

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文  
MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT  
DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT  
NAN HUA UNIVERSITY

青少年使用行動載具的成癮行為與休閒效益之研究  
A study of teens about cell phone addiction and  
leisure benefits research

研究生：黃嬌

**GRADUATE STUDENT: Chiao Huang**

指導教授：于健 博士

**ADVISOR: Chien Yu Ph.D.**

中 華 民 國 一 〇 六 年 六 月

# 南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

## 碩 士 學 位 論 文

青少年使用行動載具的成癮行為與休閒效益之研究

研究生：黃 嬌

經考試合格特此證明

口試委員：劉端芬  
張鏡昆  
于健

指導教授：于健

系主任(所長)：

口試日期：中華民國 106 年 6 月 15 日

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

105學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：青少年使用行動載具的成癮行為與休閒效益之研究

研究生：黃嬌

指導教授：于健 博士

論文摘要內容：

在學生族群中，手機和平板(以下簡稱行動載具)的相關活動已經成為年輕學生族群在自由時間中，最主要的休閒活動。本研究針對國中和國小高年級學童作問卷調查，了解青少年行動載具的使用行為，成癮行為及休閒效益之情形。問卷發放 381 份、回收 347 份、有效問卷 317 份，以統計方法進行分析，考驗本研究所提出之研究假說。

結果顯示，青少年使用行動載具最常從事的活動是使用 LINE 及 FB 和玩遊戲；討論對象以同學朋友居多，成癮行為的類型則以耐受性較高；休閒效益的類型則以鬆弛效益較高；學生使用時間的長短及次數與成癮行為及休閒效益有顯著相關，說明成癮行為及休閒效益程度會因使用時間的長短及次數增多而提高。和網友討論者，成癮行為有顯著差異。教育程度及戒斷反應能預測休閒效益的高低。

**關鍵詞：**青少年、行動載具、成癮行為、休閒效益

**Title of Thesis:** A study of teens about cell phone addiction and leisure benefits research

**Name of Institute:** Master Program of Leisure Environment Management,  
Department of Tourism Management, Nan Hua University

**Graduate Data:** June 2017

**Degree Conferred:** M.B.A

**Name of Student:** Chiao Huang

**Advisor:** Chien Yu Ph.D.

## **Abstract**

In the student community, mobile and tablet related activities have become young students in the free time, the most important leisure activities. This study was conducted to investigate the use of children's mobile phones and flatbeds, game addiction and leisure satisfaction. Questionnaire issued 381 copies, 347 copies, valid questionnaires 317, statistical methods for analysis, test the research hypothesis proposed by the Institute.

The results show that the most frequently used activities of young people using mobile vehicles are to use LINE and FB and play games. The discussion object is mostly friend-friendly and the type of addiction is highly tolerant; the type of leisure benefit is relaxed And the number of students using the time and the number of times with the addiction behavior and leisure benefits are significantly related to the addiction behavior and leisure benefits will be due to the use of the length of time and increase the number of times. And netizens discussed, addictive behavior was significantly different. Education level and withdrawal reaction can predict the level of leisure benefits.

**Keywords:** teens, cell phone, addiction , leisure benefits

# 目錄

中文摘要.....	i
Abstract.....	ii
目錄.....	iii
表目錄.....	v
圖目錄.....	vii
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	2
1.3 研究流程.....	2
1.4 研究限制.....	3
1.5 名詞解釋.....	4
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>6</b>
2.1 行動載具及使用行為的定義與研究.....	6
2.2 成癮行為的定義與研究.....	8
2.3 休閒效益因素之理論與相關研究.....	16
2.4 小結.....	21
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>22</b>
3.1 研究架構.....	22
3.2 研究假說.....	24
3.3 研究工具.....	25
3.4 研究對象與抽樣方式.....	38
3.5 資料處理與分析方法.....	38
<b>第四章 結果分析與討論.....</b>	<b>41</b>
4.1 樣本結構分析.....	41
4.2 青少年成癮行為之因素差異分析.....	45
4.3 休閒效益現況之因素差異分析.....	57
4.4 人口背景變項、成癮行為與休閒效益之迴歸預測分析.....	68
<b>第五章 結論與建議.....</b>	<b>70</b>

5.1 結論 .....	70
5.2 建議 .....	73
<b>參考文獻 .....</b>	<b>76</b>
<b>附錄 .....</b>	<b>80</b>



## 表目錄

表2-1功能型手機與智慧型手機使用行為比較 .....	8
表2-2成癮行為定義.....	12
表2-3成癮行為的構面 .....	15
表2-4休閒效益定義.....	17
表2-4休閒效益定義(續).....	18
表2-5休閒效益分類表 .....	20
表2-6休閒效益的構面彙整表.....	21
表3-1成癮行為自我評估研究構面 .....	27
表3-2休閒效益量表構面 .....	30
表3-3成癮行為自我評估量表因素分析.....	34
表3-4休閒效益量表因素分析.....	37
表3-5問卷發放回收統計表 .....	38
表4-1 有效樣本背景分布統計表N=317.....	43
表4-2成癮行為類型現況分析表 .....	45
表4-3不同性別於成癮行為之T考驗摘要 .....	46
表4-4不同教育程度於成癮行為之T考驗摘要.....	47
表4-5使用年資對於成癮行為之單因子變數分析摘要表 .....	48
表4-6從事活動對於成癮行為之單因子變數分析摘要表 .....	50
表4-7每週使用次數對於成癮行為之單因子變數分析摘要表 .....	51
表4-8每週使用時間對於成癮行為之單因子變數分析摘要表 .....	53
表4-9討論對象對於成癮行為之單因子變數分析摘要表 .....	55
表4-10家人支持態度對於成癮行為之單因子變數分析摘要表 .....	56
表4-11休閒效益類型現況分析表 .....	58
表4-12不同性別於休閒效益之T考驗摘要 .....	59
表4-13不同教育程度於休閒效益之T考驗摘要 .....	59
表4-14使用年資對於休閒效益之單因子變數分析摘要表.....	60
表4-15從事活動對於休閒效益之單因子變數分析摘要表.....	62
表4-16每週使用次數對於休閒效益之單因子變數分析摘要表 .....	63
表4-17每週使用時間對於休閒效益之單因子變數分析摘要表 .....	64

表4-18討論對象對於休閒效益之單因子變數分析摘要表.....66  
表4-19家人態度對於休閒效益之單因子變數分析摘要表.....67  
表4-20人口背景變項、成癮行為對休閒效益多元迴歸分析.....69  
表5-1研究假說驗證結果彙整表.....71



## 圖目錄

圖 1-1	研究流程圖 .....	3
圖 3-1	研究架構圖 .....	23



# 第一章 緒論

本研究探討青少年行動載具使用的成癮行為及休閒效益之現況與關係。本章旨在說明本研究的基本概念與架構，全章共分為五節：第一節研究背景與動機；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節名詞解釋；第五節研究範圍與限制。

## 1.1 研究背景與動機

現代人的生活，已將休閒與生活品質畫上了等號。而智慧型手機及平板電腦(以下簡稱行動載具)的風行，網路使用的普及，更是無法抵擋的科技化趨勢。網路的使用在現今的社會愈來愈普及，行動載具由於攜帶方便，體積輕巧，功能強大，一機在手，通話、照相攝影、錄音、上網……等全都包，具有強大的方便性及吸引力，大部份的人都曾使用過行動載具，這讓人好奇是什麼樣的使用行為會讓學生投入大量的時間在使用行動載具上，尤其是行動上網普及後，很多遊戲和社群網站已能在行動載具資訊產品上出現，這讓原本需要電腦接上寬頻連上網路才能上網使用網路，現在只要行動載具具有無線上網的功能，即能隨時隨地輕鬆的上網，因此行動上網所帶來的便利性讓人們上網的時間增加，另一方面使用行動載具的時間也隨之增加。

在許多公共場合甚至走在路上，常見人手一機，大家都在低頭滑手機，連小孩也都很專注的在玩平板，大家同處一室，卻少言語交流，新聞報導中，亦多起成癮行為的衝突。但使用行動載具的行為，是否也為使用者帶來休閒效益呢？故研究者想知道雲林縣青少年(國小高年級學童及國中生)，在各種人口背景及行動載具使用行為下，其成癮行為與休閒效益之相關性。

## 1.2 研究目的

本研究主要探討國中小學童行動載具使用的成癮行為與休閒效益之關係，主要研究目的如下：

- 一、探討國中小學生行動載具使用行為之現況。
- 二、分析不同人口背景變項及使用行為下國中小學童成癮行為的差異情形。
- 三、分析不同人口背景變項及使用行為下國中小學童休閒效益的差異情形。
- 四、探討學生成癮行為與休閒效益的影響及其關連性。

## 1.3 研究流程

本研究之研究流程如圖 1-1 所示，首先確認研究主題及方向，確定研究背景、動機與目的，其次進行相關文獻的蒐集與整理。接著進行研究設計，確定研究架構、研究方法、抽樣設計、問卷設計與資料分析方法。經過問卷調查後，將資料整理依序進行假設驗證及分析，最後提出結論與建議。

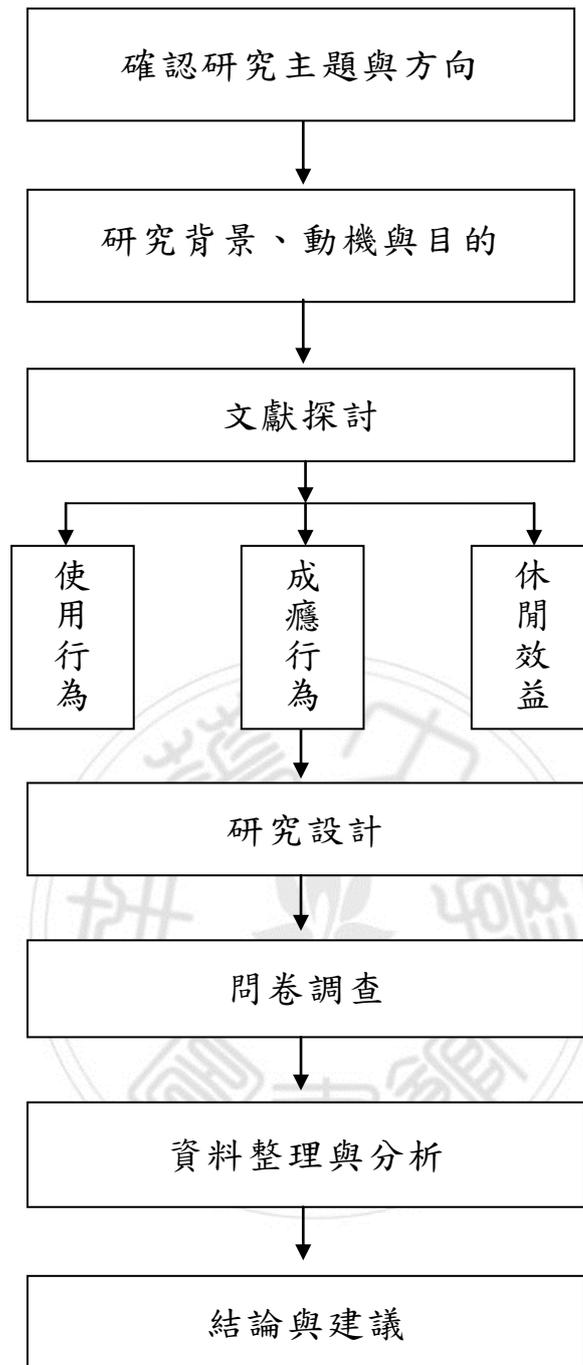


圖 1-1 研究流程圖

#### 1.4 研究限制

本研究之研究限制可分為兩方面說明：

1. 研究範圍方面：本研究的對象以雲林地區國小高年級生及國中生為主，研究結果無法顯示全國學生的使用行為及成癮行為及休閒效益差異。再者問卷的測試是以受測者主觀的方式填答，

因此有可能受到情緒、情境、認知等因素所影響，因此所得到的資料之確實性仍決定於受測者的誠實程度，這是研究者所無法掌握的。

2. 抽樣方法方面：在樣本選取方面，本研究受限於人力、物力等因素，無法採取全面隨機抽樣方式進行問卷調查，僅透過便利抽樣方式選取調查對象，因此研究樣本可能不夠周延。

## 1.5 名詞解釋

本研究所涉及的相關名詞，加以界定或解釋如下：

### 1. 智慧型手機或平板(行動載具):

根據資策會MIC定義，智慧型手機是指將資料傳輸功能內建於以語音（Voice）為中心之裝置，包含以下特徵：個人資訊管理、瀏覽及下載檔案、收發e-mail與處理文件檔；可使用觸控面板、小型全功能鍵盤或智慧型點選單等多種輸入方法；螢幕大於2吋以上的顯示；內建高階的嵌入式微處理器與多工作業系統等等功能。

平板電腦（英語：Tablet Computer，或簡稱Tablet）是一種小型的、方便攜帶的個人電腦，以觸控式螢幕作為基本的輸入裝置。它擁有的觸控式螢幕（也稱為數位板技術）允許使用者通過觸控筆或數位筆來進行作業而不是傳統的鍵盤和滑鼠。多數的平板電腦更支援手指操作，使用手指觸控、書寫、縮放畫面與圖片。

### 2. 成癮行為

手機成癮，又稱手機濫用綜合症，手機綜合症、手機焦慮症等，區別於對手機的依賴，是指個體因為使用手機行為

失控,導致其生理、心理和社會功能明顯受損的一種痴迷狀態。(台灣wiki,2013)本研究將成癮行為以五個層面作探討,分別是耐受性、戒斷反應、強迫性行為、人際與健康管理及時間管理。

### 3.休閒效益

休閒效益(benefits of leisure)是一種主觀的個人經驗感受。本研究中所指休閒效益的範疇,係針對個人參與休閒活動過程中以及參與休閒活動後的經驗,可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。(王怡菁,2008)本研究將休閒效益以三個層面作探討,分別是個人成長、鬆弛效益及拓展生活圈。

## 第二章 文獻探討

本章主要針對本研究所探討的問題，蒐集歸納國內外學者相關的研究或論點，並研究分析相關的理論資料。本章共分為五節，第一節行動載具及使用行為，第二節探討成癮行為，第三節休閒效益理論與相關研究。

