

投稿類別：資訊類

篇名：

青少年使用 Instagram 限時動態之現象分析

作者：

李怡嫻。市立中山女高。高二禮班

林可貞。市立中山女高。高二禮班

孫德穎。市立中山女高。高二禮班

指導老師：

蔡盈慈老師

壹、前言

一、研究動機

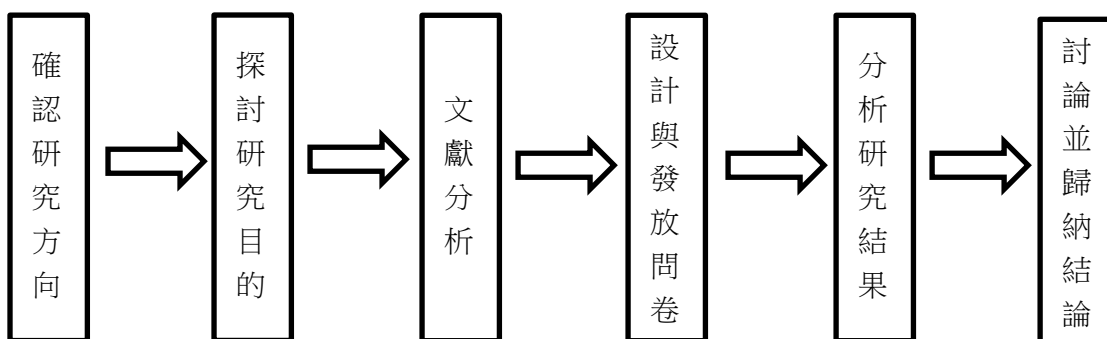
在資訊爆炸的現代社會裡，社群媒體的使用是人與人之間溝通的橋樑，也是青少年的娛樂活動之一。Instagram 近來崛起，因介面簡潔，使用簡單，偏重相片分享，視覺衝擊力強，受到年輕世代的喜愛。Instagram 裡有許多功能，其中的限時動態是較為新穎的一種功能，用戶上傳相片或圖文 24 小時後，該圖片會自動消失。青少年喜歡求新、求變、追快、追刺激，限時動態的即時、新鮮與變化，是吸引青少年使用 Instagram 的原因之一。

青少年瘋 IG、追限動，使用 Instagram 的限時動態究竟會產生哪些行為與心理現象呢？目前尚未看到有人對使用 Instagram 的限時動態進行研究，身為青少年族群的我們，對此與自身息息相關的議題感到好奇，我們希望能探討青少年使用限時動態的行為與心理，瞭解限時動態對青少年的影響，揭開青少年使用 Instagram 限時動態的迷與謎。

二、研究目的

- (一) 探究青少年發佈 Instagram 限時動態的風格。
- (二) 分析青少年使用 Instagram 限時動態的行為與心理。
- (三) 瞭解青少年使用 Instagram 限時動態對情緒與人際關係的影響。

三、研究步驟



貳、正文

一、文獻分析

(一) 青少年與社群媒體

科技日新月異，社群媒體 Facebook、Instagram、Snapchat 等，提供網路平台讓人們彼此交換訊息、分享經驗。社群媒體造就了天涯若比鄰的時空，讓遠方朋友得以隨時聯繫，不僅強化了人與人之間的連結，也得以發展新的人際關係。

青少年是社會關係發展的關鍵時期，同儕群體的重要性增加。對許多青少年來說，結交朋友、與同儕維繫關係，以及了解朋友的動態是相當重要的，而社群媒體所提供的功能正好可以滿足這些青少年的需求。Beyens、Frison 和 Eggermont (2016) 指出，社群媒體的使用已高度融入青少年的生活中，是青少年尋求與維繫社會連結的重要管道。青少年透過社群媒體的互動來滿足社會需求，特別是人際歸屬感，他們想要和別人發展、建立和維繫穩定的關係，需要受到喜愛與歡迎等等。

