

南 華 大 學

資訊管理學系碩士論文

個人特質對 3C 產品使用影響之研究
- 以雲林縣某國中學生為例

Influence of personal traits on using 3C
products - The example of junior high
school students in Yunlin county

研 究 生：梁仲凱
指 導 教 授：洪 銘 建 博 士

中華民國 105 年 12 月 17 日

南 華 大 學

資訊管理學系

碩 士 學 位 論 文

個人特質對 3C 產品使用影響之研究

-以雲林縣某國中學生為例

研究生： 梁仲凱

經考試合格特此證明

口試委員： 翁富美
謝定如
洪銘建

指導教授： 洪銘建

系主任(所長)： 洪銘建

口 試 日 期： 中 華 民 國 1 0 6 年 1 月 7 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： 梁仲凱 之碩士畢業論文

中文題目：

個人特質對 3C 產品使用影響之研究-以雲林縣某國中學生為例

英文題目：

Influence of personal traits on using 3Cproduct – The example of junior high school students in Yunlin county.

指導教授： 洪新達 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： 梁仲凱 (請親自簽名)

指導老師： 洪新達 (請親自簽名)

中 華 民 國 年 月 月

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 李仲凱 君所提之論文
個人特質對 3C 產品使用影響之研究-以雲林縣某
國中學生為例

係由本人指導撰述，同意提付審查。

指導教授 洪錦建

106年1月12日

誌 謝

首先誠摯的感謝指導教授洪銘建博士悉心的教導，使我得以一窺資訊專業與管理領域的深奧，不時的討論並提供我正確的學習方向，使我在這些年中獲益匪淺；另外本論文的完成亦得特別感謝翁富美及謝定助兩位教授，能在百忙中撥冗參與口試，並給予細節提醒及指導分析，使得本論文能夠更完整而嚴謹，讓人體會南華資管師資團隊之專業，與對辦學興學之熱忱。

接觸到南華是一場奇妙的際遇，而踏入資訊管理研究的領域，又更是難以言喻的旅程，因為工作及家庭的關係，必須得選擇在職專班這條艱澀的路徑，兩地奔波的里程數，早以無法記載，更無需遑論期間經歷職務調整、失去至親及結婚再到升格當父親的歷程，又為了這段旅行增添精彩橋段，雖然無法與同學們一起離開校園，但早在重回學生角色時，就已經對演出悸動於心頭，即便歹戲拖棚，最終還是完成了這場遠征旅行，當然還是得歸功於洪教授的耐心指導。

感謝協助發放問卷又犧牲部分上課時間的祐詩、佳儒、莞晞等資優老師，也感謝為了填寫又長又煩人問卷，而犧牲上課時間的學生們，雖然無法一一致謝，但也因為你們發揮螺絲釘的精神，充實了本論文研究與分析的內容，另外也要感謝內人藜薰不厭煩的提醒、叮嚀、體諒與包容，並犧牲休息時間，細心照護小孩們，讓我能完成論文的撰寫；當然還有正在努力撰寫台科大博士論文的承澤，不吝嗇的配合分析方法與結果的討論，並給予過來人的經驗談，增加我完成論文撰寫的信心，感謝這旅行中出現的各位，你/妳們的陪伴讓研究生活變得絢麗多彩。

最後，感謝對我犧牲奉獻，並無微不至照顧我的奶奶及雙親。

梁仲凱謹誌

南華大學資管系研究所

中華民國一百零五年十二月

個人特質對 3C 產品使用影響之探討-以雲林縣市國中學生為例

學生：梁仲凱

指導教授：洪銘建博士

南 華 大 學 資 訊 管 理 學 系 碩 士 班

摘 要

現在的國中生每日都必須面對繁重的課業壓力，也同時面對生理轉變的心理壓力，而透過使用 3C 產品來宣洩壓力，對他們為什麼產生了影響？習慣了 3C 產品卻義無反顧地沈溺其中的目的是什麼？本研究以探討「人格特質」、「生活適應」、「心理需求」與「3C 產品的使用」及「沉迷 3C 產品」之間的影響，以瞭解 3C 產品在國中生生活中所扮演的角色，並提供相關的應對作為。

根據 364 份有效問卷分析，發現「人格特質」、「生活適應」、「心理需求」對「3C 產品的使用」產生影響，並對「3C 產品的沉迷」有一定程度的影響，因此想解決國中生對 3C 產品的沈迷情況，可藉由提升生活適應能力、滿足心理需求與適當的約束，以給予他們正確的使用觀念。

關鍵字:3C 產品、人格特質、沉迷情況

Influence of personal traits on using 3C products - The example of junior high school students in Yunlin county

Student : LAING, CHUNG KAI advisors : Dr. HUNG, MING CHIEN

Department of Information Management
The Graduated Program
Nan-Hua University

ABSTRACT

Junior high school students face much stress. This is not only in their school work, but also from physical changes (i.e. puberty). In order to deal with this stress many today turn to 3C products. The aim of this study was to investigate the role that 3C products play in the lives of students along with finding solutions to the problems. Three factors: (a) personality traits, (b) life adaptation, along with (c) mental demand were investigated for their influence on the demeanor, along with the indulgence, of using 3C products.

364 complete questionnaires were taken for further analysis. The study found that personality traits, life adaptation, and mental demand all influence the demeanor of using 3C products, but only have a partial influence on the indulgence of 3C products. The results show that in order to lessen the addiction of 3C products by junior high school students, parents and teachers should teach them the correct attitudes of using 3C products. This can be done by helping them improve their life adaptation, fulfilling their mental demand and constraining them properly.

Keywords: 3C Products, Personality Traits, Addiction

目 錄

論文著作財產權同意書	i
論文指導教授推薦函	ii
誌謝	iii
中文摘要	iv
英文摘要	v
目錄	vi
表目錄	vii
圖目錄	viii
第一章、緒論	1
第一節、研究背景與動機	1
第二節、研究目的及問題	3
第三節、研究流程	6
第四節、研究範圍與限制	7
第二章、文獻探討	9
第一節、國中生 3C 產品的使用	9
第二節、國中生使用 3C 產品的人格特質	14
第三節、國中生生活適應	16
第四節、國中生心理需求	20
第五節、國中生對 3C 產品的沉迷	28
第三章、研究方法	31
第一節、研究架構	31
第二節、研究假設	32
第三節、量表設計及衡量方式	32
第四節、預試及信效度分析	34
第五節、資料分析方法	37
第四章、研究結果與討論	40
第一節、描述性統計分析	40
第二節、信度效度檢定	41
第三節、相關分析	43
第四節、個人背景變項之差異分析	43
第五節、迴歸分析	51
第五章、結論與建議	56
第一節、研究結論	56
第二節、管理意涵	59
第三節、後續研究建議	60
參考文獻	62
一、中文部分	62
二、英文部分	66
附錄 問卷格式	69

表目錄

表 2-1	2012 年 9 月美國青少年使用網路情況	12
表 2-2	國中生使用智慧型手機的現況	12
表 2-3	網路使用行為調查	14
表 2-4	台灣地區 6-18 歲學生屈光狀況之流行病學	30
表 3-1	量測構念信效度分析統計表	35
表 4-1	描述性統計分析表	41
表 4-2	量測構念效度分析表	42
表 4-3	平均數、標準差與相關係數表	43
表 4-4	不同性別之國中生對 3C 產品使用、3C 產品沉迷 t 檢定分析	44
表 4-5	國中生家裡是否有 3C 產品對 3C 產品使用、3C 產品沉迷 t 檢定分析	45
表 4-6	國中生是否使用 3C 產品對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷 t 檢定分析	46
表 4-7	國中生使用 3C 產品是否影響成績對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷 t 檢定分析	47
表 4-8	不同年級之國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之變異數分析	48
表 4-9	國中生週一至週五每日上網的時間對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之變異數分析	49
表 4-10	國中生週六至週日每日上網的時間對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之變異數分析	51
表 4-11	人格特質對 3C 產品的使用之迴歸分析	52
表 4-12	人格特質對 3C 產品的沉迷之迴歸分析	53
表 4-13	生活適應對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之迴歸分析	54
表 4-14	心理需求對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之迴歸分析	54
表 4-15	3C 產品的使用對 3C 產品的沉迷之迴歸分析	55

圖目錄

圖 1-1	研究流程圖·····	7
圖 2-1	Z 世代使用手機時間分析圖·····	28
圖 3-1	研究架構圖·····	31



第一章、緒論

現今的社會裡，網路是一項非常重要的媒介，尤其透過電腦為中介的聯繫方式，逐漸增加我們與資訊媒體的互動，產生種種令人難以想像的進展及變化（Papacharissi & Rubin，2000）。電腦，是人類文明進步知識爆炸的推手（陳冠名，民 93），但是對現代社會的人們而言，使用電腦已經不再是值得誇口的能力，而是一種基本的生活技能，甚至可以說，不會使用電腦已演變成一種生活障礙。在逐漸的演化下，嶄新的世界延伸跨世代的產物，將無法隨身攜帶且受使用地點限制的電腦，演變成幾乎毫無死角，隨時隨地使用的智慧手機及平板電腦，對現在日常生活的產生了既深且鉅的影響，尤其是正值青春年華的青少年，這些產品的使用對他們的生活型態產生了誘惑，在網路虛擬世界成熟之後，將獨立的個體生活，演化成複雜的網路交際活動，迅速地擴張使用者的知識領域，增加對生活各層面的豐富性，同時造成中生代與新生代的生活摩擦。這些現象對教育工作者及研究者而言，可能產生未探討的意義為何？相關的行為現象及背後的影響因素有那些是特別需要注意的？以下將分節陳述本研究的背景與動機、研究目的與問題、名詞解釋和研究範圍。

第一節、研究背景與動機

個人所使用的第一台電腦是民國 80 年左右，那時的電腦不但硬體規格差，軟體更是與現在完全不同，使用者為了讓電腦達成作業要求，必須背誦許多的操作指令，甚至要開始撰寫程式。由於網路尚未發展，一般個人電腦多半使用於簡易的文書作業或處理試算工作。但是自從作業層面轉換成電腦自動化後，對電腦的需求大幅提升，增進應用軟體的多元化及操作介面的親和性，再加上網路的迅速發展，使得電腦的運用真

