



# 研究主題： 上網前後對心情好壞 之探討調查表

第七組

林鉉博, 洪銘澤, 吳權祐, 陳滢舟

# 摘要

## • 研究背景：

- 網際網路對現今社會造成相當大的影響，根據研究目前台灣已經超過千萬人利用網路接收資訊、買賣商品、玩遊戲，或結交朋友，許多實體世界的社會活動，逐漸轉移到網路世界進行。

## • 研究動機&目的：

- 大學生在擺脫父母掌控後擁有更多的自由，時間的分配完全由自己分配，因此大學生上網已經與大學生的生活密不可分
- 本研究探討大學生使用網路之後的心情差異，上完網路之後對情緒有何影響。

# 緒論

- 根據上述之研究背景與動機及目的

本專題研擬**研究目的**如下：

- 用結果來告訴大家網路對心情好壞的影響，也讓現在的大學生了解到網路的影響力，進而促使他們多出去走走交朋友，拓展人際關係，不再沉迷於網路世界。

# 預期結果

- 適度的上網可以幫助大學生排遣時間，使心情愉悅、放鬆。
- 過度的使用網路會使人產生負面的情緒。

# 文獻 (1)

- 應用運動動機檢視階段改變模式對心情之影響
- 摘要:本研究主要目的為:
  - 一、以運動動機了解六個月階段改變歷程之改變模式
  - 二、比較不同改變模式運動行為的差異
  - 三、比較不同改變模式心情的差異。所得資料並以兩階段集群法、區別分析及多變量單因子變異數分析進行分析。

# 文獻心得(1)

- 結果發現改變過程健康及情緒管理動機愈高，階段改變會存在較高運動行為及正面心情，並透過內在型態動機產生自我決定，提高運動參與行為，藉由運動行為調節心理安適感，提升正面心情狀態。

# 文獻 (2)

- 中學生情緒智慧測量與適應性指標研究
- 摘要：本研究主要目的在編製適合中學生使用的情緒智慧量表，以探討中學生的情緒智慧適應性指標，並比較不同背景(地區、國高中、年級、性別、排行、家庭結構、父母教育程度與職業)中學生的情緒智商的差異性。



# 文獻心得(2)

- 研究結果顯示：
- (1) 情緒智慧量表是一個可以測量情緒認知、情緒表達、正向激勵、情緒調節、情緒反省等五種能力的有效穩定的測驗。
- (2) 情緒智慧量表在情緒調節與情緒反省兩個分量表有地區的差異性，不同年級學生的情緒認知、情緒表達與正向激勵三項分數平均數有差異存在。



# 文獻 (3)

- 「國民小學教育人員情緒勞務量表」之發展與編製
- 摘要：本研究旨在編製與發展「國民小學教育人員情緒勞務量表」，其採取「先質後量」的研究方法
- 第一階段經由文獻分析、發展訪談大綱與半結構式訪談之紮根理論研究，挖掘情緒勞務要素。
- 第二階段量表經由專家意見審查之邏輯分析與實證分析後，進行探索性因素分析與驗證性因素分析。

# 文獻心得 (3)

- 本研究由質而量建構情緒勞務規範，包括「表現適宜的情緒與行為」，「不說出傷害學生自尊的話，這是我的教職責任」等。
- 可見，教育人員和營利組織一樣，存在著情緒勞務規範，兩者的差異是教育人員的情緒勞務規範存在於教育人員的假設信念中，且教育人員情緒勞務大部分源自於自我控制。
- 即國小教育人員的自發性情緒管理多於規範性情緒管理。

# 文獻 (4)

- 大學生依附風格、情緒智力與人際關係之相關研究
- 摘要：本研究主要目的，在了解目前大學生依附風格、情緒智力與人際關係之現況，並探討大學生的依附風格與情緒智力、人際關係之間的關聯性
- 研究樣本：屏東師院、台南師院、中原大學、成功大學、高雄第一科技大學與吳鳳技術學院共478人
- 研究工具：「人際依附風格量表」、「大學生情緒智力量表」、「大學生人際關係量表」。

