

天主教輔仁大學社會學系學士論文

指導老師：翁志遠

等一下先拍照！

大學生的「手機先食」經驗 --

探討動機類型及其對社交與健康的影響

Picture first!

College Students' "Foodstagram" Experience --

The Research about Type of Motivation,

Social Interaction and Health Influence

Impact of the "Foodstagram" Behavior

學生 李宜姍 撰

中華民國一〇七年十月

天主教輔仁大學社會學系學士論文

等一下先拍照!

大學生的「手機先食」經驗 --

探討動機類型及其對社交與健康的影響

Picture first!

College Students' "Foodstagram" Experience --

The Research about Type of Motivation,

Social Interaction and Health Influence

Impact of the "Foodstagram" Behavior

學生：李宜姍 撰

指導教師簽章：

中華民國一〇七年十月

系所章戳：

謝辭

沒想到這一天來的這麼快，剛進入社會系的時候，還對論文感到很陌生且懼怕，雖然現在還是很懼怕，但現在竟然敲著鍵盤打著論文謝辭，真是不可思議！

整個準備論文的過程，最最最感謝，用盡所有的力氣都要感謝的人，就是論文指導教授翁志遠翁主任了！老師真的是我看過人最好最善良最有條有理有耐心的人間天使。我第一次上老師的課就受到老師的鼓勵，大二第一次上社研課的第一次課前評量出題，其實我出的題目有一些爭議，但老師努力地理解我想表達什麼，再幫我解釋，最後明明我的題目不是同學們選出的最佳試題，老師還是說老師個人覺得我出得很好，所以給我一條七七乳加巧克力，以茲鼓勵，我只能說，這就是緣分(哈哈哈哈哈)！並不是被巧克力收買，而是真心得感受到老師有多會聽學生說話，多願意站在學生的角度去想，多麼不吝嗇地給予學生鼓勵，雖然只是一條巧克力，但我從大二開心到現在，就知道老師給了我多大的鼓勵了吧！每一次的論文討論也都是，連我自己都知道我報告得一塌糊塗，但老師還是會盡可能地看到我的優點，不斷地說「很好啊！」來鼓勵我們！老師真的是天使！老師真的是天使！老師真的是天使！很重要，要說三次！

再來感謝翁寶們，賭輸就分手恩霓、辜辜、Sayaka、大哥，每次 meeting 前互相鼓勵、互相比爛、屁話一堆，真的很放鬆，也很快樂，很開心在大學最後一年可以變得更親，一起努力的感覺真的好好，好快樂，好謝謝你們！

謝謝有肥有瘦，西、蔡蔡子、17，原本的你們也會和我一起進入論文煉獄，雖然你們都逃跑了，讓我有點無言，但還是謝謝你們這四年不斷地給我鼓勵，也陪著我，和我一起變成我們想成為的樣子，如果這四年沒有你們，我可能會沒辦法說明我的大學生活，特別是西，因為跟我住在一起，每天被我炸真的很抱歉，但還是謝謝你們給我的所有溫暖和快樂，好喜歡你們！

謝謝歡迎光臨敬宣缺人愛、謝謝回應人易怡 11、水母姊姊、追星嘍女神 1 號陳貞姊姊、怡寧姊姊、容蓁姊姊、女神 2 號林辰姊姊、佳涵姊姊謝謝一路以來一起成長的社會系同學們、學長姐、學弟妹，謝謝十一年間陪伴我長大的熊李魚、謝謝有關於你們的所有！

最後，謝謝李宜姍，謝謝妳這麼勇敢地走到了現在，雖然可能沒有做到完美，但我知道妳一直都很努力，那就夠了！祝妳可以變成妳想要成為的樣子！回想這一年準備論文的過程，現在想起來竟然覺得很可愛，想到自己緊張到手抖地進去翁志遠老師的辦公室，想到每次 meeting 前都擔心看不到明天的太陽，但又會被老師救回人間。所有的感謝和祝福並不會因為這篇論文的告一個段落而結束，都會持續下去，持續地感謝和祝福大家的所有！祝好。

摘要

由於科技的進步，智慧型手機及社群網站的使用率逐漸提高，同時也在網路上掀起一股「手機先食」風潮。手機先食指為餐點拍下照片後上傳至社群網站的行為，本研究旨在探討大學生的手機先食經驗，以及其動機和可能會出現的影響。本研究以 SPSS 軟體進行統計分析，採用隨機抽樣，採用量化研究問卷調查法，總樣本數為 230 人。

研究主要發現為：

- 一、社會人口特徵中，不同性別及年級在手機先食頻率上有顯著性的差異，女性較男性較常使用手機先食；三年級學生較一年級學生常使用手機先食。
- 二、手機先食的動機叢集可被分為 5 種，分別為(1)均高組、(2)記錄從眾組、(3)記錄炫耀組、(4)均低組、(5)平均混合組；其中記錄炫耀組使用手機先食最為頻繁。
- 三、手機先食頻率對手機先食動機叢集和手機先食影響後果有中介效果，且均為部分中介效果，其中以耐受性及時間管理中介比例最高；人際關係及虛擬人際關係中介比例最低。

關鍵字：手機先食、自拍、網路成癮、從眾心理、炫耀性消費、身體意象

Abstract

Due to the innovation of technology, the use of smartphone and social media are getting a lot more frequent, and a trend called “Foodstagram” has appeared in the cyber world. Foodstagram is a kind of behavior which people would take photo of their food before consuming it, and would post these pictures on social media.

This study discusses college students’ experiences of Foodstagram, and also the motivation and effects of such a behavior. Survey technique was conducted with a sample size of 230 people, and the results were distributed to SPSS for statistical analysis.

The followings are the main findings:

Firstly, there are significant differences in genders of the experience of Foodstagram, and females are more likely to perform this kind of behavior; the third grade is more likely to perform Foodstagram than the first grade.

Secondly, the cluster analyze of Foodstagram motivation can be divided to 5 parts. (1.) high score group, (2.) record and conformity group, (3.) record and flaunt group, (4.) low score group and (5.) average group; in all of these cluster group, the motivation of Foodstagram of users in the record and flaunt group are more likely to perform Foodstagram.

Last, the frequency of Foodstagram has a mediating effect on the impact of the motivation cluster of Foodstagram and the influence of Foodstagram. Both are partial mediation effects, with the highest proportion of tolerance and time management intermediaries; interpersonal relationships and the proportion of virtual interpersonal relationships is the lowest.

Keywords:

Foodstagram, selfies, Internet Addiction Disorder, Conformity, Conspicuous Consumption, Body image

目錄

謝辭.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
壹、緒論	
第一節、研究動機.....	1
第二節、名詞解釋.....	2
貳、文獻回顧與探討	
第一節、手機先食：是一種類自拍？.....	3
1-1 自拍(Selfies)	3
1-2 自戀(Narcissism)	3
1-3 自拍與自戀間的關聯.....	3
1-4 獲得認同及逃避現實.....	4
1-5 記錄生活.....	4
1-6 身體意象及延伸的健康問題.....	4
第二節、手機先食：網路成癮的特殊類型？.....	5
2-1 何謂成癮	5
2-2 網路成癮的定義	6
2-3 網路成癮中的耐受性、強迫性、戒斷反應.....	8
2-4 網路成癮中的人際關係、時間管理.....	8
2-5 焦慮問題.....	8
第三節、手機先食：受從眾效應影響？.....	9
3-1 從眾行為(Conformity)	9
第四節、手機先食：炫耀某種意義？.....	9
4-1 炫耀性消費.....	9
第五節、手機先食：建立虛擬人際平台？.....	10
5-1 網際網路上的虛擬人際	10
第六節、總結.....	10
參、文獻回顧與探討	
一、研究架構.....	12
二、研究問題及研究假設	12

三、研究方法	13
肆、研究結果分析	
一、社會人口特徵描述性統計	15
二、大學生手機先食現況分析	15
(一)大學生手機先食之頻率現況分析	15
(二)大學生手機先食動機因子現況分析	16
(三)大學生手機先食影響結果現況分析	16
三、大學生手機先食現況與社會人口特徵之關聯分析	17
四、大學生手機先食動機之 Cluster 集群分析	18
五、大學生手機先食動機因子分類叢集與手機先食影響結果之多元迴歸分析，以 手機先食頻率作為中介	21
伍、研究結果與討論	
一、研究發現	33
(一)社會人口變項	33
(二)手機先食動機叢集分類	33
(三)手機先食動機叢集分類、手機先食影響結果、手機先食頻率之中介分析	33
二、研究限制及未來的研究建議	34
三、研究實質建議	34
陸、參考文獻	36
附錄、正式問卷	39

壹、緒論

第一節、研究動機

隨著網路的使用率愈來愈高以及科技的進步，智慧型手機的使用也愈趨普遍，根據資策會 2017 年的智慧型手機經常性的行為調查，用於社群媒體的比例為 69%，使用於攝影功能為 61%。截至 2016 年，全球已有 28 億人口每月至少使用一次社群網站，人們每日使用社群網站的時間也達到 2 小時又 19 分鐘。「數位時代」透過評選出台灣網友偏好瀏覽的網站類型，發表「2016 台灣熱門網站 100 總榜單」，進榜網站類型有電子商務、生活資訊、線上娛樂及官方網站等各種類型的網站，其中以建立人際關係或是其他社交行為為目的的網站入榜最多(詹壬菡 方采欣, 2012)，這即代表了台灣人口對於人際社交有高度的興趣及關心，社群類型網站成了大家在網路上交際互動的類型之一。在社群網站裡，電腦網路不再只是媒體的一種，也展現了社會生活的另一個空間，在網路訊息交換的過程中，人類進入了各式各樣的虛擬社群，在網路中與他人互動，發展人際關係(詹壬菡 方采欣, 2012)。透過社群網站的傳遞變得輕鬆且簡單，只要在網路連接的狀態之下，任何人、任何時間、任何地點都可以自由地分享自己的動態、照片於社群網站上。

