

投稿類別：教育類

篇名：

已讀症候群-以大園國際高中的學生使用通訊軟體的狀況為例

作者：

李品萱。縣立大園國際高級中學。高三 5 班

張芸萍。縣立大園國際高級中學。高三 8 班

黃柏翰。縣立大園國際高級中學。高三 8 班

指導老師：陳品貝老師

壹●前言

一、研究動機：

在這傳播科技進步，人手一台智慧型手機的時代，通訊軟體也跟著成為社會大眾聯絡情感使用的工具。諸如 Line、Facebook……等等，這些應用程式都廣受喜愛。而其中「已讀不回」這個名詞更深深進到我們的生活中。「已讀」的功能原本是讓我們知道對方是否有收到自己的訊息；然而此功能也衍生出了許多負面的影響，猜疑、焦慮感……等，因此我們想探討「已讀不回」所產生的情緒對生活有什麼影響。

二、研究目的：

- (一) 使用線上問卷了解大園國際高中學生所使用的通訊軟體有哪些。
- (二) 利用深入訪談的方式調查「已讀」對大園國際高中學生所產生的情緒及行為。
- (三) 探討「已讀」所產生的情緒對生活的影響。

三、研究方法

針對學生使用通訊軟體的狀況，我們採用：

(一) 文獻分析法：

透過研究敘寫情緒及行為的書籍來了解「已讀」所帶來的喜怒哀樂如何影響生活。

(二) 問卷調查法：

透過線上問卷來調查學校同學對「已讀」的看法。

(三) 深度訪談法：

針對有意願詳細回答「已讀」對自己的影響的同學進行深入訪談。

貳●正文

一、主要使用軟體介紹

根據問卷調查結果，大園國際高中學生使用的通訊軟體為 Facebook 48%、Line 49%、其他為 whatsapp 3% 等。所以本研究以 Facebook 及 Line 為主要通訊軟體，我們將為這兩種通訊軟體的訊息功能做比較。

 LINE	 FACEBOOK
共同點	不同點
1.能傳送貼圖、表情符號、圖片、影片給對方。 2.能得知聊天對象是否已看過訊息。 3.能免費語音通話。 4.可對特定的人進行封鎖。	1.Line 有限時聊天功能 2.Line 有不同主題可更換 3.Facebook 可對特定的人隱藏上線

〈圖片來源：維基百科〉

二、情緒及認知的定義

(一) 什麼是情緒？

根據張氏心理學辭典的定義，情緒是受到某種刺激所產生的身心激動狀態，此狀態包含複雜的情感性反應，與生理的變化(張春興，民 78)綜合各學者的看法，情緒可分成四個層面。

1、生理反應：例如心跳加快、呼吸急促……等，但不同的情緒可能產生類似的生理反應。所以單靠生理反應無法判斷引發了何種情緒。

2、心理反應：即個體的主觀心理感受，例如開心、不安、緊張、憤怒等。

3、認知反應：即對於引發情緒的刺激所做的解釋及判斷，例如：別人一直盯著你時，你可能覺得他對你有好感，所以感到愉悅，也可能覺得自己哪裡不對勁，而感到焦慮。

4、行為反應：因情緒表現出來的外在行為，例如：生氣時擺出臭臉，開心時哈哈大笑。

(二) 情緒與認知

我們對情緒的反應是由學習而來，從家庭、社會、人際互動中，每個人學習到不同的因應方式，因此看事物的角度也會有所差別。例如：打球打不好時，朋友說：「加油。」A 可能覺得振奮，感覺被鼓勵；B 可能覺得自責，感覺被責怪；C 可能覺得生氣，感覺被責怪。所以，情緒與行為若造成偏差，可能會影響生活。

三、負向情緒的影響

(一) 情緒與健康

情緒常影響著體內的內分泌系統，若常有負面情緒，嚴重的話，便會分泌不正常而形成疾病。常見的如影響腸胃，導致消化不良；影響心臟血管，導致心跳加速、血壓升高等等的情況。

