

# 臺南市 107 年度國中學生獨立研究競賽作品

作品名稱：危「機」四伏？生「機」蓬勃？--  
手機遊戲對國中生人際關係之影響

編號：（由承辦單位統一填寫）

# 危「機」四伏？生「機」蓬勃？--手機遊戲對國中生人際關係之影響

## 摘要

有鑑於近年來青少年對於手機的依賴程度與日俱增，手機遊戲更成為青少年最熱門的休閒活動之一，然而手機遊戲是否會對青少年的人際關係造成負面的影響仍是極具爭議的問題，本研究在歸納相關文獻後，選定本市國中生為受訪對象，以 Google 表單製作線上問卷作為研究工具，總計回收 278 份有效問卷後，進行分析統計。結果顯示有高達 72.3%的國中生使用手機的主要目的是「玩遊戲」，且約有四分之一受訪的國中生會因為同儕的鼓勵而激發自己玩手機遊戲的興趣，但僅有接近 15%的國中生認為手機遊戲有助於他們得到同儕的關注。反之，超過六成的國中生認為，就算不玩手機遊戲，也不會因此失去和同儕的聊天話題，且對他們而言，現實生活中所獲得的成就感還是比虛擬世界更為重要。除此之外，大部分的國中生並不願意為了手機遊戲犧牲自己與家人或朋友的相處時間(76.6%)或因此推掉其他活動(82.4%)。另外，以拓展人際關係的角度來看，只有兩成多的國中生認為手機遊戲提供他們另一個管道認識更多新朋友。然而，對受訪的國中生來說，真正影響人際關係的主要因素依序為：說話態度、行為態度及個性。

關鍵字：手機遊戲、國中生、人際關係

# 壹、研究動機及目的

## 一、研究動機

現今台灣手機的普及率已達 73.4%(eMarketer, 2016)，幾乎可說是人手一台手機。就年齡層區分，台灣的國中生(12 至 14 歲)擁有手機者約 63.12%，而就讀國中的學生，每天使用手機的比例更高達 67%(陳逸嫻, 2012)。隨著科技的進步，手機遊戲也不斷地推陳出新，玩家們越來越追求高自由度與休閒玩法，對遊戲性能以及內部的畫面精細度也有著很大的要求。許多人認為許多學生會因同儕團體的影響，而加入手機遊戲玩家的行列，甚至把手機遊戲當成重要的社交互動方式，因此，手機遊戲逐漸演變成許多青少年投入最多時間，抑或是花費最多金錢的一項娛樂。然而，大部分的輿論報導及研究都指出，過度沉迷於網路世界，容易使人成為過度封閉自我的「低頭族」，而疏於真實世界的人際互動，造成人際關係的疏離。因此，本研究旨在從國中生的角度出發，了解國中生實際的手機使用情形，探討手機遊戲對國中生人際關係影響，藉此來印證究竟手機遊戲是否確實是封殺人際關係的一把利刃？抑或是，以往對手機遊戲的評論其實已言過其實，讓手機遊戲過度被污名化？

## 二、研究目的

本研究旨在探討以下三個研究問題，以期了解手機遊戲對青少年人際關係的影響：

1. 手機遊戲對青少年人際關係會不會有正面的影響？
2. 青少年是否會因為過度沉迷於手遊遊戲，反而封閉自我不與人接觸？

### 3. 青少年在現實生活中與同儕的互動會不會因手機遊戲而有所改變？

## 貳、文獻探討

二十一世紀後，網際網路的興起取代了以紙本為主的資訊傳播方式，網路也成為人們日常生活中不可或缺的一部分，根據財團法人台灣網路資訊中心所公布的「2017 台灣寬頻網路使用調查」報告，全台灣 12 歲以上上網人數達 1,760 萬人；而全國上網人數經推估已達 1,879 萬，整體上網率達 80.0%；若以年齡層區分，青少年為使用網路最高的族群，其比例甚至高達 99.72%(曾柏齡，2016)，由此可知，青少年的網路使用普及率非常高。

根據調查顯示，國小五年級到國中二年級學童中，有高達六成三學童擁有手機，而其中使用手機來玩遊戲的比例為 81.7%(兒童福利聯盟，2015)。而另一市場研究公司以 24 歲以下台灣青少年族群作為網路調查對象，也發現其中 15 到 19 歲青少年使用智慧型手機上網比率超過八成，且在日常活動部份，玩電玩的比例高達 71.7%。(朱正庭，2014)。另外，國內另一項調查顯示，87.2%的台灣青少年離不開手機，七成的青少年每天使用手機時間超過 2 小時以上，其中更有兩成的青少年，每天投入超過五小時的時間在玩手機遊戲上(新華網，2015)。根據以上資料顯示，在科技的進步以及網路的普及性的加持之下，手機遊戲已經成為青少年最主要的休閒活動之一。

然而，對於手機遊戲對人際關係造成的影響，始終有著正、反兩方的擁護者：有的研究者認為，青少年若花過多時間專注於手機遊戲，便會大大減少他個人在現實中與人相處的機會，更可怕的是，重度依賴手機遊戲的青少年或

許會因而使其性格會變得內向，難以與人相處，最終被社會孤立，成為隱蔽青年，這對他們個人的身心健康與社交發展會造成很大的障礙(高鈺，2015)。但也有部分研究者認為，手機遊戲並非是一種反社交行為，因為多數青少年喜愛的手機遊戲為多人的線上互動遊戲，因此手機遊戲也可被視為一種拓展人際關係的新平台，透過手機遊戲，使用者可以與其他玩家進行交流與分享，除了有助於擴展交友圈，更能為日常生活的同儕互動增加聊天的素材與話題。另外，先前研究也指出，對於手機遊戲玩家而言，玩手機遊戲時有一種難以抗拒的愉悅是藉由遊戲所帶來的人際互動樂趣，在遊戲中，玩家們不僅可以征服地理空間的隔閡，還可以透過組隊互動的方式延伸現實生活中同儕友誼的發展與互動，更能透過遊戲的媒介發展出新的友誼。(張玉佩，2009)。

從以上諸多數據可看出網路使用在青少年階段的普及性，而且有極高比例的青少年主要使用手機的用途即是用來玩手機遊戲，就目前我們所收集到的文獻而言，前人研究中對手機遊戲對青少年人際關係影響，目前仍是爭議不休，此外，絕大多數的研究皆是從第三人稱之觀點進行探討及剖析，但卻忽略了青少年自身的意見表達。因此，本研究認為此議題有極大的研究價值，期許這個研究可以實際從國中生的立場出發，透過問卷調查的量化研究方式，收集第一手的研究資料，來實際探討國中生的手機使用情形，了解國中生對手機遊戲的看法，並且釐清手機遊戲對青少年人際關係有何影響。

## 參、研究過程與方法

本研究之架構圖如圖 3-1 所示，研究工作項目包括確定研究主題到成果發表共七大步驟，分述如下：

1. 確定研究主題：鑒於多數國中生對於手機使用有高度的依賴程度，而手機遊戲又是大多數國中生的主要休閒活動之一，但手機遊戲對人際關係帶來的負面影響常常是國中生被限制玩手機遊戲的主要原因之一，因此希望透過這個研究主題可以瞭解手機遊戲對國中生人際關係的實際影響。
2. 收集參考文獻：本研究針對手機遊戲對國中生人際關係之影響的相關研究做文獻蒐集，範圍以學術價值較高之碩士論文、期刊文章為主體，並以新聞報導與網路研究為輔助。
3. 實施行問卷調查：本研究針對現今台南市國中學生做問卷調查，以 Google 表單作為製作問卷的工具，再透過各網路平台及通訊軟體(例如：Facebook 及 Line)發布問卷，經過初步篩選，共計回收有效問卷 278 份，其中七年級學生比例為 16.5%，八年級學生比例為 47.8%，九年級學生比例為 35.6%。若以性別區分，男生人數為 41.7%，女生人數為 58.3%。
4. 回收問卷：在回收所有問卷後，依據 Google 表單的統計結果為依據，輔以電腦軟體 Excel 進行交叉比對統計後，再繪製相關圖表。
5. 分析問卷結果：收集完數據之後，以描述統計的方式進行分析，輔以原先收集的文獻資料，試圖做出合理的解釋及探討。