然而近年來也開始吹起一股「手機先食」的風潮，無論男女老少，越來越多人在餐點上桌時，會先以手機拍下照片，在開始享用餐點，這樣的照片也常常被上傳至社群網站上與他人分享。許多店家紛紛表示歡迎饕客拍照打卡、打卡折扣、在回饋單上增加「食物好拍度」…等方式來因應現在的社群時代。雖然手機先食成為一種時代下的趨勢，但是來自多倫多大學精神科醫生 Dr. Valerie Taylor 表示，手機先食這種熱衷於幫食物攝影且上傳至社群的行為，亦可能會為身體健康帶來負面的影響，進食的過程本是健康的行為，但在過度的專注於幫食物攝像，可能會引起飲食失調。另外有些過度專注於攝影的人，其實根本不在意食物的口味或是整體餐廳給予的氣氛與環境，僅僅只是在意照片的內容而已。以一則網路新聞為例，台灣一名女性網路紅人只為在餐廳分享自己與一整桌炸雞的合照，拍完照後，將全部的食物丟進廚餘桶，事後遭到網友撻伐 (<https://www.ettoday.net/news/20180601/1181892.htm>)。手機先食此概念從一開始的分享生活，逐漸轉變成「為了拍而拍」的型態，可能因此而影響到自身的身體健康或是價值觀之問題。但目前有關與手機先食的研究資料較少，因此，本研究想透過大學生的「手機先食」經驗，探討從事「手機先食」的動機及其可能衍生的後果。

第二節、名詞解釋

手機先食(Foodstagram)：無論是外食或是在家飲食，在享用餐點之前，先為餐點拍攝照片，其中包含注意餐點擺盤、餐點之外的背景擺設、燈光照明、照片構圖…等等，在拍攝照片後，分享於社群網站，上傳時間不限於即拍即傳。

貳、文獻回顧與探討

由於現今對於「手機先食」的研究有限，因此本研究整理出四個與手機先時可能較有關係的構成因素。

(一) 自拍：在享用餐點前，為食物拍下照片，連結到自拍中期望取得關注及認同的觀點，也可解釋為一種「類自拍」的行為。

(二) 成癮行為：長期接觸手機先食的行為，亦可能構成成癮行為。

(三) 炫耀性消費：透過消費經驗來提升個人的高尚品味或態度。

(四) 從眾行為：手機先食為現代新穎的潮流，在使用者之中，亦可能產生從眾行為。

第一節、手機先食：是一種類自拍？

1-1 自拍(Selfies)

自拍(Selfies)為為自己拍照或是為自己與團體拍照，特別是使用智慧型手機或是網路照相機，且被分享於社群媒體之上。自拍照的類型可被分為三種：(一)個人自拍，(二)與親密伴侶自拍，(三)團體自拍，其中以女性分享自拍照片至社群網站上的比例較高(Gwendolyn Seidman, 2015)。

1-2 自戀(Narcissism)

自戀人格量表(1988)(Narcissistic Personality Inventory, NPI)，自戀(Narcissism)包含了許多異質性的概念，其中包含跨大自我的重要性及特點、無法忍受他人的批判、對不假設互惠責任下的特殊支持有所期待，或甚至任為自己擁有此一權利。

1-3 自拍與自戀間的關聯

自戀可被分為四種面向：

1. 自滿：認為自我可以完成任何事務，且不需要他人的幫助。
2. 虛榮：在意外在、外觀上的打扮，且讚賞自我的外在條件。
3. 領導力：相信自我擁有掌控其他人的權利。
4. 讚賞需求：自我宣傳癖，認為自我神聖過於他人，希望自我可以得到認同。

透過自拍，可以表現出對自我一定程度的自信或是渴望獲得認同，自拍與自戀中的關聯在男性身上除了自滿以外，虛榮、領導力以及讚賞需求皆有顯著性相關，女性則僅有讚賞需求得到顯著性相關，然而女性相較於男性在社群媒體上的使用量更高，以此推測女性可能用自拍作為與他人人際互動的工具之一，所以在自戀上的反應程度較低(Gwendolyn Seidman, 2015)。

1-4 獲得認同及逃避現實

(一)獲得認同

自我表露即是邁向人際親密的策略之一，藉由透漏自己想被他人知曉的背景、心情、資訊等，讓他人認識自己，為別人所接納後，更能增強自信(吳妹蓓, 1995)。在社群網站中，人們透過「分享」來建立在他人眼中自己的價值觀及品味，例如：去了一間餐廳，則拍下餐點的照片上傳至社群網站，推薦給好友。當這樣的照片在好友圈中得到關注或是獲得了他人的認同，同時也會反向的回饋到自己身上，對自己的行為、品味、價值觀等等都有更大的肯定以及自我意識提高(卓良賢、權自強、蔡明哲, 2011)。

(二)逃避現實

社會類型的親合需求，在上網的意圖上是與他人建立連結為主要目的，且如此的網路型態對於人際不需要完全呈現出自己，而又可以得到社會性的接觸，在網路人際中獲得被關懷的感覺，藉助這樣的一個管道，正好可以滿足其建立同儕之間的親密關係需求，在滿足親合需求的同時，因為在網路形態上的連結，不一定需要展現完整或真實的自己，所以透過網路，人們可以逃避生活中自己不想面對的現實層面，由於網路上自我的形象與現實生活中有差異，透過網際網路彌補其缺憾，可以去實現真實生活中自己無法達成的樣貌，或是自己想成為的形象。如同社會學家高夫曼的戲劇分析一樣，表演者欲表現出某種會得到他人接受的自我感覺，所以會在前台表現出自己最想呈現且最完美地樣貌，因此不可避免地，必須隱藏某部分的事實。這種逃避生活中不足的網路使用者，可能在自我認同、自尊及自我價值方面都有被滿足的需要(Suler, 1996)。在「手機先食」之中，上傳自己想要讓別人知道的各種資訊、訊息、背景等等，在北別人接納後，亦會提升自己的自信心，或是自我認同感，同時自我又可以在網際網路上展現自己想成為的形象。

1-5 記錄生活

社群網站的使用增加，亦可能是因其文字及分享照片的功能可以記錄自己的生活。有一說法為群網站上的部分使用者為「自傳作者」，他們分享文章與自拍照目的是為了記錄他們自己，他們以此紀錄回憶、表達他們的故事、自我表述，期望可以透過自拍來達到自我探索的目的，此類性的使用者並不在意別人如何評斷他們。(Steven Holiday, Matthew J.Lewis, Rachel Nielsen, Harper D Anderson, Maureen Elinzano, 2016)

1-6 身體意象及延伸的健康問題

過去多數學者研究大專院校生或大學生對於自我身材的感受，其中洪嘉謙(2001)，江承曉與沈姍姍(2002)，鍾宜伶(2006) (尤媽媽, 2002)皆指出使用身體質量指數作為實際體型評估的工具，發現近半數正常體型或過輕的大專女生會

不定期地從事減重行為或對自己的身材及外表卻有負向的感受。在大學生有 85% 的女生及 40% 的男生希望自己體重能夠更輕，許多想減重的女學生都是不胖的人

多倫多大學精神科醫生 Dr. Valerie Taylor 表示，手機先食這種熱衷於幫食物攝影且上傳至社群的行為，亦可能會為身體健康帶來負面的影響，進食的過程本是健康的行為，但在過度的專注於幫食物攝像，可能會引起飲食失調。

第二節、手機先食：網路成癮的特殊類型？

2-1 何謂成癮？

有關於成癮的定義事實上有很多說法，例如成癮乃為不停地、持續地使用某一物質，因為過度地黏膩，涉入太深而導致行為影響生活日常之常規(Freeman, 1992)。世界衛生組織(WHO)對於成癮的定義為：一種慢性或是週期性的著迷狀態起因於重複服用自然或人工的合成藥物，因而產生不可抗拒地、想再度使用地可望及衝動，儘管已知會造成身心上的負擔或傷害，個體仍無法停止服用或使用此藥物。Sher (1999)對高神經質與成癮行為的關係提出進一步的解釋，表示「情緒調控」為成癮行為成因中一重要理論，因為多數成癮只為了調控負面情緒才會使用物質，而高神經質的個體會為了減低其負面情緒，而使用物質或成癮行為，來因應令自己不舒服的負面情緒。

關於成癮症 Freeman(1992)，曾整理出三種解釋的模式：

1. 疾病模式(Disease Model)：將成癮視為醫學上的問題，則為一種疾病。疾病模式提供了診斷的訊息閾值以及視藥物為合法的治療途徑。
2. 適應模式(Adaptive Model)：認為某些問題或環境：例如不當的教養過程、外在環境，先天性的生理或心理障礙及缺陷…等，會導致個體無法成熟地長大，因此，缺乏社會所期待的可靠性、自信、能力與社交接納度等，因此藉由某些物質或行為成癮來適應生存。透過重建自我成熟度及深度地心理治療可以改善成癮現象。
3. 生活方式模式(Way-of-life Model)：認為成癮現象的產生是因為個體有多重生活方式或角色要求上無法取得平衡，例如：藥物的是用使個體得到掌控自我的經驗，進而使個體形成持續性或破壞性的成癮生活方式。因此，改變生活方式，重新取得角色上的平衡可以改善其成癮現象。

成癮的觀念是源自於人類對物質依賴及濫用(substance dependence and abuse)的觀察，例如：嗎啡、酒精、菸草……等等。一般對於成癮感官大多數皆會直接地聯想到物質上的過度沉溺，即酒癮、藥癮等等，但事實上有些成癮症狀是源自於行為的成癮，例如強迫性賭癮(Compulsive gambling)、厭食症

(Anorexia Nervosa)、暴食症(Bulimia Nervosa)、電視成癮及電腦成癮等等(陳淑惠, 1998; Griffiths, 1997; Young, 1998)。傳統的成癮以依賴(dependency)及濫用(abuse)為主要, 根據 DSM-IV 的診斷標準其共通的特徵為; 患者呈現一組認知、行為及生理症狀, 同時, 不顧及已有明顯的物質關聯問題, 仍持續使用此物質, 呈現長期重複發生的「自我驅使/渴求現象」, 進而導是強迫性、耐受性及戒斷物質之使用行為(陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳, 2003)

2-2 網路成癮的定義

網際網路的使用日漸普遍, 2017 年全球網路使用調查報告中指出, 目前全球使用網路的人口已超過世界人口的一半, 同時, 超過 90% 的網路使用人口使用智慧型手機上網。網路的普及固然對生活帶來極大的便利性, 例如可以不再受到時空的限制; 但同樣值得關注的是, 使用網路後可能會對心智上較為脆弱的人造成心理及生理上一些較不利的影響(陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳, 2003), 在使用網路的人口當中, 可能存在著一高危險群, 因為長時間的使用網路而產生沉迷的現象, 西方曾有學者提出「網路狂 (Netaholic)」、「電腦倚賴 (Computer Dependency)」、「上線倚賴 (Online Dependency)」、「網路成癮症 (Internet Addiction Disorder)」…等名詞來描繪長時間沉浸在網路活動而排擠其他生活上時間或是機能的族群(陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳, 2003)。

有關於「網路成癮症狀(Internet Addiction Disorder, IAD)」的症狀診斷標準以及重大事件如下列所述:

