



國立臺灣大學理學院心理學研究所

碩士論文

Department of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master Thesis

青少年使用社群媒體調適壓力之因應策略分析與適應性探討

Adolescent Social Media Use for Coping:  
the Effectiveness of Different Coping Strategies

陳怡伶

I-Ling Chen

指導教授：趙儀珊 博士

Advisor: Yee-San Teoh, Ph.D.

中華民國 112 年 7 月

July 2023



## 誌謝

謝謝指導教授儀珊老師，除了給予我極大的自由探索我想做的研究主題，還讓我有機會參與更多不同議題的討論。謝謝口委王櫻芬老師、聶西平老師，提供我許多寶貴的建議，讓我能夠將論文修改得更加完善。謝謝研究室的夥伴，葶芸、秉軒、薪淳、若喬、郁慈、Ryan、晉良、庭懿、川哥、政一、阿蘋，很幸運一路以來有你們相伴，和你們待在一起的時光，總能提醒我當初踏入研究所的初衷，讓我能在感到挫折時重拾對研究的熱愛。

感謝所有願意撥空填寫問卷的高中學生，以及各校幫忙分享問卷連結的行政人員，讓我有機會能夠了解青少年的想法並順利完成這份研究。謝謝爸爸、媽媽、妹妹和所有關心我的家人們，給予我足夠的空間和時間及無條件地支持，讓我能夠安心地完成學業。謝謝我身邊親愛的朋友們，在我徬徨焦慮時穩穩地接住我，讓我可以在充飽電後繼續努力。

研究所這趟旅程讓我有更多的時間去和自己對話，也經歷許多迷惘、低潮和自我懷疑，感謝這個起起伏伏的過程讓我學會如何更和諧、融洽地跟自己相處，謝謝自己，未來一起繼續輕裝前行！

2023.7.7 於 心理北館 103



## 摘要

社群媒體使用已成為青少年生活中重要的一環，對於習慣使用社群媒體的青少年而言，社群媒體可能是因應日常壓力的工具。然而，國內研究鮮少以壓力因應的角度探討青少年的社群媒體使用行為。故本研究採用壓力互動理論作為研究架構，探討壓力知覺和心理韌性如何影響因應策略選用，以及不同因應策略和生活滿意度之關聯。本研究招募 375 位習慣使用 Instagram 社群媒體平台且就讀臺灣高中一、二年級學生，以線上問卷施測壓力知覺量表、心理韌性量表、因應策略量表、生活滿意度量表，以及使用行為等問卷。並以其中 280 位面臨壓力仍會使用 Instagram 的青少年，進行因素分析、集群分析、平均數比較分析以及相關分析。結果發現，青少年所使用的因應策略可區分出四種類型：問題因應、情緒因應、尋求支持因應、迴避因應。不同壓力知覺和心理韌性程度下，因應策略的選用和效果並不相同，情緒因應在低壓高韌性組和高壓低韌性組對生活滿意度皆有正向效果；問題因應在高壓低韌性組有正向效果；尋求支持因應在低壓高韌性組有正向效果，但在高壓低韌性組沒有。

**關鍵字：**社群媒體、Instagram、壓力互動理論、壓力知覺、心理韌性、生活滿意度

# Adolescent Social Media Use for Coping: the Effectiveness of Different Coping Strategies

I-Ling Chen

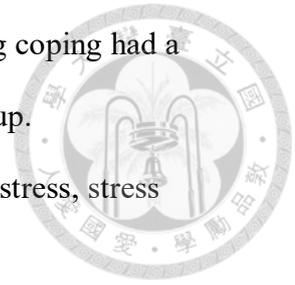


## Abstract

Social media use has become an important part of adolescents' lives. For adolescents who regularly use social media, social media may be a tool to cope with daily stress. However, few domestic studies have explored adolescents' social media use behaviors in relation to stress coping. Therefore, this study uses the transactional theory of stress as a research framework to explore how perceived stress and resilience affect the choice of coping strategies, and the relationship between different coping strategies and life satisfaction. This study recruited 375 students who regularly use Instagram and were in the first and second grades of high schools in Taiwan. The stress perception scale, resilience scale, Instagram brief coping scale, life satisfaction scale, and usage behavior were measured using online questionnaires. For the 280 adolescents who reported regularly using Instagram when feeling stressed, factor analysis, cluster analysis, mean comparison analysis and correlation analysis were carried out. We identified four types of coping strategies used by adolescents: problem coping, emotional coping, support-seeking coping, and avoidance coping. Stress perception and resilience influenced the use of coping strategies. Emotion-coping had a positive effect on life satisfaction in both the competent ( low stress-high resilience ) group and the struggling ( high stress-low resilience ) group; problem-

coping had a positive effect in the struggling group; support-seeking coping had a positive effect in the competent group, but not in the struggling group.

*Keywords:* social media use, Instagram, transactional theory of stress, stress perception, resilience, life satisfaction

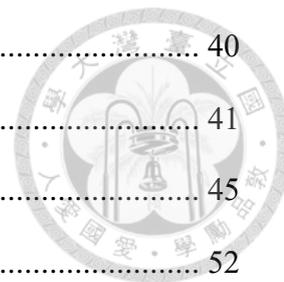




## 目次

誌謝.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iii
第一章 緒論.....	1
第一節 青少年社群媒體使用現況.....	1
第二節 以壓力互動理論探討社群媒體因應.....	3
第三節 社群媒體因應策略之效用與機制.....	5
第四節 研究問題.....	9
第二章 研究方法.....	10
第一節 研究參與者.....	10
第二節 研究程序.....	10
第三節 研究工具.....	11
第四節 分析方法.....	14
第三章 研究結果.....	16
第一節 初步分析.....	16
第二節 量表的因素分析.....	19
第三節 集群分析.....	25
第四節 群集內變項間相關.....	30
第四章 結論與討論.....	34
第一節 綜合討論.....	34

第二節 研究限制.....	40
第三節 研究貢獻與建議.....	41
參考文獻.....	45
附錄.....	52
附錄一 測驗量表題目.....	52
附錄二 Instagram 使用習慣調查.....	55
附錄三 因應策略因素對照表.....	57





## 表目次

表 1：子樣本間背景變項之卡方檢定 .....	18
表 2：子樣本間各變項之 <i>t</i> 檢定 .....	19
表 3：Instagram 因應策略量表因素分析 .....	21
表 4：Instagram 因應策略因素間相關 .....	23
表 5：Instagram 使用行為因素分析 .....	24
表 6：Instagram 使用行為因素間相關 .....	24
表 7：最適集群個數摘要表 .....	26
表 8：集群分析摘要表 .....	26
表 9：兩集群背景變項之卡方分析 .....	27
表 10：兩集群各變項之描述統計與檢定 .....	29
表 11：低壓高韌性組因應策略和其他變項之相關 .....	31
表 12：高壓低韌性組因應策略和其他變項之相關 .....	33



# 第一章 緒論

## 第一節 青少年社群媒體使用現況

根據台灣經濟研究院 109 年通訊傳播市場調查數據顯示，台灣 16 歲以上之民眾有 97.4% 擁有社群媒體或即時通訊軟體之帳號，平均每週使用社群媒體 17.1 小時，各年齡層中以 16-25 歲擁有帳號比例最高達 99.7%，平均每周使用 20.9 小時，說明社群媒體已成為年輕族群生活中重要的一環。財團法人台灣網路資訊中心在 2020 年台灣網路報告顯示，相較 12-14 歲網路社群使用率為 87.9%，15-19 歲網路社群使用率增加至 97.8%，顯示國中至高中階段的青少年使用率會逐漸上升。使用平台方面，調查報告顯示「Facebook」和「Instagram」為台灣民眾使用率最高的社群媒體，使用率分別為 94.2%、39.2%（台灣網路資訊中心，2020）。根據臺灣傳播調查資料庫 2021 年資料顯示，11 至 20 歲青少年族群常使用的社群媒體 70.5% 為 Facebook，57.5% 為 Instagram。

然而，美國皮尤研究中心（2023）發布的十年追蹤資料顯示，青少年族群存在社群遷徙的現象，青少年的 Facebook 使用率從 71% 明顯下降至 32%，而 Instagram 從 52% 上升至 62%、Snapchat 則從 41% 上升至 59%。DataReportal（2021）全球調查報告顯示 16 至 24 歲的年輕族群對於 Instagram 社群媒體平台有更強烈的偏好，喜歡 Instagram 的比例女性為 25.6%、男性為 22.8%，喜歡 Facebook 的比例女性僅為 7.3%、男性為 11.1%。此現象亦存在於台灣的年輕世代，調查顯示台灣使用 IG 的年齡層有 55.3% 集中在報告中最年輕的 18-29 歲族群（台灣網路資訊中心，2022）。



Carr 和 Hayes (2015) 將近代社群媒體定義為：奠基於網路的渠道，使用者能夠即時或非同步地，與多數或少數的受眾進行機會性互動，並可選擇性地呈現自我 (self-present)，受眾能從使用者產出的內容 (user-generated content)，以及和他人互動的感知中獲得價值。對青少年而言，從使用者產出內容和社會互動中所獲得的價值，可能是有助於面對壓力的因應資源。因此，本研究欲探討青少年如何透過社群媒體因應壓力，並聚焦於青少年相對偏好使用的單一平台 Instagram，而非廣泛的社群媒體使用，避免跨平台的社群組成差異混淆效果。

媒體使用是當代家長教養難以避免的課題，尤其是隨著小孩年齡成長，家長該如何調整其管教方式。Poulain 等人 (2023) 調查 4 至 16 歲小孩之家長在媒體使用的管教方式，發現家長針對年齡較小的小孩使用的管教方式介入程度較高，比如：一起使用 (co-use) 指共同瀏覽媒體內容等方式、積極性介入 (active mediation) 指解釋媒體內容或潛在危險等方式、限制性介入 (restrictive mediation) 指限制使用時間或禁止某些內容等方式、監督 (monitoring) 指檢查小孩在社群媒體分享的內容等方式。

相對來說，對年齡較大的小孩使用輔助工具進行技術性介入 (technical mediation) 的頻率更高，比如自動切斷無線網路 (wifi)、使用計時器限制使用時間；由此說明在青少年自主性逐漸成熟的過程，家長會逐步調整媒體使用的教養方式，避免因管教衍生劇烈的親子衝突。

雖然證據顯示若家長越常以支持自主性的方式進行介入和監督，青少年使用社群媒體時間越少，也更不會出現有問題的使用狀況 (Beyens et al., 2022)。然而，家長在訪談研究中表示，他們希望青少年使用手機的情況更加透明，使得家長很難在權威與青少年的隱私和自主性 (autonomy) 之間達成平衡 (Yardi & Bruckman, 2011)。



尤其社群媒體在不同用途的複雜性，使得綜合評估其效益和風險時更加困難，若家長無法得知青少年使用社群媒體的動機，極有可能在調整教養方式時產生疑慮。事實上，社群媒體使用可能反映著青少年對因應資源之需求，研究發現隨著兒童進入青春期的階段，使用媒體因應壓力的情況有所增加 (Eschenbeck et al., 2018)，如果僅將社群媒體使用概括為拖延、逃避，可能忽略青少年為自我調節 (self-regulation) 所做的努力。因此，本研究希望釐清青少年使用社群媒體調適壓力之策略與效用，以提供家長調整教養方式時有所參考。

## 第二節 以壓力互動理論探討社群媒體因應

本研究將聚焦於社群媒體使用於壓力因應之情況，並採用 Lazarus 和 Folkman (1984) 所提出的壓力互動理論 (transactional theory of stress) 作為探討社群媒體潛在效益和風險的架構，以中性客觀的角度探討青少年使用社群媒體因應壓力之策略。壓力互動理論強調個體與環境互動的動態平衡過程，因應 (coping) 泛指當外界要求 (demand) 被評估為超出個人資源 (resource) 所能負荷時，應對壓力所做的努力，而因應的方式會影響短程及長程的後果。

社群媒體在此過程中可能有三種功能角色：作為壓力源、因應資源或是因應工具。首先，作為壓力源，此觀點源自於「使用社群媒體會引發壓力」之假設；其次，作為因應資源，其假設為「社群媒體能夠緩衝壓力帶來的負面影響」。當壓力生成後，基於「壓力引發社群媒體使用」之假設，社群媒體可能作為因應工具 (Wolfers & Utz, 2022)，比如在經歷壓力事件後，用於處理壓力事件或壓力情緒等，進而影響生理狀況和心理福祉。本研究將從因應資源和因應工具的角度探討青少年社群媒體使用。



