

## 寫實射擊遊戲玩家的家庭支持、生活滿意度與憂鬱相關之研究

王子妤<sup>1</sup> 林原賢<sup>2</sup>

### 摘要

本研究旨在探討寫實射擊遊戲玩家於遊戲經驗、家庭支持、生活滿意度與憂鬱之主觀經驗是否具有差異及相關。研究者透過電子與紙本二種形式發放問卷，以有效玩家樣本 213 份進行統計與分析。

研究結果如下：一、玩家在家庭支持與生活滿意度具顯著正相關；與憂鬱具顯著負相關。二、玩家在生活滿意度與憂鬱具顯著負相關。三、玩家之家庭支持與生活滿意度具有解釋力。四、玩家近一年之性別比例有變化。五、玩家之憂鬱傾向較一般群眾偏高。研究者依研究結果提出建議，供有興趣者、輔導與教育人員、心理衛生與社工系統、醫療單位及公共政策，與玩家個案互動、工作或制定相關政策時，可將憂鬱傾向列入觀察或斟酌其可能性。

**關鍵詞：**射擊遊戲、家庭支持、生活滿意度、憂鬱

---

<sup>1</sup> 雲林縣衛生局心理衛生企劃科 個案管理員；南華大學生死與諮商研究所碩士；專長領域與研究興趣：藝術療癒、靈性治療、心理諮商。

<sup>2</sup> (通訊作者)：南華大學生死學系 副教授；國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所博士；專長領域與研究興趣：青少年心理諮商、心理衡鑑。(E-mail: yhlin@nhu.edu.tw)



## 一、緒論

2018 年 6 月，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）宣佈將「網路遊戲成癮（Gaming disorder）」納入精神疾病（衛生福利部，2018）。出版數本探討網路、心理與成癮相關書籍的張立人醫師認為此定義太過簡單，缺少成癮非常重要的兩大要件「耐受性」及「戒斷性」的明確規範，可能導致「偽陽性個案增多，造成過度診斷。」（藤淑芬，2018）

近年來電子競技產業愈發茁壯與成熟，有大型的國際賽事、高額的競賽獎金、專業的營運團隊、廠商投資或贊助培訓遊戲戰隊與選手、直播平台為其轉播賽事或發表活動、校園中出現電競類社團，甚至由校方專門成立電競選手的培訓班。關於電子競技產業的問題，立法院（2018）曾經有過探討，第一項被提出來的困境就是「社會觀感不佳」。當孩子說要玩 2 小時電腦遊戲，跟要看 2 小時課外書或打 2 小時籃球，你的回答會是一致的嗎？如果不會，那是為什麼？

### （一）寫實射擊遊戲的熱潮與社會疑慮

鄧景宜、梁信源與呂季芳（2007）表示線上遊戲被廣泛的討論，遊戲人數在快速成長的同時也產生了非常可觀的利潤。近年來擬真生存槍戰類型的遊戲獲得眾多玩家的喜愛，根據應用程式市場研究平台 Sensor Tower（2019）公告顯示，在 2018 年美國安裝量最高的手機遊戲是《絕地求生》（Player Unknown's Battlegrounds），2019 年 1 月中國騰訊公司旗下的《絕地求生》在 App Store 與 Google Play 兩個平台的全球淨收入超過 2,300 萬美元。2019 年第一人稱射擊遊戲經典《決勝時刻》（Call of Duty）推出手遊版，以一億次的下載量，創下遊戲上線首週下載量的歷史新記錄（linli, 2019）。

2017 年《絕地求生》開始販售後，在數篇暴力衝突及死亡相關的社會新聞當中被指名，這些有關於遊戲的負向訊息碰觸到部分國家政府的敏感帶，2019 年印度古吉拉特邦（Gujarat）對《絕地求生》實施禁令，禁止民眾在公開場合玩這款遊戲（自由時報，2019）。巴西眾下議院議員 Jr. Bozzella 於 2019 年 4 月向議會提出法案，倡議將暴力電玩列為犯罪行為，無論是自用、租借或銷售，任何相關行為皆屬於煽動暴力的犯罪行為（Jasmine Henry, 2019）。

張玉佩（2013）研究顯示，遊戲行為的愉悅追求帶有內在對社會道德禁忌的挑戰。2018 年黃致豪所譯《暴力電玩如何影響殺戮行為》內容提及電玩遊戲成癮已經與憂鬱、焦慮以及社交恐懼症等出現直接連結，部分槍擊案犯罪者與犯罪集團，會透過寫實射擊遊戲軟體來訓練開槍射擊的手感與準確率。

2009 年與 2007 年的青少年風險行為調查（Youth Risk Behavior Survey）顯示長時間使用視頻遊戲或上網的青少年，產生悲傷情緒的風險顯著較高，並伴隨自殺意念和自殺計劃。這些發現支持過度使用視頻遊戲和上網行為與青少年憂鬱和自殺的風險具有相關性（Messias、Castro、Saini、Usman & Peoples, 2011）。也就是說，網路過度使用為憂鬱症的獨立危險因子（潘嘉和、李雅玲、周碧瑟、璩大成，2016）。

王智弘（2018）指出，研究發現使用網路至成癮與問題行為（如師生衝突、暴力行為等）者，有共同的「心理危險因子」，例如：社交焦慮、憂鬱、無聊感、低



自尊、壓力、家庭關係不睦、同儕關係不佳等。如果在現實生活中能較積極的參與社會活動，並擁有較好的人際關係，即便是網路重度使用者，也能使成癮的風險下降。王璽鈞（2017）研究指出較低的家庭支持，與網路遊戲及憂鬱之間具有相關性。

由上述可知，網路或電玩遊戲的過度使用或成癮，可能與現實環境中家庭的支持度比較低、個人的自信心不足、生活中遭遇到挫折，或者憂鬱等負向的身、心狀況及環境有關。

## （二）對暴力電玩遊戲玩家的負向臆測與刻板印象

2014年5月發生了震驚台灣人的「鄭捷連殺人事件」，在相關報導中，中國時報記者陳俊雄（2014）報導鄭捷父母透露：兒子平常沒課就宅在家裡，嗜好玩殺人格鬥類的電腦遊戲。TVBS記者廖容瑩（2014）在採訪宿舍棟長時提問「有沒有怪異的事情」、「像是大吼大叫之類？」並指稱其最喜歡的遊戲是有五連殺系統的《英雄聯盟》。從此事件的新聞報導可以看到，電玩遊戲，尤其是暴力電玩的使用長期以來備受疑慮，坊間許多民眾認為喜好這類遊戲的玩家可能有較高的暴力傾向、性格偏差、社交能力與現實成就不足、家庭弱勢等許多負向臆測或刻板印象。

國內外有許多對於網路遊戲使用的研究，大部分的研究將重心放在成癮以及負向（暴力、偏差）行為的衍生，但可能因目標對象、資料回收數量的差異或時代背景的轉移，導致研究結果不一。由於研究多以「成癮」、「負向行為」或「憂鬱症」為重，經過媒體報導渲染後，容易造成玩家被貼標籤、汙名化，實際上未受研究關注的一般遊戲玩家才是群體中的多數。

由於電玩遊戲的種類過多，且具備各種不同的元素特性、背景設定、遊戲模式、操作平台、美術設計風格等，比如仙俠風、日系動漫、二戰背景、恐怖遊戲，彼此間差異性過大，為避免樣本受遊戲多樣性的影響，將範圍限制在寫實風格的射擊遊戲，以降低研究樣本在遊戲偏好方面的異質性。以人殺人，擊槍爆破，加上接近現實的背景元素，寫實射擊遊戲可以說是最直觀、最貼近生活的暴力性質遊戲。

本研究將重點置於玩家本身的主觀經驗，嘗試探討使用此類遊戲的玩家，是否普遍在家庭支持、生活滿意度以及憂鬱等方面具有相關性。若能從中發現其關聯性，預防勝於治療，得以在成癮、對身心形成疾患之前覺察及緩解自然是好的，或可為玩家澄清並去除坊間的負向刻板印象，降低玩家及關心者之焦慮及壓力。

## （三）寫實射擊遊戲玩家

寫實射擊遊戲玩家顧名思義係指選擇寫實美術風格、擬真遊戲設定之射擊類遊戲產品之實際使用者。2017年韓國藍洞公司（Bluehole, Inc）推出的《絕地求生：大逃殺》（Player Unknown's Battlegrounds，簡稱PUBG）引發龐大的遊戲風潮，將寫實擬真的射擊類遊戲推向高峰，眾多雷同的線上遊戲與手機遊戲隨之迅速於各個遊戲平台推出。依據荷蘭市場研究組織—遊戲與電競分析全球供應商Newzoo以北美、歐洲與拉丁美洲等16個國家／地區，針對10至65歲的遊戲消費者研究，偏好大逃殺遊戲風格的玩家相比於其他競技類型的遊戲玩家顯得更投入，花費更多時間在玩遊戲與觀看相關的直播以及視頻（Orla Meehan，2018）。



此類遊戲融合了許多種電子遊戲的特性與遊戲模式，例如：生存遊戲的物資蒐集、射擊遊戲的淘汰競爭制度，與戰術射擊遊戲的擬真特性等；第一人稱與第三人稱的玩家視角；包含電腦、移動裝置、遊戲主機與街機等多種遊戲操作平台；大逃殺、佔領、突破等各種模式；遊戲參與則有單人、雙人、組隊（自行組隊、系統匹配）與多人團戰等數種形式。

台灣的遊戲分級制度《遊戲軟體分級管理辦法》分級管理依內容主要包含：性、暴力、恐怖、血腥、殘暴、菸酒、毒品、不當言語、反社會性、虛擬遊戲幣、不良影響與模仿等。與寫實射擊遊戲關聯較高的暴力、恐怖之分級差異在於：令人產生殘虐印象屬限制級、未令人產生殘虐印象屬輔導十五歲級（輔 15 級）；反社會性之分級差異在於：易引發兒童及少年模仿屬限制級、不致引發兒童及少年模仿屬輔導十五歲級（輔 15 級）。著名遊戲網站－巴哈姆特論壇之作品資料顯示在玩家中廣受歡迎的《絕地求生》、《絕對武力 Online》屬於輔 15 級、《決勝時刻：現代戰爭》中文一般版則屬於限制級。

#### （四）家庭支持（Family support）

「家庭」是個體自出生起最早、最直接接觸的社會團體，家庭的主要成員為父母與子女。家庭支持是社會支持的一環（李素菁，2002），通常是人們最基本的非正式社會支持，其對於生活適應亦扮演著重要的角色（黃俐婷，2004）。經由持續的親子互動與相處過程，如：父母提供子女心理與現實需求的支持，教導其學習，協助他們成長，增加他們對社會適應的能力等，父母對子女的發展具有決定性的影響力（李素菁，2002）。並為個體提供極重要之保護功能，使個體在壓力狀態下予其一個緩衝、保護的作用（蔣宜玫，2009）。

