

投稿類別：資訊類

篇名：

以「沉浸理論」探討高中(職)生手機成癮之因素—以樹德家商為例

作者：

陳彥宏。私立樹德高級商業職業學校。輪調資三 58 組
黃小琬。私立樹德高級商業職業學校。輪調資三 58 組
鄭百雰。私立樹德高級商業職業學校。輪調資三 58 組

指導老師：

施玉情 老師

壹●前言

一、研究背景

電信科技進步，手機不僅款式多，功能也不斷提升，除通話、傳送簡訊外，還可拍照、上網漫遊、打電玩、聽音樂等用途，也難怪現代人無不人手一機，甚至多機，畢竟其對日常生活確實帶來極大的便利。然而，過度依賴卻也引發新的文明病。近幾年來，世界各國陸續有「手機成癮症」案例報告出現，最近一份由澳洲昆士蘭科技大學完成的調查為例，高達 1/5 的民眾坦承強迫性使用手機，明知撥打次數或花費金錢、時間過多，就是欲罷不能。

根據英國通訊傳播委員會(2011)提出的通訊研究報告，以 iPhone、行動研究公司(RIM)的黑莓手機或是搭載谷歌 Android 作業系統等智慧手機為對象。受訪者目前有智慧手機的人口比例，成人達 27%，12 到 15 歲的青少年則達 47%。調查發現受訪的智慧手機使用者中，大約 59%的人是在最近一年內購買，而且他們每天打電話和發簡訊的頻率也比一般手機使用者高。

台灣 13~64 歲手機使用率高達 94.2%，而且目前平均每人手上的手機支數是 1.2 支，也就是說手機的使用者幾乎就是全台灣母體；不過在這樣的環境之下，卻產生了許多問題—許多人在使用這些科技產品時，不知不覺上了癮，假若沒有這些 3C 產品，會讓這些人感到焦慮、不知所措。手機成癮問題為一種複雜學習、社交、生活及心理適應問題，而妨礙到自身其他生活層面正常運作的現象也日趨嚴重，目前愈來愈多關於手機成癮的相關議題出現。

二、研究目的

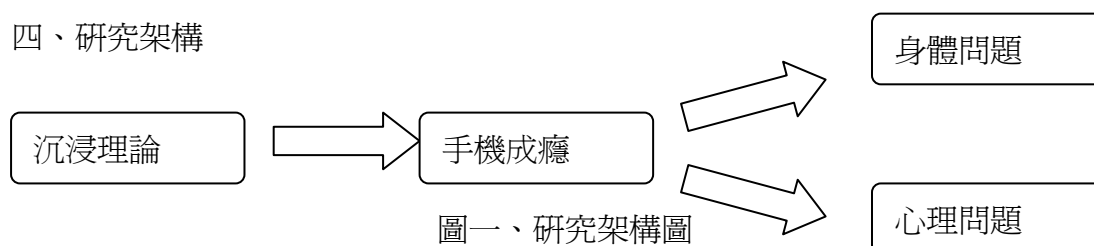
本研究之主要目的在於瞭解高職生對手機使用狀況以及手機成癮現象，並比較不同背景高中(職)生於手機使用狀況以及手機成癮現象之差異。因此，本研究主要目的可分為以下幾點：

1. 探討高中(職)生對於手機成癮的因素為何？
2. 不同背景高中(職)生對於手機使用狀況以及手機成癮現象之差異
3. 探討手機成癮對於高中(職)生學習意願及生活(人際關係)的影響

三、研究流程

發現問題→訂定題目→擬定計畫書→蒐集文獻→問卷設計→資料分析結果→口頭報告分享→結論與建議

四、研究架構



貳●正文

一、文獻探討

(一)沉浸 (Flow) 理論

根據 Csikszentmihalyi 原始的定義，沉浸是「使用者進入一種共同的經驗模式，在其中使用者好像被吸引進去，意識集中在一個非常狹窄的範圍內，所以一些不相關的知覺和想法都被過濾掉，並且喪失自覺，只對具體目標和明確的回饋有反應，透過對環境的操控產生一種控制感。」

