

南華大學旅遊事業管理學系碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

高中職生休閒參與、復原力與網路成癮之相關性研究

A STUDY OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN LEISURE PARTICIPATION,  
RESILIENCE AND INTERNET ADDICTION.

研究生：曾含玲

GRADUATE STUDENT : TSENG HAN LING

指導教授：王嘉淳 博士

ADVISOR : WANG CHIA CHUN Ph.D.

中 華 民 國 1 0 0 年 6 月

# 南 華 大 學

旅遊事業管理學系

碩 士 學 位 論 文

高中職生休閒參與、復原力與網路成癮

之相關性研究

研究生：曹金玲

經考試合格特此證明

口試委員：王嘉淳  
柳立偉  
白素昂

指導教授：王嘉淳

所 長：丁義敏

口試日期：中華民國 100 年 6 月 2 日

# 南華大學旅遊事業管理研究所 99 學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：高中職生休閒參與、復原力與網路成癮之相關性研究

研究生：曾含玲

指導教授：王嘉淳 博士

## 論文摘要內容：

本研究目的為了解目前高中職生休閒參與之現況，並探討高中職生休閒參與與復原力、網路成癮之間是否具有相關性，另分析高中職生個人背景變項在休閒參與、復原力與網路成癮的差異性。研究針對雲嘉南地區高中職生進行問卷施測，實際回收 1,024 份有效問卷，有效回收率為 96.51%。資料回收經統計軟體 SPSS12.0 中文版，進行描述性統計、信度、獨立樣本 t 檢驗、單因數變異數等統計分析方法進行分析探討，其研究結果彙整如下：一、休閒活動參與類型以「娛樂性」休閒活動最多、「知識性」休閒活動參與最少；復原力方面以「同理心及人際互動」最高、「情緒調節」最低；網路成癮以「網路成癮戒斷反應」最高、「時間管理問題」最低。二、休閒參與與復原力之間存在顯著正相關。三、參與「知識性」休閒活動與網路成癮之間存在顯著負相關，而參與「娛樂性」休閒活動與網路成癮之間存在顯著正相關。四、不同背景變項在休閒參與、復原力與網路成癮上會有差異性。

最後，本研究根據上述結果做進一步地討論後，發現青少年趨向參與「娛樂性」休閒活動，但「知識性」休閒活動的參與卻扮演舉足輕重的角色，而「家庭組織結構」有可能會影響青少年成為網路成癮。

**關鍵字：**休閒參與、復原力、網路成癮

**Title of Thesis :** A Study of the Relationships between Leisure Participation, Resilience and Internet Addiction.

**Name of Institute :** Department of Tourism Management, Nan Hua University

**Graduate Date :** June 2011

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

**Name of Student :** Han-Ling Tseng

**Advisor :** Chia-Chun Wang Ph.D.

## **Abstract**

The purpose of the study was to investigate the relationships between leisure participation, resilience, and internet addiction. Senior high school students from Yun Lin County, Chia Yi County, and Tainan City were included as the research subjects. A total of 1,024 valid questionnaires, with a response rate of 96.5%, were collected. Descriptive statistics, reliability, independent sample t test, single-factor variance analysis and other methods of statistical analysis were employed via statistical software SPSS12.0 Chinese version. The results were summarized as below:

1. Leisure participation were predominantly amusement-oriented; knowledge-oriented were the least. Resilience types were highly empathic and relationship-oriented; emotion regulation types were the least. Internet addiction types were prominently withdrawal symptom-oriented; time management problems types were the least.
2. There were positive relationship between leisure participation and resilience.
3. The relationship between knowledge activities and internet addiction was negatively significant; the relationship between entertainment activities and internet addiction was positively significant.
4. Different backgrounds of senior high school students' leisure participation, resilience and internet addiction were distinct.

Finally, drawing on the above results, the present study make a further discussion, which discovers that teenagers are extremely eager to participate in amusement-oriented leisure; however, knowledge-oriented leisure participation plays an important role, and the organizational structure of family is likely to affect teenagers' internet addiction.

**Keywords :** leisure participation, resilience, internet addiction.

# 目錄

第一章 緒論 .....	1
1.1 研究背景 .....	1
1.2 研究動機 .....	2
1.3 研究目的 .....	3
1.4 研究問題 .....	3
1.5 研究流程 .....	3
1.6 名詞解釋 .....	4
1.7 研究限制與範圍 .....	5
1.8 研究貢獻 .....	6
第二章 文獻探討 .....	7
2.1 休閒參與 .....	7
2.2 復原力 .....	9
2.3 網路成癮 .....	11
2.4 青少年休閒現況相關研究 .....	13
2.5 總結 .....	17
第三章 研究設計與方法 .....	19
3.1 研究架構 .....	19
3.2 研究問題與假設 .....	19
3.3 研究變數操作型定義 .....	20

3.4 問卷設計與問項衡量 .....	20
3.5 抽樣設計 .....	27
3.6 信度與效度 .....	28
3.7 研究對象之權利 .....	29
3.8 資料分析方法 .....	30
第四章 實證結果分析 .....	32
4.1 樣本基本屬性分析 .....	32
4.2 信效度分析 .....	33
4.3 休閒參與、復原力、網路成癮現況分析 .....	35
4.4 推論統計分析 .....	43
第五章 結果、討論與建議 .....	50
5.1 研究結果 .....	50
5.2 討論 .....	55
5.3 建議 .....	57
參考文獻 .....	61
附錄一 .....	70
附錄二 .....	76
附錄三 .....	77
附錄四 .....	78
附錄五 .....	80

附錄六 .....	81
附錄七 .....	82

## 表目錄

表 4-1 雲嘉南地區高中職生基本資料分析表 .....	33
表 4-2 本研究量表信度分析表 .....	34
表 4-3 休閒參與現況分析表 .....	36
表 4-4 復原力現況分析表 .....	38
表 4-5 網路成癮現況分析表 .....	40
表 4-6 休閒參與統計量表 .....	42
表 4-7 復原力之統計量表 .....	42
表 4-8 網路成癮之統計量表 .....	42
表 4-9 休閒參與構面與復原力之相關分析表 .....	43
表 4-10 休閒參與與復原力之相關分析表 .....	43
表 4-11 休閒參與構面與網路成癮之相關分析表 .....	44
表 4-12 休閒參與與網路成癮之相關分析表 .....	44
表 4-13 個人背景變項對休閒參與差異性分析表—T/F 值 .....	46
表 4-14 個人背景變項對復原力差異性分析表—T/F 值 .....	47
表 4-15 個人背景變項對網路成癮差異性分析表—T/F 值 .....	49

## 圖目錄

圖 1-1	研究流程圖.....	4
圖 3-1	研究架構圖.....	19
圖 4-1	「運動性」的常態曲線直方圖.....	82
圖 4-2	「知識性」的常態曲線直方圖.....	83
圖 4-3	「社交性」的常態曲線直方圖.....	84
圖 4-4	「娛樂性」的常態曲線直方圖.....	85
圖 4-5	「閒意性」的常態曲線直方圖.....	86
圖 4-6	「問題解決與認知成熟」的常態曲線直方圖.....	87
圖 4-7	「希望與樂觀」的常態曲線直方圖.....	88
圖 4-8	「同理心與人際互動」的常態曲線直方圖.....	89
圖 4-9	「情緒調節」的常態曲線直方圖.....	89
圖 4-10	「強迫性上網行為」的常態曲線直方圖.....	90
圖 4-11	「網路成癮戒斷反應」的常態曲線直方圖.....	91
圖 4-12	「網路成癮耐受性」的常態曲線直方圖.....	92
圖 4-13	「人際與健康問題」的常態曲線直方圖.....	93
圖 4-14	「時間管理問題」的常態曲線直方圖.....	94

# 第一章 緒論

## 1.1 研究背景

以往農業經濟時代下長大的莘莘學子，求學之餘即是以幫忙家中務農及協助家庭照顧等活動，幾乎沒有所謂的正式休閒時間。隨著科技發達、商業蓬勃及人口結構快速的變遷下，一路從工業化時代，引領著我國邁入為開發中國家，而此種轉變讓人們開始重視休閒活動的參與和發展。行政院人事行政局2010年公告行政機關辦公日曆表，2011年例假日及紀念節日總數多達115天，約占一年總天數的1/3，連續假期更高達6個，加上周休二日的實施，人們可支配之休閒時間可說是越來越多，故假日休閒活動的安排與規劃日趨重要。

隨著科技時代的來臨，從而興起的是商業化休閒活動及網際網路暢行，讓休閒有了更多樣性之選擇。在張碧峰、謝展中（2008）的研究中提到，近幾年來，隨著科技的日新月異，網際網路迅速發展，家用電腦的普及現況，使國人改變了以往的休閒型態，網路休閒儼然已成為眾多休閒活動產業中，蓬勃發展的產業之一。財團法人台灣網路資訊中心（2010）調查報告中指出，目前台灣地區之上網人數截至99年1月為止，共計有 14,669,915 萬人曾上網，其中以年齡層來看，15歲至19歲的上網人口高達100%。青少年休閒已從以往普遍的戶外踏青活動，逐漸轉移為靜態的室內網路活動。上網尋找樂趣的青少年也已佔休閒人口的大宗且不斷的增加中，網路提供了青少年從中獲取新知、資料搜尋、交友、及時訊息傳遞、遊戲…等功能，亦填補了青少年課餘零碎時間。

郭靜晃、羅聿廷、黃惠如、郭明麗（2002）之研究中指出，在人的一生中發生許多事情是與休閒息息相關，如人際間交往與擴展、培養個

人嗜好與興趣、發展一段親密關係或生涯選擇等等，而休閒對青少年之發展，不管在個人、家庭或社會都具有正面之影響與幫助。Iso-Ahola and Weissinger (1987) 研究發現，青少年透過休閒參與的過程中得以摸索、認清自我、拓展生活圈，進而達到自我實現的目的。Hendry, Shucksmith, Love, and Glendinning (1993) 在青少年休閒與生活型態研究中也指出，休閒活動的參與是青少年生活型態的一部分，對其自我認同部分具有極大的影響。

青少年階段之休閒選擇極可能成為未來個人在從事休閒活動時的習慣性參與，若在青少年階段無廣泛地嘗試各項休閒活動，只侷限於少樣性的休閒活動，甚至是單一性的休閒活動，例如只喜歡待在家中上網、看電視，而不喜歡出門參與其他活動，不但對個人身體健康無益處，也可能會造成心理健康上的問題發生，故青少年良好的休閒習慣養成不得不提早重視。

## 1.2 研究動機

青少年在虛擬網路的世界中透過訊息的交換，彼此分享生活經驗，發展友誼並獲得情感上的支持，找到認同感及歸屬感，取代了在休閒時親自參與團體，體驗各項社交活動的機會，但也有可能會出現對真實世界生活排擠的現象，形成另一群真實世界中所謂的「宅男」、「宅女」。更勝者，根據董潔如 (2002) 在研究高中學生網路使用動機、使用行為、個人特性與網路沉迷現象之初探中指出，高中學生處於電腦林立的社會環境下，上網時為了滿足個人使用動機而長時間上網，可能會因為在現實生活中所發生的人際困擾、低自尊、憂鬱等個人問題，藉由沉迷於網路世界，逃避挫折與適應不良問題，如此一來，反而更因對網路過度的使用不當，產生長期的依賴，而成為網路沉癮的高危險群。

劉淑燕、林玉茹（2005）在研究中指出，適當休閒活動可減低青少年生活壓力，青少年若參與正當的休閒活動，將可降低青少年的犯罪事件發生率，具有預防犯罪的功效。王梅香、江澤群（2003）在研究青少年休閒動機與休閒參與中亦提到，青少年在無法獲得適當的休閒管道及存在著不正當的休閒觀念的情形下，便會開始嚐試自認為新奇和刺激的事物，如飆車、吸毒等殘害身心的活動，甚至在走不出困境時，會選擇走上自殺一途。可見適切的休閒活動培養與建立，對正值發展中的青少年而言，不但可以對個體各方面的發展有助益，也可以從良好休閒活動參與中，建立良善的人際支持網絡，藉由自我復原能力的提升，避免置身險境。

### **1.3 研究目的**

本研究目的為了解目前雲嘉南地區高中職生休閒參與之現況，並探討高中職生休閒參與與復原力、網路成癮之相關性。另外，研究者將高中職生個人背景變項對休閒參與、復原力與網路成癮間的差異性作分析。期望此研究可對目前青少年之休閒參與、復原力及網路成癮現況作一檢視與探究後能有所體認及發現。

### **1.4 研究問題**

基於上述研究動機與目的，茲將本研究之研究問題詳述如下：

- 一、探討雲嘉南地區高中職生休閒參與與復原力之關係。
- 二、探討雲嘉南地區高中職生休閒參與與網路成癮之關係。
- 三、探討個人背景變項對休閒參與、復原力及網路成癮之差異情形。

### **1.5 研究流程**

本研究流程如圖1-1所示：

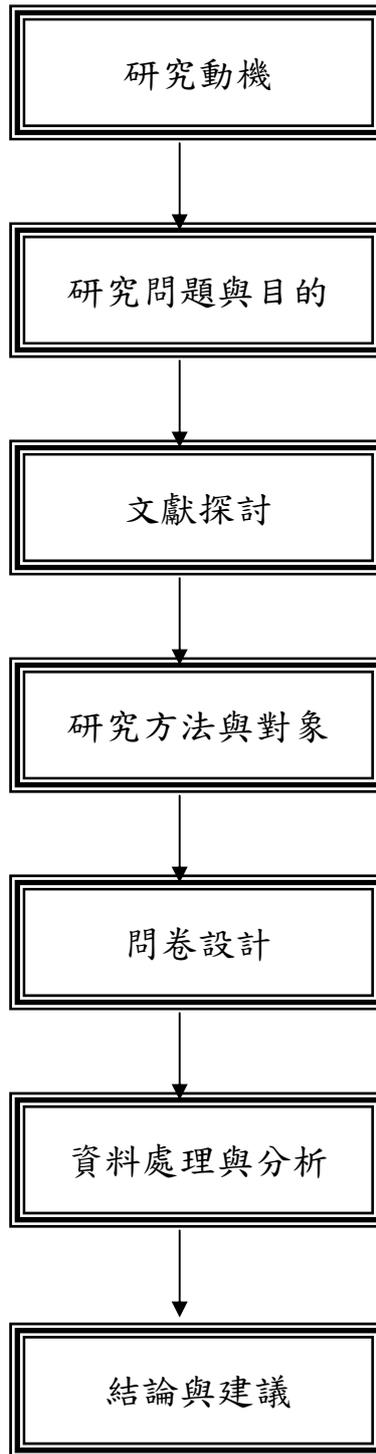


圖 1-1 研究流程圖

## 1.6 名詞解釋

### 1.6.1 休閒參與：

休閒參與是指個體在運用可支配之自由時間，所參與某種休閒活動

之程度而言，包括參與休閒活動之類型及時間（林惠鈴，2007）。

### 1.6.2 復原力：

是一個人面臨危機、壓力、困境……等情境下，所產生的一種力量，而這種力量使個人能夠繼續堅持下去，適應面臨該情境，並且有正向或能力上的表現（蘇芸仙，2006）。

### 1.6.3 網路成癮：

網路成癮就是個人對於網路的長期使用而呈現的著迷狀態，常常會泛起想要再度使用之慾望，且會一直想要增加使用網路的時間，導致在生活上的其他時間裡，依然常常想著上網的事情。對於上網可以帶來的心理寄託，已慢慢由心理進而影響到生理狀態，甚至影響到人際關係、學業和工作（彭郁歡，2003）。

## 1.7 研究限制與範圍

- 一、本研究限於時間、人力、經費因素，僅針對雲嘉南地區公、私立高中職生為對象實問卷抽樣調查，不足以代表台灣地區全體高中職生休閒活動參與與復原力、網路成癮的相關性研究分析，難免影響研究結果推論之有效性。
- 二、本研究僅針對雲嘉南地區公、私立高中職生的個人背景資料包括性別、就讀學校縣市別、就讀學校別、父母婚姻狀態及休閒費用主要來源等，並未將所有個人變項納入分析，無法詳盡的呈現所有不同個人背景變項產生的結果。
- 三、本研究所使用的復原力量表及網路成癮量表，乃分別引用葉玉珠（2008）及陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）所編製之問卷，然衡量復原力及網路成癮的因子眾多，應與國內青少年休閒活動資源與現況再作比對，適時因應地區性與實際需要，予

以修正題項。

四、本研究採問卷調查法探討高中職生休閒參與與復原力、網路成癮之關係，由於受測者的主觀看法，在填寫問卷時採自陳量表，對於題項的解釋與認定會有所不同，以以致於影響研究結果。

## 1.8 研究貢獻

青少年休閒活動一方面可以提供青少年參與社交活動的機會，從活動中體驗除了學生之外的各種生活角色，豐富其生活經驗；另一方面藉由活動的參與，提升青少年的復原力，協助其身心平衡發展及自我概念的形成，進而減少青少年以不當方式來肯定自我。當青少年處於危機或面臨逆境等負向情境時，如果能藉由復原力的力量，建立積極而正向的情緒，提升解決問題的能力，衝破難關，成功的適應所面對的種種挑戰，將有助於青少年自我統整的發展。故藉此研究若能發覺現代高中職生參與適切的休閒活動，能有效提升其復原力，高中職生休閒輔導相關議題，就有其值得發展及推廣的價值及必要性。

而在青少年可從事的眾多休閒活動類型中，因參與網路休閒活動所導致網路成癮現象，對青少年具有負面的影響，換句話說，當高中職生產生網路成癮時，將不利於青少年在面對現實世界中的人際適應，產生人際溝通不良或採取逃避現實，選擇繼續沉溺於網路虛擬世界中，形成惡性的循環。希望本研究除了能喚起世人對青少年時期休閒參與的重視之外，另一方面也能提醒時下的青少年，平日在從事網路休閒活動時，對網路的使用頻率及個人網路行為規範，不得不謹慎而為。

## 第二章 文獻探討

本章節針對相關文獻進行探討，內容涵蓋休閒參與、復原力、網路成癮及青少年休閒參與等相關研究。

### 2.1 休閒參與

「休閒」這個名詞讓人聽起來有輕鬆、自在、閒暇、無拘無束的感覺，但其較完備的定義，在眾多學者的研究中也會出現不同的釋義，也正因應時空背景的轉換，而出現了不同的說法。在許義雄（1980）的研究中提到，「休閒」一詞的英文為 leisure，源自拉丁文的 licere，意指被允許（to be permitted）有無拘無束或擺脫工作之後的自由（to be free）。國內知名教育心理學者張春興（1983）也提到，「休閒」是在自由時間內，可任意擺脫職業上有目的的活動，不做任何事，也可以隨心所欲，自訂目標地從事其他帶有工作性質的活動。呂有仁（2006）研究中指出，休閒是個體在閒暇時間進行且為自由選擇而從事的活動。以上三位學者強調的是「自由」的概念，從事該項活動應該是個人自由性的選擇，而不帶有強迫性質的參與活動。

從心理層面來看，Maclean（1985）研究中認為，休閒是一項心智與精神上的態度；是一種狀態，不是外在要素的結果，是個人心理上的反應，是一種態度（attitude）、一種方法（approach）及生活的方式；是情緒上的問題，並非動作上的問題。Bammel and Burrus（1992）則主觀地認為，休閒是在生活當中將所有該完成的必要事物處理完畢之後，用最後所剩餘的時間所從事的活動；另外休閒是一種心靈的狀態、心智狀況或態度，只要人們認為他在休閒那麼就是休閒。

