

# 網路沉迷高危險群之 自我認同、情緒調整及人際問題解決之研究

國立交通大學教育研究所 方紫薇

## 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.大學生高低網路沈迷者在自我認同、情緒管理及人際問題解決上之差異。2.這兩組不同性別及應用不同媒介者在這三個變項上有否差異。3. 探討那些變項可以有效的預測網路沈迷之分數。經網路施測 21 天後，得有效樣本 1277 人。經統計分析後其結果為 1.高沈迷組在情緒調整方面，比低沈迷組在生活中較採壓抑逃避，而且較多利用網路來抒發情緒；在自我認同方面，比低沈迷組較會變換自我且較自我懷疑；在人際關係方面，比低沈迷組較不習慣面對人、與人之關係較疏離虛應、迴避衝突及喜歡說服別人。2.不同性別之網路高低沈迷之大學生在情緒調整方面，男生比女生更會採用運動及激勵自己的方式。在人際互動上，男生比女生更會採協調解決及說服對方的方式 3.網路抒發、變換自我、不習慣面對人及一周上網時數可以有效預測網路沈迷之程度。

關鍵字：網路沈迷、自我認同、情緒調整、人際問題解決、主要使用之網路媒介

本研究承蒙國科會之支助，計畫編號為 NSC 89-2520-S-009-009

本研究承蒙台大心理系陳淑惠老師慷允使用其量表及羅榮鐘、曾于彰、唐瑛蔓、林香君等之協助施測及資料整理，特此感謝

## 壹. 緒論

### 一、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，將會發生巨大的影響。資訊網路的流通，以及各類資料庫的建立，是必然的趨勢，使得將來的學習及人際溝通將更倚賴網路。當教育專家與認知科學家致力於研究如何提升網路環境的學習效益之際，人們過度強調網路上資訊傳遞及溝通的正面性，可是網路之使用有一個重

要且不可忽視的現象是：在使用之社群中，有一群人是過度沈迷於網路的高危險群；在網路風起雲湧的這幾年，研究者在與學生進行諮商之過程中，漸漸發現網路帶來一些負面的影響，一些大學生日以繼夜的上網路，其生活、交友全部都依賴網路，即學生所說的「掛」在網上，但也常因此荒廢學業、疏離人際關係.....等，研究者認為若運用網路來協助生活、學業等，若能相得益彰，則網路是我們的助手；但是若使用過當而使正常生活被擾亂了，甚至因沈迷而造成困擾，則有必要事先預防此情形發生，亦即須對可能沈迷之高危險群者加以協助。

英美學者發現一些不適當、放縱無度地網路使用行為，因而造成個人身心不適應症狀及造成學業、工作、經濟及人際關係上之困擾(Brenner, 1996; Egger, 1996; Morahan-Martin & Schumacher, 1997; Scherer & Bost, 1997; Thompson, 1996; Young, 1996, 1997, 1998)。近三年來國內學者對網路沈迷現象進行研究，其中周倩與陳淑惠各自製作大學生為主的網路成癮問卷（周榮、周倩, 1997；陳淑惠, 1998; Chou, Chou, & Tyan, 1999）發現我國的確有一小群大學生正面臨重度使用網路，而影響到身心適應與生活機能。林珊如（1998）之研究發現我國高中生亦有些有此傾向。這種現象令人憂心，值得教育工作者積極的去瞭解及觀察，以便能在未來網路加速發展的時代及早預防，並提出解決之道。

## 二、研究之重要性

近年來政府大力推展資訊教育，要讓所有的中小學生上網；但我們也必須注意網路也可能誘使一些人沈迷其中無法自制，不但造成個人身心之傷害，同時影響其學校及家庭生活，值得我們加以關懷及探討，而且目前本土性之研究有限，國外研究不見得適用於國內，如國外沈迷於網路的高危險群常沈迷於聊天室,Newsgroup, 但國內卻是BBS,WWW 等，國內教育制度及風氣與國外不同，國內升學壓力遠大於歐美國家；而且國人之文化特性與歐美相距甚遠，因此其沈迷機制、歷程中之認知、情緒及因應策略可能不同，相對的我們在預防及諮商輔導之著力點亦可能不同。由前面之論述可知，唯有深入探討本土學生之網路沈迷高危險群內在之動機、心理病理之變化機轉，才能進一步提出有效防治之重點，及早讓學生能減低受害，並且能善用網路擴展其各方面之生活，且提供在親職教育及輔導上一個有效的切入面，同時也作為未來建立理論架構之參考。

## 三、相關文獻探討

### 網路沈迷高危險群之定義

網際網路一直被賦予高科技及進步之象徵，人類將其視為資訊之百寶箱，且是用以和世界各地的人們溝通的得力助手，但任何事物之使用端視一個人如何運用而定，善用

它即能有助我們知識領域之擴張，但過度使用反被工具所操控，則是我們所不樂見的。Young(1996)最早提出對網路過度使用及沈迷網路所造成困擾，其嚴重性之資料，以提醒世人重視此一現象。

國外學者已陸續有人關懷此一問題，因而紛紛提出其描繪症狀之界定，如Goldberg(1996)首先提出「網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder)的七點判定標準。

1. 耐受性(tolerance)，具有下列任一現象：不斷增加上網的時間以求得滿足、如果繼續用相同的時間上網，會產生滿足感遞減現象。

2. 戒斷(withdrawal)，具有下列任一現象：停止或減少重度網路使用，而導致在數天或一個月內發生下列的情形：心理性肌肉運動的不安現象(psychomotor agitation)、焦慮、對網路所發生的事情有縈繞不去的思念、產生與網路有關的幻想或夢、自發性或非自發性的手指打字動作。由於上述症狀，造成在社交或職業工作上的損害或沮喪情形，只要使用網路或是類似的線上服務，即可舒緩或是避免上述症狀。

3. 使用網路愈來愈超出原來預期的頻率與時間

4. 很努力的想要控制或是停止使用網路，但是常未成功

5. 花很多時間在網路有關的事物上（如：購買網路書籍、測試新的瀏覽器、研究網路廠商、整理下傳的檔案等等）

6. 因使用網路而放棄或減少重要的社交、工作、娛樂活動

7. 即使發覺使用網路導致各種持續不斷的生理、心理、社交、工作困擾問題（如：睡眠減少、婚姻困境、晚起、遲到、推卸工作責任、或忽視他人的感覺），也不會停止使用網路。

Young 於1998年提出的判別標準，是諸多網路成癮測量方法中最簡單的一種 (Young, 1998b)，適合一般人作自我測量。她建議在以下八條敘述中，只要有五項或以上為「是」的答案即可判定具有網路成癮現象：

