



《別讓疫情擊垮你和朋友的好關係》

如何在社交疏離的情況下，在遙遠的兩端捍衛你和朋友之間的情誼

文章摘自：網路【MACHIEN覓井文化-關係心理學友情篇/Yi-Chien Chen/2020-03-23】

你平常都習慣以什麼方式和朋友維繫情誼呢？

到朋友家作客？一起聚餐？還是出遊呢？

最近由於新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）肆虐，許多國家除了鎖國、停班課外，也開始推廣國人改以遠端工作與視訊的方式聚會，以減少群眾感染的機會。除此之外，各國政府也呼籲民眾減少人與人之間碰觸的頻率，避免感染者將病毒以接觸性的方式傳染給未感染者。這樣的措施得到了廣泛的關注，也進一步獲得了一個公共政策上的專有名詞，亦即「社交疏離」（social distancing）。

在這樣無法與人近距離互動的氛圍和情況下，我們勢必得以別的方式來維持我們和朋友們之間的關係。今天，我將借助理學家近年來針對社群媒體（social media）以及遠距離戀愛的研究，來分享一些我們可以和朋友保持熟悉度的做法。

1. 傳遞個人化訊息（Personalized messaging）

雖然說社群媒體的一大功用就是能夠在網路平台上同時和很多人——也許是認識的與不認識的人——分享自己的生活、奇聞趣事等，然而這樣無特定對象的分享自己的生活，其實並不能夠增進你和另一個人之間的情誼。McEwan教授與她的研究團隊發現，當人們以群發的方式分享個人生活時（譬如說公開交往資訊、美食打卡等），接收到消息的朋友們並不會因此覺得與對方更親近，或是更滿意彼此之間的關係；反而，這樣無特定目標的發布消息可能還會讓兩人之間的關係更疏遠（McEwan, Sumner, Eden & Fletcher, 2018）。

McEwan等人（2018）的研究中並未進一步探討兩者之間的關聯原因，不過我們可以推測當一個人以群發的方式分享動態消息時，可能會讓不常被口頭或私下更新訊息的朋友認為，他們與發佈消息者之間存在著很大的資訊落差；而且未曾近距離得知重要的消息，也容易讓人有種自己可能並未被對方放在心上的感覺，因而與對方疏遠。

那麼，我們該如何在社群媒體上讓朋友感受到我們對他們的重視，並在無法相見時增進我們之間的情誼呢？

建議你可以透過私訊、標註朋友的方式來和他們分享生活。試著想一下，假設今天我們要與朋友聚餐，是不是只會約幾個熟識的好朋友一起，而非各自認識的每一個人？再試想，當我們與這群朋友一起吃飯時，應該也是你一句我一句的互動吧？同樣的，在使用社群媒體促進友誼時，你也必須把時間留給那些你視為重要的人，並且與對方有來有往的互動，而不是抱持著一種想要投入少少精力仍可以全壘打的心態與朋友來往，這也是為什麼我們普遍上都不大喜歡權頭訊息的原因吧！

2. 固定更新消息 (Update your life routinely)

你是否也曾想過為什麼人們需要固定進食、吃飯呢？就算我們偶爾省略個幾餐也無妨，但是無論如何我們都得吸收足以讓我們維生的養分，對吧？正因為吃飯這件事對我們而言很重要，因此我們總能無疑有他的做這件事。相同的，我們與朋友之間的關係也是需要穩定的去維繫才能夠走得健康、走得長久。

一篇由荷蘭阿姆斯特丹自由大學的團隊發起的研究發現，一段遠距離戀愛要能維持下去必須仰賴戀人之間共同投入心力去維繫感情，且通常需要比一般近距離戀愛者更願意投注精力和關注，而這樣的投入正包含了**固定替另一半更新自己的生活資訊** (Billedo, Kerkhof & Finkenauer, 2015)。

這項研究雖然是針對遠距離情侶所做的研究，不過它卻在當今強調社交疏離的時刻給了我們很大的提醒與幫助。面對我們與朋友之間的關係，或許我們無法再像以往那樣容易碰面、聯絡感情，但是我們卻可以**透過各種社群媒體** (Facebook, Twitter, LINE, WeChat, Facebook Messenger, Instagram等) 以一個固定但不擾人的頻率和對方互動，交換彼此的生活趣事，在遙遠的兩端拉近兩人之間心理的距離。

你是否平常就很習慣以今天分享的兩種方式去維繫你和朋友之間的關係呢？很好，那就繼續保持，讓你們的友誼無所畏懼！假如你還不太習慣用這樣遠端的方式和朋友互動、聯絡感情，不妨可以藉著這樣的情況好好練習一下，讓你和朋友之間的相處經驗更多元、更豐富！



班導師	生活、學習、人際關係協助	各班LINE群、導師聯絡電話
軍訓室	24小時緊急聯絡專線	(02) 2258-0318
學輔中心輔導專線	週一~五8:30-21:00	平日白天：(02) 6621-5550
健康中心	週一~五8:30-21:30	(02) 2257-6167 #1215

~~屋頂上的家 學生輔導中心~~
和平大樓5樓(02)6621-5550
週一至週五 8:30-21:00



學輔中心線上諮詢



衛福部心據點