

專輯論文

樂在其中還是深受其害？情緒耗竭、 社會支持及應對策略在基於心情改善的 社交媒體使用與心理困擾關係中的作用

梁靖雯^a、張曉^{a*}、梁家權^a、梁永熾^b、張詠詩^b

^a 香港樹仁大學新聞與傳播學系，香港島，香港

^b 香港樹仁大學應用數據科學學系，香港島，香港

摘要

社交媒體已成為許多現代人提升情緒的工具，人們以改善心情為目的使用社交媒體，以期改善情緒狀態並促進自我療癒。然而過往研究指出，過度依賴社交媒體改善情緒會導致心理問題。基於使用與滿足理論與情緒管理理論，本研究旨在探討基於心情改善的社交媒體使

梁靖雯，已故香港樹仁大學新聞與傳播學系助理教授。研究興趣：媒體心理學、政治心理學、中國社會的公民參與。電郵：jliang@hksyu.edu

張曉(通訊作者*)，香港樹仁大學新聞與傳播學系助理教授。研究興趣：社交媒體研究、媒體效果、健康傳播、行銷傳播。電郵：zhangxiao0106@gmail.com

梁家權，香港樹仁大學新聞與傳播學系助理教授。研究興趣：新聞學研究、政治傳播、民意研究。電郵：kkleung@hksyu.edu

梁永熾，香港樹仁大學應用數據科學學系兼任教授。研究興趣：網絡心理學、媒體成癮、資訊通訊科技與生活品質、網絡素養、遠距辦公、多任務處理、智慧手機使用、電子健康/行動健康。電郵：louiswcleung@gmail.com

張詠詩，香港樹仁大學應用數據科學學系研究助理。研究興趣：年輕人的適應技術、社交媒體方面的臨床工作與積極技術。電郵：marsenacheung@hotmail.com

論文投稿日期：2024年8月29日。論文接受日期：2025年8月22日。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

用所伴隨的情緒及心理健康影響，以及外部社會支持、個人應對策略在其中扮演的調節作用。研究採用電腦輔助電話調查系統 (computer-assisted telephone interviewing system, CATI) 進行隨機抽樣調查，訪問了447名香港市民，結果顯示基於心情改善的社交媒體使用與情緒耗竭及心理困擾均呈正相關，同時，更高程度的社交媒體情緒耗竭亦伴隨著更高程度的心理困擾。此外，社會支持、不同類型的應對策略在上述過程中產生不同的調節效應。本研究豐富了從動機角度探討社交媒體使用與心理效應的研究方向，其結果亦可提高公眾對基於心情改善的社交媒體使用所伴隨的心理健康風險的認識，並為社會工作者及心理健康專業人員的實踐提供參考。

關鍵詞：基於心情改善的社交媒體使用、情緒耗竭、心理困擾、社會支持、應對策略

Special Issue Article

Surfing or Suffering? The Role of Emotional Exhaustion, Social Support, and Coping Strategies in the Relationship Between Social Media Use for Mood Modification and Psychological Distress

Jingwen LIANG^a, Xiao ZHANG^{a*}, Dennis Ka Kuen LEUNG^a,
Louis LEUNG^b, Marsena CHEUNG^b

^aDepartment of Journalism and Communication, Hong Kong Shue Yan University, Hong Kong Island, Hong Kong

^bDepartment of Applied Data Science, Hong Kong Shue Yan University, Hong Kong Island, Hong Kong

Abstract

Social media has become a mood booster for many individuals living in a modern society, as they use social media with the purpose of improving their

Jingwen LIANG (Late Assistant Professor). Department of Journalism and Communication, Hong Kong Shue Yan University. Research interests: media psychology, political psychology, civic engagement in Chinese society. Email: jliang@hksyu.edu

Xiao ZHANG (Assistant Professor, Corresponding Author*). Department of Journalism and Communication, Hong Kong Shue Yan University. Research interests: social media studies, media effects, health communication, marketing communication. Email: zhangxiao0106@gmail.com

Dennis Ka Kuen LEUNG (Assistant Professor). Department of Journalism and Communication, Hong Kong Shue Yan University. Research interests: journalism studies, political communication, public opinion research. Email: kkleung@hksyu.edu

Louis LEUNG (Adjunct Professor). Department of Applied Data Science, Hong Kong Shue Yan University. Research interests: cyberpsychology, media addiction, ICT and quality of life, internet literacy, telecommuting, multitasking and smartphone use, eHealth/mHealth. Email: louiswcleung@gmail.com

Marsena CHEUNG (Research Assistant). Department of Applied Data Science, Hong Kong Shue Yan University. Research interests: youth adaptation and positive technology of technology and social media. Email: marsenacheung@hotmail.com

Article History: Received on 29 August 2024. Accepted on 22 August 2025.

Communication and Society, 76 (2026)

emotional state and promoting self-healing. However, previous research has indicated that excessive reliance on social media for mood modification is considered problematic. Based on the uses and gratifications theory and mood management theory, this study aims to explore the emotional and mental health impacts of social media use for mood modification, as well as the moderating role of external social support and internal coping strategies. Using a random sampling telephone survey conducted through the computer-assisted telephone interviewing system (CATI), 447 Hong Kong citizens completed the survey. The results revealed that social media use for mood modification was positively correlated with emotional exhaustion and psychological distress. Furthermore, a higher level of emotional exhaustion due to social media use was accompanied by a higher degree of psychological distress. Additionally, social support and various types of coping strategies exhibited different moderating effects in this process. This study enriches the research on social media use and psychological impacts from a motivational perspective, and the findings could raise public awareness of the potential mental health risks associated with social media use for mood modification. The results also provide practical implications for social workers and mental health professionals.

Keywords: social media use for mood modification, emotional exhaustion, psychological distress, social support, coping strategies

樂在其中還是深受其害？

研究動機

社交媒體已成為現代生活中不可或缺的工具。截至2022年，全球社交媒體滲透率已達到60%，並預期持續上升(Dixon, 2023)。香港一份2023年的報告顯示，89.9%的香港民眾為活躍的社交媒體使用者(Meltwater, 2023)。社交媒體將人們的生活嵌入「無所不在的聯通性」(ubiquitous connectivity)，「數字心理健康」(digital wellbeing)亦因而成為至關重要的議題(Vanden Abeele, 2021, p. 933)。

近年研究基於使用與滿足理論(uses and gratification theory)，提出以動機(所尋求的滿足類型)區分不同類型的媒體使用(Elhai et al., 2017)。情緒管理理論(mood management theory)指出，個人會通過選擇媒介內容的方式實現調節自身情緒的目標(Zillmann, 1988, 2000)。亦有近期的研究表明，改善心情是社交媒體使用的重要動機之一，部分受訪者將社交媒體作為情緒提升工具，用以對抗無聊、尋找樂趣、令自己感覺更好(Throuvala et al., 2019)。基於心情改善的社交媒體使用(social media use for mood modification)是指個人使用社交媒體來提升情緒狀態並促進自我修復(Griffiths, 2005; Liu & Ma, 2018; Nazlıgöl et al., 2022)。人們將在社交媒體及其他線上空間進行各種活動稱為衝浪(surfing)，將遨遊於社交媒體視為每時每刻都可以自然進行的活動，即使在行走過程中也不例外(Fernández et al., 2016)。然而，基於心情改善的社交媒體使用是否能伴隨著減輕心理困擾？抑或可能適得其反？

本研究基於使用與滿足理論與情緒管理理論，聚焦基於心情改善的社交媒體使用，並探究這種使用模式會對人們的心理健康產生何種影響。依靠社交媒體忘卻現實煩惱所帶來的暫時滿足感，可能會令個人陷入無意識的社交媒體使用，進而導致情緒過度擴張而產生疲憊感及煩躁感，進而引致情緒耗竭(emotional exhaustion)(Maier et al., 2015; Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016)。情緒耗竭代表個人認為社交媒體耗盡了他們的時間和精力的程度，亦被認為是導致心理困擾(psychological distress)的一大重要因素(Han, 2018; Lee et al., 2024; Liu & Ma, 2018)。心理困擾作為衡量心理健康的重要標準，是指個人身處情緒與身體的痛苦狀態，包括抑鬱和焦慮症狀，有時亦包括軀體病痛(Drapeau et al., 2012; Lee et al., 2024)。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

大量過往研究集中探討一般社交媒體使用與心理健康之間的關係 (Bekalu et al., 2019; Keles et al., 2020)，本研究旨在探討基於心情改善的社交媒體使用與情緒耗竭、心理困擾之間的關係，希望能夠豐富從動機角度討論社交媒體使用及其心理影響的相關研究。

同時，本研究旨在探索社會支持 (social support) 與個人應對機制 (coping strategies) 能否調節社交媒體情緒過載與心理健康間的關係，研究成果能夠為個人與社會應對社交媒體時代觸發的心理健康問題提供啟示。理論方面，使用與滿足理論指出使用者會為滿足特定需求 (如改善情緒) 而主動使用媒體 (Blumler & Katz, 1974; Young et al., 2017)。將社會支持與個人因應機制作為調節變項納入分析，本研究提供了更全面的理論視角，有助於理解在特定動機驅動下的社交媒體使用所伴隨的情緒耗竭如何透過社會與心理資源被有效緩衝，進而影響心理健康結果。隨著問題性社交媒體使用 (problematic social media use) 成為普遍問題，近年越來越多研究都將焦點放在如何解決問題身上。就社會支持而言，陸續有醫學及健康傳播研究發現，當人們獲得越多社會支持 (例如獲得親朋好友的噓寒問暖，或來自網上的鼓勵支持和資訊提供)，他們患上情緒疾病 (如抑鬱症、焦慮症) 的機會會減少 (Bessière et al., 2010; Lee & Cho, 2019; McDougall et al., 2016)。不過，在特定情況下，例如當人們出現社交媒體情緒耗竭時，社會支持能否舒緩其招致的心理問題，則尚待探究 (Lin et al., 2021; Meshi & Ellithorpe, 2021)。就個人內部應對機制而言，當人們面對情緒困擾，採取不同的應對方法 (如適應困難、選擇逃避困難等)，就會造成不同的心理健康後果。不過，現時具體針對社交媒體情緒耗竭的相關研究仍然有限 (見 Chou et al., 2018; McNicol & Thorsteinsson, 2017; Varela et al., 2023)，故本研究的成果將進一步推進相關研究方向。實務方面，當個人能夠理解社會支持和應對機制的重要性時，能夠幫助他們更好的應對社交媒體情緒耗竭，或懂得適時向外尋求協助。對於心理健康專業人士而言，理解上述機制可為制定心理健康干預措施提供參考，有助於提升干預有效性。