事件	診斷標準
Glodberg(1996) 最早命名「網路成癮 症狀(Internet Addiction Disorder, IAD)」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因上網時間過長, 而大幅改變生活型態。 2. 生理或身體活動時間普遍減少。 3. 忽略健康。 4. 因上網時間過長而逃避重要活動。 5. 因上網時間過長而失眠或改善睡眠型態。 6. 因社交減少, 而失去朋友。 7. 忽略家人活朋友。 8. 拒絕延長下網的時間。 9. 可望增加上網的時間。 10. 忽略工作或個人責任。
Young(1997) 提議將 IAD 列入精	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我下網後仍會持續想著上網時的情況。

<p>神醫療診斷系統,提出關於 IAD 的建議性診斷標準,過去一年內若符合 5 項,便符合 IAD 之診斷</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 我需要花更長的時間才能達到相等程度的滿足。 3. 我曾企圖減少上網時間,卻沒有成功。 4. 下網後有情緒化、憂鬱或煩躁不安等戒斷反應。 5. 我上網的時間遠超過預期的時間。 6. 無視於因上網而危及重要人際關係、職業、受教育的機會或花費過多,仍持續上網 7. 為了上網而放棄社交或職業有關的機會,並向家人或朋友欺瞞上網的次數或時間。 8. 我上網是為了逃避一些問題或情緒上的困擾,例如:無助、罪惡感。
<p>陳淑惠等人(2003)編制中文網路成癮量表</p>	<p>(一)網路成癮核心症狀(Core Symptoms of Internet Addiction):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 失控的實用行為:對物質使用的量或時期超過此人的意願範圍,持續有戒除或控制的意願或多次有戒除失敗之經驗。 2. 耐受性:需要增加其使用量,才能達到原本的滿足效果 3. 強迫性:難以自拔的渴望與衝動,上網之後難以脫離網路,且上網時精神也會較為亢奮。 4. 戒斷反應:在停止或減少使用網路的情況下,會出現低落或受挫的情緒,例如:焦慮、憂鬱、注意力無法集中、生氣...等。 <p>(二)成癮相關問題(Related Problems of Internet Addiction):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 時間管理:花費許多時間於黏膩網路之上,因此導致排擠其他生活上時間的支配,例如:耽誤工作、學業...等,或是為了隱瞞自己上網的時數、行為而撒謊。 2. 人際關係:因長時間沉溺於網路,忽略原有的家居或是社交活動,例如與家人關係及朋友疏遠...等。

2-3 網路成癮中的耐受性、強迫性、戒斷反應

陳淑惠(2003)中文網路成癮量表之編制與心理計量特性研究中所表示，網路成癮症狀可分為「網路成癮核心症狀」「成癮相關問題」。(1)網路成癮耐受性(tolerance of internet addiction)指的是，隨著受試者使用網路的時間增加，而受試者須投注更多的時間在網路上，及需要在網路上取得更多的資訊、內容，才得以滿足原先的快樂程度。(2)強迫性上網行為(compulsive of internet use)指的是，對網路的無法自拔，無法控制自我想要上網的慾望，渴望擁有更多的時間停留在網路上。(3)網路戒斷反應(withdrawal from internet addiction)則是指，若突然離開網路會有焦躁不安、情緒低落、生氣或者精神不集中、坐立不安……等反應。

本研究假設手機先食成癮者亦有可能與網路成癮之症狀有所類似，會增加外食的頻率以達到手機先食的目的，或是當手機先食的文章上傳至社群網站上後，會持續關注社群網站上的回應及留言，而當無法手機先食時，會開始有負面情緒的產生。

2-4 網路成癮中的人際關係、時間管理

陳淑惠(2003)提及因為黏膩於網路上，而造成上網的時間排擠到了原有的時間安排，造成課業或工作上的退步，或是會刻意隱瞞自己上網的時間；人際關係上也可能因為上網的時間過長，而疏忽於與家人朋友間的社交生活。戴等人(2004)則指出學業成就上，研究顯示學業成績與網路成癮傾向具有顯著關係，成績於全班後 1/4 者比全班的 3/4 者更容易有網路成癮之傾向，過去曾有學者提出可能由於網路成癮之高危險群使用網路的時間過長，因而耽誤學業之時間安排。常常因為缺乏節制使得日常生活作息受到影響(戴秀津，楊美貫，顏正芳，2004)。

由網路成癮上的問題延伸至美食打卡成癮，本研究認為手機先食成癮者，亦可能如同網路成癮者一般，為了獲得更多於手機先食上的快樂，投注更多的時間於手機先食之上，而疏忽了真實生活中的人際交流或是因此而排擠了原有的時間安排。

2-5 焦慮問題

焦慮：伴隨心情上的不安、易怒、感覺被綁住，注意力無法集中、時常腦袋一片空白、對恐懼過度解釋、自我脆弱及對自我控制能力降低、自我效能降低，導致依賴心增加，逃避社會情境，一般青少年常見的焦慮是與人際交往有關的緊張不安，導致自尊與自信心的降低，因此焦慮造成人際關係的障礙。(葉在庭，2001)。

網路使用族群將網路的人際關係，視為現實人際關係的延伸，有顯著的現象，代表網路是一種可以作為彌補現實生活中人際關係不能滿足的工具。值得注意的是，在高度網路成癮的族群中，此一工具性使用非但無法使其滿足，反而呈現出

更加焦慮的現象，基本心智性格脆弱者會較易隨著網路使用時間的增加，成為成癮的高危險群，並且有較多的個人心理健康、人際關係與時間管理等問題，其也會有利用網路以獲得心理滿足，或作為逃避真實生活中的沮喪與不愉快之傾向。(陳金英，2003)

第三節、手機先食：受到從眾效應影響？

3-1 從眾行為(Conformity)

從眾行為是指在團體的影響與壓力之下，改變自己的態度或行為。從眾行為產生的原因分為兩種：資訊性社會影響以及規範性社會影響。資訊性社會影響是依照其他人的行為作為參考資訊進而模仿；規範性社會影響則是為了融入團體而改變自己的想法或行為。此兩種從眾現象分別會導致私下的從眾和公開的從眾。私下從眾是指不僅是外在行為的改變，更是內在確實相信、信服而引起的改變，是真正的被說服；公開從眾則是較表面上行為改變，但內心並未真正的接納，僅因周遭壓力的關係而改變行為。

個人透過社會關係網路動態性的互動，獲取他人的消費經驗，稱之為口碑，口碑就像是一個指標，提供無法決定的人有個參考或能有個目標，其也代表著大多數人的認同，而當自己的認知與他人產生差異時，則有可能產生焦慮不安的負面情緒，因而產生從眾的行為，希望可以進入主流，受到大眾的肯定(詹壬菡 方采欣 2012)。由於透過手機先食中可因他人在社群網站上所公開的文章或圖片得到他人曾有過的消費方式，手機先食的普遍性也日漸增高，其中，大學生也有可能為了融入群體或是跟上潮流，進而開始從事手機先食。

第四節、手機先食：炫耀某種意義？

4-1 炫耀性消費

Thorstein Veblen (1899)出版《有閒的階級》中提及，只要消費超過人類所需求的一般性支出，無論在哪一方面，只要消費是被用來表徵自己的身分，那便是某種達成目的的手段，稱之為炫耀性消費。而 Campbell(1987)也表示，炫耀性消費是將商品價值視為一種文化的符號，此符號成為與他人間溝通的媒介，傳遞著「我能買得起如此昂貴的商品」的訊息。

社會比較理論：Festinger(1954)認為，人們具有評估自己能力、地位和意見的需求或驅力。而如果缺乏客觀的評斷標準以自我評估時，人們為降低其不確定感，便會藉由與他人進行比較，進而滿足自我評估之需求。人們在進行社會比較的同時，也希望能夠以自我拉抬(Self Enhancement)而獲得成就感，所以當與比自己差(Worse Off)的人們做比較時，會從中提升自己的自尊以及正向情緒，因此，人們接比較偏好向下比較(Downward comparision)。

符號自我完成理論 (symbolic self-completion theory) 認為，自我概念不完整的人會通過展示與身份相關的符號來完善自我概念。例如，大學生可能會透過在高價位餐廳消費的照片來展示自己的社會地位。

學者林靈宏(1994)認為，現今社會的消費型態，商品的「有用性」已經廣為人知，消費者在選擇購買何項商品時，更助種此商品涵蓋的「某種意義」；有許多消費其實已經超過了維持基本生活水準的所需，但是在這方面的消費，消費者會在消費過程中加入感性的或是文化的因素。Wong and Ahuvia (1998) 則認為消費者會藉由消費的過程來增強心理上的正面情感，這種自己為自己謀取快樂的方式，顯現個人的態度與品味。本研究將此觀點連結到手機先食之上，大學生在社群網站上所上傳的美食照片，當中的食物內容大多數已經不僅只是「飽餐一頓」，而是華麗的餐點擺盤、餐廳布置等等，在消費餐點時，消費者在選擇吃什麼的選項中加入了「美觀」一因素做為考量之一，符合超出基本生活基準且富含某種意義的觀點，同時，也可以展現自己的品味及態度。

第五節、手機先食：建立虛擬人際的平台？

5-1 網際網路上的虛擬人際

大學生容易產生網路成癮症狀的原因之一即網路的易得性，二則利用網路拓展人際關係，透過網際網路這個平台，使用者可以在上面接收大量的資訊、與他人互動或建立自己的網絡，以拓展人際與休閒活動的參與(王智弘，2004)，電腦網路不再只是媒體的一種，也展現了社會生活的另一個空間，在網路訊息交換的過程中，人類進入了各式各樣的虛擬社群，在網路中與人們互動，發展人際關係，虛擬社群的概念是將真實世界中的社群置入網路虛擬空間。網際網路具有虛擬的特性，而現實生活中的人際關係在此再度被體現，虛擬社群在於虛擬的場域，而裡頭人們的互動相處、事件卻是真實的，人們可能透過網路滿足其親合需求，使自己與他人建立社會性的接觸，而人類對這份歸屬感的需要，會驅使他們去形成及維持一段人際關係，對於新的社會連結也會感到於愉悅。(詹王菡 方采欣，2012)。

第六節、總結

根據上述對於文獻的回顧可得知，不同性別對於自拍時的出發動機並不一定，但普遍上來說，欲獲得認同均為其自拍的出發點之一，且大學生因為網路的易取得性，容易成為網路成癮者，在離開網路後可能會造成焦慮或負面情緒。大學生亦透過在網路上進入虛擬社群建立人際關係，滿足自我的親和需求，且可以進行自我的印象管理，在虛擬社群上建立自我的一種形象，而這種形象亦可能與對身體意象的某種偏好或價值觀有關聯，因此，連結到手機先食的情況，手機先食為一種「類自拍」的概念，使用者可透過手機先食獲取認同，展開對於個人的印象

