

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

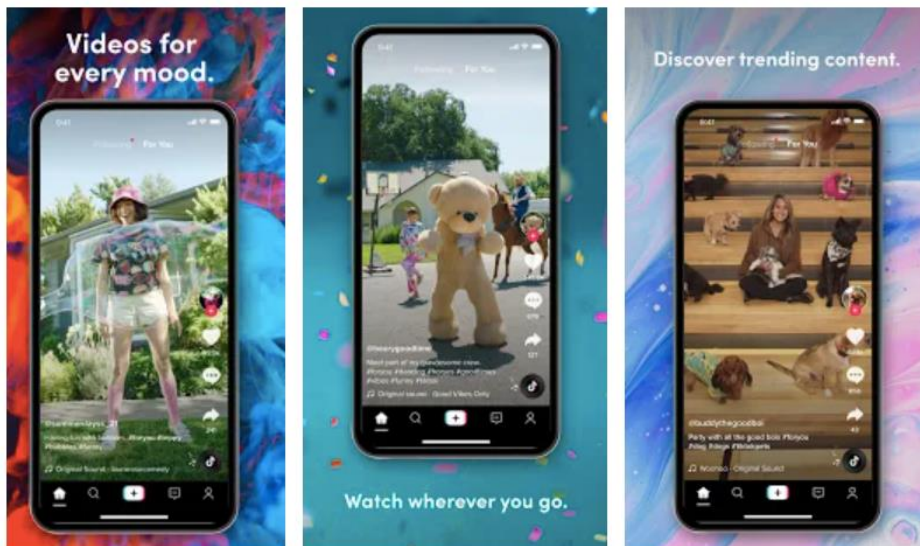
大專/社會組 科學文章表單

文章題目：你被短影片抖音化了嗎？從心理學看你為何逃不出短影音魔咒

摘要：介紹短影音的特性，並透過心理學的角度說明為何會對短影音沉迷，以及解釋短影音中的間歇性增強及蔡加尼克效應是如何影響我們的。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

要讀的書還有很多，作業的期限也在步步緊逼，雖然不斷告訴自己要開始認真了，然而心思仍留在手機的各種短影片上，做不了多久便克制不住慾望，拿起手機漫無目的的瀏覽著，不斷揮霍僅剩的時間，把事情拖到逼不得已才開始做，你是否有這種經驗，儼然成為了手機的奴隸呢？源自抖音的短影片究竟有著何種魔力，讓使用者都不自覺陷入其中呢？讓我們從心理學的角度探究其中的奧妙吧！

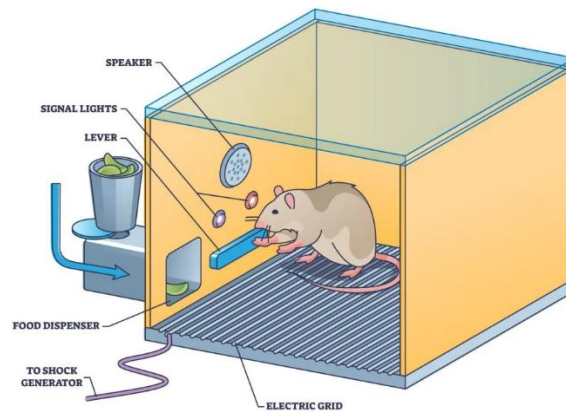


短影片有著題材豐富、簡短和吸引人等特點，系統也會蒐集觀看者的停留時間、按讚和蒐尋紀錄等，再透過演算法推薦你最近在意和喜歡的影片類型，讓人花費更多時間在影音軟體上。

1. 間歇性增強

常使用手機的你是否有發現，隨著抖音的流行無論是 Youtube、Facebook 和 Ig 等軟體都有著短影片專區，一旦開始隨著系統推薦不斷地向下滑，便會如墜入深淵般無法控制的一直看下去，這也是短影音的可怕之處。「增強」一詞從高中生物課本中便會學到，行為主義心理學分成古典制約與操作性制約，增強是操作性制約中重要的一環，原理則是利用