此外，探討特定群體 (如青少年、職場人士) 的社交媒體使用、情緒耗竭與心理困擾的研究相對豐富 (如 Maksniemi et al., 2022; Tang et al., 2020; Yu et al., 2023)，但針對更廣泛群體的相關研究則相對較為有限，故此本研究嘗試通過對不同年齡段市民的電話調查豐富上述討論。

樂在其中還是深受其害？

文獻綜述

社交媒體作為情緒改善工具：基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾

使用與滿足理論旨在理解人們為何尋求使用特定類型的媒介以滿足自身需求 (Blumler & Katz, 1974)。由於使用與滿足理論假設人們在媒體使用中是主動且有選擇性的，因此它被認為適用於探討社交媒體使用，因為社交媒體能夠吸引用戶的積極參與 (Throuvala et al., 2019)。動機可被理解為對媒體使用的預期，例如青少年群體報稱希望通過使用社交媒體獲得的滿足包括維持友誼、身分管理、娛樂、逃避現實和與異性互動 (Dunne et al., 2010; Young et al., 2017)。學界指出，使用動機在決定個人與社交媒體的互動方式中發揮重要作用 (Rodgers et al., 2016; Rodgers et al., 2021)。

現時科技發達，社交媒體類型多不勝數，其功能亦越趨豐富，故此不同人使用社交媒體的動機和目的各有不同。基於使用與滿足理論，近期的研究將社交媒體的使用按照動機區分為不同類型。Elhai 等人 (2017) 的研究將社交媒體使用劃分成過程性使用 (process use) 和社交性使用 (social use) 兩大類，前者指人們利用社交媒體來進行非社交性的活動，包括接收資訊 (例如看新聞)、尋求娛樂 (例如看電影)、購物等，後者則指人們利用社交媒體來與人進行溝通。Young 等人 (2017) 將社交媒體使用動機劃分為信息型動機、監察型動機、浪漫型動機、社會歸屬感動機、娛樂型動機。Throuvala 等人 (2019) 則提出從動機角度看待社交媒體使用應當包括與同儕建立共生關係、時刻在線、情緒調節和增強、自我呈現和溝通促進五類。過往研究對社交媒體使用動機的探討強調了兩個重要的方向：維護社會關係 (如提升或保持社會地位、獲取社會資本等) 與情緒調節 (如進行娛樂、忘卻現實等) (Rodgers et al., 2021)，而既有研究更多關注以維護社會關係為動機的社交媒體使用 (如 Papacharissi & Mendelson, 2011; Young et al., 2017)，卻對情緒調節方面的使用動機著墨較少。因此，本研究希望著重探討以情緒調節為動機的社交媒體使用。

情緒管理理論認為，個人受到享樂願望的驅使去調節自己的情緒，選擇媒體內容是實現改善情緒目標的手段之一 (Throuvala et al.,

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

2019; Zillmann, 1988 ; 2000)。使用與滿足理論指個人受到動機驅使去使用媒體以尋求滿足，這一理論適用於允許個人主動發佈、接收與交換信息的社交媒體情境 (Blumler & Katz, 1974; Young et al., 2017)，突出了由動機視角出發理解社交媒體使用的重要性。同時，本研究結合情緒管理理論視角，關注受情緒改善動機驅使的社交媒體使用，嘗試探索社交媒體使用作為情緒調節工具的有效性。研究表明，改變情緒狀態、提升心情是使用社交媒體的重要動機之一 (Throuvala et al., 2019)。

基於心情改善的社交媒體使用指個人以提升情緒狀態和促進自我療愈為動機去持續使用社交媒體 (Griffiths, 2005; Griffiths et al., 2014; Liu & Ma, 2018; Nazlıgül et al., 2022)。Throuvala 等人 (2019) 提出基於心情改善的社交媒體使用包括使用社交媒體對抗無聊、令自己感覺更好、逃避現實和進行娛樂，例如參與情感的社會分享、發佈個人情緒、發佈可以提升自我價值感的個人資料等。基於心情改善的社交媒體使用區別於上文中提到的過程性使用，但它更集中強調人們希望透過使用社交媒體而獲得情緒調節、自我療愈效果的行為，可能涵蓋非社交性的活動例如觀看有趣的圖片和短片、追蹤網絡熱點事件等，亦可涵蓋社交性活動如瀏覽他人分享的生活點滴、分享自身的情緒、與他人進行聊天或點讚等互動。

大量過往研究檢驗了一般性社交媒體使用與心理健康的關係 (Bekalu et al., 2019; Coates et al., 2019; Yang, 2016)。其中部分研究發現社交媒體使用能夠帶來積極的心理健康結果，例如 Coates 等人 (2019) 的研究指出社交媒體使用能夠減少壓力。Yang (2016) 的研究結果也顯示社交媒體上的瀏覽和互動行為均與更低的孤獨感相關。王嵩音 (2023) 的研究則發現對高齡人群而言，儘管社交媒體使用對於幸福感沒有直接影響，但社交媒體使用能夠增加社會資本，進而提升幸福感。

同時，亦有部分研究發現社交媒體使用能夠帶來負面的心理健康結果。例如，Keles 等人 (2020) 的研究指出，社交媒體使用時長與抑鬱、焦慮均呈正相關。McCrae 等人 (2017) 的系統性回顧 (systematic review) 研究結果顯示，對兒童及青少年群體而言，社交媒體使用與抑鬱症狀呈正相關。

樂在其中還是深受其害？

心理困擾是一個頗有歷史的概念。自第二次世界大戰之後，這個概念就被用作來描述、篩選和診斷精神健康問題，以及量度臨床治療計劃的成效 (Kessler et al., 2002)。對比「開心」和「幸福感」這些正向心理學概念，心理困擾是指向人的一些負面情緒，包括悲傷、焦慮、躁動、情感脆弱 (Winefield et al., 2012)。與一般壓力 (stress) 不同，心理困擾有醫學上公認的檢測方法，有助於有系統和準確地量度個人是否經歷嚴重的精神問題，而需要接受專業醫治 (Pratt et al., 2007)。

過度和強迫性地使用社交媒體以及用戶認為需要不斷連接到社交媒體被認為是問題性的 (Kuss & Griffiths, 2017)。問題性社交媒體使用 (problematic social media use) 的特徵是認知專注的功能失調和行為衝動，往往會在線下世界中產生負面後果 (Lee et al., 2017)。越來越多研究將問題性社交媒體使用與心理困擾和情緒問題的風險增加聯繫起來 (Hussain & Griffiths, 2018; Kessler et al., 2002)。

基於心情改善的社交媒體使用亦被視為問題性社交媒體使用的一個主要症狀 (Nazlıgül et al., 2022)。過往研究提出可以從社會認知理論 (social cognitive theory) 的視角理解使用與滿足，即人們的媒介使用中包含了對其預期效果的期待，而當人們預期媒介使用能夠改善其情緒時往往會形成習慣性使用、失去對媒介使用的控制能力進而成為心理困擾的風險來源 (Hampton, 2019; LaRose & Eastin, 2004; Tokunaga, 2017)。

當人們不斷嘗試從社交媒體上追尋短暫快樂，這會增加他們對社交媒體的依賴 (social media dependence) (Poh et al., 2012)。而當這種依賴成為一種逃避現實的手段時，就會導致人們更加忽略了自身的實際生活困境。但最後經過片刻的歡愉之後，當人們回歸現實時，就可能會感到更大的挫敗感和失落感，反而會造成「心理困擾」的問題。Caplan (2010) 的研究發現，以改善心情為目的的互聯網使用能夠導致個人失去對互聯網使用的控制，進而為現實生活帶來消極的後果。同時，既有文獻也指出，基於心情改善的社交媒體使用可能會加劇與抑鬱、焦慮有關的負面心理機制 (Marino et al., 2018)。據此，本研究提出第一個假設：

假設 1：基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾呈正相關。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

情緒耗竭的重要角色：社交媒體衝浪的副作用

基於心情改善的社交媒體使用除了與心理困擾直接相關之外，亦有機會伴隨另一個問題——情緒耗竭。情緒耗竭是指一種「過度擴張和耗盡」(overextended and depleted)的感覺、一個「心理上和情緒上被掏空」的狀態(Sheng et al., 2003, p. 2)。在本研究的脈絡中，情緒耗竭是指過度使用社交媒體，而帶來情緒過度擴張的感覺(Maier et al., 2012; Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016)。現時互聯網資訊爆炸，人們無時無刻都會接收和回覆海量資訊，眼睛和大腦不停運作，精神不勝負荷，就會造成身心俱疲的問題(Büchi et al., 2019)。

近年，不少實證研究都指出，社交媒體使用與情緒耗竭存在相關關係(Lim & Choi, 2017; Sheng et al., 2023)。例如，部分職場研究發現，過量使用社交媒體會引致員工的情緒耗竭，並且會削弱他們的工作表現(Tang et al., 2020; Yu et al., 2023)；另一項青少年研究亦有類似發現(Maksniemi et al., 2022)，在處於青春期中後期的青少年受訪者當中，活躍的社交媒體使用與情緒耗竭呈正相關。在新冠疫情期間，亦有研究發現大學生們存在社交媒體上癮和情緒耗竭的問題(Homaid, 2022)。

部分使用與滿足研究指出，個人所尋求的滿足(gratification sought)與實際獲得的滿足(gratification obtained)可能存在不匹配(Rubin, 2002; Young et al., 2017)。換言之，用戶對於社交媒體改善情緒的預期，並不代表實際能夠獲得相應的積極體驗。社交過載是其中一個重要的機制，當個人試圖通過社交媒體上與他人的互動來改善情緒時，可能面對大量社交產生的壓力與刺激，進而導致情緒過度擴張、疲憊無力(Maier et al., 2012)。社會比較也扮演著重要角色，個人在社交媒體上被動瀏覽他人發佈的內容時，可能觸發社會比較及情緒波動，感覺到自己的時間與情緒被社交媒體過度消耗(Kim et al., 2024)。

