



讚友還是戰友？

社群媒體上的網路霸凌現象
與人際網絡連結

投稿類別：商業類

作者：磐石高中 資二仁 方語襄、林妍心、黃怡焯

指導老師：張佳婷





目錄

前言

文獻探討

研究方法

產品分析



前言

本研究以《讚友還是戰友？》為題，觀察到現代人在網路世界中發展出的「多重網路人格」現象。在 IG 等主流平台上，我們小心翼翼地經營形象，吸引的是互相點讚、維持社交禮貌的「讚友」；但在匿名或高即時性的平台上，我們脫下完美面具，尋求的是能共鳴負面情緒、一起在現實中奮戰的「戰友」。這種在「前台包裝」與「後台真實」之間頻繁切換的行為，究竟是現代人適應數位社交的「安全閥」，還是引發自我認同焦慮的「分裂陷阱」？

文獻探討

一、社會學視角：高夫曼的「劇場理論」

社會學家高夫曼（Erving Goffman）認為，社會生活就像舞台劇，人會因場域切換面具：

前台（Frontstage）與「讚友」：	后台（Backstage）與「戰友」：
指人們精心包裝、展現「理想自我」的舞台。如同 Instagram 主帳，高中生在此建立精緻人設，吸引維持社交禮貌、互相點讚的「讚友」。	指人們卸下防備、暴露真實情緒與缺點的私密空間。如同 Threads 或 IG 黑帳，高中生在此宣洩真實焦慮，尋求能共鳴痛苦的「戰友」。

文獻探討

二、心理學視角：自我表現與認知失調

策略性自我呈現 (Strategic Self-Presentation)：

心理學家指出，人們在網路上會進行「印象管理」。我們會根據平台的演算法與受眾（例如：IG 適合放照片、Threads 適合發文字），刻意篩選符合該平台風氣的訊息。這解釋了為什麼我們不是真的精神分裂，而是「策略性」地在不同平台活成不同的人。

認知失調 (Cognitive Dissonance) 與自我疏離：

心理學家費斯汀格 (Leon Festinger) 提出認知失調。當高中生長期在 IG 扮演「生活大師 (完美前台)」，現實中卻面臨課業與人際挫折 (真實後台) 時，兩者的巨大差距會導致心理衝突，引發嚴重的焦慮、憂鬱與「我到底是谁」的自我認同危機。

文獻探討

三、大眾傳播與數位行為視角：觀眾隔離與去匿名化

觀眾隔離（Audience Segregation）的破滅：

在現實生活中，我們會自然隔離觀眾（在老師面前乖巧、在朋友面前瘋狂）。但社群媒體（如 FB、IG）把家長、老師、點頭之交、摯友全部混在一起。為了在「同一個平台」面對「不同的人」，高中生被迫發展出「開黑帳」、「分流到 Threads」等策略，透過切換帳號來重新建立觀眾隔離。

去抑制效應（Online Disinhibition Effect）：

學者蘇勒（John Suler）提出，網路的匿名性或「隱匿性」（覺得別人看不到真實的我）會讓人放下現實中的道德與社交束縛。這解釋了為什麼同一個人，在 IG 可能是溫柔有禮的「讚友」，到了 Threads 或 Dcard 卻可能變成言詞犀利、四處開戰的「戰友」。



