

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

大一新生情緒管理網路社群之研究

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC93-2413-H-009-002-

執行期間：93年08月01日至95年01月30日

執行單位：國立交通大學教育研究所

計畫主持人：方紫薇

計畫參與人員：林香君、郭娉如、沈婉鈴

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 95 年 4 月 30 日

中文摘要

本研究針對使用網際網路之大學生進行調查研究，以探討 1. 了解大一新生利用網路進行人際互動的對象。2 探討在網路上及生活中有重大困擾中能得到支持的對象。3. 比較好友與一般網友得到之社會支持功能之差異。4. 探討高低憂鬱及孤單在社會支持分數上之差異。本研究共施測 312 位大一新生。經統計分析後其結果為 1. 大一新生在網路上花最多時間談話的對象及最能談內心世界的談話對象是好友 2. 在網路上及當生活中有重大困擾時，最能得到支持力量的人亦是好友，但在生活中遭遇重大困擾時，父母親亦是很重要之支持來源。3. 大一新生在網路上由好友及一般網友處得到之各項社會支持皆是好友之支持顯著高於一般網友。4. 低孤單者在好友之社會支持各分量表之分數皆顯著高於高孤單者。低憂鬱者在好友社會支持之情緒抒解與不被接納了解分量表之分數亦顯著高於高憂鬱者。高低孤單及高低憂鬱組在一般網友之社會支持各量表上皆未達顯著差異。

關鍵字：社會支持、憂鬱、孤單

Abstract

This study was performed by conducting an investigation on 312 freshmen who are using Internet, and was focused on the following four subjects: 1. To understand who are the interpersonal targets when these freshman uses internet to communicate. 2. To understand who will be the supporting targets when these freshman encounter problems and may ask for help from the internet communications. 3. To compare the difference of the functions between familiar good friends and the friends they knew from internet, to which these freshman ask for support or help. 4. To study the difference of social-support between the high- and low-depression and loneliness groups. The results of the statistical data about the above four subjects are: 1. The internet targets to whom these freshman spend most time to communicate and talk about their inside world are their familiar good friends. 2. freshmen usually receive social support from those familiar good friends when they encounter problems. In addition, parents are usually important and good supports when they encounter harsh problems from lives. 3. The various kinds of social-support they got from their familiar good friends are higher and more than the internet friends. 4. The social-support and acceptance from familiar good friends to the low-depression or -loneliness groups are significant higher than the high-depression or -loneliness groups. However, the difference of the social-support from internet friends to the high- or low- depression groups is not significant.

Key words: social support, depression, loneliness

研究背景

數位化的革命帶來了新的可能性，高速資訊網路對本世紀的人類生活，產生巨大的影響。資訊網路的流通，以及各類資料庫建立的趨勢，使得學習及人際溝通越來越倚賴網路。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(Mogan & Cotten, 2003)。筆者過去之研究結果顯示，大學一年級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。另外一年級學生較壓抑逃避，較依賴網路抒發情緒。由此可見使用網路對大學新鮮人造成之問題比較嚴重。筆者在學校中就常接到家長反應其孩子上大學即沉迷網路，晚上不睡覺之問題；另一方面大一學生常來談人際疏離及學習適應之問題，主要是因其進入新的環境與其他人還不那麼熟悉，現在上課後大家就散了，故不知如何去建立關係，加上大學學習方式改變，一時無法適應，因此沉溺太多時間在網路上而影響其生活、學業及健康。

網路影響大學新生之適應，也影響其生活的品質(Mogan & Cotten, 2003)。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)。另有研究亦指出上網反而會增加其孤獨感及憂鬱感(Young & Rogers, 1998)。

Morgan & Cotton(2003)認為人們經歷生活之壓力事件經由網路上之溝通、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受限或社交及地理位置遠隔的人(Cotten, 2001；Cummings, Sproull, & Kiesler, 2002)。因此筆者乃想探討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，他們利用網路跨越空間之障礙，可否能幫助他們處理情緒及建立支持系統之管道，且經由此管道能否有助於其降低憂鬱及孤單感？

