

篇名：

社群網站對青少年人際關係的影響

作者：

簡亞言。臺北市立中崙高中。二年級

指導老師：

李鈞慈老師

## 壹、前言

「人類運用個人基本潛在特質追求人生目標，並在追尋目標的過程中架構起各種人際關係」(林曉芳, 2016) 以上為個體心理學家阿德勒所提出人際關係的建立是個體追求人生目標的必經過程，人需要人際關係而不能總是單獨的個體行動，團體生活是必要的，透過團體生活才能定義自己的人格特質以及在群體中的角色分工。而本研究欲以現代社群網站發達的社會環境下，探討青少年維繫人際關係的方法，並讓更多人重視社群網站使用造成的影響。

### 一、研究動機

近年來，社群網站逐漸崛起，而青少年使用頻率更是高過於其他使用者「**12 歲的小學生至 24 歲的新鮮人，造訪 YouTube、Instagram、PTT 及 Dcard 的比例，遠遠高於其他年齡層，顯示未來社群潛力股是 YouTube、Instagram、Dcard 的發展則後勢可期**」(資策會, 2019)。而社交軟體的使用，對新一代的學生來說是否造成了人際溝通的影響，更進一步地影響了青少年的人際關係，故本研究以問卷方式欲調查青少年使用社交軟體的現象與其人際關係的影響，此為研究動機之一。

「為什麼我的粉絲人數又掉了？」是近年來研究者很常從同儕朋友口中聽到的話，原本社交軟體的發展是為了與他人分享或是關注朋友動態的工具，但近年來卻成為了青少年經營自己的平台，也開始變成了青少年最主要的交友方式。但是同時也造就了網路成癮以及網路霸凌的問題，因為網路具有匿名性以及便捷性所以只要一點點小事便可以被傳播到天涯海角。上述對身邊社群軟體影響人際關係的觀察，使研究者不禁好奇社交軟體的使用對青少年的人際關係造成的影響層面及程度，故本研究欲調查社交軟體的使用方式與其人際關係的影響，此為研究動機之二。

### 二、研究目的

- (一) 探討青少年人際交往方式的改變
- (二) 探討青少年社交軟體的使用與人際關係之影響

### 三、研究方法

- (一) 文獻研究法：調查文獻獲得資料，並全面及正確的了解掌握事實真相
- (二) 調查法：調查蒐集到的大量資料進行分析、比較、歸納，本次共收集到 169 份有效樣本來自中崙高中高中生，主要以一年級生(75.7%)、二年級生(17.8%)、以及三年級生(6.5%)為主，並且進一步分析、討論。

## 貳、正文

### 一、人際關係的定義

「人生的課題，全部都是與人際關係有關的課題，我不知道除此之外還有什麼課題」(林曉芳，2016)。然而，人際關係的定義到底是甚麼呢？George Elton Mayo(1933)認為人際關係的概念可以由三方面來瞭解，人際關係表明人與人相互交往過程中心理關係的親密性、融洽性和協調性的程度、人際關係有三種心理成分組成。認知、情感和行為成分、人際關係是在彼此交往的過程中建立和發展起來的。

#### (一) 人際關係的種類

人際關係的種類可以按大小、性質、需要、傾向以及心理距離五項分類：

1. 按人際關係規模大小分類：兩人之間、團體之間、組織之間
2. 按人際關係性質分類：協調、友好、緊張、對立
3. 按人際關係需要分類：容納的需要、控制的需要、感情的需要
4. 按人際關係的基本傾向分類：主動、被動
5. 按人際關係之間的心理距離分類：

人際關係等級	心理距離狀態	人際關係等級	心理距離狀態	人際關係等級	心理距離狀態
+4	親密無間	+1	好感合作	-2	情緒對立
+3	知心友好	0	互不干涉	-3	衝突報復
+2	主動交往	-1	不滿共處	-4	不共戴天

