

大 葉 大 學

教育專業發展研究所碩士班

碩士論文

大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成
癮及學業拖延行為關係之研究

A Study on the Relationships among College
Students' Smartphone Addiction and
Academic Procrastination Behavior

研 究 生：洪鳳珠

指 導 教 授：洪福源

中 華 民 國 1 0 8 年 6 月

大葉大學教育專業發展研究所碩士班

洪鳳珠碩士論文

大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成
癮與學業拖延關係之研究

A Study on the Relationships among College
Students' Smartphone Usage, Smartphone
Addiction and Academic Procrastination

經考試合格特此證明

學位考試委員

邵紀一

王智弘

洪福源

指導教授

洪福源

研究所所長

洪福源

(簽章)

中華民國 108 年 7 月 5 日

論文名稱：大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮及拖延行為之關係研究

總頁數：100

校（院）所組別：大葉大學管理學院教育專業發展研究所碩士班

時間及提要別：107 學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：洪鳳珠

指導教授：洪福源

論文提要內容：

本研究旨在探討台灣大學生之智慧型手機成癮以及學業拖延行為間之關係。具體而言：(一)瞭解不同背景變項對大學生智慧型手機成癮以及學業拖延行為的差異情形；(二)探討智慧型手機成癮以及學業拖延行為二者間的相關；(三)分析智慧型手機成癮對學業拖延行為的預測作用。

本研究採問卷調查法，以台灣中部和北部地區的 325 位大學生為研究對象。本研究採用「智慧型手機成癮量表」和「學業拖延行為量表」二個量表，進行描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、Pearson 積差相關、階層迴歸分析等方法進行分析。

本研究結果發現：(一)不同背景變項之大學生在其智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延上有部份顯著差異。(二)在智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮與學業拖延三者間，皆存在顯著相關。(三)智慧型手機使用行為對智慧型手機成癮有顯著的預測力。(四)智慧型手機成癮對學業拖延有顯著的預測力。

本研究據此結果提出建議，提供教學輔導及後續研究之參考。

關鍵字：大學生、智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延行為

A Study on the Relationships among College Students' Smartphone Addiction and Academic Procrastination Behavior

Student: Fung- Chu Hong

Advisor: Pro. Fu-Yuan Hong

Da-Yeh University

Abstract

The purpose of this study was to explore the relationship between Taiwanese college students' smartphone addiction and academic procrastination. More specifically, (a) Understanding the differences between different background variables on college students' smart phone addiction and academic procrastination behavior; (b) Exploring the relationship between smart phone addiction and academic procrastination; (c) Analyze the predictive effect of smart phone addiction on academic procrastination.

This study adopted a questionnaire survey method, with 325 college students in the north central region of Taiwan as the research object. This study used the "Smart Phone Addiction Scale" and "Study Delay Behavior Scale" to perform descriptive statistics, independent sample t-test, single-factor variance analysis, Pearson product difference correlation, and Hierarchical regression analysis.

The results of this study found that: (a) College students with different background variables have partial significant differences in smart phone usage behavior, smart phone addiction, academic procrastination behavior. (b) There are significant correlations among smart phones usage, smart phone addiction and academic procrastination behavior. (c) The use of smart phones can significantly predict smart phone addiction. (d) Smart mobile phone addiction can significantly predict academic procrastination behavior.

Based on this result, the study proposes to provide reference for teaching

counseling and follow-up research.

Key Words: College Students, Smart Phone Usage Behavior, Smart Phone Addiction, Academic Procrastination Behavior

致謝辭

唸研究所是給自己一份五十歲的生日禮物。身兼多重身份的我，是老師、學生、媽媽、妻子、女兒、媳婦，每天周旋在不同的角色中，像隻八爪章魚，東抓一把西抓一把，忙得團團轉，直到夜深人靜才有自己的時間。但一打開電腦，腦中千頭萬緒卻又空白一片，遲遲下不了筆，就這樣一拖再拖直到不能再拖，真的很痛苦，難怪大家都怕唸研究所，寫論文真的是不容易的。

在大葉大學，我遇到了很多的貴人老師和同學還有好同事，在我需要幫助的時候給我適時的協助和幫忙。尤其是溫文儒雅的洪福源教授，幫我排難解惑，給我許多的協助和建議，在我面臨困境時給我鼓勵和指導，才能在萬般艱難中將這篇論文完成。感謝兩位口試委員邱紹一博士以及王智弘博士，在口試期間，對於論文的不足之處加以指點，給我寶貴的建議，使得本篇論文更趨完備，在此致上由衷的感激之意。

感謝所有幫助我的貴人們，因為有你們我才有機會更上一層樓，完成心中多年的願望。就學期間在病榻中的媽媽常問我何時可以畢業？直到您上了天堂，我才終於完成了您的期待畢業了，讓您放心來安心離去。感謝好同事們，你們在我需要支援時幫我一把，讓我在百忙中可以喘一口氣。也謝謝家人的協助，尤其是老公，把孩子們都安頓好，讓我不用操太多心。謝謝永遠不嫌多，由衷感謝所有幫助我的貴人和家人。

洪鳳珠 謹誌 108年6月

目錄

封面內頁	
簽名頁	
中文摘要.....	iii
ABSTRACT.....	iv
致謝辭.....	vi
目錄.....	vii
表目錄.....	ix
圖目錄.....	x
第一章 緒論	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	8
第三節 研究問題.....	9
第四節 研究假設.....	10
第五節 名詞釋義.....	11
第六節 研究範圍與限制.....	13
第二章 文獻探討	15
第一節 智慧型手機之相關研究	15
第二節 智慧型手機成癮之相關研究	22
第三節 學業拖延行為之相關研究	26
第四節 智慧型手機成癮與學業拖延之相關情形探討	32
第三章 研究方法	34
第一節 研究架構.....	34

第二節	研究對象.....	36
第三節	研究工具.....	38
第四節	資料處理與分析.....	42
第五節	實施程序與流程.....	44
第四章	結果與討論	47
第一節	大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成 癮、學業拖延之現況分析	47
第二節	不同背景變項與大學生智慧型手機使用行為 、智慧型手機成癮、學業拖延之差異分析	51
第三節	大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成 癮學業拖延之相關分析	60
第四節	智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮對學 業拖之預測迴歸分析	65
第五章	結論與建議	70
第一節	結論.....	71
第二節	建議.....	75
參考文獻	81
中文部分	81
英文部分	85
附錄一	研究問卷.....	92
附錄二	問卷授權同意書.....	98

表目錄

表 4-1	大學生智慧型手機使用現況摘要表.....	48
表 4-2	大學生智慧型手機成癮現況摘要表.....	49
表 4-3	大學生學業拖延現況摘要表.....	50
表 4-4	不同性別大學生智慧型手機使用行為之獨立樣本 t 檢定 分析.....	51
表 4-5	不同年級大學生智慧型手機使用行為之單因子變異數 分析.....	53
表 4-6	不同性別智慧型手機成癮之獨立樣本 t 檢定分析	54
表 4-7	不同年級智慧型手機成癮之單因子變異數分析.....	55
表 4-8	不同性別大學在學業拖延行為之獨立樣本 t 檢定分析	56
表 4-9	不同年級大學在學業拖延行為之單因子變異數分析	58
表 4-10	大學生智慧型手機使用行為與智慧型手機成癮之相關 分析之摘要表	62
表 4-11	大學生智慧型手機使用行為與學業拖延之相關分析之 摘要表	63
表 4-12	大學生智慧型手機成癮與學業拖延之相關分析之摘要 表	64
表 4-13	大學生智慧型手機成癮與學業拖延關係之預測分析摘 要表.....	69

圖目錄

圖 3-1	研究架構圖	35
圖 3-2	研究流程圖	45

第一章 緒論

本研究旨在探究大學生對智慧型手機成癮與學業拖延行為之間的相互影響關係。本章共分為六部分，第一節研究動機、第二節研究目的、第三節研究問題、第四節研究假設、第五節名詞釋義、第六節研究範圍與限制。

第一節 研究動機

十九世紀的工業革命改變了人們的生活型態，機械動力取代大量的人力。廿一世紀網路興起後，所有的智能動力改變了我們的生活模式，人類進入了新的紀元。

教育創造了歷史，網路則改變人們生活的模式。科技與網路的發達改變了人們的生活與習慣，用手指輕輕一滑，世界便在我們眼前展開了。人們習慣在螢幕前搜尋各種資訊，谷歌大神為我們提供來自世界各地的各種資訊、訊息、影片、遊戲和購物。早上一起床，不再是面對面的問早，而是透過line在網路中互道早安。朋友聚會吃飯時，先打卡，再拍照上傳到各種通訊軟體中互通訊息；旅遊在各地，也可透過網路向家人報平安，並能分享各地人文風景給世界各國的好友相互取經交換經驗，真正的成為網路無國界。谷歌地圖導引更是出門在外的重要索引工具。我們漸漸變成了工具人，所有生活中的一切衣、食、住、行、育、樂在網路中便可快速的取得各種資訊，人們不再依賴大腦的記憶能力，只要有網路便能滿足各種的需求，在無形中人們被網路給制

約了。

智慧型手機具備了機身輕巧、功能齊備、易於攜帶的特性。在結合網路後，便具備電腦的一切功能，能取得各種資訊。網際網路從生活型態、學習求知、休閒娛樂、電子商務到職場工作，都受到直接或間接的影響，使得它不但是一種新的溝通的媒介，也是一個活動場域（王智弘，2004）。在現今忙碌的生活步調中，隨手可得的行動網路快速崛起，即使出門在外，只要有智慧型手機、平板即可上網，網路的便利性因此提升許多，讓我們進入到生活即網路的時代。

根據財團法人資訊工業策進會創新應用服務研究所，資策會 FIND（2015）團隊結合 Mobile First 研究「2016年台灣寬頻網路使用調查報告」中發現，臺灣12歲（含）以上的民眾，智慧型行動裝置持有近半年增加101萬人，其中12歲（含）以上人口達7成、推估全臺行動族群約有1,432萬人，且同時持有智慧型手機及平板電腦的人口約達527萬人。臺灣12歲（含）以上民眾，超過1,600萬人持有智慧型手機或平板電腦，智慧行動裝置持有族群達77.3%。台灣網路資訊中心(TWNIC)的「2016年台灣寬頻網路使用調查報告」中上網的民眾主要用來上網之設備為具有行動上網功能之智慧型手機，占52.5%；桌上型電腦占了22.1%，顯然使用智慧型手機已成為現代人的趨勢。

資訊工業策進會2015年7月「服務創新體驗設計，系統研究與推動計劃」的研究調查報告顯示，國內智慧型手機普及率已達73.4%，使用智慧型手機或平板電腦人口估計突破1600萬大關。台灣青年人口（10歲至20歲）持有手機比例達80%，其中高中生

達96%，大學生則為100%。智慧型手機已成為大學生生活中的必需品。

根據金車文教基金會2019年「青少年使用手機現況」調查結果發現，64.1%青少年沒智慧型手機會感到無聊，尤其年紀越大越不能沒有智慧型手機。其中高中生(70.6%)、國中(64.8%)、國小(57.2%)。九成多青少年的智慧型手機可上網，使用行動上網吃到飽的情形逐年攀升，從2015年的數據23.6%成長到2019年36.8%，近四成青少年每天平均使用手機超過3小時(39%)，年紀愈大，使用時間愈長。超過半數的高中生每天使用超過三小時(54.7%)。因為網路取得變得太容易，在無形中成為時間殺手，增加青少年的使用頻率及依賴性。

游森期(2001)針對國內14所大學院校所做的研究發現，大學生平均每週使用網際網路的時間為19.13小時(每天為164分鐘)。陳靜怡(2014)在針對嘉義市大學生智慧型手機成癮及其相關成癮因素研究中統計發現，大學生最常使用的智慧型手機APP應用程式，第一順位是社群軟體類型69.1%，其次是遊戲類型軟體16.0%，影音播放軟體3.7%。

每日頭條新聞(2017)「大學生手機使用情況調查」報導中針對大學生使用智慧型手機的情況調查報告指出，近九成大學生使用智慧型手機進行社交活動，超過六成大學生用智慧型手機進行娛樂活動。智慧型手機已經成為大學生日常生活的重要工具，如同水、空氣這些物質一樣，智慧型手機正在成為滿足生活的「必需品」。調查中發現：

(一)大學生每天使用智慧型手機在1小時以內的占4.66%；每天

使用智慧型手機在4小時以上的為31.78%占比最高。由此可見，智慧型手機已經占用了大學生大量的時間。

(二)84.94%的大學生選擇一有空閒時間，就會拿出智慧型手機。

(三)在無法使用智慧型手機時，57.53%的大學生會感到焦慮不安；56.72%的大學生會感到空虛無聊；83.30%的大學生會擔心是否錯過一些重要信息；62.74%的大學生仍想知道網路上正在發生什麼事。

大學生使用智慧型手機普及率如此之高的情況下，不但增加其溝通的頻率、並且製造了擴大人際關係的機會。但智慧型手機有其優點，也可能產生許多智慧型手機使用問題，例如在學校使用智慧型手機會減少學生在課堂上的注意力(Hiscock, 2004; Selwyn, 2003)、電話費問題(Funston & MacNeill, 1999)、開車時使用智慧型手機(Pennay, 2006; Walsh, White, Hyde, & Watson, 2008)、智慧型手機成癮(Ehrenberg, Juckes, White, & Walsh, 2008; Walsh & White, 2007)，其中又以智慧型手機成癮與手機使用行為關係最為密切。因此探討青少年手機成癮與手機使用行為之關係與其預測因素，將有助於理解形成青少年手機成癮與手機使用行為的發展機制。

大學生學習時習慣同時使用智慧型手機、筆電等其他裝置作為學習的工具，研究顯示，智慧型手機容易讓人分心，且過度使用智慧型手機與上網使人更容易出現認知性錯誤(cognitive failures)(Thornton, Faires, & Rollins, 2014)，過量的訊息與外在刺激帶來的壓力會造成大腦的認知負荷超載，破壞大腦的運作和休息，長期下來容易導致精神難以集中、專注力分散及情緒煩躁或

沮喪等問題出現，且會降低在工作或學習上的效率與成效。

邱紹一（2014）指出智慧型手機成癮的影響因素至少包括：日常生活壓力、社會自我效能、學習自我效能、心理特質及使用行為等因素。智慧型手機易成癮的族群包括：高神經質、低親和性、低嚴謹性性格的人，以及使用智慧型手機活動來增加生活趣味、逃避壓力的人。

大學生正處於身心發展的重要階段，除了課業上的學習外，亦著重自我角色的認同，生涯方向之尋求，及人際關係之擴展，而網際網路可以讓其實現自我，展現成就感，建立虛擬友情，滿足其需求（施香如，1998）。大學生因同儕影響，以及衝動控制與時間管理能力較差等因素，容易成為智慧型手機成癮的高危險群（柯俊銘，2009）。

智慧型手機是一種媒介及社交工具，它提供了大學生發展與同儕間的互動關係，這種關係是虛擬的、即時的。大學生經常使用智慧型手機與同儕立即時通訊，分享圖片、音樂、影片等來增進大學生與同儕之間的關係。智慧型手機的使用模式影響了大學生與同儕之間的友誼和朋友團體之間的歸屬感。從智慧型手機的通話時間或是簡訊的數量可得知，智慧型手機的通話時間越長或是簡訊的數量越多，則表示大學生與朋友團體間的人際關係互動更密切。在針對智慧型手機使用行為的研究中顯示，六成以上的使用者使用智慧型手機會受到同學、朋友的影響，使用智慧型手機的主觀想法因素也跟周遭朋友有高度相關。

本研究中的智慧型手機使用行為是以每日使用智慧型手機打電話的通數和每日使用智慧型手機傳送簡訊的通數來測量大學生

智慧型手機使用行為二項因素來測量大學生對智慧手機的使用情形來預測大學生使用智慧型手機的使用行為，並加上時間管理與問題、學業問題與影響和現實替代三個因素，來分析大學生使用智慧型手機是否成癮的狀態。