Csikszentmihalyi 於 1975 年提出沉浸理論，認為當人們在進行活動時如果完全的投入情境當中集中注意力，並且過濾掉所有不相關的知覺，即進入一種沉浸之狀態 (Csikszentmihalyi, 1975)。沉浸是一種暫時性的、主觀之經驗，可是這也是人們為什麼願意繼續再從事某種活動之原因 (Webster, Trevino & Ryan, 1993; Csikszentmihalyi, 1990)。

(二)成癮的定義

成癮是描述一種某人高頻率反覆從事可能對其身心健康和社交生活有害的活動的一種強迫行為。世界健康組織 (WHO) 對成癮的定義為：「一種慢性或周期的沉迷狀態，因為有著無法抗拒再度使用的慾望，而藉由重複地使用天然或人工合成藥物所導致。隨著藥物用量有增加的傾向，以及耐受、克制、戒斷等現象的出現，依靠藥物的結果是產生心理及生理上的依賴」。

(三)手機成癮的定義

隨著智慧型手機普及，手機成癮更成為重要新興議題。葉新東(2004)指出，行為成癮(behavior addiction)乃指個人過度沉湎於某種事物或活動的現象，成癮行為可能並不涉及任何具體直接生物效應的物質，乃是指一種異乎尋常的行為方式，由於反覆從事該活動，導致個人感到痛苦或明顯影響其生理、心理健康、職業功能或社會互動關係。

公職臨床心理師柯俊銘(2009b)也指出，手機成癮的人常常表現出下列現象：無法使用手機時會心浮氣躁，全身都不對勁；三不五時對在確認有無簡訊或來電，怕自己不小心漏接；沒有接到他人電話時，會反覆檢查手機是否有開機；未能立即接到回音，整個人會魂不守舍，情緒變得憂鬱、焦慮；無時不刻對在找機會使用手機，即使是雞毛蒜皮的小事都要立即通知別人；明知場合不宜打手機，卻不願忍耐，寧可冒險或違規；完全無視時機是否合適，講起手機對渾然忘我，忽略旁人的感受；用手機處理生活中所有的事務，沒有手機對什麼都不行；總之，對是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。

鑑於同儕團體的影響，加上衝動控制、時間管理能力較差等因素，青少年

似乎是手機的高度使用群體，也可能是手機成癮的高風險群，例如，國立政治大學「數位閱聽人次研究群」的調查(2009)，大學生對手機的依賴愈來愈深，忘記帶手機的時候經常陷入焦慮，僅有兩成五學生心情不會受影響。另外，Chen(2006)研究台灣大學生的手機使用行為，發現手機成癮與情緒沮喪之間沒有顯著關係，但研究則顯示重度手機使用者經常使用手機影響其成績表現與學習，而輕度手機使用者對於其成績表現與學習則較少負向的影響；然而，極重度的手機使用者則顯示對其成績表現有正殊的功效。

(四)手機成癮的特徵，成癮常見的徵候有：

- 1.出神地被某種物質、關係或行為所盤據；
- 2.喪失對某種物質的使用或是某種行為的掌控；
- 3.周遭人開始對這種喪失掌控的情形與結果表示關心；
- 4.儘管有負面結果，仍毅然決然的繼續且堅持使用某種物質或涉入某種行為。

(五)手機成癮造成之身心理問題

1.心理問題

手機也可以拿來當演戲的工具，掩飾內心的翻騰。美國紐澤西州立羅格斯大學傳播學教授卡茲，他指出其實周遭許多人可能假裝在講手機。有些人是爲了避免跟鄰居、同事或主管等接觸；有些人是爲了加深別人的印象；有人是爲了讓自己看起來不那麼孤單或減低社交恐懼；而有的男人會在觀察女人時，假裝講電話；女人可能爲了躲開她不感興趣的男子搭訕而趕緊拿起手機；還有人承認，爲了讓別人聽到他酷炫的手機鈴聲，會把手機設定好，在特定時刻撥號給自己。