6. 撰寫報告：本研究撰寫報告時，除針對結果與研究目的做交叉比對分析，亦參考前人曾做過之研究報告做比較，以求報告內容之豐富性與客觀性。

7. 成果發表：本研究在完成報告撰寫後，後續將成果整理成 PowerPoint 之簡報檔，以期將結果完整呈現。

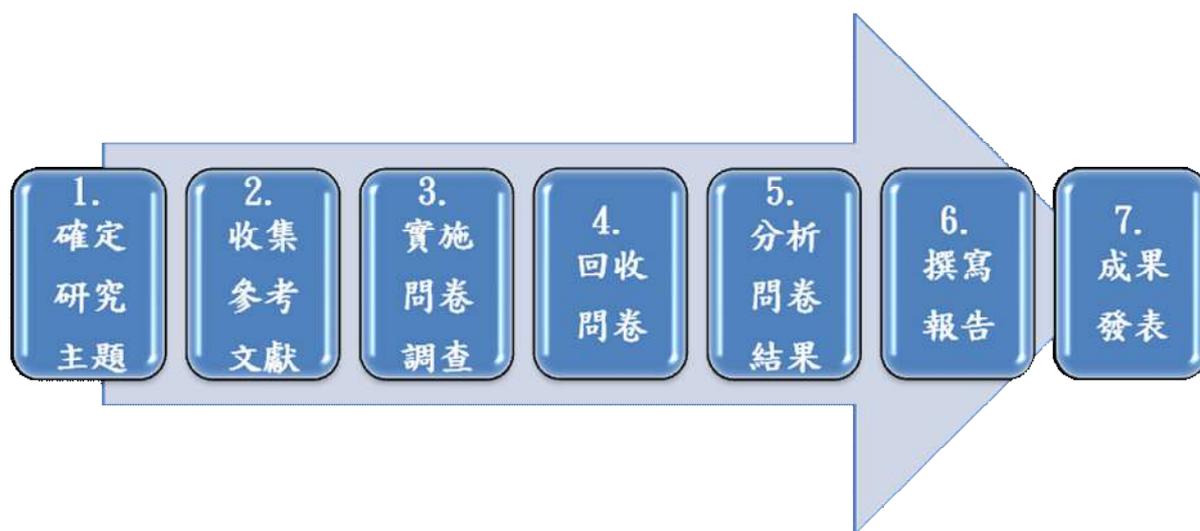


圖 3-1 研究架構流程圖

## 肆、結果與討論

### 一、基本背景統計

本次研究總計回收有效問卷 278 份，男生人數為 116 人，女生人數為 162 人，所占比例分別為 41.7%與 58.3%，若依照年級區分，七年級人數為 46 人，八年級人數為 133 人，九年級人數為 99 人，所占比例分別為 16.5%、47.8%與 35.6%，三個年級均為女生比例較高，問卷調查學生背景統計結果如下表 4-1 所示。

表 4-1 受訪學生男女與年級結構資料

	男生人數(比率)	女生人數(比率)	人數總和
七年級	20 (7.2%)	26 (9.4%)	46
八年級	49 (17.6%)	84 (30.2%)	133
九年級	47 (16.9%)	52 (18.7%)	99
總和	116 (41.7%)	162 (58.3%)	278

## 二、手機使用情形

本研究針對手機遊戲對國中生人際關係的影響進行研究，故須先了解國中生的手機使用狀況，由探討國中生使用手機的主要用途為何入手，再了解受訪者平均每天使用手機及玩手機遊戲的時間，其次則探討國中生最常玩的手機遊戲類型為何。

### (一) 手機用途

圖 4-1 為學生使用手機用途之調查結果，可看出，若以複選題為答題方式，對大部分國中生而言，「聽音樂/看影片」、「上網」為主要的手機用途，其比例分別為 87.4% 及 80.2%，其次是「使用社交軟體」(76.3%)，再來才是「玩遊戲」(72.3%)、「通話」(69.1%)、「拍照/錄影」(57.2%)及「收發郵件/訊息」(47.5%)。

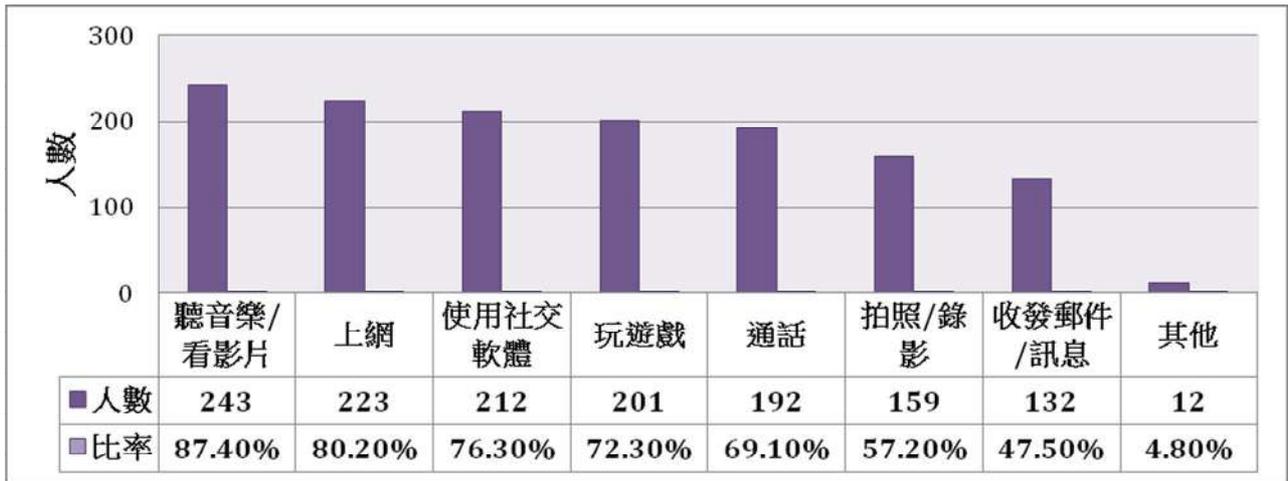


圖 4-1 受訪學生使用手機之各項用途人數比率

由圖 4-1 可以看出以「玩遊戲」為使用手機主要用途的受訪者為 72.3%，此數據與兒童福利聯盟在 2015 年的調查結果：青少年有將近 81.7% 的人是用手機的主要目的為玩手機遊戲不謀而合，且交叉比對之下可以推論青少年玩手機遊戲的比例確實非常的高。

## (二) 手機使用時間

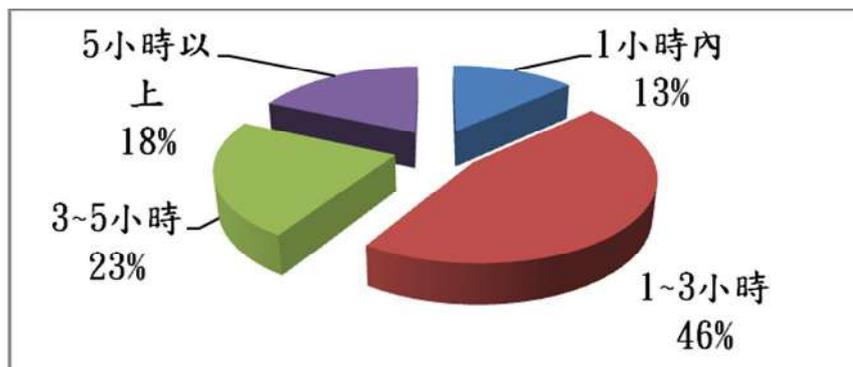


圖 4-2 受訪者平均每日使用手機時間之統計

上圖 4-2 為受訪學生每日平均使用手機的時間，其中僅有少數受訪者 (13.3%) 每天使用手機的時間在一小時之內，大多數受訪者 (45.7%) 每天有一到

三小時在使用手機，除此之外，有高達 22.7%的受訪者每天花費三到五小時使用手機，甚至有將近一成八的受訪者每天使用手機的時間高達五個小時以上。

若針對每天平均玩手機遊戲的時間做統計，問卷統計結果如下圖 4-3 所示：

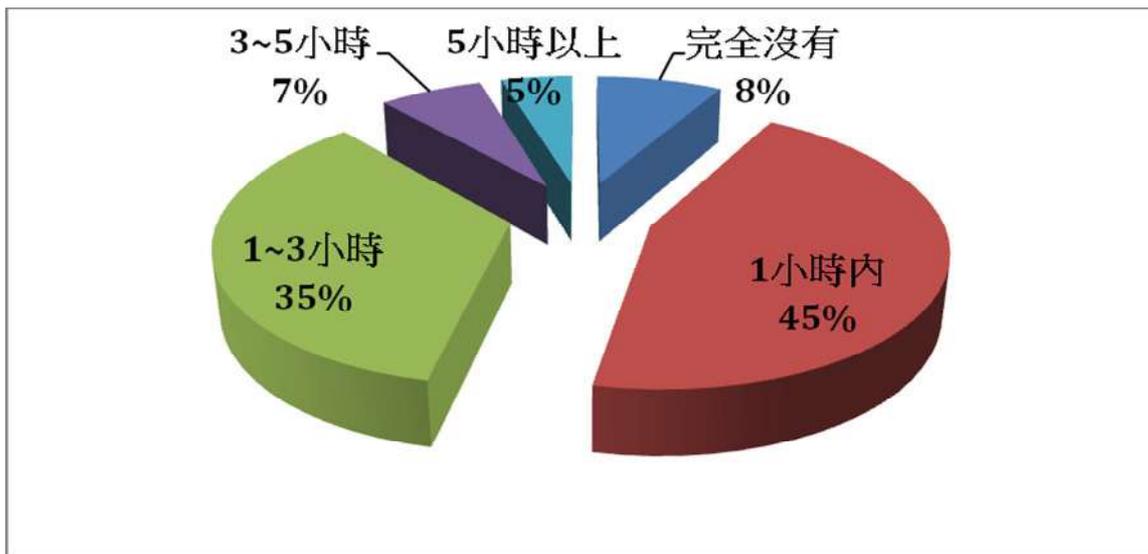


圖 4-3 受訪者平均每日玩手機遊戲時間之統計

由圖 4-3 可知，雖然有 45%的受訪者每天只花一個小時以內的時間玩手機遊戲，但有三成五左右的受訪者每天花費在手機遊戲上的時間為一到三小時，每天花費三到五小時的受訪者比率大約為 7%，而另外 5%的人每天甚至有五個小時以上的時間都在玩手機遊戲。