文獻探討

網路之特性

網路有其特殊之性質，在網路上交流是 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)。雖然將來利用網路進行影像傳輸溝通之技術指日可待。但是否會取代在網路上的純文字溝通，仍待觀察。因純文字的溝通隱藏了許多的線索，去線索與匿名性給予更大的吸引力，亦即會令使用者覺可以隱藏真實身份(去個人化 deindividuation)，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，別人不知自己之身份，不必害怕他人之評價，特別是對怕別人不能接納或討論個人隱私問題時有其影響，匿名能讓個人較有安全感，在面對面的交談較有顧慮，在匿名的網路環境則比較敢暢所欲言。個人坐在電腦螢幕前，覺得沒有人知道你是誰，覺得和別人距離遙遠，而覺得安全。Borud(1998)認為我們有理由相信，光是把問題寫出來、張貼到網路上的這個動作本身，就會有幫助。書寫似乎可以幫助自己整理思緒，將煩惱拋於腦後，且即使只能用鍵盤表達自己，個人也會對對方表達較多的情感，因為打字時，個人可以把注意力放在自己的措辭及想表達的情感上，不用擔心對方的表情及態度。另外，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。因此在網路上人們可以很快的與陌生人談論各種內在的想法、感受、價值觀，覺得很親近，有社會支持感，但也易造成太依賴網路(Young, 1997)。筆者認為網路在未來社會將是一個重要的溝通工具，端看使用者如何去應用這個工具。人們是否可利用網路此一媒介之特性，應用到較有建設性的方面，這是值得加以去開創及拓展之領域。

網路上疏解情緒及社會支持

一些研究發現使用網路有助於網路沈迷者逃避現實問題所帶來的情緒，及創造一個緩衝，轉移其注意力，甚至找到真實生活中所缺乏的傾訴對象的地方 (Kandell, 1998; Young, 1998; Young & Rogers, 1998)。筆者過去之研究結果顯示，網路高沈迷組比低沈迷組在生活之情緒管理比較是採壓抑逃避的，而且較多利用網路來抒發情緒；同時網路情緒抒發是最能預測網路沈迷量表總分之變項(方紫薇, 2002)。周倩之研究用團體焦點訪談之方式以了解台灣大學生網路使用情形，發現約有 1/4 的受訪者談到網路是其逃避問題及疏解負向情緒的好地方(Chou, 2001)。朱美慧(2000)之研究顯示在現實生活中人際關係有較多障礙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。

情緒管理在目前備受重視，乃是因為許多的文獻指出情緒管理或調適能力對人格與社會功能有重要之影響 (Eisenberg & Moore, 1997; Losoya, Eisenberg & Fabes, 1998)。有效地運用情緒調整策略紓緩強烈的情緒和縮短情緒的持續時間，是情緒調整過程中的重要一環。向別人表達或抒發負向情緒是一種因應困境的方法，且表達情緒能促進健康(Carver, Sheier & Weintraub, 1989 ; Kennedy-Moore & Watson, 2001; Nolen - Hoeksema, 1991)。那何時及如何表達才能有助於減輕困擾、促進健康呢？ Kennedy-Moore & Watson(2001) 討論到三個重要的機轉：

1. 知覺到其困擾之痛苦並非不可忍受

人們想表達其痛苦感受，但害怕表達之後果，只有當他實際表達後，才讓其有一個機會知覺到其困擾之痛苦並非不可忍受的(Greenberg, Wortman & Stone, 1996)。

2. 表達能促進洞察

表達讓內在之情緒經驗顯露於外，用語言表達出來有助於人們再認、了解及解釋其內在的主觀狀態(Kennedy-Moore and Watson, 2001)，有時表達情緒感受可以產生情感的洞察，本來是模糊的感受突然清楚，且較能完全體會且較知道其如何因應環境，如何自我引導，且能調整及改變負向感受。但不是所有的表達皆能促進洞察。