手機在人際互動中的角色，在赴約態度的改變中，也可一窺究竟。例如，讓人較不守時。手機問世前，跟人約會，總得提前出門，以免遲到。現在，不可否認地，手機帶來更大的彈性。

另個研究則發現，有許多人覺得別人不應該在會議中接聽手機，但卻坦承自己常這麼做，而且自認處事有效率。手機如同一刀兩刃，當你可以用它跟全世界聯絡，別人也能用它找到你。彼此連結更快速時，家庭關係的緊張也隨之而來。美國威斯康辛大學密瓦基分校社會學家崔斯理的研究指出，手機帶來「外溢」(spillover)現象：過去因爲時間跟地點有別，工作跟家庭很容易區分，但現在科技改變了一切。生活中的不同領域彼此干擾，愈來愈沒有界線，所有時間都攪在一起。

加拿大去年一項職場健康的調查發現，每 5 個受訪者中就有 3 人坦言，他們的老闆可以在任何時間以手機、叩機等電子產品找到他們，其中 83%的員工認爲，這樣的科技已經造成或增加他們的生活壓力，讓他們不能逃離工作。

手機對注意力的影響可能不僅僅是對使用手機的人，甚至對於周圍的人也會有不利的影響。試想一下，當你在機場坐下，想要專心讀一會書的時候，突然旁邊有個人拿出電話開始喋喋不休，你就會發現，自己很難再專心於手上的書本。

2. 身體問題

傷手指：健康專家說，智能手機屏幕小，按鍵更小，長時間使用會導致身體過度緊張，引發病痛。英國脊椎矯正療法學會專家蒂姆·哈欽弗說：“我有一個病人，因為用智能手機引致大拇指肌腱發炎，一連幾周手不能動。”物理療法註冊協會醫師薩米·馬戈說，她的一位病人因長時間使用手機上肢疼痛，手指無法活動，只能靠語音識別軟件控制手機。“人的身體不是為智能手機而生，”法新社 4 日引述馬戈的話報道，“手機屏幕和鍵盤都太小了。”她說，最容易受傷的是對時髦電子設備感興趣的青少年，“一些人與在另一房間的家人聯系時都會發送短信，我們要盡量少做這種事”。

損頸椎：除對手指和胳膊造成損害，長時間手持手機或平板電腦還有害頸椎。“人類頭部的平均重量為 10 至 12 磅（4.5 至 5 公斤），”哈欽弗說，站立的理想姿勢是從耳至肩、髖、膝和腳踝形成一條直線，這樣，“身體能有效承擔重量”。使用手機或平板電腦時，人為看屏幕會前傾頭部，這會讓身體感覺頭部重量增加四倍，增大整個身體的壓力，造成重復性勞損。重復性勞損是重復動作對肌肉、肌腱與神經造成的損傷。“短信脖”就是重復性勞損的最新表現形式之一。

3. 人際問題

兒童福利聯盟文教基金會(2011)表示，調查結果顯示 37.4%學童一早起來就使用手機，近 1 成學童會在上課時使用手機，深夜 11 點後仍有 21.8%學童用手機，等於從早到上床睡覺都還在使用，台灣學童使用頻率，比起鄰近國家、日本、大陸和美國比例還高。進一步更發現，近 6 成的學童使用手機講電話，每天實際上不到 5 分鐘，而是用來發簡訊、聽音樂、照相或錄影，或是用手機來玩遊戲或上網。

兒福聯盟執行長王育敏(2011)表示，被手機充滿的童年，可能會對孩童造成某種程度的干擾，從花太多時間在手機上，而影響學習效果，尤其慣用簡訊，更會影響孩子的人際溝通能力，逐漸變成社交機器人。