以強調愉悅的觀點來看，Godbey（1985）指出，休閒為個體脫離文

化或環境等外部約束力，而能以愉快地、自我認可的方式，從事自發性的活動；並強調休閒是存在於相關的自由中，是來自於一個人的文化與物質環境中外部強迫的力量，以致於能夠從內部用強迫性的方法而活動，這就是自己覺得愉快和直覺值得做的事情。國內學者王梅香（2002）研究也指出，休閒包含一種自由意志的活動，它可能因不同的文化背景、社經地位、性別、年齡、個人特質經驗而選擇不同的活動類型，而且經過主觀的感受及實際參與後，當事人會有愉快的感受，最重要的是從休閒過程中，能獲得自我實現。

如果要將休閒的定義更趨完備，學者們更加入限制因子，如 Kraus（1990）研究中提出，休閒活動應該有所規範而不是漫無目的的參與任何一項活動，其中應包含下列六個向度：1. 休閒應該被視為一種活動，相對於工作的停頓或完全的休息狀態；2. 休閒是屬於內在動機的選擇，絕非外在酬賞或回饋；3. 參與休閒活動是自發性的，不受外力強迫或壓制；4. 休閒內在涵括廣泛，可能是文化性、運動性、社交性或益智性等；5. 休閒與個體心靈或態度有關，換句話說，休閒是個體對活動的感受而言；6. 參與休閒活動的動機是知性上、生理上或社會上的需求所致。Kelly（1990）也道出並非所有的活動都能稱作是休閒，條件是參與者須具備自由的選擇權，並喜歡對本身有益的活動。在從事休閒活動的過程中，個人對於周遭的人事物皆能有所體驗進而產生滿足感。所以休閒是一種活出自我，甚至超出自我存在之經驗，換句話說，休閒也可以是一種理想的生活境界。

無論是從哪方面來看，休閒似乎都脫離不了自由、閒暇、愉快的範疇，難怪大多數的人們都喜歡參與休閒活動，而不喜歡忙碌的過一生。多數學者都將「休閒參與」定義中囊括參與活動的頻率與參與的活動類

型。Ragheb and Beard (1982) 研究中指出，休閒參與包括個體從事某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型。高俊雄 (1995) 研究中更進一步提到，休閒參與是指一個人參與某種休閒活動的頻率或次數及參與休閒活動的類型或種類。同時參與休閒的空間時間是指扣除平常工作時間、生存所必需的時間及休息時間，才能全心投入休閒活動的情境中。吳文銘 (2001) 在「人格特質、自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意線性關係結構之建構與驗證」的研究中提出，休閒參與通常是指參與活動的種類與參與活動的頻率，而所參與的活動是指排除工作性質以外所從事的活動，且這種活動個人可以自由選擇參與或不參與。

## 2.2 復原力

回顧早期復原力的研究，較具代表性的為 Werner and Smith (1982) 研究，以出生於夏威夷 Kauai 島上的兒童為研究對象，長期性觀察從 1954 年懷孕婦女到兒童長大成人的世代研究，這些兒童成長背景為缺乏完整照顧的貧窮家庭，父母學歷低，多以勞力維生，研究目的在瞭解這些長期生活在危險環境中成長的兒童，對其未來發展所產生的影響。結果顯示當兒童被暴露於高危險的環境中，較易預測其未來行為會產生像適應不良、偏差行為、學業困難、未婚懷孕等問題，但並不是每個兒童均面臨不良發展，適應良好的兒童原因在於與母親分離時間較少、家庭有正向導引、家庭與外來支持系統良好及有參與社會性活動等因素。

過去在復原力的研究發展中，以國外學者居多，近幾年來國內學者也開始對復原力相關議題產生興趣進而投入研究，本文參考研究目的，整理出可參考的定義如下所述。

Garmezy (1985) 將復原力簡單明瞭地定義為是一種可以在逆境中快速復原的能力。Begun (1993) 研究中的復原力是「能有效因應內在和外

在傷害、壓力和剝奪的能力」(引述自柯誼楨, 2008)。復原力似乎脫離不了逆境之說, 更勝者復原力是可以因逆境而有所增強, Groberg (1997) 研究中提出復原力是一種人類的能力, 一種能面對、克服困境的能力, 甚至能受困境激發而有所增強。

部份學者將復原力列為個人的特質之一, 如 Benard (1993) 研究指出復原力是「個人身上的特質, 這種特質能促進個人迅速從疾病、沮喪、困境中復原的能力」。蕭文 (2001) 研究中也提到復原力是個體與生俱有或學習到的特質之一, 這種特質或行為表現, 會因個人與周遭環境的互動下, 保護個人不受挫折情境及壓力的影響, 能使個人重新獲得自我控制的能力並因此發展出健康的因應行為。在陳佩鈺、林杏足 (2004) 探討高危險群青少年復原力的研究中, 訪談結果歸納出影響復原力的人格特質有: 體諒他人、自我控制及自我反省的能力、體察他人勸阻危險行為的動機、有抉擇及思考是非的能力, 此研究更揭櫫復原力的人格特質為何。

復原力過程可以使個體成功適應環境, 更是一種能力的展現, 正如 Egeland, Carlson and Sroufe (1993) 提出, 復原力是「成功適應與良好功能, 即使處在高壓力或挫折情境, 個體仍能化解其困境, 朝向積極而正面的發展」。胡淑惠 (1997) 更指出復原力是個體在不良的環境中, 能成功適應面對任何變化, 不會因環境中存有困境, 而偏離了正常的發展軌道。顏郁心 (2002) 也提到復原力是個人具有某種特質或能力, 乃是因應負向情境而產生, 是透過個體與情境互動運作而來; 復原力顯現的結果是發展健康的因應策略, 克服困境, 最後獲致成功適應。林秋燕 (2004) 研究中指出, 復原力是指人們在遭受負向生活事件、創傷、壓力和其他形式危機時, 能夠顯著的適應成功, 而且復原力不是靜態的過程, 不是

一個結果的展現，它乃是一動力性回應，一種情境中的動力過程。蘇芸仙（2006）道出復原力是一個人面臨危機、壓力、困境……等情境下，所產生的一種力量，而這種力量使個人能夠繼續堅持下去，適應面臨該情境，並且有正向或能力上的表現。

### 2.3 網路成癮

網路成癮的相關研究在近年來備受重視，很多國內外的學者紛紛從社會學角度、心理學角度、醫學角度，甚至從科學角度切入，探討現代人對於頻繁使用下的網際網路所導致的現象及對使用者的正、負面影響，提出個人見解及學理證明，故對於網路成癮的定義各有不同，下面就定義部份列述如下：

Hatterer（1994）研究中提到，根據世界健康組織（World Health Organization,WHO）的定義，「成癮（addiction）」是指一種慢性或週期性的沉迷狀態，最初肇因於重複性服用自然或人工合成的藥物，因而產生不可抗拒再度使用的渴望與衝動，儘管因此造成個人身心及社會上的傷害，仍無法停止服用該類藥物所衍生之現象。同時，對於該藥物所帶來的效果會因耐受性（tolerance）的增加，而必須不斷增加服用量，當服用量突然減少時，也會產生戒斷退隱反應（withdrawal）。如果使用者長期服用，則會出現生理上及心理上的依賴（dependency）現象。

在國外學者網路成癮相關研究部分，Shaffer（1996）研究中提到，網路成癮所衍生出來的歷程，與強迫性購物行為或強迫性運動類似，且使用者將隨著上網時間的增長，更難以斷絕長期使用網路的習慣，而不能自己。而Griffiths（1998）研究中卻提出，網路成癮與電腦成癮、電玩成癮、電視成癮的歷程相似，也是屬於科技成癮的一種。所謂的科技成癮是一種人類與機械之間互動的歷程，包含著許多引誘因子及過程中會

不斷強化使用行為的特質。

在國內學者相關研究部分，周榮、周倩（1997）在研究中指出，網路成癮是一種由重複性的網路使用，所導致的一種慢性或週期性的沉迷狀態，並謂個體帶來難以抗拒再度使用的慾望。同時，會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、退縮等現象，對於上網所帶來的愉悅感也會一直存在著心理與生理上的依賴現象。彭郁歡（2003）研究提出網路成癮就是網路使用者會產生無法克制想再度使用網路的情形，並且由心理進而影響到生理狀態，在生活上的其他時間中，依然會常常想著上網的事情，並且網路使用成為休閒時間裡所最想從事的休閒活動，個人對於上網所帶來的滿足感，會讓心理感到有所寄託與依賴。

過度使用網路會讓個體產生依賴性，最後導致網路成癮，而網路成癮的隱憂並不在於對網路產生依賴性，而是網路成癮可能會引發個人在生活上的不適應、對現實世界的排斥、人際關係等問題產生，甚至肇生一些社會性的問題，在 Goldberg（1996）研究中提到，由於個人過度的使用電腦網路，使其在網路使用上發生適應問題，造成個人職業、學業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之影響，甚至會有功能減弱的現象發生。

為了避免自身陷入網路成癮的危機中，就要對網路成癮的症狀要有所警覺。Young（1998）提出了八點判定網路成癮的標準，她建議在下列八項敘述中，只要有五項以上答案為「是」，即可判定有網路成癮的情形：第一、你是否感到自己全心全意的將心力放在網路上（包含回想之前的線上活動或期待下次上網來臨）？第二、你是否需要使用更多時間上網才能感到滿足？第三、你曾經嘗試著去控制、暫停或終止上網動作卻無法成功？第四、你是否在暫停或終止上網時覺得情緒低落、沮喪或是脾

氣暴躁？第五、你是否在使用網路的時間上比自己所預定的時數多？第六、你是否願意承受因上網而失去重要的人際關係、工作、學習或失去工作機會的風險？第七、你是否曾有過對家人、朋友、輔導人員或其他關心你的人，隱瞞上網而說謊的情形？第八、你是否會藉由上網來逃避問題或減輕無助感、罪惡感、焦慮感或沮喪等不適的感覺？

在陳淑惠（1999）研究中綜合 DSM-IV（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition）精神疾病診斷與臨床個案的觀察，將網路成癮的症狀區分為網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫上網症狀、時間管理問題與人際健康問題等五大向度。接續前研究，陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）研究在預估可能存在的網路成癮症狀之盛行率考量下，並從疾病模式或適應模式下來推論，採取較保守的估算，將網路成癮傾向的高危險群原則上界定在 CIAS（Internet Addiction Core Symptoms; IA-Sym）網路成癮核心症狀分量表得分之前 5%者。故本研究採取其看法，並引用該研究編制之網路成癮量表，將網路成癮高危險群界定於量表得分之前 5%者。

## 2.4 青少年休閒現況相關研究

青少年參與休閒活動現況會隨者世代變遷、科技發展、風俗民情、政策變革、城鄉差距...等外在因素而有不同的面貌呈現，例如農業發展時期與工業發展時期的休閒現況就大相逕庭，國內及國外青少年的休閒現況也會有所不同，以下針對近年來專家學者研究青少年休閒現況的結果予以彙整，作為本研究之參考。

王梅香、江澤群（2003）在研究台北市青少年休閒動機與休閒參與中，以 12-18 歲就讀於台北市國、高中之在學日間部學生為研究之母群體，採隨機集體抽樣法實問題卷調查，有效樣本為 234 人，研究結果顯

示：台北市青少年休閒參與以「大眾媒體活動」最受重視，其次依序為「個人嗜好活動」、「社交活動」、「運動活動」、「文化活動」及「戶外活動」。在不同性別之青少年期休閒參與分向度並無差異，但將國高中生分開來比較，發現不同性別國中生在休閒參與尚未達顯著差異，不同性別的高中生則在「運動活動」達顯著差異 ( $p=.039$ )，男生在參與「運動活動」類型頻率顯然高於女生。整體而言，年紀越小參與休閒活動頻率高於高年級。

葉樹芬、葉源鎰 (2006) 在「青少年休閒態度與休閒活動涉入之相關研究」中，研究青少年之休閒態度與涉入休閒活動之情形。採便利叢集取樣方式，以國立臺中技術學院學生為對象，共發出 725 份問卷，有效樣本 704 份。結果顯示：青少年在休閒態度上較重視休閒認知，不同背景變項皆會影響青少年的休閒態度；青少年從事休閒活動整體涉入情形來看偏低，且參與休閒活動情形不理想；其休閒活動類型較常涉入「感官娛樂」活動，而「戶外活動」涉入最少；就活動項目而言，青少年較常涉入前三項活動依序為：在家上網、聽音樂、看電視等較為靜態、室內之活動。

呂有仁 (2006) 以「嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究」為題，探討嘉義地區 871 位青少年為研究對象，研究結果發現：嘉義地區青少年最常參與的休閒活動類別依序為：娛樂性、社交性、服務性、知識性、藝術性、體能性及戶外性休閒活動。最常參與的休閒活動項目的前 10 名依序為：和朋友聊天、小睡休息、聽音樂、看電視、玩電腦遊戲、上網找資料、幫忙家務、閱讀課外讀物、從事球類運動、戶外騎單車。在性別方面：女生明顯比男生常參與休閒活動；在年級方面：高三學生在休閒參與上比其他學生要少。在親子關係方面：與父母關係

較為親密之青少年休閒參與較為積極，且情緒智力表現也較好。在父母社經背景方面：社經背景較低之青少年較少參與休閒活動。另外，青少年休閒參與越高則情緒智力之表現越好。

郭雅婷、林伯修（2007）在「台北市高中生休閒運動參與現況與動機因素之研究」中，以台北是高中生為研究對象，結果顯現台北市高中生以球類運動的參與較高（如撞球、羽球、桌球、排球、籃球、足球、壘球、手球等），其次為戶外運動（散步、跑步、釣魚、登山、滑草、溜滑板、直排輪等），而冒險運動（高空彈跳、攀岩等）與空中運動（滑翔翼、飛行傘等）則是參與度最低。在每週參與次數方面，高達 83%的參與次數低於 3 次以下（含 3 次），只有約 17%參與次數在 4 次以上（含 4 次）。在每週平均參與時間方面，約 75%的受試者傾向於 60 分鐘以下（含 60 分鐘），而參與時間為 121 分鐘以上者，約只有 7%。在參與地點方面以在校園參與最多約佔 62%，其次依序為公園付費場所、其他（街頭球場）、自家中。

邱芳珊、李城忠（2008）以「X 世代與 Y 世代休閒態度與休閒偏好差異之研究-以彰化縣為例」為題，研究兩世代間的休閒差異比較，研究對象以較具消費能力的 X 世代（1965-1976 年間出生者）與 Y 世代（1977-1995 年間出生者）進行相關休閒偏好之研究，研究結果發現：X 與 Y 世代休閒偏好方面，X 世代較喜歡郊遊野餐、觀光旅遊、聽音樂、參觀名勝古蹟、羽球、騎腳踏車、閱讀書報、看電影等 8 項休閒活動。其中偏好程度大於 Y 世代的是參觀名勝古蹟、閱讀書報等 2 項。Y 世代較喜歡聽音樂、上網、看電影、觀光旅遊、郊遊野餐、露營、羽球、看漫畫、打電玩、逛街購物、戲水等 11 項休閒活動。其中偏好程度高於 X 世代的是聽音樂、上網、看電影、露營、看漫畫、打電玩，等 6 項。

鄭淑仁(2008)在「高中職學生休閒參與行為與其阻礙因素之研究」中，以新竹市共12所高中職學校為研究範圍，採問卷調查法進行資料之搜集與分析，共發出1100份問卷，回收有效問卷為1085份，回收率為98.6%。研究結果呈現新竹市高中職學生每週參與休閒活動在1-2次，每次參與31-60分鐘，大都在放假日參與，每月休閒花費在100元以下，以同學或朋友為主要同伴，參與動機大都為「興趣因素」，休閒活動參與類型前三名為「電腦遊戲類」、「球類活動」及「戶外活動類」。而高中職參與阻礙前五大因素依序為：沒有足夠時間、自己個性因素、休閒場地交通不便、缺乏休閒的場地以及課業壓力太大的因素。

朱雅瑟(2010)研究青少年的休閒活動需求與態度之關係，針對12歲以上未滿18歲國、高中職階段在校就讀學生實施問卷調查，採用問卷調查法，以立意方便取樣方式，於學生課堂中發放問卷402份，有效問卷370份，回收率92%，研究結果如下：青少年休閒活動實際需求以「電動媒體類」、「靜態類」較常參加，「進修類」、「欣賞類」較不常參加。休閒活動潛在需求以「電動媒體類」、「靜態類」參與阻礙較少，「旅遊類」、「眾人社交類」阻礙較多。休閒活動延緩需求以「電動媒體類」、「靜態類」參與阻礙較少，「欣賞類」、「進修類」阻礙較多。

其中也有針對特殊族群青少年所做的相關研究，如葉源鎰、張偉雄(2003)在「智能障礙青少年學生休閒活動與休閒教育之研究」中，以高雄市立啟智學校、高雄楠梓特殊學校及國立嘉義啟智學校之國中部與高中(職)部啟智班師生為研究對象，實施面對面訪談88人與問卷調查100份，研究結果發現，學校或家庭所提供之休閒活動中以傳統類之「看電視」79.3%為最高，以傳統類之「唱歌」35.2%為最低；學生偏好之休閒活動亦以傳統類之「看電視」78.4%最高，以傳統類之「郊遊旅行」45.5%

為最低；學生所排斥之休閒活動以非傳統類之「閱讀」68%最高，以非傳統類之「戲劇欣賞」為最低；學生所具阻礙性之休閒活動以傳統類之「戲劇表演」48.9%為最高，以非傳統類之「烹飪」31.5%為最低。

許智傑（2009）以「原住民藝能班青少年之休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意度關係之研究」為題，研究採問卷調查法進行資料蒐集，並以台北縣金山高中、樹林高中、淡江中學和台東的關山工商及台東高中原住民藝能班共 254 位原住民學生為研究對象，研究發現原藝能班青少年 1.在休閒活動參與類型以「娛樂性」和「視聽性」休閒活動居多，在活動類型上以看電視、聽廣播和音樂、上網等靜態活動為主，少有登山及游泳等動態活動。2.休閒阻礙因素以依序為金錢、時間及家人的態度；休閒滿意度則以社會及放鬆層面的滿意度最高。3.休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度，會因不同人口屬性，如性別、年級和家庭月平均收入而有差異。4.休閒參與與休閒阻礙有顯著正相關；休閒參與與休閒滿意度具有顯著正相關；休閒阻礙對休閒滿意度有顯著負相關。

## 2.5 總結

從以上學者的相關研究中顯示，在青少年休閒研究部份，無論是以研究休閒參與、休閒涉入、休閒動機、休閒阻礙、休閒態度、休閒偏好、休閒活動需求等相關議題，或是以地區劃分、特殊族群為研究對象，甚至是研究世代間的休閒差異，伴隨的休閒類型多樣化，青少年的休閒選擇變多了，但學生偏好之休閒活動及較常參與的休閒活動仍以娛樂性中的大眾（資訊）媒體類型參與較多，也就是靜態活動參與度較高，動態活動參與度較低；在休閒參與方面，較常參與的為感官娛樂性活動，而戶外活動參與最少。

高中職生除了休閒活動的參與外，在生活當中所需面臨的還有就學

就業上所帶來的壓力、長輩們的期望、人際及同儕關係的建立及自我概念的養成等。另外網路成癮的問題在青少年間儼然已漸漸成為一種威脅，不可等閒視之，Goldberg（1996）提到，個人過度的使用網路，將造成個人職業、學業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之影響，甚至會有功能減弱的現象發生。在這種種挑戰及關卡上，青少年將遭遇到無法預測的困境及危機，面臨這些困境及危機時，深究國內外學者將復原力定義提及所涵蓋要素：「個體需處於逆境或危機的威脅下」及「個體即使處於逆境中，還能繼續維持正向的適應，甚至有能力上的展現。」正如在復原力的文獻探討中，蘇芸仙（2006）道出復原力是一個人面臨危機、壓力、困境.....等情境下，所產生的一種力量，而這種力量使個人能夠繼續堅持下去，適應面臨該情境，並且有正向或能力上的表現。換句話說，當個體面對危機或困境時，如果能有效發揮復原力，將有助於適應環境，及早突破困難。

