

新北市土城區樂利國小 114 學年度獨立研究成果報告

「社」人心魄

了解樂利國小六年級學生使用社群媒體的原因及影響



研究類別：人文類

研究者：賴品涵

指導老師：李思萱老師

中 華 民 國 一 一 五 年 三 月 十 六 日

摘要

為了解樂利國小六年級學生使用社群媒體的原因，以及它對使用者各方面的影響，我自編社群媒體使用情形調查問卷，對研究對象共 113 人進行調查，結果如下：

1. 使用社群媒體的現況

樂利國小六年級學生絕大多數都有使用社群媒體，約有半數的學生使用社群媒體的頻率較高(一周 4-7 天)，且大多擁有個人的 3C 電子設備，使用社群媒體的原因多為休閒或連繫用途，最常用網路玩遊戲(55 人)，而最常使用的社群媒體為 Youtube。

2. 整體得分

樂利國小六年級學生在問卷的六個向度中，於生理、心理、資安與資訊及青少年憂鬱情緒自我檢視表的影響程度低，在人際關係、學習及使用情形、整體部分為影響程度中等。由此可知，社群媒體在人際互動的影響較值得注意。

3. 不同背景變項比較

- (1) 性別：男學生使用社群媒體對心理的影響較大，且在學習及使用情形方面有更正向的評價。女學生使用社群媒體對人際關係的影響較大。
- (2) 社群媒體使用頻率比較：高頻率使用社群媒體可能對使用者有較多的影響，其餘無法看出影響的趨勢。
- (3) 使用社群媒體各功能比較：使用社群媒體觀看影音內容可能對使用者有較多的影響、得到的正向效益最高；使用社群媒體進行人際互動者，受社群媒體在憂鬱程度上的影響與使用其他功能者相比略高。

關鍵字：社群媒體、青少年憂鬱情緒自我檢視表。

目錄

壹、緒論	
一、研究動機·····	1
二、研究目的·····	1
貳、文獻探討	
一、社群媒體的定義·····	2
二、使用社群媒體的優缺點·····	2
三、憂鬱·····	3
參、研究方法	
一、研究設計·····	5
二、研究對象·····	6
三、問卷編制歷程·····	6
四、研究工具·····	7
五、計分方式·····	8
肆、結果與討論	
一、訪談專輔老師·····	11
二、問卷調查結果·····	12
三、背景變項比較·····	16
伍、結論與建議	
一、結論·····	24
二、建議·····	25
【附錄】·····	
參考資料·····	26
專家修改建議·····	27

壹、緒論

一、研究動機

隨著時代的演進，科技愈來愈進步，社群媒體也逐漸普及。而上學時，我發現有些同學有在使用，有些人則沒有。因此，我想知道大家使用社群媒體的原因，以及它對使用者各方面的影響。

二、研究目的

- (一) 訪談專輔老師。
- (二) 調查樂利國小六年級學生使用社群媒體的現況。
- (三) 探討樂利國小六年級學生使用社群媒體的影響。
- (四) 不同背景變項對樂利國小六年級學生使用社群媒體的影響。

貳、文獻探討

一、 社群媒體的定義

人們用來分享、交流、自由創作的虛擬社區與網路平台，並且可以自行集結成某種類型的群體(群組)，形成虛擬社群。發文上可以有多種不同的形式呈現，如：文字、圖片、音樂及影片，包含 Facebook、Twitter、Youtube、Threads 及 TikTok 等。

二、 使用社群媒體的優缺點

社群媒體顛覆了人們交流、分享資訊以及娛樂的方式，但也因一些問題而遭到非議，例如：資料隱私問題、精神問題，以及假訊息。世界社群媒體日是一個讓我們對社群媒體進行反思的機會（也或許做出一些改變）。以下針對使用社群媒體的優缺點進行分析。

(一) 優點

1. 與親友及家人保持聯繫(即時全球連接)。
2. 提供尋求支援的管道。
3. 展現及分享熱情：提供自我表達的機會，增強自信心和自我認同感。
4. 吸收資訊：透過這些平台獲取最新的新聞、學術資訊和興趣愛好等相關內容。
5. 增加接觸不同觀點的機會。
6. 喚醒人們對社會問題的意識並動員人群。
7. 促進社區建設。
8. 促進學習：學習線上課程以及新技能。

(二) 缺點

使用社群媒體的缺點，分為生理、心理、人際關係、其他幾個大方面：

1. 過度使用社群媒體，可能發生的生理狀況有： 注意力受到干擾、影響睡眠質量、傷害記憶、容易衝動、損害視力等。

2. 過度使用社群媒體，可能發生的心理狀況有：大腦的獎賞中樞和情緒調節區域活動更為活躍(可能增加社交焦慮和憂鬱風險)、與他人比較而產生自卑感和焦慮感，傷害自尊、產生維護網路形象的壓力、情緒調節困難等。
3. 過度使用社群媒體，可能發生的人際關係狀況有：匿名性使得網絡霸凌更加普遍、網路騷擾、拉開人與人的距離等。
4. 過度使用社群媒體，可能發生的其他狀況有：產生隱私權問題、身分冒用問題、接收到錯誤(假)訊息、導致成癮行為、接觸到不當內容、作息紊亂等。

三、 憂鬱

(一) 憂鬱的定義

「憂鬱」是一種情緒狀態，通常憂鬱的表現，包含五大層面，分別是情緒、動機、思考、動作、生理等層面。通常會有以下的特徵：(1) 在情緒方面，會有憂鬱的情緒；(2) 在動機方面，會對事情失去興趣、喜樂在思考方面，自尊會變低，經常對事情有罪惡感，思考困難或無法專心，甚至出現自殺想法；(4) 在動作方面，行動變得急躁或遲緩；(5) 在生理方面，會出現體重減輕／增加、胃口減低／增加、失眠／過度睡眠、疲倦／無力等現象。

(二) 憂鬱對人的影響

憂鬱對人有很大的影響，包含生理層面及心理層面。生理的影響有：精神或動作反應激動或遲滯、頭痛、頭昏、眼睛疲勞、眼角酸痛、口渴、頸部酸痛、胸悶、腹脹、頻尿、身體酸痛、盜汗。而心理的影響有：憂鬱、心情沮喪、無望、易流淚、悲傷、害怕與恐懼、寂寞、無聊、感情淡薄、對自己不满意、滿足感減少、興趣明顯減退、失去幽默感、低估自己能力、悲觀、自我譴責、低自尊、容易感到挫折、社交退縮、時常健忘、思考、注意、決斷力減退、意志喪失、作業效率或生產力皆減少、自殺意念及行為等。