若表達是沈溺在其情緒經驗中，不但不會促使其有新的了解，反而是增強及延長其困擾(Greenberg, 1995 ; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997)。

3. 改變關係或得到社會支持

如在表達後因而產生親近感，或較了解表達者等而改變關係。至於激起社會支持方面，表達困擾通常是得到一種情緒支持、或新訊息，或有助益於因應的方法，同時研究亦顯示情緒支持和身心健康有關(Lepore, 1998)。

綜上所述，可知表達情緒能促進健康的三個機轉，包括表達後產生控制感而降低其困擾，促進新的洞察及影響人際關係或得到社會支持。這三種機轉彼此是相關連的，亦即當其知覺其感受是被接納且是其能忍受的，則可能使其更釐清感受，促進其有較大的自我了解，同時也造成其人際關係朝向其所期望的方向改變。

由此觀之，當一個人其困擾之情緒很強時，能有機會表達其情緒可以讓其立即感到抒解，但要轉為促進健康之長期效果，並非來自於直接的宣洩，而是要視其表達是否能促進正向之改變如接納或洞察，若是使其沈溺其中，反而是增強及延長其困擾。

另外，接收者的反應也很重要，向別人表達情緒之效果，是要在接收者的反應是溫暖及善解人意的狀況才有用，有時向別人表達自己之情緒時，對方的反應是負面的，會令表達者覺被拒絕、誤解、不好意思或被背叛(Nolen-Hoeksema & Davis, 1999)，亦有時接收者誤解表達者之意圖；如有時其只想發洩，但接收者以為其要尋求建議或幫助，就會造成誤解。有時接收者本身對強烈情緒感到不舒服，常急著要減輕此困擾，而太早就給反應，如要讓表達者振作些或轉為正向情緒，而使表達者覺得不被接受或了解。有時負向情緒之表達會引發同樣的負向情緒反應，如雙方互動時，一方表達生氣，另一方也被激起，而陷入惡性循環中(Tavris, 1989)。Kennedy-Moore and Watson(1999)認為困擾表達的人際後果是依接收者如何解釋它。其會由表達情緒者之語言及非語言，來推論其表達困擾對他的威脅程度。當其知覺到這表達隱含有批評或其表達下有操控的企圖；他們會覺得較具威脅且較無法正向反應。另一方面，當接收

者認為表達者之企圖是正向的，且其情緒未被淹沒，則其較會表達的較溫暖。因此筆者認為要探討在網路上之情緒抒發，應先進行接收者與表達者之互動分析，以深入了解雙方互動之內涵及歷程為何，接收者對表達者之解釋、反應為何等，以提供以後有效互動之參考。

另外，有時即使接收者對表達困擾者釋出善意，但表達者仍可能因對自己尋求協助，有低人一等之感受，而影響其自尊，或認為自己依賴別人，無法自行解決問題是無能的。在文化差異之研究上，可以看到西方文化被描述為鼓勵開放的表達情緒，東方之文化則被描述為著重情緒之平衡及控制，其較少表達情緒，較難測知其情緒及較壓抑(Russell & Yilk, 1996 ; Wu & Tseng, 1985)。甚至東方有些文化的人，不喜歡表達情緒，因為認為這是丟臉的，代表無法自我控制的(Tsai, Chentsova-Dutton, Freire-Bebeau, & Przymus, 2002)。由於網路之去個人化、去情境化，較少社會規範之約束，較可以自由表露，這種文化之影響是否還會影響我們台灣之年輕一代在網路上之情緒表達？是否還會覺得在網路上表達負向情緒是丟臉的？筆者希望藉此能對本土的狀況有更進一步之了解。

