

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 大一學生網路上不同來源之社會支持、網路沉迷及孤寂感之研究

A Study of Different Resources of Online Social Support, Pathological Internet Use and Loneliness for University Freshman

doi:10.30074/FJMH.200806_21(2).0002

中華心理衛生學刊, 21(2), 2008

Formosa Journal of Mental Health, 21(2), 2008

作者/Author：方紫薇(Tzu-Wei Fang)

頁數/Page：139-168

出版日期/Publication Date：2008/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

[http://dx.doi.org/10.30074/FJMH.200806_21\(2\).0002](http://dx.doi.org/10.30074/FJMH.200806_21(2).0002)



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



大一學生網路上不同來源之社會支持、 網路沉迷及孤寂感之研究

方紫薇

研究目的：1.了解大一學生利用網路獲得社會支持之對象。2.比較由初級支持系統與由次級支持系統處得到社會支持者在各變項上之差異。3.探討社會支持、孤寂感等變項對網路沉迷之預測。4.比較高低孤寂感與網路沉迷者在各項社會支持功能上之差異。**研究方法：**本研究針對使用網路之大一學生進行調查研究，共施測312位大一新生。**研究結果：**經統計分析後其結果顯示，大一學生在網路上主要是由好友及親人等初級支持系統處得到社會支持，其在各項社會支持功能上顯著高於由次級支持系統處得到社會支持者；而後者較花時間在打電玩及設計或維護網頁、網站上；在預測網路沉迷總分上，以孤寂感最能有效預測網路沉迷。高孤寂感者比低孤寂感者得到各項之社會支持較少，且覺得較不被接納了解。高沉迷組比低沉迷組覺得較有得到社會支持，但也覺得較不被接納了解。**研究結論：**本研發現大一學生高孤寂者易沈迷網路，且知覺到的社會支持較少，因此提供一些具體建議供教師、父母及諮商師參考。

關鍵詞：社會支持、網路沉迷、孤寂感

方紫薇：國立交通大學教育研究所副教授；臺灣師範大學教育博士；專業領域主要為諮商、情緒管理與青少年心理。(E-mail: tzuweif@gmail.com)

收稿：2006年08月29日；接受：2006年12月05日



一、緒論

在國外之研究發現大約有10%左右的大學新鮮人經驗到憂鬱的經驗(Sax, 1997)，且大學新鮮人比其他年級的學生有較高的憂鬱症狀(Jackson & Finney, 2002)，大一學生心理健康問題值得關注。而有研究指出大一新鮮人受憂鬱之苦(Jackson & Finney, 2002; Rich & Scovel, 1987)，部份原因是他們與過去之支持系統失去連繫，但現在的大學生幾乎是每個人皆會使用電腦及網路，網路對大學生提供正向及負向的影響。後來Morgan & Cotten(2003)之研究顯示大一新鮮人用網路與別人溝通的(如用e-mail、聊天室等立即溝通的)比用非溝通作用的網路使用(如上網購物、玩遊戲及查資料的)的憂鬱症狀較少，且社會支持越高其憂鬱越低。一些學者認為人們在經歷生活之壓力事件時，若經由網路上之溝通、分享，由於有相同經驗的人常會有同理的反應，而促使彼此得到鼓勵，這種在網路溝通的效益，特別有助於那些行動或社交受限及地理位置遠隔的人(Cotten, 2001; Cummings, Sproull, & Kiesler, 2002)。Cotten(2001)因此建議可善用網路溝通來交換社會支持及維持或發展新的社會支持網絡。

大一新鮮人在剛進入新環境人生地不熟又一時難以適應時，學校網路之便利性，讓他們可以利用網路跨越空間之障礙，來獲得協助及支持，但在交換及維持社會支持網絡之同時，會不會有副作用呢？過去之研究結果顯示，大一學生在網路沉迷量表之耐受性上顯著高於其他年級，且有時間管理、人際與健康方面之問題(方紫薇，2002；游森期，2001)；同時一年級學生之生活較採壓抑逃避，較依賴網路抒發情緒(方紫薇，2002)，由此可見使用網路也對大學新鮮人造成一些問題。

筆者在學校就常接到家長之電話，表示擔心他們的孩子上大學後即沉迷網路，常常晚上不睡覺，隔天起不來去上課，以至於因曠課造成課業退步之問題，令父母憂心忡忡，不知如何是好；且筆者服務之學校有實施二分之一成績不及格學生之輔導制度，發現有不少大一學生確實是因為沉迷網路而影響學業。在與其他學校教授交流時，發現在各學校中這類案例並非少數，甚至有從小至高中是資優生，但卻因沉迷網路而遭退學，令父母痛心且難以接受，因此網路沉迷之問題值得加以關注。

另一方面，大一學生來諮商中心談的常是人際疏離及學習適應之問題，主要



是因他們進入新的環境與其他人還不熟，而大學與高中之上課方式不同，上完課後大家就散了，故一開始不知如何去建立關係，加上大學之學習方式改變，較少考試且原文書之閱讀增加，有些學生一時無法適應，身邊又缺乏朋友，常感到孤寂及無聊，由於網路之易接近性，只要上網抒發情緒或尋求支持，可以很快得到別人正面之回應，因此就會常上網找人聊天或做新鮮事，但若花太多時間在網路上，又常因而影響其生活、學業及健康。

Davis(2001)之認知行為理論即指出，生活中缺乏社會支持或有孤寂感者容易上網尋求社會支持，但他們又會有不適當之認知，認為只有在網路上才能得到別人的正面回應與肯定，離開網路沒人會喜歡他，因此很依賴網路與人互動及抒解情緒，回到現實生活中反而格格不入而更有孤寂感，有孤寂感又會更想上網，因而陷入惡性循環中，最後常沈溺在網路上而難以自拔。筆者在與沉迷網路之學生晤談時，他們亦談到自己因上網時間超過預期，睡過頭而常曠課，缺課幾次後也想力圖振作，嘗試回去上課又發現聽不懂、跟不上進度，就又不想上課，加上與同學又不熟，不好意思請求幫助，但面對課業的壓力又令其感到焦慮及無力，而促使他們不由自主的又上網去逃避這壓力，因此難以跳脫此惡性循環，學生也因此對自己失去信心，對人生失去盼望。因此筆者認為大一學生進入大學之適應問題有必要加以關注，及早預防以免影響其往後之大學生活及生涯發展。而且現代之社會網路快速發展，運用網路帶給生活、學業等很多之便利，網路可以是我們得力之助手；但有些學生因自我控制力不夠，因沉迷網路不但影響大學新生之適應，進而影響其生活的品質包括學業、人際及生活，陷入這困境的人數，也許會越來越浮出檯面。有鑒於此，筆者認為有必要加以了解大一學生利用網路獲得社會支持之情形，以及了解網路沉迷之一些相關因素，以便能在這種網路加速發展的時代及早預防，進一步提出有效防治或解決之道，及早讓學生能減低傷害，同時也提供教師、諮商師及家長有效的協助之參考。

二、文獻探討

(一) 網路之人際互動

網路有其特殊之性質，在網路上之交流是利用電腦中介傳播(computer-mediated communication, CMC)，而這媒介基本上有幾個特性：簡單介面、即時性、匿名性、去情境化(decontextualization)等(Griffiths, 1998)。匿名性給予使用網路者更大的吸引力，亦即使用者會覺隱藏真實身份，可以較無顧忌，更有創意或有更大的想像空間(Danet, 1998)。同時因去情境化，社會標準、社會互動的規範較少，社會約束力較低，因而使人們在網路上之表達是較無禁忌的(uninhibited)。由於網路是這樣一個可以匿名、自由發表言論、資訊快速流通又隨時立即會有人回應的場域，因此也吸引大家上網去互動、交流及蒐集資訊(Eastin & LaRose, 2005)。

在人際關係方面，網路使人們不再受限於地區及不被標籤，而能自由的發展更多的社會關係(Katz & Aspden, 1997; Rheingold, 1993)。網路其無遠弗屆的連結功能，拓展了我們的世界，讓我們足不出戶地與世界上的其他人相連結。使得我們的人際關係可以超越地域的限制，增加了認識各式各樣人的可能性。換言之，網路不僅使原來就已經熟識的朋友能夠保持聯繫，還使得陌生人之間有了互相接觸與建立關係的機會。尤其在網路上可以有機會和有類似困擾的人談，彼此互相關懷，不但比較容易表達及得到支持，也比較安全，不致受到傷害或被洩密。

