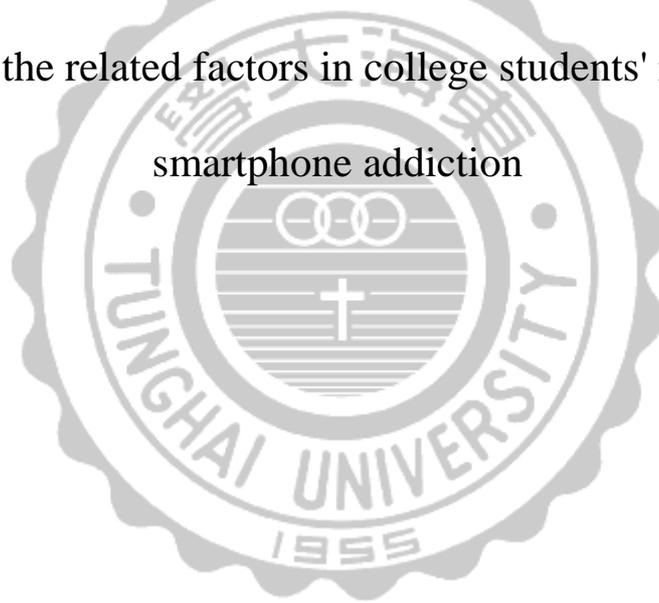


東海大學資訊管理學系所  
碩士學位論文

影響大學生網路成癮和手機成癮相關因素之研究

A study of the related factors in college students' internet and  
smartphone addiction



指導教授：吳金山 博士

研究生：蕭銘賢 撰

中華民國 102 年 07 月

## 致 謝

首先誠摯的感謝指導教授吳金山博士，老師悉心的教導，不時的討論並指點我正確的方向，使我在這兩年受益良多。回想過去兩年的研究歷程，研究室裡與同學們的共同的生活點滴，學術上的討論、閒扯聊八卦、趕作業的革命情感，感謝眾位學長姐、同學、學弟妹的共同勉勵，你/妳們的陪伴讓兩年的研究生活變得絢麗多彩。感謝佑平學長、凱琳學姐在我研究中的幫忙，指點我論文的缺失，且給予我最好的榜樣，也感謝厚任、凱毅、佩璇、俊鑫、翊舜同學的幫忙，恭喜我們順利走過這兩年。英秀、閔臻學妹謝謝你們在我研究過程及最後口試的幫忙。最後，謝謝父母對於我這兩年課業繁忙不常回家的體諒。接下來即將要就業了，未來我將發揮這些年所學認真做每件事，不辜負師長與父母期望。



論文名稱：影響大學生網路成癮和手機成癮相關因素之研究

校所名稱：東海大學資訊管理學系研究所

畢業時間：2013 年 07 月

研究生：蕭銘賢

指導教授：吳金山

論文摘要：

近年來隨著網際網路的普及與上網人口的增加，網際網路已經成為現代生活中的一部分，而部份的人因為沉迷於網路而造成工作、家庭與學業困擾的問題逐漸受到重視。又因科技發展的趨勢下，使網際網路和手機之間產生越來越多交集，也改變了傳統的生活型態，周遭的人們漸漸開始使用智慧型手機從事網路服務，然而智慧型手機帶給人們豐富訊息與便利的同時，也衍生出了一些問題，智慧型手機的便利性容易讓使用者沉迷在使用的過程中，不當的過度使用而產生了手機成癮的症狀。本研究也將過去的文獻作為理論基礎來探討人格特質、人際關係、資訊焦慮對網路成癮與手機成癮之影響。

本研究主旨在探討大學生人格特質、人際關係、資訊焦慮、分別與網路成癮和手機成癮的關係，另外更進一步了解網路成癮與手機成癮之間的相關性。最後，根據本研究的研究結果提出討論和建議。

研究之主要發現包括：

- (一) 大學生之人格特質與網路成癮有部分相關性。
- (二) 大學生之人際關係與網路成癮有顯著負相關。
- (三) 大學生之資訊焦慮與網路成癮有顯著正相關。
- (四) 大學生之人格特質與手機成癮有部分相關性。
- (五) 大學生之資訊焦慮與手機成癮有顯著正相關。
- (六) 大學之生網路成癮與手機成癮有顯著正相關。

關鍵字:網路成癮、手機成癮、人格特質、人際關係、資訊焦慮

Title of Thesis : A study of the related factors in college students' internet and smartphone addiction

Name of Institute: Tunghai University, Institute of Information Management

Graduation Time : ( 2013/07/25 )

Student Name : MingXian-Xiao

Advisor Name : ChinShan-Wu

Abstract :

In recent years, by the widespread of Internet, and increasing the number of Internet users, Internet has become indispensable to modern people in their daily lives; however, part of people serious indulged in internet which lead certain troubles to their work, family, and learning, therefore, the kind of issues are getting much more concern from society nowadays. On the other hand, with the worldwide trend of technology development, the connections between using of internet and cell-phone are rapidly increasing which changed the traditional lifestyle of human being. People around us gradually begin to use smartphone, in order to utilize network services. Nevertheless, in the meantime smartphone bring human abundant of information and conveniences, it also bring about several issues. The convenience of smartphone is easy to make users addicted, improper overuse can cause user indulged, and generating the symptoms of smart phone addiction. This research is based on previous literatures as theoretical foundation to discuss personality traits, interpersonal relationship and the effect of information anxiety on smart phone addiction.

The main purpose of this study is to exam the relationship between Internet addiction and smartphone addiction from undergraduate students' personality traits, interpersonal relationship, and information anxiety, moreover, further exploring the connections between Internet addiction and smartphone addiction. Finally, according to the result of this research provide discussions and suggestions.

The main findings include:

- 1.The personality traits of college students have some relevant between Internet addiction.
- 2.The personal relationships of college student have a negative correlation between Internet addiction.
- 3.The information anxiety of college student have a positive correlation between Internet addiction.
- 4.The personality traits of college students have some relevant between smartphone

addiction.

5.The information anxiety of college student have a positive correlation between smartphone addiction.

6.The Internet addiction of college student have a positive correlation between smartphone addiction.

Keywords : Internet addiction, smartphone addiction, personality traits, interpersonal relationships, information anxiety



# 目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	2
第三節 研究目的.....	7
第四節 研究流程.....	8
第二章 文獻探討.....	9
第一節 網路成癮.....	9
第二節 手機成癮.....	16
第三節 五大人格特質.....	22
第四節 人際關係.....	26
第五節 資訊焦慮.....	26
第三章 研究方法.....	37
第一節 研究架構.....	37
第二節 研究假說.....	38
第三節 研究對象.....	42
第四節 研究工具.....	42
第四章 研究結果.....	46
第一節 敘述性統計分析.....	46
第二節 研究參與者網路成癮之迴歸分析.....	51
第三節 參與者之手機成癮之迴歸分析.....	52
第四節 研究結果驗證討論.....	54
第五章 結果與討論.....	56
第一節 研究結論.....	56
第二節 研究限制及建議未來發展相關研究之方向.....	59
參考文獻.....	60

## 表次

表 1-1 不同年齡層的上網比例 .....	2
表 1-2 全方位市場調查-2012 年網路使用行為調查 .....	3
表 2-1 智慧型手機之各項定義 .....	17
表 2-2 人格特質與網路成癮手機成癮相關文獻摘要表 .....	25
表 3-1 人格特質量表信效度分析表 .....	44
表 4-1 受測大學生基本資料概述表 .....	46
表 4-2 受測大學生網路使用摘要表 .....	47
表 4-3 受測大學生手機使用摘要表 .....	49
表 4-4 性別與網路成癮之單因子變異數分析表 .....	50
表 4-5 性別與手機成癮之單因子變異數分析表 .....	51
表 4-6 人格特質、人際關係、資訊焦慮對大學生網路成癮多元迴歸分析摘要表 .....	52
表 4-7 人格特質、人際關係、資訊焦慮、網路成癮對大學生手機成癮多元迴歸分 析摘要表.....	53
表 4-8 整體假說檢定結果 .....	54

## 圖次

圖 1-1 研究流程 .....	8
圖 2-1 資訊焦慮組成因素 .....	31
圖 3-1 研究架構 .....	37



# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景

隨著資訊科技的進步與普及，人們對於資訊處理與獲得的方式逐漸改變，捨棄傳統閱讀書籍，藉助網際網路增進生活知能，成了人人必備的基本技能，網際網路的便利性，使資訊的搜尋更為方便，也因為網際網路具便捷、低成本與無遠弗屆的特性使資訊快速的流通，讓地球成為一個真正的地球村。但網路帶來了便利卻也衍生出相當多的問題，病態性、問題性或過度網路使用行為帶來許多負面的影響。根據台灣網路資訊中心（2012）無線網路使用調查報告，以年齡群來細分，最常見的上網族群以國中、高中、與大學生為主。學生是容易發生網路成癮問題的族群，而統計資料顯示由於大學生第一次遠離家鄉自主生活，且課堂彈性，休閒時間較多，所以大學生更是網路成癮問題的高危險群（游森期，2001）。

又因近年來無線網路的普及化及社群網站的快速成長，帶動了消費者對於智慧型手機的購買意願，IDC（2011）的調查報告指出，全球智慧型手機成長率約為49.2%，報告也顯示台灣智慧型手機的出貨量已超越傳統手機，成為通訊市場的主流（創新發現雜誌，2011）。智慧型手機的功能越來越齊全，就像一台可隨身攜帶的電腦，漸漸改變我們的生活型態，例如：旅客利用智慧型手機上網查看景點來規劃旅遊路線；上班族利用智慧型手機即時通（Instant Message, IM）功能收發電子郵件，隨時掌握商機，同時可以觀看股票最新動態或進行視訊會議；年輕人利用智慧型手機玩遊戲、聽音樂，看YouTube及更新Facebook即時動態，即時上傳照片發表心情。從以上人們的使用習慣來看，智慧型手機改變了我們的生活方式，也隨之產生了低頭族這個新名詞-意思是隨身低頭拿著智慧型手機。然而，不當使用智慧型手機，不僅對身體健康造成損害，亦可能影響學生課堂中的學習成效。

金車教育基金會「2011青少年使用行動電話調查報告」顯示，青少年依賴手機的現象越來越嚴重，其中10到20歲的青少年有80%擁有自己專用的手機，與

2009年相較明顯增加15%，當中高中生比例達95.6%，大學生比例更直逼100%，資料也顯示出大學生為智慧型手機重度依賴的主要族群。

## 第二節 研究動機

網際網路的發明的確縮短了全球各地人與人之間的距離，也因此促進了全球化的熱潮，網路帶給人類生活無限的便利，上網也成為人們生活中所不可或缺的活動之一。根據資策會的調查顯示，在2012年第一季國內經常上網人口為1,102萬人，比例約佔臺灣人口數48%。

另外根據臺灣網路資訊中心2012年3月所公布的普查資料來看（表1-1），若以年齡分層，會發現學生族群中12~14歲的上網比例均達100%，15~24歲也已接近100%，而25歲以上的上班族群的上網比例也比歷年成長許多，應證了網際網路的時代來臨。

表 1-1 不同年齡層的上網比例

年齡	上網比例
12~14 歲	100.00%
15~19 歲	99.56%
20~24 歲	99.72%
25~34 歲	97.81%
35~44 歲	96.15%
45~54 歲	70.78%
55 歲以上	34.12%

資料來源：財團法人臺灣網路資訊中心（2012，3月）。第十三期上網年齡層分佈。取自 <http://statistics.twnic.net.tw/item04.htm>

網際網路的日漸普及，上網活動已經成為現代人的基本生活知能，特別是學生族群的主流次文化，網際網路儼然成為學生資訊獲取、拓展人脈、休閒娛樂的主要管道。根據全方位市場調查（2012）網際網路使用行為方面，前幾項人們較

常使用的服務為收發電子郵件、線上影片、線上音樂、網路購物、通訊服務、線上遊戲、社群網站等，如表 1-2。

表 1-2 全方位市場調查-2012 年網路使用行為調查

項目	數值
e-mail	89.2%
線上影片	74.6%
線上音樂	68.3%
網路購物	63.1%
線上傳呼	61.3%
線上遊戲	60.1%
網路社群	58.0%
瀏覽網頁	55.1%
網路相簿	54.0%
網路電話	48.8%
閱讀電子書	43.1%
線上求職	37.6%
網路銀行	33.6%
線上課程	28.0%
沒有使用過	2.2%

資料來源:

<https://sites.google.com/site/alldimensionsrc/wang-lu-shi-yong-xing-wei-diao-cha>

然而，在網際網路帶給人們便利的同時，也衍生出了一些問題，那就是有部分的網路使用者可能在網路使用的過程中，因過度沈迷而產生了一種心理性的依

賴症狀，稱之為網路成癮（Internet Addiction）。網路成癮最早由美國心理學醫生 Ivan Goldberg（1995）提出，引起不同領域學者對網路成癮現象研究的關注，Goldberg（1996）表示此病症的症狀包括：使用網際網路時間過長導致生活型態改變、逃避重要活動、失眠或改變睡眠型態、生理或身體活動減少、忽略健康、失去朋友、忽略家人、忽略個人責任及工作，及拒絕延長上網時間和渴望增加上網時間。網際網路的過度使用對人們的生活產生極大的負面影響，國內學者謝龍卿、黃德祥（2004）也表示因過度使用網路，會對網路產生一種心理依賴的衝動控制失序行為，並伴隨和上網有關的耐受性、戒斷、否定、強迫性行為，以及生活相關問題。

而根據上述台灣網路資訊中心（2012）數據統計顯示，最常見的上網族群以國中、高中與大學生為主。Young（2001）以美國大學生為例，歸納出大學生會沈迷於網路原因有以下幾點：（1）大學生有免費的校內網路資源使用；（2）大學生有較多的空閒時間使用網際網路；（3）由於離開父母管控，大學生較不用接受父母的約束控制；（4）大學生在網路上的言行不受監視或審查；（5）學校行政人員與教師也鼓勵學生多使用網路資源；（6）自青少年時期開始，人們便已習慣接受媒體、聲光的刺激，網路正提供這樣的環境；（7）即將面臨出社會工作的大學生在父母的期望下感受到極大的壓力，他們藉由網際網路逃避恐懼，焦慮和憂鬱的心情。（8）由於社會的帶來的疏離感，導致人們上網寄託情感。（9）各州飲酒的年齡限制提高了，大學生藉網路發洩情緒。王嵩音（2007）也提出網際網路所提供的無國界、互動性、方便性及匿名性的特點，讓大學生愛不釋手沉迷其中。大學生透過網路的匿名性更讓人敢秀出自我，透過螢幕也會讓人感覺親密（Reingold, 1993）。而社群網路近年的蓬勃發展，改變了傳統的網路社交型態，大學生利用網際網路的互動性，藉由社群網站擴展自己的交友圈，一項網路調查顯示，Facebook的人口近90%為學生，尤其大學生為主要使用族群，但他們每

天花超過半個小時在Facebook上，產生成癮的情形（Ellison & Steinfield & Lampe, 2007）。

網際網路的特性所帶來不當的使用行為容易產生成癮症狀外，過去的研究也顯示人格特質的不同會影響網路的使用狀況，甚至導致成癮的情形（Young & Rodgers, 1988; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Armstrong & Phillips & Saling, 2000; Kandel, 1998; 游森期, 2001）。另外，現實人際關係較差的人會花費較多的時間在網路人際互動上進而導致網路成癮的症狀（Young, 1996; Kandel, 1998; Young & Rodgers, 1998; Suler, 1996; Anderson, 1999; Chia-Yi Liu & Feng & Yang Kuo, 2007）。資訊焦慮的相關研究方面，本研究根據學者對於資訊焦慮的定義進行推論，認為資訊焦慮感越高的人會因為害怕遺漏任何訊息，導致無法自拔的上網行為進而產生網路成癮（Wurman, 1994; Young, 1996）。

綜合上述，本研究針對大學生探討人格特質、人際關係及資訊焦慮等因素，對網路成癮的影響並提出討論及建議。

除了網際網路的發展外，在強調行動性、便利性的現今社會，手機也成為人們生活不可缺少的通訊工具，手機是市場上數量最大的科技工具之一，在近十年內它已經成為人們最常使用的裝置。隨著科技的日新月異，手機演化成具有類似電腦作業系統的智慧型手機，智慧型手機不再只有通話功能，它結合了文字簡訊、攝影、遊戲、音樂播放、記事本、網際網路等多功能，更方便的是智慧型手機設計越來越輕巧，隨身攜帶也不會感到負擔，不像桌上型電腦是固定地點使用，體積和重量更是比筆記型電腦輕巧，也因此在世界各地，智慧型手機的普及率在近年來迅速地增加，根據市場研究機構 IDC 報告指出，2012 年全球智慧型手機總出貨量將達到 4.72 億支，較去年的 3.05 億支增加 55%。隨著消費者捨棄功能手機改採更先進的行動裝置，預計到 2015 年底，全球智慧型手機出貨量將達到 9.82 億支，這些數字意味著傳統手機將慢慢淘汰，智慧型手機將取代成為行動通訊的主流。

在手機發展的趨勢下，越來越多人享受著智慧型手機所提供的多元服務。然而，智慧型手機帶給人們豐富訊息與便利的同時，也衍生出了一些問題，那就是有一部分的使用者因過度異常使用而產生了一種心理性的依賴症狀，稱為手機成癮。