# 文獻心得(4)

- 本研究發現，國內大學生情緒智力與人際關係達極顯著正相關
- 若學校能藉由情緒教育使人際關係不佳之學生能理解並處理他人情緒，維持圓融且有同理心則可提升其人際上的問題，此外目前國內大學生以偏向焦慮依附風格為主
- 故學校教育應重視，使大學生能正向積極。

# 研究方法

- 本研究共發放120份問卷，扣除無效問卷20份，有效問卷為100份，有效回收率為83.3%。
- 研究以統計軟體SPSS 20.0進行分析。
- 本研究分上網前的問卷跟上網後的問卷，針對男宿大學生進行問卷調查，中間以2小時為間隔，探討上網前後對心情的影響，以pair. 獨立樣本T檢定. ANOVA Table進行資料分析。

# 問卷設計

## 大學生男性上網前後對心情好壞之探討調查表

親愛的同學 您好！

我們醫資系第七組因應「研究方法」課程之需要，需要您對本研究進行問卷填寫，十分感謝您撥冗填寫本份問券，這份問券是關於「上網前後對心情好壞之探討」，需要您的寶貴意見，藉此完成此次的研究。本問卷共有三個部分，採不具名方式，所以問卷內容皆僅供研究分析之使用，您的填寫將有助於本研究之進行，再次感謝您的填寫。

指導教授：賴慶祥 教授

第七組：林鉉博、洪銘澤、吳權祐、陳澄舟

**第一部份 基本資料** 請在適當的☐內打「☒」，謝謝！

1. 年級：

☐一年級 ☐二年級 ☐三年級 ☐四年級

2. 科系

☐文學院 ☐理學院 ☐工學院 ☐管理學院 ☐社會科學院

☐地科學院☐客家學院 ☐農醫學院

**第二部份 參與特性**

1. 平均一天上網時間？

☐2小時以內 ☐2- 4小時 ☐4-6小時 ☐6小時以上

2. 請問平常使用網路時，常用於什麼用途？(複選)

☐聊天 ☐課業找資料 ☐購物 ☐遊戲 ☐社群網站 ☐娛樂 ☐其他

3. 您的住宿情形？

☐家 ☐親戚家☐學校宿舍☐外宿 ☐其他

4. 您經常使用的上網工具？

☐桌上型電腦 ☐攜帶式電腦☐手機\平板 ☐其他\_\_\_\_\_

5. 您平常學校出席情況？

☐從不缺席 ☐良好 ☐差

6. 您的成績出席情況？

☐前段☐中段☐後段

7. 您接觸電腦多久？

☐不到1年 ☐1-2年☐2-4年 ☐4-6年 ☐6年以上

## 情緒特質量表

【填答說明】 本量表共計 37 題，下面每一題均有四個選項：『非常不符合』、『不符合』、『符合』、『非常符合』，請在適當的☐內打「☒」。請務必每題都要填答，謝謝您！

	非常 不符 合	不 符 合	符 合	非常 符合
1. 我常常覺得驚喜或驚奇				
2. 我常常對自己得生活感到滿意				
3. 我常常覺得恐慌				
4. 我常常對身邊的人和事物感到有興趣				
5. 我常常對身邊的事物感到厭惡				
6. 我常常覺得心情平靜而輕鬆				
7. 我常常覺得心情不好				
8. 我常常覺得心情愉快				
9. 我常常覺得想哭				
10. 我常常覺得世界是美好的				
11. 我常常覺得失望、灰心				
12. 我常常覺得生活充滿樂趣				
13. 我常常覺得生氣				
14. 我常常覺得光榮				
15. 我常常覺得充滿自信				
16. 我常常覺得有罪惡感				
17. 我常常覺得孤單、寂寞				
18. 我常常覺得自己是幸運的				
19. 我常常覺得別人關懷我和信任我				
20. 我常常覺得快樂				
21. 我常常覺得我的生活是悲慘的				
22. 我常常覺得沒有精神				
23. 我常常覺得委屈				
24. 我常常覺得害怕				
25. 我常常覺得羞愧				
26. 我常常覺得生活充滿希望				
27. 我常常覺得焦慮				
28. 我常常覺得有成就感				

