

投稿類別：

資訊類

篇名：

高中生使用行動電話成癮分析—以樹德家商為例

作者：

陳奕珊。私立樹德家商高職。高三 12 班

黃婉綺。私立樹德家商高職。高三 12 班

吳佳樺。私立樹德家商高職。高三 12 班

指導老師：

吳麗生 老師

壹●前言

一、研究背景

現今科技的發展帶領著我們從工業社會走進資訊社會，產業也跟著從製造業到服務業、從有形到無形、從在地到全球、從創新到創意的轉型。在於政府對數位內容的帶動下，已經帶動了數位資訊流通中扮演最重要角色的硬體設備，也漸漸的開創出新劑元。例如：手機輸入介面的開發，在開發人員不停的尋求更適合的人機互動方式下，已由Amymall手機漫漫的進入觸控式手機。(范丙林，2010)

許多可攜式墊子設備已成為人們生活上不可缺少的工具，如：智慧型手機(SmartPhone)、PDA(Personal Digit Assistant)及掌上型手機。從ABI Research 最新研究報告指出，2007年智慧型手機僅占全球手機市場的10%，隨著iPhone 普及，到2013年預估比例可能會提高至31%。由數字可見智慧型手機在未來的市場趨勢是不容小的。

影像顯示科技發展迅速影像呈現的品質議題與評量方法備受顯示器產業與相關研發單位的重視，尤其是直接影響人們的視覺感受的影響顯示設備

二、研究動機

近年來，手機的發展是越來越好，從按鍵式手機到現在的觸控式手機，也因為手機的便利性，讓現在的青少年越來越依賴手機，這樣的過度依賴手機，影響了青少年的個人工作表現以及課業學習。然而，手機的出現，也使得青少年對時間觀念愈來愈鬆散，遲到不再是禁忌，打個電話說一聲就行了；而手機沒帶或沒電，則是一種罪惡。隨著手機使用率的增加，由手機引發手機成癮的問題，嚴重影響了青少年的正常學習與生活，手機一分一秒都不會離開自己的手上，如果有天忘了帶手機，心裡就會開始不安。(科技學刊/蔡政旻/2010)因為手機的便利性，對於學生課業、生活作息都有影響，所以本研究要來探討學生手機是否會對學生造成「成癮」的現況。

三、研究目的

現代學生，幾乎人手一機，甚至有人拿上兩三支手機，一支連絡爸媽，一支與朋友聊天熱線，一支隨時上網，本研究在探討樹德家商學生手機使用狀況以及手機成癮現象，為了了解手機成癮的現象，本研究利用了參考文獻資料發展一份手機成癮量表，最後本研究將根據文獻資料分析與主要研究發展提供具體建議供樹德家商學生參考。本研究有下列各項目的：

一、瞭解目前高中生手機使用狀況

- 二、利用學著研究的成癮量表開發樹德家商學生手機成癮調查表
- 三、根據研究發現，對手機成癮現象提供緩解負面影

貳●正文

一、 手機成癮的定義

根據美國精神科醫生暨臨床精神藥理學家 Goldberg 於1996 年首先以「網路成癮症」(Internet Addiction Disorder, IAD)此一專有名詞用來形容因為過度沉迷網路而形成類似行爲性成癮的失常行爲。並且參照Young 對於網路成癮的定義，運用在手機成癮上，本研究所稱手機成癮係指由於過度使用手機，而對於手機產生心理依賴的一種衝動控制失序行爲，並伴隨和手機有關的耐受性、戒斷、否定、強迫性行爲，以及生活相關問題。本研究以自編的青少年手機成癮量表，測量受試者的手機成癮傾向。

二、 手機的種類

在這日新月異的科技裡，手機的種類變化越來越多，從按鍵式到現在輕輕一碰的觸碰型，更結合了照相機、MP3、上網、PDA、GPS、遊戲機等功能，功能越來越豐富，這也是讓青少年手機成癮的一大原因。而以下小節分別要來介紹按鍵式手機與觸碰型手機：