智慧型手機成癮的議題近年來漸漸受到關注，Per Kittelsen & Jason (2012) 一項手機成癮症狀的研究表示，88%接受調查的受測者表示：如果他們一個星期沒有使用手機會發生暈頭轉向、焦慮、孤獨、身體不舒服等症狀。心理學家認為，智慧型手機的依賴如此強大，如果使用者無法調適而改變生活方式，則會出現一種戒斷症狀類似藥物濫用。使用者將變得焦躁不安，容易煩躁，對所有事物都缺乏集中力（科技日報，2012）。Griffiths (1995) 在科技成癮的研究中指出，手機有許多的屬性和特性，使得它非常具有吸引力並容易挑起使用的慾望，尤其是對於青少年。

西班牙學者Chóliz, Villanueva, Chóliz (2009) 在一項青少年的手機使用行為的研究，針對了青少年手機濫用及手機依賴的問題以DSM-IV-TR為標準，整理出依賴症狀如下（1）過度使用手機，並且花較高的成本在通話及訊息上；（2）過度使用導致與父母關係產生問題；（3）干擾學校或個人活動；（4）為了提高滿足感需要一直更換新手機（5）需要頻繁的使用手機，若使用手機受到阻礙會影響情緒。

在影響手機成癮的相關研究方面，過去的研究指出具有某些特定人格特質的人容易產生異常手機使用行為(Bianchi & Phillips, 2005 ; Busko, 2008、Yen, 2009 ; Billieux & Linden & Rochat, 2008 ; Ezoe, 2009)。另外人際關係較好的人比起人際關係較差的人會花較多時間使用手機來維繫人際關係，且更容易產生手機成癮的情形。(王佳煌, 2005 ; Bond, 2010 ; Geser, 2006 ; Itom& Okabed, 2003 ; Hakoama & Hakoyama, 2011)。而近年來智慧型手機中的網路功能，帶動青少年使用手機的社交網路來維持人際交往，可能更加重了手機成癮的症狀。由於智慧型手機成癮

研究不多，過去資訊焦慮與手機成癮之相關研究甚少，本研究根據智慧型手機成癮現象與過去學者研究文獻進行推論，認為擁有智慧型手機的人渴望獲得更多的訊息，來減輕他們的資訊焦慮症。因此資訊焦慮程度的差異可以做為預測手機成癮的因素（美國林氏生物科技網，2008; Dunant & Porter, 1999; Gillina West, 2013; Leslie Perlow, 2012）。

智慧型手機的迅速成長與無線網路技術的蓬勃發展，使得網路與手機產生越來越多交集，但智慧型手機帶給人們智慧便利的同時，讓使用者更容易沉浸於網路世界中，持續性的上網行為更有可能加重異常手機使用行為進而產生成癮（Jenaro & Flores & Gomez-vela & Gonzalez-gil & Caballo, 2007; Fitzgerald, 2012）。

綜合上述，本研究針對大學生來探討人格特質、人際關係和資訊焦慮等因素，對手機成癮的影響，且近一步的探討網路成癮與智慧型手機成癮之間的相關性。

### 第三節 研究目的

本研究基於過去的研究，針對大學生分別使用了三個因素來驗證網路成癮與手機成癮的預測情形，並探討智慧型手機成癮與網路成癮之間的相關性。基於上述之研究動機，本研究共有下列八項之研究目的：

- 一、了解網路使用者和智慧型手機使用者使用之現況。
- 二、探討人格特質對網路成癮的影響。
- 三、探討人際關係對網路成癮的影響。
- 四、探討資訊焦慮對網路成癮的影響。
- 五、探討人格特質對手機成癮的影響。
- 六、探討人際關係對手機成癮的影響。
- 七、探討資訊焦慮對手機成癮的影響
- 八、探討網路成癮對手機成癮的影響

#### 第四節 研究流程

本研究之研究流程，首先根據研究背景定義出研究問題及目的，接下來對於網路成癮、手機成癮、人際關係、人格特質、資訊焦慮等文獻進行蒐集以及更進一步的探討。透過文獻的整理與分析，再從文獻中整理出適合本研究主題的理論依據。接下來透過問卷發放後之樣本資料進行分析，彙整出本研究的結論，並對研究限制及後續研究提出建議。

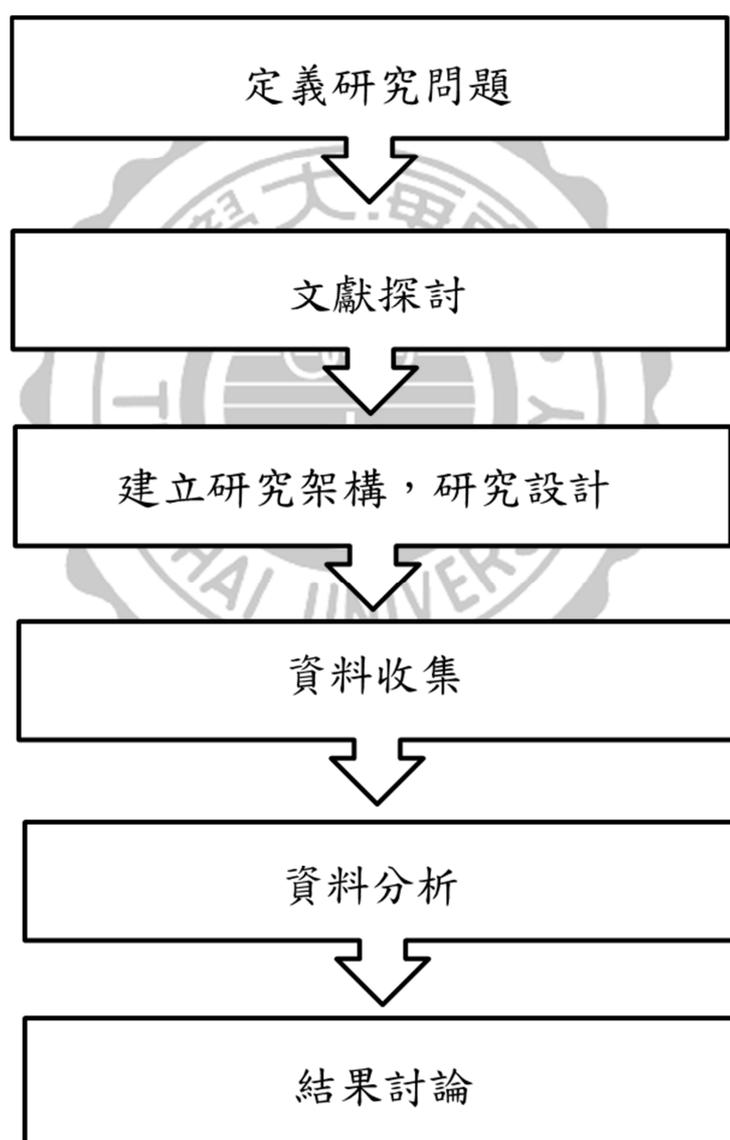


圖 1-1 研究流程

## 第二章 文獻探討

本章將針對國內外有關網路成癮、智慧型手機成癮、五大人格特質、人際關係、資訊焦慮，等相關理論及研究進行探討，以做為本研究的發展基礎。本章共分五節，第一節網路成癮的理論與研究；第二節手機成癮的理論與研究；第三節五大人格特質的理論與研究；第四節人際關係的理論與研究；第五節資訊焦慮的理論與研究。

### 第一節 網路成癮

隨著網際網路的普及與使用人口的增加，上網活動已經成為現代人生活中不可或缺的部份，但過度沉迷於網路而造成工作、家庭與學業困擾的問題逐漸受到重視。而根據過去報導與研究指出大學生更是網路成癮問題的高危險群。此節首先介紹網路成癮的定義與成因，接著介紹過去學者對網路成癮的衡量標準，最後根據過去的研究，探討網路成癮與手機成癮之間的相關性。

#### 一、 網路成癮的定義

網路成癮最早是由美國紐約精神科醫師Goldberg首先提出「網路成癮症」(Internet Addiction Disorder，簡稱為IAD) 這個名詞，Gordberg (1996) 表示此病症的症狀包括：上網時間過長導致生活型態改變、逃避重要活動、失眠或改變睡眠型態；生理或身體活動減少；忽略健康；失去朋友，忽略家人，忽略個人責任及工作；拒絕延長下網時間，及渴望增加上網時間。網路成癮和傳統的藥物上癮似乎不同，Young (1996) 認為，網路成癮是衝動失去控制後，所表現出來的一種失常行為，此種行為是一種不包含麻醉劑、沒有中毒症狀的使用行為。

Griffiths (1998) 認為網路成癮是一種人機互動的結果與電腦成癮、電玩成癮、電視成癮類似的科技性成癮，認為網路成癮也是科技成癮之一種。所謂的科技性成癮便是一種人機互動 (human-machine interaction) 的歷程，屬於行為性成癮 (non-chemical addiction)，與藥物成癮依賴物質的涉入不同，科技性成癮通常

包含著許多引誘、不斷強化的特質，促使人們不斷沈迷。Shaffer (1996) 認為網路成癮的衍生歷程與強迫性購物行為、強迫性運動類似，使用者將隨著上網時間的增加而無法自拔。Beard與Wolf (2001) 指出網路成癮為無法控制的，並且會產生病態、問題性的網路使用行為。而國內學者，周榮與周倩 (1997) 認為成癮者會重複地對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之慾望。同時會產生想要增加網路使用時間，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。

## 二、 網路成癮的成因

網路成癮的問題近年來受到許多學者關注，目前許多的研究都傾向於網路使用者背景因素、網路使用行為，等是造成網路成癮現象的主要因素。以下整理相關的研究，用以對網路成癮的成因有更深入的了解。

### (一) 網路使用行為因素

#### 1. 網路使用行為與網路成癮之關係

過去許多研究皆證實使用網路時間和網路沉迷程度有密切的正相關，亦即上網頻率愈高、使用時間愈久，其網路成癮的機率愈大。周榮與周倩 (1997) 的研究發現，在不同網路功能的使用上，高網路成癮傾向者花在BBS上的時間是非成癮者的兩倍，使用網路互動聊天軟體的時間也比非成癮者長，在其它的網路功能使用時間上則無差異。

#### 2. 網路使用時間與網路成癮之關係

在網路使用時間與網路成癮的關係方面，許多學者專家及相關研究認為，使用時間是網路成癮的重要預測指標之一 (郭欣怡，1998；陳淑惠，1999；游森期，2001；Goldberg, 1996；Suler, 1998；Young, 1996)。Young (1996) 的研究中即發現網路成癮的人平均每一週花費三、四十小時上網，Brenner (1997) 則認為，每週上網超過19小時以上者，且具有其他心理依賴特性，便有可能為網路成癮者。韓佩凌 (2000) 分析網路使用時間、心理特性與網路沈迷的關係後發現，

「使用時間」對網路沈迷有直接的影響力。Morahan-Martin與Schumacher(2000)的研究中，網路成癮者每週使用網路時間平均只有8.48小時，因此認為網路成癮也可能發生在網路使用時間很短的情況上。在使用年資方面，Young(1996, 1998)發現，83%的成癮者其使用網路的年資都不超過一年，只有29%的非成癮者使用年資少於一年，因此推論新接觸網路者有較高網路成癮的危險。

## (二) 使用者本身因素

### 1. 背景因素

大部分的網路成癮研究都顯示男性要比女性來得容易成癮(陳淑惠, 1999; 周倩, 1999; 韓佩凌, 2000; 游森期, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000)。朱美慧(2000)發現男生有較嚴重的上網時間失控的問題。Chou與Hsiao(2000)研究指出，性別是網路成癮現象的預測項目之一，同時男性比女性容易網路成癮。不過也有某些研究顯示男性與女性的受試者在網路成癮傾向上其實並沒有差異(Brenner, 1997; Greenfield, 1999; Petrie & Gunn, 1998)。例如，Petrie與Gunn(1998)的研究中就發現，女生與男生網路成癮的人數並沒有差異，而事實上女性成癮者在網路成癮量表的得分比男性還要高一點，這個差異並達到統計上的顯著基準。他們認為這樣的研究結果可能會推翻一般人對於網路成癮症者的刻板印象，說明女性的成癮傾向其實並不亞於男性。

### 2. 心理因素

國內外學者對於網路成癮的心理層面影響因素已有許多的探討，像是Young與Rodgers(1998)研究中直接指出憂鬱和網路成癮的關係，研究發現網路使用者的憂鬱傾向越高，則其網路成癮之情形就越為嚴重，並且進一步推論，憂鬱症患者由於可能具有低自尊、動機缺乏、極需他人肯定的特質，因而網路的匿名環境使其克服現實生活中與他人互動的障礙，而低成就動機、害怕被否定且需要被他人認同，這些都會具備成癮特質的網路使用項目導致網路使用的增加。

Armstrong、Phillips與Saling(2000)的研究也發現低自尊者有較高的網路成癮

傾向，推論網路成癮者可能因為社會技巧差，與自信心低落，因此利用網路作為逃避的手段。Young與Rogers（1998）的研究發現網路成癮者多利用網路的使用來逃避生活適應的問題，例如害羞、缺乏自信等情緒適應問題，以及人際挫折等社會適應問題，但卻因為加重網路的使用而使得生活適應問題更為嚴重。Kandell（1998）指出了若是在自我認同（Identity）的尋求及親密關係（Intimacy）的建立上出現問題，也會導致網路成癮的危機增加。陳淑惠（2001）的研究發現：高網路成癮傾向者呈現較多的身體化、強迫性、人際敏感性、與焦慮症狀，且高網路成癮傾向者比較寂寞與害羞，同時比正常人經歷了較多的壓力。

### 三、 網路成癮的界定

網路成癮一直以來都是社會所潛在重要的心理健康問題，Goldberg（1995）在網路上提出「網路成癮失調症」（Internet Addiction Disorder, IAD），認為過度的電腦網路使用，使得個人在網路使用的適應發生問題，造成個人職業、學業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之影響與減弱。Goldberg（1996）在網路上成立了一個網路成癮幫助團體（Internet Addiction Support Group），他在裡面參照了DSM-IV（精神疾病診斷）的標準制定出非正式的「網路成癮失調症」（Internet Addiction Disorder, IAD）的診斷原則：

Goldberg認為一個人的行為在連續十二個月內，發生以下症狀，且出現三次以上便可判定為網路成癮：1. 耐受性（tolerance）：（1）需要顯著地增加使用網路時間，才能得到滿足；（2）當每次上網的時間都相同時，其獲得的滿足感會明顯減少。2. 戒斷症狀（withdrawal）：包括停止或減少重度的網路使用，而導致數天或一個月內發生心因性肌肉運動的不安現象、焦慮，不時地想像網路此刻正發生何事、對網路存有某種的幻想與夢境的現象、自發性或非自發性地手指打字動作；因為上述的情形而導致在社交、工作或其他重要性功能運作上的損害；經由再度的使用網路則可逐漸舒緩上述的症狀。3. 上網的時間經常超出自己的預期。4. 在減少或控制網路的使用上，有著持續性的渴望但總是徒勞無功的。5. 花很多

時間在與網路有關的事物上6.減少其他相關活動：因為網路的使用而放棄或減少日常生活中重要的社交或娛樂休閒活動。7.雖然意識到上網已帶來嚴重的問題（如：睡眠減少、婚姻問題、遲到、對於工作的忽視、或是感到與重要他人產生疏離感）依然照常使用網路。

Griffiths (1998) 也將網路成癮行為的構成與界定之六項條件包括:1.顯著性 (salience)：指某種活動已經成為當事人日常生活中最重要的一部分，並且佔據了當事人的思想、感情與行為。2.情緒調節 (mood modification)：當事人在從事某種活動後產生的主觀經驗，例如覺得心情亢奮，或者是有種解脫的感覺，當事人並利用該行為來因應生活中的負向情緒。3.耐受性 (tolerance)：指需要增加從事某種活動的份量，才能得到與先前同樣的滿足感。4.戒斷症狀 (withdrawal symptoms)：如果減少或停止該成癮行為，會產生心理或生理上的負向狀態，如：缺乏耐心、情緒低落、發抖等。5.衝突 (conflict)：意指當事人從事的成癮行為，會造成社交、人際、學習、興趣、工作等方面的衝突，或者是個人內心的矛盾或衝突。6.再發 (relapse)：意指重複出現上述成癮症狀的傾向。

Young (1998) 則提出八項標準來判定是否有網路成癮的現象出現，他認為若以下八項問題有五項回答為「是」，就符合網路成癮症。1.我會專注於網路上所進行的活動，並在離線後仍持續想著上網時的情形。2.我覺得需要花愈來愈多的時間在網路使用上，才能獲得上網的滿足感。3.我曾努力想過要控制或停止使用網路，但並沒有成功。4.當我企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落或脾氣容易暴躁。5.我會為了上網而願意承擔重要人際、工作、教育或工作機會損失的風險。6.我花費在網路上的時間比原先預期的還要長。7.我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。8.我上網是為了逃避面對問題或減緩不安情緒，如無助感、罪惡感、焦慮或沮喪等情緒。

國內學者，陳淑惠 (1998, 2003) 綜合「精神疾病統計與診斷手冊第四版」(DSM-IV)的診斷標準以及臨床個案的觀察，依循傳統成癮症的診斷概念模式，

側重心理層面的原則，編製「中文網路成癮量表」(CIAS-R)，臨床個案的觀察，與網路重度使用者的焦點訪談結果，依循傳統成癮症的診斷概念模式，並以心理行為層面的原則下，擬定網路成癮的一些判斷標準。其判斷的準則包括：

