

台灣首府大學休閒管理學系

105 學年度休閒專題報告計畫書

青少年線上遊戲休閒涉入與成就感.滿足感

相關性之研究:以自制力為調節因素

Teenagers' online game casual involvement and achievement sense of
satisfaction

Research on Correlation: Self - control as Moderating Factors

小組成員

廖奕涵 B103219118

王佑呈 B103219055

余雲斌 B103219064

李佳彥 B103219080

指導老師：謝惠紅

系主任：盧炳志

中華民國 一〇六 年 一 月

目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	2
第三節 研究內容與流程.....	3
第四節 名詞解釋.....	4
第五節 研究範圍與限制.....	6
第二章 文獻探討.....	7
第一節 線上遊戲休閒涉入.....	7
第二節 幸福感相關研究.....	13
第三節 自制力相關研究	16
第四節 以上三點的相關研究.....	20
第三章 研究方法與設計.....	25
第一節 研究架構.....	25
第二節 研究對象.....	27
第三節 研究工具.....	27
第四節 資料分析方法.....	34

第一章 緒論

本研究之目的，旨在青少年線上遊戲涉入與成就感/滿足感相關之研究-以自制力為調節因素。本章共分成五節，分別為第一節研究背景與動機、第二節研究目的、第三節研究內容與流程、第四節名詞解釋第五節研究範圍與限制。

第一節 研究背景與動機

本研究以台灣青少年大專生為主要研究對象，目的是為了想了解不同背景的青少年在線上遊戲的參與動機與網路成癮及其帶來的成就感、滿足感的差異情形，藉由統計資料來調查了解兩者的相關性。以及其帶來的影響。

網路成癮，亦作上網成癮症、網絡依存症或病態電腦使用等各種名稱，泛指各種對網際網路的過度使用，致影響正常作息的情況。這些其他名稱主要為了迴避比較負面的「成癮症」稱謂，亦不止於單一因素。有時，網癮會被歸類至精神疾病。需要注意的是，「網路成癮症」的理論一直存在著爭議，目前為止，「網路成癮症」的真實存在性尚未被醫學界證實。

據調查，線上遊戲屬於網路遊戲的一環，亦是影響網路心理健康的

因素之一，網路成癮者通常會出現的核心症狀與負面影響包括：(一) 強迫性：不能克制上網的衝動；(二) 戒斷性：不能上網時出現了身心症狀；(三) 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長，(四) 在相關問題上也出現了狀況：比如在 1.人際問題，2.健康問題，與 3.時間管理問題上都受到負面的影響，而造成人際孤立、身體受損、失學與失業等問題。

所以有必要探討、了解當中的事件一原因，社會的趨勢及現代的科技，對未來的關係十分密切，實地的調查及多方面的了解，探討探討線上遊戲的成癮，青少年線上遊戲涉入與成就感、滿足感、以及自制力的調節因素，所帶來的生活、人際關係影響，就是此研究的背景與動機。

第二節 研究目的

基於上述的研究背景與動機，本研究主要之研究目的為；

- 一、 青少年線上遊戲涉入與成就感/滿足感相關之研究-以自制力為調節因素之中介效果
- 二、青少年線上遊戲涉入與成就感/滿足感相關之研究-以自制力為調節因素之干擾效果

第三節 研究內容與流程

本研究內容共分為三章，分別敘述如下：

第一章緒論，內容為研究背景與動機、研究目的、研究內容與流程、名詞解釋、研究範圍與限制；第二章文獻討論為線上遊戲與休閒涉入、幸福感相關之研究、自制力相關之研究；第三章研究內容為研究架構(假設)、研究對象(大專生)、研究工具、資料分析之方法。

本研究流程，如圖 1「研究流程圖」所示，步驟為

- 一、探討研究動機與目的
- 二、確立研究內容與範圍
- 三、相關文獻之搜索與討
- 四、研究架構及假設內容
- 五、資料分析及結論建議

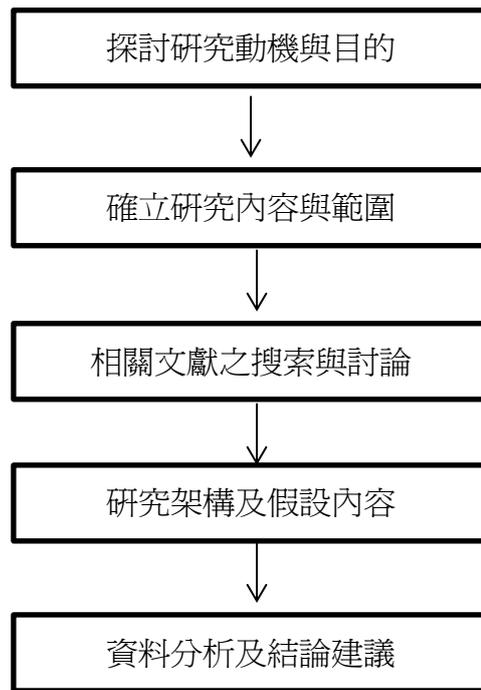


圖 1 研究流程圖

第四節 名詞解釋

一、 線上遊戲 (Online Game)

網路遊戲 (英語: Online Game), 也稱線上遊戲, 一般指多名玩家透過電腦際網路進行互動娛樂的電子遊戲, 以遊戲運行軟體分類一般包含客戶端下載的大型多人線上遊戲, 網頁即開即玩的網頁遊戲以及社群網站遊戲等。部分遊戲能透過連線網路伺服器進行連線對戰、線上雲端存檔。網路遊戲有戰略遊戲、動作遊戲、體育遊戲、格鬥遊戲、音樂遊戲、競速遊戲、網頁遊戲和角色扮演遊戲等多種類型, 不過也

有少數線上網路單人遊戲。

二、 休閒涉入 (Leisure)

休閒(Leisure)，又稱寬暇、空閒、閒暇、休閒、自由時間(free time)，意指花費在基本維生活動，如吃飯、排洩、睡眠等，以及花費在工作、家務、企業、商業活動及教育之外的時間。對於餘暇的態度，隨著文化與生活型態不同，在各個地區有極大的差異。

餘暇與工作之間的分界，可能不太明顯，特別是針對某些需要長期投入的工作。在餘暇時進行的活動，通常稱為休閒或消遣。將大部份時間投入工作，以致於沒有餘暇進行休閒，這種人通常被稱為工作狂。