研究方法



設計研究工具： 將理論轉化為「同溫層取暖」與「網路衝突對立」之五點量表問卷。

施測與數據收集： 發放線上 Google 表單問卷，回收並篩選有效樣本。

資料分析與討論： 利用 Excel 統計數據、繪製圖表，並結合文獻進行深度思辨。

基本資料與社群習慣： 調查受訪者常用的平台種類（如 Threads、IG 黑帳等）。

【同溫層與取暖現象】： 採用李克特五點量表（Likert Scale），測量受訪者在戰友平台尋求情感共鳴與宣洩的認同程度。

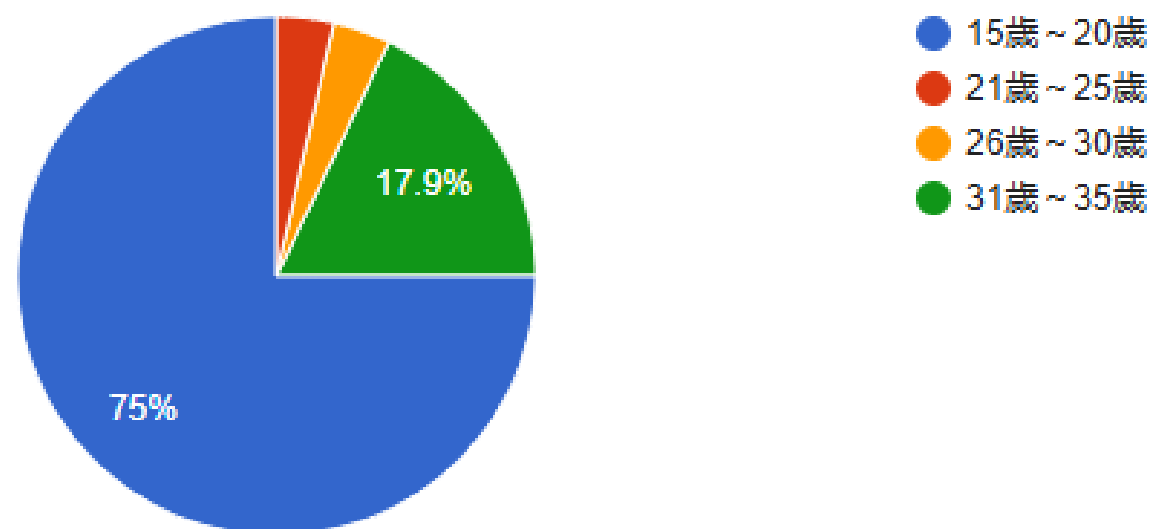
【網路衝突與對立】： 採用李克特五點量表，測量受訪者對於網路攻擊性、同溫層截圖吐槽及數位焦慮的感受程度。



產品分析

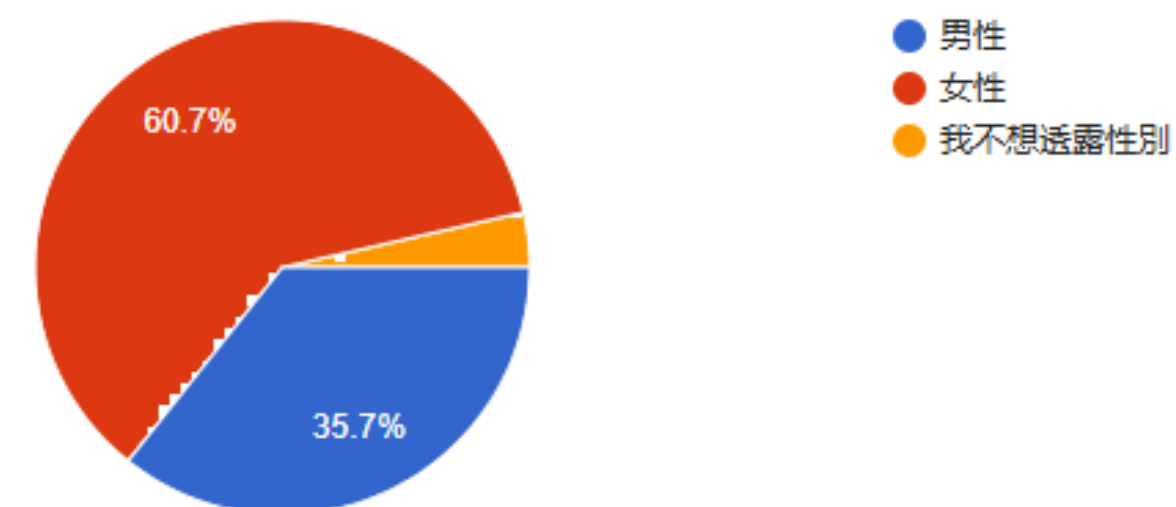
請問您的年齡?

28 則回應



請問您的性別?

