

南 華 大 學

資訊管理學系

碩士論文

國中學生手機使用行為、成癮及戒減自我效能之相關研究

Examining the relationship of mobile phones Usage,
Addiction, Withdrawal, and Self-reduction Efficacy of
Junior High School Student

研究生：林淑珮

指導教授：陳信良博士

中華民國一〇四年六月

南 華 大 學
資 訊 管 理 學 系
碩 士 學 位 論 文

國中學生手機使用行為、成癮及戒滅自我效能之相關研究

研究生：林承瑜

經考試合格特此證明

口試委員：蕭敏旭
謝定助
陳良

指導教授：陳良

系主任(所長)：資訊管理學系主任王昌斌

口試日期：中華民國 104 年 06 月 11 日

南華大學資訊管理學系碩士論文著作財產權同意書

立書人： 林淑珮 之碩士畢業論文

中文題目：

國中學生手機使用行為、成癮及戒減自我效能之相關研究

英文題目：

Examining the relationship of mobile phones Usage, Addiction, Withdrawal, and Self-reduction Efficacy of Junior High School Student

指導教授： 陳信良 博士

學生與指導老師就本篇論文內容及資料其著作財產權歸屬如下：

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

學生：林淑珮 (請親自簽名)

指導老師：陳信良 (請親自簽名)

中 華 民 國 1 0 4 年 6 月 11 月

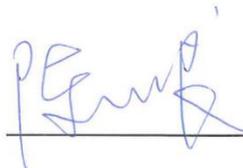
南華大學碩士班研究生

論文指導教授推薦函

資訊管理系碩士班林淑珮君所提之論文
國中學生手機使用行為、成癮及戒減自我效能之
相關研究

係由本人指導撰述，同意提付審查。

指導教授



104年6月11日

致謝

論文寫到致謝，也就意味著即將向我的碩士研究生生涯說再見了，回首這過去兩年多的學習經歷，想想完成這篇論文的一年光陰，心中感慨良多。

在寫這篇論文的一年中，身心也經歷了巨大的考驗。開始為選題困惑，後來又為文章結構所累，再就是對論文所要調查的相關議題提出合理的參考性客觀數據，同時在這個過程了發現了自己相關知識的不足，和對理論及文字的駕馭力的欠缺。不過對最終論文還是成型，深感欣慰，這其中的確投入了自己的心血和付出。只是自己所有的知識素養只能支撐自己寫出這種水準和高度，希望在今後的不斷努力的過程中，能有更大的提高和更深的見解來使自己的觀點得以完善。

我滿懷一顆感恩的心面對身邊所有的老師、同學和朋友和家人。不知道“感謝”二字是否可以表達心底那份最深的情意。感謝我的指導教授陳信良博士，一個才華橫溢的學者，一個寬厚仁慈的長輩，我從您身上學到的東西雖九牛一毛，但足夠我受益終身。在我的論文的每一次的修改過程中，陳老師幫助我開拓研究思路，精心提點、熱忱鼓勵，並為我指點迷津，才使得我在面對各種問題的時候得以豁然開朗。不僅授我以文，而且教我做人，雖僅歷時兩載，卻給以終生受益無窮之道。對恩師的感激之情是無法用言語表達的，學生只有通過不斷汲取和學習作為對恩師的回報。

本論文的完成另外亦得特別感謝我的弟弟欣毅、學伴錦玲的幫忙，恭喜我們順利走過這兩年。此外，兆佑學長及好朋友文姜的大力協助，梅貞、媛景、夙眉、佩麟、家馨以及函瑜對我研究上的指教評點。因為有你們的體諒及幫忙，使得本論文能夠更完整而嚴謹。老公在背後的默默支持更是我前進的動力，沒有他的體諒、包容與支持，相信這兩年的生活將是很不一樣的光景。最後，想對自己說，碩士研究生學習的結束是又一個新的生活的開始，在今後的歲月裡，不論做任何事情，都要認真、努力，不斷成就自己的夢想和更加精彩的人生！

僅以此文獻給所有在我人生的大道上曾經支持、鼓勵、幫助過我的人，謝謝你們。

林淑珮 謹誌於
南華大學資訊管理研究所
中華民國一百零四年六月

國中學生手機使用行為、成癮及戒減自我效能之相關研究

學生：林淑珮

指導教授：陳信良

南華大學 資訊管理學系碩士班

摘要

在人類發展史上，很難想像有任何工具設備能像手機一樣，迅速在發達國家中與人類如此親近。隨著科技發展，手機功能大增，娛樂功能掛帥，導致學生沉迷進而成癮。國中是人生成長至關重要的關鍵期，眼見國中生手機成癮情形日漸嚴重，造成極大的衝擊，影響人生至劇，卻無良好之戒減方式。基於此，本研究遂以國中學生為研究對象，以瞭解目前國中生族群手機使用動機及手機行為項目，再從國中生族群手機成癮及自覺程度進行探討運用自我效能之理論，以探討國中生族群手機成癮後，自我戒減情形之分析。本研究採以計量檢定分析之研究方法，從新北市新莊區六所市立國中收集樣本資料，再以 SPSS 22.0 統計分析軟體為工具，運用描述性統計分析、獨立樣本 t 考驗、差異性分析與事後多重比較、皮爾遜積差相關、逐步多元迴歸等方法進行檢定分析。

綜合實證分析結果發現：超過半數以上的學生不僅擁有手機且可以上網；國中生最常使用的手機行為項目依序為「使用聊天程式」、「聽音樂」、「使用臉書」、「下載程式或遊戲」及「玩遊戲」。影響學生高度手機成癮之手機使用動機變項為「休閒娛樂」、「紓解壓力」、「社交活動」及「個人風格展現」；當國中生「面對課業及升學壓力」的外在因素時，促進其「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「我變成熟了」之自我效能增加時，會促使戒減手機使用。最後為有效協助國中同學手機戒減，本研究在管教上提出建議：結合家庭、學校共同合作協助提升自我效能；透過教育協助端正手機暨上網使用知識與行為。

關鍵詞：手機成癮、自我效能、手機使用動機、手機使用行為

Examining the relationship of mobile phones Usage, Addiction, Withdrawal, and Self-Efficacy of Junior High School Student

Student : Shu-Pei Lin

Advisors : Dr. Sing-Liang Chen

Department of Information Management
The Graduated Program
Nan-Hua University

ABSTRACT

Develop a history at the mankind up, the very difficult imagination has any tool equipment to be like a mobile phones, quickly are thus close with mankind in the flourishing nation. Along with science and technology development, the mobile phones function greatly increases and amuse the function in command, make the student addict then addiction. The junior high school is the key period that the life grows up into the pass importance, the eye sees an unfamiliar machine addiction of junior high school the situation the gradual severity and cause tremendous pound at, influence the life to the play, but have no good of quitting and reducing way. According to this, this research hence with country high school student for research object with understand a current country high school student ethnicity mobile phones use motive and mobile phones behavior item, again from the country high school student ethnicity mobile phones addiction and self-conscious the degree carried on to inquire into the usage self theory of the effect, with study country high school student ethnicity mobile phones addiction after, quit the analysis of reducing the situation on one's own. This research adopts with calculate to examine the analytical research method, from new northern area six municipal junior high

schools in city Xinzhuang collections sample data, again with SPSS 22.0 statistics to analyze the software for tool, make use of the descriptive statistics analysis.

Comprehensive substantial evidence analyze result detection: Super the more than one half above student not only own a mobile phones but also can get internet access; The most use mobile phones for junior high school student behavior item one after another for "the use chats the program" and "listen to music", "use facebook" and "download program or game" and "play games". Influence the mobile phones use motive variable of high mobile phones for student addiction as "recreation amuse", "put aside the pressure" and "social intercourse activity" and "personal style display"; When junior high school student external factor of "face the lessons and enter higher school the pressure", will reduce its mobile phones use degree, and urge to quit to reduce the mobile phones use while helping the self effect of its "oneself makes a firm decision to quit to break or reduces to get mobile phones to work", "I became familiar" to increase. Finally quit to reduce for effective help classmate mobile phones in the junior high school, this research at the tube teach up put forth the suggestion: Combine a family, school cooperation help together promote self effect; Through education help regular mobile phones and get internet access to use knowledge and behavior.

Keywords : mobile phones addiction, self-efficacy, the motivation of mobile phones usage, the behavior of mobile phones usage

目錄

口試合格證明書	II
著作財產同意書	III
論文指導教授推薦函	IV
致謝	V
中文摘要	VI
英文摘要	VII
目錄	IX
圖目錄	XI
表目錄	XII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 論文架構	5
第二章 文獻探討	6
第一節 手機使用行為	6
第二節 手機成癮	13
第三節 自我效能	23
第三章 研究方法	28
第一節 研究流程	28
第二節 研究架構	29
第三節 研究設計	32
第四章 研究結果	46

第一節	信度分析	46
第二節	人口特徵差異之影響性	47
第三節	高成癮與一般學生手機使用行為比較	55
第四節	相關分析結果	65
第五節	逐步迴歸分析探討	72
第五章	結論與討論	83
第一節	結論	83
第二節	研究限制	89
第三節	後續研究與建議	90
參考文獻	91
一、中文部分	91
二、英文部分	97



圖目錄

圖 3-1 研究流程圖	28
圖 3-2 研究架構圖	29



表目錄

表 2-1 手機使用動機理論依據	9
表 2-2 手機行為項目相關文獻與內容摘要	10
表 2-3 手機行為項目理論依據	12
表 2-4 手機成癮的相關文獻與內容摘要	20
表 2-5 手機使用行為與手機成癮的相關文獻與內容摘要	22
表 2-6 自我效能的相關文獻與內容摘要	23
表 2-7 自我效能與成癮的相關實證研究	26
表 3-1 問卷前測信度分析結果	32
表 3-2 手機使用動機觀念性定義	34
表 3-3 手機使用動機操作性定義及衡量變項	35
表 3-4 手機使用行為觀念性定義	37
表 3-5 手機行為項目及手機使用度操作性定義及衡量變項	37
表 3-6 自我效能觀念性定義	38
表 3-7 驅動戒減因素操作性定義及衡量變項	39
表 3-8 手機成癮觀念性定義	40
表 3-9 智慧型手機成癮操作性定義與衡量	40
表 3-10 人口統計變數說明	42
表 3-11 問卷設計彙整表	43
表 4-1 信度分析	46
表 4-2 人口統計學分佈	47
表 4-3 手機使用度之時間與頻率分布	48
表 4-4 人口統計變數與其他構面之 MANOVA 分析結果	50

表 4-5 變數組間效果分析結果	50
表 4-6 就讀年級對研究構面之多重比較結果.....	53
表 4-7 是否擁有手機對研究構面之多重比較結果	54
表 4-8 是否擁有手機對手機成癮量表之 MANOVA 差異性檢定	56
表 4-9 手機行為項目排序表（不同性別）	57
表 4-10 手機行為項目排序表（不同年級）	58
表 4-11 成癮現象各層面之平均數、標準差（不同性別）	59
表 4-12 成癮現象各層面之平均數、標準差（不同年級）	59
表 4-13 高成癮與一般使用學生之手機使用動機與手機行為項目檢定比較	61
表 4-14 高成癮與一般使用學生之手機成癮徵狀之檢定比較	62
表 4-15 高成癮與一般使用學生之驅動戒減因素之檢定比較	64
表 4-16 構念間相關分析結果	65
表 4-17 手機使用動機與手機使用度、手機成癮之相關分析表	67
表 4-18 手機行為項目與手機使用度、手機成癮之相關分析表	68
表 4-19 戒減之外在因素與手機成癮、戒減使用之相關分析表	69
表 4-20 戒減之自我效能與手機使用度、戒減使用之相關分析表	70
表 4-21 變項間相關分析結果統整表	71
表 4-22 手機使用動機與手機使用度之逐步迴歸分析表	72
表 4-23 手機使用動機與手機成癮之逐步迴歸分析表	73
表 4-24 手機使用動機、手機使用度與手機成癮之逐步迴歸分析表.....	74
表 4-25 手機行為項目與手機使用度之逐步迴歸分析表	75
表 4-26 手機行為項目與手機成癮之逐步迴歸分析表	76
表 4-27 手機行為項目、手機使用度與手機成癮之逐步迴歸分析表.....	76
表 4-28 外在因素與手機使用度之逐步迴歸分析表	77

表 4-29 外在因素與手機戒減使用之逐步迴歸分析表	78
表 4-30 外在因素、手機使用度對手機戒減使用之逐步迴歸分析表.....	79
表 4-31 自我效能與手機使用度之逐步迴歸分析表	80
表 4-32 自我效能與手機戒減使用之逐步迴歸分析表	80
表 4-33 自我效能、手機使用度對手機戒減使用之逐步迴歸分析表.....	81
表 4-34 變項間迴歸分析結果	82



第一章 緒論

本章主要在闡釋研究背景與動機，其次確立研究目的與論文架構，並對本研究重要名詞進行釋義，全章將分三節進行說明：第一節為研究背景與動機、第二節為研究目的及第三節的論文架構。

第一節 研究背景與動機

在人類發展史上，很難想像有任何工具設備能像手機一樣，迅速在發達國家中與人類如此親近。或許人們出門也離不開鈔票，但並不會每隔幾分鐘檢查一次錢包、帶著錢包入睡，智慧型手機在現代人心中的地位無疑已比錢包更形重要。

隨著人類科技發展一日千里，手機的功能演進亦是日新月異。手機功能的類型由過去單純用作通話、簡訊傳播的灰階螢幕手機，逐漸進化為可同時當作相機、音樂播放器，更可隨時行動上網搜尋資訊、行動遊戲，並即時進行社交網站互動等一機多用的智慧型手機(沈蕙柔,2013)。而社交軟體，如 facebook、LINE 這些人們依賴的聯絡，隨著行動上網的出現，讓人們更離不開手機。若家長臨時有事要與孩子聯絡，或者要掌握孩子的行蹤，此時使用手機就有其必要性。然而，這樣便利的手機並未替中小學生帶來更美好的生活，因為學生連手機最基本的電話功能已很少用，取而代之的都是以娛樂性質為主的內容，這樣所謂的智慧往往可能影響學生的學習力與專注力，而帶來了負面影響，著實令人憂心。

國中學生正值青少年前期，處於身心成長劇烈變化的階段。國中少年須同時面對不同外在環境，如學校、家庭、同伴等關係的改變，加之個人內在性生理逐漸發展而至成熟，以致此階段的轉變對青少年健康及心理發展特別重要(王瑋,1988)。如果此時對於自我認同產生角色混淆，若勤奮努力過程常遭遇挫折或自我認同失敗，都易產生自卑心態、身心發展失衡、情緒不穩定、理

想與現實差距太大、同儕認同困擾、以及自我追尋挫折等現象（李坤崇、歐慧敏，1997）。一個人的人格成熟度、抗壓性、以及終身的成就，很大因素是取決於青春期前後的發展是否健全。青少年的心理發展任務，就是在該時期相對應、需要去達成或發展的事項，包括人生的知識、價值觀、技能、人生態度，以符合社會的期待跟要求。無法完成階段性任務，會像達爾文講的「適者生存、不適者淘汰」，終將與社會脫節、或淹沒於時代的洪流中（方凱企，2011）。由上所述，可以得知青春期是人生中相當關鍵的時期，如何教育國中生在身處於青春期逆境時，能勇於面對並學習處理、解決所處之困境，以培養並提升自我發展的能力益顯重要。

近來不論公車、捷運、路邊，常看到有人專注玩著智慧型手機、平板電腦。手機使用產生越來越多的負面現象，引起研究學者的關注（謝明玲，2011）。根據兒福聯盟（2013）報導，約有 18% 的國中生手機成癮，每天玩手機超過 3 小時，週末甚至有 22% 多達 5 小時，而超過 6 成青少年手機沒電或沒帶時，便會感到焦慮（金車教育基金會，2013）。因為升學壓力太大，在學校處處都輸人，但在電腦、手機遊戲裡得到現實生活得不到的成就感，依賴就愈來愈嚴重，目前網路成癮主要出現在學生族群，以國中生最為嚴重（蘋果日報，2014）。臺安醫院精神科主治醫師黃國洋醫師表示，過度上網者年齡集中在國中生到大學生，透過智慧型手機、平板電腦，網路使用越來越方便，更容易讓人陷在網路虛擬世界（台灣新生報，2011）。每十個用智慧手機的學生，就有一個出現手機重度成癮，國中生手機成癮情況比國小學童嚴重（兒福聯盟，2013）。手機成癮症狀成了一個社會問題，尤其是國小學生和青少年，容易被外在環境感染，依賴手機的現象也異常的嚴重。國中生其感情強烈、性情衝動、自我控制能力較弱等因素，也特別容易因為過度使用手機，進而產生手機成癮的現象（陳淑君，2014）。台大兒童心理衛生中心兼任主治醫師張立人表示，智慧型手機成癮的原因可能是過度焦慮、社交畏懼、自信心不足、缺乏安全感、挫折忍受力差（自由時報，2014）。國中生手機使用時間有增長的趨勢，若不注意或自我控制的話，可能已到達嚴重「成癮」現象而不自知。

此外，過度使用手機對身心健康與學校課業也有極大的影響。智慧型手機就像是一把雙面刃，使用得宜可以增加學習上的效率，也能讓學生沈迷於難以自拔的危險之中。當學生開始使用智慧型手機後，許多問題也隨之而來，往往課堂上一則通知，學生就結伴翹課；一則留言，卻引起了尋仇滋事，遇到考試則利用通訊軟體集體作弊，甚至任意下載音樂或影片而觸犯著作權，這些是家長當初在購買智慧型手機時所始料未及（親子天下，2014）。由於行動上網讓使用者 Internet in everywhere，再加上社交網站大流行，容易讓使用者整天只在網路上活動，忽略了平常休閒、工作等正事，比如與原本的朋友群漸行漸遠，只願意在網路上跟人聊天，或是寧願漫無目的的瀏覽網頁，也不願意完成學業工作，甚至到沒有網路使用的時候，就會焦躁不安、情緒失調，進而影響到日常作息（李婉沂，2009；翁明慧，2011；李幸蓉，2012；蔡淑琴，2012）。

上述多項調查與研究皆顯示，不適當的使用手機確實會影響國中生的生活作息、課業學習及身心健康，但是目前並未有好的方式協助國中生減少使用手機的方式。有鑑於手機成癮對國中生的嚴重影響，不得不讓我們必須更慎重地省思此一社會現象，希望他們人格能健全的發展、不致表現偏差行為。期望透過本研究，可以了解國中生在手機使用行為與手機成癮的情形，手機使用行為與手機成癮呈現何種關係？國中生是否會因升學考試在即或在老師、家長期許與勉勵等情況下，產生自覺而戒除減少手機使用？

第二節 研究目的

根據上述的研究背景與動機，本研究欲以「手機使用行為」、「手機成癮」與「自我效能」來呈現國中生在自我效能的影響下手機戒減成效。

具體而言，本論文主要的研究目的為：

壹、瞭解目前國中學生族群手機使用動機及手機行為項目。

貳、國中學生族群手機成癮及自覺程度進行探討。

參、運用自我效能之理論，探討國中學生族群手機成癮後，自我戒減情形之分析。



第三節 論文架構

本論文共分為五章，分別為緒論、文獻探討、研究方法、資料分析與討論與結論與建議，內容簡要介紹說明如下所示：

第一章 緒論

本章旨在闡述研究背景與動機、研究目的、論文架構。

第二章 文獻探討

首先在第一節探討學生手機使用行為，第二節探討手機成癮的定義、判別標準及相關實證研究，第三節探討自我效能相關文獻。

第三章 研究方法

本章主要依據研究動機與目的，規劃本研究的設計及實施過程，全章共分為三節，第一節為研究流程；第二節為研究架構；第三節為研究設計。

第四章 研究結果分析與討論

本章共分成五小節，第一節為信度分析，Cronbach's α 係數進行信度考驗分析各構念量表的信度；第二節為人口特徵差異之影響性；第三節為高成癮與一般學生手機使用行為比較。第四節為相關分析結果；第五節為逐步迴歸分析探討。

第五章 結論與建議

本章共分三節：第一節為結論，分成「實證結果」，是本研究主要發現作歸納；與「管理意涵」是將主要研究發現提出相關管理建議。第二節為研究限制。第三節後續研究與建議，則提供未來對此研究方向有興趣者之參考依據。

第二章 文獻探討

本論文之研究架構主要是對國中學生族群在手機使用行為、手機成癮及戒減自我效能之間的影響關係之研究，所以本章將針對手機使用行為、手機成癮、自我效能等專業領域做一個知識的鏈結與各相關研究之彙整。其中第一節為學生手機使用行為，第二節則探討手機成癮，第三節為自我效能。

第一節 手機使用行為

本節將探討手機使用行為中的「手機使用動機」與「手機行為項目」。

壹、手機使用動機

早期研究顯示，人們使用行動電話的理由為省時、便利、維持接觸、閒聊、克服距離阻隔、排解寂寞、談一些當面無法談的事、不摻雜情感因素之資訊管道、避免見面時閒聊、較易釋放情緒、安全感，行動電話可滿足人們的娛樂性、社會性、獲得資訊及時間管理四項需求（O'Keefe & Sulanowski, 1995）。如果以使用滿足理論的觀點來看，立即性、移動性與工具性是人們使用手機最主要的工具性動機；其他則為內在因素，比如感情因素、社交等。舉例來說，與事業夥伴、同事講行動電話通常是工具性原因，與家庭成員講行動電話則為移動性和表達關懷等原因（Leung&Wei, 2000）。