### 2.1 行動載具及使用行為的定義與研究

#### 1. 行動載具的定義：

行動載具包括智慧型手機及平板電腦。根據維基百科(2013)的定義，使用者可以透過內建的手寫辨識、屏幕上的虛擬鍵盤、語音辨識或者一個真正的鍵盤（如果該機型配備的話）進行操作。平板電腦還擁有讓使用者透過觸控筆來打字快速輸入軟體。

多數平板電腦使用Wacom數位板，該數位板能快速的將觸控筆的位置「告訴」電腦。使用這種數位板的平板電腦會在其螢幕表面產生一個微弱的磁場，該磁場只能和觸控筆內的裝置發生作用。所以用戶可以放心的將手放到螢幕上，因為只有觸控筆才會影響到螢幕。然而，因為周圍的設備存在干擾的可能，很多型號都發生過游標「顫抖」的問題，這個問題會加深某些操作的難度，例如嘗試著畫直線、寫小字等。此外製造這種數位板的公司還有UC Logic以及Finepoint公司。行動終端的名詞繁多，研究機構Gartner將之分成四類分別定義，最低階的基本手機（Basic Phone）是僅有語音通訊功能；進階手機（Enhanced Phone）是在語音通話功能之外，再加上數據傳輸功能；智慧手機（Smartphone）是以語音功能為

主，並且具有開放的作業系統平臺；無線PDA(Wireless PDA)是以數據傳輸為主，再加上其他PIM或語音通話功能。

國內研究機構拓璞產業研究所(TRI)對智慧型手機做如下定義：具備有開放式作業系統(如Symbain、Microsoft Smartphone、Pocket PC Phone Edition、Linux、Palmsource等)，以及足夠的運算處理能力，可容許使用者自由選擇其應用軟體之手機。

## 2. 行動載具使用行為：

根據聯合國所公布的訊息指出，目前全球使用手機的人口已經超過50億，其中有9.5億的人有使用行動上網，智慧型手機更是所有行動連網裝置中最具成長潛力，未來智慧型手機將成為熱門的行動上網裝置。人們的生活行為，移轉到網路世界的情形愈益普遍，伴隨著手機的普及，行動網路的成熟，手機功能的轉變帶動了行動應用服務的發展，將促成更多人使用行為的轉變，也將連帶影響每個人的生活模式，以往只被拿來作為撥打電話的行動電話，如今已衍生出上網、拍照、聽音樂、網路社群、線上遊戲等多重功能。為瞭解台灣消費者使用智慧型手機行為，在經濟部技術處的支持下，資策會FIND於2011年6月20日至7月1日期間，針對國內5歲以上民眾(不含離島地區)展開「2011臺灣智慧型手機持有與使用行為」調查，成功份數共2,501份，並且與持有功能型手機的做比較。(李育銘、陳佳鈴等，2013)參閱以下表格：

表2-1功能型手機與智慧型手機使用行為比較

使用行為	功能型手機	智慧型手機
撥打電話	99.9%	97.6%
上網瀏覽網頁	2.3%	44.5%
傳送純文字簡訊	50.8%	37.0%
照相或攝影	28.0%	30.8%
玩遊戲	11.4%	20.7%
聽音樂或廣播	20.2%	20.7%

資料來源：資策會FIND/經濟部技術處「科技化服務價值鏈研究與推動計畫」(2012)

## 2.2 成癮行為的定義與研究

本節內容主要在整理成癮行為的相關研究。分為二個部份：成癮行為的意義、成癮行為之構面。

### 一、成癮行為的意義

#### 1.成癮行為的定義：

成癮最早出現在 1599 年的歌劇「亨利五世 (Henry V) 中，一直到 1906 年才經常性的應用在鴉片 (opium) 上 (Harper, 2001)。成癮一詞常用於臨床醫學上對藥物的依賴，如因酒精、尼古丁或咖啡因等的依賴，對生理或心理所造成之直接或間接的影響。Young (1999) 則認為非化學藥物所引起的行為，例如：賭博，雖然不是由藥物引發，但成癮者所表現出的行為與一般藥物上癮者的行為相似，亦可稱之為成癮。Hatterer (1994) 亦認為，成癮不僅指藥物的過度使用，任何物質或活動都可能產生成癮。美國心理學協會 (American Psychological Association) 所出版

的「心理疾病診斷統計手冊第四版」(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition, DSM-IV) 則認為，成癮是使用者在知道該物質對自己身心所造成的影響下，仍然持續使用的行為，但 DSM-IV 並未使用「addiction」一詞，只有類似的概念「濫用 (abuse)」以及「依賴」，ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision, 醫界通稱 ICD-10) 也是以依賴的概念來解釋「成癮症候群(dependent syndrome)」。

Goodman 曾在 1990 年針對「成癮」這個字作了明確的定義，並提出了幾個要點，作為成癮行為的診斷依據。他認為所謂的「成癮」是一種能產生滿足感和逃避內在不安定的行為，它具有兩個特徵：(一)一直無法控制該行為，(二)儘管會有不良的後果還會持續不斷 (Goodman, 1990)。成癮的診斷依據則如下所示：

- (1) 週期性的發生無法抗拒從事某一特定的行為。
- (2) 在從事該特定行為前，緊張感會不斷增加。
- (3) 開始從事該特定行為後，會有愉快或放鬆的感覺。
- (4) 從事該特定行為時會感到缺乏控制。
- (5) 下列項目符合五項者：
  - A 經常全神貫注在該行為中，或者準備從事該行為時顯得比較活躍。
  - B 經常性的長時間從事該行為，或超過預期的時間。
  - C 屢次努力想要減少、控制或停止該行為。
  - D 分配大量的時間來滿足行為的需求。
  - E 為了從事該行為而減少甚至放棄重要的社交性、職業性或娛樂性的活動。

F 無視於因從事該行為而產生的社交、經濟、心理或生理的問題。

G 從事該行為的強度或使用頻率必須增加，才能達到相同的效果，即耐受性 (tolerance)。

H 如果無法從事該行為，則會坐立不安或易怒。

I 經常性的忙於該行為而未履行職業、學業、家庭或社會上的責任。

(6) 有些症狀會持續至少一個月，甚至更久的時間。

綜上所述，成癮並非單指對藥物的依賴，成癮的對象可以是一種行為，透過其行為模式，能夠將成癮者與正常人區隔開來 (Young, 1999)，成癮是慢性的、逐漸累積而產生的 (Morse & Flavin, 1992)。當各種物質或行為對人類的心理造成一種無法抗拒的現象時，都可以稱之為「成癮」(周倩，1999)，而本研究所指的成癮即 Goodman 所稱的 addiction。

綜合上述學者的看法，本研究將成癮行為的定義歸納為：成癮是使用者在知道該物質對自己身心所造成的影響下，仍然持續使用或無法減少、控制或停止該行為。

## 2. 行動載具成癮大致六個類型：

A型：娛樂性手機成癮症：此類成癮者沉迷於手機娛樂，以玩各類手機遊戲、以及觀看視頻節目為主的一種類型。

B型：情感性手機成癮症：此類成癮者把全部的情感和精力投入到即時聊天、簡訊、以及電話聊天中，以謀求一種情感安慰。

C型：時尚性手機成癮症：此類成癮者將大量的時間和金錢花費在關注手機、購買手機等活動中，追求手機使用的時尚性等，浪費不必要的時間、精力和金錢。

D型：信息性手機成癮症：此類網路者因為某些原因，不能使用電腦進行信息搜索，因而通過手機上網功能花費大量的時間在搜索和收集與自己工作、學習無關或者不迫切需要的信息上，造成工作和學習效率的下降。

E型：功能性成癮症：此類成癮者因為經常使用手機的某些功能，如時間、鬧鐘、計算器等功能，導致依賴甚至上癮。

F型：強迫行為性手機成癮症：此類成癮者不可自控的隨時關注手機，例如幾分鐘就檢查一次手機是否正常或者有電話漏接、簡訊漏掉、手機是否遺失等。(台灣wiki，2013)

### 3. 行動載具成癮的危害：

行動載具成癮不僅對身體造成危害，還對日常生活、工作造成了影響，致使身心俱疲。行動載具成癮並不遜於網癮，正逐漸對青少年產生不利的影響。

(1)身體危害：手機由於其功能需要，因而通常具有較大的輻射，引起疲勞感增加、視力下降、過度眼疲勞等。近日，英國一名癌症研究專家發出了迄今為止最嚴重的手機警告：因使用手機致死的人數將超過吸煙受害者。有統計顯示，全世界手機用戶已達吸煙人數的3倍。因此，專家認為，手機的危害將比香煙更嚴重。目前全球每年有500萬人因吸煙導致的疾病死亡。

(2)心理依賴危害：焦慮、抑鬱、恐懼。患者必須每天將手機帶在身邊，隔幾分鐘就去看看手機是否有新信息或新電話。別人的手機響了也會急忙去看看自己的手機。即使沒有事情也要用手機打幾個電話後才能正常工作。如果無法使用手機，就表現出焦慮不安，莫名其妙地對下屬或同學同事等發脾氣，無法集中精力

做自己的事情。一般都害怕失去和外界的聯繫，準備數個手機在身邊。一旦離開手機，日子就會變得難熬，人會出現焦慮不安、無所適從的感覺。

### (3)對社會功能的危害

工作質量下降、學業下降、人際交往技能不足。長時間發簡訊被證明會降低智商，降低與人溝通交流能力，以及處理人際關係能力。經常使用手機，打斷正常思維。

同時手機成癮常常伴隨一些不文明現象或者導致危險行為，如在公共場合使用手機大聲講話、噪音……等，開車等候時使用手機的危險性。(台灣wiki，2013)

表2-2成癮行為定義

學者	年代	定義
Young	1999	成癮是非化學藥物所引起的行為，例如：賭博，雖然不是由藥物引發，但成癮者所表現出的行為與一般藥物上癮者的行為相似，亦可稱之為成癮。
Hatterer	1994	成癮不僅指藥物的過度使用，任何物質或活動都可能產生成癮。
Goodman	1990	所謂的「成癮」是一種能產生滿足感和逃避內在不安定的行為，它具有兩個特徵：一、一直無法控制該行為，二、儘管會有不良的後果還會持續不斷。
Morse & Flavin	1992	成癮是慢性的、逐漸累積而產生的。
周倩	1999	當各種物質或行為對人類的心理造成一種無法抗拒的現象時，都可以稱之為「成癮」。

資料來源：本研究整理

## 二、成癮行為之構面

Griffiths認為網路成癮是一種對科技的依賴，其依賴的不僅只是物質本身，尚有其他交互影響的因素。Griffiths也參考了DSM-IV的診斷標準，提出了六個向度供作參考（Griffiths, 1998-2000）：

1. 顯著性（salience）：該行為在當事人的生活中佔有極重要的地位。
2. 改變心境（mood modification）：當事人在從事該行為時，心情會受到影響而改變，例如：放鬆、興奮等感覺。
3. 耐受性（tolerance）：必須增加強度或時間，才能達到與先前相同的滿足感。
4. 退癮反應（withdrawal symptoms）：停止從事該行為時所產生的負面效應，例如：發怒、坐立不安、情緒低落等。
5. 衝突（conflict）：因從事該行為而與家人或其他行為活動產生抵觸或衝突，亦或是與當事人內心產生的衝突。
6. 復發（relapse）：一再的重覆發生成癮症狀。

Charlton（2002）認為上述六項診斷準則有權重上的不同，以行為顯著性（behavioral salience）、退癮反應、衝突、與復發等四個項目做為最主要的成癮症狀之指標；改變心境、耐受性、與認知顯著性（cognitive salience）則是與成癮行為有關，尚不足以用來判斷成癮與否。

我國學者陳淑惠（1999）亦根據DSM-IV及臨床案例，發展出國內較為完整的「中文網路成癮量表（CIAS）」，並在2003年協同翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳等人，再次針對原有缺

失修改量表為「中文網路成癮量表修訂版（CIAS-R）」。量表的設計概念是以心理及行為兩大類為核心，再區分出其他細目問題：

1. 網路成癮核心症狀（core symptoms of Internet addiction）

(1) 網路成癮耐受性（tolerance of Internet addiction）：指隨著網路使用經驗的增加，必須透過更多的網路內容或更長的使用時間，才能得到與原先相同的滿足。

(2) 強迫性上網行為（compulsive Internet use）：指一種難以自控的上網渴望或衝動。上網之後難以離開，使用網路時精神振奮，並希望能多留在網路上。

(3) 網路退癮反應（withdrawal from Internet addiction）：如果突然被迫離開網路，容易產生受挫的情緒反應，例如：生氣、空虛、精神不集中等。

2. 網路成癮相關問題（related problems of Internet addiction）：包含三類。

(1) 人際問題：因上網而忽略社交與家庭生活，包括與家人朋友疏遠，甚至為了上網而對家人朋友說謊。

(2) 健康問題：出現身體不適反應，例如：乾眼、頭痛、肌肉酸痛等。

(3) 時間管理問題：因上網過久而耽誤工作或學業。

除了透過行為模式來進行成癮診斷外，網際網路成癮者或網路遊戲成癮者在使用時間上，也明顯高於非成癮者。Young(1998a)在研究中指出，網路成癮者每週使用網路的時間平均為 38.5 小時，而非成癮者只有 4.9 小時；周榮（1997）的研究也顯示高成

癮傾向者的使用時間為 23.68 小時，低成癮傾向者僅 13.89 小時；陳淑惠（1999）則將網路成癮量表的總分排序最高 5%視為高危險群，以此高危險群樣本來看，平均每週上網時間為 19.6 小時，高於整體平均時間 10.3 小時；楊正誠（2002）以大學生為研究對象，研究結果亦顯示，網路成癮高危險群的網路使用時間在每週 15 個小時以上；謝明達（2004）在其以國中小學童為研究對象的研究中也發現，具有網路成癮現象的學童每週使用時間竟高達 22.89 小時。如此多的研究結果皆指出，成癮使用者不論是使用網際網路或是玩網路遊戲，其使用時間與一般使用者相比都有顯著的差異。這麼長的使用時間不僅讓使用者產生成癮現象，對使用者的身體健康也有不良的影響，甚至也對正常的日常生活作息造成排擠效應（池青玫，2006）。

