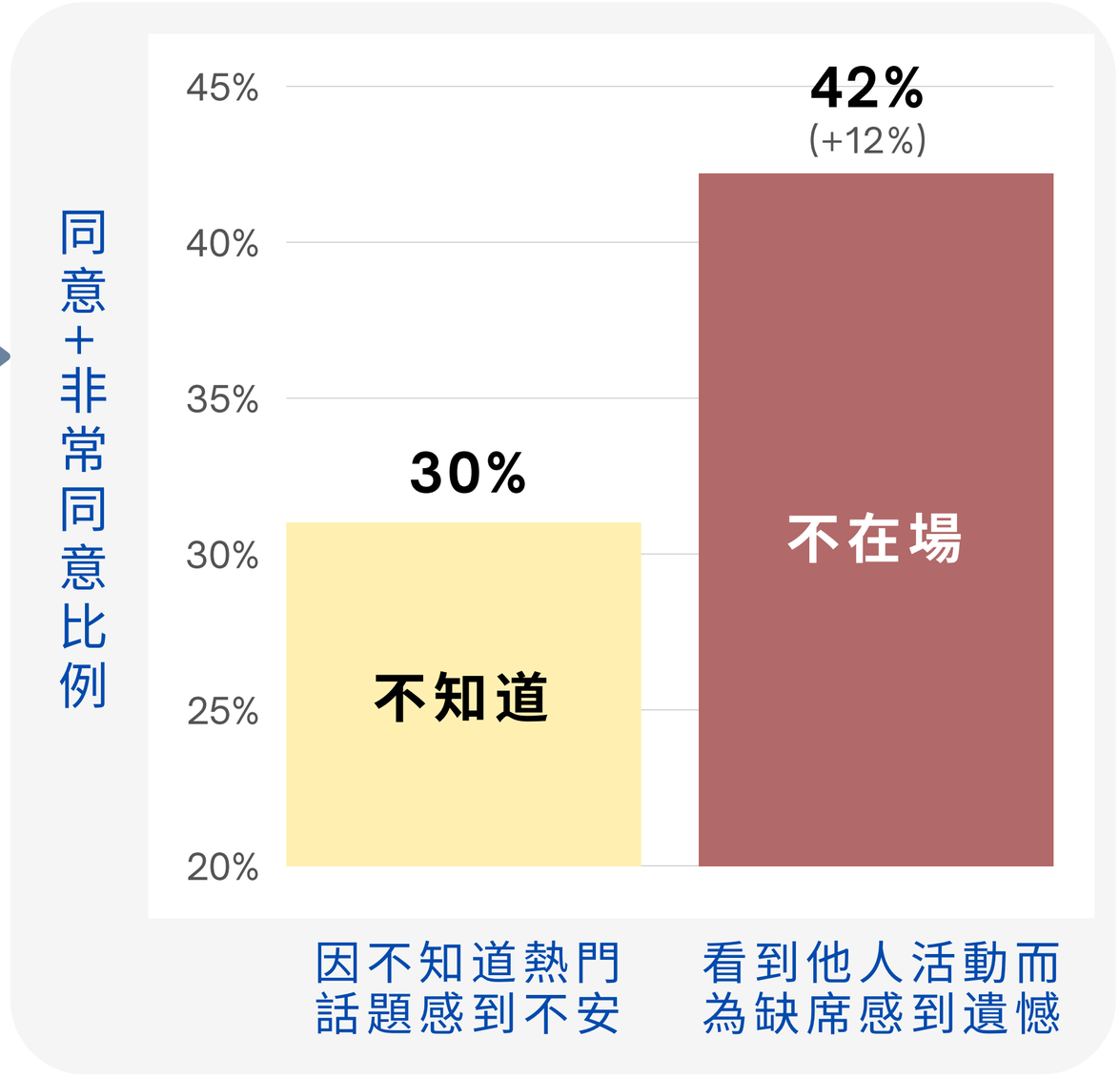


無意識地反覆點開社群
即使根本沒有新通知

5.FOMO 的核心來源：害怕不知道，還是害怕不在場?

