

南 華 大 學

資訊管理學系

碩士論文

應用計劃行為理論於網路遊戲戒癮之研究—

以嘉義縣某國中為例

Applying the Theory of Planned Behavior in Abstinence Intention
of Internet Games: Using a Junior High School in Chiayi
County as Examples

研究生：陳百琪

指導教授：洪銘建 博士

尤國任 博士

中華民國 103 年 6 月 9 日

南 華 大 學

資 訊 管 理 學 系

碩 士 學 位 論 文

應用計劃行為理論於網路遊戲戒癮之研究—以
嘉義縣某國中為例

研究生：陳子碩

經考試合格特此證明

口試委員：田明仁
吳光閔
謝定助
孫嘉明
洪銘建

指導教授：田明仁洪銘建

系主任（所長）：洪銘建

口試日期：中華民國 103 年 6 月 9 日

南華大學資訊管理學系碩士論文著作財產權同意書

立書人： 陳百琪 之碩士畢業論文

中文題目：

應用計劃行為理論於網路遊戲戒癮之研究—以嘉義縣某國中為例

英文題目：

Applying the Theory of Planned Behavior in Abstinence Intention of Internet Games: Using a Junior High School in Chiayi County as Examples

指導教授： 洪銘建 博士
 尤國任 博士

學生與指導老師就本篇論文內容及資料其著作財產權歸屬如下：

- 共同享有著作權
 共同享有著作權，學生願「拋棄」著作財產權
 學生獨自享有著作財產權

學生：陳百琪 (請親自簽名)

指導老師：洪銘建 (請親自簽名)

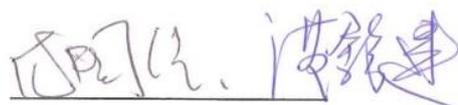
中 華 民 國 1 0 3 年 5 月 2 5 日

南華大學碩士班研究生

論文指導教授推薦函

資訊管理系碩士班陳百琪君所提之論文
應用計劃行為理論於網路遊戲戒癮之研究—以
嘉義縣某國中為例係由本人指導撰述，同意提付
審查。

指導教授



103年5月19日

謝誌

兩年的進修生涯，終於告一段落，不敢相信自己也走到這一步。回想這兩年無數次後悔來進修，主要是學校工作非常繁忙，回到家早已累癱，居然還敢想在職進修！謝謝學校同事分擔了我假日的輔導課，謝謝先生與小姑在我因工作和學業分身乏術時，承擔了照顧及接送小孩的大部分工作，讓我能夠擠出所剩不多的時間完成學業，謝謝妹妹凱琳與我作伴一起進修，在氣餒疲憊時彼此鼓勵堅持，才沒有中途而廢。

雖然我並非資管本科系，當時就讀也抱著跨領域學習收穫更多的心態，但缺乏基礎學來更吃力。謝謝南華資管的所有老師，有愛心、耐性地舒緩我的徬徨不安，逐步帶領我進入課程、而有所收穫。很可惜因為工作實在太忙，沒有太多時間能與同學們互動，一直是我非常遺憾的事。親愛的同學們：雖然我常常脫隊，但心與大家同在，也謝謝大家的照顧。

最重要的我要謝謝指導教授洪銘建老師及尤國任老師，提醒我許多論文研究上應注意的事項、幫助我修正論文的寫作方法與方向，在任何時候都細心的為我解答疑惑、釐清思緒。謝謝口試老師孫嘉明老師、謝定助老師、吳光閔院長，明確的點出我研究上的不足，給予我極寶貴的意見，讓我的研究可以更臻完整。

謝謝同學漢昌，在我需要技術援助時，第一時間給予我最實際的支援，謝謝學校同事幫助我施測，完成研究。我很開心這兩年到南華來進修，慶幸認識了這麼一群同學，豐富了我們這兩年的收穫與回憶。謹以此論文，獻給我的家人及幫助我的人。

陳百琪 謹誌

南華大學資管系研中華

民國一百零三年六月

應用計劃行為理論於網路遊戲戒癮意向之研究— 以嘉義縣某國中為例

學生：陳百琪

指導教授：洪銘建博士
尤國任博士

南 華 大 學 資 訊 管 理 學 系 碩 士 班

摘 要

在網路普及的環境中，國中學生網路遊戲成癮的情形嚴重，若未能幫助戒癮，則造成學生忽略課業、價值觀混淆、人際疏離、逃避社會責任、影響人格發展之嚴重影響。本研究應用計劃行為理論以預測網路遊戲戒癮意向、探討主觀規範、態度、知覺行為控制對國中生網路遊戲戒癮意向的影響，並瞭解「自我認同」在主觀規範、態度、知覺行為控制影響戒癮意向扮演的角色。

根據 536 份有效問卷分析，本研究發現：主觀規範、知覺行為控制能有效影響網路遊戲戒癮意向，尤其主觀規範影響程度最強。此外，自我認同可以左右國中生的網路遊戲戒癮意向，並可調節主觀規範對網路遊戲戒癮意向的調節效果，且在不同的模式分析下可以獲知，自我認同可直接影響國中生的網路遊戲戒癮意向，此意味要協助國中生對網路遊戲戒癮，首先必須改變學生的自我認同。

關鍵字：自我認同、計劃行為理論、網路遊戲戒癮

Abstract

As the Internet prevails, junior high school students have serious addiction to internet games. Without abstinence, they will neglect the study, develop wrong values, distant interpersonal relationship, and avoid social responsibility. It significantly influences their development of personality. This study applied the Theory of Planned Behavior to predict abstinence intention of internet games, and explored influence of subjective norm, attitude and perceived behavioral control on junior high school students' abstinence intention of internet games. It attempted to understand the role of "self-identity" in the relationship between subjective norm, attitude, perceived behavioral control effect abstinence intention.

According to analysis on 536 valid questionnaires, this study found that subjective norm, and perceived behavioral control effectively influence abstinence intention of internet games. Subjective norm is particularly influential. In addition, self-identity influences junior high school students' abstinence intention of internet games directly, and moderates the relationship between subjective norm and abstinence intention of internet games. Moreover informed by analysis in different models, self-identity can effect the junior high school students' abstinence intention of internet games. It means that in order to help junior high school students abstinence from the internet games, the priority is to change students' self-identity.

Keywords: self-identity, Theory of Planned Behavior, abstinence of internet games

目錄

第一章、緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究流程.....	4
第二章、文獻探討.....	6
第一節 網路遊戲成癮.....	6
第二節 計劃行為理論.....	18
第三節 戒癮相關研究.....	27
第四節 自我認同.....	35
第三章、研究方法.....	40
第一節 研究架構與假說.....	40
第二節 操作性定義.....	45
第三節 研究工具.....	47
第四節 分析工具及統計分析.....	61
第四章、研究結果與討論.....	63
第一節 基本統計分析.....	63
第二節 信度與效度.....	69
第三節 階層調節迴歸分析.....	74
第五章、結論與建議.....	89
第一節 研究結果.....	89
第二節 結論與建議.....	96
第三節 研究限制與未來研究方向.....	97
參考文獻.....	100

附錄

附錄 一、試測問卷.....	115
附錄 二、正式問卷.....	118



表目錄

表 2-1 影響網路遊戲成癮因素之彙整	13
表 2-2 計劃行為理論應用於網路遊戲相關研究	23
表 2-3 近年戒癮相關研究彙整	28
表 3-1 研究各構面定義彙整	47
表 3-2 網路遊戲成癮量表	48
表 3-3 主觀規範量表	49
表 3-4 戒癮態度量表	49
表 3-5 知覺控制量表	50
表 3-6 戒癮意向量表	50
表 3-7 自我認同量表	50
表 3-8 試測問卷極端組考驗結果	53
表 3-9 試測問卷之同質性檢驗	54
表 3-10 KMO 與 Bartlett 檢定結果	56
表 3-11 試測量表因素分析結果	57
表 3-12 第二次因素分析結果	58
表 3-13 試測問卷信度	60
表 4-1 問卷回收情形	63
表 4-2 性別及年級組成	64
表 4-3 網路遊戲使用狀況	65
表 4-4 主觀規範量表作答情況	67
表 4-5 戒癮態度量表作答情況	67
表 4-6 知覺控制量表作答情況	68
表 4-7 自我認同量表作答情況	68

表 4-8 戒癮意向量表作答情況	69
表 4-9 KMO 與 Bartlett 檢定結果	70
表 4-10 信效度分析結果	72
表 4-11 模式一階層迴歸分析結果	79
表 4-12 模式二階層迴歸分析結果	80
表 4-13 模式三階層迴歸分析結果	82
表 4-14 模式四階層迴歸分析結果	83
表 4-15 模式五階層迴歸分析結果	86
表 4-16 模式六階層迴歸分析結果	87
表 5-1 成癮者年資及年級組成交叉比對	91



圖目錄

圖 1-1 研究流程.....	5
圖 2-1 計劃行為理論架構圖	20
圖 3-1 研究架構圖.....	41
圖 4-1 迴歸標準化殘差值之直方圖.....	75
圖 4-2 迴歸標準化殘差之常態機率圖	75
圖 4-3 標準化殘差值與標準化預測值之交叉散佈圖	76
圖 4-4 模式一結果示意圖	80
圖 4-5 模式二結果示意圖	81
圖 4-6 模式三結果示意圖	83
圖 4-7 模式四結果示意圖	84
圖 4-8 自我認同對主觀規範與戒癮意向間的調節交互作用	85
圖 4-9 模式五結果示意圖	87
圖 4-10 模式六結果示意圖.....	88

第一章、緒論

本章主要敘述本研究之研究背景與動機、研究目的、研究流程，以說明研究發展的發起及過程。

第一節 研究背景與動機

目前台灣地區寬頻及無線上網已相當普及，大部分的家庭都有電腦網路設備。根據行政院研考會 2013 年的數位機會調查報告：臺灣 85.5% 的家戶有網路連線，76.3% 的 12 歲以上民眾的上網，相當於台灣有 1,587 萬人上網人口。國際電信聯盟 2013 年發布的數據亦顯示與南韓（3 歲以上民眾 78.4% 有上網）、日本（6 歲以上民眾 79.5% 有上網）等國相較，台灣網路普及率已非常接近已開發國家(戴廷芳，2014)，國人對網路依賴也愈深。

目前的年輕世代生長在資訊設施普及、資訊教育向下紮根的年代，自小就接觸並熟悉網路，被形容為「土生土長的網路人」。2011 年台灣網路資訊中心的調查顯示：15 到 19 歲年輕人上網比率最高，達 100%，12 到 14 歲也有 99.9% 的上網比率，不僅上網比率高、上網時數也長。由兒福的「青少年休閒生活現況調查報告」(2013)可知：台灣國中生最常做的休閒活動中，上網(72%)、看電視(67%)，聽音樂(54%)、睡覺補眠(42%)，宅男宅女大增，青少年缺乏戶外休閒嗜好。金車教育基金會(2012)進一步調查上網目的前三名：依序為臉書(62.1%)、網路遊戲(58.2%)、線上聊天(54.0%)，卻沒有包括查詢資料或做功課，可見網路遊戲已成為青少年主要休閒娛樂，並且造成青少年長時間上網的主要原因之一就是網路遊戲(林依珊，2012)。

國中時期的青少年本就自制力不足，可能為消遣、逃避壓力而接觸線上遊戲，再加上遊戲也的確生動有趣，在趨避衝突下，玩家沉迷遊戲不可自拔，宛如精神鴉片。當玩家出現：無法克制使用時間、已知引起身心不適，卻停不下來、經常想著遊戲、沒有遊戲就會不安和憤怒、時間要越來越多才能滿足等症狀，便是：網路遊戲成癮，此時遊戲已經影響玩家正常生活。亞洲大學網路成癮防治中心和成功大學合作的調查(2013)，調查國中生網路遊戲成癮的狀況，結果發現：發現有 17.3% 的國中生有網路遊戲成癮，比例驚人。

因為太過沉迷，造成人際、生活、健康上的不適應，許多家長帶著孩子求助醫院，醫院開始開設網路戒癮門診，2013 年美國精神醫學會的『精神疾病診斷與統計手冊』(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM)第五版(DSM-V)將網路遊戲成癮研究準則，列入書中，期許未來更進一步研究。研究者在國中也觀察到：國中生網路遊戲成癮現象嚴重，成癮的學生荒廢學業、逃避現實生活、甚至為網路遊戲時間而與家長衝突等。為吸引各類玩家，有些網路遊戲的設計，過於血腥、暴力、色情，認知尚未成熟的國中生，無形間習得扭曲的價值觀，就如：台灣 21 歲年輕人鄭捷沉迷暴力電玩，居然持刀在捷運上砍人，令人心驚。惟有網路遊戲戒癮，才能協助成癮者回到生活正軌、恢復正常社會功能，如若不然，不只成癮的國中生迷失目標，無法實現自我價值，甚而令社會付出龐大成本，代價昂貴。然親師欲督促青少年對網路遊戲戒癮，以協助青少年人格正向發展，卻因青少年自身缺乏戒癮意願，使戒癮工作不具成效反而親子關係緊張。

在相關文獻蒐集過程中，發現計劃行為理論常被應用在健康行為，也包含應用於戒癮行為方面，對戒癮行為意向及行為皆有不錯預測力，

同時文獻中亦發現許多青少年行為研究中，強調自我認同對青少年行為及人格發展之影響，還有不少研究說明自我認同與青少年偏差行為之間的相關。因此，本研究以計劃行為理論為基礎，探究影響國中生網路遊戲戒癮的重要因素，並加入影響青少年行為的重要因素「自我認同」，釐清各因素在網路遊戲戒癮所扮演的重要性，做為家長、師長及相關輔導單位提高國中生網路遊戲戒癮意向、協助戒癮之重要參考。

第二節 研究目的

文獻探討彙整分析顯示計劃行為理論常應用於健康行為的探討如:Gu, et al.(2009)針對中國女性性工作者且有注射要癮者之使用保險套行為、李柏慧及劉淑燕(2005)研究 18~60 歲民眾健走的意願、McGilligan et al. (2009)研究執行睪丸自我檢查之態度及意圖、Jones et al.(2007)研究原發性腦瘤者的運動行為，其中亦包含應用於戒癮研究(王郁雯，2013；蔡宜螢，2010)。並且許多青少年行為研究中，都強調自我認同對青少年行為之影響，因此本研究以計劃行為理論為基礎，瞭解主觀規範、戒癮態度、知覺控制對國中生網路遊戲戒癮意向的影響，再加入影響青少年行為的重要因素「自我認同」，以增加對戒癮意向的整體解釋力，並以其作為獨立變項及調節變項，透過不同分析模式了解其對戒癮意向的影響，希望能找出影響國中生網路遊戲戒癮意向的重要因素，做為家長或學校師長幫助國中生戒癮的重要參考。本研究目的整理如下：

- 一、探討計劃行為理論應用於解釋或預測國中生網路遊戲戒癮意向的適切性。

- 二、探討主觀規範、戒癮態度、知覺控制對國中生網路遊戲戒癮意向的影響。
- 三、探討自我認同作為獨立變項和調節變項對國中生網路遊戲戒癮意向的影響。
- 四、探討自我認同對國中生網路遊戲戒癮意向的影響作為獨立變項和調節變項，何者更加適當。

第三節 研究流程

由於台灣國中生沉迷網路遊戲情形嚴重，影響健康、學業、人際關係、人格發展。當家長勸戒國中生戒癮，常戒癮成效不彰、甚至演成親子衝突，因此本研究以找出影響國中生網路遊戲戒癮意向之因素為主要研究目的。確立研究主題後，便進行相關文獻資料的搜集，發現計劃行為理論常被應用於戒癮研究及「自我認同」對青少年行為的重大影響，因此藉以建立本研究架構：以計劃行為理論之主觀規範、戒癮態度、知覺行為控制三變項，加上自我認同為預測及調節變項，透過各種模式的分析以探討其對戒癮意向的影響。接著參考國內外學者的相關問卷改編、經研究所教授及同學修訂，形成試測問卷，試測後的有效問卷進行項目分析、信效度檢驗，將不良題目刪除後形成正式問卷。最後將正式施測後回收之有效問卷以 SPSS 進行資料分析並分析結果提出相關建議。研究流程如圖 1-1 所示：

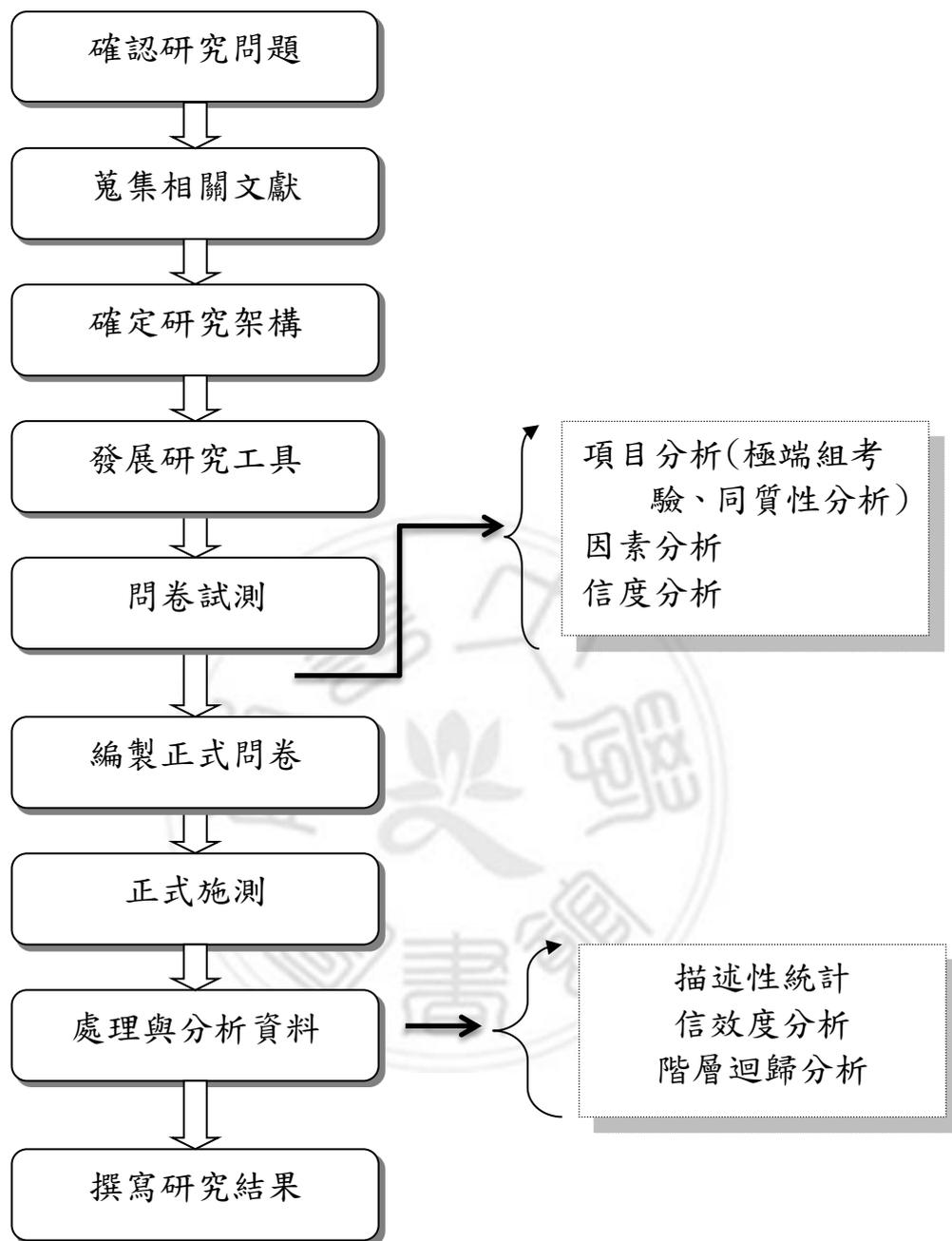


圖 1-1 研究流程
資料來源：本研究整理

第二章、文獻探討

本章共分四節，第一節介紹網路遊戲成癮，第二節介紹計劃行為理論，第三節探討戒癮相關研究，第四節探討自我認同理論。

第一節 網路遊戲成癮

本節將先說明「網路遊戲」及「成癮」，再從「網路成癮」之觀點，來探討網路遊戲成癮。

壹、定義

一、網路遊戲(Internet game)

網路遊戲的定義，廣義的指「透過網際網路連線的遊戲」，狹義的指「透過網際網路連線的遊戲中，市場規模最大的多人線上遊戲」(魏立成，2013)。梁振翎(2012)認為「能在網路上進行的遊戲，都叫網路遊戲」；傅鏡暉(2003)認為「線上遊戲就是透過網路連線，大量玩家操控自行創造之角色，共同進入一個虛擬世界中的遊戲」。綜合以上所述，大多數認為：就是透過網路而進行的遊戲。本研究對網路遊戲之定義亦採之。

力士管顧之產業報告中將網路遊戲的種類分為三類：

1. 回合式遊戲(round game)：是最早期的網路遊戲類型。如遊戲器或網站提供的橋牌、麻將、五子棋、賽車等遊戲。
2. 撮合式遊戲(match game)：在遊戲廠商建置的平台上，已購買遊戲軟體的玩家在其上呼朋引伴進行遊戲或對戰。
3. 線上遊戲(online game)：是目前最主要的網路遊戲類型，遊戲廠商建構了大型伺服器上的虛擬世界，眾多玩家可同時進入虛擬遊

戲世界進行遊戲。因遊戲廠商競爭激烈，目前許多遊戲都以免費型態經營，只有部分功能或購買虛擬寶物須付費購買點數。

其中，線上遊戲因可允許成千上萬玩家同時對戰或角色扮演，是目前網路遊戲的主流，加上 3D 影像技術的進步，在人物、場景的動態視覺效果的優越表現、玩家間的互動性等都吸引玩家在網路遊戲上花更多時間、流連忘返。

二、網路遊戲成癮(Internet game addiction)

世界衛生組織說明成癮是：藥物與機體相互作用所造成的一種身心狀態，表現出強迫性連續定期用該藥的行為和其他反應，以感受其精神效應，或避免因斷藥所引起的不適」。可見「成癮」原來指的是對藥物的依賴；但如今成癮的對象除物質(如：藥物)外，還有某些行為(如：賭博、電視、性、上網等)也具備類似物質成癮的身心依賴症狀(Hatterer,1994)。Griffiths(1998)將網路成癮視為與電腦、電玩、電視類似的科技性成癮，是一種人機互動的歷程，也屬於行為性成癮，科技性成癮通常包含著許多引誘、不斷強化的特質，促使人們不斷沉迷。

美國醫生Goldberg首先提出一新名詞(1995)：「網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder, IDA)來形容：因過度使用網路，而產生沮喪或身心、婚姻、人際、經濟或社會功能減弱的情形。葉士如(2009)則定義網路成癮為「因過度使用網路，造成無法克制使用網路的衝動，進而產生心理依賴，必須透過更多使用時間才能得到滿足」。Pies(2009)認為網路使用的過程，有的會出現如藥物成癮的反應，但不會產生生理的戒斷症狀，因此不能完全以物質成癮之概念看待。綜上所述，上述學

者認同：有別於藥物成癮的身心依賴，網路成癮只會產生類似藥物成癮的心理依賴，且多強調其「無法克制」（強迫性）、「耐受性」等特徵。

過度使用網路會造成個人健康、學業工作、人際關係及心理發展上的傷害。Belanger et al.(2011)和Hawi(2012)指出青少年長時間上網，會造成肥胖、視力、肌肉痠痛、睡眠不足等健康問題，Flisher(2010)發現網路成癮者時間管理不佳，產生遲到、逃學、學業成績低落等課業問題，Ko et al. (2009)及Belanger et al.(2011)認為網路成癮傾向者有憂鬱、焦慮、強迫、忽略人際及社交、低自尊等症狀。由上述文獻得知，網路成癮者產生許多生活上的困擾及不適應。

貳、網路遊戲成癮的判定

對於網路遊戲成癮的判定，國內外各學者還未有一致的標準。但全世界已有許多醫師及學者呼籲重視網路遊戲成癮的問題，美國精神病學會2013年出版的《精神疾病診斷與統計手冊第五版》(DSM-V)，雖未將「網路遊戲成癮」列為精神疾病，但已將「網路遊戲疾患」的研究準則列入書中，待更進一步深入研究。以下列舉數位學者及組織提出的判斷依據。

心理學者Young(1998a)開啟了網路成癮的實證研究，他檢視了「精神疾病診斷與統計手冊」所有成癮的診斷後，認為網路成癮的狀態與賭癮的行為成癮最接近，因此參考DSM-IV上對賭癮的診斷標準，改編成一份八題的網路成癮診斷問卷，網路使用者只要在這份問卷中回答五個以上肯定的答案，就將其列為網路成癮者。在許多網路成癮的量表中，這份問卷最受相關研究頻繁使用(Chakraborty et al.,2010)，亦由此可見，將網路成癮視為一種行為性成癮是被廣泛使用的概念。其題項如下：