對於餘暇活動的研究，稱為休閒研究 (Leisure studies)。

三、 幸福感 (Psychological Well-being,PWB)

心理幸福感，是個體根據自定的標準，通過對自我生存質量進行綜合評價而產生的一種比較穩定的認知和情感體驗。翻其評價指標包括自我接受、個人成長、生活目標、良好關係、環境控制、獨立自主、自我實現、生命活力等一系列維度。

四、 自制力 (self made)

是指人們能夠自覺地控制自己的情緒和行動。既善於激勵自己勇敢地去執行採取的決定，又善於抑制那些不符合既定目的的願望、動機、行為和情緒。自製力是堅強的重要標誌。與之相反是任性。對自己持

放縱態度，對自己的言行不加約束。任意胡為，不考慮行為及後果及事態帶來的影響。

第五節 研究範圍與限制

本研究旨在青少年線上遊戲涉入與成就感/滿足感相關之研究-以自制力為調節因素，因此研究範圍是台灣青少年大專生，年齡條件為十六至二十二以內大專院生，此範圍及限制也因統計資料有一定程度的影響，因此在研究上，假設、推論也會受到一些限制。

第二章:文獻探討

第一節線上遊戲休閒涉入

涉入的內涵與定義

Sherif and Cantril(1980)認為當社會目標與個人自我的領域有關時，就會出現涉入的個人經驗。Sherif, Sherif, and Neberdall認為涉入是透過自己本身與社會環境間的交互作用所學習與發展而成的態度。Wiley, Shaw, and Havitz主張要研究休閒參與者的涉入程度，亦即分析休閒活動帶給參與者的意義、重要性或攸關性，將可解釋參與者的休閒決策以及決策的過程，其後涉入的概念就被廣泛地應用在探討各種不同的行為議題之上。

將涉入的概念應用在探討消費者行為、休閒遊憩、資訊系統等不同議題時，對於涉入的概念也不盡然相同。例如，Stone從行銷的觀點來探討涉入的概念時，其發現過去有關消費者研究中的涉入概念，研究者都將研究的焦點著重在顧客的心理層面上，但Stone認為顧客所表現出來的行為層面反而是較重要的，也就是說，他認為應重視的是顧客對於涉入對象的感受所反應出的行為表現，而不只是顧客的內心感受程度。因此他將涉入定義為「個人在從事某特定行為時，所耗費的時間或精力的強度」。

Rothschild對於Stone注重的是偏向於行為的表現，卻有著不同的看法，他認為涉入的概念是一種連續的過程，且因為在這個過程當中會受到很多的因素影響，因此參與者就可能對這些因素產生涉入，他將涉入定義為「涉入是一種動機、激勵或興趣的狀態」，並且此種狀態會一直存在於涉入的過程當中，同時也會受到外在因素（例：情境、產品）以及過去內部因素（例：持續性）的引發或驅使，進而使得消費者會產生出不同的搜尋過程或購買決策。也因涉入是一種連續的過程，因而透過不同的涉入（例如廣告涉入），參與者可能會修正自己對於某特定事物的想法或態度。此與Rothschild的觀點相符合，同樣都認同。

涉入的類型

Rothschild and Houston將涉入的類型區分成「持續性涉入」（enduring involvement）、「情境涉入」（situational involvement）、「反應涉入」（response involvement）等三類。其中，所謂的持續性涉入是指「個人對於某一議題所表現出來的持續性關心」，並且若是個人過去的經驗或其價值結構與該議題有關時，就會產生較高的持續性涉入現象。情境涉入是指「當人們面對某一種情境或議題時，該情境或議題會讓大多數人對他們的行為產生某種相同關心程度的傾向」，這就是說無論個人對於此議題是否感到重要，該議題都會對個人的行

為產生影響，而使得有較高的情境涉入傾向。反應涉入則是「認知或行為過程的複雜度或廣泛度，這些過程可以顯示出個人與某議題的關係」，而持續性涉入與情境性涉入的交互作用會影響著反應涉入的傾向。

至於將「持續性涉入」、「情境涉入」與「反應涉入」的分類應用在休閒活動時，持續性涉入適合用在探討一般普遍的情形下，參與者對於某項事物的態度或看法。而當探討有外在事件刺激時，參與者對於某項事物的涉入程度則屬於情境涉入及反應涉入的範疇。

由上述可知，不論個人所涉入的對象為何，這個對象對於個人而言，都會存在者某種程度的關連性，也就是說這項事物會在個人的心中賦予某種程度的意義。這種「自我攸關性」的心理狀態，其強度受到特定情境中某事物與個人之需求、價值觀及欲達成目標的相關程度影響。當事物與個人相關性愈強，則個人對該事物所認定的自我攸關程度會愈高，涉入程度即加深，後續會產生一連串關心該事物的行為，且此行為表現是多樣化的。例如，以產品而言，消費者藉購買行為來反應此產品對自己的重要性。在休閒遊憩活動方面，參與者可能藉由參與的次數及頻率來反應該活動在自己心中的意義。

自1960年代晚期，網際網路開始萌芽，伴隨著電腦網路技術日新月異，使得今日網際網路服務五花八門、功能豐富且愈來愈多元，

全球的使用人口更呈現大幅度的成長。受惠於寬頻網路的完備，線上遊戲的臨場感與即時性，更擄獲了不少青年學子的心。同時網路咖啡店的盛行，也提供青少年網路近用(easy access)的環境，使得線上遊戲躍升為青少年休閒活動的第一名，成為年輕人主要的休閒娛樂之一。

向陽公益基金會公布「e世代青少年網咖經驗調查報告」指出，青少年在網咖從事的活動以參與「玩線上遊戲」的人數最多，高達64.6%，若將百分比換算為實際人數，全國有高達12到14萬名青少年參與線上遊戲。2002年經濟部的調查顯示15-24歲的受訪者玩線上遊戲的比率高達45%，而職業為學生者，玩線上遊戲的比率也高達42%。其中，大學生因多半較無升學壓力、離家求學而家長較少監控的情形下，大學生儼然成為線上遊戲市場的重要族群。

