

第一章 緒論

本章之主要目的在於，透過本研究之研究動機與目的的闡述，以了解本研究之相關背景與研究重要性，並透過研究問題與研究假設的提出，清楚呈現本研究之研究主題。本章一共分為四節，第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題與研究假設，第三節為名詞釋義，第四節為研究方法與步驟。

第一節 研究動機與目的

人類由早期的狩獵為生、到後代的農業時期，社會變遷一直都是以較為緩慢的步調進行。然而，經歷了十九世紀末期的工業革命，人類開始進入了所謂的機械時代，人類的文明呈現倍數成長。到了二十世紀中，電腦的發明開啟了資訊革命的大門，也使得人類的社會發展，呈現出一日千里的快速改變。

西元 1969 年，美國軍方發展出所謂的 ARPANET (Advanced Research Project Agency Network) 的網路研究實驗計畫，成為了網際網路的前身。主要是進行電子郵遞 (e-mail) 的業務 (交通大學校園網路策進會，1995)。由於 ARPANET 的概念引導，美國的國家科學基金會 (National Science Foundation) 於 1985~1986 年間利用 TCP/IP 制訂了 NSFNET (蔡繁燈、黃建隆，1995)。直至今日，NSFNET 仍是全球網路的主幹。

至於國內網際網路的使用，主要是開始於 1991 年 12 月 3 日，教育部電子計算機中心所主導的台灣學術網路 (TANet: Taiwan Academic Network) 與美國普林斯頓大學 JVNCNET 完成了連線開始 (交大校網策進會，1995)。自此之後，台灣的資訊產業快速成長，帶動了 90 年代的網路風潮、人民生活的資訊化，人們

利用網路來接收 E-mail，利用 ICQ 程式軟體認識新朋友，用瀏覽器來獲得各種訊息、進行資料檢索，利用網際網路購買商品，只要坐在電腦之前，便能利用網際網路與世界連線。

事實上，網際網路的發明的確縮短了全球各地人與人之間的距離，也因此促進了所謂的全球化的熱潮，使得我們世界真正的成為一個地球村，各種資料訊息的傳遞能在彈指之間完成，真正達到所謂的『秀才不出門，能知天下事』。人們不但能夠經由網際網路得到世界各地的訊息，同時也能夠在網路上抒發自我的想法，與其他人分享自身的訊息與知識 (Slevin, 2000)。

根據行政院主計處於西元 2002 年統計資料顯示 (見附表 1-1-1)，國內上網人口由民 86 年底的 166 萬人，每一年呈倍數成長，到民 90 年底已經有 755 萬的上網人口。短短 5 年間成長了 4.5 倍以上，上網人口比率也由 6.9% 激增到 33.7%。90 年代的網路風潮帶動了人民生活的資訊化，人們利用網路來接收 E-mail，利用 ICQ、MSN 等線上聊天軟體認識網路朋友，用瀏覽器來獲得各種生活相關資訊，更可利用網路購物、繳款，下載音樂、電影檔案，閱讀即時新聞等，其功能真可算是帶來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。蕃薯藤網站於 1996 年即開始進行網路使用調查報告，其中最新一份 2002 年的調查報告指出，網路使用者平均每週花費 21 個小時使用網路，平均每天花 3 個小時，也就是一天有八分之一的時間花在網路上。同樣的一份調查研究，2001 年網路使用者平均每週上網 20.8 小時，2000 年網路使用者每週平均上網 15.6 小時，1999 年則為 12.5 小時，可見網路使用者平均每週上網時數有逐年遞增的趨勢 (蕃薯藤全球資訊網，1999，2000，2001，2002)。

表 1-1-1 我國網際網路發展概況

主要項目	86 年底	87 年底	88 年底	89 年底	90 年底 ①
網際網路帳號數(萬戶)	43	167	287	465	632
上網人口(萬人)③	166	301	480	627	755
上網人口比率	6.9	13.8	20.6	28.1	33.7
連網主機(萬部)③④	4	35	68	116	229
部/千人	2	16	31	52	103
家庭電腦普及率(戶/百戶)	28	32	39	47	53

資料來源：行政院主計處(2002)。我國通信設備及網際網路發展概況。

然而，就在網際網路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)。聯合新聞網於 2002 年 10 月 19 日的地方新聞中即提到「今天又發生疑似連續打網路遊戲 32 小時猝死事件。男子連○○兩天前進入台中縣一家網咖，今天上午被網咖員工發現死亡在廁所地上，鼻孔還流著鼻血。警方勘驗連身上沒有外傷，現場無打鬥痕跡，排除他殺因素，研判可能日夜坐在電腦前玩網路遊戲導致猝死。」。

網路的使用可能導致成癮，這樣的一個議題已經得到了廣泛的關注(Brenner, 1997)，而上述的個案便極有可能為網路成癮之高危險群之一。最早提出網路成癮症(Internet Addiction Disorder; IAD)的人為美國 Goldberg 醫師，他認為網路成癮者之生活適應問題有：(1)因上網時間過長而大幅改變生活形態、(2)生理或身體活動普遍減少、(3)忽略健康、(4)因上網時間過長而逃避正常活動、(5)因上網時間過長而失眠或改變生活形態(6)社交減少，因而失去朋友(7)忽略家人或朋友(8)拒絕減少上網時間(9)渴望增加上網時間(10)忽略工作或個人責任(Goldberg, 1996)。國外學者 Rasmussen(2000)則認為網路成癮者的症狀便類似於化學藥物成癮或非化學藥物成癮的族群一般，對於網路出現濫用和依賴，同時其生活適應情形會出現以下困難：(1)沒有辦法完成工作、學校、家庭主要的角

色任務。(2)長時間的使用網路但缺乏樂趣。(3)少休息。(4)易怒。(5)沒有使用網路時會感到焦慮。(6)沒有辦法停止、控制過度的網路使用。(7)儘管知道過度使用網路會造成身體、心理和社會的問題，仍然繼續使用網路(Hall & Parsons, 2001 ; Rasmussen, 2000)。在現今網際網路漸漸的佔據了人們生活時間的同時，網路成癮的確是現今所不容忽視的潛在心理疾病之一。

學生是最為容易產生網路成癮問題的族群之一，尤其是大學生，更是高危險群(游森期，2001；徐西森、連廷嘉，2001)。的確，在現在各大專院校努力推動資訊化的前提之下，學生有免費的校園網路可供使用，使得網路取得的便捷性一項，成為大學生活的特色之一。Young (2001)在其另外一篇有關大學生校園網路使用問題的研究中指出，為何大學生會沈迷於網路，其原因有以下幾點：(1)大學生有免費的網路使用權、(2)大學生有較多的空閒時間使用網際網路、(3)大學生較不用接受父母的管教、(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使用網路、(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)各州飲酒的年齡限制提高了，大學生藉網路發洩情緒(8)由於社會的疏離感。大學生容易產生網路成癮的原因其一即網路之易得性(accessibility)，其二為利用網路擴展人際關係(游森期，2001；Young, 2001)。同時，徐西森、連廷嘉(2001)也提到，大學生由於上網的便利性、較為自主的習性、彈性的作息及課業，因此使用網路的情形十分普遍。由以上討論可知，大學生當中確實可能潛伏著為數可觀之網路成癮族群。

而在網路成癮的相關研究方面，多數的研究結果皆指出網路成癮與憂鬱、社會焦慮、生活壓力有顯著的相關性(王郁文，2001；游森期，2000；Young & Rogers, 1998a)。網路成癮有關的心理特質方面的研究結論則推論出，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(韓佩玲，2000；施香如，1998；Kandel, 1998；Young & Rogers, 1998a)。因此，探究大學生生活適應問題與網路成癮之間的關係，將生活適應視為結構方

程模式中影響大學生網路成癮情形之潛在變項，為本研究的研究動機之一。

有關社會支持(Social Support)的相關研究方面，許多的研究皆指出社會支持與生活適應問題之間具有顯著的正相關(王文琪, 1994; 蔡姿娟, 1998)。社會支持對於幫助個人的心理適應與生活適應的效果可分為兩種，一種為直接效果(direct effect)，指的是能夠直接滿足個人心理上的重要需求。另一種為緩衝效果(buffering effect)，緩衝處於壓力情境中的人們的心理壓力、間接的幫助處於壓力中的人們增進心理健康與生活適應(張治遙, 1989; House, 1981)。因此，探討大學生個人所覺知到的社會支持對於其生活適應的影響程度，以及社會支持對於大學生網路成癮的影響程度，將社會支持視為結構方程模式中影響大學生生活適應與網路成癮之潛在變項，為本研究的研究動機之二。

此外，研究網路成癮之相關學者認為，現今工商業社會由於人際較為疏離，使得人們的社會支持難以得到滿足，因而將網路作為社交活動的代替品(King, 1996)。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, 1996; Kandel, 1998)。在這樣的情形之下，卻鮮少有實證研究進行網路成癮、社會支持與生活適應之間關係的探究，加之目前網路成癮的相關研究對於測量工具與成癮現象描述雖都已有相當研究成果，但是對於網路成癮之預防措施、輔導機制等卻仍然尚未研擬(楊蘊哲、梁朝雲, 2001)，因此建立大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式，以了解形成大學生網路成癮之社會心理因素，並作為網路成癮研究以及預防措施、輔導機制之實證性資料，為本研究的研究動機之三。

最後，本研究亦將性別、年級、上網主要採用形式、每週網路使用時間以及主要使用網路動機列為本研究的背景變項，以試圖了解不同性別、年級、上網主要採用形式、每週網路使用時間以及主要使用網路動機的大學生，其網路成癮的情形有無不同，目的為幫助了解大學生網路成癮的分佈狀況，及可能形成網路成癮的背景因素，以作為本研究網路成癮、社會支持與生活適應結構方程模式之相

互應證、並提供學校輔導單位面對網路成癮可能族群時，所需要之參考資料與具體之建議。

綜上所述，本研究之研究目的如下所示：

- 一、了解大學生網路使用行為、網路成癮的情形。
- 二、了解大學生社會支持與生活適應的情形。
- 三、分析不同人口特性、網路使用行為之大學生在網路成癮全量表與各分量表得分的差異情形。
- 四、了解大學生網路成癮、社會支持與生活適應的關係。
- 五、建立大學生網路成癮、社會支持與生活適應等變項之結構方程模式。
- 六、根據研究發現，提出具體可行建議，以作為未來研究與學校輔導工作之參考。

第二節 研究問題與研究假設

根據上述的研究動機與目的，本研究之研究問題與研究假設如下。

一、研究問題

基於前述之說明，研究者提出下列研究問題，並嘗試將研究問題分為大學生一般網路使用者與網路成癮高危險群之網路使用行為、不同背景變項之大學生網路使用者之網路成癮差異性、主要研究變項所建構之理論模式三類。

(一)大學生一般網路使用者與網路成癮高危險群之網路使用行為

1. 大學生一般網路使用者的上網主要採用形式、每週網路使用時間以及主要使

用網路動機的情形如何？

2. 大學生網路成癮高危險群在上網主要採用形式、每週網路使用時間以及主要使用網路動機的情形如何？

(二)不同背景變項之大學生網路使用者之網路成癮差異性

1. 不同性別、年級之大學生網路使用者，其網路成癮差異性如何？
2. 不同上網主要採用形式、每週網路使用時間以及主要使用網路動機之大學生網路使用者，其網路成癮差異性如何？

(三)主要研究變項所建構之理論模式

本研究所建構的「大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式」是否能夠得到回收資料的驗證，是否能夠有效解釋主要研究變項的關係？

二、研究假設

假設一：不同性別、年級之大學生網路使用者，其在網路成癮全量表及各分量表之得分具顯著差異。

假設二：不同上網採用形式、每週上網時間、主要使用網路動機之大學生網路使用者，其在網路成癮全量表及各分量表之得分具顯著差異。

假設三：大學生社會支持對於生活適應具顯著之正向效果。

假設四：大學生社會支持對於網路成癮具顯著之負向效果。

假設五：大學生生活適應對於網路成癮具顯著之負向效果。

假設六：大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式得到驗證，並能夠有效解釋主要研究變項之關係。

第三節 名詞釋義

茲將本研究中的重要名詞之定義敘述及界定如下。

一、網路成癮(internet addiction)

由重複性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，並帶來難以抗拒再度使用的慾望。同時會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、退縮等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴(周榮、周倩，1997)。

二、社會支持(social support)

社會支持所指的是透過情緒性、工具性與訊息性的支持，幫助個人在壓力情境之中獲得良好適應，並作為個人壓力因應的緩衝，其來源可以是配偶、家人、朋友、鄰居、同事或社團等。

三、生活適應(life adjustment)

本研究對「生活適應」之定義為，個人在生活之中，運用自身的力量、技巧、與策略，與環境之間形成平衡之互動關係。而大學生之生活適應係指大學生在目標、學業、情緒及社會四面向之適應情形。茲將此大學生生活適應四面向之定義說明如下。

- (1)目標適應：了解大學生之教育目標與生活目標之適應情形。
- (2)學業適應：了解大學生對於學習態度、學習習慣、學習方法、課程教學、及學習環境之適應情形。
- (3)情緒適應：了解大學生在受到學校家庭、經濟、生理、心理等因素所影響之

後，其情緒適應之情形。

(4)社會適應：了解大學生對於社交情況、社團活動和異性交往之適應情形。

四、結構方程模式(structural equation modeling)

結構方程模式是用來檢定觀察變項與潛在變項之間假設關係的統計方法。研究者首先依據理論提出假設模式，再針對研究者所收集得到的資料進行檢定，用以檢驗假設模式是否能夠適切的被收集資料所支持。

第四節 研究方法與步驟

壹、研究方法

本研究主要是以量化研究法為主，透過問卷調查法來得知大學生網路成癮、社會支持與生活適應之情形，並進一步利用 SPSS11.0 與 LISREL8.30 統計分析軟體進行資料的分析，以進行研究問題之探究與研究假設之驗證，並嘗試解釋主要研究變項之關係。

貳、研究步驟

本研究所進行之步驟流程如圖 1-1-1 所示，茲歸納其重要程序並說明如下。

一、研究醞釀階段

配合個人興趣，透過廣泛的資料蒐集、閱讀，並經由文獻閱讀中發現研究問題之所在，從而形成本研究的研究緣起與動機，進而形成本研究之研究主題。

二、擬定研究計畫

經由與指導教授討論之後並釐清研究主題之性質與範圍之後，開始著手擬定論文之研究計畫，並確定研究範圍、研究架構與研究方法。

三、預試問卷與資料分析

依據文獻閱讀以及和指導教授討論之結果，編製成初步之研究工具，經由研究者實際前往網路咖啡廳，給予大學生填答問卷，並進行簡短之訪談(見附錄一)，完成本研究論文之預試問卷，並與東海大學通識教育中心聯繫，取得通識教育中心教師之協助，得到預試資料。在此期間並不斷進行文獻的閱讀與整合，以不斷充實論文之架構。

四、研究計畫撰稿

根據預試所得之統計資料進行分析，整理所得之初步發現，並與指導教授討論，根據指導教授之意見，初步撰擬本研究論文之研究計畫。

五、正式問卷施測

根據指導教授、研究計畫口試委員與專家學者之相關建議，進行研究工具之修正，並進一步與東海、逢甲、靜宜、朝陽四所大學之通識教育中心聯絡，取得協助。所有問卷皆由研究者親自前往施測，取得有效樣本 587 人。

六、研究論文撰稿

根據所得資料，利用統計分析軟體進行統計分析，得到研究結果，並與文獻探討之內容結合，進行研究結果之討論與歸納，有效解釋主要研究變項之關係，在此期間與指導教授、口試委員密切聯繫，參考其意見並進行多次修正，以完成研究論文。

研究步驟

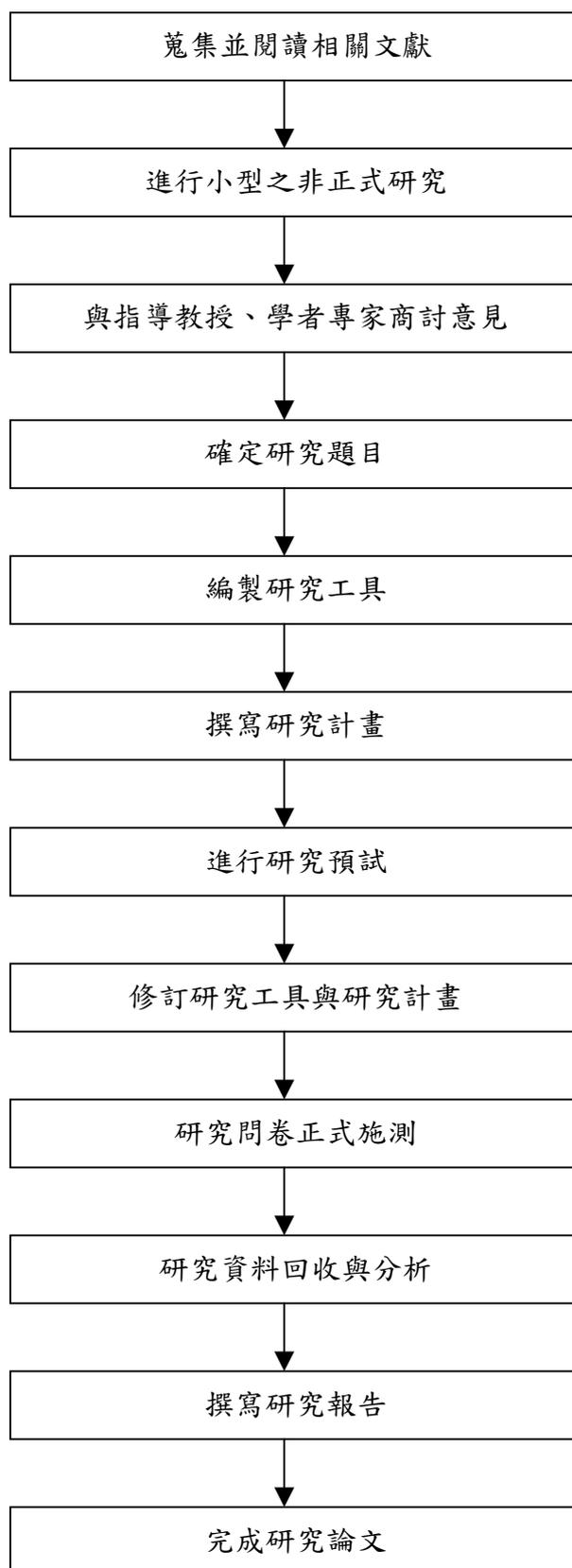


圖 1-1-1 研究步驟圖

第五節 研究範圍與限制

壹、研究範圍

本研究之預試以東海大學修習共同選修通識課程之一到四年級的大學生作為研究對象。正式研究則以台中縣市東海、靜宜、逢甲、朝陽四所具代表性之綜合性大學，修習共同選修通識課程之一到四年級的大學生共 587 人，因此本研究之研究範圍以台中縣市四所大學之大學生為主。

貳、研究限制

一、就研究範圍而言

礙於人力、經費之限制，本研究僅針對台中縣市東海、靜宜、逢甲、朝陽四所大學，修習共同選修通識課程之一到四年級的大學生 587 名作為取樣範圍，不包括其他縣市各大學，因此在結論上僅限於了解台中縣市四所大學之大學生的網路成癮、社會支持與生活適應情形，無法作全面性及廣泛性之推論，仍有待進一步的全國性研究作為支持，為本研究的研究限制之一。

二、就研究方法而言

本研究除了採用文獻分析法收集相關理論與研究資料外，並採用問卷調查法，以了解大學生網路成癮、社會支持與生活適應的情形，並探究變項間的關係。問卷調查法的優點在於可以快速的取得大量資料，然而問卷調查法亦有可能會受到社會期望的影響，而影響問卷填答的真實度。此外，問卷調查法無法深入了解研究參與者與研究變項相關的實際生活脈絡情境，為本研究的研究限制之二。

第二章 文獻探討

本章之目的為論述本研究之研究變項，網路成癮、社會支持與生活適應之相關文獻，以作為本研究問題呈現、假設驗證與結果討論之理論基礎。因此，本章之內容將分別就，第一節網路成癮之研究、第二節社會支持之研究、第三節生活適應之研究，依序進行理論之論述與探討。

第一節 網路成癮之研究

根據行政院主計處於西元 2002 年統計資料顯示（見附表 1-1-1），國內上網人口由民 86 年底的 166 萬人，每一年呈倍數成長，到民 90 年底已經有 755 萬的上網人口。而在其中，極有可能有一群潛在的群體，由於網路的過度使用而影響其日常生活和身心功能的缺損。對於此類的人口，西方學者曾經提出「網路狂(Netaholic)」、「電腦倚賴(Computer Dependency)」、「上網倚賴(Online Dependency)」、「電腦網路成癮(Cyberaddiction)」、「網路成癮症(Internet addiction disorder)」、「網路行為倚賴症(Internet Behavior Dependence)」等名詞來描述這一些因為過度倚賴網路而造成日常生活和身心功能缺損的族群（陳淑惠，1999；Goldberg, 1996；Young, 1996）。目前網路成癮症仍然是學術研究中較為普遍被使用的名詞（陳淑惠，1999；蕭銘鈞，1998；韓佩凌，2000；Beard & Wolf, 2001）。在本節當中，研究者將針對，網路成癮之定義、網路成癮之診斷標準、網路成癮之成因、網路使用者人口特性、使用行為與網路成癮之關係，依序分別進行說明如下。

壹、網路成癮之定義

在探討網路成癮的定義之前，讓我們先對成癮(addiction)一詞作一定義，成癮為一種難以克制的藥物使用行為模式，其特性為無法自拔的繼續使用並隱瞞使用的量，同時也有戒斷之後再度沈迷的現象(蕭銘鈞,1998;Bratter & Forrest, 1985)。而世界衛生組織(World Health Organization)對於「成癮」的定義為「一種慢性或週期性的沈迷狀態，因為無法克制其再度使用的慾望，而不斷的重複使用天然或人工合成的藥物。隨著藥物使用量的不斷增加，產生了生理及心理性的依賴。」(蕭銘鈞, 1998; Hatterer, 1994; Wild & Benzel, 1994)。

由上述之內容我們可以得知，過去對於成癮的認知還是停留在有關於藥物濫用的部分。然而，以現今的認知來說，成癮行為已經不只是包含藥物濫用的部分，還包含了許多個人對於飲食、抽煙、賭博、休閒活動、性等產生成癮的情況(蕭銘鈞, 1998; Hatterer, 1994)，例如，病態性賭博行為、性成癮、電視成癮，甚至是電玩成癮都已經納入了精神疾病診斷準則手冊(DSM-IV)當中，網路成癮目前雖然仍屬於研究階段，但已經受到當代教育、心理、輔導等學術研究的密切注意(徐西森、連廷嘉, 2001)。

在1996年時，Goldberg醫師以半開玩笑的性質，在自己的網頁上公布了關於網路成癮的相關訊息，稱之為「網路成癮失序症」，結果卻得到了相當大的回應，Goldberg醫師形容網路成癮的症狀為「由於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」。

哈佛大學醫學院成癮研究中心主任 Shaffer(1996)則認為使用網路所引起

的心智運作型態，會讓人進入一種充斥著「掌控」與「運氣」的虛擬世界。Shaffer(1996)同時指出，網路成癮的衍生歷程(etiology)與強迫性購物行為(compulsive shopping)與強迫性運動(compulsive exercise)類似，隨著上網時間的增加而無法自拔(Shaffer, 1996)。

Griffiths(1998)將網路成癮視為與電腦成癮、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。

Beard 與 Wolf(2001)於研究中定義網路成癮為無法控制的、有害的網路使用行為，並且認為將網路成癮與藥物濫用的成癮行為定義一致並不恰當，因為網路成癮不像其他藥物成癮一般，具有生理戒斷退癮反應(physical withdrawal)。

對於網路成癮的定義，國內學者周榮、周倩(1997)將其定義為：「由重複性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，並帶來難以抗拒再度使用的慾望。同時會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、退縮等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴」。

陳淑惠(1999)則綜合 DSM-IV 與臨床個案的觀察，將網路成癮的症狀(Internet Addiction Symptoms)區分為網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫上網症狀、時間管理問題與人際健康問題五類。

茲將學者們對於網路成癮之定義整理如表 2-1-1 所示。

表 2-1-1 網路成癮之定義

研究者	年代	定義
Goldberg	1996	由於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。
Shaffer	1996	網路成癮的衍生歷程與強迫性購物行為與強迫性運動類似，使用者將隨著上網時間的增加而無法自拔。
Griffiths	1998	網路成癮與電腦成癮、電玩成癮、電視成癮類似，也是科技成癮之一種。所謂的科技成癮便是一種人機互動的歷程，包含著許多引誘、不斷強化的特質。
Beard & Wolf	2001	網路成癮為無法控制的，有害的網路使用行為。
周榮、周倩	1997	由重複性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，並帶來難以抗拒再度使用的慾望。同時會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、退縮等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。
陳淑惠	1999	綜合 DSM-IV 與臨床個案的觀察，將網路成癮的症狀區分為網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫上網症狀、時間管理問題與人際健康問題五類。

資料來源：研究者依據文獻綜合整理而成。

貳、網路成癮之診斷標準

一、網路成癮失序症(Internet Addiction Disorder)

最早提出網路成癮概念者為 Goldberg(1996)醫師，一開始他是以半開玩笑的角度，根據 DSM-IV 當中病態性賭博(pathological gambling)的診斷標準而定義了過度倚賴網路症狀的人為所謂的網路成癮失序症(Internet Addiction Disorder, 簡稱為 IAD)，然而卻也造成了相關心理健康專家、媒體與大眾持續關心此一成癮問題，也促進了其後對於網路成癮之相關研究(Beard & Wolf, 2001)。

網路成癮失序症(IAD)之診斷標準為下列七點，若是具有三項以上符合並持

續 12 個月以上，便有可能得到了網路成癮失序症(IAD)。

1. 耐受性(tolerance)，具有下列任何一項症狀。
 - 1-1 明顯的增加上網時間的需要，以獲得滿足。
 - 1-2 如果繼續使用相同的時間上網，會產生遞減效應。
2. 戒斷性(withdrawal)，明顯出現下列任一項症狀。
 - 2-1 戒斷症候的特徵
 - 2-1-1 停止或是減少長期與重度之網路使用。
 - 2-1-2 由於前述的狀況，導致在數天或是一個月內出現下列兩種以
上的症狀；
 - 2-1-2-1 心理性肌肉的抖動現象
 - 2-1-2-2 焦慮
 - 2-1-2-3 不斷的去想網路此刻所發生的事情
 - 2-1-2-4 對於網路產生了幻想或是夢境
 - 2-1-2-5 自發性或非自發性的手指打字動作
 - 2-1-3 由於 2-1-2 的症狀，導致社交、職業、及其他重要生活功能
上的痛苦或損害情形。
 - 2-2 使用網路或是類似之線上活動可以減緩或避免戒斷症狀的發生。
3. 網路使用的頻繁程度或是網路使用時間會漸漸超出原來所預期的。
4. 有想要停止或是控制網路使用的持續想法出現，但是努力過後卻仍舊失敗。
5. 花費大量時間在與網路使用有關的活動上(例如：購買網路書籍、嘗試使用新的 WWW 瀏覽器、研究網路提供廠商、整理從網路下載的檔案等)。
6. 因為網路的使用，重要的社交性、職業性或娛樂性活動都因網路的使用而放棄或減少。
7. 即使知道網路使用所造成或惡化的持續週期性的生理、社交、職業上的問題與心理上的問題(例如：睡眠減少、婚姻陷入困難、早晨約會的遲

到、忽略工作上的責任、對於重要他人的忽視)，也不會減少網路的使用(Goldberg, 1996)。

二、Young 的病態性網路使用(Pathological Internet Use)

心理學者 Young(1998)修訂了 DSM-IV 的病態性賭博 (pathological gambling)之診斷標準，完成了病態性網路成癮之診斷標準，認為網路成癮不同於病態性賭博之屬於化學物質成癮，認為網路成癮屬於一種衝動-控制失常之行為(impulse-control disorder)。其診斷標準如下所示：

只要符合下述八項網路成癮診斷標準中的五項以上，便可以判定為網路成癮者。

- 1 我會全神貫注於網際網路或線上其他活動，並且在下線之後仍然持續想著上網時的情形。
- 2 我覺得需要花更多時間在網路上才能得到滿足。
- 3 我曾經努力嘗試過多次想要控制或停止使用網路，但是並沒有成功。
- 4 當我企圖減少或是停止使用網路行為，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣暴躁。
- 5 我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。
- 6 我會為了使用網際網路而甘冒重要人際關係、工作、教育或工作機會喪失的危險。
- 7 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我使用網際網路的程度。
- 8 我上網是為了逃避問題或者舒緩一些情緒，例如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

三、Young 的網路成癮自我測驗(Internet Addiction Test)

心理學者 Young 於網路上建構了一個專門研究網路成癮之網站，網站名稱

為：Center for Online and Internet Addiction(網址：www.netaddiction.com)，在該網站上有一份用來作為網路成癮自我檢查的問卷，問卷名稱為Internet Addiction Test，這是Young在他第一本專門研究網路成癮的書Caught in the Net中所提及的網路成癮自我測驗(蕭銘鈞，1998；Young, 1998)，內容包含20題，測驗之形式為李克特式五點量表，評分標準由1到5為，「1」一點都不會，「2」很少，「3」偶而，「4」經常，「5」總是，填答完畢後，將總分加總起來，得分的範圍在：

20-49分的人：為一個正常，能夠控制網路使用的網路使用者。

50-79分的人：為一個可能已經有一些網路使用所帶來的生活適應問題的網路使用者，必須開始考量網路使用所帶來的生活影響。

80-100分的人：網路使用已顯著的帶來生活上的問題，應該要正視網路使用所帶來的生活問題。

以下為網路成癮自我測驗的內容：

1. 你感受到自己的網路使用比你意圖使用的還要長。
2. 你因為使用較多的時間上網而忘了做家事。
3. 你喜歡網路所帶來的刺激勝過與親密伴侶的親熱。
4. 你會與其他網路使用者建立新的人際關係。
5. 其他人會因為你的網路使用時間而對你抱怨。
6. 你在校的成績會因為網路使用的時間而受到影響。
7. 你會在進行必要工作之前檢查電子郵件。
8. 你的工作表現會因為網路使用而受到影響。
9. 當有人問及你的網路使用情形，你會產生防衛心態。
10. 你會利用網路上得到的想法，來抒解現實生活中令人心神不寧的想法。
11. 會期待下一次使用網路的機會。

12. 假如你的生活沒有了網路，你會覺得生活無聊、空虛、乏味。
13. 假如有人打擾你上網，你會感到生氣。
14. 你會因為上網而犧牲睡眠時間。
15. 你會在網路使用完畢之後，仍然幻想著上網的情形。
16. 上網時，你會央求著說“再給我上網幾分鐘”。
17. 你會嘗試減少上網的時間，但是最後仍然失敗。
18. 你會隱瞞自己上網的時間。
19. 你會選擇花費更多的時間上網，而非與其他人出去。
20. 當你網路使用完畢之後，會感到憂鬱、心情低落、緊張，但是上網之後卻又恢復正常。

四、Griffiths 的網路成癮(Internet Addiction)

Griffiths(1998)則將網路成癮視為與電腦成癮、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。所謂的科技成癮便是一種人機互動(human-machine interaction)的歷程，包含著許多引誘、不斷強化的特質，與藥物成癮依賴物質涉入不同(游森期，2001；Griffiths, 1998)。

Griffiths(1998)也參考了 DSM-IV 的診斷標準，將網路成癮的診斷標準分為七個指標，認為假如符合其中三個以上，便可被判定為網路依賴者(Internet-dependent)。診斷標準如下：

1. 耐受性：網路使用隨著時間而不斷增加。
2. 網路使用時間比原先所意圖使用的時間還要長。
3. 會花費大量的時間來進行允許使用網路的活動。
4. 社交性、工作性、娛樂性活動的時間顯著減少，以滿足網路使用的時間。
5. 即使網路的使用已經造成工作、學校、經濟或家庭問題，仍然沒有減少

網路的使用。

6. 你會嘗試減少上網的時間，但是最後仍然失敗，或是完全沒有減少上網時間的動機。
7. 戒斷性：停止使用網路時會產生不愉悅的感覺與生理反應(例如：悶悶不樂、憂鬱等)。

五、陳淑惠的網路成癮(Internet Addiction)

陳淑惠(1999)綜合 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」，將網路成癮的症狀分為四個面向，分別是：網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫性上網行為與網路成癮相關問題，茲分別說明如下：

1. 網路成癮耐受性(tolerance of internet addiction)

隨著網路使用的經驗增加，原先所獲得的上網樂趣，必須透過更多的網路內容或使用時間才能得到滿足。

2. 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。例如：情緒低落、生氣、空虛感，或是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等。

3. 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，會有想要上網的慾望或是衝動。使用網路之後，精神較為振奮、並渴望有更多的上網時間。

4. 網路成癮相關問題(internet addiction related problems)

指的是，因為黏膩於網路的時間太長，因而產生的人際健康問題與時間管理問題。

陳淑惠(1999)參照各學者之發現，以症狀傾向加網路使用時間、網路使用時間與自我診斷等三種判定標準，評估大學生網路成癮之高危險群比率，得到5%到10%的高危險群比率之預估。陳淑惠以較為保守的觀點將其界定為5%，同時發現其調查之1336名大學生中，網路成癮量表得分前5%的學生族群反而對於網路成癮有較為正向之評估，對於網路使用也有較多的功能需求，並將網路作為滿足日常生活所無法滿足需求的工具，並且將網路視為交友的主要管道。

參、網路成癮之成因

在本節中，研究者參考游森期(2002)、Suler(1996, 1999a)、Turkle(1995)等人的理論與觀點，將網路成癮之成因，以行為學派與人本學派的觀點分別說明如下。

一、行為學派的觀點

行為學派以Skinner的操作制約理論來解釋成癮者的物質性成癮行為。操作制約所指的是，個體經由得到強化，所建立的刺激-反應連結的歷程。相關學者認為網路成癮也是一種操作制約的現象，上網便是網路成癮者的籌賞，而不斷的重複上網行為，即是不斷的強化個體對於網路的刺激與反應的連結(游森期，2002；Wallace, 1999)。

二、人本學派的觀點

以人本學派的觀點來解釋網路成癮的成因，以馬斯洛(Maslow)的需求層次論(need-hierarchy theory)為代表。需求層次論按馬斯洛的觀點而言，可依照性質由低而高分為八個層次(張春興，1999；Zimbardo, 1992)，如圖2-1-1所示。