- 一、我會全神貫注於網際網路或線上服務活動，並且下線後仍繼續想著上網的情形
- 二、我覺得需要花更多時間在線上才能獲得滿足
- 三、多次努力想控制或停止網路使用，但總是失敗
- 四、當企圖減少或使用網路，會覺得沮喪、心情低落或易怒
- 五、花費在網路上的時間總比預期要長久
- 六、為了上網寧願冒著重要人際關係、工作、教育或工作機會喪失的危險
- 七、曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的情況
- 八、上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，例如無助、罪惡、焦慮

Tao et al. (2009) 累積大量臨床經驗觀察得來的臨床診斷標準共九條，參考價值頗高，2013年美國精神病學會出版的《DSM-V》將其列為研究準則，有待進一步加以研究網路遊戲疾患。診斷標準如下：

- 一、渴求徵狀(對網路使用有強烈的渴求)
- 二、戒斷徵狀(易怒、焦慮和悲傷等)
- 三、耐受性(為達到滿足感而不斷延長使用網路的時間和投入的程度)
- 四、難以停止上網
- 五、因遊戲而減少了其他興趣
- 六、即使知道後果仍過度遊戲
- 七、向他人撒謊玩遊戲的時間和費用
- 八、用遊戲來迴避現實或緩解負面情緒
- 九、玩遊戲危害到或失去了友誼、工作、教育或就業機會

陳淑惠等學者(2003)結合「精神疾病統計與診斷手冊第四版」(DSM-IV)的診斷標準以及觀察臨床個案，編製「中文網路成癮量表」(Chen Internet Addiction Scale, CIAS)，這份中文網路成癮量表是國內研究網路成癮的議題中，發展最完整且透過嚴謹的心理計量分析程序所編製，常被使用，但此量表遣詞用字較適合成人，若要給高中以下青少年或學童使用，結果的解釋宜加以修正(王智弘，2008)。此問卷將網路成癮症狀分四個層面，分別說明如下：

- 一、網路成癮耐受性：隨著網路使用的經驗增加，原先所獲得的上網樂趣，必須透過更多的網路內容或使用時間才能得到滿足。
- 二、網路成癮戒斷症狀：如果突然被迫離開電腦，容易出現不愉悅或挫敗的情緒反應。
- 三、強迫性上網行為：指的是一種難以自拔的上網渴望或衝動。看到電腦就有想要上網的渴望
- 四、網路成癮相關問題：因黏在網路的時間太長，而產生的人際健康問題與時間管理問題。

精神科醫師Ko et al. (2005) 依豐富的臨床經驗則將網路成癮的診斷分為三部分：

- 一、在以下九項中符合六項因素：
 1. 整天想著網路上的活動；
 2. 多次無法控制上網的衝動；
 3. 耐受性：需要更長的上網時間才能滿足；
 4. 戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解除；
 5. 使用網路的時間超過自己原先的期待；
 6. 持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗；

7. 耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上；
8. 竭盡所能來獲得上網的機會；
9. 即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網；

二、功能受損（以下須至少有一項符合）：

1. 學校與家庭角色受影響；
2. 人際關係受影響；
3. 違反法律或校規；

三、網路成癮的行為（須完全符合）：無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋。

Meerkerk et al. (2009)認為：在網路成癮的症狀中，「無法克制」（強迫性）是常被提及的症狀之一，因此學者以網路「強迫使用」來形容此無法自制的過度使用網路行為，並提出診斷標準，認為網路成癮需至少具有下列一種症狀：

- 一、持續地使用網路，不論是否想要停止或中斷使用
- 二、當無法使用網路時，會有不舒服的情緒
- 三、使用網路來逃離負向感受
- 四、網路使用主導了個人的認知及行為
- 五、網路使用導致與他人或個人內在的衝突；但不會有任何身體戒斷症狀

根據上述文獻，除Tao et al. (2009)提出的九條診斷標準是美國精神病協會是針對「網路遊戲疾患」列出的研究準則外，其餘都是評量「網路成癮」之工具，各研究者以不同題目判別網路成癮，有的以外顯行為、有的以心理層面來判別，但共同之處是都強調「耐受性」、「強迫性」等特徵。因本研究以國中生為研究對象，對自己的主觀或心理感受不盡能完全瞭解並表達，因此採用描述外顯行為的Young之網路成癮量表，

加以修訂為網路遊戲成癮篩選量表，在八個問項中有五項以上答「是」，則為網路遊戲成癮。

參、影響網路遊戲成癮因素

由網路遊戲公司的發展也可看出網路遊戲受歡迎的程度，2011年蘋果日報(黃馨儀)報導台灣網路遊戲網民突破1100萬，2012年台灣網路遊戲產業產值已達約260億台幣。因為遊戲廠商的用心經營，遊戲製作精緻，不但有故事情節的延伸、華麗的聲光效果，還有網路的互動性都極具吸引力，為消遣、紓壓之不二選擇。但過度使用，常使玩家產生身心上的不良影響，並再次觸發為使用線上遊戲的動機，因此外在和內在的因果形成網路遊戲成癮的因素(陳伯璽，2009)。另一個網路遊戲吸引玩家的原因是對部分個性害羞、社交技巧不佳的人，網路上的匿名性形成安全感，玩家反而可以盡情在遊戲上拓展人際關係，展現不同於現實的一面。

研究者整理國內外相關研究，彙整影響網路遊戲成癮之重要因素，整理為表2-1：

表 2-1 影響網路遊戲成癮因素之彙整

影響因素	研究者	研究結果
人口特性因素		
性別、	Petrie & Gunn(1998)	上網成癮的性別並無顯著差異，甚至女性成癮者在網路成癮量表的得分比男性還要高一點，但這個差異並未達到統計上的顯著。
年齡、	Tsai & Lin (2004)	發現台灣男高中生多將網路視為玩具，而女生多視網路為技術或工具，男生相信他們能從網路中得到較多的樂趣，可見得網路遊戲對男生的意義比女生還大。
年級、		
教育、	Yang & Tung(2007)	發現性別影響網路成癮，網路成癮比例男生多於女生。
職業、	池青玫(2006)	研究國中生，發現性別、年齡、社經地位會影響網路遊戲涉入程度。
社經背景	簡毓怡(2007)	研究發現青少年網遊成癮高危險群與一般網遊玩家在年齡、教育程度、父母教育程度、父母職業及家庭社經地位上無顯著差異，在性別、居住狀況、家庭結構、父母管教態度有差異，以男性、未與父母同住、非雙親家庭、父母採「寬鬆放任」管教態度的玩家網遊成癮比例高。
	范朝凱(2007)	研究發現男性玩家成癮高於女性玩家。

表 2-1 影響網路遊戲成癮因素之彙整(續)

影響因素	研究者	研究結果
	謝寶蓮(2007)	研究結果顯示：性別與網路成癮傾向無顯著差異。
	Jang 等(2008)	發現性別不同，網路成癮有明顯差異，男生較女生容易網路成癮。
	黃合圓(2009)	研究發現國中生性別、年級、成績、父母對線上遊戲態度會影響網路遊戲成癮。
	鄒世麟(2009)	研究顯示：隔代教養家庭因缺乏家庭支持，比一般家庭更容易網路遊戲成癮。
	張鴻成(2010)	研究國中生，發現男生成癮高於女生。
	聞慶國(2010)	研究國小高年級學生發現不同背景的學童在網路遊戲參與情形、網路遊戲成癮程度及親子衝突程度有部份顯著差異
	潘建洲(2011)	研究國中小學生，認為性別影響網路遊戲成癮；國小高年級學童網路遊戲成癮顯著高於國中學生。
	蕭伯諺(2011)	研究發現青少年認為性別的確影響網路遊戲成癮、年級影響網路遊戲動機。

表 2-1 影響網路遊戲成癮因素之彙整(續)

影響因素	研究者	研究結果
使用時間	張鴻成(2010)	研究顯示：國中生的網路遊戲時間越久，成癮傾向越強烈。
	蕭伯諺(2011)	研究顯示：線上遊戲使用時間會對網路遊戲成癮傾向造成顯著差異。
	Hawi(2012)	研究認為：每週上網頻率愈高，則網路成癮傾向愈高。
使用年資	Young(1998b)	發現網路成癮者使用年資都不超過一年，表示有些成癮者接觸網路時間並不久，推論網路新手有較高網路成癮的危險。
	韓佩凌(2000)	研究台灣北部中學生，網路使用年資超過四年的高中學生有較高成癮傾向。
	Yang & Tung(2007)	發現網路成癮者以使用年資二~三年最多，其次四年以上。
	張鴻成(2010)	學童在線上遊戲的資歷愈久，線上遊戲成癮傾向愈強，兩者呈高度的相關。
	林怡玲(2010)	在使用年資上，有七成的網路網路遊戲依賴族的遊戲資歷為三年以上，網路遊戲的依賴度較高，使用年資越長。
	蕭伯諺(2011)	研究顯示，網路遊戲使用年資會影響網路遊戲成癮。

表 2-1 影響網路遊戲成癮因素之彙整(續)

影響因素	研究者	研究結果
遊戲花費	黃合圓(2009)	每月遊戲花費可顯著預測網路遊戲成癮。
	張鴻成(2010)	家長給孩子的零用錢數目愈多，造成學童遊戲成癮的機率愈高。
	林怡玲(2010)	隨著族群對網路遊戲依賴使用的強度，花費的金額也呈現遞增的現象
心理特性因素	黃雅慧(2004)	人格特質上，愈不「嚴謹自律」的玩家，愈容易有成癮症狀，人格特質上，愈偏向「負向支配性」、不「和善性」、不「聰穎開放」的玩家，愈容易有「強迫性玩網路遊戲」症狀。
	簡毓怡(2007)	發現：青少年網路遊戲玩家的憂鬱情緒與網路遊戲成癮有顯著相關。
	杜運鵬(2009)	研究顯示：外控人格會產生網路遊戲沉迷。
	張鴻成(2010)	研究國中生，發現性格衝動傾向愈高容易網路遊戲成癮。
	Gentile 等(2011)	發現網路成癮者常具有衝動控制疾患、社交恐懼等特徵。

資料來源：本研究者

綜合上述研究結果，在人口特性方面的研究結果並不完全一致，有少部分研究認為：性別、年齡、教育、職業或社經地位並不會對網路遊戲成癮造成顯著差異(Petrie & Gunn, 1998；謝寶蓮，2007)；但大部分研究還是認為：性別、年級、職業、教育、社經背景等會影響網路遊戲成癮(鄒世麟，2009；黃合圓，2009；聞國慶，2010；張鴻成，2010；蕭伯諺，2011)。尤其是性別因素，台灣的研究大部分認為男性網路遊戲成癮的傾向比女性高(范朝凱，2007；Yang & Tung, 2007；Jang et al.，2008；張鴻成，2010；潘建洲，2011)。研考會所做2012年數位機會調查報告亦顯示：台灣地區6~11歲兒童中男童比女童更容易有不上網而感到焦慮不安的情況，女學童有57%完全不會受網路或電腦影響，但男學童卻只有41%(陳昶珩，2013)。可見男生更具戒癮之迫切性，因此本研究以成癮更嚴重的男性國中生做研究對象。

在使用時間及使用年資的研究方面，有些研究顯示新手容易網路遊戲成癮，如：Young(1998b)，也有研究認為網路遊戲年資在2~3年達到成癮高峰，其次年資4年，如：Yang & Tung(2007)；但大部分研究結果顯示成癮者有較長的使用時間或年資，且使用時數或使用年資愈多，成癮程度愈高(張鴻成，2010；林怡玲，2010；蕭伯諺，2011；Hawi, 2012)。至於網路遊戲花費的部分，研究結果多認為遊戲花費愈高，與網路遊戲成癮有高度相關(黃合圓，2009；張鴻成，2010；林怡玲，2010)。

在心理特性因素方面的研究則有較一致表現：過度網路或網路遊戲使用與負面的個人特性如：憂鬱、低自尊、衝動、不善人際等有相關(張鴻成，2010；簡毓怡，2007；Gentile et al., 2011)。

第二節 計劃行為理論

計劃行為理論(Theory of Planned Behavior, TPB)是 Ajzen 於 1985 年提出，是根據理性行為理論(Theory of Reasoned Action, TRA)衍伸而來，本研究將之說明如下：

壹、理性行為理論(theory of Reasoned Action ; TRA)

理性行為理論(TRA)是 Ajzen 和 Fishbin 於 1976 年發展出來，用以預測個人行為。其基本前提假設為：

- 一、 人的行為是在自己的意志控制下，是理性控制的結果。
- 二、 人的行為意向(behavior intention)是該行為(behavior)是否發生的前導決定因素，而影響行為意向的兩個主要因素是態度(attitude)及主觀規範(subject norm)，其關係可由下列公式表示：

$$B \sim BI = A w_1 + B N w_2$$

B：個人的某行為

BI：個人採取某行為的行為意圖

A：個人採取某行為的態度

BN：個人採取某行為的主觀規範

w1、w2：分別是態度及主觀規範的相對加權

一、態度

態度是指個人對某種行為的正負向評價。可以用「行為信念」(個人知覺行為可能導致的結果)及「結果評價」(個人對行為結果的評價)之交互作用來衡量。Ajzen(1986)認為態度會直接影響個人行為的意向。

二、主觀規範

主觀規範是個人感受外界環境對個人採取某行為的可能反應。可以用「規範信念」(感受周遭對是否該採取某行為的壓力)及「依從動機」(是否願意依從周遭他人)的交互作用來衡量。Ajzen(1986)認為主觀規範會直接影響個人行為的意向。

三、行為意圖

行為意圖是個人主觀判斷未來採取某行為的機率及可能性，可以預測未來行為的發生，而行為意圖取決於主觀規範、態度兩者或其一影響。

貳、計劃行為理論

Ajzen 發現在環境或資源的限制下，個人行為無法完全依照個人的意圖來行使，還必須考慮依賴外界或他人才能得到的資源，因此 TRA 對於無法完全自主決定的行為或意圖沒有足夠的解釋能力，為了彌補 TRA 的不足，Ajzen 加入了知覺行為控制(perceived behavioral control；PBC)變項，將預測範圍由理性控制，增加了非理性控制的部份，可適用於非完全由理性控制的行為之研究。也就是行為意向是影響行為的決定因子，而行為意向受到態度、主觀規範、知覺行為控制三者或其中部分所影響，除主觀規範、態度會直接影響戒癮意向、並透過戒癮意向間接影響行為外，知覺行為控制會透過行為意向影響行為，也可以直接影響行為。其理論架構圖如圖 2-1：

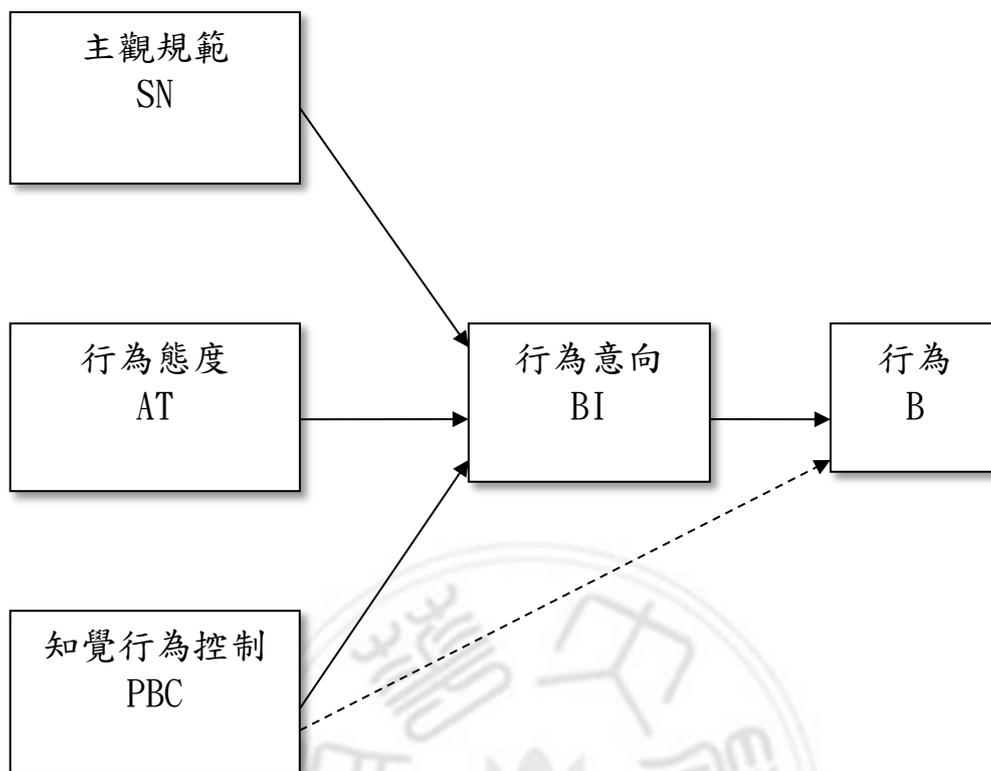


圖 2-1 計劃行為理論架構圖
資料來源：Ajzen & Madden (1986).

知覺行為控制是指：採取某行為時，自己所感受到可掌控的程度，常反映個人過去經驗、自他人經驗得到的訊息及預期的阻礙。可以「控制信念」(control belief) 及「知覺力量」(perceived power)之交互作用來衡量(Ajzen, 2006)。控制信念是個體主觀知覺可能存在的控制因子，包含對內在因素（技巧、知識、背景、意志力等）與外在因素（時間、金錢、便利性等）的認知；「知覺力量」則意謂個人對這些控制因子的重要性評估。當個人認為自己所掌握的資源與機會愈多、預期的阻礙愈少，則知覺控制愈強。

Ajzen 的「知覺行為控制」與 Bandura 的「自我效能」(self-efficacy) 及 Triandis 的便利條件 (facilitating conditions) 概念類似 (Notani, 1998)。知覺行為控制著重於評估自身對內外因素的控制程度，而自我效能是指個體知覺自己是否有能力完成某行為或達到某目標的判斷，屬於內在因素的評估；便利條件則是評估外在因素如信息、機會、對他人的依賴性或障礙等。當個體評估自身對內外因素控制程度愈高，其從事某行為的意圖也會愈高。

參、計劃行為理論之應用

計劃行為理論目的在討論各種社會行為的決定因素，提供行為改變策略的介入重點應，用範圍相當廣泛，可用以解釋或預測行為意圖及行為。計劃行為理論之特殊，在於其可應用於非全由理性控制的行為或行為意向之分析。例如：在健康行為方面，林依恬(2008)應用 TPB 於戒癮方面，研究台北縣國中生飲酒意向，發現態度是最重要影響因素，其次為主觀規範、知覺行為控制且父母及好朋友飲酒行為顯著影響飲酒意圖；Nguyet et al.(1998)則應用 TPB 研究 30 ~60 歲吸菸者從事可以增進心臟健康行為的意向，結果發現，主觀規範、態度、知覺行為控制對從事健康行為的意向均有顯著預測效果。

在環保行為方面，如:Lin et al. (2012)研究台灣地區人民種樹減少暖化的行為意圖，結果發現人們從事種樹活動時，知覺行為控制是決定行為意圖的關鍵因素、Fielding et al. (2008)應用 TPB 研究生態旅遊意向、Litvine & Wüstenhagen (2011)探討消費者購買綠色能源之行為、Han et al. (2010)以 TPB 探討遊客住宿環保飯店的意向，結果顯示態度、主觀規範和知覺行為控制對住宿意向具有顯著影響。

在知識分享方面，如：黃思維(2011)以 TPB 研究員工知識分享行為；林宝田(2013)以 TPB 探討空軍單位內知識分享意圖，發現 TPB 變項有正向顯著影響知識分享意圖。

研究者將近年來應用計劃行為理論在網路遊戲行為之分析的研究整理為表 2-2。



表 2-2 計劃行為理論應用於網路遊戲相關研究

研究者	研究主題	研究結果
劉上裕 (2006)	以計劃行為理論探討影響線上遊戲玩家使用行為相關因素之研究	態度是影響玩家使用意圖最主要的因素，而遊戲軟體設計則為影響使用態度最大之因素，亦為最重要之間接影響使用者使用意圖的外部因素；解構計劃行為理論可有效解釋線上遊戲玩家使用行為，其整體解釋力達 77%。
鍾蕙如 (2007)	國中生對於網路遊戲行為意圖與實際行為之探討 - 以屏東縣國民中學為例	計劃行為理論模式能有顯著解釋能力。國中生的性別、學業成績、消費能力，顯著影響國中生使用網路遊戲的行為意圖與行為；國中生個人的態度、知覺控制能力有凌駕社會規範的趨勢並且國中生玩網路遊戲之行為受同儕朋友的影響非常大。
邱宣閔 (2007)	延伸計劃行為理論探討線上遊戲玩家參與線上遊戲行為意圖	玩家參與線上遊戲意圖受到態度、知覺愉悅與知覺行為控制影響，此外，「社會互動」與「個人互動」顯著影響沉浸經驗的產生。
羅淑美 (2009)	青少年對線上遊戲行為意圖之研究	除計劃行為理論之三個構面因子外，另加入：學習成就感。發現：主觀規範、態度、知覺控制與行為意向有正項顯著相關，而學習成就感與行為意向則為負向顯著相關。

表 2-2 計劃行為理論應用於網路遊戲相關研究(續)

研究者	研究主題	研究結果
王渝薇 (2010)	玩線上遊戲是計畫行為嗎？以沉浸經驗延伸計畫行為理論	研究結果發現：在線上遊戲的情境中，描述性規範比起主觀規範對個人的意圖影響更為顯著；沉浸經驗對實際行為有正向的直接影響，亦即計畫行為理論可以延伸，涵蓋非計畫的影響因素。
吳致緯 (2013)	繼續玩還是不繼續玩？線上遊戲持續意圖之研究	線上遊戲對玩家的吸引力愈高時及當玩家擁有足夠資源、知識時，其線上遊戲持續遊玩意圖也會愈高。當玩家面臨愈高的轉換成本時，為了避免損失，玩家停留在目前線上遊戲中、持續遊玩意圖會愈高。

資料來源：本研究

由文獻歸納可知，計劃行為理論適用於多種健康行為的研究，尤其對非完全由理性控制的行為的行為意向與行為具有良好的預測力；本研究以網路遊戲戒癮為主題，屬於健康行為及非全由理性控制的行為，正是計劃行為理論的應用範疇。

彙整相關文獻分析得知：行為意圖受計劃行為理論三變項全部 (Han et al., 2010；黃思維，2011) 或部分因素 (邱天佑，2010；Lin et al., 2012；黃聖峯，2012) 影響，還有部分研究是在計劃行為理論三變項之外加上其他變項，以增加對行為意圖之整體預測力，如：邱天佑 (2010) 研究鯉魚潭賞螢生態旅遊行為加入了環境關切、過去行為、自我認同變項，結果發現：環境關切是賞螢生態旅遊行為意圖的最重要直接影響因素，其餘依序為態度、主觀規範與過去行為；黃思維 (2011) 研究員工知識分享行為加上了「知覺自我效能」變項，結果發現知覺自我效能會加強態度對分享意向間的調節效果、員工的知覺自我效能也加強主觀規範與態度之間的調節效果；Kim (2007) 結合社會認同理論與 TPB，加入社會認同形成擴展 TPB 模式，以研究大學生的團體度假旅遊行為，結果顯示社會角色認同影響團體度假旅行的意圖；Primmer & Karppinen (2010) 以 TPB 探討芬蘭非工業區居民對土地納入生態保護區以規劃森林綠地生態多樣性之意向，另加入過去行為及狀況、組織及個人等變數，研究結果顯示社會規範、態度、過去行為對行為意向有顯著影響；Fielding et al. (2008) 利用 TPB 探討從事環保運動的行為意圖，研究結果發現個體從事環保運動之行為意圖受到自我認同感與個人態度的影響。

Ajzen(1986)認為計劃行為理論可加入其他變項以增加理論的解釋能力。由上述研究得知，加入適當變項後，可使研究更臻完整周延，也提高了對行為意向或行為的解釋力。本研究擬在計劃行為理論三因子外，再加上影響青少年行為的重要因素「自我認同」，探討其對網路遊戲戒癮意向之影響。