(三)測量憂鬱的量表

目前有很多測量憂鬱情形的量表，包括：董氏憂鬱量表、台灣人憂鬱症量表、貝克憂鬱量表等等。因取得方便，本研究使用青少年憂鬱情緒自我檢視表。

(四)憂鬱與使用社群媒體的關係

憂鬱與使用社群媒體有一定的關係，以下是憂鬱與使用社群媒體的關聯性：

1. 由美國阿肯色大學、俄勒岡州立大學與阿拉巴馬大學所組成的研究團隊發現花更多時間使用社群媒體的年輕人，在 6 個月內罹患憂鬱症的可能性較高。
2. 在社群媒體上容易與他人比較，而過度比較及有問題的社會比較心態會增強負面情緒，因此憂鬱症的風險會隨著社群媒體使用的增加而提升。
3. 經常查看社群媒體的青少年，其大腦的獎賞中樞和情緒調節區域活動更為活躍，這可能增加社交焦慮和憂鬱風險。

參、研究方法

一、 研究設計

本研究以訪談及問卷調查的方式進行。為了解小學生尋求輔導及使用社群媒體的正負向關聯，會先和專輔老師進行訪談，並用訪談的結果結合網路資訊自編「社群媒體使用情形調查問卷」，針對樂利國小六年級學生進行調查。第一部分了解樂利國小學生使用社群媒體的現況，第二部分調查社群媒體對學生在生理、心理、人際關係、資安與資訊、學習及使用情形這五個大方面的影響，第三部分為青少年憂鬱情緒自我檢視表。以 GOOGLE 表單的形式請同學填答，事後進行統計分析，以了解樂利國小六年級學生使用社群媒體的情形及影響。

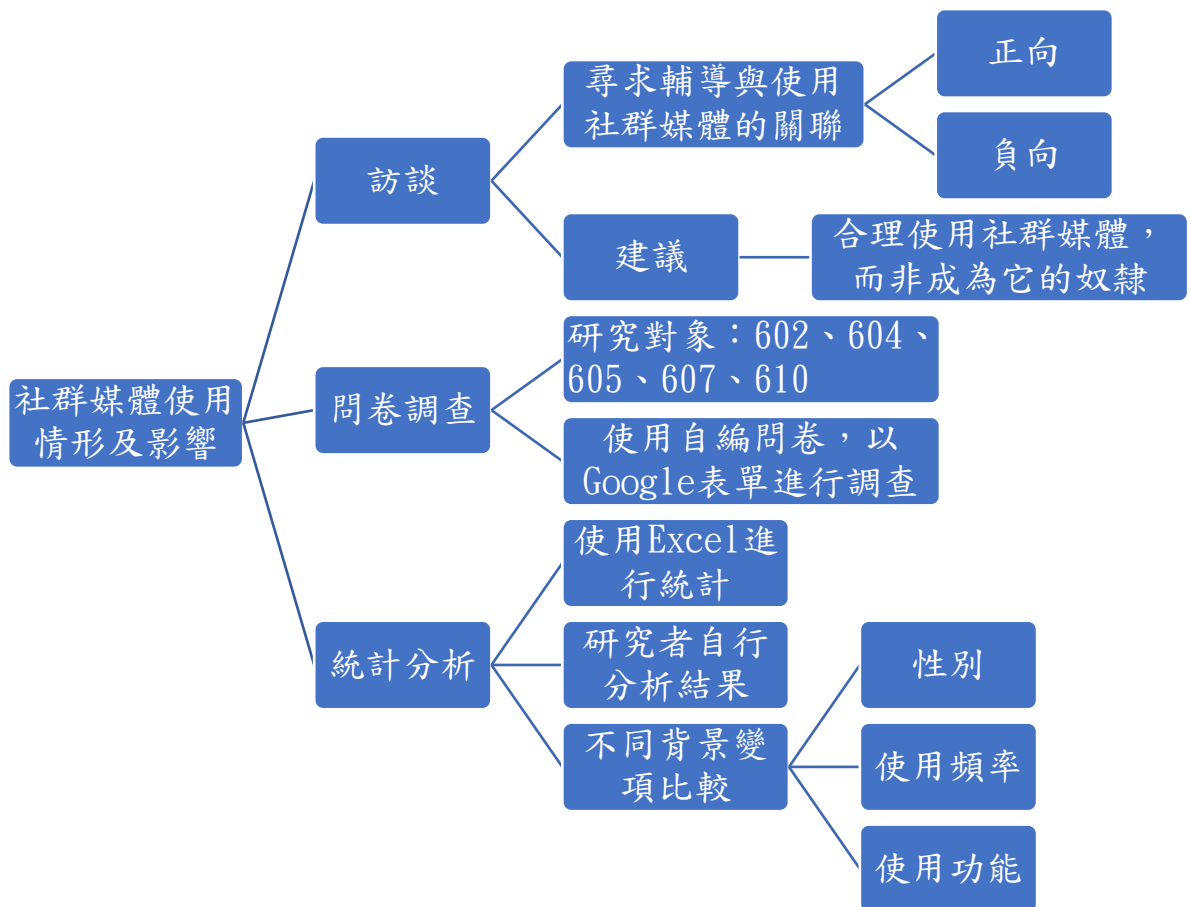


圖 3-1 研究架構圖

二、研究對象

(一)訪談對象

訪談對象為樂利國小專輔老師林彥廷老師，我會以使用社群媒體與尋求輔導之間的正負向關聯為主軸進行訪談，這和其他問題環環相扣。

(二)問卷調查對象

以班級為單位，由研究者自樂利國小六年級 11 個班中選取 5 個班進行問卷調查，問卷發放對象為樂利國小六年二班 27 人，有 27 人填答；六年四班 27 人，有 19 人填答；六年五班 27 人，有 21 人填答；六年七班 26 人，有 19 人填答；六年十班 27 人，有 27 人填答。刪除無效問卷後，有效問卷共 113 份。

三、問卷編制歷程

在自編「社群媒體使用情形調查問卷」時，我先擬定問卷初稿、接著進行專家效度、問卷修改，完成後為正式問卷，詳細說明如下。

(一)問卷初稿

為了解大眾使用社群媒體的原因，以及社群媒體對使用者的影響，我結合網路資料、與專輔老師訪談的結果、衛生福利部心理健康司網路使用習慣量表設計「社群媒體使用情形調查問卷」。問卷初稿分為兩大部分，第一部分為基本資料 8 題，第二部分分為五個類別，分別為生理 7 題、心理 7 題、人際關係 6 題、資安與資訊 5 題、學習及使用情形 6 題，共 39 題。

