國立臺灣師範大學教育學院幼兒與家庭科學學系

碩士論文

Department of Child and Family Science

College of Education

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

家長網路介入對青少年問題手機使用行為的影響：探討基本心理需求滿足的中介作用

The Impact of Parental Internet Mediation on Adolescents' Problematic Smartphone Use: Exploring the Mediating Role of Basic Psychological Needs Satisfaction

劉佩菱

Liu, Pei-Ling

指導教授: 聶西平 博士

Advisor: Nieh, Hsi-Ping, Ph.D.

中華民國 114 年 2 月

February, 2025

謝誌

從來沒有想過會攻讀研究所，甚至是沒有任何基礎的踏進了幼家科學系，但是我做到了。然而每一個成功的當中，是因許多人的支持與幫助才得以成就，真的非常感謝我的指導教授——聶西平老師。在我徬徨無助時，是西平老師接住了我，能夠成為您的學生真的很幸福！謝謝老師不僅以學術的專業教導我、和藹親切地與我對話，也和我分享留美的經驗，我感受到原來這就是良師益友。非常感謝老師總包容我需要邊工作邊讀書的繁忙，給予我足夠的信任也適時地貼心提醒，從不給我壓力，我總是一次次被接納，感受到老師真是黑暗中的一道光，照亮我時常感到低潮的求學之路。

另外，非常感謝口試委員吳志文老師，在我隻身以提前入學的身份踏入師大時，修習老師的課讓我感到非常幸福，內容不僅扎實，而且還很活潑、有趣，老師的量化教學高深，讓即使對微積分感冒的我，也可以很快上手且開始對量化分析產生興趣，因此也有了信心勇於挑戰；也非常感謝張齡尹老師，不僅有著溫柔甜美的外表，內裡也蘊含許多專業的知識，更是在我趕論文時，時常藉著簡短但溫暖的回信，就讓我感到大大地被療癒。謝謝兩位老師不辭辛勞地接受邀請，也傾盡全力協助我完成碩士論文，老師們的每個建議都細心且細緻，因著專業的建議，讓我能將這份論文撰寫地更加完善。同樣感謝國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心的兒少及家庭研究論文獎助學金，給予我極大的幫助，讓我順利地在計劃中完成論文。

兩年的時間說長不長但也不短，起初沒有任何的基礎課程輔助，以初生之犢不畏虎之姿踏入學校，事業、學業和家庭多頭燒的我曾經數度想就此放棄，然而，謝謝從起初到現在的好戰友玟綺，我們一起鬱悶、一起奮鬥，能在一開始遇見妳真好！因為彼此的堅毅，我們才能走到現在。謝謝同為提前入學的戰友怡蘋，妳總用樂天的性格渲染我們，每個人的生命中都需要有妳這樣的朋友，坦率、真誠也體貼。謝謝楊旻，身為二寶媽及高職老師的妳仍然勇敢重返校園，讓我深感佩服，妳也時常以淡定的人生前輩之姿給予我幫助。謝謝金鈺，妳是我遇過最認真活著的人，即使遇到許多挫折，妳仍舊保持樂觀和良善，即使在生活中扮演多重角色，仍然願意花時間付代價陪伴我，妳也是我在信仰路上的重要啟發者。謝謝品馨，妳是既美麗又毫無心機的女孩，謝謝妳總默默付出也不求回報，

妳總是安心地站在我旁邊給我力量，想和妳說我們也永遠都在。致我在師大幼家科學系的六人行，在這段刻骨銘心的日子裡，有妳們真好！

謝謝一直默默支持我的家人，媽媽、姊姊、姊夫還有鄧婷一家，雖然我總忙碌的不見人影，但妳們總是和我說沒關係，為我加油打氣，你們的義不容辭也是我撐下去的動力；謝謝我的公公和婆婆，對於我的每個選擇都是百分之百的支持，用著專屬的方式為我加油，也默默為我代禱。

謝謝我人生中第二個家的家人們——二重靈糧堂的弟兄姊妹。謝謝金龍牧師的邀請，讓我能踏入家庭教育的領域，並找到自己的熱愛，也謝謝靜慈師母總默默給我關心、時常對我信心喊話。謝謝靜涵傳道，總在我極度低潮的時候陪伴我一起面對；謝謝王森傳道和以勒師母，你們是如此特別的存在，因為有你們的陪伴，讓我們的心感到許久未有的踏實。謝謝我的同事伶憶姊和鎧榕姊，謝謝妳們的接納包容，也因為有妳們，使我的辦公室生活多采多姿也充滿喜樂；謝謝義偉哥、惠玲姊滿滿的愛與關懷，你們也是我們美好的榜樣；謝謝采蓉姊、于婷姊時常給我溫暖的關心；謝謝巧潔和婉嫕，是妳們陪伴我度過緊張的研究所面試之路；謝謝于婷傳道，從我剛到二重就一直陪伴、照顧我。謝謝週四和週日社青小組、活石小組、克洛斯團契、健康平安讚，以及過去一直照顧我的每一個人，你們是我人生路上的重要存在。

最後，感謝當時的男友、現在的老公——敬珩，因為有你絕對的支持，我才能有力量持續突破自我，許多個快撐不下去的撰寫論文之夜，是你陪我熬過去，你讓我瞭解到什麼叫做「無條件的愛」。如此繁忙的日子，還能順利舉辦婚禮，是因為有你這位神隊友。看見你即使工作繁忙也不放棄陪伴青少年的機會，也陪伴教會的小小孩們一起成長。甚願我們持守初衷，努力地成為榜樣，建造不完美但卻美好的家。

「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏」感謝神，一切的得著與經歷，都是祂所賜的，每個挑戰都是禮物，將一切的榮耀歸給祂。

劉佩菱

2025 年 2 月 於新竹竹北

摘要

根據數位發展部 2023 年的調查，全臺青少年的上網率達 100%，其中 97.2%透過手機上網。手機與網路雖然為青少年帶來便利，但也可能對其造成負面影響。家長的網路介入被視為保護青少年免受不良影響的重要因素，同時，滿足青少年的基本心理需求也是促進其健康發展的關鍵。本研究旨在探討家長對青少年手機使用的介入方式及其影響，並檢驗這些策略是否透過基本心理需求滿足間接影響青少年的問題手機使用行為。

研究採用臺灣傳播資料庫（TCS）2020 年第二期第四次的資料，涵蓋 12 至 17 歲青少年。研究變項包括家長網路介入策略（限制管控程度與引導支持程度）、青少年基本心理需求滿足（自主性、勝任感、歸屬感）與問題手機使用行為。使用 Hayes 的 PROCESS Macro（Model 4）進行中介分析，並控制週末手機使用時間、性別及年齡（國中或高中職）等影響因素。

結果顯示，引導支持介入對降低問題手機使用行為具有顯著的直接與間接影響，且能正向影響青少年的基本心理需求滿足，尤其在提升勝任感上具有顯著作用，並進一步降低了問題手機使用的可能性。反之，限制管控介入對問題手機使用行為的直接影響、對青少年的基本心理需求滿足影響也不顯著。

綜合以上，本研究認為家長網路介入會影響青少年基本心理需求滿足與手機使用行為，同時也發現基本心理需求滿足在兩者間的中介作用。研究建議，家長應提供支持性且能滿足青少年勝任感的家庭環境，並搭配合理的限制措施以減少青少年的問題手機使用行為。未來政策應強化家長的數位素養，協助其在數位時代中更有效地支持青少年健康發展。

關鍵字: 家長網路介入、青少年、問題手機使用、基本心理需求、中介作用

Abstract

According to the 2023 survey conducted by the Ministry of Digital Affairs, the internet penetration rate among Taiwanese adolescents reached 100%, with 97.2% accessing the internet via mobile phones. While smartphones and the internet bring convenience to adolescents, they may also pose negative impacts. Parental mediation of internet use is regarded as a critical protective factor against such adverse effects, and satisfying adolescents' basic psychological needs is also key to fostering their healthy development. This study aims to explore parental intervention strategies in adolescents' problematic smartphone use and their effects, as well as examine whether these strategies indirectly influence problematic smartphone use through basic psychological needs satisfaction.

The study utilized data from the 2020 Taiwan Communication Survey (TCS), Phase II, Wave IV, focusing on adolescents aged 12–17. Variables include parental mediation strategies (restrictive and supportive), adolescents' basic psychological needs satisfaction (autonomy, competence, and relatedness), and problematic smartphone use. Mediation analysis was conducted using Hayes' PROCESS Macro (Model 4), controlling for potential confounding factors such as weekend smartphone usage, gender, and educational stage (junior high school or vocational/high school).

The results indicate that guidance and support interventions have both significant direct and indirect effects in reducing problematic mobile phone use. These interventions positively influence adolescents' basic psychological need satisfaction, particularly in enhancing their sense of competence, which further reduces the likelihood of problematic mobile phone use. In contrast, restrictive control interventions show no significant direct effect on problematic mobile phone use or on adolescents' basic psychological need satisfaction.

Overall, this study suggests that parental internet intervention influences adolescents' basic psychological need satisfaction and mobile phone use behaviors, while also identifying the mediating role of psychological need satisfaction between the two. It is recommended that parents provide a supportive family environment that fosters adolescents' sense of competence while implementing reasonable restrictions to mitigate

problematic mobile phone use. Future policies should enhance parental digital literacy to help them more effectively support adolescent development in the digital age.

Keywords: Parental Mediation, Adolescent, Problematic Smartphone Use, Basic Psychological Needs, Mediating Role

目錄

第一章　緒論 1
第一節 研究動機 1
第二節 研究目的 4
第三節 名詞釋義 5
第二章　文獻探討 7
第一節 青少年的手機使用 7
第二節 家長介入與青少年網路使用 13
第三節 青少年的基本心理需求 18
第四節 家長介入、青少年手機使用與基本心理需求的關係 21
第三章　研究方法 26
第一節 資料來源與研究對象 26
第二節 研究問題及研究架構 28
第三節 研究變項及測量 32
第四節 分析方法 34
第四章　研究結果 38
第一節 研究工具信效度分析結果 38
第二節 青少年問題手機使用行為現況及相關因素 41
第三節 家長網路介入及青少年基本心理需求滿足對青少年問題手機使用行為的影響 58
第四節 基本心理需求滿足中介作用的分析 69
第五章　討論 76
第一節 國中及高中職學生的問題手機使用行為之現況 76
第二節 家長網路介入程度之現況 78
第三節 家長網路介入程度對青少年基本心理需求之影響 79
第四節 家長網路介入程度及基本心理需求對青少年問題手機使用行為的中介效果 80
第六章　結論與建議 81
第一節 結論 81
第二節 研究貢獻 84
第三節 研究限制與未來研究方向 85
參考文獻 87
附錄 99

附錄一 家長網路介入原始量表 99
附錄二 問題手機使用行為原始量表 99
附錄三 基本心理需求原始量表 100

表目錄

表 4-1-1 家長網路介入之因素分析結果 39
表 4-1-2 青少年問題手機使用行為之因素分析結果 40
表 4-2-1 研究樣本的基本資料描述 41
表 4-2-2 性別及年齡之手機使用時數（假日）百分比 43
表 4-2-3 性別及年齡之手機使用時數（假日）差異檢定 43
表 4-2-4 性別及年齡之問題手機使用行為百分比 46
表 4-2-5 性別及年齡之問題手機使用差異檢定 47
表 4-2-6 性別及年齡之家長限制管控程度百分比 49
表 4-2-7 性別及年齡之家長限制管控程度差異檢定 49
表 4-2-8 性別及年齡之家長引導支持程度百分比 52
表 4-2-9 性別及年齡之家長引導支持程度差異檢定 52
表 4-2-10 性別及年齡之基本心理需求百分比 55
表 4-2-11 性別及年齡之基本心理需求差異檢定 55
表 4-2-12 主要變項的相關分析 57
表 4-3-1 主要變項的回歸分析 60
表 4-3-2 家長網路介入對勝任感的影響 63
表 4-3-3 家長網路介入對自主性的影響 65
表 4-3-4 家長網路介入對歸屬感的影響 68
表 4-4-1 家長限制管控程度對青少年問題手機使用行為的影響：以基本心理需求滿足為中介變項之中介分析 71
表 4-4-2 中介分析結果統整與假設檢定 73

圖目錄

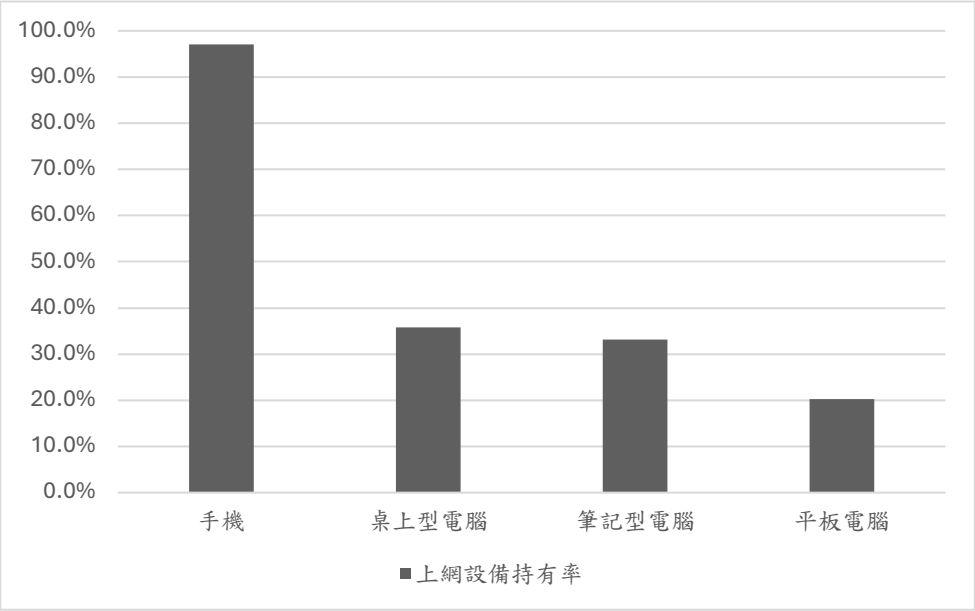
圖 1-1-1 民國 112 年臺灣民眾個人上網設備持有率 1
圖 1-1-2 民國 109 年、110 年、112 年臺灣民眾及 12-19 歲民眾上網率比較 2
圖 3-1-1 家長網路介入對青少年問題手機使用行為的影響：探討基本心理需求滿足的中介作用研究架構圖 31
圖 3-4-1 Hayes（2017）PROCESS Model 4 Simple mediation model with covariates 37
圖 4-4-1 家長網路介入對青少年問題手機使用行為的影響：以基本心理需求滿足為中介變項之中介效果驗證 75

第一章　緒論

第一節 研究動機

根據數位發展部（2023a）指出，臺灣的家戶連網率隨著智慧型手機的普及而下降，由於手機搭配行動網路的上網形式，使得民眾愈來愈偏好使用手機上網，且個人使用智慧型手機作為上網設備的比率高達 97.1%（如圖 1-1 所示），是最普及的上網載具，兩者幾乎密不可分，因此，本研究中提及的「網路使用」主要聚焦於智慧型手機作為上網設備的情境；而本研究中的「手機使用」指涉的也是以智慧型手機作為上網設備的使用模式。

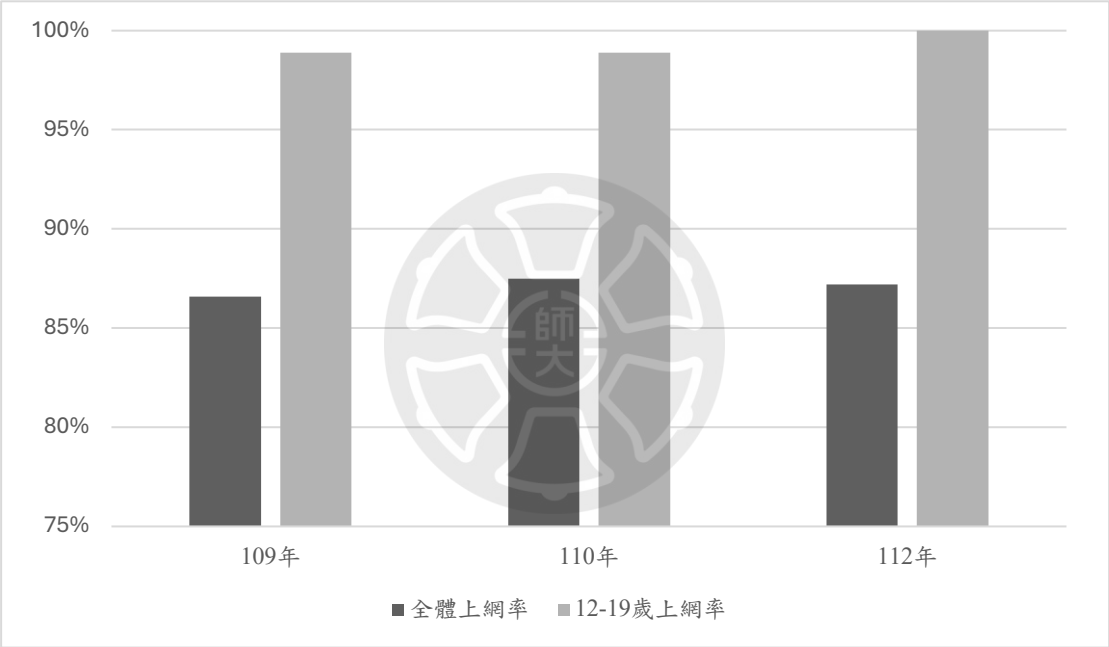
圖 1-1-1 民國 112 年臺灣民眾個人上網設備持有率



資料來源：數位發展部 112 年國家數位發展研究報告

而在數位發展部（2023b）的另外一個調查，「112 年數位發展調查報告及摘要」也指出，臺灣民眾全體上網率在 109 年至 112 年之間，已經從 86.6%提升至 87.2%，而 12 歲至 19 歲的民眾，其上網率更是高過全體上網率，並且在 112 年時已經達到 100%（如圖 1-2 所示）。由以上的調查研究結果可見，手機上網已經是銳不可擋的趨勢，全臺灣的上網率不僅連年提升，甚至青少年的上網率還高達百分之百。

圖 1-1-2 民國 109 年、110 年、112 年臺灣民眾及 12-19 歲民眾上網率比較



資料來源：數位發展部 112 年數位發展調查報告及摘要

網際網路為人類的生活帶來非常大的方便性。對青少年而言，網路擴展了人們學習的途徑（王嵩音，2016；Wang et al., 2012）；然而，過度使用也會造成許多的負面影響，像是學業表現較低落，甚至對身心健康有危害（魏美惠、莊淑媛，2016；Kim et al., 2007）。因此，家長開始對子女的手機和網路使用進行管教，學界稱作「家長介入」，指的是父母通過各種策略來管理和指導子女的網路使用行為，以達到使網路所帶來的效益能最大化，同時將網路產生的風險最小化之目標（Livingstone et al., 2017）。過去的研究多半集中於探討家長介入策略中的「限

制」(restrictive)與「主動」(active)兩大類別，這些策略分別著重於對子女網路使用行為的限制約束以及主動積極的引導（Livingstone & Helsper, 2008）。然而，本研究深入檢視相關文獻與現有研究工具後，發現家長介入的內涵其實可以進一步描繪。具體而言，現有研究中的「限制」介入可更細緻地描述為「限制管控」，此類策略主要透過設定規範（例如管控使用時長或限制子女使用特定網站）以減少子女接觸潛在風險（Eastin et al., 2006）；而「主動」介入則可更深入理解為「引導支持」，強調家長透過協助子女理解網路內容與培養正確上網行為來達成教育與支持的功能（林淑芳，2016）。

除此之外，青少年階段對每個人的全人發展有著重要的影響，青春期是個體從幼兒成長轉變為成年人的一個過渡階段（陳坤虎等人，2005）。然而網際網路的發展、手機設備的普及以及社群媒體的盛行，使得現在的青少年所面臨的生長環境，與網路尚未普及的過往已有完全不同的樣貌（Livingstone & Helsper, 2007）。這也意味著在青春期的發展任務上，有著比以往更為複雜的挑戰。

