

國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系心理碩士班

碩士論文



寂寞感、幸福感與手機成癮傾向之關係分析

The Relationships among Loneliness, Well-Being, and
Mobile Phone Addiction Tendency



研究生：簡碩芬 撰

指導教授：馬于雯 博士

National Defense University

中 華 民 國 一 百 零 七 年 六 月



國防大學

National Defense University

國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系

心理碩士班學位論文

口試委員會審定書

寂寞感、幸福感與手機成癮傾向之關係分析

The Relationships among Loneliness, Well-Being,
and Mobile Phone Addiction Tendency

本論文係簡碩芬(學號 1060720317)在國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系完成之碩士學位論文，於民國 107 年 06 月 04 日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明

委員兼召集人

指導教授

委員

委員

委員

組長

學系主任

石雅惠

馬子文

程淑華

丁華

中華民國 107 年 06 月 04 日



國防大學

National Defense University

致謝

「我畢業了！」

一直到現在還是覺得很沒有現實感

我居然成功三年完成碩士論文，可以畢業了！

在一邊實習一邊寫論文的生活，很感謝生活中所有給予幫助的所有人

感謝程淑華老師和石雅惠老師，給予我許多論文的建議與研究方向

最感謝的莫過於指導教授——馬于雯老師

謝謝老師一直以來耐心且不厭其煩地教導，沒有老師的協助，就沒有我的論文

也感謝一起奮鬥論文的好夥伴——政勳，感謝我們的互相督促和激勵

恭喜我們都完成了

在這三年之間，感謝所有在身邊給予我支持與鼓勵的所有人

感謝爸媽沒有條件的支持，有你們的陪伴，我才能沒有顧慮的完成我的論文

也感謝陪伴在我身邊的你們

在我一邊實習一邊寫論文，人生充實到快要爆炸的時候

有你們聽我說話、聽我抱怨、聽我哭

有你們在身邊，我才能順利的完成我的論文和我的實習

在這重要的一刻

真的很謝謝我的生命中，有你們的陪伴

我，畢業了



國防大學

National Defense University

摘要

本量化研究旨在探討手機成癮傾向、寂寞感與幸福感的關係，以及驗證幸福感與寂寞感對手機成癮傾向之預測效果。研究樣本為台灣大學生 286 人，研究工具包括馬于雯(2015)所修編之「心理社會幸福感量表(簡短版)」、張正杰與施美雲(2015)所修編之「青少年手機成癮量表」、以及研究者修編自 Ditommaso & Spinner (1992) 之「寂寞感量表」。研究結果如下：

1. 「社會性寂寞感」和「手機成癮」傾向呈現顯著正相關。
2. 「愛情情緒性寂寞感」和「手機成癮」傾向沒有呈現顯著相關。
3. 「家庭情緒性寂寞感」和「手機成癮」傾向呈現顯著正相關。
4. 「心理幸福感」和「手機成癮」傾向呈現顯著負相關。
5. 「社會幸福感」和「手機成癮」傾向呈現顯著負相關。
6. 「寂寞感」、「幸福感」對「手機成癮」傾向部分向度具有預測效果。

最後，研究者依據研究結果提出相關建議。

關鍵詞：手機成癮傾向、寂寞感、心理社會幸福感、大學生

國防大學
National Defense University



國防大學

National Defense University

Abstract

The aim of this quantitative study was to explore the relationships among loneliness, well-being, and mobile phone addiction tendency. 286 undergraduates were participated the questionnaires in this study, included The Teenager Mobile Phone Addiction Scale, The Psychological Well-Being And Social Well-Being Scale (short version), and The Loneliness Scale. The main findings—were summarized as the followings: (1). social loneliness is positively correlated with mobile phone addiction tendency; (2). there is no significant correlation between Romantic emotional loneliness and mobile phone addiction tendency; (3). family emotional loneliness is positively correlated with mobile phone addiction tendency; (4). psychological well-being is negativly correlated with mobile phone addiction; (5). social well-being is negative correlated with mobile phone addiction; (6). loneliness and well-being have predictive effects on mobile phone addiction tendency. Finally, suggestions based on findings for future study were discussed.

Keywords : mobile phone addiction tendency, loneliness, psychological and social well-being, undergraduates.





國防大學

National Defense University

目錄

致謝.....	iv
摘要.....	vi
Abstract.....	viii
目錄.....	x
表目錄.....	xiv
圖目錄.....	xiv
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 名詞解釋.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 手機成癮傾向.....	7
第二節 寂寞感.....	14
第三節 幸福感.....	24
第四節 寂寞感、幸福感與手機成癮的關係.....	32
第三章 研究方法.....	41
第一節 研究架構.....	41
第二節 研究問題與研究假設.....	42
第三節 研究樣本.....	42
第四節 研究工具.....	43
第四章 研究結果分析.....	57
第一節 背景資料分析.....	57
第二節 研究假設驗證.....	60
第五章 結論與建議.....	69
第一節 研究結果摘述.....	69
第二節 研究結果討論.....	71
第三節 建議與限制.....	78
參考文獻.....	81



國防大學

National Defense University

附錄一 專家效度檢核表.....	91
附錄二 研究問卷.....	93
附錄三 寂寞感量表正式問卷.....	100
附錄四 手機成癮傾向量表同意書.....	101
附錄五 幸福感量表同意書.....	102
附錄六 寂寞感與幸福感之共線性分析.....	103
附錄七 網路施測問卷樣式.....	104



國防大學

National Defense University



國防大學

National Defense University

表目錄

表 2-1 網路成癮三軸向度診斷標準	11
表 2-2 手機成癮傾向評量工具摘要表	13
表 2-3 寂寞感八大理論	15
表 2-4 寂寞感單向度的評量工具摘要表	19
表 2-5 寂寞感多向度的評量工具摘要表	23
表 2-6 幸福感相關名詞摘要表	25
表 2-7 幸福感形成理論	28
表 2-8 幸福感得的評量工具摘要表	30
表 3-1 樣本分布圖	43
表 3-2 寂寞感量表題目修訂題項整理	45
表 3-3 寂寞感量表項目分析摘要表	48
表 3-4 「寂寞感量表」第一次因素分析摘要表	51
表 3-5 「寂寞感量表」第二次因素分析摘要表	53
表 3-6 「寂寞感量表」第三次因素分析摘要表	54
表 3-7 「寂寞感量表」各分量表之 Cronbach' s α 值 (N=286)	55
表 4-1 大學生每天使用手機間及使用手機通訊功能時間之人數分析	57
表 4-2 大學生使用手機功能之人數分析 (複選題)	58
表 4-3 大學生手機通訊功能主要聯繫對象之人數分析	58
表 4-4 大學生使用手機而耽誤其他事情之頻率與課堂中使用手機頻率之人數分析	58
表 4-5 研究變項之描述統計分析	59
表 4-6 性別於各量表之 t 檢定分析	60
表 4-7 寂寞感與手機成癮傾向之相關分析摘要表 (N = 286)	61
表 4-8 幸福感與手機成癮傾向之相關分析摘要表 (N = 286)	61



國防大學

National Defense University

表 4-9 整體幸福感與整體寂寞感預測整體手機成癮傾向之逐步迴歸分析摘要表 ..	62
表 4-10 幸福感與寂寞感預測整體手機成癮傾向之逐步迴歸分析摘要表	63
表 4-11 整體幸福感與整體寂寞感預測強迫性之逐步迴歸分析摘要表	63
表 4-12 整體幸福感與整體寂寞感對耐受性之逐步迴歸分析摘要表	63
表 4-13 整體幸福感與整體寂寞感預測戒斷性之逐步迴歸分析摘要表	64
表 4-14 整體幸福感與整體寂寞感預測人際及健康問題之逐步迴歸分析摘要表	64
表 4-15 整體幸福感與整體寂寞感預測時間管理問題之逐步迴歸分析摘要表	65
表 4-16 幸福感與寂寞感預測強迫性之逐步迴歸分析摘要表	65
表 4-17 幸福感與寂寞感預測耐受性之逐步迴歸分析摘要表	66
表 4-18 幸福感與寂寞感預測戒斷性之逐步迴歸分析摘要表	66
表 4-19 幸福感與寂寞感預測人際及健康問題之逐步迴歸分析摘要表	67
表 4-20 幸福感與寂寞感預測時間管理問題之逐步迴歸分析摘要表	67
表 5-1 研究假設結果摘要	69
表 5-2 整體幸福感與整體寂寞感對手機成癮傾向各分量表的預測力分析摘要表 ..	70
表 5-3 幸福感與寂寞感各分量表對手機成癮傾向各分量表的預測力分析摘要表 ..	70



國防大學

National Defense University

圖目錄

圖 3-1 研究架構圖	41
-------------------	----





國防大學

National Defense University

第一章 緒論

本章節將分節簡述手機使用現況、手機成癮傾向與寂寞感、手機成癮傾向與幸福感之研究相關背景，進而構成本研究之研究動機及研究目的，以下將詳細敘述之。

第一節 研究動機

壹、手機使用現況

隨著科技的進步，行動網路科技的技術也發展快速，讓現今台灣幾乎人手一台智慧型手機及平板電腦。根據 2015 年財團法人資訊工業策進會（Institute for Information Industry，資策會）的調查結果顯示，國內 12 歲以上約每 4 人便有 3 人為行動裝置使用者，單就國內智慧型手機普及率已達 73.4%。此外，google 在 2013 年的手機使用調查報告中發現，台灣人中有多數人依賴手機的比率高達 81%，位居亞洲之冠。而在資策會於 2018 年的調查中又可以發現，台灣目前有 51.5% 的民眾屬於手機中度使用者(每天使用手機的時間為 2 至 5 小時)，而有 28.1% 的民眾每天花超過 5 小時滑手機，屬於重度使用者。不難發現，廣為普及的手機使用已逐漸造成國人對於手機的依賴程度增加，而這樣手機的過度依賴也影響了他們正常的生活，也可能進一步因手機成癮而衍生出負向的行為以及問題。

以成癮而言，世界衛生組織（World Health Organization；WHO）對成癮（Addiction）的定義較是偏向藥物，是指「一種慢性或週期性的著迷狀態，因為有著無法抗拒再度使用的慾望，而藉由重複地使用該物質所導致。隨著物質用量有增加的傾向，以及耐受、克制、戒斷等現象的出現，依靠物質的結果而產生心理及生理上的依賴」。而手機成癮是一種行為性的成癮，非物質性的成癮會造成心理及生理上的依賴，這些依賴會產生耐受性、戒斷症狀、失控性或是強迫性行為（Young, 1998）。雖然手機成癮目前並未列入 DSM 的官方醫療診斷，但手機依賴的趨勢在全球都日漸嚴重所以也逐漸的引起了學者的重視。Kwon 等人（2013）指出，由於手機成癮同時有多方面的概念都近似於網路成癮，因此，可以透過網路成癮定義之

發展來界定手機成癮的標準。

近幾年來，各國陸續有手機成癮的案例報告出現，目前亞洲國家中日本以及南韓皆已立法管制學生在學校使用手機。「南韓科技研究院」於 2013 年 6 月指出，南韓有 35% 的學生有手機成癮的症狀；有 31% 的學生因手機成癮而造成成績下滑；並有 33% 的學生表示曾試圖減少手機使用的時間但卻失敗；有 7% 需要借助專業人員的介入。由上述的案例報告中，可以得知學生手機成癮問題之嚴重性可見一斑。

在台灣，根據世新大學林秉丞、廖書慧、周鈺祺、李宗祐與游柏群（2016），針對全台大學生做「全台大學生智慧型手機應用與影響調查」專題調查結果發現，超過五成的大學生每天花 4 至 8 小時在使用手機，有八成的大學生在睡前會使用手機。且在，手機依賴的發生率為 15%~30%（劉紅與王洪禮，2012），高於網路成癮的發生率 4%~15%（王小輝，2012）。

由上述調查結果發現，手機的依賴在台灣似乎是一個相當普遍的現象，尤其面對手機依賴如此之高的發生率，如何防止大學生手機依賴的發生已經成為當今社會關注的一個重大問題。因此本研究將針對大學生手機成癮的現況和成癮形成之可能原因進行探討。

貳、手機成癮與寂寞感

寂寞是一種不愉快的情緒狀態，Peplau 與 Perlman（1982）認為寂寞的受挫與負向經驗可能伴隨著嚴重的後果，而過去其他研究亦發現寂寞與憂鬱、焦慮和人際敵意有關（Hansson, Jones, Carpenter & Remonder, 1986）。寂寞感通常被視為個人主觀的情緒經驗感受，主要是由於個人人際需求未能得到滿足，自覺社會關係匱乏而產生的不愉快感受；同時也是當個人認知到實際與理想的人際互動關係有所落差時，所產生的負向情緒狀態（Cacioppo & Hawkley, 2009；Peplau & Perlman, 1982）。

在上班族的研究中發現，上班族多使用手機的通訊功能，也因此藉由使用手機來增加人際之間的聯繫和交流，但是過度的手機使用對於人際關係的互動上會帶來負向的影響（陳昱仁，2013）。而黃琬婷（2015）對國中生的研究中發現，手機通訊程式（Line）使用者的成癮傾向和現實人際關係有顯著的負相關。也就是說手

機通訊程式使用者對於手機通訊程式（Line）的成癮傾向越高的人，其對於日常生活的人際關係是越不滿意的。謝其利與宛蓉（2015）在研究中亦發現，對於社會交往的期待和實際生活得到的人際交往的落差所產生的寂寞感，可以有效的預測大學生手機成癮的傾向。也就是說，在人際關係的失衡時，人們傾向藉由手機所提供的人際交往的功能來協調個體對於人際關係的需求，因此增加了個體使用手機的頻率。

雖然寂寞感本身和手機成癮沒有直接的關聯性（Jin & Park, 2010），但是透過手機的通訊及交友軟件，擴大了人際交往的機會（Igarashi, Takai & Yoshida, 2005；Matsuda, 2000），因此，手機的網路服務或通訊功能成為消除寂寞感的一種手段（Toda et al., 2008）。Park（2005）對南韓大學生進行手機成癮研究中發現，內心寂寞的學生容易將手機的使用視為一種習慣，而脫離現實的生活。對於手機成癮者而言，手機的使用就是一種鎮定劑，藉由手機的使用來平衡在現實生活中缺乏的人際需求，以消除需求落差所產生的寂寞感，但卻因為過度的使用又使得人際關係變得更加的惡化。綜上所述，研究者推論寂寞感與手機成癮之間存在著一定程度的相關。

參、手機成癮與幸福感

在資策會（2014）的調查結果中顯示，智慧型手機最常使用的功能前三名分別是撥打電話、即時通訊及社群網站服務。而透過手機以社群網站溝通、聯繫和交友，是現今大學生最常使用的通訊方式，手機也是維持伴侶關係的重要媒介（Miller-Ott et al., 2015）。

Rojas（2012）探討人際關係與幸福感間的關係時發現，正向的人際互動與生活滿意度間有顯著的正向相關，也就是說擁有正向的人際關係將會使幸福感增加。在廖秉丞等人（2016）的調查結果中發現，超過六成的大學生認為因為手機通訊的便利性及即時性，在交友或是親密關係中可以隨時透過手機聯繫感情，由此可知手機儼然成為大學生極其重要的生活必需品。但 Tennen（1992）認為，女性的大學生進行溝通聯繫是為了避免疏離感並得到社群支持。同時，Lacohee 與 Anderson

(2001) 也認為，青少年女性傾向使用手機來維持較廣大範圍的朋友。也就是說在他們的研究中，女性學生使用手機的主要動機是為了消除自我對於人際疏離的焦慮並且增加安全感，卻也因此增加了對於手機的依賴性和成癮性。

在社會幸福感的部分，Keyes (1998) 認為社會層面所帶來的社會挑戰會影響個人對生活的幸福觀感。由過去的調查結果和研究中可以發現，手機的便利性和即時性有助於人與人之間的聯繫和交往。雖然透過手機的社群網站服務和通訊服務，可以增加人際之間的連結，但必須是一個有品質的人際關係才能讓人對於幸福感有較高的評價。然而，從過去的研究中我們發現，手機使用的態度雖對於人際關係有顯著的預測力 (林建民，2015)，但使用者卻是將手機視為鎮定劑，一種緩和人際疏離與焦慮的安全毛毯 (Park, 2005)。因此，研究者推論社會幸福感低落可能會造成手機使用的頻率上升。

在 Ling (2001) 指出，對女性青少年而言手機是一種協調日常生活事件的工具，可以讓自己從父母的管理中離開在自己的生活中有自主性，協助經歷個體化的過程，並建構屬於自己的社交網絡；在男性上班族中發現，手機可以下達指令和蒐集資料，這使得手機成為了協助進入工作社會化的工具。由此可知，手機就像是一個可以協助自我對環境進行控制的工具。在黎楊英、馬新成及王奕冉 (2014) 的研究中發現，對於過去生活滿意度越低的大學生，其手機成癮的傾向也越高。且網路可以滿足現實生活無法被滿足的自我概念 (Wan & Chiou, 2006)，因此當個體無法從現實生活中獲得自我概念的形塑時，則會轉向網路去尋求補償 (王澄華，2001；侯蓉蘭，2003)。也因為網路本身的獨特性，網路世界成為了成癮者逃避現實生活挫折的避難所 (王智弘，2005；陳淑惠，2003)。

從上述的研究，可以發現，生活滿意度低和較低的自我概念，在手機成癮的傾向都會較高。而 Ryff (1989) 認為個人知覺到心理功能可以正向運作的程度可以稱為心理幸福感，因此研究者推論，心理幸福感的低落會使手機使用的頻率增加，而研究者也將針對此研究假設進一步的探討現今大學生的幸福感與手機成癮之間的相關為何。

第二節 研究目的

本研究主要目的在於探討台灣大學生手機成癮傾向的現況，同時了解幸福感與寂寞感是否為造成手機成癮傾向的潛在重要因子之一。並期望在未來能提供給實務工作者對於有手機成癮傾向的學生輔導策略及預防計畫的方向。以下將列點表示本研究之研究目的：

- 1.了解大學生手機成癮傾向的概況。
- 2.探討現今大學生的寂寞感、幸福感與手機成癮傾向之間的關係。
- 3.根據研究結果，提供給教育現場的實務工作者在面對手機成癮的學生時能有一個進行輔導與預防工作的方向。

第三節 名詞解釋

壹、手機成癮傾向（Mobile phone addiction tendency）

手機成癮又稱為「依賴」，是指由於過度使用手機而對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，以及生活、人際、健康等相關問題（廖婉沂，2008）。所以其實手機成癮和網路成癮的定義是相似，因為沉迷於使用手機功能造身心對產生依賴而無法自拔，一旦沒帶手機、手機沒電或無法使用時，便會出現身心不適的症狀，並導致學業、工作、人際等各方面的困擾（林慧婷，2012）。

本研究的手機成癮傾向操作型定義是採用張正杰與施美雲（2015）編製的「青少年手機成癮量表」，其將手機成癮傾向分為「強迫性」、「耐受性」、「戒斷性」、「人際及健康問題」和「時間管理問題」這五個向度，受試者的手機成癮傾向量表總分越高其手機成癮傾向越高。

貳、寂寞感（Loneliness）

本研究之寂寞感採用 Weiss（1979）的觀點，認為寂寞感存在質上的不同或者不同的類型，這種體驗隨著個體所處的環境而發生變化，以寂寞所表現的不同症狀及相應的治療方法把寂寞分為兩類：社會性寂寞與情感性寂寞。

本研究之寂寞感操作型定義參考 Ditommaso 與 Spinner（1992）所編製的社會

及情緒寂寞感量表（The social and emotional loneliness scale for adults, SELSA），進行翻譯及修編，經過分析歸納和篩選修訂後，最形成本研究「寂寞感量表」，以此作為測量大學生對於寂寞感之評量工具。此量表採用 Weiss（1979）的觀點將寂寞感區分為「社會性寂寞感」與「情緒性寂寞感」，其中又將「情緒性寂寞感」分為「家庭情緒性寂寞感」與「愛情情緒性寂寞感」兩種，受試者寂寞感量表總分越高其寂寞感感受程度越高。

參、幸福感（Well-Being）

本研究之幸福感採用 Ryff（1989）與 Keyes（1998）所提出的「心理幸福感」與「社會幸福感」兩個因素，即個人可以知覺到其心理功能的正向運作程度作為評量個人主觀幸福感之指標。

本研究之幸福感操作型定義採用馬于雯（2015）編製的「心理社會幸福感量表（簡短版）」，根據受試者在「社會幸福感」和「心理幸福感」兩個層面上所得到的分數作為幸福感程度的依據，受試者在幸福感量表之總分越高表示受試者幸福感感受程度越高。

第二章 文獻探討

本章主要分成四節，分別討論手機成癮、寂寞感、幸福感及寂寞感與幸福感對於手機成癮之間的相關研究。

第一節 手機成癮傾向

隨著科技的進步，現在社會幾乎人人都有一隻手機。根據資策會於 2015 年的調查中可以發現，國內智慧型手機的普及率已經達到 73.4%，其中國內 12 歲以上的手机持有者已達 1604 萬人，約每 4 人就有 3 人是手机使用者。而且手机不再只是年輕人的專利，調查指出 50 歲以上持有手机的比率達 26.6%，由此可以發現手机在高年齡層也逐漸普及。

隨著手机的普及和高使用率，手机已經成為生活不可或缺的工具，甚至許多使用者已經有手机成癮傾向的情況。手机成癮傾向是繼電腦成癮、電腦遊戲成癮、及網路成癮等科技成癮（technological addictions）問題之後，獲得許多研究者重視的問題（鍾才元等人，2013）。對於手机成癮傾向的定義，目前多數學者仍沿用網路成癮的定義，測量方式也與網路成癮大致相同，只是將用詞聚焦於手机的使用上（A. Bianchi & G. J. Phillips, 2005；W. K. Park, 2005）。

本節將分兩部分介紹成癮的定義與內涵以及手机成癮傾向的定義與評量工具。

壹、成癮的定義與內涵

手机的歷史較短，因此沒有太多的研究為手机成癮傾向下一個明確的定義，而目前國內外的文獻針對成癮的定義較多屬於物質成癮與網路成癮。其中根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）對於藥物成癮的定義「藥物成癮是一種慢性或週期性的沈迷狀態，是來自於對天然或人工合成之藥物的使用所導致，且帶來無法克制的再度使用之欲望」。對於手机成癮傾向的定義，目前多數學者仍沿用網路成癮的定義，測量方式也與網路成癮大致相同，只是將用詞聚焦於手机的使用上（A. Bianchi & G. J. Phillips, 2005；W. K. Park, 2005），而手机成癮傾向與網路成癮皆屬於行為性的成癮，因此研究者將藉由網路成癮的相關文獻來為手机成癮傾向

做依清楚的定義。為幫助本研究定義與陳述手機成癮傾向，以下先將分別描述依賴與成癮之差異。

一. 依賴 (Dependence)

世界衛生組織在 1963 年以「依賴」(Dependence) 取代「癮」這名詞。並將其定義為：凡起因於重覆使用某種物質，且週期的或連續的使用後，產生必須依賴此物質的狀態。依據《心理疾病診斷與統計手冊第四版》(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV ; DSM-IV) 的定義，「依賴」是指一種不適應的物質使用型態，導致功能損害或煩惱，且出現耐受性及戒斷症狀。會長時間使用比預期更多量的物質、經常企圖減少或停止使用卻一再失敗、許多時間花在與物質使用有關的活動（如：獲取物質、使用物質或由物質相關作用中恢復）、減少或放棄重要之社交或職業功能、明知此物質會使其身體狀況惡化或引發疾病仍持續使用。以上若符合超過或等於三項，則將被診斷為符合依賴的條件。其中，依賴又分為心理依賴 (psychological dependence) 及生理依賴 (physical dependence) 兩類。

(一) 生理依賴

生理依賴指的是會改變生理功能的依賴。同一物質隨著使用時間的增加，必須增加使用的劑量才能達到相同的愉快經驗的依賴狀態，以及若終止使用該依賴物質，則會產生生體不適等現象。此經驗屬於生理依賴。

(二) 心理依賴

心理依賴是指習慣性的藉由使用物質來逃避不愉快的經驗感受，來感到紓解。因間歇性的使用物質來感到放鬆，而在心理上產生強迫性的需求及依賴，一再地藉由使用物質來感到心理上的滿足。

二. 成癮 (Addiction)

成癮為一種難以克制的藥物使用行為模式，其特性為無法自拔的繼續使用並隱瞞使用的量，同時也有戒斷之後再度沈迷的現象 (蕭銘鈞, 1998)。美國成癮醫學協會 (American Society of Addiction Medicine ; ASAM) 於 2013

年將「成癮」定義為是一種不斷重複的強迫性行為，即使行為已經造成了負面的影響，仍舊不斷的重複該行為。這些行為可能造成中樞神經系統的失調，反過來也有可能是因為中樞神經系統的受損而產生的重複性強迫行為。成癮的特性有：無法堅決的、持續的戒除，行為控制障礙，有渴望感、同時也降低辨識他人顯著的問題行為及人際關係，並伴隨一個不正常的情緒反應。

從生理學的角度來看，成癮主要是由大腦的酬賞迴路機制所影響。酬賞機制是指，外在刺激或行為會作用在大腦的腹側被蓋區（VTA），之後訊息透過神經纖維傳遞訊息至腹隔核（nac）及前額葉皮層。此時腦中的多巴胺分泌增加，而產生愉悅感。此種回饋機制可驅使人的外在行為變得更明顯。當迴路功能發生問題時，將會引發生理、心理、社會及精神上的行為表現，將會病態的去追求從物質中所得到的愉快經驗（Dong Shen Huang & Du, 2013）。

ASAM 指出成癮的五大特色（ABCDE）：A（Abstain）無力持續戒除、B（Behavioral）行為控制障礙、C（Craving）對藥物或報償物有增加渴望的感受、D（Diminished）降低辨識問題行為及人際關係的能力、E（Emotional）有不正常的情緒反應（引自：American Society of Addiction Medicine, 2013）。

早期，成癮被使用於對於物質的成癮，例如：毒癮。但是近年來「成癮」一詞逐漸被使用於非物質的成癮行為中，例如：賭博、性行為、上網行為及手機使用。這種非物質的成癮就是行為刺激大腦迴路所產生的行為結果。研究指出，網路成癮是一種行為性成癮，而非物質性成癮所造成的心理與生理上依賴，它會有耐受性、戒斷症狀、失控性或是強迫性行為（Young, 1998）。

