

吐槽與療癒：留學生學業壓力之媒介曝露與社會資本研究

**Venting and Healing: Media Exposure and Social Capital of
Overseas Students' Study Pressure**

姓名：趙希婧（Xijing ZHAO）

就讀學校及系級：政治大學傳播學院博士生

聯絡住址：台北市文山區指南路二段 64 號

--

吐槽與療癒：留學生學業壓力之媒介曝露與社會資本研究

趙希婧

摘要	1
壹、問題意識	3
貳、文獻探討	4
一、微信朋友圈	4
二、社會資本	4
參、研究架構	5
肆、研究方法	5
一、問卷調查	5
二、變項測量	5
(一) 人口變項	5
(二) 學業壓力的化解需求	6
(三) 「微信朋友圈」的學業壓力曝露行為	6
(四) 社會資本	7
伍、資料分析	8
一、假設驗證：H1	8
二、假設驗證：H2	10
陸、研究結論	11
柒、附錄	13
捌、參考文獻	17

趙希婧

摘要

學業壓力是留學生的主要壓力之一。本研究關注留學生使用社交媒介書寫學業壓力和由此取得的社會資本，探討了媒介治愈壓力、解決跨文化適應性的可能。

研究者立足中國大陸最主要的社交媒介之一「微信朋友圈」，以在台陸生在「微信朋友圈」的「學業吐槽」為例，試圖了解他們的學業壓力，探討陸生如何通過「微信朋友圈」曝露學業壓力並就此與微信好友產生互動，從原生地獲取粘合型社會資本以贏得社會支持，減緩異鄉學業壓力，解決跨地區、跨文化的適應問題。

本研究採問卷調查法，共訪問了 187 名在台陸生。研究結果顯示，陸生需要化解學業前景、學習成效和課業負擔等方面的壓力。首先，在「微信朋友圈」中，學業壓力的化解需求對於使用者有關於此的媒介曝露行為具有顯著預測力。此外，個人月消費水準可以預測使用者是否願意回應微信好友對其「學業吐槽」的留言評論，而對於初來乍到（兩年以下）的留學生而言，在台上學時間對於「學業吐槽」的頻次具有顯著預測力。其次，經因素分析，粘合型社會資本包括心理支持與實際支持兩個面向。對於「微信朋友圈」而言，學業壓力的媒介曝露、個人自尊程度是獲取粘合型社會資本的有力預測變項。此外，「學業吐槽」的頻次只對粘合型社會資本的心理支持因素具有顯著預測力，卻無法預測實際支持因素。

進一步看，陸生越是需要化解學業壓力，在台上學時間越久，越容易使用「微信朋友圈」曝露學業壓力，個人月消費水準越低，越願意回應微信好友對其「學業吐槽」的留言評論。同時，越常使用「微信朋友圈」說出並交流學業壓力，尤其是個人心態越好，越容易從中獲取粘合型社會資本。但若論及實際上的支持力，「學業吐槽」的頻次不再是關鍵，只有願意回應和互動，才能獲得實際幫助。

本研究的主要貢獻在於，研究者從社交媒介和社會資本入手，拓展了媒介使用與跨文化適應性的關係探討。更重要的是，發現了「融入」之外的跨文化適應性研究視角，探討了原生地社交網絡用以支持留學生活的可能性。同時，「微信朋友圈」這一「熟人」社交平台也彌補了線上社會資本研究多以 Facebook 為例、多聚焦中西方留學差異的局限，檢視了華人地區跨文化留學生的壓力療癒問題。

關鍵詞：學業壓力，微信朋友圈，粘合型社會資本，社會支持，跨文化

Venting and Healing: Media Exposure and Social Capital of Overseas Students' Study Pressure

Xijing ZHAO

Abstract

Study pressure is a major pressure confronting overseas students. This study attends to posts about overseas students' study pressure in social media and ensuing social capital. It aims to understand the possibilities of utilizing media to overcome study pressure and improve cross-culture adaptabilities. Through an analysis of posts about study pressure in WeChat Moments of Mainland Chinese students in Taiwan, this study aims to explore their study pressure and how they expose study pressure through WeChat Moments so that they can obtain bonding social capital, win social support and ultimately alleviate study pressure.

A survey is conducted for 187 Mainland Chinese students. The results show that Mainland Chinese students are primarily faced with pressures of study prospect, study achievement and study burden. Firstly, in WeChat Moments, needs for relieving study pressure is a strong predictor of media exposure behaviours. In addition, monthly expenditure of students can predict their inclinations for responding to comments on their posts of study pressure venting. For those who have been studying in Taiwan for less than 2 years, the study time can predict the frequency of posts of study pressure venting. Thirdly, a factor analysis indicates that bonding social capital is composed of psychological support and actual support. On WeChat Moments, the achievement of bonding social capital can be predicted by media exposure of study pressure and the degree of personal dignity. Rather, the frequency of posts of study pressure venting can only predict the psychological support of bonding social capital but not the actual side.

To summarize, the more Mainland Chinese students need to relieve study pressure, the longer they stay in Taiwan for study, the more they will expose study pressure through WeChat Moments. Meanwhile, the more they expose study pressure, the better their psychosocial states are, the easier they achieve bonding social capital. However, as regards to actual support, the frequency of posts of study pressure venting is no longer a significant variable. Unless they are willing to respond and interact, can they achieve actual support.