青少年最初購買手機的使用動機，與實際上的手機使用狀況常常有很大的不同，原本是為了個人安全或是處理緊急狀況較方便等因素而決定購買手機，不過後來手機的使用功能卻多是轉而用來與朋友聊天（施怡如，2005）。也就是說，手機是用來聯繫感情、維持關係的重要工具（Kim et al., 2007）。

經由手機，青少年可藉此擴展社會網絡，確保在社交網絡中之成員資格不被忽略 (Palen, 2002)。游敏鈴、陳曉宜、吳佩玲 (2004) 研究發現，行動電話是青少年與同儕維繫感情的重要媒介，行動電話深化了同儕間的友誼，促進同儕團體的群聚力量，擺脫師長的干預，取得獨立自主的權利。相較男性使用者，女性使用者經由行動電話與各類型的朋友聯繫接觸，更容易擴大個人之社會網絡 (陳怡蓓，2005)。

憑藉著高度的隱密性與即時性，行動電話快速成為欲尋求同儕認同的高中生情感交流的主要工具 (朱耀明、黃一峰，2006)。青少年之所以樂於使用手機的原因在於方便與他人聯絡並建立自己的社交網絡，手機的使用影響青少年與朋友之間的友誼和團體的歸屬感 (Walsh et al., 2009)。相較於傳統手機，智慧型手機對社交的可能性更為多元化。結合行動網路，使用的即時通訊與社群網站可隨時隨地的透過智慧型手機進行情感與社交的連結 (周書暉、法諾昕，2011；郭馨茶，2012)。

因此，有三分之一大學生們購買手機之主要原因是為了「方便與朋友及同學聯絡」，其次才是「方便與家人聯絡」(王麗雯、許儷揚、黃淑盈，2000)。富邦文教基金會 (2009) 更指出國中生有六成擁有手機，最常通話的對象為同學及朋友，顯示手機已成為國中生同儕間維繫關係的重要工具。

所以黃鈺如 (2013) 依據行動電話使用目的將其區分為工具性與社會性 (情感性) 兩大類，前者是溝通事物、時間與計劃管理；後者則重視情感交流、排解寂寞、社交、親密感的建立或表達關懷。

除了工具性和社會性功能外，學者 Williams, Dordick, & Jesuale 在 1985 年更提出，對青少年而言，手機當中的娛樂功能更是特別顯著。以往人們利用手機

可隨時隨地的與他人溝通對話，隨著智慧型手機結合的行動網路與行動載具的功能，將人們生活所需的聯絡、溝通、資訊、娛樂整合在一起(許芷浩，2013)，讓人們能夠更容易地使用智慧型手機打發時間、抒解壓力，達到身心愉悅的目的(林宗宏，2013)。

除此之外，韓國青少年不時的使用手機與頻繁的更換鈴聲，是為了展現自己與別人不同(Ha, chin, Park, Ryu, & Yu, 2008)。藉由手機專屬外殼、鈴聲與螢幕圖片等，青少年可以顯示自己與他人不同之處，進而展現個人特色、風格(蔡淑琴，2012)。以致目前在青少年同儕之間會互相比較手機，並以手機互通訊息，造成擁有手機的青少年更容易融入同儕之間(陳秀蓉，2003)。

歸納以上研究結果，可將手機使用目的區分為：(一)工具性(instrumentality)：溝通事物、時間與計劃管理；(二)社會性(sociality)(情感性)：情感交流、排解寂寞、社交、親密感的建立或表達關懷；(三)展現自己與別人的不同，相關文獻及內容摘要綜整說明如表 2-1手機使用動機理論依據所示。

本研究者將青少年手機使用動機細分為：「保持聯繫」、「獲取資訊」、「社交活動」、「休閒娛樂」以及「壓力抒解」、「個人風格展現」等。

表 2-1 手機使用動機理論依據

手機使用目的		工具性		社會性(情感性)			展現與別人的不同
手機使用動機		保持 聯繫	獲取 資訊	社交 活動	休閒 娛樂	壓力 紓解	個人風格展現
O'Keefe、Sulanowski	1995	✓	✓				
Leung、Wei	2000	✓	✓	✓			
王麗雯、許儷揚、黃淑盈	2000	✓					
Palen	2002			✓			
陳秀蓉	2003			✓			
游敏鈴、陳曉宜、吳佩玲	2004			✓			
陳怡蓓	2005			✓			
施怡如	2005	✓		✓			
朱耀明、黃一峰	2006			✓			
Kim et al.	2007	✓		✓			
Ha、Chin、Park、Ryu、Yu	2008						✓
Walsh et al.	2009	✓		✓			
周書暉、法諾昕	2011			✓			
郭馨棻	2012			✓			
蔡淑琴	2012	✓		✓			✓
林宗宏、黃燕忠	2013				✓	✓	
黃鈺如	2013	✓		✓	✓		
許芷浩	2013	✓	✓	✓			

資料來源：本研究者自行整理

貳、手機行為項目

最早期，青少年使用手機傳簡訊、玩手機遊戲或修改響鈴訊號（張庭譽，2002）。隨著手機使用網路越來越便利，青少年手機使用功能也從原本的通話、簡訊、圖像文字，拓展到軟硬體之分享與使用，與日常生活的連結更與日俱增（黃鈺如，2013），結合智慧型手機與行動網路，手機使用者在隨身攜帶的手

機上使用的即時通訊、社群網站，隨時隨地透過智慧型手機進行社交與情感的連結（周書暉、法諾昕，2011；郭馨荼，2013）。

本研究歸納出青少年手機行為項目主要為：（一）打電話、發簡訊、玩遊戲、照相錄影、聽音樂等；（二）具有上網功能之智慧型手機另增項目：上網查資料、下載音樂程式或遊戲、使用網路社群(如臉書、部落格…)、收發電子信箱、看文章小說或影片、使用聊天程式（如：LINE、Whats App、手機即時通，…）、上網購物等。相關文獻做一整理說明如表 2-2手機行為項目相關文獻與內容摘要、表 2-3手機行為項目理論依據所示。

表 2-2 手機行為項目相關文獻與內容摘要

學者	年代	內容摘要
王麗雯 許儷揚 黃淑盈	2000	北部大學生較常使用的功能是簡訊收發、與家人、朋友聯絡為目的。
張庭譽	2002	手機的文化包含傳簡訊、響鈴訊號、玩手機遊戲，或者以換鈴聲、換外殼、彩繪等方式將它個人化，都是青少年文化的典型行為。
廖婉沂	2008	手機的功能包含了文字簡訊、照相、遊戲、上網、收發 email、資訊搜尋、即時通訊、聽音樂、錄影短片、使用電子地圖、收看影片或電視節目。但手機使用除了實質上的聯繫功能，在青少年社群中，更具有社會心理的角色。
行政院研究發展 考核委員會	2011	透過手機上網所從事的活動依序是網頁瀏覽或找資料、找地圖、參與社群網站或 MSN、傳送照片或檔案、玩行動 APP 或網路遊戲與收發電子郵件、透過手機看影片、線上購物或購票、使用網路銀行。
創市際	2011	在智慧型手機使用行為調查研究中將其經常被使用的功能分為八項：1.用手機上社群網站；2.用手機下載軟體使用；3.用手機收發 e-mail；4.手機的衛星導航功能；5.用手機與朋友即時通訊；6.用手機搜尋資訊；7.手機的 GPS 定位功能；8.用手機收看網路上的影片。

表 2-2 手機行為項目相關文獻與內容摘要(續)

學者	年代	內容摘要
資策會 FIND	2011	智慧型手機常用功能分為十二項：1.撥打電話；2.傳純文字簡訊；3.行事曆；4.照相或攝影；5.聽音樂或廣播；6.玩手機遊戲；7.上網瀏覽網頁；8.收發 e-mail；9.收發多媒體簡訊；10.查看社群網路；11.下載影片；12.下載應用程式。
沈蕙柔	2013	智慧型手機常使用的功能類型：1.社群網站；2.下載/使用應用程式；3.玩行動遊戲；4.收發 e-mail；5.瀏覽網頁與搜尋資訊；6.觀看影片、聽音樂或廣播等；7.照相或攝影；8.即時通訊或收發文字/多媒體簡訊；9.個人資訊管理，如記事本、行事曆等；10. GPS 定位與衛星導航功能。
呂傑華 門菊英 呂昕禹 黎政諺	2013	關於高中生使用手機各種功能的情形，統計發現學生常用來通話、聽音樂、鬧鐘計時、傳送簡訊的功能；另外，拍照攝影、打電動玩遊戲、看影片圖片也是時常使用的手機功能。至於使用計算機、字典以及上網漫遊、收發 mail 的功能則較不普遍。
蔡淑琴	2013	根據研究結果，發現國中生較常使用的手機功能為通話、傳簡訊、聽音樂、使用鬧鐘，較不常使用上網、玩遊戲、計算機、拍照及看影片等功能。
黃鈺如	2013	手機使用功能也從原本的通話、簡訊、圖像文字，更拓展到軟硬體的分享與使用。
周書暉、 法諾昕 郭馨茶	2011 2013	智慧型手機相較於傳統手機，對社交的可能性更為多元化，使用者結合智慧型手機與行動網路，在隨身攜帶的手機上使用的即時通訊與社群網站隨時隨地的透過智慧型手機進行情感與社交的連結。

資料來源：本研究者自行整理

表 2-3 手機行為項目理論依據

手機行為項目	作者	年代	打電話	發簡訊	玩遊戲	照相、錄影	聽音樂	上網查資料	下載音樂程式遊戲	使用網路社群	收發電子信箱	看文章小說影片	使用聊天程式	上網購物
王麗雯	許儷揚	黃淑盈	2000	✓	✓									
張庭譽	2002			✓	✓									
廖婉沂	2008		✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	
行政院研究發展考核委員會	2011				✓			✓		✓	✓	✓		✓
創市際	2011							✓	✓	✓	✓	✓	✓	
資策會 FIND	2011		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓			
沈蕙柔	2013				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
呂傑華	2013		✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓		
門菊英														
呂昕禹														
黎政諺														
蔡淑琴	2013		✓	✓	✓	✓	✓						✓	
黃鈺如	2013		✓	✓				✓						
李幸蓉	2013		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
周書暉、法諾昕	2011									✓			✓	
郭馨茶	2013													

資料來源：本研究者自行整理

第二節 手機成癮

本節主要在探討手機成癮，內容包括：手機成癮的定義、手機成癮的界定標準、手機成癮的相關實證研究及手機使用行為與手機成癮的相關實證研究。

壹、手機成癮的定義

成癮一詞之應用範圍已不限制於任何的物質，活動或是互動都可能成癮，成癮的現象反映於各種物質或活動經人類心智運作，產生一種儀式性、無法自拔的生心理狀態，都可稱之為「成癮」，如同人們會說自己在抽煙、飲食、賭博、娛樂、工作及性活動產生成癮的現象，手機成癮亦同（廖婉沂，2008）。Merlo與Stone指出，對手機依賴與濫用的比例越高，手機焦慮的程度也相對提高，當手機變得越普遍，使用者會有更大壓力，與社會或其他人保持聯繫，而且會以手機成癮的症狀表現出來（Busko, 2008）。

手機成癮指的是：過於依賴手機，手機不離身，期盼與外界一直保持聯繫，而導致有過大的心理與生理壓力（Lapointe, Boudreau Pinsonneault, & Vaghefi, 2013）。這是一種生理跟心理對於手機依賴的表現（Bivin, Mathew, Thulasi, & Philip, 2013）。因為某種原因過度濫用手機因而導致手機使用者出現心理或生理上不適應的一種病症（韓登亮、齊志裴，2005），生理症狀有：呼吸急促、驚恐發作、顫抖、頭暈、心跳加速、出汗、噁心及胸痛的感覺，擔心手機沒訊號或手機沒電，擔心任何一通電話漏接（AllAboutCounseling.com, 2013）；於是手機成癮者隨時隨地都帶著手機，並且時常會把手機拿出來看，深怕漏掉任何一通電話；看到手機來電或簡訊，會感覺到開心（Hingorani, Woodard, & Askari-Danesh, 2012）；並將手機視為生活中不可或缺的一項重要物品，身邊有手機會令他們感到安心。反之，手機成癮者則會出現焦慮、不安與恐慌的情緒，

如果沒有人傳送簡訊或撥打手機給他，就會因而感到沮喪、失落(蔡淑琴，2012)。不論何種年齡層、何種對象，如果在使用手機上有著難以抗拒並想再度使用手機的慾望，手機不在身邊就會感到緊張或恐慌，甚至還會影響學習注意力及社交方式，此種行為即為手機成癮(李幸蓉，2013)。

資訊科技及行動通信技術推陳出新，King et al. (2013) 也提到，平版電腦及手機的使用，常常會造成使用者日常習慣的改變與行為的變化，進而恐懼個人電腦、行動電話及其他行動通信無法使用，所帶來的不適感及焦慮感即是「手機成癮」症狀。

根據大紀元(2012)報導，時代雜誌在2012年曾進行調查，隨著智慧型手機使用越來越普遍，導致越來越多人罹患了一種「使用手機成癮，沒有手機就會焦慮」的現代病，手機成癮者每天要查看手機幾十次，即使在上廁所、洗澡也是機不離身，沒有手機跟沒穿衣服一樣沒有安全感，其中有84%的受訪者承認不能一天沒有手機(夏曉言，2013)。

廖婉沂(2008)運用「精神疾病診斷與統計手冊」所列的診斷準則在物質的依賴與物質濫用，定義出手機成癮：若物質依賴超過三項標準；在物質濫用上超過在同一年期間內出現下列各項中一項者，即稱為手機成癮。成癮的特徵與界定，包含耐受性與戒斷性，兩者對於界定成癮有相當的指標，指標細目如下：

一、物質依賴

(一)得增加手機使用量以達到所欲達到的效果，若僅維持原本的手機使用量則效果大減，需要增加手機使用的次數或分量才能達到與先前同樣的效果。

(二)由於停止（或減少）使用手機，而發展出特定的症候群，會造成痛苦或社會、職業、或其他重要領域的功能損害，得持續使用手機，才能緩和或避免此戒斷症狀。

(三)手機的使用量常比本人所意願為更大量或更長時期。

(四)花費許多時間於取得手機的必要活動。

(五)因手機使用放棄或減少重要的社會、職業、或休閒活動。

(六)縱然已知道自己持續或重複發生身體或心理的問題，極可能是手機所造成的，仍無法自拔繼續使用。

二、物質濫用

(一)一再地使用手機，造成無法實踐其工作、學業、或家庭的主要角色責任。

(二)縱然由於手機使用的效應已持續或重複造成或加重此人的社會或人際問題，仍繼續使用。

(三)在使用手機對身體有害的狀況下，仍繼續使用。

綜合上述，本研究對於手機成癮的定義為：手機使用者過於依賴手機，手機不離身，期盼與外界一直保持聯繫，導致過大的心理與生理壓力而產生焦慮、不安與恐慌的情緒，如果沒有人傳送簡訊或撥打手機給他，就會因而感到沮喪、失落。

貳、手機成癮的界定

一、黃鈺如（2013）研究發現，重度手機使用的行為與現象，包含以下十點：

- (一)不能使用手機會產生戒斷症狀。
- (二)過度使用手機產生功能性損傷。
- (三)無回應易引發不安全感。
- (四)即使場合不適宜仍然無法克制使用手機的慾望。
- (五)常常確認手機。
- (六)對手機過度敏感。
- (七)手機帳單金額已超出自身的經濟能力。
- (八)隨時找尋機會使用手機。
- (九)以重度手機使用來解除焦慮或逃避問題。
- (十)為了隱瞞重度手機使用而欺騙他人。

二、公職臨床心理師柯俊銘(2009)指出，手機成癮的人常常表現出下列現象：

- (一)無法使用手機時就會心浮氣躁，全身都不對勁。
- (二)三不五時就在確認有無簡訊或來電，怕自己不小心漏接。
- (三)沒有接到他人電話時，會反覆檢查手機是否有開機。
- (四)未能立即接到回音，整個人會魂不守舍，情緒變得憂鬱、焦慮。
- (五)無時不刻就在找機會使用手機，即使是雞毛蒜皮的小事都要立即通知別。
- (六)明知場合不宜打手機，卻不願忍耐，寧可冒險或違規。

(七)完全無視時機是否合適，講起手機就渾然忘我，忽略旁人的感受。

(八)用手機處理生活中所有的事務，沒有手機就什麼都不行。

(九)每天花太多時間在手機上，已明顯影響工作、課業與人際交往。

(十)有時電話講太多了，導致沒有足夠的金額支付。

三、青少年手機成癮量表的模式是一個具有三個因素的一街斜交模式，廖婉沂

(2009)歸納文獻發現成癮的特徵與界定而編製「青少年的手機成癮量表」，

可以做為瞭解青少年手機成癮狀況。結構中因素包含：

(一)耐受性。

(二)強迫與戒斷。

(三)時間管理。

四、松德診所心理諮商師林萃芬指出手機成癮症有以下現象(林萃芬,2011)：

(一)過度專注在手機訊息上，離線後仍心繫其中。

(二)無法控制對手機的注意力嚴重的話甚至會破壞生活品質，於是建議應盡量

減少手機使用頻率，以免被制約而影響身心健康。

五、李幸蓉(2013)參考陳冠名(2004)與廖婉沂(2008)之界定標準，發展

出手機成癮題目，涵蓋五個向度為：(一)耐受向度。(二)戒癮向度。(三)

強迫向度。(四)心理防衛向度。(五)生活功能問題。

六、Hingorani et al.(2012)研究調查曾使用七個項目的來檢驗使用者是否有

手機成癮，分別是：

(一)無論我在何處，我習慣使用智慧型手機與外界聯絡。

(二)我覺得使用智慧型手機尋求協助會覺得較心安。

(三)當我使用智慧型手機與外界保持聯絡時會覺得自在。

(四)當我覺得無聊時，我會使用智慧型手機排遣寂寞。

(五)我覺得用智慧型手機更改行程是比較容易的。

(六)當我使用智慧型手機被中斷時會感覺憤怒。

(七)我一直帶著智慧型手機，這是很大的麻煩。

七、香港大學精神醫學系教授陳友凱在2013年指出，無法使用手機而感到焦慮是手機上癮症狀其中一種徵狀，使用手機超過3小時為手機成癮高危險一族。

八、學者邱紹一(2014)提出365天中24小時都離不開智慧型手機的話，就有可能
是手機成癮症。

九、美國《赫芬頓郵報》在2014年指出「手機依賴症的15個信號」，如果有超過一半的癥狀，說明有潛在的手機癮：

(一)視力模糊。長時間盯着手機螢幕易導致視力模糊和乾眼症。

(二)沒有安全感。一旦手機沒在身邊就會產生莫名的恐懼感。

(三)頻繁發短訊。無論工作還是閒暇時，總愛使用手機頻繁收發電子郵件或短訊，甚至給近在身邊的人發。

- (四)頭痛。長時間使用手機會引起頭痛、疲勞乏力，甚至會導致“老痴”（短時記憶喪失等）。
- (五)方向感差。到任何地方都離不開地圖定位，不會記路。
- (六)手機放枕邊。手機離身體太近容易導致入睡困難，影響睡眠質量。
- (七)總聽見手機振動聲。手機明明靜音，有時甚至沒帶手機，卻感覺它彷彿在響或振動，這就說明你已經因沉迷於手機而產生幻覺了。
- (八)上廁所帶着手機。無論是上廁所還是進臥室，手機24小時不離身。
- (九)拇指病。長時間使用手機上網或發短訊等，手指就會痙攣疼痛，醫學上稱為拇指腱鞘炎。
- (十)拍照曬美食。吃飯之前，必須先拍照上網與好友共享美食圖片。
- (十一)不喜歡眼神交流。總愛使用手機會導致人與人之間的眼神接觸減少，甚至與他人目光接觸時產生異樣感。
- (十二)與親朋好友聚會減少。與親朋好友3個月沒聊天，只是通過社交網站了解對方一切情況。
- (十三)記不住電話號碼。依賴手機的存儲功能，當電話沒電或不在身邊時，記不清熟人的電話號碼。
- (十四)走路也在玩手機。邊玩手機邊開車、工作或者走路等，容易忽視身邊事物，導致意外，甚至會喪命。
- (十五)彎腰駝背。長時間使用手機的壞習慣容易導致弓腰駝背等不良姿勢。

十、Lin、Chang、Lee、Tseng、Kuo1、Chen (2014) 研製的智慧型手機成癮量

表 (SPAI) 涵蓋五個向度為：

(一) 耐受向度。

(二) 戒癮向度。

(三) 強迫向度。

(四) 人際健康。

(五) 時間管理。

參、手機成癮的相關實證研究

手機成癮是過於依賴手機，手機不離身，期盼與外界一直保持聯繫，導致過大的心理與生理壓力而產生焦慮、不安與恐慌的情緒，如果沒有人傳送簡訊或撥打手機給他，就會因而感到沮喪、失落。整理中外學者對手機成癮相關研究之內容摘要如表 2-4 手機成癮的相關文獻與內容摘要所示。

表 2-4 手機成癮的相關文獻與內容摘要

學者	年代	內容摘要
蔡軍	2003	有 75% 的韓國大學生認為手機是生活必需品，如果手機不身邊會感到焦慮、影響學習注意力、思慮遲鈍、心情沮喪，呈現「手機成癮症候群」。
Chen	2006	臺灣大學生的重度手機使用者，常使用手機的行為會影響成績表現、學習成效。

表 2-4 手機成癮的相關文獻與內容摘要(續)

學者	年代	內容摘要
Merlo & Stone	2007	手機成癮與沮喪呈現高度相關。
Merlo & Stone (引自 Busko)	2008	當手機變得越普遍，使用者會有更大壓力，要與社會或其他人保持聯繫，且會以手機成癮的症狀表現出來。