兩種錯失感的比較:
「資訊焦慮」還是「人際缺席感」

看到他人參與活動而感到遺憾的比例（42%）高於因跟不上熱門話題而感到不安（31%），
顯示大學生的 FOMO 更來自缺席感而非資訊落後。

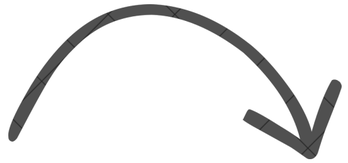


二、從集體輪廓到不同群體的差異

楊瑜珊

不同指標和項度如何催化FOMO

使用社群媒體時間長度催化FOMO



社群媒體成為
高度滲透的
日常環境

焦慮作祟

FOMO加劇



不同性別對焦慮的觸發條件

不同性別的觸發條件

獨立樣本T檢定分析

- **女性對平台推播機制與和同儕社交訊號的敏感度較男性高**

演算法熱門趨勢帶來的社會壓力（女 2.82 > 男 2.62；p = 0.032）

➡ 女性更容易將平台的技術推播內化為「必須跟上社會進度」的心理壓力

短時間同儕話題重複（女2.61 > 男 2.38；p = 0.009）

➡ 反映女性對同儕圈社交軌跡的重複性，具備更高的捕捉敏感度與共鳴

問卷題目	各組平均數	T值	顯著性	比較分析
1. 演算法推播的「熱門趨勢」或「大家都在看」等資訊，會讓我產生一種必須跟上社會進度的壓力，進而強迫自己點開查看。	男（2.6296） 女（2.8241）	-0.999	0.032	女＞男

問卷題目	各組平均數	T值	顯著性	比較分析
2. 我經常在短時間內在社群媒體上，看到多位朋友分享相同的內容或話題。	男（2.3889） 女（2.6190）	-1.693	0.009	女＞男

不同性別的觸發條件

獨立樣本T檢定分析

- **男性對於現實機會遺漏的危機感比女性強烈**

擔心一段時間沒看會漏掉機會或資訊（男 3.61 > 女 3.33；p = 0.005）

➡ 雖然女性在環境感知上較敏銳，

但男性在面臨社群所帶來的現實利益與關鍵機會漏失時，

內心觸發的危機感與機會成本焦慮顯著高於女性

問卷題目	各組平均數	T值	顯著性	比較分析
3.我擔心如果一段時間沒看社群媒體，會漏掉一些可能重要機會或資訊	男（3.6111） 女（3.3333）	1.728	0.005	男＞女