手機成癮傾向目前並非是一個正式的醫療診斷，但該現象卻有逐漸攀升的趨勢，且在國內外陸續有手機成癮傾向的案例報告出現，因此而引起了心理學家和相關輔導人員的重視。手機成癮傾向目前被視為和賭癮或物質性成癮類似，是一種尋求立即性滿足的衝動行為，且會對個人學業表現、工作表現、人際關係等造成不良的引響（柯俊銘，2009）。

貳、手機成癮傾向的定義與評量

由於對手機的探索是近幾年才開始發展的新成癮議題，所以並沒有一個清楚明確對於手機成癮傾向的定義。有學者指出，手機成癮傾向和網路成癮的概念和意涵相似，因此可以認為手機成癮傾向的界定和評量可以參考網路成癮的發展而來（Kwon et al., 2013）。

一. 網路成癮的定義與評量

Young（1998）認為網路成癮是病態性的網路使用，Young（2006）將網路成癮定義為：由重複地對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之欲望，同時並會產生想要增加使用時間的張力與耐受性、克制、退癮等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。Griffiths（1998）認為網路成癮是一種人機互動的結果，但不涉及物質的攝取，他將這種行為性成癮稱為「科技成癮」（Technology Addiction）。而所謂的「科技性的成癮」（technological addiction），是一種類似人機互動（human-machine interaction）中所形成的依賴狀態，它和電視與電動玩具成癮的情況較為相似（Griffiths, 1997）。在國內研究方面，蕭銘鈞（1998）採用「使用與滿足理論」之依據理論，將網路成癮定義為：因為有著無法克制地再度使用慾望，而藉由重複地使用網路所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態。謝龍卿（2004）認為網路成癮是需要借助電腦科技而不斷重複上網行為的上癮症狀。

而在之後的研究中，將網路成癮著重與心理行為層面，認為網路成癮應包括以下幾個向度：網路成癮耐受性、強迫性上網行為、戒斷性行為與退癮反應、時間管理問題、人際及健康問題（蕭銘鈞，1998；陳淑惠，1998）。在台灣的臨床準則可以參考柯志鴻醫師（2005）提出的三軸向度的臨床準則，如下表 2-1 所示。

表 2-1

網路成癮三軸向度診斷標準

A 軸	1.整天想著網路上的活動
九項中符合六項因素	2.多次無法控制上網的衝動
	3.耐受性：需要更長的上網時間才能滿足
	4.戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解除
	5.使用網路的時間超過自己原先的期待
	6.持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗
	7.耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上
	8.竭盡所能來獲得上網的機會
	9.即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網
B 軸	1.學校與家庭角色受影響
功能受損（須至少一項符合）	2.人際關係受影響
	3.違反法律或校規
C 軸	無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋
網路成癮的行為（須完全符合）	

註：王智弘，2009

二. 手機成癮傾向的評量

由於手機成癮傾向的起步比網路成癮較晚，而手機成癮傾向與網路成癮的概念相近，因此以網路成癮的評量做為參考來發展手機成癮傾向的評量，以下將分別介紹國內外的手機成癮傾向評量工具，並整理於下表 2-2 手機成癮傾向評量工具摘要表。

Cristina 等人(2007)發表的手機與網路過度使用量表 (Cell phone overuse scale and Internet overuse scale, COS & IOS)，結合了生理層面的評估，配合貝克焦慮量 (BAI)、貝克憂鬱量表 (BDI) 及一般健康量表，並且參考 DSM-IV 的賭博評估標準作為此量表的發展依據。本量表主要目的為評估大學生病態性的網路及手機使用。本量表作答方式為 Likert 六點問卷，分為身體主訴、失眠、社會功能障礙 4 個向度，共 23 題。此量表的受試樣本為 337 名西班牙的大學生。其中 87 名男生，252 名女生，年齡介於 18-32 歲。其中有 315 名是西班牙人，9 名是歐洲人，11 名拉丁美洲人，2 名其他國籍。Min Know 等人於 2003

年發表的智慧型手機成癮量表（Smartphone Addiction Scale, SAS）為現今較為流傳的手機成癮傾向評量方式。其於同年發表了縮短版的智慧型手機成癮量表。此量表參考 Young 與 Kimberly 的網路成癮量表發展而來，針對智慧型手機的使用特色編擬題目，且參考美國精神科診斷依賴及濫用的評量方式作為量表發展的依據。此量表分為七個向度，共 33 題，縮短版為 10 題。此兩版的內部一致性信度為 0.96 及 0.911，皆有良好的內部一致性信度。所有分量表的分數和 K 分數之間都達顯著相關，顯示此量表具有好的同時效度。

而在國內的量表，由廖婉沂（2008）發表的青少年使用手機（行動電話）調查問卷為較早發展而成的手機成癮評量方式。其參考 Young（1998）網路成癮量表進行翻譯及修編。使用 Likert 五點量表為作答方式，分為耐受性、強迫與戒斷性、時間管理與人際健康三個向度，共 19 題。在效度方面，總解釋量為 65.62%，且三個構念之間的組合信度皆大於 0.6，由此可知此量表具有好的信度及效度。

由張正杰與施美雲（2015）發表的青少年手機成癮量表是酌廖婉沂（2008）編製的「青少年手機成癮量表」，並綜合 Young（1998）所建立的「網路成癮量表」（Internet Addiction Test）加以修編。此量表採用 likert 五點量表為作答方式，分為五個向度，共 22 題。其受試樣本以基隆市 8 所公立高中職學生共 927 位為研究對象。其中男生為 53 人，女生為 39 人，男女生樣本比例接近 6：4；就讀高中者有 510 人，就讀高職者有 41 人，就讀高中或高職者比例為 11：9。在效度方面，藉由六位專家所建立了專家效度，在建構效度部分的總解釋量為 69.19%；在信度部分，分量表的內部信度 Cronbach's α 介於 0.77 到 0.90 之間，總量表的 Cronbach's α 為.92。由此可知，此量表具有良好的信度及效度。

表 2-2

手機成癮傾向評量工具摘要表

研究者/年份	量表名稱	受試樣本	作答形式/題數	向度	信度/效度
Cristina et al. (2007)	Cell phone overuse scale and Internet overuse scale (COS & IOS)	西班牙大學生 共 337 人	Likert 六點量表 共 23 題	1.身體主訴 (Somatic complaints) 2.失眠 (Insomnia) 3.社會功能障礙 (Social dysfunction) 4.憂鬱 (Depression)	Cronbach's $\alpha = .87-.88$
廖婉沂 (2008)	青少年使用手機 (行動電話) 調查問卷	台灣青少年 共 970 人	Likert 五點量表 共 19 題	1.耐受性 2.強迫與戒斷性 3.時間管理與人際健康	總解釋變異量：65.62%
Koo (2009)	Cell phone Addiction Scale for Korean	南韓青少年 共 577 人	共 20 題	1.退隱/耐受性 (withdrawal/tolerance) 2.生活障礙 (life dysfunction) 3.強迫性/持久性 compulsion/persistence)	Cronbach's $\alpha = 0.92$ 總解釋變異量：55.45%
Know et al. (2013)	Smartphone Addiction Scale (SAS)	韓國大學生及某公司上班族 共 197 人	Likert 六點量表 共 3 題	1. 日常生活的干擾 (Daily-life disturbance) 2. 現實測驗的干擾 (disturbance of reality testing)	Cronbach's $\alpha = .96$ Cronbach's $\alpha = .911$
Know et al. (2013)	Smartphone Addiction Scale : Short Version for Adolescents (SAS-SV)	韓國初中學生 共 540 人	Likert 六點量表 共 10 題	3. 正向的期待 (Positive anticipation) 4.消退 (Withdrawal) 5.虛擬空間的關係 (Cyberspace-oriented relationship)	Cronbach's $\alpha = .943$
陳靜怡 (2014)	大學生智慧型手機使用行為量表	台灣嘉義縣市大專院校生 共 510 人	Likert 六點量表 共 32 題	6.過度使用 (Overuse) 7.耐受性 (Tolerance)	
張正杰、施美雲 (2015)	青少年手機成癮量表	台灣基隆市高中職學生 共 927 人	Likert 四點量表 共 22 題	1.強迫性 2.耐受性 3.戒斷性 4.人際及健康問題 5.時間管理問題	Cronbach's $\alpha=.92$ 總解釋變異量：69.19%

註：研究者自行整理

第二節 寂寞感

本節主要討論三個部分，分別為寂寞感的定義、相關理論以及寂寞感的評量方式。

壹、寂寞感的定義

站在哲學家的角度，寂寞是一種人生必經的過程。因此，人必須要學會和寂寞相處 (Moustake, 1961)。而在社會學家及心理學家的眼中，寂寞感可能會影響個人的健康，而對社會造成損害。以下，將分別探討寂寞感的定義、相關理論及有關的評量方式。

寂寞感最早由 Sullivan (1953) 提出，他認為寂寞感是一種不愉快且強烈的經驗，和人際親密需求不滿足有關。但在當時並沒有被受到太多的關注。一直到 1973 年美國學者 Weiss 受到 Bowlby 依附理論的影響，提出了寂寞感是當個體感到缺乏令人滿意的人際關係，自己對交往的渴望與實際的交往水平產生差距時的一種主觀的心理感受或體驗。Weiss 於 1973 年出版寂寞感的相關研究 (Loneliness: the Experience of Emotional and Social Scale)，此書的出版讓寂寞感研究引起學者們的關注，各方學者受到 Weiss 對於寂寞感定義的啟發開始展開了對寂寞的熱烈討論。

直到 1980 年左右，寂寞感開始被視為是一臨床問題 (Young, 1982)，學者們開始發展寂寞感的相關評量工具。尤其以 Russell (1978) 發表的寂寞感量表 (UCLA) 為寂寞感多向度測量觀點最廣為被人使用的測量工具。此量表的發展成為日後研究寂寞感一重要的測量工具。此量表也在日後陸續有學者們發表修訂版及縮短版，讓此量表在往後的寂寞感研究中更蓬勃發展。

而在國內寂寞感的相關研究中的，也有學者對寂寞感提出看法。吳靜吉 (1987) 認為當人們無法透過親密關係得到快樂等正面情緒，甚至感受到害怕等負面情緒的狀態時，就會引發寂寞的感受。陳冠中 (1999) 將寂寞感定義為是個體在社會關係中感覺到欠缺時所產生的不愉快感受。羅立人 (1999) 和蔡鳳薇 (2006) 也都認為寂寞感是對現實人際關係和理想中有落差，或是缺乏特定的人際關係所產生的不愉快感受。從上述文獻中可以發現寂寞感的定義不只是孤單一人，而是和外在的人際關係有影，也可以知道，寂寞感普遍被認為是一種不舒服的負面情緒感受。

貳、寂寞感的相關理論

Perlman 與 Peplau (1982) 發表一份 1980 年前學者們提出有關於寂寞感理論的整理報告，歸納出了八種寂寞感理論：分別為心理動力論、現象學觀點、存在主義論、社會學派、交互作用論、認知理論、隱私取向理論及一般系統理論，如表 2-3 所示。由表 2-3 的 Peplau 與 Perlman 對於 1980 年代前寂寞理論之整理可知，大多數學者同意寂寞乃是一種非正面的情緒狀態，然而個體的寂寞若是肇因於孩提的不良經驗，或是自身的人際技巧不足，如心理動力論與現象學觀點的學者，便將這樣的寂寞感視為一種病態的情緒，在寂寞的層次方面偏向於人格特質所造成的寂寞；而其他學者認為寂寞乃是來自於環境的變化，認為寂寞乃是一種正常會發生的情緒狀態，即偏向認為寂寞乃是受環境事件影響而產生的層次。

Perlman 與 Peplau (1982) 認為在 1980 年代研究寂寞感剛興起的時刻，其理論架構應擁有兩個最主要的要素：1.完整性、2.是否能激發後續的研究，而以 1980 年代當時不同的寂寞感理論建立方法可知，學者們對寂寞感的研究尚未建立系統化的理論。Perlman 與 Peplau (1982) 認為以心理動力論、Weiss (1973) 的互動看法、認知方法這三種理論在當時最具完備性，亦在 1980 年代引起了不少的相關研究。

表 2-3
寂寞感八大理論

	寂寞感特性		寂寞感產生的原因	
	正負面	正常/病態	個人/環境	過去/原因
心理動力論	非正面	病態	個人	幼時經驗
現象學觀點	非正面	病態	個人	現在
存在主義論	正面	普通的	人類的環境	永恆
社會學派	非正面	常態	社會	過去經驗與現在
交互作用論	非正面	正常	個人與環境	現在
認知理論	非正面	正常	個人與環境	現在
隱私取向理論	非正面	正常	個人與環境	現在
一般系統理論	正面	正常	個人與環境	現在

註：引自楊少夫，2007，頁 21

Perlman 與 Peplau (1982) 將整理的八種理論再細分為三種理論取向：社會需求取向 (social needs approach)、認知取向 (cognitive process approach)、行為取向 (behavior approach)，以下就這三種理論取向整理和探討。

一. 社會需求取向 (social needs approach)

社會需求取向 (social needs approach) 強調人們對關係的需求，認為寂寞的來源是個體對於特定關係的匱乏所導致的。Weiss 受 Bowlby 依附理論的影響，認為個體寂寞的來源是因為特定關係的缺乏或是不夠親密。寂寞會產生類似於嬰兒分離焦慮的慌張、不安等情緒。而 Weiss (1987) 年提出的社會關係匱乏觀點，將寂寞情緒細分為「情緒性寂寞」及「社會性寂寞」兩種寂寞來源。

二. 認知取向 (cognitive process approach)

認知取向 (cognitive process approach) 是指個人實際擁有的人際關係和理想中的人際關係之間有落差，而這個落差就是產生寂寞感受的原因。而對待人際關係的態度和歸因方式將會是影響自我評估人際關係的關鍵因素。因此，實際擁有的人際關係和理想中的人際關係，這之間的落差程度和判斷，和個人的認知方式有關 (Perlman & Peplau, 1982)。Lopata (1969) 指出寂寞是個體因期望獲得與目前不同之互動形式或互動層次，所產生之情緒經驗，故當個人知覺到其實際人際關係不如自身期待時，寂寞感於是形成。

三. 行為取向 (behavior approach)

行為取向 (behavior approach) 強調社會性的增強，認為社會性增強的不足是造成寂寞的原因。Young (1982) 認為，社會關係是一個特定增強的過程。人際接觸的品質與友誼的回饋是增強物，而人際關係則是這過程中的次級增強物。在人際接觸中的友誼無法獲得滿足時，就無法維繫良好的人際關係而經驗到寂寞感。

以上幾種寂寞的觀點取向雖然各有差異，但是我們還是可以從上述觀點找出幾個共通的要素：寂寞是一個主觀的情緒感受、寂寞是一個負向的情緒經驗、寂寞的來源是由於人際關係的不足或是缺乏。

參、寂寞感的評量

Russell 等人 (1980) 認為，寂寞感的評量方式主要可以分為兩種：單向度與多向度。依據學者對寂寞研究的理論取向與目的的不同，在測驗工具的發展上也形成了單向度與多向度測量的區別，以下分述二者。

一、單向度測量 (unidimensional perspective)

部分學者在發展寂寞相關的測量工具時，採取的是單向度觀點 (unidimensional perspective)，認為寂寞感受有共同的核心經驗，所以寂寞感只有頻率與強度之分 (林千立與林美珍，2007)。單向度的測量工具以測得不同程度的寂寞感為主要目的，所得出的結果可以呈現出個體整體寂寞感的強弱之分，其中以 Russell、Peplau 與 Cutrona (1980) 發展之 UCLA 寂寞量表修訂版、Russell (1996) 修訂之 UCLA 量表第三版最廣為使用。本研究將相關之寂寞感單向度的評量工具整理如表 2-4 所示。

一開始是由 Eddy (1961) 提出的「Eddy 寂寞感量表」(Eddy Loneliness Scale, ELS)，此量表採用 Q 分類 (Question sort) 作為寂寞程度的計分方式，是為單向度的測量，總題數為 24 題。在信效度方面，此量表的內部一致性信度為 0.82，兩週後的再測信度為 0.52；而在效度方面，此量表與社交測量之間並沒有顯著的相關性。

接著 Sisenwein 於 1964 年參照了「Eddy 寂寞感量表」編製了 Sisenwein 寂寞感量表 (Sisenwein's Loneliness Scale, SLS)。此量表採用 Likert 四點量表為作答方式，總題數為 75 題。在信效度方面，此量表之折半信度為 .95，一週後的折半信度為 0.83；而效度部分，與自我標籤問卷 (受試者自評與他人比較後有關自我的寂寞程度) 之相關係數為 .72，與自陳式寂寞評量間相關係數為 .70。

在寂寞感的單向度測量中以 Russell 於 1978 年發表的「UCLA 寂寞感量表」(UCLA Loneliness Scale Version) 最被廣為人知，其中又以 Russell 於 1980 年修訂的「UCLA 寂寞感量表第二版」最被廣為使用。該量表以正負向題來測量個體的寂寞感程度，皆採用 Likert 四點量表為作答方式，總題數皆為 20 題。由表 2-4 所示，可以得知 UCLA 寂寞感量表的三個版本其兩個月再測信度 (第一版、第二版) 及一年再測信度 (第三版) 接在 0.7 以上，表示該量表所評量出來的寂寞感分數具有穩定性。此量表主要是測量社會關係互動缺乏所造成的

寂寞，最受學者重視。其他單向度的寂寞感量表雖然信度方面佳，但效度方面缺乏有力的效標，如他人對自身的評價等均有問題存在，使得建構效度無法測量。區辨效度也與其他變數具有高相關性，如自尊、焦慮等，因而未被廣泛應用。

在中文的寂寞感單向度量表中，以陳麗婉與吳靜吉於 1989 年編製之「寂寞感量表」最被廣為使用。此量表主要是以 UCLA 寂寞感量表第二版進行翻譯及修編而來。本量表分成三面向：寂寞無助、歸屬弱感及缺乏友伴。使用 Likert 四點量表為答題方式，共 20 題。此量表在信度方面，內部一致信度介於 0.75-0.90，而再測信度則介於 .82-.92。由於此量表編制年代較為早期，因此蔡鳳薇於 2006 年重新對於量表再做了一次信度分析。分析結果之內部一致性信度為 .93。效度則透過因素分析之主成分分析法及最大變異數法進行轉軸，最後得到三個因子，合計可解釋寂寞感的總解釋變異量為 60.85%。

The logo of the National Defense University is centered in the background. It features a large Yin-Yang symbol (Taijitu) at the top, flanked by two circular emblems. Below these is a stylized sunburst or starburst design. The entire emblem is set against a backdrop of radiating lines, suggesting a sun or a star.

國防大學

National Defense University

表 2-4

寂寞感單向度的評量工具摘要表

研究者/年份	量表名稱	量表內容	信效度
Eddy (1961)	Eddy寂寞感量表 (Eddy Loneliness Scale, ELS)	Q分類計分 共24題	信度：Cronbach's $\alpha = .82$ 兩週之再測信度 = .52 () 效度：與社交測量間無顯著相關性。
Sisenwein (1964)	Sisenwein寂寞感量表 (Sisenwein's Loneliness Scale)	Likert四點量表 共75題 參照「Eddy寂寞感量表」	信度：折半信度 = .95 一星期後再測信度為 = .83 效度：與自我標籤問卷 = .72 自陳式寂寞評量 = .70。
Bradley (1969)	Bradley寂寞感量表 (Bradley Loneliness Scale)	Likert六點量表 共36題	信度：Cronbach's $\alpha = .90$ 兩週之再測信度 = .89 八週之再測信度 = .83 效度：與自我標籤問卷 = .45-.70
Russell (1978)	UCLA 寂寞感量表 (UCLA Loneliness Scale Version)	Liker四點量表 共20題	信度：Cronbach's $\alpha = .96$ 兩個月之再測信度 = .73
Young (1979)	Young 寂寞感量表 (Young Loneliness Scale)	Likert四點量表 共18題	信度：以大學生為受試者之Cronbach's $\alpha = .78$ 臨床實驗之Cronbach's $\alpha = .84$ 效度：與短暫寂寞的自我標籤問卷 = .47-.55 長期寂寞的自我標籤問卷 = .55-.66。
Ellison & Paloutzian (1979)	簡易版寂寞感量表 (Abbreviated Loneliness Scale)	Likert四點量表 共7題	信度：Cronbach's $\alpha = .67$ 一週之再測信度 = .85 效度：與自我標籤問卷 = .61。
Russell (1980)	UCLA 寂寞感量表 2 (UCLA Loneliness Scale Version-II)	共20題 Likert四點量表	信度：Cronbach's $\alpha = .94$ 兩個月之再測信度 = .73 七個月之再測信度為.62 效度：與自我標籤問卷 = .70

(續下頁)

研究者/年份	量表名稱	量表內容	信效度
Rubenstein & Shaver (1987)	NYU 寂寞感量表 (New York University Loneliness Scale)	Likert四點或七點量表 (每題填答方式皆不同) 共8題	信度：Cronbach's α = .88-.89
陳麗婉、吳靜吉 (1989)	寂寞感量表	Likert四點量表 共20題	信度：Cronbach's α = .75-.90 再測信度 .82-.92 內部一致性=.93 效度：總解釋變異量 60.85%
Russell (1996)	UCLA 寂寞感量表 3 (UCLA Loneliness Scale Version- III)	Likert四點量表 共20題	信度：Cronbach's α = .89-.94 一年之再測信度 = .73
謝明均 (2005)	寂寞量表	Likert四點量表 共20 題	信度：Cronbach's α = .96 重測信度 = .73
陳儷文 (2006)	寂寞感量表	Likert五點量表 共20題	信度：Cronbach's α = .75-.90 再測信度=.82-.92
陳怡潔 (2010)	大學生寂寞感量表	Likert六點量表 共17題	信度：Cronbach's α = .93 效度：總解釋變異量= 45%

註：研究者自行整理

二. 多向度測量

多向度測量的觀點認為寂寞感是一種多向的經驗感受，單一量化的測量方式無法看見寂寞感的全貌，所以主張寂寞感為多面向的研究者試圖將寂寞感量表依照不同的假設情境，編製成不同的分量表。多向度觀點的學者主要依循著 Weiss 於 1973 提出的寂寞感的觀點，認為不同的社會關係會提供不同的社會供應，而這供應可以滿足個人的社會需求。但是當社會關係缺乏的時候將導致社會供應也缺乏，因此個體產困擾和寂寞的經驗感受。

Weiss 主要強調依附和社會整合的缺乏。當個體生活中重要且能夠給與情感及安全感的關係消失或是缺乏的時候，這時就會產生所謂的「情感性寂寞」。會類似小孩分離焦慮的情緒反應、慌張、空虛和寂寞。就像是親人死亡或是離婚的時候都有可能產生情緒性寂寞。而當缺乏的是社交網絡或是不被自己所屬的團體所接納，或是感到被排斥或是無法融入時，這時候就會產生「社會性寂寞」。此時將會感到厭煩、缺少社會活動及興趣中心。而當個體可以成立屬於自己的社交網絡的時候，社會性寂寞的感受將有可能改善。以下將整理幾個有關於寂寞感多向度測量的寂寞感評量方式，以下表 2-5 所示。

De Jong Gierveld 與 Kamphuis 於 1985 年發表了 Rasch 型寂寞量表。此量表依據 Weiss 的寂寞理論，將寂寞分成情緒性寂寞和社會性寂寞兩種。以 Likert 三點量表為作答方式，總計 11 題。此量表的信度部分，內部一致性信度介於 0.50-0.59 之間；效度方面，總累積變異量為 53.8%。其在 2006 年重新修訂了 Rasch 型寂寞量表，重新修訂之 Cronbach' s α 介於.70 到.76 之間。

DiTommaso 與 Spinner 於 1993 年發表了「成人社會與情緒性寂寞量表」(Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA) 寂寞感量表，本量表以 195 位大學生為施測樣本。將寂寞感分成情緒性寂寞及社會性寂寞兩種，共 37 題，以 likert 七點量表為作答方式。此量表的內不一致性信度介於.89 到.90 之間。表示此量表有良好的信度與效度。而 DiTommaso、Brannen 與 Best 於 2004 年發表了「成人社會與情緒性寂寞量表-縮短版」(Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-Short, SELSA-S)。此量表共三分量表，將情緒性寂寞在細分成了愛情情緒性寂寞和家庭情緒性寂寞，總題數由 37 題縮短成了 15 題。此量表的內部一致性信度介於.87 到.90 之間。

在中文量表方面，主要有陳金定 2003 年發表的寂寞感量表，其是翻譯 Vincenzi 與 Grabosky (1987) 的「社會情緒寂寞感量表」(ESLI)。此量表將寂寞感分成社交孤立與孤寂感和情感孤立與孤寂感兩個分量表。其內部一致性信度介於.70 到.76 之間。

林千立與林美珍於 2007 年將 De Jong Gierveld 與 Kamphuis (1985)「Rasch 型寂寞量表」進行翻譯及修訂，編製成中文版的「老人寂寞感量表」。此量表將寂寞感分為社會性寂寞及情緒性寂寞。採用 likert 三點量表（是、多多少少、否）為作答方式。此量表主要目的是探老老年人的寂寞狀況，以 108 位 65 歲以上的老人做為施測樣本。在信度方面，此量表的體內部一致性信度 KR-20 為.67，兩個分量表的內部一致性信度 KR-20 則分別為.79 與.56；在信度方面，此量表的總累積解釋變異量為 50.98%。



國防大學

National Defense University

表 2-5

寂寞感多向度的評量工具摘要表

研究者/年份	量表名稱	向度	信效度
Vincenzi & Grabosky (1987)	Emotional-Social Loneliness Inventory (ESLI)	社交孤立與孤寂感 情感孤立與孤寂感	內部一致性信度 = .70-.76
De Jong Gierveld & Kamphuis (1985)	Rasch 型寂寞量表	情緒性寂寞 社會性寂寞	總累積解釋變異量為 53.8% Cronbach's α = .50-.59
DiTommaso & Spinner (1992)	成人社會與情緒性寂寞量表 (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults)	情緒性寂寞 社會性寂寞	Cronbach's α = .89-.90
陳金定 (2003)	寂寞感量表	社交孤立與孤寂感 情感孤立與孤寂感	Cronbach's α = .70-.76
DiTommaso、Brannen & Best (2004)	成人社會與情緒性寂寞量表-縮短版 (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-Short)	愛情情緒性寂寞 家庭情緒性寂寞 社會性寂寞	Cronbach's α = .87-.90
De Jong Gierveld & Kamphuis (2006)	Rasch 型寂寞量表	情緒性寂寞 社會性寂寞	Cronbach's α = .70-.76
林千立、林美珍 (2007)	老年人寂寞感量表	社會性寂寞感 情緒性寂寞感	總累積解釋變異量=50.98% 內部一致性信度KR-20 = .67 兩個分量表的內部一致性信度KR-20 則分別為 .79與 .56
施懿真 (2008)	寂寞感量表	社會性寂寞感 情緒性寂寞感	總解釋變異量 = 72.517% Cronbach's α = .881

