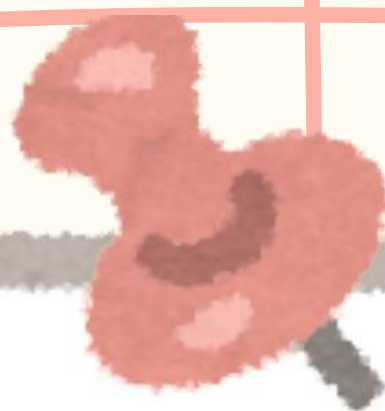
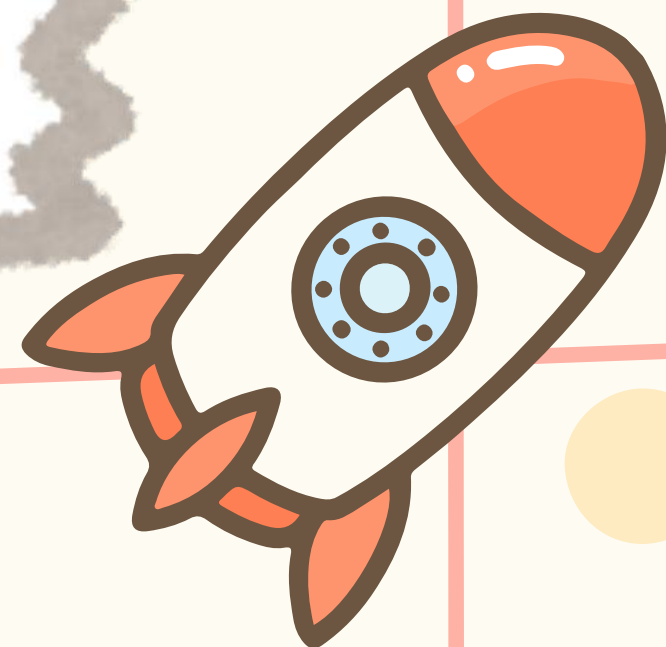
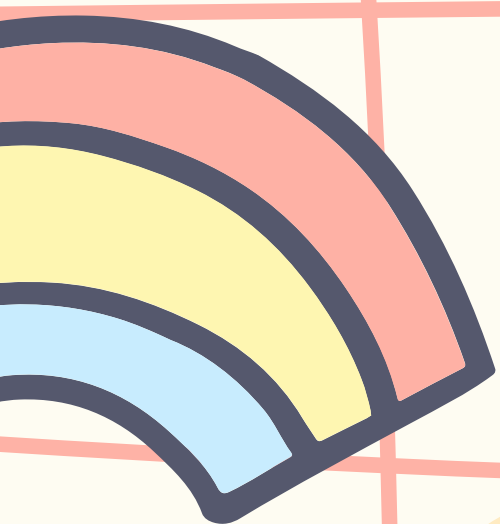




