

拿開手機，就能拿掉焦慮嗎？

從數位教養四象限看臺灣青少年的網路戒斷迷思

作者： 蔡馨漩　尤庭萱　林于捷



目錄

1.研究動機與摘要
2.科學方法與工具使用
3.結構方程模型(SEM)
4.四象限教養風格與網路成癮變異數分析
5.推論與討論

研究動機與摘要

研究動機

家長的擔憂：
擔心過度使用、網路沉迷
直覺做法 → 限制上網

青少年的需求：
社交互動、資訊獲取、自我認同
網路已是生活的一部分

當家長開始限制，真的能改善孩子的網路依賴嗎？



家庭數位教養

限制型介入
Restrictive Mediation

禁止特定網站
規定上網時段
限制使用時間

引導型介入
Active Mediation

支持上網
陪伴討論
交流網路經驗

理論基礎：Baumrind (1966, 1991) ; Livingstone & Helsper (2008)

管得越多，孩子就越不容易沉迷嗎？

從家庭數位教養，重新理解青少年的網路依賴

摘要

研究切入點

家長的管教真的有效嗎？

面對孩子沉迷手機，家長往往選擇限制使用時間與網站

家長的管教方式，真的會影響孩子使用手機的頻率與心理依賴嗎？

研究方法

SEM 結構方程模型
檢驗「家長介入 → 手機使用頻率 → 戒斷困擾」的關聯路徑

限制 × 引導四象限
→ 將家庭分為四種數位教養模式，比較不同組合下的戒斷困擾。



科學方法與工具使用

科學方法與分析流程圖 (Workflow)

資料來源：中央研究院「臺灣傳播調查資料庫（TCS）」三期二次（2023 年）青少年調查（D00261_2)



原始問卷與資料篩選

全臺 9-17 歲青少年
(1,907案)

驗證性因素分析 (CFA)

semopy 標準化估計
(RMSEA=0.049, CFI=0.942, TLI=0.926)

(RMSEA <0.05 良好)

SEM 結構路徑

直接與間接路徑檢定

第一階段

四象限 ANOVA

中位數切點 × Tukey HSD

第二階段

注意力檢測（AC3）後：1833案

剔除74 案亂填樣本
最終無缺漏1,786案

結構方程模型

SEM

潛在變數與題項表

觀察變數：
性別、父母教育程度、父母婚姻狀態

表 1：三大核心構念題項
(i18 採 Likert 4 分位；i13 採 Likert 5 分位)

構念 (Construct)	變數屬性	題項代碼	測量題項內容
限制型介入 (Restrictive Mediation)	潛在自變數	i18_1	家長會禁止你上某些網站
		i18_2	家長會規定你什麼時候可以上網，什麼時候不行
		i18_3	家長會限制你上網時間的長短
引導型介入 (Active Mediation)	潛在自變數	i18_4	家長會支持你上網
		i18_5	家長會陪你一起上網，並會討論使用網路的情形和心得
		i18_6	家長會和你一起聊網路上發生的趣聞或事件
網路沉迷/戒斷困擾 (Addiction / Withdrawal)	潛在依變數	i13_1	沒有辦法上網時，你會很想上網
		i13_2	你會因為不能使用網路而感到沮喪、心情不好、或覺得緊張，但是只要能上網，這些情況就會改善
		i13_3	你經常藉由網路來擺脫生活中令人煩惱的事

模型適配度

表 2：結構方程模型整體配適指標
(最大概似估計法 ML，N = 1786)

適配指標 (Fit Index)	參考值	因素載荷量	模型適配結果
近似誤差均方根 RMSEA	< 0.05	0.0494	顯著優良
AIC	指標越小代表越精簡	61.556	模型精簡度高
BIC		231.676	
非典型配適指數 TLI	> 0.90	0.926	良好
比較配適指數 CFI	> 0.90	0.942	良好

第一階段成果

結構方程模型SEM

驗證性因素分析 CFA

限制型介入 (Restrictive)

- i18_1 (禁止網站)：
  - 基準 (λ=1.000)
- i18_2 (規定時段)
  - λ = 2.072
- i18_3 (限制時長)
  - λ = 2.056

反映臺灣家庭主要依賴**時間控管**
作為限制管教核心

引導型介入 (Active)