表2-3成癮行為的構面

學者 (年代)	解釋說明
Griffiths (1998, 2000)	將成癮行為構面分為顯著性 (salience)、改變心境 (mood modification) 耐受性 (tolerance)、退癮反應 (withdrawal symptoms)、衝突 (conflict)、復發 (relapse)
陳淑惠 (1999)	將成癮行為構面分為網路成癮耐受性 (tolerance of Internet addiction)、強迫性上網行為 (compulsive Internet use)、網路退癮反應 (withdrawal from Internet addiction)、人際問題、健康問題、時間管理問題

資料來源：本研究整理

綜合以上學者所述，成癮行為乃是人們參與休閒行為的心理層面及社會層面理由。由上述學者研究的內容分析彙整後，本研究將成癮行為歸納為五個個構面分別為「耐受性」、「戒斷反應」、「強迫性行為」、「人際及健康管理」、「時間管理」。

## 2.3 休閒效益因素之理論與相關研究

本節內容主要在整理休閒效益因素之理論與相關研究。分為兩個部份：休閒效益的定義、休閒效益之相關理論、休閒效益因素之構面。

### 一、休閒效益的定義

效益(benefits)被認為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境與其他情境有所改善的狀態(葉怡屏，2007)。因此，評估休閒效益最重要的是去評估休閒活動是否能夠幫助它們達成目標，而非以一種客觀的態度去評估達成目標的過程(Wankel, Berger, 1991)。

休閒效益 (Benefits of Leisure) 是一主觀的概念。在有限的資源中，為了要滿足眾多的慾望，所以在參與休閒活動時，需要衡量休閒活動對人類的貢獻，以決定休閒的價值(Dustin & Goodale, 1997)。Mannel & Stynes (1991) 認為人們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益(胡淑美，2006)。

休閒效益是指參與休閒活動者在參與休閒活動過程中與活動後，經由個人主觀感受的經驗評價，能幫助個人達成改善身心狀況的目標或對社會產生正向的影響，稱之為休閒效益。換言之，休閒效益是個人在參與活動過程中所獲得的體驗，此體驗對個人或社會能產生有益的影響，而人們參與休閒活動是為了獲得休閒效益。

Ajzen (1991) 則指出，休閒效益及休閒目標之達成，包括

參與休閒能達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成之目標（葉怡屏，2007）。

高俊雄(1995)認為休閒效益是指在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象。韋氏大字典之休閒效益定義，包括外在及內在之價值，前者如工作之餘所從事之活動，可以恢復精神；後者為參與休閒活動滿足其體驗及效益。由此可以瞭解到人們參與休閒活動目的之一，便在於獲得休閒效益之追求。

Tinsley & Tinsley (1986) 也指出，個人的休閒效益並不是受到活動本身，而是主要受到活動經驗之主觀感受影響，因此個人的心理需求滿足程度成為影響休閒效益感受的主要因素。休閒效益是一種相當主觀的個人感受，是透過參與休閒活動的過程中，可以幫助參與者改善個人的身心狀態，或滿足個人需求的現象（高俊雄，1995）。因為，許多休閒遊憩活動所帶來的效益是不能直接被觀察到的，如從事運動可以使個人減壓力與焦慮，所以休閒效益是一種相當主觀的個人感受（葉怡屏，2007）。

以下是關於休閒效益不同的定義，本研究將近代各學者對其定義整理如表 2-3：

表2-4休閒效益定義

學者	年代	定義
葉怡屏	2007	效益(benefits)被認為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境與其他情境有所改善的狀態。
Wankel, Berger	1991	評估休閒效益最重要的是去評估休閒活動是否能夠幫助它們達成目標，而非以一種客觀的態度去評估達成目標的過程。

表2-4休閒效益定義(續)

學者	年代	定義
Dustin & Goodale	1997	在有限的資源中，為了要滿足眾多的慾望，所以在參與休閒活動時，需要衡量休閒活動對人類的貢獻，以決定休閒的價值。
Mannel & Stynes	1991	人們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。(胡淑美，2006)
Ajzen	1991	休閒效益及休閒目標之達成，包括參與休閒能達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成之目標。(葉怡屏，2007)
高俊雄	1995	認為休閒效益是指在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象。
Tinsley and Tinsley	1986	個人的休閒效益並不是受到活動本身，而是主要受到活動經驗之主觀感受影響，因此個人的心理需求滿足程度成為影響休閒效益感受的主要因素。

資料來源：本研究整理

綜合上述學者看法，本研究將休閒效益的定義歸納為：休閒效益為使用行動載具行為中，所得到的相關效益。

## 二、休閒效益之相關理論

彙整過去休閒效益分類相關文獻，Cordes & Ibrahim(1999)以四個面向(身體、情感、心理及社會的觀點)，來探討休閒效益，而個人效益的方面包含(葉怡屏，2007)：

1. 身體的觀點：維持或提升體適能，包含技術能力及健康層面的促進。
2. 情感的觀點：增加自我滿足感、休閒態度的形成及價值觀確認。
3. 心理的觀點：滿足自我實現需求、舒暢的心靈感受、豐富學

習領域、調劑精神情節；反映個人價值、領導力、創造力、挑戰性及獨立性的體驗、遠離壓力、享受自然……等。

葉怡屏（2007）的研究網路遊戲參與者之休閒覺知自由與休閒效益之研究中指出，網路遊戲參與者之休閒效益因年齡而有所差異，其中 13-18 歲的參與者顯著高於其他年齡層的參與者，也就是國高中階段的學生在參與網路遊戲的行為中，所獲得的休閒效益比較高。而他們所獲得的休閒效益，主要是在「個人成長」與「拓展生活圈」方面。因為學生們的生活圈較為狹小，需要面對的生活與工作問題不多，而透過網路遊戲他們能認識各式各樣的人從而擴大生活圈，也可以藉由網路遊戲上成功的經驗來滿足其成就感。

Bright（2000）針對休閒效益是建構人類生活方式的全方面觀點中指出，休閒對於人類生活的效益包括心理效益、生理效益、社會效益、經濟效益，以及環境效益（余玥林，2004）。其中個人效益方面為：

1. 心理效益：提升自我概念、表現自我價值、提供高峰經驗。
2. 生理效益：心血管的健康、疾病的控制、心理與生理的復健。

洪煌佳（2002）針對參加突破休閒活動的參與者的休閒效益分為生理效益、心理效益及社交效益三個面向，個人效益方面項目如下：

1. 生理效益：包含維持體能、活力充沛、增進活動技巧、得到適度休息、消除疲勞、激發潛力、考驗自己的活動能力及宣洩多餘體力等。
2. 心理效益：包含抒解生活壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒與舒暢身心、獲得成就感、心情愉快與增添生活樂趣、平

衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發心思和智慧等。本研究將各學者採用的休閒效益分類整理如表2-4：

表2-5休閒效益分類表

休閒效益的分類方式	採用分類法的學者
身體、情感、心理及社會的觀點	Cordes & Ibrahim
心理效益、生理效益、社會效益、經濟效益，以及環境效益	Bright (2000)
生理效益、心理效益及社交效益	洪煌佳

資料來源：本研究整理

### 三、休閒效益因素之構面

在休閒效益的構面上，Bammel & Burrus-Bammel (1992)指出休閒效益包含以下六種類型，分別是：生理效益、心理效益、社交效益、放鬆效益、教育效益、美學效益。在國內，高俊雄(1995)指出休閒效益包括均衡生活體驗、健全生活內涵、提升生命品質三個構面。從上述的構面分類上可以發現，休閒對於個人的身心、生活、生命均具有正面的效益。葉怡屏(2007)的研究網路遊戲參與者之休閒覺知自由與休閒效益之研究中，將休閒效益分為個人成長、鬆弛效益、拓展生活圈、豐富生活內涵四個構面。

有關休閒效益的構面，彙整國內、外相關研究，列表如表2-5所示：

表2-6休閒效益的構面彙整表

學者 (年代)	解釋說明
Bammel and Burrus-Bammel (1992)	休閒效益包含以下六種類型，分別是：生理效益、心理效益、社交效益、放鬆效益、教育效益、美學效益。
高俊雄(1995)	休閒效益包括均衡生活體驗、健全生活內涵、提升生命品質三個構面。
葉怡屏 (2007)	個人成長、鬆弛效益、拓展生活圈、豐富生活內涵。

資料來源：本研究整理

綜合上述學者的看法，本研究將休閒效益之構面分成三個構面分別為：「個人成長」、「鬆弛效益」、「拓展個人生活圈」。

## 2.4 小結

綜合上述學者理論，將分述本研究主題二個面向之理論依據。第一個面向成癮行為主要參酌學者陳淑惠等(2010)、鄒佩璇(2010)所發展之量表為主要依據，並詢問專家改編擬定初稿，將使用行為成癮問卷分為五個面向，分別為「耐受性」、「戒斷反應」、「強迫性行為」、「人際及健康管理」、「時間管理問題」五個構面。；第二個面向休閒效益主要參酌學者葉怡萍(2007)中的分類。定義休閒效益為使用行動載具行為中，所得到的相關效益，本研究之休閒效益分為個人成長，鬆弛效益及拓展生活圈。

## 第三章 研究方法

本研究以雲林縣青少年為研究對象，以相關的文獻資料為理論基礎，根據本研究的目的來設計問卷以進行調查研究，主要在探討行動載具使用的成癮行為與休閒效益之間的關係。本章共分成五節加以敘述：第一節為研究架構；第二節為研究假設；第三節為研究工具；第四節為研究對象與抽樣方法；第五節資料處理與分析方法。

### 3.1 研究架構

本研究主要在探討行動載具使用的成癮行為與休閒效益之間的關係，並依據本研究之研究背景動機、研究目的與相關的研究文獻探討之結果，訂定了本研究的研究架構，如圖3-1所示。是以不同人口背景變項、使用行為、成癮行為及休閒效益各變項與變項間的關係進行分析。

#### 一. 人口背景

1. 教育程度
2. 性別

#### 二. 使用行為：

1. 年資
2. 從事活動
3. 使用次數
4. 使用時間
5. 是否購買相關產品
6. 購買產品種類
7. 討論對象
8. 家人支持態度

#### 三. 成癮行為

1. 使用耐受性
2. 使用戒斷反應
3. 強迫性使用行為
4. 人際及健康管理
5. 時間管理問題

#### 四. 休閒效益

1. 個人成長
2. 鬆弛效益
3. 拓展生活圈

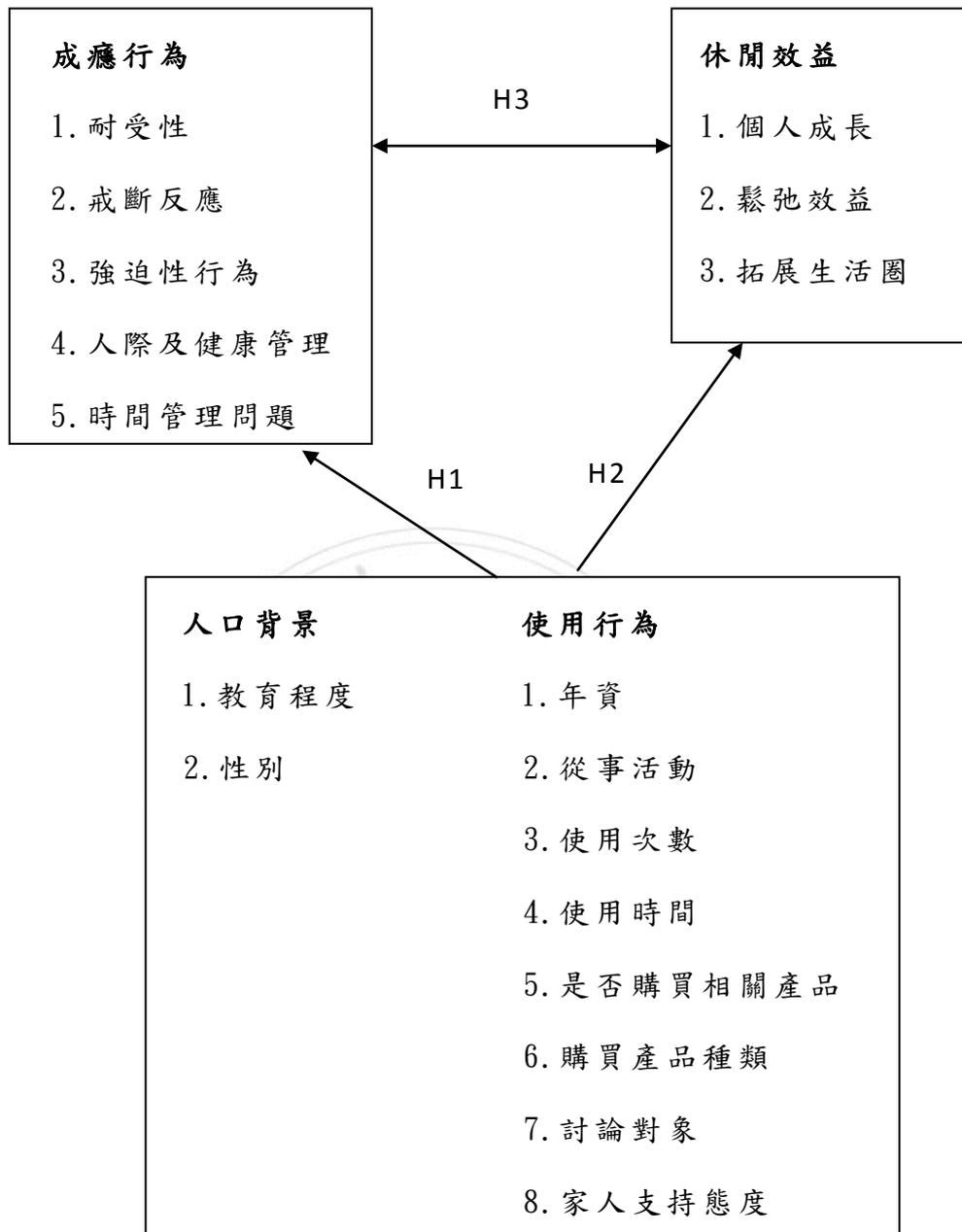


圖 3-1 研究架構圖

## 3.2 研究假說

根據研究目的、研究架構及相關文獻探討，提出本研究之假說如下：

H1：不同人口背景變項及使用行為之學生在成癮行為方面有顯著差異。

H1.1：不同性別的學生在成癮行為上有顯著差異。

H1.2：不同教育程度的學生在成癮行為上有顯著差異。

H1.3：不同使用年資的學生在成癮行為上有顯著差異。

H1.4：從事不同活動的學生在成癮行為上有顯著差異。

H1.5：不同使用次數的學生在成癮行為上有顯著差異。

H1.6：不同使用時間的學生在成癮行為上有顯著差異。

H1.7：討論對象不同的學生在成癮行為上有顯著差異。

H1.8：家人支持態度不同的學生在成癮行為上有顯著差異。

H2：不同人口背景變項及使用行為之學生在休閒效益方面有顯著差異。

H2.1：不同性別的學生在休閒效益上有顯著差異。

H2.2：不同教育程度的學生在休閒效益上有顯著差異。

H2.3：不同使用年資的學生在休閒效益上有顯著差異。

H2.4：從事不同活動的學生在休閒效益上有顯著差異。

H2.5：不同使用次數的學生在休閒效益上有顯著差異。

H2.6：不同使用時間的學生在休閒效益上有顯著差異。

H2.7：討論對象不同的學生在休閒效益上有顯著差異。

H2.8：家人支持態度不同的學生在休閒效益上有顯著差異。

H3：不同人口背景變項、使用行為對成癮行為及休閒效益有顯著影響。

### 3.3 研究工具

根據上述研究背景及相關文獻探討之分析，本研究之主要目的即在於瞭解學生之行動載具使用行為的現況、成癮行為對休閒效益關係之影響差異情形，並考驗國小高年級生及國中生不同背景變項及使用行為之成癮行為評估、休閒效益各因素間之差異情形及相關影響。

