

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

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

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

王子妤

Tzu-Yu Wang

指導教授：林原賢 博士

Advisor: Yuan-Hsien Lin, Ph.D.

中華民國 108 年 12 月

December 2019

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

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

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

研究生：王子婷

經考試合格特此證明

口試委員：林原賢  
鄭端陪  
張國偉

指導教授：林原賢

系主任(所長)：廖俊宏

口試日期：中華民國108年12月26日

## 謝誌

曾經以為如果要念研究所，我理所當然是選擇美術創作類群，國中美術班加上七年一貫制美術系共十年的學習經歷，讓我對這個想法不疑有他，結果大學畢業後兜兜轉轉一大圈，卻是走進了南華大學的生死學系研究所就讀諮商組。

首先感謝林原賢老師在知道我對研究充滿茫然的情況下還願意擔任我的指導教授，同時也感謝中正大學學務長—鄭瑞隆教授與本系張國偉老師撥冗擔任碩士論文的口試委員，給予指導與建議使得論文更加完善。

謝謝每一位在碩士學習過程中教導過我的老師，每一位曾經一起上課、討論學習的學長姐和同學，謝謝你們無論是在課業學習、生活經驗或是論文研究與寫作上的幫助，謝謝所辦助理—惟文，在學校遇到各種大大小小的事情與行政事務幾乎都是麻煩妳，還有系辦的工作人員們。謝謝鳳好、佳穎、珮涵、育如和睿元在初審與準備口試期間提供的支援，幸好這一路有你們的幫忙！

謝謝所有協助進行樣本施測與回收的家人、朋友、同學、老師、群組、社團與商家，獲得的幫助太多，無法一一列舉請見諒，預試：中洲麒麟電競社、員林 電競高手 網咖、員林-巨星網路休閒館、棒棒糖電競旗艦館-員林店、Metis 貝提斯人文沙龍、風雪電玩專賣。正式：林原賢老師、廖俊裕主任、簡世哲老師、華梵大學電競社、大同大學電競社、亞洲大學電競社、北科電競社、嶺東科大 ai 電競社、政大電競社。(排序不分先後)

最後感謝家人們的支持與援助，讓資質駑鈍、無法一心多用的我能心無旁騖的學習，因為有你們的支持我才能走到現在。我的母親陳惠娜女士真的在我身上投資太多了，父親王啓通先生這次非常努力為我尋找並回收樣本，哥哥王柏喬先生承擔許多家中的瑣事，阿姨、舅舅們也為我轉發連結，三阿姨還提供了英文翻譯的指導，有如此強大的後盾才支撐我完成這篇碩士論文。

謹以此論文獻給心愛的父母與家人，辛苦了，愛你們！

王子好 Jan. 2, 2019

## 摘要

本研究旨在探討寫實射擊遊戲的玩家，在家庭支持、生活滿意度，與憂鬱之間是否有所相關。

研究工具採用「家庭支持量表」、「生活滿意度量表 (SWLS)」和「貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)」。使用電子與紙本二種形式發放問卷，樣本回收共計 584 份，本研究所使用之有效玩家樣本為 213 份。使用 SPSS18.0 套裝軟體，進行描述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關、多元迴歸做出數據分析，其研究結果如下：

- 一、寫實射擊遊戲玩家在家庭支持與生活滿意度具顯著正相關，提升家庭支持感受可以同時提高生活滿意的程度。
- 二、寫實射擊遊戲玩家在家庭支持與憂鬱具顯著負相關，表示家庭支持越高憂鬱越低；家庭支持越低憂鬱越高。提升家庭支持可以減低憂鬱程度。
- 三、寫實射擊遊戲玩家在生活滿意度與憂鬱具顯著負相關，表示生活滿意度越高憂鬱越低；生活滿意度越低，憂鬱越高。提升生活滿意度能降低憂鬱。
- 四、寫實射擊遊戲玩家之家庭支持與生活滿意度具有解釋力，(一) 生活滿意度較佳時家庭支持程度亦較佳。(二) 家庭支持較佳、經濟狀況較佳、無憂鬱狀態的情況下，生活滿意度亦較佳。
- 五、寫實射擊遊戲玩家性別比例有所變化，本研究中未滿一年遊戲年資的女性玩家人數明顯增加。
- 六、寫實射擊遊戲玩家相比於非玩家，比較容易在答題時出現題意理解與注意力不集中等情況。

**關鍵詞：**射擊遊戲、家庭支持、生活滿意度、憂鬱

## 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.

The research tools used “the Family Support Scale”, “Life Satisfaction Scale (SWLS)”, and “Baker Depression Scale(BDI-II)”. Questionnaires were administered using electronic and paper forms. A total of 584 samples were collected and 213 active player samples were used in this study. Using SPSS18.0 software package, perform descriptive statistics, independent sample t-test, single factor analysis of variance, correlation analysis of Pearson product difference, and Simple Regression Analysis. The results are as follows:

1. Realistic shooting game players have a significant positive correlation between family support and life satisfaction. Improving family support can increase the level of life satisfaction at the same time.
2. Realistic shooting game players have significantly negative correlation with depression in family support. It means that the higher the family support, the lower the depression; the lower the family support, the higher the depression. Increasing family support can reduce depression.
3. Realistic shooting game players have a significant negative correlation between life satisfaction and depression. It indicates that the higher the life satisfaction, the lower the depression; the lower the life satisfaction, the higher the depression. Increasing life satisfaction can reduce depression.
4. Realistic shooting game player's family support and life satisfaction have explanatory power: (1) Family support is better when life satisfaction is better. (2) Better family support, better financial situation, and in the case of no depression state, life satisfaction is also better.
5. The gender ratio of players in realistic shooting games has changed. The number of female players who have less than one year of experience in the game has increased significantly.
6. Compared with non-players, realistic shooting game players may be more prone to problems and inattentions when answering questions.

**Keywords: shooting games, family support, life satisfaction, depression**

# 目錄

謝誌.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iii
目錄.....	iv
圖目錄.....	vi
表目錄.....	vii
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	5
第三節 名詞解釋.....	6
第貳章 文獻探討.....	7
第一節 寫實射擊遊戲玩家.....	7
第二節 家庭支持相關理論研究.....	14
第三節 生活滿意度相關理論研究.....	19
第四節 憂鬱相關理論研究.....	24
第參章 研究方法.....	29
第一節 研究架構.....	29
第二節 研究對象.....	30
第三節 研究工具.....	31
第四節 研究流程.....	36
第五節 資料處理.....	38
第肆章 研究結果分析.....	39
第一節 寫實射擊遊戲玩家之背景基本資料、家庭支持、生活滿意度與憂鬱現況分析.....	39
第二節 不同背景變項的寫實射擊遊戲玩家之家庭支持、生活滿意度與憂鬱差異分析.....	53
第三節 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.....	70
第四節 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.....	74
第伍章 結論與建議.....	79
第一節 寫實射擊遊戲玩家的背景變項、家庭支持、生活滿意度與憂鬱之結論.....	79

第二節 研究限制與建議.....	85
參考文獻.....	88
一、 中文參考文獻.....	88
二、 編譯書籍.....	94
三、 英文參考文獻.....	94
附錄.....	98
附錄一 遊戲軟體分級管理.....	98



## 圖目錄

圖 3-1-1 研究架構圖.....	29
圖 3-4-1 研究流程.....	36



## 表目錄

表 3-3-1 家庭支持量表 .....	33
表 3-3-2 生活滿意度量表 (SWLS) .....	34
表 3-3-3 貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) .....	35
表 4-1-1 寫實射擊遊戲玩家背景變項之次數分配表 .....	42
表 4-1-2 家庭支持量表預試/正式之信度分析表 .....	45
表 4-1-3 生活滿意度量表 (SWLS) 預試/正式之信度分析表 .....	46
表 4-1-4 貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) 預試/正式之信度分析表 .....	46
表 4-1-5 寫實射擊遊戲玩家家庭支持向度差異分配表 .....	47
表 4-1-6 寫實射擊遊戲玩家生活滿意度差異分配表 .....	49
表 4-1-7 寫實射擊遊戲玩家憂鬱差異分配表 .....	51
表 4-1-8 寫實射擊遊戲玩家憂鬱程度分配表 .....	52
表 4-2-1 不同年齡對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析表 .....	54
表 4-2-2 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 .....	56
表 4-2-3 不同學歷對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析表 .....	58
表 4-2-4 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 .....	60
表 4-2-5 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 ..	62
表 4-2-6 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 .....	64
表 4-2-7 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 ..	67
表 4-2-8 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 ..	70
表 4-3-1 寫實射擊遊戲玩家各量表分數之 Pearson 相關係數矩陣分析表 .....	73
表 4-4-1 寫實射擊遊戲玩家之家庭支持迴歸分析表 .....	75
表 4-4-2 寫實射擊遊戲玩家之生活滿意度迴歸分析表 .....	77
表 5-1-1 寫實射擊遊戲年資與性別次數分配表 .....	83
表 5-1-2 全球與中國遊戲愛好者類型比較表 .....	83

# 第壹章 緒論

本章旨在說明此研究之背景與動機，並提出研究之目的以及所探討之問題。全章共分為三節：第一節敘述本研究之背景與動機，第二節提出本研究之目的與問題，第三節則為名詞解釋。

## 第一節 研究背景與動機

### 一、研究背景

電子競技到底算不算是一種運動呢？這一點國際間尚未達成一致，但能確定的是電子競技已經成為一個新的產業，它有大型的國際賽事、有高額的競賽獎金、有專業的營運團隊、有廠商投資或贊助培訓遊戲戰隊與選手、有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，可以想見電競產業愈發茁壯與成熟。關於電子競技產業的問題，立法院 2018 年 3 月曾經有過探討，第一項被提出來的困境就是「社會觀感--不佳」。當孩子說「我要玩 2 小時電腦遊戲」跟「我要看 2 小時課外書」、「我要打 2 小時籃球」，你的回答會是一致的嗎？如果有一天，孩子跟你說「我要當電競選手！」，你會怎麼回應他呢？你會欣然接受，並且支持他嗎？如果不會，原因是什麼？

近年來網路上擬真生存槍戰類型的遊戲獲得了眾多玩家的喜愛，根據應用程式市場研究平台 Sensor Tower 在 2019 年美國舊金山舉辦之「遊戲出海市場營銷峰會」(Global Gaming Marketing Summit 2019) 中表示，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：大逃殺》開始販售後，其被清楚指名與死亡相關的社會新聞如下：2018 年 9 月，中國江蘇「兒迷『吃雞』跳樓身亡 母怒罵遊戲公司：我要告到它破產！」、2019 年 6 月，印度「隊友吃雞太弱！16 歲少年連打 6hr 狂輸氣死」、2019 年 9 月，印度”Man in india reportedly killed father who wanted him to stop playing pubg” (Ivan Mehta, 2019) 等，其他尚有暴力衝

突、消費糾紛等新聞，這些關於遊戲的負向訊息已經碰觸到部分政府的敏感帶，2019年3月在印度古吉拉特邦（Gujarat）對《絕地求生：大逃殺》實施禁令，禁止民眾在公開場合使用此遊戲（Jasmine Henry，2019）。

巴西眾議院（巴西下議院）議員 Jr. Bozzella 於巴西時間 2019 年 4 月 2 日，向議會提出新的法案，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）。2018 年黃致豪所譯《暴力電玩如何影響殺戮行為》內容提及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。除去攻擊目的或犯罪的演練，哪些人會選擇寫實射擊遊戲呢？

2009 年青少年風險行為調查（Youth Risk Behavior Survey；YRBS）結果顯示：那些每天使用 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。2007 年的調查也發現了同樣的狀況。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 & Peeples，2011）。

大約 10% 的學生因病態電玩的使用問題而受苦。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。病理性的電玩遊戲玩家在校成績往往較差，與同學相處有問題，且展現出較多攻擊行為（黃致豪譯，2018）。在校正性別、年級、吸煙習慣、失眠後，網路過度使用仍為憂鬱症的獨立危險因子（潘嘉和、李雅玲、周碧瑟、璩大成，2016）。

王璽鈞（2017）研究指出：低家庭支持組，網路遊戲成癮分數愈高則憂鬱分數的預測愈高；而在中、高家庭支持組，網路遊戲成癮分數則對憂鬱分數的預測未達顯著。可見較低家庭支持，與網路遊戲及憂鬱之間具有相關性。

林怡平（2019）分析學童使用手機或平板電腦遊戲潛在類別結果顯示：男性學童、親子相處不佳、使用時間長、單獨使用、家長對於手機或平板電腦遊戲管理較放鬆，愈可能有手機或平板電腦遊戲成癮的情形。

長期研究網路成癮的王智弘（2018）教授指出，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。而具有良好現實人際連結與實體社會參與者，即便是網路重度使用者，成癮率比較低。

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支持較低、對自身信心不足、遭遇生活中的不如意，或者憂鬱等情況有關。

## 二、研究動機

2018年6月，世界衛生組織（World Health Organization，WHO）正式宣佈將「網路遊戲成癮（Gaming disorder）」納入精神疾病（引自衛生福利部，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。」（引自藤淑芬，2018）。

2014年5月發生了震驚台灣人的「鄭捷捷運殺人事件」，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一直備受疑慮，坊間許多民眾認為使用這類電玩的玩家可能有較高的暴力傾向、脾氣不好或性格偏差、社交能力不佳、現實成就不足、家庭弱勢、背景不單純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，多數研究將重心放在成癮以及負向（暴力、偏差）行為的衍生，但可能因目標對象與資料回收數量的差異，結果或多或少有所出入。且研究多以「成癮」、「負向行為」或「憂鬱症」為重，經過文章發表與媒體報導渲染後，容易造成民眾過度的將遊戲玩家與負面形容產生連結，實際上未受研究關注的遊戲玩家才是其中多數。

除去流行因素，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，為避免樣本受到遊戲多樣性的影響，將範圍限制在寫實風格的射擊遊戲種類，以降低研究樣本在遊戲偏好方面的異質性，提升同質性。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。



## 第二節 研究目的與問題

本研究旨在探討選擇玩寫實射擊遊戲的玩家，在家庭支持、生活滿意度，與憂鬱之間是否有所相關。透過分析，依研究之結果提出建議，希望提供遊戲玩家、有興趣之民眾、學校輔導體系、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，對選擇玩寫實射擊遊戲的玩家有更多的了解與認識，在與玩家互動、工作或是進行相關事項考量時能對彼此有所助益。

### 一、研究目的

研究目的在於了解不同背景之寫實射擊遊戲玩家在遊戲經驗、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，供對寫實射擊遊戲有興趣或疑慮之民眾與相關工作者做為參考。

### 二、研究問題

- (一) 寫實射擊遊戲玩家之遊戲經驗、家庭支持、生活滿意度和憂鬱之現況為何？
- (二) 不同背景的寫實射擊遊戲玩家之遊戲經驗、家庭支持、生活滿意度和憂鬱的差異情形為何？
- (三) 寫實射擊遊戲玩家之遊戲經驗、家庭支持、生活滿意度和憂鬱之間的相關為何？

### 第三節 名詞解釋

為使本研究能夠順利進行分析與討論，研究中使用之重要名詞界定如下：

#### 一、寫實射擊遊戲

射擊遊戲（Shooter Game）係目前流行之電玩遊戲類別之一，屬於動作遊戲（Action Game）的一種。「寫實」係指遊戲之美術設計、角色與場景設定的風格，玩家所擔任的角色、隊友以及敵人設定皆為人類，是一種「模擬真實戰鬥」的遊戲形式。根據資策會產業情報研究所（MIC）於 2015 年所發表的資料中顯示，在台灣玩家風格喜好上，日系動漫風格為首，佔 25.7%，寫實風格次之，佔 21.7%。

#### 二、家庭支持

家庭支持（Family support）是社會支持的一環（李素菁，2002）。在本研究中，「支持」是屬於受試者的主觀感受，家庭支持程度是指受試者自其家庭所提供之實質性、訊息性，與情感性等三個支持面向中得到「被支持」經驗高低之感受。

#### 三、生活滿意度

生活滿意度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）。

#### 四、憂鬱

憂鬱是指一種複雜的感覺，其反應可能從認知、情緒、行為及身體等方面表現出來，在思考上的表現可能有無價值感、罪惡感甚至出現自殺念頭，在情緒上的表現可能有悲傷、憂鬱、消沈、悶悶不樂，在行為上的表現可能有遲滯或激動不安、過度睡眠或失眠、體重增加或體重減輕，在身體上的表現可能會出現頭痛、心跳快、胃痛等身體不舒服症狀（陳治緯，2017）。