智慧型手機成癮的大學生常被各種不斷出現的訊息追著跑，不斷地干擾和中斷他們的學習進度，因而造成學業上許多課業上的拖延。拖延行為會引發學生個體的焦慮感、罪惡感等內部負面情緒，影響個體身心健康（包翠秋、張志杰，2006）。大學生因課業時間較為彈性，而有因使用智慧型手機連網流連其中而拖延自己應該交的功課、報告和研究，造成學業拖延的現況，導致成績下降的惡果。

許多大學生即使知道「拖延」是不好的、會影響到學業表現，但很多學生仍然愛拖、甚至是無法克制的拖，也因為大部分學生有這樣的狀況，許多研究者探討關於學生的「學業拖延」，了解影響學生拖延的因素以及拖延所帶來的影響（王靈芝，2007；包翠秋、張志杰，2006；張紅梅、張志杰，2007）。從過去的研究中可以發現，雖然拖延者的行為模式都大同小異，但是其心理層面卻有很大的不同，有些人延遲任務對他來說不痛不癢，是享樂主義者，喜歡先甘後苦，任務在期限將至之時再拼出來即可；有些人則會因為拖延而伴隨情緒上的轉變，產生負面感受，例如：眼看任務來不及完成而感到緊張、焦慮。此外，每個人產生拖延行為的背後動機及原因也都各不相同，甚至有研究者認為男生比女生還會拖延學業任務（王靈芝，2007；張文嘉，2007）。

學業拖延所造成的負面影響包括：學業表現不佳、負面情緒

(例如：焦慮、緊張)；造成不良後果(例如：作業遲交、降低個體自我效能)；或是帶有消極面(例如：逃避心態)。大學生在面對自己的學業拖延行為時，往往無法及時抽離而受困其中。當他無法將任務即時完成時，便會越拖延越焦慮，終因無法如期完成任務而喪失信心、減低自我效能感。有些大學生為了逃避害怕的任務而延遲不作，雖然可以暫時得到解脫，但之後仍會因為任務必須要完成卻未完成而感到緊張、焦慮、恐懼，可知拖延行為不僅在內在效果，甚至外在效果都會產生不良影響。

研究者的孩子現在就讀大一和 大四，在他們的生活中，少了智慧型手機就像少了生活重心，所有的衣、食、住、行、育、樂都依附在智慧型手機上。而且當研究者到大學部聽課時，發現大學生在課堂上玩手機的情形十分嚴重，令老師十分苦惱。雖然已約定課堂公約，但學生不為所動，令研究者十分感慨，因此以此議題來了解當前的大學生在智慧型手機成癮對於學業拖延的關係的嚴重性，並了解大學生若因智慧型手機成癮是否會產生學業拖延行為，正是本研究所要探討的課題。

第二節 研究目的

本研究之主要目的在探討各變項之間的相互關係。本研究目的歸納為以下幾項：

- 一、了解目前大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延的現況。
- 二、比較不同背景的大學生在智慧型手機使用行為的差異情形。
- 三、比較不同背景的大學生在智慧型手機成癮的差異情形。
- 四、比較不同背景的大學生在學業拖延的差異情形。
- 五、探究大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮與學業拖延之關係。
- 六、分析不同背景變大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮對學業拖延的預測力。
- 七、歸納研究結果，提出具體建議對於預防智慧型手機成癮對學業拖延所造成之負面影響能有所幫助。

第三節 研究問題

根據上述的研究動機與目的，本研究擬探討問題如下：

- 一、比較目前大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延的現況為何？
- 二、分析不同背景變項的大學生在智慧型手機使用行為是否存在差異？
- 三、分析不同背景變項的大學生在智慧型手機成癮是否存在差異？
- 四、探討不同背景的大學生在學業拖延是否存在差異？
- 五、探究大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮與學業拖延是否存在顯著關係？
- 六、瞭解不同背景變項大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮是否對學業拖延具有預測力？
- 七、歸納研究結果，提出具體建議，對於預防智慧型手機成癮對學業拖延所造成之負面影響之出現能有所幫助。

第四節 研究假設

本研究根據前述的研究問題，提出下列的研究假設：

假設一、不同背景大學生的智慧型手機使用行為有顯著差異。

假設二、不同背景大學生的智慧型手機成癮有顯著差異。

假設三、不同背景大學生的學業拖延有顯著差異。

假設四、大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮與學業
拖延間有顯著相關。

假設五、大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮對學業
拖延具有顯著預測力。

第五節 名詞釋義

茲將本研究中所涉及的重要名詞解釋如下：

壹、大學生

本研究所指的大學生為107學年就讀於台灣中部及北部地區大學之在學學生。

貳、智慧型手機

本研究所稱之智慧型手機為行動電話具備有觸控螢幕，能夠執行多種應用程式的作業系統平台，並且允許使用者自行安裝與卸載第三方應用程式。具備多媒體功能，能夠進行聲音、影片、圖片的輸入與輸出，可以運用多點觸控輸入，能夠精確感應到操作手勢與控制畫面的能力。輕巧方便攜帶。能自由安裝軟體或是移除程式。除本身通訊上網功能外，還具有無線連網(WiFi)的功能，可進行連接網際網路、瀏覽網頁、收發E-mail、自由傳送檔案等功能。另具備其他擴充性功能如MP3、數位相機、錄音筆、電子地圖及定位系統。

參、智慧型手機使用行為

本研究之智慧型手機使用行為是以大學每天平均撥打幾通電話？及每天平均傳送多少封簡訊（含通訊軟體）？二個問題做為手機使用行為之指標(Hong, 2012)。分數愈高代表智慧型手機使用行為愈多，反之亦然。

肆、智慧型手機成癮

本研究所稱之智慧型手機成癮為大學生在長時間使用智慧型手機下，所產生之焦慮、緊張等成癮的症狀出現，並對智慧型手機產生心理依賴後所出現的一種衝動及控制失序的行為，且出現對智慧型手機有關的耐受性、戒斷性、否定性、強迫性行為，以致影響生活上相關問題。本研究以「智慧型手機成癮量表」來評量智慧型手機成癮的得分，其中包含三個向度，分別是「時間管理與問題」、「學業問題與影響」和「現實替代」，得分越高代表智慧型手機成癮的程度越高，反之則表示智慧型手機成癮的程度越低。

伍、學業拖延

本研究中的學業拖延指個體延遲(Individual delay)「原本預定」的學業任務計畫，屬於行為層面，並不包含心理感受。本研究採用江依芳(2009)參考Chu 與 Choi(2005)的學業拖延量表。此量表是以教育專業科目為特定領域，用來測量教育學程學生，從事教育專業科目課程學習時的學業拖延情形。本研究將評估一般大學生的學習情況，因此將教育專業科目課程學習改為個人學習。本研究以「學業拖延量表」來評量學業拖延的得分，其中包含五個向度，分別是「結果的滿意」、「被動的學業拖延」、「意圖性拖延」、「期限前完成的能力」和「偏愛壓力」，得分越高代表學業拖延的程度越高，反之則表示學業拖延的程度越低。

第六節 研究範圍與限制

壹、研究範圍

一、就研究對象而言

本研究是以107學年度台灣中部及北部地區在學大學生為研究對象，包含一、二、三、四年級之大學生，探討不同性別、年級大學生之智慧型手機成癮與學業拖延之間是否相關，進行問卷調查。

二、就研究內容而言

智慧型手機已成為現代人生活的一部份，大多數的人都有或多或少的成癮現象，大學生上癮的情形更是嚴重，社交媒體與遊電玩遊戲是他們的最愛，從早到晚離不開網路的虛擬世界，嚴重者可能造成智慧型手機成癮，不但影響學業也危及身心健康。因此大學生的智慧型手機成癮與學業拖延之間的關係，值得深入探討。

貳、研究限制

一、就研究對象而言

限於研究的人力、物力、現實條件與時間等因素，本研究僅採用107學年度就讀於台灣中部及北部地區在學大學生，研究結果是否能類推至其他地區、離島的公私立大學生，或其他學習階段的學生仍需進一步的討論。

二、就研究變項而言

智慧型手機成癮的與學業拖延的相關因素非常多，本研究僅就個人性別、年級來探討，因此推論僅就上述變項。

三、就研究方法而言

本研究受限於時間及人力因素，故採用橫斷面量化問卷調查來收集。可能較缺乏受試者當時內心的想法及情緒狀況的瞭解，所以只能分析受試者在調查工具的整體表現，無法了解各個受試者的脈絡情境。

第二章 文獻探討

本章將分四節進行文獻探討：第一節為智慧型手機之相關研究；第二節為智慧型手機成癮現象之相關研究；第三節為學業拖延關係之相關研究；第四節為智慧型手機成癮與學業拖延關係之相關情形探討。

第一節 智慧型手機之相關研究

本節分二部分進行說明：(一) 智慧型手機之定義。(二) 智慧型手機使用行為之相關因素探討。

一、智慧型手機之定義

第一部手機於1973年由Martin Cooper發明，從此改變了無線通信的世界。1983年摩托羅拉第一部手機向市面出售，改變了通信系統。手機體積在經歷了幾十年的研發後，變成輕薄短小，易於攜帶，並具備數據與語音之無線通訊功能，內建多工嵌入式處理器與作業系統並可經由觸控螢幕輸入文字訊息的智慧型手機。

陳其生(2007)認為，智慧型手機為具有內建手機的通訊功能，輕巧方便攜帶。具有開放式的作業系統與強大的運算能力，能夠與電腦同步更新PIM資料並且能依使用者需求自由安裝軟體或是移除程式。手機本身具有擴充槽擁有多樣的擴充能力，備有記憶卡擴充插槽讓使用者自由擴充記憶體容量。具有強大的數據傳輸能力，除本身通訊上網功能外，還具有無線連網(Wi-Fi)的功能，可進行連接網際網路、瀏覽網頁、收發E-mail、自由傳送檔

案等功能。另外具備擴充性功能如MP3、數位相機、錄音筆、導航系統等。

沈蕙柔（2013）認為智慧型手機是一部方便攜帶如同一台小型可上網的電腦，使用者可以自由安裝、移除程式等開放式作業系統。本身具有擴充記憶體功能，能夠有多種輸入模式，並且內建相機、多媒體播放收錄器、GPS定位與導航等功能的手機。

陳凱君（2015）認為智慧型手機具備體積輕巧、方便攜帶、顯示螢幕大小適中、如同一台小型可以上網的電腦。具有高速的傳感器及新型的CPU能快速處理各種指令。開放式的作業系統能夠依個人的需求安裝與移除應用程式。手機內建照相機、多媒體播放器、可處理及儲存影片、聲音、GPS定位及導航功能，能夠隨時隨地進行上網、下載應用程式、玩遊戲、查詢資訊，還具備個人化設定的功能。

由上可以定義，智慧型手機是方便攜帶，擁有獨立移動作業系統（如Android、iOS、Windows Phone、Symbian、BlackBerry），能連接網絡，可通過安裝應用軟體、遊戲程式等擴充功能，用途超越傳統手機而接近電腦的一部行動電話，提供語音、上網、照相、音樂、電子地圖等個人行動商務與行動娛樂中心等整合的基本功能，並且能夠安裝使用第三方軟體提供個人化需求的擴展。

二、智慧型手機使用行為

智慧型手機使用行為是指大部分使用者以智慧型手機為工具所產生的各種使用行為。包含每天使用智慧型手機打電話所使用的通數和每日所傳送簡訊數。

智慧型手機使用的多寡與智慧型手機成癮之間存在顯著的關

連性。Billieux, Linden, D'acremont, Ceschi 與 Zermatten(2007)的研究顯示，智慧型手機依賴性與智慧型手機通話時間、通話數、簡訊數均存在強度的顯著關連性。Billieux等人(2008)的研究發現，擁有智慧型手機很長一段時間，較可能有智慧型手機依賴性，且每日所傳送簡訊數則與焦慮、憂鬱兩因素存在正相關，這可能是因為有社會焦慮與低自信者，較會以傳送簡訊等間接溝通方式與他人互動。

焦慮性是指內心焦急，反覆思考同一問題，猶豫不決，無所適從。由於害羞個性的人更可能以手機間接溝通的方法，與他人建立關係，這是因為他們對人際關係較為敏感，也很難與人面對面的直接溝通(Ezoe et al., 2009)。因此有研究顯示，每日所傳送簡訊數則與焦慮、憂鬱兩因素存在正相關，這可能是因為有社會焦慮者，較會以傳送簡訊等間接溝通方式與他人互動(Billieux et al., 2008)。

憂鬱會與青少年網路成癮相關連(Ha et al., 2006)。若就智慧型手機使用而言，憂鬱的青少年較可能會有問題性智慧型手機使用的情況出現(Yen et al., 2009)，這主要是因為智慧型手機可以提供包括傳送簡訊、電玩、畫圖、上網等功能，對憂鬱、在現實生活中遭遇困難的青少年而言，智慧型手機提供了一種可以調適情緒問題、控制感受的虛擬世界。其次，智慧型手機的衝動使用可能會使青少年日常生活作息受到干擾，而增加日常生活的困擾並影響其心情(Kamibeppu & Sugiura, 2005)，且實徵性研究發現，每日所傳送簡訊數與憂鬱存在正相關(Billieux et al., 2008)。由此可知，憂鬱性與手機成癮存在顯著關係。同時，研究顯示具有憂鬱

特徵者通常會認為自己不如他人(Allan & Gilbert, 1995; Swallow & Kuiper, 1988)，因此本研究認為，具有憂鬱、自卑特徵者，可能會有手機成癮的情況。

Geck(2007)稱西元 1990 年以後出生的年輕人為「Z 世代」，或稱做數位原生族(digital natives)、M 世代(多工世代, multitasking)、網路世代(net generation)，他們的成長過程中接觸了大量網路資訊從與各式各樣的媒體，因此對於數位媒體的應用行為模式與大多數成年人不大一樣。資策會 FIND(2016)「台灣 Z 世代手機樂行為解密」調查中發現，Z 世代對於行動裝置黏著度相當高，每天使用 3 小時以上的人高達 74%，而且 Z 世代每天滑智慧型手機超過 5 小時的比例也達到 37%，Z 世代可以說是除了睡覺、吃飯和念書外，都在手機螢幕上渡過。

世新大學公共關係廣告學系畢製小組「諸葛Spotlight」針對全台 18 至 22 歲在校生，調查「全台大學生智慧型手機應用與影響」，回收近 3000 份有效問卷，以了解智慧型手機在大學生的「生活」、「友情」及「愛情」中扮演的角色，江明晏(2016)列出大學生使用智慧型手機的現況：

- (一)「已讀不回令人無法忍受」、「一小時無訊息通知會想查看智慧型手機」、「無法使用智慧型手機會感到焦慮或心神不寧」、「看到訊息通知一定要立刻回覆」。若滿分為 3 分，以上 4 項敘述的平均計分為 1.9 分，顯示大學生自評對手機的依賴程度並不嚴重。
- (二) 高達 94.5% 的大學生同意長時間使用手機對眼睛有傷害，代表學生們的確了解長時間不當使用會影響眼睛健康。但在

調查中卻發現，49.1%大學生平均一天花費4至8小時在手機上，相當於醒著的一半時間都在滑手機。

(三) 手機逐漸占據大學生生活的重要部分，其中以「睡前」為使用手機的高峰期，有超過81%的大學生睡前滑手機；此外，有58.4%的同學認為起床第一個念頭滑手機很正常。顯見手機早已晉升為大學生的「枕邊情人」，堪稱最佳床伴。

(四) 大學生中54.6%會在課堂上使用手機，認同在上課時可以滑手機者為80.4%。在學生觀點中上課滑手機是「正常」的「習慣」。科技與教育如何和平共處也將成為重要課題。

(五) 50.3%大學生同意自己雖是手機的購買者，卻因為離不開手機，形同手機的附屬品；但當詢問「手機對你而言是什麼樣的人物角色」時，大學生卻又以選擇「工具人」(40.1%)和「管家／小秘書」(36.4%)的比例最高，顯示大學生仍認為自己應擁有並掌控手機。

(六) 大學生處於數位原生世代，交友模式比起過去更加多元，當在娛樂交際場合遇到心儀對象，大學生偏好留下聯絡方式的順序依序為「加Facebook」、「交換Line ID」、「交換電話號碼」、「互相追蹤IG(Instagram)」。

