

高中職學生多螢行為、幸福感與手機成癮之間的關係與調節效應

Multiscreen Behavior, Well-Being, and Smartphone Addiction: Relationships and Moderating Effects in Senior High School Students

歐天穎¹ 胡秋帆²

OU, TIEN YING HU, CHIU FAN

¹ 國立臺北教育大學 課程與教學傳播科技研究所 研究生

¹ National Taipei University of Education Graduate School of Curriculum and Instructional Communications Technology Student

Email : g111244006@grad.ntue.edu.tw

² 國立臺北教育大學 課程與教學傳播科技研究所 助理教授

² National Taipei University of Education Graduate School of Curriculum and Instructional Communications Technology Assistant Professor

E-mail : chiufan@mail.ntue.edu.tw

摘要

本研究旨在探討台灣高中職學生多螢行為、手機成癮與幸福感的關聯與調節作用。本研究採用次級資料分析法，資料來源為「台灣傳播調查資料庫」第二期第四次青少年調查，分析對象為其中的 588 位高中職學生。結果顯示（一）高中職學生多螢行為與幸福感間無直接關聯（二）手機成癮程度愈高，幸福感愈低；（三）手機成癮與多螢行為之間無顯著相關；（四）手機成癮未能調節多螢行為與幸福感間的關係。研究結果有助於理解青少年媒介使用行為對心理健康的影響。

關鍵字：多螢行為、手機成癮、幸福感

Abstract

This study explores the relationships and moderating effects among multiscreen behavior, smartphone addiction, and well-being in senior high school students. The data were drawn from the fourth wave of the second phase of the Taiwan Communication Survey (TCS), analyzing responses from 588 students. The results showed: (1) there was no significant correlation between multiscreen behavior and well-being; (2) higher levels of smartphone addiction had a significant correlation with lower levels of well-being; (3) there was no significant correlation between smartphone addiction and multiscreen behavior; and (4) smartphone addiction did not significantly moderate the association between multiscreen behavior and well-being.

These findings contribute to a better understanding of how teenagers' digital media use behaviors affect their mental health, and provide valuable insight for future research.

Keywords : multiscreen behavior, smartphone addiction, well-being

壹、前言

一、研究背景與動機

隨著數位科技快速發展，現代青少年日益頻繁地同時使用多種數位裝置，形成典型的「多螢行為」現象，展現其媒介使用的多樣性與動態性（Van Cauwenberge et al., 2014）。Wang 與 Tchernev（2012）以滿足與需求理論強調使用者會因個人的內在需求而主動選擇媒介的內容與形式為基礎（Katz et al., 1974），提出青少年從事多螢行為的原因多與社交、認知、娛樂或習慣等動機有關，後續相關研究也多以此分類為基礎，本研究也據此將多螢動機分為習慣、認知、娛樂與社交四大類型，進一步探討其與幸福感的關聯。

幸福感為衡量個體心理適應與生活滿意度的重要指標，亦與媒介使用行為密切相關。研究指出多螢行為可以提升資訊處理與社交互動（Alzahabi & Becker, 2013；Xu et al., 2016），但也可能導致注意力分散、情緒困擾等心理健康問題（Ophir et al., 2009；Becker et al., 2013），進而導致幸福感下降的情形發生。青少年為了社交需求與資訊的不斷更新而經常從事多螢行為，卻因此犧牲面對面的人際互動關係而感到孤單，進而影響到社交幸福感（Moreno et al., 2012）。此外，隨著智慧型手機高度普及，青少年對手機的依賴程度增加，也衍出手機成癮問題。相關研究顯示，手機成癮與青少年的自我調節、人際關係與幸福感呈負向關聯（Yang et al., 2018）。

過去相關研究大多聚焦在單一變項與幸福感之間的關聯，例如探討多螢行為與幸福感（Ophir et al., 2009）或手機成癮與幸福感之間的關聯（Yang et al., 2018），少有文獻整合探討多螢行為、手機成癮與幸福感之間的交互作用。為此，本研究以高中職學生為對象，探討其多螢行為、手機成癮與幸福感三者間的關聯與交互作用。

二、研究目的

- （一） 探討高中職學生多螢行為與幸福感的關聯。
- （二） 探討高中職學生手機成癮與幸福感的關聯。
- （三） 探討高中職學生手機成癮與多螢行為的關聯。
- （四） 探討高中職學生手機成癮在多螢行為與幸福感之間的調節作用。