- 1.網路成癮耐受性 (Tolerance of internet addiction)：指的是隨著使用經驗的增加，當事者必須透過更多的網路內容或更長的上網時間才能得到相當於原先所得到的上網樂趣之滿足程度;
- 2.強迫性上網行為 (Compulsive internet use)：指稱的是一種難以自拔的上網渴望或衝動。在想到或是看到電腦時，會有想要上網的渴望或是衝動。使用網路之後，精神較為振奮並渴望有更多的上網時間;
- 3.網路成癮戒斷症狀 (Withdrawal from internet addiction)：如果突然被迫離開電腦，容易出現不愉悅的感覺，或挫敗的情緒反應。
- 4.網路成癮相關問題 (Internet addiction related problems)：指的是因為沉溺於網路的時間太長，因而產生的人際健康問題與時間管理問題。

#### 四、網路成癮與手機成癮

科技發展的趨勢下，使網際網路和手機之間產生越來越多交集，也改變了傳統的生活型態，周遭的人們開始使用智慧型手機從事網路服務。結合網路的智慧型手機，滿足了人們在資訊、娛樂、社交等方面的需求，使得網路與人們生活的各個層面更加緊密結合，但值得關注的是智慧型手機帶給人們智慧便利的同時讓使用者容易隨時隨地的沉浸於網路世界中，而長時間不斷的沉迷於網路更會導致異常的手機使用行為。國外研究網路不當使用行為的調查網站發現，網路成癮的人比任何人都更依賴自己的手機 (Online Bad Habit, 2011)。而手機輕薄容易攜帶的特點使得它比個人電腦更具誘惑力，它容易讓人們產生難以控制的習慣，網路成癮的人更會容易沉迷於自己的智慧型手機 (Fitzgerald, 2012)。而林口長庚精神科主治醫師張家銘 (2011) 說網路成癮症有分「娛樂型」、「資訊型」和「社交型」三種，而智慧型手機正好結合了這三種功能，讓使用者非常容易成癮 (NOWnews.com, 2011)。Flores、Gomez-vela、Gonzalez-gil與Caballo (2007)

也發現網際網路和手機的過度使用者會有一些共同的心理方面病狀，如失眠、社交障礙、憂鬱和焦慮。根據上述研究顯示網路成癮者更容易不當的使用智慧型手機，因此推論網路成癮症狀愈嚴重的人會正向影響其手機成癮。本研究將針對受測大學生網路成癮與手機成癮的得分，驗證網路成癮與手機成癮之間的相關性。



## 第二節 手機成癮

隨著資訊科技的進步，無線上網的技術普遍性已趨近於成熟，近年來伴隨著多元網路功能的智慧型手機日益普及，智慧型手機擁有強大運算能力，因其具備開放式作業系統及多工的效能，使用者可依個人喜好與使用習慣的不同，自行下載應用程式，不像以往需要對開發者設計的介面和軟體功能照單全收。智慧型手機不但充分發揮了網際網路帶來的便利性，也結合了傳統手機、相機、掌上型電玩、GPS、MP4、PDA...等，進而讓消費者增加購買智慧型手機的意願，智慧型手機已逐漸取代了傳統的手持裝置。智慧型手機所帶來多元的智慧型功能有別於傳統手機，使網際網路和手機之間產生越來越多交集，此節首先介紹智慧型手機有別於傳統手機之功能，接著介紹手機成癮的定義與成因，最後整理出過去學者對手機成癮的衡量標準。

### 一、智慧型手機

Zheng (2005) 認為智慧型手機除了有傳統的語音通話功能，還具有提供個人資訊管理和無線上網功能，智慧型手機就像一台小型具有上網功能電腦形式的手機。Chang (2009) 認為智慧型手機如同於普通手機和 PDA (Personal Digital Assistant) 之結合，並定位為可以替代筆記型電腦和 PDA，例如：年輕人利用智慧型手機聽音樂、玩遊戲，看 YouTube 及更新 Facebook 即時動態，即時上傳照片發表心情；過去只能透過電腦上網才有的功能，現在只要透過智慧型手機，無論在任何時間、地方都可以享受到即時資訊的便利。資策會 MIC 研究員尤克熙 (2002) 於「Smart Phone 發展現況與趨勢分析」報告中明確解釋智慧型手機各項目之定義，如下表所示。

表 2-1 智慧型手機之各項定義

項目	定義
外觀	輕、薄、短、小，易於攜帶。
基本功能	具備數據與語音之無線通訊功能，且皆為內嵌式而非外加之模組。
數據通訊	1. 具備 PIM (Personal Information Manager) 功能，其中包含 Date Book (行程表)、Contact (通訊錄)、To Do List (工作表)、Memo (記事本)、Hotsync (與電腦同步) 等功能。 2. 可連接 Internet、收發 E-mail。
語音通訊	常具備內嵌式語音通訊功能。
輸入方式	任何形式，不拘於觸控式、按鍵式、或語音輸入等。
處理器與作業系統	擁有多工的嵌入式微處理器與作業系統。

資料來源：MIC 研究報告，2002 年 12 月 01 號

## 二、手機成癮定義

隨著智慧型手機的普及，手機成癮問題成為重要新興議題。手機成癮，又稱手機依賴症，是指個體因為使用手機行為失控，導致其生理、心理和社會功能明顯受損的一種痴迷狀態（互動百科，2013）。英國通訊傳播委員會 2011 年八月份最新公佈，有 1/4 的成人和近半數的青少年擁有智慧型手機，目前英國全國上下有智慧型手機使用成癮的現象，37% 的成年人以及 60% 的青少年都是重度使用者（教育部電子報，2011）。美國的新聞網站 CIOInsight (2011) 也提出九種「智慧型手機成癮症」的症狀：1. 影響駕駛 (Driving Under the Influence)：使用手機導致危險事故發生，類似於酒駕；2. 時間管理 (Time Management)：無論多少的時間限制，你總是花費比預期更長的時間使用手機；3. 不尋常的干涉 (Divine

Intervention):經常在與朋友、家人的聚會活動中使用手機;4.戒斷症狀(Withdrawal Symptoms):當你沒有它時,你會渴望使用它,例如在會議期間它會分散你的注意力;5.持續打字(Keeping Score):在看棒球比賽時,為了要發簡訊或者 mail,反而完全沉浸在打字之中。結果就錯過了比賽的精采畫面;6.經常性陪伴(Constant Companion):無論你走到哪裡,如去健身房,浴室,床等,手機都一直伴隨在身邊;7.高度焦慮(High Anxiety):當你暫時失去你的手機時,你立即感到恐慌或無助感;8.習慣(Always On):檢查智慧型手機是晚上做的最後一件事和早上做的第一件事;9.個人失敗(Personal Failings):經常使用手機發布個人動態到 Facebook、Twitter 等,但現實的人際交往卻越來越少。而國內心理醫師柯俊銘(2009a)也指出,手機成癮症非正式醫療診斷,但已被認為和賭癮、毒癮、酒癮或飲食疾患類似,尋求立即滿足而不知節制的衝動行為,對於個人工作表現、課業學習造成傷害。柯俊銘(2009b)亦指出手機成癮的人常常表現出下列現象:無法使用手機時就會心浮氣躁,全身都不對勁;三不五時確認有無簡訊或來電,怕自己不小心漏接;沒有接到他人電話時,會反覆檢查手機是否有開機;未能立即接到回音,整個人會魂不守舍,情緒變得憂鬱、焦慮;無時無刻都在找機會使用手機。

### 三、手機成癮成因

#### (一) 行為因素

Chóliz與Villanueva(2009)的研究中指出異常手機使用行為當作手機成癮的預測因素有:1.缺乏衝動控制2.使用手機避免不愉快的情緒狀態3.手機的問題使用、濫用4.每天投入至少兩個訊息或通話在使用手機上。Chóliz(2012)的一項發展手機成癮量表的研究中更進一步將異常手機使用行為分成三個主要因素:1.節制(abstinence):依靠使用手機以解決情緒問題,導致上癮的行為,產生類似藥物或任何其他物質成癮現象。因此使用手機以減輕不適感,而不是真實的樂趣。2.缺乏控制和問題使用(lack of control and problems derived from use):包括難以控制使用行為,一旦達到環境條件即會出現難以控制的衝動,另外會重複持續進行

這些行為產生不良的結果。3.耐受性和其他活動的干擾 (tolerance and interference with other activities):使用手機時需要花比預期更多的時間才能夠滿足預期效果，和因為使用手機而干擾或影響到其他活動。國內心理醫師柯俊銘 (2009a) 也將衝動控制、時間管理能力等納入手機成癮的行為因素。

## (二) 使用者本身因素

### 1. 背景因素

Geser (2006) 在青少年手機使用行為的研究結果在性別上顯示女性有更高的機率依賴他們的手機。Bernauy、Oberst、Carbonell與Chamarro (2009) 針對西班牙大學生手機依賴的研究結果指出女生比男性有更高手機依賴的問題。金車教育基金會 (2009) 的調查結果顯示，69% 的學生手機族有「手機依賴症」徵兆，而學生隨年齡愈大對手機依賴愈高，大學生達80%，且整體而言，女生的比率 (73.2%) 比男性 (65.3%) 高。Hakoama與Hakoyama (2011) 的研究結果顯示女性比男性更容易成為手機成癮者。

### 2. 心理因素

Bianchi 與 Phillips (2005) 的心理問題預測異常手機使用研究結果表示，低自尊感和負面自我形象能作為手機異常使用行為的預測因素。Fortunati、Katz 與 Riccini 等人 (2003) 的一項研究中發現青少年為了提高自我認同及同齡人間的身份和地位，盲目追求最新潮時尚的新機型且擁有更高的手機依賴。Chóliz (2012) 的研究提到手機給予使用者較高的自主性，特別對青少年產生吸引力並增進其使用。

## 四、手機成癮的界定

近年來，網路成癮和遊戲成癮的研究已經大大增加。然而，手機的使用和濫用的研究仍然是有限的。適當的心理測量工具發展的研究也很缺乏。本研究整理以下為國外較突出之手機成癮量表:1.Toda、Monden、Kubo與Morimoto等人 (2004) 針對日本女大學生發展的手機依賴問卷研究MOBILE PHONE DEPENDENCE

QUESTIONNAIRE簡稱 (MPDQ) 使用了20個題目包括:我每天使用手機超過一個小時、我每天使用手機發送超過10封以上的電子郵件、我在工作或課堂上使用手機等題項,並以各題得分總和來判斷手機依賴的程度。

2. Bianchi A, Phillips JG. (2005) 在手機問題使用量表中使用了27個題目包含了耐受性、戒斷性、渴求度、生活上的負面影響和財務困難等項目,並以各題得分總和來判斷手機依賴的程度。

3. Igarashi T, Motoyoshi T, Takai J, Yoshida T. (2008) 發展了自我認知的文字訊息依賴量表,量表中使用了3個測試因素包括:情緒反應 (Emotional reaction)、Perception of excessive use (認知過度使用性)、Relationship maintenance (關係維護),每個因素由五個題目組成,共15個題項來測試手機文字訊息的成癮性。

4. Chóliz M. (2012) 所編製的機依賴量表量 (TMD) 表主要由三個因素組成共22題:(1) 節制 (abstinence): 依靠使用手機以解決情緒問題,導致上癮的行為,產生類似藥物或任何其他物質成癮現象。因此使用手機以減輕不適感,而不是真實的樂趣。(2) 缺乏控制和問題使用 (ack of control and problems derived from use): 兩個成癮的基本特徵。包括難以控制的行為,一旦達到環境條件即會出現難以控制的衝動。另外會重複持續進行這些行為產生不良的結果。(3) 耐受性和其他活動的干擾 (tolerance and interference with other activities): 使用手機時需要花比預期更多的時間才能夠滿足預期效果,和因為使用手機而干擾或影響到其他活動。

5. Min Kwon, Joon-Yeop Lee, Wang-Youn Won, etc (2013) 所編製的 SAS (Smartphone Addiction Scale) 智慧型手機成癮量表,量表主要六個因素組成因素為,日常生活的干擾、正面期待、戒斷、網路空間關係、過度使用、耐受性共48題的問卷內容。

而國內有關手機成癮量表的研究則有:1. 王淑鏗 (2008) 發展的手機依賴性測量包含了五個向度,分別是認知顯著性、安全感與耐受性、行為顯著性、衝突及戒斷復發。2. 廖婉沂 (2008) 在青少年手機成癮量表研究中建立具有「耐受性」、「強迫與戒斷」和「時間管理與人際健康」三因素斜交模式的量表。

為了考慮到題數影響問卷的有效性，本研究選用題數較為適中的TMD（The Test of Mobile Phone Dependence）量表，此量表為西班牙學者Chóliz M.（2012）手機成癮的研究中更進一步發展出來的量表，用來測試受測者手機依賴程度。



### 第三節 五大人格特質

此一部分主要介紹五大人格特質的理論基礎及量表之發展。本研究希望能進一步探討網路成癮者及手機成癮者是否和特定的人格特質具有相關性。

#### 一、人格特質定義

西方人對人格的研究大致可依照研究觀點不同來分類，例如心理動力論、現象論、人本論、及特質論。在眾多研究取向中，特質取向中的五大人格特質理論是過去數十年來受到人格心理學者所重視的主題之一。

五大人格特質，一開始乃由Galton(1884)提出詞彙假設(Lexical Hypothesis)，即用人格特質特徵(Personality Traits)來描述人，用Roget(1911)同義詞辭典來區分人的人格特質，估計它包含一千多個表示特徵的字，Allport與Odbert(1936)延續Galton的方式，區分人格特質特徵名詞，並從韋伯斯特新國際辭典(Webster's New International Dictionary)中挑出17953個描述人格特質和個人行為的詞，後來Cattell(1946)將Allport, Odbert找出的性格形容詞歸分為若干語群後，再由其中選出171個特質名詞，以此進行因素分析，最後再依據此分析結果建構了「十六種性格因素量表」(16 Personality Factors, 簡稱16PF)。Norman(1963)根據他對Allport、Cattell及其他特質論者早期研究進行因素分析，最後得出五個主要的人格因素，分別為Surgency(外向、活躍)、Agreeableness(和善)、Conscientiousness(謹慎、負責)、Emotional Stability(情緒穩定性)和Culture(社會性)。Costa, McCrae(1992)則在大約同時期發展出用以評量人格的三大向度，包括了：神經質(neuroticism)、外向性(extraversion)以及開放性(openness)等，但是後來他們發現必須加入另外兩大特質因素：和善性(agreeableness)與謹慎性(conscientiousness)，才足以代表更為周全的人格向度，成為測量五大性格向度的量表 Big Five Inventory(簡稱BFI)。由於考慮到大部分學者所發展出的五大人格特質量表的題項都過多，因此本研究測量五大人格向度時，採用

Beatrice與Oliver(2006)所編制的五大人格特質簡短版問卷 Big Five Inventory-10 簡稱 (BFI-10) 為施測工具。

本研究將五大人格向度中的每一個向度的特性分別整理如下：

1.神經質 ( Neuroticism)：又稱情緒不穩定性。它是一種經歷消極情緒狀態的持久傾向，當個體所能承受的刺激越少時，其神經質程度越高。在神經質向度得分高者，比較容易產生非理性及不合理的想法，容易經歷到的焦慮，憤怒，內疚，和憂鬱等情緒。而且較無法妥善控制自己的情緒。相反的，神經質向度得分低者，情緒比較穩定，通常表現得較為冷靜、安定、放鬆、堅強、不情緒化，而且在面對壓力情境時較不會顯得煩躁不安。

2. 外向性 ( Extraversion)：屬於個人對於人際關係感到舒適的程度，也就是測量人際互動的量與強度。在外向性向度得分較高者的特徵熱衷於人際交往，他們熱情、愛說話、充滿自信、喜歡交友，且喜歡與他人合作。相反的，在外向性向度得分低者的行為較內斂、冷漠、深思熟慮的，而且較少參加相關的社交活動。

3. 經驗開放性 ( Openness to Experience)：是指個人願意尋求並體會經驗的程度，及對不熟悉事物的容忍程度與探索性。當個體的興趣越多樣化，其開放性程度越高。在開放性向度得分高者對任何事物都保有好奇心、具獨創性、興趣廣泛、富想像力、喜歡思考、且喜歡求新求變。相反的，在開放性向度得分低者較為保守、不愛分析、興趣狹隘、墨守成規。

4. 和善性 ( Agreeableness)：又稱親和性，指的是個體人際取向的特質，主要反映在合作與社會和諧方面的個體差異。和善性向度得分高者的特徵他們善解人意、大方、樂於助人，容易相處。相反的，在和善性向度得分低者則好批評、粗魯、多疑、不合作，及較少同情心。

5. 謹慎性 ( Conscientiousness)：是指個體對其所追求目標的專心程度。謹慎性得分高者的特色為小心翼翼、有耐心、有責任感、有企圖心、且會對自我有

所要求並設定很高的標準。在謹慎性向度得分低者的特色則為粗心、散漫、懶惰、好享樂、意志薄弱、不可信賴。

## 二、人格特質與網路成癮

Young, Rodgers (1998) 在網路成癮和人格特質的相關研究中，利用16 人格特質量表來測量對網路使用有依賴性的人，發現成癮者具有較高的抽象思考能力、高獨立自主性、情緒敏感易激動，推估可能此種人容易受到網路無窮無盡的豐富資訊所吸引而成癮，並且較傾向過著離群索居的生活，有著較不活躍的社交生活型態，並且比較防禦自己與保護自己的隱私。Young (1997) 也提出高依賴網際網路的使用者人格特質具有獨立、情感豐富、警覺性高、低自我揭露、反傳統的性格。而Loytsker與Aiello (1997) 在網路成癮傾向與人格特質的關聯發現，有較高無聊傾向、較寂寞、高社會焦慮與高自我意識的人較容易網路成癮。

Piedmont (1998) 指出，物質性成癮者具有較高度的神經質，以及較低的謹慎性及和善性。Rice與Marlacy (2008) 的研究表示內向人格特質較容易產生網路成癮。