正與生活緊密結合，形同人類演化史進程般，逐漸演化成筆記型電腦，平板電腦到智慧型手機。

在網路的蓬勃發展下，其實不論各行各業，各種年齡層面，對 3C 產品所營造出的方便性及時效性令人沈醉且依賴，適度的使用可以提高生活品質，根據財團法人資訊科技策進會（簡稱資策會）調查顯示（資策會，民 103），在 2013-2014 年國內消費者持有連網裝置的普及率 20-50 歲消費者已達 7 成以上，在行動購物方面，透過手機與平板電腦購物的比例，就從 2012 年的 4.2%，到 2014 年已成長至 18.3%，其中以智慧型手機從 2.8% 增加到 14.9% 的成長幅度最大，面對 3C 產品的時代，對傳統的社會模式帶來了不少的衝擊。

根據資策會截至網路發展初期（2003 年 6 月底為止）的資料，我國經常上網人口達 876 萬人，普及率為 39%（李雅萍，民 92），依據研究調查機構 Net value 的調查報告顯示，台灣最大的網路使用族群為年齡介於 15 歲至 24 歲之間的青少年，上網比率高達 45.4%（陳世運，民 90），青少年這個年齡層應該是網路上最活躍的族群；另外，隨著科技的進步，經濟的發展，數位行動生活浪潮已襲捲全球，根據資策會截至 2015 年 7 月底為止的調查，臺灣目前擁有智慧型手機的人口佔比已高達 73.4%，推估持有人數為 1,525 萬，仍維持明顯的成長，平板電腦的普及率已達 29.2%，推估為 665 萬人，同時持有的人口比率為 28.2%，推估人數為 585 萬，從人口特徵分布來看，主要成長動力來自於青少年族群（12~19 歲），綜觀這十年來的資料不難發現，3C 產品的主力正是年輕的莘莘學子們。

近年來在教育體制的變革下，讓正值求學階段的學子們尤其是面對叛逆期的國中生，日益繁重的課業壓力，3C 產品的使用對他們的生活、

心理、學業、健康、人際關係上產生了什麼影響？是正面助益多，亦或是負面阻礙多？學生在數位化的虛擬世界中流連忘返沈迷其中，他們沈迷的歷程是否有跡可尋？而學生是因為 3C 產品提供了哪些需求？或者是他們從中得到了哪些滿足？他們義無反顧地沈溺於 3C 產品的使用目的是什麼？對學生而言，這些操作的行為是否有其他活動可取代？這些都是值得探討的問題。

第二節、研究目的及問題

對國中生而言，由於即將邁進追求自信、獨立與自主的世界，學者們曾提出衛星理論（Satellization theory）來說明正值青少年階段的他們，親子關係的轉變與追求自主的過程（Ausubel, 1954; Berzonsky, 1978）。依 Ausubel 的論點，青少年就像衛星（Satellite），在能獨立自主前，環著父母親繞行，在青少年發展階段，親子的關係正逐漸「脫離化」（Desatellization），也很可能只是「重新化」（Resatellization）而已，因為將對父母親的依賴轉嫁到他人，尤其是同儕身上（陳冠名，民 93）。

同儕及其他人逐漸取代了父母親對國中生所扮演的角色，甚至超過了父母親對他們的影響，同儕關係是國中生在人生旅途上的重要課題，不論學習能力、人際關係、自我認同及身心健康等，都是重要的關鍵，畢竟獨善其身的自我意識，對上同仇敵愾的團體形態，是屬於青少年階段特別的對立關係，也是危機與轉機這種文字遊戲間的差異，有些人因為不能適時的將危機化解，不斷累積，結果阻礙甚至喪失了個人的適應能力所致（張春興，民 80）。在生理上，國中生正介於純真與成熟之間，使他們面臨了許多問題與壓力，加上得自己開始做主很多事情，從心理學的角度而言，依 Harris（1995）的「團體社會化理論（Theory of group

socialization) ，提出父母對於小孩的影響力低落，同儕才是決定小孩行為和人格特質的重要因素，而社會化也是孩子互相教導及學習的結果。孩子從同儕認同中瞭解該如何表現，對團體的態度、行為、說話方式及穿著習慣等，他們都會希望和朋友一樣。因為團體意識會影響孩子的行為，並有長期的改變。就國中生的友誼與社會技巧發展的角度而言，根據 Rice (1993) 的論點，青少年階段在社會發展上有下列六項任務：

- 一、與人建立關懷、有意義與滿意的關係。
- 二、與不同背景、經驗及思想觀念的人交朋友，以擴展兒童期的友誼層面。
- 三、在社會團體中尋找接納、隸屬、認同與地位。
- 四、將兒童期的同性興趣與玩伴轉向異性的關懷與情誼。
- 五、學習與異性交往的方法及技巧，以促進個人與社會發展，並有益於未來擇偶與婚姻的成功。
- 六、尋求表現被接受的性別角色，並學習適性 (Sex appropriate) 行為。

同儕的影響力是否也是造成國中生沈迷使用 3C 產品的原因之一？同儕都在使用及朋友經常靠軟體聯繫是否也是國中生無法釋懷的因素？甚至在國中生 3C 產品使用的過程中，3C 產品能滿足他們的需求嗎？對國中生來說，使用 3C 產品，對於虛擬世界的親近與依賴，是否會讓國中生感覺到另一種追求自我的過程？或是讓國中生覺得能擁有自我掌控權力？這是在現代社會，有必要了解國中生是否會過於投入使用 3C 產品，甚至超越了對現實世界中同儕的依賴。

臺灣的教育制度向來著重於重智育發展，雖然提倡著德智體群美五育均衡的訴求，卻因為家長對小孩就讀學校的知名度跟升學率重視下，仍然使得教育秤砣失了重心，傾向功課學業方面的成績表現，而忽略了其他方向，影響了孩子們在全面性接觸與吸收的全人教育上的學習

(Holistic education) (Ron miller, 1997)，因為學習和休閒是相互存在著互補的角色，事實上，休閒活動能促使身體健康、增加自在的感覺(Sense of freedom)、形成身心的鬆弛感、增進對自我的認識及辨別、獲得愉悅的經驗、發展人際關係所需要的各式技巧 (Cowger et al., 1999)，更是一種學習、思考的活動，而且是一種理想上的自由狀態，以及具有啟發精神的積極意義，是一種個體自主選擇與學習發展的經驗與歷程。

依 Bloland 跟 Dowd 的研究顯示，如果學生能夠透過資訊媒體的使用而踴躍參與正常的休閒活動，對於學習即具有以下功能 (Bloland, 1987; Dowd, 1982)：

- 一、使學生有機會體驗成就與能力。
- 二、促進創造力與自我表達。
- 三、使學生自我成長與自我界定。
- 四、使學生自我實現與發現個人的人生意義。
- 五、發展個人特質與人格。
- 六、發展人際與社會技巧。
- 七、達到或維持心理健康。
- 八、促進學業進步。

但是除了上述的正向功能外，過度的投入可能使學生成為吸收過多不良資訊的受害者 (吳明隆，民 87)，而在使用的過程中所獲得的喜悅與滿足，3C 產品是否具有休閒娛樂的功能？對他們來說是否具有取代其他休閒活動的地位？又如果國中生將 3C 產品的使用視為休閒活動的一部份，則休閒的效果對於現實生活而言是正面助長影響？亦或是負面不利的干擾？

根據上述說明，本研究之目的如下：

- 一、探討國中生對 3C 產品使用的一般情形。
- 二、探討國中生人格、生活適應、心理需求與 3C 產品使用及沈迷的關係。
- 三、探討國中生使用 3C 產品沈迷的現象是否可以由人格、生活適應、心理需求與使用情況來加以預測？
- 四、探討針對國中生使用 3C 產品情形，是否有相關的應對作為。

第三節、研究流程

本研究根據前述的背景與動機構思研究主題，藉由相關文獻的收集、探討與整理，決定研究架構與假設，再結合工作倦怠、情緒智力、工作績效與知覺主管支持四個量表進行問卷的設計，並透過與指導教授的討論，在不改變題意之下，做字詞上的修改，修正為實證問卷；對於施測單位實施便利抽樣，執行實際問卷調查與分析，進行假設驗證與推論，提出本研究的結論與建議。本研究流程如圖 1-1

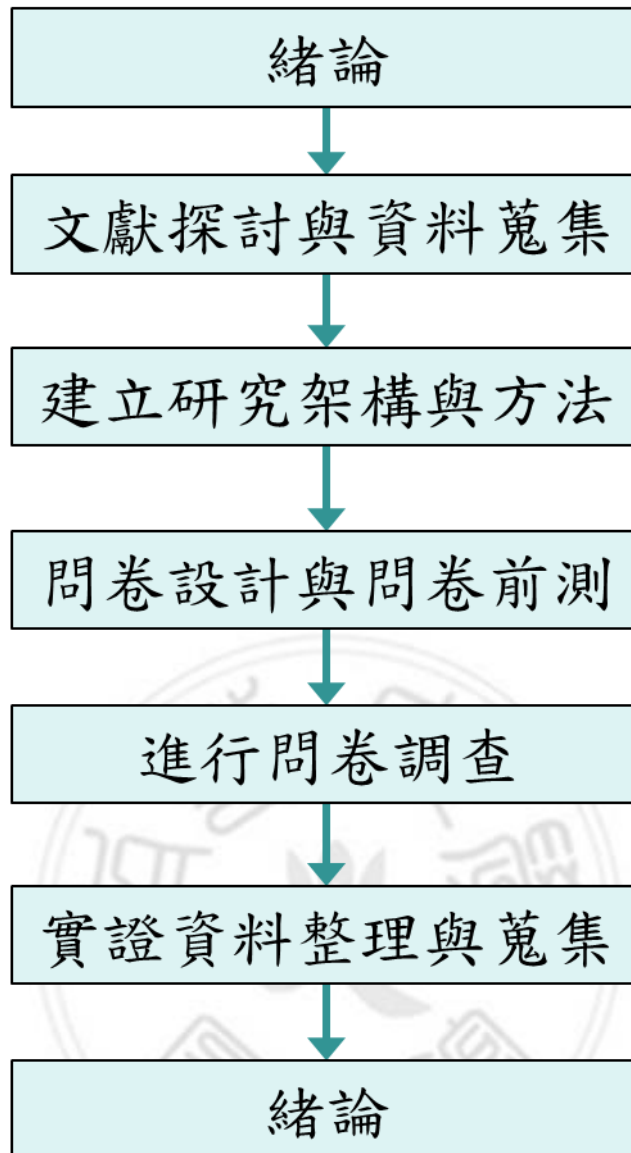


圖 1-1 研究流程圖

第四節、研究範圍與限制

- 一、研究範圍方面：本研究調查範圍以雲林縣市為限，不包含其他地區。
- 二、研究樣本方面：本研究之樣本，是以 105 學年度在學之雲林縣市國中學生為樣本，但在人力、時間等資源的限制下，無法做到隨機抽樣，僅能以班級為單位，採層集抽樣，故所抽取之樣本與青少年母群體之性質略有差異。