表 2-4 手機成癮的相關文獻與內容摘要(續)

學者	年代	內容摘要
廖婉沂	2008	依據青少年手機成癮的模式，耐受性、強迫與戒斷與時間管理對青少年手機成癮具有顯著影響。
國立政治大學	2009	顯示大學生的生活受到手機影響越來越深，出門如果沒帶手機會有七成以上的大學生感到焦慮，當手機越來越普遍，大學生對手機依賴的程度越來越嚴重。
兒童福利聯盟	2013	每 10 個有智慧型手機的孩子，就有 1 人出現手機重度成癮。成癮行為包括總是或經常會因為沒帶手機出門而沒有安全感、無法使用手機而覺得不開心、煩躁或生氣、因父母限制使用手機而和父母吵架，這些孩子成癮的嚴重程度是使用一般手機孩子的五倍。
Walsh	2013	長期沈迷於智慧型手機的使用者被稱為-手機成癮，目前美國的智慧型手機使用者中，40%有手機成癮症狀，手機成癮抑制我們面對面的溝通技巧，尤其是對學生使用者。
蔡淑琴	2012	使用者將手機看成生活中不可或缺的物品，如果有手機令他們感到安心，否則會出現焦慮、不安與恐慌的情緒，若沒有人傳送簡訊或撥打手機給她，就會因此感到沮喪、失落，類似一般上癮的症狀。
King et al.	2013	手機及平版電腦的使用，常常會造成使用者日常習慣的改變與行為的變化，進而恐懼個人電腦、行動電話及其他行動通信無法使用，所帶來的焦慮及不適感是「手機成癮」症狀。
Bivin Mathew Thulasi Philip	2013	手機成癮是一種心理跟生理對於手機的一種依賴表現。
AllAboutCounseling.com	2013	手機成癮的生理症狀包含呼吸急促、驚恐發作、顫抖、頭暈、心跳加速、出汗、噁心及胸痛的感覺，擔心手機沒電或訊號，擔心漏接任何電話。
Lin、Chang、Lee、Tseng、Kuo1、Chen	2014	智慧型手機成癮的重要因素包括想停停不了、日常功能受影響、不能用會不安、越用越兇。智慧型手機成癮具有一心多用的特質，對人際關係和時間管理也有影響。

資料來源：本研究者自行整理

肆、手機使用行為與手機成癮的相關實證研究

整理中外學者對手機使用行為與手機成癮相關實證研究之內容摘要如表 2-5 手機使用行為與手機成癮的相關文獻與內容摘要所示。

表 2-5 手機使用行為與手機成癮的相關文獻與內容摘要

學者	年代	內容摘要
Park& Gilleard	2003	根據成癮心理模型，發現韓國大學生手機成癮與習慣、逃避、休閒時間等儀式性的動機顯著相關，其中休閒時間、習慣的動機更能預測手機成癮。
林詩憶	2012	不同手機使用時間、費用在手機使用成癮、學業成績、人際關係、親子互動及同儕認同上有顯著差異。使用手機資歷愈久，成癮程度有愈高情形。
呂傑華 門菊英 呂昕禹 黎政諺	2013	花蓮地區高中學生使用手機的時間管理情形良好、焦慮情形不嚴重，成癮趨勢並不明顯。通話時間在 15 分鐘以內的學生在時間管理、使用焦慮、成癮趨勢與整體手機成癮情形均較多數的高通話時間組為佳。幾乎大多數的手機功能使用情形都與各項手機成癮評估有顯著正相關。
林子意	2014	每次上網時間多於 2 小時者確實比少於 1 小時者容易造成手機成癮。
張育聞	2014	國中生於智慧型手機成癮程度在使用天數、平日使用時數、假日使用時數具顯著差異，國中生使用智慧型手機時間愈長、沉迷程度、成癮傾向也愈高。國中生於智慧型手機成癮程度上在使用目的男生喜愛休閒娛樂功能，女生則偏好上網聊天以增進人際關係。
韓詠丞	2014	在手機功能方面，手機有上網功能的學生，較容易發生手機成癮。使用時間上，整體看來每天通話時間或手機上網時間越長，手機成癮分數越高。
饒家銘	2014	以「娛樂行為」及「社交行為」做為使用行為之主要考量會增加成癮傾向。

資料來源：本研究者自行整理

第三節 自我效能

本節主要在探討自我效能理論，與此研究主軸相關的概念包括：自我效能的定義、自我效能的來源、自我效能的影響與相關實證研究。

壹、自我效能定義

自我效能源自Bandura的社會學習理論，其定義為：在面對重大決定時，個人是否有完成行動計畫的信念去面對問題，組織並執行一連串的行動並解決問題，並將自我效能區分為效能預期（個人評估是否能成功執行某一行為以達某種結果）與結果預期（個人評估行為會導致某種結果）兩部分（Bandura, 1982; 1986）。依據國內、外研究學者對自我效能所下的定義與內涵並修改之，如表2-6自我效能的相關文獻與內容摘要所示。

表 2-6 自我效能的相關文獻與內容摘要

學者	年代	定義與內涵
Bandura	1977	自我效能期望是關於個人對本身欲成功表現賦予一項行為或任務之能力的個人信念。
Bandura	1982	特定的情境中，對自己能夠完成行動計畫程度的信念。
Lee	1983	自我效能為個人預估完成工作具有的能力或信心。
Schunk	1984	自我效能是個人的信念，為個人自信能夠做到期望表現水準的一種看法。
Roth	1985	個體為了達成預料結果，執行學習活動中，對自身能力的一種知覺。自我效能會影響個人的動機和行為。
Bandura	1986	自我效能為個體對自己是否有能力去組織並執行一連串的行動能力之判定，並將自我效能分為效能預期（個人評估是否能成功執行某一行為以達某種結果）與結果預期（個人評估行為會導致某種結果）兩部分。

表 2-6 自我效能的相關文獻與內容摘要(續)

學者	年代	定義與內涵
Kanfer	1987	特定任務的自我效能是個人意志運用身體或心理的努力，達成績效之目標水準。
Lock & Latham	1990	具有高自我效能信念之員工會訂立挑戰性的目標，或付出較大努力去面對挑戰。
張春興	1991	指個人從事某種工作所具有的能力，及對該工作可能做到的程度之一種主觀評價。
孫志麟	1991	個人對自己能獲致成功所具有的信念，此信念是對自己完成的某種行動之一種能力判斷。
Gist & Mitchell	1992	判斷員工個人能力，運用資源、行動方式和激勵，達成未來特定任務的績效。
黃郁文	1994	個人對從事工作所具備之能力，及對工作可能做到的程度的一種主觀評價。
蔣美惠	2004	指一個人對自己從事某項行為或表現某種工作所具有的能力，及對該行為或工作可能做到的地步的一種主觀評價。
林寶生	2005	認為自我效能期望是一個人對於本身成功去表現一項受賦予行為或任務之能力的一種個人信念。
何麗君	2005	指個人相信自己具有成功處理某項任務並加以解決的能力之信念。
陳國文	2006	個人判定行動的選擇及對該行動的堅持性、新行為的習得、可面對困難程度、情緒反應、信心程度等。
郭書銘	2013	個體對其本身能夠成功表現被賦予的任務或行為之能力的個人信念。

資料來源：本研究者自行整理

綜合上述各學者對於自我效能的闡述，本研究者將自我效能定義為：在面對重大決定時，個人有完成行動計畫的信念去面對問題，組織並執行一連串的行动並解決問題。

貳、自我效能的來源

Bandura (1986) 提出四種自我效能的來源，包括熟悉經驗、替代經驗、言語說服、生理狀態。

一、熟悉經驗 (performance accomplishments)

自我效能建立在過去不斷的成功經驗或表現上，此成功經驗可強化一個人對自我信心程度的判斷。

二、替代經驗 (vicarious learning)

藉由觀察別人的成功行為提昇自己的自我效能知覺，產生替代性學習，由觀察別人舊有的經驗，調整評估本身所具有的自我效能的能力。

三、言語說服 (verbal persuasion)

當個人缺乏自信懷疑自己的能力，若受到重要他人鼓舞，將可說服個人提振自我的能力。

四、生理狀態 (physiology arousal and affective states)

面對恐懼事物時，人們會以自己當時的生理狀態判斷自己憂慮和被傷害的可能性，在此情形下，個人表現水準會降低，因而減低自我效能的預期。

參、自我效能影響

自我效能的判斷會影響我們選擇從事的活動、會持續多久、會盡多少力，以及預期某活動情境或置身其中時會有何種情緒反應。也就是說，自我效能的知覺將會影響個人思考型態、動機、情緒狀態和行為表現 (Bandura, 1982)。

一、選擇行為 (Choice Behavior)

在社會環境和活動的選擇中，決定追求何種的行動，決定花多少時間完成，其中一部分是由個人的自我效能來判斷決定。正確理性地評估本身的能力而去

完成一件工作是相當重要的一件事情。一般人傾向逃避超越他們能力所能勝任的情況和任務，轉而去執行和承擔他們能力所能負擔的工作。

二、努力的程度與堅持（Effort Expenditure and Persistence）

感受自我知能弱的人很容易放棄自己能力無法達到的事情，而自我效能愈強者，愈有精力增加他們持續的努力來達成的效能和能力；由此可知，具有高忍耐堅持的人通常會有較高的效能。

三、思考型態和情緒反應（Thought Patterns and Emotional Reactions）

如果判斷自己的自我知能不足以應付環境需求時，會影響他察覺比事實更可怕的潛在困難較容易導致個人的失敗；反之，具有強烈自我知能的人會運用他們的注意力和努力去解決所面臨的困難。故此，對自己能力的判斷將會影響其在環境中活動的思考型態和情緒反應。

肆、自我效能與成癮理論的相關實證研究

整理中外學者對自我效能與成癮理論的相關實證研究之內容摘要如表 2-7 自我效能與成癮的相關實證研究所示。

表 2-7 自我效能與成癮的相關實證研究

學者	年代	內容摘要
黎士鳴	2000	拒酒自我效能感越高，拒絕喝酒的能力也就高，於是飲酒行為相對的也變少，並且在飲酒的行為研究中應用拒酒自我效能感來替代整體性的自我效能感。
薛世杰	2002	網路遊戲自我效能越高及學業自我效能越低的學生，玩網路遊戲的時間越多。
林旻沛	2004	有網路成癮傾向的學生，對上網的高正向效果預期得分較高且對拒絕使用網路的自我效能也較低。
陳國文	2006	個人戒減自我效能愈高，拒絕上網的能力也就愈高，於是網路使用行為相對也變少。

表 2-7 自我效能與成癮的相關實證研究(續)

學者	年代	內容摘要
蔡震邦	2006	成年男性藥物濫用者的成癮狀態越趨嚴重時，也明顯呈現出焦慮狀態/憂鬱狀態增加、自我概念低落、自我效能下降、復發意向提高的現象。
蔡靜琪	2007	有戒酒意願、有宗教信仰、客觀成癮嚴重程度較低、社會支持較高、曾經使用酒精時間較短、與家人衝突較少，其自我效能較高
葉俞均	2007	大學生的憂鬱症狀越多，則拒用網路自我效能越低，網路功能使用時數越長。大學生的社會支持越低，則憂鬱症狀越多，越有可能網路成癮。
褚志鵬 林珍如 陳國文	2008	當高中生面對課業及升學壓力的外在大因素，以及「自我決心」、「對自己成績不滿意」與「無網路使用需求」等三項內在自我效能因素增加時，將顯著促使其網路戒減行為。
曾琬婷	2010	自覺使用成癮藥物態度愈不反對、拒絕使用成癮藥物自我效能愈低者，其使用成癮藥物意圖愈高。
王怡文	2011	拒網自我效能高者之網路成癮傾向較拒網自我效能低者低，拒網自我效能會直接影響個體的網路成癮傾向。

資料來源：本研究者自行整理

歸納文獻，發現自我效能因素增加時，將顯著促使其戒減成癮行為。由上述研究推論，就國中學生而言，個人戒減自我效能愈高，拒絕使用手機的能力也就愈高，於是手機使用行為也相對變少。

第三章 研究方法

本章主要依據研究動機與目的，規劃本研究的設計及實施過程，全章共分為三節，第一節為研究流程；第二節為研究架構；第三節為研究設計。茲分別闡述如下：

第一節 研究流程

本研究流程如圖3-1所示：

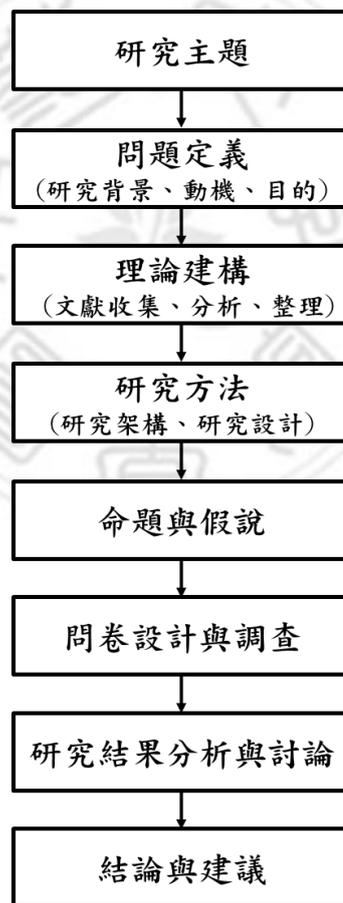


圖 3-1 研究流程圖

第二節 研究架構

壹、研究架構

本研究根據研究目的及文獻探討發展出以下架構，主要探討：國中學生族群手機使用動機及手機行為項目、學生自我效能、手機成癮及戒減手機使用的關係及人口統計變數對手機使用動機及手機行為項目、學生自我效能、手機成癮及戒減手機使用的差異性。

本研究之架構圖，如圖 3-2 研究架構圖所示

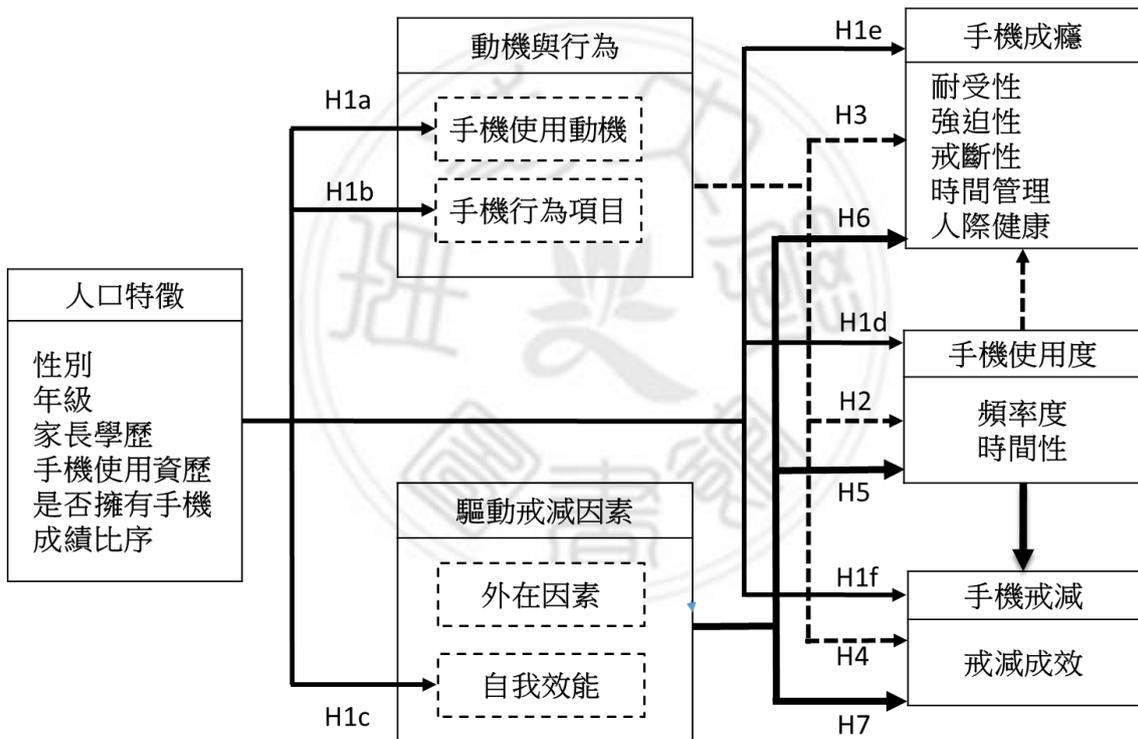


圖 3-2 研究架構圖

貳、研究假說

一、人口統計變數對各構念的差異

人口統計變數是最常被用來描述研究對象的特性，因為研究對象的偏好、需求常與人口統計變數有高度相關性；且變數容易測量可有效掌握目標市場採

取行銷策略 (Kolter, 1998)。本研究參考相關文獻，以「性別、就讀年級、家長的教育程度、學業成績比序、手機使用資歷及是否擁有手機」六項為本研究之人口統計變數：來進行探討。

因此，本研究提出以下假說：

H1a：國中學生手機使用動機在不同的人口特徵下有顯著差異

H1b：國中學生手機行為項目在不同的人口特徵下有顯著差異

H1c：國中學生戒減自我效能在不同的人口特徵下有顯著差異

H1d：國中學生手機使用度在不同的人口特徵下有顯著差異

H1e：國中學生手機成癮徵候在不同的人口特徵下有顯著差異

H1f：國中學生手機戒減使用成效在不同的人口特徵下有顯著差異

二、手機使用動機與行為對手機使用的影響

動機 (motivation) 是一種促使個體進行各種行為的內在動力，是指引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在作用 (張春興，民85)。青少年最初購買及使用手機的動機，常常與實際上的使用狀況與滿足感有很大的不同。使用者起初購買手機是為了安全，或為了處理緊急狀況較方便等因素而決定購買手機，不過後來手機的使用功能卻多是用來與朋友聊天 (施怡如，2005)。依據手機行為目的將其區分為工具性與社會性 (情感性) 兩大類，前者是溝通事物、時間與計劃管理；後者則重視情感交流、排解寂寞、社交、親密感的建立或表達關懷 (黃鈺如，2013)。此外，青少年還會藉由專屬外殼、鈴聲與螢幕圖片等，顯示自己與他人不同之處，進而展現個人特色、風格 (蔡淑琴，2013)。

依據學者提出的手機使用相關研究，手機行為項目為打電話、發簡訊、玩遊戲、照相、錄影、聽音樂、計算機、鬧鐘功能、行事曆以及其他 (李婉沂，2009；翁明慧，2011；李幸蓉，2012；蔡淑琴，2012)。隨著科技進步，手機行動上網已是時勢所趨，手機使用者可以 Internet in everywhere，再加上社交網站大流行，容易讓使用者整天只在手機網路上活動，進而影響到日常作息。如果手機具有上網功能，手機活動項目更可以讓手機使用者上網查資料、下載程式或遊戲、使用臉書、收發電子郵件、看文章、小說或影片、聊天程式 (如：Line、Whats App、手機即時通) 等 (翁明慧，2011；李幸蓉，2012)。格瑞那達大學人格和心理評鑑系 (personality and psychological assessment treatment)

成癮心理專家Francisca、Lopez與Torrecillas（2007）經研究調查格瑞那達首都數百位18-25歲年輕人更發現40%的年輕人承認每天使用手機超過4小時，他們覺得如果漏接手機或簡訊會有罪惡感，而感到沮喪和失落。

因此，本研究提出以下的假說：

H2：國中學生手機使用動機與行為，與手機使用度呈正相關，進而影響手機成癮度

H3：國中高手機成癮度的學生，與手機使用動機與行為上有顯著差異

H4：國中學生手機的戒減成效，與手機使用動機與行為上有顯著差異

三、驅動手機戒減因素對手機使用度的影響

依據國外學者對自我效能的研究指出，自我效能是指個人已能夠成功地執行某種行為的信念，在個人動機中扮演關鍵性的角色（Bandura, 1982; Busch, 1995）。Roth（1985）則認為是個人為達成預期結果，在執行其學習活動之行為中，對其自身能力的一種知覺，同時自我效能會影響個人的動機與行為。因此，自我效能，係指個人為達成戒減使用的預期結果，在執行其活動之行為中，對其自身能力的一種知覺，並且會影響戒減其個人的手機使用動機和使用行為（陳國文，2006）。

依據國外學者的對網路沈迷治療之研究，網路沈迷與個人的認知、生活經驗等有關，網路成癮可以應用認知行為治療法加以改善，首在讓沈迷者自覺察到不當的網路使用行為對自己生活所造成的影響（Hall & Parsons, 2000）。個人在執行其網路活動之行為中，對自身能力的知覺，會影響增加或戒減個人的網路使用行為（陳國文，2006）。從手機使用的報導中，我們可發現某些相似之處，為了系統性研究的需要，必須為「戒減手機使用」下一個清楚的定義，即個人在手機使用活動之行為中，對其自身能力的一種知覺，此一知覺會影響增加或戒減其個人的手機使用行為。

因此，本研究提出以下的假說：

H5：國中學生驅動手機戒減因素，與手機使用度呈正相關，進而影響手機戒減成效

H6：國中高手機成癮度的學生，與驅動手機戒減因素上有顯著差異

H7：國中學生手機的戒減成效，與驅動手機戒減因素上有顯著差異

第三節 研究設計

壹、研究對象與抽樣

一、研究對象

本研究旨在探討國中學生族群的人口特徵、手機使用、手機使用時間性與頻率度、手機成癮與戒減自我效能的相關性，然而受制於研究者的時間與經費限制，僅以新北市新莊區六所市立國中學生為研究對象。

