

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目： 斗內，究竟是支持還是渴望被理解？

摘要： 隨著現代資訊網絡的發展，線上交流逐漸成為主流，但這也帶來了人們孤獨感的加劇。本文介紹了虛擬互動如何成為情感需求的出口，並討論它是否能幫助我們減少孤獨感，進而重建更真實且深刻的人際關係。

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

你有沒有想過，為什麼 Vtuber (虛擬直播主) 或是一般的實況主，只是在螢幕前聊天，卻能收到大量來自觀眾的斗內(donate，又稱贊助)呢？那些不斷滾動的留言和金額，有的是觀眾想給主播一個默默的肯定，有的是希望跟主播對話，更有的就只是為了博得主播的一聲回應，想聽聽他們喊一聲自己的名字，然而這樣的互動，真的僅僅是「觀看」與「支持」嗎？或許，那深層的原因是我們內心的渴望，尤其與現代人普遍感受到的孤獨感密切相關。



圖一、感到孤獨感

孤獨渴望被看見

在資訊網絡日新月異的時代，科技為我們帶來了前所未有的連結速度，這也悄然改變了人際互動的樣貌，一味追求效率與即時回應，讓我們真正面對面交流的次數也越漸稀少。

這樣的現象，在 Z 世代與千禧世代的年輕人身上表現得尤為明顯，他們習慣於透過網路訊息、社群貼文來維繫關係，幾乎全天候在線，卻不一定能感到真正的「被連結」，雖然數位互動頻繁，卻無法取代現實生活中的眼神交流、語氣與溫度，也因此，這些看似熱絡的網路活動，實際上可能正是孤獨感的折射。

為什麼我們渴望被愛？

根據心理學家馬斯洛的需求層次理論，「愛與歸屬感」是人類在滿足生理與安全需求之後的核心動力。我們渴望被看見、被接納、被認同理解並與他人建立有意義的連結，這不只是情感層面的需求，更深植於我們的行為、情緒與信念之中，人類天生是社會性的生物，這也使得情感的回應與聯繫成為了我們最基本的驅動力。

此外，心理學中的依附理論 (Attachment Theory) 進一步揭示了這種需求，人類會在情感上尋求信賴和回應的對象，而這種需求不僅存在於童年時期，也會延伸到成人的人際互動之中，每一個看似微小的行動，如一則留言、一筆斗內、一句問候，這都隱藏著「我想被回應」、「我希望被記住」的內心獨白，當現實中的人際互動無法滿足這些需求，虛擬世界變成了一個情感的出口。

從虛擬世界回歸現實

當虛擬互動作為情感的出口，無疑在短期內為人們提供了某種程度的慰藉，然而，也引發了一個值得深思的問題：這樣的慰藉是否能夠真正替代面對面的情感連結？它能否幫助我們走出孤獨的陰影，並重新回到現實中，建立更加真實且持久的人際關係？

事實上，虛擬互動確實為許多人提供了情感表達的空間，也讓他們在網絡中找到了一個共通的話題。這種互動不僅有助於減少孤獨感，還能促進社群的形成。但問題在於，如何將這些虛擬世界中的情感連結轉化為更真實的生活經歷，並進一步將這份能量延伸到現實世界中，或許是未來可以深入探討的課題。

無論是在 Vtuber、YouTuber 等虛擬互動，還是現在流行的 AI 聊天功能，這些行為都映射出現代社會中深層的情感需求與孤獨感。斗內和留言背後的心理動力，也不僅僅是對主播的支持，更是每個人對於被接納、被理解、被愛的強烈渴望。在這個以效率和速度為導向的世界裡，這樣的情感需求有時難以在現實中得到滿足，也因此，虛擬世界成了人們投射情感的出口，但畢竟虛擬互動不應該是逃避現實生活的方式，或許我們都可以透過這個窗口，稍微躲起來充電休息，慢慢地重新接觸現實，去嘗試去摸索，找到屬於自己自在的那個角落。

參考資料

遠見線上雜誌|愈年輕的人可能愈孤單？研究證實：孤獨已成當代流行病

<https://www.gvm.com.tw/article/107387>

藍色是分手的顏色新網路媒體|【貓心專欄】馬斯洛，你錯了！愛與歸屬感和生存是同等重要的需求

<https://breakup-blue.com/maoxinzhuolanmasiluonicuoleaiyuguishuganheshengcunshitongde/>

PanSci 泛科學|身為焦慮依附者，如何善用交友軟體，而非受困於交友軟體？——依附理論系列 (十九)

https://pansci.asia/archives/367425#google_vignette

圖片及網站連結 | 身處人群裡的孤獨感 如何自處與排解？

<https://reurl.cc/XALz5R>

<https://www.commonhealth.com.tw/blog/4326>

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