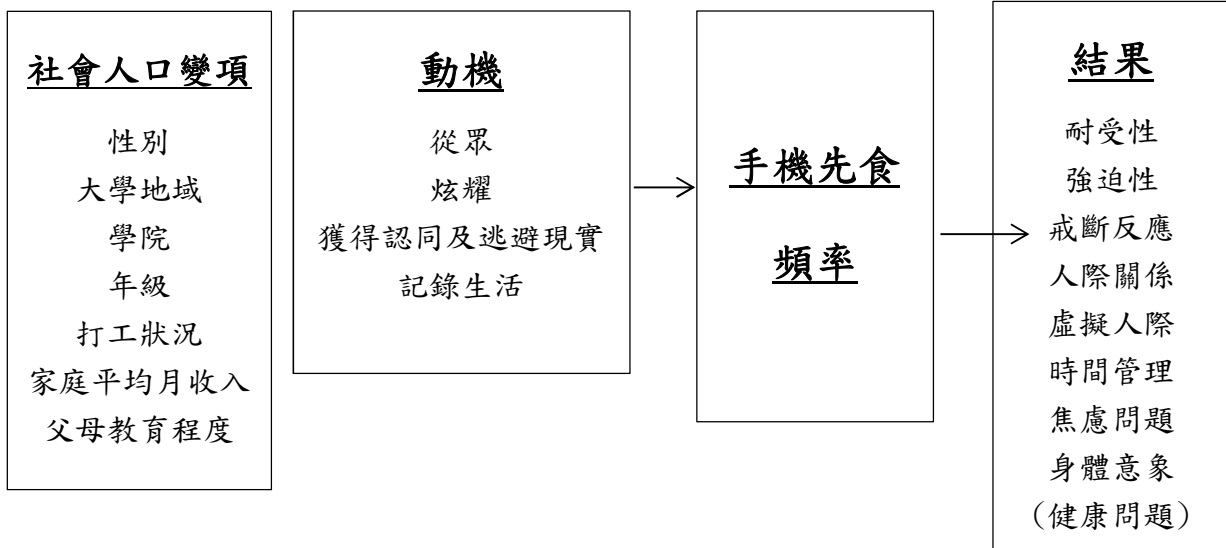
管理以及對身體意象的價值觀，表現出自己想表現的樣子且避開不想被人知道的一面，同時，若是過度黏膩於手機先食的使用，本研究判斷亦可能像網路成癮一般，造成情緒上的負擔以及人際交往上的問題。

因此，本研究有兩個主要的研究目的：

- (一) 了解大學生「手機先食」的社會心理成因主要為何。
- (二) 「手機先食」此行為是否會對大學生的身體健康及人際交往造成影響。

參、研究方法及架構

一、研究架構



二、研究問題及研究假設

問題一：社會人口變項是否與手機先食頻率有顯著性相關？

假設 1-1：性別中，女性相較於男性更容易手機先食。

假設 1-2，在大學地域中，就讀北部學校者相較於中、南、東部更容易手機先食。

假設 1-3，在學院別中，社會類組者相較於自然類組者更容易手機先食。

假設 1-4，在年級別中，高年級者相較於低年級者更容易手機先食。

假設 1-5，在打工狀況中，有打工者相較於無打工者更容易手機先食。

假設 1-6，家庭平均月收入中，平均月收入高者相較於平均月收入低者更容易手機先食。

假設 1-7，在父母教育程度中，教育程度高者相較於低者更容易手機先食。

問題二：手機先食的動機是否與手機先食頻率有顯著性相關？

探索性研究：

1. 研究方法利用這四個動機(從眾、炫耀心理、獲得認同及逃避現實、記錄生活)進行 Cluster 集群分析，找出有意義的分組叢集
2. 再透過分組叢集的結果比較手機先食的頻率。

問題三：不同手機先食的動機與頻率是否會與造成不同面向的結果？

假設 3-1：手機先食頻率高者，可反映出耐受性、強迫性、戒斷反應面向之結果。

假設 3-2：手機先食頻率高者，可反映出時間管理面向之結果。

假設 3-3：手機先食頻率高者，可反映出人際互動面向之結果。

假設 3-4：手機先食頻率高者，可反映出焦慮面向之結果。

假設 3-5：手機先食頻率高者，可反映出身心健康面向之結果。

三、研究方法

3-1 研究對象

就讀於北、中、南、東部功力及私立大學的大學生(含碩/博生)，前測問卷發放時間始於 107 年 8 月 20 至 107 年 8 月 27 止，共計 7 天。正是施測問卷發放時間為 107 年 9 月 1 日至 107 年 9 月 25 日止，共計 25 天。

3-2 問卷調查法

以問卷調查法蒐集資料，設計封閉式問卷，編制「美食打卡成癮量表」問卷內容分為「美食打卡頻率」、「美食打卡動機」、「美食打卡可能會出現的後果」、「社會人口變項」，其中部分內容參考「中文網路成癮量表」、「伯恩斯焦慮量表」及「飲食態度量表 EAT-26」。

3-3 研究工具說明

(一)社會人口變項：內容包含性別、大學地域、學院別、年級別、打工狀況、家庭平均月收入、父母親教育程度…等。

(二)美食打卡動機：包含從眾、炫耀、獲得認同及逃避現實、記錄生活…等

(三)美食打卡可能會出現的不利後果：包含耐受性、強迫性、戒斷反應、人際關係、時間管理、虛擬人際關係、焦慮問題、身體意象等…等。

(四)中文成癮量表：參考陳淑惠等人編制之中文成癮量表，節選耐受性、強迫性、戒斷反應、人際關係以及時間管理之部分題目，。

(五)飲食態度量表 EAT-26：節選自 Garner 與 Garfinkel(1979)所發展的問卷，起初目的為測量厭食症的症狀，爾後發現亦可用於測量正常飲食者及異常飲食者之態度。

(六)伯恩斯焦慮量表：針對伯恩斯焦慮量表中提及之焦慮有可能的症狀及反應進行題目編制。

3-4 資料處理與統計分析：

本研究使用 SPSS 統計軟體進行資料處理與統計分析，將統計之顯著水準設定為 0.05。在統計分析上，先以描述性統計呈現研究對象之「社會人口特徵」及「手機先食頻率」，利用獨立樣本 T 檢定及 ANOVA 變異數分析檢視不同「社會人口變項」對於「手機先食頻率」上的差異。再以 cluster 集群分析，分類使用「手機先食動機因子」的人群為何種動機，再以多元迴歸檢視「手機先食動機因子」與「手機先食影響結果」間的預測關係。最後則以「手機先食動機叢集」、「手機先食影響結果」及「手機先食頻率」以多元迴歸的方式進行中介分析，中介變

項為「手機先食頻率」。

肆、研究結果分析

本研究旨在探討大學生「社會人口特徵」、「手機先食動機因子」及「手機先食的影響」間的關係。首先進行手機先食現況之描述性統計及手機先食量表之信度分析進行分析，其餘則依研究架構分為三個部分予以分析及討論。

一、社會人口特徵描述性統計

本研究將社會人口特徵，依性別、大學地域、學院、年級、打工狀況、家戶平均收入、父親教育程度及母親教育程度，分別描述於下：

1. 性別：男性為 77 人(33%)，女性為 153 人(67%)。
2. 大學地域：就讀大學位於北部者為 148 人(64.4%)，中部為 24 人(10.4%)，南部為 51 人(22.2%)，東部為 4 人(1.7%)，其他為 3 人(1.3%)。
3. 學院：分為社會類組及自然類組，社會類組為 191 人(83.1%)，自然類組為 39 人(16.9%)。
4. 年級：一年級為 15 人(6.6%)，二年級為 27 人(11.8%)，三年級為 76 人(33.1%)，四年級為 111 人(48.5%)。
5. 打工狀況：無打工者為 105 人(45.7%)，有打工且薪水在 10,000 以下者為 74 人(31.7%)，有打工且薪水在 10,000 以上者為 51 人(22.6%)。
6. 家戶平均收入：10,000 以下為 2 人(0.9%)，收入為 1-30,000 元者為 19 人(8.2%)，收入為 30,001-60,000 元者為 60 人(26.1%)，收入為 60,001-90,000 元者為 71 人(30.9%)，收入為 90,001 元以上者為 78 人(33.9%)。
7. 父親教育程度：國小為 1 人(0.4%)，國中為 17 人(7.4%)，高中/職為 62 人(27%)，五專為 46 人(20%)，學士為 62 人(27%)，碩/博士為 42 人(18.2%)。
8. 母親教育程度：國小為 2 人(0.9%)，國中為 11 人(4.8%)，高中/職為 87 人(37.8%)，五專為 53 人(23%)，學士為 55 人(23.9%)，碩/博士為 22 人(9.6%)。

二、大學生手機先食現況分析

(一)、大學生手機先食之頻率現況分析

1. 大學生手機先食經驗：有手機先食經驗者為 184 人(80%)，無手機先食經驗者為 46 人(20%)。
2. 大學生手機先食頻率：完全沒有者為 52 人(22.6%)，一個月 1-3 次為 143 人(62.2%)，半個月 1-3 次為 18(7.8%)，一個禮拜 1-3 次

為13人(5.7%),1天1-3次為2人(0.9%),一天1-3次以上為2人(0.9%),多數集中於一個月1-3次。

(二)、大學生手機先食之動機因子現況分析

1. 大學生手機先食之從眾動機現況分析

研究者編撰之從眾量表,共2題,此量表之Cronbach's alpha值為0.762,信度良好,樣本之量表總得分平均約在4.719,介於「不滿意」至「滿意」之間。研究者推測大學生普遍使用手機先食之從眾動機可能不屬於主要的動機,但仍有受試者是因從眾心理而進行手機先食之行為。

2. 大學生手機先食之炫耀心理動機現況分析

研究者編撰之炫耀量表,共3題,此量表之Cronbach's alpha值為0.671,信度尚可,樣本之量表總得分平均約在6.803,介於「不滿意」至「滿意」之間。研究者推測大學生普遍使用手機先食之炫耀動機亦並不屬於主要的動機,但仍有炫耀心理的可能。

3. 大學生手機先食之獲得認同與逃避現實動機現況分析

研究者編撰之獲得認同與逃避現實量表,共7題,此量表之Cronbach's alpha值為0.814,信度良好,樣本之量表總得分平均約在14.809,介於「不滿意」至「滿意」之間。研究者推測大學生普遍使用手機先食動機並非主要再進行印象管理,但仍有可能欲透過手機先食進行印量管理。