註：研究者自行整理

第三節 幸福感

本節將幸福感分成三部份去探討，定義與內涵、幸福感的理論以及幸福感的評量方式。

壹、幸福感的定義

Wilson (1967) 首先將幸福感定義為「快樂」(happiness)。Diener (1984) 認為幸福感是一種主觀的個人感受，特別是積極正向的情緒要多於負向的情緒感受。Hettler (1984) 認為幸福感是為了追求成功的自我感受，所進行的。而 Archer、Probert 與 Gage (1987) 則認為幸福是一種追求個人身體、智力與心靈最佳功能的過程。Witme 與 Sweeney (1992) 認為幸福感是能讓個人身心靈都融合為一體，以充實的生活、理想的生活狀態與健康的生理感受存在於社會與自然環境之中。Myers 與 Diener (1995) 認為快樂景是一個正向的情緒感受，是主觀幸福感的內涵之一。多數的學者認為幸福是指個人的主觀經驗，並包含生活滿意、正向情感、負向情感三個成份，即表示對幸福感的評定，應兼顧個人情感與認知兩個層次，正面情緒會反映出個人的快樂工作程度，而負面情緒是個人主觀痛苦的指標 (Andrews & Withey, 1976; Watson, 1985; Emmons & Tellegen, 1999)。由上述文獻可以發現，對於幸福感的成分大致可以分為兩個向度來討論：分別為認知成分和情感成分。認知成分是以生活滿意作為評量依據，情感方面則以負向情緒及正向情緒作為評量的標準 (Chamberlain, 1988; Diener, 1984; 1993)。

而 Ryff 於 1989 提出幸福感是一個多向度的心理幸福感 (psychological well-being)，是個人知覺其心理功能正向運作程度之整合，包含了自我接納、個人成長、生活目標、環境掌握、自主能力以及正向的人際關係。到了 1998 年 Keys 提出了社會幸福感的概念，其認為社會層面所帶來的生活挑戰也會影響個人對於生活的幸福感受。Keys (1998) 認為社會幸福感應該包含社會接納、社會實現、社會貢獻、社會連結與社會整合五個面向。

施建彬 (1995) 也指出幸福的衡量不是因為外在的權力或物質的獲得而滿足，而在於個人的主觀意識及對事件的認知模式，不同的個體依據的標準不同，所產生的主觀感受也有差別，因此幸福感常被稱之為主觀幸福感 (subjective wellbeing)。陸洛 (1998) 認為主觀幸福感是對生活品質的沉思評鑑，是一種包括高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受。

社會科學家在幸福感研究中用來表示幸福感概念的相似名稱有：幸福感 (well-being)、主觀幸福感 (subject well-being)、快樂 (happiness)、生活滿意度 (life satisfaction) 等，以下將整理個學派學者之觀點及定義，歸納整理如下表 2-6 所示：

表 2-6

幸福感相關名詞摘要表

幸福感相關名詞	學者/年份	定義	著重點
幸福感 (well-being)	Bradburn (1969)	是正向情感發生的頻率超過負向情感	情緒
	Bryant and Veroff (1982)	個人的正向情感與負向情感的主觀感受，還有其對生活的滿意程度	情緒 滿意
	Diener (1984)	是一種主觀的情緒狀態，包括正向情感、低度的負向情感，以及一般的生活滿意	情緒 滿意
	Argyle (1987)	並非是不幸福的相反，而是一種正向積極的心理評估狀態。並將幸福感視為生活滿意度、正向及負向情緒的強度	情緒 滿意
	Veehoven (1994)	是個人對其生活的喜歡程度。是一種正向情緒，透過正負向情緒的消長情形以了解幸福感的高低。	情緒
	Andrews and Withey (1994)	個人的主觀經驗，主要是由正向情緒出現、負向情緒消失及高度的生活滿意度所組成	情緒 滿意
	陳騏龍 (2001)	一種個人主觀的經驗，可包含情緒、認知和身心健康等的三個層面	情緒 認知 身心健康
	高苑圻 (2009)	是主觀的個人經驗，透過認知與正向情緒可提升幸福之感受，促進心理健康	情緒
主觀幸福感 (subject well-being)	Diener (1984)	強調個體的價值觀、情緒、對於生活的評價、注重正向心理健康，是個體對於自己生活的評價	情緒 認知
	Omodei and Wearing (1990)	個人在達成目標後的主觀感受	情緒 認知
	Myers and Diener (1995)	是評價整體自我情感之指標	情緒
	Keyes (1998)	喜悅、滿足和歡愉經驗的整體感受	情緒
	陸洛 (1998)	對生活品質的沉思評鑑，是一種包括高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受	情緒 認知
	Keyes and Magyar-Moe (2003)	由情緒幸福和正向運作兩大領域所構成，要考量到個人以及其在社會的運作等方面。	情緒 認知

(續下頁)

幸福感相關名詞	學者/年份	定義	著重點
快樂 (happiness)	Sirgy (2012)	視為個人長期的情意狀態 (long-term affective state)，並認為個人對生活的認知評價方式，也會受到平日短期情感 (short-term affect) 的影響，因此幸福感是由生活事件中累積的情感反應，以及個人對整體生活的認知評價所構成，也是評估一個人生活品質 (quality of life) 的重要依據	情緒 認知
	Compton and Hoffman (2013)	由人們所感受到的正負向情緒，以及對整體生活的滿意程度評估而成	情緒 認知
	施建彬 (1995)	個人主觀、正向的感受，而非外在客觀標準為評斷依據	情緒 認知
	Carruthers and Hood (2004)	常會令人聯想到快樂、樂觀、活力、自我實現、自我接受、有目的的生活、最理想的運作和生活滿意等概念	情緒 認知
生活滿意度 (life satisfaction)	簡素枝 (2004)	個人對目前整體生活感到滿足及快樂的程度，經由內在感受及主觀的評估，作為了解個人期望目標和真實成就之間的差距程度。	認知
	沈佳蓉 (2006)		
	林婉如 (2006)		
	陳慧芳 (2006)	對目前生活狀況 (包括物質上及心靈上) 的主觀感覺	認知

註：研究者自行整理

貳、幸福感的形成理論

幸福感 (well-being) 為現在正向心理學被廣泛討論的議題，心理學家們試圖以不同的理論來探究幸福感的形成，並從中給予定義和解釋。心理學家對於幸福感的形成理論可以分成三大觀點：由下而上、由上而下整合觀點 (Stone & Kozma, 1985; Feist et al., 1995; Diener, Lucas & Oishi, 2002) 並整理表 2-7。

一、由下而上觀點 (bottom-up theory)

認為幸福感是建立在達成生活中許多短期、微小的需求和目標所形成的，所以也稱之為「需求滿足理論」(Need Satisfaction Theory)。這樣子的理論類似於佛洛伊德的享樂主義和馬斯洛的階層需求模式。也就是說，個人在完成一件事情或是某一需求被滿足之後將可以提升個人的主觀幸福感受。由下而上的觀點又可再被細分為三個理論：目標理論 (Telic Theory)、活動理論 (Activity Theory) 與苦樂交雜理論 (Pleasure and Pain Theory)。

目標理論認為幸福就像是一個目標，是人一生所追求的目標，只有達成目標才会有幸福感，所以又稱為「終點理論」(Endpoint theory)。也就是說如果個人的目標需求越強烈，則達成目標後的幸福感受會越加強烈 (Diener, 1984; Little, 1983; Omodei & Wearing, 1990; Wilson, 1967; 莊慧秋, 1987)。

而活動理論則是指說幸福感是人類活動後的副產物，也就是說個人透過參與有意義且健康的活動來滿足個人工作、休閒、人際互動與社會支持的需求，進而提升個人主觀的幸福感受 (Argyle, 1987; Diener, 1984)。此理論又被稱為「自動目的論」(Autotelic theory)。

最後的苦樂交雜理論則是認為快樂和痛苦經常是一起發生的，只有體會過需求被長期剝奪的不幸福感，在達成目標時才能感受到強烈的幸福感 (Houston, 1981)。也就是說一個沒有痛苦的人將不能感受的幸福的美好，所以當失去的愈多、承受的痛苦愈大，表示得到它時會愈快樂 (莊慧秋, 1987; Diener, 1984)。支持此理論的學者認為快樂和痛苦是循環相對存在的，且兩者相加的總和為零，所以又稱之為「零和理論」(zero sum theory)。

二. 由上而下觀點 (up-down theory)

認為幸福感主要是受到人格因素所影響，因為不同的人格特質會產生不同的行為反應，所以又稱為「特質理論」(Trait Theory) 觀點。此觀點採用個人特質的角度去解釋幸福感產生的原因，而由於著重的觀點不同，又可以分為兩個學派：人格特質論 (Trait Theory) 和連結理論 (Association Theory)。

人格特質論將幸福感視為一種穩定的人格特質，而這個人格特質是人與生俱來的能力 (Veenhoven, 1994)。

而連結理論常是以記憶、認知等方面的特質來解釋感受到幸福感的原因。認為生活中的事件都是中性的，只有透過當事人的認知系統對其解釋後才具有意義，因此幸福感較高的人，較容易建立一個幸福的記憶網絡，當生活中某件事情發生時，個人因從其網絡提取資料較能做正向的感知與判斷，而不容易變得悲觀消沉，所以當個人透過正向認知的運作來解釋生活事件時，較容易產生幸福感 (Stone & Kozma, 1985; 施建彬, 1995; 莊慧秋, 1987)。此外，學者為了彌補生活中有些反應的速度快於認知系統運作以致無法以認知系統角度進行解釋的狀況，提出了古典制約的觀點作為補充。此觀點認為部分的人已經具有幸福的自動化思考，所以當事件發生時，會立即誘發幸福感的反應

(Zajonc, 1980)。

三. 整合觀點的思考模式

另一學派以整合的觀點出發，融合了需求與特質觀點的思考模式，接受幸福感受穩定的人格特質所影響，也認為幸福是因為需求目標達成而產生。此整合思考模式主要以判斷理論 (Judgement theory) 與動力平衡理論 (Dynamic Equilibrium Model) 為代表。

判斷理論認為幸福感是相對的，是比較而來的。其有三個基本假設：認為幸福感是比較後所得出來的結果、比較的標準會因情境而有所不同、比較的標準是由個體自己所選取建構出來的 (Diener, 1993; Schwarz, 1989; Veenhoven, 1989; 1991)。

動力平衡理論認為幸福感是受穩定的人格特質和變動的生活事件所影響。Heady 與 Wearing (1989) 認為個體的幸福感受不僅可藉由外向性、神經性、質與率真等長期穩定的個人特質來預測，還會受到短期正負向生活事件的影響。因為個體大部份時間受到人格因素的影響，所以幸福感多半保持在穩定的平衡狀態，但當幸福感因外在環境影響而提高或降低時，此時個人特質會發揮平衡水準，將幸福感回復到原本穩定的狀態 (De Neve & Cooper, 1998)。

表 2-7
幸福感形成理論

思考模式	理論名稱	理論摘要	優點	面臨困境
下而上	需求滿足理論	幸福是來自目標達成後所產生的滿足感	重視人生目標訂定及目標整合的合理性	無法解釋某些具有幸福人格的傾向
上而下	特質理論	以認知、記憶、制約理論等人格特質解釋性福感的產生	解釋某些人為何擁有特別幸福的傾向	無法解釋生活事件在幸福感中所扮演的作用
整合模式	判斷理論	來自參照標準比較之後的結果	兼顧生活事件與人格特質兩方面的影響	無法澄清比較標準何時運作，同時比較選取標準上仍有爭議
	動力平衡理論	是一種動力平衡狀態，同時受到人格特質及生活事件所影響	改變幸福感是單一因素的想法	實徵研究無法清楚分辨人格特質與生活事件間的相對關係

註：引自施建彬，1995，頁 22

參、幸福感的測量

幸福感是以個人主觀感受作為評定依據，所以在研究上幸福感的測量多是使用自陳式量表的方式來進行測量。本研究將整體幸福感的測量工具如表二-8 所示。

根據 Keys 與 Magyer-Moe (2003) 整理過去對於幸福感的測量工具後的研究表示，幸福感可以分成兩大層面來進行測量。第一是情緒的幸福感受 (emotional well-being)，包含個人的正向及負向的情緒感受、對於整體生活的快樂感受以及生活中對於各項領域中的滿意程度。另一面向為個人知覺到功能能正向運作的程度，包含個人的心理幸福感及社會幸福感。由於幸福感是以個人內在標準作為參考架構，所以在研究上多採用自陳式量表作為測量方式，而研究工具的向度有包含多個向度也有以單一幸福感作為研究指標。學者之間都採用了不同的方式來測量幸福感，但卻沒有哪一個量表得到了特別廣泛的運用，或是明顯比其他量表更好 (楊中芳譯，1997)。

The logo of the National Defense University, featuring a large Yin-Yang symbol (Taijitu) in the center, surrounded by a laurel wreath. Below the wreath are three interlocking rings. The entire emblem is rendered in a light gray, semi-transparent style.

National Defense University

表 2-8

幸福感得的評量工具摘要表

研究者/年份	量表名稱	適用對象	向度	作答方式/題數
Bradburn (1969)	Affect scale (情感量表)	成年人	1.正向情緒負向情感 2.平衡式情感	兩點量表 (是、否) 10 題
Lawton (1975)	PGC Morale Scale (PGC 士氣量表)	老年人	1.煩躁 2.孤寂不滿 3.對自己老化的態度	兩點量表 (是、否) 9 題
Campbell, Converse & Rodgers (1976)	Indices of general Affect and well-being (整體情感與幸福指數)	成年人	整體情感指標生活滿足	Likert 七點量表 9 題
Andrews & Withey (1976)	Life 3 scale (生活三量表)	一般人	整體幸福感	Likert 七點量表 1 題
Fazio (1977)	General Well-Being Schedule (整體幸福狀況)	大學生與成年人	1.整體幸福狀況對健康的憂慮精力水平滿足 2.趣致的生活 3.沮喪/快樂的心情情感/行為的控制 4.放鬆與緊張/焦慮	六點量表與十一點量表 33 題
Stone & Kozma (1980)	MUNCH-Happiness scale (MUNCH 快樂量表)	成年人	1.正向情感負向情感正向體驗 2.負向體驗	三點量表 24 題
Kammann & Flett (1983)	Affect meter 2 (情感量表 2)	成年人	正向感受與負向感受	20 題五點量表陳述句 20 題情緒形容詞
Fordyce (1986)	PSYCHAP Inventory (PSYCHAP 調查量表)	成人社區大學生	1.快樂感快樂性格 2.快樂態度與價值 3.快樂生活方式	強迫式題型 80 題
Argyle (1987)	牛津幸福感量表 (Oxford Happiness Inventory)	青少年至成年人	1.樂觀 2.社會承諾正面 3.掌控感身體健康自我滿足 4.心理警覺	Likert 六點量表 29 題
Ryff & Keyes (1995)	Psychological well-being scale	成年人	心理幸福感	Likert 六點量表 18 題

(續下頁)

研究者/年份	量表名稱	適用對象	向度	作答方式/題數
施建彬（1995）	中國人幸福量表	成年人	1.家庭與朋友自尊 2.物質追求 3.工作上的成就幸災樂禍 4.樂天知命	Likert 三點量表 48 題
吳靜吉與郭俊賢 （1997）	快樂感受量表	大學生	1.信心希望輕鬆自在刺激爽快 2.寧靜和諧	Likert 三點量表 20 題
林子雯（1996）	幸福感量表		1.自我肯定 2.生活滿意度人際關係 3.身心健康	Likert 四點量表
陸洛（1997）	中國人幸福感量表	成年人	整體幸福感	Likert 四點量表 47 題
Keyes（1998）	Social happiness scale	成年人	社會幸福感	Likert 五點量表 39 題
顏映馨（1999）	幸福感量表		1.自我肯定 2.生活滿意度人際關係 3.身心健康	20 題
蔡正育等人 （2009）	知覺幸福感量表 （ Perceived Wellness Scale）	大學生	身體心理社會情感智力精神	Likert 五點量表 25 題
余民寧等人（2011）	主觀幸福感量表	教師	1.心理幸福感 2.社會幸福感 3.情緒幸福感	Likert 五點量表 39 題
施明鈞（2015）	幸福感量表	大學生	1.正向情緒 2.負向情緒 3.生活滿意度	Likert 四點量表 20 題
連廷嘉、鄭曉楓 （2015）	老人幸福感量表	老年人	1.情緒幸福感 2.心理幸福感 3.社會幸福感 4.整體層面的幸福感	Likert 五點量表 10 題

註：引自馬于雯，2015，頁 70-71；研究者自行整理

第四節 寂寞感、幸福感與手機成癮的關係

本節將分三部分，第一部分為寂寞感與手機成癮傾向的相關研究；第二部分為幸福感與手機成癮傾向的相關研究；第三部分便對寂寞感與幸福感對手機成癮傾向的相互影響歸納出本研究的三個假設。

壹、寂寞感與手機成癮傾向

寂寞感會對人們的行為產生重大的影響，Peplau 與 Perlman (1982) 認為寂寞感的負向情緒感受與受挫經驗可能伴隨著嚴重的後果。同時，其他過去研究也發現，寂寞感與憂鬱、焦慮和人際敵意有關 (Hansson, Jones, Carpenter & Remonder, 1986)，甚至會引發憂鬱症、藥物、酒精濫用以及自殺 (Jones, Rose & Russell, 1990)。

為了對寂寞感與手機成癮傾向的關連性有較為完整的了解，本研究將採用多向度觀點來建構寂寞感的研究工具，採用 Weiss (1973) 提出的兩種不同的寂寞感以進行探究，分別為社會性寂寞和情緒性寂寞。

一、社會性寂寞

Weiss (1973) 提到的社會性寂寞是指缺乏有意義的友誼或是社會網絡。例如換到新的社會環境等，會產生無聊或是沮喪的感受。同時 Peplau (1982) 也提出缺乏社會支持是造成寂寞感的原因之一，也就是說個人在環境中，若沒有適當的支持與鼓勵時，個人將會比較容易感到寂寞。此外，Heride (2013) 也認為，每個人都會有尋求人際關係平衡的念頭，若當人際關係出現失衡的狀態時，就需要透過與人的溝通和相處來協調失衡的狀態。

以手機使用而言，研究指出，使用手機的最主要目的是為了保持兩人之間的聯繫，這個目的也大大的影響了使用手機的頻率 (Leung L, Wei R, 2000 ; Wei R, Lo V-H, 2006)。Louise 與 Juliana 在 2010 年的研究中發現，多數的大學生從起床開始就開始使用行動裝置來連接 Facebook，幾乎全天候的保持更新，利用線上的社群網站來和同儕保持聯絡和互動。藉由手機和網路的便利性，來滿足生活中知覺到的社會關係的不足。然而，Jin 與 Park (2005) 卻認為，因為手機會互動的對象大多數都是日常生活中實際會接觸的人，透過手機的使用，可以更緊密的維繫彼此之間的情感並且相互支持，例如：家庭、朋友和伴侶；也就是說，藉由手機的便利性及立即性有助於我們在情感上面的聯繫更加緊密。除此之外，在秦永悌 2008 年的研究中也發現，高職生中手機的高度使用者在人際和諧、同儕友誼滿意度及社會支持感受上都顯著的高於未使用手機者，且

手機高度使用者的自我孤獨感明顯低於未使用手機的高職生。從上述的研究可以發現，社會性寂寞與手機使用的頻率之間存在著正向關係。

雖然上述的研究顯示出手機的使用可以增加情感的聯結，但是，其他大多數學者卻認為，手機的過度使用對於人際的滿意度及品質是會造成反效果的，也因為人際滿意度的下降，而使得手機使用者對於寂寞的感受增加。以上班族而言，他們雖然藉由使用手機來增加人際之間的聯繫和交流，但過度使用對於他們人際關係的互動上卻會帶來負向的影響（陳昱仁，2013）。而以台灣的大學生來說，有網路交友經驗者的寂寞感，會較無網路交友經驗者高；那些會對陌生網友進行深度的自我揭露的大學生，其對於寂寞的感受也較高（黃正昌，2008）。由這些研究我們不難發現，手機使用者可能因為在生活中未能滿足人際關係中的歸屬與情感需求，因而藉由網路上的虛擬交友試圖協調人際關係需求上的失衡。然而隨著通訊的發展，手機同樣也可以提供虛擬交友的需求，可以透過使用手機進行人際需求之間的協調，但是卻也因為過度的使用及依賴而忽略了日常生活的人際關係。

當離開手機時，使用者的寂寞感並沒有被解決，卻使這些手機使用者對於人際關係的需求的失衡感更加的嚴重。舉例而言，黃琬婷（2015）針對國中生的研究中發現，手機通訊程式（Line）的使用者成癮傾向和現實人際關係有顯著的負相關，也就是說使用者對於手機通訊程式的成癮傾向越高，其日常生活人際關係的關係滿意度則要來得越低。同時，謝其利與宛蓉（2015）的研究中也發現，對於社會人際交往的期待和實際的落差所產生的寂寞感，可以有效的預測大學生手機成癮的傾向。也就是說，在人際關係失衡時，人們傾向藉由手機所提供的人際交往的功能來協調個體對於人際關係的需求，因此增加了個體使用手機的頻率。

綜上所述，雖然部分研究顯示出手機的使用可以增強人際之間的聯結，但是大部分的研究者則認為高度的寂寞感會使得手機成癮的傾向增加；而手機的過度使用會對人際連結之間的品質有負面的影響；同時，對於手機過度依賴也會使人際需求的失衡感更加的嚴重。因此，研究者歸納人們可能因為人際品質不佳所產生的社會性寂寞會造成手機成癮的傾向增加，而手機成癮的傾向也會導致寂寞感的上升。我們在此推論出假設一，社會性寂寞和手機成癮傾向呈正相關，即社會性寂寞越高的人手機成癮的傾向也會越高。

二. 寂寞感的情緒性寂寞面向

Weiss (1973) 所指的寂寞感的第二個面向，「情緒性寂寞」是指人們失去親密的依附對象所產生的反應。例如失去配偶或是愛人，其寂寞的似分離焦慮般，會有焦急、慌張與空虛的感受。

Park (2005) 在以南韓大學生中為調查對象的研究中發現，內心寂寞的學生容易將手機的使用視為一種習慣，而脫離現實的生活。對於有手機成癮傾向的人而言，手機的使用就是一種鎮定劑。藉由手機脫離現實生活，可以暫時舒緩使用者的焦慮、慌張及空虛的感受，也因此而使得手機成為其依賴物。因此越是感到寂寞的使用者其對於手機的成癮傾向也會越高。

在劉紅及王洪禮於 2011 年的研究中發現，大學生的手機成癮傾向可能直接來自於寂寞感主觀感受的高低，也有可能是大學生寂寞的主觀感受透過手機的網路娛樂間接的影響到了手機的成癮傾向。也就是說大學生可能在日常生活中因為缺乏可以依附並且給予支持的對象，因此透過手機提供的娛樂功能，藉此來暫時逃脫現實生活中缺少依附與支持的寂寞感。所以，也因此而造成對於手機的依賴，增加手機成癮的傾向。

而在高職學生的研究中則發現，寂寞感對於高職學生的手機成癮傾向有直接預測作用，寂寞感也有可能透過社會支持的中介而間接影響高職生的手機成癮傾向（劉志強，2014）。也就是說，高職生可能因為在生活中缺乏有效的社會支持，因透過手機來增加自我對於社會支持的感受，也因為缺乏社會支持而產生的寂寞感得到緩解，並且寂寞感越高的高職生有可能就會透過社會支持的中介，而使得手機成癮的傾向增加。

在老年人的研究中發現，老年人較易經歷配偶、子女及朋友逝世的過程，在此過程中就容易因為突然的失去親密的依附對象而產生焦慮等情緒，這就是 Weiss (1973) 所謂的情緒性寂寞。Heinrich 與 Gullone (2006) 的長期性研究證實了寂寞感受可以預測數個月至三年不等之後的憂鬱狀況（引自 Heinrich & Gullone, 2006）。文獻更進一步指出憂鬱會增加自殺及藥物濫用的可能性（Heinrich & Gullone, 2006）。在沙吉達 (2011) 的研究中指出，老年人容易藉由安眠藥的使用來緩解自身因為喪偶所帶來的不適，來減輕憂傷和痛苦、緩解寂寞情緒，對於安眠藥的依賴也因為藥物漸漸產生耐受性而產生物質成癮的傾向。經由上述的研究，研究者認為因為缺乏親密依附對象所產生的情緒性寂

寞，會藉由物質的使用來緩解其所產生焦慮和不適感，因此增加成癮的傾向。因此研究者假設，情緒性寂寞和成癮傾向之間呈現正相關。

總整上述研究，研究者認為，寂寞感是影響手機成癮傾向的重要因素，藉由寂寞感可以有效的預測大學生的手機成癮傾向。寂寞感和手機成癮傾向之間有顯著的正相關，因此可以藉由降低大學生的寂寞感來改善大學生的手機成癮傾向。

貳、幸福感與手機成癮傾向

馬于雯（2015）依據 Keyes（1998）與 Ryff（1989）所提出對於幸福感的概念，將幸福感定義為：個人心裡功能正向運作的程度作為個人評量幸福感的指標，而將幸福感分為「心理幸福感」與「社會幸福感」兩個層面。以下將分別探究心理幸福感及社會幸福感與手機成癮傾向之間的關係。

一. 心理幸福感與手機成癮傾向

Ryff（1989）認為，幸福感是一種具有多面向的心理幸福感受，也就是個人知覺到心理正向運作的程度，其涵蓋了幾個面向，分別是：與他人的正向的人際關係、自治能力、環境掌握、個人成長、自我接納及生活目標。以下將就 Ryff（1989）定義的心理幸福感各面向為依據去探討心理幸福感和手機成癮傾向之間可能存在的關係。