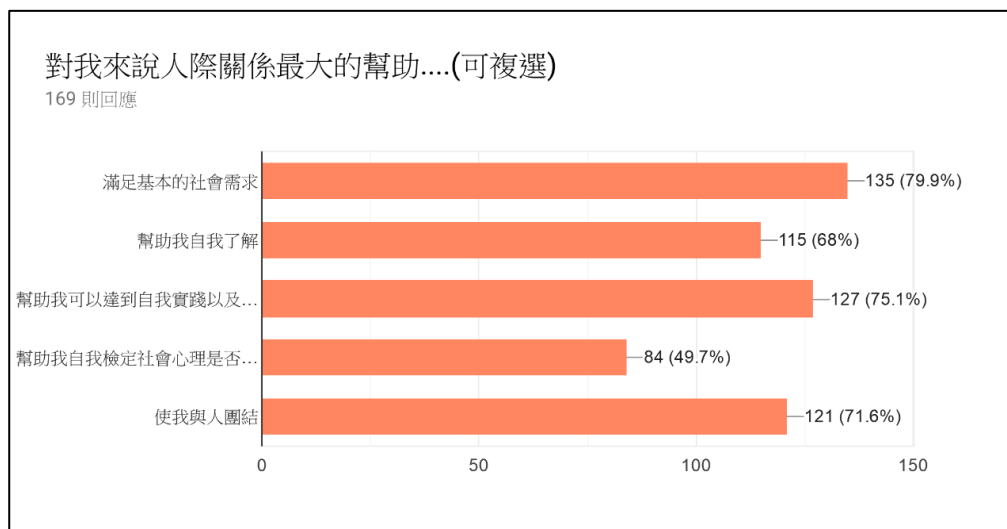
圖一：人際關係與心理距離對比圖

圖一資料來源：維基百科。2019年8月16日，取自 <https://zh.wikipedia.org>

#### (二) 人際關係的重要性

1. 人際關係是人的基本社會需求
2. 人際關係可以幫助人自我了解
3. 人際關係可達到自我實踐以及肯定
4. 人際關係可以自我檢定社會心理是否健康
5. 人際關係是團結的基礎