這樣的數據與前人的研究結果頗為相似，根據新華網 2015 年的統計，87.2%的台灣青少年離不開手機，七成青少年每天使用手機時間超過 2 小時以上，其中更有 2 成的青少年每天有超過 5 小時的時間主要是玩手機遊戲。

### (三)手機遊戲類型

本研究旨在探討手機遊戲對國中生人際關係的影響，除了解受訪者每天平均投入在手機遊戲的時間外，我們更進一步探究最受歡迎的手機遊戲類型，這有助於了解受訪者是否能透過手機遊戲中增加人際互動的機會，故本問卷設計以複選題方式讓受訪者勾選平常最常玩的手機類型，統計結果如圖 4-4 所示。

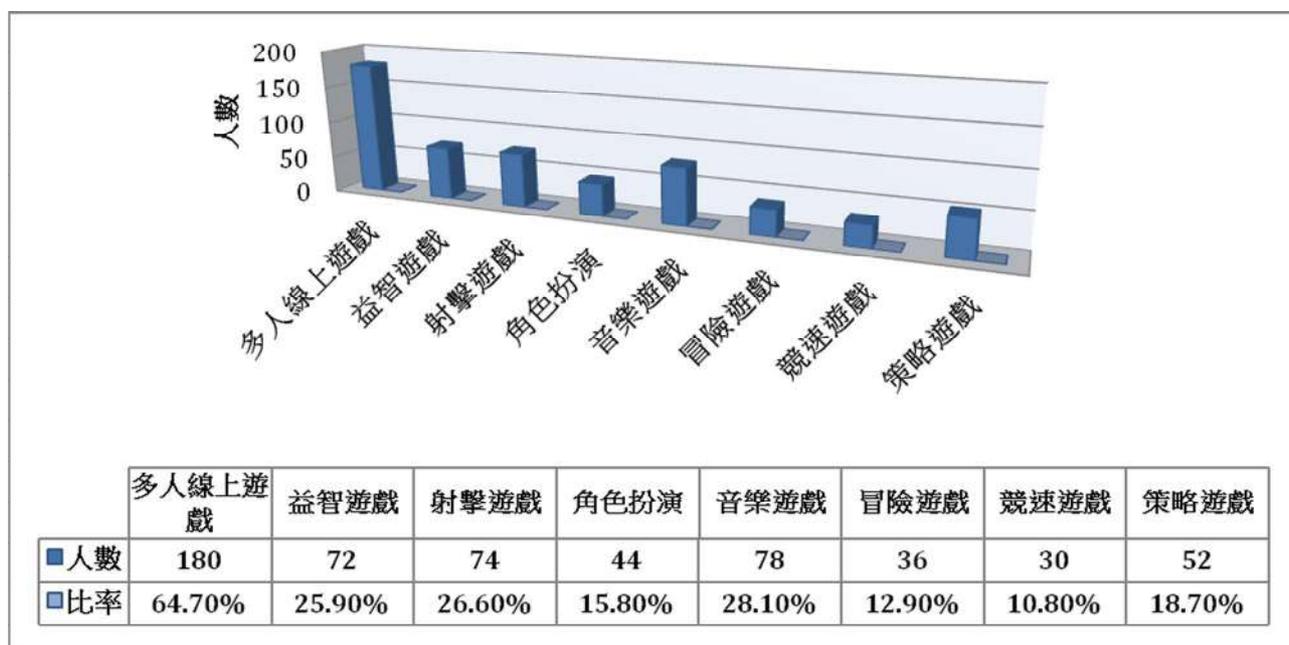


圖 4-4 受訪者常玩的手機遊戲類型統計

由圖 4-4 可以看出受訪者最喜愛的手機遊戲類型為「多人線上遊戲」(例：傳說對決)，其比例高達 64.7%，其次有二到三成的受訪者常玩的手機遊戲為「音樂遊戲」(例：Demmo)，其所佔比率為 28.1%、「射擊遊戲」(例：全民槍戰)佔 26.6%以及「益智遊戲」(例:Candy Crush)佔 25.9%。其他類型的遊戲，如策略遊戲(例：皇家戰爭)、角色扮演遊戲(例：少女前線)、冒險遊戲(例：Pokemon Go)、競速遊戲(例：狂野飆車 8)則約佔 18.7% ~10.8%不等。

由上述問卷結果可知，大多數國中生在手機遊戲的選擇上，以「多人線上遊戲」為主，和其他類型的遊戲相比，「多人線上遊戲」在遊戲上有更多與人互動的機會，但其他傾向個人消遣、不需要與他人互動的遊戲類型反而不太受到受訪者的青睞。

### 三、人格特質與人際關係調查

為契合研究目的，在題目設計時根據研究問題把問卷設計區分為四大區塊，第一部分由題目 1~3 組成，主要了解受訪者的人格特質；第二部分為題目 4~8，旨在了解受訪者選擇玩手機遊戲的動機為何？第三部分由題目 9~16 所構成，主要用來探究受訪者的人際關係是否會因為玩手機遊戲而帶來什麼影響或改變？第四部份則是想跳脫手機遊戲框架，從受訪者觀點理解對他們而言，在國中階段真正影響人際關係的主要因素為何？

#### (一)人格特質

鑒於影響人際關係的一大因素即是個人本身的人格特質，較內向害羞的人或許會較怯於認識新朋友或拓展交友圈，但個性較活潑又喜歡與他人相處的人，則較願意主動和他人建立及維繫友誼。在這樣的假定之下，以李克特五點量表的方式設計了以下三個問題，其統計結果依序以圖 4-5、圖 4-6 及圖 4-7 來呈現。