（三）與他人的正向人際關係

與他人的正向的人際關係（Positive relations with others）意指擁有溫暖、令人滿意且可信任的人際關係。由結交朋友的能力、溫暖的風度以及能與他人有著信任關係且融洽的關係所組成，並在關係中可以關心他人的利益、擁有同理心，同時也能夠了解施與受的重要性的人際關係（Ryff, 1989）。

然而，雖然手機被視為建構及維持人際關係的重要媒介，但不少研究均發現，過度使用手機皆會對人際關係產生負面的影響。Oksanen 與 Rautiainen（2002）認為，手機是青少年社交和表達自我的工具之一，對青少年而言手機可以建構社交網絡、定義個人與他人的關係。Lacoehe 與 Anderson（2001）也發現，青少年女性傾向使用手機來維持較廣大範圍的朋友。同時，Tennen（1992）認為，大學生的女性較男性會為了避免疏離感並得到社群支持而進行溝通聯繫。但在 Martha（2014）針對哥倫比亞的

大學生的研究中卻發現，若過度的使用手機將會對其人際關係產生負面的影響。

上述研究中可以發現，手機除了可以是建立人際網絡的媒介，更可以消除自己被邊緣化的焦慮。然而，人們藉由手機的使用來降低焦慮並增加安全感，卻同時增加了對於手機的依賴和成癮的可能，並進一步對於他們（大學生）的人際關係產生了負面的影響。

（四） 自主權

Ryff（1989）認為自主權（Autonomy）是一種可以做出自我判斷的能力和對於個人權力的追尋，自主權可以基於內化的標準和價值在思考或行為上抵抗社會壓力。自主權的概念近似於 Rotter（1996）進一步提出的心理控制理論中的內控，意即相信自己有足夠的能力透過努力對生活中的事情之發展和結果進行控制。

在梅松麗、張明與劉莉（2006）的研究中發現，物質成癮者的內控能力普遍較低，也就是說，物質成癮的人傾向於將行為結果解釋為外在因素，且自己對於此結果沒有控制的能力。因習慣將事情歸因於外在環境來讓自己不需為結果承擔大部分的責任，外控較高的人對於改變自己的行為和自律能力較低。

（五） 環境掌握

Ryff（1989）在心理幸福感中提到環境掌握，認為環境掌握是指控制一系列複雜的外部活動，包括管理每天的事務、有效的運用周圍的機會、選擇或創造一個適合個人需求環境的能力。這種支配感能讓個體清楚理解個人的需求和慾望，並感受到自己是有能力和被允許積極的從環境中獲取自身所需。

而手機可能是一種環境掌握的重要媒介，Ling（2001）認為對於挪威的青少年女生來說，手機是一種協調日常生活事件的工具，可以讓自己從父母的管理中離開，使自己的生活有自主性，協助個體化的歷程，並建構屬於自己的社交網絡；對於剛進社會的男性而言，手機下達指令和蒐集資料的功能，使手機成為了其進入工作的社會化的工具。也就是說，人們會藉由手機來管理和控制自己的生活，並對自己的工作得到掌控感。因此根據上述的研究本研究推論，對於環境的掌控能力較低者，容易藉由增加手

機的使用來增加控制感，而使得手機成癮傾向增加。

（六） 個人成長

而個人成長則是指個體可以覺知道自我是持續成長和發展的個體，且感覺到自己是具有潛力的，並同時對於新的事物抱持著開放的態度（馬于雯，2015）。大學生屬於重要發展階段中的青少年後期，課業及未來的人生規劃將會對其有重大的影響，也因此，一個課業學習上好的經驗，將可以增加自我價值感，也會感覺到自己的潛力。

然而，有些研究發現，在學學生的課業會因為手機使用而有負向的影響（Ria, 2014；Arwa Jamal, Reham Sedie, Khadijah Abdul Haleem & Najla Hafiz, 2012）。Ria（2014）針對青少年的研究中發現，有 29% 學生認為手機會分散他們學習，且有 52% 學生認為他們的手機對於他們的課業並沒有幫助；而有 20.9% 的學生表示手機在學習方面有負面的影響。同時 Jamal 等人（2012）針對大學生的研究中也發現了有 13.3% 的大學生認為使用手機會影響課業表現。從這些研究中歸納，手機成癮傾向對於學生課業極可能會造成負面的影響，而在此發展階段的青少年，學業成就又是一個重要的發展任務，若在學業方面無法獲得成就感，則可能會造成自我價值感的降低。

另一個方面，謝龍卿（2004）發現，學業成就較低的高中職學生其網路成癮的比例較高。在另外同樣為高中職學生的研究中，朱美慧（2000）指出，學業適應越不好越傾向藉由虛擬世界來滿足情感上的需求；低學業成就的學生，對於網路的需求較為強烈，且自我價值感和自我肯定也相對低落。

由上述研究推論，學業的挫敗可能會使學生的自我價值感降低，而這可能會進一步使學生對手機產生較高的使用需求，希望藉此來提高自我的價值感。

（七） 自我接納

而在自我接納中，Ryff（1989）認為個體應對於過去抱持著正向且積極的態度，並且接受各方面的自我。有些研究指出網路本身因某些特性能提供使用者在其中追尋自我的功能，因此當個體無法從現實生活中獲得正向自我概念的形塑的時候，則會轉向網路去尋求補償（王澄華，2001；侯

蓉蘭，2003)。Wan 與 Chiou (2006) 也在研究中提出，網路使用者可以透過網路獲取自我的認定、滿足現實生活無法滿足或為其建立良好而正向的自我概念。

然而，這樣的特性也形成成癮的原因，王智弘(2005)與陳淑惠(2003)皆認為由於網路本身的獨特性，網路成癮者為了逃避生活中如缺乏自尊、缺乏社會支持或情感寄託、生活無聊、人際衝突、課業或工作等方面的挫折，把網路世界當作逃離現實生活挫折的避難所。而在黎楊英、馬新成及王奕冉(2014)的研究中也發現，對於過去生活的整體滿意度會越低的大學生，手機成癮的傾向也會越高。因此本研究認為，當自我概念無法順利形塑的時候，自我接納就會下降，此時就會轉而尋求網路的使用，而同時也使手機成癮的傾向增加。

二. 社會幸福感與手機成癮傾向

Keys 從臨床的角度，於 1998 年提出了社會幸福感 (social well-being) 的概念，認為社會層面所帶來的生活挑戰也會影響到個人對於日常生活的幸福感受。其所提出的社會幸福感涵蓋了幾個面向，分別為：社會接納、社會實現、社會貢獻、社會連結以及社會整合。以下就與手機成癮傾向關連性較高的相關研究，對社會幸福感部分內涵探究社會幸福感與手機成癮傾向之間可能存在的關係。

在社會接納 (Social-acceptance) 的概念中，Ryff (1989) 認為個體在解釋社會時是信任他人的、認為他人是好心的並且對他人感到滿意的。但對於有手機成癮傾向的個體而言，他們的性格比較孤僻、人際相處不融洽，甚至不合群、封閉心理以及缺乏自信 (周喜華，2001)。所以研究者認為，對於有較高的手機成癮傾向的人而言，封閉且缺乏自信的特質可能使他們較不容易信任他人和社會，進而有較低的社會幸福感。

Keys (1998) 認為社會整合 (Social integration) 是一種個人對社會和社區關係品質的評估，認為自己是社群的一份子，並在群體中感受到歸屬感，感到被支持並自覺和群體擁有共同性。在金車教育基金會 (2005) 的調查結果指出，有 78% 的青少年表示，擁有手機讓他們更有安全感，有 73% 則表示，自己曾在緊急時候使用手機通知家人。英國電信管理局 (Ofcom) 的調查報中指出，英國 14 歲以下青少年使用的手機，有 95% 是父母所提供，主要是因

為行動電話可以讓父母與小孩隨時保持聯繫進而確保小孩的安全。根據上述的調查資料可以看出，手機不僅對於青少年而言是一種與外界連結的工具，更可以藉由手機的通訊功能而感到自己與他人之間緊密聯繫。因此研究者認為，人們會為了增加自我對於群體的歸屬感及支持感，而傾向增加使用手機的使用，進一步增加了對於手機成癮的傾向。

參、寂寞感、幸福感對手機成癮傾向的預測效果

回顧過去國內外研究，發現分別探討手機成癮傾向與寂寞感或幸福感兩兩變項間的關係研究為數不少，但同時探討手機成癮傾向、寂寞感與幸福感三者之關係的研究卻寥寥可數（韋鶯與余石金，2017）研究者認為三者變項之關係有待進一步的釐清。此外，根據湯雅婷等人（2015）的研究中指出，手機成癮傾向的原因可以區分為社會因素與個人因素兩大面向，其中在個人因素方面又以幸福感層面影響最為明顯；而在社會因素層面又以寂寞感影響為主要因素之一。綜上所述，本研究將以寂寞感的三個因子和幸福感的兩個面向共五個預測變項，來探討對於手機成癮傾向的預測效果，找出較佳的預測因子，提出研究假設三：「寂寞感」、「幸福感」對「手機成癮傾向」具有預測效果。

國防大學

National Defense University



國防大學

National Defense University

第三章 研究方法

本章共分為五節，第一節研究架構，第二節研究問題與研究假設，第三節研究樣本，第四節研究工具，第五節分析方法，茲陳述如下：

第一節 研究架構

根據前述的研究目的和文獻探討，本研究的研究架構為了解寂寞感、幸福感與手機成癮傾向之間的相關，並探討寂寞感與幸福感對手機成癮傾向是否具有預測力，如下圖 3-1 所示。

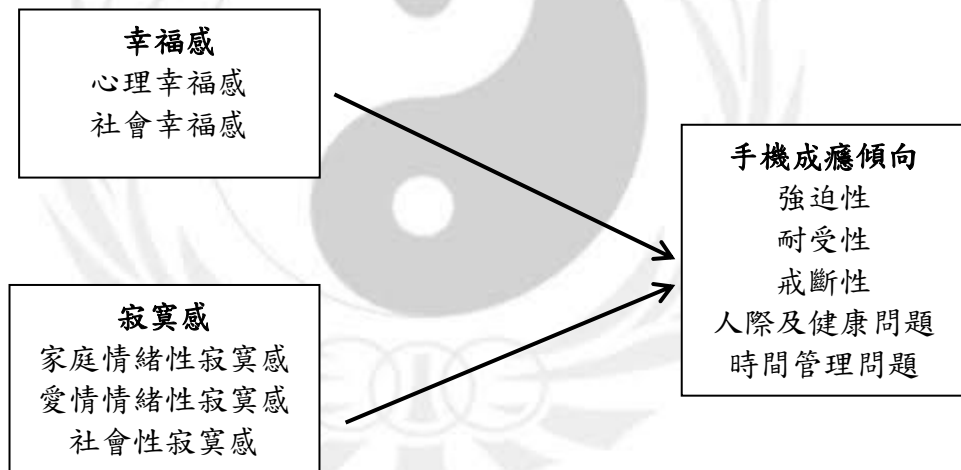


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究問題與研究假設

問題一：大學生的「寂寞感」和「手機成癮傾向」之間的關係為何？

假設一：大學生的「寂寞感」和「手機成癮傾向」有顯著正相關。

假設 1-1：社會性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。

假設 1-2：愛情情緒性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。

假設 1-3：家庭情緒性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。

問題二：大學生的幸福感和手機成癮傾向之間的關係為何？

假設二：大學生的「幸福感」和「手機成癮傾向」呈現顯著負相關。

假設 2-1：心理幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。

假設 2-2：社會幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。

問題三：大學生的寂寞感、幸福感對手機成癮傾向是否有預測效果？

假設三：「寂寞感」、「幸福感」對「手機成癮傾向」具有預測效果。

第三節 研究樣本

本研究對象主要為台灣大學生手機使用者，採用紙本施測及網路施測兩種施測方式。

本研究採用紙本問卷（附錄二）及網路問卷（附錄十）施測。紙本問卷採用便利取樣的方式，針對國防大學大一的學生進行抽樣，由研究者親自到場施測。

網路問卷部分採用滾雪球的方式取樣，在社群網站 Facebook 上邀請好友中為大學生且為手機使用者約 20 人填寫網路問卷。再委請這些好友們邀請其好友中為大學生且是手機使用者，協助發放網路問卷連結。

本研究紙本問卷及網路問卷共回收 286 份有效問卷，其中男生共 104 人，女生 182 人。在年級的分布上，一年級共 123 人、二年級共 40 人、三年級共 37 人、四年級共 41 人、四年級以上共 45 人（表 3-1）。

表 3-1
樣本分布圖

	變項	人數	百分比
性別	男	104	36.4%
	女	182	63.6%
年級	一年級	123	43.0%
	二年級	40	14.1%
	三年級	37	12.9%
	四年級	41	14.3%
	四年級以上	45	15.7%

第四節 研究工具

以下根據研究架構，將研究工具分為「手機成癮傾向」、「寂寞感」及「幸福感」三個部分，分別進行介紹。

壹、手機成癮傾向

本研究之「手機成癮傾向」採用張正杰及施美雲於 2015 年編製的「青少年手機成癮量表」做為測量工具。此量表作答方式使用 Likert 六點量表，1 分為非常不符合，2 分為部分不符合，3 分為有點不符合，4 分為有點符合，5 分為部分符合，6 分為非常符合。

此量表將手機成癮傾向分為「強迫性」4 題、「耐受性」3 題、「戒斷性」6 題、「人際及健康問題」6 題和「時間管理問題」3 題，共 5 個分量表，總題數 22 題。其中耐受性是指隨著使用的經驗程度增加，則原先在手機使用上所得到的快樂與滿足必須要透過更多的手機使用才可以的到相同感受的滿足和快樂。而強迫性則是指理智上難以控制想要使用手機的衝動。戒斷性也就是戒斷性行為，是指當使用者不再使用手機時，深體或是心理層面出現了不適的症狀。例如：情緒低落、焦慮等。人際及健康問題則是因為長時間沉迷於手機之中，而忽略了現實生活的社交活動。最後的時間及管理問題，是指手機的過度使用對於其學業或是工作產生負面的影響。

在信度方面，幾個分量表的內部一致性信度 Cronbach's α 係數介於.77 到.90 之間，總量表的 Cronbach's α 係數為.92。而效度方面，有六位專家學者建立的專家效度；以因素分析檢視其建構效度得出總解釋變異量為 69.19%。

貳、寂寞感

本研究之寂寞感感量表將以 Ditommaso 與 Spinner (1992) 所編製的社會及情緒寂寞感量表 (The social and emotional loneliness scale for adults, SELSA) 進行翻譯以及修編，以此作為測量大學生對於寂寞感之評量工具 (附錄三)。原版量表內容區分為三個分量表，其中「愛情情緒性寂寞感」12 題，「家庭情緒性寂寞感」11 題，「社會性寂寞感」14 題，共計 37 題。原版量表採 Likert 六點量表作答形式，「1」表非常不符合，「6」表非常符合，其中題項 1、4、6、7、8、9、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、27、28、29、30、31、32、33 為反向計分題，其餘皆為正向計分題，分數越高代表個體對於寂寞感感受越高，反之，分數越低代表寂寞感受越低。

(一) 專家效度

本研究根據 Ditommaso 與 Spinner (1992) 的 SELSA 量表進行翻譯，並與指導教授進行審討與修訂，為求量表經由翻譯後能如願測量出研究者之期待，遂邀請三位專家針對量表內容之正確性、適用性、內容涵蓋等部分，給予意見來加以修訂 (附錄一)，題目修改結果如表 3-2。

國防大學

National Defense University

表 3-2

寂寞感量表題目修訂題項整理

	原文	翻譯	適當 不適當		修訂後採用
			適當	不適當	
愛情 情緒 性 寂寞感	I am an important part of someone else' s life	我在某些人的生命中是重要的一部分	☒	☐	
	I have a romantic partner with whom I share my most intimate thoughts and feelings	我有一個親密伴侶可以讓我分享我最私密的想法和感覺	☐	☒	我有一個親密伴侶可以分享我個人的想法和感覺
	There is someone who wants to share their life with me	有一個人願意和我分享他的生活	☐	☒	有某個人願意和我分享他/她的生活
	I have a romantic or marital partner who gives me the support and encouragement I need	我有一個親密伴侶可以支持我和給我鼓勵	☐	☒	我有一個親密伴侶可以給予我支持和鼓勵
	I have an unmet need for a close romantic relationship	我在親密關係中有需求沒有被滿足	☐	☒	我有些需求在親密關係中無法被滿足
	I wish I could tell someone who I am in love with, that I love them.	我期待我能有個讓我說愛的人	☐	☒	我期待我能有個我愛的人
	I find myself wishing for someone with whom to share my life.	我希望能有人可以和我分享我的生活	☐	☒	我希望有一個親密伴侶可以和我分享生活
	I' m in love with someone who is in love with me.	我正愛著一個人而那個人也愛著我	☐	☒	我正愛著一個人，而那個人也愛著我
	I wish I had a more satisfying romantic relationship.	我希望我能有一個更滿意的親密關係	☐	☒	我希望能有一個更滿意的親密關係
	I have someone who fulfills my needs for intimacy.	我有可以滿足我親密需求的對象	☐	☒	我有一個可以滿足我親密需求的對象
家庭 情緒 性 寂寞感	I have someone who fulfills my emotional needs	我有可以滿足我情緒需求的對象	☐	☒	我有一個可以滿足我情緒需求的對象
	I feel alone when I'm with my family	和家人在一起時，我感到孤單	☒	☐	
	No one in my family really cares about me.	在家裡，沒有人是真的關心我	☒	☐	
	There is no one in my family I can depend upon for support and encouragement, but I wish there were	家庭裡沒有一個可以讓我依靠，給予我支持及鼓勵的對象，但我希望我有	☐	☒	家裡沒有一個人可以讓我依靠或給予我支持及鼓勵
	I really care about my family.	我真的很在乎我的家人	☒	☐	
	I really belong in my family.	家讓我有歸屬感	☐	☒	我的家庭讓我有歸屬感
	I wish my family was more concerned about my welfare.	我希望我的家人能夠更關心我的福利	☐	☒	我希望我的家人能夠更關心我的福祉
	I feel part of my family	我覺得我是家中的一份子	☒	☐	
	My family really cares about me	我的家人都很在乎我	☐	☒	我的家人真的都很關心我
	There is no one in my family I feel close to, but I wish there were.	我覺得在家裡沒有人跟我是親近的，但是我希望我有	☐	☒	家裡沒有一個人跟我是親近的
	My family is important to me.	我的家庭對我很重要	☒	☐	
	I feel close to my family	我覺得我很我的家人很親近	☐	☒	我覺得我和我的家人很親密

(續下頁)

	原文	翻譯	適當 不適當		修訂後採用
			適當	不適當	
社會性 寂寞感	What's important to me doesn't seem important to the people I know.	我覺得對我重要的事情但是大家卻不這麼認為	☐	☒	我認為重要的事情似乎對他人而言並非如此
	I don't have a friend (s) who shares my views, but I wish I did.	我沒有可以和我分享觀點的朋友，但是我希望我有	☐	☒	我沒有可以和我分享觀點的朋友
	I feel part of a group of friends	我覺得自己不是邊緣人	☐	☒	我覺得自己有許多好朋友
	My friends understand my motives and reasoning	我的朋友可以理解我的行為和動機	☐	☒	我的朋友們了解我行為背後的動機和理由
	I feel 'in tune' with others.'	我覺得我和他人的相處很和諧	☐	☒	我和他人的相處很和諧
	I have a lot in common with others.	我認為我和其他人有很多的共同點	☐	☒	我和他人有許多共同點
	I have friends that I can turn to for information.	我有可以告訴我資訊的朋友	☐	☒	我有可以提供我資訊的朋友
	I like the people I hang out with.	我喜歡和我在一起的這群人	☐	☒	我喜歡這群和我在一起的人
	I can depend upon my friends for help.	我可以依賴我朋友的幫忙	☐	☒	我有朋友（們）可以提供我協助
	I have friends to whom I can talk about the pressures in my life.	我有可以談論我生活壓力的朋友	☐	☒	我有朋友（們）可以跟我傾訴生活壓力
	I don't have a friend (s) who understands me, but I wish I did.	我沒有可以理解我的朋友，但我希望我有	☐	☒	我沒有任何一個可以了解我的朋友
	I do not feel satisfied with the friends that I have.	我對於我的朋友關係感到不滿足	☐	☒	我對於我的人際關係感到不滿足
	I have a friend (s) with whom I can share my views.	我有可以分享我觀點的朋友	☐	☒	我有可以分享觀點的朋友
	I'm not part of a group of friends and I wish I were.	我不是朋友中的一份子，但是我希望我是	☐	☒	我不認為自己是朋友團體中的一份子

(二) 項目分析

1. 內部一致性分析

量表中，各分量表總分與個題項相關小於 0.3 者，本研究則將該題列為刪題題項。在「愛情情緒性寂寞感」此一內涵中的第 6、7、9 題與該內涵的總分相關係數為-.23、-.110、.84；「家庭情緒性寂寞感」此一內涵中的第 6 題與其總分總分相關係數為-.124；「社會情緒性寂寞感」此一內涵中的第 1 題與其總分相關係數為 0.196。故將第 11 題、第 12 題、第 13 題、第 24 題、第 26 題刪除，如表 3-3 所示。

2. 刪除該題之後可以提高分量表之 Cronbach's α 值

量表中，各分量表之各題項在刪除該題之後可以提高該分量表之 Cronbach's α 值，本研究則將該題項列為刪除題項。在「愛情情緒性寂寞感」此一內涵中的第 5、6、7、9 刪除該題後的 Cronbach's α 值分別為.826、.826、.833、.828，高於原本該分量表的 Cronbach's α 值.813；「家庭情緒性寂寞感」此一內涵中的第 6 題刪除該題後的 Cronbach's α 值為.935，高於原本該分量表的 Cronbach's α 值.900；「社會性寂寞感」此一內涵中的第 1 題刪除該題後的 Cronbach's α 值為.909，高於原本該分量表的 Cronbach's α 值.899。故將第 11 題、第 12 題、第 13 題、第 24 題、第 26 題、第 35 題刪除，如表 3-3 所示。

3. CR 檢定

本研究經統計分析，將量表中 t 檢定之 CR 值小於 3.5 之題項列為刪題之題項（吳明隆，2000）。在「愛情情緒性寂寞感」此一內涵中的第 6、7、9 題之 t 值分別為-2.207、-.109、-.131；「家庭情緒性寂寞感」此一內涵中的第 6 題之 t 值為-1.111；「社會性寂寞感」此一內涵中的第 1 題之 t 值為-3.476。故將第 11 題、第 12 題、第 13 題、第 24 題、第 26 題刪除，如表 3-3 所示。

4. 因素分析法

以因素負荷量來判斷題目與相對因素的關係鑑別力分析，各題的因素負荷量只要小於 0.3 即將他列為刪題題項。在「愛情情緒性寂寞感」此一內涵中的第 5、6、7、9 題之因素負荷量均小於 0.3；「家庭情緒性寂寞感」此一內涵中的第 6 題之因素負荷量為-.216；「社會性寂寞感」此一內涵中的第 1 題之因素負荷量為.166。故將第 11 題、第 12 題、第 13 題、第 24 題、第 26 題、第 35 題刪除，如表 3-3 所示。

表 3-3

寂寞感量表項目分析摘要表

題目		M	SD	刪題後 Cronbach' s α	r	因素負荷量	CR 值	刪題
愛情情緒性寂寞感 (Cronbach, s α = 0.813)	R1 我在某個人的生命中是重要的一部分 (愛情情緒性寂寞感) -	2.36	1.21	.805	.616***	.578	-7.926	
	R2 我有一個親密伴侶可以分享我個人的想法和感覺 (愛情情緒性寂寞感) -	3.71	1.84	.764	.546***	.896	-29.283	
	R3 有某個人願意和我分享她/他的生活 (愛情情緒性寂寞感) -	2.13	1.22	.804	.607***	.554	-8.722	
	R4 我有一個親密伴侶可以給予我支持和鼓勵 (愛情情緒性寂寞感) -	3.56	1.89	.766	.531***	.885	-27.567	
	R5 我有些需求在親密關係中無法被滿足 (愛情情緒性寂寞感) +	2.99	1.49	.826	.465***	.127	-3.735	*
	R6 我期待我能有個我愛的人 (愛情情緒性寂寞感) +	4.71	1.26	.826	-.023***	-.146	-2.207	*
	R7 我希望有一個親密伴侶可以和我分享生活 (愛情情緒性寂寞感) +	4.85	1.28	.833	-.110***	-.265	-0.109	*
	R8 我正愛著一個人，而那個人也愛著我 (愛情情緒性寂寞感) -	3.59	1.93	.771	.482***	.835	-24.818	
	R9 我希望能有一個更滿意的親密關係 (愛情情緒性寂寞感) +	4.03	1.46	.828	.084***		-3.131	*
	R10 我有一個可以滿足我親密需求的對象 (愛情情緒性寂寞感) -	3.79	1.89	.767	.505***	.849	-29.81	
	R11 我有一個可以滿足我情緒需求的對象 (愛情情緒性寂寞感) -	2.55	1.35	.798	.661***	.616	-11.171	
	R12 我有一個值得讓我為他/她的快樂和幸福而付出的親密伴侶 (愛情情緒性寂寞感) -	3.76	1.87	.765	.541***	.878	-28.44	
家庭情緒性寂寞感 (Cronbach, s α = 0.900)	F1 和家人在一起時我會感到孤單 (家庭情緒性寂寞感) +	2.21	1.25	.889	.562***	.717	-16.324	
	F2 在家裡沒有人是真正的關心我 (家庭情緒性寂寞感) +	1.79	1.13	.886	.515***	.741	-14.893	
	F3 家裡沒有一個人可以讓我依靠或給予我支持及鼓勵 (家庭情緒性寂寞感) +	1.89	1.24	.884	.563***	.782	-16.828	
	F4 我真的很在乎我的家人 (家庭情緒性寂寞感) -	1.94	1.15	.890	.552***	.757	-14.294	
	F5 我的家庭讓我有歸屬感 (家庭情緒性寂寞感) -	2.12	1.22	.880	.653***	.866	-18.961	
	F6 我希望我的家人能夠更關心我的福祉 (家庭情緒性寂寞感) +	4.3	1.28	.935	-.124***	-.216	-0.111	*
	F7 我覺得我是家裡的一份子 (家庭情緒性寂寞感) -	1.91	1.05	.883	.677***	.851	-19.341	
	F8 我的家人真的很關心我 (家庭情緒性寂寞感) -	1.94	1.14	.884	.683***	.823	-17.625	
	F9 家裡沒有一個人跟我是親近的 (家庭情緒性寂寞感) +	1.93	1.23	.888	.512***	.719	-15.597	
	F10 我的家庭對我很重要 (家庭情緒性寂寞感) -	1.86	1.12	.882	.619***	.869	-18.043	
	F11 我覺得我和我的家人很親密 (家庭情緒性寂寞感) -	2.3	1.26	.883	.608***	.835	-19.756	