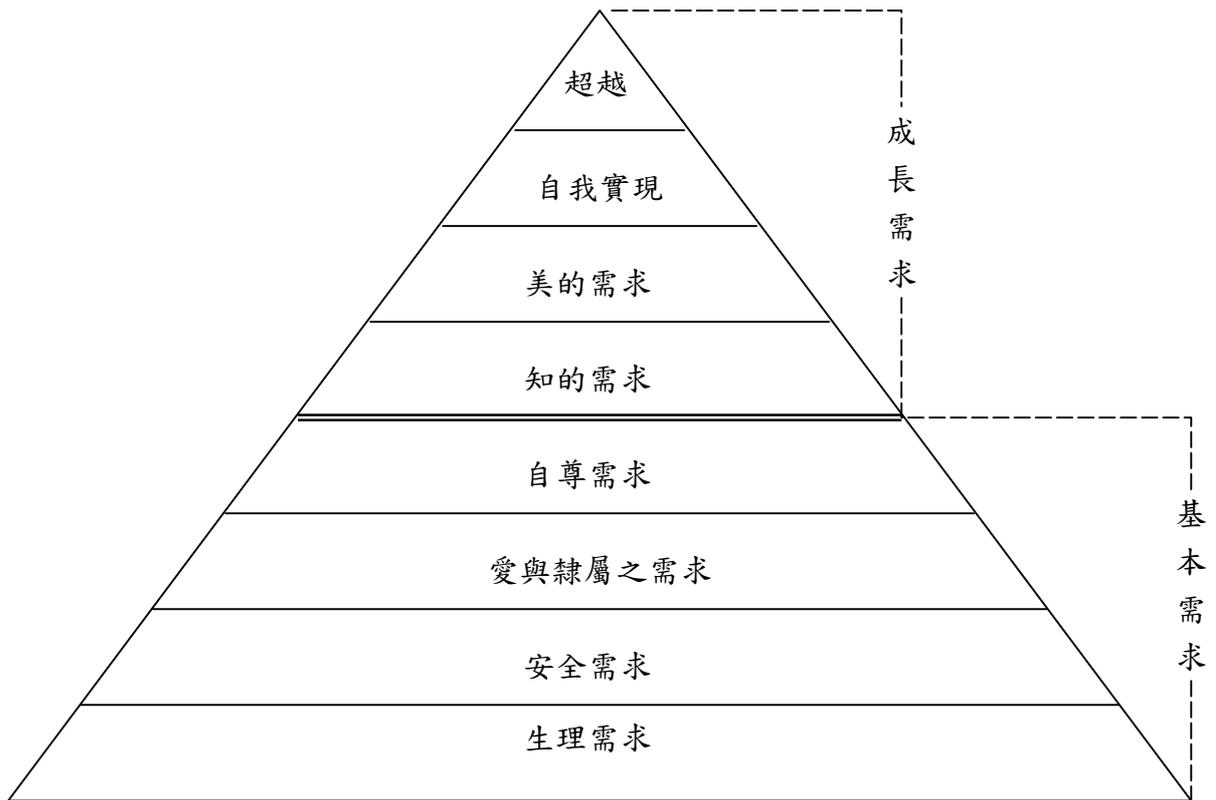


圖 2-1-1 馬斯洛需求層次論

資料來源：改編自張春興(1999)。教育心理學：三化取向的理論與實踐。台北：東華。頁 304。

- (1)生理需求：維持生存、及延續種族的基本需求。例如：食慾、睡眠、性慾等皆屬之。
- (2)安全需求：指免於脅迫，受到保護而獲得安全感的需求。例如：危險求人保護、病痛尋求醫治等皆屬之。
- (3)愛與隸屬的需求：指受人接納、愛護、關注、支持等需求屬之。例如：父母的愛護、朋友的支持與親密愛人的接納等皆屬之。
- (4)自尊需求：指維持個人自尊心的一切需求，需要被人讚許、認可、尊重等屬之。
- (5)知的需求：個體對己，對人，對萬事萬物所不理解的部分，而希望得到理解的需求。例如：閱讀、發問、找尋答案等皆屬之。

(6)美的需求：指個體欣賞美好事物與均衡的需求。

(7)自我實現需求：個體持續一生，追求個人潛能發揮極致、擁有意義目標之需求。

(8)超越需求：個體能夠以更高層次的宇宙觀來覺察自身與天地萬物之間的關係，是一種與宇宙契合的心靈需求。

若按照馬斯洛的觀點，人類的需求是與生俱來，而非學習得來的。若是需求得不到滿足，將可能導致心理疾病。此外，需求的滿足是由下而上發展的，較低層次的基本需求若無法被滿足，則個體無法進一步尋求知的需求、美的需求、自我實現需求與超越需求的滿足(Zimbardo, 1992)。

而在各學者專家的觀點中，與網路成癮之成因最具相關之需求層次論層級為，生理需求、愛與隸屬的需求、自尊需求以及自我實現的需求(游森期，2002；Suler, 1996)。茲分別依序說明如下：

(一)生理需求的觀點

馬斯洛將生理需求置於需求層次論的最底層，將其視為需求層次論的基礎，而性需求便是生理需求之一。躍升為網路世代的二十一世紀，網路提供了多媒體聲光刺激，的確成為新一代尋求性刺激的媒介之一。根據統計，性是搜尋引擎中最常被檢索的關鍵字(Cooper, 1998)。Greenfield(2000)則在研究中指出，62%的網路成癮者經常性的瀏覽色情網站，每週瀏覽色情網站的時間超過四個小時。學者 Cooper(1998)則提出 AAA 架構來解釋網路與性需求的關係，而何謂 AAA 架構呢？第一個，網路的易取得性(accessibility)，現今網路的取得十分方便。第二個，網路的可負擔性(affordability)，現今網路的連線費用合理。第三個，網路的匿名性(anonymity)，現今網路使用並不需要提供身份。的確，由於此三因素，使得網路使用者能夠在網路世界中獲得性需求的滿足。

(二)愛與隸屬需求的觀點

在現今工商發達的社會中，人際之間較為疏離，也導致了社會支持需求的嚴重不足，使得人們藉由網路來滿足社會支持的需求(King, 1996; Kraut, Lundmark, Patterson, Kiesler, Mukopadhyay & Scherlis, 1998)。網路上的虛擬友誼與支持提供了網路使用者另一社交管道。Olsen(2001)在其研究中指出，有 40% 的網路使用者花費在網路上與網友的互動，比與現實世界朋友互動的時間還要多。由此可知，網路使用者透過網路來得到虛擬社會支持，為其使用網路的原因之一。

除了虛擬友誼之外，Suler(1996)也提出了對於網路戀情(Cyberspace Romances)的看法。網路戀情吸引人們的特質之一，是由於網路所帶來的新奇感與神秘感，人們不需要面對面的接觸，便能夠透過電腦與自己的親密愛人見面。此外，由於網路的匿名性，滿足網路使用者的夢想，並帶給人們相當大的想像空間，滿足了人們在真實世界愛情需求的不滿足。

(三)自尊需求的觀點

Maslow 將自尊的需求分為高層次自尊與低層次自尊。低層次自尊指他人對於自己的尊重。高層次自尊則是指自己對自己的肯定與尊重，即自我尊重。網路使用者透過網路世界所獲得的自我滿足，即是網路所提供的高層次自尊。網路使用者透過網路而得到他人的肯定與讚賞，即是網路所提供之低層次自尊。網路遊戲即是網路使用者獲得自尊的管道之一。網路使用者透過遊戲的破解，遊戲的高得分、高等級的達成，得到自我滿足，即高層次自尊的獲得。網路遊戲參與者彼此提供的即時回饋，與網路遊戲公司對於網路使用者遊戲得分的及時排名，例如現今知名的網路遊戲天堂的母公司遊戲橘子，會定期在遊戲官方網站上公布天堂遊戲金氏記錄(網址：<http://service.gamania.com/lineage/index.asp>)，使玩家能夠獲得其他網路使用者的讚賞，即是透過網路遊戲獲得他人的肯定與讚賞，為網路使用者低層次自尊的來源。

(四)自我實現需求的觀點

對於網路世界與個人發現自我、自我實現之間的關係，學者 Turkle(1995)認為，當人們於網路上創造了另一個自我之後，他們隨即進入了一個充滿挑戰性的場域之中，有的人會感覺到相當不安，有的人則覺得相當輕鬆愉快，更有人覺得這是一個發現自我、甚至改造自我的場域。學者 Suler(1999a) 則認為，在網路的情境中，人們有了一個機會能夠好好的思考自我，了解自己。因為網路充滿了人們的想法，因此網路就像是一個探索自我的路徑。人們透過網路來更加了解自己的內在、態度以及自我人格，並滿足了自我的夢想。網路使用者認為，網路能夠提供實現夢想、開發潛能、尋求認同與社會支持、滿足現實生活中無法滿足的目標，使其能夠在一個虛擬的世界中達成自我實現。但是若是過度倚賴網路滿足自我實現需求，對真實世界的活動產生排擠，將不利於真實世界社會支持的建立，因而對網路更加依賴，無形中加深了網路成癮(游森期，2002)。

肆、網路使用者人口特性、使用行為與網路成癮之關係

一、網路使用者人口特性與網路成癮之關係

性別因素對於網路成癮的影響為何，一直是研究網路成癮的學者專家所研究的變項之一。國外的相關研究中，Anderson(1999)以美國與歐洲的大學生為研究對象，研究結果指出，網路成癮者以男性為主。而在國內的研究中，陳淑惠(1999)在其研究大學生網路成癮的報告中指出，在網路成癮高危險群當中，男性和女性在網路成癮量表之得分並沒有顯著性的差異。隨後蕭銘鈞(1998)的研究也提供了相同的結果。然則，游森期(2001)、楊佳幸(2001)皆發現，大學男生在網路成癮的傾向高於大學女生。徐西森、連廷嘉(2001)亦指出，大學男生易將現實生活的挫折或需求不滿足，而將這些需求轉移至網路去實現。然而，Young(1996)的研究卻發現，中年女性較男性及其他年齡層之網路使用者要來得容易網路成癮。由

上述討論內容，我們可以得知，現今網路成癮研究對於性別因素對於網路成癮之影響的認知尚存在著歧異。

就不同年級、年齡之因素而言，國外的研究中，Egger 與 Rauterber(1996)的研究中指出，網路成癮傾向並不因年級不同而有所差異。而在國內的研究中，一些研究報告指出網路成癮並不與學院、年級、年齡有特別的相關性(周倩，1998；蕭銘鈞，1998)。然而，游森期(2001)的研究則發現，網路成癮高危險群的大學生中以大一與大五的學生為最多，達顯著水準。楊佳幸(2001)的研究則指出以二年級的學生在網路成癮的傾向最高。

綜合上述的討論，我們可以知道國內外大學生網路成癮之相關研究，對於性別與年級兩因素之影響力尚未有定論。Egger 與 Rauterberg(1996)在其研究之結論中提出了社會背景因素與網路成癮無直接相關的論點，然而究竟性別與年級在大學生網路成癮情形中是不是一個具影響力的因素呢？仍有賴更多的實證研究加以驗證。

二、網路使用者網路使用行為與網路成癮之關係

在討論網路使用者網路使用行為與網路成癮的關係之前，研究者首先整理學者 Suler(2002)的論點，並融合研究者個人之想法，將網路使用者之網路使用行為特點描述如下：

(一)匿名性(anonymity)

Suler(2002)在談論到網路具有無約束力的效果(disinhibition effect)一文中指出，網路不具約束力的原因之一便是網路使用的匿名性。當我們在使用網路的過程中，絕大多數的網路使用者是無法得知你的身份的，也因此，網路使用者在網路中的所作所為，所負擔的責任較輕，可以扮演一個與真實世界的自己

毫不相關的角色。除了 Suler 之外，其他研究網路成癮之學者如 Cooper(1998)，亦認同網路使用者具有匿名性的特徵。

(二)透明性(invisibility)

在網路的情境當中，網路使用者彼此之間是透明的，無法被彼此所看見的，無論是在網頁上、公佈欄、BBS、ICQ 或 MSN 上，這樣的情況皆然。縱然所有網路使用者的身份皆曝光，網路使用者彼此之間「身體上」仍然是具有網路透明性的，網路使用者不需要擔心被看到或被聽到自己的聲音，這是網路為何具有非約束力的原因之一。人們在日常生活中，在談論到較為個人或私密的事情時往往會情不自禁的移開自己的眼睛，但由於網路使用者透明性的特性，因此網路使用者不需要去擔心這樣的問題。

(三)非同步性(asynchronicity)

在使用網路的相關功能，如 E-mail 或是留言版時，人與人之間的溝通具有一項特色，那便是溝通的非同步性(Suler, 2002)。所謂的非同步性指的是，人們可以在收到電子郵件或是訊息之後，仔細思考一段時間再進行回應，時間可以是一分鐘、數分鐘、數小時或數天。即便是強調即時回饋的 ICQ、MSN、網路即時通等，網路使用者在使用的過程中也能夠選擇是否馬上回應，也能夠獲得相當的時間進行考慮，或是選擇不回應。這樣的溝通方式顛覆了以往面對面的對談所強調的立刻、即時回饋，透過一段時間進行回應的思考能夠讓人們以更穩定的文字表達來獲得對方的訊息或是表達自己的意見。

(四)自我投入性(solipsistic introjection)

在閱讀網路文字語言(text communication)的過程中，網路使用者心理的想法與網友們心理的想法會產生結合(Suler, 2002)。當我們在閱讀網路文字的同時，我們會感受到心中產生了另外一個聲音，彷彿另外一個人神奇地投入我們的

心理。我們經常會不自覺的將自己所幻想的聲音與形象投射在其他網路使用者的文字上。透過這樣網路文字的閱讀，我們會不自覺的在心中形成另一個人的形象，不知不覺網路文字便一再的在我們的腦中迴轉，就像是自己和想像出來的人不斷的進行對話。在這樣的過程中，網路文字溝通就變成了網路使用者的角色扮演遊戲(role play game)，並且不具任何約束性。正如 Suler(2002)所提到的，“網路空間就像是一個供網路使用者表演的舞台”。

(五)去階級性(neutralizing of status)

由於前述說明的網路匿名性與透明性，因而在網路世界中，個人在真實世界的身份地位的影響力是很小的，這促使了網路世界的去階級化(Suler, 2002)。人們只要連結上了網路，無關個人社會地位、階級、種族、財富、性別等，每一位網路使用者皆有相同的發言機會。真正影響個人在網路中的影響力是在個人的溝通技巧、寫作能力、專業知識、創新的想法。通常人們在真實世界中不太容易去挑戰權威，然而在網路世界中，人們比較具備“說出來”的勇氣。

綜上所述，我們可以了解到現今網路使用行為之特點，然而，網路使用者之網路使用行為特點亦不全然僅僅由研究者所列舉的五點所涵蓋，網路使用行為還與網路使用者個人的人格特質息息相關。但是這五項網路使用行為特點的確是現今網路所建構之虛擬世界的普遍現象，值得我們仔細思考。

在完成了網路使用者之網路使用行為特點的討論之後，研究者歸納學者專家之論點與相關研究之發現，分別就網路使用形式、網路使用時間、網路使用動機與網路成癮之關係為順序，依序論述如下。

(一)網路使用形式與網路成癮之關係

在現今資訊變遷快速的時代中，資訊科技的進步往往是一日千里，現今電腦

網路上網的設備，已由過去的窄頻撥接，迅速的提升到現今的寬頻撥接。寬頻撥接的上網速度較之過去的窄頻撥接，有十倍速之譜。寬頻網路，究竟是否為網路成癮的加速推手？若以物質性成癮的理論來看，Greenfield(2000)指出藥物吸收的速度與成癮的可能性成正比，以此類推，網路的傳輸速度越快，網路成癮的可能性越高。此外，寬頻網路帶動了線上遊戲的執行，使電腦設備能夠呈現出更多采多姿的影音畫面，更增加了網路成癮的可能。在大學校園的環境當中，提供大學生寬頻網路的途徑相當多，例如：宿舍網路與校園電算中心皆提供寬頻網路連結。此外，校園周邊的網路咖啡廳亦標榜寬頻網路高速連結以吸引學生族群的使用。

(二)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均認為，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。事實上，幾乎每一個網路成癮的診斷標準均具有網路使用時間這一項指標(陳淑惠，1999；Goldberg, 1996；Griffiths, 1998；Young, 1998)，顯示使用時間確實為網路成癮預測的重要指標之一。

(三)網路使用動機與網路成癮之關係

在網路使用動機部分，研究者歸納學者相關論述與研究報告，發現網路成癮與互動式網路功能、網路遊戲、尋求刺激，如色情、賭博相關(Cooper, 1998；Morahan-Martin & Schumacher, 1997；Suler, 1998；Young, 1996)。

互動式網路功能指的是使用 BBS、使用 ICQ、MSN 及時聊天軟體、使用網路

聊天室。這些互動式網路功能的特色是網路使用者能夠透過網路得到網友的即時回應而得到增強，因而不斷投入更多的網路使用以獲得虛擬友誼(游森期，2001)。Young(1996)亦在研究中指出，網路成癮者偏好使用聊天室、交友網站、ICQ等來認識新朋友或是發表意見，這樣高度互動性的網路活動最容易造成網路成癮。

Storm(1996)認為因沈迷於網路線上遊戲而造成之網路成癮稱為「網路連線遊戲成癮(MUD Addiction)」。在網路線上遊戲中，遊戲者還能夠將自我的幻想投注在網路扮演的角色上，沈溺於網路中的虛擬角色，忽略現實生活中自己所扮演的角色。Turkle(1995)則認為網路角色扮演遊戲(MUD)會讓遊戲使用者對於遊戲世界與真實世界之間產生混淆，認為真實世界就像是電腦的眾多視窗之一一樣，與遊戲世界的視窗比較起來還不見得是最好的世界。除此之外，網路遊戲具有「耐受力」的特色，玩家必須不斷的向更高難度進行挑戰，獲得更多的點數，獲得遊戲更高的得分，以獲得更多的樂趣(Suler, 1999)。因此，網路遊戲的使用亦與網路成癮的關係密切。

性是人類最原始的需求。Cooper(1998)認為網路因具有三大特色，易得性(access)、價廉(affordability)、匿名性(anonymity)，因此與色情具有極大關係。此外，Cooper et al.(2000)進一步指出，網路色情(internet sexuality)應該從好奇心所產生的一般正常使用行為，到問題性、病態性的使用行為，分為三種類型的網路色情使用者，分別是娛樂型(recreational)、強迫型(compulsive)與危險型(at-risk)三種。娛樂型的網路色情使用者主要是為了滿足一己的好奇心或者是偶爾滿足自己的性衝動，而瀏覽網路色情網站與相關資料，這一類型的網路色情使用者約佔瀏覽色情網站的網路使用者的46.6%。強迫型的網路色情使用者通常本身具有不合常理之性偏好，例如：色情圖片的收集者、多位性伴侶、一夜情偏好者、色情電話愛好者等。這類型的網路色情使用者多半知道網路具有

相當豐富的色情資源，並且經常因為使用網路而加深其問題行為。危險型網路色情使用者指的是那些先前並無任何不合常理之性偏好，但是由於接觸了網路色情之後，才開始產生了一些網路使用的問題。

除此之外，網路由於資料流通與寬頻速度等特性，能夠給予網路使用者相當多的色情來源，黃登榆(1997)根據〈Cyberspace & The Law〉一書的觀點，將網路中的色情資訊形式分為以下四類：(1)數位影像(digital images)、(2)連續動畫(animated sequences)、(3)色情文本(sexually explicit text)、(4)熱線交談(hot chat)。而色情網站不但提供了上述的色情資訊，更由於其免費、不設防、匿名性、更新快速、滿足虛擬性幻想的特性，帶來了高度的沈迷性(Cooper, 1998; Suler, 1998)。因此，尋求色情方面的刺激亦與網路成癮具可能之高度關係。

網路由於其無遠弗屆與易得性的特色，已經漸漸的成為賭博的最佳交易平台，只要能夠連結上網路，便能夠進行賭博活動。因此，網路賭博對於網路成癮來說亦是可能之影響因素。Griffiths(1996)即指出現今的網際網路世界中已經出現極為豐富的虛擬賭博網站，例如：The Global Casino、Virtual Vegas、The Fox Casino 等，網路賭博能夠提供許多人滿足一探賭博世界的期望，因此其所帶來的引誘性比起傳統的賭博活動更高。網路賭博與網路成癮的相關研究不多，Morahan-Martin & Schumacher(2000)在研究中指出，網路賭博是病態性網路使用者的網路使用行為之一，然而游森期(2001)卻發現了不同的結果，網路成癮高危險群的網路賭博使用時間與一般使用者的使用時間相較並沒有達到顯著差異，顯示網路賭博對於網路成癮的影響仍有待相關研究進一步確認。

第二節 社會支持之研究

本節分為兩個部分，第一部份論述社會支持之定義，第二部份論述社會支持之相關研究，茲分別依序說明如下。

壹、社會支持之定義

在進行社會支持的定義之前，首先我們必須要對支持系統作定義與說明。所謂的支持系統，指的是如同個人的生活根基一般，支撐著個人。有了堅固之支持網，則個人能於舒適的房子之中，應付外界的壓力與衝擊(卓春英，1986；引自劉蓮儀，1992)。

而國外學者對於支持系統的相關定義中，Mccubbin 認為所謂的支持系統指的是教堂、紅十字會等服務性機構，可以提供人們物質的資助與實質的服務，如經濟補助等。Lopata 則認為支持系統是指接受者或提供者為維持一種生活形態或有幫助的一組行動或事物，其內容包含四大類：經濟支持系統、服務支持系統、社會支持系統與情緒支持系統(引自洪秋月，1987)。

由上述定義可知，社會支持是支持系統中的一環。所謂的社會支持指的是，針對當事人的目的或在某種情境下的需要，而給予某種形式的行為或動作，至於如何決定該行為或動作之意義與效果，由當事人的主觀評價與感受而定之(Tolsdorf, 1976)。

Lin(1986)則將社會支持定義為，能夠幫助個人在社會環境中生存的相關因素或力量。他更進一步的說明社會支持為「個人所感知到，來自於社會網絡、親

密伙伴、社交朋友的幫助，以獲得情緒因應」，無論是在實際生活的支持或者是情緒上的支持都是十分重要的。

Cobb(1976)認為社會支持應當涵蓋三個層面：(1)情感上的支持(emotional support)：個人應當被關心或被愛。(2)自尊上的支持(esteem support)：個人應當有價值感和自尊感。(3)社會網絡的支持(network support)：個人應當歸屬於有相互責任感之社會網絡。Cobb 的論點顯然缺乏了工具性(instrumental)與物質性(material)的支持，但隨後仍然被許多學者所支持，並整合進入社會支持的定義當中。

例如，House(1981)即融合了 Cobb 的觀點，詳細說明了社會支持的來源背景模式(source-by-context matrix)，在此模式之中，社會支持的來源包含了：親密伴侶、親戚朋友、鄰居、工作的上司、同事、給予關心的人、自我幫助團體等等。支持的方式可以是情緒性支持(emotional)、評價性支持(appraisal)、訊息性支持(informational)、以及工具性支持(instrumental)。House 的觀點可以說是綜合了先前各家學者的觀點並加以整合(Lin, 1986；House, 1981)。

Taylor、Peplau 與 Sears(1997/2003)則認為，社會支持是指一個人給予另一個人的協助，以作為人際交換。並進一步指出社會支持的提供方式主要有三種，第一種為情緒關懷(emotional concern)，這樣的社會支持是經由喜歡、愛或是同理心的方式表達。第二種為工具性協助(instrumental aid)，採取行動來提供社會支持，例如在朋友壓力期間提供需要物質或是服務。第三種為訊息的提供(providing information)，提供與壓力情境有關的訊息，並獲得自我評估的肯定，則該訊息的提供便具有支持性。

Sarason、Levine、Basham、Barbara(1983)則提出社會支持主要包含兩種功

能：(1)提供個人正向的適應與發展。(2)作為壓力的緩衝。Sarason et al. (1983)認為不管學者對於社會支持的概念解釋有所不同，測量個體之社會支持所包含的不外乎下列兩種因素：(1)可以依靠的人數：個體在需要的時候，有足夠的人可以依靠。(2)滿意程度：這些可依賴的人對於個體的支持，個體所感受到的滿意程度¹(吳靜吉，1994)。

綜合上述的討論，本研究將社會支持定義為，「透過情緒性、工具性與訊息性的支持，幫助個人在壓力情境之中獲得良好適應，並作為個人壓力因應的緩衝，其來源可以是配偶、家人、朋友、鄰居、同事或社團等」。

貳、社會支持之相關研究

一、社會支持的直接影響與間接影響

有關社會支持(Social Support)的相關研究方面，許多的研究皆指出社會支持與生活適應之間具有顯著的正相關(王文琪，1994；蔡姿娟，1998)。社會支持對於幫助個人生活適應的效果可分為兩種，一種為直接效果(direct effect)，指的是能夠直接提升個人的身心健康，滿足個人心理上的重要需求，例如：愛與隸屬之需求、安全需求、自尊需求。另一種為緩衝效果(buffering effect)，緩衝處於壓力情境中的人們的心理壓力、間接的幫助處於壓力中的人們增進心理健康與生活適應(張治遙，1989；House, 1981；Sarason et al., 1983)。

¹ Sarason 等人即根據這樣的理論基礎編製了一份社會支持量表(The Social Support Questionnaire)，量表包含兩個部分：(1)SSQ(N)：可提供支持的人數，(2)SSQ(S)：對於支持的滿意程度，本研究即採用此量表作為研究工具，詳細內容參閱研究工具一章。

下圖為 House(1981)所提出之社會支持效果模式圖。

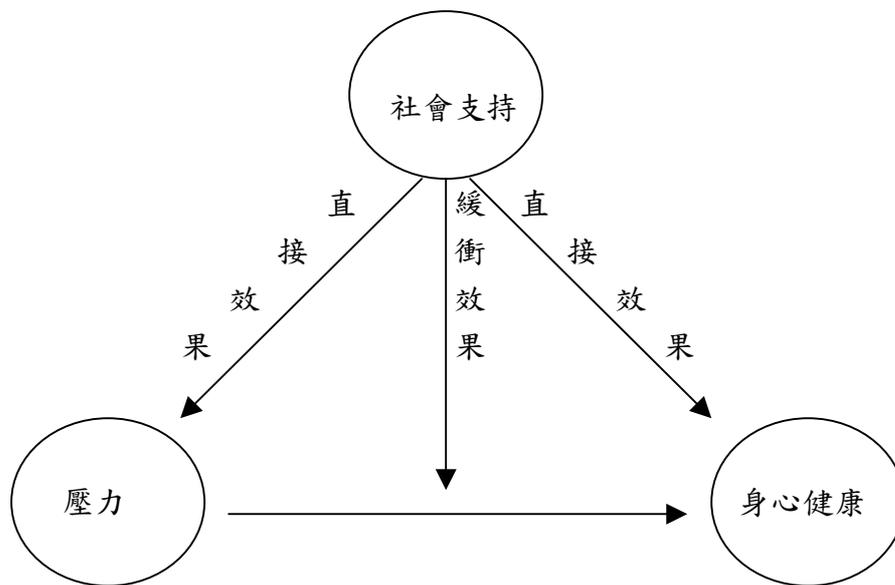


圖 2-2-1 社會支持效果模式圖

資料來源：House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, Mass: Addison-Wesley.

(一)直接效果(direct effect)

個體不論是否處於壓力情境下，其所感到的社會支持程度增加，個體生理與心理適應情形就越好。社會支持能夠滿足個體重要需求並提升個體幸福感及身心健康。在社會支持的直接效果下，個體持續處於正向經驗的環境中，所以使個體產生正向情感，認為個體對於環境具有可控制感及預測能力，並且會產生自我價值感。

(二)緩衝效果(buffering effect)

緩衝效果是在個體處於高壓力情境之下時，社會支持所能發揮之功效，在低壓力情境下反而效果不明顯。此外，個體在知覺壓力事件來臨時，若有人能夠適時提供其必要的資源與協助，則會提高個體處理問題之自信心，並增加其因應之能力。

Shumaker 與 Brownell(1984)亦認為社會支持同時具有直接效果與緩衝效果，並且進一步說明，直接效果的發揮在於滿足個人的親密需求，提升並維持個人的自我價值與個人的自尊。而緩衝效果的發揮則主要是作為因應壓力所需要的訊息與資源。Cohen 與 Wills(1985)在整理了 1975-1984 十年間，關於社會支持的文獻之後，發現無論是社會支持的直接效果、或是間接效果均能獲得文獻支持。以直接效果來說，Sandler(1981)年所做的調查中，發現教師給與學生的支持，對於學生對於學校的滿意度具有直接效果。事實上，個人的成就也會受到社會支持的影響而產生差異(Sarason, Linder & Turk, 1984)。而以緩衝效果來說，相關研究指出，社會支持能夠減緩壓力對於個人身心健康之衝擊(Roos & Cohen, 1987)。Tokuno(1986)也認為，個人生活中的壓力，能夠透過家庭、朋友所提供的支持而得到抒解。

二、社會支持對於網路成癮的影響

關於社會支持對於網路成癮的影響，相關學者皆歸結出，個人若缺乏社會支持，容易在網路上尋求虛擬友誼與情感之慰藉，並藉以滿足其愛與隸屬之需求(Suler, 1998; King, 1996; Kraut et al., 1998)。

此外，由於網路人際互動的特性之一，便是網路使用者所呈現出的去抑制化行為(王澄華, 2001)，網路使用者的去抑制化行為所指稱的便是人們在網路中所表現之行為比起現實生活要更為自由自在、無拘無束，例如網路使用者經常願意在網路上公開個人的秘密，例如：照片、身高、體重、年齡，甚至是自拍照，當然這樣的行為很可能是網路的匿名性所造成，然而，由於網路中的交友行為包含著如此高的自我揭露，因此，也更加速了網路友誼的建立。更進一步來說，由於網路具有「虛擬世界的子民生而平等」的特性(游森期, 2001)，亦即國外學者 Suler 所提及的網路使用的去階級性，打破現實社會的限制，再加上網路本身的匿名性加強了網路使用者的安全感，使得網路使用者對於網路交友活動樂此不

疲。的確，在國外學者 Turkle 的研究中，的確有部分的網路使用者使用網路而增加了與人相處的能力，並回到真實世界中，過著適應良好的生活。然而，也有部分的網路使用者無法區分真實世界與網路世界，將網路世界視為唯一真實，結果在真實世界中遭遇困難，產生適應不良的現象(黃厚銘，1998)。

Kraut et al. (1998)在一篇針對網路使用與社會活動、心理健康關係的研究中，將網路使用者的網路使用形式主要區分為，使用網路尋求娛樂、資訊，以及使用網路進行人際互動兩類，並分別討論這兩類網路使用者的實際社會活動與心理健康，分別論述如下：

(一)使用網路尋求娛樂、資訊

使用網路尋求娛樂、資訊對於網路使用者的影響就像是電視機對於一般的影響一樣，將會減少個人的生理活動與面對面的人際互動。事實上，當人們使用電腦與網路獲得娛樂，取得更多電子訊息的同時，也代表了更多時間的獨處。

(二)使用網路進行人際互動

使用網路進行人際互動與過去傳統的社交活動與人際關係是有著相當差距的。事實上，網際網路對於人們影響的輕重程度取決於個人的人際網絡強連結與人際網絡弱連結的平衡度。所謂的人際網絡強連結(strong network tie)所指的是，經由頻繁的接觸、深厚感情的培養與責任感的投注所型塑的人際關係。反之，人際網絡弱連結(weak network tie)所指的是，較為膚淺、表面化、較容易失去聯繫的人際關係。網路的人際互動活動，例如聊天室、BBS、ICQ、MSN 與網路遊戲群組，便是屬於人際網絡弱連結。

在這樣的情況之下，最多的網路使用者所選擇使用的人際互動功能，其所依賴的虛擬友誼，則已經對日常生活的人際網絡強連結造成排擠。網路的使用雖然

擴大了虛擬世界的社交圈，但是卻縮減了真實世界的社交圈。在勢力消長的情形之下，所擴大的虛擬社交圈屬於人際網絡弱連結，所削弱的真實社交圈卻是人際網絡強連結。人際網絡弱連結所建立的關係較為膚淺，主要包含的功能是訊息的提供與社會資源之連結，但是人際網絡強連結所提供的強有力社會支持，卻是幫助個人面對生活壓力的有效緩衝。由以上的討論可知，網路成癮者在過度的網路使用下，過度縮減人際網絡強連結，無法獲得社會支持，只好繼續尋求虛擬友誼，造成成癮行為的不斷增強與循環。

三、社會支持對於生活適應的影響

大多數的研究均肯定社會支持對於生活適應的正向影響(洪秋月，1987；陳淑芬，1993；王文琪，1994；Thoits, 1986；Bootzin & Acocella, 1988)。洪秋月(1987)在其研究中提到，社會支持是個人遭受重大壓力時的調適資源，可以減低壓力之威脅，增進個人之生活適應。Belle(1982)的研究則發現：社會支持越強的女性，其產生焦慮的情形將減少，同時其自我掌握、自尊及自尊的穩定度越好。因此社會支持是生活的緩衝力，對生活適應具有正向之幫助(Belle, 1982)。

相關研究指出，獲得人際支持可以廣泛增加適應的效果(Thoiet, 1986)，社會支持也可以幫助個體適應疾病，缺少社會支持的人容易導致疾病(Bootzin & Acocella, 1988)。一個人覺知其社會支持，對個人適應有重要的影響，例如Sarason et al. (1983)便指出社會支持對於個人的積極適應與發展有關，並能夠提供壓力的緩衝效果。而有關青少年社會支持的研究中，則發現當青少年所得到的支持人數越多，並且越滿意自己所得到的社會支持的同時，其生活適應情形則越佳(陳淑芬，1993)。

第三節 生活適應之研究

本節之內容主要分為二個部分，第一部份為探討生活適應之定義與評估，第二部分則探討大學生生活適應對於網路成癮行為之影響，茲分別依序說明如下。

壹、生活適應之定義與評估

一、生活適應之定義

首先，本研究將針對「適應」(adjustment)一詞進行解釋與定義。事實上，就目前的研究結果而言，各心理學家因其觀點不同，而對適應一詞有著不同之定義。Erikson(1968)對於適應之定義，認為適應為一種能力，能夠調整自己以應對不斷改變的環境，適應同時也是成熟之象徵，亦即能夠選擇適當的方法以因應環境所要求之能力，進而對環境保持一種健康之態度。White(1976)則認為，適應並非指人們必須要戰勝環境的力量，也不是要完全屈服於環境之下，而是要努力嘗試著與環境形成一種平衡。而 Kaplan & Stein(1984)則認為，適應是個人利用各種技巧與策略，來掌握與因應生活中的不同挑戰。國內學者王鐘和(1984)則定義適應為，個體與其環境間的互動關係，也可以說是個體以及環境雙方面取得了協調一致的狀態。

王以仁、林淑玲與駱芳美(1999)則根據各派之說法，針對「適應」一詞作了綜合性的歸納與解釋，如下：

(1)適應是指個人與環境之間的互動

人類是群居的動物，居住於家庭、社區、學校、工作場域之中，因此適應就

是指個人與環境之間的互動。

(2)適應是一種雙向之歷程

人類受環境影響，但環境也同樣的受到人類所影響，因此人們不只是順從環境，也應該讓環境來順從自己。

(3)適應的本質是動態而非靜態之歷程

個體與環境之間的關係並非一成不變的，面對相同的事件，人們往往在不同的環境之下會做出不同的因應方式。

(4)適應對於生活具有控制力

適應是指人們對於自身所從事之活動具有自由選擇之權力，這一種自主的感受將促使人們勇於追求具回饋且滿足之事物。

綜合上述學者專家之觀點，本研究將「生活適應」定義為，個人在生活之中，運用自身的力量、技巧、與策略，與環境之間形成平衡之互動關係。

二、生活適應之評估

本研究將生活適應定義為個人在生活之中與環境之間之互動關係。然而，個人生活適應之良弧與否，其中之標準為何，為本節內容所欲以論述的目標。

Arkoff(1976)認為「良好之適應」為個人與環境之間互動之過程，所值得讚許的行為模式。而在談到有關學生的重要生活適應層面時，其認為應該包含家庭適應與學校適應等項目。除此之外，學者 Kaplan 與 Stein(1984)也提出了「健康的適應」(healthy adjustment)一詞，並進一步論述健康適應所必須具備之三項特質，茲將其分別敘述如下。

- (1)健康的適應必須先了解個體本身之各項需求。
- (2)健康的適應指的是，個體不單能重視個體之生活，亦能顧及他人之權力。
- (3)健康的適應過程中，個體必定具有相當彈性與容忍力，並能夠於面對實際環境中，做出多元的選擇。

國內學者王以仁等人(1999)則認為，個人適應之好壞，其標準有三點，如下所示：

(1)個體之心理情況與實際之情境符合

心理情況指個體因實際情境所產生之想法，若能與實際情境相符合，即可產生適當之行為以應付其所面對之環境。

(2)個體能夠針對實際生活情境進行調節

適應良好的人，對於實際生活情境之事件，能夠以較為廣大、遠觀之態度來調節其反應。

(3)個體與環境能夠達到相互協調之目標

個體於面對環境的同時，有時必須改變自身之行為，以迎合環境之變化。有時則必須改變環境，以因應個體之需要。

Baker 與 Siryk(1984)則在參考許多學者專家對於大學生生活適應的看法之後，認為適應為因應與能力之表現，並進一步指出，大學生的生活適應是多層面的，涵蓋了不同種類，不同面向以及不同程度的需求。大學生生活適應應該包含的內容主要有四個方面，學業適應(academic adjustment)、社會適應(social adjustment)、個人情緒適應(personal-emotional adjustment)、以及目標/承諾適應(goal commitment)。