社群自信「滑」力學

社群媒體對於國中生自信程度影響之探究



一、研究動機

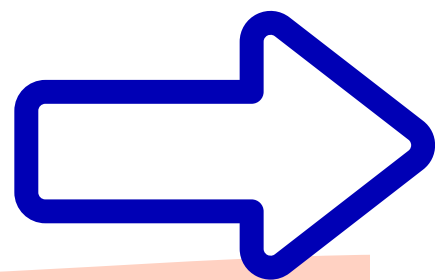
實際觀察

自信心 vs. 社群媒體



有人：舉手投足間散發著自信，
有人：默默無聞的小透明。

社群媒體上
展現出的自信程度
卻截然不同



文獻資料正反兩派
社群媒體 vs. 自信心

正面影響

青少年不再孤單
不產生沮喪情緒
不再憂鬱

負面影響

傷害身心靈健
更容易讓人感到焦慮自卑

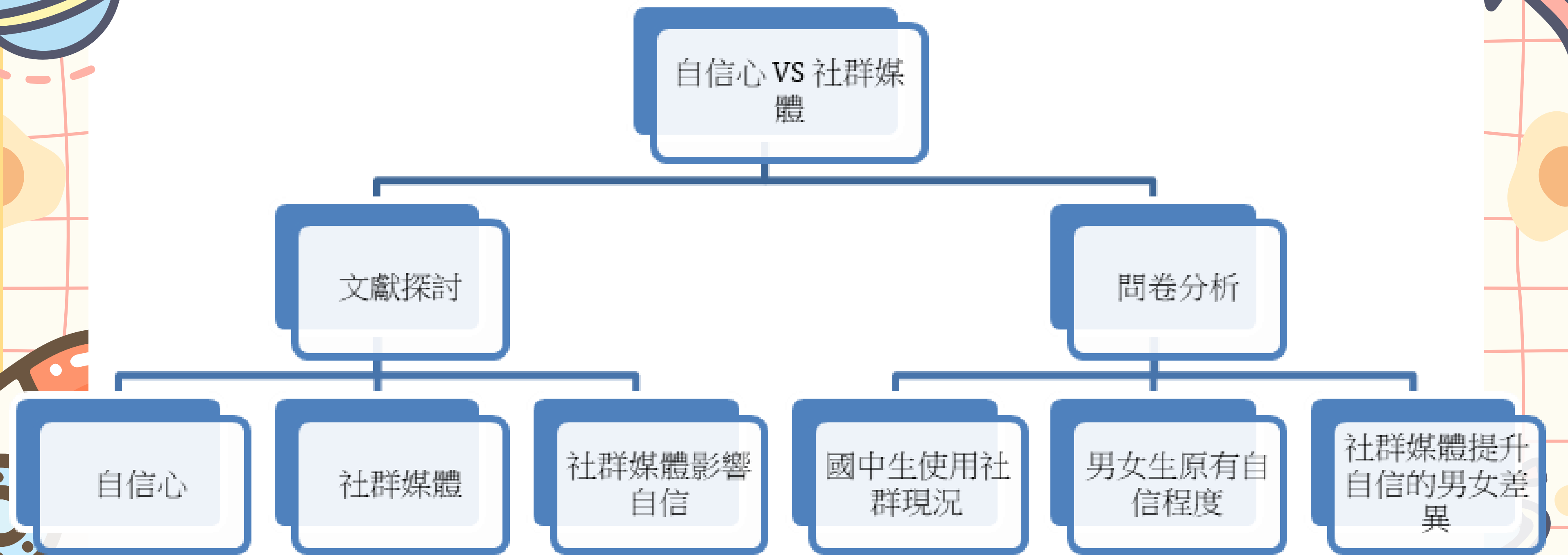
二、研究目的

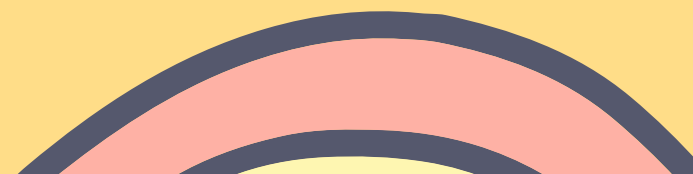
了解國中生的
自信程度

國中生對於社群
媒體的使用現況

社群媒體能否提升
國中生自信心？

三、研究架構





四、研究方法

01

內容分析法：

搜尋網路資料與圖書資料，彙整與分析文獻。

02

問卷調查法：

運用Google表單製作問卷，經由學校各班群組與學生分享連結，同時也採用紙本問卷分發。





五、研究問題

- 
- 01 自信心對我們的助益有哪些？缺乏自信會帶來哪些負面影響？
 - 02 自信者與缺乏自信者會有哪些不同的特質與表現？
 - 03 國中男女生使用社群媒體的比例、背景、現況差異為何？
 - 04 國中擁有自信的程度如何？男女差異為何？
 - 05 使用社群媒體是否能夠提升國中生自信心？男女差異為何？
- 

問題01 自信心對我們的助益有哪些？缺乏自信會帶來哪些負面影響？

六、文獻探討-自信方面

(一)涵義

自卑，是人生的毒藥；
自信，才是唯一的解藥。
-戴晨志

自信意味著
相信自己能完成任務或
有能力。
-教育部重編國語辭典

(二)影響

有自信好處：

- 1.有助建立積極的自我價值感
- 2.改善人際關係
- 3.有助事業發展
- 4.提高學習效能
- 5.促進目標實現
- 6.提高創造力與冒險精神
- 7.帶來幸福感

缺乏自信影響：

- 1.限制潛能:因為不敢嘗而錯失機會會
- 2.社交問題:容易感到不自在
- 3.情感問題:焦慮、抑鬱、自我懷疑
- 4.職業挫折:不敢發表意見或爭取更高職位

問題02 自信者與缺乏自信者會有哪些不同的特質與表現?

六、文獻探討-自信方面

自信者與缺乏自信者的特質差異

特質 指標	面對 新事物	遇到 困難	面對 讚美	面對 批評	別人表現 良好	遇到 困難	他人的 要求	面對 優點
擁有 自信者	勇敢嘗試	不害怕 求助	大方接受 不改變自我	接受 並學習	不比較 給予鼓勵	不害怕 求助	不輕易 答應	不過度 吹噓
缺乏 自信者	嘗試前 先認定 做不到	自己解決 不敢求助	包裝 自己	無法接受 &責怪別人	比較來獲 得成就感	自己解決 不敢求助	不懂得 拒絕	未獲讚美 刻意包裝

問題02 自信者與缺乏自信者會有哪些不同的特質與表現?

