

南華大學科技學院資訊管理學系

碩士論文

Department of Information Management

College of Science and Technology

Nanhua University

Master Thesis

以人格特質為基礎探究影響網路成癮之決定因子

Exploring the Determinants of Internet Addiction  
Based on Personality Traits

陳明欣

Ming-Shin Chen

指導教授：洪銘建 博士

Advisor: Ming-Chien Hung, Ph.D.

中華民國 107 年 7 月

July 2018

南 華 大 學  
資 訊 管 理 學 系  
碩 士 學 位 論 文

以人格特質為基礎探究影響網路成癮  
之決定因子

Exploring the determinants of Internet addiction  
based on personality traits

研究生：陳明欣

經考試合格特此證明

口試委員：翁富美  
陳萌智  
洪銘連

指導教授：洪銘連

系主任(所長)：陳明欣

口試日期：中華民國 107 年 7 月 14 日

南華大學碩士班研究生

論文指導教授推薦函

資訊管理學系碩士班陳明欣君所提之論文  
以人格特質為基礎探究影響網路成癮之決定因子  
係由本人指導撰述，同意提付審查。

指導教授 洪錫暉

107年6月16日

## 南華大學資訊管理學系碩士論文著作財產權同意書

立書人：陳明欣之碩士畢業論文  
中文題目：以人格特質為基礎探究影響網路成癮之決定因子

英文題目：Exploring the determinants of Internet addiction  
Based on personality traits

指導教授： 洪銘建 博士

學生與指導老師就本篇論文內容及資料其著作財產權歸屬如下：

- 共同享有著作權  
 共同享有著作權，學生願「拋棄」著作財產權  
 學生獨自享有著作財產權

學 生：陳明欣 (請親自簽名)

指導老師：洪銘建 (請親自簽名)

中華民國 107 年 6 月 16 日

## 誌 謝

完成論文的這一刻，心中滿懷感恩。首先誠摯的感謝指導教授洪銘建博士，洪教授悉心的教導給了我很多觀念的澄清與引導，讓我在這些日子的學習上獲益良多。不時的討論並指點我正確的方向，使我在這些年中獲益匪淺。老師對學問的嚴謹更是我輩學習的典範。

感謝論文口試委員，陳萌智教授、吳鳳科技大學翁富美教授，前來擔任我的論文口試，在口試時，針對論文不足之處提出寶貴的建議，使論文能夠更加完善。

感謝眾位學長姐弟妹、及同窗好友的鼓勵與協助，不厭其煩的指出我研究中的缺失，且總能在我迷惘時為我解惑，更要感謝英雄實況主幫我發放問卷，和協助審視辛苦校訂的系所助理及學校同仁，謝謝你們的陪伴，因為有你們的幫忙，使得本論文能夠更完整而嚴謹，讓這兩年的求學歲月變得絢麗多彩。

最後，謹以此篇研究獻給我最愛的家人、師長及好友，再次表達心中滿滿的感謝之意，有你們真好。

陳明欣 謹誌

中華民國一〇六年七月

# 以人格特質為基礎探究影響網路成癮之決定因子

學生：陳明欣

指導教授：洪銘建博士

南華大學資訊管理學系碩士班

## 摘要

網際網路的普及加以 3C 的生活化應用，網路成癮已經成為全球性的問題，並已成為社會發展的新隱憂，容易造成成癮者價值觀混淆、人際疏離、逃避社會責任、以及影響人格發展等嚴重後果，進而衍生負面的家庭與社會問題。本研究以調查法瞭解「人格特質」、「健康動機」與「數位生活型態」對「網路成癮」的影響，瞭解受測者目前網路成癮的狀況與探討形成網路成癮的前置因子。

本研究採線上填答的方式來進行問卷調查，受測樣本有 851 名，有效樣本為 621 份。在資料分析方面以敘述性統計、獨立樣本 T 檢定、因子變異數分析及結構方程等方式進行。資料分析結果發現：

- 一、 不同年齡在人格特質、數位生活型態達顯著差異。

二、 不同教育程度在人格特質、健康動機及數位生活型態達顯著差異。

三、 不同的上網時間在人格特質、網路成癮、健康動機及數位生活型態達顯著差異。

四、 人格特質對網路成癮、健康動機和數位生活型態有顯著影響。

五、 健康動機對網路成癮和數位生活型態有顯著影響。

六、 健康動機對數位生活型態有顯著影響。

關鍵字：人格特質、網路成癮、健康動機、數位生活型態

Exploring the Determinants of  
Internet Addiction Based on Personality Traits

Student: Ming-Shin Chen

Advisor: Ming-Chien Hung, Ph.D.

Department of Information Management  
Nanhua University

Abstract

With the popularization of the Internet and the application of 3C in daily life, Internet addiction has become a global problem, and it became another concern in social development, easily leading to confusion among the value of the addicts, interpersonal estrangement, escaping from social responsibility, and affecting personality. Along with the serious consequences, such as the development certain skills, the Internet has led to negative family and social problems. This study uses surveys to investigate the effects of the “personality traits,” “health motivation,” and “digital lifestyle” on Internet addiction, to help understand the subject’s current status of Internet addiction and explore the formation of this problem.

The online surveys were used to collect sampling data. In total, eight hundred fifty one Internet users took the survey and six hundred twenty one valid samples were collected. The narrative statistics, independent sample T-test, factor variance analysis and structural equation analysis were used for analysis. The findings of this study have proved that:

1. There are significant differences in the personality traits and digital lifestyles amongst different ages.
2. There are significant differences among personality traits, health motivations, and digital lifestyles with different education levels.
3. There are significant differences among personality traits, Internet addiction, health motivation, and digital lifestyles with different time spent for Internet use.
4. Personality traits have a significant influence on Internet addiction. Health motivation and digital lifestyles.
5. Health motivation has a significant influence on Internet addiction and digital lifestyles of individuals.

6. Digital lifestyles have a significant influence on Internet addiction.

**Keywords:** Personality Traits, Internet Addiction, Health Motivation,  
Digital Lifestyle



# 目錄

論文指導教授推薦函.....	I
論文著作財產權同意書.....	II
誌謝.....	III
摘要.....	IV
Abstract.....	VI
目錄.....	VIII
圖目錄.....	X
表目錄.....	XI
第一章、緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	6
第二章、文獻探討.....	7
第一節 網路成癮.....	7
第二節 人格特質.....	14
第三節 健康動機.....	21
第四節 數位生活型態.....	25
第三章、研究方法.....	28
第一節 研究架構與假說.....	28

第二節 研究工具與對象.....	34
第三節 資料處理與分析.....	57
第四章、資料分析與討論.....	60
第一節 敘述性統計.....	60
第二節 信效度分析.....	63
第三節 差異分析.....	75
第四節 二階因素分析.....	111
第五節 測量模式分析.....	120
第六節 人格特質、網路成癮、健康動機與數位生活型態之結構方 程模型分析.....	121
第七節 整體研究假設分析.....	131
第五章、結論與建議.....	132
第一節 結論.....	132
第二節 研究限制與建議.....	141
參考文獻.....	142
附錄：正式問卷.....	149
附錄：CIAS 網路成癮量表使用同意書.....	160

## 圖目錄

圖 3-1 研究架構 .....	29
圖 4-1 人格特質之二階因素分析 .....	113
圖 4-2 網路成癮之二階因素分析 .....	114
圖 4-4 數位生活型態之二階因素分析 .....	115
圖 4-5 整體模式路徑分析結果 .....	122
圖 4-6 人格特質模式路徑分析結果 .....	124
圖 4-7 數位生活型態模式路徑分析結果 .....	125



## 表目錄

表 2-1 網路成癮判斷準則.....	11
表 2-2 五大人格特質.....	17
表 2-3 Saucier's Mini-Marker .....	18
表 2-4 健康促進理論.....	23
表 3-1 人格特質量表項目分析結果.....	39
表 3-2 網路成癮量表分析結果.....	40
表 3-3 健康動機量表分析結果.....	41
表 3-4 數位生活型態量表分析結果.....	41
表 3-5 預試問卷之 KMO 及 Bartlett 檢定分析表.....	44
表 3-6 人格特質分析結果.....	45
表 3-7 網路成癮分析結果.....	49
表 3-8 健康動機分析結果.....	51
表 3-9 數位生活型態分析結果.....	52
表 3-10 試測信度分析表.....	57
表 4-1 樣本背景統計表.....	61
表 4-2 網路休閒使用的情形與時間統計統計表.....	62
表 4-3 預試問卷之 KMO 及 Bartlett 檢定分析表.....	63

表 4-4 人格特質分析結果.....	65
表 4-5 網路成癮分析結果.....	67
表 4-6 健康動機分析結果.....	69
表 4-7 數位生活型態分析結果.....	70
表 4-8 信度分析表.....	74
表 4-9 不同性別的樣本在人格特質之差異分析.....	76
表 4-10 不同性別的樣本在網路成癮與健康動機之差異分析.....	77
表 4-11 不同性別的樣本在數位生活型態之差異分析.....	78
表 4-12 不同年齡的樣本在人格特質之差異分析.....	79
表 4-13 不同年齡的樣本在網路成癮與健康動機之差異分析.....	82
表 4-14 不同年齡的樣本在數位生活型態之差異分析.....	83
表 4-15 不同教育程度的樣本在人格特質之差異分析.....	86
表 4-16 不同教育程度的樣本在網路成癮與健康動機之差異分析.....	89
表 4-17 不同教育程度的樣本在數位生活型態之差異分析.....	90
表 4-18 每次上網的時間在人格特質之差異分析.....	94
表 4-19 每次上網的時間在網路成癮與健康動機之差異分析.....	97
表 4-20 每次上網的時間在數位生活型態之差異分析.....	98
表 4-21 每週上網的時間在人格特質之差異分析.....	101

表 4-22 每週上網的時間在在網路成癮與健康動機之差異分析.....	105
表 4-23 每週上網的時間在在數位生活型態之差異分析 .....	107
表 4-24 整體適配度摘要表.....	112
表 4-25 二階因素分析結果.....	117
表 4-26 區別效度分析表.....	120
表 4-27 整體適配度摘要表.....	121
表 4-28 人格特質與數位生活型態模式適配度摘要表 .....	123
表 4-29 人格特質與網路成癮標準化參數估計摘要表 .....	126
表 4-30 人格特質與健康動機標準化參數估計摘要表 .....	127
表 4-31 人格特質與數位生活型態標準化參數估計摘要表 .....	128
表 4-32 健康動機與網路成癮標準化參數估計摘要表 .....	129
表 4-33 健康動機與數位生活型態標準化參數估計摘要表 .....	129
表 4-34 數位生活型態與網路成癮標準化參數估計摘要表 .....	130
表 4-33 整體研究假設分析.....	131

## 第一章、緒論

### 第一節、研究背景與動機

網際網路的普及與行動上網的便利性，大幅改善了人類彼此的溝通及日常生活之食衣住行與娛樂的模式，國家發展委員會(以下簡稱國發會)於 106 年 11 月發佈「106 年個人家戶數位機會調查」的結果顯示，我國 12 歲以上民眾的網路使用率突破八成，由 93 年的 61.1% 增為 79.7%，其中 12-39 歲民眾的網路使用率逾 98.7%，40-49 歲民眾上網率略降為 96.1%，50-59 歲再降為 83.3%，60-64 歲僅 62.0% 曾上網，65 歲以上民眾則是 28.3% 有使用網路的經驗。此調查也同時發現，我國上網人口的 12 歲以上民眾中，持有智慧型手機的比率再創新高達 97%，較去年提升 3%，而使用無線或行動上網的網路族群由 105 年的 91.7% 增為 106 年的 97.4%，且我國 12 歲以上民眾的行動上網由 105 年的 73.1% 增為 106 年的 80.2%，成長 7.2 個百分點，每日手機上網時間也由 100 年的平均 92 分鐘大增為 179 分鐘。進一步分析發現，50 歲以下手機族使用手機上網比率介於 89.8%-97.3%，50-59 歲手機族則降至 62.8%，60 歲以上則是 30.5% 曾使用手機上網。在各世代中，20-29 歲世代每天滑手機以平均每日達 232 分鐘的時間為最長(國發會，2015)。

由以上國發會的調查資料顯示，全民瘋上網已逐漸成為我國國民的日常生活形態。

網路成癮(Internet Addiction)已經成為全球性的問題，Petry & O'Brien (2013)研究指出全球網路成癮人口比例大約介於6%至18.5%；歐洲、美洲地區比例約1.5%至8.2%；Block (2008)研究顯示亞洲地區的南韓約有21%至24%，以及中國約有13.7%，並提到青少年族群網路成癮的傾向有逐年攀升的趨勢；陳瑛琪(2013)調查發現台灣地區網路成癮惡化的情形已經和問題嚴重的南韓不相上下，其中以青少年為網路成癮比例最高的族群(張立人，2014)。在全民瘋上網的年代，教育部於2015年3-5月間抽樣調查小四到高三共9027位學生的網路使用情形，分析結果顯示超過90%以上的國、高中職學童最常使用的網路社群是臉書，隨著年級越高，網路沉迷、成癮盛行率越嚴重，且10%以上國高中生是重風險群(教育部，2015)。國發會的「網路沉迷研究」透過「陳氏CIAS客觀量表」評估，我國12歲以上民眾約有3.5%屬於網路使用高風險群，另有7.7%有手機沉迷風險，且在12歲以上的網路族中，有19.9%「主觀」感覺自己的網路使用狀況已達「沉迷」狀態，這些自認沉迷網路的網路族中，有39.8%認為自己是沉迷於人際維繫，而23.2%與22.2%

坦言無法放下手機與遊戲，15.2%表示自己害怕錯過網路各式資訊(國發會，2015)。在網路沉迷的景象下，網路資訊科技的不斷創新，並匯集聲音、影像、動作所塑造的臨場互動感，玩家得以在競爭或合作的虛擬社群中扮演自己的角色，加以劇情、活動得以不斷創新的特性，玩家很容易因此廢寢忘食進而沉迷。

雖然網路休閒具備心靈慰藉之功效，在現實生活中挫折的民眾可藉由線上同儕團體的安慰，或是以網路遊戲獲勝的成就感來取得心靈慰藉；而現實生活中人際關係較為疏離的民眾可由網路遊戲彼此合作競爭的過程中取得認同感，並發展其虛擬的人際關係。然而大部分高沉迷傾向或成癮者的課業與工作並未因虛擬同儕團體慰藉或遊戲的成就感而獲得改善，反而因過度投入於網路遊戲而日益惡化，並因此而衍生家庭成員的衝突；而現實生活中人際關係較為疏離的人卻可能導致其對現實生活的人際關係更加漠視，更加專注於虛擬世界的人際關係，反而造成現實生活中人際關係的更加疏離。網路成癮屬於科技成癮(Griffiths, 1997)，目前醫學界針對網路成癮缺乏明確定義，除了要長時間、大量上網，且需要有行為與情緒上的改變，並進一步影響身體健康、生活作息，而國內外有關網路成癮的研究，對於沉迷上網是否為成癮疾病仍有爭議，美國精神醫學會於2013年5月出版的DSM-5雖未將「網路成癮」列入正

式臨床診斷，但已將「網路遊戲疾患(Internet Gaming Disorder)」列入 DSM-5 的研究準則中。我國雖尚未將其列入精神疾病範疇，但這樣的症狀確實已被醫界視為重大健康問題(張立人，2015)。心理專家柯慧貞(2015)指出高神經質、低親和性以及低嚴謹性性格的人較容易網路成癮，而網路成癮在精神疾病中，同屬「行為成癮」。

國發會(2015)強調，台灣邁入高度網路普及化社會的同時，民眾對於網路的依賴有日益加重趨勢，必須進一步瞭解網路成癮的現況及原因，並研擬因應方式為值得研究的重要議題。在人類行為研究史上，由於網路成癮為極近時間才被探索的議題，故尚缺乏完整成熟的解釋模式(陳淑惠等人，2003)，且缺乏一致性的定義及標準化的評估程序(Müller et al., 2014)，同時也缺乏標準化的網路成癮分類方式(Kuss et al., 2014)，攸關網路成癮的評估量表已在近年來逐漸被發展出來，藉以輔助判斷受評者是否具有網路成癮行為。

根據國內外相關論文研究結果發現，青少年的不當使用網際網路，易影響其身心不適應，輕則影響人際關係、生活態度、日常生活等，重則會影響使用者身體健康、工作學業，未來生活適應等(Young, 1996；淑惠等人，2007；戴奇華，2010)。無論是生活實例或學術研究結果，

都顯示網際網路與人們生活的密切關係，而不當使用網路造成負面後果如網路成癮，乃是急需人們關注而且待解決的問題。

網路可說是現今台灣社會裡許多人生活中的重要部分，而影響人們的網路態度與網路行為的因素很多，其中個人的人格特質是很重要的因素之一(陳天心，2012)，人格特質具有獨特性，屬於一種內在的傾向，其對個人行為和觀念均有穩定性、持續性的影響(Christopher & Robert, 2003)。學者McAdams (1995)曾指出，人格特質表現出長期穩定性，可用於有效預測個人行為，與情境因素相比，人格特質對個體的行為影響更大。Ebeling-White & Shyness (2007)發現人格特質與網路聊天和網路交友有相互關聯。蘇銘彥(2011)指出人格特質與線上遊戲涉入程度關係研究中，發現人格特質中可以預測「線上遊戲涉入程度」，顯示不同人格特質對線上遊戲之涉入程度會有影響。張恩禎(2012)於社交網站使用者之心流經驗對網站涉入程度之影響，並以人格特質為干擾變量的研究中，證實人格特質會對涉入程度間產生干擾效果。

因此可以看到人格特質與網路成癮在人生扮演重要的角色，而在網路已經普及的世代裡，網路成癮與人格特質應該與人們的健康、生活型態有著密切的影響。尤其是目前台灣上網的網路族群高達97.4%(國發會，2015)，更值得探討他們的網路成癮和人格特質，是否與他們的健康動

機與以及數位生活型態狀況有關，因此本研究將探討台灣網路族群的「網路成癮」、「人格特質」、「健康動機」與「數位生活型態」間的關係。

## 第二節、 研究目的

網路成癮現象已日漸嚴重，不但造成青少年課業學習問題、擴大親子衝突之家庭和諧問題、且惡化其人際關係問題等，成年人雖無課業學習的問題，但網路成癮往往造成工作上的怠惰，衍生家庭及社會安定問題。

基於上述研究動機，本研究以調查法瞭解「人格特質」、「健康動機」與「數位生活型態」對「網路成癮」的影響。因此本研究之研究目的如下：

- 一、 瞭解受測者目前網路成癮的狀況。
- 二、 探討形成網路成癮的前置因子。

## 第二章、 文獻探討

### 第一節、 網路成癮

隨著網路技術日益精進與普及，越來越多人將其實體的生活模式轉化為虛擬方式，且衍生許多市場需求而創造龐大的商機，然也因此引發不少網路成癮的社會負面現象，例如：Hawi(2012)指出長時間上網，會造成肥胖、視力、肌肉痠痛、睡眠不足等健康問題，Flisher(2010)發現網路成癮的青少年時間管理不佳，產生遲到、逃學、學業成績低落等課業問題，Bélanger et al.(2011)則認為網路成癮傾向者有憂鬱、焦慮、強迫、忽略人際及社交、低自尊等症狀。就網路服務而言，消費者持續使用網路服務的行為稱之為「黏度」，而社會上將此現象視為「沉迷」(黃韻竹，2004)，過度「沉迷」而產生的一種心理性的依賴症狀則謂之「成癮」。

Kuss et al.(2014)認為網路成癮與社會的人口結構、網路的使用、社會心理等等有關，Müller et al.(2014)也認為性別和社會因素(例如:未婚，失業，學生，低收入等)是網路成癮的危險因子。Bratter & Forest(1985)指出成癮是一種難以自制的藥物使用行為模式，其特徵為無法自拔的持續使用並隱瞞使用的量，且戒癮之後又再度沉迷的現象。McAuliffe

& Gordon(1980)成癮被定義為一種有效的約束反應，並且隨著每次使用藥物後產生的強化數量、次數和範圍大小，而使該反應產生增強傾向。

網路成癮完全以心理的依賴為主，並未有生理上的依賴現象，考量網路成癮並未有生理戒斷退隱反應(Physical Withdrawal)，將網路成癮視為無法控制的、有害的網路使用行為，並認為將其與藥物濫用的成癮行為定義一致並不恰當。因此 Kardefelt-Winther(2014)認為概念釐清問題與研究方法的缺點導致網路成癮的研究遭遇理論發展的困難，Young(1997)開啟網路成癮的實徵研究並認為「賭癮」的狀態最為接近網路成癮。Davis(2001)以「認知—行為」的角度去解析網路成癮的行為，他提出「病態的網路濫用(Pathological Internet Use; PIU)」來修正 Young等學者對於網路成癮的稱呼，因為他認為「成癮」根據社會心理的角度上是指個人依賴某種刺激物質(例如：酒精、毒品等)，網路的使用是一種行為，所以稱呼為「病態的網路濫用」，Kardefelt-Winther(2014)則結合心理學與動機論觀點來探討網路成癮的原因及其直接性、間接性與互動性的效應。由以上的討論可知，為與刺激物質所導致的成癮有所區別，直接將網路成癮套用在網路濫用行為上或許不恰當，但考量網路成癮一詞已為多數人所接受，本計劃乃以網路成癮來形容網路濫用行為。

網路成癮者常伴隨相關的特徵，Young(1996)列舉 10 條特徵為：

(1)離線時仍會想到網路；(2)為了要自我滿足會增加上網的時間；(3)無法克制自己的網路使用；(4)當要離線時會感到不安或厭煩；(5)想上網路尋求其它問題的解脫；(6)對家人或朋友隱瞞自己對網路的熱愛；(7)冒著危及重要關係或失去工作的風險上網；(8)在繳交一大筆的網路連線帳單後第二天依然故我；(9)離線後會感到急躁；(10)上線時間比原先計劃的要長。Novak & Hoffman(1997)提出的四項特徵為：(1)人與機器的互動促成一連串不停止的反應；(2)打從內心的享受；(3)伴隨著自覺的喪失；(4)自我增加效應。陳淑惠(1998)認為網路成癮與強迫性賭博的心理病理相似，皆充斥「掌控」與「運氣」因子，使人的心智與意識維持興奮狀態，其並建議四點特徵為：(1)網路成癮耐受性—隨著使用網路的經驗增加，原先所得到的上網樂趣，必須透更多的網路內容或更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—一種難以自拔的上網渴望與衝動；(3)網路退癮反應—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、空虛感等；(4)成癮相關問題—使用網路時間太長，因而忽略原有的居家與社交生活。

網路成癮可藉由相關的準則輔以判斷，Goldberg(1996)提出了「國際網路成癮失序 (Internet Addiction Disorder; IAD) ，並參考

DSM\_IV(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4<sup>th</sup>, 心智失序之診斷暨統計手冊第四版, 美國精神科學學會出版)建立「網路成癮失序症」網頁以供診斷, 若網路行為者至少出現三項(含)以上症狀者, 且其表現長達 12 個月以上者視為「網際網路成癮失序症」。同理 Young (1994)亦參考 DSM\_IV 為參考範本提出 10 條準則, 若受試者符合 4(含)個以上的準則並持續超 12 個月以上的時間即被判定為網路成癮者。Young(1997)成立網路成癮中心以專門研究網路成癮現象, 就其八大準則而言, 其認為只要有五項(含)以上的答案為「是」即符合網路成癮症狀。為適用於國內的網路成癮情境, 陳淑惠(2003)結合「精神疾病統計與診斷手冊第四版」(DSM-IV)的診斷標準以及觀察臨床個案, 編製「中文網路成癮量表」(Chen Internet Addiction Scale; CIAS), 這份中文網路成癮量表是國內研究網路成癮的議題中, 發展最完整且透過較嚴謹的心理計量分析程序所編製, 受測者得分排予前 5%者為網路成癮高險群。依據上述討論, 網路成癮的判斷準則整理如表 2-1 所示。