- 三、研究變項方面：就形成國中生投入3C產品的使用或是形成沈迷的行為來說，其因素或是解釋的觀點很多，各因素彼此交互作用的影響更是相當複雜，本研究僅以使用者本身的「人格特質」變項、「生活適應」變項、「心理需求」變項等，來探討「3C產品的使用」及「3C產品沉迷」之間的關係，至於其他可能的影響因素則未列入探討的範圍。
- 四、研究結果方面：本研究採用問卷調查法，目的在於了解國中生「3C產品的使用」、「3C產品沈迷」與「人格特質」、「生活適應」、「心理需求」間的關係。在問卷調查後所得的結果，僅能就目前國中生在讀不同學習階段學生間差異性的比較以及各變項間相關性的分析，來推論變項間可能之因果關係。



第二章、文獻探討

本章在分析 3C 產品使用者一般特質，包括使用行為描述、使用動機；另外探討沈迷 3C 產品的相關因素，包含沈迷定義，沈迷者特性、可能隱含的人格特質、沈迷因素及心理需求等。

第一節、國中生 3C 產品的使用

在現在這種資訊流通的社會，講求效率的時代，團體與朋友間多使用 3C 產品聯絡，而其中的媒介就是網路，所以在探討 3C 產品使用時，應與網路活動的使用活動一併討論。

目前市面上的 3C 產品擁有許多強大的功能、具有多樣化的表現形式、能夠線上即時溝通、高度人際互動、超文件格式的連結方式，又可達到多種型態的互動；開放、迅速、多元的資訊傳媒，隨著智慧型手機的普及率提升，尋找樂趣的國中生不斷的增加，利用智慧型手機來獲取新知、查找資料、交友聊天或遊戲，提供了國中生填補課餘零碎時間的一大工具。只要願意，隨時都能利用智慧型手機進入網路世界，尤其是無線網路的使用，已經是種流行趨勢，比起一般戶外休閒活動，突破交通、金錢、時間、場地等因素限制，由於便利性相當高，排擠了其他戶外休閒活動的機會。

一、何謂 3C 產品

所謂 3C，是將電腦（Computer）、通訊（Communication）和消費電子產品（Consumer electronic）三類電子產品的簡稱。是利用數字信息技術激活其中任何一個環節，通過某種協議使這三者之間，實現信息資源的共用和互聯互通，滿足人們在任何時間、任何地點，實現信息的融合應用，方便各自的工作和生活。簡單

說 3C 融合是將 3 種數字化電子產品的功能互相滲透、互相融合，使其功能更加智能化、多元化，使用更方便（MBA 智庫百科，什麼是 3C 產品）。3C 是由 Computers、consumer electronics、communications 所組成，其中 Computers 泛指電腦及其周邊產品，如電腦、印表機、USB Flash 等；Consumer electronics 代表消費性電子產品，如電視、冰箱、洗衣機、音響、數位相機、MP3 播放器等；Communications 指的是通訊產品，如手機、電話、無線對講機、傳真機、呼叫器等（李俊德，民 100）。

二、國中生使用 3C 產品的現況

國中生正處於身心變化急遽的時期，此時的國中生走到自我認同與自我混淆的關鍵時刻，家庭時間緊縮、學校課業、升學壓力、人際關係、生理的曖昧變化、及未來生涯規劃等，要開始思索自我認定，同時又渴望在同儕中獲得肯定，這是建立行為與價值觀的人生發展重要階段，但也形成國中生身上的壓力。同儕團體對國中生提供的功能有：分享共同的興趣、新的人生感受、共同解決生活問題、共享隱私與秘密、相互幫助與扶持、減低個人身心改變所帶來的不安全感與焦慮、重新界定自己、能夠順利的進入成人社會、避免心理的孤單與寂寞等（郭家樑，民 94）。國中生如果能在同儕間建立良好的友誼，便自然而然擁有共同分享興趣與活動的對象，情緒容易獲得支撐，所以說：「人的動力在於人際互動」（Sullivan，1953）。

現今社會快速變遷、競爭激烈，加上教育改革的變化，國中生面臨的壓力大於以往，青春期的生理結構轉變，也讓國中生面臨著許多身心發展及人際的壓力，或許國中生因日常生活中缺乏成就感或面對長期的挫敗及壓力，缺乏正確的紓解壓力，或是不

想面對壓力解決問題，以至於在遇到壓力時，只能使用自以為能讓自己愉悅、放鬆的方法去處理（李芬香，民 103）。

考量 3C 產品的項目眾多，依據使用層度及普遍性，就以智慧型手機為例，智慧型手機的功能就是做為建構社交網絡與定義個人與他人關係的工具（Oksman & Rautiainen, 2002），智慧型手機初期就像電話一般，同時具備便利與經濟效益的工具性設備，隨著使用基礎的擴大，情感交流的社會性功能突顯，大多數的國中生利用智慧型手機與朋友直接、快速、隱密地交換訊息或是瞭解彼此心情，如此有助於彼此的認同感與感情的提升。行動簡訊對少年而言不僅是傳達重要訊息，也傳遞著許多無法預期的親密人際關係，代表著真實世界裡人際關係的擴充、延續和強化（葉玫君，93）。在國中生尋求同儕認同的想法下，智慧型手機迅雷不及掩耳地成為國中生之間新的次級文化，即時性以及隱私性讓智慧型手機扮演著時下國中生情感交流的重要工具。

根據 Pew internet & American life project 的研究顯示，12 至 17 歲的美國青少年，有 95% 是網路使用者，74% 曾使用行動裝置（例如手機或平板電腦）使用網路，值得注意的是，25% 的青少年表示智慧型手機為其主要的連網方式，如表 2-1。依資策會的研究顯示，台灣於 2011 年僅 23% 的青少年擁有智慧型手機，至 2012 年已超過三分之一的青少年表示持有智慧型手機，顯示智慧型手機將持續影響青少年的網路應用行為（資策會，民 103），而根據李芬香（民 103）的研究發現，已經高達 80% 的青少年持有智慧型手機，如表 2-2。

表 2-1 2012 年 9 月美國青少年使用網路情況

性別	年齡	使用網路比例	行動裝置（手機、平板）使用網路比例	經常使用智慧型手機網路比例
男	12-13 歲	96%	70%	12%
	14-17 歲	97%	73%	24%
女	12-13 歲	91%	72%	20%
	14-17 歲	95%	78%	34%
人數比例		95%	74%	25%

表 2-2 國中生使用智慧型手機的現況

時間	單位	調查結果
2005	金車教育基金會	國中生（12 至 14 歲）有手機者約 63.12%
2008	台灣電磁輻射公害防治協會	國中使用手機的比例佔 67%
2011	金車教育基金會	10 到 20 歲的全國青少年有 80% 擁有自己專用的手機
2013	金車教育基金會	高達 80% 青少年擁有手機，其中 60% 是使用智慧型手機，2 年來成長 2.5 倍

三、國中生使用 3C 產品在網路上的行為

從網路發展初期（民 88）交通部所進行的網際網路狀況調查分析，人們上網目的以瀏覽資訊為最多（80.8%），其次為使用線上資料庫、軟體（27.6%），再次則為聊天、交友、玩線上遊戲（26.2%）及通信（21.7%）網友，使用搜尋引擎找資料已是最常進行的活動。蕃薯藤在民國 90-92 年間所做的的調查結果，瀏覽資訊仍為最多（79.7%），通信則上升至第二順位（36.9%），而收發電子郵件已經是網友固定習慣，平均每天收到 14.5 封電子郵件，平均每人有 3.5 個 e-mail 帳號（蕃薯藤，民 91）。

twNIC 財團法人台灣網路資訊中心（104）所進行的網路使用調查結果來說，最常使用的網路功能以上網路社群的比例最高（60.1%），其次是使用即時通訊軟體（56.3%），再次則為瀏覽網頁（40.0%），其他功能包括查詢新聞氣象（21.3%）、線上觀賞影片（21.7%）、玩線上遊戲（16.0%）及網路購物（11.6%）等，這樣的結果表示，藉由網路來進行文字溝通已成為最重要的上網目的。其他調查或研究結果，一併以表 2-3 整理後呈現。