1. 我會全神貫注於網際網路或線上服務活動，並且在下線後仍繼續想著上網時的情形；

2. 我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足；

3. 我曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功；

4. 當我企圖減少或是停止使用網路，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的意圖還要長；

6. 我會為了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險；

7. 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度；

8. 我上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

Brenner(1996, 1997)及 Young(1996)亦分別編製網路成癮量表，來進行研究。國內學者周倩與陳淑惠亦分別編製評量大學生網路成癮之量表（周榮、周倩，1997；陳淑惠，1998；Chou, Chou, & Tyan, 1999），林珊如(1998)亦編製量表以評量中學生網路沈迷之狀況。然而，「網路成癮」此一名詞為一疾病之名稱，由於未有足夠豐富之研究資料證明

此為一種心理疾病，故學者們用「網路成癮症」，爭論頗多(Griffiths,1998); 在臨床心理上定義為疾病必須視其是否嚴重地干擾正常生活、學校課業和其他學習活動、社會關係，且須長期持續有一段長時間，才可稱其為心理疾病，且目前這方面之研究才剛起步，研究者為恐太早標籤當事人，因此在本研究中之受試擬採「網路沈迷高危險群」來代替「網路成癮症」，以描述其有沈迷於網路之傾向。

本研究主要探討大學生，經文獻探討及整合計劃討論後之共識所採用網路沈迷之概念模式包括下列幾個向度：

1. 網路沈迷耐受性(Tolerance of internet addiction)：指的是，隨著使用網路的經驗增加，原先所得到的上網樂趣，必須透過更多的網路內容或更長久的上網時間才能得到相當程度的滿足。

2. 強迫性上網行為(Compulsive internet use)：指的是一種難以自拔的上網渴望與衝動。在想到或看到電腦時，會有想要上網的慾求或衝動；上網之後難以脫離電腦；使用電腦或網路時，精神較為振奮；渴求能有更多的時間留在網路上。

3. 網路退癮反應(Withdrawal from internet addiction)：指的是，如果突然被迫離開電腦，容易出現挫敗的情緒反應，例如，情緒低落、生氣、空虛感等，或者是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等反應。

4. 成癮相關問題(Internet addiction related problems)：指的是，因為黏在網路的時間太長，因而

- 1.) 忽略原有的家居與社交生活，包括與家人、朋友之疏遠；
- 2.) 耽誤工作、學業；
- 3.) 為掩飾自己的上網行為而撒謊；
- 4.) 身體不適反應，例如，眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸疼、腕肌受傷、睡眠不足、胃腸問題等。

## 網路沈迷與自我認同

發展心理學中提到青少年階段之發展任務是要解決「自我認同危機」(ego-identity crisis)，也就是統整「我是誰？」「我往何處去？」，了解自己的獨特性、優缺點及確立人生之方向，當青少年之自我認同發展越成熟，即越有助於其往後親密關係及努力在社會上貢獻心力之發展。

青少年期是「自我認同」形成最為關鍵的時期，亦即在這時期青少年必須重新過濾整合以前的發展階段，而獲得更好的內在一致感，能夠依自己的內在標準行事，且發展有預定的方向，以作為往後成人階段繼續發展的起點(Erikson, 1968)。個體在這時期若未能達到自我認同，則會產生多方面的焦慮，體驗到不重要感與無目的感，迷失在群眾中，即所謂的自我認同混淆(Identity confusion)。

在心理病理學上研究成癮之歷程中，主張成癮者之生活常缺乏目標及意義，而且對自我有負向的看法，造成自我認同的問題 (Anderson,1994；Raviv,1993)，然而在成癮的

次文化中則提供一種情境，讓成癮者產生另一種自我認同，來解決其這種認同上的困境（Anderson & Mort，1998）。

在網路成癮方面之研究，有些學者亦指出有網路成癮傾向的個體，常是用網路上的社會互動來處理其內在的心理問題（Kandell，1998；Young，1997、1998）。Kandell 就特別指出大學生之所以容易網路成癮，乃是因為其無法發展獨立自主的自我認同，加上其無法與父母溝通，陷在獨立與依賴間的掙扎令其痛苦，雖然在真實生活中無法有肯定的自我認同，但在網路之互動中，則可以讓他逃避此認同上之痛苦。同時，學者亦指出網路之社會互動中，由於匿名性之關係，上網不用呈現真實的姓名、年齡、職業等一般社會上自我認定之資料，因而可以去除真實生活的束縛，並創造及經驗另一個自我，讓自我認同低的人，在這過程中因而覺得自己更有力量及有信心。（Rheingold，1996；Young，1997）。因此依上述學者之觀點大學生之所以容易產生網路沉迷是因其心理發展上有一種動力，想要建立自我認同感（self-identity）與親密關係（intimacy），而電腦網路是其建立自我認同感的一個方便又廉價的工具，又可逃避生活中認同上之痛苦。

由上述之文獻可以得之，上網令網路沈迷者流連忘返的一個因素是自我認同之轉變問題。研究者由文獻中，看到國外之研究皆由成癮者之描述而推論出來，國內大學生，在發展心理學上，是自我認同發展的關鍵期，而且我國大學生在進大學前常因聯考之壓力，而較少能經由嘗試及體驗來整合其自我認同，進大學後，其開始離家住宿，父母不再掌控其生活，且其階段性目標已達成，未來對其有意義之目標一時尚未形成，況且在台灣的大學裏，又因學術網路免費使用及快速便捷，更易大學生掛在網上。因此應加以探討在這時期沈迷與未沈迷於網路之大學生在自我認同上有何不同？男性與女性之沈迷者是否也有差異？使用不同的媒介在自我認同上有否差異？自我認同是否可以有效的預測其沈迷程度？

## 網路沈迷與情緒調整

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）。而由發展心理病理學分析中，青少年濫用藥物及酒精，可視為其因應問題、焦慮及成長中不確定性的一種方式（Lee & Goddard，1989）。許多心理疾病也都與情緒管理有關（Cicchetti，Ackerman & Izard，1995）。在探討網路沈迷之現象時，當然有必要對沈迷者的情緒調適之狀況加以了解。

研究指出青少年之物質成癮行為模式，常是個體因應壓力及其情緒感受的一個無效機制（Lee & Goddard，1989；Raviv，1993），其之所以會一直沈迷在其中，則是因為在成癮中可讓其逃避真實生活的痛苦（Raviv，1993）。在網路沈迷方面之研究亦指出網路成癮的個體，常是在真實生活中有一些問題如學業或工作之困境、存在、認同或分離的焦慮、人際關係的問題等，而令其有許多負向的情緒感受，使用網路有助於個體逃避問題所帶來的情緒，及創造一個緩衝，使個體較不會意識到負向感受（Kandell，1998）。