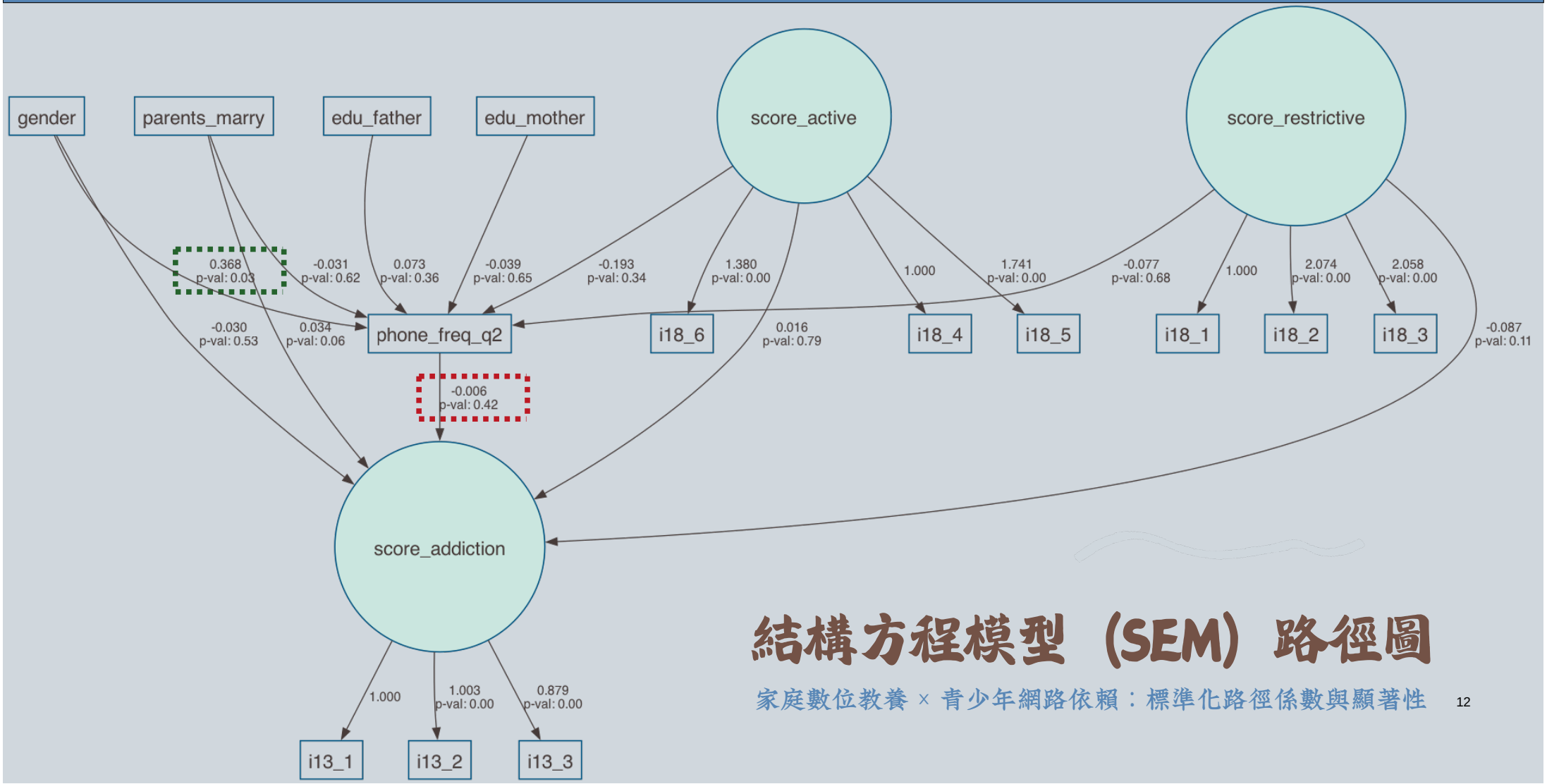
- i18_4 (支持上網)：
  - 基準 (λ=1.000)
- i18_5 (陪同討論)：
  - λ = 1.753
- i18_6 (聊網趣聞)：
  - λ = 1.382

突顯**雙向互動**與**實質陪伴**
為引導型教養關鍵

網路沉迷困擾 (Addiction)

- i13_1 (無網時想上網)：
  - 基準 (λ=1.000)
- i13_2 (戒斷沮喪)：
  - λ = 1.002
- i13_3 (逃避煩惱)：
  - λ = 0.877

高度凝聚涵蓋**生理渴望**與**心理依賴**



結構方程模型（SEM）路徑圖

家庭數位教養 × 青少年網路依賴：標準化路徑係數與顯著性

洞察一：螢幕時間不是焦慮元凶

頻率對焦慮路徑僅 -0.006 (p=0.42)

