

# 大學生上網行為與社交孤寂感之實徵研究

陳金英

國立屏東科技大學社會工作學系

## 摘要

本研究係以台灣北、中、南公立及私立一般大學、師範大學與科技大學，共計六所大學 1023 名學生為研究樣本，探討其使用網際網路所形成的人際互動社交行為之關聯性影響。研究首先瞭解網際網路現況，發現台灣大學生普遍有利用網際網路收集學業資訊及作為溝通工具的情形，並有上網次數頻繁、時數長且以夜間居多，但對網路交友仍採理性保留態度。然後本研究更進一步探討上網方式、上網習慣、上網持續時間及異性交友等變項，分析與社交孤寂感的相關性。結果顯示：使用學術網路上網方式，有規律性上網習慣，每次上網時間持續較長以及希望透過網路結交異性朋友等特性者，在現實生活中之情感與社交孤寂感較顯著。利用此一實徵研究結果，可以作為學校輔導，並有助於未來網路問題與政策修訂之參考。

**關鍵詞：**大學生、網際網路、人際關係、孤寂感



## 壹、緒論

資訊與網路通信科技的快速發展，已經使得人際往來互動關係產生變化，並且影響到傳統社會結構與文化內涵，尤其近幾年來網際網路的普及，各種訊息往來透過全球資訊網，以即時同步且無限串連方式之連接與傳輸，更是造成整個人類社會長期維持的生活型態隨之而重組。透過網際網路媒介，各種食、衣、住、行、育、樂乃至人際間訊息與需求，均可立即獲得某種程度的滿足，形成一種新的社會文化模式。許多研究指出，網際網路已經是現代生活方式的一種隱喻（metaphor）或象徵，並且逐漸形成一種以內在期望、需求與憂懼為內涵的虛擬社會，值得進一步思考其對真實生活、社會及心理層面的影響（Walther, 1992, 1996）。事實上，Wallace（1999）在多年前網際網路發展初期就曾經從社會心理學角度，關注其對人際關係的影響，探討溝通型態改變與真實社會生活關聯性的議題。Tapscott（1998）亦曾在其「N 世代」一書中提及，1980 年代以後出生的網路世代，無論生活型態、人際互動模式或是社會學習方式的改變，均值得深入研究分析，並對可能產生的問題，思考因應措施。

台灣社會隨著網路的普及，網路世代文化逐漸的形成，問題也開始呈現。依據 1999 年交通部統計處上網人口年齡分佈狀況分析，20~30 歲間上網比例高達總上網人數的 42.0%，與蕃薯藤（1996, 1997, 1998, 1999, 2000）近幾年針對台灣地區網路使用者所進行的調查結果一致。然而，在此一網路世代族群所形成的文化過程中，許多行為模式與社會互動往來型態改變所產生的問題，也開始凸顯，成為社會關注的焦點，卻一直缺乏實徵性研究，理解其文化成因，思考問題解決之道。本研究即是以大學生所構築的網路世代族群為研究對象，目的在於探討網際網路文化對真實生活中，個體與人際互動行為的影響。具體研究問題如下：

- 一、大學生使用網際網路使用方式、習慣、頻率、時間、動機對生活與態度之影響。
- 二、大學生網際網路使用與社交孤寂感所形成的相關性問題之分析。

## 貳、文獻探討

隨著網際網路對生活影響程度的增加，相關問題逐漸變成社會關注的焦點，並且開始成為學術研究的議題，各種文獻報導也已經累積相當的數量。就網際網路影響生活型態內容的探討而言，可以概分為「人際互動」與「網路成癮行為對個人心理與人際關係」兩個大項，說明如下：

### 一、網際網路與人際互動

針對網路使用者的心理特質與人際關係，Kraut, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay, 與 Scherlis (1998) 曾以使用者狀況對社會參與 (social involvement) 與心理健康 (psychological well-being) 為議題，探討上網時間長短與家人互動溝通時間的關係，獲得上網時間增長會相對減少社會活動投注程度，並且會更感孤寂與憂鬱。此一研究與吳齊殷 (2001) 之研究結果發現長期浸淫網際網路環境者，並未有歡愉感受，反而成為深化個人情緒負擔的結果類似。一項針對網路使用者在心理適應問題的負向指標之初探研究結果也指出：「每週 20 小時以上」的網路使用者，「寂寞」程度有顯著的現象 (郭欣怡、林以正, 1998)。

雖然網際網路對生活型態與人際互動影響顯著，現有針對年輕族群與網際網路的相關研究而言，還是停留在以青少年過度沈溺及其身心發展、價值觀與人際關係為觀點之論述性及輔導策略報告階段 (蘇船利, 2001)，仍然缺乏具體與整體實徵性研究，以作為改進措施之依據。

以國中、高中與大學生的網路行為為對象，梁朝雲與劉守信 (2001) 指出(1) 網路使用時間長短與頻率高低會影響生活作息；(2) 自信程度低、避免面對面說話尷尬及現實生活不受重視的人，利用網路發表意見的成就感程度越高。利用網路安全屏障與易於溝通的特性，可使真實生活較難處理的人際關係，在建立避免衝突且能有效解決方式的同時，形成一種人際相處互動的模式，對發展獨立自我階段的青少年到青年時期而言，可以作為維持與家人以外之社會關係的工具 (Mantovani, 2001)。最近一項針對社交焦慮與網路環境特性研究結果也顯示：社會焦慮程度越高，網路人際互動感受也相對較強，並且有利用網路自在表達，以減少面對面，避免焦慮方式的互動特質(楊靜芳, 2003)。

以網際網路創造出新的人際互動為觀點，Mckenna 與 Bargh (1999, 2000) 從動機和行為探討與傳統社會互動方式的差異，指出網路虛擬環境與真實生活在社會互動之不同在於(1)網路具有高度保護性與匿名性；(2)傳統社會互動關係中的個人外表因素重要性降低；(3)空間隔閡因素對社會互動影響力下降；(4)個人不受時間與空間限制，人際互動有更高主導性。Talamo 與 Ligorio (2001)在隨後的指出：利用網際網路快速與人建立人際互動並且隨意塑造的特性，可以作為滿足創造「策略性虛擬自我」(strategic identities)的工具。然而，此一特性若未善加利用，反而造成真實生活原本退縮或具有困難、低自尊者的心理依賴與逃避憑藉，更不願耗費時間在真實社會情境中，培養人際壓力與衝突的處理能力(Armstrong, Phillips, & Sating, 2000)。國內研究方面，盧諭緯(1999)曾針對 BBS 討論區分析大學生在社交取向與言詞互動的關係，發現討論區之特定個人親密關係並不明顯，社交取向目的亦不在於達到穩定或持續性人際關係的建立，而是著重在易於接觸，且可同時獲得節省人際互動心力付出的效果。相關研究結果包括，戴怡君(1998)探討真實生活中人際關係較差，透過網際網路與他人接觸互動頻率相對較高，連偉成(1999)則以全球資訊網使用網路行為與時間分配為主題，指出時間分配高低在網路情境、滿足需求與人際關係方面有顯著差異的情形。

