

使用 Instagram 進行發文的情緒調控機制探索：

圖片中心理距離之影響

中原大學心理系

專題生：鄭容安 林郁馨 劉奕君 指導教授：李怡真

序論

隨著科技進步，越來越多人開始使用智慧型手機，手機應用軟體開始與社群網站結合後，除了 Facebook 以外，也多了很多其他的應用程式讓大家可以即時在網路上分享生活，尤其 Instagram (IG) 的成長幅度最為亮眼 (Shively, 2012)。IG 的特色為「圖像第一，文字第二」，本研究擬利用此一特色來探討圖像式的發文對個體情緒調節歷程之影響。心理距離 (Psychological Distance) 是人對某事物接近或遠離參照點 (此刻、此地、自我) 時產生的一種主觀經驗 (Trope & Liberman 2010)。而心理距離依據不同維度又可下分為時間距離 (現在和未來)、空間距離 (近和遠)、社會距離 (自我和他人) 和假設性 (Trope & Liberman, 2010)。Boroditsky 提出，空間距離是所有距離中最基本的維度，相較時間距離及其他距離更為基礎、清晰且易被覺察。因此在本實驗中我們選擇探討最易測量的空間距離。無論是哪一種維度造成的心理距離增加，都能夠將主觀經驗提升至較高的解釋水平，以將經驗解釋聚焦在事物更遠大的意義上，或者幫助更遠大目標的實現 (Fujita, Trope, Liberman, & Levin-Sagi, 2006; see Liberman & Trope, 2008 for review)。此外自我聚焦程度會影響情緒的調節，具適應性類型的自我反思方式會傾向以旁觀者的角度來分析自傳式經驗，進而轉化對經歷的想法、達到調節情緒的效果 (Neisser, 1983; Robinson & Swanson, 1993)。有鑑於此，本研究目的為探討 IG 使用者是否能透過提升空間心理距離的圖像表現，進一步提升心理距離，對情緒產生顯著的調節效果。

研究假設

參與者在 IG 所發佈的圖片中本人佔畫面的比例愈小，與鏡頭距離愈遠，其所產生的空間心理距離程度愈大，應當會有較好的情緒調節效果。

研究方法

研究設計

本研究的獨變項為參與者在 IG 所發佈的圖片中，自己離相機鏡頭的距離；而依變項為參與者的情緒調控程度。為能捕捉參與者在日常生活中的情緒變化歷程，本研究除了收集每位參與者在三天期間於 IG 所發佈的圖片，每天也會透過一次的線上資料填答，以了解參與者在三天期間每天的情緒狀態。

研究參與者

本研究參與者為自願參與並為有效樣本數的 68 位大學生，男性 19 人，女性 49 人，年齡介於 18~24 歲，參與者必須要有智慧型手機，且為 Instagram 的使用戶。

研究工具

正負向情感量表 (Positive and Negative Affect Schedule; Watson et al., 1988)。此量表共有兩個分量表，分別為正向情感量表和負向情感量表，題目各包含十個情緒形容詞，共計 20 題，採四點計分。本次研究所使用是中文版的正負向情感量表 (鄧閔鴻、張素鳳, 2006)

實驗程序

在實驗開始前一天主試者使用 LINE 應用程式將知情同意書及指導語傳給參與者以藉此宣告實驗開始。在接下來的三天內每天晚上 22:00 時經由 LINE 群組發送線上問卷的連結，題目包含正向情感量表，以及與參與者當天所發的圖文或限時動態之相關問題。

結果

相關指標計算

情感平衡：為反映參與者的情緒調控程度，研究者將參與者在正向與負向情感量表中的正向情感得分減去負向情感之得分 (PA-NA) 以計算參與者情感平衡 (affective balance) 之分數。得分愈高意指其體驗到愈多愉悅情緒、愈少不愉快或痛苦情緒

(曾文志, 2007)。此外，由於實驗為期三天，研究者為捕捉三天的情感平衡變動，分別計算第一天 (情感平衡_{D1})、第二天 (情感平衡_{D2})、第三天 (情感平衡_{D3}) 的情感平衡指標，以及跨三天的情感平衡平均值 (情感平衡_{D1-3})。

心理距離：為反映參與者在 IG 圖片中所反映的心理距離程度，研究者以參與者在照片中所佔據的畫面比例作為分類，以無出現於畫面中 (0% 組)、少於畫面的一半 (1-50% 組)、多於畫面的一半 (51-80% 組)、佔畫面大部分 (81-100% 組)，分別推算為心理距離的四種程度。因此數值愈大，代表心理距離愈小；而數值愈小，代表心理距離愈大。進而計算出第一二天的心理距離平均值 (心理距離_{D1-2})。

相關分析

透過相關分析可得知，第三天的情感平衡與第一二天的心理距離之間的相關係數達到臨界顯著 ($r = -.192, p = .059$)。這顯示第一二天在 IG 上發佈的圖片之心理距離愈大 (即畫面比例的數值越小)，其於第三天的情感平衡分數愈高。此結果符合本研究假設在 IG 圖片中之心理距離程度愈大，會有愈佳的情緒調節效果。

迴歸分析

	B	SE B	β	t	p
情感平衡 _{D1}	.376	.126	.341	2.982	.004
心理距離 _{D1-2}	-.110	.067	-.189	-1.655	.103

註：依變項為第三天的情感平衡

為檢驗參與者在圖片上所展現的心理距離能否預測這三天情感平衡的變化量，研究者透過迴歸分析，檢驗第一二天的心理距離在控制第一天的情感平衡之後，是否仍然可以預測第三天的情感平衡。從迴歸分析結果可得知，第一二天的心理距離對情感平衡變化量的影響力趨近於單尾的臨界顯著 ($\beta = -.110, p = .103$)，其迴歸係數的方向性是符合期待的。這顯示在實驗第一二天在 IG 圖片中之心理距離程度愈大，這三天在情感平衡分數也隨之越佳。

討論

- 一. 本實驗未對參與者使用 IG 的方式進行限制，並向參與者強調請使用與平常相符合的方式進行發文。但部分參與者依然是以做實驗的心態進行發文，而可能造成真實發文動機的缺乏；此外有一部分參與者對於使用限時動態發影片或圖文的方式是用於紀錄生活，而非用來抒發情緒，在這樣的情況下我們所想觀察的自我表現 IG 功能就不會被預測到。
- 二. 當我們測量一整天的正負向情緒狀況時，測得的情緒會受到一整天所發生的所有情緒事件影響，並非只包含受試者發文的事件，此情況下我們無法收集到所有情緒事件，對一天內的情緒造成不可測的影響。
- 三. 本實驗的參與者過少，出現取樣偏差的結果，此時顯著差異可能為來自樣本的內在差異，而非操作效果，所以較不易達顯著。

重點文獻

- Trope, Y., & Liberman, N. Construal-Level Theory of Psychological Distance. *Psychological Review*. 2010, 117, 440-463.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187-191.