按鍵式手機就是有實體按鍵的手機，從一開始簡單的功能，例如：收音機、鬧鐘、計時器、計算機，到現在手機幾乎都有的功能，例如：照相機、MP3、藍芽、記憶卡等，而有些按鍵式手機也能上網，但是用起來不太方便。按鍵式手機也分成直立式、滑蓋式、摺疊式、旋蓋式多種類型：

1. 直立式手機

直立式手機的外形是設計成長方形，把按鍵與螢幕設計在同一平面上，是製造商最常用的類型。

2. 滑蓋式手機

滑蓋式手機包含兩個部份，機體和螢幕，以滑軌連接兩體，通常上部份是手機螢幕、喇叭以及主要按鍵，讓使用者不用推開滑蓋就能通話；下部份則是機體跟鍵盤，有需要使用鍵盤時就推開滑蓋，而不需要用到鍵盤時，可以將鍵盤收在手機中。

3. 摺疊式手機

摺疊式手機由活動關節將手機兩個部份組合而成，可以讓使用者摺疊起來，讓手機體積變小，攜帶更方便，而此類型手機也改善了麥克風收音品質。

4. 旋蓋式手機

旋蓋式手機包含兩個部份，機體以及旋蓋，使用時須將旋蓋與機身互相旋轉180度，沿著中軸旋轉，此類型比較少見

三、行動電話使用成癮的理論基礎

(一)行動電話使用成癮

根據美國精神科醫生暨臨床精神藥理學家Goldberg 於1996 年首先以「網路成癮症」(Internet Addiction Disorder, IAD) 此一專有名詞用來形容因為過度沉迷網路而形成類似行為性成癮的失常行為。並且參照Young 對於網路成癮的定義，運用在手機成癮上，本研究所稱手機成癮係指由於過度使用手機，而對於手機產生心理依賴的一種衝動控制失序行為，並伴隨和手機有關的耐受性、戒斷、否定、強迫性行為，以及生活相關問題。(廖婉沂/青少年手機使用與成癮因素之探討)

(二)行動電話使用成癮的因素

「到哪裡都要用手機上 Facebook 打卡。」金車教育基金會總幹事曾清芸今天表示，根據該會所做的調查顯示，青少年倚賴手機的現象越來越嚴重，甚至有高達 93%的青少年出現手機焦慮感。她呼籲，家中小孩如有相關異常須及早就醫。根據「2011 青少年使用行動電話調查報告」指出，10 到 20 歲的全國青少年有 80%擁有自己專用的手機，與 2009 年相較明顯成長 15%；其中，高中生的比例高達 95.6%，大學生更直逼 100%。東吳大學法律系劉玳如同學表示，現在智慧型手機非常便利，線上就可以下載六法全書，即使是上課也能正大光明的使用，生活幾乎離不開手機。她進一步指出，有些同學倚賴手機的行徑甚至到了誇張的程度，「就算出門在外也要隨身攜帶充電器，只因害怕手機沒電。」根據該份調查統計，有 93%的青少年使用手機容易感到不安，例如沒帶行動電話、手機沒電、打電話對方沒接或不通、手機被監控等，完全不受影響者僅佔 7%。台大家醫部醫師詹其鋒表示，既然手機已經成為青少年的生活必需品，社會就應該正視手機可能帶來的健康效應與危害。他以網路成癮的判斷標準來提醒家長，如果家中青少年使用手機的時間一天超過 3 小時，一周 40 小時以上，家長就要特別注意。他進一步指出，在這些手機成癮青少年身上容易出現的症狀，例如睡眠不足、成績下滑、無

時無刻查看手機、沒帶手機就容易感到不安、手機快沒電時會出現恐慌等現象。他特別提醒家長應留意小孩的話費是否呈現增高趨勢，「這是嚴重依賴手機時，最容易觀察的現象。」(手機成癮/聯合新聞網/)

