

网络社交对群体性孤独的影响研究

郭嘉惠

黑龙江大学, 黑龙江 哈尔滨 150080

摘要:随着互联网时代的到来, 社交媒体平台的发展改变了人们传统的社交方式, 它破除了人们以往的社交局限, 社交媒体为我们的生活带来了极大的便利。网络因其便捷、开放的特性, 已经逐渐成为越来越多的人不可或缺的社交方式, 人们对网络社交的依赖程度越来越高, 网络在不知不觉中改变了人们的社交习惯。正常使用社交网络可以缓解人们的孤独感, 但如果病态地过度依赖网络社交则会加剧孤独, 使得人们在现实生活中彼此的距离越来越远, 从此就会进入一个循环中: 通过网络社交排解孤独, 回归现实后又陷入更大的孤独。以上这类现象就可以称之为“群体性孤独”。本文主要通过研究揭示网络社交对群体性孤独的具体影响, 进而提出缓解群体性孤独的应对措施。

关键词:网络社交; 群体性孤独; 人际关系

DOI: 10.64649/yh.shygl.issn3105-0085.202609010

1 网络社交与群体性孤独的定义

1.1 网络社交的含义

网络作为一个虚拟的平台, 用来传递接收和分享信息, 网络与网络之间的连接、交织组成了互联网。社交则是人与人之间的互动与交流, 网络社交就是借助互联网进行的人与人之间数字化交流的新方式。自网络社交兴起以来, 一直保持飞速、迅猛的发展态势, 不断创新的网络技术促进了网络社交平台的发展, 也愈发完善了社交平台的内容与功能。从一开始的文字、图像、语音聊天, 到现在的短视频社交软件。在之后5G技术大规模普遍应用后, 网络社交又会迎来新的巨大变革。随着网络技术的广泛应用, 以及信息技术的快速发展, 人们与网络的联系越来越紧密, 网络社交已经成为人们进行交际的一种重要方式。互联网给人们搭建了一个公共、公开的广阔社交平台, 为人们提供了更多的交往机会。精准的大数据推荐, 更容易的实现了地缘、趣缘相投, 从而找到自己的情感归宿。

1.2 群体性孤独的含义

群体性孤独的概念最早是由社会学教授莉·特克尔在《群体性孤独》中提到的, 她对“群体性孤独”的解释: 我们似乎在一起, 但实际上活在自己的“气泡”中。^[1]人们在出于社会生活的需求“在一起”时, 却呈现出“在别处”的情况, 也就是即使和他人共处在一处, 可以和不同的人沟通交流, 但这并没有将他们联系在一起, 他们仍旧沉迷在自己的网络空间中。

群体性孤独着重体现在科技飞速发展后所呈现的社会现象, 人们利用更好的科技手段消除了人与人之间空间的界限, 但他们心的距离似乎越来越远。就如雪莉书中所说: “人们利

用智能设备将自己与网络捆绑在一起, 在网络中建立一个全新的自我, 初始, 这就表明了某种暗许: 它可以完全脱离现实存在。”如今人们在现实中的交流已经逐渐被网络社交取代, 虽然网络社交也同样能做到信息的传递, 但并不能满足人们社交中能获得的更重要的东西——归属感和满足感。人们享受处在虚拟空间中的网络社交, 但是一旦回到现实世界, 身旁的人也都专注于面前的屏幕, 面对面的交流更加难以进行, 只会加深人们的孤独感, 所以人们又会为了排解孤独回到网络世界来抚慰自己。就在这样的一次次之后, 每个生活场景和社交场所都存在着群体性孤独的影子, 这早已改变了我们的社会生活, 人们逐渐沦陷在群体性孤独的漩涡中。

2 网络社交对群体性孤独的具体影响

2.1 孤独感的虚假缓解

当人们独处时, 往往容易产生孤独感, 就想通过社交媒体联系别人, 但是这样做并不能减轻孤独感, 反而是一种征兆。此时人们的目的仅仅是为了提升自己的存在感, 从而降低自己的焦虑感, 人们往往乐于接受对虚假的孤独需求的表面满足, 因为这种满足能给人带来短暂的心理舒适。所以人们更倾向于接受这种现状, 并不会追究这种满足是否真实。在社交媒体中的虚拟满足填满了“容器”, 在虚拟世界里再亲近的关系也不过是隔着容器壁的碰撞, 并不能拉近心与心之间的距离。在社交媒体中, 人们分享生活、互相点赞的行为, 也只是浮于表面的交往, 这种“交往”并不能代替真实的沟通, 而是以另外一种形式来展现或是美化自己的孤独, 这并不是缓解孤独的方式, 只会给人们一种已经远离孤独的错觉。不能接纳自我