Jacobson（1986）將家庭支持依照特性區分為以下三類：1.實質性支持（material support）：指直接給予被支持者經濟、物質上的援助，或是為其解決所遭遇之困難情境。2.訊息性支持（cognitive support）：提供被支持者所需的訊息資源，協助其分辨情狀、了解問題，進一步促成改變。3.情感性支持（emotional support）：透過給予被支持者同理、關懷、勉勵等，讓其體會到被尊重、理解，以及獲得安全感。情感支持存在於小而密集的緊密結合的網絡中，而實質性支持與訊息性支持則常見於較大型鬆散的網絡中（Jacobson，1986）。影響家庭支持的因素可分為：

##### 1.性別與年齡

Kostecky 與 Lempers（1998）的研究指出，家庭支持存在性別差異，女性比男性更親近母親與手足。蔣宜玫（2009）研究顯示，女高中生比男高中生感受到更多的家庭支持。多數的研究顯示青少年隨著年齡的增長，所感受到的家庭支持將會逐漸下降（趙信祈，2018）。可見，男性與女性在家庭支持的感受度不同，隨著年齡的增長，一般來說青少年對家庭支持的感受度會下降。

##### 2.社經地位

不同父母親教育程度對高中生的家庭支持有顯著差異（蔣宜玫，2009）。李素菁（2002）的研究顯示，擁有較高家庭社經地位的青少年，會感受到更多的訊息性和情感性支持。父母親的教育背景及社經地位會影響孩子對家庭支持的感受，工作、



職位和家庭收入都可能對家庭成員在支持感受產生影響。

### 3.家庭關係與結構

家庭支持受到家庭功能以及家庭結構改變所影響，家庭功能涵蓋個人的食衣住行、教育、娛樂、經濟、宗教等諸多方面。家庭結構則是指組成家庭的成員及其身分與角色的關係，涉及家庭成員的人數、型態、社經地位等許多因素。張月馨(2016)研究顯示家庭功能的「衝突性」和「情感涉入」與網路成癮和憂鬱呈現正相關，「凝聚力」、「情感表達」、「溝通」、「問題解決」、「獨立性」及「家庭責任」與網路成癮和憂鬱呈現負相關，不良的家庭功能會增加青少年的憂鬱傾向，進而提升網路成癮的風險。

俗語說：家是我們永遠／溫暖的避風港。不管是好是壞，每個人從出生開始就擁有和父母和家庭其他成員之間的關係，成長、求學、性格養成、工作態度、進入婚姻關係組建新家庭，或以各種形式與他人產生如親人般緊密的連結，都離不開「家庭」這兩個字。因此將「家庭支持」納入本研究。

#### (五) 生活滿意度 (Life satisfaction)

生活滿意度係指對生活的自覺認知判斷，其中個人將生活狀況與自我強加的標準進行比較 (Diener、Emmons、Larsen & Griffin, 1985)。是可以用來測量生活品質的一個指標 (陳婉瑜、王美玲、吳建明, 2017)，為個體主觀認知生活狀況與自身期待標準相符程度之評價，經常被用來當做研究評量個體主觀幸福感的常用指標之一 (蕭綺, 2012)。是個體在個人、家庭以及社會所獲得的主觀滿意程度 (陳婉瑜、王美玲、吳建明, 2017)。是個體受到生活事件、時間推移、認知信念等許多方面綜合作用，並基於當下的主觀感受與理想生活狀態進行比較後產生的結果。也就是說，如果個人的生活狀況與自己的標準相稱，他們將回覆很高的生活滿意度 (Wu & Yao, 2006)。有些研究將它當作精神病理學或情緒健康量表的補充。Blais、Vallerand、Pelletier 與 Brier (1989) 的研究中發現，生活滿意度量表 (SWLS) 與貝克憂鬱量表第二版 (Beck、Ward、Mendelson、Mock & Erbaugh, 1961) 呈現強烈的負相關。Pavot 與 Diener (1993) 以及 Andrews (1974) 的研究表示，主觀幸福感主要由情感與認知兩個方面組成。情感部分包含了愉快以及不愉快的情感體驗，認知部分就是所謂的生活滿意度。在評估生活滿意度的時候，有些項目能夠在不同個體間達到共識，有些卻無法產生共同的想法，例如每個人對於「成功」的定義可能有許多不同的面向、評估方式和標準。因此 Diener 等人 (1993) 採取的是「整體性」的評估，而不是針對某個具體項目，並且讓個體以自己的主觀價值作為衡量生活滿意度的標準。

生活滿意度量表 (SWLS) 是為了評估個體整體生活的滿意度，是對一個人生活的有意識的認知判斷，而不是測量特定的滿意域，例如：健康、活力 (Arrindell、Meeuwesen & Huyse, 1991)。但是受試者可以自由加權這些領域，其判斷的標準取決於受試者，是個體有意識的以自身標準來對其生活進行評價性的判斷 (Pavot & Diener, 1993)。



藉由上述可知，生活滿意度屬於個人的主觀感受，對於自身當下所處之生活環境、模式，以及個人所設定的主觀滿意標準進行比較，並根據兩者之間的符合程度來評價屬於個人的生活滿意度。影響生活滿意度之因素如下：

### 1. 年齡與認知

黃子珉（2019）、丁予涵（2019）與林信宏（2019）等人分別以不同主題、不同研究對象所做出的關於生活滿意度之研究，皆發現年齡與生活滿意度具有顯著差異與正向影響。陳葦慈（2019）針對大學生進行的一項研究顯示，女大學生的生活滿意度顯著高於男大學生，大學生在一般信任越高、戒心程度越低的情況下，生活滿意度較高。

### 2. 生活與工作壓力

生活滿意度與生活壓力呈現顯著負相關（黎士鳴、謝素貞，2009）。個人在評估整體的生活滿意度時，多會受到來自於工作及家庭的壓力，當工作與家庭產生衝突時，角色負荷量過大時，便容易形成角色之間的衝突，也會讓個人的生活滿意度降低（陳欣怡、陳若琳，2011）。工作的有無、內外勤差異、工作時間長短、工作安全感等，都會對生活滿意度造成影響；無論是生活還是工作，高壓與衝突都會導致生活滿意度降低。

### 3. 社經地位

林裕燕（2010）研究發現，受到教育程度和工作性質不同的影響，生活滿意度具有顯著差異。黃子珉（2019）研究顯示，家庭所得和教育程度的不同對生活滿意度存在顯著差異。女性的教育程度與收入會對生活滿意度造成明顯差異，顯示社經地位確實會影響其生活滿意度（丁予涵，2019）。教育程度越高、經濟狀況越好，生活滿意度愈高（王立衍，2015）。即個體之學歷、年資、職務、收入、家庭所得等，擁有比較好的經濟條件與社會地位，生活滿意度會比較高。

### 4. 家庭與社會支持

與家人關係良好，包含親密感受、情緒支持、溝通、訊息支持等，和生活滿意度具有正相關（洪晟惠、周麗端，2012）。婚姻、家庭人口數不同對生活滿意度具有顯著差異（黃子珉，2019）。林信宏（2019）研究顯示，不同婚姻狀況及子女數的臺中市高中職軍訓教官在生活滿意度上具有顯著差異。換句話說，家庭關係，也就是夫妻、親子、手足之間的親密感受、溝通、情緒與訊息支持等關係越好時，生活滿意度越高；不同的婚姻狀況、家庭人口數、單薪與雙薪，都會影響生活滿意度。這表示生活滿意度與家庭支持之間具有關聯性。

經由上述可以得知，不同年齡、性別、教育程度、信任度與戒心、親密感、家庭關係、婚姻狀況、工作與薪資等都會影響個體的生活滿意度。

## （六）憂鬱（Depression）

憂鬱是內在有一種空乏和自我存在感不足的感覺（何長珠、林原賢，2013）。李靜如、林邦傑與修慧蘭（2011）對憂鬱傾向的解釋為：最近一星期出現憂鬱情緒、



人際問題、睡眠胃口失常等情況的頻率。黃淑儀與宋惠娟（2016）將憂鬱解釋為一種心情混亂的狀態，經歷多重失落且伴隨身體及心理相關的症狀，陳治緯（2017）指憂鬱一種複雜的感覺，其反應可能從認知、情緒、行為及身體等方面表現，例如情緒表現有悲傷、消沈，行為表現出遲滯、激動、睡眠困擾，身體表現有頭痛、胃痛等不適症狀。Frost（1992）認為，許多被貼上憂鬱症標籤的人，其實沒有罹患憂鬱症（一種異常的，消極的狀態），而是一種鬱悶（一種積極選擇的，積極的狀態）。換句話說，憂鬱症的概念是否被過度衍伸，以至於現在被氾濫的應用於各種經驗？即便未達臨床所說的憂鬱症，這種令人不適的鬱悶若長期的累積，最終可能釀成身心上難以挽回的災難。

可以說憂鬱其實是一種常見的正常情緒，生活中難免會有感到挫折或沮喪的時候，通常不會持續太長的時間，也不會對生活造成妨礙，但是如果低迷的情緒太強烈或持續的期間過長，對正常的作息造成干擾、不能自控，甚至造成身心的負擔，還是要及早尋專業的協助。

憂鬱是當事人感覺自己的愛被剝奪（或失落）所形成的因應策略（何長珠、林原賢，2013）。不同的學派對於憂鬱的形成有不同的看法，生物醫學強調在神經傳導物的不足，或是受遺傳基因的影響，心理動力學派歸因於童年經驗、社交挫折或失落感受，行為學派關注在與他人的互動能力缺乏，認知學派則著重在個體的負向信念。

憂鬱形成的因子中，人際扮演重要的角色，尤其大學生正進入 Erikson 所提人生發展的友愛親密對孤獨疏離時期，此時在人際親密關係上的順遂與否，甚為影響其適應（李靜如、林邦傑、修慧蘭，2011）。藍乙琳（2008）表示，憂鬱情緒會使青少年出現自尊心低下、挫折耐受度下降、缺乏興趣、感到無聊、易怒、食慾與睡眠的增減變化、注意力不集中等狀況，嚴重者會產生自傷或自殺念頭。王齡竟與陳毓文（2010）所做之研究發現，年齡較大、同儕支持較少、父母和親子衝突愈嚴重的青少年，憂鬱情緒得分愈高；無論是婚姻或親子衝突，都對青少年憂鬱有顯著的影響。張本聖（2014）審閱之《變態心理學》中，情緒障礙症篇章提到憂鬱症的盛行與性別、社經地位和文化差異有關，貧富差距與家庭和諧性也扮演著重要的角色，依季節而言，冬季白晝較短的高緯度國家冬季憂鬱的比例比較高。

## 1. 憂鬱、網路與遊戲

Messias、Castro、Saini、Usman 與 Peeples（2011）過度使用視頻遊戲和上網行為與青少年憂鬱和自殺的風險具有相關性。潘嘉和、李雅玲、周碧瑟與璩大成（2016）研究顯示，與正常用互相比，網路過度使用者可能罹患憂鬱症的風險男女比例為，女生 7.70 倍，男生 16.06 倍，且兩者皆具有統計之顯著意義。每天使用 5 小時甚至更長時間視頻遊戲或上網的青少年，產生悲傷情緒的風險顯著較高，並伴隨自殺意念和自殺計劃（YRBS，2009）。張月馨（2016）與李嘉茵（2016）研究顯示憂鬱傾向與網路成癮呈顯著正相關。由此可見憂鬱與遊戲以及網路使用之間有所關聯，因此本研究相當注重玩家有無憂鬱情緒，若有，程度為何？