研究指出，滿足青少年基本心理需求（Basic Psychological Needs）的環境對其應對各種挑戰具有關鍵作用，包括因網路使用而產生的困難（Zhang et al., 2018）。基本心理需求包括自主性（Autonomy）、勝任感（Competence）和歸屬感（Relatedness），這三種需求的滿足被視為促進個人動機和心理健康的核心要素（Deci & Ryan, 2000）。在青少年的發展過程中，能夠提供支持這些需求的環境，將能幫助他們更有效地因應快速變化的挑戰。

因此，研究者們也逐漸將視角聚焦於此，期待能為青少年在因應數位世代所帶來的轉變時，提供家長以及青少年自身有更多的教養及行為上的參考。然而，有關基本心理需求滿足作為家長網路介入及青少年手機使用行為兩者之間的中介作用，尚缺乏充分的文獻討論，因此筆者想針對此機制做進一步的研究及分析。

第二節 研究目的

本研究利用臺灣傳播調查資料庫於 2020 年發佈的第二期第四次之資料，探討以下問題：

研究目的一：描述青少年問題手機使用行為之現況。

研究問題 1-1：不同年齡及性別的青少年之假日手機使用時數為何？

研究問題 1-2：不同年齡及性別的青少年之問題手機使用行為之情形為何？

研究目的二：探討家長網路介入及青少年基本心理需求滿足對青少年問題手機使用行為的影響。

研究問題 2-1：控制背景變項後，家長網路介入對青少年問題手機使用行為的影響為何？

研究問題 2-2：控制背景變項後，青少年基本心理需求滿足對其問題手機使用行為的影響為何？

研究目的三：探討家長網路介入對青少年基本心理需求滿足的影響。

研究問題 3-1：控制背景變項後，家長網路介入是否會影響青少年基本心理需求的滿足？

研究目的四：探討基本心理需求滿足在家長網路介入程度及對青少年問題手機使用行為間的中介效果。

研究問題 4-1：控制背景變項後，家長網路介入是否會透過青少年的基本心理需求滿足，進而影響問題手機使用行為？

第三節 名詞釋義

一、 家長網路介入

家長介入（Parental Mediation）指的是家長藉由不同的教養策略，來管教、教導子女的媒體使用行為，以達到媒體使用的效益最大化、風險最小化之目標（Livingstone et al., 2017）。本研究關注的媒體使用為「以智慧型手機上網」的行為，因此指涉的家長介入為家長針對「以智慧型手機上網」的介入管教。

此外，家長介入也用來描述親子之間，進行有關於子女使用媒體的互動，具體內容包括溝通的方式及採取的行為策略（Nagy et al., 2023）。過去的研究多以「限制」和「主動」兩種介入方式去探討，限制介入（Restrictive Mediation）是家長透過設定規則，限制子女觀看電視的時間、頻率或特定節目，以控制其接觸媒體的程度，減少不良影響；主動介入（Active Mediation）指家長在子女使用網路時，會主動與其討論瀏覽內容，旨在引導子女正確理解媒體訊息，培養批判性思維（王嵩音，2016）。本研究針對家長對子女網路使用的行為，並綜整過去文獻兩種方式的「內涵」將介入方式進一步命名為「限制管控」以及「引導支持」以使得理解及解釋上能更加精確。

二、 問題手機使用行為

問題手機使用（Problematic Smartphone Use, PSU）是「問題手機使用行為」的統稱（Olmeda-Muelas et al., 2024），問題的手機使用也可以廣義地被定義為：即使使用手機的狀況已經產生了負面結果，個體也無法控制自己想使用的慾望（Kuss et al., 2014）。

Spada（2014）則指出，問題手機使用行為有兩個主要特徵：第一個特徵是

個體出現「過度使用」或「強迫性使用」的狀況；第二個主要特徵則是個體會因花費過多的時間在「手機」上而導致生活中各樣的不利後果，例如：忽視現實生活中的社交活動、人際關係、熬夜，進而導致了對自己身體健康有負面影響的結果；甚至在自己的崗位上怠忽職守、未盡到身為員工或是學生應負的責任（Spada，2014）。近年來因智慧型手機迅速普及，本研究提及的「問題手機使用行為」皆指涉「以智慧型手機上網」的行為。

三、　基本心理需求

自我決定理論（Self-Determination Theory, SDT）當中的「基本心理需理論（Basic Psychological Needs, BPN）提及，個體的內在動力來自於對三種基本心理需求的追求，分別為自主性（autonomy）、勝任感（competence）和歸屬感（relatedness）：自主性指個體能夠自我決定行為並感受到選擇的自由；勝任感是對自身能力的信心與有效完成任務的感知；而歸屬感則強調個體與他人之間的聯繫與情感支持，這三種需求的滿足是促進個體心理健康、學習動機和持續發展的關鍵因素（Deci & Ryan, 2000）。而補償行為理論（Compensatory Internet Use Theory，CIUT）則指出，當個體可能因無法在現實生活中滿足某些心理需求時，會轉而從網路世界尋求心理上的慰藉或彌補其感受（Kardefelt-Winther, 2014a）。

第二章　文獻探討

本章將分為四個章節進行文獻探討。第一節首先討論青少年網路及手機使用之情形;接下來第二節討論家長網路介入與青少年手機使用的相關研究。再者,由於筆者關注之議題以及本研究之目的,因此第三節將聚焦在青少年的基本心理需求的文獻回顧。最後，第四節將針對青少年網路使用、家長網路介入及基本心理需求進行綜合討論。

第一節 青少年的手機使用

一、　青少年手機使用現況

Kraut 等人（2002）提及，在網際網路與電子產品都尚未高度發展時，因為並不是人人都能藉由「上線」的方式與他人互動,所以沒有這些工具的青少年,則只會將重心放在日常的生活之中,導致青少年在網路上交友的行動常會造成他們與現實生活中的好友產生隔閡。然而現在的情況已經完全不同，Valkenburg 和 Peter（2009）的研究提到的虛擬世界與現實生活的「界線」已不再如此清晰，網際網路的革新、手機的普及以及社群媒體的盛行，使得現在的青少年所面臨的生長環境，與以前網路尚未普及的過往已有完全不同的樣貌（Marty-Dugas, 2018）。從數位發展部（2023a；2023b）所發布的調查可以得知，由於手機搭配行動網路的上網形式，使得民眾愈來愈偏好使用手機上網，且個人使用智慧型手機作為上

網設備的比率高達 97.1%；12 歲至 19 歲的民眾，其上網率更是高過全體上網率，並且在 112 年時已經達到 100%。由以上的調查研究結果可見，台灣民眾和青少年網路使用率非常高，這也意味著，現在已經不再像 1990 年代一樣，會發生虛擬與現實交友分開的狀況（Kraut et al., 2002），但是也對個人、青少年、家長甚至是每個家庭，產生了各式各樣的影響。

二、 手機與網路使用對青少年的影響

網際網路以及電子產品的革新，為青少年的帶來全然不同的生活面貌（Marty-Dugas, 2018），且青少年時期屬於人類發展的過渡期，此階段的適應與否會對接下來的發展造成影響（林淑芳，2016；陳坤虎等人，2005），因此接下來筆者將進一步針對網路使用如何對青少年造成影響進行文獻回顧與論述。

網路拓展了現代人學習資源的管道，現今的教學方式與之息息相關（王嵩音，2016）；青少年使用網路的動機，也可能是將網際網路當作查詢資料、學習、完成學校指派的任務……等自我成長的媒介之一（Wang et al., 2012），也有可能是期待藉由網路來維繫人際的關係（Valkenburg & Peter, 2007）。然而，過度使用也會造成一定的負面影響。魏美惠、莊淑媛（2016）指出，若使用電子產品的時間過長，可能會導致其學習力下降也較容易無法專注，連帶造成了課業表現低落的影響。

除了學業成績外，研究指出使用電子產品也會對個體的身心健康產生影響。《兒童及少年福利與權益保障法》第 43 條明文規定兒童與少年不得從事的行為，其中第 1 項的第五款即指出「超過合理時間持續使用電子類產品，致有害身心健康。」（立法院，2021）；而衛生福利部國民健康署（2017）指出，為因應國小到國中兒童及青少年的近視比率大幅增加，故明確提出使用電子產品的適當時間。使用 3C 最常見的健康問題即為眼睛的病變（如：近視、視力下降），其嚴重性已

達到讓政府單位立法已經公家單位宣導的程度。

青少年時期仍然屬於個體從幼年過渡為成年的階段，身心方面都尚未完全成熟，其判斷事物好壞的能力也仍在發展當中（Casey et al., 2008; Steinberg, 2005），再加上青少年在使用網路的選擇上，多注重「娛樂性」、「便利性」也較為在意網路的使用是否能夠滿足自己的「需求」，反而容易忽略藏在背後的危害（林漢唐、陳慧娟，2016）。

總結來說，網路的使用對青少年的身心健康的諸多層面皆造成了影響，其中最讓人擔心的是使用不當的行為，因為不正當地使用網路將可能會造成各樣的影響，而這些影響都不容忽視。

三、青少年問題的手機和網路使用

經由回顧過往的研究可以得知，手機和網路的使用帶給人們的影響並非一面倒的皆屬於負面效果，除了帶給民眾在日常生活中的便利性以外，其也給予了人們能暫時喘口氣、沈浸其中的虛擬世界（王嵩音，2016；Valkenburg & Peter, 2009; Wang et al., 2012）。但是，Elhai 等人（2018）的研究也指出，儘管使用手機與網路具有「能夠提高人們的生產力」的優勢，但其衍生出的「過度使用」已成為現代社會的一個擔憂。這種「過度」可能包含「時間過長」以及「內容不安全」的使用形式，而在過往研究中，這種令人擔憂的使用，普遍出現的形式通常被稱為「問題手機使用（Problematic Smartphone Use, PSU）」。

問題手機使用（PSU）被視為一個能夠涵蓋各種可能涉及「問題手機使用行為」的統稱，而這些行為則通常與手機的使用有關聯（Olmeda-Muelas et al., 2024）。問題的手機使用也可以廣義地被定義為：即使使用手機的狀況已經產生了負面結果，個體也無法控制自己想使用的慾望（Kuss et al., 2014）。根據 Caplan

（2010）所提出的，其認為問題手機使用可以被界定為五個要素：（1）比起實際面對面與他人交流，更喜歡以手機在線上與人互動，因其認為線上互動更安全、更有效；（2）在使用手機的模式上十分的執著，有屬於自己個人的一套使用方式、不採納他人意見；（3）在目的及動機上，強烈地試圖以使用網路的方式來排解、舒壓自己的負面情緒，也就是渴望以網路進行情緒的調解；（4）無法管控自己使用手機的時間和頻率，甚至感受到「被強迫地」想使用，也可視為自我調節的缺失，且導致（5）生活中感受到「因過度使用手機」而產生了負面的影響，甚至干擾到正常生活和工作的狀況。

Spada（2014）則指出，問題手機使用其實仍是一個「無法被完全定義清楚的概念」，但有兩個主要的特徵對其概念化至關重要：第一個特徵涉及到「使用」的層面，其指出個體出現「過度使用」或「強迫性使用」的狀況，以及對網路產生「著迷」和「失控」的感受，此概念與 Caplan（2010）指出的五要素之中的「個體感受到強迫地想使用」、「自我調節的缺失」為相同的內涵。

問題手機使用的第二個主要特徵則指的是，個體會因為花費過多的時間在「手機」上而導致生活中各樣的不利後果，例如：忽視現實生活中的社交活動、人際關係；也有可能為了使用手機而以「不利的方式」調整作息和飲食習慣，進而導致了對自己身體健康有負面影響的結果；甚至在自己的崗位上怠忽職守、未盡到身為員工或是學生應負的責任（Spada，2014）。

Kim 等人（2007）針對韓國青少年進行調查，發現此族群若有問題手機使用的狀況，則罹患憂鬱症的機率將比沒有此狀況的青少年來得高；另外，許多的心理疾病（如：抑鬱、焦慮等）都已有研究證實其與問題手機使用行為，具有一定的相關性（Gentile et al., 2011）。而潘嘉和等人（2016）於國內針對國中生進行抽樣調查，得出的結果也與其相似，若使用手機過度，則有更高的機率會誘發憂鬱症的發病。也就是說，問題手機使用行為對青少年的心理健康確實造成了影響。

此外，也有針對青少年族群在「自我控制」和「衝動行為」方面的研究發現，較高的自我控制水準對問題手機使用行為具有預防的作用；反之，較多的「衝動行為」則被認為有更高的可能性，做出問題手機使用行為（Haagsma, et al., 2013）。且值得注意的是，青少年時期的「情緒調節」和「控制」的能力還處於正在成長的階段，情緒可能較變化多端難以捉摸（Hazen et al., 2008），若問題手機使用行為的頻率較高，則衝動和情緒調節能力會較差（Gentile et al., 2011; Hong et al., 2014），也就是說，不恰當的網路使用行為將會影響到個體的自我控制以及情緒調節能力。

四、造成問題手機使用行為的原因

Wong 等人（2015）指出，問題手機使用行為其實通常源於現實生活中未滿足的心理需求，例如與他人的關聯、技能掌握的勝任感，以及個人決策的自主性的需求。以智慧型手機上網，恰好提供了一個容易接近且即時的渠道來滿足這些需求，從而導致個體可能會過度使用，特別是當人們在現實生活中感受到心理困擾時，如感到焦慮或抑鬱，他們可能會更多地依賴網路來尋求心理舒緩或滿足社交互動的需要，這種行為可能進一步加劇問題手機使用的情況（Kardefelt-Winther, 2014a; Wong et al., 2015）。問題手機使用也有可能源於現實生活中其他未滿足的需求，如：人際交往、尋求娛樂滿足、個人成就感的滿足……等，當個體有這些「需求」時，透過智慧型手機得以沈浸在網路世界中，便成為了一種緩解日常生活中面對問題的解方。

相關研究也指出，不同性別的青少年在問題手機使用行為的表現上也有差異，特別是女性時常以手機發送訊息、與他人交流，容易更依賴手機，而更可能產生問題手機使用的行為（Billieux et al., 2008）；Choi 等人（2015）以及 Jiang 和 Zhao（2016）同樣也指出相較於男性，女性的問題手機使用行為的可能性是更高的。而 Lee 等人（2018）則是進一步按照性別來區分不同問題手機使用行為的類

型，且以潛在類別分析方式進行分析，其研究結果發現女性較容易感受到焦慮、憂鬱，當她們使用手機時長較長的時候，便更有可能產生問題手機使用行為的狀況。由過去的研究可以發現，問題手機使用行為發生的機率是會根據性別的不同，而有所差異的。

五、小結

經由過往研究可得知，使用手機的習慣並非一面倒地僅會為青少年帶來負面影響，因為智慧型手機仍然為人們帶來便利性，對於人際關係所造成的影響也有不同的結果（Kraut et al., 2002; Valkenburg & Peter, 2009），因此，真正會嚴重影響到青少年各個層面的狀況，則是問題手機使用行為所導致。

相關研究也指出，處於青少年時期的個體，在幾年內便需要面臨許多的變化，且各方面的能力也仍在發展中，因此，父母以及其他重要他人就扮演了很重要的角色（Hamman & Hendricks, 2005; Manning, 2002）。

事實上父母的「教養方式」，以及父母對子女的網路使用行為的管教，除了會對親子關係產生影響，也會對子女的手機使用行為產生作用（吳文祺、鄭永熏，2015；林淑芳，2016），因此筆者將進一步回顧「家長介入與青少年手機使用」之相關文獻，以聚焦於家長、青少年與電子產品和手機使用之探討。

第二節 家長介入與青少年網路使用

智慧型手機與網際網路兩者組合的使用方式，帶給人們非常方便的生活（Wang et al., 2012）。然而，青少年時期是從幼年過渡到成年的關鍵階段，此階段的身心發展尚未完全成熟，特別是在判斷事物好壞的能力上，仍處於發展過程中（Casey et al., 2008; Steinberg, 2005）。此外，青少年在選擇網路使用方式時，往往偏重於「娛樂性」和「便利性」，並更關注網路是否能滿足其個人「需求」，這使得他們容易忽略網路使用背後潛在的危害（林漢唐、陳慧娟，2016）。因此，有許多家長採取「禁止」和「限制」的辦法來管教子女使用網路的時間和方式（王嵩音，2016），關於家長介入網路使用的教養方式在接下來的段落會更進一步說明。

一、家長網路介入的轉變

家長介入（Parental Mediation）指的是父母通過各種策略，來管理和指導子女的媒體使用行為，使媒體使用所帶來的效益能最大化，同時將媒體產生的風險最小化之目標（Livingstone et al., 2017），家長介入也用來描述親子之間，進行有關於子女使用媒體的互動，具體內容包括溝通的方式及採取的行為策略（Nagy et al., 2023）。探討家長介入子女媒體使用的策略包括主動介入（Active Mediation）、評價介入（Evaluative Mediation）、限制介入（Restirctive Mediation），以上幾種家長介入方式是過往研究中最為常見的（Chang et al., 2015; Clark, 2011; Livingstone & Helsper, 2008; Livingstone et al., 2011; Livingstone et al, 2017）。

然而，在傳統媒體的年代，家長對於孩童的媒體產品使用之介入，主要是針對「電視收看」進行管教，因此最早期的家長介入，可以追溯到網際網路與電子產品皆未盛行的時候。然而此種轉變並不是一夕之間地，研究者在探討父母介

入子女網路使用的策略時，多從過往已被分類出的家長對孩童電視收看的策略開始（Livingstone et al., 2017），故筆者接下來將簡單地對早期的家長介入進行文獻回顧。

（一） 早期的家長介入

關於電視收看的家長介入，通常為主動（active）、評估（evaluative）和限制（restrictive）此三種策略（Bybee et al., 1982; Valkenburg et al., 1999）。主動介入（Active Mediation）指家長在子女觀看電視時，主動與其討論節目內容，旨在引導子女正確理解媒體訊息，培養批判性思維；評估型介入（Evaluative Mediation）與主動介入相似，家長會對節目內容進行評價，表達個人觀點，並與子女分享，幫助他們形成對媒體內容的判斷能力；限制介入（Restrictive Mediation）則是家長透過設定規則，限制子女觀看電視的時間、頻率或特定節目，以控制其接觸媒體的程度，減少不良影響（陳佳宜、王嵩音，2009）。然而近年來因網際網路和電子產品的盛行，加上青少年依賴網路及手機也深受其所影響（林淑芳，2016），在此情況之下，學術界也將研究的焦點逐漸從「電視收看」的家長介入，轉向「網路使用行為」的家長介入之研究，並且也已經有研究者提出，家長對於「電視收看」及「網路使用」的介入策略是有差異的（Eastin et al., 2006），加上考量到本研究關注的是「家長網路介入」，以下將進一步探討。

（二） 網際網路盛行後的家長介入

過往的家長們對於手機和網路仍感到陌生，因此，當開始發現子女使用手機的時間過長、影響到日常生活時，最直覺的管教方式便是「禁止」子女使用，也就是說，限制介入仍然屬於大多數（王嵩音，2016；Livingstone & Helsper, 2008; Poulain et al., 2023）。然而隨著時間的推進，網路的世界演變得更加複雜，家長介入及青少年的網路使用行為也需要更詳細地進行探究。

與電視收看相比，手機和網路的使用屬於更私人的行為，因此即使家長介入，卻也不一定能達到預期的效益。研究顯示，家長若採用「限制網路使用」的管教，雖然能夠降低青少年的網路使用時間以及接觸危險因子的可能（Clark, 2011; Garmendia et al., 2012），但針對降低青少年在網路上的危險行為，則無顯著效果，且愈常權威地限制青少年使用電子及網路使用，還會造成親子之間的衝突與矛盾，甚至讓青少年失去了在數位科技方面學習自我管理的機會（Mascheroni et al., 2018），且青少年發展到越後期，其自主性愈高，也愈不會受到家長的介入所影響（王嵩音，2016）。因此，家長介入青少年網路使用行為的策略不能侷限於限制，而是要更有彈性、更多變化地與時俱進。

學者建議，家長在介入青少年子女使用網路及電子的習慣上需要採取「討論」和「溝通」此種參與在青少年網路生活中的策略（Nagy et al., 2023），而不是一味地禁止與限制，才能了解子女上網的情形，也能夠避免親子關係的緊張，以利達到雙贏的結果（王嵩音，2016；Kalmus et al., 2022; Liu et al., 2023; Symons et al., 2020; Valcke et al., 2010）。