社會支持與憂鬱、孤單

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點滴給予關心或協助，促進問題的解決(Chan, & Hui, 1998)。社會支持與個人面對壓力情境的調適，增進心理健康往往呈現極大的相關；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：「緩衝假說」(buffering hypothesis)與「直接效果假說」(direct effects hypothesis)。社會支持提供了的緩衝空間以增進情緒的穩定性，更可提供多方位的思考，以增加認知的廣度，所獲得的人力與物力資源，有助於解決實質上的困難。

社會支持的主要功能，具有多樣化的特性。Thoits(1982)亦認為社會支持具有三項功能：(一)使當事人減輕壓力的威脅性，例如提供不同的思考問題角度等認知上的改變。(二)提供情緒上的支持，例如：對支持者表示愛、關懷、同情及了解等

情感，使個體獲得安慰及鼓勵。(三) 實質上的支持，提供個體直接的幫助，例如金錢、勞力及其他需求上的幫助。

在理論上，用網路溝通的目的是在發展及維持情感的社會連結，個體可以創造及維持其社會支持網路，並能提供相互的社會支持。社會支持已被證實可以緩衝壓力事件的負向效果，且與較低程度之憂鬱症狀有相關(Cotten, 1999, 2001; Pearlin, 1989). Morgan & Cotten (2003)之研究結果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。Cotten (2001)即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路。

雖然有些研究指出有些重度使用網路者是用網路來協助自己度過生活難關，即使日常環境極端不利，而使自己不至於精神崩潰(Turkle, 1995)。Amichai-Hamburger and Ben-Artzi(2003)之研究亦驗證孤單會促使個體去使用社交性之網路活動。但 Moragan-Martin & Schumacher(1999)指出美國有 8-13%之大學生是網路沈迷者，其負向效果是使其將來與真實生活更隔離，而更寂寞與憂鬱。一些研究亦發現網路沈迷與憂鬱、焦慮、孤單有顯著相關(游森期,2001;Young & Rogers, 1998; Kraut et al.,1998)。這些研究亦推論重度使用網路者本想藉由上網來降低孤單與焦慮，以及提升自尊，但因過度使用網路，使得現實生活之學業成績、人際關係皆受到影響，反而會觸發更嚴重之憂鬱、焦慮與孤單。而且一些研究結果顯示，在網路上認識的朋友常受限於無身體或物理環境之接近，因此網路比在學校、工作、教室、鄰居中所建立的友誼更難深入，是一種弱的社會連結，因為其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，因此討論時較難以體會深入之情緒感受並給予支持。若在網路上所接觸的是新朋友，其常用弱的社會連結取代了強的社會連結，強的連結是密切接觸，有深的情緒感受、責任，其可以提供強的社會支持，用來抒解人們生活壓力 (Clark, 1996)。因此在網路的匿名狀況下自我揭露其壓力及情緒，建立的社會支持效果是否可以持續？其社會支持的作用主要在那裡？其與生活上面對面形成的社會支持

效果有何差異？由好朋友與一般網友所得的社會支持有否差異？以及在網路上得到什麼樣的社會支持，才能幫助人們情緒上的抒發，且能達到較積極性的降低憂鬱及孤單是值得深入探討的。

綜合評述

綜合以上之資料，由於利用網路溝通將是未來不可避免之趨勢，網路可以跨越地理位置之阻隔，且有其去個人化、匿名性等特性；而大學生也常利用網路抒發情緒，加上大一新鮮人常在進入新環境時，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。因此筆者認為值得進行研究以探討大一新鮮人如何利用網路抒發情緒及建立社會支持系統，由那些人得到社會支持，以協助他們度過大一生活之適應期，以及善用網路抒發情緒及建立社會支持系統可否憂鬱及孤單亦較低。故本研究的目的有下列幾項：

1. 了解大一新生利用網路進行人際互動的對象。
2. 探討在網路上及生活中有重大困擾中能得到支持的對象。
3. 比較好友與一般網友得到之社會支持功能之差異。
4. 探討高低社會支持者在憂鬱及孤單上之差異。