4. 大學生手機先食之記錄生活動機現況分析

研究者編撰之記錄生活量表,共2題,此量表之Cronbach's alpha值為0.875,信度良好,樣本之量表總得分平均約在6.618,介於「滿意」至「非常滿意」之間。研究者大學生使用手機先食來記錄生活動為主要得動機,透過替食物拍照,來記錄個人的生活。

(三)、大學生手機先食之影響結果現況分析

1. 大學生手機先食之耐受性、強迫性、戒斷反應之影響結果現況分析

研究者參考中文成癮量表(2003),進行改編後編撰之耐受性、強迫性、戒斷反應量表,分別共計2題、5題、2題,量表之Cronbach's alpha值則分別為0.692、0.695、0.4,耐受性與強迫性之信度良好,但戒斷反應之信度不良,研究者猜測主要原因是因為中文網路成癮量表與手機先食之概念上的不同,造成量表問題引用後,並不適用,因而造成信度不良的問題。

2. **大學生手機先食之時間管理、人際關係之影響結果現況分析**
研究者參考中文成癮量表(2003)，進行改編後編撰之時間管理、人際關係量表，各共計 2 題，量表之 Cronbach' s alpha 值分別為 0.689 及 0.747，信度良好。
3. **大學生手機先食之虛擬人際關係之影響結果現況分析**
研究者編撰之虛擬人際量表，各共計 3 題，量表之 Cronbach' s alpha 值分別為 0.803，信度良好。
4. **大學生手機先食之焦慮問題之影響結果現況分析**
研究者參考伯恩斯焦慮量表提及之症狀後編撰之焦慮問題量表，各共計 5 題，量表之 Cronbach' s alpha 值分別為 0.841，信度良好。
5. **大學生手機先食之身體意象及延伸之身體問題之影響結果現況分析**
研究者參考 EAT-26 飲食態度量表(1979)，進行改編後編撰之身體健康及延伸問題量表，各共計 5 題，量表之 Cronbach' s alpha 值分別為 0.777，信度良好。

三、大學生手機先食現況與社會人口特徵之關聯分析

(一)不同社會人口特徵之下的大學生對於手機先食頻率的差異

			平均數	標準差	T 值	顯著性(雙尾)
頻率	性別	男性	1.65	0.480	-3.000	0.003**
		女性	1.84	0.371		
	學院類別	社會類組	1.77	0.422	-0.342	0.733
		自然類組	1.79	0.409		
	打工狀況	有打工	1.82	0.389	-1.647	0.101
		無打工	1.72	0.449		
			平均數	標準差	F 值	顯著性(雙尾)
頻率	大學地域	北	1.74	0.438	1.932	0.106
		中	1.79	0.415		
		南	1.86	0.448		
		東	2.00	0.000		

頻 率		其他	1.33	0.577		
	年級	一	1.47	0.516	3.204	0.024**
		二	1.78	0.424		
		三	1.83	0.379		
		四	1.77	0.420		
	家戶平均收入	沒有收入	1.50	0.707	0.733	0.570
		10,000-30,000	1.89	0.315		
		30,001-60,000	1.77	0.427		
		60,001-90,000	1.79	0.411		
		90,001 以上	1.74	0.439		
	父親教育程度	國小	2.00	0.000	0.406	0.804
		國中	1.88	0.332		
		高中/職/五專	1.76	0.431		
		學士	1.78	0.419		
		碩/博士	1.76	0.431		
	母親教育程度	國小	2.00	0.000	0.289	0.879
		國中	1.73	0.467		
		高中/職/五專	1.77	0.421		
		學士	1.78	0.404		
		碩/博士	1.73	0.456		

* $p < 0.1$; ** $p < 0.05$; *** $p < 0.01$

表 3-1、不同社會人口特徵之下的大學生對於手機先食的頻率差異(N=230)

由表 3-1 可得知，社會人口特徵的不同在使用手機先食的頻率上，性別之 t 值為 -3.000 ($p = 0.003 < 0.05$)，代表不同的性別在使用手機先食上有顯著的差異，其中又因為女性的平均數 (1.84) 大於男性的平均數 (1.65)，代表在手機先食的使用頻率上女性高於男性；年級之 F 值 3.204 ($p = 0.024 < 0.05$) 達顯著水準，代表不同年級間在手機先食的使用頻率上也有差異，進一步地經過 Scheffe 事後比較結果顯示，三年級的使用頻率與一年級的使用頻率有顯著性差異，且平均數上三年級 (1.83) 大於一年級 (1.47)，代表三年級之使用頻率高於一年級；其他年級之間則較無明顯差異。其他的社會人口特徵變項均無達到顯著性水準，表示除了性別以及年級以外，其餘變項在手機先食的使用頻率上沒有顯著的差異。

四、大學生手機先食動機之 Cluster 集群分析

(一) 大學生手機先食之動機的階層集群分析法

使用集群分析依據樣本屬性將較為相似之樣本聚在一起，使組內差異變，組

間差異大。依據樣本的使用頻率與手機先食動機因子，做動機差異的分群，此分析方法顯示，最適合的分組群數為分成 5 組。

(二)大學生手機先食之動機的 K 平均數叢集分類

進一步地透過 K 平均數叢集分析法將動機因子分別分為(1)四種動機因子分數均高組(以下稱為均高組)、(2)記錄生活與從眾程度較高組(以下稱為記錄從眾組)、(3)記錄生活與炫耀心理較高組(以下稱為記錄炫耀組)、(4)四種動機因子分數均低組(以下稱為均低組)、(5)四種動機因子皆平均組(以下稱為平均混合組)。

叢集					
	均高組	記錄從眾組	記錄炫耀組	均低組	平均混合組
從眾總分	6.6(3.3)	4.19(2.095)	5.5(2.75)	2.13(1.065)	4.75(2.375)
炫耀總分	10.2(3.4)	5.40(1.8)	8.4(2.8)	3.63(1.21)	6.84(2.28)
認同總分	27(3.85)	10.12(1.44)	19.1(2.72)	7.88(1.12)	15.05(2.15)
記錄總分	7.6(3.8)	6.71(3.355)	6.93(3.465)	3(1.5)	6.71(3.355)

表 4-1、不同動機因子與手機先食使用頻率間的分類叢集 (N=178)

表 4-1 為 K 平均數叢集分析法分析過後之結果，依據每一組別與其對應的動機因子總分，進而命名，括弧前的分數為平均總分，括弧內的數字代表平均一題得到的分數。

	個數	平均數	標準差
均高組	5	2.18	1.095
記錄從眾組	42	2.17	0.537
記錄炫耀組	40	2.73	1.132
均低組	8	2.00	0.000
平均組	83	2.22	0.542

表 4-2a、各動機因子分類叢集的平均數與標準差 (N=178)

	集群		誤差		F 檢定	顯著性
	MS	df	MS	df		
從眾總分	26.929	4	1.400	173	19.232	0.000
炫耀總分	80.690	4	1.303	173	61.943	0.000
認同總分	698.205	4	1.935	173	360.903	0.000
記錄總分	28.604	4	1.142	173	25.042	0.000

表 4-2b、不同動機因子的分類單因子變異數分析 (N=178)

依表 4-2a 與 4-2b 綜合來看，可發現不同叢集間的個數差異，以平均組為最多，均高組最低，但其中又以記錄炫耀組的平均數最高(2.73)，此則表示記錄炫耀組在手機先食的頻率使用上最多。又以四種不同的動機因子唯依變數，叢集類

別為自變數進行變異數分析，F 值都相當顯著，達顯著性水準，此則表示分群的结果恰當。

(三)不同動機因子分類叢集對於手機先食頻率的多元迴歸分析

變項	平均數	標準差	相關				平均 X ₅
			均高 X ₁	記從 X ₂	記炫 X ₃	均低 X ₄	
均高組	0.0281	0.6570	1.00				
記錄從眾	0.2360	0.4258	-.094	1.00			
記錄炫耀	0.2247	0.4186	-.092	-.299	1.00		
均低組	0.0449	0.2078	-.037	-.121	-.117	1.00	
平均混合組	0.0000	0.0000	1.00
Y 頻率	2.33	0.756	.107	-.117	.285	-.094	.

表 4-3、不同動機因子的分類叢集與手機先食頻率的描述性統計與 Person 相關係數 (N=178)

DV=頻率	未標準化係數		標準化係數		顯著性
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配	t	
(常數)	2.217	.079		27.892	.000
均高組	0.853	.333	.128	1.749	.082
記錄從眾組	-.050	.137	-.028	-.366	.715
記錄炫耀組	.508	.139	.281	3.646	.000***
均低組	-.217	.268	-.060	-.809	.420
	R ² =.103				
整體模型	adj R ² =.082				
	F=4.957 (p=.001***)				

*p<0. 1;**p<0. 05;***p<0. 01

表 4-4、不同動機因子的分類叢集對於手機先時頻率的多元迴歸分析摘要表 (N=178)

由於動機因子的分類叢集為類別變項，因此透過編碼虛擬變項的方法，將平均混合組設為參照組(平均混合組=0)。使用線性迴歸中的同時迴歸預測不同動機

因子的分類叢集與手機先食頻率間的關係，由表 4-3 得知自變項及依變項彼此的平均數與標準差以及兩者間的相關係數。由表 4-4 得知，整體模型獲得的 R^2 值僅 .103，此則表示透過動機因子的分類叢集僅能解釋手機先食頻率 10% 的變異量，但由於整體迴歸分析考驗結果達顯著性，表示五個預測變項至少有一個預測變項可以顯著預測手機先食頻率；進一步從個別預測變項的係數估計結果得知，記錄炫耀組對手機先食頻率有顯著的影響效果 ($\beta = .508, p < .05$)，表示動機以記錄炫耀組為主的使用者，其手機先食頻率愈高，其餘的四個動機因子分類叢集皆對手機先食頻率沒有顯著的預測效果。

五、大學生手機先食動機因子分類叢集與手機先食影響結果之多元迴歸分析，以手機先食頻率作為中介

(一) 手機先食動機因子分類叢集預測手機先食影響結果的多元迴歸分析

以下先透過手機先食動機因子分類叢集，在控制先前研究問題一當中的有顯著性差異的社會人口變項：性別及年級後，預測手機先食的影響結果。(依序為：耐受性、強迫性、戒斷反應、時間管理、人際關係、虛擬人際、焦慮問題、身體健康)