## 2. 憂鬱的臨床界定標準

依據 2016 年所出版的精神疾病診斷準則手冊 DSM-5 的診斷準則，必須在兩周



內，幾乎每天，至少符合五個規定項目，並且造成先前功能改變。五個項目中必須包含：憂鬱情緒、失去興趣或愉悅感，再加上：體重明顯的增減、食慾的增減、失眠或嗜眠、精神動作激動或遲緩、疲倦或無精打采、無價值感或過度的罪惡感、思考能力和專注力降低，或猶豫不決、反覆想到死亡，自殺意念或行為。



## 二、研究方法

### (一) 研究設計

本研究採取問卷調查法之研究形式，以電子與紙本問卷二種形式發放，蒐集分析寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱的主觀經驗。

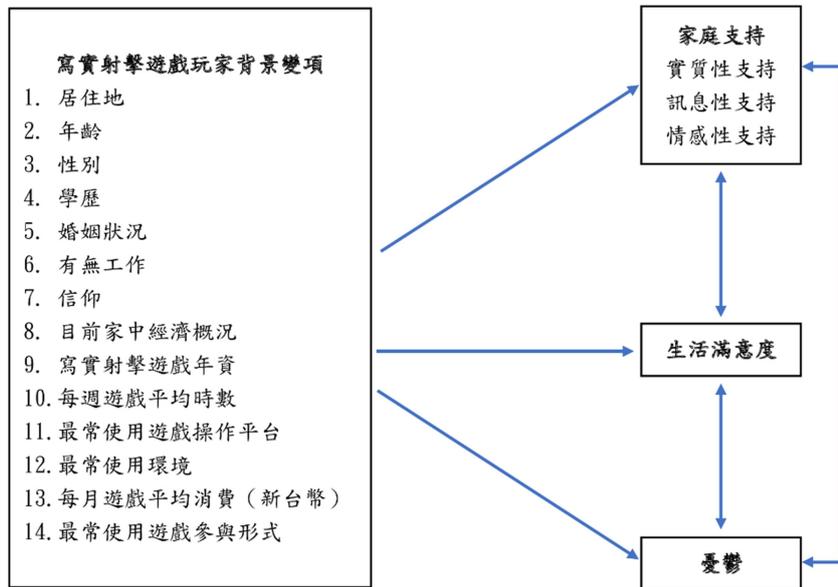


圖 1 研究架構圖

### (二) 研究對象

研究對象為台灣地區寫實射擊遊戲之玩家，採立意取樣，選取標準為實際使用寫實射擊遊戲者，居住地為台灣本島者。施測時間自 2019 年 7 月至 10 月止，取樣來源於群組、網咖、學校社團與班級，以及網路社交平台邀請有意者參與問卷之填寫。本研究樣本回收共計 584 份，含：無效樣本 51 份，有效樣本共計 533 份。有效樣本中包含：有效非玩家樣本 316 份、有效玩家樣本共計 217 份，有效樣本回收率達 91.27%。經剔除離島及海外樣本，本研究使用之有效玩家樣本為 213 份。

### (三) 研究工具

#### 1. 個人基本資料表

由 8 題背景問項與 6 題遊戲經驗相關問項組成，共計 14 題。背景問項包含：居住地、年齡、性別、學歷、婚姻狀況、有無工作、信仰、目前家中經濟概況。遊戲經驗相關問項包含：寫實射擊遊戲年資、每週遊戲平均時數、最常使用遊戲操作平

台、最常使用環境、每月遊戲平均消費（新台幣）、最常使用遊戲參與形式。量表內容及樣本次數分配如表 2-3-1 所示：

**表 2-3-1 寫實射擊遊戲玩家背景變項之次數分配表 (N=213)**

	背景變項	組別	人數	百分比(%)
1.	居住地	北部	54	25.4%
		中部	105	49.3%
		南部	41	19.6%
		東部	13	6.1%
2.	年齡	未滿 18 歲	54	25.4%
		18-29 歲	132	62.0%
		30-39 歲	20	9.4%
		40-49 歲	4	1.9%
		50-59 歲	3	1.4%
3.	性別	男	119	55.9%
		女	94	44.1%
4.	學歷	國中(肄/畢)	4	1.9%
		高中(肄/畢)	84	39.4%
		大專(肄/畢)	112	52.6%
		研究所(肄/畢)	13	6.1%
5.	婚姻狀況	未婚	196	92.0%
		已婚	15	7.0%
		其他	2	.9%
6.	有無工作	無	137	64.3%
		兼職	27	12.7%
		全職	48	22.5%
		退休	1	.5%
7.	信仰	無	131	61.5%
		佛教	20	9.4%



		道教	31	14.6%
		一貫道	5	2.3%
		民間信仰	16	7.5%
		基督教	5	2.3%
		天主教	1	.5%
		其他宗教	4	1.9%
8.	目前家中經濟概況	小康	74	34.7%
		普通	132	62.0%
		不佳	7	3.3%
9.	寫實射擊遊戲年資	未滿1年	84	39.4%
		滿1年~未滿3年	56	26.3%
		滿3年~未滿5年	29	13.6%
		滿5年~未滿7年	13	6.1%
		滿7年~未滿9年	9	4.2%
		滿9年以上	22	10.3%
10.	每週遊戲平均時數	未滿5小時	129	60.6%
		5~9小時	39	18.3%
		10~14小時	18	8.5%
		15~19小時	8	3.8%
		20~24小時	5	2.3%
		25小時以上	14	6.6%
11.	最常使用遊戲操作平台	電腦(線上、網頁、單機)	80	37.6%
		移動裝置(手機、平板)	124	58.2%
		電玩主機遊戲	7	3.3%
		其他	2	.9%
12.	最常使用環境	住家(個人空間)	148	69.5%
		住家(開放空間)	37	17.4%
		租屋處	4	1.9%
		宿舍	16	7.5%



		網咖	1	.5%
		其他	7	3.3%
13.	每月遊戲平均消費(新台幣)	無	152	71.4%
		未達 100 元	24	11.3%
		101~500 元	16	7.5%
		501~1000 元	11	5.2%
		1001~1500 元	5	2.3%
		1501 元以上	5	2.3%
14.	最常使用遊戲參與形式	單排	81	38.0%
		組隊(自行組隊)	81	38.0%
		組隊(系統匹配)	41	19.2%
		其他	10	4.7%

## 2.家庭支持量表

本研究使用之家庭支持量表為王者欣（1995）依據 Jacobson（1986）對社會支持之定義所編制，再由李素菁（2002）修編而成，共九題問項。包含：實質性支持、訊息性支持、情感性支持等三個面向。修編者李素菁於 2002 年發表的論文《在青少年家庭支持與幸福感之相關研究--以台中市立國中生為例》中，家庭支持量表之總量表信度係數 Cronbach  $\alpha$  為.912。採取 Likert 五點量表計分，依受試者的主觀經驗感受填選計分：「非常同意」5 分、「同意」4 分、「普通」3 分、「不同意」2 分、「非常不同意」1 分。按每題平均數及標準差來反映寫實射擊遊戲玩家於家庭支持程度之現況，分數越高的受試者，主觀感受到的家庭支持程度越高。如表 2-3-2 所示：

表 2-3-2 家庭支持量表

分量表	題目問項
實質性支持	1. 我在需要幫助時，會最先想到家人。
	2. 我在需要用錢時，都是家裡給的。
	3. 我在生活上、學業上要用的東西，都是家裡給的。
訊息性支持	4. 我覺得家人常提供我很多意見、消息或知識。
	5. 家人常和我討論很多事情，也告訴我哪些應該改善。
情感性支持	6. 我會和家人一起出去逛街、郊遊或做休閒娛樂活動。
	7. 我的家人會關心我、鼓勵我、安慰我。
	8. 我心情不好的時候很想回到家裡，向家人訴說。
	9. 我很喜歡我的家，家讓我覺得很快樂、很溫暖。



### 3.生活滿意度量表 (SWLS)

本研究使用之生活滿意度量表為 Diener、Emmons、Larsen 與 Griffin (1985) 編製，經由 Wu 與 Yao (2006) 所翻譯的生活滿意度量表 The satisfaction with life scale (SWLS)，共五題問項。Pavot 與 Diener (1993) 的研究中，以表格呈現出數個使用此生活滿意度量表研究之  $\alpha$  係數均介於 .79~.89 之間，顯示此量表非常穩定。

採取 Likert 六點量表計分，依受試者的主觀經驗感受填選計分：「非常同意」6 分、「同意」5 分、「有點同意」4 分、「有點不同意」3 分、「不同意」2 分、「非常不同意」1 分。按每題平均數及標準差來反映寫實射擊遊戲玩家於生活滿意度之現況，分數越高的受試者，主觀感受之生活滿意度越高。如表 2-3-3 所示：

表 2-3-3 生活滿意度量表 (SWLS)

變項構面	題目問項
生活滿意度	1. 在大多數情況下，我的生活都接近我的理想。
	2. 我的生活條件非常好。
	3. 我對自己的生活感到滿意。
	4. 到目前為止，我已經獲得了生活中想要的重要事物。
	5. 如果能再一次，我不會改變我的生活。

### 4.貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)

本研究使用貝克憂鬱量表第二版中文版 (The Beck Depression Inventory-II, BDI-II)，包含 21 組測驗題目。是 Back 等人 (1996) 依據「貝克憂鬱量表」(1961) 修訂而來，使得量表內容的症狀評估與「精神疾病的診斷與統計手冊」中的憂鬱症診斷準則更為一致 (黃政昌, 2018)。中文版貝克憂鬱量表第二版之信度和效度 (盧孟良、車先蕙、張尚文、沈武典, 2002) 中顯示，貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) 信度係數 Cronbach  $\alpha$  為 .94。

採取 Likert 四點量表計分，依受試者的主觀經驗感受填選計分，由輕至重為 0 至 3 分。總分在 0 至 13 分為「正常」範圍、14 至 19 分為「輕度憂鬱」範圍、20 至 28 分為「中度憂鬱」範圍、29 至 63 分為「重度憂鬱」範圍 (黃政昌, 2007)。

題目問項包含：1.悲傷；2.悲觀；3.失敗經驗；4.失去樂趣；5.罪惡感內咎；6.受懲罰感；7.討厭自己；8.自我批評自責；9.自殺念頭；10.哭泣；11.心煩意亂；12.失去興趣；13.優柔寡斷猶豫不決；14.無價值感；15.失去精力；16.睡眠習慣的改變；17.煩燥易怒；18.食欲改變；19.難以專注；20.疲倦或疲累；21.失去對性方面的興趣。



## 5.資料處理

本研究使用問卷調查法，資料回收後經編碼、數據登錄造冊後，以 SPSS18.0 統計軟體進行運算，分析項目包含：描述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關、多元迴歸分析。



### 三、研究結果

#### (一) 寫實射擊遊戲玩家之家庭支持、生活滿意度與憂鬱現況分析

##### 1. 寫實射擊遊戲玩家之家庭支持現況分析

寫實射擊遊戲玩家之整體家庭支持總平均為 3.72 分，標準差為 0.67 分。總平均為 3.72 分，標準差為 0.67 分。本研究之玩家樣本於家庭支持量表單題平均分數介於 3.36 分至 4.04 分之間，就計分範圍 1 至 5 分而言，表示在家庭支持感受度較佳，平均感受達到普通以上水準。