28 則回應

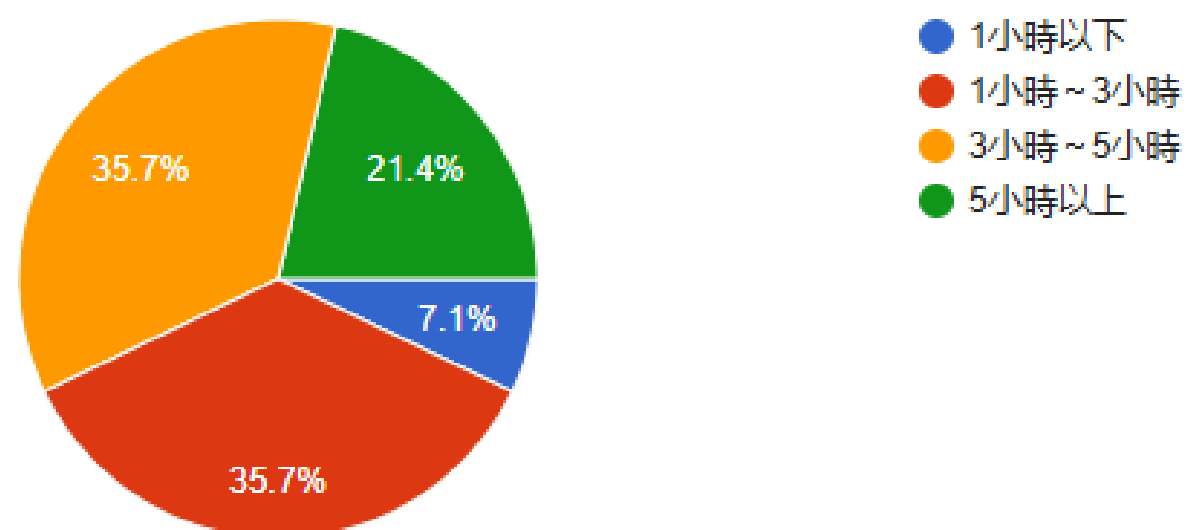




產品分析

每日社群軟體使用時間

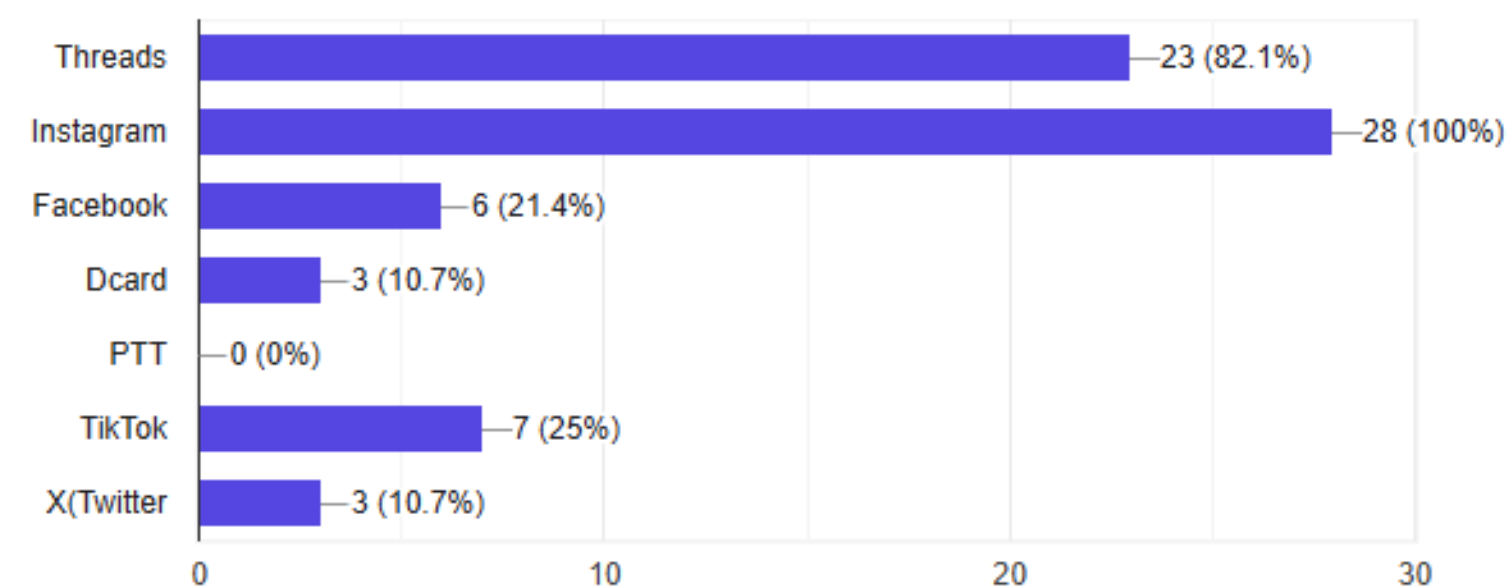
28 則回應



您最常使用的社群媒體平台（可複選，至多3項）

複製圖表

28 則回應



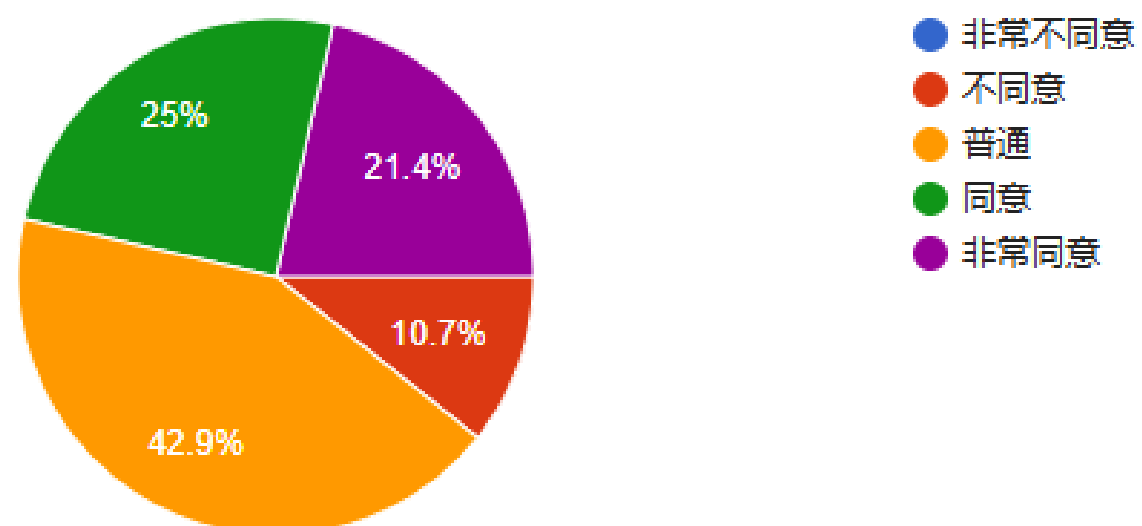