模型內的變數	模型 1 社會人口特徵			模型 2 動機叢集		
	Beta	t	P	Beta	t	P
D ₁ 性別	-.021	-.274	.784	.066	1.052	.294
D ₂ 年級	-.141	-.1882	.062	-.063	-.999	.319
X ₁ 均高組				.277	4.368	.000***
X ₂ 記錄從眾組				-.207	-3.079	.002***
X ₃ 記錄炫耀組				.340	5.094	.000***
X ₄ 均低組				-.245	-3.847	.000***
	R ²	.020**		.349		
模	F	1.797		15.209		
型	P	.169		.000***		
摘	----- △R ²	.020**		.330		
要	△F	1.797		21.492		
	△P	.169		.000***		

表 5-1a、不同動機因子的分類叢集對於手機先食影響結果 - 耐受性的多元迴歸分析摘要表(N=178)

依表中所顯示，五個手機先食動機叢集均可以顯著地預測耐受性的結果。在加入自變項後，可以解釋的變異量提高，此則代表，五個手機先食動機叢集都可以預測耐受性的發生，整體動機叢集約可以解釋耐受性發生的 35%。

模型內的變數	模型 1 社會人口特徵			模型 2 動機叢集		
	Beta	T	p	Beta	T	P
D ₁ 性別	-.183	-2.516	.013**	-.088	-1.570	.118
D ₂ 年級	-.217	-2.979	.003***	-.130	-2.290	.023**
X ₁ 均高組				.316	5.598	.000***
X ₂ 記錄從眾組				-.227	-3.791	.000***
X ₃ 記錄炫耀組				.372	6.267	.000***
X ₄ 均低組				-.271	-4.773	.000***
	R ²	.079		.483		
模	F	7.427		26.476		
型	P	.001***		.000***		
摘	----- △R ²	.079		.404		
要	△F	7.427		33.247		
	△P	.001***		.000***		

表 5-1b、不同動機因子的分類叢集對於手機先食影響結果 - 強迫性的多元迴歸分析摘要表(N=178)

依表中所顯示，五個手機先食動機叢集均可以顯著地預測強迫性的結果。在加入自變項後，可以解釋的變異量提高，此則代表，五個手機先食動機叢集都可以預測強迫性的發生，整體動機叢集可以解釋強迫性發生的 48%。

模型內的變數	模型 1 社會人口特徵			模型 2 動機叢集		
	Beta	t	p	Beta	t	P
D ₁ 性別	-.119	.223	.110	-.040	-.629	.530
D ₂ 年級	-.118	.122	.012**	-.118	-1.825	.066
X ₁ 均高組				.294	4.614	.000***
X ₂ 記錄從眾組				-.178	-2.632	.009***

X ₃ 記錄炫耀組		.356	5.304	.000***
X ₄ 均低組		-.150	-2.337	.021**
	R ²	.049	.342	
模	F	4.435	14.718	
型	P	.013**	.000***	
摘	----- △R ²	.049	.293	
要	△F	4.435	18.945	
	△P	.013**	.000***	

表 5-1c、不同動機因子的分類叢集對於手機先食影響結果 - 戒斷反應的多元迴歸分析摘要表(N=178)

依表中所顯示，五個手機先食動機叢集均可以顯著地預測戒斷反應的結果。在加入自變項後，可以解釋的變異量提高，此則代表，五個手機先食動機叢集都可以預測戒斷反應的發生，整體動機叢集可以解釋戒斷反應發生的 34%。

模型內的變數	模型 1 社會人口特徵			模型 2 動機叢集		
	Beta	t	p	Beta	T	P
D ₁ 性別	-.164	-2.218	.028**	-.098	-1.461	.146
D ₂ 年級	-.162	-2.191	.030**	-.110	-1.626	.106
X ₁ 均高組				.214	3.170	.002***
X ₂ 記錄從眾組				-.145	-2.023	.045**
X ₃ 記錄炫耀組				.328	4.607	.000***
X ₄ 均低組				-.101	-1.481	.141
	R ²	.052		.257		
模	F	4.746		9.795		
型	P	.010***		.000***		
摘	----- △R ²	.052		.205		
要	△F	4.746		11.734		
	△P	.010***		.000***		

表 5-1d、不同動機因子的分類叢集對於手機先食影響結果 - 時間管理的多元迴歸分析摘要表(N=178)

依表中所顯示，除了均低組以外的其他四個手機先食動機叢集均可以顯著地預測時間管理的結果。在加入自變項後，可以解釋的變異量提高，此則代表，除了「均

低組」以外的其他手機先食動機叢集都可以預測時間管理的發生，整體動機叢集可以解釋時間管理發生的 20%。

模型內的變數	模型 1 社會人口特徵			模型 2 動機叢集		
	Beta	t	P	Beta	t	P
D ₁ 性別	-.187	-2.218	.012**	-.127	-1.860	.065**
D ₂ 年級	-.153	-2.191	.039**	-.103	-1.483	.140
X ₁ 均高組				.214	3.099	.002***
X ₂ 記錄從眾組				-.130	-1.776	.078
X ₃ 記錄炫耀組				.278	3.823	.000***
X ₄ 均低組				-.105	-1.513	.132
	R ²	.057		.224		
模	F	5.266		8.162		
型	P	.006***		.000***		
摘	-----			-----		
要	△R ²	.057		.167		
	△F	5.266		9.118		
	△P	.006***		.000***		

表 5-1e、不同動機因子的分類叢集對於手機先食影響結果 - 人際關係的多元迴歸分析摘要表(N=178)

依表中所顯示，僅「均高組」及「記錄炫耀組」可以顯著地預測耐人際關係的結果。整體動機叢集約可以解釋人際關係改變的 17%。

模型內的變數	模型 1 社會人口特徵			模型 2 動機叢集		
	Beta	t	P	Beta	t	P
D ₁ 性別	-.161	-2.157	.032**	-.079	-1.270	.206
D ₂ 年級	-.109	-1.471	.143	-.045	-.711	.478
X ₁ 均高組				.312	4.950	.000***
X ₂ 記錄從眾組				-.133	-1.987	.049**
X ₃ 記錄炫耀組				.404	6.074	.000***
X ₄ 均低組				-.141	-2.228	.027**
	R ²	.037		.353		
模	F	3.333		15.478		
型	P	.038**		.000***		

摘要	ΔR^2	.037	.316
	ΔF	3.333	20.792
	ΔP	.038**	.000***

表 5-1f、不同動機因子的分類叢集對於手機先食影響結果 - 虛擬人際的多元迴歸分析摘要表(N=178)

依表中所顯示，五個手機先食動機叢集均可以顯著地預測虛擬人際的結果。在加入自變項後，可以解釋的變異量提高，此則代表，五個手機先食動機叢集都可以預測虛擬人際的發生，整體動機叢集可以解釋虛擬人際發生的 35%。

模型內的變數	模型 1 社會人口特徵			模型 2 動機叢集		
	Beta	t	P	Beta	t	P
D ₁ 性別	-.184	-2.489	.014**	-.101	-1.669	.097
D ₂ 年級	-.146	-1.976	.050**	-.071	-1.144	.254
X ₁ 均高組				.363	5.906	.000***
X ₂ 記錄從眾組				-.149	-2.277	.024**
X ₃ 記錄炫耀組				.372	5.744	.000***
X ₄ 均低組				-.151	-2.436	.016**
	R ²	.054		.365		
模	F	4.934		17.838		
型	P	.008***		.000***		
摘	ΔR^2	.054		.333		
要	ΔF	4.934		23.041		
	ΔP	.008***		.000***		

表 5-1g、不同動機因子的分類叢集對於手機先食影響結果 - 焦慮問題的多元迴歸分析摘要表(N=178)

依表中所顯示，五個手機先食動機叢集均可以顯著地預測焦慮問題的結果。在加入自變項後，可以解釋的變異量提高，此則代表，五個手機先食動機叢集都可以預測焦慮問題的發生，整體動機叢集可以解釋焦慮問題發生的 36%。

模型內的變數	模型 1 社會人口特徵			模型 2 動機叢集		
	Beta	t	P	Beta	t	P
D ₁ 性別	-.074	-.997	.320	0.02	.039	.969
D ₂ 年級	-.208	-2.814	.005**	-.145	-2.267	.025
X ₁ 均高組				.347	5.440	.000***
X ₂ 記錄從眾組				-.071	-1.055	.293
X ₃ 記錄炫耀組				.360	5.363	.000***
X ₄ 均低組				-.181	-2.828	.005***
	R ²	.048		.340		
模	F	4.390		14.605		
型	P	.014**		.000***		
摘	----- △R ²	.048		.292		
要	△F	4.390		18.814		
	△P	.014**		.000***		

表 5-1h、不同動機因子的分類叢集對於手機先食影響結果 - 身體健康的多元迴歸分析摘要表(N=178)

依表中所顯示，除了「記錄從眾組」以外的其他四個手機先食動機叢集均可以顯著地預測身體健康的結果。在加入自變項後，可以解釋的變異量提高，整體動機叢集可以解釋身體健康問題發生的 34%。

(二)手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析

先透過手機先食動機分類叢集，在控制性別及年級後，預測手機先食的影響結果，綜合先前手機先食動機叢集預測手機先食頻率的分析，進行中介分析，欲觀察當控制性別及年級後，「手機先食動機叢集」與「手機先食頻率」同時預測「手機先食影響結果」的結果。另外，由於當手機先食動機叢集預測手機先食頻率食，叢集類別中，僅有「記錄炫耀組」關係顯著，代表手機先食動機叢集中，只有「記錄炫耀組」可以預測手機先食的頻率，因此以下中介分析中，手機先食動機叢集僅顯示「記錄炫耀組」的係數。(依序為：耐受性、強迫性、戒斷反應、時間管理、人際關係、虛擬人際、焦慮問題、身體健康)

中介變項：手機先食頻率 依變項：耐受性(部分中介 c'顯著)

	手機先食頻率	耐受性	
		M1	M2
控制變項			
性別	.04	-.07	-.01
年級	-.01	-.26	-.26
(ΔR^2)	(0.01)	(0.02)	(0.02)
前置變項			
手機先食動機叢集			
X ₃ 記錄炫耀組	.52**	1.45**	1.06**
中介變項			
手機先食頻率			.74**
(ΔR^2)	(0.83)**	(0.16)**	(0.29)**
合計 R ²	.84	.42	.30
調整後 R ²	.68	.17	.29
F 值	5.3	12.6	18.9

表 5-2a、手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析 - 耐受性 的多元迴歸分析摘要表(N=178)

「手機先食動機叢集 - 記錄炫耀組」可分別顯著地預測手機先食頻率以及手機先食結果中的耐受性問題，當記錄炫耀組與手機先食頻率同時預測耐受性時，也得到了顯著的結果，且為部分中介。此則表示，在記錄炫耀組中的手機先食使用者，手機頻率的使用若增加，則可以預測造成耐受性的可能增加，中介模型種整體可以解釋的變異量為 30%，中介比例為 86%。