表 2-1 網路成癮判斷準則

判斷準則		作者	
1. 耐受度	1.1 希望增加上網時間以求得滿足。 1.2 若繼續使用同等時間量上網，會產生滿足的遞減效應。	Goldberg (1996)	
2. 戒斷	2.1 特性		2.1.1 停止或減少重度的使用網路。 2.1.2 由於 2.1.1 的狀況，導致數天或一個月內發生下列症狀： A. 心理性肌肉運動的不安現象 B. 焦慮 C. 無法不去想像網路此刻會發生什麼事 D. 對網路存有某種的幻想與夢境
			2.1.3 因為有上述的症狀，導致影響社交、工作或其它重要功能的運作。
	2.2 使用網路或是類似的線上服務，可以舒緩或避免上述徵候出現。		
3.	上網時間與頻率越來越超出原先的預期。		
4.	突然出現一種想停止或控制網路使用狀態的想法。		
5.	花很多時間在網路相關活動上(例如：在網路上訂購書籍、測試新的瀏覽器、研究網路上的販售商、整理從網路下載的檔案)。		
6.	因為網路的使用而放棄或減少日常生活重要的社交、應作的工作或是娛樂休閒活動。		
7.	即使察覺到網路的使用造成在生理、心理、社交及工作上等方面，持續重複出現各種問題(例如：睡眠減少、婚姻問題、晨間約會遲到、怠忽職守，或是身旁重要的人有被遺棄的感覺等)，依然照常使用網路。		

表 2-1 網路成癮判斷準則(續)

判斷準則	作者
1. 覺得整個心思都被網際網路佔據(下線的時間幾乎都想著網際網路。	Young (1994)
2. 覺得需要增加使用網際網路的量或時間才能達到滿足。	
3. 覺得自己無法控制網際網路的使用。	
4. 當嚐試要切斷連線或停止網路時變得易怒。	
5. 使用網際網路來逃避問題或是不好的心情(無助感、罪惡感、焦慮或是憂慮。	
6. 欺騙家人或是朋友其沉浸在網際網路的實際情形。	
7. 因為使用網際網路導致重要關係、工作、教育或是職業功能的重要危害。	
8. 雖然花過多的金錢網際網路上，仍持續上線。	
9. 下線的時候經歷到退縮(逐漸增加的憂鬱與焦慮)。	
10. 待在線上的時間比一般人更多。	
1. 我會全神貫注於網路或線上服務活動，並在下線後仍然持續想著上網的情形。	Young (1998)
2. 我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足。	
3. 我曾努力嘗試過多次想要控制或停止使用網路，但是並未成功。	
4. 當我企圖減少或停止，我會覺得沮喪、心情低落或是易暴躁。	
5. 我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。	
6. 我會為了上網而甘冒喪失重要人際關係、工作、教育或工作機會的危險。	
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者舒緩一些情緒，例如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。	

表 2-1 網路成癮判斷準則(續)

判斷準則	作者
<p>1. 網路成癮症狀：</p> <p>(1) 網路成癮耐受性 T(Tolerance Symptoms of Internet Addiction)：隨著網路使用經驗的增加，原先所得到的上網樂趣，必須透過更多的網路內容與更長久的上網時間，才能使其得到相當程度的滿足。</p> <p>(2) 強迫性上網行為 C(Compulsive Internet Use)：一種難以自拔的上網渴望與衝動。</p> <p>(3) 網路戒斷反應 W(Withdrawal Symptoms of Internet Addiction)：如果被迫離開電腦，容易出現挫敗的情緒反應，例如：情緒低落、生氣、空虛感等，或是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等反應。</p>	<p>陳淑惠 (2003)</p>
<p>2. 成癮相關問題 IA-RP(Internet Addiction Related Problem)，即過度沉迷網路導致：</p> <p>(1) 忽略原有的家居與社交生活，包括與家人朋友疏遠。</p> <p>(2) 耽誤工作、學業。</p> <p>(3) 為掩飾自己的上網行為而撒謊。</p> <p>(4) 身體不適反應。</p>	

## 第二節、 人格特質

關於人格特質的理論，國內外已有非常豐富的相關研究，Allport(1937) 人格是每個人內在心理和生理系統的組織，並決定著每個人在環境中獨特的行為和思維模式。人格特質是一種心理特質的組合，其在成年之後會趨於穩定(Hampson & Goldberg, 2006)，且會穩定並持續地影響個體的行為(Zimbardo & Weber,1994)。不同的人格特質可以使個體在工作動機、態度和價值觀方面存在巨大差異，從而呈現出不同的行為模式(簡菁燕、吳明隆，2014)。張恩禎(2012)於社交網站使用者之心流經驗對網站涉入程度之影響，並以人格特質為干擾變量的研究中，證實人格特質會對涉入程度間產生干擾效果。

Goldberg(1992)認為五大人格因素，主要包含外向性(Extraversion)、開放性(Openness to Experience)、神經性(Emotional Stability)、友善性(Agreeableness)與審慎性(Conscientiousness)，稱為五大人格特質(Big-five Model)。Soto & John (2009)表示，在上個世紀裡，人格特質中最重要個體差異，可以分為五個特質，分別為開放性(Openness to experience)、謹慎性(Conscientiousness)、外向性(Extraversion)、親和性(Agreeableness)、及神經性(Emotional stability) (McCrae & Costa, 1987)，

這五個特質的分類法是人格心理領域最重要的發展之一，也是常用的人格特質分類法之一，合稱五大人格特質(Big-Five Personality Traits)。

Day & Silverman(1989)認為人格可作為判定個體與他人差異的持久與穩定特質，且可具備預測性之特點。Robbin(1992)認為個體的行為，可以反應出個體獨特的人格特徵，例如：膽怯、懶惰、害羞、忠誠、順從等，這些特徵若持續不斷的出現在各種不同的情境中，則稱為「人格特質」。Penney et al.(2011)表示人格特質具有追求某些目標的意圖，其對這些工作目標的效率可能具有幫助，亦能使員工更有效的定義與實現其目標。Correa et al.(2010)研究人格特質跟社群網站使用的關係，他們發現外向性者跟開放性者喜歡用社群網站，但神經性者不喜歡用社群網站。蘇銘彥(2011)探討人格特質與線上遊戲涉入程度關係研究中，發現人格特質中「親和性」、「嚴謹性」越高，預測「線上遊戲涉入程度」會越低；人格特質中「開放性」、「神經質性」越高，預測的「線上遊戲涉入程度」也會越高，顯示不同人格特質對線上遊戲之涉入程度會有影響；但有些學者的研究結果則是相反的；Ebeling-White & Shyness (2007)發現內向或神經性喜歡在網路聊天和網路交友；Ehrenber et al.(2008)也做了類似的研究，他們發現神經性者喜歡用簡訊交流。

在特質論中指個體擁有特定的方式對刺激做出反應的傾向，此行為傾向在各情境中是一致的，故稱為特質，而開放性指的是不受過去文化與經驗影響的智力(Intellect)，並主動地追尋嶄新的經驗的傾向(Pervin, 1993)，因此，開放性高的人會比較有創造力、有想像力及好奇心，嚴謹性高的人會比較有規劃、謹慎、負責任、有組織且有紀律(Barrick & Mount, 1991；John, 1992; Pervin, 1993)。外向性高的人喜歡且有能力進行人際互動(Pervin, 1993)、具有野心(Hogan, 1986)、喜愛社交、愛說話、活力充沛、樂觀與活躍(Pervin, 1993)。其中，宜人性高的人會比較容易討人喜歡、友善、配合他人、容忍力強、容易寬恕他人、親切和藹、有同理心、心腸軟、容易信賴他人，情緒穩定性高的人不容易焦慮、生氣、沮喪、擔憂(Barrick & Mount, 1991; McCrae & John, 1992)。

亦有學者提出人格特質的其他分類法，例如六大人格特質(Cellar, et al., 1996)與七大人格特質(Benet & Waller, 1995)。然而，五大人格特質為後續學者最廣為使用的人格特質分類法(Lin et al., 2001; Thoresen, et al., 2004; Ozer & Benet-Martinez, 2006)，以及可良好地預測生物與神經化學方面的氣質與特質(Temperament and Character)(MacDonald & Holland, 2002)。

現今皆認為五大因素模式是被許多研究所證實和支持，也被眾多的心理學家認為是人格結構的最好模型，包含了開放性、嚴謹性、外向性、親和性、與神經性五個維度因素，以下並針對各向度的內涵加以說明(如表 2-2)：

表 2-2 五大人格特質

開放性 (Openness)	對經驗本身的積極尋求和欣賞；喜歡接受並探索不熟悉的經驗開放性，包含心胸寬大、大膽的、冒險的、不按牌理出牌。
嚴謹性 (Conscientiousness)	個體在目標取向行為上的組織性、持久性和動力性的程度，把可靠、嚴謹的人與那些懶散的、怠惰的人作比較。包含謹慎、小心、負責、有組織、有計畫、勤奮、和成就取向。
外向性 (Extraversion)	人際互動的數量和強度、活動水平、刺激需求和滿意度，包括善交際的、群居性的、愛說話的、和活躍的。
親和性 (Agreeableness)	某人思想、感情和行為方面在同情至敵對這一連續體上的人際取向的性質，指的是禮貌、可彈性的、信任的、和藹的、合作、寬恕的。
神經性 (Neuroticism)	情緒不穩定，識別那些容易有心理煩惱、不現實的想法、過分的奢望式要求以及不良反應的個體，包含孤獨、無聊、焦慮、偏見、較低的自律和高度的神經質。

資料來源：Saucier's Mini-Markr(1994)

Goldberg (1992) 發展出衡量人格特質的形容詞試題，包含有 100 組的形容詞，每一因素下包含 20 組形容詞，信度達 0.82 至 0.97，但 Saucier (1994) 認為 100 組的題項偏多且需要填寫的時間也愈長，容易

使填答者產生疲倦、怠惰感，因此，Saucier 修正 Goldberg 100 題人格量表為單一形容詞 40 題簡要五大人格因素量表，其量表可以減少受測者在填答時的困難題項、也縮短內部題目的關聯性、提高問題間的相關性，又能準確測量到人格特質的核心，也可達到一致性，本研究為了精簡施測時間、又有良好的信效度，因此本次選用黃堅厚（1999）譯自 Saucier's Mini-Marker 的五大人格因素量表(表 2-3)作為施測工具。

表 2-3 Saucier's Mini-Marker

人格特質	形容詞選項
開放性 Openness (O)	O1: Creative 有創造力的 O2: Imaginative 富想像力的 O3: Philosophical 富哲理的 O4: Intellectual 聰明的 O5: Complex 複雜的 O6: Deep 深沉的 O7: Uncreative 缺乏創造力的* O8: Unintellectual 不聰明的*

表 2-3 Saucier's Mini-Marker(續)

人格特質	形容詞選項
<p>嚴謹性 Conscientiousness (C)</p>	<p>C1: Organized 有組織的 C2: Efficient 有效率的 C3: Systematic 有系統的 C4: Practical 實際的 C5: Disorganized 紊亂的* C6: Sloppy 草率的* C7: Inefficient 沒有效率的* C8: Careless 粗心的*</p>
<p>外向性 Extraversion (E)</p>	<p>E1: Talkative 健談的 E2: Extroverted 喜歡社交的 E3: Bold 大膽的 E4: Energetic 精力旺盛的 E5: Shy 害羞的* E6: Quiet 安靜的* E7: Bashful 內向的* E8: Withdraw 孤獨的*</p>

表 2-3 Saucier's Mini-Marker(續)

人格特質	形容詞選項
<p>親和性</p> <p>Agreeableness (A)</p>	<p>A1: Sympathetic 富同情心的</p> <p>A2: Warm 溫情的</p> <p>A3: Kind 仁慈的</p> <p>A4: Cooperative 合作的</p> <p>A5: Cold 冷靜的*</p> <p>A6: Unsympathetic 冷漠的*</p> <p>A7: Rude 無理的*</p> <p>A8: Harsh 粗魯的*</p>
<p>神經性</p> <p>Neuroticism (N)</p>	<p>N1: Unenvious 不好嫉妒的*</p> <p>N2: Relaxed 不受拘束的*</p> <p>N3: Moody 多愁的</p> <p>N4: Jealous 猜疑的</p> <p>N5: Temperamental 易怒的</p> <p>N6: Envious 嫉妒的</p> <p>N7: Touchy 易受刺激的</p> <p>N8: Fretful 煩躁的</p>

\*為反向題

資料來源：黃堅厚（1999）譯自 Saucier(1994)

### 第三節、 健康動機

個體對健康有不同的看法，會影響個體的健康行為；當個體從事有害健康的行為時，可能導致個體的身心理健康受損 (Helmer et al., 2012)。

Helmer et al. (2012) 也發現自我效能應與健康信念合併探討，才能解釋健康危害行為。Kasl & Cobb (1966) 首先將「健康動機」定義為個體為了預防疾病或未發病時檢測疾病而採取的任何活動，並且他自己認為這種活動有利於健康。Lalonde (1974) 在一份加拿大衛生福利部報告中提出衛生領域的概念包括所有影響健康的事物，並且衛生領域被分為四個因素：人類生物學，環境，生活方式和衛生保健組織。在1991年美國政府公布的 Healthy People 2000 的報告中，它清楚地揭示了國家健康目標和行動指南，其中，健康促進是一個重要的方向，其內容強調個人生活方式的變化，有助於幫助生活中的個人做出適當的選擇，然後達到疾病預防的目標。因此，促進健康的生活方式不僅可以進一步增強個人健康，還可以保護國家免受疲勞和疾病的侵害 (U.S Department of Health & Human Services, 1991)。

蘇俊(1997)指出健康評估的一些觀念，各學者看法不同也相當複雜，但是健康狀況可以藉由相關健康動機或行為來預測以成為普遍所接受的共同點(Belloc, et al., 1971；Breslow et al., 1980)。

Alan(1976)指出影響個人健康狀態的因素有四種，分別是生活型態、人類生物學因素、醫療體系以及環境，其中生活型態的影響最為深重。且在眾多的流行病研究多指出，個人的生活型態和健康狀況有密切的關係（丁志音，1988）。Singer 在 1982 年將生活型態定義為個人在日常生活中所能控制的所有行為，對自我的健康狀況具有影響力，由此可知，健康促進生活型態在個人和國家層級中演著重要的角色。

健康促進理論(如表 2-4 所示)首創於 Pender (1982)，為了達到健康改善、提升身體機能之能力以及獲得更好的生活品質，Pender (1982) 提出健康促進模型（Health Promotion Model），其認為良好的健康並非僅止於不生病，而是一種正向的趨向（Positive Approach），意味著個人幸福感受的整體狀態、均衡的健康行為以及充實的生活方式；其將健康促進行為視為「人們的實現傾向（Actualizing Tendency）表現，而可引導個人維護和增進健康安穩層次，自我實現及自我滿足」（Walker et al., 1987）。根據這種模式，個人與所在環境有其獨特的互動方式，因此所採取的行動或產生的反應對個人的健康狀況有正面或負面的影響。

表 2-4 健康促進理論

1.	每個人均存在健康促進意願，並會尋求與建立個人健康的潛在可能。
2.	個體會企圖於改變與穩定中達到平衡，以促進正向成長的價值。
3.	每個人均具有自我覺察的反應能力。
4.	個體會主動調適自己的行為。
5.	自我引發是行為改變的本質。
6.	健康專業人員構成人際環境的一部分，其專業將影響個體的整個生命過程。
7.	隨著時間改變，環境亦不斷的改變，個體的生理、心理及社會三層面會與環境產生交互作用。

資料來源：Pender(1982)

基於健康促進理論，Pender 提出當個體的特質及經驗、自我認知影響個體的健康行為時，個體會由環境互動的過程中與護理活動的協助達到健康促進行為，以維持健康（黃錫美，2006）。Pender (1982)進一步指出，健康促進不是針對疾病或健康問題的預防行為。健康促進行為具有正向成長與改變的實現導向（Actualizing Tendency）的特性，是擴展健康潛能的趨勢行為（Approach Behavior），而非預防疾病或避免健康問題的行為。此外，為了追求理想或更好的健康狀態，個人的性格與生活經驗、行為具體認知與情感以及行為之結果都應該被考量，其包含個

人生活型態、心態與習慣、心理健康狀態、社會與文化層面、生物因素等 (Pender et al., 2010)。

Walker et al.(1987)將「健康促進生活型態」(Health-Promoting Lifestyle)定義為「個人為達成維護或提昇健康層次，以及自我實現和自我滿足的一種自發性的多層面之行動與知覺」。健康促進的行為包含適當營養，運動休閒，壓力處理，健康責任，發展社會支持系統，及自我實現等。

台灣地區因為生活型態、經濟、疾病型態的轉變，民眾對健康需求不斷提高，但是在個人行為上配合健康促進的速度卻顯得緩慢(仇方娟，1997)。健康促進行為雖然不具有治療的能力，但是可以延緩其病情惡化以及緩解心理壓力(Flower, 1996)。自覺健康狀況是個人對自己的健康狀況之評價，Schultz(1984)指出生活型態對一個人的健康影響可以是正面的，也可以是負面的，而自覺健康狀況會影響個人從事健康促進行為的程度(Pender, 1987)，自覺健康狀況越佳者，就有越高的動機去維持該健康狀況，因而執行更多健康促進行為(王秀紅、邱啟潤、王瑞霞、李建廷，1992)，Moorman & Matulich(1993)甚且認為只有當健康動機出現時，健康知識才會與健康行為相關。

#### 第四節、 數位生活型態

隨著數位化成為生活的主流，無論是電子商業、政府和醫療服務等，生活的各個方面都觸及數位產品( 國家政策研究基金會，2004)。因此，傳統的生活方式規模可能無法反映現代人的習慣和興趣，相關研究應進一步了解消費者的數位生活型態，以探索採用新技術的可能因素。生活方式是代表一個社會或群體的生活特徵而衍生的系統概念，而這些不同的特徵或模式使它們與其他社會或群體不同(Kotler, 1988)。因此，生活模式是文化、價值觀和資源、信仰和法律，從消費者的購物行為和態度來看，它也可以反映社會生活方式。換句話說，通過人口變量，可以反映消費能力，價值和給定的一群人的預期範圍內提供的數據往往與人們的生活模式，這是主要的原因，消費者決定購買行為和生活相關(Lazer, 1963)。最廣為衡量生活型態的方法為 Wells & Tigert (1971) 於 1970 年代初提出 AIO 量表，其包含活動(Activities)、興趣(Interests)、意見(Opinions)等而被簡稱 AIO 量表，透過 AIO 量表可衡量人們如何花費時間在活動、感興趣的事及他們自身或對這個世界的觀點意見。

Walters (2006) 認為生活方式是由一系列行為發起的動機，通過與環境相互作用而演變而成透過選擇性、認知、信仰、動機、期望值理論和個人建構理論都源於社會學和社會學 心理學。因此，從社會學的角度

度來看，生活方式的動機是受到外部刺激，而從心理學觀點來看，Walters (2006) 建議生活方式是主觀的，認為數位生活的研究生活方式是一組反映個體的行為心理學考慮和社會學的結果 (Plummer, 1974; Gutman, 1982)。

現存的生活型態模型是在 20 世紀 70 年代~80 年代發展的，可能無法有效地應用在網絡科技的已融入生活的世代。因此 Hofmann & Thomas (2008) 認為，在未來的生活中，移動設備和網絡是生活中不可或缺的要害，所有內容包括文字，照片或音頻和視頻都將成為行動式；至 2020 年，用戶可以隨時隨地連接到互聯網，並通過互動設備觸及任何想要的內容交互，數位生活型態將是人們生活的潮流。他們還提出，促進數位生活的三個因素是簡單易懂的多媒體內容、支持用戶易用性的通信和信息設施以及以用戶友好的方式傳輸數位內容的智能設備。

Yu (2011) 則根據生活型態理論提出數位生活型態，他認為生活方式反映了一系列內在信念和外部刺激，並透過四種結構來衡量數位生活方式，分別是資訊和通訊科技 (Information and Communication Technology, ICT) 之數位活動、數位興趣、數位意見和數位價值，其操作化定義為：

1. 數位活動：使用 ICT 服務/產品時可觀察到的活動

2. 數位興趣：明確地使用和理解 ICT 服務/產品
3. 數位意見：對於 ICT 服務/產品的基本回應
4. 數位價值：對於 ICT 服務/產品的基本信念

最後，Yu 參考過去生活型態文獻，包括 AIO 量表 (Walters, 2006)、VALS 量表 (Mitchell, 1983)、RVS 量表 (Rokeach, 1973) 及 LOV 量表 (Veroff et al., 1981)，並透過與學者及業界專家的討論，發展出數位生活型態的量表。Yu (2011) 的數位生活型態量表包括七種構念，分別為需求導向、興趣導向、娛樂導向、社交導向、知覺重要導向、科技疑慮導向以及新奇導向數位生活型態。Yu 指出，消費者行為可以通過社會學和心理學變量進行預測，同樣的，數位時代的消費者行為也可以透過數位生活型態的構面進行預測。因此，本研究將運用數位生活型態量表，探討使用者對 ICT(資訊和通訊科技)產品及服務的數位活動、興趣、意見及價值，來描述使用者對於網路使用的影響。

### 第三章、 研究方法

#### 第一節、 研究架構與假說

##### 壹、 研究架構

Young & Rodgers (1998) 發現網路使用者的憂鬱

(Depression) 傾向越高，他們網路成癮情況會更加嚴重。

Gnisci et al. (2011) 則發現網路使用者的心理症狀與網路使用行為

有著顯著的相關性，且網路依賴的高風險群體執行日常社交活動

的能力較弱，或者不善於管理自己的行為。戴奇華 (2010) 發現

人格特質屬於謹慎性、外向性的青少年與網路成癮傾向呈現顯著

負相關，推論可能謹慎自律性較低者較偏好於逸樂，需要藉由網

路來刺激、滿足感官需求，由於意志力較薄弱，因此無法控制上

網的衝動及需求，更加劇網路成癮的問題。Michman et al. (2003)

認為人格特質會影響個人的數位生活型態。

Alan(1976)指出在眾多的流行病學中，個人的生活型態和健康

狀況有密切的關係，Pender(1987)認為健康促進是生活型態的要素

之一，個人生活型態中的健康促進行為可視為正向的生活型態方式。

Goetzel & Ozminkowski (2008)認為健康動機可以避開危險的數位

生活型態，例如：抽菸、久坐、不當的飲食、使用成癮、高壓力、等生活型態危險因子；Choi & Li (2012) 研究亦發現在職場提供健康方案可利於健康的數位生活型態的建立，而羅明葵、徐昌俊(2010) 則認為健康促進意為有效的執行健康計畫、服務和政策，以維繫安適的生活型態。綜上所述，本研究的研究架構如下圖 3-1 所示。