(三)行動電話成癮的特徵

- 1.無法使用手機時(如忘了帶、沒電、收訊差)就會心服氣躁，全身不對勁。
 - 2.完全無視時機是否合適，講起手機就渾然忘我，忽略旁人的感受。
 - 3.三不五時就在確認有簡訊或來電，怕自己不小心漏接。
 - 4.每天花太多時間在手機上，已明顯影響工作、課業與人際交往。
 - 5.手機帳單金額不斷增加，甚至多到無力負擔。
 - 6.沒有接到他人電話時，會反覆檢查手機是否有開機。
 - 7.用手機處理生活中所有的事務，沒有手機就什麼都不行。
 - 8.未能立即接到回音，整個人會魂不守舍，情緒變的憂鬱、焦慮。
 - 9.無時不刻就在找機會使用手機，即使是繼毛算皮的小事都要立即通知別人。
 - 10.明知場合不宜打手機(如開車、醫院)，卻不願忍耐，寧可冒險或違規。
- (聯合報／柯俊銘／公職臨床心理師)

(四)手機成癮分爲六種類型：

- 1.手機成癮大致可分爲六種類型：
 - A 型：娛樂性手機成癮症：此類型成癮者沉迷於手機娛樂，以玩各類手機遊戲、以及觀看視頻節目爲主的一種類型。
 - B 型：情感性手機成癮症：此類成癮者把全部的情感和精力投入到即時聊天、短信、以及電話聊天中，以謀求一種情感安慰。
 - C 型：時尚性手機成癮症：次類成癮者將大量的時間和金錢花費在關注手機、購買手機等活動中，追求手機使用的時尚性等，浪費不必要的時間、精力和金錢。
 - D 型：信息手機成癮症：此類成癮者因爲某些原因，不能使用電腦進行信息搜索，因而通過手機上網功能花費大量的時間搜索和收集與自己工作、學習無關或者不迫切需要的信息上，造成工作和學習效率的下降。
 - E 型：功能性成癮症：此類成癮者因爲經常使用手機的某些功能，如時間、鬧鐘、計算器等功能，導致依賴甚至上癮。
 - F 型：強迫行爲性手機成癮症：此類成癮者不可自控的隨時關注手機，例如幾分鐘就檢查一次手機是否正常或者有電話漏接、短信漏掉、手機是否遺失等。(手機成癮/百度百科。1201)

表 1 行動電話成癮評量表

問 項	幾乎 不會 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎 常常 (4分)	總是 如此 (5分)
1.你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.你會因為而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.若有人在於你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.你會嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

根據上述評量表，將每題分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是「手機偏好指數」。分數之結果分析如下：

- 1.正常級（20-49 分）：屬於正常的手機行為，雖然有時候會花了些時間在手機上消磨，但還有自我控制的能力。
- 2.預警級（50-79 分）：正遭遇到因手機而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視手機帶來的人生衝擊。要有警覺，並改變手機習慣！

3.危險級（80-100 分）：手機使用情形已成為非常嚴重的生活問題，應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性手機使用的根源。或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能回覆常態。建議趕快找專家協助。

四、問卷分析結果

本研究的主要統計工具為Excel，利用Excel統計問卷內容及繪制統計圖，分析結果分別陳述如下：

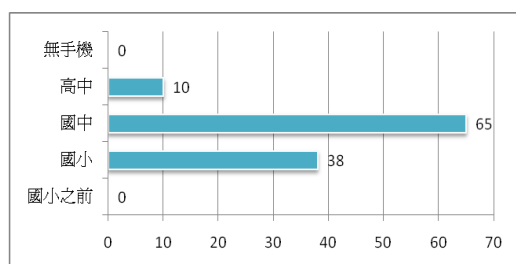


圖 1 何時持有手機調查統計圖

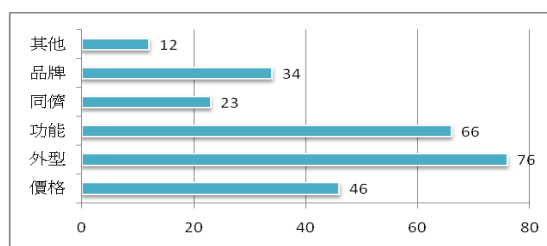


圖 2 購買手機的因素調查統計圖

由圖 1 知道，113 位受訪者中，大部分是在國中(57.52%)就持有手機，其次是在國小(33.63%)。由圖 12 知道，113 位受訪者中，購買手機的因素是外型(29.57%)佔最大比例，其次是功能(25.68%)，再來是價格(17.90%)。