而國內許多學者的研究也指出人格特質可以做為網路成癮的良好預測因素，游森期 (2001) 使用五大人格特量表的結果顯示網路成癮高危險群在「神經質」、「外向性」及「經驗開放性」的人格特質量表中得分較高，且其較為憂鬱及焦慮。而焦慮型人格懼怕現實生活中的人際關係轉而尋求網路的人際互動 (林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞，2005)，王澄華 (2001) 也指出具備某些人格特質的人有特定的網路使用行為且較容易網路成癮。

## 三、人格特質與手機成癮

Bianchi, Phillips (2005) 的研究表示外向性人格特質能作為手機異常使用行為的預測因素。Busko (2008) 的研究發現神經質容易焦慮的人格特質會有比較高的手機依賴性與濫用傾向。Yen (2009) 則提出人格特質較為憂鬱的青少年越有手機依賴的可能性。Billieux, Linden, Rochat (2008) 的研究也發現衝動性格

中的高迫切感和低恆心毅力可以有效預測手機依賴傾向。Ezoe (2009) 發現，外向性，神經質，和不健康的生活方式，與日本學生的手機的依賴呈正相關。

本研究透過人格特質的相關資料與文獻探討，整理出五大人格對網路及手機成癮的影響作為本研究的理論參考依據 (表2-2)，使用BFI-10量表問項，驗證網路成癮和手機成癮高危險群是否具有特定的人格特質。

表 2-2 人格特質與網路成癮手機成癮相關文獻摘要表

五大人格特質	網路成癮	手機成癮
外向性	內向人格特質較容易產生網路成癮 (Marlacy, 2008)。	外向性人格特質能作為手機異常使用行為的預測因素 (Bianchi & Phillips, 2005)。
和善性	網路成癮為一種物質性成癮，而物質性成癮者具有較	和善性較低的人會容易對手機遊戲產生依賴 (Bianchi & Phillips, 2008)。
謹慎性	高度的神經質，以及較低的謹慎性及和善性	不謹慎的人格會花較多時間在簡訊的收發上 (Bianchi & Phillips, 2005)。
神經質	(Piedmont, 1998)。	神經質與日本學生的手機的依賴呈正相關 (Ezoe, 2009)。
經驗開放性	擁有較高抽象思考能力的經驗開放性人格特質可以用來預測網路成癮症狀的發生 (Young & Rodgers 1998)。	經驗開放性高的人會有較多通話和簡訊次數，且有較高的應用程式使用率。(Gokul、Jan與Daniel, 2011)

## 第四節 人際關係

此一部分主要介紹人際關係的理論基礎。本研究希望能進一步探討人際關係對於網路成癮及手機成癮的發展情形。

### 一、人際關係定義

人際關係指的是人們因交往進而構成相互依存和相互聯系的社會關係，又稱為社交又稱「人際交往」，簡單來說人際關係，就是人與人之間的互動關係。而關於人際關係之定義，本文將國內外學者的觀點整理如下：Newcomb（1953）認為人際關係就是彼此對外在目標所採取的共同行動。Heider（1958）則認為人際關係是指少數人，通常指兩個人或三個人之間的關係。Valkart（1964）在社會科學辭典中對人際關係的解釋則是透過知覺、評鑑、瞭解與反應模式而進行的二、三人之間的各種行為歷程。Theodorson（1970）在社會學現代辭典中則將人際關係視為維持社會互動所產生的個人關係型態。Keith Davis（1972）認為人際關係是激勵員工在組織中發揮團隊精神、相互協調，並充分滿足員工之需求，提高工作情緒，以達成組織之目標。Schutz（1973）認為人際關係是指兩個或兩個以上的人為達成某種目的的交互作用。Brammer（1993）表示，人際關係是人與人之間相互交往且彼此互相影響的一種情況，也是一種社會影響的歷程。

而國內學者對於人際關係的定義，楊國樞（1984）認為人際關係是指人們相互交往中一些較持久的行為模式，在交往的過程裡，人與人彼此構成對方的刺激，進而引起對方的感受、想法與行為，而對方的行為又轉成為自己的社會性刺激，這種連續而互動的關係稱為人際關係。張春興（1989）指出人際關係是人與人之間的交互關係，人際關係的和諧與否是繫於個人處世待人的態度與能力。人際關係，顧名思義，就是人與人之間的關係（陳皎眉、鍾思嘉，1996）。張宏文（1996）認為人際關係是指兩個人之間的想法、知覺、期望、評價、感受等交互進行的動態關係。陳麒龍（2001）認為人際關係就是人與人之間的交互作用。陳韻如（1994）

主張人際關係是人透過語言、思想、感情與反應，與他人交互作用，互相影響，以達成某共同目的之歷程。

## 二、人際關係相關理論

### 1.人際關係論（interpersonal theory of personality）

美國精神醫學家Sullivan（1953）之理論提到，行為的動機是來自於兩種內在的緊張（tension systems）：第一種緊張狀態是個體的生理需求（如：飢、渴、性等）。另一種緊張狀態是人際關係的安全受到威脅時所產生的焦慮。他也主張人格是個人與他人交往中的行為表現，人格的發展的基礎必須建立在具有人際關係的社會環境中，青少年時期是面臨自我肯定的階段，會從人際交往和相處中瞭解自己，從他人的態度來認識自己，並在與他人互相來往與溝通之中，發展與形成人格，所以良好的人際關係，對於個體人格的發展、形成，及心理健康都扮演了關鍵性的角色。

### 2.需求理論

#### （1）、Maslow需求層級理論

美國心理學家Abraham Harold Maslow（1943）在需求層次理論中提出了人類五個層次的基本需求，敘述如下：（1）生理需求（The physiological needs）：包括維持生存的需求，如食、飲、睡眠、性慾等。只有在生理需求滿足之後，人類將會尋求更高層次的需求。（2）安全需求（The safety needs）：人類能獲得最低層次的生理基本需求之後，接著他希望能生活在一個安全、可靠的環境裡，這是人類第二層次的需求。（3）愛及隸屬的需求（The love and belonging needs）：當人類獲得了生理基本需求及安全需求之後，接著他就希望能有團體的歸屬感，並從中獲得人際間的感情、關愛與溫暖。（4）自尊的需求（The esteem needs）：自尊的需求是人類第四個層次的需求，在這個層次的需求中，他不但希望自己能有一個受人尊敬的社會地位，也希望能在人群中充滿信心與活力的展現其能力與成就。（5）自我實現的需求（The needs for self-actualization）：自我實現是人類最高

層次的需求，在這個層次中，人類將使自我潛力得以完全發揮，並有效的完成他最高的理想與目標。

## (2)、William Schutz人際需求理論

心理學家Schutz (1958) 在人際需求理論中主張每一個個體都有人際關係的需求，每一段關係的開始、建立或維持，需仰賴關係中雙方所符合的人際需求程度，因而強調自我概念形成的重要因素，是受到人際關係滿足與否的影響。Schutz將人際間的需求分成三個部分：接納(inclusion)、控制(control) 與情感(affection)，而不同需求類型的人，會發展出不同的人際反應特質。整理出以下三類需求分別敘述如下：(1)接納(inclusion):接納的需求是希望能夠存在於團體的一種慾望，是一種覺得自己重要、有價值、被愛與被關懷的感受。(2)控制(control)控制的需求是希望能夠成功的影響周遭人、事、物的慾望，是個體在權力、人際間的影響力，以及在權威之間抉擇的過程。(3)情感(affection)情感的需求是個體表達和接受情感的慾望，建立於個體與他人親密關係的程度，尤其強調不同程度的愛、恨感覺。

## 參、Homans社會交換理論

美國社會學家Homans (1974) 針對結構功能主義研究提出社會交換理論，其理論衍生自行為主義心理學和基礎經濟學這兩個領域，強調對人和人的心理動機的研究，Homans認為在人際互動過程中，所展現出來的社會行為是一種商品交換：其前提是假設個人所付出的行為是為了獲得報酬(reward)和逃避懲罰(punishment)，個人是採取盡量降低付出的代價和提高回收利益的方式去行動，並強調互動過程中的公平原則(equity rule)良好的人際關係就是在這種機制下建立的。

## 三、人際關係與網路成癮

從過去文獻中發現，國內外都有許多針對人際關係與網路成癮相關性的研究，研究大部分也指出一致的結果。國外研究方面，Young (1996) 的研究中提到，

網路成癮者的現實人際關係通常較差，進而將網路視為一種社會連結與建立人際關係的管道，並且重視網路社交性的功能。Kandel (1998) 也提到，網路成癮者由於在現實生活中缺乏社會支持，無法得到愛與隸屬需求的滿足，因而轉往網路尋求虛擬友誼、建立虛擬人際關係，以逃避生活中適應不良的狀況，如人際關係不佳、挫折、憂鬱等。Young, Rodgers (1998) 的研究更進一步證實網路成癮者具有偏好獨來獨往、並且對別人的評價過度敏感、對社交場合不適應、社交管道有限，等高度社會焦慮的特質。Suler (1996) 也提到，現實人際較差的人較常利用網路來拓展人際關係與發展友誼，且更依賴網路人際關係以取代現實生活中的人際關係中缺乏的溫暖和支持。Anderson (1999) 針對大學生網路成癮的研究結果顯示，大學生若因現實人際較差轉而花費較多的時間在網路人際互動上，成癮的可能性也就越高。Liu與Kuo (2007) 等人的研究也提出人際關係可以成為網路成癮的預測因素之一，人際關係和網路成癮呈現負相關性。

而國內學者戴怡君 (1999) 的研究發現現實生活中人際關係有較多障礙的大學生，網路使用時間愈長，在網路上尋找社會性支持，如尋找較快速的友誼或抒解煩悶的心情，即所謂的「虛擬社交」、「虛擬情感」的行為；此類網路使用行為者較容易有網路成癮的傾向。蕭銘鈞 (1998) 也提出，網路成癮者比較容易依賴與拓展網路人際關係，但現實社交生活圈也比較小。游森期 (2001) 網路成癮的研究中提出網路匿名特性增加了安全感，使得有現實人際關係較差的人可以建立虛擬友情。吳佳輝 (2004) 的研究結果發現，當獲得較多現實社會支持時，較不會因網路人際支持的依賴而提高網路成癮的反應；相反的，獲得現實社會支持較低，則容易依賴網路支持，產生網路成癮傾向。

#### 四、人際關係與手機成癮

Geser (2006) 針對青少年手機依賴的研究發現，擁有越多的手機互動的朋友，與簡訊的數量、通話時間，每月的電話費成正比，且有更高程度的手機依賴。Itom與Okabed (2003) 的研究指出，手機的通話和簡訊可用來顯示青少年人際關

係的結果，但為了維護人際關係產生過度的使用行為。王佳煌（2005）的研究也指出，青少年常彼此使用手機，收發轉傳簡訊，以分享的儀式表現出他們對友誼的重視。收發簡訊數量與撥接手機次數的多寡，象徵他們的地位、分量與自我價值及人際關係的好壞，但往往產生過度使用手機的行為。Bond（2010）在一項兒童手機應用研究中得出結論，手機是孩童維護和管理人際關係的基本工具，且有助於增強同儕關係，為了維繫良好的人際關係，孩童會花較多時間在傳送訊息，語音通話上。Hakoama與Hakoyama（2011）研究發現，與朋友密切的關係會提高手機的重要性，導致一些病理依賴程度，而青少年維護社交禮儀頻繁的使用手機導致沉迷訊息的問題備受關注。

根據上述整理出過去人際關係相關研究結果顯示，人際關係的不同，可用來預測網路成癮及手機成癮的情形。本研究透過人際關係量表，分別探討與網路成癮及手機成癮之間的相關性。



## 第五節 資訊焦慮

此一部分主要介紹何謂資訊焦慮，透過資訊焦慮的理論基礎希望能進一步探討網路成癮者及手機成癮者是否和資訊焦慮的程度具有相關性。

### 一、資訊焦慮的定義

隨著資訊科技的迅速發展與資訊量爆炸性的增長，資訊科技為我們這個時代帶來了便利的溝通管道、多元的傳播媒介，甚至是全新的經濟生產模式，人們的日常生活，也因資訊技術的進步與網際網路的暢通，促使了全面性的改變。但人們在不斷產生新資訊的同時，另一方面卻發展技術來過濾成長快速的資料量，以便於選擇，科技的不斷發展卻又助長了資料量的大量增加，就這樣的陷入無窮的輪迴之中，而所謂的「資訊焦慮」，就是在這樣的情形之下產生出來。

資訊焦慮一詞定義最早在 Wurman (1994) 資訊焦慮書中提到，這個資訊狂熱的社會已經讓我們開始出現一種病症，其症狀表徵是偏執地迫使自己遍讀一切可讀之物，當吸收的閱讀量超過消化所需的能量時，超出的部分日積月累，最後因壓力與過度刺激轉化為所謂的資訊焦慮。Wurman 進一步將資訊焦慮成因分成五個特性，分別為不了解資訊、資訊過載、不知道某項資訊是否存在、不知道哪裡可以找到資訊及不知道使用何種方式尋找資訊，人們在這些特性下導致資訊焦慮症狀的產生，如圖 2-1。

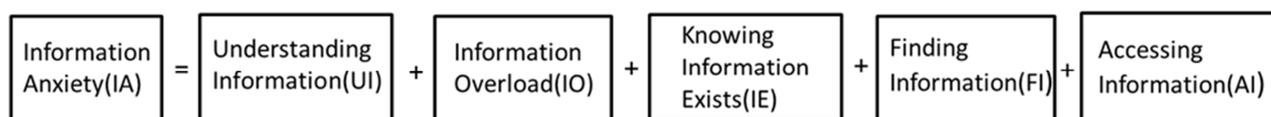


圖 2-1 資訊焦慮組成因素

Shenk (1997) 提到，我們如今正面臨了資訊高速公路所帶來的各種生態危險。雖然電腦網路與各式發達的科技產品為我們這個時代的商業、文化與政治挹注了無數的新事物，但是它也造成了空前的壓力、沮喪與在文化上可能的危險分裂；

越來越無法自拔的感官刺激文化、資料庫科技的濫用誤用；電視節目的分鏡越來越細，催眠性越來越強，傳播媒體的數量與種類越來越多，讓人難以負荷。

McCarthy (1999) 認為資訊焦慮是覺得不能跟上他人的腳步、讀得不夠快、不知道如何找到自己需要的資訊，並且沒有時間去消化…等所產生的焦慮症狀。

國內學者方面，董素蘭 (1999) 也在「傳播新科技對社會的影響中」一文中指出，伴隨廿一世紀資訊社會而來的許多相關問題，其中資訊焦慮症的現象已成為社會問題，影響青少年甚巨，不容忽視。紀建良、鄭依萍 (2001) 指出資訊焦慮的情形可以區分為兩種，一種是由於資訊量過多而產生焦慮的心理，並在選擇上沒有應變能力；另一種則是因為對於資訊科技所帶來「沒有盡頭的進步」感到焦慮，由於資訊科技發展所造成的資訊爆炸，使得個人沒有辦法確定自己是否已經掌握了「所有」或「新」的資訊。

## 二、資訊焦慮的成因

資訊焦慮的出現與資訊科技的進步、網際網路的普及與傳播媒體的急速發展有密切關係，由這些因素醞釀出資訊焦慮形成的背景，更塑造出今日的資訊社會，而資訊焦慮的是如何產生的，許多學者對其成因有不同的看法。

國外學者方面，Dunant與Porter (1999) 認為如果我們試圖要找出「資訊焦慮」的原因，或許應該先討論資訊的一個重要特性，即資訊具有的「無必然性 (improbability) 也就是說一旦我們猜到句子中的下一個字是什麼，那麼這個字就不是資訊；如果我們確知書中下一頁會說什麼，那麼這本書就不夠新穎，資訊是從各種「無必然性」的選擇中提出新的事實，一個新資訊越無可置信、越不可知，則越具有參考價值；相對地，也造成我們對於新資訊需求若渴的現象，在我們越難以獲得新資訊時，我們就越容易因此而產生焦慮感。Wurman (1994) 則認為資訊焦慮症的產生是因為在「我們真正瞭解的」與「我們以為應該瞭解的」之間有一道越來越寬的鴻溝，資訊焦慮是資料與知識間的黑洞，當我們無法從資料中得到我們所需要的，焦慮感便油然而生，他認為引發資訊焦慮的情況有以下

幾種：如不瞭解資訊、覺得要瞭解的資訊多得無法負荷、不知道某種資訊是否存在、不知道那裡可以找到資訊、確切知道那裡可以找到資訊卻不得其門而入...等，而每個人都患有某種程度的資訊焦慮症。

國內研究方面，崔斐韻(2004)歸納出資訊焦慮的成因可能有四種，分別為：  
1.資訊超載、資訊量過多。2.不知道該如何運用與轉化資訊。3.無法面對自己的資訊不足與資訊處理能力薄弱的焦慮。4.資訊被他人篩選與掌控的焦慮。曹錦丹、賀偉(2007)資訊焦慮的產生源於人們所理解的內容與人們期望自己應該理解的內容之間的差距。精神科醫師許正典(2007)認為資訊焦慮症原因特別是與工作有關係。這類型的人通常會不斷需要新資訊，三不五時就要注意一下有無新信件或有沒有人找他說話。如果沒有資訊來源，他就會非常的焦慮。

### 三、資訊焦慮的表現型式與明顯症狀

根據上述資訊焦慮的來源與成因，個體可能會產生許多資訊焦慮的行為，並表現在日常生活中，如：不斷地看電視、收電子郵件，瀏覽網頁...等，希望能接收到所有資訊，不願意漏掉任何資訊。學者們也針對這些資訊焦慮的症狀，歸納出其之表現型式與可能行為：