## 第貳章 文獻探討

文獻內容主要為整理與本研究主題相關之理論及相關研究。共分為四節：第一節為寫實射擊遊戲的簡介，說明寫實射擊遊戲的定義、操作平台、遊戲模式與分類、遊戲分級方式等相關資訊整理。第二節為家庭支持之探討，包含：家庭支持的定義、對個體的影響，以及影響家庭支持的因素，與其相關之理論研究。第三節為生活滿意度之探討，包含：生活滿意度概說，影響生活滿意度的因素等，與其相關之理論研究。第四節為憂鬱之探討，包含：憂鬱的定義、憂鬱對個體的影響與因素等，以及與其相關之理論研究。

### 第一節 寫實射擊遊戲玩家

荷蘭市場研究組織－遊戲與電競分析全球供應商 Newzoo 依其於全球 30 個主要市場所做之消費者報告，將遊戲愛好者以遊戲相關領域參與方式區分出下列八種類型：(歪力，2019)

- 一、終極玩家 (The Ultimate Gamer)：這些人是真的喜歡玩遊戲，並且願意在遊戲上投入時間與金錢。
- 二、雲玩家 (The Cloud Gamer)：喜歡享受高品質的遊戲，偏好免費或特價遊戲，僅在必要的硬體上消費。
- 三、打發時間 (The Time Filler)：這些人較常使用移動裝置上的遊戲，將遊戲視為填補時間的墊檔工具，一般只在空閒時間使用，比如等車、搭車、等人的期間。
- 四、全方位愛好者 (The All-Around Enthusiast)：對各種參與方式都抱持興趣，親自遊戲、觀看直播、實況影片等都包含在內。
- 五、硬體收藏家 (The Hardware Enthusiast)：隨時都在跟進新的主機消息，喜歡有屬於自己的遊戲體驗。
- 六、爆米花玩家 (The Popcorn Gamer)：比起親自玩遊戲，觀看直播或實況影像更吸引他們。
- 七、常規玩家 (The Conventional Player)：較少觀看其他人遊戲，以自己親身遊戲體驗為主。
- 八、場外觀眾 (The Backseat Viewer)：曾經有過遊戲經驗，現在雖然沒有持續參與遊戲但依然保持一定程度的熱情，會觀看電競比賽或直播、實況等。

上述八種類型的遊戲愛好者並非全部都會投入實際遊戲，例如爆米花玩家對觀看視頻與直播的興趣就比親自參與遊戲來得高，因此未必有親身的遊戲體驗。於本研究中所稱之寫實射擊遊戲玩家係指實際使用／操作寫實射擊遊戲者。而什麼是寫實射擊遊戲？這類遊戲有什麼特性？本節僅就與此研究相關者大致述說。

## 一、寫實射擊遊戲的定義

1999年，以恐怖分子與反恐小組為主題的遊戲《絕對武力》(Counter-Strike, CS)是第一人稱射擊遊戲進入寫實風格的經典代表作品，2018年9月份在遊戲軟體影音串流平台 Twitch 上依然佔據遊戲排行榜第一位，觀看量則幾乎是第二名的三倍 (Rhys Elliott, 2018)。2013年《DayZ》將生存遊戲的探索與資源蒐集元素加入將玩家淘汰至最後一人的大逃殺遊戲 (Battle royale game) 模式。大逃殺的名稱源自 1999年日本的同名小說及影視作品。其後有數款大逃殺遊戲推出，例如具代表性的：《H1Z1：殺戮之王》、《絕對武力：全球攻勢》，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) 更是引發龐大的遊戲風潮，將此遊戲模式推向高峰，許多類似的線上遊戲與手機遊戲隨之迅速於各個遊戲平台推出。

寫實射擊遊戲的情境風格設計係模擬真實世界與人物造型，玩家與所有遊戲中的角色皆為人類，武器的使用以仿真槍械為主，另有其他冷熱兵器、徒手攻擊、搏鬥等設計，基本上不會脫離現實中的武器形式。在遊戲體驗上訴求盡可能的逼真，在設計細節上甚至能夠呈現不同槍枝在使用上的穩定度差異，槍械配備不同的裝備會有不同的擊發效果，例如搭配不同的倍鏡、握把等，都需要玩家透過反覆練習、蒐集資訊等方式來提升遊戲體驗。為提供玩家更多的遊戲體驗，遊戲設計公司開發了各式各樣的地圖模型，比如熱帶雨林、沙漠、海島、雪地、都市等不同的遊戲場景，還有不同於日間作戰的「夜視」情境。

此類遊戲融合了數種電子遊戲類別特性以及多種遊戲模式，以遊戲操作平台區分，包含電腦、移動裝置與遊戲主機；以動作遊戲類的子項區分，有生存遊戲與射擊遊戲；以玩家視角區分，含第一人稱射擊遊戲與第三人稱射擊遊戲；戰術射擊遊戲的擬真特性；大逃殺／真實死鬥、佔領、突破等各種模式；遊戲參與則有單人、組隊（自行組隊、系統匹配）與多人團戰等數種形式。

## 二、遊戲平台

舉凡透過電子媒體平台操作的遊戲，皆可稱為電子遊戲（video game），又可稱為電玩遊戲（簡稱：電玩）、電動遊戲等。

依據不同載體，可以將遊戲區分為：電腦遊戲、主機遊戲、掌上型遊戲、行動裝置遊戲，以及街機遊戲。

### （一）電腦遊戲（PC games、computer games、personal computer games）

具有娛樂性質的電腦程式，於個人電腦上執行的遊戲軟體，包含：線上遊戲（網路遊戲）、非線上電腦遊戲，以及網頁遊戲。

### （二）主機（Home video game console）

一般置於家中室內使用，主機又稱作家機、電視遊樂器，例如：Xbox、Wii 等。

### （三）掌上遊戲機（Handheld game console）

掌上遊戲機又名可攜式遊戲機，例如：任天堂 3DS、PS Vita 等，可以隨身攜帶的遊戲機體。

### （四）行動裝置：

可隨身攜帶的電子裝置，例如手機、平板電腦等。一般所謂的手機遊戲（簡稱：手遊），便係指稱玩家可將遊戲下載於智慧型手機、平板電腦等便於攜帶的移動裝置作使用者。

### （五）街機（Arcade game）

大型遊戲機，又稱大型電玩，台灣亦稱為「機台」，通常置於公共場所或電子遊藝場，街機的設計多為單人或雙人遊戲。

## 三、遊戲參與人數

### （一）單人遊戲

顧名思義，是屬於單一玩家的遊戲模式。

### （二）雙人遊戲

雙人遊戲有兩種模式，第一種是輪流，第一位玩家在完成遊戲或遊戲失敗後，第二位玩家才開始遊戲。第二種則是同時操作，兩名玩家在同一個視窗中各自操控一個角色，在遊戲中兩個角色可以產生互動或競爭。

### (三) 多人遊戲

三位以上的玩家，可以透過同一主機或透過網路連線方式同時進行遊戲，多數為合作、對戰遊戲模式。

## 四、遊戲分類

在台灣具代表性的遊戲社群網站－巴哈姆特遊戲社群網站將遊戲類別區分為：角色扮演、動作、射擊、競速、冒險、策略模擬、益智、運動，與其他。依本研究主軸，主要針對射擊遊戲作說明。

### (一) 射擊遊戲

射擊遊戲屬於動作遊戲的一種，在巴哈姆特遊戲社群網站屬獨立分類項。射擊遊戲常見的類型有：清版射擊遊戲、光槍射擊遊戲、靶場射擊遊戲、第一人稱射擊遊戲、第三人稱射擊遊戲（范天鴻，2018）。

射擊遊戲著重玩家的專注與反應能力，所有以玩家操控角色透過射擊行為進行攻擊、闖關的遊戲皆可稱為射擊遊戲，例如：透過操控飛船或人物發射彈藥來攻擊目標。在本研究的樣本選取中，以手持槍械為主要的攻擊武器。下方列舉三種寫實射擊遊戲中常見的分類：

1. 第一人稱射擊遊戲 (First-Person Shooter)：第一人稱顧名思義，係指玩家在遊戲過程中，使用遊戲角色的視角觀看場景物件。透過模擬遊戲中角色的主視角來進行移動，跳躍、奔跑和射擊的遊戲（范天鴻，2018）。
2. 第三人稱射擊遊戲 (Third-Person Shooter)：使用第三人稱視角的玩家可以在遊戲視野中看到自己的遊戲角色，並且可由玩家為中心，全景式的轉動遊戲視角，用來觀察四周場景。
3. 戰術射擊遊戲：包含第一人稱與第三人稱射擊的電玩遊戲類別，因為戰術射擊遊戲相較其他遊戲而言更趨近真實戰鬥，所以角色也更容易死亡，著重戰術的發揮，在個人英雄主義方面較受限制。

### (二) 生存遊戲

生存遊戲係動作遊戲的子項，玩家需要在遊戲過程中蒐集各式物資與武器，依遊戲設計甚至可能包含建造居處與掩體，爭取最長時間的存活。

生存遊戲與射擊遊戲相結合後成為現今流行的遊戲模式，玩家於遊戲中落地便開始拾取醫療物資與攻擊武器，身上所能配備的資源是有限制的，拾取並攜帶什麼槍械與配件、備多少子彈、多少醫療物資、同一個區域有多少敵人、哪邊有敵人、何處可能有狙擊手、周圍有沒有交通工具等，根據不同的遊戲設定，有許多環節需要玩家在極短的時間做出判斷，以求盡量在時限內獲取分數、佔領據點或是排除其他競爭者成為最後的生存者、隊伍。

## 五、遊戲模式

寫實射擊遊戲的模式眾多，有大逃殺模式、佔領模式、殲滅模式、爆破模式、突破模式……，以下僅介紹近期較為流行的遊戲模式：

### （一）大逃殺模式

大逃殺（Battle royale game）的名稱源自 1999 年，日本的同名小說及影視作品。常見的遊戲方式為滿 100 人即開局，可以選擇個人參與或組隊參與，組隊有自行邀請以及系統匹配兩種方式。遊戲開場時，玩家以跳傘的形式開始遊戲，依此局運輸機航線自行選擇降落點，落地後開始蒐集醫療物資、武器、配件及交通工具等，在遊戲過程中，玩家除保命之外，也可以擊殺其他生存者，隨時間推進，遊戲地圖會不斷縮小安全區，最後一輪的安全區稱為決賽圈，最終中生存者即為勝利者。

依據 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）。

### （二）佔領模式

此模式有數種不同的遊戲規則，通常具有領地競爭條件，許多遊戲的佔領模式會設計為戰鬥期間玩家可以不斷重生直至遊戲結束。不同的佔領模式之規則設定例如：

1. 分攻守雙方，守方的目標是保護指揮所，一但失守就要撤退至下一個防守點，遊戲時間結束或所有防守點失守，則雙方陣營互換。
2. 隊伍相互攻擊並佔領目標陣地，佔領全部陣地或遊戲時間結束時由佔領較多的一方獲勝，數量相同則達成平局。

3.不分攻守進行據點爭奪，以佔領進度條全滿，或遊戲時間截止時佔領進度較多的一方獲勝，若是雙方皆未達佔領指標，則由佔領據點較多的一方獲勝，若進度相同則由最後佔領目標物件一方獲勝。

### (三) 劇情模式

以執行遊戲所指定之任務進行劇情的通關與開展，現在多數遊戲會做主線與支線任務的設計，並且依照玩家所選擇的劇情線路安排不同的遊戲結局。

## 六、台灣現行之遊戲分級制度

台灣現行之遊戲分級制度《遊戲軟體分級管理辦法》係依照《兒童及少年福利與權益保障法》訂定，原名「電腦軟體分級辦法」，於中華民國95年7月6日發布，並自發布後六個月實施。依照第十條規定：「發行或代理遊戲軟體之人於其遊戲軟體上市前，應依本辦法之規定標示分級資訊。」

根據此辦法定義之遊戲軟體，係指整合數位化之文字、聲光、音樂、圖片、影像或動畫等程式，提供使用者藉由電腦、手持或穿戴式實境體感裝置等電子化設備操作以達到一定遊戲目的之軟體。而所謂有分級管理義務之人，則係指遊戲軟體發行、代理、租售、散布、展示陳列、提供接取瀏覽或下載者。

遊戲軟體依年齡分為下列五級：

- (一) 限制級（限級）：十八歲以上之人始得使用。
- (二) 輔導十五歲級（輔15級）：十五歲以上之人始得使用。
- (三) 輔導十二歲級（輔12級）：十二歲以上之人始得使用。
- (四) 保護級：六歲以上之人始得使用。
- (五) 普遍級：任何年齡皆得使用。

台灣遊戲軟體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，本研究相關之分級項目為：

#### (一) 暴力、恐怖：

- 1.限制級（限級）：涉及人或角色被殺害之攻擊、殺戮等血腥、殘暴或恐怖畫面，令人產生殘虐印象。
- 2.輔導十五歲級（輔15級）：攻擊、殺戮等血腥或恐怖畫面，未令人產生殘虐印象。

3.輔導十二歲級（輔 12 級）：有打鬥、攻擊等未達血腥之畫面或有輕微恐怖之畫面。

（二）反社會性：

1.限制級（限級）：描述搶劫、綁架、自傷、自殺等犯罪或不當行為且易引發兒童及少年模仿。

2.輔導十五歲級（輔 15 級）：有描述前條第五款以外之犯罪或不當行為，但不致引發兒童及少年模仿。

3.輔導十二歲級（輔 12 級）：有打鬥、攻擊等未達血腥之畫面或有輕微恐怖之畫面。

依照《遊戲軟體分級管理辦法》所述，於產品包裝上必須有符合規定之標示，無包裝者亦須於軟體說明等處依規定標示，若包含三種以上被列名之情節應按內容比重標示至少三項，限制級遊戲軟體的陳列應設有專區與其他遊戲做出區別並標示警語，在巴哈姆特論壇的作品資料中《絕地求生》、《絕對武力 Online》顯示屬於輔 15 級、《決勝時刻：現代戰爭》中文一般版屬於限制級，完整的《遊戲軟體分級管理辦法》於附錄一。

## 第二節 家庭支持相關理論研究

本節主旨在探討與家庭支持相關之理論，內容包含如下：「家庭支持的定義」、「家庭支持對個體的影響」，與「影響家庭支持的因素」。

### 一、家庭支持的定義

生態系統理論 (Ecological Systems Theory) 是由美國心理學家 Bronfenbrenner 於 1979 年提出，認為個體的行為受到其所處之環境脈絡與個體本身之交互作用所影響，在 1995 年修訂增加時間系統。生態系統理論共分為五個層次：微觀系統 (Microsystem)、中介系統 (Mesosystem)、外在系統 (Exosystem)、鉅觀系統 (Macrosystem)、時間系統 (Chronosystem)。家庭屬於微觀系統，是個體互動最頻繁緊密的部分。

「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。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)。家庭支持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)。是由婚姻、血緣、收養等關係為基礎進而共同生活，家庭成員將提供情感與心理方面的安全感，提供照顧、關懷、情感安慰、建議回應與物質供應 (黃靜君, 2019; 蔣宜玫, 2009)。當青少年在面對發展歷程中所遭遇的困境時，家長與老師是其尋求諮詢與支援的主要對象 (何書綾, 2011)。

家庭支持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)。是個體在面對壓力或挫折情境下，能藉由家人或親友得到正向的支持力量，以此滿足個體的需求，以增加其對環境的適應 (邵珮晴, 2018)。

Jacobson (1986) 將家庭支持依照特性區分為以下三類：

- (一) 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。
- (二) 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。

(三) 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)。

黃俐婷 (2004) 在家庭支持的結構與功能分析一文中，將家庭內的支持結構以發展階段分做「依賴原生家庭階段」與「獨立成家立業階段」兩個區塊，並細分出父母、手足、夫妻與親子等四個次系統。依賴原生家庭階段包含：父母支持次系統—依附關係與管教方式、手足支持次系統—合作分享與衝突攻擊；「獨立成家立業階段」則有：夫妻支持次系統—工作與家庭平衡、親子支持次系統—代間關係的互惠性。