從發展心理學角度，Johnson 與 Puplampu (2008) 提出「科技子系統 (ecological techno-subsystem)」，以反映科技在近代兒童發展過程影響加劇的現象，此子系統是延伸自生態系統理論 (Bronfenbrenner, 1994)。科技子系統泛指兒童與同儕或通訊、資訊、娛樂科技之互動，位在生態系統最靠近核心的內層，以此說明科技為現代兒童和青少年接觸最密切、互動頻率最高的子系統。此概念有助於探討社群媒體作為因應工具之原因，社群媒體的功能具備通訊、取得資訊、娛樂之全面性，使得其成為青少年身邊可得性高且資源豐富的因應工具。

Facebook、Instagram 這類型的社交網絡平台 (social network sites) 主要包含四要素：個人資料介面 (profile)、串流 (stream)、社交網絡 (network)、訊息 (message)。個人資料介面讓使用者得以生產並保留具有個人屬性之內容；串流可以讓使用者產出或吸收社交網絡所提供的內容；社交網絡是指可透過雙向或單向的追蹤與他人建立連結；訊息讓使用者用文字、照片、影片進行有指向性的社會互動 (Bayer et al., 2020)。此四要素反映著社群媒體平台的功能多樣性，不同形式的使用行為可能蘊含著不同的因應目標。

此外，已有研究證實社群媒體對於壓力知覺具有短期的緩衝效果。Rus 和 Tiemensma (2018) 以實驗法檢驗使用 Facebook 如何影響大學生的壓力反應，結果發現與閱讀電子雜誌的對照組相比，被隨機分配到可使用自己的 Facebook 帳戶者，在後續的社交壓力事件中經歷較低的社會心理壓力、生理壓力，並認為壓力源的威脅較小。此結果說明在面對急性壓力事件時，社群媒體資源可能有助於緩衝壓力。有鑑於急性壓力事件在日常生活中發生頻率較低且個體差異較大，本研究並未針對特定事件量測，而是以日常生活的壓力知覺 (stress perception) 程度作為指標，進而了解壓力知覺是否影響因應策略的選擇。

根據壓力、情緒和表現之後設模型 (meta-model of stress, emotions and performance)，心理韌性 (resilience) 會影響壓力因應過程的許多階段，包含對

壓力源的評價、對於情緒的後設認知，或是對因應策略之選擇（Fletcher & Sarkar, 2012）。Masten 和 Barnes（2018）將心理韌性定義為成功地適應某些威脅到個人功能、生存或未來發展之挑戰的能力，個人適應挑戰的能力取決於透過關係和其他過程與他人及外部系統建立的連結。研究發現心理韌性特質會影響個人的因應風格，且和積極因應、正向的認知重構有正相關（Smith et al., 2008）。這些心理韌性的模式是否同樣適用於社群媒體因應，需要進一步探究。

研究顯示倘若大學生經歷較高的壓力水平，則心理韌性特質越高，使用社群媒體回應壓力的頻率越高，此結果說明具有心理韌性特質的人，通常會對感知到的壓力做出更強烈的反應，而社群媒體成為他們重要的因應工具（Eden et al., 2020）。由此可知，隨著壓力水平提高，心理韌性特質是應對壓力的保護因子，然而我們尚不確定，心理韌性會如何影響青少年使用 Instagram 因應壓力時的策略選擇。因此本研究希望釐清青少年在壓力知覺和心理韌性失衡時，使用的因應策略和行為類型有何偏向。

### 第三節 社群媒體因應策略之效用與機制

大規模的縱橫資料（panel data）顯示社群媒體使用量和生活滿意度之間僅存在微小的負相關，使用量較多的青少年其生活滿意度並未比使用量少的青少年低；即使同一個青少年比平常使用更多社群媒體，後續生活滿意度的變化亦很微弱（Orben et al., 2019）。在目前使用時間普遍拉長的情況下，使用量難以作為生活適應的預測指標，需要更著重於特定的使用時機和目的，方能具體了解其在不同情境之效用。



社群媒體使用對生活滿意度或幸福感的影響，過往文獻常出現不一致或是效果微弱的結果，關於此現象 Beyens 等人（2020）認為整體微弱的效果量可能是被效果方向不一致的個體差異相互抵銷，他們以經驗取樣法發現青少年社群媒體使用與幸福感之關係存在著異質性，結果顯示有 44% 的人在被動使用社群媒體後幸福感並未改變，46% 的人使用後感覺更好，10% 的人感覺更差。其中針對 Instagram 使用，有 73.91% 幸福感並未改變，17.39% 感覺更好，8.7% 的青少年感覺更糟，此結果說明青少年對於社群媒體是否影響幸福感的敏感性可能存在一定程度的個體差異。

由於在探討社群媒體使用時，相關領域背後的假設並不相同，使得社群媒體之適應性效果整合不易。在壓力因應領域中，社群媒體使用大多直接歸類於情緒因應，並被認為是逃避問題、較不具適應性的因應方式；情緒調節領域對社群媒體使用抱持較具適應性的看法，認為其有助於調節負面情緒；問題使用領域則著重於過度使用社群媒體的危害和風險（Wolfers & Schneider, 2021）。

觀點間的分歧反映出不應該將社群媒體使用簡單地作為一個整體，或直接視為有問題的因應，應試著區分潛在的因應策略，探討青少年使用社群媒體調適壓力的策略差異。事實上，社群媒體並不僅作為情緒因應，研究顯示大學生在疫情隔離期間使用社群媒體因應壓力的策略可細分為五種：問題焦點（problem-focus）、迴避（avoidant）、逃避（escapist）、認知框架重構（reframing）、幽默（humor）等類型（Eden et al., 2020）。細緻的區分有助於探討社群媒體使用的複雜效果，亦可解決以往社群媒體使用與幸福感之間矛盾結果。

Ostic 等人（2021）研究顯示社群媒體有助於生活適應的機制可能與社會資本有關，研究指出社群媒體和幸福感之間的正向關係，主要可被結合或橋接社會資本的正向效果中介。兩種社會資本是由 Putnam（2000）區分出來的概念，結合社會資本（bonding social capital）是指每個人從自己的社交網絡中獲

得的社會和情感支持，特別是來自親密關係（例如家人和朋友）的支持；橋接社會資本（bridging social capital）通常由各式各樣的弱連結（weak tie）提供，有助於獲取新資訊或交換有用資訊。Ellison 等人（2011）研究發現使用 Facebook 能促進社會資本的發展，尤其是橋接社會資本，相對於完全陌生的人或親密朋友，激活潛在的人際連結（latent tie）會知覺到更高的社會資本，比如查找現實世界知道或短暫認識的人。

此外，雖然青少年有使用社群媒體因應壓力之需求，但若青少年無法找到有效資源或過度依賴因應工具，可能出現不適應的使用情況，如持續延長使用時間等。Reinecke 等人（2022）回顧性研究指出自我調節為社群媒體效用的關鍵要素，成功自我調節使用行為可以促進社群媒體帶來的正向效果，相對地自我調節失敗會導致目標衝突（goal conflict），如無法專注在其他事物。

Reinecke 等人（2022）整理出使用社群媒體時有助於自我調節的個人要素：限制標準（restraint standards）指建立使用規則和日常規律、媒體習慣（media habits）指有效率地在某個固定時刻使用、線上警惕（online vigilance）指持續性地對線上交流和內容保有認知和動機目標、正念（mindfulness）指刻意專注和有意識地聚焦在每個當下、自我控制能力和動機（self-control capacity and motivation）指具備認知和動機的資源去控制欲望。在評估青少年使用社群媒體調適壓力的效用時，同時需了解他們是否具備足夠地自我調節能力，能夠有效率地達成因應壓力的目標。因此，本研究將補充探討青少年對於設定使用時間上限提醒的意願，以此初探研究回應 Instagram 公司於 2018 年為避免過度使用所增設之「設定每日使用時間上限」之提醒功能。有鑑於家長對於青少年更可能採取時間限制等技術性介入（technical mediation），因此希望提供青少年使用此功能之意願，希望有助於家長介入及平台方調整功能參考。

尤其 Wartberg 等人（2021）研究顯示如若兒童或青少年有衝動控制困難，更有可能過度使用社群媒體。衝動控制困難（impulse control difficulties）為情

緒調節架構下的重要面向，Kaufman 等人（2016）將其定義為「在情緒低落時難以控制行為」。本研究將觀察當青少年以社群媒體處理情緒時，是否出現衝動控制困難影響行為控制意願之現象。

綜上，本研究鎖定在日常生活遇到壓力時的社群媒體使用，檢視「壓力引發青少年社群媒體使用」之假設，其次探索青少年使用社群媒體作為壓力因應工具的策略機制，並檢視哪些策略能滿足「社群媒體能夠有效緩衝壓力」之假設。



#### 第四節 研究問題

本研究依據壓力互動理論設計研究架構，以探索 Instagram 因應策略為核心，納入兩個可能影響因應策略選用的因子：壓力知覺狀態和心理韌性特質，以及受到因應策略影響的結果變項：生活滿意度和自我控制意願，並探索因應策略在 IG 使用時長、使用行為類型之表現。本研究以橫斷性資料探討青少年 Instagram 調適日常壓力之效果，不針對整體模型作因果關係的推論，以下是本研究欲探討之問題：

- 一、傾向以 IG 作為壓力因應工具之青少年有哪些特徵？
- 二、青少年使用 IG 因應壓力時，有哪些因應策略和使用行為類型？
- 三、壓力知覺狀態和韌性特質如何影響因應策略的選用？
- 四、在不同壓力知覺狀態和韌性特質情況下，各種因應策略的效用有何差異？



## 第二章 研究方法

### 第一節 研究參與者

本研究依據研究目的設置兩項招募條件：(1) 就讀高中一、二年級 (2) 習慣使用 Instagram 社群平台。考量到高三學生因為面臨升學考試及畢業等重要轉捩點，壓力來源更為特殊與複雜，因此參與者限縮於就讀高中一、二年級之學生；此外，本研究並未測量跨平台的使用，因為不同社群媒體的社群組成、產出內容有所差異，考量到年輕世代對 IG 的偏好及使用率，因而鎖定習慣使用 Instagram 社群平台的青少年。所有參與者皆滿足上述兩項招募條件，本研究以網路問卷收集共 375 位就讀高中一、二年級，且習慣使用 IG 之參與者。

### 第二節 研究程序

本研究以立意抽樣以及滾雪球抽樣的方式招募臺灣六都的高中學生，收案時間為 2022 年 6 月上旬。研究者邀請高中教研行政單位，在校方與班級學生幹部聯絡的線上群組中，分享線上問卷連結，再請學生幹部分享至班級群組，由高中學生自由填寫，並皆在填寫問卷前徵得學生與家長知情同意，最終填答者主要來自新北市、桃園市、台中市、台南市。

國立臺灣大學研究倫理委員會已批准本研究計畫「青少年使用 Instagram 因應日常壓力對生活滿意度之影響」(案號：202204HS019)



### 第三節 研究工具

本研究以網路問卷方式進行調查。問卷題目皆為自評量表，包含下列六個部分：背景變項、心理韌性量表、壓力知覺量表、IG 因應策略量表、生活滿意量表（完整量表請參考附錄一，量表使用皆取得原作者之同意）、IG 使用習慣調查（研究者自編，完整題項請參考附錄二）。

#### 壹、背景變項

本研究蒐集性別、年級、出生年份、開始使用 IG 時間（選項為年級）等背景變項。「年齡」變項為了避免虛歲問題，以及減少每個人計算年齡的誤差，本研究的年齡變項並非由參與者自陳，而是請參與者選填「出生年份」，後續由研究者以問卷招募年份西元 2022 年扣除出生年份得出年齡。此外，「開始使用 IG 時間」將年級的原始回答編碼為連續變項以利後續分析（1 = 高一至 5 = 升國中前），分數越高說明越早開始使用 IG。

#### 貳、心理韌性量表

為了量測青少年面對日常壓力之復原能力，本研究採用王玉珍等人（2019）所編製的青少年優勢力量表之「韌力」分量表，此量表基於理論架構，以由下往上（bottom up）的方式調查國中生認為對生活適應最有幫助的特

質，最終整合出智性、心性、韌力三個高階類別，其中韌力包含轉念釋懷、樂觀希望兩個構念。兩個分量表在國中生樣本信度分別為 Cronbach's  $\alpha = .81$ ；Cronbach's  $\alpha = .75$ 。該量表共 7 題，原始量表使用 6 點李克特氏量尺，本研究以 5 點量尺（1 = 非常不同意 至 5 = 非常同意），分數越高表示心理韌性越高。