29. 我常常覺得傷心

30. 我常常覺得煩惱

31. 我常常覺得滿足

32. 我常常覺得緊張

33. 我常常覺得擔心

34. 我常常覺得興奮

35. 我常常覺得壓力很大

36. 我常常覺得有精神



# 題目分類

## 快樂接受 題數12

- 1.我常常覺得驚喜或驚奇
- 2.我常常對自己得生活感到滿意
- 6.我常常覺得心情平靜而輕鬆
- 8.我常常覺得心情愉快
- 10.我常常覺得世界是美好的
- 12.我常常覺得生活充滿樂趣
- 18.我常常覺得自己是幸運的
- 20.我常常覺得快樂
- 26.我常常覺得生活充滿希望
- 31.我常常覺得滿足
- 34.我常常覺得興奮
- 36.我常常覺得有精神

## 傷心害怕 題數9

- 22.我常常覺得沒有精神
- 23.我常常覺得委屈
- 24.我常常覺得害怕
- 25.我常常覺得羞愧
- 27.我常常覺得焦慮
- 29.我常常覺得傷心
- 32.我常常覺得緊張
- 33.我常常覺得擔心
- 35.我常常覺得壓力很大

## 生氣厭惡 題數9

- 3.我常常覺得恐慌
- 5.我常常對身邊的事物感到厭惡
- 7.我常常覺得心情不好
- 9.我常常覺得想哭
- 11.我常常覺得失望、灰心
- 13.我常常覺得生氣
- 16.我常常覺得有罪惡感
- 17.我常常覺得孤單、寂寞
- 21.我常常覺得我的生活是悲慘的
- 30.我常常覺得煩惱

## 期待 題數5

- 4.我常常對身邊的人和事物感到有興趣
- 14.我常常覺得光榮
- 15.我常常覺得充滿自信
- 19.我常常覺得別人關懷我和信任我
- 28.我常常覺得有成就感



# 研究結果 I

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	G1Ahappy	35.40	100	5.255	.526
	G1happy	33.80	100	4.795	.479
Pair 2	G2Asad	19.36	100	4.476	.448
	G2sad	18.88	100	4.674	.467
Pair 3	G3Aangry	20.20	100	6.010	.601
	G3angry	18.88	100	4.674	.467
Pair 4	G4AExpect	14.15	100	2.418	.242
	G4Expect	14.06	100	2.369	.237

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	G1Ahappy - G1happy	1.600	5.915	.592	.426	2.774	2.705	99	.008
Pair 2	G2Asad - G2sad	.480	4.059	.406	-.325	1.285	1.183	99	.240
Pair 3	G3Aangry - G3angry	1.320	5.177	.518	.293	2.347	2.550	99	.012
Pair 4	G4AExpect - G4Expect	.090	2.659	.266	-.438	.618	.338	99	.736

# 研究結果 I

- Pair1 (快樂滿足) 跟 Pair3 (生氣厭惡)
- 上網前後  $p\text{-value} < 0.05$  有明顯的差異
- 快樂滿足跟生氣厭惡的值都有提升。

# 研究結果2

上網前後的心情差異 項目	6 小時以下			6 小時以上			P 值
	個數	平均數	標準差	個數	平均數	標準差	
DG2 傷心害怕	69	1.55	6.139	31	1.71	5.478	0.011
D12 我常常覺得生活充滿樂趣	69	0.29	1.016	31	-0.13	0.763	0.043
D32 我常常覺得緊張	69	0.01	1.007	31	0.58	0.992	0.01

DG2：平均一天上網時間6小時以上傷心害怕的程度>6小時以下

D12：平均一天上網時間6小時以上我常常覺得生活充滿樂趣的程度<6小時以下

D32：平均一天上網時間6小時以上我常常覺得緊張的程度>6小時以下

# 研究結果3

上網前後的心情差異 項目	6 年以下			6 年以上			P 值
	個數	平均數	標準差	個數	平均數	標準差	
DG3 生氣厭惡	30	2.90	4.046	70	0.64	5.480	0.045