二、抽樣程序

(一) 前測樣本：

本研究之問卷內容除根據相關文獻編修而成外，為避免題意不清或內容不當，且為了瞭解受測者對問卷的接受程度，在正式施測前實施預試，因基於方便及時效性之掌握，問卷之前測對象係以便利取樣的方式，於104年1月13日抽取市立中平國中一、三年級各一個班級的同學進行問卷前測，共發出問卷60份，回收問卷60份，扣除無效問卷3份，有效問卷57份，經研究對象實際填答回饋相關修改意見，針對語意不明確及不合宜題目與指導教授與專家學者充分討論，進行修改後完成定稿。預試資料經由統計分析後，所得結果如下：

1. 信度檢定

本問卷採用 Cronbach's α 係數進行信度考驗，檢驗問卷題目的內部一致性。計算的本全量表信度 α 係數為0.914，各分量表，包含手機使用動機、手機行為項目、手機使用度、手機成癮及驅動戒減因素的 α 係數分別為0.693、0.786、0.812、0.947及0.660。故本研究使用之問卷量表都具有較高的信度水準，且具內部高度一致性。前測信度分析結果如 表3-1問卷前測信度分析結果所示：

表 3-1 問卷前測信度分析結果

	各構念量表	Cronbach's α	分析結果
第二部分	手機使用動機	0.693	保留
第三部分	手機行為項目	0.786	保留
第四部份	手機使用度	0.812	保留

表 3-1 問卷前測信度分析結果(續)

	各構念量表	Cronbach's α	分析結果
第五部分	手機成癮	0.947	保留
第六部分	驅動戒減因素	0.660	保留
	總量表	0.914	

資料來源：本研究者自行整理

2.效度檢定

本研究問卷設計符合文獻理論上之依據，並參考相關研究（例如：Lin, et. al., 2014; 陳國文，2006）進行問卷設計編製，具有構念效度。而在編製過程中，和專家及三位國中教師討論相關內容及中文語句用法，編修完成，故本研究問卷具有專家效度。正式問卷內容如附錄一。

（二）正式樣本：

依學者Krejcie與Morgan(1970)提出確保優良決策模式，即母體介於75,000至1,000,000之間，需要384個樣本；另學者Roscoe(1975)對樣本規模提出「大於30並小於500之樣本規模適用於大多數的研究」的基本法則。故本研究採便利取樣，正式問卷在95%信賴水準下，抽樣誤差控制在4.5%（計算來源取自<http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>），抽樣人數應為459人，就新北市新莊區市立國中六所學校請該等學校之教師協助隨機選取國一、國二及國三班級同學，各發放三班，採團體施測方式進行問卷調查。

（三）編碼登錄：

本研究問卷回收後，先經由人工檢查，剔除無效問卷後，將資料予以編碼登錄。

貳、資料蒐集

科學的研究採用操作性定義，有防止含混不清的陳述、確保研究者溝通的正確性，以及防止誤解產生的優點（楊國樞，1989）。本研究主要的研究問項包括：手機使用行為、手機成癮及驅動戒減因素、與人口統計變數等。

茲將各變數的操作性定義與衡量變項分述如下：

一、手機使用行為

（一）手機使用動機

本研究依據學者提出的手機使用動機相關研究認為青少年網路使用動機具有「保持聯繫」、「獲取資訊」、「社交活動」、「休閒娛樂」、「壓力紓解」以及「個人風格展現」等特徵，以滿足青少年在心理、安全、社會、自尊與自我實現的需求動機等。因此採用此五特徵作為衡量學生手機使用動機的指標。本研究之手機使用動機定義與衡量整理如下表 3-2 手機使用動機觀念性定義所示：

表 3-2 手機使用動機觀念性定義

變數	觀念性定義	文獻來源
手機使用動機	手機使用動機中具有「保持聯繫」、「獲取資訊」、「社交活動」、「休閒娛樂」以及「壓力紓解」、「個人風格展現」等，以滿足青少年自我實現的動機。	施怡如(2005) 黃鈺如(2013) 蔡淑琴(2013)

資料來源：本研究者自行整理

對於手機使用動機的測量變項，係根據相關文獻(O' Keefe、Sulanowski，1995；Leung、Wei，2000；Palen，2002；陳秀蓉，2003；Doring et al.，2004；

游敏鈴、陳曉宜、吳佩玲，2004；Campbell，2005；朱耀明、黃一峰，2006；Kim et al.，2007；Ha、Chin、Park、Ryu、Yu，2008；Walsh et al.，2009；周書暉、法諾昕，2011；王麗雯、許儷揚、黃淑盈，2011；郭馨茶，2013；林宗宏、黃燕忠，2013；蔡淑琴，2013；Avidar et al.，2013；Mothar et al.，2013；黃鈺如，2013；許芷浩，2013）中所整理並加以編製，用以測量受測者的手機使用動機中具有「保持聯繫」、「獲取資訊」、「社交活動」、「休閒娛樂」以及「壓力紓解」、「個人風格展現」等。全量表共有 6 題，採用五點評量法作答，受測者針對每一個陳述句子，在五點量尺上圈選符合描述自己程度之數字，自「非常符合」5分依序至「極不符合」1 分。全量表總分代表個人手機使用動機的程度，總分越高表示手機使用動機傾向越高。茲將此五個構面的操作性定義與衡量變項整理如附表 3-3 手機使用動機操作性定義及衡量變項所示：

表 3-3 手機使用動機操作性定義及衡量變項

次要變數	操作性定義	衡量題項	文獻來源
保持聯繫	克服距離阻隔、談一些當面無法談的事、不摻情感因素的資訊管道	1. 打電話保持聯絡、溝通事物	O'Keefe & Sulanowski(1995)；王麗雯、許儷揚、黃淑盈(2011)；Doring et al., (2004)；蔡淑琴(2013)；黃鈺如(2013)；許芷浩(2013)
獲取資訊	運用網頁或社交軟體以獲得最新消息或課業所需資料	2. 可獲得最新消息或課業所需資料	O'Keefe & Sulanowski(1995)；陳秀蓉(2003)；許芷浩(2013)
休閒娛樂	以遊戲為主要休閒活動	3. 休閒娛樂	O'Keefe & Sulanowski(1995)；許芷浩(2013)
壓力紓解	減輕壓力、發洩情緒及逃避現實	4. 紓解壓力、逃避現實	林宗宏、黃燕忠(2013)

表 3-3 手機使用動機操作性定義及衡量變項(續)

次要變數	操作性定義	衡量題項	文獻來源
社交活動	結交朋友及增進人際關係，尋求同儕團體之認同	5.社交活動，尋求同儕團體之認同	Leung & Wei(2000)；Palen, (2002)；陳秀蓉(2003)；游敏鈴、陳曉宜、吳佩玲(2004)；Campbell(2005)；朱耀明、黃一峰(2006)；Kim et al., (2007)；Walsh et al., (2009)；周書暉、法諾昕(2011)；郭馨茶(2013)；蔡淑琴(2013)；Avidar et al., (2013)；黃鈺如，(2013)
個人風格展現	當作個人身份之延伸，表達個人風格	6.表達個人特色、風格	Ha, Chin, Park, Ryu, & Yu, (2008)；蔡淑琴(2013)；Mothar et al., (2013)

資料來源：本研究自行整理

(二) 手機行為項目/手機使用度

青少年用行動電話維繫社交網絡、開創新關係，手機的隨身使用，同時也強化青少年與他人的連結感(黃鈺如，2013)。本研究依據學者提出的手機使用相關研究，將手機行為項目區分為打電話、發簡訊、玩遊戲、照相錄影、聽音樂(廖婉沂，2009；翁明慧，2011；李幸蓉，2012；蔡淑琴，2012)。另外，翁明慧(2011)、李幸蓉(2012)指出若手機具有上網功能，手機行為項目將增加上網查資料、下載音樂程式或遊戲、使用網路社群、收發電子郵件、看文章小說或影片、使用聊天程式(如Line、Whats App等)；另現階段消費習慣改變，為了解學生使用手機上網購物的狀況，故增加 1 題「上網購物」問項。手機使用行為具有「行為項目」、「使用時間性」及「使用頻繁度」等特徵，因此本研究採用此特徵作為衡量學生手機行為項目的指標。茲將手機行為項目觀念性定義整理如附表 3-4 手機使用行為觀念性定義：

表 3-4 手機使用行為觀念性定義

變數	觀念性定義	文獻來源
手機使用行為	手機的文化包含傳簡訊、響鈴訊號、玩手機遊戲，或者以換鈴聲、換外殼、彩繪等。青少年用行動電話維繫社交網絡、開創新關係，同時也強化青少年與他人的連結感。	黃鈺如 (2013)

資料來源：本研究自行整理

對於手機使用的測量變項，係根據陳國文 (2006)、廖婉沂 (2009) 中所整理並加以編製，用以測量受測者使用手機活動的時間性與頻繁程度。本量表採用 Likert 五點量表法，由「非常符合(同意)」乃至「非常不符合(同意)」之程度差異，依照填答者之數字圈選，分別給予 5 至 1 分。茲將此二個構面的操作性定義與衡量變項整理如附表 3-5 手機行為項目及時間性與頻繁度操作性定義及衡量變項：

表 3-5 手機行為項目及手機使用度操作性定義及衡量變項

次要變數	操作性定義	衡量題項	文獻來源
手機行為項目	不具上網功能的手機	1.打電話	廖婉沂 (2009) 翁明慧 (2011) 李幸蓉 (2012)
		2.發簡訊	
		3.玩遊戲	
		4.照相、錄影	
		5.聽音樂	
	具有上網功能手機另增之行為項目	6.上網查資料	翁明慧 (2011) 李幸蓉 (2012)
		7.下載程式或遊戲	
		8.使用臉書	
		9.收發電子信箱	
		10.看文章、小說或影片	
		11.使用聊天程式(如 Line、Whats App、手機即時通)	
		12.上網購物	

表 3-5 手機行為項目及手機使用度操作性定義及衡量變項(續)

次要變數	操作性定義	衡量題項	文獻來源
手機使用度	使用手機功能、活動,所花費的時間與頻繁程度	1.請問您每天使用手機的次數? (1~2次、3~5次、5~10次、10次以上)	陳國文(2006) 廖婉沂(2009)
		2.請問您每天使用手機的時間是多久?(10分鐘以內、10分鐘到30分鐘、30分鐘到1小時、1小時至2小時、2小時以上)	
		3.上學期每天使用手機的次數? (1~2次、3~5次、5~10次、10次以上)	
		4.上學期每天使用手機的時間是多久?(10分鐘以內、10分鐘到30分鐘、30分鐘到1小時、1小時至2小時、2小時以上)	

資料來源：本研究者自行整理

二、驅動戒減因素：

自我效能 (Self-efficacy) 是個人為達成預期結果，在執行其學習活動之行為中，對其自身能力的一種知覺，同時自我效能會影響個人的動機與行為 (Roth,1985)。換言之，自我效能是指個體認為自己有能力展現的行為或可得到預期結果行為的信心程度，不過個體知覺的自我效能不一定與個體真正的自我效能相符 (王文科，2002)。因此，個人因其自我效能知覺或外在環境壓力下，會影響其增加或戒減其個人的手機使用行為。茲將自我效能定義整理如表 3-6 自我效能觀念性定義所示。

表 3-6 自我效能觀念性定義

變數	觀念性定義	文獻來源
自我效能	個人為達成預期戒減手機使用結果，對其自身的一種知覺能力，達成戒減其使用網路活動的行為。	Bandura(1982) Busch, (1995) Roth, (1985)

資料來源：本研究者自行整理

對於驅動戒減因素的測量變項，係參考陳國文（2006）中所整理並加以編製之量表加以修改，主要衡量受測者在戒減手機使用中是否產生「外在因素」、「自我效能」等特徵。Likert五點量表法，由「非常符合（同意）」乃至「非常不符合（同意）」之程度差異，依照填答者之數字圈選，分別給予5至1分。茲將此二個構面的操作性定義與衡量變項整理如附表 3-7 驅動戒減因素操作性定義及衡量變項：

表 3-7 驅動戒減因素操作性定義及衡量變項

次要變數	操作性定義	衡量題項	文獻來源
外在因素	受外在環境改變或限制，形成壓力，致戒減手機使用	1. 父母親反對或干涉	陳國文（2006）
		4. 面對課業及升學壓力	
		7. 手機設備不夠新穎、無法連線或連線速度不快	
自我效能	透於自己知覺並採取行動以達成戒減使用之能力	2. 自己下定決心戒斷或減少使用手機	
		3. 沒有手機使用的需求	
		5. 我變成熟了	
		6. 對自己學業成績不滿意	
		8. 失去新鮮感	

資料來源：本研究者自行整理

三、手機成癮

研究依據學者Lin、Chang、Lee、Tseng、Kuo1、Chen（2014）提出的智慧型手機成癮相關研究，認為手機成癮者具有「耐受性」、「強迫性」、「戒斷性」以及負面的「時間管理」與「人際健康」等特徵。因此採用此五特徵作為衡量學生網路成癮的指標。本研究之手機成癮定義整理如下表 3-8 手機成癮觀念性定義所示：

表 3-8 手機成癮觀念性定義

變數	觀念性定義	文獻來源
手機成癮	手機成癮係指過度使用手機，而對手機產生心理依賴的一種衝動控制失序行為，並伴隨和手機有關的耐受性、戒斷、強迫性行為、人際與健康問題、時間管理，以及生活相關問題。	Lin, Chang, Lee, Tseng, Kuo1, & Chen, (2014)

資料來源：本研究自行整理

對於手機成癮的測量變項引用Lin、Chang、Lee、Tseng、Kuo1、Chen(2014)的智慧型手機成癮量表 (SPAI)。主要衡量受測者在手機使用行為中是否產生「耐受性」、「強迫性」、「戒斷性」、「人際健康」及「時間管理」等問題。全量表共有 26題，另為了解現階段學生戒減使用狀況，故增加學者1 題陳國文(2006)提出的「戒減使用」問項，採用Likter五點量表法，由「非常符合(同意)」乃至「非常不符合(同意)」之程度差異，依照填答者之數字圈選，分別給予5至1分。全量表總分代表個人手機成癮的程度，總分越高表示手機成癮傾向越高。茲將此五個構面的操作性定義與衡量變項整理如附表 3-9智慧型手機成癮操作性定義與衡量：

表 3-9 智慧型手機成癮操作性定義與衡量

次要變數	操作性定義	衡量題項	文獻來源
耐受性	隨著手機使用的增加，必須透過更多的手機內容或更長的手機使用時間，才能得到相當於原先所得到的樂趣或滿足程度。	<p>1.曾經不只一次有人告訴我，我花了太多時間在手機上</p> <hr/> <p>3.我覺得自己使用手機的時間越來越長</p> <hr/> <p>5.不管有多累，使用手機時就覺得精神很好</p> <hr/> <p>6.智慧型手機的花費與佔用的時間超過我的預期</p> <hr/> <p>24.比起以前，我必須花更多的時間使用手機才能感到滿足</p>	Lin, et al., (2014)

表 3-9 智慧型手機成癮操作性定義與衡量(續)

次要變數	操作性定義	衡量題項	文獻來源
強迫性	一種難以自拔的手機使用渴望與衝動；或多次努力戒除或控制手機使用但不成功	7.手機已經對我人際關係造成了負面影響但我仍然沒有減少使用手機網路使用的時間	Lin, et al., (2014)
		11.很難抑制自己想要使用手機的衝動	
		14.我每天早上醒來，第一件想到的事就是使用手機	
		19.當我停止使用手機後，卻又忍不住再使用它的衝動	
		22.我曾試過想花較少的時間在手機上，但卻無法做到	
戒斷性	突然被迫離開手機或中斷手機使用，容易產生受挫的情緒反應。	2.我只要有一段時間沒使用手機，我就感到不安	
		4.只要無法使用手機，我就會覺得煩躁不安	
		10.我只要有一段時間沒有使用手機就會情緒低落	
		16.只要有一段時間不使用手機，就會覺得自己好像錯過什麼	
		20.沒有手機，我的生活就毫無樂趣可言	
人際與健康	手機的使用已經造成生理、心理以工作、人際互動相關問題。	12.我發現自己投入在手機活動上而減少和身邊朋友的互動	
		13.我曾因為使用手機而腰酸背痛或眼睛疲憊	
		15.使用手機對我的課業或工作已造成一些負面的影響	
		17.因為使用手機的關係，我和家人的互動減少了	
		18.因為使用手機的關係，我平常休閒活動的時間減少了	
		21.使用智慧型手機上網會對我的身體健康造成負面影響。例如：過馬路時低頭使用手機、駕駛車輛行駛中或是等待時使用手機而導致危險	
26.我會因為熬夜使用手機而導致白天精神不濟			

表 3-9 智慧型手機成癮操作性定義與衡量(續)

次要變數	操作性定義	衡量題項	文獻來源
時間管理	手機的使用已經造成作息及時間上相關問題。	8.我曾因為使用手機的關係而睡不到四小時	Lin, et al., (2014)
		9.近3個月的我每週使用手機的時間比以前增多許多	
		23.習慣性的使用智慧型手機，使我的睡眠品質變差、睡眠時間減少	
		25.我曾因為使用手機而沒有按時進食	
戒減使用	在手機行為中，從過去到現在使用時間的變化	27.比起上學期，我已經減少許多時間在手機使用上	陳國文 (2006)

資料來源：本研究者自行整理

四、人口統計變數

人口統計變數係指研究對象的個人背景資料，本研究納入「性別、就讀年級、手機使用資歷、是否擁有手機及家長的教育程度、學業成績比序」進行探討。人口統計變數說明如表 3-10人口統計變數說明所示。

表 3-10 人口統計變數說明

次要變數	題項
人口統計變數	1.性別（男、女）
	2.就學年級（七年級、八年級、九年級）
	3.家長學歷（不知道、國中含以下、高中職、大專或大學、研究所以上）
	4.學業成績在全班排名的比序（前20%、21%~40%、41%~60%、61%~80%、81%以後）
	5.使用手機資歷（0~1年、1~2年、2~3年、3~4年、4~5年、5年以上）
	6.是否擁有自己的手機（有自己的手機且可以上網、有自己的手機但不可以上網、沒有自己的手機）

資料來源：本研究者自行整理

參、問卷設計與調查

本研究主要在討論架構中的各變項之關聯性，以新北市新莊區的國民中學學生為研究對象，以問卷調查為蒐集資料之研究工具，配合文獻資料進行問卷設計編製，由受測者依個人意願勾選填答，各構面之問卷設計的題項，採用Likert五點量表法，由「非常符合（同意）」乃至「非常不符合（同意）」之程度差異，依照填答者之數字圈選，分別給予5至1分。問卷設計內容涵蓋手機使用動機與行為項目、手機使用度、手機成癮、驅動戒減因素及人口特徵等六續個部分。問卷設計彙整表如表 3-11問卷設計彙整表。

表 3-11 問卷設計彙整表

部分	構念	衡量變數	問卷題號	參考來源
第一部分	人口統計變數		1~6	
第二部分	手機使用動機	保持聯繫	1	
		獲取資訊	2	
		休閒娛樂	3	
		壓力紓解	4	
		社交活動	5	
		個人風格展現	6	
第三部分	手機使用行為項目	打電話	1	廖婉沂 (2009)
		發簡訊	2	
		玩遊戲	3	
		照相、錄影	4	李幸蓉 (2012)
		聽音樂	5	
		上網查資料	6	翁明慧 (2011)
		下載程式或遊戲	7	
		使用臉書	8	
		收發電子信箱	9	
		看文章、小說或影片	10	
		使用聊天程式	11	
		上網購物	12	

表 3-11 問卷設計彙整表(續)

部分	構念	衡量變數	問卷題號	參考來源
第四部份	手機使用度	平均每週使用天數	1	廖婉沂 (2009)
		平均每天使用時數	2	
		上學期平均每週使用天數	3	
		上學期平均每天使用時數	4	
第五部份	手機成癮	耐受性	1,3,5,6,24	Lin, et al., (2014)
		強迫性	7,11,14,19,22	
		戒斷性	2,4,10,16,20	
		時間管理	12,13,15,17,18,21,26	
		人際與健康戒減使用	8,9,23,25,27	
第六部份	驅動戒減因素	外在因素	1,4,7	Bandura, (1982)
		自我效能	2,3,5,6,8	

資料來源：本研究者自行整理

肆、研究工具與方法

一、研究工具

本研究根據研究目的及檢定研究假設之需要，以統計應用軟體(例如：SPSS for windows 22.0) 進行資料分析工作。

二、研究方法

本研究之主要分析方法說明如下：

(一)敘述性統計分析：

使用次數分配統計，描述不同性別、年級、家長學歷等基本資料，以瞭解樣本基本之結構。

(二)信度檢定：

以 Cronbach' s α 係數進行問卷各構面內部一致性檢定。

(三)推論統計

1. 獨立樣本 T 檢定 (independent sample t-test) 針對類別變項，用來檢定兩組資料的差異情形， t 值越大表示越達顯著水準。
2. 差異性分析：檢定整體各構面之間互動關係及有無顯著差異性，若差異達到顯著水準，則再以 Scheffe' 比較檢定，以瞭解各群組間差異的情形。
3. 相關分析(Pearson product-moment correlation coefficient)：相關分析是用來測量二個變項的關係強度，本研究使用 Pearson 積差相關分析，求取不同變項之間的相關係數，作為衡量二變項間關聯程度的指標，來檢驗相關性之假設。
4. 逐步多元迴歸分析 (stepwise multiple regression analysis) 探討各構面間對手機使用行為及手機成癮現象之影響性，以瞭解整體關係是否達到顯著水準。本研究將顯著水準 α (significance level)訂為.05，作為檢驗參數估計的標準。