(二)專家效度

在編製完問卷初稿後，為了確認問卷的內容是否符合研究目的及題目的適切度，我邀請三位專家針對問卷第一部分及第二部分進行專家效度，針對我的問卷內容提供修改建議，以下為專家學者的學經歷。

表 3-1

專家學經歷一覽表

姓名	學經歷
林彥廷老師	畢業於臺灣師範大學教育心理與輔導研究所。 現職樂利國小專輔老師。
沈偵守老師	畢業於國立新竹教育大學諮商與心理學系。 現職樂利國小專輔老師。
孫曉瑩老師	畢業於臺北市立大學特殊教育研究所，目前正在讀博士班。 現職樂利國小輔導組長。

(三) 問卷修改

基本資料依專家建議針對教育階段、最近一個月使用社群媒體的頻率及社群媒體名稱拼字錯誤進行修正。

問卷題目依專家建議分為敘述修改、題號修改。第 1 題、第 4 題、第 5 題、第 6 題、第 7 題、第 8 題、第 10 題、第 13 題、第 15 題、第 16 題、第 19 題、第 21 題、第 22 題、第 24 題敘述有修改，新增第 26 題，第 28 題、第 31 題敘述和題號皆有修改。

(四) 正式問卷

社群媒體使用情形調查問卷包含基本資料 8 題和問卷題目 32 題兩部分，合計 40 題。

四、 研究工具

(一) 自編社群媒體使用情形調查問卷

正式給學生填寫的問卷，以 Google 表單的形式進行調查，包含兩個部分。第一、二部分為我結合網路資料和訪談結果自己編制的問卷。第一部分為基本資料，共 8 題，第二部分為問卷題目，共 32 題，分為生理 7 題、心理 7 題、人際關係 6 題、資安與資訊 5 題、學習及使用情形 7 題五個類別，包含正向題 21 題，反向題 11

題，使用社群媒體造成的正面影響題目 10 題，使用社群媒體造成的負面影響題目 22 題。

(二) 青少年憂鬱情緒自我檢視表

另外，根據網路資料，使用社群媒體和憂鬱有一定的關聯性，因此加入「青少年憂鬱情緒自我檢視表」作為調查內容的第三部分，使用董氏基金會華文心理健康網上公開的憂鬱量表作為問卷題目。此檢核表共有 20 題，每題有「是」、「否」兩種選項。

五、 計分方式

(一) 社群媒體使用情形調查問卷

社群媒體使用情形調查問卷每一題的選項都包含「總是如此」、「經常如此」、「偶爾如此」、「不常如此」、「從未如此」。在正向題中「總是如此」為 5 分，「經常如此」為 4 分，「偶爾如此」為 3 分，「不常如此」為 2 分，「從未如此」為 1 分。在反向題中，「總是如此」為 1 分，「經常如此」為 2 分，「偶爾如此」為 3 分，「不常如此」為 4 分，「從未如此」為 5 分。每個部份分開加總，並將所有部分的分數加總。總分(四捨五入到個位)愈高，代表社群媒體對使用者的影響愈大。以下為結果解釋。

表 3-2

計分方式說明

向度	解釋
生理	最高分為 35 分，最低分為 7 分。 7-16 表示影響程度低，17-26 表示影響程度中等，27-35 表示影響程度高。
心理	最高分為 35 分，最低分為 7 分。 7-16 表示影響程度低，17-26 表示影響程度中等，27-35 表示影響程度高。

人際關係	最高分為 30 分，最低分為 6 分。 6-13 表示影響程度低，14-22 表示影響程度中等，23-30 表示影響程度高。
資安與資訊	最高分為 25 分，最低分為 5 分。 5-12 表示不安全程度低，13-19 表示不安全程度中等，20-25 表示不安全程度高。
學習及使用情形	最高分為 35 分，最低分為 7 分。 7-16 表示正向效益低，17-26 表示正向效益中等，27-35 表示正向效益高。
總平均	最高分為 160 分，最低分為 32 分。 32-74 表示影響程度低，75-117 分表示影響程度中等，118-160 分表示影響程度高。

資料來源：研究者自行整理

(二) 青少年憂鬱情緒自我檢視表

青少年憂鬱情緒自我檢視表每一題都包含「是」、「否」兩個選項，選項「是」代表 1 分，「否」代表 0 分，並將分數加總。結果解釋如表 3-3 所示。

表 3-3

青少年憂鬱情緒自我檢視表結果說明

分數	解釋
0-5	憂鬱程度滿低的，平時就知道要如何調整情緒及紓解壓力吧。繼續保持下去，別讓憂鬱情緒發酵！
6-12	最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？要不要試著把問題及感受向自己信任的人（例如朋友、父母或師長）說出來，一起討論解決的方法。他們的經驗會帶給你不同的想法！你也可以做些愉快的事，多做腹式深呼吸，每天運動，保持活動的習慣，讓自己有活力！或是和朋友一起做些愉快

	放鬆的事，轉移注意力，冷靜一下重新出發，憂鬱情緒不再有。
12-20	是不是已持續一陣子都悶悶的？覺得步伐、肩膀很沉重，或是常常擔心很多事，很焦慮？你的憂鬱程度已經頗高了，需要好好注意了。趕快把自己的情況告訴學校的輔導老師或專業機構，請他們給予協助，求助不代表你不行，反而表示你聰明得善用資源呢！

資料來源：<https://reurl.cc/R9myMn>

肆、結果與討論

一、訪談

(一) 訪談日期：2025 年 10 月 08 日

(二) 訪談對象：樂利國小專輔老師林
彥廷老師



(三) 訪談結果摘要：

1. 小學生常見尋求輔導的原因有哪些？跟使用社群媒體有什麼正向或負向的關聯嗎？

A1：人際問題、家庭問題、情緒困擾、偏差行為和拒學問題。

A2：以下為使用社群媒體對人際關係、家庭、情緒困擾、偏差行為和拒學問題的正負向關聯：

(1) 人際關係

- 正向：內向的人能與其他人交流互動。
- 負向：網路上吵架(產生糾紛)、產生隱私問題、批評行為可能涉及公然侮辱、網路霸凌等問題。

(2) 家庭

- 正向：讓家長了解目前熱門議題，增加與孩子的話題與連結。
- 負向：父母過度沉迷社群媒體，孩子被忽略(或相反、兩者都沉迷)，家人間缺乏連結與溝通，小孩缺乏照顧。