Wright(2000)之研究請利用網路支持系統之受試，寫出網路支持系統之優、缺點，其中優點包括：1.匿名性／不會被標籤；2.較容易開放談問題；3.較容易找到支持者；4.有較多元的人及經驗；5.能找到有相似經驗者；6.有較多之資訊及資源。可見利用網路尋求支持有不少之優點。Cotten(2001)亦建議可善用網路溝通來互相給社會支持，不管是維持或發展新的社會支持網路，皆可以是社會支持之來源。因此大一新鮮人在剛進入新環境人生地不熟又一時難以適應時，網路可能可以是一個重要的溝通工具，幫助他們跨越時空障礙，與人分享、抒發情緒，以獲得社會支持。

(二) 網路上之社會支持

所謂的社會支持，即是個體可以感受到、覺察到，甚至實際接受到周遭他人對於他生活上的點滴給予關心或協助，並促進問題的解決(Chan,& Hui, 1998)。社會支持與個人調適壓力及增進心理健康有極大的相關；過去研究指出人們有較多的社會接觸者會比社會接觸少者的心理更快樂及健康(Cohen & Wills, 1985)。若以心理健康的角度來看，Cohen與Wills(1985)曾指出社會支持影響心理健康的兩項作用在於：

「直接效果假說」(direct effects hypothesis)與「緩衝假說」(buffering hypothesis)。

1.直接效果：通常其來源是初級支持系統(The primary support system)：由家屬和朋友等緊密連結之社會網絡，提供各方面強的且頻繁之互動(Walther & Boyd, 2002)，透過接納、服務和情緒支持，且藉由個人需求(如：安全感、自尊、歸屬感、情感及社會肯定等)的滿足，感受到充分之支持及有自我價值感，而直接提升個人的身心健康及幸福感，並減輕壓力對個人所造成的負面影響。不論個人是否處在壓力的情境下，社會支持對個人能產生正面的效果。2.緩衝效果：對於身處壓力情境的個人，經由社會支持的獲得，以減緩壓力對個人所造成的衝擊，間接對個人的身心健康及生活產生正面的效果。通常其來源是次級支持系統(The secondary support system)：由醫療機構、社區團體、宗教團體等所提供之支持，通常網路上之社會支持亦被歸為此類，是屬於較弱的社會連結(Eastin & LaRose, 2005)。

社會支持之測量常隨其不同之定義而不同(Leung & Lee, 2005)，近來之研究則以其功能性之內容來區分，社會支持的主要功能，具有多樣化的特性。分為下列幾種：1.情緒支持(emotional support)包括關懷、愛及同情；2.工具性支持(instrumental support)提供物質或行為上等實質之協助；3.資訊之支持(information support)提供解決問題之引導、建議、訊息或回饋；4.情感上之支持(affectionate support)表達愛或情感；5.陪伴(social companionship)包括花時間陪對方休閒娛樂。過去之研究顯示個體所知覺的社會支持比客觀或結構化之支持更有心理上之意義(Hittner & Swickert, 2001)。本研究將探討大一學生在網路之人際互動上所知覺之社會支持之情形。

當網路廣泛被使用的現代社會，人們在網路上維持及擴展其社交關係時，是否真正能增加社會支持之效果呢？國外一些學者之研究顯示利用網路溝通可提供有意義的社會支持，網路支持降低其對生活之壓力感、憂鬱，並得到與他以往來自非網路一樣的社會支持力量(LaRose, Eastin, & Gregg, 2001; Lieberman et al., 2003; Shaw & Gant, 2002; Tichon & Shapiro, 2003; Turner, Grube, and Meyers, 2001; Walther & Boyd, 2002; Wright, 2000)。但也有研究發現網路使用者，單獨面對終端機與匿名的陌生人溝通，隨著上網時間之增加，反而會使人們變得社會疏離，且真誠的人際關係切斷(Nie, 2001; Nie & Erbring, 2000; Turkle, 1995)及降低與家人、朋友的關係品質(Sanders, Field, Diego, & Kaplan, 2000; Kraut et al., 1998)。亦即使用網路時間越多，不但其原先強連結的社會網絡之人數會減少，且關係亦因而疏遠。

為何有上述互相矛盾之研究結果，筆者認為其中的一個因素可能是未區分社會支持之來源，就筆者過去之訪談及對周遭親朋之了解，發現有些人使用網路大多是在與傳統的強連結之對象互動，即與好友、親人連絡，並由他們處得到支持，很少與不熟的網友交流；國內周倩教授之研究指出其訪談結果，有45.8%之大學生指出他們使用網路與舊朋友有更多親近之機會(Chou, 2001)。Pew Research Foundation(2002)之研究顯示，上網者亦會利用網路由家人和朋友處得到支持。過去之研究大多將網路上之社會支持網絡歸於弱的連結，有學者認為許多人使用網路，常用弱的社會連結取代了強的社會連結，若在網路上所接觸的是新朋友，是一種弱的連結，這是一種較表面的、無約束力、較少接觸且焦點較窄的關係(Clark, 1996)。一些研究顯示在生活中缺乏強的連結者，會上網尋求即時性之支持(Cummings, Sproull, & Kiesler, 2002; Gross, Juvonen, & Gable, 2002)。筆者認為當個體認為弱的連結較易接近，且當家人及密友之強連結缺乏時，利用網路尋求社會支持也是一個獲得支持來源的方法。但是若網路使用者在網路上大多是與陌生人或一般之網友互動以得到社會支持者，他們與那些主要是保持由好友或親人連繫，並由他們處獲得社會支持者，在獲得之社會支持功能內涵及強度上可能有所不同，不應混在一起探討，但過去在網路社會支持方面之研究，並未區分在網路上主要是由誰或哪類之社會支持系統得到支持，而大都是將網路之互動歸於弱連結。因此本研究想探討大一學生之社會支持來



源主要是來自於那些對象？並區分在網路上主要社會支持來源不同者，即由初級支持系統與次級支持系統獲得社會支持者，在社會支持之各項功能及強度上是否有差異？

(三) 社會支持與網路沉迷

Young(1996)最早提出網路沉迷此一現象嚴重性之資料，以提醒世人重視此一現象。在相近時間Goldberg(1996)亦提出「網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder)的七點判定標準。但後來有許多學者認為用“成癮”(Addiction)一詞並不妥，如Wallace(1999)認為這太容易造成貼上有病的標籤，容易使人產生偏見。且Davis(2001)認為網路過度使用與藥物成癮之生理依賴不同，故不應視為是“成癮”，因此後來學者們大多將過度使用網路改為病態網路使用(pathological internet use, PIU)、有問題的網路使用(problematic internet use)、過度的網路使用(excessive internet use)、不適應的網路使用(maladaptive internet use)等較中性的用詞。並將其定義為：因為網路的過度使用而造成困擾或造成身體、心理、人際、經濟及社會功能之影響。

在網路上進行那些活動較易獲得社會支持呢？LaRose等人(2001)之研究發現頻繁之互通e-mail，會增加社會支持感，而且可以減輕憂鬱。Morgan & Cotten(2003)之研究結果亦顯示大一新鮮人用網路與別人溝通的，比使用非溝通作用的網路媒介者，其憂鬱症狀較少，且覺得獲得社會支持越高的，其憂鬱程度亦越低。可見利用網路來獲得社會支持有其效用。但Leung & Lee(2005)之研究即指出使用網路活動時間與社會支持有顯著相關，Young(1998)之研究指出網路依賴者主要是依賴聊天室、MUDs、e-mail等，高度社會互動性的媒介，來與新認識的人做社交活動。她亦指出在網路上人們可以很快的與陌生人談論各種想法、感受、價值觀，覺得很親近，有社會支持感，但若因此過度依賴網路來獲得社會支持，易產生沉迷網路的副作用。

