國立臺東大學文化資源與休閒產業學系

碩士論文

指導教授：蔡進士　博士

大學生 FoMO 與智慧型手機成癮相關研究：以社會支持為調節變項

研究生：陳思潔　撰

中華民國一〇八年八月

國立臺東大學
National Taitung University

國立臺東大學文化資源與休閒產業學系

碩士論文

大學生 FoMO 與智慧型手機成癮相關研究：以社會支持為調節變項

研究生：陳思潔　撰

指導教授：蔡進士　博士

中華民國一〇八年八月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所班：文化資源與休閒產業學系暑期碩士班

本班 陳 思 潔 君

所提之論文 大學生 FoMO 與智慧型手機成癮相關研究：以社會支持為調節變項

業經本委員會通過合於 ■碩士學位論文 條件

論文學位考試委員會：

（學位考試委員會召集人）

（指導教授）

論文學位考試日期： 108 年 8 月 4 日

國立臺東大學

附註：本表一式三份經學位考試委員會簽名後，分別送交系所辦公室及註冊組存查。

國立臺東大學博、碩士學位論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 文化資源與休閒產業學 系(所)
碩士在職專班 108 學年度 暑期 取得 碩士 學位之論文。

論文名稱：大學生 FoMO 與智慧型手機成癮相關研究：以社會支持為調節變項

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單　位
☑	☐	國家圖書館
☑	☐	本人畢業學校圖書館
☑	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

☑同意 ☐不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

電子檔公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
✓			

本論文因申請專利或發表(未申請者本條款請不予理會)需延後公開，依「教育部100年7月1日臺高(二)字第1000108377號函」，延後公開合理期限最多不超過五年。

☐ 本論文已申請專利並檢附證明，專利申請案號：＿＿＿＿＿＿＿＿；
☐ 本論文準備以上列論文投稿期刊。
延後公開日期：民國＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同同意授權。

指導教授姓名：[illegible]士　（親筆簽名）

研究生簽名：陳思潔　（親筆正楷）

學　　號：5110607　（務必填寫）

日　　期：中華民國 108 年 8 月 16 日

1. 本授權書（得自 http://portal.lib.nttu.edu.tw/lp.asp?CtNode=714&CtUnit=148&BaseDSD=52&mp=1&xq_xCat=10 下載）請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。
2. 依據 91 學年度第一學期第一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2018/03/16

謝誌

遇上一位從容沉穩的指導教授－蔡進士老師，真是一件幸運的事！帶領我展開一段研究之旅，這段未知的旅程的開始就像《愛麗絲夢遊仙境》愛麗絲的發問：「我該走哪條路？」充斥著不安、停頓和掙扎，感謝老師深入淺出的指導，用簡淺易懂的語言文字，表達深刻的道理；感謝老師自始至終的指引，不只考慮個別與局部，更顧及整體與全面，使我見樹木也見森林，不至於迷失方向。於是，我安心漫步在學術的森林裡，感受到一股前所未有的自由。

不會忘記一起走過三個暑假的同儕：羽羚、雅心、如玉、青秀、凱恩和逸庭，因為有你們的陪伴，我覺得很開心。還有導師許立群老師一路相隨，照顧我們這一群年紀已大，不再是小孩的「學生」，更不時擔任攝影師，捕捉我們的一顰一笑，用圖像製造回憶。我在心裡愉快的想著，這麼好的一段進修日子，我一定仔細收藏在記憶裡。

感謝口試委員吳毓麒教授與蔡燿隆教授於論文計畫和學位口試時，給予具體且詳盡的指導意見，足以激發修正的意圖，而努力也公平的被看見並欣賞了。同時感謝在校修學期間，賴亮郡老師、江昱仁老師、施孟隆老師、林永權老師悉心的教導，研究所中學習到的議題非常廣泛，使我的眼界更為寬廣。

特別感謝同事何光光，細心提醒繁瑣事項與大方分享手邊資源，讓寫論文的過程不那麼波折；也感謝吳餅餅，為我解決統計上所有疑難問題，加倍感受到親切溫暖；更感謝懶羊羊，在我需要協助時，伸出援手，那一起跨日的努力，是我難忘的一刻。

最後，感謝我親愛的父母和哥哥，如果我能堅定持久的走在想望的路上，那是因為你們的了解與支持。旅程的結束就像《愛麗絲夢遊仙境》柴郡貓的回答：「只要你走得夠遠，一定能到得了某個地方。」

獻給幫助過論文的每一個人，願我的文字，把我想說的感謝留存的夠好。

思潔　謹誌

108 年 8 月

大學生 FoMO 與智慧型手機成癮相關研究：以社會支持為調節變項

作者:陳思潔

國立臺東大學文化資源與休閒產業學系

摘要

本研究旨在瞭解 FoMO、智慧型手機成癮的現況，探討 FoMO 與智慧型手機成癮之間的關係，並考驗社會支持對 FoMO 與智慧型手機成癮的調節效果。本研究以臺灣地區公私立大學的學生為研究對象，採取網路問卷調查法，共獲得 1,137 份有效問卷，透過 SPSS 分析發現如下：68.87%的大學生為智慧型手機成癮者、大學生 FoMO 程度與使用智慧型手機成癮之間存有正相關、資訊性支持與工具性支持在 FoMO 與智慧型手機成癮兩者關係間的調節效果獲得支持。

關鍵詞：FoMO、智慧型手機成癮、社會支持

The Relationships between FoMO and Smartphone Addiction of College Students: Social Support as a Moderator

Abstract

The purpose of this study is to understand the current situation of FoMO and addiction of smartphone, explore the relationship between FoMO and smartphone addiction, and test the moderation effect of “social support” for FoMO and smartphone addiction. In this study, Taiwanese college students are selectted as subjects through an online questionnaire survey. A total of 1137 valid questionnaires are collected and analyzed by using SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). The main findings: 68.87% of Taiwanese college students are smartphone addicts, there is a positive correlation between FoMO and smartphone addiction, and the moderation effect of “information support” and “instrumental support” for FoMO and smartphone addiction is significant.

Keywords: *FoMO, smartphone addiction, social support*

目次

摘要.....i
Abstract.....ii
目次.....iii
表次.....v
圖次.....vi
第一章　緒論.....1
第一節　研究背景.....1
第二節　問題陳述.....2
第三節　研究目的.....3
第四節　待答問題.....3
第五節　研究流程.....3
第六節　名詞解釋.....4
第二章　文獻探討.....5
第一節　FoMO 定義及相關理論.....5
第二節　智慧型手機成癮定義及相關理論.....7
第三節　FoMO 與智慧型手機成癮關係.....11
第四節　社會支持定義及相關理論.....12
第五節　社會支持對 FoMO 與智慧型手機成癮調節效果.....16
第三章　研究方法.....18
第一節　研究架構.....18
第二節　研究假設.....19
第三節　研究對象.....19
第四節　研究工具.....21
第五節　資料分析方法.....23
第六節　研究倫理.....23
第四章　研究結果與分析.....25
第一節　敘述性統計.....25
第二節　不同背景變項大學生 FoMO 之差異.....27
第三節　不同背景變項大學生智慧型手機成癮之差異.....28
第四節　FoMO 與智慧型手機成癮之相關.....29
第五節　現實社會支持在大學生 FoMO 與智慧型手機成癮之調節效果
.....30

第五章　結論與建議.....35
第一節　結論.....35
第二節　研究討論.....35
第三節　研究限制.....38
第四節　建議.....38
參考文獻.....40
一、中文部分：.....40
二、英文部分：.....43
附錄一　資訊遺漏恐懼感量表授權同意書.....48
附錄二　短版智慧型手機量表授權同意書.....49
附錄三　大學生 FoMO 與智慧型手機使用行為調查.....50

表次

表 2-1 大學生 FoMO 的議題.....7
表 2-2 智慧型手機成癮定義表.....8
表 2-3 國內外智慧型手機成癮研究的量表及其內容.....8
表 2-4 大學生智慧型手機成癮的議題.....10
表 2-5 FoMO 與智慧型手機成癮之關係表.....12
表 2-6 社會支持定義整理表.....13
表 2-7 社會支持相關量表.....15
表 2-8 大學生社會支持相關研究整理表.....16
表 2-9 社會支持與 FoMO 之關係表.....17
表 2-10 社會支持與智慧型手機成癮之關係表.....17
表 3-1 大學生基本資料與樣本來源統計表.....20
表 4-1 FoMO 敘述性統計分析表.....25
表 4-2 智慧型手機成癮敘述性統計分析表.....26
表 4-3 現實社會支持敘述性統計分析表.....27
表 4-4 不同性別的大學生 FoMO 分析摘要表.....27
表 4-5 不同年級的大學生 FoMO 變異數分析摘要表.....28
表 4-6 不同智慧型手機使用時間的大學生 FoMO 變異數分析摘要表.....28
表 4-7 不同性別的大學生智慧型手機成癮分析摘要表.....28
表 4-8 不同年級的大學生智慧型手機成癮變異數分析摘要表.....29
表 4-9 不同智慧型手機使用時間的大學生智慧型手機成癮變異數分析摘要表.29
表 4-10 FoMO 與智慧型手機成癮積差相關分析摘要表.....30
表 4-11 現實社會支持、FoMO 與智慧型手機成癮相關分析摘要表.....30
表 4-12 情感性支持的調節效果之階層迴歸分析摘要表.....30
表 4-13 資訊性支持的調節效果之階層迴歸分析摘要表.....31
表 4-14 工具性支持的調節效果之階層迴歸分析摘要表.....32
表 4-15 現實社會支持之調節效果驗證摘要表.....34
表 5-1 不同背景變項大學生差異檢定表.....37

圖次

圖 3-1 研究架構圖 18
圖 4-1 資訊性支持在 FoMO 程度與智慧型手機成癮關係間的調節效果圖.....32
圖 4-2 工具性支持在 FoMO 程度與智慧型手機成癮關係間的調節效果圖.....33

國立臺東大學 National Taitung University

第一章　緒論

本章透過研究背景和問題陳述，闡明研究目的、提出待答問題及介紹研究流程，最後書寫名詞定義。第一節為研究背景、第二節為問題陳述、第三節為研究目的、第四節為待答問題、第五節為研究流程、第六節為名詞解釋。

第一節　研究背景

自從 1973 年「行動電話之父」摩托羅拉(Motorola)公司的馬丁庫珀(Martin Lawrence Cooper)首先研究開發出全世界第一支行動電話開始，行動通訊漸漸的影響人們傳遞訊息的方法和人際溝通的方式。一直到 2007 年蘋果公司的史蒂芬賈柏斯(Steven Paul Jobs)發表第一代 iPhone，將觸摸控制的寬屏(a widescreen iPod with touch controls)、行動電話(a mobile phone)和網際網路通訊器(an internet communicator)三項裝置合而為一，並搭配 iPhone OS 作業系統，行動電話、行動上網與電腦的完美結合，引起一陣排隊搶購風潮。同年，Google 和 34 家手機開發商組織「開放手機聯盟」(Open Handset Alliance)，共同推行 Android 作業系統。從這個時候起，全球一起迎來觸控式智慧型手機的新世代（楊振興，2016）。

根據 GSMA(Groupe Speciale Mobile Association, GSMA, 2019)出版的 2019 移動經濟報告(The Mobile Economy 2019)顯示，2018 年全球行動上網用戶數已經超過 30 億戶，約等於全球人口的 47%，接近世界人口總數的一半；預估 2025 年全球行動上網用戶數更可能高達 50 億戶，相當於全球人口的 61%，首度超過世界人口總數的一半。同一時間，從 2018 年到 2025 年，這八年間通過智慧型手機上網的比率將由 60%大幅成長到 79%，可見智慧型手機在連結網路的方便性上，相比桌上型電腦、筆記型電腦和平板電腦等上網裝置，明顯更加輕鬆容易和隨時隨地。

皮尤研究中心(Pew Research Center, 2019)指出，2011 年美國成人僅有 35%擁有智慧型手機，在 2019 年攀升到 81%，較八年前大幅成長 46%，越來越多美國成人擁有智慧型手機的情況可見一斑。另一方面，隨著家中寬頻網路擁有率的微幅下降，2019 年僅擁有智慧型手機上網而無家內寬頻者為 17%，大約五分之一的美國成人只用智慧型手機上網，智慧型手機在日常生活中的重要性隨著時間不斷的增加。

據估計 2018 年臺灣接觸過網路的 12 歲以上民眾中，擁有智慧型手機的比率高達 98%，每一百人就有九十八人擁有智慧型手機。如果從網路使用時間的長度來估量，最常使用的上網裝置中，使用智慧型手機裝置的比率由 2017 年的 73.3%增加為 2018 年的 75.3%，使用桌上型電腦的比率則由 16.0%減少為 14.9%，而筆電和平板電腦的比率則維持在 5.2%和 4.0%沒有顯著改變（國家發展委員會【國發會】，2018a）。民眾使用智慧型手機上網相當普遍，顯現了上網裝置使用習慣

的轉換。

智慧型手機擁有容易操作的觸控介面、可攜式的行動電話和強大的上網裝置，加上優秀的作業系統能隨意安裝或移除應用軟體(APP)，軟硬兼具，幾乎只要一機在手就能包辦生活中的大小事情。國發會（2018b）發表的「107 年持有手機民眾數位機會調查報告」中，將臺灣手機行動上網族使用的應用服務依 APP 類型分類，包括影音應用（如修圖、拍照）、社群應用（如 Facebook、Line）、資訊應用（如搜尋引擎、地圖）、娛樂應用（如線上遊戲、直播）、購物應用（如購物、叫車）、金融應用（如網路銀行、股票交易）、學習應用（如線上課程、翻譯）、健康應用（如掛號、看診進度）、政府服務（如交通運輸、中央氣象局）及工具服務（如 QR Code 掃描、雲端硬碟）等，在十大應用服務中，社群應用的使用率拔得頭籌，每百人 98 人次，利用次數最高。根據研究機構 we are social(2017)發布的 2017 東亞數位報告(Digital in 2017: Eastern Asia)指出，2017 年臺灣活躍的社群使用者共有 1900 萬人，占了全臺人數的 81%。其中，以手機使用社群的人口數有 1700 萬人，76%臺灣人習慣用手機登錄社群媒體，並經由社群媒體傳遞訊息、分享照片與他人互動等。

對多數人來說，查看手機是他們早上起床後的第一件事情，也是他們入睡前的最後一件事情(Lee, Chang, Lin & Cheng, 2014)。智慧型手機讓人每時每刻都可以相互的溝通或傳遞訊息，但伴隨而來的副作用是，讓人擔心失去連繫的時刻漏掉了什麼。如今三不五時低頭查看智慧型手機，擔心自己遺漏了什麼的普遍社會現象，讓 FoMO(fear of missing out)成了字典裡的新詞彙。劍橋詞典（2018）將 FoMO 解釋為擔心錯過別人正在做一些我沒在做的趣事的恐懼，特別是經由社交媒體得知。

智慧型手機的快速發展及其使用率的攀升，形成人們埋首於智慧型手機、低頭滑個不停的社會現象。過度使用智慧型手機，甚至造成心理、生理和行為問題等智慧型手機成癮的症狀。

第二節　問題陳述

過去網路成癮問題不斷的被討論，回顧先前研究，探討網路成癮的相關因子，主要分為五大類：使用行為、人格特質、人際互動、家庭因素及整合模式（林倩如、王智弘，2012）。近年因為智慧型手機快速的發展，智慧型手機衍生的成癮問題，成為社會大眾關注的議題。在臺灣博碩士論文知識加值系統搜尋有關智慧型手機成癮之碩士學位論文發現，研究範疇大多依循網路成癮的脈絡，從使用行為（例如：孫佳穗，2016）、人格特質（例如：鄭郡佩，2014）、家庭因素（例如：吳文祺、鄭永熏，2015），到整合模式（例如：黃桂梅，2014）大抵雷同。然而從社會層面的事實現象出發，以 FoMO 和智慧型手機成癮作為研究變項的台灣期刊論文付之闕如，因此 FoMO 和智慧型手機成癮兩者關係的陳述是一個