題目 1：我喜歡認識新朋友。

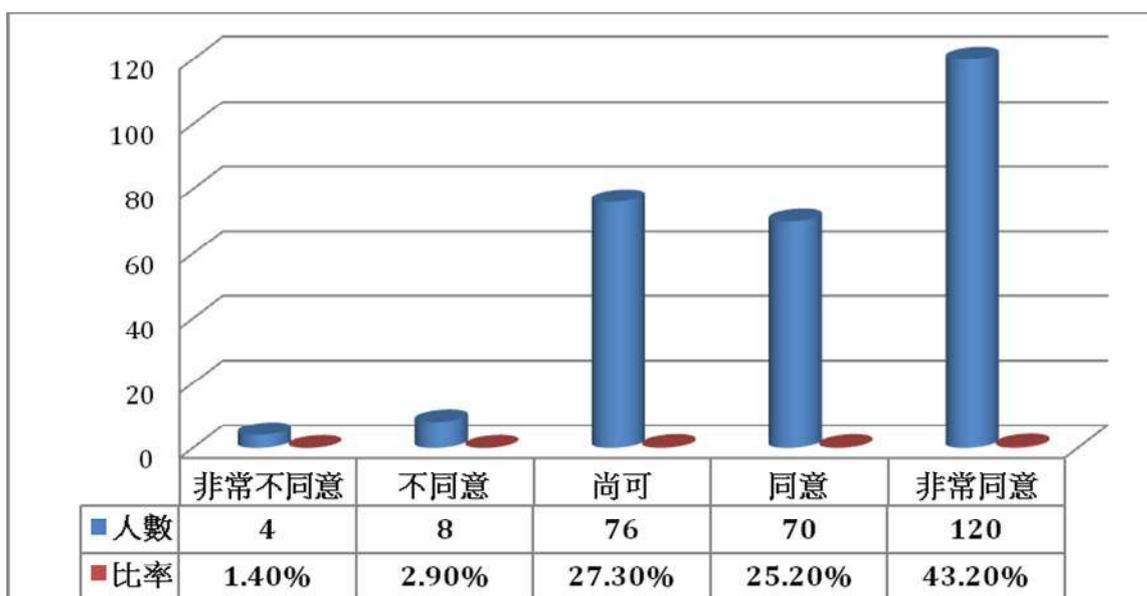


圖 4-5 題目 1 人數統計結果

題目 2：別人覺得我很活潑。

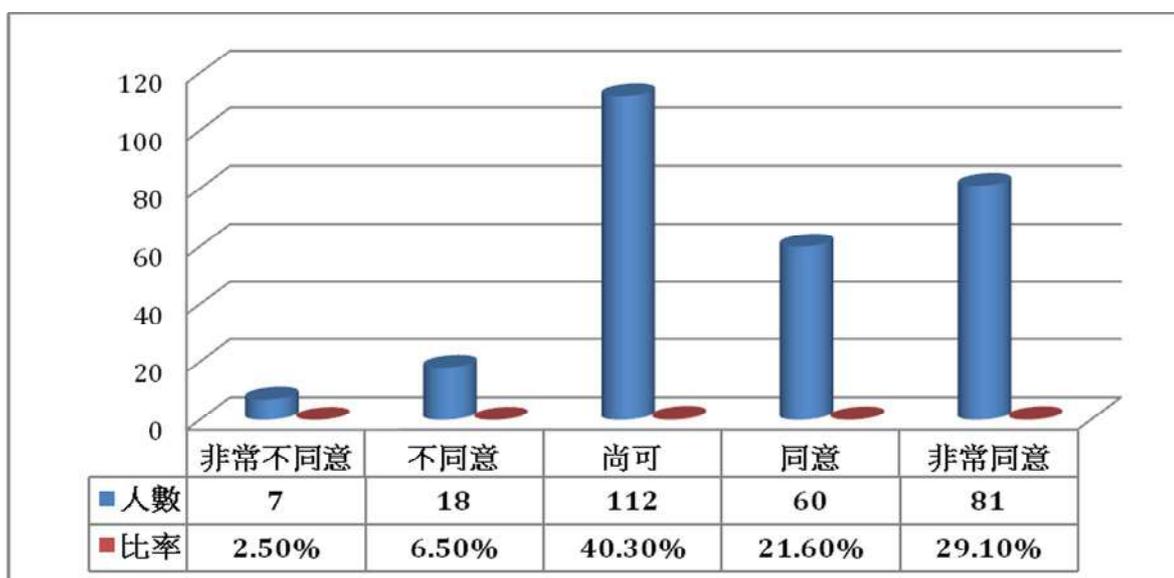


圖 4-6 題目 2 人數統計結果

題目 3：我喜歡和別人聚在一起。

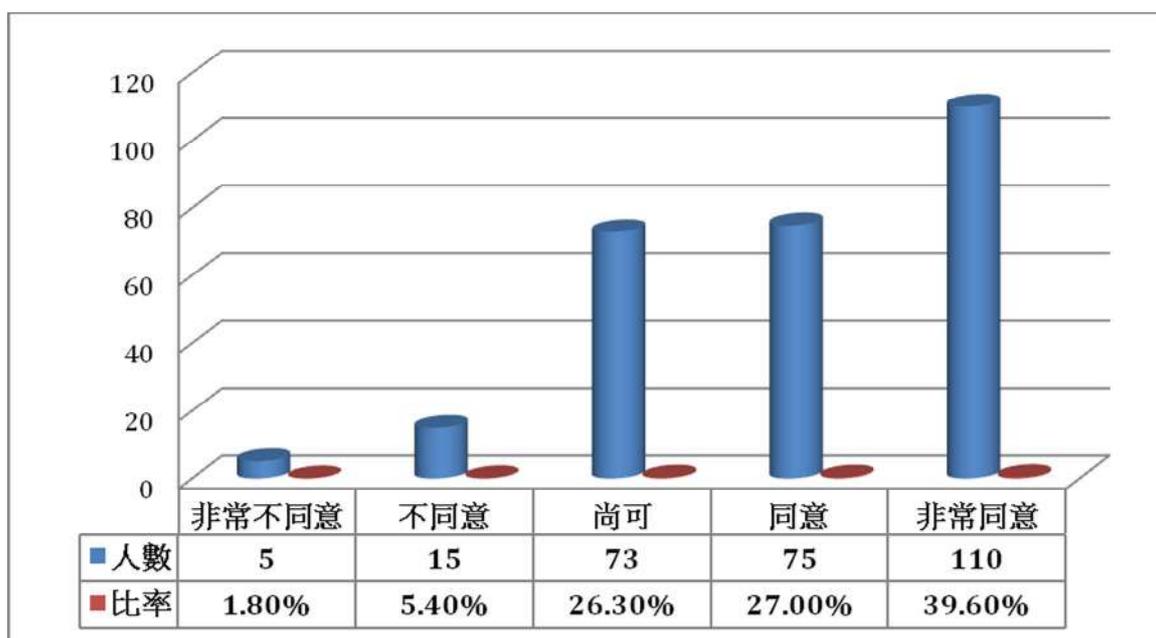


圖 4-7 題目 3 人數統計結果

由上述三個題目的統計結果可以得知，在所有受訪者當中分別有兩成五及四成的受訪者同意及非常同意他們喜歡認識新朋友；另外，分別有 21.6%及 29.1%的受訪者同意或非常同意在別人眼中自己是活潑的。此外，在人際交往互動方面，由圖 4-7 可以看出有接近四成的受訪者非常同意他們喜歡和人聚在一起，反之，分別只有 5.4%及 1.8%的受訪者不同意或非常不同意他們喜歡與他人相處。由此可知，在此份研究中，多數的受訪者是具備個性活潑、喜歡認識新朋友以及樂於與人相處的人格特質。

## (二) 選擇玩手機遊戲的動機

這部分要探討的是國中生在選擇玩手機遊戲時主要的動機為何？是被動的因為人際關係中的同儕壓力(想融入同儕群體當中、想得到同儕關注)而造成，或是個人內在動機使然(在遊戲中可得到成就感、在遊戲中可以更容易自

在地與人相處)? 這部分的題目一樣採用李克特五點量表的方式設計，題目 4 到題目 6 為同儕壓力造成的外在動機，題目 7 及題目 8 則是個人的內在動機，個題目的統計結果由以下圖 4-8 到圖 4-12 呈現。