看手機時間越長越容易焦慮成癮

只是一種常見的直覺迷思

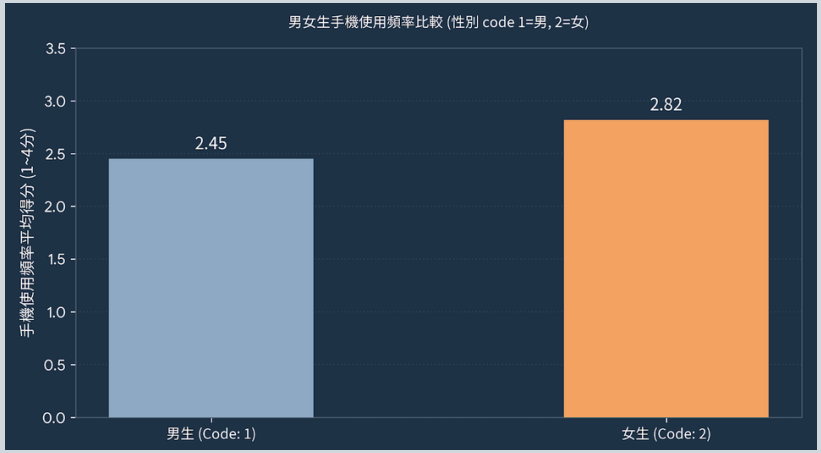
洞察二：單向管教無法線性降頻

限制與引導的單向線性迴歸**均未達顯著**，說明單純靠**禁止或開導**

難以改變孩子的日常使用時間

洞察三：

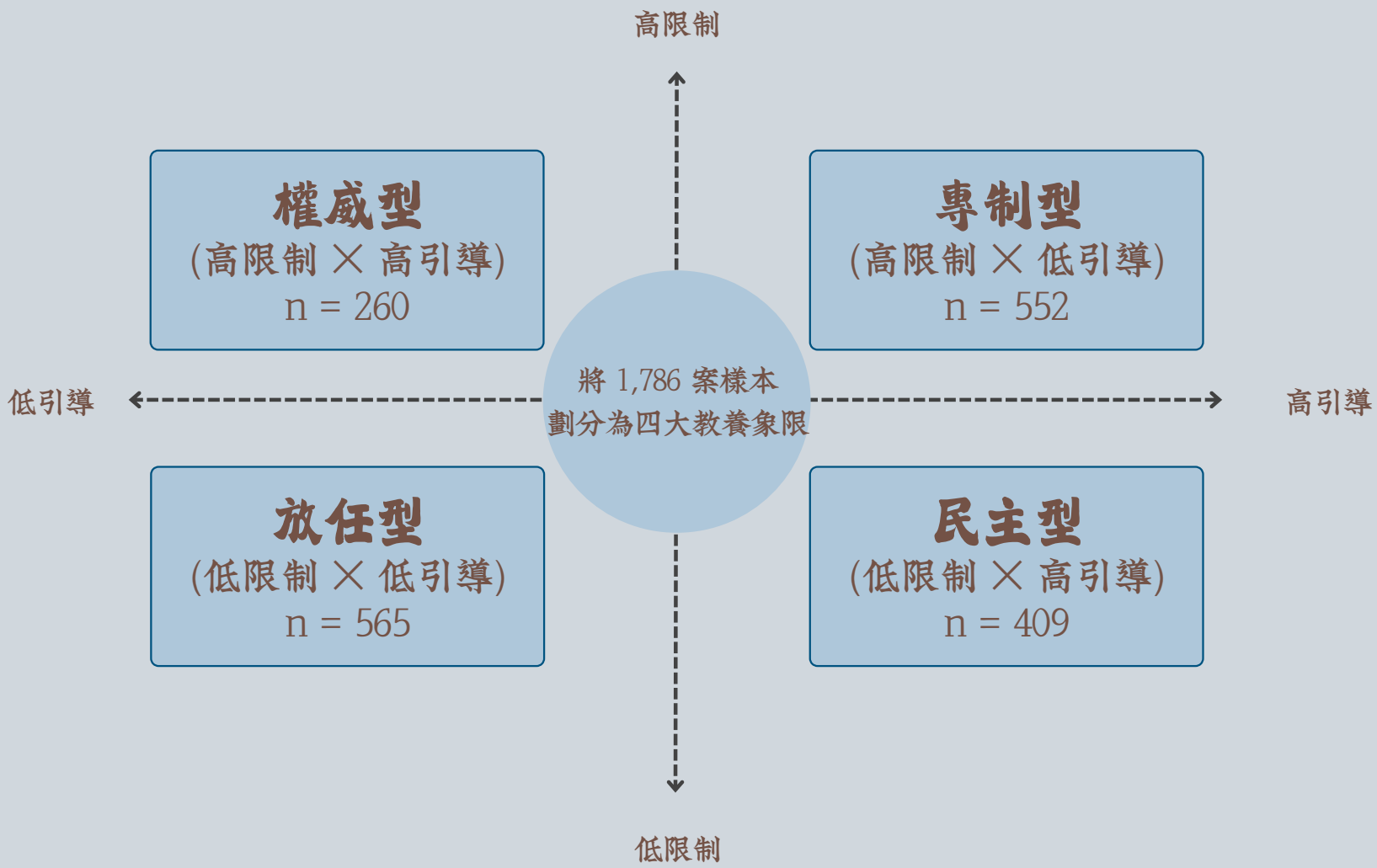
女學生手機使用頻率高於男學生





第二階段成果

四象限教養風格與網路成癮分析


高限制
權威型