顯示電話功能已逐漸被通訊軟體所取代。

(七) 通訊軟體對於大學生而言，64.4%的大學生認為，即使吵架了也能透過通訊軟體作為溝通與和好的橋樑，而非封鎖或是冷戰；63.3%的同學認為通訊軟體可隨時與朋友聯繫感情，20.5%認為可藉此認識新朋友。

(八) 大學生選購手機時最在意好朋友的意見(33.7%)，其次為經常在網路上曝光的3C達人(19.2%)，也會主動上網路論壇蒐集相關資訊(47.5%)，對於傳統商業宣傳方式(如電視廣告)反而較無感。

(九) 大學生到底都在滑什麼？在最常使用的App中，前五大依序為Line(86.7%)、Facebook(80.5%)、Instagram(52.3%)、Messenger(41.5%)、PTT(30.9%)，大學生的Dcard(17.3%)。在性別差異上，Instagram女性(62.7%)男性(39.1%)；網路購物的族群女性(60.9%)男性(38.9%)；玩手機遊戲男性(73.3%)，女性為(55.6%)。

創市際市場研究顧問與英國Reality Mine技術合作，於2018年6月共同執行一項「智慧型手機網路行為量測研究」，針對18-55歲民眾經同意採手機軟體量測法，搜集224位智慧型手機用戶的實際網路使用行為。針對三大社群軟體Facebook、LINE及Instagram的內嵌瀏覽器(In-app Browser)進行解析，觀察人們透過社群軟體的網頁觀看行為，研究結果顯示LINE(84.4%)及Facebook(79%)仍是最多人使用的APP，反映社群在智慧型手機上的重要性。進一步解析人們起床後(6:00AM)行為，發現LINE仍是最多被第一個啟動的服務，其次手機鬧鐘及各式天氣APP後，就是開Facebook，透露出人們透過手機對社群的依賴。使用手機網路服務的單日平均時間為3.1小時，其中近1/6的時間都在看網頁。最多人看的網頁有Facebook(77.7%)、Google(77.7%)及Yahoo(69.2%)，由前段所述可以了解大學生使用智慧型手機的原因為：

- 一、可「隨時上網」。在智慧型手機連網功能前三名依序為：社群聊天、拍照或錄影、瀏覽各類網頁。
- 二、耗時最多的智慧型手機功能依序為：社群聊天、瀏覽各類網頁、玩遊戲。
- 三、認為智慧型手機可能產生的問題依序為：易沉迷、浪費時間在不重要的事情上、上課不專心。

第二節 智慧型手機成癮之相關研究

壹、智慧型手機成癮概述

智慧型手機輕巧便利攜帶加上隨時可以連網的特性，使得人人都可隨時隨地進入網路世界中。現代人人手一機機不離身的景象越來越普遍。智慧型手機帶來生活上與工作上的便利，但也帶來生理上與心理上的負面影響。人們的生活已經和智慧型手機緊密結合在一起。在長時間使用之下，很多人產生焦慮、緊張等智慧型手機成癮的症狀出現(黃桂梅, 2014)。使用者一但長時間過度使用智慧型手機，會對智慧型手機產生心理依賴，出現一種衝動控制失序行為，出現與智慧型手機成癮有關的耐受性、戒斷性、否定性和強迫性行為，還會出現影響生活上相關的問題(廖婉沂, 2007)。

智慧型手機成癮的定義大多數參照網路成癮的準則，或透過外顯行為症狀來判斷，目前未有一致的定義。茲將各研究報告整理後將智慧型手機成癮的定義如下：

- 一、過度地濫用手機而導致手機使用者出現生理或心理上的不適應的一種現象(韓登亮、齊志斐, 2005)。
- 二、因過度使用手機，而對手機產生心理依賴的一種衝動控制失序行為，並伴隨著與手機有關的耐受性、戒斷、強迫性行為，以及生活上的相關問題產生(廖婉沂, 2007)。
- 三、過度使用智慧型手機產生行為失控，導致生理、心理和社會功能受損狀態，包含失控性、戒斷性、逃避性、低效性四種因素(Leung, 2008)。

四、重複地使用手機而導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並產生強烈且持續的需求感及依賴心態的心理為。包括手機關係成癮、手機娛樂成癮、手機資訊搜集成癮三種類型（屠斌斌、張俊龍、姜和行，2010）。

五、沉迷於使用手機的功能，造成身心對手機產生依賴而無法自拔，一旦沒帶手機或手機沒電無法使用時，便會出現身心不適的症狀並導致學業、人際等各方面的困擾（施美雲，2014）。

六、使用智慧型手機，常常會不由自主地檢查有無新訊息或未接來電，經常熬夜使用智慧型手機連網，並且會忽略其他活動；覺得其他的事都沒有樂趣，寧願用手機溝通也不願與他人面對面交談；即使有很多工作要完成，仍會把時間用在智慧型手機身上（Chiu, 2014）。

韓登亮與齊志斐（2005）分析大學生手機成癮的因素主要有以下幾個層面：

一、大學生對資訊的渴求。

二、大學生的從眾心理。

三、大學生追求時尚。

四、大學生的情緒遷移。

貳、媒體多工

美國Kaiser家庭基金會在2005年的調查報告中指出，有81%的青少年曾經同時使用多種媒體，有人曾經在半小時連續同時用八種媒體，這些8至18歲的孩童與青少年均可稱為媒體世代(media generation)，因為他們一天當中有四分之一的時間都在使用媒體（Roberts, Foehr, 與 Rideout, 2005）。「媒體多工」又稱「同時性媒

體使用(simultaneous media usage)」，是指一個人同一時間花費心力在不只一種項目(item)或內容的串流(stream)上(Ophir et al., 2009)，或是指在一段時間同時使用一樣以上的媒體(Bardhi, Rohm, & Sultan, 2010)。Rideout、Foehr 與 Roberts(2010)則將媒體多工定義為，一次使用兩種或兩種以上的媒體。

媒體世代從出生就接觸到各種的媒體，大大小小的螢幕取代了真實的臉：電視螢幕、電腦螢幕、手機螢幕等，各種的電子資訊充斥在他們生活中，包括電腦、網路和遊戲。同時他們也接觸了傳統的媒體，例如電視、書和音樂，因此在媒體的使用選擇更多元。媒體世代能同時使用三、四種媒體進行搜尋資訊、娛樂和作業等不同任務。

媒體世代在使用媒體時，有超過四分之一的時間同時使用兩種或以上的媒體，例如：邊看電視邊看雜誌同時也在使用即時通訊聊天、聽音樂及瀏覽網頁等(Rideout et al., 2010)。大學生做功課時經常會使用多工的情形：在做功課時要用電腦打開即時通訊軟體與社群網站並戴上耳機聽音樂，期間還會將電腦螢幕切換到正在玩的遊戲。

「媒體多工(media multitasking)」是現代人的一大隱憂。現代人的生活中充斥著電視、電腦、手機、電玩、數位媒體播放器等數位產品。過去學生邊做功課邊聽音樂或邊看電視，由於網路隨手可得，再加上社群網站的普及，現代的學生生活型態轉變為邊做功課邊上網、邊講電話邊使用社群軟體、邊上課邊用智慧型手機或筆電、甚至在騎車或走路時同時在使用智慧型手機等，人們的多工型態已隨著媒體與科技的急速發展而改變，傳播與互動媒

體的發展讓媒體多工成為一種生活方式，特別是在年輕人之間 (Roberts et al., 2005)。

資策會FIND(2017)「3年成長3倍！跨螢行為成為王道」調查2016年消費者使用數位裝置結果顯示，臺灣消費者超過9成擁有智慧型手機，一個人平均持有3.6個數位裝置，且超過七成四的消費者會邊看電視邊滑手機，可見媒體多工的情形非常普遍。對於從出生就開始接觸多種媒體的大學生來說，媒體多工對其的影響議題值得探討。當手機、平板、網路已經佔據我們生活的大部份，大腦承載資訊的能力會因人們提高了媒體多工的頻率而過載。大腦一次可以處理的訊息量有限，當一個人試圖同時執行兩個任務時，成效便會降低(Foehr, 2006)。當我們在切換注意力時，大腦的前額葉皮質(prefrontal cortex)及紋狀體(striatum)消耗氧化葡萄糖(oxygenated glucose)，會因頻繁轉換任務會使大腦消耗養分加快，從而令人感到疲勞與不協調。多工作業還會引起以多巴胺為主的大腦獎勵機制，讓大腦不斷尋求外在刺激來得到滿足，使人如同上癮一般忍不住一再探視電腦或手機是否有新訊息。相較於專注地完成一項工作所得到的大滿足感，人們更傾向於享受多而零碎的小滿足感。

由上知，現代人要面對的不僅是智慧型手機成癮的問題，同時也要面對龐大的訊息干擾，如何取捨與抗衡媒體與資訊的壓力，是現代人重要的課題。

第三節 學業拖延行為之相關研究

壹、拖延(Procrastination)之定義

拖延(Procrastination)其字首” pro” 為動機、意向之意，” crastinus” 則表示明天，拖延一字即由這兩個詞結合而來，而該詞源自於拉丁文，其原意是” 在明天之前把事情做好” (putting forward until tomorrow)，此時的拖延尚未有負面意義，直到十八世紀中期工業革命之後，拖延「procrastination」一詞才開始有了負面的意涵。

拖延代表一種延遲行為，而這種行為所表現出來的現象就是不迅速、不馬上處理、一天拖過一天的作為。而其所延遲的事情通常是拖延者必須或應該做的任務，而拖延的原因通常是因為事情本身無趣使拖延者不想做所造成的。

Milgram(1991)將拖延定義為「拖延是一個既普遍又複雜的行為現象」。拖延所涉及的因素包括的工作紀律、自我控制等，都與人格特質中「自律性」的有關。「自律性」的人格特質中則包括：責任感、謹慎、實現目標的意願及超我強度等。而拖延的產生決定於一個人對自己行為的監控，當對自己行為缺乏監控時，將使得人們因為延遲去履行任務，而造成拖延的現象。

Fee 與 Tangney(2000)認為拖延是一種缺乏自我調節的表現，包括時間管理、情感、認知及行為成份的複雜過程。對於經常面對最後期限的大學生，拖延行為常會導致嚴重的後果。研究指出有高度的拖延行為的大學生不僅成績較低，且有較高的壓力及較差的健康狀況。

Ellis 與 Knaus(1977)將拖延視為是一種習慣或特質。這種習慣或特質主要來自於個體自我挫敗的哲學 (self-defeating philosophy)，並認為造成拖延的主因包括：「在任何事情上絕對要求做好」、「我做的任何一件事，應該是輕鬆而且不需要努力的」、「不做任何事會比冒險或失敗來的安全」，故拖延也是一種逃避的行為。

拖延者常會編織許多的藉口，進行合理化認知支持，以減低因拖延對個體所帶來的衝擊。Ferrari(2001)指出拖延即是「決定與行動之間的差距」。由此可知，拖延即是「儘管可能會帶來更糟的結果，但仍自願延遲預定計劃的行為」。

王靈芝、王曉鈞（2007）將拖延的界定分為兩類：

- 一、拖延為一種行為。
- 二、拖延是一種人格特質。

Ferrari(1995)認為拖延現象包含四個成分：

- 一、拖延的行為表現。
- 二、拖延會導致不良的行為後果。
- 三、此任務對拖延者而言是重要的。
- 四、拖延會導致負面的情緒。

拖延行為與時間是有很大的關聯性的，塗振洋（2005）以執行任務的兩個時間點來看拖延行為的「開始與截止」，認為是事情沒有被準時執行或在截止的時間前完成。Senecal(1995)將拖延定義為「對一件任務的開始或完成之一種非理性延遲傾向」，因此任務的起始點與終點表現是拖延行為研究所關心的。

Chu 與 Choi(2005)的研究認為，不是所有的拖延都是有害的或是皆產生負面的結果。他們認為拖延的學習者可區分為兩種類型：一種為被動的拖延者(passive procrastinators)，另一種為主動的拖延者(active procrastinators)。前者受限於他們的遲疑不決，因而無法準時完成工作；後者則較喜歡在壓力下工作、作謹慎的決定，或是故意延緩他們的行動，將注意力聚焦於手邊其他重要的任務。研究結果發現積極的拖延者在拖延的頻率上與消極的拖延者相似，但是他們在時間管理、自我效能、因應風格以及學業表現上類似無拖延者。有些研究甚至認為拖延並不會導致較差的學業表現與較低的學業成績，有些學生即使在快到期限前才開始著手進行，仍然能準時完成工作，並且在時間壓力下，做得更好、更有效率，想出更多創意的想法。

黃佳恩（2009）將拖延者區分成主動拖延者與被動拖延者，結果發現大學生在準備考試情境中，拖延者中有37.2%的人屬於主動拖延者（主動拖延者：被動拖延者=244：410）；在撰寫報告情境中，則有 44%的拖延者屬於主動拖延者（主動拖延者：被動拖延者=241：299），顯示在這兩情境當中都有一定比例的拖延者為主動拖延者，因此可知有部份大學生會故意延遲學業任務，且認為自己適合在壓力下準備學業任務，亦能夠即時完成學業任務，此種學習狀態即類似(Chu & Choi, 2005)研究中的「主動拖延者」，為一種適應型拖延者，喜歡在壓力下工作，覺得自己在時間緊迫的狀態下反而能快速做出決定。Knaus(2000)也認為並非所有延遲都會導致負面產出，很多拖延者表示即使他們在最後一刻才開始執行任務，他們仍然可以即時完成它，他們在時間壓力下更能

產生有創意的想法且工作效果較佳較有效率。故可知拖延學業任務並不一定就會為學生帶來負面影響，而是要看他屬於哪一種類型的拖延者，若學生為主動拖延者，則拖延就可能是他的一種適應性學習方式。

由上可知，拖延者在其學業的認知、情感與行為上，不像之前研究所認為拖延行為一定都是屬於負面的、妨礙學業的逃避行為。拖延也有其有適應性的一面，而且可能有超過一種以上的拖延類型。

拖延行為對個體的影響雖視個體對任務的狀況而定，但學業拖延行為對大學生所產生的負面影響比正面影響多，這也是大學生所應注意並加以警惕的。

貳、學業拖延(academic procrastination)

大部份的學生都會習慣將平時的課業活動延遲至最後一刻才開始著手，此現象在教育心理學中被稱為「學業拖延」(academic procrastination)。

Covington(1992)將學業拖延定義為個體受到害怕失敗的恐懼所趨使，所採取故意拖延的方式，以便給予自己在失敗時一些合理化的理由，使其失敗時能力不會受到威脅。學習者使用逃避失敗的策略，來維持自身的能力感。例如，自我設限，其策略為：設定無法達成的目標、拖延課業準備時間、故意減少努力、使用酒精藥物或是宣稱狀況不佳等。意即拖延乃是自我設限策略中的一種。

Lay 與 Schouwenburg(1993)認為學習者明明知道最終應該要完成的學業任務，卻做了不必要的延遲，甚至沒有在預定的時間內完成學業任務稱為學業拖延。

Ferrari(1995)將學業拖延定義為：有目的地延遲任務的開始與完成。而學業拖延行為指的是在學業情境中拖延的人格特質之表現，即拖延行為需視被觀察者而定，例如：對教師而言，在他交代學習工作後，學習者若未立即著手，表示拖延即刻生效；對學習者而言，拖延行為即是學習者對於老師所交待的工作遲遲未開始著手，直到學習者決定開始進行他們的學習工作時，其進行的時間可能在學習工作被交代下來後的一星期、或是更久的時間之後。

王靈芝(2007)認為學業拖延是個體經常性的延遲學業任務，並經歷與拖延相關的問題性與焦慮性的心理狀態。

劉娜(2006)認為學業拖延指學生對於開始或是必需完成學業任務的一種非理性的拖延傾向，學生會延遲應該要開始執行任務的時間點，或是延後完成任務，而造成非理性個體無法控制的狀況。

在大學院校中，學生拖延學業工作之情形極為普遍(Ellis & Knaus, 1977)。因此學業拖延在學生族群中可說是非常普遍的現象，幾乎所有的大學生在他們學習過程中，或多或少都存在拖延的行為。