題目 4：朋友鼓勵我玩手機遊戲，會激發我想玩遊戲的慾望。

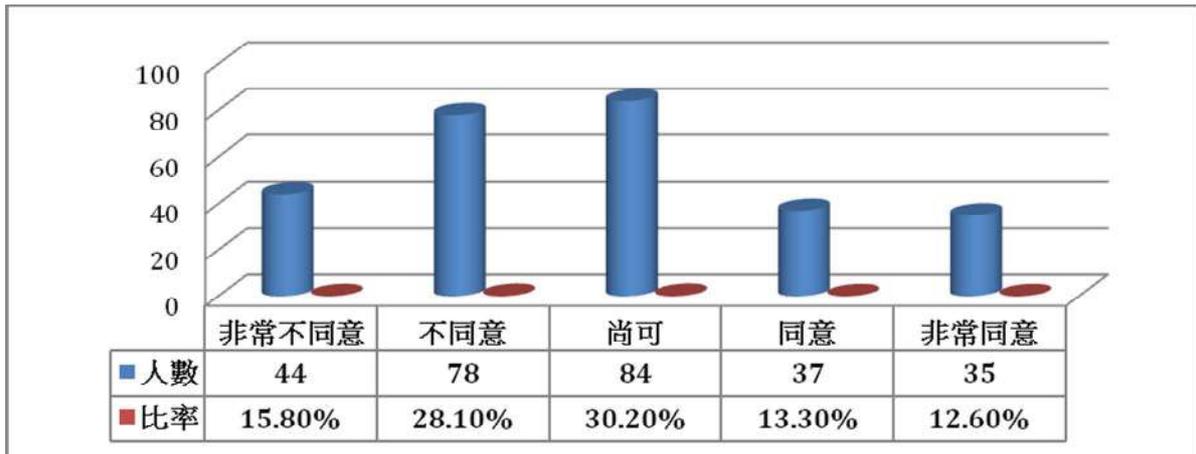


圖 4-8 題目 4 人數統計結果

題目 5：我擔心不玩手機遊戲，會失去跟朋友聊天的話題。

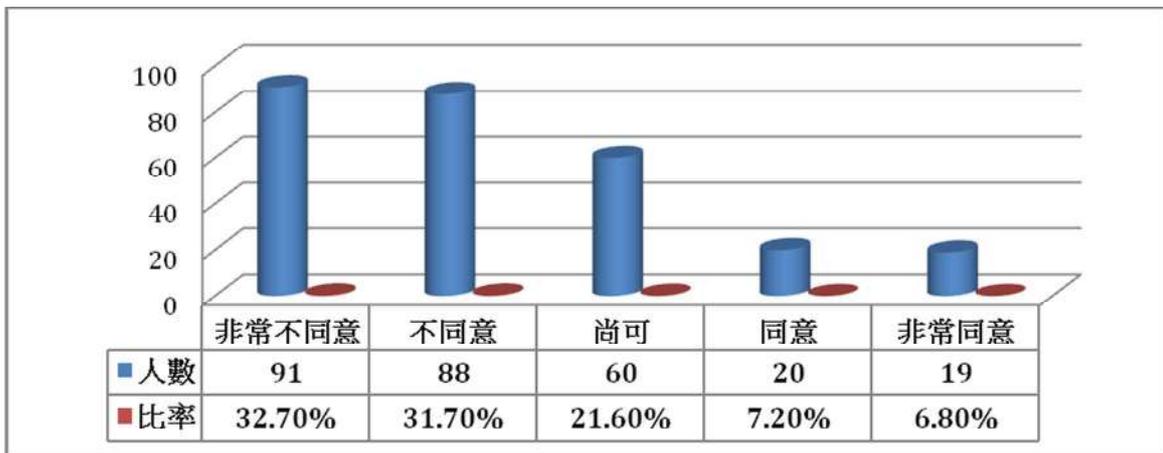


圖 4-9 題目 5 人數統計結果

題目 6：玩手機遊戲能讓我得到更多同儕的關注。

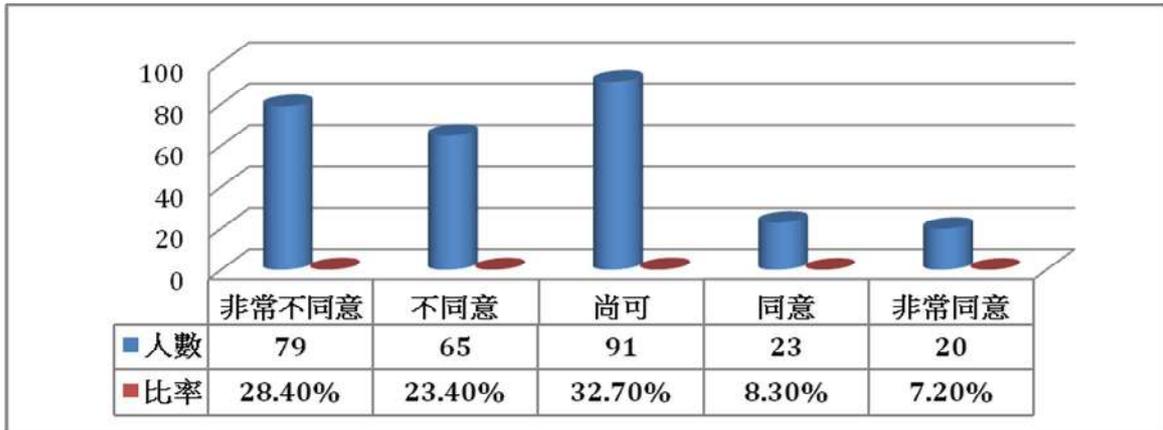


圖 4-10 題目 6 人數統計結果

由圖 4-8 到圖 4-10 可以看出就同儕壓力的外在動機層面看來，分別只有 13.3%及 12.6%的受訪者同意或非常同意他們會因為朋友的鼓勵而激發自己想玩手機遊戲的慾望；在聊天話題的顧慮看來，也分別只有不到一成的受訪者同意或非常同意他們擔心會因為不玩手機遊戲而失去跟朋友聊天的話題；此外，同意或非常同意玩手機遊戲會讓自己得到更多同儕關注的受訪者也是相對少數（8.3%及 7.2%）。

題目 7：在手機遊戲裡獲得的成就感比現實生活中更重要。

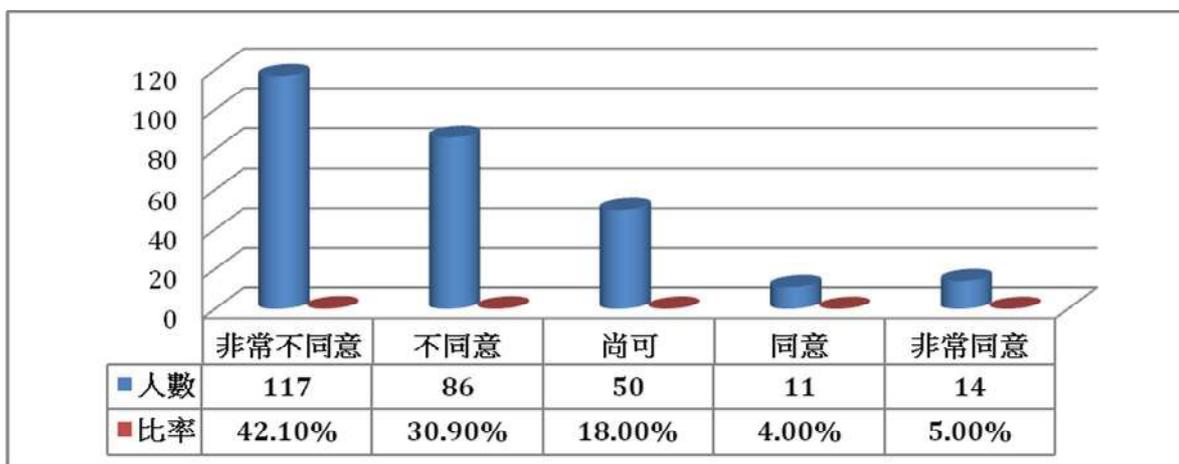


圖 4-11 題目 7 人數統計結果

題目 8：比起在現實生活中，我覺得在手機遊戲中與人相處更自在也更容易。

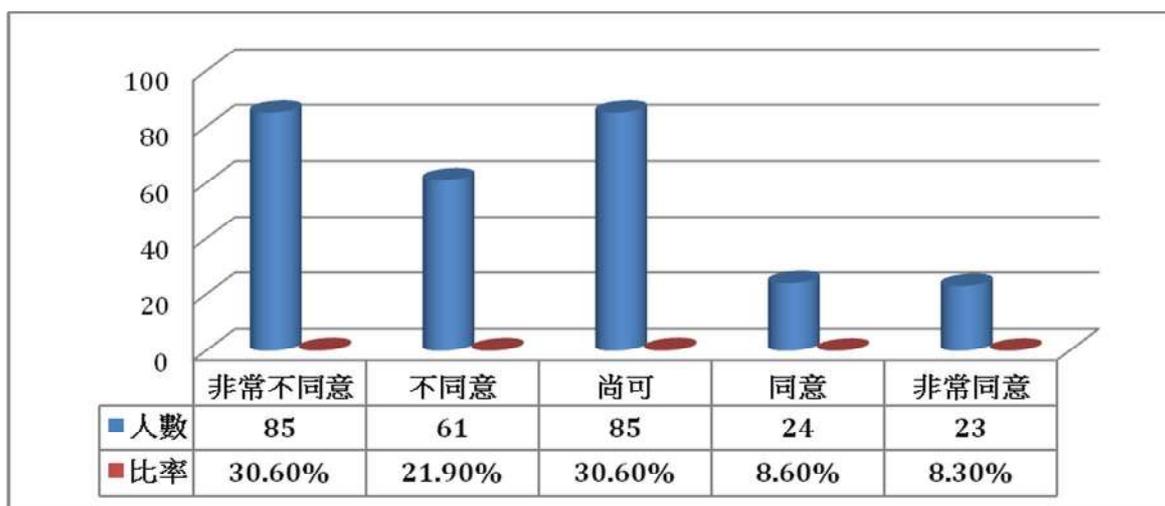


圖 4-12 題目 8 人數統計結果

在個人內在動機方面，也是只有極少數的受訪者同意(4%)或非常同意(5%)在手機遊戲裡獲得的成就感比現實生活中更重要；在人際互動方面，仍是只有合計一成多的受訪者同意或非常同意比起在現實生活中，在手機遊戲中與人相處更自在容易。(見圖 4-11、圖 4-12)

綜合上述結果可以看出，雖然有高比例的受訪者主要的手機用途之一是玩手機遊戲，但影響他們選擇是否要玩手機遊戲的動機影響因素中，自己本身是有高度自主性的，他們並非為了擔心失去和朋友間聊天的話題或想得到更多同儕關注而玩手機遊戲，也絕非是因為想逃避現實生活才選擇在手機遊戲中獲得成就感，亦非因為覺得現實生活中與人相處太過困難棘手而退縮到手機遊戲的世界當中。

### (三)手機遊戲對人際關係的影響

為瞭解手機遊戲是否真的會為國中生的人機關係帶來影響，這部分的題目依然是採用李克特五點量表來設計，題目 9 到題目 11 是用來驗證國中生是否會因為手機遊戲而自我封閉，減少現實生活中與家人朋友間的人際互動；反之，題目 12 到題目 15 則是用來審視玩手机遊戲是否可以有助於人際關係的擴展，除了更容易在遊戲中結識新朋友外，對現實生活中人際關係的維繫是否也會有所幫助？最後，題目 16 是總結性的問題，用來了解若以一個月為觀察期，不玩手机遊戲是否會對人際關係產生影響。研究結果如圖 4-13 到圖 4-20 所示：