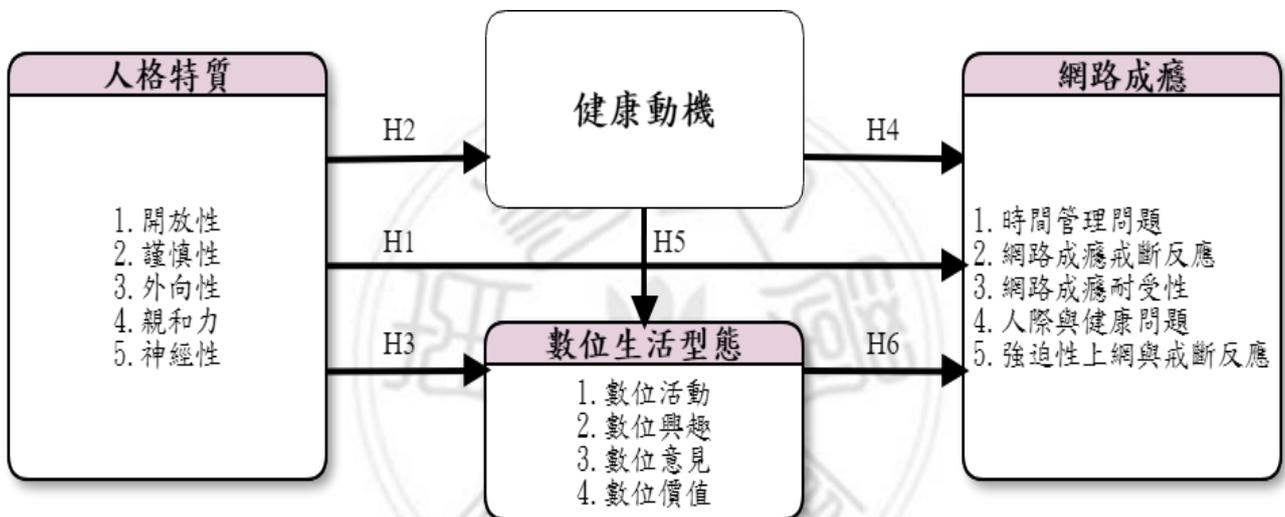


圖 3-1 研究架構

## 貳、 研究假說

Young & Rodgers (1998) 發現網路使用者的憂鬱 (Depression) 傾向越高，他們網路成癮情況會更加嚴重。Loytsker & Aiello (1997) 研究網路成癮傾向與人格特質的關係時發現，具有較高無聊傾向、較寂寞、高社交焦慮與高自我意識者，較容易產生網路成癮的情形。Petrie &

Gunn (1998) 認為除了憂鬱傾向與網路成癮的關聯外，也發現內向性 (Introversion) 也與網路成癮有相關。

因此，本研究認為人格特質與網路成癮有關聯存在。據此，本研究提出第一個假說如下：

H<sub>1</sub>：網路使用者的人格特質會影響其是否網路成癮。

Skowron (2009) 認為人格特質可能會影響他們在面對壓力時的身體健康狀態。Strickland(1978)提出內向人格特質與外向人格特質與身體健康有關之研究發現，內向人格特質比外向人格特質知道且會利用較多有關他們身心健康的訊號來處理他們的身心健康；李文銓(1991)研究發現內向人格特質與外向人格特質和生理、心理健康狀況呈正相關。Schneider & Busch(1998)針對大學生進行研究，調查發現抽煙、飲食、作息不正等不良健康行為與人格特質有顯著相關。

因此，本研究認為人格特質與健康動機有關聯存在。據此，本研究提出第二個假說如下：

H<sub>2</sub>：網路使用者的人格特質會影響其健康動機。

Engel et al.(1982)則認為生活型態是外在價值體系與個人內在人格和價值觀的統合型態，它影響著個人的一般行為，進而影響整個消費者

決策過程。Kotler(1988) 認為生活型態即是一個人的生活方式，其表現在活動、興趣、意見上的方式，以及與周遭環境互動的整體表現。

Hawkins et al. (1995)認為人格特質、家庭及個人動機、情感等因素會影響生活型態，Michman et al. (2003)認為個人的價值觀、人格特質、社經環境、文化等因素是形成個人的數位生活型態。

因此，在數位生活的環境下，本研究認為人格特質與數位生活型態有關聯存在。據此，本研究提出第三個假說如下：

H<sub>3</sub>：網路使用者的人格特質會影響其數位生活型態。

Young (1998) 認為不當或過度使用網路，將影響正常的生活步調而引發身體不適等健康問題，甚且進一步造成網路成癮而惡性循環。Brenner (1997) 指出生理疾病或缺乏健康行為的人會增加網路成癮的顯著性。個人的心理疾病、健康動機，及他們的學業、職業及社交互動受損是造成網路成癮的媒介(Beard, 2003)，且健康動機較差及上網時間較長者，有較嚴重的網路成癮症狀，並會進一步威脅日常的生活品質 (蔡明春，2008)。Ko et al. (2009) 進一步以台灣國中學生為對象，探究精神疾病對網路成癮的預測價值，研究結果發現具有：缺乏健康行為、憂鬱、注意力缺失與疾患、社交恐懼症、以及敵意等疾病者，可以預測網路成癮發生與否。

因此，本研究認為健康動機與網路成癮有關聯存在。據此，本研究提出第四個假說如下：

H4：網路使用者的健康動機會影響其是否網路成癮。

健康概念是個人主義主觀的認知，反映出健康對每個人的意義。一個人的健康概念會影響到所表現出來的數位生活以及型態(劉美媛、呂昌明，2006)。國內學者討論大學生健康概念與健康促進生活型態之相關性，結果顯示健康概念與數位生活型態間呈現正向相關(彭仁奎等，2006)。蕭世平、王顯志(2003)認為健康動機是促進人們身體健康的過程，並且從中管理自己的生活型態。健康概念可以有效地預測健康行為，是預測數位生活型態的重要因子之一(蔡容君，2008)，且建立良好的健康行為與信念將對往後的生活型態產生重大影響(黃淑貞，2006)；也就是說健康概念越好，健康促進數位生活型態越佳。

因此，本研究認為健康動機與數位生活型態有關聯存在。據此，本研究提出第五個假說如下：

H5：網路使用者的健康動機會影響其數位生活型態。

由於網際網路的日新月異，加速數位生活的發展(網路社群、聊天室、線上遊戲等)，以及加上學校課業多須利用網路進行搜尋相關資訊，導致部分大學生整日沉迷於網路中而變成一種依賴(林國在、李三仁，

2001)。Kim et al.(2002)認為認為使用網路的動機有：社交、娛樂、逃避現實，並進一步指出若使用者若是數位生活形態(E-lifestyle)的人，則會更有可能過度使用網路，近而造成網路成癮。數位生活讓上網者在虛擬世界中，得到人際關係需求與紓壓的滿足，以彌補其現實生活中的不足（林雅容，2009）。若能妥善運用網路科技，則能享受更為便利的數位生活；但若無法控制自己行為，則會發生如同賭癮般的成癮行為(李德治等人，2014)。

因此，本研究認為數位生活型態與網路成癮有關聯存在。據此，本研究提出第六個假說如下：

H6：網路使用者的數位生活型態會影響其是否網路成癮。

## 第二節、 研究工具與對象

本研究採問卷調查進行資料蒐集，並根據文獻來源編訂「人格特質、網路成癮、健康動機及數位生活型態」的量表，研擬的問卷內容包含五個部份：個人基本資料、網路使用的情形與時間、人格特質量表、網路成癮量表、健康動機量表、數位生活型態量表。茲將問卷編製、計分方式、問卷預試之信效度分析結果於本節中說明。

### 壹、 問卷編製

#### 一、 個人基本資料

此部分的目的在瞭解網路使用者的背景資料及日常上網休閒的相關行為，包含受試者之：1.性別；2.年齡；3.教育程度；3.職業；4.日常上網的情形與時間：(1)您每次上網的時間大部分約為；(2)您每週上網的時間大約為；(3)您較常在何處上網；(4)您較常使用的上網工具為等問題。

#### 二、 人格特質量表

此研究問卷主要參考黃堅厚（1999）譯自 Saucier's Mini-Marker (1994)。本量表初步分成五個層面，分別是：1、開放性(5題)；2、嚴謹性(7題)；3、外向性(5題)；4、親和性(7題)；5、神經性(7題)，共計

41 題。旨在評估受試者參與網路休閒之人格特質之關係等。問卷採李克特式(Likert-Style)填答計分，受試者依其在網路休閒中對於人格特質等五個層面的感受，直接於每一題勾選適當的數字。1 表示「極不符合」；2 表示「不符合」；3 表示「沒意見」；4 表示「符合」；5 表示「非常符合」。依此五點量表計分，分別計 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。當受訪者各層面得分越高，表示網路使用者在此人格特質中越高。

### 三、 網路成癮量表

此研究量表參考陳淑惠(2003)中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。本量表初步分成五個層面，分別是：1、強迫性上網與戒斷反應(5 題)；2、網路成癮戒斷反應(5 題)；3、網路成癮耐受性(4 題)；4、人際與健康問題(7 題)；5、時間管理問題(5 題)，共計 26 題。旨在評估受試者參與網路休閒之網路成癮之關係等。問卷採李克特式(Likert-Style)填答計分，受試者依其在網路休閒中對於人格特質等五個層面的感受，直接於每一題勾選適當的數字。1 表示「極不符合」；2 表示「不符合」；3 表示「沒意見」；4 表示「符合」；5 表示「非常符合」。依此五點量表計分，分別計 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。當受訪者各層面得分越高，表示網路使用者在此網路成癮中越高。

### 四、 健康動機量表

此研究量表參考 Moorman & Erika Matulich (1993) 所編製的健康動機量表，分別是：1、在我察覺有症狀之前，我會先試著預防健康問題發生；2、我很關心對健康有危害的事，並試著採取行動來防止它發生；3、聽到對健康有害的事情後，我會試著保護我的健康不受危害；4、我不擔心對健康有危害的事情，除非發生在我身上或是跟我關係緊密的人身上；5、現今有那麼多可以傷害人的事，但是我不會去擔心它們；6、我聽到那些危害健康的事情後，雖然我會擔心但是我並不會採取任何行動；7、我不會採取任何行動去避免對健康有害的事情，除非我發現我的健康出現問題；8、與其試著去確保自己的健康不會暴露在危險之中，我倒不如享受生活；9、我並不認為我所聽到有害健康的事情會發生在我身上，共計九題，其中六題為反向題。旨在評估受試者參與網路休閒之健康動機之關係等。問卷採李克特式(Likert-Style)填答計分，受試者依其在網路休閒中對於人格特質等五個層面的感受，直接於每一題勾選適當的數字。1 表示「極不符合」；2 表示「不符合」；3 表示「沒意見」；4 表示「符合」；5 表示「非常符合」。依此五點量表計分，分別計 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。當受訪者各層面得分越高，表示網路使用者在此健康動機中越高。

##### 五、 數位生活型態量表

此研究量表主要參考 Yu(2011)發展出的數位生活型態量表。本量表初步分成四個層面，分別是：1、數位活動(10題)；2、數位興趣(10題)；3、數位意見(11題)；4、數位價值(13題)，共計 44 題。旨在評估受試者參與網路休閒之網路成癮之關係等。問卷採李克特式(Likert-Style)填答計分，受試者依其在網路休閒中對於人格特質等五個層面的感受，直接於每一題勾選適當的數字。1 表示「極不符合」；2 表示「不符合」；3 表示「沒意見」；4 表示「符合」；5 表示「非常符合」。依此五點量表計分，分別計 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。當受訪者各層面得分越高，表示網路使用者在此數位生活型態中越高。

## 貳、問卷試測

本研究試測問卷調查樣本上採便利抽樣，以南華大學資管系學生及研究者親朋好友等為對象進行調查。預試問卷採 Google 表單方式作答。共回收 85 份問卷，剔除無效問卷 21 份，得有效問卷 64 份。

## 參、問卷試測結果分析

將試測回收後的有效問卷加以整理並建檔，以 IBM SPSS 20 統計軟體進行分析，主要採項目、因素及信度分析，考驗問卷所有題項之適切性與有效性。

### 一、項目分析

本研究對試測問卷實施項目分析方式檢視問卷的鑑別度和題目與總分之間的內部相關。首先計算題目的總分，依高、低分加以排序，以得分前 27% 者為高分組，得分後 27% 為低分組進行獨立樣本 t 檢定，求出每一題的決斷值(T 值)。以各題項之 T 值是否達顯著差異作為汰選題目之最初依據，未達顯著差異則表示該題項無法有效區分高分群與低分群的樣本，即缺少鑑別度而予以淘汰。

人格特質量表之量表共 40 題皆達顯著水準 ( $p < 0.01$ )；網路成癮量表之量表共 26 題皆達顯著水準 ( $p < 0.01$ )；健康動機量表之量表共 9 題皆達顯著水準 (除了第 2、3、題為  $p < 0.05$ ，其餘 7 題皆達  $p < 0.01$ )；數位生活型態量表之量表共 48 題皆達顯著水準 (除了第 41、44、題為  $p < 0.05$ ，其餘 46 題皆達  $p < 0.01$ )，代表效度分析後之題目有一定的鑑別水準，各量表項目分析之結果如表 3-1~3-4。

表 3-1 人格特質量表項目分析結果

題號	T 值	備註	題號	T 值	備註
1	-5.043	保留	21	-3.069	保留
2	-4.330	保留	22	-3.016	保留
3	-4.598	保留	23	-6.570	保留
4	-4.072	保留	24	-4.616	保留
5	-4.041	保留	25	-5.956	保留
6	-5.495	保留	26	-6.791	保留
7	-2.330	保留	27	-3.745	保留
8	-3.838	保留	28	-4.111	保留
9	-6.171	保留	29	-3.247	保留
10	-3.710	保留	30	-5.556	保留
11	-3.721	保留	31	-4.075	保留
12	-3.235	保留	32	-5.596	保留
13	-3.834	保留	33	-4.138	保留
14	-3.285	保留	34	-3.534	保留
15	-2.517	保留	35	-4.481	保留

表 3-1 人格特質量表項目分析結果(續)

題號	T 值	備註	題號	T 值	備註
16	-5.932	保留	36	-5.300	保留
17	-4.282	保留	37	-6.188	保留
18	-4.532	保留	38	-3.320	保留
19	-9.959	保留	39	-4.101	保留
20	-5.548	保留	40	-7.313	保留

表 3-2 網路成癮量表分析結果

題號	T 值	備註	題號	T 值	備註
1	-4.388	保留	14	-8.485	保留
2	-6.905	保留	15	-5.975	保留
3	-7.941	保留	16	-9.138	保留
4	-5.018	保留	17	-5.367	保留
5	-4.510	保留	18	-5.318	保留
6	-6.729	保留	19	-9.193	保留
7	-5.029	保留	20	-8.369	保留
8	-4.117	保留	21	-4.622	保留

表 3-2 網路成癮量表分析結果(續)

題號	T 值	備註	題號	T 值	備註
9	-6.727	保留	22	-7.749	保留
10	-8.618	保留	23	-5.668	保留
11	-7.003	保留	24	-8.338	保留
12	-7.243	保留	25	-6.131	保留
13	-6.614	保留	26	-7.698	保留

表 3-3 健康動機量表分析結果

題號	T 值	備註	題號	T 值	備註
1	-2.559	保留	6	-5.149	保留
2	-1.080	保留	7	-5.093	保留
3	-1.241	保留	8	-5.435	保留
4	-9.569	保留	9	-7.907	保留
5	-5.131	保留			

表 3-4 數位生活型態量表分析結果

題號	T 值	備註	題號	T 值	備註
1	-4.134	保留	25	-6.953	保留
2	-3.236	保留	26	-6.500	保留

表 3-4 數位生活型態量表分析結果(續)

題號	T 值	備註	題號	T 值	備註
3	-5.271	保留	27	-5.085	保留
4	-3.509	保留	28	-3.529	保留
5	-3.843	保留	29	-4.283	保留
6	-4.435	保留	30	-4.920	保留
7	-4.243	保留	31	-4.275	保留
8	-5.013	保留	32	-2.310	保留
9	-6.479	保留	33	-4.754	保留
10	-4.316	保留	34	-6.446	保留
11	-3.792	保留	35	-7.005	保留
12	-3.973	保留	36	-5.323	保留
13	-6.409	保留	37	-5.932	保留
14	-5.324	保留	38	-5.589	保留
15	-6.722	保留	39	-3.297	保留
16	-8.660	保留	40	-3.819	保留
17	-9.088	保留	41	-6.602	保留
18	-6.276	保留	42	-5.561	保留

表 3-4 數位生活型態量表分析結果(續)

題號	T 值	備註	題號	T 值	備註
19	-6.920	保留	43	-5.614	保留
20	-7.396	保留	44	-3.154	保留
21	-5.445	保留	45	-5.140	保留
22	-7.345	保留	46	-4.932	保留
23	-3.949	保留	47	-4.449	保留
24	-5.209	保留	48	-6.759	保留

## 二、 預試問卷之因素分析

### 1. KMO 值，Bartlett's 球面性檢定

本研究採用 Bartlett 球形檢定 (Bartlett's test of Sphericity) 及取樣適切性量數 (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy; KMO)。

KMO 值介於 0~1 之間，其數值愈大，代表相關情形越好。一般建議 KMO 值 0.7 以上為良好 (Kaiser, 1974)。根據分析結果顯示，本研究各構面之 KMO 值皆大於 0.7；各構面球形檢驗結果皆為顯著，適合進行因素分析，如表 3-5 所示。

表 3-5 預試問卷之 KMO 及 Bartlett 檢定分析表

構面名稱	KMO 與 Bartlett 檢定		
人格特質	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.742
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	1882.348
		自由度	630
		顯著性	0.000
網路成癮	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.831
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	1278.162
		自由度	325
		顯著性	0.000
健康動機	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.792
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	388.594
		自由度	36
		顯著性	0.000
數位生活 型態	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.780
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	3039.333
		自由度	946
		顯著性	0.000

## 2. 預試問卷之因素分析結果

本研究採用主成份分析方法，分別對各構面之自變數進行建構效度的檢測。各構面因素之取捨標準為：各因素之特徵值(Eigenvalue)大於 1；因素負荷量(Factor Loading)之絕對值大於 0.5；兩兩衡量項目間之因素負荷量差大於 0.3 (Hair et al., 1998)。根據分析結果，將未達標準的題項刪題後，本研究各構面的每一個題項之因素特徵值皆大於 1；因素負荷量絕對值部分大於 0.5，顯示本問卷具備良好的建構效度，如表 3-6~3-9 所示。

表 3-6 人格特質分析結果

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
開放性	7	有創造力的	0.757	3.290	39.144	39.144
	22	聰明的	0.796			
	27	富哲理的	0.757			
	5	複雜的	0.835	2.227	27.520	66.664
	10	不聰明的	0.837			
	29	缺乏創造力的	0.692			
	8	深沉的	0.665			
18	富想像力**					

\*\*表未達篩檢條件而被刪除

表 3-6 人格特質分析結果(續)

構面	預試 題號	題目	因素 負荷量	初始 特徵值	解釋 變異量	累積 變異量
嚴謹性	26	有組織的	0.849	2.823	33.250	33.250
	28	實際的	0.727			
	37	有系統的	0.859			
	3	粗心的	0.803	2.406	32.953	66.203
	11	紊亂的	0.852			
	35	草率的	0.764			
	21	沒有效率的	0.805			
	12	有效率的**				
外向性	38	健談的	0.815	3.553	30.870	30.870
	40	孤獨的	0.817			
	13	精力旺盛的	0.726			
	15	喜歡社交的	0.887			
	33	害羞的	0.751			
	1	內向的	0.776			
	2	大膽的**				
	31	安靜的**				

\*\*表未達篩檢條件而被刪除

表 3-6 人格特質分析結果(續)

構面	預試 題號	題目	因素 負荷量	初始 特徵值	解釋 變異量	累積 變異量
親和性	4	冷靜的	0.749	4.244	43.245	43.245
	6	合作的	0.716			
	24	仁慈的	0.913			
	30	溫情的	0.800			
	36	富同情心的	0.885	1.863	19.384	62.629
	17	粗魯的	0.746			
	20	冷漠的	0.894			
	34	無理的	0.587			
32	不受拘束的	0.672				

表 3-6 人格特質分析結果(續)

構面	預試 題號	題目	因素 負荷量	初始 特徵值	解釋 變異量	累積 變異量
神經性	9	易受刺激的	0.757	5.392	44.946	44.946
	14	嫉妒的	0.775			
	16	煩躁的	0.748			
	23	猜疑的	0.754			
	25	易怒的	0.813			
	19	多愁的	0.729			
	39	不好嫉妒的	0.917	1.561	21.957	66.904
	32	不受拘束的	0.672			

表 3-7 網路成癮分析結果

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
強迫性上網與戒斷反應	11	我不能控制自己上網的衝動。	0.684	5.268	59.850	59.850
	14	我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	0.786			
	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。	0.832			
	20	沒有網路，我的生活就沒有樂趣可言。	0.789			
	22	我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。	0.769			
網路成癮戒斷反應	2	我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服。	0.741	4.608	58.603	58.603
	4	網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安。	0.809			
	5	不管再累，上網時總覺得很有精神。	0.620			
	10	我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。	0.850			
	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。	0.787			
網路成癮耐受性	3	我發現自己上網的時間越來越長。	0.888	4.050	68.543	68.543
	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。	0.846			
	9	從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加。	0.844			
	24	比起以前，我必須花更多的時間在網路上才能得到滿足。	0.726			

表 3-7 網路成癮分析結果(續)

人際 與健 康問 題	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。	0.590	5.709	54.151	54.151
	12	發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。	0.724			
	13	我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適。	0.794			
	15	上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響。	0.759			
	17	因為上網的關係，我和家人的互動減少了。	0.782			
	18	因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。	0.782			
時間 管理 問題	21	上網對我的身體健康造成負面的影響。	0.701	4.301	54.087	54.087
	1	曾不止一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。	0.550			
	8	我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。	0.726			
	23	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多的時間上網。	0.829			
	25	我曾因為上網而沒有按時進食。	0.772			
26	我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟。	0.831				

表 3-8 健康動機分析結果

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
健康動機	1	在我發現症狀之前，我會盡力預防健康問題。	0.947	6.338	44.195	44.195
	2	我關心對健康有害的事情，並試圖採取行動以防止事情發生。	0.904			
	3	聽到對健康有害的東西後，我會盡力保護自己的健康免受傷害。	0.903			
	4	我不擔心危害於健康的事物，除非它發生在我身上或與我親近的人身上。	0.771	3.099	29.457	73.653
	5	現今有太多可以傷害人的事，但我不會擔心他們。	0.743			
	6	在聽說那些健康危害的事情後，儘管我會擔心，但我不會採取任何行動。	0.851			
	7	除非我發現健康問題，否則我不會採取任何行動來避免危害健康的事情。	0.806			
	8	與其試著確保我的健康不受到危害，我寧願享受生活。	0.783			
	9	我不認為我所聽到的有害健康的事情會發生在我身上。	0.912			

表 3-9 數位生活型態分析結果

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
數位活動	2	我經常透過網路提供的服務來玩遊戲或聽音樂。	0.816	7.125	32.560	32.560
	3	我經常透過網路提供的服務來進行購物。	0.696			
	4	我經常透過網路提供服務觀看電影或運動。	0.869			
	6	我經常透過網路提供的服務來分享我的想法。	0.725			
	10	我經常在家裡使用網路提供的服務。	0.640			
	1	我經常透過網路提供的服務來完成我的工作。	0.873	1.768	29.586	62.146
	5	我經常透過網路提供的服務來進行金融或理財。	0.731			
	9	我經常透過網路提供的服務來參加社交活動。	0.741			
	11	我在工作上經常使用網路提供的產品或服務。	0.759			
	13	我經常花很多時間投入網路提供的產品或服務。	0.836			
	7	我經常透過網路提供的服務來進行聊天**。				
	8	我經常透過網路提供的服務來安排旅遊**。				
	12	我經常使用網路提供的服務來閱讀新聞或獲取資訊**。				

\*\*表未達篩檢條件而被刪除

表 3-9 數位生活型態分析結果(續)

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
數位 興趣	14	我對於發現如何使用網路提供的產品或服務非常有興趣。	0.830	9.267	39.670	39.670
	15	當我知道新的網路產品或服務時會感到很高興。	0.873			
	16	對於網路的產品或服務的最近發展，我經常保持關注。	0.894			
	17	我常因能夠使用最新的網路產品或服務而感到開心。	0.876			
	18	我常因能夠使用最新的網路產品或服務而獲得成就感。	0.798			
	19	我喜歡獲得關於網路產品或服務的相關知識。	0.696	1.677	35.242	74.911
	20	使用網路提供的產品或服務帶給我很多的樂趣。	0.775			
	22	我喜歡網路產品或服務帶來的挑戰。	0.762			
	23	我喜歡網路提供的產品或服務與我的娛樂相結合。	0.751			
	24	我喜歡透過網路提供的服務來進行學習。	0.636			
	25	我曾經在網路產品或服務的社群扮演積極的角色。	0.832			
	26	我喜歡參與網路產品或服務的相關社群。	0.866			
	21	我喜歡與人們分享網路產品或服務的新知識**。				