### 參、壓力知覺量表

由於青少年可能以 Instagram 因應日常生活中的各種壓力情況，且壓力來源存在個體差異，因而量測青少年對整體壓力程度的感知，而非壓力來源。本研究使用 Cohen 等人（1983）所編製的壓力知覺量表，量測青少年對日常生活的壓力感知和控制程度，翻譯參考自初麗娟與高尚仁（2005）。此量表共 14 題，其中包含 7 題反向題，參與者針對過去一個月的經驗以五點量表回應每個題項之頻率（1 = 從不 至 5 = 總是），題項如：「過去一個月，你多常成功地處理惱人的生活麻煩？」分數越高表示壓力程度越高以及感覺缺乏掌握的程度越高。信度分析為 Cronbach's  $\alpha = .85$ 。

### 肆、IG 因應策略量表

本研究欲測量青少年使用 Instagram 調適壓力之因應策略，並依據前行量表進行改編和翻譯。原始量表為 Carver（1997）發展的簡明因應策略量表（Brief COPE），Eden 等人（2020）研究將題意修改為適用社群媒體之情況，本研究在此基礎上修改為適用 Instagram 之情況。原題項包含 14 項策略因素，每個因素 2 題，共計 28 題。本研究參考 Eden 等人（2020）的因素分析結果排除信仰和自責兩個較不適用於社群媒體的子策略，選用其中 12 項因應策略，共計 24 題。題項由作者翻譯為中文，並經由指導教授（母語為英語）審核修訂。

選用以簡明因應策略量表為基礎的量表，主要是因為原量表涵蓋足夠多元的因應策略，使用上較無樣本限制，適合研究者依據參與者的回答做探索性因素分析，了解青少年使用 IG 的因應策略類型。此外，由於此量表歷史悠久且應用廣泛，因素分析的研究結果可與其他相關研究進行比較。最後因為題目數量相對其他量表較能夠被青少年接受，能避免青少年填寫時過度疲累而影響結果之準確。

## 伍、生活滿意度量表

考量施測對象為高中一、二年級學生，本研究使用陳坤虎（2010）修訂之生活滿意度量表。修訂版是以原版五個題項（Diener et al., 1985）為基礎，新增三個題項：「我喜歡我現在的生活」、「我覺得生活充滿樂趣」、「我覺得我過得滿幸福的」，並以李克式五點量表量測對每個題項的同意程度（1 = 非常不同意至 5 = 非常同意）。最終得出八個題項的平均值作為生活滿意度分數，分數越高表示生活滿意度越高。此版本在國中生樣本之信度為 Cronbach's  $\alpha = .90$ 。

## 陸、IG 使用習慣調查

研究者依據研究目的設計，以檢核題「您是否有使用 Instagram（簡稱 IG）的習慣？」確保所有青少年都有使用 IG 的習慣，並以「當您日常生活中遇到壓力時，是否仍會使用 Instagram？」調查他們在遇到壓力時使用習慣是否改變。此外，研究者依據使用時間和使用行為等兩個面向編制題項，完整題項請參考附錄二。



## 一、使用時間

1. 回報平日和假日使用時間 (1 = 三十分鐘內~5 = 三小時以上)。
2. 對使用時長、使用頻率進行主觀判斷 (1 = 非常少~5 = 非常多)。
3. 壓力是否改變使用時間和頻率 (增加、減少、一樣)。
4. 「時間上限設定」之意願、時間提醒之回應 (繼續使用、停止使用)。

## 二、使用行為

1. 11 個功能題項的使用頻率，題項設計參考 Escobar-Viera 等人 (2018) 之社群媒體研究，包含主動和被動兩面向之使用行為，如「瀏覽貼文或現實動態」、「分享貼文或現實動態」、「傳送訊息、通話或視訊」等。然而，考量到上述功能主要使用個人串流介面及社交網絡，未涵蓋搜尋欄和平台推薦等功能板塊，因此新增兩題「搜尋帳號、主題標籤」、「探索平台推薦的貼文或影片」之題項 (0 = 從不~4 = 總是)。
2. 瀏覽資訊來源 (朋友同儕、家人、非親友、隨機)。
3. 互動對象 (朋友同儕、家人、非親友、沒有互動)。

## 第四節 分析方法

本研究使用 SPSS 22 針對研究問題進行下列分析：

為了瞭解以 IG 因應壓力的青少年有何特徵，本研究依照其填答「面對壓力時是否會使用 IG？」此問題之回覆，將原先習慣使用 IG 的青少年分成兩組，分別為面對壓力時會使用和不會使用 IG 的青少年，以 *t* 檢定分析兩組在壓力知覺、心理韌性、生活滿意度等變項的平均數，並進一步分析兩組在使用經驗是否有所差異，以了解可能影響青少年將 IG 作為壓力因應工具的因素。

其次，排除面對壓力時不會使用 IG 的青少年，針對面對壓力時會使用 IG 的青少年，以探索性因素分析了解其因應策略種類和使用行為類型，將分析結果作為獨立變項以利後續分析。

為了瞭解壓力知覺、心理韌性程度不同之青少年，其使用時間及頻率、使用行為類型和因應策略種類是否有所差異。本研究使用壓力知覺和心理韌性兩變項作集群分析，首先以 Two-Step 集群分析決定集群數，再以 K 平均數集群分析將青少年分群，後續以 *t* 檢定了解因應策略、行為類型等變項之組間差異，以及檢視使用時間、使用頻率、互動對象、資訊來源之變項差異。

最後分別針對兩群集，以皮爾森相關檢驗不同因應策略與行為類型、生活滿意度、自評策略有效性和自我控制意願之間的關聯。



## 第三章 研究結果

本研究依據指示題和反向題的填答狀況，排除可能隨意填寫之無效問卷後，共募集到 375 份有效問卷。

第一節進行描述性統計和平均數檢定，檢驗 280 位面對壓力時會使用 IG 之參與者，和 95 位雖然平時有使用 IG 的習慣，但在面對壓力時並不會使用之參與者，兩組在背景變項、心理變項、使用行為變項之差異。第二節進行因素分析，針對 280 位面對壓力時會使用 IG 之參與者，檢驗各量表概念測量的穩定性，並確認因應策略和使用行為之因素數量，以作為獨立變項進行後續分析。第三節接著進行集群分析，以壓力知覺和心理韌性兩變項分群，並以 *t* 檢定比較群集間各變項平均數之差異。第四節則進行組內的相關分析。

### 第一節 初步分析

本研究調查顯示大約有 74.7% 習慣使用 IG 的青少年，在面對壓力時會使用 IG，有將 IG 作為壓力因應工具的可能性。比較 280 位「面對壓力時會使用 IG」之參與者，和 95 位平時有使用 IG 的習慣，但在「面對壓力時不會使用 IG」之參與者，兩組在背景變項、心理變項、使用行為變項之差異，了解可能影響 IG 作為壓力因應工具之要素。



## 壹、背景變項描述統計

本研究參與者有 73.3% 為女生、26.7% 為男生；有 58.7% 就讀高一、41.3% 就讀高二；出生年份有 14.4% 為 2004 年、45.3% 為 2005 年、40.3% 為 2006 年（平均年齡為 16.7 歲，標準差為 .7 歲，最小值 16 歲，最大值 18 歲）；開始使用 IG 時間有 18.1% 在升國中前、28.3% 在國一、21.3% 在國二、14.1% 在國三、18.1% 在高一。

全樣本 ( $N=375$ ) 皆有使用 Instagram 社群媒體的習慣，其中子樣本 ( $N=280$ ) 在遇到壓力時仍會使用 IG，而子樣本中有 59.6% 的青少年遇到壓力時，Instagram 為其最常使用的社群媒體平台。子樣本 ( $N=280$ ) 在面對壓力時，使用 IG 最常瀏覽的內容來源有 49.6% 為朋友同儕、.4% 為家人、14.6% 為非親友、35.4% 為隨機；面對壓力時，最常互動對象有 79.3% 為朋友、.4% 為家人、3.6% 為非親友、16.8% 沒有互動。

## 貳、子樣本各變項之差異檢定

以卡方分析檢驗兩組子樣本性別的分布情形是否有顯著差異，分析結果如表 1。分析結果顯示，兩組子樣本間性別分布沒有顯著差異， $\chi^2(1, N=375) = .51, p = .474, Phi = -.04$ 。以卡方分析檢驗兩組子樣本年級的分布情形是否有顯著差異，分析結果如表 1。分析結果顯示，兩組子樣本間年級分布沒有顯著差異， $\chi^2(1, N=375) = 1.30, p = .254, Phi = -.06$ 。

表 1

子樣本間背景變項之卡方檢定

變項	全樣本 <i>N</i> = 375	遇到壓力時		$\chi^2$	<i>p</i>
		仍會使用 Instagram <i>N</i> = 280	不會使用 Instagram <i>N</i> = 95		
性別（女性比例）	73.3%	74.3%	70.5%	.51	.474
年級（高一比例）	58.7%	60.4%	53.7%	1.30	.254

以獨立樣本 *t* 檢定比較兩組子樣本年齡、開始使用時間是否有顯著差異，結果如表 2。結果發現：兩組在年齡沒有顯著差異  $t(373) = -.098, p = .922$ ，遇到壓力仍使用 IG 組別的年齡 ( $M = 16.74, SD = .69$ ) 與不使用 IG 組別的年齡 ( $M = 16.75, SD = .71$ ) 沒有顯著差異。兩組在開始使用時間有顯著差異  $t(373) = 2.23, p = .027$ ，遇到壓力仍使用 IG 組別的開始使用時間 ( $M = 3.23, SD = 1.34$ ) 早於不使用 IG 組別的開始使用時間 ( $M = 2.87, SD = 1.39$ )。

以獨立樣本 *t* 檢定比較兩組子樣本壓力知覺、心理韌性，及生活滿意度是否有顯著差異，分析結果如表 2。結果發現：兩組在壓力知覺有顯著差異  $t(373) = 2.90, p = .004$ ，遇到壓力仍使用 IG 組的壓力知覺 ( $M = 3.24, SD = .52$ ) 大於不使用 IG 組的壓力知覺 ( $M = 3.06, SD = .54$ )。然而，兩組在心理韌性沒有顯著差異  $t(373) = -1.00, p = .319$ ，遇到壓力仍使用 IG 組的心理韌性 ( $M = 3.56, SD = .57$ ) 與不使用 IG 組的心理韌性 ( $M = 3.63, SD = .61$ ) 沒有顯著差異。兩組在生活滿意度亦沒有顯著差異  $t(373) = -.22, p = .829$ ，遇到壓力仍使用 IG 組的生活滿意度 ( $M = 2.88, SD = .82$ ) 與不使用 IG 組的生活滿意度 ( $M = 2.90, SD = .87$ ) 沒有顯著差異。

以獨立樣本 *t* 檢定比較兩組子樣本平日、周末使用時間是否有顯著差異，結果如表 2。結果發現：兩組在平日使用時間有顯著差異  $t(209.93) = 8.29, p < .001$ ，遇到壓力仍使用 IG 組的平日使用時間 ( $M = 2.73, SD = 1.22$ ) 大於不使

用 IG 組的平日使用時間 ( $M = 1.73, SD = .94$ )。兩組在周末使用時間有顯著差異  $t(184.94) = 9.68, p < .001$ ，遇到壓力仍使用 IG 組的周末使用時間 ( $M = 3.35, SD = 1.27$ ) 大於不使用 IG 組的周末使用時間 ( $M = 2.03, SD = 1.11$ )。



表 2

子樣本間各變項之  $t$  檢定

變項	全樣本 $N = 375$	遇到壓力時		$t$ 值 ( $df$ )	$p$
		仍會使用 Instagram $N = 280$	不會使用 Instagram $N = 95$		
<b>背景變項</b>					
年齡	16.74(.69)	16.74(.69)	16.75(.71)	-.098(373)	.922
開始使用時間	3.14(1.36)	3.23(1.34)	2.87(1.39)	2.23(373)	.027
<b>心理變項</b>					
壓力知覺	3.20(.53)	3.24(.52)	3.06(.54)	2.90(373)	.004
心理韌性	3.57(.58)	3.56(.57)	3.63(.61)	-1.00(373)	.319
生活滿意度	2.89(.83)	2.88(.82)	2.90(.87)	-.22(373)	.829
<b>使用行為變項</b>					
平日使用時間	2.47(1.24)	2.73(1.22)	1.73(.94)	8.29(209.93)	< .001
周末使用時間	3.02(1.36)	3.35(1.27)	2.03(1.11)	9.68(184.94)	< .001