國內學者李坤崇等人(1987)即參考國外學者 Baker 與 Siryk 的架構，編製大學生生活量表，量表內容也包含了「目標適應」、「學習適應」、「情緒適應」、和「社會適應」四個面向，其更進一步定義這四個面向之意義，「目標適應」指的是幫助大學生了解其接受大學教育目標、對於進入大學的滿意程度、以及對於自己就讀學校的滿意度。「學習適應」指的是幫助大學生了解自身之學習動機、學習問題及困擾、對於大學課業的感覺。「情緒適應」指的是經由學校、家庭、生理、心理等層面幫助大學生了解其情緒之適應情形，包含睡眠、情緒問題及壓力程度。「社會適應」指的是幫助大學生了解其人際關係和社交情形，以及對於社團活動及異性交往的感覺。

貳、生活適應對網路成癮行為之影響

大學生的年齡階段大約在青少年晚期，是尋求個體自我認定、生涯定向，以及轉換至成人角色與責任的時期。而對於很多青少年來說，離開家庭進入大學是一個重大的人生轉變。Kenny(1987)曾經提到，進入大學猶如進入一個「陌生情境」(strange situation)當中，對於大學生的適應與控制能力是一個挑戰的機會。然而在這樣的情形之下，雖然部分的大學生能夠順利的調適自己以適應大學生活，但是卻仍然有部分的大學生也經歷了生活適應的困難，例如：學業困難或是生涯規劃的不確定。而這些生活適應困難所帶來的壓力感，將有可能伴隨著心理或生理的不適症狀(Robbins, Lese & Herrick, 1993)。

在探討生活適應與網路成癮關係的相關研究當中，許多針對網路成癮者心理特質方面的研究皆在其研究結論中推測，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(韓佩玲，2000；

施香如，1998；Kandel, 1998；Young & Rogers, 1998a)。

綜合上述的討論，將回歸到本研究的重心之一，究竟大學生的生活適應問題有無可能成為影響網路成癮的因素之一？研究者整理了過去之文獻，將論及大學生生活適應問題的相關文獻當中，整理出與網路成癮最具相關性的情緒適應與社會適應二個面向，就其與網路成癮之間的關係，分別說明如下。

一、情緒適應對於網路成癮之影響

國外學者 Lutz 與 Snow 曾經指出，最常被發覺與成癮行為有關的心理特質之一便是憂鬱(引自林天德，1993)。許多的網路成癮之相關研究皆歸納出個人的情緒問題是網路成癮的成因之一，Young 與 Rogers(1998b)在研究中指出，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，憂鬱症患者由於其可能具有低自尊、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。

Morahan-Martin 與 Schumacher(2000)則發現，網路成癮者在 UCLA 寂寞量表之得分較一般使用者為高，較為寂寞的人，較常利用網路來放鬆自己，透過網路與具有相同興趣的人聊天，並且覺得自己在網路世界中較為開放。

國內研究中，朱美慧(2000)的研究中發現，情緒智商(EQ)越高的大專學生，其上網時間失控的情形越少，因為情緒智商較高的學生，較能將自己的情緒調整至最佳狀況，較不會使用網路來發洩情緒適應的問題。

黃一玲(2002)的研究也指出了個人相關情緒問題與網路成癮之關係，黃一玲在其研究中發現，網路成癮與憂鬱、寂寞、社會焦慮等具顯著之正相關，並指出個人人格傾向越外控，亦即面對生活壓力採取消極應對，傾向於將挫敗經驗作外

界因素歸因的人，其網路成癮的程度越高。游森期(2001)的研究也有類似的結果，其研究中指出，人格特質中具有高度神經質對網路成癮產生顯著的直接效果，此由於高度神經質的人通常較容易感受不悅的情緒，較容易有情感以及與他人互動的問題，較常產生情緒低落的困擾，因此必須藉由上網來尋求愛與隸屬需求的滿足，並容易因此產生網路成癮的現象。

經由上述實證研究的討論，我們可以了解到，個人情緒適應上的困難，例如：憂鬱、寂寞、焦慮、神經質等，與個人網路成癮情形之間具有相當關係 (Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Young & Rogers, 1998; 朱美慧, 2000; 黃一玲, 2002; 游森期, 2001)。因此，情緒適應問題便是預測網路成癮的重要指標之一。

二、社會適應對於網路成癮之影響

國外學者 Armstrong、Phillips 與 Saling(2000)推測，網路成癮者的自尊較低，可能是因為其社交技巧較差，自信心低落，因此利用網路作為逃避現實生活的手段。對於這一種現象，Young 與 Rogers(1998)則推論，由於網路上的匿名式互動，可能提供了網路成癮者一種安全並與他人保持距離的互動，滿足其在現實生活中無法滿足的社交需求。

而在國內相關研究中，朱美慧(2000)在其研究結論中對於研究結果進行推論，認為現實生活中人際關係較差，生活適應較為不良的大專學生，會因為想要在網路中尋求社會支持，以「虛擬社交」、「虛擬情感」的形式來尋求虛擬友誼，以抒解煩悶之心情，而使得網路使用的時間變得更長。

事實上，過去與網路成癮有關的研究發現大部分皆推論出，個人人際關係的好壞，與網路成癮的情形有關(Young, 1996, 1997; Kandel, 1998; 朱美慧, 2000;

施香如，1998；盧麗卉，2002)。綜合上述相關研究的討論，研究者歸結，網路由於其匿名性，成為了社會適應(包含人際關係、社交技巧、與他人互動等)不佳的人建立虛擬人際關係的重要媒介之一，因此，社會適應問題是預測網路成癮的重要指標之一。

綜合本節之文獻探討，可以得知目前個人生活適應問題與網路成癮行為的相關性研究事實上仍然處於旁敲側擊的階段，例如：情緒適應問題大多以憂鬱、寂寞、焦慮等變項進行探討，而社會適應與網路成癮的相關性研究更少，大多僅止於研究結果之推論，再加上與大學生學習情況密切相關的目標適應與學習適應，其與網路成癮之間的關係如何？目前尚無相關的實證研究，因此仍有待進一步的研究釐清。目前以大學生作為研究對象的網路成癮研究中，對於生活適應問題與網路成癮行為的關係，國內尚缺乏一整體性的實證研究，大多僅止於推論階段，論及生活適應與網路成癮之間的關係。

第三章 研究方法

本章之主要目的為說明本研究之研究架構、研究對象、研究工具、與資料處理，透過本章的說明，也能夠幫助研究者澄清整體研究之研究程序，並做為未來研究者從事相關研究之參考。本章一共分為四節，第一節為研究架構，第二節為研究對象，第三節為研究工具，第四節為資料處理。茲依序分別說明如下。

第一節 研究架構

壹、網路使用者特性與網路使用行為之影響模式

本研究研究架構一之內容，擬針對全體研究參與者之人口特性與網路使用行為，對於其網路成癮情形之影響進行探討。因此，研究者首先將進行網路使用者特性與網路使用行為之影響模式圖的繪製，如圖 3-1-1 所示，以清楚呈現本研究之研究架構一的內容。

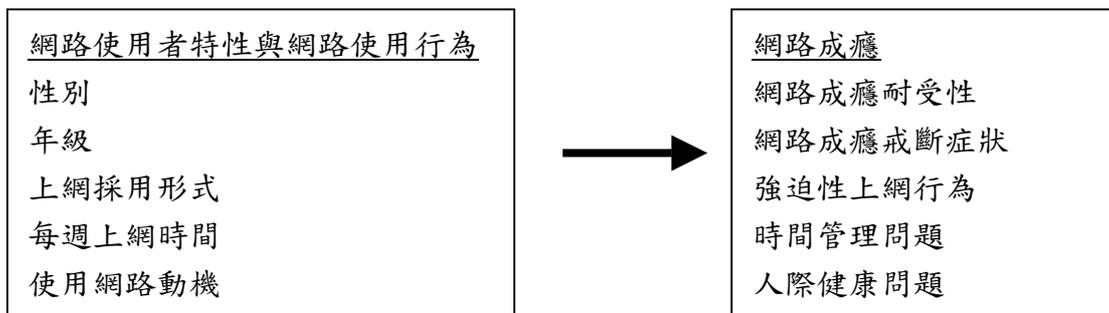


圖 3-1-1 網路使用者特性與網路使用行為之影響模式圖

由圖 3-1-1 可知，研究架構一包含了：網路使用者特性與網路使用行為、網路成癮二變項。本研究架構之主要目的為，根據文獻探討中所論述的網路使用者特性與網路使用行為之理論架構，進一步探究不同性別、年級、上網採用形式、每週上網時間、主要使用網路動機之大學生網路使用者，其網路成癮之情形有無差異。

研究者將使用獨立樣本單因子多變量變異數分析(MANOVA)作為研究架構一之統計分析方法。採用多變量變異數分析的最大優點在於能夠避免同一樣本使用多次單變量變異數分析(ANOVA)所造成的第一類型錯誤率(Type I Error)提高。因此，若是研究者要同時考驗數個依變項，或是依變項間具有顯著的相關存在，則使用多變量變異數分析(MANOVA)會較為適宜(吳明隆，2000)。

貳、大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式

結構方程模式(structural equation modeling, SEM)透過理論模式的建立，能夠檢定變項之間的相關性，並對整體模式作統計評估，以了解理論模式與實際蒐集資料的符合度。因此，結構方程模式是一種理論模式檢定(theory-testing)的方法(黃芳銘，2002)。Jöreskog(2000)認為結構方程模式具有以下優點：

(1)結構方程模式具有檢定潛在變項之間因果關係的能力、(2)結構方程模式能夠將許多的多變量分析整合為一整體性分析架構、(3)結構方程模式能夠分析潛在變項間的效果以及潛在變項對於觀察變項的效果、(4)結構方程模式能夠檢定經過修正之假設。

一、模式概念圖

根據研究動機與目的、文獻探討中的論述，研究者歸結出社會支持與生活適應對於網路成癮行為具有影響的研究假設。除此之外，社會支持亦能夠幫助大學生的生活適應，因而提出「大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式」，用以作為本研究之研究架構。接下來，研究者繪製大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式概念圖，如圖 3-1-2 所示。

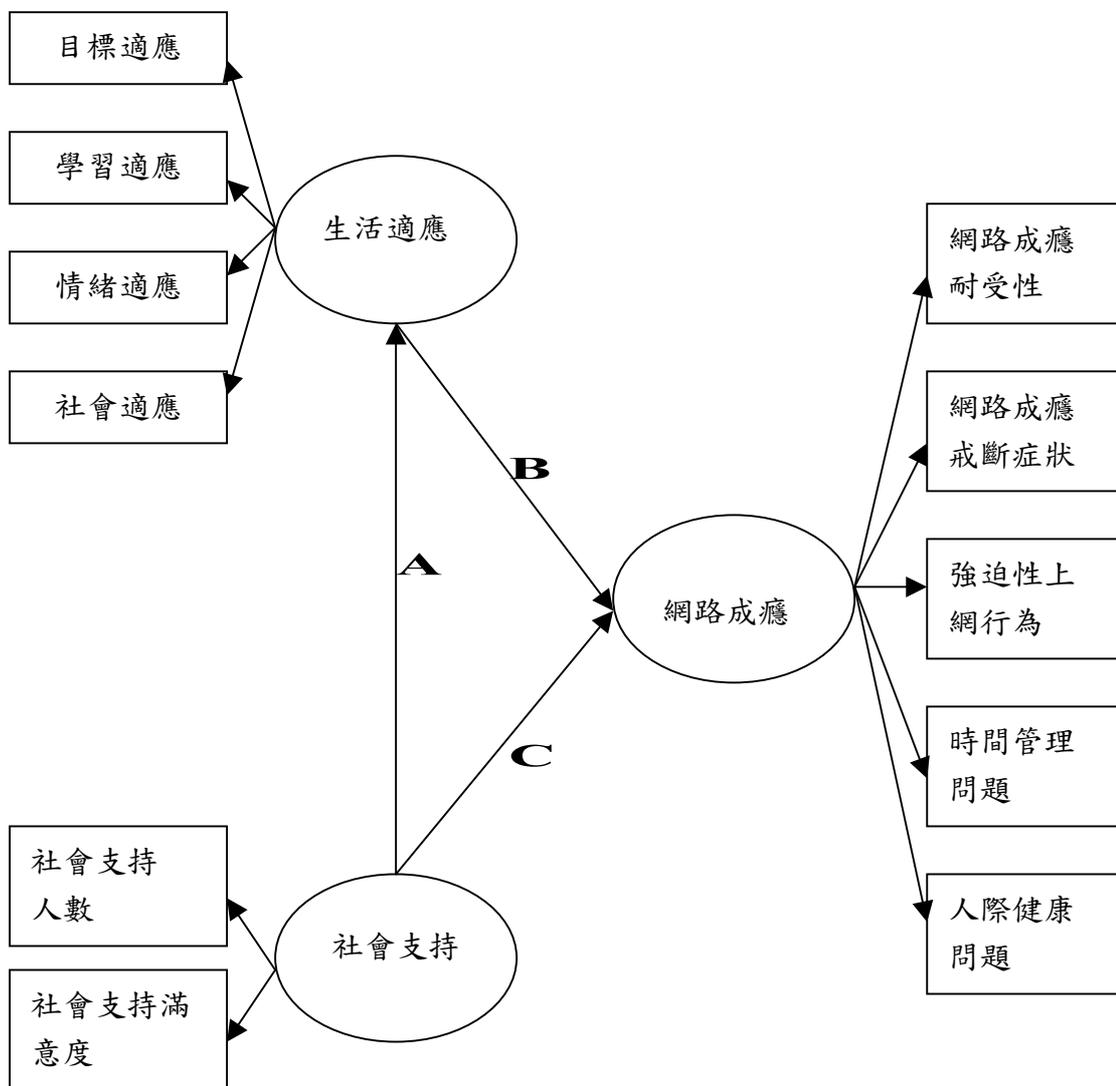


圖 3-1-2 大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式概念圖

根據圖 3-1-2 可知，此研究架構呈現了文獻探討中所曾經討論的，大學生網路成癮、社會支持與生活適應之間的主要關係脈絡。其中包含了 A、B、C 三路徑，茲分別說明如下。

A 路徑：經由結構方程模式之建立，了解大學生社會支持情形，對於其生活適應之影響力。

B 路徑：經由結構方程模式之建立，了解大學生生活適應情形，對於其網路成癮之影響力。

C 路徑：經由結構方程模式之建立，了解大學生社會支持情形，對於其網路成癮之影響力。

二、研究假設模式徑路圖

接下來。研究者進一步繪製了「大學生網路成癮、社會支持與生活適應之假設模式徑路圖」，以了解結構方程模式各變項之方程式假設，圖中以虛線代表負向關係。如圖 3-1-3 所示。

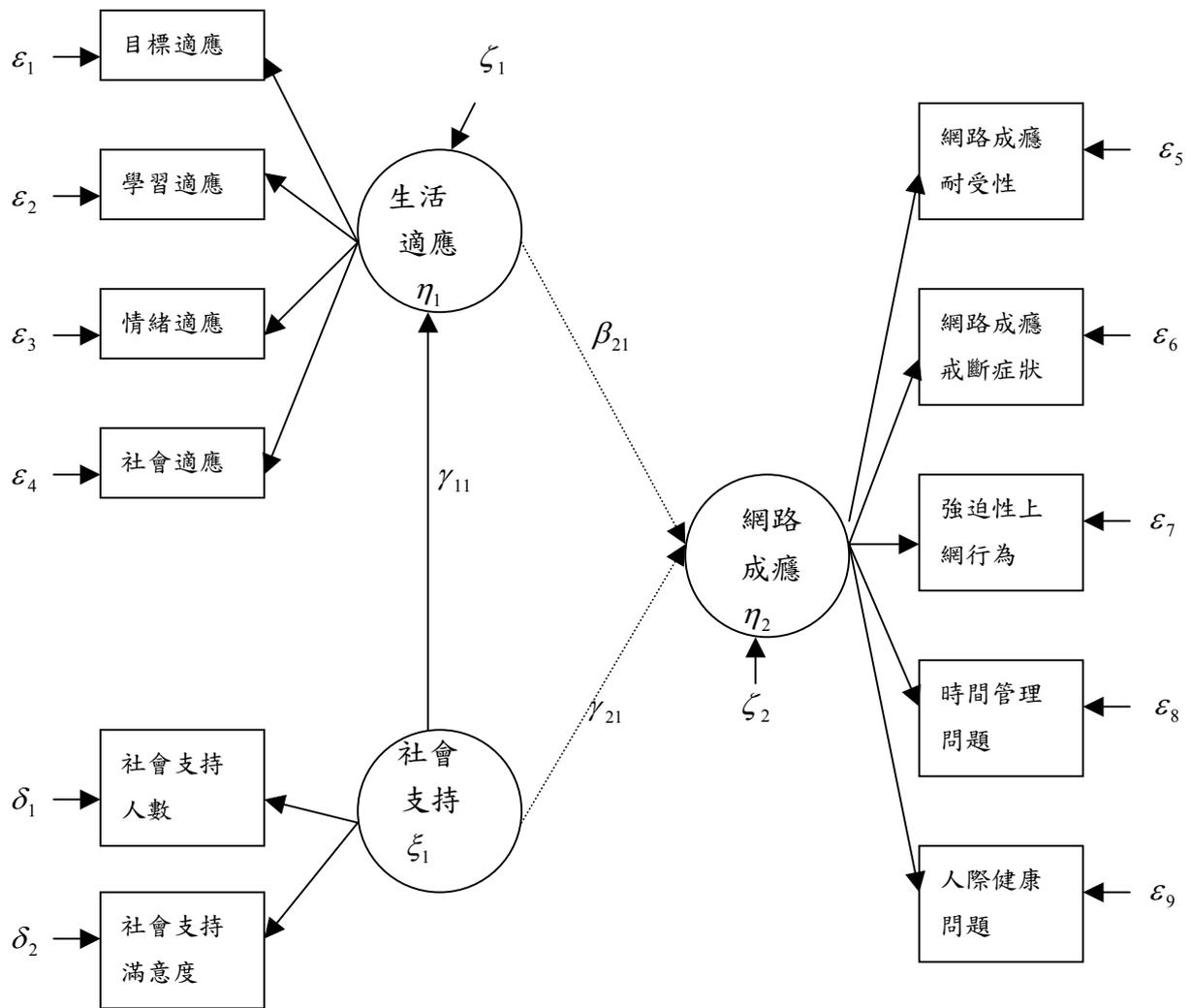


圖 3-1-3 大學生網路成癮、社會支持與生活適應之假設模式徑路圖

.....▶ : 虛線代表潛在變項間假設負向關係。

三、方法與步驟

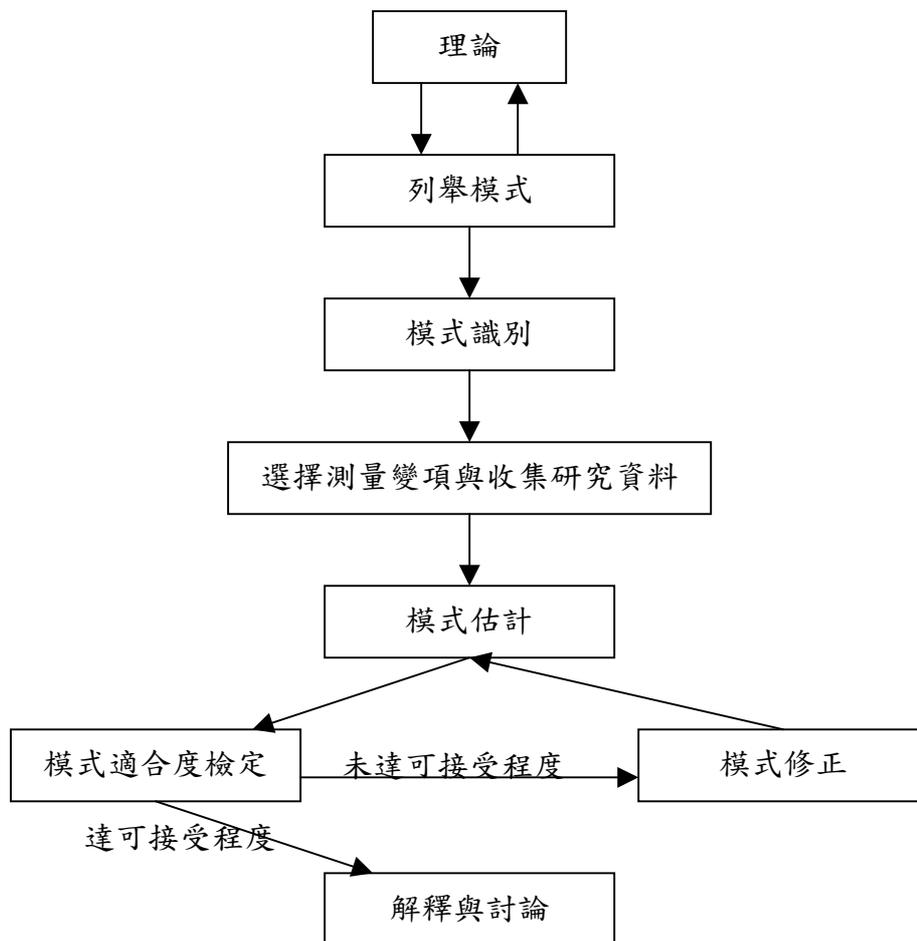


圖 3-1-4 結構方程模式分析步驟路徑圖

資料來源：黃芳銘(2002)。結構方程模式理論與應用。台北：五南。頁 30。

(一) 列舉模式(model specification)

本研究之「大學生網路成癮、社會支持與生活適應結構方程模式」之建立是根據 Jöreskog 與 Sörbom(1993)、黃芳銘(2002)、陳正昌、程炳林(1998)的論點，與 LISREL(Linear Structural Relation)的理論所建立而成。首先，必須根據理論之建構選擇觀察變項，並設計研究架構，再進一步使用 LISREL8.30 統計分析軟體計算而成。

(二) 模式方程式之列舉

(1) 觀察變項方程式

觀察變項 X(社會支持)的方程式如下所示：

$$\text{社會支持人數}(X_1) = \lambda_{x_{11}} \xi_1 + \delta_1$$

$$\text{社會支持滿意度}(X_2) = \lambda_{x_{21}} \xi_1 + \delta_2$$

觀察變項 Y(生活適應、網路成癮)的方程式如下所示：

$$\text{目標適應}(Y_1) = \lambda_{y_{11}} \eta_1 + \varepsilon_1$$

$$\text{學習適應}(Y_2) = \lambda_{y_{21}} \eta_1 + \varepsilon_2$$

$$\text{情緒適應}(Y_3) = \lambda_{y_{31}} \eta_1 + \varepsilon_3$$

$$\text{社會適應}(Y_4) = \lambda_{y_{41}} \eta_1 + \varepsilon_4$$

$$\text{網路成癮耐受性}(Y_5) = \lambda_{y_{52}} \eta_2 + \varepsilon_5$$

$$\text{網路成癮戒斷反應}(Y_6) = \lambda_{y_{62}} \eta_2 + \varepsilon_6$$

$$\text{強迫性上網行為}(Y_7) = \lambda_{y_{72}} \eta_2 + \varepsilon_7$$

$$\text{人際健康問題}(Y_8) = \lambda_{y_{82}} \eta_2 + \varepsilon_8$$

$$\text{時間管理問題}(Y_9) = \lambda_{y_{92}} \eta_2 + \varepsilon_9$$

(2) 潛在變項方程式

生活適應 = γ_{11} 社會支持 + 干擾

$$\eta_1 = \gamma_{11} \xi_1 + \zeta_1$$

網路成癮 = γ_{21} 社會支持 + β_{21} 生活適應 + 干擾

$$\eta_2 = \gamma_{21} \xi_1 + \beta_{21} \eta_1 + \zeta_2$$

(三) 模式識別(model identification)

模式識別的目的在于於確認本研究所獲得的模式是否為唯一解。根據 Bollen(1989)的「t 規則」，估計參數的個數 t ，必須小於 X 、 Y 共變數矩陣中的參數個數。其公式如下：

$$t \leq 1/2(p+q)(p+q+1)$$

式中 p 為外因觀察變項的數目， q 為內因觀察變項的數目。在本模式中，外因觀察變項有 2 個，內因觀察變項有 9 個，因此共變數矩陣中的參數個數一共有 $1/2(2+9)(2+9+1)=66$ 。本模式中需要估計的參數有 25 個，因此 $t < 66$ ，符合 t 規則的檢定標準。

(四) 模式適配度檢定(model testing fit)

(1) 模式基本適配標準

結構方程模式之基本適配標準參照陳正昌、程炳林(1998)、黃芳銘(2002)、Bagozzi & Yi(1988)等學者的觀點，主要有下列幾項標準：

1. 不能有負的誤差變異。
2. 標準化係數不能太接近 1，需在 .95 以下。
3. 不能有太大的標準誤
4. 估計參數之間相關的絕對值不能太接近 1。
5. 因素負荷量不能太低(低於 .5)或太高(高於 .95)。

(2) 整體模式適配標準

整體模式適配標準即在求本研究所建構之理論模式與所得之觀察資料間的適配度，即模式之外在品質。參照黃芳銘(2002)、Jöreskog & Sörbom(1993)等人的觀點，將整體模式適配標準指標分述如下：

1. 絕對適配指標(absolute fit measures)
 - A. 卡方考驗值：未達顯著水準， $P \geq 0.1$ 。
 - B. Goodness of Fit Index(GFI)：指標需大於或等於.9。
 - C. Standardized Root Mean Square Residual(SRMR)：SRMR 值小於或等於.05，其值越小，表示模式越適配。
 - D. Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)：指標大於.10 表示「不良適配」，.08 到.10 之間屬於「中度適配」，.05 到.08 屬於「不錯的適配」，小於或等於.05 則為「優良適配」。
 - E. Adjusted Goodness of Fit Index(AGFI)：指標需大於或等於.9。

2. 增值適配指標(incremental fit measures)
 - A. Non-Normed Fit Index(NNFI)：指標需大於或等於.9。
 - B. Normed Fit Index(NFI)：指標需大於或等於.9。
 - C. Comparative Fit Index(CFI)：指標需大於或等於.9。
 - D. Incremental Fit Index(IFI)：指標需大於或等於.9。
 - E. Relative Fit Index(RFI)：指標需大於或等於.9。

3. 精簡適配指標(parsimonious fit measures)
 - A. Parsimonious Normed Fit Index(PNFI)：指標需大於或等於.5。
 - B. Parsimonious Goodness of Fit Index(PGFI)：指標需大於或等於.5。
 - C. Akaike Information Criterion(AIC)：必須小於飽和模式與獨立模式之 AIC 指標。

(3) 模式內在結構適配標準

模式內在結構適配標準的目標在於了解潛在建構的效度與信度，並評鑑理論建構的因果關係(黃芳銘，2002)。評鑑模式內在結構適配度的指標如下：

- A. 個別項目之信度(individual item reliability)在.5 以上。
- B. 潛在變項的成份信度(composite reliability)在.6 以上。
- C. 所有估計參數達顯著水準。

(五)模式修正 (model modification)

結構方程模式進行修正時,可以參照 LISREL 所提供的 MI 指標(modification index)進行修訂,必須注意的是,一次只能修訂一項參數,而每一次要修正參數時,必須選擇最大,且具有理論意義的參數進行修訂(Jöreskog, 1993)。

參、研究架構相關變項內容

(一)背景變項：包含性別、年級、半年以來是否使用電腦網路、平常上網採用形式、平均每週上網時間、使用網路主要動機六項。

(1)性別：分為男性和女性。

(2)年級：分為一年級、二年級、三年級、四年級和四年級以上。

(3)半年之內是否使用電腦網路：分為「是」和「否」兩個選項。選否之問卷即視為廢卷。

(4)平常上網採用形式：分為自己的電腦(寬頻撥接)、自己的電腦(傳統數據機撥接)、利用網路咖啡廳、宿舍的網路、學校電算中心和其他(由研究參與者自行填寫)六類。

(5)平均每週上網時間：分為 7 小時以下、8~14 小時、15~21 小時、22~28 小時、29~35 小時及 36 小時以上六類。

(6)使用網路主要動機：包含查找資料、收發電子郵件、上聊天室/ICQ/MSN、使用 BBS、玩網路遊戲、尋求刺激(色情、賭博)、其他(由研究參與者自行填寫)等以上七類。

(二)網路成癮

網路成癮包含：網路成癮耐受性、網路成癮戒斷反應、強迫性上網行為、人際健康問題、時間管理問題五個面向。

(三)社會支持

社會支持包含：社會支持人數 SSQ(N)與社會支持滿意度 SSQ(S)二個面向。

(四)生活適應

生活適應包含：目標適應、學習適應、情緒適應、社會適應四個面向。

第二節 研究對象

壹、預試對象

為了解「中文網路成癮量表」、「大學生生活量表」、「社會支持量表」於本研究中之適用性，以及作為問卷修訂參考之預備，本研究先以叢集抽樣(clusters sampling)²的方式，抽取東海大學修習共同選修通識課程之四個班，其中所包含的一到四年級大學生作為預試對象。

預試所得之樣本結果如表 3-2-1 所示，預試階段一共發出 210 份問卷，回收 201 份問卷，回收率達 95.7%，在剔除作答不完全與顯著填答同一答案之問卷之後，所得有效問卷為 183 份，問卷之有效率為 91%，因此，本研究預試結果之回收率與有效率頗佳。

² 所謂叢集抽樣是指，以團體的方式來隨機選取樣本，而不以個人為隨機選取樣本的方法，被選取之團體之成員具有類似之特徵，如班級、醫院等(王文科，2001)。

表 3-2-1 預試問卷回收情形

課程名稱	發出問卷	回收問卷	回收比率	有效問卷	有效比率
社會學 3	50	47	94.0%	43	91.5%
社會學 1	33	31	93.9%	27	87.1%
社會科學概 論	46	43	93.5%	41	95.3%
宇宙自然導 論	81	80	98.8%	72	90.0%
總計	210	201	95.7%	183	91.0%

資料來源：研究者統計預試問卷回收結果整理而成。

貳、正式研究對象

本研究在正式研究階段，礙於人力、物力之限制，僅能以便利抽樣的方式，聯繫各校之通識教育中心，就授課教師以及研究者本身的時間所能夠配合施測的班級，進行立意選取，以班級為施測單位。正式研究抽取了中部地區東海、靜宜、逢甲、朝陽四所具代表性的綜合性大學，修習共同選修通識課程之一到四年級的大學生，共 15 個班，發出問卷 680 份，回收 642 份。而在本研究的正式施測問卷當中，第三題「半年以來是否使用電腦網路」，是用來作為篩選問卷填答者之題項，回收問卷中若回答「否」之問卷則視為廢卷，不予分析。在去除作答不完全與顯著填答同一答案之問卷，以及背景變項第三題中填答半年內未使用網路之回收問卷後，得到有效問卷 587 份，正式施測之問卷回收率與有效率分別為 94.4%、91.4%。

表 3-2-2 正式施測問卷回收情形

學校	發出問卷	回收問卷	回收比率	有效問卷	有效比率
東海大學	180	168	93.3%	149	88.7%
逢甲大學	140	133	95.0%	122	91.7%
朝陽大學	170	162	95.3%	155	95.7%
靜宜大學	190	179	94.2%	161	89.9%
總計	680	642	94.4%	587	91.4%

資料來源：研究者統計正式問卷回收結果整理而成。

第三節 研究工具

本研究將使用陳淑惠於西元 1999 年編製，西元 2000 年修訂之的「中文網路成癮量表」來測量大學生的網路成癮情形；社會支持之測量則使用張治遙(1989)修訂自吳靜吉(1986)翻譯，Sarason、Levine、Basham & Sarason(1983)所編製之「社會支持量表」(Social Support Questionnaire，簡稱為 SSQ)來測量；生活適應之測量則將以李坤崇等人(1987)所編製之「大學生活量表」進行測量。在接下來的章節中，研究者將針對此三份量表分別依序介紹如下。

壹、中文網路成癮量表

一、量表內容

陳淑惠於 1999 年以 1336 名大學生為研究對象，綜合 DSM-IV 對於各種成癮症狀之判斷標準，以及臨床個案之觀察結果(陳淑惠，1999)，編製出「中文網路成癮量表(CIAS)」。利用迭代主軸因素分析法最優斜交轉軸方式，得到了網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫性上網症狀與網路成癮相關問題四個因素。並在西元 2000 年之中文網路成癮量表修正版中進一步將網路成癮相關問題區分為人際健康問題與時間管理問題兩個因素。量表採用李克特式量表(Likert's Scale)，為四點量表。由 1-4 分別為極不符合、不符合、符合、非常符合。總得分數越高，表示網路成癮之可能性越高。然而研究者在編製研究問卷的過程中，為了考量網路成癮量表和社會支持量表與大學生活量表的一致性，將中文網路成癮量表由四點量表改為六點量表，由 1-6 分別為非常不符合、相當不符合、有點不符合、有點符合、相當符合、非常符合。

陳淑惠(1999)參照各學者之發現，以症狀傾向加網路使用時間、網路使用時間、自我診斷等三種標準，評估大學生網路成癮高危險群，以較為保守的 5% 作為評估標準。本研究參照陳淑惠之研究推論，將本研究之大學生潛在網路成癮高

危險群切定為本研究全體研究參與者中，在中文網路成癮量表總得分前 5% 之大學生。

二、信度考驗

中文網路成癮量表全量表之內部一致性係數為.93，各分量表之內部一致性係數介於.79與.89之間，顯示中文網路成癮量表之內部一致性信度頗佳。此外，中文網路成癮量表之兩週間再測信度為.83，顯示中文網路成癮量表之穩定性頗為理想。

而根據本研究預試 183 名大學生之統計分析結果，中文網路成癮量表各分量表之內部一致性係數介於.7694與.8277之間，分別是網路成癮之耐受性：.7694；網路成癮之戒斷性：.8216；強迫性上網行為：.7776；時間管理問題：.7859；人際健康問題：.8277。而中文網路成癮量表全量表之內部一致性係數為.9335，與陳淑惠(1999)之統計結果頗為一致，顯示本量表之內部一致性信度頗佳³。

三、效度考驗

就陳淑惠(1999)所進行的因素分析⁴結果而言，中文網路成癮量表各因素之因素負荷量如下。因素一網路成癮耐受性中每一題之因素負荷量在.42與.68之間；因素二強迫性上網與戒斷反應在.40與.79之間；因素三人際與健康問題在.40與.75之間；因素四時間管理問題在.33與.75之間。因素分析之結果發現所有因素之因素負荷量都達到統計上之顯著水準，顯示中文網路成癮量表之建構

³以社會科學的領域而言，內部一致性係數(Cronbach' s Alpha)在.80以上，表示量表有高的信度，.70以上是可接受的最小信度值(Bryman & Cramer, 1997；Gay, 1992；DeVellis, 1991；Nunally, 1978；引自吳明隆，2000)

⁴因素分析是研究構念效度適當方法之一，其主要目的為認定心理學上的特質，藉由共同因素的發現而確定觀念的結構成分(郭生玉，2000)。

效度(construct validity)良好。

貳、社會支持量表

一、量表內容

社會支持量表(Social Support Questionnaire, 簡稱為 SSQ)是由 Sarason、Levine、Basham 與 Sarason (1983)以 602 位大學生作為施測對象編製而成。量表一共有 27 題,內容則分為兩個部分,第一部份為社會支持人數 SSQ(N),請量表填答者列出在問題所給予的情境之中,其所能列出可以給予支持依賴的人數。第二部份為社會支持滿意度 SSQ(S),請填答量表者填寫對於這些人所提供支持的滿意程度(Sarason et al., 1983)。社會支持人數所提供的選項為 0~9 人;社會支持滿意度所提供的選項則由 1 到 6,分別為很不滿意、不滿意、有點不滿意、有點滿意、滿意、很滿意。

社會支持量表在 1986 年由國內吳靜吉進行翻譯,張治遙於 1989 年進行修訂,修訂後的量表為 20 題。而本研究所使用的量表為張治遙(1989)修訂過之 20 題的社會支持量表。

二、信度考驗

Sarason et al. 針對社會支持量表所做的內部一致性分析結果為, SSQ(N) 為 .97, SSQ(S) 為 .94, 顯示量表之內部一致性極佳。此外,就重測信度部分,以 105 名施測對象進行研究,經過 4 週間隔之重測信度考驗,結果 SSQ(N) 之重測信度為 .90, SSQ(S) 之重測信度為 .83, 因此原量表之穩定係數(重測信度)頗佳。