題目 9：我會為了手機遊戲而犧牲與家人、朋友相處的時間。

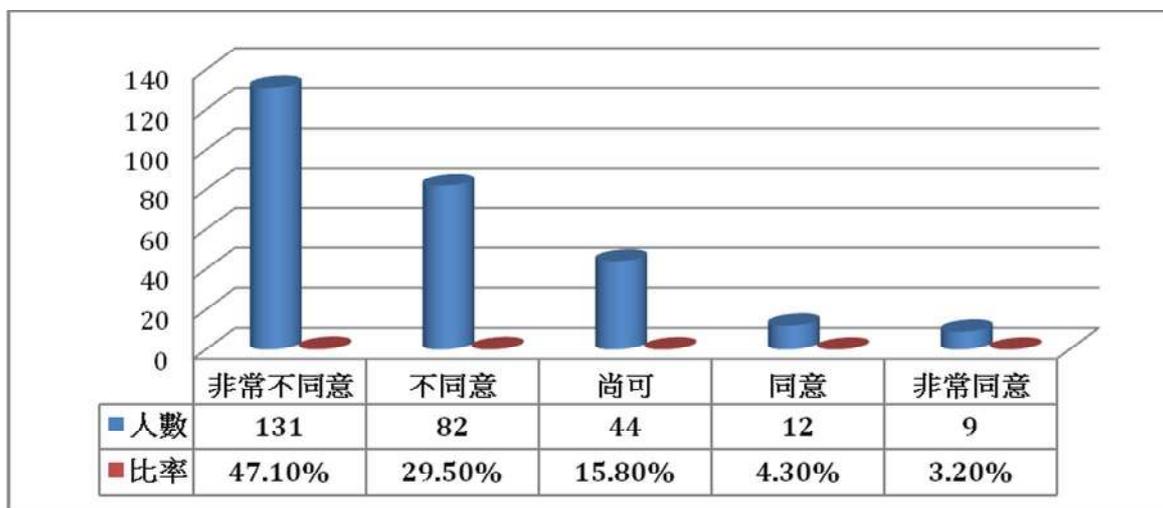


圖 4-13 題目 9 人數統計結果

題目 10：我會為了手機遊戲推掉其他活動(例如：與朋友相約出遊、興趣或是運動)。

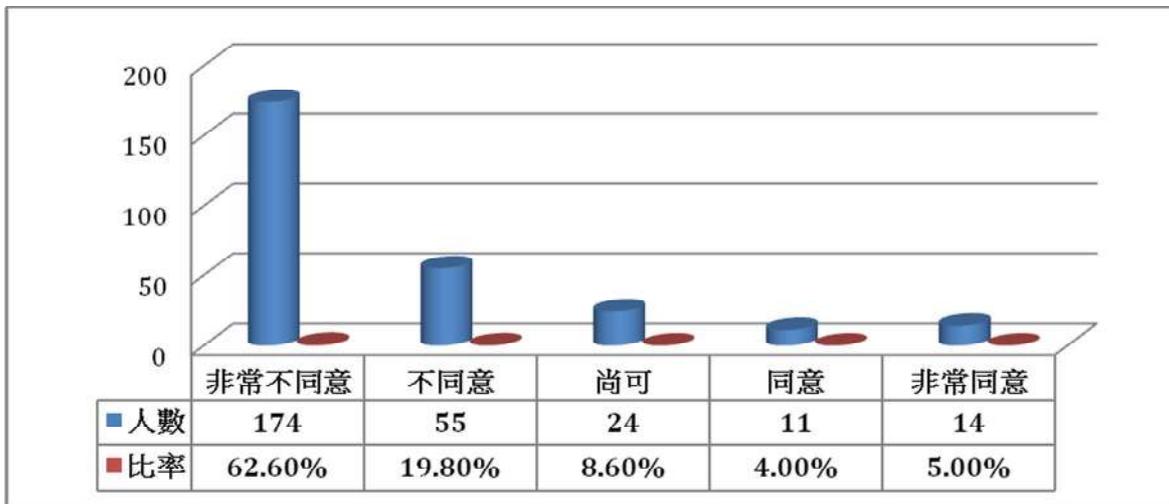


圖 4-14 題目 10 人數統計結果

題目 11：因為開始玩手機遊戲之後，我現實生活中的朋友漸漸疏離我。

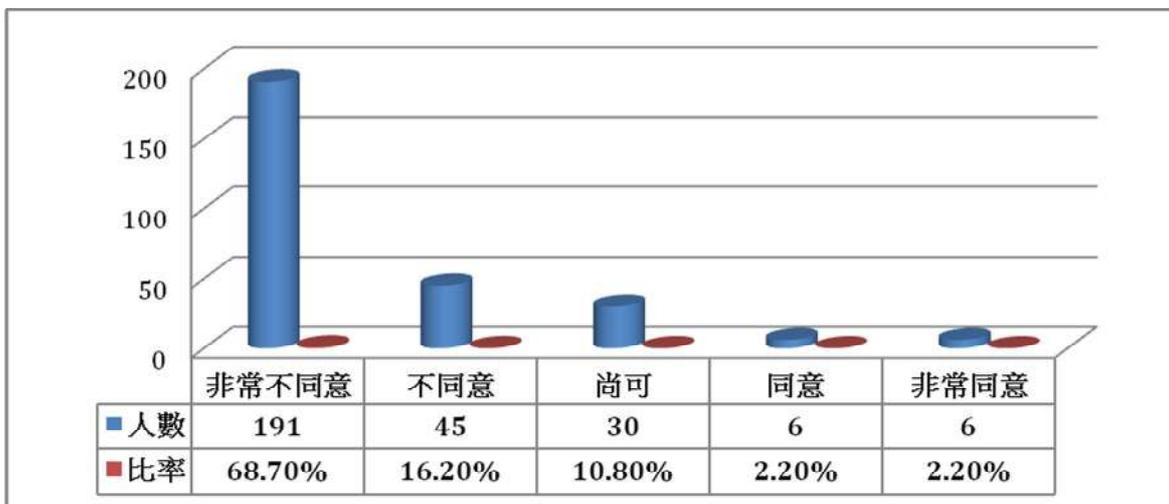


圖 4-15 題目 11 人數統計結果

從圖 4-13 可以看出分別有接近三成(29.5%)及近五成(47.1%)的受訪者不同意或非常不同意他們會為了手機遊戲而犧牲與家人、朋友相處的時間；在圖 4-14 中，有超過六成(62.6%)的受訪者非常不同意他們會為了手機遊戲推掉與朋友相約出遊或犧牲自己其他的興趣或運動時間；此外，有逼近七成(68.7%)

的受訪者表示他們並未在玩手機遊戲之後與現實生活中的朋友漸漸疏離。由此可見，對於手機遊戲會造成青少年產生自我封閉的心理狀態，進而疏離真實世界的人際關係這類的擔憂，似乎有些言過其實。

