

「追星」其實你比我想得闊較偉大

心輔組 張嘉芸諮商心理師

結束疲憊的一天，我們可能不再會和隔壁鄰居話家常，而是立刻打開電視和電腦，與來自各國的媒體人物(如：主播、演員、直播主、Vtuber、偶像、明星)接觸。隨著娛樂產業的蓬勃發展以及到位的媒體科技，追星成為很多人的興趣和日常，而追星的族群不再僅限於青少年，也慢慢成為成人甚至中壯年的選擇。追星是正常的嗎？追星有什麼樣的心理功能或意義呢？

在 Covid-19 的疫情期間，提供了一個無比寶貴又稀少的大型社會實驗環境，疫情大流行引起的社會疏離，是研究這樣遠距離依附的最佳現實世界環境。在鼓勵維持社交距離下，我們大量透過電腦視訊溝通連結，遠距的催化下，人們也越來越習慣透過螢幕和不同空間的對方建立關係，也使得與媒體人物建立關係更容易被接受。

擬社會互動 (parasocial interaction, PSI) 這個詞在 1956 年由 Horton 與 Wohl 提出，用來指稱媒體人物與媒體受眾之間建立的互動關係，也可以用在粉絲與偶像建立的互動關係。研究者認為擬社會互動與面對面的現實人際關係不同，有以下特點：具有想像的色彩、單向的、由表演方(如：偶像或媒體公司)主導、難以辯證、且不易相互發展成真實關係的。其中，所謂「單向的」指的是偶像面對的粉絲群人數龐大，通常無法針對每一個人進行互動、故而很難發展成一對一的雙向關係；「難以辯證」則指粉絲通常很難透過實際相處、直接核對心中的想法，故而使得其對媒體人物的了解難以辯證。

1960 年代的娛樂圈與媒體科技和現在當然有很大的不同，現階段的研究修正了一些特點：(1)關係感知真實存在：相較於強調想像色彩，近期在擬社會互動研究上較受歡迎的觀點是，

雖然擬社會關係與真實人際關係不完全相同，但不可否認地，這種關係中形成的依附、和對這種關係存在的感知是真實存在。也就是說，雖然我與偶像素未謀面，但他仍可能是我心中的重要他人、他帶給我的感受也不是不切實際的幻想，是個人感受到的真實。(2)雙向互動可能發生：當代的粉絲能夠在推特、IG 等等媒體平台上，與名人和其他媒體人物進行直接交流回覆，而這樣的交流更有助於加強彼此的擬社會關係。

在多篇探討心理因素(例如：孤獨感、害羞、依附)和擬社會互動的學術研究中發現，以因現實生活匱乏為出發點的研究假設大多未獲支持，也就是說，人們並「不是」受到在現實人際或生活的貧乏才去追星補償之；相反，一些好的心理因素或特質(例如：安全依附、高認知功能)反而跟追星的投入喜好程度有正向的關係。這意味著，追星並不是不正常的事情或對現實的逃避，而更接近於一種滿足人際需求的新型態關係選擇。對於親密和與人連結的需求，我既可以選擇透過朋友、伴侶等現實關係滿足、也可以透過追星(與偶像的擬社會關係)來滿足，它們可以相互補充。

再者，以擬社會關係特性來說，相較於現實關係中的不可控和危機感，粉絲與偶像的關係較為低威脅、可接近、理想化，這樣的關係安撫了我們對現實關係的不可控和不安全感、因為追星較現實關係更有掌控感，例如：必要時可以隨時終止並離開關係(退坑)，並可以在任何我們想要的時候，打開手機、電腦滿足依附需求。

總的來說，在能正確區分現實和想像的前提下，跟偶像建立情感連結，是一種正常的過程，是一種滿足人際需求的新型態關係選擇。而不是異常或病態的表現喔。