Young 之研究亦發現網路沈迷者與憂鬱並存；寂寞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（Young, 1998; Young & Rogers, 1998）。同時，在聊天室與人互動亦可降低其在面對面人際互動的焦慮及挫折感。

由上可知網路沈迷可能是因應情緒的一個方式，但這樣的一個機制是否就是讓其沈迷的一個重要因素呢？沈迷者與未沈迷者有何差異？男女有何差異？皆是值得詳細加以了解的，以做為大學生情緒管理訓練之參考。

## 網路沈迷與人際問題解決

國內外有關成癮之研究，皆發現親子關係不融洽、與雙親有衝突和成癮有很大的相關(Huizinga, Loeber & Thornberry, 1994；程玲玲, 1997；蕭秀玲, 1993；謝瑤瑋, 1993)，在其原生家庭中的人際問題未解決，常會影響到其往後之人際關係。Robinson and Post(1997)研究工作成癮高危險群與家庭功能之關係，發現工作成癮高危險群較缺乏有效解決問題及人際溝通之能力，且在與家人互動時較少情感反應及情感投入。

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或交換意見。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)。周倩(1998)之研究亦發現越能預測網路沈迷的網路媒介皆是社交性工具(BBS、e-mail)，陳淑惠(1998)之研究亦指出網路沈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，似乎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。

國外研究指出網路過度使用者常是社會技巧不良，沒有朋友、害羞、孤獨、沒有信心的(Turkle,1995)，似乎網路上之社會互動可以彌補其在現實生活中人際問題所無法滿足的親密關係需要。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，可以不怕被拒絕，反而覺得很親近，有社會支持感(Young,1997)，但這樣能幫助其發展有效的問題解決能力來解決原先所存在的人際問題嗎？還是反而造成其真實生活之人際問題更嚴重？如親人間、朋友間更疏離？

Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay & Schorlis(1998)研究 169 位使用網路一到兩年者，發現網路擴展了其溝通，但是使用越多者越會降低其家人間之溝通及其社交之範疇，同時增加了其憂鬱及孤獨之感受。許多人使用網路，其常用弱的社會連結取代了強的社會連結，在青少年甚至比成人在使用網路後更增加其孤獨感及降低其社會支持感。

因此本研究擬加以探討，高沈迷者與低沈迷者在人際問題解決上有何不同？不同性別有否差異？

## 不同網路媒介

Young (1997) 之研究指出 90%網路反應令其沈迷的主因是網路有雙向互動功能。包括：聊天室、MUDs、Newsgroup or e-mail。當問受試這些吸引他們的是什麼？86%表

示是因為匿名性，63%易取得，58%是安全，37%是使用很簡單。

Young(1998a)指出非依賴者使用網路，主要是使用來收集資料及維持既有人際關係(e-mail 佔 30%，www 佔 25%，information protocols 佔 24%)，而依賴者使用網路主要是使用高度互動性的媒介與新認識的人做社交活動或意見交換(聊天室佔 35%，MUD 佔 28%，newsgroup 佔 15%)。在國內周倩及周榮(1997)之研究中指出網路上癮者使用 BBS 之時間每週平均為 11.81 小時比非上癮者之平均 6.37 小時高。周倩(1998)之研究亦發現沉迷者所使用之網路媒介主要為 BBS，www，game 及 e-mail，而其中又分三種類型，在「上網時間增長者」其每週使用 BBS 平均為 14 小時，使用 game 達 7 小時；「出現相關問題類型」，其每週使用 BBS 為平均 16 小時，使用 www 達 8.3 小時；「不能克制痛苦型」則使用 BBS 每週平均高達 21 小時。

由以上之研究顯示沉迷者與未沈迷者使用不同媒介之時間不同，其所隱含的使用目的也不同，而這些媒介能滿足其需求亦不同，但由這些數字並無法了解其隱含的動機及目的。因此本研究想探討在沈迷者與未沈迷者有其使用之媒介有否差異？男女有何差異？使用不同的媒介對其自我認同、情緒管理、人際問題解決等產生什麼不同之影響？

綜合以上之資料，本研究之目的為：

(一). 了解大學生網路沈迷高危險群在自我認同、情緒調整及人際問題解決上與低沈迷學生之差異。

(二). 分析網路沈迷高危險群與低沈迷學生在應用不同媒介上，在自我認同、情緒調整及人際問題解決上之差異。

(三). 探討不同性別之網路高低沈迷者在自我認同、情緒調整及人際問題解決上之差異。

(四). 探討那些變項可以有效的預測網路沈迷之分數？

將所得結果整理作為再進一步研究之基礎。並依據結果，提出預防及介入輔導之策略，以供網路推廣者、父母、教師及輔導諮商之工作者參考。

## 貳. 研究方法

### 一、研究對象

本研究以大學生為研究對象，問卷在上網三周後，得到來自全國六十幾所大學 1293 位學生上網做答，剔除資料不合的共得 1277 份問卷資料。

### 二、研究工具

本研究所使用之工具，採用陳淑惠編的「網路成癮量表」。同時自編「網路使用行為量表」，包括三個分量表，1.「情緒抒發量表」2.「自我認同量表」3.「人際關係量表」。

#### (一). 中文網路成癮量表

本量表乃是陳淑惠依成癮之概念模式擬定了 26 個量表項目，涵蓋了下列幾個向度：1)網路成癮耐受性，2)強迫性上網行為，3)網路戒斷退癮反應，與 4)成癮相關問題。其中，成癮相關問題包括：a)家居與社交生活的損害、b)工作、學業的損害、c)為掩飾上網行為、與 d)身體不適反應。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。

#### (二). 網路使用行為量表

本量表由半結構訪談 4 位大學生的結果，蒐集到一些情緒調整、自我認同以及人際關係之內容編成題目，並請兩位教授共同參與題意及語意之修正校對，而後編製成預試量表。

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，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%。

預試量表確定後，以交通大學、台灣師範大學及輔仁大學學生共 385 位，為預試樣本，進行項目分析，刪除題目之方式包括 1.題項間相關係數大於.80 及小於.15 的，2.與總相關低於.30 的一題。3.經鑑別力考驗未達.01 顯著水準的，4. 刪除題目去除後 Cronbach's  $\alpha$  係數提高的。

本量表之信度，對分量表及全量表進行內部一致性之考驗，其考驗結果 Cronbach's  $\alpha$  係數三個分量表，1.「情緒調整量表」為.78；2.「自我認同量表」為.74；3.「人際關係量表」為.82。

各量表再以主軸因素分析法進行因素分析，作為構念效度之考驗，第一個分量表「情緒調整量表」得壓抑逃避、網路抒發、激勵運動共三個因素；第二個分量表「自我認同量表」變換自我、自我懷疑二個因素；3. 第三個分量表「人際關係量表」得不慣面對、疏離虛應、迴避衝突、協調解決、說服對方共五個因素。