黃佳恩(2009)研究報告中指出，現階段大學生學業拖延情形相當普遍，大學生約有72%的人會延遲準備考試任務，也有 59%的大學生會延遲撰寫報告任務，表示現階段大部分的大學生習

慣拖到很晚才開始準備考試任務及習慣延遲寫報告的任務。此外，大學生在學業拖延上，性別並無差異，不論在準備考試或撰寫報告情境中，男大學生與女大學生的學業拖延程度相差不大。

由上可知，現今大學生的學業拖延狀況嚴重，顯示目前大部分大學生學業學習狀況不佳，需要加以留意。

第四節 智慧型手機成癮與學業拖延之相關情形探討

智慧型手機多樣化的功能可幫助大學生提昇學習方式，例如：智慧型手機可以助長學生規劃課後的工作或完成其他活動(Alobiedat, 2012)、可以用來記錄學校發生事件、發展出用照片撰寫的報告(O Bannon & Thomas, 2014)。

但是智慧型手機若在課堂中誤用，例如：在課堂上傳送簡訊、打電話，而使同儕與教師分心(Besser, 2007; Kennedy & Smith, 2010; Levine, Waite, & Bowman, 2007)；或在上課時若有電話鈴聲響起會干擾上課氣氛(End et al., 2010; Shelton, Elliott, Eaves, & Exner, 2009)；在上課使用智慧型手機的網路服務功能或遊戲功能，而成為上課不投入、消除寂寞感的方法(Toda, Ezoie, Nishi, Mukai, Goto, & Morimoto, 2008)，這些行為造成大學生在其學業表現會顯著地較沒有這些行為的學生要差。然而這種上課誤用智慧型手機的現象，有逐年增加的趨勢。如何將大學生從智慧型手機中抽離而回歸課堂，是一重要課題。

智慧型手機成癮的大學生經常因流連於各種訊息或遊戲與影片中，而使學業未及完成或拖延應交待的課業或未及準備考試。學業的拖延是最容易產生拖延行為的一種情境，研究指出約有8成的大學生有拖延的現象，且有七成五的大學生自陳有拖延問題，他們會在閱讀文獻、準備考試、上課出席、寫報告上產生拖延(Ellis, 1977 ; O'Brien, 2002 ; Rothblum, 1986)。而且在課堂中要專心上課、準時交作業和報告，考出好成績，對智慧型手機成癮的大學生而言真的很不容易，需要下定決心才能擺脫智慧型手機連

網的誘惑，讓學習者付諸行動。

由國內外關於網路成癮的研究報導發現，網路成癮的學生在學業方面的表現，會反映出對學業較為放任，成績也都比以往退步（游森期，2001）。上網成癮的大學生會因過度使用網路而造成績較差、經常無法如期完成作業、遲到、留級，甚至因此而被退學的高風險族群（黃德祥、魏麗敏，2002）。

由於智慧型手機除了打電話的功能外還兼具上網功能，因此智慧型手機成癮所會面臨的問題與網路成癮問題相似。大學生活環境開放而且自由，大學生在面臨課業壓力與娛樂性高的智慧型手機中如何取決，並擺脫誘惑而不會造成學業拖延是大學生學習的重要課題。當學習者沉迷在智慧型手機的通訊軟體、遊戲、娛樂與購物中不可自拔時，如何抽離完成報告和功課及準備考試，正是本研究題目所要探討的，並對大學生智慧型手機成癮是否會造成學業拖延行為研究如何解決的方法。

第三章 研究方法

本研究旨在探究台灣中北部大學學生智慧型手機成癮與學業拖延關係現況之調查研究。本章依據研究目的與文獻探討，提出研究架構，作為研究依據，本章共分為五節，包含第一節為研究架構，第二節為研究對象，第三節為研究工具，第四節為實施程序，第五節為資料處理與分析，茲分節敘述如下：

第一節 研究架構

本研究主要為探究不同背景變項之台灣中北部大學學生智慧型手機成癮與學業拖延行為是否有相關，以及不同變項的智慧型手機使用行為是否會造成學業拖延相互間。根據前面章節提出之綜述及研究假設，設計出研究架構與問卷，並說明研究的方法和步驟。其研究架構圖如圖 3-1 所示：

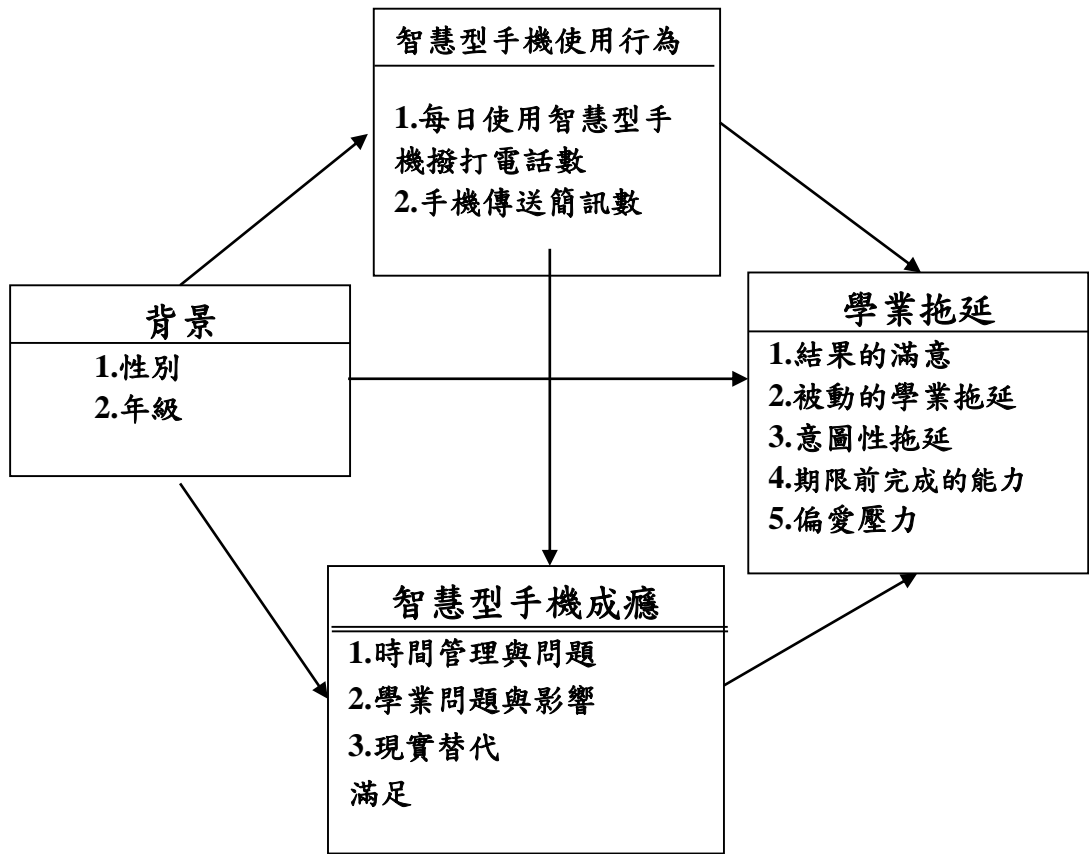


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究的研究對象以 107 學年度就讀於台灣中部及北部大學在學 325 位大學生為主要研究母群體。此採樣範圍係因研究者的女兒就讀台中科技大學與清華大學。自從孩子上了大學，為求聯絡與掌控孩子在外的行蹤，替孩子辦了智慧型手機網路吃到飽，卻發現孩子的成績開始下滑，訪談了幾位父母，也發現有同樣的情況發生。為了解孩子對於智慧型手機成癮的成癮度有多高？與智慧型手機成癮後是否會造成學業拖延而使成績下滑？故以孩子所就讀的學校為範圍，再與孩子在中部及北部就讀大學的高中同為樣本來調查此研究是否成立。

本研究採用問卷調查法，探討有關大學生智慧型手機使用行為與智慧型手機成癮現況，然後以問卷施測進行，茲依序說明如下：

一、統計樣本

本研究以 107 學年度台灣中部及北部大學公私立大學院校在學之 325 位大學學生為主要研究對象。採用問卷調查的方式，進行研究資料彙整蒐集，探究分析大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮與學業拖延之關聯。

本研究正式問卷施測對象為 3 所北部國立大學：國立清華大學、國立台灣師範大學、國立台北師範大學，中部 4 所公私立大學：國立暨南大學、國立台中科技大學、私立大葉大學、私立逢甲大學，7 所大學共 325 位大學學生作為施測之對象。依台灣主計處 107 大學院校人數統計人數為 1134907 人，母數大於 10 萬人，

有效之樣本數應為 384 份以上。本研究發出正式問卷 325 份，正式問卷回收率 100%。經回收後逐一檢查，扣除規律性、疑似亂答之無效樣 40 份，得有效樣本數計 285 份為正式分析之資料，樣本有效率為 87.692%。如表 3-1。

表 3-1

正式樣本統計表

年級	人數
一年級	151
二年級	48
三年級	51
四年級	35
累計人數	285

二、問卷內容

問卷內容分為四個部份，分別為個人基本資料、智慧型手機使用行為調查、智慧型手機成癮量表及大學生學業拖延關係。

第三節 研究工具

本研究主要採用問卷調查法，問卷編製係手機成癮量表係採用 Hong, Chiu 與 Huang(2012)的手機使用行為量表、手機成癮量表、江依芳（2009）的大學生學業拖延量表，形成本研究的問卷「大學生智慧型手機使用行為與智慧型手機成癮現況之調查問卷」。本問卷包含「個人基本資料」、「智慧型手機使用行為調查」與「學生生活經驗調查表」、「大學生學業拖延量表」四大部份。

一、問卷架構

問卷內容分為四個部份，分別為個人基本資料、智慧型手機使用行為調查、智慧型手機成癮量表及學業拖延關係。詳述如下：

（一）個人基本資料

- 1.性別：男、女。
- 2.年級：一年級、二年級、三年級、四年級。

（二）智慧型手機使用現況調查

此一部分主要目的在了解大學生使用智慧型手機的使用行為。此部分共有 2 題，由受試者針對自身使用智慧型手機實際情況做勾選與填答。內容針對受試者每天平均撥打的電話數、每天傳送的簡訊數做調查。

（三）手機使用行為

手機使用行為量表係 Hong 等人(2012)參考 Walsh, White, Cox 與 Young(2011)的「手機使用次數」(Frequency of mobile phone use)，以每天你平均撥打幾通電話？每天你平均傳送多少封簡訊（含社群軟體）？等二個問題做為手機使用行為之指標，並請大

學生對問題做出回答，這二個問題均是開放式問題。手機使用行為量表之內部一致性信度為.6975。

(四) 智慧型手機成癮量表

此一部分主要在了解大學生在使用智慧型手機後成癮現象調查。係 Hong 等人(2012)修正 Young(1998)的網路成癮量表，使之適用於手機使用情境，並將原本的疑問句修改為肯定句，例如「你有多常發現自己上網的時間，比原本預期的要久？」修改為「我使用手機的時間，通常會比我原本預期的要久」；「你有多常忽視家庭事物而花較多時間上網？」「我會忽視學業而花較多時間使用手機」。另外「手機成癮量表」的翻譯由係 Hong 等人(2012)英譯中後，再請任職學校教授英文之教師，協助將量表題項由中文譯成英文，並請第二位英文教師比較翻譯後之「手機成癮量表」與「網路成癮量表」題意是否相同後，確定本量表之題目。最後，原本的網路成癮量表係採用 Likert 五點量尺，然而為了使受試者能夠區分是或否的傾向，並避免給予不確定者中間的強度值，將量表的計分量尺改採用 Likert 六點量尺（1=“完全不符合”到 6=“完全符合”）。本量表共計 11 題，並進行因素分析，KMO 取樣適切性量數為.893，Bartlett 球形檢定 $\chi^2(55) = 1471.962(p < .001)$ ，共得到三個因素，解釋 65.945%的變異量，均可以合理地評估手機成癮的三種心理特質：

- 1.時間管理與問題（5 題），題目範例如：當你在使用手機時，你會想「再用幾分鐘就好」，分量表之內部一致性信度為.83。
- 2.學業問題與影響（3 題），題目範例如：因為我花太多時間使用手機，使得我的學校課業或分數受到影響，分量表之內部一致

性信度為.84。

3.替代滿足(3題)，題目範例如：在我必須做某些事之前，我會先檢查自己的手機，看是否有來電或簡訊，分量表之內部一致性信度為.67。

所有題目各分量表之內部一致性信度分別為.83、.84、.67。可見本量表信度良好。

(五) 大學生學業拖延量表

此一部分主要在了解大學生學業拖延現象調查。係依江依芳(2009)參考 Chu 和 Choi(2005)的學業拖延量表是研究者實際訪談結果編製而成。由於學業拖延量表是以教育專業科目為特定領域，用來測量教育學程學生，從事教育專業科目課程學習時的學業拖延情形。本研究將評估一般大學生的學習情況，因此將教育專業科目課程學習改為個人學習。

學業拖延量表共有五個分量表。每個分量表皆為 6 題，共計 28 題。施測所需時間大約是十分鐘，並採用 Likert 六點量表的方式。受試者根據自己在學習的實際情形作答，「1」表示完全不符合，「2」表示相當不符合，「3」表示有點不符合，「4」表示稍為符合，「5」表示相當符合，「6」表示完全符合。記分方式為勾選「1」給 1 分，勾選「2」給 2 分，以此類推，勾選「6」給 6 分。受試者在每一個分量表上全部題目得分的總和即為該分量表的分數。

本量表共計 28 題，並進行因素分析，可以合理地評估大學生學業拖延行為五種特質：

- 1.結果的滿意（6題），題目範例如：將報告拖到交期限的前二、三天再開始做，偶爾能讓我有不錯的表現，所以有時我會延遲著手報告。其內部一致性 Cronbach's α 係數為.91。
- 2.被動的學業拖延（6題），題目範例如：有些同學平時不知道在忙什麼，總是把課業留到剩下兩、三天的時間才開始做。當他的表現不好時，他會說是他很忙、沒有時間，所以才會如此。這種情形和你相符合嗎？其內部一致性 Cronbach's α 係數為.87。
- 3.意圖性拖延（6題），題目範例如：有些同學平時不知道在忙什麼，總是把課業留到剩下兩、三天的時間才開始做。當他的表現不好時，他會說是他很忙、沒有時間，所以才會如此。這種情形和你相符合嗎？，其內部一致性 Cronbach's α 係數為.87。
- 4.限期前完成的能力（6題），題目範例如：我能有效地督促自己完成課業，所以我會將課業活動拖延到期限前二、三天才著手。其內部一致性 Cronbach's α 係數為.91。
- 5.偏愛壓力的拖延（4題），題目範例如：我喜歡在時間的壓力下完成課業活動，所以我經常拖延課業活動。其內部一致性 Cronbach's α 係數為.84。

所有題目之內部一致性 Cronbach's α 係數為.91、.87、.87、91、.84。

第四節 資料處理與分析

壹、資料處理分析

本研究以量化之方式對有效研究樣本進行分析，並使用統計套裝軟體 SPSS20.0 版統計套裝軟體進行資料處理分析，驗證各研究假設，顯著水準訂為為 $\alpha=0.05$ 。

貳、預試卷統計方法

一、項目分析

本研究採用獨立樣本 t 檢定分析問卷題項之差異情形。以 Pearson 積差相關，研究問卷題項間之相關情形。藉以確定問卷的題項具有可行性及適切性。

二、因素分析

本研究採用因素分析法考驗智慧型手機使用行為量表、智慧型手機成癮、學業拖延量表的因素結構，以便進行各構面之效度分析。

三、信度分析

信度為判斷問卷是否具有內部一致性，也就是同一群受試者在同一份問卷測驗多次時的分數是否具有一致性。本研究採用 Cronbach's α 信賴係數來檢驗量表之信度。當值愈值愈大，代表信度愈高，表示量表愈穩定，各因素衡量題項間的內部一致性愈大。最後再以因素分析法，根據其特徵、因素負荷量及解釋變異分析結果，用以考驗問卷之效度，了解此問卷是否適合進行研究。

