

社交媒体时代大学生群体性孤独现象

欧文洁, 刘晓婷

滁州学院, 安徽 滁州

收稿日期: 2022年7月20日; 录用日期: 2022年9月13日; 发布日期: 2022年9月21日

摘要

网络社交的普及给大学生们的生活带来了极大便利的同时, 也在对他们心理的发展造成负面的影响。即使技术提供了很多, 却代替不了真正的亲密。人们之间的相处, 因技术在拉近, 也因技术而疏远。本文以雪莉·特克尔提出的群体性孤独为核心概念, 在结合前人研究的基础上探究社交媒体时代下大学生群体性孤独的象征、成因及影响。

关键词

群体性孤独, 媒体社交, 网络社交

Group Loneliness of College Students in the Era of Social Media

Wenjie Ou, Xiaoting Liu

Chuzhou University, Chuzhou Anhui

Received: Jul. 20th, 2022; accepted: Sep. 13th, 2022; published: Sep. 21st, 2022

Abstract

The popularity of social networking has brought great convenience to college students' lives, and also has a negative impact on their psychological development. Even though technology provides a lot, it can't replace real intimacy. People get along with each other because of technology, but also because of technology and alienation. This paper takes Sherry Turkle's group loneliness as the core concept, and explores the representation, causes and influence of college students' group loneliness in the era of social media on the basis of previous studies.

Keywords

Group Loneliness, Social Media, Social Networking

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“群体性孤独”(Alone Together)的概念源自美国麻省理工学院心理学学者雪莉·特克尔(Sherry Turkle), 2014年其在《群体性孤独》一书中以网络时代的“电子土著”为研究对象, 系统提出并以大量研究案例描述并解读了网络世界给人们带来了亲密关系中的新型孤独——群体性孤独现象[1]:“手机在身”让人们拥有了安全感, 但是网络上容易获取的亲密关系也存在着随时失去的风险。

随着互联网的普及, 越来越多的人熟练使用起社交网络, 但随着网络交谈的不断深入, 与社交媒体的过度亲密化所造成的群体性孤独, 这种心理亚健康状态在大学生群体中更为突出。越来越多的人沉迷于网络、人际关系淡漠、内心孤独感增强、不关心现实甚至逃避[2]。究其特质是我们“在一起”的“独处”, 即身体在场, 心却远离[3]。在具体表现中, 有学者人们直播自杀、虚拟情人等现象日益凸显[4]; 还有学者从政治冷漠、商业功利、文化区隔、社交障碍四个维度进行分析, 为我们描绘了社交媒体时代群体性孤独的具体镜像[5]。

大多数学者从人际交往环境和个人社交心理两个角度分析群体性孤独的内外成因, 进而讨论人与技术的有机关系。就外部环境而言, 媒介是人体的延伸, 人们通过媒体轻易地获得社交需求, 并在不知不觉中陷入媒介依赖。社交心理方面, 人体可以通过多种方式进行自我塑造, 完成自我身份的建构, 继而在社交媒体环境下产生自我认知偏差[6]。

2. 社交媒体时代大学生群体性孤独具体表征

2.1. “随时在线”——网络环境下的依赖性

网络环境给人们的社交方式带来了一种“随时在线”的状态, 手机等电子产品作为大学生们的生活必需品更是离不开手。在高校, 无论是吃饭地, 还是运动场, 大学生作为“低头族”玩着手机在社交媒体上“冲浪”的画面随处可见。事物具有两面性, 社交媒体在给人们带来娱乐的同时, 也在悄无声息间占据大学生的大部分时间。不论做什么事情, 身边必须要有手机, 否则心里不踏实。网络作为连接一切的存在, 突破了时间与空间, 更加剧了自身与使用者生活的连接。越来越多的大学生热衷于上网, 对网络产生了较强的依赖性。

2.2. “创造力”与网络“人设”——内心展示下的“理想我”

生活像一个舞台, 每个人或多或少都有表达自我的意愿。与现实环境相比, 社交平台既开放, 又带有一定神秘性。开放意味着社交平台拥有技术上的优势, 四通八方。人们想要了解世界, 寻求信息, 享受娱乐, 不需要出门便可以通过上网满足自己的需求。神秘性, 意味着社交网络具有一定的“创造力”。在社交媒体平台上, 许多大学生更愿意进行展示“真实”的那部分自己。比如, 大学生更爱在社交媒体上分享日常, 甚至会在网上发布自己搞怪的视频。