如果青少年可以藉由參與適當的休閒活動，提升自我復原力，在面臨環境上的困境及危機時，能展現自我復原力，將可一一突破險境，提升自我解決問題的能力，另一方面，面對網路成癮所帶來的種種隱憂，Kandell(1998)研究中提到，網路成癮者在生活中常常會有人際關係上的問題、認同或是分離的焦慮及學業或工作上的困境等等。希望藉由適當的休閒活動參與，避免自身成為網路成癮的高危險群。

基於以上原因，希望能依此想法為理論架構，探討青少年休閒參與與復原力之間是否存在相關性？另外網路成癮問題對於正值青少年階段的年輕學子本身影響頗大，藉由此研究若能發現網路成癮與休閒參與具有相關性，就能察覺青少年休閒活動類型的選擇與參與的重要性，並提醒青少年避免自身陷入網路成癮的深淵中。

### 第三章 研究設計與方法

本研究目的為了解目前雲嘉南地區高中職生休閒參與之現況，並探討高中職生休閒參與與復原力、網路成癮間的相關性。另將高中職生個人背景變項對休閒參與、復原力與網路成癮間的差異性作進一步分析。此章節主要說明本研究的研究方法，第一節為本研究的架構；第二節為研究問題與假設；第三節為研究變數操作型定義；第四節是問卷設計與問項衡量；第五節是抽樣設計；第六節為信度與效度；第七節為研究對象之權利；第八節資料分析方法。分述如下：

#### 3.1 研究架構

本研究之研究架構（圖 3-1）主要涵蓋「休閒參與」、「復原力」、「網路成癮」等。

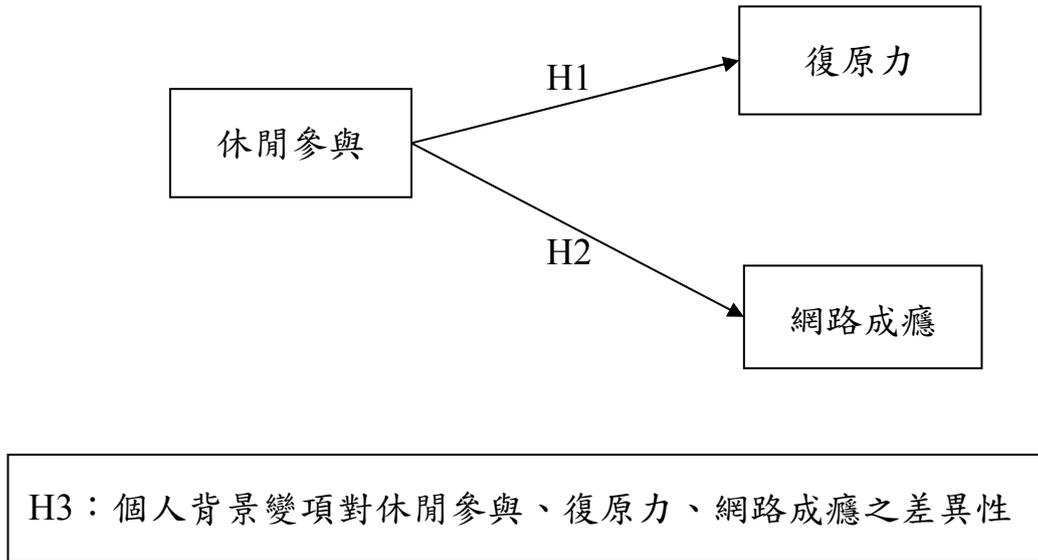


圖 3-1 研究架構圖

#### 3.2 研究問題與假設

本研究目的以雲嘉南地區高中職生為對象，瞭解這些面臨青少年時期的高中職生休閒參與的現況，其休閒參與情形與網路成癮之間的關

係，並探討休閒參與與復原力之間的相關性為何？另分析高中職生個人背景變項在休閒參與、復原力與網路成癮的差異性為何？根據本研究目的，透過文獻探討與研究問題歸納，提出以下假設加以驗證：

- 一、雲嘉南地區高中職生休閒參與與復原力之間存在顯著的相關性。
- 二、雲嘉南地區高中職生休閒參與與網路成癮之間存在顯著的相關性。
- 三、個人背景變項對休閒參與、復原力及網路成癮間存在顯著差異。

### 3.3 研究變數操作型定義

本研究架構的變數分別為休閒參與、復原力及網路成癮，各變數的操作型定義如下：

#### 1. 休閒參與

休閒參與是指個人在工作之外可以自由選擇參與活動的種類與參與活動的頻率，且參與的活動可使其主觀地認為可達到身心放鬆的狀態。

#### 2. 復原力

當一個人面臨困境下，自我所產生的一種力量，而這種力量使個人能夠有勇氣面對及適應該困境，且能產生能力上的表現。

#### 3. 網路成癮

網路成癮就是個人對於網路的長期使用後呈現的著迷狀態，對網路的使用產生心理依賴，不能使用網路便會產生焦慮不安的情緒，導致在生活上、課業上受到影響。

### 3.4 問卷設計與問項衡量

本研究採量化方式，問卷參酌相關文獻，並針對問項內容進行專家訪談，依專家意見進行問卷題項、詞彙修改，並於2010年12月先進行前

測，發放問卷計38份，在前測問卷施測後，經施測者反映該問卷淺顯易懂，無題意不清或資料漏填之情形。問卷共分為四個部份，休閒參與量表、青少年復原力量表、網路成癮量表及個人基本資料。

第一部份為「休閒參與」量表，採主觀分類法，主要參酌林晉宇（2003）、陳婉容（2002）、呂有仁（2006）、陳冠惠（2003）、王梅香（2002）等學者的研究中，依據研究目的及青少年休閒現況，將休閒活動類型區分為「運動性休閒活動」、「知識性休閒活動」、「社交性休閒活動」、「娛樂性休閒活動」及「閒意性休閒活動」等五大類別，每類型休閒活動各歸類列計五個題項，測量受訪者實際參與的頻率，題型設計採Likert六個尺度量表來衡量，分別為「從未參加」、「極少參加」、「偶而參加」、「時常參加」、「經常參加」、「每天參加」區分為六個等級，並給予0、1、2、3、4、5的分數，全量表共有25題，各類休閒活動填答次數越高者，表示該項休閒活動參與度越高，彙整如表 3-1。

表 3-1 休閒參與量表

題號	休閒活動類別	休閒活動項目
1	運動性	球類運動（籃、排、羽球…等）
2		田徑運動（慢跑、賽跑、跳遠…等）
3		游泳
4		戶外遊戲（探索活動、登山…等）
5		其他（溜直排輪、溜冰…等）
6	知識性	繪畫、書法
7		閱讀書報雜誌、寫作

題號	休閒活動類別	休閒活動項目
8		樂器
9		收集物品（集郵、電話卡…等）
10		其他（參觀展覽、數獨…等）
11	社交性	拜訪親友、聚會聊天、聚餐
12		家庭活動、親子活動
13		參與社團活動
14		與朋友郊遊、野餐、烤肉
15		其他（與網友見面…等）
16	娛樂性	看電視、DVD
17		看電影、MTV、KTV 唱歌
18		聽廣播、音樂
19		上網（打電玩、網路小說、聊天）
20		其他（跳舞…等）
21	閒意性	種植花草、飼養寵物
22		棋藝、打牌
23		做手工藝品（中國結、編織…等）
24		沉思、靜坐、發呆、睡覺
25		其他（閒逛、逛街…等）

第二部份是「青少年復原力」量表，本量表引用葉玉珠（2008）的研究而成（同意書如附錄二），區分為四個問項，「問題解決與認知成熟」、「希望與樂觀」、「同理心與人際互動」、「情緒調節」，採Likert四個尺度量表來衡量，分別為「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」區分為四個等級，並給予1、2、3、4的分數，彙整如表 3-2。

表 3-2 復原力量表

題號	變數	問卷內容
1	問題解決與認知成熟	我能有計畫地逐步解決問題。
5		我能針對問題，找到有效的解決方法。
10		我做事很積極。
13		我能從錯誤當中學習與成長。
14		遇到困難的時候，我不會輕易放棄。
17		遇到問題時，我會仔細考慮後果之後再採取行動。
20		遇到問題時，我能很快地採取適當的行動，以避免自己受到傷害。
24		遇到困難時，我能找到適當的人（如老師、朋友、專業人士）幫我解決問題。
27		遇到問題時，我知道哪裏可以找到我需要的協助。
28		我勇於面對挫折與困難。
2	希望與樂觀	我是一個樂觀的人。
6		我是一個活潑開朗的人。
11		我能使自己快樂。
15		我能很快地把不愉快的事情忘記。

題號	變數	問卷內容
18		我能用幽默的方式來看待嚴肅的事情。
21		每當遇到問題時，我會想像問題很快就會被解決了。
3	同理心與人際互動	我能尊重別人。
7		我時常關心與鼓勵別人。
12		我能讓別人感到溫暖，並願意與我分享心情或感受。
16		我是一個善解人意的人。
19		我能友善大方地對待別人。
22		我能從幫助他人當中獲得喜悅與滿足感。
23		我能了解別人的感受與想法。
25		我能耐心聽取別人的意見，並接納別人不同的觀點。
26		我能用適當的態度和別人溝通與討論。
4	情緒調節	當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒。
8		當別人嘲笑我的時候，我能不予理會。
9		我能很快地從生氣的情緒中回到平和的心情。

第三部份是「網路成癮」量表，本量表主要引用陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）的研究而成（同意書如附錄三），共有四個問項，「強迫性上網行為」、「網路成癮戒斷反應」、「網路成癮耐受性」、「人際及健康問題」、「時間管理問題」，採Likert四個尺度量表來衡量，分別為「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」區分為四

個等級，並給予1、2、3、4的分數，彙整如表 3-3。

表 3-3 網路成癮量表

題號	變數	問卷內容
22	強迫性上網行為	我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。
11		我不能控制自己上網的衝動。
14		我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。
19		我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看。
20		沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言。
2	網路成癮戒斷反應	我只要有一段時間沒上網，就會覺得心裡不舒服。
4		網路斷線或接不上網時，我覺得自己坐立不安。
16		我只要一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼。
5		不管再累，上網時總覺得很有精神。
10		我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。
9	網路成癮耐受性	從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多。
3		我發現自己上網的時間越來越長。
24		比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足。
6		其實我每次都只想上網待一下，但常常一待就待很久下不來。
12	人際及健	發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。
18		因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。
7		雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網。
15		上網對我的學業或工作已造成一些負面影響。

題號	變數	問卷內容
17	康 問 題	因為上網的關係，我和家人的互動減少了。
21		上網對我的身體健康造成負面的影響。
13		我曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適。
26	時 間 管 理 問 題	我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟。
8		我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。
23		我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網。
1		曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。
25		我曾因為上網而沒有按時進食。

第四部份為「個人基本資料」，包括性別、就讀學校縣市別、就讀學校別、就讀年級、父母婚姻狀態、休閒費用主要來源等。其中性別區分為女性、男性；就讀學校縣市別區分為雲林縣市、嘉義縣市、台南縣市；就讀學校別分為公立高中、私立高中、公立職校、私立職校；就讀年級分為一年級、二年級、三年級；父母婚姻狀態區分為正常、離異、其他；休閒費用主要來源分為父母提供、自己打工、其他，彙整如表 3-4。

表 3-4 個人基本資料表

1.性 別： <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
2.就讀學校縣市別： <input type="checkbox"/> 雲林縣市 <input type="checkbox"/> 嘉義縣市 <input type="checkbox"/> 台南縣市
3.就讀學校別： <input type="checkbox"/> 公立高中 <input type="checkbox"/> 私立高中 <input type="checkbox"/> 公立職校 <input type="checkbox"/> 私立職校

4.就讀年級： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級
5.父母婚姻狀態： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 離異 <input type="checkbox"/> 其他（請註明_____）
6.休閒費用主要來源： <input type="checkbox"/> 父母供應 <input type="checkbox"/> 自己打工 <input type="checkbox"/> 其他（請註明_____）

### 3.5 抽樣設計

#### 3.5.1 研究對象

本研究主要以雲嘉南地區高中職生為對象，以期瞭解在學的高中職生休閒參與的現況，並探討休閒參與與復原力、網路成癮之間的相關性。故以雲林縣市、嘉義縣市、台南縣市所在公、私立高中職，一到三年級在學學生為本研究抽樣調查對象，進行問卷調查工作，發放學校計有雲林縣縣立麥寮高中、私立文生高中、私立永年高中及國立土庫商工學生計400人，嘉義縣私立協志工商、私立大同商職、國立嘉義高工學生計361人，台南縣私立天仁工商、國立新營高中學生計300人，總計發放9所學校計1,061份問卷。

問卷調查人員多為該校教師或教官擔任，因配合時間因素，部分施測由研究生本人陪同調查人員施測，部分則由問卷調查人員直接予以施測。問卷發放前先針對發放及施測時的相關注意事項，逐一向問卷調查人員說明，施測時機為利用課餘時間對學生實問題問卷施測，施測時由問卷調查人員針對問卷先予以詳細解說後，再由學生自行填寫問卷，填寫完後由問卷調查人員直接收回問卷。

#### 3.5.2 抽樣方法

本研究的資料搜集工具為問卷調查，並參酌國內一些相關研究（涂繼元，2010；周芸慧，2010；林蔚，2010）採用便利抽樣法（Convenience Sampling），便利抽樣法又稱偶然抽樣，因素構成樣本的元素是偶然被碰

到的（林進田，1993）。抽樣人員以現有或方便的方式取得樣本的方法，是屬於非機率抽樣法之一種（黃文隆，2002）。便利抽樣法是最簡單選擇樣本收集方式，取樣快速、便利也花費較少（周子敬，2005）。本研究於2010年12月先進行前測，並於2010年1月3日至2月14日進行抽樣調查，於雲林縣市、嘉義縣市及台南縣市所在公、私立高中職學校進行問卷發放。

### 3.5.3 抽樣大小

本研究的樣本數大小，採樣本比率來估算樣本數。一般社會科學中，容許樣本與母體的誤差為5%。依吳柏林（2003）提到的有效樣本計算公式，假設抽樣誤差小於5%，在信賴區間為95%的條件下，常態值  $Z_{0.025}$  經由查表可知為1.96，計算應發放問卷之數量。

$$n = p(1-p) \left[ \frac{Z_{\alpha/2}}{e} \right]^2 \leq \frac{1}{4} \left[ \frac{Z_{\alpha/2}}{e} \right]^2$$

其中：

$n$  = 有效樣本數， $\alpha$  = 精確度值 = .05， $e$  = 可容許之抽樣誤差值

$Z_{\alpha/2} = Z_{0.025}$  = 為標準常態曲線下面積為  $\alpha/2$  時的值（查表）

$p$  = 大小為  $n$  之隨機樣本成功比率

由以上計算得知  $N=384.16$ ，故本研究所需樣本數至少應有384份，此384份樣本為最小有效樣本數。另Kerlinger and Lee（2000）建議欲進行因素分析研究的樣本數至少應為問項數的5至10倍，本研究問項題數為79題，需395至790份有效樣本。本研究將抽樣樣本大小設為1,061份，實際回收有效問卷數為1,024份，符合上述學者之要求。

### 3.6 信度與效度

信度（reliability）是指所用測量工具所衡量出來的結果之穩定性

(stability) 與一致性 (consistency) (林師模、陳苑欽, 2003), 量表的信度越高, 表示該量表的測量結果越可信。本研究以常用的信度考驗方法為「Cronbach  $\alpha$ 」係數來考驗信度。

效度 (validity) 是測量的正確性, 指測量工具 (問卷) 能否正確衡量出研究者所欲瞭解的特質, 可用內容效度 (content validity)、效標關聯效度 (criterion-related validity) 及建構效度 (construct validity) 三個項目加以評判 (林師模、陳苑欽, 2003)。問卷須適當反應應有的內容重點與測量目標, 因此問卷設計須依據適宜的理論, 更應針對調查的主題, 詳細把該主題有關的題目一一規劃出來, 此為其內容效度 (簡春安、鄒平儀, 1998)。本研究休閒活動類型係參酌林晉宇 (2003)、陳婉容 (2002)、呂有仁 (2006)、陳冠惠 (2003)、王梅香 (2002) 等學者的研究, 並依專家意見進行問卷題項、詞彙修改修定而成; 青少年復原力量表係引用葉玉珠 (2008) 的研究, 該研究以探索性因素分析, 分析後各題項的因素負荷量介於.33~.85之間, 四個因素累積可解釋變異量為54%, 具有良好效度 (詳見如附錄四)。網路成癮量表則引用陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003) 的研究, 該量表四個構面之Cronbach  $\alpha$ 值在.78以上, 各題項的因素負荷量介於.34~.79之間, 信、效度良好 (詳見附錄五、附錄六)。

### 3.7 研究對象之權利

為了增加受測者對答題的真實呈現, 並使受測者有更深入的了解, 問卷調查人員會告知本研究的目的、性質等事項, 填答完的問卷資料將會成為研究者在學術界的參考運用, 且問卷均採不記名方式, 爾後出版及發表的論文和報告都不會提到參與學生的姓名, 所有資料僅做統計分析之用, 且問卷資料會絕對保密, 絕不對外公開。

### 3.8 資料分析方法

本研究以SPSS 12.0版為資料分析工具，透過分析問卷調查資料進行研究假設之驗證，使用的資料分析方法主要包含：描述性統計、t-test檢定、變異數分析、Pearson相關分析等，分述如下：

#### 3.8.1 描述性分析

針對受訪者之填答狀況進行基本的描述性分析，以了解高中職生休閒參與、復原力及網路成癮各研究構面的現況並加以分析。

#### 3.8.2 t-test檢定

t-test檢定簡稱為t檢定，是將受試者分成兩個母群體，進行兩個母群體參數間之顯著性考驗或差異性比較。本研究進行獨立樣本t檢定以檢測高中職生個人背景變項中的性別分別在休閒參與、復原力及網路成癮現象的呈現是否存在顯著差異。

#### 3.8.3 變異數分析

以單因子變異數分析的目的主要在於考驗三個或三個以上獨立樣本觀察值之各組平均數彼此間是否相等。本研究用以檢測高中職生個人背景變項中的就讀學校縣、就讀學校別、就讀年級、父母婚姻狀態及休閒費用主要來源等變項在休閒參與、復原力及網路成癮上是否存在顯著差異。

#### 3.8.4 相關分析

旨在求兩變數間的關聯程度（degree of association），在統計學上，兩變數間的關聯程度，常以相關係數來表示。相關係數大小的絕對值越大，兩變數間的關聯性越強；絕對值越小，兩變數間的關聯性越弱。相關係數的正負，表兩變數間是順向或反向的關係，相關係數為正，稱為正相關；相關係數為負，稱為負相關（吳明隆、涂金