表一：社群網路對人際關係最大的幫助收集資料

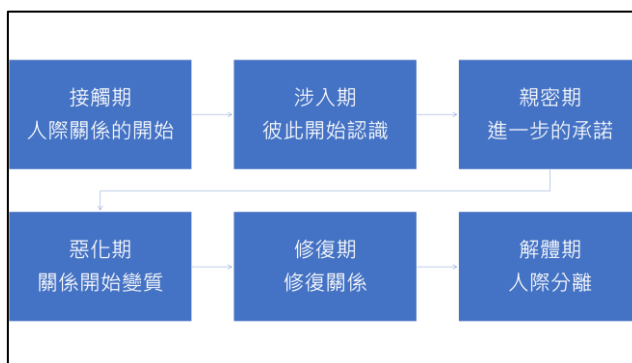


表一資料來源：研究者自行繪製

從研究者的調查中亦可以看見大多數受試者皆認為社群網路的出現，對於自己最大的幫助以及重要性為「滿足基本的社會需求」，而第二多則為「幫助達到自我實踐以及肯定」。

### (三) 人際關係的發展階段

Joseph. A. Devito (1994)認為，人際關係發展可以分為六個階段：



圖二：人際關係發展階段

圖二資料來源：研究者自行繪製

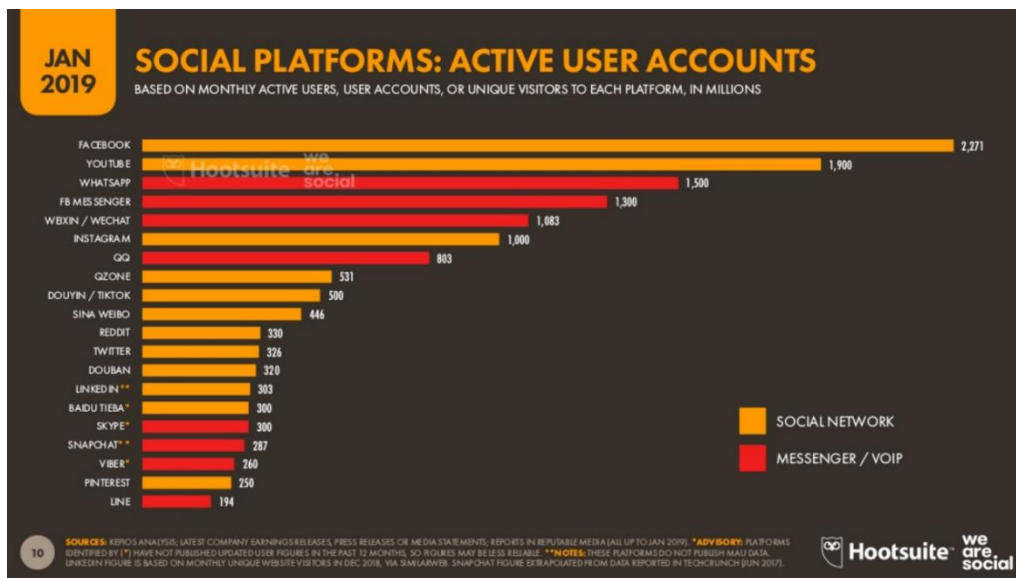
### (四) 小結

從人際關係的定義裡我們可以說現代青少年使用社交軟體的原因可能是為了自我的實踐、自我了解、或是為了團結社會大眾，而不是單單只是交朋友而已，而是能夠自我檢定心裡是否健康的工具之一。

## 二、青少年人際交往方式

自從社群網路的興起，人與人之間都溝通方式已經開始慢慢改變，相對於網路出現之前人與人之間互相面對交流的方式，當代的青少年更嚮往在網路世界的虛擬世界裡與人交流。藉此分析青少年人際交往之方式的進步以及和過去的差異。