表 2-3 網路使用行為調查

研究者 (或研究單位)	研究 (或發表) 時間	第一順位的上網目的 (或活動)	第二順位的上網目的 (或活動)	第三順位的上網目的 (或活動)	第四順位的上網目的 (或活動)	第五順位的上網目的 (或活動)	第六順位的上網目的 (或活動)
網路資訊中心	104	網路社群 (60.1%)	即時通訊 (56.3%)	瀏覽資訊 (40%)	觀賞影片 (21.7%)	查詢新聞 (21.3%)	線上遊戲 (16%)
交通部統計處	92	瀏覽資訊 (79.7%)	收發 e-mail (36.9%)	線上互動 (27.8%)	工作需要 (16.3%)	課業需要 (11%)	使用線上資料庫 (5.9%)
交通部統計處	90	瀏覽資訊 (81.3%)	收發 e-mail (40.9%)	聊天交友玩線上遊戲 (28.1%)	使用線上資料庫 (24.1%)	工作需要 (13.1%)	遠距教學 (3%)
交通部統計處	88	瀏覽資訊 (80.8%)	使用線上資料庫 (27.6%)	聊天交友玩線上遊戲 (26.2%)	收發 e-mail (21.7%)	工作需要 (16%)	商業機會 (3.9%)
蕃薯藤	91	使用搜尋引擎 (28%)	通信 (17%)	瀏覽新聞 (13%)	線上互動 (10%)	下載軟體 (7%)	使用線上資料庫 (5%)
蕃薯藤	90	通信 (e-mail) (65.3%)	使用搜尋引擎 (60.9%)	下載軟體 (52.4%)	瀏覽新聞 (46.8%)	閱覽生活休閒資訊 (41.6%)	聊天交友 (18.9%)
張仁獻	92	線上遊戲 (24.8%)	資訊查詢 (18.6%)	下載軟體 (14.1%)	收發 e-mail (13.8%)	聊天交友 (13.4%)	閱覽生活休閒資訊 (6%)
楊正盛	91	收發 e-mail (30.7%)	查詢資料 (30.5%)	使用 BBS (21.8%)	網路遊戲 (7.7%)	上聊天室 /ICQ/MSN (5.6%)	尋找刺激 (色情、賭博) (1.9%)
盧怡秀	90	查詢與瀏覽資訊 (92.3%)	收發郵件 (73.8%)	下載軟體 (53.1%)	聊天交友 (42.6%)	線上遊戲 (36.2%)	色情網站 (13.6%)
韓佩凌	89	查詢資訊 (20.6%)	聊天交友 (14.5%)	參與熱門話題活動 (13.5%)	下載軟體 (12.9%)	收發郵件 (12.8%)	閱讀新聞雜誌 (9.4%)

第二節、國中生使用 3C 產品的人格特質

國中生在求學的發展階段，對於沉迷的事物沒有免疫力。過度使用網路，而產生心理依賴的一種衝動且控制失序行為，並伴隨和網路有關的耐受性、戒斷、否定、強迫性行為，及生活相關問題，以手機為例，則謂之手機成癮 (Mobile phone addiction) (洪福源、邱紹一、林鉉宇，101)。

以過往的研究內容來看，網路行為的不同，使用動機也會有所不同，Ebersole（2000）對於中學生網路的使用，提出七項使用動機，其中以研究及學習的比例最高，佔 52%，其他依序為：和其他人進行溝通與聯繫，其比例為 7%；上網找樂子或是刺激的事，佔 8%；尋找運動和遊戲的相關資訊，佔 6%；取得有形事物，佔 5%；為了打發無聊，所以上網逛逛找找，佔 5%；為了購物及尋找消費情報，佔 1%。

王秀燕（民 91）在探討國中生網路沈迷現象中，認為國中生使用網路的動機及網路沈迷的因素包括（1）無聊打發時間（2）能多結交網友（3）能與同儕相聚在一起（4）同儕嘲諷及刺激（5）耳濡目染。而蕭銘鈞（民 87）對網路使用行為、使用動機與滿足程度間各種關聯性進行探討，發現台灣學生網路使用最大的動機是工具性使用動機的「搜尋傳送下載課業或其他的資訊」因素；第二是監督動機中的立即知道最新訊息，第三是工具性使用動機的「替代傳統書信、打電話連絡方式」，第四是「無聊、打發時間，純娛樂」，但是網路成癮者的網路使用最大動機為「社會性動機」的「與遠方友人接觸、保持聯絡」。

在國中生網路使用行為的研究中，劉守信（民 89）的研究結果發現，以使用網路的動機以順序來論，其依序排列為：可以不受拘束找到各種資料、打發時間與當作娛樂、跟外地朋友聯絡、代替寫信或打電話、可以對大眾發表自己的意見、避免面對面談話的尷尬、發展自己隱藏的一面。從這個結論來看，網路不僅是一種蒐集資料的工具，就人際互動的角色、休閒娛樂的功能及探索未知的自我等，都在國中生的發展中呈現價值，尤其是對個人自信較為欠缺的學生來說，在網路上可以「避免面對面談話的尷尬」、「發展自己隱藏的一面」、

「可以對世界發表自己的意見」等，有些強烈的動機，足以代表國中生希望透過網路的環境來滿足現實生活中無法達到及完成的事。

李逢堅（民 90）研究結果發現：中學生使用網路交友動機主要為：想交新朋友、排遣寂寞感、打發時間、好奇等。Igarashi（2008）以手機簡訊行為研究人格特質，發現外向性的人格特質者較直率以及好交際，且有較強的欲望想要與同儕溝通，因此人格外向的學生較會有成癮的傾向，而神經質性得分較高者，表示在使用網路時，能感覺到自己是團體的一部分，並能藉以消除寂寞感。

綜合上述研究結果，「資訊的搜尋與獲得」以及「社會性社交」是國內外網路使用者皆有的使用動機。而 3C 產品透過網路活動後，能滿足使用者對訊息需求、監督環境、自我肯定以及消遣社交的多種動機需求，也讓使用者在虛擬世界中自然扮演多種角色，以呈現多面向自我，滿足對自我肯定、社會支持的需求。

第三節、國中生生活適應

就以適應的觀點來看，國中生的生活適應相對於大學生在環境適應與自我控制能力，或高中職生面對升學及就業選擇的關卡，是全然不同，國中生正處在從國小的輕鬆學習，轉換到面對大小考試，及生理快速發展且不易調適的壓力中。

對國中生來說，可預期但無可避免的壓力是源自於生活中的挫折（課業或考試等），家庭和學校的壓力都屬於這類的來源。現今家庭問題或學校教育制度讓國中生看到自己身處其中的無奈與無力，但又不得不回到家中或學校。為了解國中生的生活適應及心理需求問題，以下分點說明相關論點：

一、行為表現或能力是適應的標準

蔡姿娟（民 88）將國中生生活適應範圍分成個人適應、家庭適應與學校適應。在這些適應的內涵上：（1）個人適應：包括對自我的接受與情緒的感受、表達；（2）家庭適應：包括對家庭的歸屬感、家庭成員的接受及家中的生活情形；（3）學校適應：以學校生活為主，包括對教師、教室常規與學習的適應；（4）人際適應：以同儕、師生間的人際關係為主，包括對同學、朋友及教師間的相處情形。

Tallent（1978）認為一個適應良好的人，能順應現實情況並力求一致，以積極的作為去克服困難，從工作中獲得自我實現，盡力去達成人生目標，並營造良好的人際關係，保持高度的工作效率。吳武典（民 67）指出良好的適應具有下列特徵：（1）正面的自我表現，常覺得自己是個有價值的個體，而且覺得別人也歡他；（2）適應地認同別人，不但能認可別人的存在與重要性，也能認同別人而不依賴或加以強求，不但能與兩、三人深交，同時在獨處時而無所疑懼；（3）面對且接受現實，即使現實不符合其希望或信念，但有自信希望能知道事實，並能接受挑戰；（4）對自己、他人及世界有明確的知覺，且其所儲存的訊息、知識和技能是豐富的而能隨時取用。

周文欽（民 80）在研究中學生生活適應時，將良好適應的特徵歸納為：擁有工作，並能體驗工作的意義、價值與幸福，與外存的社會或環境作有效的接觸，時時以過去的經驗和未來的展望相契合。

二、生活適應的因素

對於生活適應的因素，可以用下列四點來陳述：

（一）個人特質

湯梅英（民 75）在個人因素中，青少年階段自我統整程度較好的人，生活適應的能力也較佳。而陳淑美（民 74）的研究則發現，國中生的場地獨立與生活適應有關聯，而男女性別不同，適應情況也不同，男生的場地獨立性與在學校及社團間的適應關係成負向影響；女生則與個人價值意識、社會標準和總適應等有顯著正向影響。

（二）家庭關係

父母管教方式、親子溝通與家庭中的氛圍，對國中生的生活適應有重大影響。張春興（民 83）指出：親子疏離是學生一切心理適應問題的重要根源，也是導致青少年犯罪的重要原因。父母在家中常吵架、家人間感情不睦，會影響孩子的心緒與外在行為，而且國中生善於模仿，父母或家人的不良示範，造成孩子容易以同樣的不良相處模式對待同儕，引發其它的不適應狀況（陳冠名，民 93）。薛雪萍（民 89）發現家庭功能對青少年生活適應有正向的直接影響，親子衝突程度對青少年生活適應有負向的直接影響。

（三）在學情況

有關學校與生活適應的相關研究結果大多顯示：學業成績、學習困難與教師態度、教學心情、教導方式等情況，對學生生活適應有直接影響。王文琪（民 84）的研究結果中呈現：國中生的學習困難及學習壓力等與生活適應有顯著的影響。而

教師情緒不穩定、對學生管教過於嚴厲或不瞭解學生心態的教師，會造成學生的情緒不穩定，進而發生適應不良及問題行為（吳盛揚，民 86）。

（四）人際關係

進入青少年時期的國中學生，與老師、同儕的相處時間激增，在心理與課業上都需要分享或指導，尤其是同儕關係所產生的影響更大，缺乏朋友的學生，容易形成孤獨、不安、害羞或偏激的人格，影響生活的健康發展；而擁有較佳社會支持的青少年，即使面對很大的挫折、困擾，也比較能克服，產生較好的自我調適及生活適應（謝毓雯，民 87）。