堂，2008)。本文以Pearson相關係數來瞭解休閒參與分別與復原力及網路成癮間之相關性是否顯著，做為研究判定。

## 第四章 實證結果分析

本研究採用便利抽樣法，針對雲林縣市、嘉義縣市及台南縣市所在公、私立高中職學校學生進行問卷發放，實問卷調查時間為2010年1月3日至2月14日，總計發放1,061份，回收1,061份，扣除填答不完整、漏填或亂填的無效問卷37份後，本研究實際回收1,024份有效問卷，有效回收率為96.51%。問卷資料輸入後，運用SPSS 12.0版之統計軟體進行資料分析，以期了解雲嘉南地區高中職生休閒參與現況與復原力、網路成癮之間的關聯性。第一節為樣本基本屬性分析；第二節為信效度分析；第三節為休閒參與、復原力、網路成癮之現況分析；第四節為推論統計分析；各項資料分述如下：

### 4.1 樣本基本屬性分析

研究中之人口統計變數包含「性別」、「就讀學校縣市別」、「就讀學校別」、「就讀年級」、「父母婚姻狀態」、「休閒費用主要來源」共六項。樣本基本資料分析結果顯示如表4-1，受訪高中職生樣本中，男性佔39.65%，女性佔60.35%，女性學生佔多數；以就讀學校縣市別來看，雲林縣市佔40.04%，嘉義縣市佔32.23%，台南縣市佔27.73%，以雲林縣市佔多數；從就讀學校別方面以公立職校佔多數（32.23%），其次依序為公立高中佔25%，私立職校佔23.24%，私立高中佔19.53%；在就讀年級方面來看，以一年級佔多數（54.10%），其次是二年級（34.86%），三年級最少（11.04%）；在父母婚姻狀況方面以正常佔84.96%，離異佔13.77%，其他佔1.27%佔少數；在休閒費用主要來源方面來看，父母供應佔多數（92.48%），其次為自己打工佔4.98%，其他佔2.54%。

表 4-1 雲嘉南地區高中職生基本資料分析表（樣本數：1,024）

高中職生基本資料		樣本數	比例%	高中職生基本資料		樣本數	比例%
性別	女	618	60.35	就讀年級	一年級	554	54.10
	男	406	39.65		二年級	357	34.86
就讀學校縣市別	雲林縣市	410	40.04		三年級	113	11.04
	嘉義縣市	330	32.23	父母婚姻狀	正常	870	84.96
	台南縣市	284	27.73		離異	141	13.77
就讀學校別	公立高中	256	25.00		其他	13	1.27
	私立高中	200	19.53	休閒費用主要來源	父母供應	947	92.48
	公立職校	330	32.23		自己打工	51	4.98
	私立職校	238	23.24		其他	26	2.54

## 4.2 信效度分析

陳寬裕、王正華（2010）認為測量信度方法在李克特量表中，最常用的方法為Cronbach  $\alpha$ 係數，若Cronbach's  $\alpha > .7$ 來表示信度高、很可信；若Cronbach's  $\alpha$ 介於.3至.7之間，則表示信度屬可接受、可信，但若Cronbach's  $\alpha < .3$ 則表示信度偏低、不可信。經信度分析結果（如表 4-2）得知本研究之「休閒參與」整體構面之Cronbach  $\alpha = .827$ ；「復原力」整體構面之Cronbach  $\alpha = .914$ ；「網路成癮」整體構面之Cronbach  $\alpha = .945$ ，整體休閒參與量表、整體復原力量表及整體網路成癮量表之Cronbach  $\alpha$ 均超過.7，

顯示本研究量表信度良好，內部一致性佳，具有相當的可信度。

表 4-2 本研究量表信度分析表

量表	構面	題號	$\alpha$ 值
休閒參與	運動性	1-5	.675
	知識性	6-10	.702
	社交性	11-15	.629
	娛樂性	16-20	.531
	閒意性	20-25	.500
整體休閒參與量表			.827
復原力	問題解決與認知程度	1.5.10.13.14.17.20.24.27.28	.845
	希望與樂觀	2.6.11.15.18.21	.791
	同理心與人際互動	3.7.12.16.19.22.23.25.26	.853
	情緒調節	4.8.9	.634
整體復原力量表			.914
網路成癮	強迫性上網行為	11.14.19.20.22	.829
	網路成癮戒斷反應	2.4.5.10.16	.846
	網路成癮耐受性	3.6.9.24	.789
	人際及健康問題	7.12.13.15.17.18.21	.830
	時間管理問題	1.8.23.25.26	.797
整體網路成癮量表			.945

效度即為正確性，也就是測量工具確實能測出其所預測量之特質或功能的程度。一般研究中較常使用「內容效度」(Content Validity)及「建構效度」(Construct Validity)來檢視該量表之效度(陳寬裕、王正華，2010)。

本研究之復原力與網路成癮問卷量表分別經過葉玉珠(2008)及陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳(2003)之實證，在青少年復原力量表部分，該研究以探索性因素分析，分析後各題項的因素負荷量介於.33~.85之間，四個因素累積可解釋變異量為54%，具有良好效度。在網路成癮量表部分，該量表各題項的因素負荷量介於.34~.79之間，具有良好效度。另外，本研究欲正式施測前，亦針對問卷之各題項與相關領域學者、專家進行內容適切度之討論，因此，本研究採用之衡量工具應具內容效度(陳寬裕、王正華，2010)。

### 4.3 休閒參與、復原力、網路成癮現況分析

#### 4.3.1 休閒參與現況分析

休閒參與的現況分析結果如表 4-3 所示，本研究之休閒參與部份共五個構面，分別為「運動性」、「知識性」、「社交性」、「娛樂性」、「閒意性」共五大類。休閒參與中以「娛樂性」總平均數為 17.22 為最高，其餘依次為「閒意性」(12.53)、「社交性」(11.06)、「運動性」(8.85)，而「知識性」(8.79)總平均數最低。

在參與「運動性」休閒活動類型中，以「球類運動」為最高，平均數為 3.02，其次為「田徑運動」(2.36)，以「其他」為最低平均數為 0.87。

在參與「知識性」休閒活動類型中，以「閱讀書報雜誌、寫作」為最高，平均數為 2.80，其次為「其它」(1.57)，以「收集物品」為最低平均數為 1.32。

在參與「社交性」休閒活動類型中，以「參與社團活動」為最高，平均數為 2.97，其次為「拜訪親友、聚會聊天、聚餐」平均數為 2.76，以「其他」平均數為.58 最低。

在參與「娛樂性」休閒活動類型中，以「聽廣播、音樂」平均數 4.50

為最高，其次為「看電視、DVD」(4.31)，最低為「其他」平均數為 1.58 最低。

在參與「閒意性」休閒活動類型中，以「沉思、靜坐、發呆、睡覺」為最高，平均數為 4.43，其次為「其他」(3.10)，「作手工藝品」(1.05) 為最低。

表 4-3 休閒參與現況分析表

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
1	運動性	球類運動（籃、排、羽球…等）	3.02	1.32	1	6	1.77
2		田徑運動（慢跑、賽跑、跳遠…等）	2.36	1.37	2	12	
3		游泳	1.16	.90	4	22	
4		戶外遊戲（探索活動、登山…等）	1.43	1.13	3	20	
5		其他（溜直排輪、溜冰…等）	.87	1.10	5	24	
6	知識性	繪畫、書法	1.53	1.62	4	19	1.76
7		閱讀書報雜誌、寫作	2.80	1.56	1	8	
8		樂器	1.56	1.54	3	18	
9		收集物品（集郵、電話卡…等）	1.32	1.40	5	21	
10		其他（參觀展覽、數獨…等）	1.57	1.25	2	17	
11	社交性	拜訪親友、聚會聊天、聚餐	2.76	1.27	2	9	2.21
12		家庭活動、親子活動	2.72	1.48	3	10	
13		參與社團活動	2.97	1.10	1	7	
14		與朋友郊遊、野餐、烤肉	2.03	1.14	4	14	
15		其他（與網友見面…等）	.58	1.08	5	25	
16	娛樂性	看電視、DVD	4.31	1.05	2	3	3.44
17		看電影、MTV、KTV 唱歌	2.58	1.47	4	11	
18		聽廣播、音樂	4.50	.89	1	1	
19		上網（打電玩、網路小說、聊天）	4.24	1.00	3	4	
20		其他（跳舞…等）	1.58	1.53	5	16	
21	性閒意	種植花草、飼養寵物	2.08	1.88	3	13	2.51
22		棋藝、打牌	1.86	1.34	4	15	

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
23		做手工藝品（中國結、編織…等）	1.05	1.17	5	23	
24		沉思、靜坐、發呆、睡覺	4.43	1.19	1	2	
25		其他（閒逛、逛街…等）	3.10	1.34	2	5	

### 4.3.2 復原力現況分析

復原力現況分析，如表 4-4 所示。共分為四個問項，「問題解決與認知成熟」、「希望與樂觀」、「同理心與人際互動」、「情緒調節」。復原力現況中以「同理心與人際互動」總平均數為 3.09 為最高，其次為「希望與樂觀」(2.89)、「問題解決與認知成熟」(2.83)，最低者為「情緒調節」(2.75)。

在「問題解決與認知成熟」中，以「我能從錯誤當中學習與成長」為最高，平均數為 3.01，其次為「遇到困難時，我能找到適當的人（如老師、朋友、專業人士）幫我解決問題。」(2.93)，以「我做事很積極」為最低，平均數為 2.59。

在「希望與樂觀」中，以「我是一個活潑開朗的人」及為最高，平均數為 3.08，其次「我能使自己快樂」為 (3.07)，以「每當遇到問題時，我會想像問題很快就會被解決了」為最低 2.68。

在「同理心與人際互動」中，以「我能尊重別人」為最高，平均數為 3.26，其次為「我能從幫助他人當中獲得喜悅與滿足感」平均數為 3.17，以「我能了解別人的感受與想法」平均數為 2.97 最低。

在「情緒調節」中，以「當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒」平均數 2.85 為最高，其次為「我能很快地從生氣的情緒中回到平和的心情」(2.84)，最低為「當別人嘲笑我的時候，我能不予理會」(2.55)。

表 4-4 復原力現況分析表

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
1	問題解決與認知成熟	我能有計畫地逐步解決問題。	2.79	.58	9	23	2.83
5		我能針對問題，找到有效的解決方法。	2.80	.60	8	22	
10		我做事很積極。	2.59	.73	10	27	
13		我能從錯誤當中學習與成長。	3.01	.59	1	10	
14		遇到困難的時候，我不會輕易放棄。	2.89	.68	3	15	
17		遇到問題時，我會仔細考慮後果之後再採取行動。	2.84	.69	5	18	
20		遇到問題時，我能很快地採取適當的行動，以避免自己受到傷害。	2.82	.64	6	20	
24		遇到困難時，我能找到適當的人（如老師、朋友、專業人士）幫我解決問題。	2.93	.74	2	14	
27		遇到問題時，我知道哪裏可以找到我需要的協助。	2.88	.67	4	16	
28		我勇於面對挫折與困難。	2.82	.71	7	21	
2	希望與樂觀	我是一個樂觀的人。	3.04	.74	3	9	2.89
6		我是一個活潑開朗的人。	3.08	.74	1	6	
11		我能使自己快樂。	3.07	.73	2	7	
15		我能很快地把不愉快的事情忘記。	2.71	.88	5	25	
18		我能用幽默的方式來看待嚴肅的事情。	2.75	.72	4	24	
21		每當遇到問題時，我會想像問題很快就會被解決了。	2.68	.73	6	26	
3	同理心與人際互動	我能尊重別人。	3.26	.53	1	1	3.09
7		我時常關心與鼓勵別人。	3.04	.67	6	8	
12		我能讓別人感到溫暖，並願意與我分享心情或感受。	3.00	.71	7	11	
16		我是一個善解人意的人。	3.00	.68	8	12	
19		我能友善大方地對待別人。	3.13	.58	3	3	
22		我能從幫助他人當中獲得喜悅與滿足感。	3.17	.62	2	2	
23		我能了解別人的感受與想法。	2.97	.61	9	13	
25		我能耐心聽取別人的意見，並接納別人不同的觀點。	3.11	.60	4	4	

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
26		我能用適當的態度和別人溝通與討論。	3.10	.59	5	5	
4	情緒調節	當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒。	2.85	.70	1	17	2.75
8		當別人嘲笑我的時候，我能不予理會。	2.55	.78	3	28	
9		我能很快地從生氣的情緒中回到平和的心情。	2.84	.79	2	19	

### 4.3.3 網路成癮現況分析

在網路成癮現況分析方面，如表 4-5 所示。本研究之網路成癮部份共五個構面，分別為「強迫性上網行為」、「網路成癮戒斷反應」、「網路成癮耐受性」、「人際及健康問題」、「時間管理問題」共五大類。其中以「網路成癮戒斷反應」總平均數為 2.24 最高，其餘依次為「網路成癮耐受性」(2.23)、「人際及健康問題」(2.06)、「強迫性上網行為」(2.03)、而「時間管理問題」(1.98) 總平均數最低。

在「強迫性上網行為」構面中，以「我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看」為最高，平均數為 2.22，其次為「我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到」(2.13)，以「我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網」為最低，平均數為 1.69。

在「網路成癮戒斷反應」構面中，以「我只要有一段時間沒上網，就會覺得心裡不舒服」為最高，平均數為 2.43，其次為「不管再累，上網時總覺得很有精神」(2.39)，以「我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落」平均數 1.84 為最低。

在「網路成癮耐受性」構面中，以「其實我每次都只想上網待一下，但常常一待就待很久下不來」為最高，平均數為 2.80，其次為「我發現自己上網的時間越來越長」平均數為 2.35，以「比起以前，我必須花更

多的時間上網才能感到滿足」平均數為 1.84 最低。

在「人際及健康問題」構面中，以「上網對我的學業或工作已造成一些負面影響」平均數 2.23 為最高，其次為「上網對我的身體健康造成負面的影響」(2.16)，最低為「發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動」(1.73)。

在「時間管理問題」構面中，以「曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上」為最高，平均數為 2.65，其次為「我曾因為上網而沒有按時進食」(2.01)，最低為「我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時」，其平均數為 1.69。

表 4-5 網路成癮現況分析表

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
22	強迫性上網行為	我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。	2.13	.89	2	13	2.03
11		我不能控制自己上網的衝動。	2.01	.87	4	15	
14		我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	1.69	.81	5	25	
19		我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看。	2.22	.93	1	8	
20		沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言。	2.11	.94	3	14	
2	網路成癮戒斷反應	我只要有一段時間沒上網，就會覺得心裡不舒服。	2.43	.92	1	3	2.24
4		網路斷線或接不上網時，我覺得自己坐立不安。	2.38	.94	3	5	
16		我只要一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼。	2.18	.93	4	9	
5		不管再累，上網時總覺得很有精神。	2.39	.88	2	4	
10		我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。	1.84	.83	5	21	
9	網路成	從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多。	1.98	.90	3	19	2.23
3		我發現自己上網的時間越來越長。	2.35	.90	2	6	

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
24	癮耐 受性	比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足。	1.84	.85	4	22	
6		其實我每次都只想上網待一下，但常常一待就待很久下不來。	2.80	.85	1	1	
12	人際及 健康 問題	發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。	1.73	.77	7	23	2.06
18		因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。	2.13	.89	4	12	
7		雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網。	1.99	.81	6	18	
15		上網對我的學業或工作已造成一些負面影響。	2.23	.90	1	7	
17		因為上網的關係，我和家人的互動減少了。	2.00	.88	5	17	
21		上網對我的身體健康造成負面的影響。	2.16	.85	2	11	
13		我曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適。	2.16	.92	3	10	
26	時間 管理 問題	我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟。	1.86	.91	3	20	1.98
8		我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。	1.69	.92	5	25	
23		我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網。	1.70	.77	4	24	
1		曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。	2.65	.97	1	2	
25		我曾因為上網而沒有按時進食。	2.01	.94	2	16	

#### 4.3.4 常態性檢定

在平均數差異檢定 (t-test) 與單因子變異數分析的基本假定中，母群體呈常態分配。隨樣本數增加，樣本的抽樣分配趨近於常態分配 (吳明隆、涂金堂 2008)。另外依據Kline (1998) 認為，當偏態係數  $> 3$ ，峰度係數  $> 10$ ，須視為非常態分配。本研究中對休閒參與、復原力及網路成癮現況做常態性之檢驗。

而透過表4-6可知，休閒參與各構面之偏態係數在-.271~.441間，峰度係數在-.304~.393之間；另標準差小於範圍（range）的1/4，顯示出休閒參與各分項構面資料屬常態分配；復原力、網路成癮構面亦同屬常態（如表4-7、4-8）。另由常態曲線直方圖，如附錄七之圖4-1~4-14可知觀察值均為常態分佈。

表 4-6 休閒參與統計量表

	運動性	知識性	社交性	娛樂性	閒意性
平均數	8.846	8.786	11.065	17.218	12.530
中位數	9	8	11	17	13
眾數	8	9	10	16	13
標準差	3.870	4.999	3.882	3.588	4.064
偏態	.304	.441	.219	-.271	.055
峰度	.393	-.304	.295	.386	-.102
範圍	25	25	25	20	25

表 4-7 復原力之統計量表

	問題解決與認知成熟	希望與樂觀	同理心與人際互動	情緒調節
平均數	2.835	2.890	3.087	2.746
中位數	2.900	2.833	3.000	2.667
眾數	3	3	3	3
標準差	.430	.535	.421	.576
偏態	.036	.108	.024	-.099
峰度	.631	.011	.232	.195
範圍	3.00	2.83	2.44	3.0

表 4-8 網路成癮之統計量表

	強迫性上網 行為	網路成癮戒 斷反應	網路成癮耐 受性	人際及健康 問題	時間管理問 題
平均數	2.033	2.243	2.240	2.057	1.982
中位數	2.0	2.2	2.25	2.0	2.0
眾數	2	2	2.25	2	2
標準差	.685	.710	.676	.606	.672

	強迫性上網 行為	網路成癮戒 斷反應	網路成癮耐 受性	人際及健康 問題	時間管理問 題
偏態	.434	.327	.416	.298	.596
峰度	.022	-.287	-.092	.135	.051
範圍	3	3	3	3	3

## 4.4 推論統計分析

### 4.4.1 休閒參與與復原力之相關分析

由表 4-9 研究結果顯示，休閒參與與復原力總構面相關係數為.374，兩者存在顯著之正相關，其中「社交性」與「知識性」休閒活動參與與復原力相關性較高，而「娛樂性」與「閒意性」休閒活動參與與復原力相關性較低。因此符合假設二之休閒參與與復原力間存在顯著相關性。

另外由表 4-10 研究結果顯示，休閒參與分項與復原力各構面皆達顯著相關，其中又以「社交性」休閒活動參與與「同理心與人際互動」相關性較高，相關係數達.318，以「娛樂性」休閒活動參與與「情緒調節」相關性較低，相關係數達.104。

表 4-9 休閒參與構面與復原力之相關分析表

相關	運動性	知識性	社交性	娛樂性	閒意性
復原力	.275**	.277**	.350**	.200**	.210**
休閒參與與復原力總構面相關係數.374**					

\*\* 在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

\* 在顯著水準為0.05時（雙尾），相關顯著。

表 4-10 休閒參與與復原力之相關分析表

相關	問題解決與認知成熟	希望與樂觀	同理心與人際互動	情緒調節
運動性	.237**	.249**	.201**	.178**
知識性	.226**	.209**	.265**	.156**
社交性	.292**	.301**	.318**	.146**

相關	問題解決與認知成熟	希望與樂觀	同理心與人際互動	情緒調節
娛樂性	.145**	.192**	.181**	.104**
閒意性	.153**	.184**	.188**	.144**

\*\* 在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

\* 在顯著水準為0.05時（雙尾），相關顯著。

#### 4.4.2 休閒參與與網路成癮之相關分析

由表 4-11 研究結果顯示，休閒參與與網路成癮總構面相關係數為-.021，其中「知識性」休閒活動參與「網路成癮」是呈現顯著負相關，「娛樂性」休閒活動參與則與「網路成癮」呈現顯著正相關，pearson 相關係數分別為-.154 及.182。