值得探索的方向。搜尋國外文獻後發現，FoMO 與智慧型手機成癮彼此間有關聯，FoMO 的心理焦慮越高，智慧型手機成癮的情形也越重(Elhai, Levine, Dvorak & Hall, 2016；Elhai et. al., 2018；Elhai, Yang, Fang, Bai & Hall, 2019；Gezgin, 2018；Swar & Hameed, 2017；Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks & Elhai, 2018)。同一時期，有文獻指出現實生活中來自家庭、朋友和重要他人的支持可以減緩 FoMO 的影響(Wang et al., 2018)，因此研究者推測社會支持是 FoMO 與智慧型手機成癮之間的保護因子。

第三節　研究目的

基於上述研究背景和問題陳述，本研究想瞭解大學生 FoMO 程度和智慧型手機成癮情形、FoMO 與智慧型手機成癮的關係，以及探討社會支持在 FoMO 與智慧型手機成癮兩者關係間的調節效果。本研究之研究目的如下：

一、探討大學生 FoMO 的現況。

二、探討大學生智慧型手機成癮的現況。

三、探討 FoMO 與智慧型手機成癮之間的關係。

四、探討不同社會支持在 FoMO 與智慧型手機成癮兩者關係間的調節效果。

第四節　待答問題

根據上述的研究目的，本研究之待答問題如下：

一、大學生 FoMO 的現況為何？

二、大學生智慧型手機成癮的現況為何？

三、FoMO 與智慧型手機成癮之間的相關性為何？

四、不同社會支持（情感性支持、資訊性支持、工具性支持）在 FoMO 與智慧型手機成癮兩者關係間的調節效果為何？

第五節　研究流程

本研究使用問卷法進行研究，研究實施流程分為五個階段，說明如下：

一、準備階段

依據研究目的，廣泛閱讀 FoMO、智慧型手機成癮、社會支持的相關文獻，將相關文獻加以整理分析後，著手蒐集適宜的研究工具。

二、編製研究工具階段

研究問卷包含「資訊遺漏恐懼感量表」、「智慧型手機成癮量表短版」、「現實社會支持量表」，加上個人基本資料，稱為「大學生 FoMO 與智慧型手機使用行為調查」。

三、施測階段

研究對象為就讀臺灣地區公私立大學的學生，利用大學生最常使用的網站進行網路問卷調查，包括 Facebook 社群網站、批踢踢實業坊和 Dcard 社群網站。

四、資料整理與分析階段

問卷回收後，挑除同一受試者重複作答以及全部題目都是同一答案的無效問卷，將有效問卷之資料輸入電腦處理並建置檔案，接著進行統計分析和考驗研究假設。

五、完成階段

依據文獻探討和研究結果，歸納出結論與建議，撰寫成研究報告。

第六節　名詞解釋

一、大學生

107 學年度就讀臺灣地區公私立大學的學生。

二、FoMO

本研究採用賴宜弘、簡芷茵、黃芬芬（2016）參考Przybylski et al. (2013)的FoMO自我評估量表發展的「資訊遺漏恐懼感量表」測量大學生FoMO程度，包含「與自我相關性」、「自主與自決性」和「自我效能性」三個因素。量表得分越高，表示FoMO程度越高。

三、智慧型手機成癮

本研究採用 Lin、Pan、Lin 與 Chen(2016)編制的「短版智慧型手機成癮量表」測量大學生智慧型手機成癮程度，包括「強迫性使用」、「功能損害」、「戒斷症狀」和「耐受性」四個因素。量表總分在 25 分以上的受測者便是智慧型手機成癮者。

四、社會支持

本研究採用吳佳燁(2004)參考既有的社會支持理論和量表(Sheldon & Syme, 1985)編製的「現實社會支持量表」測量大學生現實人際支持程度，分為「情感性支持」、「資訊性支持」和「工具性支持」三個層面。量表得分越高，表示現實社會支持程度越高。

第二章　文獻探討

本章以 FoMO、智慧型手機成癮與社會支持為範疇，進行相關文獻的回顧和整理。第一節回顧 FoMO 的意涵與相關研究；第二節探討智慧型手機成癮定義及相關理論；第三節說明社會支持定義及相關理論；第四節探究 FoMO、智慧型手機成癮與社會支持關係。

第一節　FoMO 定義及相關理論

一、FoMO 起源與定義

FoMO(fear of missing out，以下簡稱 FoMO)，也被翻譯為「錯失焦慮症」、「錯失恐懼症」、「資訊遺漏恐懼感」、「恐懼錯過」、「害怕錯過」或「擔心錯過」，這一詞語最早出現在 2004 年哈佛商學院的獨立非盈利新聞機構(The Harbus)的一篇文章之中，那一年時值社交媒體 Facebook 創立（維基百科，2018）。2011 年紐約時報新聞記者 Wortham 撰寫的報導提到 FoMO 融合了焦慮、信心不足和讓人感到惱火的心理失衡狀態，尤其在瀏覽 Facebook、Twitter、Foursquare 和 Instagram 等社交媒體時爆發(Wortham, 2011)。2012 年知名的行銷傳播品牌 J. W. Thompson 的研究單位 JWT Intelligence 將 FoMO 表達為：你錯失了你朋友正在做的事、知道或者擁有比你更多甚至更好的事物，這會讓你感到忐忑不安，而且這種不安有時候會耗盡所有的精神和力量(Thompson, 2012)。2013 年，FoMO 首次正式的受到學術關注，社會心理學家 Andrew K. Przybylski 等人在 Computer in Human Behavior 中發表了一篇相關的學術研究，將 FoMO 定義為個人擔心在無法出席的場合，別人正在獲得一個滿意經驗的心理焦慮，特徵是渴望持續的知道別人正在做什麼事情(Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013)。趙宇翔、張軒慧、宋小康（2017）將 FoMO 的概念置放在不斷發展的行動科技下，說明人們使用或依賴行動裝置進行多方面的資訊尋求行為(information-seeking behaviors)，以便與他人隨時隨地保持聯繫，當這種需求無法獲得滿足的時候，將導致不安、焦慮與恐懼等情緒不適，該情況具體展現在使用行動裝置的頻率、強度和時間上。

綜合以上流行文化和學術文獻所述，據以推想得知 FoMO 係人們身處在日新月異的行動裝置和社交媒體環境下，由於不論何時何地不斷的與外在世界連結的便利性，導致害怕失去無所不在聯繫的心理焦慮。

二、FoMO 的測量

Przybylski et al. (2013)從心理學的角度出發，以自我決定理論為基礎，探討了 FoMO 的心理需求滿足和生活滿意度。在這個研究中，為了最大限度的收集每個人的 FoMO 程度，以及減少參與研究者的負擔，致力發展一個簡短的自我評估量表。首先回顧有關 FoMO 的文章，初步草擬 32 個題目，募集 1013 份國際化的樣本，進行因素分析與試題反應理論分析後，發展出 10 個題目的 FoMO

自我評估量表。該量表不僅提供豐富的資訊，以了解個體潛在的低、中、高 FoMO 程度；還可以廣泛應用於不同研究背景的 FoMO 測量。

在之後的 FoMO 相關研究中，學者們持續的運用 Przybylski 等人研發的量表進行 FoMO 測量。Beyens、Frison 與 Eggermont(2016)使用 FoMO 自我評估量表，研究 FoMO 在青少年歸屬感需求、流行需要與 Facebook 使用之間的中介作用，以及青少年 FoMO 程度與使用 Facebook 感知壓力之間的關係。Blackwell、Leaman、Tramposch、Osborne 與 Liss(2017)使用 FoMO 自我評估量表，調查外向性、神經質、依戀風格和 FoMO 是否是社交媒體使用和成癮的預測因素，結果表明 FoMO 相比人格特質和依戀風格更能有效預測社交媒體的使用和成癮。Tomczyk 與 Selmanagic-lizde(2018)使用 FoMO 自我評估量表，在 FoMO 的症狀和運作機制的背景下，診斷有問題的網路使用情形。

同一時間，也有學者在 Przybylski 等人研發的量表上進行修改。Hato(2013)在 10 題 FoMO 自我評估量表的根基上研究開發 C-FoMO 量表，評估人們在五個不同情境領域下，因為 FoMO 而不斷查看(check)手機的行為的頻繁程度，包括社交領域的 C-FoMO（例如：我擔心我可能會錯過與朋友們發生的有趣事情；我擔心沒有我，我的朋友可能會互動。），一般領域的 C-FoMO（例如：我感到焦慮；我擔心我可能錯過了什麼。），新聞領域的 C-FoMO（例如：我擔心我可能會錯過重要新聞；我感到焦慮的是，我不知道世界上發生了什麼），工作/學校領域的 C-FoMO（例如：我擔心我可能會錯過我工作/學校的最新消息；我擔心我可能會錯過老師或老闆的請求）和安全領域的 C-FoMO（例如：我感到焦慮的是，我可能無法找到需要我的朋友或家人）。

賴宜弘等人（2016）以臺灣地區居民為對象，參考 Przybylski 等人的 FoMO 自我評估量表，以及 Deci(1985)與 Ryan(2000)的自我決定理論，著手編制資訊遺漏恐懼感量表。全量表共有 10 題，採 Likert 五點量尺表計分，一分代表非常不同意，五分代表非常同意，分數越高則表示 FoMO 越高。測量 FoMO 的題目，例如：「我擔心別人有比我更值得炫耀的經驗（第 3 題）」、「當我不知道朋友在做什麼時，我會很焦慮（第 4 題）」和「當我在假期中，我會持續密切關注朋友的動向（第 8 題）」。全量表從「與自我相關性」、「自主與自決性」和「自我效能性」三個因素說明資訊遺漏恐懼感，Cronbach's α 為.953，顯示量表具有良好的信度，同時在構念效度和效標關聯效度上，都有良好的表現，因此本研究以賴宜弘等人（2016）的資訊遺漏恐懼感量表作為測量 FoMO 程度之工具。

三、FoMO 相關研究

大學生 FoMO 的議題上，影響因素眾多，茲將重要背景變項整理如表 2-1 所示：

表 2-1 **大學生 FoMO 的議題**

議題	研究者/年代	國家	研究對象	研究結果
性別	Casale、Rugai 與 Fioravanti(2018)	義大利	大學生 n=579	女＞男
	Elhai et. al. (2018)	美國	大學生 n=296	
	Gezgin、Hamutoglu、Gemikonakli 與 Raman(2017)	土耳其	大學生 n=348	男＞女
年級	Gezgin、Hamutoglu、Gemikonakli 與 Raman(2017)	土耳其	大學生 n=348	年齡低＞年齡高
	Elhai et. al. (2018)	美國	大學生 n=296	
使用智慧型手機時間	Gezgin、Hamutoglu、Gemikonakli 與 Raman(2017)	土耳其	大學生 n=348	每天使用智慧型手機查看社交媒體的時間多＞每天使用智慧型手機查看社交媒體的時間少

資料來源：本研究整理

整理文獻發現，大學生 FoMO 的心理焦慮在性別的議題上沒有一致的定論，而在年級和使用智慧型手機時間的議題上，年齡越低和使用智慧型手機時間越長，FoMO 的心理焦慮越高，因此本研究依循前人的腳步，將性別、年級和使用智慧型手機時間放進研究議題裡進一步探討。

第二節　智慧型手機成癮定義及相關理論

一、智慧型手機成癮定義

很多科技的過度使用被概括為科技成癮(technological addictions)，手機成癮即是科技成癮這個語辭的衍生物。手機成癮到目前為止還沒有被納入<精神疾病診斷與統計手冊>的第五版，但是已經被認為與病態賭博、網路成癮相似，都是一種找尋即時滿足而大量重複某種行為的現象。這種行為成癮現象會對個人的工作成果、學業成就，甚至是財務管理等產生負面的影響（鍾才元、陳明終、賴阿福、楊政穎、林慧婷，2013）。茲將台灣有關智慧型手機成癮之定義整理如下表 2-2 所示：

表 2-2 **智慧型手機成癮定義表**

研究者	年代	智慧型手機成癮定義
黃桂梅	2014	智慧型手機成癮，除了會影響使用者自身的心理、生理狀況，造成緊張、焦慮不安、睡眠不足、注意力不集中等症狀外，甚至會對人際關係，同儕團體的參與，都產生極大的影響。
陳靜怡	2014	因過度使用智慧型手機，而影響到個人的身心狀態及生活作息。
劉仲矩、黃湘凌	2014	在各地都能看見許多低頭滑動智慧型手機的低頭族，緊盯帶給他們快樂的手機，沉溺於眼前的世界，不理會外在環境資訊，也就是所謂手機成癮的現象。
孫佳穗	2016	使用者過度專注於智慧型手機的使用，造成使用者出現難以克制不再去接觸，衍生出失序行為的相關症狀。
江淑惠、向展萱	2018	使用者過度專注於智慧型手機的使用，造成使用者難以克制不去接觸智慧型手機，衍生無法控制的失序行為情形。

資料來源：本研究整理

綜述以上研究者的定義，可知智慧型手機成癮係個體難以克制的過度使用智慧型手機，其影響以負面的方式延伸到其他生活領域，包括日常工作、學習或社交等，同時伴隨出現成癮症狀，如戒斷和耐受等。

二、智慧型手機成癮的測量

科技每天每月都有新的發展和進步，近年來行動產業蓬勃發展，無論在學習工作或者休閒娛樂，隨處可見智慧型手機的身影，它讓人們的生活兼具便利和智慧。然而，過度依賴智慧型手機也衍生出許多負面後果，其中智慧型手機成癮引發了人們高度的關注，相關測量智慧型手機成癮傾向的工具也應運而生。茲整理國內外智慧型手機成癮研究的量表及其內容，如表 2-3 所示：

表 2-3 **國內外智慧型手機成癮研究的量表及其內容**

研究者	年代	量表名稱	量表內容	信效度
Kwon et. al.	2013	智慧型手機成癮量表 (Smartphone Addiction Scale, SAS)	日常生活干擾、正向期待、戒斷症狀、網路空間取向的關係、過度使用以及耐受性	全量表 Cronbach's α =.967
Kwon、Kim、Cho 與 Yang	2013	短版智慧型手機成癮量表 (Smartphone Addiction Scale: a Short Version for Adolescents, SAS-SV)	SAS-SV 由 SAS 的 33 個題目中選出 10 個題目。	Cronbach's α =.911

研究者	年代	量表名稱	量表內容	信效度
Kim、Lee、Lee、Nam 與 Chung	2014	智慧型手機成癮傾向量(Smartphone Addiction Proneness Scale, SAPS)	適應功能的干擾、虛擬生活取向、戒斷、耐受性	Cronbach's α =.88
Lin et. al.	2014	智慧型手機成癮量表(Smartphone Addiction Inventory, SPAI)	強迫性使用面向、戒斷症狀面向、耐受性面向、功能損害面向	Cronbach's α =.94
Lin、Pan、Lin 與 Chen	2016	短版智慧型手機成癮量表(Smartphone AddictionInventory: Short-Form, SPAI-SF)	SPAI-SF 由 SPAI 的 26 個題目中選出 10 個題目。	Cronbach's α =.84