第四章 研究結果

本章共分成五小節，第一節為信度分析，Cronbach's α 係數進行信度考驗分析各構念量表的信度；第二節為人口特徵差異之影響性；第三節為高成癮與一般學生手機使用行為比較。第四節為相關分析結果；第五節為逐步迴歸分析探討。

第一節 信度分析

本研究以 Cronbach's α 係數進行各構念量表的信度分析，分析結果如表 4-1 所示。「手機使用動機」、「手機行為項目」、「手機使用度」、「手機成癮」及「戒減自我效能」五個量表的 Cronbach's α 係數分別為 0.706、0.799、0.839、0.948、0.688、0.916。總量表 α 係數為 0.916。整體而言，本研究所研發之量表的各構念分量表的信度水準都在可接受的範圍內，顯示量表的內部一致性頗佳。

表 4-1 信度分析

各構念量表	Cronbach's α
手機使用動機	0.706
手機行為項目	0.799
手機使用度	0.839
手機成癮	0.948
戒減自我效能	0.688
總量表	0.916

第二節 人口特徵差異之影響性

本研究為有效利用所調查之問卷，因此在描述性統計分析部分，採用有效百分比進行計算。本問卷調查學生部分共回收 495 份，在剔除無效問卷後，共計 473 份有效問卷。

壹、樣本結構

本部分描述有效樣本 473 份在各人口統計變數的分佈情形。其中女生佔全部 46.1%，男生 53.9% 人（表 4-2）。在年級的分佈部分以八年級的人數為最多，共佔有 38.1%，而七年級與九年級的人數大約佔 30% 左右。在家長的學歷部分，以高中職為最多（40.7%），國中含以下最少，只佔 6.6%。受訪學生中，有超過四分之一學生認為自己在全班成績排名在前 20%，而在手機使用資歷部分，大約平均分布於各不一樣的資歷，但在擁有手機部分，有超過半數（52.0%）以上的學生，不僅擁有手機且可以上網。

表 4-2 人口統計學分佈

變數	人數	有效百分比 (%)
性別		
男	255	53.9
女	218	46.1
年級		
七年級	142	30.1
八年級	179	38.1
九年級	150	31.8
家長學歷		
不知道	83	17.6
國中含以下	31	6.6
高中職	192	40.7
大專或大學	142	30.1
大學研究所以上	24	5.1

表 4-2 人口統計學分佈(續)

變數	人數	有效百分比 (%)
全班成績排名		
前 20%	129	27.6
21-40%	105	22.5
41-60%	19.7	19.9
61-80%	81	17.3
81%以後	59	12.6
使用手機多少年		
0-1 年	93	19.7
1-2 年	91	19.3
2-3 年	84	17.8
3-4 年	59	12.5
4-5 年	55	11.7
5 年以上	89	18.9
是否擁有手機		
有且可上網	245	52.0
有但不可上網	154	32.7
沒有	72	15.3

在手機使用度部分，人口統計變數對各構念的差異。而在每次使用時間上，以十到三十分鐘為最多（29.0%），使用二小時以上最少（17.3%）。

在上學期每天使用手機的次數以一至兩次為最多，在使用時間的分布方面，也是以十到三十分鐘為最多（25.1%）。

表 4-3 手機使用度之時間與頻率分布

變數	人數	有效百分比 (%)
每天使用手機次數		
一~二次	171	36.5
三~五次	115	24.5
五~十次	90	19.2
十次以上	93	19.8

表 4-3 手機使用度之時間與頻率分布(續)

變數	人數	有效百分比 (%)
每天使用手機的時間是多久		
十分鐘以內	91	19.4
十分鐘到三十分鐘	136	29.0
三十分鐘到一小時	84	17.9
一小時至二小時	77	16.4
二小時以上	81	17.3
上學期每天使用手機的次數		
一~二次	170	35.9
三~五次	117	24.9
五~十次	79	16.8
十次以上	104	22.1
上學期每天使用手機的時間		
十分鐘以內	106	22.6
十分鐘到三十分鐘	118	25.1
三十分鐘到一小時	83	17.7
一小時至二小時	78	16.6
二小時以上	85	18.1

貳、運用樣本資料進行變異數分析

一、人口統計變數 MANOVA 分析

本節將依所調查的資料，依不同的人口統計變數-「性別」、「年級」、「家長學歷」、「成績排序」、「手機使用資歷」、「有無擁有自己的手機」等變數對構念「手機使用動機」、「手機行為項目」及驅動戒減之「自我效能」進行MANOVA變異數分析。

結果發現「性別」、「手機使用資歷」、「有無擁有自己的手機」等變項對研究變數有顯著差異；「年級」、「家長學歷」、「成績排序」等變項不具差異性。分析結果如表 4-4所示。

表 4-4 人口統計變數與其他構面之 MANOVA 分析結果

人口統計變數	Wilk' s Λ	F 值	P 值
性別	.946	6.097***	.000
年級	.979	1.118	.350
家長學歷	.970	.804	.646
成績排序	.943	1.556	.096
手機使用資歷	.902	2.227**	.005
有無手機	.933	3.765**	.001

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

二、人口特徵變數組間效果分析結果

本部分將人口特徵變項以 MONOVA 進行「手機使用動機」、「手機行為項目」及驅動戒減之「自我效能」變數組間效果分析，再以 Scheffe' 事後檢定，結果整理於表 4-5，並分述如下：

表 4-5 變數組間效果分析結果

構面	問項	性別		年級		家長學歷		成績比序		使用資歷		有無手機	
		F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值
手機使用動機	1.保持聯繫	6.54	.011*	.304	.738	1.32	.261	2.11	.078	1.16	.327	3.07	.047*
	2.獲取資訊	9.54	.002*	5.14	.006**	.979	.418	.861	.487	1.37	.233	2.57	.078
	3.休閒娛樂	.152	.697	.772	.463	.822	.512	1.51	.197	3.63	.003**	2.08	.125
	4.壓力紓解	.809	.369	.314	.731	1.07	.368	1.87	.115	.562	.729	1.84	.161
	5.社交活動	.406	.524	1.10	.333	.562	.690	2.16	.073	1.53	.180	2.01	.135
	6.個人風格展現	1.41	.235	1.30	.273	1.07	.368	2.01	.091	2.36	.040*	1.41	.246

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

表 4-5 變數組間效果分析結果(續)

構 面	問 項	性別		年級		家長學歷		成績比序		使用資歷		有無手機	
		F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值
手 機 行 為 項 目	1.打電話	.449	.503	4.87	.008	.216	.930	.649	.628	2.08	.067	2.79	.063
					**								
	2.發簡訊	9.96	.002	.294	.745	2.39	.051	1.49	.205	2.02	.075	12.6	.000
			**										***
	3.玩遊戲	14.1	.000	1.18	.309	2.18	.070	2.14	.075	2.55	.027	6.16	.002
			***								*		**
	4.照相、錄影	40.4	.000	4.73	.009	1.04	.386	2.08	.083	5.52	.000	13.5	.000
			***		**						***		***
	5.聽音樂	28.4	.000	5.17	.006	2.86	.023	1.47	.211	4.55	.000	22.9	.000
			***		**		*				***		***
	6.上網查資料	12.6	.000	.386	.680	1.08	.366	3.02	.018	2.33	.043	5.91	.003
			***						*		*		**
7.下載程式或遊戲	.010	.920	3.83	.023	.257	.905	2.69	.031	2.28	.047	3.76	.024	
				*				*		*		*	
8.使用臉書	9.01	.003	.731	.482	1.28	.277	2.38	.052	2.38	.039	11.2	.000	
		**								*		***	
9.收發電子信箱	2.39	.123	2.29	.103	1.09	.361	1.04	.389	1.25	.286	.598	.550	
10.看文章、小說或 影片	7.18	.008	.105	.900	1.22	.302	1.32	.263	2.43	.035	3.12	.045	
		**								*		*	
11.使用聊天程式	15.1	.000	.164	.849	.420	.794	1.26	.287	1.91	.092	12.9	.000	
		***										***	
12.上網購物	21.8	.000	.708	.493	2.33	.056	2.18	.071	3.72	.003	.236	.790	
		***								**			
自 我 效 能	2.自己下定決心戒 斷或減少使用手機	.001	.972	1.04	.354	1.43	.223	5.88	.000	2.44	.034	2.18	.115
									***	*			
	3.沒有手機使用的 需求	1.73	.189	1.59	.205	.939	.441	1.26	.285	6.94	.000	12.9	.000
											***		***
5.我變成熟了	3.39	.066	4.16	.016	.013	1.00	.184	.947	.437	.823	1.02	.361	
				*									
6.對自己學業成績 不滿意	9.26	.002	3.56	.029	.390	.816	.656	.623	.287	.920	.652	.522	
		**		*									
8.失去新鮮感	.906	.342	.607	.546	2.00	.093	.096	.984	.956	.445	.478	.620	

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

(一) 不同性別在研究變數上的差異分析

依據表 4-5 的資料顯示，不同性別的國中學生在手機使用動機之「保持聯繫」、
「獲取資訊」等變項有顯著差異；而對「發簡訊」、「玩遊戲」、「照相、錄影」、

「聽音樂」、「上網查資料」、「使用臉書」、「看文章、小說或影片」、「使用聊天程式」、「上網購物」等手機行為項目有顯著差異；在驅動戒減之自我效能上之「對自己學業成績不滿意」變項有顯著差異。

進行MONOVA變異數分析後，再以Scheffe' 事後檢定，發現性別群組數目不到三個，無法執行事後測試。

(二) 不同年級在研究變數上的差異分析

依據表 4-5的資料顯示，不同年級的國中學生在手機使用動機之「獲取資訊」變項有顯著差異；而對「打電話」、「照相、錄影」、「聽音樂」、「下載程式或遊戲」等手機行為項目有顯著差異；在驅動戒減之自我效能上之「我變成熟了」、「對自己學業成績不滿意」變項有顯著差異。

進行MONOVA變異數分析後，再進行Scheffe' 事後檢定，發現不同年級在「手機使用動機」、「手機行為項目」及「自我效能」等研究構面無顯著差異。

(三) 不同家長學歷在研究變數上的差異分析

依據表 4-5的資料顯示，不同家長學歷的國中學生僅在「聽音樂」此手機行為項目有顯著差異。

進行MONOVA變異數分析後，再進行Scheffe' 事後檢定，發現不同家' 軼學歷在「手機使用動機」、「手機行為項目」及「自我效能」等研究構面無顯著差異。

(四) 不同成績排序在研究變數上的差異分析

依據表 4-5 的資料顯示，不同成績排序的國中學生對「上網查資料」、「下載

程式或遊戲」等手機行為項目有顯著差異；在驅動戒減之自我效能上之「自己下定決心戒斷或減少使用手機」變項有顯著差異。

進行MONOVA變異數分析後，再進行Scheffe'事後檢定，發現不同成績排序在「手機使用動機」、「手機行為項目」及「自我效能」等研究構面無顯著差異。

(五) 不同手機使用資歷在研究變數上的差異分析

依據表 4-5的資料顯示，不同手機使用資歷的國中學生在手機使用動機之「休閒娛樂」、「個人風格展現」等變項有顯著差異；而對「玩遊戲」、「照相、錄影」、「聽音樂」、「上網查資料」、「下載遊戲或程式」、「使用臉書」、「看文章、小說或影片」、「上網購物」等手機行為項目有顯著差異；在驅動戒減之自我效能上之「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「沒有手機使用的需求」變項有顯著差異。

將人口特徵變項與「手機使用動機」、「手機行為項目」及「自我效能」等研究構面進行MONOVA變異數分析，進行Scheffe'事後檢定，發現不同手機使用資歷在「手機行為項目」有顯著性，手機使用5年以上資歷的學生，在手機行為項目顯著高於僅具0-1年資歷的學生。檢定結果如表 4-6的資料所示。

表 4-6 就讀年級對研究構面之多重比較結果

研究構面	使用資歷(I)	使用資歷(J)	平均差異(I-J)	顯著性	事後比較
手機使用項目	5年以上	0-1年	.5571*	.002	5年以上>0-1年
		1-2年	.3780	.061	
		2-3年	.2192	.656	
		3-4年	.2593	.576	
		4-5年	.1419	.956	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

(六) 不同「有無手機」在研究變數上的差異分析

依據表 4-5 的資料顯示，不同「有無手機」的國中學生在手機使用動機之「保持聯繫」變項有顯著差異；而對「發簡訊」、「玩遊戲」、「照相、錄影」、「聽音樂」、「上網查資料」、「下載遊戲或程式」、「使用臉書」、「看文章、小說或影片」、「使用聊天程式」等手機行為項目有顯著差異；在驅動戒減之自我效能上之「沒有手機使用的需求」變項有顯著差異。

將人口特徵變項與「手機使用動機」、「手機行為項目」及「自我效能」等研究構面進行 MONOVA 變異數分析，進行 Scheffe' 事後檢定，發現不同「有無手機」在「手機行為項目」有顯著性，有手機可上網的學生顯著高於沒有手機的學生；有手機不可上網的學生顯著高於優於沒有自己手機的學生。檢定結果如表 4-7 的資料所示。

表 4-7 是否擁有手機對研究構面之多重比較結果

研究構面	是否有手機 (I)	是否有手機 (J)	平均差異 (I-J)	顯著性	事後比較
手機	有自己的手機且可以上網	有手機但不可上網	.1278	.458	
		沒有自己手機	.4960*	.000	有手機可上網>沒手機
使用項目	有手機但不可上網	有自己的手機且可以上網	-.1278	.458	
		沒有自己手機	.3682*	.035	有手機不可上網>沒有自己手機
目	沒有自己手機	有自己的手機且可以上網	-.4960*	.000	
		有手機但不可上網	-.3682*	.035	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

第三節 高成癮與一般學生手機使用行為比較

本小節主要在闡述國中學生手機使用情形、國中學生手機成癮現象、高成癮之學生的判定標準、，並探討高成癮學生與一般手機使用者之手機使用動機與手機行為項目比較、手機成癮徵狀比較與驅動戒減之外在因素與自我效能比較。

壹、國中學生手機使用情形

本部分主要在描述國中學生有無擁有自己手機在智慧型手機成癮量表 (SPAI) 之差異性檢定及國中學生在手機行為項目及使用頻率上之排序比較。

一、國中學生有無擁有自己手機在智慧型手機成癮量表 (SPAI) 之差異性檢定

國中學生「是否擁有自己的手機」在智慧型手機成癮量表 (SPAI) 上的平均數、標準差之統計結果如表 4-8 所示。

在 MANOVA 多變量變異數分析的結果中顯示，國中學生「是否擁有自己手機」在手機成癮的差異上達到顯著差異 ($Wilks' \Lambda = .925, P < .01$)。再從三組別之間平均數的差異來看，顯示自己擁有手機且手機可以上網的國中學生在整體手機成癮上明顯高於擁有手機無法上網的同學；自己擁有手機且手機可以上網的國中學生在整體手機成癮上也明顯高於未擁有手機同學，但其統計關聯強度 η^2 為 .018，代表是否擁有自己的手機對手機成癮的解釋量為 3.6%，解釋量不大。

表 4-8 是否擁有手機對手機成癮量表之 MANOVA 差異性檢定

	有無手機	N	平均數	標準差	Wilks 'Λ	F 值	Sig	事後比較	η ²
多變項整體考驗					.925 ***		.000		.036
耐受性	有，上網	234	2.69	.857	8.30 ***		.000	有，上網>	
	有，無網	145	2.34	.971				有，無網；	
	沒有	69	2.37	.868				有，上網>無	
強迫性	有，上網	234	2.44	.811	7.30 **		.001	有，上網>	
	有，無網	145	2.12	.895				有，無網	
	沒有	69	2.16	.866					
戒斷性	有，上網	234	2.39	1.02	8.31 ***		.000	有，上網>	
	有，無網	145	2.09	1.00				有，無網；	
	沒有	69	1.92	.829				有，上網>無	
人際健康	有，上網	234	2.09	.891	2.98		.052		
	有，無網	145	1.90	.915					
	沒有	69	1.85	.792					
時間管理	有，上網	234	2.30	.759	2.61		.074		
	有，無網	145	2.11	.844					
	沒有	69	2.24	.826					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

二、國中學生在手機行為項目及使用頻率上之排序比較

本部分主要根據研究的樣本資料，依照不同的人口統計變數「性別」與「年級」，進行手機行為項目及使用頻率之排序與比較。

(一)依照不同性別進行手機行為及使用率上之排序比較

由表 4-9 的資料顯示，就全體受訪者的國中學生手機行為項目的使用頻率，以「使用聊天程式」最高、其次依序是「聽音樂」、「使用臉書」、「下載程式或遊戲」及「玩遊戲」。

另以男女同學差異比較而言，男同學使用手機項目依使用頻率排序，依序為「玩遊戲」、「下載程式或遊戲」、「使用臉書」、「使用聊天程式」、「聽音樂」、「上網查資料」、「看文章、小說或影片」、「照相、錄影」、「發簡訊」、「收發電子信箱」、「上網購物」及「打電話」；女同學使用手機項目依使用頻率排序，依序為「聽音樂」、「使用聊天程式」、「使用臉書」、「下載程式或遊戲」、「上網查資料」、「看文章、小說或影片」、「照相、錄影」、「玩遊戲」、「發簡訊」、「收發電子信箱」、「上網購物」及「打電話」。

表 4-9 手機行為項目排序表（不同性別）

手機行為項目	男生(N=257)			女生(N=216)			全體(N=473)		
	平均數	標準差	排序	平均數	標準差	排序	平均數	標準差	排序
打電話	1.62	1.79	12	1.74	1.83	12	1.67	1.81	12
發簡訊	2.38	1.31	9	2.87	1.30	9	2.61	1.32	9
玩遊戲	4.10	1.03	1	3.55	1.21	8	3.85	1.15	5
照相、錄影	2.95	1.18	8	3.76	1.04	7	3.32	1.19	8
聽音樂	3.83	1.23	5	4.36	.853	1	4.07	1.10	2
上網查資料	3.43	1.15	6	3.86	1.07	5	3.63	1.13	6
下載程式或遊戲	4.04	1.06	2	4.03	1.03	4	4.04	1.05	4
使用臉書	3.90	1.23	3	4.26	1.06	3	4.06	1.17	3
收發電子信箱	2.30	1.19	10	2.51	1.22	10	2.40	1.20	10
看文章、小說或影片	3.39	1.41	7	3.79	1.24	6	3.57	1.35	7
使用聊天程式	3.88	1.23	4	4.36	1.01	2	4.10	1.16	1
上網購物	1.68	1.16	11	2.33	1.42	11	1.98	1.32	11

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

(二)依照不同年級進行手機行為及使用率上之排序比較

由表 4-10 的資料顯示，以年級區分，分析比較手機行為項目的使用頻率排序前三項依序為：1. 一年級手機行為項目的使用頻率排序前三項為「使用聊天程式」、「聽音樂」及「玩遊戲」。2. 二年級手機行為項目的使用頻率排序前三項為「下載

程式或遊戲」、「聽音樂」及「使用臉書」。3. 三年級手機行為項目的使用頻率排序前三項為「使用聊天程式」、「使用臉書」、「聽音樂」。

而一、二、三年級使用頻率最低的手機使用項目為「打電話」、「上網購物」及「收發電子信箱」。

表 4-10 手機行為項目排序表（不同年級）

手機行為項目	一年級(N=144)			二年級(N=170)			三年級(N=159)		
	平均數	標準差	排序	平均數	標準差	排序	平均數	標準差	排序
打電話	1.87	1.85	11	1.34	1.73	12	1.87	1.81	12
發簡訊	2.79	1.33	9	2.54	1.33	9	2.52	1.32	9
玩遊戲	3.96	1.16	3	3.98	1.02	5	3.62	1.23	6
照相、錄影	3.26	1.20	8	3.21	1.27	8	3.49	1.09	8
聽音樂	3.97	1.09	2	4.07	1.21	2	4.15	1.00	3
上網查資料	3.67	1.19	6	3.57	1.15	6	3.64	1.06	5
下載程式或遊戲	3.80	1.22	5	4.17	.938	1	4.12	.966	4
使用臉書	3.90	1.26	4	4.06	1.23	3	4.21	1.00	2
收發電子信箱	2.59	1.25	10	2.32	1.19	10	2.33	1.17	10
看文章、小說或影片	3.58	1.41	7	3.55	1.35	7	3.59	1.30	7
使用聊天程式	4.02	1.17	1	4.05	1.26	4	4.23	1.02	1
上網購物	1.80	1.28	12	1.97	1.29	11	2.14	1.40	11

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

貳、國中學生手機成癮現象

本部分主要根據研究的樣本資料，依照不同的人口統計變數「性別」與「年級」，進行手機行為項目及使用頻率之排序與比較。

一、依照不同性別進行手機成癮現象之分析

本研究首先將受測國中學生手機成癮現象，以平均數及標準差加以說明。由表 4-11 的內容可知，就性別區分，女同學無論在智慧型手機成癮量表（SPAI）是全量

表或是各分量表的得分都比男生生還要高。

表 4-11 成癮現象各層面之平均數、標準差（不同性別）

智慧型手機成癮量表 (SPAI)	男生(N=257)		女生(N=216)		全體(N=473)	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
耐受性	2.470	.8553	2.593	.9690	2.528	.9111
強迫性	2.269	.8390	2.329	.88153	2.297	.8586
戒斷性	2.092	.9416	2.369	1.0549	2.221	1.0046
人際健康	1.987	.8823	2.004	.8998	1.995	.8896
時間管理	2.229	.8074	2.238	.8006	2.233	.8034

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

二、依照不同年級進行手機成癮現象之分析

由表 4-12 資料顯示，以就讀年級別區分，一年級同學在智慧型手機成癮量表 (SPAI)，無論是耐受性、強迫性、戒斷性與時間管理等分量表的得分都比二、三年級同學還要低。三年級同學在耐受性、強迫性、人際健康與時間管理各分量表的得分都比一、二年級同學還要高。