## 第二節 量表的因素分析

針對 280 位面對壓力時會使用 IG 之參與者，檢驗各量表概念測量的穩定性，並確認因應策略和使用行為之因素數量，以作為獨立變項進行後續分析。



## 壹、Instagram 因應策略量表

本資料 Bartlett 球型檢定結果顯示，變項間彼此並非無關聯 ( $\chi^2=3415.49$ ,  $df=276$ ,  $p < .001$ )，而 KMO 則為.925，顯示此資料相當適合進行因素分析。利用特徵值 (eigenvalue) 大於一法則，應取五個因素，依據陡坡圖 (scree plot) 應取四個因素，由於特徵值大於一常會造成因素數目高估 (Fabrigar et al., 1999)，因此依據陡坡圖取四個因素。以主軸法 (principle axis) 抽取四個因素，進行最優斜交轉軸 (promax)，因素負荷矩陣如表 3。

由表 3 可見，第一個因素包含 9 題，其內容多與尋找解決所遇困境之方式有關，如：「我會使用 IG 試圖想出該怎麼做的策略。」、「我會透過 IG 看見事情的不同角度，讓狀況看起來更正面。」，因此命名為問題因應；第二個因素包含 6 題，內容多與處理負面情緒、尋找正向情緒有關，如：「我會使用 IG 讓不愉快的情緒消失。」、「使用 IG 對於幽默看待困境是有用的。」，因此命名為情緒因應；第三個因素包含 5 題，內容多與尋求他人工具性 (instrumental) 或情緒性支持有關，如：「我會使用 IG 嘗試獲得別人的建議或幫助。」、「我會使用 IG 從別人那裡獲得情緒上的支持。」，因此命名為尋求支持因應；第四個因素包含 4 題，內容多與放棄處理或不願意相信困境有關，如：「我使用 IG 是因為我已經放棄嘗試因應壓力。」、「我會使用 IG 是因為我不願意相信發生的壓力事件。」，因此命名為迴避因應。此四個因素可解釋 52.19% 的變異。四個因素相關如表 4。

其中有三個題項出現重複負荷 (cross loading) 的問題，因素負荷量分散於兩個因素，如表 3 所示：第 16 題「我會使用 IG 從正在發生的事情中尋找好的一面。」在問題因應的因素負荷值為.538，在情緒因應的因素負荷值則為.362；第 17 題「使用 IG 對於幽默看待困境是有用的。」在情緒因應的因素負荷值為.594，在問題因應的因素負荷值則為.302；第 5 題「我會使用 IG 從別人那裡

獲得情緒上的支持」在尋求支持因應的因素負荷值為.422，在情緒因應的因素負荷值則為.305。雖然上述三個題項中，次高的因素負荷量皆高於.30，但考量同一個因素中該題項和其他題項整合的適配度，以及在原始量表同一個構念的兩個子題皆歸類於同一因素，因此將此三題項歸類於因素負荷量較高的因素。

本研究對 IG 因應策略量表的四個分量表進行信度 (reliability) 分析，分析結果顯示：問題因應分量表共 8 題，cronbach's  $\alpha$  = .895；情緒因應分量表共 7 題，cronbach's  $\alpha$  = .821；尋求支持因應分量表共 5 題，cronbach's  $\alpha$  = .838；迴避因應分量表共 4 題，cronbach's  $\alpha$  = .787。問題因應、情緒因應及尋求支持因應具相當好的信度，迴避因應具不錯的信度。

表 3

Instagram 因應策略量表因素分析

題項	平均 值	標準 差	因素			
			問題 因應	情緒 因應	尋求 支持	迴避 因應
13.我會使用 IG 試圖想出該 怎麼做的策略。	1.15	.92	<b>1.008</b>	-.182	-.105	-.003
12.我會透過 IG 看見事情的 不同角度，讓狀況看起來 更正面。	1.47	.96	<b>.849</b>	-.006	-.191	.006
23.我會使用 IG 來認真思考 下一步該怎麼做	1.08	.93	<b>.740</b>	-.122	.177	.009
22.我會使用 IG 來學習接受 所遭遇的困境。	1.39	.89	<b>.600</b>	-.040	.300	-.104
7.我會使用 IG 嘗試讓困境有 所好轉。	1.06	.88	<b>.565</b>	.044	.077	.123
16.我會使用 IG 從正在發生 的事情中尋找好的一面。	1.59	.89	<b>.538</b>	.362	-.127	-.077
11.我會使用 IG 來幫助我渡 過難關。	1.10	.89	<b>.490</b>	.116	.235	.030
19.我會使用 IG 讓自己接受 事情已經發生的事實。	1.37	.94	<b>.456</b>	.156	.046	.115
2.我會使用 IG 去為我所處的 困境做點事情。	1.35	.89	<b>.421</b>	.075	.217	.034

表 3

Instagram 因應策略量表因素分析 (續)

題項	平均 值	標準 差	因素			
			問題 因應	情緒 因應	尋求 支持	迴避 因應
4.我會使用 IG 來讓我自己感覺好一點。	1.80	.84	-.113	<b>.780</b>	.110	-.016
9.我會使用 IG 讓不愉快的情緒消失。	1.76	.87	-.083	<b>.723</b>	.022	-.101
1.我藉由 IG 來轉移注意力。	1.99	.71	-.172	<b>.619</b>	.149	.038
17.使用 IG 對於幽默看待困境是有用的。	1.71	.87	.302	<b>.594</b>	-.276	-.076
18.我會使用 IG 來讓自己減少去想到困境。	1.65	.94	.074	<b>.509</b>	-.087	.277
24.我會透過 IG 從困境中尋找樂趣。	1.93	.92	.285	<b>.400</b>	-.073	-.052
21.我會使用 IG 嘗試獲得別人的建議或幫助。	1.76	.97	.114	-.097	<b>.877</b>	-.088
20.我會透過 IG 來表達自己的負面情緒。	1.42	1.09	-.211	-.068	<b>.712</b>	.138
10.我有透過 IG 獲得別人的幫助與建議。	1.75	.98	.088	.124	<b>.671</b>	-.069
5.我會使用 IG 從別人那裡獲得情緒上的支持。	1.63	1.00	.116	.305	<b>.422</b>	.054
14.我有從 IG 上獲得寬慰與理解。	1.69	.90	.271	.179	<b>.354</b>	-.006
15.我使用 IG 是因為我已經放棄嘗試因應壓力。	.70	.86	-.077	-.096	.079	<b>.880</b>
6.我使用 IG 是因為我放棄去處理某些事情。	.98	.97	.058	-.130	-.003	<b>.775</b>
8.我會使用 IG 是因為我不願意相信發生的壓力事件。	.65	.82	.015	.155	-.049	<b>.705</b>
3.我會使用 IG 來告訴自己「這不是真的」。	.66	.80	.248	.080	.002	<b>.356</b>

註：擷取方法：主軸因子法。轉軸方法：Promax 最優斜交轉軸法。

表 4

Instagram 因應策略因素間相關

因素	問題因應	情緒因應	尋求支持因應	迴避因應
問題因應	1.000	.702	.638	.317
情緒因應	.702	1.000	.556	.393
尋求支持因應	.638	.556	1.000	.336
迴避因應	.317	.393	.336	1.000

## 貳、IG 使用行為傾向

本資料 Bartlett 球型檢定結果顯示，變項間彼此並非無關聯 ( $\chi^2=703.36$ ,  $df=55$ ,  $p<.001$ )，而 KMO 則為 .792，顯示此資料還算適合進行因素分析。利用特徵值大於一法則，應取三個因素，而依據陡坡圖 (scree plot) 應取三個因素，因此以主軸法 (principle axis) 抽取三個因素，進行最優斜交轉軸 (promax)，因素負荷矩陣如表 5。

由表 5 可見，第一個因素包含 5 題，其內容多是透過各種形式的交流與其他使用者互動，如，因此命名為互動傾向；第二個因素包含 4 題，其內容多主動尋找或蒐集資訊有關，因此命名為探索傾向；第三個因素包含 2 題，其內容則是瀏覽內容或給予簡單反饋，因此命名為瀏覽傾向。此 3 個因素可解釋 39.92% 的變異。三個因素相關如表 6。

本研究對 IG 使用行為的三個類型進行信度 (reliability) 分析，分析結果顯示：互動傾向共 5 題，cronbach's  $\alpha=.694$ 。探索傾向共 4 題，cronbach's  $\alpha=.698$ ；瀏覽傾向共 2 題，cronbach's  $\alpha=.573$ 。互動傾向、探索傾向信度勉強可接受，瀏覽傾向信度則偏低。



表 5

Instagram 使用行為因素分析

題項	平均 值	標準 差	因素		
			互動傾向	探索傾向	瀏覽傾向
4. 分享貼文或限時動態	1.45	1.19	<b>.769</b>	-.140	.083
3. 發布貼文或限時動態	1.79	1.21	<b>.728</b>	-.128	-.066
2. 回覆貼文或限時動態	1.40	1.08	<b>.434</b>	.273	.038
9. 傳送訊息、通話或視訊	2.67	1.25	<b>.409</b>	.032	.244
8. 發布直播	.11	.41	<b>.392</b>	.226	-.290
7. 觀看直播或連續短片	1.71	1.26	-.110	<b>.714</b>	-.067
6. 收藏貼文	1.72	1.28	.010	<b>.570</b>	-.075
11. 探索平台推薦的貼文或 影片	1.95	1.29	-.017	<b>.553</b>	.248
10. 搜尋帳號、主題標籤	1.79	1.19	.104	<b>.417</b>	.186
1. 瀏覽貼文或限時動態	2.88	.97	-.120	-.070	<b>.817</b>
5. 點讚貼文（點愛心）	2.62	1.26	.038	.201	<b>.429</b>

註：擷取方法：主軸因子法。轉軸方法：Promax 最優斜交轉軸法。

表 6

Instagram 使用行為因素間相關

因素	互動傾向	探索傾向	瀏覽傾向
互動傾向	1.000	.367	.505
探索傾向	.367	1.000	.624
瀏覽傾向	.505	.624	1.000



### 第三節 集群分析

集群分析 (cluster analysis) 是將擁有共同屬性的鄰近樣本聚集在一起形成集群 (cluster)，盡可能使集群內差異最小化，集群間差異最大化，得以將樣本區分成不同群體，針對群體間的特徵進行比較。本研究依據「壓力知覺」、「心理韌性」兩個變項進行分群，據此觀察不同子群間 IG 因應策略的使用差異和適應效果。

首先，進行 TwoStep 集群分析，此程序以 BIC (Bayesian information criterion) 作為決定群集數的依據，並建議應取兩個集群。表 7 列出一至七個集群數的 BIC 值、BIC 改變量、BIC 改變比例和距離量測比率 (Ratio of Distance Measures)。BIC 值從一個集群持續下降至六個集群，然而檢查 BIC 改變比例和距離量測比率發現，分成兩群的 BIC 改變量最大，其值為 159.85，距離量測比率最高，其值為 2.36，因此最適合的集群數為兩個集群。

其次，以此集群數進行 K 平均數集群分析，結果如表 8。變異數分析顯示兩個集群在「壓力知覺」向度上有顯著差異， $F(1, 278) = 266.30, p < .001$ ；在「心理韌性」向度上有顯著差異， $F(1, 278) = 234.29, p < .001$ ；顯示此集群分析能有效區辨各組人。由描述統計可見，第一組在「壓力知覺」向度為低分，在「心理韌性」向度為高分，因此命名為「低壓高韌性組」；第二組在「壓力知覺」向度為高分，在「心理韌性」向度為低分，因此命名為「高壓低韌性組」。然而，需注意此處之高壓僅為相對概念，高壓低韌性組之壓力知覺 ( $N = 157, M = 3.56, SD = .39$ ) 與子樣本平均數 ( $N = 280, M = 3.24$ ) 差距約趨近一個標準差。

表 7

最適集群個數摘要表

集群數目	簡約指述 BIC	BIC 改變量	BIC 改變比例	距離量測比率
1	542.57			
2	382.72	-159.85	1.00	2.36
3	328.47	-54.25	.34	1.42
4	297.16	-31.31	.20	1.46
5	283.06	-14.10	.09	1.58
6	282.89	-.16	.00	1.68
7	292.40	9.51	-.06	1.31

(以下省略)