(續下頁)

社會性寂寞感 (Cronbach, $s\alpha = 0.899$)	題目	M	SD	刪題後 Cronbach' s α	r	因素負荷量	CR 值	刪題
	S1 我認為重要的事情似乎對他人而言並非如此（社會性寂寞感）+	4.1	1.24	.909	.196***	.166	-3.476	*
	S2 我沒有可以和我分享觀點的朋友（社會性寂寞感）+	2.07	1.17	.892	.537***	.645	-15.871	
	S3 我覺得自己有許多好朋友（社會性寂寞感）+	2.77	1.39	.890	.667***	.716	-14.257	
	S4 我的朋友們了解我行為背後的動機和理由（社會性寂寞感）-	2.84	1.13	.892	.559***	.661	-12.224	
	S5 我和他人的相處很和諧（社會性寂寞感）-	2.35	1.13	.893	.547***	.625	-11.796	
	S6 我和他人有許多的共同點（社會性寂寞感）-	3.03	1.19	.895	.535***	.591	-10.799	
	S7 我有可以提供我資訊的朋友（社會性寂寞感）+	2.18	1.14	.890	.646***	.764	-13.416	
	S8 我喜歡這群和我在一起的人（社會性寂寞感）-	2.03	1.04	.889	.680***	.762	-13.701	
	S9 我有朋友（們）可以提供我協助（社會性寂寞感）-	1.98	.99	.888	.705***	.821	-17.049	
	S10 我有朋友（們）可以跟我傾訴生活壓力（社會性寂寞感）-	2.24	1.20	.886	.668***	.823	-18.246	
	S11 我沒有任何一個可以了解我的朋友（社會性寂寞感）+	1.98	1.18	.891	.568***	.651	-16.877	
	S12 我對於我的人際關係感到不滿足（社會性寂寞感）+	2.99	1.44	.896	.579***	.554	-13.095	
	S13 我有可以分享觀點的朋友（社會性寂寞感）-	2.09	1.09	.886	.697***	.848	-18.856	
	S14 我不認為自己是朋友團體中的一份子（社會性寂寞感）+	2.14	1.30	.892	.552***	.633	-15.003	

綜合上述之刪題標準，只要符合一個或以上的刪題標準即將該題項刪除，共計將 R5、R6、R7、R9、F6、S1 刪除，共計刪除 6 題。刪完題後，寂寞感量表共計 37 題，分別為「愛情情緒性寂寞感」8 題、「家庭情緒性寂寞感」10 題，「社會性情緒寂寞感」13 題。以此量表進行信效度分析。

（三）效度分析

首先以樣本適切性指標 Kaiser-Meyer-Olkin 值（簡稱 KMO 值）判斷本量表是否適合進行因素分析，結果顯示本量表的 KMO 值為.924，表示相關情形極佳（大於.90），適合進行因素分析。從 Barlett's 球形考驗， χ^2 值為 7264.903 ($p < .001$) 達到顯著水準，表示母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析。

因素分析進行步驟先以主軸法分析萃取因素，根據原量表三個因素，設定萃取 3 個因素為宜，並以最大變異法進行轉軸，以特徵值大於 1 及因素負荷量大於.03 者為選題之基準。

第一次因素分析結果發現，以抽取 3 個因子進行第一次因素分析（表 3-4），可解釋量表的變異量為 57.88%，經逐題檢視，因素一「社會性寂寞感」有 3 題題項，其翻譯內涵不屬於社會性寂寞感內涵，故將 R1、R3、R11 刪除，再進行第二次因素分析。

表 3-4

「寂寞感量表」第一次因素分析摘要表

題項	因素負荷量		
	1	2	3
S13 我有可以分享觀點的朋友（社會性寂寞感）-	.858	.196	
S10 我有朋友（們）可以跟我傾訴生活壓力（社會性寂寞感）-	.841	.175	
S7 我有可以提供我資訊的朋友（社會性寂寞感）+	.764	.168	.173
S9 我有朋友（們）可以提供我協助（社會性寂寞感）-	.730	.345	.142
R3 有某個人願意和我分享她/他的生活（愛情情緒性寂寞感）-	.639	.141	.254
R11 我有一個可以滿足我情緒需求的對象（愛情情緒性寂寞感）-	.637	.141	.345
S3 我覺得自己有許多好朋友（社會性寂寞感）+	.605	.202	.304
S8 我喜歡這群和我在一起的人（社會性寂寞感）-	.604	.368	.181
S2 我沒有可以和我分享觀點的朋友（社會性寂寞感）+	.557	.304	-.150
S4 我的朋友們了解我行為背後的動機和理由（社會性寂寞感）-	.555	.179	.187
R1 我在某個人的生命中是重要的一部分（愛情情緒性寂寞感）-	.536	.238	.313
S5 我和他人的相處很和諧（社會性寂寞感）-	.519	.246	.136
S11 我沒有任何一個可以了解我的朋友（社會性寂寞感）+	.504	.403	-.154
S6 我和他人有許多的共同點（社會性寂寞感）-	.485	.133	.313
S14 我不認為自己是朋友團體中的一份子（社會性寂寞感）+	.464	.448	-.199
S12 我對於我的人際關係感到不滿足（社會性寂寞感）+	.360	.347	
F5 我的家庭讓我有歸屬感（家庭情緒性寂寞感）-	.250	.789	.110
F3 家裡沒有一個人可以讓我依靠或給予我支持及鼓勵（家庭情緒性寂寞感）+	.163	.772	
F10 我的家庭對我很重要（家庭情緒性寂寞感）-	.324	.768	
F11 我覺得我和我的家人很親密（家庭情緒性寂寞感）-	.173	.765	.171
F7 我覺得我是家裡的一份子（家庭情緒性寂寞感）-	.317	.757	.150
F2 在家裡沒有人是真正的關心我（家庭情緒性寂寞感）+	.144	.742	-.109
F8 我的家人真的很關心我（家庭情緒性寂寞感）-	.297	.725	.194
F9 家裡沒有一個人跟我是親近的（家庭情緒性寂寞感）+	.210	.701	-.178
F1 和家人在一起時我會感到孤單（家庭情緒性寂寞感）+	.114	.700	
F4 我真的很在乎我的家人（家庭情緒性寂寞感）-	.275	.628	.136
R2 我有一個親密伴侶可以分享我個人的想法和感覺（愛情情緒性寂寞感）-	.200		.889
R12 我有一個值得讓我為他/她的快樂和幸福而付出的親密伴侶（愛情情緒性寂寞感）-	.156		.877
R10 我有一個可以滿足我親密需求的對象（愛情情緒性寂寞感）-	.167		.835
R4 我有一個親密伴侶可以給予我支持和鼓勵（愛情情緒性寂寞感）-	.229		.827
R8 我正愛著一個人，而那個人也愛著我（愛情情緒性寂寞感）-	.122		.823
解釋量	22.064%	21.288%	14.529%
特徵值	6.84	6.599	4.504
總解釋變異量= 57.881%			

將 R1、R3、R11 刪除後，研究者進行第二次因素分析，結果得出樣本適切性 KMO 值為 0.916，Barlett's 球形考驗， χ^2 值為 5674.513 ($p < .001$)，總解釋變異量為 58.80%。如下表 3-5 第二次因素分析摘要表可以發現，因素一均為「家庭情緒性寂寞感」共 10 題，因素負荷量介於.633 至.795；因素二均為「社會性寂寞感」共 13 題，因素負荷量介於.390 至.850；以及因素三均為「愛情情緒性寂寞感」共 5 題，因素負荷量介於.823 至.898。最後，研究者發現因素三「愛情情緒性寂寞感」之因素負荷量均高於.8，再加上目前各量表題數皆不相同，因此將以因素三「愛情情緒性寂寞感」之題數為基礎，取各因素之因素負荷量最高的五題，進行第三次因素分析。



表 3-5

「寂寞感量表」第二次因素分析摘要表

題項	因素負荷量		
	1	2	3
F5 我的家庭讓我有歸屬感（家庭情緒性寂寞感）-	.795	.242	.105
F10 我的家庭對我很重要（家庭情緒性寂寞感）-	.769	.326	
F11 我覺得我和我的家人很親密（家庭情緒性寂寞感）-	.767	.180	.169
F3 家裡沒有一個人可以讓我依靠或給予我支持及鼓勵（家庭情緒性寂寞感）+	.766	.180	
F7 我覺得我是家裡的一份子（家庭情緒性寂寞感）-	.755	.321	.153
F2 在家裡沒有人是真正的關心我（家庭情緒性寂寞感）+	.730	.176	-.114
F8 我的家人真的很關心我（家庭情緒性寂寞感）-	.726	.300	.197
F9 家裡沒有一個人跟我是親近的（家庭情緒性寂寞感）+	.693	.233	-.181
F1 和家人在一起時我會感到孤單（家庭情緒性寂寞感）+	.689	.144	
F4 我真的很在乎我的家人（家庭情緒性寂寞感）-	.633	.264	.137
S13 我有可以分享觀點的朋友（社會性寂寞感）-	.184	.850	.123
S10 我有朋友（們）可以跟我傾訴生活壓力（社會性寂寞感）-	.168	.825	.108
S9 我有朋友（們）可以提供我協助（社會性寂寞感）-	.332	.731	.171
S7 我有可以提供我資訊的朋友（社會性寂寞感）+	.169	.728	.199
S8 我喜歡這群和我在一起的人（社會性寂寞感）-	.350	.628	.209
S3 我覺得自己有許多好朋友（社會性寂寞感）+	.191	.602	.327
S2 我沒有可以和我分享觀點的朋友（社會性寂寞感）+	.288	.571	-.132
S4 我的朋友們了解我行為背後的動機和理由（社會性寂寞感）-	.165	.563	.209
S11 我沒有任何一個可以了解我的朋友（社會性寂寞感）+	.382	.531	-.140
S5 我和他人的相處很和諧（社會性寂寞感）-	.240	.506	.151
S14 我不認為自己是朋友團體中的一份子（社會性寂寞感）+	.426	.502	-.184
S6 我和他人有許多的共同點（社會性寂寞感）-	.122	.488	.336
S12 我對於我的人際關係感到不滿足（社會性寂寞感）+	.327	.390	
R2 我有一個親密伴侶可以分享我個人的想法和感覺（愛情情緒性寂寞感）-		.166	.898
R12 我有一個值得讓我為他/她的快樂和幸福而付出的親密伴侶（愛情情緒性寂寞感）-		.130	.886
R10 我有一個可以滿足我親密需求的對象（愛情情緒性寂寞感）-		.135	.840
R4 我有一個親密伴侶可以給予我支持和鼓勵（愛情情緒性寂寞感）-		.185	.833
R8 我正愛著一個人，而那個人也愛著我（愛情情緒性寂寞感）-			.823
解釋量	22.74%	20.532%	15.527%
特徵值	6.367	5.749	4.348
總解釋變異量=58.799%			

第三次因素分析，根據表 3-8 結果得出 KMO 值為.891，Barlett's 球形考驗， χ^2 值為 3756.886 ($p < .001$)，總解釋變異量為 72.64% (表 3-6)。

表 3-6

「寂寞感量表」第三次因素分析摘要表

題項	因素負荷量		
	1	2	3
R12 我有一個值得讓我為他/她的快樂和幸福而付出的親密伴侶 (愛情情緒性寂寞感) -	.915		.119
R2 我有一個親密伴侶可以分享我個人的想法和感覺 (愛情情緒性寂寞感) -	.912		.154
R4 我有一個親密伴侶可以給予我支持和鼓勵 (愛情情緒性寂寞感) -	.863		.163
R10 我有一個可以滿足我親密需求的對象 (愛情情緒性寂寞感) -	.853		.131
R8 我正愛著一個人，而那個人也愛著我 (愛情情緒性寂寞感) -	.822		
F11 我覺得我和我的家人很親密 (家庭情緒性寂寞感) -	.105	.841	.152
F5 我的家庭讓我有歸屬感 (家庭情緒性寂寞感) -		.826	.210
F10 我的家庭對我很重要 (家庭情緒性寂寞感) -		.824	.310
F7 我覺得我是家裡的一份子 (家庭情緒性寂寞感) -	.106	.818	.297
F3 家裡沒有一個人可以讓我依靠或給予我支持及鼓勵 (家庭情緒性寂寞感) +		.630	.163
S13 我有可以分享觀點的朋友 (社會性寂寞感) -	.125	.212	.874
S10 我有朋友 (們) 可以跟我傾訴生活壓力 (社會性寂寞感) -	.102	.202	.874
S7 我有可以提供我資訊的朋友 (社會性寂寞感) +	.184	.217	.753
S9 我有朋友 (們) 可以提供我協助 (社會性寂寞感) -	.146	.393	.727
S8 我喜歡這群和我在一起的人 (社會性寂寞感) -	.182	.431	.570
解釋量	26.389%	24.154%	22.098%
特徵值	3.958	3.623	3.315
總解釋變異量= 72.640%			

（四）信度分析

「寂寞感量表」的內部一致性係數 Cronbach's α 值為.892，各分量表之 Cronbach's α 介於.909 至.946 之間（如表 3-7），由此可知本量表具有良好的內部一致性信度。

表 3-7

「寂寞感量表」各分量表之 Cronbach's α 值 (N=286)

分量表	M	SD	內部一致性 Cronbach's α 係數
愛情情緒性寂寞感	42.05	10.868	.946
家庭情緒性寂寞感	24.17	9.247	.909
社會性寂寞感	34.81	10.997	.913
總量表	39.02	13.520	.892

綜上所述，本研究所修編之「寂寞感量表」共 15 題，其中包含三個分量表，每個分量表各五題。本量表以 Ditommaso 與 Spinner (1992) 所編製的社會及情緒寂寞感量表作為翻譯的基礎，因此本量表多向度。在信度分析上，「寂寞感量表」之內部一致性係數 Cronbach's α 值為.892，由此可以看出，本量表之內部一致性非常良好。在效度分析上，經由因素分析可以看出本量表之可以解釋 72.640% 的變異量，表示此量表有良好的建構效度。故本研究修編之「寂寞感量表」具有良好之信度及效度。

參、幸福感

本研究的「幸福感」測量是採用馬于雯於 2015 年編製的「心理社會幸福感量表」做為本研究的研究工具。此量表依據 Ryff 與 Keyes (1995) 以及 Keyes (1998) 所提出的幸福理論，將幸福感分為「心理幸福感」及「社會幸福感」兩個分量，即以個人心理功能正向運作程度做為評量個人主觀幸福感之指標。使用 Likert 六點量表為作答方式，1 分為非常不同意，2 分不分不同意，3 分有點不同意，4 分有點同意，5 分部分同意，6 分非常同意。其中心理幸福感是採用 Ryff (1989) 的理論認為，幸福感是一種具有多面向的心理幸福感受，也就是個人知覺到心理正向運作的程度。其涵蓋了幾個面向包含六個向度，分別為自我接納、個人成長、生活目的、環境掌握生活目的、自治能力及與他人的正向關係。而社會幸福感則是採用了 Keys 於 1998 年提出的社會幸福感概念，包含了五個向度：社會接納、社會實現、社會

貢獻、社會連結及社會整合。心理幸福感為 6 題負向題，社會幸福感為 5 題負向題，總題數為 11 題。

在效度方面，使用因素分析來檢驗量表的建構效度，結果發現所有題項皆集中在同一因子上，且各題項與對應因素的相關係數均達.45 以上，解釋變異量達 44.4%；在聚合效度方面，此量表和 Bradburn (1969) 所編製的「平衡式情感量表」的相關係數為 0.651，與「生活滿意度量表」之相關係數為.291，顯示此量表具有好的建構效度和聚合效度。在信度方面，總量表的 Cronbach's α 為.873，間隔兩週的再測信度為.680，顯示此量表也有良好的內部一致性及穩定性。



第四章 研究結果分析

第一節 背景資料分析

表 4-5 中顯示本研究中大學生不同性別與不同年級在「手機成癮傾向」、「幸福感」與「寂寞感」中，各內涵的整體表現，之得分情形。

在表 4-6 中，以獨立樣本 t 檢定分析不同性別於各量表之結果：在「手機成癮傾向」方面，不同性別在「手機成癮傾向」量表方面並沒有顯著差異 ($t = -1.954$, $p = .658$)；在「幸福感」量表部分，不同性別在「幸福感」量表方面並沒有顯著差異 ($t = -.444$, $p = .658$)；在「寂寞感」部分，不同性別在「寂寞感」量表方面並沒有顯著差異 ($t = -.640$, $p = .523$)。

透過表 4-1 至 4-4 可以了解本研究之研究目的一：了解大學生手機成癮傾向的概況。由表 4-1 及表 4-2 可以得知研究樣本中有 37.4% 的大學生每天約花費 3-5 小時在使用手機，其中又以使用通訊 APP(28%) 為最多，其次為使用社群 APP(21%)；在表 4-1 中亦可以得知，有 40.2% 的大學生每天約花費 1-3 小時在使用手機和他人聯繫，透過表 4-3 可以知道，大學生主要的聯繫對象為父母 (39.5%)，其次為朋友和同學 (38.5%)。接著在表 4-4 中可以發現，有 50.3% 的大學生表示，偶爾會因為使用手機時間過長而耽誤做其他的事情（例如：做功課、看書、睡覺），有 52.4% 的大學生表示，偶爾會在課堂中使用手機。

表 4-1

大學生每天使用手機間及使用手機通訊功能時間之人數分析

使用手機時間之人數 (N=286)			使用手機通訊功能時間之人數 (N=286)	
	人數	百分比	人數	百分比
1 小時	7	2.4%	69	24.1%
1-3 小時	72	25.2%	115	40.2%
3-5 小時	107	37.4%	58	20.3%
5-7 小時	60	21.0%	32	11.2%
7-9 小時	20	7.0%	6	2.1%
9-11 小時	10	3.5%	2	0.7%
11 小時以上	10	3.5%	4	1.4%

表 4-2

大學生使用手機功能之人數分析（複選題）

	人數 (N=286)	百分比
通電話	46	5%
通訊 APP	251	28%
逛網拍購物	51	6%
觀看視頻	112	12%
閱讀新聞	54	6%
查詢資訊	75	8%
行動記事本	26	3%
社群 APP	189	21%
行動錢包	7	1%
手機遊戲	84	9%
其他	6	1%

表 4-3

大學生手機通訊功能主要聯繫對象之人數分析

	人數 (N=286)	百分比
父母	113	39.5%
親戚或長輩	5	1.7%
兄弟姐妹	13	4.5%
朋友和同學	110	38.5%
男（女）朋友	39	13.6%
其他	6	2.1%

表 4-4

大學生使用手機而耽誤其他事情之頻率與課堂中使用手機頻率之人數分析

使用手機而耽誤其他事情之頻率之人數			課堂中使用手機頻率之人數	
	人數	百分比	人數	百分比
總是	14	4.9%	12	4.2%
常常	81	28.3%	79	27.6%
偶爾	144	50.3%	150	52.4%
不會	47	16.4%	45	15.7%

表 4-5

研究變項之描述統計分析

	性別				年級									
	男		女		一年級		二年級		三年級		四年級		四年級以上	
	(n=104)		(n=182)		(n=123)		(n=40)		(n=37)		(n=41)		(n=45)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
手機成癮傾向總分	2.99	.94	3.21	.90	2.88	.86	3.41	.91	3.07	.71	3.25	0.78	3.53	1.13
強迫性	3.68	1.09	3.97	1.13	3.57	1.04	4.18	1.00	3.82	.93	4.12	1.14	4.19	1.37
耐受性	3.89	1.17	4.40	1.19	3.83	1.11	4.62	1.12	4.60	.93	4.52	1.26	4.30	1.42
戒斷性	2.75	1.08	2.92	1.07	2.66	1.03	3.20	1.11	2.68	.90	2.81	.84	3.28	1.31
人際及健康問題	2.43	1.12	2.49	.92	2.21	0.88	2.68	.95	2.26	.67	2.53	.90	3.11	1.30
時間管理問題	11.07	4.58	11.57	4.04	10.49	3.90	12.32	4.26	10.59	3.06	11.51	3.63	13.54	5.51
幸福感總分	3.90	.94	3.94	.86	3.99	.81	3.72	.95	3.88	.74	4.07	.74	3.83	1.21
心理幸福感	3.79	.94	3.84	.91	3.86	.82	3.61	.98	3.80	.86	3.98	.77	3.80	1.23
社會幸福感	4.02	1.10	4.07	.95	4.16	.98	3.86	1.08	3.98	.81	4.18	.86	3.87	1.24
寂寞感總分	2.65	.93	2.58	.88	2.69	0.74	2.74	.97	2.45	.91	2.54	1.01	2.40	1.09
愛情情緒性寂寞感	3.68	1.62	3.69	1.76	4.14	1.41	4.07	1.69	3.49	1.91	3.29	1.94	2.62	1.57
家庭情緒性寂寞感	2.01	1.06	2.02	.98	1.83	.88	2.22	1.17	1.89	.80	2.16	1.02	2.32	1.23
社會性寂寞感	2.25	1.03	2.02	.88	2.12	.87	1.94	.95	1.97	.78	2.18	1.05	2.27	1.13

表 4-6
性別於各量表之 t 檢定分析

	男		女		自 由 度	<i>t</i> 值	<i>p</i>
	(n=104)		(n=182)				
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
手機成癮傾向總分	2.99	0.94	3.21	0.90	284	-1.954	.658
幸福感總分	3.90	0.94	3.94	0.86	284	-.444	.658
寂寞感總分	2.65	0.93	2.58	0.88	284	.640	.523

第二節 研究假設驗證

本研究主要目的在於檢視幸福感、寂寞感與手機成癮傾向之關係，並驗證幸福感與寂寞感對於手機成癮傾向的預測效果。是以本節中的探討將以相關分析以及逐步回歸分析進行檢驗。

壹、相關分析

本研究中，研究者以幸福感與寂寞感的角度來探討大學生手機成癮傾向，因此透過相關分析檢驗問題一：「大學生的寂寞感和手機成癮傾向之間的關係為何？」之研究假設一：「大學生的寂寞感和手機成癮傾向有顯著正相關。」、假設 1-2：「大學生的社會性寂寞和手機成癮傾向呈現顯著正相關。」、假設 1-1：「社會性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。」、假設 1-2：「愛情情緒性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關」、假設 1-3：「家庭情緒性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。」；問題二：「大學生的幸福感和手機成癮傾向之間的關係為何？」之研究假設二：「大學生的幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」、假設 2-1：「心理幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」、假設 2-2：「社會幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」。

一、寂寞感與手機成癮傾向

從表 4-7 中得知，寂寞感總分與「人際及健康問題」($r = 0.132, p < 0.05$)及「時間管理問題」($r = .148, p < .01$)其相關係數均小於 0.05 顯著相關；愛情情緒性寂寞感與「強迫性」($r = -.119, p < .05$)與「人際及健康問題」($r = -.137, p < .05$)其相關係數均小於.05 顯著相關；家庭情緒性寂寞感與手機成癮傾向總分及各分量表之相關係數顯著性均小於.05 顯著；社會性寂寞感與整體手機成癮傾向、「戒斷性」、「人際及健康問題」、「時間管理問題」相關係數之顯著性均小於.05 顯著。

表 4-7

寂寞感與手機成癮傾向之相關分析摘要表 (N = 286)

	寂寞感總分	愛情情緒性寂寞感	家庭情緒性寂寞感	社會性寂寞感
手機成癮傾向總分	.101	-.083	.295**	.125*
強迫性	-.036	-.119*	.120*	-.016
耐受性	.048	.028	.118*	-.038
戒斷性	.103	-.060	.262*	.123*
人際及健康問題	.132*	-.137*	.380**	.222**
時間管理問題	.148*	-.087	.350**	.208**

註：* $p < .05$ ，** $p < .01$

二. 幸福感與手機成癮傾向

從表 4-8 中，幸福感總分與手機成癮傾向總分及各分表之相關係數均達.01 顯著相關；心裡幸福感及社會幸福感均與手機成癮傾向總分以及手機成癮傾向各分量表之相關係數達.01 顯著相關。因此，綜上所述，研究者所檢驗之研究假設二：「大學生的幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」、假設 2-1：「心理幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」、假設 2-2：「社會幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」成立。

表 4-8

幸福感與手機成癮傾向之相關分析摘要表 (N = 286)

	幸福感總分	心理幸福感	社會幸福感
手機成癮傾向總分	-.504**	-.498**	-.436**
強迫性	-.294**	-.295**	-.249**
耐受性	-.383**	-.375**	-.336**
戒斷性	-.468**	-.472**	-.393**
人際及健康問題	-.470**	-.435**	-.438**
時間管理問題	-.505**	-.498**	-.438**

註：* $p < .05$ ，** $p < .01$

貳、逐步迴歸分析

本研究透過逐步迴歸分析檢驗幸福感、寂寞感對手機成癮傾向的預測效果，以「幸福感」(心理幸福感、社會幸福感兩個因素)和「寂寞感」(愛情情緒性寂寞感、家庭情緒性寂寞感、社會性寂寞感三個因素)總共五個預測變項，以及「手機成癮傾向」(強迫性、耐受性、戒斷性、人際及健康問題、時間管理問題五個因素)為

效標變項，並提出假設三：「寂寞感」、「幸福感」對「手機成癮傾向」具有預測效果。

在此之前，本研究先檢定「寂寞感」與「幸福感」兩變項之間是否存在共線性，由附錄六可以得知，寂寞感與幸福感各向度之相關係數均小於.80，共線性診斷未達顯著，據此進行逐步迴歸分析。

由表 4-9 中可以得知，整體「幸福感」與整體「寂寞感」在預測整體「手機成癮傾向」時，進入迴歸方程式的顯著變項有一項：幸福感。此變項的多元相關係數 (R) 為.504，其決定係數 (R^2) 為.254，顯示此變項可以解釋整體「手機成癮傾向」25.4%的變異量。此預測變項的標準化迴歸係數 (β) 為-.504 ($p = .000$)，表示此變項對於手機成癮傾向有負向的影響，意即當大學生的整體「幸福感」程度越高時，整體的「手機成癮傾向」就會越低，換句話說，當大學生在生活中心理及社會層面的需求越被滿足，對手機使用的依賴將會越低。

