

《探討當下時刻覺知、成年標準(CA)、新興成年期面向(DEA)、延遲滿足感、自我控制與社交媒體成癮(SMA)之間的關係:多面向調查》報告

J. C. Lok, Lecturer, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

W. J. Wang, Assistant Professor, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

H. M. Yang, Assistant Professor, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

S. Y. Yang, Associate Professor, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

Y. M. Yue, P.hD. student, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

Q. S. Chen, P.hD. student, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

W. W. Chen, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

S. J. Wei, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

Q.Q.Jiang, Faculty of Health and Wellness, City University of Macao.

摘要

本研究探討歸屬感對社交媒體成癮(SMA)的影響機制，特別關注失控恐懼與經驗回避的中介作用。研究以18至35歲澳門新興成人為對象，一共四輪收集到問卷1060份，有效問卷482份，結果顯示一般歸屬感能顯著負向預測SMA。路徑分析證實，歸屬感匱乏會先引發對關係與環境的「失控恐懼」，進而促使個體透過「經驗回避」來逃避痛苦的內部情緒，最終形成成癮行為。這揭示了SMA不僅是追求愉悅，更是補償現實歸屬受挫與情緒逃避的結果。研究建議干預應從提升現實歸屬感與降低經驗回避入手。

一、研究背景與問題提出

社交媒體已成爲當代新興成人日常生活的核心構成。根據 2025 年全球數字報告，中國社交媒體用戶已突破 10.8 億，其中 18 至 35 歲新興成人是最爲活躍的使用群體，平均每日使用時長約 3.5 小時 (Meltwater, 2025)。伴隨這一趨勢，社交媒體成癮 (Social Media Addiction, SMA) 作爲一類以過度、強迫性使用爲主要特徵的行爲成癮，日益受到研究者的關注。薈萃分析顯示，全球大學生群體中 SMA 的匯總患病率約爲 18.4%，亞洲地區更高達 22.8% (Salari et al., 2025)。在中國樣本中，大學生 SMA 比例約爲 23%，而勞動群體中亦有 11.33% 表現出較高的社交媒體依賴水平。

然而，現有研究在揭示 SMA 的形成機制方面仍存在明顯不足。其一，儘管大量文獻已識別出工作倦怠、低正念、錯失恐懼等因素與 SMA 的顯著關聯，但多數研究停留在變量相關或單一中介層面，未能系統揭示 SMA 發生發展的上游人際根源。其二，歸屬感受挫 (thwarted belongingness) 作爲人際心理理論的核心構念，已被反復證明是連接外部社會排斥與內部心理痛苦的重要中介機制，但鮮有研究將其納入 SMA 的預測模型。其三，既有研究多使用錯失恐懼 (FoMO) 作爲中介變量，但 FoMO 主要捕捉個體對“錯過社交信息”的擔憂，未能充分覆蓋“對關係失控的深層恐懼”這一更具心理深度的維度。爲彌補上述空白，本研究基于歸屬感理論、I-PACE 成癮模型與補償性互聯網使用理論，檢驗了這幾個變量之間的相關性。

二、核心概念界定

2.1 一般歸屬感與歸屬受挫

歸屬感被定義為人際心理理論中的基本人類需要，指個體形成并維持最低數量穩定、積極人際關係的需求（Leary & Baumeister, 1995）。當這一需求受阻——即歸屬受挫——時，個體會體驗到持久的孤獨、疏離與“不被真正接納”的主觀痛苦。研究表明，歸屬受挫與抑鬱、焦慮、低自尊及整體心理痛苦密切相關，且在中國樣本中具有跨文化適用性。

2.2 失控恐懼

失控恐懼（fear of losing control）指個體對自身思維、行為和情緒失去掌控的持續性擔憂（Radomsky, 2022）。在數字社交環境中，這一恐懼具有鮮明的情境特徵：個體害怕一旦離線，便會失去對重要社交綫索、人際動態、群體互動節奏與自我呈現機會的掌握。與常用的錯失恐懼（FoMO）相比，失控恐懼更突出“控制感受損”的心理維度，能更全面地捕捉歸屬感缺失的個體在數字平臺上的焦慮體驗。