三、國中生生活適應中的壓力

在生活適應壓力的研究中，普遍認為青少年的生活壓力與心理不適應有關（Pryor brown & Cowen, 1989; Work et al., 1990）；而且壓力與企圖自殺有關（Cohen-Sandler et al., 1982）。Anderson（1986）調查 1134 位的高中學生，發現日常瑣事過多及個人資源欠缺，對憂鬱產生的影響最大。Copeland（1993）以 224 名 13 到 20 歲青少年為對象，發現同儕關係困擾的變項是行為症候最顯著的預測變項，其次是逃離問題的策略。郭靜姿（民 75）發現國中普通班與前段班學生之壓力總分高於分散式資優學生之壓力總分；而前段班學生也在個人生理、心理及前途等問題中，顯示他們較分散式資優學生有較多的適應困難。

第四節、國中生心理需求

國中生在求學階段最重要的心理需求，包含下列的 5 個層面：

一、休閒娛樂需求的滿足

休閒活動對於青少年身心發展具有重大影響（趙善如，民 84）：

（一）青少年成長過程中，休閒活動是陶冶性情，發展自我的一個途徑。

（二）休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參與標準的機會。

（三）休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義。

正面的休閒活動，可以幫助國中生在人格的發展上較為健全，也能夠擁有更健康的身心狀態，只是國中生未能完全掌握休閒時間，運用在自己真正要的需求上。許多時候，即使是例假日放假時間，但是因為課業壓力、學測制度等等的因素，往往被補習佔去了大半的時間。而真正屬於自己休閒的時間並不多，其中，重要他人的意見在國中生休閒參與中扮演著舉足輕重的角色，家人與同學常影響休閒活動的參與選擇（陳南琦，民 89）；另外也常常會因為不懂得安排自己的休閒活動，因此造成所謂「無聊感」的產生。「無聊感」的體驗被認為是太多自由的時間，以及並未利用這些時間去安排活動（Shaw et al., 1996）。Hamilton（1981）認為常獨處的人會有較高程度的無聊感。Geiwitz（1966）認為，無聊感乃是知覺到有關於不快樂、阻礙、重複及低社交刺激等感受。

而 3C 產品的便利性、跨國界以及 24 小時開放的特性，讓國中生無論任何時間只需擁有任何一件的 3C 產品都可以即刻滿足

需求。不過 3C 產品可以讓獨處的人感受到群聚的團體感，不再感到孤單，可以減少無聊感，具有相當正面的效果，所以只要國中生懂得善用 3C 產品，不但可以紓解課業或生活上的壓力，更可以在虛擬世界中獲得非正式教育的潛在學習。所以當國中生對時間缺乏規劃，或是其所從事的活動缺乏挑戰，無法滿足心理上的需求時，無聊感就會產生（陳冠名，民 93），也就是目前造成國中生轉藉由 3C 產品來打發時間的重要原因，假使國中生同時又能從虛擬世界中獲得成就感與歸屬感時，更可能容易因此而陷入使用過度或沈迷的現象。

二、社群認同的需求

在虛擬世界中，社群的存在提供了國中生滿足群眾認同需求的管道與機會，至於虛擬社群為何能吸引使用者加入，則必須探討虛擬社群的構成要素。Roberts（1998）認為虛擬社群有如下要素：

- （一）凝聚彼此的能力（Cohesion）：使個體在認知上屬於某群體。
- （二）影響彼此日常生活的能力（Effectiveness）：群體所產生的言論、價值觀等，對社群成員現實生活能產生影響力。
- （三）獲取或提供彼此所需協助的能力（Help）：社群對成員提供或接受各種協助的能力。
- （四）能進一步發展互動情誼的能力（Relationship）：成員之間的關係或友誼能在社群中發展。

Chris 等人（1999）指出，虛擬社群應以成員之間的歸屬感為中心，由以下六個要素來強化：

- （一）提供珍貴豐富的內容（Precisely tailored content）。

- (二) 社群的認同 (Identification with the brand) 。
- (三) 對其他成員有強烈志同道合的感覺 (Awareness of other like-minded users) 。
- (四) 和網路成員間彼此的互動力 (Ability to interact with others on website) 。
- (五) 參與發展的機會 (Opportunity to shape the development of website) 。
- (六) 參與虛擬社群所產生或擁有的共同利益 (Mutual benefits of participation) 。

人是群居的物種，必須與其他人接觸與互動，取得社會認同以及歸屬感，而虛擬世界提供了許多不同的環境，所以讓每一種人幾乎都能找到一個讓自己感覺舒服自在，甚至氣味相投的地方，對國中生而言，這樣虛擬社群提供了他的需求。

三、同儕認同的需求

對於國中生尋求獨立的發展過程中，對父母的依賴會逐漸減少，並增加對同儕的依賴，尤其生活的範圍會漸漸擴展到家庭之外，在此時期國中生不論生理、心理或人際關係等，各方面都發生重大的變化，最主要的特色是開始同時面對不同外在環境如學校、家庭、同伴等關係的改變，一方面也因為他們開始積極地追求自我認同、獨立自主；另一方面由於自我觀念中價值標準受到同輩團體的影響大於父母（張芝鳳，民 79）。因此，國中生逐漸脫離對父母的依賴關係，對同伴的涉入更多，而建立起同儕間的依附關係。

青少年期的同儕團體是兒童期的延伸，也是日後成人生活的縮影；國中生在這個時期學習如何與同儕交往，分享問題與感受

並相互瞭解，甚至培養相似的技能或興趣，因此對個體來說，同儕不僅是個人參照比較的團體，更是促進個人社會化的力量之一（石培欣，民 89）。

同儕或友伴是青少年成長過程中相當重要的社會資源，同儕是增強者（Reinforcing agents），也是模仿的對象（Social models）（Zahn-Waxle et al.，1982）。從積極的角度來說，同儕對於國中生的意義大約有：

- （一）在想脫離父母獨立自主時，可以提供心理或者是實質上的支援。
- （二）可練習社會文化中應對的方法。
- （三）可讓他們體會在家庭團體外如何與他人有情感上的連結。
- （四）形成行為的指引者與制裁仲介者（Newman，1982）。

所以，良好的同儕關係能讓國中生產生歸屬感，磨練社交經驗與能力，並在團體中能有更多機會觀察學習同儕間有效的社交行為，因而改善自己的社交能力，也能透過同儕間的互動，逐漸修正自己的行為，或教導同儕某些社會行為（黃淑玲，民 84）。

四、資訊汲取的需求

在日常生活當中，資訊來源豐富的人，通常比較能掌握解決問題的方法和管道，因此對於生活的應對能力會較有幫助。人之所以會有需要資訊的感覺，是由於意識到自己有某些方面的不足，而需要其他外來的知識來協助解決，因此可以說：當一個問題（或不足）駐進一個人的知覺系統中，而產生問題意識時，所謂的資訊需求便會產生（吳美美、楊曉雯，民 88），就國中生的資訊需求而言，吳美美、楊曉雯（民 88）認為有下列幾項：

(一) 休閒的資訊需求：滿足課業壓力以外的社交、娛樂或嗜好等需求。

(二) 課業上的資訊需求：為滿足個人研究興趣與課業上的資訊需求。

(三) 生活上的資訊需要：非系統性，有關日常處事所需的資料，如升學、就業、醫療保健或是未來生活規劃發展等。

陳玉棠（民 92）在國民中學學生資訊需求的研究結果中指出，國中學生的資訊需求是多元化的，並將學生的資訊需求分為十大類，分別為學校課業類、休閒生活類、閱讀興趣類、流行文化類、社會議題類、人際關係類、健康美容類、情緒問題類、自我實現類、一般資訊類。經問卷調查分析後顯示，學生最需要的是健康美容、情緒問題、流行文化等主題的資訊，也是學生最關心與身體健康、壓力抒解、流行歌曲及網路遊戲等相關的事項。

五、壓力疏解的需求

國中生在身心承受鉅大改變的階段中，容易面對眾多的壓力，這些壓力的來源，可分為幾個部份來探討，以下就壓力的來源區分成心理壓力、生理壓力及生活壓力來說明：

(一) 心理壓力：

國中生隨著身心成熟、自我意識增強，對自己各方面表現和他人的反應都很敏感，因此常對自我感到困惑，尤其是在必須為未來做選擇與準備，但在不確定的過程中，心理上容易產生危機感，形成發展過程中的壓力。而許多的壓力多半不是來自行為本身，而是基於人對行為所堅持的信念，國中生的思想行事未臻完善，對許多事情的看法，常因為不當的認知造成困

擾，自我誇大、自我貶抑或個人化等扭曲的思想，是造成國中階段青少年困擾的來源（黃德祥，民 89）。

由於國中生正處於由以強制關係為基礎的「他律」階段邁入以合作關係為導向的「自律」階段，父母與師長所扮演社會控制者的角色，因為自我判斷及合作的能力增強，逐漸能自約外在行為與內在道德，而社會行為的表現，其實是一個人內在能力與特質的呈現，因此人的道德觀如果與其認知發展是相符合的，則當外在社會環境的道德標準與青少年的道德發展不相符合時，內心壓力必然形成（黃德祥，民 89）。所以國中生需逐漸區分出自己與他人的想法，將自己與他人的感情加以整合，使行為慢慢趨向於社會所能接受的道德認知內，才能克服因為適應所造成的壓力。

（二）生理壓力

青春期身心發展速度驟增，加上第二性徵出現造成的生理改變，對國中生的心理層面有重大影響。在生理發展的過程裡，大概包含了數個層面的壓力源（呂敏昌，民 82；Newman，1991）：

- 1、身體生長造成外貌改變帶來的壓力，例如：身高不如他人、面貌不如人、體重太重等。
- 2、生理加速成長帶來的壓力，例如：好吃、好睡、好動等現象。
- 3、性成熟帶來的壓力，如性衝動，體力旺盛無處發洩帶來的壓力。