而當情緒耗竭的問題出現，亦會對人們的心理健康造成負面影響(Lee et al., 2022; Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016)。不少研究指出情緒耗竭是導致心理困擾的一大主因(Akhtar et al., 2017; Lee et al., 2024)。這是因為某程度上社交媒體的高度使用往往涉及社會比較、嫉妒等傷害心理健康的體驗，故此線上朋友有可能成為心理負擔的來源

樂在其中還是深受其害？

(Tromholt, 2016; Vanman et al., 2018)。當人們沉迷上網並以為可以藉此短暫忘卻煩憂，但伴隨而來的情緒耗竭，以及最終要回歸現實的挫折感，或會構成抑鬱和焦慮等心理困擾徵狀。因此，基於心情改善的社交媒體使用會令人們沉浸在多姿多彩的線上世界，過度消耗自己的時間、精力造成情緒耗竭，並進一步增強心理困擾，本研究由此提出以下假設：

假設2：基於心情改善的社交媒體使用與社交媒體情緒耗竭呈正相關。

假設3：社交媒體情緒耗竭與心理困擾呈正相關。

假設4：社交媒體情緒耗竭是基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾間關係的中介變項。

外部社會支持與內部應對策略的調節作用

在了解基於心情改善的社交媒體使用、情緒過載與心理困擾之間關係的基礎上，其中的負面影響能否被調節亦至關重要。本研究聚焦的調節機制分別來自外部社會支持和與個人內部的應對機制。社會支持和應對策略被認為是減緩負面心理健康後果的重要資源 (Viseu et al., 2021)。在這部分，我們首先討論社會支持。

Cobb (1976, pp. 300–301) 將「社會支持」定義為一些資訊，能夠令人們相信自己是被別人關懷和愛護、得到尊重和重視，以及是置身於一個溝通和有相互責任的網絡裏面：當人們被關懷和愛護，即他們是身處於一個緊密的人際關係之中，獲得別人的情緒支援 (emotional support)；當人們得到他人在公開場合的尊重和重視，他們會獲得自尊從而肯定自己的個人價值，這是一種尊重支援 (esteem support)；而當人們置身於一個溝通和有相互責任的網絡裏面，會得到別人的資源和服務支援，另外當遭遇危機時，也會獲得他人的照應保護。相似地，Hlebecl 等人 (2006) 則定義社會支持為人際交易，當中牽涉到情感、肯定、救助、以及鼓勵。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

社會支持的定義範圍相當廣泛，故此不少學者們主要以功能角度 (functionalist perspective) 去定義這一概念。簡言之，社會支持之重要，在於它能夠為人們提供不同功能性的支援。在一項針對長期病患的醫療研究中，Sherbourne與Stewart (1991) 提出社會支持的不同維度包括：(一) 情緒支援，例如有人向自己表達正向情感、表示同情和理解、鼓勵自己表達感受；(二) 資訊支援 (informational support)，例如得到他人提供建議、資訊、指引和反饋；(三) 實質支援 (tangible support)，例如得到物資救助或行為協助；(四) 正向社會互動 (positive social interaction)，例如有人陪伴做一些愉快輕鬆的事情；以及(五) 感情支援 (affectionate support)，例如有人向自己表達愛。如上所述，社會支持的性質是關係性 (relational) 的，當中牽涉到某一方向另一方提供實質 (tangible) 或非實質 (intangible) 的支援。

過去人們主要是透過人際關係或社會組織來獲取社會支持，包括家人、朋友、社工、學校和教會。但來到數碼時代，社會支持也可以來自線上關係 (Leung & Lee, 2005; Rains & Keating, 2011)。尤其在現時社交媒體盛行的年代，人們擁有更多和他人 (無論是否在線下相識) 互動的機會，擴大自己的人際網絡 (Li et al., 2015; Mo & Coulson, 2008)。社會支持有助於促進生活質量和心理健康 (Leung & Lee, 2005)。

在過去廿年，越來越多研究聚焦探究互聯網使用、社會支持和心理健康之間的影響。一項針對印度大學生使用互聯網成癮的研究顯示，社會支持能夠向青年提供實質性和心理性的幫助，以減輕互聯網成癮對個人生活質量 (quality of life) 所產生的負面影響。換言之，社會支持產生了仿如盾牌的保護作用 (Mehmood et al., 2024)。另一項針對伊朗成年人的研究表明，問題性的社交媒體使用會導致人們對他人或社會的信任度以及所感知獲得的社會支持有所下降，最終產生負面的心理結果，例如人們的幸福感 (happiness) 和精神層面的生活質素 (mental health quality of life) (Lin et al., 2021)。一項針對美國大學生的研究亦得到相近結果：當個人沉迷社交媒體使用，會損害了他們在真實世界的社會支持，從而加劇了抑鬱、焦慮和社會疏離感 (Meshi & Ellithorpe, 2021)。這些研究未有直接探究社會支持的調節效應，但揭示了社會支持在問題性的社交媒體使用和心理問題之間扮演重要角色。雖然上述研究指出社會

樂在其中還是深受其害？

支持對促進心理健康有正面作用，然而亦有研究認為，尋求線上社會支持反而會強化問題性互聯網使用，無助解決問題 (Mazzoni et al., 2016)。

整體而言，社會支持在許多情境中均被認為有助於緩衝情緒耗竭帶來的健康影響。針對職場人士的研究發現，從生活中獲得的社會支持能夠扮演與社交媒體連接 (social media connectivity) 相關的情緒耗竭的壓力緩衝器 (Tang et al., 2020)。同時，社會支持亦被發現能夠有效調節工作中的情感勞動對心理健康的影響 (Mehta & Sharma, 2021)。

社會支持被認為是幫助人們克服生活中逆境的重要資源，能夠緩衝不利影響 (Chen & Lemmer, 2025)。社交媒體情緒耗竭作為科技引致的一種情緒過度擴張的狀態日漸普遍 (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016)，在此情況下探討社會支持是否能夠起到緩衝作用至關重要。然而，儘管已有研究指出社會支持在一般壓力狀況下的積極作用，但針對社會支持如何調節使用社交媒體後的情緒耗竭所帶來的心理健康影響，實證研究仍然較為有限。基於上述討論，為了解社會支持是否有助舒緩社交媒體情緒耗竭對個人造成的負面心理影響，本研究提出以下研究問題：

研究問題 1：社會支持是否能夠調節社交媒體情緒耗竭與心理困擾之間的關係？

除去外部因素之外，過往有不少研究指出，個人的心理特質 (psychological traits) 會影響自己承受壓力的能力 (Ebstrup et al., 2011)，這說明了一個人應對問題的取向，會對心理健康有關鍵性影響。應對策略指一種複雜的認知、情緒和行為機制，人們用以應對各種不利和壓力情況 (Kato, 2015)。當壓力性情況出現時，應對策略可以起到屏障的作用，降低壓力所產生的有害後果的程度並促進心理成長 (Viseu et al., 2021)。應對策略的選擇至關重要，因為它們對人們的人際互動、家庭和社會相關的功能產生影響 (Varela et al., 2023)。近年的研究表明，應對策略是壓力因素和負面心理結果之間的重要調節變項 (Jesus et al., 2016; Viseu et al., 2021)。

許多研究指出，不少人面對心理壓力時，並不會完全被動無助或無動於衷，而會選擇採取不同的方法去處理問題。例如，在一份關於護理專業學生如何處理壓力的文章中，Labrague 等人 (2017) 回顧了他們

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

會採用的應對方法，包括「解決問題策略」(problem-solving strategy)、
「移情策略」(transference strategy)，另外或是找親人和朋友傾訴、哭泣
和孤立自己。Kausar (2010) 研究了巴基斯坦的大學生如何應對學業壓
力，發現他們最普遍採用「主動實踐策略」(active practical coping strategy)，
即主動採取行動解決問題，其次是「放棄策略」(avoidance focus coping
strategy)、
「宗教策略」(religious coping strategy)，最後是「主動迴避」(active
distracting coping strategy)。另一項有關美國學生的研究，則發現他們
會向親友傾談、進行閒暇活動、做運動、甚至是透過飲酒、抽煙和吸毒
去舒緩壓力(Pierceall & Keim, 2007)。其他類似的研究則聚焦不同的研
究對象包括大學教職員(Abouserie, 1996; Montero-Marín et al., 2014)、
社工(Koeske et al., 1993)、運動員(Kim & Duda, 2003)等等，而他們的
應對壓力的策略大多與上述類型相關。

應對策略在問題性社交媒體使用與其心理健康影響之間的調節作
用日漸成為值得關注的議題。儘管有部分研究聚焦個人採取不同應對
壓力的策略與互聯網成癮的關係(Chou et al., 2018; McNicol &
Thorsteinsson, 2017)。但較少研究關注當問題性社交媒體出現後，不同的
應對策略如何影響其心理健康。這類少數研究的其中一項是針對新冠
流行期間青少年群體的社交媒體成癮問題對生活滿意度的影響。該
研究發現，接納並積極看待已發生事實的接納型策略能夠調節社交媒
體成癮和生活滿意度之間的關係，當青少年的接納處於較低水平時，
社交媒體成癮與生活滿意度之間的負相關更強；而通過思考、計劃、
行動來減輕壓力的主動型策略和自我批評、否認問題的自責型策略則
無顯著調節作用(Varela et al., 2023)。而針對應對策略在社交媒體情緒
耗竭出現後的調節效應的探究仍然缺失。

整體而言，我們的研究探討三種主要應對策略：「適應型策略」
(adaptive strategy)、
「自責與迴避策略」(self-blame and distraction
strategy)、
「行為放棄策略」(behavioral avoidance strategy)。「適應型策
略」是指人們面臨情緒問題時，會接受問題的確存在、嘗試習慣它，也
會主動積極探討有效方法解決問題，包括向他人尋求情感、資訊及資
源援助(Compas et al., 2001; Holahan et al., 1995)。「自責與迴避策略」
是指人們選擇不直視問題和嘗試以正向心態解決問題，反而不斷責怪