資料來源：本研究整理

根據上述智慧型手機成癮量表發展的研究，發現智慧型手機成癮有許多方面類似於網絡成癮的症狀。因此，學者們在網路成癮量表的基礎上，編擬了智慧型手機成癮量表，同時檢驗了可靠性，並驗證了準確性。量表的內容囊括：日常生活干擾、正向期待、戒斷症狀、網路空間取向的關係、過度使用、耐受性、適應功能的干擾、虛擬生活取向、強迫性手機使用行為及功能障礙等向度。由於 Lin、Pan、Lin 與 Chen(2016)編製的短版智慧型手機成癮量表(SPAI-SF)過程嚴謹，信、效度良好而且為一簡短版本，只包含 10 個題目，得分範圍為 10 分~40 分，與精神科醫生臨床判斷相對應的切分點為 24/25，所以總分在 25 分以上的受測者便是智慧型手機成癮者，可以有效地應用於評估研究領域的智慧型手機成癮，故本研究以 Lin、Pan、Lin 與 Chen(2016)的短版智慧型手機成癮量表作為測量大學生智慧型手機成癮之工具。

三、大學生智慧型手機成癮相關研究

大學生智慧型手機成癮的議題上，影響因素繁多，茲將重要背景變項整理如表 2-4 所示：

表 2-4 **大學生智慧型手機成癮的議題**

議題	研究者/年代	國家	研究對象	研究結果
性別	Choi et. al. (2015)	韓國	大學生 *n*=448	女＞男
	Wolniewicz、Tiamiyu、Weeks 與 Elhai(2018)	美國	大學生 *n*=296	
	Aljomaa、Al.Qudah、Albursan、Bakhiet 與 Abduljabbar (2016)	沙烏地阿拉伯	大學生 *n*=416	男＞女
	Chen et al. (2017)	中國	大學生 *n*=1,441	
	Kumcagiz 與 Gündüz (2016)	土耳其	大學生 *n*=408	沒有顯著差異
年級	陳靜怡（2014）	臺灣	大學生 *n*=431	3 年級＞2 年級 4 年級＞2 年級
	莊秀敏與陳揚學（2016）	臺灣	大學生 *n*=840	年級愈高則成癮情形愈明顯
	Kumcagiz 與 Gündüz(2016)	土耳其	大學生 *n*=408	1 年級＞3 年級 1 年級＞4 年級
	Gökçearslan、Uluyol 與 Şahin (2018)	土耳其	大學生 *n*=885	沒有顯著差異
使用智慧型手機時間	陳靜怡（2014）	臺灣	大學生 *n*=431	大於 5 小時＞小於 3 小時 3~5 小時＞小於 3 小時
	Gökçearslan、Mumcu、Haşlaman 與 Çevik(2016)	土耳其	大學生 *n*=598	每天智慧型手機使用時間越長，越容易智慧型手機成癮
	Alhazmi、Izahrani、Baig、Salawati 與 Alkatheri(2018)	沙烏地阿拉伯	大學生 *n*=181	每天智慧型手機使用時間越長，越容易智慧型手機成癮

資料來源：本研究整理

整理文獻發現，大學生智慧型手機成癮在性別和年級上沒有一致的定論，而在使用智慧型手機時間的議題上，使用智慧型手機時間越長，智慧型手機成癮的情形越嚴重，因此本研究將性別、年級和使用智慧型手機時間放進研究議題裡深入探討。

第三節　FoMO 與智慧型手機成癮關係

一、FoMO 之影響

以 FoMO 為研究題目在臺灣博碩士論文知識加值系統進行搜尋發現，關於 FoMO 的學術研究及其理論基礎的文獻仍然很少。國外學界則已經累積相當的成果，因此以 FoMO 和 fear of missing out 為標題在專業研究機構 EBSCO 整合檢索系統進行全文檢索，將查索到的學術刊物經過挑選後，除去與研究主題不相關的文獻，獲得相關性較高的電子期刊數篇。

Przybylski et al. (2013)發現高度 FoMO 傾向的人，由於缺少能力（效能），自主性（有意義的選擇）和相關性（與他人的聯繫）的基本心理需求，經常感到焦慮、自尊心低落以及覺得自己不夠好，對於社交關係也比一般人敏感，因而出現較多的社交媒體參與行為。除此之外，低情緒和低生活滿意度的成人，容易發生高度 FoMO；而高度 FoMO 則促成社交媒體參與。在另一項研究中，Beyens、Frison 與 Eggermont(2016)認為面臨 FoMO 的人可能會將心思精神完全集中於與他人聯繫，相關和親密的心理需求上，因此對於有 FoMO 症狀的人來說，參與社交媒體能夠滿足基本心理需求，然而，這也帶來了負面後果。

在最近的研究中，學者們進一步探討那些經歷 FoMO 心理不安的社交媒體使用人可能發生的負面後果。研究顯示具有高度 FoMO 趨向的社交媒體使用人可能會花費更多的時間在使用社交媒體上，因而遭受失眠、強迫性使用社交媒體和飲食失調(Beyens, Frison, & Eggermont, 2016)；情緒緊張(Lai, Altavilla, Ronconi, & Aceto, 2016)；抑鬱和焦慮(Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017)；睡眠不足和睡眠品質低劣(Adams et. al., 2017)；情緒控制和有問題的手機使用(Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks, & Elhai, 2018)等襲擊。

綜上所述，早期的研究建議具有 FoMO 症候群的人們可以嘗試使用社交媒體來緩解焦慮。然而，近期的研究發現，具有 FoMO 症候群的人們越是查看社交媒體，越是害怕錯過更多的消息。換句話說，原本使用社交媒體以減少焦慮的方法，最終成為 FoMO 的另一個來源(Franchina, Abeele, van Rooij, Coco, & Marez, 2018)。

二、FoMO 與智慧型手機成癮之關係

過去研究發現FoMO的心理焦慮會造成許多負面的影響，本研究特別關注在過度使用智慧型手機上，因為過度使用智慧型手機可能增加成癮的風險。茲將國外學者對於FoMO與智慧型手機成癮關係之研究整理如表2-5所示。

表 2-5 **FoMO 與智慧型手機成癮之關係表**

研究者	年代	研究結果
Elhai、Levine、Dvorak 與 Hall	2016	1.有問題的智慧型手機使用與焦慮、觸摸需求、FoMO有很大的關係。 2.FoMO與觸摸需求是異常智慧型手機使用的預測因子。
Swar 與 Hameed	2017	心理需求滿足低的人存在高度FoMO，導致社交媒體參與度提高；高度的社交媒體參與又造成智慧型手機成癮和伴隨智慧型手機成癮而來的分心。
Wolniewicz、Tiamiyu、Weeks 與 Elhai	2018	1.相比負面情緒和正負向評價恐懼，FoMO與有問題的及社交用途的智慧型手機使用關係最為密切。 2.正負向評價恐懼透過FoMO間接地增加有問題的及社交用途的智慧型手機使用。
Gezgin	2018	FoMO、智慧型手機社群網站使用時間和智慧型手機持有時間是智慧型手機成癮的預測因子。在這些變量中，FoMO是最強的智慧型手機成癮的預測因子。
Elhai et. al.	2018	1.FoMO與憂鬱、焦慮、壓力、芻思、無聊傾向等五個負面情緒有關。 2.FoMO與社交用途的智慧型手機使用有關聯，儘管這種影響的重要性微小。 3.FoMO與智慧型手機使用頻率、有問題的智慧型手機使用增加有關。 4.五個負面情緒都顯著的在FoMO和有問題的智慧型手機使用之間產生間接影響效果。
Elhai、Yang、Fang、Bai 與 Hall	2019	FoMO與有問題的智慧型手機使用的嚴重程度有關。

資料來源：本研究整理

上述研究結果顯示，FoMO 與智慧型手機成癮彼此之間具有正向關係，FoMO 的心理焦慮越高，其智慧型手機成癮的情形也越重。本研究據以提出研究假設 1：大學生 FoMO 程度與使用智慧型手機成癮之間存有正相關。

第四節　社會支持定義及相關理論

一、社會支持定義

最早提出社會支持(social support)的是法國社會學家 Durkheim，在其 1897 年出版的重要著作自殺論一書中，他認為自殺比率和社會環境有很大的關係（孫中興，2009）。1970 年代後，社會支持被心理學界廣泛討論，相關研究為數眾多，由 Caplan、Cassel 和 Cobb 等學者發表的一系列具影響力的評論文章，引發人們對社會支持產生了極大的興趣，社會支持被廣泛用於指保護個體免受壓力負面影響的人際關係(Kessler, Price, & Wortman, 1985)。1980 年代後，學者們接續之前

的研究基礎，給予社會支持更為完整的定義。Sarason、Levine、Basham 與 Sarason(1983)的研究中提及，社會支持是提供個體依賴、關心、重視和愛，幫助個體調整自己而對生活感到愉快、實現個人才華以發揮潛力和對抗壓力帶來的負面影響。House 與 Kahn(1985)則從社會關係的數量、結構和功能等三個面向來衡量社會支持，說明社會支持是個多向度的概念。下表 2-6 為研究學者對社會支持定義整理表。

表 2-6 **社會支持定義整理表**

學者	年代	社會支持定義
Cobb	1976	社會支持是一種人與人之間訊息的傳遞，讓個體感受到被關心、被愛及受推崇，而且歸屬於相互幫助的關係網絡中。
Kaplan、Cassel 與 Gore（引自 Thoits, 1982）	1977	支持是指重要他人滿足個體對情感、認可、歸屬和安全需求的程度。
House（引自 Thoits, 1982）	1981	社會支持是人與人之間的相互往來，從交際中得到情感的慰藉、物質資源的流通、知識訊息的互換或提高個人自我評價等。
Shumaker 與 Brownell	1984	社會支持是兩個或兩個以上個體之間資源交換的過程，提供者或接受者都覺察到這樣的行為目的是為了提高接受者的幸福感。
楊正誠	2003	透過情緒性、工具性與訊息性的支持，幫助個人在壓力情境之中獲得良好適應，並作為個人壓力因應的緩衝，其來源可以是配偶、家人、朋友、鄰居、同事或社團等。
秦永悌	2008	包含互動性及功能性兩方面的意義，個體經由與他人互動中，經由周圍或重要的他人獲得不同類型的支持，以滿足個體需求，提升自我價值獲得幸福感。
宋蓉華	2013	個體所獲得心理層面與物質層面的協助。
林志哲	2014	個體經由與社會網絡互動所獲情緒、訊息、實質性等不同形式的資源，引發個體產生被他人關心、尊重、被愛的感受，促使個體在消極面上能預防及降低生活壓力對其負面衝擊及偏差行為，增進個人適應生活的能力，在積極面上更可增進身心健康與自我肯定，提升個體的幸福感受及自我價值。
謝明均	2015	社會支持可以視為個體從不同的人際關係互動中，可以得到的各種形式的支持與幫助。

資料來源：本研究整理

由以上定義可知，社會支持係由社會關係所表現的各種事實與活動狀態，主要是指人與人之間的相互來往和相互來往的結果。

二、社會支持的理論基礎

自 1970 年代以來，學者們對於社會支持這一概念的興趣急劇增加，因為它

攸關人們的健康與幸福。這種興趣同時反映在研究數量的增加，社會支持的理論基礎亦隨著時間的推移漸漸形成。Cohn 與 Syme(1985)回顧相關研究後指出社會支持對身心健康和幸福感的影響有兩種形式，一為直接效果(direct effect)，二為緩衝效果(buffering effect)。直接效果奠基於社會網絡環境之上，透過適當的社會互動，給予個體正向的回饋，使個體擁有正向的情感，對於日常生活情境具有可預見性、穩定感和控制感，同時使個體產生自我價值感，進而促進生理及心理健康，避免疾病的襲擊。更具體的說，直接效果假設社會支持獨立於壓力的層次等級之外，不論生活中是否出現壓力，社會支持都具備增進身心健康的效果。

緩衝效果則奠基在壓力脅迫之上，個體生理或心理上感受到有形或無形威脅時，無法正常回應，而在情緒上產生不愉快或痛苦的感受，此時即構成壓力脅迫，社會支持即在壓力和病理之間扮演緩衝的角色，且可進一步分成兩種不同的角色。一是社會支持介入壓力事件和壓力經驗兩者之中，並加以干預以降低或阻止個體因壓力所引起的反應。也就是說，透過社會支持的中介，個體知覺到有其他人提供自己可資利用的物質或人力，讓個體可以重新評估壓力事件所帶來的傷害，或給予力量使個體能視情況變化而採取因應之道。二是社會支持介入壓力經驗和病態結果的過程中，以減少或消除壓力帶來的潛在傷害。換句話說，透過社會支持緩和壓力的衝撞碰擊，或是減少不良的壓力反應，或是促進健康行為，最終使個體能調整自己而生活愉快的適應能力。簡而言之，緩衝效果表明社會支持只有在壓力存在時，才有其意義，若沒有明顯的壓力存在，社會支持不會有太大效果。

社會支持的直接效果和緩衝效果在實證研究上並沒有一致的結論。一些研究指出社會支持只有直接效果，沒有緩衝效果，如傅瓊儀、陸偉明、程炳林（2002）探討國中生覺察到的社會支持和生活壓力的關係發現，高度社會支持者顯著的知覺較低程度的生活壓力，社會支持的覺察程度會直接影響生活壓力的知覺程度。相反的，一些研究則發現社會支持只有緩衝效果，沒有直接效果，如黃寶園(2010）檢驗壓力對身心健康的影響，發現社會支持確實發揮舒緩壓力的作用，降低壓力對健康的負向影響。然而，亦有研究主張社會支持同時具備直接效果和緩衝效果，如汪美伶、陳玉蓮（2014）研究工作壓力與社會支持之關係，發現社會支持會對身心健康情況產生正向影響，也會減緩工作壓力對身心健康的負向影響。

邱文彬（2001）回顧國內外相關研究後，指出部分研究贊同直接效果，部分研究具有緩衝效果，也有兩者效果兼具者，可見社會支持對於身體與精神健康的關係，值得持續探討。

三、社會支持的測量

國內外有關社會支持的研究浩繁，根據不同的研究背景和目的，發展出許多不同的測量工具。茲整理國內外研究所使用的量表如表 2-7 所示：

表 2-7 **社會支持相關量表**

研究者	年代	量表名稱	量表內容
Sarason、Levine、Basham與Sarason	1983	社會支持問卷 (Social Support Questionnaire, SSQ)	社會支持人數及社會支持滿意度
Cutrona與Russell	1987	社會資源量表 (Social Provisions Scale, SPS)	引導、可靠的同盟、價值的再保證、滋潤他人的機會、依附感及社會整合
Zimet、Dahlem、Zimet與Farley	1988	多向度知覺社會支持量表 (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)	朋友、家人及重要他人
吳佳煇	2004	現實社會支持量表	情感性支持、資訊性支持及工具性支持

資料來源：整理自洪菱（2014）及研究者

吳佳煇（2004）參考既有的社會支持理論和量表(Sheldon & Syme, 1985)，依據社會支持測量的主要三個面向：「情感性支持」、「資訊性支持」及「工具性支持」，編製成「現實社會支持量表」，用以測量大學生在一般日常生活中，所得到的社會支持的程度，單因素解釋變異量為 52.9%，內部一致性 α 係數為.90，顯示量表具有良好的信效度。因此，本研究選用「現實社會支持量表」作為測量大學生現實人際支持的工具。

四、大學生社會支持的相關研究

邱文彬（2001）回顧與整理社會支持相關文獻發現，社會支持與個體健康的關係顯然是存在的，因此，社會支持被廣泛應用在各身分類別中，包括特定教育程度的族群（如升大學重考生、護專、原住民國中生、國小學童等）、教育從業人員（如教師、校長等）、家庭系統或成員（如單親家長、已婚職業婦女、老人等）、其他特定身分（如保護管束少年、入伍新兵、資訊從業人員）等。在臺灣博碩士論文加值系統中，可檢索到將近兩千篇以社會支持為研究題目的論文，其中以大學生為對象者探討社會支持時，常常結合網路成癮、生活適應、憂鬱症狀、寂寞感、自殺意念、愛情關係衝突因應方式、幸福感、自我傷害行為、分手適應等變項一同納入探討。茲整理臺灣碩士論文中，探討大學生社會支持之相關研究，如表 2-8 所示：