現今的青少年是 APP 世代，藉由社群媒體獲取資訊、與他人溝通，也藉由社群媒體呈現自我、展現自我（陳郁文，2015）。早先青少年多使用臉書，近來由於商業版面佔據了臉書的主動態版面，加上父母、教師等開始加入臉書的社交圈後，以及打卡、標籤、動態分享等功能，無法讓青少年隨心所欲地發佈動態，由於隱私無法受到明確保障，而紛紛轉向其他平台（吳宇泓，2015）。根據天下雜誌 2015 數位生活大調查，在眾多的社群媒體中，Instagram 是一款兼具社交、紀錄生活和拍照修圖功能的數位工具，使用較簡單，隱私性較高，受到年輕世代的喜愛（羅盈之，2015）。

(二) Instagram 的崛起與功能

Instagram 是一款免費提供線上圖片及視訊分享的社群媒體，名稱取自「即時」（instant）與「電報」（telegram）兩個單詞的結合，由 Kevin Systrom 和 Mike Krieger 共同創建，於 2010 年 10 月發布。Instagram 是以智慧型手機為主要的使用平台，結合了拍照及社群媒體兩種應用程式，讓用戶拍照後可利用濾鏡功能替相片添加多元的色彩樣式，並能同步分享到其他的社群網站上（維基百科，2017）。關於 Instagram 的功能，主要有下列幾項：

1. 探索用戶：藉由熱門的主題標籤與地點，挑選精彩人物與景點。
2. 同步發布：可以同步發文到 Facebook、Twitter 等社群網站。
3. 動態：除了顯示他人對你的貼文說讚和留言，也能觀看朋友說讚和留言的相片和影片。
4. 不公開帳號：設定為不公開後，任何人想觀看你的貼文都須經過你允許追蹤。
5. 個人檔案：顯示個人簡介及個人貼文，是編輯個人資訊的地方。很多人會在個人檔案中特別調過版色。
6. 濾鏡：使用者自行選擇喜愛的色彩，讓照片調整亮度、飽和度、對比等效果

7. 限時動態：可以發佈相片並在相片上加上文字和人物標籤，上傳 24 小時後，照片會自動刪除。

由於 Instagram 的隱私性較高、介面簡潔容易上手、加上拍照的濾鏡功能多樣，使得用戶人數有愈來愈多的趨勢。其中的限時動態功能，讓用戶可以快速上傳所拍攝的照片或影片，同時可以使用文字或是塗鴉筆為照片和影片簡單註記，並在上傳的 24 小時後自動刪除，不會留下紀錄。使用者也可以單純使用內建的打卡功能，紀錄即時性的感受或是事件。另外，可以藉由點擊右側或是向左滑這種簡單的手勢快速瀏覽他人的限時動態，所以不論是上傳或是瀏覽都非常快速便捷，能在零碎時間完成，因此吸引許多人的使用。

令人好奇的是限時動態與一般貼文究竟有何不同？青少年發佈限時動態的頻率有多高、較常發佈的限動內容有那些、是否會刻意塑造個人風格。此外，青少年發佈限時動態的動機、刪除限時動態的原因、查看瀏覽者的頻率、瀏覽別人限時動態的情形，這些關於使用限時動態的行為與心理，需要調查與分析。

（三）社群媒體使用對青少年的影響

FOMO 在劍橋字典（Cambridge Dictionary）的原意為害怕錯失（fear of missing out），此辭彙出現於社群網站興起、資訊流通的現代社會，意指人們會害怕錯失新的消息，例如社會消息或是朋友圈中的資訊，所以又稱為「錯失恐懼症」。害怕錯失是一種社群媒體所引發的不安心理，擔憂別人獲得更有意義的體驗而自己卻沒有，於是渴望隨時知道別人正在做什麼。為了跟上訊息，只好隨時掛網，如果沒有檢查新動態，就覺得不安。有研究指出，青少年因為 FOMO 而出現不健康的飲食和睡眠行為，例如：因害怕錯過訊息，出現快餐模式，以便他們可以追蹤朋友的動態。另外，將手機放在枕頭下，以避免晚上漏接消息等等（Beyens, Frison, & Eggermont, 2016）。