(3) 情緒困擾

- 正向：人們在社群媒體上得到正向回饋(心情好)。
- 負向：直接的影響有焦慮、憂鬱、易怒、孤獨感等。間接的影響有得不到認同、得到負面評價(情緒受影響)。

(4) 偏差行為：

- 負向：如果無法辨識資訊是否正確，容易學習錯誤資訊、交到不好的網友。

(5) 拒學問題：

- 負向：因沉迷社群媒體而睡眠不足(心情不好不想上學)、學到拒學行為。

(6) 小結語：使用社群媒體可能產生戒斷症狀。

2. 國小六年級學生在使用社群媒體時，常見的問題？

A：人際關係與情緒問題(同第一題人際關係、情緒困擾的負向說明)、產生自傷自殺問題(看到不正當的影片並仿效、因網路霸凌而想自傷自殺)。

3. 有沒有輔導過因使用社群媒體產生問題而來尋求幫助的學生？

有沒有因社群媒體逐漸普及，而呈現增加的趨勢？

A1：有因拒學問題而來尋求幫助的學生(同第一題拒學問題的負向說明)。

A2：雖然沒有來尋求幫助，不過各班一定有潛藏的案例(一定有增加的趨勢)。

4. 您有什麼給學童在使用社群媒體時的建議？

A：老師給學童的建議有：不要太在意社群媒體上他人的評論、要懂得分辨網路上的資訊以及使用時間要掌控。

使用社群媒體有很多好處，卻容易在錯誤、過度使用下本末導置。

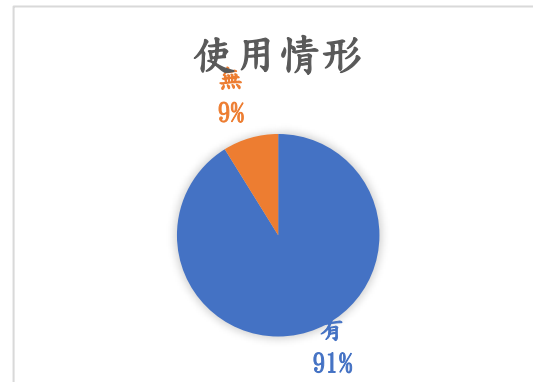
5. 結語：水能載舟，亦能覆舟。合理使用、利用社群媒體，而不是成為社群媒體的奴役。

二、問卷調查結果

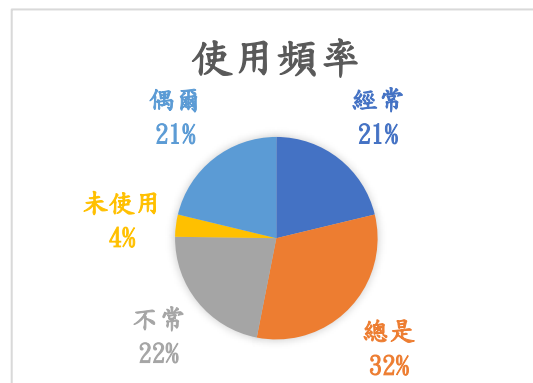
(一)基本資料

1. 生理性別：根據調查結果，生理性別男有 60 人，佔 53%，生理性別女有 53 人，佔 47%，男生略多一些。

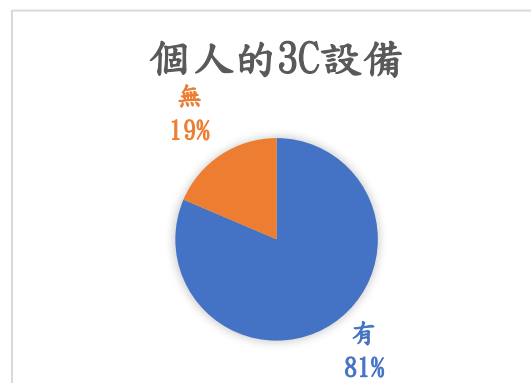
2. 使用社群媒體的情況：有使用社群媒體的有 103 人，佔 91%，未使用社群媒體的有 10 人，佔 9%，顯示樂利國小六年級學生絕大多數都有使用社群媒體。



3. 最近一個月使用社群媒體的頻率：總是(每天)有 36 人，佔 32%，經常(一周 5-6 天)有 24 人，佔 21%，偶爾(一周 3-4 天)有 24 人，佔 21%，不常(一周 1-2 天)有 25 人，佔 22%，未使用(一周 0 天)有 4 人，佔 4%。約有半數的學生，使用社群媒體的頻率較高。



4. 是否有個人的手機或平板等 3C 電子設備：個人的手機或平板等 3C 電子設備的有 92 人，佔 81%，沒有的有 21 人，佔 19%。樂利國小六年級學生大多擁有個人的 3C 電子設備。



5. 使用社群媒體的原因(可複選)：學習的有 0.1445 人次，工作的有 3 人次，休閒的有 103 人次，聯繫的有 63 人次，無的有 3 人次，其他的有 2 人次，包含娛樂 2 人次。由此可知，樂利國小六年級學生使用社群媒體最多為休閒用途。
6. 除了課業與工作之外，最常使用網路進行的事情：為觀看影音內容的有 33 人，為社群媒體互動的有 8 人，為線上購物的有 2

人，為聽音樂的有 14 人，為玩遊戲的有 55 人，為其他的有 1 人，為一邊玩遊戲，一邊開分頁看影片 1 人，無的有 2 人。

- 最常使用的社群媒體(可複選)：最常使用的社群媒體為 Instagram(IG)的有 33 人次，為 Facebook(FB)的有 27 人次，為 Line 的有 72 人次，為 Youtube 的有 97 人次，為 Tiktok(抖音)的有 60 人次，為 Threads(脆)的有 19 人次，為 X(前身為 Twitter)的有 6 人次，為小紅書的有 19 人次，無使用的有 2 人次，其他的有 3 人次，包含蝦皮 1 人次，bilibili 1 人次，G-mail 1 人次。由此可知，樂利國小六年級學生最常使用的社群媒體前三名依序為 Youtube、Line、Tiktok(抖音)。