題目 12：我喜歡手機遊戲提供一個場所，讓我和他人互動。

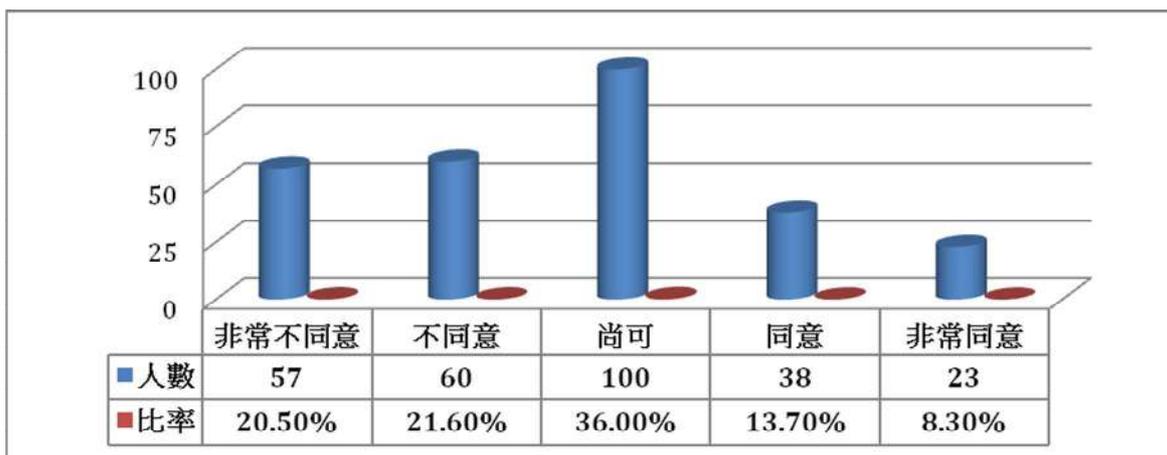


圖 4-16 題目 12 人數統計結果

題目 13：藉由手機遊戲，使我能接觸到更多種類的朋友，也更容易交到新朋友。

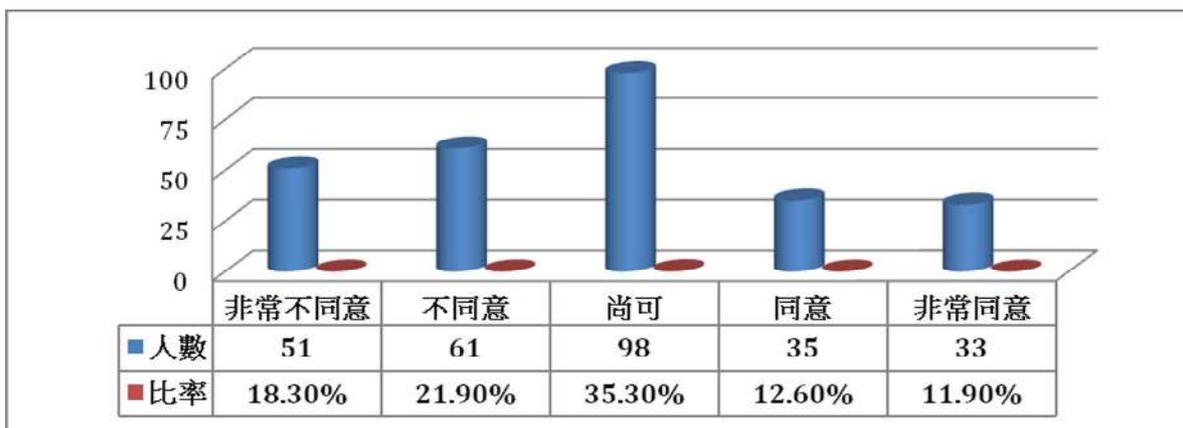


圖 4-17 題目 13 人數統計結果

題目 14：因為手機遊戲，我和朋友間有更多聊天的話題。

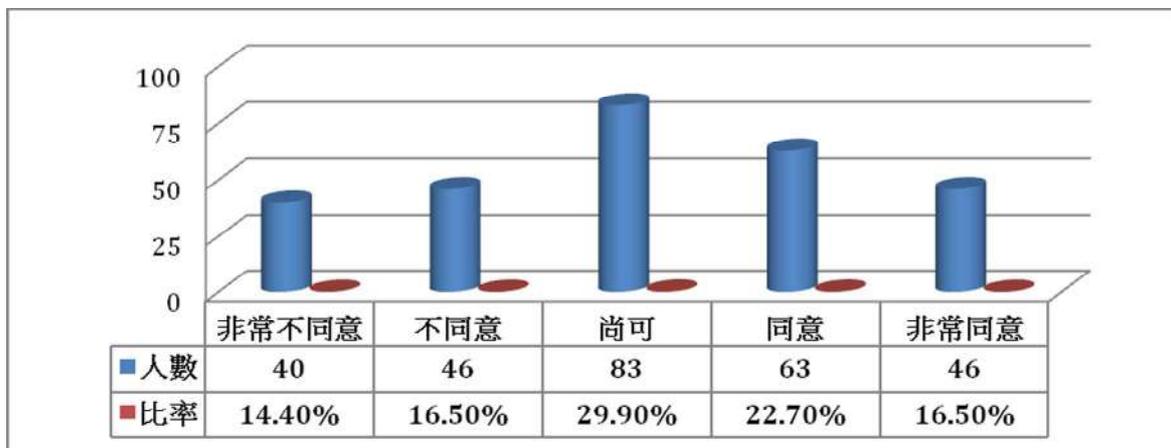


圖 4-18 題目 14 人數統計結果

由圖 4-16 可以看出，有接近 36% 的受訪者對於「手機遊戲提供一個場所，讓我和他人互動」的看法採中立立場，同意及非常同意此一觀點的受訪者合計 22%，但不同意及非常不同意的受訪者合計有 42.1%；再則，圖 4-17 也顯示僅有合計約兩成五(24.5%)的受訪者同意或非常同意「藉由手機遊戲，可以使其接觸到更多種類的朋友，也更容易交到新朋友」，而相對多數(40.2%)的受訪者是不同意或非常不同意此一看法的。但有 39.2% 的受訪者(見圖 4-18)同意或非常同意「因為手機遊戲使其和同儕間增加了聊天的話題」，因此可以見得，對多數的受訪者而言，在手機遊戲的虛擬世界中與人互動或結交新朋友並非他們追求的首要之務，但在現實世界中，他們的確可以藉由手機遊戲創造共同話題，來鞏固既有的朋友圈，維繫友誼。

題目 15：因為手機遊戲，我和朋友的互動更頻繁，關係也更密切。

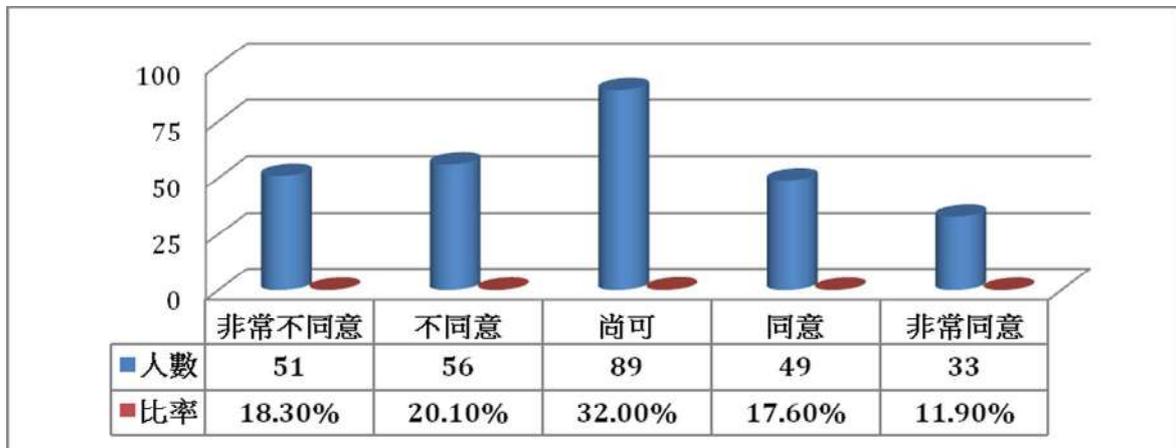


圖 4-19 題目 15 人數統計結果

題目 16：如果一個月沒有玩手機遊戲，會對我人際關係會產生影響。

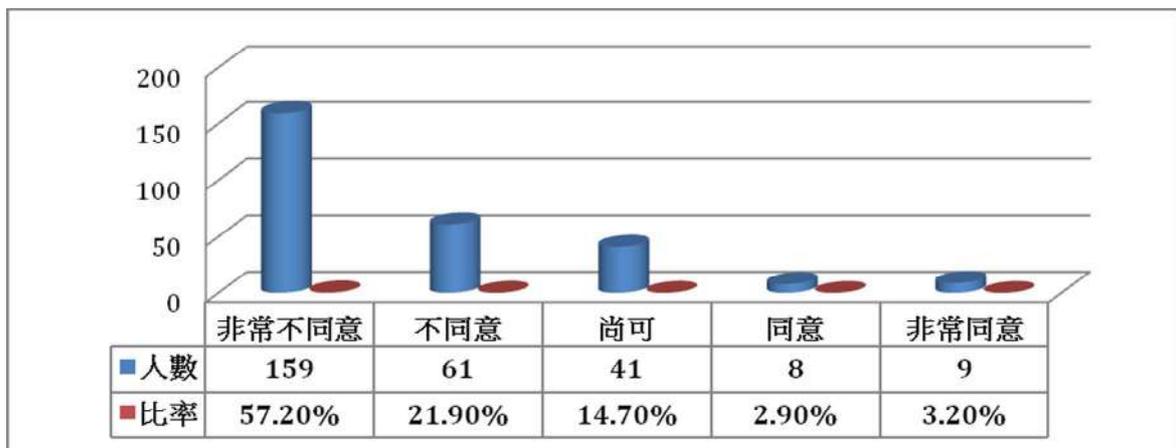


圖 4-20 題目 16 人數統計結果

單憑手機遊戲所創造的共同話題要拉近友誼或使關係更密切，效果則有限，因為根據圖 4-19，對於「因為手機遊戲，我和朋友的互動更頻繁，關係也更密切」此一看法，持同意(29.5%)、中立(32%)及反對(38.4%)立場的受訪者呈現接近三足鼎立的態勢，持反對立場的受訪者人數甚至還些微領先。此外，如圖 4-20 所示，有合計接近八成(79.1%)的受訪者不同意或非常不同意「如果

一個月不玩手機遊戲會對其人際關係造成影響」，由此可證，是否玩手機遊戲，並非可以撼動國中生人際關係的重要因素。

為了以國中生角度出發，了解在實際生活中真正影響人際關係的因素究竟為何，在問卷的最後一題加入了「請問您認為會影響您人際關係的因素有哪些?(可複選)」這道題目，統計結果如下圖 4-21 所呈現：

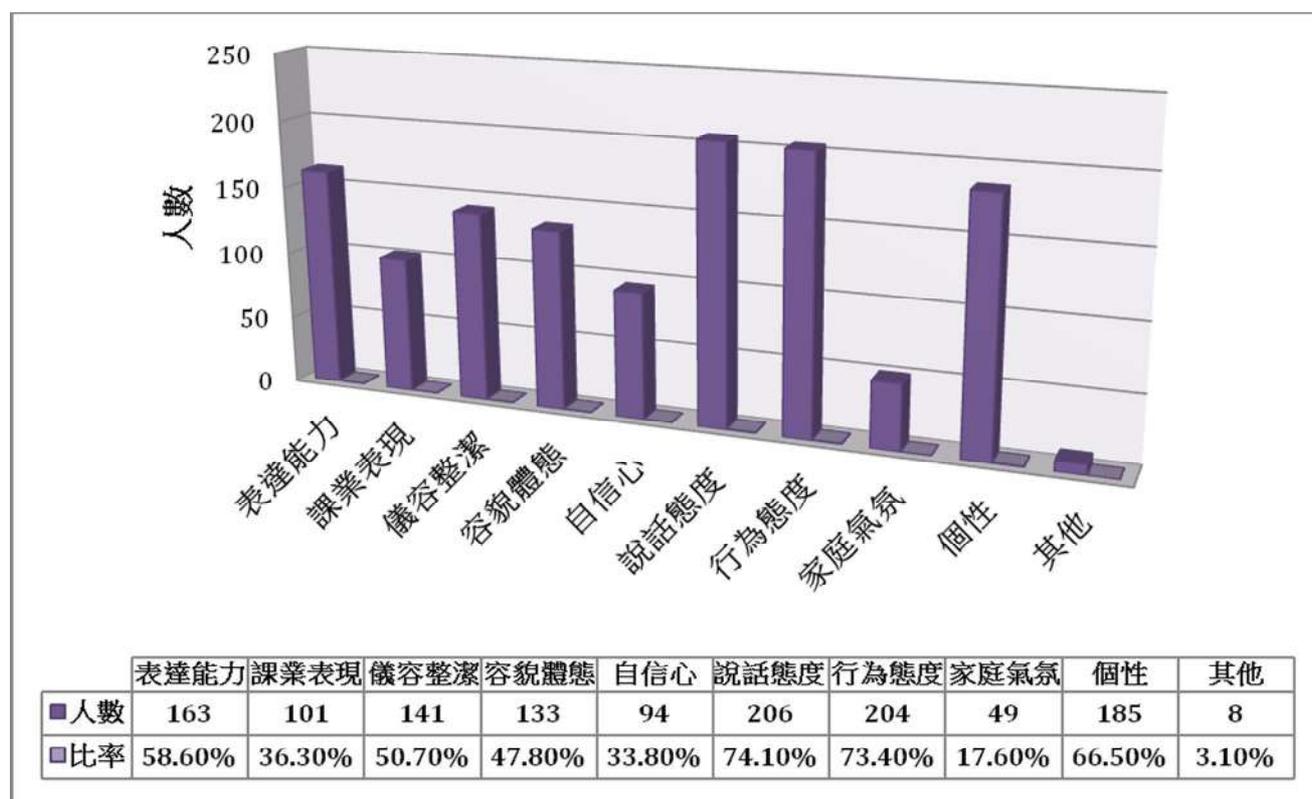


圖 4-21 受訪者認為影響人際關係的因素統計

由上圖可以清楚看出，受訪者認為影響人際關係最主要的因素依序為：說話態度、行為態度、個性、表達能力、儀容整潔、容貌體態、課業表現、自信心、家庭氣氛及其他因素。因此主要還是回歸到個人待人接物、應對進退時

