

## 深夜裡的微光-淺談使用社群軟體的 FOMO 感

撰文／劉安佳

#FOMO #錯失焦慮#社群

「一天當中，你使用社群軟體的時間是多久呢？」

在空閒時間時，解鎖手機螢幕，點開 Facebook 或 Instagram，一則則貼文與限時動態隨即浮現在你我眼前。不斷地刷新貼文與動態，「最熱門的話題是什麼？最夯的 hashtag 又是什麼？誰又按了誰的讚？」好想迅速地掌握全世界發生的事情，也好想知道朋友們的近況，頁面中的小紅點似乎正無聲地提醒著我們還有多少資訊還沒更新，只好繼續在社群網絡深度潛水，蒐集所有尚未取得的資訊碎片，然而在這過程卻會感到空虛與寂寞感。是什麼讓我們不斷地刷新社群並想參與熱門話題？如果這些行為都符合你，很可能你也陷入「FOMO」狀態！

什麼是 FOMO 呢？根據 Przybylski 等人（2013）FOMO (Fear of missing out) 意指社群網站的使用者會經驗到擔心錯過與他人產生連結的機會所引發的焦慮感受，而這類型的現象被稱作為錯失焦慮感。心理上維持和他人或群體的關係，透過網絡社群的互動，得到虛擬的歸屬感，最後造成害怕錯過訊息而焦躁不安，甚至擔憂失去群體歸屬與不被接納。

### FOMO 與你我的距離

網路社群崛起後，社群網站與當今人們的生活型態形影不離。一般大學生年齡區間者在社群網站使用活躍度佔八成，其中大學生族群約 81% 的使用者是利用社群與朋友或同儕互動、61% 因朋友都在使用，需要跟上流行，48% 則是與重要他人維持聯繫（Kujath, 2011），上述資料可知大學生族群使用社群網站多數是為了與他人維繫關係。

除此之外，不論在家中或街頭上，隨時都能看到人們不斷低頭滑手機，十分專注在網路的資訊，對於現實周遭所發生之事總會慢半拍才注意到，卻能從社群動態中即時關注到發生在自己身邊的事情，儼然成為低頭互動模式。網路社群的即時性與便利性，讓我們有更多的機會和他人進行社交，透過不間斷地互動、參與及分享，不知不覺地養成要儘速得知與回應他人訊息的模式，也會特別關注別人對自己社群動態的回饋，因此造成人們傾向於以文字或影像代替日常實際互動，然而網路的虛擬文字與影像模式，容易使人有各自的解讀與猜想，長久下來可能造成自己的人際關係更疏離。

### FOMO 與「害怕錯過」

「害怕錯過」，讓人們更樂於不間斷刷新社群狀態，但我們究竟在害怕錯過什麼呢？Przybylski（2013）認為人們害怕錯過最新與最夯的資訊，或是錯過與他人交際的互動，更甚

者害怕錯過「未知」代表的更多可能性。如同在 Facebook 或 Instagram 還沒被檢視的訊息或還沒追上的最新貼文等都是被我們視為未知的層面，追蹤這些訊息、貼文或限時動態會使我們在潛意識中覺得自己的人生能變得更好。

Ariely (2015) 表示由於社群網絡的便利性，更容易取得你我的訊息，卻對失去「應該」要知曉的資訊會更加焦慮與恐慌，並且人們也會害怕自己在空閒時間沒辦法過得像他人一樣精彩豐富，連續假期若沒在社群動態中貼出度假的出遊照，是會讓自己感到無價值的，反之，貼出令人羨慕的動態或與最新趨勢不脫節，能讓自己建立起好的自我形象，認為自己是有價值與值得被認同的。因此失去社群訊息連帶而來的遺憾，這種微小而強烈的焦慮之情，將如星星之火般蔓延影響著生活與身心。

### 與 FOMO 共處的二三事

社群網絡的時代中，我們不自覺地待在社群太多的時間，使得生活重心慢慢失去平衡，卻又難跳脫出社群互動模式，伴隨而來的社群錯失焦慮該如何減緩呢？根據好奇鮑伯 (2021) 跟大家分享三個簡單與 FOMO 共處的方法。

#### 1. 三秒定律

下意識要解鎖手機後，先等個三秒鐘，想想自己拿起手機是要做什麼事，專注在所想做的事上，事情完畢便放下手機，不再做額外的瀏覽。

#### 2. 從虛擬社群走入現實互動

單向的按讚、留言或瀏覽無法讓自己感受到與他人完整的互動，嘗試創造實際交流的機會，看到朋友熱衷的話題，自己也很有興趣時，拿起手機試著約對方出來聊聊吧！讓我們一起從虛擬社群回歸到現實！

#### 3. 增加獨處時間

整理出自己不用手機的時間，如睡覺前不滑手機，每日留些時間藉由專注在運動、或閱讀等活動，讓思緒不再受外在因素干擾，在沒有使用手機的狀態下，自己獨處也能自在滿足。

社群網絡已成為你我生活的一部分，要徹底放棄社群互動幾乎是不可能的事情，但我們沒辦法從社群中得到所有的資訊、跟上所有的話題，以及與所有的朋友互動連結。更重要在於你我是否能滿足現實生活中所擁有的事物，當我們都能做到的那天，才是真正能與虛擬社群共處的始端。

### 參考文獻

- 好奇鮑伯 (2021)。不滑社群、錯過參與就會感到焦慮不安？3個方法緩解「錯失恐懼症」。  
**Styletc**。 <https://bit.ly/3ij3UDw>
- Ariely, D. (2015). Dan Ariely on how “how fear of missing out” works. **Duke Today**.  
<https://bit.ly/3A0u43X>
- Kujath, C. L. (2011). Facebook and MySpace: Complement or substitute for face-to-face interaction?.  
*Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 75-78.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional,  
and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.