表 4-12 成癮現象各層面之平均數、標準差（不同年級）

智慧型手機成癮量表 (SPAI)	一年級(N=144)		二年級(N=170)		三年級(N=159)	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
耐受性	2.458	1.0023	2.523	.8788	2.604	.8583
強迫性	2.233	.9304	2.269	.8453	2.392	.7999
戒斷性	2.150	1.0863	2.254	.9997	2.252	.9313
人際健康	1.990	.9366	1.968	.8329	2.029	.9174
時間管理	2.184	.7792	2.235	.7938	2.271	.8332

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

參、高成癮判定標準

對於手機成癮的界定，到目前為止，醫學界或學術界均尚未建立明確的認定規

範，對照相關學者對於手機成癮的判別標準，如香港大學教授陳友凱(2014)在其研究中指出，一般人每日使用手機超過3小時即為高成癮；而國中生每天可支配自由時間比成年人少，故本研究以每日使用時間超過2小時為手機成癮高危險群的標準之一，所得到高成癮學生約占整體受訪者之18.6%。

此外，本研究以Lin et al. (2014)所研製「智慧型手機成癮量表 (SPAI)」得分總分高於成癮量表平均數的受訪國中學生為另一判別標準。

綜合上述兩種標準所交集的學生，本研究將「智慧型手機成癮量表 (SPAI)」得分總分最高之前10%定義為手機成癮高危險群，人數為47人，佔總樣本人數約10%。

肆、高成癮與一般使用學生之手機使用動機與手機行為項目比較

在手機使用動機方面，由表4-13資料顯示，高成癮現象學生在「保持聯繫」、「獲取資訊」、「休閒娛樂」、「紓解壓力」、「社交活動」及「個人風格展現」等手機使用動機均較一般手機使用學生為高。另就全體受訪者之國中學生，其手機使用動機的「休閒娛樂」、「紓解壓力」、「社交活動」及「個人風格展現」等有顯著差異。

在手機行為項目方面，由表4-13資料顯示，高成癮現象學生在所有的手機行為項目均較一般手機使用學生為高。另就全體受訪者之國中學生，其手機行為項目的「打電話」、「上網查資料」與手機使用度無顯著相關外，其餘的「發簡訊」、「玩遊戲」、「照相、錄影」、「聽音樂」、「下載程式或遊戲」、「使用臉書」、「看文章、小說或影片」、「使用聊天程式」、「上網購物」等有顯著差異。

表 4-13 高成癮與一般使用學生之手機使用動機與手機行為項目檢定比較

構 面	研究變項	高手機成癮 (N=47)		一般使用 (N=426)		T 檢定	
		平均數	標準差	平均數	標準差	T 值	顯著性
手 機 使 用 動 機	保持聯繫	4.51	.831	4.29	.918	1.582	.114
	獲取資訊	4.13	.900	3.97	1.015	.995	.320
	休閒娛樂	4.60	.742	4.25	.915	2.996**	.004
	壓力紓解	4.23	.914	3.09	1.214	6.278***	.000
	社交活動	4.38	.874	3.59	1.053	4.993***	.000
	個人風格展現	4.04	.977	3.31	1.103	4.390***	.000
手 機 行 為 項 目	打電話	1.98	1.994	1.72	1.801	.939	.348
	發簡訊	3.11	1.564	2.37	1.254	3.126**	.003
	玩遊戲	4.30	1.102	3.52	1.303	4.507***	.000
	照相、錄影	3.89	1.289	3.07	1.223	4.374***	.000
	聽音樂	4.34	1.027	3.82	1.275	3.228**	.002
	上網查資料	3.89	1.158	3.60	1.130	1.514	.131
	下載程式或遊戲	4.68	.574	3.95	1.068	6.572***	.000
	使用臉書	4.61	.916	3.99	1.182	3.762***	.000
	收發電子信箱	2.84	1.516	2.35	1.151	1.945	.058
	看文章、小說或影片	4.26	1.155	3.48	1.343	3.854***	.000
	使用聊天程式	4.58	.919	4.04	1.173	3.291**	.002
	上網購物	2.92	1.566	1.87	1.251	3.990***	.000

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

伍、高成癮與一般使用學生之手機成癮徵狀比較

茲將高手機成癮學生與一般手機使用學生在智慧型手機成癮量表 (SPAI) 各分量表之間項檢定分析，均呈顯著差異，如表 4-14 資料顯示。

表 4-14 高成癮與一般使用學生之手機成癮徵狀之檢定比較

構面	研究變項	高手機成癮 (N=47)		一般使用 (N=426)		T 檢定	
		平均數	標準差	平均數	標準差	T 值	顯著性
耐受性	1.曾經不只一次有人告訴我，我花了太多時間在手機上	4.02	1.076	2.82	1.187	6.509***	.000
	3.我覺得自己使用手機的時間越來越長	4.20	1.140	2.63	1.125	8.873***	.000
	5.不管有多累，使用手機時就覺得精神很好	4.00	1.066	2.22	1.088	10.437***	.000
	6.智慧型手機的花費與佔用的時間超過我的預期	3.82	1.093	2.30	1.150	8.487***	.000
	24.比起以前，我必須花更多的時間使用手機才能感到滿足	3.58	1.118	1.95	.998	10.246***	.000
強迫性	7.手機已經對我人際關係造成了負面影響但我仍然沒有減少使用手機網際網路使用的時間	2.78	1.475	1.76	.942	4.552***	.000
	11.很難抑制自己想要使用手機的衝動	4.24	.857	2.14	1.040	15.297***	.000
	14.我每天早上醒來，第一件想到的事就是使用手機	3.96	1.147	1.99	1.157	10.870***	.000
	19.當我停止使用手機後，卻又忍不住再使用它的衝動	4.16	.928	2.20	1.085	11.677***	.000
	22.我曾試過想花較少的時間在手機上，但卻無法做到	3.47	1.198	2.12	1.071	7.888***	.000
戒斷性	2.我只要有一段時間沒使用手機，我就感到不安	4.18	1.007	2.28	1.097	11.106***	.000
	4.只要無法使用手機，我就會覺得煩躁不安	4.18	.777	2.16	1.051	15.935***	.000
	10.我只要有一段時間沒有使用手機就會情緒低落	3.89	1.005	1.80	.908	14.509***	.000
	16.只要有一段時間不使用手機，就會覺得自己好像錯過什麼	4.13	.968	2.09	1.133	11.631***	.000
	20.沒有手機，我的生活就毫無樂趣可言	3.82	1.211	1.88	1.067	11.488***	.000
時間管理	12.我發現自己投入在手機活動上而減少和身邊朋友的互動	2.91	1.240	1.70	.913	8.137***	.000
	13.我曾因為使用手機而腰酸背痛或眼睛疲憊	3.91	1.164	2.44	1.198	7.839***	.000
	15.使用手機對我的課業或工作已造成一些負面的影響	3.62	1.173	2.14	1.100	8.556***	.000
	17.因為使用手機的關係，我和家人的互動減少了	3.64	1.090	1.94	1.020	10.577***	.000
	18.因為使用手機的關係，我平常休閒活動的時間減少了	3.53	1.179	2.02	1.086	8.824***	.000
	21.使用智慧型手機上網會對我的身體健康造成負面影響。例如：過馬路時低頭使用手機、駕駛車輛行駛中或是等待時使用手機而導致危險	3.82	1.370	2.69	1.530	5.185***	.000
26.我會因為熬夜使用手機而導致白天精神不濟	3.47	1.358	1.78	.984	8.100***	.000	

表 4-14 高成癮與一般使用學生之手機成癮徵狀之檢定比較(續)

構 面	研究變項	高手機成癮 (N=47)		一般使用 (N=426)		T 檢定	
		平均數	標準差	平均數	標準差	T 值	顯著性
人際 與 健康	8.我曾因為使用手機的關係而睡不到四小時	3.58	1.438	1.62	.970	8.940 ^{***}	.000
	9.近3個月的我每週使用手機的時間比以前增多許多	4.04	1.021	2.05	1.029	12.373 ^{***}	.000
	23.習慣性的使用智慧型手機，使我的睡眠品質變差、睡眠時間減少	3.93	1.031	2.10	1.107	10.647 ^{***}	.000
戒減 使用	25.我曾因為使用手機而沒有按時進食	2.62	1.211	1.61	.909	5.437 ^{***}	.000
	27.比起上學期，我已經減少許多時間在手機使用上	2.56	1.289	2.95	1.200	-2.055 [*]	.040

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

陸、高成癮與一般使用學生之驅動戒減因素之外在因素與自我效能比較

由表 4-15 資料顯示，高手機成癮學生於驅動戒減因素之外在因素上「父母親反對或干涉」、「手機設備不夠新穎、連線速度不快」皆比一般使用學生為高；「面對課業及升學壓力」反低於一般學生。另一驅動戒減因素之自我效能部分，高手機成癮學生在每一個變項變項都低於一般學生。就全體受訪者之國中學生，「手機設備不夠新穎、連線速度不快」、「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「沒有手機使用的需求」及「失去新鮮感」呈顯著影響外，其餘變項無顯著差異。

表 4-15 高成癮與一般使用學生之驅動戒減因素之檢定比較

構 面	研究變項	高手機成癮 (N=47)		一般使用 (N=426)		T 檢定	
		平均數	標準差	平均數	標準差	T 值	顯著性
外 在 因 素	1. 父母親反對或干涉	3.33	1.331	3.00	1.122	1.619	.112
	4. 面對課業及升學壓力	3.02	1.252	3.20	1.121	-1.026	.305
	7. 手機設備不夠新穎、無法 連線或連線速度不快	3.51	1.375	2.78	1.205	3.821***	.000
自 我 效 能	2. 自己下定決心戒斷或減少 使用手機	2.49	1.218	3.06	1.045	-3.040**	.004
	3. 沒有手機使用的需求	2.42	1.357	2.88	1.132	-2.185*	.034
	5. 我變成熟了	3.07	1.338	3.08	1.022	-.059	.953
	6. 對自己學業成績不滿意	3.00	1.382	3.25	1.090	-1.412	.159
	8. 失去新鮮感	3.18	1.267	2.60	1.105	3.313**	.001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

第四節 相關分析結果

本節將以 Pearson 相關分析，探討各變項間之相關性，以驗證本研究變項間之相關性假設，即手機使用動機、手機行為項目、驅動戒減之外在因素、驅動戒減之自我效能與手機使用度、手機成癮、戒減使用等有顯著相關。各變項間之相關分析結果分述如下：

壹、本研究主要研究變項間之相關係數

- 一、手機使用動機、手機行為項目與手機使用度之相關係數均達極顯著相關（ P 值 < 0.001 ），而驅動戒減之自我效能與手機使用度呈負相關。
- 二、手機使用動機、手機行為項目、手機使用度、驅動戒減之外在因素與手機成癮等構面之相關係數均達極顯著相關（ P 值 < 0.001 ），而驅動戒減之自我效能與手機成癮無顯著相關。
- 三、驅動戒減之外在因素、驅動戒減之自我效能與手機戒減使用等構面的相關係數達顯著相關（ P 值 < 0.05 ），而手機使用動機、手機行為項目與手機戒減使用無顯著相關。

表 4-16 構念間相關分析結果

構面	手機使用度		手機成癮		戒減使用	
	Pearson 相關	P 值	Pearson 相關	P 值	Pearson 相關	P 值
手機使用動機	.272***	.000	.308***	.000	.009	.844
手機行為項目	.501***	.000	.395***	.000	.024	.665
外在因素	.016	.734	.199***	.000	.093*	.046
自我效能	-.178***	.000	.017	.725	.240***	.000
手機使用度	1		.448***	.000	-.055	.238

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

貳、研究變項相互間顯著相關的關聯性

本部分主要在探討手機使用動機與手機使用度、手機成癮之相關分析，手機行為項目與手機使用度、手機成癮之相關分析，驅動戒減之外在因素與手機成癮及手機戒減使用之相關分析與驅動戒減之外在因素與手機成癮及手機戒減使用之相關分析。

一、手機使用動機與手機使用度、手機成癮之相關分析，

如表 4-17所示：手機使用動機中除「保持聯繫」、「獲取資訊」與手機使用度無顯著相關外，其餘的「休閒娛樂」、「壓力紓解」、「社交活動」、「個人風格展現」等使用動機均與手機使用度達極顯著正相關 ($P < 0.001$)；其中「休閒娛樂」、「壓力紓解」之Pearson 相關係數最高，分別為 0.307、0.266，亦即國中學生的「休閒娛樂」、「壓力紓解」動機愈顯著者，其手機使用度就愈高。

手機使用動機中的「休閒娛樂」、「壓力紓解」、「社交活動」、「個人風格展現」等均與手機成癮達極顯著正相關 ($P < 0.001$)，而手「保持聯繫」、「獲取資訊」與手機成癮無顯著相關外；其中「壓力紓解」、「社交活動」之Pearson 相關係數最高，分別為 0.401、0.278，亦即國中學生的「壓力紓解」、「社交活動」動機愈顯著者，其手機成癮就愈高。

綜合以上所述，手機使用動機與手機使用度、手機成癮之變項間達極顯著正相關 ($P < 0.001$)，Pearson 相關係數分別為 0.272、0.308，亦即國中學生的手機使用動機愈顯著者，其手機使用度及手機成癮現象就愈高，另外，「保持聯繫」、「獲取資訊」使用動機與手機成癮無顯著相關，即國中學生手機使用動機的「保持聯繫」、「獲取資訊」，對於手機成癮感受度是偏低的或是無關的。

表 4-17 手機使用動機與手機使用度、手機成癮之相關分析表

構面	手機使用度		手機成癮	
	Pearson 相關	P 值	Pearson 相關	P 值
手機使用動機	.272***	.000	.308***	.000
保持聯繫	.025	.596	-.031	.512
獲取資訊	.021	.647	-.017	.722
休閒娛樂	.307***	.000	.229***	.000
壓力紓解	.266***	.000	.401***	.000
社交活動	.204***	.000	.278***	.000
個人風格展現	.189***	.000	.230***	.000

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

二、手機行為項目與手機使用度、手機成癮之相關分析

如表 4-18 所示：手機行為項目中除「打電話」、「上網查資料」與手機使用度無顯著相關外，其餘的「發簡訊」、「玩遊戲」、「照相、錄影」、「聽音樂」、「下載程式或遊戲」、「使用臉書」、「收發電子信箱」、「看文章、小說或影片」、「使用聊天程式」、「上網購物」等手機行為項目均與手機使用度達極顯著正相關 ($P < 0.001$)；其中「玩遊戲」、「照相、錄影」、「使用臉書」之 Pearson 相關係數最高，分別為 0.433、0.417、0.410，亦即國中學生手機行為項目的「玩遊戲」、「照相、錄影」、「使用臉書」愈顯著者，其手機使用度就愈高。

手機行為項目中的「發簡訊」、「玩遊戲」、「照相、錄影」、「聽音樂」、「下載程式或遊戲」、「使用臉書」、「收發電子信箱」、「看文章、小說或影片」、「使用聊天程式」、「上網購物」等均與手機成癮達極顯著正相關 ($P < 0.001$)，而「打電話」、「上網查資料」與手機成癮無顯著相關外；其中「玩遊戲」、「照相、錄影」、「使用臉書」之 Pearson 相關係數最高，分別為 0.361、0.342、0.335，亦即國中學生的「玩遊戲」、「照相、錄影」、「使用臉書」手機行為項目愈顯著者，其手機成癮就愈高。

綜合以上所述，手機行為項目與手機使用度、手機成癮之變項間達極顯著正相關 ($P < 0.001$)，Pearson 相關係數分別為 0.501、0.395，亦即國中學生的手機行為項目愈顯著者，其手機使用度及手機成癮現象就愈高，另外，「打電話」、「上網查資料」手機行為項目與手機成癮無顯著相關，即國中學生手機行為項目的「打電話」、「上網查資料」，對於手機成癮感受度是偏低的或是無關的。

表 4-18 手機行為項目與手機使用度、手機成癮之相關分析表

構面	手機使用度		手機成癮	
	Pearson 相關	P 值	Pearson 相關	P 值
手機行為項目	.501***	.000	.395***	.000
打電話	.023	.627	.076	.110
發簡訊	.271***	.000	.278***	.000
玩遊戲	.433***	.000	.361***	.000
照相、錄影	.417***	.000	.342***	.000
聽音樂	.381***	.000	.246***	.000
上網查資料	.097	.076	.029	.606
下載程式或遊戲	.376***	.000	.292***	.000
使用臉書	.410***	.000	.335***	.000
收發電子信箱	.257***	.000	.187**	.001
看文章、小說或影片	.352***	.000	.224***	.000
使用聊天程式	.383***	.000	.250***	.000
上網購物	.298***	.000	.310***	.000

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

三、驅動戒減之外在因素與手機成癮及手機戒減使用之相關分析

如表 4-19 所示：驅動戒減之外在因素中的「父母親反對或干涉」、「手機設備不夠新穎、連線速度不快」與手機成癮達顯著相關 ($P < 0.05$)。

驅動戒減之外在因素中的「面對課業及升學壓力」與手機戒減使用呈顯著正相關 ($P < 0.05$)，而其 Pearson 相關係數分別為 0.207，亦即國中學生在「面對課業及

升學壓力」的外在因素愈高者，其手機戒減使用程度就愈高。另外，「父母親反對或干涉」與手機戒減使用無顯著相關，顯示國中學生對於「父母親反對或干涉」時，採不理會或其對家長的干涉不具認同感。

綜上所述，驅動戒減之外在因素與手機成癮之變項間達極顯著正相關，其 Pearson 相關係數為 0.199，顯示國中學生在手機成癮高危險群時，受外在因素影響；驅動戒減之外在因素與手機戒減使用之變項間達極顯著正相關，即國中學生在「面對課業及升學壓力」的外在因素愈顯著者，其手機戒減使用就愈高。

表 4-19 戒減之外在因素與手機成癮、戒減使用之相關分析表

構面	手機成癮		戒減使用	
	Pearson 相關	P 值	Pearson 相關	P 值
外在因素	.199***	.000	.093*	.046
父母親反對或干涉	.099*	.037	-.029	.535
面對課業及升學壓力	.026	.576	.207***	.000
手機設備不夠新穎、無法 連線或連線速度不快	.242***	.000	.004	.938

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

四、驅動戒減之自我效能與手機使用度及手機戒減使用之相關分析

如表 4-20 所示：驅動戒減之自我效能中的「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「沒有手機使用的需求」、「對自己學業成績不滿意」與手機使用度達極顯著負相關 ($P < 0.05$)，而其 Pearson 相關係數為 -0.235、-0.284、-0.100，亦即國中學生在「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「沒有手機使用的需求」、「對自己學業成績不滿意」的自我效能愈高者，其影響其手機使用度的現象愈低。

驅動戒減之自我效能中的「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「沒有手機使用的需求」、「我變成熟了」與手機戒減使用呈極顯著正相關 ($P < 0.001$)，而其 Pearson

相關係數分別為0.283、0.159、0.186，亦即國中學生在「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「面對課業及升學壓力」、「我變成熟了」的自我效能愈高者，其手機戒減使用程度就愈高。

綜上所述，驅動戒減之自我效能與手機戒減使用之變項間達極顯著正相關，而與手機使用度之變項間達非常顯著負相關，其 Pearson 相關係數分別為 0.240、-0.178，即國中學生在驅動戒減之自我效能愈高，其在減少手機使用度愈顯著，且戒減手機使用現象愈高。

表 4-20 戒減之自我效能與手機使用度、戒減使用之相關分析表

構面	手機使用度		戒減使用	
	Pearson 相關	P 值	Pearson 相關	P 值
自我效能	-.178***	.000	.240***	.000
自己下定決心戒斷或減少使用手機	-.235***	.000	.283***	.000
沒有手機使用的需求	-.284***	.000	.159**	.001
我變成熟了	-.038	.421	.186***	.000
對自己學業成績不滿意	-.100*	.032	.077	.097
失去新鮮感	.143**	.002	.057	.224

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

參、變項間相關分析結果統整表

綜合以上結果，為了更加清楚瞭解國中學生手機使用動機、手機行為項目、驅動戒減之外在因素、自我效能、網路使用對網路成癮、戒減使用變項的相關分析情形，彙整如表 4-21所示

表 4-21 變項間相關分析結果統整表

構 面	變項	手機使用	手機	戒減
		度	成癮	使用
		Pearson 相關	Pearson 相關	Pearson 相關
手 機 使 用 動 機	保持聯繫	.025	.308***	
	獲取資訊	.021	-.031	
	休閒娛樂	.307***	-.017	
	壓力紓解	.266***	.229***	
	社交活動	.204***	.401***	
	個人風格展現	.189***	.278***	
手 機 行 為 項 目	打電話	.023	.076	
	發簡訊	.271***	.278***	
	玩遊戲	.433***	.361***	
	照相、錄影	.417***	.342***	
	聽音樂	.381***	.246***	
	上網查資料	.097	.029	
	下載程式或遊戲	.376***	.292***	
	使用臉書	.410***	.335***	
	收發電子信箱	.257***	.187**	
	看文章、小說或影片	.352***	.224***	
	使用聊天程式	.383***	.250***	
	上網購物	.298***	.310***	
外 在 因 素	父母親反對或干涉		.099*	-.029
	面對課業及升學壓力		.026	.207***
	手機設備不 夠新穎、無法連線或連線速度不快		.242***	.004
自 我 效 能	自己下定決心戒斷或減少使用手機	-.235***		.283***
	沒有手機使用的需求	-.284***		.207***
	我變成熟了	-.038		.186***
	對自己學業成績不滿意	-.100*		.077
	失去新鮮感	.143**		.057