\*\*表未達篩檢條件而被刪除

表 3-9 數位生活型態分析結果(續)

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
數位 意見	27	對我們的社會層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。	0.861	7.524	42.484	42.484
	28	對我們的文化層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。	0.670			
	29	對我們的教育層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。	0.788			
	30	對我們的經濟層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。	0.812			
	33	使用網路相關產品或服務是時尚的。	0.741			
	34	持續關注網路相關產品或服務的最新趨勢是十分重要的。	0.773			
	35	持採用新的網路相關產品或服務是非常重要的。	0.823			
	36	網路相關的產品或服務大大提升我生活的便利性。	0.849			
	37	網路相關的產品或服務大幅改善我的工作效率。	0.735			
	31	網路相關產品或服務發展得越多，人們的生活就越幸福。	0.703	1.538	19.637	62.121
	38	網路相關的產品或服務大大拓展了我的朋友圈。	0.720			
	39	網路相關的產品或服務大大促進了人們的互動。	0.891			
		32	網路相關產品或服務發展得越多，人們的生活壓力就愈大。	0.919	1.147	12.772

表 3-9 數位生活型態分析結果(續)

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
數位價值	42	生活環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。	0.910	5.714	57.784	57.784
	43	工作環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。	0.867			
	44	休閒環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。	0.699			
	45	學習環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。	0.859			
	46	選擇某種網路的產品或服務有很大的考量是其市場佔有率高。	0.788			
	47	獲得愈多關於網路產品或服務的新知識將使我獲得越多的好處。	0.858			
	48	我投入愈多的時間在網路相關的產品或服務將使我獲得越多的好處。	0.855			
	40	網路相關的產品或服務明顯著減少了人們面對面的情感交流。	0.636	1.287	12.800	70.584
	41	我不喜歡我的生活涉及太多網路相關的產品或服務。	0.963			

### 3. 試測量表因素分析結果彙整

本問卷四個構面於因素分析後總計由原先之 123 題縮減為 115 題，兼顧效度與作答要求，有關正式問卷各量表修正題次分別為：

人格特質量表：依據因素分析結果，本量表之題數由 40 題縮減 36 題。

網路成癮量表：依據因素分析結果，本量表之題數(26 題)不變。

健康動機量表：依據因素分析結果，本量表之題數(9 題)不變。

數位生活型態量表：依據因素分析結果，本量表之題數由 48 題縮減 44 題。

### 4. 試測量表信度分析

試測問卷信度之考驗，係採用 Cronbach's alpha 相關係數，檢定其內部一致性。Cronbach's alpha 係數到底要多少才能被接受，各方說法不盡相同，Hair et al. (1998)認為 Cronbach's alpha 值大於 0.7 時，即表示該變數具有良好的信度。本研究各個構面的 Cronbach's alpha 係數值皆達 0.7 以上，而總量表的  $\alpha$  係數達 0.911；此結果顯示本研究量表的信度頗佳，其結果如表 3-10 所示：

表 3-10 試測信度分析表

構面	Cronbach's alpha	
人格特質	0.932	0.911
網路成癮	0.950	
健康動機	0.795	
數位生活型態	0.968	

### 第三節、 資料處理與分析

研究資料來源主要是「人格特質、網路成癮、健康動機及數位生活型態調查問卷」，將無效問卷刪除後，再將有效資料進行編碼登錄，並針對研究變數進行兩階段的分析。基本分析方面是以 IBM SPSS 20 來進行分析，整體模式的分析則是以 IBM SPSS AMOS 23 版統計軟體來進行分析。統計分析方法分述如下：基本資料敘述性統計、信度分析、效度分析、獨立樣本 T 檢定、單因子變異數分析及結構方程分析，檢測變數的路徑係數是否顯著，藉此驗證研究假設。

## 壹、 敘述性統計分析

敘述性統計分析用以說明樣本資料結構，根據回收的樣本狀況，對樣本的基本資料，包括 1.性別；2.年齡；3. 教育程度；4.職業；5.上網的情形和時間：(1)您每次上網的時間大部分約為；(2)您每週上網的時間大約為；(3)您較常在何處上網；(4) 您較常使用的上網工具等問題，進行資料分布概況的基本描述，以了解本研究的樣本結構特性。

## 貳、 正式問卷信效度分析

本研究的信度分析是以 Cronbach's alpha 值來檢定問卷中各因素之衡量變數的內部一致性程度，Hair et al.(1998)認為若 Cronbach's alpha 係數大於 0.7 則表示內部一致性高；效度分析採用 Bartlett 球形檢定及取樣適切性量數(KMO)。KMO 值介於 0~1 之間，其數值愈大，代表相關情形越好(Kaiser, 1974)。一般建議 KMO 值大於 0.7 為良好。

## 參、 差異分析

### (一)獨立樣本 T 檢定(T-test)

考驗樣本背景變項中的性別、年齡、教育程度、職業、網路使用的形與時間等變項，在人格特質、網路成癮、健康動機與數位生活型態上的差異情形。

### (二)單因子變異數分析(One-way ANOVA)

考驗不同網路使用經驗變項中的使用情形，包括：(1)您每次上網的時間大部分約為；(2)您每週上網的次數大約為；(3)您每週上網的時間大約為；(4)您較常在何處上網；(5) 您較常使用的上網工具等問題，在網路成癮、健康動機與數位生活型態上的差異情形；若差異達顯著水準，則進一步以薛費法（Scheffe's Method）瞭解差異所在。

## 肆、 結構方程模型分析

本研究採用 IBM SPSS AMOS 23 版統計分析技術進行結構模型分析，用以測量各構面之因果關係，適合進行共變異數結構分析，是一種處理結構方程模式的軟體。AMOS 是結合迴歸分析、因素分析與變異數分析的多變量技術，可以廣泛應用在不同的研究領域(榮泰生，2011)。

## 第四章、 資料分析與討論

本章主要分成五小節，第一節為問卷研究樣本基本資料之敘述性統計；第二節分析研究問卷之信、效度；第三節針對不同背景變項及網路使用行為在人格特質、網路成癮、健康動機及數位生活型態的差異分析；第四節測量模式分析；第五節為結構方程模型分析。

本研究以台灣地區上網者為主要研究對象，透過線上填答問卷的方式來協助問卷調查。正式問卷總共回收 851 份，扣除無效問卷 222 份，可用問卷為 629 份，可用率為 73.9%。本研究以 629 份有效問卷利用 SPSS 進行敘述性統計分析、信效度檢測、差異分析，並以 AMOS 進行測量模式分析及結構模式分析，最後進行研究假說之檢定。

### 第一節、 敘述性統計

敘述性統計分成二部分，第一部分為樣本的背景統計，包括性別、年齡、教育程度及職業等四項；第二部分為樣本在網路休閒使用的情形與時間統計，包括上網的時間、每週上網的時間、較常在何處上網及上網的工具等四項，統計結果如表 4-1~4-2 所示。

表 4-1 樣本背景統計表

類別	項目	次數	百分比
性別	男	433	68.9%
	女	196	31.1%
年齡	10 歲(含)以下	25	3.9%
	11 歲~20 歲	486	77.2%
	21 歲~25 歲	86	13.8%
	26 歲~30 歲	19	3%
	31 歲(含)以上	13	2.1%
教育程度	小學(含)以下	95	15.1%
	國中	212	33.7%
	高中職	163	25.9%
	大學/專科(含)以上	159	25.3%
職業	學生	562	89.3%
	軍公教	6	0.9%
	服務業	38	6%
	金融業	1	0.2%
	資訊/科技	7	1.2%
	醫療	4	0.6%
	農林漁牧業	1	0.2%
	家管	2	0.3%
	其他	8	1.3%

表 4-2 網路休閒使用的情形與時間統計統計表

類別	項目	次數	百分比
您每次上網的時間大部分約為?	1 小時以內	59	9.6%
	1~2 小時	180	28.7%
	3~4 小時	148	23.6%
	4~5 小時	93	14.7%
	5~6 小時	55	9%
	7 小時以上	90	14.4%
	您每週上網的時間大約為?	5 小時以內(含)	116
6~10 小時		102	16.4%
11~15 小時		85	13.6%
16~20 小時		53	8.5%
21~25 小時		62	9.9%
26~30 小時		52	8.3%
31 小時以上(含)		155	24.7%
您較常在何處上網? (複選)	家裡	613	
	學校	198	
	上班地點	50	
	網咖	9	
	其他	36	
您較常使用的上網工具? (複選)	電腦	448	
	手機	528	
	平板電腦	107	
	其他	8	

## 第二節、 信效度分析

### 壹、 效度分析

#### 一、 KMO 及 Bartlett 球形檢定

在效度分析方面，因素分析普遍被用來檢測量表之建構效度。本研究採用 KMO 值及 Bartlett 球形檢定。根據分析結果顯示，本研究各構面之 KMO 值皆大於 0.7；球形檢驗結果皆為顯著，適合進行因素分析，如表 4-3 所示。

表 4-3 預試問卷之 KMO 及 Bartlett 檢定分析表

構面名稱	KMO 與 Bartlett 檢定		
人格特質	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.916
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	9065.768
		自由度	528
		顯著性	0.000
網路成癮	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.955
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	9409.536
		自由度	325
		顯著性	0.000
健康動機	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.829
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	3075.076
		自由度	36
		顯著性	0.000
數位生活 型態	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.970
	Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	21182.838
		自由度	946
		顯著性	0.000

## 二、 效度分析結果

本研究採用主成份分析方法，分別對各構面的自變數實施建構效度之檢測，依照 Hair et al.(1998)之建議之標準為取捨依據：各因素之特徵值大於 1；因素負荷量的絕對值大於 0.5；兩兩衡量項目間的因素負荷量差大於 0.3。根據分析結果，將未達標準之題項刪題後，本研究各構面每一題項之因素特徵值皆大於 1；因素負荷量絕對值皆大於 0.5，顯示本問卷具備良好的建構效度，如表 4-4~4-7 所示。



表 4-4 人格特質分析結果

構面	預試 題號	題目	因素 負荷量	初始 特徵值	解釋 變異量	累積 變異量
開放性	5	複雜的	0.778	2.529	34.994	34.994
	8	深沉的	0.873			
	10	不聰明的	0.800	1.723	33.263	68.257
	29	缺乏創造力的	0.814			
	22	聰明的	0.734			
	27	富哲理的	0.886			
7	有創造力的 **					
嚴謹性	26	有組織的	0.860	3.164	32.729	32.729
	28	實際的	0.853			
	37	有系統的	0.803			
	3	粗心的	0.760	3.088	30.661	63.390
	11	紊亂的	0.764			
	35	草率的	0.725			
21	沒有效率的	0.776				
外向性	13	精力旺盛的	0.721	4.201	34.792	34.792
	33	害羞的	0.839			
	1	內向的	0.852			
	38	健談的	0.793	2.641	30.972	65.764
	40	孤獨的	0.777			
	15	喜歡社交的	0.822			

\*\*表未達篩檢條件而被刪除

表 4-4 人格特質分析結果(續)

親和性	4	冷靜的	0.601	3.604	33.451	33.451
	6	合作的	0.654			
	24	仁慈的	0.806			
	30	溫情的	0.780			
	36	富同情心的	0.789	2.433	23.537	56.988
	17	粗魯的	0.781			
	20	冷漠的	0.823			
	34	無理的	0.738			
神經性	9	易受刺激的	0.734	5.571	44.020	44.020
	14	嫉妒的	0.766			
	16	煩躁的	0.835			
	23	猜疑的	0.671			
	25	易怒的	0.767	1.964	16.063	60.084
	19	多愁的	0.758			
	39	不好嫉妒的	0.826			
	32	不受拘束的	0.737			

表 4-5 網路成癮分析結果

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
強迫性上網與戒斷反應	11	我不能控制自己上網的衝動。	0.796	6.040	62.730	62.730
	14	我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	0.762			
	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。	0.814			
	20	沒有網路，我的生活就沒有樂趣可言。	0.782			
	22	我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。	0.804			
網路成癮戒斷反應	2	我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服。	0.852	5.746	62.816	62.816
	4	網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安。	0.806			
	5	不管再累，上網時總覺得很有精神。	0.682			
	10	我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。	0.794			
	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。	0.818			
網路成癮耐受性	3	我發現自己上網的時間越來越長。	0.843	3.924	54.317	54.317
	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。	0.795			
	9	從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加。	0.680			
	24	比起以前，我必須花更多的時間在網路上才能得到滿足。	0.605			

表 4-5 網路成癮分析結果(續)

人際 與健 康問 題	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。	0.700	7.138	57.650	57.650
	12	發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。	0.775			
	13	我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適。	0.713			
	15	上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響。	0.767			
	17	因為上網的關係，我和家人的互動減少了。	0.779			
	18	因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。	0.800			
時間 管理 問題	21	上網對我的身體健康造成負面的影響。	0.775	4.827	45.484	45.484
	1	曾不止一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。	0.558			
	23	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多的時間上網。	0.793			
	25	我曾因為上網而沒有按時進食。	0.778			
	26	我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟。	0.845			
	8	我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。	0.987	2.188	21.895	67.379

表 4-6 健康動機分析結果

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
健康動機	4	我不擔心危害於健康的事物，除非它發生在我身上或與我親近的人身上。	0.725	5.893	41.198	41.198
	5	現今有太多可以傷害人的事，但我不會擔心他們。	0.766			
	6	在聽說那些健康危害的事情後，儘管我會擔心，但我不會採取任何行動。	0.806			
	7	除非我發現健康問題，否則我不會採取任何行動來避免危害健康的事情。	0.843	3.323	28.347	69.545
	8	與其試著確保我的健康不受到危害，我寧願享受生活。	0.767			
	9	我不認為我所聽到的有害健康的事情會發生在我身上。	0.802			
	1	在我發現症狀之前，我會盡力預防健康問題。	0.896			
	2	我關心對健康有害的事情，並試圖採取行動以防止事情發生。	0.936			
	3	聽到對健康有害的東西後，我會盡力保護自己的健康免受傷害。	0.919			

表 4-7 數位生活型態分析結果

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
數位活動	1	我經常透過網路提供的服務來完成我的工作。	0.681	6.277	38.227	38.227
	3	我經常透過網路提供的服務來進行購物。	0.784			
	9	我在工作上經常使用網路提供的產品或服務。	0.784			
	10	我經常花很多時間投入網路提供的產品或服務。	0.725			
	6	我經常透過網路提供的服務來分享我的想法。	0.859	2.190	28.086	66.313
	7	我經常透過網路提供的服務來參加社交活動。	0.872			
	2	我經常透過網路提供的服務來玩遊戲或聽音樂**。				
	4	我經常透過網路提供服務觀看電影或運動**。				
	5	我經常透過網路提供的服務來進行金融或理財**。				
	8	我經常在家裡使用網路提供的服務**。				

\*\*表未達篩檢條件而被刪除

表 4-7 數位生活型態分析結果(續)

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
數位 興趣	11	我對於發現如何使用網路提供的產品或服務非常有興趣。	0.798	13.751	63.715	63.715
	12	當我知道新的網路產品或服務時會感到很高興。	0.868			
	13	對於網路的產品或服務的最新發展，我經常保持關注。	0.844			
	14	我常因能夠使用最新的網路產品或服務而感到開心。	0.878			
	15	我常因能夠使用最新的網路產品或服務而獲得成就感。	0.841			
	16	我喜歡獲得關於網路產品或服務的相關知識。	0.809			
	17	使用網路提供的產品或服務帶給我很多的樂趣。	0.834			
	18	我喜歡網路產品或服務帶來的挑戰。	0.808			
	19	我喜歡網路提供的產品或服務與我的娛樂相結合。	0.758			
	20	我喜歡透過網路提供的服務來進行學習。	0.643			
	21	我曾經在網路產品或服務的社群扮演積極的角色。	0.704			
	22	我喜歡參與網路產品或服務的相關社群。	0.761			

表 4-7 數位生活型態分析結果(續)

構面	預試題號	題目	因素負荷量	初始特徵值	解釋變異量	累積變異量
數位 意見	23	對我們的社會層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。	0.833	8.728	63.569	63.569
	24	對我們的文化層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。	0.862			
	25	對我們的教育層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。	0.852			
	26	對我們的經濟層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。	0.834			
	27	網路相關產品或服務發展得越多，人們的生活就越幸福。	0.793			
	28	網路相關產品或服務發展得越多，人們的生活壓力就愈大。	0.531			
	29	使用網路相關產品或服務是時尚的。	0.763			
	30	持續關注網路相關產品或服務的最新趨勢是十分重要的。	0.835			
	31	持採用新的網路相關產品或服務是非常重要的。	0.820			

表 4-7 數位生活型態分析結果(續)

構面	預 試 題 號	題目	因素 負荷量	初始 特徵值	解釋 變異量	累積 變異量
數位 價值	32	網路相關的產品或服務大大提升我生活的便利性。	0.677	11.299	47.279	47.279
	33	網路相關的產品或服務大幅改善我的工作效率。	0.739			
	34	網路相關的產品或服務大大拓展了我的朋友圈。	0.798			
	35	網路相關的產品或服務大大促進了人們的互動。	0.770			
	38	生活環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。	0.754			
	39	工作環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。	0.719			
	40	休閒環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。	0.712			
	41	學習環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。	0.728			
	42	選擇某種網路的產品或服務有很大的考量是其市場佔有率高。	0.711			
	43	獲得愈多關於網路產品或服務的新知識將使我獲得越多的好處。	0.785			
	44	我投入愈多的時間在網路相關的產品或服務將使我獲得越多的好處。	0.774			
		36	網路相關的產品或服務明顯著減少了人們面對面的情感交流。	0.844	1.759	16.395
	37	我不喜歡我的生活涉及太多網路相關的產品或服務。	0.725			

## 貳、 信度分析結果

正式問卷信度之考驗，係採用 Cronbach's alpha 相關係數，檢定其內部一致性，Hair et al.(1998)認為 Cronbach's alpha 值大於 0.7 時，即表示該變數具有良好的信度。本研究各個構面 Cronbach's alpha 係數值皆達 0.7 以上，而總量表的 alpha 係數達 0.896；此結果顯示本研究量表的信度頗佳，其結果如下表 4-8 所示：

表 4-8 信度分析表

構面	Cronbach's alpha	
人格特質	0.729	0.854
網路成癮	0.946	
健康動機	0.793	
數位生活型態	0.972	

### 第三節、 差異分析

本節以比較平均數法之獨立樣本 T 檢定及 ANOVA 分析探討不同的樣本背景在人格特質、網路成癮、健康動機、與數位生活型態之差異，及不同的人格特質在、網路成癮、健康動機、與數位生活型態之差異。

壹、 不同的樣本背景在人格特質、網路成癮、健康動機、與數位生活型態之差異：

探討性別、年齡及教育程度三個變項分別在人格特質、網路成癮、健康動機、與數位生活型態之差異情形，如表 4-9~4-17 所示。



## 一、 性別

表 4-9 不同性別的樣本在人格特質之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	T值
人格特質整體	(1)男	3.1692	0.343	1.053
	(2)女	3.1375	0.362	
開放性	(1)男	2.973	1.055	1.894
	(2)女	2.801	1.062	
嚴謹性	(1)男	3.023	1.012	0.283
	(2)女	2.998	1.026	
外向性	(1)男	3.173	1.076	1.472
	(2)女	3.033	1.166	
親和性	(1)男	3.418	0.913	-0.974
	(2)女	3.493	0.852	
神經性	(1)男	2.514	0.939	-1.278
	(2)女	2.619	0.970	

綜合上述結果可得知：不同性別的樣本在人格特質的表現上未達顯著差異，此表顯示不同性別的樣本在人格特質的表現較為一致，不因為性別的差異而有所區別，如上表 4-9 所示。

表 4-10 不同性別的樣本在網路成癮及健康動機之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	T值
網路成癮	(1)男	2.556	0.938	1.842
	(2)女	2.409	0.911	
健康動機	(1)男	2.565	1.049	1.376
	(2)女	2.445	0.910	

綜合上述結果可得知：不同性別的樣本在網路成癮及健康動機的表現上未達顯著差異，此表示不同性別的樣本在網路成癮及健康動機的表現較為一致，不因為性別的差異而有所區別，如上表 4-10 所示。

表 4-11 不同性別的樣本在數位生活型態之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	T值
數位生活型態整體	(1)男	3.139	0.936	0.278
	(2)女	3.117	0.934	
數位活動	(1)男	2.8761	1.145	-2.209
	(2)女	3.0969	1.195	
數位興趣	(1)男	3.1244	1.152	1.323
	(2)女	2.9942	1.122	
數位意見	(1)男	3.3298	1.076	0.934
	(2)女	3.2439	1.049	
數位價值	(1)男	3.2282	1.019	1.087
	(2)女	3.1337	0.988	

綜合上述結果可得知：不同性別的樣本在數位生活型態的表現上未達顯著差異，此表示不同性別的樣本在數位生活型態的表現較為一致，不因為性別的差異而有所區別，如上表 4-11 所示。

## 二、 年齡

表 4-12 不同年齡的樣本在人格特質之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
人格 特質 整體	10 歲(含)以下	3.1178	0.318	組間	0.426	4	0.107	0.871	0.481
	11 歲~20 歲	3.1491	0.357	組內	76.377	624	0.122		
	21 歲~25 歲	3.2019	0.328	總和	76.803	628			
	26 歲~30 歲	3.2456	0.261						
	31 歲(含)以上	3.2115	0.369						
開放性	10 歲(含)以下	2.6200	1.101	組間	4.885	4	1.221	1.088	0.361
	11 歲~20 歲	2.9002	1.088	組內	700.311	624	1.122		
	21 歲~25 歲	3.0640	0.853	總和	705.196	628			
	26 歲~30 歲	3.0789	1.083						
	31 歲(含)以上	3.0385	1.069						
嚴謹性	10 歲(含)以下**	2.3333	1.054	組間	27.862	4	6.966	7.7007	0.000*
	11 歲~20 歲	2.9664	1.026	組內	620.322	624	0.994		
	21 歲~25 歲**	3.3178	0.850	總和	648.185	628			
	26 歲~30 歲**	3.5614	0.737						
	31 歲(含)以上	3.3590	0.976						

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

表 4-12 不同年齡的樣本在人格特質之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
外向性	10 歲(含)以下	2.6200	1.252	組間	7.961	4	1.990	1.633	0.164
	11 歲~20 歲	3.1430	1.117	組內	760.729	624	1.219		
	21 歲~25 歲	3.2267	1.036	總和	768.690	628			
	26 歲~30 歲	3.1579	1.041						
	31 歲(含)以上	2.9231	0.759						
親和性	10 歲(含)以下	3.2500	1.075	組間	9.252	4	2.313	2.922	0.021
	11 歲~20 歲	3.3930	0.913	組內	494.005	624	0.792		
	21 歲~25 歲	3.7006	0.667	總和	503.257	628			
	26 歲~30 歲	3.6974	0.918						
	31 歲(含)以上	3.5577	0.823						

表 4-12 不同年齡的樣本在人格特質之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
神經性	10 歲(含)以下	2.1400	0.931	組間	8.714	4	2.178	2.437	0.046
	11 歲~20 歲	2.5285	0.959	組內	557.776	624	0.894		
	21 歲~25 歲	2.7713	0.927	總和	566.490	628			
	26 歲~30 歲	2.5877	0.887						
	31 歲(含)以上	2.4872	0.488						