表 4-9

整體幸福感與整體寂寞感預測整體手機成癮傾向之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
幸福感總分	-1.041	.106	-.504	.254	.254	96.636***

註：*** $p < .000$

由表 4-10 可以得知幸福感與寂寞感在預測手機成癮傾向時，進入迴歸方程式的顯著變項有三項：心理幸福感、愛情情緒性寂寞感、家庭情緒性寂寞感，這三個變項的多元相關係數 (R) 為.531，其決定係數 (R^2) 為.282，顯示這三個變項可以解釋整體手機成癮傾向 28.2%的變異量，其中以心理幸福感的預測力較佳，其解釋變異量 24.8%，此外這三個預測變項的標準化迴歸係數 (β) 依序為：心理幸福感 ($\beta = -.461$, $p = .000$)、愛情情緒性寂寞感 ($\beta = -.152$, $p = .000$)、家庭情緒性寂寞感 ($\beta = .135$, $p = .000$)，表示心理幸福感及愛情情緒性寂寞感對於整體手機成癮傾向有負向影響，意即當大學生的心理幸福感、愛情情緒性寂寞感與家庭情緒性寂寞感程度越高，對於手機的成癮傾向就會越低。

表 4-10

幸福感與寂寞感預測整體手機成癮傾向之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
心理幸福感	-1.695	.202	-.461	.248	.248	93.526***
愛情情緒性寂寞感	-.359	.121	-.152	.267	.019	51.495***
家庭情緒性寂寞感	.541	.221	.135	.282	.015	36.946***

註：*** $p < .000$

由表 4-11 可以得知整體幸福感與整體寂寞感在預測強迫性時，進入迴歸方程式的顯著變項有：幸福感與寂寞感，這兩個變項的多元相關係數（ R ）為.332，其決定係數（ R^2 ）為.111，顯示這兩個變項可以解釋強迫性 11.1%的變異量，其中以幸福感的預測力較佳，其解釋變異量 8.6%，此外這兩個預測變項的標準化迴歸係數（ β ）依序為：幸福感（ $\beta = -.356$ ， $p = .000$ ）、寂寞感（ $\beta = -.167$ ， $p = .000$ ），表示整體幸福感與整體寂寞感對於大學生的手機使用的強迫性具有負向影響。

表 4-11

整體幸福感與整體寂寞感預測強迫性之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
幸福感總分	-.163	.028	-.356	.086	.086	26.849***
寂寞感總分	-.056	.020	-.167	.111	.024	17.586***

註：*** $p < .000$

由表 4-12 中可以得知整體幸福感與整體寂寞感在預測耐受性時，進入迴歸方程式的顯著變項有一項：幸福感，這一個變項的多元相關係數（ R ）為.383，其決定係數（ R^2 ）為.147，顯示這兩個變項可以解釋強迫性 14.7%的變異量，此外這一個預測變項的標準化迴歸係數（ β ）為：幸福感（ $\beta = -.383$ ， $p = .000$ ），表示整體幸福感對於大學生的手機使用的耐受性具有負向影響。

表 4-12

整體幸福感與整體寂寞感對耐受性之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
幸福感總分	-.142	.020	-.383	.147	.147	48.889***

註：*** $p < .000$

由表 4-13 中可以得知整體幸福感與整體寂寞感在預測戒斷性時，進入迴歸方程式的顯著變項有一項：幸福感，這個變項的多元相關係數 (R) 為.468，其決定係數 (R^2) 為.219，顯示這兩個變項可以解釋強迫性 21.9%的變異量，顯示此變項可以解釋「戒斷性」的變異量為 21.9%，此外這一個預測變項的標準化迴歸係數 (β) 為：幸福感 ($\beta=-.468$, $p=.000$)，表示整體幸福感對於大學生的手機使用的戒斷性具有負向影響。

表 4-13

整體幸福感與整體寂寞感預測戒斷性之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	$SE\ B$	β	R^2	ΔR^2	F
幸福感總分	-.307	.035	-.468	.219	.219	79.431***

註：*** $p < .000$

由表 4-14 中可以得知整體幸福感與整體寂寞感在預測人際及健康問題時，進入迴歸方程式的顯著變項有一項：幸福感，這個變項的多元相關係數 (R) 為.470，其決定係數 (R^2) 為.221，顯示這個變項可以解釋強迫性 22.1%的變異量，顯示此變項可以解釋「人際及健康問題」的變異量為 22.1%，此外這一個預測變項的標準化迴歸係數 (β) 為：幸福感 ($\beta=-.470$, $p=.000$)，表示整體幸福感對於大學生的手機使用的人際及健康問題具有負向影響。

表 4-14

整體幸福感與整體寂寞感預測人際及健康問題之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	$SE\ B$	β	R^2	ΔR^2	F
幸福感總分	-.288	.032	-.470	.221	.221	80.401***

註：*** $p < .000$

由表 4-15 中可以得知整體幸福感與整體寂寞感在預測時間管理問題時，進入迴歸方程式的顯著變項有一項：幸福感，這個變項的多元相關係數 (R) 為.505，其決定係數 (R^2) 為.255，顯示此變項可以解釋「時間管理問題」的變異量為 22.1%，此外這一個預測變項的標準化迴歸係數 (β) 為：幸福感 ($\beta=-.505$, $p=.000$)，表示整體幸福感對於大學生的手機使用的時間管理問題具有負向影響。

表 4-15

整體幸福感與整體寂寞感預測時間管理問題之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
幸福感總分	-.657	.067	-.505	.255	.255	97.359***

註：*** $p < .000$

由表 4-16 中可以得知幸福感與寂寞感在預測強迫性時，進入迴歸方程式的顯著變項有兩項：心理幸福感與愛情情緒性寂寞感，這個兩個變項的多元相關係數(R)為.332，其決定係數(R^2)為.110，顯示此變項可以解釋「強迫性」的變異量為 11.0%，其中以心理幸福感的預測力較佳，其解釋變異量為 8.7%，此外這兩個預測變項的標準化迴歸係數(β)依序為：心理幸福感($\beta=-.311$, $p=.000$)、愛情情緒性寂寞感($\beta=-.153$, $p=.000$)，表示心理幸福感與愛情情緒性寂寞感對於手機成癮傾向的強迫性有負向的影響。

表 4-16

幸福感與寂寞感預測強迫性之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
心理幸福感	-.254	.046	-.311	.087	.087	27.028***
愛情情緒性寂寞感	-.081	.030	-.153	.110	.023	17.504***

註：*** $p < .000$

由表 4-17 中可以得知幸福感與寂寞感在預測耐受性時，進入迴歸方程式的顯著變項有三項：心理幸福感、社會性寂寞感與社會幸福感，這個三個變項的多元相關係數(R)為.429，其決定係數(R^2)為.184，顯示此變項可以解釋「耐受性」的變異量為 18.4%，其中以心理幸福感的預測力最佳，其解釋變異量為 1.4%，此外這三個預測變項的標準化迴歸係數(β)依序為：心理幸福感($\beta=-.294$, $p=.000$)、社會性寂寞感($\beta=-.203$, $p=.000$)、社會幸福感($\beta=-.198$, $p=.000$)，表示心理幸福感、社會性寂寞感與社會幸福感對於手機成癮傾向的耐受性有負面的影響。

表 4-17

幸福感與寂寞感預測耐受性之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
心理幸福感	-.193	.052	-.294	.140	.140	46.416***
社會性寂寞感	-.156	.045	-.203	.167	.026	28.328***
社會幸福感	-.143	.058	-.198	.184	.018	21.250***

註：*** $p < .000$

由表 4-18 中可以得知幸福感與寂寞感在預測戒斷性時，進入迴歸方程式的顯著變項有兩項：心理幸福感與愛情性寂寞感，這個兩個變項的多元相關係數（ R ）為.485，其決定係數（ R^2 ）為.235，顯示此變項可以解釋「戒斷性」的變異量為 23.5%，其中以心理幸福感的預測力較佳，其解釋變異量為 22.3%，此外這兩個預測變項的標準化迴歸係數（ β ）依序為：心理幸福感（ $\beta = -.484$ ， $p = .000$ ）、愛情性寂寞感（ $\beta = -.113$ ， $p = .000$ ），表示心理幸福感與愛情性寂寞感對於手機成癮傾向的戒斷性有負面的影響。

表 4-18

幸福感與寂寞感預測戒斷性之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
心理幸福感	-.566	.061	-.484	.223	.223	81.482***
愛情情緒性寂寞感	-.085	.039	-.113	.235	.013	43.585***

註：*** $p < .000$

由表 4-19 中可以得知幸福感與寂寞感在預測人際及健康問題時，進入迴歸方程式的顯著變項有四項：社會幸福感、家庭性情緒寂寞感、愛情情緒性寂寞感與心理幸福感，這個四個變項的多元相關係數（ R ）為.545，其決定係數（ R^2 ）為.297，顯示此變項可以解釋「人際及健康問題」的變異量為 29.7%，其中以社會幸福感的預測力最佳，其解釋變異量為 19.2%，此外這四個預測變項的標準化迴歸係數（ β ）依序為：社會幸福感（ $\beta = -.167$ ， $p = .000$ ）、家庭情緒性寂寞感（ $\beta = .232$ ， $p = .000$ ）、愛情情緒性寂寞感（ $\beta = -.210$ ， $p = .000$ ）、心理幸福感（ $\beta = -.246$ ， $p = .000$ ），表示社會幸福感、愛情情緒性寂寞感與心理幸福感對於人際及健康問題有負向的影響，而家庭情緒性寂寞感對於人際及健康問題則有正向的影響。

表 4-19

幸福感與寂寞感預測人際及健康問題之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
社會幸福感	-.199	.091	-.167	.192	.192	67.604***
家庭情緒性寂寞感	.275	.068	.232	.229	.037	67.604***
愛情情緒性寂寞感	-.147	.035	-.210	.268	.039	67.604***
心理幸福感	-.268	.079	-.246	.297	.028	67.604***

註：*** $p < .000$

由表 4-20 中可以得知幸福感與寂寞感在預測時間管理問題時，進入迴歸方程式的顯著變項有三項：心理幸福感、家庭情緒性寂寞感與愛情性情緒寂寞感，這個三個變項的多元相關係數 (R) 為 .549，其決定係數 (R^2) 為 .302，顯示此變項可以解釋「時間管理問題」的變異量為 30.2%，其中以心理幸福感的預測力最佳，其解釋變異量為 24.8%，此外這三個預測變項的標準化迴歸係數 (β) 依序為：心理幸福感 ($\beta = -.437$, $p = .000$)、家庭情緒性寂寞感 ($\beta = .202$, $p = .000$)、愛情性寂寞感 ($\beta = -.162$, $p = .000$)，表示心理幸福感與愛情性寂寞感對於時間管理問題有負向的影響，家庭性寂寞感對於時間管理問題有正向的影響。

表 4-20

幸福感與寂寞感預測時間管理問題之逐步迴歸分析摘要表

變項	B	SE B	β	R^2	ΔR^2	F
心理幸福感	-1.010	.125	-.437	.248	.248	93.568***
家庭情緒性寂寞感	.508	.137	.202	.276	.029	54.029***
愛情情緒性寂寞感	-.241	.075	-.162	.302	.026	40.660***

註：*** $p < .000$



國防大學

National Defense University

第五章 結論與建議

第一節 研究結果摘述

本研究主要探討幸福感、寂寞感與手機成癮傾向的關係外，也針對幸福感與寂寞感對手機成癮傾向之預測結果做探討。是以，研究者根據研究假設之結果總整如表 5-1，繼之探討研究結果。

表 5-1

研究假設結果摘要

研究假設	結果
問題一：大學生的寂寞感和手機成癮傾向之間的關係為何？	
假設一：大學生的「寂寞感」和「手機成癮」傾向有顯著正相關。	不支持
假設 1-1：社會性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。	支持
假設 1-2：愛情情緒性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。	不支持
假設 1-3：家庭情緒性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。	支持
問題二：大學生的幸福感和手機成癮傾向之間的關係為何？	
假設二：大學生的「幸福感」和「手機成癮傾向」呈現顯著負相關。	支持
假設 2-1：心理幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。	支持
假設 2-2：社會幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。	支持
問題三：大學生的寂寞感和幸福感對於手機成癮傾向是否有預測效果？	
假設三：「寂寞感」、「幸福感」對「手機成癮」傾向具有預測效果	部分支持

從表 5-2 整體幸福感及整體寂寞感對手機成癮傾向各向度的預測中可以看出，整體幸福感對於手機成癮傾向的強迫性、耐受性、戒斷性、人際及健康問題及時間管理問題都有較高的預測力。其中，手機成癮傾向的強迫性，可以同時被整體幸福感及整體寂寞感所預測。

表 5-2

整體幸福感與整體寂寞感對手機成癮傾向各分量表的預測力分析摘要表

	強迫性	耐受性	戒斷性	人際及健康問題	時間管理問題
幸福感總分	1st (-)	1st (-)	1st (-)	1st (-)	1st (-)
寂寞感總分	2nd (-)	-	-	-	-

由表 5-3 中則可以發現，手機成癮傾向的強迫性可以有效的被心理幸福感及愛情情緒性寂寞感所預測；耐受性可以有效的被心理幸福感及社會性寂寞感所預測；戒斷性則可以背心理幸福感及愛情情緒性寂寞感所預測；在人際及健康問題方面則會背社會性福感及愛情情緒性寂寞感預測；最後，時間管理問題方面，則能夠被心理幸福感及愛情情緒性寂寞感所預測。

表 5-3

幸福感與寂寞感各分量表對手機成癮傾向各分量表的預測力分析摘要表

	強迫性	耐受性	戒斷性	人際及健康問題	時間管理問題
心理幸福感	1st(-)	1st (-)	1st (-)	4th (-)	1st (-)
社會幸福感	-	3rd (-)	-	1st (-)	-
愛情情緒性寂寞感	2nd (-)	-	2nd (-)	3rd (-)	3rd (-)
家庭情緒性寂寞感	-	-	-	2nd (+)	2nd (+)
社會性寂寞感	-	2nd (-)	-	-	-

國防大學

National Defense University

第二節 研究結果討論

壹、寂寞感與手機成癮傾向之關係

就「手機成癮傾向」及「寂寞感」，本研究提出問題一：「大學生的寂寞感和手機成癮傾向之間的關係為何？」由於本研究中研究者乃以「社會性寂寞感」、「愛情情緒性寂寞感」以及「家庭情緒性寂寞感」三個角度來探討大學生之手機成癮傾向情形，因此接下來將從手機成癮傾向對於社會性寂寞感、愛情情緒性寂寞感以及家庭情緒性寂寞感的部分加以探討研究假設一：「大學生的寂寞感和手機成癮傾向有顯著正相關。」、假設 1-2：「大學生的社會性寂寞和手機成癮傾向呈現顯著正相關。」、假設 1-1：「社會性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。」、假設 1-2：「愛情情緒性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關」、假設 1-3：「家庭情緒性寂寞感和手機成癮傾向呈現顯著正相關。」。

一. 社會性寂寞感與手機成癮傾向

從社會性寂寞感來看，可以發現社會性寂寞感和整體手機成癮傾向呈現顯著正相關（ $r = 0.125$ ， $p < 0.05$ ），這與 Park（2003）、劉紅與王洪禮（2011）的研究結果相呼應，當大學生的社會性寂寞感程度越高，則會有越高的手機成癮傾向。

從手機成癮傾向的各面向來看，可以發現社會性寂寞感與「人際及健康問題」、「戒斷性」與「時間管理問題」都有顯著的正相關，其中與「時間管理問題」有最高的正相關（ $r = 0.208$ ， $p < 0.01$ ）。Weiss（1973）提出的社會性寂寞感係指，當個體缺乏有意義的友誼或是社會網絡時會產生無聊或是沮喪等負向的情緒感受。Peele（1985）在研究中表示，成癮行為主要動機是為了要減輕痛苦、焦慮等負向情緒（亦即逃避），而 Townsend（2000）也認為手機可以從根本上的消除人類因為孤獨所引起的焦慮。因此，研究者推論，當大學生在生活中缺乏有意義的友誼或社會網絡，將會因為尋求人際關係平衡的需求失衡而感到焦慮，進而藉由手機的使用來逃避焦慮情緒和減輕其所帶來的負向情緒，同時因為增加手機的使用，而使得其忽略或延誤了生活中必須要完成的學業或是工作。

二. 情緒性寂寞感與手機成癮傾向

本研究的情緒性寂寞感分為「愛情情緒性寂寞感」與「家庭情緒性寂寞感」，以下將針對「愛情情緒性寂寞感」與「家庭情緒性寂寞感」分別探討。

（一）愛情情緒性寂寞感與手機成癮傾向

根據研究結果得知，愛情情緒性寂寞感僅與「強迫性」($r = -.119, p < .05$)與「人際及健康問題」($r = -.137, p < .05$)呈現顯著的負相關。意即，當大學生在親密關係中感受到的寂寞感越低時，其將會增加手機的使用而增加手機成癮傾向。

本研究之愛情情緒性寂寞是指在親密關係中可以知覺到自己被對方所依賴和需要，以及在關係中具有安全感與歸屬感。Leung 等人（2006）指出，使用手機的主要目的是為了要保持兩人之間的聯繫，Park 與 Jin（2005）的研究中表示手機的互動對象大多為日常生活實際接觸的人，透過手機的使用可以更緊密的聯繫彼此的感情並且相互扶持。也就是說，在親密關係中，手機使用的主要功能為維繫彼此之間的情感交流。林涵（2013）在研究中則表示，在愛情關係中期待與對方「時常在一起」，而手機的使用則可以維持伴侶之間「在一起」的感覺。因此研究者推論，大學生在親密關係中感覺到歸屬感與安全感時，更會使用手機來增加彼此「總是在一起」的感覺，就像是情侶熱戀期一樣的時時不分開。因此越是親密的伴侶，將會有越多的時間花在使用手機與對方聯繫感情。

本研究之手機成癮傾向「強迫性」係指大學生在使用手機的當下知道自己應該要控制使用手機的時間，但仍無法克制自己想要使用手機的衝動。因此研究者推論，大學生在親密關係中會期待與對方有更多的聯繫，也因此雙方感情融洽的時候會希望可以營造出一種雙方時時刻刻都在一起的感覺。也因為如此，即使知道對方不會離開自己，也知道雙方都對彼此有安全感及歸屬感，但還時無法克制的想要和對方保持聯繫，因此對於手機的使用產生了強迫性。

（二）家庭情緒性寂寞感與手機成癮傾向

根據研究結果，家庭性寂寞對於整體手機成癮傾向有顯著正相關($r = .295, p < .01$)，這與鄧兆傑、黃海、桂姪菲、牛露穎與周春燕（2015）以及張高賓（2009）的研究結果相呼應，皆認為在家庭中與家人的關係越疏遠、在家庭中歸屬感越低，則其將會越傾向於藉由手機的使用來填補在家庭中無法被滿足的需求。

在手機成癮傾向量表各向度中，可以看出家庭性寂寞感與手機成癮傾向各

向度皆呈現顯著的正相關，其中更以「人際及健康問題」($r = .380, p < .01$)與「時間管理問題」($r = .350, p < .01$)相關係數前兩名。

過去研究中顯示，親子關係不融洽以及與雙親衝突等家庭互動問題常是造成青少年成癮行為的重要因素（李蘭、孫亦君、翁慧卿，1998；程玲玲，1997；盧麗卉，2002；Chassin & Ritter, 2001），且在謝龍卿（2004）與林靜茹（2003）的研究中發現，網路成癮的高危險群其在校成績普遍不佳。因此研究者推論，若生長在家庭功能不支持的環境之下，包括認同感、人際及歸屬問題，隨即會脫離家人的關注，而寄託於手機的使用，以獲取其需求滿足，而因為將需求的供給寄託於手機導致使用手機時間過多而造成課業或工作等事情表現不佳。在此同時，因為增加手機使用的時間，藉以來彌補在家庭中未被家人照顧到的需求，伴隨的是因為使用時間的增加而忽略了現實生活的其他社會網絡。

貳、幸福感與手機成癮傾向之關係

就本研究提出問題二：「大學生的幸福感和手機成癮傾向之間的關係為何？」，由於本研究中研究者乃以「社會幸福感」以及「心理幸福感」兩個角度來探討大學生之手機成癮傾向情形，因此接下來將從手機成癮傾向對於社會幸福感以及心理幸福感的部分加以探討研究假設二：「大學生的幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」、假設 2-1：「心理幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」、假設 2-2：「社會幸福感和手機成癮傾向呈現顯著負相關。」。

一. 心理幸福感與手機成癮傾向

就本研究之研究結果而言，從整體手機成癮傾向來看，可以發現心理幸福感和整體手機成癮傾向呈現顯著的負相關($r = -.498, p < .000$)，這與冀嘉嘉、吳燕、田雪紅（2014）、鄧兆傑、黃海、桂姪菲、牛露穎、周春燕（2015）和黎楊英、馬新成、王奕冉（2015）等人的研究結果相呼應，當大學生的幸福感程度越低，則其手機成癮傾向會越高。

根據手機成癮傾向的各向度來看，心理幸福感與「強迫性」、「耐受性」、「戒斷性」、「人際及健康問題」、「時間管理問題」，都有顯著的負相關。其中，大學生的心理幸福感與手機成癮傾向的「時間管理問題」之間具有最高的負相關($r = -.498, p < 0.01$)。本研究中，「時間管理問題」是指在使用手機的時間因為過長而對工作或學業等造成負向的影響，也就是說，大學生的心

理幸福感程度越低，對於手機的使用時間將增加，而使其做其他事情的時間減少，進而對學業或是工作等成效造成影響。而心理幸福感則是指個人知覺到心裡正向運作的程度，其中涵蓋了自我對於環境以及生活控制的能力。也就是說當大學生在生活中可以感受並且知覺到自己，有足夠的能力透過努力對生活中的事情之發展和結果進行控制時，則其心理幸福感感受程度較高。Gibson 與 Wright (2010) 表示，自我控制能力較低的個體與其衝動性行為密切相關，因此較容易形成成癮行為，並有研究顯示（柴曉運與柯玉葉，2015）大學生自我控制能力與手機的依賴性行為呈現顯著的負相關。同時，自我控制能力較低的大學生，其在學業的表現也較差，對於學業所帶來的壓力感受也較高（Tangney J P et al., 2004），李滢彤、梁利、趙靚（2012）針對大學生的研究中表示，大多數的學生會藉由手機的使用來逃避學業的壓力。因此，研究者推論，當大學生感覺到學校的課業學習無法讓自己產生成就感，對於自己沒有正向且持續成長的感受，其自我價值感受將會降低，而使本身知覺到的心理幸福感受降低，則將傾向於藉由手機的使用來逃避學業的壓力，降低因自我價值感低落而產生的焦慮等負向情緒，因此使得心理幸福感感受程度的低的大學生，會有較高的手機成癮傾向。

二. 社會幸福感與手機成癮傾向

在整體手機成癮傾向來看，可以發現社會幸福感與整體手機成癮傾向呈現顯著負相關（ $r = -.436, p < .01$ ），而社會幸福感與手機成癮傾向的各向度也都呈現顯著的負相關，其中根據研究結果，社會幸福感與「人際及健康問題」（ $r = -.438, p < .01$ ）與「時間管理問題」（ $r = -.438, p < .01$ ）呈現最高的負相關。

本研究的「人際及健康問題」是指使用手機的時間太長，而忽略原本的社交生活，包含朋友及家人，或是對身體造成不適。在周喜華（2010）以大學生為研究對象的研究中顯示，本身個性較內向、與人相處不和睦且較屬於封閉自我的人，有較高的傾向會對手機的使用產生依賴性。因此研究者推論，當大學生在無法感覺到與他人的連結且覺得不被社會接納時，則較傾向於使用手機，透過網路虛擬世界的聯繫，來增強與他人之間連結，填補在現實社會中無法被滿足的社會接納的需求，也因為如此而增加手機的使用時間，進而對原本的社交生活更加的忽略，而增加手機成癮傾向。

參、幸福感、寂寞感對手機成癮傾向之預測

針對「寂寞感」、「幸福感」對「手機成癮傾向」的關係，本研究中以寂寞感與幸福感，探討大學生在效標變項手機成癮傾向的預測效果。接下來將分別探討假設三：「寂寞感」、「幸福感」對「手機成癮傾向」具有預測效果。

本研究之研究結果發現，整體幸福感可以有效的預測大學生的手機成癮傾向各向度（表 5-2），這與湯雅婷等人於 2015 年的研究結果一樣，研究中表示導致大學生手機成癮傾向的因素大至可以分為個體的因素以及社會的因素，在個體因素方面，整體幸福感就是其重要因素之一，同時，其研究也顯示，在生活中較缺乏幸福感受的大學生有較高的手機成癮傾向，且可以預測大學生的手機成癮傾向。在鄭兆杰等人（2015）的研究中也提到，大學生的整體幸福感低的時候同時伴隨著壓力和負面情緒，在這樣子情況下的大學生將更容易尋求其他方式的安慰，例如藉由手機遊戲、與人交往等來提高自己的感受，並在其中獲得快感，且在「快樂」的驅使下反覆的使用手機，進而形成依賴的傾向。根據前述的研究結果，研究者推論，整體幸福感大學生的手機成癮傾向呈現負向的相關係，並且可以有效的預測大學生的手機成癮傾向。

就表 5-3 手機成癮傾向各因素來看，心理幸福感對於手機成癮傾向的「強迫性」、「耐受性」、「戒斷性」以及「時間管理問題」具有最高的預測力。首先，手機成癮傾向中的「強迫性」、「耐受性」及「戒斷性」較屬於成癮因素中的生理性因素。Peele（1985）提出成癮行為的主要動機是為減輕痛苦和焦慮等負向情緒；韓佩凌（2000）的研究中亦表示，幸福感感受程度較低的青少年其經驗到憂鬱傾向較明顯，也因此而產生了較高的網路成癮傾向。再者 Stieger（2010）也認為有手機成癮傾向的大學生也同時伴隨著較高水平的心理壓力。也就是說，大學生在生活中感受到較低的幸福感時會對自身產生憂鬱等的負向情緒經驗，為了消除及減輕這樣的負向感受，則會藉由其他事物，例如手機的使用，來減緩因較低幸福感所產生的負向情緒感受，因而對此產生生理性成癮傾向。