量表經張治遙(1989)修訂後之內部一致性係數, SSQ(N) 為 .91, SSQ(S) 為 .92, 顯示修訂後之量表的內部一致性係數相當高。重測信度則以 53 名大學生為對象,間隔 2 週進行施測,所得之重測信度, SSQ(N) 為 .85, SSQ(S) 為 .87, 修訂後量表之穩定係數(重測信度)亦佳。

本研究以參與預試之 183 名大學生所得資料，進行社會支持量表之內部一致性考驗，結果顯示，SSQ(N)之內部一致性係數為.9269，SSQ(S)之內部一致性係數為.9369，與原作者之統計結果一致，量表之內部一致性信度極佳。

三、效度考驗

Sarason et al. 針對 SSQ(N)與 SSQ(S)分別進行因素分析，結果顯示其分別具有一個十分顯著的因素存在。在 SSQ(N)中，每一題之因素負荷量皆在.60 以上，在 SSQ(S)中，每一題之因素負荷量皆在.30 以上。因此 SSQ(N)與 SSQ(S)之建構效度(construct validity)十分良好。

量表經張治遙(1989)修訂後，採主軸分析法進行因素分析，結果顯示 SSQ(N)的所有題項之因素負荷量皆大於.40，SSQ(S)的所有題項之因素負荷量亦大於.40，顯示修訂後之量表與原量表相同，因素分析結果皆具有一個十分顯著的因素存在，因此修訂後社會支持量表的建構效度亦佳。

參、大學生活量表

一、量表內容

大學生活量表為李坤崇等人(1987)參考 Baker 與 Siryk(1984)所編製的大學適應量表(Adjustment-to-College Scale)，以及綜合相關文獻所編製而成。內容共計 100 題，包含「目標適應」、「學習適應」、「情緒適應」、和「社會適應」等四個面向。「目標適應」旨在幫助受試者了解其接受大學教育目標，以及生活目標。「學習適應」旨在幫助受試者了解個人之學習問題及困擾。「情緒適應」旨在經由學校、家庭、生理、心理等層面幫助受試者了解其情緒之適應狀況。「社會適應」旨在幫助受試者了解其人際關係和社交情形。

大學生活量表採李克特式六點量表，選項 1-6 分別代表非常不符合、相當不符合、有點不符合、有點符合、相當符合、非常符合。正向題之計分方式由「非

常不符合」到「非常符合」，分數分別為 1 分到 6 分，反向題則與之相反。受試者於此問卷之得分越高，顯示其大學生活適應情形越佳。

然而，本問卷中之第 32 題「交卷前，我會再一次檢核答案」，經由與同為教育研究所之研究生討論過後，一致認為題目不甚清楚，因此於正式量表中將改為「考完試交卷前，我會再一次檢核答案」。此外，由於此問卷之編製已久，加之參考研究者實際到網路咖啡廳，給予二名大學生填答預試問卷，並進行訪談之結果(見附錄一)，認為題數過多，將影響研究參與者之填答意願，決定就預試所得回收資料，進行量表題目之刪減與修訂。

二、大學生活量表之修訂

本研究就預試結果所得研究樣本 183 人，進行大學生活量表問卷內容之項目分析，以取得預試量表各題之決斷值(critical ratio)，並進行量表之修訂。量表刪題之標準如下所示：

- (1)該題與全量表得分之積差相關(Pearson Correlation)係數未達.05 之顯著水準。
- (2)該題決斷值(CR 值)未達 3.0⁵，或未達.05 之顯著水準。

項目分析之統計分析結果如表 3-3-1 與表 3-3-2 所示，根據統計分析之結果以及量表之刪題標準，一共刪除量表題目 24 題，包含目標適應刪除 0 題，學習適應刪除 9 題(第 19、23、24、25、31、32、45、46、47 等題)，情緒適應刪除 10 題(51、52、58、59、60、62、64、65、69、71 等題)，社會適應刪除 5 題(83、96、97、98、100 等題)。因此，修訂後之正式施測量表總題數為 76 題。

⁵決斷值是根據測驗總分區分出高分區與低分區後，求高分組與低分組在題目上平均數之差異顯著性。一般決斷值(Critical Ratio)若達到 3.5 的標準，則表示量表之題目具有良好之鑑別度(王保進，2002)，而在本研究中則以 CR 值未達 3.0 作為量表修訂之刪題標準。

表 3-3-1 大學生活量表之項目分析

面向	預試 題號	各題與總 分之間的 相關	CR 值	備註	面向	預試 題號	各題與總 分之間的 相關	CR 值	備註
目標適應	1	.485**	6.642***		學習適應	26	.249**	3.382***	
	2	.360**	4.897***			27	.425**	5.350***	
	3	.423**	6.791***			28	.275**	3.725***	
	4	.255**	4.353***			29	.252**	3.783***	
	5	.251**	3.728***			30	.293**	3.249**	
	6	.299**	3.981***			31	.197**	2.718**	刪除
	7	.454**	6.041***			32	.242**	2.382*	刪除
	8	.441**	5.583***			33	.425**	5.341***	
	9	.462**	6.985***			34	.299**	3.022**	
	10	.471**	6.199***			35	.364**	5.441***	
	11	.222**	3.606***			36	.248**	3.150**	
	12	.283**	3.595***			37	.433**	4.695***	
	13	.362**	3.946***			38	.479**	6.321***	
學習適應	14	.385**	4.792***		39	.383**	5.044***		
	15	.386**	4.837***		40	.439**	5.795***		
	16	.340**	4.698***		41	.507**	6.203***		
	17	.440**	5.485***		42	.456**	5.258***		
	18	.449**	5.731***		43	.402**	5.369***		
	19	.171*	2.837**	刪除	44	.269**	3.139**		
	20	.312**	4.420***		45	.105	.946	刪除	
	21	.495**	6.999***		46	.130	1.364	刪除	
	22	.406**	6.001***		47	.161*	1.363	刪除	
	23	.202**	2.740**	刪除	48	.287**	3.809***		
	24	.216**	2.782**	刪除	49	.271**	3.121**		
	25	.084	1.184	刪除	50	.372**	3.832***		

資料來源：研究者依據預試所得資料，經統計分析後整理而成。

表 3-3-2 大學生活量表之項目分析(續)

面向	預試 題號	各題與總 分之間的 相關	CR 值	備註	面向	預試 題號	各題與總 分之間的 相關	CR 值	備註
情	51	-.002	.349	刪除	情	76	.503**	7.919***	
緒	52	.148*	2.125*	刪除	緒	77	.369**	4.865***	
適	53	.290**	3.056**		適	78	.394**	4.499***	
應	54	.360**	4.153***		應	79	.392**	4.433***	
	55	.359**	4.045***			80	.306**	3.866***	
	56	.278**	3.022**		社	81	.389**	5.235***	
	57	.358**	4.257***		會	82	.360**	5.040***	
	58	.206**	2.259*	刪除	適	83	.185*	2.451*	刪除
	59	.101	.293	刪除	應	84	.361**	4.827***	
	60	.137	1.290	刪除		85	.412**	5.093***	
	61	.307**	3.778***			86	.292**	4.069***	
	62	.215**	2.060*	刪除		87	.230**	3.170**	
	63	.281**	3.020**			88	.393**	4.836***	
	64	.173*	2.348*	刪除		89	.349**	4.829***	
	65	.187*	1.848	刪除		90	.472**	6.166***	
	66	.277**	3.868***			91	.327**	3.595***	
	67	.367**	3.943***			92	.435**	4.311***	
	68	.281**	3.389***			93	.423**	4.752***	
	69	.198**	1.766*	刪除		94	.410**	4.460***	
	70	.222**	3.023**			95	.451**	5.814***	
	71	.239**	2.988**	刪除		96	.197**	2.179*	刪除
	72	.509**	6.976***			97	.163*	2.070*	刪除
	73	.449**	5.496***			98	.194**	1.780	刪除
	74	.450**	6.155***			99	.438**	6.119***	
	75	.529**	6.483***			100	.140	2.041*	刪除

資料來源：研究者依據預試所得資料，經統計分析後整理而成。

一、信度考驗

李坤崇等人(1987)針對大學生活量表之信度考驗以穩定係數和內部一致性係數為主。其中穩定係數即重測信度，以 40 名大學生為研究樣本，間隔兩週重測，得到各分量表之重測信度在.79 與.84 之間，平均值為.81，顯示原量表之穩

定係數(重測信度)頗佳。內部一致性係數以 356 名大學生為研究對象，結果各分量表之內部一致性係數介於.79 與.84 之間，全量表則為.82，顯示量表之內部一致性頗佳。

本研究則以預試 183 名大學生做為研究樣本，以修訂後之大學生活量表 76 題進行內部一致性考驗，統計分析結果如表 3-3-3 所示，修訂後之大學生活量表之全量表內部一致性係數為.9162，各分量表之內部一致性係數則介於.8216 與.8525 之間，顯示修訂後之大學生活量表內部一致性極佳。

表 3-3-3 修訂後之「大學生活量表」之內部一致性係數值

	修訂後題數	正式題號	Cronbach' s Alpha
目標適應	13	1-13	.8216
學業適應	28	14-41	.8525
情緒適應	20	42-61	.8226
社會適應	15	62-76	.8522
全量表	76		.9162

資料來源：研究者依據預試所得資料，經統計分析後整理而成。

二、效度考驗

原量表以大學生活量表與愛得華斯個人興趣量表和基式人格測驗之相關係數進行效標關連效度之考驗。在大學生活量表與愛得華斯個人興趣量表之相關考驗中，60 個相關係數介於-.49 與.32 之間，其中僅 14 個達顯著水準，然則，愛得華斯個人興趣量表中，大部分(10/14)具顯著水準的因素，均與大學生活量表內容之間呈現邏輯的一致性。而在大學生活量表與基式人格測驗之相關考驗中，52 個相關係數介於-.58 與.39 之間，其中則有 29 個達顯著水準，基式人格測驗中，大部分(25/29)具顯著水準的因素，亦與大學生活量表之間呈現邏輯的一致性(李坤崇、韓楷聖、邱麒忠、林幸台，1987)。因此，原大學生活量表之效標關連效度頗佳。

第四節 資料處理

本研究正式問卷回收完畢之後，即進行回收資料的處理。首先將研究背景變項中第三題「這半年以來到現在，您是否有使用電腦網路」，這一題填答「否」的問卷予以剔除，再進一步將回收問卷中作答不全、明顯反應心向者的無效問卷予以剔除。最後則將所得資料輸入電腦，利用 SPSS11.0 與 LISREL 8.30 統計分析軟體，進行資料的處理與分析，本研究所使用的相關統計方法如下：

- 一、針對問卷中的背景變項，依據屬性類別，使用描述性統計分別計算各背景變項人次與百分比，藉以了解研究參與者的基本資料。
- 二、使用描述性統計，計算研究參與者在「中文網路成癮量表」、「社會支持量表」、「大學生活量表」的算數平均數及標準差，以了解研究參與者在量表總得分及各面向的得分情形。
- 三、使用獨立樣本單因子多變量變異數分析(MANOVA)來比較不同性別、年級之大學生其中文網路成癮量表全量表及各分量表之得分差異情形，並藉以驗證研究假設一。
- 四、使用獨立樣本單因子多變量變異數分析(MANOVA)來比較不同上網採用形式、每週上網時間、主要使用網路動機之大學生，其在中文網路成癮量表全量表與各分量表之得分差異情形，並藉以驗證研究假設二。
- 五、使用 LISREL8.30 統計分析軟體，以最大概似法(Maximum Likelihood)進行大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式適配度考驗，並藉以驗證研究假設三、四、五、六。

第四章 結果與討論

本章之主要目的為，根據本研究之研究架構與研究方法流程，進行統計分析，以驗證研究假設，呈現研究結果，並針對研究結果進行進一步的討論。本章一共分為三節，分別是研究參與者之基本資料、網路使用者特性與網路使用行為之影響模式以及大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式，茲依序分別說明如下。

第一節 研究參與者之基本資料

本節之主要目的在於，呈現以下研究結果，第一部份為全體研究參與者之人口特性、研究工具得分情形與網路使用情形，第二部分為網路成癮高危險群之人口特性、研究工具得分情形與網路使用情形，茲依序分別說明如下。

壹、全體研究參與者之基本資料

一、全體研究參與者之人口特性分配情形

表 4-1-1 所呈現的是全體參與研究之大學生，其人口特性之人次與百分比分配情形。由表中資料可知，本研究之研究參與者中，男性佔了 40.9%，女性佔了 59.1%，因此，在本研究樣本中，男女比率約為 2:3。而在年級部分，一年級的學生佔了 32.7%，二年級的學生佔了 28.6%，三年級的學生佔了 12.6%，四年級的學生佔了 25.7%，四年級以上的學生則只有 .3%。因此，就年級部分而言，除四年級以上的樣本較少以外，樣本分佈尚稱平均。

表 4-1-1 全體研究參與者人口特性之人次與百分比

項目	全體研究參與者(大學生網路使用者)	
	人次	百分比
<u>性別</u>		
男	240	40.9%
女	347	59.1%
<u>年級</u>		
一年級	192	32.7%
二年級	168	28.6%
三年級	74	12.6%
四年級	151	25.7%
四年級以上	2	.3%

二、全體研究參與者研究工具得分情形

(一)中文網路成癮量表總得分

圖 4-1-1 所呈現的是全體研究參與者在「中文網路成癮量表」總得分之次數分配情形。本研究網路成癮之診斷標準參照陳淑惠(1999)之研究推論，以受試大學生於網路成癮量表總得分之前 5% 作為網路成癮之高危險群。因此在本研究中，網路成癮量表得分前 30 名，亦即網路成癮量表總得分在 112 分以上之大學生界定為網路成癮高危險群。

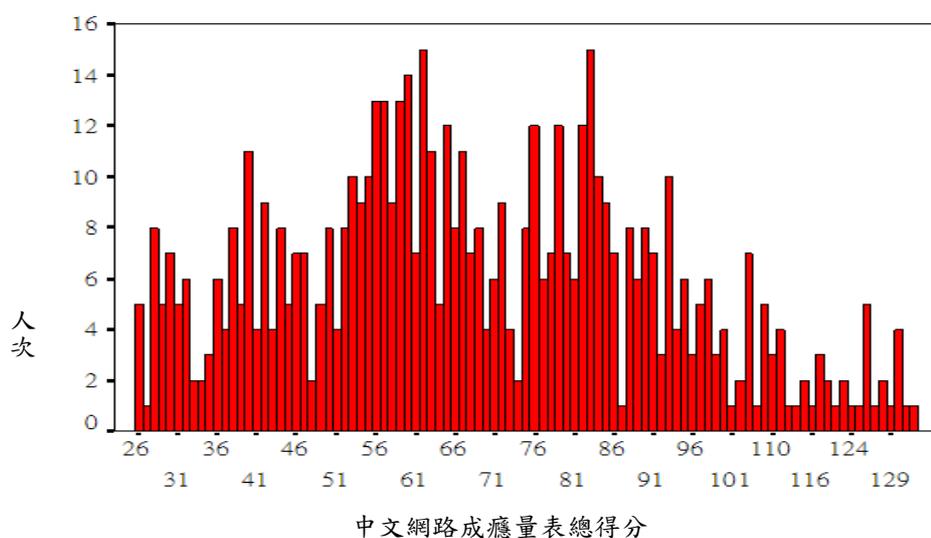


圖 4-1-1 全體研究參與者在「中文網路成癮量表」總得分次數分配圖(N=587)

(二)研究工具得分之平均數與標準差

表 4-1-2 所呈現的資料為正式研究中，全體大學生研究參與者在「中文網路成癮量表」、「生活適應量表」、「社會支持量表」得分之平均數與標準差。

表 4-1-2 全體研究參與者在中文網路成癮量表、生活適應量表、社會支持量表得分之平均數與標準差

量表名稱	平均數與標準差		男性 (N=240)		女性 (N=347)		全體 (N=587)	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
<u>中文網路成癮量表</u>								
網路成癮耐受性	12.53	4.80	11.38	4.01	11.85	4.38		
網路成癮戒斷症狀	15.85	5.89	14.76	4.95	15.20	5.38		
強迫性上網行為	13.88	5.80	11.19	4.52	12.29	5.25		
時間管理問題	14.45	6.18	10.75	4.53	12.26	5.57		
人際健康問題	19.16	8.29	15.68	5.71	17.11	7.08		
全量表	75.88	27.32	63.76	19.92	68.71	23.96		
<u>生活適應量表</u>								
目標適應	46.85	17.13	51.85	13.79	49.81	15.43		
學習適應	96.38	36.14	108.63	29.19	103.62	32.75		
情緒適應	68.45	26.38	77.65	21.13	73.89	23.83		
社會適應	50.75	20.11	57.83	16.71	54.94	18.49		
全量表	262.43	95.79	295.96	76.18	282.25	86.26		
<u>社會支持量表</u>								
社會支持人數	65.19	37.89	79.86	32.57	73.86	35.55		
社會支持滿意度	73.06	31.18	87.07	20.93	81.34	26.50		

由表 4-1-2 的內容可知，參與研究之大學生其網路成癮之得分總平均為 68.71，各分量表平均得分介於 11.85 與 17.11 之間，顯示參與本研究之大學生，其在中文網路成癮量表之得分情形在全量表與各分量表之平均數以下，因此本研究研究樣本之整體網路成癮情形不甚嚴重。而就男性大學生和女性大學生在網路成癮量表之得分情形而言，男性大學生無論是在全量表或是各分量表之得分皆比女性大學生還要來得高，然則究竟是否達到統計分析之顯著差異，研究者將在本章第二節進行統計分析並討論之。

至於生活適應全量表與各分量表之平均得分情形，參與本研究之大學生其生活適應之平均總得分為 282.25，各分量表平均得分介於 49.81 與 103.62 之間，顯示參與本研究之大學生，其生活適應量表，以及各分量表目標適應、學習適應、情緒適應、社會適應等面向之得分情形皆在全量表與各分量表得分之平均數以上，這樣的結果反映出參與本研究之大學生普遍生活適應情形良好。而就男性大學生與女性大學生之得分情形而言，女性大學生無論是在全量表與各分量表目標適應、學習適應、情緒適應、社會適應等面向之得分情形皆較男性大學生為高，經過單因子多變量變異數分析(MANOVA)之後，如表 4-1-3 所示，發現無論是在全量表或各分量表之間皆具顯著之差異性($P < .001$)，顯示女性大學生在大學生活適應上較男性大學生為佳。

表 4-1-3 男女大學生網路使用者在大學生活量表得分之差異性檢定

	平均差	Wilks' Lambda	單變量 F 值	組間比較
<u>生活適應量表</u>		.962***		
全量表	33.5234		22.205***	女 > 男
目標適應	4.9960		15.240***	女 > 男
學習適應	12.2532		20.527***	女 > 男
情緒適應	9.1942		21.874***	女 > 男
社會適應	7.0800		21.535***	女 > 男

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

註：平均差所指的是女性大學生得分減去男性大學生得分

就社會支持量表之得分而言，參與本研究之大學生其社會支持人數(SSQ(N))平均總得分為 73.86，其社會支持滿意度(SSQ(S))之平均總得分則為 81.34，這樣的結果顯示出本研究之大學生研究參與者雖然社會支持人數略低，但是其社會支持之滿意度相當不錯。其次，就男性大學生與女性大學生的社會支持情形而言，如表 4-1-4 所示，女性大學生在社會支持人數與社會支持滿意度之得分皆高於男性大學生，且達顯著之差異性($P < .001$)，顯示女性大學生所感受到的社會支持程度較男性大學生為佳，這樣的結果與國外學者之研究結果一致，女性大學

生在與同儕關係以及與父母關係上，較之男性大學生為佳 (Lapsley, Rice & Fitzgerald, 1990 ; Moore, 1987)。

表 4-1-4 男女大學生網路使用者在社會支持量表得分之差異性檢定

	平均差	Wilks' Lambda	單變量 F 值	組間比較
社會支持量表		.931***		
社會支持人數	14.667		25.140***	女 > 男
社會支持滿意度	14.004		42.406***	女 > 男

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

註：平均差所指的是女性大學生得分減去男性大學生得分

三、全體研究參與者網路使用情形

表 4-1-5 所呈現的是大學生網路使用者在上網主要採用形式、每週上網時間、主要使用網路動機三個背景變項之人次及百分比分配情形。由表 4-1-5 的統計資料可知，本研究之研究參與者的上網主要採用形式以寬頻撥接(55.4%)為最多，其次是使用宿舍的網路(19.6%)與利用學校電算中心(16.4%)，再其次為傳統數據機撥接(5.8%)，此外，利用網路咖啡廳作為上網採用形式之大學生僅佔了 1.5%，其他則佔 1.4%。在這樣的資料中，值得注意的是，使用自己的電腦(寬頻撥接)、宿舍的網路與學校電算中心，這三種上網採用形式為本研究之研究參與者最常使用之上網採用形式，其共同點在於皆是以寬頻上網為主要上網媒介，相較於使用傳統數據機撥接所佔的比例而言，這樣的結果不但反應出寬頻網路時代的來臨，更意味著更快速的資訊流通，更快速的網頁流覽，更多的聲光刺激(如影像、聲音)等能夠在網路上被呈現。國外學者 Young (2001)即提到，人們自青少年時期開始，便已習慣接受媒體、聲光的刺激，網路正提供了這樣一個充滿聲光刺激的環境。而寬頻網路的時代，所提供的媒體、聲光，更是比起從前窄頻撥接時代要更為強烈。此外，國內其他關於網路使用的調查研究中也發現，家中電腦與校園網路是學生經常使用網路的地點，與本研究之結果一致(施香如，1998；郭欣怡，1999；韓佩凌，2000)。最後，本研究之研究資料亦指出，利用網路咖

啡廳並不是大學生主要的上網採用形式，研究者推測此與個人電腦與網路使用的大量普及有關(參見表 1-1-1)。

在每週上網時間部分，本研究之研究參與者每週上網時間以 7 小時以下(38%)為最多，其次是 8—14 小時(25%)，再其次為 15—21 小時(11.6%)。22—28 小時亦佔了 8.7%，29—35 小時則佔了 5.6%，然而，值得注意的是，每週使用 36 小時以上之大學生網路使用者亦不在少數，佔了 11.1%，有 65 人。在本研究之文獻探討中曾經提到，Young(1996)的研究發現網路成癮的人平均每週約花費三、四十小時上網，且多花費在工作與學業目的以外的網路使用上。學者 Brenner(1997)則指出，每週上網時間超過 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。本研究之大學生網路使用者每週使用網路 22 小時以上者佔 25.4%，若依學者 Brenner 的觀點而言，大約便有四分之一的研究參與者具有網路成癮之可能性，亦不在少數。此外，若以年齡發展階段差異性的觀點而言，相較於高中職生的網路使用者，以韓佩凌(2000)針對高中職生網路成癮所做的研究作為對比，高中職生每週上網時間 15 小時以上者，僅佔 8.2%，顯然大學生在網路使用的時間要多出許多。對於這樣的結果，研究者推論一方面是因為大學生有較為彈性的作息時間，另一方面也是因為大學生取得網路較為方便所致(徐西森、連廷嘉，2001；Young, 2001)。除此之外，在過去的研究當中，大學生網路使用行為次數累計會隨著上網時數的增加，而有遞減的傾向(郭欣怡，1999；陳淑惠，1998；蔡珮，1995)。然而本研究的研究結果卻出現了值得注意的現象，本研究之大學生網路使用行為次數累計隨著上網時數的增加，在每週上網 7 小時到 35 小時之間呈現出遞減的傾向，但是每週上網 36 小時以上的大學生網路使用者，卻增加到了 11.1%。這樣的研究結果顯現出，的確有為數不小的大學生網路使用族群，每週網路使用的時間相當長。

在主要使用網路動機部分，本研究之研究參與者的主要使用網路動機以收發電子郵件(30.7%)與查找資料(30.5%)為最多，其次是使用BBS(21.8%)，這樣的結果與國內其他的網路使用調查結果一致(郭欣怡，1999；游森期，2001；韓

佩凌，2000)。此外，玩網路遊戲亦佔了7.7%，上聊天室/ICQ/MSN則佔5.6%，尋求刺激(色情、賭博)則佔了1.9%，其他則為1.9%。值得注意的現象是，使用BBS與上聊天室/ICQ/MSN均具有聊天交友、與網友互動的功能，合計佔了主要使用網路動機的27.4%，約佔四分之一，可以算是一個相當大的主要使用網路動機比例，與游森期(2001)、郭欣怡(1999)的網路使用調查結果一致，顯示網路聊天、交友仍然是大學生重要的網路使用動機之一。國外學者Kraut et al.(1998)認為，人們使用網路的最主要用途便是作為人際溝通的工具。然而，使用BBS與上聊天室/ICQ/MSN為何會如此受到大學生網路使用者的歡迎呢？Cooper et al.(2000)認為，在一個注重個人形貌的文化中，網路正提供了一個吸引異性的不同管道，在網路世界中，人們能夠更加掌控自我表現的機會，而不因身體形貌所帶來之刻板印象遭受不當之評價，亦即人們能夠有機會在網路世界中塑造「理想自我」。大學生因為網路的匿名性，因此能夠使用BBS與聊天室/ICQ/MSN等電腦軟體進行交友試探，探索理想自我，這是網路聊天、交友受到大學生網路使用者歡迎的原因。

表4-1-5 全體研究參與者上網主要採用形式、每週上網時間、主要使用網路動機之人次及百分比分配表

項目	全體研究參與者(大學生網路使用者) (N=587)	
	人次	百分比
<u>上網主要採用形式</u>		
自己的電腦(寬頻撥接)	325	55.4%
自己的電腦(傳統數據機撥接)	34	5.8%
利用網路咖啡廳	9	1.5%
宿舍的網路	115	19.6%
學校電算中心	96	16.4%
其他	8	1.4%
<u>每週上網時間</u>		
7小時以下	223	38%
8-14小時	147	25%
15-21小時	68	11.6%
22-28小時	51	8.7%
29-35小時	33	5.6%
36小時以上	65	11.1%
<u>主要使用網路動機</u>		
查找資料	179	30.5%
收發電子郵件	180	30.7%
上聊天室/ICQ/MSN	33	5.6%
使用BBS	128	21.8%
玩網路遊戲	45	7.7%
尋求刺激(色情、賭博)	11	1.9%
其他	11	1.9%

貳、網路成癮高危險群之基本資料

本研究將網路成癮高危險群定義為全體研究樣本在中文網路成癮量表總得分之前 5% 的大學生網路使用者，亦即在研究參與者當中，中文網路成癮量表得分最高的 30 人，將被歸類於網路成癮高危險群，其他 557 人則歸類於一般網路使用者。本節之目的即在於，進行統計分析並比較大學生網路成癮高危險群與大學生一般網路使用者之人口特性與網路使用行為。

一、大學生網路成癮高危險群之人口特性次數分配情形

表4-1-6所呈現的是大學生網路成癮高危險群與大學生一般網路使用者，其人口特性之人次與百分比分配情形。

表4-1-6 網路成癮高危險群與一般網路使用者人口特性人次與百分比分配表

項目	網路成癮高危險群 (N=30)		一般網路使用者 (N=557)	
	人次	百分比	人次	百分比
<u>性別</u>				
男	26	86.7%	214	38.4%
女	4	13.3%	343	61.6%
<u>年級</u>				
一年級	4	13.3%	188	33.8%
二年級	11	36.7%	157	28.2%
三年級	5	16.7%	69	12.4%
四年級	10	33.3%	141	25.3%
四年級以上	0	0%	2	.4%

由表4-1-6的統計結果可知，就性別而言，在網路成癮高危險群當中，男性有26人，女性為4人，分別佔了網路成癮高危險群的86.7% 與13.3%。這樣的結果支持了過去相關的調查研究結果，顯示網路成癮者以男性為居多(游森期，2001；楊佳幸，2001；韓佩凌，2000；Anderson, 1999；Young, 1996)。若以

國內相關研究結果作為比較，以游森期(2001)的研究發現而言，男性大學生佔網路成癮高危險群的81%，蕭銘鈞(1998)的研究結果則是發現男性大學生佔了網路成癮高危險群的70%，楊佳幸(2001)的研究則進一步歸結其因，認為男性大學生較容易因為現實的挫折、需求的不滿足，而轉往網路世界中尋求滿足。國外的相關研究方面，學者Anderson(1999)在調查歐洲與美國大學生之網路使用調查中，也有類似的發現，男性大學生在網路成癮者中所佔的比例為87.7%。Young(1996)則歸結出網路成癮者以缺乏社交、自信心低的年輕男性居多。總結上述討論，本研究之研究結果與過去研究結果看法一致，皆認為男性學生族群佔網路成癮的高危險群的大多數，值得學校輔導單位重視。

而在年級變項部分，網路成癮高危險群以二年級(36.7%)和四年級(33.3%)學生佔多數，三年級(16.7%)和一年級(13.3%)學生較少，四年級以上學生則由於人數較少的關係，雖然沒有網路成癮高危險群存在，仍然不宜列入比較。若單純以各年級所佔的人數來說，網路成癮高危險群所佔的人數當中，以二年級學生與四年級學生所佔的人數較多，然而若是進一步以網路成癮高危險群大學生在其所在年級所有學生所佔的比例進行分析，可以發現一年級網路成癮高危險群佔所有一年級學生的比例較少(2%)，二、三、四年級相對較高(各約7%)。然則究竟不同年級之大學生網路使用者，其網路成癮之情形有無差異性，亦即大學生網路成癮情形是否受到不同年級變項所影響，將留待本章第二節再進行差異性統計分析並討論之。

二、網路成癮高危險群研究工具得分情形

表4-1-7所呈現的是大學生網路成癮高危險群與大學生一般網路使用者，在「中文網路成癮量表」、「生活適應量表」、「社會支持量表」全量表與各分量表得分之平均數與標準差。

表 4-1-7 網路成癮高危險群與一般網路使用者研究工具平均得分表

平均數與標準差 量表名稱	網路成癮高危險群 (N=30)		一般網路使用者 (N=557)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
<u>中文網路成癮量表</u>				
網路成癮耐受性	19.70	2.91	11.43	4.04
網路成癮戒斷症狀	24.53	2.36	14.70	5.02
強迫性上網行為	23.57	2.89	11.68	4.62
時間管理問題	23.50	3.76	11.66	4.98
人際健康問題	32.40	3.27	16.28	6.25
全量表	123.70	6.70	65.75	20.76
<u>生活適應量表</u>				
目標適應	25.00	6.09	51.14	14.63
學習適應	50.33	8.73	106.49	31.06
情緒適應	34.50	5.48	76.01	22.55
社會適應	28.07	10.12	56.38	17.72
全量表	137.90	16.18	290.03	81.51
<u>社會支持量表</u>				
社會支持人數	21.90	11.57	76.66	34.23
社會支持滿意度	29.97	13.52	84.11	24.10

由表 4-1-7 所呈現的統計結果可知，大學生網路成癮高危險群在生活適應全量表及各分量表之平均得分均低於一般大學生網路使用者。除此之外，其社會支持人數與社會支持滿意度也較低。經過單因子多變量變異數分析(MANOVA)之後，如表 4-1-8 所示，比較大學生網路成癮高危險群與大學生一般網路使用者在生活適應量表與社會支持量表之得分差異性發現，大學生網路成癮高危險群在生活適應量表與社會支持量表之得分，無論是在全量表或是各分量表之得分，皆非常顯著的低於大學生一般網路使用者($P < .001$)之得分，這樣的結果顯示大學生網路成癮高危險群的生活適應情形與社會支持情形皆較為不佳，也支持了文獻探討中學者專家之推論，網路成癮者所感受到的社會支持與生活適應情形較一般人為差。然而此三變項之間的線性關係如何，將留待本章第三節中所建立之，大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式中再行討論。

表 4-1-8 網路成癮高危險群與一般網路使用者在生活適應量表與社會支持量表得分之差異性檢定

	平均差	Wilks' Lambda	單變量 F 值	組間比較
<u>生活適應量表</u>		.842***		
全量表	152.13		104.124***	一 > 高
目標適應	26.14		94.837***	一 > 高
學習適應	56.16		97.498***	一 > 高
情緒適應	41.51		101.150***	一 > 高
社會適應	28.32		75.234***	一 > 高
<u>社會支持量表</u>		.796***		
社會支持人數	54.76		76.201***	一 > 高
社會支持滿意度	54.14		148.738***	一 > 高

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

註：平均差所指的是一般網路使用者得分減去網路成癮高危險群得分

三、網路成癮高危險群之網路使用情形

表 4-1-9 所呈現的是大學生網路成癮高危險群與大學生一般網路使用者，在上網主要採用形式、每週上網時間、主要使用網路動機之人次及百分比分配情形。

表 4-1-9 中的統計資料顯示，網路成癮高危險群的上網主要採用形式以寬頻撥接為主(43.3%)，其次是使用宿舍網路(20%)以及利用學校電算中心(20%)，利用網路咖啡廳(10%)或是其他方式(6.7%)較少。此外，網路成癮高危險群中沒有人使用傳統數據機撥接(0%)作為上網媒介。

綜上所述，本研究之大學生網路成癮高危險群的上網主要採用形式以使用自己的電腦(寬頻撥接)為最多，對於這樣的研究結果，研究者推測這與個人電腦價格的合理化、普及化有關。國外學者 Cooper(1998)曾經提到網路成癮的可能原因與網路的易取得性有關，而使用自己的電腦上網的確是最為方便、容易取得的一種方式。除此之外，值得注意的是，利用網路咖啡廳為主要使用方式之大學生網路使用者當中，有 50% 為網路成癮高危險群，因此，雖然使用網路咖啡廳作為網路使用形式的大學生人數較少，但是網路咖啡廳所提供的環境仍然是造成大

學生網路成癮的可能使用場所。

在每週上網時間方面，網路成癮高危險群集中在每週上網15小時以上，特別是36小時以上佔了絕大多數(56.7%)，其餘依次是22-28小時(26.7%)、29-35小時(10%)、15-21小時(6.7%)，有每週上網時間越長，網路成癮高危險群人次越多的傾向。

綜上所述，大學生網路成癮高危險群的每週上網時間以15-21小時以上開始遞增，每週上網14小時以下之大學生並無任何人被歸類於網路成癮高危險群，特別要注意的是，每週上網36小時以上之大學生在網路成癮高危險群中所佔的比例極高，達56.7%，由此可知，每週上網時間與網路成癮之間的關係十分強烈。這與過去專家學者的論點以及相關研究的結果十分符合(郭欣怡，1998；徐西森、連廷嘉，2001；陳淑惠，1999；游森期，2001；Goldberg, 1996；Suler, 1998；Young, 1996)，也與專家學者們所提出的網路成癮診斷標準相互呼應(陳淑惠，1999；Goldberg, 1996；Griffiths, 1998；Young, 1998)。也因此，學者專家們不但將網路使用時間視為網路成癮的重要預測指標，同時，也主張以限制網路使用時間作為網路成癮的因應策略(Suler, 1998)。

主要使用網路動機方面，大學生網路成癮高危險群以使用BBS(36.7%)為其主要使用網路動機，查找資料(23.3%)和玩網路遊戲(20%)亦佔多數，尋求刺激(色情、賭博)則佔了13.3%，其餘依次為上聊天室/ICQ/MSN(3.3%)、其他(3.3%)，收發電子郵件則無。

綜上所述，大學生網路成癮高危險群的主要使用網路動機以使用BBS(36.7%)為最多，BBS的內容除了具有提供生活資訊的功能以外，還有聊天交友、發表個人意見的功能，換言之，它能夠提供虛擬社交，並透過意見發表，尋求認同以獲取自尊的滿足。本研究與先前網路成癮之相關研究發現皆指出，網路聊天、交友是大學生重要的網路使用動機之一，然而以網路聊天交友為主的網路使用者有相當的比例可能為網路成癮高危險群，亦為學校輔導單位所不容忽視的網路使用族群。