(二)各項度分數及整體情形

1. 生理

樂利國小六年級學生在生理部分的平均得分約為 16 分，表示影響程度低。由此可知，社群媒體對樂利國小六年級學生在生理部分的影響並不大。

2. 心理

樂利國小六年級學生在心理部分的平均得分約為 16 分，表示影響程度低。由此可知，社群媒體對樂利國小六年級學生在心理部分的影響並不大。

3. 人際關係

樂利國小六年級學生在人際關係部分的平均得分約為 16 分，表示影響程度中等。由此可知，社群媒體對樂利國小六年級學生在人際關係部分可能有較多的影響。

4. 資安與資訊

樂利國小六年級學生在資安與資訊部分的平均得分約為 10 分，表示不安全程度低。由此可知，樂利國小六年級學生在使用社群媒體時，自覺較少發生資安與資訊傳遞錯誤等情形。

5. 學習及使用情形

樂利國小六年級學生在學習及使用情形部分的平均得分約為 17 分，表示正向效益中等。由此可知，樂利國小六年級學生認為社群媒體有一定的正面影響。

6. 問卷整體情形

樂利國小六年級學生的問卷總平均約為 76 分，屬於影響程度中等。顯示整體而言，社群媒體對樂利國小六年級學生有中等的影響。

7. 綜合比較

樂利國小六年級學生在社群媒體使用情形調查問卷的整體得分情形顯示中等影響程度，經比較各項度得分可以發現：生理、心理、資安與資訊的影響程度/不安全程度低，表示這些部分對樂利國小六年級學生的影響並不大；人際關係部分的影響程度為中等，顯示社群媒體對樂利國小六年級學生在人際關係方面有一定的重要性；而學習及使用情形部分的正向效益中等，由此可知，樂利國小六年級學生自覺社群媒體對他們有正向的幫助。整體而言，樂利國小六年級學生在社群媒體使用情形調查問卷的結果，受到人際關係、學習及使用情形部分的影響較大。

表 4-1

社群媒體使用情形調查問卷得分結果一覽表

問卷向度 \ 得分及影響程度	滿分	得分	程度
生理	35	16	低
心理	35	16	低
人際關係	30	16	中等
資安與資訊	25	10	低
學習及使用情形	35	17	中等
整體	160	76	中等

資料來源：研究者自行整理

(三)青少年憂鬱情緒自我檢視表

樂利國小六年級學生在青少年憂鬱情緒自我檢視表部分的平均得分約為 0.14 分，表示憂鬱程度低。由此可知，樂利國小六年級學生目前沒有憂鬱的情形。

三、背景變項比較

(一) 男女比較

1. 生理

樂利國小六年級女學生在生理部分的平均得分約為 16 分，表示影響程度低；男學生的平均得分約為 16 分，表示影響程度低。由此可知，社群媒體對樂利國小六年級學生在生理部分男、女學生，都沒有太大的影響。

2. 心理

樂利國小六年級女學生在心理部分的平均得分約為 15 分，表示影響程度低；男學生的平均得分約為 16 分，表示影響程度低。由此可知，雖然社群媒體對樂利國小六年級男、女學生在心理部分的影響程度都較低，但男學生的平均得分比女學生略高。

3. 人際關係

樂利國小六年級女學生在人際關係部分的平均得分約為 17 分，表示影響程度中等；男學生的平均得分約為 16 分，表示影響程度中等。由此可知，雖然社群媒體對樂利國小六年級學生男、女學生在人際關係的影響都是中等，但女學生的平均得分比男學生略高。

4. 資安與資訊

樂利國小六年級女學生在資安與資訊部分的平均得分約為 10 分，表示不安全程度低；男學生的平均得分約為 10 分，表示不安全程度低。由此可知，社群媒體對樂利國小六年級學生男、女學生而言，目前沒有個資洩漏及網路霸凌的情形。

5. 學習及使用情形

樂利國小六年級女學生在學習及使用情形部分的平均得分約為 16 分，表示正向效益低；男學生的平均得分約為 17 分，表示正向效益中等。由此可知，樂利國小六年級男學生的平均得分比女學生略高，顯示樂利國小六年級男學生認為社群媒體在學習及使用情形的正面效益較女學生要大。

6. 青少年憂鬱情緒自我檢視表

樂利國小六年級女學生在青少年憂鬱情緒自我檢視表部分的平均得分約為 0.23 分，表示影響程度低；男學生的平均得分約為 0.14 分，表示影響程度低。由此可知，雖然社群媒體對樂利國小六年級學生男、女學生在青少年憂鬱情緒自我檢視表的影響都是低，但女學生的平均得分比男學生略高。

7. 小結論

- (1) 在生理部分及資安與資訊部分，男學生、女學生和整體的平均分數一致，顯示學生的生理情形及資安與資訊不因性別而有不同。
- (2) 在心理部分、學習及使用情形部分，男學生的分數與整體分數趨於一致，但相較比女學生高，顯示男學生使用社群媒體對心理的影響較大，在學習及使用情形方面有更正向的評價。
- (3) 在人際關係、青少年憂鬱情緒自我檢視表部分，女學生的得分比男學生得分及整體平均分數要高，顯示女學生使用社群媒體對人際關係的影響較大，憂鬱程度低，但與男學生相比略高。

表 4-2

社群媒體使用情形調查問卷得分結果一覽表(男女比較)

問卷向度 \ 性別	整體	男	女	影響程度說明
生理	16	16	16	皆為低
心理	16	16	15	皆為低
人際關係	16	16	17	皆為中等
資安與資訊	10	10	10	皆為低

學習及使用情形	17	17	16	男為中等；女為低
青少年憂鬱情緒 自我檢視表	0.14	0.14	0.23	皆為低

資料來源：研究者自行整理

(二)社群媒體使用頻率比較

1. 生理

樂利國小六年級學生使用社群媒體的頻率為不常的，在生理部分得到的平均總分約為 16 分，表示影響程度低；為未使用的約為 16 分，表示影響程度低；為偶爾的約為 16 分，表示影響程度低；為經常的約為 14 分，表示影響程度低；為總是的約為 17 分，表示影響程度中等。由此可知，總是使用社群媒體的學生，受到社群媒體的生理影響愈大。

2. 心理

樂利國小六年級學生使用社群媒體的頻率為不常的，在心理部分得到的平均總分約為 15 分，表示影響程度低；為未使用的約為 15 分，表示影響程度低；為偶爾的約為 16 分，表示影響程度低；為經常的約為 14 分，表示影響程度低；為總是的約為 17 分，表示影響程度中等。由此可知，總是使用社群媒體的學生，受到社群媒體的心理影響愈大。