### (一) 青少年使用社交軟體比例

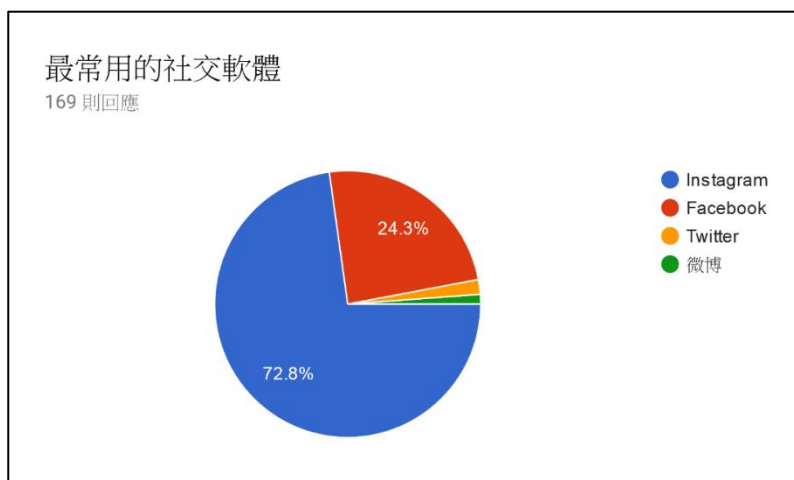


圖三：2019 台灣國人使用最活躍的社群網站

圖三資料來源：Datareportal。2019 年 10 月 25 日。取自 <https://datareportal.com>

從上圖可知 Facebook、Youtube、Instagram 都是國人使用頻率非常高的社群軟體。

表二：青少年使用頻率最高的社交軟體



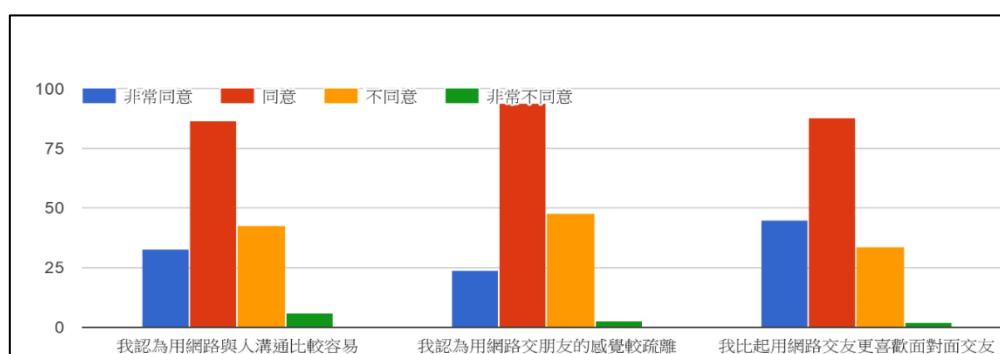
表二資料來源：研究者自行繪製

而根據研究資料顯示，「Instagram」反而是青少年最頻繁使用的軟體，佔72.8%，「Facebook」次之，有24.3%青少年頻繁使用。

## (二) 青少年人際交往方式的改變

人際交往的技巧和方式共有七種「要想被人理解先試圖去理解別人、讓對方明白你理解、聯手找到解決方案、打破陳規、不要以批評別人為目的、熟能生巧、選擇交流的適當渠道」(BBC 英倫網，2019)。過去人與人之間的人際交往多半是面對面開始談話，所以可以從表情或是目光的接觸來做比較直接的交流，但是自社群網站的崛起，當代青少年在社群網站上交友不需與人接觸，於是研究者開始思考，在社群軟體上較簡化、單一化的人際交往方式，是否會造成判斷人際互動關係的資訊較不完整，而使人與人之間的關係越來越疏遠呢？

表三：青少年在社群網路上交友想法



表三資料來源：研究者自行繪製

從研究結果中得知，多數人皆同意網路交友比起現實面對面交友更加容易卻也感到比較疏離，因此大多數青少年是較喜歡以面對面交友的。

## (三) 小結

在社群軟體崛起的時代，網路交友已成為了常態，網路上交友的優點便是能夠與人交流而不必與人面對面交流，但是在方便交流過程中，有可能也使現今的青少年較缺少訓練溝通能力和技巧的機會，導致青少年對現實生活中的交友能力較薄弱。

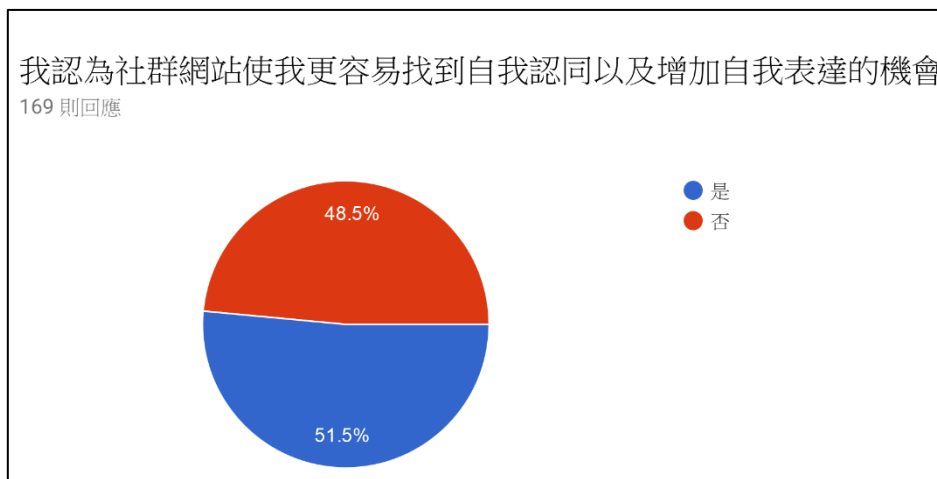
## 三、社群網站對青少年的影響

### (一) 自我認同

何宜純(2010)認為自我認同的任務是「尋找自己，定向自己」，統整自我的需求、能力、性格、興趣、價值觀、信念等多個面相，形成一個與自我期待協

調一致的整體，這樣的心理歷程稱為認同形成（identity formation）。社群軟體給了青少年良好的途徑去探索自己，社群軟體提供了無限的平台與空間和資源，使青少年能盡情地去分享自己的創意和探討興趣的熱情，進一步促成改變，而經過了一番尋覓和體驗後才能夠去找到最適合自己的興趣以及專長。

