

投稿類：本土關懷

篇名：國中生情緒控管與社群軟體使用之研究

作者：

洪暉柔。國風國中。八年六班

蔡沂紜。國風國中。八年六班

林瑜庭。國風國中。八年六班

指導老師：

林治明 老師

壹、前言

一、研究動機

現在的國中生很常邊走路、騎車邊玩 3C 產品，而且也很常因為使用網絡而引起許多情緒，甚至被一些負面情緒所控制，連帶現實中的自己也跟著陷入……。這有時候會對我們的日常生活造成一些本不該出現的影響，所以為了避免科技再對我們產生更多不好的傷害，我們決定以「國中生情緒控管與社群軟體使用」作為研究的主題，調查國中生使用 3C 產品的使用情形與對情緒的控管能力。

二、研究目的

- (一)瞭解現在國中生使用 3C 產品的狀況
- (二)分析國中生對於情緒管理的程度如何
- (三)整理國中生使用社群軟體的情況
- (四)研究國中生使用社群軟體是否會影響到情緒

三、研究方法

問卷調查、結果分析、查找文獻資料

四、研究流程與步驟



貳、正文

一、名詞解釋

(一) 情緒控管

根據張琪(2020)的碩士論文《探討仁慈領導、德行領導與團隊績效的關係——情緒控管的調節角色》內文解釋：**情緒控管係指個體處理情緒的能力，包含監測自己和他人感受以及情緒的能力。**我們統整出情緒控管就是有辦法掌控自己，可以調節各種過激情緒，對生活中許多大小事情而引起的情緒可以點到為止就好，不要影響自己太多。透過群體對自己情緒和他人情緒的互動跟控制，提升自己和群體的關係，並訓練控制情緒的能力，讓自己可以跟外界好好相處，形成一種管理的方法。

(二) 社群軟體

根據陳銘鴻(2020)的碩士論文《使用社群軟體對高職生生活型態及自覺身心健康之影響——以台南市公立高職學生為例》內文解釋：**社群軟體係指具有社群交流互動功能或是即時通訊功能之 App**。社群軟體是指任何支援群體交流的軟體。這些軟體讓使用者能夠在網路上和他人互動並分享資訊、上傳資料和媒體。

我們統整出社群軟體泛指為能夠讓使用者與別人互動、可以分享資訊、上傳資料、觀看媒體的軟體。我們問卷調查將社群軟體分為12項，分別為：Facebook、Instagram、YouTube、TikTok、Twitter、WhatsApp、Snapchat、WeChat、discord、weibo、小紅書、Dcard (還有其他)

二、問卷解析

總共收回 81 張問卷，無效問卷 4 張，有效問卷 77 張。

根據台灣網路資訊中心的研究發現，臺灣網路使用者中，學生族群占比約有 40%。而現代學生多已將社群軟體納入生活中的一部分，73%的學生每天都會使用，可見社群軟體對學生有重大影響。最近幾年以來的負面新聞中，更是有很多學生是因為沉溺於網路而造成不良與不幸的後果（台灣網路資訊中心，2009）。