使用時間如何催化FOMO

ANOVA 分析

- **行為層面： 無意識的強迫制約（F = 3.318, p = 0.0124）**

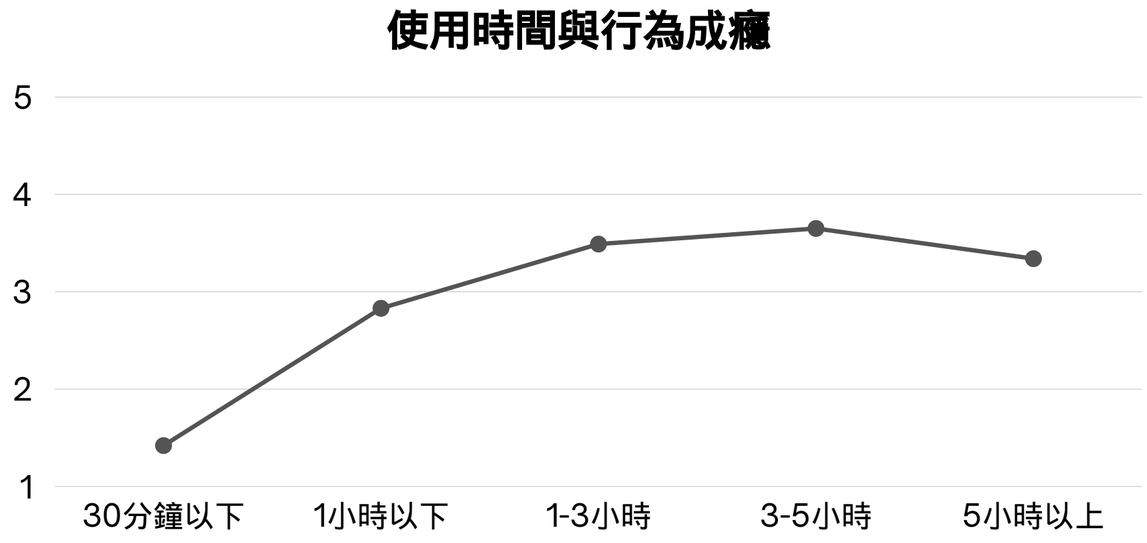
➡ 當大學生每天暴露在社群的時間拉長，

原本「有目的性」的瀏覽就會質變為「無意識的肌肉記憶」

即使手機沒響、沒通知，手還是會不自覺去點開。

後續質性訪談中也有提到滑手機成為一種反射動作與習慣

問卷題目	各組平均數	F 值	顯著性
1. 我會無意識地、反覆點開社群 App，即使手機根本沒有跳出新通知。	30 分鐘以下（2.00） 一小時以下（2.83） 1-3 小時（3.49） 3-5 小時（3.65） 5 小時以上（3.34）	3.318	0.0124



使用時間如何催化FOMO

ANOVA 分析

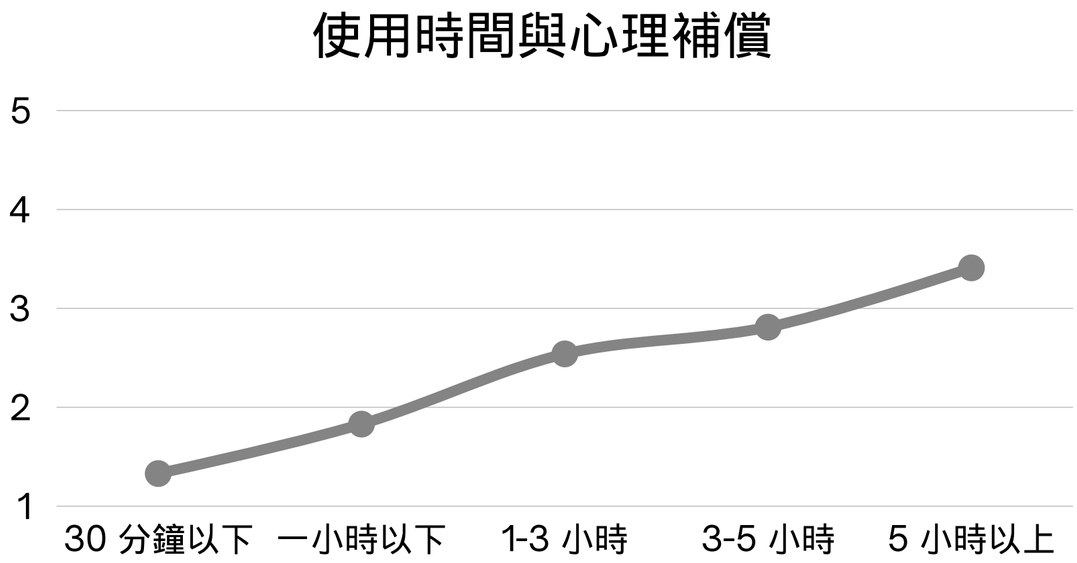
- **心理層面：完美線性的自我包裝補償（F = 4.901, p < 0.001）**

➡ 花在社群上的時間越久，內心過得比別人差的空虛與社會比較就越強烈

為了自尊，使用者偏好投入更多時間去美化自己的形象作為心理補償

呼應質性部分探討的「網絡環境如何誘發自我呈現的競爭機制」

2. 為了不讓自己看起來「過得比別人差」，我會刻意挑選精彩的照片或文字來美化自己的動態。	30 分鐘以下（1.33） 一小時以下（1.83） 1-3 小時（2.54） 3-5 小時（2.81） 5 小時以上（3.41）	4.9011	0.000



使用時間如何催化FOMO

ANOVA 分析

- **認知層面：現實中專注力的中斷（F = 3.135, p = 0.016）**

➡ 高頻的使用讓大學生在現實中的時間與專注力不斷被零碎資訊打斷

而越害怕漏掉，就越離不開平台最終被演算法徹底綁架

持續在質性分析中探討「無限捲動如何削弱自主控制、引發失控與焦慮」中做為有效的前導證據

3. 當我在社群上看到大家都在討論我不知道的梗、新出的 App 或熱門話題時，我會放下手邊的事立刻去搜尋相關資訊，直到我覺得自己已經掌握了這個話題。	30 分鐘以下（3.00） 一小時以下（1.67） 1-3 小時（2.62） 3-5 小時（3.02） 5 小時以上（3.16）	3.135	0.016
4. 我擔心如果一段時間沒看社群媒體，會漏掉一些可能重要機會或資訊。	30 分鐘以下（2.67） 一小時以下（2.50） 1-3 小時（3.43） 3-5 小時（3.28） 5 小時以上（3.72）	2.4177	0.0414