(三) 生活壓力

郭靜姿(民 75)發現國中青少年壓力的來源有：同儕關係、課業問題、師生問題、前途問題、個人生理、心理問題、親子問題等。在生活上，國中學生最常見的事件有：面對段考、學校考試太多、兄弟姊妹發生爭吵、被老師處罰、擔心考不上理想的高中。而最感到困擾的生活事件則依序為：對於未來是升學或是就業感到茫然、時間太少，常覺得忙不完(蔡嘉慧，民 87)。董氏基金會在民國 100 年進行一項名為「台灣五都國、高中職學生運動狀況、壓力源與憂鬱情緒之相關性調查」，調查發現台灣五都(台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市)國、高中職學生壓力源前五名，分別為「課業、考試成績不佳」、「父母對自己的期待」、「人際關係」、「身材外貌」、「與父母親的關係不理想」，國中生有明顯憂鬱情緒的比例為 18.8%，高出高中(職)學生有明顯憂鬱情緒的比例的 17.3%，憂鬱指數偏高代表著國中階段存在的各項壓力總合，應屬求學生涯的高峰(董氏基金會，民 100)。

(四) 無聊取代的需求

Shaw, Caldwell 與 Kleiber (1996) 認為無聊感是緊張時間的相反，空有太多時間而不能巧為安排，大多數的學生表示，他們的日常活動是無聊居多，而產生無聊感不僅與喪失選擇權有關，也與參與由家長安排好的活動有關，而失去某一種程度的選擇性，是因為受到來自成人或朋友的壓力，而且來自成人的壓力被認為比來自同儕壓力更具負面的影響。

無聊感是缺乏刺激，覺醒度不足及缺乏動力或是對工作情境感到不滿，導致心理上涉入程度低(Larson & Richards，

1991) , Brissett et al. (1993) , Caldwell et al. (1995) , Larson et al. (1991) 以及 Shaw et al. (1996) , 則從「抗拒模式」

(Resistance model) 來解釋休閒無聊感。從這些學者的研究中推論, 青少年可能在休閒時間裡, 受到成人或是社會的規範被迫控制自己休閒活動, 而導致休閒無聊感。

馮燕、王枝燦 (民 91) 以及李逢堅 (民 90) 發現對於國中生在網路交友的動機方面, 不論是透過聊天室或網路遊戲, 其主要原因是生活無聊、缺乏新鮮感, 另一方面是因為想認識新朋友或生活中缺乏朋友。從上述的文獻中, 可以看出在國中生的生活中, 存在著無聊的自我感受, 而這些感受所形成的動機, 也可能是某些行為的動力。

(五) 情色滿足的需求

性動機 (Sexual motive) , 通常稱為性驅力 (Sexual drive) , 是人與動物表現性行為的內在促動力。人類性驅力產生的根源是來自於內分泌中性腺激素的刺激, 個體到了青春性器官發育成熟後, 其主性徵與次性徵會相繼出現, 此時男性睪丸內分泌雄性激素, 女性卵巢內分泌雌性激素, 這兩種激素的作用是導致兩性之間彼此吸引並發生性關係的主要內在動力 (張春興, 民 80) 。

國中時期對學生而言, 是一個性的探索階段, 由於性器官發育日漸成熟, 性功能不斷增進, 以及社會和大眾媒體不斷提供性的誘惑與刺激, 因此, 自我探索或體驗性生活, 和同儕討論性的知識與態度的頻率也隨著增多, 所以是性衝動增高的時期 (黃德祥, 民 89) 。

在探討過國中生的心理需求歷程，我們得知因為要尋求對於各種壓力的釋放，使用 3C 產品是國中生最方便取得的媒介，並且能夠滿足國中生的各種需求。

第五節、國中生對 3C 產品的沉迷

兒童福利聯盟文教基金會（簡稱兒盟）在101年2月7至29日利用網路抽樣調查，從全台1500份有效問卷進行分析。調查發現，目前家內有電玩、遊戲3C 產品的家庭有97.9%；12歲以下兒童有18%有自己的3C 產品，6歲以下的學齡前兒童高達10.4%，2成以上兒童每天使用1 小時至 3小時（兒盟，民101）。時至今日，當初12歲以下的兒童，過半多已成長至國中階段，也多適應於3C 產品使用的生活，財團法人台灣網路資訊中心（105）針對20歲以下的學生族群，即從出生後，就活在電腦、網路充斥的世界，在網路上所謂的數位原生族（Digital Natives），而進行的調查結果，對行動裝置（3C 產品）黏度相當高，每天使用3小時以上的人高達74%，每天滑手機超過5小時的比例甚至超過1/3（37%），可說是除了睡覺、吃飯和念書外，都在螢幕上渡過，對成癮的事實也習慣到渾然不知（如圖2-1）。

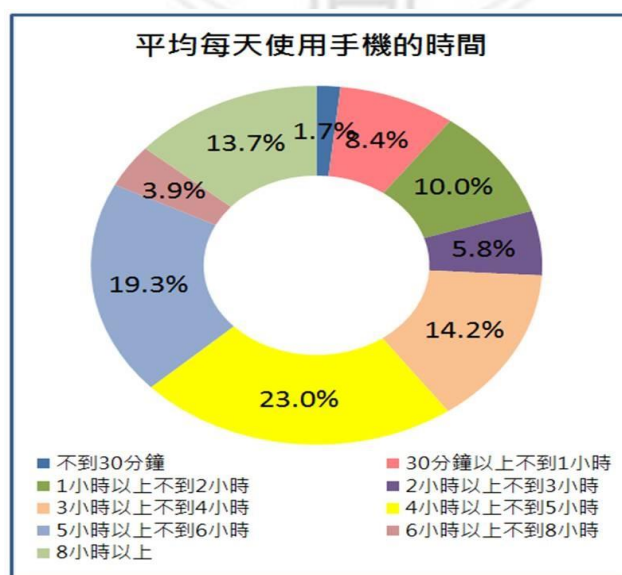


圖 2-1 Z 世代使用手機時間分析圖

參與 Young (1996) 在網路上進行的研究之成癮者表示，在其使用網路的經驗中，網路對他們生活所造成的影響，在於學業成就、人際關係、財務狀況、工作表現。同樣地結果也在 Egger 和 Rauterber (1996) 的研究中發現，即工作、財務和社交問題是成癮者使用網路後所面臨的問題。以下分點說明網路對青少年產生的正負向影響。

一、正向影響

隨著 3C 產品的普及率提升，尋找樂趣的國中生不斷的增加，利用 3C 產品來獲取新知、查找資料、交友聊天或遊戲，是提供了國中生填補課餘零碎時間的一大工具（李芬香，103），也因為擁有多元的資訊及功能，除了拓展知識跟增加人生閱歷外，還可以廣泛而便利地和朋友進行溝通，維繫友誼，而成為抒解壓力的管道，這對國中生成長過程中的心理滿足是相當有利的（蘇芬媛，民 85）。

二、負向影響

也因為 3C 產品的便利及功能性，會逐漸使國中生產生依賴感，衍生成長時間的使用，自然擾亂日常作息的時間，例如睡眠時間及用餐等，也因為資料取得方便，有可能減少國中生的思考與分析、批判資料的能力，使作業作品淪為剪刀漿糊甚至是抄襲剽竊之作（施香如，民 87）。

而且可能在對性的好奇在色情網路的推波助瀾下，形成不當的認知，長期下來，恐怕對兩性關係及態度形成不利影響（陳雪芬，民 89），也可能會導致逃避與真人面對面的親身接觸，造成人際疏離的問題（周倩、楊台恩，民 87）。最主要也會對身體造成影響，國民健康署為搶救惡視力，關心下一代視力健康，與相關單位共同研商於 3C 產品加警語（國民健康署，民 104）。

振興醫院指出，使用智慧型手機時，雙眼緊盯螢幕，不斷調整焦距，近視與散光易加深。台中澄清醫院認為，長時間低頭滑手機，每天連續滑 1 小時，1 個月就容易造成頸椎傷（林欣靜，民 101），依據衛生署 2010 年調查，國小一年級近視盛行率為 21.5%，較 2005 年 19.6% 微幅上升 1.9%；國小六年級高達 65.8%，也較 2006 年 61.8% 上升 4%。顯示我國學童近視問題日趨嚴重，且隨著年齡增加（如表 2-4）。這都是在這個便利時代不得不重視的問題。

表 2-4 台灣地區 6-18 歲學生屈光狀況之流行病學

年別	1986	1990	1995	2000	2005	2010
年級						
小一	3	6.5	12.8	20.4	19.6	21.5
小六	27.5	35.2	55.8	60.6	61.8	65.8
國三	61.6	74.0	76.4	80.7	77.1	……
高三	76.3	75.2	84.1	84.2	85.1	……

第三章、研究方法

本研究旨在分析國中生人格、生活適應、心理需求及國中生使用 3C 產品行為與沈迷的關係，以下就研究架構、研究假設、量表設計及衡量方式、研究對象及資料分析方法等分節說明。

第一節、研究架構

本研究經過文獻探討後，進一步建構本研究架構，即圖 3-1，以探討「人格特質」、「生活適應」、「心理需求」、「3C 產品使用行為」、「沈迷情況」之間的相關；其次，預測變數對 3C 產品使用行為的影響；最後則是透過迴歸分析瞭解使用 3C 產品對沈迷的影響關係，是否存在顯著的正向影響。