(高限制 × 高引導)
n = 260
專制型
(高限制 × 低引導)
n = 552
低引導
將 1,786 案樣本
劃分為四大教養象限
高引導
放任型
(低限制 × 低引導)
n = 565
民主型
(低限制 × 高引導)
n = 409
低限制

四象限網路成癮得分之單因子 ANOVA 與事後檢定

單因子ANOVA 檢定

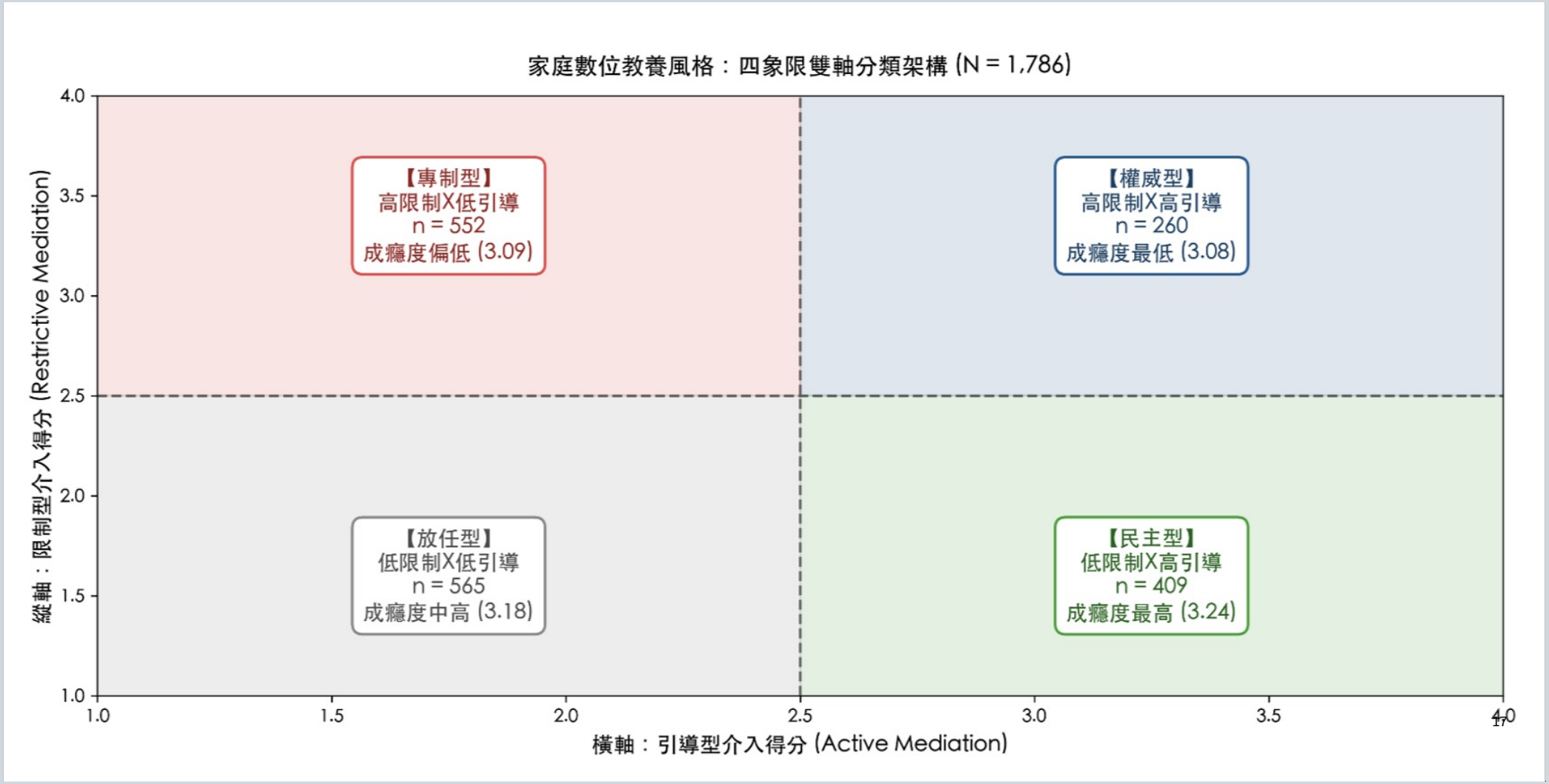
F (3, 1782) = 2.508
p = 0.057 (接近顯著)