考量到學者的建議，加上過往研究中的「限制」與「主動」的定義可能較難以準確描述不同策略的核心目標與操作方式，因此本研究使用「限制管控」與「引導支持」的分類，期許能更清楚解釋家長在介入方式上的差異。且隨著智慧型手機與社群媒體的普及，青少年的網路使用行為變得更為複雜，家長需要兼具約束與教育的策略來應對（王嵩音，2016）。此分類可能更加地切合現實，也有助於提升研究結果的實用性，為未來的教育與政策提供更具體的參考。

因此，本研究將在後續的問卷設計與資料分析中，以「限制管控」和「引導支持」作為核心分類，深入探討這兩類策略如何影響青少年問題手機使用行為，期望為相關領域提供新的貢獻。

二、家長介入之相關研究

家長介入的策略，會隨著孩子的發展階段和家長本身對網路世界的認識而有所變化。Chen 和 Chng（2016）的縱貫研究針對國中此階段的青少年進行調查，發現三年之間的家長所採取之介入策略，會隨著子女的成長而有所調整，多數的受試者會由單純地限制逐漸趨向於採取柔性溝通、討論的方式，這是因為考量到青少年子女已到了更成熟的階段，會有更高的自主性之需求而有的轉變（Valcke et al., 2010; Chen & Chng, 2016）。隨著青少年開始主張自己的自主權，父母會根據青少年子女的發展需求而調整他們的介入方式。隨著孩子年齡的增長，由於認為家庭規則和所要傳遞的價值觀已被理解，且對規範的需求減少，父母的限制管控也可能會逐漸減少（Symons et al., 2017; Padilla-Walker & Coyne, 2011）。

透過這些策略，家長能夠有效地支持孩子的健康發展，並促進其對媒體內容的批判性思考（Liu et al., 2023）。無論是何種類型的介入，都能夠減少青少年使用網路時所遇到的風險，但整體而言，家長如果主動與青少年討論接觸的內容、引導子女正確理解媒體訊息，培養批判性思維，對於青少年的發展仍然較有幫助，這是由於介入的過程中會由父母以開放、引導的方式使青少年針對自身使用網路的狀況和內容進行評估，所以會有助於提高青少年的因應能力與網路素養（Ren & Yang, 2022）。

三、小結

過往研究指出，家長對青少年子女的網路使用無論是限制管控，或者引導支持，對於子女在使用網路的安全性上皆有幫助（王嵩音，2016；Clark, 2011; Garmendia et al., 2012）。雖然限制管控較容易阻礙青少年的自主性發展，其效果也不穩定，但研究證實該介入方式確實能夠減少子女使用網路的頻率，也能夠降低使用網路的風險及負面影響（Valcke et al., 2010），但是，父母的引導與支持除

了能提高青少年的網路素養及批判性思考能力之外，同時也能夠降低青少年不當使用網路的機率（Liu, 2023）。

經過文獻回顧後發現，家長網路介入的策略仍然是受討論的議題，也有許多實證研究指出，家長管教青少年使用網路的行動有其必要性，除了能夠達到保護作用以外，若給予自主性的發展空間，將能更有效幫助青少年提升其使用網路的有效性及能力（Kalmus et al., 2022; Liu et al., 2023; Symons et al., 2020）。因此，本研究希望探討家長網路介入的影響，希望能進一步對於家長網路介入策略有更多的了解。

第三節 青少年的基本心理需求

Kardefelt-Winther（2014a）提出的補償行為理論（Compensatory Internet Use Theory，CIUT）指出，當個人可能因無法在現實生活中滿足某些心理需求時，會轉而從網路世界尋求心理上的慰藉或彌補其感受。Liu 等人（2019）結合自我決定理論（Self-Determination Theory, SDT）與補償行為理論，針對中國的青少年進行研究，結果發現高品質的父母與青少年溝通可以達到基本心理需求的滿足，從而降低青少年以使用手機來補償現實生活中心理需求的不滿足，也降低了問題手機使用的風險。

自我決定理論是一個關於人類動機與心理需求的理論框架，由 Deci 和 Ryan（2000）提出。該理論認為，個體的內在動力來自於對三種基本心理需求的追求：自主性（autonomy）、勝任感（competence）和歸屬感（relatedness）。自主性指個體能夠自我決定行為並感受到選擇的自由；勝任感是對自身能力的信心與有效完成任務的感知；而歸屬感則強調個體與他人之間的聯繫與情感支持。這三種需求的滿足是促進個體心理健康、學習動機和持續發展的關鍵因素。

然而，過去的研究較少同時探討家長網路介入、基本心理需求與青少年問題手機使用行為之間的關係，且相關研究多集中於國外學者的貢獻。因此，本研究旨在以既有文獻為基礎整合這三個面向，並進一步分析臺灣社會的現況。

一、基本心理需求理論之概述

心理學家 Edward L. Deci 和 Richard M. Ryan 於 1970 年代初期提出自我決定理論（Self-Determination Theory, SDT），作為說明關於人類動機和個性發展的理論。自我決定理論主要聚焦於人們如何內化和採納外在的影響因素，其中包含了幾個次理論，這些次理論進一步解釋了不同情境下動機和行為的性質。這些次

理論包括認知評價理論、有機整合理論以及基本心理需求理論，然而本研究關注的是青少年其自身的基本心理需求是否會影響到問題手機使用行為，因此接下來主要針對「基本心理需求理論」做進一步的論述。

基本心理需求理論（Basic Psychological Needs Theory, BPNT）是自我決定理論（Self-Determination Theory, SDT）的核心部分，由 Ryan 和 Deci（2000）提出。這一理論聚焦於三個被認為是個體健康、福祉及成長的基本心理需求：勝任感（competence）、自主性（autonomy）和歸屬感（relatedness）。這些需求被視為個體的基本心理需求，即使處在不同文化背景，每個人都存在此三種需求，且對各方面的發展皆至關重要。以下將針對勝任感、自主性與歸屬感逐一說明（Deci & Ryan, 2008; Deci & Ryan, 2012; Ryan & Deci, 2000）：

（一）勝任感（Competence）

其指涉的是個體對於能夠感受到，自己是得以有效地掌握事物以及達成目標的，也就是說，在進行任務或活動時，人們能感覺到自己是有能力的、能有效地達成目標和應對挑戰的。而當人們感覺到自己是有能力、對自己有信心的，他們就更可能繼續堅持下去。

（二）自主性（Autonomy）

指個體感受到自己做出的行為是出於自願的、自發性的，在行動時感覺到自己是行為的主導者，可以自由選擇和決定自己的行為，不受外界強迫或壓力。當人們從事並且感受到所作所為是出於內在的需求，且可以根據自己的價值觀來決定自己的行為時，其自主性的需求就得到了滿足。除此之外，Hu 和 Zhang（2017）針對自主性與學習成就的研究也指出，自主性也包括監控進度和評估結果。

（三）歸屬感（Relatedness）

歸屬感需求指的是個體與他人建立密切且有意義的關係的需求。當人們感覺到自己是被他人所理解且被關心和被支持時，歸屬感的需求就得到了滿足。也就是說，個體會感覺自己與他人有連結、自己是屬於某個群體而非孤單的，且他人的關心和支持對個體而言是有意義的，即滿足了歸屬感的需要。

同樣屬於人類的基本心理需求，但三者仍是有差異的。具體而言，其中有需求不被滿足時，個體做出的行為動機是有落差的，例如：儘管個體可能在他人的支持下感受到強烈的歸屬感，並且在從事不感興趣的活動時感到歸屬感需求被滿足，但如果自主性需求未被滿足，在缺乏自主性的情況下，個體參與該活動的動機可能只是為了取悅他人、獲得認可、避免內疚，並非出於自我意願的，甚至是感到有些被強迫（Haerens et al., 2015; Markland & Tobin, 2010）。

綜上所述，藉由歸納基本心理需求理論的觀點可得知，自主性、勝任感和歸屬感這三個需求的滿足對於個體各方面的發展，以及個體的健康、福祉而言是必不可少的。當這些需求被滿足時，人們會表現出更高的內在動機、更好的心理健康；反之，當這些需求被挫敗時，可能導致負面的心理狀態和行為問題，如：焦慮、抑鬱。

二、小結

自我決定理論強調個體的行為動機以及基本心理需求的滿足，具體而言，該理論的論述都緊扣著個體發展的健康及福祉，尤其對仍在發展過渡階段的青少年而言，需求的滿足更是會影響其接下來的成長。又有研究指出，青少年心理需求的不滿足是個體使用網路的動機，甚至是導致其問題手機使用的主因之一（Kardefelt-Winther, 2014a; Sheldon et al., 2011），因此本研究想進一步探討關於基本心理需求以及網路使用之間的關係，在第四節的部分，將針對家長介入、青少年網路使用、基本心理需求進行綜合討論。

第四節 家長介入、青少年手機使用與基本心理需求的關係

由前述的文獻回顧結果可得知，青少年的手機使用行為會受到家長介入管教所影響（王嵩音，2016；Clark, 2011）；此外，青少年的基本心理需求滿足與否也是影響青少年手機使用的因素之一（Kardefelt-Winther, 2014b; Sheldon et al., 2011）。然而筆者想關注的是，家長介入會如何影響青少年的基本心理需求滿足，而是否當心理需求的滿足程度越高則手機的使用就越能得到控制，問題手機使用的機率也能夠越低，因此接下來的第四章節將進一步以文獻回顧，探討三者之間的關係。

一、家長介入與基本心理需求之相關

青春期的個體正在面臨生理層面的急劇變化，無論是荷爾蒙造成的發育、大腦結構的變化、身體狀態的改變……等生理的變化多始於此時期（Christine & Viner, 2005; Pringle et al., 2016）。由過往文獻可以得知，處於青少年時期的個體，在幾年內便需要面臨許多的變化，且各方面的能力也仍在發展中，因此，父母以及其他重要他人就扮演了很重要的角色（Hamman & Hendricks, 2005; Manning, 2002; Yang et al., 2018）。

過往的相關研究，探討基本心理需求滿足對於家長對青少年子女的手機使用管教及青少年手機使用的中介作用，多以「教養風格」為主來探討。自主支持（Autonomy Support）的家長教養風格強調培養青少年的自主性，透過鼓勵表達自我、提供選擇及避免以強制控制來幫助子女發展，且父母會傾聽子女的觀點，並注重子女的個人責任感和自主性（Joussemet et al., 2005; Joussemet et al., 2008; Spera, 2005）。家長的自主支持，能夠正面促進青少年的基本心理需求的滿足（包括自主性、勝任感和歸屬感的需求），且進一步正面地影響學業表現（Niemiec et al., 2006; Wei et al., 2022）。而更多引導支持青少年子女使用手機的家長，在過程

中積極引導和討論手機使用的內容、協助子女發展批判性思維，並指導其如何更合適地使用手機（王嵩音，2016；Nagy et al., 2023; Valkenburg et al., 2013），這可以看出自主支持教養的模式，與引導支持的家長介入方式都有著相同的益處。相對地，限制管控的家長介入較多是設立規範，可能較少涉及父母給予的適當引導（王嵩音，2016；Clark, 2011; Garmendia et al., 2012），則可能無法提供與引導支持家長介入方式的相同效益（Mascheroni et al., 2018; Nagy et al., 2023）。

Liu 等人（2019）發現自主支持的教養與心理需求呈現正相關、心理需求滿足與問題手機使用呈現負相關，並且基本心理需求滿足在這兩者間產生了中介作用。也就是說，父母可以透過滿足青少年的自主需求，從而降低問題手機使用行為的可能性，而 Liu 等人（2021）的研究也得到了相同的結果。此外，Meeus 等人（2019）發現自主支持的教養方式會增加子女對家長傳遞的訊息的內化，進而提高自我調節能力，而採用自主支持的管教直接且負向地與問題手機使用行為相關。相反，控制程度較高的管教方式通常透過情緒和行為自我調節間接與更多的問題手機使用有關（Meeus et al., 2019）。

家長介入方式與青少年的基本心理需求之間存在著重要的關聯，然而根據文獻回顧後發現，過往針對「家長網路介入」和「基本心理需求」的相關研究研究鮮少，而同時針對家長介入、青少年基本心理需求及其網路使用的研究也較為缺乏，因此本研究期許能提供貢獻。

二、青少年網路使用與基本心理需求之相關

Kardefelt-Winther（2014a）提出了補償行為理論，認為當個體在現實生活中無法滿足某些心理需求時，可能會轉向網路世界尋求心理上的慰藉或彌補感受。Liu 等人（2016）的研究，也基於基本心理需求理論（Deci & Ryan, 2000）進一步指出，當個體的自主性、勝任感、歸屬感的需求沒有被滿足時，會產生一種致

使他們尋求其他方式來滿足需求的動機。Shen 等人（2013）以自我決定論為基礎進行研究，結果顯示，在日常生活中需求得不到滿足可能過度使用手機並得到更多負向情感，形成一種惡性循環。當青少年的基本心理需求在日常生活中得不到滿足或甚至是遭遇需求挫折時，他們可能會經歷更多的負面影響，這可能會讓他們表現出更多的問題手機行為（Yao et al., 2022）。Liu 等人（2016）則是發現，基本心理需求的挫敗能夠預測問題手機使用，因為當青少年發現手機世界當中的行為可以更快得到回饋時，他們會傾向更常使用手機，這也增加了他們問題手機使用行為的可能性。

進一步有研究將基本心理需求的勝任感、自主性及歸屬感分別探討。研究結果顯示，青少年的自主性、勝任感與歸屬感等基本心理需求，皆會透過提升其生命意義與責任感，進而減少問題手機使用行為的情形（Kaya et al., 2024）。而 Hui 等人（2019）指出歸屬感需求的不滿足與問題手機使用行為呈現正相關；Yang 等人（2022）的研究也有著相似的結果。Hong 等人（2019）的研究發現，歸屬感需求滿足調節了社交焦慮與問題手機使用行為之間的關係，也就是說，當青少年的歸屬感需求得到滿足時，社交焦慮對問題手機使用行為的影響較弱。且青少年可能會因為享受在虛擬的網路世界中與陌生人及線上的朋友交流，以滿足其對勝任感與歸屬感的需求（Elhai et al., 2016）。Sun 等人（2020）以及 Gao 等人（2022）皆發現，當青少年的勝任感需求得到滿足時，他們較不容易沉迷於手機，問題手機使用行為的可能性也隨之降低。針對自主性需求的研究結果，則是與問題手機使用行為呈現負相關，且可有效預測問題手機使用行為的可能性（Kaya et al., 2024; Piri et al., 2018）。綜上所述，個體傾向於手機的世界，可能是為了滿足其自主性、勝任感與歸屬感等基本心理需求，這可能是因為他們試圖補償未被滿足的基本心理需求的結果（Kardefelt-Winther, 2014a; Kuss et al., 2017; Sheldon et al., 2011）。

然而與多數研究不同的是，Su 等人（2022）的針對線上同儕互動數量、線下同儕互動數量與同儕互動質量（親密友誼感知勝任感）之間的雙向關係進行長期追蹤研究，以三波的資料分析，結果顯示，青少年在手機上的積極互動（如傳訊息或分享照片與影片）會促使其與朋友的面對面交流次數增加，而這種面對面交流反過來也會促進息的頻率，也就是當青少年與同儕的互動使得其歸屬感需求得到滿足時，其問題手機使用行為的可能也會提高。

綜上所述，根據過往的研究，可以發現雖然勝任感、自主性與歸屬感的內涵並不相同，但是與問題手機使用行為的關係，大多都是呈現「負相關」。也就是說，當青少年的基本心理需求能夠在現實生活當中得到滿足時，他們沉溺在手機世界的可能性就會隨著降低，進而再透過基本心理需求滿足的效果，幫助青少年的身心發展可以更加地健康。

三、小結

基於以上文獻回顧，青少年的手機使用行為會受到家長介入管教所影響（王嵩音，2016 ; Clark, 2011），而青少年的基本心理需求是否得到滿足，也是影響他們使用手機的行為的因素之一（Kardefelt-Winther, 2014b; Sheldon et al., 2011）。從過往的研究可得知，父母在管教青少年子女使用網路的策略，會對其基本心理需求產生不同影響（Niemiec et al., 2006; Wei et al., 2022）。也就是說，家長介入會影響青少年的基本心理需求的滿足程度（Liu et al., 2019; Meeus et al., 2019），而基本心理需求滿足也會對青少年使用手機的方式產生影響（Kardefelt-Winther, 2014a; Liu et al., 2016; Yao et al., 2022）且此三種基本心理需求可能會透過不同的機制造成不同的影響。

針對家長介入、基本心理需求及青少年手機使用三者進行探討的研究鮮少，故本研究想驗證過往的研究結果，並且針對基本心理需求滿足在家長介入及青少

年手機使用之間的中介作用進行研究的補充，期望能根據研究結果提出對現今家庭教育及父母教養有實質幫助的建議。

第三章　研究方法

本章分為四個章節，將本研究所使用的研究工具進行逐一的說明。第一節為資料來源與研究對象，說明使用之資料庫以及資料內容；第二節為研究問題及研究架構，針對所提出的研究目的再進一步提出研究假設以及繪製出的研究架構也在此節展示；第三節為研究變項及測量，將列出主要使用的量表其問題以及測量方式；最後一節則是分析方法，介紹本研究主要使用的統計分析。

第一節 資料來源與研究對象

本研究以「臺灣傳播調查資料庫（Taiwan Communication Survey，簡稱 TCS）」於 2020 年公開發布之第二期第四次調查中「青少年調查樣本」的資料（張卿卿、陶振超，2023a）進行分析，本次調查時間為 2020 年 11 月 11 日至 2021 年 1 月 19 日，並且配合所抽中學校的上課時間進行問卷調查。本次調查總計回收 1,696 份有效問卷，在 95%信賴水準下，抽樣誤差不超過 2.38%。

臺灣傳播調查資料庫自 2011 年成為科技部的獨立計畫，資料庫的問卷規劃大致可以分為四大部份，以下將進一步介紹該資料庫（張卿卿、陶振超，2023b）：

第一部份為「基本題組」，聚焦在傳播媒體使用的行為，第二部份為「媒體特色題組」主要詢問民眾對媒體的評價，此二部份每年以相同的題目進行調查，以進行跨年度的資料比較。

第三部分詢問「新媒體使用行為題組」(例如：社群媒體、即時通訊軟體、戲劇、電玩等媒體)，以了解新媒體之趨勢與影響。第四部份為「當年主軸題組」，資料庫的團隊會根據臺灣社會發展現況、國際傳媒趨勢，擬定當年度的調查方向、研擬問卷題目。第二期第四次的調查主題，觀察到近年來傳播媒體帶來的生活與人際之影響，因此著重於此。

而本次針對青少年進行調查訪問，採用分層兩階段叢集抽樣法，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、低度發展鄉鎮，以及在考量可執行性的因素下，將第六層的高齡化鄉鎮及偏遠鄉鎮。在分層完成後，第一階段先根據各層母體比例，抽取出欲調查之學校，第二階段再抽取出各校之班級。各校班級抽取之後，則針對所有同意接受調查之同學進行調查訪問。

本次研究的正式調查，於國小共抽出 19 所學校（n=446），國中共抽出 20 所學校（n=582），高中共抽出 15 所、高職共抽出 8 所學校（n=668），完成 1,696 份有效問卷（N=1,696）。考量到本研究關注對象為「青少年」，而臺灣的《兒童及少年福利與權益保障法》（立法院，2021）指出，現今我國對青少年的法定年紀規範為十二歲以上未滿十八歲之人，故依法定年紀區分後，本研究僅採用國中及高中（N=1,250）參與者的填答資料。

又因為本研究關注對象為青少年族群，在本次調查的定義中，青少年為已滿 12 歲但未滿 18 歲之個體，又因筆者所關注的議題與手機使用相關，便將「你有沒有使用手機？」此題項填答「沒有」的資料也剔除（n=10），以利後續的統計分析更為精準。剔除漏答的資料後，本研究最後進行統計分析的樣本數為 1,210 份。

第二節 研究問題及研究架構

根據本研究的研究目的及研究問題，提出本研究架構（如圖 3-1-1 所示），以及以下的研究假設。

研究目的一：描述青少年問題手機使用行為之現況。

研究問題 1-1：不同年齡及性別的青少年之假日手機使用時數為何？

研究問題 1-2：不同年齡及性別的青少年之問題手機使用行為之情形為何？

研究目的二：探討家長網路介入及青少年本心理需求滿足對青少年問題手機使用行為的影響。

針對研究問題 2-1：控制背景變項的效果後，家長網路介入對青少年問題手機使用行為的影響為何？

提出研究假設 2-1-1：控制背景變項的效果後，家長網路介入的限制管控的程度愈高，青少年愈不易發生問題手機使用行為的狀況。

提出研究假設 2-1-2：控制背景變項的效果後，家長網路介入的引導支持的程度愈高，青少年愈不易發生問題手機使用行為的狀況。

針對研究問題 2-2：青少年基本心理需求滿足對其問題手機使用行為的影響為何?