網路因具安全與隱密特性，從其發展之初就成為網路交友的媒介工具。為瞭解網路交友與人際關係，劉家儀(2001)研究結果發現，網路使用族群將網路的人際關係，視為現實人際關係的延伸，有顯著的現象，代表網路是一種可以作為彌補現實生活中人際關係不能滿足的工具。值得注意的是，在高度網路成癮的族群中，此一工具性使用非但無法使其滿足，反而呈現出更加焦慮的現象(邱秋雲，2003)。

## 二、網路成癮行為對個人心理與人際關係之影響

在網路形成之初，Hiltz 與 Turoff (1993)、Jones (1995) 及 King (1994) 就開始注意到網路成癮會對行為產生影響，並且從時間與網路空間生活所形成的心理依賴觀點，探討學習、工作與人際關係的變化。研究結果顯示：基本心智性格脆弱者會較易隨著網路使用時間的增加，成為成癮的高危險群，並且有較多的個人心理健康、人際關係與時間管理等問題，也比較會有利用網路以獲得心理滿足，或作為逃避真實生活中的沮喪與不愉快之傾向。若未能妥善預防，網路成癮

行為的深化，極易造成現實世界認知脫節，人際關係退縮的結果，形成「網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder, IDA)，導致行為性成癮的失常行為。網路成癮非但會逐漸形成自我控制感喪失、社會關係孤立、婚姻危機、學習障礙、經濟破產、失業等個人價值與存在問題，並且會進一步導致家庭、工作、學業以及人際關係等改變的社會性問題。

為進一步瞭解網路成癮的問題，Young (1996) 以實證性研究訂出網路成癮行為診斷標準，定義為「一種不包含麻醉劑使用的衝動控制失常行為」，並在 1998 年後續研究報告具體指出：網路成癮係指每週平均花費三到四個小時在網路上，以人際互動網站為主，影響到日常生活作息，且以缺乏社交、低度自信心的年輕男性族群最為明顯。Young 更進一步以研究個案說明，54% 受試者有憂鬱的心理問題，34% 受試者有焦慮的精神問題，52% 受試者曾接受有關藥癮、酒癮或慢性嗜食等相關問題的治療 (Young & Rodgers, 1998)。網路成癮通常會有下列幾項行為徵兆：(1)「上網」念頭一直存在並且無法控制衝動；(2) 上網時間不斷增加，不斷超出預期；(3) 有利用網路逃避生活挫折、不愉快與沮喪情緒的傾向；(4) 對家人或朋友有隱瞞上網過度的行為；(5) 上網行為有危及個人學習、工作與人際關係的情形 (Young, 1996)。

Young 系列性網路問題的研究，事實上近年來已經成為國內中學生的重要輔導問題之一。一項以國內中學生為對象的問卷調查顯示：將網路成癮程度分為三期，初期為「上網時間增長型」，剛接觸網路，但上網時間有增加傾向，處於沉迷初期階段；中期症狀進入「問題出現型」，上網時間不斷增長，並且逐漸發生人際、課業、健康等問題；第三期則是「嚴重成癮型」，無法擺脫上網念頭，出現坐立難安，難以自拔的現象，若任其發展，必然會對課業、健康、父母關係和生活都產生負面影響 (林珊如、蔡今中，1999；林珊如、周倩，2000)。同樣地，中學生網路成癮問題近幾年來也逐漸成為大學輔導的挑戰，楊佳幸 (2001) 就曾以國內大學生使用網路與網路沈迷為題，獲得網路活動多，沉迷傾向也相對較高的研究結果；游森期 (2002) 隨後更進一步指出，大學生網路成癮高危險群有上網時間過長、學業成績低落、社交圈縮小、網友數量較多等現象。另外，朱美慧 (2000) 的研究也發現，自尊心越低，強迫性使用網路反應相對偏高，自我控制能力差，網路使用時數相對較長，並且情緒商數負面程度越高，虛擬情感傾向也較為顯著。此一研究結果，印證 Young 與 Rodgers (1998) 的憂慮傾向高，網路

成癮情況越趨嚴重之研究結果，和林以正與王澄華（2001）認為焦慮程度較高與自我概念較不確定者容易成癮的說法一致。

為瞭解網路成癮的影響，學者利用各式心理量表作為測試的工具。Morahan-Martin 與 Schumacher（2000）以 UCLA 寂寞量表發現，網路成癮得分較非成癮者為高。Young 與 Rodgers（1998）以 16 人格特質量表（16PF, Sixteen Personality Inventory）測量人格特質差異發現：網路成癮者有較高的抽象思考能力，易於受到網路資訊吸引，並且離群索居生活心態顯著，並維持不活躍之生活型態。

至於性別差異方面，雖然有研究認為並無不同（Brenner, 1997），但多數網路成癮研究都顯示男性之上網行為，問題較為嚴重（陳淑惠，1998；蕭銘均，1998；韓佩凌，2000；Morahan-Martin & Schumacher, 2000），尤其網路使用時間失控顯著（朱美慧，2000），大學男生若擁有個人電腦，網路成癮行為比例更是偏高（黃一玲，2002）。

綜合上述現有研究狀況可以發現：雖然網路使用已經逐漸衍生出家庭、學校與社會的問題，對網路成癮也有相當廣泛的探討，依然存在下列值得思考的議題：

1. 若將目前研究加以整理，可以發現「網路虛擬空間」（cyberspace）經驗對真實生活世界影響個人心理與社會文化的分析，仍然缺乏系統化具體實徵研究，後續生活模式衝擊以及調適方式的探討，也明顯不足。
2. 國內現有研究主要是以人格特質與自我控制能力尚未形成之中等學校學生為對象，目的在於作為輔導工作之參考。然而以大學生為對象的探討，尤其針對其社交行為影響的部份，顯然仍有相當程度的落差。