三、科技機制的日常制約與微觀抗拒

劉苡媗、林芝羽

問卷設計與預期成果

本次調查旨在進一步探討「技術物如何介入心理」，並採用**質性開放式**問題形式

問卷四大情境題組

- 即時通知的誘發性
- 演算法與無限捲動
- 數位斷聯的心理反彈
- 社交語境的同步需求

↓

預期焦慮成因 (我們想驗證的心理)

- 反射性的檢查動作
- 找不到出口的焦慮
- 報復性補看
- 群體脫節的壓力

一、即時通知的誘惑性 → 反射性的檢查動作

前測

問題:「社群媒體的即時通知（如提醒、限動更新）會讓我產生查看手機的衝動。」

結果: **70%** (112/161) 的受訪者選擇「同意」或「非常同意」

本次田調

問題:「請回想一次你正在趕報告、準備考試或上課時，需要高度專注，但手機突然跳出社群媒體通知（例如訊息、限動更新或紅點提醒）的情況。請描述是什麼因素讓你忍不住打開社群媒體，並說明你的心理感受。」

促使點開的主要因素:

主要因素	比例
通知與紅點提醒	**75%**
習慣性動作	**63%**
擔心錯過重要資訊	56%
逃避當前任務	45%

「看到紅點就忍不住點掉/打開」

「手機一震動就會想拿起來」

「沒有特別想看，但手會自己打開」

「就算手頭有要緊事，還是忍不住」

"

科技設計透過通知與紅點，將查看行為轉化為近乎自動化的反射動作。

"

二、演算法與無限捲動 → 找不到出口的焦慮

前測

問題:「社群媒體的無限捲動、自動播放與未讀紅點，讓我不容易停止使用或離開平台。」

結果: **70%** (113/161) 的受訪者選擇「同意」或「非常同意」

本次田調

問題:「請回想一次你原本只想打開社群媒體看一下，結果卻不知不覺滑了很久、停不下來的經驗。當時是哪些設計（例如推薦內容、無限捲動）讓你持續使用？在滑動的過程中，你是否曾感覺像『找不到出口』？」

回饋	比例
明確提到無限捲動	**78%**
有「找不到出口」的感受	**71%**
提到演算法推薦	**68%**
感受到時間失控	**67%**

「原本想看完這個就結束，卻忍不住繼續
我覺得控制不了我自己，很困擾。」

「一直滑，感覺永遠看不完」

「只想看五分鐘，結果一小時就不見了」

「總覺得下一則可能更有趣」

「感覺我的時間被偷走了」

"

無限捲動創造沒有終點的使用環境，使使用者持續停留並產生時間失控感。

"

三、數位斷聯的心理反彈 → 報復性補看

前測

問題:「你是否曾經因為社群媒體帶來的負面情緒而考慮過刪除或限制特定社群軟體？
如果最後沒有執行，最大的阻礙是什麼？如果有執行，成效如何？」(開放式)

本次田調

問題:「請回想你曾經關閉社群媒體通知，或刻意一段時間不使用某個 App 的經驗。
在那段時間裡，你的心理感受？你是否會擔心錯過訊息、資訊或演算法推薦的內容？
這種焦慮最後是否讓你花更多時間重新查看，想把先前錯過的內容『補回來』？」

回饋	比例
表示關閉後更放鬆、專注	**52%**
表示仍擔心錯過重要資訊	**42%**
會在之後花更多時間補看內容	**37%**
發現大部分內容其實不重要	**26%**

「鬆了一口氣，但覺得害怕錯過什麼」

「一開始很不習慣」

「後來會一次把漏掉的內容看完」

「會想知道這段時間發生了什麼」

「還是會一直下意識的想要點開」

"

即使停止使用，FOMO 仍可能促使使用者進行補償性瀏覽（報復性補看）。

"