換言之，家庭支持是最接近個體，也是最初與最容易獲取之資源，無論是來自親子之間、手足之間、伴侶之間，或是非常親近的親戚朋友，彼此在實質性、訊息性與情感性三方面的相互支援與扶持，形成互助互惠的關係。

## 二、家庭支持對個體的影響

在心理健康方面，多數研究已顯示家庭支持對於青少年的心理健康有正面影響 (趙信祈, 2018)。郭靜晃與黃明發 (2013) 在青少年正向外在及內在資產的整理表格中，於「外在資產—支持」的區塊置入一、家庭支持：家庭提供愛與支持。二、正向的家庭溝通：親子間能正向溝通，且青少年願意尋求父母的意見。家人所提供的支持及溫暖氣氛，對青少年來說是一項很重要的支持來源 (翁聞惠, 2015)。

家庭支持與幸福感之間具有正相關，也就是說，感受到較多實質性支持、訊息性支持與情感性支持的青少年，在生活經驗、自我評估、人際關係、與他人的比較心態、學業成就和自尊等方面都有較好的回應 (李素菁, 2002)。

黃靜君 (2019) 兒童參與擊劍俱樂部的研究顯示，無論是提供相關裝備或是其他獎勵，家長給予孩子實質性支持能夠有效的幫助孩子保持擊劍運動的參與，陪伴孩子查詢擊劍相關訊息、影片，與孩子討論比賽表現等，都能夠給予訊息性支持。家人對於運動參與者的實質性幫助、提供建議或忠告等訊息性支持、適當的情感鼓勵與關懷態度都能提升其參與行為與表現。

Francesca Pernice-Duca (2010) 的研究指出，家庭成員之間的支持與互惠對於個人的支持網絡是非常重要的，家庭網絡中的互助性可能對自我認知產生積極的影響。身為弟妹者，可以從兄姊的示範中獲得訊息性的支持，並且從分享合作的過程中學習到情緒性支持（黃俐婷，2004）。李娟慧（2000）以青少年為樣本的研究顯示，六個變項在預測的重要性上以父母支持佔首位，家庭自尊次之，依序下排是師長支持、同儕支持、生理自尊與學業自尊。

由上述可見，家庭支持在個體成長過程中展現出舉足輕重的地位。家庭支持存在於親子、手足，和夫妻之間，是由家庭成員彼此間的互動所構成。一般而言，家庭關係可能具有消極和壓力的部分，以及有效的部分（Lyberg、Holm、Lassenius、Berggren & Severinsson，2013）。

個體透過家庭支持可以獲得安全感、學習自我照顧、培養自信心、累積互動經驗、受到適切的引導與經驗的傳承，金錢與物質上的照顧等。家庭支持不論是直接或是間接的產生作用，對於個體的身心健康皆有正面的助益。

### 三、影響家庭支持的因素

Kostelecky 與 Lempers (1998) 的研究指出，家庭支持具有性別差異，男性與女性在對母親與手足間的支持感受有所不同，女性明顯較男性在母親與手足之間的關係更加緊密。當痛苦或壓力過大時，會造成幸福感或生活滿意度等下降，此時強而有力的家庭支持可以幫助減輕痛苦，促使青少年的心理能夠更加健康、幸福，對未來的生活抱持更積極的看法。且無論是否有壓力，感受到家庭支持的存在或是增加，皆有助於降低青少年之壓力，助其減輕痛苦，並增加幸福感。

蔣宜玫 (2009) 探討高中生家庭支持、親子依附與生涯自我效能的研究亦顯示女高中生在家庭支持的感受上高於男高中生、不同父母親教育程度對高中生的家庭支持有顯著差異，該研究顯示：家庭支持、親子依附與生涯自我效能之間具有正相關；家庭支持與親子依附對高中生的生涯自我效能具有聯合預測力。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）。

家庭支持受到家庭功能以及結構改變所影響，家庭功能涵蓋個體之食、衣、住、行、育、樂、經濟、繁衍、宗教等眾多層面。家庭結構則是指組成家庭的成員，以及成員之間身分與角色的關係，其中牽涉到家庭成員的人數、家庭型態、婚姻狀況、所處社經地位等多種情狀。何書綾（2011）的研究指出，家庭價值觀與家人關係具有高度正相關，家庭價值觀係個人對家庭所具備之家庭功能、個人孝道行為表現以及家庭性別角色之價值判斷。

李素菁（2002）的研究顯示，家庭社經地位較高、父母婚姻狀況較良好的青少年所感受到的訊息性支持與情感性支持較多，且家庭人口數的多寡亦與情感性支持相關，可見家庭結構會對家庭支持感受造成影響。

由於華人社會文化變遷的緣故，家庭功能以及家庭結構從傳統型態逐漸轉變，家庭組成的形態越來越多元，家庭功能亦不同於過往。在功能方面的改變例如：

- （一）教育功能由過去的家庭教育轉為國民教育。
- （二）不同於過去已婚女性多為家管，越來越多的婦女選擇繼續工作。
- （三）各式各樣的娛樂場所和公共設施的增加，與交通的便利性提升，使得人們在家中停留的時間縮短。

家庭在結構方面的改變例如：

- （一）同住的家庭人數減少，過去以數代同堂的大家庭為主，現今則以夫妻及未婚子女所組成的核心家庭（小家庭）為主。還有不計畫生育子女的雙薪夫妻檔—頂客族（Dink/Dinky，亦稱丁客族、丁克家庭），以及沒有結婚意願的不婚者（不婚主義）之家庭結構擁有的家庭人口更少。
- （二）家庭的組成與婚姻狀況之多元性，因工作、經濟、情感、意外因素或其他原因所導致的夫妻分居、離婚、單親家庭、未婚同居等，產生出許多不同的家庭或婚姻型態。
- （三）家庭收入與社會地位，能夠提供穩定的物質生活，以及家長之社會地位較高，家庭成員所獲得的正向支持也愈多，然而現今許多小家庭面臨著上要贍養、照顧年邁的雙方父母，下要照顧尚未獨立的孩子，能共同贍養、照顧老人的手足也分身乏術、無法負荷，甚或根本沒有同胞手足，無奈成為經濟壓力較為沉重的三明治家庭。

整合上述，影響家庭支持的因素約可分為以下幾類：

- (一) 性別與年齡：男性與女性在家庭支持的感受上具有差異，隨著年齡的增長，青少年對家庭支持的感受度會下降；
- (二) 社經地位：父母親的學歷、社經地位會對子女的家庭支持感受有影響；工作、職位、家庭收入，會對家庭成員在支持感受上造成影響；
- (三) 家庭關係與結構：父母關係、親子關係、手足數、家庭人口數、所擔任的家庭角色，都會對家庭支持感受造成影響。

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，其研究結果亦顯示「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」。無論好壞，個體自出生便有父母親與家庭關係，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」二字。因此將「家庭支持」納入本研究，嘗試了解寫實射擊遊戲玩家對自身所受到的「家庭支持」感受程度為何，與憂鬱之間是否有所關聯。

### 第三節 生活滿意度相關理論研究

本節旨在說明與生活滿意度相關之理論探討，包含以下二個部分：「生活滿意度概說」與「影響生活滿意度的因素」。

#### 一、生活滿意度概說

生活滿意度常視為生活品質的指標，是一種心理上主觀對自我生活的評價，也是知覺與期望是否一致的一種說法（胡淑惠、林俐伶，2014）。第二次世界大戰之後，西方國家的物質財富迅速的累積，生活水準不斷的提高，因此產生了不同過去以收入水準等客觀因素為指標的「生活質量」概念，這個概念強調無形的精神生活水平對人的生存與發展的意義（邢占軍，2005）。在研究生活質量的同時，發展出了包含生活質量的主觀幸福感測量研究。「幸福感」是指受試者主觀認為自己在生活滿意、正向情感、負向情感及身心健康的情形（李素菁，2002）。許多關於幸福感的研究會將生活滿意度量表納入其中。

生活滿意度（Life satisfaction）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）。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）。

在評估生活滿意度的時候，由於某些項目能夠在不同個體間達到共識，有些卻無法產生共同看法，例如生活中不同面向的成功標準。所以 Diener 等人（1993）採取的是「整體性」個評估，而非針對某個具體項目，並且讓個體以其主觀價值來衡量自身之生活滿意度。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）。生活滿意度是可以用來測量生活品質的一個指標，也是一種主觀幸福感的判斷，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）。

柯依汎（2019）對生活滿意度的定義為個體對於整體生活的滿意程度，和陳欣怡與陳若琳（2011）的「個人對於自己的生活滿意一個整體性的評價」相似。而趙育英（2009）認為生活滿意度是強調主觀評估過程、內在的感受、整體的生活適應、期望目標和實際成就之間的一致程度等要素。是個人對生活所表現的整體幸福感受及對自己目前生活感到滿意的實際差距與衡量對生活品質的滿意程度（林玉婕，2019）。

洪晟惠與周麗端（2012）對生活滿意度的看法為個體對自身整體生活滿意程度的主觀認知評價，如此定義係因其考量每個人對生活有著不一樣的標準，每個人在不同時空又會對生活產生不一樣的認知與評價反應。但是，生活滿意度不是永遠完整或恆定的，因為一個人的生活滿意度狀態是相對於他／她的主觀評估而言，這取決於所處生活環境的變化（Bouare，2017）。

藉由上述可知，生活滿意度是由個體主觀感受對於自身當下所處之生活環境、生活模式，以及所認知之主觀滿意標準進行比較，並依照兩者彼此間的符合程度做出對於自身生活滿意度之高低評估。因此，本研究將生活滿意度定義為：個體主觀對於自身整體生活品質與期望之間相符合程度的判斷。

## 二、影響生活滿意度的因素

藉由概說的部分可以得知，生活滿意度是個體受到生活事件、時間推移、認知信念等許多方面的綜合，並依其當前主觀感受與理想生活狀態比較後所產生之結果。

較為常見會受到生活滿意度所影響的係關於「幸福感」的測量研究。也有些研究將它當作精神病理學或情緒健康量表的補充。於 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）的研究顯示，主觀幸福感主要由兩個面向所組成，一個是情感，另一個則是認知。情感部分包含了愉快以及不愉快的情感經驗，認知部分就是所謂的生活滿意度。經由過去對生活滿意度相關的研究，研究者將可能影響生活滿意度之因素整理如下：

### （一）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。

透過黎士鳴與謝素貞（2009）的研究可以得知，生活滿意度與自貶呈現顯著負相關，與自尊則呈現顯著正相關。根據陳婉瑜、王美玲與吳建明（2017）的研究指出，自我效能高者，生活滿意度也較高。具有較好的問題解決能力，生活滿意度也較高（洪晟惠、周麗端，2012）。陳葦慈（2019）針對大學生所做的研究指出，女大學生的生活滿意度顯著高於男大生，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。

陳涵汀（2019）的斜槓動機對於工作滿意度及生活滿意度之影響研究結果顯示，興趣、金錢與多樣性三種動機能提升生活滿意度，在動機方面則是以興趣類工作滿意度提升大於金錢及多樣性，表示在此研究中斜槓青年對於工作選擇較看重是否符合其興趣。

也就是說不同年齡、性別會影響個體之生活滿意度；自我效能較高者、較有能力解決問題者、自尊感受較好者，信任度高而戒心低者，生活滿意度也比較高。

### （二）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）。周慶珍（2011）的研究顯示，工作-家庭衝突、每週工作時數、與生活滿意度呈現顯著負相關。洪晟惠與周麗端（2012）的研究中，衝突亦是屬於負相關的因素。林貞君（2019）以台南市某國小高年級學童為研究對象，結果發現對學童來說，生活壓力與休閒活動參與和生活滿意度具有顯著的影響。可知生活壓力不僅限於成人，也許學童的理想生活在成人看來不夠成熟、無法因應外在環境的挑戰，但不可否認其所感受之壓力，以及現實與理想生活間的差異。

工作環境亦對生活滿意度有所影響，高雄地區已婚女警在內外勤部分，擔任內勤者相較於外勤以及內、外勤兼具者，具有較高的生活滿意度（林裕燕，2010）。當女性有工作時，生活滿意度較低，當配偶有工作時，滿意度會增加（丁予涵，2019），表示相較於雙薪而言，單薪會使女性有較多的生活負擔。林信宏（2019）以台中市軍訓教官為研究對象發現，整體工作壓力與整體生活滿意度之間呈現低度負相關。

謝季霖（2019）以工作不安全感與生活滿意度為主題之研究成果表示，工作不安全感與生活滿意度之間有顯著負相關，工作滿意度與生活滿意度之間有顯著正相關。

也就是說，有無工作、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，但凡壓力大、衝突多，都會導致生活滿意度降低。

### （三）社經地位

林裕燕（2010）所做高雄地區已婚女警的家庭管理壓力與生活滿意度之研究發現，研究對象之生活滿意度會因教育程度、工作性質的不同而有顯著差異。並且以中央警察大學畢（結）業者的生活滿意度高於其他學歷者。不同教育程度、任教官年資、職務別、學校類別的臺中市高中職軍訓教官在生活滿意度上具有顯著差異（林信宏，2019）。

黃子珉（2019）以屏東縣社區婦女為對象之研究顯示，教育程度不同以及家庭每月所得對生活滿意度有顯著差異。隨著教育程度、收入的增長，生活滿意度亦有顯著正向的影響，進一步探討發現，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）。

張淳祺（2013）所做之研究結果表示，在不同世代中高齡者家庭資源與生活滿意度呈現正相關。

在社經地位的部分，包含個體之學歷、年資、職務、收入、家庭所得等，具有比較好的經濟狀況與社會地位，生活滿意度也會比較高。

#### (四) 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）。個人與配偶的婚姻態度及互動越好，生活滿意度會越高；個人與子女的情感互動越多，其生活滿意度會越低（羅心宜，2019）。周慶珍（2011）以公部門女性主管為研究對象發現其社會支持與生活滿意度呈現顯著正相關。未婚女性的生活滿意度不如已婚女性（丁予涵，2019）。林信宏（2019）的研究顯示，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。

Peterson、Park 與 Seligman（2005）所做關於幸福與生活滿意度的研究結果指出，可以透過三種面向來衡量生活滿意度以及認可程度：樂趣、投入程度，和意義。這三個面向都可以用來預測生活滿意度。當三個面向都處於低谷時，所呈現的生活滿意度較低。生活滿意度涉及對一個人的情況進行有利的個人評估。因人而異的力量，健康，財務資源，生產性工作或社會關係等因素的價值各不相同（Gerson，2018）。

家人所給予的支持，可能在工作與非工作二者的衝突過程中扮演重要的角色，除了可降低個人的角色壓力，也會調節生活領域之間的衝突或提高其生活品質（翁振益、林若慧、劉士豪，2007）。社會支持不但對生活滿意度具有直接影響，透過憂鬱情緒的中介，還能對生活滿意度造成間接的影響（黃宣榕，2020）。

中高齡者的情感支持越高，生活滿意度愈高，但生活滿意度高的中高齡者網絡支持反而低於生活滿意度低者（張玉坪，2014）。林玉婕（2019）研究顯示，弱勢青少年的生活滿意度與「家庭凝聚力」以及「社會支持」兩項具有顯著的正向關係。

換言之，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，都會對生活滿意度造成影響。依前述便可看出生活滿意度與家庭支持之間具有關聯性，除此之外本研究對於寫實射擊遊戲玩家之理想生活與現實狀況間的差異程度也非常關心，遊戲屬於虛擬的世界，而玩家對於現實生活中自身的生活狀態是否感到滿意，或是感覺不足有所失落？

## 第四節 憂鬱相關理論研究

本節係用以說明憂鬱之相關探討，並區辨憂鬱與憂鬱症的差異，內容包含有：「憂鬱的定義」、「憂鬱對個體的影響與因素」等二部分。

### 一、憂鬱的定義

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。

台北市生命線協會（2019）對憂鬱的定義是：憂鬱是一種自然的情感狀態，主要表現為悲傷、無價值感與罪惡感、人際關係退縮、睡眠／食慾／性慾減少等，每個人都可能發生，屬於正常現象。石薰憶（2019）對憂鬱情緒的說明為：當事人感到低落、沮喪、罪惡感及無望感等負向情緒，並伴隨有睡眠困擾、失去活力和食慾不振等負向性序之心理狀態，未達到臨床憂鬱症之標準。

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，以至於它現在被氾濫的應用於各種經驗？但即便未達臨床所訴之憂鬱症情狀，這種令人不適的鬱悶若長此以往的累積，最終亦可能釀成身上下難以挽回的災難。