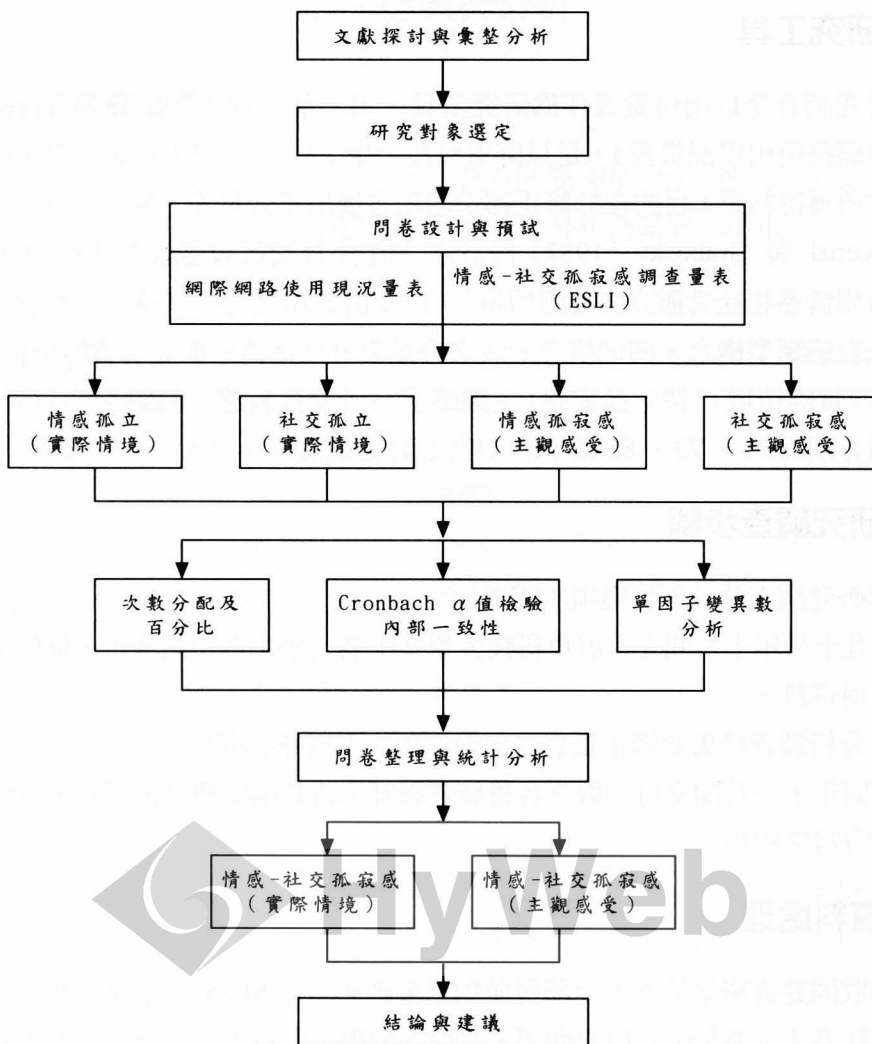
## 參、研究方法與設計

### 一、大學生上網行為與社交孤寂感之實徵研究流程與步驟

圖一為大學生上網行為與社交孤寂感之實徵研究流程說明如下：

- （一）影響上網行為之變項因素相當繁多，本研究依探討變項需要首先進行相關文獻的搜集與分類。
- （二）選定研究對象與測試工具。

- (三) 進行問卷設計與預試，分別以網際網路使用現況量表及情感-社交孤寂感調查量表 (Emotional Social Loneliness and Isolation) 設計兩份問卷，內容則以情感孤立 (實際情境)、社交孤立 (實際情境)、情感孤寂感 (主觀感受) 及社交孤寂感 (主觀感受) 等四個構面，進行調查及資料整理與統計分析。
- (四) 驗證研究預期目的，形成具體結論與建議。



圖一 大學生上網行為與社交孤寂感之實徵研究流程

## 二、研究對象

本研究以台灣大學生族群為對象，測試學校有台灣大學、政治大學、中原大學、雲林科技大學、彰化師範大學以及屏東科技大學，學校分佈涵蓋北部、中部及南部地區，學校性質則包括一般公私立大學、師範大學與科技大學。測試是以每所學校隨機抽取兩班方式進行，共計發放 1200 份問卷，實際回收 1080 份，實際有效問卷則有 1023 份。

## 三、研究工具

研究調查是以兩份量表作為研究工具，第一份量表為研究者自行設計之「網際網路使用現況量表」，是以屏東科技大學 231 名大學生為施測對象構成預試樣本所獲得結果，目的在於修正部份題項發展出正式量表。第二份量表係採用 Vincenzi 與 Grabosky (1987) 設計之「情感-社交孤寂感調查量表 (ESLI)」用以檢測情感和社交孤立 (實際情境)，以及情感和社交孤寂感 (主觀感受) 等四個孤寂感類型構念。四個構念形成之分量表分別為情感孤立 (實際情境)、社交孤立 (實際情境)、情感孤寂感 (主觀感受)、社交孤寂感 (主觀感受)，Cronbach  $\alpha$  係數分別為 .76、.72、.85 及 .82，具有良好之信度。

## 四、研究調查步驟

本研究調查分成下列幾項步驟進行：

- (一) 九十一年十月間先以屏東科技大學 231 名大學生為預試樣本，蒐集量表適用資料。
- (二) 分析調查結果並修正量表之部份題項，形成正式問卷。
- (三) 同年十一月間交付抽取之各班負責教師，請其協助測試後回收，完成原始資料之搜集。

## 五、資料處理

回收問卷經剔除填答不全部份並加以編碼後，以 SPSS 統計程式進行資料分析。統計方法主要是配合研究問題，進行下列項目分析：(1) 分析大學生使用網際網路之現況 (包括較常使用的網站、方式、習慣、頻率、時間、動機、對生活

的影響以及對網際網路所持之態度)；(2) 大學生網際網路使用現況與社交孤寂感之相關性。在統計方法使用方面，則有(1)以次數分配及百分比等作為描述樣本之類別、特性及比例分配之情形；(2)以 Cronbach  $\alpha$  值檢驗研究工具的內部一致性；(3)使用單因子變異數分析檢定學生使用網際網路現況之不同是否造成不同程度之「社交孤寂感」。