2016 年 8 月 Instagram 推出了限時動態功能，用戶可上傳相片，而 24 小時後該圖片會自動消失，讓資訊的更新速率大幅提升。限時動態的訊息會自動消失，是否讓 FOMO 的現象更加明顯呢？青少年使用 Instagram 的限時動態，是否也出現害怕錯失的現象呢？除此之外，使用限動還會帶來那些擔憂呢？

還有，青少年使用限時動態是否會影響心情呢？究竟是帶來好心情，還是壞心情呢？又，使用限時動態，對青少年的人際關係又有何影響？這些謎題，值得一探究竟。

二、研究方法

本研究採問卷調查法，透過網路問卷填寫來蒐集研究資料。

（一）研究工具

研究者與指導老師討論後，編製「青少年使用 Instagram 限時動態調查問卷」，採用 Google 表單來設計網路問卷，並透過通訊軟體傳送問卷網址請同學於線上作答。

問卷的內容主要有四個部份：第一部份是基本資料、使用 Instagram 的年資與時間、是否使用限時動態。第二部份是有關限時動態的風格，主要有：發佈限時動態的頻率、限時動態與一般貼文有何不同、較常發佈的限動內容類型、是否刻意塑造限時動態風格、是否知道別人的限動風格。第三部份是發佈限時動態的心理與行為，包括有：發佈限時動態的動機、刪除限時動態的原因、查看限時動態瀏覽者的頻率、瀏覽別人限時動態的情形、使用 Instagram，卻不使用限時動態的原因等。第四部份是限時動態對情緒與人際的影響，包括有：害怕錯失的心理現象、使用限時動態的擔憂、使用限時動態對心情的影響、使用限時動態對人際關係的影響等。有些題目採單選題，有些題目採複選題。

（二）研究對象

本研究的調查對象主要為現在就讀台北市公私立高中的學生，採用網路問卷填寫，透過通訊軟體傳送問卷網址或在社團專頁公告訊息請高中生填答。總共有 190 人填答，高一 86 人（45.3%）、高二 79 人（41.6%）、高三 25 人（13.2%），其中，男生 21 人（11.1%），女生 169 人（88.9%）。

（三）研究限制

本研究的研究對象大多是高一與高二的學生。由於高三學生正面臨學測壓力，所以填答人數較少，加上研究者為女校學生，問卷發放對象及填答者大多是女性。

三、研究結果

本問卷的研究對象，大部分的人使用 Instagram 超過三年（36.3%）其次是兩年（27.4%），我們發現其實青少年使用 Instagram 的年齡並沒有我們想像中的短，大部分的人都是在國中階段便開始使用，開始使用的年份也接近 Instagram 進入台灣市場的時期。而在使用 Instagram 的時數分布中，最多人是使用 1 小時以下（41.6%），其次是 1~2 小時（34.7%），大多數青少年並不會長時間使用 Instagram，而是在閒暇時間當作一個休閒娛樂。

在使用 Instagram 的受試者中，有 83.7% 的人會使用 Instagram 的限時動態功能，這也說明了此功能在青少年中漸漸形成一個主流，至於使用限時動態者及不使用者的狀況及原因也會在後面段落提及。

（一）青少年發佈限時動態的風格

1. 發佈限時動態的頻率

使用限時動態的受試者中，有 37.7% 的人每天發佈 1~4 篇限時動態，而 2~3 天才會發布 1 篇限時動態者也佔多數（23.9%）。整體而言，限時動態發布的數量並不算

多，但值得注意的是，仍然會有人每天發佈高達 10 篇以上的限時動態，限時動態在青少年使用 Instagram 中佔有非常重要的地位，也是現代青少年表達想法的一種方式。