問卷樣式如下：

親愛的朋友您好： 非常感謝您能於百忙之中撥空填寫此份問卷。本問卷旨在探討『國中生的情緒控管與社群軟體的使用關係』之研究，感謝您能提供寶貴意見，使本研究更加完備。本問卷採不具名方式，所提供資料僅供研究之用，絕不做個別披露，並將嚴格保密，敬請您安心填答。您的熱心協助對於本研究將有莫大的助益，由衷感謝您對本研究的支持與參與，感謝您！ 敬祝您 健康愉快 806 可愛事務所 (" ▽ ") 敬上	
1.請問您是幾級的學生?	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級
2.請問您有沒有自己的手機/平板/電腦?	<input type="checkbox"/> 有(手機/平板/電腦) <input type="checkbox"/> 沒有
3.接上題，請問您手機/平板/電腦的品牌?	A：_____。
4.請問您平時的使用時間大約為多久?	
平時	假日
<input type="checkbox"/> 一小時以內	<input type="checkbox"/> 一小時以內
<input type="checkbox"/> 1-3 小時	<input type="checkbox"/> 1-5 小時
<input type="checkbox"/> 4-5 小時	<input type="checkbox"/> 6-10 小時
<input type="checkbox"/> 沒有計算	<input type="checkbox"/> 11-15 小時
<input type="checkbox"/> 沒有使用	<input type="checkbox"/> 沒有計算
	<input type="checkbox"/> 沒有使用
5.請問您家裡如何管理您使用手機的狀況?	
<input type="checkbox"/> 沒有管理	<input type="checkbox"/> 有限定時間管理
6.請問您有使用那些社群軟體？(複選)	
<input type="checkbox"/> Facebook	<input type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> Youtube <input type="checkbox"/> TikTok <input type="checkbox"/> Twitter <input type="checkbox"/> WhatsApp
<input type="checkbox"/> Snapchat	<input type="checkbox"/> WeChat <input type="checkbox"/> discord <input type="checkbox"/> weibo <input type="checkbox"/> 小紅書 <input type="checkbox"/> Dcard
<input type="checkbox"/> 其他:	

7.請問您自己使用以上社群軟體會有那些習慣?(複選)
貼文 發佈短影音 發佈照片 觀看短影音
觀看照片 查找資料 留存紀錄

8.請問您使用以上社群軟體與別人交流時會有那些習慣?(複選)
按讚 留言 分享 私訊 創建群組 設摯友 封鎖

	開心	傷心	生氣	有趣	沒感覺
1 看到別人按讚我發布的內容，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 看到別人對我的發布內容感到驚訝，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 看到別人對我的發布內容感到傷心，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 看到別人對我的發布內容感到生氣，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 看到別人對我的發布內容感到難過，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 看到別人對我欣賞的人按讚，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 看到別人對我欣賞的人按讚驚訝，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 看到別人對我欣賞的人按讚傷心，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 看到別人對我欣賞的人按讚生氣，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 看到別人對我欣賞的人按讚難過，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 看到別人對我討厭的人按讚，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 看到別人對我討厭的人按讚驚訝，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 看到別人對我討厭的人按讚傷心，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 看到別人對我討厭的人按讚生氣，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 看到別人對我討厭的人按讚難過，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 看到別人留言批評我發布的貼文，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 看到有人分享我發佈的貼文，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 有人私訊回應我發佈的貼文，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 突然看到自己的帳號被禁用，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 突然看到自己欣賞的人的帳號被禁用，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 突然看到自己討厭的人的帳號被禁用，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 突然被朋友封鎖，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 封鎖討厭的人時，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 封鎖喜歡的人時，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 上網時網路不好，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 自己的帳號被人盜用，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 我欣賞的人的帳號被人盜用，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 我討厭的人的帳號被人盜用，我會覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 我會因為家人規定的使用時間而覺得?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(一) 受試者使用載具使用狀況分析