Wurman(2001)與皮介鄭與李景(2002)提出資訊焦慮存在著下列四種表現型式：

1. 由於不能與生活中存在的資訊量保持同步而產生的尷尬。
2. 我們每天大量接受、不斷更新的資訊往往只是凌駕於質量轉移之上的數量，但卻被我們認為極其重要，值得花費大量時間去閱讀並構造了整個文化制度，而他們最缺乏的是最珍貴的資訊形式—真知灼見。
3. 由於沒有良好的時事知識，腦袋裡沒有裝上足夠所謂的「資訊」而引起的罪惡感。
4. 目前存在著一種以「先知先覺」為自豪的危險風氣，大多數情況下，人們只對事件的細節而不是背後的意義感興趣。(崔斐韻，2004)

#### 四、資訊焦慮與網路成癮

過去針對資訊焦慮和網路成癮之間相關因素的研究較少，而資訊焦慮是一種焦慮感容易使人漫無目的的在網路資料庫中搜尋訊息，並感覺無力、失去理智的 (Bawden & Robinson, 2008)。Wurman (1994) 在資訊焦慮一書提到，現代人除了睡覺的時間外幾乎都掛在網路上，每天面對如此海量的資訊，且偏執地迫使自己在網路上遍讀一切可讀之物，但資訊隨著時間迅速的增長，當吸收的閱讀量超過消化所需的能量時，超載的資訊產生壓力與過度刺激轉化為所謂的資訊焦慮。而資訊焦慮程度較高的人更容易產生長時間無止盡的資訊搜尋行為。Wurman 提出資訊焦慮此一共同病症為：不斷地看電視、收電子郵件，長時間的瀏覽網頁... 等，希望能接收到所有資訊，來減輕自己的焦慮。Saisan (2012) 也提到，受到網路上龐大的資訊擠壓所產生的焦慮症，類似強迫症，會導致過度的檢查電子郵件和強迫性的網路使用來分散自己的注意力和內心的憂慮和恐懼。而 Ferraro、Caci 與 D'Amico (2007) 的研究也提到造成網路成癮的典型特徵是躁動、焦慮，需要長時間的使用網路來滿足上網的渴望。Zrock (2011) 資訊快速流通所造成的壓力，容易讓人患有某種程度的焦慮，例如當你遠離你的 Facebook 太久，會感到不安並且產生非自主性的上網欲望。Anxiety UK 的一項研究顯示，資訊科技的進步使人們壓力增加，許多人在度假伴隨著隨時必須使用電腦、手機的焦慮，讓人們感到不安和不堪重負，而這樣生活的變化正是造成網路成癮原因的其中之一 (Trewe, 2012)。

國內有關資訊焦慮的相關研究方面，游森期 (2001) 發現焦慮感較高的人會藉由上網來減輕自身焦慮，但是後來卻過度依賴網路，造成網路成癮。精神科醫師陳國華 (2002) 提到網路成癮症之症狀包括因資訊缺乏恐慌所導致的焦慮，會害怕資訊不足而不停地網路漫遊或搜尋資訊。崔斐韻 (2004) 在大學生資訊焦慮的研究中也發現，日常生活中資訊焦慮程度較高的人，網路使用時間比一般人高。聯合新聞網 (2007) 的報導指出資訊焦慮症是現代人常出現的毛病，這類型的人

通常會不斷需要新資訊，三不五時就要注意一下有無新信件或有沒有人找他說話。如果沒有資訊來源，他就會非常的焦慮。根據上述資料顯示資訊焦慮的所帶來的特性為網路成癮的成因之一，資訊焦慮程度較高的人，因隨時隨地的掌控新資訊，需要長時間的瀏覽網路，容易產生網路成癮的症狀，因此本研究將驗證資訊焦慮與網路成癮之間的相關性，並提出建議及討論。

## 五、資訊焦慮與手機成癮

由於智慧型手機成癮研究不多，過去資訊焦慮與手機成癮之相關研究甚少，本研究根據智慧型手機成癮現象與過去學者研究文獻進行推論，智慧型手機的網路功能與社群網路所造成的效應，想要隨時知道流行新知，想要隨時了解朋友狀態，想要隨時知道產業動態，深怕漏掉重要資訊而顯得自己無知，此正符合Dunant與Porter（1999）所提出「資訊焦慮」的原因，資訊具有的無必然性，也就是說一旦我們猜到句子中的下一個字是什麼，那麼這個字就不是資訊，一個新資訊越無可置信、越不可知，則越具有參考價值；相對也造成我們對於新資訊需求若渴的現象，使人們更新自己資訊的同時焦慮感也隨之提高，資訊焦慮的程度越高則更難停止無法自拔的手機使用，這樣的惡性循環下最終導致手機成癮的情況。Perlow（2012）的一項手機成癮的研究表示，有70%的受訪者他們一個小時內檢查一次自己的手機、56%的人睡前一個小時要檢查手機、48%的人在週五和週六晚上檢查、51%的人在休假中檢查、44%的受訪者表示如果停止使用手機將感受到一個極大的焦慮，隨著越來越焦慮的心情會讓他們更渴望去使用手機。這樣的研究結果顯示焦慮感會促使手機的使用。流行病學研究也表明，城市人口中大約5%的人會得焦慮症，且在資訊焦慮症狀中提到，資訊焦慮的人一個小時要檢查五遍以上手機，哪怕去深山老林度假也一樣，當發現沒有人來電或來簡訊時，有很深的失落感、資訊焦慮者每天使用手機，反覆檢查郵件(美國林氏生物科技網，2008)。Gillina West（2013）的一項手機成癮研究中發現，85%的受訪者睡前需要檢查手機，而其中有3/4的人需要手機伴隨在身邊才能入眠，受訪者也表示，

如果他們停止使用手機則會感受到恐慌及焦慮，他們渴望透過智慧型手機隨時掌握新訊息，來減輕他們的焦慮感。

本研究主要在經由對資訊焦慮相關資料與文獻的探討，歸納出資訊焦慮的現象與可能成因，建構資訊焦慮的層面，以作為本研究的理論參考依據，分別探討與網路成癮及手機成癮之間的相關性。



### 第三章 研究方法

#### 第一節 研究架構

本研究根據研究目的和過去文獻探討，以大學生的網路成癮、手機成癮為依變項，人格特質、人際關係、資訊焦慮為自變項所構成的研究架構，如圖 3-1。

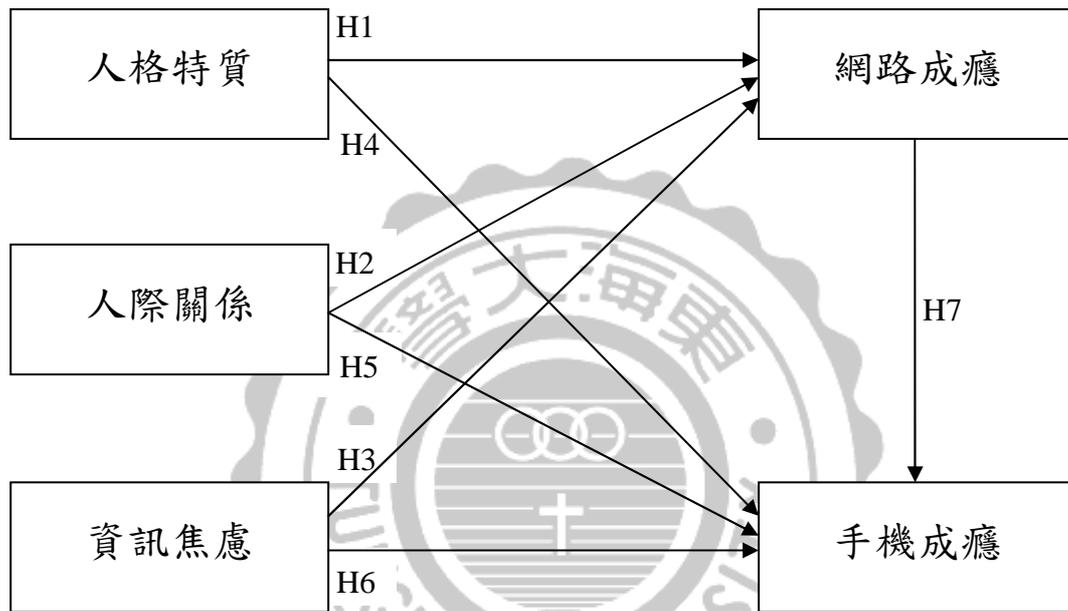


圖 3-1 研究架構

## 第二節 研究假說

1.在人格特質與網路成癮相關之研究方面，根據 Young 與 Rodgers (1998) 的研究中使用 16 人格特質量表來測量對網路使用有依賴性的人，發現較高的抽象思考能力、高獨立自主性、情緒敏感易激動，等人格特質可以用來預測網路成癮症狀的發生。而 Loytsker 與 Aiello (1997) 在網路成癮傾向與人格特質的關聯發現，有較高無聊傾向、較寂寞、高社會焦慮與高私我意識的人較容易網路成癮。Piedmont (1998) 指出，物質性成癮者具有較高度的神經質，以及較低的謹慎性及和善性。Rice 與 Marlacy (2008) 的研究表示內向人格特質較容易產生網路成癮。游森期(2001)使用五大人格特質量表的研究結果顯示網路成癮高危險群在「神經質」、「外向性」及「經驗開放性」的人格特質量表中得分較高，且其較為憂鬱及焦慮。因此本研究根據上述學者們的研究結果作為論文的研究基礎推論出第一個假說：

H1、大學生之人格特質對網路成癮傾向有顯著的相關性。

H1a、大學生人格特質中的外向性與網路成癮有顯著的負相關。

H1b、大學生人格特質中的和善性與網路成癮有顯著的負相關。

H1c、大學生人格特質中的謹慎性與網路成癮有顯著的負相關。

H1d、大學生人格特質中的神經質與網路成癮有顯著的負相關。

H1e、大學生人格特質中的經驗開放性與網路成癮有顯著的負相關。

2.在人際關係與網路成癮相關之研究方面，Young (1996) 研究中提到，網路成癮者的現實人際關係通常較差，進而將網路視為一種社會連結與建立人際關係的管道，並且較傾向網路社交。Kandel (1998) 也提到，網路成癮者由於在現實生活中缺乏社會支持，無法得到愛與隸屬需求的滿足，因而轉往網路尋求虛擬友誼、建立虛擬人際關係，以逃避生活中適應不良的狀況，如人際關係不佳、挫折、憂鬱等。Young 與 Rodgers (1998) 的研究更進一步證實網路成癮者具有偏好獨來獨往、並且對別人的評價過度敏感、對社交場合不適應、社交管道有限，

等高度社會焦慮的特質。Suler (1996) 也提到，現實人際較差的人較常利用網路來拓展人際關係與發展友誼，且更依賴網路人際關係以取代現實生活中的人際關係中缺乏的溫暖和支持。Anderson (1999) 針對大學生網路成癮的研究結果顯示，大學生若因現實人際較差轉而花費較多的時間在網路人際互動上，成癮的可能性也就越高。本研究根據上述學者們的研究結果作為論文的研究基礎推論出第二個假說：

H2、大學生之人際關係與網路成癮有顯著之負相關。

3. 資訊焦慮是一種焦慮感容易使人漫無目的的在網路資料庫中搜尋訊息，並感覺無力、失去理智的 (Bawden; Robinson, 2008)。Wurman (1994) 提出資訊焦慮此一共同病症為：不斷地看電視、收電子郵件，長時間的瀏覽網頁...等，希望能接收到所有資訊，來減輕自己的焦慮。Saisan, etc (2012) 也提到，受到網路上龐大的資訊擠壓所產生的焦慮症，類似強迫症，會導致過度的檢查電子郵件和強迫性的網路使用來分散自己的注意力和內心的憂慮和恐懼。而 Ferraro, Caci, D'Amico (2007) 的研究也提到網路成癮的典型特徵是躁動、焦慮，需要長時間的使用網路來滿足上網的渴望。Zrock (2011) 資訊快速流通所造成的壓力，容易讓人患有某種程度的焦慮，例如當你遠離你的 Facebook 太久，會感到不安並且產生非自主性的上網欲望。Anxiety UK 的一項研究顯示，資訊科技的進步使人們壓力增加，許多人在度假伴隨著隨時必須使用電腦、手機的焦慮，讓人們感到不安和不堪重負，而這樣生活的變化正是造成網路成癮原因的其中之一 (Marti Trewe, 2012)。根據上述資料顯示資訊焦慮的所帶來的特性為網路成癮的成因之一，資訊焦慮程度較高的人，因隨時隨地的掌控新資訊，需要長時間的瀏覽網路，容易產生網路成癮的症狀，本研究根據此推出第三個假說：

H3、大學生之資訊焦慮與網路成癮有顯著之正相關。

4.在人格特質與手機成癮之研究方面，Bianchi 與 Phillips (2005) 的研究表示外向性人格特質能作為手機異常使用行為的預測因素。Butt 與 Phillips (2008) 在手機依賴的研究中發現，外向性人格會花較多時間在通話和變換手機鈴聲及背景上，神經質和不謹慎的人格會花較多時間在簡訊的收發上，而和善性較低的人會容易對手機遊戲產生依賴。Busko (2008) 的研究發現神經質容易焦慮的人格特質會有比較高的手機依賴性與濫用傾向。Yen (2009) 也提出人格特質較為憂鬱的青少年越有手機依賴的可能性。Billieux、Linden 與 Rochat (2008) 的研究也發現衝動性格中的高迫切感和低恆心毅力可以有效預測手機依賴傾向。Ezoe (2009) 發現，外向性，神經質，和不健康的生活方式，與日本學生的手機的依賴呈正相關。Chittaranjan、Blom 與 Gatica-Perez (2011) 在智慧型手機相關研究中表示經驗開放性高的人會有較多通話和簡訊次數，且有較高的應用程式使用率。本研究根據上述學者們的研究結果作為論文的研究基礎推論出第四個假說：

H4、大學生人格特質對手機成癮有顯著的相關性。

H4a、大學生人格特質中的外向性對手機成癮有顯著的正相關。

H4b、大學生人格特質中的和善性對手機成癮有顯著的負相關。

H4c、大學生人格特質中的謹慎性對手機成癮有顯著的負相關。

H4d、大學生人格特質中的神經質對手機成癮有顯著的正相關。

H4e、大學生人格特質中的經驗開放性對手機成癮有顯著的正相關。

5.在人際關係與手機成癮的相關研究方面，Geser (2006) 針對青少年手機依賴的研究發現，擁有越多的手機互動的朋友，與簡訊的數量、通話時間，每月的電話費成正比，且有更程度的手機依賴。Itom 與 Okabed (2003) 的研究發現手機的通話和簡訊可用來顯示青少年人際關係的結果。王佳煌 (2005) 的研究也指出，青少年常彼此使用手機，收發轉傳簡訊，以分享的儀式表現出他們對友誼的重視。收發簡訊數量與撥接手機次數的多寡，象徵他們的地位、分量與自我價值及人際關係的好壞，但往往過度使用手機產生問題的手機使用行為。Bond

(2010)在一項兒童手機應用研究中得出結論，手機是孩童維護和管理人際關係的基本工具，且有助於增強同儕關係，為了維繫良好的人際關係，孩童會花較多時間在傳送訊息和語音通話上。Hakoama 與 Hakoyama (2011) 研究發現與朋友密切的關係會提高手機的重要性，導致一些病理依賴程度，而青少年維護社交禮儀頻繁的使用手機導致沉迷訊息的問題備受關注。但研究都只針對手機通話與訊息等社交功能，而近年來隨著智慧型手機的成長與普及，手機所提供的特性就不單只有通話與訊息容易造成成癮，結合社群網路的智慧型手機讓人們隨時隨地的與朋友互動，更加滿足了人們維繫情感的需求。本研究根據上述學者們的研究結果作為論文的研究基礎推論出第五個假說：

H5、大學生之人際關係與手機成癮有顯著之正相關。

6.過去資訊焦慮與手機成癮之相關研究甚少，本研究根據智慧型手機成癮現象與過去學者提出的資訊焦慮文獻進行推論，智慧型手機的網路功能與社群網站結合所產生的效應，想要隨時知道流行新知，想要隨時了解朋友狀態，想要隨時知道產業動態，深怕漏掉什麼資訊顯得自己無知，正符合 Dunant 與 Porter(1999) 所提出「資訊焦慮」的特性。而 Perlow(2012)的一項手機成癮的研究結果顯示，有 44%的受訪者表示如果停止使用手機將感受到一個極大的焦慮，隨著越來越焦慮的心情會讓他們更渴望去使用手機。這樣的研究結果顯示焦慮感會促使手機的使用。流行病學研究也指出，城市人口中大約 5%的人會得焦慮症，且在資訊焦慮症狀中提到，資訊焦慮的人一個小時要檢查五遍以上手機，哪怕去深山老林度假也一樣，當發現沒有人來電或來簡訊時，有很深的失落感、資訊焦慮者每天使用手機，反復檢查郵件。West (2013) 的一項手機成癮研究中發現，85%的受訪者睡前需要檢查手機，而其中有 3/4 的人需要手機伴隨在身邊才能入眠，受訪者也表示，如果他們停止使用手機則會感受到恐慌及焦慮，他們渴望透過智慧型手機隨時掌握新訊息，來減輕他們的焦慮感。本研究根據上述學者們的研究結果作為論文的研究基礎推論出第六個假說：