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，包括無法思考、心情低落、不愉快、不願做任何事情、頹廢、無價值感、缺乏能量及對未來抱持負向的看法等綜合病徵。並歸納出憂鬱定義特徵，包括：

- （一）情緒方面：心情低落、明顯對外界事物失去興趣、情感表達平淡。
- （二）生理方面：失眠、體重下降、缺乏能量。
- （三）認知方面：自覺無價值感或罪惡感、思考能力或專注力減退、出現自殺意念。
- （四）影響正常社會功能、出現自殺行為。

綜合上述，憂鬱其實是一種正常的情緒，個體在生活中難免有感到挫折、失敗、不順遂或悶悶不樂的時候，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至需要求助、求診的程度，就可能形成臨床診斷定義之憂鬱症。

## 二、憂鬱對個體的影響與因素

### (一) 憂鬱對個體的影響

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。

處於憂鬱情緒的青少年在身、心上都會有所起伏與變化，藍乙琳（2008）將青少年的憂鬱症狀依心理與生理狀態分別整理出來，心理方面：憂鬱情緒會使青少年變的自卑、挫折耐受度下降、缺乏興趣、感到乏味、逃避人群、心情低落、易怒，嚴重者會產生自傷或自殺念頭。生理方面：食慾的增減變化、睡眠的增減變化、體力降低、容易疲憊、注意力不集中、呆滯遲疑，以及自律神經失調等。

黃淑儀與宋惠娟（2016）指出，憂鬱是一種複雜的感覺、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，對個體所造成的影響包括：

1. 認知方面：明顯的無助、無望、無價值感、悲觀、罪惡感、自殺念頭、思考緩慢、持負向的看法等。
2. 生理方面：食慾減低或喪失、失眠或過度睡眠、體重增加或減少、體力減退、常覺得疲勞等。
3. 行為方面：話少、音調低、速度慢、動作少且慢、不願做任何事情、頹廢、有時出現急躁行為或自殺行為。
4. 情緒方面：明顯的愁眉苦臉、沮喪、消沉、情緒低落等症狀。

## (二) 憂鬱產生的因素

王齡竟與陳毓文（2010）的研究發現，年齡較大、同儕支持少、雙親以及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，對青少年憂鬱都有顯著影響。藍乙琳（2008）所整理的七項青少年憂鬱因子包含：

1. 生物學觀點（biological processes）：憂鬱的青少年比正常的青少年分泌較少的可體松（cortisone），此外青少年的憂鬱可能是透過遺傳而來。有研究證實，具有高自傷傾向的人，通常與腦中血清素（serotonin）分泌不足有所相關（陳皎眉，2015）。
2. 心理因子（psychological factors）：當青少年對事件有負向思考或歸因時，容易有低自尊與低自我肯定的性格，易導致憂鬱傾向。長期累積壓力會產生焦慮的情緒，導致失敗與挫折，於是增加憂鬱的產生。
3. 認知因子（cognitive factors）：此時期快速發展的抽象能力導致青少年容易不滿現實、自己，與環境。終產生負向基模，將負向事件錯誤歸因，因吸收到不利於己的訊息而產生憂鬱。
4. 家庭因子（family factors）：父母的教養態度、婚姻狀況、是否有憂鬱傾向、對孩子是否有不合理的期待、家庭經濟狀況等，容易造成親子互動間的失落與衝突，進而引發青少年憂鬱傾向。
5. 同儕因子（peers）：此時期的同儕互動關係對青少年非常重要，容易產生憂鬱因子。
6. 學校因子（school factors）：學校課業沉重，學習成就不佳造成的挫折容易與憂鬱產生惡性循環。
7. 面臨壓力事件（daily stress and stressful life events）：青少年在待人接物、溝通協調等方面尚未成熟，容易產生挫折感。且青少年在處理情緒、轉移或宣洩的能力不足，在與挫折的雙重壓力下容易產生憂鬱傾向。

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）。在憂鬱形成的因子中，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）。依照 Erikson 的八階段心理社會人格發展理論（psychosocial theory），在人生的各別

階段將會面臨到不同的發展任務，如果無法成功的跨越，就會形成危機。比如在青少年時期面臨的是「角色認同與角色混淆」，此時人們開始試著探尋自我、發現自己的長處、試想未來的職業、與同儕間的相處等議題，若是能夠順利發展，便能形成對於自我的角色認同。反之，則會產生角色混淆，感到不安、焦躁甚或導致問題行為的產生。

人到中年理應開始進入職業的高峰，如果現實與過往的理想落差太大，容易因此感到壓力與沮喪，進而產生憂鬱。同時肩負職業與家庭者，若再加上身體負擔，就容易發生所謂的「中年危機」(陳皎眉，2015)。

張本聖(2014)審閱的變態心理學中，情緒障礙症的篇章提到憂鬱症的盛行與性別、社經地位、文化差異都有其相關性存在，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。

憂鬱往往由以下四大因素共同作用造成：(台北市生命線協會，2019年2月26日 17:24，檢自 [http://www.sos.org.tw/diy-02.asp?ser\\_no=287](http://www.sos.org.tw/diy-02.asp?ser_no=287))

- 1.生物因素：大腦中的神經化學物質無法平衡，導致憂鬱情緒過強。
- 2.心理因素：自我要求高、悲觀、負面思考的人較容易罹患憂鬱症。具有非理性信念或悲觀預期高的人容易有憂鬱的習慣，覺得沒有自信或自信心不夠，覺得事情壞的可能性大過好的可能性(何長珠、林原賢，2013)。
- 3.社會因素：負面的生活經驗(如負債、親友死亡、分手)，早期的痛苦遭遇、不良的人際關係等等。
- 4.基因遺傳因素：家族中的父母或手足得憂鬱症的患者比家族中無人得憂鬱症的患者多好幾倍，表示憂鬱症可能有遺傳因素，但也可能表示家族中的一些互動方式帶來不良影響。

結合上述，導致憂鬱產生的可能因子有：生理因素、心理因素、社會環境、遺傳因素、性別影響、社經地位、家庭關係、同儕關係、文化背景，甚至是地理位置與季節性產生的影響。

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 & Peeples，2011)。潘嘉和、李雅玲、周碧瑟與璩大成(2016)的研究顯示，網路過度使用者相較於正常使用者可能罹患憂鬱症的風險，女生為 7.70 倍，男生為 16.06 倍，且皆達到統計之顯著意義。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性，因此本研究亦相當關心玩家的憂鬱情狀為何。

憂鬱到達什麼程度會形成臨床上所界定之憂鬱症呢？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，或失去興趣或愉悅感，再加上：體重明顯的增減，或食慾的增減、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。



## 第參章 研究方法

本章旨在說明本次研究之實施方式。全章共分做五節：第一節為研究架構、第二節為研究對象、第三節為研究工具、第四節為實施程序、第五節為資料處理。

### 第一節 研究架構

基於前述的研究背景與動機以及研究對象之考量，背景變項中除基本的背景資料外，增加寫實射擊遊戲相關項目：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），以及最常使用遊戲參與形式。藉此探討寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度，與憂鬱之現況及差異。本研究之研究架構如圖 3-1-1 所示：

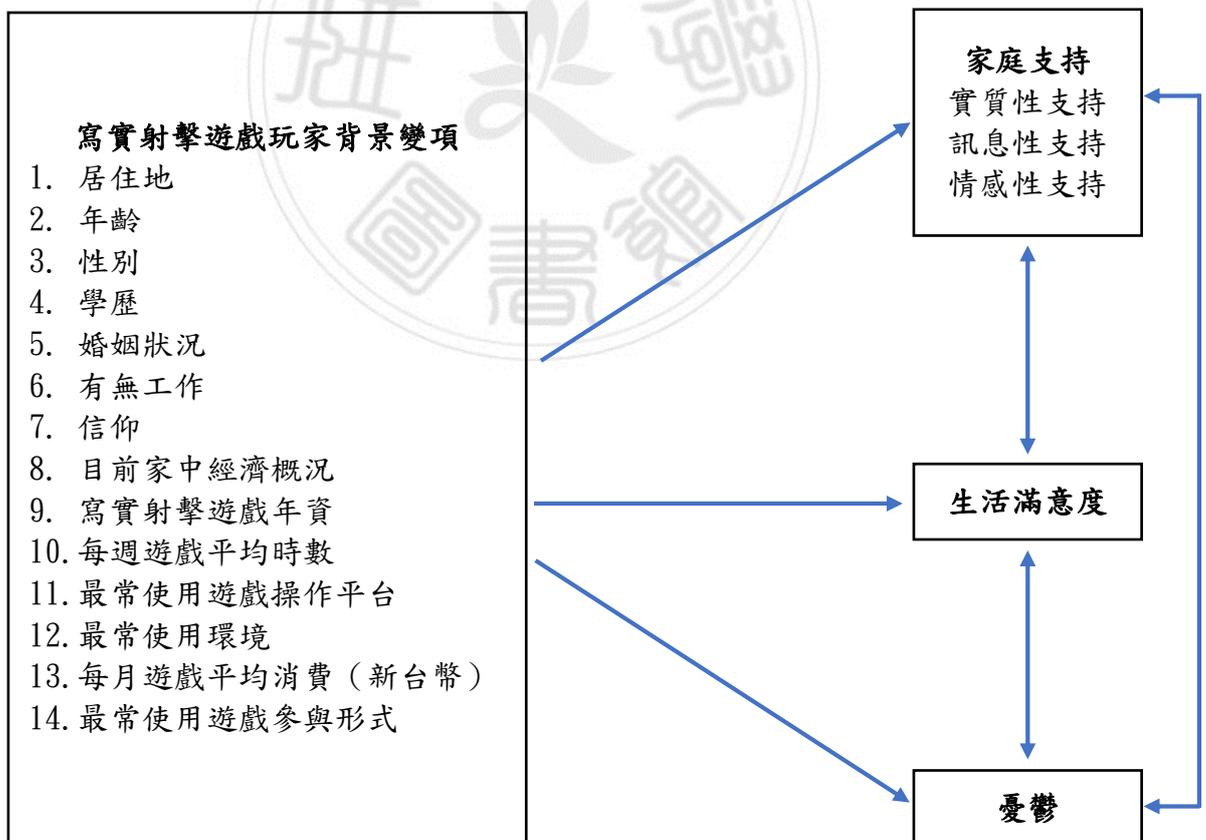


圖 3-1-1 研究架構圖

## 第二節 研究對象

本研究採取問卷調查法之研究形式，以台灣地區寫實射擊遊戲之玩家為主要研究對象。採取電子量表及紙本二種形式發放，邀請參與研究的寫實射擊遊戲玩家填答，為維護填答之真實性，問卷採知情同意且不記名。本研究樣本回收共計 584 份，含：無效樣本 51 份、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%。



### 第三節 研究工具

本研究採取問卷調查法，問卷分為四個部分：第一部分為個人基本資料表，共 14 題；第二部分為家庭支持量表，共 9 題；第三部分為生活滿意度量表，共 5 題；與 (SWLS) 貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)，共 21 題。本節就研究工具之編制內容說明如下：

#### 一、研究工具之編制

以 SPSS 統計軟體進行有效問卷項目分析以及信度考驗，以此做為問卷項目增減之依據。

#### 二、研究工具說明

##### (一) 個人基本資料表

1. 居住地：北部（基隆市、台北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣、苗栗縣）、中部（台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣、嘉義市、嘉義縣）、南部（台南市、高雄市、屏東縣）、東部（台東縣、花蓮縣、宜蘭縣），共四類。
2. 年齡：未滿 18 歲、18~29 歲、30~39 歲、40~49 歲、50~59 歲、60 歲以上，共六類。
3. 性別：男、女，共二類。
4. 學歷：國小（肄/畢）、國中（肄/畢）、高中（肄/畢）、大專（肄/畢）、研究所（肄/畢），共五類。
5. 婚姻狀況：未婚、同居、已婚、離婚、分居、其他，共六類。
6. 有無工作：無、兼職、全職、退休，共四類。
7. 信仰：無、佛教、道教、一貫道、民間信仰、基督教、天主教、其他宗教，共八類。
8. 目前家中經濟概況：富裕、小康、普通、不佳、貧困，共五類。
9. 寫實射擊遊戲年資：未滿 1 年、滿 1 年~未滿 3 年、滿 3 年~未滿 5 年、滿 5 年~未滿 7 年、滿 7 年~未滿 9 年、滿 9 年以上，共六類。
10. 每週遊戲平均時數：未滿 5 小時、5~9 小時、10~14 小時、15~19 小時、20~24 小時、25 小時以上，共六類。

- 11.最常使用遊戲操作平台：電腦（線上、網頁、單機）、移動裝置（手機、平板）、電玩主機遊戲、其他，共四類。
- 12.最常使用環境：住家（個人空間）、住家（開放空間）、租屋處、宿舍、網咖、其他，共六類。
- 13.每月遊戲平均消費（新台幣）：無、未達 100 元、101~500 元、501~1000 元、1001~1500 元、1501 元以上，共六類。
- 14.最常使用遊戲參與形式：單排、組隊（自行組隊）、組隊（系統匹配）、其他，共四類。

## （二）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。題目問項如表 3-3-1。

採取 Likert 五點量表計分，依受試者的主觀經驗感受填選「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」。計分方式為「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。以九題分數相加後之平均數為總量表分，分數越高者，所感受之家庭支持程度越高。分量表說明如下：

- 1.實質性支持：給予被支持者直接的幫助；題目問項 1 至 3。
- 2.訊息性支持：為被支持者提供其所需的訊息，並協助分辨情狀，進而促成改變；題目問項 4 至 5。
- 3.情感性支持：透過正向的肯定與回饋，使被支持者感到被尊重與提升安全感；題目問項 6 至 9。

表 3-3-1 家庭支持量表

分量表	題目問項
實質性支持	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我在需要幫助時，會最先想到家人。</li> <li>2. 我在需要用錢時，都是家裡給的。</li> <li>3. 我在生活上、學業上要用的東西，都是家裡給的。</li> </ol>
訊息性支持	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 我覺得家人常提供我很多意見、消息或知識。</li> <li>5. 家人常和我討論很多事情，也告訴我哪些應該改善。</li> </ol>
情感性支持	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 我會和家人一起出去逛街、郊遊或做休閒娛樂活動。</li> <li>7. 我的家人會關心我、鼓勵我、安慰我。</li> <li>8. 我心情不好的時候很想回到家裡，向家人訴說。</li> <li>9. 我很喜歡我的家，家讓我覺得很快樂、很溫暖。</li> </ol>

家庭支持量表之信度，在修編者李素菁於 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，總量表信度係數 Cronbach  $\alpha$  為.912。本研究預試階段寫實射擊遊戲玩家有效問卷 34 份，家庭支持總量表之 Cronbach  $\alpha$  信度為.873，表各構面之 Cronbach  $\alpha$  信度如下：實質性支持為.812、訊息性支持為.943、情感性支持為.810，各分量表之 Cronbach  $\alpha$  係數介於.810 至.943 之間，顯示本量表具有相當程度之可靠性，結果如表 4-1-2。

### (三) 生活滿意度量表 (SWLS)

生活滿意度係指個體之主觀感受，現實生活狀態與所期待的狀態是否符合，若是符合程度高，個體對生活滿意度就具有較高評價，若是符合程度低，則對生活滿意度評價較低。

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。題目問項如表 3-3-2。

採取 Likert 六點量表計分，依受試者的主觀經驗感受填選「非常同意」、「同意」、「有點同意」、「有點不同意」、「不同意」、「非常不同意」。計分為「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。以五題相加之平均數為總量表分，分數越高者，表示其生活滿意度越高。

表 3-3-2 生活滿意度量表 (SWLS)

變項構面	題目問項
生活滿意度	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在大多數情況下，我的生活都接近我的理想。</li> <li>2. 我的生活條件非常好。</li> <li>3. 我對自己的生活感到滿意。</li> <li>4. 到目前為止，我已經獲得了生活中想要的重要事物。</li> <li>5. 如果能再一次，我不會改變我的生活。</li> </ol>

生活滿意度量表之信度，在 Pavot 與 Diener (1993) 的研究中，以表格呈現出數個使用此量表之研究  $\alpha$  係數均介於 .79~.89 之間，顯示此量表非常穩定，本研究預試階段寫實射擊遊戲玩家有效問卷 34 份，生活滿意度量表之 Cronbach  $\alpha$  信度為 .884，顯示本量表信度良好，結果如表 4-1-3。