##### 2. 寫實射擊遊戲玩家之生活滿意度現況分析

寫實射擊遊戲玩家之整體生活滿意度總平均得分為 4.05 分，標準差為 0.90 分。本研究之玩家樣本於生活滿意度量表單題平均分數介於 3.65 分至 4.29 分之間，就計分範圍 1 至 6 分而言，整體玩家樣本在生活滿意度感受屬中間偏上。

##### 3. 寫實射擊遊戲玩家之憂鬱現況分析

寫實射擊遊戲玩家之整體憂鬱總平均得分為 8.09 分，標準差為 8.90 分；單題平均得分為 0.39 分，標準差為 0.42 分。本研究之玩家樣本於貝克憂鬱量表第二版單題平均分數介於 0.39 分至 0.42 分之間，乘以選項數後，介於 1.56 分至 1.68 分之間，處於正常範圍，表示整體玩家樣本在憂鬱感受屬於無憂鬱狀態與常人沒有差異。樣本憂鬱程度「正常範圍」175 人為最多數，經四捨五入至小數點第一位佔 82.2% (M=4.77, SD=4.16)；「輕度憂鬱」17 人次之，佔 8% (M=15.82, SD=1.38)；「中度憂鬱」11 人，佔 5.2% (M=23.27, SD=2.69)；「重度憂鬱」最少，10 人，佔 4.7% (M=36.40, SD=4.55)。

#### (二) 寫實射擊遊戲玩家之家庭支持、生活滿意度與憂鬱相關分析

本研究以家庭支持量表、實質性支持向度、訊息性支持向度、情感性支持向度、生活滿意度量表與貝克憂鬱量表第二版為變項進行相關程度分析結果如表 3-2-1，分析說明如下：

##### 1. 家庭支持量表

家庭支持量表對貝克憂鬱量表第二版變項呈現正低度相關，相關係數為-.256；家庭支持量表對生活滿意度量表變項呈現正中度相關，相關係數為.549；家庭支持量表對實質性支持向度、訊息性支持向度、情感性支持向度等變項呈現正高度相關，相關係數分別為.702、.823、.876。

家庭支持量表對實質性支持向度、訊息性支持向度、情感性支持向度、生活滿意度量表、貝克憂鬱量表第二版等變項皆達到統計之顯著差異 ( $p < .05$ )。表示家庭支持量表得分愈高之寫實射擊遊戲玩家，於實質性支持向度、訊息性支持向度、情感性支持向度與生活滿意度量表等得分也愈高；於貝克憂鬱量表第二版得分則愈低。



## 2. 實質性支持向度

實質性支持向度對貝克憂鬱量表第二版變項呈現負極低度相關，相關係數為-.045；實質性支持向度對訊息性支持向度、情感性支持向度、生活滿意度量表等變項呈現正低度相關，相關係數分別為.352、.327、.252。

實質性支持向度對訊息性支持向度、情感性支持向度、生活滿意度量表等變項達到統計之顯著差異 ( $p < .05$ )，貝克憂鬱量表第二版變項則未達統計之顯著差異。表示實質性支持向度得分愈高之寫實射擊遊戲玩家，於訊息性支持向度、情感性支持向度、生活滿意度量表等得分也愈高。

## 3. 訊息性支持向度

訊息性支持向度對貝克憂鬱量表第二版變項呈現負低度相關，相關係數為-.243；訊息性支持向度對生活滿意度量表變項呈現正中度相關，相關係數為.516；訊息性支持向度對情感性支持向度變項呈現正高度相關，相關係數為.725。

訊息性支持向度對情感性支持向度、生活滿意度量表與貝克憂鬱量表第二版等變項皆達到統計之顯著差異 ( $p < .05$ )。表示訊息性支持向度得分愈高之寫實射擊遊戲玩家，於情感性支持向度、生活滿意度量表等得分也愈高；於貝克憂鬱量表第二版得分則愈低。

## 4. 情感性支持向度

情感性支持向度對貝克憂鬱量表第二版變項呈現負低度相關，相關係數為-.315；情感性支持向度對生活滿意度量表變項呈現正中度相關，相關係數為.554；此二變項皆達到統計之顯著差異 ( $p < .05$ )。

表示情感性支持向度得分愈高之寫實射擊遊戲玩家，於生活滿意度量表得分也愈高；於貝克憂鬱量表第二版得分則愈低。

## 5. 生活滿意度量表

生活滿意度量表對貝克憂鬱量表第二版變項呈現負中度相關，相關係數為-.453；並達到統計之顯著差異 ( $p < .05$ )。

表示生活滿意度量表得分愈高之寫實射擊遊戲玩家，於貝克憂鬱量表第二版得分則愈低。

**表 3-2-1 寫實射擊遊戲玩家各量表分數之 Pearson 相關係數矩陣分析表 (N=213)**

	家庭支持量表	實質性支持	訊息性支持	情感性支持	生活滿意度量表 (SWLS)	貝克憂鬱量表 (BDI-II)
--	--------	-------	-------	-------	----------------	-----------------

家庭支持量表

1



實質性支持	.702**	1				
訊息性支持	.823**	.352**	1			
情感性支持	.876**	.327**	.725**	1		
生活滿意度量表(SWLS)	.549**	.252**	.516**	.554**	1	
貝克憂鬱量表(BDI-II)	-.256**	-.045	-.243*	-.315*	-.453**	1

\*p<.05 \*\*p<.01

### (三)寫實射擊遊戲玩家之背景變項、家庭支持、生活滿意度與憂鬱迴歸分析

本研究之數據雖未達迴歸分析統計解釋力，筆者依然嘗試對內容進行解釋以供參考。

#### 1.家庭支持

以家庭支持整體分數為依變項，「年齡」、「性別」、「目前家中經濟概況」、「生活滿意度」與「憂鬱」為自變項，進行迴歸分析，結果詳見表 3-3-1。分析說明如下：

依照表 3-3-1 的迴歸分析模型顯示，模型（1）與（2）呈現出寫實射擊遊戲玩家的年齡與性別對家庭支持得分不具有顯著影響性。模型（3）顯示玩家的家中經濟概況會對家庭支持得分造成顯著影響。模型（4）顯示玩家有無憂鬱狀態會對家庭支持得分造成顯著影響，且影響力大於家中經濟概況。模型（5）顯示玩家的生活滿意度會對家庭支持得分造成顯著影響，且影響力大於有無憂鬱狀態的影響。

當控制住性別、年齡、目前家中經濟概況與憂鬱等變項發現，寫實射擊遊戲玩家之生活滿意度對家庭支持（ $\beta=.677$ ， $p<.001$ ）依調整後的  $R^2$  顯示具有 30.7%極顯著的解釋力，每增加 1 個單位的生活滿意度即增加 0.67 個單位的家庭支持。表示寫實射擊遊戲玩家在生活滿意度較佳時，所感受到的家庭支持程度亦較佳。



表 3-3-1 寫實射擊遊戲玩家之家庭支持迴歸分析表

變項	(1)		(2)		(3)		(4)		(5)	
	B	標準誤	B	標準誤	B	標準誤	B	標準誤	B	標準誤
性別	.123	(.835)	.353	(.841)	-.038	(.857)	-.124	(.824)	-.345	(.722)
年齡			1.679	(.960)	1.733	(.954)	2.069*	(.920)	1.402	(.809)
目前家中經濟概況					1.793*	(.885)	1.539	(.853)	.250	(.763)
憂鬱							4.423***	(1.037)	1.839	(.962)
生活滿意度									.677***	(.084)
截距	33.372***	(.624)	32.818***	(.697)	32.400***	(.722)	28.817***	(1.090)	17.968***	(1.652)
R <sup>2</sup>	.000		.014		.033		.111		.323	
調整後的 R <sup>2</sup>	-.005		.005		.020		.094		.307	
F statistic	.022		1.540		2.410		6.507		19.743	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

## 2.生活滿意度

以生活滿意度整體分數為依變項，「年齡」、「性別」、「目前家中經濟概況」、「家庭支持」與「憂鬱」為自變項，進行迴歸分析，結果如表 3-3-2。迴歸分析模型顯示，模型（1）與（2）呈現出寫實射擊遊戲玩家的年齡與性別對生活滿意度不具有顯著影響性。模型（3）顯示玩家的家中經濟概況會對生活滿意度造成顯著影響。模型（4）顯示玩家的家中經濟概況與有無憂鬱狀態會對生活滿意度造成顯著影響。模型（5）顯示玩家的家中經濟概況、有無憂鬱狀態與家庭支持得分會對生活滿意度造成顯著影響。

控制住性別、年齡、目前家中經濟概況與憂鬱等變項發現，寫實射擊遊戲玩家之家庭支持對生活滿意度 ( $\beta=.473$ ,  $p<.001$ ) 依調整後的 R<sup>2</sup> 顯示具有 34.8% 極顯著的解釋力，每增加 1 個單位的家庭支持即增加 0.35 個單位的生活滿意度。表示當寫實射擊遊戲玩家在家庭支持感受較佳、家中經濟狀況較佳、沒有憂鬱狀態的情況下，生活滿意度亦較佳。

表 3-3-2 寫實射擊遊戲玩家之生活滿意度迴歸分析表

變項	(1)		(2)		(3)		(4)		(5)	
	B	標準誤	B	標準誤	B	標準誤	B	標準誤	B	標準誤
性別	.777	(.618)	.864	(.626)	.401	(.629)	.328	(.594)	.371	(.520)
年齡			.633	(.715)	.696	(.699)	.986	(.663)	.258	(.587)
目前家中經濟概況					2.122***	(.649)	1.904**	(.615)	1.362*	(.542)
憂鬱							3.816***	(.747)	2.260***	(.682)
家庭支持									.352***	(.044)
截距	19.819***	(.462)	19.611***	(.519)	19.116***	(.530)	16.024***	(.785)	5.887***	(1.435)
R <sup>2</sup>	.007		.011		.059		.164		.363	
調整後的 R <sup>2</sup>	.003		.002		.046		.148		.348	
F statistic	1.580		1.181		4.390		10.207		23.609	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001



### 3.小結

家人關係與生活滿意度之間有顯著的正相關（洪晟惠、周麗端，2012）。陳琇惠與林子宇（2012）研究顯示社會支持與老人生活滿意度有正相關，社會支持愈多者，生活滿意度愈高，社會支持的主要來源為非正式支持體系之家庭成員及鄰居朋友，社會支持對老人生活滿意度最具影響力。本研究結果和上述二者符合，可見家庭支持與生活滿意度具有一定程度的正向關連性。



#### 四、綜合討論

##### (一) 不同年齡、不同學歷、有無工作的寫實射擊遊戲玩家於實質性支持向度具顯著差異。

不同年齡( $F=4.149, p=.003$ )、不同學歷( $F=5.626, p=.001$ )、有無工作( $t=4.728, p<.05$ )的寫實射擊遊戲玩家於實質性支持向度具顯著差異。本研究中,未滿 18 歲、高中(肄/畢)與無工作者,在身分上具有重疊性,依在校學生而言,高中生基本可視為未滿 18 歲之未成年人且無工作,自然受到家庭較多照顧。而大專生則多為年滿 18 歲之成年人,可能因家庭或自身所需開始打工,或者因為就讀的學校離住家距離較遠而開始住校或租屋,因此在家庭的實質性支持感受方面顯得不如下高中階段。詳見下表 3-4-1 至 3-4-3。