網路遊戲主要強調透過網路來玩遊戲，可以是一對多或多對多的方式進行，其遊戲中的對手通常是真實使用者，數個至數萬個玩家可以同時上網進行虛擬遊戲。網路遊戲可分為線上遊戲、連線遊戲與網站遊戲等三項，本研究將所有透過網路進行的遊戲皆以線上遊戲廣泛稱之。

以職業及教育程度而言，學生網友玩線上遊戲的比率達48%，其他行業別皆不滿40%，2005年10月資策會與HiNet、Yahoo!奇摩、

華義國際、MSN 台灣、巴哈姆特、遊戲基地等業者合作，藉由網路問卷調查網友之線上娛樂行為。在這項調查中發現，目前台灣上網人口約2 千萬，線上遊戲玩家則有4 百萬人，在受訪的網友中，73%玩電腦遊戲，而其中玩線上遊戲者則佔全體網友64%，單機與線上遊戲並進之玩家則佔35%。

涉入(involvement)的概念最早可以追溯到Sherif and Cantril的論點，其認為當社會目標與個人自我的領域有關時，就會出現涉入的個人經驗，基本上涉入乃以「自我攸關性」為其本質，這是一種心理狀態，其強度受到特定情境中某事物與個人之需求、價值觀及欲達成目標的相關程度影響。當事物與個人相關性愈強，則個人對該事物所認定的自我攸關程度會愈高，涉入程度即加深，後續會產生一連串關心該事物的行為。

電腦遊戲的分類可依「遊戲平台」及「遊戲內容」加以分類。董家豪將電子遊戲依照平台分為三種：電腦遊戲（computer games）、電視遊戲器（Video games）以及多人遊戲（Multiplayer games）。其中多人遊戲又分為點連線遊戲、線上遊戲和網站遊戲三種。

董家豪認為點連線遊戲其為一種可以在單機上，也可以將幾台電腦連在一起，讓單機遊戲擁有連線功能，提供多位玩家對打的即時遊戲；現在的遊戲軟體公司甚至會主動提供官方網站，讓玩家匯集到同

一個地方，官方伺服器扮演撮合角色，玩家只需買遊戲光碟，之後不須再付錢。不過，這類遊戲沒有累積性，屬於回合制競爭性的比賽。

陳慶峰認為線上遊戲它是個成千上萬的使用者可同時連上遠端的遊戲伺服器，使用者可一同在虛擬世界中互動、冒險。線上遊戲由MUD 進化而來，加上音效、音樂以及圖形介面等多媒體要素。

而所謂的網站遊戲，董家豪提到這類遊戲在網路上很多，提供較簡單、普通的回合制遊戲，玩家人數以2 到4 人為主，通常是棋牌類遊戲，較複雜的則有賽車、撞球、益智類遊戲等等。適合使用者上網消磨時間。這類網站通常採免費註冊，成為會員後就可以直接在網路上玩遊戲。

過去研究者對電腦遊戲之分類眾說紛云，讀者可自行參考Wikipedia 之定義及諸多分類，在分類未有定論之前，本研究者主張不宜過度限制線上遊戲之定義故本研究所指的線上遊戲，泛指所有透過網路而得以使用操作的遊戲而言。

第二節 幸福感相關研究

主觀幸福感

幸福為對生活滿意的反應，或是對正向情緒頻率及強度的感受。然而，幸福並非都是正向的，在表達幸福的人身上也有負向情緒的產生，幸福包含了滿意、苦惱、愉悅及健康所反映的狀態。每個人表達幸福的語言、情緒反應都有不同的形態與程度，有些描述如：滿足、心境平和、滿意、成就感、愉悅、高興、樂趣等。而回答幸福與否的問題非常主觀，容易受到情緒影響而產生變化。因為情緒作用容易引起與情緒相符的記憶，這些記憶又做為判斷滿不滿意的資訊，常見關於幸福情緒反應的詞彙如快樂、滿足、放鬆、愉快、舒適等。

Veenhoven強調主觀幸福感是個人對生活的喜歡程度，亦指主觀幸福感是一種正向的情緒反應，透過正負情緒的消長情況分析了解主觀幸福感的高低。Diener主張主觀幸福感是一種主觀的狀態，包含了快樂、享受、高興、樂趣等感受，而負向情緒則有不快樂、生氣、沮喪、焦慮、挫折等感覺。Andrews 與 Withey提出主觀幸福感是一種個人的主觀經驗，包含正向情感、負向情感、生活滿意等三個成分，表示主觀幸福感的評定應該兼顧個人情緒及認知兩個層面。

主觀幸福感是指主觀的、美好的存在，是一種健康、快樂的生存

狀態，最早由西方心理學家 Wanner Wilson 在自稱幸福的關鍵因素中提出，現今對於主觀幸福感的定義說法不同，Diener 在1984年提出主觀幸福感是指個體依據自己設定的標準對生活的質量做出的整體性評價，評估人們生活滿意度，並透過主觀幸福感的研究提高人們的生活滿意度，改善人們的生活質量，提高人們的心理健康。

根據教育部調查大學生時間運用結果顯示，大學生在自由時間分配上比以前 高出許多，顯示大學生比以往更有時間從事休閒活動。近年來線上遊戲與行動上網裝置迅速普及，許多大學生皆以從事線上遊戲為個人休閒活動。休閒經驗的滿足可以提升幸福感和自我的價值，因此探討大學生如何參與正確休閒活動的及其影響，為刻不容緩的問題。休閒滿意度為個人在參與休閒活動時，所獲得正面良好感受，幸福感是個人對於整體生活的認知性評價、正向情感的呈現。過去研究顯示：休閒參與及休閒滿意度愈高，幸福感程度亦愈高。但研究亦發現：線上遊戲易造成網路成癮等負面影響。本研究主要目的在探討大學生從事線上遊戲之休閒滿意度與幸福感的特徵與差異情形，並分析線上遊戲之休閒滿意度與幸福感的相關情形。研究採用問卷調查法，研究樣本對象為台灣中部地區某科大學生，研究工具為「大學生從事線上遊戲之休閒滿意度及幸福感問卷量表」，內容包含：基本資料、休閒滿意度量表及幸福感量表。量表經預試、信