另外，隨著多元又方便操作的手機功能與日俱增，卻缺乏完整的把關機制，孩童可能因此誤入業者精心包裝的手機陷阱，不僅花費大筆的手機費用，還隨時隨地曝露在色情和暴力的威脅當中。王育敏建議，愛孩子就是在適齡階段再給孩子手機，更重要的是應與子女約定手機使用規則，並注意子女手機使用的狀況，避免陷入成癮的隱憂中。

二、研究設計

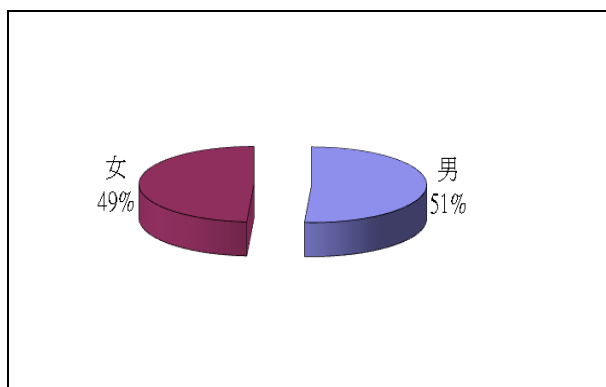
本研究是採用文獻探討法及問卷調查法。藉由網路、書籍等文獻整理法歸納出兩部份：一部分是沉浸（Flow）理論，另一部分是手機成癮、成癮的定義、手機成癮的定義、手機成癮的特徵、手機成癮造成之身心理問題。

本研究是以『沉浸理論』探討高中(職)生手機成癮之因素調查問卷取得資料。此問卷主要依研究目的及文獻探討所得區位因子，加以歸納設計而成。本研究以問卷及EXCEL並用，經EXCEL的圖表去分析。

三、問卷結果與統計分析

1. 樣本性別比例

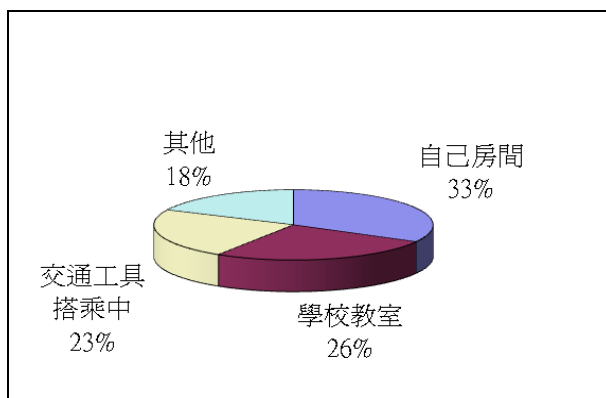
經過分析後發現施測的男女生比例為 51% 比 49%，本次發放問卷樣本，以男生居多。



圖二 樣本性別比例圖

2. 平時使用手機地方比例

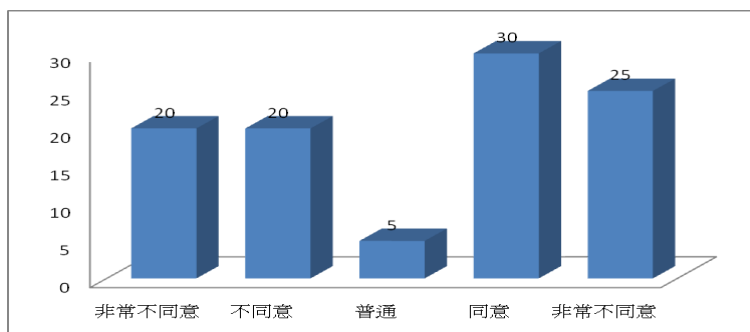
經研究分析發現，受測者平時使用手機地方，在自己房間使用手機的居多占 33%，學校教室 26%，交通工具 23%，其他地點 18%，其實地點的使用率還蠻平均的。顯示高中(職)學生其實平常使用手機地點都很隨時。