表 2-8 **大學生社會支持相關研究整理表**

研究者	年代	論文題目
楊正誠	2003	大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究
葉俞均	2007	探討大學生憂鬱症狀、拒網自我效能、社會支持在網路成癮模式中之角色
郭正瑩	2008	男女大學生網路自我揭露、網路社會支持與寂寞感之差異研究—以即時通訊為例
陳雅卉	2009	大學生自尊、憂鬱程度、社會支持與自殺意念之相關研究-以某大學為例
黃弘年	2010	男性大學生性別角色衝突、憂鬱傾向與社會支持之相關研究
黃莉容	2012	大學生之自尊、社會支持與愛情關係衝突因應方式之相關研究
洪　菱	2014	大學生成人依附風格與求助態度－以知覺的社會支持、社會污名、自我污名為中介變項研究
謝明均	2015	大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究
許黛蕾	2017	大學生自我傷害行為、自我概念及社會支持之相關研究
陳柏誠	2018	大學生情緒調節、社會支持與分手適應之相關研究

資料來源：本研究整理

綜合上述文獻可以得知，目前有關社會支持的研究多朝向於探討社會支持與健康的關係。因此，應用社會支持以增進大學生的身心健康，是具體、可以實行的方向。

第五節　社會支持對 FoMO 與智慧型手機成癮調節效果

已往的研究結果顯示 FoMO 與智慧型手機成癮兩者之間具有正相關，代表 FoMO 的心理焦慮越高，智慧型手機成癮的情形也越高(Elhai, Levine, Dvorak & Hall, 2016；Elhai et. al., 2018；Elhai, Yang, Fang, Bai & Hall, 2019；Gezgin, 2018；Swar & Hameed, 2017；Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks & Elhai, 2018)。另外，根據社會支持緩衝假設(Cohn & Syme, 1985)，社會支持可以緩解個體受壓力事件的影響，促進健康行為。因此本研究分別從社會支持與 FoMO 及智慧型手機成癮的相關研究，探索社會支持降低 FoMO 的心理焦慮的可能性。

一、社會支持與 FoMO 之關係

Xie、Wang、Wang、Zhao 與 Lei(2018)等人基於社會支持的緩衝假設，針對中國山西省一所大學的 854 位大學生的研究發現，朋友支持可以緩解個人相對剝奪感對 FoMO 的正向關聯效果。Wang et. al., (2018)使用多向度知覺社會支持測量中國 832 名 14 歲至 20 歲的青少年發現，高度 FoMO 的青少年在離線環境中感知社會支持較高者，較不會選擇在 SNSs(social networking sites)這類網路空間展現真實自我，但對於在現實生活中感知社會支持較低的青少年，如果他們擁有高度 FoMO，他們會轉向網路空間尋求心理需求滿足感，積極在 SNSs 上呈現自己，以增進自身的幸福感。茲將國外學者對於社會支持與 FoMO 關係之研究整理如表 2-9 所示。

表 2-9 **社會支持與 FoMO 之關係表**

研究者	年代	研究結果
Xie、Wang、Wang、Zhao 與 Lei	2018	朋友支持可以緩解個人相對剝奪感對FoMO的正向關聯效果。
Wang et. al.	2018	感知的社會支持可以緩解青少年遭受FoMO的影響，而感知的支持可能來自青少年的離線關係，包括家庭、朋友和重要的其他人。

資料來源：本研究整理

二、社會支持與智慧型手機成癮之關係

Chun(2018)利用概念圖(concept mapping)的方式深入瞭解有效解決韓國女性青少年智慧型手機成癮的方法，發現「同儕支持」是防止韓國女性青少年智慧型手機成癮的保護因素，相關的陳述例如：「當我感受到朋友們的尊重時(When I feel respected by my friends)」、「朋友對於我的傾訴深有同感(When friends listen to me empathetically)」等。因此，當青少年擁有積極正面的同儕關係時，他們耗費較少的時間在手機上，而花費更多的時間和同伴在一起。Ihm(2018)的研究也發現社會網絡能夠減緩智慧型手機成癮的程度，如果社會網絡資源不足，將會產生智慧型手機成癮症狀。茲將國外學者對於社會支持與智慧型手機成癮關係之研究整理如表 2-10 所示。

表 2-10 **社會支持與智慧型手機成癮之關係表**

研究者	年代	研究結果
Chun	2018	減少智慧型手機成癮的五個干預措施，包括非自願限制、自我覺察和自我控制、學校管制、同儕支持和專業服務。
Ihm	2018	兒童缺乏社會網絡可能會抑制現實生活環境中的社會互動和情感支持，促使他們逃向智慧型手機的欲望更加強烈。

資料來源：本研究整理

過去沒有任何研究將社會支持視為 FoMO 與智慧型手機成癮之間的緩衝因子。依據 Wang et. al., (2018)的研究結果指出現實生活中來自家庭、朋友和重要他人的支持可以降低 FoMO 的影響，因此本研究將社會支持置放在 FoMO 與智慧型手機成癮的關係中，驗證它的調節效果，提出研究假設 2：社會支持在大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮兩者間具有調節效果。

第三章　研究方法

本章根據第一章的研究目的和第二章的文獻探討，說明本研究的架構與方法。第一節為研究架構、第二節為研究假設、第三節為研究對象、第四節為研究工具、第五節為資料分析方法。

第一節　研究架構

本研究依據研究目的與相關文獻理論基礎，探究 FoMO 與大學生智慧型手機成癮之關係，並深入研究現實社會支持對此關係的調節作用，提出研究架構如圖 3-1 所示：

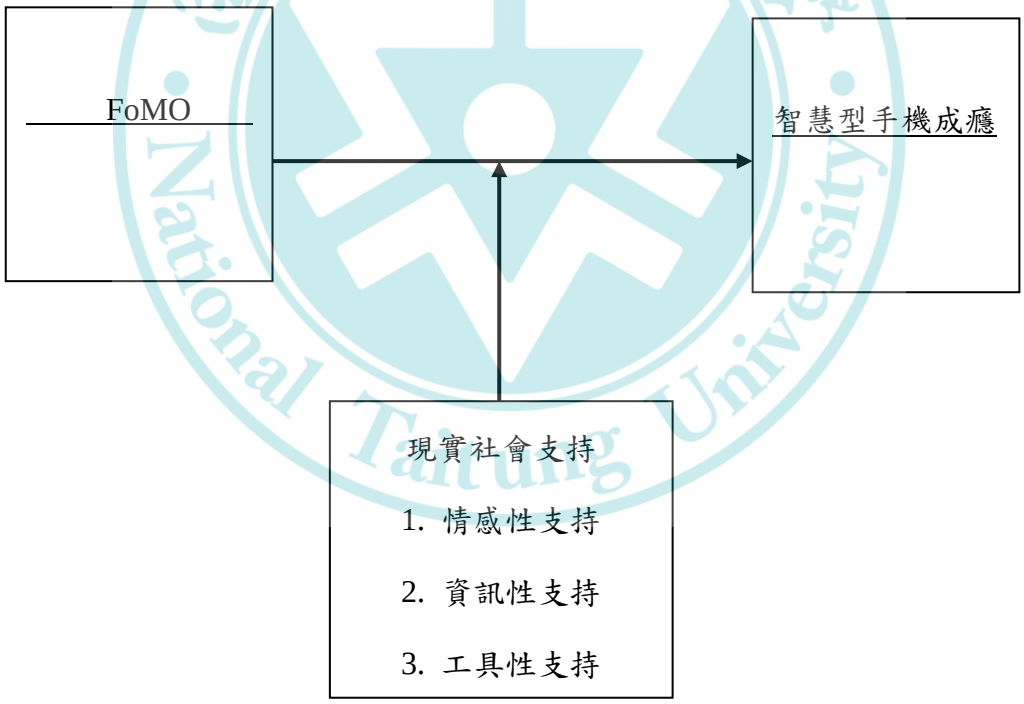

圖 3-1 **研究架構圖**

第二節　研究假設

根據第二章的文獻回顧，推測 FoMO 與智慧型手機成癮兩者之間具有正向關係以及社會支持是 FoMO 與智慧型手機成癮之間的調節變項，於是提出以下研究假設：

假設 1：大學生 FoMO 程度與使用智慧型手機成癮之間存有正相關。

假設 2：社會支持在大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮兩者間具有調節效果。

假設 2-1：情感性支持在大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮兩者間具有調節效果。

假設 2-2：資訊性支持在大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮兩者間具有調節效果。

假設 2-3：工具性支持在大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮兩者間具有調節效果。

第三節　研究對象

本研究礙於人力與時間之限制，使用網路問卷進行調查研究，以就讀臺灣地區公私立大學之學生為研究對象。考量研究旨在探討擔心錯過社交媒體訊息的心理焦慮，研究對象選擇上儘量以有使用網路的大學生為主，因此透過 Google 表單編輯問卷和收集回覆，利用大學生最常使用的網站公布問卷，採取便利抽樣的方式蒐集樣本。根據財團法人資訊工業策進會（2017）發布的新聞公告，國人擁有 Facebook 帳號的比例最高，每週造訪的頻率高達八成五，值得注意的是，18 歲至 24 歲的青年，造訪 PTT 和 Dcard 的比例，遠遠高於其他年齡層，因此樣本來源有三：

一、Facebook

Facebook 於 2015 年在臺灣設立據點，對台灣市場的重視可見一斑。有研究指出在 10 種最常見社群媒體中，大學生最常使用的是 Facebook，每天使用社群媒體的時間 2~3 小時占多數（賴偉嘉，2018）。本研究透過朋友轉貼問卷的方式，邀請大學生參與作答。

二、PTT

PTT 是臺灣最多人使用的電子佈告欄，目前註冊人數超過 150 萬人，尖峰時間線上人數常常超過 10 萬人。PTT 擁有自己的法律、法院、站務警察甚至貨幣，為了維護討論品質，制定了各式各樣的實質規範；為了鼓勵發文討論，按照發文字數（禁止複製貼上）給予 P 幣的獎勵。本研究將問卷放置在熱門看板「MobileComm」，採取填問卷抽獎品和發 P 幣的方式雙管齊下，增加回覆率和樣本數。

三、Dcard

Dcard 設立於 2011 年，是臺灣頗具知名度的社群媒體。使用學校信箱驗證

方式開放大學生註冊，因此 Dcard 的使用者大都為大學生。本研究將問卷張貼在各校校版邀約大學生加入調查行列。

參考過去相同領域或議題的研究，世新大學 2015 年以網路調查探究全國大專院校（含技術學校）學生的媒體使用行為，在五大類媒體中（網路、電視、報紙、雜誌、廣播），大學生網路使用率占 98.9%，接近百分之百，全臺北、中、南、東等各區域幾乎沒有城鄉差距，其樣本為 1,000 位大學生（新網新聞網，2015）；往更深一層進展，考量信心水準(confidence level)和抽樣誤差(confidence interval)，將信心水準設定為 95%，抽樣誤差設定為正負 3%，並參酌教育部（2018）106 學年度大專校院概況統計之大專校院學生人數（四年學制）為 950,301 人，投入 Creative Research Systems 網站在網路上提供的 Sample Size Calculator，計算所需樣本數為 1,066，與世新大學的樣本數非常接近，顯示抽取 1,000 份樣本以上具有足夠的樣本代表性。

本研究使用的測量工具「資訊遺漏恐懼感量表」、「短版智慧型手機成癮量表」與「現實社會支持量表」都是前人編製、具有良好信效度的量表，而且受試對象都涵蓋大學生，因此沒有進行問卷預試和資料分析。正式問卷於 2018 年 3 月 18 日到 2018 年 4 月 26 日期間進行，總共回收 1,159 份問卷，剔除無效問卷 22 份，有效問卷為 1,137 份，有效問卷率為 98.1%。

本研究將大學生的性別、年級、學校類型和每天使用智慧型手機時間之分配形態，呈現如表 3-1。性別方面，男、女樣本百分比各為 60%和 40%，男性大學生多於女性。年級方面，以大學四年級最多，佔 53.9%；其他依序為大學三年級佔 19.6%、大學二年級佔 15.0%與大學一年級佔 11.4%。學校類型方面，以公立大學最多，佔 43.7%；其次是私立大學，佔 31.5%；最少的是科技大學，佔 24.8%。每天使用智慧型手機時間方面，以 3 小時至 5 小時最多佔 42.4%，其次是 5 小時以上佔 35.0%，最少的是 1 小時以內佔 0.4%。樣本來源部分，以 PTT 為大宗佔 88.2%，Dcard 和 Facebook 則分別佔 6.0%和 5.8%。

表 3-1 **大學生基本資料與樣本來源統計表**

變項	類別	樣本數	有效百分比	總和
性別	男	682	60%	1,137
	女	455	40%	
年級	大學一年級	130	11.4%	1,137
	大學二年級	171	15.0%	
	大學三年級	223	19.6%	
	大學四年級	613	53.9%	
學校類型	公立大學	497	43.7%	1,137
	私立大學	358	31.5%	
	公立科技大學	144	12.7%	
	私立科技大學	138	12.1%	
每天使用智慧型手機的時間	1小時以內	5	0.4%	1,137
	1小時至3小時	252	22.2%	
	3小時至5小時	482	42.4%	

變項	類別	樣本數	有效百分比	總和
	5小時以上	398	35.0%	
樣本來源	Facebook	66	5.8%	1,137
	PTT	1,003	88.2%	
	Dcard	68	6.0%	

資料來源：本研究整理

第四節　研究工具

本研究使用三份量表作為研究工具，分別為「資訊遺漏恐懼感量表」、「智慧型手機成癮量表短版」、「現實社會支持量表」，均採用前人編製完成，且具備良好信效度之中文量表。茲分別說明如下：

一、資訊遺漏恐懼感量表

（一）量表內容

本研究採用賴宜弘等人（2016）參考 Przybylski 等人(2013)的 FoMO 自我評估量表，編製的「資訊遺漏恐懼感量表」。量表共有 10 題，包含與自我相關性（第 4、5、6、10 題）、自主與自決性（第 3、7、9 題）和自我效能性（第 1、2、8 題）三個因素。

（二）填答及計分方式

量表採 Likert 五點量尺計分，由「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分，得分越高表示 FoMO 程度越高。

（三）效度與信度

1. 效度

賴宜弘等人（2016）以 250 名臺灣北部民眾為預試樣本，進行探索性因素分析後萃取三個因素，參考自我決定理論的三大行為動機，將三個因素命名為「與自我相關性」、「自主與自決性」及「自我效能性」，累積的解釋變異量達 86.83%。再以 641 名臺灣地區民眾為正式樣本，經過結構方程模型(SEM)進行驗證性因素分析，結果顯示階層模式具有良好適配，其絕對適配指標（GFIP 值為.982；AGFI 值為.816；RMSEA 值為.037）符合理想標準。二階潛在變項的組合信度和平均變異萃取量均達.70 以上，表示量表具有良好的構念效度。再以三個效標變項進行效度評估，發現量表具有良好的效標關聯效度。

2.信度

資訊遺漏恐懼感量表內部一致性信度 Cronbach's α 係數為.953，顯示量表具有非常良好的信度。全量表經過結構方程模型發現三個潛在變項的建構信度介於.948 到.965 之間，顯示量表具有建構信度。

