

短影音VS情緒

大學生觀看短影音時間與情緒調節能力之關係

陳芊妤、吳兆琰、印具、蕭孟婷

1 研究背景與動機

隨著智慧型手機的普及，手機成為大學生日常生活中不可或缺的工具，無論是通訊、社交、娛樂、學習皆依賴其功能。然而，過度使用智慧型手機可能導致心理健康問題，尤其是與情緒穩定度有關的負向結果日益受到關注。根據鄭景蓮（2014）在[大學生手機使用情況與人格特質之關係]的研究指出，大學生在近三個月內的智慧型手機使用呈現中度依賴，其中情緒穩定性與手機使用依賴程度呈顯著負相關，表示情緒越不穩定者越可能過度使用手機。

2 研究目的

1. 探討大學生每日觀看短影音時間與其情緒調節能力之相關性。
2. 驗證觀看時間是否為情緒調節能力的預測因子。

3 研究方法

一、研究設計

本研究採用便利抽樣以18以上的大學生為研究參與者，並透過網路形式發放自陳問卷。

二、研究對象

1. 對象條件：年滿18歲，具智慧型手機之大學生。
2. 預估樣本數：共50人

三、變項定義

自變項：觀看短影音時間（每日觀看時數：0~1小時、1~4小時、4小時以上）

依變項：情緒調節能力

控制變項：性別、科系、年齡等背景變項

4 研究工具



量表題目

1. Kraaij 與Garnefski (2019)所編製的行為情緒調節量表作為研究工具。此量表包含五個分量表,分別為尋求分心、退縮、主動接近、尋求社會支持、忽視。各分量表皆含四個題項,全量表共20題,採用李克特五點量尺填答,分為幾乎從不至幾乎總是,並給予1至5分,各分量表得分加總則為此量表之總得分,總分介於20分至100分。分量表的得分越高,表示個體越傾向使用該情緒調節策略,。
2. 背景變項調查表：收集性別、年級、科系、等資料。

5 資料分析

1.描述統計

第一組：每日觀看時間0~1小時
第二組：每日觀看時間1~4小時

敘述統計					
	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
第一組加總	18	44	78	62.00	7.404
有效的 N (完全排除)	18				

敘述統計					
	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
第二組加總	16	41	74	63.81	8.304
有效的 N (完全排除)	16				

2.相關分析

		相關				
		主動接近	社會支持	封閉退縮	分心忽視	短影音使用
主動接近	Pearson 相關	1	.275	-.216	.112	-.113
	顯著性 (雙尾)		.100	.199	.511	.505
	個數	37	37	37	37	37
社會支持	Pearson 相關	.275	1	-.127	.090	.003
	顯著性 (雙尾)	.100		.455	.594	.985
	個數	37	37	37	37	37
封閉退縮	Pearson 相關	-.216	-.127	1	.391*	.353*
	顯著性 (雙尾)	.199	.455		.017	.032
	個數	37	37	37	37	37
分心忽視	Pearson 相關	.112	.090	.391*	1	.029
	顯著性 (雙尾)	.511	.594	.017		.866
	個數	37	37	37	37	37
短影音使用	Pearson 相關	-.113	.003	.353*	.029	1
	顯著性 (雙尾)	.505	.985	.032	.866	
	個數	37	37	37	37	37

*. 在顯著水準為0.05 時 (雙尾), 相關顯著。

3.線性回歸分析

		係數 ^a				共線性統計量	
模式		未標準化係數		標準化係數	t	顯著性	
		B 之估計值	標準誤差				VIF
1	(常數)	1.044	.834		1.252	.220	
	主動接近	-.003	.016	-.031	-.174	.863	1.163
	社會支持	.004	.009	.076	.441	.662	1.099
	封閉退縮	.020	.009	.409	2.193	.036	1.300
	分心忽視	-.004	.006	-.135	-.736	.467	1.253

a. 依變數：組別

6 研究結果

1.在person相關分析結果發現：

封閉退縮 [$r(37) = 0.35$, $p = 0.03$] 和觀看短影音時間有正相關

顯示封閉退縮程度越高，越可能有較高影音使用行為

2.在獨立樣本T檢定中結果發現：

第二組（高頻組）明顯平均更高，表示有更高傾向封閉自己，差異接近顯著（ $p \approx .10$ ）。

平均差距為 6.94 分，可能具有實質意義，尤其在小樣本中

3.在一般線性迴歸分析中結果發現：

封閉退縮變項達到顯著預測力，封閉退縮越高，越可能為高頻率影音使用