

我們與 Instagram 的距離



一、青少年的 IG 使用現象

隨著智慧型手機的普及以及生活節奏的提升，現代人越來越依賴社群媒體，依據創市際市場研究顧問公司在 2018 年所做的社群網站使用報告顯示，臺灣 Instagram 月活躍用戶數達到 740 萬人，約佔台灣 31% 人口，而在年齡使用上，IG 使用人口介於 15~34 歲間便佔 6 成以上。

Instagram 在青少年的社交生活中扮演著不可或缺的角色，在這裡你可以藉由探索發現新事物、了解朋友們的最新動態、一窺他人或亮麗或憂愁的私密生活，最重要的是他提供了一個「我」與「他」緊密連結的象徵，動動手指便能傳達愛心或是訊息，即使不熟悉甚至不認識的兩人也能輕易取得連結。

然而，這些真的將我們之間的距離，拉得更加緊密嗎？

二、「FOMO」現象

“社群媒體已經變成我們建立關係、形成自我認同、表達自我跟學習的空間，這都與心理健康密切相關。” ——英國皇家公共衛生學會負責人 Shirley Cramer CBE

英國「皇家公共衛生學會」(Royal Society for Public Health) 曾針對青少年社交媒體使用做過名為「#StatusOfMind」的研究，研究顯示頂 Instagram 這類以視覺為導向的社群媒體，會影響睡眠及引發焦慮，因為當使用者看見自己的朋友出遊、聚會、旅遊等照片時會產生比較以及羨慕的心態，長期下來更可能演變成嫉妒、自我貶低等對心理健康帶來負面影響。於此同時，隨時更新和連結，讓使用者易產生擔心自己「FOMO」(fear of missing out) 症狀，擔心自己被排擠，沒有跟上潮流、話題的孤立與不安全感，成為焦慮的主要來源。

Instagram 無疑為我們帶來了群體的歸屬感，但也讓我們減少建立足夠安全關係的機會，從而引發焦慮，深怕自己的一個不注意，就被排除在群體之外。

三、網路霸凌調查，Instagram 排第一



英國反霸凌組織「拋棄標籤」(Ditch The Label)發表了 2017 年度網路霸凌調查，研究對象為一萬名年齡介於 12-20 歲的青少年，數據結果顯示：

1. 69% 的人表示自己曾經在網路上對他人做過類似霸凌的事。
2. 42% 被霸凌的青少年在 Instagram 上被攻擊，37% 在 Facebook 上被霸凌。
3. 有網路霸凌經驗的青少年中：50% 曾因長相攻擊他人、16% 的人寄送騷擾訊息、12% 的人上傳他人私密照，在留言處留下挑釁字句、5% 的人曾創設假帳號陷害或誣衊自己不喜歡的人；這些都是青少年在網路上所遭遇的威脅。

在這些霸凌行為中，許多受訪者認為自己的這些行為並不會對他人在真實世界造



成影響，且因為網路的行為不需面對面，讓青少年更容易說出和做出自己在真實世界不敢做的言行。然而，這些來自網路的霸凌壓力，已經嚴重影響青少年的心理健康、自我認同、行為與個性。

四、我們與 IG 的距離——讓我們好好相處吧

以下就行為者及被行為者，在網路霸凌事件中，應如何避免自己成為受害者及保護自己提出因應策略：

1. 行為者(有意或無意網路霸凌他人者)：

- (1) 不利用匿名帳號發表不負責任之攻擊言論，在網路世界並無絕對的匿名性，若對方追究，可藉由網路警察的協助找上你！
- (2) 發言之前三思而後行，言語的力量是很傷人的。
- (3) 換位思考練習，如果是我遭受這樣的攻擊，會有什麼感受。
- (4) 拿出你的判斷能力，不隨他人輿論起舞。



2. 被行為者(有意或無意被他人網路霸凌者)：

- (1) 不馬上回嗆，避免擴大衝突，也不另外號召其他朋友反擊，以牙還牙無法解決問題。
- (2) 嘗試和對方溝通，明確表達自己不舒服、受侵犯或被侮辱的感受。
- (3) 請對方停止霸凌行為並刪除網路上相關的負面內容。
- (4) 若對方仍置之不理，請截圖保留證據並立刻告知老師、家長。



不可否認 Instagram 在我們的社交生活中扮演很重要的角色，但當我們將自己的價值定義在按讚數多寡、回覆率高低，亦或是將友誼建立在社群媒體上用比較或採攻擊彼此的方式來凝聚團體動力，將使得原本可以更靠近的友情變得搖搖欲墜。

使用 Instagram 互動的同時，別忘了放下手機看看周圍的朋友家人；用限時動態批評他人時，想想這可能給他造成的傷害；用訊息傳輸私人照片影片時，思考是否給自己或他人帶來威脅，讓我們多替自己和他人想想，讓 IG 成為分享日常生活、增進我們人際關係的工具，而非傷害的武器！



參考資料：

1. Ditch the label- The Annual Bullying Survey 2017
<https://www.ditchthelabel.org/research-papers/the-annual-bullying-survey-2017/>
2. A huge new survey shows that teens are bullied most on Instagram and Facebook
<https://techcrunch.com/2017/07/19/ditch-the-label-2017-cyberbullying-report/>
3. #StatusofMind
<https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>