二、短版智慧型手機成癮量表

（一）量表內容

本研究採用 Lin et. al. (2016)編製的「短版智慧型手機成癮量表」。量表共有

10 題，包含強迫性使用（第 1、2、3 題）、功能損害（第 4、5、6 題）、戒斷症狀（第 7、8 題）和耐受性（第 9、10 題）四個因素。

（二）填答及計分方式

所有題目皆為正向計分題，採 Likert 四點量尺計分，由「極不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分，得分越高表示智慧型手機成癮程度越高。

（三）效度與信度

1.效度

Lin et. al. (2014)在網路成癮量表的基礎上，編擬了智慧型手機成癮量表，以臺灣北部兩所大學 283 名學生為樣本進行主成分分析(PCA)萃取到四個因素，分別為「強迫性使用」、「戒斷症狀」、「耐受性」、「功能損害」，共可解釋 57.28%的變異量。2016 年 Lin 等人將原本 26 題的智慧型手機成癮量表精簡為 10 題的「短版智慧型手機成癮量表」，進行驗證性因素分析發現精簡題目後仍有良好的適配度（CFI 值為.97；NFI 值為.94；IFI 值為.97；RMSEA 值為.061）。

2.信度

智慧型手機成癮量表內部一致性信度 Cronbach's α 係數為.94，四個因素 Cronbach's α 係數值介於.72 至.88 之間。間隔 2 週，四個因素的再測信度介於.80 至.91 之間，表示量表具有良好的信度。「短版智慧型手機成癮量表」內部一致性信度 Cronbach's α 係數為.84，而且其總分與智慧型手機成癮量表之間存在顯著相關性（r=0.94，p<0.01）。

三、現實社會支持量表

（一）量表內容

本研究採用吳佳煇(2004)參考已有的社會支持理論和量表(Sheldon & Syme, 1985)編製而成的「現實社會支持量表」。量表共有 10 題，包含情感性支持（第 1、2、3、4、5 題）、資訊性支持（第 7、8、9、10 題）和工具性支持（第 6 題）三個層面。

（二）填答及計分方式

量表採 Likert 五點量尺計分，由「從未如此」、「偶爾如此」、「普通」、「經常如此」、「總是如此」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分，得分越高表示現實社會支持程度越高。

（三）效度與信度

吳佳煇（2004）以臺灣大學 189 名學生為樣本，進行主軸因子法分析發現 10 題現實社會支持量表為單一因素，而且各題項的因素負荷量都高於.40，單因素解釋變異量為 52.9%。此外，現實社會支持量表的內部一致性信度 Cronbach's α 係數為.90，顯示量表具有良好的信效度。

四、基本資料

基本資料包含性別、年級、學校類型、科系及智慧型手機使用時間。

（一）性別：男性、女性。

（二）年齡：歲數。
（三）年級：一、二、三、四年級。
（四）科系：學校中所分設的學科系別，如休閒遊憩系、中國文學系等。
（五）學校類型：公立大學、私立大學、公立科技大學、私立科技大學。
（六）智慧型手機使用時間：每日平均使用智慧型手機的時數（1 小時以內、1 小時至 3 小時、3 小時至 5 小時、5 小時以上)。

第五節　資料分析方法

本研究於問卷回收後，將有效問卷之資料輸入電腦，運用套裝軟體 SPSS for Windows 22.0 版進行統計分析。本研究所使用的統計方法有：

一、描述統計

以描述統計分析樣本基本資料的分布情形，並計算各個變項（FoMO、社會支持、智慧型手機成癮）的平均數、標準差，以瞭解研究變項的現況。

二、t 考驗與單因子變異數分析

以獨立樣本 t 檢定分析大學生的性別在 FoMO 與智慧型手機成癮上的差異。以單因子變異數分析比較大學生的年級和智慧型手機使用時間在 FoMO 與智慧型手機成癮上的差異，如果差異達到顯著水準，則使用 Scheffe' method 進行事後比較。

三、積差相關分析

以積差相關分析考驗研究假設 1。

四、階層迴歸分析

以階層迴歸分析考驗研究假設 2，如果效標變項（智慧型手機成癮）的性別、年級或智慧型手機使用時間是有差異的，就先放入性別、年級或智慧型手機使用時間作為控制變項，接著放入預測變項（FoMO），再放入調節變項（社會支持），最後放入預測變項與調節變項的交互作用（FoMO×社會支持），以智慧型手機成癮為效標變項，如果交互作用顯著，則事後檢驗其調節效果。

第六節　研究倫理

科學技術的推波助瀾下，網路被大量的使用，新興的研究方法順勢崛起。其中，利用網路蒐集資料的網路問卷因合乎經濟原則、不受地理空間限制、搜羅資料快速及具備匿名性等優點，而成為新興的問卷調查方式（林承賢，2004）。然而，選擇資料蒐集方法除了上述考量，更重要的是確保資料的正確性。李政忠（2004）整理分析以網路作為調查工具的相關文獻，發現網路問卷最主要的疑慮是難以令人信服，其爭議點包括：涵蓋誤差(coverage error)、缺乏抽樣架構(sampling frame)、非回應誤差(nonresponse error)和自願性樣本(volunteer sample)。以一個嚴謹的研究方法來說，網路問卷仍有其限制，需要審慎處理。

一、以高度使用網路的大學生為研究對象

近年來由於網路的發達與普遍，幾乎人人都能夠上網，研究母體與目標母體之間沒有顯著差別。根據財團法人台灣網路資訊中心（2018）台灣網路報告顯示 20-24 歲曾經上網的比例高達 98.5%，表示幾乎所有大學生都是網路使用者，除此之外，使用手機上網的民眾高達 96.8%，手機已然成為國人主要上網使用裝置。涵蓋率極高的情形下，可以提高母群推論性和減少抽樣的誤差。

二、提高回覆率與增加樣本數

將網路問卷張貼在大學生最常使用的網站，並且挑選與調查內容相關的討論群組、BBS 或是社群中，以取得約略可以使用的抽樣架構。除了大力宣傳外，還利用填問卷抽獎品的方式，提高回覆率和增加樣本數，避免非回應誤差及自願性樣本造成分析上的偏差。

三、設計良好的網路問卷

問卷起始，明確告知研究的目的以及保密原則，尊重研究參與者的權利；為了確保樣本代性，事先將研究參與者限制為「擁有智慧型手機的大學生」。其次，問卷填答部分務求說明清楚、內容簡短和回答容易，並借助軟體功能將題目設為必填，排除漏答的狀況。問卷末尾，請研究參與者留下電子郵件地址，藉此比較核對重複填答的可能性。

第四章　研究結果與分析

本章依據研究目的與假設，透過網路問卷收集樣本資料，利用套裝統計軟體 SPSS 22.0 進行分析。第一節對各量表做敘述性統計分析；第二節探討不同背景變項的大學生在 FoMO 上有無差異；第三節探討不同背景變項的大學生在智慧型手機成癮上有無差異；第四節討論 FoMO 與智慧型手機成癮之間的相關性；第五節驗證社會支持在大學生 FoMO 與智慧型手機成癮兩者間之調節效果。

第一節　敘述性統計

一、大學生 FoMO 之現況分析

大學生 FoMO 量表的平均數和標準差如表 4-1 所示，十個題目中以「有時候，我會擔心是否花太多時間在追蹤資訊」得分最高（3.69），其次是「對我來說聽得懂朋友的「笑點」(笑話)很重要」（3.65），最低分的是「我擔心我的好朋友有比我更值得炫耀的經驗」（2.28）。

大學生 FoMO 量表採用五點量尺計分（1 非常不同意、2 不同意、3 無意見、4 同意、5 非常同意，分別給予 1 至 5 分），10 題的題平均數為 2.94，接近「無意見」。

以 Cronbach's α 係數考驗量表之內部一致性，量表的 Cronbach's α 值為.797，顯示 FoMO 量表具有良好的內部一致性及穩定性。

表 4-1 **FoMO 敘述性統計分析表**

題號	題目	平均數	標準差	題平均	α值
1	有時候，我會擔心是否花太多時間在追蹤資訊。	3.69	1.001	2.94	.797
2	當我在玩樂時，上網分享我的活動細節(例如更新動態和張貼照片)是很重要的。	2.68	1.143		
3	我擔心別人有比我更值得炫耀的經驗。	2.37	1.046		
4	當我不知道朋友在做什麼時，我會很焦慮。	2.38	1.065		
5	對我來說聽得懂朋友的「笑點」(笑話)很重要。	3.65	0.947		
6	我會因為錯失和朋友聯繫的機會，而覺得很不快樂。	3.29	1.030		
7	我擔心我的好朋友有比我更值得炫耀的經驗。	2.28	1.018		
8	當我在假期中，我會持續密切關注朋友的動向。	2.90	1.094		
9	我擔心我朋友即使沒有我的參與，仍然可以生活得很有趣。	2.59	1.112		
10	我會因為錯過預定的聚會，而覺得不快樂。	3.55	1.066		

資料來源：本研究整理

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量表的平均數和標準差如表 4-2 所示，十個題目中以「如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，會覺得很難受」得分最高（2.94），其次是「我習慣睡前使用手機，而且因此減少睡眠時間或睡眠品質變差」（2.84），最低分的是「雖然使用手機對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少使用手機」（2.41）。

大學生智慧型手機成癮量表採用四點量尺計分（1 極不符合、2 不符合、3 符合、4 非常符合，分別給予 1 至 4 分），10 題的題平均數為 2.69，介於「不符合」至「符合」之間。本研究發現有 68.87%（783 位）的大學生總分在 25 分以上，為智慧型手機成癮者(Lin et al., 2016)。

以 Cronbach's α 係數考驗量表之內部一致性，量表的 Cronbach's α 值為.840，顯示智慧型手機成癮量表具有良好的內部一致性及穩定性。

表 4-2 **智慧型手機成癮敘述性統計分析表**

題號	題目	平均數	標準差	題平均	α值
1	雖然使用手機對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少使用手機。	2.41	.791	2.69	.840
2	使用手機所花的時間或金錢，常常超過自己本來預定的程度。	2.78	.874		
3	我曾試過想花較少的時間在使用手機上，但卻無法做到。	2.75	.771		
4	我曾因長時間使用手機而眼睛酸澀，肌肉痠痛，或有其他身體不適。	2.81	.833		
5	我習慣睡前使用手機，而且因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。	2.84	.817		
6	使用智慧型手機對我的學業或工作已造成一些負面的影響。	2.51	.778		
7	如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，會覺得很難受。	2.94	.827		
8	我只要有一段時間沒有用手機，就會覺得心裡不舒服。	2.64	.781		
9	我發現自己使用手機的時間越來越長。	2.73	.803		
10	與三個月前比起來，平均而言我每週使用手機的時間比以前增加許多。	2.44	.801		

資料來源：本研究整理

三、大學生現實社會支持之現況分析

大學生現實社會支持量表的平均數和標準差如表 4-3 所示，大學生現實社會支持分為情感性支持、工具性支持和資訊性支持三個層面，其中以資訊性支持得分最高（3.60），其次是工具性支持（3.54），最低的是情感性支持（3.44）。

大學生現實社會支持量表採用五點量尺計分（1 從未如此、2 偶爾如此、3 普通、4 經常如此、5 總是如此，分別給予 1 至 5 分），三個分量表的題平均數都高於量尺的平均值 3，介於「普通」至「經常如此」之間。

以 Cronbach's α 係數考驗量表之內部一致性，量表的 Cronbach's α 值為.903，顯示現實社會支持量表具有良好的內部一致性及穩定性。

表 4-3 **現實社會支持敘述性統計分析表**

題號	構面	題目	平均數	標準差	題平均	α值
1	情感性支持	有人對我的感受表示關心。	3.50	.876	3.44	.903
2		有人傾聽我訴說個人隱私的感受。	3.38	1.025		
3		有人表現出對我的關懷與喜愛。	3.53	.954		
4		我依賴特定他人的支持。	3.35	1.042		
5		有人會分享我的喜怒哀樂。	3.45	.977		
6	工具性支持	我可以找到同伴與我一起參與活動。	3.60	.929	3.54	
7	資訊性支持	在我面對困難時，有人會給予建議。	3.60	.930	3.60	
8		有人會提供資訊，幫助我了解目前的情況。	3.60	.870		
9		當我行為有缺失時，有人會給予建議。	3.45	.905		
10		對我的言行，有人會適時的給予回饋。	3.51	.895		

資料來源：本研究整理

第二節　不同背景變項大學生 FoMO 之差異

一、不同性別大學生 FoMO 差異

本研究以 t 檢定考驗不同性別大學生 FoMO 的差異，將結果整理如表 4-4。觀察 Levene 統計資料未達顯著水準（F=.156，p>.05），表示不同性別的變異數為同質。經 t 檢定後發現，不同性別的大學生在 FoMO 程度上之差異未達顯著水準（t=1.573，p>.05）。

表 4-4 **不同性別的大學生 FoMO 分析摘要表**

變項	性別	人數	平均數	標準差	t	顯著性（雙尾）
FoMO	男	682	2.961	1.039	1.573	0.116
	女	455	2.902	1.066		

資料來源：本研究整理

二、不同年級大學生 FoMO 差異

本研究以單因子變異數分析考驗不同年級大學生 FoMO 的差異，將結果整理如表 4-5。觀察 Levene 統計資料未達顯著水準（F=1.965，p>.05），表示不同年級的變異數為同質。經單因子變異數分析後發現，不同年級的大學生在 FoMO 程度上之差異達顯著水準（F=5.119，p<.05），再用 Scheffe 法進行事後比較，結果得知大學一年級 FoMO 程度顯著高於大學四年級。

表 4-5 **不同年級的大學生 FoMO 變異數分析摘要表**

變項	年級	人數	平均數	標準差	F值	事後比較 Scheffe法
FoMO	一年級	130	3.096	1.070	5.119	一>四年級
	二年級	171	3.020	0.984		
	三年級	223	2.910	1.060		
	四年級	613	2.890	1.058		

資料來源：本研究整理

三、不同智慧型手機使用時間大學生 FoMO 差異

本研究以單因子變異數分析考驗不同智慧型手機使用時間大學生 FoMO 的差異，將結果整理如表 4-6。觀察 Levene 統計資料未達顯著水準（F=2.449，p>.05），表示不同不同智慧型手機使用時間的變異數為同質。經單因子變異數分析後發現，不同智慧型手機使用時間的大學生在 FoMO 程度上之差異達顯著水準（F=7.681，p<.05），再用 Scheffe 法進行事後比較，結果得知每天使用智慧型手機 5 小時以上大學生 FoMO 程度顯著高於每天使用智慧型手機 1 小時至 3 小時大學生。

表 4-6 **不同智慧型手機使用時間的大學生 FoMO 變異數分析摘要表**

變項	每天使用智慧型手機的時間	人數	平均數	標準差	F值	事後比較 Scheffe法
FoMO	1小時以內	5	2.780	1.353	7.681	5小時以上>1小時至3小時
	1小時至3小時	252	2.798	1.033		
	3小時至5小時	482	2.930	1.049		
	5小時以上	398	3.036	1.053		

資料來源：本研究整理

第三節　不同背景變項大學生智慧型手機成癮之差異

一、不同性別大學生智慧型手機成癮差異

本研究以 t 檢定考驗不同性別大學生智慧型手機成癮的差異，將結果整理如表 4-7。觀察 Levene 統計資料未達顯著水準（F=.164，p>.05），表示不同性別的變異數為同質。經 t 檢定後發現，不同性別的大學生在智慧型手機成癮情形之差異達顯著水準（t=-2.612，p<.05），女性大學生智慧型手機成癮情形顯著大於男性大學生。

表 4-7 **不同性別的大學生智慧型手機成癮分析摘要表**

變項	性別	人數	平均數	標準差	t	顯著性（雙尾）
智慧型手機成癮	男	682	2.651	0.805	-2.612	0.009
	女	455	2.733	0.806		