- 檢定結果：
  - 未達統計顯著。
- 趨勢解讀：
  - p值極呈現邊緣顯著趨勢，顯示四大教養風格之成癮困擾存在實質差異線索。

Tukey HSD 事後檢定

專制型 vs. 民主型
均值差 = 0.1525 (p_adj = 0.0773)

- 校正後檢定：
  - 兩兩比較中p值最低，差異趨勢最鮮明的一組。
- 核心意涵：
  - 值得進一步探討差異趨勢。


家庭數位教養風格：四象限雙軸分類架構 (N = 1,786)
【專制型】
高限制X低引導
n = 552
成癮度偏低 (3.09)
【權威型】
高限制X高引導
n = 260
成癮度最低 (3.08)
【放任型】
低限制X低引導
n = 565
成癮度中高 (3.18)
【民主型】
低限制X高引導
n = 409
成癮度最高 (3.24)
縱軸：限制型介入得分 (Restrictive Mediation)
橫軸：引導型介入得分 (Active Mediation)
4.0
3.5
3.0
2.5
2.0
1.5
1.0
1.0
1.5
2.0
2.5
3.0
3.5
4.0

推論與討論

手機用的多 不等於離不開

頻繁使用手機 ≠ 網路成癮

單純拿開手機，未必就能拿掉青少年的焦慮





「建立數位界線」可能是降低戒斷困擾的重要線索



在建立合理數位界線的基礎上搭配親子溝通（權威型），呈現最低的困擾趨勢，值得作為家庭教養的平衡方向。

同儕關係
網路使用目的
情緒狀態
自我調節能力
親子互動
拿開手機，就能拿掉焦慮嗎？
網路依賴與戒斷困擾



螢幕背後承載了哪些心理與社交需求

孩子為什麼需要網路

數位教養不應只是一場關於螢幕時間的拉鋸戰

界線、理解、陪伴
取得平衡

致謝與參考文獻

致謝 (Acknowledgement)

誠摯感謝馬瀰嘉教授指導，講授統計方法、資料分析與研究設計，使我們將課堂所學實際應用於研究中。

感謝全體組員在發想、資料整理、統計分析與報告撰寫過程中的投入與團隊合作。

感謝中央研究院統計科學研究所舉辦此競賽，提供大專院校學生實作與分析經驗累積的機會。

參考文獻 (References)

[1] Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. Child Development, 37(4), 887-907.

[2] Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. The Journal of Early Adolescence, 11(1), 56-95.

[3] Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 52(4), 581-599.

[4] 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製與心理計量特性研究. 中華心理學刊, 45(3), 279-294.

[5] 施香如, & 許韶玲. (2016). 網路成癮的診斷準則與評估工具: 發展歷史與未來方向. 教育心理學報, 48(1), 53-75.

Thanks for Listening

Q&A

創新性與延展性

創新性

頻繁查看手機 ≠ 網路成癮

將青少年的戒斷困擾原因轉向心理層面

「使用多少」與「是否產生心理依賴」應被視為不同層次的問題

未來討論方向應往心理層面：青少年為什麼使用網路？

使用手機是否涉及情緒調節、逃避現實困擾或滿足社交需求

延展性

本研究架構可做為家庭數位教養與青少年數位健康教育的參考

未來研究方向

進一步納入網路使用目的、情緒調節、同儕關係、親子關係與不同數位活動類型
並透過長期追蹤資料檢驗不同教養方式與青少年心理狀態之間的動態關係

**本研究可作為後續探討「家庭互動如何影響青少年數位健康」的基礎，
將研究焦點由單純管理使用時間，延伸至更完整的數位生活與心理需求**