#### (四) 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的第四版」(DSM-IV) 中的憂鬱症診斷準則更為一致 (黃政昌，2018)。

採取 Likert 四點量表計分，依受試者的主觀經驗感受填選最符合自身狀態之答案，每題含四個答案選項。計分由輕至重為 0 至 3 分。以二十一題分數相加後為總量表分，分數越低者，表示其憂鬱程度越低。題目問項如表 3-3-3。

貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) 之信度，在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，量表信度係數 Cronbach  $\alpha$  為 .94。本研究預試階段寫實射擊遊戲玩家有效問卷 34 份，貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) 之 Cronbach  $\alpha$  信度為 .956，顯示本量表信度良好，結果如表 4-1-4。

表 3-3-3 貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)

變項構面	題目問項
貝克憂鬱量表 第二版 (BDI-II)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 悲傷</li> <li>2. 悲觀</li> <li>3. 失敗經驗</li> <li>4. 失去樂趣</li> <li>5. 罪惡感內咎</li> <li>6. 受懲罰感</li> <li>7. 討厭自己</li> <li>8. 自我批評自責</li> <li>9. 自殺念頭</li> <li>10. 哭泣</li> <li>11. 心煩意亂</li> <li>12. 失去興趣</li> <li>13. 優柔寡斷猶豫不決</li> <li>14. 無價值感</li> <li>15. 失去精力</li> <li>16. 睡眠習慣的改變</li> <li>17. 煩燥易怒</li> <li>18. 食欲改變</li> <li>19. 難以專注</li> <li>20. 疲倦或疲累</li> <li>21. 失去對性方面的興趣</li> </ol>

## 第四節 研究流程

本研究之目的係為了解寫實射擊遊戲玩家於家庭支持、生活滿意度，與憂鬱之間是否有所相關。確認主題後，進行相關文獻之蒐集與整理，按架構編制問卷內容，經過預試之分析與修正後發放正式問卷，於正式問卷回收後進行統計分析與結論撰寫，最終完成研究報告。

依循上述繪製研究流程如圖 3-4-1 所示：

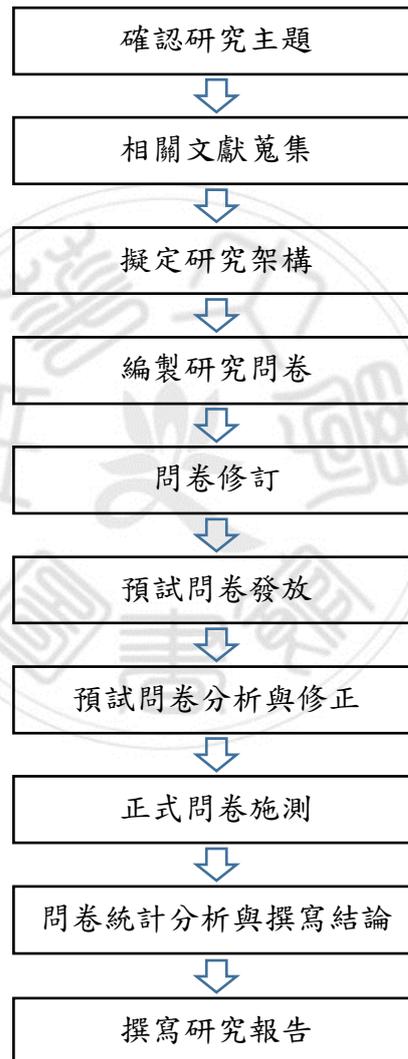


圖 3-4-1 研究流程

## 一、確認研究主題

由研究者興趣與外在環境（如：親身經歷、社會新聞）相結合，發展研究動機與目的。

## 二、相關文獻蒐集

查找與主題相關之期刊、論文以及新聞等。

## 三、擬定研究架構

確立研究結構。

## 四、編製研究問卷、問卷修訂

依據研究目的，查找適合的研究工具，整理製作。

## 五、預試問卷發放、試問卷分析與修正

預試後，回收樣本進行信度分析，並以此修正問卷。

## 六、正式問卷施測、問卷統計分析與撰寫結論

透過數個大專院校與本研究主題相關之社團、網路社群、學校教師等多種管道進行施測。樣本回收後，排除無效樣本以及有效非目標樣本，將其整理入檔，進行資料分析。

## 七、撰寫研究報告

依樣本分析結果做出統整，與研究目的以及問題相互對應，再依照研究結果與發現提出對現況以及未來相關研究之建言。

## 第五節 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 SPSS 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。

### 一、描述統計

以描述統計呈現背景變項之內含項目。

### 二、獨立樣本 t 檢定

以獨立樣本 t 檢定檢驗兩組不同特性之樣本於各變項平均數差異的情況。

### 三、單因子變異數分析

以單因子變異數分析檢驗三組（含）以上不同特性之樣本，於各變項平均數差異的情況。

### 四、皮爾森積差相關

以皮爾森積差相關來探討寫實射擊遊戲玩家的家庭支持、生活滿意度和憂鬱之間是否存在相關性。

### 五、多元回歸分析

「家庭支持整體分數」與「生活滿意度」輪流作為依變項，「年齡」、「性別」、「目前家中經濟概況」、「家庭支持整體分數」、「生活滿意度」與「憂鬱」為自變項進行迴歸分析，探討寫實射擊遊戲玩家的自變項與依變項之間是否具有相關性。

## 第肆章 研究結果分析

本章依據所回收之樣本資料進行數據分析，共分六節：第一節為寫實射擊遊戲玩家之背景基本資料、家庭支持、生活滿意度與憂鬱現況分析；第二節為不同背景變項的寫實射擊遊戲玩家之家庭支持、生活滿意度與憂鬱差異分析；第三節為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；第四節為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。

### 第一節 寫實射擊遊戲玩家之背景基本資料、家庭支持、生活滿意度與憂鬱現況分析

本研究採立意取樣方式，使用紙本與電子兩種型式發放問卷，於問卷之第一部分—背景資料問項中，第9題至第14題為寫實射擊遊戲玩家問項，未填答者即視為非玩家樣本。共發出紙本問卷211份，回收211份，含：無效樣本51份、有效非玩家樣本72份，有效玩家樣本88份。電子問卷共回收373份，全數為有效樣本，含：非玩家樣本244份，有效玩家樣本129份。樣本回收共計584份，含：無效樣本51份、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%。由於外島與非台灣地區數據過於稀少及可能之國家差異予以剔除，台灣本島寫實射擊遊戲玩家有效樣本為213份。

本節依有效玩家樣本之個人背景資料進行分析，以次數分配加以整理歸納，並說明研究對象之樣本分布情狀，整體描述性統計分析如表4-1-1。

#### 一、寫實射擊遊戲玩家背景資料之現況分析

內容包含居住地、年齡、性別、學歷、婚姻狀況、有無工作、信仰、目前家中經濟狀況、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，共十四類。

##### （一）居住地

各縣市參照交通部觀光局地區劃分方式歸為北部、中部、南部以及東部，唯有宜蘭縣參照中央氣象局劃分方式，將其歸至東部。其分布情形為：「中部」佔46.0%，人數佔最多，其次為「北部」佔23.9%；「南部」佔23.9%；「東部」佔6.1%，人數最少。其分配情形詳見表4-1-1。

北部：台北市、新北市、基隆市、桃園市、新竹市、新竹縣、

中部：苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣

南部：嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣

東部：宜蘭縣、花蓮縣、台東縣

## (二) 年齡

依年齡調查結果得知，「18~29 歲」佔 62.0%，人數佔最多，其次為「未滿 18 歲」佔 25.4%；「30~39 歲」佔 9.4%；「40~49 歲」佔 1.9%；「50~59 歲」佔 1.4%，人數最少，其分配情形詳見表 4-1-1。

## (三) 性別

依性別調查結果得知，「男性」佔 55.9%，「女性」則佔 44.1%，兩者稍有差距，其分配情形詳見表 4-1-1。

## (四) 學歷

依學歷調查結果得知，「大專（肄/畢）」佔 52.6%，人數佔最多，其次為「高中（肄/畢）」佔 39.4%；「研究所（肄/畢）」佔 6.1%；「國中（肄/畢）」佔 1.9%，人數最少，其分配情形詳見表 4-1-1。

## (五) 婚姻狀況

依婚姻狀況調查結果得知，「未婚」佔 92.0%，人數佔最多，其次為「已婚」佔 7.0%；「其他」佔 0.9%，人數最少，其分配情形詳見表 4-1-1。

## (六) 有無工作

依有無工作調查結果得知，「無」佔 64.3%，人數佔最多，其次為「全職」佔 22.5%；「兼職」佔 12.7%；「退休」佔 0.5%，人數最少，其分配情形詳見表 4-1-1。

## (七) 信仰

依信仰調查結果得知，「無」佔 61.5%，顯示無信仰者佔最多數，其次為「道教」佔 15.6%；「佛教」佔 9.4%；「民間信仰」佔 7.5%；「一貫道」佔 2.3%；「基督教」佔 2.3%；「其他宗教」佔 1.9%；「天主教」佔 0.5%，人數最少，其分配詳見表 4-1-1。

## (八) 目前家中經濟概況

依目前家中經濟概況調查結果得知，「普通」佔 62.0%，人數佔最多，其次為「小康」佔 34.7%；「不佳」佔 3.3%，人數最少，其分配情形詳見表 4-1-1。

#### (九) 寫實射擊遊戲年資

依調查結果得知，「未滿1年」佔39.4%，人數佔最多，其次為「滿1年～未滿3年」佔26.3%；「滿3年～未滿5年」佔13.6%；「滿9年以上」佔10.3%；「滿5年～未滿7年」佔6.1%；「滿7年～未滿9年」佔4.2%，人數最少，其分配情形可詳見表4-1-1。

#### (十) 每週遊戲平均時數

依調查結果得知，「未滿5小時」佔60.6%，人數佔最多，其次為「5～9小時」佔18.3%；「10～14小時」佔8.5%；「25小時以上」佔6.6%；「15～19小時」佔3.8%；「20～24小時」佔2.3%，人數最少，其分配情形詳見表4-1-1。

#### (十一) 最常使用遊戲操作平台

依調查結果得知，「移動裝置（手機、平板）」佔58.2%，人數佔最多，其次為「電腦（線上、網頁、單機）」佔37.6%；「電玩主機遊戲」佔3.3%；「其他」佔0.9%，人數最少，其分配情形詳見表4-1-1。

#### (十二) 最常使用環境

依調查結果得知，「住家（個人空間）」佔69.5%，人數佔最多，其次為「住家（開放空間）」佔17.4%；「宿舍」佔7.5%；「其他」佔3.3%；「租屋處」佔1.9%；「網咖」佔0.5%，人數最少，其分配情形詳見表4-1-1。

#### (十三) 每月遊戲平均消費（新台幣）

依調查結果得知，「無」佔71.4%，人數佔最多，其次為「未達100元」佔11.3%；「101～500元」佔7.5%；「501～1000元」佔5.2%；「1001～1500元」佔2.3%；「1501元以上」佔2.3%，人數最少，其分配情形詳見表4-1-1。

#### (十四) 最常使用遊戲參與形式

依調查結果得知，「單排」佔38.0%與「組隊（自行組隊）」佔38.0%並列，人數佔最多，其次為「組隊（系統匹配）」佔19.2%；「其他」佔4.7%人數最少，其分配情形詳見表4-1-1。

經分析整理可知，居於中部者佔多數、18～29歲者佔多數、男性多於女性、學歷以大專（肄/畢）者佔多數、未婚者佔多數、無工作者佔多數、無信仰者佔多數、家中經濟概況為普通者佔多數、寫實射擊遊戲年資以未滿1年者佔多數、每週遊戲平均時數以未滿5小時者佔多數、最常使用遊戲操作平台以移

動裝置（手機、平板）者佔多數、最常使用環境以住家（個人空間）者佔多數、每月遊戲平均消費（新台幣）以無消費者佔多數、最常使用遊戲參與形式以單排以及組隊（自行組隊）兩者並列，佔最多數。

表 4-1-1 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	51	23.9 %
		中部	98	46.0 %
		南部	51	23.9 %
		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 %

續表 4-1-1 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 (%)
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 %

續表 4-1-1 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 (%)
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 %

## 二、相關項目指標信度分析

本研究採取 Cronbach  $\alpha$  係數進行信度考驗，求其之內部一致性係數，以檢定量表穩定性。剔除無效問卷後，將所得資料輸入檔案，經 SPSS 18.0 統計套裝軟體進行信度分析，說明如下：

### (一) 家庭支持量表信度分析

家庭支持量表的信度結果如表 4-1-2。預試有效問卷 34 份，家庭支持總量表之 Cronbach  $\alpha$  信度為.873，表各構面之 Cronbach  $\alpha$  信度如下：實質性支持為.812、訊息性支持為.943、情感性支持為.810。顯示本量表內部一致性甚高，量表信度良好。

正式有效問卷 213 份，家庭支持總量表之 Cronbach  $\alpha$  係數為.843，顯示本量表內部一致性甚高。各構面 Cronbach  $\alpha$  係數如下：實質性支持為.687、訊息性支持為.876、情感性支持為.830。雖然實質性支持之  $\alpha$  係數較低，推測可能係因部分玩家已具備經濟獨立的能力，對家庭支持的實質性支持需求較低，但尚介於.6 至.7 之間，屬於有效範圍，表示此量表信度適當。

表 4-1-2 家庭支持量表預試/正式之信度分析表

分量表	預試問卷	正式問卷
	Cronbach $\alpha$ (N=34)	Cronbach $\alpha$ (N=213)
實質性支持	.812	.687
訊息性支持	.943	.876
情感性支持	.810	.830
整體家庭支持	.873	.843

### (二) 生活滿意度量表 (SWLS) 信度分析

生活滿意度量表 (SWLS) 的信度結果如表 4-1-3。預試有效問卷 34 份，Cronbach  $\alpha$  信度為.884。顯示本量表內部一致性甚高，表示此量表信度良好。

正式有效問卷 213 份，Cronbach  $\alpha$  係數為.838，顯示本量表內部一致性甚高，量表信度良好。

表 4-1-3 生活滿意度量表 (SWLS) 預試/正式之信度分析表

量表	預試問卷	正式問卷
	Cronbach $\alpha$ (N=34)	Cronbach $\alpha$ (N=213)
整體生活滿意度	.884	.838

### (三) 貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) 信度分析

貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) 的信度結果如表 4-1-4。預試有效問卷 34 份，Cronbach  $\alpha$  信度為.956。顯示本量表內部一致性甚高，此量表信度良好。

正式有效問卷 213 份，Cronbach  $\alpha$  係數為.930，顯示本量表內部一致性甚高，量表信度良好。

表 4-1-4 貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II) 預試/正式之信度分析表

量表	預試問卷	正式問卷
	Cronbach $\alpha$ (N=34)	Cronbach $\alpha$ (N=213)
整體憂鬱	.956	.930

## 三、寫實射擊遊戲玩家之家庭支持現況分析

本研究使用李素菁 (2002) 所修編之家庭支持量表，共九題，其中包含三個面向：實質性支持、訊息性支持、情感性支持。

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。

依據 213 份有效寫實射擊遊戲玩家樣本之實際填答內容進行分析，如表 4-1-5。

表 4-1-5 寫實射擊遊戲玩家家庭支持向度差異分配表 (N=213)

題目問項	平均數	標準差
實質性支持	3.71	.86
1.我在需要幫助時，會最先想到家人。	3.82	.94
2.我在需要用錢時，都是家裡給的。	3.63	1.18
3.我在生活上、學業上要用的東西，都是家裡給的。	3.68	1.15
訊息性支持	3.63	.88
4.我覺得家人常提供我很多意見、消息或知識。	3.60	.96
5.家人常和我討論很多事情，也告訴我哪些應該改善。	3.66	.92
情感性支持	3.76	.79
6.我會和家人一起出去逛街、郊遊或做休閒娛樂活動。	3.73	.98
7.我的家人會關心我、鼓勵我、安慰我。	3.91	.91
8.我心情不好的時候很想回到家裡，向家人訴說。	3.36	1.12
9.我很喜歡我的家，家讓我覺得很快樂、很溫暖。	4.04	.85
整體家庭支持	3.72	.67