度求取、以因素分析建構問卷效度等步驟，修正為正式問卷。調查取得有效問卷 461 份，經獨立樣本 t 考檢定、單因子變異分析及相關分析等統計方法進行資料處理後，發現結果： 1. 不同性別、或不同家庭社經地位的大學生，在休閒滿意度及幸福感上均達顯著差異。 2. 家庭社經地位略低的大學生在休閒活動的選擇上，較少從事線上遊戲，或從事時間較短。顯示社經地位可能造成線上遊戲取得便利性的數位落差。大學生從事線上遊戲的休閒滿意度及幸福感之間，無顯著相關存在。這與其他休閒活動研究結果不同，顯示大學生從事線上遊戲未能增加幸福感，大學生宜多從事線上遊戲之外的休閒活動以增加幸福感。

第三節 自制力相關研究

自制力原理

從人類行為學的角度來解釋的話:

自制力是一個「可再生，但有限的資源。」

愛荷華州大學 University of Iowa 的一項研究中，用核磁共振 (fMRI) 來紀錄了不同的情況時腦中各部位的活躍度，所做出對自制力相關的研究。

在進入花錢玩免付費的問題之前，首先認識腦中關鍵的兩個部位。前扣帶迴 ACC (anterior cingulate cortex) 是負責控制目標導向行為，也就是指出問題在哪裡，並且進行決定的部分，fMRI 顯示這個區域 ACC 可以持續的保持活躍。

相較之下，負責控制自制力的 背外側前額葉 DLPFC 只能維持一段時間的活躍期。

使用自制力流程

出現問題 => 前扣帶迴指出問題和應對方式 => 判斷哪些決策會導致負面效果

=> 對 DLPFC 要求相對的自制力 => DLPFC 運作自制力

=> 人產生 "想做衝動的事，但是應該做對自己有益的選擇。" 的想

法

此循環經過一定次數之後，雖然背外側前額葉還是會持續運作，但從 fMRI 顯示的反應，可看到 DLPFC 的活躍度會越來越不集中。也就是 "逐漸喪失自制力" 的行為。

收錄在美國精神醫學會(APA)，由明尼蘇達大學所做的研究中，用實驗證實 "事前執行需要自制力的行為，會明顯有自我耗盡(Ego depletion)的跡象"

實驗中第一組人被要求避免看空白螢幕下方的一行字，另外一組則無此限制。之後同時給兩組人一張含鐘錶，汽車等產品的清單，問實驗對象願意在該項目花多少錢購買。

實驗結果顯示，被要求先使用自制力的對象中願意花更多的錢來買東西，驗證了自制力是會被耗損，且影響消費行為的。

那這些研究跟在玩家們又有何關係？

長時間玩免費遊戲付費道具制時，遊戲持續提供可以解決問題的各种方式，玩家的腦一直克制 "花錢多買一步/道具，就可以輕鬆過關" 的想法，背外側前額葉中能產生的自制力會逐漸被耗盡，之後自然就比較容易花錢購買。

許多 F2P(免付費)商城制的遊戲也是靠這樣賺近可觀的營收，包括各網頁遊戲，手機小遊戲，大型免付費線上遊戲，都可看到這種模式的

身影。

英雄聯盟中，雖然角色造型並不會增強人物的能力，但是看到稀有/好看的造型想要擁有的需求，在持續並且長時間的接觸下(很多人遊戲時超過數百小時)耗損自制力之後，更容易購買該商品。被自己沒有擁有的新英雄角色打敗，腦中想購買該英雄的需求也會消耗自制力。許多線上/手機/網頁遊戲，也透過鼓勵常待在遊戲當中(每日獎勵，在線獎勵，線上掛機修練)來讓消費者更容易消耗自制力，進而產生消費行為。

節奏短，可以長時間連續玩的遊戲，也是讓 F2P 更成功的要素。這是很適合手機遊戲商業模式，是近年行動遊戲發展迅速的原因之一。

炫耀性消費

理想的 F2P 模式裡面，商城能買的東西當然不能破壞遊戲平衡。不過商城裡賣的東西既然都是裝飾，或造型的 "非必要商品"，那為什麼還有這麼多人買？

從挪威移民的美國經濟學家 Thorstein Veblen 在 1899 年的時候出版 "The Theory of the Leisure Class" -有閒階級論。其實像我們、活在第一世界的許多玩家都算是 "有閒階級"。

許多財富消費並不是為了生存，而是滿足虛榮和自尊，這沒什麼不正

常的。例如現在一般服裝為了保暖的目的很少。現代飲食，也早就超過單純補充能量的用途。這些消費的重點是在謀求某種社會地位。

在遊戲裡面，造型雖然沒有直接的功能，但可以讓別人看到，達成 "炫耀性消費" 的目的。同時，別人也喜歡這個造型的話，自己也變成考驗其他玩家自制力的一環。

時間久了以後他們也買造型去誘惑別人，久而久之炫耀性消費就變成常態。

遊戲代幣

遊戲的商城裡面大多使用自己的代幣。

像買英雄造型的 Riot Points 聯盟幣就是自己獨立的遊戲代幣。

遊戲當中所用的商城幣都換成不同的符號，數值，甚至叫做點數，讓玩家脫離對現金的連結。這種現象北美賭場也有很深刻的體驗，玩家把現金換成籌碼的瞬間好像都換上了新的價值觀，個性保守的人若不自覺，到賭桌也容易豪氣的下注。這就是 "重複曝光效應" 解釋為什麼我們花不熟悉的幣值沒那麼明顯的感覺。

上面的研究告訴我們人腦擅長指出需求，但不擅長自我控制。

遊戲也設計了不同的機制，來鼓勵我們持續的消費。

自制力是一項有限並且可再生的資源，只要有適當的休息，避免自己持續在 "需要消耗自制力" 的環境裡面，就能讓自制力自然回復，健

康的面對/做出選擇。

清楚自己的真正需求、反覆提醒遊戲中消費等值於多少台幣，也有助於控制 F2P 的花費。

第四節線上遊戲休閒涉入、幸福感、自制力 相關研究

網際網路的使用者具有較高的選擇性，也因為需具備長時間的主動學習，使得網際網路使用者具備較高的主動性，主動性也是使用與滿足理論的核心，蕭銘鈞針對使用與滿足理論應用在網路媒介研究的適用性提出兩則理由如下：