表四：青少年使用社群網站是否更加容易找到自我認同及自我表達機會



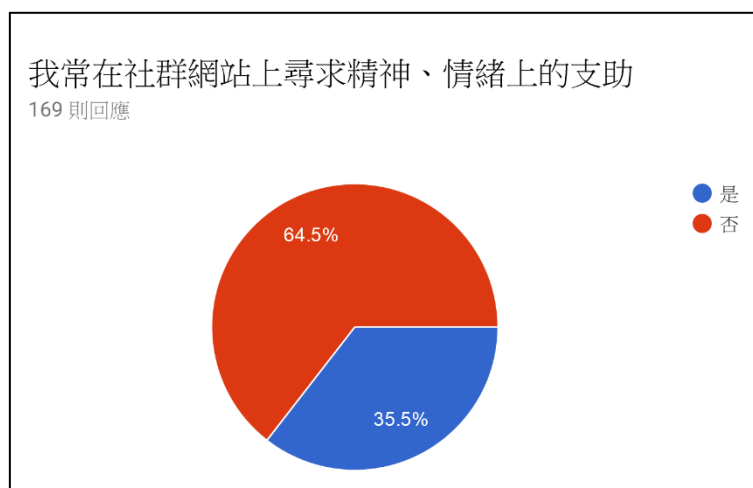
表四資料來源：研究者自行繪製

根據研究資料顯示，有 51.5% 的受試者認為社群網站為增進自我認同及增加自我表達機會很方便且重要的工具，而 48.5% 受試者認為除了社群網站外有更加適合尋找自我認同及增進自我表達的工具。

## （二） 情緒

在社群軟體頻繁使用的年代，青少年遇到情緒或精神上的不安及困擾時，可能異於以往時常無法找到人傾訴或者幫助，能夠在社群網站中找到適當的協助，幫助自己度過困難期。

表五：青少年是否透過社群軟體度過困難期



表五資料來源：研究者自行繪製

根據資料顯示，有 64.5%的受試者認為社群網路並非他們尋求精神及情感幫助的主要工具，可能更偏向於面對面的談話尋求支柱，而 35.5%的受試者則認為社群網路可以幫助他們尋求情感方面協助。

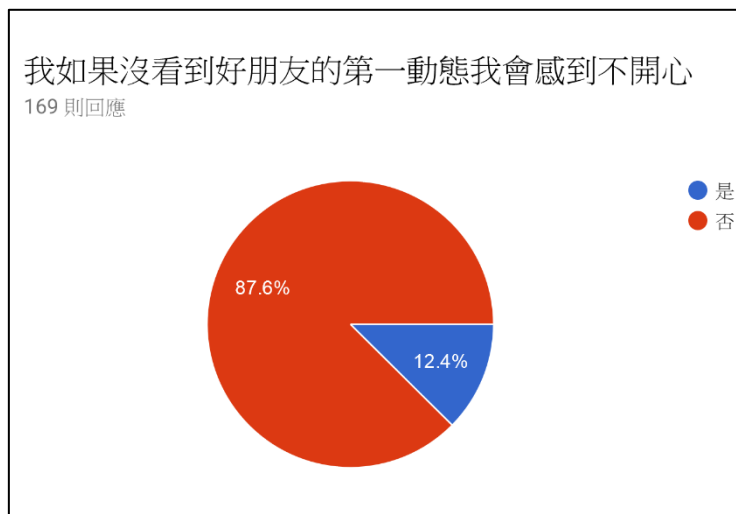
### (三) 人際

#### 1. FOMO 現象的產生

FOMO(Fear of Missing Out)是一種社會焦慮，指會擔心錯失朋友發表文章時所產生的壓力(Dossey,2014)。而隨著科技的進步，FOMO 的症狀會使青少年長期心理上依賴於保持在社群網站線上，而會害怕在自己不在線上時錯過了朋友的動態，導致青少年對於社群網路的依賴性越來越高，希望保持在線上，進而又可能導致網路成癮的病狀產生，而網路成癮也在世界衛生組織（WHO）中列為精神疾病之一。