綜合上述結果可得知：不同的年齡在人格特質中的「嚴謹性」達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較發現「21 歲~25 歲」及「26 歲~30 歲」頻均分高於「10 歲(含)以下」，此表顯示不同的年齡在人格特質的表現達顯著水準，如上表 4-12 所示。

表 4-13 不同年齡的樣本在網路成癮與健康動機之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
網路成癮	10歲(含)以下	2.3629	0.936	組間	4.489	4	1.122	1.294	0.271
	11歲~20歲	2.5162	0.950	組內	541.130	624	0.867		
	21歲~25歲	2.5532	0.854	總和	545.619	628			
	26歲~30歲	2.7081	0.891						
	31歲(含)以上	2.0277	0.671						
健康動機	10歲(含)以下	2.3600	1.215	組間	10.326	4	2.581	2.560	0.038
	11歲~20歲	2.4811	1.023	組內	629.306	624	1.009		
	21歲~25歲	2.7070	0.859	總和	639.632	628			
	26歲~30歲	3.0737	0.964						
	31歲(含)以上	2.6308	0.743						

綜合上述結果可得知：不同的年齡在網路成癮、健康動機的表現上皆未達顯著水準之差異。也就是說，不同的年齡在網路成癮及健康動機上的表現較為一致，不因為年齡的不同而有所差異，如上表 4-13 所示。

表 4-14 不同年齡的樣本在數位生活型態之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位生活型態整體	10 歲(含)以下**	2.4154	1.0760	組間	33.734	4	8.433	10.201	0.000*
	11 歲~20 歲**	3.0757	0.939	組內	515.856	624	0.827		
	21 歲~25 歲**	3.5510	0.677	總和	549.589	628			
	26 歲~30 歲**	3.6034	0.814						
	31 歲(含)以上	3.1835	0.888						
數位活動	10 歲(含)以下**	2.1600	1.143	組間	93.128	4	23.282	19.131	0.000*
	11 歲~20 歲**	2.8018	1.131	組內	759.406	624	1.217		
	21 歲~25 歲**	3.7171	0.850	總和	852.534	628			
	26 歲~30 歲**	3.7368	1.230						
	31 歲(含)以上**	3.5385	1.236						
數位興趣	10 歲(含)以下**	2.6057	1.395	組間	17.041	4	4.260	3.304	0.011
	11 歲~20 歲	3.0500	1.163	組內	804.521	624	1.289		
	21 歲~25 歲**	3.4219	0.869	總和	821.562	628			
	26 歲~30 歲	3.2030	1.103						
	31 歲(含)以上	2.8571	1.130						

\*P<0.001。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

表 4-14 不同年齡的樣本在數位生活型態之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位 意見	10 歲(含)以下**	2.4800	1.146	組間	30.230	4	7.557	6.875	0.000*
	11 歲~20 歲**	3.2716	1.081	組內	685.975	624	1.099		
	21 歲~25 歲**	3.6209	0.867	總和	716.204	628			
	26 歲~30 歲**	3.7684	0.892						
	31 歲(含)以上	3.2769	0.850						
數位 價值	10 歲(含)以下**	2.4160	1.116	組間	25.799	4	6.450	6.546	0.000*
	11 歲~20 歲**	3.1794	1.025	組內	614.840	624	0.985		
	21 歲~25 歲**	3.4442	0.842	總和	640.639	628			
	26 歲~30 歲**	3.7053	0.667						
	31 歲(含)以上	3.0615	0.763						

\*P<0.001。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

綜合上述結果可得知：不同的年齡在數位生活型態達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較發現「26 歲~30 歲」的平均得分高於「10 歲(含)以下」、「21 歲~25 歲」的平均得分高於「10 歲(含)以下」及「11 歲~20 歲」；不同的年齡在數位生活型態的「數位活動」達顯著水準，發現「31 歲(含)以上」的平均得分高於「10 歲(含)以下」；「26 歲~30 歲」及「21 歲~25 歲」的平均得分高於「11 歲~20 歲」；「11 歲~20 歲」的平均得分高於「10 歲(含)以下」；在數位生活型態的「數位興趣」達顯著水準，「21 歲~25 歲」的平均得分高於「10 歲(含)以下」；在數位生活型態的「數位意見」、「數位價值」達顯著水準，「26 歲~30 歲」、「21 歲~25 歲」及「11 歲~20 歲」的平均得分高於「10 歲(含)以下」，此表顯示不同的年齡在數位生活型態的表現達顯著水準，如上表 4-14 所示。

### 三、 教育程度

表 4-15 不同教育程度的樣本在人格特質之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
人格 特質 整體	小學(含)以下	3.1711	0.360	組間	0.664	3	0.221	1.818	0.143
	國中			組內	76.139	625	0.122		
	高中職			總和	76.803	628			
	大學/專科(含)以								
	上								
開放性	小學(含)以下	2.7684	1.100	組間	10.453	3	3.484	3.135	0.025
	國中			組內	694.742	625	1.112		
	高中職			總和	705.196	628			
	大學/專科(含)以								
	上								
嚴謹性	小學(含)以下**	2.5123	1.070	組間	49.127	3	16.376	17.085	0.000*
	國中**			組內	599.058	625	0.958		
	高中職**			總和	648.185	628			
	大學/專科(含)以								
	上**								

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

表 4-15 不同教育程度的樣本在人格特質之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
外向性	小學(含)以下	2.9684	1.287	組間	3.382	3	1.127	0.921	0.430
	國中	3.1816	1.102	組內	765.308	625	1.224		
	高中職	3.1135	1.097	總和	768.690	628			
	大學/專科(含)以上	3.1296	0.999						
親和性	小學(含)以下**	3.5184	0.571	組間	24.952	3	8.317	10.868	0.000*
	國中**	3.4640	0.578	組內	478.305	625	0.765		
	高中職	3.4954	0.536	總和	503.257	628			
	大學/專科(含)以上**	3.7453	0.720						
神經性	小學(含)以下**	2.2737	0.868	組間	13.860	3	4.620	5.225	0.001*
	國中	2.4709	1.048	組內	552.629	625	0.884		
	高中職**	2.6738	0.912	總和	566.490	628			
	大學/專科(含)以上**	2.6824	0.854						

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

綜合上述結果可得知：不同的教育程度在人格特質中的「嚴謹性」、「親和性」及「神經性」達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較「嚴謹性」發現「大學/專科(含)以上」的平均得分高於「小學(含)以下」及「國中」，「高中職」的平均得分高於「小學(含)以下」；在「親和性」發現「大學/專科(含)以上」的平均得分高於「小學(含)以下」及「國中」；而在「神經性」發現「大學/專科(含)以上」及「高中職」的平均得分高於「小學(含)以下」，此表顯示不同的教育程度在人格特質中的「嚴謹性」、「親和性」及「神經性」的表現達顯著水準，如上表 4-15 所示。

表 4-16 不同教育程度的樣本在網路成癮與健康動機之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
網路 成癮	小學(含)以下	2.2531	0.928	組間	7.553	3	2.487	2.888	0.035
	國中			組內	538.066	625	0.861		
	高中職			總和	545.619	628			
	大學/專科(含)以 上								
健康 動機	小學(含)以下**	2.2589	1.137	組間	14.607	3	4.869	4.869	0.002
	國中			組內	625.025	625	1.000		
	高中職			總和	639.632	628			
	大學/專科(含)以 上**								

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

綜合上述結果可得知：不同的教育程度在健康動機達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較健康動機發現「大學/專科(含)以上」的平均得分高於「小學(含)以下」，而不同的教育程度在網路成癮未達顯著水準之差異；此表顯示不同的教育程度在「健康動機」的表現達顯著水準，如上表 4-16 所示。

表 4-17 不同教育程度的樣本在數位生活型態之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位生活型態整體	小學(含)以下**	2.5005	0.935	組間	79.555	3	19.889	26.404	0.000*
	國中**	2.9988	1.005	組內	470.034	625	0.753		
	高中職**	3.2090	0.775	總和	549.589	628			
	大學/專科(含)以上**	3.5892	0.680						
數位活動	小學(含)以下**<	2.0596	0.945	組間	202.781	3	67.594	65.019	0.000*
	國中**<	2.6509	1.129	組內	649.753	625	1.040		
	高中職**>	3.0368	1.013	總和	852.534	628			
	大學/專科(含)以上**>	3.7715	0.907						
數位興趣	小學(含)以下**<	2.5970	1.196	組間	47.754	3	15.918	12.857	0.000*
	國中**<	2.9858	1.242	組內	773.808	625	1.238		
	高中職**>	3.1245	1.029	總和	821.562	628			
	大學/專科(含)以上**>	3.4636	0.947						

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

表 4-17 不同教育程度的樣本在數位生活型態之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位 意見	小學(含)以下**<	2.7347	1.199	組間	55.112	3	18.371	17.368	0.000*
	國中**<			組內	661.093	625	1.058		
	高中職**>			總和	716.204	628			
	大學/專科(含)以 上**>								
數位 價值	小學(含)以下**<	2.6105	1.108	組間	52.709	3	17.570	18.678	0.000*
	國中**<			組內	587.930	625	0.941		
	高中職**>			總和	640.639	628			
	大學/專科(含)以 上**>								

\*P<0.001。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

不同的教育程度在數位生活型態達顯著水準在數位生活型態發現「大學/專科(含)以上」的平均得分高於「小學(含)以下」及「國中」，「大學/專科」的平均得分高於「小學(含)以下」、「國中」及「高中職」；「高中職」及「國中」的平均得分高於「小學(含)以下」；在數位生活型態的「數位活動」、「數位興趣」、「數位意見」及「數位價值」發現，教育程度越高，數位生活型態的各構面成績也就越高；此表顯示不同的教育程度在「數位生活型態」的表現達顯著水準，如上表 4-17 所示。



貳、 不同的網路休閒使用的情形與時間在人格特質、網路成癮、健康動機、與數位生活型態之差異：

探討上網的時間、每週上網的次數及每週上網的時間三個變項分別在人格特質、網路成癮、健康動機、與數位生活型態之差異情形，如表 4-18~4-23 所示。



一、 每次上網的時間

表 4-18 每次上網的時間在人格特質之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
人格特質整體	1 小時以內	3.2204	0.379	組間	1.755	5	0.351	2.914	0.013
	1~2 小時	3.1935	0.327	組內	75.048	623	0.120		
	3~4 小時	3.1355	0.334	總和	76.803	628			
	4~5 小時	3.1989	0.309						
	5~6 小時	3.0238	0.366						
	7 小時以上	3.1331	0.403						
開放性	1 小時以內	3.0833	1.269	組間	22.468	5	4.494	4.101	0.001*
	1~2 小時**	3.1139	0.922	組內	682.727	623	1.096		
	3~4 小時	2.7685	1.005	總和	705.196	628			
	4~5 小時	2.9731	0.979						
	5~6 小時**	2.4911	1.165						
	7 小時以上	2.8846	1.166						
嚴謹性	1 小時以內	3.0500	1.290	組間	6.102	5	1.220	1.184	0.315
	1~2 小時	3.1463	0.990	組內	642.083	623	1.031		
	3~4 小時	2.9284	0.963	總和	648.185	628			
	4~5 小時	3.0323	0.939						
	5~6 小時	2.8512	1.076						
	7 小時以上	2.9597	0.977						

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

表 4-18 每次上網的時間在人格特質之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
外向性	1 小時以內	2.9417	1.161	組間	13.802	5	2.760	2.278	0.045
	1~2 小時	3.2667	1.088	組內	754.888	623	1.212		
	3~4 小時	3.0168	1.088	總和	768.690	628			
	4~5 小時	3.2903	0.909						
	5~6 小時	2.8661	1.211						
	7 小時以上	3.1648	1.206						
親和性	1 小時以內	3.3375	1.075	組間	6.679	5	1.336	1.676	0.138
	1~2 小時	3.4764	0.902	組內	496.578	623	0.797		
	3~4 小時	3.3372	0.831	總和	503.257	628			
	4~5 小時	3.6425	0.790						
	5~6 小時	3.3571	0.965						
	7 小時以上	3.4615	0.890						
神經性	1 小時以內**	2.0472	0.922	組間	28.582	5	5.716	6.621	0.000*
	1~2 小時	2.4843	0.887	組內	537.908	623	0.863		
	3~4 小時**	2.5783	0.880	總和	566.490	628			
	4~5 小時**	2.6864	0.942						
	5~6 小時	2.4286	0.899						
	7 小時以上**	2.8810	1.083						

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的

綜合上述結果可得知：不同「每次上網的時間」在人格特質的「開放性」與「神經性」達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較「開放性」發現，「1~2 小時」的平均得分高於「5~6 小時」；而在「神經性」發現「7 小時以上」、「3~4 小時」及「4~5 小時」平均得分高於「1 小時以內」；而不同的「每次上網的時間」在「嚴謹性」、「外向性」及「親和性」未達顯著水準之差異，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較，發現各構面之間並無顯著差異；如上表 4-18 所示。



表 4-19 每次上網的時間在網路成癮與健康動機之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
網路成癮	1 小時以內**	1.8415	0.938	組間	77.184	5	15.437	20.530	0.000*
	1~2 小時**	2.2299	0.815	組內	468.435	623	0.752		
	3~4 小時**	2.5924	0.827	總和	545.619	628			
	4~5 小時**	2.6794	0.887						
	5~6 小時**	2.6907	0.892						
	7 小時以上**	3.0912	0.940						
健康動機	1 小時以內**	2.0000	1.078	組間	33.907	5	6.781	6.975	0.000
	1~2 小時**	2.4422	0.946	組內	605.725	623	0.972		
	3~4 小時**	2.5074	0.935	總和	639.632	628			
	4~5 小時**	2.5613	0.908						
	5~6 小時**	2.7714	1.075						
	7 小時以上**	2.8967	1.092						

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

綜合上述結果可得知：不同的「每次上網的時間」在網路成癮與健康動機達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較網路成癮發現「1 小時以內」及「1~2 小時」的平均得分小於其他使用時間；而在健康動機發現「1 小時以內」及「1~2 小時」的平均得分高於其他上網時間；如上表 4-19 所示。

表 4-20 每次上網的時間在數位生活型態之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位生活型態整體	1 小時以內**	2.6143	1.140	組間	31.367	5	6.273	7.542	0.000*
	1~2 小時**	2.9883	0.883	組內	518.222	623	0.832		
	3~4 小時**	3.1742	0.815	總和	549.589	628			
	4~5 小時**	3.3492	0.763						
	5~6 小時**	3.2710	0.923						
	7 小時以上**	3.3852	1.069						
數位活動	1 小時以內**	2.3444	1.146	組間	33.885	5	6.777	5.157	0.000*
	1~2 小時**	2.8537	1.124	組內	818.649	623	1.314		
	3~4 小時**	2.9866	1.073	總和	852.534	628			
	4~5 小時**	3.0753	1.115						
	5~6 小時**	3.0714	1.195						
	7 小時以上**	3.2418	1.296						
數位興趣	1 小時以內**	2.6595	1.278	組間	38.676	5	7.735	6.155	0.000*
	1~2 小時	2.8405	1.094	組內	782.886	623	1.257		
	3~4 小時	3.1237	1.090	總和	821.562	628			
	4~5 小時**	3.3902	0.989						
	5~6 小時	3.3163	1.131						
	7 小時以上**	3.3234	1.228						

\*P<0.001。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

表 4-19 每次上網的時間在數位生活型態之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位 意見	1 小時以內**	2.8200	1.381	組間	24.027	5	4.805	4.325	0.001*
	1~2 小時	3.1944	1.032	組內	692.177	623	1.111		
	3~4 小時	3.3436	0.946	總和	716.204	628			
	4~5 小時**	3.4946	0.922						
	5~6 小時	3.4357	1.045						
	7 小時以上**	3.4923	1.143						
數位 價值	1 小時以內**	2.6333	1.276	組間	35.574	5	7.115	7.326	0.000*
	1~2 小時**	3.0644	0.929	組內	605.065	623	0.971		
	3~4 小時**	3.2430	0.923	總和	640.639	628			
	4~5 小時**	3.4366	0.821						
	5~6 小時**	3.2607	1.006						
	7 小時以上**	3.4835	1.106						

\*P<0.001。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

綜合上述結果可得知：不同的「每次上網的時間」在數位生活型態達顯著水準，經進一步以 Scheffe 法進行事後比較數位生活型態發現「1 小時以內」及「1~2 小時」的平均得分小於其他使用時間；在數位生活型態的「數位活動」及「數位價值」發現「1 小時以內」及「1~2 小時」的平均得分小於其他上網時間；數位生活型態的「數位興趣」及「數位意見」發現「7 小時以上」及「4~5 小時」的平均得分高於「1~2 小時」；如上表 4-20 所示。



## 二、 每週上網的時間

表 4-21 每週上網的時間在人格特質之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
人格特質整體	5 小時以內(含)	3.1664	0.389	組間	0.121	6	0.020	0.164	0.986
	6~10 小時	3.1746	0.363	組內	76.682	622	0.123		
	11~15 小時	3.1616	0.307	總和	76.803	628			
	16~20 小時	3.1331	0.362						
	21~25 小時	3.1541	0.324						
	26~30 小時	3.1813	0.315						
	31 小時以上(含)	3.1461	0.353						
開放性	5 小時以內(含)	2.9017	1.258	組間	2.760	6	0.460	0.407	0.874
	6~10 小時	2.8676	1.069	組內	702.436	622	1.129		
	11~15 小時	2.9253	0.950	總和	705.196	628			
	16~20 小時	3.0094	0.948						
	21~25 小時	2.7903	0.947						
	26~30 小時	2.8868	0.998						
	31 小時以上(含)	2.9968	1.057						

表 4-21 每週上網的時間在人格特質之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
嚴謹性	5 小時以內(含)	2.9744	1.153	組間	3.609	6	0.602	0.580	0.746
	6~10 小時	2.9967	1.098	組內	644.576	622	1.036		
	11~15 小時	2.9004	0.979	總和	648.185	628			
	16~20 小時	3.1321	1.094						
	21~25 小時	3.1667	0.784						
	26~30 小時	2.9874	0.867						
	31 小時以上(含)	3.0323	0.977						
外向性	5 小時以內(含)	3.0983	1.161	組間	1.694	6	0.282	0.229	0.967
	6~10 小時	3.1961	1.202	組內	766.996	622	1.233		
	11~15 小時	3.0977	1.058	總和	768.690	628			
	16~20 小時	3.2075	1.174						
	21~25 小時	3.0242	0.985						
	26~30 小時	3.1509	0.983						
	31 小時以上(含)	3.1355	1.100						

表 4-21 每週上網的時間在人格特質之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
親和性	5 小時以內(含)	3.4167	1.057	組間	5.655	6	0.942	1.178	0.316
	6~10 小時	3.4436	0.939	組內	497.602	622	0.800		
	11~15 小時	3.2902	0.902	總和	503.257	628			
	16~20 小時	3.3113	0.959						
	21~25 小時	3.6048	0.776						
	26~30 小時	3.5613	0.689						
	31 小時以上(含)	3.4839	0.802						
神經性	5 小時以內 (含)**	2.3405	1.003	組間	26.302	6	4.384	3.828	0.000*
	6~10 小時**	2.2941	0.941	組內	540.187	622	0.868		
	11~15 小時	2.6628	0.863	總和	566.490	628			
	16~20 小時	2.3050	0.816						
	21~25 小時	2.7231	0.837						
	26~30 小時	2.7013	0.852						
	31 小時以上 (含)**	2.7645	1.001						

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的

綜合上述結果可得知：不同的「每週上網的時間」在人格特質中的「神經性」達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較「神經性」發現「31 小時以上(含)」的平均得分高於「5 小時以內(含)」及「6~10 小時」，而不同的「每週上網的時間」在「開放性」、「嚴謹性」、「外向性」及「親和性」未達顯著水準之差異，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較，發現各構面之間並無顯著差異；如上表 4-21 所示。



表 4-22 每週上網的時間在在網路成癮與健康動機之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
網路 成癮	5 小時以內(含)**	2.1605	0.986	組間	45.046	6	7.508	9.329	0.000*
	6~10 小時	2.2921	0.887	組內	500.573	622	0.805		
	11~15 小時**	2.5161	0.826	總和	545.619	628			
	16~20 小時**	2.3328	0.899						
	21~25 小時	2.6061	0.782						
	26~30 小時	2.6468	0.764						
	31 小時以上	2.8925	0.952						
	(含)**								
健康 動機	5 小時以內(含)**	2.2872	1.095	組間	18.522	6	3.087	3.091	0.005
	6~10 小時	2.4843	1.046	組內	621.110	622	0.999		
	11~15 小時	2.4414	0.936	總和	639.632	628			
	16~20 小時	2.5245	0.836						
	21~25 小時	2.6613	0.927						
	26~30 小時	2.4226	0.900						
	31 小時以上	2.7716	1.034						
	(含)**								

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

綜合上述結果可得知：不同的「每週上網的時間」在網路成癮與健康動機達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較網路成癮發現「31 小時以上(含)」的平均得分高於「5 小時以內」、「1~15 小時」及「16~20 小時」；在健康動機發現「5 小時以內」的平均得分高於「31 小時以上(含)」；，此表顯示「每週上網的時間」在網路成癮與健康動機的表現達顯著水準；如上表 4-22 所示。



表 4-23 每週上網的時間在在數位生活型態之差異分析

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位生活型態整體	5 小時以內(含)**	2.8164	0.966	組間	36.805	6	6.134	7.441	0.000*
	6~10 小時**			組內	512.785	622	0.824		
	11~15 小時**			總和	549.589	628			
	16~20 小時								
	21~25 小時								
	26~30 小時								
	31 小時以上								
	(含)**			3.4834	0.934				
數位活動	5 小時以內(含)**	2.4815	1.152	組間	59.171	6	9.862	7.732	0.000*
	6~10 小時**			組內	793.363	622	1.276		
	11~15 小時			總和	852.534	628			
	16~20 小時								
	21~25 小時								
	26~30 小時								
	31 小時以上								
	(含)**			3.3828	1.166				

\* $P < 0.001$ 。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

表 4-23 每週上網的時間在在數位生活型態之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位 興趣	5 小時以內(含)**	2.8132	1.149	組間	41.695	6	6.949	5.542	0.000*
	6~10 小時**			組內	779.867	622	1.254		
	11~15 小時**			總和	821.562	628			
	16~20 小時								
	21~25 小時								
	26~30 小時								
	31 小時以上								
	(含)**			3.4424	1.158				
數位 意見	5 小時以內(含)**	3.0855	1.179	組間	22.280	6	3.713	3.328	0.003
	6~10 小時			組內	693.924	622	1.116		
	11~15 小時			總和	716.204	628			
	16~20 小時								
	21~25 小時								
	26~30 小時								
	31 小時以上								
	(含)**			3.5729	1.004				

\*P<0.001。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

表 4-23 每週上網的時間在在數位生活型態之差異分析(續)

構面	類別	平均數	標準差	變異數分析摘要					
				變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性
數位 價值	5 小時以內(含)**	2.8855	1.121	組間	35.859	6	5.976	6.147	0.000*
	6~10 小時**	3.0667	0.960	組內	604.780	622	0.972		
	11~15 小時**	3.0092	0.977	總和	640.639	628			
	16~20 小時	3.1925	0.971						
	21~25 小時	3.3226	0.882						
	26~30 小時	3.3321	0.814						
	31 小時以上	3.5355	0.995						
	(含)**								