我國近年之研究亦發現網路使用者最大的動機是「社會性動機」(蕭銘鈞，1998)。在大學生使用之不同網路媒介中，社會互動高的網路媒介與網路過度使用有很大之關係，如朱美慧(2000)之研究顯示在現實生活中人際關係有較多障礙，自我控制力差及生活適應不良等問題之大專學生，網路使用時間就越長，在網路上找的不

是資訊，而是社會支持，即找到快速的友誼及抒解煩悶的心情。周倩(1999)之研究亦發現越能預測網路沉迷的網路媒介皆是社交性工具(BBS、e-mail)。吳姝蓓(1996)之研究挑選了19位屬於重度BBS使用者進行深入分析。發現重度使用者與BBS其他網友分享情感與情緒的程度大過於輕度使用者。陳淑惠(1998)之研究亦指出網路沉迷高危險群中有高達13%的人陳述其大部分的朋友來自網路，高危險群比一般網路使用者更依賴網路作為人際關係發生的場域。韓佩凌(2000)對中學生之研究指出當中學生面臨生活壓力時，為了逃避生活壓力的挫敗感容易藉由網路的使用，來獲得支持及情緒的抒解。而網路中虛擬人際關係中溫暖的情緒支持，會讓中學生沈溺於這樣的網路互動活動而難以克制。由上述之研究顯示網路過度使用者常利用社會互動高的網路媒介來尋求社會支持，但在網路上依賴次級支持系統(新網友或一般朋友的)和利用網路維持與好友、親人之關係者，他們花在各種網路活動上的時間有否不同？在網路沉迷分數上有否有差異？他們所使用之不同網路媒介及所尋求的社會支持功能中，那些最能預測網路沉迷之分數呢？

(四) 網路沉迷與孤寂感

有研究指出大一新鮮人受憂鬱及孤寂之苦(Jackson & Finney, 2002; Rich & Scovel, 1987)，但網路之使用降低了他們的憂鬱及孤寂(Morgan & Cotton, 2003; LaRose et al., 2001)。Gross、Juvonen和Gable(2002)亦指出青少年之孤寂感會增加他們上網溝通之機率。近來之研究更驗證孤單者較會上網打發時間、逃避憂鬱、焦慮及寂寞感，更易用網路來與朋友互動、調節其負向情緒及尋求情緒支持(Morahan-Martin, 1999; Morahan-Martin & Schumacher, 2003)。Young之研究就指出寂寞孤單者在網路之任何時刻皆可有事做，而轉移其注意力，甚至找到真實生活中所缺乏的傾訴對象，但也容易因此沉迷於網路(Young, 1998; Young & Rogers, 1998)。Davis(2001)指出一般的病態網路使用者會依賴網路為唯一溝通管道，尤其社會孤立或缺少社會支持者，若抱持不適當之認知，如他認為只有在網路上才能得到別人的正面回應與肯定、尊重，離開網路沒人會喜歡他的，就較會依賴網路與人互動及抒解情緒，因而沈溺在網路上而難以自拔。國外之研究及理論皆指出網路上之社會互動，可以讓寂寞孤單

者在新環境中獲得所需之社會關懷，以及可以減輕孤寂感，但這也有可能令他們更沉迷於網路。但國內這方面之研究尚付闕如，因此本研究想探討大一學生之孤寂感是否會令他們沉迷於網路？高孤寂者與低孤寂者在網路所獲得社會支持有否差異？

另外，有研究發現情境性孤寂的人較特質性孤寂者有溝通能力，較能表達，自我揭露及與人建立親密關係，因此較少發展長期的網路沉迷或使用問題(Morahan-Martin & Schumacher, 2003)。這也讓筆者在思考高孤寂者不一定沉迷網路，且有些人在生活中仍保持與家人、朋友之見面、互動，不見得有孤寂感但仍沉迷網路，因此本研究認為可以進一步探討高孤寂者與低孤寂者在網路所獲得社會支持，是否會因網路沉迷之程度而有所不同？

(五)綜合評述

綜上所述，高速資訊網路對本世紀的人類生活，產生巨大的影響。日漸普及的網路使用，使網路成為e世代學生學習資訊、娛樂及人際互動之主要管道，加上網路不但可以跨越地理位置之阻隔，且有去個人化、匿名性等特性；因此大一新鮮人在進入新環境時，因原有的社會支持系統受限於空間之阻隔，而無法得到即時之社會支持，但當他們感到孤單寂寞時，網路可能是他們獲得社會支持之重要管道。因此筆者認為值得進行研究，加以探討大一新鮮人利用網路獲得社會支持之情形，他們是由那些對象得到社會支持的？以及由初級支持系統與次級支持系統獲得社會支持者，在社會支持之各項功能及強度上是否有差異？他們花在各種網路活動上的時間有否不同？在網路沉迷及孤寂感上有否差異？國外之研究指出網路上之社會互動，可以讓寂寞孤單者減輕孤寂感，但也會令他們沉迷於網路。因此本研究亦想針對大一學生探討他們所使用之不同網路媒介之時間及所尋求的社會支持功能中，那些最能預測網路沉迷之分數呢？孤寂感是否會令他們沉迷於網路？高孤寂者與低孤寂者在網路所獲得社會支持有否差異？是否會因網路沉迷之程度而有所不同？故本研究的目的有下列幾項：

1. 了解大一學生利用網路獲得社會支持之來源。
2. 比較由初級及次級支持系統獲得社會支持者，在各項社會支持功能、網路使

用時間、網路沉迷之程度及孤寂感上之差異。

- 3.分別檢視由初級及次級支持系統獲得社會支持者，有效預測網路沉迷之因素。
- 4.比較高低孤寂感與網路沉迷者在各項社會支持功能上之差異。
- 5.由研究結果，進一步提出協助大一學生之有效策略，供教師、諮商師及家長參考。

三、研究方法

(一)研究對象

本研究以大學一年級之學生為母群，採叢集取樣的方法進行抽樣，本研究取樣後，經與學校教授聯繫後，由研究助理親自至該校並在徵求學生同意後進行班級施測。共施測台灣師範大學、交通大學、中央大學、輔仁大學、銘傳大學、朝陽大學及玄奘大學共七所學校，分別是化學系、資工系、外文系、國貿系、教育心理與諮商系及兩校修通識心理學(包含多系)之大一學生。總計正式施測所得之問卷為320份，篩選無效問卷8份後，得有效問卷為312份，男生共177位，女生為135位。

(二)研究工具

本研究所採用的測量工具包括四份量表，「網路使用量表」、「網路社會支持量表」、「孤寂感量表」、「中文網路成癮量表」。

1. 網路使用量表

本量表主要分3部份(1)背景資料：包括性別及年級；(2)在網路上各項活動每周平均花費之時間；(3)當需要時，在網路上最能從他那邊得到支持力量的人及當生活中有重大困擾時，最能從他那邊得到支持力量的人。

2. 網路社會支持量表

本量表乃研究者自編，主要是依Thoits(1982)社會支持之概念，訪談六位大學

生，及參考Leung & Lee(2005)社會支持之功能之量表，此量表內容包括(1)情緒支持；(2)工具性支持；(3)資訊之支持；(4)情感上之支持及(5)陪伴五部份，因網路上之支持鮮少工具性支持，故去除工具性支持之題目，並配合網路上之特性，編出了30個項目成為網路社會支持之預試量表。

作答方式採用4點量表方式作答，根據題目敘述，每題後面有4個選項，由受試者評估題目內容符合自己得到社會支持之頻率，頻率從「0%-25%的頻率(從未如此)」、「25%-50%的頻率(有時如此)」、「50%-75%的頻率(經常如此)」到「75%-100%的頻率(總是如此)」，計分方式依序從1至4分。預試量表確定後，共施測389位大學生，然後進行項目分析，及信、效度考驗。以主成分因素分析法進行因素分析，作為構念效度之考驗，共得釐清問題與資訊提供、情感上之陪伴支持、情緒抒解、不被接納了解共四個因素，四個因素共可解釋社會支持總變異量之58.63%，其解釋總變異量依序是：第一個因素佔19.56%，其題目之內容包括「和他/他們談過後，我比較清楚問題在那裏了」、「他/他們提供資訊或建議對我最有幫助」，比較是著重清楚問題在那裏、提供資訊、解決方法等，因此命名為「釐清問題與資訊提供」。第二個因素佔解釋總變異量之15.74%，其題目內容偏向心理上之接納、被了解、陪伴，如「他/他們會耐心的聽我傾訴心曲」、「他/他們會表達對我的肯定」，因此乃命名為「情感上之陪伴支持」。第三個因素能解釋14.51%之總變異量，其題目內涵是包含減輕不安、痛苦、忘掉煩惱等，如「他/他們降低了我的不安，讓我有安全感」、「當我傾訴後，我的痛苦已經不再那麼難以忍受了」，故將第三個因素命名為「情緒抒解」。第四個因素能解釋8.83%之總變異量，其題目內涵是偏向不被接納、了解、對方給不想要之建議，如「他/他們要我堅強些，讓我覺得不被接納」、「我只想發洩情緒,他/他們卻給一些我不想要的建議」，故將第四個因素命名為「不被接納了解」。