想要的刺激訓練人增加特定的行為。



舉例來說，實驗中只要老鼠按按鈕便能得到食物，那麼為了得到食物老鼠便會增加按按鈕的行為。間接性增強則是增強方式中最有效的，由於不知道獎勵會在哪一次動作時產生，老鼠便會重複著相同的動作，直到獎勵發生為止，如同賭場中的拉霸機一般，人們會重複的拉下拉桿並期待大獎的產生。短影音的推薦影片是隨機且及時的，我們並不知道什麼時候才會看到精采且吸引人的影片，為了持續滑到自己感興趣的影片，我們便會永無止境的滑著，期待下一支影片的出現。這也是為什麼一滑起短影片便難以停下的原因。



2. 蔡加尼克效應

明明 Youtube 等影音平台上有著內容豐富的長影片，為什麼短影片會比長影片更加吸引人呢？短影片的時間較短，最長大多不會超過一分鐘，且會在結束後自動重新撥放，然而如此短的時間內無法講完整個故事，也無法欣賞到完整的表演，讓人有懸在心上的感覺，因此會讓人想重複多看幾次，或是立即找尋完整版影片。

蔡加尼克效應是指比起已完成的事，人會更加在意尚未完成的，或是被打斷的事。是由心理學家蔡加尼克在記憶實驗中發現的，在執行實驗時，參與者會被要求完成如拼拼圖、串珠子和從 55 倒數到 17 等繁簡不一的 22 件不同作業。這 22 件作業會被隨機分成兩組，一組會在即將完成時中斷正在進行的作業，強迫他們進行另一項作業，另一組則會在

不受打擾的情況下完成整個作業。實驗結果發現，未完成的工作平均可回憶起 68%，而已完成的工作只能回憶起 43%。



因此我們可知這種不滿足的想法會讓人重複的看著同一段影片，或是滑到下一條影片直到滿足為止，然而最恐怖的是下一條也是短影片，我們便被困在循環中難以掙脫，因此當我們一停下時，便會驚訝明明沒有做什麼事，時間怎麼過的特別快。

短時間內快速吸收新知識，或是看到一個好笑的影片都能讓大腦產生多巴胺，輕鬆無腦且永無止境的短影片便能讓大腦不間斷地產生多巴胺，讓人感到快樂和上癮。若孩童適應了快節奏的短影片，或是歸納總結的內容如一口氣看完某部韓劇等影片，便會使其專注力下降，無法靜下心來長時間的專注閱讀長篇文章，因此需要管理使用的時間。短影片能讓人感到快樂，然而這種快樂是會上癮的，讓人變得在意眼前的享樂，無法有效利用時間做更加有意義的事。



知己知彼方能百戰不殆，你是否了解短影音如何控制你了呢？希望透過本篇的內容，讓你從心理學的角度了解短影音成癮的原理，也能以此來改變自己的行為，讓短影音成為休閒放鬆的工具，而不是浪費時間的魔咒。

參考資料

Psychology and Life, Richard J. Gerrig, Twentieth Edition

常看短影片恐讓你「智力消失」，它隱藏了哪些心理陷阱？

<https://www.businessweekly.com.tw/business/blog/3002634>

一款讓微博都緊張的 App——抖音，是怎麼讓人上癮的？看這些「魔性設計」就知有多可怕...

<https://health.ettoday.net/news/1165978>

短影片讓人上癮 原因有幾點...「未完成」感讓你想看更多

<https://www.storm.mg/lifestyle/428867?mode=whole>

【*CUPodcast】#14 蔡格尼克效應：為何短片 App 總讓人一看再看？

<https://www.youtube.com/watch?v=RiAQ53dzjII&t=5s>

<https://www.marketersgo.com/wp-content/uploads/2021/06/05-TikTok.png>

<https://media.zenfs.com/zh-tw/setn.com.tw/b51b775553c8c9208794d6f774a49ee1>

<https://reurl.cc/zA72gN>

<https://simplypsychology.org/wp-content/uploads/skinner-box-1024x865.jpg>

<https://reurl.cc/vk8ynL>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