提出研究假設 2-2-1：青少年的勝任感需求愈滿足，其問題手機使用行為愈不易發生。

提出研究假設 2-2-2：青少年的自主性需求愈滿足，其問題手機使用行為愈不易發生。

提出研究假設 2-2-3：青少年的歸屬感需求愈滿足，其問題手機使用行為愈不易發生。

研究目的三：探討家長網路介入對青少年基本心理需求滿足的影響。

針對研究問題 3-1：控制背景變項的效果後，家長網路介入是否會影響青少年基本心理需求的滿足？

提出研究假設 3-1-1：控制背景變項的效果後，家長網路介入限制管控程度愈高，青少年的勝任感需求愈不滿足。

提出研究假設 3-1-2：控制背景變項的效果後，家長網路介入限制管控程度愈高，青少年的自主性需求愈不滿足。

提出研究假設 3-1-3：控制背景變項的效果後，家長網路介入限制管控程度愈高，青少年的歸屬感需求愈不滿足。

提出研究假設 3-1-4：控制背景變項的效果後，家長網路介入引導支持程度愈高，青少年的勝任感需求愈滿足。

提出研究假設 3-1-5：控制背景變項的效果後，家長網路介入引導支持程度愈高，青少年的自主性需求愈滿足。

提出研究假設 3-1-6：控制背景變項的效果後，家長網路介入引導支持程度愈高，青少年的歸屬感需求愈滿足。

研究目的四：探討基本心理需求滿足在家長網路介入程度及對青少年問題手機使用行為間的中介效果。

針對研究問題 4-1：控制背景變項的效果後，家長網路介入是否會透過青少年的基本心理需求滿足，進而影響問題手機使用行為？

提出研究假設 4-1-1：家長的限制管控程度會透過青少年的勝任感中介作用，進而影響青少年問題手機使用行為。

提出研究假設 4-1-2：家長的限制管控程度會透過青少年的自主性中介作用，進而影響青少年問題手機使用行為。

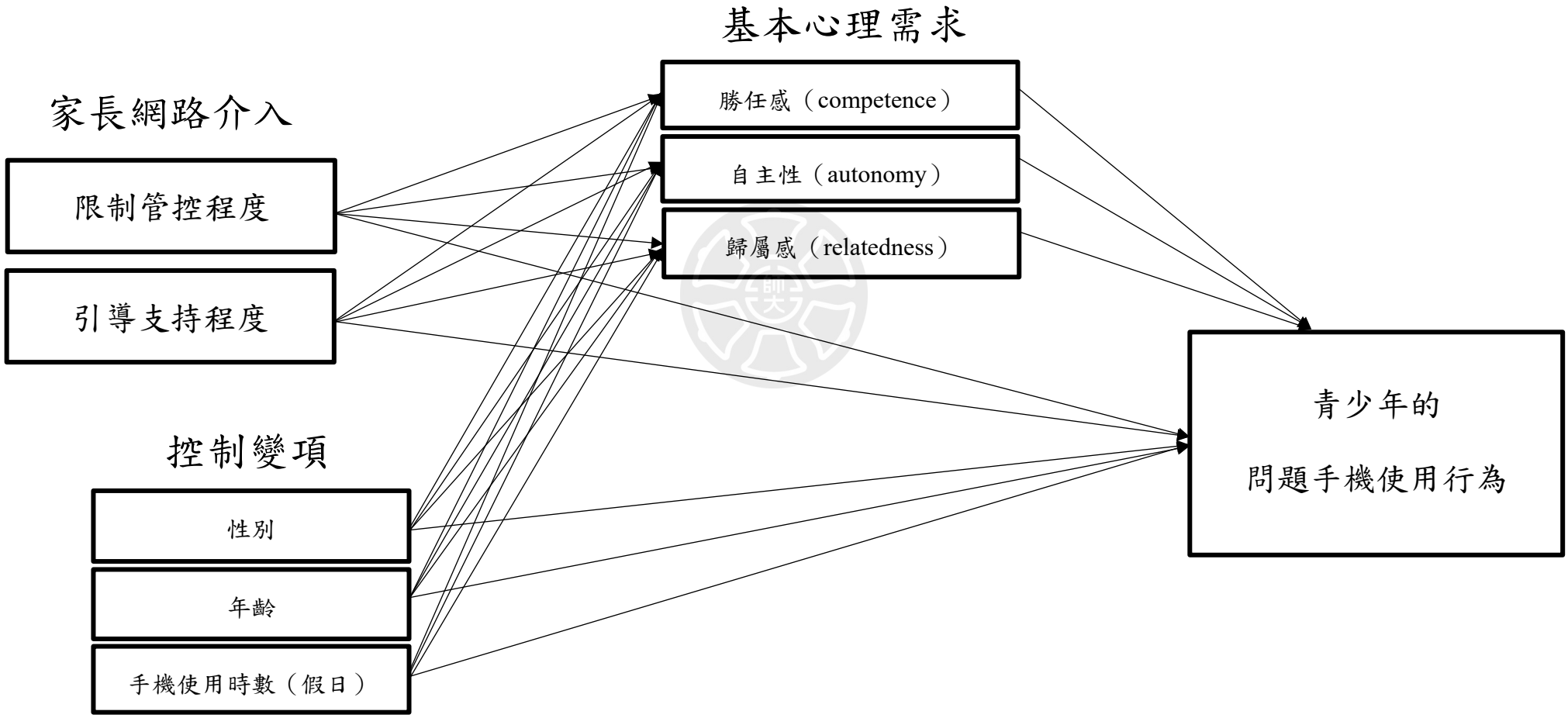
提出研究假設 4-1-3：家長的限制管控程度會透過青少年的歸屬感中介作用，進而影響青少年問題手機使用行為。

提出研究假設 4-1-4：家長的引導支持程度會透過青少年的勝任感中介作用，進而影響青少年問題手機使用行為。

提出研究假設 4-1-5：家長的引導支持程度會透過青少年的自主性中介作用，進而影響青少年問題手機使用行為。

提出研究假設 4-1-6：家長的引導支持程度會透過青少年的歸屬感中介作用，進而影響青少年問題手機使用行為。

圖 3-1-1 家長網路介入對青少年問題手機使用行為的影響：探討基本心理需求滿足的中介作用研究架構圖



第三節 研究變項及測量

本節為研究變項說明，將針對研究所使用的變項及測量內容做詳細描述。

一、 人口變項

本研究將針對填答者的性別、年齡進行分析，作為此次調查對象的人口變項資料。以題目「A1.你的性別？」及選項「男性」和「女性」來詢問填答者的生理性別，並且將男性編碼為 0、女性編碼為 1；年齡則以資料庫中原先已分類好的「年齡」數值進行分析，但因本研究關注的對象為國中及高中職學生，因此在後續重新編碼時，以 0 為國中生、1 為高中（職）生。

二、 家長網路介入

在本研究中，家長網路介入的測量是以 TCS 資料庫於第二期第四次所釋出的資料的其中六題有關「家長介入」的題組 I10 為主。詳細的題目內容包含「家長會禁止你上某些網站」、「家長會規定你什麼時候可以上網，什麼時候不行」、「家長會限制你上網時間的長短」、「家長會支持你上網」、「家長會陪你一起上網，並會討論使用網路的情形和心得」、「家長會和你一起聊網路上發生的趣聞或事件」；答案包括「從來沒有」、「很少」、「有時」、「經常」。本研究將變項做連續變項處理，每題根據研究樣本的回答給予 1 到 4 分之分數。取平均後的分數越高表示家長越採取該網路介入策略的程度愈高。

三、 青少年問題手機使用行為

青少年的手機使用行為之測量是以此資料其中五題有關「手機使用」的題組 H10 為主，詢問填答者對該狀況的同意程度。詳細的題目內容包含「你常常不

知不覺又開始滑手機」、「你常發現自己使用完手機後沒多久，又開始滑手機」、「沒有辦法使用手機時，你會很想使用手機」、「你經常因為使用手機而耽誤工作或課業」、「你經常覺得自己應該少用手機」；答案包括「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」。筆者將變項做連續變項處理，每題根據研究樣本的回答給予 1 到 5 分之分數。取平均後的分數越高，則表示該名青少年在手機使用行為上，越有可能影響到日常生活，需多加留意。

四、　基本心理需求

青少年的基本心理需求滿足程度之測量是以題組 N1 的第七至第八小題為主，詢問填答者對該狀況的同意程度。根據自我決定論，個體的基本心理需求有三種，分別是自主性、勝任感及歸屬感，此 N1 題組中針對此三個面向各提出一題進行詢問，詳細的題目為：「你有信心能把事情做好」（勝任感）、「你感覺你一直在做自己真正感興趣的事情」（自主性）、「那些對你來說重要的人，你覺得和他們有一種親近感」（歸屬感）；答案則是「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」五個選項。每道題目，筆者會根據研究樣本的回答給予 1 到 5 分之分數，將變項個別處理，當分數越高，則表示該名青少年在該面向的基本心理需求愈滿足；反之，分數越低則代表愈不滿足。

五、　控制變項

考量到使用手機的頻率不同，可能會影響青少年問題手機使用行為的發生機率，因此本研究進行分析時，將「手機使用頻率」列為控制變項，以確保分析結果更加準確。

手機使用頻率以問卷中的「H5.星期六或星期日有用手機的那一天，你一整天大概會用幾個小時？」此題，並使用 24 小時制進行填答，以此作為分析依據。

第四節 分析方法

本研究依研究目的和本節提及的研究架構與方法進行分析。本節將進一步介紹研究中所用到的所有統計分析方法。

一、 研究工具信效度

（一）信度分析

信度（Reliability）是指測量工具（如問卷、測驗）在多次測量中是否能提供一致且穩定的結果。信度分析的功能是能夠根據項目間相關性平均值來測量工具的內部一致性(Internal Consistency)、穩定性(Stability)和一致性(Consistency)。如果一個測量工具的信度高，表示該工具能準確地反映被測對象的特徵，而非偶然或隨機誤差的影響（邱皓政，2017）。

本研究透過信度分析得出的 Chronbach's α 係數的結果，為確保所使用的各個量表皆有良好的信度，藉著信度分析去判斷此量表測量的可靠程度，高信度表示測量結果可以被反復驗證且不受外在因素干擾，本研究中量表的信度分析結果，後續會再繼續說明。

（二）因素分析

因素分析（Factor Analysis）是一種統計方法，它的核心目的是驗證量表是否具有良好的效度，即問卷題目是否能正確反映研究欲測量的構念，通常以減少變數的數量、提取出少數有意義的潛在因素，以至於研究者能夠解釋及使用（邱皓政，2017）。

因此，本研究將針對家長網路介入及青少年問題手機使用行為兩個量表進

行因素分析，以確保量表的效度是良好的。本研究所採取的萃取方法為主軸因素分析，轉軸方式為最大變異法，量表的因素分析結果，後續會再繼續說明。

二、 描述性統計

本研究擬針對性別、年齡、家長網路介入、青少年手機使用行為、基本心理需求滿足等變項進行人數與百分比的描述。其次，將限制管控介入及引導支持介入、青少年手機使用行為和基本心理需求滿足計算得分，並描述其平均值及標準差。

在描述性統計的部分，為回答本研究之問題，主要會針對探索性的研究問題一，分別對性別及年齡進行分析，為了瞭解現況，將會以「手機使用時數（假日）」、「問題手機使用行為」、「基本心理需求」等進行描述性統計的分析及說明。

三、 推論性統計

（一）單因子變異數分析

單因子變異數分析（One-Way ANOVA）用於比較三組或三組以上的樣本平均數是否有顯著差異。該方法檢測的是自變數對依變數的影響，並分析組間變異和組內變異的比例，透過比較組間變異（Between-Group Variance）和組內變異（Within-Group Variance）的比例來評估均值差異是否顯著。此比例以 F 值表示，若 F 值較大，且達到顯著性水準（$p < 0.05$），則可以拒絕虛無假設，說明至少有一組均值顯著不同（邱皓政，2021）。

（二）多元回歸分析

多元回歸分析（Multiple Regression Analysis）是為了檢測和量化多個自變

項對依變項之間的影響關係。該方法是線性回歸分析的擴展，允許多個變項同時納入模型，以解釋依變項的變異來源，並估算每個自變項的貢獻程度。使用R^2（決定係數）來推論自變項的線性組合能解釋依變項變異的比例：R^2接近 1，表示模型解釋力較強。R^2接近 0，表示模型解釋力較弱（邱皓政，2021）。

（三）中介分析

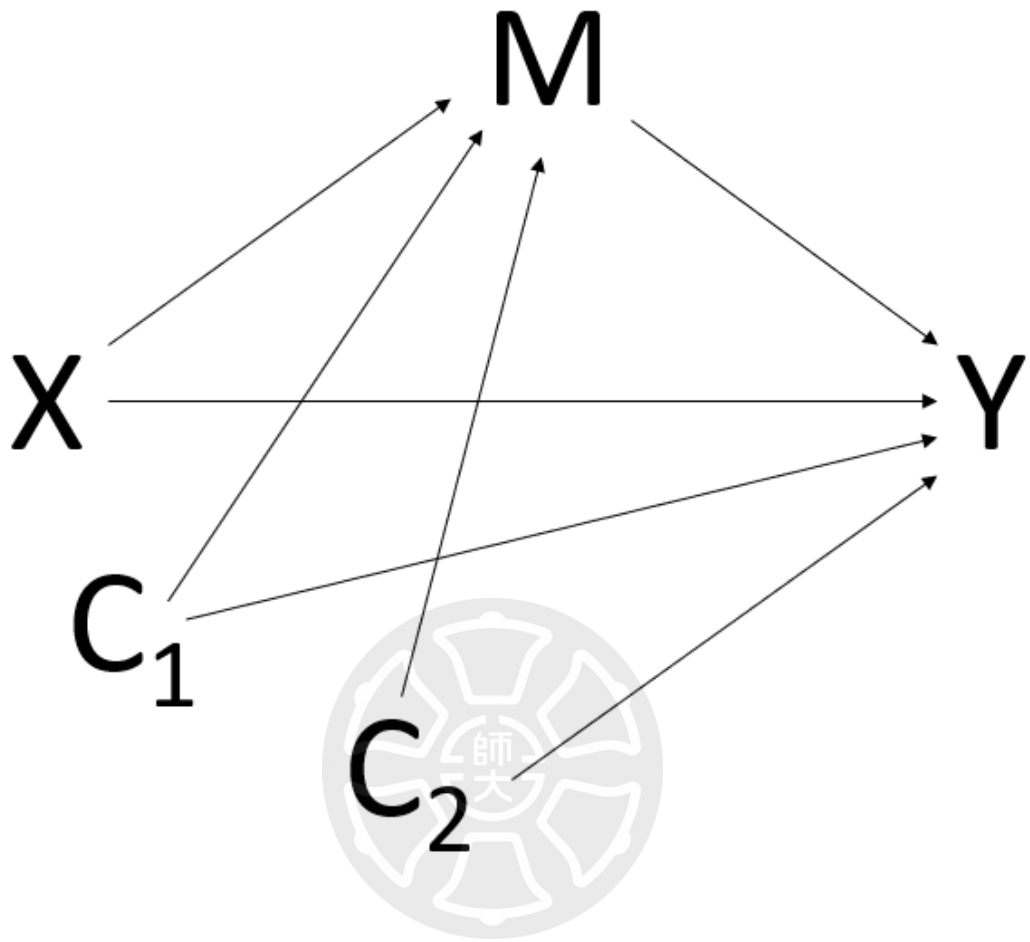
中介分析（Mediation Analysis）是用於探討自變項（Independent Variable, X）如何透過中介變項（Mediator, M）間接影響依變項（Dependent Variable, Y）的統計方法，由 Baron 與 Kenny（1986）它的目的是檢驗自變項對依變項的影響是否部分或全部由中介變項傳遞，傳遞的效果分為直接效應與間接效應：直接效應（Direct Effect）指的是自變項對依變項的影響，不依賴中介變項；間接效應（Indirect Effect）則是指自變項會透過中介變項對依變項造成影響。中介分析的核心假設是：自變項影響中介變項（X→M）、中介變項影響依變項（M→Y），同時，自變項也可能直接影響依變項（X→Y）。可透過統計檢驗（如：Bootstrapping），量化中介變項的影響，並比較直接效應與間接效應的相對貢獻（邱皓政，2021）。

在本研究中，中介分析將以 SPSS 的 PROCESS 進行分析，自變項為家長介入（分別為限制管控及引導支持），依變項則是青少年的問題手機使用行為，中介變項則是分為「勝任感」、「自主性」以及「歸屬感」這三個基本心理需求的「滿足程度」為分析的依據。

四、 統計分析軟體

本研究擬使用 SPSS 27.0 版本進行資料整理、描述性統計、皮爾森積差相關、多元回歸分析、變異數分析，並且以 Hayes（2017）的 PROCESS（Model 4）分析基本心理需求滿足的中介作用，分析模型如圖 3-4-1 所示。

圖 3-4-1 Hayes（2017）PROCESS Model 4 Simple mediation model with covariates



取自：UCLA Statistical Methods and Data Analytics

第四章　研究結果

本章將分為四個章節進行，針對本研究的結果詳細說明。第一節首先列出研究工具信效度分析結果，展示研究工具的品質；接下來第二節描述性統計與相關分析先初步檢視樣本的基本樣態；第三節將聚焦於假設模型之主要分析結果；最後，第四節則著重於中介分析的結果。

第一節 研究工具信效度分析結果

一、家長網路介入

本研究使用研究樣本為年齡 12 至 17 歲填答者的資料，經信度分析後得出此量表的內部一致性係數（Cronbach's Alpha）為 0.609，顯示該量表內部一致性數值可接受。因筆者想細緻地分析家長介入策略，因此在進行因素分析後，得出兩個主要因子，並且依據題目的內容將二者分別命名為「限制管控」以及「引導支持」，表 4-1-1 呈現家長網路介入之因素分析結果。其中，限制管控分量表的 Cronbach's Alpha 值為 0.759、引導支持分量表則為 0.677，皆顯示出可接受的信度。

經主軸因素分析萃取、最大變異法轉軸，本量表抽離出兩個主要因素，第一個因素可解釋 34.13%的變異量，第二個因素可以解釋 30.62%的變異量，合計為 64.75%。因素分析結果整理如表 4-1-1。

表 4-1-1 家長網路介入之因素分析結果

題目	1 限制 管控	2 引導 支持
I10(01)家長會禁止你上某些網站	**.637**	.126
I10(02)家長會規定你什麼時候可以上網，什麼時候不行	**.911**	-.041
I10(03)家長會限制你上網時間的長短	**.895**	-.030
I10(04)家長會支持你上網	-.035	**.704**
I10(05)家長會陪你一起上網，並會討論使用網路的情形和心得	.101	**.831**
I10(06)家長會和你一起聊網路上發生的趣聞或事件	.026	**.796**

註：表格呈現的數值為因素負荷量，並以粗體標示出大於.300 者

二、青少年問題手機使用行為

本研究使用研究樣本為年齡 12 至 17 歲填答者的資料，經信度分析後得出此量表的內部一致性係數 Cronbach's α 為 0.800，顯示該量表內部一致性數值良好。表 4-1-2 呈現了本研究青少年問題手機使用之因素分析結果，得出此量表共有一個因素。

在因素分析的部分，經主軸因素分析萃取、最大變異法轉軸，本量表抽離出一個主要因素，可解釋 57.06%的變異量。

表 4-1-2 青少年問題手機使用行為之因素分析結果

題目	1 問題手機使用行為
H10(01)你常常不知不覺又開始滑手機	**.858**
H10(02)你常發現自己使用完手機後沒多久，又開始滑手機	**.878**
H10(03)沒有辦法使用手機時，你會很想使用手機	**.764**
H10(04)你經常因為使用手機而耽誤工作或課業	**.763**
H10(05)你經常覺得自己應該少用手機	**.426**