This study extends our understanding of the relations between media use and cross-culture adaptabilities. More importantly, it discovers a new perspective of studying cross-culture adaptabilities other than 'adaptation' and explores the possibilities of upholding overseas study life by social media of home country. Last but not least, through discussing the difficulties of healing study pressure of cross-culture students on WeChat Moments in the Greater China Region, this study adds to online social capital studies which have been dominated by the question of the difference between overseas study in the West and East on the platform Facebook.

Keywords: study pressure, WeChat Moments, bonding social capital, social support, cross-culture

壹、問題意識

壓力(stress)是指個人身心在受到威脅時所產生的緊張狀態(車文博, 2001)。Rawson, Bloomer & Kendall (2009)把壓力研究聚焦於大學生,認為大學生的心理壓力主要與學業有關。循此思路,梁莉春(2013)以加拿大的中國留學生作為研究對象指出,與朋友溝通較多的留學生更容易通過人際交流獲得有效舒壓,解決跨文化學業的壓力問題。如今,新科技發展使人與人之間的溝通更加容易,留學生除了周遭人際網絡,也可通過社交媒介與朋友聯絡,並形成一定的連結關係。

社交媒介中的朋友連結是否可以如同現實世界的身邊朋友一般,提供社會支持,幫助有效舒壓呢?Williams (2006)將社會資本(social capital)這一概念從線下引至線上。社會資本,是用來描述人與人互動所產生的資源支持和其他好處(Alder & Kwon, 2002; Coleman 1990; Lin, 2001),越常與他人發生社會接觸,越可能獲得社會支持(Jin, 2015)。Putnam (2000)指出了社會資本之分類:(1)橋接型(bridging),是指與他人建立新的連結以利獲取新訊息;(2)粘合型(bonding),是指相互連結可以產生情感支持。Chen, Wang, Wegner & Gong (2015)認為,社會資本所包含的社會支持,可以緩解人們面臨的心理壓力,達到療癒目的。

但是,有關留學生社交媒介使用與社會資本的研究大多集中於 Facebook 的單一平台(Phua & Jin, 2011; Jiang & de Bruijn, 2014)。而對於本研究關注的在台陸生而言,微信朋友圈(Wechat Moments)才是他們使用頻率最高的社交媒介。

微信(Wechat)使用者可以使用「微信朋友圈」發佈訊息,也可看到微信好友的「微信朋友圈」書寫內容並按讚或評論,形成以個人為中心的 SNS 平台,並與現實社交緊密相關(張璦尹、涂秋萍, 2015)。在大學生「微信朋友圈」使用中,其一理由便是抒發壓抑情緒,也稱為「吐槽行為」,意指使用「微信朋友圈」抱怨某些事情,希望獲得微信好友的安慰和鼓勵(丁卓菁、朱菲菲、孫佳瑋, 2014)。

因此,本研究試圖跳脫跨文化研究的「融入」視角,以在台陸生的「微信朋友圈」使用為例,了解留學生如何使用社交媒介從原生家鄉,與「舊朋友」發生連結,形塑社交網絡、獲得社會資本,以療癒跨文化、跨地區的學業壓力。主要探討:(1)尋求社會支持、緩解學業壓力之需求,是否會引發陸生使用「微信朋友圈」曝露學業壓力?(2)陸生通過在「微信朋友圈」的「學業吐槽」,是否可从原生地獲得粘合型社會資本,由此得到社會支持,而這可否轉化成為實際支持(enacted support),真正幫助他們調適跨文化學習生活,起到實質性的療癒作用?

總之,本研究旨在透過社交媒介與社會資本之視角,延伸媒介使用與跨文化適應性的關係探討,藉由社交媒介,檢視華人地區跨文化留學生的壓力療癒問題。

貳、文獻探討

一、微信朋友圈

丁卓菁、朱菲菲、孫佳偉（2014）研究指出，微信已經成為中國大陸大學生社交溝通的主要平台，大家使用微信與「真實朋友」保持連結，用微信結交新朋友的僅有三成。此外，研究者還提及了微信使用的另一個重要面向：「微信朋友圈」，人們可以在「微信朋友圈」發佈訊息，並查看好友動態，以按讚、評論等方式彼此回應。52%的大學生表示，使用「在朋友圈吐槽」可以獲得好友更多關注。

張璣尹、涂秋萍（2015）的研究指出，「微信朋友圈」是一個以「強連結」為主的「朋友圈」，在這個「圈子」中，成員之間本身就是相互熟悉的好朋友，資訊分享相似程度高，親近性較強，彼此更易產生共鳴，博得情感層面的相互支持。而且，「熟人」社交的訊息公開使「微信朋友圈」的私密性更強，使用者處在一個相對安全、友善的意見環境，也便更加願意公開脆弱一面，以滿足自身從「心理上的鄰居」（psychological neighborhood）那裡尋求慰藉的內在需求。

RQ1：陸生使用「微信朋友圈」曝露學業壓力的情形為何？

H1：學業壓力的化解需求，對於陸生使用「微信朋友圈」曝露學業壓力具有正向影響。

二、社會資本

社會資本多被看作是人與人憑藉互相之間的社會關係產生社會互動進而獲得的資源。Phua & Jin（2011）指出，網際網路尤其是社群媒介拓展了社會資本的相關探討。Jiang & de Bruijn（2014）在 Williams（2006）有關線上社會資本測量量表的基礎上，結合留學生使用 Facebook 拓展人脈、連結舊友的情形，提出了跨文化社會資本（cross-culture social capital, CCSC），將線上社會資本置於跨文化的脈絡之中予以考量，尤為強調移民者們如何使用社交媒介，從當地社會得到橋接型社會資本，以獲得新的訊息，加速融入過程。雖然之前研究指出了區別以往的社交媒介使用模式（usage pattern）與跨文化社會資本的顯著關係，但卻忽略了來自家鄉社會網絡的粘合型社會資本藉由社交媒介對跨文化者發生作用的可能性。

