社交軟體上癮會怎樣？

社交軟體是現在人使用最頻繁的物件，它能縮短人際距離、能即時的傳遞訊息與溝通。在節日或慶生時，幾乎大家都透過社交軟體給予祝福、感謝與分享生活的喜悅。最為多數使用的社交軟體就是Facebook、Instagram、Twitter等，每天都一定要滑一下手機，所花費的時間少則幾分鐘多至數小時。但你知道嗎？當過多無意識的使用這些社交軟體，可能導致你有負面的情緒與狀態出現喔。

除了最為人知的，不斷地低頭滑手機會使身體肩頸疼痛、時間會像流水般的消失外，根據研究，無意義的使用社交軟體越久，越會讓你產生不開心的情緒。在Maria Konnikova發表於THE NEW YORKER網站的”How Facebook Makes Us Unhappy.”一文中表示，所有相關研究皆指出使用Facebook的體驗分為兩類：主動與被動。人們總是平均花費更多的時間在被動的瀏覽著動態訊息牆而不是主動的投入內容，這也是一般研究都指出使用Facebook會對人們的情緒狀態帶來不好的影響的原因。主動投入所需要的專注力使著我們使用Facebook時更加的被動，而被動帶來的體驗，不論透過何種媒介都會轉化成分離感與無趣。

文末更指出網路是現代人需打發時間時難以抗拒的選項，但無聊的時候去看Facebook卻使我們更無聊。然而即使戒除Facebook也不能改變其實是我們越來越常忘卻如何才能讓我們的注意力正確的投注在事物中。這已無關乎Facebook而是一種病徵了。

**想讓自己可以更有效地「抵抗」影響力，可以嘗試以下方式。**

1. **記錄 3C 的使用習慣**

雖說排隊時從口袋掏出手機亂滑 IG、或是明明想要收信卻莫名跑去滑Facebook，都是決策時間短得讓人無法查覺的過程，但花上幾天記錄好自己的上網或使用習慣，將有助於在即將沉迷前~~、~~能有一道自我覺察的機會。 例如，如果能發現自己通常在晚上 9 點洗澡、接著坐到筆電前開始觀看Facebook，就可以預先給自己一些警惕，避免自己又「無意識」地滑了將近一兩小時與回應朋友。 記錄的時候，也可以嘗試覺察一下自己的心態，是不是太依賴把「滑 3C」，當成自己抒壓的手段，因此每當一天太累、或是心情不好的時候，都會本能般地打開手機或平板。如果是這樣，也可以考慮選擇一些更好的抒壓方式。

1. **嘗試以「新習慣」取代滑手機**

可以嘗試微調一下這個習慣，讓自己遠離「無意識」滑手機的過程。例如，如果習慣在晚上 9 點開始滑手機，與其靠意志力的強迫禁止這個行為，或許可以嘗試將晚上 9 點的活動改成看小說，這麼一來既不會讓自己沒事做、也可以有意識地避開 。不過，拿來取代滑手機的新活動最好具備一些正面效果，例如更能抒壓或是讓自己更快樂。這些事情包括聽音樂、看書、冥想、瑜珈，或是一些需要創意的嗜好，例如畫畫等。

1. **思考如果繼續使用的後果**

可以在抓起手機或使用電腦時，試著思考一下如果真的決定繼續看交友軟體，會如何影響稍後的未來，並回憶一下自己過往沉迷使用後的結果，思索一下，其實那只是大腦無謂的誘惑。在面臨抉擇的時候，也可以回憶自己最初的動機，確實了解自己當時為什麼會想要減少使用的頻率。

1. **不要直接「禁絕」自己使用**

當一直禁絕自己思考某物(如「我不可以玩手遊」)，這個被禁止的意念就會變得更有存在感。因此在心態上，可以試著接納「我就是想要玩手機」的心情，但同時又必須了解雖然知道自己有「想玩手機」的意念，但還是可以控制自己手的動作、不去拿手機。

當然有時要求自己只能在某段時間使用即使「玩瘋」也無所謂，因為你意識到自己如何的使用與掌控使用的目的。

**參考資料**

THE NEW YORKER ”How Facebook Makes Us Unhappy.”

<https://www.newyorker.com/tech/elements/how-facebook-makes-us-unhappy>

東華諮商中心 實習心理師黃伊伶