1. 肯定主動閱聽人或使用者的基本假設

網際網路興起改變了大眾媒介，網路媒介需要使用者在某種程度上的接近學習才可使用，相較於以往大眾媒介更具有主動親近學習，是與傳統媒介不同的地方。

2. 使用與滿足理論可測知閱聽人媒介行為與經驗歷程

對於網際網路而言，使用與滿足理論可以確實提供網路使用者對使用網路媒介的行為與經驗歷程，針對網路使用者能有較詳細且完整的描繪。 Garramone、Harris及Anderson研究民眾使用政治性電子佈告欄，發現影響使用者的動機是監督環境、尋求他人意見及好奇；

Yoo指出使用網際網路獲得的滿足可以分為娛樂、社交、資訊及交易四項，其中以娛樂的滿足程度最高；Rany以多人線上角色扮演遊戲的使用者進行研究，發現使用動機裡以人際與監督環境兩個因素最顯著，人際因素呈現最高的滿足程度；蘇芬媛對國內多人線上角色扮演遊戲的使用者做研究，發現多人線上角色扮演遊戲的動機可以分為自我肯定、匿名陪伴、逃避歸屬、社會學習等四種。王家茗發現以網路媒體為對象的使用與滿足研究中，與傳統媒體不同的使用度與滿足程度如：網路特性、網路技術、媒體吸引力、參考他人意見、匿名、逃避、肯定自我等等，不同類型的網路使用活動，使用與滿足的因素各有不同，甚至於同一種類型的活動裡，動機不同，使用與滿足的獲得上也不同。

Compeau and Higgins研究指出若自我效能越高，則使用者越能享受使用電腦的樂趣，並降低電腦焦慮的程度；Harrison and Rainer研究發現電腦焦慮與個人知覺電腦相關技巧之間呈現負相關，也就是說電腦焦慮程度越低，電腦自我效能就越高； Honeyman and White、Cambre等人及 Koohang也指出具備電腦經驗有助於減輕電腦焦慮。朱麗麗研究顯示電腦使用經驗對學生的電腦焦慮而言是顯著的影響因素，當學生擁有較多電腦技能時，將會表現出較少的電腦焦慮。王

宏德研究指出不同電腦學習經驗的學生在電腦焦慮的表現上有顯著差異，具有較多電腦學習經驗的學生，具有較低的電腦焦慮。因此本研究提出以下的假設：

H1： 成員個人的電腦焦慮對成員個人的電腦自我效能有直接負向的影響。Rogers發現當使用者具有較高的個人創新特質時，將更有信心去承擔風險，可以合理的期望使用者更積極的嘗試創新。Levine研究認為個人創新信念對行為有決定性的影響，電腦自信會對學習者投注在學習心力上有很大的影響，實際操作產生的效能除了與個人未來使用情形相關，也會影響個人是否願意更深入了解使用。Thatcher and Perrewe研究指出資訊科技個人創新特質與電腦自我效能呈現正向影響。因此本研究提出以下假設：

H2： 成員個人的個人創新對成員個人的電腦自我效能有直接正向的影響。

R.Sutton指出電腦態度會受到社會形象、文化信念、家庭與教室互動、教學方式的影響，讓每個人的態度產生差異。M. Volman and E. van Eck強調藉由教育達到平等使用電腦目的時，只採用心理學取向是不夠的，必須了解來自不同背景的人，在特定的社會脈絡中，究竟如何使用電腦。Compeau and Higgins研究發現來自他人鼓勵會正向的影響使用者的電腦自我效能。因此本研究提出以下假設：

H3： 成員間的情感聯繫對成員個人的電腦自我效能有直接正向的影響。蕭銘鈞探討大學生網路成癮現象時，運用使用與滿足的程度作為判斷依據，發現網路使用動機越強，對應的網路使用滿足程度也越強。Joo研究學習者透過數位學習教學網路自學習者學習的情形，發現當學習者再自我學習上的自我要求越高時，在學術上的自我效能及數位學習網路自我效能也越高。Compeau and Higgins研究指出個人電腦自我效能對電腦的使用、結果的期望、使用電腦的感覺(喜好)有顯著的影響。因此本研究提出以下假設：

H4： 成員個人的電腦自我效能對資訊科技的使用與滿足有直接正向的影響。

Saleem認為使用者對系統的態度是正面時，會接受使用這個系統，若是負面，則會拒絕使用系統。林子凱研究發現影響使用者的自我肯定、獲取訊息動機越強，則使用者對於線上遊戲網跡沉迷行為中的行為黏性、未來習慣性期待與遠距離臨場感越大；社會學習動機越強則網跡沉迷程度中的遠距離臨場感也會越大；交易動機越強，則網跡沉迷程度中的行為黏性、未來習慣性期待與注意力集中會越大。楊叔夏研究結果指出當使用者覺得使用網路是非常好的工具，帶來好處，並具備能力及知道該如何使用網路，將會使用網路來獲取最新消息及所想要獲得的資訊。郭欣怡指出網路使用者在滿足訊息需求時，同時從

事社交活動，這些互動關係將會引發個體產生對團體的認同，帶動心理的深層感受，使得使用者願意繼續投身網路團體中。因此本研究提出假設如下：

H5：資訊科技的使用與滿足對成員個人未來使用電腦意願有直接正向的影響。

宋琳琳、劉乃仲研究指出使用者可以根據自己的需求，選擇需要的網路媒體，並可以依照自己喜好，訂閱自己喜歡的新聞類別、郵件列表、並製作自己喜歡的頁面風格，而獲得心理上的滿足。施嵐芳研究結果指出使用者對虛擬社群活動積極參與，引發使用者積極參與社群活動，並提升使用者的主觀幸福感。因此本研究提出假設如下：

H6：資訊科技的使用與滿足對成員個人的主觀幸福感有直接正向的影響。

陳怡安研究指出使用者在電腦遊戲經驗時所獲得的快樂與愉悅，有助於提升參與活動時的內在動機。施嵐芳指出使用者參與網路人際互動產生網路主觀幸福感後，有可能會讓使用者更投入參與虛擬社群活動(亦指虛擬社群認同感更高)。因此本研究提出假設如下：