Steinfeld, Ellison & Lampe（2008，2011）以美國本地大學生的 Facebook 使用為例，證實了社交媒介的使用行為將會影響社會資本的獲取情形。但是，也尚未有研究具體檢視上述變項如何經由社交媒介，使身在異鄉的留學生從原生地獲得粘合型社會資本，贏得社會支持，減緩因為跨地區、跨文化的壓力問題。

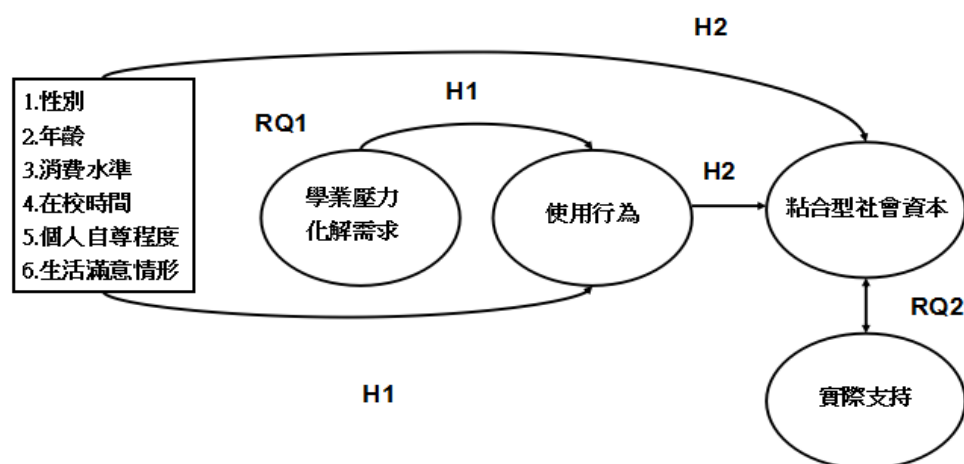
H2：陸生使用「微信朋友圈」曝露學業壓力，對於他們從原生地獲得粘合型社會資本具有正向影響。

此外，Stefanone, Kwon & Lackaff（2012）曾論及社會資本的概念化和操作化問題，認為社會支持是社交網絡之資源利用的形式之一，包括社會嵌入（social embeddedness），知覺支持（perceived support）和實際支持（enacted support），不

可將其與社會資本同一而論。正如 Appel, Dadlani, Dwyer, Hampton, Kitzie, Matni, Moore & Teodoro (2014) 所指出的：「我感覺朋友可以提供幫助」，並不意味著真的可以獲得幫助，更不意味著解決了實際問題。而本研究更加在意，「微信朋友圈」的使用行為，是否可以真正幫助陸生解決學業壓力的諸多問題。

RQ2：使用「微信朋友圈」曝露學業壓力，是否可以真正成為陸生治癒跨地區、跨文化學業壓力的途徑之一？

參、研究架構



肆、研究方法

一、問卷調查

本研究採問卷調查法，以網路問卷與便利抽樣相結合，首先針對陸生進行網路調查，主要透過網路社群（尤其是微信群組）及電子郵件以滾雪球方式告知此一研究訊息及網路問卷網址，並以問卷發放予以補足，擬調查 187 名受訪者。

二、變項測量

(一) 人口變項

參考 Ellison, Steinfield & Lampe (2008)，劉靜、楊伯澈 (2010) 的研究，結合陸生的實際情形，研究者將受訪者的性別、年齡、月消費水準、在台上學時間、個人自尊程度、生活滿意情形，作為本研究所要測量的人口變項。

其中，測量「個人自尊程度」的題項 ($M=3.58$, $SD=.70$, Cronbach's $\alpha=.86$)，是參考 Ellison, Steinfield & Lampe (2008) 的自尊量表，詢問受訪者是否同意：(1) 我是一個出色的學生；(2) 我對自己感到滿意；(3) 別人能做的我也行。此外，測量「生活滿意情形」的題項 ($M=3.33$, $SD=.89$, Cronbach's $\alpha=.92$)，也是參考上述研究的施測量表，詢問受訪者是否同意：(1) 我覺得在台學習的各項條件還不錯；(2) 在台學習現狀符合我的理想與期望；(3) 我對在台學習的總體情形感到滿意，採李克特 5 點量表進行測量。

（二）學業壓力的化解需求

按照田瀾、雷浩（2007）的研究，本研究測量陸生在台「學業壓力的化解需求」，則是詢問受訪者是否同意（1）需要化解學習前景壓力；（2）需要化解學業競爭壓力；（3）需要化解學習成效壓力；（4）需要化解學習氣氛壓力；（5）需要化解課業負擔壓力；（6）需要化解家庭期望壓力，採李克特 5 點量表進行測量。

經由主成分因素分析，KMO 值為 .807，6 個題項呈現 1 個因素，每個題項的因素負荷量均在 .6 以上，這個因素的愛根值（eigenvalue）為 3.41，共可解釋 56.89%的變異量。因此，我們把受訪者在這 6 個題項上的得分加起來除以 6，構成一個「化解學業壓力需求」指標（ $M=3.26$ ， $SD=.82$ ，Cronbach's $\alpha=.85$ ）。受訪者在這個指標上的得分越高，表示化解學業壓力的需求越強。