表 8

集群分析摘要表

向度	組別		F (df)	p
	M (SD)			
	低壓高韌性組 N = 123	高壓低韌性組 N = 157		
壓力知覺	2.83(.35)	3.56(.39)	266.30(1, 278)	< .001
心理韌性	3.99(.38)	3.21(.45)	234.29(1, 278)	< .001

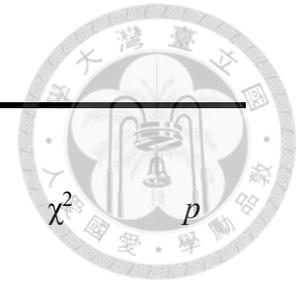
## 壹、間斷變項

以卡方分析檢驗兩集群性別的分布情形是否有顯著差異，分析結果如表 9。分析結果顯示，兩集群的性別分布沒有顯著差異， $\chi^2(1, N=280) = .86, p = .353, Phi = -.06$ 。以卡方分析檢驗兩集群年級的分布情形是否有顯著差異，分析結果如表 9。分析結果顯示，兩集群間年級分布沒有顯著差異， $\chi^2(1, N=280) = 1.37, p = .241, Phi = .07$ 。

表 9

兩集群背景變項之卡方分析

背景變項	組別		$\chi^2$	<i>p</i>
	<i>M (SD)</i>			
	低壓高韌性組 <i>N</i> = 123	高壓低韌性組 <i>N</i> = 157		
性別 (女性比例)	71.5%	76.4%	.863	.353
年級 (高一比例)	64.2%	57.3%	1.37	.241



## 貳、連續變項

以下針對兩集群的連續變項進行獨立樣本 *t* 檢定，比較兩群各變項之平均數是否有顯著差異：

### 一、背景變項

以獨立樣本 *t* 檢定比較兩集群年齡、開始使用時間是否有顯著差異，結果如表 10。結果發現：兩集群在年齡沒有顯著差異  $t(278) = -.86, p = .389$ ，低壓高韌性組的年齡 ( $M = 16.70, SD = .65$ ) 與高壓低韌性組的年齡 ( $M = 16.77, SD = .71$ ) 沒有顯著差異。兩集群在開始使用時間沒有顯著差異  $t(278) = -.13, p = .897$ ，低壓高韌性組的開始使用時間 ( $M = 3.24, SD = 1.31$ ) 與高壓低韌性組的開始使用時間 ( $M = 3.22, SD = 1.37$ ) 沒有顯著差異。

### 二、因應策略

以獨立樣本 *t* 檢定比較兩集群四種因應策略是否有顯著差異，分析結果如表 10。結果發現：兩集群在問題因應沒有顯著差異  $t(278) = -.28, p = .782$ ，低壓高韌性組的問題因應 ( $M = 1.27, SD = .64$ ) 與高壓低韌性組的問題因應 ( $M = 1.29, SD = .71$ ) 沒有顯著差異。兩集群在情緒因應沒有顯著差異  $t(278) = -.84, p = .401$ ，低壓高韌性組的情緒因應 ( $M = 1.77, SD = .56$ ) 與高壓低韌性組的情緒

因應 ( $M = 1.83, SD = .64$ ) 沒有顯著差異。兩集群在尋求支持因應沒有顯著差異  $t(278) = -.71, p = .480$ ，低壓高韌性組的尋求支持因應 ( $M = 1.61, SD = .73$ ) 與高壓低韌性組的尋求支持因應 ( $M = 1.68, SD = .81$ ) 沒有顯著差異。兩集群僅有在迴避因應有顯著差異  $t(276.85) = -5.80, p < .001$ ，低壓高韌性組的迴避因應 ( $M = .50, SD = .53$ ) 小於高壓低韌性組的迴避因應 ( $M = .94, SD = .72$ )。

### 三、行為傾向

以獨立樣本  $t$  檢定比較兩集群在三種行為傾向是否有顯著差異，分析結果如表 10。結果發現：兩集群在互動傾向沒有顯著差異  $t(278) = .21, p = .837$ ，低壓高韌性組的互動傾向 ( $M = 1.49, SD = .68$ ) 與高壓低韌性組的互動傾向 ( $M = 1.48, SD = .76$ ) 沒有顯著差異。兩集群在探索傾向沒有顯著差異  $t(278) = -1.07, p = .284$ ，低壓高韌性組的探索傾向 ( $M = 1.73, SD = .89$ ) 與高壓低韌性組的探索傾向 ( $M = 1.85, SD = .92$ ) 沒有顯著差異。兩集群在瀏覽傾向沒有顯著差異  $t(278) = -.42, p = .678$ ，低壓高韌性組的瀏覽傾向 ( $M = 2.72, SD = .91$ ) 與高壓低韌性組的瀏覽傾向 ( $M = 2.77, SD = .97$ ) 沒有顯著差異。

### 四、使用時間

以獨立樣本  $t$  檢定比較兩集群平日、周末使用時間是否有顯著差異，結果如表 10。結果發現：兩集群在平日使用時間沒有顯著差異  $t(275.80) = -1.37, p = .173$ ，低壓高韌性組的平日使用時間 ( $M = 2.62, SD = 1.11$ ) 與高壓低韌性組的平日使用時間 ( $M = 2.82, SD = 1.30$ ) 沒有顯著差異。兩組在周末使用時間沒有顯著差異  $t(274.63) = -.91, p = .362$ ，低壓高韌性組的周末使用時間 ( $M = 3.28, SD = 1.18$ ) 與高壓低韌性組的周末使用時間 ( $M = 3.41, SD = 1.34$ ) 沒有顯著差異。

### 五、結果變項

以獨立樣本  $t$  檢定比較兩集群生活滿意度是否有顯著差異，結果如表 10。結果發現：兩集群在生活滿意度有顯著差異  $t(278) = 7.49, p < .001$ ，低壓高韌性

組的生活滿意度 ( $M = 3.26, SD = .72$ ) 大於高壓低韌性組的生活滿意度 ( $M = 2.58, SD = .77$ )。兩集群在設置時間上限提醒之自我管控意願有顯著差異  $t(273.64) = 2.96, p = .003$ ，低壓高韌性組的自我管控意願 ( $M = 1.97, SD = .88$ ) 大於高壓低韌性組的自我管控意願 ( $M = 1.64, SD = .99$ )。



**表 10**  
兩集群各變項之描述統計與檢定

變項	組別		<i>t</i> 值 ( <i>df</i> )	<i>p</i>
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )			
	低壓高韌性組 <i>N</i> =123	高壓低韌性組 <i>N</i> =157		
<b>背景變項</b>				
年齡	16.70(.65)	16.77(.71)	-.86(278)	.389
開始使用時間	3.24(1.31)	3.22(1.37)	-.13(278)	.897
<b>因應策略</b>				
問題因應	1.27(.64)	1.29(.71)	-.28(278)	.782
情緒因應	1.77(.56)	1.83(.64)	-.84(278)	.401
尋求支持因應	1.61(.73)	1.68(.81)	-.71(278)	.480
迴避因應	.50(.53)	.94(.72)	-5.80(276.85)	< .001
<b>行為傾向</b>				
互動傾向	1.49(.68)	1.48(.76)	.21(278)	.837
探索傾向	1.73(.89)	1.85(.92)	-1.07(278)	.284
瀏覽傾向	2.72(.91)	2.77(.97)	-.42(278)	.678
<b>使用時間</b>				
平日使用時間	2.62(1.11)	2.82(1.30)	-1.37(275.80)	.173
假日使用時間	3.28(1.18)	3.41(1.34)	-.91(274.63)	.362
<b>結果變項</b>				
生活滿意度	3.26(.72)	2.58(.77)	7.49(278)	< .001
自我管控意願	1.97(.88)	1.64(.99)	2.96(273.64)	.003

## 第四節 群集內變項間相關



### 壹、低壓高韌性組因應策略和其他變項之相關

以 Pearson 相關分析結果如表 11，分為背景變項、使用行為變項、心理變項和結果變項四個部分呈現：

#### 一、背景變項

在低壓高韌性組中，年齡和四項因應策略皆沒有顯著相關。而開始使用時間和問題因應有顯著正相關 ( $r = .227, p = .012$ )、和情緒因應有顯著正相關 ( $r = .222, p = .013$ )、和尋求支持因應有顯著正相關 ( $r = .323, p < .001$ )、和迴避因應沒有顯著相關。

#### 二、使用行為相關變項

在低壓高韌性組中，問題因應和平日使用時間、假日使用時間有顯著正相關 ( $r = .379, p < .001$  ;  $r = .363, p < .001$ )。情緒因應和平日使用時間、假日使用時間有顯著正相關 ( $r = .369, p < .001$  ;  $r = .361, p < .001$ )。尋求支持因應和平日使用時間、假日使用時間有顯著正相關 ( $r = .462, p < .001$  ;  $r = .460, p < .001$ )。迴避因應和平日使用時間、假日使用時間有顯著正相關 ( $r = .338, p < .001$  ;  $r = .266, p < .001$ )。

問題因應和互動傾向、探索傾向有正相關 ( $r = .464, p < .001$  ;  $r = .338, p < .001$ )，和瀏覽傾向沒有顯著相關。情緒因應和互動傾向、瀏覽傾向、探索傾向皆有顯著正相關 ( $r = .445, p < .001$  ;  $r = .337, p < .001$  ;  $r = .335, p < .001$ )。尋求支持因應和互動傾向、瀏覽傾向、探索傾向皆有顯著正相關 ( $r = .636, p < .001$  ;  $r = .276, p = .002$  ;  $r = .258, p = .004$ )。迴避因應和互動傾向、探索傾向有顯著正相關 ( $r = .309, p = .007$  ;  $r = .300, p = .008$ )，和瀏覽傾向沒有顯著相關。



### 三、心理變項

在低壓高韌性組中，壓力知覺和四項因應策略皆沒有顯著相關。而心理韌性和問題因應有正相關 ( $r = .213, p = .018$ )，和其他三項因應策略皆沒有顯著相關。

### 四、結果變項

在低壓高韌性組中，生活滿意度和情緒因應有顯著正相關 ( $r = .234, p = .009$ )、和尋求支持因應有顯著正相關 ( $r = .240, p = .008$ )。

而設置使用時間上限提醒之自我管控意願和四項因應策略皆沒有顯著相關。

表 11

低壓高韌性組因應策略和其他變項之相關

	問題因應	情緒因應	尋求支持因應	迴避因應
<b>背景變項</b>				
年齡	.055	.090	-.075	.165
開始使用時間	.227*	.222*	.323***	.129
<b>使用時間</b>				
平日使用時間	.379***	.361***	.462***	.338***
假日使用時間	.363***	.398***	.460***	.266**
<b>使用行為</b>				
互動傾向	.464***	.445***	.636***	.243**
探索傾向	.338***	.337***	.258**	.238**
瀏覽傾向	.109	.335***	.276**	.028
<b>心理變項</b>				
壓力知覺	-.061	.021	-.064	.088
心理韌性	.213*	.070	-.022	-.081
<b>結果變項</b>				
生活滿意度	.141	.234**	.240**	-.064
自我管控意願	-.034	-.032	-.020	.022

註：N = 123。

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$  (雙尾)。

## 貳、高壓低韌性組因應策略和其他變項之相關



以 Pearson 相關分析結果如表 12，分為背景變項、使用行為變項、心理變項和結果變項四個部分呈現：

### 一、背景變項

在高壓低韌性組中，年齡和尋求支持因應有顯著負相關 ( $r = -.166, p = .038$ )，年齡越大，越不常使用尋求支持因應，年齡和其他三項因應策略皆沒有顯著相關。而開始使用時間和尋求支持因應有顯著正相關 ( $r = .254, p = .001$ )，越早開始使用 IG，越常使用尋求支持因應，開始使用時間和其他三項因應策略沒有顯著相關。

### 二、使用行為相關變項

在高壓低韌性組中，問題因應和平日使用時間、假日使用時間有顯著正相關 ( $r = .498, p < .001$ ； $r = .376, p < .001$ )。情緒因應和平日使用時間、假日使用時間有顯著正相關 ( $r = .376, p < .001$ ； $r = .309, p < .001$ )。尋求支持因應和平日使用時間、假日使用時間有顯著正相關 ( $r = .560, p < .001$ ； $r = .499, p < .001$ )。迴避因應和平日使用時間、假日使用時間有顯著正相關 ( $r = .305, p < .001$ ； $r = .306, p < .001$ )。