另外由表 4-12 相關分析顯示，休閒參與與網路成癮的相關性，在「知識性」及「娛樂性」休閒活動參與與網路成癮各分項皆達顯著相關，其中以「娛樂性」休閒活動參與與「網路成癮戒斷反應」呈現負相關最高，pearson 相關係數為-.202，「社交性」休閒活動參與與「網路成癮戒斷反應」呈現最不顯著的相關性，pearson 相關係數為.000。而在「運動性」休閒活動參與網路成癮各分項皆未達顯著相關，「閒意性」休閒活動參與只與「時間管理問題」呈現顯著正相關，pearson 相關係數為.081。

表 4-11 休閒參與構面與網路成癮之相關分析表

相關	運動性	知識性	社交性	娛樂性	閒意性
網路成癮	-.001	-.154**	-.056	.182**	.009
休閒參與與網路成癮總構面相關係數-.021					

\*\* 在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

\* 在顯著水準為0.05時（雙尾），相關顯著。

表 4-12 休閒參與與網路成癮之相關分析表

相關	強迫性上網行為	網路成癮戒斷反應	網路成癮耐受性	人際及健康問題	時間管理問題
運動性	-.024	.002	.023	-.045	.054

相關	強迫性上網行為	網路成癮戒斷反應	網路成癮耐受性	人際及健康問題	時間管理問題
知識性	-.140**	-.116**	-.096**	-.192**	-.098**
社交性	-.044	.000	-.017	-.132**	-.021
娛樂性	.137**	.202**	.188**	.091**	.189**
閒意性	-.010	.008	.024	-.046	.081**

\*\* 在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

\* 在顯著水準為0.05時（雙尾），相關顯著。

#### 4.4.3 各構面差異性分析

##### 1.雲嘉南地區高中職生個人背景變項對休閒參與之差異性分析

雲嘉南地區高中職生個人背景變項對休閒參與之差異性分析結果，如表 4-13 所示。雲嘉南地區高中職生個人背景變項包含性別、就讀學校縣市別、就讀學校別、就讀年級、父母婚姻狀況及休閒費用主要來源等，採用獨立樣本 T 檢定及單因子變異數分析檢驗休閒參與是否會因個人背景變項而產生顯著差異。

分析結果顯示，「性別」在運動性、知識性及社交性休閒活動參與上有顯著差異，t 值分別為-7.16、4.53 及 2.58，顯示運動性休閒活動參與部份以男生參與大於女生、知識性休閒活動參與部份以女生參與較男生多、社交性休閒活動參與部份也以女生參與較男生多；「就讀學校縣市別」方面，在運動性及社交性休閒活動參與上有顯著差異，F 值分別為 8.00 及 5.91，運動性及社交性休閒活動的參與皆以嘉義縣的學生大於雲林縣的學生又大於台南縣的學生；「就讀學校別」方面，在運動性及社交性休閒活動參與上有顯著差異，F 值分別為 7.53 及 2.84，其中以運動性休閒活動參與來看，私立職校的學生參與明顯大於公立高中及私立高中的學生，而社交性休閒活動參與，以私立高中學生參與明顯大於公立高中、公立職校及私立職校的學生；「就讀年級」部份，在社交性休閒活動參與上有顯著差異，F 值為 7.41，當中以就讀一、二年級的學生大於三年級的

學生；「父母婚姻狀態」方面，在知識性的休閒活動參與上有顯著差異呈現，F 值為 3.28，再經由事後比較分析，顯示出父母婚姻狀態為其他者，在知識性休閒活動參與上大於父母婚姻狀態正常及離異的學生；「休閒費用主要來源」部份，在社交性及娛樂性休閒活動參與上有顯著差異，F 值分別為 4.56 及 3.61，其中社交性休閒活動參與中以休閒費用主要來源為自己打工的學生大於其他的學生，另外在娛樂性休閒活動參與上以自己打工的學生參與大於父母提供休閒費用的學生。

表 4-13 個人背景變項對休閒參與差異性分析表—T/F 值

構面	性別	就讀學校縣市別	就讀學校別	就讀年級	父母婚姻狀態	休閒費用主要來源
運動性	-7.16***	8.00***	7.53***	.72	1.52	.84
事後比較	2>1	2>1>3	4>1,2			
知識性	4.53***	.43	2.57	1.84	3.28*	.32
事後比較	1>2				3>1,2	
社交性	2.58**	5.91**	2.84*	7.41**	1.14	4.56**
事後比較	1>2	2>1>3	2>1,3,4	1,2>3		2>3
娛樂性	-.53	1.25	1.93	.70	.42	3.61*
事後比較						2>1
閒意性	1.78	1.85	2.10	.65	.32	2.46
事後比較						

\*  $P \leq 0.05$  \*\*  $P \leq 0.01$  \*\*\*  $P \leq 0.001$

註：事後比較之數字代表如下

性別：1女生、2男生；就讀學校縣市別：1雲林縣市、2嘉義縣市、3台南縣市；

就讀學校別：1公立高中、2私立高中、3公立職校、4私立職校；

就讀年級：1一年級、2二年級、3三年級；父母婚姻狀態：1正常、2離異、3其他；

休閒費用主要來源：1父母、2自己打工、3其他；

## 2.雲嘉南地區高中職生個人背景變項對復原力之差異性分析

雲嘉南地區高中職生個人背景變項對復原力之差異性分析結果，如表 4-14 所示。以雲嘉南地區高中職生個人背景變項包含性別、就讀學校

縣市別、就讀學校別、就讀年級、父母婚姻狀況及休閒費用主要來源等，採用獨立樣本 T 檢定及單因子變異數分析檢驗休閒參與是否會因個人背景變項而產生顯著差異。

分析結果顯示，雲嘉南地區高中職生個人背景變項中以「就讀學校別」及「休閒費用主要來源」對復原力並無顯著差異呈現。「性別」在同理心及人際互動和情緒調節方面有顯著差異，t 值分別為 2.76 及 -4.67，其中女生同理心及人際互動大於男生、情緒調節為男生比女生好；「就讀學校縣市別」對復原力各子構面均呈顯著差異，F 值分別為 5.30、8.72、7.06 及 8.79，其中以問題解決與認知成熟和同理心及人際互動兩部分均呈現出就讀嘉義縣市學校的學生復原力大於台南縣市的學生。希望與樂觀和情緒調節兩部分也均顯示出就讀雲林縣市及嘉義縣市學校的學生復原力大於台南縣市的學生；「就讀年級」在問題解決與認知成熟部份有差異顯示，F 值為 3.67，以就讀二年級的學生優於一年級的學生；「父母婚姻狀態」對情緒調節部分有顯著差異，F 值為 3.53，以父母婚姻狀態為其他的學生普遍優於正常及離異的學生。

表 4-14 個人背景變項對復原力差異性分析表—T/F 值

構面	性別	就讀 學校縣 市別	就讀 學校別	就讀 年級	父母婚 姻狀態	休閒費 用主 要來源
問題解決與 認知成熟	-0.36	5.30**	.86	3.67*	.20	1.26
事後比較		2>3		2>1		
希望與樂觀	-1.52	8.72***	.35	1.34	1.84	.54
事後比較		1,2>3				
同理心與人 際互動	2.76**	7.06**	1.92	.33	.23	.46
事後比較	1>2	2>3				
情緒調節	-4.67***	8.79***	.58	1.50	3.53*	.45
事後比較	1<2	1,2>3			3>1,2	

\*  $P \leq 0.05$  \*\*  $P \leq 0.01$  \*\*\*  $P \leq 0.001$

註：事後比較之數字代表如下

性別：1女生、2男生；就讀學校縣市別：1雲林縣市、2嘉義縣市、3台南縣市；

就讀學校別：1公立高中、2私立高中、3公立職校、4私立職校；

就讀年級：1一年級、2二年級、3三年級；父母婚姻狀態：1正常、2離異、3其他；

休閒費用主要來源：1父母、2自己打工、3其他；

### 3.雲嘉南地區高中職生個人背景變項對網路成癮之差異性分析

雲嘉南地區高中職生個人背景變項對網路成癮之差異性分析結果，如表 4-15 所示。以雲嘉南地區高中職生個人背景變項包含性別、就讀學校縣市別、就讀學校別、就讀年級、父母婚姻狀況及休閒費用主要來源等，採用獨立樣本 T 檢定及單因子變異數分析檢驗休閒參與是否會因個人背景變項而產生顯著差異。

分析結果顯示，「就讀學校縣市別」在網路成癮上並無差異性存在，但在「性別」部份與網路成癮各子構面都有顯著差異呈現，t 值分別為 -5.20、-5.50、-5.80、-6.67 及 -8.00，男生無論在「強迫性上網行為」、「網路成癮戒斷反應」、「網路成癮耐受性」、「人際及健康問題」、「時間管理問題」上都大於女生；「就讀學校別」在時間管理問題上呈現顯著差異，F 值為 2.84，以就讀私立高中的學生明顯高於公立高中的學生；「就讀年級」部份，在人際與健康問題和時間管理問題上呈現顯著差異，F 值分別為 3.26 及 3.60，其中在人際與健康問題方面三年級大於一年級的學生、時間管理問題上三年級大於一、二年級的學生；「父母婚姻狀態」部份與時間管理問題上有顯著差異，F 值為 3.81，而以父母婚姻狀態為離異的學生大於正常的學生；「休閒費用主要來源」與時間管理問題上有顯著差異，F 值為 3.14，以父母婚姻狀況為正常的學生大於離異及其他狀態的學生。

表 4-15 個人背景變項對網路成癮差異性分析表—T/F 值

構面	性別	就讀 學校縣市別	就讀 學校別	就讀 年級	父母婚 姻狀態	休閒費用 主要來源
強迫性上網 行為	-5.20***	.09	.73	1.30	.17	1.93
事後比較	2>1					
網路成癮戒 斷反應	-5.50***	1.20	1.75	.74	.71	1.60
事後比較	2>1					
網路成癮耐 受性	-5.80***	.62	1.38	.52	.002	2.23
事後比較	2>1					
人際與健康 問題	-6.67***	.57	1.31	3.26*	.72	.38
事後比較	2>1			3>1		
時間管理問 題	-8.00***	1.73	2.84*	3.60*	3.81*	3.14*
事後比較	2>1		2>1	3>1,2	2>1	1>2,3

\*  $P \leq 0.05$  \*\*  $P \leq 0.01$  \*\*\*  $P \leq 0.001$

註：事後比較之數字代表如下

性別：1女生、2男生；就讀學校縣市別：1雲林縣市、2嘉義縣市、3台南縣市；

就讀學校別：1公立高中、2私立高中、3公立職校、4私立職校；

就讀年級：1一年級、2二年級、3三年級；父母婚姻狀態：1正常、2離異、3其他；

休閒費用主要來源：1父母、2自己打工、3其他；

## 第五章 結果、討論與建議

本研究主要目的在瞭解目前雲嘉南地區高中職生休閒參與之現況，並探討高中職生休閒參與與復原力、網路成癮之間是否具有相關性，另外，分析高中職生個人背景變項在休閒參與、復原力與網路成癮上的差異性為何？本章將經實證分析結果，提出綜合結論，並提出研究結果建議及後續研究建議。期能對時下青少年參與休閒活動的選擇方面提供參考價值，及對後續研究者欲深入研究相關議題時能提供資料卓參等。

### 5.1 研究結果

透過雲嘉南地區所在公、私立高中職生抽樣問卷施測，實際回收1,024份有效問卷，有效回收率為96.51%。資料回收經統計分析結果，提出以下結論：

#### 5.1.1 受訪者基本資料分析

本研究藉由問卷抽樣調查的方式獲得樣本資料後進行資料分析，經由個人背景變項分析得知，受訪高中職生樣本中以女性學生多於男性學生；就讀雲林縣市多於嘉義縣市及台南縣市；就讀公立職校學生較多；一年級女性學生佔多數；在父母婚姻狀況方面以正常居多；供應休閒費用的主要來源為父母佔多數。

#### 5.1.2 現況分析

##### 1. 休閒參與現況分析

休閒活動的參與現況中以參與「娛樂性」休閒活動最多，此項結果與學者張少熙（1994）、胡信吉（2002）、王梅香及江澤群（2003）、Leyser & Cole（2004）、呂有仁（2006）、張品卉（2008）、許智傑（2009）等研究相符此項結果與學者研究相符；其餘依次為「閒意性」、「社交性」、

「運動性」、「知識性」。參與「娛樂性」休閒活動中的「聽廣播、音樂」休閒活動為首，其次以「閒意性」休閒活動中的「沉思、靜坐、發呆、睡覺」列居第二，「娛樂性」休閒活動中的「看電視、DVD」休閒活動列居第三，而「娛樂性」休閒活動中的「上網」列居第四。

研究初步推論由於資訊媒體的發達，加上聲光娛樂對高中職生的吸引力大，促使時下的年輕人較願意參與「娛樂性」的休閒活動，如聽廣播、音樂、看電視、DVD 及上網等休閒活動即是。綜觀此研究中所提之休閒活動類別中，高中職生參與的較高的「娛樂性」、「閒意性」休閒活動場地多為室內，戶外的像「社交性」、「運動性」等休閒活動較少參與，加上高中職生面臨的課業壓力部份，使其沒有太多的閒暇時間外出參加活動，因此高中職生較少走出戶外與他人互動，也減少了人與人之間人際互動的機會。

## 2.復原力現況分析

高中職生的復原力現況顯示，在「同理心及人際互動」方面最高，其次依序為「希望與樂觀」、「問題解決與認知成熟」，最低為「情緒調節」。表示高中職生的復原力中自覺最能展現「同理心及人際互動」，但在「情緒調節」部份是較缺乏的。換言之，目前高中職生在復原力的呈現中顯示，在與他人相處方面的包含尊重別人、關心別人、友善大方地對待別人、讓別人感到溫暖…等是持較正向且肯定的，但在較屬個人方面的情緒調節則是較缺乏自信的。

再者，從復原力量表問項中顯示，構面排序前五名的問項都出現在「同理心與人際互動」中，依序為「我能尊重別人」、「我能從幫助他人當中獲得喜悅與滿足感」、「我能友善大方地對待別人」、「我能耐心聽取別人的意見，並接納別人不同的觀點」、「我能用適當的態度和別人溝通

與討論」，顯示高中職生對他人的互動中較能以友善、寬容及尊重的態度面對；但在問項「當別人嘲笑我的時候，我能不予理會」、「我做事很積極」、「每當遇到問題時，我會想像問題很快就會被解決了」的表現上是偏低的。故高中職生當面臨困境或挫折時，易採取較消極的看法，也對問題解決沒把握，自信心展現顯然不足。

### 3.網路成癮現況分析

高中職生的網路成癮現況以「網路成癮戒斷反應」最頻繁，其次為「網路成癮耐受性」、「人際及健康問題」、「強迫性上網行為」，而「時間管理問題」呈現最低。網路成癮量表問項中分別以「網路成癮耐受性」中的「其實我每次都只想上網待一下，但常常一待就待很久下不來」、「時間管理問題」中的「曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上」及「網路成癮戒斷反應」中的「我只要有一段時間沒上網，就會覺得心裡不舒服」列居所有問項的前一、二、三名，顯示高中職生的網路成癮情形中以生活當中最不能承受沒有網路，導致情緒上的失落及不安。在「時間管理問題」構面呈現最低，表示高中職生在使用網路的時間上自覺還算可以控制，比較特別的是，在「曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上」的分項構面總排序高達第二，可見一般在上網的學生都普遍覺得自己可控制上網時間，但第三者（父母、朋友等）卻是持反向的看法。

#### 5.1.3 各構面之相關性分析

##### 1. 休閒參與與復原力之相關性分析

高中職生休閒參與與復原力各構面皆達顯著正相關，「社交性」休閒活動參與相關係數為最高，其次依序為「知識性」、「運動性」、「娛樂性」、

而「閒意性」休閒活動參與相關性較低。研究顯示，高中職生在參與休閒活動的同時，對復原力會有提昇的效果，由其是在參與「社交性」休閒活動，像是家族聚會、親子活動、與朋友郊遊野餐及參與社團等活動，可以正向的提昇復原力。另外，參與越多的「娛樂性」及「閒意性」休閒活動均對個體復原力中的「情緒調節」影響較低，反而是參與「運動性」休閒活動對「情緒調節」影響最高，此結果與范振義（2006）、廖昶甯（2004）、陳俐安（2009）等學者研究相符。由於「社交性」及「運動性」休閒活動性質偏向戶外活動與他人接觸，也能藉人際支持網絡的功能發揮下，避免因長時間與網路接觸而網路成癮，而「娛樂性」及「閒意性」休閒活動則較不需與他人面對面的溝通產生人際互動，性質偏向打發時間，在參與時較無壓力，但參與也較無實際上的獲益，對復原力較難有正向的影響。

## 2. 休閒參與與網路成癮之相關性分析

高中職生休閒參與與網路成癮中以「知識性」休閒參與與網路成癮呈現顯著負相關，「娛樂性」休閒參與與網路成癮各子構面均呈現顯著正相關。此與梁文淵（2006）研究中顯示休閒活動參與類型和網路成癮之相關分析，與娛樂性休閒活動呈正相關，與知識性休閒活動呈負相關之結果是相符的。可見當高中職生參與較多的「知識性」休閒活動，其網路成癮的現象較低；相反的參與較多的「娛樂性」休閒活動，則網路成癮的現象就會較高。研究顯示現在的高中職生大多參與「娛樂性」的休閒活動，在「娛樂性」的休閒活動中包含上網，參與度越高，接觸網路越頻繁，網路成癮的機會也就偏高。另外，在參與「運動性」休閒活動與網路成癮無顯著相關，高中職生無論運動多寡都有可能成為網路成癮的一群。

#### 5.1.4 各構面之差異性分析

##### 1. 個人背景變項對休閒參與之差異性分析

雲嘉南地區高中職生個人背景變項對休閒參與之差異性分析結果顯示，男生參與「運動性」休閒活動明顯高於女生，但在「知識性」及「社交性」休閒參與部份以女生參與較男生多。

另外在「就讀學校別」方面，私立職校的學生在「運動性」休閒參與上明顯大於公立高中及私立高中的學生，可能是因為公立高中及私立高中的學生以升學為導向，課業壓力自然大於其他人，對於較需花時間持續性參與的「運動性」休閒活動參與上會低於私立職校的學生；在「運社交性」休閒參與上，一、二年級學生參與明顯高於三年級學生。

「父母婚姻狀態」方面，在「知識性」的休閒參與上有顯著差異呈現，此項結果因統計父母婚姻狀態填答為其他的共計 13 人，很可能是因樣本數不足原因，導致結果有差異顯現；「休閒費用主要來源」部份，在「社交性」及「娛樂性」休閒參與上有顯著差異，初步推論自己打工賺取主要消費來源的學生對休閒花費較具自主權，或者打工所得為額外的收入時，也較捨得花錢，用在「社交性」休閒活動上的費用會較收入來源為其他的學生多，另外用在「娛樂性」休閒活動上的費用會較收入來源為父母提供的學生多。

##### 2. 個人背景變項對復原力之差異性

雲嘉南地區高中職生個人背景變項對復原力之差異性分析結果呈現，「就讀學校別」及「休閒費用主要來源」對復原力並無顯著差異呈現。「性別」在「同理心與人際互動」上有顯著差異，女生較能同理他人，也喜歡與人來往，在「同理心與人際互動」上優於男生，此項結果與學者詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲（2009）研究相符，但男生在「情