表 1：學業壓力化解需求之題項的主成分因素分析

學業壓力化解需求的題項	因素負荷量
因素一：學業壓力化解需求	
需要化解學習成效壓力	.812
需要化解學業前景壓力	.809
需要化解學業競爭壓力	.785
需要化解課業負擔壓力	.743
需要化解學習氣氛壓力	.684
需要化解家庭期望壓力	.682
愛根值（eigenvalue）	3.41
可解釋的變異量	56.89%
全部可解釋的變異量	56.89%

注：學業壓力化解需求變項編碼方式：（1）非常不同意；（2）不同意；（3）一般；（4）同意；（5）非常同意。N=187。

（三）「微信朋友圈」的學業壓力曝露行為

參考 Ko, Cho, & Roberts（2005）的研究，本研究探討陸生「微信朋友圈」的學業壓力曝露行為，不僅測量他們使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的頻次，也關注使用者對於微信好友給予留言評論的回應情況。此外，考慮到陸生的語言情境，本研究專門使用陸生更加習慣的「學業吐槽」一詞，表述他們使用「微信朋友圈」所進行的學業壓力曝露行為，以期獲得更好的調查效果。

第一，測量「頻次」，是詢問每周使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的平均頻率，由受訪者從（1）每週 3 次或更少；（2）每週 4 次至 6 次；（3）每週 7

至 10 次；(4) 每週多於 10 次，4 個答案中選擇 1 個答案。第二，測量「使用者對於微信好友留言或評論的回應情形」，則是詢問受訪者是否願意回應微信好友對於自己在「微信朋友圈」之「吐槽」的留言評論，採李克特 5 點量表進行測量。

(四) 社會資本

根據 Ellison, Steinfield & Lampe (2007)，黃含韻 (2015) 的研究，本研究測量「粘合型社會資本」的方法，是詢問受訪者在使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」之後，是否認為：(1) 我感到我有非常親近的朋友；(2) 我感到我有值得信任的朋友；(3) 在我需要幫助時，朋友可以提供建議；(4) 在我心情低落時，朋友可以帶來安慰；(5) 在我壓力很大時，朋友可以有效舒壓；(6) 朋友對我的回應，可以幫我走出痛苦；(7) 朋友使我感到生活充滿力量；(8) 我與朋友之間有相互支持的感覺，採李克特 5 點量表進行測量。

經由主成分因素分析，KMO 值為 .878，8 個題項呈現 2 個因素，每個題項的因素負荷量均在 .6 以上，兩個因素共可解釋 81.03% 的變異量。

表 2：粘合型社會資本之題項的主成分因素分析

粘合型社會資本的題項	因素負荷量	
	因素 1	因素 2
因素一：實際支持		
朋友可以幫我走出痛苦	.859	.350
朋友可以給我帶來安慰	.853	.366
朋友可以幫我有效舒壓	.833	.366
朋友可以給我提供建議	.800	.325
因素二：心理支持		
我感到我有非常親近的朋友	.247	.906
我感到我有值得信任的朋友	.420	.817
我與朋友有相互支持的感覺	.546	.672
朋友使我感到生活充滿力量	.593	.600
愛根值 (eigenvalue)	3.69	2.80
可解釋的變異量	46.08%	31.95%
全部可解釋的變異量	81.03%	

注：粘合型社會資本變項編碼方式：(1) 非常不同意；(2) 不同意；(3) 一般；(4) 同意；(5) 非常同意。N=187。

第一個因素的愛根值 (eigenvalue) 為 3.69，可解釋 46.08% 的變異量。因此，我們在分析時把這 4 個題項加起來除以 4，組成「實際資本」指標 ($M=3.68$, $SD=1.00$, Cronbach's $\alpha=.93$)。第二個因素的愛根值 (eigenvalue) 為 2.80，可解釋 31.95% 的變異量。我們把這 4 個題項加起來除以 4，組成「心理資本」指標 ($M=3.38$, $SD=.97$, Cronbach's $\alpha=.90$)。

受訪者在上述兩個指標上的得分越高，表示所獲得的粘合型社會資本越大。

伍、資料分析

在本研究的 187 名受訪者中，有男生 77 人，佔 41.2%，有女生 110 人，佔 58.8%；將近 80% 的受訪者年齡在 20—29 歲之間，85% 的受訪者在台時間不超過 2 年，80% 的受訪者表示，他們在台的月消費水準在 5000—20000 台幣。其中，約 80% 的受訪者表示，他們每週使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」約在 3 次（或以下），在向微信好友「吐槽」學業壓力時，也願意回應朋友們給自己的留言和評論。對於受訪者而言，他們之所以使用「微信朋友圈」曝露學業壓力，主要因為需要化解（依次是）學業前景、學業成效、課業負擔、學業競爭、學習氣氛和家庭期望的壓力，上述壓力也顯示出陸生的主要壓力來源。

表 3：學業壓力化解需求的統計摘要

學業壓力的化解需求	Mean	SD
Cronbach's $\alpha=.85$		
需要化解學業前景的壓力	3.53	1.11
需要化解學習成效的壓力	3.51	1.02
需要化解課業負擔的壓力	3.38	1.18
需要化解學業競爭的壓力	3.22	.984
需要化解學習氣氛的壓力	3.04	1.05
需要化解家庭期望的壓力	2.88	1.17