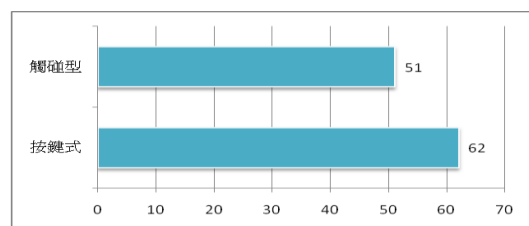


圖 3 手機類型調查統計圖

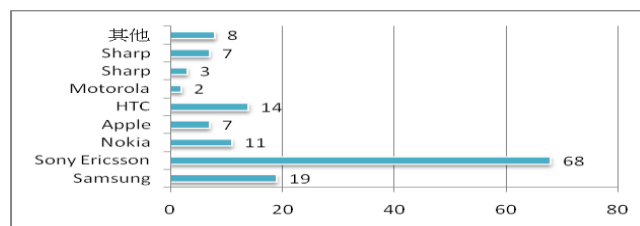


圖 4 手機品牌調查統計圖

由圖 3 知道，113 位受訪者中，使用按鍵式手機有 62 位(54.87%)、觸碰式手機有 51 位(45.13%)。由圖 4 知道，113 位受訪者中，有 68 位受訪者都是使用 Sony Ericsson 的手機。

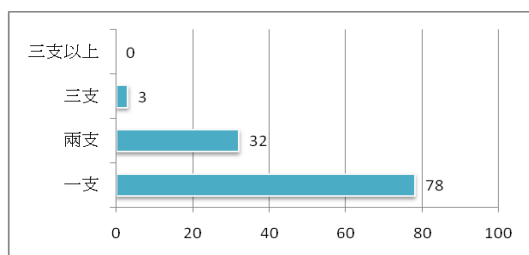


圖 5 持有幾支手機調查統計圖

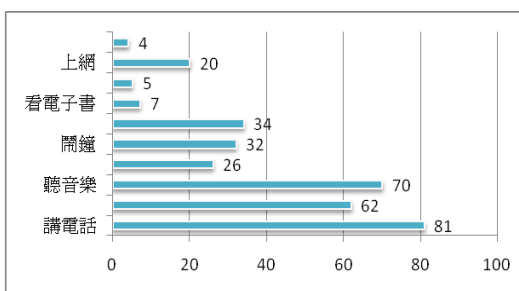


圖 16 手機功能調查統計圖

由圖 5 知道，113 位受訪者中，持有一支手機的有 78 位、兩支的有 32 位、三支的有 3 位。由圖 6 知道，113 位受訪者中，使用手機功能佔最大比例的是講電話(23.75%)，其次是傳簡訊(18.18%)，再來是聽音樂(20.53%)。