樂在其中還是深受其害？

自己，或者透過進行其他活動（例如看電影、看電視、閱讀、做白日夢等）去轉移視線和發洩情緒。最後，「行為放棄策略」顧名思義就是指人們徹底放棄嘗試解決問題或者不承認問題存在（Compas et al., 2001; Cooper et al., 2008）。三者之中，「適應型策略」因為人們願意正視和主動嘗試化解問題，普遍會被視較有效調節情緒的方法（Holahan et al., 1995）。而「自責與迴避策略」和「行為放棄策略」由於是消極被動的方法，故不單未能有效減少、甚至會加劇問題（Kim & Duda, 2003; Rohde et al., 1990）。

在社交媒體中接觸到海量資訊、社會比較、過度社交，所帶來的身心俱疲的情緒耗竭狀態可能帶來心理健康風險（Büchi et al., 2019）。然而，關注各年齡段社交媒體使用者的應對策略、社交媒體情緒耗竭與其心理健康影響之間的關係的研究較為缺乏。基於上述討論，我們提出以下研究問題，以探究不同應對策略如何調節社交媒體情緒耗竭對心理健康造成的影響：

研究問題2：各類應對策略（適應型策略、自責與迴避策略、行為放棄策略）是否能夠調節社交媒體情緒耗竭與心理困擾之間的關係？

研究方法

抽樣方法及樣本構成

本研究委託香港一所大學附屬的民意調查中心進行全港性的隨機抽樣電話調查，共訪問了447名17至54歲的香港居民（Leung, 2014），這群人被認為是社群平台最活躍的用戶。電話調查通過電腦輔助電話調查訪問（computer-assisted telephone interviewing, CATI）系統進行，隨機聯繫參與者，如果家庭中有超過一個符合條件的參與者（如果有固定電話），則通過下一個生日方法（the next birthday method）來聯繫參與者。該研究獲得受訪者所在機構人類研究倫理委員會批准。

受訪者中55.0%為女性，45.0%為男性。就年齡分佈而言，17至24歲年齡層的受訪者佔20.1%，25至39歲年齡層的受訪者佔49.9%，

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

40至54歲年齡層的受訪者佔30.0%。根據2022年政府統計處數據，全港人口當中女性佔53.0%，男性佔47.0%。在17至54歲香港居民的年齡分佈方面，17至24歲年齡層佔13.6%，25至39歲年齡層佔40.0%，而40至54歲年齡層佔46.4% (政府統計處，2022)。整體而言，受訪者樣本的性別分佈貼近真實人口，而年齡方面則較真實人口年輕。這個情況可能由於受訪主題跟社交媒體相關，故更能吸引較年輕人士參與。

研究變項

I. 基於心情改善的社交媒體使用

參照過往研究 (Andreassen et al., 2012)，本研究詢問受訪者採取下列行為的頻繁程度：(1)「使用社交媒體以忘卻個人問題」；(2)「使用社交媒體以減少內疚、焦慮、無助和憂鬱的感覺」；(3)「使用社交媒體來減少不安」。受訪者的回答從1分「十分罕見」到5分「十分經常」。受訪者上述三個項目得分的平均數構成「基於心情改善的社交媒體使用」的綜合測量 (平均數 = 1.74，標準差 = .82，克隆巴赫係數 = .78)。

II. 情緒耗竭

參考Maier等人(2012)的研究，本研究詢問受訪者對下列陳述的同意程度 (1分代表「非常不同意」，5分代表「非常同意」)：(1)「使用社交媒體幾個小時後我感到煩躁」；(2)「我因使用社交媒體而感到精神疲憊」；(3)「使用社交媒體給我帶來了太大的壓力」。受訪者在上述題項得分的平均數構成情緒耗竭變項的得分 (平均數 = 2.28，標準差 = .84，克隆巴赫係數 = .75)。

III. 心理困擾

為測量受訪者的心理困擾程度，本研究參考了憂鬱、焦慮和壓力量表 (depression, anxiety, and stress scale)，該量表在過往研究中被廣泛使用 (Gurin et al., 1960; Kessler et al., 2002)。受訪者被要求回顧他們在過去一星期中的經驗，並指出下列情況出現的頻繁程度：(1)「我無法感受到任何正面的情緒」；(2)「我覺得人生沒有甚麼好期待的」；(3)「生活對我來說毫無意義」；(4)「我感到呼吸困難」；(5)「我經歷了身體顫

樂在其中還是深受其害？

抖」；(6)「在沒有體力消耗的情況下，我能覺察到自己的心跳」；(7)「放鬆對我來說似乎具有挑戰性」；(8)「我發現在執行我的任務時很難容忍任何阻礙」和(9)「我感覺更敏感或更煩躁」。受訪者對這些上述九項陳述的評分範圍為1分「完全不適用於我——從不」到4分「非常或大部分時間適用——幾乎總是」。上述九個項目得分的平均數構成受訪者心理困擾的得分(平均數 = 1.57，標準差 = .51，克隆巴赫係數 = .80)。

IV. 應對策略

參照過往研究 (Carver, 1997)，本研究詢問受訪者在面對困難時採取下列應對策略的頻繁程度：(1)「我一直專注處理眼前的狀況」；(2)「我一直採取行動去改善現況」；(3)「我一直在嘗試從不同的角度看待它，以令它看起來更加積極」；(4)「我一直在嘗試尋找這件事好的一面」；(5)「我已經接受了已經發生的事實」；(6)「我正在習慣它」；(7)「我不斷在批評自己」；(8)「我一直為發生的事情責備自己」；(9)「我一直在轉向工作或其他活動來令自己忘卻遇到的問題」；(10)「我一直在做一些事情來減少思考，例如去看電影、看電視、閱讀、做白日夢、睡覺或購物」；(11)「我已經放棄嘗試解決問題」；(12)「我已經放棄嘗試應對困境」。受訪者回答從1分「我完全沒有這樣做過」到4分「我總是這樣做」。

最大方差旋轉法主成分分析 (principal axis factor analysis with varimax rotation) 結果表明 (見表一)，上述應對策略被分為三個不同的因子，佔總變異數的52.81%。組成第一個因子的包括題項(1)、題項(2)、題項(3)、題項(4)、題項(5)及題項(6) (eigenvalue = 2.99, 24.88% of variance)。上述六個題項的平均數構成了對「適應型策略 (聚焦問題與情緒接納)」的測量(平均數 = 2.83，標準差 = .52，克隆巴赫係數 = .74)。組成第二個因子的包括題項(7)、題項(8)、題項(9)及題項(10) (eigenvalue = 2.27, 18.94% of variance)。上述四個題項的平均數構成了對「自責與迴避策略」的測量(平均數 = 2.24，標準差 = .60，克隆巴赫係數 = .65)。第三個因子包括題項(11)及題項(12)，上述兩個題項的平均數構成了對「行為放棄策略」的測量(平均數 = 1.49，標準差 = .62, $r = .63$, $p < .001$)。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

表一 應對策略的主成份分析(最大方差旋轉法)

題項	因素一	因素二	因素三
當遇到困難時：			
適應型策略(聚焦問題與情緒接納)			
1 我一直專注處理眼前的狀況	.69	.06	.11
2 我一直採取行動去改善現況	.63	.06	-.22
3 我一直在嘗試從不同的角度看待它，以令它看起來更加積極	.73	.12	-.06
4 我一直在嘗試尋找這件事好的一面	.68	.10	-.07
5 我已經接受了已經發生的事實	.55	.14	.05
6 我正在習慣它	.61	.01	.08
自責與迴避策略			
7 我不斷在批評自己	-.01	.68	.28
8 我一直為發生的事情責備自己	.01	.74	.29
9 我一直在轉向工作或其他活動來令自己忘卻遇到的問題	.19	.68	-.06
10 我一直在做一些事情來減少思考，例如去看電影、看電視、閱讀、做白日夢、睡覺或購物	.18	.62	.01
行為放棄策略			
11 我已經放棄嘗試解決問題	-.01	.15	.88
12 我已經放棄嘗試應對困境	.01	.17	.86
特徵值(eigenvalues)	2.99	2.27	1.08
可解釋變異量	24.88%	18.94%	8.99%
克隆巴赫係數	.74	.65	<i>r</i> = .63

註：KMO = .75; $p < .001$ 。

V. 社會支持

為衡量社會支持水平，我們根據過往研究(Li et al., 2015)要求受訪者選擇最能描述他們情況的頻繁程度，範圍從1分「從來沒有」到5分「一直」。這些項目包括：(1)「有人可以分享你最私密的擔憂和恐懼」；(2)「如果你需要的話，會有人帶你看醫生」；(3)「你有一個愛的人，讓你感到被需要」。上述三個項目得分的平均值來形成社會支持得分(平均數 = 3.43，標準差 = .98，克隆巴赫係數 = .80)。

樂在其中還是深受其害？

控制變項

受訪者的人口學背景包括性別、年齡、教育背景和收入被列為本研究的控制變項。

數據分析

為驗證本研究的相關假設及檢驗研究問題中的調節效應，本研究進行了一系列的階層回歸分析 (hierarchical regression analysis) 以及 PROCESS 分析。同時，依據過往文獻，在階層回歸分析中進行了自變項與調節變項的標準化以避免共線型 (Aiken et al., 1991; Kraemer & Blasey, 2004)。

研究假設 1 預測基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾呈正相關。分析結果顯示 (見表二模型三)，在控制性別、年齡、教育程度及收入後，基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾 ($\beta = .32, p < .001$) 呈現顯著正相關關係。即越經常以改善心情為目的使用社交媒體的受訪者，其心理困擾程度越高。假設 1 獲得支持。

表二 預測心理困擾的階層回歸分析

	模型一	模型二	模型三
	β	β	β
第一階層			
性別	.05	.00	-.02
年齡	-.15*	-.08	-.07
教育程度	-.08	-.09	-.11
收入	-.02	.03	.02
調整後 R 平方 (adjusted R ²)	1.5%	1.5%	1.5%
第二階層			
基於心情改善的社交媒體使用		.36***	.32***
調整後 R 平方變化 (Δ adjusted R ²)		11.8%	11.8%
第三階層			
情緒耗竭			.21***
調整後 R 平方變化 (Δ adjusted R ²)			3.9%
總調整後 R 平方 (total adjusted R ²)	1.5%	13.3%	17.2%

註：* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; $N = 447$ 。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