參、正式問卷統計方法

一、現況分析

本段分析當前大學生之年級、性別、智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮之因素及智慧型手機成癮與學業拖延之關係等各項調查資料，進行平均數、標準差之現況分析。

二、差異分析

採用獨立樣本 t 檢定的方式考驗不同性別大學生在智慧型手機成癮與學業拖延之關係等行為之差異情形。

三、單因子變異數分析

採用單因子變異分析的方式考驗不同年級大學生在智慧型手機成癮與學業拖延之關係等行為之差異情形。

四、Pearson 積差相關分析

以相關分析大學生在智慧型手機成癮與學業拖延之關係等行為之相關情形。

五、階層迴歸分析

以階層迴歸分析，探討智慧型手機使用行為分量表、智慧型手機使用成癮對學業拖延行為之預測。

第五節 實施程序與流程

本研究實施程序如下：

壹、閱讀文獻與擬定題目

研究者在研究之初，先閱讀國、內外相關資料與文獻，並與教授討論與興趣相關的研究面向，再從這些研究面向的範圍中，確認題目之可行性後訂定研究主題。

貳、蒐集相關資料，撰寫研究計畫

確立主題後，蒐尋並閱讀國內外相關研究之文獻資料、期刊、書籍及研究論文並加以整理分析，訂定研究架構，進行綜合討論。

參、編製量表，發放問卷

研究架構確立後，設定相關之變項，參照中、英文文獻中之研究工具，引用及自行編製適合之量表，進行問卷資料收集。本研究主要研究工具包含四大部分：「個人基本資料」、「智慧型手機使用行為量表」、「智慧型手機成癮量表」與「學業拖延量表」，以台灣地區 107 學年度中部及北部大學在學學生進行正式問卷。針對正式問卷進行：現況分析、差異分析、相關分析、階層迴歸分析。

肆、問卷回收及後續資料處理統計分析

收回問卷後，由研究者進行施測問卷之整理，剔除無效問卷，進行登錄和統計分析。本研究蒐集國內外相關書籍和理論研究，經文獻的整理及問卷採樣統計分析。分析統計後研究流程如圖 3-2 所示：

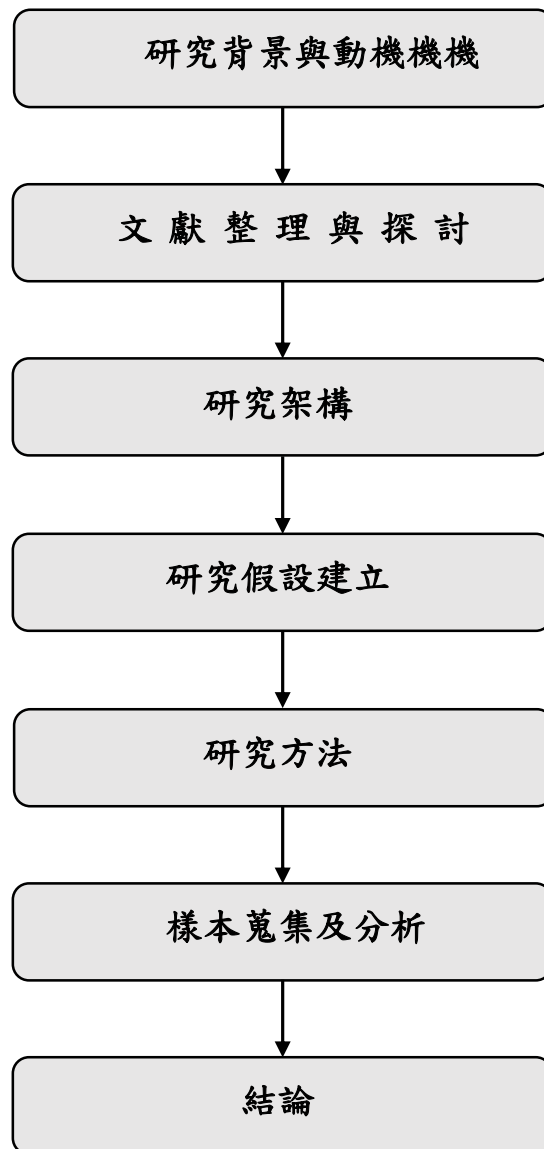


圖 3-2 研究流程圖

本研究主題為大學生智慧型手機成癮與與學業拖延關係之調查研究，主要探討台灣中部與北部大學的大學生在不同背景變項之智慧型手機使用行為是否有所不同，以及智慧型手機成癮與學業拖延是否相關。正式施測回收完畢後，剔除非智慧型手機使用者、填答不完整、亂勾選答案和規律性填答之問卷，加以整理編碼後，再以使用 SPSS for 20.0 版統計套裝軟體進行資料分析處理，確定資料無誤後，使進行統計分析。

第四章 結果與討論

為驗證本研究前述的研究假設，本章依據問卷調查所獲得的資料呈現研究結果，並加以討論與研究。本章將研究結果共分四節，第一節為大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延之概況分析；第二節為不同背景變項大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延之差異分析；第三節為大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延之相關分析；第四節為大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延之預測迴歸分析。

第一節 大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、 學業拖延之現況分析

壹、大學生智慧型手機使用行為之現況分析

本研究中「大學生智慧型手機使用行為」分成二個層面，分別為「每天平均撥打電話數」、「每天平均傳送簡訊數」。主要在分析目前大學生智慧型手機使用的情形。茲採用平均數、標準差，對大學生智慧型手機使用的二層面作分析，如表 4-1。

表 4-1

大學生智慧型手機使用現況摘要表

變項名稱	平均數	標準差
每天平均撥打電話數	1.91	1.95
每天平均傳送簡訊數	10.20	36.23

根據表 4-1 顯示，大學生智慧型手機使用現況中每天平均撥打電話數整體平均為 1.91，在 Likert 六點量表中，從次數分配表觀之，「每天平均撥打電話數」($M=1.91$ ， $SD=1.95$)，與「每天平均傳送簡訊數」($M=10.20$ ， $SD=36.23$)。在 $SD=36.23$ 因有一筆簡訊數據為 500 封，因此可能造成標準差過大。

研究發現，大學生智慧型手機使用現況中以「每天平均傳送簡訊數」向度最強，表示大學生在智慧型手機使用行為方面已漸漸傾向使用通訊軟體作為主要的聯絡工具，傳統電話聯絡方式已逐漸式微。

貳、大學生智慧型手機成癮之現況分析

本研究中「學生生活經驗調查表」分成三個層面，分別為「時間管理與問題」、「學業問題與影響」和「現實替代」。主要在分析目前大學生智慧型手機成癮行為的情形。茲採用平均數、標準差，對大學生智慧型手機成癮的各層面作分析，如表 4-2。

表 4-2

大學生智慧型手機成癮現況摘要表

變項名稱	平均數	標準差
時間管理與問題	3.37	0.91
學業問題與影響	3.31	1.09
現實替代	3.77	0.94
總分	3.46	0.76

根據表 4-2 顯示，大學生智慧型手機成癮現象整體平均為 3.46，在 Likert 六點量表中，從次數分配表觀之，各種智慧型手機成癮現象發生之頻率由高至低，依序為「現實替代」($M=3.77$ ， $SD=0.94$)，「時間管理與問題」($M=3.37$ ， $SD=0.91$)與「學業問題與影響」($M=3.31$ ， $SD=1.09$)。

研究發現，大學生智慧型手機成癮現象以「現實替代」向度最強，表示大學生智慧型手機成癮現況較容易因為「現實替代」為主向。

參、大學生學業拖延之現況分析

本研究中「大學生學業拖延現象量表」分成五個層面，分別為「結果的滿意」、「被動的學業拖延」、「意圖性拖延」、「期限前完成的能力」和「偏愛壓力」主要在分析目前大學生學業拖延現象的情形。茲採用平均數、標準差，對大學生學業拖延的各層面作分析，如表 4-3。

表 4-3

大學生學業拖延現況摘要表

變項名稱	平均數	標準差
結果的滿意	3.19	0.96
被動的學業拖延	2.92	0.99
意圖性拖延	3.59	0.88
期限前完成的能力	3.11	0.95
偏愛壓力	3.21	0.69
總分	3.20	0.64

根據表 4-3 顯示，大學生學業拖延現象整體平均為 3.20，在 Likert 六點量表中，從次數分配表觀之，各種大學生學業拖延現象發生之頻率由高至低，依序為「意圖性拖延」($M=3.59$ ， $SD=0.88$)、「偏愛壓力」($M=3.21$ ， $SD=0.69$)、「結果的滿意」($M=3.19$ ， $SD=0.96$)「期限前完成的能力」($M=3.11$ ， $SD=0.65$)與「被動的學業拖延」($M=2.92$ ， $SD=0.99$)。

研究發現，大學生學業拖延中以「意圖性拖延」向度最強，表示大學生學業拖延方面，較容易以「意圖性拖延」為主向。

第二節 不同背景變項與大學生智慧型手機使用行為、 智慧型手機成癮、學業拖延之差異分析

本研究之背景變項包括性別、年級等二個項目。將分別探討不同背景變項對大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延之情形。

壹、大學生智慧型手機使用行為之差異分析

一、不同性別的大學生智慧型手機使用行為之差異分析

以性別為分組變數，分別以大學生智慧型手機使用行為的各層面為檢定變數，進行獨立樣本 *t* 檢定，以考驗不同性別的大學生在智慧型手機使用行為的差異情形，並將所有相關的平均數及標準差列如表 4-4。

表 4-4

不同性別大學生智慧型手機使用行為之獨立樣本 *t* 檢定分析

層面	性別	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> 值
每天平均撥打電話數	男	117	1.64	1.60	-2.00*
	女	168	2.11	2.14	
每天平均傳送簡訊數	男	117	9.61	48.26	-0.23
	女	168	10.61	23.15	

* $p < .05$.

根據表 4-4 分析結果可知，不同性別大學生智慧型手機使用行為之每天平均撥打電話數($t=-2.00, p<.05$)已達顯著水準；每天平均傳送簡訊數($t=-0.23, p<.05$)差異則未達顯著水準，代表不同性別的大學生在智慧型手機使用行為上並沒有顯著的差異，本研究之假設未獲得支持。

二、不同年級的大學生智慧型手機使用行為之差異分析

以年級為因子，分別以智慧型手機使用行為各層面為依變項，進行單因子變異數分析(one-way ANOVA)，以考驗不同年級之大學生智慧型手機使用行為動機各層面的差異情形，當 F 值達到顯著水準時，表示各組平均數之間變異很大，且平均數之間有顯著差異存在，便會進行 Scheffé 法事後比較，以瞭解不同年級的差異，並將所有相關的平均數、標準差列如表 4-5。

表 4-5

不同年級大學生智慧型手機使用行為之單因子變異數分析

層面	年級	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i> 值	事後比較
每天平均撥打電話數	一年級	151	1.90	2.25	0.26	
	二年級	48	2.10	1.57		
	三年級	51	1.92	1.49		
	四年級	35	1.73	1.59		
平均傳送簡訊數	一年級	151	16.00	47.19	3.63*	
	二年級	48	4.19	7.21		一年級大於二年級
	三年級	51	4.02	14.12		一年級大於三年級
	四年級	35	2.43	8.38		一年級大於四年級

* $p < .05$.

依表 4-5 之研究結果顯示，不同年級的大學生智慧型手機使用行為動機中每天平均撥打電話數未達顯著標準。每天平均傳送簡訊數各層面與整體層面均達顯著差異，($F=3.63$, $p < .05$)，特別是一年級大學生在每天平均傳送簡訊數的動機最明顯。顯示大學一年級的學生每天花較多的時間在傳送簡訊與同學或親友交流。

貳、智慧型手機成癮

一、不同性別的智慧型手機成癮之差異分析

以性別為分組變數，分別以智慧型手機成癮的各層面為檢定變數，進行獨立樣本 t 檢定，以考驗不同性別的大學生在智慧型手機成癮各層面的差異情形，並將所有相關的平均數及標準差列如表 4-6。

表 4-6

不同性別智慧型手機成癮之獨立樣本 t 檢定分析

層面	性別	N	M	SD	t 值
時間管理 與問題	男	117	16.48	5.06	-1.15
	女	168	17.13	4.19	
學業問題 與影響	男	117	10.63	3.38	2.98**
	女	168	9.47	3.12	
現實替代	男	117	11.09	3.01	-1.11
	女	168	11.46	2.68	
總分	男	117	38.19	9.39	0.13
	女	168	38.06	7.65	

** $p < .01$

依表 4-6 之研究結果顯示，不同性別大學生智慧型手機成癮的時間管理與現實替代均未達顯著標準。但在智慧型手機成癮是否會造成學業問題與影響上則有明顯的顯著差異，($t=2.98$, $p < .01$)，男生較女生影響嚴重。

二、不同年級的智慧型手機成癮之差異分析

以年級為因子，分別以智慧型手機成癮各層面為依變項，進行單因子變異數分析(one-way ANOVA)，以考驗不同年級之大學生在智慧型手機成癮行為各層面的差異情形，當 F 值達到顯著水準時，表示各組平均數之間變異很大，且平均數之間有顯著差異存在，便會進行 Scheffé 法事後比較，以瞭解不同年級的差異，並將所有相關的平均數、標準差列如表 4-7。

表 4-7

不同年級智慧型手機成癮之單因子變異數分析

層面	年級	N	M	SD	F 值
時間管理 與問題	一年級	151	17.29	4.54	1.32
	二年級	48	16.47	4.83	
	三年級	51	15.90	4.57	
	四年級	35	16.90	4.25	
學業問題 與影響	一年級	151	9.90	3.32	0.98
	二年級	48	9.70	3.34	
	三年級	51	9.68	3.08	
	四年級	35	10.78	3.19	
現實替代	一年級	151	11.52	2.81	0.77
	二年級	48	11.22	3.10	
	三年級	51	10.86	2.34	
	四年級	35	11.13	3.09	
總分	一年級	151	38.72	8.47	1.14
	二年級	48	37.41	9.35	
	三年級	51	36.45	7.24	
	四年級	35	38.83	8.10	

依表 4-7 研究結果，在不同年級的背景下大學生智慧型手機成癮中時間管理與問題、學業問題與影響、現實替代均未達顯著標準，顯示大學生並不會因年級不同而有智慧型手機成癮之差異。

參、學業拖延行為

一、不同性別的大學生學業拖延行為之差異分析

以性別為分組變數，分別以學業拖延行為的各層面為檢定變數，進行獨立樣本 *t* 檢定，以考驗不同性別的大學在學業拖延行為各層面的差異情形，並將所有相關的平均數及標準差列如表 4-8。

表 4-8

不同性別大學在學業拖延行為之獨立樣本 *t* 檢定分析

層面	性別	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> 值
結果的滿意	男	117	20.41	6.33	3.00**
	女	168	18.28	5.16	
被動的學業 拖延	男	117	18.44	6.28	2.18*
	女	168	16.89	5.63	
意圖性拖延	男	117	22.25	5.45	1.97
	女	168	21.01	5.11	
期限前完成 的能力	男	117	19.42	6.14	1.93
	女	168	18.10	5.35	
偏愛壓力	男	117	13.08	2.96	1.25
	女	168	12.67	2.60	
總分	男	117	93.62	19.69	3.02**
	女	168	86.96	16.18	

* $p < .05$. ** $p < .01$

依表 4-8 研究結果顯示，男女大學生在學業拖延行為因素中的「結果的滿意」、「被動的學業拖延」與總量表上皆達顯著差異。

二、不同年級的大學在學業拖延行為之單因子變異數分析

以年級為因子，分別以大學在學業拖延行為轉移各層面為依變項，進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA)，以考驗不同年級之大學生在學業拖延各層面的差異情形，當 F 值達到顯著水準時，表示各組平均數之間變異很大，且平均數之間有顯著差異存在，便會進行 Scheffé 法事後比較，以瞭解不同年級的差異，並將所有的平均數、標準差列如表 4-9。