研究方法

(一) 研究對象

本研究以大一學生為母群，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進行班級的施測，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。

(二) 研究工具

本研究所採用的測量工具包括三份量表，「網路社會支持量表」、「孤單量表」、「憂鬱量表」是皆是研究者參考過去之量表，再配合訪問常用網路之大學生大編製而成。

1. 網路社會支持量表

本量表乃是依 Thoits(1982)社會支持之概念，社會支持之功能，包括提供不同的思考問題角度等認知上的改變；提供情緒上的支持，並配合網路上之特性。包括好友及一般網友之社會支持兩部份。每部份擬定了 30 個量表項目之預試量表。

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，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。

以主軸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、心理上之陪伴支持、情緒抒解、不被接納了解共四個因素，四個因素共可解釋情緒調整總變異量之 58.76%，其解釋總變異量依序是：第一個因素佔 42.31%，觀其題目之內容較在清楚問題在那裏、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 8.97%，由於其題目內容偏向陪伴渡過低潮、接納、被了解，因此乃命名為「心理上之陪伴支持」。第三個因素能解釋 4.03%之總變異量，由其題目內涵可以發現是包含減輕不安、痛苦、忘掉煩惱等，故將第三個因素命名為「情緒抒解」。第四個因素能解釋 3.46%之總變異量，由其題目內涵可以發現是偏向不被接納、了解、給不想要之建議，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」11 題；2.「心理上之陪伴支持」9 題；3.「情緒抒解」5 題；4.「不被接納了解」5 題。好友及一般網友之社會支持兩部份之全量表之內部一致性係數 Cronbach's α 為 .94 與 .97。四個分量表之 Cronbach's α 係數，1.「釐清問題與資訊提供」為 .93 與 .97；2.「心理上之陪伴支持」為 .90 與 .95；3.「情緒抒解」為 .83 與 .90；4.「不被接納了解」為 .77 與 .84。

2. 孤單量表

本量表由半結構訪談 4 位大學生，蒐集到一些使用網路之孤單、寂寞之內容編成題目，編製成預試量表。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 11 題。

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。

3. 憂鬱量表

本量表是參考貝克憂鬱量表、柯氏性格量表憂鬱量尺、曾氏心理健康量表憂鬱量尺等常用的憂鬱測量工具編製而成預試量表。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 8 題。

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 .83。

(三) 研究步驟

此部份之實施過程，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，隨即完成預試之問卷。並進行項目分析及信效度考驗。然後進行抽樣。在協調聯繫後，然後再將正式問卷上網至全國大學院校之網站三星期讓學生填寫，於施測後再進行問卷的資料分析。

(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 版進行多變項分析及迴歸之統計分析。

結果與討論

大一新生網路使用時間

為了解大一新生各種網路活動之使用時間，乃進行平均數、標準差及頻率之統計。

表一 上網目的之一周平均上網時數

上網目的	平均數 (小時)	標準差 (小時)	10小時 以內 (%)	10-20小時 (%)	20-30小時 (%)	30小時 以上 (%)
與人交談	11.90	11.57	60.6	25.9	7.1	6.4
打電玩	4.91	8.91	84.6	7.4	6.1	1.9
蒐集功課或工作 所需要的資訊	3.80	4.11	95.8	2.9	1.0	0.3
網路上設計、維 護網頁或網站	2.60	4.83	94.9	3.8	1.0	0.3
購物或拍賣	.50	1.79	99.7	0	0.3	0
做其他事(如看 影片、逛網站等)	7.25	8.37	81.7	13.2	3.2	1.9

由上表可知,大一新生一周平均花 11.9 小時在網路上與人談話或交流，是所有上網目的中時間佔最多的，其他的目的皆在 5 小時以內。所有上網之活動之一周平均以 10 小時以內之百分比最高。其中在網路上與人談話或交流 10 小時以內佔 60.6%，其次是 10-20 小時以內也佔不少約佔 25.9%。