(二) 情緒與學業、工作

長期的負向情緒可能導致注意力不集中、做事不專心、心不在焉等等，若更不幸的在學業或工作上接連表現不佳，容易使人喪失信心，懷疑自我價值。

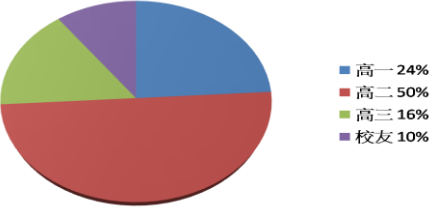
(三) 情緒與人際關係

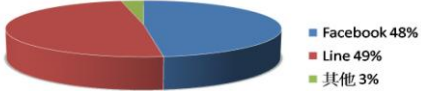

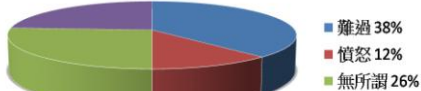
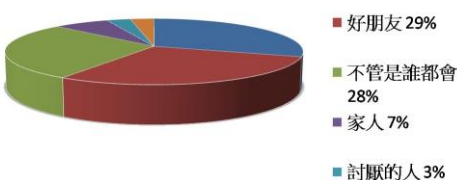
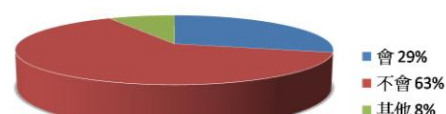
若個人的負向情緒轉移到周圍的人，會影響人際間的互動品質。舉例：學生在學校時遭到老師責罵，放學回到家時帶著憤怒的情緒與媽媽頂嘴，媽媽也帶著憤怒的情緒唧唧著在一旁不管的爸爸，最後搞的全家都烏煙瘴氣的。簡而言之，情緒在人與人相處時扮演著重要的角色，它可以是人與人相處之間的香料，適當的香料可以使菜餚更加美味；而反之，可能使其大大扣分。

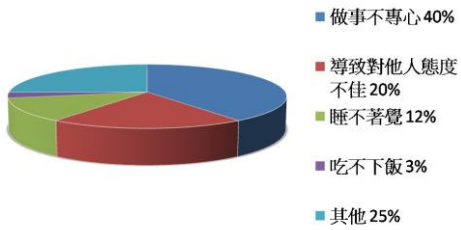
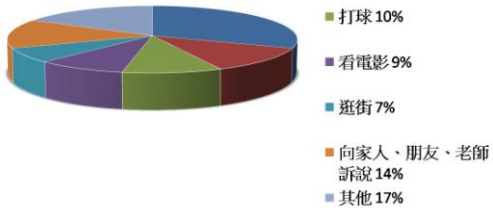
四、問卷調查結果分析

我們藉由網路問卷蒐集大園國際高中學生對「已讀」的看法與影響。

(一) 問卷內容

	圖表	說明								
1	<p data-bbox="268 1585 619 1630">請問你現在就讀幾年級？</p> <p data-bbox="475 1653 571 1675">問卷人數</p>  <table border="1" data-bbox="667 1742 778 1832"><tr><td>高一</td><td>24%</td></tr><tr><td>高二</td><td>50%</td></tr><tr><td>高三</td><td>16%</td></tr><tr><td>校友</td><td>10%</td></tr></table>	高一	24%	高二	50%	高三	16%	校友	10%	<p data-bbox="826 1585 1235 1818">此次問卷總數為 184 人，根據左圖顯示高一生有 44 人、高二生有 92 人、高三生有 30 人，而大園國際高中的校友有 18 人。</p>
高一	24%									
高二	50%									
高三	16%									
校友	10%									

<p>2</p>	<p>您最常使用的通訊軟體？</p>  <p>■ Facebook 48% ■ Line 49% ■ 其他 3%</p>	<p>根據左圖顯示，大園國際高中的學生使用的通訊軟體為 Line 49%、Facebook 48%居多。</p>
<p>3</p>	<p>您喜歡已讀這個功能嗎？</p>  <p>■ 喜歡 71% ■ 不喜歡 29%</p>	<p>根據左圖顯示，有 71%的學生喜歡已讀的功能，而 29%的學生不喜歡。</p>
<p>4</p>	<p>當您被他人已讀時的心情？</p>  <p>■ 難過 38% ■ 憤怒 12% ■ 無所謂 26% ■ 其他 24%</p>	<p>根據左圖顯示，有 38%的學生被已讀會感到難過、12%感到憤怒、26%覺得無所謂。</p>
<p>5</p>	<p>請問是對於哪些人才有這樣的情緒產生？</p>  <p>■ 喜歡的人 30% ■ 好朋友 29% ■ 不管是誰都會 28% ■ 家人 7% ■ 討厭的人 3%</p>	<p>根據左圖顯示，這些情緒有 30%對喜歡的人、29%對好朋友、家人 7%、討厭的人 3%，而也有 28%的人不管是誰都有這些情緒產生。</p>
<p>6</p>	<p>請問已讀所產生的情緒對您的生活有任何影響嗎？</p>  <p>■ 會 29% ■ 不會 63% ■ 其他 8%</p>	<p>根據左圖顯示，已讀所產生的情緒有 9%的人會影響生活，而 63%不會。</p>