第二節 青少年問題手機使用行為現況及相關因素

一、基本背景資料分布

表 4-2-1 為本研究之樣本的基本資料描述，研究總樣本數為 1210 人。從性別分布來看，男性有 633 人，占總樣本的 52.3%；女性參與者有 577 人，占 47.7%。在年齡方面，國中的樣本有 544 人，占 45.0%；高中的樣本有 666 人，占 55.0%。

表 4-2-1 研究樣本的基本資料描述

	研究樣本（N=1,210）	
	樣本數	百分比（%）
性別		
男	633	52.3
女	577	47.7
年齡		
國中	544	45.0
高中（職）	666	55.0

在假日期間的手機使用時數以表 4-2-2 呈現，而表 4-2-3 則分別針對高中（職）學生與國中生進行差異檢定。表格顯示了國中與高中（職）的學生在假日手機使用時數上的性別及年齡差異，並透過統計檢定各組別之差異的顯著性。

經由統計檢定結果顯示，不同性別的假日手機使用時數未有顯著的差異。男生與女生的平均手機使用時數皆為 6.50 小時，標準差分別為 4.93 與 4.85，t 值未達顯著水準（$p > .05$），說明不同的性別，其假日手機使用時數沒有顯著差異。而年齡方面，國中生的平均手機使用時數為 5.80 小時（SD = 5.23），明顯低於高中（職）學生的 7.07 小時（SD = 4.52），t 值達顯著水準（$p < .001$），證實高中（職）學生的手機使用時數顯著高於國中生。整體而言，性別在假日手機使用時數上無顯著差異，但年齡則是達顯著差異，此表示手機使用時數會隨著年齡增加而增加。

表 4-2-2 性別及年齡之手機使用時數（假日）百分比

	國中		高中（職）	
	男（n=270）	女（n=274）	男（n=363）	女（n=303）
手機使用時數（假日）				
0 小時	3.0	7.3	1.7	1.7
1 小時	11.9	12.0	3.0	3.6
2 小時	15.9	12.8	9.6	7.3
3 小時	16.3	10.2	9.1	11.9
4 小時	9.3	8.4	9.4	7.6
5 小時	8.1	12.0	13.2	10.6
6 小時	7.4	4.4	11.6	7.9
7 小時	1.9	4.7	5.5	6.3
8 小時	4.1	5.5	8.5	11.9
9 小時	0.4	1.8	2.2	3.0
10 小時	4.4	4.7	7.2	8.9
11 小時	1.1	1.8	0.8	2.3
12 小時	1.9	3.6	6.1	6.9
13 小時	1.9	1.1	0.8	1.0
14 小時	1.1	1.5	3.0	1.7
15 小時	0.4	0.7	1.9	2.3
16 小時	0.4	1.1	1.9	1.0
17 小時	0.4	0.4	0.8	0.7
18 小時	0.4	0.4	0.6	1.0
19 小時	0.4	0.7	0.0	0.7
20 小時	5.6	4.7	3.0	2.0

表 4-2-3 性別及年齡之手機使用時數（假日）差異檢定

	Mean	SD	t
性別			
男	6.50	4.93	.000
女	6.50	4.85	
年齡			
國中	5.80	5.23	-4.534***
高中（職）	7.07	4.52	

二、問題手機使用行為現況

接下來進一步確認研究樣本在問題手機使用行為量表中的百分比及得分，分別針對高中（職）學生與國中學生進行分析。以下為每一題目之百分比敘述，並以表 4-2-4 呈現，而表 4-2-5 則是呈現平均值、標準差及 t 檢定的結果。

在「你常常不知不覺又開始滑手機」這個項目中，國中的男生與女生有顯著差異，女生表示「同意」或「非常同意」的比例分別為 30.7%與 29.9%，高於男生的 21.1%與 30.0%。然而，在高中（職）階段，男女生的比例進一步提升，其中女生「同意」與「非常同意」的比例分別達 38.6%與 35.3%，明顯高於男生的 33.1%與 26.7%，此結果表示高中女生的問題手機使用行為可能更為突出。

而在「你常發現自己使用完手機後沒多久，又開始滑手機」的題目中，國中男生與女生的「同意」與「非常同意」分別為 47.1%與 54.8%，反映出女生較男生更頻繁地一直使用手機。而在高中（職）階段，女生「同意」與「非常同意」的比例分別高達 37.0%與 36.0%，顯著高於男生的 33.3%與 25.6%，再次突顯高中女生在此行為上的偏高趨勢。

在第三題「沒有辦法使用手機時，你會很想使用手機」中，國中的男女生在「非常同意」比例上差異不大，分別為 18.9%與 15.0%。高中（職）階段，男生的「非常同意」比例為 14.3%，低於女生的 19.1%，而女生的「普通」與「同意」比例也顯示更高的依賴程度，此結果表示，高中（職）的女生在無法使用手機時，可能會表現出更強烈的使用手機的需求。

在「你經常因為使用手機而耽誤工作或課業」這一題中，國中男生「非常不同意」與「不同意」的比例分別為 20.0%與 23.3%，高於女生的 9.1%與 20.4%，表示國中男生可能較少因手機影響課業。而在高中（職）階段，男女生都在「普

通」與「同意」的比例上提升，其中女生「同意」與「非常同意」的比例分別為 28.1%與 18.2%，高於男生的 25.3%與 14.6%。

最後，在「你經常覺得自己應該少用手機」這一題中，國中女生「同意」與「非常同意」的比例分別為 27.7%與 21.9%，略高於男生的 22.2%與 19.6%。然而，在高中（職）階段，女生表示「非常同意」的比例達 31.0%，高於男生的 21.2%，反映出高中女生可能對於自身問題手機使用的自覺程度較高。

從分析結果可以得知，女性在問題手機使用行為的得分上（$M = 3.53, SD = 0.91$）顯著高於男性（$M = 3.38, SD = 0.91$），反映出女性在這方面的行為表現可能更為明顯（$t = -2.93, p < .01$）。而在年齡方面，高中（職）生的問題手機使用行為（$M = 3.59, SD = 0.83$）顯著高於國中生（$M = 3.28, SD = 0.98$），隨著年齡的提升，問題手機使用行為得分也呈現上升趨勢，在統計分析上有顯著的差異（$t = -5.92, p < .001$）。

整體而言，結果顯示性別與年齡在問題手機使用行為上均具有顯著差異，女性與高中（職）生的問題性手機使用程度較高，這可能反映出隨著年齡增長及學習階段的轉變，手機使用的需求及依賴性也隨之提升。

綜合以上結果，女生在問題性手機使用行為的各個項目中，無論在國中或高中（職）階段皆表現出較高的「同意」與「非常同意」比例，特別是在高中階段，這種現象更加明顯。此外，隨著年齡的提升，高中（職）生的問題性手機使用行為的比例也高於國中生，顯示出年齡與性別在問題性手機使用上的顯著差異。

表 4-2-4 性別及年齡之問題手機使用行為百分比

	國中		高中（職）	
	男	女	男	女
你常常不知不覺又開始滑手機。				
非常不同意	7.0	4.7	2.2	1.3
不同意	11.1	7.7	8.3	4.0
普通	30.7	27.0	29.8	20.8
同意	21.1	30.7	33.1	38.6
非常同意	30.0	29.9	26.7	35.3
你常發現自己使用完手機後沒多久，又開始滑手機。				
非常不同意	7.8	5.8	1.9	2.0
不同意	12.6	8.4	8.0	2.6
普通	32.6	31.0	31.1	22.4
同意	21.5	30.3	33.3	37.0
非常同意	25.6	24.5	25.6	36.0
沒有辦法使用手機時，你會很想使用手機。				
非常不同意	11.9	12.8	5.8	4.0
不同意	17.0	16.1	14.0	16.5
普通	37.0	39.8	43.5	42.6
同意	15.2	16.4	22.3	17.8
非常同意	18.9	15.0	14.3	19.1
你經常因為使用手機而耽誤工作或課業。				
非常不同意	20.0	9.1	5.2	4.6
不同意	23.3	20.4	17.4	11.6
普通	31.1	42.0	37.5	37.6
同意	13.3	17.9	25.3	28.1
非常同意	12.2	10.6	14.6	18.2
你經常覺得自己應該少用手機。				
非常不同意	10.7	5.1	5.5	2.3
不同意	5.9	5.5	9.1	6.9
普通	41.5	39.8	34.4	27.7
同意	22.2	27.7	29.8	32.0
非常同意	19.6	21.9	21.2	31.0

表 4-2-5 性別及年齡之問題手機使用差異檢定

	Mean	SD	t
性別			
男	3.38	.91	-2.930**
女	3.53	.91	
年齡			
國中	3.28	.98	-5.915***
高中（職）	3.59	.83	

三、家長網路介入情形

表 4-2-6 呈現了不同年齡（國中高中職）的學生在家長網路介入中的「限制管控程度」程度量表上的百分比，同時，表 4-2-7 呈現了性別與年齡在家長限制管控程度方面的檢定結果，並根據「家長會禁止上某些網站」、「規定上網時間」以及「限制上網時間長短」三個項目進行分析，接下來筆者將進一步說明。

從國中生的角度來看，家長禁止上某些網站的情況中，男性中「從來沒有」的比例為 26.3%，而女性為 23.4%；「經常」的比例中男性為 15.9%，女性為 15.0%。在規定上網時間的項目中，男性表示「從來沒有」的比例為 20.0%，女性則為 24.1%，但在「經常」的比例上，男性較高為 29.6%，而女性為 18.6%。在限制上網時間長短方面，國中男性「從來沒有」的比例為 18.9%，女性為 25.2%，而「經常」的比例上，男性為 28.9%，女性為 21.9%。

從高中（職）生的角度來看，家長禁止上某些網站的情況明顯降低，高中男性表示「從來沒有」的比例為 51.8%，女性為 42.2%；「經常」的比例則下降至男性 5.2%，女性 3.3%。在規定上網時間的項目中，高中男性「從來沒有」的比例達到 43.8%，女性為 44.9%，而「經常」的比例則分別下降至 8.0%（男性）與

4.0%(女性)。在限制上網時間長短方面，高中男性「從來沒有」的比例達到 41.3%，女性為 38.3%；「經常」的比例則明顯較低，男性為 10.7%，女性僅 4.0%。

從整體平均分數來看，性別的檢定結果顯示，男性的家長限制管控程度平均分數為 2.15（SD = 0.87），女性為 2.08（SD = 0.81），t 值未達顯著（t = 1.475, $p > .05$ ），表明男性在家長限制管控程度上的得分與女性無顯著差異。

從年齡的檢定結果來看，國中生的家長限制管控程度平均分數為 2.47（SD = 0.85），而高中（職）生的平均分數為 1.83（SD = 0.71），t 值為 14.259，且有著顯著的差異（$p < .001$），顯示國中生在家長限制管控程度上的得分顯著高於高中（職）生，也就是說，隨著年齡的提升，家長對於青少年的限制管控程度明顯降低。

整體而言，國中生的家長在網路使用的限制管控上表現出更高的介入程度，包括限制網站瀏覽、規定上網時間以及限制上網時間的長短；而高中（職）學生的家長在這些方面的介入則相對較低。此結果可能反映出，隨著青少年的年齡增長，家長對其網路使用的自主性更為信任、限制與管控的介入降低。另外，男性在家長限制管控上的得分略高於女性，可能反映出家長對男孩在網路使用方面的監控程度更為嚴格。

表 4-2-6 性別及年齡之家長限制管控程度百分比

	國中		高中（職）	
	男	女	男	女
家長會禁止你上某些網站。				
從來沒有	26.3	23.4	51.8	42.2
很少	30.0	35.0	30.3	39.9
有時	27.8	26.6	12.7	14.5
經常	15.9	15.0	5.2	3.3
家長會規定你什麼時候可以上網，什麼時候不行。				
從來沒有	20.0	24.1	43.8	44.9
很少	25.2	31.0	30.3	40.3
有時	25.2	26.3	17.9	10.9
經常	29.6	18.6	8.0	4.0
家長會限制你上網時間的長短。				
從來沒有	18.9	25.2	41.3	38.3
很少	25.9	24.5	31.4	42.6
有時	26.3	28.5	16.5	15.2
經常	28.9	21.9	10.7	4.0

表 4-2-7 性別及年齡之家長限制管控程度差異檢定

	Mean	SD	t
性別			
男	2.15	0.87	1.475
女	2.08	0.81	
年齡			
國中	2.47	0.85	14.259***
高中（職）	1.83	0.71	

接下來則進一步分析「引導支持程度」的現況，主要分析「家長會支持你上網」、「家長會陪你一起上網並討論使用網路的心得」及「家長會和你一起聊網路上發生的趣聞或事件」這三個項目。分析結果如表 4-2-8 所示，此表呈現了研究樣本中不同年齡（高中職與國中）學生在家長的「引導支持程度」程度量表上的百分比與得分，表 4-2-9 則呈現了引導支持程度的差異檢定，並且筆者也將以文字輔以進行分析結果的描述。

從國中生的角度來看，家長支持上網的情況中，男性表示「從來沒有」的比例為 25.9%，女性則為 28.1%；「經常」的比例男性為 7.8%，女性為 9.1%。家長陪同上網並討論網路心得方面，國中男性表示「從來沒有」的比例為 41.1%，女性為 39.1%，而「經常」的比例男性較低為 7.0%，女性則為 10.6%。在與家長聊天網路趣聞的項目中，國中男性表示「從來沒有」的比例為 18.9%，女性為 13.1%，但「經常」的比例顯示女性為 29.9%，高於男性的 17.4%。

從高中（職）生的角度來看，家長支持上網的情況顯示，男性表示「從來沒有」的比例較高，達 33.1%，而女性為 16.2%；「經常」的比例則為男性 11.0%，女性 12.2%。在陪同上網並討論網路心得方面，高中男性「從來沒有」的比例為 48.5%，高於女性的 38.9%，「經常」的比例男性僅為 4.7%，女性則為 9.6%。在聊天網路趣聞方面，高中男性表示「從來沒有」的比例為 22.3%，女性則為 11.9%，「經常」的比例男性為 17.1%，女性較高，達 26.7%。

從整體平均分數來看，性別檢定結果顯示，男性的家長引導支持程度平均分數為 2.17（SD＝0.87），女性則為 2.39（SD＝0.76），t 值為-5.012 且達顯著（$p<.001$），顯示女性在家長引導支持程度上的得分顯著高於男性。年齡方面，國中生與高中（職）生的家長引導支持程度平均分數相同，皆為 2.27，但標準差略有不同，國中生為 0.75，高中（職）生為 0.77，t 檢定的結果未達顯著性（$p>.05$），此結果表明無論是國中還是高中（職），家長引導支持程度的平均分數在年齡層

面沒有明顯差異。

整體而言，研究結果顯示家長的引導支持程度在性別層面上，女性的得分顯著高於男性，表明家長在對女性的網路使用上更傾向於引導和支持。而在年齡層面上，國中生與高中（職）生的平均分數相同，在 t 檢定的結果中也顯示，國中生在家長引導支持方面的比例與高中（職）學生是相似的。

表 4-2-8 性別及年齡之家長引導支持程度百分比

	國中		高中（職）	
	男	女	男	女
家長會支持你上網。				
從來沒有	25.9	28.1	33.1	16.2
很少	40.7	37.6	31.4	39.3
有時	25.6	25.2	24.5	32.3
經常	7.8	9.1	11.0	12.2
家長會陪你一起上網，並會討論使用網路的情形和心得。				
從來沒有	41.1	39.1	48.5	38.9
很少	31.5	29.9	30.9	27.4
有時	20.4	20.4	16.0	24.1
經常	7.0	10.6	4.7	9.6
家長會和你一起聊網路上發生的趣聞或事件。				
從來沒有	18.9	13.1	22.3	11.9
很少	26.3	21.2	20.1	18.2
有時	37.4	35.8	30.5	43.2
經常	17.4	29.9	17.1	26.7

表 4-2-9 性別及年齡之家長引導支持程度差異檢定

	Mean	SD	t
性別			
男	2.17	0.87	-5.012***
女	2.39	0.76	
年齡			
國中	2.27	0.75	-.079
高中（職）	2.27	0.77	

四、青少年基本心理需求滿足情形

本研究同樣關注青少年自身的基本心理需求，故也針對此進行了分析，而表 4-2-10 呈現了高中（職）與國中生在基本心理需求量表的得分、表 4-1-11 則呈現差異檢定結果，皆涵蓋「勝任感」、「自主性」與「歸屬感」三個面向，分別為「你有信心能把事情做好」、「你感覺你一直在做自己真正感興趣的事情」及「那些對你來說重要的人，你覺得和他們有一種親近感」。

在「你有信心能把事情做好」這一項目中，國中男生中 1.1%表示「非常不同意」，5.6%表示「不同意」，47.8%認為「普通」，31.1%表示「同意」，而 14.4%選擇「非常同意」。國中女生方面，1.1%表示「非常不同意」，8.8%選擇「不同意」，51.8%為「普通」，26.6%表示「同意」，11.7%選擇「非常同意」。高中（職）男生中，2.2%表示「非常不同意」，6.1%表示「不同意」，39.1%為「普通」，33.3%表示「同意」，19.3%選擇「非常同意」。高中（職）女生中，0.7%表示「非常不同意」，13.2%表示「不同意」，46.5%為「普通」，33.0%表示「同意」，6.6%選擇「非常同意」。從數據顯示，高中（職）女生在「非常同意」的比例上顯著較低。

在「你感覺你一直在做自己真正感興趣的事情」這一項目中，國中男生中，1.5%表示「非常不同意」，7.0%表示「不同意」，39.3%選擇「普通」，30.0%表示「同意」，22.2%選擇「非常同意」。國中女生方面，1.5%表示「非常不同意」，8.0%選擇「不同意」，43.8%認為「普通」，29.6%表示「同意」，17.2%選擇「非常同意」。高中（職）男生中，3.0%表示「非常不同意」，7.4%表示「不同意」，35.5%為「普通」，33.9%表示「同意」，20.1%選擇「非常同意」。高中（職）女生中，2.6%表示「非常不同意」，13.9%選擇「不同意」，45.4%為「普通」，26.7%表示「同意」，11.2%選擇「非常同意」。整體來看，高中（職）女生在「非常同意」的比例明顯較低，且「不同意」的比例較高。

在「那些對你來說重要的人，你覺得和他們有一種親近感」這一項目中，國中男生 1.1%表示「非常不同意」，1.1%表示「不同意」，39.3%選擇「普通」，28.1%表示「同意」，30.4%選擇「非常同意」。國中女生方面，0.7%表示「非常不同意」，1.1%選擇「不同意」，28.5%為「普通」，34.3%表示「同意」，35.4%選擇「非常同意」。高中（職）男生中，1.7%表示「非常不同意」，1.9%表示「不同意」，22.3%為「普通」，39.7%表示「同意」，34.3%選擇「非常同意」。高中（職）女生中，0.7%表示「非常不同意」，0.3%表示「不同意」，22.4%為「普通」，45.5%表示「同意」，31.0%選擇「非常同意」。從結果來看，高中（職）女生在「同意」的比例上最高，達 45.5%。

整體而言，國中與高中（職）的基本心理需求滿足在性別上有所差異。國中學生的「普通」選項比例較高，而高中（職）學生在「同意」及「非常同意」的選擇上略有分化。此外，女生在「你有信心能把事情做好」及「你感覺你一直在做自己真正感興趣的事情」的「非常同意」比例上顯著低於男生，反映出不同年齡與性別間在基本心理需求滿足感上的差異。

表 4-2-10 性別及年齡之基本心理需求百分比

	國中		高中（職）	
	男	女	男	女
你有信心能把事情做好。				
非常不同意	1.1	1.1	2.2	0.7
不同意	5.6	8.8	6.1	13.2
普通	47.8	51.8	39.1	46.5
同意	31.1	26.6	33.3	33.0
非常同意	14.4	11.7	19.3	6.6
你感覺你一直在做自己真正感興趣的事情。				
非常不同意	1.5	1.5	3.0	2.6
不同意	7.0	8.0	7.4	13.9
普通	39.3	43.8	35.5	45.4
同意	30.0	29.6	33.9	26.7
非常同意	22.2	17.2	20.1	11.2
那些對你來說重要的人，你覺得和他們有一種親近感。				
非常不同意	1.1	0.7	1.7	0.7
不同意	1.1	1.1	1.9	0.3
普通	39.3	28.5	22.3	22.4
同意	28.1	34.3	39.7	45.5
非常同意	30.4	35.4	34.3	31.0