注：獲得之滿足變項編碼方式：(1) 非常不同意；(2) 不同意；(3) 一般；(4) 同意；(5) 非常同意。N=187)

一、假設驗證: H1

本研究的第一個假設是預測學業壓力的化解需求，對於陸生使用「微信朋友圈」曝露學業壓力具有正向影響。也就是說，假設一想要驗證，受訪者越需要化解學業壓力，其使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的頻率越高，越願意回應微信好友對「學業吐槽」的留言評論、與之產生更多微信互動。

表 4 顯示兩次多元逐步回歸的分析結果，預測變項包括：性別、年齡、月消費水準、在台上學時間、個人自尊程度、生活滿意情形、學業壓力化解需求，兩

次多元逐步回歸分析的因變項分別是：(1) 使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的頻次，(2) 愿否回應微信好友對於自身「學業吐槽」的留言或評論。

表 4：學業壓力化解需求與學業壓力曝露行為之多元逐步回歸

選出的 變項順序	R	R 平方	修訂後 R 平方	增加解釋 量 R 平方	淨 F	Beta
吐槽頻次						
Model1						
學業壓力化解需求	.421	.177	.173	.177	39.899	.421***
Model2						
學業壓力化解需求	.463	.215	.206	.037	8.752	.408***
在台上學時間						.194**
愿否回應						
Model1						
學業壓力化解需求	.271	.073	.068	.073	14.634	.271***
Model2						
學業壓力化解需求	.314	.099	.089	.026	5.212	.222**
月消費水準						-.167*
Model3						
學業壓力化解需求	.356	.127	.112	.028	5.807	.200**
月消費水準						-.201**
在台上學時間						.170*

注：變項編碼方式：月消費水準（5000 元台幣及以下=1，5001 元台幣至 10000 元台幣=2，10001 元台幣至 20000 元台幣=3，20001 元台幣及以上=4）；在台上學時間（1 年（含）以下=1，1 年（不含）至 2 年（含）=2，2 年（不含）至 3 年（含）=3，3 年（不含）以上=4）；學業壓力化解需求（1=十分不同意，5=十分同意）。N=187。*p<.005,**p<.001,***p<0.001

第一，在吐槽頻次方面，首先被選入回歸方程式的顯著變項是學業壓力的化解需求，其次是在台上學時間，這兩個顯著變項被選入回歸方程式用來預測受訪者使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的頻次，R 值為 .463，聯合解釋變異量達到 21.5%。就個別預測能力來看，以學業壓力的化解需求為最佳，其解釋量達到 17.7%，接下來是在台上學時間 3.7%。從β 值來看，陸生化解學業壓力的需求越強，在台上學時間越久，越經常使用「微信朋友圈」曝露學業壓力。

第二，在愿否回應方面，首先被選入回歸方程式的顯著變項是學業壓力的化解需求，其次是月消費水準，再次是在台上學時間，這三個顯著變項被選入回歸方程式用來預測受訪者對於朋友針對自身「學業吐槽」進行留言評論的回應情形，

R 值為 .356，聯合解釋變異量達到 12.7%。就個別預測能力來看，以學業壓力的化解需求為最佳，其解釋量達到 7.3%，接下來是月消費水準 2.6%，在台學習時間 2.8%。從 β 值來看，受訪者化解學業壓力的需求越強，月消費水準越低，在台學習時間越久，越願意回應微信好友對自身「學業吐槽」的留言評論。

綜上所述，學業壓力的化解需求可以正向預測其媒介曝露行為，假設一獲得支持。同時，研究還表明，在台上學時間越久，越經常性地發生這一行為，月消費水準越低，越願意與微信朋友就此進行溝通交流，針對學業壓力之事產生互動。

二、假設驗證：H2

本研究的第二個假設是預測陸生使用「微信朋友圈」曝露學業壓力，對於他們利用社交媒介從原生地獲得粘合型社會資本具有正向影響。也就是說，假設二想要驗證，受訪者越常在「微信朋友圈」進行「學業吐槽」，越願意與微信好友就此交流，越能從原生地的「舊朋友」那裡獲得心理支持和實際支持。

表 5 顯示兩次多元逐步回歸的分析結果，預測變項包括：性別、年齡、月消費水準、在台上學時間、個人自尊程度、生活滿意情形、學業壓力的化解需求、使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的頻率，以及對朋友留言評論的回應情形，兩次多元逐步回歸分析的因變項分別是：（1）實際支持，（2）心理支持。

表 5：學業壓力曝露行為與粘合型社會資本之多元逐步回歸

選出的 變項順序	R	R 平方	修訂後 R 平方	增加解釋 量 R 平方	淨 F	Beta
實際支持						
Model1						
願否回應好友留言	.351	.123	.119	.123	26.052	.351***
Model2						
願否回應好友留言	.453	.205	.196	.082	18.890	.398***
個人自尊程度						.289***
心理支持						
Model1						
願否回應好友留言	.469	.220	.216	.220	52.127	.469***
Model2						
願否回應好友留言	.529	.279	.272	.060	15.212	.509***
個人自尊程度						.247***
Model3						
願否回應好友留言	.557	.311	.299	.031	8.287	.464***
個人自尊程度						.245***
「學業吐槽」頻次						.182**

注：「學業吐槽」頻次（每週 3 次或更少=1，每週 4 次至 6 次=2，每週 7 至 10 次=3，每週多於 10 次=4）；願否回應好友留言、個人自尊程度（1=十分不同意，5=十分同意）。N=187。 **p< .001, ***p<0.001