聊天、分享自己的生活、或表達對事物的看法，增加了交流互動的機會，甚至成為展現自我的管道，在無意中影響著我們的生活習慣與想法。←

……您的回答將幫助我們了解國中——社群媒體與他人互動的經驗及看法。本問卷將僅用於研究，不會影響您的學業成績及個人隱私，請您放心填寫！

-由衷感謝您-←

←

一、基本資料←

1. 您的學習階段: ☐ 國中一年級 ☐ 國中二年級 ☐ 國中三年級 ←

2. 您的性別: ☐ 男 ☐ 女 ←

←

二、國中生平時生活的習慣與經驗←

請您回答平常與他人互動的經驗及生活上的習慣……←

←

1. 面對自己的成就及優點，您的想法或作法為何?←

☐ 我喜歡與他人分享自己的美好生活及優秀成果，來獲取他人的認同與關注←

☐ 面對自己的成就及優點，我不向別人過度宣揚，也不吹噓自己長處←

←

2. 讚美常讓我們心情愉快，您如何看待他人給予的讚美?←

☐ 我很重視他人的評價，我會想達到他人期待，贏得讚美與認同←

☐ 我會努力達到自己的目標，但不想為了得到讚美而改變原來的自己←

☐ 我可以大方接受別人對我的讚美，也能夠給予回應←

←

3. 面對一件新事物時，您有什麼想法或行動?←

☐ 當看到別人有優秀表現時，我會從中分析並學習他的優點←

5. 當別人對您提出請求但您可能做不到時，您會怎麼做?←

☐ 面對做不到的請求時，我不敢拒絕，我會硬著頭皮答應他←

☐ 當他人提出我做不到的要求時，我會鼓起勇氣拒絕他 → ←

←

6. 批評可能使我們難過不滿，面對別人給予的批評，您的態度如何?←

☐ 我覺得別人的批評不是正確的，過錯不完全在自己身上，有可能是別人造成的←

☐ 我通常會虛心接受他人對我的批評，也會從中學習←

☐ 我很在意別人對我的評價，容易因為他人的批評而感到自責……←

←

7. 生活上偶有困境，當遇到困難時，您常怎麼做?←

☐ 遇到困難時，我比較不敢向人求助，通常自己獨自解決←

☐ 遇到難題無法解決時，我通常勇敢求助，認為是很棒的改進機會←

←

8. 失敗與挫折總不受人歡迎，您如何面對自己軟弱或恐懼的一面←

☐ 當我失敗時，我會表現出堅強一面，不想讓別人發現自己的軟弱←

☐ 面對挫折時，我會勇敢表達出自己的恐懼，受傷了也不會氣餒←

←

三、國中生使用社群媒體的經驗與看法←

我們使用社群媒體的機會越來越多，請問您針對使用經驗與看法……←

←

1. 您是否曾經使用過社群媒體(如 Line、Facebook、Instagram……)?↓

☐ 是，曾經用過…… ☐ 否，不曾使用過←

←

問題03 國中男女生使用社群媒體的比例、背景、現況差異為何?

六、文獻探討-社群媒體方面

(一)最常使用



Line



Facebook



Instagram



messenger



Tiktok

(二)最愛使用



Line



Pinterest



Facebook



Instagram



messenger

問題03 國中男女生使用社群媒體的比例、背景、現況差異為何?

問卷

3. 在以下社群媒體中，哪個是您常使用的? (可複選)↓

- | | |
|---|---|
| ☐ LINE (賴) | ☐ 臉書 (FACEBOOK) |
| ☐ IG (INSTAGRAM) | ☐ 抖音 (TIKTOK) |
| ☐ MESSENGER | ☐ Twitter (推特) (近年已經改名成 X) |
| ☐ 微信 | ☐ I MESSAGE |
| ☐ TELEGRAM | ☐ WHATSAPP |
| ☐ PINTEREST | ☐ DISCORD |
| ☐ 從來沒有 | |

4. 您喜歡使用哪個社群媒體? (可複選)↓

- | | |
|---|---|
| ☐ LINE (賴) | ☐ 臉書 (FACEBOOK) |
| ☐ IG (INSTAGRAM) | ☐ 抖音 (TIKTOK) |
| ☐ MESSENGER | ☐ Twitter (推特) (近年已經改名成 X) |
| ☐ 微信 | ☐ I MESSAGE |
| ☐ TELEGRAM | ☐ WHATSAPP |
| ☐ PINTEREST | ☐ DISCORD |
| ☐ 從來沒有 | |

5. 社群媒體的功能眾多，您通常用社群媒體來做哪些事情? (可複選)↓

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 與朋友家人維持聯繫 | ☐ 分享或紀錄生活點滴 |
| ☐ 了解當前議題和熱點 | ☐ 表達對事件的看法 |
| ☐ 尋找產品來購買 | ☐ 閱讀新聞或故事 |
| ☐ 觀看或發布短影音 | ☐ 搜尋所需資訊 |
| ☐ 尋找可以做的事情 | ☐ 尋找偶像明星所發布的內容 |
| ☐ 其他：_____ | |

6. 您覺得社群媒體對您有哪些幫助? (可複選)↓

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 可以輕易地與親友保持聯繫 | ☐ 可以表達自己的想法 |
| ☐ 找到與自己志同道合的人 | ☐ 可以獲得最新資訊 |
| ☐ 可以學習並理解各地文化 | ☐ 沒有任何幫助 |
| ☐ 沒有使用過 | ☐ 其他：_____ |

.....分欄符號.....