第三節 戒癮相關研究

戒癮的對象包含物質成癮(菸、酒、檳榔、毒品等)和行為成癮(上網、網遊、購物等)，這些成癮的物質及行為會使使用者產生耐受性、依賴、戒斷症狀等身心不適現象、影響課業、工作、人際，造成社會功能喪失，影響不可謂不大。研究者將近年戒癮相關研究整理成表 2-3，並歸納得出影響戒癮的重要因素，包括個人因素部分有：個人態度、戒癮自我效能(Rise et al.；蔡教仁，2008；Van den Putte et al., 2009；Kinard, 2010；Van Zunder et al., 2010；蔡宜螢，2010；Robert & Schnoll, 2011；黃琇媚等，2011)，家庭因素部分有：家人的成癮行為及家人對成癮行為的態度會影響戒癮的行為意圖(Leiner et al., 2008；Myers & MacPherson, 2008；Bandi, 2008；黃慧文等，2011；黃琇媚等，2011；溫元璋，2013；蘇庭進，2013；王郁雯，2013)，社會因素的部分：朋友對戒癮的態度及朋友的成癮行為會影響戒癮意向(方谷豪等，2007；Myers & MacPherson, 2008；蔡宜螢，2010；黃琇媚等，2011；黃慧文等，2011；蘇庭進，2013)。其他如：對癮害的認知、遠離易受引誘的環境、培養拒絕技巧、培養其他興趣、戒癮回饋等亦有助於戒癮的成功(方谷豪等，2007；蔡教仁，2008；黃家慶，2011；蘇進庭，2013；溫元璋，2013)。

表 2-3 近年戒癮相關研究彙整

研究者	研究題目	研究結果
李世凱(2005)	臺灣中部地區藥物成癮者戒毒意向及其相關因素之研究	三大構面因素之標準化後迴歸係數(β)值依強弱依序是：自覺行為控制、行為態度、主觀規範，此三構面對戒毒意向的整體解釋力達 40.8%。
蔡怡靜(2006)	以計劃行為理論及階段行為改變模式探討海軍官兵之戒菸行為	海軍官兵之戒菸意向與態度、主觀規範、自覺行為控制、年齡呈正相關，與尼古丁依賴呈負相關；控制年齡及婚姻狀況等變項對戒菸意向的影響後，戒菸態度、主觀規範、自覺行為控制、尼古丁依賴可顯著預測戒菸意向。
蔡靜琪(2007)	住院酒癮病人成癮嚴重度、社會支持與戒酒自我效能之相關性研究	以南臺灣某精神科酒癮病人做研究，有戒酒意願、有信仰、成癮嚴重程度低、社會支持較高、使用酒精時間較短、與家人衝突少，其自我效能較高，此六變項可解釋總變異量為 39.4%。
方谷豪等(2007)	瀝青公會從業人員檳榔依賴行為、戒斷經驗及相關因素探討	以結構式問卷調查：檳榔依賴行為與嘗試戒除次數、嚼食年數及嚼食檳榔量呈正相關。戒除成功的原因是健康考量、家人勸誡、電視媒體宣導的影響、親友支持高、對檳榔的依賴自覺性高，均達顯著差異

表 2-3 近年戒癮相關研究彙整(續)

研究者	研究題目	研究結果
Rise et al. (2008)	Prediciting the intention to quit smoking and quitting behaviour: Extending the theory of planned behaviour.	針對 24.6 歲的吸菸者研究指出，吸菸者個人的戒菸態度是戒菸行為意圖最強的預測變項。
蔡教仁(2008)	藥物濫用者戒癮認知與戒癮途徑之研究	戒毒癮認知預測因子：怕影響自己名聲而想戒毒、怕繼續吸食會沒前途而想戒毒、非習慣吸食安非他命者，戒癮認知程度愈高。戒癮途徑預測因子：選擇以自己意志、家人或朋友幫忙、進入司法戒治所為主要戒癮途徑者，其重要預測因子為戒癮認知。當「自我意志」強，且有「家人或朋友」的支持、排除「環境的干擾」為主要影響戒除毒品之因素。
Leiner et al. (2008)	Smoking status of adolescents in 2 countries and the impact of the smoking status of mother, father, Grandparents, and siblings.	研究發現家人吸菸情況可以影響青少年的吸菸態度與行為。
Myers & MacPherson, (2008)	Adolescent reasons for quitting smoking:Initial psychometric evaluation.	研究得知：好友對吸菸的態度及行為是青少年戒菸的重要因素之一；父母親是否同意青少年吸菸的意見，會讓吸菸青少年認真思考是否要戒菸。

表 2-3 近年戒癮相關研究彙整(續)

研究者	研究題目	研究結果
Bandi(2008)	Parental Communication Not to Smoke and Adolescent Cigarette Smokers' Readiness to Quit: Differences by Age. Journal of Adolescent Health.	父母的行為在急速轉變的青春期中佔有某種程度的影響力，父母親的勸誡僅對11~16 歲間的青少年有效，而17~18 歲以上反而成為親子間衝突的導火線。
甯家洋(2009)	從理性選擇的觀點分析上癮行為的形成與戒除	研究發現上癮者非僅有「冷火雞法」能有效戒癮，其他像替代療法、價值觀的改變與心理諮商的方式也能有效戒癮。本研究以最適控制的方式，設計一能抑制上癮資本的因子將其引入模型中，藉此提出不同的觀點，來達到戒癮的目的。
Van den Putte et al. (2009)	The effects of smoking self-identity and quitting self identity On attempts to quit smoking.	態度愈正向及戒菸自我效能愈高，會影響戒菸意圖，戒菸自我效能是指戒菸的信心與知覺的能力，是青少年戒菸時的重要變項，戒菸自我效能愈高者，越有可能戒菸。
蔡宜螢(2010)	以多層次分析探討影響國中生拒絕藥物行為意圖之因素—計畫行為理論之應用。	以多層次分析探討國中生拒絕藥物行為意圖，影響行為意圖的個人因素，包括同儕藥物使用情形、學生自主性、態度、主觀規範及知覺行為控制。同儕沒有使用藥物者、學生自主性、態度、主觀規範及知覺行為控制與行為意圖正相關。

表 2-3 近年戒癮相關研究彙整(續)

研究者	研究題目	研究結果
Kinard(2010)	The effects of advertising, social influences, and self-efficacy on Adolescent tobacco use and alcohol consumption.	研究發現：自我效能低落者，容易有吸菸行為，而成功克服吸菸誘惑者的自我效能較高。
Van Zunder et al. (2010)	Dynamic effects of self-efficacy on smoking lapses and relapse among adolescents.	發現戒菸自我效能是戒菸的信心與能力的衡量，同時也是影響青少年的戒菸行為意圖的重要變項，戒菸行為意圖受戒菸自我效能正向的影響，戒菸自我效能較高者持續戒菸行為時間較長，而青少年的低自我效能可能導致戒菸失敗。
金珮智(2010)	應用健康信念模式探討原住民拒酒意向及其相關研究—以信義鄉為例	本研究發現信義鄉原住民有飲酒行為者佔 69.4%。內部行動線索為健康與家庭因素，外部行動線索則有教會以及醫療人員之忠告。此外，自覺嚴重性在拒酒自我效能中具有高度相關性。
陳裕彬(2011)	「網路成癮戒減系統」設計與成效的探討-以高職為例	採用雛形實驗法，利用開發的「網路成癮戒減系統」進行實驗，得知使用「網路成癮戒減系統」來控管的學生，能有效的改善網路成癮的狀況。

表 2-3 近年戒癮相關研究彙整(續)

研究者	研究題目	研究結果
黃家慶(2011)	以中止犯罪理論探討成年男性藥癮者持續戒癮之影響因素	透過回溯性研究過程，研究發現「持續戒癮」的影響因素如下： 1. 了解毒品的危害 2. 遠離吸毒環境誘惑 3. 忙碌的工作、建立規律的生活 4. 良好的親密關係 5. 家庭關係的修復 6. 家人擔任毒品守門員，防止毒友及毒品進家門 7. 建立正向自我內言 8. 遠離毒友 9. 完全脫離犯罪活動 10. 戒癮回饋。
黃慧文等(2011)	青少年的規律吸菸和吸菸依賴影響因素之探討	兄弟姊妹吸菸和朋友吸菸會顯著影響青少年吸菸依賴，吸菸依賴會顯著影響青少年戒菸意圖。
Robert Schnoll, (2011)	& Increased self-efficacy to quit and perceived control over withdrawal symptoms predict smoking cessation following nicotine dependence treatment.	研究得知：透過加強認知、行為輔導方式，可以增強自我效能，對戒菸行為及持續性都有正面幫助。
黃秀媚等(2011)	高中職吸菸學生戒菸行為意圖	研究發現影響學生長期（六個月）戒菸意圖之變項：1. 個人因素中，養成吸菸習慣時間較短者、尼古丁依賴程度較低者、戒菸態度較正向者；2. 家庭因素中，父母與其他同住親戚對吸菸的態度；3. 學校因素為年級與好友對吸菸的態

表 2-3 近年戒癮相關研究彙整(續)

研究者	研究題目	研究結果
溫元瑋(2013)	青少年 K 他命使用與戒除行為之初探	<p>度及行為。</p> <p>利用訪談法得知：通常是家人或愛人的勸戒與照顧，讓青少年走入戒除藥物的歷程；轉換想法、自己告訴自己不要使用 K 他命、培養拒絕的技巧、遠離誘惑與發展其他興趣是重要成功因素，而外在支持資源包含家人關心、信仰、對健康的重視。</p>
蘇庭進(2013)	意志力與戒菸癮歷程	<p>研究者整理五位未借助藥物成功戒除菸癮的個案之戒菸程，發現意志力是成功戒菸的最主要因素。釐清自己戒菸原因及戒菸目標、有意識的自我提醒改變習慣、避開抽菸環境及直接拒絕抽菸的邀請和誘惑、朋友及家人支持等都有助戒菸成功。</p>
林惠如等(2013)	以傅柯知識權力觀點論述健康團體角度下的戒檳榔行為	<p>本文運用傅柯 (Foucault) 知識權力觀點，檢視健康專業制度式的權力型態與嚼食者之社會脈絡及文化的微視權力間之關係。許多專家學者投入檳榔衛生教育及相關研究，期望減少民眾與檳榔致癌物的接觸，但不能單以科學或醫學的威權觀點，而忽略檳榔使用者所在的社會結構及文化之</p>

表 2-3 近年戒癮相關研究彙整(續)

研究者	研究題目	研究結果
王郁雯等 (2013)	應用計畫行為理論探討青少年戒菸意圖及其影響因素:以南部某醫護專科學校為例	<p>影響。</p> <p>主觀規範、態度、知覺控制與戒菸意向有顯著正相關，能有效預測戒菸意向；同住家人吸菸情形、買菸花費、戒菸經驗對戒菸意圖之整體解釋力 15.2%。</p>

資料來源:本研究者

由表 2-3 的戒癮相關研究彙整得知，應用計劃行為理論於戒癮的研究中，主觀規範、態度、知覺行為控制三變項全部或部分變項對戒癮意向有顯著的影響，有的研究還在計劃行為理論外再加上其他變項，以增加對戒癮意向或行為的解釋力(蔡怡靜，2006；蔡宜螢，2010；王郁雯，2013)。

由文獻亦可知：過去應用計劃行為理論於戒癮的相關研究，多數是探討戒除菸癮或藥癮，上一節文獻中也有應用計劃行為理論於網路遊戲使用行為或行為意向之研究(羅淑美，2009；王渝薇，2010；吳致緯，2013)等。但以計劃行為理論探討網路遊戲戒癮的研究闕如，因此，本研究擬以此缺口為切入點做進一步的探討。

第四節 自我認同

壹、自我認同(self-identity)

「認同」是一種模仿、內化的過程，當個人喜歡某人或團體，視之為楷模時，會形成一種態度，這種態度的形成和轉變、透過外顯行為與別人一致、情感上的認同，再經由理智統整內化的過程。個體從脫離嬰兒期後，便開始了認同的過程，但在青少年時期是關鍵。個人為追求他人或團體的喜愛，會傾向調整自己的表現與他人或團體一致，以表現自己與他人或團體成員是一體的(Terry et al., 1999)，包括調整自己的態度、信念、情感、行為規範、說話風格等(Stets & Burke, 2000)。而自我認同是個體嘗試各樣的社會角色和活動，從歷程中累積、探索自己的價值體系及未來方向，在角色扮演中發現自己是誰(Rice & Doglgic, 2006)，陳坤虎等學者(2005)認為自我認同是個體「清晰的自我

定義」，即：個體清楚察覺自己的目標、價值信仰、能力，並以此經歷社會要求，即使處於不同的時空背景，個體仍感受到自己的同一及持續性，並以此引導其生活目標、意義。

由上述定義中了解，自我認同的形成是個體社會互動中，各種社會角色的探索所累積的自我形象與價值體系，因此社會角色的扮演是影響自我認同的重要因素。Anderson & Cychosz(1994)指出計劃行為理論中的「自我認同」指的是個體對某行為或某行為者角色的認同程度，因此常與「角色扮演」的概念一併討論，且對「自我認同」的衡量也類似「角色認同」。

貳、自我認同相關研究

Ericson(1980)的心理社會發展論中將人一生分八階段，每一階段都有發展危機，若發展不順利則會影響人格發展。青少年階段的發展危機是「自我認同與角色混淆」，在認同形成過程中，個體會不斷的探索及修正，因此處理認同危機的青少年充滿了矛盾、衝突、困惑，卻也是奠基身心健康的關鍵時期，此時的人格發展影響未來一生(蘇文進，2005)。

但個體的認同狀態並非固定，會隨著時間、認知發展而調整、轉變。若能透過主動思考、積極探索建立起自我認同，個體會擁有較佳的自我確定感，可以藉由提供個體生活的方向、目的與意義，有助於緩衝心理的焦慮，甚至可能將內化的認同轉化為行為的動力，讓個體能夠燃燒熱情去追求理想及目標(Vallerand & Miquelon, 2007)，反之認同混淆使個體缺乏生活目標、難以自我接納、缺乏自信、依賴外在評價自己，影響人格發展。例如：陳坤虎等人(2007)研究發現自我認同確定性(個人、社會、形象認同)偏低或自我認同落差較高，會導致的憂鬱、焦慮或是強迫症狀

等問題，在 Marsh et al. (2004)的研究也發現：青少年的自我概念與心理健康確實是相關的。

以下以文獻說明認同內涵、認同狀態、認同風格、不同年齡的認同內容、處理認同的取向等研究結果。

在認同內容的研究上，Cheek(2002)將認同內容分類為四部分：個人認同、關係認同、社會認同、團體認同。個人認同以「私我」(private self)為基礎，是個體對自己心理特徵等屬性的了解；關係認同反映「關係自我」(relational self)，是個體對自己處於親密關係中的理解，如：朋友、家人；社會認同以「公我」(public self)為基礎，為個體在一般社會關係中如何看待自己，是與環境互動後所型塑，包括名譽和社會角色；團體認同反映「團體自我」(collective self)，是個體在各種團體中(如：社會、學校、國家)的角色，反映其是否能納入個團體的規範和期待。而陳坤虎等(2005)的研究，在個人、關係、社會認同外，另增形象認同；在「認同重要性」上，國高中生比大學生重視形象認同及社會認同，大學生較重個人認同；在「認同確定性」上、大學生在個人認同、社會認同及形象認同的確定性高於國高中生，國中生的形象認同又高於高中生，由此可知：青少年早中晚期的自我認同內涵及重要性，會隨年齡發展而有所改變。

關於認同狀態的討論，Marcia(1980)以探索及認同達成狀態兩個向度，劃分出四種自我認同狀態，許多研究都依循此分類為研究基礎。包含：認同達成型(個體經探索後，已達成自我統整，對未來有明確方向)、他主定向型(未經充分探索，已草率地給自己認定形象，多半是遵從父母

影響)、延期末定型(正努力探索,但仍充滿不確定)、認同迷失型(缺乏探索,對未來也沒有明確方向),個體在不同時間可能處於不同狀態,認知成熟度愈高、邏輯思考能力發展愈強,越有可能達到認同達成狀態。Lewis (2003) 的研究發現,二十七歲之後學生之他主定向、尋求方向以及迷失方向者均大幅減低,顯示隨著年齡與認知發展,個體多會逐漸達成認同狀態;Meilman(1979)研究發現 12~18 歲青少年多處在他主定向、認同迷失的狀態,到二十一歲以後,則大多數青少年都會逐漸轉成延期末定型和認同達成型;Kroger (2007) 綜合過去研究指出,處於認同達成狀態成年初顯期的年輕人,在認知與人格的發展較為成熟;反之,沒有經歷過探索的認同混淆或認同早閉狀態,不利於成熟人格的發展。

Berzonskye(2004)提出三種處理認同問題的取向(認同風格):訊息(information-oriented)、規範(normative-oriented)、擴散/逃避(diffuse/avoidant-oriented),訊息取向者會主動尋求與自我認同相關的訊息,願意試驗並修正自我認同,Marcia 認同狀態中的認同達成或延期末定型常見此特性;規範取向者面對自我認同的議題時,多順從身邊重要他人的期望或指示,他人具有完全主導權,Marcia 認同狀態中的他主定向行常見此特徵;擴散/逃避取向者選擇逃避認同相關的議題,不願面對、易受情緒影響,Marcia 認同狀態中的認同迷失型最常這樣。

歸納上述研究,許多自我認同相關的研究,都在探討青少年自我認同對其行為或未來的影響,此時期的國中生的正處於解構、再建構認同的過程,不確定性較高(陳坤虎,2007),因此此階段的青少年的行為問題也特別多。有些研究說明自我認同與偏差行為之間的關係:自我概念是自我認同的結果,會隨著生命週期的發展推進而漸趨穩定(Marsh & O' Mara, 2008)。自我概念愈正向,行為自我控制的能力愈強,能夠適應

環境、充滿自信、具有較高的抱負水準，而青少年濫用藥物、逃學、沉迷於電腦網咖或中途輟學等，則往往是負向的自我概念所延伸出之價值混淆與情緒低落所導致（張坤鄉、王文華，2007）。王澄華(2001)的研究也發現自尊愈低、自我概念愈不確定者，愈有網路成癮傾向。方紫薇（2002）研究得知：高度網路沉迷者較會變換自我且缺乏自信。柯志鴻等人（2005）認為沉迷線上遊戲者，以低自尊、低生活滿意度之男性居多。歸納上述研究：網路或網路遊戲的成癮行為與低自我認同高度相關。

Ajzen(1991)認為計劃行為理論可以加入新變項，以增加對行為意向及行為的整體預測力，部分應用計劃行為理論的研究，把「自我認同」加入成為預測變項如：Charng et al. (1988)發現自我認同與態度對於捐血意圖有直接影響、黃鴻揚(2012)的低碳旅遊研究加入道德規範、自我認同及個人過去生活碳行為變項，研究結果得知：道德規範、自我認同影響個人從事低碳旅遊的意圖及行為、Kim(2007)加入社會角色認同形成擴展 TPB 模式，以研究大學生的團體旅遊行為，結果顯示社會角色認同顯著影響團體度假旅行的意圖、黃木誼(2011)研究影響素食者素食行為意圖之因素，結果得知素食消費者的自我認同、參考群體與營養知識對消費者的飲食習慣有正向顯著的影響、鄭台芬(2013)研究大學生購買教科書的行為意圖，發現角色認同影響購買教科書行為。雖也有部分研究顯示自我認同對戒癮行為未具顯著預測力，如李杰炫(2000)調查專科學生的戒菸行為、邱天佑(2010)研究鯉魚潭生態之旅，但許多研究肯定自我認同對青少年行為或行為意圖的影響，因此本研究將「自我認同」加入計劃行為理論，以探討其對網路遊戲戒癮意圖的影響。

第三章、研究方法

本章分為四節，第一節說明研究架構與假說，第二節說明操作性定義，第三節是問卷設計及抽樣過程，第四節是說明分析工具及統計分析方法。

第一節 研究架構與假說

本研究以 Ajzen(1985)提出的計劃行為理論為基礎架構，探討主觀規範、態度、知覺行為控制對戒癮意向的影響外，並加入相關文獻探討中影響青少年行為顯著的「自我認同」變項，分析其主觀規範、態度、知覺行為控制對戒癮意向的影響中扮演的角色。本研究之研究架構如圖 3-1：



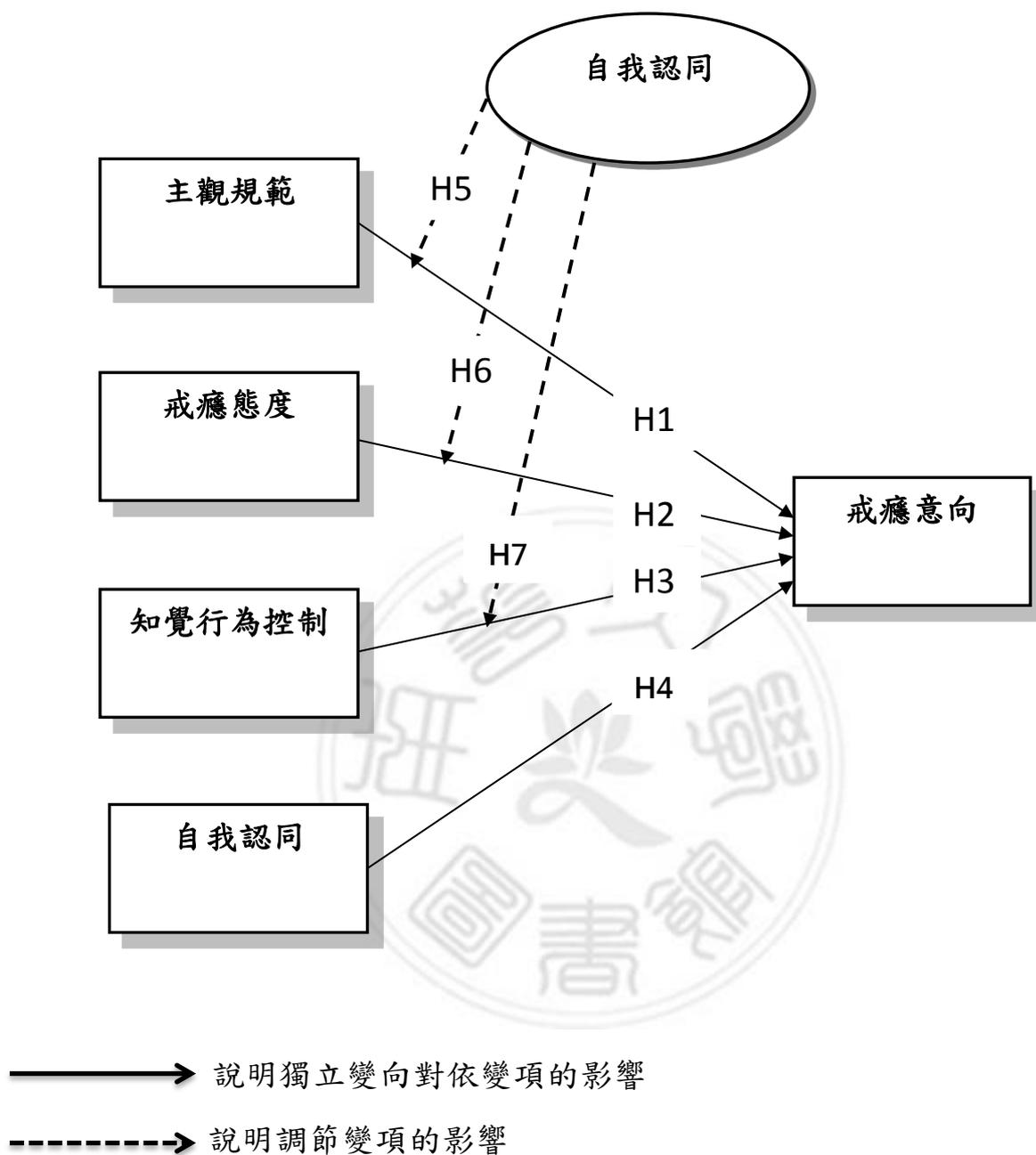


圖 3-1 研究架構圖
資料來源:本研究者

由圖 3-1 可看出，本研究架構為：主觀規範、態度、知覺行為控制、自我認同四獨立變數影響戒癮意向；而自我認同作為調節變項，分別調節主觀規範、態度、知覺行為控制與戒癮意向間的關係。

TPB 理論中，主觀規範是：個體感受外界環境(重要他人)對個體採取某行為的社會壓力，會直接影響個人的行為意向。Myers & MacPherson, (2008) 研究青少年戒菸，發現父母、好友對吸菸態度，顯著影響青少年認真考慮戒菸；蔡宜螢(2010)運用 TPB 研究國中生的拒絕藥物行為，發現拒絕藥物主觀規範得分愈高，學生拒絕藥物行為意圖也愈高；Bandi(2008)研究發現父母對戒菸的態度對 11~16 歲青少年的戒癮意圖有明顯影響。因此，本研究推導：國中生所知覺周遭他人對網路遊戲戒癮的態度會影響個體採取網路遊戲戒癮的意向：

H1：主觀規範影響國中生網路遊戲戒癮的行為意向

TPB 理論中，態度是個體對某行為的正負向評價，會直接影響個體採取某行為的意圖。黃秀媚(2011)研究高中職學生的戒菸，得知學生的戒菸態度愈正向是影響其長期戒菸意圖的因素；Rise et al. (2008)研究發現吸菸者個人的態度是影響其戒菸意圖的最重要因素；Van den Putte et al. (2009)研究也證明戒菸態度愈正向，戒菸意向愈高。因此，本研究推導：國中生對網路遊戲戒癮的正負向評價會影響其戒癮行為意向：

H2：戒癮態度影響國中生網路遊戲戒癮的行為意向

TPB 理論中，知覺行為控制是：個體對自己採某種行為的難易程度之主觀評價，可透過行為意圖影響行為，也可以直接影響行為。王郁雯(2013)研究發現知覺行為控制與戒菸行為意向有顯著正相關；Van Zunder et al.