透過家庭支持向度差異分配表可以得知，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。

三個構面中，實質性支持平均為 3.71 分，訊息性支持平均為 3.63 分，情感性支持平均為 3.76 分。其中以情感性支持所得平均分數最高，實質性支持次之，訊息性支持最末；表示寫實射擊遊戲玩家在家庭支持中，獲得情感性支持的主觀感受較高，實質性支持次之，訊息性支持則獲得最少。

在「實質性支持」向度的三個問項中，「我在需要幫助時，會最先想到家人。」為 3.82 分，高於實質性支持平均分數，表示玩家在此項有較高的被支持感；「我在需要用錢時，都是家裡給的。」為 3.63 分與「我在生活上、學業上要用的東西，都是家裡給的。」為 3.68 分，都較實質性支持平均分低，表示玩家在此二項的被支持感較低。

「訊息性支持」向度的二個問項中，「我覺得家人常提供我很多意見、消息或知識」的分數為 3.60 分，低於訊息性支持之平均分數，表示寫實射擊遊戲玩家對於此項的被支持感較為不足；在「家人常和我討論很多事情，也告訴我哪些應該改善。」為 3.66 分，則高於訊息性支持之平均分數，表示寫實射擊遊戲玩家在此項有較高的被支持感。

屬於「情感性支持」向度的四個問項中，「我很喜歡我的家，家讓我覺得很快樂、很溫暖。」的分數為 4.04 分，係四題問項中最高分者，「我的家人會關心我、鼓勵我、安慰我。」為 3.91 分，位列第二，上述二項皆高於訊息性支持之平均分數，表示寫實射擊遊戲玩家在此項有較高的被支持感。而「我會和家人一起出去逛街、郊遊或做休閒娛樂活動。」為 3.73 分與「我心情不好的時候很想回到家裡，向家人訴說。」為 3.36 分，此二項都較情感性支持之平均分不足，表示寫實射擊遊戲玩家對於此項的被支持感較為不足，本研究玩家樣本於此量表中分數最高與最低者皆屬於情感性支持。

而於整體家庭支持 9 題問項中，以「我很喜歡我的家，家讓我覺得很快樂、很溫暖。」的 4.04 分所獲得正向認同最多，「我的家人會關心我、鼓勵我、安慰我。」的 3.91 分次之，而「我心情不好的時候很想回到家裡，向家人訴說。」則為最末，僅 3.36 分。「我在需要幫助時，會最先想到家人。」、「我會和家人一起出去逛街、郊遊或做休閒娛樂活動。」、「我的家人會關心我、鼓勵我、安慰我。」、「我很喜歡我的家，家讓我覺得很快樂、很溫暖。」等四項，以及情感性支持向度之平均分數，皆高於整體家庭支持之平均得分，除第一項屬於實質性支持外，其餘四項皆為情感性支持，訊息性支持則全數低於整體家庭支持之平均得分。

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。

#### 四、寫實射擊遊戲玩家之生活滿意度現況分析

本研究使用 Diener、Emmons、Larsen 與 Griffin (1985) 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。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」、「同意」、「有點同意」、「有點不同意」、「不同意」、「非常不同意」。計分為「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。

依據 213 份有效寫實射擊玩家樣本之實際填答內容進行分析，如表 4-1-6。

表 4-1-6 寫實射擊遊戲玩家生活滿意度差異分配表 (N=213)

題目問項	平均數	標準差
1.在大多數情況下，我的生活都接近我的理想。	4.16	1.02
2.我的生活條件非常好。	4.23	1.05
3.我對自己的生活感到滿意。	4.29	1.06
4.到目前為止，我已經獲得了生活中想要的重要事物。	3.93	1.13
5.如果能再一次，我不會改變我的生活。	3.65	1.44
整體生活滿意度	4.05	.90

透過生活滿意度差異分配表可以得知，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。

而於 5 題問項中，「我對自己的生活感到滿意。」的分數為 4.29 分，屬最高，「我的生活條件非常好。」為 4.23 分，位列第二，「我對自己的生活感到滿意。」為 4.16 分，則為第三，上述三項皆高於整體生活滿意度之平均分數，表示寫實射擊遊戲玩家在此三項有較高的正向認同感。「到目前為止，我已經獲得了生活中想要的重要事物。」為 3.93 分、「如果能再一次，我不會改變我的生活。」為 3.65 分，此二項皆低於整體生活滿意度之平均分數；表示寫實射擊遊戲玩家在此二項的感受上較為不足。

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。

## 五、寫實射擊遊戲玩家之憂鬱現況分析

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。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)。

依據 213 份有效寫實射擊遊戲玩家樣本之實際填答內容進行分析，如表 4-1-7。



表 4-1-7 寫實射擊遊戲玩家憂鬱差異分配表 (N=213)

題目問項	平均數 (M)	標準差 (SD)	排序
1.悲傷	.29	.57	20
2.悲觀	.39	.67	9
3.失敗經驗	.43	.73	5
4.失去樂趣	.32	.56	17
5.罪惡感/內咎	.46	.61	4
6.受懲罰感	.38	.72	10
7.討厭自己	.36	.76	13
8.自我批評/自責	.38	.71	11
9.自殺念頭	.30	.59	18
10.哭泣	.29	.74	19
11.心煩意亂	.34	.68	14
12.失去興趣	.40	.66	8
13.優柔寡斷/猶豫不決	.37	.64	12
14.無價值感	.33	.71	15
15.失去精力	.53	.68	3
16.睡眠習慣的改變	.72	.79	1
17.煩燥易怒	.33	.59	16
18.食欲改變	.40	.65	7
19.難以專注	.40	.61	6
20.疲倦或疲累	.53	.63	2
21.失去對性方面的興趣	.14	.44	21
整體憂鬱	8.09	8.90	
憂鬱量表單題平均得分	.39	.42	

透過憂鬱差異分配表可以得知，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。

於 21 題問項中，「3.失敗經驗」(M=.43, SD=.73)、 「5.罪惡感/內咎」(M=.46, SD=.61)、 「12.失去興趣」(M=.40, SD=.66)、 「15.失去精力」(M=.53, SD=.68)、 「16.睡眠習慣的改變」(M=.72, SD=.79)、 「18.食欲改變」(M=.40, SD=.65)、 「19.難以專注」(M=.40, SD=.61)，以及「20.疲倦或疲累」(M=.53, SD=.63) 等 8 項的平均分皆高於憂鬱量表單題的平均分數 (M=.39, SD=.42)；表示本研究中寫實射擊遊戲玩家在此 8 項感受較為低迷，其中又以「睡眠習慣的改變」所得之平均分數最高，「疲倦或疲累」次之，「失去精力」位列第三。其餘 13 項皆為憂鬱量表單題平均分數以下，其中又以「失去對性方面的興趣」(M=.14, SD=.44) 所得之平均分數最低，「悲傷」(M=.29, SD=.57) 次之，「哭泣」(M=.29, SD=.74) 位列倒數第三。

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。回收之玩家樣本憂鬱程度如表 4-1-8。

表 4-1-8 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 (0-13 分)	175	82.2%	4.77	4.16
輕度憂鬱 (14-19 分)	17	8.0%	15.82	1.38
中度憂鬱 (20-28 分)	11	5.2%	23.27	2.69
重度憂鬱 (29-63 分)	10	4.7%	36.40	4.55

透過表 4-1-8 可知，「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)。

## 第二節 不同背景變項的寫實射擊遊戲玩家之家庭支持、生活滿意度與憂鬱差異分析

本節所探討內容為不同背景變項的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱的差異情況。以獨立樣本  $t$  檢定、單因子變異數分析二者進行資料分析處理，若單因子變異數分析達到顯著時，再以 Scheffe 法進行各組間比較，用以檢驗寫實射擊遊戲玩家受否因不同背景變項而在家庭支持、生活滿意度，以及憂鬱上具有顯著差異。

### 一、不同背景變項之寫實射擊遊戲玩家家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析

#### (一) 不同年齡對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析

不同年齡的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱之單因子變異數分析結果如表 4-2-1。依年齡分為未滿 18 歲、18~29 歲、30~39 歲、40~49 歲以及 50~59 歲，共五組。

玩家年齡在家庭支持量表 ( $F=1.020$ ,  $p=.398$ )、訊息性支持向度 ( $F=.318$ ,  $p=.866$ ) 與情感性支持向度 ( $F=.207$ ,  $p=.934$ ) 的分析中皆未達統計之顯著差異 ( $p<.05$ )；即不同年齡的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。實質性支持向度的分析結果顯示其具顯著差異 ( $F=4.149$ ,  $p=.003$ )；以 Scheffe 法進行比較後發現，實質性支持向度中，未滿 18 歲者 ( $M=4.10$ ,  $SD=.68$ ) 與 18~29 歲者 ( $M=3.59$ ,  $SD=.85$ ) 之間具有顯著差異 ( $p<.01$ )；未滿 18 歲者明顯大於 18~29 歲者；即年齡為未滿 18 歲者相較於 18~29 歲者，感受到更多由家庭所提供的實質性支持。

生活滿意度量表 ( $F=.295$ ,  $p=.881$ ) 與貝克憂鬱量表第二版 ( $F=.953$ ,  $p=.435$ ) 的分析中皆未達統計之顯著差異 ( $p<.05$ )；即不同年齡的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。

此研究結果顯示：不同年齡的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、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，皆不具顯著差異，唯實質性支持向度具顯著差異。

表示不同年齡的寫實射擊遊戲玩家，只有未滿 18 歲跟 18~29 歲兩組在家庭為其提供之實質性支持感受上有所差異，未滿 18 歲者感受到更多由家庭所提供的經濟與物質幫助，或在遭遇困難時較能得到家庭庇護或直接為其解決困境、排除障礙。

表 4-2-1 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			

續表 4-2-1 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
生活滿意度量表 (SWLS)	未滿 18 歲	54	4.12	.97	.295	.881	n.s.
	18~29 歲	132	4.02	.92			
	30~39 歲	20	4.02	.62			
	40~49 歲	4	4.00	.83			
	50~59 歲	3	4.47	.23			
貝克憂鬱量表 第二版 (BDI-II)	未滿 18 歲	54	9.54	9.72	.953	.435	n.s.
	18~29 歲	132	7.97	8.94			
	30~39 歲	20	6.50	6.60			
	40~49 歲	4	4.25	7.23			
	50~59 歲	3	3.00	3.61			

\*p<.05 \*\*p<.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。

#### (二) 不同性別對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析

不同性別的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱之獨立樣本 t 檢定分析結果如表 4-2-2。依性別分為男性以及女性，共二組。

玩家性別在家庭支持量表、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的分析中皆未達統計之顯著差異 (p<.05)；即不同性別的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。

此研究結果顯示：不同性別的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、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皆不具顯著差異。

表示在本研究中，不因為樣本是男性或女性，而在家庭支持、生活滿意度與憂鬱感受上有明顯的差別。

表 4-2-2 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 第二版 (BDI-II)	男性	119	7.63	8.67	-.846
	女性	94	8.67	9.20	

(三) 不同學歷對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析

不同學歷的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱之單因子變異數分析結果如表 4-2-3。依學歷分為國中 (肄/畢)、高中 (肄/畢)、大專 (肄/畢) 以及研究所 (肄/畢)，共四組。

玩家學歷在家庭支持量表 ( $F=2.697, p=.047$ )、訊息性支持向度 ( $F=1.820, p=.145$ ) 與情感性支持向度 ( $F=.452, p=.716$ ) 的分析中皆未達統計之顯著差異 ( $p<.05$ )；即不同學歷的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。實質性支持向度的分析結果顯示其具顯著差異 ( $F=5.626, p=.001$ )；以 Scheffe 法進行比較後發現，實質性支持向度中，高中 (肄/畢) 者 ( $M=3.99, SD=.67$ ) 與大專 (肄/畢) 者 ( $M=3.52, SD=.95$ ) 之間具有顯著差異 ( $p\leq.001$ )；高中 (肄/畢) 者明顯大於大專 (肄/畢) 者；即學歷為高中 (肄/畢) 相較於大專 (肄/畢) 者，感受到更多由家庭所提供的實質性支持。

生活滿意度量表 ( $F=.808$ ,  $p=.491$ ) 與貝克憂鬱量表第二版 ( $F=2.367$ ,  $p=.072$ ) 的分析中皆未達統計之顯著差異 ( $p<.05$ )；即不同學歷的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。

此研究結果顯示：不同學歷的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、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，皆不具顯著差異，唯實質性支持向度具顯著差異。

表示不同學歷的玩家中，只有高中（肄/畢）跟大專（肄/畢）兩組在家庭提供的實質性支持感受上有所差異，此處可與前述年齡的部分作為對照，依在校學生而言，高中生基本可視為未滿 18 歲之未成年人，相較於大專生自然受到家庭較多的保護與照顧，大專生則多為年滿 18 歲之成年人，部分玩家可能因家庭或自身所需而開始打工，或者因為就讀的學校離住家距離較遠而開始住校或租屋，因而在家庭的實質性支持感受方面顯得不如高中階段。



表 4-2-3 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	.716	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	.491	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			
貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)	國中 (肄/畢)	4	18.0	12.57	2.367	.072	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。

#### (四) 有無工作對家庭支持、生活滿意度與憂鬱之差異分析

有、無工作的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱之獨立樣本 t 檢定分析結果如表 4-2-4。原答題選項有無工作、兼職、全職與退休，共四項，依其是否在職，將無工作與退休合併為「無工作」，兼職與全職合併為「有工作」，共二組。

玩家有、無工作在家庭支持量表、訊息性支持向度與情感性支持向度的分析中皆未達統計之顯著差異 ( $p < .05$ )；即有、無工作的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。實質性支持向度的分析結果顯示其具顯著差異

( $t=4.728$ ,  $p < .05$ )；以 Scheffe 法進行比較後發現，實質性支持向度中，無工作者 ( $M=3.92$ ,  $SD=.74$ ) 相較於有工作者 ( $M=3.33$ ,  $SD=.93$ )，感受到更多由家庭所提供的實質性支持。

生活滿意度量表與貝克憂鬱量表第二版的分析中皆未達統計之顯著差異 ( $p < .05$ )；即有、無工作的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。

此研究結果顯示：有、無工作的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、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，皆不具顯著差異，唯實質性支持向度具顯著差異。無工作者一應生活需求通常由家人提供，而有工作者的收入除自身所需之外，可能還要貼補家用或擔任家庭經濟的提供者，自然會在有、無工作兩者間產生實質性支持感受的差異。

表 4-2-4 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 第二版 (BDI-II)	無工作	138	8.38	9.11	.655
	有工作	75	7.55	8.54	

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

#### (五) 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

不同目前家中經濟概況的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱之單因子變異數分析結果如表 4-2-5。依目前不同家中經濟概況分為小康、普通以及不佳，共三組。

寫實射擊遊戲玩家目前家中經濟概況在家庭支持量表 (F=1.895, p=.153)、實質性支持向度 (F=.271, p=.763) 與情感性支持向度 (F=1.878, p=.155) 的分析中皆未達統計之顯著差異 (p<.05); 即不同目前家中經濟概況的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。訊息性支持向度的分析結果顯示其具顯著差異 (F=4.834, p=.003); 以 Scheffe 法進行比較後發現, 訊息性支持向度中, 小康者 (M=3.89, SD=.74) 與普通者 (M=3.50, SD=.90) 之間具有顯著差異 (p<.01); 小康者明顯大於普通者; 表示目前家中經濟概況為小康的玩家相較於經濟概況普通的玩家, 感受到更多由家庭所提供的訊息性支持。

生活滿意度量表的分析結果顯示其具顯著差異 ( $F=.953, p=.003$ )；以 Scheffe 法進行比較後發現，生活滿意度量表中，小康者 ( $M=4.34, SD=.80$ ) 與普通者 ( $M=3.91, SD=.89$ ) 之間具有顯著差異 ( $p<.01$ )；小康者明顯大於普通者；即目前家中經濟概況為小康者相較於普通者，更滿意目前的生活狀態。

貝克憂鬱量表第二版的分析結果顯示其具顯著差異 ( $F=3.853, p=.023$ )；以 Scheffe 法進行比較後發現，貝克憂鬱量表第二版中，小康者 ( $M=7.68, SD=9.07$ ) 與不佳者 ( $M=17.14, SD=13.51$ ) 之間具有顯著差異 ( $p<.05$ )；小康者明顯小於不佳者；即目前家中經濟概況為小康者相較於不佳者具較低的憂鬱情況。普通者 ( $M=7.84, SD=8.33$ ) 與不佳者 ( $M=17.14, SD=13.51$ ) 之間具有顯著差異 ( $p<.05$ )；普通者明顯小於不佳者；即目前家中經濟概況為普通者相較於不佳者具較低的憂鬱情況。