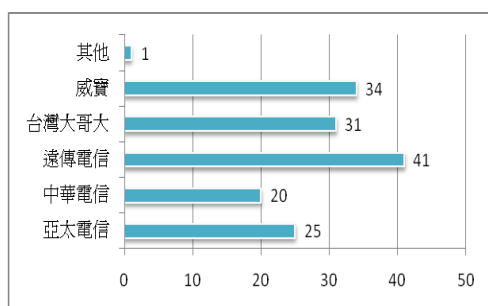


圖 7 電信局調查統計圖

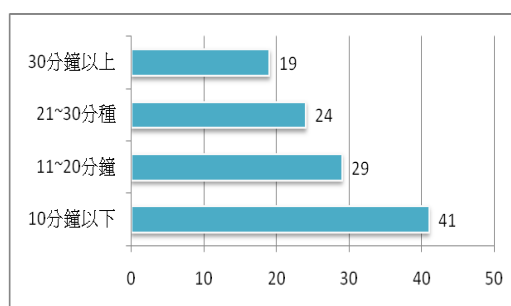


圖 8 使用手機時間調查統計圖

由圖 7 知道，113 位受訪者中，選擇電信局佔最大比例的是遠傳電信(26.97%)，其次是威寶電信(22.37%)，再來是台灣大哥大(20.39%)。由圖 18 知道，113 位受訪者中，大部分是使用 10 分鐘以下(36.28%)，其次是 11~20 分鐘(25.66%)，再來是 21~30 分鐘(21.24%)最後是 30 分鐘以上(16.81%)

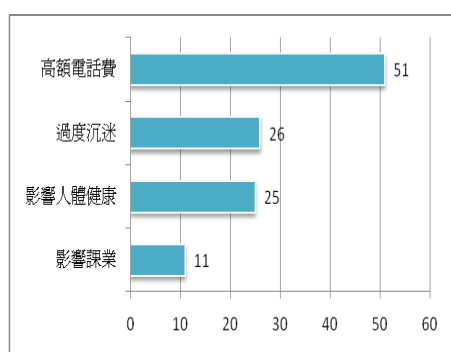


圖 9 手機負面影響調查統計圖

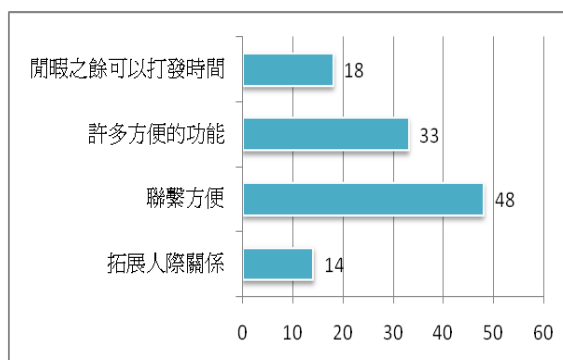


圖 10 手機正面影響調查統計圖

由圖 9 知道，113 位受訪者中，大多數認為使用手機帶來的負面影響為高額電話費(45.13%)，其次是過度沉迷(23.01%)與影響人體健康(22.12%)。由圖 10 知道，113 位受訪者中，大多數認為使用手機帶來的正面影響為聯繫方便(42.48%)，其次是許多方便的功能(29.20%)。

表 2 對手機成癮的程度分量表調查

	認非 同常	認 同	尙 可	不 認 同	不非 認 同常
1.手機沒電、忘了帶、沒訊號時，會感到焦躁不安	41 36.28%	36 31.86%	24 21.24%	12 10.62%	0 0.00%
2.無視場合是否適合，渾然忘我講手機，不在乎旁人感受	17 15.04%	12 10.62%	29 25.66%	32 28.32%	23 20.35%
3.會時常確認手機是否有來電、簡訊，怕會漏接	20 17.70%	44 38.94%	34 30.09%	10 8.85%	5 4.42%
4.每天都花很多時間在手機上，影響課業與人際關係	15 13.27%	15 13.27%	33 29.20%	31 27.43%	19 16.81%
5.未能立即接到電話，會心神不寧，情緒變的憂鬱、焦慮	15 13.27%	16 14.16%	29 25.66%	41 36.28%	12 10.62%
6.沒有接到電話時，會一直檢查手機是否正常開機	25 22.12%	15 13.27%	29 25.66%	28 24.78%	16 14.16%
7.用手機處理生活的大小事，沒有手機就什麼都不行	22 19.47%	19 16.81%	40 35.40%	18 15.93%	14 12.39%
8.無時無刻找機會用手機，就算是小事情也要立即通知	24 21.24%	18 15.93%	32 28.32%	26 23.01%	13 11.50%
9.明知場合不宜使用手機，寧可冒著危險或違規使用	21 18.58%	12 10.62%	28 24.78%	32 28.32%	20 17.70%
10.手機帳單不斷增加	17 15.04%	17 15.04%	27 23.89%	31 27.43%	21 18.58%
11.上廁所時，也使用手機	19 16.81%	13 11.50%	28 24.78%	32 28.32%	21 18.58%
12.寧願放棄電視，也不放棄手機	27 23.89%	12 10.62%	27 23.89%	30 26.55%	17 15.04%
13.三更半夜講電話或上網	27 23.89%	9 7.96%	32 28.32%	30 26.55%	15 13.27%
14.手機 24 小時不離身	27 23.89%	24 21.24%	35 30.97%	16 14.16%	11 9.73%
15.利用上課時間，講電話或玩手機	18 15.93%	12 10.62%	29 25.66%	29 25.66%	25 22.12%