H6、大學生之資訊焦慮與手機成癮有顯著之正相關。

7.智慧型手機，滿足了人們在資訊、娛樂、社交等方面的需求，使得網路與人們生活的各個層面更加緊密結合，但值得關注的是智慧型手機帶給人們智慧便利的同時，讓使用者容易隨時隨地的沉浸於網路世界中。國外研究網路不當使用行為的調查網站發現，網路成癮的人比任何人都更依賴自己的手機（Online Bad Habit, 2011）。而手輕薄容易攜帶的特點使得它比個人電腦更具誘惑力，它容易讓人們產生難以控制的習慣，網路成癮的人更會容易沉迷於自己的智慧型手機（Fitzgerald, 2012）。而林口長庚精神科主治醫師張家銘（2011）說網路成癮症有分「娛樂型」、「資訊型」和「社交型」三種，而智慧型手機正好結合了這三種功能，讓使用者非常容易成癮。根據上述學者研究與專家報導顯示網路成癮者更容易不當的使用智慧型手機，因此推論網路成癮症狀愈嚴重的人會正向影響其手機成癮，並提出第七個假說：

H7、大學生之網路成癮與手機成癮有顯著之正相關。

### 第三節 研究對象

本研究以臺灣北、中、南部地區公私立之大學生為研究對象。採紙本問卷發放共 420 名大學生進行取樣。回收檢查有漏題或無效的樣本，扣除後共計 344 份為有效樣本，有效回收率達約 81.9%。在性別方面男生樣本數為 179 人，女生為 165 人各占百分比分別為 52.1%與 47.9%。

### 第四節 研究工具

本研究採用問卷調查法，以台灣地區大學生為樣本，採用「IAT 網路成癮量表」、「TMD 手機依賴量表」、「BFI-10 人格特質量表」、「TRI 人際關係量表」、「資訊焦慮量表」為研究工具，並使用紙本問卷。調查大學生網際網路及智慧型手

機使用及成癮行為的現況，並分析網路成癮、手機成癮與大學生人格特質、人際關係、資訊焦慮間的相關性，藉此驗證假說。

### 一、網路成癮量表

本研究所使用的網路成癮量表，根據 Young (1996) 所編製的 IAT (Internet Addiction Test) 網路成癮量表，編擬出 20 題的問卷內容。採用 Likert 式六點量表，此量表依據個人得分程度，將選項分為「總是」、「經常」、「偶爾」、「曾經」、「很少」、「從不」，分數越高者代表網路成癮越嚴重。

#### 信效度檢驗

為了解是否可靠性和有效性，需要透過信度檢定，採用內部一致性，分別求出各因素的 Cronbach's  $\alpha$  值。結果顯示量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.926，高於 0.7 代表問卷之信度良好(Cronbach, 1951)。接著檢測網路成癮問卷的有效性與否，本研究以驗證性因素分析檢驗網路成癮之效度，各題項之因素負荷量皆達到 0.5，所累計的總變異量達到了 63.065%，顯示量表具有良好的建構效度，說明網路成癮構面能有效代表受測者的網路成癮程度。

### 二、手機成癮量表

本研究所使用的手機成癮量表，是翻譯自西班牙學者 Chóliz M. (2012) 所發展的「手機依賴問卷」The Test of Mobile Phone Dependence (TMD)，用以判定受測者手機使用是否達到手機成癮的標準。Chóliz M. 編擬出 22 題的問卷內容。採用 Likert 式五點量表，此量表依據個人得分程度，將選項分為「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」，分數越高者，代表手機成癮越嚴重。

#### 信效度檢驗

為了解手機成癮量表是否可靠性和有效性，需要透過信度檢定，採用內部一致性，分別求出各因素的 Cronbach's  $\alpha$  值。結果顯示總量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.937，高於 0.7 代表問卷之信度良好。接著檢測手機成癮量表的有效性與否，本研究以驗證性因素分析檢驗手機依賴量表之效度，各題項之因素負荷量皆達到

0.5，所累計的總變異量達到 56.854%，顯示本量表具有良好的建構效度，說明手機成癮構面能有效代表受測者的手機成癮程度。

### 三、人格特質量表

五大人格特質量表翻譯自 Rammstedt 與 Johnb (2006) 所編制的五大人格特質簡短版問卷 Big Five Inventory-10 簡稱 (BFI-10)，共 10 題的問卷內容。採用 Likert 式五點量表，此量表依據個人得分程度，將選項分為「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」。

#### 信效度檢驗

為了解人格特質量表是否可靠性和有效性，需要透過信度檢定，採用內部一致性，分別求出各因素的 Cronbach's  $\alpha$  值。結果顯示總量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.781，各項因素約在 0.727 到 0.790 之間，均高於 0.7 代表問卷之信度良好。所進行的是主成分分析，使用除坡圖抽取五個因素層面，採取最大變異法進行轉軸，結果如表 3-1。因素負荷量皆達到 0.5 以上的標準，無題目需刪除，可解釋的總變異量為 81.24%。顯示人格特質量表具有良好的建構效度，說明人格特質構面能有效代表受測者的人格特質。

表 3-1 人格特質量表信效度分析表

因素	題號	因素負荷	Cronbach's $\alpha$	總解釋變異量
外向性	1	0.807	0.780	81.24%
	6	0.785		
和善性	2	0.740	0.736	
	7	0.790		
謹慎性	3	0.812	0.780	
	8	0.864		
神經質	4	0.905	0.790	
	9	0.898		
經驗開放性	5	0.869	0.727	
	10	0.858		
總量表題數 10 題			0.781	

### 四、人際關係量表

人際關係量表翻譯自義大利學者Bracken(1993)編制的「人際關係量表」(Test of Interpersonal Relationships, TRI)，量表共有35題採用Likert式四點量表，此量表依據個人得分程度，將選項分為「非常同意」、「同意」、「不同意」、「非常不同意」，分數越高者，代表人際關係越好。

#### 信效度檢驗

為了解人際關係量表是否可靠性和有效性，需要透過信度檢定，採用內部一致性，分別求出各因素的Cronbach's  $\alpha$ 值。結果顯示量表的Cronbach's  $\alpha$ 值為0.903，高於0.7代表問卷之信度良好。接著檢測人際關係問卷的有效性與否，本研究以驗證性因素分析檢驗人際關係之效度，各題項之因素負荷量皆達到0.5，所累計的總變異量達到了56.854%，顯示本量表具有良好的建構效度，說明人際關係構面能有效代表受測者的人際關係情形。

#### 五、資訊焦慮量表

資訊焦慮量表翻譯自Girard(2004)根據Wurman(1994)在Information Anxiety一書中所提到的五個構面為基礎所發展成的「資訊焦慮量表」，量表共有5題採情境式回答，每題問項使用Likert式五點量表，分數越高者，代表資訊焦慮程度越高。

#### 信效度檢驗

為了解資訊焦慮量表是否可靠性和有效性，需要透過信度檢定，採用內部一致性，分別求出各因素的Cronbach's  $\alpha$ 值。結果顯示資訊焦慮量表Cronbach's  $\alpha$ 值為0.810，均高於0.7代表問卷之信度良好。接著檢測資訊焦慮問卷的有效性與否，本研究以驗證性因素分析檢驗資訊焦慮之效度，各因素負荷量皆達到0.5，累計的總變異量達到了57.180%，顯示本量表具有良好的建構效度，說明資訊焦慮構面能有效代表受測者的資訊焦慮情形。

## 第四章 研究結果

本章首先將填答者樣本收集之資料做整理歸納，使用 SPSS Statistics 18 統計軟體作為資料分析的工具，首先將問卷資料依據研究目的和研究架構，以敘述統計對受測者的背景變項做分析，接著使用迴歸分析針對不同自變項與應變項的相關性做檢定來驗證假說。

### 第一節 敘述性統計分析

針對參與調查者的基本資料進行背景分析和百分比的分配情況(表4-1)：全體受測者的人數為344人，男性的人數為179人，占整體比例的52.1%；女性人數為165人，占整體比例的47.9%，整體人數樣本尚為平均。以系別來分，管理學院的人數占整體26.5%，為人數比例最多的學院；其次為理學院20.3%，藝術學院的比例略低為1.5%，其餘學院比例皆差不多。在年級方面，一年級的人數佔16.0%，二年級的人數佔31.4%，三年級的人數佔34.0%，四年級的人數佔17.7%，以二、三年級為最多，一、四年級佔的比例差不多。

表 4-1 受測大學生基本資料概述表 (n=344)

性別	個數	百分比
男	179	52.1
女	165	47.9
年級	個數	百分比
3	117	34.0
2	108	31.4
4	61	17.7
1	55	16.0

5	3	0.9
科系	人數	百分比
管理學院	91	26.5
理學院	70	20.3
其它	48	14.0
法學院	43	12.5
工學院	35	10.2
社會科學院	29	8.4
文學院	23	6.7
藝術學院	5	1.5

網路使用時間方面(表4-2), 3~6 小時為39.8%的最高比例, 其次為1~3 小時(31.7%)、6~9 小時(13.7)。而12~15小時及15小時以上的比例最低。網路使用天數方面(表4-1-2), 7天為74.7%的最高比例, 其次為6天(10.5%), 其餘使用天數之比例皆差不多, 而使用網路天數1天的比例最低。在網路使用行為方面(表4-1-2), 搜尋資料(21.95%)為最多人使用的項目, 其次為寫作業(18.37%)及聯絡朋友(15.39%), 玩線上遊戲(9.93%)、看影片或多媒體(9.63%)的比例皆差不多, 顯示大學生使用網路的用途主要在課業及社交方面, 休閒娛樂為其次。

表 4-2 受測大學生網路使用摘要表

網路使用時間	個數	百分比
3~6 小時	137	39.8
1~3 小時	109	31.7
6~9 小時	47	13.7

9~12 小時	25	7.3
不到1 小時	10	2.9
15小時以上	10	2.9
12~15 小時	6	1.7
<hr/>		
網路使用天數	個數	百分比
<hr/>		
7天	257	74.7
6天	36	10.5
5天	16	4.7
2天	13	3.8
4天	10	2.9
3天	7	2.0
1天	5	1.5
<hr/>		
網路使用行為	個數	百分比
<hr/>		
搜尋資料	221	21.95
寫作業	185	18.37
聯絡朋友	155	15.39
玩線上遊戲	100	9.93
看影片或多媒體	97	9.63
休閒娛樂	81	8.04
收發電子郵件	64	6.36
購物	52	5.16
獲得各種新知	44	4.37
認識新朋友	8	0.79
<hr/>		

手機使用時間方面分為通話及非通話(表4-3)，在手機通話時間方面少於30分鐘為61.3%的最高比例，其次為30分鐘~1小時(18.0%)、1~3小時(7.3%)，而超過9小時以上及7~9小時的比例最低。在使用手機非通話時間上1~3小時(38.7%)的比例最高，而一小時以上的比例比通話功能高，顯示大學生使用手機非通話功能比例高於通話。在手機使用行為方面(表4-1-3)，打電話、傳簡訊(24.38%)為最多人使用的項目，其次為上網(22.99%)，接著為玩遊戲(12.94%)、社群交友(12.24%)、聽音樂(11.14%)、多媒體應用(9.35%)，等娛樂功能，顯示大學生使用手機的功能愈來愈多元，現在的手機不僅只用來通話，智慧型手機提供了大學生多元的需求。

表 4-3 受測大學生手機使用摘要表

手機通話時間	個數	百分比
少於30 分鐘	211	61.3
30 分鐘~1 小時	62	18.0
1~3 小時	25	7.3
3~5 小時	20	5.8
5~7 小時	14	4.1
超過9小時以上	7	2.0
7~9 小時	5	1.5
手機非通話時間	個數	百分比
1~3 小時	133	38.7
不到1 小時	84	24.4
3~6 小時	67	19.5
6~9 小時	35	10.2
9~12 小時	18	5.2

12~15 小時	5	1.5
15小時以上	2	0.6
<hr/>		
手機使用行為	個數	百分比
<hr/>		
打電話、傳簡訊	245	24.38
上網	231	22.99
玩遊戲	130	12.94
交友	123	12.24
聽音樂	112	11.14
多媒體應用（照相、錄影）	94	9.35
觀看影片	25	2.49
多功能應用程式（字典）	17	1.69
文書（記帳、行程安排）	15	1.49
地圖定位系統	10	1.00
其他	2	0.20
上網購物	1	0.10
<hr/>		

在性別與網路成癮方面（表4-4），本研究透過單因子變異數分析了解性別與網路成癮之相關性，利用F檢定來檢測發現性別與網路成癮呈現相關性，而男性網路成癮平均得分比女性高，顯示性別差異可以用來預測網路成癮（陳淑惠，1999；周倩，1999；韓佩凌，2000；游森期，2001；Morahan-Martin & Schumacher, 2000）。

表 4-4 性別與網路成癮之單因子變異數分析表

來源	平方和	自由度	平均平方和	F
組間	4474.419 <sup>a</sup>	1	4474.419	18.887***
組內	81019.302	342	236.899	

總和 593234.000 344

\* p<0.05 \*\*\*p<0.001

性別	平均數	標準誤差
男	41.861	1.147
女	34.640	1.202

性別與手機成癮方面(表 4-5)，本研究透過單因子變異數分析，以不同性別來分析手機成癮的差異情況，利用 F 檢定來檢測，在性別方面(F= 0.030, P = 0.862)未達顯著，顯示性別與手機成癮沒有相關性。

表 4-5 性別與手機成癮之單因子變異數分析表

	平方和	自由度	平均平方和	F
組間	6.621	1	6.621	.030
組內	74431.611	342	217.636	
總和	74438.233	343		

\* p<0.05 \*\*\*p<0.001

## 第二節 研究參與者網路成癮之迴歸分析

本章節要探討網路成癮與研究變數間是否有關係，本研究透過多元迴歸的方式，了解人格特質、人際關係、資訊焦慮對於網路成癮之影響。結果顯示，總體解釋網路成癮得分的變異量53.0% (F = 54.038, p< 0.05)，如表4-6。在顯著性方面，人格特質中的外向性、神經質、經驗開放性的P值結果分別為0.000(t= -4.963)、0.000、0.003達顯著水準，所以H1a、H1d、H1e成立，而和善性、謹慎性的P值結果為0.907 (t= -0.117) 及0.517 (t= -0.649) 未達顯著水準，所以H1b、H1c不成立，結果顯示人格特質中的外向性與網路成癮呈現負相關，神經質及經驗開放性與網路成癮呈正相關，所以H1部分假說成立。在人際關係與網路成癮的相關

性方面，P值結果為0.000 ( $t = -4.225$ ) 達顯著水準，結果顯示人際關係與網路成癮達顯著的負相關，所以H2成立。資訊焦慮與網路成癮的相關性方面，P值結果為0.000達顯著水準，結果顯示資訊焦慮與網路成癮達顯著的正相關，所以H3成立。

表 4-6 人格特質、人際關係、資訊焦慮對大學生網路成癮多元迴歸分析摘要表

模式	R	R <sup>2</sup>	調過後的 R <sup>2</sup>	F檢定
網路成癮	.728 <sup>a</sup>	.530	.520	54.038***

\*  $p < 0.05$  \*\*\* $p < 0.001$

模式	未標準化係數		標準化係數	
	$\beta$	估計標準誤差	$\beta$	t
(常數)	38.649	7.763		4.978
外向性	-3.171	0.639	-0.280	-4.963***
和善性	-0.076	0.647	-0.007	-0.117
謹慎性	-0.335	0.516	-0.033	-0.649
神經質	1.615	0.416	0.160	3.884***
經驗開放	1.464	0.493	0.128	2.970**
人際關係	-0.264	0.063	-0.175	-4.225***
資訊焦慮	2.169	0.222	0.440	9.761***

\*  $p < 0.05$  \*\*\* $p < 0.001$

### 第三節 參與者之手機成癮之迴歸分析

本章節要探討手機成癮與研究變數間的相關性，透過多元迴歸的方式，了解人格特質、人際關係、資訊焦慮、網路成癮對於手機成癮之影響。結果顯示，總體解釋手機成癮得分的變異量63.3% ( $F = 72.380$ ,  $p < 0.05$ )，如表4-7。在顯著性

方面，人格特質中的外向性、謹慎性、神經質、經驗開放性的P值結果分別為0.000、0.031 ( $t = -2.160$ )、0.004、0.000皆達顯著水準，所以H4a、H4c、H4d、H4e成立，而和善性的P值結果分別為0.705未達顯著水準，所以H4b不成立，結果顯示人格特質中的外向性、神經質、經驗開放性與手機成癮呈正相關，而謹慎性與手機成癮呈負相關，所以H4部分假說成立。在人際關係與手機成癮的相關性方面，P值結果為0.066未達顯著水準，結果顯示人際關係與手機成癮未達顯著的正相關，所以H5不成立。資訊焦慮與手機成癮的相關性方面，P值結果為0.000達顯著水準，結果顯示資訊焦慮與手機成癮達顯著的正相關，所以H6成立。網路成癮與手機成癮的相關性方面，P值結果為0.000達顯著水準，結果顯示網路成癮與手機成癮達顯著的正相關。

表 4-7 人格特質、人際關係、資訊焦慮、網路成癮對大學生手機成癮多元迴歸分析摘要表

模式	R	R <sup>2</sup>	調過後的 R <sup>2</sup>	F檢定
1	.796 <sup>a</sup>	.633	.625	72.380***

\* p<0.05 \*\*\*p<0.001

模式		未標準化係數		標準化係數	
		$\beta$	估計標準誤差	$\beta$	t
1	(常數)	-37.643	6.636		-5.673***
	外向性	2.996	0.546	0.284	5.488***
	友善性	0.202	0.534	0.019	0.379
	謹慎性	-0.920	0.426	-0.097	-2.160*
	神經質	1.014	0.350	0.107	2.893*
	經驗開放	1.754	0.412	0.164	4.259***