本研究採用問卷調查法，問卷內容共分為四大部分，第一部分為人口背景變項，第二部分為行動載具使用行為問卷，第三部分為成癮行為自我評估問卷，第四部分為休閒效益問卷。研究母群體即問卷發放對象，為雲林縣國小高年級學生及國中生。

在方法上，本研究採用t考驗、單因子變異數分析與Pearson積差相關分析及迴歸分析等方法，考驗本研究所提出之研究假說。最後將根據研究發現，對教育或相關輔導單位、家長及未來學術研究者提供各種有價值之建議。

本研究之人口背景變項及行動載具使用行為共計10題，利用名義尺度及順序尺度來測量。詳細敘述如下：

#### 1.人口背景變項：

- (1) 教育程度：國小、國中
- (2) 性別：男、女。

#### 2.行動載具使用行為

- (1)年資：6個月以下、超過六個月~一年、超過一年~三年、超過

三年以上。

(2)從事活動：玩遊戲、社群網站、上網查資料、聽歌、照相或攝影或其居。

(3)使用次數：每週2次以下、3-4次、5-6次、7次以上。

(4)使用時間：每週1小時以內、超過1~2小時、超過2~3小時、超過3~4小時、其他。

(5)是否購買相關產品：是、否。

(6)購買產品種類：遊戲光碟、遊戲點數卡、遊戲攻略書或雜誌、其他。

(7)討論對象：網友、同學朋友、兄弟姐妹、長輩、其他。

(8)家人支持態度：非常反對、反對、普通、支持、非常支持。

### 3. 成癮行為自我評估量表

本研究之成癮行為自我評估表問卷，參考陳淑惠(2010)、鄒佩璇(2010)所發展之量表為主要依據，並詢問專家改編擬定初稿，將使用行為成癮問卷分為五個面向，分別為「耐受性」、「戒斷反應」、「強迫性行為」、「人際及健康管理」、「時間管理問題」五個構面，進行發展預試問卷共26題。

使用行為成癮自我評估表問卷採用李克特四等尺度予以計分，避免受試者無意見。受試者依據對題目的描述及自身同意程度，由強至弱，分別選擇「非常符合」4分、「符合」3分、「不符合」2分、「極不符合」1分，全部題項皆為正向計分，每一題項之成癮行為得分的平均數越高，代表學生成癮行為程度越高。反之愈低。

表 3-1 成癮行為自我評估研究構面

構面	題目	測量尺度	參考來源
耐受性	3. 我覺得自己滑手機或平板的時間越來越長 5. 我不管有多累，使用手機或平板時就覺得精神很好 11. 雖然每次都只想滑手機或平板一下，但經常一玩就玩很久 14. 最近我每週滑手機或平板的時間比以前增加許多	李克特四等尺度 非常符合 4 分 符合 3 分 不符合 2 分 極不符合 1 分 (正向計分)	陳淑惠 (2010)、 鄒佩璇 (2010)
戒斷反應	2. 我只要有一段時間沒有滑手機或平板，就會覺得心裡不舒服 4. 手機或平板遊戲斷線或是連不上時，我心裡會覺得煩躁不安 15. 我只要有一段時間沒有滑手機或平板就會情緒低落 17. 我曾試過減少滑手機或平板的時間，但卻沒有達成 19. 比起從前，我需要花更多的時間滑手機或平板才會覺得滿足 22. 我只要有一段時間沒有滑手機或平板，就會覺得有事忘了做		
強迫性行	6. 我很難控制自己想要滑手機或平板的衝動		

表 3-1 成癮行為自我評估研究構面

構面	題目	測量尺度	參考來源
為	<p>9. 我經常不由自主地想要滑手機或平板</p> <p>12. 我每天早上醒來第一件想做的事就是滑手機或平板</p> <p>25. 每次滑手機或平板結束後，雖然有其他事情得做，但我會忍不住想再玩</p> <p>26. 沒有手機或平板可滑，我的生活就顯得毫無樂趣可言</p>		
人際及健康管理	<p>7. 我發現自己投入在手機或平板上而減少和身邊同學的互動。</p> <p>8. 我曾因為滑手機或平板而腰酸背痛，或是有其他身體不適</p> <p>10. 滑手機或平板造成我的學業退步</p> <p>16. 滑手機或平板對我的身體健康造成不良的影響</p> <p>23. 因為滑手機或平板的關係，我和家人的互動減少了</p> <p>24. 因為滑手機或平板的關係，我平常的休閒活動時間減少了</p>		
時間管理	<p>1. 曾經不只一次有人告訴我，我花太多時間在手機或平板上</p>		

表3-1成癮行為自我評估研究構面

構面	題目	測量尺度	參考來源
問題	13.我曾不只一次因為滑手機或平板的關係而睡眠不足 18.我常會減少睡眠時間來滑手機或平板 20.我曾因為滑手機或平板而沒有按時吃飯 21.我會因為熬夜滑手機或平板而使得白天精神不濟		

資料來源：本研究整理

#### 4. 休閒效益量表

本研究之休閒效益量表，取自葉怡萍(2007)所發展之休閒效益量表為主要依據，並詢問專家改編擬定初稿，將休閒效益問卷分為三個面向，分別為「個人成長」、「鬆弛效益」、「拓展生活圈」三個構面，進行發展預試問卷共20題。

休閒效益量表問卷採用李克特四等尺度予以計分，受試者依據對題目的描述及自身同意程度，由強至弱，分別選擇「非常符合」4分、「符合」3分、「不符合」2分、「極不符合」1分，全部題項皆為正向計分，每一題項之得分的平均數越高，代表學生休閒效益程度越高。其得分愈高，表示休閒效益愈高，反之愈低。

表3-2休閒效益量表構面

構面	題目	測量尺度	參考來源
個人 成長	5. 我覺得使用手機或平板可以讓我有自信心  6. 我覺得使用手機或平板可以培養多元興趣  9. 我覺得使用手機或平板可以肯定自己的能力  10. 我覺得使用手機或平板可以啟發心思智慧  13. 我覺得使用手機或平板可以實踐自我心中理想  14. 我覺得使用手機或平板可以自我超越或自我挑戰  15. 我覺得使用手機或平板可以滿足我的成就感	李克特四等尺度 非常符合 4 分 符合 3 分 不符合 2 分 極不符合 1 分  (正向計分)	葉怡萍  (2007)
鬆弛 效益	1. 我覺得使用手機或平板可以抒解我的生活壓力  2. 我覺得使用手機或平板可以使我身心放鬆  3. 我覺得使用手機或平板可以抒解我緊張情緒  4. 我覺得使用手機或平板可以讓我愉悅、增添生活樂趣		

表3-2休閒效益量表構面

構面	題目	測量尺度	參考來源
	19. 我覺得使用手機或平板 可以發洩情緒  20. 我覺得使用手機或平板 可以維持情緒健康		
拓展  生活  圈	7. 我覺得使用手機或平板可 以結交新朋友  8. 我覺得使用手機或平板可 以讓我多瞭解周遭事物  11. 我覺得使用手機或平板 可以增加與朋友聊天的話題  12. 我覺得使用手機或平板 可以促進朋友的感情  16. 我覺得使用手機或平板 可以增加與陌生人互動的機 會  17. 我覺得使用手機或平板 可以讓我增廣見聞  18. 我覺得使用手機或平板 可以豐富我的生活經驗		

資料來源：本研究整理

## 5. 預試實施

量表編製完成後，隨即進行預試，本量表的預試對象以國小高年級學生及國中生為預試樣本，共發放43份。預試問卷於2014年10月進行，問卷回收後，扣除填答題項不全及全勾相同題項之無效問卷後，共得有效問卷37份，有效問卷回收率86%，再根據預試結果進行分析。

## 6. 項目分析

項目分析之目的在於考驗問卷中個別題項與分量表的相關性，並求出各題項的決斷值(CR值)，來刪除與分量表相關性較低或未達顯著水準的題項。預試問卷回收後，將問卷的得分總和依高低排序，選取受測者中總分最高的27%為高分組，最低的27%為低分組，進行高低分組得分平均數的t檢定，當CR值大於3時，且達到顯著差異水準( $p < .05$ )，即表示該題項具有鑑別力，當CR值愈大者表示愈有鑑別力，若CR值未達顯著水準的題目則予以刪除。分析結果二個量表共46題皆符合未刪除題目。

## 7. 因素分析

本研究以因素分析作為問卷之建構效度，在進行因素分析之前先以KMO值的大小以及Bartlett球形檢定來判別問卷題項間的相關性，判斷是否可以進行因素分析，KMO值愈大，表示題項間共同的因素就愈多。根據學者Kaiser(1974)提出的KMO值的標準，KMO值大於0.7，問卷題目具有良好的因素分析適合性。Bartlett球形檢定的結果若具有顯著水準，亦表示資料適合進行因素分析。本研究將項目分析後所選取的題目，利用主軸法進行因素分析，選取特徵值大於1的因子，作為選取因素的依據。並經Kaiser的極

值法做正交轉軸，並取負荷量0.40以上的題目作為正式問卷的題目。經過轉軸後的成分矩陣，剔除不符合的題目，最後成癮行為自我評估量表22題，共得4個構面；休閒效益量表15題，共得3個構面。

## 8. 信度分析

信度是指問卷內容的特性或測驗結果可靠性，也就是測驗的結果具有一致性(Consistency)和穩定性(Stability)。常見的信度係數標準介於0至+1之間，信度的係數愈接近1，代表該問卷的可信度愈高，反之則可信度愈低。本研究採用Cronbach's  $\alpha$ 係數來直接檢定各問卷主要構面的細項間的內部一致性信度(Coefficient of Internal Consistency)。 $\alpha$ 係數越高，表示信度越好。本研究各量表的信度為：成癮行為自我評估量表的構面信度從0.760到0.862，總量表信度為0.925。休閒效益量表的構面信度從0.813到0.893，總量表信度為0.923。

## 9. 效度分析

本研究問卷的效度是採用建構效度(Construct Validity)中的因素分析來檢驗問卷的效度，取特徵值大於1之題項，取因素負荷量(Factor Loading)大於0.4做為建構效度的選題標準，並根據組成該因素題項之內涵特徵，給予該因素適合的名稱。此問卷分為二個量表，分別為「成癮行為自我評估表」22題，歸納為四個因素，此為探討學生成癮行為之依據；「休閒效益量表」15題，歸納為三個因素，此為探討學生休閒效益因素之依據；各量表所得的解說變異量及累積解說變異量，分述如下：

### (1) 成癮行為自我評估量表

如表 3-5 所示，經因素分析後成癮行為量表之問項萃取出四個因素，共有 22 題，第一個因素命名為「戒斷反應」，題項有「沒有滑手機或平板，就會覺得心裡不舒服」、「斷線或是連不上時，會覺得煩躁不安」等 8 題；第二因素命名為「耐受性」，題項有「花太多時間在手機或平板上」等 7 題。第三因素命名為「時間管理」，題項有「因為滑手機或平板的關係而睡眠不足」、「因為滑手機或平板而沒有按時吃飯」等 4 題。第四因素命名為「人際及健康管理」，題項有「減少和身邊同學的互動」、「我和家人的互動減少了」3 題。各構面信度及總信度皆大於 0.7，因此本量表具可信度。「戒斷反應」構面之特徵值為 4.051，解釋變異量為 18.412%；「耐受性」構面之特徵值為 3.697，解釋變異量為 16.804%，量表具有相當水準的效度。

表3-3成癮行為自我評估量表因素分析

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
戒斷反應	2. 我只要有一段時間沒有滑手機或平板，就會覺得心裡不舒服	0.582	0.608	0.862	4.051	18.412	18.412
	4. 手機或平板遊戲斷線或是連不上時，我心裡會覺得煩躁不安	0.546	0.65				
	15. 我只要有一段時間沒有滑手機或平板就會情緒低落	0.517	0.655				
	5. 我不管有多累，使用手機或平板時就覺得精神很好	0.453	0.558				
	19. 比起從前，我需要花更多的時間滑手機或平板才會覺得滿足	0.583	0.706				