四個分量表之題數分別為(1)「釐清問題與資訊提供」12題；(2)「情感上之陪伴支持」7題；(3)「情緒抒解」6題；(4)「不被接納了解」5題。全量表之內部一致性係數Cronbach's α 為.94。四個分量表之Cronbach's α 係數，(1)「釐清問題與資訊提供」為.93；(2)「情感上之陪伴支持」為.90；(3)「情緒抒解」為.83；(4)「不被接納了解」為.84。

3. 孤寂感量表

本量表參考UCLA寂寞量表，並由半結構訪談6位大學生，蒐集到一些使用網路之孤單、寂寞之內容，編製成預試量表題目。預試量表確定後，共施測389位大學生，然後進行項目分析，及信度考驗。量表之題數為10題，如「即使和別人在一起，大部份時間我還是覺得孤獨」、「我的生活不會孤單，因為有人常常會關心我」等。

作答方式採4點量表方式作答，根據題目敘述，每題後面有4個選項，依序為1、2、3、4，表示符合程度之百分比，即1-符合程度為1-25%，2-符合程度26-50%，3-符合程度51-75%，4-符合程度76-100%。本量表之信度，對量表進行內部一致性之考驗，其考驗結果Cronbach's α 係數為.80。

4. 中文網路成癮量表(Chinese Internet Addiction Scale, CIAS)

本量表乃是陳淑惠(1999)綜合DSM-IV之各種成癮症狀與臨床個案之觀察，擬定了26個量表項目，涵蓋了下列幾個向度：(1)網路成癮症狀(IA-Sym)包括a.成癮耐受性(Sym-T)；b.強迫性上網行為(Sym-C)及c.網路退癮症狀(Sym-W)三個分量表(2)網路成癮相關問題(IA-RP)，包括a.人際與健康問題(RP-IH)及b.時間管理問題(RP-TM)兩個分量表。全量表之內部一致性係數為.93，兩週之再測信度為.83。各因素量尺之內部一致性係數則介於.79與.89之間

(三) 研究步驟

本研究之實施過程，分為編製、預試、取樣及實施調查。將半結構深度訪談的資料整理後，隨即完成預試問卷。並進行項目分析及信效度考驗。接著進行抽樣。在協調聯繫後，至各校並在徵求學生同意後進行班級施測，施測後再進行資料分析。

(四) 資料分析

當資料蒐集完成後，隨即將所得之每筆資料進行檢查，剔除資料不合者，然後以SPSS window 10.0版進行統計。首先為瞭解大學生網路使用狀況及社會支持來源

之比率，乃進行百分比之統計；其次為探討由不同社會支持系統獲得支者在各變項上之差異，則進行 t 檢定及多變項變異數分析；接下去為瞭解由不同來源之社會支持者，能有效預測沉迷網路之因素有否不同？乃分別進行多元逐步迴歸；最後為了解高低孤寂者是否會因網路沉迷之程度，其所知覺到的社會支持功能會有所不同？因此進行了二因子多變項變異數分析。

四、研究結果

(一) 大一學生網路使用時間

大一學生使用網路之時數約是多少小時？一般研究皆以一週平均上網之時數為指標。本研究調查顯示大一學生一週上網之總時數在11-20小時及21-30小時的佔最多，分別佔25%及20.2%，大約有六成之大一學生一週使用網路時間在30小時以內，而一週使用網路時間在71小時以上，即每天平均10小時以上的重度使用者也有6.1%。大一學生各種網路活動使用時間之平均數、標準差及頻率，如表一所示。

由表一可知，大一新生一週平均花11.9小時在網路上與人談話或交流，是所有上網活動項目中時間佔最多的，其他的上網項目的使用時數平均數大多在5小時以內。所分類之六項上網活動之一週平均使用時數，以10小時以內之百分比最高，大

表一：在網路上各項活動每周平均花費之時數

網路上各項活動	平均數 (小時)	標準差 (小時)	10小時 以內(%)	11-20 小時(%)	21-30 小時(%)	30小時 以上(%)
1. 與人交談	11.9	11.57	60.6	25.9	7.1	6.4
2. 打電玩	4.91	8.91	84.6	7.4	6.1	1.9
3. 蒐集功課所需要的資訊	3.80	4.11	95.8	2.9	1.0	0.3
4. 設計、維護網頁或網站	2.60	4.83	94.9	3.8	1.0	0.3
5. 購物或拍賣	.50	1.79	99.7	0	0.3	0
6. 做其他事(如看影片、 逛網站等)	7.25	8.37	81.7	13.2	3.2	1.9

多在80%以上。只有在網路上與人談話或交流10小時以內佔60.6%，其次是10-20小時以內的也有不少人約佔25.9%。

(二)最能得到支持的來源

大一學生在網路上最能得到支持力量及當生活中有重大困擾時，最能從他那邊得到支持力量的人是誰？本研究將支持之來源分為兩類：1.初級支持系統：是指家人和好友等緊密連結之社會網絡，即一般文獻中指稱之強的連結；2.次級支持系統：即指關係較不緊密的社會網絡，本研究將陌生網友、一般網友、一般同學或朋友、親戚及其他歸為此類，即一般文獻中指稱屬於較弱的社會連結之來源。另外，本研究亦想了解由網路上及生活上獲得支持之兩類來源之比率有否變化？因此將這兩類支持系統各細項支持來源，分成網路上及生活上分別呈現，其人數及百分比如表二所示。

由表二可知，大一學生在網路上最能從他那邊得到支持力量的人，是好友或死黨佔54.5%，其次是一般同學或朋友佔18.6%；而當生活中有重大困擾時，最能從他那邊得到支持力量的人亦是好友或死黨，但百分比下降至39.4%，而母親與父親之支持所佔百分比則升高至15.7%及14.7%，可見在生活中之困境，父母親之支持仍是相當重要的。

表二：最能得到支持的來源

次級支持系統	網路上 人數(%)	生活上 人數(%)	初級支持系統	網路上 人數(%)	生活上 人數(%)
陌生的網友	3 (1.0)	0	好友或死黨	170 (54.5)	123 (39.4)
一般網友	3 (1.0)	1 (.3)	男女朋友	31 (9.9)	25 (8.0)
一般同學或朋友	58 (18.6)	32 (10.3)	兄弟	11 (3.5)	12 (3.8)
親戚	4 (1.3)	5 (1.6)	姊妹	10 (3.2)	11 (3.5)
老師或諮商老師	1 (.3)	4 (1.2)	父親	4 (1.3)	46 (14.7)
其他	5 (1.6)	4 (1.3)	母親	12 (3.8)	49 (15.7)
合計	74 (23.8)	46 (14.7)	合計	238 (76.2)	266 (85.1)

註：其他包括教會朋友、工讀同事



若將過去研究所謂的初級支持系統(強連結)及次級支持系統(弱連結)之各項來源合計起來，在生活上最能從初級支持系統得到支持力量的，總共佔85.1%(266人)，次級支持系統各項來源合計起來，則佔14.7%(46人)。另一方面，在網路上最能從初級支持系統得到支持的，共佔76.2%(238人)，最能從次級支持系統得到支持的合計起來，共佔23.8%(74人)；可見大部份大一學生在網路上，主要仍是由強的社會連結對象獲得社會支持，但是主要由次級支持系統獲得支持之比率，則比生活上之比率增加9.1%。