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

第五節 逐步迴歸分析探討

為探討本研究各構面間對手機使用度、手機成癮現象及戒減使用之影響性，並瞭解整體關係是否達到顯著水準，採用逐步多元迴歸法分析，分述如下：

壹、手機使用動機程度影響手機使用度進而影響手機成癮

本部分主要在探討手機使用動機對手機使用度之影響、手機使用動機對手機成癮之影響及手機使用動機、手機使用度對手機成癮之影響。

一、手機使用動機對手機使用度之影響

以手機使用度構面為效標變項（依變項），手機使用動機構面為自變項（6個變項），進入迴歸方程式的變項一共有3個，其 F 值改變量的顯著性考驗均達顯著。由表 4-22 資料顯示，手機使用動機中之「休閒娛樂」、「壓力紓解」、「個人風格展現」變項對國中學生手機使用度構面顯著正向影響。顯示國中學生手機使用動機若較傾向於「休閒娛樂」、「壓力紓解」、「個人風格展現」，易造成手機使用時數及頻繁度的增加。

表 4-22 手機使用動機與手機使用度之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F 值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
休閒娛樂	.310	.096	.094	.310	.000***	.310
壓力紓解	.351	.123	.119	.351	.000***	.246
個人風格展現	.362	.131	.125	.362	.000***	.177

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

二、手機使用動機對手機成癮之影響

以手機成癮構面為效標變項（依變項），手機使用動機構面為自變項（6個變項），

進入迴歸方程式的變項一共有 4 個，其 F 值改變量的顯著性考驗均達顯著。

由表 4-23 資料顯示，手機使用動機中之「紓解壓力」、「社交活動」變項對高中學生手機成癮構面顯著正向影響。顯示國中學生手機使用動機若較傾向於「紓解壓力」、「社交活動」，易造成手機成癮現象的增加。另外，手機使用動機「獲取資訊」呈負向影響，顯示國中學生對於手機使用動機「獲取資訊」，不易造成手機成癮現象。

表 4-23 手機使用動機與手機成癮之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F 值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
壓力紓解	.402	.161	.160	85.504	.000***	.358
社交活動	.424	.180	.176	9.974	.000***	.165
獲取資訊	.437	.191	.186	6.141	.000***	-.109

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

三、手機使用動機、手機使用度對手機成癮之影響

以手機成癮構面為效標變項（依變項），手機使用動機及手機使用度構面為自變項（7 個變項），進入迴歸方程式的變項一共有 5 個，其 F 值改變量的顯著性考驗均達顯著。

由表 4-24 資料顯示，手機使用動機中之「紓解壓力」「使用長久度」、「使用頻繁度」、「社交活動」變項對高中學生手機成癮構面顯著正向影響。顯示國中學生在「紓解壓力」「使用長久度」、「使用頻繁度」、「社交活動」等手機使用動機增加時，易造成其手機成癮現象的增加。另外，手機使用動機「保持聯繫」呈負向影響，顯示國中學生對於「保持聯繫」之手機使用動機，不影響其造成手機成癮現象。

表 4-24 手機使用動機、手機使用度與手機成癮之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR ²	F 值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
壓力紓解	.404	.163	.161	86.106	.000***	.277
使用長久度	.511	.261	.257	58.271	.000***	.212
使用頻繁度	.538	.289	.285	17.738	.000***	.188
社交活動	.546	.298	.292	5.401	.000***	.117
保持聯繫	.552	.305	.297	4.280	.000***	-.084

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

貳、手機行為項目影響手機使用度進而影響手機成癮

本部分主要在探討手機行為項目對手機使用度之影響、手機行為項目對手機成癮之影響及手機行為項目、手機使用度對手機成癮之影響。

一、手機行為項目對手機使用度之影響

以手機使用度構面為效標變項（依變項），手機行為項目構面為自變項（12個變項），進入迴歸方程式的變項一共有 6 個，其 F 值改變量的顯著性考驗均達顯著。

由表 4-25 資料顯示，手機行為項目中之「使用臉書」、「玩遊戲」、「上網購物」、「看文章、小說或影片」、「照相、錄影」、「上網查資料」變項對國中學生手機使用度構面顯著正向影響。顯示國中學生手機行為項目若較傾向於「使用臉書」、「玩遊戲」、「上網購物」、「看文章、小說或影片」、「照相、錄影」、「上網查資料」，易造成手機使用時數及頻繁程度的增加。

表 4-25 手機行為項目與手機使用度之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F 值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
使用臉書	.411	.169	.166	67.518	.000***	.210
玩遊戲	.486	.237	.232	29.546	.000***	.245
上網購物	.526	.277	.270	18.421	.000***	.155
看文章、小說或影片	.547	.299	.290	10.306	.000***	.172
照相、錄影	.559	.312	.302	6.531	.000***	.156
上網查資料	.568	.323	.310	5.032	.000***	-.113

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

二、手機行為項目對手機成癮之影響

以手機成癮構面為效標變項（依變項），手機行為項目構面為自變項（12個變項），進入迴歸方程式的變項一共有 5 個，其 F 值改變量的顯著性考驗均達顯著。

由表4-26資料顯示，手機行為項目中之「使用臉書」、「上網購物」、「玩遊戲」、「看文章、小說或影片」、「照相、錄影」變項對高中學生網路使用構面顯著正向影響。顯示國中學生手機行為項目若較傾向於「使用臉書」、「玩遊戲」、「上網購物」、「看文章、小說或影片」、「照相、錄影」，易造成手機成癮現象的增加。另外，手機行為項目「上網查資料」呈負向影響，顯示國中學生手機行為項目傾向於網路聊天或瀏覽部落格等，對於「上網查資料」者，較不會產生手機成癮現象。

表 4-26 手機行為項目與手機成癮之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR ²	F值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
使用臉書	.335	.112	.109	40.376	.000***	.186
上網購物	.394	.155	.150	16.326	.000***	.200
玩遊戲	.436	.190	.182	13.498	.000***	.185
照相、錄影	.454	.206	.196	6.704		.174
上網查資料	.467	.218	.206	4.677	.000***	-.116

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

三、手機行為項目、手機使用度對手機成癮之影響

以手機成癮構面為效標變項（依變項），手機行為項目及手機使用度構面為自變項（13個變項），進入迴歸方程式的變項一共有 5 個，其 F 值改變量的顯著性考驗均達顯著。

由表 4-27 資料顯示，手機行為項目中之「使用頻繁度」、「使用長久度」、「使用臉書」、「上網購物」變項及「玩遊戲」對高中學生手機成癮構面顯著正向影響。顯示國中學生在「使用頻繁度」、「使用長久度」、「使用臉書」、「上網購物」、「玩遊戲」等手機行為項目頻率增加時，易造成其手機成癮現象的增加。

表 4-27 手機行為項目、手機使用度與手機成癮之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR ²	F值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
使用頻繁度	.397	.158	.155	59.840	.000***	.191
使用長久度	.448	.200	.195	16.877	.000***	.159
使用臉書	.479	.230	.222	12.008	.000***	.139
上網購物	.497	.247	.238	7.417	.000***	.155
玩遊戲	.508	.258	.246	4.540	.000***	.112

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

參、驅動戒減之外在因素影響國中生手機使用度進而影響手機戒減使用

本部分主要在探討驅動戒減之外在因素對手機使用量之影響、驅動戒減之外在因素對手機戒減使用之影響及驅動戒減之外在因素、手機使用度對手機戒減使用之影響。

一、驅動戒減之外在因素對手機使用量之影響

以手機使用量構面為效標變項(依變項)，驅動戒減之外在因素構面為自變項(3個變項)，進入迴歸方程式的變項共有3個，其F值改變量的顯著性考驗達顯著。

由表4-28資料顯示，驅動戒減之外在因素中之「手機設備不夠新、無法連線或速度不快」、「父母親反對或干涉」、「面對課業及升學壓力」變項對國中生手機戒減使用構面顯著正向影響。顯示國中生在「手機設備不夠新、無法連線或速度不快」、「父母親反對或干涉」、「面對課業及升學壓力」的外在因素增加時，易造成手機使用時數及頻繁程度的增加。

表 4-28 外在因素與手機使用度之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
7. 手機設備不 夠新、無法連 線或速度不快	.211	.045	.045	21.420	.000***	.222
1. 父母親反對 或干涉	.239	.057	.013	6.071	.014*	-.094
4. 面對課業及 升學壓力	.256	.066	.008	4.048	.045*	-.093

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

二、驅動戒減之外在因素對手機戒減使用之影響

以手機戒減使用構面為效標變項(依變項)，驅動戒減之外在因素構面為自變項(3個變項)，進入迴歸方程式的變項共有1個，其F值改變量的顯著性考驗達顯著。

由表4-29資料顯示，驅動戒減之外在因素中之「面對課業及升學壓力」變項對國中學生手機戒減使用構面顯著正向影響。顯示國中學生在「面對課業及升學壓力」的外在因素增加時，影響其戒減網路使用現象增加。

表 4-29 外在因素與手機戒減使用之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
4. 面對課業及 升學壓力	.207	.043	.043	20.673	.000***	.207

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

三、驅動戒減之外在因素、手機使用度對手機戒減使用之影響

以手機戒減使用構面為效標變項(依變項)，驅動戒減之外在因素、手機使用度構面為自變項(4個變項)，進入迴歸方程式的變項一共有1個，其F值改變量的顯著性考驗均達顯著。

由表4-30資料顯示，驅動戒減之外在因素中之「面對課業及升學壓力」變項對國中學生手機戒減使用構面顯著正向影響。顯示國中學生在「面對課業及升學壓力」外在因素增加時，會顯著影響戒減手機使用。

表 4-30 外在因素、手機使用度對手機戒減使用之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F 值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
4. 面對課業及 升學壓力	.206	.042	.040	20.167	.000***	.206

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

肆、驅動戒減之自我效能影響國中生手機使用度進而影響手機戒減使用

本部分主要在探討驅動戒減之自我效能對手機使用度之影響、驅動戒減之自我效能對手機戒減使用之影響及驅動戒減之自我效能、手機使用度對手機戒減使用之影響。

一、驅動戒減之自我效能對手機使用度之影響

以手機使用度構面為效標變項（依變項），自我效能構面為自變項（5個變項），進入迴歸方程式的變項一共有 3 個，其 F 值改變量的顯著性考驗達顯著。

由表 4-31 資料顯示，自我效能中之「沒有手機使用的需求」、「自己下定決心戒斷或減少使用手機」變項對國高中學生手機使用度構面顯著負向影響，變「失去新鮮感」項對國中學生手機使用度構面顯著正向影響。顯示國中學生在「沒有手機使用的需求」、「自己下定決心戒斷或減少使用手機」的自我效能增加下，會使其手機使用時數及頻繁程度與頻率減少。

表 4-31 自我效能與手機使用度之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
3.沒有手機使用的 需求	.286	.082	.082	40.665	.000***	-.240
8.失去新鮮感	.329	.108	.026	13.182	.000***	.167
2.自己下定決 心戒斷或減 少使用手機	.356	.127	.019	9.876	.002**	-.151

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

二、驅動戒減之自我效能對手機戒減使用之影響

以手機戒減使用構面為效標變項（依變項），驅動戒減之自我效能構面為自變項（5個變項），進入迴歸方程式的變項共有2個，其 F 值改變量的顯著性考驗達顯著。

由表 4-32資料顯示，驅動戒減之自我效能中之「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「我變成熟了」變項對國中學生手機戒減使用量構面顯著正向影響。顯示國中學生在「面對課業及升學壓力」、「自己下定決心戒斷或減少使用手機」的自我效能增加時，其戒減手機使用現象增加。

表 4-32 自我效能與手機戒減使用之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
2.自己下定決 心戒斷或減少 使用手機	.281 ^a	.079	.079	39.344	.000***	.250
5.我變成熟了	.297 ^b	.088	.010	4.774	.029***	.102

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

三、驅動戒減之自我效能、手機使用度對手機戒減使用之影響

以手機戒減使用構面為效標變項（依變項），驅動戒減之自我效能、手機使用度構面為自變項（7個變項），進入迴歸方程式的變項一共有 2個，其 F 值改變量的顯著性考驗均顯著。

由表 4-33資料顯示，驅動戒減之自我效能中之「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「我變成熟了」變項對高中學生網路戒減使用構面顯著正向影響。顯示高中學生在「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「我變成熟了」驅動戒減之自我效能增加時，會顯著影響戒減手機使用。

表 4-33 自我效能、手機使用度對手機戒減使用之逐步迴歸分析表

投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR^2	F值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
2.自己下定決心戒斷或減少使用手機	.290	.084	.084	41.799	.000***	.260
5.我變成熟了	.305	.093	.009	4.548	.033*	.100

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

伍、研究結果歸納

綜合以上結果，為了更加清楚瞭解國中學生手機使用動機、手機行為項目、外在因素、自我效能、手機使用度對手機戒減使用的影響情況，茲將本研究分析達顯著標準的部份彙整如表 4-34 所示。

表 4-34 變項間迴歸分析結果

手機使用動機程度影響手機使用度進而影響手機成癮						
投入變數	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR ²	F值 (改變量)	P 值	標準化 迴歸係數
壓力紓解	.404	.163	.161	86.106	.000***	.277
使用長久度	.511	.261	.257	58.271	.000***	.212
使用頻繁度	.538	.289	.285	17.738	.000***	.188
社交活動	.546	.298	.292	5.401	.000***	.117
保持聯繫	.552	.305	.297	4.280	.000***	-.084
手機行為項目影響手機使用度進而影響手機成癮						
使用頻繁度	.397	.158	.155	59.840	.000***	.191
使用長久度	.448	.200	.195	16.877	.000***	.159
使用臉書	.479	.230	.222	12.008	.000***	.139
上網購物	.497	.247	.238	7.417	.000***	.155
玩遊戲	.508	.258	.246	4.540	.000***	.112
驅動戒減之外在因素影響國中生手機使用度進而影響手機戒減使用						
面對課業及 升學壓力	.206	.042	.042	20.167	.000***	.206
驅動戒減之自我效能影響國中生手機使用度進而影響手機戒減使用						
自己下定決 心戒斷或減 少使用手機	.290	.084	.084	41.799	.000***	.260
我變成熟了	.305	.093	.009	4.548	.033*	.100

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

第五章 結論與討論

本研究旨在探討國中學生目前手機使用行為、手機成癮現象、及戒減手機使用的自我效能，為達成該研究目的，研究者蒐集相關理論與文獻加以探討分析，並據以建構本研究立論的依據及架構之基礎；其次進行國中學生手機使用與相關變項問卷之編製；最後以新莊地區普通國中為對象進行問卷調查。

本章將針對研究之結果加以歸納，提出結論及建議，並就研究限制提出說明，以作為未來研究之參考。本章共分三節：第一節為結論，分成「實證結果」，是本研究主要發現作歸納；與「管理意涵」是將主要研究發現提出相關管理建議。第二節為研究限制。第三節為後續研究與建議，提供未來對此研究方向有興趣者之參考依據。

第一節 結論

壹、實證結果

一、本研究受測國中學生手機使用現象分析

- (一) 手機使用資歷以 0-1 年 (19.7%) 與 1-2 年 (19.3%) 最多。有超過半數 (52.0%) 以上的學生，不僅擁有手機且可以上網。
- (二) 現在每天使用手機的次數以一至兩次為最多 (36.5%)；每次使用時間，以十到三十分鐘為最多 (29.0%)。
- (三) 上學期每天使用手機的次數以一~二次最多 (35.9%)；每天使用時間，以十到三十分鐘為最多 (25.1%)。

二、不同背景之國中生手機行為項目之差異情形

- (一) 國中學生手機行為項目的使用頻率，以「使用聊天程式」最高、其次依序是「聽音樂」、「使用臉書」、「下載程式或遊戲」及「玩遊戲」。
- (二) 一年級手機行為項目的使用頻率排序前三項為「使用聊天程式」、「聽音樂」及「玩遊戲」。二年級手機行為項目的使用頻率排序前三項為「下載程式或遊戲」、「聽音樂」及「使用臉書」。三年級手機行為項目的使用頻率排序前三項為「使用聊天程式」、「使用臉書」、「聽音樂」。一、二、三年級使用頻率最低的手機使用項目為「打電話」、「上網購物」及「收發電子信箱」。
- (三) 手機使用5年以上資歷的學生，在手機行為項目顯著高於僅具0-1年資歷的學生。
- (四) 有手機可上網的學生在手機行為項目顯著高於沒有手機的學生；有手機不可上網的學生在手機行為項目顯著高於優於沒有自己手機的學生。

三、高成癮與一般學生手機使用行為比較

- (一) 高手機成癮者在手機使用動機變項「休閒娛樂」、「紓解壓力」、「社交活動」及「個人風格展現」顯著高於一般學生。
- (二) 就手機成癮傾向方面，高手機成癮者在手機成癮量表（SPAI）的各個分量表的得分上，均顯著高於一般使用者；而在手機行為項目的「發簡訊」、「玩遊戲」、「照相、錄影」、「聽音樂」、「下載程式或遊戲」、「使用臉書」、「看文章、小說或影片」、「使用聊天程式」、「上網購

物」也顯著高於一般使用者。另就戒減行為傾向部分，高手機成癮學生顯著低於一般使用學生。

- (三) 高手機成癮學生於驅動戒減因素之外在因素上「手機設備不夠新穎、連線速度不快」較一般使用學生顯著為高。另一驅動戒減因素之自我效能部分，「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「沒有手機使用的需求」及「失去新鮮感」高手機成癮學生顯著低於一般學生。

四、各變項間的關係性

- (一) 手機使用動機與手機使用度、手機成癮之變項間達極顯著正相關，亦即國中學生的手機使用動機愈顯著者，其手機使用度及手機成癮現象就愈高。
- (二) 手機行為項目與手機使用度、手機成癮之變項間達極顯著正相關，亦即國中學生的手機行為項目愈顯著者，其手機使用度及手機成癮現象就愈高。
- (三) 驅動戒減之外在因素與手機成癮之變項間達極顯著正相關；驅動戒減之外在因素與手機戒減使用之變項間達極顯著正相關。「父母親反對或干涉」與手機戒減使用無顯著相關，顯示國中學生對於「父母親反對或干涉」時，採不理會或其對家長的干涉不具認同感。
- (四) 驅動戒減之自我效能與手機戒減使用之變項間達極顯著正相關，而與手機使用度之變項間達非常顯著負相關，即國中學生在驅動戒減之自我效能愈高，其在減少手機使用度愈顯著，且戒減手機使用現象愈高。

五、變項間之影響關係

- (一) 國中學生在「紓解壓力」、「使用長久度」、「使用頻繁度」、「社交活動」等手機使用動機增加時，影響手機使用時數及頻繁程度的增加，易造成其手機成癮現象的增加。
- (二) 在「使用頻繁度」、「使用長久度」、「使用臉書」、「上網購物」、「玩遊戲」等手機行為項目頻率增加時，影響手機使用時數及頻繁程度的增加，易造成其手機成癮現象的增加。
- (三) 驅動戒減之外在因素「面對課業及升學壓力」增加時，會顯著影響戒減手機使用。
- (四) 在「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「我變成熟了」驅動戒減之自我效能增加時，會顯著影響戒減手機使用。

貳、管理意涵

一、結合家庭環境，提升學生自我效能

本研究發現，青少年在驅動戒減因素之外在因素「面對課業及升學壓力」與驅動戒減因素之自我效能「自己下定決心戒斷或減少使用手機」、「我變成熟了」增加時，會減少其手機使用度，並顯著影響戒減手機使用。因此，對於時下有手機成癮，甚至於網路成癮現象的國中青少年，可以增加其「自我效能」來改善。在其就學階段時，可以結合家庭環境、學校社團活動、以及家長配合給予學生適當的家事，使其藉由工作執行過程，不斷的培養個人貫徹執行工作的能力及建立其成功經驗，進而提升自我效能的程度，以及提升其面對手機使用及網路成癮或困難瓶頸時能具有自覺能力與判斷能力(陳國文，

2007)；再者，家長配合學校，適當的戒斷依賴網路的功能，在現今的中學校園內，鮮少提供免費網路wifi的使用，因此國中學生在校期間自然無法隨心所欲使用手機上網，若家長為學生選購手機時，也能配合選擇少量網路服務，甚至無網路服務，則青少年便無法隨心所欲使用手機及手機上網，自然減少沈迷手機使用及另一虛擬的網路空間。

二、透過教育協助手機及網路正確使用

由於科技的快速發展，各項新款手機（包含行動網路功能），也隨之快速更新及發展為更方便操作，致週遭充斥著各式包含可使用行動網路的手機，手機儼然已成為日常生活的一部分。對於就學階段的學生而言，面對手機上網使用的普及性、便利性、匿名性及虛擬性等特性，容易陷入而不自知。

本研究發現，青少年手機使用功能也從原本的通話、簡訊、圖像文字，拓展到軟硬體之分享使用，與生活的連結更與日遽增。結合行動網路，使用者以即時通訊、社群網站，隨時隨地透過隨身攜帶的智慧型手機進行社交與情感的連結。青少年對於具有上網功能之智慧型手機使用項目主要為上網查資料、下載程式或遊戲、使用臉書、收發電子信箱、看文章小說或影片、使用聊天程式（如：LINE、Whats App、wechat、手機即時通等）、上網購物等。由於多元性的手機網路活動影響國中學生手機使用時數及頻繁程度的增加，進而造成容易手機成癮現象。當發現國中青少年有手機使用及手機網路成癮現象時，應以平常心與孩子共同面對，當手機使用及手機上網已成生活的一部份，若採用「沒收」、「禁止使用」或「斷線」等激烈手段，衝突和對立易隨之增加。因此，在這資訊蓬勃發展的時代，家長及學校教師，應透過教育當方法，輔導、引導青少年正確使用手機及網路資源，包括對手機網路特