3. 人際關係

樂利國小六年級學生使用社群媒體的頻率為不常的，在人際關係部分得到的平均總分約為 17 分，表示影響程度中等；為未使用的約為 16 分，表示影響程度中等；為偶爾的約為 16 分，表示影響程度中等；為經常的約為 17 分，表示影響程度中等；為總是的約為 16 分，表示影響程度中等。由此可知，社群媒體對樂利國小六年級學生不論使用頻率，都有一定的影響，其中又以不常和經常受到的影響較大。

4. 資安與資訊

樂利國小六年級學生使用社群媒體的頻率為不常的，在資安與資訊部分得到的平均總分約為 11 分，表示不安全程度低；為未使用的約為 10 分，表示不安全程度低；為偶爾的約為 11 分，表示不安全程度低；為經常的約為 10 分，表示不安全程度低；為總是的約為 11 分，表示不安全程度低。由此可知，對樂利國小六年級學生不分使用頻率而言，社群媒體都是安全的。

5. 學習及使用情形

樂利國小六年級學生使用社群媒體的頻率為不常的，在學習及使用情形部分得到的平均總分約為 15 分，表示正向效益低；為未使用的約為 16 分，表示正向效益低；為偶爾的約為 17 分，表示正向效益中等；為經常的約為 16 分，表示正向效益低；為總是的約為 21 分，表示正向效益中等。由此可知，總是使用社群媒體的學生，受到社群媒體的正向效益是最大的。

6. 青少年憂鬱情緒自我檢視表

樂利國小六年級學生使用社群媒體的頻率為不常的，在青少年憂鬱情緒自我檢視表部分得到的平均總分約為 0.44 分，表示憂鬱程度低；為未使用的約為 0.25 分，表示憂鬱程度低；為偶爾的約為 0.17 分，表示憂鬱程度低；為經常的約為 0.47 分，表示憂鬱程度低；為總是的約為 0.61 分，表示憂鬱程度低。由此可知，總是、經常、不常使用社群媒體的學生，受到社群媒體在憂鬱方面的影響比其他頻率要大，其中又以總是影響最大。

7. 小結論

- (1) 使用社群媒體的頻率為總是(每周)的同學，除了人際關係部分的平均得分與整體一致，其餘皆高於整體平均，且平均得所有分是社群媒體使用頻率中最高的，由此可知，高頻率使用社群媒體可能會對生理、心理、資安與資訊、學習及使用情形有較多的影響，憂鬱程度低，但與其他使用頻率者相比仍顯略高。

(2) 除了使用頻率為總是同學，其餘無法依使用頻率看出受社群媒體的影響趨勢。

表 4-3

社群媒體使用情形調查問卷得分結果一覽表(頻率比較)

使用頻率 問卷向度	整體	總是	經常	偶爾	不常	未使用	影響程度說明
生理	16	17	14	16	16	17	總是及未使用中等，其餘低
心理	16	17	14	16	15	15	總是為中等，其餘為低
人際關係	16	16	17	16	17	16	皆為中等
資安與資訊	10	11	10	11	10	11	皆為低
學習及使用	17	21	16	17	15	16	總是及偶爾中等，其餘低
青少年憂鬱情緒自我檢視表	0.14	0.72	0.17	0.08	0.12	0	皆為低

資料來源：研究者自行整理

(三) 社群媒體各功能比較

1. 生理

樂利國小六年級學生使用社群媒體的功能為玩遊戲的，在生理得到的平均總分約為 16 分，表示影響程度低；為社群媒體互動的約為 16 分，表示影響程度低；為無的約為 15 分，表示影響程度低；為線上購物的約為 18 分，表示影響程度中等；為聽音樂的約為 13 分，表示影響程度低。為觀看影音內容的約為 18 分，表示影響程度中等；為一邊玩遊戲，一邊開分頁看影片的約為 17 分，表示影響程度中等

2. 心理

樂利國小六年級學生使用社群媒體的功能為玩遊戲的，在心理得到的平均總分約為 16 分，表示影響程度低；為社群媒體互動的約為 14 分，表示影響程度低；為無的約為 15 分，表示影響程度低；為線上購物的約為 16 分，表示影響程度低；為聽音樂的約為 14 分，表示影響程度低。為觀看影音內容的約為 17 分，表示影響程度

中等。為一邊玩遊戲，一邊開分頁看影片的約為 16 分，表示影響程度低。

3. 人際關係

樂利國小六年級學生使用社群媒體的功能為玩遊戲的，在人際關係得到的平均總分約為 17 分，表示影響程度中等；為社群媒體互動的約為 18 分，表示影響程度中等；為無的約為 20 分，表示影響程度中等；為線上購物的約為 17 分，表示影響程度中等；為聽音樂的約為 15 分，表示影響程度中等。為觀看影音內容的約為 16 分，表示影響程度中等。為一邊玩遊戲，一邊開分頁看影片的約為 17 分，表示影響程度中等。

4. 資安與資訊

樂利國小六年級學生使用社群媒體的功能為玩遊戲的，在資安與資訊得到的平均總分約為 11 分，表示不安全程度低；為社群媒體互動的約為 10 分，表示不安全程度低；為無的約為 8 分，表示不安全程度低；為線上購物的約為 11 分，表示不安全程度低；為聽音樂的約為 10 分，表示不安全程度低。為觀看影音內容的約為 11 分，表示不安全程度低。為一邊玩遊戲，一邊開分頁看影片的約為 9 分，表示不安全程度低。

5. 學習及使用情形

樂利國小六年級學生使用社群媒體的功能為玩遊戲的，在學習及使用情形得到的平均總分約為 16 分，表示正向效益低；為社群媒體互動的約為 17 分，表示正向效益中等；為無的約為 17 分，表示正向效益中等；為線上購物的約為 16 分，表示正向效益低；為聽音樂的約為 17 分，表示正向效益中等。為觀看影音內容的約為 21 分，表示正向效益中等。為一邊玩遊戲，一邊開分頁看影片的約為 10 分，表示正向效益低。

6. 青少年憂鬱情緒自我檢視表

樂利國小六年級學生使用社群媒體的功能為玩遊戲的，在青少年憂鬱情緒自我檢視表得到的平均總分約為 0.13 分，表示影響程度低；為社群媒體互動的約為 0.63 分，表示影響程度低；為無的約為 0.5 分，表示影響程度低；為線上購物的約為 0 分，表示影響程度低；為聽音樂的約為 0.43 分，表示影響程度低。為觀看影音內容的約為 0.3 分，表示影響程度低。為一邊玩遊戲，一邊開分頁看影片的約為 0 分，表示影響程度低。