人際互動及得到支持的對象

為了解大一新生在網路上花最多時間談話的對象及在網路上最能談內心世界的談話對象為何？還有大一新生在網路上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？乃進行平均數、標準差及最能得到支持力量對象頻率之統計。

表二 人際互動及得到支持的對象

對象	花最多時間 談話的對象 (%)	最能和他談內 心世界 (%)	網路上最能 支持的人 (%)	生活有重大困擾時 最能支持的人 (%)
----	--------------------	-------------------	-------------------	------------------------

1. 陌生的網友	.60	1.0	1.0	.3
2. 一般網友	3.8	1.3	1.0	0
3. 一般同學或朋友	30.8	5.8	18.6	10.3
4. 好友或死黨	51.6	72.4	54.5	39.4
5. 男女朋友	8.3	6.7	9.9	8.0
6. 兄弟	.6	1.6	3.5	3.8
7. 姊妹	1.6	2.6	3.2	3.57
8. 父親	0	.3	1.3	14.7
9. 母親	.6	1.6	3.8	15.7
10. 親戚	0	0	1.3	1.6
11. 老師	0	0	.3	.6
12. 諮商心理師(輔導老師)	0	0	0	.6
13. 其他		2.6	.3	1.0

由上表可知，大一新生在網路上花最多時間談話的對象是好友或死黨佔 51.6%，其次是一般同學或朋友佔 30.8%；在網路上最能談內心世界的談話對象亦是好友或死黨，所佔比率更高約佔 72.4%，可見大一新生仍相當重視同儕間之溝通。至於大一新生在網路上最能從他那邊得到支持力量的人也是好友或死黨佔 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。

好友與一般網友得到之社會支持功能之差異

為了解大一新生在網路上由好友及一般網友處得到之社會支持功能有否顯著差異？乃進行平均數、標準差及 t 檢定。

表三 好友及一般網友之社會支持差異表

上網目的	好友		一般 網友		t
	平均數	標準差	平均數	標準差	
釐清問題及提供資訊	31.89	6.25	19.16	7.57	25.8**
心理上之陪伴支持	27.17	5.16	15.59	6.13	27.70**
情緒抒解	15.27	3.13	8.98	3.79	25.24**
不被接納了解	15.78	2.63	16.89	3.10	-5.38**
總分	91.10	13.83	60.62	15.32	27.68**

由上表可知，大一新生在網路上由好友及一般網友處得到之社會支持功能皆達

顯著差異。在釐清問題及提供資訊、心理上之陪伴支持、情緒抒解上皆是好友之支持顯著高於一般網友。但在不被接納了解之分數上則是一般網友顯著高於好友。

為了解大一新生使用網路時數高低組，包括一周平均上網總時數及上網人際交流之時數，在好友及一般網友處得到之社會支持功能有否顯著差異？以及在孤單及憂鬱分數上有否顯著差異？乃進行平均數、標準差及 t 檢定。

表四 一周平均上網時數高低組在各變項之差異

量表	低時數		高時數		t
	M	SD	M	SD	
一周平均上網總時數					
好友社會支持	88.32	16.36	89.47	13.24	-.52
一般網友社會支持	57.60	15.17	62.46	14.83	-2.16*
孤單	21.41	5.01	22.74	4.81	-1.81
憂鬱	16.32	4.48	16.93	4.10	-.96
一周平均上網人際時數					
好友社會支持	87.77	15.26	89.11	13.14	-.63
一般網友社會支持	56.82	13.89	61.90	15.69	-2.30*
孤單	22.59	5.24	21.74	4.26	1.20
憂鬱	16.51	4.32	16.29	4.04	.34

**P<.01 *P<.05

由表四結果可知，上網時數高的只有在一般網友之社會支持功能上有顯著差異，上網時數高的其一般網友之社會支持較時數低的高。

高低社會支持者在憂鬱及孤單上之差異

為探討高低社會支持者在憂鬱及孤單上之差異，本研究乃以社會支持總分高的 27% 為高社會支持組，而低社會支持組是低的 27%。再用 t 檢定分析進行差異之比較，其所得結果列如下：