四、國中生使用社群媒體面對生活事件的想法與作法↓

與實際面對面與人互動相比，使用社群媒體可能影響生活習慣或想法...↓

1. 在社群媒體上，我會比較喜歡和別人分享自己的優秀成果，可以獲取認同與關注↓

- ☐ 非常不同意... ☐ 不同意... ☐ 同意... ☐ 非常同意

2. 透過社群媒體，我對於別人的讚美能較大方接受，也較會給予回應↓

- ☐ 非常不同意... ☐ 不同意... ☐ 同意... ☐ 非常同意

3. 當我面對新事物時，透過社群媒體，比較願意試試看，較不擔心自己做不到↓

- ☐ 非常不同意... ☐ 不同意... ☐ 同意... ☐ 非常同意

4. 透過社群媒體，當別人有好的表現時，我比較能夠給予讚美，給他人鼓勵↓

- ☐ 非常不同意... ☐ 不同意... ☐ 同意... ☐ 非常同意

5. 透過社群媒體，當別人的請求我做不到時，我比較能勇敢拒絕別人的要求↓

- ☐ 非常不同意... ☐ 不同意... ☐ 同意... ☐ 非常同意

6. 透過社群媒體，我比較能夠面對或承受他人對我的批評並從中學習↓

- ☐ 非常不同意... ☐ 不同意... ☐ 同意... ☐ 非常同意

7. 透過社群媒體，我遇到困難時，比較能勇敢向別人求助↓

- ☐ 非常不同意... ☐ 不同意... ☐ 同意... ☐ 非常同意

8. 在社群媒體上，我可以比較勇敢表達自己的恐懼，較能勇敢面對失敗與挫折↓

- ☐ 非常不同意... ☐ 不同意... ☐ 同意... ☐ 非常同意

恭喜您完成本問卷調查! 再次感謝您寶貴的回應，感謝您!↓

七、資料分析&研究結果

問卷調查

研究對象：彰化縣某國中七到九年級學生，
共120名，男生35%，女生65%。
國一25.8%、國二38.3%、國三35.8%。

資料分析

結果與討論

問題3 國中男女生使用社群媒體的比例、背景、現況差異為何?

(一) 國中生對於使用社群媒體的經驗與看法

問卷分析

1. 是否曾經使用過社群媒體?



男:92.9% 女:98.7%
普及率皆相當高

2. 一周使用社群媒體的頻率?



男:64.3% 女:幾乎每天使用
:69.5%

3. 最常用的社群媒體種類?



男:Facebook 64.3%
女:Instagram 80.8%

4. 最喜歡的社群媒體?



男女皆最愛Instagram
男:59.5% 女:80.8%

5. 最常用社群媒體來?



男女皆最常使用社群媒體
來與朋友家人維持聯繫

6. 社群媒體的幫助?



男女皆認為社群媒體最大的幫助
是易與朋友家人維持聯繫



問題4 國中擁有自信的程度如何?男女差異為何?

(二)國中生自信程度於不同性別的差異

問卷分析

1.面對自己成就及優點時會?

A1不過度宣揚:男47.6% 女53.8%

B1分享獲取認同:男52.4% 女50%

3.面對新事物時會?

A4採取行動嘗試:男66.7% 女50%

B3擔心做不到:男33.3% 女52.6%

2.如何看待他人讚美?

A2不為讚美改變:男47.6% 女53.8%

A3大方接受、回應:男40.5% 女37.3%

B2想達別人期待獲認同:男52.4% 女50%

4.看到別人優秀表現會?

A5不比較、給予鼓勵:男54.8% 女50%

A6從中分析並學習:男21.4% 女41%

B4感到羨慕偶爾忌妒:男35.7 女32.1%

問題4 國中擁有自信的程度如何?男女差異為何?

(二)國中生自信程度於不同性別的差異

問卷分析

5.當別人的請求你做不到時你會?

A7鼓起勇氣拒絕:男73.8% 女80.8%

B5硬著頭皮答應:男52.4% 女50%

7.遇到困難無法解決時會?

A9勇敢求助:男64.3% 女60.3%

B8不敢求助獨自解決:男38.1% 女43.6%

6.面對別人的批評時會?

A8虛心接受從中學習:男50% 女39.7%

B6大方接受、回應:男40.5% 女26.9%

B7想達別人期待獲認同:男28.6% 女50%

8.面對自己的軟弱與恐懼時會?