7. 小結論

表 4-4

社群媒體使用情形調查問卷得分結果一覽表(功能比較)

功能 問卷向度	整體	玩 遊戲	社群 媒體	無	線上 購物	聽 音樂	觀看 影音	其他	影響程度說明
生理	16	16	16	15	18	13	18	17	線上購物、觀看影音內容、其他中等，其餘低
心理	16	16	14	15	16	14	17	16	觀看影音內容為中等，其餘為低
人際關係	16	17	18	20	17	15	16	17	皆為中等
資安 與資訊	10	11	10	8	11	10	11	9	皆為低
學習及 使用情形	17	16	17	17	16	17	21	10	玩遊戲、線上購物、其他為低，其餘為中等
青少年憂 鬱情緒自 我檢視表	0.14	0.13	0.63	0.5	0	0.43	0.3	0	皆為低

資料來源：研究者自行整理

- (1) 使用社群媒體的功能為無的學生有 2 人，為線上購物的有 2 人，為其他(一邊玩遊戲，一邊開分頁看影片)的有 1 人。因這些部分的人數不多，解釋上應特別小心，避免以少數人的觀點代表整體。
- (2) 使用社群媒體的功能為觀看影音內容的同學，除了人際關係部分的平均得分與整體一致、青少年憂鬱情緒自我檢視表的平均得分不是最高的，其餘皆高於整體平均，且平均得分是所有社

群媒體使用頻率中最高的，由此可知，使用社群媒體的觀看影音內容可能會對生理、心理、資安與資訊、學習及使用情形有較多的影響。

- (3) 使用社群媒體的功能為社群媒體互動的學生，在青少年憂鬱情緒自我檢視表部分的平均得分高於整體平均，且高於其他功能，顯示常使用社群媒體互動者可能對憂鬱程度產生影響。
- (4) 使用社群媒體的功能為觀看影音內容的學生，在學習及使用情形部分的平均得分高於整體平均，且高於其他功能的得分，顯示使用社群媒體功能為觀看影音內容的學生，在學習及使用情形部分得到的正向效益最高，與現在大眾常使用影片學習新技能的事實相符。

伍、結論與建議

一、結論

(一) 社群媒體的影響一體兩面

我在 2025 年 10 月 08 日訪談樂利國小專輔老師林彥廷老師，經過和專輔老師對談，小學生常來尋求輔導的原因多關於人際問題、家庭問題、情緒困擾、偏差行為和拒學問題，而社群媒體也對這些問題分別有正、負向的影響，並可能產生戒斷症狀。專輔老師認為，使用社群媒體有很多好處，卻容易在錯誤、過度使用下本末導置；他希望學生能不要太在意社群媒體上他人的評論、要懂得分辨網路上的資訊以及使用時間要掌控。

使用社群媒體有很多好處，卻容易在錯誤、過度使用下本末導置。合理使用、利用社群媒體，而不是成為社群媒體的奴役。

(二) 透過問卷調查了解樂利國小六年級學生使用社群媒體的現況

我自編社群媒體使用情形調查問卷，調查樂利國小六年級學生，問卷填答人數共 113 人，實際收回結果共 113 人。結果顯示，樂利國小六年級學生絕大多數(103 人)都有使用社群媒體，約有半數的學生，使用社群媒體的頻率較高(每週使用 4-7 天)，大多(81%)擁有個人的 3C 電子設備，使用社群媒體的原因多為休閒或連繫用途。除了工作與學習外最常用網路玩遊戲(55 人)，而最常使用的社群媒體前三名依序為 Youtube、Line、Tiktok(抖音)。

(三) 樂利國小六年級學生受社群媒體的影響在人際關係、學習及使用情形部分較為明顯

我透過自編的社群媒體使用情形調查問卷進行調查，發現：樂利國小六年級學生在問卷的六個向度中，在生理、心理、資安與資訊及憂鬱情形四個向度的影響程度低，在人際關係、學習及使用情形部分為影響程度中等，問卷整體平均得分為影響程度中等。由此

可知，社群媒體在人際互動的影響值得注意，且在學習及使用情形上，自覺為正向效益。

(四) 不同背景變項對社群媒體使用情形及憂鬱程度的影響

透過問卷調查後進行的不同背景變項(不同性別、不同使用頻率、使用不同功能)的分析，我發現：不論是哪個背景變項，在資安與資訊、青少年憂鬱情緒自我檢視表部分皆為影響程度低，在人際關係部分為影響程度中等，與整體影響程度相同。

(4) 男女比較：男學生使用社群媒體對心理的影響較大，且在學習及使用情形方面有更正向的評價。而在人際關係、青少年憂鬱情緒自我檢視表部分，女學生的得分比男學生得分及整體平均分數要高，顯示女學生使用社群媒體對人際關係的影響較大；而女學生的憂鬱程度低，但與男學生相比略高。

(5) 社群媒體使用頻率比較：高頻率使用社群媒體可能會對生理、心理、資安與資訊、學習及使用情形有較多的影響，且憂鬱程度雖然為低，但與其他使用頻率者相比仍顯略高；除了使用頻率為總是的同學，其餘無法依使用頻率看出受社群媒體的影響趨勢。

(6) 使用社群媒體各功能比較：使用社群媒體的觀看影音內容可能會對生理、心理、資安與資訊、學習及使用情形有較多的影響，且在學習及使用情形部分得到的正向效益最高，與現在大眾常使用影片學習新技能的事實相符；最常使用的社群媒體功能為社群媒體互動的學生，在憂鬱程度上受到社群媒體的影響程度雖然為低，但與使用其他功能者相比略高，顯示常使用社群媒體互動者可能對憂鬱程度產生影響。