(三) 由初級與次級支持系統獲得社會支持者在各變項上之差異

為瞭解大一學生由初級與次級系統獲得社會支持者這兩組人，在上網的各活動項目上所使用之時間、所獲得社會支持之強度及網路沉迷程度上有否不同，乃進行多變項變異數分析；另外，為瞭解兩組在孤寂感上是否有差異，則進行t檢定，其結果如表四所示：

表三：初級與次級支持系統組在各變項上之平均數及標準差

不同社會支持來源 變項	次級支持系統 (n=74)		初級支持系統 (n=238)		總和 (n=312)	
	M	SD	M	SD	M	SD
<u>上網各項活動</u>						
人際互動	11.45	9.93	12.04	12.05	11.90	11.57
打電玩	7.27	11.07	4.17	8.01	4.91	8.91
蒐集功課或工作資訊	3.65	4.18	3.85	4.09	3.80	4.11
維護網站或設計網頁	3.22	5.64	2.40	4.54	2.59	4.84
購物拍賣	.34	.91	.55	1.98	.49	1.79
做其他事 (看網站、看影片等)	6.28	6.15	7.55	8.93	7.25	8.37
<u>社會支持</u>						
釐清問題資訊提供	33.35	7.35	35.17	6.64	34.74	6.85
情感上之陪伴支持	20.73	4.25	21.94	3.76	21.65	3.91
情緒抒解	17.00	4.02	18.23	3.64	17.94	3.76
不被接納了解	9.11	2.29	9.19	2.65	9.17	2.57
<u>孤寂感</u>	19.47	3.78	19.39	4.78	19.41	4.56

表四：初級與次級支持系統組在各量表上之MANOVA摘要表

量表	多變項				單變項F值			
上網項目 使用時間	Wilks'λ	F	人際互動	打電玩	蒐集功課 資訊	維護網站 設計網頁	購物拍賣	做其他事
	.96	1.92	.07	10.28**	.05	4.57*	1.82	2.19
社會支持	Wilks'λ	F	釐清問題 資訊提供	情感上之 陪伴支持	情緒抒解	不被接納 了解		
	.97	1.65	4.03*	5.47*	6.15*	.06		
網路沉迷	Wilks'λ	F	強迫性	退癮症狀	耐受性	人際與健 康問題	時間管理 問題	
	.89	.67	.05	.61	.03	.19	.78	

* $p < .05$; ** $p < .01$

由表四可知，大一學生初級與次級支持系統組在各種網路活動之使用時間上，主要是在打電玩及維護網站或設計網頁這兩項之上網時數達顯著差異。由表三之平均數觀之，皆是次級支持系統組之上網時數顯著高於初級支持系統組，亦即由一般朋友、網友等處獲得支持者在打電玩及維護網站或設計網頁上之使用時間，高於由親人或好友處獲得支持者。初級與次級支持系統兩組在社會支持各項分數上，主要是在情緒抒解、情感上之陪伴支持及釐清問題與資訊提供之分數上有顯著差異。由表三之平均數可知，皆是初級支持系統組之社會支持程度顯著高於次級支持系統組，亦即由好友、家人等處獲得支持者知覺到較高之情緒抒解、情感上之陪伴支持及更釐清問題與獲得資訊提供。在網路沉迷各量表之分數上，兩組之分數皆未達顯著差異。至於孤寂感之分數之 t 檢定結果， $t = .15 (p > .05)$ ，顯示這兩組在孤寂感上沒有差異。

(四) 兩組在沉迷程度之預測

本研究為探討初級與次級支持系統組有效預測其沉迷之因素分別為何？乃以網路沉迷總分為依變項，並以使用各項網路活動之一週平均時間(6項)、各項社會支持功能(4項)及孤寂感之量表分數，共十一個變項來進行多元逐步迴歸分析，其結果如表五所示：



表五：對沉迷程度之預測變項迴歸分析

社會支持來源	步驟	投入變項順序	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² change	β 係數	<i>t</i>	<i>P</i>
次級	1.	孤寂感	.406	.165	.165	.428	6.49***	.000
	2.	一週平均打電玩時數	.486	.236	.071	.292	4.39***	.000
	3.	情感上之陪伴支持	.512	.262	.027	.156	2.36*	.020
	4.	一週平均人際互動時數	.530	.281	.019	.224	3.11***	.000
	5.	蒐集功課所需資訊	.567	.322	.041	-.221	-3.07***	.000
初級	1.	孤寂感	.469	.220	.220	.492	13.55***	.000
	2.	一週平均人際互動時數	.501	.251	.031	.172	4.92***	.000
	3.	一週平均打電玩時數	.525	.276	.025	.159	4.56***	.000
	4.	情緒抒解	.537	.289	.013	.117	3.21**	.001

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

由表五結果可知：整體而言，各變項可以有效的預測網路沉迷總分，由次級支持系統獲得支持者，其五個變項之預測總變異量為32.2%，由初級支持系統獲得支持者，其四個變項之預測總變異量為28.9%。不管是由次級或初級支持系統獲得支持之大一學生，皆以孤寂感最能有效預測網路沉迷總分，預測之變異量分別佔16.5%及21%，其 β 值分別為.43及.48，表示越有孤寂感者越會網路沉迷；在有效之預測變項中，除了孤寂感外，其次之預測變項在由次級支持系統獲得支持者，是一週平均打電玩時數，由初級支持系統獲得支持者，是一週平均人際互動時數；在社會支持內涵上亦有所不同由次級支持系統獲得支持者，是情感上之陪伴支持，由初級支持系統獲得支持者，是情緒抒解。另外，由次級支持系統獲得支持者，蒐集功課所需資訊亦可預測沉迷程度，但其 β 值為-.22，顯示由次級支持系統獲得支持之沉迷網路者在蒐集功課所需資訊之時數則越少。

(五) 高低孤寂感者及高低網路沉迷者在各項社會支持功能上之差異

本研究為探討高低孤寂感者是否會隨著其沉迷網路之程度，而在各項社會支持功能上有差異？本研究以陳淑惠之中文網路成癮量表之得分來區分高低沉迷組，陳

淑惠是以臨床病理之觀點，認為一般成癮之心理疾病半年之盛行率約在4.85%-9.7%之間，但因本研究樣本數不大，若取5-10%的樣本進行檢定，則統計之細格人數會太少，因此乃以一般用以鑑別高低組差異之27%作為分組標準，亦即以沉迷總分高的27%(n=88)及孤寂感高的27%(n=81)為高分組，而以沉迷總分低的27%(n=80)及孤寂感高的27%(n=87)為低分組，兩組人數不等是因同分數之人數差異之影響。分組後，再進行二因子多變項變異數分析，其所得結果如表七所示：

表六：高低孤寂感者及高低沉迷組在各量表上之平均數及標準差

		高低孤寂感		低孤寂感 (n=87)		高孤寂感 (n=81)		總和 (n=168)	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
高低沉迷	釐清問題	35.22	8.15	31.65	8.46	34.46	8.29		
	資訊提供	36.13	5.88	34.39	6.43	34.86	6.30		
	總和	35.47	7.57	33.81	6.94	34.67	7.29		
情感上之	低沉迷	21.68	4.54	19.29	4.77	21.17	4.67		
陪伴支持	高沉迷	23.12	3.56	21.47	3.33	21.92	3.46		
	總和	22.08	4.32	21.01	3.75	21.56	4.08		
情緒抒解	低沉迷	18.14	4.34	15.00	4.18	17.48	4.48		
	高沉迷	18.58	3.65	17.93	3.19	18.11	3.31		
	總和	18.27	4.15	17.32	3.59	17.81	3.91		
不被接納	低沉迷	7.89	2.12	9.35	2.09	8.20	2.19		
了解	高沉迷	9.29	1.66	10.31	2.55	10.03	2.38		
	總和	8.27	2.09	10.11	2.47	9.16	2.46		

表七：高低孤寂感者及高低沉迷組在各量表上之MANOVA摘要表

量表	多變項			單變項F值			
	DF	Wilks'λ	F	釐清問題與 資訊提供	情感上之 陪伴支持	情緒抒解	不被接納 了解
高低孤寂感	1	.90	4.36**	4.04*	7.71**	7.44**	9.32**
高低沉迷組	1	.89	4.78**	1.91	6.16*	5.91*	8.42*
交互作用	1	.96	1.86	.49	.25	3.23	.30