貳、研究實施與設計

一、研究方法

本研究使用次級資料分析法，引用「臺灣傳播調查資料庫」（Taiwan Communication Survey, TCS）第二期第四次青少年調查資料（張卿卿、陶振超，2021），針對高中職學生的填答資料進行資料搜集與分析。旨在了解高中職學生多螢行為與動機、與幸福感的關聯以及手機成癮程度在這之中的調節作

用。該資料庫自 2012 年起，透過輪替式主題調查，長期搜集台灣閱聽眾媒體使用資料，深入了解台灣閱聽眾媒體使用現象，提供學術與政策規劃之參考依據。

二、 研究對象

本研究以 TCS 第二期第四次青少年調查中高中職學生為對象，採分層兩階段從及抽樣法，首先以「台灣社會變遷基本調查計畫」第七期之鄉鎮市區分層方法進行分層，共區分為 6 層，分別為：都會核心、工商市區、新興市鎮、傳統產業市鎮、低度發展市鎮、高齡化鄉鎮及偏遠鄉鎮。分層完成後，第一區段根據各層母體比例，抽取出欲調查之學校，第二段再抽取出各校之班級。最終調查對象包含 14 所高中，7 所高職，共計 588 位學生，性別分布為男性 319 人 (54.2%)、女性 269 人 (45.8%)。

三、 研究變項

(一) 自變項：多螢行為有無

多螢行為有無使用 TCS 第二期第四次青少年調查中的 IA 題組「社群多工行為」。此題詢問受訪者：請為你最常會同時使用哪兩種螢幕？選項分為：(01) 電視；(02) 手機；(03) 平板電腦；(04) 筆記型電腦；(05) 桌上型電腦；(06) 從來沒有同時使用兩種螢幕。本研究將選擇(02)手機選項者分類為有多螢行為，並重新編碼為(1)；選擇其餘選項者分類為無多螢行為，並重新編碼為(0)。

(二) 自變項：多螢行為動機

多螢行為動機使用 TCS 第二期第四次青少年調查中的 IA 題組「社群多工行為」。多螢動機部分詢問受訪者：請問你最常因為什麼原因開始同時使用兩個螢幕？選項分為：(1) 因為習慣或需要背景聲音；(2) 因為想搜尋額外的資訊；(3) 因為好玩或想放鬆一下；(4) 因為想跟親友聯絡；(88) 其他 (請說明)。本研究依 Katz 等人 (1974) 之青少年多螢行為動機分類，將選項重新分類並編碼：習慣(1)、認知(2)、娛樂(3)與社交(4)。

(三) 依變項：幸福感

本研究使用 TCS 第二期第四次青少年調查中的 N2a 題組「生活滿意度」詢問受訪者：以下想要問你對一些事物的滿意程度。選項為：(01) 整體而言，你對你的生活滿不滿意？(02) 整體而言，你對於你的課業成績滿不滿意？(03) 整體而言，你對於你和朋友的相處滿不滿意？(04) 整體而言，你對自己的健康狀態滿不滿意？(05) 整體而言，你對自己滿不滿意？量表採五點量表評分 (1=非常不滿意，5=非常滿意)，計算幸福感總分作為指標。

(四) 調節變項：手機成癮

本研究使用 TCS 第二期第四次青少年調查中的 H 題組「手機使用」詢問受訪者：針對下列說法，你的同意程度為何？(01) 你常常會不知不覺又開始滑手機；(02) 你常發現自己使用完手機沒多久，又開始滑手機；(03) 沒有辦法使用手機時，你會很想使用手機；(04) 你經常因為使用手機而耽誤工作或課業；(05) 你經常覺得自己應該少用手機。量表採五點量表評分 (1=非常不滿意，5=非常滿意)，計算手機成癮總分作為指標。

參、 結果與討論

一、高中職學生多螢行為與幸福感之間無顯著相關

以單因子變異數分析結果顯示，不同多螢動機與幸福感未達顯著水準 ($F(3, 486) = 2.452, p = .063$)。然而，Tukey 事後檢定顯示認知動機與習慣動機兩組之間之幸福感存在顯著差異 ($p = .048$)，其中認知動機者的幸福感平均數最高 ($M = 17.42$)，習慣動機者最低 ($M = 16.38$)。至於是否具有多螢行為，對幸福感並無顯著預測效果 ($R^2 = .012, F(3, 584) = 2.320, p = .074$)。