緒調節」能力上比女生好，較能控制情緒與保持愉快心情，在本研究顯示男生參與較多的「運動性」休閒活動，而運動性休閒活動對「情緒調節」有正向的相關，故男生情緒調節較女生好；在「父母婚姻狀態」對「情緒調節」部分顯示，以父母婚姻狀態為「其他」的學生較優，此項結果應為樣本數不足造成顯著差異所致。

### 3. 個人背景變項對網路成癮之差異性推論統計分析

雲嘉南地區高中職生個人背景變項對網路成癮之差異性分析結果顯示，「就讀學校縣市別」在網路成癮上並無差異性存在，可見網路成癮在高中職學生中為普遍的現象且不因地點而有所差異，但在「性別」部份與有顯著差異呈現，男生網路成癮的症狀呈現均大於女生，此項結果與學者戴秀津、楊美賞、顏正芳（2004）、張高賓（2009）、張鴻成（2010）、葉雅萍（2010）等研究相符；「父母婚姻狀態」部份在時間管理問題上有顯著差異，初步推論父母婚姻狀態為離異的學生，由於多為單親家庭，父母背負經濟壓力下，較少時間陪伴子女，子女上網時間無長輩管控，久了上網就成習慣，時間管理自然較正常家庭學生為差。

## 5.2 討論

根據本研究結果及相關文獻探討，在此提出以下討論：

### 5.2.1 青少年趨向參與娛樂性休閒活動之影響

研究結果顯示高中職生參與最多的休閒活動類型為「娛樂性」休閒活動，此項結果與學者張少熙（1994）、胡信吉（2002）、王梅香及江澤群（2003）、Leyser and Cole（2004）、呂有仁（2006）、張品卉（2008）、許智傑（2009）等研究相符。而娛樂性休閒參與對復原力較無提昇作用，且最容易導致網路成癮，換句話說，若對娛樂性休閒活動行之以久，將不利於個人復原力的展現與提升，面對危機及困境時也較無法突破障

礙，找出問題的關鍵所在，而會選擇置之不理，甚至逃避問題轉而上網尋求慰藉或藉由網路虛擬世界來逃離真實世界的現實。故青少年應減低對娛樂性休閒參與欲求，才能對復原力有最大的提升，並遠能遠離網路成癮，但娛樂性休閒活動的聲光娛樂效果對青少年具有強大的吸引力，加上網路的盛行及網路功能的日益精進下，讓高中職生在網路前就可以隨心所欲的搜尋自己要知道的訊息與知識，在即時通及 MSN 裡隨時可以與朋友聯繫，分享彼此的生活及心情、想法，甚至可與多人一起線上遊戲 PK、角色扮演...等，眾多的功能不但滿足了少男、少女的需求，也填補了心靈的空虛，這正是網路迷人之處，讓不少青少年趨之若鶩。

正因為大環境所致，青少年要遠離網路或許很難做到，此研究揭發選擇參與有益身心的休閒活動可以提升復原力及減低網路成癮現象，社會大眾「明知不可為而為之」卻無法完全消弭網路在目前社會上所帶來的種種效應及問題，這是我們亟需正視的問題。

### 5.2.2 舉足輕重的知識性休閒活動

在本研究中顯示，參與「知識性」休閒活動可以對青少年的復原力有提昇的效益，並可有效避免落入網路成癮的陷阱中，而繪畫、書法、閱讀書報雜誌、寫作、樂器彈奏、參觀展覽等屬於此類的休閒活動，相對於娛樂性休閒活動，似乎對大部分的青少年而言，參與中感到呆版而沉靜無趣，須投入較多的時間練習才能有所成就展現，故對「知識性」休閒活動的參與更是興趣缺缺。另外，本研究結果得知，參與知識性休閒活動與網路成癮是呈現顯著負相關，此項研究結果與梁文淵（2006）的研究相符。換句話說，參與較多的知識性休閒活動，可避免自身落入網路成癮的險境中，由此可知參與知識性休閒活動對青少年復原力及遠離網路成癮是有正向的影響。

青少年若「知而不行」，瞭解參與知識性休閒活動的益處可以提升復原力並降低網路成癮，卻始終無法提起興趣樂在其中，是否就需要社會或政府機構的推廣，在相關休閒資訊的推廣下，舉辦各項活動，引導青少年更有機會選擇有益自我身心的休閒活動，從接觸活動到體驗活動，進而養成良好休閒習慣，是值得我們思考的部份。

### 5.2.3 家庭組織結構--「父母婚姻狀態」對青少年的影響

在本研究中結果顯示，青少年個人背景變項中的父母婚姻狀態對復原力雖然沒有明顯的差異，但在網路成癮構面中的「時間管理問題」上，父母婚姻狀態離異的較正常的呈現顯著差異，由此可知，青少年喜歡上網，卻無法自我控制使用網路的時間，若此時身旁若無可以負起監督責任的父母親，時時叮嚀、督促其上網行為，很容易就會在網路的世界裡迷失自我而沉迷其中。而在盧麗卉(2002)、許淑惠(2007)、葉士如(2009)的研究中顯示，來自不同家庭結構的學生在網路成癮上未具有顯著差異性，此項結論與本研究結果不符，但從本研究結果來看，父母親的監督功能，對青少年是否淪為網路成癮的高危險群，還是具有部分的影響力。

「孟母三遷」的故事，讓我們知道環境及家庭對青少年的未來有著巨大影響力，雖然在離婚率高居不下的現代，高中職生普遍存在單親家庭成長的背景，但千萬不可忽略家庭功能的彰顯對青少年的重要性。

## 5.3 建議

根據本研究結果及相關文獻探討並進行討論後，對幾個重要議題在此提出建議：

### 5.3.1 對青少年的建議

青少年正值人格發育的重要時期，同時存在升學所帶來的壓力、叛逆期的抗拒反應帶來情緒衝突、同儕人際關係失調、大環境帶來的世代

價值觀衝突...等問題，當遇到困境時，如果能善加運用參與休閒活動所帶來的實質效益，以提升復原力，便能協助自我提早走出困境。在此建議青少年應多方面嘗試參與各項休閒活動，而非單一性的從事休閒活動，以拓展視野及人際支援網絡，其中以選擇「社交性」、「知識性」及「運動性」的休閒活動類型為最佳選擇，本研究顯示參與「社交性」休閒活動最能提昇復原力，「知識性」休閒參與則可避免網路成癮，參與「運動性」休閒活動者情緒調節功能最佳。從休閒活動的參與及培養中，提升自我復原力，做好心理建設，增進解決問題的能力。

至於「娛樂性」及「閒意性」的休閒活動參與對復原力較無提昇作用，且參與太多的「娛樂性」休閒活動也較易形成網路成癮，不建議青少年過於頻繁地參與此項休閒活動類型。

### **5.3.2 對青少年監護者的建議**

青少年監護者包含父母及法律上的監護人，他們在青少年的成長階段都扮演重要的輔助角色，如何順利的幫助青少年走過青澀的時期，為將來美好的生活鋪路，相信是每個做父母的最大心願。面對升學主義下的社會環境，在子女就學期間對課業的重視大於休閒活動的重視，往往會忽略參與休閒活動的重要性，另一方面，部份父母因工作事業繁忙，甚少時間陪伴子女，對於子女參與哪些休閒活動大多不清楚，父母甚少與青少年時期的孩子一同參與休閒活動，在不瞭解子女休閒參與狀況及甚少陪伴的情形下，自然無法在休閒參與部份給予子女正確的休閒協助及引導，青少年往往會選擇較便利、也較具吸引力的「娛樂性」休閒活動，其中本研究顯示男生網路成癮的現象大於女生，尤其是家中男孩子更應多加陪伴及關注、甚至監控其休閒活動參與狀況，避免孩子網路成癮。而在單親家庭中的青少年，也在研究中顯示網路成癮的「時間管理

問題」部份較成長於正常家庭的青少年凸顯，單親家庭的父母需費心於注意子女使用網路的頻率及時間上。

再者，本研究中也顯示自己打工賺取主要消費來源的青少年，用在參與社團活動、與朋友聯誼...等「社交性」休閒活動上的費用較收入來源為其他的學生多，用在看電影、唱歌、上網...等「娛樂性」休閒活動上的費用較收入來源為父母的學生多，在此應避免孩子為社交需求及享樂性需求而陷入打工賺取休閒消費的迷思中，應教育孩子正當的消費習慣，給予「不一定要參與花錢的休閒活動，才能獲得最大的快樂」的正確性價值觀。

### **5.3.3 對未來研究的建議**

#### **1.精進樣本取樣**

本研究限於時間、人力及經費因素，僅針對雲嘉南中部地區公私立高中職生為研究對象，若要以此推論台灣地區全體高中職生休閒參與和復原力、網路成癮的相關性研究分析，多少會有偏差性存在，例如本研究在樣本取樣上呈現女性高中職生多於男性高中職生的現象，與日前臺灣地區男性多於女性的人口分配現況不相符，故可能會導致研究結果無法貼近現實狀況。另外，本研究於網路成癮的現況分析結果上，網路成癮各構面平均數介於1.98~2.24之間，由於網路成癮量表採Likert四個尺度量表來衡量，各構面平均數均小於3，顯示雲嘉南地區高中職生網路成癮現象並不明顯，此項結果有可能為取樣於雲嘉南地區，因研究區域的網路資源較其他大都會區貧乏，學生家用網路尚未普及所致。建議未來研究在樣本的取得上更應多加注意，使研究結果更具可靠性。若行有餘力建議可擴大取樣樣本至全臺灣地區高中職生，使其研究結果更符合全臺所有青少年實際需求。

## 2. 擴大研究範圍

本研究以休閒參與、復原力及網路成癮為研究變項，另外僅針個人背景資料中的性別、就讀學校縣市別、就讀學校別、父母婚姻狀態及休閒費用主要來源等研究，無法詳盡的呈現所有變項產生的結果。建議後續研究者可針對不同的個人背景變項分析，並將休閒動機、休閒認知、休閒阻礙、認真休閒、情感依附、人格特質、網路休閒、網路社群…等因子加入研究中，以增加研究之廣度及深度。

## 3. 加強研究方法

本研究採問卷調查法進行資料蒐整，由受測者主觀填寫問卷，填寫時會因個人對題項的解釋與認定不同，無法完全表達受測者意見及想法，而在量化研究下所產生的數據，其背後意涵也較無法全然清晰呈現，且有時候過於相信數據，在關鍵問題上無法更多面向探究，建議後續研究者可輔以質性研究，在量化及質性雙軌進行下，更能深入探究問題所在。

## 參考文獻

中文：

- 王梅香 (2002)。台北市青少年休閒參與與行為偏差之研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文。
- 王梅香、江澤群 (2003)。台北市青少年休閒動機與休閒參與之研究。北體學報，第 11 期，203-216。
- 朱雅瑟 (2010)。青少年的休閒活動需求與態度之關係。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班論文。
- 吳文銘 (2001)。人格特質、自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意線性關係結構之建構與驗證。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 吳明隆、涂金堂 (2008)。SPSS 與統計應用分析。臺北：五南圖書出版股份有限公司。
- 吳柏林 (2003)。現代統計學 (2 版)。臺北：前程企業管理有限公司。
- 呂有仁 (2006)。嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究。國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。
- 周子敬 (2005)。抽樣方法 (初版)。臺北：全華科技圖書股份有限公司。
- 周芸慧 (2010)。女大學生性別角色與休閒參與及休閒阻礙之研究-以北部大學為例。國立體育大學休閒產業經營學系碩士論文。
- 周榮與周倩 (1997)。網路上癮現象、網路使用行為與傳播快感經驗之相關性初探，中華傳播學會 1997 年會學刊，2-12。
- 林東泰 (1997)。休閒教育與其宣導策略之研究。臺北：師大書苑。
- 林秋燕 (2004)。失戀歷程及復原力展現之分析研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

- 林師模、陳苑欽 (2003)。多變量分析—管理上的運用。臺北：雙葉書廊股份有限公司。
- 林晉宇 (2003)。偏遠地區青少年休閒無聊感及休閒參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 林惠鈴 (2007)。犯罪熱點、休閒參與與青少年偏差行為之相關研究—以台灣士林地方法院受保護管束之青少年為例，中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 林進田 (1993)。抽樣調查—理論與應用。臺北：華泰書局。
- 林蔚 (2010)。休閒參與對工作壓力與工作家庭衝突之影響。義守大學企業管理學碩士論文。
- 邱芳珊、林誠忠 (2008)。X 世代與 Y 世代休閒態度與休閒偏好差異之研究—以彰化縣為例。運動休閒管理學報，第五卷第二期，73-92。
- 邱皓政 (2003)。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北：五南圖書。
- 柯誼楨 (2008)。自殺企圖者的解釋風格與復原力歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
- 胡信吉 (2002)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 胡淑惠 (1997)。從耐撞性的角度看國中後段班學生的學習動機及生活適應。國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- 范振義 (2006)。大學生身體活動、情緒智力及自尊心之關係研究。國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。
- 涂繼元 (2010)。登山自行車騎乘者休閒參與動機、休閒涉入和心流

- 體驗關係之研究。中國文化大學觀光事業學系碩士論文。
- 高俊雄（1995）。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，15-28。
- 張少熙(1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。國立台灣師範大學體育系碩士論文。
- 張品卉(2008)。高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力之關係研究。國立台東大學身心整合與運動休閒產業學系健康促進與休閒管理碩士論文。
- 張春興（1983）。成長中的自我探索。臺北：東華書局。
- 張高賓（2009）。父母教養態度、家庭心理環境與青少年網路成癮之相關研究。家庭教育與諮商學刊，6期，93-117。
- 張碧峰及謝展中（2008）。青少年參與網路休閒之休閒效益。台中教育大學體育學系系刊，3期，85-88。
- 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。臺北大學統計學系碩士論文。
- 許智傑（2009）。原住民藝能班青少年休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度關係之研究。開南大學觀光與餐飲旅館學系碩士論文。
- 許淑惠（2007）。國小六年級學童網路使用行為、家庭相關因素與網路成癮之研究。靜宜大學管理學系碩士論文。
- 許義雄（1980）。休閒的意義、內容及方法。體育學報，2期，27-40。
- 郭雅婷、林伯修（2007）。台北市高中生休閒運動參與現況與動機因素之研究。2007年兩岸體育與運動休閒產業發展研討會論文集，83-108頁。
- 郭靜晃、張瓊云、賴宏昇、蔡佳汝（2001）。週休二日青少年休閒狀況與態度調查，青年輔導實務報告之五，行政院青年輔導委員會。

- 陳佩鈺、林杏足 (2004)。高危險群青少年復原力之探討。輔導季刊，**3 卷 40 期**，32-41。
- 陳俐安 (2009)。大里市高級中學學生情緒智力與休閒參與相關之研究。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班論文。
- 陳冠惠 (2003)。青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 陳婉容 (2002)。青少年休閒行為對偏差行為之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳淑惠 (1999)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病理之初探。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 陳淑惠、翁麗禎、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 卷 3 期**，279-294。
- 陳寬裕、王正華 (2010)。論文統計分析實務 SPSS 與 AMOS 的運用。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 梁文淵 (2006)。探討嘉義地區國小學童之休閒活動類型、學習態度與網路成癮之相關性研究。南華大學資訊管理學研究所碩士論文。
- 彭郁歡 (2003)。青少年休閒時間網路使用行為與網路成癮之研究。國立臺灣大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 黃文隆 (2002)。抽樣方法。臺北：滄海書局。
- 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。私立銘傳大學教育研究所碩士論文。

- 葉玉珠 (2008)。影響國中生科學創造力的個人特質及其學習歷程 (1)。國科會專案，(報告編號：NSC96-2511-S-004-001-MY2)。
- 葉源鎰、張偉雄 (2003)。智能障礙青少年學生休閒活動與休閒教育之研究。旅遊管理研究期刊，3 卷 1 期，43-62。
- 葉雅萍 (2010)。國中生網路成癮與家長教養方式之研究。國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文。
- 董潔如 (2002)。高中學生網路使用動機、使用行為、個人特性與網路沉迷現象之初探。國立中山大學傳播管理研究所碩士論文。
- 詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲 (2009)。青少年復原力量表之發展。測驗學刊，56 卷 4 期，491-518。
- 廖昶甯 (2004)。大學生之情緒智力與運動參與之相關性研究。國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。
- 劉淑燕及林玉茹 (2005)。偏差行為少年與一般少年之休閒心理特質與復原力之相關研究。中正教育研究學刊，4 卷 2 期，37-56。
- 蔡樹芬、葉源鎰 (2006)。青少年休閒態度與休閒活動涉入之相關研究—以國立臺中技術學院學生為例。臺中技術學院人文社會學報，5 期，147-167。
- 鄭淑仁 (2008)。高中職學生休閒參與行為與其阻礙因素之研究以新竹市為例。輔仁大學體育學系碩士論文。
- 盧麗卉 (2002)。臺北地區高中職生學生網路成癮行為及其相關背景因素探討。國立政治大學教育學系碩士論文。
- 蕭文 (2001)。復原力的概念及在輔導上的應用，新加坡華人輔導知能研討會發表之論文，新加坡。
- 戴秀津、楊美賞、顏正芳 (2004)。台灣南部青少年網路成癮及其對

- 身心健康影響之探討。慈濟醫學雜誌，16卷4期，241-248。
- 簡春安、鄒平儀（1998）。社會工作研究法。臺北：巨流圖書公司。
- 離島建設條例。
- 顏郁心（2002）。中輟復學生復原力建構歷程之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
- 蘇芸仙（2006）。復原力的淺談。網路社會學通訊期刊，53，資料取自 2006/12/15，<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/53/index.htm>。
- 內政部統計處官方網站網站，2010，取自：  
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>
- 行政院人事行政局官方網站網站，2010，取自：  
<http://web.cpa.gov.tw/mp.asp?mp=1>
- 財團法人台灣網路資訊中心網站（TWNIC），2010，取自：  
[http://www.twNIC.net.tw/total/total\\_01.htm](http://www.twNIC.net.tw/total/total_01.htm)
- 教育部統計處官方網站網站，2010，取自：<http://www.edu.tw/statistics>

英文：

- Bernard,B.(1993),Fostering resiliency in kids,*Educational Leadership*,51,44-48.
- Bammel,G.& Burrus-Bammel,L.L. (1992) ,*Leisure and human behaviors*,Ioma:Wm.c.Brown Company Publisher.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffinia, C., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee,J.K., Atallah, M., Blanton, M. (2008) , Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006,*Computers in Human Behavior*,24,3027-3044.
- Egeland,B.Carlson,E.& Sroufe,L.A. (1993) ,Resilience as process,*Development and psychopathology*,5,517-528.
- Fitzgerald,M.,Joseph,A.P.,Hayes,M.,O'Regan,M.(1995),Leisure activities of adolescent schoolchildren,*Journal of Adolescence*,18,349-358.
- Garnezy,N. (1985) ,*Stress resistant children:the search for protective factors*.In Recent Research in Developmental Psychopathology,J.Stevenson,ed.Pergamon Press,Oxford.
- Groberg E.H.(1997),*Aguide to promoting resilience in children:strengthening the human spirit*,ERIC Documents Reproduction Service No.ED386271.
- Griffiths,M. (1998) ,Internet addiction:Does it really exist?In J.Gackenbach(ed.),*Psychology and the Internet:Intrapersonal,interpersonal implications*.San Diego,CA:Academic Press.
- Germezy,N.,& Rutter,M. (1988) ,*Stress,Coping,and Development in Children*,Baltimore:The Johns Hopkins.