人際關係	0.098	0.053	0.069	1.846
資訊焦慮	1.548	0.208	0.337	7.457***
網路成癮	0.375	0.045	0.402	8.344***

\* p<0.05 \*\*\*p<0.001

#### 第四節 研究結果驗證討論

從本章節的統計分析可得知，不同人格特質對網路及手機成癮有部分相關，人際關係與網路成癮有顯著的影響，但人際關係對於手機成癮的結果並不顯著。而資訊焦慮的程度對於網路及手機成癮皆有相關的影響，最後網路成癮對手機成癮的結果也呈顯著的影響。本研究對此提出的假設，對照研究的成果進行假設的驗證，如表4-8。

表 4-8 整體假說檢定結果

假說	內容	結果
H1a	大學生人格特質中的外向性與網路成癮有顯著負相關。	成立
H1b	大學生人格特質中的和善性與網路成癮有顯著負相關。	不成立
H1c	大學生人格特質中的謹慎性與網路成癮有顯著負相關。	不成立
H1d	大學生人格特質中的神經質與網路成癮有顯著正相關。	成立
H1e	大學生人格特質中的經驗開放性與網路成癮有顯著正相關。	成立
H2	大學生之人際關係與網路成癮有顯著負相關。	成立
H3	大學生之資訊焦慮與網路成癮有顯著正相關。	成立
H4a	大學生人格特質中的外向性對手機成癮有顯著正相關。	成立
H4b	大學生人格特質中的和善性對手機成癮有顯著負相關。	不成立
H4c	大學生人格特質中的謹慎性對手機成癮有顯著負相關。	成立
H4d	大學生人格特質中的神經質對手機成癮有顯著正相關。	成立
H4e	大學生人格特質中的經驗開放性對手機成癮有顯著正相關。	成立

H5	大學生之人際關係與手機成癮有顯著正相關。	不成立
H6	大學生之資訊焦慮與手機成癮有顯著正相關。	成立
H7	網路成癮與手機成癮有顯著正相關。	成立

整體而言，研究結果，部分的人格特質對網路及手機成癮沒有顯著的相關性，且人際關係對手機成癮沒有顯著的影響，與研究假說不符合，另外其餘變數皆獲得支持，以上原因將於下章節更進一步探討分析。



## 第五章 結果與討論

### 第一節 研究結論

本研究根據過去學者的研究作為理論基礎，利用網路成癮量表、手機依賴量表、人格特質量表、人際關係量表、資訊焦慮量表進行調查之後，分析不同相關因素對於受測大學生的影響，並利用多元線性迴歸分析進行實證，結果如下所示：

#### 一、人格特質和網路成癮有部分相關：

在以往網路成癮的研究認為不同人格特質的人，會有不同網路成癮的情形，根據本研究的統計結果，兩者間只有部分的相關性，外向性與網路成癮呈負相關，神經質、經驗開放性與網路成癮呈正相關，這個部分與過去學者的研究結果一致（Piedmont, 1998；Rice & Marlacy, 2008；游森期, 2001）。雖然網路成癮者在和善性得分較低，但是直接效果不顯著與游森期（2003）的研究結果一致。而謹慎方面，網際網路近年來發展已趨近成熟，在健全的機制與環境下，使用網際網路的風險大幅降低，謹慎性的高低不會影響網路的使用行為，所以謹慎性與網路成癮可能比較沒有相關性。此結果有待後續研究加以驗證。因此本研究結果人格特質和網路成癮呈部分相關性。

#### 二、人際關係和網路成癮呈現負相關：

根據以往網路成癮的研究結果認為較差的人際關係與網路成癮有直接的影響（Young, 1996; Kandel, 1998；Young & Rodgers, 1998年; Suler, 1996；Anderson, 1999；Chia-Yi Liu & Feng & Yang Kuo, 2007）。本研究的發現與過去結果是一致的，推論可能由於人際關係不佳缺乏社會支持或情感寄託的大學生，在現實生活中交朋友其實較不容易，在網路上交朋友相對容易多了，因此轉而在網路上交朋友、擴展人際關係，以尋求缺乏社會支持或情感寄託，導致過度的網路依賴進而產生成癮。因此本研究結果人際關係與網路成癮呈負相關性。

#### 三、資訊焦慮和網路成癮呈現正相關：

本研究結果發現，資訊焦慮與網路成癮有明顯的相關性，資訊焦慮程度越高的人，網路成癮傾向也就越高。推論資訊焦慮的人需要隨時掌握新資訊來減輕焦慮，但資訊在網際網路上迅速的流通助長了資訊的大量增加，導致人們永遠有讀不完的新資訊，隨著焦慮感與網路使用持續的惡性循環下進而產生網路成癮的症狀。所以資訊焦慮可以作為網路成癮的預測因素。因此本研究結果資訊焦慮與網路成癮呈正相關性。

#### 四、人格特質和手機成癮有部分相關:

過去手機成癮的研究認為某些特定人格特質的人容易產生異常手機使用行為。而本研究的統計結果發現，兩者間只有部分相關，外向性、神經質、經驗開放性與手機成癮呈正相關，這個部分與過去的研究結果一至 (Bianchi & Phillips, 2005 ; Butt & Phillips, 2008; Busko, 2008; Gokul Chittaranjan & Jan Blom & Daniel Gatica-Perez, 2011)。而謹慎性與手機成癮呈負相關，本研究推論手機有著較貼近真實人際互動的通話功能，導致謹慎性較高的人，使用手機時較會顧慮對現實的影響，因此較不容易產生依賴 (Butt & Phillips, 2008)。而手機成癮的人在友善性的得分較高，但是直接效果不顯著，所以較無法作為手機成癮的預測因素，因此本研究結果人格特質與手機成癮呈部分相關性。

#### 五、人際關係和手機成癮並非相關:

在以往手機成癮的研究認為人際關係較佳的人，會有更程度的手機成癮，但本研究的統計結果發現，手機成癮的人在入際關係量表上的得分較高，但相關性並不顯著。和過去傳統手機相關研究不同的是，智慧型手機結合豐富多媒體及網路功能，不只滿足了人們社交的需求，智慧手機便捷多元的功能讓所有人沉迷其中。智慧型手機就像一台小型可以隨身攜帶的電腦，讓不擅於人際互動，現實人際關係較差的人會隨時隨地的沉迷在手機裡的網路或遊戲世界中。韓國公共行政暨安全部 (2013) 的一項調查報告中顯示，人際關係遇到挫折的人，會以長時間使用智慧型手機、長時間上網排解他們心理及情緒上的壓力 (教育部電子報，

2013)。所以人際關係差的人也是手機成癮的高危險群之一。因此人際關係的好壞可能無法作為智慧型手機成癮的預測因素。此結果有待後續研究加以驗證。

#### 六、資訊焦慮和手機成癮呈現相關:

本研究結果發現，資訊焦慮程度較高的人，手機成癮的傾向較高，顯示人們可能因為資訊焦慮所帶來的特性:不了解資訊、資訊量過於龐大、不知道需要的資訊是否存在、不知道哪裡可以找到資訊及不知道使用何種方式尋找資訊

(Wurman, 1994)。在這特性下產生嚴重的資訊焦慮，為了減輕這些焦慮感使得更渴望透過手機來獲得更多新訊息。導致人們重複性的收 E-mail、更新社交網站狀態、查看手機訊息，導致無法自拔的手機使用進而產生成癮的症狀。因此假說成立，資訊焦慮與手機成癮成正相關性。

#### 七、網路成癮和手機成癮呈現相關:

本研究結果發現，網路成癮與手機成癮的分析結果有顯著的正相關性，智慧型手機的出現促使了網路與人們生活的各個層面更加緊密結合，智慧型手機輕巧容易攜帶的特性，讓使用者更容易隨時隨地的沉迷於網路世界中，而長時間過度使用智慧型手機上網，進而產生手機成癮。因此假說成立，網路成癮與手機成癮成正相關性。

#### 八、綜合以上結論:

隨著手機的進步演化至今的智慧型手機，部分過去傳統手機成癮的因素無法完全推論至智慧型手機的成癮（性別差異、人際關係、人格特質）。另外，在資訊迅速流通的環境下，人們都患有有一定程度的資訊焦慮，為了避免產生網路及手機的成癮，找到正確的方法減輕焦慮感是很重要的。最後，結合網路的智慧型手機的確帶給我們生活中許多便利，但要注意的是隨時隨地使用手機的情況下，容易產生網路及手機的成癮症狀。在研究貢獻方面，根據過去報導與研究顯示，網路成癮及手機成癮會影響大學生在課堂上的學習成效，為預防成癮情形，課堂導

師及家長可以藉由本研究所提出之三個因素，關心他們的人格發展、交友狀況與資訊焦慮情形，進一步了解及預防成癮情形的發生。

## 第二節 研究限制及建議未來發展相關研究之方向

此章節於綜合前述各章節結果，在研究過程得到之相關發現，統整為本研究的建議部分，以下將提出對未來研究之建議，作為未來研究者之參考。

### 一、研究對象

本研究的研究樣本侷限於大學生，因此研究的成果無法推論至所有族群。建議未來的研究方向可加入高中小學生、上班族、退休族，等。比較各族群間的差異性，推論出更具說服力和學術價值之理論。

### 二、研究方法

本研究主要採用問卷調查法，以量化的方式進行資料蒐集，以瞭解大學生的性格特質、人際關係、資訊焦慮與網路成癮、手機成癮是否有顯著差異。但受限於問卷調查法的限制，受訪者可能較無法完全瞭解問題的情境脈絡，所得的資料可能過於片面。因此建議可以採質性的研究方法如：觀察法、專家訪談法，使研究結果更能符合實際現況並往上提升研究效度，以彌補量化研究之缺失。

## 參考文獻

- Achilles G. Theodorson ( 1996 ) .A comprehensive lexicon of the terminology of sociology and related sciences.
- Admin ( 2011 ) Internet Addiction on Latest Mobiles , *Online Bad Habit*.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. ( 1936 ). Trait-names: *A psycho-lexical study*. Albany, NY: Psychological Review Company.
- Anderson, K. J. ( 1999 ) . Internet use among college students: An exploratory study.Retrieved September 13,2006.
- Armstrong, L., Phillips, J., & Saling, L. ( 2000 ) . Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537–550.
- Beard, K. W.& Wolf, E. M. ( 2001 ) .Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*,4 ( 3 ) ,377-383.
- Beatrice Rammstedt & Oliver P. John( 2006 ) . Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German . *Journal of Research in Personality*,203-212
- Bernaau, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. ( 2009 ). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college strdents: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25, 1182-1187.
- Bianchi, A., & Phillips, G. J. ( 2005 ) . Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8,39-51.
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. ( 2008b ) . The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22 ( 9 ) , 1195-1210.
- Bond, E. ( 2010 ). Managing mobile relationships: Children's perception of the impact of the mobile phone on relationships in their everyday lives. *Childhood*, 17, 514-

529.

- Brammer (1993) .The helping relationship: Process and skills.
- Brenner, V. (1997) . Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychol. Rep.* 80: 879–882.
- Busko, M. (2008) .Anxiety linked with increased cell-phone dependence, abuse. Medscape Medical News.
- Cattell, R. B.(1946). The description and measurement of personality. New York, NY: Harcourt, Brace, & World.
- Chia-Yi Liu&Feng-Yang Kuo(2007) .A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory.
- Chóliz M.(2012) .Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence(TMD) *Prog Health Sci*, Vol 2 , No1 Test Mobile Phone Addiction.
- Chóliz M., Villanueva V., Chóliz M. C.(2009) .Ellos, ellas y su móvil: uso, abuso del teléfono óvil en la adolescencia. *Rev Esp Drogodep*; 34: 74–88.
- Chou, C., & Hsiao, M. C.(2000) . Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. *Computers and Education*, 35(1), 65–80.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992) . Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5-13.
- Cronbach (1951) . Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika* 16 (3) : 297–334.
- D. Bawden and L. Robinson (2008) .The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies, *Journal of Information Science*, in press.
- Dennis McCafferty (2011) . IT Management Slideshow: Smartphone Addiction: Nine Telltale Signs , CIOInsight.

- Dunant, S. & Porter, R. (1999) . The age of anxiety. UK: Vingo press.
- Ezoe, S. and Morimoto, K. (1994) . Behavioral lifestyle and mental health status of Japanese factory workers. *Preventive Medicine*, 23, 98-105.
- female university students. *Japanese Journal of Hygiene*, 59, 383-386.
- Ferraro G, Caci B, D'Amico A, Di Blasi M. (2007) .Internet addiction disorder: an Italian study.*Cyberpsychol Behav.* 2007 Apr;10 (2) :170-5.
- Fortunati L, Katz JE, Riccini R. (2003) . Mediating the human body: Technology, communication and fashion. Manwah (New Jersey): Lawrence Erlbaum; 2003. Chapter 8, Mobile phone tribes: Youth and social identity; p. 87-92.
- Geser, H. (2006) . Pre-teen cell phone adoption: Consequences for later patterns of phone usage and involvement. *Sociology in Switzerland: Sociology of the Mobile phone.*
- Gillian West.(2013) .Smartphone addiction on the rise with one in ten now reliant on their handset.
- Goldberg, I. (1995) . Internet addiction disorder.
- Goldberg, I. (1996) . Are you suffering from internet addiction disorder?
- Grace McCarthy (1999) . Getting to Know Your Non-Users. *Library Management* 15:30–34.
- Greenfield, D. N. (1999) . Virtual addiction: Help for net heads, cyber freaks, and those who love them. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Griffiths, M.D. (1995) .Technological addictions. *Clinical Psychology Fourm*,76,14-19.
- Griffiths,M. (1998) .Internet addiction:Does it really exist? In J.Gackenbach,Psychology and the Internet: Intrapersonal,interpersonal,and transpersonal implications.

- H. Rheingold (1993) . The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley.
- Habit.Galton, F. (1884) . “Measurement of Character. ”Fortnightly Review, 36, pp.179-185.
- Heider F. (1958) . The psychology of interpersonal relations. New York: Wiley, 322 p.
- Homans, George C. (1974) . Social Behaviour: Its Elementary Forms. Rev. ed. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Igarashi T, Motoyoshi T, Takai J, Yoshida T. (2008) .No mobile, no life: Self-perception and textmessage dependence among Japanese high school students. *Comp Human Behav.* 4:2311-24.
- Itom& Okabed (2003) . Paper presented at the conference: 'Front Stage-Back Stage: Mobile Communication and the Renegotiation of the social Sphere', June 22-24, Grimstad, Norway.
- Jenaro & Flores & Gomez-vela & Gonzalez-gil & Caballo (2007) Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates Addiction *.Research and Theory*, Volume 15, Number 3, January 2007 , pp. 309-320 (12)
- Joanna Saisan (2011) .M.S.W., Melinda Smith, M.A., LawrenceRobinson, and Jeanne Segal, Ph.D. October. Internet Addiction Signs, Symptoms, Treatment, and Self-Help.
- Kandell, J. J. (1998) .Internet addiction on campus:The volunerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*,1 (1) ,11-17.
- Keith Davis (1972) .Human behavior at work; human relations and organizational behavior.
- Leslie A. Perlow (2012) .Sleeping with Your Smartphone: How to Break the 24/7 Habit and Change the Way You Work.

- Loytsker, J., & Aiello, J. R. (1997). Internet addiction and its personality correlates. Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Washington, DC.
- Marti Trewe (2012). Study: social media fueling anxiety, stress, internet addiction, Anxiety UK.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–96. Retrieved from
- Mikiyasu Hakoama & Shotaro Hakoyama (2011). The impact of cell phone use on social networking and development among college student. The American Association of Behavioral and Social Sciences Journal. *The AABSS Journal*, Volume 15.
- Min Kwon, Joon-Yeop Lee, Wang-Youn Won, Jae-Woo Park, Jung-Ah Min, Changtae Hahn, Xinyu Gu, Ji-Hye Choi, Dai-Jin Kim. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). Volume 8, Issue 2.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use.
- N. B. Ellison, C. Steinfield, and Lampe, C. (2007). "The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites." *Journal of Computer-Mediated Communication*, vol 12, pp.1143-1168.
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574-583.
- Per Kittelsen & Jason (2012). Smartphone Addiction: Nine Telltale Signs. *IOVision*, issue 51.
- Petrie, H., & Gunn, D. (1998). Internet "addiction": The effects of sex, age, depression, and introversion. Paper presented at the British Psychological

Society, London.

Piedmont, R. L. (1998). The revised NEO personality inventory. New York: Plenum Press.

Rice L., Markey M. P.(2008). The role of extraversion and neuroticism in influencing anxiety following computer mediated interactions. *Personality and individual differences*; (46) : 35-39.

Richard Saul Wurman (1994). Information Anxiety.

Roget, P. M. (1911). Roget's International Thesaurus. Cromwell, New York, USA.

Sandy Fitzgerald (2012). Internet Addiction: It's Not Just in Your Head.

Schutz (1958). W.C. FIRO: A Three Dimensional Theory of Interpersonal Behavior. New York, NY: Holt, Rinehart, & Winston.

Schutz (1973). Foundations of special relativity: kinematic axioms for Minkowski space-time.

Shenk. (1997). Data smog: Surviving the information glut.

Suler, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "Palace".

Suler, J. (1998). Computer and Cyberspace Addiction. ; Kraut, R., Patterson M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist*, 53,1017-1031.

Sullivan (1953). The Interpersonal Theory of Psychiatry. W. W.Norton, New York, USA.