此研究結果顯示：不同目前家中經濟概況的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、實質性支持向度、情感性支持向度，皆不具顯著差異。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。

表示濟狀況小康的玩家所獲得的訊息性支持高於普通經濟狀況的玩家，經濟狀況小康的玩家在生活現狀與理想間相符合程度的感受也優於普通經濟狀況的玩家，而經濟狀況不佳的玩家則是在憂鬱程度上，比起經濟狀況為小康與普通的玩家高，經濟狀況不佳可能對生活造成壓力，因此產生較多憂鬱情緒。

表 4-2-5 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			
生活滿意度量表 (SWLS)	小康	74	4.34	.80	6.083	.003**	1 > 2
	普通	132	3.91	.89			
	不佳	7	3.74	1.40			
貝克憂鬱量表第二版 (BDI-II)	小康	74	7.68	9.07	3.853	.023*	1 < 3 2 < 3
	普通	132	7.84	8.33			
	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。

#### (六) 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

不同寫實射擊遊戲年資的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱之單因子變異數分析結果如表 4-2-6。依寫實射擊遊戲年資分為未滿 1 年、滿 1 年～未滿 3 年、滿 3 年～未滿 5 年、滿 5 年～未滿 7 年、滿 7 年～未滿 9 年以及滿 9 年以上，共六組。

玩家寫實射擊遊戲年資在家庭支持量表 ( $F=.692, p=.630$ )、實質性支持向度 ( $F=.480, p=.791$ )、訊息性支持向度 ( $F=1.543, p=.178$ )、情感性支持向度 ( $F=.664, p=.651$ )、生活滿意度量表 ( $F=1.902, p=.095$ ) 與貝克憂鬱量表第二版 ( $F=.374, p=.866$ ) 的分析中皆未達統計之顯著差異 ( $p<.05$ )；即不同寫實射擊遊戲年資的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。

此研究結果顯示：不同寫實射擊遊戲年資的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、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，皆不具顯著差異。

表示遊戲年資深淺不同的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱方面的感受與得分沒有達到統計上的明顯差別。

表 4-2-6 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			
實質性 支持	未滿 1 年	84	3.79	.80	.480	.791	n.s.
	滿 1 年~未滿 3 年	56	3.58	.90			
	滿 3 年~未滿 5 年	29	3.74	.89			
	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			
訊息性 支持	未滿 1 年	84	3.58	.88	1.543	.178	n.s.
	滿 1 年~未滿 3 年	56	3.46	.96			
	滿 3 年~未滿 5 年	29	3.81	.86			
	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			
情感性 支持	未滿 1 年	84	3.68	.85	.664	.651	n.s.
	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			

續表 4-2-6 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
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			
貝克憂鬱 量表 第二版 (BDI-II)	未滿 1 年	84	8.40	9.12	.374	.866	n.s.
	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。

(七) 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

不同每週遊戲平均時數的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱之單因子變異數分析結果如表 4-2-7。依每週遊戲平均時數分為未滿 5 小時、5~9 小時、10~14 小時、15~19 小時、20~24 小時以及 25 小時以上，共六組。

玩家每週遊戲平均時數在家庭支持量表 ( $F=.284, p=.921$ )、實質性支持向度 ( $F=.289, p=.919$ )、訊息性支持向度 ( $F=.107, p=.991$ )、情感性支持向度 ( $F=.919, p=.469$ ) 與生活滿意度量表 ( $F=.546, p=.741$ ) 的分析中皆未達統計之顯著差異 ( $p<.05$ )；即不同每週遊戲平均時數的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。貝克憂鬱量表第二版的分析結果顯示其具顯著差異 ( $F=3.301, p=.007$ )；以 Scheffe 法進行比較後發現，貝克憂鬱量表第二版中，每週遊戲平均時數 5~9 小時者 ( $M=5.26, SD=6.64$ ) 與 25 小時以上者 ( $M=14.36, SD=13.26$ ) 之間具有顯著差異 ( $p<.01$ )；5~9 小時者明顯小於 25 小時以上者；即每週遊戲平均時數為 25 小時以上者相較於 5~9 小時者，憂鬱程度更高。

此研究結果顯示：不同每週遊戲平均時數的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、實質性支持向度、訊息性支持向度、情感性支持向度與生活滿意度量表，皆不具顯著差異，唯貝克憂鬱量表第二版具顯著差異。

表示不同的每週遊戲平均時數玩家中，每週使用 5~9 小時的玩家與 25 小時以上的玩家之間，在憂鬱得分方面有明顯的差別，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。

表 4-2-7 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			

續表 4-2-7 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
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 第二版 (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。

(八) 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

不同最常使用遊戲參與形式的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持、生活滿意度與憂鬱之單因子變異數分析結果如表 4-2-8。依最常使用遊戲參與形式分為國單排、組隊（自行組隊）、組隊（系統匹配）以及其他，共四組。

玩家最常使用遊戲參與形式在家庭支持量表（ $F=1.262$ ， $p=.288$ ）、實質性支持向度（ $F=.611$ ， $p=.609$ ）、訊息性支持向度（ $F=1.168$ ， $p=.323$ ）、情感性支持向度（ $F=1.115$ ， $p=.344$ ）、生活滿意度量表（ $F=.834$ ， $p=.477$ ）與貝克憂鬱量表第二版（ $F=2.408$ ， $p=.068$ ）的分析中皆未達統計之顯著差異（ $p<.05$ ）；即不同最常使用遊戲參與形式的寫實射擊遊戲玩家在上述項目中皆無明顯差異。

此研究結果顯示：不同最常使用遊戲參與形式的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、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，皆不具顯著差異。

表示雖然本研究中可見玩家偏愛單排與自行組隊的遊戲參與形式，但與系統匹配的組隊形式以及其他參與形式在家庭支持、生活滿意度與憂鬱方面的感受與得分沒有達到統計上的明顯差別。

表 4-2-8 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 (N=213)

	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 第二版 (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。

### 第三節 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

本節以皮爾森 (Pearson) 績差相關來考驗寫實射擊遊戲玩家背景變項、家庭支持、生活滿意度與憂鬱彼此之間是否具關連性。相關程度以相關係數之絕對值高低作為判別，當兩變項之間相關程度越高，其相關係數越高；當相關係數為 0，則表示兩變項間不具相關性。判別程度劃分為五個等級：「極低度相關」相關係數絕對值於.10 以下，「低度相關」相關係數絕對值於.10 至.39，「中度相關」相關係數絕對值於.40 至.69，「高度相關」相關係數絕對值於.70 至.99，「完全相關」相關係數絕對值為 1 (李城忠，2011)。

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 4-3-1，分析說明如下：

#### 一、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。

#### 二、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。

### 三、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。

### 四、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。

### 五、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 4-3-1 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 第二版 (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 第二版 (BDI-II)	-.256**	-.045	-.243**	-.315**	-.453**	1

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



## 第四節 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

本節以多元歸分析進行說明，透過迴歸分析以檢視自變項與依變項之間的關係。本研究所關心之重點為：一、寫實射擊遊戲玩家的**家庭支持**是受否受到「年齡」、「性別」、「目前家中經濟概況」、「生活滿意度」與「憂鬱」的影響。二、寫實射擊遊戲玩家的**生活滿意度**是受否受到「年齡」、「性別」、「目前家中經濟概況」、「家庭支持」與「憂鬱」的影響。

以次數分配表之直方圖可見，「年齡」、「性別」、「目前家中經濟概況」、「家庭支持」、「生活滿意度」與「憂鬱」皆趨於常態分配，因此將其選為迴歸分析之變項。

### 一、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 4-4-1。分析說明如下：

依照表 4-4-1 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 4-4-1 高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)	.677***	(.084)
生活滿意度										
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 sttistic	.022		1.540		2.410		6.507		19.743	

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

## 二、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，結果詳見表 4-4-2。分析說明如下：

依照表 4-4-2 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（ $\beta=0.473$ ， $p<.001$ ）依調整後的  $R^2$  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 4-4-2 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

### 三、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相符合，可見家庭支持與生活滿意度之間具有一定程度的正向關連性。



## 第五章 結論與建議

本章旨在整理歸納研究內容，並根據研究結果提出相關建議。第一節為寫實射擊遊戲玩家的背景變項、家庭支持、生活滿意度與憂鬱之結論，第二節為研究限制與建議。

### 第一節 寫實射擊遊戲玩家的背景變項、家庭支持、生活滿意度與憂鬱之結論

本研究旨在探討寫實射擊遊戲玩家在背景變項、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。

研究結果顯示：

#### 一、寫實射擊遊戲玩家背景變項於家庭支持、生活滿意度與憂鬱之現況

- (一) 不同年齡、不同學歷、有無工作的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、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，唯實質性支持向度具顯著差異。在本研究中，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高中階段。
- (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在家庭支持量表、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。表示在本研究中，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。

(三) 不同目前家中經濟概況的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、實質性支持向度、情感性支持向度，皆不具顯著差異。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。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。

(四) 不同每週遊戲平均時數的寫實射擊遊戲玩家在家庭支持量表、實質性支持向度、訊息性支持向度、情感性支持向度與生活滿意度量表，皆不具顯著差異，唯貝克憂鬱量表第二版具顯著差異。在本研究中顯示，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。

## 二、家庭支持與生活滿意度具顯著正相關

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。這跟李素菁（2002）所做的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研究結果相符合，該研究將生活滿意度量表至於問卷的第四部份，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中，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，則生活滿意度也愈高。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。

## 三、家庭支持與憂鬱具顯著負相關

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。研究結果與蕭惠瑩（2018）所做的國三生性別、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研究結果相符合：「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）探討九年級青少年個人、家庭、學校因素對憂鬱情緒之影響的研究結果：「家庭支持程度越高，九年級學生的憂鬱情緒狀況越低」相符

合。以及謝佳容（2006）所做之從個人、家庭、學校探討台北市國中生憂鬱症狀的相關因素研究亦顯示：「研究對象的憂鬱症狀與家庭關懷度具有顯著負相關。」相符合。

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。」之平均得分最低，顯示玩家不易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。

#### **四、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。

## 五、寫實射擊遊戲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。

## 六、寫實射擊遊戲玩家性別比例變化

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，詳情見表 5-1-1。本研究整體樣本共 213 份，其中男性佔 55.9%，女性佔 44.1%。

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，使得女性玩家能輕易地接觸到相關訊息，進而成為終極玩家或爆米花玩家。

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）。台灣與日本在次文化部分相仿程度頗高，雖然報告不是針對寫實射擊遊戲，但可看出女性在移動裝置的遊戲使用比例上已經超越男性。

表 5-1-1 寫實射擊遊戲年資與性別次數分配表(N=213)

題目 問項	組別	現代寫實射擊遊戲年資						總和	百分比%
		未滿 1年	滿1年 未滿3年	滿3年 未滿5年	滿5年 未滿7年	滿7年 未滿9年	滿9年 以上		
性別	男	20	36	22	12	7	22	119	55.9%
	女	64	20	7	1	2	0	94	44.1%

從表 5-1-2 可以看出，女性遊戲愛好者中，36%的玩家是為了打發時間，其次則是雲玩家佔 17%，第三是佔 14%的爆米花遊戲玩家。在男性遊戲愛好者部分，佔最多數的是雲玩家，有 21%，其次是佔 19%的打發時間，第三則是佔 15%的終極玩家，詳情見表 5-1-2。雖然整體中國終極玩家還是以男性為多數，但相較於過去認為狂熱玩家應為十幾歲男性的刻板印象，現實情勢已經改變。

表 5-1-2 全球與中國遊戲愛好者類型比較表

遊戲愛好者類型	男性遊戲愛好者		女性遊戲愛好者	
	全球	中國	全球	中國
1.終極玩家	15%	24%	9%	20%
2.雲玩家	21%	18%	17%	18%
3.打發時間	19%	12%	36%	23%
4.全方位愛好者	11%	12%	7%	11%
5.硬件收藏家	10%	12%	8%	9%
6.爆米花玩家	13%	10%	14%	10%
7.常規玩家	5%	7%	3%	5%
8.場外觀眾	6%	4%	6%	4%

## 七、寫實射擊遊戲玩家憂鬱比例

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。若與上述相較，本研究玩家樣本的憂鬱比例達 17.8%，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，顯示玩家之憂鬱比例較一般群眾為高。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。

## 八、寫實射擊遊戲玩家廢卷比例

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。

## 第二節 研究限制與建議

本研究旨在探討不同背景之寫實射擊遊戲玩家的家庭支持、生活滿意度與憂鬱相關之主觀經驗是否具有差異及相關，依研究結果提出研究限制予建議，以供未來相關研究做為參考。

### 一、研究限制

#### (一) 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與寫實射擊玩家相關的背景資料題項，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多做嘗試與發展，加入更多與玩家背景相關的題項。

#### (二) 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。

### (三) 研究工具

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加其他訊息的蒐集，例如透過其他合適的量表，除去玩家以外增添關係人的填答問項，或加入質性訪談部分等，嘗試更多元的資料蒐集方式以豐富相關訊息。

由於最初並未對研究參與者做出限制，考量陌生玩家填表者對題數的接受程度，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堤問項，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。

想要更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他們的真實生活狀態，針對玩家設計發展相關的題目與量表。

## 二、建議

### (一) 提升家庭對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抒發

在家庭支持的訊息性支持面向，可以嘗試與玩家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。

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，亦能提升玩家的家庭支持感受。

## （二）寫實射擊遊戲玩家對於憂鬱的傾向較一般群眾偏高

遊戲玩家應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，切勿輕忽長期低潮的感受。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。



## 參考文獻

### 一、中文參考文獻

- 《絕地求生》是惡魔？印度 10 大學生玩手遊被捕。自由時報（2019 年 3 月 14 日）。檢自 <https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2727258> (Dec. 6, 2019)
- 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)
- SOS 救命網 臺北市生命線協會（2019）。檢自 [http://www.sos.org.tw/diy-02.asp?ser\\_no=287](http://www.sos.org.tw/diy-02.asp?ser_no=287) (Feb. 26, 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。
- 中國重度玩家高於全球平均水平，玩家性別差異更小。Newzoo（2019 年 5 月 28 日）。檢自 <https://newzoo.com/insights/articles/chinese-gamer-segmentation/> (Dec. 11, 2019)
- 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。

- 池青玫 (2006)。國中生涉入線上遊戲相關因素之研究-以高雄市為例。國立台南大學社會科教育學系碩士論文，台南市。
- 何長珠、林原賢 (2013)。諮商與心理治療：理論與實務。台北市：五南。
- 何書綾 (2011)。國中生家庭價值觀與家人關係之研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士論文，嘉義市。
- 李易鴻 (2015)。《數位遊戲大調查》16歲至35歲的玩家族群占整體80%。資策會 MIC【新聞發佈】(2015年8月7日)。檢自 <https://mic.iii.org.tw> (Oct. 10, 2018)
- 李城忠 (2011)。應用統計學：量化研究 SPSS 範例分析。新北市：新文京。
- 李娟慧 (2000)。青少年自尊、社會支持與社會適應之相關研究。國立彰化師範大學輔導系碩士論文，彰化市。
- 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。
- 兒迷「吃雞」跳樓身亡 母怒罵遊戲公司：我要告到它破產！(2018年9月4日)。SENT 三立新聞網。檢自 <https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=425083> (Sep. 4, 2018)
- 周之鼎 (2019)。抓到要坐牢！巴西擬立法禁止暴力電玩開發與販售(2019年4月3日)。ETtoday 新聞雲。檢自 <https://game.ettoday.net/article/1415013.htm?fbclid=IwAR3ZCp5IDxickRae8TMv14y0BQeAZ1q8epNoe4A3T0Jr9PYB3tD0Gaijacc> (Apr. 8, 2019)
- 周慶珍 (2011)。公部門女性主管的工作-家庭衝突、社會支持與生活滿意度之相關研究。輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文，新北市。