2.3 經驗回避

經驗回避（Experiential Avoidance, EA）指個體持續不願接觸令人痛苦的內部體驗（思想、情緒、身體感受），并試圖控制或逃避這些體驗的行為傾向（Hayes et al., 2004）。在 I-PACE 模型中，經驗回避是連接認知脆弱性與成癮行為的關鍵中介變量。

2.4 社交媒體成癮

社交媒體成癮被界定為一種以顯著性、情緒調節、耐受性、戒斷反應、衝突和復發為核心特徵的行為成癮 (Andreassen, 2015)，表現為過度沉浸于社交平臺、難以自控地使用、離綫後出現焦慮煩躁，以及對學業、工作、睡眠和心理健康造成明顯功能損害。

2.5 新興成人

新興成人 (emerging adulthood) 指年齡約 18 至 29 歲、處于青春期向成年穩定角色過渡階段的群體。該階段個體在身份探索、關係重組、學業與職業轉換方面面臨高度不確定性，對同伴評價與社會歸屬尤為敏感，因而成為 SMA 的高風險人群。

三、研究方法

3.1 研究對象與抽樣

本研究經澳門城市大學倫理審查委員會批准，于 2025 年 4 月至 9 月期間，在澳門特別行政區采用社區便利抽樣與滾雪球抽樣相結合的方式招募被試。納入標準為：年齡 18 至 35 歲、調查期間在澳門居住、學習或工作。共回收問卷 501 份，剔除關鍵變量缺失者後，有效樣本為 482 人。樣本平均年齡 23.15 歲 (SD=3.68)，女性占 61%，27% 已全職就業，19% 擁有碩士及以上學歷。關鍵變量全部採用信效度優良的成熟量表進行測量，所有變量近似正態分佈。顯著性水平設定為 $\alpha=0.05$ 。

3.2 測量工具

- **一般歸屬感**：採用一般歸屬感量表（GBS）測量，共 12 題，包含接納/包容與拒絕/排斥兩個分量表，採用 7 點計分。本研究中接納/包容分量表，信度良好。
- **失控恐懼**：採用失控信念量表（BALCI）中的思維/行爲/情緒（TBE）分量表測量，共 14 題，5 點計分。信度良好。
- **經驗回避**：採用接納與行動問卷第三版（AAQ-3）測量，共 7 題，單維度，7 點計分。信度良好。
- **社交媒體成癮**：採用卑爾根社交媒體成癮量表（BSMAS）測量，共 7 題，5 點計分，評估過去 12 個月使用頻率。信度良好。
- **控制變量**：包括人口學變量（性別、年齡、學歷、父母教育水平）、過去 30 天抑鬱情緒頻率、童年不良經歷數量，以及大五人格特質（盡責性、外向性、開放性、神經質）。

3.3 數據分析策略

數據缺失率低於 3%，採用列刪法處理。所有關鍵變量近似正態分布（偏度 <0.29 ，峰度絕對值 <0.68 ）。使用 SPSS 27.0 進行相關分析，以 5000 次自助抽樣（bootstrapping）計算間接效應的 95% 置信區間，顯著性水平設定為 $\alpha=0.05$ 。

注：控制變量包括性別、年齡、學歷、父母教育水平、抑鬱、童年不良經歷、大五人格。限于篇幅僅展示關鍵變量。 $*p < .05$, $***p < .001$

四、研究結果

4.1 描述性統計與相關分析

樣本 SMA 平均得分 22.51 (SD=5.47)，一般歸屬感平均得分 60.08 (SD=12.40)。相關分析顯示，一般歸屬感與失控恐懼 ($r = -.37$, $p < .001$)、經驗回避 ($r = -.47$, $p < .001$) 均呈顯著負相關；失控恐懼與經驗回避呈顯著正相關 ($r = .75$, $p < .001$)；失控恐懼 ($r = .37$, $p < .001$) 與經驗回避 ($r = .38$, $p < .001$) 均與 SMA 呈顯著正相關。

表 1：社交媒體成癮與關鍵變量相關係數表

變量	1	2	3	4
1 社交媒體成癮	1			
2 一般歸屬感	-0.1	1		
3 失控恐懼	0.4***	-	1	
4 經驗回避	0.4***	0.4***	0.8***	1