A10勇敢表達出恐懼:男52.4% 女41%

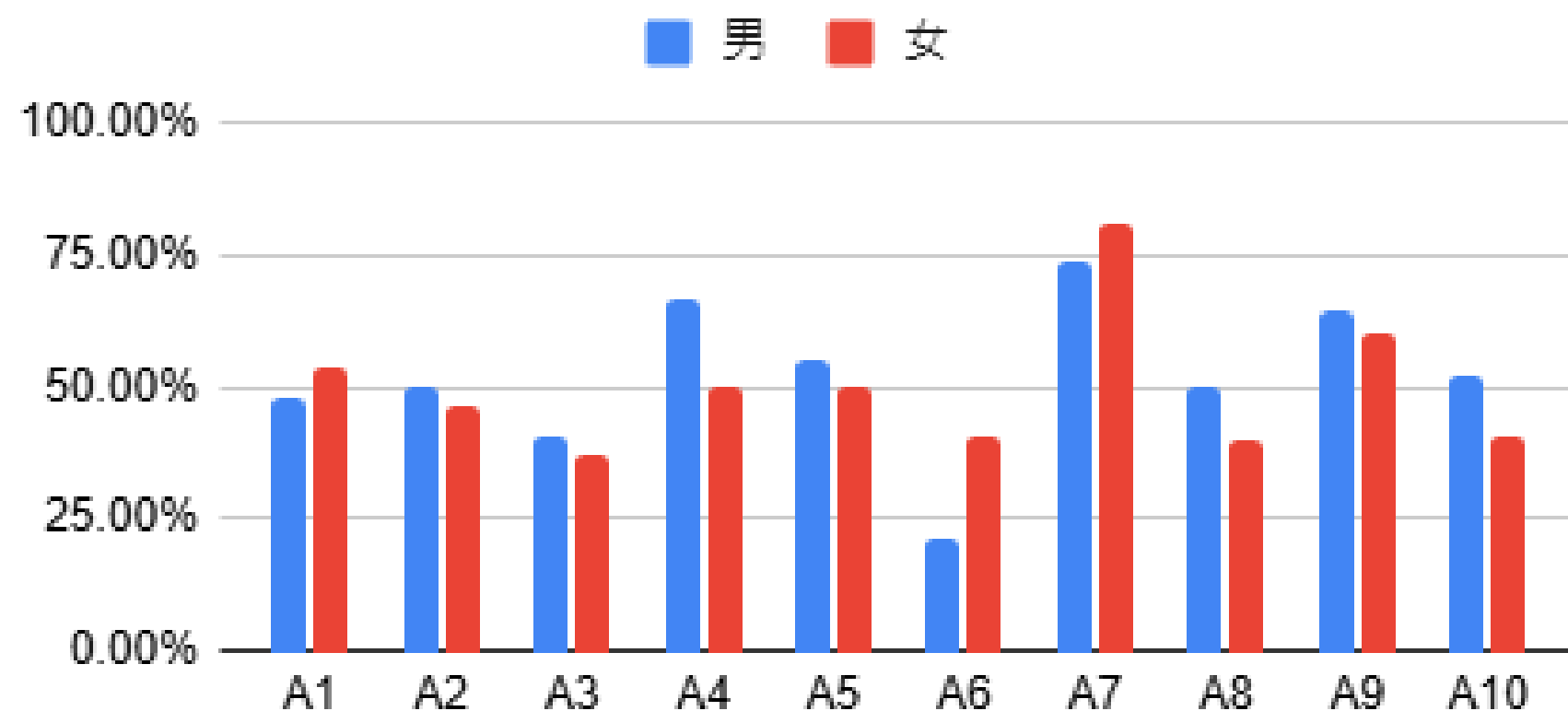
B9失敗時表現堅強一面:男54.8% 女64.1%

問題4 國中擁有自信的程度如何?男女差異為何?

(二)國中生自信程度於不同性別的差異

問卷分析

國中男女生有自信的比例



☑ 整體平均數:男女各約五成，
男生些微高出2%

☑ 指標個數:男生較有自信者有七個
女生有三個

自信指標	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	平均
男生	47.60%	50%	40.50%	66.70%	54.80%	21.40%	73.80%	50%	64.30%	52.40%	52.15%
女生	53.80%	46.20%	37.30%	50%	50%	41%	80.80%	39.70%	60.30%	41%	50.01%

問題4 國中擁有自信的程度如何?男女差異為何?