第一，在實際支持方面，首先被選入回歸方程式的顯著變項是願否回應好友留言，其次是個人自尊程度，這兩個顯著變項被選入回歸方程式用來預測受訪者所獲得的實際社會支持，R 值為 .453，聯合解釋變異量達到 20.5%。就個別預測能力來看，以願否回應好友留言為最佳，其解釋量達到 12.3%，接下來是個人自尊程度 8.2%。從 β 值來看，受訪者越願意回應微信好友對於自身「學業吐槽」的留言評論，越對自己有信心，越容易從中收穫實際上的支持力。

第二，心理支持方面，首先被選入回歸方程式的顯著變項是願否回應好友留言，其次是個人自尊程度，再次是「學業吐槽」頻次，這三個顯著變項被選入回歸方程式用來預測受訪者所獲得的心理支持，R 值為 .557，聯合解釋變異量達到 31.1%。就個別預測能力來看，以願否回應好友留言為最佳，其解釋量達到 22%，接下來是個人自尊程度 6%，「學業吐槽」頻次 3.1%。從 β 值來看，受訪者越願意在「微信朋友圈」回應好友針對自身壓力書「學業吐槽」的留言，越經常發生「學業吐槽」行為，尤其是自身心態越好，越容易獲得更多心理支持。

綜上所述，對於粘合型社會資本而言，受訪者的學業壓力之媒介曝露是有力預測變項，假設二獲得支持。但需指出的是，受訪者越常發生「學業吐槽」，越願意回應微信好友對於自身「學業吐槽」的留言評論，越容易感到心理支持，可是，只有願意針對於此與微信好友交流溝通才能真正獲得實際支持。同時，研究也表明，受訪者越是自信，心態越好，越容易獲得心理上和實際上的社會支持。

陸、研究結論

本研究的兩個假設都獲得了有力支持。第一，針對陸生而言，越有學業壓力的化解需求，越容易在「微信朋友圈」發生關於學業壓力的媒介曝露行為，在台上學時間越久，越多發生「學業吐槽」，月消費水準越低，越願意在「微信朋友圈」與家鄉朋友交流身在異鄉的「學業壓力」。第二，經由因素分析，粘合型社會資本包括心理支持與實際支持兩個面向。陸生越多使用「微信朋友圈」說出壓力，尤其是個人心態越好，越容易從中獲取粘合型社會資本。更值得關注的是，儘管越常在「微信朋友圈」發生「學業吐槽」並且願意回應微信好友對此的留言評論，越能獲得心理上的支持感覺，但若論及實際上的支持力，「吐槽」頻次不再是關鍵，只有願意回應好友對於此一問題的關切與問候，才能從中獲得實際的社會支持。

此外，絕大多數陸生使用「微信朋友圈」來「吐槽」學業壓力的次數在每週 3 次或是更少，被「吐槽」的壓力主要來自學業前景、學業成效和課業負擔，他們不僅通過社交媒介「說出壓力」，而且願意回應好友的留言評論，進而從原生地

的社交網絡中獲得心理安慰和實際幫助，達到減緩跨文化學業壓力的目的。

除得出以上結論外，本研究還有如下進一步研究發現，主要在於：

首先，基於社會資本研究探索了粘合型社會資本的兩個面向，及其與社交媒介使用行為的關係差異，這也驗證了粘合型社會資本與社會支持的概念區別。

之前諸多研究表明，社會資本的定義和測量混淆了社會支持與粘合型社會資本的差異問題（Stefanone, Kwon & Lackaff, 2012; Appel et al, 2014）。

本研究結果反映並進一步說明了上述問題，置於「微信朋友圈」平台，粘合型社會資本分為實際支持和心理支持兩個面向。其中，組成實際支持的題項包括朋友是否可以舒緩壓力、帶來安慰、提供建議甚至幫「我」走出痛苦，屬於朋友提供的實際幫助；心理支持的操作化定義主要關乎「我」是否感覺有親近的、信任的朋友存在，以及是否感到可以和朋友相互支持等。儘管學業壓力的媒介曝露以及個人自尊程度均可預測上述兩個因素，但不同在於，在「微信朋友圈」的「學業吐槽」頻次越多，越能帶來心理上的支持感，對實際支持則無濟於事，只有樂於回應微信好友留言，增加彼此互動，才能獲得更多減緩學業壓力的實際幫助。

其次，從社交媒介和社會資本入手，拓展了媒介使用與跨文化適應性的關係探討。儘管研究者普遍認同媒介在人們克服跨文化壓力過程中具有關鍵作用（Hwang & He, 1999; Yang, 2004; Miglietta & Tartaglia, 2008），但之前研究大多集中在大眾媒介，如，李蕙蘭（2002）指出，大眾媒介提供了主流社會的文化資訊，是移民者獲取移入地之生活資訊及經驗價值的管道之一。此外，Yang（2004）也曾提及新聞網站和 BBS 等電腦中介傳播也可作為新的文化適應著眼點，為移民人士提供幫助。在此基礎之上，本研究則立足社交媒介平台，拓展了媒介使用與跨文化適應性的研究面向，為這一研究脈絡提供了新的思考和實證證據。

再者，本研究立足「微信朋友圈」的「熟人」社交網絡，跳脫以「融入」為主要論述的跨文化適應性研究視角，從社交媒介所生產的粘合型社會資本入手，探討了原生地的社交關係對於減緩留學生跨地域、跨文化學業壓力的可能性。