表3-3成癮行為自我評估量表因素分析

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
	22.我只要有一段時間沒有滑手機或平板，就會覺得有事忘了做	0.496	0.569				
	25.每次滑手機或平板結束後，雖然有其他事情得做，但我會忍不住想再玩	0.571	0.618				
	26.沒有手機或平板可滑，我的生活就顯得毫無樂趣可言	0.635	0.730				
耐受性	1.曾經不只一次有人告訴我，我花太多時間在手機或平板上	0.429	0.614	0.833	3.697	16.804	35.216
	3.我覺得自己滑手機或平板的時間越來越長	0.596	0.674				
	8.我曾因為滑手機或平板而腰酸背痛，或是有其他身體不適	0.418	0.536				
	9.我經常不由自主地想要滑手機或平板	0.542	0.563				
	10.滑手機或平板造成我的學業退步	0.500	0.622				
	11.雖然每次都只想滑手機或平板一下，但經常一玩就玩很久	0.553	0.639				
	14.最近我每週滑手機或平板的時間比以前增加許多	0.583	0.642				
時間管理問題	13.我曾不只一次因為滑手機或平板的關係而睡眠不足	0.707	0.727	0.794	2.854	12.971	48.186
	18.我常會減少睡眠時間來滑手機或平板	0.672	0.704				
	20.我曾因為滑手機或平板而沒有按時吃飯	0.648	0.726				

表3-3成癮行為自我評估量表因素分析

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
	21. 我會因為熬夜滑手機或平板而使得白天精神不濟	0.743	0.770				
人際及健康管理	7. 我發現自己投入在手機或平板上而減少和身邊同學的互動	0.636	0.723	0.720	2.098	9.537	57.723
	23. 因為滑手機或平板的關係，我和家人的互動減少了	0.647	0.642				
	24. 因為滑手機或平板的關係，我平常的休閒活動時間減少了	0.642	0.721				
總信度 0.925							

資料來源：本研究整理

## (2) 休閒效益量表

本量表將休閒效益因素分成「個人成長」、「鬆弛效益」、「拓展生活圈」三個構面。如表 3.2 所示，經因素分析後休閒效益量表之問項萃取出 3 個因素，共有 15 題，第一個因素命名為「個人成長」，題項有「肯定自己的能力」、「啟發心思智慧」等 5 題；第二因素命名為「鬆弛效益」，題項有「抒解我的生活壓力」等 6 題。第三因素命名為「拓展生活圈」，題項有「可以結交新朋友」、「多瞭解周遭事物」等 4 題。各構面信度及總信度皆大於 0.6，因此本量表具可信度。各題項之因素負荷量皆高於 0.6。

表3-4休閒效益量表因素分析

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
個人成長	9. 我覺得使用手機或平板可以肯定自己的能力	0.673	0.692	0.893	3.722	24.812	24.812
	10. 我覺得使用手機或平板可以啟發心思智慧	0.628	0.724				
	13. 我覺得使用手機或平板可以實踐自我心中理想	0.706	0.783				
	14. 我覺得使用手機或平板可以自我超越或自我挑戰	0.739	0.832				
	15. 我覺得使用手機或平板可以滿足我的成就感	0.652	0.703				
鬆弛效益	1. 我覺得使用手機或平板可以抒解我的生活壓力	0.820	0.851	0.876	3.485	23.236	48.048
	2. 我覺得使用手機或平板可以使我身心放鬆	0.826	0.863				
	3. 我覺得使用手機或平板可以抒解我緊張情緒	0.752	0.809				
	4. 我覺得使用手機或平板可以讓我愉悅、增添生活樂趣	0.613	0.683				
	19. 我覺得使用手機或平板可以發洩情緒	0.519	0.589				
	20. 我覺得使用手機或平板可以維持情緒健康	0.498	0.598				
拓展生活圈	7. 我覺得使用手機或平板可以結交新朋友	0.644	0.750	0.813	2.779	18.529	66.77
	8. 我覺得使用手機或平板可以讓我多瞭解周遭事物	0.586	0.709				
	11. 我覺得使用手機或平板可以增加與朋友聊天的話題	0.631	0.732				
	12. 我覺得使用手機或平板可以促進朋友的感情	0.7	0.735				
	18. 我覺得使用手機或平板可以豐富我的生活經驗	0.541	0.621				
總信度 0.922							

### 3.4 研究對象與抽樣方式

本研究以雲林縣國小高年級學生和國中生為研究對象，探討國小高年級學生和國中生行動載具使用行為、成癮行為與休閒效益之間的關係，此研究母群體包括雲林縣國中及國小高年級學生。因受人力、物力及時間等限制，無法採取全面隨機抽樣方式進行問卷調查，僅透過便利抽樣方式選取調查對象，並請上述各單位之承辦人協助發放問卷，填妥立即收回。

本研究預試問卷發放樣本數為44份，有效問卷37份，有效回收率為84%；正式問卷發放樣本數為357份，扣除題項作答不全或全勾相同題項之問卷，有效問卷計有317份，有效回收率達到89%，本研究以此317份有效問卷進行後續的相關分析。

表3-5問卷發放回收統計表

	問卷 發放數	問卷 回收數	無效 問卷數	有效 問卷數	有效 回收率
預試問卷	44	43	6	37	86%
正式問卷	357	357	40	317	89%

### 3.5 資料處理與分析方法

本研究使用 SPSS18.0(Statistical Package for the Social Science)套裝軟體做為資料分析的工具。成癮行為與休閒效益這二部份的問卷，都採用李克特(Likert)四點尺度衡量法，從非常符合、符合、不符合、極不符合，依序得到4分、3分、2分、1分，以此來做為問卷量化的依據。本研究之正式問卷將使用樣本結構分析(Sample Structure Analysis)、獨立樣本t檢定(t-test)、單因子

變異數分析(One-Way ANOVA Analysis)及皮爾森積差相關分析(Pearson Product-Moment Correlation Coefficient Analysis)和迴歸分析等統計方法，正式問卷之各種分析方法說明如下：

#### 一、樣本結構分析

使用次數分配、百分比、平均值(Mean)、標準差(Standard Deviation)來描述樣本的基本資料，用以了解受測者的基本背景特性，及各項資料的分布情形。

#### 二、獨立樣本t檢定

獨立樣本t檢定主要在分析不同變項在各構面上是否有顯著差異，僅適用於只有兩種變項分類，本研究將以t檢定進行分析受試者之性別、教育程度在成癮行為及休閒效益上的差異情形。

#### 三、單因子變異數分析

單因子變異數分析用於分析三組或三組以上的變項分類，本研究使用單因子變異數分析來了解國中小之使用年資、從事行為、每週次數、每次時間、有無購買相關產品、購買產品種類、討論對象、家人支持態度對成癮行為及休閒效益的差異性，若單因子變異數分析考驗達0.05顯著水準，則以雪費法(Scheffe)做事後的比較。

#### 四、皮爾森積差相關分析：

皮爾森積差相關分析主要是為了分析不同構面之間的相關性。本研究以皮爾森積差相關分析來檢測成癮行為及休閒效益之間的相關性。

## 五、迴歸分析：

迴歸分析目的在於了解兩個或多個變數間是否有相關、相關方向與強度。本研究以迴歸分析來預測檢驗背景因素對成癮行為及休閒效益之影響。



## 第四章 結果分析與討論

本章將根據研究目的與研究假設，將所蒐集來的問卷資料，利用 SPSS18.0 統計分析軟體針對研究變項進行分析。其資料分析的方法包括樣本結構性分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析及迴歸分析等，藉以了解學生人口背景對成癮行為與休閒效益之間的關係。依據量化研究法所獲得的各項資料進行統計分析，以了解青少年行動載具使用行為及成癮行為和休閒效益相關性，其內容將依研究結果之不同，依序呈現並加以敘述，因此根據本研究問題的順序，將研究結果分為以下四節來呈現。第一節為學童的人口背景及使用行為分析；第二節為成癮行為之因素差異分析；第三節為休閒效益之因素差異分析；第四節為人口背景因素和成癮行為對休閒效益之關係分析，以套裝統計軟體 SPSS 進行統計分析，並就結果進行討論，以驗證研究假設。

本章共分為四節，首先以百分比次數分配及平均數分析說明青少年在人口背景變項的分佈概況，以及行動載具使用行為之現況；其次以 t-test 及單因子變異數分析方法來說明不同人口背景變項及使用行為的國小學童其成癮行為及休閒效益的差異情形；再以多元逐步迴歸的方法探討人口背景變項和成癮行為對休閒效益的預測分析。

### 4.1 樣本結構分析

青少年人口背景變項及行動載具使用行為分析

1. 性別：在性別方面，男生樣本有 49.8%，女生樣本有 50.2%，男、女生人數相近。

2. 教育程度：在教育程度方面，國小高年級樣本有52.7%，國中樣本有47.3%，國小高年級的學生略多。
3. 使用年資：在使用年資方面，使用年資超過1年~3年的人最多，有31.9%，6個月~1年的有25.6%，6個月以下21.8%，超過3年以上20.8%
4. 從事活動：在使用行動載具從事活動方面，line 或 fb 佔 33.6%，玩遊戲 33.1%最多，聽歌 13.2%，查資料 4.8%照相 2.0%，其他 2.0%。
5. 一週使用次數：一週使用次數七次以上的39.2%，三-四次的18.5%，五-六次的16.0%，一-二次的15.1%，一週使用次數七次以上的最多。
6. 一週使用時間：一週使用超過三-四小時佔33.1%，一週使用一小時以內的佔20.2%，一週使用超過一-二小時佔15.1%，一週使用超過二-三小時佔，12.9%，其他7.6%，一週使用超過三-四小時的最多。
7. 是否購買相關產品：大部份的人都沒有花錢買相關產品，佔74.8%，有買的佔25.2%。
8. 購買產品種類：有買的人當中，買遊戲點數卡的人較多，佔41.25%，其他35%，遊戲攻略13.75%，遊戲光碟10%。
9. 討論對象：和同學朋友討論最多，佔50.2%，兄弟姐妹佔29%，長輩9.5%，網友6.6%，其他4.7%。
10. 家人支持態度：普通81.4%，反對8.2%支持5.7%非常反對3.2%非常支持1.6%

表4-1 有效樣本背景分布統計表 N=317

變項名稱	組別	人數	百分比
1性別	1男生	158	49.8
	2女生	159	50.2
2年級	國小	167	52.7
	國中	150	47.3
3使用年資	1.6個月以下	69	21.8
	2.6個月~一年	81	25.6
	3.1年~3年	101	31.9
	4.超過3年以上	66	20.8
4從事活動	1玩遊戲	118	37.2
	2line或fb	120	37.9
	3查資料	17	5.4
	4聽歌	47	14.8
	5照相	7	2.2
	6其他	8	2.5
5一週使用次數	1二次以下	54	17.0
	2三-四次	66	20.8
	3五-六次	57	18.0
	4七次以上	140	44.2
6一週使用時間	1一小時以內	72	22.7
	2超過一-二小時	54	17.0
	3超過二-三小時	46	14.5

表4-1 有效樣本背景分布統計表 N=317			
變項名稱	組別	人數	百分比
	4超過三-四小時	118	37.2
	5其他	27	8.5
7是否購買相關產品	1是	80	25.2
	2否	237	74.8
8產品種類	1遊戲光碟	8	10
	2遊戲點數卡	33	41.25
	3遊戲攻略	11	13.75
	4其他	28	35
9討論對象	1網友	21	6.6
	2同學朋友	159	50.2
	3兄弟姐妹	92	29.0
	4長輩	30	9.5
	5其他	15	4.7
10家人支持態度	1非常反對	10	3.2
	2反對	26	8.2
	3普通	258	81.4
	4支持	18	5.7
	5非常支持	5	1.6

資料來源：本研究整理

## 4.2 青少年成癮行為之因素差異分析

本節主要探討國中小學童之成癮行為的現況分析，本研究之成癮行為分為「耐受性」、「戒斷反應」、「人際及健康管理」、「時間管理」共四個構面，以描述性統計之平均值、標準差進行分析，並以獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(OneWay ANOVA)進行背景變項與成癮行為之差異性比較。

### 一、受試者在成癮行為問卷各構面的現況分析

學生在成癮行為問卷中，共分成四個構面，其中「耐受性」構面的平均數為2.77，「戒斷反應」構面的平均數為2.41，「人際及健康管理」構面的平均數為2.32，「時間管理」的平均得分2.23。

從表4-2成癮行為各個構面的分析結果中可以看出，四個構面之中以「耐受性」構面的得分2.77最高；其次為「戒斷反應」構面的平均數為2.41；「人際及健康管理」構面的平均數為2.32；構面中以「時間管理」的平均得分2.23最低。顯示青少年對於「耐受性」感受最明顯

受試者在成癮行為問卷中各構面的分析結果如表4-2所示。

表4-2成癮行為類型現況分析表

構面	平均數	標準差	排序
耐受性	2.7776	.93912	1
戒斷反應	2.4169	.85413	2
人際及健康管理	2.3270	.82152	3
時間管理問題	2.2379	.87603	4

資料來源：本研究整理

## 二、背景變項與成癮行為之差異比較

為了解國中小學生之不同背景變項在成癮行為之差異比較，以人口背景變項及使用行為為自變項，成癮行為為依變項，使用獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(One-Way ANOVA)來進行檢定，單因子變異數分析若達到顯著水準，再利用雪費法進行事後多重比較，用以了解不同背景變項的學生在成癮行為各構面的差異情形。

### 1. 不同性別和教育程度學生其成癮行為的差異比較

為瞭解學生不同性別和教育程度對成癮行為各構面上的差異性，採獨立樣本t檢定，由表4-3可得知不同性別之學生在「人際及健康管理」達顯著水準，其他各構面均未達顯著水準。

表4-3不同性別於成癮行為之T考驗摘要

構面	性別	人數	平均數	標準差	T值	P值
耐受性	男	158	2.8275	.94889	.943	.346
	女	159	2.7280	.92964	.943	.346
戒斷反應	男	158	2.4926	.88098	1.576	.116
	女	159	2.3417	.82246	1.576	.116
人際及健康管理	男	158	2.4293	.90338	2.224	.027*
	女	159	2.2254	.71971	2.222	.027*
時間管理問題	男	158	2.3165	.93187	1.596	.111
	女	159	2.1597	.81218	1.596	.112

