



對於許多人來說，社交媒體是一個可以了解朋友近況、分享生活的方式，但是，社交媒體卻也可能為我們的心理狀況帶來意想不到的影響？！

什麼是社群恐慌？

社群恐慌，也稱為錯失恐懼 (Fear of Missing Out , FoMO) 是指一個人渴望參與和經歷他人生活中的重要時刻，錯過這些社交機會所帶來的情感和社交連結，而且這種害怕是強烈擔憂，並且可能演變成焦慮，導致過度頻繁地使用社交媒體，影響工作或學業表現，甚至用社交媒體來逃避現實。

我有社群恐慌嗎？如何了解自己是否有社群恐慌的傾向？

運用下方的「社群恐慌量表」來評估自己的狀況。非常同意=1分、同意=2分、不同意=3分、非常不同意=4分計算，各題分數加總後小於25分，代表你可能是社群恐慌的一員。

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我會擔心自己無法像網路上那些人，擁有很好的生活經驗	☐	☐	☐	☐
2. 看到朋友在網路上PO很好的生活經驗，我會擔心自己無法像他們一樣	☐	☐	☐	☐
3. 當我上網看到朋友在做好玩的事情(如：一起吃喝玩樂)，卻沒有找我，我會擔心	☐	☐	☐	☐
4. 如果我不知道朋友正在做些什麼，我會感到焦慮	☐	☐	☐	☐
5. 聽懂朋友聊的網路梗(或笑點)，對我來說很重要	☐	☐	☐	☐
6. 有時，我覺得自己花太多時間想跟上網路流行的事物	☐	☐	☐	☐
7. 錯過與朋友見面的機會，我會感到困擾	☐	☐	☐	☐
8. 當我有開心(很chill)的事情，我一定要分享到網路上(如：更新動態)	☐	☐	☐	☐
9. 當我錯過跟朋友在網路或社群上約好的聚會，我會感到困擾	☐	☐	☐	☐
10. 放假時，我會持續在網路上追蹤朋友在做什麼	☐	☐	☐	☐



如何避免發生社群恐慌？

1. 規劃每天使用社交媒體的時間，來避免無意義的滑手機和過度比較。
2. 專注於現實世界的人際交往和興趣愛好，例如冥想、看書運動、聽音樂等等。
3. 每個人的生活都有獨特的節奏，不必隨時都Follow到所有事情，所以試著練習不擔心錯過每個社交活動。
4. 培養辨別虛假資訊和社交媒體表象的能力。



有社群恐慌的症狀，可以怎麼做？

除了就醫求診、和師長、朋友聊聊之外，同學們也可以到學輔中心預約諮商，在和專業的諮商師談話過程中探索自我、了解自己為什麼對社群有強烈的追求，並且討論改善方法，實現社交和現實生活的平衡。

學輔中心和平大樓5樓

輔導專線(02)6621-5550



參考資料

兒童福利聯盟 (2022) 。 2022臺灣兒少網路社交行為暨社群恐慌(FoMO)現象調查。

取自：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2331