

2025年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

題目名稱:《30秒, 改變了什麼? 短影音對青少年的真實影響力》

一、摘要

本研究以問卷方式, 初步探討短影音在青少年生活中的使用狀況與心理影響。從日常使用習慣到觀看後的感受與行為變化, 結果顯示短影音已不只是娛樂, 它逐漸滲透進各生活層面。大多數受訪者認為短影音會帶來正面效果, 但同時也透露出某些值得留意的使用現象。

雖然本次研究在樣本與分析方法上仍有侷限, 僅以單題統計為主, 描繪出短影音與青少年之間互動關係。未來若能加入交叉分析與更廣泛樣本, 將有機會深入挖掘短影音如何影響價值觀、自我認同, 甚至我們對「理想生活」的想像。這場研究, 可能比我們以為的更深、更廣。

二、探究題目與動機

在現代生活中, 短影音幾乎無所不在。無論是自己, 或是身邊的親友, 只要有片刻空閒, 往往會習慣性地開啟 Instagram、抖音等應用程式, 觀看幾支短影音。這類影片以其節奏快速、內容多元且易於消化的特性, 吸引大量使用者, 逐漸成為日常休閒與資訊獲取的重要管道。

隨著使用頻率的提高, 短影音對個人生活節奏、專注力與心理感受可能產生的影響, 也逐漸受到關注。本研究透過問卷調查, 探討青少年(約13~18歲)在不同平台上的使用習慣、每日觀看時長, 以及其主觀心理感受之間的關聯, 期望能更全面理解短影音在青少年日常生活中的角色, 並提供進一步研究與討論的基礎。

三、探究目的與假設

本研究旨在探討短影音對青少年生活各方面的影響, 了解短影音在當代青少年生活中的位置及其可能帶來的積極或消極結果。通過調查青少年觀看短影音的行為模式、使用目的及觀看後的情緒反應, 觀察短影音如何影響他們的日常生活、心理狀態以及對生活的整體看法。具體來說, 本研究的探究目的包括:

(一)單題分析:整體使用趨勢

本面向針對單一题目的統計與觀察, 透過資料數據呈現青少年在使用短影音上的普遍狀況。

- 分析觀看時長、使用平台等題目，了解青少年在短影音使用上的常見行為與感受。
- 了解是否存在如「不知不覺使用過久」或「曾試圖減少使用」等使用傾向，進一步描繪短影音在青少年日常生活中的使用樣貌。

四、探究方法與驗證步驟

(一)研究設備與器材：

1.表單製作:平板的 Google 表單應用程式

2.用於分析的題目：

是否觀看短影音？

短影音來源平台(可複選)

有從短影音獲得什麼嗎？(可複選)

觀看短影音後的情緒變化(可複選)

每天平均觀看多久短影音？

是否會出現不知不覺使用很久的困擾？

如果一天不能使用短影音感到不習慣或焦慮的程度

是否曾經試圖減少觀看短影音(有意識的在減少並且相較以前有差別)

是否因短影音影響以下狀況—生活及情緒方面(可複選)

觀看短影音對自己的影響或是否出現以下狀況—自身行為方面(可複選)

認為短影音影響自身專注力之程度

整體而言，您認為短影音對您的生活影響是正面還是負面？

3.單項分析圖表:Google 表單內摘要繪製圖

(二)研究步驟：

1.製作表單「短影音對於青少年的影響」

第 1 個區段，共 3 個

短影音對於青少年的影響

B I U ↺ ↻

嗨！感謝你點開這份問卷 🙌

這份調查主要探討 青少年觀看短影音（如 TikTok、YouTube Shorts、IG Reels等）的影響，我們希望了解短影音對大家的影響，包括使用頻率、依賴程度，還有對學習、專注力的影響等。