研究假設2提出基於心情改善的社交媒體使用與社交媒體情緒耗竭呈正相關。表三模型二顯示了階層回歸分析結果，在控制性別、年齡、教育程度及收入後，基於心情改善的社交媒體使用與情緒耗竭 ($\beta = .21, p < .001$) 呈現顯著正相關關係。換言之，越經常以改善心情為目的使用社交媒體的受訪者，在使用社交媒體後的情緒耗竭水平越高。假設2獲得支持。

表三 預測情緒耗竭的階層回歸分析

	模型一	模型二
	β	β
第一階層		
性別	.12*	.09
年齡	-.07	-.03
教育程度	.08	.08
收入	.01	.04
調整後R平方 (adjusted R ²)	1.9%	1.9%
第二階層		
基於心情改善的社交媒體使用		.21***
增量調整後R平方 (incremental adjusted R ²)		3.7%
總調整後R平方 (total adjusted R ²)	1.9%	5.6%

註：* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; $N = 447$ 。

研究假設3預測社交媒體情緒耗竭與心理困擾呈正相關。在階層回歸分析中(見表二模型三)，控制性別、年齡、教育程度、收入，以及基於心情改善的社交媒體使用的影響後，情緒耗竭與心理困擾呈現顯著正相關關係 ($\beta = .21, p < .001$)。即使用社交媒體後情緒耗竭水平更高的受訪者報告了更高的心理困擾水平。故此，假設3亦獲得支持。

研究假設4預測社交媒體情緒耗竭能夠中介基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾間的關係。PROCESS模型4分析結果顯示(見表四)，在控制性別、年齡、教育程度及收入後，情緒耗竭是基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾間關係的顯著中介變項 ($B = .03, SE = .01, 95\% CI = 0.01-0.08$)。假設4獲得支持。同時，基於心情改善的社交媒體使用對心理困擾的直接效應仍然顯著，因此屬於不完全中介。即社交媒體情緒耗竭在基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾之間

樂在其中還是深受其害？

起中介作用，但基於心情改善的社交媒體使用對於心理困擾的影響並不完全依賴情緒耗竭。

表四 社交媒體情緒耗竭對基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾間關係的中介效果

依變項 = 社交媒體情緒耗竭					
預測變項	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>p</i> -Value	LLCI	ULCI
基於心情改善的社交媒體使用	.21	.06	< .001	.10	.32
依變項 = 心理困擾					
預測變項	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>p</i> -Value	LLCI	ULCI
基於心情改善的社交媒體使用	.20	.03	< .001	.14	.27
社交媒體情緒耗竭	.13	.03	< .001	.07	.19
基於心情改善的社交媒體使用對心理困擾的直接效果					
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>p</i> -Value	LLCI	ULCI
	.20	.03	< .001	.14	.27
基於心情改善的社交媒體使用對心理困擾的間接效果					
	<i>B</i>	<i>BootSE</i>		LLCI	ULCI
社交媒體情緒耗竭	.03	.01		.01	.05

註：B 為非標準化效應量 (understandardized effect size)；Bootstrap 重複抽樣為 5,000。性別、年齡、教育程度、收入被納入控制變項。

研究問題 1 探討社會支持能否調節社交媒體情緒耗竭與心理困擾之間的關係。在階層回歸分析中 (見表五模型六)，情緒耗竭與社會支持的交乘項與心理困擾呈負相關 ($\beta = -.10, p < .05$)，即社會支持對情緒耗竭與心理困擾的關係有負向調節效果。這表明有較高水平社會支持的受訪者，其情緒耗竭所伴隨的心理困擾會相對減弱。此結果在 PROCESS 模型 14 分析中得到了進一步驗證，社會支持顯著調節情緒耗竭與心理困擾之間的關係 ($B = -.06, SE = 0.03, 95\% CI = -0.11-0.004$)。具體而言，當社會支持處於較低水平時 (16th percentiles)，社交媒體情緒耗竭對心理困擾的影響更強 ($B = .17, SE = 0.04, 95\% CI = 0.09-0.25$)；當社會支持處於中等水平時 (50th percentiles)，此影響仍然存在並有所減弱 ($B = .11, SE = 0.03, 95\% CI = 0.05-0.17$)；當社會支持處於高水平時 (84th percentiles)，上述影響不再顯著 ($B = .07, SE = 0.04, 95\% CI = -0.01-0.15$)。以上發現突出了高水平社會支持在緩解社交媒體情緒耗竭所伴隨的心理健康風險中的重要作用。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

表五 社會支持與基於心情改善的社交媒體使用、以及情緒耗竭的交互作用與心理困擾之間的關係

	模型一	模型二	模型三	模型四	模型五	模型六
	β	β	β	β	β	β
第一階層						
性別	.05	.00	-.02	.00	.00	-.01
年齡	-.15*	-.08	-.07	-.07	-.06	-.08
教育程度	-.09	-.09	-.11	-.10	-.11	-.11
收入	-.03	.02	.01	.03	.03	.03
調整後R平方 (adjusted R ²)	1.6%	1.6%	1.6%	1.6%	1.6%	1.6%
第二階層						
基於心情改善的社交媒體使用		.36***	.32***	.32***	.33***	.33***
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)		11.7%	11.7%	11.7%	11.7%	11.7%
第三階層						
情緒耗竭			.21***	.20***	.20***	.20***
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)			3.9%	3.9%	3.9%	3.9%
第四階層						
社會支持				-.07	-.08	-.07
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)				0.3%	0.3%	0.3%
第五階層						
基於心情改善的社交媒體使用* 社會支持					-.08	-.08
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)					0.4%	0.4%
第六階層						
情緒耗竭*社會支持						-.10*
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)						0.7%
總調整後R平方 (total adjusted R ²)	1.6%	13.3%	17.2%	17.5%	17.9%	18.6%

註：* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; $N = 447$ 。

研究問題2檢驗各類應對策略(包括適應型策略、自責與迴避策略、行為放棄策略)的調節作用。就適應型策略而言，階層回歸分析結果顯示(見表六a)，情緒耗竭與適應型策略的交乘項與心理困擾無顯著相關關係($\beta = .08, p > .05$)，即適應性策略則並非情緒耗竭與心理困擾

樂在其中還是深受其害？

之間關係的顯著調節變項。與回歸分析結果一致，PROCESS 模型 14 分析結果亦表明，適應性策略未能顯著調節情緒耗竭與心理困擾之間的關係 ($B = .10, SE = 0.06, 95\% CI = -0.03-0.22$)。這提示適應型策略在社交媒體情緒耗竭情境中不足以有效緩解心理困擾。

表六 a 適應型應對策略與基於心情改善的社交媒體使用、以及情緒耗竭的交互作用與心理困擾之間的關係

	模型一	模型二	模型三	模型四	模型五	模型六
	β	β	β	β	β	β
第一階層						
性別	.05	.00	-.02	-.02	-.02	-.02
年齡	-.14*	-.07	-.07	-.06	-.06	-.07
教育程度	-.08	-.09	-.11	-.11*	-.12*	-.12*
收入	-.03	.03	.02	.01	.01	.01
調整後R平方 (adjusted R ²)	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%
第二階層						
基於心情改善的社交媒體使用		.36***	.32***	.31***	.32***	.32***
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)		11.9%	11.9%	11.9%	11.9%	11.9%
第三階層						
情緒耗竭			.21***	.22***	.21***	.20***
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)			3.8%	3.8%	3.8%	3.8%
第四階層						
適應型策略				.07	.07	.07
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)				0.3%	0.3%	0.3%
第五階層						
基於心情改善的社交媒體使用* 適應型策略					-.03	-.04
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)					-.01%	-.01%
第六階層						
情緒耗竭*適應型策略						.08
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)						0.3%
總調整後R平方 (total adjusted R ²)	1.5%	13.4%	17.2%	17.5%	17.4%	17.7%

註：* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; $N = 447$ 。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

表六b 自責與迴避型應對策略與基於心情改善的社交媒體使用、以及情緒耗竭的交互作用與心理困擾之間的關係

	模型一	模型二	模型三	模型四	模型五	模型六
	β	β	β	β	β	β
第一階層						
性別	.05	.01	-.01	-.04	-.04	-.04
年齡	-.15*	-.08	-.07	-.02	-.02	-.03
教育程度	-.09	-.09	-.11	-.12*	-.12*	-.13*
收入	-.02	.03	.02	.00	.00	.00
調整後R平方 (adjusted R ²)	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%
第二階層						
基於心情改善的社交媒體使用		.36***	.32***	.15**	.15**	.17**
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)		11.6%	11.6%	11.6%	11.6%	11.6%
第三階層						
情緒耗竭			.21***	.17***	.17***	.14**
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)			4.1%	4.1%	4.1%	4.1%
第四階層						
自責與迴避型策略				.45***	.45***	.44***
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)				16.1%	16.1%	16.1%
第五階層						
基於心情改善的社交媒體使用* 自責與迴避型策略					.00	-.02
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)					-0.2%	-0.2%
第六階層						
情緒耗竭* 自責與迴避型策略						.11*
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)					0.8%	0.8%
總調整後R平方 (total adjusted R ²)	1.5%	13.1%	17.2%	33.3%	33.1%	33.9%

註：* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; $N = 447$ 。

(b) 自責與迴避策略能夠正向調節社交媒體情緒耗竭與心理困擾之間的關係 ($\beta = .11, p < .05$) (見表六b)。換言之，自責與迴避策略水平越高的受訪者，其使用社交媒體後的情緒耗竭所伴隨的心理困擾會增強。PROCESS分析結果與回歸分析結果一致，自責與迴避策略是調節

樂在其中還是深受其害？

情緒耗竭與心理困擾之間的關係的顯著調節變項 ($B = .10, SE = 0.05, 95\% CI = 0.01-0.19$)。具體而言，當自責與迴避策略處於較低水平時，社交媒體情緒耗竭對心理困擾的影響並不顯著 ($B = .05, SE = 0.04, 95\% CI = -0.04-0.12$)；當自責與迴避策略處於中等水平時，社交媒體情緒耗竭對心理困擾的影響顯著 ($B = .09, SE = 0.03, 95\% CI = 0.03-0.15$)；當自責與迴避策略處於高水平時，上述影響顯著且進一步加強 ($B = .14, SE = 0.03, 95\% CI = 0.08-0.21$)。這些發現提示了中高水平的自責與迴避策略均可能加劇社交媒體情緒耗竭的心理負擔。