表一 情緒調整量表之因素分析

題號	題目	因素一	因素二	因素三	共同性
		壓抑逃避	網路抒發	激勵運動	
8	我常把不愉快的情緒壓抑下來，不會說出來	.84			.71
4	我慣於把自己真正的想法和感受隱藏起來	.75			.59
9	我即使情緒低落時，仍會強顏歡笑，裝作沒事	.68			.53
7	遇到煩惱痛苦的事，我通常選擇	.55			.44

逃避它			
2 在平常生活中很少人可以分享我的喜怒哀樂	.49		.44
3 我和別人相處時，會擔心別人不喜歡我	.44		.32
1 在網路上和別人分享我的喜怒哀樂，讓我覺得被關心及了解		.79	.63
15 在網路上，我會比平常更暢談我的情緒		.76	.59
5 我的煩惱無人可以傾訴，只好上網傾吐		.74	.60
13 我會利用上網來排遣獨處的空虛		.53	.34
12 當我心情沮喪時，我會用積極的話鼓勵自己			.78 .61
14 當我心情不好時，會以運動來排解情緒			.67 .47
特徵值	2.54	2.39	1.33
變異量百分比	21.12	19.93	11.08
累積變異量百分比	21.12	41.05	52.13

根據表一之因素分析結果，發現三個因素中，若以清晰的意義來解釋網路之情緒調整，可依序陳述如下：第一個因素解釋總變異量佔 21.127%，觀其題目之內容較在表現生活中用壓抑逃避之方式處理情緒，因此命名為「壓抑逃避」。第二個因素佔解釋總變異量之 19.93%，由於其題目內容偏向常用網路抒發情緒，因此乃命名為「網路抒發」。第三個因素能解釋 11.08%之總變異量，由其題目內涵可以發現是偏向用運動及激勵的話調整情緒，故將第三個因素命名為「激勵運動」。

表二 自我認同量表之因素分析

題號	題目	因素一 變換自我	因素二 自我懷疑	共同性
10	在網路上，我會以多種個性、相貌出現	.83		.70
9	我在網路上，與朋友相處和與網友相處的個性展現不同	.79		.66
8	我在網路上，會以另一個性別來呈現自己	.69		.50
11	我會在網路上呈現較完美的自己	.64		.41
4	在網路上我會用匿名的方式，說一些平常不敢說的話	.63		.40
5	我常扮演別人期待的角色	.35		.16
2	我不確定自己想要成為怎樣的人		.82	.68
7	我常覺得我沒什麼優點,對自己沒什信心		.78	.64
特徵值		3.00	1.16	
變異量百分比		37.45	14.44	
累積變異量百分比		37.45	51.89	

根據表二之因素分析結果，發現二個因素中，若以清晰的意義來解釋自我認同量表，可依序陳述如下：第一個因素解釋總變異量佔 37.45%，觀其題目之內容較在表現在網路

上呈現多元或平常不敢表現的我，因此命名為「變換自我」。第二個因素佔解釋總變異量之 14.44%，由於其題目內容偏向缺乏自我認同及沒信心，因此乃命名為「自我懷疑」。

表三 人際關係量表之因素分析

題號	題目	因素一 不習慣 面對人	因素二 疏離 虛應	因素三 迴避 衝突	因素四 協調 解決	因素五 說服對方	共同性
5	我不知道如何親近別人,上網是讓我學習與人接近的一種好方法	.72					.60
4	因為我不喜歡在生活中與人太親近,所以選擇上網以保持距離但又能有交流的方法	.71					.58
10	有一些我覺得不能對身邊人說的話,我會在網路上暢所欲言	.63					.44
6	我不習慣面對面的和別人分享喜怒哀樂	.57					.49
12	當我與朋友相處時常會感到孤單與疏離		.68				.53
13	我覺得身邊的人常忽視我的存在		.66				.56
3	當生活中有人對我有誤解時,我心裡會很難過,但又不知如何表白		.60				.40
01	在平常與人相處時,我常不知如何表達內心的感受		.60				.52
09	我喜歡和人們保持距離,以免被傷害		.48				.42
8	和人相處的我表面上說的常和心裡想的不一樣		.42				.34
18	在網路上與人衝突時,我會遷就對方的方式來避免衝突			.77			.67
17	在生活中與人衝突時,我會遷就對方的方式來避免衝突			.75			.63
16	在網路上與人衝突時,我會採取迴避的方式來避免衝突			.72			.56
15	在生活中與人衝突時,我會採取迴避的方式來避免衝突			.57			.48
11	我的想法和別人不同時,為了避免衝突,我會放棄自己的想法			.46			.37
21	在生活中與人衝突時,我會想辦法協調出折衷的方式來解決衝突				.80		.70
22	在網路上與人衝突時,我會想辦法協調出折衷的方式來解決衝突				.76		.68
23	在生活中與人衝突時,我願意花較多的時間去找出雙方的歧異,加以克服,達成雙贏的局面				.75		.65
24	在網路上與人衝突時,我願意花較多的時間去找出雙方的歧異,加以克服,達成雙贏的局面				.64		.60

19	在生活中與人衝突時,不管怎樣 我都會說服對方					.87	.76
20	在網路上與人衝突時,不管怎樣 我都會說服對方					.84	.75
特徵值		2.74	2.68	2.37	2.29	1.66	
變異量百分比		13.03	12.77	11.29	10.89	7.88	
累積變異量百分比		13.03	25.80	37.09	47.99	55.87	

根據表三之因素分析結果，發現五個因素中，若以清晰的意義來解釋人際關係之行為，可依序陳述如下：第一個因素解釋總變異量佔 13.03%，觀其題目之內容較在表現不習慣面對面之互動，因此命名為「不慣面對」。第二個因素至第五個因素分別佔解釋總變異量之 7.88%-12.77%，依據題目內容分別命名為疏離虛應、迴避衝突、協調解決及說服對方。

### 三、資料分析

將量表施測結果，進行檢查，剔除資料不合者，然後登錄於電腦上，以 SPSS window 10.0 版進行多變項分析及迴歸之統計分析。

### 四、研究步驟

此部份之實施過程，亦分為編製、預試、取樣、行政聯繫及實施調查。將半結構深度訪談的資料整理後，隨即完成預試之問卷。並進行預試及信度考驗。然後再由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。

## 參. 結果與討論

### 一、不同性別及高低沈迷組之差異

本研究依沈迷總分之高的 27% 為高沈迷組，而低沈迷組是低的 27%，下面是用 Manova 進行差異之比較

表四 不同性別及高低沈迷組在各量表上之平均數及標準差

量表	性別 高低組	男						女						小計	
		M		SD		M		SD		M		SD		M	SD
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD						
情緒 總分	低沈迷	26.70	5.21	26.20	4.64	26.47	4.95	45.36	7.12	45.47	6.80	45.41	6.96		
	高沈迷	32.50	4.66	31.82	4.94	32.28	4.75	54.39	6.61	53.07	7.24	53.97	6.83		