四、社交語境的同步需求 → 群體脫節的壓力

前測

問題:「當看到朋友討論我不知道的熱門話題、網路梗或迷因，我會感到不安或被冷落。」

結果: 30%（48/161）的受訪者因不知道熱門話題而感到非常不安

本次田調

問題:「當你處於實體社交場合，聽見同儕討論一個你不知道的網路梗或迷因時，你通常會有什麼反應？」

回饋	比例
明確表示感到尷尬或脫節	**23%**
感到不安，偷偷自行搜尋	**19%**
表面附和	**15%**
直接詢問朋友	44%
不太在意	15%

「怕跟不上朋友的話題」

「偷偷打開手機查」

「尷尬，默默躲開」

「熟人直接問，不熟裝懂」

「會覺得有點脫節」

"

社群媒體成為維持社交同步的重要工具，資訊落差可能帶來群體脫節感。
但也有人不甚在意。

"

問：請描述是什麼因素讓你忍不住打開社群媒體（例如通知提醒、習慣性動作，或擔心錯過重要資訊

緊急訊息

「反射」「習慣」

「重要的人傳訊息」

「不想面對現實」

擔心錯過重要資訊

通知提醒

一、 大學生社群媒體使用的日常化與非目的性行為

- 高度日常化：滑手機成為生活反射動作。
- 非目的性瀏覽：作為逃避現實與壓力的日常空間。
- 零碎時間填補：滲入壓力空檔，成為習慣性拖延工具。

問：在滑動的過程中，你是否曾感覺像「找不到出口」，或因為覺得後面可能還有更有趣或重要的內容，而不斷繼續往下滑？請描述當時的想法與感受。

當我意識到我不要再浪費時間的時候我就會關掉了

是，因為滑手機是我拖延的一部分。

我要趕快把事情做完再載回來

「後面可能還有更有趣內容」

二、 沉浸式環境(immersive platform)

設計與被驅動的「滑動心理歷程」

- 非中立的科技：內嵌商業意圖與權力結構的平台設計。
- 失控的滑動歷程：受無限捲動與短影音吸引，削弱自主控制。
- 間歇性增強心理：因期待「下一個更有趣」而陷入無意識沉浸。

Montag, C., & Elhai, J. D. (2023, May31). On social media design, (online-)time well-spent and addictive behaviors in the age of surveillance capitalism. Current Addiction Reports, 10, 610–616. https://doi.org/10.1007/s40429-023-00494-3

這樣的情形（找不到出口）通常出現在對話中，尤其是不確定對方要如何繼續話題，或是針對演算法推薦的相關事件的其他細節

其實還好，就是一種放鬆

非常困擾，程度大概10分

莫名其妙花很多時間

我能自己控制好

三、 監控資本主義演算法下的心理矛盾與錯失焦慮

- 矛盾的 Me Time：享受符合興趣的推薦，卻承受技術干預的焦慮。
- 錯失焦慮（FOMO）：利用限時與刷新機制，迫使使用者經常在線。
- 時間上限的本質：表面貼心防沉迷，實質為規避企業社會責任。

Montag, C., & Elhai, J. D. (2023, May31). On social media design, (online-)time well-spent and addictive behaviors in the age of surveillance capitalism. Current Addiction Reports, 10, 610–616. https://doi.org/10.1007/s40429-023-00494-3

當你處於實體社交場合，或線上討論時，當面對同儕討論一個你不知道的網路梗或迷因時，你最常出現的反應是?

直接要求朋友跟我解釋、找給我看

向對方坦承自己不知道

覺得自己脫節、老了

保持沈默、不加入

每個人演算法本來就不一樣、沒跟上流行也沒差

偷偷打開手機查

四、 社交壓力下的協商與微觀抗拒

- 同儕壓力的釋懷：面對流行迷因脫節，展現積極探問或坦然態度。
- 數位排毒的掙扎：在「斷開社群媒體」與「重新下載」之間循環。
- 主體性微觀調適：透過勿擾模式、限制使用時間、封鎖，奪回主導權。

質性分析小結論

- 科技作為「政治物」：機制具備主動引導性，而非被動背景。
- 　耗損式放鬆：在碎片化消息的放鬆與心理耗損之間拉扯。
- 數位原住民的掙扎：從動態反思到微觀調適，試圖奪回主權。

「數位原住民」（Digital Natives）是指從小就在電腦、網際網路和智慧型手機等數位科技環境中成長的世代。由學者 Marc Prensky 於 2001 年提出。一般而言，1980 年代以後（特別是 1990 年代末至 2010 年代初的 Z 世代）出生的人