(二)國中生自信程度於不同性別的差異

結果與討論

國中生整體自信程度-普通

男

- 1.自信面向的展現較多，自信略高於女生
- 2.在「勇敢拒絕他人要求」展現最高自信程度
- 3.在「勇於嘗試新事物」自信程度高出女生許多

女

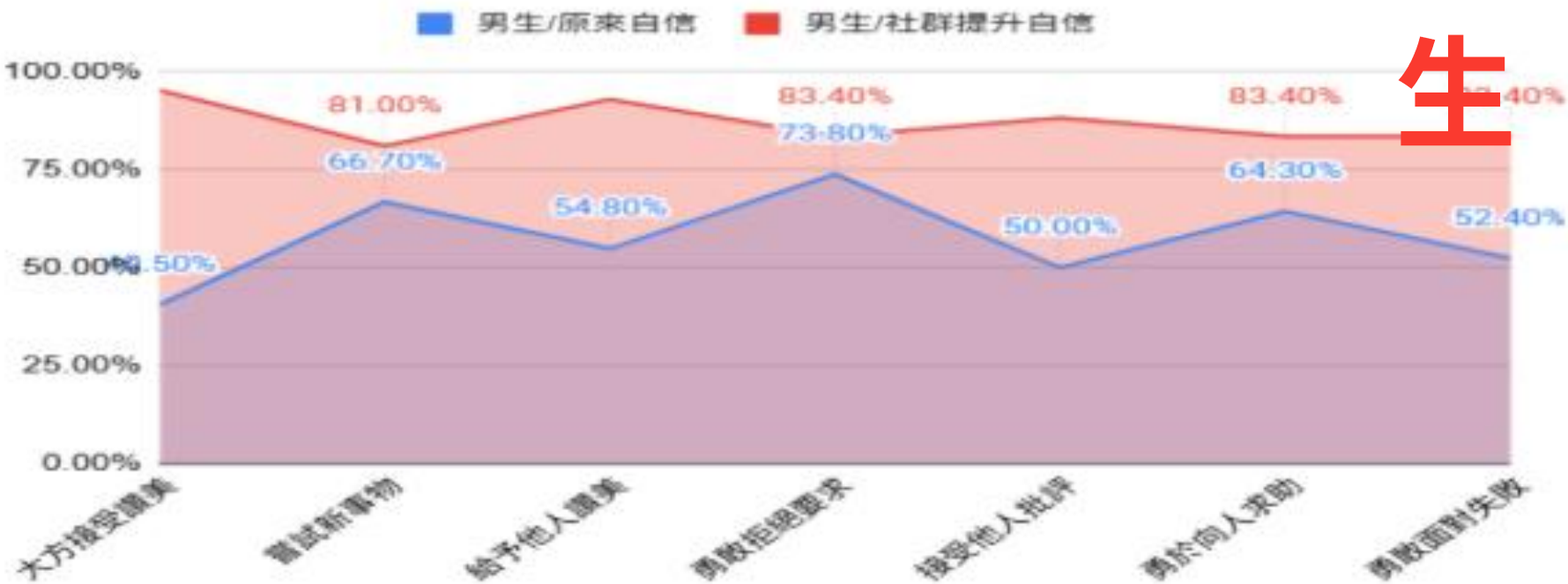
- 1.自信程度略低於男生
- 2.同樣是在「勇敢拒絕他人要求」展現最高自信程度
- 3.「從他人優點中學習」方面，自信程度明顯較高

問題5 使用社群媒體是否能夠提升國中生自信心?男女差異為何?

(三)、社群媒體有助自信展現於不同性別的差異

問卷分析

國中男生原來自信與社群幫助提升後自信之比較



男生

1.在所有情境 皆在80%以上
認為 社群媒體能夠幫助提升自信。

2.社群媒體能幫助

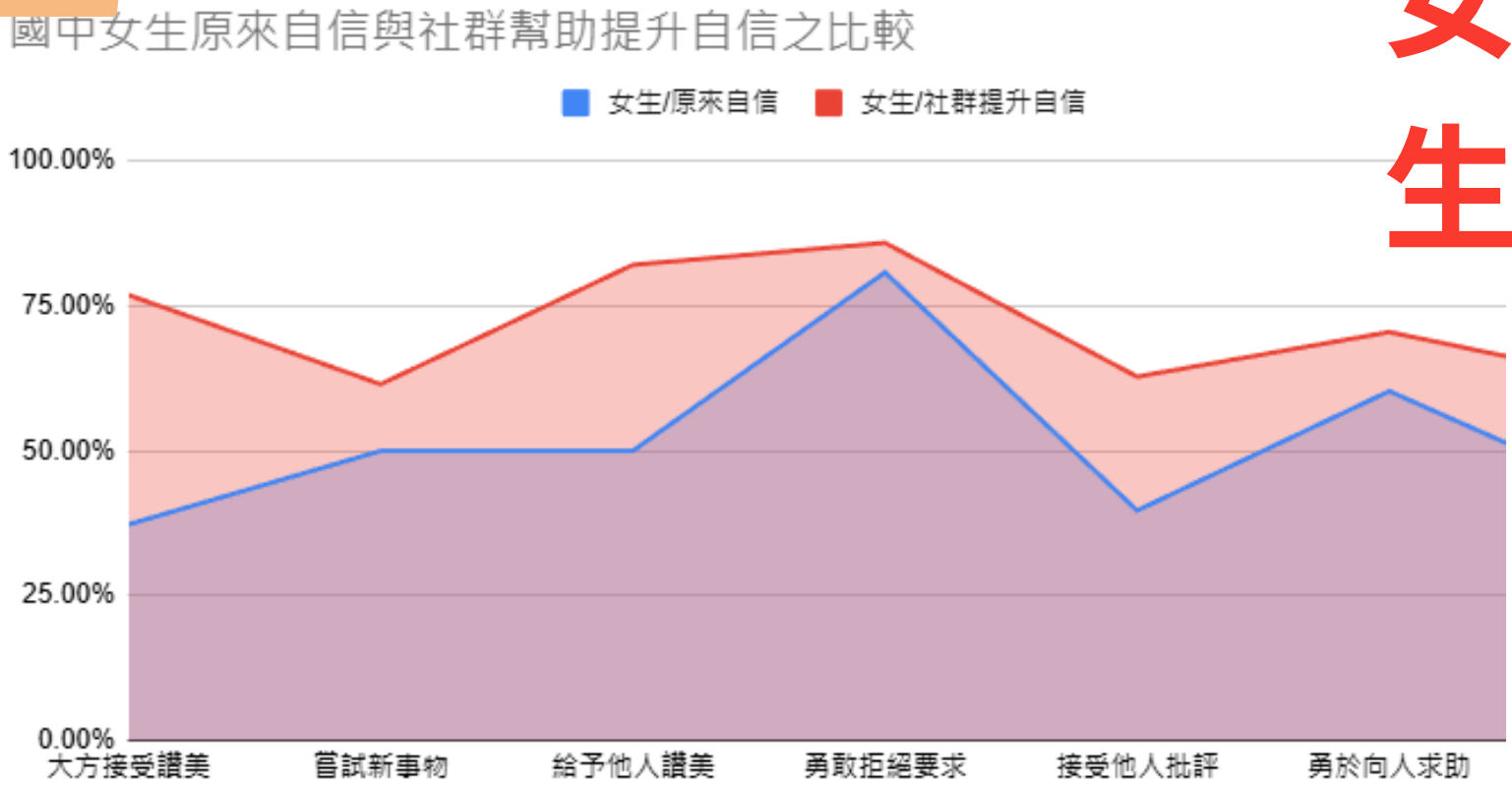
最多數：大方接受讚美(95.2%)
其次： 給予他人讚美 (92.9%)