## 肆、結果與分析

### 一、基本資料分析

依上述步驟進行問卷調查，共計回收有效問卷 1023 份，性別、年級、就讀學院及學校類型分佈如表一；網際網路使用現況分析則如表二所示：

表一  
基本資料分析 (N=1023)

背景變項	人次 (%)	背景變項	人次 (%)
<b>性別</b>		<b>就讀學院</b>	
男	621 (60.7)	文學院/外語學院	74 (7.2)
女	402 (39.3)	理工學院/電機資訊學院	444 (43.4)
<b>年級</b>		管理學院	227 (22.2)
一年級	214 (20.9)	農學院	212 (20.7)
二年級	311 (30.4)	其他	66 (6.0)
三年級	291 (28.4)	<b>學校類型</b>	
四年級	137 (13.4)	一般國立大學	224 (21.9)
其他	70 (6.8)	一般私立大學	93 (9.1)
		師範大學	81 (7.9)
		科技大學	625 (60.9)
		其他	2 (.2)

## 二、網際網路使用現況分析

表二

網際網路使用現況分析

變項	人次 (%)	變項	人次 (%)
<b>1.最常使用網站</b>		<b>5.上網時間</b>	
網路指南	443 (18.6)	兩者皆是	839 (82.0)
生活資訊	308 (12.9)	非假日	72 (7.0)
藝術文化	298 (12.5)	假日	56 (5.5)
休閒天地	257 (10.8)	其他	56 (5.5)
視聽娛樂	209 (8.8)	<b>6.上網時段</b>	
電腦通訊	187 (7.9)	夜間	731 (52.0)
運動體育	159 (6.7)	下午	278 (19.8)
大眾媒體	133 (5.6)	其他	141 (10.0)
教育學習	87 (3.7)	中午	104 (7.4)
商業金融	72 (3.0)	上午	100 (7.1)
圖書出版	67 (2.8)	清晨	52 (3.7)
科學科技	61 (2.6)	<b>7.每次上網的持續時間</b>	
醫療保健	45 (1.9)	2小時	385 (37.6)
社會人文	23 (1.0)	4小時以上	233 (22.8)
政治行政	20 (.8)	1小時以下	212 (20.7)
地區地域	13 (.5)	3小時	193 (18.9)
<b>2.上網的主要方式</b>		<b>8.每週上網的總時數</b>	
透過學術網路	552 (54.0)	20小時以上	334 (32.6)
透過電話撥接	248 (24.2)	10-20小時	238 (23.3)
透過固網	187 (18.3)	5-10小時	213 (20.8)
其他	36 (3.5)	2-5小時	182 (17.8)
<b>3.上網的習慣</b>		2小時以下	56 (5.5)
偶而為之	545 (53.3)	<b>9.與誰上網</b>	
有規律性	448 (43.8)	獨自從事	628 (48.7)
其他	30 (2.9)	同學	257 (19.9)
<b>4.平均每週上網幾次</b>		朋友	194 (15.1)
七次(含七次)以上	592 (57.9)	無特定	139 (10.8)
三到四次	145 (14.2)	家人	44 (3.4)
五到六次	142 (13.9)	同事	14 (1.1)
一到二次	132 (12.9)	其他人	10 (.8)
無	121 (1.2)	鄰居	3 (.2)

表二

## 網際網路使用現況分析 (續)

變項	人次 (%)	變項	人次 (%)
<b>10.上網地點</b>		<b>13.上網對我生活的影響</b>	
自家	525 (35.2)	大量增加個人資訊的來源	780 (26.1)
學校宿舍	414 (27.7)	帶給自己生活更多的樂趣	632 (21.1)
電腦教室	192 (12.9)	我認為這是另一種休閒娛樂的	561 (18.8)
校外宿舍	151 (10.1)	選擇方式	
網路咖啡	87 (5.8)	增加自己與別人溝通的管道	337 (11.3)
校圖書館	82 (5.5)	耗費太多的時間,影響自己正常	237 (7.9)
其他地方	41 (2.7)	生活的作息	
<b>11.為什麼上網</b>		增加我認識網友的機會	189 (6.3)
收發信件	701 (19.0)	帶給自己更多的生活刺激	92 (3.1)
收集資料	645 (17.4)	這是一種逃避面對生活上令我	84 (2.8)
上 BBS	531 (14.4)	困擾問題的方式	
消磨時間	510 (13.8)	我覺得自己幾乎沉溺其中很難	79 (2.6)
找新資料	468 (12.7)	自拔	
交友聊天	240 (6.5)	<b>14.對發展網路戀情的期望</b>	
隨意瀏覽	214 (5.8)	不希望	538 (52.6)
線上遊戲	168 (4.5)	有一點希望	385 (37.6)
好奇心	65 (1.8)	希望	78 (7.6)
網路購物	64 (1.7)	非常希望	22 (2.2)
跟隨流行	58 (1.6)	<b>15.網路交友的信任度</b>	
其他事情	34 (.9)	我比較採取保留的態度	758 (74.1)
<b>12.喜歡上網的原因</b>		大致可以信任	139 (13.6)
打發時間,當作娛樂	675 (23.7)	我幾乎不敢信任	120 (11.7)
帶給自己生活更多樂趣	606 (21.1)	我非常可以信任	6 (.6)
代替寫信或打電話	444 (15.6)		
結交朋友	252 (8.8)		
可對大家發表自己的意見	181 (6.3)		
孤單時找人陪	137 (4.8)		
避免面對面談話的尷尬	120 (4.2)		
可不具真實身分,暢所欲言	117 (4.1)		
或作平常不能做的			
可以獲得現實生活中得不	100 (3.5)		
到的滿足感			
網路世界比現實世界有趣	80 (2.8)		
發展自己隱藏的一面	79 (2.8)		
尋求別人的支持或重視	60 (2.1)		