7	<p>會造成您哪些困擾？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ 做事不專心 40% ■ 導致對他人態度不佳 20% ■ 睡不著覺 12% ■ 吃不下飯 3% ■ 其他 25% 	<p>根據左圖顯示，已讀對於生活的困擾：有 40% 的人做事不專心、20% 導致對他人態度不佳、12% 睡不著覺、3% 吃不下飯，也有 25% 有其他困擾。</p>
8	<p>請問您都如何解決這些困擾？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ 睡覺 31% ■ 看書 12% ■ 打球 10% ■ 看電影 9% ■ 逛街 7% ■ 向家人、朋友、老師訴說 14% ■ 其他 17% 	<p>根據左圖顯示，大園國際高中的學生有 31% 的人用睡覺來解決、12% 的人看書、打球 10%、看電影 9%、逛街 7%、向他人訴說 14%，而有 17% 人也用其他方法解決。</p>

(二) 問卷分析

我們分別於第三題**您喜歡已讀這個功能嗎？為什麼？**及第八題**請問您都如何解決這些困擾？**加上非選題，想知道喜歡「已讀」的原因及如何解決「已讀」引發的困擾，擷取以下幾個內容：

第三題：您喜歡已讀這個功能？	為什麼？
喜歡；不喜歡	原因
喜歡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以知道對方看過了沒。 2. 對於不喜歡的人可以以沒看到為理由讓沒回覆有合理解釋。
不喜歡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 已讀別人會被發現，被別人已讀會不爽，所以乾脆不要知道。 2. 除了等待回覆又多了一個需要關注的東西。 3. 因為有時可能有事所以不能這麼快回，但已讀了，對方就會生氣的想說你怎麼沒回。 4. 如果有急事看到對方已讀不回會想揍他。 5. 因為不想被別人知道我已讀他。 6. 感覺很沒隱私，暫時不想回別人，還要擔心對方會因已讀而難過生氣等。

選喜歡的人，原因大多都是可以知道對方看過了沒。而其實不用已讀，也能透過 LINE 的提醒，看到對方打的內容，所以延伸出乾脆不讀的想法，也可以以沒看到為理由讓沒回覆有合理的解釋。

關於第八題：請問您都如何解決這些困擾？大部分的人遇到被已讀的狀態而覺得煩惱時，都會選擇睡覺，而也有些人會看書、打球、找自己喜歡而且能抒發壓力的事做，這樣可以讓自己轉移注意力，不讓自己繼續煩惱在意這些。

五、深度訪談

爲了知道更貼近生活的想法，我們挑選兩個人做更深入的訪談，內容如下：

1.第一位被訪者

(1)你是那種看到別人已讀就覺得要馬上回覆的人嗎？

Ans:不是，但如果一段時間不回，我會開始產生負面情緒。

(2)Google Chrome 有一個 app 可以藉由設定讓別人不知道你已經看過訊息 (Facebook 沒有小勾勾)你原本知道有這個功能嗎？你現在知道這個功能後會去使用嗎？爲什麼？

Ans:現在才知道這個功能，但我不會想使用，這樣感覺是在欺騙人，畢竟我也不希望別人這樣對我使用。

(3)你認爲已讀對你生活造成了哪些困擾？

Ans:已讀不回讓我覺得對一個人很不尊重。

(4)你會因爲對方已讀不回而對對方產生負面觀感嗎？

Ans:如果認定對方是很重要的人會讓我想很多，想說是不是自己在對方心中不重要之類的。

(5)有人爲此而向你抱怨過嗎？

Ans:沒有，但我覺得別人多少會覺得我太無聊在意這種小事吧。

2.第二位被訪者

(1)你是那種看到別人已讀就覺得要馬上回覆的人嗎？

Ans:不是。

(2)Google Chrome 有一個 app 可以藉由設定讓別人不知道你已經看過訊息 (Facebook 沒有小勾勾)你原本知道有這個功能嗎？你現在知道這個功能後會去使用嗎？爲什麼？