表六：青少年 FOMO 現象



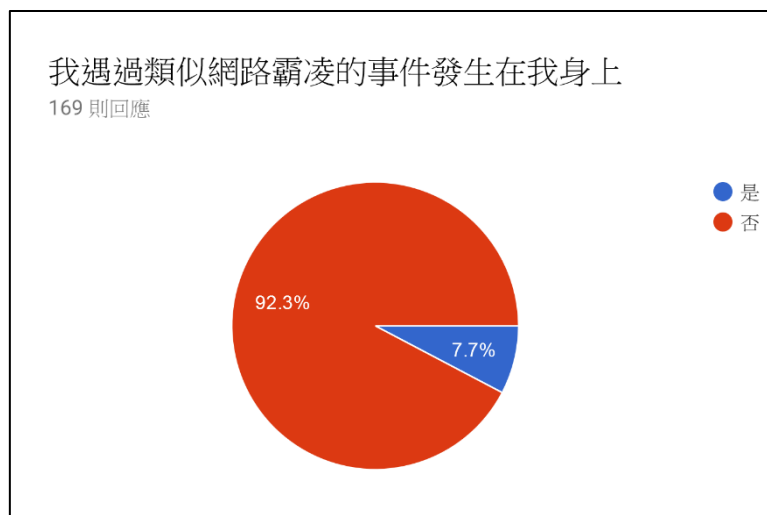
表六資料來源：研究者自行繪製

根據研究顯示，FOMO 現象於受試青少年中僅有 12.4% 有此情形，其餘 87.6% FOMO 現象並不明顯。

## 2. 社群軟體上網路霸凌的出現

「網路霸凌是藉由網際網路來進行霸凌，人們應用隨身攜帶的上網科技產品就能隨時隨地進行霸凌的行為」(張仁俊，2011)。以往霸凌的行為容易出現在人與人互相面對面的情況下發生，然而社群軟體卻也增加了霸凌行為產生的機會，張仁俊(2011)認為網際網路結合手機、電腦等科技產品達到即時通訊的能力，由於網路無國界的特性，能讓認識的人及全世界的人都看得到你在網路世界所上傳的訊息。再來，因為網路具有匿名性，往往可以僅用一個名稱去發言，霸凌行為通常會造成受害人心靈創傷、扭曲，也會造成課業成就低落、人際疏離等等負面的影響。

表七：青少年網路霸凌



表七資料來源：研究者自行繪製

根據研究者調查資料顯示，曾經歷網路霸凌現象的受試者是 7.7%，而其餘 92.3% 的受試者並沒有遭遇網路霸凌的狀況產生。而根據兒福聯盟資料顯示。「實際校園生活中，有近七成(66.4%)的兒少有經歷過霸凌事件的發生」(兒福聯盟，2019)。從受試者問卷調查中可得知，社群網路的出現所導致的網路霸凌事件並未使霸凌事件發生機率提高。

#### (四) 小結

社群網站的出現，為我們的生活帶來許多的方便和影響，不僅有拉近朋友之間距離的功能，亦或是能夠更便利的去尋找自己的興趣專長都是非常好的影響，但卻也同時有了許多不好的影響，倘若我們能夠適當地運用社群網站，而不要過度依賴，那社群網站便會是個對大眾非常好的工具。

#### 參、結論

從問卷調查中顯示，受試者對社群軟體導致的人際交往方式的改變並沒有受到太大的影響，比起網路交友大多數人仍然更喜歡面對面交流的交友方式，因此，雖然社群軟體大量崛起、在青少年間使用率也相當頻繁，但原本面對面的人際交往方式在關係經營中有其無法替代的意義及價值性存在。

社交軟體的使用，衍伸出許多新興問題，像是網路成癮、FOMO、網路霸凌等等，這些問題皆會影響到人際關係。但是從受試者問卷調查數據中得知，FOMO—錯失恐懼症和網路霸凌皆還未普遍出現於現今青少年之中，可見青少年僅有少數沉迷於社群網路中，多數青少年能夠適切的使用社群軟體，不使自己過度沉迷、FOMO 現象的產

生、以及網路霸凌的出現。

#### 肆、參考文獻

何宜純 (2010)。論後期中等學校學生學校適應之相關因素。《網路社會學通訊期刊》，84。

兒福聯盟。2019年11月1號，取自 <https://www.children.org.tw/>

林曉芳 (譯) (2016)。《阿德勒談人性》。臺北市：遠流。

張仁俊 (2011)。《網路霸凌探討》。國立臺東大學資訊管理學系碩士班：碩士論文

資策會。2019年7月15日，取自  
[https://www.iii.org.tw/Press/NewsDtl.aspx?nsp\\_sqno=1934&fm\\_sqno=14](https://www.iii.org.tw/Press/NewsDtl.aspx?nsp_sqno=1934&fm_sqno=14)

維基百科。2019年8月16號，取自 <https://zh.wikipedia.org>

BBC 英倫網。2019年10月10日，取自  
<https://www.bbc.com/ukchina/trad/47725964#orb-banner>

Detareportal。2019年10月25日。取自 <https://datareportal.com>

Larry Dossey,MD.(2014). FOMO, DigitalDementia,andOur Dangerous Experiment. EXPLORATIONS,10(2),69.