中介變項：手機先食頻率 依變項：強迫性 (部分中介 c'顯著)

	手機先食頻率	耐受性	
		M1	M2
控制變項			
性別	.04	-.90	-.96
年級	-.01	-.82	-.81
(ΔR^2)	(0.01)	(0.08)**	(0.08**)
前置變項			
手機先食動機叢集			
X ₃ 記錄炫耀組	.52**	3.15**	2.79**

中介變項			
手機先食頻率			.69**
(ΔR^2)	(0.83)**	(0.19)**	(0.22)**
合計 R^2	.84	.27	.30
調整後 R^2	.68	.25	.28
F 值	5.3	21.3	18.2

表 5-2b、手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析 - 強迫性 的多元迴歸分析摘要表(N=178)

「手機先食動機叢集 - 記錄炫耀組」可分別顯著地預測手機先食頻率以及手機先食結果中的強迫性問題，當記錄炫耀組與手機先食頻率同時預測強迫性時，也得到了顯著的結果，且為部分中介。此則表示，在記錄炫耀組中的手機先食使用者，手機頻率的使用若增加，則可以預測造成強迫性的可能增加，中介模型種整體可以解釋的變異量為 30%，中介比例為 11%。

中介變項：手機先食頻率 依變項：戒斷反應(部分中介 c'顯著)

	手機先食頻率	耐受性	
		M1	M2
控制變項			
性別	.04	-.36	-.26
年級	-.01	-.31	-.32
(ΔR^2)	(0.01)	(0.05)**	(0.05)**
前置變項			
手機先食動機叢集			
X ₃ 記錄炫耀組	.52**	1.29**	1.08**
中介變項			
手機先食頻率			.40**
(ΔR^2)	(0.83)**	(0.16)**	(0.20)**
合計 R^2	.84	.20	.24
調整後 R^2	.68	.19	.23
F 值	5.3	14.7	14.3

表 5-2c、手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析 - 戒斷反應 的多元迴歸分析摘要表(N=178)

「手機先食動機叢集 - 記錄炫耀組」可分別顯著地預測手機先食頻率以及手機先食結果中的戒斷反應問題，當記錄炫耀組與手機先食頻率同時預測戒斷反應時，也得到了顯著的結果，且為部分中介。此則表示，在記錄炫耀組中的手機先食使

用者，手機頻率的使用若增加，則可以預測造成戒斷反應的可能增加，中介模型種整體可以解釋的變異量為 24%，中介比例為 16%。

中介變項：手機先食頻率 依變項：時間管理(部分中介 c'顯著)

	手機先食頻率	耐受性	
		M1	M2
控制變項			
性別	.04	-.34	-.37
年級	-.01	-.25	-.24
(ΔR^2)	(0.01)	(0.05)**	(0.05)**
前置變項			
手機先食動機叢集			
X ₃ 記錄炫耀組	.52**	1.06**	.85**
中介變項			
手機先食頻率			.40**
(ΔR^2)	(0.83)**	(0.13)**	(0.19)**
合計 R ²	.84	.18	.24
調整後 R ²	.68	.17	.22
F 值	5.3	12.75	13.5

表 5-2d、手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析 - 時間管理 的多元迴歸分析摘要表(N=178)

「手機先食動機叢集 - 記錄炫耀組」可分別顯著地預測手機先食頻率以及手機先食結果中的時間管理問題，當記錄炫耀組與手機先食頻率同時預測時間管理時，也得到了顯著的結果，且為部分中介。此則表示，在記錄炫耀組中的手機先食使用者，手機頻率的使用若增加，則可以預測造成戒斷反應的可能增加，中介模型種整體可以解釋的變異量為 24%，中介比例為 70%。

中介變項：手機先食頻率 依變項：人際關係(完全中介 c'不顯著)

	手機先食頻率	耐受性	
		M1	M2
控制變項			
性別	.04	-.50	-.41
年級	-.01	-.22	-.23
(ΔR^2)	(0.01)	(0.06)**	(0.06)**
前置變項			

手機先食動機叢集			
X ₃ 記錄炫耀組	.52**	.89**	.87**
中介變項			
手機先食頻率			.05
(ΔR^2)	(0.83)**	(0.09)**	(0.09)**
合計 R ²	.84	.15	.15
調整後 R ²	.68	.14	.13
F 值	5.3	10.2	7.7

表 5-2e、手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析 - 人際關係 的多元迴歸分析摘要表(N=178)

「手機先食動機叢集 - 記錄炫耀組」可分別顯著地預測手機先食頻率以及手機先食結果中的人際關係問題，但是，當記錄炫耀組與手機先食頻率同時預測人際關係時，沒有得到顯著的結果，為完全中介。中介模型種整體可以解釋的變異量為 15%，中介比例為 2%。

中介變項：手機先食頻率 依變項：虛擬人際(部分中介 c'顯著)

	手機先食頻率	耐受性	
		M1	M2
控制變項			
性別	.04	-.55	-.58
年級	-.01	-.31	-.30
(ΔR^2)	(0.01)	(0.04)**	(0.04)**
前置變項			
手機先食動機叢集			
X ₃ 記錄炫耀組	.52**	2.23**	2.21**
中介變項			
手機先食頻率			.40**
(ΔR^2)	(0.83)**	(0.18)**	(0.20)**
合計 R ²	.84	.22	.24
調整後 R ²	.68	.21	.22
F 值	5.3	16.1	13.3

表 5-2f、手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析 - 虛擬人際 的多元迴歸分析摘要表(N=178)

「手機先食動機叢集 - 記錄炫耀組」可分別顯著地預測手機先食頻率以及手機

先食結果中的虛擬人際關係問題，當記錄炫耀組與手機先食頻率同時預測虛擬人際關係時，也得到了顯著的結果，且為部分中介。此則表示，在記錄炫耀組中的手機先食使用者，手機頻率的使用若增加，則可以預測造成建立虛擬人際關係的可能性增加，中介模型種整體可以解釋的變異量為 24%，中介比例為 0.8%。

中介變項：手機先食頻率 依變項：焦慮問題(完全中介 c'不顯著)

	手機先食頻率	耐受性	
		M1	M2
控制變項			
性別	.04	-1.1	-1.2
年級	-.01	-.68	-.66
(ΔR^2)	(0.01)	(0.05)**	(0.05)**
前置變項			
手機先食動機叢集			
X ₃ 記錄炫耀組	.52**	3.47**	2.89**
中介變項			
手機先食頻率			1.11
(ΔR^2)	(0.83)**	(0.16)**	(0.21)**
合計 R ²	.84	.21	.26
調整後 R ²	.68	.20	.24
F 值	5.3	15.3	14.2

表 5-2g、手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析 - 焦慮問題 的多元迴歸分析摘要表(N=178)

「手機先食動機叢集 - 記錄炫耀組」可分別顯著地預測手機先食頻率以及手機先食結果中的焦慮問題，但是，當記錄炫耀組與手機先食頻率同時預測焦慮問題時，沒有得到顯著的結果，為完全中介。中介模型種整體可以解釋的變異量為 26%，中介比例為 16%。

中介變項：手機先食頻率 依變項：身體健康(部分中介 c'顯著)

	手機先食頻率	耐受性	
		M1	M2
控制變項			
性別	.04	-.23	-.28
年級	-.01	-.83	-.81
(ΔR^2)	(0.01)	(0.05)	(0.05)

前置變項			
手機先食動機叢集			
X ₃ 記錄炫耀組	.52**	2.79**	2.49**
中介變項			
手機先食頻率			.55**
(ΔR^2)	(0.83)**	(0.13)**	(0.15)**
合計 R ²	.84	.18	.19
調整後 R ²	.68	.17	.18
F 值	5.3	12.8	103

表 5-2h、手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率的中介分析 - 身體健康的多元迴歸分析摘要表(N=178)

「手機先食動機叢集 - 記錄炫耀組」可分別顯著地預測手機先食頻率以及手機先食結果中的身體意象及身體健康問題，當記錄炫耀組與手機先食頻率同時預測身體意象及身體健康問題時，也得到了顯著的結果，且為部分中介。此則表示，在記錄炫耀組中的手機先食使用者，手機頻率的使用若增加，則可以預測造成身體意象的觀念增加，或是產生身體健康上的負擔，中介模型種整體可以解釋的變異量為 19%，中介比例為 10%。

伍、研究結果與討論

本章根據上述研究結果所提出的研究發現，提出研究限制及研究建議，其中研究建議又將細分為實質建議及未來研究建議。此章分為四節討論，依序為第一節、研究發現，第二節、研究限制，第三節、研究實質建議、第四節、未來研究建議。

一、研究發現：

(一)社會人口變項：

1. 在性別當中，女性較男性更常使用手機先食。在先前的文獻當中已有觀察到女性較男性更常使用社群網站，研究者推測，女性是將手機先食這樣的行為，作為一種人際互動的方式，因此女性更常於男性使用手機先食。
2. 在年級當中，大學一年級、二年級、三年級和四年級之間，在手機先食的頻率上有顯著性地差異，透過事後比較發現，三年級的使用頻率更高於一年級，其他年級間則沒有太大的差異。
3. 其餘社會人口特徵，在此研究當中，並未發現有顯著性地差異。

(二)手機先食動機叢集分類

1. 透過 Cluster 集群分析可得到五個組別的分類，分別為：均高組、記錄從眾組、記錄炫耀組、均低組、平均混合組。
2. 透過手機先食動機叢集預測手機先食頻率可得知：五個組間對於手機先食頻率有顯著性地差異，使用多元迴歸分析後發現，「記錄從眾組」使用手機先食的頻率最高，且最明顯，其餘動機叢集間並無太大的差異。

(三)手機先食動機叢集、手機先食影響結果、手機先食頻率之中介分析

1. 先以手機先食動機叢集預測手機先食影響結果，再以手機先食動機叢集預測手機先食頻率，最後則讓手機先食動機叢集與手機先食頻率同食預測手機先食影響結果，以此三步驟進行中介分析。
2. 耐受性、強迫性、戒斷反應、時間管理、人際關係、虛擬人際、焦慮問題、身體健康…等 8 個手機先食影響結果，在進行中介分析後，均屬於部分中介，其中以耐受性(86%)及時間管理(70%)中介比例最高；人際關係(2%)及虛擬人際關係(0.8%)中介比例最低。