壓抑逃避	小計	29.93	5.69	28.45	5.49	29.34	5.65	不慣面對	小計	50.38	8.17	48.51	7.90	49.64	8.11
	低沈迷	13.25	3.73	13.33	3.49	13.29	3.61		低沈迷	7.17	2.08	7.08	2.20	7.13	2.13
	高沈迷	16.15	3.02	16.05	3.37	16.11	3.13		高沈迷	10.39	2.49	10.14	2.49	10.31	2.49
網路抒發	小計	14.86	3.64	14.41	3.69	14.69	3.66	疏離虛應	小計	8.96	2.81	8.31	2.76	8.70	2.81
	低沈迷	8.25	2.22	7.99	2.21	8.13	2.22		低沈迷	13.96	3.50	14.57	3.60	14.25	3.55
	高沈迷	11.21	2.37	11.06	2.20	11.16	2.32		高沈迷	17.75	3.33	17.94	3.62	17.81	3.42
激勵運動	小計	9.90	2.73	9.22	2.67	9.63	2.73	迴避衝突	小計	16.06	3.89	15.92	3.96	16.01	3.92
	低沈迷	5.19	1.39	4.88	1.22	5.05	1.32		低沈迷	11.24	2.81	11.22	2.83	11.23	2.82
	高沈迷	5.14	1.20	4.71	1.17	5.00	1.21		高沈迷	12.79	2.58	12.78	2.67	12.79	2.60
認同總分	小計	5.17	1.29	4.81	1.20	5.02	1.27	協調解決	小計	12.10	2.79	11.85	2.86	12.00	2.82
	低沈迷	14.52	3.55	14.70	3.58	14.61	3.56		低沈迷	10.97	2.63	10.78	2.63	10.88	2.52
	高沈迷	19.32	3.97	18.70	4.03	19.12	3.99		高沈迷	11.36	2.13	10.59	2.13	11.11	2.26
變換自我	小計	17.19	4.47	16.30	4.24	16.84	4.40	說服對方	小計	11.19	2.37	10.71	2.37	11.00	2.40
	低沈迷	10.42	2.91	10.29	2.95	10.36	2.92		低沈迷	4.05	1.27	3.89	1.26	3.97	1.27
	高沈迷	14.19	3.33	13.56	3.52	13.99	3.40		高沈迷	4.63	1.26	4.16	1.36	4.48	1.31
自我懷疑	小計	12.52	3.66	11.60	3.56	12.15	3.65		小計	4.37	1.30	4.00	1.31	4.22	1.31
	低沈迷	4.10	1.47	4.41	1.38	4.25	1.43								
	高沈迷	5.13	1.40	5.14	1.44	5.13	1.41								
	小計	4.67	1.52	4.70	1.45	4.69	1.49								

表五 不同性別及高低組在各量表上之 MANOVA 摘要表

	多變項			單變項 F 值				
	DF	Λ	F					
<b>情緒調整</b>				<u>壓抑逃避</u>	<u>網路抒發</u>	<u>激勵運動</u>		
高低組	1	.69	88.37**	89.68**	241.11**	.21		
性別	1	.98	3.42*	.04	.21	10.19**		
交互作用	1	1.00	.16	.20	.01	.18		
<b>自我認同</b>				<u>變換自我</u>	<u>自我懷疑</u>			
高低組	1	.76	93.56**	165.85**	57.09**			
性別	1	1.00	1.95	1.00	2.03			
交互作用	1	1.00	1.14	.97	1.82			
<b>人際關係</b>				<u>不慣面對</u>	<u>疏離虛應</u>	<u>迴避衝突</u>	<u>協調解決</u>	<u>說服對方</u>
高低組	1	.68	64.77**	295.11**	169.40**	52.44**	.27	17.84**
性別	1	.97	3.64	.86	2.14	.01	6.49*	9.52**
交互作用	1	0.99	1.07	.23	.59	.01	2.34	2.32

\* p<.05    \*\* p<.01

由上表可知，高低沈迷之大學生在三個量表上之分數皆達顯著差異，由表之平均數觀之，皆是高沈迷組之分數顯著高於低沈迷組(p<.01)，只有在激勵運動及協調解決兩分量表上，兩組未達顯著差異。亦即高沈迷組比低沈迷組在情緒調整上，在生活中比較是採壓抑逃避，而是較多利用網路來抒發情緒；在自我認同上，是較會變換自我且較自我懷疑；在人際關係上，亦比低沈迷組較不習慣面對人、與人之關係較疏離虛應、迴避衝突及喜歡說服別人。

不同性別之網路高低沈迷之大學生在三個量表上之分數，在情緒調整量表之激勵運動及人際關係量表之協調解決及說服三個分量表上達顯著差異(p<.01)，由表之平均數觀之，男生在激勵運動、協調解決及說服分數上顯著高於女生。亦即不同性別之網路高低沈迷之大學生在情緒調整方面，男生比女生更會採用運動及激勵自己的方式。在人際互動上，男生比女生更會採協調解決及說服對方的方式

## 二、使用不同網路媒介之差異

表六 使用不同網路媒介及高低組在各量表上之平均數及標準差

		WWW		FTP		E-MAIL		ICQ		GAME		BBS		總和	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
情緒 總分	低沈迷	26.06	4.99	26.33	3.33	26.19	4.93	23.50	2.12	26.00	8.17	26.93	4.73	26.43	4.91
	高沈迷	31.60	5.25	31.82	4.35	32.13	4.13	31.33	2.66	29.73	3.74	33.19	4.86	32.30	4.89
	小計	28.79	5.81	29.88	4.76	28.33	5.45	29.38	4.34	28.28	5.94	30.13	5.72	29.32	5.71
壓抑 逃避	低沈迷													13.	
	高沈迷	13.30	3.89	14.17	2.56	13.16	3.90	11.00	2.83	13.29	5.56	13.22	3.26	24.16.	3.64
	小計	15.84	3.21	14.73	2.97	15.91	2.64	13.83	2.56	14.27	3.35	16.61	3.22	05.14.	3.19
網路 抒發	低沈迷													8.1	
	高沈迷	7.81	2.25	7.33	1.21	7.88	2.05	7.50	0.71	8.43	2.44	8.57	2.19	4.11.1	2.19
	小計	10.58	2.58	11.55	2.21	11.09	2.29	12.67	2.16	10.73	1.68	11.63	2.20	9.9.6	2.38
激勵 運動	低沈迷													5.0	
	高沈迷	4.95	1.33	4.83	1.47	5.16	1.33	5.00	1.41	4.29	1.50	5.14	1.30	5.5.0	1.32
	小計	5.18	1.21	5.55	1.04	5.13	1.24	4.83	1.60	4.73	0.90	4.95	1.15	6.5.0	1.18
		5.06	1.28	5.29	1.21	5.15	1.29	4.88	1.46	4.56	1.15	5.04	1.23	6.5.0	1.25