二、建議

(一) 擴大選取不同年齡階段的問卷調查對象

我認為若能針對更多年齡層進行調查，可以了解社群媒體對不同年齡層的影響。

(二) 進行更多不同背景變項的比較

若能增加更多不同背景變項，就更能看出社群媒體對不同族群的影響趨勢。

參考資料

<https://center.chshb.gov.tw/health.asp>
<https://wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/files/web/192/contents/10039/B17%E6%86%82%E9%AC%B1.pdf>
<https://forum.nhri.edu.tw/r240/>
[https :
//www.stm.org.tw/stm_health14/UploadedFiles/2022/07310da2-08a0-4762-a8d1-b7adc2365f5c.pdf](https://www.stm.org.tw/stm_health14/UploadedFiles/2022/07310da2-08a0-4762-a8d1-b7adc2365f5c.pdf)
[https :
//ccd-osa.nsysu.edu.tw/p/406-1091-205903,r4087.php?Lang=zh-tw](https://ccd-osa.nsysu.edu.tw/p/406-1091-205903,r4087.php?Lang=zh-tw)
[https :
//taichung.tzuchi.com.tw/archive/file/files/BNII004a.pdf](https://taichung.tzuchi.com.tw/archive/file/files/BNII004a.pdf)
[https :
//wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/files/web/192/contents/10039/B17%E6%86%82%E9%AC%B1.pdf](https://wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/files/web/192/contents/10039/B17%E6%86%82%E9%AC%B1.pdf)
[https :
//ilife.org.tw/%E6%B7%BA%E8%AB%87%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%AE%98%E8%83%BD%E7%97%87/%E7%84%A6%E6%85%AE%E7%97%87/](https://ilife.org.tw/%E6%B7%BA%E8%AB%87%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%AE%98%E8%83%BD%E7%97%87/%E7%84%A6%E6%85%AE%E7%97%87/)
[https :
//www.auh.org.tw/NewsInfo/HealthEducationInfo?docid=1639](https://www.auh.org.tw/NewsInfo/HealthEducationInfo?docid=1639)
[https :
//www.airitilibrary.com/Article/Detail/10267301-](https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/10267301-)

[200703-18-1-59-67-a](#)

<https://www.peopo.org/news/796733#:~:>

[text=%E7%A4%BE%E7%BE%A4%E5%AA%92%E9%AB%94%E4%B8%8A%E7%9A%84,%E6%8F%90%E9%AB%98%E7%9A%84%E5%8E%9F%E5%9B%A0%E4%B9%8B%E4%B8%80%E3%80%82](#)

<https://reurl.cc/z5G0Da>

<https://www.cw.com.tw/article/5092974>

<https://forum.nhri.edu.tw/r240/#:~:>

[text=%E7%A4%BE%E7%BE%A4%E5%AA%92%E9%AB%94%E6%88%90%E7%99%AE%E4%BF%82%E5%9B%A0%E7%A4%BE%E7%BE%A4%E5%AA%92%E9%AB%94,%E8%A1%9D%E5%8B%95%E6%8E%A7%E5%88%B6%E8%88%87%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%8A%9B](#)

<https://reurl.cc/x3zQeL>

<https://blog.twnic.tw/2022/07/13/23564/>

<https://reurl.cc/jmMEY2>

<https://reurl.cc/AbLbZd>

[https://heho.com.tw/archives/15567\](https://heho.com.tw/archives/15567/)

<https://reurl.cc/pK4K54>

<https://reurl.cc/R9myMn>

下列為專家的修改建議：

備註：來源 1-沈偵守老師，來源 2-林彥廷老師，來源 3-孫曉瑩老師

題號	修改建議	來源	說明
基本資料	補使用者年齡。	1	依發放對象，選項改為五年級、
	若問卷發放對象包含成人，「教育階段」可改為「最高學歷」。	1	
	教育階段要不要加入「大學/研究所」？	2	

			六年級、七年級、八年級、九年級
	「男/女」可改成「 生理男/生理女/其他 」。	2	已為「生理性別」
	Istagram 改成 Instagram 。	2	依建議修改
	Yotube 改成 Youtube 。	2	依建議修改
	一天中使用社群媒體的頻率改成是否每天使用社群媒體，選項改成總是(每天)/經常(一周 5-6 天)/偶爾(一周 3-4 天)/不常(一周 1-2 天)/未使用(一周 0 天)。很難抓頻率的單位，是次/小時? 「次/30mins」, 「次/min」。	3	依建議修改，有使用就是使用一次
1	敘述改為： 當 社群媒體的訊息通知 時 ，使我最近做事時容易分心。	1	依建議修改
	要強調最近嗎?考慮是否省略。	2	依建議修改
4	要加過度嗎?	2	不採用
	敘述改為：因 頻繁 使用社群媒體，我覺得 自己 的記憶力 有受到影響 。	3	依建議修改，但省略頻繁
5	要加過度嗎?	2	不採用
	敘述改為：因過度使用社群媒體，接觸 3C 產品的時間變長，所以我 眼睛乾澀不舒服、有視力模糊的情形 。	3	依建議修改
6	要加過度嗎?	2	依建議修改
	敘述改為： 我有意識到過度 使用社群媒體已經 影響 到我的身體健康。	3	依建議修改
7	加適度?	2	不採用

	敘述改為：使用社群媒體能幫助我釋放壓力，減少身體緊繃疼痛的不適感。	3	依建議修改
8	敘述改為：我容易在社群媒體上與他人比較，因而感到自己不夠好。	1	依建議修改，並將語句合併為「因而感到自己不夠好、自己不如他人的感受」
	敘述改為：在社群媒體上容易與他人比較，所以常會產生自己不如他人的感受。	3	
10	敘述改為：我在社群媒體上容易建立人際網絡，有觀點、價值觀相同的朋友，這使我很有歸屬感。	3	依建議修改
12	適度。	2	不採用
13	過度。	2	不採用
	敘述改為：常使用社群媒體使我的情緒感受起伏大，不受自我控制。	3	依建議修改，並加入敘述：「或有憂鬱、焦慮等情形。」
15	敘述改為：我曾經和他人是在網路上吵架或產生糾紛。	3	依建議修改
16	敘述改為：我最近接收到不當、不明或讓我感到不舒服的網路訊息。	3	依建議修改
19	只要強調最近嗎？	2	依 3 的建議修改
	我不曾遭到網路霸凌。	3	依建議修改
21	敘述改為：我的帳號、密碼曾被別人竊取。	1	依建議修改

	敘述改為：我的帳號、密碼曾被別人竊取。	3	
22	敘述改為：我的照片或資訊未經同意就在網路上曾被公開。	1	依建議修改
	個人的照片或資訊曾未經我本人同意就在網路上被公開。	3	依建議修改
24	我曾因社群媒體放送錯誤的資訊而被誤導。	3	依建議修改
26	我覺得使用社群媒體很有趣，這使我覺得上學很無聊。	3	新增一題
28	我曾使用社群媒體進行線上課程。	3	依建議修改
31	我會使用社群媒體學習新技能。	3	依建議修改