有自信指標	大方接受讚美	嘗試新事物	給予他人讚美	勇敢拒絕要求	接受他人批評	勇於向人求助	勇敢面對失敗
男生/原來自信	40.50%	66.70%	54.80%	73.80%	50.00%	64.30%	52.40%
男生/社群提升自信	95.20%	81%	92.90%	83.40%	88.10%	83.40%	83.40%
男生前後差異	54.70%	14%	38.10%	9.60%	38.10%	19.10%	31.00%

問題5 使用社群媒體是否能夠提升國中生自信心?男女差異為何?

(三)、社群媒體有助自信展現於不同性別的差異

問卷分析



女生

1.各情境 介於60%~90%之間
認為 社群媒體能夠幫助提升自信。

2.社群媒體能幫助
最多數：勇敢拒絕要求(85.9%)
其次： 給予他人讚美 (82.9%)

有自信指標	大方接受讚美	嘗試新事物	給予他人讚美	勇敢拒絕要求	接受他人批評	勇於向人求助	勇敢面對失敗
女生/原來自信	37.30%	50%	50%	80.80%	39.70%	60.30%	41%
女生/社群提升自信	76.90%	61.50%	82.10%	85.90%	62.80%	70.50%	61.50%
女生前後差異	39.60%	11.50%	32.10%	5.10%	23.10%	10.20%	20.50%

問題5 使用社群媒體是否能夠提升國中生自信心?男女差異為何?

(三)、社群媒體有助自信展現於不同性別的差異

問卷分析

男生vs.女生

1.指標個數:

男生>女生: 有6個

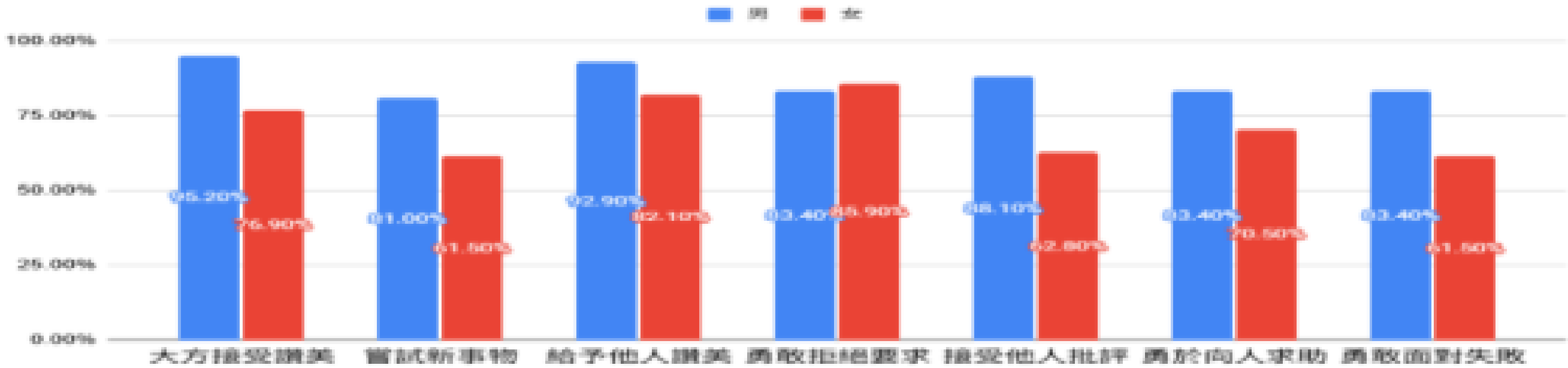
女生>男生: 僅1個

2.整體平均:

男生: 86.77%

女生: 71.6%

社群媒體幫助提高自信心特徵的認同程度之男女比較



		Q1 分享成 果獲取 認同	Q2 大方 接受 讚美	Q3 嘗試 新事 物	Q4 給予 他人 讚美	Q5 勇敢 拒絕 要求	Q6 接受 他人 批評	Q7 勇於 向人 求助	Q8 勇敢 面對 失敗	平均
男			95.2%	81%	92.9%	83.4%	88.1%	83.4%	83.4%	86.77%
女			76.9%	61.5%	82.1%	85.9%	62.8%	70.5%	61.5%	71.60%
差異 比較	男		18.3	19.5%	10.8%	-	25.3%	12.9%	21.9%	15.17%
	女		-	-	-	2.5%	-	-	-	-

ps. 由於Q1指標與社群媒體對自信的幫助相互矛盾，故不採用此數據。

問題5 使用社群媒體是否能夠提升國中生自信心?男女差異為何?