* $p < .05$; ** $p < .01$

由表七可知，高低孤寂感與高低沉迷組之交互作用未達顯著差異，高低孤寂感與高低沉迷組之主要效果皆達顯著差異，其Wilks'λ是.90及.89($F=4.36$ 及 4.78)，在單變項分析上高低孤寂感在各量表上皆達顯著差異，由表六之平均數觀之，釐清問題與資訊提供、情感上之陪伴支持、情緒抒解，皆是高孤寂感者顯著低於低孤寂感者，而不被接納了解方面，則是高孤寂感者顯著高於低孤寂感者。亦即高孤寂感者比低孤寂感者知覺得到各項之社會支持較少，且覺得較不被接納了解。高低沉迷組在情感上之陪伴支持、情緒抒解及不被接納了解量表上達顯著差異。由表六之平均數得知，皆是高沉迷組之分數顯著高於低沉迷組，亦即高沉迷組比低沉迷組覺得較有得到情感上之陪伴支持、抒解情緒及感到不被接納了解。

五、討論與建議

本研究得到下列幾項之主要結果，1.大一學生一週上網之總時數約有六成在30小時以內，而一週使用網路時間在71小時以上，即每天平均10小時以上的重度使用者也有6.1%。各項上網活動中花最多時間的是在網路上與人談話或交流，一週平均花11.9小時與人互動。2.大一學生在網路上主要仍是由初級支持系統，即由好友及親人處得到社會支持者約佔76.2%；但是主要由次級支持系統獲得支持之比率，則比在生活上之比率增加9.1%。3.由次級支持系統得到社會支持比由初級支持系統得到社會支持者花更多時間在打電玩及設計或維護網頁、網站上。4.由初級支持系統得到社會支持者，在網路上所得到之各項社會支持功能，包括釐清問題資訊提供、情感上之陪伴支持及情緒抒解，皆高於由次級支持系統得到社會支持者。5.初次級支持系統兩組在預測網路沉迷總分上，以孤寂感最能有效預測網路沉迷，表示其越有孤寂感者越會網路沉迷，一週平均打電玩時數、一週平均人際互動時數亦能有效預測，但進入之次序不同。6.高孤寂感者比低孤寂感者得到各項之社會支持較少，且覺得較不被接納了解。高沉迷組比低沉迷組覺得較有獲得情感上之陪伴支持及抒解情緒，但也覺得較不被接納了解。

(一) 主要社會支持來源

由上述結果可知大一學生上網各項活動中，以花費在人際互動之時間最長，可見大一學生使用網路之最大動機，亦是如蕭銘鈞(1998)所謂的「社會性動機」，在網路上與人談話、交流及獲得社會支持。且本研究之結果顯示七成上下之大一學生上網交談及獲得社會支持之對象，仍以初級支持系統為主，可見網路可以提供原有關係緊密之支持系統，繼續維持及加強其支持功能(Cotten, 2001; Eastin & LaRose, 2005)。但是在網路上主要由次級支持系統獲得支持之比率，則比生活上之比率增加9.1%，這可能是大一學生在新環境，不一定隨時能找得到原有的支持系統給予支持，利用網路這個超越時空的管道，隨時都可以找到人互動及抒發情緒，因此增加了由新認識的網友等次級支持系統得到社會支持之頻率。因此當缺乏原有支持力量時，網路成為一個新管道以獲得新的支持來源，此結果與LaRose等人(2001)、Lieberman 等人(2003)及Shaw & Gant(2002)的研究結果一致。

有研究顯示匿名性讓個體碰到敏感的議題時，在尋求支持上感覺較舒坦(Walther & Boyd, 2002)。尤其如果個人的問題是不被家人和朋友認同的，但在網路上可以有機會和有類似困擾的人談，彼此互相關懷，不但比較容易表達及得到支持，也比較安全，不致受到傷害或被洩密。因此上網找不清楚自己身分的人，反而較可以無所顧忌的敘說，即使是與陌生人或一般之網友，只要能有溫暖的回應，也就讓自己不但有發洩的機會且能得到支持。但本研究未探討不同的議題所尋求的社會支持對象有否不同？那些議題是由原來之緊密之親人或朋友中尋求支持，那些議題是由不熟悉的對象中尋求支持？因此筆者認為未來之研究可以探討上網談話之主題不同，所尋求之社會支持來源及所得之社會支持功能是否有所差異？是否因而能降低其焦慮、憂鬱？

由初級支持系統得到社會支持者，在網路上所知覺到獲得之各項社會支持功能，皆高於由次級支持系統得到社會支持者。這正如筆者之預期，雖然在網路上匿名之互動，讓人較少有面對面之壓力感，且可以快速得到立即之回應，來滿足其自我肯定與被關懷之需求，但在網路上所認識的新朋友，常受限於沒有身體或物理環境之接近，且因為雙方沒有相同的環境及經驗，在互動的對話中較難以體會對方的

情境脈絡，因此難以同理對方較深層之感受並給予支持(Clark, 1996)。因此比由初級支持系統所建立的支持關係更難深入及持續，其所感受到的支持程度自然會較弱。Wright(2000)之研究即顯示網路支持來源是否具可靠性及相似性會影響社會支持滿意度，其中可信度又比相似性之相關高。雖然個體認為聽有相似經驗的過來人談，是可以得到有價值之資訊。但被知覺為可信度高之來源，其建議更容易被視為有用、有價值的，也較能傳達同理及情緒支持。主要是因為網路次級系統之支持有下列缺點1.缺乏身體之接觸；2.缺乏非語言線索易誤解及產生人際距離；3.易有火爆或負向之言詞；4.易受騙；5.沒有背景資料很難有共同經驗深入談下去，因此在網路上認識的新朋友之信任感不易建立。反之初級支持系統是經由密切接觸、較長時間累積信任感及彼此有深入之了解，故較易在支持上傳達出同理，被同理後易帶出深的情緒感受，情緒得以抒解。本研究結果顯示在由初級支持系統獲得支持者，預測網路沉迷之社會支持因素中，以情緒抒解能達到有效之預測可能也是與此有關。

另外，在網路上尋求支持之互動，有的只是暫時性的支持關係；但也有的原先在網路上是暫時性關係，後來卻發展出持續的長期關係，甚至還把關係帶到真實世界，利用見面或是藉著多元地溝通媒介來保持聯絡，發展出長期的好友關係。因此將來亦可進行長期之縱貫研究，以探討個體由次級系統得到社會支持之持續性。亦即由新朋友獲得之社會支持會持續多久？什麼樣之社會支持性質或互動頻率可以發展出長期的支持關係？長期下來其社會支持功能有否轉變？對心理健康之助益為何？

本研究結果中亦顯示，由次級支持系統得到社會支持比由初級支持系統得到社會支持者花更多時間在打電玩及設計及維護網頁、網站上，這可能是連線玩電玩常是匿名的角色扮演，且許多電玩遊戲中又會與一些網友頻繁的一起練功、合作及互動，而這些對象常不是其原有的支持系統。另外，現在學生流行上網架個人網頁或部落格(blog)，在網頁上秀出自己及分享自己的各種想法、感受及經驗，結果常得到一些逛網頁的陌生人或新朋友的回應，尤其心情低落時，很易得到鼓勵或支持。因此上網活動之性質，可能就會影響學生由不同之社會支持系統獲得社會支持之比重。但是什麼促使大一學生花較多時間在這類上網活動上，且認為關係較不緊

密的這些對象才是他社會支持的來源？是否與其原先具有某些特性如內向、社交焦慮等？或社會技巧不好等有關，使他們在平常生活中就較缺乏初級支持系統之資源，因而較少上網與原有支持系統人際互動，而傾向上網由其他對象上得到支持？另外，筆者認為電玩與網頁之Blog之使用具有共同的特性，亦即可以展現自己不同的面貌又能吸引別人之注意。發展心理學家Elkind(1976)指出青少年有自我中心(egocentrism)之特色，很注意自我在別人眼中的形象。而自我中心其中的一個特質就是想像觀眾(imaginary audience)(引自黃德祥，1994)。在網路上展現自己，會覺得有許多隱藏之觀眾在注視自己，似乎也造就了想像觀眾之效應。而且Morahan-Martin & Schumacher(2003)即指出網路之去抑制性及降低了角色限制、社會期望等，使人在網路上更易展現出較理想的自我面向及扮演不同的人格，且上網自己可以決定要把自我的那些方面呈現出來，那些面向隱藏起來，藉以塑造一個或多或少與真實生活不同的自我。這種線上之人格完全掌握在自己手中，不但不怕被人拒絕，且易得到別人之注意。因此有這方面較強需求者，是否較會使用這些活動。當然以上這些推測仍待更多之研究加以驗證。