(2010)與 Kinard(2010)的研究不約而同發現能長期或成功戒菸者，其自我效能較高；蔡宜螢(2010)拒絕藥物意圖的研究得知知覺行為控制為拒絕藥物行為意圖的影響因素。由以上研究推導：國中生對自己網路遊戲戒癮的難易程度之主觀評價會影響其戒癮之行為意向：

H3：知覺控制影響國中生網路遊戲戒癮的行為意向

黃鴻揚(2012)的低碳旅遊研究發現：自我認同會影響個人從事低碳旅遊的意圖及行為、Kim(2007)結合社會認同理論與 TPB，加入社會角色認同變項研究大學生團體旅遊行為，結果顯示社會角色認同顯著影響團體度假旅行的意圖，由以上研究可知，自我認同變項對行為意向具有預測能力。Ericson(1980)的心理社會發展理論中，12~18 歲的青少年最主要發展危機是「自我認同」，青少年的許多行為問題，包含：藥物、酒精、電視、電玩等成癮行為，皆因自我認同不順利而產生。有些研究發現網路或遊戲成癮者，有低自我認同的特徵，如：柯志鴻等人研究（2005）得知沉迷線上遊戲者，以低自尊、低生活滿意度之男性居多、張坤鄉、王文華(2007)認為青少年逃學、沉迷網路電玩等偏差行為多由負向的自我概念造成。由上述推導，國中生的自我認同會影響其網路遊戲戒癮之行為意向。

H4：自我認同影響國中生網路遊戲戒癮意向

Ericson(1980)認為若能順利達成自我認同，心理狀態愈正向健康，顯現出獨立、自信、積極、不畏挑戰、挫敗等特質；反之則自卑、茫然、逃避。因此，高自我認同者建立自己的價值體系、有目標、有主見，即使感受到周遭社會壓力，不輕易受他人左右。蔡宜螢(2010)探討國中生

拒絕藥物行為意圖，得知學生自主性顯著影響影響學生拒絕藥物行為意圖、Bandi(2008)研究得知對 11~16 歲青少年，父母親的勸誡有助戒菸，而對 17~18 歲以上青年，反為親子間衝突的導火線。由此可知，自我認同除影響戒癮意向外還影響戒癮主觀規範，因此本研究推導，自我認同會影響主觀規範與戒癮意向間的關係。

H5: 自我認同對主觀規範與網路遊戲戒癮意向間的關係具調節作用

個體為爭取他人的喜愛，或因對某人或團體的認同，會傾向調整自己的表現或思想與他人或團體一致(Terry et al., 1999)，調整的包括態度、行為、價值、說話風格等。張佩芬(2005)認為:認同的結果可能產生態度、認知、和行為的改變；個體扮演某種社會角色時，其所具有的信念和價值會反應在行為上，也就是認同會影響個人的態度和角色展現，間接影響行為及行為意圖(Sparks & Guthrie, 1998)。李欣怡等(2012)在探討消費者購買 3C 綠色產品的行為研究中，發現消費者的環保意識、角色認同會正向影響消費者購買綠色 3C 產品的態度。因此得知自我認同除影響戒癮意向外，還會影響戒癮態度，由以上推導:自我認同會影響戒癮態度與網路遊戲戒癮意向間的關係。

H6: 自我認同對戒癮態度與網路遊戲戒癮意向間的關係具調節作用

高自我認同者因瞭解自己、能用正向積極態度面對問題，不但有助於自我能力的發揮，也更容易突破外在資源的限制、提高成功的可能。張惠玉(2010)研究得知國小教師自我效能與工作投入有正相關，自我效能愈高，工作投入愈高；Msddux & Gossolin(2003)認為自我概念與自我效能息息相關，正向的自我概念可使人有較高的自我效能，因自我概念

愈好、對自己評價愈好，其面對環境的反應及自我期許，都較能積極克服生活中的挑戰。郭蓓蓉（2007）以臺北市高中生為研究對象，發現生涯自我概念與生涯自我效能間有顯著相關。而自我概念是自我認同的結果，自我效能則是知覺行為控制中的內在因素評估。由文獻歸納得知，自我認同的結果不僅影響戒癮意向，也影響知覺行為控制，因此本研究推導：自我認同會影響知覺控制與網路遊戲戒癮意向間的關係。

H7: 自我認同對知覺控制與網路遊戲戒癮意向間的關係具調節作用

第二節 操作性定義

本研究根據文獻探討及本研究的需求，將各構面的操作型定義說明如下，並整理為表 3-1：

一、 戒癮主觀規範：

Ajzen(1991)計劃行為理論中的「主觀規範」是指個人認知周遭重要他人對其是否該從事某行為之態度。這裡的重要他人指的是對研究對象有影響力的人。因此，本研究將此構面定義為「研究對象認知周遭重要他人是否支持、期望或喜歡其採取網路遊戲戒癮行為的感受或社會壓力」。

二、 戒癮態度：

Ajzen(1991)計劃行為理論中的「態度」是指個人從事特定行為的感受或正負向評價。本研究將此構面定義為「研究對象對於網路遊戲戒癮行為的正負向主觀評價」。

三、 戒癮知覺控制：

Ajzen(1991)計劃行為理論中的「知覺行為控制」是指個人對從事某種行為的難易度之主觀評量。本研究將此構面定義為「研究對象對於自己從事網路遊戲戒癮所感受到的難易程度」。

四、 戒癮意向：

根據 Ajzen(1991)計劃行為理論中的「行為意向」是指個人評估自己未來從事某行為的機率與可能性。本研究將此構面定義為：「研究對象知覺自己於近期內從事網路遊戲戒癮行為的可能性」。

五、 自我認同：

Terry et al. (1999)認為自我認同是指個人評估自己是否該扮演某特殊行為角色。本研究將此構面定義為「研究對象認為自己是否該扮演對網路遊戲戒癮之角色」

表 3-1 研究各構面定義彙整

研究構面	操作性定義
戒癮主觀規範	研究對象認知周遭重要他人是否支持、期望或喜歡其採取網路遊戲戒癮行為的感受或社會壓力
戒癮態度	研究對象對於網路遊戲戒癮行為的正負向主觀評價
戒癮知覺控制	研究對象對於自己從事網路遊戲戒癮所感受到的難易程度
戒癮意向	研究對象知覺自己近期內從事網路遊戲戒癮行為的可能性
自我認同	研究對象認為自己是否該扮演對網路遊戲戒癮之角色

資料來源：本研究者

第三節 研究工具

本研究為橫斷式研究，以結構式問卷為研究工具。

壹、問卷設計

本問卷是以研究架構為基礎，參考國內外與研究相關的文獻及問卷編製而成，再經由南華大學研究所教授及同學討論、修正，使具表面效度、內容效度。問卷內容包含三部份：

一、網路遊戲成癮量表

本研究採用 Young(1998a)之網路成癮診斷量表作為網路遊戲成癮的測量工具，此量表可適用於一般人自我測量，共有八題，若五題以上回答是，即有網路成癮現象。本研究將之修訂為網路遊戲成癮量表 3-2，題目維持八題，若五題以上回答是，即有網路遊戲成癮現象。

表 3-2 網路遊戲成癮量表

1	我會全神貫注於網路遊戲活動，並在下線之後仍然持續想著玩遊戲的情形	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		是	否
2	我覺得需要花更多時間在網路遊戲才能得到滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		是	否
3	我曾努力嘗試過多次想要控制或停止玩網路遊戲，但是並未成功	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		是	否
4	當我企圖減少或停止玩網路遊戲，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣暴躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		是	否
5	我花在網路遊戲的時間比原先意圖的還要長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		是	否
6	我會為了玩網路遊戲而甘冒喪失重要人際關係、工作、教育或工作機會的危險	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		是	否
7	我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我玩網路遊戲的程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		是	否
8	我玩網路遊戲是為了逃避問題或者舒緩一些情緒，例如無助、罪惡感、焦慮或沮喪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		是	否

資料來源：Young (1998a).

二、主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同、戒癮意向量表

(一)主觀規範：魏米秀和呂昌明(1995)認為將重要他人定義的愈明確，例如：父母、家人、朋友、女朋友、師長、公益團體等，能使研究結果更準確，因此本研究將重要他人以明確描述的對象取代，如：父母、親戚、朋友、同學、師長、大眾媒體等。問卷題目共六題，是採用 Ajzen(2002)及柳慶龍(2008)的問卷加以修改，以李克特五分量表記分，「非常不同意」給 1 分，「不同意」給 2 分，以此類推，將六題總分加總代表研究對象主觀規範項目的得分，分數愈高，代表主觀規範愈正面。本構面量表如表 3-3：

表 3-3 主觀規範量表

題目代號	題項
Sn1	1. 我的家人希望我對網路遊戲戒癮
Sn2	2. 我的師長認為我應該對網路遊戲戒癮
Sn3	3. 我的同學朋友認為我應該對網路遊戲戒癮
Sn4	4. 我的親戚認為我應該對網路遊戲戒癮
Sn5	5. 我覺得新聞媒體對網路遊戲戒癮持正面的看法
Sn6	6. 我覺得專家學者認為對網路遊戲戒癮是好的方向

(二)戒癮態度：題目共三題，採用 Ajzen(2002)的問卷改編，以李克特五分量表記分，「非常不同意」給 1 分，「不同意」給 2 分，以此類推；其中題項 3 為反向題，計分時需反向記分。將三題總分加總代表研究對象戒癮態度項目的得分，分數愈高，代表戒癮態度愈正面。本構面量表題目如表 3-4:

表 3-4 戒癮態度量表

題目代號	題項
At1	1. 我認為對網路遊戲戒癮可以讓我身體變得更健康
At2	2. 我認為對網路遊戲戒癮對我是有幫助的
At3	3. 我覺得對網路遊戲戒癮使我生活中失去重要的樂趣

(三)知覺控制：題目共三題，採用 Ajzen(2002)及柳慶龍(2008)的問卷加以修改，以李克特五分量表記分，「非常不同意」給 1 分，「不同意」給 2 分，以此類推。將三題總分加總代表研究對象知覺控制項目的得分，分數愈高，代表知覺控制程度愈高。本構面題目如表 3-5:

表 3-5 知覺控制量表

題目代號	題項
Pbc1	1. 我覺得當我下定決心對網路遊戲戒癮時，我就能做到
Pbc2	2. 當我感到無聊挫折時，也能控制自己對網路遊戲戒癮
Pbc3	3. 當我身邊同學或朋友很多都在玩網路遊戲，我也能控制自己對網路遊戲戒癮

(四)戒癮意向：題目共三題，採用 Ajzen(2002)的問卷加以修改，以李克特五分量表記分，「非常不同意」給 1 分，「不同意」給 2 分，以此類推。將三題總分加總代表研究對象戒癮意向項目的得分，分數愈高，代表近期從事戒癮行為的意向愈高。本構面題目如表 3-6：

表 3-6 戒癮意向量表

題目代號	題項
Bi1	1. 我將嘗試對網路遊戲戒癮
Bi2	2. 我未來傾向對網路遊戲戒癮
Bi3	3. 不久的未來我將開始規劃，以達到對網路遊戲戒癮

(五)自我認同：題目共三題，採用 Burton & Hudson(2001)的問卷加以修改。以李克特五分量表記分，「非常不同意」給 1 分，「不同意」給 2 分，以此類推。將三題總分加總代表研究對象自我認同項目的得分，分數愈高代表其對戒癮角色的認同愈高。本構面題目如表 3-7：

表 3-7 自我認同量表

題目代號	題項
Si1	1. 我喜歡自己對網路遊戲戒癮
Si2	2. 對網路遊戲戒癮這件事，對我而言是很有意義的
Si3	3. 我常和朋友提及我要對網路遊戲戒癮

三、個人基本資料、網路遊戲使用狀況

題目共六題，前二題為基本資料，分別為：性別、年級。因本研究的研究對象為網路遊戲成癮的國中男生，因此若性別填答為非男性的問卷則加以刪除、不予分析。第三~六題為網路遊戲使用狀況，分別為：每月遊戲花費、每週遊戲天數、每週遊戲小時、網路遊戲年資。此項目量表為研究者自編。

貳、抽樣過程

以經專家修訂後的問卷進行試測。

一、研究對象：

許多研究指出男性網路遊戲成癮比女性更加嚴重，因此本研究希望瞭解提升嘉義縣朴子地區的國中男生網路遊戲戒癮意向的重要因素，做為研究者在教育工作上的重要參考，嘉義縣朴子地區只有兩所國中，一為女校；另一為男校。本研究以男校之普通班學生為施測對象，經網路遊戲成癮量表篩選達網路遊戲成癮者，則為本研究之研究對象。

二、抽樣方法：

抽樣方式採非隨機抽樣法中的立意抽樣。男校每年級除特教班外有三個班為特殊才能班(樂旗隊班)，及一班體育班，此兩種班級的學生除一般學校課程外，練習樂旗隊表演及運動專長會耗去大量體力及時間，因此使用網路遊戲成癮的情形少見，則此兩種班級非本研究之研究對象。本研究以男校一、二、三年級普通班學生為施測對象。

三、試測：

於民國 102 年 9 月初，於男校進行試測，試測樣本數應以問卷中題數最多之「分量表」題數之 3~5 倍為原則(吳明隆，2010)，本研究試測

樣本數符合要求。試測樣本應為母群體之組成縮影，因此依各年級普通班學生人數比例，於一到三年級機選取 15、19、17 位男學生進行試測，由研究者親自到班上施測，確認沒有題意不清或用詞不易理解的情形。共發出試測問卷 51 份，收回問卷 50 份，扣除填答不完全者 1 份，有效回收率約 96%。

四、試測問卷處理：

(一)項目分析

1. 極端組考驗

本研究之極端組考驗以有效試測樣本之前後 27%分為高低組，比較兩組平均值的差異，求得決斷值(CR 值)。本研究以顯著水準.05 為標準，刪除鑑別度不足之題項。試測問卷之極端組考驗結果整理為表 3-8:

表 3-8 試測問卷極端組考驗結果

構面	題項	決斷值	結果
主觀規範	Sn1	7.392***	保留
	Sn2	4.467***	保留
	Sn3	5.235***	保留
	Sn4	6.996***	保留
	Sn5	6.108***	保留
	Sn6	4.023***	保留
戒癮態度	At1	10.280***	保留
	At2	9.938***	保留
	At3	10.731***	保留
知覺控制	Pbc1	7.877***	保留
	Pbc2	6.341***	保留
	Pbc3	9.515***	保留
戒癮意向	Bi1	7.916***	保留
	Bi2	7.230***	保留
	Bi3	6.841***	保留
自我認同	Si1	8.163***	保留
	Si2	9.312***	保留
	Si3	8.465***	保留

由表 3-8 可知，每一題項之 CR 值皆為顯著，且 t 值皆大於 4，表示本研究之題項均具有鑑別度。

2. 同質性檢驗

同質性檢驗的部分，本研究以 Pearson 積差相關進行考驗。Pearson 相關是個別題向與總分的相關，相關愈高，表示題項與整體量表同質性愈高，所要測量的行為或心理特質愈接近，相關係數至少要 0.4(吳明隆，2010)。Pearson 相關之結果列為表 3-9：

表 3-9 試測問卷之同質性檢驗

題項	題項與總分相關	結果
Sn1	.821***	保留
Sn2	.703***	保留
Sn3	.648***	保留
Sn4	.868***	保留
Sn5	.855***	保留
Sn6	.622***	保留
At1	.893***	保留
At2	.865***	保留
At3	.864***	保留
Pbc1	.778***	保留
Pbc2	.838***	保留
Pbc3	.884***	保留
Bi1	.881***	保留
Bi2	.922***	保留
Bi3	.894***	保留
Si1	.819***	保留
Si2	.907***	保留
Si3	.866***	保留
判斷標準	>0.4	

由表 3-9 可知，各題項與總分的相關，所有題項皆大於 0.4，並且除 Sn3、Sn6 分別為 0.648 及 0.622 外，其餘皆在 0.7 以上，顯示題項同質性高。

(二)因素分析

因素分析，可萃取共同因素並刪除不良題項。為確認試測樣本進行因素分析的適切性，本研究先檢驗適切性量數 (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO) 及 Bartlett 球形檢驗 (Bartlett's test of sphericity)。KMO 值及球形檢定皆在確認樣本具有共同因素可抽取、具有進行因素分析之適切性。KMO 值之判斷標準 (吳明隆、涂金堂，2006) 為：0.9 以上為

極佳、0.8~0.9 為良好、0.7~0.8 為適中、0.6~0.7 為普通的、0.5~0.6 為欠佳的、0.5 以下為無法接受的；KMO 值愈大、Bartlett 值顯著，表示共同因素愈多、愈適合進行因素分析。檢驗結果整理為表 3-10，由表 3-10 可知，各構面 KMO 值皆大於 0.6，球形檢驗也達到顯著，顯示有共同成分存在，適合進行因素分析。



表 3-10 KMO 與 Bartlett 檢定結果

構面	KMO 與 Bartlett 檢定		
主觀規範	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.797
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	141.180
		自由度	15
		顯著性	.000
戒癮態度	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.725
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	58.313
		自由度	3
		顯著性	.000
知覺控制	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.666
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	41.777
		自由度	3
		顯著性	.000
自我認同	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.671
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	58.354
		自由度	3
		顯著性	.000
戒癮意向	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.718
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	78.553
		自由度	3
		顯著性	.000

因本研究為驗證性研究，研究者編製問卷時，以五個構面編製，因此抽取因子個數限定為 5，以主成分分析法、最大變異數轉軸進

行因素分析，以因素負荷量 0.5 以上為檢核標準(陳順宇，2005)，分析結果摘要為表 3-11：

表 3-11 試測量表因素分析結果

題項	最大變異法直交轉軸之因素負荷量				
	1	2	3	4	5
Bi3	.829	.226	.141	.213	.110
Bi2	.815	.204	.098	.257	-.065
Bi1	.772	.411	-.105	-.004	.105
Sn1	.156	.877	.045	.071	-.037
Sn4	.322	.850	.081	.124	-.113
Sn2	.310	.725	-.061	-.035	.199
Sn5	.164	.715	.271	.302	.117
Sn6	.203	.633	.142	.272	.184
Sn3	.227	.552	.634	.246	.106
At1	.084	.131	.873	.140	.096
At3	.003	-.030	.855	-.036	.265
At2	.434	.207	.726	.068	.233
Si3	.369	-.045	-.031	.742	.213
Si2	.442	.122	.050	.739	-.023
Si1	.147	.260	.117	.702	.104
Pbc3	.046	.139	.129	.190	.858
Pbc2	.027	-.119	.363	-.014	.805
Pbc1	.287	.112	.233	.426	.552
特徵值	6.726	2.591	1.714	1.319	1.158
解釋變異量%	36.562	15.240	10.083	7.757	5.681
累積%	39.562	54.802	64.886	72.642	78.323

由上表 3-11 可知，萃取的 5 個共同因素中，每個因素的特徵值均大於 1，總共累積解釋變項變異量達 78.323%。因素 1 包含 Bi3、Bi2、Bi1 共 3 題，因素 2 包含 Sn1、Sn4、Sn2、Sn5、Sn6、Sn3 共 6 題，因素 3 包含 Sn3、At1、At3、At2 共 4 題，因素 4 包含 Si3、Si2、Si1 共 3 題，因素 5 包含 Pbc3、Pbc2、Pbc1 共 3 題，其中 Sn3

同時出現在因素 2 及因素 3，因此將題項 Sn3 刪除，其餘的題項再做一次因素分析，第二因素分析的結果為表 3-12：

表 3-12 第二次因素分析結果

題項	最大變異法直交轉軸之因素負荷量					共同性
	主觀	戒癮	戒癮	自我	知覺	
	規範	意向	態度	認同	控制	
Sn1	.897	.125	.056	.062	-.040	.810
Sn4	.836	.362	.074	.063	-.098	.846
Sn2	.762	.222	-.037	.059	.163	.761
Sn5	.723	.176	.266	.220	.146	.848
Sn6	.621	.170	.157	.211	.129	.848
Bi1	.375	.826	.090	.025	.105	.843
Bi2	.202	.794	.102	.336	-.069	.799
Bi3	.233	.791	.146	.314	.100	.809
At1	.164	.018	.889	.166	.097	.854
At3	-.059	.066	.840	-.108	.285	.807
At2	.224	.389	.733	.133	.226	.808
Si1	.053	.248	.427	.601	.369	.753
Si3	.166	.173	.004	.868	.210	.830
Si2	.189	.404	.077	.823	-.017	.882
Pbc3	.158	.018	.126	.180	.861	.815
Pbc2	-.134	.056	.352	-.039	.806	.796
Pbc1	.139	.247	.232	.310	.575	.724
特徵值	6.472	2.586	1.714	1.446	1.164	
解釋變異量%	40.449	16.165	10.674	7.160	5.239	
累積%	40.449	56.614	67.328	74.487	79.726	

由表 3-12 可知，刪除 Sn3 後，每個題項之因素負荷量皆大於 0.5，同時五個因素的累積解釋變項變異量的比例提高到 79.726%，萃取的 5 個因素正好與研究者編製問卷的五個構面符合，因此將五個因素分別命名為：「主觀規範」、「戒癮意向」、「戒癮態度」、「自我認同」、「知覺控制」。

(三)信度分析

以內部一致性 cronbach α 係數作信度檢驗，信度愈高，代表量表的內部一致性愈佳。Devellis(1991)認為 Cronbach's α 值 0.60~0.65 間最好不要， α 值在 0.65~0.70 間為可接受， α 值為 0.7~0.8 間為相當好，0.8~0.9 則為非常好；並且刪題後的信度若比原本信度高，代表此題與其他題目要測的屬性或心理特質不同，可以考慮刪除。信度測驗結果及各題項之刪題信度整理如下表 3-13：



表 3-13 試測問卷信度

構面及題項	Cronbach' s α 值	刪題後之 α 值
主觀規範	.843	
Sn1		.787
Sn2		.834
Sn4		.769
Sn5		.784
Sn6		.869
戒癮態度	.844	
At1		.758
At2		.782
At3		.807
知覺控制	.778	
Pbc1		.751
Pbc2		.736
Pbc3		.592
自我認同	.839	
Ri1		.830
Ri2		.669
Ri3		.776
戒癮意向	.879	
Bi1		.877
Bi2		.778
Bi3		.833

由表 3-13 可知，在信度部份，除「知覺控制」構面信度 0.778 外，其餘皆大於 0.8，表示問卷信度良好。但 Sn6 題項刪題後的 α 值為 0.869 比未刪前 0.843 高，因此將 Sn6 刪除。

Sn6 刪除後，主觀規範構面的 Cronbach' s α 值為 0.869，且 Sn1、Sn2、Sn4、Sn5 每一題刪題後的信度都低於原本的 0.869，因此保留剩下的題項，形成正式問卷。

五、正式施測：

施測時間在民國 102 年 11 月，以男校一、二、三年級普通班學生為對象，委由各班導師或任課老師在課堂上進行施測，已進行試測的學生不再重複施測，共發出問卷 600 份。Coursuch(1983)建議：樣本數至少為變項的 5 倍，受試總樣本數應高於於 100 人(邱皓政，2011)，本研究受試樣本數符合要求。

第四節 分析工具及統計分析

本研究採用統計套裝軟體 SPSS for Windows 12.0 版為分析工具進行敘述性統計、項目分析、因素分析、信效度分析及階層迴歸分析。詳如以下說明：

一、敘述性統計

用以分析本研究之個人基本資料，如性別、年級，及網路遊戲使用狀況包含：每月遊戲花費、每週遊戲天數、每週遊戲小時、網路遊戲年資，以次數分配、百分比的方式呈現；而本研究中主觀規範、戒癮態度、知覺控制、戒癮意向及自我認同各構面的作答情形，則以最大值、最小值、平均數、標準差呈現。