在手機成癮傾向的「時間管理問題」方面，心理幸福感具有最高的預測力（表 5-3）。根據馬于雯（2015）提出的心理幸福感認為，個體可以在生活中知覺到自己是自主且獨立的，對於生活是具有自治能力的。也就是說大學生知覺到的心理幸福感感受較低時，其對於自己的生活環境等一切事務的掌控度也較低，也就是說其對於生活的自我控制能力低。在許毅（2006）針對大學生的研究中指出，大學生的

成癮行為和自身的自我控制能力有關，也就是說自我控制能力較低的大學生較容易產生成癮行為，包含賭博成癮及網路成癮等，且在 Pavot (2008) 的研究中也提出，大學生若知覺到自己對於生活的控制能力低，其將會出現更多的問題行為，包括成癮行為。因此，研究者推論，當大學生知覺到的心理幸福感較低時同時伴隨著較低的生活控制感，因此將會藉由其他的行為，例如手機的使用，企圖增加對於生活的控制感來提升自我的心理幸福感受，而產生成癮的行為。

同時，馬于雯 (2015) 提出的心理幸福感概念中提到，個體可以知覺到自我是持續成長的個體，且感覺到自己是有潛力的，則會有較高的心理幸福感受。大學生是發展階段中的青少年後期，課業及未來人生規劃將會對其有重大的影響，也因此，擁有一個好的課業學習經驗，將有助於其增加自我價值感並感覺到自己的潛力。因此研究者認為，低心理幸福感的大學生，同時對於自我的價值感受也較低。在周喜華 (2010) 的研究中顯示了在學業成就較低的大學生中同時也有較高的手機成癮傾向。此外，王福忠 (2017) 的研究也表示，學業成就較低的大學生對於課業有較高的抗拒，當其在上課時或是做作業的時候總是會不由自主的拿起手機，使用手機的自我控制能力較差。因此研究者推論，在校的學業成就較低的大學生對於自我的學業學習經驗較差，因此無法透過此增加自我的價值感。在大學階段，學業發展與成就對於現階段的大學生是一重要的發展任務。因此，在此階段學業成就較低的大學生，將較無感受到自我是一持續成長和發展的個體，對於自我價值感受程度也會降低，因此有較低的心理幸福感受。在對於自我價值感受較低的時候會讓人產生壓力及焦慮感受，尤其在課業學習時更會感受到學習對自己帶來的焦慮，因而透過手機的使用來降低焦慮及壓力感受，進而增加手機的使用時間，提高自己的手機成癮傾向。

根據本研究之表 5-3 研究結果發現，大學生之社會幸福感對於預測手機成癮傾向的「人際及健康問題」具有最佳預測力。在 Zulkefly (2009) 的研究中指出，人際關係不融洽、不合群甚至是較封閉不與人接觸的大學生，皆有較高的手機成癮傾向。且在周喜華 (2010) 的研究中也指出，個性較封閉內向、與人相處較不和睦的大學生，有較高的傾向會對手機造成依賴。根據上述文獻，研究者推論，大學生無法在生活中感覺到自己是社群的一份子、感覺不到自己有歸屬感以及被支持且無法對他人保持著正向的態度並接受身邊大多數的他人時，亦即感覺到的社會幸福感程度較低，則會傾向於藉由手機透過網路來滿足自身在現實生活中無法被滿足的歸

屬感以及被支持的需求，導致其更加的疏遠了現實生活中的朋友。

透過表 5-3 可以看到，家庭情緒性寂寞感對「人際及健康問題」和「時間管理問題」都具有第二高的預測力。社會控制理論認為，家庭內部的父母教養方式是影響個體問題行為形成和發展的主要因素之一（Rankin, 1990）。在 Toda（2008）針對女大學生的研究發現，父母對於子女若有較高的控制權以及高程度的溺愛時，其子女會有較高的手機成癮傾向。在鄭兆杰等人（2015）的研究中顯示，當父母與子女的互動方式為拒絕與過度保護，則其子女將會有高程度的手機成癮傾向，且父母的過度保護與父母的拒絕，皆可以有效的預測大學生的手機成癮傾向。根據前述研究結果，研究者推論，大學生在家庭若無法感覺到可以被傾聽、對於生活無法擁有自主選擇的權力以及無法與家人親近建立歸屬感，則將會轉由手機的虛擬世界來尋求無法被滿足的需求。也因為如此，造成使用手機的時間增加，對於正在求學的大學生而言，將會對課業成機造成影響。同時，因為藉由手機虛擬世界的填補需求，會使得其忽略現實生活的人際互動，因而對生活中的人際互動造成負面的影響。

在表 5-3 中可以看到，社會性寂寞感對於手機成癮傾向的「耐受性」有第二高的預測力。在姜永智與白曉麗（2014）以及劉紅與王紅禮（2012）的研究中顯示，整體寂寞感可以有效的預測大學生的手機成癮傾向。在謝其利與宛蓉（2015）的研究中也顯示，寂寞感受強烈的大學生會傾向於進行社會交往尋求自己期望擁有的社會關係，來消除自己因為寂寞而產生的消極與負向的情緒體驗。姜永智與白曉麗（2014）認為，手機的主要功能為與人交流和溝通，寂寞感強烈的大學生可以透過手機和外界通話、與社會交流，藉此尋求社會網絡支持以降低自我的孤獨感。上述研究之寂寞感的概念與本研究之社會性寂寞感相似，也就是說在過去的研究中顯示社會寂寞感可以有效的預測手機成癮傾向。而本研究中顯示，社會性寂寞感對手機成癮傾向之耐受性有較高的預測力。也就是說當大學生感受到自我與他人的連結越薄弱時，將會產生越強烈的負向情緒。為了降低負向情緒體驗，大學生會透過手機來尋求與他人的連結與支持，因此研究者推論，當大學生感受到寂寞感受的時間越長，將越會需要藉由手機來降低因為寂寞所帶來的負向情緒感受。

第三節 建議與限制

本節乃根據本研究所獲得之各項研究結論提出建議，共分為二個部分，第一部分為未來研究方面的建議，第二部分為研究結果之應用，以提供相關領域研究人員及相關實務工作者參考，茲就此兩部分分述如下：

壹、未來研究建議

一. 研究對象方面

本研究之研究對象一部分是以網路問卷、社群網站的使用者為主要族群，雖然研究樣本較能普及至台灣各地的大學生，但是因為是取樣於網路，因此問卷的填答者有較高的機率本身即為高度網路或是手機的使用者，使得在手機成癮傾向的調查方面造成誤差。

而在紙本問卷方面，由於發放的方式為大學宿舍集合時間，因此問卷填答對象較集中於大一學生，且取樣學校為北部學校，因此樣本學生也集中於北部地區。因此建議未來研究在樣本普及的部分，則可以與北部以外學校聯繫，並以郵寄紙本問卷的方式邀請填答，以增加樣本的多樣性，使得研究結果之推論可以更具有普及性。

二. 後續研究方向

本研究結果顯示，寂寞感受程度較高的大學生會有較高的手機成癮傾向，於此同時，謝其利與宛蓉（2015）、姜永智與白曉麗（2014）以及劉紅與王洪禮（2012）皆認為，為了要逃避寂寞感受所帶來的負向情緒經驗而使用手機的大學生，過度的使用手機將會在一定程度上加重其在現實生活中經驗到的寂寞感感受。研究者認為，可以在未來的研究中可以晤談的方式去探討，寂寞感與手機成癮傾向之間的關係。

貳、研究結果之應用

一. 多向度寂寞感量表中文版之應用

研究者在搜尋了國內大多寂寞感相關研究後發現，國內大多寂寞感相關研究以單向度寂寞感為研究理論基礎，在近五年的研究中以多向度寂寞感為理論基礎的研究工具，因此本研究針對 Enrico Dittmann 與 Barry Spinner（1992）所編製的社會及情緒寂寞感量表進行翻譯及修編，提供了未來在多向度寂寞感相關研究有一份具有良好信度與效度的研究工具。且本量表可運用於大專院校的輔導單位中，提供相關單位對於晤談學生目前生活中所感受到的寂寞程度，

且初步了解其寂寞感受的來源為何，以此做為評估與未來處遇規劃的參考依據。

二. 大專院校輔導人員對於大學生手機成癮傾向之預防與評估

根據本研究之結果可以發現，幸福感與手機成癮傾向呈現顯著的負相關，並且幸福感又可以有效的預測大學生的手機成癮傾向，社會性寂寞感也可以有效的預測手機成癮傾向中的人際及健康問題。也就是說，提升大學生的幸福感感受，及降低其社會性寂寞感的感受程度，將可以有效的降低大學生的手機成癮傾向。此研究結果對於大專院校的實務工作者，遇見手機成癮傾向較高的學生求助時，可以有一個輔導方向，及研究參考依據。

（一）強化親職教育功能

根據本研究之結果發現，手機成癮傾向較多來自於寂寞感，也就是社會性因素，其中又以家庭情緒性寂寞感最為明顯，意即，家庭中越是感覺到寂寞沒有歸屬感之大學生，其手機成癮傾向將會越高。過多的家庭壓力和父母對子女的忽視，會讓孩子在虛擬化的社群網路中尋求感情支持。近期的大學生多為獨生子女，他們在缺少兄弟姐妹陪伴的家庭環境中會產生一定的孤獨感，因而家長也需要在精神層面給予子女關懷和支持。父母亦應主動瞭解子女上網的目的，並與子女共同訂定合理的智慧型手機使用規範，同時多陪伴子女進行有益身心的娛樂活動，以促進家庭間的正向影響力，培養子女使用智慧型手機的正確習慣，以降低大學生手機成癮傾向。

（二）針對課業學習經驗較差的學生個別輔導

根據本研究結果顯示，低心理幸福感的學生，對於學校課程內容較無興趣以及學業成績無法達到自我要求的學生，其對於自我價值感以及對於生活環境的控制感較低，進而對手機較高的成癮傾向。因此可以藉由個別輔導的方式，了解學生的興趣，協助其發展本科系以外的興趣並協助生涯規劃，讓自己對於未來持有希望感，且對於自己的評價提升，同時也可以藉由未來生涯的規劃讓其對於自己的生活產生控制感，進而增加心理幸福感受。



國防大學

National Defense University

參考文獻

- 王智弘 (2008)。網路成癮的成因分析與輔導策略。輔導季刊，44 (1)，1-12。
- 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮 與網路心理健康。台北：學富文化。
- 王澄華 (2001)。人格特質與網路人際互動對網路成癮的影響 (未出版碩士論文)。
輔仁大學，新北市。世新大學
- 余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕 (2011)。教師主觀幸福感模式建構與
驗證之研究。測驗學刊，58 (1)，55-85。
- 吳靜吉 (1987)。害羞、寂寞、愛。臺北：遠流出版公司。吳靜吉 (1994)。害羞、
寂寞、愛。台北市：遠流出版。
- 李滢彤、梁利、趙靚、於開爽、王祥靈 (2012)。大學生課堂手機依賴現象的思考。
東盟博覽，9，96-97。
- 李蘭、孫亦君、翁慧卿 (1998)。 臺北市國中生物質濫用行為之預測因數。醫學教
育學刊，2 (4)，420-428。
- 沈佳蓉 (2006)。退休教師志願參與學校服務與生活滿意度關係之研究 (未出版碩
士論文)。中正大學，嘉義市。
- 周喜華 (2010)。大學生手機成癮的探究。教育與教學研究，24 (4)，16-18。
- 林千立、林美珍 (2007)。中文版寂寞量表之效度與信度研究-以老年人為例。輔導
與諮商學報，29 (2)，41-50。
- 林千立與林美珍 (2007)。中文版寂寞量表之效度與信度研究—以老年人為例。輔
導與諮商學報，29 (2)，41-50。
- 林婉茹 (2006)。退休教師生活型態、自我尊榮與生活滿意度關係之研究 (未出版
碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 林涵 (2013)。當愛情有了智慧型手機之詮釋現象學研究 (未出版之碩士論文)。臺
灣師範大學，台北市。
- 林靜茹 (2003)。網路迷航記—高中學生網路成癮行為之現況分析 (以左營高中為
例)。學生輔導，86，72-91。
- 侯蓉蘭 (2003)。角色扮演網路遊戲對少年自我認同的影響 (未出版碩士論文)。
東海大學，台中市。南韓科技研究院

- 施建彬 (1995)。幸福感來源與相關因素之探討 (未出版之碩士論文)。私立高雄醫學大學，高雄市。
- 施懿真 (2008)。喪偶老人社會支持與寂寞感之關係及其調節變項之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 柴曉運與柯玉葉 (2015)。始成年期大學新生同一性風格、自我控制和手機依賴的關係。中國健康心理學雜誌，23 (6)，881-885。
- 馬于雯 (2015)。心理社會幸福感、心理功能、復原力與軍中適應：量表發展與相關分析。台北市：大屯出版社。
- 高苑圻 (2009)。國小教師的樂觀信念、情緒調解與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。台南大學，台南市。
- 張正杰、施美雲 (2015)。高中職學生手機使用行為與手機成癮傾向之研究。教育傳播與科技研究，110，41-62。
- 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)，93-117。
- 莊慧秋 (1987)。幸福哪裡來？—幸福理論的探討。台北：張老師文化。
- 連廷嘉、鄭曉楓 (2015)。老人幸福感量表編製之研究。輔導季刊，51 (1)，29-37。
- 郭娉如 (2008)。大學生社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感及網路使用時間之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立交通大學，新竹市。
- 陳怡潔 (2010)。雙親教養態度與寂寞感之關係—衝突獨立之中介效果 (未出版之碩士論文)。國防大學，台北市。
- 陳金定、劉焜輝 (2003)。青少年依附行為與情緒調適能力之因果模式初探。教育心理學報，35 (1)，39-57。
- 陳冠中 (2000)。背景變項、父母管教方式、手足關係與高中生寂寞之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，台北市。
- 陳昱仁 (2013)。智慧型手機使用行為對人際關係之影響：以上班族為例 (未出版之碩士論文)。中國文化大學，台北市。
- 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。中華心理學刊，45 (3)，279-294。
- 陳慧芳 (2006)。女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究 (未出版碩士論文)。嘉義大學，嘉義市。

- 陳靜怡、曾治乾、葉國樑、黃禎貞、李映秋 (2014)。嘉義縣市大學生智慧型手機成癮及其相關因素研究。健康促進暨衛生教育雜誌，37，47-49。
- 陳騏龍 (2001)。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究 (未出版之碩士論文)。屏東師範學院，屏東市。
- 陳麗婉 (1989)。自我意識、自我坦露與寂寞感之關係研究 (未出版之碩士論文)。政治大學，台北市。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8 (1)，115-137。
- 程玲玲 (1997)。海洛因成癮者的家庭研究。中華心裡衛生學刊，45-65。
- 黃琬婷 (2015)。即時通訊軟體 LINE 使用行為對人際關係及網路成癮之研究以高雄市國中生為例 (未出版之碩士論文)。義守大學，高雄市。
- 楊少夫 (2007)。寂寞消費者之消費動機、消費行為與情緒之變化 (未出版之碩士論文)。政治大學，台北市。
- 資策會 FIND (2015)。2014 臺灣消費者行動裝置暨 APP 使用行為研究調查報告。臺北：資策會。網址：http://www.find.org.tw/market_info.aspx?n_ID=8303
- 廖婉沂 (2008)。青少年手機使用與成癮因素之探討 (未出版碩士論文)。嘉義大學，嘉義市。
- 劉志強 (2014)。高職生手機成癮與孤獨感、社會支持的關係。現代預防醫學，41 (16)，2970-2973。
- 劉紅與王洪禮 (2011)。大學生手機成癮與孤獨感、手機使用動機的關係。心理科學，34(6)：1453-1457。
- 蔡鳳薇 (2006)。大學生親子互動模式與其寂寞感之相關研究 (未出版之碩士論文)。台中教育大學，台中市。
- 鄧兆傑、黃海、桂婭菲、牛露穎、周春燕 (2015)。大學生手機依賴與父母教養方式與主觀幸福感的關係。中國心理衛生雜誌，29 (1)，68-73。
- 黎楊英、馬新成、王奕冉 (2015)。大學生手機成癮與生活滿意度的關係研究。留學生，(2015 年 03 期)，8-9。
- 冀嘉嘉、吳燕、田學紅 (2014)。大學生手機依賴和學業拖延主觀幸福感的關係。杭州師範大學學報自然科學版，13 (5)，482-487。

- 盧麗卉 (2002)。臺北地區高中職學生網路成癮行為及其相關背景因素之探討。國立政治大學 (未出版之碩士論文)，臺北。
- 蕭銘鈞 (1998)。台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探 (未出版之碩士論文)。國立交通大學傳播研究所，新竹。
- 謝其利與宛蓉 (2015)。大學生羞怯與手機成癮傾向：孤獨感的仲介作用。貴州師範大學學報 (2015 年 02 期)，28-31。
- 謝明均 (2005)。大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究 (未出版之碩士論文)。臺灣師範大學，台北市。
- 謝龍卿 (2004)。青少年網路使用與網路成癮現象之相關研究。臺中師院學報，18 (2)，19-44。
- 鍾才元、陳明終、賴阿福、楊政穎、林慧婷 (2013)。網路與手機雙重成癮者之人格特質分析。臺灣網際網路研討會【論文集】，2013，1-6。
- 簡素枝 (2004)。嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究 (未出版碩士論文)。中正大學，嘉義市。
- 顏映馨 (1999)。大學生的生活風格，人際親密和幸福感關係之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 羅立人 (1999)。大學生的依附風格與寂寞感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- A. Bianchi, G. J. Phillips. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychol. Behav.*, 8, 39-51, 2005.
- Andrews F. M. & Withey S. B. (1976) .Social indicators of well-being: American's perception of quality of life. The Management Group.
- Argyle M.& Crossland J. (1987) . The dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26 (2), 127-137.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005) . Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1) , 39-51.
- Bradburn N. M. (1969) .The structure of psychological well-being.
- Bryant F. B. & Veroff J. (1982) .The structure of psychological well-being: a sociohistorical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 43(4), 653.

- Cacioppo J. T. & Hawkley L. C.(2009). Perceived social isolation and cognition. Trends in cognitive sciences, 13 (10) , 447-454.
- Carruthers C. P. & Hood C. D. (2004) . The power of the positive: Leisure and well-being. Therapeutic Recreation Journal, 38 (2), 225.
- Chang S. J., Koh S. B., Kang D., Kim S. A., Kang M. G., Lee C. G. & Kim J. W. (2005) .Developing an occupational stress scale for Korean employees. Korean Journal of Occupational and Environmental Medicine, 17 (4), 297-317.
- Chassin, L., & Ritter, J. (2001).Vulnerability to substance use disorders in childhood and adolescence. *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan*, 2, 113-140.
- Chi Cui, C., Lewis, B. R., & Park, W.(2003).Service quality measurement in the banking sector in South Korea. *International Journal of Bank Marketing*, 21(4), 191-201.
- Cristina Caballo (2007) .Problematic internet and cell-phone use : Psychological, behavioral and health correlates. *Addiction research & theory*, 15 (3) , 309-320.
- De Jong-Gierveld J. (1987) . Developing and testing a model of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 53 (1) , 119.
- DeNeve K.M & Cooper H. (1998) The happy personality : a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychol Bull.*, 124 (2) , 197-229.
- Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J. & Griffin S. (1985) .The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1) , 71-75.
- Diener E. (1994) .Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31 (2), 103-157.
- Diener E. (2000) . Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a
- Diener E., Lucas R. E. & Oishi S.(2002).Subjective well-being. *Handbook of positive psychology*, 63-73.
- DiTommaso E. & Spinner B. (1993) .The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) . *Personality and Individual Differences*, 14 (1) , 127-134.

- Ditommaso E. , Brannen C. & Best L. A. (2004) .Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64 (1) , 99-119.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993).The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA).*Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134.
- Dong, G., Shen, Y., Huang, J., & Du, X. (2013) .Impaired error-monitoring function in people with internet addiction disorder: An event-related fMRI study. *European Addiction Research*, 19 (5) .
- Eddy P. D. (1961) . Loneliness: A discrepancy within the phenomenological self.
- Ellison C. W. & Paloutzian R. F. (1979) .Developing an abbreviated loneliness scale.In *UCLA Research Conference on Loneliness*, Los Angeles, California.
- Ezoe, S. & Toda, M. (2013).Relationships of loneliness and mobile phone dependence with Internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal of preventive medicine*, 3(06), 407.
- Feist G. J. , Bodner T. E. , Jacobs J. F. , Miles M. & Tan V. (1995) . Integrating top-down andbottom-up structural models of subjective well-being:A longitudinal investigation.*Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1) , 138.
- Gibson, C. L., Ward, J. T., Wright, J. P., Beaver, K. M., & DeLisi, M.(2010). Where does gender fit in the measurement of self-control? *Criminal Justice and Behavior*, 37(8), 883-903.
- Gierveld J. D. J.& Van Tilburg T.(2006).A 6-item scale for overall ,emotional and social loneliness confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28 (5) , 582-598.
- Griffiths M. (1998) .Internet addiction: Does it really exist. *Psychology and the Internet: Intrapersonal. interpersonal and transpersonal implications*, 16, 61-75.
- Griffiths P. E. (1997) .What emotions really are: The problem of psychological categories.Chicago University, Chicago
- Hansson R.O. , Jones W. H. , Carpenter B. N. & Remondet J. H. (1987) .Loneliness and adjustment to old age. *The International Journal of Aging and Human Development*, 24 (1) , 41-53.

- Ho Cheong J. & Park M. C. (2005) .Mobile internet acceptance in Korea. Internet research, 15 (2) , 125-140.
- Ho Cheong, J., & Park, M. C. (2005) .Mobile internet acceptance in Korea. Internet research, 15 (2) , 125-140.
- Igarashi T., Takai J. & Yoshida T. (2005) . Gender differences in social network development via mobile phone text messages: A longitudinal study. Journal of Social and Personal Relationships, 22 (5) , 691-713.
- Jenaro Cristina., Flores, Noelia Forles, Meria Gómez-Vela, Francisca González-Gil & Jin B. & Park N. (2010) .In-person contact begets calling and texting: Interpersonal motives for cell phone use face-to-face interaction and loneliness. Cyberpsychology Behavior and Social Networking, 13 (6), 611-618.
- Jones, W. H. Rose, J. & Russell D. (1990) .Loneliness and social anxiety. In Handbook of social and evaluation anxiety.Springer US., 247-266.
- Kang I. L., Yun H. J., Chung D. S., Kwon S. K. & Kim Y. H. (2013) . Record high hole mobility in polymer semiconductors via side-chain engineering. Journal of the American Chemical Society, 135 (40), 14896-14899.
- Keyes C. L. & Magyar-Moe, J. L. (2003) .The measurement and utility of adult subjective well-being.
- Koo H. Y. (2009) .Development of a Cell Phone Addiction Scale for Korean Adolescents.Journal of Korean .Academy of Nursing , 39 (6) .
- Kwon M., Lee J. Y., Won W. Y., Park J. W., Min J. A., Hahn C. & Kim D. J. (2013) . Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS) . PloS one, 8 (2) , e56936.
- Kwon M., Kim D. J., Cho H. & Yang S. (2013) .The smartphone addiction scale : development and validation of a short version for adolescents. PloS one, 8 (12) , e83558.
- Lacohée H & Anderson B. (2001) .Interacting with the telephone. International Journal of Human.Computer Studies, 54 (5), 665-699.
- Lacohée, H., & Anderson, B. (2001) .Interacting with the telephone. International Journal of Human-Computer Studies, 54 (5) , 665-699.

- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- loneliness and depression: a structural equation analysis. *Journal of personality and social psychology*, 39 (6) , 1238.
- Lopata H.Z. (1969) .Loneliness: Forms and components. *Social Problems*, 17 (2) , 248-262.
- Malouf, E. T., Schaefer, K. E., Witt, E. A., Moore, K. E., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2014). The brief self-control scale predicts jail inmates' recidivism, substance dependence, and post-release adjustment. *Personality and social psychology bulletin*, 40(3), 334-347.
- Miller-Ott A. & Kelly L. (2015) .The presence of cell phones in romantic partner face-to-face interactions : An expectancy violation theory approach. *Southern Communication Journal*, 80 (4) , 253-270.
- Myers D. G. & Diener E. (1995) .Who is happy?.*Psychological science*, 6 (1) , 10-19.
- Myers D. G. (2000) .The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1) , 56-67.
- Omodei M. M. & Wearing A. J. (1990) .Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and social Psychology*, 59 (4) , 762.
- Pavot, W., & Diener, E.(2008).The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Peele, S.(1985). What treatment for addiction can do and what it can't; what treatment for addiction should do and what it shouldn't.*Journal of substance abuse treatment*, 2(4), 225-228.
- Peplau & D.Pearlman (1982) .Loneliness: A sourcebook of current theory , research and therapy (1-18) . New York: Wiley.
- Peplau L. A. & Pearlman D. (1982) .Perspectives on loneliness.In L. A. Rokach A. & Brock H. (1998) .Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132 (1) , 107-127.

- Rankin, J. H., & Wells, L. E.(1990).The effect of parental attachments and direct controls on delinquency.Journal of Research in Crime and delinquency, 27(2), 140-165.
- Russel D., Peplau L. A. & Cutrona C. E. (1980) .The revised UCLA Lonliness Scale Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personal and Social Psychology, 39, 472-480.
- Russell D. W. (1996) .UCLA Loneliness Scale (Version 3) : Reliability, validity and factor structure. Journal of personality assessment, 66 (1) , 20-40.
- Russell D., Cutrona C. E., Rose J. & Yurko K. (1984) .Social and emotional loneliness : an examination of Weiss's typology of loneliness. Journal of personality and social psychology, 46 (6) , 1313.
- Russell D., Peplau L. A. & Ferguson M. L. (1978) . Developing a measure of loneliness. Journal of personality assessment, 42 (3) , 290-294.
- Ryff C. D. (1989) .Happiness is everything or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57 (6) , 1069.
- Ryff C. D. (1989) .In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults. Psychology and aging, 4 (2) , 195.
- Shaver P. & Hazan C. (1987) .Being lonely falling in love. Journal of Social Behavior and Personality, 2 (2) , 105.
- Sirgy J. (2012) .The psychology of quality of life: Hedonic well-being life satisfaction and eudaimonia (Vol. 50) . Springer Science & Business Media.
- Stieger S. & Burger C.(2010).Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(6), 681-688.
- Stones M. J. & Kozma A. (1985) .Structural relationships among happiness scales: A second order factorial study. Social Indicators Research, 17 (1) , 19-28.
- Sullivan H. S. (1953) . The interpersonal theory of psychiatry. New York : Norton.
- Townsend, M. J. Fallon, P. G. Matthews, D. J.Smith, P. Jolin, H. E. & McKenzie, A. N. (2000). IL-9-deficient mice establish fundamental roles for IL-9 in pulmonary mastocytosis and goblet cell hyperplasia but not T cell development. Immunity, 13(4), 573-583.