除此之外，以網路遊戲作為主要使用網路動機的大學生網路成癮高危險群亦不在少數，佔了全部網路成癮高危險群的 20%。事實上，網路遊戲亦為相當具有成癮性的網路使用行為之一(Suler, 1996)。誠如研究者於文獻探討中所提及的，在網路遊戲世界中，遊戲者將自我的幻想投注在網路扮演的角色上，沈溺於網路中的虛擬角色，不斷的向更高難度進行挑戰，獲得更多的點數，以獲得更多的樂趣(Suler, 1999)，是一個不可輕忽的高度成癮性網路使用行為。最後，以尋求刺激(色情、賭博)為主要使用網路動機的大學生網路成癮高危險群雖然只有 4 人，然而卻佔了所有選擇尋求刺激(色情、賭博)為主要使用網路動機的大學生網路使用者的 36% (4/11)，佔了相當高的比例。亦即以尋求刺激(色情、賭博)為主要網路使用動機的大學生當中，有相當高的比例為網路成癮高危險群。

表4-1-9 網路成癮高危險群與一般網路使用者上網主要採用形式、每週上網時間、主要使用網路動機人次及百分比分配表

項目	網路成癮高危險群 (N=30)		一般網路使用者 (N=557)	
	人次	百分比	人次	百分比
<u>上網主要採用形式</u>				
自己的電腦(寬頻撥接)	13	43.3%	312	56%
自己的電腦(傳統數據機撥接)	0	0.0%	34	6.1%
利用網路咖啡廳	3	10.0%	6	1.1%
宿舍的網路	6	20.0%	109	19.6%
學校電算中心	6	20.0%	90	16.2%
其他	2	6.7%	6	1.1%
<u>每週上網時間</u>				
7小時以下	0	0.0%	223	40.0%
8-14小時	0	0.0%	147	26.4%
15-21小時	2	6.7%	66	11.8%
22-28小時	8	26.7%	43	7.7%
29-35小時	3	10.0%	30	5.4%
36小時以上	17	56.7%	48	8.6%
<u>主要使用網路動機</u>				
查找資料	7	23.3%	172	30.9%
收發電子郵件	0	0.0%	180	32.3%
上聊天室/ICQ/MSN	1	3.3%	32	5.7%
使用BBS	11	36.7%	117	21.0%
玩網路遊戲	6	20.0%	39	7.0%
尋求刺激(色情、賭博)	4	13.3%	7	1.3%
其他	1	3.3%	10	1.8%

第二節 網路使用者特性與網路使用行為之影響模式

本節之主要目的在於，驗證本研究研究架構一之假設，大學生不同網路使用者特性與網路使用行為，在「中文網路成癮量表」總分，及其各分量表「網路成癮耐受性」、「網路成癮戒斷症狀」、「強迫上網行為」、「時間管理問題」、「人際健康問題」之得分有無差異性，是否達到統計分析的顯著性差異，目的在於了解與驗證大學生網路使用者特性與網路使用行為對於網路成癮之影響。本節一共分為二個部分，第一部分為大學生不同網路使用者特性之網路成癮差異性，第二部分為大學生不同網路使用行為之網路成癮差異性。茲分別依序說明如下。

壹、大學生不同網路使用者特性之網路成癮差異性

一、不同性別大學生在中文網路成癮量表得分之差異性檢定

表 4-2-1 所呈現的是不同性別之大學生網路使用者，使用單因子多變量變異數分析(MANOVA)檢定其在「中文網路成癮量表」總分，及其在各分量表「網路成癮耐受性」、「網路成癮戒斷症狀」、「強迫上網行為」、「時間管理問題」、「人際健康問題」之得分差異性。統計分析所呈現出的結果為，男性大學生和女性大學生在「中文網路成癮量表」及其各分量表之平均得分呈現顯著差異，且男性大學生顯著高於女性大學生。

這樣的結果顯示了男性大學生相較於女性大學生而言，需要更多的上網時間來達到滿足，較難離開網路，也較容易因為網路出現時間管理與人際健康問題。事實上，部分的相關研究認為性別在網路成癮上並沒有差異性存在(陳淑惠，1998;蕭銘鈞，1998;Young, 1997)。然而，徐西森與連廷嘉(2001)、盧麗卉(2002)、Morahan-Martin & Schumacher(2000)的研究均發現男性大學生比起女性大學生

而言，更容易有網路成癮，或是病態性網路使用的傾向。而國內學者周倩(1998)也認為性別可以作為預測網路成癮的因素之一。對於這樣的結果，研究者推測可能與社會對於男性的角色期望有關，一般認為男性對於電腦機械類的興趣與能力均較之女性為高，促使了男性在社會的角色期望下有較多的機會接觸電腦，使用網路，也因此有較高的網路成癮可能性。Morahan-Martin & Schumacher(2000)則認為男性青少年有較高的網路使用需求通常是因為其較喜歡使用網路遊戲、網路色情與網路賭博等網路相關活動。

表 4-2-1 不同性別大學生在中文網路成癮量表及各分量表得分之差異性檢定

量表面向	項目	性別	N	Mean	SD	Wilks' Lambda	單變量 F 值	組間比較
多變量整體考驗						.860***		
全量表		男	240	75.88	27.32		38.650***	男 > 女
		女	347	63.76	19.92			
網路成癮耐受性		男	240	12.53	4.80		9.977**	男 > 女
		女	347	11.38	4.01			
網路成癮戒斷症狀		男	240	15.85	5.89		5.980*	男 > 女
		女	347	14.76	4.95			
強迫上網行為		男	240	13.88	5.80		39.957***	男 > 女
		女	347	11.19	4.52			
時間管理問題		男	240	14.45	6.18		69.892***	男 > 女
		女	347	10.75	4.53			
人際健康問題		男	240	19.16	8.29		36.291***	男 > 女
		女	347	15.68	5.71			

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

二、不同年級大學生在中文網路成癮量表得分之差異性檢定

表 4-2-2 首先列出不同年級的大學生網路使用者在中文網路成癮量表及各分量表之得分情形。接著表 4-2-3 所呈現的是使用單因子多變量變異數分析(MANOVA)檢定不同年級的大學生網路使用者，其在「中文網路成癮量表」總分，

及其在各分量表「網路成癮耐受性」、「網路成癮戒斷症狀」、「強迫上網行為」、「時間管理問題」、「人際健康問題」之得分差異性。

表 4-2-2 不同年級之大學生中文網路成癮量表得分情形

量表面向	M & SD		一年級 (N=192)		二年級 (N=168)		三年級 (N=74)		四年級 (N=151)		四年級以上 (N=2)	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
中文網路成癮量表												
網路成癮耐受性	11.98	4.06	12.05	4.57	11.74	4.39	11.54	4.57	10.50	6.36		
網路成癮戒斷症狀	15.39	4.88	14.98	5.56	15.41	5.36	15.09	5.75	17.00	11.31		
強迫性上網行為	11.71	4.91	12.39	5.37	12.69	4.97	12.71	5.58	13.50	12.02		
時間管理問題	11.62	5.16	12.42	5.48	12.39	5.49	12.77	6.12	17.00	8.49		
人際健康問題	16.29	6.40	17.45	6.38	17.03	7.82	17.78	8.17	18.50	9.19		
全量表	66.99	21.33	69.29	24.14	69.26	24.86	69.89	26.32	76.50	47.38		

表 4-2-3 不同年級大學生中文網路成癮量表及各分量表得分之差異性檢定

不同年級大學生之多變量變異數分析	Wilks' Lambda	單變量 F 值
多變量整體考驗	.952	
全量表		.425
網路成癮耐受性		.381
網路成癮戒斷症狀		.226
強迫上網行為		.978
時間管理問題		1.367
人際健康問題		1.109

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

由表 4-2-3 的統計分析結果可以發現，不同年級的大學生網路使用者在中文網路成癮量表及其各分量表之得分，並不具統計上的顯著差異性($P > .05$)。亦即，參與本研究的大學生網路使用者，其網路成癮情形並不受年級因素所影響。這樣的結果與國內游森期(2001)、楊佳幸(2001)之網路成癮研究結果不同。然而，也有其他相關研究結果支持本研究之研究發現，認為網路成癮並不受年級因

素所影響(周倩,1998;陳淑惠,1998;韓佩凌,2000;蕭銘鈞,1998;Young,1997)。對於這樣的研究結果,研究者總結其原因可能為,網路使用已經邁入了相當普及化的時代,並不需要等到進入了大學之後才由大學的環境來培養網路使用能力。事實上,陳雪芬(1999)針對台北市十二所高中職學生 2249 名所做的調查研究中指出,高中職生上網的比例已達到 85% 左右,由此資料可知現今的高中職生上網的比例相當高(引自韓佩凌,2000),再加上教育部積極的推動中小學生上網能力的學習,資訊教育受到政府單位的重視,例如 2003 年教育部的年度施政計畫中即明白指出,調整現行學制,因應 e 世紀時代之需求為首要目標,並且規劃出的衡量指標為中小學資訊融入教學活動實施比率達 20%。因此,在教育部的推動之下,青少年在進入大學階段之前多已具備網路使用能力,此為年級變項不影響網路成癮的可能因素。除此之外,大學生的網路使用權、彈性的作息及課業以及網路使用的不受約束性並不因年級的不同而有所差異,亦是年級變項不影響大學生網路成癮的可能因素。

貳、大學生不同網路使用行為之網路成癮差異性

一、不同上網採用形式之大學生在中文網路成癮量表得分之差異性檢定

表 4-2-4 所呈現的是使用單因子多變量變異數分析(MANOVA)檢定參與本研究之大學生網路使用者,選擇不同之上網採用形式,包含「自己的電腦(寬頻撥接)」、「自己的電腦(傳統數據機撥接)」、「利用網路咖啡廳」、「宿舍的網路」、「學校電算中心」、「其他」六種上網採用形式,在「中文網路成癮量表」總得分,及其各分量表「網路成癮耐受性」、「網路成癮戒斷症狀」、「強迫上網行為」、「時間管理問題」、「人際健康問題」之得分差異性。

表 4-2-4 不同上網採用形式之大學生在中文網路成癮量表得分之差異性檢定

不同上網形式之多變量變異數分析	Wilks' Lambda	單變量 F 值	SIG.
多變量整體考驗	.903		.000***
全量表		5.900	.000***
網路成癮耐受性		2.868	.014*
網路成癮戒斷症狀		1.923	.089
強迫上網行為		4.946	.000***
時間管理問題		8.032	.000***
人際健康問題		6.303	.000***

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

由表 4-2-4 的統計結果得知，除網路成癮戒斷症狀分量表之外，不同上網採用形式之大學生網路使用者，在多變量整體考驗，以及全量表與各分量表之單變量考驗皆達到統計上的顯著性差異。因此，接下來研究者將進一步呈現不同上網採用形式之大學生網路使用者在中文網路成癮量表全量表及各分量表得分差異性之事後比較。

(一) 中文網路成癮量表全量表得分之事後比較

研究者首先呈現不同上網採用形式之大學生網路使用者在中文網路成癮量表全量表之得分情形，如表 4-2-5 所示，以幫助了解不同上網採用形式變項間得分高低之情形。

表 4-2-5 不同上網採用形式之大學生在中文網路成癮量表全量表得分

	寬頻撥接	數據撥接	網路咖啡	宿舍網路	電算中心	其他
全量表得分	71.33	60.56	87.22	69.87	59.33	72.00

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，進行事後比較後發現，不同上網

採用形式之大學生網路使用者全量表得分具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

(1)寬頻撥接 > 電算中心(.000***)。

(2)網路咖啡 > 數據撥接(.031*)、電算中心(.009**)。

(3)宿舍網路 > 電算中心(.016*)。

(二)分量表網路成癮耐受性得分之事後比較

研究者首先呈現不同上網採用形式之大學生網路使用者在中文網路成癮量表分量表網路成癮耐受性之得分情形，如表4-2-6所示，以幫助了解不同上網採用形式變項間得分高低之情形。

表 4-2-6 不同上網採用形式之大學生在分量表網路成癮耐受性之得分

	寬頻撥接	數據撥接	網路咖啡	宿舍網路	電算中心	其他
網路成癮 耐受性	12.13	10.74	13.67	12.32	10.73	10.00

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，進行事後比較後發現，雖然使用單因子多變量變異數分析之後，網路成癮耐受性變項之單變量 F 值呈現顯著差異，然而進一步進行事後比較，不同上網採用形式變項間卻無統計上的顯著差異性存在。

(三)分量表強迫上網行為得分之事後比較

研究者首先呈現不同上網採用形式之大學生網路使用者在中文網路成癮量表分量表強迫上網行為之得分情形，如表4-2-7所示，以幫助了解不同上網採用形式變項間得分高低之情形。

表 4-2-7 不同上網形式之大學生在分量表強迫上網行為之得分

	寬頻撥接	數據撥接	網路咖啡	宿舍網路	電算中心	其他
強迫上網 行為	12.92	10.82	15.11	12.32	10.30	13.00

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，進行事後比較後發現，不同上網採用形式之大學生網路使用者在分量表強迫上網行為得分上，具顯著差異的變項關係為寬頻撥接 > 電算中心(.000***)，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

(四)分量表時間管理問題得分之事後比較

研究者首先呈現不同上網採用形式之大學生網路使用者在中文網路成癮量表分量表時間管理問題之得分情形，如表4-2-8所示，以幫助了解不同上網採用形式變項間得分高低之情形。

表 4-2-8 不同上網採用形式之大學生在分量表時間管理問題之得分

	寬頻撥接	數據撥接	網路咖啡	宿舍網路	電算中心	其他
時間管理 問題	12.97	10.41	18.22	12.04	9.98	15.25

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，進行事後比較後發現，不同上網採用形式之大學生網路使用者在分量表時間管理問題得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1)寬頻撥接 > 電算中心(.000***)。
- (2)網路咖啡 > 寬頻撥接(.048*)、數據撥接(.002**)、宿舍網路(.013*)、
電算中心(.000***)。

(五)分量表人際健康問題得分之事後比較

研究者首先呈現不同上網採用形式之大學生網路使用者在中文網路成癮量表分量表人際健康問題之得分情形，如表4-2-9所示，以幫助了解不同上網採用形式變項間得分高低之情形。

表 4-2-9 不同上網形式之大學生在分量表人際健康問題之得分

	寬頻撥接	數據撥接	網路咖啡	宿舍網路	電算中心	其他
人際健康問題	17.82	14.62	23.22	17.51	14.32	19.25

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，進行事後比較後發現，不同上網採用形式之大學生網路使用者在分量表人際健康問題得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1)寬頻撥接 > 電算中心(.000***)。
- (2)網路咖啡 > 數據撥接(.013*)、電算中心(.003**)
- (3)宿舍網路 > 電算中心(.012*)。

(六)綜合討論

經過了單因子多變量變異數分析(MANOVA)之後，本研究之研究結果發現，不同上網採用形式之大學生網路使用者在中文網路成癮量表總得分、分量表網路成癮耐受性、強迫上網行為、時間管理問題、人際健康問題之得分均呈現出顯著差異。若單就網路成癮量表總平均得分來分析，以使用網路咖啡廳作為上網採用形式的得分為最高，顯示出採用網路咖啡廳作為上網形式的大學生，最具有網路成癮的可能性。網路咖啡廳提供了使用者最快速的寬頻撥接、舒適溫暖的環境、食物與飲料，以及大量的連線遊戲與交友活動，而這樣的線上互動活動是網路成癮

的因素之一(Young, 1996)。此外，網路咖啡廳還具有不受外人打擾的特性，形成網路咖啡廳強烈的非約束性。進一步以量表總得分進行事後比較分析，結果發現使用寬頻撥接作為主要上網形式的大學生，量表得分顯著高於使用電算中心的大學生。使用網路咖啡作為主要上網形式的大學生，量表得分顯著高於使用數據撥接、電算中心的大學生。使用宿舍網路作為主要上網形式的大學生，量表得分顯著高於使用電算中心的大學生。

至於在分量表網路成癮耐受性的分析部分，就平均得分而言，以網路咖啡廳作為主要上網形式的大學生在這一部份的得分仍然是最高的。網路成癮耐受性所指稱的是，隨著網路使用的經驗增加，原先所得到的上網樂趣，必須透過更多的上網行為、時間，才能得到滿足(陳淑惠，1999)。而網路咖啡廳所提供的線上遊戲，便具有「耐受性」的特色，玩家必須不斷的向遊戲的更高難度進行挑戰，獲得更多的點數，以獲得更多的樂趣(Suler, 1999)。然而進一步進行事後比較，不同上網採用形式之大學生在分量表網路成癮耐受性之得分並無顯著差異。

分量表強迫上網行為的分析部分，單就平均得分上而言，仍然以網路咖啡廳為最高。進行事後比較之後，結果發現使用自己的電腦(寬頻撥接)作為主要上網形式的大學生，在強迫上網行為分量表之得分顯著高於使用電算中心作為主要上網形式的大學生。強迫上網行為所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，會有想要上網的慾望或是衝動，而網路咖啡廳的環境一旦進入其中，其所提供的除了上網尋求娛樂、資訊之外，較少有其他服務，因此以網路咖啡廳作為上網主要採用型式的大學生有較高的強迫上網行為之傾向是能夠被理解的。而就校園內電算中心的網路使用者而言，一般說來，校園內電算中心由於各大學院校均有開放時間的限制，因此即使產生難以自拔的上網渴望與衝動，也較能夠受到控制。反之假若使用自己的電腦(寬頻撥接)作為上網主要採用形式，或是進入網路咖啡廳使用網路，則無任何時間與網路流量的約束性。此外，由於寬頻撥接的提供廠商大多只收取一定費用即可無限時數上網，亦為使用寬頻撥接造成強迫上網行為的可能原因之一。

分量表時間管理問題的分析部分，經過進一步事後比較後發現，具有顯著差異的變項關係為，使用寬頻撥接作為主要上網形式的大學生，在時間管理問題分量表之得分高於使用電算中心作為主要上網形式的大學生。使用網路咖啡廳作為主要上網形式的大學生，在時間管理問題分量表之得分高於使用寬頻撥接、數據撥接、宿舍網路、電算中心等作為主要上網形式的大學生。如同前一節所討論的，由於校園電算中心網路的使用具有時間的限制性，因此在時間管理問題上較容易受到控制。而網路咖啡廳為何造成大學生使用網路的時間管理問題較嚴重，研究者推論其可能原因有二點。第一，網路咖啡廳的消費模式是以整點式和包檯制為主，其中包檯制以一整天的上網時數作為優惠，再加上網路咖啡廳的收費模式往往是越夜越便宜，當然影響在其中的大學生選擇熬夜上網換取較為低廉的網路使用費，造成時間管理相關問題。第二，大學生在家中或是學校使用網路，或多或少會受到父母或是同儕的影響而較為分心，網路咖啡廳的環境，對於使用者並無任何的約束或是造成分心的情境，容易使人專注於網路世界而產生時間管理相關問題。

分量表人際健康問題的分析部分，經過進一步事後比較後發現，具有顯著差異的變項關係為，使用寬頻撥接作為主要上網形式的大學生，在得分上高於使用電算中心作為主要上網形式的大學生；使用網路咖啡廳作為主要上網形式的大學生，在得分上高於使用數據撥接、電算中心作為主要上網形式的大學生；使用宿舍網路作為主要上網形式的大學生，在得分上高於使用電算中心作為主要上網形式的大學生。

綜合上述的討論，可以發現透過網路咖啡廳作為上網形式的大學生有相當高的網路成癮傾向，換句話說，網路咖啡廳的環境對於網路使用者來說有相當高的成癮性，支持了以往相關研究的發現(韓佩凌，2000)。然而，由於電腦與網路使用的普及化、低價化，以網路咖啡廳作為主要上網形式的大學生，所佔的比例並不高，例如本研究之調查結果即顯示利用網路咖啡廳作為上網採用形式的大學生僅佔 1.5%，蕃薯藤全球資訊網在 2001 與 2002 所進行之調查報告亦發現使用網

路咖啡廳的網路使用者僅佔 2%。因此，本研究之研究結果提醒了相關單位，雖然網路咖啡廳的使用者相對較少，但是仍然必須關注這些網路咖啡廳的少數使用者，並不能忽略這些族群，因為他們可能是網路成癮的高危險群。此外，本研究發現亦提供台北市校園附近禁止設立網路咖啡廳的相關法令，以及一般大眾認為網路咖啡廳有礙青少年身心健康之刻板印象的實證性支持。

二、不同每週上網時間之大學生在中文網路成癮量表得分之差異性檢定

表 4-2-10 所呈現的是，使用單因子多變量變異數分析(MANOVA)進行每週不同上網時間之大學生網路使用者，包含「7 小時以下」、「8—14 小時」、「15—21 小時」、「22—28 小時」、「29—35 小時」、「36 小時以上」六種每週上網時間，在「中文網路成癮量表」全量表得分，及其各分量表「網路成癮耐受性」、「網路成癮戒斷症狀」、「強迫上網行為」、「時間管理問題」、「人際健康問題」之得分差異性檢定。

表 4-2-10 不同每週上網時間之大學生在中文網路成癮量表得分之差異性檢定

不同上網時間之多變量變異數分析	Wilks' Lambda	單變量 F 值	SIG.
多變量整體考驗	.604		.000***
全量表		60.216	.000***
網路成癮耐受性		32.249	.000***
網路成癮戒斷症狀		32.982	.000***
強迫上網行為		47.412	.000***
時間管理問題		55.537	.000***
人際健康問題		37.232	.000***

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

由表 4-2-10 的統計分析結果得知，不同每週上網時間之大學生網路使用者在中文網路成癮量表之得分差異性檢定，在多變量整體考驗，以及全量表與各分量表之單變量考驗皆達到統計上的顯著差異性。因此，接下來研究者將進一步呈

現不同每週上網時間之大學生網路使用者在中文網路成癮量表全量表及各分量表得分差異性之事後比較。

(一)中文網路成癮量表全量表之事後比較

研究者首先呈現不同每週上網時間之大學生網路使用者在中文網路成癮量表全量表之得分情形，如表4-2-11所示，以幫助了解不同每週上網時間變項間得分高低之情形。

表 4-2-11 不同每週上網時間之大學生在中文網路成癮量表全量表之得分

	7Hr 以下	8—14Hr	15—21Hr	22—28Hr	29—35Hr	36Hr 以上
全量表得分	55.04	66.11	73.97	82.39	85.12	96.95

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同每週上網時間之大學生網路使用者在網路成癮量表全量表得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1)36Hr 以上 > 7Hr 以下(.000***)、8—14Hr(.000***)、
15—21Hr(.000***)、22—28Hr(.001**)
- (2)29—35Hr > 7Hr 以下(.000***)、8—14Hr(.000***)
- (3)22—28Hr > 7Hr 以下(.000***)、8—14Hr(.000***)
- (4)15—21Hr > 7Hr 以下(.000***)
- (5)8—14Hr > 7Hr 以下(.000***)

(二)分量表網路成癮耐受性之事後比較

研究者首先呈現不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表網路成癮

耐受性之得分情形，如表4-2-12所示，以幫助了解不同每週上網時間變項間得分高低之情形。

表 4-2-12 不同每週上網時間之大學生在分量表網路成癮耐受性之得分

	7Hr 以下	8-14Hr	15-21Hr	22-28Hr	29-35Hr	36Hr 以上
網路成癮 耐受性	9.77	11.66	12.50	14.57	13.76	15.66

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表網路成癮耐受性得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

(1)36Hr 以上 > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)、15-21Hr(.000***)。

(2)29-35Hr > 7Hr 以下(.000***)。

(3)22-28Hr > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)、15-21Hr(.049*)。

(4)15-21Hr > 7Hr 以下(.000***)。

(5)8-14Hr > 7Hr 以下(.000***)。

(三)分量表網路成癮戒斷症狀之事後比較

研究者首先呈現不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表網路成癮戒斷症狀之得分情形，如表4-2-13所示，以幫助了解不同每週上網時間變項間得分高低之情形。

表 4-2-13 不同每週上網時間之大學生在分量表網路成癮戒斷症狀之得分

	7Hr 以下	8-14Hr	15-21Hr	22-28Hr	29-35Hr	36Hr 以上
網路成癮 戒斷症狀	12.78	14.62	16.34	17.33	18.42	20.35

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表網路成癮戒斷症狀得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1) 36Hr 以上 > 7Hr 以下 (.000***)、8-14Hr (.000***)、
15-21Hr (.000***)、22-28Hr (.01*)。
- (2) 29-35Hr > 7Hr 以下 (.000***)、8-14Hr (.001**)
- (3) 22-28Hr > 7Hr 以下 (.000***)、8-14Hr (.007**)
- (4) 15-21Hr > 7Hr 以下 (.000***)
- (5) 8-14Hr > 7Hr 以下 (.004**)

(四) 分量表強迫上網行為之事後比較

研究者首先呈現不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表強迫上網行為之得分情形，如表4-2-14所示，以幫助了解不同每週上網時間變項間得分高低之情形。

表 4-2-14 不同每週上網時間之大學生在分量表強迫上網行為之得分

	7Hr 以下	8-14Hr	15-21Hr	22-28Hr	28-35Hr	35Hr 以上
強迫上網 行為	9.55	11.67	13.35	15.16	16.00	17.83

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表強迫上網行為得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1)36Hr 以上 > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)、
15-21Hr(.000***)、22-28Hr(.017*)。
- (2)29-35Hr > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)。
- (3)22-28Hr > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)。
- (4)15-21Hr > 7Hr 以下(.000***)。
- (5)8-14Hr > 7Hr 以下(.000***)。

(五)分量表時間管理問題之事後比較

研究者首先呈現不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表時間管理問題之得分情形，如表4-2-15所示，以幫助了解不同每週上網時間變項間得分高低之情形。

表 4-2-15 不同每週上網時間之大學生在分量表時間管理問題之得分

	7Hr 以下	8-14Hr	15-21Hr	22-28Hr	29-35Hr	36Hr 以上
時間管理問題	9.32	11.56	12.87	15.53	15.73	18.95

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表時間管理問題得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1)36Hr 以上 > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)、15-21Hr(.000***)、
22-28Hr(.001**)、28-35Hr(.014*)。
- (2)29-35Hr > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)、15-21Hr(.041*)。
- (3)22-28Hr > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)、15-21Hr(.023*)。
- (4)15-21Hr > 7Hr 以下(.000***)。

(5)8-14Hr > 7Hr 以下(.000***)。

(六)分量表人際健康問題之事後比較

研究者首先呈現不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表人際健康問題之得分情形，如表4-2-16所示，以幫助了解不同每週上網時間變項間得分高低之情形。

表 4-2-16 不同每週上網時間之大學生在分量表人際健康問題之得分

	7Hr 以下	8-14Hr	15-21Hr	22-28Hr	29-35Hr	36Hr 以上
人際健康問題	13.61	16.59	18.91	19.80	21.21	24.15

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同每週上網時間之大學生網路使用者在分量表人際健康問題得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

(1)36Hr 以上 > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.000***)、15-21Hr(.000***)、22-28Hr(.003**)

(2)29-35Hr > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.002**)

(3)22-28Hr > 7Hr 以下(.000***)、8-14Hr(.019*)

(4)15-21Hr > 7Hr 以下(.000***)

(5)8-14Hr > 7Hr 以下(.000***)

(七)綜合討論

經過了單因子多變量變異數分析(MANOVA)之後，本節之研究結果發現，不同每週上網時間之大學生網路使用者在中文網路成癮量表總得分及各分量表網路

成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫上網行為、時間管理問題、人際健康問題之得分均呈現出顯著差異，且研究發現均指向，每週上網時間越長之大學生，其網路成癮的可能性越高。這樣的結果與國內外學者的研究發現相同(郭欣怡，1998；陳淑惠，1999；游森期，2001；Goldberg, 1996；Suler, 1998；Young, 1996)，同時也支持了相關學者專家的觀點，認為限制網路成癮者的上網時間，是控制網路成癮的有效方法之一(Goldberg, 1996；Suler, 1998；Young, 1996)。

此外，本節之事後比較結果發現，每週上網 15—21Hr、8—14Hr 與 7Hr 以下之大學生網路使用者，其網路成癮之傾向普遍低於每週上網 22 小時以上之大學生網路使用者，亦即每週上網 22 小時以上之大學生網路使用者，其網路成癮性較高。若以本研究網路成癮高危險群的每週上網時數作為對照，本研究之網路成癮高危險群集中在每週上網 15 小時以上，每週上網 14 個小時以下之大學生網路使用者並無任何人被歸類於網路成癮高危險群。更進一步進行劃分，可以發現本研究之大學生網路成癮高危險群當中，每週上網 22 小時以上者佔了 93.3%。因此，儘管國外學者 Young(1996)的研究發現網路成癮者平均每一週花費 30 到 40 小時的時間上網，研究者仍然採取較為保守之觀點，認為父母、師長與學校輔導人員，應該要進一步以每週上網 22 小時作為一個網路成癮指標，必須多多注意每週上網 22 個小時以上的青少年與大學生，有無明顯的對於網路使用產生依賴現象，以避免其產生網路成癮。

三、不同網路使用動機之大學生在中文網路成癮量表得分之差異性檢定

表 4-2-17 所呈現的是，使用單因子多變量變異數分析(MANOVA)進行不同網路使用動機之大學生網路使用者，包含「查找資料」、「收發電子郵件」、「上聊天室/ICQ/MSN」、「使用 BBS」、「玩網路遊戲」、「尋求刺激(色情、賭博)」、「其他」七種網路使用動機，在「中文網路成癮量表」全量表得分，以及各分量表「網路成癮耐受性」、「網路成癮戒斷症狀」、「強迫上網行為」、「時間管理問題」、「人際

健康問題」之得分差異性檢定。

表 4-2-17 不同網路使用動機大學生在中文網路成癮量表得分之差異性檢定

不同使用動機之多變量變異數分析	Wilks' Lambda	單變量 F 值	SIG.
多變量整體考驗	.696		.000***
全量表		20.910	.000***
網路成癮耐受性		9.879	.000***
網路成癮戒斷症狀		10.920	.000***
強迫上網行為		18.859	.000***
時間管理問題		22.394	.000***
人際健康問題		18.850	.000***

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

由表 4-2-17 的統計分析結果得知，不同網路使用動機之大學生網路使用者在中文網路成癮量表得分之差異性檢定，在多變量整體考驗，以及全量表與各分量表之單變量考驗皆達到統計上的顯著差異性。因此，接下來研究者將進一步呈現不同網路使用動機之大學生網路使用者在中文網路成癮量表全量表以及各分量表得分差異性之事後比較。

(一) 中文網路成癮量表全量表之事後比較

研究者首先呈現不同網路使用動機之大學生網路使用者在中文網路成癮量表全量表之得分情形，如表 4-2-18 所示，以幫助了解不同網路使用動機變項間得分高低之情形。

表 4-2-18 不同網路使用動機大學生在中文網路成癮量表全量表之得分

	查找資料	電子郵件	上聊天室	使用 BBS	網路遊戲	尋求刺激	其他
全量表得分	64.40	58.83	80.91	76.05	88.38	98.45	68.36

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同網路使用動機之大學生網路使用者在網路成癮量表全量表得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1)上聊天室/ICQ/MSN > 查找資料(.001**)、電子郵件(.000***)。
- (2)使用 BBS > 查找資料(.000***)、電子郵件(.000***)。
- (3)網路遊戲 > 查找資料(.000***)、電子郵件(.000***)、使用 BBS(.020*)。
- (4)尋求刺激(色情、賭博) > 查找資料(.000***)、電子郵件(.000***)、
使用 BBS(.020*)、其他(.022*)。

(二)分量表網路成癮耐受性之事後比較

研究者首先呈現不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表網路成癮耐受性之得分情形，如表4-2-19所示，以幫助了解不同網路使用動機變項間得分高低之情形。

表 4-2-19 不同網路使用動機大學生在分量表網路成癮耐受性之得分

	查找資料	電子郵件	上聊天室	使用 BBS	網路遊戲	尋求刺激	其他
網路成癮 耐受性	11.28	10.58	13.73	13.00	13.60	16.73	10.82

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表網路成癮耐受性得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1)上聊天室/ICQ/MSN > 查找資料(.036*)、電子郵件(.002***)。
- (2)使用 BBS > 查找資料(.008**)、電子郵件(.000***)。

(3)網路遊戲> 查找資料(.017*)、電子郵件(.000***)。

(4)尋求刺激(色情、賭博)> 查找資料(.001**)、電子郵件(.000***)、
其他(.017*)。

(三)分量表網路成癮戒斷症狀之事後比較

研究者首先呈現不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表網路成癮戒斷症狀之得分情形，如表4-2-20所示，以幫助了解不同網路使用動機變項間得分高低之情形。

表 4-2-20 不同網路使用動機大學生在分量表網路成癮戒斷症狀之得分

	查找資料	電子郵件	上聊天室	使用 BBS	網路遊戲	尋求刺激	其他
網路成癮	14.11	13.74	18.24	16.76	17.20	20.55	16.27
戒斷症狀							

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表網路成癮戒斷症狀得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

(1)上聊天室/ICQ/MSN> 查找資料(.000***)、電子郵件(.000***)。

(2)使用 BBS> 查找資料(.000***)、電子郵件(.000***)。

(3)網路遊戲> 查找資料(.006**)、電子郵件(.001**)。

(4)尋求刺激(色情、賭博)> 查找資料(.001**)、電子郵件(.000***)。

(四)分量表強迫上網行為之事後比較

研究者首先呈現不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表強迫上網行為之得分情形，如表4-2-21所示，以幫助了解不同網路使用動機變項間得分高

低之情形。

表 4-2-21 不同網路使用動機大學生在分量表強迫上網行為之得分

	查找資料	電子郵件	上聊天室	使用 BBS	網路遊戲	尋求刺激	其他
強迫上網 行為	11.54	9.97	15.15	14.36	15.29	17.82	12.09

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表強迫上網行為得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

- (1) 查找資料 > 電子郵件 (.035*)。
- (2) 上聊天室/ICQ/MSN > 查找資料 (.002**)、電子郵件 (.000***)。
- (3) 使用 BBS > 查找資料 (.000***)、電子郵件 (.000***)。
- (4) 網路遊戲 > 查找資料 (.000***)、電子郵件 (.000***)。
- (5) 尋求刺激(色情、賭博) > 查找資料 (.001**)、電子郵件 (.000***)。

(五) 分量表時間管理問題之事後比較

研究者首先呈現不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表時間管理問題之得分情形，如表 4-2-22 所示，以幫助了解不同網路使用動機變項間得分高低之情形。

表 4-2-22 不同網路使用動機大學生在分量表時間管理問題之得分

	查找資料	電子郵件	上聊天室	使用 BBS	網路遊戲	尋求刺激	其他
時間管理 問題	11.35	9.96	14.36	13.52	17.60	19.91	14.18

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表時間管理問題得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

(1)上聊天室/ICQ/MSN > 查找資料(.028*)、電子郵件(.000***)。

(2)使用 BBS > 查找資料(.004**)、電子郵件(.000***)。

(3)網路遊戲 > 查找資料(.000***)、電子郵件(.000***)、
使用 BBS(.000***)。

(4)尋求刺激(色情、賭博) > 查找資料(.000***)、電子郵件(.000***)、
上聊天室/ICQ/MSN (.028*)、使用 BBS(.001**)。

(六)分量表人際健康問題之事後比較

研究者首先呈現不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表人際健康問題之得分情形，如表4-2-23所示，以幫助了解不同網路使用動機變項間得分高低之情形。

表 4-2-23 不同網路使用動機大學生在分量表人際健康問題之得分

	查找資料	電子郵件	上聊天室	使用 BBS	網路遊戲	尋求刺激	其他
人際健康問題	16.11	14.58	19.42	18.41	24.69	23.45	15.00

其次，研究者使用 Tukey 法進行事後比較，經過事後比較後發現，不同網路使用動機之大學生網路使用者在分量表人際健康問題得分上，具顯著差異的變項關係如下，括弧內為變項間 P 值與統計差異顯著性。

(1)上聊天室/ICQ/MSN > 電子郵件(.002**)

(2)使用 BBS > 查找資料(.038*)、電子郵件(.000***)

(3)網路遊戲 > 查找資料(.000***)、電子郵件(.000***)、

上聊天室/ICQ/MSN (.008**)、使用 BBS(.000***)、

其他(.000***)

(4)尋求刺激(色情、賭博) > 查找資料(.006**)、電子郵件(.000***)、

其他(.039*)