表 3-4-1 不同年齡對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析表 (N=213)

	組別	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	Post-hoc
家庭支持量表	未滿 18 歲	54	3.85	.71	1.020	.398	n.s.
	18-29 歲	132	3.68	.67			
	30-39 歲	20	3.59	.53			
	40-49 歲	4	3.44	.45			
	50-59 歲	3	3.93	.93			
實質性支持	未滿 18 歲	54	4.10	.68	4.149*	.003	1 > 2
	18-29 歲	132	3.59	.85			
	30-39 歲	20	3.52	1.09			
	40-49 歲	4	3.25	.42			
	50-59 歲	3	3.78	1.17			
訊息性支持	未滿 18 歲	54	3.69	.89	.318	.866	n.s.
	18-29 歲	132	3.64	.90			
	30-39 歲	20	3.45	.84			
	40-49 歲	4	3.50	.58			
	50-59 歲	3	3.83	1.04			
情感性支持	未滿 18 歲	54	3.75	.84	.207	.934	n.s.
	18-29 歲	132	3.77	.80			
	30-39 歲	20	3.73	.69			
	40-49 歲	4	3.56	.52			



	50-59 歲	3	4.08	.88			
生活滿意度量表 (SWLS)	未滿 18 歲	54	4.12	.97			
	18-29 歲	132	4.02	.92			
	30-39 歲	20	4.02	.62	.295	.881	n.s.
	40-49 歲	4	4.00	.83			
	50-59 歲	3	4.47	.23			
貝克憂鬱量表 (BDI-II)	未滿 18 歲	54	9.54	9.72			
	18-29 歲	132	7.97	8.94			
	30-39 歲	20	6.50	6.60	.953	.435	n.s.
	40-49 歲	4	4.25	7.23			
	50-59 歲	3	3.00	3.61			

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01

註：年齡 1：未滿 18 歲；2：18-29 歲；3：30-39 歲；4：40-49 歲；5：50-59 歲。n.s.為無顯著差異。

表 3-4-2 不同學歷對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析表 (N=213)

	組別	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	Post-hoc
家庭支持量表	國中(肄/畢)	4	3.97	.71	2.697	.047	n.s.
	高中(肄/畢)	84	3.86	.66			
	大專(肄/畢)	112	3.63	.68			
	研究所(肄/畢)	13	3.46	.46			
實質性支持	國中(肄/畢)	4	4.00	.72	5.626** *	.001	2>3
	高中(肄/畢)	84	3.99	.67			
	大專(肄/畢)	112	3.52	.95			
	研究所(肄/畢)	13	3.44	.70			
訊息性支持	國中(肄/畢)	4	4.13	.63	1.820	.145	n.s.
	高中(肄/畢)	84	3.76	.85			
	大專(肄/畢)	112	3.55	.92			
	研究所(肄/畢)	13	3.35	.77			



情感性支持	國中(肄/畢)	4	3.88	.92	.452	.7 16	n.s.
	高中(肄/畢)	84	3.80	.77			
	大專(肄/畢)	112	3.75	.83			
	研究所(肄/畢)	13	3.54	.59			
生活滿意度量表 (SWLS)	國中(肄/畢)	4	4.30	.26	.808	.4 91	n.s.
	高中(肄/畢)	84	4.15	.87			
	大專(肄/畢)	112	4.00	.92			
	研究所(肄/畢)	13	3.83	.99			
貝克憂鬱量表 (BDI-II)	國中(肄/畢)	4	18.00	12.57	2.367	.0 72	n.s.
	高中(肄/畢)	84	8.82	9.08			
	大專(肄/畢)	112	7.11	8.26			
	研究所(肄/畢)	13	8.77	10.62			

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

註：學歷 1：國中(肄/畢)；2：高中(肄/畢)；3：大專(肄/畢)；4：研究所(肄/畢)。n.s.為無顯著差異。

表 3-4-3 有無工作對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之獨立樣本 t 檢定 (N=213)

	組別	人數	平均數	標準差	t 值
家庭支持量表	無工作	138	3.80	.65	2.504
	有工作	75	3.56	.68	
實質性支持	無工作	138	3.92	.74	4.728**
	有工作	75	3.33	.93	
訊息性支持	無工作	138	3.70	.86	1.523
	有工作	75	3.51	.93	
情感性支持	無工作	138	3.76	.81	-.022
	有工作	75	3.76	.76	
生活滿意度量表 (SWLS)	無工作	138	4.04	.92	-.191
	有工作	75	4.07	.87	
貝克憂鬱量表	無工作	138	8.38	9.11	.655



(BDI-II)	有工作	75	7.55	8.54
----------	-----	----	------	------

\*p<.05 \*\*p<.01

(二) 不同性別、不同寫實射擊遊戲年資、不同最常使用遊戲參與形式的寫實射擊遊戲玩家於家庭支持量表、實質性支持向度、訊息性支持向度、情感性支持向度、生活滿意度量表與貝克憂鬱量表第二版之差異分析中皆不具顯著差異。

本研究中，不因為樣本是男性或女性、遊戲的年資與參與形式而在家庭支持、生活滿意度與憂鬱感受上有明顯的差別。詳見下表 3-4-4 至 3-4-6。

表 3-4-4 不同性別對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之獨立樣本 t 檢定 (N=213)

	組別	人數	平均數	標準差	t 值
家庭支持量表	男性	119	3.72	.67	.148
	女性	94	3.71	.68	
實質性支持	男性	119	3.66	.86	-.944
	女性	94	3.77	.86	
訊息性支持	男性	119	3.67	.89	.757
	女性	94	3.58	.88	
情感性支持	男性	119	3.79	.80	.627
	女性	94	3.72	.79	
生活滿意度量表 (SWLS)	男性	119	4.12	.93	1.257
	女性	94	3.96	.85	
貝克憂鬱量表 (BDI-II)	男性	119	7.63	8.67	-.846
	女性	94	8.67	9.20	

表 3-4-5 不同寫實射擊遊戲年資對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析表 (N=213)

	組別	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	Post-hoc
家庭支持量表	未滿 1 年	84	3.70	.70	.692	.630	n.s.
	滿 1 年~未滿 3 年	56	3.61	.73			



	滿 3 年~未滿 5 年	29	3.82	.61			
	滿 5 年~未滿 7 年	13	3.73	.65			
	滿 7 年~未滿 9 年	9	3.80	.53			
	滿 9 年以上	22	3.88	.57			
<hr/>							
	未滿 1 年	84	3.79	.80			
	滿 1 年~未滿 3 年	56	3.58	.90			
實質性	滿 3 年~未滿 5 年	29	3.74	.89	.480	.791	n.s.
支持	滿 5 年~未滿 7 年	13	3.59	1.09			
	滿 7 年~未滿 9 年	9	3.81	.58			
	滿 9 年以上	22	3.71	.93			
<hr/>							
	未滿 1 年	84	3.58	.88			
	滿 1 年~未滿 3 年	56	3.46	.96			
訊息性	滿 3 年~未滿 5 年	29	3.81	.86	1.543	.178	n.s.
支持	滿 5 年~未滿 7 年	13	3.58	.73			
	滿 7 年~未滿 9 年	9	3.78	.51			
	滿 9 年以上	22	4.00	.86			
<hr/>							
情感性	未滿 1 年	84	3.68	.85	.664	.651	n.s.
支持	滿 1 年~未滿 3 年	56	3.71	.79			
	滿 3 年~未滿 5 年	29	3.88	.73			
	滿 5 年~未滿 7 年	13	3.90	.79			
	滿 7 年~未滿 9 年	9	3.81	.78			
	滿 9 年以上	22	3.94	.67			
<hr/>							
生活滿意度量表 (SWLS)	未滿 1 年	84	3.86	.89	1.902	.095	n.s.
	滿 1 年~未滿 3 年	56	4.02	.91			
	滿 3 年~未滿 5 年	29	4.21	.83			
	滿 5 年~未滿 7 年	13	4.31	1.05			
	滿 7 年~未滿 9 年	9	4.31	.84			
	滿 9 年以上	22	4.37	.83			
<hr/>							
貝克憂鬱量	未滿 1 年	84	8.40	9.12	.374	.866	n.s.



表

(BDI-II)	滿 1 年~未滿 3 年	56	8.79	9.88
	滿 3 年~未滿 5 年	29	8.07	8.82
	滿 5 年~未滿 7 年	13	6.00	7.25
	滿 7 年~未滿 9 年	9	5.89	5.97
	滿 9 年以上	22	7.27	7.82

註：n.s.為無顯著差異。

表 3-4-6 不同最常使用遊戲參與形式對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析表

	組別	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	Post-hoc
家庭支持量表	單排	81	3.60	.74	1.262	.288	n.s.
	組隊(自行組隊)	81	3.78	.67			
	組隊(系統匹配)	41	3.79	.51			
	其他	10	3.81	.57			
實質性支持	單排	81	3.61	.97	.611	.609	n.s.
	組隊(自行組隊)	81	3.77	.83			
	組隊(系統匹配)	41	3.79	.61			
	其他	10	3.67	1.04			
訊息性支持	單排	81	3.49	.99	1.168	.323	n.s.
	組隊(自行組隊)	81	3.70	.87			
	組隊(系統匹配)	41	3.77	.64			
	其他	10	3.60	.94			
情感性支持	單排	81	3.65	.81	1.115	.344	n.s.
	組隊(自行組隊)	81	3.82	.80			
	組隊(系統匹配)	41	3.81	.74			
	其他	10	4.03	.68			
生活滿意度量表 (SWLS)	單排	81	3.95	1.05	.834	.477	n.s.
	組隊(自行組隊)	81	4.17	.80			
	組隊(系統匹配)	41	4.04	.72			
	其他	10	3.98	1.00			



貝克憂鬱量表 (BDI-II)	單排	81	9.60	11.05	2.408	.068	n.s.
	組隊(自行組隊)	81	6.94	6.89			
	組隊(系統匹配)	41	6.41	7.03			
	其他	10	12.00	8.74			

註：n.s.為無顯著差異。

### (三) 不同目前家中經濟概況的寫實射擊遊戲玩家於訊息性支持向度、生活滿意度量表與貝克憂鬱量表第二版則具顯著差異。

不同目前家中經濟概況的寫實射擊遊戲玩家於訊息性支持向度 ( $F=4.834$ ,  $p=.003$ )、生活滿意度量表 ( $F=.953$ ,  $p=.003$ ) 與貝克憂鬱量表 ( $F=3.853$ ,  $p=.023$ ) 第二版則具顯著差異。家中經濟概況較佳者相對不佳者有更好的生活滿意度與較低的憂鬱狀況，應是由於較好的經濟狀況能獲得較好的物質生活，較差的經濟狀況會對生活產生物質與心理壓力，當家庭處在較輕鬆的氛圍之中時，對被支持者能提供更多的訊息性交流。詳見下表 3-4-7。