✖ 填寫須知

- 這份問卷 不對外公開姓名，只採取數據，請放心填寫！
- 你的回答將用於專題研究，不會對個人造成影響。
- 填寫時間約 3-5分鐘（因人而異），感謝你的幫忙！

我們透過 Google 表單設計問卷，並將內容分成三個區段：

4.深入探究與分析

根據問題類型與資料屬性進行分析：

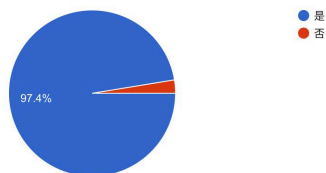
- 基本分析各圖表(單項題目, 例如: 是否觀看短影音等)
- 進行觀察與對照

(三)此研究的分析結果：

我們共搜集了310份問卷, 年齡分佈以國高中生為主, 填寫問卷者有超過97%有觀看短影音, 用於觀看短影音的應用程式, IG為最大宗, 佔比百分之九十五, 我們認為是因為它既是國高中生最常用之社交媒體, 結合了短影音及社交功能, 看到有趣的reels又能馬上傳給朋友, 具互動性; 其次是YouTube, 佔比超過6成。

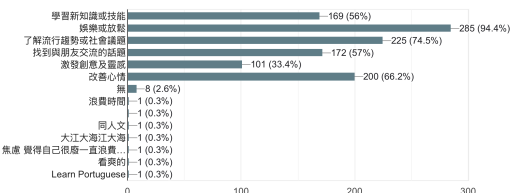
是否觀看短影音？

310 則回應



有從短影音獲得什麼嗎？(可複選)

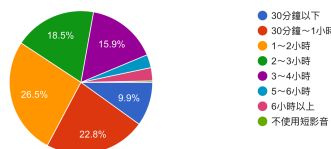
302 則回應



大部分的人都認為短影音可以轉換心境、放鬆心情, 也有人覺得只是在浪費自己時間。除此之外, 不少人藉由短影音瞭解流行趨勢及社會議題, 我們認為短影音可以快速獲得即時資訊。

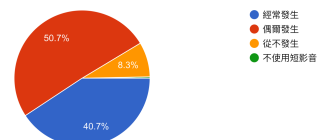
每天平均觀看多久短影音？

302 則回應



是否會出現不知不覺使用很久的困擾？

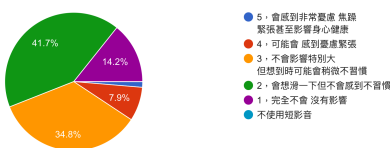
302 則回應



從觀看時間分析, 我們發現除五小時以上, 其餘時段人數分佈落差不大。我們還發現大部分的人還是會有不知不覺使用很久的困擾, 經常發生此困擾及偶爾發生此困擾的人數相差無幾; 而從不發生的人數小於一成。

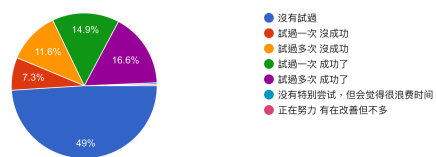
如果一天不能使用短影音感到不習慣或焦慮的程度

302 則回應



是否曾經試圖減少觀看短影音 (有意識的在減少並且相較以前有差別)

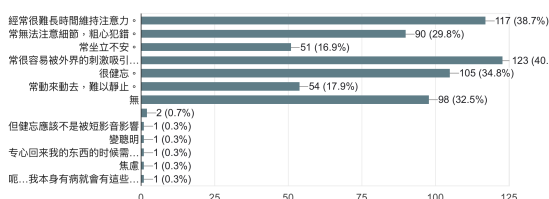
302 則回應



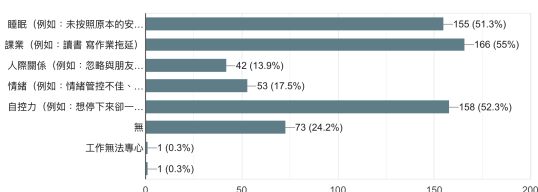
另外，我們發現大家對於一天不觀看短影音的影響不會太大，會感到焦慮的人極少。（我們組員認為大家是沒有真的試過戒一天的短影音，後面的問題就有稍微回答到我們內心的疑惑），接著我們發現有幾乎一半的人沒有試圖減少過觀看短影音，而嘗試減少觀看的人，超過一半有成功。（組員說果然如此，很多人都沒嘗試過減少觀看短影音）。

自身行為方面，我們發現大部分人認為短影音讓自身注意力下降及容易忘東忘西，也有不少人回答無影響；而且選擇會影響課業、睡眠、自律（無法控制自己觀看時間）的人數超過一半以上，我們認為因為無法自律，間接影響到課業與睡眠時間，大家又幾乎是學生，而比較在乎這些方面（影響顯著）