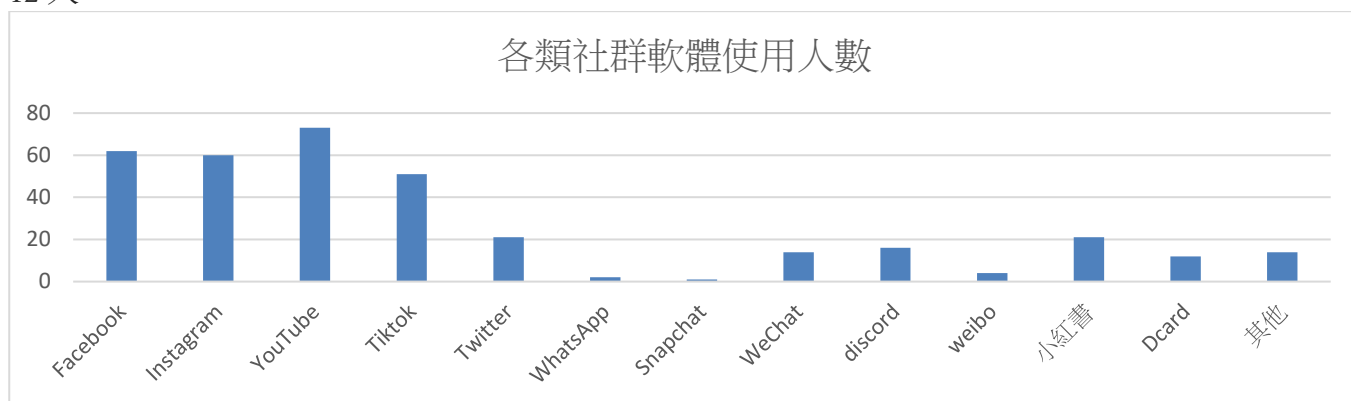
有無使用 3C 產品：沒使用的有 1 人，有使用的有 76 人

平日使用時間在一小時以內的共 17 人，一到五個小時的共 56 人，沒有使用的共 1 人

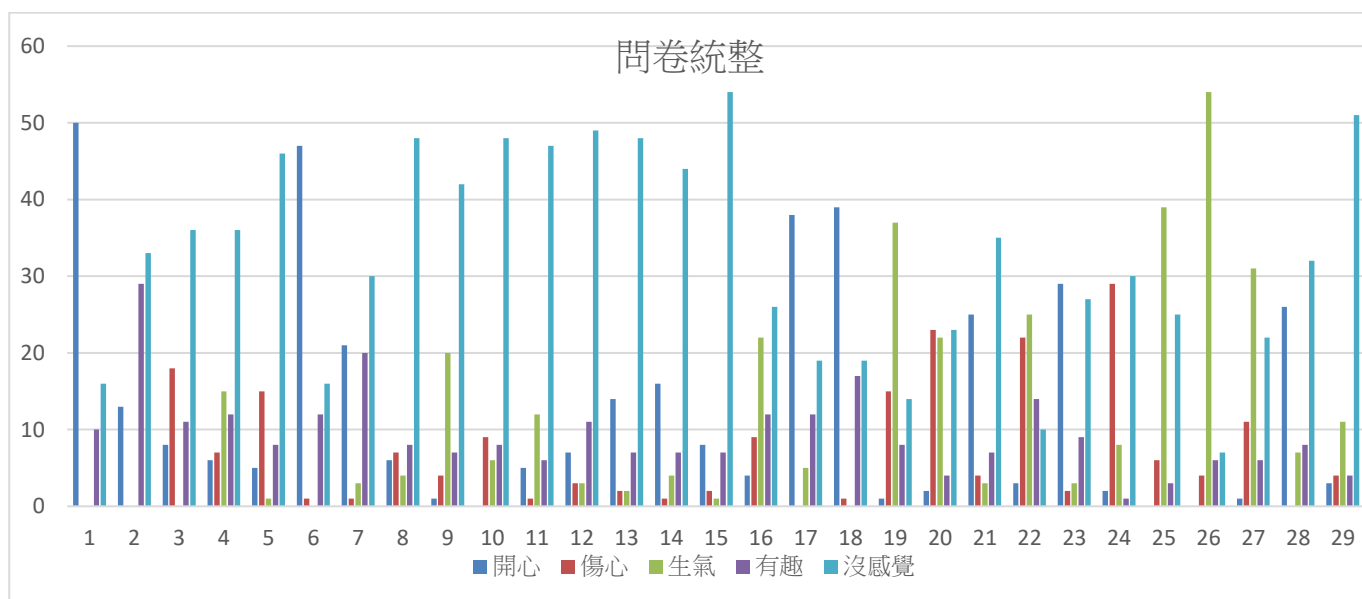
假日使用時間在一小時以內的共 6 人，一到五個小時的共 22 個人，六到十小時的共 18 人，十一到十五小時的共 8 人，沒有計算共 19 個人，沒有使用的共 0 人