可以这样说, 社交媒体平台, 成为了大学生更加勇敢的存在, 他们抛弃了往日的“人设”, 纷纷在网络上更新、重建“人设”, 展示着理想的自我。例如, 拍摄、剪辑视频感兴趣的视频并上传到网络平台, 在社交圈里分享符合自我品味的歌单等。网络针对不同大学生群体需求所打造出不同并且充满仪式感的世界, 这是社交网络具有“创造力”的体现。

然而, 网络提供的这场华丽的舞台, 也在慢慢地改变大学生的心理状态。越来越多的人选择在网络上塑造理想的自己, 却忽视了现实生活的构造。在网络上, 吸引到观众是一件非常容易的事情, 不管发布什么内容, 总是会有人去浏览、观看, 留下痕迹, 但在现实中, 很少有人能够关注到默默无闻的自己。在社交媒体平台上, 他们展现的自我更为自信、阳光、有趣、富有个性, 往往与现实中的自己有所差别。

2.3. 缓冲空间下的“社交恐惧症”

与现实面对面相处相比, 基于社交媒体平台上的交流是一种“背对背”式的且无肢体、眼神等接触的线上交往。现实中与人聊天, 对方说完一句话, 回应者的回答是立即的、思索较少的, 而在网络上, 看到对方的留言或者聊天, 回复者一般会下意识考虑自己应该说些什么话, 以便于去塑造自己的社交形象或者达到某种目的。也就是说, 大学生们在社交平台上更为注意自己的言行举止。而表情包便是大学生经常使用的促进社交良好氛围的工具。表情包作为一种图像符号, 构建了一定的意义空间: 有时候, 打出再多的文字可能也比不上一张表情包来的实在, 大学生群体通过对方发出的表情包来判断对方“是敌是友”, 是否和自己有相同的兴趣。同样, 自己也会发出一些表情包来表达善意和亲切, 顺带缓解聊天互动中产生的尴尬。可以说, 线上交流对于大学生们来说具有一定的缓冲空间。

正是由于这种缓冲空间的存在, 绝大多数大学生一般都会采取线上交往的方式。社交技术在给人们带来便利的同时, 也弱化了人们的现实社交能力。人们对于社交媒体上的交往处理的越来越得心应手, 但对于现实中的交往则表现出一种尴尬、焦虑、拖延、甚至是恐惧。社交恐惧症是近几年网络上的热词, 通常表现为在社交场合中呈现出一种害怕、焦虑的心理状态, 从而产生回避社交的行为。社交恐惧症一般多发生在年轻人群体中间, 但是程度达到严重的需要医药进行帮助治疗的情况还在少数。基于网络并缺乏足够的现实沟通的交往容易导致现实一见面就产生尴尬、冷场的情况。笔者认为, 大学生群体因社交媒体而产生的社交恐惧症是实实在在存在的, 但是这种情况下的社恐, 也存在一点自我调侃的成分, 而这种自我调侃, 也是一种缓解社交尴尬的方式。

3. 社交媒体时代大学生群体性孤独成因

3.1. 网络社会化的人际交往

社交网络拓宽了大学生的交友渠道。以 QQ 为例, 如果大学生 A 想要认识大学生 B, 最简单的方法不是面对面接触, 而是需要中介的存在。也就是说, 只要大学生 A 与大学生 B 之间存在共同的群或者共同的好友, 那么他们就会有交友的可能。这样便捷的交友方法吸引着越来越多的大学生在线上开拓自己的社交圈, 他们无需见面, 照样可以在社交媒体上熟络起来。网络带给大学生太多便利, 大学生也对网络产生了一种习惯性的依赖。很多事情, 他们不需要亲历亲为, 只需要拿出手机, 点击他们所需要的软件就好: 交友, 不需要出门, 社交软件就可; 吃饭, 不需要出门, 外卖软件就可。这些人际关系与生活场景共同构造了大学生社会化的网络社交世界。与现实交往相比, 网络交往显得轻松许多, 毕竟, 在现实对话交流中, 说出去的话是不可以在两分钟内撤回的, 但是这样的功能在聊天软件中就可以轻松实现。久而久之, 大学生的现实交流能力便减弱了。