Theodore M.Newcomb. (1953). An Approach to the Study of Communicative Acts.

Toda, M., Monden, K., Kubo, K., & Morimoto, K.(2004). Cellular phone dependence tendency.

- Valkart, H. (1964) .A dictionary of the social science, In Julius Could and William L. Kalb (Eds.) , *Complied under the Awspices of UNESCO*, 14, 508-516.
- Wurman, R. S. (2001) . *Information Anxiety 2*. Indianapolis, Ind.
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C.F., Liu, S.C., & Ko, C. H. (2009) . Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan.
- Young, K. S. (1996) . Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.
- Young, K.S. & Rogers, R. C. (1998) . The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*,1 (1) ,25-28.
- Young, K.S.(2001) . Surfing not studying: dealing with internet addiction on campus.
- Zrock (2011) . Facebook Separation Anxiety Disorder.
- 〈手機成癮〉，〈互動百科〉，線上資料，  
<http://www.baikewiki.com/wiki/%E6%89%8B%E6%9C%BA%E6%88%90%E7%98%BE>
- 王佳煌 (2005)，《手機社會學》。臺北市，學富文化。
- 王淑鏗 (2008)，《從依賴行為的觀點探討國中生手機使用——以宜蘭縣為例》，佛光大學未來學系碩士論文，未出版。
- 王嵩音 (2007)，〈網路使用之態度、動機與影響〉，《資訊社會研究》，57-85。
- 〈台灣無線網路使用調查報告〉，《台網中心電子報》。線上資料，財團法人台灣網路資訊中心，<http://statistics.twnic.net.tw/item04.htm>。
- 皮介鄭、李景 (2002)，〈資訊時代如何治癒資訊焦慮症——讀沃爾姆先生的「資訊飢渴：資訊選取、表達與透析」〉，《資訊傳播與圖書館學》，8(3)，95-97。
- 朱美慧 (2000)，《我國大專學生個人特性、網路使用行為與網路成癮關係之研究》，大葉大學資訊管理研究所碩士論文，未出版。

- 吳佳輝 (2004),〈社會支持對網路成癮的影響〉。《資訊社會研究》, 173-189。
- 周倩 (1998) ,〈我國學生電腦網路沈迷現象之整合研究—子計畫二：網路沈迷現象的心理病理之教育傳播觀點研究〉,行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 周榮、周倩 (1997) 〈網路上癮現象、網路使用行為與傳播快感經驗之相關性初探。〉, 中華傳播學會年會論文。
- 林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞 (2005)。〈不同成人依附型態大學生在網路成癮傾向上之差異〉, 中華心理衛生學刊.18, 93-119。
- 〈青少年手機成癮調查〉。線上資料, 金車教育基金會, <http://kingcar.org.tw/newsDetail.php?id=38>, 2011/5/18。
- 李昌倏(2012) 〈南韓爭論手機、網路成癮是否已成疾政府提防治措施〉, 教育部電子報第 547 期, 線上資料, [http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows\\_sn=11875](http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=11875), 2013/01/17。
- 柯俊銘 (2009a) 〈手機成癮就是愛哈啦〉, 自由電子報, 線上資料, <http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/sep/14/today-family1.htm>, 2009/09/14。
- 柯俊銘 (2009b) 〈你有...手機成癮症?〉, 聯合新聞網, 線上資料, [http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=186211](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=186211), 2009/03/26。
- 〈手機依賴是一種心理疾病嗎〉,《科學生活》科技日報, 線上資料, [http://big5.gov.cn/gate/big5/www.gov.cn/fwxx/kp/2011-09/21/content\\_1952663.htm](http://big5.gov.cn/gate/big5/www.gov.cn/fwxx/kp/2011-09/21/content_1952663.htm), 2011/09/21。
- 紀建良、鄭依萍 (2001), 根植於樂土的夢魘—論資訊焦慮與資訊社會, 當代, 172, 60-67。
- 〈英國青少年使用智慧型手機成癮現況〉, 教育部電子報第 475 期, 線上資料, [http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows\\_sn=8218](http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=8218), 2011/08/25。

- 秦振家 (2011),〈消費者 vs.供應商全紀錄行動裝置平台供需觀點大對抗〉,《創新發現雜誌》。
- 崔斐韻 (2004),《大學生資訊焦慮與因應方式之研究：以南部地區為例》,國立高雄師範大學教育學系碩士論文,未出版。
- 張宏文 (1996),實用人際關係學,商鼎出版。
- 張春興 (1989),張氏心理學辭典,東華出版。
- 郭欣怡 (1998),《網路世界的我與我們—網路使用者之心理特性與網路人際關係特性初探》,國立臺灣大學心理研究所碩士論文,未出版。
- 陳怡靜、陳再興 (2007) 〈網路成癮症威力嚇死人〉,聯合新聞網,線上資料,  
[http://mag.udn.com/mag/digital/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=88703](http://mag.udn.com/mag/digital/storypage.jsp?f_ART_ID=88703)。
- 陳國華 (2002),網路的合理使用與網路沉迷之預防。
- 陳淑惠 (1999),〈我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究：網路沉迷現象的心理病理之初探〉,行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 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》,45:279-294。
- 陳皎眉、鍾思嘉 (1986),人際關係,幼獅文化事業公司。
- 陳韻如 (1994),理情團體諮商對國中入際孤立學生理性思考、自我概念及人際關係效果之研究,國立高雄師範大學教育學系碩士論文,未出版。
- 陳麒龍 (2000),國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究,屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文,未出版。
- 〈測測你的資訊焦慮程度〉,美國林氏生物科技網,線上資料,  
<http://www.lampainoff.com/cn/Hliveshow.asp?MessageID=67>,2008/07/27
- 游森期 (2001),大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之研究,彰化師範大學教育研究所碩士論文,未出版。
- 游森期 (2003),臺灣地區大學生人格特質、網路成癮、憂鬱與焦慮之結構方程

式模式檢定，*教育與心理研究*（26:3期），502-522。

楊國樞（1984），〈青年的人際關係〉，《*中國論壇*》，204，10-26。

董素蘭（1999），*傳播與現代社會*，五南出版社。

廖婉沂（2008），*青少年手機使用與成癮因素之探討*，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版。

網路使用行為調查，全方位市場調查，線上資料，

<https://sites.google.com/site/alldimensionsrc/wang-lu-shi-yong-xing-wei-diao-cha>，2012/7/26。

蕭銘鈞（1998），*台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探*，國立交通大學傳播研究所碩士論文，未出版。

戴怡君（1999），*使用網際網路進行互動者特質之探索*，南華管理學院教育社會學研究所碩士論文，未出版。

謝龍卿、黃德祥（2004），〈青少年網路成癮與生活壓力之相關研究〉，《*彰化師大教育學報*》，6-7，29-62。

韓佩凌（2000），*台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響*，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版。

## 附錄 網路及手機使用狀況調查問卷

各位同學：

您好，本問卷主要針對您「網路及手機使用狀況」進行調查。請同學花一點時間，逐項依序作答，您的作答資料僅為學術研究之用途，絕對保密，請依據真實自身經驗和狀況來填寫，並請確認無漏掉任何的題目。非常感謝您的協助！

祝 學業進步

東海大學資訊管理研究所

指導教授 吳金山 博士

研究生 蕭銘賢 敬上

### 第一部分:基本資料

1. 性別：男 女
2. 年齡：18歲以下 18-21歲 21-25歲 25-30歲 30歲以上
3. 您的就讀年級：一年級 二年級 三年級 四年級 其它\_\_\_\_\_
4. 就讀科系：管理(商)學院 工學院 理學院 文學院 社會科學院 法學院 農學院 藝術學院 其它\_\_\_\_\_
5. 請問您每天使用網路的時間？  
不到1小時 1~3小時 3~6小時 6~9小時 9~12小時 12~15小時  
15小時以上
6. 請問您一個禮拜使用網路天數？不滿1天 1~2天 2~3天 3~4天 4~5天  
5~6天 6~7天(含)
7. 請問您使用網路的主要目的或用途為何？（請勾選出主要的前3項）  
搜尋資料 寫作業 玩線上遊戲 購物  
收發電子郵件 聯絡朋友 認識新朋友 獲得各種新知  
看影片或多媒體 休閒娛樂 其它\_\_\_\_\_
8. 請問您是否使用智慧型手機？是 否
9. 請問您平均每天花多少時間在手機通話上？少於30分鐘 30分鐘~1小時  
1~3小時 3~5小時 5~7小時 7~9小時 超過9小時以上
10. 請問您平均每天花多少時間使用手機在非通話上(如:上網、玩遊戲)：不到1小時  
1~3小時 3~6小時 6~9小時 9~12小時 12~15小時 15小時以上
11. 請問您使用手機主要目的或用途為何？（請勾選出主要的前3項）  
上網 打電話、傳簡訊 玩遊戲 聽音樂 多媒體應用(照相、錄影)  
交友(社群網站、聊天應用程式) 觀看影片 地圖定位系統 多功能應用程式(字典) 文書(記帳、行程安排) 上網購物 其它\_\_\_\_\_

第二部分：

以下問題，請依照個人日常生活中使用網路的情形，在適當的□內打✓

題目敘述	從 不	很 少	曾 經	偶 爾	經 常	總 是
1. 我使用網路常會超過原先預期的時間。	<input type="checkbox"/>					
2. 我會因為上網而忽略掉要做的事情。	<input type="checkbox"/>					
3. 我寧願上網而不與親密朋友待在一起	<input type="checkbox"/>					
4. 我經常透過網路來認識新朋友。	<input type="checkbox"/>					
5. 我的朋友和家人會抱怨我上網時間太長。	<input type="checkbox"/>					
6. 我因為上網影響了學校課業。	<input type="checkbox"/>					
7. 我會不顧身邊待辦的事情而繼續上網。	<input type="checkbox"/>					
8. 我因為上網影響到我的日常生活。	<input type="checkbox"/>					
9. 我常擔心網上的隱私(如帳號密碼、真實姓名)被人知道。	<input type="checkbox"/>					
10. 我會因為心情不好而去上網。	<input type="checkbox"/>					
11. 一旦離開網路後我就會渴望下一次上網。	<input type="checkbox"/>					
12. 如果無法上網我會覺得生活空虛、無聊。	<input type="checkbox"/>					
13. 別人打擾我上網，我會發脾氣。	<input type="checkbox"/>					
14. 我常常熬夜上網。	<input type="checkbox"/>					
15. 我在離開網路後會依然想著網路上的事情。	<input type="checkbox"/>					
16. 我在上網時會對自己說：就再玩一會。	<input type="checkbox"/>					
17. 我曾想過減少上網的時間，但都失敗了	<input type="checkbox"/>					
18. 我會對其他人隱瞞上網花了多少時間。	<input type="checkbox"/>					
19. 我寧願上網而不願意和朋友們出去玩。	<input type="checkbox"/>					
20. 如果不上網，我會變得焦躁不安，一旦能上網了， 就不會焦躁不安了。	<input type="checkbox"/>					

第三部分：

以下問題，請依照個人日常生活中使用手機的情形，在適當的□內打✓

題目敘述	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 我曾經被提醒使用手機的頻率太頻繁了。	<input type="checkbox"/>				
2. 我曾經試過限制自己使用手機但卻無法堅持下去。	<input type="checkbox"/>				
3. 我曾經和我的父母或其他家庭成員爭論手機的費用。	<input type="checkbox"/>				
4. 我花很多時間使用手機上網或傳送訊息。	<input type="checkbox"/>				
5. 我在一天內使用手機發送超過5個訊息(簡訊、聊天程式)。	<input type="checkbox"/>				
6. 我因為使用手機而晚睡或是睡眠不足。	<input type="checkbox"/>				
7. 我花在手機上的費用超出我意料之外(通話費用、簡訊費用、網路服務費用)。	<input type="checkbox"/>				
8. 當我無聊時我會使用手機打發時間。	<input type="checkbox"/>				
9. 我在任何情況下都在使用手機(吃飯時、當別人在跟我說話時)。	<input type="checkbox"/>				
10. 我曾經因為手機的花費而受到批評(通話費用、簡訊費用、網路服務費用)。	<input type="checkbox"/>				
11. 有一段時間沒使用手機我就會感覺需要打電話給某人、發送訊息或是上網。	<input type="checkbox"/>				
12. 在我拿到手機之後，通話次數大大的增加。	<input type="checkbox"/>				
13. 假如我的手機壞了需要修理很長一段時間，我會感到非常難過。	<input type="checkbox"/>				
14. 我需要使用手機的次數越來越頻繁。	<input type="checkbox"/>				
15. 當手機不在我身邊時我的心情會非常的糟。	<input type="checkbox"/>				
16. 當手機在我身邊時我完全無法停止使用它。	<input type="checkbox"/>				
17. 當我拿到手機時，傳送的訊息越來越多。	<input type="checkbox"/>				
18. 我起床的第一件事情就是使用手機。	<input type="checkbox"/>				
19. 比起第一次買手機時，現在我花越來越多的錢在手機上。	<input type="checkbox"/>				
20. 我覺得我無法在一個星期內完全不使用手機。	<input type="checkbox"/>				
21. 當我感到寂寞時我會使用手機(打電話、傳訊息、上網)。	<input type="checkbox"/>				
22. 我現在就想使用手機。	<input type="checkbox"/>				

第四部分:

以下問題，請依照日常生活中對自我了解的情形，在適當的□內打✓

題目敘述	非常				非常
	不	不	普	同	
	同	同	通	意	同
	意	意	意	意	意
1. 我認為我是保守的。	<input type="checkbox"/>				
2. 我認為我是值得信賴的。	<input type="checkbox"/>				
3. 我認為我是有點懶惰的。	<input type="checkbox"/>				
4. 我認為我很會處理壓力問題。	<input type="checkbox"/>				
5. 我認為我幾乎沒有藝文興趣。	<input type="checkbox"/>				
6. 我認為我是外向、善於交際的。	<input type="checkbox"/>				
7. 我認為我是容易挑剔別人的。	<input type="checkbox"/>				
8. 我認為我做事很徹底。	<input type="checkbox"/>				
9. 我認為我很容易緊張。	<input type="checkbox"/>				
10. 我認為我有豐富的想像力。	<input type="checkbox"/>				
11. 我認為我對其他人是體貼且和善的。	<input type="checkbox"/>				

第五部分:

以下問題，請依照個人日常生活中與他人相處的情形，在適當的□內打✓

題目敘述	非常				非常
	不	不	同	同	
	同	同	意	意	同
	意	意	意	意	意
1. 我非常了解我的朋友。	<input type="checkbox"/>				
2. 我喜歡花時間與朋友相處。	<input type="checkbox"/>				
3. 如果別人欺負我朋友，我會警告他	<input type="checkbox"/>				
4. 我會公平的對待他人。	<input type="checkbox"/>				
5. 我感覺到朋友在利用我。	<input type="checkbox"/>				
6. 當我買東西時，會參考朋友的意見。	<input type="checkbox"/>				
7. 如果我的朋友濫用藥物，我會擔心並且勸告他。	<input type="checkbox"/>				

題目敘述	非 常 不 同 意	不 同 意	同 意	非 常 同 意
8. 當我獨自一人時，會尋找朋友陪伴。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我的朋友能給予我信任及信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我感覺我沒有朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我很依賴朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 當我與朋友相處時，能表達真實的感受(感情)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我的快樂是來自於朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我的朋友對我來說是很重要的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 當我感到難過時，我的朋友會陪伴我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我的價值觀與朋友相類似。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我喜歡與朋友緊密的關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 與朋友在一起時，我會感到愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 當我遇到問題時我會尋求朋友幫忙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我無法誠實對待他人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我很容易接納他人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我對待他人很熱情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我很容易受到他人的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 當朋友遇到困難我會盡力去幫忙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我認為我有很多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我認為我的朋友都很瞭解我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我喜歡跟朋友交談。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我尊重我的朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 我會和朋友一起分擔煩惱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我常批評別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我把朋友當作我的榜樣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 當我和朋友相處不好時我會難過。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我能理解和接受他人講的話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我會跟朋友透漏我的秘密。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我的朋友們常常對我感到失望。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第六部分:請你(妳)觀看下列兩個敘述後,並依照日常生活中的實際的情形,在適當的□內打✓。

敘述一、:假如老師要求你蒐集歷年來學長/姊的專題論文相關資訊,分析研究趨勢並製作成一份報告。在這種情況下,完成報告可能會出現的問題,你有多同意/不同意以下的語句?

題目敘述	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我不了解這個報告有哪些相關資訊。	<input type="checkbox"/>				
2. 搜尋到的資訊量太多可能使我不知所措。	<input type="checkbox"/>				
3. 我不知完成報告所需要的資訊是否存在。	<input type="checkbox"/>				
4. 我不知道哪裡可以搜尋到報告所需要的資訊。	<input type="checkbox"/>				
5. 我知道有這個資訊可以來完成報告,但我不知道使用何種方式尋找。	<input type="checkbox"/>				

敘述二、:假如必修課的老師要求你上網找有關資訊焦慮的文獻,並製作成一份資訊焦慮問卷。在這種情況下,完成報告可能會出現的問題,你有多同意/不同意以下的語句?

題目敘述	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我不了解這個報告有哪些相關資訊。	<input type="checkbox"/>				
2. 搜尋到的資訊量太多可能使我不知所措。	<input type="checkbox"/>				
3. 我不知完成報告所需要的資訊是否存在。	<input type="checkbox"/>				
4. 我不知道哪裡可以搜尋到報告所需要的資訊。	<input type="checkbox"/>				
5. 我知道有這個資訊可以來完成報告,但我不知道使用何種方式尋找。	<input type="checkbox"/>				