(二) 受試者使用社群軟體狀況分析

根據我們收回的問卷經過統計後，我們發現會使用 Facebook 的有 62 人、會使用 Instagram 的有 60 人、會使用 YouTube 的有 73 人、會使用 Tiktok 的有 51 人、會使用 Twitter 的有 21 人、會使用 WhatsApp 的有 2 人、會使用 Snapchat 的有 1 人、會使用 WeChat 的有 14 人、會使用 discord 的有 16 人、會使用 weibo 的有 4 人、會使用小紅書的有 21 人、會使用 Dcard 的有 12 人。



(三) 受試者對自己發布的動態之情緒分析



根據我們所收集到的資料，當他們看到自己的貼文被按讚，最常感覺到開心，最不常感覺到傷心與生氣。當他們看到自己的貼文被按驚訝、傷心、難過、生氣，最常覺得沒感覺，最不常感覺到傷心與生氣。我們發現他們看到自己的貼文被按有正向意思的表情符號時，情緒也會被帶往正面的方向，表示他們會受到正面情緒的影響。而面對負面的表情符號，他們比較不容易被牽動。

他們看到自己的貼文被批評，最常覺得沒感覺，最不常感覺到開心。他們看到自己的貼文被私訊回應、被分享，最常感覺到開心，最不常感覺到傷心與生氣。表示他們可能覺得被批評沒關係，或是沒有太在意評論。而面對分享以及私訊，他們覺得自己的貼文被看到，或是得知自己的貼文是值得分享的時候會覺得很開心。

(四) 受試者對他人發布的動態狀況之情緒分析

他們看到自己欣賞的人的貼文被按讚，最常感覺到開心，最不常感覺到生氣，可能是因為他們對欣賞的人比較能夠感同身受。他們看到自己欣賞的人的貼文被按驚訝、傷心、生氣、難過，最常覺得沒感覺，最不常感覺到開心，可能是因為他們也不知道為什麼會被按下這樣的情緒，所以才沒有感覺。以上這些表示他們會替欣賞的人感到開心，卻不會為他們有過多的負面情緒。

他們看到自己討厭的人的貼文被按讚、驚訝、傷心、生氣、難過，最常覺得沒感覺，最不常感覺到傷心與生氣，可能是因為他們覺得自己討厭的人不重要，不會特別去注意。表示他們可能沒怎麼注意自己討厭的人的貼文，或者覺得與自己無關。

(五) 受試者對帳號管理狀況之情緒分析

他們看到自己的帳號突然被禁用或被盜用時，最常感覺到生氣，最不常感覺到開心，可能是因為帳號需要時間的累積，而一篇貼文不用花那麼多時間。他們突然被朋友封鎖，最常感覺到生氣，最不常感覺到傷心，可能是因為他們認為只有在吵架時才會被朋友封鎖，所以才會覺得生氣。他們在上網時網路不好，最常感覺到生氣，最不常感覺到開心，因為網路阻止他們做想要做的事。他們對於家人規定的使用時間，最常覺得沒感覺，最不常感覺到開心，可能是因為他們會跟父母協商手機的使用時間。以上這些表示他們經常因為帳號或者網路的問題而生氣。而面對家人規定的使用時間，他們不會有太多情緒。

他們封鎖討厭的人時，最常感覺到開心，最不常感覺到傷心，因為是討厭的人。他們封鎖喜歡的人時，最常覺得沒感覺，最不常感覺到有趣，可能是因為不喜歡了才會封鎖，但是這一點也不有趣。以上這些表示他們很高興自己不喜歡的人可以不要再影響他了，但是面對喜歡的人，雖然沒有很多情緒，他們卻覺得一點也不好玩。