認同 總分	低沈迷	14.30	3.64	15.17	2.71	14.35	3.40	17.00	7.07	16.14	5.49	14.66	3.43	14.54	3.55
	高沈迷	19.06	4.15	20.91	3.45	19.34	3.54	22.33	4.97	19.27	3.26	18.74	3.99	19.09	4.00
	小計	16.65	4.56	18.88	4.21	16.15	4.19	21.00	5.55	18.06	4.40	16.75	4.24	16.78	4.41
辨換 自我	低沈迷													10.	
	高沈迷	10.12	3.05	10.83	1.47	10.09	2.84	12.50	6.36	11.57	3.51	10.50	2.87	13.34	2.94
	小計	14.11	3.48	15.36	2.73	14.22	2.93	15.83	4.02	14.00	3.19	13.56	3.50	12.96	3.42
自我 懷疑	低沈迷													4.2	
	高沈迷	4.18	1.52	4.33	1.63	4.26	1.41	4.50	0.71	4.57	2.30	4.15	1.31	5.10	1.42
	小計	4.95	1.47	5.55	1.04	5.13	1.21	6.50	1.22	5.27	0.90	5.18	1.45	4.46	1.41
人際 總分	低沈迷	4.56	1.54	5.12	1.36	4.57	1.40	6.00	1.41	5.00	1.57	4.68	1.47	6.46	1.49
	高沈迷	45.09	7.29	49.50	5.39	45.12	6.14	42.00	4.24	47.57	11.24	45.44	6.73	45.36	6.90
	小計	53.35	7.31	58.64	8.13	55.19	5.87	49.83	9.02	52.45	4.48	53.63	6.94	53.77	7.04
不慣 面對	低沈迷	49.16	8.38	55.41	8.40	48.74	7.73	47.88	8.59	50.56	7.90	49.63	7.96	49.50	8.13
	高沈迷	7.03	2.12	8.33	1.51	7.09	2.02	6.50	3.54	7.86	2.67	7.08	2.13	7.10	2.11
	小計	10.04	2.43	11.55	1.97	10.56	2.26	10.67	2.73	9.82	1.33	10.19	2.77	8.623	2.54
疏離 虛應	低沈迷	8.51	2.73	10.41	2.37	8.34	2.68	9.63	3.29	9.06	2.13	8.67	2.92	4.86	2.80
	高沈迷	14.35	3.97	15.50	3.27	14.18	3.40	13.50	3.54	14.43	4.79	13.99	3.26	14.19	3.57
	小計	17.91	3.67	19.82	2.86	17.97	3.33	16.50	2.07	16.45	2.42	17.63	3.53	15.78	3.49
迴避 衝突	低沈迷	16.11	4.21	18.29	3.60	15.54	3.82	15.75	2.60	15.67	3.55	15.86	3.86	15.96	3.96
	高沈迷	10.90	2.81	10.67	1.75	11.18	2.73	11.50	0.71	12.14	3.24	11.43	2.75	11.20	2.75
	小計	12.60	2.75	14.09	2.91	13.34	2.16	12.50	3.27	12.45	2.02	12.49	2.61	11.968	2.63
協調 解決	低沈迷	11.74	2.90	12.88	3.02	11.96	2.74	12.25	2.82	12.33	2.47	11.97	2.73	3.11.9	2.79
	高沈迷	10.69	2.59	11.67	2.34	11.00	2.55	9.00	1.41	11.14	4.30	11.12	2.31	10.94	2.50
	小計	10.63	2.24	11.18	1.78	11.34	2.47	9.17	3.92	11.18	1.66	11.49	2.24	11.00	2.31
		10.66	2.42	11.35	1.93	11.12	2.51	9.13	3.36	11.17	2.85	11.31	2.28	2.11.0	2.41

說服	低沈迷	4.00	1.29	5.50	0.55	3.77	1.17	4.00	0.00	4.00	1.15	3.91	1.31	5	1.28	3.9
	高沈迷	4.58	1.43	5.09	1.38	4.59	1.04	4.00	1.67	4.82	1.40	4.34	1.20	9	1.30	4.4
	小計	4.29	1.39	5.24	1.15	4.07	1.19	4.00	1.41	4.50	1.34	4.13	1.27	2	1.31	4.2

使用不同網路與高低沈迷組在各量表上之 MANOVA 摘要表

	DF	多變項		單變項 F 值													
		Λ	F	壓抑逃避	網路抒發	激勵運動	變換自我	自我懷疑	不慣面對	疏離虛應	迴避衝突	協調解決	說服對方				
<b>情緒調整</b>																	
高低組	1	.90	22.78**	11.77**	67.95**	.49											
常用網路	5	.95	1.92*	1.09	3.89*	.78											
交互作用	5	.98	.97		1<3,6												
<b>自我認同</b>																	
高低組	1	.93	22.29**	36.64**	17.26**												
常用網路	5	.99	.77	.97	.85												
交互作用	5	.99	.71	.81	.42												
<b>人際關係</b>																	
高低組	1	.90	15.70**	73.28**	35.79**	14.37**	.15	3.01*									
常用網路	5	.93	1.56	1.37	1.01	.92	2.30	2.24									
交互作用	5	.97	.67	.44	.21	1.13	.36	.80									

\* p<.05      \*\* p<.01

由上表結果得知，在高低組沈迷組與表 結果一致，即除了在激勵及運動量及協調解決兩分量表上，兩組未達顯著差異外，其餘分量表皆達顯著差異。至於在常用網路上只有在網路抒發分數上達顯著差異，經用 Scheffe 方式進行事後考驗，其結果在網路抒發上，使用 E-mail 及 BBS 的網路抒發分數顯著高於使用 WWW 的。

### 三、 沈迷程度之預測

本研究以沈迷總分及沈迷核心症狀、沈迷相關問題兩分量表分數為依變項，並以性別、學院、年級、一周使用網路時間、主要使用之網路、接觸網路時間及自我認同、情緒管理及人際問題解決之分量表共十六個變項來進行逐步迴歸分析，其結果如下表：

表七 對沈迷程度之預測變項迴歸分析

變項	步驟	投入變項順序	R	R <sup>2</sup>	β 係數	t 值
----	----	--------	---	----------------	------	-----