- Veenhoven R. (1994) .Is happiness a trait?. Social indicators research, 32 (2) , 101-160.
- Vincenzi H. & Grabosky F. (1987) .Measuring the emotional/social aspects of loneliness and isolation. Journal of Social Behavior and Personality, 2 (2) , 257.
- Wan C. S. & Chiou W. B. (2006) .Psychological motives and online games addiction: Atest of flow theory and humanistic needs theory for taiwanese adolescents. CyberPsychology & Behavior, 9 (3) , 317-324.
- Weeks D. G. , Michela J. L. , Peplau L. A. & Bragg M. E. (1980) . Relation between Weiss R. S. (1987) .Reflections on the present state of loneliness research. Journal of social Behavior and Personality, 2 (2) , 1.
- Witmer J. M. & Sweeney T. J. (1992) .Over the life span. Journal of Counseling and Development, 71.
- Young K. S. & Rogers R. C. (1998) .The relationship between depression and Internet addiction. CyberPsychology & Behavior, 1 (1) , 25-28.
- Young K. S. (1998) .Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1 (3) , 237-244.
- Young K. S. (2004) .Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences.American behavioral scientist, 48 (4) , 402-415.
- Zulkefly, S. N. & Baharudin R.(2009).Mobile phone use amongst students in a university in Malaysia: its correlates and relationship to psychological health. European Journal of Scientific Research, 37(2), 206-21.

國防大學

National Defense University

附錄一 專家效度檢核表

原文	翻譯	適當	不適當	建議
Romantic subscale				
1. I am an important part of someone else's life	我在某些人的生命中是重要的一部分	☐	☐	
2. I have a romantic partner with whom I share my most intimate thoughts and feelings	我有一個親密伴侶可以讓我分享我最私密的想法和感覺	☐	☐	
3. There is someone who wants to share their life with me	有一個人願意和我分享他的生活	☐	☐	
4. I have a romantic or marital partner who gives me the support and encouragement I need	我有一個親密伴侶可以支持我和給我鼓勵	☐	☐	
5. I have an unmet need for a close romantic relationship	我在親密關係中有需求沒有被滿足	☐	☐	
6. I wish I could tell someone who I am in love with, that I love them.	我期待我能有個讓我說愛的人	☐	☐	
7. I find myself wishing for someone with whom to share my life.	我希望能有人可以和我分享我的生活	☐	☐	
8. I'm in love with someone who is in love with me.	我正愛著一個人而那個人也愛著我	☐	☐	
9. I wish I had a more satisfying romantic relationship.	我希望我能有一個更滿意的親密關係	☐	☐	
10. I have someone who fulfills my needs for intimacy.	我有可以滿足我親密需求的對象	☐	☐	
11. I have someone who fulfills my emotional needs	我有可以滿足我情緒需求的對象	☐	☐	
12. I have a romantic partner to whose happiness I contribute	我有一個值得讓我為他的快樂和幸福而付出的伴侶	☐	☐	
Family subscale				
13. I feel alone when I'm with my family	和家人在一起時，我感到孤單	☐	☐	
14. No one in my family really cares about me.	在家裡，沒有人是真的關心我	☐	☐	
15. There is no one in my family I can depend upon for support and encouragement, but I wish there were	家庭裡沒有一個可以讓我依靠，給予我支持及鼓勵的對象，但我希望我有	☐	☐	
16. I really care about my family.	我真的很在乎我的家人	☐	☐	
17. I really belong in my family.	家讓我有歸屬感	☐	☐	

18. I wish my family was more concerned about my welfare.	我希望我的家人能夠更關心我的福利	☐	☐
19. I feel part of my family	我覺得我是家中的一份子	☐	☐
20. My family really cares about me	我的家人都很在乎我	☐	☐
21. There is no one in my family I feel close to, but I wish there were.	我覺得在家裡沒有人跟我是親近的，但是我希望我有	☐	☐
22. My family is important to me.	我的家庭對我很重要	☐	☐
23. I feel close to my family	我覺得我很我的家人很親近	☐	☐
Social subscale			
24. What's important to me doesn't seem important to the people I know.	我覺得對我重要的事情但是大家卻不這麼認為	☐	☐
25. I don't have a friend (s) who shares my views, but I wish I did.	我沒有可以和我分享觀點的朋友，但是我希望我有	☐	☐
26. I feel part of a group of friends	我覺得自己不是邊緣人	☐	☐
27. My friends understand my motives and reasoning	我的朋友可以理解我的行為和動機	☐	☐
28. I feel 'in tune' with others.	我覺得我和他人的相處很和諧	☐	☐
29. I have a lot in common with others.	我認為我和其他人有很多的共同點	☐	☐
30. I have friends that I can turn to for information.	我有可以告訴我資訊的朋友	☐	☐
31. I like the people I hang out with.	我喜歡和我在一起的這群人	☐	☐
32. I can depend upon my friends for help.	我可以依賴我朋友的幫忙	☐	☐
33. I have friends to whom I can talk about the pressures in my life.	我有可以談論我生活壓力的朋友	☐	☐
34. I don't have a friend(s) who understands me, but I wish I did.	我沒有可以理解我的朋友，但我希望我有	☐	☐
35. I do not feel satisfied with the friends that I have.	我對於我的朋友關係感到不滿足	☐	☐
36. I have a friend (s) with whom I can share my views.	我有可以分享我觀點的朋友	☐	☐
37. I'm not part of a group of friends and I wish I were.	我不是朋友中的一份子，但是我希望我是	☐	☐

附錄二 研究問卷

大學生生活經驗調查問卷

親愛的同學，您好：

首先感謝您撥冗參與此份問卷的填答，有您的幫忙這份研究才得以進行。本問卷主要目的是想了解現今大學生手機使用的現況，僅提供學術研究之用。本問卷不必具名，您所填答的資料不會對外公開，請您不用有所顧慮。

本問卷分四部分，作答時間約為 20 分鐘。在填答前請先閱讀每一部分的填答說明，然後依照您的實際狀況填寫，答案沒有對錯之分，請依直覺判斷是否符合即可。本問卷每題只能作答一個選項，且每題均需作答，請不要跳過或是遺漏任何題目。

您的填答都將是未來相關研究珍貴的資料參考，再次感謝您的參與。

誠摯的感謝您，敬祝 平安快樂、學業進步

國防大學心理暨社會工作研究所心理組

指導教授 馬于雯

研究生 簡碩芬

【請在研究者宣布開始作答後再翻頁作答，再次謝謝您的填答。】

國防大學

National Defense University

【第一部分】

以下問題是想了解您近三個月使用手機的情況，請您依實際的情況圈選出最適當的選項。1 分代表「非常不符合」，2 分代表「部分不符合」，3 分代表「有點不符合」，4 分代表「有點符合」，5 分代表「部分符合」，6 分代表「非常符合」。

	非常不符合	部分不符合	有點不符合	有點符合	部分符合	非常符合
1.我會不由自主的常常檢查手機是否有來電或簡訊，擔心自己不小心錯過或漏接。	1	2	3	4	5	6
2.我會迫不及待的想使用手機或一有機會就使用手機	1	2	3	4	5	6
3.我覺得如果沒有手機，我的生活就會變得相當無聊。	1	2	3	4	5	6
4.若一直找不到手機時，我會非常焦慮，想要馬上再去申辦一隻新的手機。	1	2	3	4	5	6
5.當我在使用手機時，我會不斷的想延長自己使用手機的時間。	1	2	3	4	5	6
6.我現在使用手機的時間比以前增加許多。	1	2	3	4	5	6
7.我現在使用手機的次數比以前更頻繁。	1	2	3	4	5	6
8.我每次使用手機之後，就會期待下一次的使用愈快愈好。	1	2	3	4	5	6
9.我會因為無法使用手機（如：手機沒電、忘了帶手機、手機沒訊號）而感到心情鬱悶、生氣或焦躁不安。	1	2	3	4	5	6
10.我只要有一段時間，沒有使用手機，就會覺得心情不好。	1	2	3	4	5	6
11.我看到別人傳給我的簡訊或圖片時，我會不顧一切立刻回覆，否則會一直懸掛在心上。	1	2	3	4	5	6
12.不管多累，只要能使用手機，我就變得很有精神。	1	2	3	4	5	6
13.如果一整天都沒人打電話或傳簡訊給我，我會覺得很失落、沮喪。	1	2	3	4	5	6
14.手機是我人際溝通的主要工具或橋樑。	1	2	3	4	5	6
15.我對使用手機的興奮感或期待感遠勝過和家人、朋友的互動。	1	2	3	4	5	6
16.我覺得沒有手機的人，人際溝通一定有問題。	1	2	3	4	5	6
17.我寧願選擇把時間花在使用手機上而不想與人互動。	1	2	3	4	5	6
18.我會因為使用手機，放棄運動的時間。	1	2	3	4	5	6
19.我會因為使用手機而上學遲到或曠課。	1	2	3	4	5	6
20.我會因為使用手機的時間太多而沒寫完功課。	1	2	3	4	5	6
21.我會因為使用手機而犧牲我的睡眠時間。	1	2	3	4	5	6
22.我會因為使用手機，而影響到做功課或讀書的時間。	1	2	3	4	5	6

【請翻頁繼續填答】

【第二部分】

請依題目敘述，依據您近三個月所知覺到的情況圈選出最適當的選項。每題均需作答。1分代表「非常不符合」，2分代表「部分不符合」，3分代表「有點不符合」，4分代表「有點符合」，5分代表「部分符合」，6分代表「非常符合」。

	非常不符合	部分不符合	有點不符合	有點符合	部分符合	非常符合
1.我在某個人的生命中是重要的一部分	1	2	3	4	5	6
2.和家人在一起時我會感到孤單	1	2	3	4	5	6
3.在家裡沒有人是真正的關心我	1	2	3	4	5	6
4.我和他人的相處很和諧	1	2	3	4	5	6
5.家裡沒有一個人可以讓我依靠或給予我支持及鼓勵	1	2	3	4	5	6
6.我真的很在乎我的家人	1	2	3	4	5	6
7.有某個人願意和我分享她/他的生活	1	2	3	4	5	6
8.我有一個親密伴侶可以給予我支持和鼓勵	1	2	3	4	5	6
9.我的家庭讓我有歸屬感	1	2	3	4	5	6
10.我對於我的人際關係感到不滿足	1	2	3	4	5	6
11.我期待我能有個我愛的人	1	2	3	4	5	6
12.我希望有一個親密伴侶可以和我分享生活	1	2	3	4	5	6
13.我希望我的家人能夠更關心我的福祉	1	2	3	4	5	6
14.我正愛著一個人，而那個人也愛著我	1	2	3	4	5	6
15.我覺得自己有許多好朋友	1	2	3	4	5	6
16.我有一個可以滿足我親密需求的對象	1	2	3	4	5	6
17.我有可以提供我資訊的朋友	1	2	3	4	5	6
18.我有一個可以滿足我情緒需求的對象	1	2	3	4	5	6
19.我有朋友（們）可以跟我傾訴生活壓力	1	2	3	4	5	6
20.我有可以分享觀點的朋友	1	2	3	4	5	6
21.我有一個值得讓我為他/她的快樂和幸福而付出的親密伴侶	1	2	3	4	5	6
22.我的家庭對我很重要	1	2	3	4	5	6
23.我覺得我和我的家人很親密	1	2	3	4	5	6
24.我認為重要的事情似乎對他人而言並非如此	1	2	3	4	5	6
25.我沒有可以和我分享觀點的朋友	1	2	3	4	5	6
26.我希望能有一個更滿意的親密關係	1	2	3	4	5	6
27.我的朋友們了解我行為背後的動機和理由	1	2	3	4	5	6
28.我有一個親密伴侶可以分享我個人的想法和感覺	1	2	3	4	5	6

【請翻頁繼續填答】

	非常不符合	部分不符合	有點不符合	有點符合	部分符合	非常符合
29.我和他人有許多的共同點	1	2	3	4	5	6
30.我覺得我是家裡的一份子	1	2	3	4	5	6
31.我喜歡這群和我在一起的人	1	2	3	4	5	6
32.我有朋友（們）可以提供我協助	1	2	3	4	5	6
33.我的家人真的很關心我	1	2	3	4	5	6
34.我沒有任何一個可以了解我的朋友	1	2	3	4	5	6
35.我有些需求在親密關係中無法被滿足	1	2	3	4	5	6
36.家裡沒有一個人跟我是親近的	1	2	3	4	5	6
37.我不認為自己是朋友團體中的一份子	1	2	3	4	5	6

【請翻頁繼續填答】

【第三部份】

請依題目敘述，依據您近三個月所知覺到的情況圈選出最適當的選項，每題均需作答。1分代表「非常不同意」，2分代表「部分不同意」，3分代表「有點不同意」，4分代表「有點同意」，5分代表「部分同意」，6分代表「非常同意」。

	非常不同意	部分不同意	有點不同意	有點同意	部分同意	非常同意
1.在許多方面，我對於我的成就感到失望	1	2	3	4	5	6
2.目前我仍然在學習新事物，並且樂在其中	1	2	3	4	5	6
3.我只想今天怎麼過，不想去管有關未來的部分	1	2	3	4	5	6
4.我有能力可以應付生活中的大小事情	1	2	3	4	5	6
5.即使我的想法和大多數人不同，我還是對自己很有信心	1	2	3	4	5	6
6.對我來說，要維持一份親密的人際關係是困難和令人沮喪的	1	2	3	4	5	6
7.我相信當他人提供幫助時，多半是不求回報的	1	2	3	4	5	6
8.對我來說，這世界變得越來越好了	1	2	3	4	5	6
9.我對這社會是有貢獻的	1	2	3	4	5	6
10.相對於我的生活而言，這個世界令我感到混亂與不解	1	2	3	4	5	6
11.我覺得我不屬於任何一個群體	1	2	3	4	5	6
12.我常想，如果我是另一個人就好了	1	2	3	4	5	6
13.生活中還有很多未知的事物讓我想要去發掘和體驗	1	2	3	4	5	6
14.我不清楚生活的目標在哪裡	1	2	3	4	5	6
15.我能夠對生活中的事件產生好的影響	1	2	3	4	5	6
16.我能夠以自己的標準來決定我該怎麼做	1	2	3	4	5	6
17.當我認識的人遇到問題時，我有責任去幫助他們	1	2	3	4	5	6
18.我不能理解為何他人總是在做一些愚蠢或錯誤的事	1	2	3	4	5	6
19.我認為這個世界是在往好的方向進步當中	1	2	3	4	5	6
20.還是有些我可以做的事，可以讓這個社會變得更好	1	2	3	4	5	6
21.我無法理解現今的大多數人在想些什麼	1	2	3	4	5	6
22.我覺得自己在這個世界裡是孤零零的一個人	1	2	3	4	5	6
23.我喜歡我自己	1	2	3	4	5	6
24.我認為自己的知識和能力正在持續成長中	1	2	3	4	5	6
25.我可以去發掘我的生活目標，並且知道如何達成	1	2	3	4	5	6

【請翻頁繼續填答】

	非常不同意	部分不同意	有點不同意	有點同意	部分同意	非常同意
26.我的生活充滿變動，難以應付	1	2	3	4	5	6
27.我容易因為他人的批評而對自己感到懷疑	1	2	3	4	5	6
28.我用友可以信任的好朋友	1	2	3	4	5	6
29.他人複雜或難懂的行為一定有什麼理由，我不用太在意	1	2	3	4	5	6
30.想到這個世界的未來，會令我感到擔憂	1	2	3	4	5	6
31.我相信天生我材必有用	1	2	3	4	5	6
32.我對於這社會上正在發生的事情感興趣	1	2	3	4	5	6
33.我的朋友們約我出去的次數遠比我想要的還要少	1	2	3	4	5	6
34.當我回首往日的生活時，我感到相當滿意	1	2	3	4	5	6
35.我目前所做的事情大多數是無聊且單調的	1	2	3	4	5	6
36.我對於未來的生活有一些計畫和目標	1	2	3	4	5	6
37.大多數的時候，生活對我而言是艱難的	1	2	3	4	5	6
38.我認為人是受到遺傳和環境所制約的	1	2	3	4	5	6
39.我的好意常常被他人拒絕，令我感到沮喪	1	2	3	4	5	6
40.我變得比過去更容易對他人感到厭煩或生氣	1	2	3	4	5	6
41.我認為無論人們多努力，這社會似乎都不會有真正的改善	1	2	3	4	5	6
42.我一個人的力量是無法真正影響、改善這個社會	1	2	3	4	5	6
43.我認為大多數的社交關係是沒有意義的	1	2	3	4	5	6
44.我的觀點和看法常常與周遭的人不相同	1	2	3	4	5	6
45.即使可以做到，我也不會想要改變我的過去	1	2	3	4	5	6
46.我已經很久沒有學習或嘗試新的事物了	1	2	3	4	5	6
47.我認為過去生活中發生的事情並沒有太大的影響	1	2	3	4	5	6
48.我可以找到和我興趣相合或談得來的好朋友	1	2	3	4	5	6
49.在生活中我必須改變自己的決定以屈服於他人	1	2	3	4	5	6
50.我有一些知心的好朋友，我們會關心彼此	1	2	3	4	5	6
51.我們的社會有太多人是自私自利的	1	2	3	4	5	6
52.我認為這社會沒有甚麼真正的價值或目標	1	2	3	4	5	6
53.我會花時間去注意社會上每天發生什麼事情	1	2	3	4	5	6
54.當我表現真正的我時，他人似乎都不太能接受我	1	2	3	4	5	6
55.我每天所做的事情就是我生活的樂趣和滿足的來源	1	2	3	4	5	6
56.我的生活是操縱在別人手上，由外在因素來控制我	1	2	3	4	5	6
57.當我遇到問題或需要幫助時，有一些人是我可以指望的	1	2	3	4	5	6

【請翻頁繼續填答】

【第四部分】（請您依實際狀況，在適當的□中打「✓」，或填入數字）
以下您所提供的資料採不記名制，且填答資料不對外公開，請放心填寫。

1.性別：☐男 ☐女

2.年級：☐一年級 ☐二年級 ☐三年級 ☐四年級 ☐四年級以上

3.請問您每天平均使用手機的總時數大約是：

☐1 小時 ☐1-3 小時 ☐3-5 小時 ☐5-7 小時
☐7-9 小時 ☐9-11 小時 ☐11 小時以上

4.請選出三項您最常使用的手機功能是何者，並依使用頻率依序填入 1 到 3 的數字。

（最頻繁為「1」，最不頻繁為「3」）

☐通電話 ☐通訊 APP（例：Line、Messenger、微信……等） ☐逛網拍購物
☐觀看視頻（例：追劇、看動漫） ☐閱讀新聞 ☐查詢資訊 ☐行動記事本
☐社群 APP（例：Facebook、Instagram、Twitter……等） ☐行動錢包
☐玩手機遊戲 ☐其他：_____

5.請問您每天平均使用手機通訊功能（包含電話及網路通訊 APP）的時間大約是？

☐1 小時 ☐1-3 小時 ☐3-5 小時 ☐5-7 小時
☐7-9 小時 ☐9-11 小時 ☐11 小時以上

6.請問您使用手機的通訊功能（包含撥打或接聽）的連絡對象是：

（最頻繁為「1」，最不頻繁為「3」）

☐父母 ☐親戚或長輩 ☐兄弟姊妹
☐朋友和同學 ☐男（女）朋友 ☐其他：_____

7.請問您會不會因為使用手機時間太久，而耽誤做其他事情？

（如：做功課、看書、睡覺）？

☐總是 ☐常常 ☐偶爾 ☐不會

8.請問您在上課時間使用手機的頻率為何？

☐總是 ☐常常 ☐偶爾 ☐不會

9.請問您在和朋友或是家人聚會（EX：吃飯、逛街……）時使用手機的頻率為何？

☐總是 ☐常常 ☐偶爾 ☐不會

【問卷到此全部填答完畢，請您檢查是否有遺漏的部分。再次感謝】

附錄三 寂寞感量表正式問卷

請依題目敘述，依據您近三個月所知覺到的情況圈選出最適當的選項。每題均需作答。1分代表「非常不符合」，2分代表「部分不符合」，3分代表「有點不符合」，4分代表「有點符合」，5分代表「部分符合」，6分代表「非常符合」。

	非常不符合	部分不符合	有點不符合	有點符合	部分符合	非常符合
1.家裡沒有一個人可以讓我依靠或給予我支持及鼓勵	1	2	3	4	5	6
2.我有一個親密伴侶可以給予我支持和鼓勵	1	2	3	4	5	6
3.我的家庭讓我有歸屬感	1	2	3	4	5	6
4.我正愛著一個人，而那個人也愛著我	1	2	3	4	5	6
5.我有一個可以滿足我親密需求的對象	1	2	3	4	5	6
6.我有可以提供我資訊的朋友	1	2	3	4	5	6
7.我有朋友（們）可以跟我傾訴生活壓力	1	2	3	4	5	6
8.我有可以分享觀點的朋友	1	2	3	4	5	6
9.我有一個值得讓我為他/她的快樂和幸福而付出的親密伴侶	1	2	3	4	5	6
10.我的家庭對我很重要	1	2	3	4	5	6
11.我覺得我和我的家人很親密	1	2	3	4	5	6
12.我有一個親密伴侶可以分享我個人的想法和感覺	1	2	3	4	5	6
13.我覺得我是家裡的一份子	1	2	3	4	5	6
14.我喜歡這群和我在一起的人	1	2	3	4	5	6
15.我有朋友（們）可以提供我協助	1	2	3	4	5	6

附錄四 手機成癮傾向量表同意書

關於手機成癮量表授權



收件匣 x

國防大學心理所/論文 x



簡兔子 <yuki820220@gmail.com>

2016/11/15 ☆



寄給 changjac ▾

你好，我是國防大學心理所碩二的學生，簡碩芬
在撰寫論文的過程中搜尋到您的「高中職學生手機使用行為與手機成癮傾向之研究」
在研讀之後覺得您編製的「青少年手機成癮量表」符合我的碩士論文的主題
想請問是否可以提供量表題目及信效度資訊，並且授權於我使用於碩士論文中？

謝謝您

祝順心

碩芬



changjac <changjac@mail2000.com.tw>

2016/11/15 ☆



寄給 我 ▾

您好

相關論文連結如下：

<http://ethesis.lib.ntou.edu.tw/cgi-bin/gs32/gswweb.cgi/ccd=9qaL6U/record?r1=4&h1=0>

請註明使用。

張老師



附錄五 幸福感量表同意書

研究工具同意書

茲同意國防大學政戰學院心理及社會工作學系心理組碩士班學生簡碩芬，使用馬于雯(2015)「心理社會幸福感量表、心理功能、復原力與軍中適應」中「幸福感量表」，做為其碩士論文「寂寞感、幸福感與手機成癮傾向的相關研究」之研究工具，該資料僅供研究使用，不得轉作其他用途。

授權人簽名：

馬于雯

日期：

105.12.25

附錄六 寂寞感與幸福感之共線性分析

寂寞感與幸福感之相關分析

	寂寞感總分	愛情情緒性寂寞感	家庭情緒性寂寞感	社會性寂寞感
幸福感總分	-.369	-.107	-.467	-.365
心理幸福感	-.322	-.109	-.391	-.309
社會幸福感	-.365	-.088	-.482	-.373

幸福感總分與寂寞感總分之共線性分析

	非標準化係數		標準化係數	T	顯著性	共線性統計量	
	B	標準誤	β			允差	VIF
(常數)	53.621	1.648		32.541	.000		
寂寞感總分	-.267	.040	-.369	-6.694	.000	1.000	1.000

註：應變數：幸福感總分

心理幸福感與寂寞感各分量表之共線性分析

	非標準化係數		標準化係數	T	顯著性	共線性統計量	
	B	標準誤	β			允差	VIF
(常數)	28.327	.916		30.937	.000		
家庭情緒性寂寞感	-.329	.078	-.301	-4.194	.000	.572	1.749
社會性寂寞感	-.135	.095	-.116	-1.419	.157	.443	2.257
寂寞感總分	-.017	.037	-.041	-.453	.651	.362	2.760

註：應變數：心理幸福感

社會幸福感與寂寞感各分量表之共線性分析

	非標準化係數		標準化係數	T	顯著性	共線性統計量	
	B	標準誤	β			允差	VIF
(常數)	25.890	.793		32.642	.000		
家庭情緒性寂寞感	-.403	.068	-.405	-5.944	.000	.572	1.749
社會性寂寞感	-.185	.083	-.174	-2.240	.026	.443	2.257
寂寞感總分	.010	.032	.026	.305	.760	.362	2.760

註：應變數：社會幸福感總分

整體幸福感與寂寞感各分量表之共線性分析

	非標準化係數		標準化係數	T	顯著性	共線性統計量	
	B	標準誤	β			允差	VIF
(常數)	54.218	1.558		34.796	.000		
家庭情緒性寂寞感	-.732	.133	-.378	-5.490	.000	.572	1.749
社會性寂寞感	-.321	.162	-.154	-1.974	.049	.443	2.257
寂寞感總分	-.007	.063	-.010	-.111	.912	.362	2.760

註：應變數：幸福感總分

附錄七 網路施測問卷樣式



大學生生活經驗調查問卷

親愛的同學，您好：
首先感謝您撥冗參與此份問卷的填寫，有您的幫忙這份研究才得以進行。本問卷主要目的是想了解現今大學生手機使用的現況，僅提供學術研究之用。本問卷不必具名，您所填寫的資料不會對外公開，請您不用有所顧慮。
本問卷將分四部分，作答時間約為10分鐘。在填寫前請先閱讀每一部分的填寫說明，然後依照您的實際狀況填寫，答案沒有對錯之分，請您直覺判斷是否符合即可。本問卷每題只能作答一個選項，且每題均需作答，請不要跳過或是遺漏任何題目。
您的填寫都將是未來相關研究珍貴的資料參考，再次感謝您的參與。
誠摯的感謝您，敬祝 平安快樂，學業進步

國防大學心理暨社會工作研究所
指導教授 馬于雲
研究生 簡碩芬

[繼續](#)

請勿利用 Google 表單送出密碼。

Google 並未認可或建立這項內容。 檢舉濫用情形 服務條款 其他條款



國防大學
National Defense University