的人,也很难与别人建立真正的情感,反而会更孤立,变得更加空虚和寂寞。

2.2 社交方式的“低成本”

日常生活中的沟通通常要求:在时间相符的条件下,双方处于同一空间,又有话题讨论的需要等等。其次,面对面的交流还会受到其他多种因素影响,例如对象、时机、环境或是其他不确定因素。随着网络社交的应用场景越来越广泛,网络社交一再的降低沟通的成本,不再受时间、空间的影响,只需一部智能设备就可以轻松的与他人交流。传统的交往模式正在经历转型,线上沟通的便利性削弱了个体对线下复杂社交活动的依赖,人们更倾向于选择低能耗、低成本的交往形式,追求效率的同时,也牺牲了面对面社交所特有的仪式感与庄重性。

柯林斯的互动仪式链理论中提到“人类的社会活动都是通过远程媒介,以强度较低的互动仪式来开展,人们就会觉得缺少团结感,也会缺乏对共同的符号的尊重,而且情感能量形式所表现的热情的个人动机也会减少^[2]”。网络社交让交往变得低成本的同时,也降低了情感投入的成本,让感情付出变得廉价。人们往往不会珍惜唾手可得的東西,轻易得到的结果就是随意的对待,随后就会变得愈发麻木和迟钝,最终造成对人际关系的冷漠,陷入更孤独的境地。

2.3 自我呈现的不真实

有学者曾提出“拟态人”的概念,拟态人就是在网络世界中人们为自己塑造出的个人形象。人们对自己的形象加以修饰、包装,这样才能得到令他们满意的结果。在这个过程中就会不知不觉的对自身产生一些消极的负面影响,为自己建立的完美的、正面的形象只会禁锢住他们自身,还可能在持续的对比中催生出攀比心态和过分的自恋倾向。并且,对他人的关注和回复的过度期待,也容易使个体陷入焦虑和孤独的情绪困境。

社会学家戈夫曼曾经提出“自我呈现理论”,他认为社会上的人就如同舞台上表演的艺人,人们会根据自身的需要,构建自我形象,以求获得他人肯定^[3]。人们在网络社交的过程中,会着重注意他们所展现出的形象,在网络社交空间中,每个用户都要有各自不同的印象管理准则。其背后动机往往包括获取存在感、满足表现欲或对于虚荣心的补偿。在此驱动下,用户在社交网络中会倾向于呈现经过修饰的自我,往往展示出的是积极的一面,而会隐藏一些消极的内容,但是这种“自我呈现”不免包含着虚假的成分。在这个呈现的过程中一些消极的负面影响在不知不觉中已经显露出来,长期的

自我表露滋生了攀比、自恋心理,在期待关注和回复过程中也会伴随着焦虑、孤独的产生^[4]。在网络上发表有关自己的言论时,都要担忧自己的言论会影响别人对待自己的态度,反而成了心理负担,在这些“表演”下难以掩盖的是自己内心的孤独。

2.4 娱乐化的泛滥

在传统社会中,人们的娱乐活动较为单一,大众除了学习、工作外,还会选择一些娱乐场所作为自己的休闲选择。但是,随着互联网的不断发展,人们获取信息的渠道越来越多,网络生活方式也越来越多样化,人们的娱乐方式也有了很大改变。此时,人们的上网目的也越来越偏向娱乐性。娱乐是人们正常生活中不可或缺的一部分,在网络高度发达的现代社会中,有着丰富的娱乐信息,且能够迅速的传播。尽管人们的娱乐方式发生了变化,但更多的还是以消费娱乐和八卦信息为主。

如今网络游戏成为人们很喜欢的休闲方式。最近几年,网络游戏的发展也是十分迅猛,广泛的应用于人们的日常生活中。网络用户的主要群体是青年人,随着智能设备的普及,用户群体的范围也日益扩大。这种现象在未成年人和青年群体中最为明显。由于心智尚未完全成熟,部分未成年人对于社交平台的滥用已经严重影响到正常的学习与生活。而年轻人即使在与朋友面对面相处时,也经常把注意力放在手机或游戏上,原本用于交流和陪伴的相聚时间反而被屏幕占据。

近年来,各种不同的电视节目类型,也愈发丰富,无论是真人秀还是选秀节目都很受人们欢迎。当下,电视节目泛娱乐化已成为普遍现象,虽未发展到“娱乐至死”的极端,却仍对公众的日常生活与精神世界产生弊端。绝大多数节目都以热度、流量作为目标,其中的娱乐性质内容,就是为了吸引大众的眼球。大众在繁杂的节目中接收到的信息,也只是无用的娱乐信息,并不能给人带来实质的收获。