資料來源：本研究整理

二、不同年級大學生智慧型手機成癮差異

本研究以單因子變異數分析考驗不同年級大學生智慧型手機成癮的差異，將結果整理如表 4-8。觀察 Levene 統計資料未達顯著水準（F=.201，p>.05），表示不同年級的變異數為同質。經單因子變異數分析後發現，不同年級的大學生在智慧型手機成癮情形上之差異未達顯著水準（F=2.128，p>.05）。

表 4-8 **不同年級的大學生智慧型手機成癮變異數分析摘要表**

變項	年級	人數	平均數	標準差	F值	事後比較 Scheffe法
智慧型手機成癮	大學一年級	130	2.636	0.802	2.128	
	大學二年級	171	2.730	0.789		
	大學三年級	223	2.740	0.836		
	大學四年級	613	2.661	0.801		

資料來源：本研究整理

三、不同智慧型手機使用時間大學生智慧型手機成癮差異

本研究以單因子變異數分析考驗不同智慧型手機使用時間大學生智慧型手機成癮的差異，將結果整理如表 4-9。觀察 Levene 統計資料達顯著水準（F=5.839，p<.05），表示不同智慧型手機使用時間的變異數為不同質。經 Welch 檢定發現，，不同智慧型手機使用時間的大學生在智慧型手機成癮情形上之差異達顯著水準（F=72.010，p<.001），再用 Games-Howell 法進行事後比較，結果得知每天使用智慧型手機 5 小時以上大學生智慧型手機成癮情形顯著，高於每天使用智慧型手機 1 小時至 3 小時。

表 4-9 **不同智慧型手機使用時間的大學生智慧型手機成癮變異數分析摘要表**

變項	每天使用智慧型手機的時間	人數	平均數	標準差	F值	事後比較 Games-Howell
智慧型手機成癮	1小時以內	5	2.160	1.065	72.010	5小時以上>1小時至3小時
	1小時至3小時	252	2.377	0.787		
	3小時至5小時	482	2.635	0.777		
	5小時以上	398	2.944	0.768		

資料來源：本研究整理

第四節　FoMO 與智慧型手機成癮之相關

本節以皮爾森積差相關分析考驗大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮情形之間的關聯性，將結果整理如表 4-10。觀察大學生 FoMO 總分與智慧型手機成癮總分之相關係數，發現大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮分數呈現顯著正相關（r=.434，p<.01）。根據 Cohen(1988)相關係數的強度.10 代表低度相關，.30 代表中度相關，.50 代表高度相關，可知 FoMO 與智慧型手機成癮在中度相關以上。

表 4-10 **FoMO 與智慧型手機成癮積差相關分析摘要表**

變項	FoMO	智慧型手機成癮
FoMO	1	
智慧型手機成癮	.434**	1

註：*p<.05，**p<.01，*** p<.001

第五節 現實社會支持在大學生 FoMO 與智慧型手機成癮之調節效果

本節主要探討現實社會支持在大學生 FoMO 與智慧型手機成癮之間的調節效果。首先查看現實社會支持的三個層面與 FoMO 及智慧型手機成癮之間的相關係數，由表 4-11 可以發現現實社會支持的「資訊性支持」和「工具性支持」與智慧型手機成癮呈現顯著負相關。接著使用階層迴歸分析，檢驗 FoMO 與現實社會支持的交互作用是否具有調節效果。由於每天使用智慧型手機的時間在 FoMO 和智慧型手機成癮均有顯著差異，因此階層一投入「每天使用智慧型手機的時間」作為控制變項；階層二擲入「FoMO」作為預測變項；階層三置入「現實社會支持」作為調節變項；最後階層四放入「FoMO」和「現實社會支持」的相乘積作為交互作用項。除此以外，因為預測變項（FoMO）與調節變項（社會支持）都是連續變項，為避免兩者交互作用項產生共線性的問題，所以先將預測變項與調節變項轉換成 z 分數（標準化）再進行階層迴歸分析。

表 4-11 **現實社會支持、FoMO 與智慧型手機成癮相關分析摘要表**

變項	情感性支持	資訊性支持	工具性支持	FoMO	智慧型手機成癮
情感性支持	1.00				
資訊性支持	0.676**	1.00			
工具性支持	0.503**	0.606**	1.00		
FoMO	0.137**	0.064*	0.078**	1.00	
智慧型手機成癮	0.046	-0.086**	-0.068*	0.434**	1.00

註：*p<.05，**p<.01，*** p<.001

一、情感性支持在大學生 FoMO 與智慧型手機成癮關係之調節效果

由表 4-12 可以發現在控制每天使用智慧型手機時間、FoMO 與情感性支持的主要效果後，階層四的 F 值為 132.16（p<.001），顯示階層中至少有一個預測變項的迴歸係數顯著。檢驗交互作用項的調節效果：「FoMO×情感性支持」（β=.008，p=.736）的交互作用效果並沒有達到顯著，亦即「情感性支持」在大學生「FoMO 程度」與「智慧型手機成癮」的關係中沒有調節效果。

表 4-12 **情感性支持的調節效果之階層迴歸分析摘要表**

	研究變項	階層一	階層二	階層三	階層四
		β	*β*	*β*	*β*
控制變項	每天使用智慧型手機的時間	.418***	.364***	.364***	.364***
預測	FoMO		.383***	.384***	.384**

	研究變項	階層一 β	階層二 β	階層三 β	階層四 β
變項					
調節變項	情感性支持			-.012	-.012
交互作用	FoMO×情感性支持				.008
迴歸模式摘要	F 值	239.99***	264.52***	176.31***	132.16***
	R^2	.175	.318	.318	.318
	ΔR^2	.175	.143	.000	.000

註：*p<.05，**p<.01，***p<.001

二、資訊性支持在大學生 FoMO 與智慧型手機成癮關係之調節效果

由表 4-13 可以發現在控制每天使用智慧型手機時間、FoMO 與資訊性支持的主要效果後，階層四的 F 值為 140.45（p＜.001），顯示階層中至少有一個預測變項的迴歸係數顯著。檢驗交互作用項的調節效果：「FoMO ×資訊性支持」（β=.080，p=.001）的交互作用效果達到顯著，亦即「資訊性支持」在大學生「FoMO 程度」與「智慧型手機成癮」的關係中存在調節效果。

表 4-13 **資訊性支持的調節效果之階層迴歸分析摘要表**

	研究變項	階層一 β	階層二 β	階層三 β	階層四 β
控制變項	每天使用智慧型手機的時間	.418***	.364***	.357***	.355***
預測變項	FoMO		.383***	.389***	.390
調節變項	資訊性支持			-.085**	-.077***
交互作用	FoMO×資訊性支持				.080**
迴歸模式摘要	F 值	239.99***	264.52***	182.12***	140.45***
	R^2	.175	.318	.325	.332
	ΔR^2	.175	.143	.007	.006

註：*p<.05，**p<.01，***p<.001

由於「FoMO」與「資訊性支持」的交互作用效果顯著，因此進行調節效果的比較，將全體樣本依照「FoMO」與「資訊性支持」之得分在平均數一個標準差以上者為高分組，平均數一個標準差以下者為低分組，共將全體樣本分為二

組，並以智慧型手機成癮量表分數為效標變項，據以畫出「FoMO」與「資訊性支持」兩個預測變項的交互作用關係圖 4-1。

結果發現，當 FoMO 程度高的時候，不論資訊性支持度高低都反映出高度的智慧型手機成癮；當 FoMO 程度低的時候，顯示資訊性支持度高的大學生智慧型手機成癮情形顯著低於資訊性支持低的大學生。因此，資訊性支持能夠調節 FoMO 對大學生智慧型手機成癮的正向關聯效果。

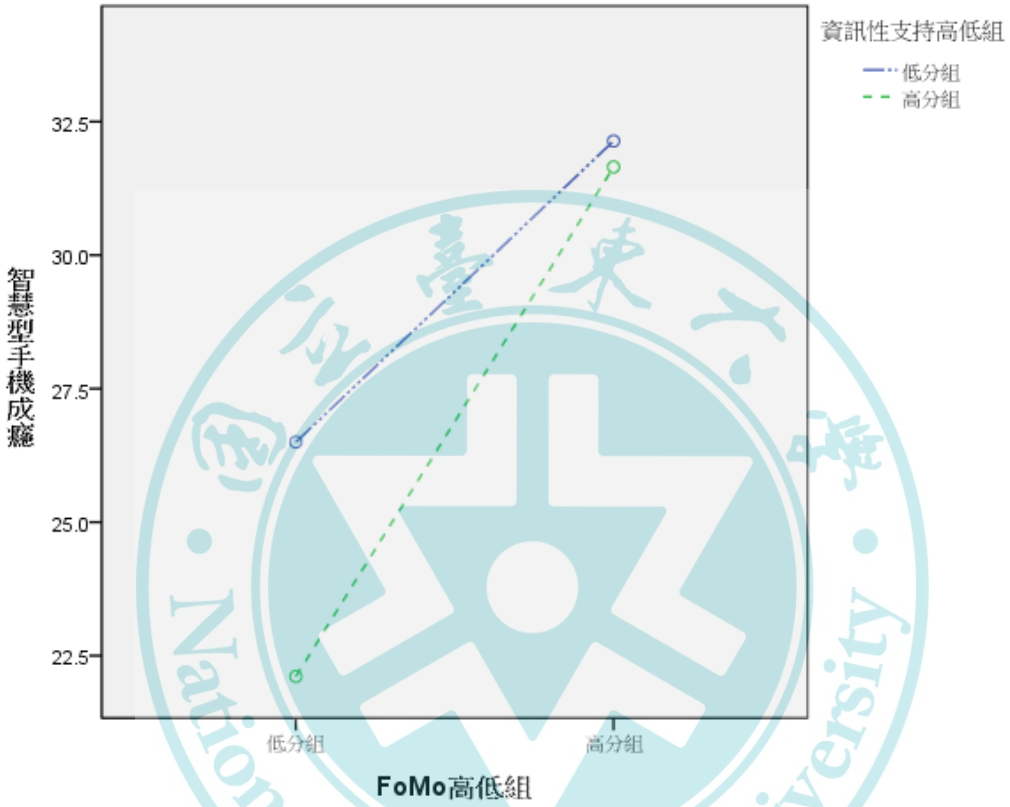

圖 4-1 **資訊性支持在 FoMO 程度與智慧型手機成癮關係間的調節效果圖**

三、工具性支持在大學生 FoMO 與智慧型手機成癮關係之調節效果

由表 4-14 可以發現在控制每天使用智慧型手機時間、FoMO 與情感性支持的主要效果後，階層四的 F 值為 138.92（p＜.001），顯示階層中至少有一個預測變項的迴歸係數顯著。檢驗交互作用項的調節效果：「FoMO ×工具性支持」（β=.062，p=.011）的交互作用效果達到顯著，亦即「工具性支持」在大學生「FoMO 程度」與「智慧型手機成癮」的關係中存在調節效果。

表 4-14 **工具性支持的調節效果之階層迴歸分析摘要表**

	研究變項	階層一	階層二	階層三	階層四
		β	*β*	*β*	*β*
控制變項	每天使用智慧型手機的時間	.418***	.364***	.360***	.358***
預測變項	FoMO		.383***	.390***	.393

	研究變項	階層一 β	階層二 β	階層三 β	階層四 β
調節變項	工具性支持			-.086**	-.080**
交互作用	FoMO×工具性支持				.062*
迴歸模式摘要	F 值	239.99***	264.52***	182.18***	138.92***
	R^2	.175	.318	.325	.329
	ΔR^2	.175	.143	.007	.004

註：*p<.05，**p<.01，***p<.001

由於「FoMO」與「工具性支持」的交互作用效果顯著，因此進行調節效果的比較，將全體樣本依照「FoMO」與「工具性支持」之得分在平均數一個標準差以上者為高分組，平均數一個標準差以下者為低分組，共將全體樣本分為二組，並以智慧型手機成癮量表分數為效標變項，據以畫出「FoMO」與「工具性支持」兩個預測變項的交互作用關係圖 4-2。

結果發現，工具性支持高分組的大學生不論受到高低 FoMO 程度影響，智慧型手機成癮情形都顯著低於低分組的大學生，顯示工具性支持是面臨 FoMO 的良好緩衝因子。因此，工具性支持能夠調節 FoMO 對大學生智慧型手機成癮的正向關聯效果。

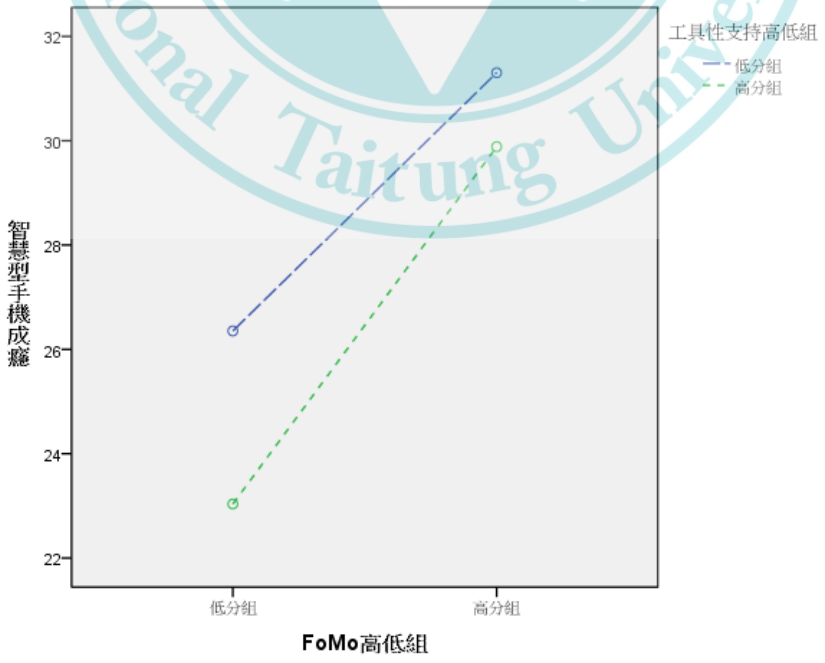

圖 4-2 **工具性支持在 FoMO 程度與智慧型手機成癮關係間的調節效果圖**

四、小結

本研究經過調節效果分析發現，現實社會支持在大學生 FoMO 與智慧型手機成癮關係兩者間，其「資訊性支持」和「工具性支持」具有調節效果。驗證結果整理如表 4-15 所示：

表 4-15 **現實社會支持之調節效果驗證摘要表**

假設	假設關係	驗證結果
假設 2-1	情感性支持在大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮兩者間具有調節效果	未獲得支持
假設 2-2	資訊性支持在大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮兩者間具有調節效果	獲得支持
假設 2-3	工具性支持在大學生 FoMO 程度與智慧型手機成癮兩者間具有調節效果	獲得支持

資料來源：本研究整理

第五章　結論與建議

本章旨在探討大學生背景變項與 FoMO、智慧型手機成癮之間的關係，透過文獻整理、問卷調查及使用統計方法對有效樣本進行差異比較、相關分析及調節效果考驗，以驗證研究假設，並歸納結論與提出建議。第一節為結論、第二節為研究討論、第三節為研究限制、第四節為建議。

第一節　結論

一、大學生 FoMO 的現況

本研究結果發現受測大學生 FoMO 的心理焦慮以擔心花太多時間在追蹤資訊居多，其次是擔心聽不懂朋友的笑點（話），第三則是擔心錯過預定的聚會而覺得不快樂。此外，大學一年級比大學四年級更容易有 FoMO 的趨向，而且每天使用智慧型手機的時間越長越容易陷入 FoMO 的迴圈中，不能自拔，可想而知「長時間使用智慧型手機的大一新鮮人」是值得關注的高風險群。