備註：\* $p < .05$ ，\*\* $p < .01$ ，\*\*\* $p < .001$

資料來源：本研究整理

由表4-4可得知不同教育程度之學生在「戒斷反應」、「時間管理」達顯著水準，國中生在此量表的平均數，皆大於國小學生的平均數。顯示國中生戒癮行為大於國小高年級生。

表4-4不同教育程度於成癮行為之T考驗摘要

構面	教育程度	人數	平均數	標準差	T值	P值
耐受性	國小	167	2.7036	.95754	-1.483	.139
	國中	150	2.8600	.91432	-1.487	.138
戒斷反應	國小	167	2.3184	.84506	-2.181	.030*
	國中	150	2.5267	.85358	-2.180	.030*
人際及健康管理	國小	167	2.2944	.80472	-.745	.457
	國中	150	2.3633	.84103	-.743	.458
時間管理問題	國小	167	2.1317	.88788	-2.291	.023*
	國中	150	2.3560	.85007	-2.296	.022*

備註：\* $p < .05$ ，\*\* $p < .01$ ，\*\*\* $p < .001$

資料來源：本研究整理

## 2. 使用年資與成癮行為的差異比較：

由表4-5可知，不同使用年資的人，在「耐受性」、「戒斷反應」、「時間管理」的平均得分有顯著差異，事後分析在「耐受性」、「戒斷反應」、「時間管理」層面，擁有行動載具越久者顯著高於擁有行動載具年資較短者，顯示擁有年資越長，成癮行為較高。

表4-5使用年資對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	Scheffe
耐受性	6個月(含) 以下	69	2.4058	.94723	6.700	.000***	3>1 4>1
	超過6個月 ~1年	81	2.6852	.86673			
	超過1年~3 年	101	2.9827	.92416			
	超過3年 以上	66	2.9659	.92288			
戒斷反應	6個月(含) 以下	69	2.2077	.86386	4.864	.003**	4>1 4>2
	超過6個月 ~1年	81	2.2634	.78256			
	超過1年~3 年	101	2.5149	.87626			
	超過3年 以上	66	2.6742	.82038			
人際及健 康管理	6個月(含) 以下	69	2.2222	.98588	1.433	.233	N
	超過6個月 ~1年	81	2.2428	.72794			

表4-5使用年資對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	Scheffe
	超過1年~3年	101	2.3729	.81280			
	超過3年以上	66	2.4697	.74243			
	Total	317	2.3270	.82152			
時間管理問題	6個月(含)以下	69	1.9884	.83093	3.966	.009**	4>1
	超過6個月~1年	81	2.1704	.88211			
	超過1年~3年	101	2.3069	.84643			
	超過3年以上	66	2.4758	.90112			

備註：\*p< .05, \*\*p< .01, \*\*\*p< .001

資料來源：本研究整理

### 3. 從事活動與成癮行為的差異比較：

由表4-6可知，使用行動載具從事不同活動的人，在「耐受性」「戒斷反應」、「人際與健康管理」的平均得分有顯著差異，事後分析在「耐受性」「戒斷反應」、「人際與健康管理」層面，皆則找不出差異來源。

表4-6從事活動對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
耐受性	1玩遊戲	118	2.8432	.92784	2.847	.016*	NA
	2使用社群網站	120	2.8917	.90559			
	3上網查資料	17	2.1176	.91052			
	4聽歌	47	2.6862	.93609			
	5照相或攝影	7	2.3929	1.16241			
	6其他	8	2.3750	.96362			
戒斷反應	1玩遊戲	118	2.5014	.82330	2.532	.029*	NA
	2使用社群網站	120	2.4806	.81167			
	3上網查資料	17	1.8431	.76483			
	4聽歌	47	2.3617	.92752			
	5照相或攝影	7	1.9762	1.19578			
	6其他	8	2.1458	.94884			
人際及 健康管 理	1玩遊戲	118	2.4746	.89491	2.598	.025*	NA
	2使用社群網站	120	2.2667	.71544			
	3上網查資料	17	1.7745	.73348			
	4聽歌	47	2.3546	.80803			
	5照相或攝影	7	2.2381	1.08805			
	6其他	8	2.1458	.78900			
時間管 理問題	1玩遊戲	118	2.3000	.91549	2.189	.055	N
	2使用社群網站	120	2.2917	.83692			
	3上網查資料	17	1.6824	.65597			

表4-6從事活動對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
	4聽歌	47	2.2426	.88164			
	5照相或攝影	7	1.6857	.67188			
	6其他	8	2.1500	1.03510			

備註：\* $p < .05$ ，\*\* $p < .01$ ，\*\*\* $p < .001$

資料來源：本研究整理

#### 4. 行動載具每週使用次數與成癮行為的差異比較：

由表4-7可知，不同使用次數的人，在「耐受性」「戒斷反應」、「強迫性行為」、「人際與健康管理」、「時間管理」的平均得分有顯著差異，事後分析在「耐受性」「戒斷反應」、「強迫性行為」、「人際與健康管理」、「時間管理」層面，使用次數越高者顯著高於使用次數越低者，顯示使用次數越高，成癮行為較高。

表4-7每週使用次數對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
耐受性	1二次以下	54	2.1806	.98385	18.316	.000***	4>3
	2三~四次	66	2.6136	.86844			
	3五~六次	57	2.6228	.86101			
	4七次以上	140	3.1482	.82774			
戒斷反應	1二次以下	54	1.8951	.82053	16.693	.000***	4>3>2>1
	2三~四次	66	2.3308	.76152			

表4-7每週使用次數對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
	3五~六次	57	2.2222	.82094			
	4七次以上	140	2.7381	.79395			
人際及 健康管 理	1二次以下	54	1.8920	.82680	8.477	.000***	4>1
	2三~四次	66	2.3005	.77085			
	3五~六次	57	2.2778	.79889			
	4七次以上	140	2.5274	.78952			
時間管 理問題	1二次以下	54	1.8259	.85212	11.298	.000***	4>3>2>1
	2三~四次	66	2.1606	.79322			
	3五~六次	57	2.0175	.70131			
	4七次以上	140	2.5229	.89719			

備註：\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

資料來源：本研究整理

### 5. 每週使用時間與成癮行為的差異比較：

由表4-8可知，不同使用時間的人，在「耐受性」「戒斷反應」、「人際與健康管理」、「時間管理」的平均得分有顯著差異，事後分析在「耐受性」「戒斷反應」、「強迫性行為」、「人際與健康管理」、「時間管理」層面，使用時間越長者顯著高於使用時間越短者，顯示使用時間越長，成癮行為較高。

表4-8每週使用時間對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
耐受性	1一小時以內	72	2.1493	.88777	19.037	.000***	4>1
	2超過一~二 小時	54	2.6481	.79580			
	3超過二~三 小時	46	2.6250	.80579			
	4超過三~四 小時	118	3.1758	.85567			
	5其他	27	3.2315	.86859			
戒斷反 應	1一小時以內	72	1.8588	.67868	14.384	.000***	4>1
	2超過一~二 小時	54	2.3241	.79267			
	3超過二~三 小時	46	2.5362	.86632			
	4超過三~四 小時	118	2.6427	.81337			
	5其他	27	2.9012	.81945			
人際及 健康管 理	1一小時以內	72	1.8773	.72997	9.996	.000***	4>1
	2超過一~二 小時	54	2.1883	.75447			
	3超過二~三 小時	46	2.4710	.92717			

表4-8每週使用時間對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
	4超過三~四 小時	118	2.5650	.78235			
	5其他	27	2.5185	.64273			
時間管 理問題	1一小時以內	72	1.7028	.56068	13.885	.000***	4>1
	2超過一~二 小時	54	2.1000	.76897			
	3超過二~三 小時	46	2.2783	.95170			
	4超過三~四 小時	118	2.4932	.90116			
	5其他	27	2.7556	.79486			

備註：\* $p < .05$ ，\*\* $p < .01$ ，\*\*\* $p < .001$

資料來源：本研究整理

## 6. 討論對象與成癮行為的差異比較：

由表4-9可知，和不同的人討論，在「耐受性」「戒斷反應」、「人際與健康管理」、「時間管理」的平均得分有顯著差異，事後分析在「耐受性」「戒斷反應」、「人際與健康管理」、「時間管理」層面，和網友討論顯著高於和其他人討論者，顯示和網友討論者，成癮行為較高。

表4-9討論對象對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
耐受性	1 網友	21	3.5595	.85843	9.683	.000**	1>4
	2 同學朋友	159	2.8994	.88237			
	3 兄弟姐妹	92	2.6603	.92030			
	4 長輩	30	2.2917	.84609			
	5 其他	15	2.0833	.93859			
戒斷反應	1 網友	21	2.7778	.91944	6.270	.000**	1>4
	2 同學朋友	159	2.5744	.87544			
	3 兄弟姐妹	92	2.2645	.79188			
	4 長輩	30	2.0889	.65322			
	5 其他	15	1.8333	.65162			
人際及 健康管理	1 網友	21	2.9048	.87808	4.543	.001**	1>4
	2 同學朋友	159	2.3763	.79361			
	3 兄弟姐妹	92	2.2482	.80653			
	4 長輩	30	2.0000	.65799			
	5 其他	15	2.1333	1.02972			
時間管 理問題	1 網友	21	2.7619	.99723	4.945	.001**	1>4
	2 同學朋友	159	2.3006	.87058			
	3 兄弟姐妹	92	2.2152	.84450			
	4 長輩	30	1.8467	.82325			
	5 其他	15	1.7600	.52481			

備註：\*p< .05, \*\*p< .01, \*\*\*p< .001

資料來源：本研究整理

### 9. 家人支持態度與成癮行為的差異比較:

由表4-10可知，不同支持態度的人，在「耐受性」「戒斷反應」、「人際與健康管理」、「時間管理」的平均得分無顯著差異。

表4-10家人支持態度對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
耐受性	1非常反對	10	2.8250	1.05442	.333	.856	N
	2反對	26	2.6538	1.13815			
	3普通	258	2.8023	.91421			
	4支持	18	2.6389	1.02979			
	5非常支持	5	2.5500	.75829			
戒斷反應	1非常反對	10	2.4667	.88819	.238	.917	N
	2反對	26	2.2885	.90377			
	3普通	258	2.4238	.84256			
	4支持	18	2.4167	1.01339			
	5非常支持	5	2.6333	.77639			
人際及 健康管 理	1非常反對	10	2.6667	.93624	.695	.596	N
	2反對	26	2.2436	.93361			
	3普通	258	2.3333	.81145			
	4支持	18	2.2500	.80896			
	5非常支持	5	2.0333	.58214			
時間管 理問題	1非常反對	10	2.6600	1.14329	.966	.426	N
	2反對	26	2.0462	.84722			

表4-10家人支持態度對於成癮行為之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
	3普通	258	2.2426	.86571			
	4支持	18	2.1667	.81529			
	5非常支持	5	2.4000	1.21655			

備註：\* $p < .05$ ，\*\* $p < .01$ ，\*\*\* $p < .001$

資料來源：本研究整理

### 4.3 休閒效益現況之因素差異分析

本節主要探討國中小學生在休閒效益的現況分析，本研究之休閒效益分為「個人成長」、「鬆弛效益」和「拓展生活圈」共三個構面，以描述性統計之平均值、標準差進行分析，並以獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(OneWay ANOVA)進行背景變項與阻礙因素之差異性比較。

#### 一、受試者在休閒效益問卷各構面的現況分析

國中小學生在休閒效益問卷中，共分成三個構面，其中「個人成長」構面的平均數為2.70，「鬆弛效益」構面的平均數為3.07，「拓展生活圈」構面的平均數為3.02。

從表4-11休閒效益各個構面的分析結果中可以看出，「鬆弛效益」構面的平均數得分最高，且「鬆弛效益」和「拓展生活圈」的數值皆介於符合與非常符合之間。三個構面之中以「鬆弛效益」構面的平均得分3.07最高；其次為「拓展生活圈」構面，平均得分為3.02；構面中以「個人成長」的平均得分2.70最低。顯示青少年對於「鬆弛效益」感受最明顯。

表4-11休閒效益類型現況分析表

構面	平均數	標準差	排序
個人成長	2.7062	.91477	3
鬆弛效益	3.0710	.93351	1
拓展生浩圈	3.0279	.87585	2

資料來源：本研究整理

## 二、不同人口背景變項與休閒效益因素之差異比較

為了解學生之不同背景變項在休閒效益之差異比較，以人口背景變項和使用行為為自變項，休閒效益為依變項，使用獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(One Way ANOVA)來進行檢定，單因子變異數分析若達到顯著水準，再進行事後多重比較，用以了解不同背景變項的學生在休閒效益各構面的差異情形。

### 1. 不同性別和教育程度在休閒效益的差異比較

為了瞭解學生不同性別和教育程度對休閒效益各構面上的差異性，採獨立樣本t檢定來檢定，由表4-12可得知不同性別之「休閒效益量表」中的「個人成長」、「鬆弛效益」構面達顯著水準，男生在此量表的平均數皆大於女生的平均數。顯示男生休閒效益大於女生。

表4-12不同性別於休閒效益之T考驗摘要

構面	性別	人數	平均數	標準差	T值	P值
個人成長	男	158	2.8436	.96147	2.692	.007**
	女	159	2.5696	.84698	2.691	.008**
鬆弛效益	男	158	3.1983	.96344	2.440	.015*
	女	159	2.9444	.88781	2.439	.015*
拓展生活圈	男	158	3.0597	.92022	.642	.521
	女	159	2.9964	.83112	.642	.521

備註：\* $p < .05$ ， \*\* $p < .01$ ， \*\*\* $p < .001$

資料來源：本研究整理

由表4-13可得知不同教育程度之學生在「休閒效益量表」中的「個人成長」、「鬆弛效益」、「拓展生活圈」均達顯著水準，國中生在此量表的平均數，皆大於國小學生的平均數。顯示國中生休閒效益大於國小高年級生。

表4-13不同教育程度於休閒效益之T考驗摘要

構面	項目	人數	平均數	標準差	T值	P值
個人成長	國小	167	2.5706	.88042	-2.815	.005**
	國中	150	2.8571	.93142	-2.807	.005**
鬆弛效益	國小	167	2.8962	.96415	-3.582	.000***
	國中	150	3.2656	.86032	-3.604	.000***
拓展生活圈	國小	167	2.8657	.81323	-3.543	.000***
	國中	150	3.2086	.90980	-3.522	.000***