- 林玉婕 (2019)。弱勢青少年家庭凝聚力與社會支持對生活滿意度影響之研究。銘傳大學教育研究所碩士論文，台北市。
- 林怡平 (2019)。臺北地區國小學童手機或平板電腦遊戲使用及暴力與色情訊息暴露之研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文，台北市。
- 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。
- 林貞君 (2019)。生活壓力、休閒活動參與及生活滿意度關係之研究-以臺南市某國民小學中高年級學童為例。遠東科技大學行銷與流通管理系碩士論文，台南市。
- 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。
- 邵珮晴 (2018)。雲嘉嘉地區學習障礙大專生家庭支持與學校生活適應之關聯研究。南華大學生死學系碩士論文，嘉義縣。
- 柯依汎 (2019)。育有 0-2 歲嬰幼兒之已婚婦女的親職壓力、社會支持與生活滿意度之相關研究。國立台南大學幼兒教育學系碩士論文，台南市。
- 歪力 (2019)。現代遊戲族群細分 8 大類，「雲玩家」人數佔比排第二。4GAMERS (2019 年 5 月 15 日)。檢自 <https://www.4gamers.com.tw/news/detail/38875/research-says-casual-and-hardcore-no-longer-accurately-describe-today-gamers> (Dec. 11, 2019)
- 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。
- 胡淑惠、林俐伶 (2014)。未婚女性護理人員生活滿意度的相關研究。澄清醫護管理雜誌，10 (2)，28-37。
- 范天鴻 (2018)。遊戲難度曲線對玩家體驗之影響—以第一人稱射擊遊戲為例。國立臺北教育大學數位科技設計學系碩士論文，台北市。
- 翁振益、林若慧、劉士豪 (2007)。以社會支持調適第一線員工的工作—非工作衝突與提昇生活品質。管理與系統，15 (3)，355-376。
- 翁聞惠 (2015)。從系統的觀點看青少年復原力。諮商與輔導，352，49-52。

- 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。
- 張玉坪 (2014)。中高齡者社會支持與生活滿意度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文，嘉義縣。
- 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。
- 張淳祺 (2013)。中高齡者家庭資源與生活滿意度關係之研究—世代差異分析。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。
- 郭靜晃、黃明發 (2013)。發展心理學。新北市：揚智文化。
- 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。
- 陳涵汀 (2019)。斜槓動機對於工作滿意度及生活滿意度之影響。世新大學企業管理研究所碩士論文，台北市。
- 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。
- 陳皎眉 (2015)。心理學。台北市，雙葉書廊。
- 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。
- 黃宣榕 (2020)。臺灣弱勢青少年社會支持、憂鬱情緒與生活滿意度之相關研究。銘傳大學教育研究所碩士論文，桃園市。
- 黃政昌 (2018)。心理評估：在諮商中的應用。台北市，雙葉書廊。
- 黃淑儀、宋惠娟 (2016)。憂鬱之概念分析。榮總護理，33 (2)，204-211。
- 黃靜君 (2019)。兒童參與擊劍俱樂部家庭支持之研究。國立台中教育大學體育學系碩士論文，台中市。
- 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大台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大台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)
- 遊戲軟體分級管理辦法，經濟部經工字第 09504602670 號令 (2006年7月6日)。
- 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)
- 廖方瑜 (2019)。隊友吃雞太弱！16 歲少年連打 6hr 狂輸氣死。東森新聞 (2019年6月2日)。檢自 <https://news.ebc.net.tw/News/world/165807> (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)
- 趙育英 (2009)。高齡者參與民間信仰與其憂鬱狀態和生活滿意度的關係-以鹿港地區為例。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，南投縣。

- 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。
- 蔣宜玫 (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。
- 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)
- 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。
- 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。

謝季霖 (2019)。工作不安全感與生活滿意度之研究：探討工作滿意度與工作資

源之中介與調節作用。國立高雄科技大學人力資源發展系碩士論文，高雄市。

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。

羅心宜 (2019)。世代間的親子關係與中間世代生活滿意度之研究。元智大學社會記政策科學學系碩士論文，桃園市。

## 二、編譯書籍

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。

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。

## 三、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.
- Bouare, O. (2017) . Comparing Countries' Life Satisfaction and Their Level Curve of Life Satisfaction over Time: An Analytical Framework. *Psychology*, 8, 2346-2376.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) . The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Francesca, P.-D. (2010) . Family Network Support and Mental Health Recovery. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36 ( 1 ) , 13–27.
- 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.
- Gerson, M. W. (2018) . Spirituality, Social Support, Pride, and Contentment as Differential Predictors of Resilience and Life Satisfaction in Emerging Adulthood. *Psychology*, 2018 ( 9 ) , 485-517.
- 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/>
- Ivan Mehta (2019, September 10) . *Man in india reportedly killed father who wanted him to stop playing pubg*. Retrieved December 4, 2019, from <https://thenextweb.com/in/2019/09/10/man-in-india-reportedly-killed-father-who-wanted-him-to-stop-playing-pubg/>
- 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.
- Lyberg, A., Holm, A. L., Lassenius, E., Berggren, I., & Severinsson, E. (2013) . Older Persons' Experiences of Depressive Ill-Health and Family Support. *Nursing Research and Practice*, 2013, 1-8.
- 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.
- Peterson C., Park N., & Seligman, M. E. P. (2005) . Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 161-173.
- 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.



# 附錄

## 附錄一 遊戲軟體分級管理

### 遊戲軟體分級管理辦法

#### 沿革

- 1.中華民國 95 年 7 月 6 日經濟部經工字第 09504602670 號令訂定發布全文 11 條；並自發布後六個月施行
- 2.中華民國 98 年 6 月 5 日經濟部經工字第 09804602720 號令修正發布第 2、11 條條文；並自 98 年 12 月 1 日施行
- 3.中華民國 100 年 4 月 13 日經濟部經工字第 10004602030 號令修正發布第 2、7、11 條條文；並 100 年 7 月 1 日施行
- 4.中華民國 101 年 5 月 29 日經濟部經工字第 10104603670 號令修正發布名稱及全文 21 條；並自發布日施行（原名稱：電腦軟體分級辦法）
- 5.中華民國 104 年 11 月 12 日經濟部經工字第 10404605190 號令修正發布第 1、19 條條文；刪除第 20 條條文
- 6.中華民國 107 年 4 月 20 日經濟部經工字第 10704602230 號令修正發布第 2、10、13、15、16、21 條條文；並自發布後三個月施行
- 7.中華民國 108 年 5 月 23 日經濟部經工字第 10804602080 號令修正發布第 2、6、7、8、12、13、21 條條文；並自發部後三個月施行

第一條 本辦法依兒童及少年福利與權益保障法（以下簡稱本法）第四十四條第三項規定訂定之。

第二條 本辦法用詞定義如下：

- 一、遊戲軟體：指整合數位化之文字、聲光、音樂、圖片、影像或動畫等程式，提供使用者藉由電腦、手持或穿戴式實境體感裝置等電子化設備操作以達到一定遊戲目的之軟體。但不包含電子遊戲場業管理條例所稱電子遊戲機使用之軟體。
- 二、有分級管理義務之人：指遊戲軟體發行、代理、租售、散布、展示陳列、提供接取瀏覽或下載之人。
- 三、棋奕類遊戲軟體：指在模擬之棋盤上依照規則移動棋子，且以策略決定輸贏之遊戲，包含模擬之五子棋、跳棋、象棋、圍棋等內容者。
- 四、牌類及益智娛樂類遊戲軟體：指以模擬之麻將、撲克、骰子、銅珠、跑馬、輪盤為內容或以小瑪瑙、拉霸、水果盤之圖像連線遊戲為內容者。

第三條 遊戲軟體內容不得違反法律強制或禁止規定。

第四條 遊戲軟體依其內容分為下列五級：

- 一、限制級（以下簡稱限級）：十八歲以上之人始得使用。
  - 二、輔導十五歲級（以下簡稱輔十五級）：十五歲以上之人始得使用。
  - 三、輔導十二歲級（以下簡稱輔十二級）：十二歲以上之人始得使用。
  - 四、保護級（以下簡稱護級）：六歲以上之人始得使用。
  - 五、普遍級（以下簡稱普級）：任何年齡皆得使用。
- 父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人應協助兒童及少年遵守前項分級規定。
- 第一項之分級標識如附圖。

- 第五條 遊戲軟體內容有下列情形之一者，列為限級：
- 一、性：全裸畫面或以圖像、文字、影像及語音表達具體性暗示等描述。
  - 二、暴力、恐怖：涉及人或角色被殺害之攻擊、殺戮等血腥、殘暴或恐怖畫面，令人產生殘虐印象。
  - 三、毒品：使用毒品之畫面或情節。
  - 四、不當言語：多次出現粗鄙或仇恨性文字、言語或對白。
  - 五、反社會性：描述搶劫、綁架、自傷、自殺等犯罪或不當行為且易引發兒童及少年模仿。
  - 六、其他描述對未滿十八歲人之行為或心理有不良影響之虞。

- 第六條 遊戲軟體內容有下列情形之一者，列為輔十五級：
- 一、性：女性裸露上半身、背面或遠處全裸、經過處理之裸露畫面或以圖像、文字、影像及語音表達輕微性暗示等描述。
  - 二、暴力、恐怖：攻擊、殺戮等血腥或恐怖畫面，未令人產生殘虐印象。
  - 三、菸酒：引誘使用菸酒之畫面或情節。
  - 四、不當言語：出現粗鄙文字、言語或對白。
  - 五、反社會性：有描述前條第五款以外之犯罪或不當行為，但不致引發兒童及少年模仿。
  - 六、使用虛擬遊戲幣進行遊戲，且遊戲結果會直接影響虛擬遊戲幣增減之棋奕類、牌類及益智娛樂類遊戲軟體。
  - 七、其他描述對未滿十五歲人之行為或心理有不良影響之虞。

- 第七條 遊戲軟體內容有下列情形之一者，列為輔十二級：
- 一、性：遊戲角色穿著凸顯性特徵之服飾或裝扮但不涉及性暗示；具教育性或醫學性之裸露畫面。
  - 二、暴力、恐怖：有打鬥、攻擊等未達血腥之畫面或有輕微恐怖之畫面。
  - 三、不當言語：一般不雅但無不良隱喻之言語。

- 四、戀愛交友：遊戲設計促使使用者虛擬戀愛或結婚。
- 五、未使用虛擬遊戲幣進行遊戲，或遊戲結果亦不直接影響虛擬幣增減之牌類及益智娛樂類遊戲軟體。
- 六、其他描述對未滿十二歲人之行為或心理有不良影響之虞。
- 第八條 遊戲軟體內容有下列情形之一者，列為護級：  
一、暴力：可愛人物打鬥或未描述角色傷亡細節之攻擊等而無血腥畫面。  
二、其他描述對未滿六歲人之行為或心理有不良影響之虞者。
- 第九條 遊戲軟體之內容無前四條描述之情形者，列為普級。
- 第十條 發行或代理遊戲軟體之人於其遊戲軟體上市前，應依本辦法之規定標示分級資訊。但非由前述之人所供應之遊戲軟體，應由實際供應者依本辦法之規定負分級義務。  
前項之人應於遊戲軟體上市前將遊戲軟體分級級別、情節及發行或代理遊戲軟體之人有效連絡之通訊資料登錄於中央目的事業主管機關之資料庫，供分級查詢。  
遊戲軟體產品包裝及遊戲軟體說明、下載或起始網頁之內容，不得逾越該遊戲軟體之分級級別。
- 第十一條 遊戲軟體應依下列規定標示分級標識：  
一、有遊戲軟體產品包裝者，應標示於產品包裝正面之左下方或右下方；除限級之標示不得小於二公分乘以二公分外，其餘級別之標示不得小於一點五公分乘以一點五公分。  
二、無遊戲軟體產品包裝者，應於遊戲軟體說明、下載、起始網頁或連結處旁為明顯之標示；除限級之標示不得小於五十像素乘以五十像素外，其餘級別之標示不得小於四十五像素乘以四十五像素。但因體積過小或性質特殊無法為標示者，應以文字標示分級級別。
- 第十二條 同一遊戲軟體內容有以下情形者，應以中文明顯標示下列各款情節名稱。其情節達三種以上者，應按內容比重至少標示三種情節：  
一、涉及性、暴力、恐怖、菸酒、毒品、不當言語或反社會性等七種情節。  
二、第六條第六款及第七條第五款所定之棋奕、牌類及益智娛樂。  
三、涉及促使使用者虛擬戀愛或結婚之情節。  
遊戲軟體之情節名稱標示方法如下：  
一、有遊戲軟體產品包裝者，應標示於產品包裝正面或背面之左下方或右下方。  
二、無遊戲軟體產品包裝者，應於遊戲軟體說明、下載、起始網頁或連結

處旁為明顯之標示。但因體積過小或性質特殊無法為標示者，不在此限。

- 第十三條 遊戲軟體應於遊戲軟體產品包裝及遊戲軟體說明、下載或起始網頁以中文明顯標示下列警語：
- 一、注意使用時間、避免沉迷、遊戲虛擬情節勿模仿或其他類似警語。
  - 二、以棋奕類、牌類及益智娛樂類為遊戲主要情節者，應標示不得利用遊戲賭博、從事違反法令或其他類似行為之警語。
  - 三、以購買遊戲點數（卡）、虛擬遊戲幣或虛擬寶物作為付費方式者，應標示其付費內容及金額、遊戲部分內容或服務需另行支付其他費用，或其他類似警語。
  - 四、限級遊戲軟體應標示滿十八歲之人始得購買或使用之警語。
- 第十四條 有分級管理義務之人為遊戲軟體廣告者，該廣告除遵守相關法律及主管機關之規定外，並應於明顯處揭露遊戲軟體之分級級別。但因廣告體積過小或性質特殊無法為標示者，不在此限。
- 遊戲軟體上市前刊播之廣告，若其分級級別尚未確定，應以中文明顯標示本遊戲尚未上市，分級級別評定中之警語。
- 第十五條 第十條規定以外之有分級管理義務之人於租售、散布、展示陳列、提供接取瀏覽或下載遊戲軟體前，應確認遊戲軟體已完成分級資訊之標示；遊戲軟體分級標示不符本辦法規定者，經中央目的事業主管機關、地方主管機關或目的事業主管機關通知後，應立即改正、下架或移除。
- 設置特定場域提供設備及前項軟體供不特定多數人使用並以此為營業者，應以中文明顯標示分級資訊、場域安全須知、對人體可能產生之影響及遵從現場管理人員指示進行操作等其他類似警語。
- 使用者得透過網際網路連結或下載非在中華民國境內發行之遊戲軟體，該遊戲軟體未能依本辦法規定分級及完成資料庫登錄資訊者，中央目的事業主管機關、地方主管機關或目的事業主管機關得採取下列措施：
- 一、通知網際網路平台提供者，為限制接取、瀏覽之措施，或先行移除。
  - 二、通知在中華民國境內提供其營運服務之人，終止提供相關服務。
- 第十六條 租售、散布、展示陳列、提供接取瀏覽或下載限級遊戲軟體之有分級管理義務之人，應採取避免兒童及少年接觸之必要措施。
- 限級遊戲軟體應設有專區展示陳列並與其他級別遊戲軟體區隔，以中文明顯標示滿十八歲之人始得購買或使用之警語。
- 第十七條 中央目的事業主管機關、地方主管機關或目的事業主管機關為落實遊戲軟

體分級管理，得提供諮詢、受理檢舉及為本辦法應遵循事項之稽查。  
前項各機關受理檢舉或稽查之結果，由地方主管機關或目的事業主管機關  
依本法規定處罰。

第 十八 條 為推動遊戲軟體分級，中央目的事業主管機關得採取下列措施：  
一、公布分級參照表，供有分級管理義務之人參考。  
二、就分級有疑義之案件，邀請相關專家及團體代表進行評議。  
三、評選優良之有分級管理義務之人並給予獎勵。  
四、協助民間團體成立第三公正單位，提供有分級管理義務之人處理分級  
必要之協助或輔導。

第 十九 條 本辦法中華民國一百零一年五月二十九日修正施行前已上市之遊戲軟體，  
其發行或代理遊戲軟體之人就其持有及其經銷商或代理商之遊戲軟體，應  
依第十條規定標示分級級別並登錄於中央目的事業主管機關之資料庫。  
前項遊戲軟體租售、散布、展示陳列或提供下載之人應通知發行或代理遊  
戲軟體之人依前項規定標示分級級別。

第 二十 條 (刪除)

第 二十一 條 本辦法自發布日施行。  
本辦法中華民國一百零七年四月二十日修正之條文，自發布後三個月施行。  
本辦法中華民國一百零八年五月二十三日修正之條文，自發布後三個月施行。