結論與後續討論

程予姮

一、 研究結論：回答四大核心探問

1. 社群平台透過**技術物設計（如無限捲動 78%）**將放鬆需求轉向注意力干預，利用間歇性增強心理與降低離開意願的介面邏輯，**強化了使用者的行為制約**。
2. FOMO 核心源自「人際缺席感 (42%)」。這導致 77% 受訪者專注力受損，並在頻繁的社會比較中產生「比較性空虛 (35%)」，**顯示焦慮已實質干預日常生活**。
3. 3-5 小時是行為失控的關鍵臨界點。性別在觸發點上有顯著落差：女性對演算法趨勢與同儕話題更敏銳；男性則對「現實機會遺漏」展現更高焦慮回饋。
4. 透過**開啟勿擾模式**、階段性**刪除社群媒體**、或在社交場合中以**坦然態度**面對資訊脫節，大學生正逐步嘗試緩解焦慮。

二、 後續討論：技術體制與主體實踐的反思

本研究在數據上進一步佐證了前人的觀點。在性別差異方面，我們呼應了Barker (2009) 關於女性多用於**同儕溝通**、而男性偏向**工具性目的**之發現，並深化了不同性別在認知門檻上的質性落差。在社交互動方面，本研究也印證了 Festinger (1954) 的社會比較理論，揭示「已讀」或「限動」等具體介面如何將群體落差轉化為**心理負擔**。

然而，本研究與前人最大的差異與突破，在於分析視角的轉向。相較於Kuss (2011) 等文獻將失控行為定義為個人的「病理成癮」；本研究引入了**「技術物政治性」**觀點，論證這不只是個人的意志力失敗，而是平台機制**主動「規訓」身心**的結果。

總結來說，這份研究不只是在列舉焦慮的成因，更重要的是透過訪談，我們發現大學生並非只是被動受制於科技。大家發展出的數位排毒或關閉通知等行為，反映出使用者正在自覺地與平台機制拉扯。我們認為比起單純將現象定義為成癮，看見當代青年如何嘗試「從科技手中奪回生活主導權」，並在制約中重新界定自己與手機的關係，才是這項研究最有價值的發現。

參考資料

Daria j. kuss. (2011, August 29). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature.

Christian montag 1,*, bernd lachmann 1, marc herrlich 2, katharina zweig . (2019, July 23). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories.

羅立鋒. (2021). 社群媒體使用模式研究：從自尊與自我揭露出發探討社群媒體對使用者心理健康的影響. A Study of Social Media Usage Mode: The Influence of Social Media on Users’ Mental Health in the Aspect of Self-Esteem and Self-Disclosure.

Lenny, david john; doleck, tenzin. (2019, December). Self-Determination, Loneliness, Fear of Missing Out, and Academic Performance.

鄭曉楓. (2023). 一般年輕族群使用社群媒體的心理經驗：以國立大學學生為例*.

鄭曉楓. (2025). 暫停社群媒體使用的心理歷程與 正向生活影響：以擔心訊息遺漏 大學生為例.

羅世宏. (2018, December 17). 強化社群媒體平台責任立法 德國給全世界上了一課. 信傳媒. https://www.cmmedia.com.tw/home/articles/13341

黃o升、陳o聖、邱o禾、張o宇. (2023). 在社群媒體上花費的時間增加是否會導致大學生的孤獨感增強？. https://iaic.nccu.edu.tw/exhibitions/129

楊健良 國家衛生研究院論壇. (2025, May 5). 社群焦慮斷捨離，青少年社群媒體成癮後患無窮. https://forum.nhri.edu.tw/r240/

Montag, C., & Elhai, J. D. (2023, May31). On social media design, (online-)time well-spent and addictive behaviors in the age of surveillance capitalism. Current Addiction Reports, 10, 610–616. https://doi.org/10.1007/s40429-023-00494-3

Festinger, Leon. (1954).A Theory of Social Comparison Processes, Retrieved September 12, 2007, from hum.sagepub.com database

Prensky, Marc. Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon. 2001-10, 9(5): 1–6