圖三平常使用手機的地方比例圖

3.總是希望長話短說，但是一講手機，就講個不停

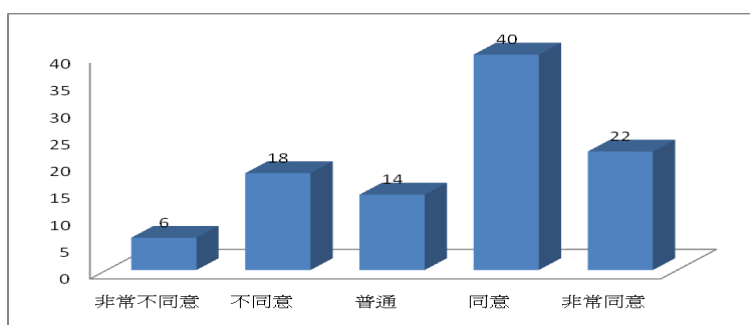
經研究分析發現，有 55% 的受測者總是希望長話短說，但一講手機就會停不下來講個不同。由此可知，有 5 成以上的高中職生認為只要一開始講手機就會講個不停的現象。



圖四 總是希望長話短說，但是一講手機，就講個不停比例圖

4.如果沒有攜帶手機，生活就變得相當不安

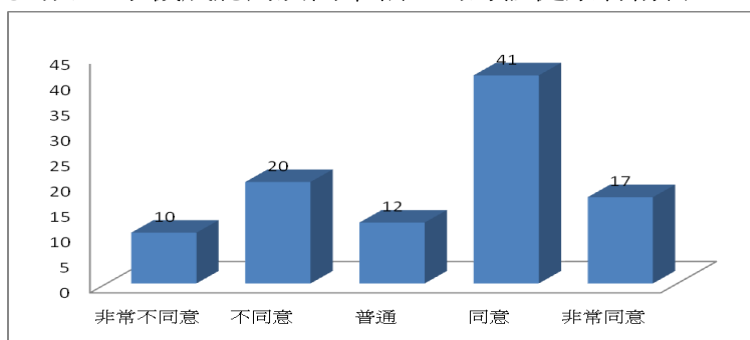
經研究分析發現，有 62% 的受測者認為如果沒有攜帶手機，生活就變得相當不安。顯示出目前對於沒攜帶手機就會感到不安的六成高中職生，有明顯的手機成癮的特徵。



圖五 如果沒有攜帶手機，生活就變得相當不安比例圖

5.常使用手機到「指」痛「脖」酸

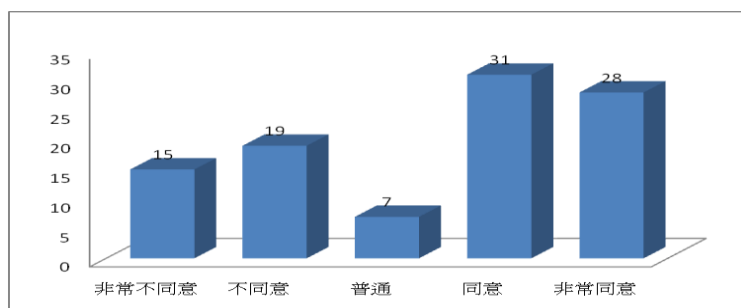
經研究分析發現，有 58% 的受測者認為經常使用手機到「指」痛「脖」酸。由此可知，手機成癮對於高中職生的身體健康有傷害。



圖六 常使用手機到「指」痛「脖」酸比例圖

7.要花更多時間在電話線上才能感到滿足

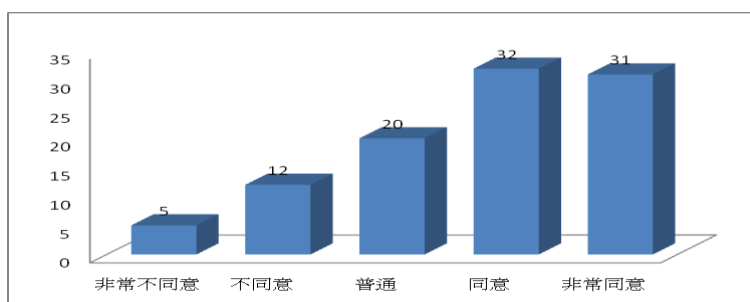
經研究分析發現，有 59% 受測者認為要花更多時間在電話線上才能感到滿足。將近六成的高中職學生認為要花更多時間在電話線上才能感到滿足，相對會因為使用手機時間過長而影響到自己該休息的時間，進而影響到其身心健康。