在高壓低韌性組中，問題因應和互動傾向、探索傾向、瀏覽傾向有正相關 ( $r = .444, p < .001$ ； $r = .358, p < .001$ ； $r = .350, p < .001$ )。情緒因應和瀏覽傾向、探索傾向、互動傾向有正相關 ( $r = .450, p < .001$ ； $r = .376, p < .001$ ； $r = .313, p < .001$ )。尋求支持因應和互動傾向、瀏覽傾向、探索傾向有正相關 ( $r = .641, p < .001$ ； $r = .324, p < .001$ ； $r = .192, p = .016$ )。迴避因應和瀏覽傾向、互動傾向、探索傾向有正相關 ( $r = .331, p < .001$ ； $r = .317, p < .001$ ； $r = .274, p = .001$ )。



### 三、心理變項

在高壓低韌性組中，壓力知覺和迴避因應有顯著正相關 ( $r = .238, p = .003$ )，和其他三項因應策略皆沒有顯著相關。而心理韌性和問題因應有正相關 ( $r = .256, p = .001$ )、情緒因應有顯著正相關 ( $r = .171, p = .032$ )。

### 四、結果變項

在高壓低韌性組中，生活滿意度和情緒因應有顯著正相關 ( $r = .174, p = .030$ )、和問題因應有顯著正相關 ( $r = .164, p = .040$ )。

而設置使用時間上限提醒之自我管控意願和情緒因應有顯著負相關 ( $r = -.179, p = .025$ )，與其他三項因應策略皆沒有顯著相關。

表 12

高壓低韌性組因應策略和其他變項之相關

	問題因應	情緒因應	尋求支持因應	迴避因應
<b>背景變項</b>				
年齡	-.075	-.083	-.166*	.052
開始使用時間	.046	.017	.254**	.083
<b>使用時間</b>				
平日使用時間	.498***	.376***	.560***	.305***
假日使用時間	.376***	.309***	.499***	.306***
<b>使用行為</b>				
互動傾向	.444***	.313***	.641***	.317***
探索傾向	.358***	.376***	.192*	.274**
瀏覽傾向	.350***	.450***	.324***	.331***
<b>心理變項</b>				
壓力知覺	-.029	.028	-.009	.238**
心理韌性	.256**	.171*	-.024	-.096
<b>結果變項</b>				
生活滿意度	.164*	.174*	-.011	-.085
自我管控意願	-.117	-.179*	-.086	.062

註：N = 157。

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$  (雙尾)。



## 第四章 結論與討論

### 第一節 綜合討論

#### 壹、傾向以 IG 因應壓力之特徵

本研究聚焦在日常生活中遇到壓力的使用情況，發現並非所有習慣使用 IG 的青少年，遇到壓力時仍會使用 IG，檢核題調查顯示約 74.7% 青少年遇到壓力時仍會使用 IG，有將 IG 作為壓力因應工具的可能性，有 25.3% 青少年不會使用，儘管他們平時有使用 IG 的習慣。我們將兩群青少年分開比較，發現遇到壓力時仍會使用 IG 之青少年，其壓力知覺顯著高於有壓力時不使用者，回報的平日、假日使用時間皆顯著高於有壓力時不使用者，開始使用 IG 的時間早於有壓力時不使用者。由上述結果可知傾向以 IG 調適壓力的青少年，確實可能出現「壓力引發社群媒體使用」之情況。然而，兩群體間的心理韌性和生活滿意度並沒有顯著差異。

#### 貳、因應策略和使用行為傾向

關於因應策略，本資料的探索性因素分析結果反映出四種因素類型：問題因應、情緒因應、尋求支持因應、迴避因應。子策略命名是參考過往文獻作法，根據題項在原始量表所對應的策略元素，試著將策略元素統整為一個核心

概念。事實上，Ayers 等人（1996）曾提出相似的四因子架構分別為：積極（Active）、轉移（Distraction）、尋求支持（Support-seeking）、逃避（Avoidant），並驗證過此四因子架構相對於雙因子架構（問題因應和情緒因應），在國小四到六年級的兒童樣本資料適配度更高。

Skinner 和 Zimmer-Gembeck（2007）回顧 44 篇兒童和青少年因應策略的研究，比較各年齡的文獻發現：當量表的問題解決因應題項聚焦於「改變壓力狀態的實際行動」時，年齡差異並不明顯，然而若聚焦於認知型的问题解決，可以觀察到年齡大的兒童及青少年更常使用。此外，轉移因應主要區分為行為轉移和認知轉移，年齡大的兒童通常會以行為轉移來處理難以逃避或無法掌握的壓力，認知轉移通常指轉移注意力到其他事物或試圖忘記壓力，當兒童成長至青少年後認知轉移的使用會大量增加。最後，亦發現隨著年齡成長，兒童會逐漸減少向成人尋求支持，但也逐漸能夠辨識什麼情況更適合向成人尋求支持，而到青少年中期會更傾向於向同儕尋求支持。

若將本研究因應策略題項對應至 Carver（1997）原始量表構念，也可以觀察到上述回顧研究所發現的發展軌跡（完整對應表整理於附錄三）。問題因應所涵蓋的構念為：計畫（Planning）、正向認知建構（Positive Reframing）、接受現況（Acceptance）、積極處理（Active coping）等，可發現青少年試圖使用 IG 從認知上改變自身對於困境的看法，並尋找解決問題的方法。情緒因應的題項除了認知轉移之外，還包含情緒調節層面的元素，主要包含：消化負面情緒（Venting）、自我轉移（Self-Distraction）、幽默（Humor）等元素。尋求支持因應的元素則包含：工具性支持（Instrumental Support）、情緒性支持（Emotional Support）、表達負面情緒（Venting），說明表達負面情緒可能是為了尋求他人的回應與支持而傳遞的訊號。本研究調查青少年遇到壓力時主要互動對象，有 59.2% 為朋友同儕、最常瀏覽的內容有 37.0% 來自朋友同儕，由此可推測同儕應該是青少年主要尋求支持的對象。而本研究迴避因應的題項與 Eden 等人

(2020) 研究中迴避因應一致，題項元素包含：行為抽離 (Behavioral Disengagement)、否認現況 (Denial)。

原量表中有三個向度的題項在本研究中被歸類於不同子策略。原始向度 Venting 兩題項分別屬於情緒因應、尋求支持因應，參考題意發現兩者雖皆為情緒處理，但處理方式有內化和外化之差異，因而將元素分別描述為消化負面情緒和表達負面情緒，建議後續研究需注意 Venting 兩題項間的策略差異。原始向度 Substance Use 是為了量測酒精、藥物依賴，雖然在 Eden 等人 (2020) 研究中，物質使用構念修改為社群媒體使用後，因素分析結果依舊歸類於逃避因應，但在本研究中兩題項分別屬於問題因應和情緒因應，推斷對於青少年而言題意過於模糊，使得「我會使用 IG 來幫助我度過難關」更接近於為困境做出努力，建議後續研究若要量測逃避或過度依賴之概念，需強化題意的不適應性。

關於行為傾向，根據本研究探索性因素分析結果發現，青少年使用行為資料反應出三種因素類型：互動傾向、探索傾向、瀏覽傾向。此三因素類別的新架構可以區分出社會互動和蒐集資訊兩類行為的積極意義，以及蒐集資訊和瀏覽資訊之差異。此三個行為傾向恰好能與使用滿足理論 (Uses and gratifications theory) 架構底下的三種網路使用動機有所對應：(1) 內容滿足，指研究或尋求特定資訊之需求，能與本研究中的探索傾向相對應 (2) 過程滿足，指從有目的地或隨機地瀏覽過程中獲得滿足，能與瀏覽傾向相對應 (3) 社會滿足，是基於形成或加深社會連結，能對應於互動傾向 (Stafford et al., 2004)。由此可知，可以從 IG 使用行為傾向觀察到不同類別的需求與動機。

與過往研究較常得出「主動行為」和「被動行為」兩因素類別架構相比，此架構有助於處理主動和被動之間的模糊概念，能更加明確區分行為意義。本資料的互動傾向可以和主動行為相對應，但更具體指和社群交流互動的行為；瀏覽傾向可以和被動行為相對應，指單純瀏覽資訊和給予簡單反饋等行為；值得注意的是，探索傾向反映的是比瀏覽傾向更主動蒐集和整理資訊的行為，如收藏貼文等，這也反映收藏貼文和按讚貼文可能有不同的行為意義。



## 參、集群討論

首先，探討集群分析分群結果，本研究以壓力知覺和心理韌性進行集群分析，並依據結果將青少年分為兩子群：高壓低韌性組、低壓高韌性組。t 檢定顯示兩組在壓力知覺、心理韌性之平均數有顯著的組間差異：高壓低韌性組的壓力知覺較高，而低壓高韌性組的心理韌性較高。描述性統計顯示，在高壓低韌性組內壓力知覺高於心理韌性，而低壓高韌性組內的心理韌性高於壓力知覺，反映出個人資源和要求不平衡的兩種狀態。

參考 Masten 和 Reed (2002) 以風險和適應性兩變項作為向度指標的模型，他們將青少年群體分為四類型：(1) 韌性型 (resilient)，儘管經歷高風險依然適應良好；(2) 掙扎型 (struggling)，經歷高風險但難以成功應對；(3) 勝任型 (competent)，適應良好但經歷風險較低；(4) 脆弱型 (vulnerable)，經歷較低風險但仍難以適應的青少年。雖然指標變項並不相同，但由於本研究同樣以兩個指標分群，因此參考其模型架構觀察青少年的分布情況，本研究集群分析最佳結果區分出的兩子群，可能更接近掙扎型和勝任型，進而探索兩子群的因應策略選用和效果是否有所差異。

## 肆、集群間策略表現、策略選擇之差異

兩群青少年在 IG 使用時間和使用行為似乎沒有太大差異。在使用時長之表現，兩組統計上並沒有顯著差異。雖然描述性統計顯示，無論平日或周末，高壓低韌性組的使用時間都略長；觀察組內的使用情況，兩組在周末使用的時間都比平日更長。在使用行為類型上，三種使用行為類型統計上皆沒有顯著差異。儘管描述性統計顯示兩組在互動型平均數相當接近，高壓低韌性組在探索

型、瀏覽型的平均數略高於低壓高韌性組。而兩組中最常用的行為類型皆為瀏覽型，其次為探索型，最後為互動型。



觀察單一因應策略與行為傾向之關係，低壓高韌性組的尋求支持因應傾向互動，問題因應、情緒因應、迴避因應皆傾向互動和探索；而高壓低韌性組，在問題因應和尋求支持因應的表現和低壓高韌性組一樣，情緒因應則傾向瀏覽和探索，迴避因應傾向瀏覽和互動。若觀察單一行為傾向與四種策略之關係，互動傾向和尋求支持因應的相關性最高，探索傾向和問題因應、情緒因應相關性最高，瀏覽傾向和情緒因應相關性最高。使用時間上尋求支持因應最為耗時，兩組的尋求支持因應越高，平日或周末回報的使用時間都越長。其次，低壓高韌性組平日越常使用問題因應，使用時間越長，而周末越常使用情緒因應，使用時間越長，高壓低韌性組無論平日或周末，越常使用問題因應，使用時間越長。

描述性統計顯示，高壓低韌性組在四種因應策略類型，使用頻率都更高，不過僅有迴避因應有顯著差異，反映出高壓低韌性組有較高的因應需求，但可能存在較不適應的策略使用。兩組常用的因應策略依次皆為：情緒因應、尋求支持因應、問題因應、迴避因應，且迴避因應分數遠低於其他因應，相對其他策略很少出現。可以從發展角度瞭解為何因應策略有此偏向，Amirkhan 和 Auyeung (2007) 研究發現相較於 13 至 15 歲之青少年早期，16 至 18 歲之青少年晚期使用尋求支持因應、問題因應的頻率顯著提高，而迴避因應的使用顯著下降，本研究的青少年年齡介於 16 至 18 歲，策略傾向可能更接近青少年晚期。

在策略選擇上，高壓低韌性組中，壓力知覺與迴避因應有顯著正相關，說明壓力知覺可能促發迴避因應之使用。其次，心理韌性可能影響因應策略的選擇，在低壓高韌性組，心理韌性越高，使用問題因應頻率越高；而高壓低韌性組，心理韌性越高，問題因應、情緒因應的使用頻率皆會越高。Lee 等人

(2017) 研究表明經歷高風險但適應力強的青少年不僅會使用問題因應，也會使用情緒因應，而經歷高風險、難以成功應對的掙扎組更傾向於情緒因應，經歷風險較低、適應較良好的勝任組主要使用問題因應，他們認為同時使用兩種因應策略更有利於兒童從困境中恢復，靈活因應的能力更有助於適應。