表 4-2-11 性別及年齡之基本心理需求差異檢定

		Mean	SD	t
勝任感	男	3.58	.90	4.477***
	女	3.35	.83	
	國中	3.46	.85	-.458
	高中	3.48	.89	
自主性	男	3.62	.97	3.889***
	女	3.41	.93	
	國中	3.59	.94	2.158*
	高中	3.47	.98	
歸屬感	男	3.96	.90	-1.729
	女	4.04	.82	
	國中	3.94	.89	-2.081*
	高中	4.05	.84	

五、手機使用時數、基本心理需求滿足、家長網路介入以及問題手機使用行為之關聯

為確保後續的分析是有效的，本研究將主要的研究變項進行相關分析，而表 4-2-12 呈現了主要變項之間的相關分析結果，其中包括手機使用時數(假日)、基本心理需求（勝任感、自主性、歸屬感)、家長網路介入策略（限制管控程度與引導支持程度)以及問題手機使用行為。以下為各變項之相關性分析進行統整。

而手機使用時數（假日）與問題手機使用行為呈現顯著正相關（r = .336, p < .001)，顯示手機使用頻率越高，問題手機使用行為越多。此外，手機使用頻率與限制管控程度呈現顯著負相關（r = -.331, p < .001)，可能反映家長限制管控對手機使用頻率的抑制作用。

在基本心理需求滿足部分「勝任感」與「自主性」之間的相關性最高(r = .495, p < .001)，而「勝任感」與「歸屬感」(r = .362, p < .001）以及「自主性」與「歸屬感」(r = .377, p < .001）也呈現顯著正相關，顯示心理需求的三個面向彼此有密切相關。而值得注意的是，「勝任感」與「問題手機使用行為」則呈現負相關（r = -.166, p < .001)，反映較高的勝任感可能有助於減少問題手機使用行為。

在家長網路介入策略的部分，引導支持程度與勝任感（r = .148, p < .001)、自主性（r = .121, p < .001）和歸屬感（r = .192, p < .001）均呈現顯著正相關，顯示引導支持程度策略有助於滿足青少年的基本心理需求。另一方面，限制管控程度與問題手機使用行為呈現負相關（r = -.139, p < .001)，表明此策略在一定程度上可能得以降低青少年的問題手機使用行為。

表 4-2-12 主要變項的相關分析

	1	2	3	4	5	6
1 手機使用時數（假日）						
2 勝任感	-.048					
3 自主性	-.004	.495***				
4 歸屬感	.010	.362***	.377***			
5 限制管控程度	-.331***	-.010	-.003	.033		
6 引導支持程度	-.030	.148***	.121***	.192***	.055	
7 問題手機使用行為	.336***	-.166***	-.087**	.040	-.139***	-.090**

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

第三節 家長網路介入及青少年基本心理需求滿足對青少年問題手機使用行為的影響

本研究同時關注問題手機使用行為的影響因子，因此接下來在此節將呈現階層回歸分析的結果，如表 4-3-1 所示。此階層回歸共分為六個階層，每個階層逐步加入背景變項、家長網路介入策略及基本心理需求滿足作為自變項，以探討這些因素對青少年問題手機使用行為的影響。

在階層一，加入背景變項後，性別、年齡及手機使用時數（假日）均對問題手機使用行為有顯著影響。性別（B = .165, p < .01）顯示男性的問題手機使用行為顯著高於女性。年齡（B = .240, p < .001）顯示國中生的問題手機使用行為顯著高於高中（職）生。手機使用時數（B = .060, p < .001）呈現正向顯著影響，表示手機使用時數越高，問題手機使用行為的程度也越高。

在階層二，加入家長的限制管控程度後，該變項（B = .028, p > .05）未達顯著水準，顯示限制管控程度對問題手機使用行為的影響有限。同時，性別、年齡及手機使用時數的影響力仍維持顯著。

在階層三，加入引導支持程度後，引導支持程度（B = -.117, p < .001）呈現顯著負向影響，表示家長的引導支持程度越高，青少年的問題手機使用行為越低。此外，背景變項如性別（B = .194, p < .001）及年齡（B = .264, p < .001）仍然顯著，而手機使用時數的影響程度則未變（B = .061, p < .001）。

在階層四，加入基本心理需求中的「勝任感」後，勝任感（B = -.136, p < .001）對問題手機使用行為呈現顯著負向影響，表示勝任感越高，問題手機使用行為越少。同時，引導支持程度（B = -.091, p < .01）的影響力稍微下降，但仍維持顯著，而背景變項與手機使用時數的影響力持續存在。

在階層五，加入「自主性」後，自主性（B＝.008, $p > .05$）未達顯著水準，表示自主性對問題手機使用行為的影響不顯著。此外，勝任感（B＝-.140, $p < .001$）及引導支持程度（B＝-.091, $p < .01$）仍然顯著，背景變項與手機使用時數也維持穩定的影響力。

在階層六，加入「歸屬感」後，歸屬感（B＝.113, $p < .001$）對問題手機使用行為呈現顯著正向影響，表示歸屬感越高，問題手機使用行為的程度越高。同時，勝任感（B＝-.165, $p < .001$）的影響力進一步加強，引導支持程度（B＝-.105, $p < .01$）也維持顯著負向影響。

綜合回歸分析結果，背景變項如性別、年齡及手機使用時數對問題手機使用行為具有穩定的影響力。家長的引導支持程度能有效降低問題手機使用行為，而限制管控程度的效果不顯著。此外，基本心理需求中的勝任感顯著負向預測問題手機使用行為，而歸屬感則呈現正向影響，自主性則未達顯著影響。模型的解釋力（R^2）從階層一的 13.7%逐步提升至階層六的 17.1%，表示在加入家長的引導支持程度及基本心理需求變項後，能進一步解釋問題手機使用行為的變異。

總體而言，分析結果顯示，背景變項（性別、年齡及假日手機使用時數）為問題手機使用行為的重要預測因子，而家長的「引導支持程度」對於降低問題手機使用行為產生是具有顯著效果的；然而，家長的「限制管控程度」的效果則不明顯。值得注意的是，從統計分析的結果可見，基本心理需求中的「勝任感」對降低問題手機使用行為有顯著幫助，而相反的是「歸屬感」呈現正向影響，「自主性」則未達顯著水準。模型在最後的階層六解釋了 17.1%的總變異量（R^2＝.171, $p < .001$）。

表 4-3-1 主要變項的回歸分析

	問題手機使用行為					
	階層一	階層二	階層三	階層四	階層五	階層六
	B	B	B	B	B	B
背景變項						
性別（對照組：女）	.165**	.168**	.194***	.158**	.159**	.139**
年齡（對照組：高中職）	.240***	.257***	.264***	.262***	.264***	.243***
手機使用時數（假日）	.060***	.061***	.061***	.059***	.059***	.059***
家長網路介入						
限制管控程度		.028	.036	.029	.029	.019
引導支持程度			-.117***	-.091**	-.091**	-.105**
基本心理需求						
勝任感				-.136***	-.140***	-.165***
自主性					.008	-.019
歸屬感						.113***
R^2	.137	.137	.146	.162	.163	.171
ΔR^2	.137***	.001	.009***	.016***	.000	.009***
F	63.644***	47.901***	41.310***	38.892***	33.322***	31.057***
df	(3,1206)	(4,1205)	(5,1204)	(6,1203)	(7,1202)	(8,1201)

註：B=未標準化的參數估計值

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

接下來筆者欲進一步分析家長網路介入的兩種策略對基本心理需求滿足有什麼樣的影響，因此將家長網路介入的兩種策略分別對三種基本心理需求進行多元回歸分析。首先，表 4-3-2 呈現了家長網路介入對基本心理需求中的「勝任感」影響的回歸分析，包含三個階層，逐步加入背景變項及兩種家長網路介入策略作為解釋變項，以探討這些因素對勝任感的影響。

在階層一，背景變項中，性別（B = -.222, $p < .001$）對勝任感呈現顯著負向影響，表示男性青少年的勝任感顯著低於女性。年齡（B = .024, $p > .05$）和手機使用時數（假日）（B = -.009, $p > .05$）則未達顯著水準。模型解釋力 R^2 為 0.019（$p < .001$），表示背景變項對勝任感具有部分解釋力。

在階層二，加入「限制管控程度」後，限制管控程度（B = -.036, $p > .05$）對勝任感的影響未達顯著。此外，性別的影響力略為提升（B = -.226, $p < .001$），手機使用時數（假日）（B = -.011, $p < .05$）則達到顯著水準，顯示手機使用時數與勝任感之間存在輕微的負向關聯。模型解釋力 R^2 為 0.020，較前一階層僅提升 0.001，表示限制管控程度未能顯著提升對勝任感的解釋力。

在階層三，加入「引導支持程度」後，引導支持程度（B = .198, $p < .001$）對勝任感呈現顯著正向影響，表示家長的引導支持程度越高，青少年的勝任感越高。此外，性別的負向影響力進一步加強（B = -.270, $p < .001$），而手機使用時數則維持輕微負向的影響力（B = -.010, $p > .05$）。模型解釋力 R^2 顯著提升至 0.048（$p < .001$），表示引導支持程度在預測勝任感上具有顯著的貢獻，$\Delta R^2 = 0.029$。

整體而言，背景變項中的性別對勝任感有穩定的負向影響，家長的限制管控程度對勝任感的影響不顯著，而引導支持程度則顯著提升青少年的勝任感，顯示出家長提供引導支持對青少年基本心理需求中的勝任感具有正向作用。

綜合以上，分析結果發現「性別」是影響勝任感的重要因素，而家長的「引導支持程度」對於增強青少年的「勝任感」有顯著的正面效果；然而，「限制管控程度」策略則未顯示出明顯的影響。此模型在最後階層的總解釋變異量為 4.8%。

表 4-3-2 家長網路介入對勝任感的影響

	基本心理需求－勝任感		
	階層一	階層二	階層三
	B	B	B
背景變項			
性別（對照組：女生）	-.222***	-.226***	-.270***
年齡（對照組：高中職）	.024	.002	-.009
手機使用時數（假日）	-.009	-.011*	-.010
家長網路介入			
限制管控程度		-.036	-.049
引導支持程度			.198***
R^2	.019***	.020	.048***
ΔR^2	.019	.001	.029
F	7.724***	6.085***	12.256***
df	(3,1206)	(4,1205)	(5,1204)

註：B=未標準化的參數估計值

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

其次，此處的回歸分析將針對兩種「家長網路介入策略」對基本心理需求滿足中的「自主性」的影響，表 4-3-3 呈現了回歸分析結果，共分為三個階層，逐步將背景變項與家長網路介入策略納入，探討其對自主性的解釋效果。

在階層一，背景變項中，性別（B = -.220, $p < .001$）對自主性具有顯著的負向影響，表示男性青少年的自主性感受顯著低於女性。年齡（B = -.131, $p < .05$）也顯示出顯著的負向影響，代表國中生的自主性感受高於高中職學生。手機使用時數（假日）（B = .001, $p > .05$）則未達顯著水準。整體模型的解釋力 R^2 為 0.017（$p < .001$），顯示背景變項對自主性具有一定的解釋力。

在階層二，加入「限制管控程度」後，限制管控程度（B = -.048, $p > .05$）對自主性影響不顯著。性別的負向影響力略微增加（B = -.225, $p < .001$），而年齡的負向影響力也進一步加強（B = -.159, $p < .01$）。手機使用時數（假日）的影響力仍然不顯著（B = -.001, $p > .05$）。模型解釋力 R^2 為 0.018，較前一階層僅提升 0.001，顯示限制管控程度對自主性沒有顯著的影響。

在階層三，加入「引導支持程度」後，引導支持程度（B = .181, $p < .001$）對自主性具有顯著的正向影響，表示家長提供更多引導支持，能顯著提升青少年的自主性感受。此外，性別的負向影響進一步加劇（B = -.265, $p < .001$），而年齡的負向影響也顯著（B = -.170, $p < .01$）。手機使用時數依然未達顯著水準（B = -.001, $p > .05$）。整體模型的解釋力 R^2 提升至 0.038（$p < .001$），引導支持程度的加入使 ΔR^2 增加了 0.020，表示引導支持程度在自主性的解釋上影響顯著。

總結來說，背景變項中的性別和年齡對自主性有穩定的負向影響，家長的限制管控程度對自主性影響不顯著，而引導支持程度則顯著提升青少年的自主性，顯示出家長的引導支持對自主性的重要正向作用。

表 4-3-3 家長網路介入對自主性的影響

	基本心理需求－自主性		
	階層一	階層二	階層三
	B	B	B
背景變項			
性別（對照組：女生）	-.220***	-.225***	-.265***
年齡（對照組：高中職）	-.131*	-.159**	-.170**
手機使用時數（假日）	.001	-.001	-.001
家長網路介入			
限制管控程度		-.048	-.060
引導支持程度			.181***
R^2	.017***	.018	.038***
ΔR^2	.017	.001	.020
F	6.925***	5.613***	9.580***
df	(3,1206)	(4,1205)	(5,1204)

註：B=未標準化的參數估計值

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

最後，表 4-3-4 則是呈現了家長網路介入對基本心理需求滿足中「歸屬感」的影響，同樣分為三個階層回歸模型，逐步加入背景變項及家長網路介入策略，探討其對歸屬感的解釋力。

在階層一，背景變項中，性別（B = .091, $p > .05$）對歸屬感的影響不顯著，而年齡（B = .108, $p < .05$）則顯示出顯著的正向影響，表示國中生的歸屬感顯著高於高中職學生。手機使用時數（假日）（B = .000, $p > .05$）對歸屬感未達顯著水準。整體模型的解釋力 R^2為 0.006，顯示背景變項對歸屬感的解釋力較低。

在階層二，加入「限制管控程度」後，限制管控程度（B = .079, $p < .05$）對歸屬感具有顯著的正向影響，表示家長採取較高的限制管控，會略微提升青少年的歸屬感。性別的影響略增至顯著水準（B = .099, $p < .05$），而年齡的正向影響進一步加強（B = .154, $p < .01$）。手機使用時數（假日）（B = .004, $p > .05$）依然未達顯著水準。模型解釋力 R^2提升至 0.011，ΔR^2增加 0.005，顯示限制管控程度在歸屬感的解釋力上有所增強。

在階層三，加入「引導支持程度」後，引導支持程度（B = .211, $p < .001$）對歸屬感有顯著的正向影響，表示家長提供更多引導支持，能顯著提升青少年的歸屬感。限制管控程度的正向影響略減弱（B = .065, $p < .05$），但仍達顯著水準。性別的影響力回落至不顯著（B = .052, $p > .05$），而年齡的影響力維持顯著（B = .142, $p < .01$）。手機使用時數（假日）（B = .005, $p > .05$）則仍然不顯著。整體模型解釋力 R^2提升至 0.044（$p < .001$），ΔR^2增加 0.033，顯示引導支持程度對歸屬感的影響具有顯著貢獻。

總結來說，背景變項中年齡穩定地對歸屬感具有正向影響，限制管控程度對歸屬感有微弱但顯著的正向影響，而引導支持程度則對歸屬感有顯著的正向影響，表明家長的引導支持在提升青少年歸屬感方面扮演著更為關鍵的角色。綜合

以上可以發現年齡是影響歸屬感的主要背景變項，高中職學生的歸屬感顯著低於國中生。家長的限制管控程度對歸屬感具有一定正向影響，而引導支持程度則對歸屬感有更強的提升作用。模型在階層三的總解釋變異量達到 4.4%。

表 4-3-4 家長網路介入對歸屬感的影響

	基本心理需求－歸屬感		
	階層一	階層二	階層三
	B	B	B
背景變項			
性別（對照組：女生）	.091	.099*	.052
年齡（對照組：高中職）	.108*	.154**	.142**
手機使用時數（假日）	.000	.004	.005
家長網路介入			
限制管控程度		.079*	.065*
引導支持程度			.211***
R^2	.006	.011*	.044***
ΔR^2	.006	.005	.033
F	2.568	3.317*	11.112***
df	(3,1206)	(4,1205)	(5,1204)

註：B=未標準化的參數估計值

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

第四節 基本心理需求滿足中介作用的分析

表 4-4-1 展現了家長網路介入對基本心理需求（勝任感、自主性、歸屬感）及問題手機使用行為的中介效果分析。該表分為四個模型，分別檢視不同變項的直接和間接影響，並提供未標準化參數估計值（B）、標準誤差（SE）及信賴區間。

在模型一中，以「勝任感」作為依項，結果顯示性別對勝任感具有顯著負向影響（B = -0.270, SE = 0.050, $p < .001$），表示男性的勝任感低於女性。手機使用時數（假日）也對勝任感呈現輕微負向影響（B = -0.010, SE = 0.005, $p < .05$）。限制管控程度對勝任感的影響不顯著（B = -0.049, SE = 0.033）。但是，家長的引導支持程度對勝任感具有顯著正向影響（B = 0.198, SE = 0.033, $p < .001$），表示引導支持程度越高，青少年的勝任感越高。

在模型二中，以「自主性」作為依變項，性別依然呈現顯著負向影響（B = -0.2651, SE = 0.055, $p < .001$），表示男性的自主性較低。此外，年齡顯示國中生的自主性低於高中（職）生（B = -0.170, SE = 0.059, $p < .01$）。然而，限制管控程度對自主性的影響仍未達顯著水準（B = -0.060, SE = 0.037），但是，家長的引導支持程度對自主性有顯著正向影響（B = 0.181, SE = 0.036, $p < .001$），顯示引導支持程度越高，青少年的自主性越高。

在模型三中，以「歸屬感」作為依變項時，結果顯示年齡對歸屬感有顯著正向影響（B = 0.142, SE = 0.053, $p < .01$），表示國中生的歸屬感較高中職學生高。此外，限制管控程度對歸屬感呈現輕微顯著正向影響（B = 0.065, SE = 0.033, $p < .05$），顯示家長網路限制管控會提升青少年的歸屬感滿足。家長的引導支持程度則對歸屬感有顯著正向影響（B = 0.211, SE = 0.033, $p < .001$），表示家長的引導支持程度越高，青少年的歸屬感需求越滿足。

在模型四中，以「問題手機使用行為」作為依變項，性別的分析結果顯示，男性問題手機使用行為顯著高於女性（B = 0.139, SE = 0.050, $p < .01$），而年齡則顯示國中生的問題手機使用行為顯著高於高中（職）學生（B = 0.243, SE = 0.053, $p < .001$）。手機使用時數（假日）對問題手機使用行為具有顯著正向影響（B = 0.059, SE = 0.005, $p < .001$）。家長的引導支持程度則呈現顯著負向影響（B = -0.105, SE = 0.033, $p < .01$），此結果表示，當家長的引導支持程度越高，青少年的問題手機使用行為可能性越低。此外，勝任感此需求對於問題手機使用行為呈顯著負向影響（B = -0.165, SE = 0.033, $p < .001$），表示勝任感需求的滿足程度越高，青少年問題手機使用行為越少，而歸屬感則顯示顯著正向影響（B = 0.113, SE = 0.031, $p < .001$），自主性未達顯著水準（B = -0.020, SE = 0.030）。

綜上所述，家長的限制管控程度在勝任感及自主性上未顯著影響，但在歸屬感上呈現輕微的正向效果。家長的引導支持程度顯著提升青少年的勝任感、自主性及歸屬感的滿足，並有效降低青少年的問題手機使用行為。此外，勝任感在減少問題手機使用行為上具有顯著效果，而歸屬感則顯示正向關聯，自主性未顯示明顯影響。