\*P<0.001。 \*\*平均差異在 0.05 水準是顯著的。

綜合上述結果可得知：不同的「每週上網的時間」在數位生活型態達顯著水準，經進一步以 Schéffe 法進行事後比較數位生活型態整體發現「31 小時以上(含)」的平均得分高於「5 小時以內」、「1~15 小時」及「16~20 小時」；在數位生活型的「數位興趣」及「數位價值」發現「31 小時以上(含)」的平均得分高於「5 小時以內」、「6~10 小時以內」及「11~15 小時」；在數位生活型的「數位活動」發現「31 小時以上(含)」的平均得分高於「5 小時以內」及「6~10 小時以內」；在數位生活型的「數位意見」發現「31 小時以上(含)」的平均得分高於「5 小時以內」，此表顯示「每週上網的時間」在網路成癮、健康動機與數位生活型態的表現達顯著水準；如上表 4-23 所示。

#### 第四節、二階因素分析

##### 壹、人格特質、網路成癮、及數位生活型態二階因素分析

考量人格特質、網路成癮及數位生活型態為多構面的衡量方式，因此本研究先針對此三構面進行二階分析後再進行整體模式的測量模式分析，相關的二階分析說明如下：Hayduk(1987)認為自由度 (df) 小於 3，其他學者認為其值小於 5 即可接受 (Bollen 1989; Hair et al.1998) 可視為良好之配適；本模型之卡方值(Chi-square value)、自由度 (df) 達統計顯著水準，表示理論模型與觀察資料模式適配度應拒絕虛無假設，但由於卡方檢定容易受到樣本大小而產生顯著效果，因此本研究參考其他模型適配度指標來判斷模型適切與否，Gefen et al. (2000)及 Hair et al. (1998)的建議，若 GFI 指標大於 0.9，AGFI 指標大於 0.8，被認為提供可接受的模型適合度；由表 4-24 整體適配度摘要表得知，卡方檢定值不顯著、GFI 高於標準值 0.9、AGFI 大於 0.8，RMSEA 小於 0.08，綜合以上適配度指標顯示，此模型具有良好的適配度指標(Joreskog & Sorbom，1996)。因此此模型可用來解釋網路休閒與人格特質、網路成癮、健康動機與數位生活型態的關係。下圖 4-1~圖 4-4 為人格特質、網路成癮、健康動機與數位生活型態之之二階因素分析圖。

表 4-24 整體適配度摘要表

	卡方值	自由度	GFI	AGFI	RMSEA
人格特質	453.594	3.979	0.923	0.896	0.069
網路成癮	526.877	3.584	0.919	0.895	0.064
數位生活型態	506.367	3.050	0.924	0.903	0.057



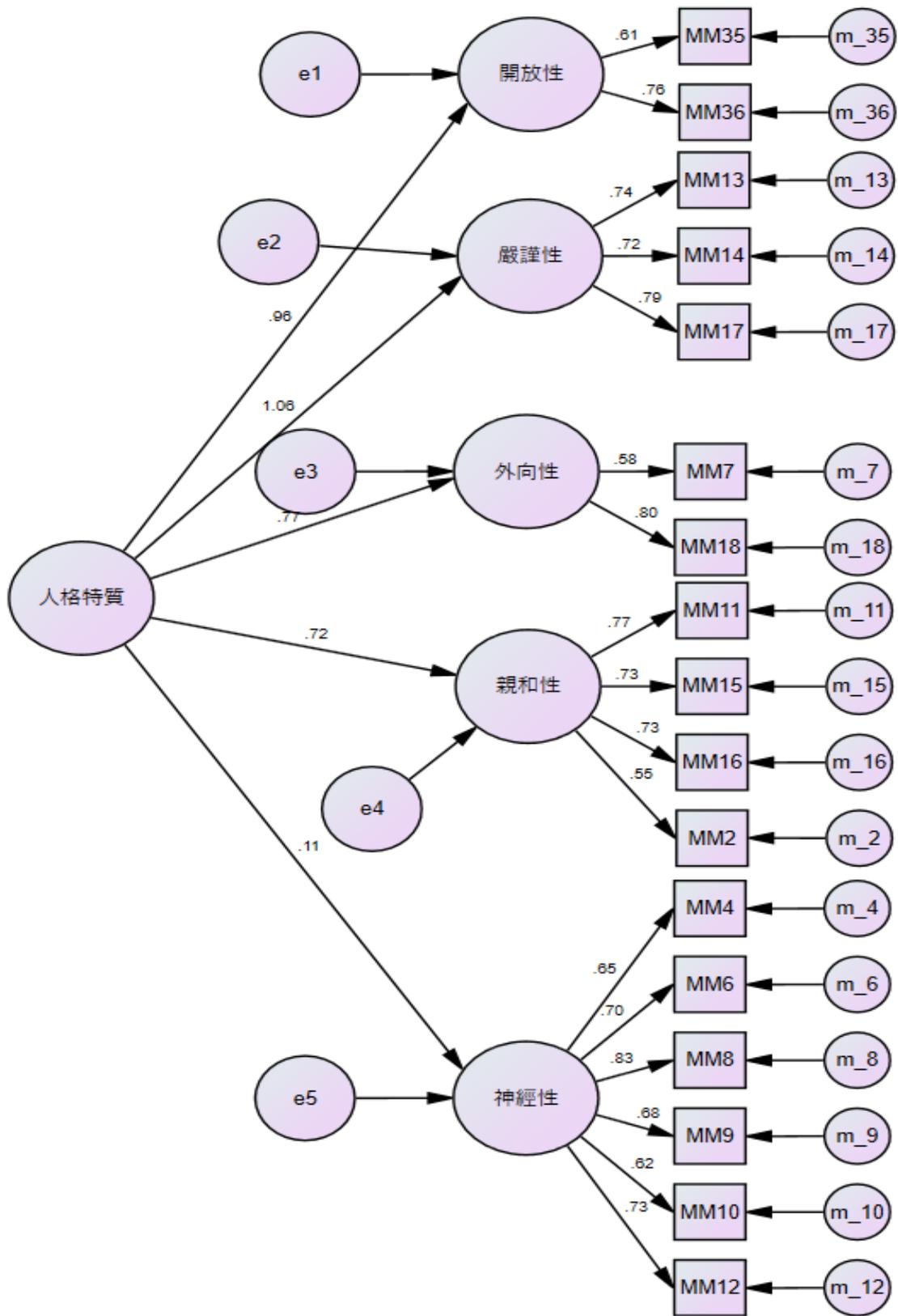


圖 4-1 人格特質之二階因素分析

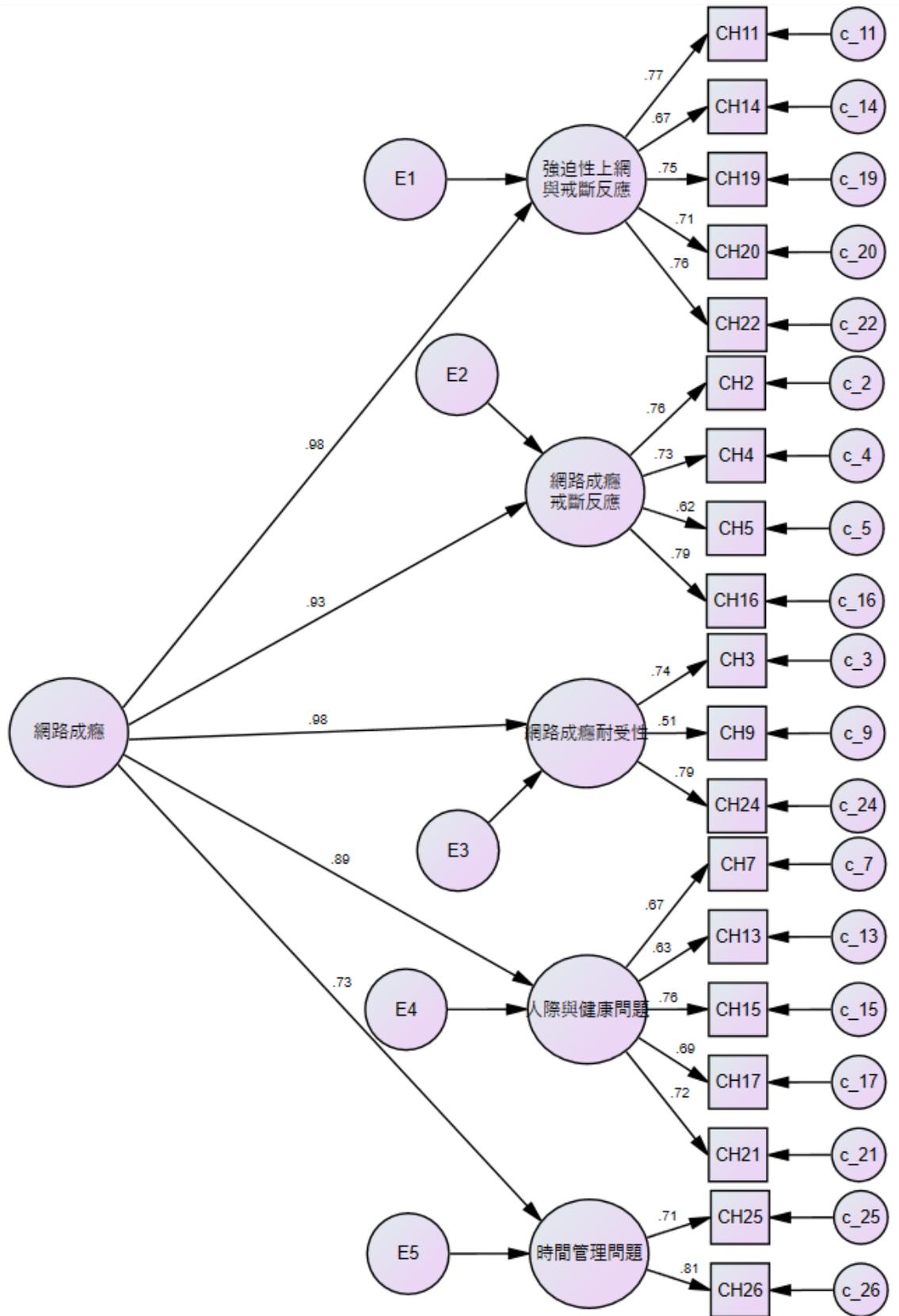


圖 4-2 網路成癮之二階因素分析

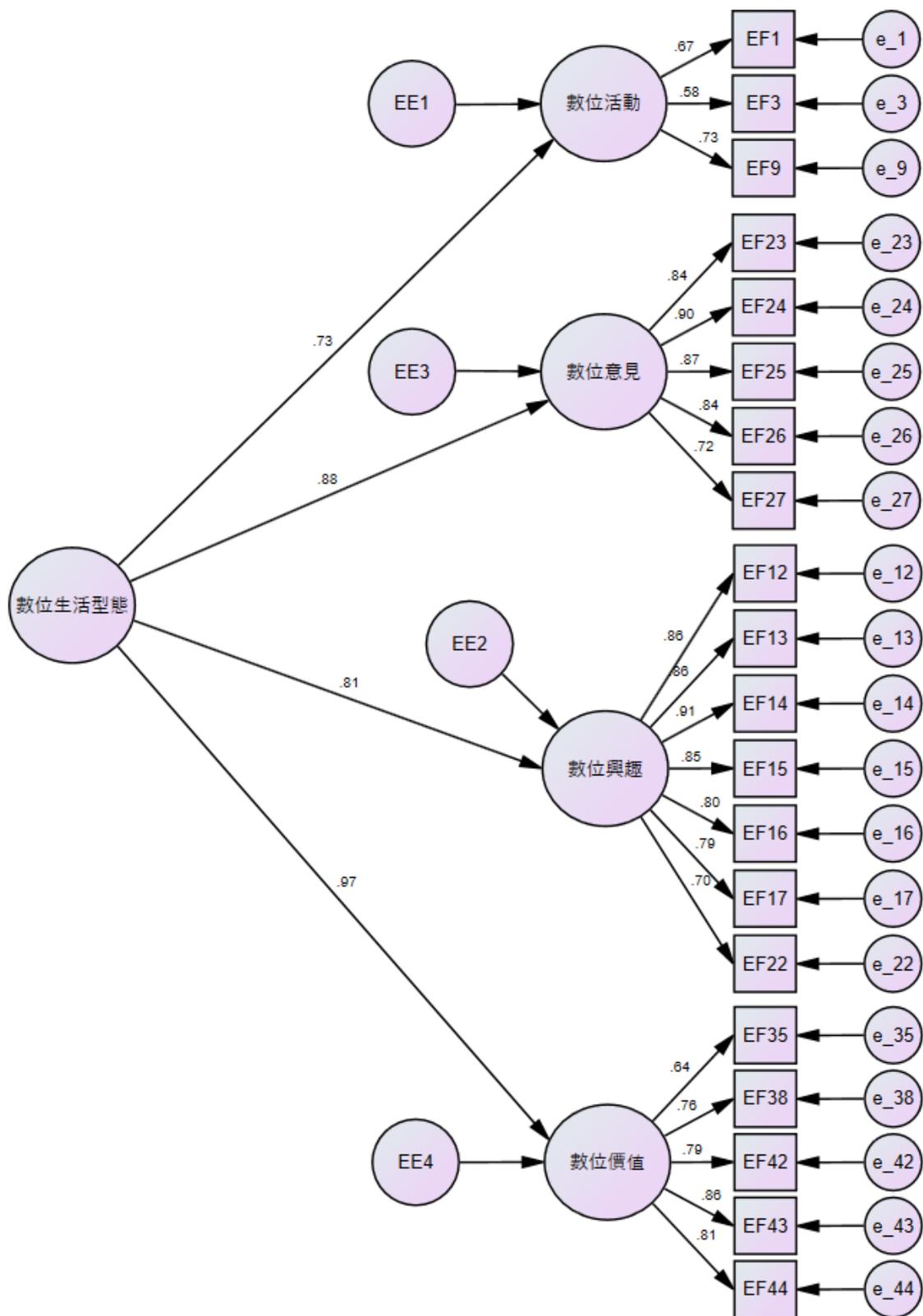


圖 4-4 數位生活型態之二階因素分析

測量模式分析中，本研究採收斂效度(Convergent Validity)及區別效度(Discriminate Validity)作為評估量表結構效度的衡量標準。

在測量模式方面，收斂效度的三個衡量指標為：

- (1) 所有問項的因素負荷量大於 0.5
- (2) Composite Reliability (CR)值高於 0.7
- (3) 平均變異數萃取量 (Average Variance Extracted ; AVE) 高於 0.5(Fornell & Larcker,1981)。

在信度的量測方面，本研究各構面之 Cronbach's alpha 值皆大於 0.7，達到 Cronbach's alpha 值須大於 0.7 以上之衡量指標。顯示本研究量表，在測量模式的信度評估方面，具有良好的信度，如下表 4-25 所示。

表 4-25 二階因素分析結果

構面	問項	因素負荷量	T 值	Cronbach's alpha	CR	AVE
人格特質	MM2	0.548	16.204	0.843	0.944	0.503
	MM4	0.65	15.693			
	MM6	0.696	15.101			
	MM7	0.58	14.827			
	MM8	0.832	11.46			
	MM9	0.682	15.303			
	MM10	0.618	16.019			
	MM11	0.775	12.292			
	MM12	0.727	14.579			
	MM13	0.745	14.938			
	MM14	0.718	15.395			
	MM15	0.726	13.696			
	MM16	0.732	13.556			
	MM17	0.786	13.946			
	MM18	0.797	7.19			
	MM35	0.609	15.558			
MM36	0.763	10.865				

表 4-25 二階因素分析結果(續)

構面	問項	因素負荷量	T 值	Cronbach's alpha	CR	AVE
網路成癮	CH2	0.765	14.64	0.938	0.931	0.516
	CH3	0.745	14.781			
	CH4	0.728	15.296			
	CH5	0.617	16.423			
	CH7	0.671	15.73			
	CH9	0.513	17.053			
	CH11	0.769	15.438			
	CH13	0.634	16.097			
	CH14	0.671	16.476			
	CH15	0.761	14.328			
	CH16	0.793	13.969			
	CH17	0.685	15.567			
	CH19	0.746	15.765			
	CH20	0.705	16.2			
	CH21	0.72	15.081			
	CH22	0.763	15.526			
CH24	0.787	13.557				
CH25	0.712	12.282				
CH26	0.807	8.297				

表 4-25 二階因素分析結果(續)

構面	問項	因素負荷量	T 值	Cronbach's alpha	CR	AVE
數位生活型態	EF1	0.667	13.342	0.952	0.937	0.628
	EF3	0.582	14.97			
	EF9	0.732	11.368			
	EF12	0.86	14.984			
	EF13	0.858	15.037			
	EF14	0.905	13.329			
	EF15	0.854	15.119			
	EF16	0.799	16.024			
	EF17	0.791	16.119			
	EF22	0.697	16.816			
	EF23	0.842	14.846			
	EF24	0.899	12.752			
	EF25	0.868	14.099			
	EF26	0.842	14.85			
	EF27	0.716	16.495			
	EF35	0.639	16.689			
	EF38	0.762	15.63			
	EF42	0.791	15.189			
EF43	0.856	13.501				
EF44	0.809	14.833				

## 第五節、 測量模式分析

區別效度可以透過平均變異萃取量(AVE)來檢測，當潛在變數的 AVE 開根號值大於各構面間的相關係數，即代表該潛在變數具備區別效度。本研究之區別效度如下表 4-26 區別效度分析表所示，各構面 AVE 的開根號值無論是水平列或是垂直欄皆大於各構面間的相關係數，顯示本研究之構面皆具備區別效度(Hair et al. 2006)。

表 4-26 區別效度分析表

潛在變項	人格特質	網路成癮	健康動機	數位生活型態
人格特質	0.918			
網路成癮	-0.180**	0.968		
健康動機	-0.073	0.360**	0.932	
數位生活型態	0.246**	0.301**	0.279**	0.975

註：對角線部分是 AVE 開根號值，非對角線是各構面間的相關係數。  
此值若大於水平列或垂直欄的相關係數值，則代表具備區別效度。  
\*\*在顯著水準為 0.01 時 (雙尾)，相關顯著。

## 第六節、 人格特質、網路成癮、健康動機與數位生活型態之結構方 程模型分析

本節主要是探討本研究所提出的人格特質、網路成癮、健康動機與數位生活型態是否能得到驗證，包含整體模型的適配度考驗(圖 4-5)、各假設的檢定。本研究模型適配指標依據 Maruyama (1998)、邱皓政 (2011) 與 Hu & Bentler (1999) 所歸納，由表 4-27 整體適配度摘要表得知：

1. 卡方檢定需達 0.05 以上之顯著水準。
2. Joreskog & Sorbom(1996)提出 GFI (適配度指標) 越大表示適合度愈佳，即模式之解釋能力越高，通常採  $GFI > 0.9$ 。
3. Gefen et al. (2000)及 Hair et al. (1998)的建議，若 GFI 指標大於 0.9，AGFI 指標大於 0.8，被認為提供可接受的模型適合度。
4. Browne & Cudeck (1993) 提出漸近誤差均方根 (RMSEA)，用來比較理論模型與飽和模型間的差距，其值需小於 0.08。

表 4-27 整體適配度摘要表

	卡方值	自由度	GFI	AGFI	RMSEA
整體模型	504.717	3.457	0.920	0.896	0.063

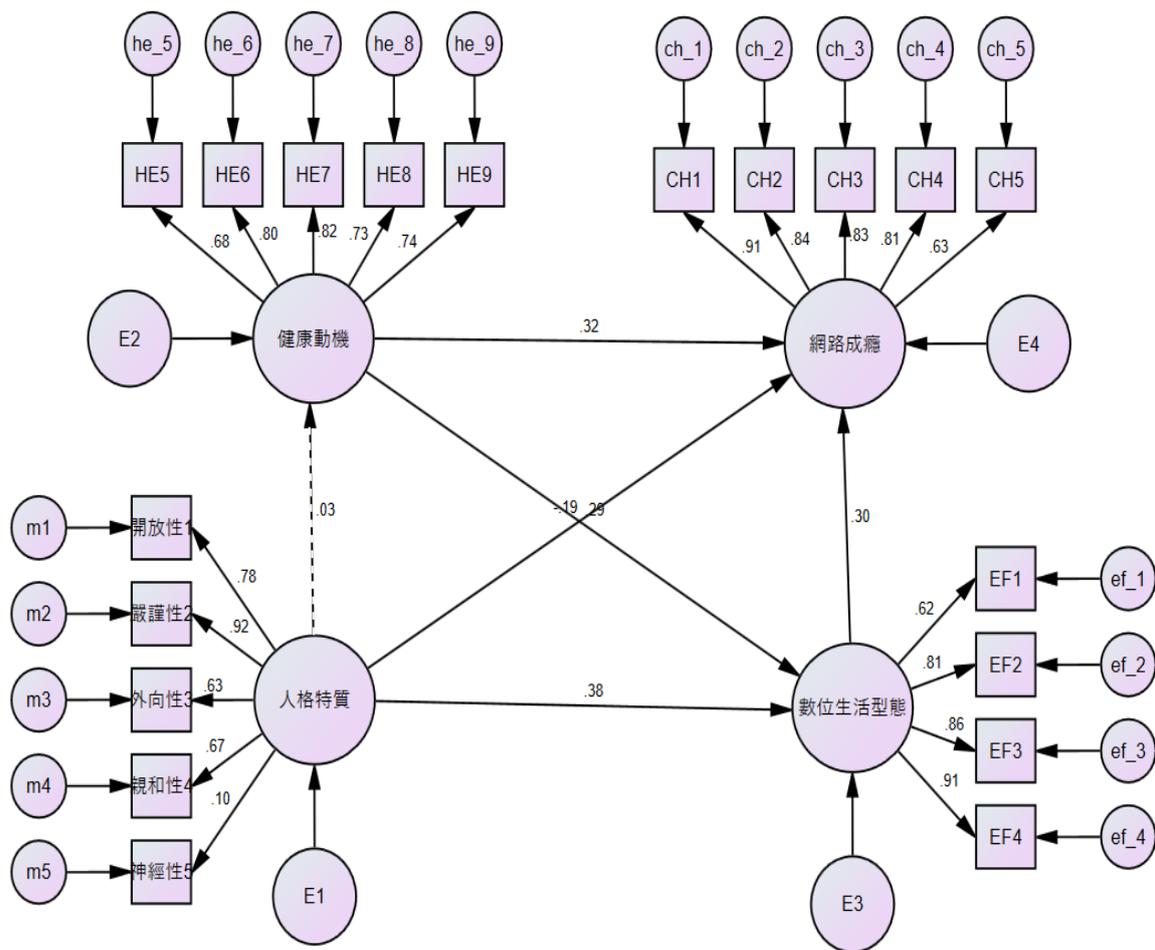


圖 4-5 整體模式路徑分析結果

## 各假設之考驗

通過整體模型適配度考驗後，本研究欲了解潛在變項與觀察變項間的關係，分析路徑標準化參數估計值是否達顯著水準，以支持本研究假設。人格特質模型(圖 4-6)之卡方值(Chi-square value)為 504.717，自由度(df)為 3.457，達統計顯著水準；數位生活型態模型(圖 4-7)之卡方值(Chi-square value)為 504.717，自由度(df)為 3.457，達統計顯著水準，表示理論模型與觀察資料模式適配度應拒絕虛無假設，但由於卡方檢定容易受到樣本大小而產生顯著效果，因此本研究參考其他模型適配度指標來判斷模型適切與否。由表 4-28 整體適配度摘要表得知，卡方檢定值不顯著、GFI 高於標準值 0.9、AGFI 高於標準值 0.8，RMSEA 小於 0.08，綜合以上適配度指標顯示，此模型具有良好的適配度指標(Joreskog et al., 1996)。下圖 4-6、4-7 為人格特質、網路成癮、健康動機及數位生活型態之整體模式路徑分析結果。

表 4-28 人格特質與數位生活型態模式適配度摘要表

	卡方值	自由度	GFI	AGFI	RMSEA
人格特質	346.866	2.689	0.944	0.918	0.052
數位生活型態	434.949	3.222	0.931	0.903	0.059