圖八 要花更多時間在電話線上才能感到滿足比例圖

8.無法使用手機時就會心浮氣躁，全身都不對勁

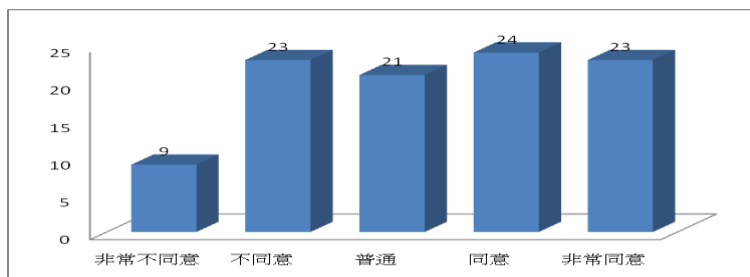
經研究分析發現，有 63% 的受測者認為如果無法使用手機時，就會產生心浮氣躁，全身不對勁的感覺。由此可知，已有六成的高中職生對手機已出現成癮的症狀了。



圖九 無法使用手機時就會心浮氣躁，全身都不對勁比例圖

9.手機上會增進課業能力

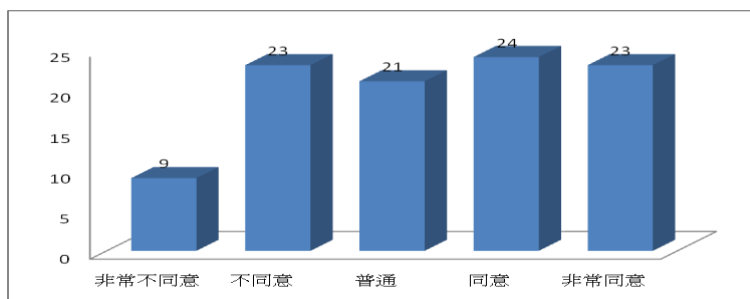
經研究分析發現，有 47% 受測者認為手機可以增加本身的課業能力，但亦有 30% 的受測者認為手機無法增加其課業能力。由此可推論，目前高中職生對手機是否能增進自己的課業能力尚有許多不同的意見看法，所以這個議題是值得探討的。



圖十 手機上會增進課業能力比例圖

10.手機上會增進課業能力

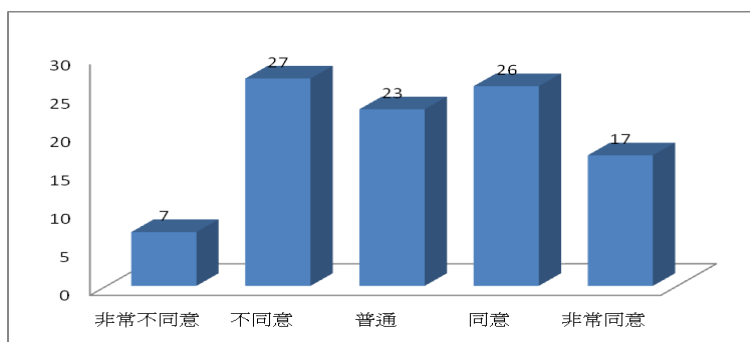
經研究分析發現，有 47% 受測者認為手機可以增加本身的課業能力，但亦有 30% 的受測者認為手機無法增加其課業能力。由此可推論，目前高中職生對手機是否能增進自己的課業能力尚有許多不同的意見看法，所以這個議題是值得探討的。