表 4-4-1 家長限制管控程度對青少年問題手機使用行為的影響：以基本心理需求滿足為中介變項之中介分析

	模型一：勝任感		模型二：自主性		模型三：歸屬感		模型四：問題手機使用行為	
	B	SE	B	SE	B	SE	B	SE
截距項	3.325	.126	3.462	.139	3.249	.125	3.260	.171
背景變項								
性別（對照組：女）								
男	-.270***	.050	-.265***	.055	.0520	.050	.139**	.050
年齡（對照組：高中職）								
國中	-.009	.054	-.170**	.059	.142**	.053	.243***	.053
手機使用時數（假日）	-.010*	.005	-.001	.006	.005	.005	.059***	.005
家長網路介入								
限制管控程度	-.049	.033	-.060	.037	.065*	.033	.019	.033
引導支持程度	.198***	.033	.181***	.036	.211***	.033	-.105**	.033
基本心理需求								
勝任感							-.165***	.033
自主性							-.020	.030
歸屬感							.113***	.031

註：B=未標準化的參數估計值；SE=Standard Error 標準誤差。

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

根據表 4-4-2 的中介分析結果，研究顯示在限制管控程度與問題手機使用行為的關係中，透過基本心理需求滿足的間接效果皆未達顯著，假設 4-1-1、4-1-2 與 4-1-3 未獲支持。

然而，引導支持程度的中介分析結果顯示，透過勝任感的間接效果顯著，信賴區間不包含零，支持假設 4-1-4，說明引導支持程度可透過提升青少年的勝任感需求滿足來減少問題手機使用行為的發生。另一方面，引導支持程度透過自主性需求滿足的間接效果未達顯著，因此假設 4-1-5 未獲支持。最後，引導支持程度透過歸屬感需求滿足的間接效果達顯著水準，支持假設 4-1-6，然而此結果顯示，家長的引導支持透過提升青少年的歸屬感，進一步增加青少年的問題手機使用行為。

總結來說，家長的引導支持程度透過勝任感的中介效果，能有效減少青少年問題手機使用行為，且引導支持的直接效果也達顯著。也就是說相較之下，引導支持的家長介入策略在滿足青少年基本心理需求的滿足上，具有較為全面的正向作用，而限制管控的效果則較為侷限。

表 4-4-2 中介分析結果統整與假設檢定

中介歷程	中介效果分析表						假設
	Total Effect	Direct Effect	Indirect Effect	SE	LLCI	ULCI	
限制管控程度→基本心理需求→問題手機使用行為	.036	.019	.017				
限制管控程度→勝任感→問題手機使用行為			.008	.007	-.002	.021	假設 4-1-1 未獲支持
限制管控程度→自主性→問題手機使用行為			.001	.002	-.003	.007	假設 4-1-2 未獲支持
限制管控程度→歸屬感→問題手機使用行為			.007	.005	-.000	.018	假設 4-1-3 未獲支持
引導支持程度→基本心理需求→問題手機使用行為	-.118***	-.105**	-.012				
引導支持程度→勝任感→問題手機使用行為			-.033	.009	-.052	-.017	假設 4-1-4 獲得支持
引導支持程度→自主性→問題手機使用行為			-.004	.006	-.015	.008	假設 4-1-5 未獲支持
引導支持程度→歸屬感→問題手機使用行為			.024	.008	.009	.041	假設 4-1-6 獲得支持

註 1：間接效果使用拔靴法，設定於 95%信賴區間下同時反覆抽取 5000 個樣本進行。

註 2：B=未標準化的參數估計值；SE=Standard Error 標準誤差；LLCI=Lower Level of Confidence Interval 信賴區間下限；ULCI=Upper Level of Confidence Interval 信賴區間上限。

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

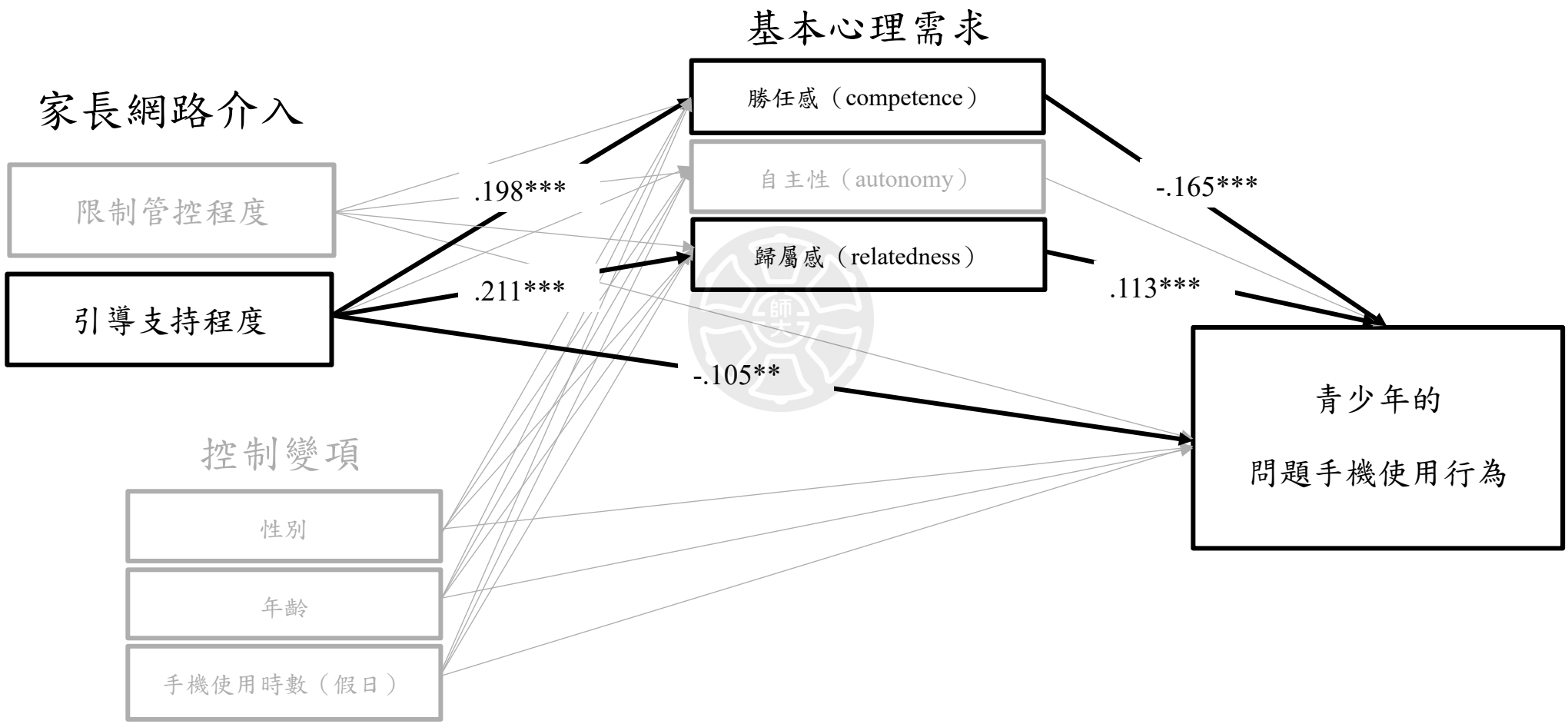
在本研究的結果中發現，家長的「限制管控程度」並不能對青少年的問題手機使用行為產生作用（B = .013, $p > .05$），也就是說，分析結果證實了，家長採取的限制管控雖然不會加重青少年的問題手機使用行為，但也無法有效地降低青少年子女產生問題手機使用行為的可能。

另外，根據分析結果發現，家長的引導支持程度對青少年的勝任感需求滿足具有顯著正向影響（B = .194, $p < .001$），顯示當家長提供更多的引導和支持時，青少年在勝任感需求的滿足上有明顯的提升。同時，引導支持程度也顯著正向預測青少年的歸屬感需求滿足（B = .215, $p < .001$），進一步證實家長的支持對於青少年感受到與重要他人的連結感受具有重要作用，分析結果如圖 4-4-1 所示。

在勝任感需求滿足對問題手機使用行為的影響上，結果顯示，勝任感需求滿足對問題手機使用行為具有顯著的負向預測效果（B = -.166, $p < .001$），說明當青少年感受到更高的勝任感需求滿足時，其出現問題手機使用行為的可能性會顯著降低。相反，歸屬感需求的提升可能導致更多的問題手機使用行為產生（B = .114, $p < .001$）。

整體而言，分析結果強調了家長引導支持對青少年基本心理需求滿足的正向影響，尤其是勝任感和歸屬感的提升。同時，青少年的基本心理需求滿足在問題手機使用行為中扮演了重要的中介角色，特別是勝任感需求的不滿足可能成為促進問題手機使用行為的重要原因。

圖 4-4-1 家長網路介入對青少年問題手機使用行為的影響：以基本心理需求滿足為中介變項之中介效果驗證



第五章　討論

本研究以臺灣傳播調查資料庫發佈之資料進行分析，試圖了解近年來台灣家長網路介入與青少年問題手機使用行為的影響，並深入探討基本心理需求滿足在其中的中介效果。在本章，將分別討論本研究之發現，分別針對國中及高中職學生的問題手機使用行為之現況、家長網路介入程度之現況、家長網路介入程度對青少年基本心理需求滿足之影響以及家長網路介入程度及基本心理需求滿足對青少年問題手機使用行為的中介效果進行討論。

第一節 國中及高中職學生的問題手機使用行為之現況

根據分析結果顯示，本研究中的青少年女性在問題手機使用行為的平均得分顯著高於男性，這表示青少年女性在此行為表現上可能更為明顯。也就是說，女性的問題手機使用行為發生的可能性確實比男性更高，這與過往研究結果相同（Billieux et al., 2008; Choi et al., 2015; Jiang & Zhao, 2016; Lee et al., 2018），然而值得注意的是，在假日使用手機的時數上，男生與女生的時長並無明顯的差異。

在年齡方面，分析結果為高中（職）學生的問題手機使用行為得分顯著高於國中學生，此結果代表著，隨著年齡的提升，也就是高中職學生比國中學生的問題手機使用行為的得分來得高，且在統計上具有顯著性差異。

整體而言，性別和年齡在問題手機使用行為上均呈現顯著差異。女性及高中（職）學生的問題手機使用行為的程度更高，這可能反映了隨著年齡增長及學習階段的轉變，手機使用的需求和依賴性有所增加。

此外，綜合結果指出，無論在國中還是高中（職）階段，女性在問題手機使用行為中的「同意」和「非常同意」比例均顯著高於男性，尤其在高中階段更為明顯。同時，隨著年齡的提升，高中（職）學生的問題性手機使用行為比例也高於國中學生，進一步強調了年齡與性別在問題手機使用行為上的差異。

第二節 家長網路介入程度之現況

從分析結果可得知，不同性別的青少年，其家長的限制管控程度未達顯著差異；然而，從年齡的角度來看，國中生的家長在限制管控程度上的得分顯著高於高中（職）生。換句話說，隨著年齡的提升，家長對青少年在網路使用上的限制管控明顯減少。本研究之結果與過往研究結果相同（Chen & Chng, 2016; Padilla-Walker & Coyne, 2011; Symons et al., 2017; Valcke et al., 2010），這可能是因著青少年子女的年紀增長，家長也會隨之調整介入的方式。

綜合而言，國中生的家長在限制網站瀏覽、規定上網時間以及控制上網時間長短等方面表現出更高的介入程度，而高中（職）學生的家長在這些限制管控上的介入則相對較低。這可能反映出，隨著青少年年齡的增長，家長對其網路使用的自主性更為信任，限制與管控的程度逐漸降低。此外，男性在家長限制管控上的得分略高於女性，可能意味著家長對男孩在網路使用方面的管教更加地嚴格。

值得注意的是，家長對女性的引導支持程度較男性高，且差異達統計上的顯著，可能表示家長對於女性的管教可能不會這麼地嚴格，對男性的管教則在相較之下較為嚴格。但若以青少年的年齡為基準，卻發現無論是國中學生或是高中（職）學生的家長，他們的引導支持程度並無差異也就是不會如同限制管控程度一樣，隨著青少年子女的年紀增長而有差別。

第三節 家長網路介入程度對青少年基本心理需求之影響

過往研究指出，問題手機使用行為其實與日常生活中未被滿足的基本心理需求有關（Sheldon et al., 2011; Wong, 2015），而使用智慧型手機上網，恰好提供了一個容易接近且即時的媒介來滿足這些在日常生活中未滿足的需求，然而這種補償心態可能從而導致個體過度使用手機，且進一步加劇問題手機使用的情況（Kardefelt-Winther, 2014a）。

Valcke 等人（2010）的研究指出，家長的限制管控較容易阻礙青少年的自主性發展且效果也不穩定；相反地，引導支持的家長強調培養青少年的自主性，因此能正面地促進、滿足青少年的基本心理需求（Joussemet et al., 2005; Joussemet et al., 2008; Spera, 2005）。更多以引導支持青少年子女使用手機的家長，對於子女的基本心理需求滿足是有益處的（王嵩音，2016；Nagy et al., 2023; Valkenburg et al., 2013）。然而在本研究之結果中得出，家長的限制管控程度對基本心理需求的影響，對自主性的影響是不顯著的同樣地，對於勝任感的影響也不顯著，但是對於歸屬感需求卻是輕微顯著正向的影響，這與過往研究指出限制管控會降低歸屬感需求的結果不符（Clark, 2011; Garmendia et al., 2012），推論可能是因為縱使家長是限制管控，青少年仍然能夠從家長的管教中感受到與重要他人是有連結的；抑或是如同 Cordeiro 等人（2015）所指出，當父母同時展現需求支持及行為控制的管教時，青少年能獲得最理想的需求滿足模式。

與限制管控不同的是，父母的引導與支持能夠正向地提升青少年自主性需求的滿足此結果支持過往研究結果（Liu, 2023）；同樣地，在勝任感以及歸屬感需求的部分，家長的引導支持皆與其呈現正向的影響，表示家長的支持確實能夠促進青少年基本心理需求的滿足，與過往研究結果相似（Liu, 2019; Liu, 2021; Niemiec et al., 2006; Wei et al., 2022）。

第四節 家長網路介入程度及基本心理需求對青少年問題手機使用行為的中介效果

過往的相關研究已指出，家長的自主支持能夠正面促進青少年的基本心理需求的滿足（Liu, 2019; Liu, 2021; Niemiec et al., 2006; Wei et al., 2022），本研究之結果也相符。此外，Meeus 等人（2019）發現家長的自主支持管教與子女的問題手機使用行為形成負相關；相反，控制程度較高的管教方式則可能導致子女有更高機率問題手機使用行為的發生。

本研究發現限制管控程度對問題手機使用行為的影響不顯著，表示限制管控程度的高低雖然不會造成更嚴重的青少年問題手機使用行為，但是此種策略對於降低青少年的問題手機使用行為也是毫無幫助的，此結果與 Mascheroni 等人（2018）、Nagy 等人（2023）的研究相似。值得注意的是，在本研究中同樣發現家長的引導支持程度確實能夠有效降低青少年問題手機使用行為的可能，這與過往研究結果相符（王嵩音，2016；Nagy et al., 2023; Valkenburg et al., 2013）。

進一步查看中介分析的結果，家長的限制管控程度在勝任感自主性此二種基本心理需求上未顯著影響，但在歸屬感上呈現正向效果。此外，勝任感能顯著降低青少年的問題手機使用行為而歸屬感則在模型中則是導致問題手機使用行為提升。

第六章　結論與建議

第一節 結論

本研究的結果與過往研究較不相符合的地方在於，本研究的「自主性」需求滿足無論在限制管控抑或是引導支持的介入情況下，都沒有顯著的結果。初步推論，有此結果的原因可能是測量工具的文字描述可能不是直接與手機使用的自主性需求滿足與否相關所導致。進一步文獻回顧後推論，自主性與問題手機使用行為之間的關係，可能需透過其他的中介變項以發揮影響，像是 Hong 等人（2020）的研究是以生活無聊的程度作為中介，並達到顯著的結果；抑或是如 Simon-Lide（2025）提及，問題手機使用行為會讓青少年的自我控制能力減弱，而自主性需求與自我的選擇及控制是有所關聯的，有可能是因為多數的青少年已將使用手機視為理所當然的習慣，故這與自主性的本質，也就是「自己選擇是否要使用手機」以及「有明確使用手機的動機進而使用」有些差距，因此自主性需求的滿足與否並不是這麼相關，而導致此結果。

另外，家長引導支持程度較高的情況下，能夠正向地促進青少年的勝任感以及歸屬感需求，而其中勝任感需求的滿足能夠有效地降低青少年的問題手機使用行為，此與過往研究結果相符（Gao et al., 2022; Sun et al., 2020）；然而與前述限制管控程度的結果相同的是，歸屬感需求雖被滿足但歸屬感的滿足卻促進了青少年的問題手機使用行為，且效果相當顯著，這與過往研究（Su et al., 2022）的研究結果相符，可能原因在於，現代青少年無論是否進行面對面的交流，其同儕互動多半仍以手機作為主要媒介來實現。

且進一步查看引導支持程度對青少年問題手機使用行為的直接效果可以

發現，本研究同樣證實了過往研究（王嵩音，2016；Liu et al., 2019; Liu et al., 2021; Meeus et al., 2019）指出，當家長以討論溝通的方式，將能降低青少年的問題手機使用行為，也就是說引導支持程度對歸屬感的影響為正向的、歸屬感對青少年的問題手機使用行為影響也為正向的，但是引導支持程度對青少年的問題手機使用行為影響是負向的。

綜上所述，經由分析後得知，家長引導支持程度對青少年問題手機使用行為的中介分析中，直接效果與勝任感需求滿足的間接效果方向相同，屬於「互補式中介效果」（complementary mediation）（Zhao et al., 2010）；然而，家長的引導支持程度對青少年問題手機使用行為的中介分析中，直接效果與歸屬感需求滿足的間接效果方向相反，此種中介效果稱為「競爭式中介效果」（competitive mediation）（Zhao et al., 2010）。競爭式中介效果在本研究中所指的是，在直接效果的部分是家長的引導支持程度越高、青少年的問題手機使用行為可能性越低，但是由於引導支持也會正向地影響歸屬感需求，而歸屬感的間接效果會導致青少年的問題手機使用行為也提高，這表示，引導支持能夠降低問題手機使用行為，但也有可能間接提升了問題手機使用行為的發生。

本研究進一步補充了文獻，指出家長的引導支持程度與問題手機使用行為之間的關係涉及雙重機制，即透過勝任感需求的滿足能夠有效降低問題手機使用行為的互補式中介效果，以及透過歸屬感需求的滿足反而提高了問題手機使用行為的競爭式中介效果。

互補式與競爭式中介效果的共存表明，引導支持程度與問題手機使用行為之間的負相關可能會部分被透過歸屬感需求的滿足所帶來的間接效果所抵消。因此，歸屬感需求滿足的競爭式中介效果與勝任感需求滿足的互補式中介效果的淨效應可能決定家長引導支持程度與問題手機使用行為之間關係的方向與強度。

值得注意的是，互補式與競爭式中介效果相對較小且僅為部分中介，因為直接效果仍具有顯著性。具體而言，歸屬感需求的滿足與問題手機使用行為的相關性較弱，而勝任感需求滿足對青少年問題手機使用行為的影響較強。綜上所述，這些發現表明家長的引導支持程度對青少年的問題手機使用行為的影響可能是複雜的，並且有必要全面檢視引導支持與問題手機使用行為關係中的中介變項。

第二節 研究貢獻

本研究透過階層回歸分析以及中介分析，探討家長網路介入策略對青少年基本心理需求滿足與問題性手機使用行為的影響，對相關的家庭教育領域具有以下重要貢獻。

過往研究鮮少針對家長網路介入及基本心理需求滿足對青少年問題手機使用行為的影響進行分析，然而，本研究驗證了家長網路介入中的引導支持能夠有效地降低青少年的問題手機使用行為。不僅如此，家長的引導支持對於青少年基本心理需求滿足（包括其中的勝任感及歸屬感）的顯著正向影響，且中介效果的驗證也證實，當家長的引導支持對勝任感形成正向效果時，勝任感的提升也有助於降低青少年問題手機使用行為的可能性，相反地，限制管控則完全達不到顯著的效果，此為家長在選擇策略時，提供了實證的依據。

第三節 研究限制與未來研究方向

儘管本研究取得了一些重要發現，但仍有些研究限制需要留意。首先，本研究採用橫斷式問卷調查法，資料僅能反映某一時間點的情況和相關性，然而，卻無法確定確切的因果關係，故建議未來研究可採用縱向研究設計，以更全面地探索家長網路介入策略對青少年心理與行為的影響。