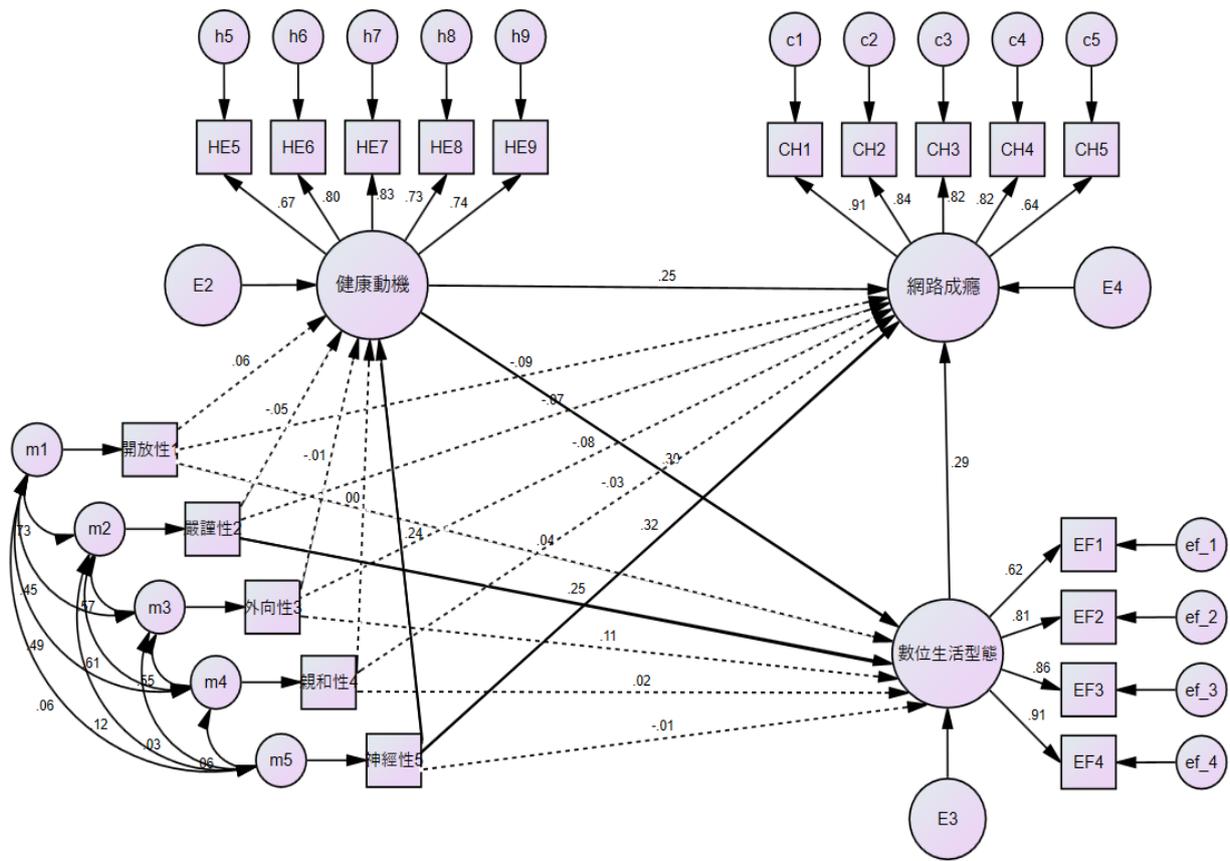


圖 4-6 人格特質模式路徑分析結果

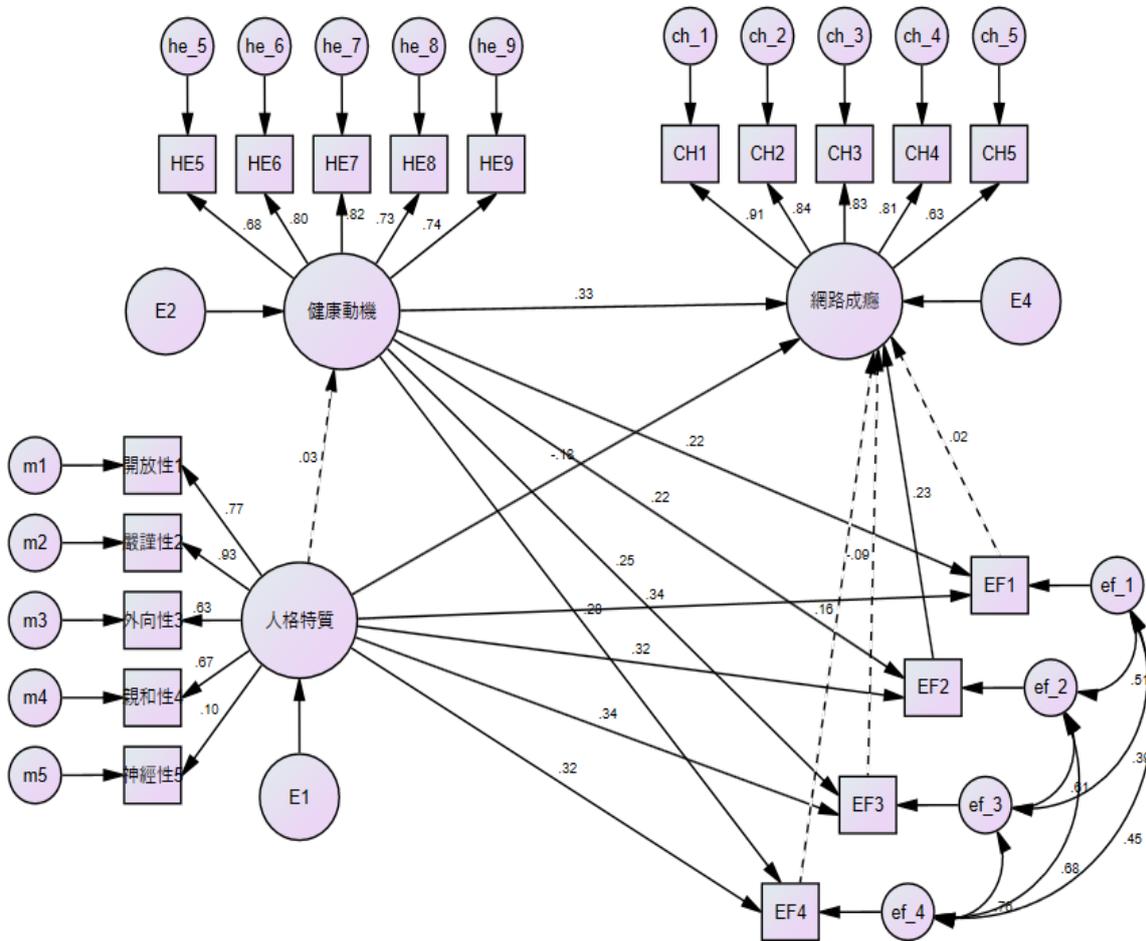


圖 4-7 數位生活型態模式路徑分析結果

一、 H<sub>1</sub>：網路使用者的人格特質會影響其是否網路成癮。

由表 4-29 標準化參數估計摘要表與得知，人格特質與網路成癮變項間的相關達顯著水準(圖 4-5、圖 4-6)，如圖 4-6 所示，人格特質的「神經性」對於網路成癮達顯著關聯，表示人格特質中「神經性」傾向越高者，越容易產生網路成癮。所以「H<sub>1</sub>：網路使用者的人格特質會影響其是否網路成癮。」獲得支持。

表 4-29 人格特質與網路成癮標準化參數估計摘要表

人格特質	Estimate	S.E.	C.R.	P
開放性	-0.082	0.048	-1.692	0.091
嚴謹性	-0.072	0.059	-1.228	0.219
外向性	-0.073	0.040	-1.802	0.072
親和性	-0.03	0.052	-0.588	0.556
神經性	0.335	0.038	8.690	0.000*

\*P<0.001

二、 H<sub>2</sub>：網路使用者的人格特質會影響其健康動機。

由表 4-30 標準化參數估計摘要表與得知，人格特質與健康動機變項間的相關達顯著水準(圖 4-6)，如圖 4-6 所示，人格特質的「神經性」對於網路成癮達顯著關聯，表示人格特質會影響健康動機。所以「H<sub>2</sub>：網路使用者的人格特質會影響其健康動機。」獲得支持。

表 4-30 人格特質與健康動機標準化參數估計摘要表

人格特質	Estimate	S.E.	C.R.	P
開放性	0.049	0.047	1.036	0.300
嚴謹性	-0.039	0.057	-0.680	0.496
外向性	-0.006	0.039	-0.154	0.877
親和性	0.000	0.051	0.001	0.999
神經性	0.206	0.037	5.504	0.000*

\*P<0.001

三、 H<sub>3</sub>：網路使用者的人格特質會影響其數位生活型。

由表 4-31 標準化參數估計摘要表與得知，人格特質與數位生活型態變項間的相關達顯著水準(圖 4-5、圖 4-6)，如圖 4-6 所示，人格特質的「嚴謹性」對於數位生活型態達顯著關聯，表示人格特質會影響數位生活型態。所以「H<sub>3</sub>：網路使用者的人格特質會影響其數位生活型。」獲得支持。

表 4-31 人格特質與數位生活型態標準化參數估計摘要表

人格特質	Estimate	S.E.	C.R.	P
開放性	0.029	0.038	0.757	0.449
嚴謹性	0.177	0.046	3.859	0.000*
外向性	0.075	0.032	2.381	0.017
親和性	0.015	0.04	0.364	0.716
神經性	-0.008	0.03	-0.265	0.791

\*P<0.001

四、 H<sub>4</sub>：網路使用者的健康動機會影響其是否網路成癮。

由表 4-32 標準化參數估計摘要表與得知，健康動機與網路成癮變項間的相關達顯著水準(圖 4-5)，如圖 4-5 所示，健康動機對於網路成癮達顯著關聯，表示健康動機會影響網路成癮。所以「H<sub>4</sub>：網路使用者的健康動機會影響其是否網路成癮。」獲得支持。

表 4-32 健康動機與網路成癮標準化參數估計摘要表

健康動機	Estimate	S.E.	C.R.	P
數位生活型態	0.389	0.055	7.109	0.000*

\*P<0.001

五、 H<sub>5</sub>：網路使用者的健康動機會影響其數位生活型態。

由表 4-33 標準化參數估計摘要表與得知，健康動機與數位生活型態變項間的相關達顯著水準(圖 4-5)，如圖 4-5 所示，健康動機對於數位生活型態達顯著關聯，表示健康動機會影響網路成癮。所以「H<sub>5</sub>：網路使用者的健康動機會影響其數位生活型態。」獲得支持。

表 4-33 健康動機與數位生活型態標準化參數估計摘要表

健康動機	Estimate	S.E.	C.R.	P
數位生活型態	0.260	0.040	6.580	0.000*

\*P<0.001

六、 H<sub>6</sub>：網路使用者的數位生活型態會影響其是否網路成癮。

由表 4-32 標準化參數估計摘要表與得知，數位生活型態與網路成癮變項間的相關達顯著水準(圖 4-5、圖 4-7)，如圖 4-7 所示，數位生活型態的「數位興趣」對於網路成癮達顯著關聯，表示數位生活型態會影響網路成癮。所以「H<sub>6</sub>：網路使用者的數位生活型態會影響其是否網路成癮。」獲得支持。

表 4-34 數位生活型態與網路成癮標準化參數估計摘要表

網路成癮	Estimate	S.E.	C.R.	P
數位生活型態	0.407	0.067	6.088	0.000*
數位活動	0.018	0.041	0.446	0.656
數位興趣	0.197	0.051	3.865	0.000*
數位意見	-0.087	0.060	-1.447	0.021
數位價值	0.159	0.069	2.310	0.014

\*P<0.001

## 第七節、 整體研究假設分析

由表 4-33 可以得知，H<sub>1</sub>-H<sub>6</sub> 假設均有成立。

表 4-33 整體研究假設分析

假設檢定	成立	不成立
H <sub>1</sub> ：網路使用者的人格特質將影響其在網路成癮的表現。	V*	
H <sub>2</sub> ：網路使用者的人格特質將影響其在健康動機的表現。	V	
H <sub>3</sub> ：網路使用者的人格特質將影響其在數位生活型態的表現。	V**	
H <sub>4</sub> ：網路使用者的健康動機將影響其在網路成癮的表現。	V	
H <sub>5</sub> ：網路使用者的健康動機將影響其在數位生活型態的表現。	V	
H <sub>6</sub> ：網路使用者的數位生活型態將影響其在網路成癮的表現。	V	

\*人格特質的「神經性」成立

\*\*人格特質的「嚴謹性」成立

## 第五章、 結論與建議

本研究之目的旨在探討台灣網路休閒使用者的「人格特質」、「網路成癮」、「健康動機」與「數位生活型態」間的關係，並嘗試建立出「人格特質」、「網路成癮」、「健康動機」與「數位生活型態」之結構方程式模型，提供預測及解釋台灣網路休閒使用者的網路使用情況。並依據前章樣本資料之敘述性統計、獨立樣本 T 檢定、單因子變異數分析、量表的信效度檢定、測量及結構模式等分析結果，提出相關結論與建議，茲論述如下。

### 第一節、 結論

#### 壹、 樣本背景分析如下：

在性別方面，在本次研究有參與試測樣本中，男性佔 68.9%、女性佔 31.0%，可見男性的網路參與者比女性來的多；在年齡方面，在本次研究有參與試測樣本中，以「11 歲~20 歲」及「21 歲~25 歲」的族群為主，各佔 77.2%、13.8%，推測原因是該族群對於網際網路的接觸與使用高於其他年齡，有年輕化的趨勢；在教育程度方面，在本次研究有參與試測樣本中，「小學(含)以下」佔 15.1%、「國中」佔 33.7%、「高中職」佔 25.9%、「大學/專科(含)以上」佔 25.3%，可見不管在高學歷及低學歷方面的，均有網路使用者；在職業方面，在本次研究有參與試

測樣本中，以「學生」的族群為主，佔 89.3%，可見上網族群以學生最為大宗。

貳、 樣本使用網路休閒的情形與時間，說明如下：

一、 每次使用網路的時間至少一小時以上：

在本次的研究樣本中，每次使用網路的時間「1 小時以內」佔 9.6%、「1~2 小時」佔 28.7%、「3~4 小時」佔 23.6%、「4~5 小時」佔 14.7%、「7 小時以上」佔 14.4%，由此可見，有 90.4%的網路使用者每次在上網時，至少花一小時以上在網路休閒上。

二、 每週上網的時間多為 31 小時(含)以上：

在本次的研究樣本中，每週使用網路次數以「31 小時(含)」為主，佔 24.7%；其次為「5 小時以內(含)」佔 18.6%、「6~10 小時」佔 16.4%、「11~15 小時」佔 13.6%，可見有近兩成的網路使用者會花較多的時間在網路休閒上。

三、 網路休閒的地點以「家裡」及「學校」為主：

在本次的研究樣本中，上網的地點以「家裡」及「學校」為主，推測原因是相較於「上班地點」及「網咖」，「家裡」及「學校」有較好的網路休閒環境，較無上網的限制。

四、 網路休閒的工具以「手機」及「電腦」為主：

在本次的研究樣本中，上網的地點以「手機」及「電腦」為主，推測原因是「手機」上網較方便，可隨時使用；其次為「電腦」，推測原因是電腦有較好的硬體及規格，可以在網路休閒上做較多的事情。

參、 不同背景變項的網路使用者在人格特質、網路成癮、健康動機及數位生活型態之差異，說明如下：

五、 在性別方面，本次研究中，男性佔 68.9%、女性佔 31.0%，在人格特質、健康動機、網路成癮、數位生活型態，未有顯著差異，表示性別方面不會影響網路使用者在人格特質、健康動機、網路成癮、數位生活型態方面。

六、 在年齡方面，本次研究中「10 歲(含)以下」、「21 歲~25 歲」及「26 歲~30 歲」族群在人格特質中的「嚴謹性」有顯著水準，「21 歲~25 歲」及「26 歲~30 歲」高於「10 歲(含)以下」，推測原因是「21 歲~25 歲」及「26 歲~30 歲」的族群該年齡的心智相較於「10 歲(含)以下」的族群相對較成熟，在做事方面較為嚴謹、有條理、自律；在數位生活型態中有顯著水準，「21 歲~25 歲」及「26 歲~30 歲」高於「10 歲(含)以下」及「11 歲~20 歲」，認為是該年齡族群在數位生活、數位服務等型態方面十分依賴。

七、在教育程度方面，本次研究中「高中職」及「大學/專科(含)以上」在人格特質中的「嚴謹性」達顯著水準，高於「小學(含)以下」及「國中」，推測源因是該族群相對於「小學(含)以下」及「國中」較成熟，在做事方面較為嚴謹、有條理、自律；在人格特質中的「親和性」達顯著水準，「大學/專科(含)以上」高於「小學(含)以下」及「國中」，推測原因是該族群做事較有可彈性、信任的、和藹的、合作、寬恕等親和性，校園生活比較多采多姿，有較多的活動、課程可以選擇；而在人格特質中的「神經性」達顯著水準「高中職」及「大學/專科(含)以上」的「神經性」高於「小學(含)以下」，推測原因是「高中職」及「大學/專科(含)以上」的學生面臨就業與考試，有升學及找工作的壓力；在健康動機方面有顯著差異，發現「大學/專科」的平均得分高於「小學(含)以下」，推測因是「大學/專科(含)以上」的學生對於日常保健、健康行為較為重視；在數位生活型態有顯著差異，「大學/專科(含)以上」的平均得分高於「小學(含)以下」、「國中」及「高中職」；「高中職」及「國中」的平均得分高於「小學(含)以下」，推測原因是「大學/專科(含)以上」的族群常常使用數位服務、數位生活方面的服務。

肆、 網路使用者的不同使用網路行為在在人格特質、網路成癮、健康動機及數位生活型態之差異，說明如下：

一、 在「上網的時間」中，本次研究中「1~2 小時」及「5~6 小時」在人格特質中的「開放性」達顯著水準，推測原因是「開放性」的族群好社交、健談、樂觀、好玩樂；而使用網路「7 小時以上」、「3~4 小時」及「4~5 小時」的族群平均得分高於「1 小時以內」的族群在人格特質中的「神經性」達顯著水準，推測原因是每次上網時間的「7 小時以上」、「3~4 小時」及「4~5 小時」的族群在網路上所花的時間較多，有較高的煩惱、緊張、情緒化、不安全、憂鬱等「神經性」問題；在網路成癮及數位生活型態達顯著水準，「1 小時以內」的族群平均得分低於其他使用時間，推測原因是網路時間使用時間越少成癮機率越低，相對的接觸到數位服務、數位生活也越低；在健康動機達顯著水準，「1 小時以內」的族群平均得分高於其他使用時間，推測原因是網路時間使用時間越少，身體相對負荷較低。

二、 在「每週上網的時間」中在人格特質的「神經性」達顯著水準，「31 小時以上(含)」的族群平均得分高於「5 小時以內(含)」及「6~10 小時」，推測原因是每周上網時間越長，有較高的煩惱、緊張、情

緒化、不安全、憂鬱等「神經性」問題；在網路成癮及數位生活型態達顯著水準，「5 小時以內(含)」、「6~10 小時」及「11~15 小時」，「31 小時以上(含)」的族群平均得分高於 5 小時以內(含)」、「6~10 小時」及「11~15 小時」，推測原因是每週網路時間使用時間越多，造成的網路成癮機率越高，相對的接觸到數位服務、數位生活也越高；在健康動機達顯著水準，「5 小時以內(含)」的族群平均得分高於「31 小時以上(含)」，推測原因是網路時間使用時間越少，身體相對負荷較低。



伍、 假說檢定之路徑分析的意涵，說明如下：

- 一、 網路使用者的人格特質會影響其是否網路成癮。人格特質中的「神經性」是顯著的，這樣的結果與 Young & Rodgers (1998)、Loytsker & Aiello (1997)、Petrie & Gunn (1998) 的論述相同，顯示人格特質中的「神經性」越高，網路使用者的憂鬱傾向越高，他們網路成癮情況會更加嚴重。
- 二、 網路使用者的人格特質會影響其健康動機，人格特質中的「神經性」是顯著的，這樣的結果與李文銓(1991)、Schneider & Busch(1998)、Skowron(2009)的論述相同，顯示人格特質中的「神經性」會影響會影響他們在面對壓力時的身體健康狀態。
- 三、 網路使用者的人格特質會影響其數位生活型，「嚴謹性」是顯著的，這樣的結果與 Engel et al.(1982)、Kotler(1988)、Michman et al.(2003) 的論述相同，顯示人格特質和價值觀的統合型態，它影響著個人數位生活型態行為。
- 四、 網路使用者的健康動機會影響其是否網路成癮，有顯著影響，這樣的結果與 Brenner (1997)、Young (1998)、Beard (2003)、蔡明春(2008)、Ko et al. (2009) 的論述相同，顯示缺乏健康行為

的人會增加網路成癮的顯著性，且健康動機較差及上網時間較長者，有較嚴重的網路成癮症狀。

五、 網路使用者的健康動機會影響其數位生活型態，有顯著影響，這樣的結果與蕭世平等(2003)、劉美媛等(2006)、蔡容君(2008)、黃淑貞(2006)的論述相同，顯示健康概念會影響到所表現出來的數位生活以及型態，健康動機是促進人們身體健康的過程，並且從中管理自己的生活型態。

六、 網路使用者的數位生活型態會影響其是否網路成癮有顯著影響，這樣的結果與 Kim et al.(2002)、林雅容(2009)、林國在等(2011)、李德治等(2014)的論述相同，顯示不健康的數位生活型態，沉迷網路、濫用網路服務、太過依賴數位服務等，都會造成網路成癮

#### 陸、 結果建議

一、 研究發現人格特質的「神經性」在網路成癮及健康動機有顯著差異，由於人格會受到不同時間、區域下影響著人的心理特徵和行為模式，建議這類的網路使用者的同儕、教師和家長應特別關注，當發覺這類使用者出現網路使用不當行為時，透過預防性的協助，可適時輔導介入正確的健康動機、健康行為，透過不同的紓壓、放鬆方式，降低或減少網路成癮及身體健康狀態的情形發生。

- 二、 研究發現人格特質的「嚴謹性」在數位生活型態有顯著差異，人格特質的「嚴謹性」本身較可靠、謹慎、小心、有計畫、勤奮、和成就取向。這樣的人格可以善用網路的各種數位生活型態及服務，可以使它易於學習和增強他們的知識，同時也能享受美好數位生活型態，是值得考量的問題。
- 三、 研究發現健康動機在網路成癮及數位生活型態有顯著差異，根據研究結果，建議同儕、教師和家長協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題，並從從自身的健康作息做起，比如，知道自己熬夜上網、過度使用網路服務等，亦即當事人對網路經驗到負向的情緒與認知，而產生改善的動機常是網路成癮改善的重要關鍵。
- 四、 研究發現數位生活型態在網路成癮有顯著差異，在數位生活型態中的「數位興趣」有顯著差異。數位生活型態可以讓生活中帶來許多生活中的便利與服務，滿足使用者、社交、購物、查詢資料等，滿足使用者足不出戶的所需。根據研究發現，「數位興趣」與網路成癮為顯著關係，建議同儕、教師和家長幫助當事人培養正確的使用態度、興趣來體驗數位生活型態帶來的便利與服務，而非濫用、沉迷於數位生活型態。

## 第二節、 研究限制與建議

### 壹、 擴大研究範圍與對象

本研究之問卷調查對象為台灣地區網路使用者，樣本大部分為社群平台使用者，因此研究結果的推論有其限制。建議未來的研究範圍可以擴展至其他社群平台，以得到更加精確和詳實的數據，使研究結果更具代表性與周延性。

### 貳、 納入不同之研究方法

本研究採問卷調查法，屬於量化研究，其所得結果僅能獲得整體趨向，無法深究各別差異和或了解受試者的真實感受。建議未來之研究可輔以實際觀察或深度的訪談之質性研究方法，進一步的瞭解影響網路成癮的因子，將使研究果更具意義。