3. 總結而言，「記錄炫耀組」最能夠顯著地預手機先食結果及手機先食的頻率，而當使用者的動機為記錄炫耀組時，手機先食的使用頻率增加，更能夠預測其可能會產生的影響結果，包含網路成癮中提及的耐受性、強迫性、戒斷反應、時間管理及人際關係；虛擬人際、焦慮問題以及身體健康，八種層面的問題。

二、研究限制及未來的研究建議：

1. 樣本代表性問題：

(1)本研究採隨機抽樣之因素，造成樣本中的男女比例有較大的落差，大學所在地域也以北部學校較多，年級別中四年級較多。

(2)本研究為封閉式問卷，並未設計開方性問題讓受試者可以提供更多可能的答案，亦可能使受試者的作答受到限制，在未來的研究當中，建議可以設計開放式為卷，或者透過深入訪談進行前測作業，再依結果修改正是施測之問卷。

(3)本研究採網路問卷，可能會排擠掉無法使用網路填寫問卷的受試者，在未來的研究中，應該確實按母體比例抽樣，發放實體問卷，或是實體問卷及網路問卷一併發放。

2. 研究量表信度問題：

(1)本研究設計多個量表進行測量，即便信度多數良好，但在戒斷反應量表中的信度仍較低，主要是因為戒斷反應量表之問題是直接引用中文成癮量表(2003)中的題目，將網路使用改為手機先時候進行測量，研究者推測，因為題目的文字描述並不適用於手機先食，因此造成信度較低的問題。建議未來的研究可以參考更多的問卷，以此設計量表問題，進而提高量表信度。

三、研究實質建議：

手機先食為日前時代下的新潮流，使用者透過手機先時紀錄以及分享自己的生活，但若是使用頻率的增加，亦可能造成某些層面上的負擔，以下為此研究的實質建議：

1. 減少手機先食的頻率：如同網路成癮一樣，長時間或多頻率的 استخدام可能會造成心理上及生理上的負擔，大學生在學校中，可以培養從事非網路相關的活動，例如參加運動性社團、讀書會…等等。
2. 了解自己手機先食的動機：每一個手機先食的動機叢集都可以顯著地預測手機先食的影響結果，其中以記錄炫耀組最為顯著，使用者

可以檢視自己的動機，如果使用者的動機主要為記錄及炫耀，則可以盡可能地避免使用手機先食頻率過高，以及爾後負面的後果。

陸、參考文獻

中文

尤媽媽(2002)。大學生體型及其身體意象相關因素之研究—以中原大學新生為例。國立臺灣師範大學衛生教育研究所博士論文。

王智弘(2004)。運用網路諮商以因應青少年網路問題行為。青少年網際網路使相關問題與防治對策研討會，嘉義縣，國立中正大學。2011年3月10日

江承曉、沈姍姍(2002)。你是你身體的主人嗎？—大專生性別與身體意象之相關研究。嘉南學報，28，1231-1244。

林旻沛(2011)。性格與認知因素對大學生網路成癮之影響：一年追蹤研究。國立成功大學醫學院健康科學照護研究所碩士論文。

林雅莉(2010)。大學生網路成癮之認知人際治療團體研究。私立中原大學心理學系碩士論文

林靈宏(1994)。消費者行為。台北：五南圖書出版有限公司。

卓良賢、權自強、蔡明哲 著(2011)。讚！FACEBOOK 社群行銷術。台北市：電腦人。

洪嘉謙(2001)。大專女生性別角色與身體形象關係之研究。私立靜宜青少年兒童福利系碩士論文。

陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量表之編制與心理計量特性研究：中華心理學刊，45，279-294。

陳金英(2003)。大學生上網行為與社交孤寂感之實徵研究。中華輔導學報，14，63-88。

游森期(2001)。大學生網路使用行為、網路成癮及其相關因素之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。

詹壬菡 方采欣(2012)。論網路虛擬社群中的從眾行為現象。設計

研究學報。5。153-167。

葉在庭(2001)。青少年情緒調適、焦慮、社會支持、及生活事件、與自殺意念的關係。中華輔導學報，10，151-178。

潘威達 (2007)。餐旅業之炫耀性消費研究—以杜拜帆船旅館 Burj Al Arab 為例。國立高雄餐旅學院餐旅管理研究所碩士論文。

鍾宜伶(2006)。大學女生身體形象與自尊對飲食異常傾向影響之研究—以淡江大學為例。私立淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文。

戴秀津、楊美賞、顏正芳(2004)。台灣南部青少年網路成癮及其身心健康影響之探討。慈濟醫學雜誌，16(4)，241-248。

英文

Christopher J. Carpenter(2012). Narcissism on Facebook : Self-promotional and anti-social behavior. Personality and Individual Differences.

Gwendolyn Seidman(2015).What is the real link between Selfies and Narcissism. Psychology today.

Steven Holiday, Matthew J.Lewis, Rachel Nielsen, Harper D Anderson, Maureen Elinzano (2016). The Selfies Study : Archtypes and Motivations in Modern Self-Photography. Visual Communication Quarterly

附錄、正式問卷

大學生美食打卡經驗 -- 探討其動機及社交與心理健康問題

親愛的同學您好，

首先感謝您的合作與協助，本份問卷的目的是為了討論大學生從事美食打卡的動機，以及後續可能產生的社交方面、心理方面、身體方面等等問題。

美食打卡(Food Check-in)：無論是外食或是在家飲食，在享用餐點之前，先為餐點拍攝照片，其中包含注意餐點擺盤、餐點之外的背景擺設、燈光照明、照片構圖…等等，在拍攝照片後，上傳至社群網站，上傳時間不限於即拍即傳。

本問卷一共分為三個部分(動機類/結果類/個人社會人口特徵)，採不記名方式，您所填答的所有資料及內容僅作為學術研究之用，因此，請您依照實際情形放心填寫，謝謝您的協助。

※您的填答對於本研究非常重要，煩請逐題填寫，不要遺漏任何一題，非常感謝！

輔仁大學社會學系

指導教授：翁志遠 教師

學生：李宜姍 敬上

e-mail：a92151183@gmail.com

中華民國 107 年 9 月

*必填

1. 請問您有美食打卡的經驗嗎？ *

有 沒有(若沒有則跳至第三部分：個人社會人口特徵)

2. 請問您美食打卡的頻率為何？ *

一個月 1-3 次 半個月 1-3 次 一個禮拜 1-3 次 一天 1-3 次

一天 1-3 次以上

第一部分：動機類

3. 我美食打卡並不為了什麼，但因為周遭朋友都在美食打卡，於是我也開始跟著美食打卡。 *

非常不同意 不同意 同意 非常同意

4. 因為美食打卡在現代社會日趨流行，於是我也跟著美食打卡。 *

- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
5. 我想透過美食打卡來展現我高尚的生活品味。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
6. 比起以前，我會為了美食打卡而挑選更高級的餐廳/餐點。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
7. 如果有人羨慕我吃過的美食，我會感到開心。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
8. 我希望有人能因為我的美食打卡而稱讚我或給予我認同的評論。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
9. 美食打卡對我來說已經成為一個責任，我必須為了關注我的人而做這件事。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
10. 我希望能夠透過美食打卡得到關注。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
11. 我試著尋找更多方法(例如不一樣的平台、粉絲專頁…etc)使我的美食打卡發文可以被更多人接收。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
12. 我覺得美食打卡文章裡的我與現實生活中的我不一樣。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
13. 透過美食打卡，我可以在社群網站上滿足我想要呈現的樣貌。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
14. 美食打卡可以滿足我現實生活中所缺乏的特質或形象。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
15. 透過美食打卡可以記錄我的生活。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
16. 美食打卡對於我而言就像日記一樣有記錄生活的功能。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意

第二部分：手機先食的影響結果

17. 我發現自己美食打卡的頻率越來越多。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
18. 過去半年以來，我每週美食打卡的次數比以前增加許多。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
19. 每次美食打卡後，我都很迫不及待看到別人的回應。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
20. 我不能控制自己美食打卡的衝動。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
21. 我每天早上醒來，第一件事情就是察看我在社群網站上的美食打卡發文的回應。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意

22. 我每次美食打卡後，其實是要去做別的事，卻又忍不住一直查看社群網站上別人給我的回應。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
23. 我曾試著減少在美食打卡上所花的時間，但卻無法做到。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
24. 我只要有一段時間不美食打卡，我就會覺得心裡不舒服。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
25. 我只要有一段時間沒有美食打卡就會覺得自己好像錯過什麼或是讓別人(網友/追蹤者)錯過什麼。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
26. 曾不只有一次有人告訴我，我花太多時間在美食打卡上。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
27. 美食打卡對我的學業或是工作已經要成一些負面的影響。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
28. 雖然美食打卡對我的日常人際關係造成負面影響，但我仍未減少美食打卡。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
29. 我發現自己投注在美食打卡上而造成身邊或同行的朋友的不悅。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
30. 若一段時間不美食打卡我會因為覺得對不起我的關注者，而感到煩惱。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
31. 若我美食打卡的發文沒有得到關注，我會感到焦躁。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
32. 若我美食打卡的發文關注比其他網友少，我會自覺不如其他人。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
33. 我會擔心我美食打卡的發文不夠精彩或是得不到認同。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
34. 我害怕別人否定我的美食打卡發文或有負面的評論。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
35. 我因為美食打卡結交了很多網路上的好友。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
36. 我會主動認識社群網站上同樣喜歡美食打卡的人。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
37. 比起身邊的朋友，我花更多的時間與社群網站上美食打卡的朋友互動。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
38. 我因為美食打卡而改變我外食的頻率。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
39. 在美食打卡裡，我嚮往成為又瘦又會吃的形象。 *

- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
40. 我會為了維持又瘦又會吃的形象而不擇手段。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
41. 因為美食打卡而進食後，我會有罪惡感。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意
42. 我期望可變得更瘦或體重更輕。 *
- 非常不同意 不同意 同意 非常同意

第三部分：個人社會人口特徵

43. 性別 *
- 男 女 其他：
44. 大學地域 *
- 北 中 南 東 其他
45. 學院類別 *
- 文學院 理工學院 民生學院 外語學院 商管學院 社會科學院
設計學院 織品服裝學院 教育學院 法學院 醫學院 其他：
46. 年級別
- 一年級 二年級 三年級 四年級
47. 打工狀況 *
- 無 有，平均月收入 10,000 以下 有，平均月收入 10,001 以上
48. 家庭平均月收入 *
- 10,000 元以下 1-30,000 元 30,001-60,000 元 60,001-90,000 元
90,001 元以上
49. 父親教育程度 *
- 國小 國中 高中/職 五專 學士 碩/博士 其他：
50. 母親教育程度 *
- 國小 國中 高中/職 五專 學士 碩/博士 其他：

問卷到此結束，謝謝您的用心回答！