2. 限時動態與一般貼文的不同

高中生發佈限時動態與發佈一般貼文的內容究竟有何不同呢？從問卷填答的統計結果可知，最多人填寫的是「事件比較不那麼重要」（77.4%），其次為「比較廢」（64.2%），再來有「照片取景比較隨便」（59.7%）與「比較沒有完整性」（59.7%），還有「照片沒有經過調色」（49.1%）與「文字比較沒有經過設計」（39%）。看來，比較不重要、比較廢、比較隨便和不完整的內容，會用限時動態來發佈。

我們認為會產生這樣的現象和原先 Instagram 限等動態的設計有關。Instagram 將限時動態設計成可以快速上傳 24 小時內所拍攝的照片或影片，並在上傳 24 小時後自動刪除，同時也可以使用文字或是塗鴉筆為照片和影片簡單註記。因為上傳過程簡單迅速且不會留下紀錄，因此使用者大多會上傳一些淺顯易懂的照片或圖片，也可能單純使用內建的打卡功能，紀錄即時性的感受或是事件。另外，可以藉由點擊右側或是向左滑這種簡單的手勢快速瀏覽他人的限時動態，所以不論是上傳或是瀏覽都非常快速，也能在零碎時間完成，省去調色的步驟與設計文字的時間。

3. 較常發佈的限時動態內容

由問卷中可以發現，高中生較常發的限時動態為「好笑的事情」（83%），另外喜歡關注的是「搞笑的事件或事情」（85.4%），兩者各佔了 80% 以上。

我們認為，這是因為限時動態相較貼文更加的簡易而且不需要過度包裝，因此使用者會習慣將自己當下的感受傳到限時動態上，而「好笑」這樣的情緒跟悲傷相比，比較不會探觸到使用者的內心，上傳好笑的事物不需經過內心沈澱或是深思熟慮，就可直接發表到現時動態上。另外，限動的設計方便我們快速瀏覽，學生也較常使用零碎時間看限動，因此在觀看限動時，多半會傾向於關注淺顯易懂的事物。

同時，也有許多同學選擇「新奇的人事物」以及「近期的想法或感受」「發洩情緒的爆氣文」等，這也跟限時動態的設計有關，方便使用者即時上傳自己第一時間感受和情緒，不需和使用貼文一樣顧慮文字、版色。

值得注意的是，問卷中有一個選項「疊加別人的限動」，這個現象類似 Twitter 的轉發，或是 Facebook 的分享，由於 Instagram 本身沒有轉發文章的功能，所以無法看到他人轉貼的文章，因此使用者可以藉由疊加限時動態達到一樣的效果，更可以在限時動態上加上自己的文字注解。

4. 限時動態風格的塑造

問卷中針對限時動態的風格提了三個問題，第一個是「你會刻意塑造你的限時動態風格嗎?」，出乎我們的意料，回答「會」的只佔了 15.7%，顯示出 84.3%的限時動態不會像貼文一樣形塑自己的風格。

第二個問題是「你是否會觀摩他人的限時並改變自己的限時風格?」回答的狀況如下:「完全不會」(50.3%)、「很少會」(32.1%)、「有時候會」(17%)、「經常會」(0.6%)。

第三個問題是「是否會知道特定某些人的限時風格」，有 52.2%的人回答知道某些特定者的限時風格。

大多數的同學回答沒有刻意塑造自己限時動態的風格，就算有，也較少受到同儕影響而改變，我們認為這跟限時動態的特性有關，在上傳即時性資料時，使用者不會特別花時間包裝自己的上傳內容。有趣的是，有一半以上的人回答知道特定某些人的限動風格，這可能是有些人經常發佈類似的內容，例如：風景照、詩文或自拍照，照片的色調都偏向灰暗朦朧或鮮艷亮麗風，透過限動的色調與內容可以判斷此人的限動風格。看來，發佈者自己雖然沒有刻意塑造限動風格，但是常常發佈類似的內容與色調，讓人可以得知他的限時動態風格。