表五 高低社會支持者在憂鬱及孤單上之差異

組別	孤單		t	憂鬱		t
	平均數	標準差		平均數	標準差	
好友社會支持						

			14			
低分組	23.04	4.62	4.06**	17.20	4.07	2.44*
高分組	20.16	4.59		15.65	4.18	
一般網友社會支持						
低分組	21.04	4.61	-2.54*	16.43	4.24	.005
高分組	22.93	5.54		16.43	4.17	

**P<.01 *P<.05

由上表觀之，好友及一般網友高低社會支持者在孤單上皆達顯著差異，好友之社會支持高者在孤單上較低，但一般網友之社會支持高者在孤單上反而較高。好友高低社會支持者在憂鬱上達顯著差異，好友之社會支持高者在憂鬱分數上較低。

高低憂鬱及孤單在社會支持上之差異

為探討高低憂鬱及孤單在社會支持各分量表分數上之差異，本研究乃以憂鬱及孤單高的 27%為高分組，而低憂鬱及孤單組是低的 27%。且分別對好友及一般網友之社會支持進行 MANOVA 檢定，其所得結果列如下：

表六 高低憂鬱及孤單在社會支持者之平均數及標準差

組別		釐清問題 提供資訊	心理陪伴 及支持	幫助情 緒抒解	不接納 了解	社會支 持總分
好友	孤單低分組	平均數 33.44	28.35	16.12	16.94	94.85
		標準差 6.10	5.31	3.25	2.23	13.42
孤單高分組	平均數	30.66	26.00	14.55	14.71	85.94
	標準差	5.81	4.92	2.94	2.77	12.90
憂鬱低分組	平均數	32.77	28.16	16.00	16.78	93.71
	標準差	6.28	5.02	3.00	2.19	13.81
憂鬱高分組	平均數	31.52	26.92	15.02	14.99	88.45
	標準差	6.37	5.29	3.23	2.51	14.24
組別		釐清問題 提供資訊	心理陪伴 及支持	幫助情 緒抒解	不接納 了解	社會支 持總分
一般網友	孤單低分組	平均數 18.82	15.19	8.74	17.17	59.91
		標準差 7.75	6.44	3.89	3.28	16.10
孤單高分組	平均數	19.79	16.16	9.28	16.35	61.58
	標準差	7.32	6.01	3.71	3.24	14.89
憂鬱低分組	平均數	19.41	16.06	9.16	16.84	61.47
	標準差	7.71	6.56	4.01	3.38	16.45
憂鬱高分組	平均數	18.85	15.48	8.92	16.64	59.89

標準差	7.41	5.93	3.86	3.31	15.45
-----	------	------	------	------	-------

表七 高低孤單憂鬱在社會支持各量表上之 MANOVA 摘要表

變項	多變項			單變項 F 值				
	DF	Wilks' λ	F	釐清問題 提供資訊	心理陪伴 及支持	情緒抒解	不接納了 解	社會支持 總分
好 孤單	1	.78	14.67**	11.42**	11.16**	13.51**	41.08**	24.21**
友 憂鬱	1	.86	7.56**	1.85	2.74	4.73*	27.16**	6.73**
一 孤單	1	.98	.93	.87	1.28	1.10	3.32	.62
般 憂鬱	1	.99	.38	.27	.43	.17	.17	.51

**P<.01 *P<.05

由上表結果顯示，高低孤單及高低憂鬱組在好友之社會支持上有顯著差異。低孤單者在好友之社會支持各分量表之分數皆顯著高於高孤單者。低憂鬱者在好友社會支持之情緒抒解與不被接納了解分量表之分數皆顯著高於高憂鬱者。高低孤單及高低憂鬱組在一般網友之社會支持各量表上皆未達顯著差異。

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。第十五卷，第二期，65-97頁。
- 邱貴發(民85)。情境學習理念與電腦輔助學習—學習社群理念探討。台北：師大書苑。
- 游森期(2001)。大學生網路使用行為網路成癮及相關因素之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 張景然(民89a)。準諮商員的網路即時諮商經驗：一個諮商員訓練課程的初探性實驗。中華輔導學報，9，頁89-129。
- 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。

Aiken, M. & Waller, B. (2000). Flaming among first-time group support system users.