(二) 網路沉迷與孤寂感

對網路沉迷預測之結果，以孤寂感最能有效預測網路沉迷，本研究之孤寂感是測生活中之孤寂感，一些研究顯示在生活中感到孤寂者會增加他們上網溝通之機率或上網尋求即時性之支持(Cummings, Sproull, & Kiesler, 2002; Gross et al., 2002)。大一進入新的環境與其他人還不那麼熟悉，及不知如何去建立關係，較孤單與無聊，因而促使他們會去上網，以隨時隨地有事做且可以得到快速回饋。本研究結果顯示高沉迷組比低沉迷組覺得較有獲得情感上之陪伴支持及抒解情緒。在初級及次級系統之沉迷預測中，分別有社會支持功能中之情緒抒解及情感上之陪伴與支持，皆能有效預測，誠如Morahan-Martin & Schumacher(2000)所言網路是重度網路使用者之百憂解，當感到孤寂時，只要上網隨時都可以很快的得到別人正面之回應，解除了其孤寂感又獲得所需的支持。

筆者認為將來之研究可能還需要考慮一些因素：1.其孤單是情境性的？還是特

質性的？Canary & Spitzberg(1993)指出，情境性之孤單比特質性之孤單較少有心理及溝通上之問題。一些研究已發現情境性孤單的人較特質性的有溝通能力，較能表達及自我揭露，因此較少發展長期的網路沉迷(引自Morahan-Martin & Schumacher, 2003)。2.要考慮個體之人格特質：Amichai-Hamburger(2003)之研究用結構方程式來檢驗人格特質對孤獨及網路使用活動之影響，結果發現在女性，神經質易造成孤獨，而孤獨促使其去用網路與人社交。因此將來仍待更多之研究，如進行長期縱貫研究以區分暫時性或長期性的孤寂感對網路沉迷之影響，或進行質化研究，以釐清孤寂感造成網路沉迷之歷程，或探討有那些因素如人格特質、情緒調整能力、因應能力等是否有中介或調節之作用？

本研究結果亦顯示高孤寂感者比低孤寂感者得到各項之社會支持較少，且覺得較不被接納了解。但高沉迷組比低沉迷組覺得較有獲得情感上之陪伴支持及抒解情緒。高孤寂者未必是高沉迷者，雖然網路之陪伴支持及情緒抒解令人沉迷，但除了孤寂感外，可能還有其他因素，如玩電玩之成就感、可賺錢、情感之熱戀等因素，皆須再進行研究。至於高孤寂感者可能會不斷上網，但為什麼他們所知覺到之社會支持程度卻不高呢？Swickert, Hittner, Harris & Herring(2002)之研究指出網路使用與人格之交互作用，會影響到個體所知覺的社會支持。高神經質性格者雖高度使用網路，但其所知覺的社會支持反而較低；相反的順從性高的性格高度使用網路時，他們所知覺的社會支持會增加。有一些研究也發現孤單者會沈溺在網路上，但孤單者若有嚴重的社會技巧缺陷及認知扭曲，常讓他們將別人之意思詮釋為負面的，而惡化其孤單(Burger, 1997)。亦有研究指出孤寂者比非孤寂的人較有社交焦慮，較自我意識及對被拒絕敏感(Russell, Peplau & Cutrona, 1980; Vitkus & Horowitz, 1987)。即如Davis(2001)之認知行為理論所言，生活中缺乏社會支持或有孤寂感者容易上網尋求社會支持，但不良之認知又會令其感受不到支持之力量，讓其更有孤獨感，有孤寂感又更想上網，因此陷入惡性循環中。因此筆者認為針對高孤寂感者或高沉迷網路者是值得教師、諮商師及家長加以關注及協助之個體。至於在將來之研究方面，筆者認為很值得再進一步深入且詳細的了解，高孤寂感者及高沉迷者在網路上與人互動之認知及因應方式；其長期在網路上人際互動之心理機轉，以期能更有效的協

助他們克服障礙，不致陷入惡性循環中。

有效預測網路沉迷總分中，除了孤寂感外，一週平均打電玩時數、一週平均人際互動時數亦能有效的預測，表示大一學生打電玩及人際互動時間長的越會網路沉迷，因此大一學生因上網人際互動或打電玩而沉迷網路的，是值得加以關懷及協助的對象。

本研究之限制是請受試者自陳網路使用時間，但自陳使用時間可能會有記憶之誤差，以現在資訊科技發展之程度，將來之研究可請資訊工程之專家協助，設計一個程式來記錄受試之上網使用時間，以得到各項上網活動之明確的使用時間，且記錄其尋求支持對象、得到那方面之支持以及對此支持之滿意度等，以得到較立即性且較精確之資料。

最後，本研究針對大一學生之網路支持加以探討，對他們之網路互動有較清楚的了解，尤其過去之研究未區分其由網路上得到支持之來源。由本研究結果亦了解大一學生在網路上主要仍是由初級支持系統，即由好友及親人處得到社會支持；但也有些人偏向由次級支持系統獲得支持。可見網路可以提供原有關係緊密之支持系統，維持及加強其支持功能，亦提供了另一個新的支持管道。但由次級支持系統得到支持者，在打電玩及設計或維護網頁、網站上花費較多之時間；感受到各項社會支持功能比由初級支持系統處得到社會支持者低，到底是什麼促使他們花較多時間在這類上網活動上，且認為關係較不緊密的這些對象才是他社會支持的來源，雖然本研究未能由統計結果得知，但仍建議家長及教師仍應加以了解，是因缺乏親人或好友之資源、社交技巧之問題、性格或是壓力因應等之問題？針對其問題加以輔導。本研究另一個可以提供教師及家長參考之研究結果，是在預測網路沉迷上，以孤寂感最能有效預測網路沉迷。且高孤寂感者比低孤寂感者知覺自己得到各項之社會支持較少，且覺得較不被接納了解。因此在大一學生進入新環境時，如何協助他們降低孤寂感，是值得著力的地方，包括導師、學生會如何運用班會及各項活動，來幫助大一學生有各種互動機會、增進彼此之熟悉度，並觀察及找出內向、社交焦慮、不善與人交往之學生加以協助。授課教師如何利用分組討論、合作學習等，讓學生增進彼此之交流、分享，互相切磋、克服學習之困難，以避免學生因適應新

環境時，所產生之暫時性孤寂感成為長期性的孤寂感，而陷入網路沉迷之惡性循環中。若孩子是第一次離家到外地唸書、開始獨立生活的，其孤寂感及適應上之困難，值得家長多加關注，尤其他/她有出現上網人際互動、維護網頁或打電玩時間較長之現象時，即須早點介入協助，讓大一學生往後之學習及生活能更順利。

致謝詞

本研究承蒙國科會之支助，計畫編號為NSC 93-2413-H-009-002。本研究承蒙台大心理系陳淑惠教授慷慨允使用其量表及林怡君、郭嫻如、沈婉鈴等之協助施測及資料整理，特此感謝。感謝主編及三位審查委員提供很多寶貴意見，讓本研究之品質提昇，研究者也學習很多。