性、時間管理、網路陷阱及相關法律責任等之瞭解。使青少年能善用手机網路特性功能與服務，而不致受網路所控制甚至成癮。



第二節 研究限制

壹、研究範圍方面

本研究調查觀察範圍以新北市新莊區為限，不包含其他地區。

貳、研究樣本方面

本研究之樣本，以103學年度在學之新莊區公立國中的學生為樣本，但在人力、時間等資源的衡量下，無法以隨機抽樣進行樣本選取，僅能以班級為單位，採分層隨機取樣，所抽取之樣本與青少年母群體之性質略有差異。

參、研究變項方面

就國中學生手機使用動機與行為及手機成癮現象的而言，其因素或解釋的觀點眾多，各因素及觀點之間彼此交互作用的影響更為複雜，本研究僅以使用者本身的「手機使用動機」、「手機行為項目」、「外在因素」及「自我效能」等變項，來探討「手機使用度」及「手機成癮」、「手機戒減使用」之間的關係，至於其他可能的影響因素則未列入探討的範圍。

肆、研究結果方面

本研究採用問卷調查法，目的在於瞭解國中學生目前手機使用行為、手機成癮現象、及戒減手機使用的自我效能。研究結果，僅能就不同人口特徵差異性的比較以及各變項間相關性的分析。並就本研究之結論與心得，提出個人建議，以提供未來對此一研究方向有興趣者，及關切青少年問題者之參考依據。

第三節 後續研究與建議

壹、在研究對象上

本研究是以新莊地區公立國中學生為研究對象，未能以全台灣地區青少年學生為母群體進行抽樣調查，故本研究之外在效度略有不足，若想建立高外在效度的研究結論，建議接續研究者能以全國青少年為抽樣對象進行研究。

貳、研究理論方面

目前針對手機成癮研究，除心理層面的研究，如自我效能、人格變項、生活適應變項、精神疾病觀點及心理需求變項外，尚有其他可能性，例如手機活動持續使用與滿足、家長與學子間的手機使用行為、手機購物與行銷行為等，都是未來研究者可以思考的研究方向。

參、加入個案訪談

深入的了解經常是建立在信任及長期觀察之中，本研究之進行係採用量化取向，故無法在深入了解國中學子手機成癮者其沈迷歷程或網路使用的實質感受，若能再針對幾位手機成癮個案進行訪談，走入其真實內心世界後，再設計研究工具，相信對於手機成癮相關研究的精緻度及完整性必有更多的幫助，這是未來研究者可以嘗試的研究途徑。

參考文獻

一、中文部分

1. 王怡文 (2011)。拒網自我效能與職場適應間之關係探討-以網路成癮傾向為中介變項 (未出版之碩士論文)。國防大學政治作戰學院，臺北市。
2. 王麗雯、許儷揚、黃淑盈 (2000)。手機的行銷組合與消費者行為之調查—以北部大學生為例。國立台北大學企業管理學系研究報告。台北市，國立台北大學。2010年12月26日，取自 <http://wenku.baidu.com/view/cb91de294b73f242336c5feb.html>
3. 朱耀明、黃一峰 (2005)，高中生使用行動電話之行為文化探究分析研究，2013年6月14日，取自：<http://sts.dhp.ks.edu.tw/andy/2005/ICCITE2005-266.pdf>
4. 行政院研究發展考核委員會 (2011)。持有手機民眾數位機會調查報告。行政院研究發展考核委員會
5. 呂傑華、門菊英、呂昕禹、黎政諺 (2013)。Just Call Me, Be Happy!—花蓮高中職學生手機使用行為。傳播與管理研究，13 (1)，33-72。
6. 李幸蓉 (2013)。新北市都會型國小高年級學童使用手機現況、手機成癮與親子關係之調查研究 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
7. 沈蕙柔 (2013)。智慧型手機使用行為及其使用者特質之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
8. 兒童福利聯盟 (2013)。2013年手機及APP使用調查報告發表記者會。取自 http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail

9. 周書暉、法諾昕(2011)。iPhone 手機使用者經驗研究。中華傳播學會 2011 年會發表之論文，國立中正大學。
10. 林于意(2014)。國小高年級學童網路使用現況、手機成癮與休閒效益之研究—以高雄市林園地區為例(未出版之碩士論文)。大仁科技大學，屏東縣。
11. 林宗宏(2013)。以科技接受模型探討手機休閒遊戲之使用者行為(未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
12. 林旻沛(2004)。大專校院學生網路成癮盛行率及認知因子之研究(未出版之碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
13. 林萃芬(2011)。智慧型手機容易成癮影響健康，關閉臉書避免過度依賴手機。取自 <http://www.bnw.com.tw/conference/viewtopic.php?p=73211>
14. 林詩憶(2012)。國中生手機使用成癮及相關影響之研究-以台北市某國中為例(未出版之碩士論文)。中華大學，新竹市。
15. 邱紹一(2014)。青少年智慧型手機沉癮因素與預防策略初探研究。育達科大學報，37，21-42。
16. 施怡如(2005)。青少年生活型態、參考群體影響與手機使用行為之關聯性研究(未出版之碩士論文)。佛光大學，宜蘭縣。
17. 柯俊銘(2009)。你有…手機成癮症?聯合新聞網。取自 http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=186211

18. 夏曉言 (2013)。智能手機成癮現代人患上「無手機焦慮症」。大紀元。
取自 <http://www.epochtimes.com/b5/13/4/13/n3845527.htm>
19. 翁明慧 (2012)。國小高年級學生使用手機現況、在校影響與自我概念關係調查研究 (未出版之碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
20. 國立政治大學 (2009)。大學生數位生活型態大調查。國立政治大學，臺北市。
21. 張育聞 (2014)。國中生使用智慧型手機成癮對情緒管理之相關研究 (未出版之碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
21. 張春興 (1996)，現代心理學，台北，東華。
22. 張庭譽 (2002)。大學生使用行動電話與人際關係之研究 (未出版之碩士論文)。台灣大學，臺北市。
23. 許芷浩 (2013)。智慧型手機、智慧型戀愛？—探討智慧型手機應用程式在親密關係溝通中扮演之角色 (未出版之碩士論文)。國立中山大學，高雄市。
24. 郭書銘 (2013)。身心障礙福利機構社工員特教專業知能、自我效能、角色壓力之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
25. 郭馨棻 (2012)。結合行動與社交—從智慧型手機看年輕世代社交溝通的轉變 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
26. 陳友凱 (2013)。百名港人平均擁 210 部專家倡手機成癮列精神病。大公報，香港。取自 www.chinanews.com/ga/2013/04-11/4720736.shtml

27. 陳秀蓉 (2003)。手機文化之探討。生活科技教育月刊, 36 (2), 66-72。
28. 陳怡蓓 (2005)。行動電話溝通的人際接觸—探討不同性別的使用行為對人際接觸的影響 (未出版之碩士論文)。國立政治大學, 臺北市。
29. 陳國文 (2006)。高中學生族群網路使用行為、成癮及戒減自我效能之研究 (未出版之碩士論文)。國立東華大學, 花蓮縣。
30. 創市際市場研究顧問 (2011)。創世際智慧型手機篇。2011 年 10 月 1 日, 取自 http://www.insightxplorer.com/specialtopic/2011_04_15.htm
31. 富邦文教基金會 (2009)。2009 全國兒童媒體使用行為調查報告。富邦文教基金會。2013 年 6 月 14 日, 取自 : <http://www.fubonedu.org.tw/download/2009%E5%85%A8%E5%9C%8B%E5%85%92%E7%AB%A5%E5%AA%92%E9%AB%94%E4%BD%BF%E7%94%A8%E%A1%8C%E7%82%BA%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%A0%B1%E5%91%8A-%E5%AE%8C%E6%95%B4%E5%85%A7%E5%AE%B9.pdf>
32. 曾琬婷 (2010)。青少年成癮物質使用態度、社會影響、拒絕自我效能與成癮物質使用意圖及行為之關係研究—以桃園縣國中學生為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學, 臺北市。
33. 游敏鈴、陳曉宜、吳佩玲 (2004)。青少年行動電話使用與同儕關係之研究。中華傳播學會 2004 年會發表之論文, 澳門。
34. 黃鈺如 (2013)。手機使用對親密關係的影響:三個青少年的經驗敘說 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學, 彰化市。

35. 葉俞均 (2007)。探討大學生憂鬱症狀、拒網自我效能、社會支持在網路成癮模式中之角色 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
36. 資策會 FIND (2011)。臺灣消費者持有智慧型手機成長顯著，影音娛樂將帶動新一波應用型態。2011年10月1日，取自 <http://www.find.org.tw/find/home.aspx?page=many&id=287>
37. 廖婉沂(2008)。青少年手機使用與成癮因素之探討(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
38. 褚志鵬、林珍如、陳國文 (2008)。高中學生網路使用行為、成癮狀況及戒減自我效能之調查研究。健康管理學刊，6 (1)，73-94。
39. 赫芬頓郵報，美國 (2014)。手機依賴症的 15 個信號看看你中招了嗎？阿波羅新聞網。取自 <http://www.aboluowang.com/2014/0829/437057.html>
40. 蔡軍 (2003)。當心用手机「成癮」，大眾醫學，19：56-57。
41. 蔡淑琴 (2012)。臺南市國中生手機使用行為與人際關係及親子互動之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
42. 蔡震邦 (2006)。成年男性藥物濫用者復發預測之研究 (未出版之碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
43. 蔡靜琪 (2007)。住院酒癮病人成癮嚴重度、社會支持與戒酒自我效能之相關性研究 (未出版之碩士論文)。美和技術學院，屏東縣。
44. 黎士鳴 (2000)。酒精暴露、正負向效果預期以及拒酒自我效能感與飲酒行為之關係 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，臺南市。

45. 薛世杰 (2002)。國中男、女生的網路遊戲使用時間與使用動機、自我效能、人格特質、學業成就、人際關係之相關研究 (未出版之碩士論文)。屏東教育大學，屏東市。
46. 韓登亮、齊志斐 (2005)。大學生手機成癮症的心理學探析。當代青年研究，12，34-38。
47. 韓詠丞 (2014)。內外控特質與自我監控程度對手機成癮的影響 (未出版之碩士論文)。東海大學，臺中市。
48. 饒家銘 (2014)。智慧型手機態度及使用行為與成癮之研究-以台中市高中職學生為例 (未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。



二、英文部分

1. AllAboutCounseling.com (2013) . *Nomophobia*. *AllAboutCounseling.com*. Retrieved November 12, 2013 form the World Wide Web:<http://www.allaboutcounseling.com/library/nomophobia/>
2. Bandura, A. (1982) . Self-efficacy mechanism in human. *Agency American Psychologist*, 37,122-147.
3. Bandura, A. (1986) . *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
4. Bivin, J. B., Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. (2013) . *NOMOPHOBIA - Dowe really need to worry about figshare?* Retrieved November 12, 2013, form the World Wide http://figshare.com/articles/Comparision_Of_Two_Dna_Extraction_Methods_Using_The_RT_PCR/709549
5. Busko, M. (2008) . *Anxiety linked with increased cell-phone dependence, abuse*. *Medscape*. Retrieved November 12, 2013, form the World Wide Web: <http://www.medscape.com/Viewarticle/571204>
6. Chen, Y.F. (2006) . Social phenomena of mobile phone use: An exploratory study in Taiwanese college students. *Journal of Cyber Culture and Information Society*, 11,219-244.
7. Ha, Jee Hyun; Chin, Bumsu; Park, Doo-Heum; Ryu, Seung-Ho; Yu, Jaehak. (2008) . *Characteristics of Excessive Cellular Phone Use in Korean*

- Adolescents, *Cyber Psychology & Behavior*, 11 (6) , 783-784, DOI:
10.1089/cpb.2008.0096.
8. Hingorani, K. K., Woodard, D., & Askari-Danesh, N. (2012) .Exploring how smartphones supports students' lives. *Issues in Information Systems*. 13 (2) , 33-40.
9. Kim, H., Kim, G. J., Park, H. W., & Rice, R. E. (2007) . Configurations of relationships in different media: FtF, email, instant messenger, mobile phone, and SMS. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12 (4) , 1183-1207.
10. King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013) . Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29 (1) , 140-144.
11. Lapointe, L., Boudreau-Pinsonneault, C. & Vaghefi, I. (2013) . *Is smartphone usage truly smart? A qualitative investigation of IT addictive behaviors*. Paper presented at 2013 46th Hawaii International Conference on System Sciences. Hawaii, USA.
12. Leung, L., & Wei, R. (2000) .More than Just Talk on the Move: Uses and Gratifications of the Cellular Phone. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 77 (2) , 308-320.

13. Lin, Y.H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuol, T. B. J., & Chen, S. H. (2014) . Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI) ", *PLoS ONE*. 9 (6) : e98312.
14. Merlo, L., & Stone, A. (2007) . *Anxiety linked with increased cell-phone dependence, abuse anxiety*. Anxiety Disorders Association of America 28th Annual Meeting:Poster 55. March 6-9, 2007. Retrieved December 20, 2010, from <http://www.medscape.com/viewarticle/571204>
15. O'Keefe, G. J., & Sulanowski, B. K. (1995) .More than just talk: Uses, gratifications, and the telephone. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 72 (4) , 922-33.
16. Palen, L. (2002) . Mobile telephone in a connected life. *Communications of the ACM*, 45 (3) , 78-82.
17. Park, J. S., Rho, H. O., & Koh, J. (2013) .*The utilization of smartphones for the job-related tasks*. PACIS 2013 Proceedings. Jeju, Korea.
18. Walsh, M. (2013) . *Smartphone addiction hurts communication*. Retrieved November 13, 2013 form the World Wide Web: <http://www.mtulode.com/2013/11/07/smartphone-addiction-hurts-communication>
19. Walsh, S., White, K., & Young, R. (2009) . The phone connection: A qualitative exploration of how belongingness and social identification relate

to mobile phone use amongst Australian youth. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19 (3) , 225-240.

20. Williams, F., Dordick, H. S., & Jesuale, N. (1985) . *Focus group and questionnaire department for exploring attitudes towards telephone service*. In F. Williams (Ed.) , *Social research and the telephone*. Los Angeles, CA: Herbert Dordick and Associates.



親愛的同學：

您好，首先感謝您的熱心與協助，這是一份想要瞭解目前國中學生手機使用情形的問卷調查，請依據您目前使用手機的實際狀況回答，答案沒有對錯、好壞的差別。您所提供的資料，研究單位負絕對保密之責，敬請安心，再次感謝您的協助！
敬祝身體健康學業順利私立南華大學資訊管理研究所在職碩士專班

指導教授：陳信良博士

研究生：林淑珮敬上

第一部份：基本資料（請您依照自己的情況在適當的□中打勾）

- 一、性別：男 女
- 二、就學年級：七年級 八年級 九年級
- 三、請問您爸（媽）的學歷（請選擇爸（媽）中學歷較高的）
（1）不知道 （2）國中含以下 （3）高中職
（4）大專或大學 （5）大學研究所以上
- 四、略估您的學業成績在全班排名的比序（請以本學期的週考、段考或上學期平均成績作答）？
（1）前 20% （2）21-40% （3）41-60% （4）61-80%
（5）81%以後
- 五、請問您使用手機（打電話、網路社群、手機遊戲都算）已多少年（資）：
（1）0~1 年 （2）1~2 年 （3）2~3 年
（4）3~4 年 （5）4~5 年 （6）5 年以上
- 六、是否擁有自己的手機：
（1）有自己的手機且可以上網 （2）有自己的手機但不可以上網
（3）沒有自己的手機

第二部份：手機使用動機

此部分在了解您手機使用動機，請您依個人實際真實感受圈選，『極不同意』請圈『 1 』，『非常同意』請圈『 5 』

	極 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 打電話保持聯絡、溝通事物……………	1	2	3	4	5
2. 可獲得最新消息或課業所需資料……………	1	2	3	4	5
3. 休閒娛樂……………	1	2	3	4	5
4. 紓解壓力、逃避現實……………	1	2	3	4	5
5. 社交活動，尋求同儕團體之認同……………	1	2	3	4	5
6. 表達個人特色、風格……………	1	2	3	4	5

第三部份：手機行為項目

請您就下列手機項目中，依實際情形圈選出您目前使用手機的經驗作答，『極不頻繁』請圈『1』，『非常頻繁』請圈『5』

	極 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 打電話.....	1	2	3	4	5
2. 發簡訊.....	1	2	3	4	5
3. 玩遊戲.....	1	2	3	4	5
4. 照相、錄影.....	1	2	3	4	5
5. 聽音樂.....					

若手機無法《上網》的同學，請直接跳到第四部分作答，謝謝！

6. 上網查資料.....	1	2	3	4	5
7. 下載音樂、程式或遊戲.....	1	2	3	4	5
8. 使用網路社群（如臉書、部落格...）.....	1	2	3	4	5
9. 收發電子信箱.....	1	2	3	4	5
10. 看文章、小說或影片.....	1	2	3	4	5
11. 使用聊天程式（如 Line、Whats App、手機即時通）.....	1	2	3	4	5
12. 上網購物.....	1	2	3	4	5

第四部份：手機使用時間性與頻率度

一、請問您每天使用手機的次數？

(1) 一~二次 (2) 三~五次 (3) 五~十次 (4) 十次以上

二、請問您每天使用手機的時間是多久？

(1) 10分鐘以內 (2) 10分鐘到30分鐘

(3) 30分鐘到1小時 (4) 1小時至2小時 (5) 2小時以上

三、請略估您上學期每天使用手機的次數（七年級同學請以小學六年級使用天數概估）

(1) 一~二次 (2) 三~五次 (3) 五~十次 (4) 十次以上

四、請略估您上學期每天使用手機的時間是多久（七年級同學請以小學六年級使用天數概估）

(1) 10分鐘以內 (2) 10分鐘到30分鐘

(3) 30分鐘到1小時 (4) 1小時至2小時 (5) 2小時以上

第五部份：手機使用狀況

請您仔細閱讀下面每一題的內容，並依實際情形圈選出最能代表您目前手機使用狀況的一項，『極不同意』請圈『 1 』，『非常同意』請圈『 5 』

	極 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 曾經不只一次有人告訴我，我花太多時間在手機上	1	2	3	4	5
2. 我只要有一段時間沒使用手機，我就感到不安。...	1	2	3	4	5
3. 我覺得自己使用手機的時間越來越長。.....	1	2	3	4	5
4. 只要無法使用手機，我就會覺得煩躁不安。.....	1	2	3	4	5
5. 不管有多累，使用手機時就覺得精神很好。.....	1	2	3	4	5
6. 手機的花費與佔用的時間超過我的預期。.....	1	2	3	4	5
7. 手機已經對我人際關係造成了負面影響但我仍然沒有減少使用手機網際網路使用的時間。.....	1	2	3	4	5
8. 我曾因為使用手機的關係而睡不到四小時。.....	1	2	3	4	5
9. 近3個月的我每週使用手機的時間比以前增多許多	1	2	3	4	5
10. 我只要有一段時間沒有使用手機就會情緒低落。...	1	2	3	4	5
11. 很難抑制自己想要使用手機的衝動。.....	1	2	3	4	5
12. 我發現自己投入在手機活動上而減少和身邊朋友的互動。.....	1	2	3	4	5
13. 我曾因為使用手機而腰酸背痛或眼睛疲憊。.....	1	2	3	4	5
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是使用手機。	1	2	3	4	5
15. 使用手機對我的課業或工作已造成一些負面的影響	1	2	3	4	5
16. 只要有一段時間不使用手機，就會覺得自己好像錯過什麼。.....	1	2	3	4	5
17. 因為使用手機的關係，我和家人的互動減少了。...	1	2	3	4	5
18. 因為使用手機的關係，我平常休閒活動時間減少了	1	2	3	4	5
19. 當我停止使用手機後，卻又忍不住再使用它的衝動	1	2	3	4	5
20. 沒有手機，我的生活就毫無樂趣可言。.....	1	2	3	4	5

後面還有題目喔!請翻面~

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 21. 使用手機上網會對我的身體健康造成負面影響。例如：過馬路時低頭使用手機、駕駛車輛行駛中或是等待時使用手機而導致危險。…… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 我曾試過想花較少的時間在手機上，但卻無法做到 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 習慣性的使用手機，使我的睡眠品質變差、睡眠時間減少。…… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 比起以前，我必須花更多的時間使用手機才能感到滿足。…… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 我曾因為使用手機而沒有按時進食。…… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 我會因為熬夜使用手機而導致白天精神不濟。…… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 比起上學期，我已經減少許多時間在手機使用上。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

第六部份：自我效能/外在壓力

本部分主要是想了解有哪些因素『阻礙』您手機使用？請想想，跟上學期比較後，以下各項因素使得您有興趣使用手機卻不得不讓您戒除或減少手機使用，如果「極不同意」請圈『1』，「非常同意」請圈『5』

	極 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 父母親反對或干涉。……	1	2	3	4	5
2. 自己下定決心戒斷或減少使用手機。……	1	2	3	4	5
3. 沒有手機使用的需求。……	1	2	3	4	5
4. 面對課業及升學壓力。……	1	2	3	4	5
5. 我變成熟了。……	1	2	3	4	5
6. 對自己學業成績不滿意。……	1	2	3	4	5
7. 手機設備不夠新穎、無法連線或連線速度不快。……	1	2	3	4	5
8. 失去新鮮感。……	1	2	3	4	5

問卷完成了，感謝您的幫忙與協助！

~請您再看一下有沒有題目沒有寫到~