其次，本研究的樣本主要來自臺灣地區的青少年群體，可能存在文化或地區性的限制，研究結果的普適性需謹慎解讀，可能無法完全推論至其他文化地區的青少年，建議未來研究擴展至更多文化背景或地區進行延伸的比較。第三，研究中採用自陳式問卷，可能因社會期許效應或受試者偏差影響資料的準確性，未來建議，可結合行為觀察或家長參與問卷測量……等，更多元的測量方法以提高結果的信度。因本研究未能探討更細緻的介入策略，僅能奠基於過往研究的分類，再進一步地去具體化家長介入的策略，但仍建議未來的研究可以因應當時的社會環境，去調查出更貼近家庭實際情形的家長介入策略，以分析更加詳細及深入。

另外，在測量方法的部分，雖已經有調查報告顯示，現今的世代因智慧型手機的高度發展，台灣的人民上網率已高達百分之百（數位發展部，2023a），且人人所持有的上網設備也以「手機」為最大宗（數位發展部，2023b），因此手機應為人們最普遍用來上網的媒介。然而，手機的使用非常多元，若能夠將「家長網路介入」的測量延伸為家長管教子女使用手機的方法，相信將更有助於更精準地分析家長介入管教如何影響青少年的問題手機使用行為。

而在基本心理需求方面的研究設計，本研究對於勝任感、自主性及歸屬感三個基本心理需求的測量題目皆只有一題，雖研究結果仍提供了一些貢獻，然而若未來的研究能夠再更細緻地，分別針對三者設計更多題目，如同 Hui 等人（2019）、Hong 等人（2019）、Yang 等人（2022）以及 Kaya 等人（2024）是以

每個基本心理需求分別至少有三題以上的量表進行測量，或許能讓研究結果更加地準確。

筆者推論，在本量表中「歸屬感」的問題敘述是比較正面表述的問法，也就是發現需求滿足之後，預期結果應是要減少問題手機使用行為。但若要更貼近本研究對過往文獻回顧所提及的結果，也許轉而詢問「需求匱乏」可能就會加強問題手機使用行為的發生。過往也有以基本心理需求作為中介變項去討論對問題手機使用行為的相關研究（Liu et al., 2019; Liu et al., 2021），建議未來可以嘗試直接以 Kardefelt-Winther（2014a）提出的補償行為理論作為論點，也就是測量「需求匱乏」去設計完整的研究，從另一個以「手機使用作為一種補償行為」的角度切入探討青少年的問題手機使用行為狀況。

基於本研究結果與限制，未來研究可從以下幾個方向進行深入探討。首先，建議採用縱向研究設計，若能夠長期追蹤家長網路介入策略對青少年心理需求與問題手機使用行為發展的長期影響，相信能夠更準確地測量其中的因果關係。其次，未來研究應擴展至不同文化背景及教育體系的群體，因現今國小學生擁有智慧型手機的比率也逐漸提高，建議可以將其列為研究對象之一，以驗證本研究結果的普適性並比較不同群體的差異。第三，建議採用更為多元的方法，例如結合實驗設計、行為觀察及家長問卷，從多角度驗證研究假設，提升資料的信效度。

此外，未來研究可進一步探索家長與青少年的交互影響，以及探討其他可能的中介或調節變項，例如過往已經有相關研究探討過，青少年的「自我控制」和「衝動行為」（Haagsma, et al., 2013）以及「情緒調節」和「控制」的能力（Gentile et al., 2011; Hong et al., 2014）……等，為更全面理解家長網路介入、基本心理需求滿足對青少年問題手機使用行為的影響，提供更全面的理論支持與實務指引。

參考文獻

王嵩音（2016）。家長介入行為影響青少年網路正負面使用行為之研究。**中華傳播學刊，30**，31-59。

立法院（2021 年 1 月 20 日）。**兒童及少年福利與權益保障法**。立法院。https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050001

吳文祺、鄭永熏（2015）。國民小學高年級學童使用智慧型手機成癮與父母教養方式之相關研究。**國際數位媒體設計學刊，7**（2），29-43。

邱皓政（2017）。**量化研究法（三）測量原理與量表發展技術**。雙葉書廊。

邱皓政（2021）。**量化研究法（二）統計原理與分析技術**。雙葉書廊。

林淑芳（2016）。青少年網路素養、家長介入與網路使用經驗。**中華傳播學刊，30**，3-29。

林漢唐、陳慧娟（2016）。家長網路管教、學校投入與青少年危險網路行為之關係：家庭凝聚力之調節效果分析。**教育科學研究期刊，61**（4），205-242。

陳佳宜、王嵩音（2009）。第三人效果與父母介入子女電視收視行為，**新聞學研究，101**，279-310。

陳坤虎、雷庚玲、吳英璋（2005）。不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。**中華心理學刊，47**（3），249-268。

張卿卿、陶振超（2023a）。臺灣傳播調查資料庫第三期第一次(2022 年)調查:傳播與公民社會:公民與政治傳播【原始數據】。中央研究院臺灣傳播調查資料庫。https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-D00240_1-1。

張卿卿、陶振超（2023b）。臺灣傳播調查資料庫第三期第一次(2022 年):新傳播與公民社會:公民與政治傳播【執行報告】。中央研究院臺灣傳播調查資料庫。https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-D00240_1-1。

數位發展部（2023a）。112 年國家數位發展研究報告。數位發展部。https://www-api.moda.gov.tw/File/Get/moda/zh-tw/0JTnEO94F615EUZ

數位發展部（2023b）。112 年數位發展調查報告及摘要。數位發展部。

https://www-api.moda.gov.tw/File/Get/moda/zh-tw/yg2U5UZOHhvWvtm

潘嘉和、李雅玲、周碧瑟、璩大成（2016）。國中生網路過度使用與憂鬱症之關聯性。**北市醫學雜誌，13**（3），301-331。

魏美惠、莊淑媛（2016）。滑世代幼兒使用 3C 產品及其行為表現與學習態度之研究。**資訊科學應用期刊，8**（2），47-69。

衛生福利部國民健康署（2017 年 11 月 28 日）。**3C 藍光影響兒童視力戶外活動遠離 3C！**。衛生福利部國民健康署。

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of personality and social psychology, 51(6), 1173.

Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition, 22(9), 1195-1210.

Buzzai, C., Sorrenti, L., Costa, S., Toffle, M. E., & Filippello, P. (2021). The relationship between school-basic psychological need satisfaction and frustration, academic engagement and academic achievement. *School Psychology International*, 42(5), 497-519.

Bybee, C. R., Robinson, D., & Turow, J. (1982). Determinants of parental guidance of children's television viewing for a special subgroup: Mass media scholars. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 26(3), 697-710.

Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. Developmental review, 28(1), 62-77.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097.

Chang, F. C., Chiu, C.H., Miao,N. F., Chen, P.H., Lee, C. M., Chiang, J. T., & Pan, Y. C.(2015).The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 21–28.

Chen, V. H. H., & Chng, G. S. (2016). Active and restrictive parental mediation over time: Effects on youths' self-regulatory competencies and impulsivity. *Computers & Education*, 98, 206-212.

Chen, H., & Zhang, M. H. (2022). The relationship between basic psychological needs satisfaction and university students' academic engagement: The mediating effect of emotional intelligence. *Frontiers in psychology,* 13, 917578.

Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. Journal of behavioral addictions, 4(4), 308-314.

Christie, D., & Viner, R. (2005). Adolescent development. *Bmj*, 330(7486), 301-304.

Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication theory*, *21*(4), 323-343.

Cordeiro, P., Paixão, M. P., & Lens, W. (2015). Perceived parenting and basic need satisfaction among Portuguese adolescents. The Spanish journal of psychology, 18, E62.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 11(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.

Eastin, M. S., Greenberg, B., & Hofshire, L. (2006). Parenting the Internet. *Journal of Communication*, 56, 486–504.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. Computers in Human Behavior, 63, 509-516.

Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., & Armour, C. (2018). Distress tolerance

and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in human behavior*, 84, 477-484.

Gao, Q., Zheng, H., Sun, R., & Lu, S. (2022). Parent-adolescent relationships, peer relationships, and adolescent mobile phone addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction. Addictive behaviors, 129, 107260.

Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G., & Casado, M. Á. (2012). The effectiveness of parental mediation. In Children, risk and safety on the internet 231-244. Policy Press.

Giletta, M., Choukas-Bradley, S., Maes, M., Linthicum, K. P., Card, N. A., & Prinstein, M. J. (2021). A meta-analysis of longitudinal peer influence effects in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 147(7), 719.

Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. Psychology of sport and exercise, 16, 26-36.

Hamman, D., & Hendricks, C. B. (2005). The role of the generations in identity formation: Erikson speaks to teachers of adolescents. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 79(2), 72-75.

Hayes, A. F. (2017). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford publications.

Hazen, E., Schlozman, S., & Beresin, E. (2008). Adolescent psychological development: a review. *Pediatrics in review*, 29(5), 161-168.

Hong, S., You, S., Kim, E., & no, U. (2014). A group-based modeling approach to estimating longitudinal trajectories of Korean adolescents' on-line game time. *Personality and Individual Differences, 59*, 9-15.

Hong, W., Liu, R. D., Oei, T. P., Zhen, R., Jiang, S., & Sheng, X. (2019). The mediating and moderating roles of social anxiety and relatedness need satisfaction on the relationship between shyness and problematic mobile phone

use among adolescents. Computers in Human Behavior, 93, 301-308.

Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Zhen, R., Jiang, R., & Fu, X. (2020). Autonomy need dissatisfaction in daily life and problematic mobile phone use: the mediating roles of boredom proneness and mobile phone gaming. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), 5305.

Hu, P., & Zhang, J. (2017). A pathway to learner autonomy: A self-determination theory perspective. *Asia Pacific Education Review,* 18, 147-157.

Hui, B. P. H., Wu, A. M., Siu, N. Y., Chung, M. L., & Pun, N. (2019). The effects of need satisfaction and dissatisfaction on flourishing among young Chinese gamers: The mediating role of internet gaming disorder. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(22), 4367.

Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns. BMC psychiatry, 16, 1-8.

Joussemet, M., Koestner, R., Lekes, N., & Landry, R. (2005). A longitudinal study of the relationship of maternal autonomy support to children's adjustment and achievement in school. Journal of personality, 73(5), 1215-1236.

Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49(3), 194.

Kalmus, V., Sukk, M., & Soo, K. (2022). Towards more active parenting: Trends in parental mediation of children's internet use in European countries. *Children & Society*, 36(5), 1026-1042.

Kardefelt-Winther, D. (2014a). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.

Kardefelt-Winther, D. (2014b). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. Computers in Human Behavior, 31, 118-122.

Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2024). Online gaming addiction

and basic psychological needs among adolescents: the mediating roles of meaning in life and responsibility. International journal of mental health and addiction, 22(4), 2413-2437.

Kim K, Ryu E, Chon M Y, et al. (2007). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *Nursing Studies, 43*, 185-92.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, C. F., & Yen, C. F. (2009). Proposed diagnosticcriteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in collegestudents. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 378–384.

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of social issues*, 58(1), 49-74.

Kuss, D. J., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.

Kuss, D. J., & Billieux, J. (2017). Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. Addictive behaviors, 64, 231-233.

Lee, S. Y., Lee, D., Nam, C. R., Kim, D. Y., Park, S., Kwon, J. G., ... & Choi, J. S. (2018). Distinct patterns of Internet and smartphone-related problems among adolescents by gender: Latent class analysis. Journal of behavioral addictions, 7(2), 454-465.

Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L., & Wang, Y. (2016). Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior*, 63, 408-415.

Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J., & Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. Computers in Human Behavior, 55, 695-700.

Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J., & Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online

and offline. *Computers in Human Behavior*, 55, 695-700.

Liu, Q., Lin, Y., Zhou, Z., & Zhang, W. (2019). Perceived parent–adolescent communication and pathological Internet use among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1571-1580.

Liu, D., Wang, Z., Yang, X., Zhang, Y., Zhang, R., & Lin, S. (2021). Perceived autonomy-supportive parenting and internet addiction: respiratory sinus arrhythmia moderated the mediating effect of basic psychological need satisfaction. *Current Psychology*, 40, 4255-4264.

Liu, J., Wu, L., Sun, X., Bai, X., & Duan, C. (2023). Active Parental Mediation and Adolescent Problematic Internet Use: The Mediating Role of Parent–Child Relationships and Hiding Online Behavior. *Behavioral Sciences*, 13(8), 679.

Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young

people and the digital divide. New media & society, 9(4), 671-696.

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of broadcasting & electronic media*, 52(4), 581-599.

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the Internet:The perspective of European children. EU Kids Online, LSE: Full findings. London, England.

Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017). Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82-105.

Manning, M. L. (2002). Havighurst's developmental tasks, young adolescents, and diversity. *The Clearing House*, 76(2), 75-78.

Markland, D., & Tobin, V. J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. Psychology of Sport and Exercise, 11(2), 91-99.

Mascheroni, G., Livingstone, S., Dreier, M., & Chaudron, S. (2016). Learning versus play or learning through play? How parents' imaginaries, discourses and practices around ICTs shape Children's (digital) literacy practices. *Media Education*, 2, 261–280.

Marty-Dugas, J., Ralph, B. C., Oakman, J. M., & Smilek, D. (2018). The relation between smartphone use and everyday inattention. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 5(1), 46.

Meeus, A., Eggermont, S., & Beullens, K. (2019). Constantly connected: The role of parental mediation styles and self-regulation in pre-and early adolescents' problematic mobile device use. *Human Communication Research*, 45(2), 119-147.

Nagy, B., Kutrovátz, K., Király, G., & Rakovics, M. (2023). Parental mediation in the age of mobile technology. *Children & Society*, *37*(2), 424-451.

Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. Journal of adolescence, 29(5), 761-775.

Olmeda-Muelas, N., Cuesta-Zamora, C., Joiner, R., & Ricarte, J. (2024). Parental attachment security and problematic internet use in children: The mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29(2), 746-763.

Padilla-Walker, L. M., & Coyne, S. M. (2011). "Turn that thing off!" parent and adolescent predictors of proactive media monitoring. *Journal of adolescence*, 34(4), 705-715.

Piri, Z., Majd, M. A., Bazzazian, S., & Ghamari, M. (2018). The mediating role of coping strategies in relation with psychological needs and internet addiction among college student. International Journal of Applied Behavioral Sciences, 5(3), 9-17.

Poulain, T., Meigen, C., Kiess, W., & Vogel, M. (2023). Media regulation strategies in

parents of 4-to 16-year-old children and adolescents: a cross-sectional study. *BMC public health*, 23(1), 371.

Pringle, J., Mills, K., McAteer, J., Jepson, R., Hogg, E., Anand, N., & Blakemore, S. J. (2016). A systematic review of adolescent physiological development and its relationship with health-related behaviour: a protocol. *Systematic reviews*, 5, 1-7.

Reeve, J., & Lee, W. (2019). A neuroscientific perspective on basic psychological needs. Journal of personality, 87(1), 102-114.

Ren, W., Zhu, X., & Yang, J. (2022). The SES-based difference of adolescents' digital skills and usages: An explanation from family cultural capital. *Computers & Education*, 177, 104382.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Schoeps, K., Mónaco, E., Cotolí, A., & Montoya-Castilla, I. (2020). The impact of peer attachment on prosocial behavior, emotional difficulties and conduct problems in adolescence: The mediating role of empathy. *PloS one,* 15(1), e0227627.

Shen, C. X., Liu, R. D., & Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in human behavior*, 29(1), 185-192.

Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of personality and social psychology*, 100(4), 766.

Simon-Lide, L. (2025). Disrupting Problematic Smartphone Use in the Classroom Setting: Addressing Student Need for Autonomy, Relatedness, and Competency.

Su, S., Larsen, H., Cousijn, J., Wiers, R. W., & Van den Eijnden, R. J. (2022). Problematic smartphone use and the quantity and quality of peer engagement among adolescents: a longitudinal study. Computers in Human Behavior, 126,

107025.

Sun, R., Gao, Q., Xiang, Y., Chen, T., Liu, T., & Chen, Q. (2020). Parent–child relationships and mobile phone addiction tendency among Chinese adolescents: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of peer relationships. Children and Youth Services Review, 116, 105113.

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6.

Spera, C. (2005). A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. Educational psychology review, 17, 125-146.

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. Trends in cognitive sciences, 9(2), 69-74.

Symons, K., Vanwesenbeeck, I., Walrave, M., Van Ouytsel, J., & Ponnet, K. (2020). Parents' concerns over internet use, their engagement in interaction restrictions, and adolescents' behavior on social networking sites. *Youth & Society*, 52(8), 1569-1581.

Tilga, H., Kalajas-Tilga, H., Hein, V., Raudsepp, L., & Koka, A. (2018). The effect of peers' autonomy-supportive behaviour on adolescents' psychological need satisfaction, intrinsic motivation and objectively measured physical activity. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 24, 27-41.

Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., & Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on Internet use of primary school children. *Computers & Education*, 55(2), 454-464.

Valkenburg, p. M., krcmar, m., peeters, a. L., & marseille, n. M. (1999). Developing a scale to assess threestyles of television mediation :'in structive mediation', 'restrictive mediation' and 'socialcoviewing'. *Journal of broadcasting & electronic media,* 43(1), 52-66.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. Developmental psychology, 43(2),

267.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current directions in psychological science*, 18(1), 1-5.

Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J., & De Leeuw, R. (2013). Developing and validating the perceived parental media mediation scale: A self-determination perspective. *Human Communication Research*, 39(4), 445-469.

Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. Journal of Sport and exercise Psychology, 6(1), 94-102.

Wang, L., Luo, J., Gao, W., & Kong, J. (2012). The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2007-2013.

Wei, S., Teo, T., Malpique, A., & Lausen, A. (2022). Parental autonomy support, parental psychological control and Chinese university students' behavior regulation: The mediating role of basic psychological needs. *Frontiers in psychology*, 12, 735570.

Wong, T. Y., Yuen, K. S., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in psychology*, 5, 113581.

Yang, J., Ti, Y., & Ye, Y. (2022). Offline and online social support and short-form video addiction among Chinese adolescents: The mediating role of emotion suppression and relatedness needs. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25(5), 316-322.

Yao, Y. W., Zhang, J. T., Fang, X. Y., Liu, L., & Potenza, M. N. (2022). Reward-related decision-making deficits in internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 117(1), 19-32.

Zhang, Y., Qin, X., & Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between Internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in human*

behavior, 89, 299-307.

Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. Journal of consumer research, 37(2), 197-206.

附錄

附錄一 家長網路介入原始量表

I10. 此一部分主要是想瞭解你在家中使用網路的情形，請你依據實際的狀況回答。

		從來沒有	很少	有時	經常
(01)	家長會禁止你上某些網站。	1□	2□	3□	4□
(02)	家長會規定你什麼時候可以上網，什麼時候不行。	1□	2□	3□	4□
(03)	家長會限制你上網時間的長短。	1□	2□	3□	4□
(04)	家長會支持你上網。	1□	2□	3□	4□
(05)	家長會陪你一起上網，並會討論使用網路的情形和心得。	1□	2□	3□	4□
(06)	家長會和你一起聊網路上發生的趣聞或事件。	1□	2□	3□	4□

附錄二 問題手機使用行為原始量表

H10.針對下列說法，你的同意程度為何？

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
(01)	你常常不知不覺又開始滑手機。	1□	2□	3□	4□	5□
(02)	你常發現自己使用完手機後沒多久，又開始滑手機。	1□	2□	3□	4□	5□
(03)	沒有辦法使用手機時，你會很想使用手機。	1□	2□	3□	4□	5□
(04)	你經常因為使用手機而耽誤工作或課業。	1□	2□	3□	4□	5□
(05)	你經常覺得自己應該少用手機。	1□	2□	3□	4□	5□

附錄三 基本心理需求原始量表

N1. 請問你同不同意下列說法？

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
(07)	你有信心能把事情做好。【國小不問】	1□	2□	3□	4□	5□
(08)	你感覺你一直在做自己真正感興趣的事情。【國小不問】	1□	2□	3□	4□	5□
(09)	那些對你來說重要的人，你覺得和他們有一種親近感。【國小不問】	1□	2□	3□	4□	5□

以上原始量表為臺灣傳播調查資料庫所發布之公開資料，可於資料庫的官方網站登入會員後取得。