Berry（1999）指出，當不同文化產生衝突，其中一個能夠使另一個發生更為明顯的變化，即一方相對另一方在交往過程中更具優勢，由此形成「主流群體」（dominant group）和「文化適應群體」（acculturation group），之後有關跨文化適應性的傳播研究多是在此脈絡，探討移民者如何借助媒介融入並適應當地生活，進而減少壓力感和孤獨感（Yang, 2004 ;Miglietta & Tartaglia, 2008 ;Lin, Peng, Kim, Kim & Larose, 2012）。本研究則試圖跳脫於此，轉而探討留學生如何通過社交媒介，與原生地朋友緊密聯絡，從中獲得社會支持以平覆身在異鄉的學業壓力。

此外，本研究選擇了陸生常用的「微信朋友圈」作為研究載體，用來探討的是中華文化內部之間的留學生跨地區、跨文化學習的壓力緩解與適應問題。

如前所述，微信是與 Facebook 等社交媒介不同的「熟人社交」，微信好友多為現實生活中的親朋好友（張璣尹、涂秋萍，2015）。朋友特質的不同導致了相關

研究結果的差異。比如，本研究發現，個人自尊程度越高，越是覺得自信，越是認同自己，越容易從「微信朋友圈」的「學業吐槽」及其與好友的互動中獲得粘合型社會資本。這與之前 Ellison, Steinfield & Lampe (2008) 的研究結果恰恰相反，他們指出，個人自尊程度與使用社交媒介獲取社會資本呈負相關，因為相對於自信者，自卑的人雖不善於在現實社會的人際網絡獲得資源，但卻能在線上「得到更多」。但是，在「微信朋友圈」中，使用者是面向親朋好友曝露學業壓力，表面上是「吐槽」，但實際上也許是難以名狀的「炫耀」，意不在壓力，而在於強調自己的學習能力居然可以完成如此艱巨的學業任務，進而獲得某種心理滿足和自我鼓勵，所以，有時候，往往越是有信心應對者，越會發生這一媒介曝露行為。

本研究另外存在一些局限：首先，研究主要針對在台陸生，未涉及其他留學生群體，且網路問卷屬便利抽樣方法，樣本代表性存有不足之處，未來研究可完善抽樣方式，並將研究對象的範圍擴大，以使研究結果更具推論能力。其次，有關社交媒介的使用行為與社會資本及社會支持的關係探討，還需通過質化方式予以完善和補足。比如，詢問不同留學境遇、不同性格特質的跨文化者藉由「微信朋友圈」這一熟人社群進行「壓力吐槽」的原因為何？顧慮為何？了解他們「吐槽」的內容、品質與具體方式，以及「吐槽」前後的心理變化和生活變化，以豐富使用行為的探討面向，進一步釐清實際支持與心理支持的所指內涵，完善自心理因素探討微信社群的療癒效果。最後，對於中國大陸留學生，同時使用 Facebook 與微信的情形最為常見，一方面與在地脈絡建立關係，另一方面與原生脈絡保持聯繫，不同平台的社會資本獲取對比也是值得探討的有趣話題，值得未來研究。

柒、附錄

吐槽與療愈：留學生學業壓力之媒介曝露與社會資本研

研究問卷

您好，這是一份與在台陸生使用「微信朋友圈」吐槽「學業壓力」有關的問卷，希望能幫忙填寫。
本問卷純粹作為學術教育之用，請安心填寫，感謝您對本研究提供的協助！

政治大學傳播學院：趙希婧 敬上

第一部分：基本資料

- 01、性別：(1) ☐男生，(2) ☐女生
- 02、年齡：(1) ☐19 歲及以下，(2) ☐20 歲至 24 歲，(3) ☐25 歲至 29 歲，(4) ☐30 歲及以上
- 03、在台上學時間：(1) ☐1 年（含）以下，(2) ☐1 年（不含）至 2 年（含）
(3) ☐2 年（不含）至 3 年（含），(4) ☐3 年（不含）及以上
- 04、每月平均消費水平（新台幣）：(1) ☐5000 元及以下，(2) ☐5001 元至 10000 元，
(3) ☐10001 元至 20000 元，(4) ☐20001 元及以上

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
（請在右邊欄位劃✓）	☐	☐	☐	☐	☐
05、我是很出色的學生	☐	☐	☐	☐	☐
06、我對自己感到滿意	☐	☐	☐	☐	☐
07、別人能做的我也行	☐	☐	☐	☐	☐
08、我覺得在台學習的各項條件還不錯	☐	☐	☐	☐	☐
09、在台學習現狀符合我的理想與期望	☐	☐	☐	☐	☐
10、我對在台學習的總體情形感到滿意	☐	☐	☐	☐	☐

第二部分：壓力化解

請你結合在台學習的壓力化解需求進行填答

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
（請在右邊欄位劃✓）	☐	☐	☐	☐	☐
01、需要化解學習前景壓力	☐	☐	☐	☐	☐
02、需要化解學業競爭壓力	☐	☐	☐	☐	☐
03、需要化解學習成效壓力	☐	☐	☐	☐	☐
04、需要化解學習氣氛壓力	☐	☐	☐	☐	☐
05、需要化解課業負擔壓力	☐	☐	☐	☐	☐
06、需要化解家庭期望壓力	☐	☐	☐	☐	☐

第三部分：學業吐槽

請你結合使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的總體情形進行填答

01、**每日**使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的平均時間：

- (1) ☐ 15 分鐘（含）以下，(2) ☐ 15 分鐘（不含）至半小時（含），
(3) ☐ 半小時（不含）至 1 小時（含），(4) ☐ 1 小時（不含）以上