## 參考文獻

### 一、 中文部分

1. 丁志音(1988)。生活方式與健康—概念、倫理及政策的探討。公共衛生，15(1)，16-26。
2. 王秀紅、邱啟潤、王瑞霞、李建廷(1992)。婦女健康促進行為及其相關因素的探討—以高雄市三民區及屏東縣高樹鄉居民為例。公共衛生，19(3)，251-266。
3. 仇方娟(1997)。南區五專生健康促進生活型態及其相關因素。高雄醫學院護理學研究所碩士論文。
4. 李德治、林思行、吳德邦、謝正煌(2014)。國小學童線上遊戲、網路成癮與校園霸凌之關聯。臺中教育大學學報：數理科技類，28(1)，26-27。
5. 林雅容(2009)。自我認同形塑之初探：青少年、角色扮演與線上遊戲。資訊社會研究，16，197-229。
6. 林國在、李三仁(2011)。不同運動參與階段的大學生網路成癮與健康生活品質之相關研究。永達學報，11(1)，1-2。
7. 柯慧貞(2015)。2015靠自己不靠北：健康安全上網、數位健康生活。台灣網路成癮防治學會2015年會暨國際研討會，亞洲大學、中國醫藥大學、中亞聯大網路成癮防治中心聯合主辦，2015/9/4，地點：亞洲大學。
8. 許安琪(2001)。由行銷傳播觀點看健康促進觀念與行為表現之相關研究—以年輕族群為例。中華傳播學會 2001 年香港年會—華人社會傳播研究，2001/07，地點：香港浸會大學。
9. 孫一寧(2012)。網路成癮測量量表與腦波測量之比較分析。淡江大學資訊管理研究所碩士論文。
10. 張立人(2015)。上網不上癮-給網路族的心靈處方，台北：心靈工坊文化。
11. 張智超、虞孝成(2001)。網咖、連線遊戲 e 軍突起，台北：聯經。
12. 張春興(2000)。心理學。台北：東華。
13. 陳天心(2012)。探討台灣大專院校生人格特質、人際關係、網路成癮與網路使用態度的關係。國立交通大學教育研究所碩士論文。
14. 陳思帆(2015)。網站體驗之沉浸經驗與腦波分析。國立政治大學資訊管理研究所碩士論文。
15. 陳美芳(2007)。高職學生使用網路遊戲與問題解決能力及社會適應能力關係之研究。國立嘉義大學教育科技研究所碩士論文。
16. 陳淑惠(1998)。上網會成癮，科學月刊，29(6)，477-481。

17. 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳(2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。中華心理學刊, 45(3), 279-294。
18. 黃志訓(2015)。情緒轉換之腦波分析。大葉大學資訊工程研究所碩士論文。
19. 黃堅厚(1999)。人格心理學, 台北: 心理
20. 黃錫美(2006)。潘德氏健康促進模式之介紹。北市醫學雜誌 3 卷 9 期
21. 黃韻竹(2004)。利用玩家遊戲歷程紀錄探討影響玩家成癮程度之因素。國立中央大學企業管理研究所碩士論文。
22. 楊永吉(2015)。穿戴式腦波自行車安全帽警示裝置。逢甲大學資訊電機工程研究所碩士論文。
23. 工業局(2007)。2007 台灣數位內容產業年鑑。台北: 經濟部工業局。
24. 劉宗倫(2014)。腦波訊號辨識使用類神經網路。中華大學工業管理研究所碩士論文。



## 二、 西文部分

1. Allport, G.W., (1937). *Personality: A psychological interpretation*. NY : Hole.
2. Baylari, A., & Montazer, G.A., (2009). Design a personalized e-learning system based on item response theory and artificial neural network approach, *Expert Systems with Applications*, 36, 8013-8021.
3. Bélanger, R.E., Akre, C., Berchtold, A., & Michaud, P.A., (2011). A U-shaped association between intensity of Internet use and adolescent health, *127(2)*, e330–e335.
4. Berger, H., (1929). Über das elektrenkephalogramm des menschen, *ArchivfürPsychiatrie und Nervenkrankheiten*, 87(1), 527-570.
5. Bratter, T.E., & Forrest G.G., (1985). *Alcoholism and substance abuse: Strategies for clinical intervention*, New York: Free press.
6. Cascante, L.P., Plaisent, & M., Bernard, P., & Maguiraga, L., (2002). The impact of expert decision support systems on the performance of new employees, *Information Resources Management Journal*, 15(4), 64-78.
7. Chang, T.S., (2011). A comparative study of artificial neural networks and decision trees for digital game content stocks price prediction, *Expert Systems with Applications*, 38(12), 14846-14851.
8. Chi, L.C., & Tang, T.C., (2005). Artificial neural networks in reorganization outcome and investment of distressed firms: The Taiwanese case, *Expert Systems with Applications*, 29(3), 641–652.
9. Chiang, W.K., Zhang, D., & Zhou, L., (2006). Predicting and explaining patronage behavior toward web and traditional stores using neural networks: A comparative analysis with logistic regression, *Decision Support Systems*, 41, 514-531.
10. Choi, D.S., & Kim J.W., (2004). Why people continue to plan online games: In search of critical design factors to increase customer loyalty to online contents, *CyberPsychology& Behavior*, 7(1), 11-24.
11. Chou, P.H., Li, P.H., Chen, K.K., & Wu, M.J., (2010). Integrating web mining and neural network for personalized e-commerce automatic service, *Expert Systems with Applications*, 37, 2898–2910.
12. Davis, R.A., (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU), *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
13. Deng, W.J., Chen, W.C., & Pei, W., (2008). Back-propagation neural network based importance–performance analysis for determining critical service attributes, *Expert Systems with Applications*, 34, 1115-1125.
14. Dever Alan, G.E., (1976). An epidemiological model for health policy analysis. *Social Indicators Research*, 2(4), 453-466.

15. Flisher, C., (2010). Getting plugged in: An overview of Internet addiction, *Journal of Paediatrics and Child Health*, 46(10), 557-559.
16. Griffiths, M., (1998). Internet addiction: dose it really exist? In J. Gackenbach (ed.), *Psychology and the Internet: Interpersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications*, NY: Academic Press.
17. Griffiths, M.D., & Hunt, N., (1998). Dependence on computer games by adolescents, *Psychological Reports*, 82(2), 475-280.
18. Griffiths, M.D., (1997). Computer game playing in early adolescence, *Youth and Society*, 29(2), 223-237.
19. Hampson, S.E., & Goldberg, L.R., (2006). A first large cohort study of personality trait stability over the 40 years between elementary school and midlife.
20. Hatterer, L.J., (1994). Addictive processes, New York: *Encyclopedia of Psychology*.
21. Hawi, N.S., (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon, *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1044–1053.
22. Hawkins, D.I., Best, R. I. & Coney, K. A. (1992). *Consumer Behavior: Implication for Marketing Strategy*, 5th ed., Chicago: Richard D. Irwin, Inc.
23. Hofmann, G., & Thomas, G., (2008). Digital lifestyle 2020. *MultiMedia, IEEE*, 15(2), 4-7.
24. Hu, M.Y., Shanker, M., Zhang, G.P., & Hung, M.S., (2008). Modeling consumer situational choice of long distance communication with neural networks, *Decision Support Systems*, 44, 899-908.
25. Jerome, E. S., (1982). The need to measure life style, *AJNS*, 7(3), 12-23.
26. Kardefelt-Winther, D., (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use, *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
27. Kim, K.H., Park, J.Y., Kim, D.Y., Moon, H.I., & Chun, H.C., (2002). E-lifestyle and motives to use online games, *Irish Marketing Review*, 15(2), 71-77.
28. Kuss, D., Griffiths M.D., Karila, L., & Billieux, J., (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade, *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
29. Lalonde, M., (1974). *New Perspective on the Health of Canadians*. (the Lalonde report) published.
30. Lazer, W., (1963). Life style concepts and marketing. In S. A. Greyser (Ed.), *Toward scientific marketing* (pp. 130-139). Chicago, IL: American Marketing Association
31. Lee, W. I., Shih, B.Y., & Chung, Y.S., (2008). The exploration of consumers' behavior in choosing hospital by the application of neural

- network, *Expert Systems with Applications*, 34(2), 806–816.
32. Lewis, R. Goldberg., (1992). The Development of markers for the Big Five factor structure, 4(1), 26-42.
  33. Luijten, M., Machielsen, M.W.J., Veltman, D.J., Hester, R., de Haan, L., & Franken, I. H.A., (2014). Systematic review of ERP and fMRI studies investigating inhibitory control and error processing in people with substance dependence and behavioural addictions, *Journal Psychiatry Neuroscience*, 39(3), 149–169.
  34. Lynley, H. W. McMillan., Elizabeth, C., Brady Michael, P. O'Driscoll., & Nigel, V. Marsh.,(1992). A multifaceted validation study of Spence and Robbins' (1992) Workaholism Battery, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 75(3), 357-368.
  35. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation, 50(4), 370-396.
  36. McAuliffe, W.E., & Gordon, R.A., (1980). Reinforcement and the combination of effects: Summary of a theory of opiate addiction, In D.J. Lettieri, M. Sayers, & H. Wallenstein Pearson.
  37. McCrae R.R., & Costa, Jr., (1985). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers, 52(1),81-90.
  38. Moorman, C., & Matulich, E., (1993). A Model of consumers' preventive health behaviors: The role of health motivation and health ability, 20(2),208-228
  39. Morahan-Martin, J., & Schumacher, P., (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students, *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
  40. Müller, K.W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K., & Beutel, M.E., (2014). Prevalence of Internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey, *Behaviour& Information Technology*, 33(7), 757-766.
  41. Murry, R. Barrick., & Michael, K. Mount., (1991). The big five personally dimensions and job performance : A meta-analysis, *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26
  42. Novak, T.P., & Hoffman, D.L., (1997). Diversity on the Internet: the relationship of race to access and usage, Aspen Institute's Forum on Diversity and the Media Queenstown, Maryland, November 5-7.
  43. Pao, Y. H., (1989). Adaptive pattern recognition and neural networks, New York: Addison-Wesley.
  44. Pender , Nola. J., (1982). Health promotion in nursing practice, CT : Appleton-Century-Crofts.
  45. Pender, Nola. J., Carolyn, L. Murdaugh., & Mary, Ann. Parsons., (2010). Health Promotion in Nursing Practice (6th edition), LON : Pearson.
  46. Pervin, L. A., (1993). Personality: Theory and Research (6th edition),

Oxon : John Wiley & Sons.

47. Philip, G. Zimbardo., & Ann, L. Weber., (1994). Psychology. NY:Harper Collins College.
48. Plummer, Joseph. T., (1974). The concept and application of life style segmentation, *Journal of Marketing*, 38(1), 33-37.
49. Randall, L. Schultz., (1984). The implementation of forecasting models. *Journal of Forecasting*, 3(1) 43-55.
50. Saucier, G., (1994). Mini-markers: A brief version of Goldberg's unipolar big-five markers, *Journal of Personality Assessment*, 63(3), 506-16.
51. Silverman, D., (1989). Six rules of qualitative research: A post-romantic argument, *Symbolic Interaction*, 12(2), 215-230.
52. Thombs, D.L., (1994). Introduction to addictive behaviors, NY : The Guilford Press.
53. U. S. Department of health and human services (1991). Healthy people 2000 : National health promotion and disease prevention objectives. Washington, D. C.: U.S. Government Printing Office Promotion and Disease Prevention Objectives. Washington, D. C.: U.S. Government Printing Office.
54. Vellido, A., Lisboa, P.J.G., & Vaughan, J., 1999, Neural networks in business: A survey of applications (1992–1998), *Expert Systems with Applications*, 17(1), 51–70.
55. Walker, S.N., Sechrist, K.R., & Pender, N.J., (1987). The health-promoting lifestyle profile : Development and psychometric characteristics, *Nurs Res*, 36(2), 76-81
56. Wells, W. D. & Tigert, D. J ,(1971). Activities, interests and opinions. *Journal of Advertising Research*, 11(4), 27-35.
57. Young, K.S., (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV. VA : American Psychiatric Association.
58. Young, K.S., (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder, *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
59. Young, K.S., (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use, 105th Annual Conference of the American Psychological Association, Chicago, IL, August 15, 1997.
60. Young, K.S., (1998). The relationship between depression and Internet addiction, *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.
61. Yu, C.S., (2011). Construction and validation of an e-lifestyle instrument. *Internet Research*, 21(3), 214-235.

### 三、 網際網路部分

1. 國家政策研究基金會(2004)。〈數位（科技）匯流之趨勢探討〉。 <http://old.npf.org.tw/PUBLICATION/EC/093/EC-R-093-004.htm>
2. 國發會(2015)。104年個人家戶數位機會調查，國家發展委員會。  
<https://www.ndc.gov.tw/>
3. 張立人(2015)。別把網路線當生命線！找出網路成癮的原因，全民健康基金會，33期。  
[http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com\\_zoo&task=item&item\\_id=937&Itemid=20](http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=937&Itemid=20)
4. 教育部(2015)。104年中小學學生網路使用情形調查結果發表會，教育部，2015/9/17 發佈。  
[https://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=F1AA06D56E8D6B20](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=F1AA06D56E8D6B20)
5. Goldberg, I., (1996). Internet addiction disorder,  
<http://www.aeps.ulpgc.es/JR/Documentos/ciberadictos.doc>

附錄：正式問卷

網路成癮原因調查表

親愛的朋友：您好！

我是南華大學資訊管理研究所研究生，目前因研究所需進行問卷調查。這是一份有關休閒期間網路使用行為的調查，主要的內容是想瞭解您休閒期間的上網情形，請評估您目前的實際情況並依照自己的看法來勾選。本問卷旨在了解影響受測者網路成癮的原因，請您花幾分鐘的時間填寫，您的資料僅供學術使用，不做其它用途。所以，請您放心。在此謝謝您的參與和協助！

敬祝  
身體健康 萬事如意

南華大學資訊管理研究所  
指導教授：洪銘建 教授  
研究生：陳明欣

第一部分：基本資料

1. 性別：	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
2. 年齡：	<input type="checkbox"/> 10 歲(含)以下 <input type="checkbox"/> 11 歲~20 歲 <input type="checkbox"/> 21 歲~25 歲 <input type="checkbox"/> 26 歲~30 歲 <input type="checkbox"/> 31(含)以上
3. 教育程度：	<input type="checkbox"/> 小學(含)以下 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大學/專科(含)以上
4. 職業：	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 金融業 <input type="checkbox"/> 資訊/科技 <input type="checkbox"/> 醫療 <input type="checkbox"/> 農林漁牧業 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 其他

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

## 第二部分：網路休閒使用的情形與時間

1. 您每次上網的時間大部分約為?	<input type="checkbox"/> 1 小時以內 <input type="checkbox"/> 1~2 小時 <input type="checkbox"/> 3~4 小時 <input type="checkbox"/> 4~5 小時 <input type="checkbox"/> 5~6 小時 <input type="checkbox"/> 7 小時以上
2. 您每週上網的時間大約為?	<input type="checkbox"/> 5 小時以內(含) <input type="checkbox"/> 6~10 小時 <input type="checkbox"/> 11~15 小時 <input type="checkbox"/> 16~20 小時 <input type="checkbox"/> 21~25 小時 <input type="checkbox"/> 26~30 小時 <input type="checkbox"/> 31 小時以上(含)
3. 您較常在何處上網?(複選)	<input type="checkbox"/> 家裡 <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 上班地點 <input type="checkbox"/> 網咖 <input type="checkbox"/> 其他
4. 您較常使用的上網工具?(複選)	<input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 手機 <input type="checkbox"/> 平板電腦 <input type="checkbox"/> 其他

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

<b>第三部分：人格特質</b> 請對下列形容您人格特質的詞語予以評分(1-5分)，若該詞語非常貼切的表達了您某部份的特質，請選5分，反之則選1分。填寫量表須知： 1. 描述「現在」的自己，而非「未來」或是「期望」中的自己。 2. 以下各項特質並無絕對的好壞之分，請盡量「真實」地描述自己。 對每一項人格特質進行「獨立」判斷，勿受其他題目的影響。	1	2	3	4	5
內向的					
大膽的					
粗心的					
冷靜的					
複雜的					
合作的					
有創造力的					
深沈的					
易受刺激的					
不聰明的					
紊亂的					
有效率的					
精力旺盛的					
嫉妒的					
喜歡社交的					
煩躁的					
粗魯的					
富想像力的					
多愁的					
冷漠的					
沒有效率的					
聰明的					
猜疑的					

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

<b>第三部分：人格特質(續)</b> 請對下列形容您人格特質的詞語予以評分(1-5分)，若該詞語非常貼切的表達了您某部份的特質，請選5分，反之則選1分。填寫量表須知： 3. 描述「現在」的自己，而非「未來」或是「期望」中的自己。 4. 以下各項特質並無絕對的好壞之分，請盡量「真實」地描述自己。 對每一項人格特質進行「獨立」判斷，勿受其他題目的影響。	1	2	3	4	5
仁慈的					
易怒的					
有組織的					
富哲理的					
實際的					
缺乏創造力的					
溫情的					
安靜的					
不受拘束的					
害羞的					
無理的					
草率的					
富同情心的					
有系統的					
健談的					
不好嫉妒的					
孤獨的					

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

<b>第四部份：網路成癮量表</b> 以下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的描述一致。欲了解您在網路使用情形上的各項需求程度，請勾選最符合您的敘述。	極不符合	不符合	沒意見	符合	非常符合
1. 曾不止一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。					
2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服。					
3. 我發現自己上網的時間越來越長。					
4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安。					
5. 不管再累，上網時總覺得很有精神。					
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。					
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。					
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時。					
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加。					
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。					
11. 我不能控制自己上網的衝動。					
12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。					
13. 我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適。					

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

<b>第四部份：網路成癮量表(續)</b> 以下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的描述一致。欲了解您在網路使用情形上的各項需求程度，請勾選最符合您的敘述。	極不符合	不符合	沒意見	符合	非常符合
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。					
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響。					
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。					
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了。					
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了。					
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。					
20. 沒有網路，我的生活就沒有樂趣可言。					
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響。					
22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。					
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多的時間上網。					
24. 比起以前，我必須花更多的時間在網路上才能得到滿足。					
25. 我曾因為上網而沒有按時進食。					
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟。					

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

<b>第五部份：健康動機量表</b> 以下是自我保健動機的程度，請勾選最符合您的敘述。	極不符合	不符合	沒意見	符合	非常符合
1. 在我發現症狀之前，我會盡力預防健康問題。					
2. 我關心對健康有害的事情，並試圖採取行動以防止事情發生。					
3. 聽到對健康有害的東西後，我會盡力保護自己的健康免受傷害。					
4. 我不擔心危害於健康的事物，除非它發生在我身上或與我親近的人身上。					
5. 現今有太多可以傷害人的事，但我不會擔心他們。					
6. 在聽說那些健康危害的事情後，儘管我會擔心，但我不會採取任何行動。					
7. 除非我發現健康問題，否則我不會採取任何行動來避免危害健康的事情。					
8. 與其試著確保我的健康不受到危害，我寧願享受生活。					
9. 我不認為我所聽到的有害健康的事情會發生在我身上。					

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

<b>第六部份：數位生活型態量表</b> 以下是一些有關個人日常數位生活型態情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中的描述一致，請勾選最符合您的敘述。	極不符合	不符合	沒意見	符合	非常符合
1. 我經常透過網路提供的服務來完成我的工作。					
2. 我經常透過網路提供的服務來玩遊戲或聽音樂。					
3. 我經常透過網路提供的服務來進行購物。					
4. 我經常透過網路提供服務觀看電影或運動。					
5. 我經常透過網路提供的服務來進行金融或理財。					
6. 我經常透過網路提供的服務來分享我的想法。					
7. 我經常透過網路提供的服務來參加社交活動。					
8. 我經常在家裡使用網路提供的服務。					
9. 我在工作上經常使用網路提供的產品或服務。					
10. 我經常花很多時間投入網路提供的產品或服務。					

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

<b>第六部份：數位生活型態量表(續)</b> 以下是一些有關個人日常數位生活型態情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中的描述一致，請勾選最符合您的敘述。	極不符合	不符合	沒意見	符合	非常符合
11. 我對於發現如何使用網路提供的產品或服務非常有興趣。					
12. 當我知道新的網路產品或服務時會感到很高興。					
13. 對於網路的產品或服務的最新發展，我經常保持關注。					
14. 我常因能夠使用最新的網路產品或服務而感到開心。					
15. 我常因能夠使用最新的網路產品或服務而獲得成就感。					
16. 我喜歡獲得關於網路產品或服務的相關知識。					
17. 使用網路提供的產品或服務帶給我很多的樂趣。					
18. 我喜歡網路產品或服務帶來的挑戰。					
19. 我喜歡網路提供的產品或服務與我的娛樂相結合。					
20. 我喜歡透過網路提供的服務來進行學習。					
21. 我曾經在網路產品或服務的社群扮演積極的角色。					
22. 我喜歡參與網路產品或服務的相關社群。					

辛苦了，請翻開下一頁繼續作答

<b>第六部份：數位生活型態量表(續)</b> 以下是一些有關個人日常數位生活型態情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中的描述一致，請勾選最符合您的敘述。	極不符合	不符合	沒意見	符合	非常符合
23. 對我們的社會層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。					
24. 對我們的文化層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。					
25. 對我們的教育層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。					
26. 對我們的經濟層面而言，持續發展網路相關的產品或服務是正向的。					
27. 網路相關產品或服務發展得越多，人們的生活就越幸福。					
28. 網路相關產品或服務發展得越多，人們的生活壓力就愈大。					
29. 使用網路相關產品或服務是時尚的。					
30. 持續關注網路相關產品或服務的最新趨勢是十分重要的。					
31. 持採用新的網路相關產品或服務是非常重要的。					
32. 網路相關的產品或服務大大提升我生活的便利性。					
33. 網路相關的產品或服務大幅改善我的工作效率。					
34. 網路相關的產品或服務大大拓展了我的朋友圈。					
35. 網路相關的產品或服務大大促進了人們的互動。					

<b>第六部份：數位生活型態量表(續)</b> 以下是一些有關個人日常數位生活型態情況的描述，請評估您目前的實際情形是否與句中的描述一致，請勾選最符合您的敘述。	極不符合	不符合	沒意見	符合	非常符合
36. 網路相關的產品或服務明顯減少了人們面對面的情感交流。					
37. 我不喜歡我的生活涉及太多網路相關的產品或服務。					
38. 生活環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。					
39. 工作環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。					
40. 休閒環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。					
41. 學習環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。					
42. 選擇某種網路的產品或服務有很大的考量是其市場佔有率高。					
43. 獲得愈多關於網路產品或服務的新知識將使我獲得越多的好處。					
44. 我投入愈多的時間在網路相關的產品或服務將使我獲得越多的好處。					
45. 生活環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。					
46. 工作環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。					
47. 休閒環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。					
48. 學習環境已受到網路的影響，且我從中得到好處。					

問卷到此全部填答完畢，請再次檢查填答有無遺漏！

感謝您的協助！

附錄：CIAS 網路成癮量表使用同意書

網路成癮量表 (Chen Internet Addiction Scale,  
CIAS)  
使用同意書

本人 南華大學

陳明欣

基於

研究：論文研究題目

之需要，擬使用臺灣大學心理學系陳淑惠老師與其共同作者研發之  
網路成癮量表 (Chen Internet Addiction Scale, CIAS)

特此附上此研究計畫或方案之摘要，並徵求授權同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述臨床或輔導之  
用，將來若有發表，將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，  
以符合學術論著之規定。

申請人

同意人

陳明欣

台大心理學系  
教授研究專用章  
陳淑惠

(視同具效力之電子簽名)

日期：4/11/2017

日期：4/14/2017