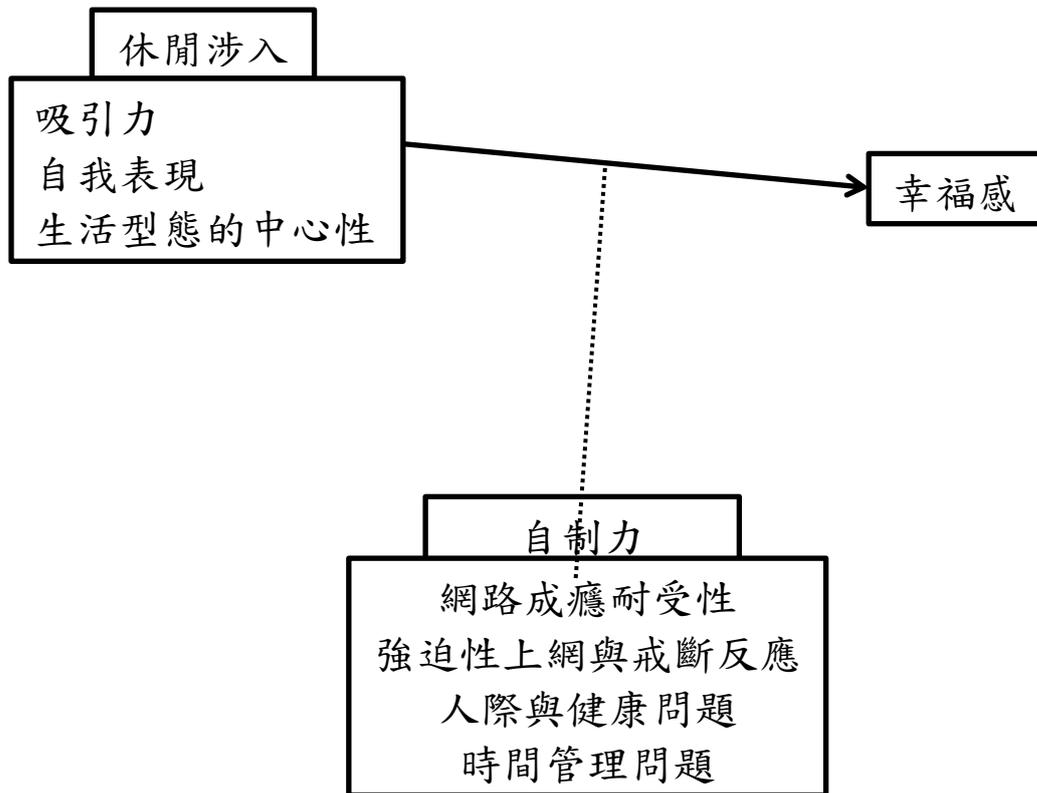
H7：成員個人的主觀幸福感對成員個人未來使用電腦意願有直接正向的影響。

第三章 研究方法與設計

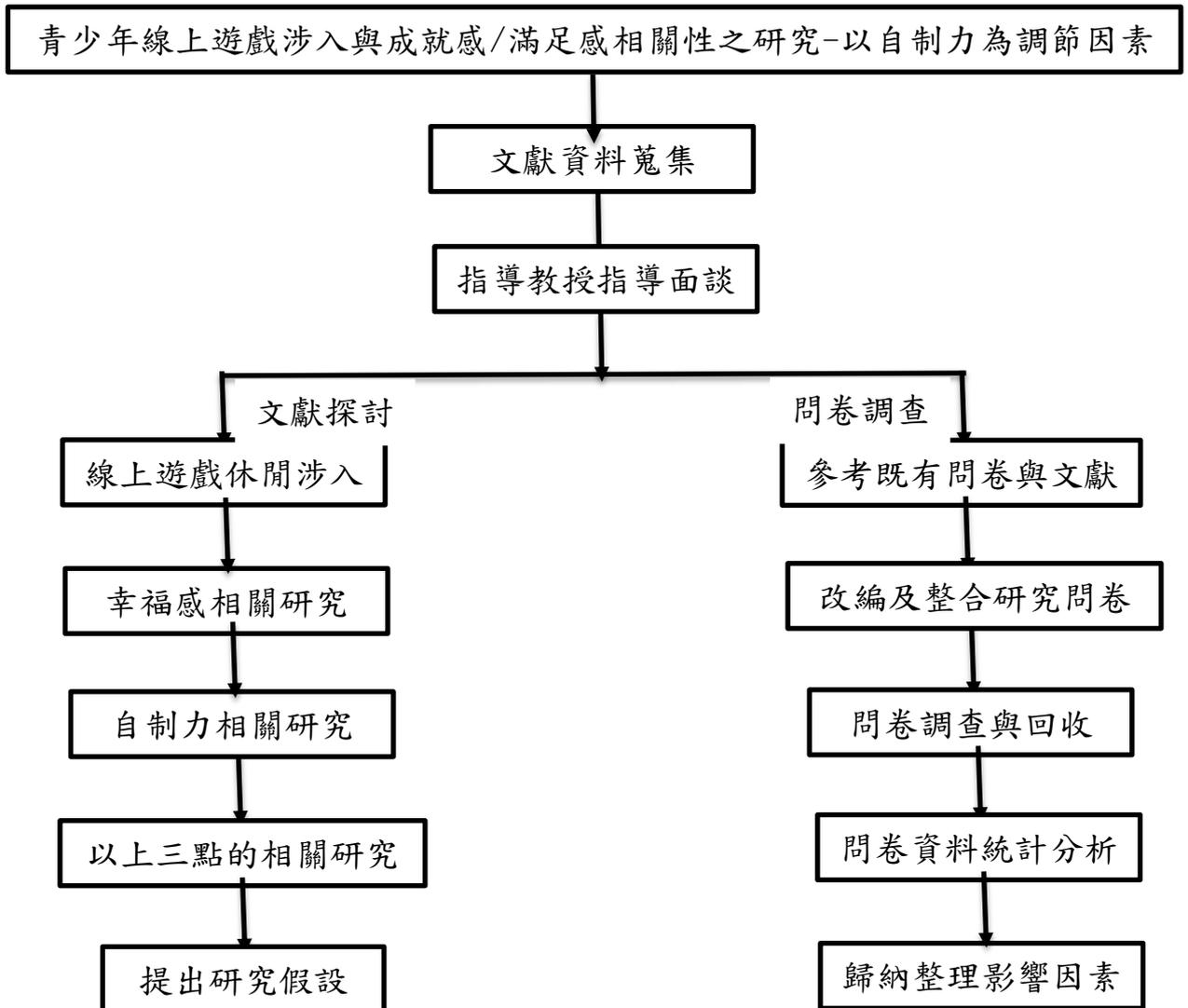
本章共分為四節，第一節為研究架構。第二節為研究對象。第三節為研究工具。第四節為資料分析方法。分節敘述如下。