備註：\* $p < .05$ ， \*\* $p < .01$ ， \*\*\* $p < .001$

資料來源：本研究整理

## 2. 使用年資與休閒效益的差異比較：

由表4-14可知，不同使用年資的人，在「鬆弛效益」的平均得分有顯著差異，事後分析在「鬆弛效益」層面，使用次數越高者顯著高於使用次數越低者，顯示使用次數越高，休閒效益較高

表4-14使用年資對於休閒效益之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
個人成長	6個月(含)以下	69	2.5963	.91668	1.120	.341	N
	超過6個月~1年	81	2.6173	1.0380			
	超過1年~3年	101	2.8048	.88588			
	超過3年以上	66	2.7792	.78253			
鬆弛效益	6個月(含)以下	69	2.8647	.98405	3.464	.017*	4>1
	超過6個月~1年	81	2.9774	.97921			
	超過1年~3年	101	3.1056	.91552			
	超過3年以上	66	3.3485	.78595			

表4-14使用年資對於休閒效益之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
拓展生活圈	6個月(含)以下	69	3.0062	.85026	.312	.817	N
	超過6個月~1年	81	2.9753	.90514			
	超過1年~3年	101	3.0948	.93531			
	超過3年以上	66	3.0130	.77954			

備註：\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

資料來源：本研究整理

### 3. 從事活動與休閒效益的差異比較：

由表4-15可知，使用行動載具從事不同活動的人，在「個人成長」、「鬆弛效益」和「拓展生活圈」的平均得分無顯著差異。代表從事活動並非影響休閒效益的因素。可能從事的活動都是自己有興趣的活動，所以不會因從事的活動不同而有所差異。

表4-15從事活動對於休閒效益之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
個人成長	1玩遊戲	118	2.7567	.93376	1.252	.285	N
	2使用社群網站	120	2.7155	.87761			
	3上網查資料	17	2.2857	1.06546			
	4聽歌	47	2.8055	.80890			
	5照相或攝影	7	2.4490	1.40075			
	6其他	8	2.3571	.88723			
鬆弛效益	1玩遊戲	118	3.1525	.94396	1.450	.206	N
	2使用社群網站	120	3.1194	.87452			
	3上網查資料	17	2.5784	.98622			
	4聽歌	47	2.9362	.94316			
	5照相或攝影	7	3.1429	1.25251			
	6其他	8	2.9167	1.06533			
拓展生活圈	1玩遊戲	118	2.9782	.84063	1.503	.188	N
	2使用社群網站	120	3.1298	.88121			
	3上網查資料	17	2.6891	1.05128			
	4聽歌	47	3.1246	.83279			
	5照相或攝影	7	2.6327	1.26936			
	6其他	8	2.7321	.57872			

備註：\*p< .05, \*\*p< .01, \*\*\*p< .001

資料來源：本研究整理

#### 4. 每週使用次數與休閒效益的差異比較：

由表4-16可知，不同使用次數的人，在「個人成長」、「鬆弛效益」和「拓展生活圈」的平均得分有顯著差異，事後分析在「個人成長」、「鬆弛效益」和「拓展生活圈」層面，使用次數越高者顯著高於使用次數越低者，顯示使用次數越高，休閒效益較高。

表4-16每週使用次數對於休閒效益之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
個人成長	1二次以下	54	2.3254	.84375	9.641	.000***	4.>1
	2三~四次	66	2.4805	.78231			
	3五~六次	57	2.6416	1.02701			
	4七次以上	140	2.9857	.87113			
鬆弛效益	1二次以下	54	2.8364	1.02151	5.747	.001**	4>1
	2三~四次	66	2.8157	.87419			
	3五~六次	57	3.0380	.95328			
	4七次以上	140	3.2952	.86967			
拓展生活圈	1二次以下	54	2.6772	.82518	9.116	.000***	4>1
	2三~四次	66	2.7727	.83637			
	3五~六次	57	3.0501	.98845			
	4七次以上	140	3.2745	.78957			

備註：\*p< .05, \*\*p< .01, \*\*\*p< .001

資料來源：本研究整理

### 5. 每週使用時間與休閒效益的差異比較:

由表4-17可知，不同使用時間的人，在「個人成長」、「鬆弛效益」和「拓展生活圈」的平均得分有顯著差異，事後分析在「個人成長」、「鬆弛效益」和「拓展生活圈」層面，使用時間越長者顯著高於使用時間越短者，顯示使用時間越長，休閒效益較高。

表4-17每週使用時間對於休閒效益之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
個人成長	1一小時以內	72	2.2937	.87108	6.060	.000***	4>1
	2超過一~二小時	54	2.6931	.82295			
	3超過二~三小時	46	2.6863	.91628			
	4超過三~四小時	118	2.9274	.90075			
	5其他	27	2.8995	.93830			
鬆弛效益	1一小時以內	72	2.5625	.99074	9.182	.000***	5>1
	2超過一~二小時	54	3.0741	.77410			
	3超過二~三小時	46	3.0399	.78030			
	4超過三~四小時	118	3.3588	.88692			

表4-17每週使用時間對於休閒效益之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
	5其他	27	3.2160	.99014			
拓展生活圈	1一小時以內	72	2.5873	.89698	8.157	.000***	5>1
	2超過一~二小時	54	3.1349	.80689			
	3超過二~三小時	46	2.8851	.84038			
	4超過三~四小時	118	3.2385	.80619			
	5其他	27	3.3122	.87709			

備註：\*p< .05, \*\*p< .01, \*\*\*p< .001

資料來源：本研究整理

### 7. 討論對象與休閒效益的差異比較：

由表4-18可知，和不同的人討論，在「鬆弛效益」和「拓展生活圈」的平均得分有顯著差異，事後分析在「鬆弛效益」層面，和網友討論顯著高於和其他人討論者，顯示和網友討論者，休閒效益較高。事後分析「拓展生活圈」則找不出差異來源。

表4-18討論對象對於休閒效益之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
個人成長	1 網友	21	2.9456	.89040	2.165	.073	N
	2 同學朋友	159	2.8167	.87181			
	3 兄弟姐妹	92	2.5621	.94186			
	4 長輩	30	2.5381	.93767			
	5 其他	15	2.4190	1.03927			
鬆弛效益	1 網友	21	3.6587	.86839	5.341	.000***	1>4
	2 同學朋友	159	3.1813	.86610			
	3 兄弟姐妹	92	2.9330	.91389			
	4 長輩	30	2.6500	1.08043			
	5 其他	15	2.7667	1.00948			
拓展生活圈	1 網友	21	3.4626	.85225	4.325	.002**	NA
	2 同學朋友	159	3.1491	.81534			
	3 兄弟姐妹	92	2.8634	.89099			
	4 長輩	30	2.7524	.80719			
	5 其他	15	2.6952	1.16417			

備註：\*p< .05, \*\*p< .01, \*\*\*p< .001

資料來源：本研究整理

#### 8. 家人支持態度與休閒效益的差異比較：

由表4-19可知，家人不同支持態度的人，在「個人成長」、「鬆弛效益」和「拓展生活圈」的平均得分無顯著差異。

表4-19家人態度對於休閒效益之單因子變數分析摘要表

構面	項目	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
個人成長	1非常反對	10	2.8286	.92778	1.095	.359	N
	2反對	26	2.4835	.90718			
	3普通	258	2.7099	.91702			
	4支持	18	2.7222	.75350			
	5非常支持	5	3.3714	1.29205			
鬆弛效益	1非常反對	10	3.5667	.71665	1.322	.262	N
	2反對	26	2.7885	1.15235			
	3普通	258	3.0827	.92185			
	4支持	18	3.0370	.84705			
	5非常支持	5	3.0667	.76920			
拓展生活圈	1非常反對	10	3.1857	.90864	1.112	.351	N
	2反對	26	2.7473	.90107			
	3普通	258	3.0426	.87120			
	4支持	18	3.0079	.69723			
	5非常支持	5	3.4857	1.40915			

備註：\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

資料來源：本研究整理

#### 4.4 人口背景變項、成癮行為與休閒效益之迴歸預測分析

本節主要探討人口背景變項、成癮行為與休閒效益之間的影響，以「人口背景變項」及「成癮行為」為自變項，「休閒效益」為依變項，使用多元迴歸分析方法進行分析，以瞭解各變項之聯合預測力。迴歸分析結果整理如表4-20所示：

根據分析結果顯示配適度 $< 0.05$ ，屬於良好，F 值為58.809， $P = 0.000 < 0.05$ ，表示此迴歸模示顯著，二個自變數對依變數有顯著影響。決定係數(調整後的R平方)為0.271，亦即4-20表格中的二個變項可以聯合預測學生獲得休閒效益27.1%的變異量，並可得知成癮行為中的「戒斷反應」與「人口背景變項」中的「教育程度」的預測力皆達到顯著水準。其中以「戒斷反應」的 $\beta$ 係數最大( $\beta = 0.487$ ， $p = 0.000$ )，人口背景變項中的「教育程度」的 $\beta$ 係數次之( $\beta = 0.128$ ， $p = 0.009$ )，顯示學生教育程度與戒斷反應有較大的預測力，且此二個因素之 $\beta$ 係數均為正值，表示這二個因素對學生的休閒效益都具有正向的影響。

根據迴歸分析結果，可得到預測學生使用行為的「休閒效益」標準化迴歸方程式如下：

$$\text{休閒效益} = 2.226 + 1.094 \times \text{戒斷反應} + 0.10 \times \text{教育程度}$$

表4-20人口背景變項、成癮行為對休閒效益多元迴歸分析

ANOVA <sup>a</sup>							
模式	平方和	df	平均平方和	F	顯著性		
迴歸	359.997	2	179.998	59.809	.000 <sup>b</sup>		
殘差	945.007	314	3.010				
總和	1305.003	316					
係數							
模式	未標準化係數		標準化係數	t	顯著性	Collinearity Statistics 共線性統計量	
	B估計值	標準誤差	Beta分配			允差	VIF
(常數)	2.226	.371		5.998	.000		
戒斷反應	1.094	.110	.487	9.982	.000***	.969	1.032
教育程度	.521	.198	.128	2.629	.009**	.969	1.032
樣本數317 顯著水準p值=0.000<.05(已達顯著水準) R <sup>2</sup> = .276							
VIF=1.032<10(無共線性問題)							

資料來源：本研究整理

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討青少年在不同人口背景變項下行動載具之使用行為、成癮行為及休閒效益之相關性。為了解青少年使用行動載具的現況及其成癮行為和休閒效益的相關因素，並針對問卷調查分析結果發現，綜合歸納成結果，並據以提出建議，以供各界研究參考。本章內容分為兩個部分，第一節為結論，旨在說明第四章實證資料分析結果是否符合本研究之研究目的，並做本研究之總結；第二節為建議，針對本研究之研究限制提出建議，以提供後續研究者做此相關研究時之參考依據。

### 5.1 結論

隨著手機及平板的使用越來越方便及普及，功能越來越強大，隨時隨地可以使用，造成許多低頭族。水可載舟，亦可覆舟，使用得當，在生活上得到許多方便，反之，則會影響生活，甚至造成健康或財產的損失。

本節將歸納整理有效樣本之統計分析結果，分別為受試樣本人口背景資料、受試者成癮行為及休閒效益之現況、以及說明背景變項在各構面間的差異情況，最後則是說明構面間相關分析之結果。本研究所設立的假設，在經過實證分析探討之後，歸納彙整如表5-1所示：

表 5-1 研究假說驗證結果彙整表

研究假說	驗證結果	
H1:不同人口背景變項之學生在成癮行為方面有顯著差異。	部份成立	
H1.1:不同性別的學生在成癮行為上有顯著差異。	人際及健康管理成立	
H1.2:不同教育程度的學生在成癮行為上有顯著差異。	戒斷反應、時間管理問題成立	
H1.3:不同使用年資的學生在成癮行為上有顯著差異。	成立	
H1.4:從事不同活動的學生在成癮行為上有顯著差異。	成立	
H1.5:不同使用次數的學生在成癮行為上有顯著差異。	成立	
H1.6:不同使用時間的學生在成癮行為上有顯著差異。	成立	
H1.7:討論對象不同的學生在成癮行為上有顯著差異。	成立	
H1.8:家人支持態度不同的學生在成癮行為上有顯著差異。		不成立
H2:不同人口背景變項之學生在休閒效益方面有顯著差異。	部份成立	
H2.1:不同性別的學生在休閒效益上有顯著差異。	個人成長 鬆弛效益 成立	
H2.2:不同教育程度的學生在休閒效益上有顯著差異。	成立	
H2.3:不同使用年資的學生在休閒效益上有顯著差異。	鬆弛效益 成立	
H2.4:從事不同活動的學生在休閒效益上有顯著差異。		不成立
H2.5:不同使用次數的學生在休閒效益上有顯著差異。	成立	
H2.6:不同使用時間的學生在休閒效益上有顯著差異。	成立	
H2.7:討論對象不同的學生在休閒效益上有顯著差異。	成立	
H2.8:家人支持態度不同的學生在休閒效益上有顯著差異。		不成立
H3:不同人口背景變項、使用行為對成癮行為及休閒效益有顯著影響。	教育程度 戒斷反應 成立	

一、人口背景變項、使用行為、成癮行為與休閒效益之現況：

### 1. 人口背景變項及使用行為

在受試者的性別中，以女性最多，占50.2%；教育程度以國小高年級最多，占52.7%；手機或平板使用年資方面，以超過一～三年的人數最多，占31.9%；使用手機做什麼事則以用line和fb最多，占33.6%；一週使用次數以七次以上最多，占39.2%；一週使用幾小時則以超過三～四小時最多，占33.1%；是否購買產品以沒有購買最多，占66.4%；買的產品以遊戲點數卡最多，占38.8%；討論對象則以同學朋友最多，占50.2%；家人態度以普通最多，占81.4%。

### 2. 成癮行為

學生在成癮行為，以「耐受性」構面的得分最高，說明了受訪者容易為了達到先前效果，而增加使用時間；分析結果中以「時間管理」構面的得分較低，說明了受訪者的在時間管理上有得到控制。然而從各構面的平均數值皆大於2以上，可以得知學生在成癮行為之可能性很高。

### 3. 休閒效益

學生在休閒效益之「鬆弛效益」和「拓展生活圈」構面的平均數值皆大於3，且偏向「符合」，可得知學生在休閒效益上偏向放鬆及擴展生活圈，意即使用行為可讓學生得到休閒效益。