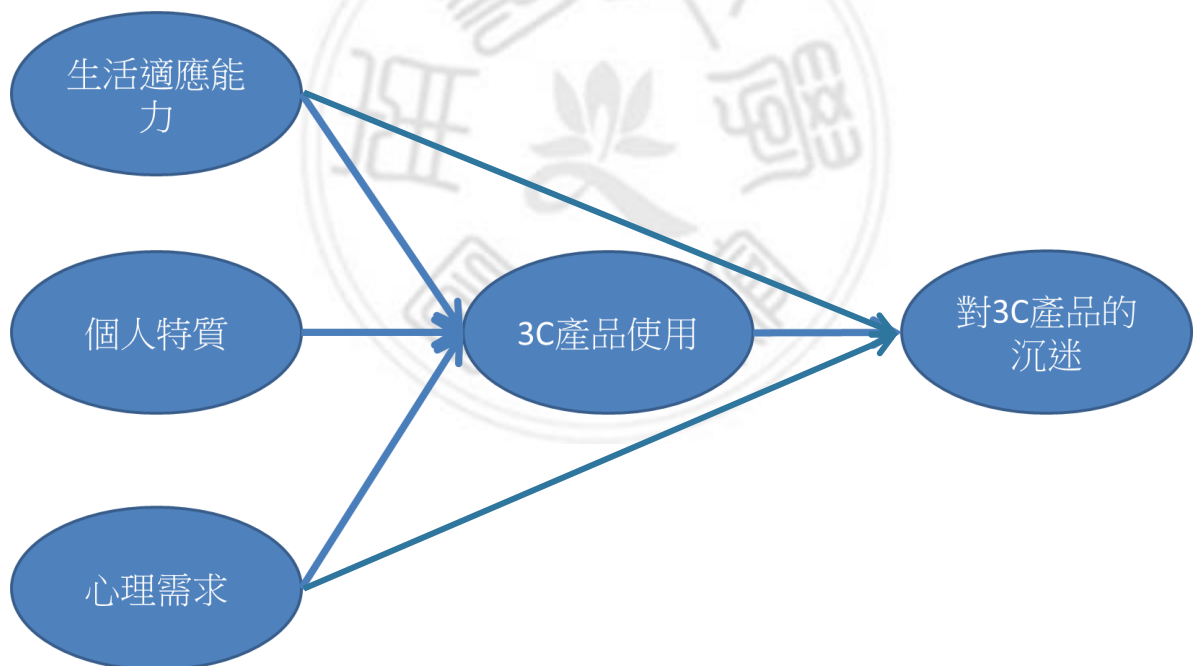


圖 3- 1 研究架構圖

第二節、研究假設

基於本研究文獻探討與研究架構的設計，提出本研究之研究假設如下：

H1、國中生的人格特質與 3C 產品的使用有正向顯著相關。

H2、國中生的人格特質與 3C 產品的沉迷有正向顯著相關。

H3、國中生生活適應與使用 3C 產品有正向顯著相關。

H4、國中生生活適應與 3C 產品的沉迷有正向顯著相關。

H5、國中生心理需求與使用 3C 產品有正向顯著相關。

H6、國中生心理需求與 3C 產品的沉迷有正向顯著相關。

H7、國中生 3C 產品使用與 3C 產品的沉迷有正向顯著相關。

第三節、量表設計及衡量方式

人口統計變項主要是詢問受試者的基本資料，例如性別、年級、是否有 3C 產品等；第二部份在詢問受試者的 3C 產品使用情況，包含了每週使用次數、每次使用長度、平均每週使用時數、使用 3C 產品所進行的活動等。問卷量測採用李克特（Likert）五點計分法，從「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」與「非常同意」，依序給予 1 至 5 分的評分，共五個層次順序尺度。計分方式依五個選項的符合程度，依次給予 1~5 分，數分，分數越高表示符合程度越高。

本研究量表設計參考陳冠名（民 93）的研究量表進行調整而成，相關的說明如下：

一、3C 產品的沉迷

在本研究進行過程中，針對研究架構圖所提出的變項，依陳淑惠等人（民 92）所發展的「中文網路成癮量表」為基礎，設計「國中生使用 3C 產品與相關因素問卷」，共 26 個題項，涵蓋成癮耐受性、強迫行為、成癮戒斷與退癮反應與成癮相關問題，另外第 27 題到 30 題是研究者為了解受試在「替代滿足反應」上的表現而加上的題目。

二、人格特質

本量表主要是依「賴氏人格測驗」及 Douglas N. Jackson 編製，且經由吳武典、林幸台、王振德及郭靜姿修訂的「基本人格量表」（BPI），擷取「外控性格」、「社會內、外向」、「思考內、外向」、「抑鬱性格」及「自卑」等題項，共 24 題。

三、生活適應

本量表依陳李綢編製之「青年生活適應量表」中有關「工作定向感」、「自我覺知及決策力」、「工作技能」、「個人技能」等四個適應指標為主，再將原量表中「家庭及社會適應力」改為「人際適應力」，原量表中「工作適應力」改為「課業適應」，共 37 題。

四、個人心理需求

本量表依據文獻探討中，對於青少年心理需求理論的內容，歸納 Suler（1999）、Young（1996）及相關文獻內容所提出的網路心理需求滿足構念，並針對「休閒娛樂」、「愛與隸屬」、「同儕認同」、「資訊汲取」、「成就表現」、「壓力疏解」、「無聊取代」、「自我統合」及「情色滿足」等項目來設計，共 39 題。

五、3C 產品的使用

本量表是依據陳冠名（民 93）所發展之有關網路對青少年的影響，就正面影響：「休閒管道」、「抒解壓力」、「維繫友誼」、「拓展知識」以及負面影響：「學業退步」、「作息失序」、「減少思考」、「身心徵狀」、「人際疏離」等自編量表，共 33 題。

第四節、預試及信效度分析

為了本研究工具之適切性需要，透過文獻資料蒐集與分析，經指導教授審核修定後，完成預試問卷。本研究預試對象為以雲林地區之國中生為受試者，採便利性抽樣，施測時間為 105 年 3 月 2 日到 3 月 31 日。總共發出 50 份，回收 45 份，回收率為 90%，剔除填答不完整 5 份，有效問卷共計 40 份，有效回收率為 80%。利用 SPSS18.0 進行統計分析。Cronbach's α 值係數作為變項的信度測驗，目的在衡量問卷構念的內部一致性與穩定性，而信度係數較佳的量表或問卷，分量表信度係數最好在 0.7 以上（吳明隆，民 95），初步分析結果如表 3-1 所示，除網路戒斷與退癮反應、替代滿足反應、外控性格、工作定向感、同儕認同、減少思考、身心徵狀的信度未能達到 0.7，其餘量表之內部一致性良好。

在效度分析方面，因素分析是普遍用來檢測量表的建構效度。邱皓政（民 96）指出，一般有下列幾種方法可以用來判斷相關矩陣的適切性：第一種方法是 Bartlett 的球形檢定（Bartlett's Test of Sphericity）。由於因素分析使用相關係數作為因素抽取的基礎，一般而言，相關矩陣中的相關係數必須顯著大於 0.5。第二種方法是檢驗淨相關矩陣。取樣適切性量數（MSA）為該變項有關的所有相關係數與淨相關係數的比較值，該係數越大，表示相關情形良好，各測量

變項的 MSA 係數取平均之後即為 KMO 量數 (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy)

因素分析為支持量表的構念效度，透過萃取共同因素並刪除不良題項。考量理論構念由多維度構念組成，於是因素分析採用分層面單獨進行因素，根據吳明隆 (民 95) 指出研究者在編製問卷時若已根據理論來探究結果，量表的各層面也確認，在進行因素分析時，可以利用「分層面」來做，也就是以分量表的題項個別進行因素分析。KMO 是 Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數，當 KMO 值越大時，表示變項間的共同因素越多，越適合進行因素分析，因量表為國內學者所發展，本研究建議選擇 $KMO > 0.6$ 。分析結果如下表 3-1 所示，除了替代滿足反應、外控性格、減少思考與身心徵狀，其餘都大於 0.6。綜合上述分析結果，考量研究量表初試的信效度可能存在填答偏誤，建議僅刪除信效度皆未達標準的不適合構面 (網路戒斷與退癮反應、網路成癮耐受性、人際及健康問題、外控性格、追尋方向、同儕認同、減少思考、與身心徵狀) 後，再進行假設模型的量測與分析。

表 3-1 量測構念信效度分析統計表

變項	構面名稱	衡量題目個數	Cronbach's alpha	KMO 與 Bartlett 檢定
3 C 產 品 的 沉 迷	強迫上網行為	5	0.800	.775
	網路戒斷與退癮反應*	5	0.590	.668
	網路成癮耐受性*	5	0.685	.669
	時間管理問題	5	0.703	.661
	人際及健康問題*	6	0.763	.586
	替代滿足反應	4	0.754	.715

註：*表信效度未達標準，而刪除之構面

表 3-1 量測構念信效度分析統計表 (續)

人格特質	外控性格*	3	0.327	.503
	社會外向	3	0.745	.609
	社會內向	4	0.756	.708
	思考外向	3	0.816	.673
	思考內向	3	0.842	.694
	抑鬱	4	0.926	.761
	自卑	4	0.802	.604
生活適應能力	自主定向	4	0.869	.673
	追尋方向*	4	0.627	.623
	他主定向	4	0.796	.752
	迷失方向	3	0.884	.741
	自我覺知與決策力	5	0.853	.828
	工作技能	5	0.906	.723
	人際適應力	4	0.910	.839
	個人技能	4	0.750	.724
	課業適應	4	0.779	.637
	心理需求	休閒娛樂	5	0.789
愛與隸屬		4	0.835	.770
同儕認同*		4	0.691	.608
資訊汲取		4	0.738	.675

註：*表信效度未達標準，而刪除之構面

表 3-1 量測構念信效度分析統計表 (續)

心理需求	成就表現	5	0.815	.700
	壓力紓解	4	0.818	.687
	無聊取代	5	0.808	.745
	自我統合	5	0.745	.601
	情色滿足	3	0.734	.645
3C 產品的使用	休閒管道	4	0.870	.764
	紓解壓力	3	0.863	.728
	維繫友誼	4	0.910	.849
	拓展知識	4	0.755	.715
	學業退步	4	0.946	.859
	作息失序	4	0.838	.744
	減少思考*	3	0.576	.467
	身心徵狀*	3	0.602	.549
	人際疏離	4	0.774	.734

註：*表信效度未達標準，而刪除之構面

第五節、資料分析方法

針對回收的有效問卷，本研究透過 SPSS 18.0 統計分析軟體進行分析，使用的分析方法，說明如下：

一、描述性統計 (Descriptive statistics)

敘述性統計分析說明樣本資料結構。將問卷資料之人口統計變項進行敘述性分析，藉以說明各人口統計變項之次數分配與百分比，瞭解各樣本之分佈情形。

二、信效度分析 (Reliability and validity analysis)