圖十一 手機上會增進課業能力比例圖

12.手機上會使我的人際關係變更好

經研究分析發現，有 33% 的受測者認為手機可以使個人的人際關係更好，但亦有 30% 的受測者認為手機不能使個人的人際關係更好，所以高中職生對手機上會使人際關係變更好也持有不同的意見。



圖十二 手機上會使人際關係變更好比例圖

參●結論與建議

一、結論

電信科技進步，手機不僅款式多，功能也不斷提升，除通話、傳送簡訊外，還可拍照、上網漫遊、打電玩、聽音樂等用途，也難怪現代人無不人手一機，甚至多機，畢竟其對日常生活確實帶來極大的便利。根據統計報告，台灣 13~64 歲手機使用率高達 94.2%，而且目前平均每人手上使用的手機支數是 1.2 支，也對是說手機的使用者幾乎對是全台灣母體；不過在這樣的環境之下，卻產生了許多問題—許多人在使用這些科技產品時，不知不覺上了

癮，假若沒有這些 3C 產品，會讓這些人感到焦慮、不知所措。手機成癮問題為一種複雜學習、社交、生活及心理適應問題，而妨礙到自身其他生活層面正常運作的現象也日趨嚴重，目前愈來愈多關於手機成癮的相關議題出現。

本研究結果發現，有五成以上的高中職學生認為本身對於手機依賴程度很高，但對於手機增加其課業能力的部分又沒有明顯特徵成效，手機成癮對於高中(職)生的學習意願是有影響。再者，有六成的高中職學生認為手機在於生活及人際關係上的重要性占了很大的地位，一旦手機離手就會明顯感到不安，或使用手機過久產生的身體或心理的不舒服，所以可以說手機成癮對於高中(職)生的生活(身心健康、人際關係)是有的影響。

總括來說，手機已成為現在青少年的生活必需品之一，而智慧型手機也已是目前追求流行的趨勢。社會就應正視手機可能帶來的健康危害，切勿因沉溺於手機功能或遊戲中，近而忽略了人與人之間的互動。

二、建議

根據本研究結果，在此本研究提出幾點建議：

1. 在此對各位使用手機的人建議手機雖能讓人彼此無距離，但要維持穩定且健康的關係，並不需要時時交換訊息。
2. 建議我們享受手機等科技產物帶來的好處時，也應懂得適可而止，倘若因貪圖方便、享樂而沉湎其中，心靈反被這些東西所束縛、控制，讓它們成了自己的主人，那恐怕就得不償失了。
3. 如果對手機遊戲成癮，甚至嚴重影響到自己的學習、生活、工作，建議去看心理醫生。

肆●引註資料

1. 黃菁菁 (2010)，日本手機好神帶動社會文化變化，中國時報。
2. 柯俊銘 (2009)，手機成癮就是愛哈啦，擷取日期:2012/01/19，資料來源：
3. <http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/sep/14/today-family1.htm>
4. 楊久瑩 (2011)，手機玩過頭 4 成手機兒成癮，擷取日期:2012/01/25，資料來源：<http://www.libertytimes.com.tw/2011/new/dec/22/today-life5.htm>
5. 江羚瑜 (2011)，成學童用手机 4 成疑似手機成癮，擷取日期:2012/01/26，資料來源：
<http://www.nownews.com/2011/12/22/545-2768991.htm>
6. 柯俊銘 (2009)，你有…手機成癮症？，聯合新聞。
7. 廖婉沂(2007)，青少年手機使用與成癮因素之探討，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
8. 劉陽(2001) 智能手機成癮引病痛增加專家建議盡量少用，擷取日期：2012/01/12，資料來源：

以「沉浸理論」探討高中(職)生手機成癮之因素-以樹德家商為例

http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/tech/2011-12/06/c_122382978.htm

9. 陳昫鍾(2011)，青少年手機成癮 焦慮者高達 93%，擷取日期：2012/01/12，資料來源：<http://news.chinatimes.com/>