表 3-4-7 不同目前家中經濟概況對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析表 (N=213)

	組別	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	Post-hoc
家庭支持量表	小康	74	3.84	.63	1.895	.153	n.s.
	普通	132	3.65	.65			
	不佳	7	3.65	1.23			
實質性支持	小康	74	3.73	.87	.271	.763	n.s.
	普通	132	3.71	.83			
	不佳	7	3.48	1.39			
訊息性支持	小康	74	3.89	.74	4.834	.009**	1 > 2
	普通	132	3.50	.90			
	不佳	7	3.50	1.44			
情感性支持	小康	74	3.90	.72	1.878	.155	n.s.
	普通	132	3.68	.80			
	不佳	7	3.86	1.14			
生活滿意度	小康	74	4.34	.80	6.083	.003**	1 > 2



量表 (SWLS)	普通	132	3.91	.89			
	不佳	7	3.74	1.40			
貝克憂鬱量表 (BDI-II)	小康	74	7.68	9.07			1 < 3
	普通	132	7.84	8.33	3.853	.023*	2 < 3
	不佳	7	17.14	13.51			

\*p<.05 \*\*p<.01

註：目前家中經濟概況 1：小康；2：普通；3：不佳。n.s.為無顯著差異。

#### (四) 不同每週遊戲平均時數的寫實射擊遊戲玩家於貝克憂鬱量表第二版具顯著差異。

不同每週遊戲平均時數的寫實射擊遊戲玩家於貝克憂鬱量表第二版 (F=3.301, p=.007) 具顯著差異。本研究中顯示，每週遊戲 25 小時以上者明顯比 5~9 小時者在身、心感受上更為憂鬱。詳見下表 3-4-8。

**表 3-4-8 不同每週遊戲平均時數對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析表 (N=213)**

	組別	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	Post-hoc
家庭支持量表	未滿 5 小時	129	3.73	.68	.284	.921	n.s.
	5~9 小時	39	3.77	.58			
	10~14 小時	18	3.60	.71			
	15~19 小時	8	3.78	.72			
	20~24 小時	5	3.58	.84			
	25 小時以上	14	3.61	.79			
實質性支持	未滿 5 小時	129	3.70	.88	.289	.919	n.s.
	5~9 小時	39	3.78	.69			
	10~14 小時	18	3.59	1.08			
	15~19 小時	8	3.54	1.18			
	20~24 小時	5	3.67	.85			
	25 小時以上	14	3.88	.65			
訊息性支持	未滿 5 小時	129	3.63	.90	.107	.991	n.s.
	5~9 小時	39	3.67	.88			



	10~14 小時	18	3.53	.92			
	15~19 小時	8	3.75	.53			
	20~24 小時	5	3.70	.84			
	25 小時以上	14	3.57	1.02			
情感性支持	未滿 5 小時	129	3.79	.80	.919	.469	n.s.
	5~9 小時	39	3.83	.73			
	10~14 小時	18	3.65	.66			
	15~19 小時	8	3.97	.71			
	20~24 小時	5	3.45	1.14			
	25 小時以上	14	3.43	.94			
生活滿意度量表 (SWLS)	未滿 5 小時	129	3.97	.96	.546	.741	n.s.
	5~9 小時	39	4.22	.75			
	10~14 小時	18	4.08	.85			
	15~19 小時	8	4.18	.82			
	20~24 小時	5	4.20	.91			
	25 小時以上	14	4.13	.82			
貝克憂鬱量表 (BDI-II)	未滿 5 小時	129	8.60	9.00	3.301**	.007	2<6
	5~9 小時	39	5.26	6.64			
	10~14 小時	18	9.06	8.20			
	15~19 小時	8	5.00	3.46			
	20~24 小時	5	1.00	1.00			
	25 小時以上	14	14.36	13.26			

\*p<.05 \*\*p<.01

註：每週遊戲平均時數 1：未滿 5 小時；2：5~9 小時；3：10~14 小時；4：15~19 小時；5：20~24 小時；6：25 小時以上。n.s.為無顯著差異。



## 五、結論與建議

### (一) 結論

#### 1. 寫實射擊遊戲玩家於家庭支持與生活滿意度具顯著正相關；與憂鬱具顯著負相關

整體家庭支持量表與整體生活滿意度量表之間呈現顯著正相關，表示寫實射擊遊戲玩家所感受到的家庭支持程度愈高，則生活滿意度也愈高。與李素菁（2002）研究結果相符合，該研究將生活滿意度量表置於問卷第四部份，作為測量幸福感量表的另一問卷，其結果顯示「青少年的家庭支持與幸福感之間均達顯著水準，且呈正相關。」

在家庭支持的三個分量表顯示出，實質性支持、訊息性支持、情感性支持三個向度皆與整體生活滿意度量表呈現顯著正相關，表示寫實射擊遊戲玩家在這三個分量表中所感受到的支持程度愈高，生活滿意度也愈高。相較於前述研究，玩家在家庭支持與生活滿意度的相關與其不具明顯差異。

整體家庭支持量表與其訊息性支持向度、情感性支持向度皆與整體貝克憂鬱量表第二版呈現顯著負相關；實質性向度與整體貝克憂鬱量表第二版之間雖亦呈現負相關，但未達統計之顯著水準。研究結果與下列研究相符合，蕭惠瑩（2018）：「家人支持、同儕支持能夠調節經濟壓力緩衝國三生的憂鬱情緒」、鄭雅心（2007）：「家庭支持程度越高，九年級學生的憂鬱情緒狀況越低」，以及謝佳容（2006）：「研究對象的憂鬱症狀與家庭關懷度具有顯著負相關。」

由研究結果可以得知，當寫實射擊遊戲玩家所感受到的家庭支持程度愈高，則憂鬱感受愈低。尤其是當玩家在訊息性支持以及情感性支持此二向度所感受到的支持愈多，愈能降低其憂鬱的感受。

本研究玩家樣本於情感性支持問項「我心情不好的時候很想回到家裡，向家人訴說。」的平均得分最低，顯示玩家通常不會選擇與家人分享個人訊息與困境，加之玩家在憂鬱比例上較一般群眾高，兩相結合之下與董氏基金會 2018 所做之學生憂鬱現況調查中有明顯憂鬱情緒者僅 25.6% 者選擇願意或非常願意「願意和父母說出所遭遇的狀況」狀態類似。亦與黃宇瑄（2006）的研究結果「線上遊戲的互動性與師長互動成低負相關」相呼應。相較於前述研究，玩家在家庭支持與憂鬱的相關與其不具明顯差異。

#### 2. 寫實射擊遊戲玩家於生活滿意度與憂鬱具顯著負相關

整體生活滿意度量表與整體貝克憂鬱量表第二版呈現顯著負相關，表示當寫實射擊遊戲玩家所感受到的生活滿意度愈高時，憂鬱感受就愈低。這跟張素幸（2012）所做的南投縣社區大學學員參與終身學習與其憂鬱狀態和生活滿意度關係之研究結果相符合，當「憂鬱狀態低者，其生活滿意度高，反之亦然。」汪湘雲（2015）的台灣中老年人之日常活動、憂鬱指標及休閒活動對生活滿意度之影響研究也顯示「憂鬱程度對生活滿意度有負向顯著性影響」。於 Blais、Vallerand、Pelletier 與 Briere（1989）的研究中亦發現，生活滿意度量表與貝克憂鬱量表第二版呈現強烈的負相關。相較於前述研究，玩家在生活滿意度與憂鬱的相關與其不具明顯差異。



### 3. 玩家之家庭支持與生活滿意度具有解釋力

當控制住性別、年齡、目前家中經濟概況與憂鬱等變項發現，寫實射擊遊戲玩家之生活滿意度對家庭支持具有 30.7%極顯著的解釋力，即每增加 1 個單位的生活滿意度，便增加 0.67 個單位的家庭支持。也就是說，寫實射擊遊戲玩家在生活滿意度較佳時，所感受到的家庭支持程度亦較佳。

而當控制住性別、年齡、目前家中經濟概況與憂鬱等變項發現，寫實射擊遊戲玩家之家庭支持對生活滿意度具有 34.8%極顯著的解釋力，即每增加 1 個單位的家庭支持便，增加 0.35 個單位的生活滿意度。表示當寫實射擊遊戲玩家在家庭支持感受較佳、家中經濟狀況較佳、沒有憂鬱狀態的情況下，生活滿意度亦較佳。

### 4. 玩家性別比例有所變化

在性別問項中，寫實射擊遊戲年資未滿一年的女性玩家人數明顯增多，是同年資組別男性玩家的三倍有餘，大約佔本研究女性玩家樣本數的七成，整體樣本數的三成。本研究整體樣本共計 213 份，男性佔 55.9%，女性佔 44.1%。詳見表 2-3-1。

研究者推測玩家性別比例的變化可能與行動裝置的普及以及現今多元的遊戲參與方式有關，觀察荷蘭的遊戲與電競分析全球供應商 Newzoo 2019 年發布的中國遊戲愛好者調查，女性遊戲愛好者有 23% 是為打發時間，較男性 12% 高出近一倍；以最投入遊戲的終極玩家來比較，男性 24%、女性 20%，可以看出中國終極玩家的性別差異較小（Sander Bosman，2019）。報告指出中國玩家的變化源自中國電競賽事與移動端遊戲的日漸普及，大量的電競比賽在直播平台與該政府支持的社會主流媒體曝光，以及移動電競於手機平台的快速體驗，使得女性玩家也能輕易地接觸到相關訊息，進而成為終極玩家

另外，Newzoo 與 Gamma 2019 年共同發布的日本消費者洞察報告顯示，雖然整體遊戲玩家是男性為多數，但日本女性玩家在移動裝置遊戲方面以 55% 的比例高於日本男性的 45%（Gu, Tianyi, 2019）。雖然此報告不是針對寫實射擊遊戲，但可看出日本女性在移動裝置的遊戲使用比例上已經超越男性，台灣與日本在次文化部分相仿程度頗高，亦可作為參考。Newzoo（2019）調查顯示，中國女性遊戲愛好者中，36% 的玩家是為了打發時間，女性會利用各種瑣碎時間玩較簡易或單局類遊戲。

### 5. 玩家之憂鬱傾向較一般群眾偏高

根據世衛組織統計，平均每 100 人就有 3 人罹患憂鬱症（劉家韻，2019）。衛生福利部食品藥物管理署 2019 年 10 月 18 日發布的 735 期藥物食品安全週報提到，根據衛生福利部統計，台灣憂鬱症盛行率約占總人口的 8.9%。董氏基金會 2019 年「大台北地區青少年網路使用與憂鬱情緒現況調查」顯示，有 12.4% 的受訪者有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助，2018 年「台灣六都國、高中職學生對校園心理健康資源的應用及憂鬱情緒現況調查」則顯示，有 13.3% 的受訪者有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助。與上述相較，本研究玩家樣本的憂鬱比例達 17.8%（見表 4-1-1），遠高於世界衛生組織與衛生福利部所估算之罹患比例，略高於董氏基金會的調查數據，顯示出和一般民眾相比起來，玩家的憂鬱情況更高一些。常善媚（2019）建議當玩家經評估發現憂鬱或寂寞等情緒困擾時，應優先處理低落情緒。