所呈現的態度、人格特質與溝通表達能力，輔以外在條件(維持個人儀容整潔、保持良好體態)，才是真正國中生認為有助於增進人際關係的重要因素。

## 伍、結論

在過去的研究中，手機遊戲對青少年人際關係的影響，始終存在著正、反兩方的爭議，然而，絕大多數的研究皆是從第三人稱之觀點進行探討及剖析，卻忽略了青少年自身的意見表達。因此，本研究實際從國中生的立場出發，透過問卷調查的量化研究方式，試圖釐清國中生的手機使用情形，了解國中生對手機遊戲的看法，並探討手機遊戲對青少年人際關係有何影響。

我們有以下的研究結論：

### (一) 手機已成為青少年的生活日常

我們的研究發現，國中生使用手機情形相當普遍，多數的受訪者表示一天之中使用手機有 1-3 小時以上的經驗，手機已成為生活中密不可分的一部分，而在手機使用上以娛樂功能為主，其中會將手機用來玩遊戲的比例更超過七成。

### (二) 青少年重視同儕關係

國中生對於同儕關係的經營相當重視，有超過六成以上的受訪者表示喜歡結交新朋友，並且喜歡與朋友相聚的感受，這從受訪者玩手機遊戲的類型也可以看出端倪，有將近七成的受訪者最青睞的手機遊戲類型為「多人線上遊戲」。

### (三) 手機遊戲對人際關係的影響有限

玩手機遊戲或許能增加同儕之間的聊天話題，但是多數受訪者並不擔心因為不玩手機遊戲而缺少了與同儕聊天話題，同時受訪者中多數不認為玩手機遊戲而產生人際疏離，但也不會因為玩手機遊戲而讓同儕關係更加密切，且多數人並沒有從手機遊戲當中認識到更多的朋友，手機遊戲對於青少年人際的互動影響有限。

#### （四）青少年更重視實際的生活互動

有些研究者認為，重度依賴手機遊戲的青少年會沉溺於虛擬世界，性格會變得內向、難以與人相處，最終被社會孤立(高鈺，2015)，本研究不支持這樣的論點。多數受訪者除了不同意玩手機遊戲會導致人際關係的疏離，也不同意能從遊戲當中得到自我肯定。相反地，多數人表示對於現實生活的互動比虛擬手機遊戲互動更加重要，很少有人會因為玩手機遊戲而排斥與他人互動。

#### （五）現實生活的直接互動是影響人際關係的關鍵

多數受訪者認為影響人際關係的最大關鍵是同儕的實際互動，包括說話態度、行為態度、個性、表達能力。這樣的結果也顯示，青少年重視人際間的直接互動更甚於間接互動、虛擬互動。

綜上所述，手機遊戲對於青少年而言很可能僅是一種娛樂目的為主，手機遊戲對於青少年的人際關係影響實屬有限，青少年並不會因為玩手機遊戲而增進同儕關係，也更不會因此有損同儕關係，反之，青少年其實更重視現實生活中人與人之間的實際相處，因此，過往研究對手機遊戲的評論有些已言過其實，讓手機遊戲過度遭受汙名化。

最後我們必須注意的是，青少年使用手機、玩手機遊戲的時間過長是一個不爭的事實，長期沉溺很有可能因此影響課業表現，也可能造成身心健康的危害，這些問題有可能才是真正必須探究的重點。

## 陸、參考文獻

朱正庭(2014年11月28日)。用智慧型手機上網青少年比例最高。【新聞群

組】。取自 <https://tw.appledaily.com/new/realtime/20141128/514634%20/>

兒童福利聯盟(2015)。2015 兒童上網行為調查。取自

[https://www.children.org.tw/news/advocacy\\_detail/1403](https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1403)

財團法人台灣網路資訊中心(2017)。2017 年台灣寬頻網路使用調查。取自

<https://www.twnic.net.tw/doc/twrp/20170721e.pdf>

高鈺(2015年4月13日)。智能世界：人人一機在手 交流無須用口？【新聞群

組】。取自 <http://paper.wenweipo.com/2015/04/13/ED1504130030.htm>

陳逸嫻(2012)。國中學生手機使用影響與規範之研究-以新竹市為例(碩士論

文)。取自中華大學機構典藏。

曾柏齡(2016)。青少年網路遊戲成癮、自我認同、真實與網路人際關係之研究

(碩士論文)。取自臺灣碩博士論文系統。

新華社(2015年7月1日)。調查顯示台灣逾八成青少年離不開手機。【新聞群

組】取自 <https://zh.apdnews.com/china/taiwan/213166.html>

張玉佩(2009)。遊戲、人生：從線上遊戲玩家探討網路世界與日常生活的結

合。。新聞學研究，98，1-45。

eMarketer(2016年12月16日)。台灣智慧型手機普及率達73.4%居全球之首

## 柒、附件

### 手機遊戲對國中生人際關係的影響研究問卷

親愛的同學您好：

感謝您在百忙之中撥冗填答此問卷。此份問卷為學術用問卷，旨在了解手機遊戲對國中生人際關係的影響，本問卷分為三部分，第一部分為基本資料，第二部分為手機使用情形，第三部分為人際關係量表，各項作答無謂對錯，請依照您的真實情況作答，做完請檢查一遍，以避免有遺漏未填答的題目。

本問卷採不記名方式，所有資料僅限於學術性研究，內容將嚴格保密，絕不個別披露發表或作其他用途，請您安心作答。再次謝謝您撥冗填寫，這將對本研究有莫大之助益，在此，向您致上最誠摯的謝意！

#### 第一部份：基本資料

1. 請問您的年級為何？  七年級  八年級  九年級
2. 請問您的性別為何？  男  女

#### 第二部份：手機使用情形

1. 請問您使用手機的主要目的是?(可複選)  
 通話  玩遊戲  使用社交軟體  收發郵件 / 訊息  
 上網  拍照 / 錄影  聽音樂 / 看影片  其他：
2. 請問您每天平均花多少時間**使用手機**?  
 1小時內  1~3小時  3~5小時  5小時以上
3. 請問您每天平均花多少時間**玩手機遊戲**?  
 完全沒有  1小時內  1~3小時  3~5小時  5小時以上

4. 請問您常玩的手機遊戲類型是哪種?(可複選)

- 多人線上遊戲 (例：傳說對決)       益智遊戲 (例：Candy Crush)  
 射擊遊戲 (例：全民槍戰)       角色扮演 (例：少女前線)  
 音樂遊戲 (例：Deemo)       冒險遊戲 (例：Pokemon GO)  
 競速遊戲 (例：狂野飆車8)       策略遊戲 (例：皇室戰爭)

**第三部份：人際關係量表** 【作答說明】請您詳細看過每道問題後，依實際狀況，**圈選**合適的選項。

	非常不同意	有點不同意	普通	有點同意	非常同意
1. 我喜歡認識新朋友。	1	2	3	4	5
2. 別人會覺得我很活潑。	1	2	3	4	5
3. 我喜歡和別人聚在一起。	1	2	3	4	5
4. 朋友鼓勵我玩手機遊戲，會激發我想玩遊戲的慾望。	1	2	3	4	5
5. 我擔心不玩手機遊戲，會失去跟朋友聊天的話題。	1	2	3	4	5
6. 玩手機遊戲能讓我得到更多同儕的關注。	1	2	3	4	5
7. 在手機遊戲裡獲得的成就感比現實生活中更重要。	1	2	3	4	5
8. 比起在現實生活中，我覺得在手機遊戲中與人相處更自在也更容易。	1	2	3	4	5
9. 我會為了手機遊戲而犧牲與家人、朋友相處的時間。	1	2	3	4	5
10. 我會為了手機遊戲推掉其他活動(例如：與朋友相約出遊、興趣或是運動)。	1	2	3	4	5
11. 因為開始玩手機遊戲之後，我現實生活中的朋友漸漸疏離我。	1	2	3	4	5
12. 我喜歡手機遊戲提供一個場所，讓我和他人互動。	1	2	3	4	5
13. 藉由手機遊戲，使我能接觸到更多種類的的朋友，也更容易交到新朋友。	1	2	3	4	5
14. 因為手機遊戲，我和朋友間有更多聊天的話題。	1	2	3	4	5
15. 因為手機遊戲，我和朋友的互動更頻繁，關係也更密切。	1	2	3	4	5

16. 如果一個月沒有玩手機遊戲，會對我人際關係會產生影響。	1	2	3	4	5
--------------------------------	---	---	---	---	---

17. 請問您認為會影響您人際關係的因素有哪些？（可複選）

- 表達能力     課業表現     儀容是否整潔     容貌與體態     自信心  
 說話態度     行為態度     家庭氣氛     個性     其他：\_\_\_\_\_

【問卷到此結束，非常感謝您的填答！】