(c) 行為放棄策略亦能夠正向調節社交媒體情緒耗竭與心理困擾之間的關係 ($\beta = .10, p < .05$) (見表六c)。即行為放棄策略水平越高的受訪者，其使用社交媒體後的情緒耗竭所伴隨的心理困擾會增強。PROCESS分析進一步驗證了上述發現，行為放棄策略是調節情緒耗竭與心理困擾之間的關係的顯著調節變項 ($B = .10, SE = 0.05, 95\% CI = 0.01-0.20$)。當行為放棄策略處於較低水平時及中等水平時，情緒耗竭對心理困擾的影響並不顯著 ($B = .07, SE = 0.04, 95\% CI = -0.005-0.15$)；當行為放棄策略處於高水平時，情緒耗竭對心理困擾的影響顯著且進一步加強 ($B = .17, SE = 0.04, 95\% CI = 0.10-0.25$)。上述發現提示在面對社交媒體情緒耗竭時，應避免採取消極的放棄策略。本研究的假設及研究問題的分析結果總結見圖一。

表六c 行為放棄策略應對策略與基於心情改善的社交媒體使用、以及情緒耗竭的交互作用與心理困擾之間的關係

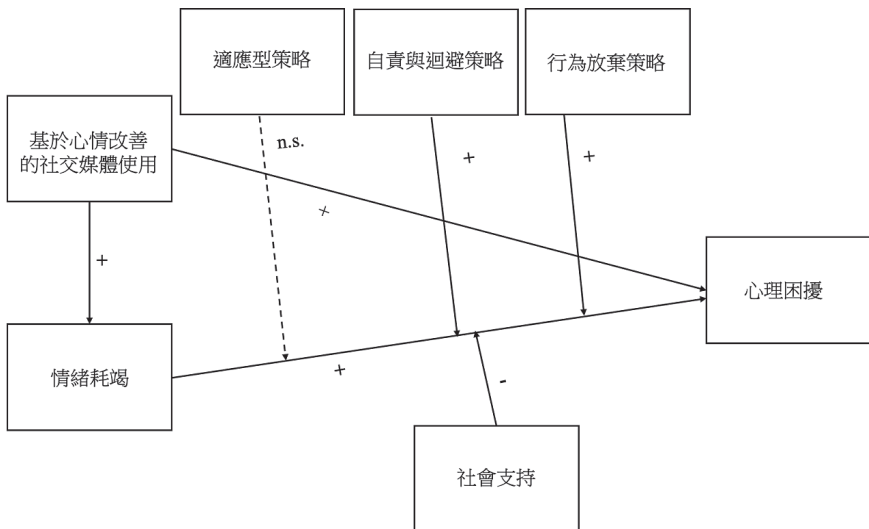
	模型一	模型二	模型三	模型四	模型五	模型六
	β	β	β	β	β	β
第一階層						
性別	.05	.00	-.02	-.02	-.02	-.02
年齡	-.15*	-.08	-.07	-.08	-.08	-.07
教育程度	-.08	-.09	-.11	-.07	-.07	-.06
收入	-.02	.03	.02	.04	.04	.03
調整後R平方 (adjusted R ²)	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%	1.5%
第二階層						
基於心情改善的社交媒體使用		.36***	.32***	.26***	.25***	.25***
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)		11.6%	11.6%	11.6%	11.6%	11.6%

《傳播與社會學刊》· (總) 第 76 期 (2026)

	模型一	模型二	模型三	模型四	模型五	模型六
	β	β	β	β	β	β
第三階層						
情緒耗竭			.21***	.20***	.20***	.20***
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)			3.9%	3.9%	3.9%	3.9%
第四階層						
行為放棄型策略				.31***	.30***	.30***
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)				8.6%	8.6%	8.6%
第五階層						
基於心情改善的社交媒體使用*					.02	.01
行為放棄型策略						
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)					-0.1%	-0.1%
第六階層						
情緒耗竭*行為放棄型策略						.10*
調整後R平方變化 (Δ adjusted R ²)						0.7%
總調整後R平方 (total adjusted R ²)	1.5%	13.1%	17.0%	25.6%	25.5%	26.2%

註：* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; $N = 447$ 。

圖一 數據分析結果總結



樂在其中還是深受其害？

研究結論與啟示

社交媒體使用對個人心理健康的影響一直是廣受學界關注的議題，既有文獻對於對此得出了不同的結論 (Bekalu et al., 2019; Keles et al., 2020; Yang, 2016)。儘管一些研究顯示使用社交媒體可以減少孤獨感和壓力 (Bekalu et al., 2019; Coates et al., 2019; Yang, 2016)、通過增加社會資本間接提升幸福感 (王嵩音, 2023)，但另一些研究則認為社交媒體使用可能加劇抑鬱、焦慮等心理健康問題 (Keles et al., 2020; McCrae et al., 2017)。此外，亦有研究指出，社交媒體使用頻率與時間並非心理健康的有效預測變項 (Boer et al., 2022)。

近期的研究根據使用與滿足理論，提出從動機的視角區分不同類型的媒體使用 (Elhai et al., 2017)。而情緒管理理論亦指出媒介使用是達成情緒調節目標的重要方式之一 (Zillmann, 1988, 2000)。本研究基於這兩個理論，關注基於心情改善的社交媒體使用，即個人以使用社交媒體作為一種自我療癒。

積極的媒體體驗 (eudaimonic media experiences) 日漸成為學界所關注的議題，有研究指出，使用社交媒體作為療癒手段能夠帶來正面效果，例如在社交媒體平台上觀看鼓舞人心的影片能夠引發一系列自我超越情緒反應，包括感恩、希望、欣賞美以及卓越 (Dale et al., 2017)。亦有學者指出，社交媒體平台上的積極評論與分享能夠增強暖心影片所帶來的積極媒體體驗 (Oliver, 2022)。然而，有別於過往研究，本研究發現基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾之間存在正向關係，揭示了抱持著改善心情的目的去使用社交媒體的個人，報告了更高水平的心理困擾。

為求改善心情而使用社交媒體，須警惕情緒耗竭

本研究進一步發現，社交媒體情緒耗竭在基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾之間扮演著重要的中介角色。個人越頻繁使用社交媒體去改善心情，就越容易在使用社交媒體後感覺到精神疲憊或煩躁 (即出現使用社交媒體後的情緒耗竭)，而這會進一步加劇心理困擾。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

上述研究結果反映出基於心情改善的社交媒體使用所帶來的心理健康風險。同時，這項發現亦為社交媒體及智能手機依附 (social media and smartphone attachment) 相關研究提供了啟示——當人們出於改善情緒等動機經常性使用社交媒體，智能手機也被賦予了重要的個人和社會意義，在離開手機時則更可能會體驗更多負面情緒 (Throuvala et al., 2019)。當轉向社交媒體改善心情成為日常生活流程不可或缺的部分，個人在對智能手機產生依附的同時，可能忽略社交媒體和智能手機亦會成為情緒負擔和壓力的來源。

Jarrett (2015) 在《數字家庭主婦》(*Feminism, Labour and Digital Media: The Digital Housewife*) 一書中提出，社交媒體勞動恍如家務一樣，也是一種複雜的工作，因為社交媒體用戶既承擔著無償貢獻內容以及生成數據的雙重職責。Qiu (2017, p. 16) 亦指出，儘管人們普遍認為社交媒體使用是一種休閒娛樂活動，但他們花費在社交媒體上的精神和時間，實則是為數碼平台貢獻了用戶數據，幫助它們改善用戶體驗。在這個情況下，一心尋求歡樂的社交媒體用戶，卻無意間充當了免費勞工，成為了所謂的「玩工」(playbor)。在一定程度上，社交媒體情緒耗竭可被理解為上述剝削的結果。就此，政府可考慮制定新的法律規範，要求平台提供工具及設置，幫助用戶管理社交媒體使用時間，以減少過度使用所帶來的心理健康風險。在個人層面，用戶亦應對以改善心情為目的使用社交媒體抱持更具反思性的態度。

就理論貢獻而言，本研究從使用與滿足的視角出發，揭示了使用社交媒體的動機及其與心理健康關係間的複雜性。當個人抱持改善情緒的動機去使用社交媒體，可能伴隨社交情緒耗竭及心理困擾，而無法獲得預期中的改善情緒的積極體驗。這樣的發現呼應了過往部分使用與滿足研究中的觀點，人們抱持不同動機使用社交媒體，預期出現的滿足和實際獲得的滿足可能並不一致 (Rubin, 2002; Young et al., 2017)。

另外，當仔細比較不同樣本組別，本研究亦發現女性受訪者比男性受訪者更易在以改善心情為目的使用社交媒體後出現情緒耗竭。這個發現呼應了既有文獻中對於女性在使用智能手機時感受到比男性更

樂在其中還是深受其害？

大的社交壓力、且更容易發展為習慣性使用的討論 (Van Deursen et al., 2015)。其中原因或許與女性往往傾向於花費更多的時間和情感勞動去維持社會網絡中關係有關 (Van Emmerik, 2006)。故此，女性社交媒體用戶應當更加留意自己使用社交媒體後可能出現的情緒耗竭現象，在必要情況下尋求專業幫助。同時，心理健康專業人士在為社交用戶提供協助時，亦應考慮到不同背景 (包括性別) 人士面對的獨特困境，從而設計合適的問題解決方案。

獲取社會支持，避免自責與逃避

本研究的另一主要貢獻，在於透過分析社會支持和應對策略對緩和社交媒體情緒耗竭的影響，推進了有關社交媒體情緒耗竭的研究，同時探索解決方法、提供實踐性啟示。

就社會支持的調節效果而言，本研究結果表明，對於那些獲得較多社會支持的人來說，情緒耗竭對心理困擾的負面影響會更弱。這項發現與先前的文獻 (Rains & Keating, 2011) 相呼應，顯示個人能夠從社會支持網絡得到健康的社交互動，對減輕心理健康風險至關重要。使用社交媒體後的情緒耗竭，可被理解為個人感知到自己未能妥善處理與社交媒體的關係後的心理過程。當此情況出現，人們應當及時尋求外界支持及專業幫助，避免造成更加嚴重的心理健康問題。