Ans:知道但是不會用，因爲對於已讀別人我沒有很在意。

(3)你認爲已讀對你生活造成了哪些困擾？

Ans:可能他在忙，但如果沒有在忙卻已讀會有點小不開心。

(4)你會因爲對方已讀不回而對對方產生負面觀感嗎？

Ans:看他是不是有原因，沒原因就會生氣。

(5)有人爲此而向你抱怨過嗎？

Ans:他曾說很在意已讀這件事而常常生我的氣。

六、從艾利斯情緒管理以及貝克憂鬱症認知探討已讀症候群

1、艾利斯情緒管理

情緒 ABC 理論意旨有前因 A (Antecedent) 必有後果 C (Consequence)，但同樣的 A 卻會產生不一樣的 C1 和 C2，造成此原因的橋樑則爲 B (Bridge)，B 就是自己本身的理念和環境的評價及解釋，情緒 ABC 理論創始者艾利斯認爲：「**正是由於我們常有的一些不合理的信念才使我們產生情緒困擾。**」若 A (被已讀) 這件事透過的 B (橋樑) 正好是憂鬱症患者或是不合理的信念，則被已讀之後產生的 C (情緒) 將會認爲對方討厭自己，進而產生負面情緒。

舉例：明明都是被已讀者，但大家所產生的情緒卻不同，如果是想著「對方看到訊息就應該一定要回覆我，沒回覆就是不對，就是討厭自己」，這樣可能會產生負面情緒；但若沒有這樣的非理性信念，對於對方已讀不回，單純的認爲對方在忙，自己也沒有特別在意，有這樣彈性的想法，心情也就比較不會有太大的起伏。

2、貝克憂鬱症認知

「**憂鬱症病患具有憂鬱性的負面自我架構，這套憂鬱性負面自我架構使得他們在處理外界環境或與他們自己有關的訊息時，容易選擇性地吸收負面的、不好的訊息。**」貝克憂鬱症認知爲憂鬱症患者會以負面的看法去看發生在他身上的事情，容易將外界視爲一切過分要求。

問卷中有不少對已讀有扭曲的認知：

- (1)誇張化：「**過度強調負向事件的重要性或影響力。**」例如：「對方已讀沒有回覆，會不會是對方生氣了，我完蛋了，以後一定做不成朋友。」
- (2)選擇性地推論：「**忽視積極的一面，只以片段的事實來下結論，忽略了整體內容。**」例如：「兩人之前都聊得很開心，但是當對方已讀不回時，只關注已讀不回當下的情緒，覺得不被重視，忽略之前互動愉快的情境。」
- (3)個人化：「**外在事情與自己產生關聯的一種傾向。**」例如：「在對話群組內說話，在自己發言後大家已讀不回，進而產生大家是不是都討厭我的想法。」
- (4)極端思考：「**在思考或解釋事情時，以一種「全有或全無」，或「不是…就是…」的想法，將經驗二分爲兩類。**」例如：「對方回應迅速即覺得其對自己有好感；

不回覆就覺得對方討厭自己。」

(5)過度類化：「將某件事情的結果，推論到不相似的事件或是環境中。」例如：「對方在 line 或是 facebook 已讀不回，那在學校跟他說話或打電話給他，對方一定也不會理我。」

(6)獨斷地推論：「指沒有充足或相關的證據，妄下結論。」例如：「對方可能單純只是在忙沒有時間回覆訊息，但卻認為一定是自己做錯了什麼或討厭自己，導致對方不想回覆。」

貝克講的是憂鬱症患者具有的認知特徵，不過大園的學生基本上是沒有憂鬱症的，我們藉由貝克認知扭曲的概念，較有系統地整理出同學們對於已讀不回可能的常見反應，也藉機提醒同學這樣的認知扭曲是容易產生憂鬱或負向情緒，可以自我檢視及提醒。

參●結論

一、根據以上蒐集的資料，我們發現以下幾點：

(一) 面臨已讀功能所造成的摩擦和爭吵，學生所採取的應對方式

當有人傳訊息而你卻在忙時，可能只能看過但卻沒時間回，造成了已讀不回的窘境；又或是當看見不知該回覆什麼的訊息時，已讀不回。兩者都可能使對方難過，自己也因一直思考該如何跟對方解釋而困擾。漸漸的學生面臨此種情況後，衍生出「不讀」的方法。只要不打開 LINE，就不會留下已讀，等有空或想到該回什麼時，再打開來。或另外有種 app 的程式，可以運用此 app 程式讀訊息，在 line 或 facebook 程式中不會顯示已讀。