第一節 研究架構

本研究將採取問卷調查法來進行，問卷調查部分為參考其他研究者的量表再做整合，最後改編而成，用以了解青少年對於線上遊戲的休閒涉入以及參與線上遊戲後的自我成就感與滿足感，再以自制力做為調節因素。並根據研究目的建立本研究之架構圖。



研究流程圖



研究假設

1. 青少年個人的網路成癮之嚴重性會影響其他不同的成癮行為之程度
2. 高網路成癮的青少年感到幸福感的程度低於低網路成癮的青少年

- 3.青少年個人使用電腦的主動性會影響時間上的管理問題
- 4.青少年個人使用電腦的主動性會影響網路成癮的耐受性
- 5.青少年個人使用電腦的主動性會影響自身的戒斷反應
- 6.青少年個人使用電腦的主動性會影響自身的人際關係與健康問題
- 7.青少年個人電腦學習經驗的多寡會影響自身使用電腦的焦慮程度
- 8.青少年參與線上遊戲的程度多寡會影響自身生活型態的中心性
- 9.青少年參與線上遊戲的程度多寡會影響自我的表現
- 10.參與線上遊戲的男性青少年高於女性青少年

第二節 研究對象

本研究以居住於台灣地區，北部、中部、南部、西部、東部以及離島地區的青少年做為研究對象。藉由紙本問卷及網路問卷對研究對象進行研究。

第三節 研究工具

本研究採用問卷調查法來蒐集資料，除了個人背景資料外，還包括線上遊戲休閒涉入量表、線上遊戲幸福感量表、線上遊戲自制力量

表，分別說明如下。

壹、基本資料

一、性別: 男 女

二、年齡: 12~15 歲 15~18 歲 18~22 歲 22~24 歲

三、最高教育程度:

國小(含以下)國中 高中、高職 大學或以上

四、居住地區:

台北、新北、基隆 桃園、新竹、苗栗

台中、彰化、南投 雲林、嘉義、台南 高雄、屏東

花蓮、台東、宜蘭 離島地區

五、最常玩線上遊戲的場所(單選): 住家/宿舍 網路咖啡廳

朋友家學校社團其他

貳、線上遊戲休閒涉入量表

此部分是了解你對線上遊戲的涉入程度，請根據以下述問題，依直覺，按同意或不同意的程度，在對應的格子裡勾選打「✓」。	非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
因素一 吸引力					
1.我喜歡玩線上遊戲	<input type="checkbox"/>				
2.玩線上遊戲是一件很開心的事情	<input type="checkbox"/>				
3.提到線上遊戲時，我會覺得興致盎然	<input type="checkbox"/>				
4.當生活上有壓力時，玩線上遊戲能讓我感到放鬆	<input type="checkbox"/>				

5.我生活中的很多時間都是在玩線上遊戲	<input type="checkbox"/>				
因素二 自我表現					
1.玩線上遊戲時我可以做真正的自己	<input type="checkbox"/>				
2.玩線上遊戲時的反應就是我最直接的表現	<input type="checkbox"/>				
3.我喜歡和別人一起玩線上遊戲	<input type="checkbox"/>				
4.玩線上遊戲可以表現出較多的自我	<input type="checkbox"/>				
5.玩線上遊戲時，我喜歡跟其他玩家互相切磋技術	<input type="checkbox"/>				
因素三 生活型態的中心性					
1.線上遊戲在我的生活中扮演著重要的角色	<input type="checkbox"/>				
2.我交的朋友們，大多和線上遊戲有關	<input type="checkbox"/>				
3.我會花錢買線上遊戲的相關商品	<input type="checkbox"/>				
4.當生活上有壓力時，玩線上遊戲能讓我感到放鬆	<input type="checkbox"/>				
5.我發現我的生活大多都跟線上遊戲有關係	<input type="checkbox"/>				

一、量表編製依據

本研究參考葉好貞、黃芳銘、林珊如(2007)編製的大學生線上遊戲休閒涉入量表，洪惟泉、王金蓮(2014)編製的健身俱樂部會員休閒涉入及滿意度之研究量表，曾慈慧、沈進成(2010)編製的遊客的休閒涉入、地方感與環境復癒知覺關係之研究量表以及吳采蓉、洪煌佳(2010)編製的知本遊客的休閒涉入與體驗品對遊憩滿意度影響之研究量表，自編而成線上遊戲休閒涉入量表做為研究工具，用以評估青

少年線上遊戲休閒涉入的指標。

二、量表填答與計分方式

此部分是想了解你對線上遊戲的涉入程度，本量表將選項分成五種不同程度，選項為非常同意、同意、無意見、不同意、非常不同意，依直覺，按同意或不同意的程度，在對應的格子裡勾選打「✓」。，並依照對應的分數分別為 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，得分越高者，表示線上遊戲休閒涉入的程度越高。

參、線上遊戲幸福感量表

此部分是想了解你在玩線上遊戲時的幸福程度，請根據以下述問題，依直覺，按同意或不同意的程度，在對應的格子裡勾選打「✓」。	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1.我對我的人際關係感到滿意	<input type="checkbox"/>				
2.我對我的社交生活感到滿意	<input type="checkbox"/>				
3.我對我自己的生感到滿意	<input type="checkbox"/>				
4.一想到可以玩線上遊戲，心裡就有很快樂的感覺	<input type="checkbox"/>				
5.我對於我在線上遊戲裡的表現感到很有成就感	<input type="checkbox"/>				
6.在玩線上遊戲時，我感到喜悅又興奮	<input type="checkbox"/>				
7.玩線上遊戲的時候，會讓我充滿活力	<input type="checkbox"/>				
8.我對於我自己用來遊玩線上遊戲的設備感到滿意	<input type="checkbox"/>				
9.我對於我自己用來遊玩線上遊戲的空間寬廣度感到	<input type="checkbox"/>				