## 伍、集群間策略效果、自我管控意願之差異

在壓力互動理論架構中，生活滿意度為壓力知覺、心理韌性、因應效果之綜合結果，結果顯示高壓低韌性組和低壓高韌性組之間的生活滿意度有顯著差異，此差異反映的是壓力知覺、心理韌性和因應策略對生活滿意度的共同影響。為了瞭解因應策略之影響，本研究區分出各種策略在不同情況對生活滿意度之效果，避免將社群媒體因應視為一個整體，使效果相互抵消而變得模糊。結果顯示在高壓低韌性組，情緒因應、問題因應與生活滿意度有正相關。在低壓高韌性組，有效策略則是情緒因應、尋求支持因應。

尋求支持因應僅在低壓高韌性組，與生活滿意度有顯著相關，探討在高壓低韌性組並未發揮效用的原因，可能與尋求社會支持的知覺歷程有關，因為尋求社會支持並不同於知覺到支持，研究發現當在 Facebook 上尋求社會支持且隨後確實感知到，可以降低青少年的憂鬱情緒，然而若尋求但沒有感知到，則會增加憂鬱情緒 (Frison & Eggermont, 2015)。本研究發現尋求支持因應與互動型行為較為相關，且青少年使用 IG 時主要互動對象以同儕朋友居多，其所能提供的支持類型可能有所限制，尤其同儕間可能面臨著相似的困境，如課業壓力等，依據結果我們建議當青少年處在高壓低韌性的情況時，需要更加審視所需要的支持類型，並向更有可能提供相對應支持的對象尋求幫助，會達到更有效的結果。

此外，兩組在設定 IG「時間上限提醒」之意願有顯著差異，高壓低韌性組使用此功能自我管控的意願較低。相關結果顯示在高壓低韌性組，情緒因應和設置時間提醒之意願有顯著負相關，此結果說明經歷較高壓力而心理韌性較低的青少年，使用情緒因應時可能存在衝動控制困難的現象，亦即因情緒低落影響設定使用時間上限之自我控制意願。

綜上，青少年需要明確自身的因應目標，並增強目標導向的使用，避免沉浸於無效的內容和交流。有意識地選擇資訊和辨別有效資源，比如主動篩選需要追蹤或不需追蹤的帳號或內容，同時注意在社群媒體上花費多少時間，有效率地達成因應目標，方能最大化以社群媒體因應壓力的效益。

## 第二節 研究限制

首先，本研究樣本僅招募台灣六都之高中，所以只能代表生活於都市地區之青少年，無法延伸至全台灣，目前尚無法確認都市地區與其他區域的青少年，對於社群媒體作為因應資源的認知是否有所差異。在手機和無線網路尚未普及的時代，非都市區域存在著無法取得網路的數位落差 (digital divide)。儘管目前人們已生活於無處不在的網路 (ubiquitous internetting)，但不同背景資源卻可能影響青少年選擇如何使用網路，研究發現社經資源和認知資源較高的青少年，相較於同儕更常使用網路來取得資訊，更少用於玩遊戲等娛樂 (Peter & Valkenburg, 2006)。建議未來研究在考慮社群媒體作為因應資源之效用時，可以檢視社經資源 (如家長收入)、認知資源 (如年齡、教育程度) 等背景變項造成的潛在影響。

其次，研究顯示部分青少年在自陳問卷會給予不準確或無效的回答，在心理社會、行為等結果變項可能故意選填極端答案 (Fan et al., 2006)。本研究

亦觀察到少數青少年出現此現象，並依據壓力知覺量表反向題之回應，篩選過度一致的資料予以刪除，然而本研究的其他量表並未設計反向題，因而無法進一步篩選及排除，建議未來研究測量因應策略時可使用反向題來避免過度統一或極端之回應。

此外，可觀察到本研究迴避因應的分數，明顯低於其他三種因應策略分數，反映出青少年因為放棄或逃避處理壓力事件而使用社群媒體的行為並不常見，但亦不排除迴避因應可能因社會期許偏誤（social desirability bias）而低估，建議未來研究可修改迴避因應相關題項之用詞，減少青少年對於題項的預設，不過值得注意的是，使用時間並未出現分數偏低的情況。

最後，雖然本研究採用壓力互動理論作為架構有助於釐清個人與外界環境的互動歷程，便於探討壓力知覺、心理韌性對因應策略選用之影響，以及因應策略對生活滿意度之效果，但由於並未量測實際壓力源，因此難以控制社群媒體本身為壓力源之情況，亦無法進一步了解在不同壓力源下，以社群媒體應對壓力的適用性。

### 第三節 研究貢獻與建議

#### 壹、學術貢獻

本研究從發展角度探討社群媒體作為因應資源之效用，確認不同壓力和心理特質情況下，更為適應的因應策略。本研究的探索性因素分析結果得到四因子的因應策略架構：問題因應、情緒因應、尋求支持因應、迴避因應，有助於區分策略類型，尤其是社群媒體使用的情緒因應效果，能與情緒調節領域對話。

從研究結果得知並非所有 IG 因應策略都有效，有效的因應策略可能隨著壓力知覺和心理韌性而不同。高壓低韌性組採用問題因應、情緒因應對生活滿意度的效果更好，低壓高韌性組則是情緒因應、尋求支持因應。情緒因應的適用度似乎最不受限，而問題因應對高壓低韌性組更有效，尋求支持因應對低壓高韌性組更有效。

以上是從策略層面的分析結果，從子策略間有一定程度的相關性來看，說明使用單一策略的情況應該不常發生，比較常見的狀況是會交錯使用不同策略，從因應彈性（coping flexibility）的角度，在不同情境選擇適合或更換不適合的策略，達成策略與情境之適配度對心理適應是重要的（Cheng et al., 2014）。所以若從個體層面衡量社群媒體調適壓力之效果時，須注意單一策略與生活滿意度的關聯僅是個體使用中的一環，應考量各項子策略的綜合應用。

## 貳、實務建議

本研究旨在提供青少年對於社群媒體使用和效用的真實回饋，研究結果有助於家長、師長、學者與社群媒體平台方釐清青少年使用社群媒體之原因和策略。當家長在介入青少年社群媒體使用時，相較於限制或禁止使用社群媒體，應更加重視行為背後可能蘊含青少年尋求因應資源之動機，同時考量青少年在壓力狀態和韌性特質之差異，協助其確認因應策略的有效性，以達成有效的親子溝通和壓力調適。

值得注意的是，部分有效的因應策略可能有副作用。對低壓高韌性組而言，尋求支持因應、情緒因應雖然對生活滿意度有正向效果，但同時也相對耗時。在高壓低韌性組，採取情緒因應雖然有效，但更可能出現自我管控的意願降低之情況，說明在處理壓力情緒時，確實可能因情緒低落而更不願意管控行

為。我們建議應提醒青少年適時檢視因應策略的效率，意識到效率不佳時應停止使用，避免無限制使用抵銷正向效果，甚至因拖延而導致負向效果。

此外，高壓低韌性組之青少年，其常用策略和實際有效策略出現落差，最常用的策略是情緒因應、尋求支持因應，有效策略則為問題因應、情緒因應。鑒於不同情況下因應策略的有效性有所差異，建議家長或學校（如輔導老師）可協助青少年釐清使用社群媒體之因應目標，引導其採取更具目標導向的使用行為，並適時調整因應策略以提升調適效果。

最後，我們建議平台方應持續針對「使用時間提醒功能」進行優化，本研究中有 64.3% 的青少年回報願意或非常願意設定時間上限提醒，說明多數青少年有使用輔助工具監控自己行為之需求和意願，然而如何提升此提醒功能的效用仍需繼續研究，因為願意設定此功能的青少年中，僅有 51.7% 回報在提醒出現後選擇停止使用。

## 參、未來研究

本研究僅鎖定於一個青少年較常使用之社群平台 Instagram，然而青少年在日常生活中存在同時使用多種媒體的情況，未來研究若考慮測量跨平台使用，建議考量互動對象、社群型態組成以及與現實生活之重疊性，將社群平台依類型區分，尤其是新型遊戲社群平台、交友平台等研究較少探討之媒體，其效果和機制可能與 Instagram、Facebook、Snapchat 等平台並不相同。

雖然本研究考量到青少年晚期對自主性與隱私之重視，使家長和師長較難了解青少年使用社群媒體背後之動機，因此僅聚焦於就讀高中一、二年級之學生，不過事實上青少年使用社群媒體的比例從青少年前期便開始攀升。在因應策略的發展歷程上，Williams 和 McGillicuddy-De Lisi（1999）發現青少年前期開始偏好正向認知再評估（positive cognitive reappraisal），關注壓力源未來可



能產生的效益，青少年中期則逐漸加入更多因應策略，如：有計畫的問題解決、接受責任等。而到了青少年晚期會開始加入更多社會支持相關的因應策略，而整體而言，年齡越大的青少年使用更多因應策略，亦即當策略無效時更可能嘗試替代策略。建議未來研究可運用因應策略量表測量不同年齡階段之因應策略，了解青少年以社群媒體應對壓力的發展歷程。

未來研究在考慮社群媒體作為因應資源之效用時，除了性別和年齡，可能需了解青少年其他背景變項造成的潛在影響，尤其是社經資源（如家長收入）、認知資源（如教育程度）等變項，可能影響其探索和辨識有效的因應資源，使其對於社群媒體功能的理解有所偏向，比如偏好資訊性、社會性或娛樂性使用。

此外，本研究中的行為傾向是依據「使用行為」題項進行因素分析後，推論各因素涵蓋之行為背後的意圖，並觀察到 IG 使用可能存在互動、探索、瀏覽三種行為傾向，而非直接量測青少年主觀的使用動機，建議未來研究若欲了解青少年主觀的使用意圖，可以以此三傾向為基礎編制新的行為動機題項。

最後，平台方近年來為了回應各界之疑慮，頻繁針對功能進行調整與修正，建議未來研究可多加以檢視現有功能的效用，或提出更適合的改善方向，比如針對使用時間的提醒功能進行比較，了解設定時間上限的提醒，或在畫面角落顯示已使用時間，何者對青少年更有效果，尋找對青少年更有效的時間管理方式。



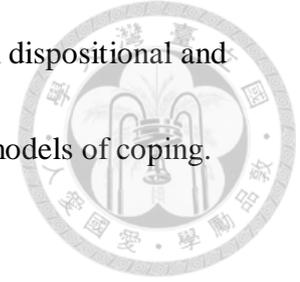
## 參考文獻

### 中文文獻

- 國家通訊傳播委員會 (2020)：《109 年寬頻使用調查結果報告》（案號：NCCT109008）。執行單位：財團法人台灣經濟研究院。
- 財團法人台灣網路資訊中心 (2020)：《2020 台灣網路報告》。執行單位：財團法人台北市公民教育基金會。<https://www.twNIC.tw/doc/twrp/202012c.pdf>。
- 財團法人台灣網路資訊中心 (2022)：《2022 台灣網路報告》。執行單位：台灣資訊社會研究學會。<https://www.twNIC.tw/doc/twrp/202207e.pdf>。
- 王玉珍、李宜玫、吳清麟 (2019)：〈青少年優勢力量表之發展研究〉。《教育心理學報》，50(3)，503-528。
- 初麗娟，高尚仁 (2005)：〈壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討〉。《中華心理學刊》，47(2)，157-179。
- 張卿卿、陶振超 (2021)：《臺灣傳播調查資料庫第二期第四次 (2020 年) 調查：新傳播科技與生活延伸》。原始數據：中央研究院臺灣傳播調查資料庫。<https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-D00216-1>。

### 英文文獻

- Amirkhan, J., & Auyeung, B. (2007). Coping with stress across the lifespan: Absolute vs. relative changes in strategy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28(4), 298-317.



Ayers, T. S., Sandier, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping.

*Journal of Personality*, 64(4), 923-958.

Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, 71, 471-497.

Beyens, I., Keijsers, L., & Coyne, S. M. (2022). Social media, parenting, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 101350.

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020).

The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1), 10763.

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International encyclopedia of education*, 3(2), 37-43.

Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining.

*Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long:

Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.



Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582.

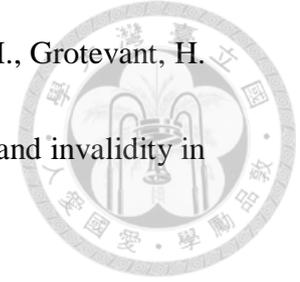
DataReportal (2021), "DIGITAL 2022: THE WORLD'S FAVOURITE SOCIAL MEDIA PLATFORMS," retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2022-favourite-social-platforms>.

Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L., & Grady, S. M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 3388.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New media & Society*, 13(6), 873-892.

Eschenbeck, H., Schmid, S., Schröder, I., Wasserfall, N., & Kohlmann, C. W. (2018). Development of Coping Strategies From Childhood to Adolescence. *European Journal of Health Psychology*, 25(1), 18-30.

Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., & Primack, B. A. (2018). Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 437-443.



Fan, X., Miller, B. C., Park, K. E., Winward, B. W., Christensen, M., Grotevant, H.

D., & Tai, R. H. (2006). An exploratory study about inaccuracy and invalidity in adolescent self-report surveys. *Field Methods*, *18*(3), 223-244.

Fletcher, D., and Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. *18*(1), 12–23. doi:

10.1027/1016-9040/a000124

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *18*(1), 12-23.

Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents'

depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, *44*, 315-325.

Johnson, G. M., & Puplampu, K. P. (2008). Internet use during childhood and the ecological techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*,

*34*(1), n1.

Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S.

E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF):

Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of*

*Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*, 443-455.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer

publishing company.

Lee, J. H., Seo, M., Lee, M., Park, S. Y., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2017). Profiles of coping strategies in resilient adolescents. *Psychological Reports, 120*(1), 49-69.

Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children, 5*(7), 98.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of Positive Psychology, 74*, 88.

Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116*, 10226-10228.

Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology, 12*, 678766.

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2006). Adolescents' internet use: Testing the “disappearing digital divide” versus the “emerging digital differentiation” approach. *Poetics, 34*(4-5), 293-305.

Pew Research Center. (2023) Teens and social media: Key findings from Pew

Research Center surveys. Washington, D.C., retrieved from

<https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/>.



Poulain, T., Meigen, C., Kiess, W., & Vogel, M. (2023). Media regulation strategies in parents of 4-to 16-year-old children and adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 23(1), 371.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and schuster.

Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101296.

Rus, H. M., & Tiemensma, J. (2018). Social media as a shield: Facebook buffers acute stress. *Physiology & Behavior*, 185, 46-54.

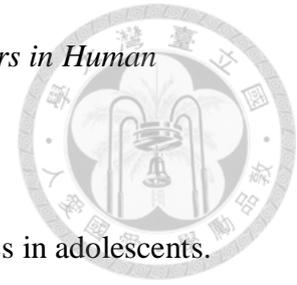
Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.

Stafford, T. F., Stafford, M. R., & Schkade, L. L. (2004). Determining uses and gratifications for the Internet. *Decision Sciences*, 35(2), 259-288.

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use

in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 106788.



Williams, K., & McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537-549.

Wolfers, L. N., & Schneider, F. M. (2021). Using media for coping: A scoping review. *Communication Research*, 48(8), 1210-1234.

Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social Media Use, Stress, and Coping. *Current Opinion in Psychology*, 101305.

Yardi, S., & Bruckman, A. (2011). Social and technical challenges in parenting: Teens' social media use. In Proceedings of the ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '11) (pp. 3237– 3246)

## 附錄

### 附錄一 測驗量表題目



#### 心理韌性量表

(五點量尺 1：非常不同意~5：非常同意)

1. 當遇到不如意時，我會試著安撫自己的情緒。
2. 遇到困難的當下，我能夠冷靜思考、不慌張。
3. 必要時，我會調整自己的情緒。
4. 我會用一些方法讓我保持平靜。
5. 遇到不開心的事情，我通常一下子就忘記了。
6. 遇到困難的時候，我會往好的方面去想。
7. 處於低潮時，我能夠轉換想法，讓自己心情好轉。

#### 壓力知覺量表 (Stress Perception Scale)

(五點量尺 1：從不~5：總是)

1. 一些無法預期的事情發生而感到心煩意亂。
2. 感覺無法控制自己生活中重要的事情。
3. 感到緊張不安和壓力。
4. 成功地處理惱人的生活麻煩。
5. 感到自己是有效地處理生活中所發生的重要改變。
6. 對於有能力處理自己私人的問題感到很有信心。
7. 感到事情順心如意。
8. 發現自己無法處理所有自己必須做的事情。
9. 有辦法控制生活中惱人的事情。
10. 覺得自己有辦法駕馭所遇到的事情。

11. 常生氣，因為很多事情的發生是超出自己所能控制的。
12. 經常想到有些事情是自己必須完成的。
13. 常能掌握時間安排方式。
14. 常感到困難的事情堆積如山，而自己無法克服它們。



### IG 因應策略量表 (Instagram Brief Coping Scale)

每個人在生活中面對壓力時都會有自己的因應方式，而我們想了解您透過 Instagram 處理壓力的方法。以下問題將詢問：當您經歷壓力事件時，通常會做什麼、有什麼感受。雖然不同的事件會帶來不同的反應，但只要考慮在你承受很大壓力時，你通常會做什麼即可。請根據自己的實際經驗填答，答案沒有對錯。

(四點量尺 0：通常不會這樣、1：通常很少這樣、2：有時這樣、3：經常這樣)

1. 我藉由 IG 來轉移注意力。
2. 我會使用 IG 去為我所處的困境做點事情。
3. 我會使用 IG 來告訴自己「這不是真的」。
4. 我會使用 IG 來讓我自己感覺好一點。
5. 我會使用 IG 從別人那裡獲得情緒上的支持。
6. 我使用 IG 是因為我放棄去處理某些事情。
7. 我會使用 IG 嘗試讓困境有所好轉。
8. 我會使用 IG 是因為我不願意相信發生的壓力事件。
9. 我會使用 IG 讓不愉快的情緒消失。
10. 我有透過 IG 獲得別人的幫助與建議。
11. 我會使用 IG 來幫助我渡過難關。
12. 我會透過 IG 看見事情的不同角度，讓狀況看起來更正面。
13. 我會使用 IG 試圖想出該怎麼做的策略。
14. 我有從 IG 上獲得寬慰與理解。



15. 我使用 IG 是因為我已經放棄嘗試因應壓力。
16. 我會使用 IG 從正在發生的事情中尋找好的一面。
17. 使用 IG 對於幽默看待困境是有用的。
18. 我會使用 IG 來讓自己減少去想到困境。
19. 我會使用 IG 讓自己接受事情已經發生的事實。
20. 我會透過 IG 來表達自己的負面情緒。
21. 我會使用 IG 嘗試獲得別人的建議或幫助。
22. 我會使用 IG 來學習接受所遭遇的困境。
23. 我會使用 IG 來認真思考下一步該怎麼做。
24. 我會透過 IG 從困境中尋找樂趣。

#### 生活滿意度量表 (Life Satisfaction Scale)

(五點量尺 1：非常不同意~5：非常同意)

1. 大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近。
2. 我的生活狀態很棒。
3. 我對自己的生活感到滿意。
4. 到目前為止，我已得到我人生中覺得重要的事物。
5. 即使生活可以重新來過，我也幾乎不想做任何改變。
6. 我喜歡我自己現在的生活。
7. 我覺得生活充滿樂趣。
8. 我覺得我過得滿幸福的。

## 附錄二 Instagram 使用習慣調查



### 檢核題

1. 您是否有使用 Instagram (簡稱 IG) 的習慣? 是 否
2. 當您日常生活中遇到壓力時, 是否仍會使用 Instagram? 是 否
3. 相對來說, Instagram 是否為您遇到壓力時, 最常使用的社群媒體平台?  
是 否
4. 除了 Instagram 之外, 請問您是否有使用其他社群媒體的習慣? (多選)  
Facebook (簡稱 FB、臉書) Twitter (推特) Tiktok (抖音)  
Snapchat 其他\_\_\_\_\_
5. 您是否有兩個以上的 IG 個人帳號? (不包含共用帳號、小編等工作帳號, 或沒有實際使用的小帳)? 是 否

### 使用時間

1. 通常平日使用 Instagram 的時間?  
半小時以內 半小時至 1 小時 1-2 小時 2-3 小時 3 小時以上
2. 通常假日使用 Instagram 的時間?  
半小時以內 半小時至 1 小時 1-2 小時 2-3 小時 3 小時以上
3. 您認為自己每天在 Instagram 花費多少時間? (1 非常少~5 非常多)
4. 您認為自己每天使用 Instagram 的頻率有多高? (1 非常低~5 非常高)
5. 日常生活中當您覺得壓力變大時, 使用 Instagram 的時間是否會改變?  
增加使用時間 減少使用時間 使用時間和往常一樣 (單選)
6. 日常生活中當您覺得壓力變大時, 使用 Instagram 的頻率是否會改變?  
使用頻率增加 使用頻率減少 使用頻率和往常一樣 (單選)
7. 您是否願意設定「每日時間上限」的提醒來注意自己的使用時間? (四點量表: 非常不願意、不願意、願意、非常願意)

8. 當您的使用時間已達上限，螢幕出現「該關掉 Instagram 了」的提醒時，您下一步更可能會如何做？繼續使用停止使用



### 使用行為

1. 當您面對壓力時，您有多常使用下列功能？（0 從不~4 總是）
- A. 瀏覽貼文或限時動態。
  - B. 回覆貼文或限時動態。
  - C. 發布貼文或限時動態。
  - D. 分享貼文或限時動態。
  - E. 點讚貼文。
  - F. 收藏貼文。
  - G. 觀看直播或連續短片。
  - H. 發布直播。
  - I. 傳送訊息、通話或視訊。
  - J. 搜尋帳號、主題標籤。
  - K. 探索平台推薦的貼文或影片。
2. 您最常瀏覽的內容主要來自於？朋友同儕 家人 非親友的帳號隨機瀏覽
3. 您最常互動的對象主要是？朋友同儕 家人 非親友 沒有互動

### 開放式問題（選填）

1. 如果您願意，請分享 1 至 3 個您認為最有助於應對壓力的公開帳號。
2. 整體而言，您認為使用 Instagram 等社群媒體應對壓力，有何優點或缺點？

附錄三 因應策略因素對照表



題項	平均 值	標準 差	原始量表 題項構念	本研究 因素類型
13.我會使用 IG 試圖想出該怎麼做的策略。	1.15	.92	Planning	
12.我會透過 IG 看見事情的不同角度，讓狀況看起來更正面。	1.47	.96	Positive Reframing	
23.我會使用 IG 來認真思考下一步該怎麼做	1.08	.93	Planning	
22.我會使用 IG 來學習接受所遭遇的困境。	1.39	.89	Acceptance	
7.我會使用 IG 嘗試讓困境有所好轉。	1.06	.88	Active Coping	問題因應
16.我會使用 IG 從正在發生的事情中尋找好的一面。	1.59	.89	Positive Reframing	
11.我會使用 IG 來幫助我渡過難關。	1.10	.89	Substance Use	
19.我會使用 IG 讓自己接受事情已經發生的事實。	1.37	.94	Acceptance	
2.我會使用 IG 去為我所處的困境做點事情。	1.35	.89	Active Coping	
4.我會使用 IG 來讓我自己感覺好一點。	1.80	.84	Substance Use	
9.我會使用 IG 讓不愉快的情緒消失。	1.76	.87	Venting	
1.我藉由 IG 來轉移注意力。	1.99	.71	Self-Distraction	
17.使用 IG 對於幽默看待困境是有用的。	1.71	.87	Humor	情緒因應
18.我會使用 IG 來讓自己減少去想到困境。	1.65	.94	Self-Distraction	
24.我會透過 IG 從困境中尋找樂趣。	1.93	.92	Humor	
21.我會使用 IG 嘗試獲得別人的建議或幫助。	1.76	.97	Instrumental Support	尋求支持
20.我會透過 IG 來表達自己的負面情緒。	1.42	1.09	Venting	因應

10.我有透過 IG 獲得別人的幫助與建議。	1.75	.98	Instrumental Support	
5.我會使用 IG 從別人那裡獲得情緒上的支持	1.63	1.00	Emotional Support	
14.我有從 IG 上獲得寬慰與理解。	1.69	.90	Emotional Support	
15.我使用 IG 是因為我已經放棄嘗試因應壓力。	.70	.86	Behavioral Disengagement	
6.我使用 IG 是因為我放棄去處理某些事情。	.98	.97	Behavioral Disengagement	
8.我會使用 IG 是因為我不願意相信發生的壓力事件。	.65	.82	Denial	迴避因應
3.我會使用 IG 來告訴自己「這不是真的」。	.66	.80	Denial	