表 4-9

不同年級大學在學業拖延行為之單因子變異數分析

層面	年級	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i> 值
結果的滿意	一年級	151	18.74	6.01	0.89
	二年級	48	20.10	5.52	
	三年級	51	19.00	5.13	
	四年級	35	19.88	5.84	
被動的學業拖延	一年級	151	17.24	6.25	0.36
	二年級	48	17.64	5.91	
	三年級	51	18.23	5.22	
	四年級	35	17.57	5.75	
意圖性拖延	一年級	151	21.56	5.50	1.90
	二年級	48	22.33	5.49	
	三年級	51	20.09	4.25	
	四年級	35	22.32	5.17	
期限前完成的能力	一年級	151	18.39	6.01	0.48
	二年級	48	18.35	5.13	
	三年級	51	19.15	5.59	
	四年級	35	19.40	5.46	
偏愛壓力	一年級	151	12.74	2.84	0.73
	二年級	48	12.64	2.66	
	三年級	51	13.35	2.51	
	四年級	35	12.75	2.87	
總量表	一年級	151	88.68	19.02	0.43
	二年級	48	91.08	16.90	
	三年級	51	89.84	15.47	
	四年級	35	91.93	18.52	

依表4-9研究結果顯示，不同年級的大學生在「結果的滿意」、「被動的學業拖延」、「意圖性拖延」、「期限前完成的能力」、「偏愛壓力」的構面中，皆未達顯著差異。

第三節 大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、 學業拖延之相關分析

本研究採 Pearson 積差相關分析「智慧型手機使用行為」、「智慧型手機成癮」與「學業拖延」各層面與整體之間的相關性。

壹、「智慧型手機使用行為」與「智慧型手機成癮」的相關分析

為了了解智慧型手機使用行為與智慧型手機成癮的相關情形，以下分別說明智慧型手機的使用情形與成癮各方面的積差相關係數矩陣，分析摘要如表 4-10。

由表 4-10 可看出，在「智慧型手機使用行為總分」部份，「每天平均撥打電話數」($r=.126, p<.001$)、「每天平均傳送簡訊數」($r=.999, p<.001$)與「智慧型手機成癮」中「時間管理與問題」($r=-.177, p<.001$)、「學業問題與影響」($r=.869, p<.001$)、「現實替代」($r=.747, p<.001$)，可以看出智慧型手機使用行為的總量表與智慧型手機成癮總量表有顯著相關($r=.700, p<.001$)。

「智慧型手機使用行為」的二個分量表：「每天平均撥打電話數」與「每天平均傳送簡訊數」($r=.126, p<.001$ ； $r=.999, p<.001$)與「智慧型手機成癮」中的三個分量表：時間管理與問題、學業問題與影響、現實替代有顯著相關($r=-.117, p<.001$ ； $r=.869, p<.001$ ； $r=.747, p<.001$)。兩者之間皆有顯著相關。

貳、「智慧型手機使用行為」與「學業拖延」的相關分析

智慧型手機的使用行為與學業拖延關係的積差相關係數矩陣，分析摘要如表 4-11。

由表 4-11 可看出，在「智慧型手機使用行為總分」部份，「每天平均撥打電話數」($r=.126, p<.001$)、「每天平均傳送簡訊數」

($r=.999, p<.001$)與「學業拖延總分」中「被動的學業拖延」($r=.817, p<.001$)、「意圖性的拖延」($r=.667, p<.001$)、「期限前完成的能力」($r=.667, p<.001$)、「偏愛壓力」($r=.802, p<.001$)，可以看出智慧型手機使用行為的總量表與學業拖延總量表未有顯著相關($r=-.117, p<.05$)。

參、「智慧型手機成癮」與「學業拖延」的相關分析

智慧型手機成癮與學業拖延各方面的積差相關係數矩陣，分析摘要如表 4-12。

由表 4-12 可看出，在「智慧型手機成癮總分」中「時間管理與問題」($r=.869, p<.001$)、「學業問題與影響」($r=.747, p<.001$)、「現實替代」($r=.700, p<.001$)，與「學業拖延」中「結果的滿意」($r=.677, p<.001$)、「被動的學業拖延」($r=.677, p<.001$)、「意圖性的拖延」($r=.331, p<.001$)、「期限前完成的能力」($r=.667, p<.001$)、「偏愛壓力」($r=.802, p<.001$)，可以看出智慧型手機使用行為的總量表與智慧型手機成癮總量表有達顯著相關($r=.537, p<.001$)。

綜合上述相關分析，本研究符合假設四，大學生的智慧型手機使用、智慧型手機成癮與學習拖延間有顯著相關。

表 4-10

大學生智慧型手機使用行為與智慧型手機成癮之相關分析之摘要表

變項	1	2	3	4	5	6	7
1 每天平均撥打電話數	1						
2 每天平均傳送簡訊數	.072	1					
3 手機使用行為 總分	*.126	.999***	1				
4 時間管理與問題	.042	-.097	-.095	1			
5 學業問題與影響	-.008	-.068	-.069	.455***	1		
6 現實替代	.107	-.117*	-.114	.436***	.323***	1	
7 智慧型手機成癮總分	.056	-.119*	-.117	.869***	.747***	.700***	1
平均數	1.91	10.20	12.12	16.86	9.94	11.31	38.11
標準差	1.94	35.59	36.43	4.57	3.27	2.82	8.39

* $p < .05$. *** $p < .001$

表 4-11

大學生智慧型手機使用行為與學業拖延之相關分析之摘要表

變項	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 每天平均撥打電話數	1								
2 每天平均傳送簡訊數	.072	1							
3 手機使用行為總分	.126*	.999***	1						
4 結果的滿意	-.047	.052	.051	1					
5 被動的學業延	-.090	-.012	-.016	.485***	1				
6 意圖性拖延	-.037	-.028	-.030	.428***	.206***	1			
7 期限前完成的能力	.014	-.020	-.019	.578***	.354***	.469***	1		
8 偏愛壓力	.000	-.030	-.030	.169**	.110	.185***	.286***	1	
9 學業拖延總分	-.051	-.006	-.008	.817***	.677***	.677***	.802***	.389***	1
平均數	1.91	10.20	12.12	19.16	17.53	21.52	18.65	12.84	89.70
標準差	1.94	35.59	36.43	5.76	5.95	5.29	5.72	2.76	17.98

** $p < .01$. *** $p < .001$

表 4-12

大學生智慧型手機成癮與學業拖延之相關分析之摘要表

變項	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 時間管理與問題	1									
2 學業問題與影響	.455**	1								
3 現實替代	.436**	.323**	1							
4 智慧型手機成癮總分	.869**	.747**	.700**	1						
5 結果的滿意	.374**	.400**	.195**	.425**	1					
6 被動的學業拖延	.389**	.449**	.211**	.458**	.485**	1				
7 意圖性拖延	.269**	.259**	.247**	.331**	.428**	.206**	1			
8 期限前完成的能力	.321**	.316**	.284**	.394**	.578**	.354**	.469**	1		
9 偏愛壓力	.177**	.076	.134*	.171**	.169**	.110	.185**	.286**	1	
10 學業拖延 總分	.457**	.465**	.316**	.537**	.817**	.677**	.677**	.802**	.389**	1
平均數	16.86	9.94	11.31	38.11	19.16	17.53	21.52	18.65	12.84	89.70
標準差	4.57	3.27	2.82	8.39	5.76	5.95	5.29	5.72	2.76	17.98

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

第四節 智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮 對學業拖之預測迴歸分析

本節在驗證大學生的智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮對學業拖延之預測迴歸顯著性，以階層迴歸分析大學生之智慧型手機使用行為對智慧型手機成癮的預測情形；以階層迴歸分析大學生之智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮對學業拖延的預測情形。本節分二個部分來作探討：第一部分為大學生的背景變項（性別、年級）與智慧型手機使用行為對智慧型手機成癮之預測迴歸分析；第二部分為大學生的背景變項（性別、年級）、大學生智型手機成癮與學業拖延關係之預測迴歸分析。

壹、背景變項（性別、年級）與智慧型手機使用行為對智慧型手機成癮之階層迴歸分析。

模式一：以表 4-13 中之背景變項（性別、年級）為預測變項，智慧型手機使用行為為效標變項。經迴歸分析後，發現模式一的 $R^2 = .003$ ，代表此迴歸模式可解釋的變異量為 0.3%，但預測變項與效標變項間並未達到統計顯著水準 ($F=.455, p < .05$)，亦即此迴歸模式可解釋的變異量未達統計顯著水準，顯示背景變項（性別、年級）對於智慧型手機使用行為沒有顯著的預測效果。

模式二：以表 4-13 中之模式一加入智慧型手機成癮之「時間管理與問題」、「學業問題與影響」、「現實替代」三個構面為預測變項，模式二的 $R^2 = .024$ ，代表此迴歸模式可解釋的變異量為 2.4%，並且預測變項與效標變項間達到統計顯著水準 ($F=1.708, p < .05$)，亦即此迴歸模式可解釋的變異量未達到統計顯著水準，

顯示 1 個預測變項能預測智慧型手機成癮 2.4% 的變異量，其中又以手機簡訊($\beta=-.13$, $p<.05$)的預測力達統計顯著水準，而背景變項之性別($\beta=-0.03$, $p<.05$)、年級($\beta=-.08$, $p<.05$)則皆未達統計顯著水準。

綜上所述，本研究之「假設四、大學生的背景變項（年級、性別）與智慧型手機使用能顯著預學業拖延」乙項，未獲得支持。依據此階層迴歸分析的結果顯示：就整體迴歸模式而言，模式一的整體解釋變異量未達顯著水準，進入模式二的整體可解釋變異量達到統計顯著水準的 2.4%。就個別預測變項而言，在進入模式二之後，手機簡訊的預測力最為良好，手機電話則未達顯著水準；而背景變項之性別、年級未達統計顯著水準，顯示背景變項之性別、年級、手機電話使用對於智慧型手機成癮並非有影響力之預測變項。

貳、背景變項（性別、年級）、智慧型手機成癮與學業拖延關係之階層迴歸分析

模式一：以表 4-13 中之背景變項（性別、年級）、智慧型手機使用、智慧型手機成癮為預測變項，學業拖延關係為效標變項。經迴歸分析後，發現模式一的 $R^2=.034$ ，代表此迴歸模式可解釋的變異量為 3.4%，並且預測變項與效標變項間達到統計顯著水準 ($F=4.914$, $p<.001$)，亦即此迴歸模式可解釋的變異量達到統計顯著水準，顯示背景變項之性別、年級能解釋學業拖延 3.4% 的變異量，其中又以性別($\beta=-.18$, $p<.01$)的預測力達顯著，而年級($\beta=.02$, $p<.05$)的預測力則未達統計顯著水準，顯示背景變項之性別、年級能聯合預測預測學業拖延，其中性別的影響力達統計顯

著水準。

模式二：將表 4-13 中之模式一加入智慧型手機使用行為之「手機電話」、「手機簡訊」二個構面為預測變項，模式二的 $R^2=.035$ ，代表此迴歸模式可解釋的變異量為 3.5%，並且預測變項與效標變項間達到統計顯著水準($F=2.507, p<.001$)，亦即此迴歸模式可解釋的變異量達到統計顯著水準，顯示此四個預測變項能聯合預測學業拖 3.4%的變異量，其中又以性別($\beta=-.18, p<.01$)的預測力較為良好，而年級($\beta=.02, p<.05$)、手機電話($\beta=-0.3, p<.05$)、手機簡訊($\beta=.00, p<.05$)的預測力則未達統計顯著水準。

模式三：將表 4-13 中之模式二加入智慧型手機成癮之「時間管理」、「學業問題」、「現實替代」三個構面為預測變項，模式三的 $R^2=.335$ ，代表此迴歸模式可解釋的變異量為 33.5%，並且預測變項與效標變項間達到統計的顯著水準($F=19.936, p<.001$)，亦即此迴歸模式可解釋的變異量達到統計顯著水準，顯示此七個預測變項能聯合學業拖延 33.5%的變異量，其中又以時間管理($\beta=.31, p<.001$)的預測力最為良好，且性別($\beta=-.15, p<.05$)與學業問題($\beta=.26, p<.001$)及現實替代($\beta=.13, p<.05$)的預測力也達統計顯著水準，而年級($\beta=.06, p<.05$)、手機電話($\beta=-.06, p<.05$)、手機簡訊($\beta=.07, p<.05$)的預測力則未達統計顯著水準。

綜上所述，本研究之「假設五、大學生的背景變項(年級、性別)、智慧型手機使用行為與智慧型手機成癮能顯著預測學業拖延關係」乙項，獲得支持。

依據此階層迴歸分析的結果顯示：就整體迴歸模式而言，模式一的整體解釋變異量為 2.7%，模式二的整體解釋變異量增加為

2.1%，進入模式三的整體解釋變異量再增加為 31.7%，有明顯的增加；就個別預測變項而言，在模式一、模式二與模式三中的年級都未達統計顯著水準，顯示年級並非有影響力之預測變項，而性別在此三個模式中均具有預測力之預測變項，此外，在模式一進入模式二時加入智慧型手機使用行為之二個構面為預測變項，卻皆未達到統計顯著水準，而進入模式三加入智慧型手機成癮之三個構面後，模式二中原本未達到統計顯著水準的智慧型手機使用行為之手機簡訊亦未達到統計顯著水準，且時間管理、學業管理與現實替代也達到統計顯著水準。由此可知，對學業拖延最有影響力的預測變項為背景變項為智慧型手機成癮，而智慧型手機使用行為對學業拖延的預測力則不如智慧型手機成癮對學業拖延之預測力。

表 4-13

大學生智慧型手機成癮與學業拖延關係之預測分析摘要表

Predic	智慧型手機成癮				學業拖延					
	模 式		模式二		模式一		模式二		模式三	
	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t
性別	-.0	-.31	-.03	-.49	-.1	-2.98*	-.18	-2.89	-.1	-2.87*
年級	-.0	-.87	-.08	-1.23	.0	.32	.02	.32	.06	1.10
手 機			.07	1.14			-.03	-.51	-.0	-1.25
手 機			-.13	-2.26			.00	.03	.07	1.43
時 間									.31	5.21**
學 業									.26	4.51**
現 實									.13	2.26*

	智慧型手機成癮		學業拖延		
	模式一	模式二	模式一	模式二	模式三
F 值	0.387	1.708	4.914**	2.507*	19.936***
R^2	0.003	0.024	0.034	0.035	0.335
ΔF 值	0.387	3.023	4.914**	0.131	41.715***
ΔR^2	0.003	0.021	0.034	0.001	0.300

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

第五章 結論與建議

本研究主要目的在研究台灣中部和北部 107 年度在學之大學生智慧型手機成癮與學業拖延是否相關。本研究採用問卷調查法，以臺灣中部和北部公私立大學 325 名學生為研究對象，問卷內容包括：個人基本資料、智慧型手機使用行為及智慧型手機成癮與學業拖延關係四個項目，以 SPSS 20.0 統計軟體進行描述性統計、因素分析、信度分析、獨立樣本 *t* 檢定、單因子變異數分析、Pearson 積差相關與階層迴歸等統計分析。

本章將本研究的結論與建議分為二節，第一節為根據研究目的以及統計分析結果，進行綜合歸納整理所得之結論；第二節為根據研究的發現與結論，提供大學生自我檢測及了解自己是否已有智慧型手機成癮的現象？及是否會因為智慧型手機成癮，而造成學業拖延影響課業。並以此研究報告對學校及家長提出建議，如何引導大學生願意遠離智慧型手機的誘惑，重返課業與正常生活中，並對未來的研究者，提出相關建議，以供日後研究參考。

第一節 結論

壹、大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延之現況分析

一、大學生智慧型手機使用行為之現況分析

大學生智慧型手機使用現況中以「每天平均傳送簡訊數」向度最強，表示大學生在智慧型手機使用方面已漸漸傾向使用通訊軟體作為主要的聯絡工具。

二、大學生智慧型手機成癮之現況分析

大學生智慧型手機成癮現象以「現實替代」，如：（在我必須做某些事之前，我會先檢查自己的手機，看是否有來電或簡訊。）、（我發現自己都會希望能再次使用手機。）、（當別人問我使用手機都在做什麼時，我會變得比較防備或隱密。）三題的強度最強。