再加上, 大学生们习惯性地被自己的兴趣所引导, 便容易陷于社交媒体时代的信息茧房中。信息技术为大学生们提供了多姿多彩的生活, 使他们进入了小众化社交圈。不同的人有不同的兴趣爱好, 网络上的小众世界强化了大学生原本感兴趣的关注点, 在这里, 大学生找到了一种归属感与身份认同。事实上, 在大学生和与自己有着相似爱好的人进行交流的同时, 他们也在不断地疏远其他群体。这种长期过度的自我沉浸下的满足, 让大学生们失去了与其他事物、观点进行接触和认识的机会。由此可见, 社交媒体令大学生拥有了高效的交际, 但对于他们彼此之间的沟通, 网络社交化这一存在并没有起到一个完

全积极的作用, 反而给他们带来了一种孤独与疏离感。人的精力是有限的, 但是网络程序却可以同时处理多项任务。看起来高效了, 但实则交友质量却并不一定高。毕竟, 我们永远无法知道, 在手机另一端与我们聊天接触的人, 他的手机上正在进行多少种程序, 处理多少种任务。

3.2. 自我认知的偏差

“我”是个什么样的人?“我”希望“我”能成为什么样的人?“我”希望在他人眼中“我”是一个什么样的角色? 作为象征性互动理论的创始人米德认为, 人的“自我”是“主我”与“客我”的统一, 前者是个人的主体意识, 后者则是从周围观察到的他人对自己的态度、评价和角色期待[7]。在现实交往中, 人们难免会因他人对自己的角色期待而陷入一种复杂的情绪中, 这种情绪可能是积极的, 也可能是消极的。

拿表情包为例, 其作为一种活跃于社交软件上的流行文化, 是大学生聊天中必不可少的存在。想象一种场景, 大学生 A 对大学生 B 传达老师的任务, 并且要求 B 在较短时间内完成。此时的 B 也许会由于任务比较紧迫而觉得烦躁, 如果 A 发了几张轻松、可爱、鼓励的表情包来表示自己是站在 A 的立场上并且理解 B, 那么作为缓解气氛尴尬存在的表情包, 反而会促进 A 与 B 之间的感情交流。通过表情包, A 便会获得 B 对自己的良好态度以及不错的评价。

因此, 社交网络的存在, 促使许许多多的人在网络上不断完善自己的社会形象, 以便使自己符合众人的社会期待, 获得心理预期的效果。认识自己很重要, 但正确地认识自己却不是一件容易的事情。我们所认为的自己, 并不一定是“真实的自己”。因此, 寻找到真正的自我便成为了人生道路上的重要课题。

3.3. 机会成本存在, 自我情感受挫

在日常相处中, 人们现实中的接触是存在一定“风险”的, 这种风险包含但不限于: 我是否有接触对方的渠道? 对方是否有接触我的意愿? 接触到对方之后与自身预期不符怎么办? 对方在接触我之后与其自身预期不符怎么办? 简而言之, 大学生在交友之际, 是需要付出一定的机会成本的。这种机会成本意味着, 大学生在社会交往的关系中需要付出一定的代价, 这种代价可能是时间、精力、金钱等多方面的, 而这种付出并不总是能得到回报, 有时会出现矛盾甚至遭受到他人的反对。事实上, 在大学生进行这种人际交往也可能会阻碍其从事其他的事务。久而久之, 大学生便会心生惰意与担心, 自我情感受挫。在现实问题上, 大学生往往会选择一种便利的渠道, 减少自身的付出, 而社交媒体往往是他们的首要选择。毕竟, 加上对方的社交账号并展开交流, 只需要几分钟。而出于对自我情感有受挫风险的考虑, 更加吸引着大学生对于社交媒体的关注。他们更愿意在网络上交友, 因为这样既减少了成本, 又可以在很快的时间加入到自己感兴趣的圈子。

3.4. 碎片化、娱乐化的时代环境

一分钟的时间, 可以用来做什么? 一分钟, 短短的六十秒, 对于阅读速度慢的人来说, 看书看不了几行, 就连听一首歌也很难听到一半。但是, 一分钟, 却可以用来刷一个短视频。抖音是中国目前较火的短视频平台, 几乎是大学生手机必下的 APP 之一。在校园中, 随处可见大学生低头刷抖音的场景。对于大学生来说, 碎片化时间较为丰富, 比如课间十分钟、食堂打饭排队等。因此, 符合碎片化校园生活方式的 APP 受到了广大大学生的热爱。除了短视频平台, 以小红书为代表的图文平台也颇受人们欢迎。