表二情況分析結果顯示：

### 1. 最常使用網站

最常使用網站類型依序分別為「網路指南」(18.6%)、「生活資訊」(12.9%)、「藝術文化」(12.5%)及「休閒天地」(10.8%)。

### 2. 上網的主要方式

最常上網的方式有超過一半屬於「透過學術網路」(54.0%)，其次為「透過電話撥接」(24.2%)，最後是「透過固網」(18.3%)。

### 3. 上網的習慣

最常上網的習慣有超過一半屬於「偶而為之」(53.3%)，其次為「有規律性」(43.8%)。

### 4. 平均每週上網幾次

平均每週上網次數有超過一半屬於「七次(含七次)以上」(57.9%)，其次為「三到四次」(14.2%)及「五到六次」(13.9%)。

### 5. 上網時間

以無假日或非假日為區分，「兩者皆是」佔(82.0%)，顯示上網時間選擇無差異性。

### 6. 上網時段

上網時段多數選擇在「夜間」(52.0%)，其次為「下午」時段(19.8%)。

### 7. 每次上網的持續時間

上網持續時間以「2小時」(37.6%)較多，其次為「4小時以上」(22.8%)。

### 8. 每週上網的總時數

每週上網總時數以「20小時以上」(32.6%)較多，其次為「10-20小時」(23.3%)。

### 9. 與誰上網

「獨自從事」上網(48.7%)居多，其次與「同學」一起上網(19.9%)。

### 10. 上網地點

多數選擇在「自家」上網(35.2%)，其次為「學校宿舍」上網(27.7%)。

### 11. 為什麼上網

上網原因依次為「收發信件」(19.0%)、「收集資料」(17.4%)、「上 BBS」(14.4%)及「消磨時間」(13.8%)。

## 12. 喜歡上網的原因

喜歡上網的理由依序為「打發時間，當作娛樂」(23.7%)、「可不受拘束找到各種資料」(21.3%)、「代替寫信或打電話」(15.6%)及「結交朋友」(8.8%)。

## 13. 上網對我生活的影響

覺得使用網際網路為自己生活帶來的影響，依序為「大量增加個人資訊的來源」(26.1%)、「帶給自己生活更多的樂趣」(21.1%)、「我認為這是另一種休閒娛樂的選擇方式」(18.8%)及「增加自己與別人溝通的管道」(11.3%)。

## 14. 對發展網路戀情的期望

多數並無期望透過網路媒介與異性朋友交往發展戀情(52.6%)，其次為「有一點希望」(37.6%)。

## 15. 網路交友的信任度

透過網路媒介交往的朋友，多數採取較保留的態度(74.1%)，其次為「大致可以信任」(13.6%)。

將上述結果綜合分析，大學生使用網際網路呈現出下列幾個狀況：

1. 超過一半以上大學生，上網方式以「透過學術網路」為主，平均每週上網次數以「七次(含七次)以上」為最多，多數上網時間並無假日或非假日之分，上網時段偏好「夜間」，上網持續時間則介於「2小時」到「4小時以上」之間，且每週上網總時數在「20小時以上」為多數。
2. 最常上網原因依序為「收發信件」、「收集資料」、「上 BBS」及「消磨時間」。
3. 喜歡上網理由依序為「打發時間，當作娛樂」、「可不受拘束找到各種資料」、「代替寫信或打電話」及「結交朋友」。
4. 認為使用網際網路會對自己生活帶來的影響順序為「大量增加個人資訊的來源」、「帶給自己生活更多的樂趣」、「這是另一種休閒娛樂的選擇方式」及「增加自己與別人溝通的管道」。
5. 對於透過網路作為朋友交往媒介，多數採取保留態度。

## 三、網際網路使用現況與社交孤寂感之分析

從資料分析結果可以發現：在網際網路使用現況之相關變項中，以上網的主要方式、上網習慣、每次上網持續時間以及對於網路戀情的期待等四個變項與個人社交孤寂感之相關性最為顯著。以「情感-社交孤寂感」所建立的心理量表分

析，以及進一步分析研究結果與討論如下：

### (一) 「情感-社交孤寂感」心理量表分析

所謂孤立(isolation)和孤寂感(loneliness)，依 Vincenzi 與 Grabosky (1987) 在心理計量上區分，孤立是一種社交狀況，孤寂感則是一種情感狀態的表現，並且認為孤寂感是來自於一種依附關係的渴望，一種具有親密感和安全感的關係，或一種隸屬於某個團體的期望。依照 ESLI 所設計出來的情感/社交孤寂感調查量表共計 15 項，其中 8 項用於社交孤立和孤寂感，7 項則為情感孤立和孤寂感之測度。在量表計分方面，每題以 3（通常是這樣）到 0（很少是這樣）的四點制評尺為計分規格。情感孤立和孤寂感的總分為 0 至 24，24 分表明有極端的情感孤立或孤寂感；社交孤立和孤寂感的總分為 0 至 21，21 分為極端值。

表三及四呈現情感孤立、社交孤立、情感孤寂感以及社交孤寂感等四個構面之心理量表分析，有下列幾項值得說明的地方：

1. 在情感孤立與實際情境組成的構面上，超過以 2.0 為基準平均數的項目依序為「遇到問題時，我不想去麻煩別人」(2.78)、「我沒有男朋友(女朋友)」(2.52) 及「我的生活中沒有人依靠我」(2.05)，顯示當情感孤寂感受較強烈者實際情境具有獨來獨往的特性。
2. 在社交孤立與實際情境組成的構面上，超過以 2.0 為基準平均數的項目依序為「當與別人在一起時，我不會把什麼都抖出來」(2.65)、「在社交往來中我不冒險」(2.47) 及「我獨自一個人度過很多時光」(2.04)，顯示當社交孤立時，實際情境會有較高的自我防衛與孤獨的特性。
3. 在情感孤寂與主觀感受組成的構面上，超過以 2.0 為基準平均數的項目只有「我覺得自己沒有男朋友(女朋友)」(2.37)，顯示缺乏異性朋友對情感孤寂有相當程度的影響。
4. 在社交孤寂與主觀感受組成的構面上，超過以 2.0 為基準平均數的項目只有「我害怕在別人面前使自己難堪」(2.28)，顯示社交孤寂有相當程度來自內在低自尊感。

為瞭解網際網路使用狀況對社交孤寂感的相關性，本研究進一步以上述情感孤立、社交孤立、情感孤寂感及社交孤寂感等四項，並以使用學術網路與一般固網網路、規律性上網習慣與偶而上網、上網持續時間長短及網路媒介交友等進行

下列分析：

1. 投注愈多時間使用學術網路者較一般固網使用者，在社交孤寂感的心理感受較強烈。
2. 有規律性上網習慣較偶而上網者，現實生活中會社交孤寂感會相對較高。
3. 每次上網持續時間愈長，情感與社交孤寂感受程度愈深。
4. 希望透過網路媒介交到異性朋友並有機會發展戀情者，情感及社交孤寂感也較明顯。