三、大學生學業拖延之現況分析

大學生學業拖延中以「意圖性拖延」向度最強，表示大學生學業拖延方面，較容易以「意圖性拖延」的傾向最高。

貳、不同背景變項與大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延之差異分析

一、大學生智慧型手機使用行為之差異分析

（一）不同「性別」的大學生智慧型手機使用行為之差異分析中，發現不同「性別」的大學生在智慧型手機使用行為上並沒有著的差異，本研究之假設未獲得支持。

（二）不同「年級」的大學生智慧型手機使用行為之差異分析中，不同「年級」（一至四年級）的大學生在智慧型手機使用行

為動機中，「每天平均撥打電話數」未達顯著標準。但在「每天平均傳送簡訊數」各層面與整體層面則達顯著差異，特是一年級大學生在每天平均傳送簡訊數的動機最明顯。顯示大學一年級的學生每天花較多的時間在傳送簡訊（或通訊軟體）與同學或親友交流。

二、智慧型手機成癮

（一）不同「性別」（男、女）的智慧型手機之差異分析

在不同「性別」大學生智慧型手機成癮的時管理與現實替代均未達顯著標準。但在智慧型手機成癮是否會造成學業問題與影響上則有明顯的顯著相關，顯示智慧型手機成癮對男、女大學生的學業拖延問題影響具有顯著性，且男生成癮現象比女生嚴重。

（二）不同「年級」的智慧型手機成癮之差異分析

在不同「年級」的背景下，大學生智慧型手機成癮中時間管理與問題、學業問題與影響、現實替代均未達顯著相關，顯示大學生不會因為年級不同而有智慧型手機成癮之差異。

三、學業拖延行為

（一）不同「性別」的大學生學業拖延行為轉移之差異分析中，不同「年級」的學業拖延因素中，「結果的滿意」、「被動的學業拖延」與總量表上達顯著差異。且男大學生在「結果的滿意」、「被動的學業拖延」總分上顯著高於女大學生。

（二）不同「年級」的大學生在學業拖延行為之單因子變異數分析中，不同「年級」的大學生在「結果的滿意」、「被動的學業拖延」、「意圖性拖延」、「期限前完成的能力」、「偏愛壓力」的構面中，皆未達顯著差異。

參、大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮、學業拖延之相關分析

一、「智慧型手機使用行為」與「智慧型手機成癮」的相關分析

「智慧型手機使用行為」的二個分量表:每天平均撥打電話數與每天平均傳送簡訊數與智慧型手機成癮中的三個分量表:「時間管理與問題」、「學業問題與影響」、「現實替代」皆達顯著正相關。

二、「智慧型手機使用行為」與「學業拖延」的相關分析

在「智慧型手機使用行為」中,「每天平均撥打電話數」、「每天平均傳送簡訊數」與「學業拖延」中的「被動的學業拖延」、「意圖性的拖延」、「期限前完成的能力」、「偏愛壓力」等因素未達顯著相關。

三、「智慧型手機成癮」與「學業拖延」的相關分析

在「智慧型手機成癮總分」中「時間管理與問題」、「學業問題與影響」、「現實替代」,與「學業拖延」中「結果的滿意」、「被動的學業拖延」、「意圖性的拖延」、「期限前完成的能力」、「偏愛壓力」,等因素皆具有顯著相關。顯示「智慧型手機成癮」會產生「學業拖延」行為的發生。即智慧型手機使用行為向越高,則學業拖延的機會也越高。

四、智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮對學業拖延之預測迴歸分析

(一)背景變項(性別、年級)對智慧型手機使用行為未達顯著的預測效果。

(二) 智慧型手機簡訊的預測力最為良好，智慧型手機電話預測力未達顯著。而背景變項之性別、年級亦未達統計水準，顯示背景變項之性別、年級、智慧型手機電話使用對於智慧型手機成癮並非有影響力之預測變項。

第二節 建議

本節將根據研究的發現與結論，對家庭教育、學校教育以及未來研究方向，提出具體建議，供相關人員及後續研究者參考。

壹、對家長的建議

本研究根據結果，對家長提供下列建議：

一、提高對男大學生智慧型手機使用行為的注意

根據本研究之分析，不同性別大學生在智慧型手機成癮以及學業拖延現象的程度上有顯著差異，男大學生無論在任何一個層面的得分皆顯著高於女大學生，代表男大學生更易受到智慧型手機成癮的影響。故家中若有男大學生成員，家長更需要對其在智慧型手機使用行為上提高注意。

二、留意智慧型手機成癮現象發生的頻率

根據本研究結果，大學生智慧型手機使用行為與智慧型手機成癮具有高度正相關。大學生在智慧型手機使用行為上可以看出智慧型手機成癮的現象，家長可在日常生活中多加觀察，若子女有下列情形則需多加留意與勸導，如：觀察子女的舉動，若其經常在半夜不睡玩電玩、與同學和朋友利用通訊軟體整晚聊個不停、整夜觀看影片，早上該上課時卻起不來、該交的功課或工作因不斷流連於智慧型手機而忽略應該負責的事務....，當孩子出現這些行為時，家長便需要適度的約束其智慧型手機使用的行為行為，如：網路不再使用吃到飽的方案，改為 2GB，並與孩子約法三章，等他能真正達到自我管理和自我要求時，才能更動網路方案。

三、降低智慧型手機成癮，改善學業拖延的機會

本研究發現，智慧型手機成癮與學業拖延之間存在高度正相關以及可預測性，所以家長若能從提高子女對現實生活的歸屬感來著手，便可有效率的降低子女沉迷於智慧型手機中，如：經常與子女聊聊生活上的大小事，讓子女感受到家人的關愛、關心子女交友的狀況、讓子女做家事讓他們也要為家裡作付出、給予子女打工的機會讓他們多多與社會接觸，不要捨不得孩子吃苦，讓子女變成媽寶。大學生已經成人，家長若不能放手，讓子女認清自己的責任。若整天無所事事，只好流連於智慧型手機中打電玩、利用社群網絡聊天、聽音樂、看影片。不要等到孩子沉迷於智慧型手機中，成為智慧型手機成癮的高危險群而導致不斷的學業拖延，成績一落千丈時才來責備孩子，倒不如多關心孩子的生活作息，讓大學生能找回自己的歸屬感和成就感，就不會再沉迷於智慧型手機的虛擬情境中不可自拔。

四、透過自我管理，降低智慧型手機成癮而造成的學業拖延現象

本研究發現，無法做好自我管理，過度投入於智慧型手機的虛擬情境中，是智慧型手機成癮的因素之一；而學業拖延現象的發生，亦與智慧型手機成癮有正向關聯。家長可透過下列做法，協助子女做好自我管理（一）約定智慧型手機使用的時間：避免子女長時間持續進行遊戲、利用社群網絡聊天或看影片，以免誘發智慧型手機成癮現象；（二）避免不良的使用智慧型手機的習慣：例如熬夜或犧牲用餐時間玩遊戲或使用通訊軟體聊個不停等，即使時間不長，也可能影響腦部運作，造成遊戲成癮或智慧型手機成癮的機率發生，家長務必要讓子女準時用餐，並約定好

就寢時間。(三)避免子女在假日沉迷於智慧型手機中：在假日時，家長可安排行程，帶領家人出外旅遊運動，降低子女接觸智慧型手機的時間與機會，並促進親子交流。

子女在家庭中的智慧型手機使用行為，唯有家長能做到監督與控管，過程中盡量以善意的引導，取代強迫性的限制，可減少親子間的衝突。關心子女生活瑣事與子女一起努力來降低智慧型手機成癮的機會便可有效改善子女的學習拖延，也才能讓子女保持良好的成績與親子關係。

貳、對學校的建議

指導學生如何以正確的態度面對使用智慧型手機，是教育現場的重點之一。本研究根據結果，針對學校教育提供下列建議：

一、加強對大學生在智慧型手機上的管理

本研究分析，一年級學生在智慧型手機成癮的程度，皆顯著高於其他年級，是學校端需要特別加強管理的學習階段。一年級新生剛入學，對學校環境與導師和同學皆不熟悉，學校可以辦理活動讓一年級新生可以多參與學校事務同時認識新同學，拓展人際關係，增加其自信能力及自律能力，便能有效幫助一年級學生自我管理，不再沉浸於智慧型手機的虛擬世界中。同時學校也要制定相關法條，制定智慧型手機使用管理辦法，避免其在上課時間使用智慧型手機；並從學生的互動中多去觀察，看班上是否常有上課遲到或經常缺課的學生，其為智慧型手機成癮高危險群族群。經常缺課或遲到的學生常因熬夜玩智慧型手機致使早上無法起床上課，校方應加以留意，請輔導室約談了解學生狀況，並與家長保持聯繫，讓學生可以專心於課業。

二、透過快樂的學習課程，降低大學生智慧型手機使用行為動機

本研究結果顯示，智慧型手機成癮與學業拖現象具有正向預測力。大學生會因上課內容太無趣或課程內容不合意，而無心上課，便會不由自主的將智慧型手機拿出來打電玩或使用通訊軟體與同學互動。如何讓學生覺得上課是快樂、有興趣的，便是學校應加強教育方針。針對學校端達成此目的有效途徑，說明如下：

(一) 調整課程內容，提升大學生學習動機，降低使用智慧型手機使用的動機。

許多課程內容不符合時代潮流或因教師授課方式過於沉悶，使大學生不願聽課，轉而尋求具有刺激感的電動玩具或各種通訊軟體與他人互動，學校應加以調整或以多元化的教學方式來吸引學生的注力。教師也需多加進修，改變自己的教學模式，或配合多媒體及團體課程，讓學生喜歡上課，當大學生們不感到無聊時，智慧型手機即會自動收起來。

(二) 學校應開設多元化的社團活動及經常辦競賽活動，鼓勵學生參與球類競賽或藝文活動。

大學學習環境與高中時不同，不再以班級為重心。大學的教務處及學務處應多規劃有益身心及增加人際互動的社團活動及競賽項目，鼓勵大學生參與，發展現實人際關係，降低智慧型手機中的虛擬人際關係之需求，對預防智慧型手機成癮與學業拖延現象皆有正面的影響。

三、加強對資訊安全的教育

現今社會中充斥許多危險的資訊陷阱，學生單純的心思常被有心人士給利用，對於個人資訊的安全維護及網路陷阱，學校有

義務於課堂中加以宣導，讓學生免於網路陷阱的毒害。

四、加強智慧型手機使用的素質養成

現代的學生常標榜一只要我喜歡，有什麼不可以。

所以走路、騎車、吃飯、與人面對面交談時，智慧型手機不離手，眼光離不開小小的螢幕，這種行為是不禮貌的，但學校沒有教，家長只會罵，學生煩，不願配合，常造成師生與家人的衝突，這些文明教育的落實學校責無旁貸，學生不懂的，學校教。因為同儕力量比家庭力量來得大，同儕相互提醒和教師的規勸比父母的耳提面命效果更大。

綜上所述，學校除應提升課程內容的豐富性與實用性，落實社團教育，舉辦競賽活動，導引學生發展正向興趣，從動機層面降低學生對智慧型手機之依賴，是避免智慧型手機成癮之重要途徑。以令大學生專心於課業，不再導致學業拖延的現象發生。網路安全的教育，學校應開課或以座談會的方式來宣導，避免學生陷於危險之中。智慧型手機已成為現代人不可或缺的物品，智慧型手機的使用禮儀卻是大家所缺乏的，學校與家長和學生都應了解在何種場合可以使用智慧型手機，課堂上以及與人談話、吃飯時皆應避免使用，這是對人家的一種尊重，也是顯現自己教養的方式。學校教育與家庭教育應加以配合，讓學生能在安全的環境中學習和長大。

參、對未來研究方向的建議

一、研究對象

本研究施測對象為台灣中部及北部地區 107 學年度就在學之大學學學生。因此，本研究結果與推論僅適用於台灣中北部地區

在學之大學生，其推論仍有區域差異的限制。因此，若以台灣全區為範圍，擴大取樣在研究上會更具代表性。

二、研究方法

本研究採用問卷調查法，僅能以統計數據作為解釋之依據，且易受學生防衛心態及社會期望的心理影響，測者會受作答時的情境而影響作答準確性，抑或對題意的誤解而無法正確填答。此外，本研究屬量化研究，未來之研究者亦可透過深入的訪談，更具體了解學生的智慧型手機使用動機、智慧型手機成癮狀況，和業拖延現象之影響，以質量並重的方式，使研究結果深度與廣度兼具。

三、研究變項

本研究僅以研究對象之性別與年級作為背景變項，未來相關之研究可加入其他背景變項，如父母的教育程度及家庭社經地位等，可更廣泛的探討其他不同背景變項與大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮與學業拖延現象之關聯。在實際情境中，可能對大學生智慧型手機使用行為、智慧型手機成癮與學業拖延現象造成影響之因素眾多，非僅止於本研究採用之變項，例如遊戲習慣、人際關係及人格特質等，皆是可能的影響因素，可作為後續研究進一步探討之變項。

參考文獻

一、中文部分

- 王智弘 (2004)。運用網路諮商以因應青少年網路問題行為。青少年網際網路使用相關問題與防治對策研討會。國立中正大學，嘉義縣。
- 王靈芝 (2007)。中學生學業拖延現狀的調查研究。教育教學研究文教資料，6，178-180。
- 王靈芝、王曉鈞 (2007)。拖延的理論與測量。社會科學論壇，7，26-28。
- 包翠秋、張志杰 (2006)。拖延現象的相關研究。中國臨床康復，10(34)，129-132。
- 江依芳 (2009)。大學生學業拖延模式分析(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 江明晏 (2016)。調查：大學生愛滑手機十大發現。中央社，取自
<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20160416002497-260412>
- 每日頭條新聞 (2017)。大學生手機使用情況調查。取自
<https://kknews.cc/zh-tw/digital/aeqamev.html>
- 沈蕙柔 (2013)。智慧型手機使用行為及其使用者特質之相關研究(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 邱紹一 (2014)。青少年智慧型手機沉癮因素與預防策略初探研究。育達科大學報，37，021-41。

- 金車文教基金會（2019）。青少年使用手機現況。取自
<https://kingcar.org.tw/survey/500827>
- 施美雲（2014）。基隆市高中職學生手機成癮傾向與學習態度之
相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣海洋大學，基隆
市。
- 施香如（1998）。國家科學委員會專題研究計畫。中學生父母對
子女網路沉迷現象之態度與行為研究。
- 柯俊銘（2009）。手機成癮就是愛哈啦。自由電子報。取自
<http://news.ltn.com.tw/news/supplement/paper/335077>
- 洪福源、邱紹一、邱素玲、林鉉宇（2013）。某一大專學校之學
生手機使用動機與手機使用情況研究。學校衛生護理雜誌，
23，77-99。
- 財團法人台灣網路資訊中心（2016）。2016年台灣寬頻網路使用
調查報告。取自
<https://www.twNIC.net.tw/doc/twrrp/20170109e.pdf>
- 財團法人資訊工業策進會（2015）。係”驚”?! 全臺行動族群半
年內激增 170 萬人熟齡族躍升主力族群 HTC 擊敗 Samsung
奪回手機愛牌美名現逾 1,600 萬人每天滑滑滑!!!。取自
https://www.iii.org.tw/Press/NewsDtl.aspx?fm_sqno=14&nsp_sqno=1560
- 財團法人資訊工業策進會（2016）。2016年台灣寬頻網路使用調
查報告。取自
<https://www.twNIC.net.tw/download/200307/20160922e>

- 財團法人資訊工業策進會數位服務創新研究所 (2016)。台灣 Z 世代之手機樂行為解密。取自 https://www.find.org.tw/market_info.aspx?n_ID=8857
- 財團法人資訊工業策進會數位服務創新研究所 (2017)。3 年成長 3 倍！跨螢行為成王道。取自 <http://paper.udn.com/udnpaper/POH0046/311749/web/>
- 國家發展委員會 (2017)。106 年持有手機民眾數位機會調查報告。取自 https://www.ndc.gov.tw/Advanced_Search.aspx?q
- 屠斌斌、張俊龍、姜伊素 (2010)。大學生有機成癮傾向問卷的初步編制。和田師範專科學校學報，66，48-50。
- 張文嘉 (2007)。國小學生自尊、學習策略與拖延行為之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 張紅梅、張志杰 (2007)。Tuckman 拖延量表在中國大學生中試用結果分析。中國臨床心理學期刊，1 (15)，10-12。
- 陳其生 (2007)。智慧型手機之消費者行為研究—以商務人士為例 (未出版之碩士論文)。銘傳大學，臺北市。
- 陳凱君 (2015) 智慧型手機使用行為對國小五年級學童閱讀動及閱讀態度之影響研究 (未出版之碩士論文)。世新大學，臺北市。
- 陳靜怡 (2014)。嘉義縣市大學生智慧型手機成癮及其相關因素研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 創市際®市場研究顧問公司 (2018)。「2018 智慧型手機網路行為量測報告」發表。取自 www.ixresearch.com
- 游森期 (2001)。大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之

- 研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 黃佳恩（2009）。學生自我調整效能、學業焦慮與學業拖延—不同學業情境與拖延類型的探討（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東市。
- 黃桂梅（2014）。國中生使用智慧型手機成癮與親子關係之研究（未出版碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。
- 黃德祥、魏麗敏（2002）。網際網路對大學生衝擊與影響之統整性研究：網路沉迷、心理健康、生活方式、電子商務、網路性愛色情及援助交際，以及網路犯罪（行政院國家科學委員會九十年專題研究報告，計畫編號：NSC90-2413-H-018-034）。彰化：國立彰化師範大學教育研究所。資料，6，178-180。
- 塗振洋（2005）。拖延行為的研究--量表編製及相關因素之探討（未出版之碩士論文）。政治大學，台北市。
- 資策會（2015）。資策會 FIND 服務創新體驗設計，系統研究與推動計畫。取自
<http://www.iii.org.tw/m/News-more.aspx?id=1165&AspxAutoDetectCookieSupport=1>
- 廖婉沂（2007）。青少年手機使用與成癮因素之探討（未出版之碩士論文）。國立成功大學，台南市。
- 劉娜（2006）。動機的自我決定程度對學業拖延行為的影響。教育研究文教資料，558-559。
- 韓登亮、齊志斐（2006）。大學生手機成癮症的心理學探析。當代青年研究，12，34-38。

二、英文部分

Allan, S., & Gilbert, P.(1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293–299. doi:10.1016/0191-8869(95)00086-1.