(三)、社群媒體有助自信展現於不同性別的差異

結果與討論

社群媒體

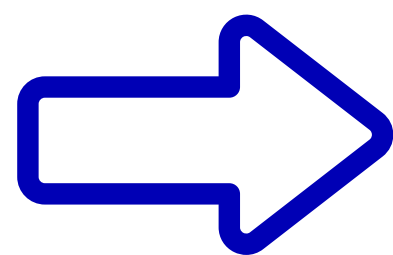
能幫助國中生提升自信程度

男

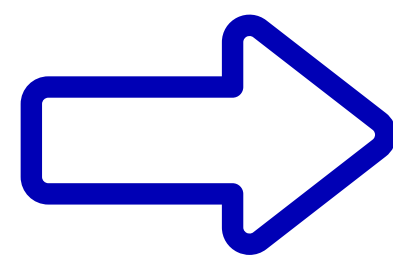
1. 八成五支持，略高於女生
2. 男生高於女生有4項
3. 「接受他人批評」 & 「勇敢面對失敗」，
明顯男生高出女生兩成

女

1. 七成支持，略低於男生
2. 而女生只有一項高於男生
3. 女生在「勇敢拒絕要求」
略高於男生



【強項指標個數】 &
【差異程度】 & 平均數



男生 > 女生

八. 討論與建議

文獻探討

社群媒體....

負面影響 自卑

焦慮

身心靈傷害

便利性

自信表達

人際關係

VS

社群媒體..

正面影響

問卷分析

大多數國中生

皆認為社群媒體

能幫助展現自信



85% VS 70%

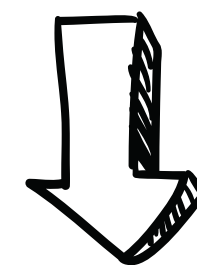
討論&建議

*抱持

正向態度 & 建設性目標

*採取

負責任的態度



社群媒體 =

實現自我價值有力推手

九.評鑑與省思

階段

彙整與
蒐集資料

困難與挫折

- 1.網路文獻資料範圍受侷限
- 2.資料雜亂未妥善整理
- 3.文獻篇幅冗長、重點難抓

解決與省思

改變搜尋關鍵字
系統式規劃分類
表格化整理

設計問卷
與發放

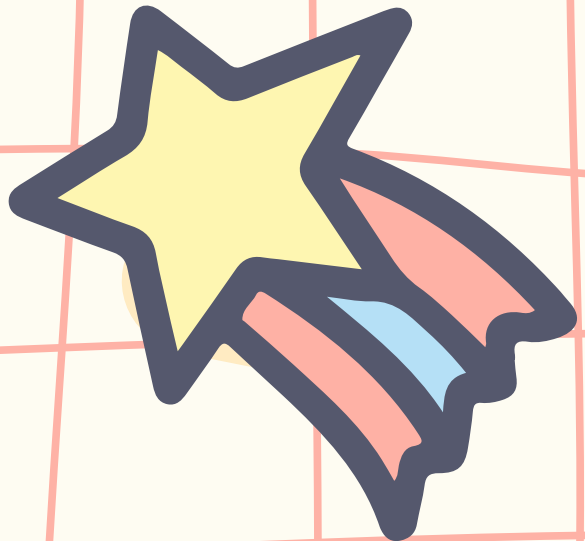
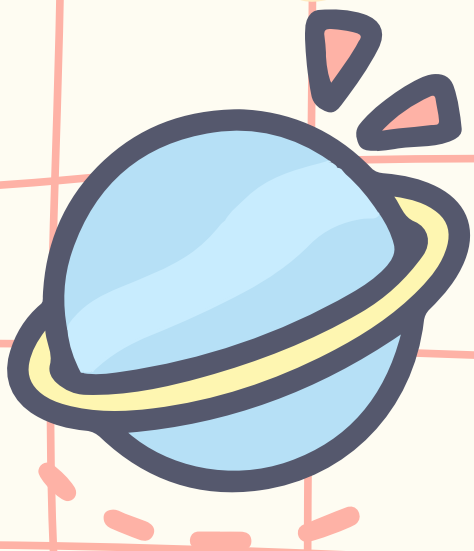
- 1.文字表達模稜兩可
- 2.發放方式遇到阻礙
- 3.受試者人數不足

客觀角度審題
不斷修正表達方式
採用線上與紙本問卷並行

問卷數據
資料分析

- 1.從未使用Excel統計.製作圖表
- 2.無法找出數據間代表的意義

老師協助、摸索練習
站在受試者角度思考



THANK
YOU



社群自信「滑」力學

社群媒體對於國中生自信程度影響之探究