## 二、分析不同人口背景變項之學生對成癮行為之影響

不同性別的學生在成癮行為量表上僅「人際及健康管理」有顯著差異；其他構面則無顯著差異。在「人際及健康管理」層面中，男性學生顯著高於女性學生。

不同教育程度的學生在「戒斷反應」、「時間管理」上有顯著差異。在「戒斷反應」、「時間管理」層面中，國中學生顯著高於國小學生。

### 三、分析不同人口背景變項之學生對休閒效益之影響

不同性別的學生在「個人成長」、「鬆弛效益」上有顯著差異。在「個人成長」、「鬆弛效益」層面中，男性學生顯著高於女性學生。

不同教育程度的學生在「個人成長」、「鬆弛效益」「拓展生活圈」上有顯著差異。在「個人成長」、「鬆弛效益」「拓展生活圈」層面中，國中學生顯著高於國小學生。

### 四、學生不同使用行為對成癮行為與休閒效益之關係

由分析中得知，青少年的戒斷反應及教育程度是影響休閒效益的主要因素。本研究結果顯示R平方=.2582顯示有25.82%的預測力。

## 5.2 建議

本研究依據前述結論及結果，對家庭教育者及教育輔導者提出以下建議，希望能提供家長、教師及教育輔導單位及後續研究者參考之依據。

### 一、對家長、教師及教育輔導單位之建議

#### (一) 以身作則，少當低頭族

孩子在身邊時，家長應該少滑手機，多陪伴孩子，多和小孩聊天和互動。父母可以在孩子起床前、在學校上課等空檔，才去查看手機或處理要事；孩子在身邊的時候，父母不該用手機傳簡訊、聊天而不跟小孩說話，應多花時間和小孩培養感情。建議父

母可以先從「餐桌上」建立與孩子的互動時間，並以身作則，透過餐桌對話進行與孩子的溝通。

## (二) 培養小孩多元興趣

成癮者都是從興趣慢慢成為習慣，最後演變成「失控」，若父母能多安排戶外活動或正當的休閒娛樂活動以及培養小孩多元興趣，建立小孩良好的休閒觀念，增加互動的時間。

## (三) 適當控制使用時間

控制使用行動載具時間是家長的責任。身為家長必須監督孩子的使用時間，確定他們有遵守規則。建立使用規則，試著以獎勵的方式決定孩子可使用行動載具的時數。若能適當的控制、管理時間，較不易成癮，且能得到休閒效益。

## (四) 透過教育指導學生正確使用行動載具的學習功能

行動載具的功能越來越強大，師長若能加以引導、選擇及過濾，並善加利用行動載具的學習功能，行動載具將變成強大的學習工具，讓學習更加有效能，也更加有趣。

## (五) 勿太早接觸

太小的小孩沒有判斷和自我控制能力，太早接觸易沉迷，也影響視力及健康，很多家長把小孩丟給 3C 產品陪伴，就去忙自己的事，這樣最容易讓小孩使用成癮及依賴。

## 二、對後續學術相關研究之建議

### (一) 研究對象方面

本研究的研究對象為國小高年級及國中學童，研究樣本區在中部雲林地區，可將研究樣區擴展至北部及南部的學生族群，年

齡也可往下或往上擴展，如此一來，研究之結果將更具不同地區及年齡的代表性，也可建立常模供後續研究參考。

## (二) 研究變項方面

本研究主要就個人背景因素、使用行為及成癮性及休閒效益等變項加以探討，探討的主題偏重於使用行為對成癮行為及休閒效益之影響，然而除此之外，交互作用的變項很多，還有許多研究主題值得探討，例如涉入程度、學業成績、人際關係及人格特質、同儕文化等變項，故建議後續研究者，可增加其他變項以作實證研究，進而了解該議題與其他變項之相關性。

## (三) 研究取向方面

本研究採量化研究取向進行，受試者可能受到情緒、閱讀理解能力、不懂題意等其他因素的干擾，不易掌握受試者真實想法，且學生年紀小，回答問卷的穩定度不足，建議後續研究者可嘗試以質性研究取向，針對學童心理層面更進一步深入的瞭解，並加以分析與研究。

## 參考文獻

### 一、中文部分

1. 王淑秋 (2005)。台南市國中學生網路使用現況調查 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學資訊教育研究所，高雄市。
2. 王淑鏗 (2008)。從依賴行為的觀點探討國中生手機使用—以宜蘭縣為例 (未出版之碩士論文)。佛光大學未來學系，高雄市。
3. 江佩縈 (2009)。國小高年級學生網路沉迷現象對自我概念、人際關係和課業學習之影響 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學教育學系碩士班，新竹市。
4. 吳明隆 (2007)，SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計，三版，台北：加樺國際。
5. 余玥林 (2004)。單車活動參與者的目標取向、社會支持和休閒型態對休閒效益的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。雲林。
6. 沈惠萍 (2010)。高雄市國小學童網路使用行為、親子關係與生活適應之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學教育學系親職教育碩士班，高雄市。
7. 林于意 (2014)。國小高年級學童網路使用現況、手機成癮與休閒效益之研究—以高雄市林園地區為例 (未出版之碩士論文)。大仁科技大學，屏東縣。
8. 涂淑芳 (1996)。Cene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel (著)：休閒與人類行為。台北市：桂冠。
9. 高俊雄 (1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8 (1)，15-28。
10. 洪煌佳 (2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。國立臺灣師範

大學運動休閒與管理研究所碩士論文。臺北。

11. 陳淑惠(1999)，我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探(1/2)(國科會，No. NSC89-2511-S002-010-N)，台北：行政院國家科學委員會。
12. 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳(2003)，中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究，中華心理學刊，45(3)，279-294。
13. 陳冠名 (2004)。青少年網路使用行為及網路沈迷的因素之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文。
14. 黃雅玲 (2007)。國小高年級學童線上遊戲之成癮性、使用行為與休閒滿意度相關之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
15. 葉怡屏 (2007)。網路遊戲參與者之休閒覺知自由與休閒效益之研究。靜宜大學觀光事業學系碩士論文。臺中。
16. 翁明慧 (2012)。國小高年級學生使用手機現況、在校影響與自我概念關係調查研究 (未出版之碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
17. 陳國文 (2006)。高中學生族群網路使用行為、成癮及戒減自我效能之研究 (未出版之碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
18. 資策會 FIND (2011)。臺灣消費者持有智慧型手機成長顯著，影音娛樂將帶動新一波應用型態。2011 年 10 月 1 日，取自 <http://www.find.org.tw/find/home.aspx?page=many&id=287>
19. 鄒佩璇 (2010)，台北市高中職學生網路成癮行為與其相關因素研究—計劃行為理論之應用，國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文。

20. 廖婉沂 (2008)。青少年手機使用與成癮因素之探討 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
21. 褚志鵬、林珍如、陳國文 (2008)。高中學生網路使用行為、成癮狀況及戒減自我效能之調查研究。健康管理學刊，6 (1)，73-94。
22. 赫芬頓郵報，美國 (2014)。手機依賴症的 15 個信號看看你中招了嗎？阿波羅新聞網。取自  
<http://www.aboluowang.com/2014/0829/437057.html>
23. 蔡軍 (2003)。當心用手機「成癮」，大眾醫學，19：56-57。
24. 蔡淑琴 (2012)。臺南市國中生手機使用行為與人際關係及親子互動之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
25. 薛世杰 (2002)。國中男、女生的網路遊戲使用時間與使用動機、自我效能、人格特質、學業成就、人際關係之相關研究。國立屏東師範學院教育科技研究所碩士論文。
26. 饒家銘 (2014)。智慧型手機態度及使用行為與成癮之研究-以台中市高中職學生為例 (未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。

## 二、英文部分

1. Ajzen, I. (1991) .Benefits of leifure : A social psychological perspective. State Collage, PA : Venture Publishing.
2. Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1982) .Leisure and human behavior .Dubuge, IA : Wm. C. Brown Company Publisher.
3. Cordes, K. A. & Ibrahim, H. M. (1999) . Application in recreation & leisure for today and the future. New York : McGrew-Hill.
4. Dustin, D. L.& Goodale, T. L.(1997) .The social cost of individual benefits. Parks & Recreation, 32(7), 20-22,1997.

5. Mannel, R. C. & Stynes, D. J. (1991). A retrospective : the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure. 461-473. State College, PA : Venture Publishing.
6. Wankel, L. M. & Berger, B. G. (1991). Their personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, D.J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (pp. 121-144). State College, PA : Venture Publishing.



## 附錄

### 正式問卷

各位同學你好：

這份問卷主要是想了解你們使用手機及平板的情況，它不是一項考試，所以答案沒有分數「高」、「低」及「對」、「錯」之分，你所填的資料，僅做為學術研究之用，對外絕對保密，你的師長父母都不會看到，請放心填答。

請你按照真實的情形選擇答案，作答時請看清楚每一個題目的意思，但是不需要考慮太久。非常謝謝你的幫忙！

南華大學休閒環境管理研究所

指導教授 于健博士

碩士班 研究生 黃嬌 敬上

#### 第一部分：基本資料

1. 你就讀於\_\_\_\_\_國小 五年級 六年級  
或就讀於\_\_\_\_\_國中 一年級 二年級 三年級
2. 你的性別：男 女

#### 第二部分：行動載具使用行為

1. 你使用手機或平板到現在多久了？（沒有使用手機或平板的不用寫問卷）  
6個月(含)以下 超過6個月~1年 超過1年~3年 超過3年以上
2. 你最常使用手機或平板做什麼事？（單選）  
玩遊戲) 使用 Line 或 Fb 或其他社群網站 上網查資料  
聽歌 照相或攝影 其他（請說明）\_\_\_\_\_
3. 你平均一星期使用手機或平板幾次？ 2次以下 3-4次 5-6次 7次以上
4. 你使用手機或平板1週共幾小時：1小時以內 超過1~2小時  
超過2~3小時 超過3~4小時 其他（請說明）\_\_\_\_\_
5. 請問你曾經花錢去買手機或平板相關產品嗎？ 有 沒有（勾選沒有者，請直接跳至第7題）
6. 你曾經花錢買哪些手機或平板的相關產品？（單選） 遊戲光碟 遊戲點數卡 遊戲攻略書籍或雜誌 其他（請說明）\_\_\_\_\_
7. 通常你會和誰一起討論手機或平板的內容？（單選） 網友 同學朋友  
兄弟姐妹 長輩 其他\_\_\_\_\_
8. 家人對你玩手機或平板的態度為何？ 非常反對 反對 普通 支持 非常支持

第三部分：成癮行為自我評估表

以下是有關手機或平板使用情況描述，請依照現在情形來勾選，每題都要勾選。(從未使用手機或平板者這部分免填)

	極	不	符	非
	不	符		常
	符			符
	合	合	合	合
1. 曾經不只一次有人告訴我，我花太多時間在使用手機或平板上…	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我只要有一段時間沒有使用手機或平板，就會覺得心裡不舒服…	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我覺得自己使用手機或平板的時間越來越長……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 手機或平板斷線或是連不上時，我心裡會覺得煩躁不安……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我不管有多累，使用手機或平板時就覺得精神很好……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我很難控制自己想要使用手機或平板的衝動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我發現自己投入在手機或平板上而減少和身邊同學的互動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我曾因為使用手機或平板而腰酸背痛，或是有其他身體不適……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我經常不由自主地想要使用手機或平板……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 使用手機或平板而造成我的學業退步……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 雖然每次都只想使用手機或平板一下，但經常一用就用很久…	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我每天早上醒來，第一件想做的事就是使用手機……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我曾不只一次因為使用手機或平板的關係而睡眠不足……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 最近我每週使用手機或平板的時間比以前增加許多……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我只要有一段時間沒有使用手機或平板就會情緒低落……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 使用手機或平板對我的身體健康造成不良的影響……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我曾試過減少使用手機或平板遊戲的時間，但卻沒有達成……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我常會減少睡眠時間來使用手機或平板……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 比起從前，我需要花更多的時間使用手機或平板才會覺得滿 足……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我曾因為使用手機或平板而沒有按時吃飯……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我會因為熬夜使用手機或平板而使得白天精神不濟……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我只要有一段時間沒有使用手機或平板，就會覺得什麼事忘了 做……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 因為使用手機或平板的關係，我和家人的互動減少了……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 因為使用手機或平板的關係，我平常的休閒活動時間減少了…	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 每次使用手機或平板結束後，雖然有其他事情得做，但我會忍不住想再 玩……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 沒有手機或平板可使用，我的生活就顯得毫無樂趣可言……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第四部份】休閒效益量表

以下是有關手機或平板使用情況描述，請依照現在情形來勾選，每題都要勾選。  
(從未使用手機或平板者這部分免填)

- |                             | 極                        | 不                        | 符                        | 非                        |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                             | 不                        | 符                        | 常                        |                          |
|                             | 符                        |                          | 符                        |                          |
|                             | 合                        | 合                        | 合                        | 合                        |
| 1. 我覺得使用手機或平板可以抒解我的生活壓力     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我覺得使用手機或平板可以使我身心放鬆       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得使用手機或平板可以抒解我緊張情緒      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我覺得使用手機或平板可以讓我愉悅、增添生活樂趣  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得使用手機或平板可以讓我有自信心       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得使用手機或平板可以培養多元興趣       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得使用手機或平板可以結交新朋友        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我覺得使用手機或平板可以讓我多瞭解周遭事物    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我覺得使用手機或平板可以肯定自己的能力      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我覺得使用手機或平板可以啟發心思智慧      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我覺得使用手機或平板可以增加與朋友聊天的話題  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我覺得使用手機或平板可以促進朋友的感情     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我覺得使用手機或平板可以實踐自我心中理想    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我覺得使用手機或平板可以自我超越或自我挑戰   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我覺得使用手機或平板可以滿足我的成就感     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我覺得使用手機或平板可以增加與陌生人互動的機會 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我覺得使用手機或平板可以讓我增廣見聞      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我覺得使用手機或平板可以豐富我的生活經驗    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我覺得使用手機或平板可以發洩情緒        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我覺得使用手機或平板可以維持情緒健康      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【以上問卷到此結束，再次感謝你的協助與合作，並祝心想事成。】