DG3：接觸電腦的時間6年以下生氣厭惡的程度>6年以上

# 研究結果4

上網前後的心情差異 項目	前端			中端及後端			P 值
	個數	平均數	標準差	個數	平均數	標準差	
D7 我常常覺得心情不好	29	0.21	0.978	71	-0.38	0.976	0.008

D7：成績在中端及後端我常常覺得心情不好的程度<成績在前端

# 研究結果5

上網前後的心情差異 項目	桌上型及攜帶型電腦			手機\平板			P 值
	個數	平均數	標準差	個數	平均數	標準差	
DG1 快樂接受	84	0.79	5.547	16	5.88	6.120	0.001
DG3 生氣厭惡	84	1.94	5.189	16	-1.94	3.803	0.005
D26 我常常覺得生活充滿希望	84	-0.07	0.875	16	0.63	0.719	0.003
D31 我常常覺得滿足	84	0.08	1.204	16	0.88	1.204	0.018

DG1：使用手機\平板上網快樂接受的程度>桌上型及攜帶型電腦

DG3：使用桌上型及攜帶型電腦上網生氣厭惡的程度>手機\平板

D26：使用手機\平板上網我常常覺得生活充滿希望的程度>桌上型及攜帶型電腦

D31：使用手機\平板上網我常常覺得滿足的程度>桌上型及攜帶型電腦

由上列各點可看出使用手機\平板上網比使用桌上型及攜帶型電腦更快樂

# 研究結果6

上網前後的心情差異	a.文學管理社會科學院			b.理工學院			c.農醫學院			P 值	LSD
項目	個數	平均數	標準差	個數	平均數	標準差	個數	平均數	標準差		事後檢定
DG1 快樂接受	32	0.06	5.168	45	1.31	5.497	23	4.30	6.938	0.027	b, c > a
DG3 生氣厭惡	32	2.53	4.945	45	1.8	5.260	23	-0.13	4.587	0.016	a, b > c
DG4 期待	32	-0.72	3.134	45	0.07	2.544	23	1.26	1.63	0.023	a, b > c
D35 我常常覺得壓力很大	32	0.22	0.975	45	-0.11	0.959	23	-0.52	0.898	0.02	a, b > c

DG3, DG4, D35 p-value < 0.05: 文學管理社會科和理工與農醫有顯著差異

文學管理社會科與理工沒有顯著差異

(農醫) 比 (文學管理社會科和理工) → 生氣厭惡下降 期待上升 壓力下降

DG1 p-value < 0.05: 農醫和理工與文學管理社會科有顯著差異

農醫與理工沒有顯著差異

(文學管理社會科) 比 (農醫和理工) → 不快樂滿足



# 研究結果7

上網前後的心情差異		a. 一年級			b. 二年級			c. 三四年級			P 值	LSD 事後檢定
項目		個數	平均數	標準差	個數	平均數	標準差	個數	平均數	標準差		
D20 我常常覺得快樂		34	-0.15	1.019	37	0.08	1.090	29	0.48	0.871	0.049	b, c > a
D34 我常常覺得興奮		34	0.03	0.834	37	-0.08	0.954	29	0.62	1.178	0.013	a, b > c

D20 (二年級和三四年級) 與 一年級有顯著差異

(二年級與三四年級) 沒有顯著差異

一年級 比 (二年級和三四年級) 比較不快樂

D34 (一年級和二年級) 與 三四年級有顯著差異

(一年級與二年級) 沒有顯著差異

三四年級 比 (一年級和二年級) 比較興奮

# 結論

- 問券統計的結果上網前後快樂滿足跟生氣厭惡的值都有提升。
- 由研究結果2，上網時間過長會導致較多的負面情緒。
- 適度的上網可以幫助大學生排遣時間，使心情愉悅.放鬆。
- 過度的使用網路會使人產生負面的情緒。
- 由研究結果5，手機\平板可帶著走，桌上型電腦及攜帶型電腦得固定位置使用，使用手機\平板上網比使用桌上型及攜帶型電腦更快樂，

THE END