***: $p < 0.001$

五、討論

5.1 一般歸屬感的遠端保護作用

本研究發現，較高的歸屬感水平與較低的社交媒體成癮風險顯著相關，這與 Kalinkara 與 Talan (2025) 的結論一致。從 I-PACE 模型視角看，歸屬感可視作“個人”(Person)因素中的保護性成分：歸屬感較強的個體通常擁有更豐富的社會聯結與心理資源，從而降低了借助社交媒體進行補償性調節的需要。值得指出的是，本研究區分了“一般歸屬感”與“在綫歸屬感”——前者捕捉跨情境的整體歸屬體驗，而後者因其與平臺使用的高度纏繞，往往與 SMA 呈正相關。本研究的發現提示，真正具有保護效能的，是建立在現實多元關係基礎上的、不受單一在綫反饋左右的穩定歸屬感。

5.2 失控恐懼的中介角色：從社會斷連到自我調節受損

本研究的核心發現是，一般歸屬感對 SMA 的保護效應并非直接實現，而是通過降低失控恐懼來間接發揮。根據 Williams (2009) 的“時序需要-威脅模型”，社會排斥與歸屬受挫會立即威脅個體的控制需要。本研究支持并拓展了這一命題：歸屬感長期不足不僅引發即時的控制感受損，更會沉澱為一種持續性的失控恐懼特質，使個體對內部狀態與外部環境的變化高度敏感。在算法驅動、反饋密集的社交平臺上，這種恐懼尤為脆弱——因為關係的維繫被轉化為高頻率的微綫索，個體一旦離綫，就可能被感受為“在關係網絡中失去位置”。

5.3 經驗回避：成癮行為的關鍵近端機制

本研究中，失控恐懼與經驗回避呈現強相關 ($r=.75$)，且經驗回避是預測 SMA 的最強近端因子 ($\beta=.14$)。這一發現具有重要的臨床意義：它表明個體轉向社交媒體的核心動機，不是尋求愉悅，而是逃避無法容忍的內部體驗。隸屬於“接納與承諾療法”框架的經驗回避構念，為理解 SMA 的行為維持機制提供了精確的解釋工具：社交媒體的即時性、可預測性與高度可控性，恰好滿足了個體逃避痛苦情緒與失控感的功能需求。然而，這種負強化循環也使得成癮者越使用、越回避、越無法建立現實應對資源。

六、局限與未來方向

本研究存在若干局限。第一，橫斷面設計無法確定因果時序，縱向追蹤設計驗證變量間的方向性關係將在第四輪問卷配對後進行分析。第二，便利與滾雪球抽樣制約了樣本代表性，結論向其他新興成人亞群體(如非在學青年)推廣時需審慎。第三，所有變量均依賴自陳報告，可能存在社會贊許性偏差與共同方法變異。第四，本研究未納入平臺技術特徵(如無限滾動、算法推送)等外部誘因變量，未來研究宜將技術可供性納入模型。第五，“失控恐懼”的測量工具 BALCI 亦需在更多文化與年齡群體中進行效度交叉驗證。第六，未來研究可進一步比較大學生、初入職場者與穩定就業青年在模型路徑上的異同，以捕捉新興成人群體內部的異質性。

七、實踐啟示

基於本研究對新興成年期社交媒體成癮（SMA）生成機制的剖析，實踐啟示可從臨床干預、組織支持及公共政策三大維度進行。在臨床干預層面，由於研究發現經驗回避是預測成癮最強的近端因子，醫療與諮商機構應積極推廣以「接納與承諾療法」（ACT）為核心的干預方案，重點在於增強個體與痛苦內部經驗共處的心理彈性，而非僅採取圍堵式的戒斷措施。在組織支持維度，預防工作應從單純的「螢幕時間管控」轉向「現實歸屬感補償」，學校與職場應優化心理健康政策，建立包含導師制、同輩支持網絡及高品質社群參與的多元支持體系，藉此抵銷因歸屬受挫所引發的失控恐懼。組織應將歸屬匱乏與失控恐懼納入常態化心理篩查，針對新興成人在身分探索或職涯轉換中的心理脆弱性提供精準支持。最後，在公共政策層面，政府應針對社交平台具備「成癮誘導性」的技術特徵（如算法推送、無限滾動）制定監管指引與數位素養標準，並將「數位心理健康」納入新興成人群體的長期發展政策中，引導其建立不依賴單一在線反饋的穩定價值感，從源頭阻斷補償性互聯網使用的發生路徑。