(二) 青少年發佈限時動態的心理與行為

1. 發佈限時動態的動機

青少年為何會想要發佈限時動態，其中以「想看自己的限時瀏覽者有誰」為最多，有 55.3%；「因為無聊所以想發限時」也不少，有 54.1%；再者是，「會為了想給特定族群（例如：社團朋友）看所以發限時」（34.6%）、「會想給特定的人（例如：暗戀對象）看而發限時」（31.4%），而「會因為想看誰在線上而發限時」有 15.1%。

青少年發佈限時動態的動機最主要是想看有誰會來瀏覽自己的限時動態，知道有誰在關注他、追蹤他，希望自己很受歡迎。發佈限時動態是一種自我揭露的方式，透過想法的互相交流與情感分享，來獲得友誼，建立人際關係。當然也有不少人是因為無聊，想找點事做而發限時動態，並獲取關注。

2. 刪除限時動態的原因

為何會刪除限時動態，原因有：「覺得自己發太多篇了」（42.1%），「限時貼文已經被所希望看到的人看過了」（40.9%），「因為不想讓某些人看到這篇貼文，所以趕快刪文」（40.3%）。另外，在其他選項中有人提到是「有錯字」或是「內容不妥」。

從回答內容可知，當自覺發太多動態時會刪掉，由於青少年相當在意同儕的看法，害怕自己發太多篇會讓同儕覺得很煩，再者前面提到大部分的現實動態內容比較廢，也擔心自己的發布內容會讓同儕覺得不妥。此外，若貼文被希望的人看過時也會

刪，不想被某些人看到也會刪，這可呼應上一題「發佈限時動態的原因」，青少年會鎖定特定族群而發佈限時動態。

3. 查看限時動態瀏覽者的頻率

有近 9 成的限時動態使用者會查看自己限時動態的瀏覽者，而其中又有 64.8% 填答「一篇 1~2 次」，其次是「一篇 3~4 次」（18.2%），再來是「每篇觀看 5 次以上」（11.9%）。

我們發現幾乎所有發布限時動態者都會去關心自己的動態有誰看過，查看瀏覽者是否為他所在意的人，想要知道誰在追蹤他、關注他。如前面的分析可知，青少年發佈限動是想看看瀏覽者有誰，從瀏覽者知道誰是他的朋友。青少年階段是社會關係發展的重要時期，青少年渴望與人建立關係、發展友誼，所以透過查看瀏覽者，來瞭解誰在關注他，誰是他的麻吉，以及他有多少朋友。

4. 瀏覽別人限時動態的情形

有關瀏覽別人限時動態部份，「會為了想看限時而打開 Instagram」有 52.8% 的人，「會因為某人發了難過情緒的限時而去關心他」則有 71.7%。至於「會刻意不看某些人的限時」有 25.8%，「會封鎖某些人的限時」有 20.1%，而「一點都不關心別人限時動態」的人只有 1.3%，非常少。

由此可知，限時動態是一個虛擬的社群，人與人透過使用限時動態有強烈的連結，青少年會藉由使用限時動態去關注他人生活、關心別人在現實中遇到的事。當有人發了難過的限動，有七成多的人會去關心他。當然，青少年也會藉由「刻意不看某些人的限時」、「封鎖某些人的限時」來表達對某些人的不在乎與不滿。

5. 使用 Instagram，卻不使用限時動態的原因

填答者中，有 31 位（16%）有使用 IG 卻不使用限動，其原因有：「限動會讓人無法專心」（29.1%）最多，其次是「覺得限動太廢了」（19.4%）、「沒有時間」（19.4%）。另外，「不想捲進別人的糾紛」（9.7%）和「使用電腦版 IG」（6.5%）。從此回答可知，不使用限時動態者是擔心會讓人無法專心，的確，限動的內容多又快，一再的去看別人最新的限時動態，會讓人分心，且耗時，會浪費時間。再者，限時動態的內容是比較廢的，不想消極墮落。此外，也有人擔心限時動態常有抱怨文、發洩文，為避免捲進人際糾紛，眼不見為淨，不使用也罷。