在日常生活中，家人及朋友是重要的社會支持來源。家人及朋友提供的關心能夠在社交媒體情緒耗竭出現時，幫助個人保持在日常生活中健康的社會互動。同時個人亦應留意代際之間對媒介使用的認知鴻溝所導致的家庭支持的缺失 (McKenzie et al., 2024; Nie et al., 2004)。在家庭、朋友的支持以外，社工及教育工作者亦擔當重要的外部社會支持角色。社工及心理健康專業人士應當開發針對社交媒體心理健康問題的干預程序、提供替代活動、鼓勵增強人際互動技巧的培訓等。針對高頻社交媒體使用者 (如青少年、大學生)，教育工作者應設計校園支持計劃。務求建立多層次的社會支持網絡，為有需要人士建立一個整全的支援機制。

《傳播與社會學刊》，(總)第76期(2026)

此外，不同的應對策略在社交媒體情緒耗竭和心理困擾之間的關係中，亦發揮著重要作用。值得注意的是，研究結果表明，那些經常採取自責與迴避策略和行為放棄策略的人，更容易被社交媒體情緒耗竭相關的負面結果所影響。故此，當出現情緒耗竭的狀態，人們應當避免自我批評、否認問題存在或放棄解決問題，以防加劇心理困擾。就此，社工及心理健康專業人員也應注意識別被輔導者的自責與迴避機制及放棄解決問題的傾向，並作出及時介入。處理方式應是偏向引導患者直接面對問題，找出問題根源。

本研究的結果既有部分呼應了過往研究，亦有提出新的見解。例如，有別於之前的研究 (Varela et al., 2023)，本研究發現聚焦問題與情緒的適應性策略未能顯著調節情緒過載與心理困擾之間的關係。這可能是由於這種策略涉及理性分析與積極心態，這要求人們擁有較高的認知資源及個人行動力。而個人在情緒過載的情況下，就更缺乏必要的精神或情緒資源來有效運用這種策略。有鑑於此，當專業人士幫助受情緒耗竭影響的人士時，是需要謹慎評估他們是否有足夠能力採取適應性策略，並提供必要的支援，就此亦揭示出社會支持的重要性。同時，政府亦應當考慮推行數字心理健康教育，提高公眾對如何應對社交媒體使用所伴隨的健康問題的認識。具體而言，公眾教育的內容可考慮普及問題性社交媒體使用以及社交媒體情緒耗竭的主要症狀，介紹正確看待社交媒體使用伴生的心理健康問題的方法，強化公眾對尋求專業幫助行為的正向認知。

最後，本研究存在若干局限。第一，本研究採用了受訪者自行報告的問卷調查數據，未來研究應當嘗試結合更多實際手機使用數據進行分析。第二，本研究基於橫斷面數據進行分析，這限制了研究結果的因果關係推斷力，後續研究應使用縱向數據來進行分析。第三，本研究探討廣泛的社交媒體平台所產生的總體影響，未有探討不同類型的社交媒體平台所帶來的差異，未來研究可以考慮針對不同平台進行比較研究。第四，本研究以自陳式量表評估「基於心情改善的社交媒體使用」，有助理解使用者的主觀動機，但亦存在局限。首先，未涵蓋實際使用行為指標 (如每日使用時長、頻率、依賴程度)，因而難以評估

樂在其中還是深受其害？

該動機在整體社交媒體使用中的相對比重。其次，現有量表未區分其他常見動機（如社交或資訊搜尋等），可能使人將情緒調節誤認為社交媒體使用的單一或主要動機。未來研究可考慮結合主觀動機量表與客觀使用行為數據。具體而言，可使用日記法要求參與者於固定期間內記錄其每日社交媒體使用的時長、平台、使用情境與動機；亦可在對方知情同意前提下透過應用程式追蹤工具收集客觀的使用時長與頻率資料。透過將這些行為性指標與主觀動機報告對照分析，可更準確地判斷個體是否、以及實際在何種程度上將社交媒體視作為情緒調節工具，從而提升測量的準確性與效度。第五，本研究發現社交媒體情緒耗竭在基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾之間起不完全中介作用。這意味基於心情改善的社交媒體使用對於心理困擾的影響並不僅通過情緒耗竭起作用，還存在其他路徑可能同時影響心理困擾的路徑，未來研究可進一步探討這些潛在的路徑。

儘管存在上述局限，本研究從使用與滿足理論和情緒管理理論的視角出發，豐富了從動機角度探討社交媒體使用、情緒過載與心理健康的研究。研究結果揭示了使用社交媒體調節情緒所伴隨的心理健康風險，並為適切的社會支持和避免不當應對策略的必要性提供了實證見解。研究結果可以提高公眾對問題性社交媒體使用的認識，並為社會工作者和心理健康專業人員的實踐提供參考。

披露聲明

本文作者未報告潛在的利益衝突。

Disclosure Statement

No potential conflict of interest was reported by the authors.

研究經費資助

本研究獲香港特別行政區研究資助局教員發展計劃資助 (UGC/FDS15/H13/20)。

《傳播與社會學刊》· (總) 第 76 期 (2026)

Funding

This research has been supported by the Faculty Development Scheme of the Research Grants Council of the Hong Kong Special Administrative Region (UGC/FDS15/H13/20).

ORCID

梁靖雯 (Jingwen LIANG) <https://orcid.org/0000-0002-8923-6794>

張曉 (Xiao ZHANG) <https://orcid.org/0000-0002-5682-9876>

梁家權 (Dennis Ka Kuen LEUNG) <https://orcid.org/0000-0002-3347-0274>

梁永熾 (Louis LEUNG) <https://orcid.org/0000-0003-1622-8213>

張詠詩 (Marsena CHEUNG) N/A

參考文獻

中文部分 (Chinese Section)

王嵩音 (2023)。〈台灣中高齡民眾臉書和LINE使用、社會資本與幸福感之研究〉。《傳播與社會學刊》，第 66 期，頁 67–95。

Wang, S.-Y. (2023). The effects of Facebook and LINE on the social capital and well-being of older Taiwanese adults. *Communication & Society*, 66, 67–95.

政府統計處 (2022 年 2 月 28 日)。〈按性別及年劃分的年齡中位數、年齡中位數 (不包括外籍家庭傭工)〉。上網日期：2025 年 4 月 7 日，取自 https://www.census2021.gov.hk/tc/main_tables.html。

Census and Statistics Department. (2022, February 28). *Median age, median age (excluding foreign domestic helpers) by sex and year*. Retrieved April 7, 2025, from https://www.census2021.gov.hk/tc/main_tables.html.

英文部分 (English Section)

Abouserie, R. (1996). Stress, coping strategies and job satisfaction in university academic staff. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Education Psychology*, 16(1), 49–56.

Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage Publications.

樂在其中還是深受其害？

- Akhtar, S., Luqman, R., Raza, F., Riaz, H., Tufail, H. S., & Shahid, J. (2017). The impact of workplace incivility on the psychological wellbeing of employees through emotional exhaustion. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 6(3), 492–507.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: Disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Education & Behavior*, 46(suppl. 2), 69–80.
- Bessièrè, K., Pressman, S., Kiesler, S., & Kraut, R. (2010). Effects of Internet use on health and depression: A longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 12(1), e6.
- Blumler, J. G., & Katz, E. (1974). *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research, vol. 3*. Sage Publications.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. *Computers in Human Behavior*, 128, 107084.
- Büchi, M., Festic, N., & Latzer, M. (2019). Digital overuse and subjective well-being in a digitized society. *Social Media + Society*, 5(4), 2056305119886031.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- 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.
- Chen, A., & Lemmer, K. (2025). Seeking social support on social media: A coping perspective. *Internet Research*, 35(2), 664–690.
- Chou, W.-P., Yen, C.-F., & Liu, T.-L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for Internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788.
- Coates, R., Sykora, M., & Jackson, T. (2019). Browsing to breathe: Social media for stress reduction. *Proceedings of the 52nd Hawaii International Conference on System Sciences*, 4221–4230.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems,

- progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Cooper, C., Katona, C., Orrell, M., & Livingston, G. (2008). Coping strategies, anxiety and depression in caregivers of people with Alzheimer's disease. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(9), 929–936.
- Dale, K. R., Raney, A. A., Janicke, S. H., Sanders, M. S., & Oliver, M. B. (2017). YouTube for good: A content analysis and examination of elicitors of self-transcendent media. *Journal of Communication*, 67(6), 897–919.
- Dixon, S. J. (2023, February 13). *Social network penetration worldwide from 2018 to 2027*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/260811/social-network-penetration-worldwide/>
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. In L. L'Abate (Ed.), *Mental illnesses: Understanding, prediction and control* (pp. 105–134). INTECH Open.
- Dunne, A., Lawlor, M.-A., & Rowley, J. (2010). Young people's use of online social networking sites: A uses and gratifications perspective. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 4(1), 46–58.
- Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: Is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress & Coping*, 24(4), 407–419.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82.
- Fernández, R. C., McCoy, S., & Yáñez, D. (2016). Surfing the social networks. *Proceedings of Social Computing and Social Media: 8th International Conference*, 279–286.
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg, & L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (pp. 119–141). Elsevier Academic Press.
- Gurin, G., Veroff, J. & Feld, S. (1960). *Americans view their mental health: A nationwide interview survey*. Basic Books Inc.
- Hampton, K. N. (2019). Social media and change in psychological distress over time: The role of social causation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 205–222.
- Han, B. (2018). Social media burnout: Definition, measurement instrument, and why we care. *Journal of Computer Information Systems*, 58(2), 122–130.
- Hlebec, V., Manfreda, K. L., & Vehovar, V. (2006). The social support networks of internet users. *New Media & Society*, 8(1), 9–32.