- Goldberg, I. (1996) ,Internet addiction disorder.[ On-line] .  
 Available:[http://www.physics.wisc.edu/~shaizi/internet\\_addiction\\_criteria.htm](http://www.physics.wisc.edu/~shaizi/internet_addiction_criteria.htm)
- Godbey, G.C. (1985) ,Leisure in your life, State of College, PA: Venture.
- Hendry, L., Shucksmith, J., Love, J.G. & Glendinning, A. (1993), *Young people's leisure and lifestyles*, London, Routledge.
- Hatterer, L.J. (1994) .Addictive process. *Encyclopedia of Psychology*. NY : John Wiley & Sons.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987) .Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356-364.
- Kandell, J. J. (1998) . Internet addiction on campus: The vulnerability of college students .*Cyber Psychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Kelly, J.R. (1990) , *Leisure*. Prentice Hall. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Kraus, R.G. (1990) , *Recreation and leisure in modern society* (4<sup>th</sup> ed.), New York, Harper Collins.
- Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (2000), *Foundations of behavioral research* (4<sup>th</sup> ed.). Orlando, FL: Harcourt College.
- Leyser, Y. & Cole, K.B. (2004). Leisure preferences and leisure communication with and without disabilities : Educational implications. *Education*, 124(4), 595-604.
- Maclean, J.R. (1985) , *Recreation and leisure: The changing scene*, New York, John Wiley & Sons.
- Piko, B.F., Vazsonyi, A.T. (2004), Leisure activities and problem behaviours among Hungarian youth, *Journal of Adolescence*, 27, 717-730.
- Ragheb, M.G. & Beard, J.G. (1982) , Measuring leisure attitude, *Journal of*

*Leisure Research*,14(2),155-167.

Shin,D.H.(2009),Virtual gratification of wireless Internet:Is wireless portable Internet reinforced by unrealized gratifications?,*Telematics and Informatics*,26,44-46.

Shaffer,H.J. ( 1996 ) ,Understanding the means and Objects of Addiction:Technology,the Internet and Gambling,*Journal of Gambling Studies*,12 ( 4 ) ,461-469.

Young, K.S. (1998). Caught in the net: *How to Recognize the Signs of Internet Addiction*. New York: John Wiley.

## 附錄一

這是一份學術性的研究問卷，目的在瞭解雲嘉南地區高中職生參與休閒的現況，並探討休閒參與對青少年復原力的影響情形，您的寶貴意見，將是本研究成功的最大關鍵。問卷採不記名方式，全部資料僅作統計分析之用，絕不對外公開，請安心填寫，並謝謝您的熱心參與。

敬祝您 順 心 如 意

南華大學旅遊管理研究所  
指導教授：王嘉淳博士  
研究生：曾含玲敬上

※ 請針對您的休閒參與，回答下列相關問項，請於□中打「✓」，謝謝！

### 第一部份：

以下題目在瞭解你的休閒參與現況，請依據你的休閒參與情形回答下列問題。		從未參加	極少參加 每年 2-3 次	偶 而 參 加 每 月 1 次	時 常 參 加 每 月 2-3 次	經 常 參 加 每 週 1 次	每 天 參 加
運 動	1. 球類運動（籃、排、羽球…等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. 田徑運動（慢跑、賽跑、跳遠…等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
動 性	3. 游泳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4. 戶外遊戲（探索活動、登山…等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
性	5. 其他（溜直排輪、溜冰…等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
知 識	6. 繪畫、書法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7. 閱讀書報雜誌、寫作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
性	8. 樂器	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. 收集物品（集郵、電話卡…等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	10. 其他 (參觀展覽、數獨...等)	<input type="checkbox"/>					
		從未參加	極少參加 每年 2-3 次	偶而參加 每月 1 次	時常參加 每月 2-3 次	經常參加 每週 1 次	每天參加
社 交 性	11. 拜訪親友、聚會聊天、聚餐	<input type="checkbox"/>					
	12. 家庭活動、親子活動	<input type="checkbox"/>					
	13. 參與社團活動	<input type="checkbox"/>					
	14. 與朋友郊遊、野餐、烤肉	<input type="checkbox"/>					
	15. 其他 (與網友見面...等)	<input type="checkbox"/>					
娛 樂 性	16. 看電視、DVD	<input type="checkbox"/>					
	17. 看電影、MTV、KTV 唱歌	<input type="checkbox"/>					
	18. 聽廣播、音樂	<input type="checkbox"/>					
	19. 上網 (打電玩、網路小說、聊天)	<input type="checkbox"/>					
	20. 其他 (跳舞...等)	<input type="checkbox"/>					
閒 意 性	21. 種植花草、飼養寵物	<input type="checkbox"/>					
	22. 棋藝、打牌	<input type="checkbox"/>					
	23. 做手工藝品 (中國結、編織...等)	<input type="checkbox"/>					
	24. 沉思、靜坐、發呆、睡覺	<input type="checkbox"/>					
	25. 其他 (閒逛、逛街...等)	<input type="checkbox"/>					

## 第二部份：

以下題目在瞭解你自己，以及你和別人的相處狀況，請依據你平日的狀況回答下列問題。	非常不符合	不符合	符合	非常符合
1. 我能有計畫地逐步解決問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我是一個樂觀的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能尊重別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我能針對問題，找到有效的解決方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我是一個活潑開朗的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我時常關心與鼓勵別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 當別人嘲笑我的時候，我能不予理會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我能很快地從生氣的情緒中回到平和的心情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我做事很積極。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我能使自己快樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我能讓別人感到溫暖，並願意與我分享心情或感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我能從錯誤當中學習與成長。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 遇到困難的時候，我不會輕易放棄。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我能很快地把不愉快的事情忘記。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我是一個善解人意的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 遇到問題時，我會仔細考慮後果之後再採取行動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非常不符合	不符合	符合	非常符合
18. 我能用幽默的方式來看待嚴肅的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我能友善大方地對待別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 遇到問題時，我能很快地採取適當的行動，以避免自己受到傷害。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 每當遇到問題時，我會想像問題很快就會被解決了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我能從幫助他人當中獲得喜悅與滿足感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我能了解別人的感受與想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 遇到困難時，我能找到適當的人（如老師、朋友、專業人士）幫我解決問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我能耐心聽取別人的意見，並接納別人不同的觀點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我能用適當的態度和別人溝通與討論。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 遇到問題時，我知道哪裏可以找到我需要的協助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我勇於面對挫折與困難。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 第三部份：

以下是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估您目前的實際情形，是否與句中的描述一致。	非常不符合	不符合	符合	非常符合
1. 曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我只要有一段時間沒上網，就會覺得心裡不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我發現自己上網的時間越來越長。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 網路斷線或接不上網時，我覺得自己坐立不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非常 不符合	不 符 合	符 合	非常 符合
5. 不管再累，上網時總覺得很有精神。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 其實我每次都只想上網待一下，但常常一待就待很久下不來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我不能控制自己上網的衝動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我只要一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非常 不符合	不 符 合	符 合	非常 符合
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我曾因為上網而沒有按時進食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**第四部份：基本資料，請於□中打「✓」。**

1. 性別： 女  男

2. 就讀學校縣市別：

雲林縣市

嘉義縣市

台南縣市

3. 就讀學校別：

公立高中

私立高中

公立職校

私立職校

4. 就讀年級： 一年級  二年級  三年級

5. 父母婚姻狀態： 正常  離異  其他（請註明\_\_\_\_\_）

6. 休閒費用主要來源： 父母供應  自己打工  其他（請註明\_\_\_\_\_）

**本問卷到此結束，非常感謝您的耐心填答，謝謝！！**

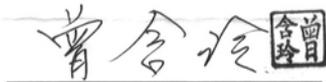
## 附錄二

### 青少年復原力量表 使用同意書（研究用）

本人私立南華大學旅遊事業管理學系碩士在職專班研究生曾含玲，基於研究之需要，在「高中職生休閒參與、復原力與網路成癮之相關性之研究」中，擬使用葉玉珠教授編定之「青少年復原力量表」，特此附上研究論文之摘要，並徵求同意。

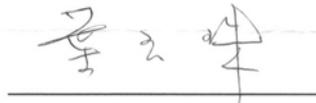
本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述研究之用，並將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論著之規定。

立書申請人



日期：西元 2011 年 6 月 3 日

立書同意人



日期：西元 2011 年 6 月 15 日

## 附錄三

### 網路成癮量表

### (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)

#### 使用同意書

本人 私立南華大學旅遊事業管理學系碩士在職專班 曾含玲，

基於

研究 (高中職生休閒參與、復原力與網路成癮之相關性之研究)

教學 (請概略註明課程名稱: \_\_\_\_\_)

個案衡鑑

校園篩選

其他 (請概略註明: \_\_\_\_\_)

之需要，擬使用台灣大學心理學系陳淑惠老師所研發之「網路成癮量表」，特此附上此研究計畫之摘要，並徵求授權同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述臨床或輔導之用，將來若有發表，將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論著之規定。

申請人

同意人

曾含玲 



日期：西元 2011 年 6 月 7 日

日期：西元 2011 年 6 月 13 日

## 附錄四

復原力量表因素組型矩陣 (N=452)

題號	因素				共同性
	1	2	3	4	
<b>問題解決與認知成熟</b>					
01 我能有計畫地逐步解決問題	<b>.85</b>				.43
05 我能針對問題，找到有效的解決方法	<b>.64</b>				.58
10 我做事很積極	<b>.63</b>				.60
13 我能從錯誤當中學習與成長	<b>.62</b>				.61
14 遇到困難的時候，我不會輕易放棄	<b>.58</b>				.59
17 遇到問題時，我會仔細考慮後果之後再採取行動	<b>.51</b>				.62
20 遇到問題時，我能很快地採取適當的行動，以避免自己受到傷害	<b>.49</b>			.31	.52
24 遇到困難時，我能找到適當的人（如老師、朋友、專業人士）幫我解決問題	<b>.46</b>				.59
27 遇到問題時，我知道哪裏可以找到我需要的協助	<b>.44</b>				.43
28 我勇於面對挫折與困難	<b>.42</b>				.47
<b>希望與樂觀</b>					
2 我是一個樂觀的人		<b>.80</b>			.37
6 我是一個活潑開朗的人		<b>.80</b>			.51
11 我能使自己快樂		<b>.73</b>			.47
15 我能很快地把不愉快的事情忘記		<b>.47</b>		.37	.66
18 我能用幽默的方式來看待嚴肅的事情	.42	<b>.45</b>			.67
21 每當遇到問題時，我會想像問題很快就會被解決了		<b>.33</b>			.53
<b>同理心與人際互動</b>					
3 我能尊重別人			<b>.75</b>		.54
7 我時常關心與鼓勵別人			<b>.75</b>		.54
12 我能讓別人感到溫暖，並願意與我分享心情或感受			<b>.71</b>		.51
16 我是一個善解人意的人			<b>.71</b>		.42
19 我能友善大方地對待別人			<b>.69</b>		.52
22 我能從幫助他人當中獲得喜悅與滿足感			<b>.59</b>		.43
23 我能了解別人的感受與想法			<b>.55</b>		.49
25 我能耐心聽取別人的意見，並接納別人不同			<b>.52</b>		.48

題號	因素				共同性
	1	2	3	4	
的觀點					
26 我能用適當的態度和別人溝通與討論			<b>.49</b>		.62
情緒調節					
4 當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒				<b>.76</b>	.67
8 當別人嘲笑我的時候，我能不予理會				<b>.74</b>	.76
9 我能很快地從生氣的情緒中回到平和的心 情				<b>.56</b>	.39
解釋量	38%	7%	5%	4%	
累積解釋量	38%	45%	50%	54%	

資料來源：葉玉珠（2008）。

## 附錄五

「網路成癮核心症狀」在各個向度之因素結構、因素負荷量與各個因素之 Cronbach's  $\alpha$  值

量表項目	Factor1.1 強迫性 上網行為	Factor1.2 網路成癮 戒斷反應	Factor1.3 網路成癮 耐受性
<b>Factor1.1：強迫性上網行為</b>			
22.我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。	.61		
11. 我不能控制自己上網的衝動。	.54		
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	.52		
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看。	.49		
20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言。	.46		
Cronbach's $\alpha$ =.79			
<b>Factor1.2：網路成癮戒斷反應</b>			
02. 我只要有一段時間沒上網，就會覺得心裡不舒服		.63	
04. 網路斷線或接不上網時，我覺得自己坐立不安		.58	
16. 我只要一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼		.55	
05. 不管再累，上網時總覺得很有精神		.48	
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落		.45	
Cronbach's $\alpha$ =.81			
<b>Factor1.3：網路成癮耐受性</b>			
09. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多			.79
03. 我發現自己上網的時間越來越長			.70
24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足			.45
06. 其實我每次都只想上網待一下，但常常一待就待很久下不來			.34
Cronbach's $\alpha$ =.78			

資料來源：陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳(2003)。

## 附錄六

「網路成癮核心症狀」在各個向度之因素結構、因素負荷量與各個因素之 Cronbach's  $\alpha$  值

量表項目	Factor2.1 人際與健康 問題	Factor2.2 時間管理 問題
<b>Factor2.1：人際與健康問題</b>		
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動	.76	
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了	.63	
07. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網	.59	
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面影響	.59	
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了	.46	
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響	.39	
13. 我曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適	.38	
Cronbach's $\alpha$ =.81		
<b>Factor2.2：時間管理問題</b>		
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟		.79
08. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時		.72
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網		.58
01. 曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上		.37
25. 我曾因為上網而沒有按時進食		.35
Cronbach's $\alpha$ =.79		