如今娱乐化的泛滥已经对大众产生了负面影响,完全沉浸在虚拟空间中,仿佛一切都能在网络空间中得以满足。无论是什么娱乐形式都要有所尺度,过分的娱乐生活只会反映出心灵空虚与寂寞。

3 缓解群体性孤独的应对措施

3.1 学会独处

如今,现代都市的快节奏生活让人们越来越忙碌,属于自己的时间也越来越少,社交媒体填满了人们的碎片化时间,人们迷失在或真或假

的信息中。社交媒体满足了人们或真或假的多样需求,使得人们更加依赖于它,促使人们对于社交媒体的使用边界无限扩展,看到的越多被灌输的也就越多,因此在不知不觉中忘记了自己的追求。这时人们应该缓和下来,在行动前为自己留一些思考的余地。

独处与孤独并不相同,独处是一个人主动的选择,带给人积极的状态,而孤独往往会让人感到沮丧、被动的陷入消极中。独自一人并不意味着是茫无头绪的发呆,而是带有思考的。在独处时可以安静的与自我对话,为自己的现状和未来做考虑。在互联网时代下,人们无时无刻都在与外部世界构成联系,这时人们更需要独处。马斯洛曾说过,一个人唯有随时觉察并尊重自己的内心需要,才可能在人生的抉择中做出明智的判断。在独处时人们可以更加的集中精力在自身,专注于提升自己,清楚的认识自我和明确自我的价值定位,寻求真正的自我^[5]。通过独处时重调情绪和重整效能,可以更好地应对网络社交中技术异化导致的孤独体验^[6]。

3.2 回归现实和认同自我

人只有认清现实并淡然接受时,才能获得真正的幸福。人们应当对社交媒体的发展抱有一个正确的看法,它给人们的生活带来了巨大的改变,并且使我们的生活更加便利。但是在这个虚拟世界中,很容易让人迷失方向,我们应该时刻保持警惕,坚持自己的本心。纯粹的数据传输并不能被真实的对话取代,真实的沟通所带来的交互是冰冷的数据所不能取代的,

虚拟空间中的社交往往不如在现实的线下交流所带来的归属感。

耶尔认为要寻求止境,在那里人们会用心去聆听,跟别人交流时,不会戴着面具说话,而是直达心灵的对谈^[7]。我们应该学会将手机放下,回到现实生活中去,面对真实的自己,不让自己沉溺于虚假的形象构建和人设维护之中,而应该将更多的时间和精力花在与自己亲近的人身上,去寻找属于现实生活的快乐。

3.3 媒体担负社会责任

麦克卢汉曾提出媒介是人感官和能力的向外延伸。也就是说媒介演进的方向最终会回归到人的需求。所以在使用社交媒体时,个人要懂得克制和边界;平台也必须主动承担起公共责任。

美国学者赖特在《大众传播:功能的探讨》中说明了大众传播的社会功能就包括了环境监测功能与解释与规定功能^[8]。互联网的信息纷乱复杂,信息的传播不受任何时间和空间的制约,相关的监管也不够严密,大众很容易被各类繁杂信息摆布。就信息传播而言,媒体应当承担起更多的社会责任,受众很难从繁杂的信息中分辨出事件的真假,此时人们的态度和看法都会直接作用于他的行为上。尤其在这个“泛娱乐化”的时代,大众的心态也在潜移默化的改变着,他们喜欢娱乐,热衷于八卦、热点,这一切都使大众的心理健康偏离了正确的轨道。这就需要媒体加强对信息真实性的整合与把关,消除误导内容,让大众的信息消费回到正确轨道中。

参考文献:

- [1]Turkle S. Alone together: why we expect more from technology and less from each other [M]. New York: Basic Books,2011:348.
- [2] 兰德尔·柯林斯. 互动仪式链 [M]. 林聚任,王鹏,宋丽君,译,北京:商务印书馆,2019
- [3] 欧文·戈夫曼. 日常生活中的自我呈现 [M]. 冯钢译,北京:北京大学出版社,2016:224.
- [4] 高恺旋. 社交媒体时代群体性孤独问题研究:基于社交软件的用户行为调查 [D]. 兰州财经大学,2019.
- [5] 亚伯拉罕·马斯洛:《动机与人格》,杨佳慧译,浙江:浙江人民出版社,2022.
- [6] 陶志欢. 青年“群体性孤独”现象的审思与调适 [J]. 中国青年社会科学,2020,39(05):88-96. DOI:10.16034/j.cnki.10-1318/c.2020.05.013.
- [7] 皮克·耶尔:《安静的力量》,叶富华译,北京:中信出版社,2016.
- [8]Wright, Charles R. "Functional analysis and mass communication". Public opinion quarterly:605-620.

作者简介: 郭嘉惠(2001.08—),女,汉族,黑龙江哈尔滨人,研究生在读,研究方向:网络社会学。