至於沒有使用限動的人，會不會擔心自己沒有看限動而產生人際問題呢？回答「從不覺得」有 67.7%、「不常覺得」有 22.6%、「偶而覺得」是 9.7%，「常常覺得」則沒人。看來，多數的不用限動者並不會擔心有人際問題，只有少部份的人偶而會擔心。

(三) 限時動態對情緒與人際關係的影響

1. 害怕錯失的心理現象

限時動態推陳出新，訊息 24 小時隨即消失，使用者會不會擔心自己錯過訊息，而持續地查看限動。就害怕錯失（FOMO）部份，我們問了一些問題，首先是「我持續地查看朋友的限動是否更新，以免漏掉新訊息」有 47.3%，「考試準備期間，我還是持續地追蹤朋友的限動」有 50.4%；看來，有近一半的人會持續查看與追蹤朋友的限時動態。至於「我幾乎整天掛在 IG 上，檢查有沒有錯過新的限動」也有 16.3%。

「當有愉快的事，我一定要在限動分享細節」有 28.7%；而是否會因為錯失訊息而產生焦慮，其中「如果不知道朋友們的限動八卦，我會焦慮」有 15.5%，另外，「當朋友搶先知道比我更多、更好的事，我會焦慮不安」有 12.4%。大約有一成多的填寫者回答因為不知道朋友的限動八卦，或朋友搶先知道訊息而焦慮。

青少年有想要與他人聯繫的需求，害怕錯過而產生焦慮，他們害怕孤獨、無聊或被排擠在圈外的感覺。擔心自己目光一轉開，就會消失於無形。使用 Instagram 發佈限時動態，除了宣稱自己的存在，也持續追蹤他人，待在圈內，這樣做至少可以暫時緩和因沒參與到事情所引發的不安與焦慮。

2. 使用限時動態的擔憂

使用限動是否也會產生一些擔憂，研究結果發現，最多人擔憂的是「發限動後，擔心內容不恰當」，有 53.5%，其次是「擔心限時動態沒人看」（26.4%）與「擔心別人說我的發文是想要討拍」（24.8%）。另外，「害怕朋友問東問西，很煩」（18.6%）、「害怕我的發文有惡意留言」（15.5%）、「害怕朋友來問八卦」（14%）；還有，「擔心限時被截圖轉發」（7.8%）和「怕別人說我照騙」（6.2%）。

從這部份可知，一半以上的青少年重視同儕觀點，擔心內容不恰當，讓別人評價不好，或者引發人際衝突。當然，也會擔心動態沒人看，覺得沒人關心，大部分的青少年還是渴望同儕的注意。另外，也擔心發文被認為是討拍，青少年在意別人的觀感，不希望被扁低與嘲笑。

3. 發佈限時動態對心情的影響

「發限動後，讓我很開心」高達 70.2%，「發限動後，會讓我得到安慰」也有 28.2%，而「發限動後，讓我心情不好」只有 3.1%。發佈限動，對青少年心情的影響正面大於負面。有七成的填答者在發限動後，感到開心，可以抒發情緒、交流意見，又可以得到回應。發佈限動對心情的影響是正面多於負面。

4. 使用限時動態對人際關係的影響

使用限動是否對人際關係有影響，在「使用限動，我和朋友的感情更好」有 42%；「使用限動，讓我的人際關係更好」有 38.2%。至於「我因為發限動和朋友吵架」只有 3.8%。看來，使用限時動態對人際關係的影響，正面多於負面。青少年藉由發佈動態以及回應別人的動態來建立人際關係。