研究者在整理回收之紙本問卷時發現，在廢卷比例上，玩家明顯高於非玩家，51份紙本廢卷中，玩家40份，佔將近八成，非玩家11份，佔大約二成。顯示玩家相比於非玩家，容易在答題時出現題意理解與注意力不集中等情況，影響作答結果。與董氏基金會2019年「大台北地區青少年網路使用與憂鬱情緒現況調查」有相似之處，調查顯示有25.3%的參與者表示在長時間使用網路後「不容易專注」。且玩家在憂鬱比例上較一般群眾高，此項亦符合憂鬱症狀之「思考能力和專注力降低，或是猶豫不決」之描述。

**表 4-1-1 寫實射擊遊戲玩家憂鬱程度分配表 (N=213)**

憂鬱程度	人數	百分比(%)	平均數(M)	標準差(SD)
正常範圍	175	82.2	4.77	4.16
輕度憂鬱	17	8.0	15.82	1.38
中度憂鬱	11	5.2	23.27	2.69
重度憂鬱	10	4.7	36.40	4.55

資料來源：研究者自行整理

## (二) 建議

### 1. 對研究結果的建議

#### (1) 提升寫實射擊遊戲玩家之家庭支持感受，引導玩家表達想法與情緒

在家庭支持的訊息性支持面向，家人與玩家接觸時可以嘗試討論遊戲相關的話題、共同生活中所遭遇的事件，或是與其興趣、就學或就業生涯相關的訊息交流等。透過溝通為其分析當下所處之情狀，了解玩家正為哪些狀況感到困擾，經由討論令其收穫更多元的資訊並進行嘗試，促成改變的發生，同時玩家亦能感受到家中關心與支持的力量。適當的瞭解青少年生活上或網路上遭遇的問題進而提供必要的協助，可減少網路不當行為的發生（石泐、王乃琳，2021）。

寫實射擊遊戲玩家在感到挫折或是心情不好時對家人訴說的意願較低，在情感性支持部分，可耐心引導玩家多與家人分享自身的體驗，比如在學校／公司的近況、今天遇到了什麼人或發生了什麼事。在玩家有壓力或負向情緒向家人表達時，無論是情緒的宣洩或是請求協助，即便無法為其解決困境，但盡量給予更多的同理、關懷與安慰，也可以提升玩家的家庭支持感受。

#### (2) 寫實射擊遊戲玩家對於憂鬱的傾向較一般群眾偏高

遊戲玩家自己也應該要多注意與關照自身的身、心狀況，當有不適時應有所警覺，必要時尋求專業協助，不要小看了長時間且持續性的低潮感受。關心玩家們的親友民眾可以多關注玩家的生活與情緒狀況；學校輔導體系在與學生玩家個案晤談或安排輔導方針時可將憂鬱傾向列入觀察項目或斟酌可能性，以利輔導工作的進行；



其他教育相關單位、心理衛生與社工系統、相關醫療單位以及公共政策，透過對寫實射擊遊戲玩家更多的了解與認識，在與玩家互動、工作或是進行相關事項及規定的考量時能多顧慮其身、心之健康狀況，並多加關懷，以便能針對彼此的需求做出有利雙方之決議。

## 2. 研究限制及對未來相關研究的建議

### (1) 研究主題

本研究主題為寫實射擊遊戲玩家的家庭支持、生活滿意度與憂鬱相關之研究，雖然參考許多研究與調查統整出六題遊戲經驗的問項，但就分析結果而言影響力沒有預期的高，建議未來相關研究可以再增加與玩家遊戲經驗相關的題目問項。

### (2) 抽樣限制

雖然寫實射擊遊戲遊戲玩家眾多，但研究者所認識的多為海外玩家，在台灣本島認識的玩家很有限，嘗試透過網咖、遊戲銷售門市與網路社交平台發放問卷，可惜效果不彰，之後透過網路社交平台找到幾個大專院校的電子競技類社團，獲得部分樣本回收。

研究者原希望在玩家背景變項盡可能排除偏頗的狀況，因此在初期蒐集樣本的過程中嘗試聯繫數個網路論壇與社交平台上寫實射擊遊戲相關的版塊與社團管理員，詢問是否能讓研究者放置電子問卷連結，邀請論壇版塊的瀏覽者與社團成員參與問卷填寫，藉此獲取不同居住地、年齡層……等各式身分背景的玩家樣本，很可惜皆被管理員婉拒或未能成功連繫，最終在樣本數實在不足之情況下，不得已請託認識的學校教師幫忙發放紙本問卷予學生填寫。可能對居住地、年齡、工作等背景資料問項造成偏頗。

對於未來研究建議將目標稍作限制，以便於透過紙本方式回收樣本，並能夠進一步聚焦了解該群體玩家之特性，例如：以高中生或大學生為目標、以某縣市或某大專院校做為研究區域等。或是能及早安排與遊戲公司、代理廠商、其他相關領域業者、比賽或活動等相結合，藉此提升玩家填寫問卷的意願，嘗試獲得更豐富多元的玩家背景樣本。也建議採樣時將一般民眾納入研究數據，藉此進行兩者之比較，進一步探討寫實射擊遊戲玩家與一般民眾在家庭、生活、認知與成就等各種面向是否具有差異。

### (3) 研究工具限制

本研究所使用之問卷內容皆為自陳式量表，無法確認參與者是否沒有隱瞞、因慣性選答，或是否正確理解題意。且以滿意度而言，每個人的主觀標準不同，難以從中比較樣本在客觀條件之差異。未來若有相關研究可以考慮增添其他合適的量表，玩家以外的關係人填答問項，或加入質性訪談部分等，嘗試透過更多元的資料蒐集以豐富相關訊息。同時建議未來進行相關議題研究時可嘗試多與新實證研究進行對話。

由於最初並未對研究參與者做出限制，考量陌生玩家填表時對題數的接受程度，本研究選用之家庭支持量表題數較少，在訊息性支持向度更是只有兩題問項，生活滿意度量表的題數也不多，建議未來執行相關研究時，能夠限縮適合的目標對象，



若是經由學校或機構等發放填寫，在時間與空間許可下，能另選其他合適的量表。

想要進一步的了解玩家們在生活中的主觀感受，還是需要透過研究者能夠更貼近玩家的真實生活狀態，針對玩家設計發展相關的題目與量表。



## 中文參考文獻

- Linli ( 2019 )。《決勝時刻》手遊上線首週下載量超 1 億次，創手遊市場新紀錄。TechNews 科技新報 ( 2019 年 10 月 10 日 )。檢自 <https://technews.tw/2019/10/10/call-of-duty-mobile-game-breaks-records-with-100-million-downloads-in-first-week/> ( Nov. 8, 2019 )
- 丁予涵 ( 2019 )。台灣女性之生活滿意度影響因素之研究。國立中央大學產業經濟研究所碩士論文，桃園市。
- 王幼萍、曾耀民、盧延根、傅朝文 ( 2018 )。有關發展我國電子競技產業之研析，立法院議題研析 ( 2018 年 3 月 )。檢自 <https://www.fda.gov.tw/tc/publishotherepaperContent.aspx?id=1270&tid=2897> ( Dec. 11, 2019 )
- 王立衍 ( 2015 )。影響臺灣地區居民生活滿意度因素之研究。佛光大學管理學系碩士論文，宜蘭縣。
- 王者欣 ( 1995 )。家庭支持與國中生主觀壓力的相關性研究—以高雄市為例。國立中山大學中山學術研究所碩士論文，高雄市。
- 王智弘 ( 2018 )。王智弘：網路成癮不是罪，是孩子求救的警訊。親子天下 ( 2018 年 9 月 4 日 )。檢自 <https://www.parenting.com.tw> ( Nov. 29, 2018 )
- 王璽鈞 ( 2017 )。家庭支持調節國中生網路遊戲成癮對憂鬱症狀之影響：4 個月追蹤研究。亞洲大學心理學系碩士論文，台中市。
- 王齡竟、陳毓文 ( 2010 )。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。中華心理衛生學刊，23 ( 1 )，65-97。
- 石泱、王乃琳 ( 2021 )。青少年偏差行為和網路不當行為影響因素之研究。青少年犯罪防治研究期刊，13 ( 2 )，1-41。
- 台灣精神醫學會(譯) ( 2016 )。精神疾病診斷準則手冊 ( 原作者：American Psychiatric Association )。新北市：合記。
- 自由時報 ( 2019 )。《絕地求生》是惡魔？印度 10 大學生玩手遊被捕。檢自 <https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2727258> ( Dec. 6, 2019 )



- 何長珠、林原賢 ( 2013 )。諮商與心理治療：理論與實務。台北市：五南。
- 李素菁 ( 2002 )。青少年家庭支持與幸福感之相關研究--以台中市立國中生為例。靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文，台中市。
- 李嘉茵 ( 2016 )。國小高年級學童憂鬱傾向與網路成癮之研究。大葉大學教育專業發展研究所碩士論文，彰化縣。
- 李靜如、林邦傑、修慧蘭 ( 2011 )。成人依附、社交自我效能、困擾的自我揭露、寂寞與憂鬱之關係：以有戀愛經驗的大學生為例。教育心理學報，43 ( 1 )，155-174。
- 汪湘雲 ( 2015 )。台灣中老年人之日常活動、憂鬱指標及休閒活動對生活滿意度之影響。東海大學工業工程與經營資訊學系碩士論文，台中市。
- 林信宏 ( 2019 )。台中市軍訓教官工作壓力與生活滿意度之研究。僑光科技大學企業管理研究所碩士論文，台中市。
- 林裕燕 ( 2010 )。高雄地區已婚女警的家庭管理壓力與生活滿意度之研究。義守大學管理學院碩士論文，高雄市。
- 洪晟惠、周麗端 ( 2012 )。中年世代的家人關係與生活滿意度。人類發展與家庭學報，14，95-124。
- 常善媚 ( 2019 )。線上遊戲動機、問題網路使用與心理健康：大學生玩家的長期追蹤與分群研究。國立交通大學教育研究所博士論文，新竹市。
- 張月馨 ( 2016 )。臺灣高中職學生家庭功能、憂鬱傾向與網路成癮之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。
- 張玉佩 ( 2013 )。線上遊戲之閱聽人愉悅經驗探索。中華傳播學刊，19，61-95。
- 張本聖、徐儷瑜、黃君瑜、古黃守廉、曾幼涵 ( 譯 ) ( 2014 )。變態心理學二版(修訂版) ( 原作者：Ann M. Kring、Gerald C. Davison、John M. Neale、Sheri L. Johnson)。台北市：雙葉。
- 張素幸 ( 2012 )。南投縣社區大學學員參與終身學習與其憂鬱狀態和生活滿意度關係之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，南投縣。



陳欣怡、陳若琳 ( 2011 ) 。幼兒父親的工作投入、家庭投入、工作 - 家庭衝突對生活滿意度影響之研究。輔仁民生學誌，17 ( 2 ) ，103-120。

陳治緯 ( 2017 ) 。高中職學生依附關係、社會支持與憂鬱傾向之研究。家庭教育雙月刊，70，36-58。

陳俊雄 ( 2014 ) 。鄭捷父母：兒沒事就宅在家 沉溺格鬥電玩 捅人當 Game，中時電子報 ( 2014 年 5 月 22 日 ) 。檢自  
<https://www.chinatimes.com/newspapers/20140522000386-260102?chdtv>  
( Oct. 2, 218 )