二、大學生智慧型手機成癮的現況

本研究 68.87%受測大學生為智慧型手機成癮者，盛行率接近七成，相當於每十個大學生中就有七個是智慧型手機成癮者。此外，女大學生比男大學生更容易有智慧型手機成癮的傾向，而且每天使用智慧型手機的時間越長越容易落入智慧型手機成癮的範疇中。

三、FoMO 程度與智慧型手機成癮的相關因素

本研究結果發現 FoMO 程度與智慧型手機成癮情形加重的趨勢彼此關連，FoMO 程度較高的人，其智慧型手機成癮情形也比較重一些。當個人 FoMO 的心理焦慮越高時，往往需要更多的虛擬互動滿足基本心理需求，因此越發無法離開智慧型手機。如果突然被沒收或限制使用手機，會覺得心裡難受、不舒服，長此以往更產生人際疏離、眼睛乾澀、肌肉痠疼、睡眠不足以及學業下滑等負面影響。

四、現實社會支持對 FoMO 與智慧型手機成癮的調節效果

本研究結果發現現實社會支持在 FoMO 與智慧型手機成癮之間能夠互相影響產生作用，而且主要作用在「資訊性支持」和「工具性支持」兩個向度上。當個人獲得的現實社會支持比較多時，比較不會有 FoMO 的心理焦慮，於是減少花費在智慧型手機上的時間；然而，當個人獲得比較少的現實社會支持時，比較會有 FoMO 的心理焦慮，於是增加耗費在智慧型手機上的時間，因此增添智慧型手機成癮的機率。

第二節　研究討論

一、大學生 FoMO 之現況討論

本研究 FoMO 的題平均數為 2.94，接近「無意見」，此研究結果和 Elhai、Yang、Fang、Bai 與 Hall(2019)相符，其研究指出大學生 FoMO 的題平均數為 2.59，介於「不同意」到「無意見」之間。

過去在 FoMO 的研究多是以紙本問卷進行調查，本研究結果顯示，儘管調查方法不同，這次的研究結果能與過去的研究相呼應，除了強化本次調查結果可

信度，也顯現 FoMO 量表的利用方式可更多元。

二、大學生智慧型手機成癮之現況討論

本研究智慧型手機成癮的題平均數為 2.69，介於「不符合」至「符合」之間，此結果和莊秀敏與陳揚學（2016）相似，其研究指出大學生智慧型手機成癮的題平均數為 2.86，介於「不同意」到「稍微同意」之間。此外，本研究結果發現 68.87%受測大學生為智慧型手機成癮者，這樣的結果高於過去的研究。Aljomaa、Al.Qudah、Albursan、Bakhiet 與 Abduljabbar(2016)以沙烏地阿拉伯首都利雅得(Riyadh)一所大學的 416 名大學生當作研究對象，其中 200 名學生被歸類為智慧型手機成癮者，也就是說 48%的大學生是智慧型手機成癮者。Chen et al. (2017)對中國皖南醫學院 1441 名學生的研究發現，智慧型手機成癮的比例為 29.8%。Alhazmi、Alzahrani、Baig、Salawati 與 Alkatheri(2018)以沙烏地阿拉伯吉達(Jeddah)一所公立大學醫學院的 181 名大學生為研究對象，36.5%的大學生為智慧型手機成癮者。本研究結果與過去的研究結果不同，推測可能是因為研究對象的國籍文化、取樣範圍以及研究工具的內容不同所造成。

三、不同背景變項大學生在 FoMO 與智慧型手機成癮之差異討論

依據本研究所得之結果，茲將不同背景變項大學生在 FoMO、智慧型手機成癮之差異情形整理如表 5-1 所示，並分述如下：

（一）不同性別的大學生在 FoMO 中沒有顯著差異，由此結果可知，大學生害怕錯過的心理焦慮，並不會因為性別而有所差異，此結果與 Gezgin、Hamutoglu、Gemikonakli 與 Raman(2017)不相符，其研究指出男大學生的 FoMO 程度高於女大學生；Elhai et. al. (2018)和 Casale、Rugai 與 Fioravanti(2018)則提出女大學生的 FoMO 程度高於男大學生。

（二）不同年級的大學生在 FoMO 中達顯著差異，大學一年級 FoMO 程度顯著高於大學四年級，由此結果可知，大學生害怕錯過的心理焦慮，會因為年級而有所差異，此結果與 Gezgin、Hamutoglu、Gemikonakli 與 Raman(2017)和 Elhai et. al. (2018)相似，其研究皆指出年齡層愈低的大學生 FoMO 程度愈高。

（三）不同使用智慧型手機時間的大學生在 FoMO 中達顯著差異，大學生每天使用智慧型手機 5 小時以上 FoMO 程度顯著高於每天使用智慧型手機 1 小時至 3 小時，由此結果可知，大學生害怕錯過的心理焦慮，會因為使用智慧型手機時間而有所差異，此結果與 Gezgin、Hamutoglu、Gemikonakli 與 Raman(2017)相似，其研究指出大學生每天使用智慧型手機查看社交媒體的時間愈多 FoMO 程度愈高。

（四）不同性別的大學生在智慧型手機成癮中達顯著差異，女大學生智慧型手機成癮平均分數高於男大學生，由此結果可知，大學生智慧型手機成癮情形，會因為性別而有所差異，此結果與 Choi et. al. (2015)和 Wolniewicz、Tiamiyu、Weeks 與 Elhai(2018)相符，其研究指出女大學生的智慧型手機成癮情形高於男大學生。

（五）不同年級的大學生在智慧型手機成癮中沒有顯著差異，由此結果可知，大學生智慧型手機成癮情形，並不會因為年級而有所差異，此結果與 Gökçearslan、Uluyol 與 Şahin(2018)相符。

（六）不同使用智慧型手機時間的大學生在智慧型手機成癮中達顯著差異，每天使用智慧型手機 5 小時以上智慧型手機成癮平均分數，高於每天使用智慧型手機 1 小時至 3 小時，由此結果可知，大學生智慧型手機成癮情形，會因為使用智慧型手機時間而有所差異，此結果與陳靜怡（2014）相似，其研究指出每天使用智慧型手機大於 5 小時智慧型手機成癮平均分數，高於每天使用智慧型小於 3 小時。

表 5-1 **不同背景變項大學生差異檢定表**

背景變項	性別	年級	每天使用智慧型手機的時間
FoMO	X	√	√
智慧型手機成癮	√	X	√

註：「√」者為達顯著差異之變項

四、FoMO 與智慧型手機成癮之相關討論

本研究和過去的研究都顯示：個體 FoMO 的心理焦慮越高，智慧型手機成癮情形也越嚴重(Elhai, Levine, Dvorak & Hall, 2016；Elhai et. al., 2018；Elhai, Yang, Fang, Bai & Hall, 2019；Gezgin, 2018；Swar & Hameed, 2017；Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks & Elhai, 2018)。高度 FoMO 傾向的個體，會出現更多的使用智慧型手機行為，以獲得心理上的滿足，而難以控制的使用渴望和衝動，衍生出許多負面的影響。

五、現實社會支持對 FoMO 與智慧型手機成癮之調節效果討論

（一）情感性支持在 FoMO 與智慧型手機成癮之調節效果

本研究以 1,137 位大學生為研究對象，研究結果與事前的期望相反，當個體因 FoMO 產生心理焦慮時，現實生活中的情感性支持並沒有緩和心理焦慮以減少智慧型手機成癮的效果。Sherbourne 與 Stewart(1991)指出情感性支持包含懷有希望、感同身受和鼓勵表露情感的表達；Leung 與 Lee(2005)進一步表明情感性支持是關切、垂愛和同理心。綜合上述，我們將情感性支持描述為關心、愛和同理心的傳遞。換句話說，無論給予個體低度或高度關心、愛和同理心的表達，當 FoMO 的心理焦慮越高，智慧型手機成癮風險也越高。研究者觀察推論：行動科技每天每月都有新的發展和進步，智慧型手機能夠突破時間與空間框限，隨時隨地維繫人與人之間的情感，智慧型手機儼然成為真實人生的一部分。透過智慧型手機連絡現實生活中既有的親密情感，促使我們更多的使用智慧型手機，而更多的使用智慧型手機傳情結果，讓我們與智慧型手機的關係更加密不可分。

（二）資訊性支持在 FoMO 與智慧型手機成癮之調節效果

本研究結果發現當個體因 FoMO 產生心理焦慮時，現實生活中的資訊性支持能適時發揮作用，滿足個體對生活中資料訊息的需求，減少智慧型手機成癮的可能性。Sherbourne 與 Stewart(1991)指出資訊性支持包含忠告勸告、資訊消息、指示引導及回饋意見等內容；Leung 與 Lee(2005)進一步表明資訊性支持是提供解決問題的指導、建議、消息或回饋。綜合上述，我們將資訊性支持描述為引導、意見、訊息及回饋等問題解決的方法。換句話說，如果個體面臨 FoMO 的心理焦慮，給予引導、意見、訊息及回饋等問題解決方法，即能紓緩伴隨 FoMO 而來的智慧型手機成癮風險。

我們再仔細察看調節效果圖會發現一個有趣的現象：相比低度 FoMO 傾向的個體，高度 FoMO 傾向的個體即便現實生活中獲得足夠的資料訊息，智慧型手機成癮風險卻飆升得飛快。研究者觀察推論：資訊性支持以語言文字的形式呈現，這類真實存在但不實體存在的信息，因著智慧型手機通訊設備發達，交流更形容易，智慧型手機儼然如「代言人」一般，代替傳言的結果，我們與智慧型手機的關係反而更黏膩了。

（三）工具性支持在 FoMO 與智慧型手機成癮之調節效果

本研究結果發現當個體因 FoMO 產生心理焦慮時，現實生活中的工具性支持能適時發揮作用，滿足個體對生活中實際幫助的需要，減少智慧型手機成癮的可能性。Sherbourne 與 Stewart(1991)指出多數研究者將工具性支持視為一種實質的支持；Leung 與 Lee(2005)進一步表明工具性支持是提供物質或行為上等實質的幫助。綜合上述，我們將工具性支持描述為真實的物質、實際的行動或其他直接感受到的幫助。換句話說，如果個體面臨 FoMO 的心理焦慮，提供真實的物質、採取實際的行動或其他直接感受到的幫助，確實能夠減緩伴隨 FoMO 而來的智慧型手機成癮風險。

察看調節效果圖發現：不論低度 FoMO 傾向的個體或是高度 FoMO 傾向的個體，只要現實生活中獲得足夠的實際幫助，比如學校面對面的諮商輔導、家人實質的經濟協助，或是朋友真實的陪伴接納，智慧型手機成癮風險都遠遠低於現實生活中獲得實際幫助較少的個體。研究者觀察推論：工具性支持憑藉的是人與人之間真實的互動，這類真實環繞在周遭而且具有實體接觸的實際幫助，有助於個人花費較多的時間活在當下，耗費較少的時間在智慧型手機上，因此能夠在 FoMO 與智慧型手機成癮之間拉開一段心理距離，創造虛實平衡的生活之美。

第三節　研究限制

一、研究對象

本研究的研究對象為就讀臺灣地區公私立大學的大學生，雖然將性別（男女）、年級（一年級、二年級、三年級、四年級）以及學校類型（公立大學、私立大學、公立科技大學、私立科技大學）放進考慮，但是本研究的男大學生（60.0%）、四年級學生（53.9%）、公立大學學生（43.7%）的比例比較高，因此推論本研究結果時需要更加小心仔細。此外，部分大學學系（如中原大學建築學系、陽明大學醫學系等）依據學生的修業年限和課程採用不同的學制，本研究雖然有心想要探討，但是受限於初始量表的設計，只能留待後續研究者進一步研究。

二、研究工具

本研究的問卷包含「資訊遺漏恐懼感量表」、「智慧型手機成癮量表短版」、「現實社會支持量表」，加上個人基本資料，稱為「大學生 FoMO 與智慧型手機使用行為調查」。三個量表都是前人編製，而且受試對象都涵蓋大學生。雖然量表都具備良好信效度，但是「現實社會支持量表」的「工具性支持」構面只有一個題目，因此本研究僅分析現實社會支持全量表內部一致性信度，沒有衡量分量表 Cronbach's α 係數值。此外，問卷包含四點量尺及五點量尺兩種不同的填答方式，可能影響填答者的反應形態，上述未周全之處都可能對研究結果造成影響。

第四節　建議

一、實務應用之建議

（一）推廣大一新鮮人應用 APP 記錄觀察個人使用智慧型手機情形

本研究發現大約有七成受測大學生為智慧型手機成癮者，顯現智慧型手機成癮在受測大學生群體中相當普遍。進一步探究發現，個體 FoMO 的心理焦慮越

高時，越難以抗拒使用智慧型手機。此外，大一新鮮人剛踏入大學校園，正處於結交新朋友、熟悉新環境，以及迎接新生活轉變的關鍵期，相比其他年級更容易有 FoMO 的傾向，因此建議學校能在大一新生輔導活動起始，即提供一款 APP 幫助大學生自主監控個人使用智慧型手機的情形，覺察 FoMO 可能造成過度使用智慧型手機的各種負面狀況，用科技的方法了解問題在哪裡，建立合宜的使用智慧型手機習慣。

（二）透過班級座談以及心理衛生講座輔助大學生發展工具性支持網絡

本研究發現當個體獲得的現實社會支持比較多時，個體比較不會因為 FoMO 的心理焦慮，而過度沉迷智慧型手機，特別是其中的「工具性支持」能發揮極大的保護作用，緩解因為 FoMO 的心理焦慮，所造成的智慧型手機成癮行為。工具性支持奠基於人與人之間真實的互動和接觸，因此建議學校人員定期或不定期舉辦班級座談以及心理衛生講座，講授現實社會支持此一領域，聚焦工具性支持，並邀請大學生共同參與討論，協助大學生體驗面對面交流的重要性，花費時間與人創造真實互動的經驗，建立工具性支持網絡，在現實生活與虛擬世界之間取得平衡。

二、未來研究之建議

（一）比較智慧型手機成癮樣本與非智慧型手機成癮樣本的統計資料

本研究透過「資訊遺漏恐懼感量表」、「智慧型手機成癮量表短版」、「現實社會支持量表」以及個人基本資料，收集107學年度臺灣地區公私立大學生的數據資料，投入全體樣本進行統計分析，獲得可供參考之研究結果。其中智慧型手機成癮量表短版研發者已計算出與精神科醫生臨床判斷相對應的切分點為24/25，量表總分在25分以上的受測者便是智慧型手機成癮者，建議後續研究者進行相關主題研究時，將全體樣本一分為二：智慧型手機成癮樣本與非智慧型手機成癮樣本，投入統計軟體中，採用一致的統計方法進行分析，再將分析結果一併呈現，使得數據更具參考價值。

（二）探索網路問卷與紙本問卷對調查內容結果的影響

本研究選擇在大學生最常使用的網站，並且挑選與調查內容相關的討論群組、BBS或是社群中張貼問卷，希望取得數量更多的智慧型手機上網受測對象，提供不同於紙本問卷可能無法觸及的面向。網路問卷的優點眾多，包括：數十人數百人同時填寫問卷，資料搜羅快速；沒有填寫時間限制和發卷人員一旁等候，作答真實性高；透過網路工具製卷、發卷、回卷到彙理，調查成本低等。然而，網路問卷這類電子版非隨機抽樣方法，最大的疑慮是難以令人信服，因此建議未來類似的研究可以同時進行網路問卷與紙本問卷調查，比較兩種調查方式是否具有相同的問卷調查內容結果。