(七)綜合討論

經過了單因子多變量變異數分析(MANOVA)之後，本節之研究結果發現，不同網路使用動機之大學生在中文網路成癮量表總得分及各分量表網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫上網行為、時間管理問題、人際健康問題之得分均呈現出顯著差異。以網路成癮全量表得分作為指標來說，大學生網路使用者以尋求刺激(色情、賭博)與網路遊戲作為主要網路使用動機的族群在網路成癮量表全量表之得分為最高，其次為選擇使用聊天室 ICQ/MSN 與使用 BBS 作為主要網路使用動機的大學生網路使用者族群。研究者進一步進行全量表與各分量表之事後比較後發現，尋求刺激(色情、賭博)、網路遊戲、使用聊天室 ICQ/MSN 與使用 BBS 四項的確是網路使用動機變項中網路成癮性顯著高於其他網路使用動機之變項。因此，研究者分別就此四個變項進行討論如下。

尋求刺激(色情、賭博)這一項網路使用行為一直是網路成癮研究中廣泛被討論的可能成因之一。本研究之結果亦與其他學者專家之研究發現一致，認為尋求刺激(色情、賭博)的網路成癮性頗高 (游森期，2001；Cooper, 1998, 2000；Greenfield, 2000；Suler, 1999；Young, 1997)。國外學者 Cooper(1998)認為網路的易取得性、可負擔性、匿名性為網路與性需求發生關係的原因，除此之外，由於網路上的色情網站相當的多，色情網站更新快速、且極具隱私性，更能夠滿

足網路使用者的生理需求。Greenfield(2000)在其關於網路使用的研究中指出，62% 的網路成癮者經常性的瀏覽色情網站，每週瀏覽色情網站的時間超過四個小時，這些研究的結果都反映出了網路色情與網路成癮之間具一定的關係存在。至於網路賭博的相關研究部分，本研究結果支持國外學者 Morahan-Martin & Schumacher(2000)的研究發現，認為網路賭博是具高度網路成癮性的網路使用行為之一。

綜合本節之研究發現與本章第一節之大學生網路使用行為作相互對照，可以發現以尋求刺激(色情、賭博)作為主要網路使用動機的大學生雖然比例不高，僅佔本研究所有大學生網路使用者的 1.9% ，但是其所帶來的網路成癮性卻是不容忽視的。蕃薯藤網站在 2002 年所進行之網路使用調查報告之結果與本研究之調查結果相似，其發現以上色情網站作為主要網路活動之網路使用族群僅佔 1% ，然而，就本研究之研究發現以及其他國內外相關研究之佐證，反而必須更加注意這些少數色情網站使用者的網路使用情形，學校單位應宣導大學生正確的網路使用觀念，發展其他休閒娛樂，以避免大學生沈迷網路色情。

本節的研究發現，支持先前相關研究之發現，認為網路遊戲是造成網路成癮的重要網路活動之一(游森期，2001；Suler, 1998；Young, 1996)。網路遊戲，不但具有各種無限的聲光刺激，遊戲者還能夠將自我的幻想投注在網路扮演的角色上(Tukle, 1995)。如同本研究文獻探討中所提及的，網路遊戲參與者彼此提供的即時回饋，與網路遊戲公司對於網路使用者遊戲得分的即時排名，使得遊戲者為了獲得其他網路使用者的讚賞，不斷的向遊戲的更高難度進行挑戰，以獲得更多的點數，得到更高的排名。無論是透過網路遊戲獲得虛擬朋友的認同，或者是在遊戲中獲得高分，都能夠滿足網路使用者的自尊需求，更有可能加深網路使用者的網路成癮可能。

雖然在本章第一節的大學生主要網路使用動機的人次調查中發現，以玩網路遊戲為主要網路使用動機的大學生所佔的比例不高，僅佔 7.7% ，與游森期(2001)、楊佳幸(2001)的研究發現相近，游森期的研究發現大學生每天上網的時

間比例中僅有 9% 是花在網路遊戲中，楊佳幸的研究則發現 74.2% 的大學生網路使用者每週僅花費 0 到 1 小時在網路遊戲中，雖然游森期與楊佳幸的研究報告皆指出大學生的網路遊戲使用量不高，然而本研究的發現卻進一步指出若是以網路遊戲作為主要使用動機的大學生，其網路成癮的可能性高出其他人許多，因此仍然不可以忽視大學生當中的網路遊戲使用族群。此外，蕃薯藤在 2002 年所進行之網路使用調查報告中，以網路遊戲作為網路主要活動的使用者雖僅佔 5% ，但是玩過網路遊戲的網路使用者卻佔了 48% ，顯示以網路遊戲作為主要網路活動的網路使用者雖然不多，但是網路遊戲的廣告效應與接觸範圍卻十分廣泛，加之遊戲廠商的強力推銷之下，網路使用者很可能出自好奇心而嘗試使用網路遊戲，卻因為網路遊戲的成癮性而沈迷其中，因此，網路遊戲仍然是不可忽視的高度網路成癮性活動之一。

使用聊天室 ICQ/MSN 與使用 BBS 的重要功能便是讓網路使用者獲得虛擬友誼。游森期(2001)在其研究中發現，使用聊天室與使用 BBS 的網路使用者特別的依賴虛擬友誼。國外學者 Suler(1999)則指出，網路成癮者多利用網路中的虛擬友誼與人際關係，來取代現實生活中所缺乏的社會支持。Young(1996)的研究亦發現，網路使用者過度的使用線上社交互動的網路使用項目(如聊天室、新聞討論群組)，是造成網路成癮的重要原因。本節的研究發現支持了先前學者專家的觀點與相關研究的發現，使用聊天室 ICQ/MSN 與使用 BBS 皆是網路成癮性頗高的網路使用活動。

在網路聊天室當中最為知名的連線軟體 ICQ 自從 1996 年 11 月的第一個版本出現以來，其使用者逐年不斷的攀升，由 1997 年的 85 萬會員註冊人數，到 2003 年已到達了 1 億 5 千萬會員之譜，並以每天 9 萬人的會員人數增加率不斷增加，ICQ 以 18 種語言的軟體版本，遍及全球 243 個國家，可以說只要是在能夠連線上網的地方，便能夠與虛擬友誼進行網路對話。根據蕃薯藤 2002 年的網路調查中指出，網路使用者除了瀏覽 WWW 網站與使用 EMAIL 之外，最常使用的功能中，網路聊天、即時傳呼(ICQ、MSN)與使用 BBS 即佔了 35% ，與本研究之研究發現

類似，使用聊天室/ICQ/MSN 與使用 BBS 佔了 27.4% ，這些數據皆顯示了網路聊天、交友在現今網路活動中佔了相當大的比例。除了網路交友的活動十分普遍之外，網路使用者的性別分佈也有日趨平衡的趨勢，例如蕃薯藤在其網路使用調查報告中指出，網路使用者當中，女性使用者越來越多，甚至在 2003 年的調查報告中出現了女性使用者較男性使用者為多的現象，如圖 4-2-1 所示，這樣的結果有助於網路交友生態的平衡。Parks 與 Floyd(1996)的研究報告中甚至進一步說明，女性比起男性更加喜歡建立線上人際關係，加上網路聊天交友大部分是與異性互動為居多(郭欣怡，1998)，網路交友活動已成為現今 e 世代的新型態人際互動模式。這樣的一個現象與本研究的研究發現相互對照之下，也可反映出網路聊天、交友活動是現今網路成癮相關議題當中，所不容忽視的高成癮性、高普遍性的網路活動。

綜合上述討論，研究者歸結，透過進行不同網路使用動機的大學生在網路成癮量表得分的比較，所得到的結果確實能夠支持文獻中所提及的需求理論與網路成癮的關係。高網路成癮傾向之大學生，藉著網路世界，來尋求其各項自我需求的滿足，以尋求刺激作為主要網路使用動機之大學生，透過快速而聲光效果十足的色情網站，滿足了其生理之需求。以網路遊戲作為網路使用動機之大學生，透過網路遊戲的高得分，以及電腦回饋的獲得，或是網路遊戲伙伴的讚美，滿足了其自尊之需求。以使用聊天室 ICQ/MSN 與使用 BBS 作為網路使用動機之大學生，透過網路交友、聊天等虛擬社交活動，得到了虛擬友情或是虛擬愛情，滿足了其愛與隸屬之需求。

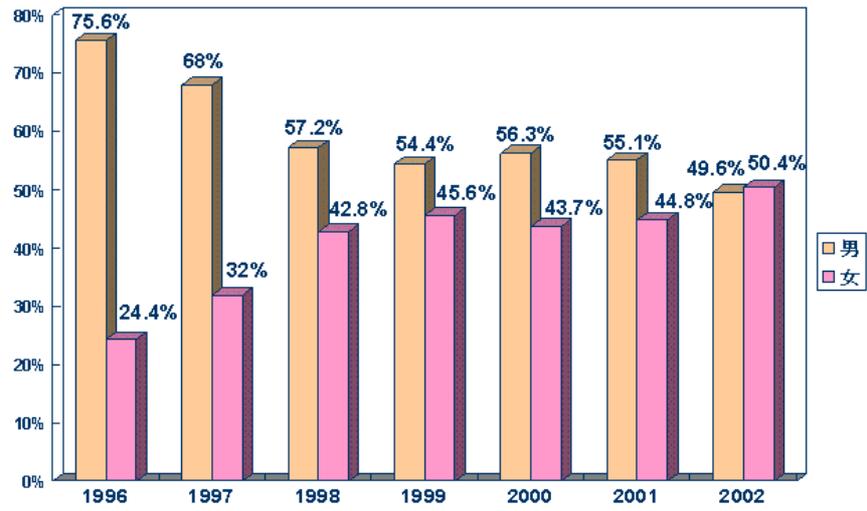


圖 4-2-1 網路使用者之男女比例圖

資料來源：蕃薯藤全球資訊網(2002)，第七次台灣網際網路使用調查。

第三節 大學生網路成癮、社會支持與生活適應之 結構方程模式

本節之目的在於，了解本研究之研究架構二，大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式，是否能夠得到驗證。本模式使用 LISREL 8.30 統計分析軟體進行假設模式之適配度檢定。本節一共分為三個部分，第一部分就研究者所提出的「大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式」，進行驗證。第二部分就結構方程模式驗證之結果進行模式之修正，並對整體修正模式進行評估。第三部分則根據研究結果，針對各研究變項之間的關係，及其對網路成癮之影響力進行討論。

壹、結構方程模式假設之驗證

一、假設模式徑路圖之結果

本研究之研究架構二的目的在於，建立以社會支持作為潛在自變項，生活適應、網路成癮作為潛在依變項之結構方程模式。本研究以 LISREL 統計軟體的最大概似法(Maximum Likelihood)進行模式適配度之檢定，圖 4-3-1 即是經過統計分析之後，以完全標準化係數呈現「大學生網路成癮、社會支持與生活適應之假設模式結果徑路圖」之結果，如下所示。

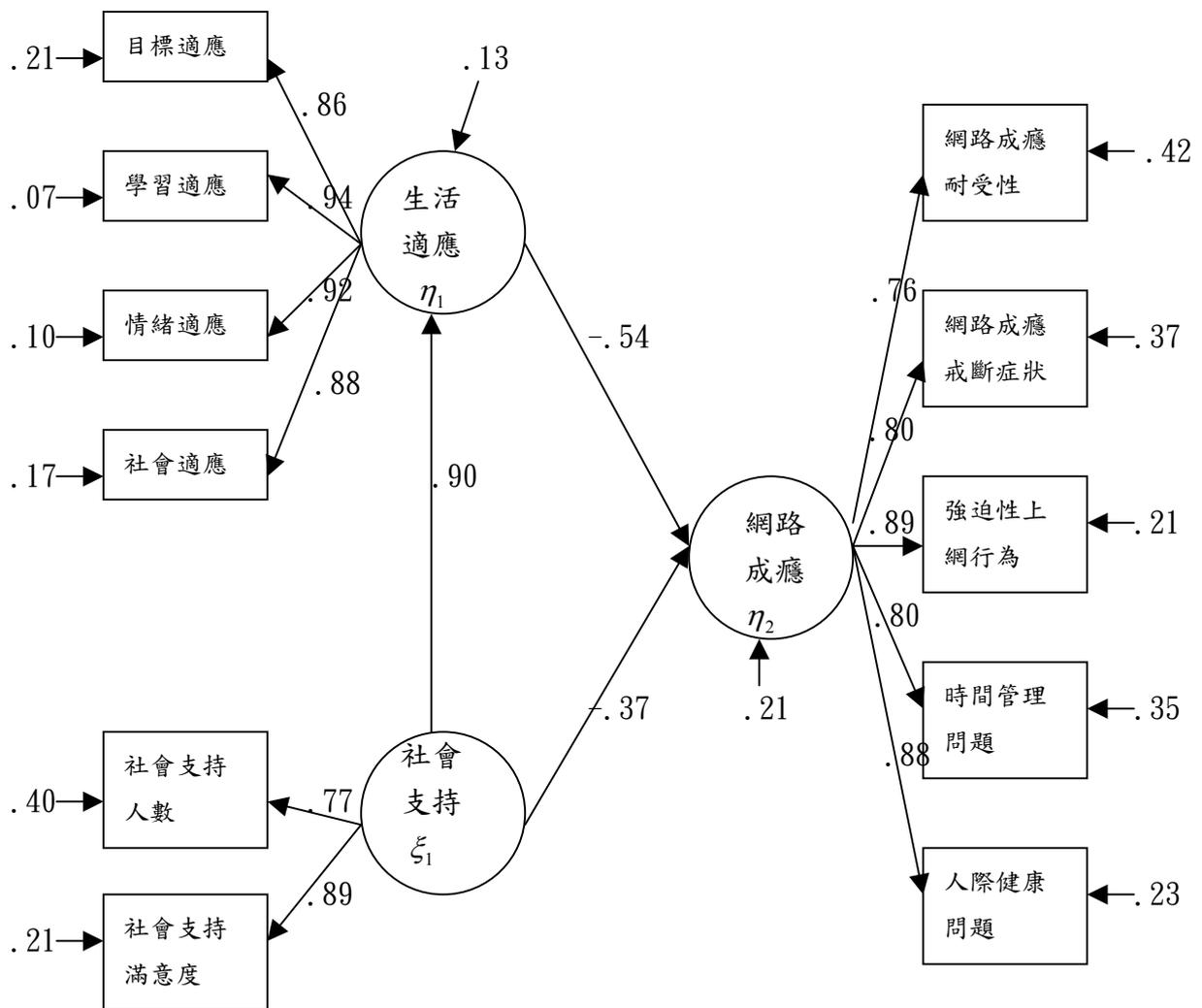


圖 4-3-1 大學生網路成癮、社會支持與生活適應之假設模式結果徑路圖

二、假設模式適配度檢定

本研究之假設模式經 LISREL8.30 統計軟體分析之後，所得之適配度指標結果如表 4-3-1 所示。

表 4-3-1 假設模式之整體模式適配度指標

Goodness of Fit Statistics	
(1)絕對適配指標	Degrees of Freedom = 41
	Minimum Fit Function Chi-Square = 320.35 (P = 0.0)
	Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 346.00 (P = 0.0)
	Chi-Square for Independence Model with 55 Degrees of Freedom = 6996.46
	Goodness of Fit Index (GFI) = 0.90
	Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.11
	Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.84
(2)增值適配指標	Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.95
	Normed Fit Index (NFI) = 0.95
	Comparative Fit Index (CFI) = 0.96
	Incremental Fit Index (IFI) = 0.96
	Relative Fit Index (RFI) = 0.94
(3)精簡適配指標	Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.71
	Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.56
	Model AIC = 396.00
	Independence AIC = 7018.46
	Saturated AIC = 132.00

由表 4-3-1 的統計分析結果，可以得知，本研究之假設模式的整體模式適配度雖大部分呈現良好結果，但仍有部分適配指標有待改進，例如：

(1)絕對適配指標中的 AGFI 為.84，未達大於等於.90 之標準。

(2)RMSEA 為.11，指標大於.10，表示本模式屬於「不良適配」。

因此，研究者擬進行假設模式之修正，在檢視過 LISREL 統計分析結果的修正指標(modification index)之後，發現潛在變項「生活適應」之觀察變項「情緒適應」與「社會適應」，以及潛在變項「網路成癮」之觀察變項「時間管理問

題」與「人際健康問題」，兩組觀察變項的殘餘誤差之間呈現相關。在模式修正的過程中，Arbuckle & Wothke(1999)在其論述結構方程模式統計分析軟體 AMOS 的書中曾經提到，「模式修正必須要在理論或是常理認知下建立」。而本研究在修正模式中將「情緒適應」與「社會適應」以及「時間管理問題」與「人際健康問題」之殘餘誤差呈現相關，主要的論點在於兩組觀察變項之間本身即具有相關的性質。在「情緒適應」與「社會適應」兩觀察變項部分，學者 Weisinger(1998)認為，情緒智力越高的人，其在發展高自我察覺、管理自我情緒、激勵自己、發展有效溝通技能、發展良好人際互動、助人自助等面向，皆會有良好的表現。其中發展良好人際互動、助人自助皆與社會適應息息相關，透過情緒智力的觀點，我們可以知道個人情緒適應與社會適應是具有相關性的。而在「時間管理問題」與「人際健康問題」兩觀察變項部分，陳淑惠(1999)在中文網路成癮量表之建構初期曾將時間管理問題與人際健康問題視為同一面向，稱之為成癮相關問題，顯示中文網路成癮量表之建構初期的因素分析中，時間管理問題與人際健康問題兩觀察變項反映出了一個潛在的共同因素。此外，Goldberg(1996)、Griffiths(1998)與 Young (1998)所界定之網路成癮診斷標準中，也都認為過多的網路使用時間將造成網路使用者產生人際健康問題，因此時間管理問題與人際健康問題的相關性是受到網路成癮的相關研究所支持的。

貳、結構方程模式假設之修正

一、修正模式徑路圖之結果

在本研究的修正模式當中，同樣以 LISREL8.30 統計軟體的最大概似法(Maximum Likelihood)進行修正模式適配度之檢定。此外，研究者參照假設模式之統計分析結果所呈現的修正指標(MI)，將「情緒適應」與「社會適應」，以及「時間管理問題」與「人際健康問題」，兩組觀察變項的殘餘誤差之間呈現相關。

圖 4-3-2 所呈現的即是「大學生網路成癮、社會支持與生活適應之修正模式結果
 徑路圖」的統計分析結果，如下所示。

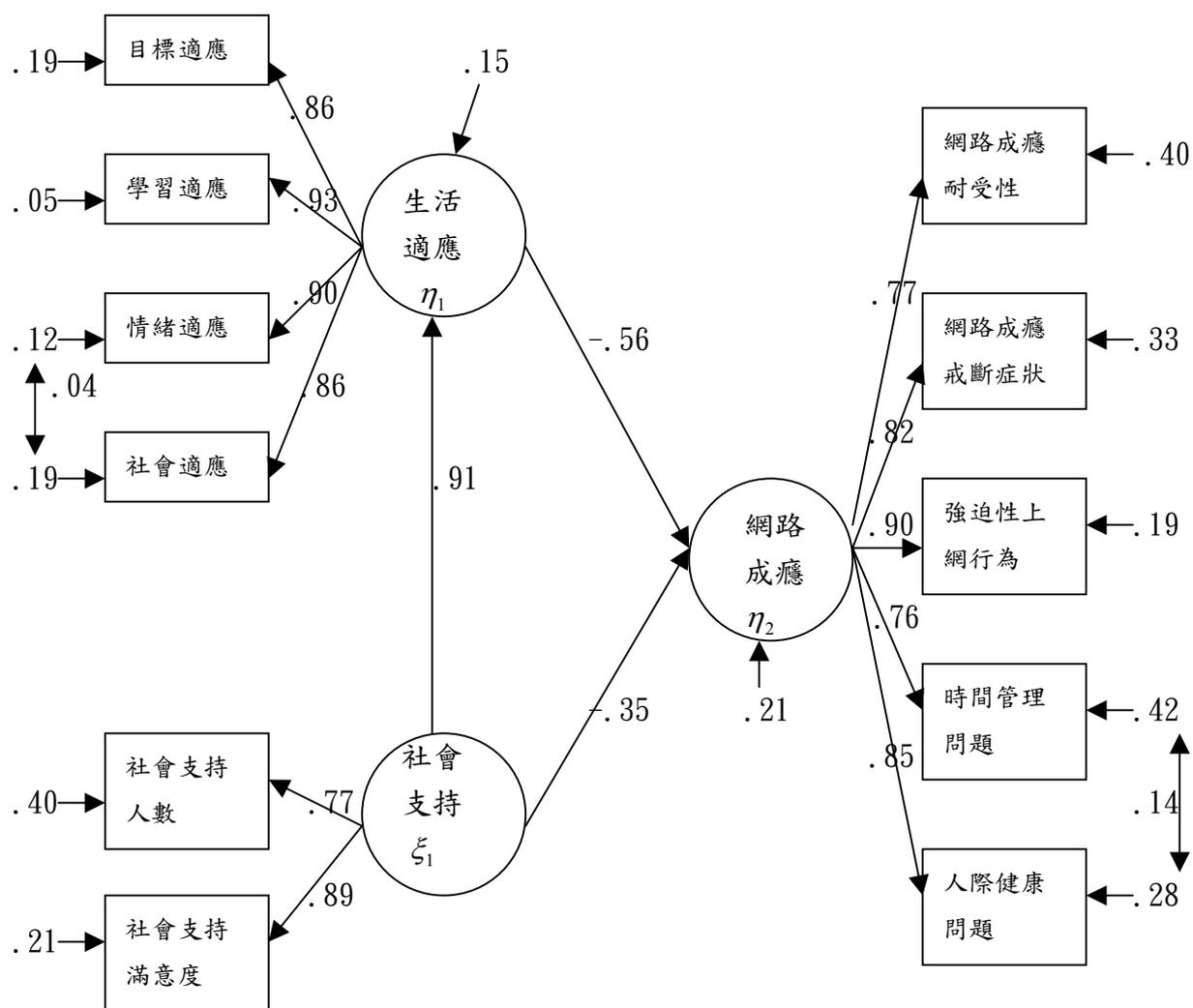


圖 4-3-2 大學生網路成癮、社會支持與生活適應之修正模式結果徑路圖

二、修正模式適配度檢定

本研究修正模式之適配度檢定將根據研究方法中所描述的結構方程模式適配度檢定(Testing fit)之流程進行，分為模式基本適配標準、整體模式適配標準、模式內在結構適配標準，三項標準進行模式適配度考驗，研究者將根據統計分析結果，分別說明如下。

(一)模式基本適配標準

本模式之基本適配標準參照陳正昌、程炳林(1998)、黃芳銘(2002)、Bagozzi & Yi(1988)等學者之觀點，主要有下列幾項標準。

(1)不能有負的誤差變異。

根據表 4-3-4 與表 4-3-5 的統計分析結果，本研究之修正模式並無負的誤差變異，符合基本適配標準。

(2)標準化係數不能太接近 1，需在.95 以下。

根據表 4-3-2、表 4-3-3、表 4-3-4、表 4-3-5 的統計分析結果，所有的標準化參數估計值皆在.95 以下，符合基本適配標準。

(3)不能有太大的標準誤

根據表 4-3-2、表 4-3-3、表 4-3-4、表 4-3-5 的統計分析結果，除參數 δ_1 的標準誤較大之外(10.29)，其餘的標準誤皆不大，符合基本適配標準。

(4)標準化因素負荷量不能太低(低於.5)或太高(高於.95)。

根據表 4-3-3 的統計分析結果，LAMBDA-X 與 LAMBDA-Y 的標準化因素負荷量在.76 到.93 之間，符合基本適配標準。

表 4-3-2 潛在變項與潛在變項間的參數估計

參數	非標準化參數估計值	標準誤	t 值	標準化參數估計值
γ_{11}	0.47	0.02	20.93*	.91
γ_{21}	-0.04	0.01	-3.23*	-.35
β_{21}	-0.14	0.03	-5.31*	-.56

表 4-3-3 修正模式之潛在變項對觀察變項的參數估計

參數	非標準化參數估計值	標準誤	t 值	標準化參數估計值
$\lambda_{x_{11}}$	1.00			.77
$\lambda_{x_{21}}$	0.86	0.04	22.92*	.89
$\lambda_{y_{11}}$	1.00			.86
$\lambda_{y_{21}}$	2.30	0.05	43.08*	.93
$\lambda_{y_{31}}$	1.62	0.04	38.70*	.90
$\lambda_{y_{41}}$	1.20	0.03	34.56*	.86
$\lambda_{y_{52}}$	1.00			.77
$\lambda_{y_{62}}$	1.29	0.06	21.40*	.82
$\lambda_{y_{72}}$	1.39	0.06	24.16*	.90
$\lambda_{y_{82}}$	1.25	0.06	19.66*	.76
$\lambda_{y_{92}}$	1.78	0.08	22.52*	.85

表 4-3-4 觀察變項測量誤差

參數	非標準化參數估計值	標準誤	t 值	標準化參數估計值
δ_1	106.28	10.29	6.42*	.40
δ_2	60.37	3.53	4.78*	.21
ε_1	46.37	3.08	15.03*	.19
ε_2	56.26	7.16	7.86*	.05
ε_3	66.81	5.26	12.69*	.12
ε_4	63.71	4.43	14.39*	.19
ε_5	7.69	0.50	15.25*	.40
ε_6	9.64	0.66	14.60*	.33
ε_7	5.22	0.45	11.66*	.19
ε_8	12.88	0.85	15.13*	.42
ε_9	13.83	1.01	13.69*	.28

表 4-3-5 潛在依變項測量誤差

參數	非標準化參數估計值	標準誤	t 值	標準化參數估計值
ζ_1	27.95	4.70	5.95*	.15
ζ_2	2.44	0.28	8.70*	.21

表 4-3-6 潛在依變項之解釋量

潛在依變項	R^2
生活適應	0.84
網路成癮	0.78

(二) 整體模式適配標準

表 4-3-7 修正模式之整體模式適配度指標

Goodness of Fit Statistics	
(1) 絕對適配指標	
	Degrees of Freedom = 39
	Minimum Fit Function Chi-Square = 228.49 (P = 0.0)
	Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 231.35 (P = 0.0)
	Chi-Square for Independence Model with 55 Degrees of Freedom = 6996.46
	Goodness of Fit Index (GFI) = 0.93
	Standardized RMR = 0.029
	Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.092
	Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.90
(2) 增值適配指標	
	Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.96
	Normed Fit Index (NFI) = 0.97
	Comparative Fit Index (CFI) = 0.97
	Incremental Fit Index (IFI) = 0.97
	Relative Fit Index (RFI) = 0.95
(3) 精簡適配指標	
	Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.69
	Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.55
	Model AIC = 285.35
	Independence AIC = 7018.46
	Saturated AIC = 132.00

Hair et al.(1998)將整體模式適配度評鑑指標分為三類，即表 4-3-7 中描述的絕對適配指標(absolute fit measures)、增值適配指標(incremental fit measures)與精簡適配指標(parsimonious fit measures)。這樣的分類不但方便進行歸類，同時也方便了解各項指標的意涵(黃芳銘，2002)。因此，本研究模式即以此三項指標分類作為本研究修正模式之整體模式適配度檢驗，就表 4-3-7 的統計分析結果，分別說明如下。

(1)絕對適配指標

絕對適配指標是用來量測理論所建構的整體模式所能預測觀察共變數的程度(黃芳銘，2002)。就表 4-3-7 的統計分析結果可知， χ^2 統計量為 228.49 ($p < .001$)，因此卡方檢定所得之適配度不佳。然而卡方檢定的值常會受到樣本人數的影響而波動，樣本人數過大時，則假設模式極有可能被拒絕(陳正昌、程炳林，1998)。因此，我們繼續檢查其他指標的適配情形，本研究修正模式的 GFI 值為.93，AGFI 為.90，皆大於學者專家們所要求的.90 標準。RMSEA 為.092，小於.10，屬於「中度適配」(黃芳銘，2002)，SRMR 為.029，亦符合小於.05 之標準。綜上所述，本研究修正模式之絕對適配情形良好。

(2)增值適配指標

黃芳銘(2002)提到「增值適配指標指的是，用一個底線模式(baseline model)來與理論模式作比較，測量其適配改進比率之程度」。以本研究修正模式的結果而言，就表 4-3-7 的統計分析結果可知，修正模式的 NNFI 值為.96，NFI 值為.97，CFI 值為.97，IFI 值為.97，RFI 值為.95，皆大於學者專家們所要求的.90 標準，顯示本研究修正模式的增值適配情形良好。

(3)精簡適配指標

精簡適配指標的目的在於，避免研究模式的過度複雜化，因為較為複雜的模

式其適配指標值有較大之傾向。就表 4-3-7 的統計分析結果可知，本模式之 AIC 指標值為 285.35，雖小於獨立模式之 AIC 指標值 7018.46，但是大於飽和模式的指標值 132.00，因此，此一部份適配指標較不理想。但是就其他兩項指標而言，PNFI 為 .69，PGFI 值為 .55，皆大於學者專家們所要求的 .50 標準，顯示本研究修正模式之精簡適配情形尚佳。

(三) 模式內在結構適配標準

模式內在結構適配標準的目的在於，了解潛在建構的效度與信度，並評鑑理論建構的因果關係(黃芳銘, 2002)。結構方程模式用來評鑑內在結構適配度的指標如下。

(1) 個別項目之信度(individual item reliability)在 .5 以上。

個別項目的信度即潛在自變項與潛在依變項之觀察變項 X 變項與觀察變項 Y 變項的 R^2 值，本模式各觀察變項 R^2 值如表 4-3-8 所示。

表 4-3-8 修正模式之個別項目信度

潛在依變項(Y)之觀察變項				
網路成癮耐受性	網路成癮戒斷反應	強迫性上網行為	人際健康問題	時間管理問題
.60	.67	.81	.58	.72
目標適應	學習適應	情緒適應	社會適應	
.81	0.95	.88	.81	
潛在自變項(X)之觀察變項				
社會支持人數		社會支持滿意度		
.60		.79		

由表 4-3-8 的統計分析結果可知，修正模式的個別項目信度，無論是潛在自變項(X)或是潛在依變項(Y)，其觀察變項之個別項目信度皆在 .5 以上，符合該

指標之標準。

(2)潛在變項之成份信度(composite reliability)在.6 以上。

潛在變項之成份信度相當於該潛在變項所屬觀察變項之 Cronbach α 係數(陳正昌,程炳林,1998)。然而,結構方程模式本身亦發展出成份信度之計算公式,公式如下所示。

$$\rho_{\xi} = \frac{(\sum \lambda)^2}{[(\sum \lambda)^2 + \sum (\varepsilon)]}$$

表 4-3-9 修正模式潛在變項之成份信度表

社會支持	生活適應	網路成癮
.82	.96	.91

由表 4-3-9 的統計分析結果可知,本研究修正模式中各潛在變項之成份信度皆在.6 以上,顯示潛在變項的成份信度極佳。

(3)所有估計參數皆達顯著水準。

根據表 4-3-2、表 4-3-3、表 4-3-4、表 4-3-5 的統計分析結果,本研究修正模式的所有估計參數皆達顯著水準,符合本指標之標準。

參、主要潛在變項之效果

本節將描述本研究修正模式中潛在變項之間的效果值,以進一步闡述潛在變項之間的關係。潛在變項間的效果分為直接效果(direct effect)、間接效果(indirect effect)與總效果(total effect)三種。直接效果指的是潛在自變項對潛在依變項的直接影響力,間接效果指的是潛在自變項透過另一個潛在依變項

中介之後，對於潛在依變項之影響力。總效果即是直接效果與間接效果之加總，亦即潛在自變項對於潛在依變項之總影響力。透過效果值的描述，能夠幫助研究者更加了解變項之間的線性關係。

表 4-3-10 修正模式潛在變項效果值

	社會支持對生活適應	社會支持對網路成癮	生活適應對網路成癮
直接效果	.91***	-.35***	-.56***
間接效果	---	-.51***	---
總效果	.91***	-.86***	-.56***

由表 4-3-10 的統計分析結果可以得知，在本模式中，社會支持對於生活適應的總效果為.91，且達非常顯著水準($P < .001$)。而社會支持與生活適應對於網路成癮之總效果分別為-.86與-.56，亦達非常顯著水準($P < .001$)。

綜合上述之結構方程模式統計分析，研究者歸納統計分析結果如下。

一、大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式得到支持

研究者根據理論與 587 名大學生之填答資料，所建構而成的大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式，經過修正指標之修正之後，在各項適配指標中，除卡方絕對適配指標、AIC 精簡適配指標未達標準外，無論是在模式基本適配標準、整體模式適配標準、模式內在結構適配標準皆獲得支持，顯示本模式具有良好之模式適配度，獲得本研究回收資料與統計分析之驗證。

二、社會支持對大學生生活適應具顯著之直接正向影響力

經過整體模式之驗證，結果顯示社會支持對於大學生生活適應的直接效果達到.91，顯示出社會支持對於大學生生活適應具顯著之直接正向影響力。

三、社會支持與生活適應對大學生網路成癮情形具顯著之直接負向影響力

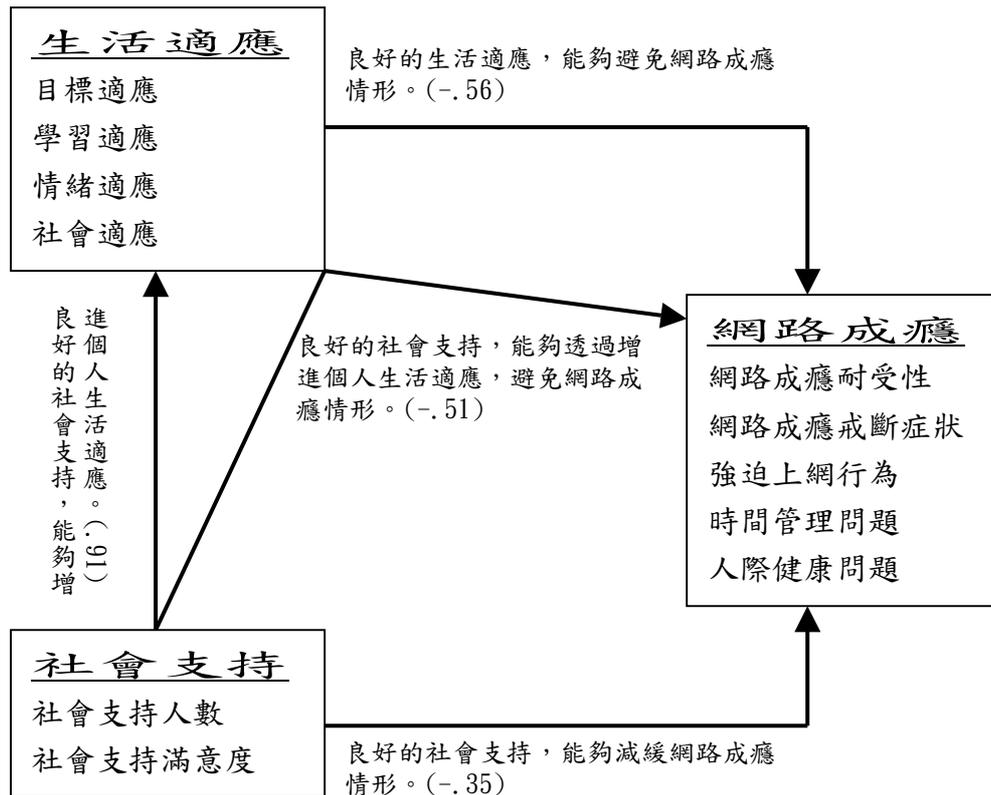
經過整體模式之驗證，結果顯示社會支持對於大學生網路成癮的直接效果達到 -0.35 ，生活適應對於大學生網路成癮的直接效果達到 -0.56 。因此，大學生的社會支持與生活適應均對於網路成癮具顯著之直接負向影響力。

四、社會支持透過幫助大學生生活適應，而對網路成癮具顯著之間接負向影響力

經過整體模式之驗證，結果顯示社會支持透過對於大學生生活適應的顯著直接正向影響力 0.91 ，而產生了對於網路成癮之顯著間接負向影響力 -0.51 。

經過上述之統計分析，研究者歸納本節之研究結論如下。

結構方程模式透過理論模式的建立，能夠檢定變項之間的相關性，並對整體模式作統計評估，以了解理論模式與實際蒐集資料的符合度。而本研究之修正模式受到研究者回收之研究資料與統計分析的驗證，在各項適配指標上均具有相當良好的適配度，因此，研究者繪製圖 4-3-3 作為此結構方程模式之模式解釋圖。如下所示。