Alobiedat, A. (2012). Faculty and student perception towards the appropriate and inappropriate use of mobile phones in the classroom at the university of Granada. *International Journal of Instructional Media*, 39(1), 5-16.

Bardhi, F., Rohm, A. J., & Sultan, F. (2010). Tuning in and tuning out: Media multitasking among young consumers. *Journal of Consumer Behaviour*, 9(4), 316-332.

Besser, L. (2007). *Texting during class can be distracting 4 U. The Collegian Online*. Retrieved from <http://collegian.csufresno.edu/2007/04/23/texting-during-class-can-be-distracting-4-u/print/>.

Billieux, J., Linden, M. V. D., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195-1210.

Billieux, J., Linden, M. V. D., D'acremont, M., Ceschi, G. & Zermatten, A (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21, 527-537.

Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.

- Chu, H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology, 145*(3), 245-264.
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. New York: Cambridge University Press.
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology & Behavior, 11*, 739–741.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York : New American Library.
- End, C. M., Worthman, S., Mathews, M. B., Wetterau, K. (2010). Costly cell phones: The impact of cell phone rings on academic performance. *Teaching of Psychology, 37*(1), 55-57.
- Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R., & Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students. *Social Behavior and Personality, 37*(2), 231-23
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination A means of avoiding shame or guilt. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 167-184.
- Ferrari, J. R. (1995). Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *Journal of Social Behavior and Personality, 10*(1), 143-156.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best under pressure.” *European Journal of Personality, 15*, 391–406.
- Foehr, U. G. (2006). *Media multitasking among American youth: Prevalence,*

predictors and pairings. Henry J. Kaiser Family Foundation.

Funston, A., & MacNeill, K. (1999). *Mobile matters: Young people and mobile phones*. Communication Law Centre (Melbourne). Retrieved November 9, 2010, from the World Wide Web: <http://www.dcita.gov.au/crf/paper99/funston.html>.

Fu-Yuan Hong, Shao-I Chiu, Der-Hsiang Huang (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*.: 10.1016/j.chb.2012.06.020.

Geck, C. (2007). The generation Z connection: Teaching information literacy to the newest net generation. *Toward a 21st-Century School Library Media Program*, 235, 2007.

Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. Retrieved from http://www.physics.wisc.edu/~shaizi/internet_addiction_criteria.html.

Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). San Diego: Academic Press.

Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67, 821-826.

Hiscock, D. (2004). Cell phones in class-This, too, shall pass? *Community College Week*, 16, 4-5.

Kamibeppu, K., & Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friendships in the Tokyo metropolitan area. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 121-130.

- Kennedy, J., & Smith, C. A. (2010, August). *Relationship between classroom attitudes and distractions*. Poster presented at the 118th meeting of the American Psychological Association, San Diego, CA.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastina blame and Change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 153-166.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647-622.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93-113.
- Levine, L. E., Waite, B. M., & Bowman, L. L. (2007). Electronic media use, reading, and academic distractibility in college youth. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 560 - 565.
- Milgram, N. A. (1991). Procrastination. *Encyclopedia of human biology* (pp.149-155).
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality & Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- O Bannon, B. W., & Thomas, K. (2014). Teacher perceptions of using mobile phones in the classroom: Age matters. *Computers & Education*, 74, 15-25.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587.

- Pennay, D. (2006). *Community attitudes to road safety: Community Attitudes Survey Wave 18, 2005* (No. CR 227). Canberra: Australian Transport Safety Bureau.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M [superscript 2]: *Media in the lives of 8-to 18-Year-Olds*. Henry J. Kaiser Family Foundation
- Roberts, D. F., Foehr, U. G., & Rideout, V. J. (2005). Generation M: *Media in the lives of 8-to 18-year-olds*. Henry J. Kaiser Family Foundation.
- Roberts, J. A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Difference, 79*, 13-20.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*, 387–394.
- Selwyn, N. (2003). Schooling the mobile generation: The future for schools in the mobile-networked society. *British Journal of Sociology of Education, 24*, 131-144.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology, 135*, 607-619.
- Shelton, J. T., Elliott, E. M., Eaves, S. D., & Exner, A. L. (2009). The distracting effects of a ringing cell phone: An investigation of the laboratory and the classroom setting. *Journal of Environmental Psychology, 29*, 513 - 521.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-Regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133* (1), 65–94.
- Swallow, S. R., & Kuiper N. A. (1988). Social comparison and negative self

- evaluation : An application to depression. *Clinical Psychology Review*, 8, 55–76.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., & Rollins, E. (2014). The mere presence of a cell phone may be distracting. *Social Psychology*. 10.1027/1864-9335/a000216
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Toda, M., Ezoë, S., Nishi, A., Mukai, T., Goto, M., & Morimoto, K. (2008). Mobile phone dependence of female students and perceived parental rearing attitudes. *Social Behavior and Personality*, 36(6), 765-770.
- Walsh, S. P., & White, K. M. (2007). Me, my mobile and I: The role of self and prototypical identity influences in the prediction of mobile phone behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 2405–2434.
- Walsh, S. P., White, K. M., Cox, S., & Young, R. McD. (2011). Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior*, 27, 333–342.
- Walsh, S. P., White, K. M., Hyde, M. K., & Watson, B. (2008). Dialling and driving: Factors influencing intentions to use a mobile phone while driving. *Accident Analysis and Prevention*, 40, 1893-1900.
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., & Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32, 863-873.
- Youth Action and Policy Association (YAPA). (2004). Phone bills putting under 18s

in serious debt. Retrieved November 9, 2010, from the World Wide Web:

<http://www.smh.com.au/articles/2004/07/17/1089694607927.html>

附錄一 研究問卷

親愛的同學您好：

非常感謝您接受我們的問卷調查！這是一份有關大學生智慧型手機使用行為的調查問卷，目的在於瞭解大學生智慧型手機的使用情形。本問卷題目無所謂標準答案，請您依照目前的實際使用狀況，選出最符合的選項。為維護個人隱私，本問卷採不記名方式填答；問卷回收後將所得資料轉換為數字，並且絕不對外公開，請您放心作答。再次感謝您的熱心填答，因為有您的幫忙，將使本研究更有價值！

敬祝 學習愉、萬事如意

大葉大學教育專業發展研究所

導教授：洪福源博士

研 究 生：洪鳳珠敬上

第一部分：個人基本資料

1. 性別： (1) 男 (2) 女
2. 年級： (1) 一年級 (2) 二年級
 (3) 三年級 (4) 四年級

第二部份 智慧型手機使用行為

- 1.每天你平均撥打幾通電話？ _____通電話
- 2.每天你平均傳送多少封簡訊？ _____封簡訊

<p style="text-align: center;">第三部份</p> <p style="text-align: center;">學生生活經驗調查表</p>	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
1.當你在使用手機時，你會想「再用幾分鐘就好」。	1	2	3	4	5	6
2.你會試著減少使用手機的時間，但是卻失敗了。	1	2	3	4	5	6
3.當你沒使用手機時，你仍會想著要使用手機或幻想著自己正在使用手機。	1	2	3	4	5	6
4.你會因為半夜使用手機而影響睡眠。	1	2	3	4	5	6
5.你會試著隱藏自己使用手機的時間。	1	2	3	4	5	6
6.因為我花太多時間使用手機，使得我的學校課業或分數受到影響。	1	2	3	4	5	6
7.我會忽視學業而花較多時間使用手機。	1	2	3	4	5	6
8.我的學業表現與注意力因為使用手機而受到影響。	1	2	3	4	5	6
9.在我必須做某些事之前，我會先檢查自己的手機，看是否有來電或簡訊。	1	2	3	4	5	6
10.我發現自己都會希望能再次使用手機。	1	2	3	4	5	6
11.當別人問我使用手機都在做什麼時，我會變得比較防備或隱密。	1	2	3	4	5	6

<p style="text-align: center;">第三部份</p> <p style="text-align: center;">學生生活經驗調查表</p>	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
<p>1.將報告拖到繳交期限的前二、三天再開始做，偶爾能讓我有不錯的表現，所以有時我會延遲著手報告。</p>	1	2	3	4	5	6
<p>2.延遲準備考試有時能讓我得到不錯的成績，所以我會在考試前二、三天才開始準備考試。</p>	1	2	3	4	5	6
<p>3.拖延學習工作偶爾能讓我得到滿意的學習結果，所以我會拖延學習工作直到繳交期限的前二、三天再開始做。</p>	1	2	3	4	5	6
<p>4.即使延遲開始某些作業，最後還是能全數完成，所以我經常會將某些作業延到繳交期限的前二、三天再開始做。</p>	1	2	3	4	5	6
<p>5.拖延學習工作通常不影響我在課業上的表現，所以我會拖延進行某些課業活動。</p>	1	2	3	4	5	6
<p>6.延遲準備某些考試有時能讓其他的考試得到理想的分數，所以我會拖延某些考科的準備。</p>	1	2	3	4	5	6
<p>7.有些同學將他們的個人報告拖到繳交期限前二、三天才開始做。當報告的分數不盡理想時，他會說是時間太急迫，所以才做不好。這種情形和你相符合嗎？</p>	1	2	3	4	5	6

<p style="text-align: center;">第三部份</p> <p style="text-align: center;">學生生活經驗調查表</p>	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
<p>8.有些同學平時不知道在忙什麼，總是把課業留到剩下兩、三天的時間才開始做。當他的表現不好時，他會說是他很忙、沒有時間，所以才會如此。這種情形和你相符合嗎？</p>	1	2	3	4	5	6
<p>9.有些同學寫作業時經常拖拖拉拉。當作業的分數很低時，他會說自己是匆匆忙忙完成的，所以才寫不好。這種情形和你相符合嗎？</p>	1	2	3	4	5	6
<p>10.有些同學平時常常不預習功課。當他無法回答老師在課堂上發問的問題時，他會說是時間不夠用，所以才會如此。這種情形和你相符合嗎？</p>	1	2	3	4	5	6
<p>11.有些同學平常很少念書，直到考試前才臨時抱佛腳。當考試成績很差時，他會說因為自己沒有充分準備，所以才考低分。這種情形和你相符合嗎？</p>	1	2	3	4	5	6
<p>12.有些同學平時不蒐集報告要用的資料，到了要報告前的二、三天才開始準備。當他的資料不齊全時，他會說是自己來不及找，所以才會如此。這種情形和你相符合嗎？</p>	1	2	3	4	5	6
<p>13.為了蒐集其他報告要用的資料，我會在反覆考慮後，將某些學習工作延至繳交期限前二、三天再開始做。</p>	1	2	3	4	5	6

<p style="text-align: center;">第三部份</p> <p style="text-align: center;">學生生活經驗調查表</p>	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
14.我有時會為了某項作業，在經過衡量後，決定延遲我擬訂好的讀書計劃。	1	2	3	4	5	6
15.為了應付許多的考試，我會不斷思考，並決定將其他報告延到繳交前二、三天再開始準備。	1	2	3	4	5	6
16.我有時會在仔細考慮後，決定延遲原本預定要開始著手的工作，直到繳交期限前二、三天再開始做。	1	2	3	4	5	6
17.我偶爾在評估過後，決定延遲某些考試到繳交期限前二、三天才開始準備。	1	2	3	4	5	6
18.為了有效的利用時間，我有時候會在經過思考後將某些作業延到繳交期限前二、三天才開始做。	1	2	3	4	5	6
19.我能有效地督促自己完成課業，所以我會將課業活動拖延到期限前二、三天才著手。	1	2	3	4	5	6
20.我能準確地預估做報告所需的最短時間並將其完成，所以我經常會將報告延至繳交期限前二、三天再開始做。	1	2	3	4	5	6
21.我能精準地算出將考試範圍讀完所需的時間，所以我常常會在考試前二、三天才開始念書。	1	2	3	4	5	6
22.我能監督自己在短時間內做完作業，所以我會拖延作業到期限前二、三天才著手。	1	2	3	4	5	6

<p style="text-align: center;">第三部份</p> <p style="text-align: center;">學生生活經驗調查表</p>	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
23.我有把握在有限的時間內，一定可以找到報告所要用的資料，所以我會在報告前二、三天再開始蒐集。	1	2	3	4	5	6
24.我可以在預計的時間內把學習工作完成，所以我會將學習工作拖延到期限前二、三天才著手。	1	2	3	4	5	6
25.我喜歡在時間的壓力下完成課業活動，所以我經常拖延課業活動。	1	2	3	4	5	6
26.在快要截止的期限壓力下工作，對我而言是一件痛苦的事，所以我從不將報告放到繳交前二、三天再開始做。	1	2	3	4	5	6
27.在時間壓力下，我會覺得緊張且無法專注，所以我很少將報告延到繳交前二、三天才開始做。	1	2	3	4	5	6
28.繳交報告的期限與壓力是我做報告的動力來源，所以我常常將作業放到繳交前二、三天再開始做。	1	2	3	4	5	6

問題完畢，再次謝謝您！

附錄二 問卷授權同意書

問卷量表授權同意書

茲同意 洪鳳珠 君使用本人所編製之「大學生智慧型手機使用行為量表」，作為其碩士論文「大學生智慧型手機成癮與學業拖延關係」研究工具使用。

授權人：洪福祿

中華民國 108 年 3 月 25 日

問卷量表授權同意書

茲同意 洪鳳珠 君使用本人所編製之「大學生智慧型手機成癮量表」，作為其碩士論文「大學生智慧型手機成癮與學業拖延關係」研究工具使用。

授權人：洪福強

中華民國 108 年 3 月 25 日

問卷量表授權同意書

茲同意 洪鳳珠 君使用本人所編製之「大學生學業拖延模式分析量表」，作為其碩士論文「大學生智慧型手機成癮與學業拖延關係」研究工具使用。

授權人：邱依芳

中華民國 108 年 6 月 25 日