觀看短影音對自己的影響或是否出現以下狀況—自身行為方面（可複選）
302 則回應

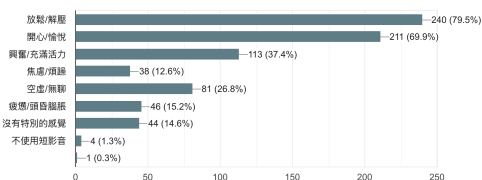


是否因短影音影響以下狀況—生活及情緒方面（可複選）
302 則回應

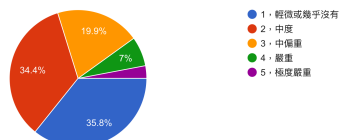


在情緒方面，多數人觀看完短影音的情緒都變得較為愉悅，甚至興奮，但也有部分人感到較負面情緒（焦慮或空虛），而短影音影響專注力方面，覺得嚴重影響專注力者極少，大部分都認為影響輕微或較不嚴重。

觀看短影音後的情緒變化（可複選）
302 則回應

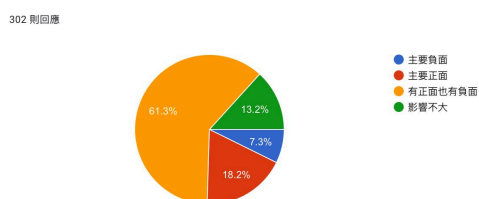


認為短影音影響自身專注力之程度
302 則回應



最後，在短影音對整體的影響方面，大部分人都認為短影音有正面影響，而六成的人選擇有正有負面，而我們認為短影音正向的方面有激發靈感、改善心情、吸收新知，更是能快速了解社會時事議題等等。負面則有：可能會浪費時間、影響生活模式、甚至影響專注力。

整體而言，您認為短影音對您的生活影響是正面還是負面？
302 則回應



五、結論與生活應用

透過這次的調查與分析，我們更貼近了短影音與青少年之間的關係。從娛樂放鬆、學習新知，到單純填補日常空檔，短影音早已悄悄融入我們的生活，不再只是單純的娛樂工具。它的角色多元，可能是學習的來源、靈感的觸發點，也可能是放鬆心情、逃避現實的暫時避風港。這些角色有時帶來正向能量，也可能潛藏干擾與壓力——但不論如何，它已成為生活中不可忽視的一部分。

根據問卷結果，大多數受訪者認為短影音對生活有正面影響——不僅能讓人放鬆心情，也可能激發創意、成為學習資源的一部分。但同時，也出現一些值得留意的現象：不少人會「經常不知不覺看太久」、注意力變得難以集中，甚至有人滑完短影音後感到空虛、焦躁。這些微妙的心理變化，也許正是我們在享受科技便利的同時，不自覺產生的「副作用」。

我們這次研究在樣本數、問卷設計與分析方式上還有許多不足，尤其在分析階段，我們以單題分析為主，這在解釋複雜現象時會有一定的侷限。例如，單一數據無法清楚呈現不同因素之間的關聯性，讓我們在理解整體脈絡時較為困難。未來如果有機會改進，我們希望能加入更多交叉分析，深入比較不同使用行為與其影響間的可能關係，讓整體研究更具層次與說服力。

儘管結果差強人意，這仍是一個寶貴的起點。我們初步描繪出短影音在青少年生活中的角色，也意識到更多值得探討的面向——像是短影音是否也悄悄影響了我們的價值觀、自我認同，甚至塑造我們對「理想生活」的想像。

畢竟，生活從來不只是30秒的片段。

我們也希望，在這片快速滑動的影音海中，每個人都能找到真正屬於自己的節奏與方向。

參考資料

環宇國際文化教育基金會。【專題文章】短影音衝擊青少年文化

<https://icef.org.tw/2024/01/25/%E3%80%90%E5%B0%88%E9%A1%8C%E6%96%87%E7%AB%A0%E3%80%91%E7%9F%AD%E5%BD%B1%E9%9F%B3%E8%A1%9D%E6%93%8A%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E6%96%87%E5%8C%96/>