參考文獻

一、中文部分：

(一)書籍：

孫中興（2009）。**理論旅人之涂爾幹自殺論之霧裡學**。新北市：群學出版股份有限公司。

楊振興（2016）。**話筒裡的臺灣-從摩斯電報到智慧型手機**。臺北市：獨立作家。

(二)期刊論文：

江淑惠、向展萱（2018）。國中生智慧型手機成癮與學業成就之研究。**管理資訊計算**，**7**(2)，49-58。DOI: 10.6285/MIC.201808_7(S2).0006

宋蓉華（2013）。**手機使用行為、社會支持與人格特質對手機依賴的影響**（未出版之碩士論文）。中華大學，新竹市。

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。

吳佳煇（2004）。社會支持對網路成癮的影響。**資訊社會研究**，**7**，173-189。

汪美伶、陳玉蓮（2014）。工作壓力對身心健康之影響－社會支持之調節作用。**東吳經濟商學學報**，**86**，61-91。

李政忠（2004）。網路調查所面臨的問題與解決建議。**資訊社會研究**，**6**，1-24。

林倩如、王智弘（2012）。我國兒童網路成癮研究發展現況之探討。**輔導季刊**，**48**(4)，1-9。DOI: 10.29742/GQ.201212.0001

林志哲（2014）。感恩、社會支持及幸福感之研究：中介效果模式之驗證。**中華心理衛生學刊**，**27**(3)，453-482。

林承賢（2004）。近五年來台灣傳播學界博碩士論文使用網路問卷研究方法之後設分析。**資訊社會研究**，**6**，25-58。

邱文彬（2001）。社會支持因應效果的回顧與展望。**國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學**，**11**(4)，311-330。

洪　菱（2014）。**大學生成人依附風格與求助態度－以知覺的社會支持、社會污名、自我污名為中介變項研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

秦永悌（2008）。**高中職學生手機使用行為、人際互動與社會支持的相關研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

孫佳穗（2016）。**基隆市國中生智慧型手機成癮之調查研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣海洋大學，基隆市。

許黛蕾（2017）。**大學生自我傷害行為、自我概念及社會支持之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。

陳柏誠（2018）。**大學生情緒調節、社會支持與分手適應之相關研究**（未出版之

碩士論文）。東吳大學，臺北市。
陳雅卉（2009）。**大學生自尊、憂鬱程度、社會支持與自殺意念之相關研究-以某大學為例**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
陳靜怡（2014）。**嘉義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）。國立師範大學，臺北市。
莊秀敏、陳揚學（2016）。大學生自我概念與智慧型手機成癮之相關研究。**教育傳播與科技研究**，**114**，43-60。DOI: 10.6137/RECT.2016.114.03
郭正瑩（2008）。**男女大學生網路自我揭露、網路社會支持與寂寞感之差異研究—以即時通訊為例**（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
黃桂梅（2014）。**國中生使用智慧型手機成癮與親子關係之研究**（未出版之碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。
黃寶園（2010）。社會支持在壓力反應歷程中的中介效果。**中華心理衛生學刊**，**23**(3)，401-436。
黃弘年（2010）。**男性大學生性別角色衝突、憂鬱傾向與社會支持之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
黃莉容（2012）。**大學生之自尊、社會支持與愛情關係衝突因應方式之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。
傅瓊儀、陸偉明、程炳林（2002）。以結構方程模式探討制握信念及社會支持在國中生壓力知覺的作用。**教育心理學報**，**34**(1)，61-82。DOI: 10.6251/BEP.20020618.4
楊正誠（2003）。**大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究**（未出版之碩士論文）。東海大學，臺中市。
葉俞均（2007）。**探討大學生憂鬱症狀、拒網自我效能、社會支持在網路成癮模式中之角色**（未出版之碩士論文）。國立成功大學，臺南市。
趙宇翔、張軒慧、宋小康、趙宇翔（2017）。移動社交媒體環境下用戶錯失焦慮症的研究回顧與展望。**圖書情報工作**，**61**(8)，133-144。DOI: 10.13266/j.issn.0252-3116.201708.01
劉仲矩、黃湘凌（2014）。以 Q 方法探討智慧型手機使用者反應類型之研究。**電子商務研究**，**12**(1)，27-50。
鄭郡佩（2014）。**大學生衝動性格、孤寂感及無聊感與智慧型手機成癮傾向的關聯**（未出版之碩士論文）。中原大學，桃園市。
賴宜弘、簡芷茵、黃芬芬、趙宇翔（2016）。資訊遺漏恐懼感量表之編製與相關研究。**亞東學報**，**36**，255-270。
賴偉嘉（2018）。大學生社群媒體使用現況與社交焦慮。**圖文傳播藝術學報**，62-70。
鍾才元、陳明終、賴阿福、楊政穎、林慧婷（2013）。網路與手機雙重成癮者之人格特質分析。**TANET2013 臺灣網際網路研討會-【論文集】**。
謝明均（2015）。**大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究**（未出版之碩士

論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

(三)資料檔：

國家發展委員會（2018a）。**107 年個人/家戶數位機會調查**【原始數據】未出版之統計數據。取自 https://srda.sinica.edu.tw/datasearch_result.php DOI: 10.6141/TW-SRDA-AE010016-1

國家發展委員會（2018b）。**107 年持有手機民眾數位機會調查**【原始數據】未出版之統計數據。取自 https://srda.sinica.edu.tw/datasearch_result.php DOI: 10.6141/TW-SRDA-AE080005-1

教育部（2018）。**大專校院概況統計 (106 學年度)**【原始數據】。取自 https://goo.gl/oeFwfF

(四)網路訊息：

財團法人資訊工業策進會(2017)。瀏覽日期：2018 年 12 月 28 日，取自 https://www.iii.org.tw/Press/NewsDtl.aspx?nsp_sqno=1934&fm_sqno=14

財團法人台灣網路資訊中心（2018）。瀏覽日期：2019 年 1 月 9 日，取自 https://report.twnic.tw/2018/TrendAnalysis_internetUsage.html

新網新聞網（2015）。2015 大學生媒體使用行為 網路使用率近百分之百。瀏覽日期：2019 年 1 月 12 日，取自 https://goo.gl/q7THFD

維基百科(2018)。**FoMO**。瀏覽日期：2018 年 10 月 27 日，取自 https://goo.gl/y519yP

劍橋詞典（2018）。**FoMO**。瀏覽日期：2018 年 8 月 26 日，取自 https://dictionary.cambridge.org/zht/詞典/英語/fomo

二、英文部分：

(一)期刊論文：

Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The young and the restless: socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348.

Alhazmi, A. A., Alzahrani, S.H., Baig, M., Salawati, E. M., & Alkatheri, A. (2018). Prevalence and factors associated with smartphone addiction among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(4), 984-988.

Aljomaa, S. S., Al.Qudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and it's relationship to adolescents' social need, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.

Blackwell, P., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.

Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87.

Chen, B., Liu F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y., (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17, 1-9.

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

Chun, J. (2018). Conceptualizing effective interventions for smartphone addiction among Korean female adolescents. *Children & Youth Services Review*, 84, 35-39.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.

Cohn, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support.

Social Support and Health, 3-22. San Francisco: Academic Press.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. Hillside. NJ: Lawrence Earlbaum Associates.

Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in personal relationships*, 1, 37-67.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298.

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., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2019). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*.

Franchina, V., Abeele, M. V., van Rooij, A. J., Coco, G. L., & Marez, L. D. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319.

Gezgin, D. M. (2018). Relationship among Smartphone Addiction, Age, Lack of Sleep, Fear of Missing Out and Social Networking Sites Use among High School Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 409-421.

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social Networks Users: Fear of Missing out in Preservice Teachers. *Online Submission*, 8, 8.

Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649.

Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47-54.

Hato B. (2013) Mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: development, psychometric, properties, and test-retest reliability of a C-FoMO-Scale. *Tilburg : Tilburg University*.

House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). Measures and concepts of social support. *Social Support and Health*, 21, 83-108.

Ihm, J. (2018). Social implications of children's smartphone addiction: The role of

support networks and social engagement. *Journal Of Behavioral Addictions*, 7(2), 473-481.

Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572.

Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K. & Chung, Y. (2014). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth. *PloS ONE*, 9(5), e97920.

Kumcagiz, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PloS ONE*, 8(12), e83558.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS ONE*, 8(2), e56936.

Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FoMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521.

Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.

Leung, L., & Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: the roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics & Informatics*, 22(3), 161-180.

Lin, Y. H., Chang L. R., Lee Y. H., Tseng H. W., Kuo T. B. J., & Chen S. H. (2014) Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), e98312.

Lin, Y. H., Pan, Y. C., Lin, S. H., & Chen, S. H. (2016). Development of short-form and screening cutoff point of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI-SF). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 26(2).

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivation, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing

social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.

Sheldon, C., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. New York: Academic Press.

Sherbourne, C.D., Stewart, A., (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32, 705-714.

Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36.

Swar, B., & Hameed, T., (2017). Fear of Missing out, Social Media Engagement, Smartphone Addiction and Distraction: Moderating Role of Self-Help Mobile Apps-based Interventions in the Youth. *HEALTHINF*, 139-146.

Tomczyk, L. & Selmanagic-lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FoMO) among youth in Bosnia and Herzegovina-Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541-549.

Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior, 23*(2), 145-159.

Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J. & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality & Individual Differences*, 128, 133-138.

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623.

Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F., & Lei, L. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 268, 223-228.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

(二)資料檔：

Groupe Speciale Mobile Association(2019). *The Mobile Economy 2019* [Data file]. Retrieved from https://www.gsma.com/mobileeconomy/

we are social(2017). *Digital in 2017: Eastern Asia* [Data file]. Retrieved from https://www.slideshare.net/wearesocialsg/digital-in-2017-eastern-asia

(三)網路訊息：

Pew Research Center(2019, June 12). Re: Mobile Fact Sheet [Web blog message]. Retrieved from http://www.pewinternet.org/fact-sheet/mobile/

Thompson, J. W. (2012, March). Fear Of Missing Out [Web blog message] Retrieved from https://goo.gl/85EPgy

Wortham, J. (2011, April 9). Re: Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall [Oline forum comment]. Retrieved from https://goo.gl/p8yLDP

附錄一　資訊遺漏恐懼感量表授權同意書

量表授權使用同意書

茲同意國立臺東大學文化資源與休閒產業學系碩士在職專班學生陳思潔，使用本人所發展之「資訊遺漏恐懼感量表」於其碩士論文「大學生 FoMO 與智慧型手機成癮相關研究：以社會支持為調節變項」之研究工具使用。

同意人簽名：賴宜弘

中華民國 108 年 03 月 12 日

國立臺東大學 National Taitung University

附錄二　短版智慧型手機量表授權同意書

短版智慧型手機成癮量表 (Smartphone Addiction Inventory: Short Form, SPAI-SF)

使用同意書

本人　臺東大學　陳思潔

基於

研究：大學生 FoMO 與智慧型手機成癮相關研究：以社會支持為調節變項

之需要，擬使用臺灣大學心理學系陳淑惠老師與其共同作者研發之短版智慧型手機成癮量表 (Smartphone Addiction Inventory: Short Form, SPAI-SF)

特此附上此研究計畫或方案之摘要，並徵求授權同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述臨床或輔導之用，將來若有發表，將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論著之規定。

申請人　　同意人

陳思潔　　台大心理學系 教授研究專用章 陳淑惠

(視同具效力之電子簽名)

日期：3/6/2019　　日期：3/9/2019

附錄三　大學生 FoMO 與智慧型手機使用行為調查

親愛的同學：

您好，感謝您願意撥冗填寫，這是一份想了解大學生 FoMO 程度與智慧型手機使用行為的問卷。請您依照實際的情形與感受，選擇一個最適合自己的選項，希望透過您真實的經驗，增加本研究的參考價值。本問卷相關資料僅作為學術研究使用，不會對外公開或洩露，敬請安心填寫。

敬祝　　學業有成

國立臺東大學文化資源與休閒產業研究所
指導教授　蔡進士　博士
研究生　　陳思潔　敬上

※我是擁有智慧型手機的大學生。

□是(請繼續完成整份問卷)

□否(謝謝您，請停止作答)

【第一部分】FoMO

說明：FoMO(fear of missing out)，指擔心錯過社交媒體訊息，如：FB、Line、IG等。

請您依目前實際的FoMO程度，給予1分至5分的評定，

分數越高表示句子描述的情形與您的想法相符合。

		非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1	有時候，我會擔心是否花太多時間在追蹤資訊。	1	2	3	4	5
2	當我在玩樂時，上網分享我的活動細節(例如更新動態和張貼照片)是很重要的。	1	2	3	4	5
3	我擔心別人有比我更值得炫耀的經驗。	1	2	3	4	5
4	當我不知道朋友在做什麼時，我會很焦慮。	1	2	3	4	5
5	對我來說聽得懂朋友的「笑點」(笑話)很重要。	1	2	3	4	5
6	我會因為錯失和朋友聯繫的機會，而覺得很不快樂。	1	2	3	4	5
7	我擔心我的好朋友有比我更值得炫耀的經驗。	1	2	3	4	5
8	當我在假期中，我會持續密切關注朋友的動向。	1	2	3	4	5
9	我擔心我朋友即使沒有我的參與，仍然可以生活得很有趣。	1	2	3	4	5
10	我會因為錯過預定的聚會，而覺得不快樂。	1	2	3	4	5

【第二部分】智慧型手機使用行為

說明：請您依目前智慧型手機使用狀況，給予1分至4分的評定，分數越高表示句子描述的情形與您的使用行為相符合。

		極不符合	不符合	符合	非常符合
1	雖然使用手機對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少使用手機。	1	2	3	4
2	使用手機所花的時間或金錢，常常超過自己本來預定的程度。	1	2	3	4
3	我曾試過想花較少的時間在使用手機上，但卻無法做到。	1	2	3	4
4	我曾因長時間使用手機而眼睛酸澀，肌肉痠痛，或有其他身體不適。	1	2	3	4
5	我習慣睡前使用手機，而且因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。	1	2	3	4
6	使用智慧型手機對我的學業或工作已造成一些負面的影響。	1	2	3	4
7	如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，會覺得很難受。	1	2	3	4
8	我只要有一段時間沒有用手機，就會覺得心裡不舒服。	1	2	3	4
9	我發現自己使用手機的時間越來越長。	1	2	3	4
10	與三個月前比起來，平均而言我每週使用手機的時間比以前增加許多。	1	2	3	4

【第三部分】現實生活中的支持

說明：因FoMO產生心理焦慮時，請依您從現實生活中獲得的認同、鼓勵或幫助，給予1分至5分的評定，分數越高表示句子描述的情形與您的感受相符合。

		從未如此	偶爾如此	普通	經常如此	總是如此
1	有人對我的感受表示關心。	1	2	3	4	5
2	有人傾聽我訴說個人隱私的感受。	1	2	3	4	5
3	有人表現出對我的關懷與喜愛。	1	2	3	4	5
4	我依賴特定他人的支持。	1	2	3	4	5
5	有人會分享我的喜怒哀樂。	1	2	3	4	5
6	我可以找到同伴與我一起參與活動。	1	2	3	4	5
7	在我面對困難時，有人會給予建議。	1	2	3	4	5
8	有人會提供資訊，幫助我了解目前的情況。	1	2	3	4	5
9	當我行為有缺失時，有人會給予建議。	1	2	3	4	5
10	對我的言行，有人會適時的給予回饋。	1	2	3	4	5

【第四部分】個人資料

1. 性別：□男　　□女
2. 年齡：_____歲
3. 年級：□一年級　□二年級　□三年級　□四年級
4. 科系：_____系/學系
5. 學校類型：□公立大學　□私立大學　□公立科技大學　□私立科技大學
6. 每天使用智慧型手機的時間：□1小時以內　　□1小時至3小時
   □3小時至5小時　　□5小時以上

問卷到此結束，謝謝您的填答！