二、項目分析

本研究以極端組考驗及同質性測驗進行試測問卷之項目分析，確認問卷題項的品質。極端組考驗以 0.05 的顯著水準為標準，篩選鑑別度不足的題目；再以 pearson 積差相關作同質性檢驗，相關係數達 0.4 以上者代表題目與整體量表要測量的特質接近、同質性較高(吳明隆，2010)。

三、信度與效度分析

信度係指測量結果的穩定性及一致性。本研究採 Cronbach's α 係數來考驗信度。Devellis(1991)認為 Cronbach's α 值 0.60~0.65 間最好

不要， α 值在 0.65~0.70 間為可接受， α 值為 0.7~0.8 間為相當好，0.8~0.9 則為非常好。

效度是指測量的正確性，指測量工具確實能夠測得所欲測量構念的程度，也才能反映測驗分數的意義(邱皓政，2011)。本研究採用因素分析方法檢測量表之建構效度。

四、因素分析

因素分析是一種用來簡化變項，分析變項間的主軸關係，尋找共同潛在構念的統計技術，亦即以少數幾個因素來解釋一群有相互關係存在的變數之模式，又能保有原有資料結構所提供的大部份資訊。本研究採用因素分析方法來檢測量表之建構效度，需要先以取樣適切性量數(KMO 值)及 Bartlett 球形檢驗了解進行因素分析的適切性。當 KMO 值愈大時，表示變項間的共同因素愈多，愈適合進行因素分析(吳明隆，2009)。KMO 值之判斷標準(吳明隆、涂金堂，2006)為:0.9 以上為極佳、0.8~0.9 為良好、0.7~0.8 為適中、0.6~0.7 為普通的、0.5~0.6 為欠佳的、0.5 以下為無法接受的；球形檢驗顯著則表示相關係數足以作為因素分析抽取因素之用。

五、階層調節迴歸(hierarchical moderated regression)

迴歸分析是一種統計分析的方法，主要在了解自變項(independent variable)與應變項(dependent variable)之間數的關係，主要用處是可探尋兩個或兩個以上的變項之間的相互變化關係。而階層迴歸則是將多個自變項依序放入迴歸模式中分析，可形成數個迴歸模式，以探討各階段的模式及個別自變項對應變項的影響程度，當有理論或實務依據時，自變項須依照某特定順序放入迴歸分析。

第四章、研究結果與討論

第一節 基本統計分析

一、問卷回收情形

本研究之正式問卷施測對象為嘉義縣朴子地區國中一至三年級之普通班男學生，試測樣本不列為正式施測的對象，共發放 600 份問卷，回收 593 份，扣除填答不完全及作答明顯偏誤之無效問卷 57 份，有效問卷有 536 份，有效回收率約為 90%。回收之有效問卷，依本研究據 Kimberly Young(1998)之網路成癮量表修訂的「線上遊戲成癮量表」篩選出符合網路遊戲成癮症狀之樣本有 110 人，成癮比率佔有效樣本為 20.5%。如表 4-1 所示：

表 4-1 問卷回收情形

問卷總數	回收問卷	無效樣本	有效樣本	有效回收率	成癮比率
600	593	57	536	90%	20.5%

二、基本資料描述性統計

(一)性別、年級組成

以 110 位網路遊戲成癮樣本做分析，了解其性別及年級的基本資料組成，並將結果整理為表 4-2：

表 4-2 性別及年級組成

基本資料	有效 樣本	成癮 人數	成癮比例(%)	佔全部成癮者之比 例(%)
性別				
男	536	110	20.5	100
女	0	0	0	0
年級				
一年級	141	32	22.6	29.1
二年級	205	46	22.4	41.8
三年級	190	32	16.8	29.1

如表 4-2 所示，在性別部份，有效問卷及成癮之樣本 100%均為男性，因為研究對象為網路遊戲成癮之國中男生，因此，若問卷上填答為女性，則視為無效樣本不採計。

在年級的部分，由表 4-2 可看出，一年級學生中成癮的比例最高 22.6%，二年級次之 22.4%，三年級最低 16.8%，可說是依年級增加而遞減。而在所有成癮樣本中二年級佔所有網路遊戲成癮者的 48%，其他一年級及三年級各佔全部成癮者 29.1%。

(二)網路遊戲使用狀況

將網路遊戲成癮者之網路遊戲使用狀況，包含：每月遊戲花費、每週遊戲天數、每週遊戲小時、網路遊戲年資，以次數及百分比呈現，整理為表 4-3：

表 4-3 網路遊戲使用狀況

網路遊戲使用狀況		人數	百分比(%)
網路遊戲花費	1 百元以下(含)	51	46.4
	1~2 百元(含)	22	20.0
	2~3 百元(含)	11	10.0
	3~4 百元(含)	12	10.9
	超過 4 百元	14	12.7
每週遊戲天數	1 天以下(含)	4	3.6
	2~3 天	22	20.0
	4~5 天	19	17.3
	6 天	5	4.5
	每天	60	54.5
每週遊戲小時	不到 3 小時	15	13.6
	3~8 小時	9	8.2
	9~14 小時	49	44.5
	15~20 小時	19	17.3
	超過 20 小時	18	16.4
網路遊戲年資	1 年以下(含)	6	5.5
	1~2 年(含)	12	10.9
	2~3 年(含)	16	14.5
	3~5 年(含)	27	24.5
	超過 5 年	49	44.5

1. 網路遊戲花費

由表 4-3 可看出：在網路遊戲花費的部分，以一百元以下的花費比例最高，佔 46.4%，其次為 1~2 百元，佔 20.0%，再依序為超過 4 百元、3~4 百元、2~3 百元，分別佔 12.7%、10.9%、10.0%。

2. 每週遊戲天數

由表 4-3 可看出：在每週遊戲天數的部分，成癮者每天都玩的比例很高，有 54.5%，其次為 2~3 天，佔 20.0%，每週玩 4~5 天者佔 17.3%，每週玩 6 天及 1 天以下(含)者比例較低，只有 4.5%及 3.6%。

3. 每週遊戲小時

由表 4-3 可看出：研究對象每週花在遊戲上的時間，以 9~14 小時最高，佔 44.5%，其次為 15~20 小時，佔 17.3%，再次超過 20 小時者佔 16.4%，不到 3 小時者佔 13.6%，3~8 小時者比例最低，佔 8.2%。

4. 網路遊戲年資

由表 4-3 可看出：在網路遊戲年資的部分，成癮者以超過 5 年的年資比例最高，佔 44.5%，3~5(含)年者為次，佔 24.5%，其下依序為年資 2~3(含)年、1~2(含)年、一年以下(含)，各佔 14.5%、10.9%、5.5%。

三、各構面量表之描述性統計

(一) 主觀規範量表

由表 4-4 看出，此構面四個題項的作答情形，得分最高均為 5 分，最低 1 分，各題項作答平均數均高於 2.5 分，表示平均而言，受測者所知覺到周遭他人對網路遊戲戒癮的態度較正面支持，且受測者感知到周遭他人期望受測者能從事網路遊戲戒癮的壓力。以 Sn1「我的家人希望我對網路遊戲戒癮」平均得分最高，Sn5「我覺得新聞媒體對網路遊戲戒癮持正面的看法」平均得分最低；各題標準差介於 1.10443~1.20341 之間。

表 4-4 主觀規範量表作答情況

題項	最大值	最小值	平均數	標準差
Sn1	5	1	3.4091	1.19091
Sn2	5	1	3.2636	1.19385
Sn4	5	1	3.1364	1.10443
Sn5	5	1	3.0364	1.20341

(二) 戒癮態度量表

由表 4-5 看出，此構面三個題項的作答情形，得分最高均為 5 分，最低 1 分，各題項作答平均數均高於 2.5 分，表示平均而言，受測者個人對網路遊戲戒癮的主觀評價較為正面支持。以 At2「我認為對網路遊戲戒癮對我是有幫助的」平均得分最高，At1「我認為對網路遊戲戒癮可以讓我身體變得更健康」平均得分最低；各題標準差介於 1.14681~1.39689 之間。

表 4-5 戒癮態度量表作答情況

題項	最大值	最小值	平均數	標準差
At1	5	1	2.8545	1.28389
At2	5	1	3.2636	1.14681
At3	5	1	2.8909	1.39689

(三) 知覺控制量表

由表 4-6 看出，此構面三個題項的作答情形，得分最高均為 5 分，最低 1 分，Pbc1「我覺得當我下定決心對網路遊戲戒癮時，我就能做到」及 Pbc2「我覺得當我感到無聊挫折時，也能控制自己對網路遊戲戒癮」的作答平均數均高於 2.5 分，但 Pbc3「我覺得當我身邊同學或朋友很多都在玩網路遊戲，我也能控制自己對網路遊戲戒癮」的得分低於 2.5，表示平均而言，在同學或朋友都有使用網路遊戲的行為時，受試者感覺自己的網路遊戲戒癮困難度增加。題項中以 Pbc1「我覺得當我下定決心對網路遊戲戒癮時，我就能做

到」平均得分最高，Pbc3「我覺得當我身邊同學或朋友很多都在玩網路遊戲，我也能控制自己對網路遊戲戒癮」平均得分最低；各題標準差介於 1.03339~1.18543 之間。

表 4-6 知覺控制量表作答情況

題項	最大值	最小值	平均數	標準差
Pbc1	5	1	2.6000	1.03339
Pbc2	5	1	2.5545	1.18543
Pbc3	5	1	2.4636	1.13070

(四) 自我認同量表

由表 4-7 看出，此構面三個題項的作答情形，得分最高均為 5 分，最低 1 分，各題項作答平均數均高於 2.5 分，表示平均而言，受測者對自己是否該扮演對網路遊戲戒癮的角色持較支持的看法。以 Si1「我喜歡自己對網路遊戲戒癮」平均得分最高，Si3「我會和朋友提及我要對網路遊戲戒癮」平均得分最低；各題標準差介於 1.08600~1.12297 之間。

表 4-7 自我認同量表作答情況

題項	最大值	最小值	平均數	標準差
Si1	5	1	2.6636	1.08600
Si2	5	1	2.6364	1.12297
Si3	5	1	2.6182	1.10031

(五) 戒癮意向量表

由表 4-8 看出，此構面三個題項的作答情形，得分最高均為 5 分，最低 1 分，各題項作答平均數均高於 2.5 分，表示平均而言，受測者知覺自己在近期內從事網路遊戲戒癮的可能性較大。以 Bi2

「我未來傾向對網路遊戲戒癮」平均得分最高，Bi1「我將嘗試對網路遊戲戒癮」平均得分最低；各題標準差介於 1.14681~1.39689 之間。

表 4-8 戒癮意向量表作答情況

題項	最大值	最小值	平均數	標準差
Bi1	5	1	2.8545	1.28398
Bi2	5	1	3.2636	1.14681
Bi3	5	1	2.8909	1.39689

第二節 信度與效度

本研究之問卷是以國內外文獻及相關研究之量表為基礎，修改而成，並請研究所教授、同學共同討論、修正，已具表面效度及內容效度，另外再採因素分析方法檢測量表之建構效度。在進行因素分析前，先以 KMO(kaiser-meyer-olkin)量數來判斷其進行因素分析的適合性，並利用球形檢驗(Bartlett's Test of Sphericity)衡量項目間的相關是否足以抽取因素。KMO 值之判斷標準採用：0.9 以上為極佳、0.8~0.9 為良好、0.7~0.8 為適中、0.6~0.7 為普通的、0.5~0.6 為欠佳的、0.5 以下為無法接受的(吳明隆、涂金堂，2006)。本研究各構面的 KMO 值及球形檢驗結果如表 4-9。由表 4-9 可知，本研究各構面的 KMO 值為：主觀規範(0.778)、戒癮態度(0.712)、知覺控制(0.734)、自我認同(0.723)、戒癮意向(0.739)，均達到 0.7 以上，且球形檢定均為顯著，表示本研究各構面適合進行因素分析。

表 4-9 KMO 與 Bartlett 檢定結果

構面	KMO 與 Bartlett 檢定		
主觀規範	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.778
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	213.774
		自由度	6
		顯著性	.000
戒癮態度	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.712
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	103.247
		自由度	3
		顯著性	.000
知覺控制	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.734
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	150.814
		自由度	3
		顯著性	.000
自我認同	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.723
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	148.234
		自由度	3
		顯著性	.000
戒癮意向	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數。		.739
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	187.747
		自由度	3
		顯著性	.000

本研究以因素分析檢驗量表之建構效度，分析過程採主成分分析法、轉軸方法使用最大變異數轉軸法，各構面問項的取捨標準為：

- (1) 各因素之特徵值須大於 1
- (2) 以最大變異數轉軸法旋轉後，因素負荷量絕對值大於 0.5
- (3) 兩兩因素間的因素負荷量差大於 0.3

如表 4-10 所示，本研究各構面皆符合此標準，因此本研究各量表已具良好之建構效度。信度分析方面，本研究以 cronbach's α 係數檢測各量表之內部一致性。Devellis(1991)認為 Cronbach's α 值 0.60~0.65 間

最好不要， α 值在 0.65~0.70 間為可接受， α 值為 0.7~0.8 間為相當好，0.8~0.9 則為非常好。由表 4-10 可知，本研究結果各構面的信度皆大於 0.8，表示具有良好信度。



表 4-10 信效度分析結果

構面	問卷 編號	問項	特徵值	因素 負荷量	cronbach' s α 值	變異數 的%	累積%
主觀	Sn1	我的家人希望我對網路遊戲戒癮	3.858	.891	.856	70.007	70.007
規範	Sn2	我的師長認為我應該對網路遊戲戒癮		.848			
	Sn4	我的親戚認為我應該對網路遊戲戒癮		.872			
	Sn5	我覺得新聞媒體對網路遊戲戒癮持正面看法		.734			
戒癮	At1	我認為網路遊戲戒癮可以讓我身體變得更健康	3.564	.841	.802	72.519	72.519
態度	At2	我認為對網路遊戲戒癮對我是有幫助的		.800			
	At3	我覺得對網路遊戲戒癮反而會使我失去生活中 重要的樂趣		.893			
知覺	Pbc1	當我下定決心對網路遊戲戒癮時，我就能做到	2.940	.877	.860	78.355	78.355
控制	Pbc2	當我感到無聊或挫折時，也能控制自己對網路遊 戲戒癮		.891			
	Pbc3	當我身邊同學或朋友很多都在玩網路遊戲，我 也能控制自己對網路遊戲戒癮		.855			

表 4-10 信效度分析結果(續)

構面	問卷 編號	問項	特徵值	因素 負荷量	cronbach' s α 值	變異數 的%	累積%
自我	Si1	我喜歡自己對網路遊戲戒癮	2.842	.878	.857	77.833	77.833
認同	Si2	對網路遊戲戒癮這件事，對我而言是很有意義的		.909			
	Si3	我常和朋友提及我要對網路遊戲戒癮		.856			
戒癮	Bi1	我將嘗試對網路遊戲戒癮	2.668	.930	.890	82.205	82.205
意向	Bi2	我未來傾向對網路遊戲戒癮		.880			
	Bi3	我將開始規劃，以達到對網路遊戲戒癮		.905			

第三節 階層調節迴歸分析

應用迴歸分析時，所分析的資料必須符合迴歸的基本假定：常態性、殘差獨立性、變異數同質性，並留意共線性問題，檢視是否適宜進行迴歸分析（邱皓政，2011）。

壹、迴歸之基本假設及共線性

一、常態性

常態性是指：樣本預測值與實際值的差（殘差）須為常態分配，通常藉檢驗應變項是否為常態，以了解殘差是否為常態。本研究以 SPSS12.0 版將樣本之迴歸標準化殘差的直方圖（histogram）繪出，即為圖 4-1。由圖 4-1 看出：樣本大致呈鐘形分布，符合常態性的假設，標準化殘差值多在三個標準差範圍內。同樣以 SPSS12.0 版將樣本標準化殘差值的常態機率分布圖（normal P-P plot of regression standardized residual）繪為圖 4-2。由圖 4-2 可看出：標準化殘差值的累積機率點大致分布在一條左下右上四十五度角的對角線附近，可知樣本接近常態分配。

直方圖

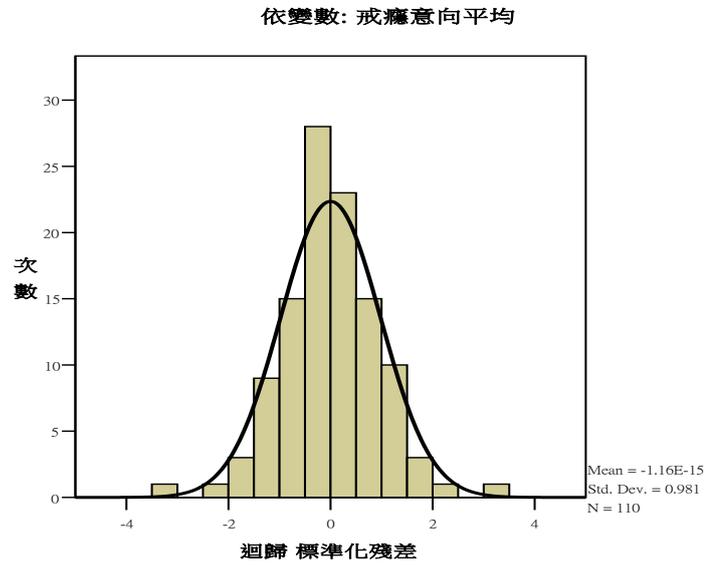


圖 4-1 迴歸標準化殘差值之直方圖

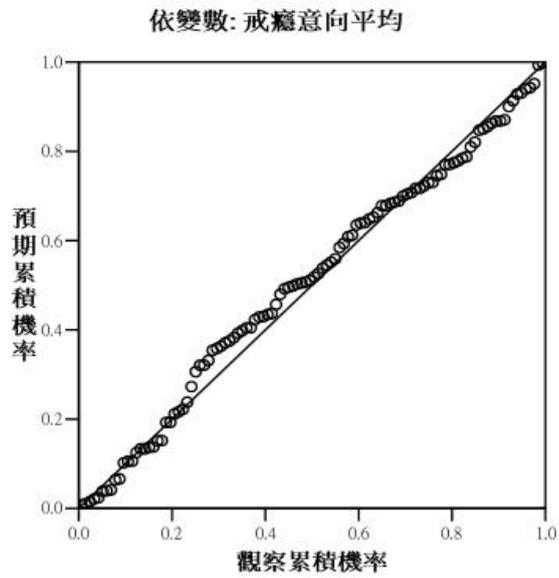


圖 4-2 迴歸標準化殘差之常態機率圖

二、變異數同質性

變異數同質性是指：殘差的標準誤在各觀察體上保持恆定，意即殘差的變異數不會因預測變項改變而改變，殘差的變異數應保持一致，因此標準化殘差與標準化預測值的交叉分布圖應在 0 上下隨機分布。圖 4-3 為本研究標準化殘差對預測值之交叉散佈圖，由此圖看出：圖上的點幾乎都在 0 的上下呈水平的帶狀隨機分布，幾乎都在標準化殘差 ± 3 之間，表示符合變異數同質性的假定，且因殘差成隨機分布，獨立性也成立。

散佈圖

依變數: 戒癮意向平均

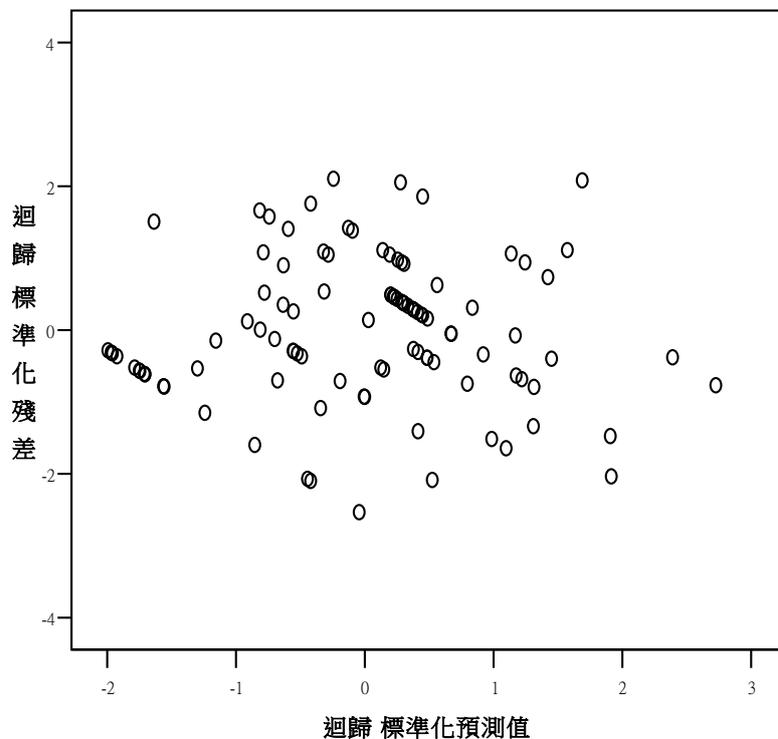


圖 4-3 標準化殘差值與標準化預測值之交叉散佈圖

三、殘差獨立性

不同變項間的殘差彼此之間應該獨立、前一個誤差不會影響後一個誤差，也就是資料具有相同的分配且獨立，亦即誤差項無自我相關。本研究以圖 4-3 之殘差圖檢視不同預測變項時的殘差散布狀況，其分布呈現隨機、沒有規則，未有明顯的形態及趨勢，符合殘差獨立性的假設。

四、共線性

應用迴歸分析，還得留意「共線性」的問題。共線性是指：各自變項間有高度相關。要診斷自變項間是否有共線性問題，可由：變異數膨脹因子(variance inflation factor, VIF)、容忍度(tolerance; TOL)、條件指標(Condition index; CI 值)等來檢定。容忍度為 $1-R_i^2$ ， R_i^2 是自變項和其他自變項間的多元相關係數平方，容忍度愈接近 0，表示共線問題嚴重；變異數膨脹係數(VIF)為容忍度的倒數，因此，VIF 值愈大，共線問題愈嚴重。條件指標(CI 值)為最大特徵值與個別特徵值比例之平方根。一般而言，迴歸模式中 TOL 值小於 0.1、VIF 值大於 10、CI 值大於 30，則預測變項間可能存在有多元共線性的問題(吳明隆，2010)。

本研究之四個預測變項：主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同之 TOL 值分別為：0.798、0.879、0.799、0.673，VIF 值分別為：1.254、1.138、1.251、1.486，CI 值共五個，分別為：1.000、7.166、7.513、8.713、11.315，由此可知，TOL 值均大於 0.1，VIF 值均小於 10，CI 值均小於 30，表示自變項間共線問題不嚴重，可以進行迴歸分析。

貳、階層調節迴歸

本研究為了解主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同四預測變項對網路遊戲戒癮意向之影響程度，及自我認同變項作為調節變項，對

主觀規範、戒癮態度、知覺控制與網路遊戲戒癮意向間關係的調節干擾效果，因此採階層迴歸分析法，以數個迴歸模式進行分析。

依序將應變項(戒癮意向)、獨立變項(主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同)、及交互作用項(自我認同*主觀規範交互作用、自我認同*戒癮態度交互作用、自我認同*知覺控制交互作用)投入，使用強迫進入變數法進行迴歸分析，其中為盡量排除共線性的問題，變項經標準化 Z 分數處理，交互作用項也先經標準化 Z 分數處理後，再相乘產生交互作用項。結果共得六組預測模式，各模式敘述於下。

模式一：主觀規範、戒癮態度、知覺控制對戒癮意向的影響。

模式二：主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同對戒癮意向的影響。

模式三：主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同、自我認同*主觀規範交互作用、自我認同*戒癮態度交互作用、自我認同*知覺控制交互作用對戒癮意向的影響。

模式四：主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同、自我認同*主觀規範交互作用對戒癮意向的影響。

模式五：主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同、自我認同*戒癮態度交互作用對戒癮意向的影響。

模式六：主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同、自我認同*知覺控制交互作用對戒癮意向的影響。

其中，其中模式一是了解計劃行為理論三變項對戒癮意向的影響，模式二是瞭解加上自我認同作為獨立變項對戒癮意向的影響，模式三則是用以了解自我認同作為調節變項是否具調節效果，若確認調節效果存在，則再以模式四、五、六分別檢驗自我認同對主觀規範與戒癮意向之間、戒癮態度與戒癮意向之間、知覺控制與戒癮意向間的調節效果。

表 4-11 模式一階層迴歸分析結果

	標準化 β	R	R^2	R^2 改變量	調整後 R^2	F 值	F 改變量
模式一		.518	.269	.269	.248	12.984***	12.984***
主觀規範	.337***						
戒癮態度	.112						
知覺控制	.277**						