表三

「情感—社交孤寂感（實際情境）」心理量表分析

量 表	題 目	平均數	標準差
情感孤立 (實際情境)	我沒有一個親近的朋友	1.48	.71
	當我與別人打交道時,都是被欺負	1.42	.69
	遇到問題時,我不想去麻煩別人	2.78	.95
	我沒有男朋友(女朋友)	2.52	1.25
	我的生活中沒有人依靠我	2.05	.91
	我沒有任何可以交心的朋友	1.56	.8
	我的生活中沒有人想理解我	1.70	.8
	我的生活中沒有人真正想同我打交道	1.52	.74
社交孤立 (實際情境)	我獨自一個人度過很多時光	2.04	.94
	我不屬於任何社團或組織	1.94	1.02
	我今天還沒有和任何人說話	1.24	.61
	周圍的人和我不會有多少共同點可供交談	1.64	.80
	當與別人在一起時,我不會把什麼都抖出來	2.65	.95
	在社交往來中我不冒險	2.47	.92
	人們不認為我很有趣	1.86	.87

表四

## 「情感—社交孤寂感（主觀感受）」心理量表分析

量 表	題 目	平均數	標準差
情感孤寂感 (主觀感受)	我覺得我沒有一個親近的朋友	1.52	.77
	我不敢信賴別人	1.82	.8
	我覺得自己沒有男朋友(女朋友)	2.37	1.22
	當我告訴那些與我關係親近的人我的問題時， 他們覺得我是在給他們添麻煩	1.64	.83
	我覺得沒有人需要我,或是說我對任何人都不重要	1.67	.82
	我覺得我不能與任何人交心	1.61	.77
	我覺得沒有人理解我	1.77	.87
社交孤寂感 (主觀感受)	與人結交我覺得不安全	1.57	.73
	我覺得自己不屬於任何社團或組織	1.86	.99
	我覺得今天不曾和任何人接觸過	1.32	.65
	我覺得我跟別人沒有什麼話好說	1.61	.78
	我覺得與別人在一起時,我不是我自己	1.77	.86
	我害怕在別人面前使自己難堪	2.28	1.00
	我不覺得自己很有趣	1.92	.9

## (二) 上網方式與社交孤寂感分析

從表五可知，上網方式與社交孤寂感（主觀感受）有顯著差異（ $p < .05$ ），其中透過學術網路（12.81）又比透過固網者為高（11.67），與透過電話撥接者則無明顯差距，顯示大學生使用學術網路者較一般固網使用者，社交孤寂感的主觀心理感受較為強烈。

表五  
上網的主要方式與社交孤寂感變異數分析

變 項	情感孤立 (實際情境)	社交孤立 (實際情境)	情感孤寂感 (主觀感受)	社交孤寂感 (主觀感受)
透過學術網路(A) (n=552)	15.13	13.90	14.21	12.81
透過電話撥接(T) (n=248)	14.93	14.08	13.75	12.66
透過固網(I) (n=187)	14.68	13.32	13.42	11.67
其它 (n=36)	15.78	13.78	14.78	13.25
F 檢定	.94	1.57	1.81	3.80*
事後比較				A>I

註：\*P<.05

此一研究結果，有下列幾項意義：

1. 大學生有相當比例屬於學校住宿，網路使用會受到學校規範監督，並且易於因同室室友限制，失去網路隱密與安全兩種重要特性，使得用途經常侷限於課業與學術資訊的搜尋；相對地，一般固網則無此限制。就學校輔導策略而言，鼓勵學生使用學術網路，並加強賃居或家居且使用較無限制的一般固網大學生之教育與輔導，是有效防範網路沉溺之方式。
2. 若以此研究結果進一步分析，對校園內較常使用學術網路而影響到人際關係的大學生而言，其來源可能在於學業投入且與主觀心理感受較高程度之社交孤寂感有關。Young 和 Rodgers (1998) 認為過度網路活動者，人格特質有較高的抽象思考能力，並有社交生活型態不活躍之研究結果相較，更可區隔出校園內外的不同，有助於瞭解問題的成因與解決方式的找尋。
3. 許多研究認為過度使用網路的學生，課業會受到影響 (Young, 1996; 林珊如、蔡今中, 1999; 游森期, 2002)，然而，從上網方式影響網路活動範圍來看，長時間使用學術網路之大學生，可能以課業與學術資訊搜尋為主，至於課業是否會因此產生變化，並且影響社交生活的投入，均有待進一步驗證。

### (三) 上網習慣與社交孤寂感分析

表六分析上網習慣與社交孤寂感結果，顯示出上網習慣不同會對社交孤立（實際情境）產生顯著差異（ $p < .05$ ），也就是上網規律性越高，現實生活中的社交孤寂感情形也會相對增加。

表六

上網習慣與社交孤寂感變異數分析

變 項	情感孤立 (實際情境)	社交孤立 (實際情境)	情感孤寂感 (主觀感受)	社交孤寂感 (主觀感受)
有規律性(R) (n=448)	13.87	15.30	12.70	14.15
偶而為之(S) (n=545)	13.75	14.74	12.45	13.76
其它 (n=30)	14.77	16.10	13.07	15.20
F 檢定	1.09*	3.18	.63	1.82
事後比較	R>S			

註：\* $P < .05$

此一研究結果，有下列幾項意義：

1. 本研究變項定義「有規律性上網習慣」係指上網行為成為生活作息的一部份，並有固定性與穩定性；「偶而上網習慣」則時間不固定且非屬生活中穩定作息的一部份。研究結果顯示：規律性上網習慣較高，並且逐漸成為生活中不可或缺的一部份時，在實際生活情境中，人際孤寂感也會相對較高。此一結果與多數探討網際網路使用會影響人際互動及心理健康(Hiltz & Turoff, 1993；Jones, 1995；Armstrong et al., 2000；Mantovani, 2001)的結果相同。避免養成規律性上網導致人際關係處理能力衰退，並且造成人際孤寂感，顯然是一個值得深入探討的議題。
2. 因網路具隱密性與安全性，可以快速建立虛擬人際互動關係，獲得某種程度的滿足，對在真實生活中，具有人際困難的個人而言，更易造成心理上對網路使用的依賴，因而更不願投入真實社會情境，學習人際相處的道理，得到壓力疏緩或解決的方式。長期來說，規律性上網習慣的養成，難免會因此使生活方式更為退縮，心理健康狀況逐漸受到影響。