二、高中職學生手機成癮程度越高，幸福感越低

簡單線性迴歸結果顯示，手機成癮對幸福感具顯著負向預測力 ($\beta = -.177, p < .001$)，表示手機成癮程度越高，幸福感越低。過度依賴手機的學生可能對其心理狀態具有潛在的影響，此結果證實先前 Yang (2018) 於研究中所提出，手機成癮與主觀幸福感呈現負向關係，過度依賴智慧型手機對青少年心理健康具有負面影響。

三、高中職學生手機成癮與多螢行為無顯著相關

以多元迴歸分析、邏輯斯迴歸分析結果都顯示，手機成癮與多螢動機、是否從事多螢行為之間預測效果不具統計上的顯著水準 ($\beta = .054, p = .069$)，顯示在本研究樣本與條件下，尚未觀察到明確的預測關係。此結果並不代表兩者之間完全無關，其中可能受到動機類型、個體差異或其他變項的影響。

值得注意的是，進一步以社交動機為基準進行迴歸分析時，習慣動機者的手機成癮程度顯著較高 ($\beta = .117, p = .007$)，說明不同多螢行為動機在手機使用行為上可能具有關鍵性差異。

四、高中職學生手機成癮程度無法調節多螢行為與幸福感之關係

層級迴歸結果指出，手機成癮為幸福感的負向預測因子，無論是與多螢動機類型或多螢行為的有無共同納入模型，手機成癮皆顯著預測幸福感下降 ($p < .001$)。不過加入與多螢行為的交互作用項後，模型解釋力並未提升 ($\Delta R^2 = .000$)，交互作用項也不顯著 ($p > .05$)。即高中職學生多螢行為的動機類型或是否具有多螢行為，皆不會改變手機成癮對幸福感的影響方向與強度。

肆、未來展望

本研究發現高中職學生多螢行為、手機成癮與幸福感之間具關聯性，提供教育與心理健康領域了解青少年數位行為之重要基礎。隨著數位裝置使用日益多元，建議未來可進一步納入多螢行為頻率、平台切換等變項，進行更詳細的分析，或探討更多數位時代下青少年新興心理健康問題與多螢行為、幸福感之間的關係，提供未來學術與教育現場相關參考依據。

參考文獻

一、中文部分

吳春燕 (2021)。國中生手機成癮與媒體素養課程實施對學習成效之影響——以新北市偏鄉某國中為例。《學校行政》，135，129-153。

[https://doi.org/10.6423/HHHC.202109_\(135\).0007](https://doi.org/10.6423/HHHC.202109_(135).0007)

教育部 (2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。台北市：教育部。

張卿卿、陶振超 (2021)。臺灣傳播調查資料庫第二期第四次 (2020 年) 調查：新傳播科技與生活延伸【原始數據】。中央研究院台灣傳播調查資料庫。

<https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-D00216-1>

張卿卿、陶振超 (2021)。臺灣傳播調查資料庫第二期第四次 (2020 年) 調查：新傳播科技與生活延伸【執行報告】。中央研究院台灣傳播調查資料庫。

<https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-D00216-1>

二、英文部分

- Alzahabi, R., & Becker, M. W. (2013). The association between media multitasking, task-switching, and dual-task performance. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 39(5), 1485-1945.
<https://doi.org/10.1037/a0031208>
- Baumgartner, S. E., Weeda, W. D., Van der Heijden, L., L., & Huizinga, M. (2014). The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 34(8), 1120-1144.
<https://doi.org/10.1177/0272431614523133>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Koff, R., Eikoff, J., Diermyer, C., & Christakis, D. A. (2012). Internet use and multitasking among older adolescents: An experience sampling approach. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1097-1102.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.01.016>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the Nation Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Tandoc, E. C., Jr., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook uses, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Wang, Z., & Tchernev, J. M. (2012). The “myth” of media multitasking: Reciprocal dynamics of media multitasking, personal needs, and gratifications. *Journal of Communication*, 62(3), 493-513. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01641.x>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2018). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 596-614.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>