個人心得

劉苡媗

這門課讓我印象最深刻的是體制分析的訓練。透過體制分析的練習，我學會把一個議題拆成涉及的人、技術、規則與知識並進行關連與綜合性思考，先釐清問題，再蒐集材料、比較不同觀點，最後把資料、分析與討論扣合。課程也安排多次田野實作，讓方法不只停留在概念層面。對我們這組而言，田野觀察確實扮演了關鍵角色：從發散式搜尋到現地提問，田野幫我們聚焦並確認了報告的主題與切入點，也在過程中不斷修正問題意識與問卷方向。

在本學期的報告中，我負責問卷數據分析與報告前的統籌審閱，對其不同章節，並分析問卷與田野調查數據。最後，謝謝老師本學期的教導讓我們有機會花一整個學期深入了解一個主題、甚至進行多次田野調查，對這個主題培養更全面的認知；也謝謝助教在整個過程中的協助與指導。

林芝羽

我們最後的報告以「社群媒體中的錯失焦慮：科技機制、社會比較與大學生心理反應」為主題，總共經過多次的問卷調查、分析討論以及蒐集佐證文獻的資料，再結合上課所學的體制分析方法，使我在田野調查以及文獻中角度下，更清楚理解FOMO並非單純的個人心理現象，而是由科技機制與社會互動共同形塑的結果。

在分析過程中可以看到，社群媒體的即時更新、通知推播與演算法推薦等設計，持續強化使用者的注意力黏著，使人難以脫離平台。同時，使用者在瀏覽他人動態時，容易進行上行社會比較，進一步產生焦慮、自我懷疑或錯失感，形成「科技機制—社會比較—心理反應」的連鎖效果。更清楚的了解如此的運作原理之後，在個人的未來使用上會有更謹慎看待的作為。

整體而言，這學期的報告及課程所學，讓我理解物從來不是中立的，而是具政治性，除了讓我未來在面對社群媒體時，會更意識到自身情緒反應與使用行為背後的結構性因素，而非僅將其視為個人選擇。同時也讓我在看待世界的角度有所不同，嘗試發現其中「看不見的行動者」、「物的政治性」用多元的角度看待每個議題，不至於落入人云亦云的困境。最後謝謝老師、助教以及第三組的同學們，讓我在這堂課中收穫無數。

程予姮

作為理組背景的學生，我過去習慣追求邏輯上的「最優解」。但在《科技與社會》這門課中，最讓我眼前一亮的是學會從深層體制結構看待事物。

特別是「物的政治性」完全打破了我對技術中立的認知。課堂提到早期為了限制特定族群進入，刻意將橋樑蓋矮，讓基層民眾搭乘的高層公車無法通過。這種將社會排除邏輯直接內嵌在設計裡的作法，讓我意識到工程設計不只是數理運算，技術物本身就帶有某種不言而喻的引導性與權力結構。

這種視角也深刻影響了期末報告的思考。討論時組員提到 IG 的「限制使用時間」功能，這讓我聯想到課堂教的「政治性」：這功能更像是一種「技術性的免責聲明」。開發者利用無限捲動吸引流量，卻透過添加限制功能，將「過度使用」的責任從平台的設計邏輯轉嫁到使用者「不夠自律」上。這種「既製造問題又提供免責方案」的觀察，讓我對技術與人的互動有了更立體的理解。

這份思維成長體現在報告的三次迭代中。從最初描述現象，到後來能熟練運用「人、物、知識、制度」架構拆解議題，這種分析能力的進步讓我很有成就感。這堂課讓我在未來追求效率之餘，也具備了洞察技術背後社會影響的視野。技術背後隱含邏輯與社會影響的視野。

黃丞希

一開始會選修這堂課，是因為我平常就會關注科技發展，同時對人文社科領域也抱有興趣。這學期的課程也很符合我當初的期待，甚至帶給我許多意想不到的收穫。

我第一次學習到「體制分析」這個嚴謹且正統的社會學分析方法，使我對社會學這門學科有了更進一步的瞭解。每堂課除了依循不同主題切入各種當代社會現象外，也都安排了實作的機會。雖然實作過程很燒腦，但確實給了我們一個難得的契機，去深入剖析「人、物、制度、知識」之間的交互作用與關聯，讓我們能以更有大局觀的視野去解構一個現象。此外，聆聽各組同學的體制分析發表，也使我能以更多元的角度去進行反思。