#### (四) 每次上網持續時間與社交孤寂感分析

表七分析每次上網持續時間與社交孤寂感結果，顯示出每次上網持續時間對情感與社交孤立（實際情境）（ $p < .001$ ）及情感與社交孤寂感（主觀感受）有顯著差異。就情感與社交孤立（實際情境）及情感孤寂感（主觀感受）而言，四小時(含四小時)以上比二小時有明顯的孤寂壓力（ $p < .05$ ）。社交孤寂感（主觀感受）會隨著時間增加而深化，四小時(含四小時)以上比二小時（ $p < .001$ ），三小時比二小時（ $p < .001$ ）有明顯的情感孤寂壓力，也就是每次上網持續時間愈長情感與社交孤寂感程度亦隨之提高。

表七

每次上網持續時間與社交孤寂感變異數分析

變 項	情感孤立 (實際情境)	社交孤立 (實際情境)	情感孤寂感 (主觀感受)	社交孤寂感 (主觀感受)
一小時(含一小時)以下( $G_1$ ) ( $n=212$ )	14.98	13.94	14.12	12.75
二小時( $G_2$ ) ( $n=385$ )	14.59	13.30	13.46	11.87
三小時( $G_3$ ) ( $n=193$ )	14.99	14.09	14.05	12.93
四小時(含四小時)以上( $G_4$ ) ( $n=233$ )	15.81	14.39	14.62	13.31
F 檢定	4.00**	4.77**	2.98*	6.59***
事後比較	$G_4 > G_2$	$G_3, G_4 > G_2$	$G_4 > G_2$	$G_3, G_4 > G_2$

註：\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

此一研究結果，有下列兩項意義：

1. 「每次上網持續時間」確實與真實生活中人際孤立及孤寂焦慮感有顯著相關性，且由結果平均數可知，隨著時間的增長，情感與社交孤立情形，無論是實際社會情境或個人主觀心理感受，均愈趨明顯。此一結果與多數以網路時間為變項對人際生活影響的研究一致（Young, 1996；連偉成，1999；林以正、王澄華，2001；黃一玲，2002），正確上網時間觀念的建立，顯然是一個值得探討的後續問題。
2. 本項研究結果也同時顯示出，「每次上網持續時間」變項對人際孤立之心理

狀態有較高的預測力。

### (五) 希望透過網路交到異性朋友與社交孤寂感分析

表八分析希望透過網路交到異性朋友與社交孤寂感，顯示出希望透過網路媒介交到異性朋友，並且有機會發展戀情對情感孤立（實際情境）（ $p<.001$ ）、情感孤寂感（主觀感受）（ $p<.001$ ）及社交孤寂感（主觀感受）（ $p<.001$ ）均呈顯著性差異。非常希望透過網路媒介交到異性朋友，並有機會發展戀情者有明顯的社交孤寂感。

表八

網路異性交友期待與社交孤寂感變異數分析

變 項	情感孤立 (實際情境)	社交孤立 (實際情境)	情感孤寂感 (主觀感受)	社交孤寂感 (主觀感受)
一非常希望(A) (n=22)	17.64	14.90	16.73	15.14
希望(B) (n=78)	15.01	13.44	13.83	12.87
有一點希望(C) (n=385)	15.47	14.02	14.70	13.15
不希望(D) (n=538)	14.60	13.71	13.36	12.03
F 檢定	6.09***	1.39	8.49***	8.34***
事後比較	A,B,C>D		A,B>D	A,B>D

註：\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

此一研究結果，有下列幾項意義：

1. 透過網路交往異性並對發展戀情有較高期望者，現實生活中情感孤立的情形相對明顯，且不論在情感或人際社交方面，心理孤寂感也相對顯著。此一結果與以往研究結果（邱秋雲，2003），認為期望發展網路戀情的個人具有焦慮依附特性的推論一致。
2. 就社交孤寂感（主觀感受）分析，非常希望透過網路交到異性朋友者有明顯之孤寂感，與以往研究所獲得之高度使用網路者，其寂寞心理量表現亦較顯著（郭欣怡、林以正，1998）結果一致。

## 伍、結論與建議

網路發展已經使得整個社會活動發生結構性變化，並且逐漸影響人際往來與互動關係的型態，造成個人真實生活與社會心理預期的落差，從而衍生出各種人際關係與價值觀念的問題。大學生正值青年期人格養成與發展階段，教導其學習與他人互動的正確觀念，建立人際關係的處理能力，是此一階段之重要工作。教育正確使用資訊網路知識與觀念，協助網路使用在生活重心的平衡分配能力；相對地，避免過度依賴或將時間閒置於網路，減少網路所帶來的多元化人際關係能力降低，均已成爲目前教育輔導的重要目標。由於網路具高度安全與隱密特性，過度依賴或沉溺其中，必然會影響課業學習或社團活動參與，減損人際溝通與維繫的技巧及能力。如何避免大學生過度依賴網路，並且以上網作爲壓力疏解或逃避人際接觸的方式，學校應協助其建立正確生活目標，輔導其妥善規劃生活作息及時間管理能力，同時培養其正確使用網路態度與習慣，使其在大學階段就具有以網路增進溝通能力，而非造成發展障礙的認知。

本研究以實徵方式，針對情感孤立、社交孤立、情感孤寂感及社交孤寂感等四要項，並以使用學術網路與一般固網網路、規律性上網習慣與偶而上網、上網持續時間長短及透過網路媒介交友等分析，驗證網路使用狀況對社交孤寂感的相關性，探討網際網路對個人現實生活中人際互動的影響，獲致之研究結果指出：台灣大學生使用網際網路已經成爲生活的一部份，使用頻率愈高，每次上網時間持續愈長以及對網路異性交友期望愈高者，現實生活中之情感與社交孤寂感受較顯著。透過學校網路規範與室友互動，可以有效減少社交孤寂感現象的形成，值得作爲學校輔導方向的參考。由於此一結果尚未能夠完整區分課業與非課業相關用途，並且社交孤寂與實際行爲間的相關複雜變項，未來均有進一步探討的價值。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：陳金英，屏東縣內埔鄉學府路1號，08-7703202ext.7734，[chenjy@mail.npust.edu.tw](mailto:chenjy@mail.npust.edu.tw)。