Information & Management, 37, 5-100.

Amichai-Hamburger, Y. and Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71-80.

Borud, B. (1998). Link Pages Considered Harmful. <http://borud.priv.no/>.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

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, L. F. (1993). Stress and the cognitive-conver-sational benefits of social interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 25-55.

Clark, H. H. (1996). *Using language*. New York: Cambridge University Press.

Cohen, S. & Will, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Cotten, S. R. (1999). Marital status and mental health revisited: examining the importance of risk factors and resources. *Family Relations* 48:225-233.

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.), *Cybersociety 2.0: Revisiting computer-mediated communication and community*(pp. 129-158).

- Eisenberg, E., & Moore, B. (1997). Emotional regulation and development. *Motivation and Emotion, 21(1)*, 1-5.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology, 25*, 1262-1296.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 588-602.
- 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.
- Illovsky, M. (1994). Counseling, artificial intelligence, and expert systems. *Simulation and Gaming, 25*, 88-98.
- Jackson, P.B., & Finney, M. (2002). Negative life events and psychological distress among young adults. *Social Psychology Quarterly 65*:186-201.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior, 1(1)*, 11-17.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. New York: Guilford Press.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology, 5(3)*, 187 - 212.
- Kraut, R.; Patterson, M.; Lundmark, V.; Kiesler, S. Mukopadhyay, T. and Scherlis, W.(1998). Internet Paradox-a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, v53(9)*, 1017-1031.
- Lepore, S. J. (1998). Problems and prospects for the social support-reactivity hypothesis. *Annals of Behavioral Medicine, 20*, 257-269.
- Losoya, S., Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development, 22(2)*, 287-313.
- Morgan, C. and Cotten, S. R. (2003). The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *CyberPsychology & Behavior, 6(2)*, 133-142.

- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that" : Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior* 30:241-256.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure: Physical health and adjustment. *Cognition and Emotion*, 10, 601-626.
- Russell, J. A., & Yilk, M. S. (1996). Emotion among the Chinese. In M. Bond (Ed.). *The handbook of Chinese psychology* (pp. 166-188). London: Oxford University Press.
- Sax, L.J. (1997). Health trends among college freshmen. *Journal of American College Health* 45:252-266.
- Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuster.
- 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.
- Tsai, J. L., Chentsova-Dutton, Y., Freire-Bebeau, L., & Przymus, D. E. (2002). Emotional Expression and Physiology in European Americans and Hmong Americans. *Emotion*, 2(4), 380-397.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: identity in the age of the Internet*. New York: Simon & Schuster.
- Umiker-Sebeok, J. & Kim, G. (1999). The social matrix of information needs and behavior: Community. <http://www.slis.indiana.edu /Umikerse/L503/commun.htm>
- Wu, D. Y. H., & Tseng, W. S. (1985). Introduction: The characteristics of Chinese culture. In W. S. Tseng & D. Y. H. Wu (Eds.), *Chinese culture and mental health* (pp. 3-13). Orlando, FL: Academic Press.

- Young, K. S. (1997, April). *Levels of depression and addiction underlying pathological Internet Use*. Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Washington, DC.
- Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S. (1998a). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1998b). *Caught in the net*. NY: John Wiley.
- Zgodzinski, D. (1998). Cyber therapy: The latest trend in problem counseling is Internet therapy via e-mail. *Internet World*, 7, 50-55.