02、**每周**使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」的平均頻率：

- (1) ☐ 每週 3 次或更少，(2) ☐ 每週 4 次至 6 次，
(3) ☐ 每週 7 至 10 次，(4) ☐ 每週多於 10 次

（請在右邊欄位劃✓）

03、我願意回應微信好友對於我自己在「微信朋友圈」
進行「學業吐槽」的留言，與之進行交流溝通

非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
☐	☐	☐	☐	☐

第三部分：社會支持

請你結合使用「微信朋友圈」進行「學業吐槽」之後的個人感覺進行填答

（請在右邊欄位劃✓）

01、我有非常親近的朋友

02、我有值得信任的朋友

03、在我需要幫助時，朋友可以提供建議

04、在我心情低落時，朋友可以帶來安慰

05、在我壓力很大時，朋友可以為我舒壓

06、朋友對我的回應，可以幫我走出痛苦

07、朋友使我感到生活是充滿力量的

08、我與朋友之間有相互支持的感覺

非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

~問卷結束，感謝參與~

捌、参考文献

- 丁卓菁、朱菲菲、孫佳偉（2006）。〈大學生微信使用現狀及效果分析〉，《青年記者》，18：96-97。
- 田瀾、雷浩（2010）。〈大學生就業壓力感問卷的編制〉，《中華行為醫學與腦科學雜誌》，19：269-271。
- 李蕙蘭（2002）。〈外籍學生新環境適應及日常傳播生活研究：以韓籍留學生為例〉，「中華傳播學會 2002 年會」論文。台北，深坑。
- 車文博（2001）。人本主義心理學。臺北：東華。
- 張璫尹 塗秋萍（2015）。〈微信朋友圈偽抽樣效應對大學生線下社會資本的影響〉，《新聞知識》，8：21-24。
- 梁莉春（2013）。《北美中國留學生學習壓力及應對策略的研究》。蘭州大學碩士論文。
- 黃含韻（2015）。〈中國青少年社交媒體使用與沉迷現狀：親和動機，印象管理與社會資本〉，《新聞與傳播研究》，10：28-49。
- 劉靜、楊伯澈（2010）。〈校內網使用與大學生的互聯網社會資本——以北京大學在校生的抽樣調查為例〉，《青年研究》，4：57-69。
- Adler, P. S., & Kwon, S. (2002). Social capital: Prospects for a new concept. *The Academy of Management Review*, 27(1), 17-40.
- Appel, L., Dadlani, P., Dwyer, M., Hampton, K., Kitzie, V., & Matni, Z. A. (2014). Testing the validity of social capital measures in the study of information and communication technologies. *Information Communication & Society*, 17(4), 398-416.
- Berry, J. W. (1999). *Cross-cultural psychology: Research and application*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Black, J. S., Mendenhall, M., & Oddou, G. (1991). Toward a comprehensive model of international adjustment: An integration of multiple theoretical perspectives. *Academy of management review*, 16(2), 291-317.
- Chen, X., Wang, P., Wegner, R., Gong, J., Fang, X., & Kaljee, L. (2015). Measuring social capital investment: scale development and examination of links to social capital and perceived stress. *Social Indicators Research*, 120(3), 669-687.
- Coleman, J. S. (1990). *Foundations of social theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13, 873-892.
- Hwang, B. H., & He, Z. (1999). Media Uses and Acculturation Among Chinese Immigrants in the USA A Uses and Gratifications Approach. *International*

Communication Gazette, 61(1), 5-22.

- Jiang, Y. F. & Oscar de Bruijn(2014). Facebook helps: a case study of cross-cultural social networking and social capital. *Information, Communication & Society*, 17(6), 732-749.
- Jin, C. H. (2015). The role of Facebook users'self-systems in generating social relationships and social capital effects. *New Media & Society*, 17(4), 501-519.
- Ko, H., Cho, C., & Roberts, M.S.(2005). Internet uses and gratifications: A structural equation model of interactive advertising. *Journal of Adverting*, 34(2), 57-70.
- Lin, J. H., Peng, W., Kim, M., Kim, S. Y., & LaRose, R. (2012). Social networking and adjustments among international students. *new media & society*, 14(3), 421-440.
- Lin, N. (2001). *Social capital: A theory of social structure and action*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Miglietta, A. & Tartaglia, S. (2008). The Influence of length of stay, linguistic competence, and media exposure in immigrants' adaptation. *Cross-Cultural Research*, 43, 46-61.
- Phua, J., & Jin, S. A. A. (2011). 'Finding a home away from home': the use of social networking sites by Asia-Pacific students in the United States for bridging and bonding social capital. *Asian Journal of Communication*, 21(5), 504-519.
- Putnam, R.D. (2000). *Bowling alone:The collapse and revival of American community*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Rawson, H. E., Bloomer, K., & Kendall, A.(1999). Stress , anxiety ,depression and physical illness in college students. *The Journal of Genetic Psychology*, 155 (3) , 321- 330.
- Stefanone, M. A., Kwon, K. H., & Lackaff, D. (2012). Exploring the relationship between perceptions of social capital and enacted support online. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(4), 451-466.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434-445.
- Williams, D. (2006). On and off the 'net: Scales for social capital in an online era. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11, 593-628.
- Yang, C. (2004). Tuning in to fit in? Acculturation and media use among Chinese students in the United States. *Asian Journal of Communication*, 14(1), 81-94.