收件日期：2003年4月1日

通過日期：2003年7月10日

## 參考文獻

- 交通部統計處(2000)。**88年1月台灣地區民眾使用網際網路狀況調查摘要分析**。  
取自 <http://motc-s.motc.gov.tw/service/ana88/8804-1.htm>。
- 朱美慧(2000)。**我國大專學生個人特性、網路使用行為與網路成癮關係之研究**。  
大葉大學資訊管理研究所碩士論文。
- 吳齊殷(2001)。**網路使用者與非網路使用者的社會意向**。**圖書館學與資訊科學**，  
**27(1)**，16-36。
- 林以正、王澄華(2001)。**性別對網路人際互動與網路成癮之影響與中介效應**。  
**輔導季刊**，**37(4)**，1-10。
- 林珊如、周倩(2000)。**我國學生電腦網路沈迷現象與因應策略之研究總計畫**。  
行政院國家科學委員會專題研究成果報告(報告編號: NSC89-2511-S-009-014-N)，未出版。
- 林珊如、蔡今中(1999)。**我國學生電腦網路沈迷現象之整合研究**。行政院國家  
科學委員會專題研究成果報告(報告編號: NSC89-2511-S-009-014-N)，  
未出版。
- 邱秋雲(2003)。**網路戀情者個人特質與其網戀經驗之初探**。國立交通大學傳播  
所碩士論文。
- 梁朝雲、劉守信(2001)。**青少年網路行為與輔導策略--以新竹市在學青少年為例**。  
**教學科技與媒體**，**55**，72-91。
- 連偉成(1999)。**全球資訊網(WWW)使用者行為與時間分配之研究**。長榮管理學  
院碩士論文。
- 郭欣怡、林以正(1998)。**網路使用者的心理特性與人際關係**。**科學月刊**，**29(6)**，  
469-476。
- 黃一玲(2002)。**影響大學生網路成癮的相關因素研究**。長庚大學護理學研究所  
碩士論文。
- 游森期(2002)。**大學生網路使用行為網路成癮及相關因素之研究**。彰化師範大  
學教育研究所碩士論文。

- 楊佳幸 (2001)。高雄區大學生網路使用行爲、網路心理需求與網路沉迷關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 楊靜芳 (2003)。社交焦慮，網路社交焦慮與網路環境特性之關聯性探討。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 陳淑惠 (1998)。上網會成大癮！？。科學月刊，29 (6)，477-481。
- 劉家儀 (2001)。以人際關係論與計畫行爲論探討網路交友之現象。國立中山大學資訊管理學系研究所碩士論文。
- 盧諭緯 (1999)。當我們同在一起：BBS 社交性討論區之言說分析。國立中正大學電訊傳播研究所碩士論文。
- 蕃薯藤 (2000)。台灣地區網路使用者。台北：蕃薯藤數位科技公司。取自：  
<http://survey.yam.tw>。
- 蕭銘均 (1998)。台灣大學生網路使用行爲、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探。交通大學傳播學系碩士論文。
- 戴怡君 (1998)。使用網際網路進行互動者特質之探索。南華管理學院教育社會學研究所碩士論文。
- 韓佩凌 (2000)。台灣中學生網路使用者特性、網路使用行爲、心理特性對網路沉迷現象之影響。國立台灣師範大學教育與輔導研究所碩士論文。
- 蘇船利 (2001)。青少年與網際網路。師友月刊，410，20-23。
- Armstrong L., Phillips J., & Saling L.(2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International-Journal-of-Human-Computer-Studies*, 53(4), 537-550.
- Brenner, V.(1997). Psychology of computer use: XL VII. Parameters of internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological-Reports*. 80(3), 879-882.
- Hiltz S.R. & Turoff M. (1993). *The Network nation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Jones S.G. (1995). Understanding community in the information age. In SG Jones (ed.), *Cyber society: Computer-Mediated communication and community* (pp.10-35), Thousand Oaks, CA: Sage.
- King, S. (1994). Analysis of electronic support groups for recovering addicts. *Interpersonal Comp. Tech*, 2(3), 47-56.

- Kraut, R. M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, *53*(9), 1017-1031.
- Mantovani F.(2001). Networked seduction: A test-bed for study of strategic communication on the Internet. *Cyberpsychology-and-Behavior*, *4*(1), 147-154.
- McKenna K., & Bargh J. (1999). Causes and consequences of social interaction on the internet : A conceptual framework. *Mcdia-Psychology*, *1*(3), 249-269.
- McKenna K., & Bargh J. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality-and-Social-Psychology-Review*, *4*(1), 57-75.
- Morahan-Martin, J. (1996). Should peers' evaluations be used in class projects ? : Questions regarding reliability, leniency, *Psychological Reports*, *78*(3), 1243-1250.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, *16*(1), 13-29.
- Talamo A., & Ligorio B. (2001). Strategic identities in cyberspace. *Cyberpsychology-and-Behavior*, *4*(1), 109-122.
- Tapscott, D. (1998). *Growing up digital: The rise of the net generation*. New York McGraw-Hill.
- Vincenzi, H., & Grabosky, F. (1987). Measuring the emotional/social aspects of loneliness and isolation. *Journal of Social Behavior and Personality*, *2* (2), 257-270.
- Wallace P. M. (1999). *The psychology of the internet*. Cambridge: Cambridge Univ. Press.
- Walther J. B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: a relational perspective. *Communication Research*, *19*(1), 52-90.
- Walther J. B. (1996). Computer-mediated communication: impersonal, interpersonal and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, *23*(1), 3-43.
- Young, K. S. (1996a). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*.

- Paper presented at the 104<sup>th</sup> annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Young, K. S. (1996b). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological-Reports*, 79(3), 899-902.
- Young, K. S. (1998a). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology-and -Behavior*, 1 (1), 25-28.
- Young, K.S. (1998b). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley.
- Young, K.S. & Rodgers, R.C. (1998). The relationships between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 25-28.



# **An Analysis on the Relationship between the Use of Internet and Social Loneliness for College Students**

Jin-Ying Chen

National Pingtung University of Science and Technology

## **Abstract**

This study aims at exploring college students' use of internet and the correlations to their social loneliness and isolation in real lives. Sample studied in this research were from six various types of universities. A self-developed questionnaire and a measurement of social loneliness and isolation were implemented to collect data. Findings in this research indicate that the use of internet has already become a vital way of searching information and communicating with others for most of the college students. This study also verifies that increased levels of personal internet use is significantly associated with social loneliness. Besides, the higher expectation one has to develop romantic love relationship through internet, the more salient social loneliness and isolation are revealed.

**Key words: college student, internet, social loneliness, social isolation**