成癮(沈迷)量表總分	1	網路抒發	.48	.23	.25	8.91**
	2	變換自我	.54	.29	.15	5.47**
	3	一週平均	.58	.33	.30	11.16**
	4	疏離虛應	.60	.36	.10	3.18**
	5	接觸多久	.61	.38	-.12	-4.56**
	6	說服對方	.61	.38	.08	3.35**
	7	不慣面對	.62	.39	.11	3.35**
	8	學院	.63	.39	-.08	3.09**
	9	壓抑逃避	.63	.39	.06	2.00**
成癮(沈迷)核心症狀	1	網路抒發	.46	.21	.26	8.90**
	2	不慣面對	.50	.25	.14	4.18**
	3	一週平均	.53	.28	.28	9.85**
	4	學院	.54	.30	-.10	-3.66**
	5	變換自我	.55	.30	.12	4.01**
	6	接觸多久	.56	.32	-1.00	-3.38**
	7	壓抑逃避	.57	.32	.09	3.45**
	8	說服對方	.57	.33	.07	3.00**
	9	常用網路	.57	.33	-.07	-2.67**
成癮(沈迷)相關問題	1	不慣面對	.44	.19	.09	2.65**
	2	網路抒發	.49	.24	.20	7.22**
	3	一週平均	.53	.28	.27	10.06**
	4	變換自我	.56	.31	.17	5.89**
	5	疏離虛應	.57	.32	.15	5.15**
	6	接觸多久	.58	.34	-.13	-4.79**
	7	說服對方	.58	.34	.06	2.74**

由表七結果可知：整體而言，各變項可以有效的預測網路沈迷，但其有效之預測變項則有所不同。在「網路沈迷總分」方面，七個變項之預測總變異量為 39%，其中以網路抒發，最能有效預測網路沈迷總分，其  $\beta$  值為 .25，表示其越依賴網路抒發的，越會網路沈迷，其次是變換自我、一周平均，在其他效預測之變項中，接觸多久之  $\beta$  值為負值，表示接觸越久越來越不沈迷。

在「沈迷核心症狀」方面，其預測總變異量為 33%，其中以網路抒發，最能有效預測網路沈迷總分，其  $\beta$  值為 .26，表示其越依賴網路抒發的，越會網路沈迷，其次是不慣面對人、一周平均。

在「沈迷相關症狀」方面，其預測總變異量為 34%，其中以不慣面對人及網路抒發

最能有效預測，其 $\beta$ 值分別為.29及.24，另外一周平均及變換自我亦能有效預測。

## 肆、討論及建議

### 一、網路沈迷大學生之自我認同

由研究結果可知，高低網路沈迷之大學生在自我認同上，是較會變換自我且較自我懷疑。在預測網路沈迷之程度中變換自我亦是一個很有力的預測變項。在心理治療之客體關係理論模式中，主張成癮行為者在其生活中缺乏目標及意義，可能會經驗到焦慮(Raviv, 1993)。另外，Anderson(1994)進行深度訪談之質化研究，其發現藥物濫用者在未成癮前皆是對自己有負向的感受，不滿意自我，想要成為別人。Young (1997)發現網路可使一個憂鬱症患者——在現實生活是低自尊、害怕被拒絕且高度需要讚賞的，經由網路而克服此人際困境。這些結果與本研究一致，似乎高網路沈迷之大學生在自我認同上是較負面且沒自尊的，但誠如許多學者所說在網路上可去除真實生活的束縛而去經驗另一個自我(Rheingold, 1996)。而且有時網路上的角色與真實生活相反，可以舒解其壓力，或者可讓自我概念差者的理想我(idea self)有機會呈現，而使其因而，滿足其未滿足之需求且讓其感到有力量。

Erickson所強調的自我認同之達成是強調青少年經由認同重要他人及不斷嘗試各種角色後，而更清楚自己之優缺點，對自己的獨特性更有信心，也更知道且堅定自己的未來方向(Erickson, 1968)。在本研究中只是比較出台灣高低網路沈迷之大學生在自我認同之差異，但並未探討在網路上變換自我是否能有助於自我認同之達成，亦即漸漸能自我肯定，而非自我意識(亦即仍非常在意別人，不斷扮演別人期望之角色及行為)；另外，在網路上扮演的自我能否內化到真實生活中，使其成為一個有彈性又有自信的人，這兩部份是未來可以再進一步加以研究的。

### 二、網路沈迷大學生之情緒調整

高沈迷組比低沈迷組在情緒調整上，在生活中比較是採壓抑逃避，而是較多利用網路來抒發情緒；此結果與Kandell, 1998；Young, 1998；Young & Rogers, 1998等之研究相同，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。本研究中網路抒發是最能預測網路沈迷量表之總分及核心症狀的變項。

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)。但過份依賴網路抒發，但在生活中是壓抑或逃避的，這對其親密人際關係之發展是否會造成不良之影響，是值得關切的。因此將來之研究可以再探討在情緒調整上，讓沈迷者一直沈迷的機制與低沈迷者有那些不同？在情緒調整上是否有其他健康之方式可以取代？

另外，由本研究結果亦讓我們思考到在我們之教育中，應讓學生學習多種情緒調適之方法，而非只依賴網路。同時，教師及家長也應注意平常較採壓抑及逃避方式因應事情及情緒者，予以協助讓其學習面對問題及健康抒解情緒之其他方法。

### 三、網路沈迷大學生之人際關係

在人際關係上，高沈迷組亦比低沈迷組較不習慣面對人、與人之關係較疏離虛應、迴避衝突及喜歡說服別人。本研究結果與 Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay & Schorlis(1998)研究 169 位使用網路一到兩年者，發現網路擴展了其溝通，但是使用越多者越會降低其家人間之溝通及其社交之範疇，同時增加了其憂鬱及孤獨之感受之研究結果接近。

一些學者則認為網路使人們不再受限於地區及被標籤、疾病和行程，而能自由的發展更多的社會關係(Katz & Aspden, 1997; Rheringold, 1993)。但亦有學者認為許多人使用網路，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，且應用在較廣的範圍內，其可以提供強的社會支持，用來抒解人們生活壓力。通常人們知覺到的社會支持是有身體的接近的，若網路要有強的社會支持常須是其與早已存在的關係互動。弱的連結，則是表面的、無約束力、較少接觸且焦點較窄的，若在網路上所接觸的是新朋友，很少是親密的朋友或家人。在網路上認識的朋友常受限於無身體或物理環境之接近，因此比在學校、工作、教室、鄰居中所建立的友誼更難深入，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並加以深入情境感受並給予支持(Clark, 1996)。