樂在其中還是深受其害？

- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. (1995). Social support, coping, and depressive symptoms in a late-middle-aged sample of patients reporting cardiac illness. *Health Psychology, 14*(2), 152–163.
- Homaid, A. A. (2022). Problematic social media use and associated consequences on academic performance decrement during Covid-19. *Addictive Behaviors, 132*, 107370.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: A systematic review of recent large-scale studies. *Frontiers in Psychiatry, 9*, 686.
- Jarrett, K. (2015). *Feminism, labour and digital media: The digital housewife*. Routledge.
- Jesus, S. N., Leal, A. R., Viseu, J. N., Valle, P., Matavelli, R. D., Pereira, J., & Greenglass, E. (2016). Coping as a moderator of the influence of economic stressors on psychological health. *Análise Psicológica, 4*(34), 365–376.
- Kato, T. (2015). Frequently used coping scales: A meta-analysis. *Stress and Health, 31*(4), 315–323.
- Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioral Sciences, 20*, 31–45.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93.
- Kessler, R. C., Andrew, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine, 32*(6), 959–976.
- Kim, J., Lee, D., Han, M., Kim, J., Kostakos, V., & Oakley, I. (2024). Unpacking Instagram use: The impact of upward social comparisons on usage patterns and affective experiences in the wild. *International Journal of Human-Computer Studies, 190*, 103323.
- Kim, M.-S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist, 17*(4), 406–425.
- Koeske, G. F., Kirk, S. A., & Koeske, R. D. (1993). Coping with job stress: Which strategies work best? *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 66*(4), 319–335.
- Kraemer, H. C., & Blasey, C. M. (2004). Centring in regression analyses: A strategy to prevent errors in statistical inference. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 13*(3), 141–151.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.

- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V., & Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health, 26*(5), 471–480.
- LaRose, R., & Eastin, M. S. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 48*(3), 358–377.
- Lee, E. W. J., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). Explicating problematic social network sites use: A review of concepts, theoretical frameworks, and future directions for communication theorizing. *New Media & Society, 19*(2), 308–326.
- Lee, H. E., & Cho, J. (2019). Social media use and well-being in people with physical disabilities: Influence of SNS and online community uses on social support, depression, and psychological disposition. *Health Communication, 34*(9), 1043–1052.
- Lee, J., Resick, C. J., Allen, J. A., Davis, A. L., & Taylor, J. A. (2024). Interplay between safety climate and emotional exhaustion: Effects on first responders' safety behavior and wellbeing over time. *Journal of Business and Psychology, 39*, 209–231.
- Leung, L. (2014). Predicting Internet risks: A longitudinal panel study of gratifications-sought, Internet addiction symptoms, and social media use among children and adolescents. *Health Psychology and Behavioral Medicine, 2*(1), 424–439.
- Leung, L., & Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics, 22*(3), 161–180.
- Li, X., Chen, W., & Popiel, P. (2015). What happens on Facebook stays on Facebook? The implications of Facebook interaction for perceived, receiving, and giving social support. *Computers in Human Behavior, 51*(Part A), 106–113.
- Lim, M. S., & Choi, S. B. (2017). Stress caused by social media network applications and user responses. *Multimedia Tools and Applications, 76*, 17685–17698.
- Lin, C.-Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2021). Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study. *Health Expectations, 24*(1), 165–173.
- Liu, C., & Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences, 134*, 55–59.
- Maier, C., Laumer S., Eckhardt A., & Weitzel, T. (2012). When social networking turns to social overload: Explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from social network sites' users. *Proceedings of the 20th European Conference on Information Systems, 71–83.*

樂在其中還是深受其害？

- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: A study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275–308.
- Maksniemi, E., Hietajärvi, L., Ketonen, E. E., Lonka, K., Puukko, K., & Salmela-Aro, K. (2022). Intraindividual associations between active social media use, exhaustion, and bedtime vary according to age—A longitudinal study across adolescence. *Journal of Adolescence*, 94(3), 401–414.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281.
- Mazzoni, E., Baiocco, L., Cannata, D., & Dimas, I. (2016). Is internet the cherry on top or a crutch? Offline social support as moderator of the outcomes of online social support on Problematic Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 56, 369–374.
- McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 2, 315–330.
- McDougall, M. A., Walsh, M., Wattier, K., Knigge, R., Miller, L., Stevermer, M., & Fogas, B. S. (2016). The effect of social networking sites on the relationship between perceived social support and depression. *Psychiatry Research*, 246, 223–229.
- McKenzie, J., Castellón, R., Willis-Grossmann, E., Landeros, C., Rooney, J., & Stewart, C. (2024). Digital divides, generational gaps, and cultural overlaps: A portrait of media use and perspectives of media in Thailand. *Media Psychology*, 27(1), 106–134.
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296–304.
- Mehmood, K., Suhail, A., Kautish, P., Hakeem, M. M., & Rashid, M. (2024). Turning lemons into lemonade: Social support as a moderator of the relationship between technostress and quality of life among university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 989–1006.
- Mehta, P., & Sharma, J. (2021). Moderation effect of social support and personal resources between emotional work and employee wellbeing. *Asia-Pacific Journal of Business Administration*, 13(2), 235–255.
- Meltwater. (2023, July 20). *Digital 2023 Hong Kong: Global digital report*. Meltwater. <https://www.meltwater.com/en/global-digital-trends>
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949.

- Mo, P. K. H., & Coulson, N. S. (2008). Exploring the communication of social support within virtual communities: A content analysis of messages posted to an online HIV/AIDS support group. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 371–374.
- Montero-Marin, J., Prado-Abril, J., Piva Demarzo, M. M., Gascon, S., & Garcia-Campayo, J. (2014). Coping with stress and types of burnout: Explanatory power of different coping strategies. *PLoS ONE*, 9(2), e89090.
- Nazlıgül, M. D., Koçyiğit, Ö., & Yıldız, E. D. M. (2022). Problematic social media use for mood modification: Its associations with shame, guilt, anger, and difficulties in emotion regulation. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1), 84–93.
- Nie, N. H., Simpser, A., Stepanikova, I., & Zheng, L. (2004). *Ten years after the birth of the Internet, how do Americans use the Internet in their daily lives?* Stanford Center for the Quantitative Study of Society.
- Oliver, M. B. (2022). Social media use and eudaimonic well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101307.
- Papacharissi, Z., & Mendelson, A. (2011). Toward a new(er) sociability: Uses, gratifications and social capital on Facebook. In Z. Papacharissi, & A. Mendelson (Eds.), *Media perspectives for the 21st century* (pp. 212–242). Routledge.
- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703–712.
- Poh, A., Cheak, C., Guan, G., Goh, G., & Chin, T. S. (2012, October). *Online social networking addiction: Exploring its relationship with social networking dependency and mood modification among undergraduates in Malaysia* [Paper presentation]. International Conference on Management, Economics and Finance, Sarawak, Malaysia.
- Pratt, L. A., Dey, A. N., & Cohen, A. J. (2007). *Characteristics of adults with serious psychological distress as measured by the K6 scale, United States, 2001-04* (Advance Data No. 382). US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, <https://www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad382.pdf>
- Qiu, J. L. (2017). Labor and social media: The exploitation and emancipation of (almost) everyone online. In J. Burgess, A. Marwick, & T. Poell (Eds.), *The SAGE handbook of social media* (pp. 297–313). SAGE Publications.
- Rains, S. A., & Keating, D. M. (2011). The social dimension of blogging about health: Health blogging, social support, and well-being. *Communication Monographs*, 78(4), 511–534.
- Rodgers, R. F., Schaefer, L. M., Thompson, J. K., Girard, M., Bertrand, M., & Chabrol, H. (2016). Psychometric properties of the Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4) in French women and men. *Body Image*, 17, 143–151.

樂在其中還是深受其害？

- Rodgers, R. F., Mclean, S. A., Gordon, C. S., Slater, A., Marques, M. D., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2021). Development and validation of the Motivations for Social Media Use scale (MSMU) among adolescents. *Adolescent Research Review, 6*(4), 425–435.
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Tilson, M., & Seeley, J. R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(3), 499–511.
- Rubin, A. M. (2002). The uses-and-gratifications perspective of media effects. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 525–548). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Sheng, N., Yang, C., Han, L., & Jou, M. (2023). Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behaviors, 139*, 107500.
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine, 32*(6), 705–714.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health, 32*(4), 427–434.
- Tang, G., Ren, S., Chadee, D., & Yuan, S. (2020). The dark side of social media connectivity: Influence on turnover intentions of supply chain professionals. *International Journal of Operations & Production Management, 40*(5), 603–623.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior, 93*, 164–175.
- Tokunaga, R. S. (2017). A meta-analysis of the relationships between psychosocial problems and internet habits: Synthesizing internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation research. *Communication Monographs, 84*(4), 423–446.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(11), 661–666.
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kammers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior, 45*, 411–420.
- Van Emmerik, I. H. (2006). Gender differences in the creation of different types of social capital: A multilevel study. *Social Networks, 28*(1), 24–37.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory, 31*(4), 932–955.
- Vanman, E. J., Baker, R., & Tobin, S. J. (2018). The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *Journal of Social Psychology, 158*(4), 496–508.

《傳播與社會學刊》· (總) 第 76 期 (2026)

- Varela, J. J., Pérez, J. C., Rodríguez-Rivas, M. E., Chuecas, M. J., & Romo, J. (2023). Wellbeing, social media addiction and coping strategies among Chilean adolescents during the pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1211431.
- Viseu, J. N. R., de Jesus, S. N., Leal, A. R. C., Pinto, P. S. L. G. d. S., Ayala-Nunes, L., & Matavelli, R. D. (2021). Coping and social support as moderators: Relationship between financial threat and negative psychological outcomes. *Current Psychology, 40*(5), 2229–2241.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2*, 3.
- Yang, C.-C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(12), 703–708.
- Young, R., Len-Ríos, M., & Young, H. (2017). Romantic motivations for social media use, social comparison, and online aggression among adolescents. *Computers in Human Behavior, 75*, 385–395.
- Yu, L., Zhong, Y., Sun, Y., & Qin, G. (2023). The impact of excessive social media use at work: A usage experience-stressor-strain perspective. *Behavior & Information Technology, 42*(7), 985–1004.
- Zillmann, D. (1988). Mood management through communication choices. *American Behavioral Scientist, 31*(3), 327–340.
- Zillmann, D. (2000). Mood management in the context of selective exposure theory. *Annals of the International Communication Association, 23*(1), 103–123.

本文引用格式

梁靖雯、張曉、梁家權、梁永熾、張詠詩 (2026)。〈樂在其中還是深受其害？情緒耗竭、社會支持及應對策略在基於心情改善的社交媒體使用與心理困擾關係中的作用〉。《傳播與社會學刊》，第 76 期，頁 29–68。

Citation of This Article

Liang, J., Zhang, X., Leung, D. K. K., Leung, L., & Cheung, M. (2026). Surfing or suffering? The role of emotional exhaustion, social support, and coping strategies in the relationship between social media use for mood modification and psychological distress. *Communication and Society, 76*, 29–68.