註: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

模式一為主觀規範、戒癮態度、知覺控制對戒癮意向的影響，表 4-11 為模式一階層迴歸分析結果，圖 4-4 為模式一結果示意圖。由表 4-11 及圖 4-4 看出：此模式解釋力達到統計上的顯著意義 ($F=12.984, p=0.001$)，表示模式一迴歸模式成立，能顯著預測戒癮意向， R^2 為 0.269 表示此三變項有效解釋量 26.9%。另外，從標準化迴歸係數 β 值：主觀規範 ($\beta=0.337, p=0.000$)、戒癮態度 ($\beta=0.112, p=0.202$)、知覺控制 ($\beta=0.119, p=0.002$) 得知，主觀規範及知覺控制的標準化迴歸係數達到顯著 ($p < 0.001$ 及 $p < 0.01$)、 β 值為正，表示主觀規範及知覺控制對戒癮意向皆有顯著正向影響，且主觀規範的 β 值大於知覺控制，即主觀規範對戒癮意向的影響大於知覺控制。據此，可說明計劃行為理論三變項對網路遊戲戒癮意向的解釋能力；研究假設 H1、H3 成立，H2 則未有足夠證據支持。

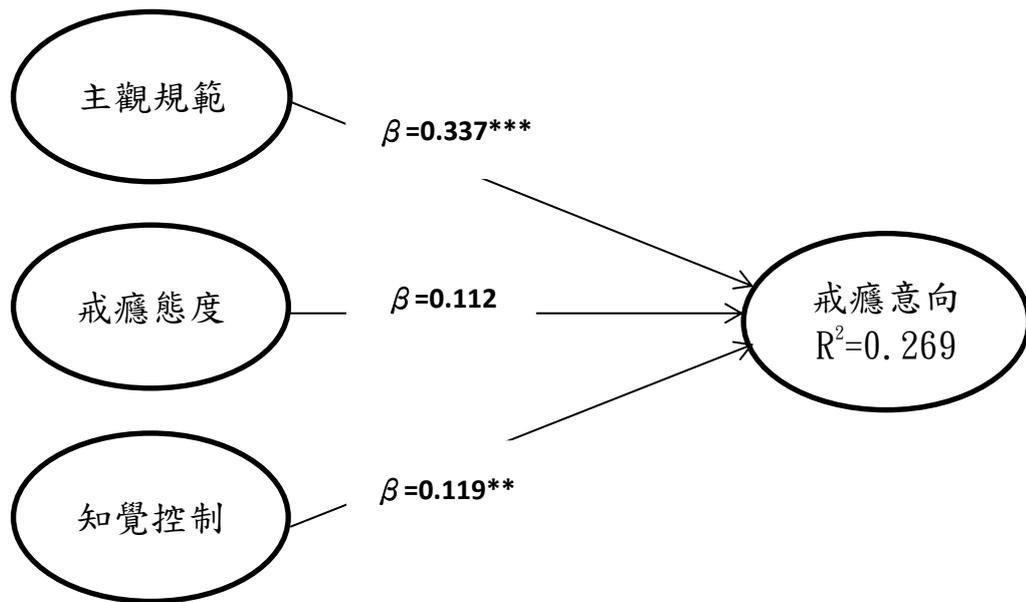


圖 4-4 模式一結果示意圖

表 4-12 模式二階層迴歸分析結果

	標準化 β	R	R ²	R ² 改變量	調整後 R ²	F 值	F 改變量
模式二		.684	.468	.199	.448	23.086***	39.312***
主觀規範	.139						
戒癮態度	.042						
知覺控制	.119						
自我認同	.540***						

註:*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

模式二為主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同四獨立變項對戒癮意向的影響，表 4-12 為模式二階層迴歸分析結果，圖 4-5 為模式二結果示意圖。由表 4-12 及圖 4-5 得知：此模式解釋力達到統計上的顯著意義 (F=23.086, p=0.000)，表示模式二之迴歸分析模式成立，此四變項能顯著預測戒癮意向，R² 為 0.468 表示可解釋 46.8% 的戒癮意向變異量。從標準化迴歸係數 β 值：主觀規範 (β=0.139, p=0.086)、戒癮態度 (β

=0.042, p=0.578)、知覺控制($\beta=0.119, p=0.135$)、自我認同($\beta=0.540, p=0.000$)得知，自我認同 β 值達到顯著($p<.001$)、 β 值為正，表示自我認同對戒癮意向有顯著正向影響。與模式一相較，加入自我認同後，模式二增加了19.9%的解釋量(R^2 改變量=0.199, F改變量=39.312, P=0.000)，F改變量達到顯著。據此，可說明自我認同作為獨立變項對網路遊戲戒癮意向的影響；研究假設H4成立。

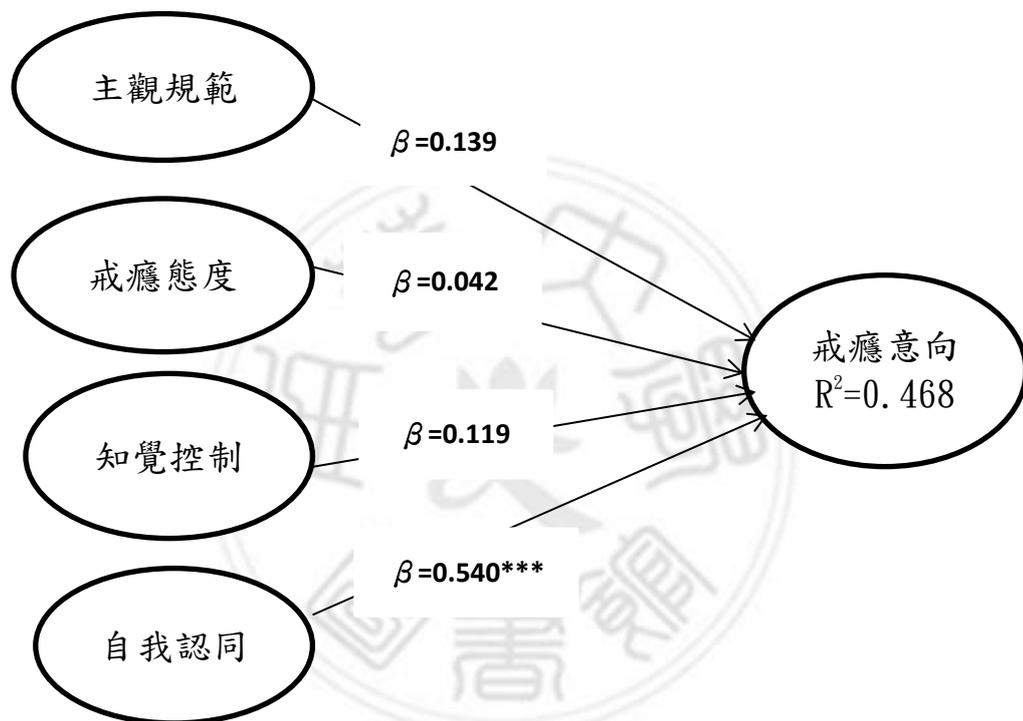


圖 4-5 模式二結果示意圖

表 4-13 模式三階層迴歸分析結果

	標準化 β	R	R ²	R ² 改變量	調整後 R ²	F 值	F 改變量
模式三		.719	.517	.049	.484	15.618***	3.480*
主觀規範	.109						
戒癮態度	.044						
知覺控制	.061						
自我認同	*						

註:* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

模式三為主觀規範、戒癮態度、知覺控制作為獨立變項，且自我認同作為調節變項對戒癮意向的影響，表 4-13 為模式三階層迴歸分析結果，圖 4-6 為模式三結果示意圖。由表 4-13 及圖 4-6 得知：模式三($F=15.618$ ， $p=0.000$)整體迴歸模式達到顯著，表示以主觀規範、戒癮態度、知覺控制為獨立變項且自我認同作調節變項影響戒癮意向的迴歸模式成立， R^2 為 0.517 表示此五變項能解釋 51.7% 的戒癮意向。與模式二相較，加入自我認同為調節變項後，增加了 4.9% 的解釋量(R^2 改變量=0.049， F 改變量=3.480， $P=0.019$)。據此，可瞭解自我認同作為調節變項確實於模式三中存在調節作用。

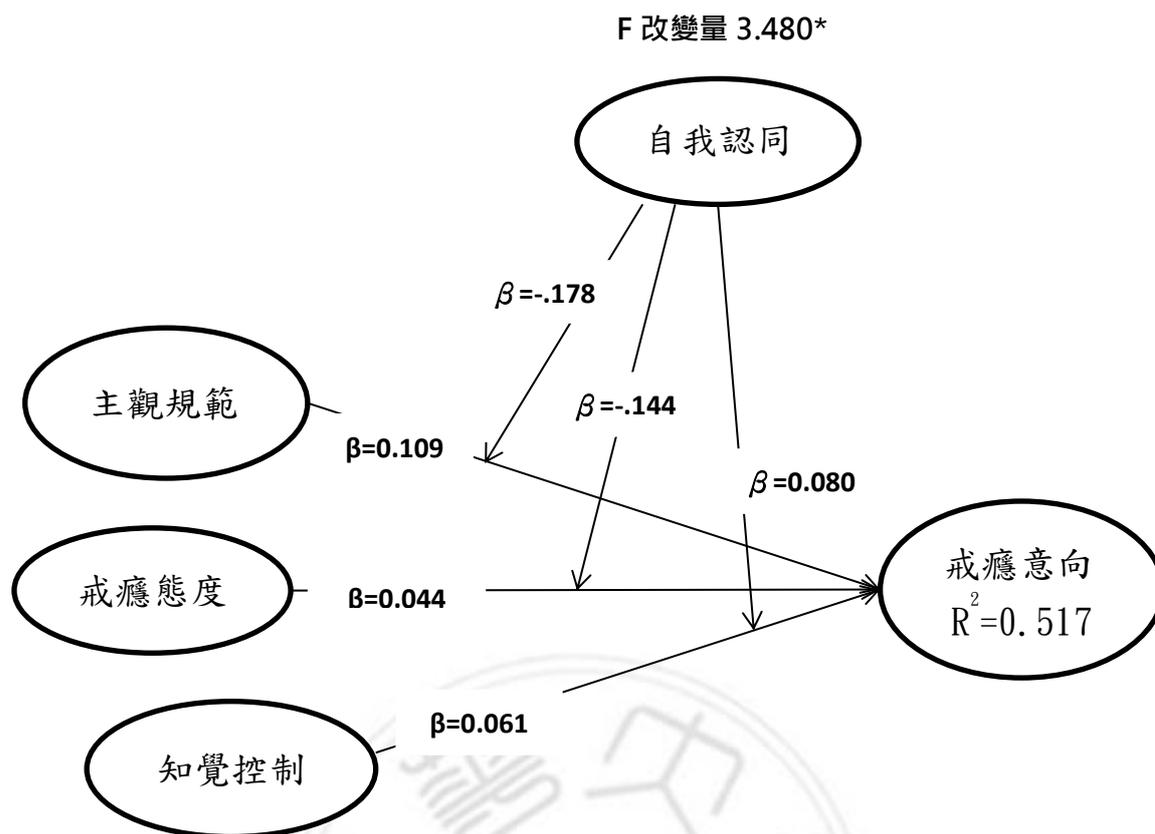


圖 4-6 模式三結果示意圖

表 4-14 模式四階層迴歸分析結果

	標準化 β	R	R ²	R ² 改變量	調整後 R ²	F 值	F 改變量
模式四		.706	.498	.031	.474	20.675***	6.338*
主觀規範	.113						
戒癮態度	.024						
知覺控制	.090						
自我認同	.583***						
自我認同*主 觀規範	-.180*						

註: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

模式四是以主觀規範、戒癮態度、知覺控制為獨立變項，了解自我認同對主觀規範與戒癮意向間的調節作用，表 4-14 為模式四階層迴歸分

析結果，圖 4-7 為模式四結果示意圖。由 4-14 及圖 4-7 得知：此模式達到顯著($F=20.675$ ， $p=0.000$)，表示模式四的迴歸模式成立。 R^2 為 0.498 表示有效解釋量 49.8%；各變項 β 值為：主觀規範($\beta=0.113$ ， $p=0.153$)、戒癮態度($\beta=0.024$ ， $p=0.750$)、知覺控制($\beta=0.090$ ， $p=0.250$)、自我認同*主觀規範 ($\beta=-0.180$ ， $P=0.013$)，其中，自我認同*主觀規範的 β 值達到顯著($P<0.05$)。與模式二相較，加入自我認同*主觀規範後，增加了 3.1%的解釋量(R^2 改變量=0.031， F 改變量=6.338， $P=0.13$)， F 改變量達顯著水準，即：自我認同*主觀規範之交互作用成立，同時也表示：自我認同對主觀規範與戒癮意向間的關係具調節作用，因 β 值為負，故為負向調節關係；研究假設 H5 成立。

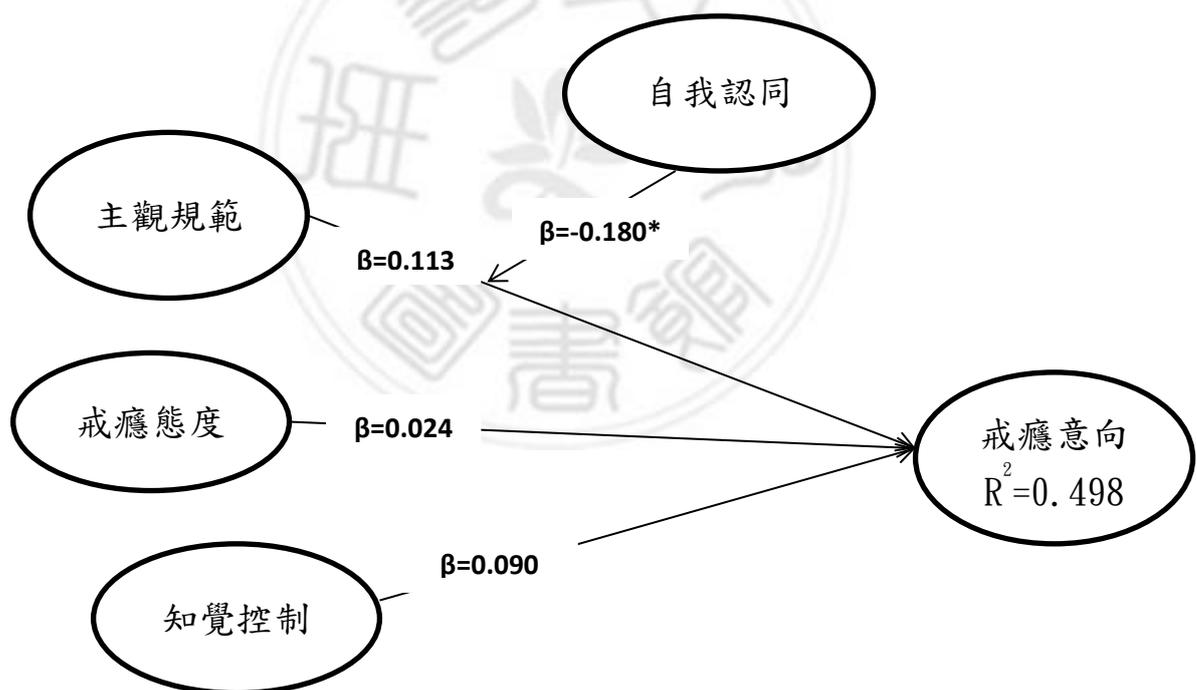


圖 4-7 模式四結果示意圖

為進一步了解自我認同*主觀規範的調節效果型態，研究者將主觀規範與自我認同兩變項以平均數區分為高低兩組，分析自我認同作為調節

變項時，高低自我認同組分別對主觀規範與戒癮意向間關係的調節作用，圖 4-8 為自我認同對主觀規範影響戒癮意向之調節交互作用圖。由圖 4-8 可知高自我認同會抑制主觀規範對戒癮意向的影響，使得其正向效果較為平緩。因此，有高自我認同的學生，其主觀規範對戒癮意向的影響程度較小；而低自我認同的學生，不論其主觀規範高低，其戒癮意向皆低於高自我認同的學生；在高主觀規範情況下，高自我認同者與低自我認同者之戒癮意向差異較小，而低主觀規範情形下，高自我認同的戒癮意向與低自我認同者的戒癮意向差異較大。綜前所述，因此對主觀規範與戒癮意向間的關係具有負向調節效果。

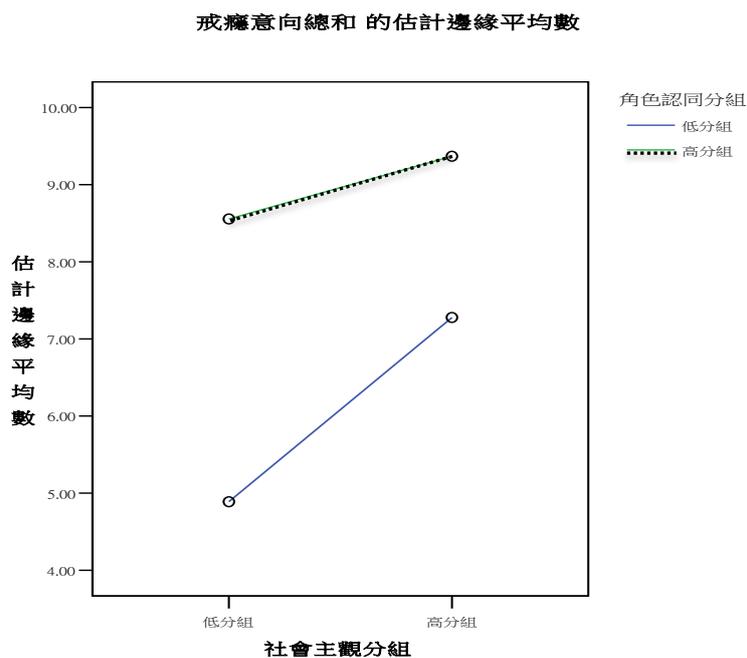


圖 4-8 自我認同對主觀規範與戒癮意向間的調節交互作用

表 4-15 模式五階層迴歸分析結果

	標準化 β	R	R ²	R ² 改變量	調整後 R ²	F 值	F 改變量
模式五		.698	.487	.019	.463	19.765***	3.916
主觀規範	.135						
戒癮態度	.050						
知覺控制	.094						
自我認同	.522***						
自我認同*戒 癮態度	-.143						

註:* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

模式五是以主觀規範、戒癮態度、知覺控制為獨立變項，了解自我認同對戒癮態度與戒癮意向間的調節作用，表 4-15 為模式五階層迴歸分析結果，圖 4-9 為模式五結果示意圖。由表 4-15 及圖 4-9 得知：此模式達到顯著($F=19.765, p=0.000$)，表示模式五成立，能顯著預測戒癮意向， R^2 為 0.487 表示有效解釋量 48.7%；各變項 β 值為：主觀規範($\beta=0.135, p=0.090$)、戒癮態度($\beta=0.050, p=0.507$)、知覺控制($\beta=0.094, p=0.235$)、自我認同*戒癮態度($\beta=-0.143, P=0.050$)。與模式二相較，加入自我認同*戒癮態度後，增加了 1.9%的解釋量(R^2 改變量=0.019, F 改變量=3.916, $P=0.05$)，F 改變量未達顯著標準，且自我認同*戒癮態度的 β 值也未顯著，意即：自我認同*戒癮態度之交互作用未成立，也就是：自我認同對戒癮態度與戒癮意向間的關係的調節作用未成立；研究假設 H6 未獲支持。

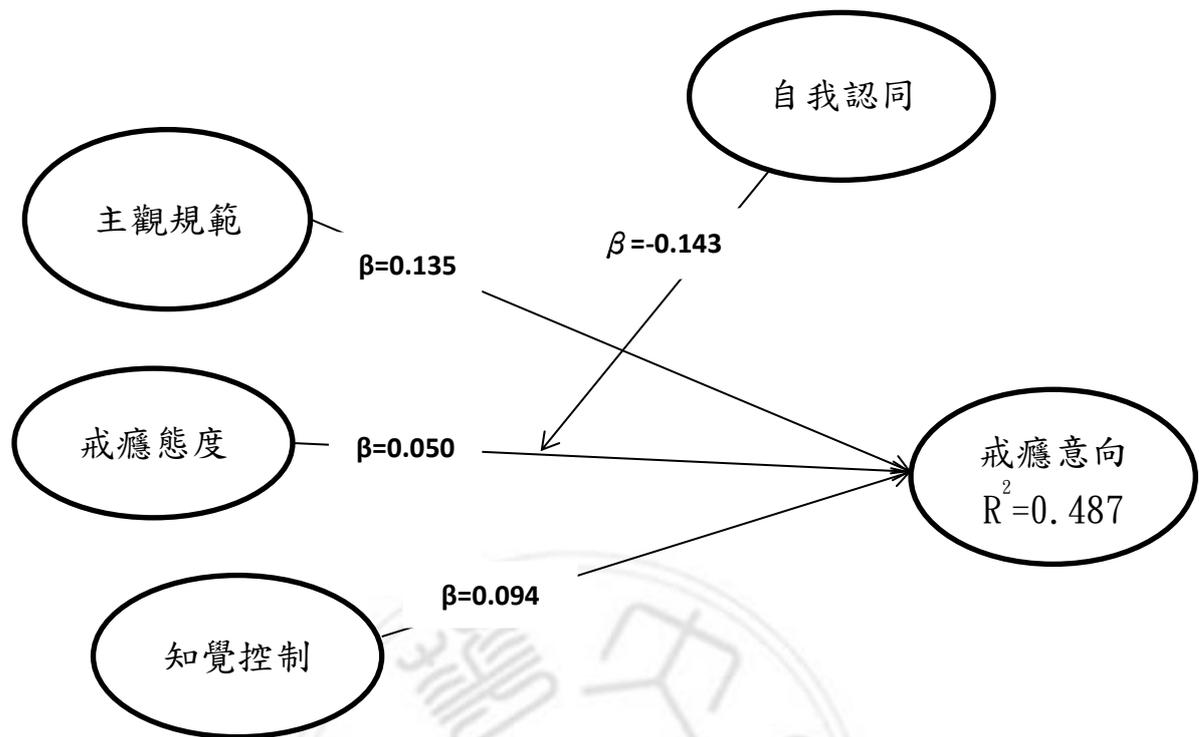


圖 4-9 模式五結果示意圖

表 4-16 模式六階層迴歸分析結果

	標準化 β	R	R ²	R ² 改變量	調整後 R ²	F 值	F 改變量
模式六		.684	.468	.000	.442	18.293***	.978
主觀規範	.139						
戒癮態度	.042						
知覺控制	.119						
自我認同	.539***						
自我認同*知 覺控制	-.002						

註:*p<0.05, **p<0.01, ***P<0.001

模式六是以主觀規範、戒癮態度、知覺控制為獨立變項，了解自我認同對知覺控制與戒癮意向間的調節作用，表 4-16 為模式六階層迴歸分析結果，圖 4-10 為模式六結果示意圖。由表 4-16 及圖 4-10 得知：此模式達到顯著($F=18.293$ ， $p=0.000$)，表示模式六的迴歸模式成立，能顯著預測戒癮意向， R^2 為 0.468 表示有效解釋量 46.8%；各變項 β 值為：主觀規範($\beta=0.139$ ， $p=0.087$)、戒癮態度($\beta=0.042$ ， $p=0.587$)、知覺控制($\beta=0.119$ ， $p=0.137$)、自我認同*知覺控制 ($\beta=-0.002$ ， $P=0.978$)。與模式二相較，加入自我認同*知覺控制後，並沒有增加解釋量(R^2 改變量=.000， F 改變量=.001， $P=0.978$)， F 改變量未達顯著標準，且自我認同*知覺控制的 β 值也未顯著，意即：自我認同*知覺控制之交互作用未成立，也就是：自我認同對戒癮態度與知覺控制間的關係的調節作用未成立；研究假設 H7 未獲支持。

