

## 淺談社群軟體的人際心理

撰文／林怡潔

筱雯經常拿起手機拍照，拍完後修圖、打字、編輯、再上傳社群網站，然後每隔幾分鐘就打開手機看是否有人點讚或回覆，如果沒有筱雯就會十分介意，是不是照片不好看？還是文字不夠 chill？或者自己根本沒被別人當一回事？各種猜測令筱雯一直專注在手機上，和朋友、家人聚會時總是心不在焉。

對子華而言，每天睡醒第一件事就是打開手機看臉書、IG 上有沒有新貼文，因為害怕錯過別人的限時動態、怕被邊緣，所以子華走路時看、無聊時看、作業寫不出來時更是忍不住打開來看，奇怪的是越滑心情越低落，覺得其他朋友生活過得比自己精彩、朋友也比較多……。

你是否對筱雯或子華的故事身有同感？無論是發文者或閱讀者，這兩種社群軟體的使用者角色已經默默地成為每日的生活縮影。我們除了在社群軟體上動動手指，連心情好像也跟著起伏伏，為何會如此呢？就讓我們來一探究竟。

### ◎從「發文」中找到自我

作為社群軟體的使用者，我們每個人都有專屬於自己的一片網路舞台。每當我們發文、發照片時，不管是分享自己的新造型、私房景點，又或者是抒發感受、談論想法，這一篇篇的發言其實都是在展現自己。

展現自己有何重要？哈佛大學的學者曾經進行一項簡單的實驗，他們讓受試者選擇要談論自己或是選擇回答腦筋急轉彎題目。每個選擇可獲得不同金額的獎勵，結果發現平均而言，受試者願意為了談論自己而放棄 17% 的利益。也就是說對人們而言，談論自己是一種愉快的獎勵甚至勝過現金的誘惑。

社群軟體除了是展現自我的場域外，facebook 及 instagram 等之所以讓人上癮，更重要的原因是社會回饋機制，也就是你張貼的每則貼文都有可能得到讚、愛心、留言與分享。每一個回饋帶來的刺激與興奮，背後是種被看見、被認可、被欣賞的感受，讓人獲得正向肯定、渴望被滿足，感受到自己是重要的；若獲得朋友的回饋，開始展開互動連結，也會出現對社群的



歸屬感與認同。反之，若沒有得到期待中的回饋，會讓人感到困惑、失望、難過，因為當我們透過他人回饋的多寡衡量自己是否重要時，被忽略、沒被看見的感覺常油然而生。

### ◎看別人想自己的比較心

另一方面，作為社群軟體的閱讀者，有時只是為了逃避壓力或負面感覺，然而當我們從小小的螢幕中，看見別人光鮮亮麗的生活——朋友群繞、美食、美景、美好的家庭、更成功的成就等，容易使我們不自覺的升起比較心態，產生羨慕或忌妒等情緒。

有學者認為這就是社會心理學中的「社會對比效應」。譬如當我認為期末成績 89 分很不錯的時候，看見其他同學拿了 93 分，此時便認為自己的成績實在沒好到哪裡，還會降低對自己的評價，認為自己實在不怎麼樣甚至覺得很糟。這樣對自我的不滿意感隨著觀看他人貼文而累積，忽略了在社群軟體上大部分的人所呈現的都是自己生活中美好的一面。如果閱讀者本身的自我效能感低，對自己比較沒有自信，就更容易一看到別人的美好就想到自己的不好，心情越來越低落。

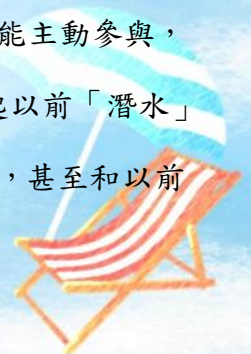
### ◎如何善用社群軟體

我們到底該如何面對社群軟體？以下提供幾個方法：

一、覺察：使用社群軟體能夠暫時解除焦慮，轉移注意力，這不是壞事，但在短暫休息後，更重要的是了解自己使用社群軟體真正的需求是什麼，思考是否能用其他方式滿足此需求。

二、回到真實生活中：除了網路外，更重要的是與現實中的朋友互動，找到願意關心自己、多做交流的朋友，進行真實生活的互動，比方一起運動、看電影等。筱雯後來決定把重心回到自己和身邊真正在乎的朋友，她仍然會發文，不過心態已經轉變，發文只是為了自己的愉快，而不是渴望獲得他人的目光，因此心情不再為此擺盪。

三、主動連結：作為社群軟體的純閱讀者，比起被動的只是觀看和瀏覽，若能主動參與，回應朋友，將會使你能夠感受到與人的連結。子華還是會看社群軟體，只是比起以前「潛水」不發聲，現在的他會簡單留言，他發現這麼做會讓他獲得別人友善及快樂的回覆，甚至和以前不熟的朋友重新搭上線。



四、篩選想觀看的帳號：過濾自己的交友圈，選擇較為正向或與自己興趣相仿的帳號也是一種方法。身為貓控以及籃球控的子華現在 IG 改成追蹤貓及國外球星的訊息，時常邊滑手機邊微笑。

五、找回自己的價值感：如果因為他人的動態就容易產生自我懷疑，那麼建議找個機會自我整理，看見自己有哪些重要的特質與價值，好好地欣賞自己一番，找回自己的價值感。後來子華明白現在是一個小眾的時代，大家都有自己擅長經營的部份，當看到別人的文章時，也不會心神不寧覺得自己不夠好，而是用欣賞的角度看待他人以及自己。

以上是一些小方法，祝福各位都拿回自在使用社群網路的主動權。

### 參考資料

陳建鴻（譯）（2019）。**渴求的心靈：從香菸、手機到愛情，如何打破難以自拔的壞習慣？**（原作者：Judson Brewer）。台北市：心靈工坊。

Simbelmyne（2014年2月10日）。**越臉書，越寂寞？**取自：<https://pansci.asia/archives/55982>