參、結論

一、青少年發佈限時動態的風格

在 Instagram 使用習慣的調查中，我們發現青少年使用 Instagram 大多都已經持續一年以上，而開始使用的年份也接近 Instagram 進入台灣市場的時間，這代表 Instagram 在青少年的生活中佔有很重要的地位。限時動態是近期 Instagram 公司推出的新功能，而幾近九成的青少年平時都有在使用此功能，也都十分關注朋友的限時動態，由此可以得知限時動態是青少年用來發表想法的主要管道之一。

根據問卷調查的結果，青少年大多都會在限時動態上發布較容易理解而且好笑的事件，而且其中又以即時性的感受或是資訊最為大宗，我們推測這和限時動態原本簡單快速的特性有關。另外，「疊加限時動態」則是類似 Twitter 和 Facebook 的轉發/分享功能，使用者藉由疊加他人動態並加上文字，補足 Instagram 原先沒有的功能。

而大多數的青少年沒有自己的限時動態風格，就算有也較少受到同儕影響而改變，我們認為這跟限時動態的特性有關，在上傳即時性資料時，使用者不會特別花時間包裝自己的上傳內容。同時，這也呼應先前受測者認為限時動態是用來發布比較不完整的內容，較不需要慎重的發文。

二、青少年使用限時動態的行為與心理

從研究結果可知，青少年發佈限時動態的最主要動機是想看有誰會來瀏覽他的限時動態，在意有誰關注他、誰在追蹤他。其次是因為無聊，想找新鮮事而發限時動態。也有些限動是針對特定對象和特定團體而發佈，在傳達訊息、交流意見或分享情感。

刪除動態的原因，主要是發佈太多時，或者內容不恰當時會刪掉，青少年在意同儕的看法，避免有不好的評價。若是鎖定特定族群或個人發布的限動，當貼文被希望的人看過時，或者不想被某些人看到時就會刪除。

幾乎所有發布限時動態者都會關心自己的動態有誰看過，查看瀏覽者是誰。青少年渴望與人建立關係、發展友誼，透過查看瀏覽者，知道誰在關注他，誰是他的朋友，以及他有多少朋友。

瀏覽他人動態部份，有一半以上的人會為了想看限時而打開 Instagram。當有人發了難過情緒的限時而去關心他，更高達七成多，顯見青少年容易與人產生情緒共感，有同理心，會關懷朋友。當然，部份青少年愛恨分明，也會藉由「刻意不看某些人的限時」、「封鎖某些人的限時」來表達對某些人的不在乎與不滿。

三、限時動態對人際關係與情緒的影響

青少年想要與人聯繫、獲得關心，害怕孤獨、無聊或被排擠在圈外。除了發佈動態來宣稱自己的存在外，也持續追蹤他人，待在圈內，這樣做至少可以暫時緩和因沒有參與到事情所引發的不安，減少錯失訊息所引發的焦慮。有半數的青少年會持續查看朋友的限動是否更新，以免漏掉新訊息，即使在考試準備期間也是。而幾乎整天掛在 IG 上，檢查有沒有錯過新的限動也有一成六。有近三成青少年當有愉快的事，就會在限動分享細節。也有一成多的青少年因為不知道朋友的限動八卦，或者朋友搶先知道訊息時，而感到焦慮，有害怕錯失的心理現象。

另外，有七成青少年在發佈限動後，感到開心。有四成左右的青少年回答使用限動後和朋友的感情更好、讓人際關係更好，只有少部份人因使用動態與人吵架。整體而言，使用限動對人際關係的影響是正面多於負面。

肆、參考文獻

吳宇泓（2015）：社群網站採用因素與自我揭露研究：從臉書到 Instagram。世新大學廣播電視電影學研究所碩士論文。

陳郁文（譯）（2015）：破解 APP 世代（原作者：Howard Gardner、Katie Davis）。台北：時報。

維基百科：Instagram。2017 年 10 月 2 日，取自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/Instagram>

羅盈之（2015）：2015 數位生活大調查。2017 年 10 月 30 年取自
<http://topic.cw.com.tw/2015digitallife/>

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.