資料來源：陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳(2003)。

## 附錄七

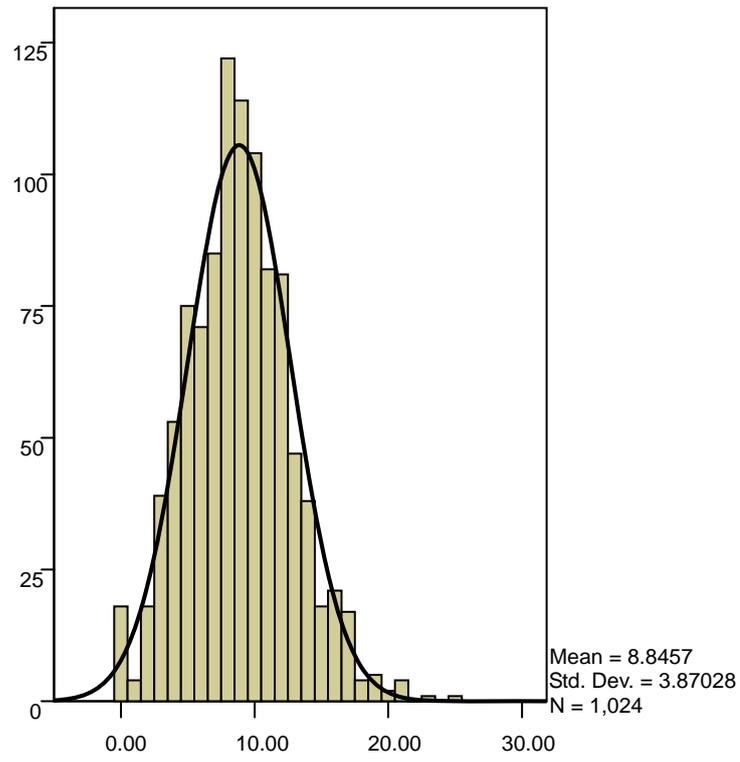


圖 4-1 「運動性」的常態曲線直方圖

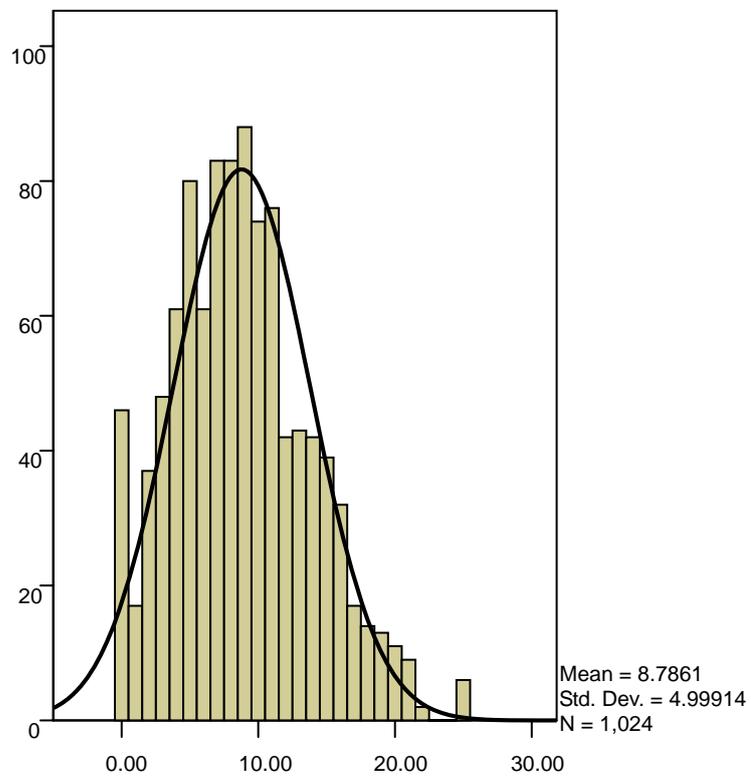


圖 4-2 「知識性」的常態曲線直方圖

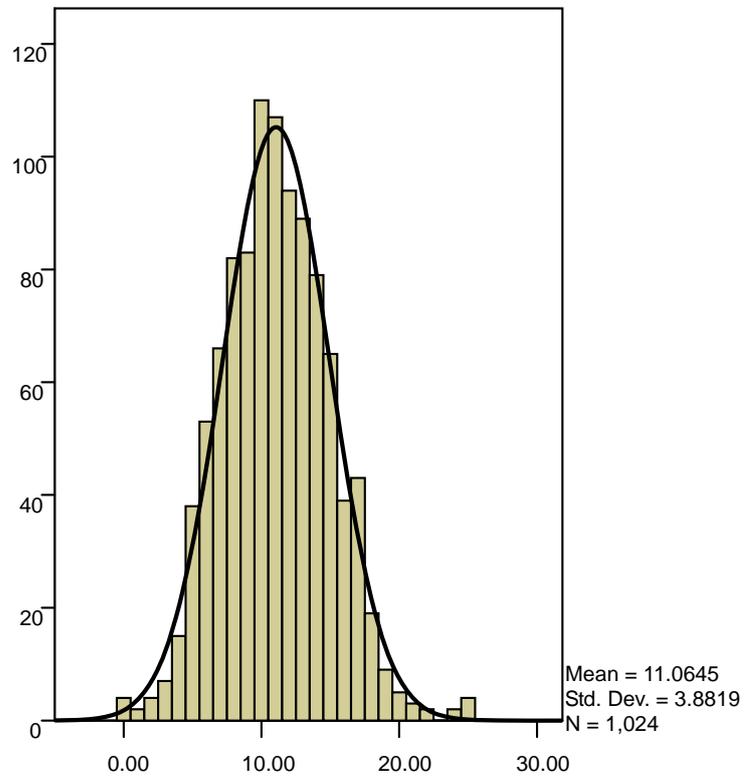


圖 4-3 「社交性」的常態曲線直方圖

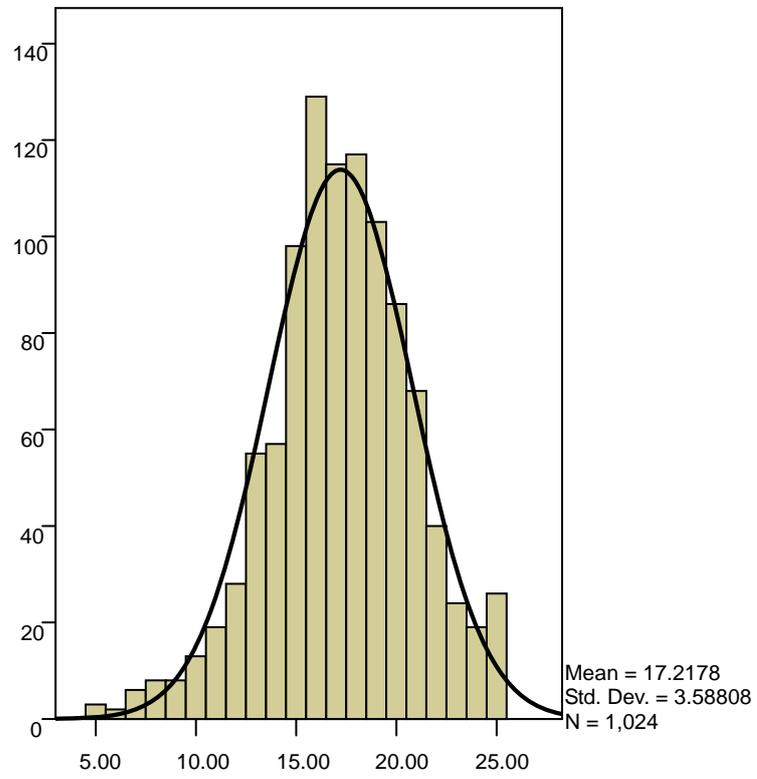


圖 4-4 「娛樂性」的常態曲線直方圖

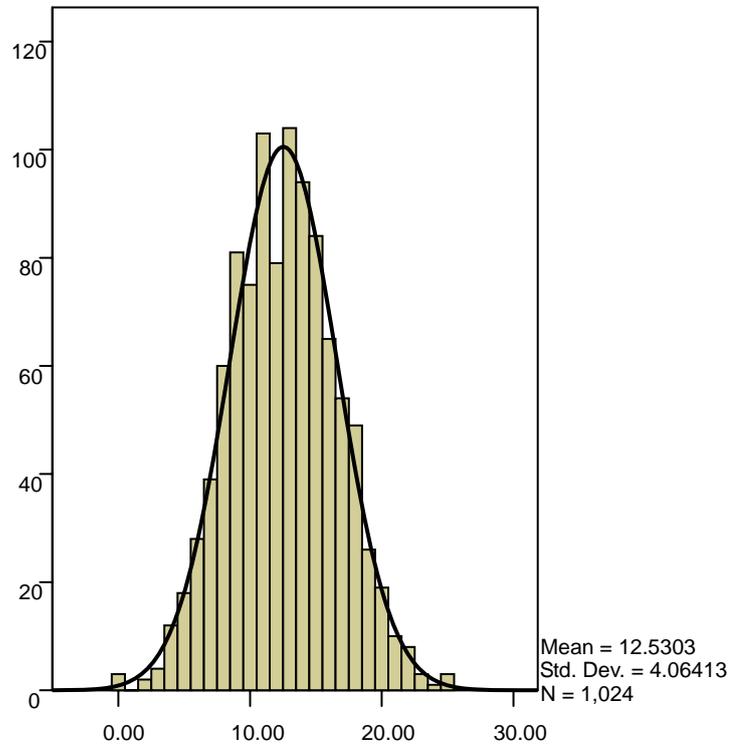


圖 4-5 「閒意性」的常態曲線直方圖

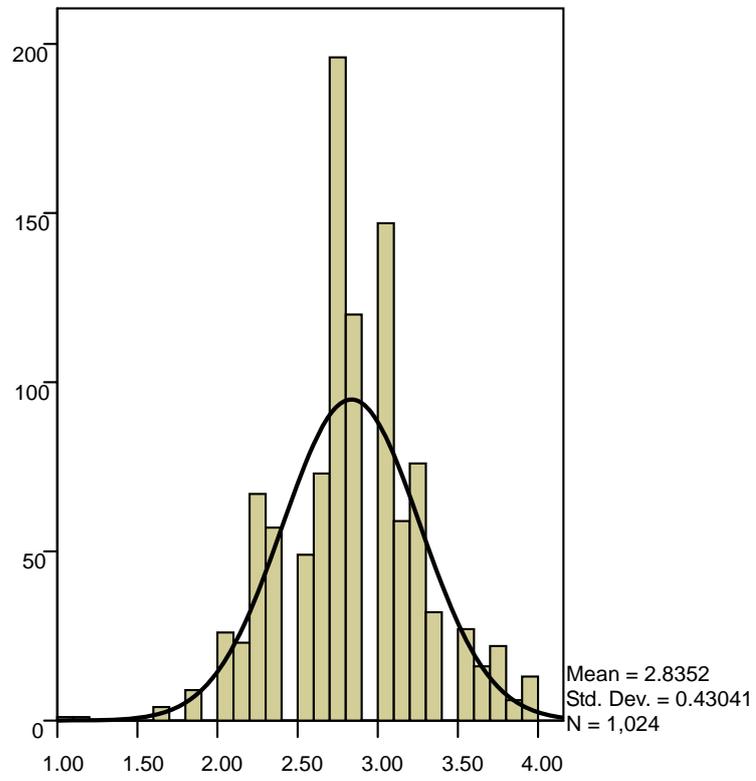


圖 4-6 「問題解決與認知成熟」的常態曲線直方圖

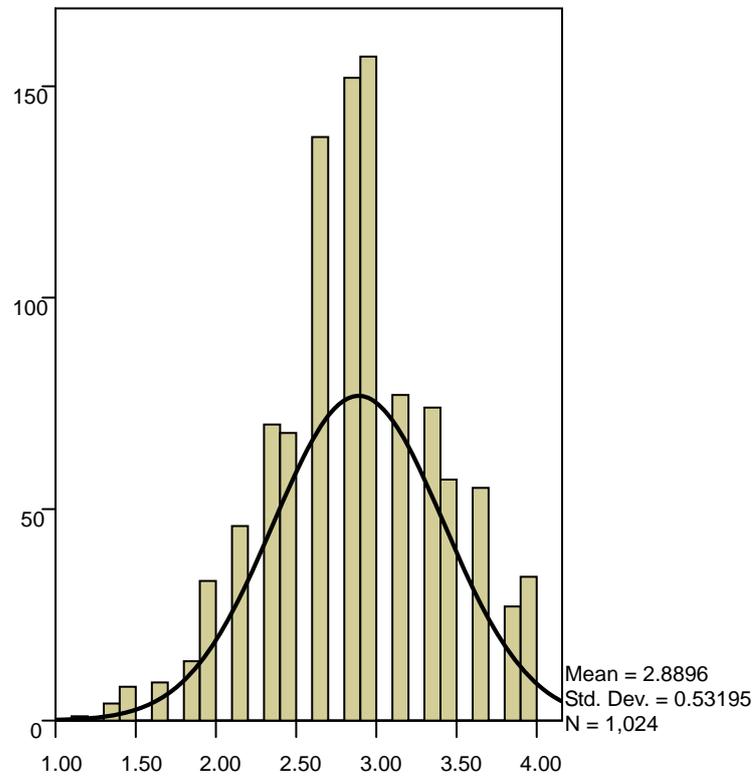


圖 4-7 「希望與樂觀」的常態曲線直方圖

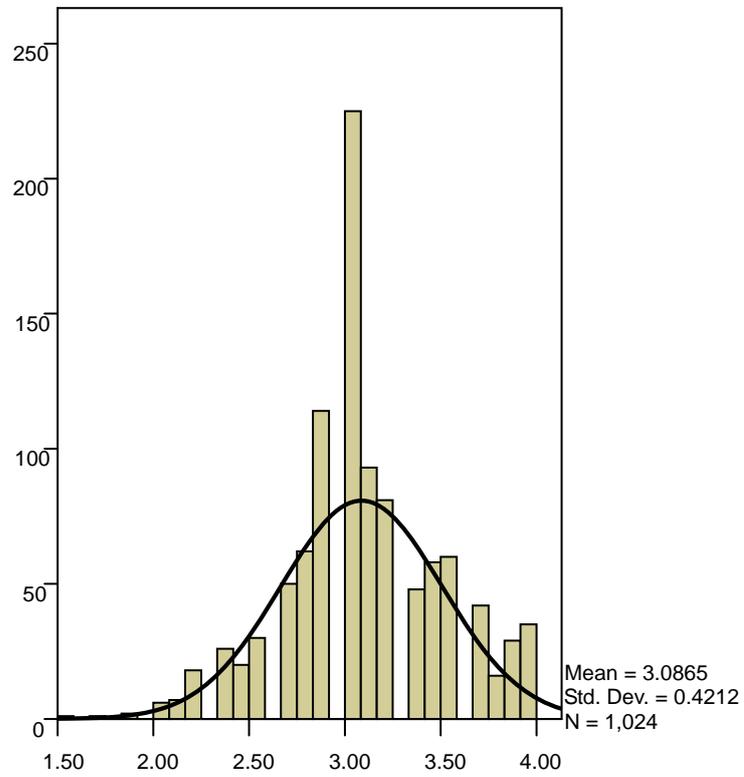


圖 4-8 「同理心與人際互動」的常態曲線直方圖

圖 4-9 「情緒調節」的常態曲線直方圖

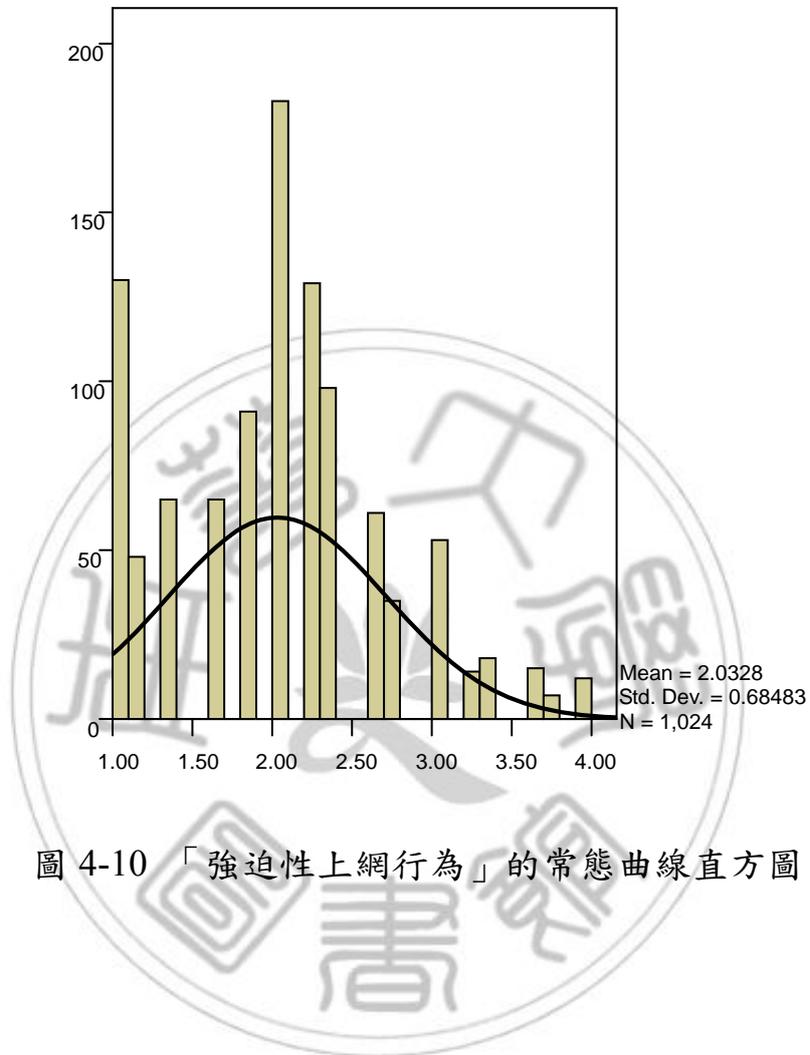


圖 4-10 「強迫性上網行為」的常態曲線直方圖

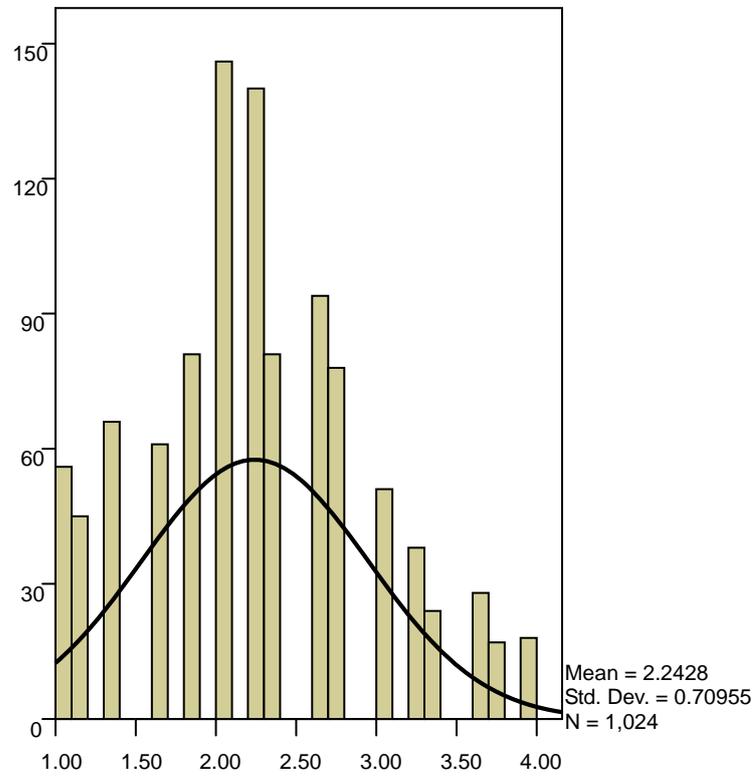


圖 4-11 「網路成癮戒斷反應」的常態曲線直方圖

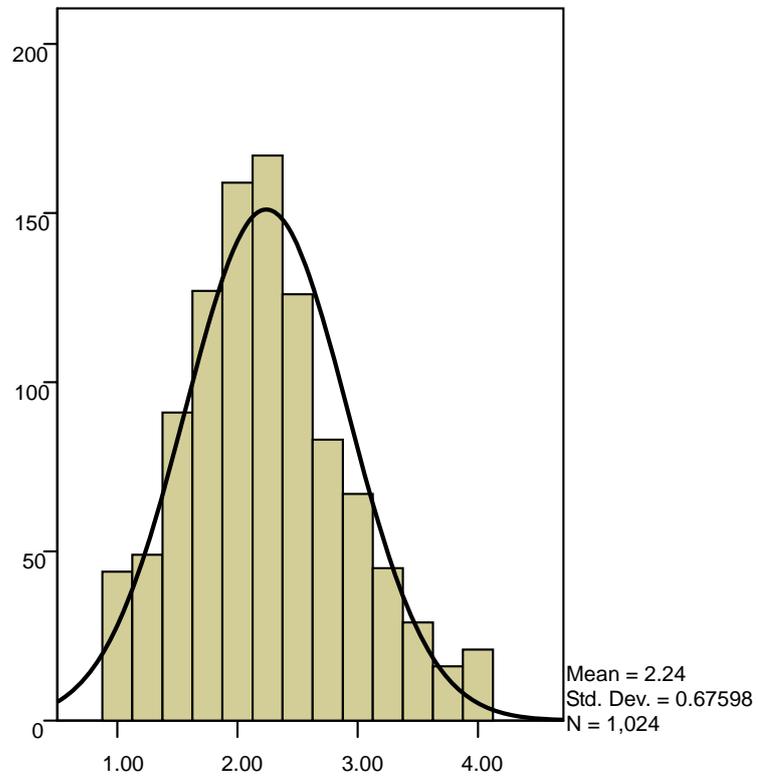


圖 4-12 「網路成癮耐受性」的常態曲線直方圖

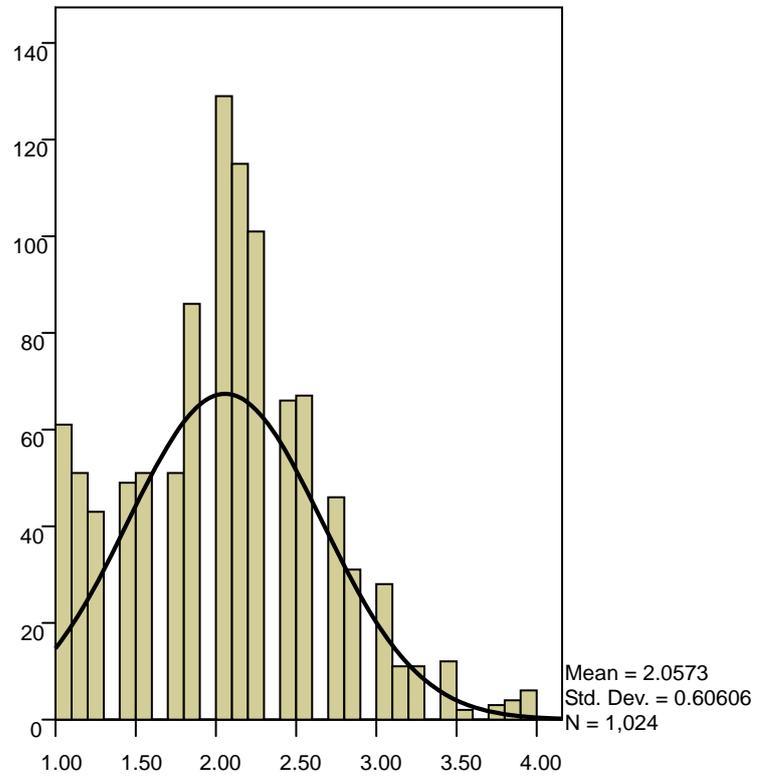


圖 4-13 「人際與健康問題」的常態曲線直方圖

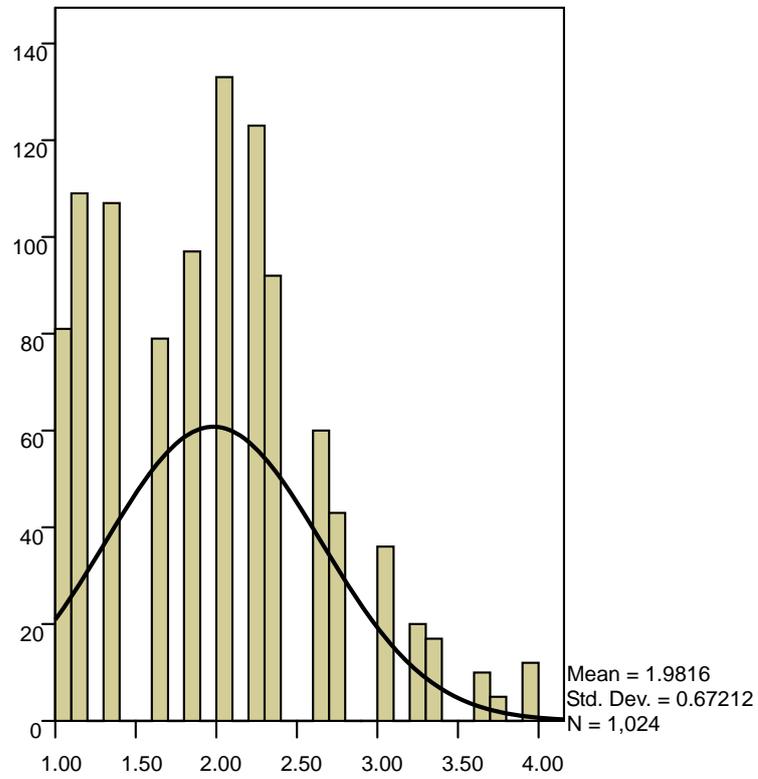


圖 4-14 「時間管理問題」的常態曲線直方圖