產品分析

讚友現象（正向社交認同與連結）

當我發佈低潮貼文時，社群上的關懷留言能有效安慰到我

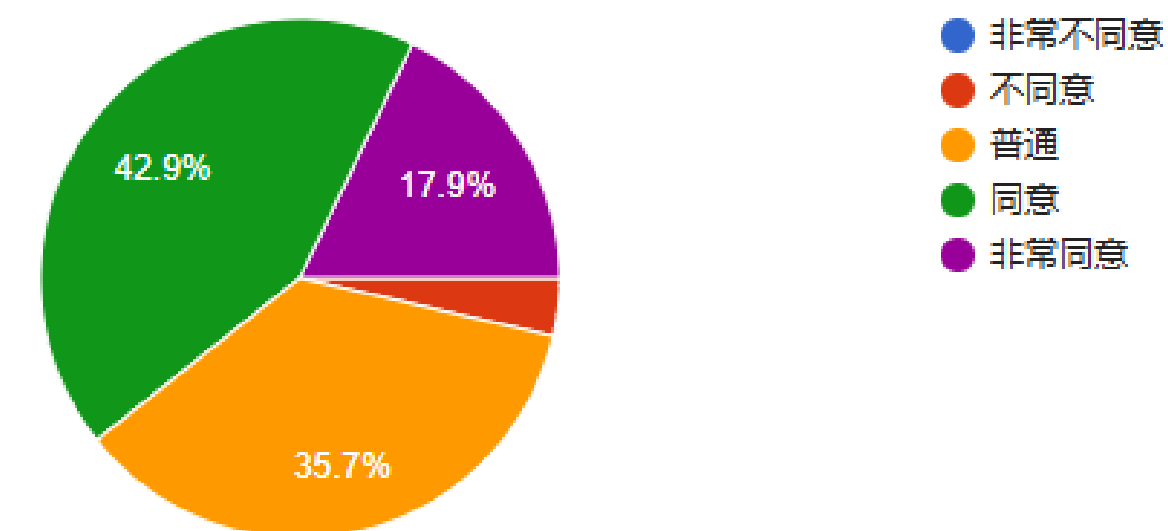
28 則回應



讚友現象（正向社交認同與連結）

社群媒體幫助我找到志同道合、具備相同興趣的「讚友」圈子

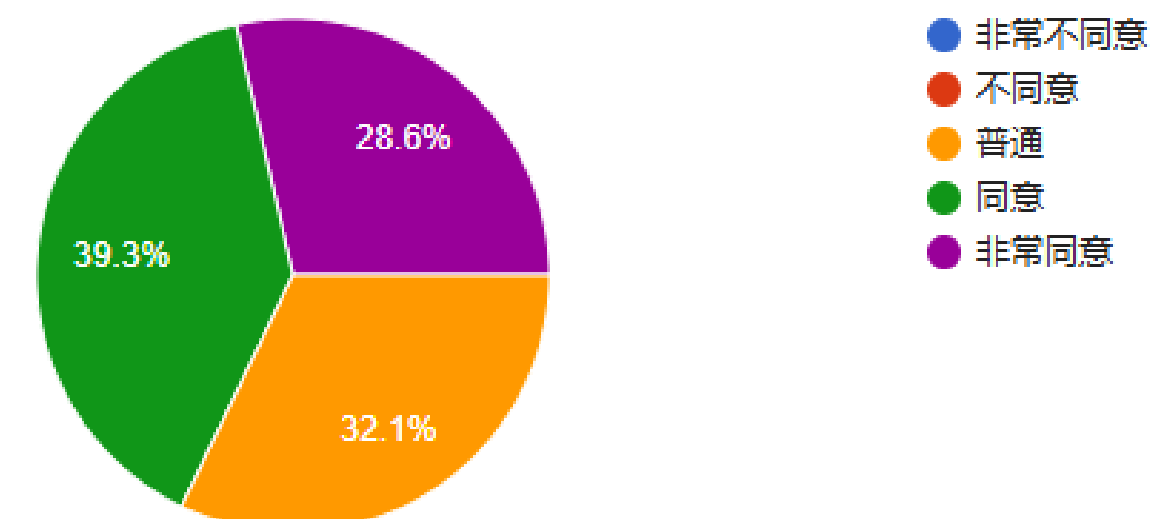
28 則回應