然而, 这种追求快感消磨时间的方式并不能给大学生们带来心灵上的真正满足。网络时代信息的碎片化轰炸, 使得他们很少能静下心来去看看书写写字, 上网目的的娱乐化使得越来越多的大学生对于未

来产生了一种迷茫、焦虑的心灵。这种网络上无聊的打发时间的方式给大学生群体带来了一种深深的无助与孤独焦虑感。

4. 社交媒体时代大学生群体性孤独影响

4.1. 人际关系淡漠, 社会连接减弱

网络在给大学生的人际交往关系提供无限可能的同时, 也在减弱这种可能。第一种可能, 意为快捷的网络社会为大学生们提供了多种交友的渠道, 但这种渠道并不是无条件的, 相反, 真正稳固的交友关系并不仅仅依靠虚拟的网络维系, 还需要通过面对面的接触加以确定。但是, 部分大学生往往在交友的过程中选择通过网络来进行交流, 从而忽视了现实的接触, 这种缺乏现实接触的关系可能只是朋友圈点赞里的“泛泛之交”, 并不能轻易地收获长久稳固的关系, 因此, 这便是第二种可能: 社交媒体在无形之中给大学生的人际交往设置了屏障, 部分大学生沉溺于社交媒体的快捷从而忽视了现实的交往。大学生们在对技术亲密的同时, 却淡漠了人际关系, 减弱了社会连接。

4.2. 沉溺娱乐信息, 网络依赖明显

社交媒体作为一种工具, 不仅充当着传播信息的角色, 也提供着娱乐的功能。然而, 社交媒体所提供的娱乐, 不仅影响大学生的心情, 也在潜移默化中影响他们的思想。尼尔·波兹曼曾在《娱乐至死》中提及这样一个观点: 通过电视和网络媒介, 娱乐得以达到至死的目的; 一切都以娱乐的方式加以呈现; 人类心甘情愿成为娱乐的附庸, 最终娱乐至死。

随着技术开发者的不断研究, 越来越多的技术平台通过大数据抓住了用户的喜好, 开发出了一个接一个的应用平台, 而这些应用平台, 不仅仅可以用来交友, 也可以用来处理生活中的一些问题, 比如, 小红书不仅可以晒帖子, 也可以用来购物。因此, 大学生群体要面对的, 不仅是来自交友上的便捷, 也是生活上的便捷。网络信息无处不在, 越来越多的大学生不仅把交友放在了网络上, 也把生活放置在了网络上。久而久之, 上网便成为了他们的日常, 网瘾症便产生了。

因此, 网瘾症成为了我们不得不担心、面对的媒介病理现象。而这种媒介病理现象不仅仅是大学生单纯地依赖网络媒体, 也会对他们身心发展造成严重的影响: 比如回避社会交往, 造成孤独甚至自闭的社会性格, 这对于社会的发展来说也是不利的。

基金项目

滁州学院 2021 年国家级大学生创新创业训练计划项目“社交媒体时代大学生群体性孤独现象研究——基于对滁州学院的调查(202110377064)”研究成果之一。

参考文献

- [1] (美)雪莉·特克尔, 著. 群体性孤独[M]. 周逵, 刘菁荆, 译. 浙江: 浙江人民出版社, 2014.
- [2] 田甜. 浅析社交媒体环境下的群体性孤独[J]. 新闻研究导刊, 2017, 8(20): 143.
- [3] 林滨, 江虹. “群体性孤独”的审思: 我们在一起的“独处”[J]. 中国青年研究, 2019(4): 40-45.
- [4] 张灯. 从传播心理学角度看社交媒体下的群体性孤独[J]. 新闻研究导刊, 2016, 7(13): 65+57.
- [5] 魏江楠. 移动社交环境下的“群体性孤独”影响研究[J]. 新闻传播, 2018(23): 55-56.
- [6] 李琛琛. 网络社交媒体环境下群体性孤独研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2019. <https://doi.org/10.27159/d.cnki.ghzsu.2019.000675>
- [7] (美)乔治·赫伯特·米德(Mead, George H.), 著. 心灵、自我与社会[M]. 上海: 上海译文出版社, 1992.