資料來源：本研究調查。

參●結 論

研究發現受訪者有 3 成自國小就擁有手機，9 成以上的同學國中就擁有手機，而且每天使用 30 分鐘以上者亦有 3 成，可以見得學生接觸手機的年齡層不高。研究亦可窺見手機對於學生造成的負面影響在於「費用」及「過度沈迷」兩項居高。

再依據手機成癮的問卷中可以見得有 8 成以上的同學手機沒電、忘了帶、沒訊號時，會感到焦躁不安；也有 8 成以上的同學會時常確認手機是否有來電、簡訊，怕會漏接；另 8 成以上的同學手機 24 小時不離身。由此可以見得學生對於手機的依賴度高，手機已成爲生活不可或缺的產品。

另 5 成以上的同學有以下請況：未能立即接到電話，會心神不寧，情緒變的憂鬱、焦慮；明知場合不宜使用手機，寧可冒著危險或違規使用；用手機處理生活的大小事，沒有手機就什麼都不行；無視場合是否適合，渾然忘我講手機，不在乎旁人感受；每天都花很多時間在手機上，影響課業與人際關係；沒有接到電話時，會一直檢查手機是否正常開機；無時無刻找機會用手機，就算是小事情也要立即通知；利用上課時間，講電話或玩手機。

根據上述所發現的研究報告顯示，我們發現有一部分的年輕人都有的手機成癮現象，大都是因爲互相聯繫比較方便、很方便的功能性質，可以建議手機的使用度降低，無聊時不要拿手機看看書或者是出去走走。

肆●引註資料

- 1.官倖生、蔡政旼。科技學刊。第 19 卷。人文社會類第 2 期。2010。
- 2.廖婉沂。青少年手機使用與成癮因素之探討。中華民國九十七年六月。
- 3.張云騰。手機追蹤位置顯示系統。元智大學資訊工程學系的研究報告。2010。
- 4.維基百科-手機規格:
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%89%8B%E6%A9%9F%E8%A6%8F%E6%A0%BC>
- 5.手機王:http://attach.sogi.com.tw/img_product/picture/3116/b_2007117541223.jpg
- 6.手機王:<http://www.sogi.com.tw/Product/productInfo.aspx?pno=7238>
- 7.手機王:http://www.sogi.com.tw/newforum/article_list.aspx?topic_ID=6015548
- 8.手機王:<http://www.sogi.com.tw/Product/productInfo.aspx?pno=1859>
- 9.手機王:<http://www.sogi.com.tw/Product/productInfo.aspx?pno=1859>

10.青少年手機成癮聯合新聞網:

<http://udn.com/NEWS/LIFE/LIF1/6342222.shtml#ixzz1eUqopDuQ>

11.大學生手機成癮症的心理學探析: <http://lib.mnu.cn/whdh-xkdh/dxxlx/ctxglw/dxssj.pdf>

12.手機成癮-百度百科:<http://baike.baidu.com/view/3649546.htm>

13.分層抽樣-MBA 智庫百科:

<http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E5%88%86%E5%B1%82%E6%8A%BD%E6%A0%B7>