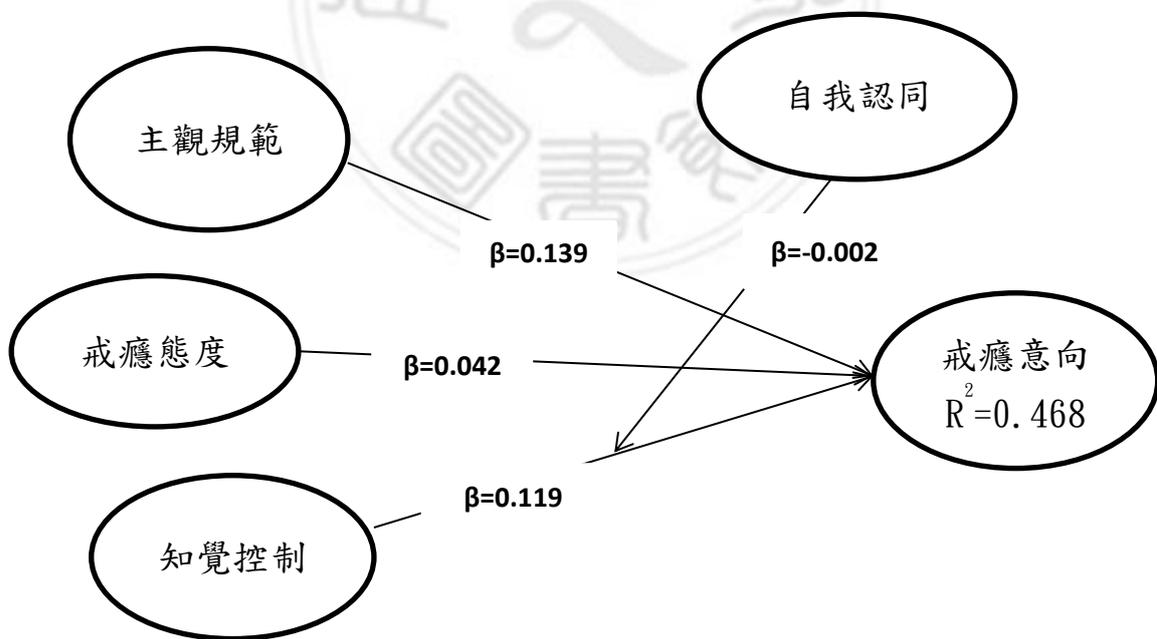


圖 4-10 模式六結果示意圖

第五章、結論與建議

現代社會網路資訊設備普及，青少年自小熟悉網路，父母忙於工作，網路或遊戲則替代父母成為陪伴小孩的工具。國中生或為消磨時間、或為逃避現實壓力而網路遊戲成癮，造成學業落後、人際疏離、逃避現實、親子衝突等不適應症狀。為促進學生戒癮，本研究探討影響國中生網路遊戲戒癮意向之因素，除計劃行為理論的主觀規範、戒癮態度、知覺行為控制變項外，本研究再加上影響青少年行為的重要因素「自我認同」，以了解在主觀規範、戒癮態度、知覺行為控制影響戒癮意向扮演的角色，研究結果作為日後家長、教育及輔導單位促進國中男生提升網路遊戲戒癮動機之參考。本研究採問卷調查法，以參考國內外文獻修訂而成的問卷施測，施測對象為嘉義縣朴子地區國中一、二、三年級普通班男學生。

第一節 研究結果

壹、基本資料

全部有效問卷 536 份中，成癮樣本有 110 份，成癮比例為 20.5%。亞洲大學網路成癮中心 2013 年的調查(鄭語謙，2013)發現：約 17.3%的國中生有網路遊戲成癮的問題，本研究結果成癮比例與之相較甚至略高，可能是因為本研究以國中男生為研究對象，許多研究中皆顯示男生網路遊戲成癮比率高於女生(范朝凱，2007；Yang & Tung, 2007；Jang et al., 2008；張鴻成，2010)。

在年級的部分，隨著年級增加，國中男生網路遊戲成癮的比率由 22.6%逐漸下降至 16.8%，按照學生的說法是『網路遊戲玩得多了，也就

是那樣而已』，因此年級愈高，成癮比例漸下降，此研究結果與黃合圓(2009)之研究結果：『國中生的年級會影響網路遊戲成癮』相呼應。

在網路遊戲使用狀況的部分，網路遊戲成癮的國中男生每月遊戲花費在100元以下(含)佔46.4%，其次100~200(含)佔20.2%，看來花費不高，此結果與其他研究顯示：遊戲花費與網路遊戲成癮有顯著相關的結果有所不同(林怡玲，2010；張鴻成，2010)，推測應該是因為國中生零用錢本就不多，大多玩免費的網路遊戲，頂多偶而買些點數，因此平均花費不高。

在每週遊戲天數的部分，網路遊戲成癮的國中男生每天都玩的有54.5%，其次2~3天佔20%，再次4~5天佔17.3%，每週只玩1天的只佔3.6%。由此可知：成癮者每週遊戲天數偏高，許多網路遊戲成癮者天天都玩，而每週玩2~3天或4~5天者應該是扣除參加課後補習的天數，補習時間已較晚而無法上網玩遊戲，研究結果與Hawi(2012)大致符合。而每週2~3天居次，再次為4~5天，推測是因為許多國中生都有課後補習，若補習已經太晚則無法玩網路遊戲。

每週遊戲小時的部分，每週9~14小時佔44.5%、其次15~20小時佔17.3%、再次是超過20小時佔16.4%，時間最少的不到3小時的佔13.6%。由此看來，以絕對時數而言，每週遊戲時數並不長，相較於網路遊戲成癮的大學生或成年人動輒數十小時不下線，國中男生成癮者的遊戲時間並不算長，研究者推測因為國中生多與家人同住，在家長的眼皮子下，作息還算正常。但若了解國中生的生活作息，扣除每天學校上課及課後補習，每天剩餘的休息時間本就非常有限，因此每週9~14小時的遊戲時間，說明網路遊戲已成為網路遊戲成癮之國中生主要的課後休閒活動；有些研究顯示網路遊戲成癮者每週遊戲時間偏高，且遊戲時間愈長、成

癮傾向愈高(蕭伯諺, 2011; 張鴻成, 2010), 此與本研究結果不完全一致, 推測主要是國中生的作息仍受學校及家長限制, 亦不排斥是因受測地點在學校教室、交由各班導師或任課老師施測, 受測者在作答時有所保留。

在網路遊戲使用年資則以超過 5 年佔最多 44.5%、其次 3~5 年(含)佔 24.5%、再次 2~3 年(含)佔 14.5%, 1 年以下(含)最少, 只佔 5.5%, 可見成癮樣本年資 3 年以上者約占七成。研究者將成癮者年資組成與年級組成做交叉比對, 結果為表 5-1, 由表 5-1 可知國中生多在小學中低年級開始接觸網路遊戲。

表 5-1 成癮者年資及年級組成交叉比對

			線上遊戲年資					總和
			一年以下(含)	1~2 年	2~3 年	3~5 年	超過 5 年	
年 級	一年級	個數	3	2	6	6	15	32
		年級內的%	9.4%	6.3%	18.8%	18.8%	46.9%	100%
		年資內的%	50.0%	16.7%	37.5%	22.2%	30.6%	29.1%
		總和	2.7%	1.8%	5.5%	5.5%	13.6%	29.1%
	二年級	個數	2	6	7	15	16	46
		年級內的%	4.3%	13.0%	15.2%	32.6%	34.8%	100%
		年資內的%	33.3%	50.0%	43.8%	55.6%	32.7%	41.8%
		總和	1.8%	5.5%	6.4%	13.6%	14.5%	41.8%
	三年級	個數	1	4	3	6	8	32
		年級內的%	3.1%	12.5%	9.4%	18.8%	56.3%	100%
		年資內的%	16.7%	33.3%	18.8%	22.2%	36.7%	29.1%
		總和	0.9%	3.6%	2.7%	5.5%	16.4%	29.1%
總 和	個數	6	12	16	27	49	110	
	年級內的%	5.5%	10.9%	14.5%	24.5%	44.5%	100%	
	年資內的%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100%	
	總和	5.5%	10.9%	14.5%	24.5%	44.5%	100%	

貳、計劃行為理論、自我認同對網路遊戲戒癮意向的影響

本研究依序將依變項、獨立變項和交互作用項投入階層迴歸模式中分析，結果如下：

一、自我認同對於國中生線上遊戲戒癮意向有正向顯著的影響。且影響程度大於計劃行為理論之主觀規範、戒癮態度、知覺控制。

由表 4-12 得知：模式二($F=23.086, p=0.000$)的迴歸模式達到顯著， R^2 為 0.468，表示主觀規範、戒癮態度、知覺控制、自我認同此四變項可以有效解釋 46.8% 的戒癮意向。由 β 值得知，計劃行為理論加入自我認同後($\beta=0.540, p=.000$)，自我認同達到顯著、且 β 值為正，表示自我認同對戒癮意向有顯著正向影響，即：國中生對網路遊戲戒癮的認同程度愈高，則網路遊戲戒癮意向愈高。此結果與 Charng et al. (1988)、Kim(2007)、黃鴻揚(2012)、黃木誼(2011)、鄭台芬(2013)等自我認同影響行為意向的研究結果是一致的。

模式二與模式一相較，原來模式一的計劃行為理論三變項中，主觀規範及知覺控制都顯著正向影響戒癮意向，但模式二加入自我認同後，主觀規範及知覺控制都變得不顯著，而自我認同是顯著正向影響戒癮意向($p=.000$)，且與模式一相較， F 改變量達到顯著，增加的解釋量高達 19.9%，顯示國中生的自我認同對網路遊戲戒癮意向是相當重要的影響因素，其影響力遠較計劃行為理論三變項更大，此研究結果值得親師及輔導單位特別注意，也呼應了許多青少年相關研究對自我認同的重視。

二、自我認同對主觀規範與國中生網路遊戲戒癮意向間的關係有負向調節影響；自我認同對戒癮態度、知覺控制與國中生網路遊戲戒癮意向間關係的調節作用未獲支持。

由表 4-14 顯示，模式四的迴歸模式達到顯著， R^2 為 0.498 表示有效解釋量 49.8%。與模式二相較，自我認同*主觀規範的 β 值達到顯著 (β 值 = -0.180, $P=0.013$)， F 改變量達到顯著，表示：自我認同與主觀規範的交互作用成立。且因 β 值為負 ($\beta=-0.180$)，故自我認同對主觀規範影響戒癮意向有負向調節干擾效果。意即：國中生的自我認同愈高，主觀規範影響網路遊戲戒癮意向的程度愈低。Ericson(1980)的心理社會發展理論中指出：個體自我認同程度愈高，會表現出自信、有目標、獨立，此時個體對自己要扮演的角色或追求的目標都有所定見，而不易受周遭人事物影響。因此本研究結果與自我認同相關理論是一致的。而由圖 4-8 可知，不論高低主觀規範，高自我認同之戒癮意向皆高於低自我認同者之戒癮意向，此結果再重申自我認同對網路遊戲戒癮意向之影響，表示若能促進國中生順利達成自我認同，將可提高其網路遊戲戒癮意向。

由模式四及模式五得知：自我認同*戒癮態度交互作用、自我認同*知覺控制交互作用之 β 值皆未達顯著， F 改變量也未達顯著 (F 改變量 = 3.916, $P=0.013$; F 改變量 = 0.978, $P=0.05$)，表示自我認同*戒癮態度、自我認同*知覺控制皆未能顯著影響國中生網路遊戲戒癮意向，亦即自我認同對戒癮態度與戒癮意向間、知覺控制與戒癮意向間的關係的干擾效果皆未獲支持。

三、計劃行為理論可用以預測國中生網路遊戲戒癮之行為意向，主觀規範、知覺控制正向顯著影響國中生之戒癮意向。

由表 4-11 得知，模式一的迴歸模式達到顯著($F=12.984, p=0.000$)，表示計劃行為理論三變項得以解釋國中生網路遊戲戒癮意向，亦可說明計劃行為理論的確可以應用於國中生網路遊戲戒癮意向之研究，此結果與許多應用計劃行為理論以解釋戒癮行為意圖的相關研究相符(王郁雯，2013；黃慧文，2011；蔡宜螢，2010；Rise et al. 2008；蔡怡靜，2006；李世凱，2005)。R² 為 0.269，表示主觀規範、戒癮態度、知覺控制可有效解釋 26.9%的戒癮意向。

研究結果主觀規範及知覺控制的 β 值達到顯著($p<.001$ 及 $p<.01$)，並且 β 值為正，表示主觀規範及知覺控制對國中生線上遊戲戒癮意向皆是顯著正向影響。意即：國中生知覺到周遭重要他人對線上遊戲戒癮的態度愈正面支持或感受到周遭重要他人期望自己對線上遊戲戒癮的壓力時，有較高的戒癮意向；而國中生認知自己對從事網路遊戲戒癮的掌控度愈高，網路遊戲戒癮的意向就愈高。並且，主觀規範的 β 值大於知覺控制，顯示計劃行為理論中影響國中生網路遊戲戒癮意向，最主要是主觀規範其次是知覺控制。在過去的研究中，大部分戒癮研究顯示主觀規範會影響戒癮意向(王郁雯，2013；蔡怡靜，2006；蔡宜螢，2010；魏米秀、呂昌明，1995)，但也有部分研究結果相左(李杰炫，2010)。研究者推測是因國中生屬於青少年前期，在自我認同狀態上多未達成自我認同，處於他主定向或認同迷失者居多，此時的國中生自我概念未完整建構、意志力不堅、未形成自己的價值判斷體系，因此很容易受環境或身邊旁人影響，此研究結果與 Meilman(1979)研究結果相呼應。Berzonsky(1994)

也認為處於他主定向型的國中生處理認同的方法採規範取向，也就是傾向遵從身邊權威專家(通常是家長)的意見、較無自己的定見。

本研究之戒癮態度對戒癮動機的影響未達顯著，表示國中生本身對戒癮行為的正負向評價對網路遊戲戒癮意向的假設未獲支持，此研究結果與過去研究結果有所不同。過去不少戒癮研究顯示態度影響行為意向，如：Rise, et al. , (2008)、王郁雯(2013)及 Van den Putte et al. (2009)研究吸菸者的戒菸意向、蔡宜螢(2010)研究國中生拒絕藥物行為意圖。應該是：國中生正處於自我概念未完全建構的階段，易受身邊重要他人影響，而自己本身的想法及態度卻反而不是最重要的，此結果也與 Bandi(2008)的研究相應和。

四、自我認同作為影響國中生網路遊戲戒癮意向的獨立變項較調節變項更加適切。

由模式二得知，將自我認同變項加入計劃行為理論中後，自我認同正向顯著影響國中生的網路遊戲戒癮意向，且影響程度相當高($\beta=0.540$ ， $p=0.000$)，增加了高達 19.9%的戒癮意向解釋量。而模式三中，自我認同作為調節變項只增加了 4.9%的解釋程度，對主觀規範影響國中生網路遊戲戒癮意向上具有負向調節作用，至於戒癮態度、知覺控制與國中生網路遊戲戒癮意向間的調節作用則未獲支持。據此可知，要探討對國中生網路遊戲戒癮意向的影響，自我認同作為獨立變項較調節變項更加適切。

第二節 結論與建議

一、在教育及輔導的部分

(一)增進自我認同

應用計劃行為理論於網路遊戲戒癮意向的研究結果得知：自我認同是影響國中生線上遊戲戒癮意向的最重要因素，其影響力較計劃行為理論的三個變項更加顯著，並對主觀規範與戒癮意向間的關係具有負向調節功能，此項發現可供親師或輔導單位作為幫助國中生提高戒癮意向之重要參考，要提高國中生網路遊戲戒癮意向，最重要的便是改變其自我認同。過去，研究者常將著力點放在「行為改變」，如：減少網路遊戲時間、安排其他活動轉移其注意力、請家長協助管控網路使用、提供網路成癮的危害資訊、增強戒癮行為等作法，雖然也會有效果，但顯然不如自我認同的影響鉅大。相較於外在的行為矯正，自我認同是促進「由內而外」的態度或行為改變。親師應首重幫助國中生達到正向自我認同、建立價值體系，助其能思考未來、目標，則其行為自有準則，不只能提升網路遊戲戒癮意向，其他偏差行為也會減少，才是根本解決之道。實際作法建議親師平時多給予學生自主探索、試驗的機會，給予尊重的空間、欣賞其表現、多正向肯定、少負面貶抑評價，協助其在與外界互動過程中了解自己、接受自己，同時培養獨立、思考、建立價值體系，以利青少年達成自我認同。

(二)加強主觀規範

由本研究結果顯示：戒癮主觀規範對戒癮意向有正向顯著影響，這表示國中生身邊重要他人，如：家長、師長、親戚朋友及新聞媒體對戒癮的態度及評價會影響國中生對網路遊戲的戒癮意向。由於

國中生處於青少年前期，認知推理思考能力尚有不足，自我認同狀態多屬他主定向型及認同迷失型(Meilman, 1974)，缺乏自己的價值判斷或思考，因此師長、家長應善用機會教育、宣導、價值澄清，傳遞正確網路遊戲觀念和使用態度也是有效做法。

(三)增進知覺行為控制

本研究結果顯示：知覺行為控制為顯著影響國中生網路遊戲戒癮意向的因素，因此提高學生對戒癮的控制能力，可提高其戒癮意向。要增加個體知覺對戒癮相關的內在(能力、技術、背景等)及外在因素(時間、設備、金錢等)的掌控，前者親師可教導戒癮所需的知識與技巧、多予鼓勵增強、樹立正向學習楷模，以增進其自我效能感；後者則安排適當的電腦使用環境，如：將家中電腦設備擺放在公共空間，以利家長了解子女使用的狀況、零用錢適度給予。

二、在電腦使用部分

本研究結果發現網路遊戲成癮的國中生，每週遊戲天數較多，以使用時間看來，成癮樣本大約除上課及補習時間外，主要休閒活動即是網路遊戲。建議家長盡量培養孩子從事其他有益身心的休閒活動，或安排假日闔家出遊，減少孩子一有時間就使用網路遊戲的機會，若要使用網路遊戲，最好家長協助青少年節制使用時間。

第三節 研究限制與未來研究方向

一、研究限制

(一)重要研究樣本流失：施測學校有學生嚴重沉迷網路遊戲，但因已經中輟，研究進行期間研究者無法掌控其行蹤並進行調查；也有學生沉迷網路遊戲，但一見問卷內容與網路遊戲成癮相關，便拒絕作答，

後經施測者勸說填答後卻為無效問卷。因此類情形無法順利調查取得資料，非常可惜。

(二)為橫斷式調查研究:只能反映研究當時的狀況，無法提供連續性的發展資料。

(三)樣本數：本研究為將研究結果應用於工作上，正式施測的對象設定為朴子地區男生國中生，得到成癮樣本 110 位，根據 Corsuch(1983)建議:樣本數至少需為變項的 5 倍，受試總樣本數應高於於 100 人(邱皓政，2011)，本研究符合要求，但若為研究結果可以做更廣的推論，可以跨大研究對象、增加樣本數。

二、未來研究方向

(一)本研究以嘉義縣國中普通班級男學生為研究對象，且為立意抽樣，研究結果不適宜推論至女生或高中、大學生，建議未來研究可將對象納入男女合校學校或高中、大學。

(二)對青少年而言，同儕的影響力不可小覷，如黃慧文(2011)、蔡宜螢(2010)、黃秀媚等人(2011)研究皆認為同儕的成癮行為或對戒癮的態度會影響戒癮意向；再者本研究知覺控制量表中，題項 3「我覺得當我身邊同學或朋友很多都在玩網路遊戲，我也能控制自己對網路遊戲戒癮」的填答狀況分數明顯低於同量表的其他題項，可見同儕的網路遊戲使用行為使國中生很難持續戒癮意向。但在本研究中，原題項 Sn3：「我的同學朋友認為我應該對線上遊戲戒癮」在因素分析中被刪除，因此無法得知同儕的戒癮態度對國中生戒癮意向的影

響。建議未來研究可針對同儕戒癮態度或同儕遊戲狀況對國中生戒癮意向之影響程度加以研究。

(三)本研究係以問卷調查法進行研究，但受試者填答受當時身心狀況及環境等因素影響。因此，建議輔以質性研究、深入訪談以蒐集更豐富深入的資料，使研究更加周延完整。

(四)本研究採橫斷式研究法，只能反映研究當時的狀況，無法提供連續發展性資料，也缺乏時間軸的比較，因此建議若想瞭解因時間而產生的變化，可採用長時間觀察的縱斷面研究法加以研究。



參考文獻

中文文獻

1. 力士管顧產業報告, 一同打造你我的虛擬世界-線上遊戲。
(http://www.pwcm.com.tw/reports05_3.htm)
2. 方谷豪、侯勝博、楊佳蓉(2007)。瀝青公會從業人員檳榔依賴行爲、戒斷經驗及相關因素探討。台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌, 42(6), 186-205。
3. 方紫薇(2002)。高低網路沉迷者在自我認同、情緒調整及人際互動上之差異。中華心理衛生學刊, 15(2), 65-97。
4. 王郁雯、柯惠玲、嚴雅音、林盈諄、林碧莉、胡智揚、黃曉靈(2013)。應用計畫行為理論探討青少年戒菸意圖及其影響因素:以南部某醫護專科學校為例。臺灣口腔醫學科學雜誌, 28(1), 4-22。
5. 王智弘(2008)。兒童及青少年網路成癮症之輔導策略。兒童及青少年網路成癮之探討研討會。台北, 國立台灣大學。
6. 王渝薇(2010)。玩線上遊戲是計畫行為嗎? 以沉浸經驗延伸計畫行為理論。中央大學資訊管理學系研究所碩士論文。
7. 王澄華(2001)。人格特質與網路人際互動對網路成癮的影響。輔仁大學心學系研究所碩士論文。
8. 池青玫(2006)。國中生涉入線上遊戲相關因素之分析-以高雄市為例。國立台南大學社會科教育學系研究所碩士論文。
9. 吳明隆(2010)。SPSS 統計應用學習實務:問卷分析與應用統計。台北:知誠數位科技。
10. 吳明隆、涂金堂(2006)。SPSS 與統計應用分析。臺北:五南。

11. 吳致緯(2013)。繼續玩還是不繼續玩？線上遊戲持續意圖之研究。
中央大學資訊管理學系研究所碩士論文。
12. 李世凱(2005)。臺灣中部地區藥物成癮者戒毒意向及其相關因素之研究。亞洲大學經營管理研究所碩士論文。
13. 李杰炫(2000)。青少年戒菸意向之研究：計劃行為理論之應用-以台中縣、市專科吸菸學生為例。靜宜大學青少年兒童福利學系研究所碩士論文。
14. 李欣怡、楊長盈、林俊男、謝昆霖(2012)。綠色消費因素對消費者購買行為意圖影響之研究：以綠色 3C 產品為例。台東大學綠色科學學刊，2(1)，61-75。
15. 李柏慧、劉淑燕(2005)。民眾從事健走行為意圖之研究。大專體育學刊，7(1)，147-156。
16. 杜運鵬(2009)。以神迷理論探討內外控人格對線上遊戲沈迷行為之影響研究。屏東科技大學資訊管理研究所碩士論文。
17. 亞洲大學全球資訊網(2013)。亞大到教育部舉辦「聰明上網、我不宅」成果宣導。
(http://www.asia.edu.tw/Main_Pages/hot_news/news_13_07_23_8.htm)
18. 兒童福利聯盟文教基金會(2013)。2013 年青少年休閒生活現況調查報告記者會。摘自兒童福利聯盟文教基金會官網。
(http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1063)
19. 林依恬(2008)。台北縣青少年飲酒意向之研究--計畫行為理論之驗證。
輔仁大學公共衛生學系研究所碩士論文。

20. 林依珊(2012)。台灣 6 成青少年認為「網路霸凌」嚴重。摘自大紀元電子新聞。(http://www.epochtimes.com/b5/12/7/13/n3634866.htm)
21. 林宝田(2013)。以計劃行為理論探討知識分享行為-以空軍某單位為例。義守大學管理學系研究所碩士論文。
22. 林怡玲(2010)。探討線上網路遊戲網路沉浸及成癮與使用者行為之關係。交通大學經營管理研究所碩士論文。
23. 林惠如、馮翠霞、楊翠雲(2013)。以傅柯知識權力觀點論述健康團體角度下的戒檳榔行為。高雄護理雜誌，30(3)，48-55。
24. 邱天佑(2010)。運用擴展的計劃行為理論探討生態旅遊行為之決定因素。東華大學企業管理學系博士論文。
25. 邱宣閔(2007)。延伸計劃行為理論探討線上遊戲玩家參與線上遊戲行為意圖。屏東商業技術學院資訊管理研究所碩士論文。
26. 邱皓政(2011)。量化研究與統計分析：SPSS(PASW)資料分析範例。台北市：五南。
27. 金珮智(2010)。應用健康信念模式探討原住民拒酒意向及其相關研究--以信義鄉為例。中臺科技大學健康產業管理研究所碩士論文。
28. 柯志鴻(2005)。青少年網路成癮之相關因子研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
29. 柳慶龍、楊凱婷、洪崇瑋(2008)。計畫行為理論應用於線上遊戲成癮者戒癮意向之探討。吳鳳科技大學資訊管理系專題研究。
30. 范朝凱(2007)。線上遊戲設計特質與玩家沈迷現象關連之研究—以「魔獸世界」為例，亞洲大學資訊與設計學系碩士論文。
31. 張佩芬(2005)。大陸女性配偶的家意義建構與日常生活能動實踐。台灣大學建築與城鄉研究所碩士論文。

