

虛擬的真實：在網路空間中打開自我揭露之門

撰文/徐黛葉

你是習慣在網路上留言、發文的人嗎？你選擇在網路上與他人互動背後考量是什麼呢？留言、發文、發限時動態，不同方式在不同社群平台中，哪一種在網路上揭露自己個人內在的想法、喜好、價值觀、情緒等等訊息的方式，讓你比較感到安全呢？什麼時候你會選擇多一點的互動跟揭露自己的想法，又在什麼時候你選擇止步於瀏覽的層面？

我們選擇分享個人資訊的過程，其實也是一種自我揭露。不論是在網路上或現實社會中，選擇揭露的程度與面向也影響著他人如何看待你，並評估如何與你互動。有些人在網路上是一個樣子，但現實生活中又是另外一個樣子。有些人可以很直接的區分網路上的自己跟現實中的自己是不同的，也有些人正在思考網路上的自己跟現實生活的自己是否應該要真實呈現一致的樣子。本篇文章想從社群媒體中自我揭露的觀點出發，邀請讀者一同反思，自己在網路上所分享與決定揭露的決策過程與內容，對於個人網路互動的影響，從揭露行為中進一步評估傳遞網路資訊背後的動機。

揭露的目的與內容

根據 Derlega 與 Grzelak (1979) 提出自我揭露功能理論，個人對於揭露的目的跟主觀原因會影響在揭露過程的選擇以及揭露的內容。換言之，我們在自我揭露的同時，也會開始去思考自我揭露要達成什麼樣的目的，而我現在又該揭露哪些內容來達成我的目的。其中整理五項透過自我揭露行為想要達成的目的：

1. **社會認可 (social validation)**：揭露被社會認可、接受的普遍喜好來增進個人的自我價值和自我概念。

發文者或留言者可能擔心自己的想法跟他人不同，會被出征、被針對等，因此需要揭露跟主流大眾一樣的立場來顯示自己價值觀。尤其最近網路「被炎上」事件愈來愈頻繁，炎上的火很容易就燒到自己身上，因此許多網紅、版主可能採取以大部分留言風向來決定自己揭露的內容，選擇發表較能被網路社會所接受言論，同時保護自己不被網友出征。

NO. 279

2. **自我表達 (self-expression)**：透過抒發負面情緒和困擾，以情緒方面的揭露來緩解痛苦。

像是常見的討拍文、心情版的發文等等，皆屬於透過表露自己負面情緒、苦惱等狀態，展現想被關心的那一面來獲得他人支持與理解。不過負面情緒的揭露，相對來說是比較冒險的，因為不知道網友會用什麼眼光看自己，或是發現朋友沒有回應、關心而感到難過。在網路上發討拍文，某種層面也希望他人可以關心跟理解自己，但若回應方的言語是忽視、指責，發文者則無法達成緩解痛苦的效果。因此在網路上為滿足揭露負面情緒所達到的支持效果，大多數人選擇在限時動態、摯友限動上抒發負面感受，以保護自己受到不必要的傷害，同時也讓發文者有機會篩選值得信任、安全的人分享自己的情緒狀態。

3. **關係發展 (relational development)**：揭露自己並顯示與發文者的關係，增進與他人關係的親密程度。

在網路社群上常見的方式像是回覆留言、貼文等，表達自己的想法、感受與支持，以創造彼此更多的互動連結，其背後原因大多是希望可以跟貼文者建立關係或揭露自己願意傾聽的狀態，增進關係的發展。尤其網路社群少了空間的限制，拿起手機回覆訊息即可進一步進行互動連結。除了直接回覆訊息外，現在也流行轉發好友的貼文與限時動態，或是標註朋友來彰顯自己跟原作者之間的關係。

4. **認同澄清 (identity clarification)**：揭露訊息來表達自己的立場不同於他人。

有些人揭露的目的是希望表達跟大眾一樣，不過有些人希望可以透過揭露訊息來區辨自己的立場跟想法不同於他人。

現在網路社群蓬勃發展，許多網紅、youtuber 藉由影片和貼文來表達自己對於感情、金錢、生涯等價值觀。舉例來說，即便都是開箱 youtuber，但是個人風格與特色造就不一樣的開箱影片內容。甚至是同個產品的業配，不同 youtuber 呈現的文案也不相同，這也是認同澄清的表現，來區辨自己的個人性、特質與特色。

5. **社會控制 (social control)**：策略性地分享有關自我的訊息，以控制社會結果和資源。

在網路上我們很常用「帶風向」來說明社會控制的自我揭露。透過揭露部分訊息引導他人討論、相信對自己有利的資訊。近年來「網軍」盛行，某些特定人士會透過買帳號發表對於自己有利的言論，來讓輿論集中在某些層面的討論。

虛擬 or 真實？！

現今網路資訊蓬勃，訊息傳遞少了空間的限制，揭露不再局限於面對面的互動，你無心在網路發表的言論、留言，也可能成為自我揭露的線索，讓他人容易用這些線索來認識你。在 Dcard 上常看到有些標題是 xxx 人設翻車，可能源於在網路上揭露程度的差異，一方面可能是揭露者選擇想被他人看見的部分，另外一方面可能是接收訊息的人僅能用網路上的素材片面的認識對方，而產生的落差。有些人選擇相對安全的作法，多揭露有關社會認可的面相，不被網友抨擊可能是社會認可的好處之一，同時也可以反思自己真實的想法和價值觀是什麼，又是基於什麼樣的理由選擇在網路上發表或不發表這些言論。你自己背後的動機又是什麼呢？

網路訊息的背後隱藏了發文者自我揭露的目的，若我們能更了解揭露訊息背後的目的和原因，不僅可以提醒我們在網路社群上揭露自己時多一層思考，也可以更客觀、理性的分析他人所揭露的內容。

參考文獻

張棋雅 (2017)。自我揭露於人際親密互動建立歷程之探討。諮商與輔導，381，26-29。

Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication, 64*(4), 635-657.

Doi:10.1111/jcom.12106

Derlega, V. J., & Grzelak, J. (1979). Appropriateness of self-disclosure. In G. J. Chelune(Ed.), *Self-disclosure*. San Francisco: Jossey-Bass.