讚友現象（正向社交認同與連結）

在社群上獲得「讚」或正向留言，會讓我感到被認同與快樂

28 則回應



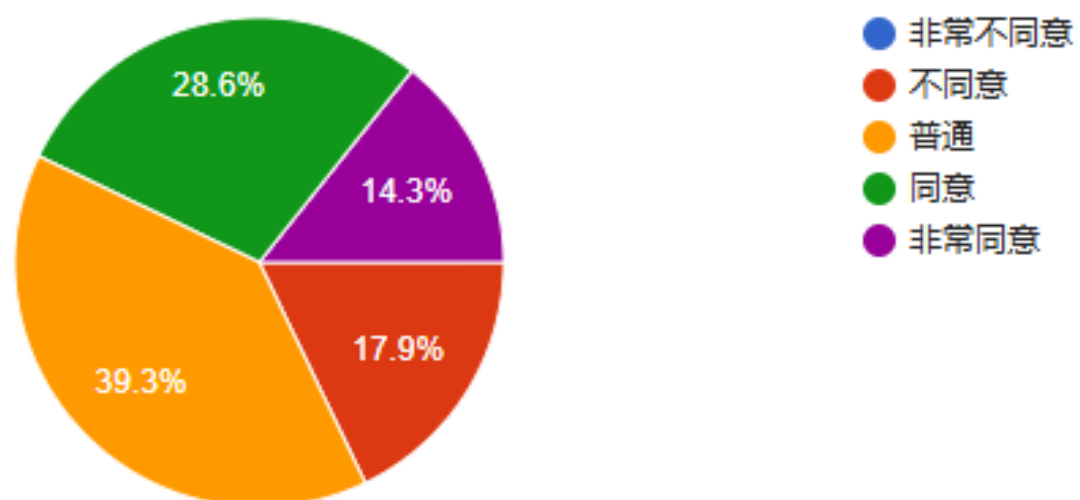


產品分析

戰友現象（同溫層、衝突與網絡對立）

看到不同意見時，我更傾向將其「截圖」，發到自己的同溫層裡跟朋友一起吐槽

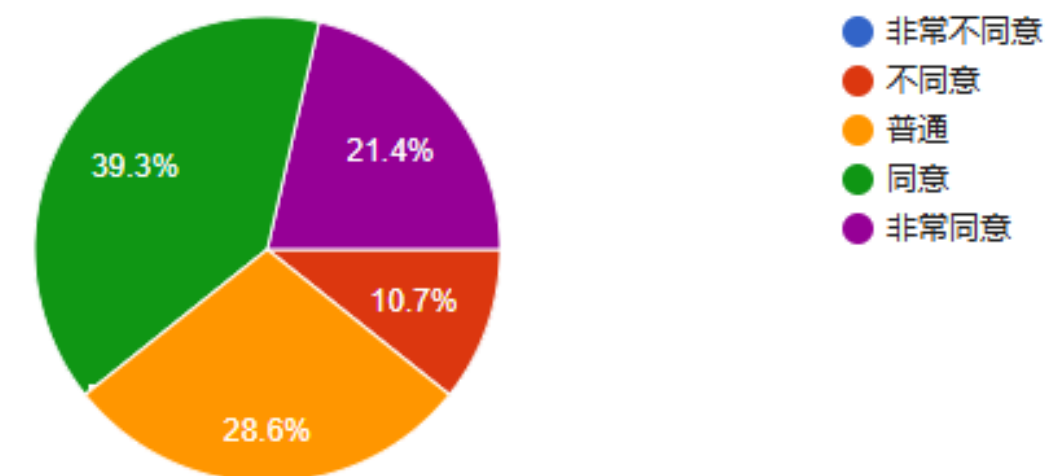