32. 張坤鄉、王文華(2007)。戶外教學提升青少年自我概念之行動研究—以屏東縣 95 年童軍小隊長訓練營為例。學校行政雙月刊，48，254-275。
33. 張惠玉(2010)。國小教師自我概念、工作壓力對工作投入之影響研究。大葉大學管理學院研究所碩士論文。
34. 張鴻成(2010)。國中生線上遊戲成癮及偏差行為相關之研究-以台北縣為例。台北大學統計學系研究所碩士論文。
35. 梁振翎(2012)。高職學生參與網路遊戲休閒效益研究--以南英商工學生為例。康寧大學休閒管理研究所碩士論文。
36. 郭蓓蓉(2007)。臺北縣市高中生生涯自我概念、生涯自我效能與生涯決定困難之研究。臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文。
37. 陳伯璽(2009)。從需求層級理論觀點探討線上遊戲成癮之影響因素--以國內某科技大學為例。南華大學資訊管理研究所碩士論文。
38. 陳坤虎(2007)。認同重要性、認同確定性、及認同落差概念之生態效度：青少年自我認同介入方案之療效分析。臺灣大學心理學研究所博士論文。
39. 陳坤虎、雷庚玲、吳英璋(2005)。不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。中華心理學刊，47，249-268。
40. 陳昶珩(2013)。平板智慧手機 8成學童使用。摘自中央日報網路報。
(http://www.cdnews.com.tw/cdnews_site/docDetail.jsp?coluid=112&docid=102573512)
41. 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。

42. 陳順宇(2005)。多變量分析。台北:華泰。
43. 陳裕彬(2011)。「網路成癮戒減系統」設計與成效的探討--以高職為例。彰化師範大學資訊管理研究所碩士論文。
44. 傅鏡暉(2003)。線上遊戲產業 happy 書。台北:遠流。
45. 黃木誼(2011)。自我認同、參考群體、營養知識、知覺風險對素食行為意圖之影響。屏東科大高階經營管理研究所碩士論文。
46. 黃合圓(2009)。國中學生網路線上遊戲成癮傾向、攻擊行為及相關因素之研究。大葉大學教育專業發展研究所碩士論文。
47. 黃秀媚、李景美、陳政友、黃松元、苗迺芳、李淑卿、鄭其嘉、羅惠丹、龍芝寧、廖信榮、康杏如(2011)。高中職吸菸學生戒菸行為意圖及其影響因素之研究。學校衛生, 59, 27-58。
48. 黃俊豪、連廷嘉譯(2006)。青少年心理學。台北:學富。Rice, F.P., & Dolgin, K.G. (2002). The adolescent: Development, relationships, and culture.
49. 黃思維(2011)。以知覺自我效能為調節變數探討計劃行為理論在知識分享意願上的應用。大同大學事業經營學系研究所碩士論文。
50. 黃家慶(2011)。以中止犯罪理論探討成年男性藥癮者持續戒癮之影響因素。台北大學犯罪學研究所碩士論文。
51. 黃雅慧(2004)。虛擬世界中的真實人生:線上遊戲成癮現象及其相關因素探究。世新大學傳播研究所碩士論文。
52. 黃慧文、陳稚尹、黃芷苓(2011)。青少年的規律吸菸和吸菸依賴影響因素之探討。護理雜誌, 58(1), 28-36。
53. 黃鴻揚(2012)。結合個人規範、自我認同與計畫行為理論探討低碳旅遊行為。成功大學交通管理學系研究所碩士論文。

54. 黃馨儀(2011)。台灣線上遊戲今年產值 180 億。摘自蘋果日報電子新聞。
(<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/finance/20110220/33196302>)
55. 甯家洋(2009)。從理性選擇的觀點分析上癮行為的形成與戒除。逢甲大學經濟學研究所碩士論文。
56. 溫元瑋(2013)。青少年 K 他命使用與戒除行為之初探。台灣師範大學社會工作學研究所碩士論文。
57. 葉士如(2009)。國中學生網路成癮與偏差行為之研究--以基隆市國中為例。銘傳大學教育研究所碩士論文。
58. 鄒世麟(2009)。以分解式計畫行為論結合社會支持模型探究國小學童線上遊戲沉迷之研究。大葉大學資訊管理研究所碩士論文。
59. 聞慶國(2010)。國小高年級學童線上遊戲成癮與親子衝突之相關性研究--以臺中市某國小為例。亞洲大學資訊工程學系研究所碩士論文。
60. 劉上裕(2006)。以計劃行為理論探討影響線上遊戲玩家使用行為相關因素之研究。美和技術學院經營管理研究所碩士論文。
61. 潘建洲(2011)。國小高年級學童與國中生使用線上遊戲行為、休閒滿意度與線上遊戲成癮之相關研究。義守大學資訊管理研究所碩士論文。
62. 蔡宜螢(2010)。以多層次分析探討影響國中生拒絕藥物行為意圖之因素--計畫行為理論之應用。彰化師範大學健康促進與衛生教育學系研究所碩士論文。
63. 蔡怡靜(2005)。以計劃行為理論及階段行為改變模式探討海軍官兵之戒菸行為。慈濟大學公共衛生研究所碩士論文。

64. 蔡教仁(2008)。藥物濫用者戒癮認知與戒癮途徑之研究。亞洲大學社會工作學系研究所碩士論文。
65. 蔡靜琪(2007)。住院酒癮病人成癮嚴重度、社會支持與戒酒自我效能之相關性研究。和美技術學院健康照護研究所碩士論文。
66. 鄭台芳(2013)。大學生教科書購買意圖之研究-整合計畫行為與角色認同理論。佛光大學管理學系研究所碩士論文。
67. 鄭語謙(2013)。17.3%國中生 線上遊戲成癮。摘自聯合新聞網。
(http://mag.udn.com/mag/edu/storypage.jsp?f_ART_ID=467828)
68. 蕭伯諺 (2010)。青少年線上遊戲使用動機、網路社會支持與線上遊戲成癮傾向之研究--以台中縣私立弘文高級中學為例。朝陽科技大學休閒事業管理學系研究所碩士論文。
69. 戴廷芳(2014)。2013年臺灣數位機會調查報告：超過5成臺灣民眾用智慧型手機上網。摘自ithome網路報。
(<http://www.ithome.com.tw/node/84985>)
70. 謝寶蓮(2007)。臺北縣國中生網路成癮與電腦學習成就之相關研究。台北科大技術及職業教育研究所碩士論文。
71. 鍾蕙如(2007)。國中生對於網路遊戲行為意圖與實際行為之探討--以屏東縣國民中學為例。屏東大學科技教育研究所碩士論文。
72. 韓佩凌 (2000)。北部中學生網路使用者特性、使用行為與心理特質對網路沈迷線上的影響。台灣師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
73. 簡毓怡(2007)。青少年網路遊戲玩家的憂鬱情緒、親子關係適應與網路遊戲成癮之相關研究。彰化師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。

74. 魏立成(2013)。線上遊戲虛擬財產相關法律問題之研究。南台科技大學財經法律研究所碩士論文。
75. 魏米秀和呂昌明(1995)。某工專夜間部吸菸男生之戒菸意圖、戒菸行為及其影響因素之研究。衛生教育論文集刊，8，21-32。
76. 羅淑美(2009)。青少年對線上遊戲行為意圖之研究。開南大學資訊及電子商務學系研究所碩士論文。
77. 蘇文進(2005)。青少年網路使用與寂寞感相關因素研究--以雲林縣高中職學生為例。中正大學資訊管理研究所碩士論文。
78. 蘇庭進(2013)。意志力與戒菸癮歷程。諮商與輔導，336，29 - 33。

英文文獻

1. Ajzen, I. & Madden T.J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
2. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 50, 179-211.
3. Ajzen, I. (2002). Constructing a TPB questionnaire: Conceptual and methodological considerations. University of Massachusetts, Amherst. <http://www-unix.oit.umass.edu/~ajzen/>.
4. Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 665-683.
5. Ajzen, I. (2006). TPB model. <http://www-unix.oit.umass.edu/~ajzen/tpb.html>

6. Anderson, D.F., & Cychosz, C.M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 747-751.
7. Bandi, P., Cokkinides, J., Vilma ,E., Westmaas, L. & Elizabeth, W. (2008). Parental communication not to smoke and adolescent cigarette smokers' readiness to quit: Differences by age. *Journal of Adolescent Health*, 43, 612-615.
8. Belanger, R.E., Akre, C., Berchtold, A., & Michaud, P.A. (2011). A u-shaped association between intensity of internet use and adolescent health. *Pediatrics*, 127, 330-335.
9. Berzonsky, M.D. (2004). Identity processing style, self construction, and personal epistemic assumptions: A social-cognitive perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 303–315.
10. Burton, R.P.D. & Hudson, T. (2001). Achieving individually sustained commitment to treatment through self-constructed models of medical adherence. *Sociological Spectrum*, 21(3), 393-422.
11. Callero, P.L. (1985). Role-identity salience. *Social Psychology Quarterly*, 48(3), 203-215.
12. Chakraborty, K., Basu, D., Kumar, K. (2010). Internet addiction: Consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20(3), 123-132.
13. Charng, H.W., Piliavin, J.A., & Callero, P.L. (1988). Role identity and reasoned action in the prediction of repeated behavior. *Social Psychology Quarterly*, 51, 303–317.
14. Cheek, J.M., Smith, S.M., & Tropp, L.R. (2002). Relational identity orientation: A fourth scale for the AIQ. Paper presented at the meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Savannah, GA.

15. Chen, K.H., Lay, K.L., & Wu, Y.C. (2003). Sense of identity firmness and positive mental health. The Second International Positive Psychology Summit, Washington, DC.
16. Devellis. R.F. (1991). Scale development theory and application. London : Sage.
16. Erikson, E.H. (1980). Identity and the life cycle. New York: Norton.
17. Fielding, K., McDonald, R., & Louis, W. (2008). Theory of planned behavior, identity and intentions to engage in environmental activism. *Journal of Environmental Psychology*, 28, 318-326.
18. Flisher, C. (2010). Getting plugged in: An overview of internet addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 46, 557-559.
19. Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319-329.
20. Griffiths, M.D. (1998). Internet addiction : Does it really exist ? In J. Gackenbach(ed.). *Psychology and the Internet : Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*, New York : Academic. 61-75.
21. Gu, J., Lau, J.T.F., Chen, X., Liu, C.L., Liu, J., & Chen, H.Y. (2009). Using the Theory of Planned Behavior to investigate condom use behaviors Among female injecting drug users who are also sex workers in China. *Aids Care-Psychological and Socio-Medical Aspects of Aids/Hiv*, 21(8), 967-975.
22. Han, H., Hsu, L.T., & Sheu, C. (2010). Application of the theory of planned behavior to green hotel choice: Testing the effect of environmental friendly activities. *Tourism Management*, 31, 325-334.

23. Hatterer, L.J. (1994). Addictive process. *Encyclopedia of Psychology*, New York : John Wiley & Sons.
24. Hawi, N.S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1044-1053.
25. Jang, K.S., Hwang, S.Y., & Choi, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.
26. Jones, L.W., Guill, B., Keir, S.T., Carter, K., Friedman, H.S., Bigner, D.D., & Reardon, D.A. (2007). Correlates of exercise motivation and behavior in a population-based sample of endometrial cancer survivors: An application of the Theory of Planned Behavior. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.4(21).
27. Kim, S.H. (2007). The group vacation market (college students): A social psychological approach. Michigan State University, East Lansing , 51(4), 303-317.
28. Kinard, B.R., & Webster, C. (2010). The effects of advertising, social influences, and self-efficacy on adolescent tobacco use and alcohol consumption. *The Journal of Consumer Affairs Madison*, 44(1), 24-43.
29. Ko, C.H., Yen, J.Y., Liu, S.C., Huang, C.F., & Yen. C.F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44, 598-605.
30. Ko, C.H., Yen, J.Y., Yen, C., Chen, C.C., Yen, C.N., & Chen, S.H. (2005). Screening for internet addiction: An empirical study on cut-off points for the chen internet addiction scale. *Kaohsiung Journal of Medical Science*, 21(12), 545-551.
31. Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Thousand Oaks, CA: Sage.

32. Leiner, M., Medina, I., Tondapu, S.R. & Handal, G. (2008). Smoking status of adolescents in two countries and the impact of the smoking status of mother, father, grandparents, and siblings. *Journal of School Health*, 78(3), 129-130.
33. Lewis, H.L. (2003). Differences in ego identity among college students across age, ethnicity, and gender. *Identity*, 3(2), 159-190.
34. Lin, J., Wu, C., Liu, W., & Lee, C. (2012). Behavior intentions toward afforestation and carbon reduction by the Taiwanese public. *Forest Policy and Economics*, 14, 119-126.
35. Litvine, D., & Wüstenhagen, R. (2011). Helping “light green” consumers walk the talk: Results of a behavioral intervention survey in the Swiss electricity market. *Ecological Economics*, 70, 462-474.
36. Maddux, J.E. & Gosselin, J.T. (2003). Self-efficacy. In M.R. Leary & J. P. Tangney (Eds.). *Handbook of self and identity*, New York: Guilford. 218-238.
37. Marcia, J.E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.). *Handbook of adolescent psychology*, New York: Wiley. 159-187.
38. Marsh, H., Parada, R. & Ayotte, V. (2004). A multidimensional perspective of relations between self-concept (Self Description Questionnaire II) and adolescent mental health (youth self-report). *Psychological Assessment*, 16, 27–41.
39. Marsh, H.W., & O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(4), 542–552.
40. McGilligan, C., McClenahan, C., & Adamson, G. (2009). Attitudes and intentions to performing testicular self-examination: Utilizing an

- extended theory of planned behavior . *Journal of Adolescent Health*, 44(4), 404-406.
41. Meerkerk, G.J., Van Den Eijnden, R., Vermulst, A.A., & Garretsen, H.F.L. (2009). The compulsive internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1),1-6.
 42. Myers, M.G. & MacPherson, L. (2008). Adolescent reasons for quitting smoking: Initial psychometric evaluation. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(4), 129-134.
 43. Nguyet, N.M., Beland, F., & Otis, J. (1998). Is the intention to quit smoking influenced by other heart-healthy lifestyle habits in 30- to 60-year-old men? *Addictive Behaviors*, 23(1), 23-30.
 44. Notani, A.S. (1998). Moderators of perceived behavioral control's predictiveness in the theory of planned behavior: A meta-analysis. *Journal of Consumer Psychology*, 7, 247-271.
 45. Petrie, H., & Gunn, D. (1998). Internet "addiction" : The effects of sex, age ,depression and introversion.The British Psychological Society London Conference.
 46. Pies, R. (2009). Should DSM-V designate "Internet Addiction" a mental disorder? *Psychiatry*, 6(2), 31.
 47. Primmer, E., & Karppinen, H. (2010). Professional judgment in non-industrial private forestry: Forester attitudes and social norms influencing biodiversity conservation. *Forest Policy and Economics*, 12, 136-146.
 48. Rise, J., Kovac, V., Kraft, P. & Moan, I.S. (2006). Predicting the intention to quit smoking and quitting behavior: Extending the theory of planned behavior.*British Journal of Health Psychology*, 13, 291-310.

49. Robert A.S. (2011). Increased self-efficacy to quit and perceived control over withdrawal symptoms predict smoking cessation following nicotine dependence treatment. *Addictive Behaviors*, 36, 144–147.
50. Sparks, P. & Guthrie, C.A. (1998). Self-identity and the theory of planned behavior: A useful addition or an unhelpful artifice? *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1393-1410.
51. Stets, J.E., & Burke, P.J. (2000). Identity theory and social identity theory. *Social Psychology Quarterly*, 63(3), 224-237.
52. Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2009). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564.
53. Terry, D.J., Hogg, M.A., & White, K.M. (1999). The theory of planned behaviour: Self-identity, social identity and group norms. *British Journal of Social Psychology*, 38, 225-244.
54. Tsai C.C. & Lin C.C. (2004). Taiwanese adolescents' perceptions and attitudes regarding the internet: Exploring gender differences. *Adolescence*, 39(156), 725-734.
55. Vallerand R.J., & Miquelon, P. (2007). Passion in sport: Theory, research, and applications. In D. Lavallee & S. Jowett (Eds.). *Social Psychology in Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics. 175-204.
56. Van den Putte, B., Yzer, M., Willemsen, M.C. & de Bruijn, G.J. (2009), The effects of smoking self-identity and quitting self identity On attempts to quit smoking. *Health Psychology*, 28(5), 535-544.
57. Van Zunder, R.M.P., Ferguson, S.G., Shiffman, S. & Engel, R.C.M.E. (2010), Dynamic effects of self-efficacy on smoking lapses and relapse among adolescents. *Health Psychology*, 29(3), 246-254.

58. Yang, S.C., & Tung, C.J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
59. Young, K.S (1998a). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction – and a winning strategy for recovery*, New York: John Wiley.
60. Young, K.S. & Rodgers, R.C. (1998b). The relationships between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 25-28.
61. Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.



附錄 一、試測問卷

應用計劃行為理論於網路遊戲戒癮意向之問卷

您好：

感謝您的熱心協助，願意撥冗填答此問卷。本研究為不記名問卷，所有資料僅供學術研究之用，絕對保密，不會外洩，請您放心作答。您的意見非常珍貴，請依您的實際狀況及感受確實填答，並懇請於填答完後，稍微檢視作答狀況，不要遺漏任何題目。非常感謝您的幫忙，使研究得以順利進行。

敬祝 健康順利

南華大學資管系

研究生：陳百琪

指導教授：洪銘建 博士

尤國任 博士

中華民國 102年8月

第一部分：請針對您目前玩網路遊戲的狀況，以打勾的方式，勾選適當的敘述。

1	我會全神貫注於網路遊戲活動，並在下線之後仍然持續想著玩遊戲的情形	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2	我覺得需要花更多時間在網路遊戲才能得到滿足	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3	我曾努力嘗試過多次想要控制或停止玩網路遊戲，但是並未成功	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4	當我企圖減少或停止玩網路遊戲，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣暴躁	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5	我花在網路遊戲的時間比原先意圖的還要長	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6	我會為了玩網路遊戲而甘冒喪失重要人際關係、工作、教育或工作機會的危險	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7	我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我玩網路遊戲的程度	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
8	我玩網路遊戲是為了逃避問題或者舒緩一些情緒，例如無助、罪惡感、焦慮或沮喪	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

第二部份：下列是對於『網路遊戲戒癮』的敘述。

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (主觀規範)	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非常 同 意
1. 我的家人希望我對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
2. 我的師長認為我應該對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
3. 我的同學朋友認為我應該對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
4. 我的親戚認為我應該對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
5. 我覺得新聞媒體對網路遊戲戒癮持正面的看法	<input type="checkbox"/>				
6. 我覺得專家學者認為對網路遊戲戒癮是好的方向	<input type="checkbox"/>				

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (戒癮態度)	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非常 同 意
1. 我認為對網路遊戲戒癮可以讓我身體變得更健康	<input type="checkbox"/>				
2. 我認為對網路遊戲戒癮對我是有幫助的	<input type="checkbox"/>				
3. 我覺得對網路遊戲戒癮使我生活中失去重要的樂趣	<input type="checkbox"/>				

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (知覺控制)	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非常 同 意
1. 我覺得當我下定決心對網路遊戲戒癮時，我就能做到	<input type="checkbox"/>				
2. 我覺得當我感到無聊或挫折時，也能控制自己對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
3. 我覺得當我身邊同學或朋友很多都在玩線上遊戲，我也能控制自己對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (戒癮意向)	非常 不同 同意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 我將嘗試對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
2. 我未來傾向對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
3. 我將開始規劃，以達到對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (自我認同)	非常 不同 同意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 我喜歡自己對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
2. 對網路遊戲戒癮這件事，對我而言是很有意義的	<input type="checkbox"/>				
3. 我常和朋友提及我要對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				

第三部分：個人基本資料

- 1 性別： 男生 女性
- 2 年級： 一年級 二年級 三年級
- 3 你每月平均投入網路遊戲的費用大約是？
 100元以下(含) 1百~2百元(含) 2百~3百元(含)
 3百~4百元(含) 超過4百元
- 4 你一週約有幾天玩網路遊戲：
 1天以下(含) 2~3天 4~5天 6天 每天
- 5 你每週平均約花多少時間玩網路遊戲？
 不到3小時 3~8(含)小時 9~14(含)小時
 15~20(含)小時 超過20小時
- 6 你玩網路遊戲的年資：
 1年(含)以下 1~2年(含) 2~3年(含) 3~5年(含)
 超過5年

~~問卷到此全部完畢，請再次檢查是否有未填選的問項，再次感謝您的協助~~

附錄 二、正式問卷

應用計劃行為理論於網路遊戲戒癮意向之問卷

您好：

感謝您的熱心協助，願意撥冗填答此問卷。本研究為不記名問卷，所有資料絕對保密，僅供學術研究之用，不會外洩。您的意見非常珍貴，請依您的實際狀況及感受確實填答，並懇請於填答完後，稍微檢視作答狀況，不要遺漏任何題目。非常感謝您的幫忙，使研究得以順利進行。
敬祝 健康順利

南華大學資管系

研究生：陳百琪

指導教授：洪銘建 博士

尤國任 博士

中華民國 102年9月

第一部分：請針對您目前玩網路遊戲及對網路應用的狀況，以打勾的方式，勾選適當的敘述。

1	我會全神貫注於網路遊戲活動，並在下線之後仍然持續想著玩遊戲的情形	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2	我覺得需要花更多時間在網路遊戲才能得到滿足	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3	我曾努力嘗試過多次想要控制或停止玩線上遊戲，但是並未成功	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4	當我企圖減少或停止玩網路遊戲，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣暴躁	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5	我花在網路遊戲的時間比原先意圖的還要長	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6	我會為了玩網路遊戲而甘冒喪失重要人際關係、工作、教育或工作機會的危險	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7	我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我玩網路遊戲的程度	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
8	我玩網路遊戲是為了逃避問題或者舒緩一些情緒，例如無助、罪惡感、焦慮或沮喪	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

第二部份：下列是對於『網路遊戲戒癮』的敘述。

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (主觀規範)	非常 不同 同意 1	不 同 意 2	沒 意 見 3	同 意 4	非 常 同 意 5
1. 我的家人希望我對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
2. 我的師長認為我應該對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
4. 我的親戚認為我應該對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
5. 我覺得新聞媒體對網路遊戲戒癮持正面的看法	<input type="checkbox"/>				

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (戒癮態度)	非常 不同 同意 1	不 同 意 2	沒 意 見 3	同 意 4	非 常 同 意 5
1. 我認為對網路遊戲戒癮可以讓我身體變得更健康	<input type="checkbox"/>				
2. 我認為對網路遊戲戒癮對我是有幫助的	<input type="checkbox"/>				
3. 我覺得對網路遊戲戒癮反而會使我失去生活中重要的樂趣	<input type="checkbox"/>				

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (知覺控制)	非常 不同 同意 1	不 同 意 2	沒 意 見 3	同 意 4	非 常 同 意 5
1. 當我下定決心對網路遊戲戒癮時，我就能做到	<input type="checkbox"/>				
2. 當我感到無聊或挫折時，也能控制自己對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
3. 當我身邊同學或朋友很多都在玩網路遊戲，我也能控制自己對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (戒癮意向)	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
	1	2	3	4	5
1. 我將嘗試對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
2. 我未來傾向對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
3. 我將開始規劃，以達到對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				

請依您的真實感受，勾選最能代表您看法的答案。 (自我認同)	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
	1	2	3	4	5
1. 我喜歡自己對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				
2. 對網路遊戲戒癮這件事，對我而言是很有意義的	<input type="checkbox"/>				
3. 我常和朋友提及我要對網路遊戲戒癮	<input type="checkbox"/>				

第三部分：個人基本資料

- 性別： 男生 女生
- 年級： 一年級 二年級 三年級
- 你每月平均投入網路遊戲的費用大約是？
 100元以下 100~200元(含) 200~300元(含) 300~400元(含)
 超過400元
- 你一週約有幾天玩網路遊戲：
 1天以下(含) 2~3天 4~5天 6天 每天
- 你每週平均約花多少時間玩網路遊戲？
 不到3小時 3~8(含)小時 9~14(含)小時
 15~20(含)小時 超過20小時以上
- 從開始玩網路遊戲到目前約有多久時間：
 1年(含)以下 1~2年(含) 2~3年(含) 3~5年(含)
 超過5年

~~問卷到此全部完畢，請再次檢查是否有未填選的問項，再次感謝您的協助~~