(二) 已讀對大園國際高中學生所帶來的改變

大園國際高中的學生在被已讀後，產生負面情緒的佔 74%，但 63%的人覺得被已讀後產生的情緒並不對生活造成影響，由此可知大園國際高中參加問卷調查的學生心態都很健康。

二、總論

(一) 針對被已讀情緒影響的人，可以如何調適心情，我們看了問卷內大家提供的方法，也參考相關書籍後提出了以下幾點建議：

1.待情緒漸漸緩和後，再去問對方。

- 2.讓時間帶過這段情緒。
- 3.轉移注意力，例如藉由運動抒發心情。
- 4.正向樂觀情緒看待此事。

(二) 此次研究未盡之處：

這次的研究是關於已讀，但是探討的方向都是往被已讀者的立場去思考，並沒有往已讀者的想法去做了解，已讀者也會有許多情緒，而這些也是未來有機會能去研究並加以了解。

(三) 未來近一步值得研究的方向：

如果以後有機會的話，希望能探討被已讀者所產生的情緒是不是也跟那時候的心情有關，人的心情總是變化萬千的，有時候小小的事也會意外的感到憤怒，或許是因為剛好那個時刻心情不好，所以才會覺得別人做的事都與自己唱反調，最後才產生一些不必要的情緒。

肆●引註資料

- 1.蔡秀玲、楊智馨著(1999)。情緒管理。台北：揚智。
- 2.黃惠惠著(1996)。自我與人際溝通。台北：張老師。
- 3.謝芬蘭著(2010)。別跟自己過不去:青少年情緒管理。台北：幼獅。
- 4.林大有著(2008)。情緒管理的第一堂課。宇河。
- 5.聯合新聞網。LINE 症候群「已讀」不回…她焦慮。2014年2月10日。
取自：http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=498431。
- 6.專業管理生活思維。老僑觀點：Line 已讀不回，怎樣最好？。2014年3月19日。
取自：http://www.projectup.net/blog/index.php?option=com_content&view=article&id=14798%3A2014-03-19-09-45-52&Itemid=24。
- 7.維基百科。FACEBOOK。
取自：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/Facebook>。
- 8.維基百科。LINE。
取自：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%BF%9E%E6%88%91>。
- 9.阿摩線上測驗。貝克的認知扭曲。
取自：http://yamol.tw/note_book.php?bsid=10613¬eid=28225#ixzz3CLv1Lwj3。
- 10.痞客邦。貝克的憂鬱認知理論。
取自：
<http://stacey77230.pixnet.net/blog/post/47085163-%E8%B2%9D%E5%85%8B%E7%9A%84%E6%86%82%E9%AC%B1%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E7%90%86%E8%AB%96>

伍●附錄

此次製作的問卷：已讀症候群-以大園國際高中的學生使用通訊軟體的狀況為例

在這傳播科技進步、人手一台智慧型手機的時代，Line、WhatsApp、等等的通訊軟體廣受大家喜愛，其中「已讀不回」這個名詞也深入我們的生活中。「已讀」的功能原本是讓我們知道對方是否有收到自己的訊息，然而卻因為已讀不回而衍生出許多猜疑、焦慮感。

*必填

1.請問您現在就讀幾年級? *

- 高中一年級 高中二年級 高中三年級 其他：

2.您最常使用的通訊軟體? *(可複選)

- Facebook Line whatsapp 其他：

3.您喜歡已讀這個功能嗎? *

- 喜歡 不喜歡

〈承上〉為甚麼? *(開放式回答)

4.當您被他人已讀時的心情? *(可複選)

- 難過 憤怒 無所謂 其他：

5.(承上)請問是對於哪些人才會有這樣的情緒產生?(可複選)

- 好朋友 家人 喜歡的人 討厭的人 不管是誰都會
 其他：

6.請問已讀所產生的情緒會對您的生活有任何影響嗎? *

- 會 不會 其他：

7.(承上)會造成您哪些困擾?(可複選)

- 導致對別人態度不佳 吃不下飯 做事情不專心 睡不著覺
 其他：

8.(承上)請問您都如何解決這些困擾?(可複選)

- 向朋友、家人、老師訴說 看書 看電影 打球 睡覺
 逛街 其他：