雖然一些研究指出有少數人與網路上認識的新朋友建立起較深入之情誼，但一些學者大多認為網路使用者，單獨面對終端機與匿名的陌生人溝通，會使人們變得社會疏離，且真誠的人際關係切斷(Stoll, 1995; Turkle, 1996)。在青少年甚至比成人在使用網路後更增加其孤獨感及降低其社會支持感。青少年無法發展有意義的關係，則會造成孤獨感；要發展適當的親密能力，需要經由實際上的互動，包括由情緒、身體語言、聲調…等，學到整體的深入互動，而從網路之互動，特別是 e-mail、MUD、聊天室等，雖然可以提供與別人互動之機會，但若與真實生活面對面之互動相比較之下，可以發現網路之互動只提供文字及用人工之方法表達情緒，其關係的感覺因而常被扭曲。青少年因而會失去真實生活互動的技巧及藝術，而造成在真實生活上互動的困難，而更令其挫折。

然而矛盾的是，在電腦互動上，又可感受到一個心理距離，較少視覺、聽覺及情緒的回饋，反而較少威脅性而令人更敢冒險。另外，網路的人際互動訊息之數量較少，依完形之歷程，人腦就會用自己的願望、投射或想像來完成它。研究者在諮商或助人之歷程中，發現當人們遭遇重大事件時，其所需要的是持續長久且深入的情緒支持及協助，需要的是強的連結；然而網路沈迷者若因用網路來娛樂、收集資料及交友等方面，花費了許多時間，而降低了其身體活動及面對面的社會互動時間。因而與身邊的人疏離，那就值得教師及家長加上注意，以免其在往後之生活中，無法利用親密關係來協助其因應重

大壓力如生病等事件。至於將來之研究可以再以質的研究深入探討其網路上與熟人互動和與陌生人互動之差異；高低沈迷者有那些差異？當有人際衝突時其因應方式又有何不同？

#### 四、最常用的網路媒介

高低沈迷組在常用網路上只有在網路抒發分數上達顯著差異，經用 Scheffe 方式進行事後考驗，其結果在網路抒發上，使用 E-mail 及 BBS 的網路抒發分數顯著高於使用 WWW 的。而網路抒發又最能預測網路沈迷；此結果與周倩(1998) 之研究類似，其研究指出網路使用方式成為預測項目（BBS, email）的皆為社交性工具，表示使用這兩項工具愈多者，愈可能成為網路沈迷者，而對網路使用感到愈有趣者，愈滿足者，愈可能成為網路沈迷者。此與 Young(1998a)研究中之依賴者主要藉由這些高度互動性媒介來做社交活動或交換意見結果類似。

由於網路沈迷者可能並不是同質人群，其沈迷的原因各異，因此研究者認為將來仍可再進一步研究不同網路使用之沈迷其沈迷機制、什麼因素最能造成沈迷？及使用不同媒介沈迷者其要幫自己拔出沈迷之策略有否差異？

#### 參考文獻

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。論文發表於中華傳播學會 1997 年會。台北，6 月 18 日至 19 日，1997。

陳淑惠 (1998)。「網路成癮症」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。

黃文珍 (1994)。KTV 使用對個人的意義研究—快感經驗與社會性使用分析。國立交通大學傳播研究所碩士論文。

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。新竹：國立交通大學傳播研究所碩士論文。

Anderson(1994), T. L.(1994), Drug abuse and identity: Linking micro and macro factors. *The Sociological Quarterly*, 35(1), 159-174.

Brenner, V.(1996). An initial report on the online assessment of Internet addiction: The first 30 days of the Internet usage survey.[On-Line] Available at <http://www.ccsnet.com/prep/pap/pap8b/638b012p.txt>. [1998/01/09]

Brenner, V.(1997). Parameters of Internet use, abuse and addiction: The First 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80,879-882.

Chou, C., Chou, J., & Tyan, N. N. (1999). An exploratory study of Internet addiction, usage and communication pleasure – The Taiwan's case. *International Journal of Educational Telecommunications*, 5(1), 47-64.

Egger, O. & Rauterberg, M.(1996). Internet Behavior and Addiction.[On-Line] Available at <http://www.ifap.bepr.ethz.ch/~egger/ibq/res.htm>. [1997/12/18]

Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. [On-Line] Available at [http://www.physics.wisc.edu/~shalizi/internet\\_addiction\\_criteria.html](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.

Hatterer, L. J. (1994). Addictive Process. *Encyclopedia of Psychology*. NY: John Wiley & Sons.

Lee, T. R. and Goddard, H. W.(1989), Developing family relationship skill to prevent substance abuse among high risk youth. *Family Relations*, 38, 301-305.

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.

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.

Morahan-Martin, J. M., & Schumacker, P. (1997, August). *Incidence and correlates of pathological Internet use*. Paper presented at the 105<sup>th</sup> Annual convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.

Morris, M., & Ogan, C.(1996). The Internet as mass medium. *Journal of Communication*, 46(1): 39-50.

Raviv, M.(1993). Personality characteristics of sexual addicts and pathological gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 9(1), 17-30.

Robinson, B. E. and Post, P.(1997). Risk of addiction to work and family function. *Psychological Report*, 81, 91-95.

Rudall, B. H. (1996). Internet addiction syndrome. *Robotica*, 14, 510-511.

Scherer, K., & Bost, J. (1997). *Internet use pattern: Is there internet dependency on campus?* Paper presented at the 105<sup>th</sup> Annual convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.

Shotten, M. A. (1991). The costs and benefits of 'computer addiction. *Behavior and Information Technology*, 10: 219-230.

Spivack, G. & Shure, M. B. (1974). *Social adjustment of young children: a cognitive approach to solving real-life problems*. Washington, D. C.; Jossey-Bass.

Stephenson, W. (1988). *The play theory of mass communication*. News Brunswick, NJ: Transaction Books.

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.

## **Abstract**

This study was performed by conducting an investigation on 1277 undergraduate students who are using Internet, through 21 days of online surveys and focused on the following three subjects: 1. To understand the differences of these students in presenting the ego identity, emotional regulation, and interpersonal relationship of heavy- and light- indulgence Internet-users. 2. To understand if there is any difference between male and female in the above responses. 3. To understand which variables could be effectively predict the score of the Internet addiction. The outcomes are briefly described as follows: 1. The heavy Internet-users are more inhibited or elusive in expressing their emotion or more frequently pop their emotion directly via Internet, as compared to the light-counterparts. In ego identity the heavy-ones are more self-suspect, and exchange of identity; in interpersonal-relationship they are more alien to the people, more avoidance to the conflict and like to persuade people. 2. The males more frequently use exercise or encouragement to regulate their emotions than the females. And the males more frequently use negotiation and persuasion to resolve interpersonal-relationship problems than the females. 3. The carefree of emotional-expression through Internet, exchange of identity, not accustom to facing people, and the hours spent in the Internet per week are variables to effectively

predict the score of the Internet addiction.

Key word: internet heavy use、ego identity、emotional regulation、interpersonal relationship、major application