再加上整學期我們能圍繞著同一個核心主題進行深入研究，長時間的深入一個主題去探究，讓我們學會如何將課堂的理論落地。從看文獻、發問卷到數據分析，我們不僅有機會去針對真人的真實數據去分析，也學習了如何跟不同科系背景的同學合作。這堂課最大的收穫，是讓我學習到如何更有根據、更有系統性的去分析社會現象，讓我在未來能擁有更具批判性且宏觀的思維。

楊瑜珊

當初在選這堂課的時候其實最好奇的就是科技怎麼和社會有所互動，這學期在《科技與社會》這門課中，最讓我脫胎換骨且深刻受益的，莫過於老師介紹的「體制分析」架構（人、物、知識、制度）。過去看議題時往往流於表面的感性討論，或過度簡化地歸咎於個人的不自律，但這個架構賦予了我一個極具邏輯的思維模型，讓我學會去看見人的需求、科技物的干預設計、乃至於制度背後的獲利結構是如何彼此交織。這份思維的轉變也完整體現在我們的期末報告中，這次團隊投入大量精力，同時完成了五點量表前測與質性申論，對我而言是一次非常扎實的體驗。

自己已經很久沒有實際操作SPSS 跑推論統計了，為了深化報告的因果推論，重新上手軟體、查閱文獻、反覆驗證獨立樣本T檢定和ANOVA的過程雖然煎熬，卻讓我學到非常多。這堂課不僅豐富了我的學術架構，更賦予了我奪回日常生活主體性的反思能力。謝謝老師和助教這學期的指教，也謝謝第三組的大家都認真很努力地把報告做完!辛苦了!

史承恩

我覺得這門課對我影響最大的是體制分析的練習。以前面對一個議題，往往就直接看標題來定義，但透過這套方法，我學會把問題拆解成人、物、知識、制度這四個維度，並釐清它們之間的關聯。這種思考方式幫助我先鎖定問題核心，再去找資料、比較觀點，最後把數據分析與討論結果結合在一起，讓整篇報告的邏輯通順。

另外，課程的田野調查讓我學到了整個研究的流程，從一開始的尋找主題，提問，數據分析，到最後看看跟找到的資料是否吻合，我覺得這是一次很直接的訓練。

在這學期的期末報告中，我主要負責問題意識的部分，我認真看了我們後面所得到的數據及我們想探討的問題，去思考並提出核心問題，以自身FOMO經歷也帶入問題意識中，最後完成了期末的問題意識部分。由於期中沒有跟組員做好配合，第二次報告與期末報告我都有盡可能認真參與討論，他們也還願意分配工作給我，給我機會、信任我，非常感謝組員們願意包容我。在期中後也清楚地讓我意識到團隊合作的重要性，對我來說這堂課是很棒的一次經驗和學習。

最後，我要再次感謝老師這學期的教導，讓我了解了體制分析的運作，更重要的是期中點醒我，讓我學到了與組員互動及合作的重要性；也謝謝助教在我們研究中的幫忙。

分工表

	第一次報告	第二次報告	期末報告
劉苡媗	• 問卷內容討論 • 問卷數據分析 • 報告前整體統籌潤飾	• 問卷內容討論 • 問卷數據分析 • 報告前整體統籌潤飾	• 問題意識初稿 • 問卷數據分析
林芝羽	• 問卷內容討論 • 問卷質性部分分析	• 問卷內容討論 • 物的政治性	• 問卷質性問題分析
楊瑜珊	• 問卷內容討論 • 事先進行SPSS檢定分析 • 提出現有困境與未來規劃	• 五點量表問卷持續分析	• 問卷數據分析
史承恩	• 問卷內容討論 • 統整文獻與體制分析	• 問卷內容討論 • 統整文獻及找關聯性	• 問題意識主導與定稿 • 全部參考文獻改APA格式
程予姮	• 問卷內容討論 • 訪談大綱與問卷設計	• 問卷內容討論 • 訪談大綱與問卷設計	• 核心主軸 • 結論 • 報告前協助修正部分內容
黃丞希	• 問卷內容討論 • 統整與撰寫研究目的 • 簡報排版與美編	• 問卷內容討論 • 物的政治性	• 相關面向

整體AI協作比例：5%

使用段落/內容：

問題意識——查詢及介紹FOMO這個詞(AI協作比例20%)

物的政治性——使用NOTEBOOK LM作來源文章重點整理（AI協作比例40%）

Thank You

for your time
and attention

第三組