陳婉瑜、王美玲、吳建明 ( 2017 ) 。人際依附與生活滿意度：自我效能之中介效果。商管科技季刊，18 ( 1 ) ，101-121。

陳琇惠、林子宇 ( 2012 ) 。老人社會支持與生活滿意度之研究-以南投縣為例。人文社會科學研究，6 ( 4 ) ，100-127。

陳葦慈 ( 2019 ) 。大學生一般信任、社會支持及生活滿意度之關聯性研究。國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士論文，花蓮縣。

黃子珉 ( 2019 ) 。社區婦女舞蹈運動對幸福感及生活滿意度之研究。美和科技大學運動休閒及休閒管理學類碩士論文，屏東縣。

黃宇瑄 ( 2006 ) 。國中生線上遊戲行為與人際關係之研究。輔仁大學應用統計學研究所碩士論文，新北市。

黃俐婷 ( 2004 ) 。家庭支持的結構與功能分析。社區發展季刊，105，367-380

黃政昌 ( 2018 ) 。心理評估：在諮商中的應用。台北市，雙葉書廊。

黃致豪 ( 譯 ) ( 2018 ) 。暴力電玩如何影響殺戮行為 ( 原作者：Dave Grossman ) 。台北市：遠流。

黃淑儀、宋惠娟 ( 2016 ) 。憂鬱之概念分析。榮總護理，33 ( 2 ) ，204-211。

葉雅馨 ( 2018 ) 。台灣六都國、高中職學生對校園心理健康資源的應用及憂鬱情緒現況調查。董氏基金會 ( 2018 年 6 月 ) 。檢自  
<http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=1346> ( Dec. 5,



2019 )

葉雅馨( 2019 ) 大台北地區青少年網路使用與憂鬱情緒現況調查。董氏基金會( 2019 年 6 月 )。檢自 [http://www.etmh.org/UploadFile/userfiles/files/2019大臺北地區青少年網路使用與憂鬱情緒現況調查 ppt%20F \( 1 \) .pdf](http://www.etmh.org/UploadFile/userfiles/files/2019大臺北地區青少年網路使用與憂鬱情緒現況調查 ppt%20F ( 1 ) .pdf) ( Dec. 5, 2019 )

經濟部 ( 2006 ) 遊戲軟體分級管理辦法，經濟部經工字第 09504602670 號令

遊戲葡萄 ( 2019 )。Sensor Tower：2018 年全球手遊淨收入逾 150 億美元，較同期增長 37%。TechNews 科技新報 ( 2019 年 3 月 25 日 )。檢自 <https://technews.tw/2019/03/25/sensor-tower-mobile-game-net-income-2018/> ( Nov. 8, 2019 )

廖容瑩 ( 2014 )。鄭捷瘋格鬥電玩 最愛 5 連殺系統「英雄聯盟」，TVBS 新聞網 ( 2014 年 5 月 22 日 )。檢自 <https://news.tvbs.com.tw/local/532513> ( Oct. 2, 2018 )

趙信祈 ( 2018 )。原住民青少年之家庭支持、心盛及學業表現之相關研究：以恆毅力為調節變項。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。

劉家韻 ( 2019 )。我國有 40 萬憂鬱症患者 45 到 64 歲是高峰。聯合新聞網 ( 2019 年 7 月 13 日 ) 檢自 <https://udn.com/news/story/7266/3927238> ( Nov. 26, 2019 )

滕淑芬 ( 2018 )。別小看網路遊戲成癮症 世衛已列入精神疾病，遠見雜誌 ( 2018 年 3 月 31 日 )。檢自 <https://www.gvm.com.tw/article/43696> ( Dec. 3, 2018 )

潘嘉和、李雅玲、周碧瑟、璩大成 ( 2016 )。國中生網路過度使用與憂鬱症之關連性。北市醫學雜誌，13 ( 3 )，25-35。

蔣宜玟 ( 2009 )。高中生家庭支持、親子依附與生涯自我效能之研究 - 以嘉南地區普通高中為例。國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士論文，嘉義市。

鄧景宜、梁信源、呂季芳 ( 2007 )。線上遊戲玩家與非玩家人格與心理需求滿足之差異。Electronic Commerce Studies，5 ( 4 )，439-462。

鄭雅心 ( 2007 )。探討九年級青少年個人、家庭、學校因素對憂鬱情緒之影響。國立成功大學教育研究所碩士論文，台南市。



黎士鳴、謝素貞 ( 2009 )。大學生生活滿意度量表之信效度。長庚護理，20 ( 2 )，192-198。

衛生福利部 ( 2018 )。長時間使用=網路遊戲成癮\_ 揭開青少年網路遊戲成癮盛行率面紗 ( 2018 年 10 月 24 日 )。檢自  
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43926-1.html> ( Dec. 3, 2018 )

衛生福利部食品藥物管理署 ( 2019 )。藥物食品安全週報，735 ( 2019 年 10 月 18 日 )。檢自  
<https://www.fda.gov.tw/tc/publishotherepaperContent.aspx?id=1270&tid=2897> ( Nov. 26, 2019 )

盧孟良、車先蕙、張尚文、沈武典 ( 2002 )。中文版貝克憂鬱量表第二版之信度和效度。台灣精神醫學，16 ( 4 )，301-309。

蕭惠瑩 ( 2018 )。國三生性別、家庭結構、經濟壓力、學業滿意度與社會支持對憂鬱情緒之影響。國立成功大學教育研究所碩士論文，台南市。

蕭綺 ( 2012 )。大學生美德長處及美德發揮與生活滿意度之相關研究。國立台中教育大學諮商與應用心理研究所碩士論文，台中市。

謝佳蓉 ( 2006 )。從個人、家庭、學校探討台北市國中生憂鬱症狀的相關因素。國立台灣大學衛生政策與管理研究所博士論文，台北市。

藍乙琳 ( 2008 )。『沉重的腳步，黯淡的青春』 - 談青少年憂鬱傾向之成因、預防與輔導。教育與發展，25 ( 3 )，129-136。



## 英文參考文獻

- Andrews, F. M. ( 1974 ). "Social Indicators of Perceived" ( pp.279-299 ).  
Dordrecht-Holland, D. Reidel Publishing Company.
- Arrindell, W. A., Meeuwesen, L., & Huyse, F. J.( 1991 ). The Satisfaction With Life Scale  
( SWLS ): Psychometric properties in a non-psychiatric medical outpatients sample.  
*Personality and Individual Differences*, 12 ( 2 ) , 117-123.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J.( 1961 ). "An Inventory  
for Measuring Depression". *Archives of General Psychiatry*. 4, 561–571.
- Beck, A.T., Steer, R. A. & Brown, G. K. ( 1996 ) " BDI-II, Beck depression inventory :  
manual ". San Antonio, Tex: Psychological Corp. ; Boston : Harcourt Brace.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. ( 1989 ) . L'Echelle de  
satisfaction de vie: Validation Canadienne-Francaise du "Satisfaction With Life  
Scale" [French-Canadian Validation of the Satisfaction With Life Scale]. *Canadian  
Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*,  
21 ( 2 ) , 210-223.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.( 1985 ). The Satisfaction with Life  
Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Frost, C . J. ( 1992 ) Melancholy as an Alternative to the Psychological Label of  
Depression. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2 ( 2 ) , 71-85.
- Gu, Tianyi ( 2019, September 4 ) . Newzoo and Gamma Data Report: Female Mobile  
Gamers in Japan Play More Per Week than Men. Retrieved December 11, 2019,  
from  
<https://newzoo.com/insights/articles/newzoo-and-gamma-data-report-female-mobile-gamers-in-japan-play-more-per-week-than-men/>
- Jacobson, D. E. ( 1986 ) . Types and Timing of Social Support. *Journal of Health and  
Social Behavior*, 27 ( 3 ) , 250-264.
- Jasmine Henry ( 2019, April 2 ) . Brazil Wants to Make Violent Video Games a Crime.  
Retrieved December 4, 2019, from  
[https://gamerant.com/brazil-violent-video-games-crime/?fbclid=IwAR2nclPmkcsjQOwX3TRyCpEqXTx5MponVaEcpK8KAbUGzXs\\_-QBTiGkq81c](https://gamerant.com/brazil-violent-video-games-crime/?fbclid=IwAR2nclPmkcsjQOwX3TRyCpEqXTx5MponVaEcpK8KAbUGzXs_-QBTiGkq81c)
- Kostelecky, K. L., & Lempers, J. D. ( 1998 ) . Stress, family social support, distress, and  
well-being in high school seniors. *Family and Consumer Sciences Research Journal*,



27 ( 2 ) , 125-145.

Messias, E., Castro, J., Saini, A., Usman, M., & Peeples, D.( 2011 ). Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: results from the youth risk behavior survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41 ( 3 ) , 307-315.

Orla Meehan ( 2018, May 22 ) . A Profile of the Battle Royale Player and How They Compare to Other Gamers. Retrieved December 11, 2019, from <https://newzoo.com/insights/articles/a-profile-of-the-battle-royale-player-and-how-they-compare-to-other-gamers/>

Pavot, W., & Diener, E. ( 1993 ) . Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 ( 2 ) , 164–172.

Rhys Elliott( 2018, Oct 4 ) . Call of Duty's Battle Royale Beta Watched for a Remarkable 22.4 Million Hours on Twitch and YouTube Gaming. Retrieved December 11, 2019, from <https://newzoo.com/insights/articles/call-of-dutys-battle-royale-beta-watched-for-a-remarkable-22-4-million-hours/>

Sander Bosman ( 2019, May 10 ) . Women Account for 46% of All Game Enthusiasts: Watching Game Video Content and Esports Has Changed How Women and Men Alike Engage with Games. Retrieved December 11, 2019, from <https://newzoo.com/insights/articles/women-account-for-46-of-all-game-enthusiasts-watching-game-video-content-and-esports-has-changed-how-women-and-men-alike-engage-with-games/>

Wu, C.-H. & Yao, G. ( 2006 ) . Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences*, 40 ( 6 ) , 1259-1268.



# **The Relationship Between Family Support, Life Satisfaction and Depression in Reality Shooting Game Player**

**Wang,Tzu-Yu Lin,Yuan-hsien**

## **Abstract**

The purpose of this study is to explore whether players who prefer realistic shooting games have a correlation between family support, life satisfaction, and depression. Questionnaires were administered using electronic and paper forms. Statistics and analysis with 213 effective player samples.

The results are as follows : (1) Game players have a significant positive correlation between family support and life satisfaction. Have significantly negative correlation with depression. (2) game players have a significant negative correlation between life satisfaction and depression. (3) Realistic shooting game player's family support and life satisfaction have explanatory power. (4) The gender ratio of players has changed in the past year. (5) Players' melancholy tendency is higher than that of the general public. Researchers make recommendations based on the results of research, for interested persons, counselling and educators, mental health and social work systems, medical units and public policies, when interacting with players' cases, working or formulating related policies, the depression tendency can be included in observation or think about its possibilities.

**Keywords: Shooting games, Family support, Life satisfaction, Depression**