→: 表示達統計上的顯著效果。

(): 括弧內數字表示變項之影響力，正值為正向影響力，負值為負向影響力。

圖 4-3-3 結構方程模式解釋圖

研究者並進一步根據上述結構方程模式解釋圖的建立，分別就社會支持與生活適應對於大學生網路成癮之影響，進行討論。

一、社會支持對大學生網路成癮之影響

網路成為了二十一世紀人類生活中所不可或缺的一部份，人類的生活形態受到了相當大的新刺激。在這樣的一個網路所構成的「社交實驗室」當中，直接的挑戰了傳統的人際互動模式(陳淑惠，1999)。國外學者 Kandell(1998)曾經提到，由於大學生所處之發展階段為青少年晚期，是發展健全獨立人格，以及與他人在生理上或是心理上建立有意義且具親密關係的關鍵時期。假如大學生在此一階段無法於現實生活中發展健全獨立人格，以及發展與他人之親密關係時，若網

路世界在此時能夠適時地提供並補足此方面缺憾之機會，便很容易產生網路成癮之行為。

在本章一、二節所討論的重點當中，使用聊天室/ICQ/MSN 與使用 BBS 這一類的線上社交互動的網路使用項目，以尋求虛擬友誼、建立虛擬人際關係，是可能造成網路使用者網路成癮的網路活動之一，但是卻也是普遍受到大學生網路使用者偏好的網路活動。在本研究的大學生網路成癮高危險群當中，以使用聊天室/ICQ/MSN 與使用 BBS 等線上社交活動作為主要網路使用動機的大學生網路使用者即佔了 40%。這樣的結果支持了國外學者 Kraut et al.(1998)之觀點，認為網際網路所帶來的虛擬社會支持，反而會對於網路使用者發展正常人際互動不利。

Kraut et al.(1998)認為網路使用者使用網路的最大功能需求便是人際溝通，而人際溝通所帶來的虛擬友誼，反而會對於個人日常生活的正常人際關係造成排擠。網際網路雖然擴大了虛擬網路世界的社交活動，但是卻因而減少了真實世界的社交活動。虛擬社交圈是屬於人際網絡的弱連結，其所建立的關係較為膚淺。而網際網路所削弱的真實社交圈卻是人際網絡的強連結，是個人得到強有力社會支持的主要來源。網際網路的虛擬世界無法在網路使用者最需要協助的時候提供支持，因此，網路使用者在得不到人際網絡強連結的支持之下，只好繼續尋求虛擬友誼的支持，這便是網路成癮行為可能的增強循環模式。

若將本研究模式的結果與 Kraut et al.的論點作一對照，我們可以發現，本研究中所提及的社會支持，就是其所強調的人際網絡強連結⁶，的確對於網路成癮行為具有有效之抑制效果，亦即社會支持對於大學生網路成癮的直接效果與間接效果。這樣的結果也對於 Kraut et al.(1998)的論點，真實世界所提供的人際網絡強連結能夠提供社會支持，作為幫助個人面對生活壓力的有效緩衝，幫助

⁶本研究在研究問卷社會支持量表的說明中，即強調所獲得的社會支持必須是在真實世界的人際互動，不包含網路情境中所獲得的社會支持。

人們有更好的心理適應，提供了實證研究的支持。

除此之外，本模式之結果亦能夠支持 House(1981)所提出的社會支持的直接效果(direct effect)。直接效果所指的是個體所得到的社會支持程度增加，個體生理與心理適應情形就越佳，社會支持能滿足個人重要需求並提升個人幸福感及身心健康。而在本研究模式中，即是指社會支持對於生活適應的正向直接效果(.91)與網路成癮的負向直接效果(-.35)。

陳淑惠(2003)曾經嘗試說明壓力與青少年網路成癮的關係，並繪製一份網路成癮的強化循環模式，如圖 4-3-4 所示。

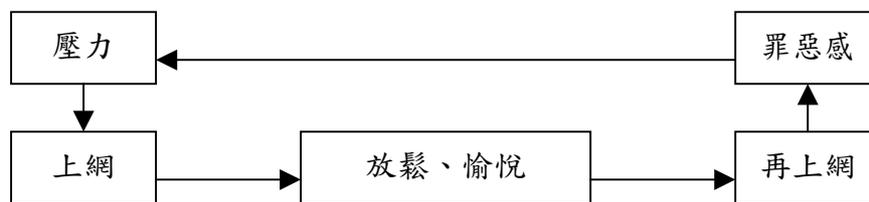


圖 4-3-4 網路成癮的強化循環模式圖

在陳淑惠(2003)所繪製的強化循環模式圖當中，將壓力視為青少年上網的原因之一。然而，若是以本研究模式結果來尋求解決，便能夠發現，社會支持的提供是解決青少年壓力的因應策略之一。House(1981)所提出的社會支持的緩衝效果(buffering effect)，指的是社會支持能夠緩衝處於壓力情境中的人們的心理壓力、間接的幫助處於壓力中的人們增進心理健康與生活適應。以本研究模式的結果來說，社會支持能夠透過增進大學生的生活適應，增加其因應網路成癮之能力，即本研究模式中所驗證之社會支持對於網路成癮之間接效果(-.51)。因此，大學生在感受到壓力的同時，若能有適當的社會支持，化解其壓力，並增進其生活適應，便可以減緩因壓力所帶來的上網衝動。

二、生活適應對大學生網路成癮之影響

本研究在文獻探討中曾經提到，與網路成癮有關的心理特質方面相關研究的研究結論曾經推論，網路成癮者多利用網路的使用來逃避生活適應的相關問題，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(韓佩玲，2000；施香如，1998；Kandel, 1998；Young & Rogers, 1998)。本研究模式中潛在變項生活適應對於網路成癮的負向直接效果(-.56)，不但支持了先前相關研究的論點，亦提供了實證研究的依據。此外，就積極面來說，也顯現出了大學生生活適應情形對於網路成癮預防的重要性。然而，究竟要如何加強大學生的生活適應程度，以避免其藉由網路使用來逃避現實生活的問題呢。李娟慧(2000)在其研究中曾指出社會支持是增進青少年適應的指標之一，而在本研究模式中，正如先前所討論的，大學生社會支持程度的高低能夠對於生活適應具有正向之直接效果(.91)，也支持了文獻探討中相關研究所提及的社會支持與生活適應的正相關性(洪秋月，1987；陳淑芬，1993；王文琪，1994；Thoits, 1986；Bootzin & Acocella, 1988)。

延續前一段的討論，要有良好的大學生活適應，便要先有良好的社會支持來源。Brown et al. (1986)認為，對於青少年來說，同儕關係的重要性自然是不言而喻，同儕之間的友誼也是青少年重要的社會支持力量(引自陳淑惠，2000)，因此，同儕關係自然也是大學生重要的社會支持來源。然而，除了同儕關係之外，家庭關係的良莠與否亦是提供良好社會支持的重要來源。Kenny(1987)即認為家庭關係依舊是青少年在大學生活中適應與自信的安全基礎。因此，維持良好家庭關係，持續關心大學青年，以強化大學生與父母間的互動關係，亦是增進大學生生活適應的重要力量。事實上，若以 House(1981)的觀點來看，社會支持的來源可以是，親密伴侶、親戚朋友、鄰居、工作的上司、同事、給予關心的人、自我幫助團體等等，因此舉凡父母、同儕、師長或是其他朋友所能提供的社會支持，都是增進大學生生活適應，以避免其沈迷於網路的重要力量。

最後，將本研究模式與本章第一節的研究發現相互對照，可以用性別差異的

角度來進行討論。就本研究之大學生而言，男性大學生的社會支持情形與生活適應情形普遍較之女性大學生為差，事實上，男性大學生網路成癮的程度也遠較女性大學生為高，究竟是怎麼樣的原因形成這樣的現象呢？除了先前曾經討論過的社會角色期待的因素之外，Lapsley et al. (1990)在其研究中指出，大學女生相較於大學男生而言，較為信任，也較願意與同儕溝通，與同儕之間的依附關係較為良好，Moore(1987)的研究也支持了此一論點，認為男性較之女性，在邁入成年的過程中，與父母的關係較容易產生問題，與父母之間的依附關係較差。國內蔡秀玲(1997)的研究也發現，男性大學生的同儕依附情形較之女性大學生為差。依附關係是社會支持的重要來源之一(Blain et al., 1993)，男性大學生很有可能較女性大學生缺乏獲得社會支持的管道與能力，亦或是在社會的角色期待之下，認為男性應當更加的獨立，因此使得男性大學生的生活適應情形較難透過社會支持的直接效果(.91)進行調適，而傾向於透過網路使用來排解壓力。

第五章 結論與建議

本章的主旨在於延續前四章，包括緒論、文獻探討、研究方法、研究結果與討論的過程，綜合前述完成之文獻探討與研究成果，提出具體之結論與建議。

本章共分為兩節進行說明，第一節首先針對本研究之研究緣起與目的進行簡要說明，接下來針對研究結果進行說明，內容包含四個部分：全體大學生之人口特性、網路使用行為之描述；大學生網路成癮高危險群人口特性、網路使用行為之描述；大學生網路使用者特性與網路使用行為對網路成癮影響之描述；大學生網路成癮、社會支持與生活適應結構方程模式之描述。

第二節則綜合歸納本研究之研究結果，提供相關建議，以作為未來研究以及有關教育單位學生輔導之參考。

第一節 研究結論

在網際網路帶給整個世界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。大學生由於上網的便利性、較為自主的習性、彈性的作息及課業，使用網路的情形十分普遍，因此成為了網路成癮的可能族群。許多與網路成癮有關的研究皆作出推論，網路成癮、社會支持與生活適應之間具有相當之關係，同時也有許多學者專家進一步指出，提供社會支持作為網路成癮的可能因應策略，然而，卻鮮少有實證研究進行網路成癮、社會支持與生活適應之間關係的探究。綜上所述，本研究之研究目的為，使用「中文網路成癮量表」、「社會支持量表」、「大學生生活量表」與相關背景變項(包含性別、年級、主要網路使用形式、每週上網時間、主要網路使用動機)，針對中部地區大學生

進行問卷調查，以分析相關背景變項對於大學生網路成癮之影響，並建立大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式，以提供網路成癮研究之實證性資料，並作為網路成癮輔導策略之參考。

綜上所述，本研究經過方便抽樣，所得到的研究參與者為中部地區大學生 587 人，研究者使用 SPSS11.0 與 LISREL8.30 統計分析軟體進行研究資料之統計分析，所得之研究結果如下。

壹、全體大學生之人口特性與網路使用行為

- 一、參與本研究之大學生，其在中文網路成癮量表之得分情形在量表平均數以下，因此研究樣本之整體網路成癮情形不甚嚴重。
- 二、參與本研究之大學生，其在工作適應量表，以及各分量表目標適應、學習適應、情緒適應、社會適應等方面之得分情形皆在量表得分之平均數以上，顯示本研究之大學生普遍生活適應情形良好。
- 三、女性大學生無論是在生活適應全量表與各分量表目標適應、學習適應、情緒適應、社會適應之平均得分皆較男性大學生為高，經過多變量變異數分析之後發現，無論是在全量表或各分量表皆具顯著之差異性，顯示女性大學生在大學生活適應上較男性大學生為佳。
- 四、參與本研究之大學生，其社會支持人數略低於量表平均數，但是社會支持的滿意度則高於量表平均數，顯示本研究之大學生對於社會支持的滿意度頗佳。
- 五、女性大學生在社會支持人數與社會支持滿意度之得分皆高於男性大學生，且達顯著之差異性，顯示女性大學生所感受到的社會支持較之男性大學生為佳。
- 六、本研究之大學生網路使用者之上網主要採用形式以寬頻撥接(55.4%)為最

多，其次是使用宿舍的網路(19.6%)與利用學校電算中心(16.4%)，再其次為傳統數據機撥接(5.8%)，利用網路咖啡廳作為上網採用形式之大學生僅佔了1.5%，其他則佔1.4%。

七、本研究之大學生網路使用者每週上網時間以7小時以下(38%)為最多，其次是8—14小時(25%)，再其次為15—21小時(11.6%)。22—28小時亦佔了8.7%，29—35小時則佔了5.6%，每週使用36小時以上亦不在少數，佔了11.1%。值得注意的是，經過百分比累計後發現，每週使用網路22小時以上者佔25.4%，較之過去幾年來所進行之網路成癮實證研究，有增加的趨勢。

八、在主要使用網路動機部分，大學生以收發電子郵件(30.7%)與查找資料(30.5%)為最多，其次是使用BBS(21.8%)，玩網路遊戲佔了7.7%，上聊天室/ICQ/MSN則佔5.6%，尋求刺激(色情、賭博)則佔了1.9%，其他則為1.9%。然而值得注意的是，使用BBS與上聊天室/ICQ/MSN均具有聊天交友、與網友互動的功能，合計佔了27.4%，約佔四分之一，顯示網路聊天、交友亦為目前大學生主要的網路使用動機之一。

貳、大學生網路成癮高危險群之人口特性與網路使用行為

一、就性別而言，本研究的大學生網路成癮高危險群當中，以男性為居多(86.7%)，與過去幾年來所進行的網路成癮實證研究結果一致。

二、大學生網路成癮高危險群在生活適應量表與社會支持量表之得分，無論是在全量表或是各分量表之得分，皆顯著的低於大學生一般網路使用者，這樣的結果顯示大學生網路成癮高危險群的生活適應情形與社會支持情形皆較為不佳。

三、大學生網路成癮高危險群的上網主要採用形式以使用自己的電腦(寬頻撥接)

為最多(43.3%)，其次是使用宿舍網路(20%)以及利用學校電算中心(20%)，利用網路咖啡廳(10%)或是其他方式(6.7%)較少。此外，網路成癮高危險群中沒有人使用傳統數據機撥接(0%)作為上網媒介。

四、利用網路咖啡廳作為主要上網採用形式的大學生當中，有 50% 為網路成癮高危險群，顯示網路咖啡廳所提供的環境，仍然是可能醞釀網路成癮的溫床。

五、在每週上網時間方面，網路成癮高危險群集中在每週上網15小時以上，特別是36小時以上佔了絕大多數(56.7%)，其餘依次是22-28小時(26.7%)、29-35小時(10%)、15-21小時(6.7%)，有每週上網時間越長，網路成癮高危險群人次越多的傾向。每週上網14小時以下之大學生則無任何人被歸類於網路成癮高危險群。

六、大學生網路成癮高危險群的主要使用網路動機以使用 BBS(36.7%)為最多，其次為查找資料(23.3%)與玩網路遊戲(20%)。尋求刺激(色情、賭博)則佔了 13.3%，其餘依次為上聊天室/ICQ/MSN(3.3%)、其他(3.3%)，收發電子郵件則無。

七、以尋求刺激(色情、賭博)作為主要使用網路動機的大學生當中，有 36% 為網路成癮高危險群，顯示網路所提供的色情、賭博資源，相當具有成癮性。

參、大學生網路使用者特性與網路使用行為對網路成癮之影響

一、使用單因子多變量變異數分析，男性大學生和女性大學生在「中文網路成癮量表」及其各分量表之平均得分呈現顯著差異，男性顯著高於女性，顯示男性大學生有較高的網路成癮可能性。

二、使用單因子多變量變異數分析，檢定結果發現不同年級之大學生在中文網路成癮量表及其各分量表之得分，並不具顯著差異性。因此，本研究發現年級變項並非影響大學生網路成癮之可能因素。

三、不同上網採用形式之大學生網路成癮差異性

- (一)不同上網採用形式之大學生在中文網路成癮量表總得分、分量表網路成癮耐受性、強迫上網行為、時間管理問題、人際健康問題的得分具顯著差異。就量表總得分而言，經過事後比較後發現，使用寬頻撥接作為主要上網形式的大學生，得分顯著高於使用電算中心的大學生。使用網路咖啡作為主要上網形式的大學生，得分顯著高於使用數據撥接、電算中心的大學生。使用宿舍網路作為主要上網形式的大學生，得分顯著高於使用電算中心的大學生。
- (二)分量表強迫上網行為部分，經過事後比較後發現，使用寬頻撥接作為主要上網形式的大學生，得分顯著高於使用電算中心的大學生。
- (三)分量表時間管理問題部分，經過事後比較後發現，使用寬頻撥接之大學生得分高於使用電算中心之大學生。使用網路咖啡廳之大學生，得分高於使用寬頻撥接、數據撥接、宿舍網路、電算中心之大學生。
- (四)分量表人際健康問題部分，經過事後比較後發現，使用寬頻撥接之大學生，得分高於使用電算中心之大學生。使用網路咖啡廳之大學生，得分上高於使用數據撥接、電算中心之大學生。使用宿舍網路之大學生，得分高於使用電算中心之大學生。

四、不同每週上網時間之大學生網路成癮差異性

不同每週上網時間之大學生在中文網路成癮量表總得分及各分量表網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫上網行為、時間管理問題、人際健康問題之得分均呈現出顯著差異，且研究發現均指向，每週上網時間越長之大學生，其網路成癮的可能性越高。

五、不同網路使用動機之大學生網路成癮差異性

- (一)不同網路使用動機之大學生在中文網路成癮量表總得分及各分量表網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫上網行為、時間管理問題、人際健康問題之得分均呈現出顯著差異。

(二)進一步進行事後比較後發現，尋求刺激(色情、賭博)、網路遊戲、使用聊天室 ICQ/MSN 與使用 BBS 為網路成癮性較高的四種網路使用動機。

肆、大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式

一、大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式得到支持

經過 LISREL 統計軟體分析之後，本研究所建構之大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式，經過修正之後，在各項適配指標中，除卡方絕對適配指標、AIC 精簡適配指標未達標準外，無論是在模式基本適配標準、整體模式適配標準、模式內在結構適配標準皆獲得支持，顯示本模式具有良好之模式適配度，獲得統計分析之驗證。

二、社會支持對大學生生活適應具顯著之直接正向影響力

結構方程模式的結果顯示，社會支持對於大學生生活適應的直接效果為.91。因此，社會支持對於大學生生活適應具顯著之直接正向影響力。

三、社會支持與生活適應對大學生網路成癮具顯著之直接負向影響力

結構方程模式的結果顯示，社會支持對於大學生網路成癮的直接效果為-.35，生活適應對於大學生網路成癮的直接效果為-.56。因此，社會支持與生活適應均對於大學生網路成癮具顯著之直接負向影響力。

四、社會支持透過幫助大學生生活適應，而對網路成癮具顯著之間接負向影響力

結構方程模式的結果顯示，社會支持能夠透過對於大學生生活適應的顯著直接影響力.91，產生對於網路成癮之顯著間接負向影響力-.51。

第二節 研究建議

本節將綜合前述各章節之討論，將研究者於研究過程中所得到之相關發現，整理為本研究之研究建議，以作為未來研究與有關教育單位網路輔導之參考。本節共分為兩個部分，第一部份為未來研究之建議，第二部分為針對教育與輔導單位對於網路成癮輔導之建議，茲分別說明如下。

壹、未來研究之建議

一、研究樣本部分

本研究雖然就研究結果而言，假設模式經過修訂獲得統計分析之驗證，得到良好之適配度，然而由於人力物力不足的關係，在研究樣本的選擇上僅以中部地區東海、逢甲、靜宜、朝陽四所大學之大學生為主，因此無法推論至台灣地區全體大學生，研究者建議未來研究可以加大研究取樣之範圍，以加強整體研究推論之程度。

二、研究工具部分

本研究所使用之「社會支持量表」，雖然能量測到受試者整體的社會支持人數與社會支持滿意度，但是卻無法進一步分析受試者在不同支持來源所感受到的社會支持情形，例如：父母支持、同儕支持與師長支持。因此建議未來之研究者能夠針對不同社會支持來源進行量表編制，並以不同社會支持來源對於網路成癮之影響模式，進行更為深入的比較與探究。

就整體問卷填答情形而言，由於本研究所使用的研究工具，所包含的總題數相當多，達 129 題，在這樣的情況之下，雖然能夠得到相當完整的研究資料，但

是對於研究參與者來說，增加了時間與精力上的負擔，容易產生漏答、作答不全或顯著填答同一答案等情形。因此，本研究建議未來的研究者能夠發展較為精簡之研究問卷，以作為未來研究之研究工具。

三、研究變項部分

本研究之研究變項中，背景變項採取單選的方式，雖然方便進行群組之比較，但是卻也將個人的網路使用形式、每週上網時間、網路使用動機簡化。建議未來研究可採取界定網路使用時間的方式，亦即請研究參與者界定每一背景變項的使用時間，例如：請研究參與者填答每週前往網路咖啡廳多少小時，以作更為精確之比較與探究。

其次，就本研究所建構之「大學生網路成癮、社會支持與生活適應之結構方程模式」而言，雖然本模式經過修訂達到了良好之適配度，然則，由於本研究模式尚屬於試探性的研究階段，仍然無法就此完全涵蓋網路成癮之社會心理因素。因此建議未來的研究者能夠針對本研究模式進行進一步的擴充，例如：依附關係的建立即是一個可能影響大學生社會支持與生活適應的重要因素。國外學者Lapsley、Rice與Fitzgerald(1990)調查了130位大學新鮮人，與123位二、三、四年級的大學生的依附情形與其生活適應情形，研究結果指出，大學新鮮人的學習適應、情緒適應、能夠顯著的被父母依附關係與同儕依附關係所預測。而就二、三、四年級的大學生來說，其社會適應、情緒適應、目標適應都非常顯著的被父母依附關係與同儕依附關係所預測，學習適應則僅被父母依附關係所預測。由這樣的研究結果，我們可以發現依附不僅僅只對於大學新鮮人的生活適應產生正向影響，對於二、三、四年級之大學生而言，依附關係對於其生活適應情形來說也是十分重要的。而在國內研究方面，蔡秀玲(1997)針對444名大學男女生的依附關係、個體化與生活適應的研究中發現，整體大學生的依附關係能夠有效預測大學生生活適應，尤其對於社會適應的解釋量最大。此外，Blain et al.(1993)

認為，依附關係提供了青少年發展家庭外親密關係的重要基礎，依附關係同時也是社會支持的重要來源。事實上，依附關係之對象不只侷限於自己的父母，在成人的階段，人們也會尋求朋友、同儕以及親密愛人作為依附之對象。綜合上述的討論，未來的研究者若擬進行本研究模式的修訂，即可將大學生的依附關係作為影響大學生社會支持與生活適應，並進一步影響大學生網路成癮之可能潛在變項，將可對於大學生網路成癮的社會心理因素獲得更為全面性與更為深入的了解。

四、研究方法部分

本研究值基於過去網路成癮研究大多針對相關文獻中所論及之心理特性進行相關研究，而未有一統整性的研究模式，因此嘗試採用結構方程模式建構大學生網路成癮之社會心理因素。然則，綜觀近幾年來國內外網路成癮之相關研究，可以發現皆清一色以量化研究法為主，且主要以大學生為研究對象(王澄華，2001；朱美慧，2000；周榮、周倩，1997；徐西森、連廷嘉，2001；陳淑惠，1999；游森期，2001；黃一玲，2002；楊佳幸，2001；蕭銘鈞，1998；韓佩凌，2000；Anderson, 1999；Hall & Parsons, 2001；Kandell, 1998；Morahan-Martin & Schumacher, 2000)，儼然已成為一龐大的大學生網路成癮研究資料庫，因此建議未來的研究者或可嘗試採用後設分析(meta-analysis)的方式，整合大學生網路成癮之相關研究成果，或許能夠對於網路成癮之成因及其影響，獲得一客觀清楚之結論。

貳、教育與輔導之相關建議

一、針對大學生網路使用者人口特性之建議

(一)多關懷男性大學生，以避免網路成癮之可能

本研究的研究發現指出，男性大學生相較於女性大學生來說，較具有網路成癮之可能性。國外相關研究亦指出，大學女生相較於大學男生而言，較為信任，也較願意與同儕溝通，較少與同儕疏遠，較能夠建立較為良好之人際關係，亦即女性大學生與同儕之間的社會支持互動關係較為良好(Lapsley, Rice & Fitzgerald, 1990)。除此之外，Moore(1987)在研究中亦指出，男性較之女性，在邁入成年的過程中，與父母之間的關係較容易產生問題，亦即男性大學生來自父母的社會支持關係較為不佳。因此，持續關懷男性大學生，給予其足夠的社會支持，使其建立與父母、同儕良好之社會支持關係，是防止男性大學生過度沈迷網路的重要工作。

二、針對大學生網路使用者網路使用行為之建議

(一)管制大學周邊之網路咖啡廳

本研究的研究發現指出，以網路咖啡廳作為上網主要採用形式之大學生，雖然所佔的比例不高，但其網路成癮之傾向相當高，可見網路咖啡廳的環境的確具有網路成癮的高度沈迷因子。因此，對於大學周邊的網路咖啡廳，政府當局應以海報、媒體等宣傳方式進行社會教育，以媒體宣導與社會教育的方式對於社會大眾與大學生宣導正確網路使用的觀念，並敦促網路咖啡廳業者應注意上網時數過長的人，予以通報衛生單位，以避免其過度疲勞而影響身心健康。

(二)適當的網路使用限制

目前我國的資訊建設是朝向一個更為完善的上網環境，無論是民營公司或是

校園學術網路都傾向於低價收費，無限時數的上網模式，這樣的結果雖然能夠刺激人民資訊素養的提高，但是我們仍然不能小看一個不設限的網路使用環境對於青少年或是大學生的影響。本研究的研究發現顯示出寬頻上網較之其他上網模式而言，其網路成癮性頗為強烈，即是因為其具有無限使用的特色。適當的提供與限制網路使用量，例如限制上網的時間、或是下載檔案的容量，是家庭、學校電算中心、宿舍網路管理者可以採行的限制措施，以保護青少年與大學生在網路使用上不至成癮。

(三)限制網路成癮高危險族群使用部分網路功能

本研究的研究發現指出，尋求刺激(色情、賭博)、網路遊戲、使用聊天室 ICQ/MSN 與使用 BBS 為網路成癮性較高的四種網路使用動機。游森期(2001)曾經建議輔導人員應該幫助網路成癮高危險群找到自己所屬的網路成癮類型，並且禁止網路成癮高危險群使用對於自己成癮性較高的網路使用項目。以本研究的結果來說，本研究的研究參與者可能便存在著尋求刺激網路成癮者、網路遊戲網路成癮者、聊天室 ICQ/MSN 網路成癮者與 BBS 網路成癮者。事實上，輔導人員可以透過中文網路成癮量表進行網路成癮高危險群的篩選，再經由自陳量表對於特定網路使用項目的使用時間進行界定，便能夠區分出網路成癮高危險群的網路使用偏好，例如：甲生若具有網路成癮高危險群的傾向，且其使用 BBS 的時間顯著高於一般網路使用者，輔導人員便可以透過對於甲生 BBS 使用時間的控制，來減少其對於網路的依賴。

三、針對家庭與學校教育之建議

(一)家庭支持的重要性

本研究的研究結果指出，社會支持是網路成癮預防的重要因素，而親子關係便是社會支持的最重要來源。相關學者專家指出，家庭關係依舊是青少年在大學生活中適應與自信的安全基礎(Kenny, 1987; Lapsley、Rice & Fitzgerald,

1990)，因此，家庭自然是網路成癮預防的重要社會支持。盧麗卉(2002)的研究即指出，親子互動關係「聚頻心繫」的子女，較不易產生網路成癮，反之，親子關係「聚頻心離」或是「聚疏心離」的子女較容易產生網路成癮之傾向。父母平時應多關心自己的子女，給予其愛與隸屬需求之滿足，避免以電玩、電視、網路等聲光娛樂作為疼愛子女的工具。國外學者 Suler(1999b)也提出了類似看法，認為將網路成癮者“拉回真實的世界”，協助他們找到真實世界中的興趣，並且試著多多與網路成癮者溝通其較有興趣的話題，是能夠幫助網路成癮者減緩網路成癮的方法之一。

(二)學校教育的重要性

真實世界的社交圈，即本研究中所強調的社會支持，亦即人際網絡關係中的強連結，對於青少年與大學生網路成癮輔導來說是十分重要的。然而，應當要如何擴展大學生人際網絡關係的強連結呢？學校教育在此扮演了重要角色，學校應當鼓勵大學生參與社團活動，以擴展其社交管道，加強與同儕之間的社會支持關係。開設生涯規劃與認識自我相關課程，以幫助其提高大學生活適應。定期舉辦體育競賽、戶外活動，以幫助大學生走出戶外，強身健體，培養個人興趣。學校心理諮商輔導中心更可利用「中文網路成癮量表」，篩檢出網路成癮高危險傾向之大學生，提供個別輔導，並教導正確的網路使用觀念，特別是使用高度網路成癮可能性的網路使用功能，如：網路遊戲、網路色情、網路賭博、聊天室/ICQ/MSN與BBS。除此之外，師長們平時的宣導、關愛與社會支持，是幫助大學生真實人際互動、獲得社會支持，面對生活壓力，達成生活適應的重要支柱。

參考文獻

一、中文部分

- 王文科(2001)。教育研究法。台北，五南。
- 王文琪(1994)。國中生學習困難、學習壓力、社會支持與生活適應的關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。(未出版)
- 王以仁、林淑玲、駱芳美(1999)。心理衛生與適應。台北：心理。
- 王保進(2002)。視窗版 SPSS 與行為科學研究(第二版)。台北：心理。
- 王郁文(2001)。大學生網際網路使用行為、性別、社會焦慮與網路諮商意願、生活適應問題接受網路諮商意願之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。(未出版)
- 王澄華(2001)。人格特質與網路人際互動對網路成癮的影響。私立輔仁大學心理學研究所碩士論文。(未出版)
- 王鐘和、李勤川、陽琪編譯(1984)。適應與心理衛生。台北：大洋。
- 交通大學校園網路策進會(1995)。Internet：無限拓展你的視野。台北：松崗。
- 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。大業大學資訊管理研究所碩士論文。(未出版)
- 行政院主計處(2002)。我國通信設備及網際網路發展概況。
- 吳明隆(2000)。SPSS 統計應用實務。台北：松崗。
- 吳靜吉(1985)。害羞、寂寞、愛。台北：遠流。
- 李坤崇、韓楷聖、邱麒忠、林幸台(1987)。大學生生活量表之編製。測驗與輔導，82，1561-1564。
- 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。台北。
- 林天德(1993)。變態心理學。台北：心理。

- 林宛諭、張明慧(2002, 10月19日)。連續上網 32 小時 男子在網咖猝死。聯合新聞網,【Online Available】 at <http://tw.news.yahoo.com/2002/10/19/society/udn/3599632.html>。
- 施香如(1998)。中學生父母對子女網路沈迷現象之態度與行為研究。國家科學委員會專題研究計畫。
- 洪秋月(1987)。單親婦女的支持系統與生活適應之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文。(未出版)
- 徐西森、連廷嘉(2001)。大專學生網路沈迷行為及其徑路模式之驗證研究。中華輔導學報, 10, 119-149。
- 張治遙(1989)。大學生內外控信念、社會支持與學習倦怠的相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。(未出版)
- 張春興(1999)。教育心理學~三化取向的理論與實踐。台北:東華。
- 張春興(2001)。現代心理學。台北:東華。
- 教育部(2003)。92 年度施政計畫。【Online Available】 at <http://www.edu.tw/>
- 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。國立台灣大學心理研究所碩士論文。(未出版)
- 陳正昌、程炳林(1998)。SPSS、SAS、BMDP 統計軟體在多變量統計上的應用(第二版)。台北:五南。
- 陳淑芬(1993)。升大學補習班重考生壓力源、社會支持與生活適應之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文。(未出版)
- 陳淑惠(1999)。我國學生電腦網路沈迷現象之整合研究—子計畫一:網路沈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(2000)。青少年與電子網路。社會變遷與新世代文化研討會論文集, 頁 87-96。
- 陳淑惠(2003)。探問網際網路中的青少年:兼談青少年網路成癮的可能機制。論文發表於柯志恩(主持人), 青少年網路成癮行為探討。淡江大學教育心理與

- 諮商研究所主辦之「輔導人員對青少年網路成癮行為之挑戰與因應」研討會，台北。
- 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。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。(未出版)
- 游森期(2002)。青少年網路成癮之成因探討。學生輔導，83，109-118。
- 黃一玲(2002)。影響大學生網路成癮的相關因素研究。長庚大學護理學研究所碩士論文。(未出版)
- 黃芳銘(2002)。結構方程模式理論與應用。台北：五南。
- 黃厚銘(1998)。導讀。載於譚天、吳佳真(譯)，虛擬化身：網路世代的身分認同(頁1-9)。台北：遠流。
- 黃國光(2000)。SPSS 與統計原理剖析。台北：松崗。
- 黃登榆(1997)。網路色情現象初探：從閱聽人的角度談起。第二屆資訊科技與社會轉型研討會。【Online Available】 at <http://140.109.196.10/pages/seminar/infotec2/info2-13.htm>
- 楊佳幸(2001)。高雄區大學生網路使用行為、網路心理需求與網路沈迷關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。(未出版)
- 楊蘊哲、梁朝雲(2001)。網路成癮及其研究需求。視聽教育雙月刊，43(3)，2-12。
- 劉蓮儀(1992)。男性犯罪青少年之刺激尋求、社會支持與偏差行為關係之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文。(未出版)
- 蔡秀玲(1997)。大學男女學生依附關係、個體化與適應之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。(未出版)
- 蔡姿娟(1998)。國中生社會支持、生活適應與寂寞感之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。(未出版)
- 蔡珮(1994)。電子佈告欄使用行為與社會臨場感研究—以台大計中 BBS 站為例。國立交通大學傳播科技研究所碩士論文。(未出版)
- 蔡繁燈、黃建隆(1995)。輕輕鬆鬆進入 Internet。台北：第三波。

- 盧麗卉(2002)。台北地區高中職學生網路成癮行為及其相關背景因素之探討。國立政治大學教育研究所碩士論文。(未出版)
- 蕃薯藤全球資訊網(1999)。第四次台灣網際網路使用調查。【Online Available】
at <http://survey.yam.com/survey1999/index.html>
- 蕃薯藤全球資訊網(2000)。第五次台灣網際網路使用調查。【Online Available】
at <http://survey.yam.com/survey2000/index.html>
- 蕃薯藤全球資訊網(2001)。第六次台灣網際網路使用調查。【Online Available】
at <http://survey.yam.com/survey2001/index.html>
- 蕃薯藤全球資訊網(2002)。第七次台灣網際網路使用調查。【Online Available】
at <http://survey.yam.com/survey2002/index.html>
- 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)
- 韓佩凌(2000)。台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沈迷現象之影響。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。(未出版)

二、英文部分

- Anderson, K. E. (1999). *Internet use among college student: An exploratory study*. 【Online Available】 at <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.htm>
- Arbuckle, J. L. & Wothke, W. (1999). *Amos 4.0 user's guide*. Chicago, IL: SmallWaters Corporation.
- Arkoff, A. (1976). *Adjustment and mental health*. University of Hawaii.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of*

- Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Bagozzi, R. P. & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Academic of Marketing Science*, 16, 76-94.
- Baker, R. W. & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Blain, M. D., Thompson, J. M., & Whiffen, V. E. (1993). Attachment and perceived social support in late adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 8(2), 226-241.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.
- Bootzin, R. R. & Acocella, J. R. (1988). *Abnormal Psychology Current Perspectives Internal Edition* (5th ed). New York: McGraw-Hill.
- Booth, B. M. & Russell, D. W. & Soucek, S. Laughlin, P. R. (1991). Social Support and Outcome of Alcoholism Treatment: An Exploratory Analysis. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 18(1), 87-101.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bratter, T. E. & Forrest, G. G. (1985). *Alcoholism and substance abuse: Strategies for clinical intervention*. New York: Free Press.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Busch, T. (1995). Gender difference in self-efficacy and attitudes toward

- computers. *Journal of Educational Computing Research*, 12, 147–158.
- Charles, C.M. (1998). *Introduction to educational research*. (3rd ed.) New York: Longman.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300–314.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the internet: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 181–187.
- Cooper, A., McLoughlin, I. P. & Campbell, K. M. (2000). Sexuality in cyberspace: Update for the 21st century. *CyberPsychology and Behavior*, 3(4), 521–536.
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). Internet behavior and addiction. **【Online Available】** at <http://www.ifap.bepi.ethz.ch/~egger/ibq/res.htm>.
- Goldberg, I. (1996). *Internet Addiction Disorder*. **【Online Available】** at http://www.physics.wisc.edu/~shalizi/internet_addiction_criteria.html.
- Goldberg, S. (2000). *Attachment and development*. New York: Oxford University Press.
- Greenfield, D. N. (2000). *The net effect: Internet addiction and compulsive internet use*. **【Online Available】** at <http://www.virtual-addictin.com/>.
- Griffiths, M. (2001). Sex on the internet: Observations and implications for internet sex addiction. *The Journal of Sex Research*, 38, 333–342.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J.