28 則回應



戰友現象（同溫層、衝突與網絡對立）

我曾看過現實中的朋友，因為社群上的觀點不同（如政治、價值觀）而在留言區激烈爭吵

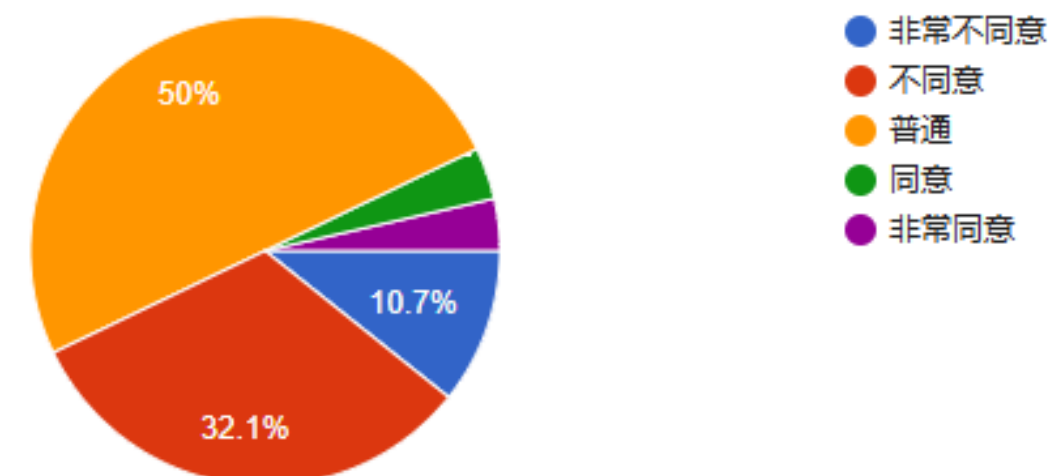
28 則回應



戰友現象（同溫層、衝突與網絡對立）

當我看到網路上與自己「立場完全相反」的言論時，我會產生想留言與對方筆戰的衝動

28 則回應



Thank you