(六) 受試者對他人的帳號管理狀況之情緒分析

他們發現自己欣賞的人的帳號突然被盜用或禁用，最常感覺到傷心與生氣，最不常感覺到開心，可能是因為他們比較能夠同情自己欣賞或是有好感的人。他們發現自己討厭的人的帳號突然被盜用或禁用，最常覺得沒感覺，最不常感覺到傷心與生氣，因為討厭的人在他們眼裡已經不重要了。以上這些表示他們可以理解自己欣賞的人帳號無法使用的心情，但是對

於討厭的人，他們不會特別在意。

參、結論與應用

一、結論

依據本文研究動機與問卷分析的結果，我們得出的結論是：現在沒有使用 3C 產品的國中生已經寥寥無幾了，而且很多人都沒有計算自己使用手機的時間，可能連使用的時間過久都沒有注意到。

我們發現受試者對自己平時發的貼文不會有太多的感覺，但是對於帳號不能使用的情況卻是很在意，因為帳號需要花很多時間，比一篇貼文多。然後同時我們也發現，他們不會去注意自己討厭的人的貼文或帳號，而對欣賞的人比較容易產生情緒。為了避免科技對我們產生不好的傷害，我們覺得可以讓大家都對網路世界的態度都像對討厭的人一樣，把自己跟它保持距離，就算它出了什麼問題，自己還是不會受到太多影響。

二、應用

擔心自己使用 3C 產品的時間超過預期，可以請家人一起幫忙注意、如規畫一個使用的時間表，或是用計時器提醒自己。當開始使用 3C 產品時，可以拿張廢紙放在旁邊，並記錄自己從什麼時間用到什麼時間，或是一開機就拿家裡的計時器或是手機、平板裡的鬧鐘計算時間，也可以與家人討論自己的時間規劃。

我們建議，如果會因為帳號不能使用而覺得不開心，可以多準備幾個帳號，或是暫時用朋友、家人的帳號。這樣的話就算原本的帳號不能使用了，也不用重新再開另一個帳號。然後如果不開心不是因為帳號不能用，而是因為想看想找的東西需要帳號，又不想再創一個的話，就可以先跟周圍的人借，再把搜尋記錄刪掉。

對欣賞的人的情緒會比較多，可以試著從那個人的角度換位思考。例如他突然無法使用 3C 產品，可以理解為他的眼睛希望他休息，所以才不讓他使用。如果他的貼文被批評了，可以理解為網友正在給他意見，希望他能變得更好。

如果想與網路世界保持距離，可以幫自己建立「網絡不是一切」的概念，把它當作單純的工具就好了。遇到任何事情，都要提醒自己不可以讓情緒被網絡帶動太多。或是也可以花更多時間在現實生活中，即使真的被各類 3C 產品影響了，還是能在現實中找到恢復的方法。

肆、參考文獻

- 王聖文：《手機功能、品牌體驗、顧客忠誠度與再購買意願關係之研究——以智慧型手機為例》，高雄：正修科技大學資訊管理研究所碩士論文，2021 年。
- 辛柔漪：《青少年使用手機社群軟體之人際關係探討》，高雄：樹德科技大學資訊管理研究所碩士論文，2021 年。第 49 頁。
- 洪鳳珠：《大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮及學業拖延行為關係之研究》，彰化：大葉大學教育專業發展研究所碩士論文，2019 年。

洪獻聰：《社群軟體使用行為對國中學生人際關係及學習成就影響之研究》，高雄：樹德科技大學資訊管理研究所碩士論文，2022年。第15、16頁

許凌嘉：《國小高年級學生智慧型手機使用行為與同儕關係及學習態度之關聯性研究——以桃園市某國小為例》，桃園：健行科技大學國際企業經營系碩士論文，2021年。

陳銘鴻：《使用社群軟體對高職生生活型態及自覺身心健康之影響——以台南市公立高職學生為例》，臺南：嘉南藥理大學休閒保健管理系碩士論文，2020年。