- Gackenbach(ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Griffiths, M. (1996). Gambling on the internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 471-473.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th edition). Prentice Hall International: UK.
- Hall A. S. & Parsons J. (2001). Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hatterer, L. J. (1994). *Addictive Process. Encyclopedia of Psychology*. NY: Longman.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- Jöreskog, K. G. (1993). Testing structural equation models. In K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 294-316). CA: Sage.
- Jöreskog, K. G. & Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural equation modeling with the simplis command language*. CH: Scientific Software, Inc.
- Jöreskog, K. G. & Sörbom, D. (1996). *Lisrel 8: Users' s reference guide*. CH: Scientific Software, Inc.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
- Kaplan, P. S. & Stein, J. (1984). *Psychology of Adjustment*. Belmont,

CA:Wadsworth.

Kenny, M. E. (1987). The extent and function of parental attachment among first-year college students. *Journal of Youth and Adolescence*, *16*, 17-27.

King, S. A. (1996). *Is the internet addictive, or are addicts using the internet?* 【Online Available】 at <http://www.concentric.net/~Astorm/iad.html>

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.

Lapsley, D. K., Rice, K. G. & Fitzgerald, D. P. (1990). Adolescent attachment, identity, and adjustment to college: Implications for the continuity of adaptation hypothesis. *Journal of Counseling & Development*, *68*, 561-565.

Lin, Nan & Dean, A. & Ensel, W. (1986). *Social Support, Life Events, and Depression*. NY: Academic Press.

Moore, D. (1987). Parent-adolescent separations: The construction of adulthood by late adolescents. *Developmental Psychology*, *23*, 298-307.

Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (1997). *Incidence and correlates of pathological internet use*. Poster presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 15, 1997. Chicago, IL.

Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human*

Behavior, 16, 13-29.

Oyabu, N. & Garland, T. N. (1985). *An investigation of the impact of social support on the outcome of an alcoholism treatment program.* 【Online Available】 at

<http://search.epnet.com/direct.asp?an=85S17045&db=socio&tg=AN>

Parks, M. R. & Floyd, K. (1996). Making friends in cyberspace. *Journal of Communication, 46, 80-97.*

Rasmussen, S. (2000). *Addiction treatment: Theory and practice.* New York: Sage.

Robbins, S. B., Lese, K. P. & Herrick, S. M. (1993). Interactions between goal instability and social support on college freshman adjustment. *Journal of Counseling and Development, 71, 343-348.*

Rudolf, H. M. (1976). *Human Adaptation.* Lexington: D. C. Heath and Company.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44(1), 127-139.*

Schilit, R., Clark, W. M. & Shallenberger E. A. (1988). Social Supports and Lesbian Alcoholics. *Journal of Women & Social Work, 3(2), 27-41.*

Shaffer, H. J. (1996). Understanding the means and Objects of Addiction: Technology, the Internet and Gambling. *Journal of Gambling Studies, 12(4), 461-469.*

Shumaker, S. A. & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues, 40(4), 11-36.*

Shotton, M. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency.* Basingstoke, UK: Taylor & Francis.

Slevin, J. (2000/2002). The internet and society.

王樂成、林祐聖、葉欣怡 (譯)。網際網路與社會。台北：弘智。

- Storm, A. K. (1996). *Is the internet addictive, or are addicts using the internet?* 【Online Available】 at <http://www.concentric.net/~astorm/iad.html>.
- Suler, J. (1996). *Cyberspace Romances*. 【Online Available】 at <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/bvinterview.html>.
- Suler, J. (1998). *Computer and Cyberspace Addiction*. 【Online Available】 at <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>.
- Suler, J. (1999a). *Cyberspace as Psychological Space*. 【Online Available】 at <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/psychspace.html>.
- Suler, J. (1999b). *Computer and Cyberspace Addiction*. 【Online Available】 at <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>.
- Suler, J. (2002). *The Online Disinhibition Effect*. 【Online Available】 at <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/disinhibit.html>.
- Taylor, S., Peplau, L. & Sears, D. (1997/2003). *Social psychology*. 張滿玲(譯)。社會心理學。台北：雙葉書廊。
- Thoiet, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Counseling and Clinnical Psychology*, 54, 416-423.
- Tolsdorf, C. C. (1976). Social networks, support, and coping: An exploratory study. *Family Process*, 15(4), 407-417.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: Identity in the age of the internet*. New York: Simon & Schuster.
- Weisinger, H. D. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Wild, G. C. & Benzel, E. C. (1994). *Essentials of neurochemistry*. London, England: Jones and Bartlett Publishers, Inc.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical

- disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1 (3), 237-244, 【Online Available】 at <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.html>.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998a). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998b). *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association. April, 1998.
- Young, K. S. (2001). *Surfing not studying: dealing with internet addiction on campus*, 【Online Available】 at http://www.netaddiction.com/articles/surfing_not_studying.htm.
- Zimbardo, P. G. (1992). *Psychology and life* (3rd ed.). New York: Harper Collins Publishers.

附錄一 量表編製訪談摘要

大學生網路使用情形與生活情形調查問卷之訪談

一、訪談地點：東海大學鄰近之網路咖啡廳

二、訪談對象：東海大學二年級學生，簡稱 **A**
東海大學四年級學生，簡稱 **B**

三、作答時間：A：27分鐘，B：23分鐘

四、答題狀況：A：無漏答，B：無漏答

五、訪談問題與回應之摘要

(一)你覺得題目是否簡單易懂？

受訪者	回應內容
A	大學生活量表太多，不太容易懂，會搞混。其他部分則簡單明瞭。
B	大學生活量表難懂，題目太多，複雜。

(二)你覺得問卷印刷品質如何？字型大小是否恰當？

受訪者	回應內容
A	字的大小剛剛好，SSQ 的數字可以改為描述。
B	字型大小尚可。

(三)你覺得問卷的長度是否適當？

受訪者	回應內容
A	是還好，不過大學生活量表題數太多，不容易讓人填答，至於其他部分填答的速度倒是很快。
B	太多。

(四)假如沒有獎賞，你是否願意填答？

受訪者	回應內容
A	我還是會填答。
B	假如是同學或老師發的，我就會想填答。此外，我認為獎品可以提高填答率。

大學生網路使用與生活情形之調查問卷

各位同學，你們好：

非常誠摯地邀請您填寫此問卷，我的研究主題是關於大學生的網路使用情形，以及生活適應情形，您所提供的資料對於本研究有很大的參考價值。本問卷採取匿名填答的方式，所得資料僅供統計分析之用，請您放心並據實逐題填答。非常謝謝您的參與，祝您身體健康、學業進步！

東海大學教育研究所
指導教授：陳世佳 博士
研究生：楊正誠 敬上

第一部份：基本資料（請依您實際狀況，在適當的“□”打“√”）

一、性別：

1男 2女

二、年級：

1一年級 2二年級 3三年級

4四年級 5四年級以上

三、就讀科系：_____（請說明）

四、這半年以來到現在，您是否有使用電腦網路？

1是 2否

五、您平常上網主要採用的形式是？（單選）

1自己的電腦（寬頻撥接） 2自己的電腦（傳統數據機撥接）

3利用網路咖啡廳 4宿舍的網路

5學校電算中心 6其他_____

六、您平均每週花多少時間上網？

17小時以下 28—14小時 315—21小時

422—28小時 528—35小時 635小時以上

七、請問您使用網路的主要動機為何？（單選）

1查找資料

2收發電子郵件

3上聊天室/ICQ

4使用 BBS

5玩網路遊戲

6尋求刺激(色情、賭博)

7買賣東西

8其他_____（請說明）

第二部份：網路使用情形

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中描述一致。請您依照自己的看法來圈選。由 1 至 6，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越符合。

題 題	非 常 符 合	相 當 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
號 項					
1. 曾不止一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上……	1	2	3	4	5 6
2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服……	1	2	3	4	5 6
3. 我發現自己上網的時間越來越長……	1	2	3	4	5 6
4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安……	1	2	3	4	5 6
5. 不管再累，上網時總覺得很有精神……	1	2	3	4	5 6
6. 其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待 很久不下來……	1	2	3	4	5 6
7. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未 減少上網……	1	2	3	4	5 6
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時……	1	2	3	4	5 6
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增 加許多……	1	2	3	4	5 6
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落……	1	2	3	4	5 6
11. 我不能控制自己上網的衝動……	1	2	3	4	5 6
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動……	1	2	3	4	5 6
13. 我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適……	1	2	3	4	5 6
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網……	1	2	3	4	5 6
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響……	1	2	3	4	5 6
16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過 什麼……	1	2	3	4	5 6
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了……	1	2	3	4	5 6
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了……	1	2	3	4	5 6
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次 上網看看……	1	2	3	4	5 6
20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言……	1	2	3	4	5 6
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響……	1	2	3	4	5 6
22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到……	1	2	3	4	5 6
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網……	1	2	3	4	5 6
24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足……	1	2	3	4	5 6
25. 我曾因為上網而沒有按時進食……	1	2	3	4	5 6
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟……	1	2	3	4	5 6

第三部份：大學生活情形

下面是一些有關您在大學生活情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中描述一致。請您依照自己的看法來圈選。由 1 至 6，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越符合。

題 號	題 項	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
1.	進大學我感到後悔.....	1	2	3	4	5 6
2.	我希望我是其他學校的學生而不是本校的學生.....	1	2	3	4	5 6
3.	我對現在就讀的學系感到滿意.....	1	2	3	4	5 6
4.	最近我有重考的念頭.....	1	2	3	4	5 6
5.	最近我打算要轉系.....	1	2	3	4	5 6
6.	我不曾懷疑大學學位的價值.....	1	2	3	4	5 6
7.	我對本校沒有歸屬感.....	1	2	3	4	5 6
8.	我對大學四年的生活有積極的規劃.....	1	2	3	4	5 6
9.	我對本系畢業後就業情形感到樂觀.....	1	2	3	4	5 6
10.	我對本系畢業後能從事的工作感到興趣.....	1	2	3	4	5 6
11.	我懷疑大學教育對未來就業能有幫助.....	1	2	3	4	5 6
12.	我覺得學校的榮譽、成果，就是我的榮譽.....	1	2	3	4	5 6
13.	我對本校未來的挑戰，充滿著信心.....	1	2	3	4	5 6
14.	我讀書的目的是為了應付考試.....	1	2	3	4	5 6
15.	我對於學習只求及格就好了.....	1	2	3	4	5 6
16.	我遇到疑難時，我會認真追究到底.....	1	2	3	4	5 6
17.	我對學習常常只有五分鐘熱度.....	1	2	3	4	5 6
18.	我對老師指定的作業特別多或特別難， 會感到氣餒草率了事.....	1	2	3	4	5 6
19.	我不會因參與許多社團而疏忽了功課.....	1	2	3	4	5 6
20.	我願意花許多時間來綜合所學的東西.....	1	2	3	4	5 6
21.	我會在所修的課程中，努力發展真正的興趣.....	1	2	3	4	5 6
22.	我常在上課時胡思亂想.....	1	2	3	4	5 6
23.	我習慣抄襲別人做好的作業.....	1	2	3	4	5 6
24.	我有擬定讀書計畫表的習慣.....	1	2	3	4	5 6

題 題	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
號 項						
25. 我常會一面看書，一面吃東西.....	1	2	3	4	5	6
26. 上課時，我能記下老師講的要點.....	1	2	3	4	5	6
27. 我喜歡從不同的角度，來探討問題.....	1	2	3	4	5	6
28. 我都到了考試前才溫習所有的功課.....	1	2	3	4	5	6
29. 上課時，我敢發問.....	1	2	3	4	5	6
30. 我會省略掉課本上的圖表而不看.....	1	2	3	4	5	6
31. 凡是考試，都會使我感到緊張.....	1	2	3	4	5	6
32. 考完試交卷前，我會再一次檢核答案.....	1	2	3	4	5	6
33. 我的學習毫無目標和計畫.....	1	2	3	4	5	6
34. 我會將資料作有系統的保存與整理.....	1	2	3	4	5	6
35. 遇到疑難時，我會去請教別人.....	1	2	3	4	5	6
36. 我會在課前預習老師所指定的教材.....	1	2	3	4	5	6
37. 我覺得現在所修的課程，對我沒有價值.....	1	2	3	4	5	6
38. 我瞭解系上課程的結構.....	1	2	3	4	5	6
39. 除上課外，我很少跟老師有接觸.....	1	2	3	4	5	6
40. 最近我常跟不上老師的教學進度.....	1	2	3	4	5	6
41. 我對本系的課業，無法負荷.....	1	2	3	4	5	6
42. 我對大部分教師的教學內容感到滿意.....	1	2	3	4	5	6
43. 我對大部分教師的教學方法感到滿意.....	1	2	3	4	5	6
44. 圖書館、閱覽室，顯得十分吵雜.....	1	2	3	4	5	6
45. 我時常能在本校圖書館找到所需資料.....	1	2	3	4	5	6
46. 我對系上的設備相當滿意.....	1	2	3	4	5	6
47. 學校缺乏讓學生活動的場所.....	1	2	3	4	5	6
48. 我很滿意目前的學習環境.....	1	2	3	4	5	6
49. 我對學校的讀書風氣感到滿意.....	1	2	3	4	5	6
50. 我覺得本校所在地顯得幽雅寧靜.....	1	2	3	4	5	6
51. 我擔心自己的行為，無法達到家人的期望.....	1	2	3	4	5	6
52. 我常常擔心家裡會出事.....	1	2	3	4	5	6
53. 我覺得我的父母很關心我.....	1	2	3	4	5	6

題 題	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
號 項						
54. 我常常和家人爭吵.....	1	2	3	4	5	6
55. 我的宿舍生活過得很愉快.....	1	2	3	4	5	6
56. 我與兄弟姊妹的感情很融洽.....	1	2	3	4	5	6
57. 我樂於與朋友談論我的家庭.....	1	2	3	4	5	6
58. 我對家裡的氣氛很難忍受.....	1	2	3	4	5	6
59. 我不滿宿舍的規定帶給我許多的困擾.....	1	2	3	4	5	6
60. 我喜歡學校餐廳的伙食.....	1	2	3	4	5	6
61. 我能妥善支配金錢.....	1	2	3	4	5	6
62. 我經常收支不平衡.....	1	2	3	4	5	6
63. 經濟來源不足，令我感到困擾.....	1	2	3	4	5	6
64. 在經濟上，我需要依賴他人協助.....	1	2	3	4	5	6
65. 最近我的胃口不太好.....	1	2	3	4	5	6
66. 我很容易疲倦.....	1	2	3	4	5	6
67. 我很滿意自己的外表.....	1	2	3	4	5	6
68. 我經常覺得精力充沛.....	1	2	3	4	5	6
69. 最近，我時常有頭痛的現象.....	1	2	3	4	5	6
70. 我經常因失眠而感到苦惱.....	1	2	3	4	5	6
71. 我沒有生理缺陷的困擾.....	1	2	3	4	5	6
72. 我常覺得自己處處不如人.....	1	2	3	4	5	6
73. 我常受別人影響而失去信心.....	1	2	3	4	5	6
74. 有時候，我很不瞭解自己.....	1	2	3	4	5	6
75. 我遇到困難，心情就會很沮喪.....	1	2	3	4	5	6
76. 我的煩惱無人可傾訴.....	1	2	3	4	5	6
77. 最近我很容易生氣.....	1	2	3	4	5	6
78. 我常擔心失敗.....	1	2	3	4	5	6
79. 我常對做過的事，感到後悔.....	1	2	3	4	5	6
80. 我會擔心自己的意見不被接納.....	1	2	3	4	5	6
81. 和別人說話時，我常會主動開口.....	1	2	3	4	5	6
82. 我會冒險求助一個可能會拒絕我的人.....	1	2	3	4	5	6

題 題	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
83. 我在社交場合發言後，久久不能恢復平靜的心情……	1	2	3	4	5	6
84. 我常怕被團體所排擠……	1	2	3	4	5	6
85. 我很容易和別人打成一片……	1	2	3	4	5	6
86. 我能很委婉的拒絕別人……	1	2	3	4	5	6
87. 我很難接納別人的看法……	1	2	3	4	5	6
88. 我常能把握認識新朋友的機會……	1	2	3	4	5	6
89. 我常會稱讚別人的優點……	1	2	3	4	5	6
90. 我參加社團活動不會有顧此失彼的感覺……	1	2	3	4	5	6
91. 我喜歡參加社團活動……	1	2	3	4	5	6
92. 我在社團裡學會許多辦事經驗……	1	2	3	4	5	6
93. 我在社團中交到許多好朋友……	1	2	3	4	5	6
94. 參加社團讓我學會許多社交禮儀……	1	2	3	4	5	6
95. 我覺得與異性交往並不難……	1	2	3	4	5	6
96. 我擔心結交異性朋友會影響學業……	1	2	3	4	5	6
97. 與異性約會，我有很多顧忌……	1	2	3	4	5	6
98. 我喜歡參加有異性在場的活動……	1	2	3	4	5	6
99. 我與異性交往時，不知如何表現才得體……	1	2	3	4	5	6
100. 我對異性交往存著許多幻想……	1	2	3	4	5	6

第四部分：生活支持情形

下面的問題是想知道在您的環境中，誰會幫助您或支持您。

每一個問題都有甲乙二部分，每一題都有一個特別的情境。

在甲部分請圈選出可以幫助您的人數，最多不超過九人（超過九人以九人計）。

在乙部分請圈選出一個適當的數字，來代表您對所有的支持之滿意程度。

例題：

			有		
很	不	不	不	有	很
滿	滿	滿	滿	滿	滿
意	意	意	意	意	意

如果您有一些話不便對別人說，因為說出來可能給您帶來麻煩，但有幾個人是您可以相信他（她）的？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

說明：

- 1 表示有「三個人」是您可以相信的，而您對所有這些人所提供的該項支持，您個人主觀的滿意程度是「有點滿意」
- 2 如果沒有人可以支持您，就在甲部分圈選「0」，但仍在乙部分圈選您的滿意程度。
- 3 支持您的人可以是您的家人、親戚、師長、同學、朋友...，不拘與您的關係為何，都包括在內。

請依據上述的說明，進行以下問卷的填答：

			有		
很	不	不	不	有	很
滿	滿	滿	滿	滿	滿
意	意	意	意	意	意

(1)當你需要說話的時候，你可以真正的指望誰來傾聽你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(2)如果你有一個好朋友侮辱你，而且告訴你，他（她）

不要再見到你的時候，你可以真正的指望誰來幫助你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

有
 很 不 滿 意 不 滿 意 有 點 滿 意 很 滿 意

(3)你覺得你在那些人的生命中佔著重要的份量？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(4)當你面對危機需要別人幫助你，而幫助你的人需要不惜一切，你可以真正指望誰來幫助你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(5)有誰你可以坦承的跟他談話，而不必顧忌你所說的？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(6)誰幫助你讓你覺得你對別人有一些積極的貢獻？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(7)在壓力下，你真正可以指望誰來分散你的注意力，暫時忘卻煩惱？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(8)當你需要幫助的時候，有哪些人你真正覺得是可以信賴的？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(9)假如你剛剛被退學，你真正可以指望誰來幫助你想辦法？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(10)你覺得什麼人真正的欣賞你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

有
 很 不 不 不 有 很
 不 滿 滿 滿 點 滿
 滿 意 意 意 意 意
 意 意 意 意 意

(11)你真正可以指望誰來給你有用的建議，以幫助你避免犯錯？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(12)假設你發生嚴重的車禍而住院，你覺得有什麼人會伸出援手？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(13)假設你的家庭發生變故，你覺得誰會伸出援手？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(14)誰能完全的接納你，包容你最大的優點和缺點？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(15)不管發生什麼事，你真正可以指望誰來關懷你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(16)當你在某些方面需要改進的時候，你真正可以指望誰深思熟慮的告訴你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(17)當你的情緒陷落低潮時候，你真正可以指望誰來幫助你，讓你覺得好些？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

有
 點
 有
 點
 很
 滿
 意
 很
 不
 滿
 意
 不
 滿
 意
 不
 滿
 意
 很
 不
 滿
 意
 很
 滿
 意

(18)你覺得誰真正深深的愛你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(19)當你非常心亂的時候，你可以指望誰來安撫你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(20)你真正可以指望誰來支持你所做的重要決定？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

問卷填答完畢，請您再檢查一遍是否有漏答

非常感謝您的幫忙參與，祝您事事順心！

大學生網路使用與生活情形之調查問卷

各位同學，你們好：

非常誠摯地邀請您填寫此問卷，我的研究主題是大學生的網路使用情形以及生活情形的關係，您所提供的資料對於本研究有很大的參考價值。本問卷採取匿名填答的方式，所得資料僅供統計分析之用，請您放心並據實逐題填答。非常謝謝您的參與，祝您身體健康、學業進步！

東海大學教育研究所
指導教授：陳世佳 博士
研究生：楊正誠 敬上

第一部份：基本資料（請依您實際狀況，在適當的“□”打「√」）

一、性別：

1男 2女

二、年級：

1一年級 2二年級 3三年級

4四年級 5四年級以上

三、這半年以來到現在，您是否有使用電腦網路？

1是 2否

四、您平常上網主要採用的形式是？（單選）

1自己的電腦（寬頻撥接） 2自己的電腦（傳統數據機撥接）

3利用網路咖啡廳 4宿舍的網路

5學校電算中心 6其他_____

五、您平均每週花多少時間上網？

17小時以下 28—14小時 315—21小時

422—28小時 529—35小時 636小時以上

六、請問您使用網路的主要動機為何？（單選）

1查找資料

2收發電子郵件

3上聊天室/ICQ/MSN

4使用 BBS

5玩網路遊戲

6尋求刺激(色情、賭博)

7其他_____（請說明）

第二部份：網路使用情形

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中描述一致。請您依照自己的看法來圈選。由 1 至 6，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越符合。

題 題	非 常 符 合	相 當 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
號 項					
1. 曾不止一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上……	1	2	3	4	5 6
2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服……	1	2	3	4	5 6
3. 我發現自己上網的時間越來越長……	1	2	3	4	5 6
4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安……	1	2	3	4	5 6
5. 不管再累，上網時總覺得很有精神……	1	2	3	4	5 6
6. 其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待 很久不下來……	1	2	3	4	5 6
7. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未 減少上網……	1	2	3	4	5 6
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時……	1	2	3	4	5 6
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增 加許多……	1	2	3	4	5 6
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落……	1	2	3	4	5 6
11. 我不能控制自己上網的衝動……	1	2	3	4	5 6
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動……	1	2	3	4	5 6
13. 我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適……	1	2	3	4	5 6
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網……	1	2	3	4	5 6
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響……	1	2	3	4	5 6
16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過 什麼……	1	2	3	4	5 6
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了……	1	2	3	4	5 6
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了……	1	2	3	4	5 6
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次 上網看看……	1	2	3	4	5 6
20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言……	1	2	3	4	5 6
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響……	1	2	3	4	5 6
22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到……	1	2	3	4	5 6
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網……	1	2	3	4	5 6
24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足……	1	2	3	4	5 6
25. 我曾因為上網而沒有按時進食……	1	2	3	4	5 6
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟……	1	2	3	4	5 6

第三部份：大學生活情形

下面是一些有關您在大學生活情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中描述一致。請您依照自己的看法來圈選。由 1 至 6，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越符合。

題 號	題 項	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
1.	進大學我感到後悔.....	1	2	3	4	5	6
2.	我希望我是其他學校的學生而不是本校的學生.....	1	2	3	4	5	6
3.	我對現在就讀的學系感到滿意.....	1	2	3	4	5	6
4.	最近我有重考的念頭.....	1	2	3	4	5	6
5.	最近我打算要轉系.....	1	2	3	4	5	6
6.	我不曾懷疑大學學位的價值.....	1	2	3	4	5	6
7.	我對本校沒有歸屬感.....	1	2	3	4	5	6
8.	我對大學四年的生活有積極的規劃.....	1	2	3	4	5	6
9.	我對本系畢業後就業情形感到樂觀.....	1	2	3	4	5	6
10.	我對本系畢業後能從事的工作感到興趣.....	1	2	3	4	5	6
11.	我懷疑大學教育對未來就業能有幫助.....	1	2	3	4	5	6
12.	我覺得學校的榮譽、成果，就是我的榮譽.....	1	2	3	4	5	6
13.	我對本校未來的挑戰，充滿著信心.....	1	2	3	4	5	6
14.	我讀書的目的是為了應付考試.....	1	2	3	4	5	6
15.	我對於學習只求及格就好了.....	1	2	3	4	5	6
16.	我遇到疑難時，我會認真追究到底.....	1	2	3	4	5	6
17.	我對學習常常只有五分鐘熱度.....	1	2	3	4	5	6
18.	我對老師指定的作業特別多或特別難， 會感到氣餒草率了事.....	1	2	3	4	5	6
19.	我願意花許多時間來綜合所學的東西.....	1	2	3	4	5	6
20.	我會在所修的課程中，努力發展真正的興趣.....	1	2	3	4	5	6
21.	我常在上課時胡思亂想.....	1	2	3	4	5	6
22.	上課時，我能記下老師講的要點.....	1	2	3	4	5	6
23.	我喜歡從不同的角度，來探討問題.....	1	2	3	4	5	6
24.	我都到了考試前才溫習所有的功課.....	1	2	3	4	5	6

題 題	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
號 項						
25. 上課時，我敢發問.....	1	2	3	4	5	6
26. 我會省略掉課本上的圖表而不看.....	1	2	3	4	5	6
27. 我的學習毫無目標和計畫.....	1	2	3	4	5	6
28. 我會將資料作有系統的保存與整理.....	1	2	3	4	5	6
29. 遇到疑難時，我會去請教別人.....	1	2	3	4	5	6
30. 我會在課前預習老師所指定的教材.....	1	2	3	4	5	6
31. 我覺得現在所修的課程，對我沒有價值.....	1	2	3	4	5	6
32. 我瞭解系上課程的結構.....	1	2	3	4	5	6
33. 除上課外，我很少跟老師有接觸.....	1	2	3	4	5	6
34. 最近我常跟不上老師的教學進度.....	1	2	3	4	5	6
35. 我對本系的課業，無法負荷.....	1	2	3	4	5	6
36. 我對大部分教師的教學內容感到滿意.....	1	2	3	4	5	6
37. 我對大部分教師的教學方法感到滿意.....	1	2	3	4	5	6
38. 圖書館、閱覽室，顯得十分吵雜.....	1	2	3	4	5	6
39. 我很滿意目前的學習環境.....	1	2	3	4	5	6
40. 我對學校的讀書風氣感到滿意.....	1	2	3	4	5	6
41. 我覺得本校所在地顯得幽雅寧靜.....	1	2	3	4	5	6
42. 我覺得我的父母很關心我.....	1	2	3	4	5	6
43. 我常常和家人爭吵.....	1	2	3	4	5	6
44. 我的宿舍生活過得很愉快.....	1	2	3	4	5	6
45. 我與兄弟姊妹的感情很融洽.....	1	2	3	4	5	6
46. 我樂於與朋友談論我的家庭.....	1	2	3	4	5	6
47. 我能妥善支配金錢.....	1	2	3	4	5	6
48. 經濟來源不足，令我感到困擾.....	1	2	3	4	5	6
49. 我很容易疲倦.....	1	2	3	4	5	6
50. 我很滿意自己的外表.....	1	2	3	4	5	6
51. 我經常覺得精力充沛.....	1	2	3	4	5	6
52. 我經常因失眠而感到苦惱.....	1	2	3	4	5	6
53. 我常覺得自己處處不如人.....	1	2	3	4	5	6

題 題	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
號 項						
54. 我常受別人影響而失去信心.....	1	2	3	4	5	6
55. 有時候，我很不瞭解自己.....	1	2	3	4	5	6
56. 我遇到困難，心情就會很沮喪.....	1	2	3	4	5	6
57. 我的煩惱無人可傾訴.....	1	2	3	4	5	6
58. 最近我很容易生氣.....	1	2	3	4	5	6
59. 我常擔心失敗.....	1	2	3	4	5	6
60. 我常對做過的事，感到後悔.....	1	2	3	4	5	6
61. 我會擔心自己的意見不被接納.....	1	2	3	4	5	6
62. 和別人說話時，我常會主動開口.....	1	2	3	4	5	6
63. 我會冒險求助一個可能會拒絕我的人.....	1	2	3	4	5	6
64. 我常怕被團體所排擠.....	1	2	3	4	5	6
65. 我很容易和別人打成一片.....	1	2	3	4	5	6
66. 我能很委婉的拒絕別人.....	1	2	3	4	5	6
67. 我很難接納別人的看法.....	1	2	3	4	5	6
68. 我常能把握認識新朋友的機會.....	1	2	3	4	5	6
69. 我常會稱讚別人的優點.....	1	2	3	4	5	6
70. 我參加社團活動不會有顧此失彼的感覺.....	1	2	3	4	5	6
71. 我喜歡參加社團活動.....	1	2	3	4	5	6
72. 我在社團裡學會許多辦事經驗.....	1	2	3	4	5	6
73. 我在社團中交到許多好朋友.....	1	2	3	4	5	6
74. 參加社團讓我學會許多社交禮儀.....	1	2	3	4	5	6
75. 我覺得與異性交往並不難.....	1	2	3	4	5	6
76. 我與異性交往時，不知如何表現才得體.....	1	2	3	4	5	6

第四部分：生活支持情形

下面問題是想知道在您的現實生活中(不包含網路情境)，誰會幫助您或支持您。每一個問題都有甲乙二部分，每一題都有一個特別的情境。在甲部分請圈選出可以幫助您的人數，最多不超過九人(超過九人以九人計)。在乙部分請圈選出一個適當的數字，來代表您對所有的支持之滿意程度。

例題：

			有		
很	不	不	不	點	很
滿	滿	滿	滿	滿	滿
意	意	意	意	意	意

如果您有一些話不便對別人說，因為說出來可能給您帶來麻煩，但有幾個人是您可以相信他(她)的？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 ③ 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 ④ 5 6

說明：

1. 表示有「三個人」是您可以相信的，而您對所有這些人所提供的該項支持，您個人主觀的滿意程度是「有點滿意」
2. 如果沒有人可以支持您，就在甲部分圈選「0」，但仍在乙部分圈選您的滿意程度。
3. 支持您的人可以是您的家人、親戚、師長、同學、朋友...，不拘與您的關係為何，都包括在內，但不包括未曾見面的網友。

請依據上述的說明，進行以下問卷的填答：

			有		
很	不	不	不	點	很
滿	滿	滿	滿	滿	滿
意	意	意	意	意	意

(1)當你需要說話的時候，你可以真正的指望誰來傾聽你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(2)如果你有一個好朋友侮辱你，而且告訴你，他(她)

不要再見到你的時候，你可以真正的指望誰來幫助你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

有
 很 不 不 有 很
 不 滿 滿 點 滿
 滿 意 意 意 意 意
 意 意 意 意 意

(3)你覺得你在那些人的生命中佔著重要的份量？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(4)當你面對危機需要別人幫助你，而幫助你的人需要不惜一切，你可以真正指望誰來幫助你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(5)有誰你可以坦承的跟他談話，而不必顧忌你所說的？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(6)誰幫助你讓你覺得你對別人有一些積極的貢獻？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(7)在壓力下，你真正可以指望誰來分散你的注意力，暫時忘卻煩惱？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(8)當你需要幫助的時候，有哪些人你真正覺得是可以信賴的？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(9)假如你剛剛被退學，你真正可以指望誰來幫助你想辦法？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(10)你覺得什麼人真正的欣賞你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

有
 很 不 不 不 有 很
 不 滿 滿 滿 點 滿
 滿 意 意 意 意 意
 意 意 意 意 意

(11)你真正可以指望誰來給你有用的建議，以幫助你避免犯錯？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(12)假設你發生嚴重的車禍而住院，你覺得有什麼人會伸出援手？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(13)假設你的家庭發生變故，你覺得誰會伸出援手？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(14)誰能完全的接納你，包容你最大的優點和缺點？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(15)不管發生什麼事，你真正可以指望誰來關懷你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(16)當你在某些方面需要改進的時候，你真正可以指望誰深思熟慮的告訴你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(17)當你的情緒陷落低潮的時候，你真正可以指望誰來幫助你，讓你覺得好些？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

有
 點
 有
 點
 很
 滿
 意
 很
 不
 滿
 意
 不
 滿
 意
 不
 滿
 意
 很
 不
 滿
 意
 很
 滿
 意

(18)你覺得誰真正深深的愛你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(19)當你非常心亂的時候，你可以指望誰來安撫你？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

(20)你真正可以指望誰來支持你所做的重要決定？

甲、可以支持您的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、您的滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

問卷填答完畢，請您再檢查一遍是否有漏答

非常感謝您的幫忙參與，祝您事事順心！

附錄四 研究者去函陳淑惠博士

陳淑惠老師您好：

我是東海大學教育研究所碩士班二年級的學生，目前正在進行碩士論文的研究。論文的題目是『大學生網路成癮、社會支持與生活適應之相關研究』。在閱讀過陳淑惠老師所撰寫的文章，1999所發表的『我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病理之初探』，覺得您所編制的中文網路成癮量表內容嚴謹，信效度良好，實為一個相當優秀的測量工具。因此想要詢問您是否願意授權此量表作為學生論文研究的測驗工具，假如您願意也同意的話，請您回信給我，讓學生瞭解以何種方式將論文授權書送達對您最為方便，以徵求您的授權，謝謝您的幫忙與指教！

敬祝 道安

學生 楊正誠 敬上

2002/10/23

附錄五 研究者去函李坤崇博士

李坤崇教授您好：

我是東海大學教育研究所碩士班二年級的學生，目前正在進行碩士論文的研究。論文的題目是『大學生網路成癮、社會支持與生活適應之相關研究』。在閱讀過李坤崇老師所撰寫的文章，民 76 年發表於測驗與輔導第 82 期，1561～1564 頁的『大學生生活量表之編制』，覺得您所編制的大學生生活量表內容嚴謹，信效度良好，實為一個相當優秀的測量工具。因此想要詢問您是否願意授權此量表作為學生論文研究的測驗工具，假如您願意也同意的話，請您回信給我，讓學生瞭解以何種方式將論文授權書送達對您最為方便，以徵求您的授權，謝謝您的幫忙與指教！

敬祝 道安

學生 楊正誠 敬上

2002/10/20

附錄六 本研究假設模式之 LISREL 程式

```
! Internet Addiction Lisrel
Observed Variables:
    SSQN SSQS LAG LAL LAE LAS
    IAT IAW IAC IATM IAIH
Raw data from file c:\0428.dat
Sample Size = 587
Latent Variables: IA LA SS
Relationships:
SSQN    =    1*SS
SSQS    =     SS
LAG     =    1*LA
LAL     =     LA
LAE     =     LA
LAS     =     LA
IAT     =    1*IA
IAW     =     IA
IAC     =     IA
IATM    =     IA
IAIH    =     IA
Paths:
SS -> LA
LA SS -> IA
Path diagram
LISREL output rs se sc ef va fs tv mi pc ad=500
End of Problem
```

附錄七 本研究修正模式之 LISREL 程式

```
! Internet Addiction Lisrel
Observed Variables:
    SSQN SSQS LAG LAL LAE LAS
    IAT IAW IAC IATM IAIH
Raw data from file c:\0428.dat
Sample Size = 587
Latent Variables: IA LA SS
Relationships:
SSQN      =    1*SS
SSQS      =      SS
LAG       =    1*LA
LAL       =      LA
LAE       =      LA
LAS       =      LA
IAT       =    1*IA
IAW       =      IA
IAC       =      IA
IATM      =      IA
IAIH      =      IA
Paths:
SS -> LA
LA SS -> IA
Let the errors between LAE and LAS correlate
Let the errors between IATM and IAIH correlate
Path diagram
LISREL output rs se sc ef va fs tv mi pc ad=500
End of Problem
```