參考文獻

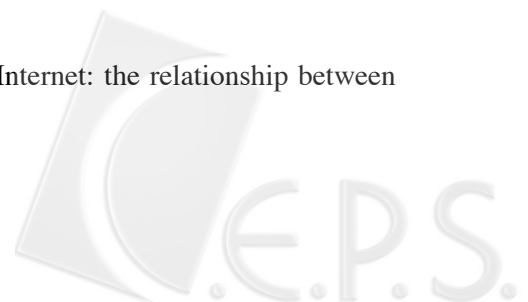
- 方紫薇(2002)：〈高低網路沉迷者在自我認同、情緒調整及人際互動上之差異〉。《中華心理衛生學刊》，15卷2期，頁65-97。
- 朱美慧(2000)：《我國大專學生個人特性、網路使用行為與網路沉迷關係之研究》。彰化：大葉大學資訊管理研究所碩士論文(未出版)。
- 周倩(1999)：〈我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫二：網路沉迷現象之教育傳播觀點研究〉。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 吳姝蓓(1996)：《電腦中介傳播人際情感親密關係之研究—探訪電子布告欄(BBS)中的「虛擬人際關係」》。台北：國立政治大學新聞研究所碩士論文(未出版)。
- 陳淑惠(1998)：〈「網路沉迷症」之初探〉。論文發表於「Net'98 Taiwan—網路新紀元」國際研討會。台北，3月26日至30日，1998。
- 陳淑惠(1999)：〈網路沉迷現象的心理病理之初探(2/2)〉，國科會科教處「網路科技對教育的影響」專題研究計畫成果報告(NSC 89-2500-S-002-010-N)。
- 黃德祥(1994)：《青少年發展與輔導》。台北：五南圖書出版有限公司。

- 游森期(2001)：《大學生網路使用行為網路成癮及相關因素之研究》。彰化：彰化師範大學教育研究所碩士論文(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、心理特性對網路沉迷現象之影響》。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)。
- 蕭銘鈞(1998)：《台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路沉迷現象之初探》。新竹：國立交通大學傳播研究所碩士論文(未出版)。
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71-80.
- Burger, J. (1997). *Personality*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Chan, D. W., & Hui, E. K. P. (1998). Stress, support and psychological symptoms among guidance and non-guidance second secondary school teachers in Honk Kong. *School Psychology International*, 19(2), 169-178.
- Chou, C. (2001). Internet heavy Use and Addiction among Taiwanese College Students: An Online Interview Study. *CyberPsychology & Behavior*, 4(5), 573-585.
- Clark, H. H. (1996). *Using language*. New York: Cambridge University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cotten, S. R. (2001). Implications of Internet technology for medical sociology in the new millennium. *Sociological Spectrum*, 21, 319-340.
- Cummings, J., Sproull, L., & Kiesler, S. (2002). Beyond hearing: where real world and online support meet. *Group Dynamics*, 6, 78-88.
- Danet, B. (1998). "Text as mask: Gender, play, and performance on the Internet", In S. G. Jones (Ed.), *Cyber society 2.0: Revisiting computer-mediated communication and community* (pp. 129-158). Thousand Oaks, Ca: Sage.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Eastin, M. S., & LaRose, R. (2005). Alt. Support: modeling social support online. *Computers in Human Behavior*, 21, 977-992.



- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. [Online] Available at http://www.physics.wisc.edu/~shalizi/internet_addiction_criteria.html
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. NY: Academic Press.
- Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58, 75-90.
- Hittner, J. B., & Swickert, R. J. (2001). Modeling functional and structural social support via confirmatory factor analysis: evidence for a second-order global support construct. *Journal of Social Behavior and Personality*, 16, 69-80.
- Jackson, P. B., & Finney, M. (2002). Negative life events and psychological distress among young adults. *Social Psychology Quarterly*, 65, 186-201.
- Katz, J. E., & Aspden, P. (1997). A nation of strangers? *Communications of the ACM*, 40, 81-86.
- 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(9), 1017-1031.
- LaRose, R., Eastin, M. S., & Gregg, J. (2001). Reformulating the internet paradox: social cognitive explanations of Internet use and depression. *Journal of Online Behavior*. 1. Retrieved September 30, Available: [Online] <http://www.behavior.net/JOB/v1n2/paradox.html>
- Lieberman, M. A., Golant, M., Giese-Davis, J., Winzlenberg, A., Benjamin, H., Humphreys, K., Kronenwetter, C., Russo, S., & Spiegel, D. (2003). Electronic support-groups for breast carcinoma – A clinical trial of effectiveness. *Cancer*, 97, 920-925.
- Leung, L., & Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: the roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22, 161–180.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology & Behavior*, 2 (5), 431-439.

- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Morgan, C., & Cotten, S. R. (2003). The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 133-142.
- Nie, N. (2001). Stability, interpersonal relationships and the Internet: reconciling conflicting findings. *American Behavioral Scientist*, 45, 420-435.
- Nie, N., & Erbring, L. (2000). Internet and society: a preliminary report. Stanford Institute for the Quantitative Study of Science. Retrieved September 27, 2001. Available: [Online] http://www.stanford.edu/group/siqss/Press_Release/Preliminary_Report.pdf
- Pew Research Foundation (2002). Getting serious online: as Americans gain experience, they use the Web more at work, write emails with more significant content, perform more online transactions, and pursue more serious activities. Retrieved March, 2002. Available: [Online] <http://www.pewinternet.org>
- Rheingold, H. (1993). *The virtual community: homesteading on the electronic frontier*. Addison-Wesley, Reading: MA.
- Rich, A. R., & Scovel, M. (1987). Causes of depression in college students: a cross-lagged panel correlational analysis. *Psychological Reports*, 60, 27-30.
- Russell, D., Peplau, L., & Cutrona, C. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale Concurrent and discriminate validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237-242.
- Sax, L. J. (1997). Health trends among college freshmen. *Journal of American College Health*, 45, 252-266.
- Shaw, L. H., & Gant, C. S. W. (2002). In defense of the Internet: the relationship between



- Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5, 157-171.
- Swickert, R. J., Hittner, J. B., Harris, J. L., & Herring, J. A. (2002). Relationships among Internet use, personality, and social support. *Computers in Human Behavior*, 18, 437-451.
- Thoits, P. A. (1982). Conceptual methodological and theoretical problem in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social behavior*, 23, 145-159.
- Tichon, J. G., & Shapiro, M. (2003). The process of sharing social support in cyberspace. *CyberPsychology & Behavior*, 6, 161-170
- Turner, J. W., Grube, A., & Meyers, J. (2001). Developing an optimal match within online communities: an exploration of CMC supports communities and traditional support. *Journal of Communication*, 51, 231-251.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: identity in the age of the Internet*. New York: Simon & Schuster.
- Vitkus, J., & Horowitz, L. (1987). Poor social performance of lonely people lacking a skill or adopting a role? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1266-1273.
- Wallace, P. (1999). *The Psychology of the Internet*. New York: Cambridge University Press.
- Walther, J. B., & Boyd, S. (2002). Attraction to computer-mediated social support. In C. A. Lin & D. Atkin (Eds.), *Communication technology and society: Audience adoption and uses* (pp. 153-188). Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Wright, K. (2000). Computer-mediated social support, older adults and coping. *Journal of Communication*, 50, 100-119.
- 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. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

A Study of Different Resources of Online Social Support, Pathological Internet Use and Loneliness for University Freshman

TZU-WEI FANG

Purpose: This study was focused on the following four subjects: 1. to explore the main resources which provide social-support on-line. 2. To compare the difference of various variables between the primary and secondary online support system, which they choose. 3. To study the difference of social-support functions and the amount of time of Internet-activity among the high- and low- loneliness and excessive-Internet-use groups. 4. To examine the effects of the amount of time of Internet-activity, social-support functions and loneliness on the score of pathological Internet uses.

Methods: The study was conducted to a survey of 312 freshmen that are using Internet.

Results: The results indicate that freshmen usually receive social support from familiar good friends and family members. In addition, those who get social-support from primary support system perceive more social-support from their support provider. However, those who get social-support from secondary support system spend more time on play game, design and maintain homepage, and blog. Loneliness is the strongest factor that can predict the score of pathological Internet use. Finally, the high-loneliness groups feel receiving less social-support and not being accepted than those of the low-loneliness groups. The high-pathological Internet use groups feel unaccepted but more social-support than those of the low- pathological Internet use groups.

Conclusions: The high-loneliness students spend more time on Internet, but percept less social-support. The result of this research may provide some useful suggestion to teachers, parents, and counselors.

Key words: social support, pathological internet use, loneliness

Tzu-Wei Fang: Associate professor, Institute of Education, National Chiao Tung University. (E-mail: tzuweif@gmail.com)