滿意					
10.我對於我自己用來遊玩線上遊戲的周遭環境舒適度感到滿意	<input type="checkbox"/>				

一、量表編製依據

本研究參考楊淑晴、黃凱琳(2011)編製的參與線上遊戲經驗與自我概念、生活適應與幸福感之研究量表，林淑惠、黃韞臻(2008)，編製的高中職學生學校生活與主觀幸福感關係之研究量表，自編而成線上遊戲幸福感量表做為研究工具，用以評估青少年線上遊戲幸福感的指標。

二、量表填答與計分方式

此部分是想了解你在玩線上遊戲時的幸福程度，本量表將選項分成五種不同程度，選項為非常同意、同意、無意見、不同意、非常不同意，依直覺，按同意或不同意的程度，在對應的格子裡勾選打「√」。，並依照對應的分數分別為 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，得分越高者，表示玩線上遊戲時的幸福程度越高。

肆、線上遊戲自制力量表

此部分是想了解你對上網的看法，請根據以下述問題，依直覺，按同意或不同意的程度，在對應的格子裡勾選打「√」。	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
---	-------	-----	-----	----	------

因素一 網路成癮耐受性					
1.曾試過想花較少的時間在網路上,但卻無法做到	<input type="checkbox"/>				
2.比起以前必須花上更多時間上網才能滿足	<input type="checkbox"/>				
3.我每次下線,其實是要做別的事,卻又忍不住上網看看	<input type="checkbox"/>				
4.從上學期以來,平均而言我每周上網時間比以前增多了	<input type="checkbox"/>				
5.我每天醒來第一件事想到的就上網	<input type="checkbox"/>				
6.其實我每次只想上網待一下,但常一待就停不下來	<input type="checkbox"/>				
因素二 強迫性上網與戒斷反應					
1.我只要有一段時間沒上網,就會覺得心裡不舒服	<input type="checkbox"/>				
2.只要有一段時間沒上網,就會覺得自己好像錯過什麼	<input type="checkbox"/>				
3.我只要有一段時間沒上網,就會覺得情緒低落	<input type="checkbox"/>				
4.不能控制自己上網的衝動	<input type="checkbox"/>				
5.沒有網路,我的生活便毫無樂趣可言	<input type="checkbox"/>				
6.每次只要上網我就有興奮,滿足感	<input type="checkbox"/>				
因素三 人際與健康問題					
1.因為上網的關係,與家人和朋友的互動減少	<input type="checkbox"/>				
2.因為上網的關係,平常的休閒活動減少了	<input type="checkbox"/>				
3.上網對我的學業或工作已經造成負面影響了	<input type="checkbox"/>				
4.雖然上網對我平常的日常關係受影響,但我仍未減少上網	<input type="checkbox"/>				
5.上網對我的身體健康造成負面影響	<input type="checkbox"/>				
因素四 時間管理問題					

1.曾不只一次因上網的關係而睡不到四小時	<input type="checkbox"/>				
2.我會因為熬夜不上網導致,白天精神不濟	<input type="checkbox"/>				
3.我習慣減少睡眠,以增加上網時間	<input type="checkbox"/>				
4.我曾因為上網而影響進食	<input type="checkbox"/>				
5.我覺得我花在上網的時間比一般人少	<input type="checkbox"/>				
6.曾不只一次有人告訴我,花太多時間在網路上	<input type="checkbox"/>				
7.我曾不只一次因上網翹班,翹課(非因學業或工作的需要)	<input type="checkbox"/>				

一、量表編製依據

本研究參考梅健榕、許舜欽、曾繁絹(2010)編製的探討數位機會中心學員使用科技資訊因素及對主觀幸福感之影響量表，自編而成線上遊戲自制力量表做為研究工具，用以評估青少年線上遊戲自制力的指標。

二、量表填答與計分方式

此部分是想了解你對上網的看法，本量表將選項分成五種不同程度，選項為非常同意、同意、無意見、不同意、非常不同意，依直覺，按同意或不同意的程度，在對應的格子裡勾選打「」。，並依照對應的分數分別為 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，得分越高者，表示

玩線上遊戲時的自制力越高。

第四節 資料分析方法

本研究之資料處理部分為量化資料，將問卷編碼、登錄電腦、並逐筆檢查輸入無誤後再用 Microsoft Office Excel 2013，進行百分比統計分析與排序，並統計研究問卷之回收率、有效率及各題填答率。

一、問卷調查部分

本研究以 Microsoft Office Excel 2013 進行次數統計與排序以回答本研究，青少年線上遊戲涉入與成就感、滿足感相關性之研究-以自制力為調節因素之調查。最後並以 SPSS 以階層迴歸法驗證假設關係。

(一)百分比統計

將本問卷回收之第一部分:基本資料、第二部分:線上遊戲休閒涉入、第三部分:線上遊戲幸福感及第四部分:線上遊戲自制力之各項因素做統計

(二)排序

將本問卷回收之第一部分:基本資料、第二部分:線上遊戲休閒涉入、第三部分:線上遊戲幸福感及第四部分:線上遊戲自制力之各項資料與因素依所佔的百分比多寡進行排序。

參考文獻

葉好貞、黃芳銘、林珊如 (2007)，大學生線上遊戲休閒涉入量表之發展，p.23。

梅健榕、許舜欽、曾繁絹 (2010)，探討數位機會中心學員使用科技資訊因素及對主觀幸福感之影響，長榮大學-資訊管理學系碩士班，碩士論文，p.99-102。

楊淑晴、黃凱琳 (2011)，國中生參與線上遊戲經驗與自我概念、生活適應與幸福感之研究，p.412、p.418。

洪惟泉、王金蓮 (2014)，健身俱樂部會員休閒涉入及滿意度之研究-以台北健身院為例，p.4-p.5。

曾慈慧、沈進成 (2010)，遊客的休閒涉入、地方感與環境復癒知覺關係之研究:以美國德州大彎國家公園為例，新竹教育大學人文社會學報，p.131。

吳采蓉、洪煌佳 (2010)，知本遊客的休閒涉入與體驗品質對遊憩滿意度影響之研究，國立台東大學-健康促進與休閒管理碩士班，碩士論文，p.34、p.39、p.44。

林淑惠、黃韞臻(2008)，高中職學生學校生活與主觀幸福感關係之研究，輔導與諮商學報，p.94。