信度是為了檢測問卷的可信度或穩定性，利用項目分析求得各問卷與量表之內部一致性係數 Cronbach's α 。效度是為了檢驗問卷是否能正確測量出所預測的特質或功能，即要能精確地量測出所要測量的指標。

三、相關分析 (Correlation analysis)

用來量測變數關係方向及程度的一種指標，本研究採用皮爾森 (Pearson) 相關係數來分析各變項間的相關性。相關係數介於 -1 與 1 之間，-1 表示兩變數呈完全負相關，1 表示成完全正相關，而 0 表示兩變數間沒有線性相關。

四、差異性分析 (One-Way ANOVA)

使用 t 檢定與單因子變異數分析，用來檢定不同的填答者個人屬性在 3C 產品的使用、人格特質、生活適應能力、心理需求、及 3C 產品的沉迷上是否有顯著差異，類別變項只有兩個水準採用獨立樣本 t 檢定，而超過兩個水準以上則採用單因子變異數分析，經單因子變異數分析後若具有顯著差異時，再利用 scheffe 事後多重比較法，把有顯著差異的變數辨認出來並比較其差異性。

五、迴歸分析 (Regression analysis)

迴歸分析是根據某變數 (稱為自變數、預測變數或解釋變數) 來預測另一變數 (稱為依變數、準則變數或被解釋變數) 的值，亦可以找出變數之間的影响關係 (吳萬益，民 100；Hair et al.，

2009)。因此，本研究參考吳萬益（民 100）觀點，採用「迴歸分析」來探討國中生的生活適應狀況、心理需求與人格特質等對 3C 產品使用行為的影響，以及使用 3C 產品沉迷行為的影響。



第四章、研究結果與討論

本研究將所回收之有效問卷樣本利用統計軟體 SPSS18.0 進行描述性統計及信效度分析。本章分為五小節，第一節主要是對於研究樣本的基本資料作描述性統計，第二節為量表的信效度分析，第三節為對 3C 產品的沉迷與個人背景變項之差異分析、第四節為階層迴歸分析，第五節為結構性模式分析。

第一節、描述性統計分析

本研究以雲林地區之國中生為受試者，共發出問卷 450 份，在問卷回收後，經檢視填答內容，剔除固定反應、漏答過多及填答內容不合邏輯者，計有 364 份有效問卷，有效率為 80.8%，以表 4-1 整理說明。

表 4-1 描述性統計分析表

基本資料	統計變數	樣本數	百分比
性別	男性	190	52.2
	女性	174	47.8
年級	七年級	65	17.9
	八年級	127	34.9
	九年級	172	47.3
家裡是否使用 3C 產品	是	361	99.2
	否	3	0.8
目前是否使用 3C 產品	是	344	94.5
	否	20	5.5
3C 產品是否會影響課業成績	是	145	39.9
	否	219	60.1
平均週一至週五 每日上網的時間	1 小時 (含) 以內	113	31.0
	1 至 2 時	113	31.0
	3 至 4 小時	80	22.0
	5 小時以上	58	15.9
平均週六至週日 每日上網的時間	1 小時 (含) 以內	28	7.7
	1 至 2 小時	98	26.9
	3 至 4 小時	96	26.4
	5 小時以上	142	39.0

第二節、信度效度檢定

本研究之問卷經過信度分析，以求得各問卷整體的 Cronbach's α 值， α 值越大，顯示該變項內容細項之間的相關性越大，亦即內部一致性越高。分析結果顯示心理需求問卷之信度分析所得之 Cronbach's α 值大於 0.9，對 3C 產品的沉迷與 3C 產品的使用（正向）兩個問卷之信度分析所得之 Cronbach's α 值皆大於 0.8，生活適應能力問卷所測得之信度分析所得之 Cronbach's α 值大於 0.7，3C 產品的使用（負向）問卷所測得之信度分析所得之 Cronbach's α 值亦大於 0.6，依 Guieford (1965) 所建議的信度標準，可知本研究之問卷內部一致性非常高，係屬高信度問卷（如表 4-2）。

收斂效度可藉由組合信度（CR 值）和平均變異抽取量（AVE 值）來評估；區別效度是研究變項間的關係矩陣。Hair et al. (1998) 舉出，研究變項的 AVE 平方根如果大於其他不同研究變項下的相關係數，即可以證明各研究變項為不同因素，擁有良好的區別效度。效度越高，表示能正確測出所想要測量的特質之程度。

表 4-2 量測構念效度分析表

研究構面	因素	AVE	CR	Cronbach's α 值
對 3C 產品的沉迷	強迫上網行為	0.53	0.79	.878
	時間管理問題	0.51	0.76	
	替代滿足反應	0.57	0.75	
生活適應能力	自主定向	0.70	0.86	.779
	他主定向	0.62	0.80	
	迷失方向	0.80	0.88	
	自我覺知與決策力	0.57	0.81	
	工作技能	0.60	0.84	
	人際適應力	0.66	0.83	
	個人技能	0.51	0.68	
心理需求	課業適應	0.63	0.81	.916
	休閒娛樂	0.55	0.80	
	愛與隸屬	0.67	0.84	
	資訊汲取	0.51	0.69	
	成就表現	0.51	0.77	
	壓力紓解	0.69	0.85	
	無聊取代	0.56	0.81	
	自我統合	0.53	0.79	
3C 產品的使用（正向）	情色滿足	0.71	0.82	.870
	休閒管道	0.71	0.87	
	紓解壓力	0.80	0.87	
	維繫友誼	0.66	0.83	
3C 產品的使用（負向）	拓展知識	0.57	0.76	.683
	學業退步	0.76	0.90	
	作息失序	0.60	0.78	
	人際疏離	0.56	0.74	

第三節、相關分析

如表 4-3 所示，在平均數方面，由於本研究所有問卷皆採用五尺度量表，所以期望值約為 3。根據分析結果發現除了人格特質與 3C 沉迷，其餘生活適應能力、心理需求與 3C 產品使用，均高於期望值 3 以上，顯示填寫問卷之國中生僅生活適應能力、心理需求與 3C 產品使用知覺趨於認同。在標準差方面，由資料顯示人格特質、生活適應能力、心理需求、3C 產品的使用與 3C 產品沉迷等問卷所測得之標準差介於 0.37 至 0.77 之間，表示填寫問卷人員對量表回答的趨勢不一致，在認知上有明顯地落差。

表 4-3 平均數、標準差與相關係數表

	平均數	標準差	人格特質	生活適應能力	心理需求	3C產品正面影響	3C產品負面影響	3C產品的使用	3C沉迷
人格特質	2.92	.46							
生活適應能力	3.44	.53	-.176**						
心理需求	3.08	.66	.319**	-.018					
3C產品正面影響	3.28	.80	.272**	.000	.836**				
3C產品負面影響	2.78	.72	.388**	-.181**	.680**	.591**			
3C產品的使用	3.26	.37	.009	.153**	.458**	.735**	-.113*		
3C沉迷	2.74	.77	.458**	-.234**	.638**	.588**	.622**	.200**	

註：**表 $p < 0.01$ ，*表 $p < .05$

第四節、個人背景變項之差異分析

本研究「不同變項之國中生個人背景對人格特質、生活適應能力、心理需求和 3C 產品的使用與 3C 產品的沉迷的差異情形」，本節中將以不同國中生個人背景變項對 3C 產品的沉迷整體進行獨立樣本 t 檢定（指性別、家裡是否有 3C 產品、您目前是否使用 3C 產品、3C 產品的使用是否影響課業成績），和單因子變異數分析（One-Way ANOVA）（指年級、週一至週五每日上網的時間與週六至週日每日

上網的時間)，若單因子變異數分析達顯著水準 ($p<.05$)，而其群組也在三組以上時，則再進一步以 Scheffe 法進行事後比較的檢定 (Post Hoc) 來了解群組間的差異。以下將分別說明：

一、性別：

國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷與性別之關係，以獨立樣本 t 檢定來進行分析，結果如表 4-4 所示。關於 3C 產品的使用，國中男生平均值為 3.25，標準差為 0.34；國中女生的平均值為 3.27，標準差為 0.39。雖然國中男生的整體平均數低於國中女生，但在 t 考驗的結果， $t=0.405$ ， $p=0.686$ ，顯示並未達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用不會因為性別而有所差異；另外關於 3C 產品的沉迷，國中男生的平均值為 2.73，標準差為 0.69；國中女生的平均值為 2.50，標準差為 0.75。國中男生的整體平均數高於國中女生，但在 t 考驗的結果， $t=3.006$ ， $p=0.003$ ，顯示具有顯著水準，即國中生的 3C 產品的沉迷會因為性別而有所差異。

表 4-4 不同性別之國中生對 3C 產品使用、3C 產品沉迷 t 檢定分析

因素	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
3C 產品的使用	男	190	3.25	.34	0.405	.686
	女	174	3.27	.39		
3C 產品的沉迷	男	190	2.73	.69	3.006	0.003
	女	174	2.50	.75		

二、家裡是否有 3C 產品

國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷與家裡是否有 3C 產品之關係，以獨立樣本 t 檢定來進行分析，結果如表 4-5 所示。關於 3C 產品的使用，家裡有 3C 產品平均值為 3.26，標準差為

0.37；家裡無 3C 產品平均值為 2.95，標準差為 0.31。雖然家裡有 3C 產品的整體平均數高於家裡無 3C 產品，但在 t 考驗的結果， $t=1.442$ ， $p=0.150$ ，顯示並未達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用不會因為家裡是否有 3C 產品而有所差異；另外關於 3C 產品的沉迷，家裡有 3C 產品的平均值為 2.62，標準差為 0.73；家裡無 3C 產品的平均值為 2.54，標準差為 0.46。家裡有 3C 產品的整體平均數高於家裡無 3C 產品，但在 t 考驗的結果， $t=0.191$ ， $p=0.849$ ，顯示未達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的沉迷不會因為家裡是否有 3C 產品而有所差異。

表 4-5 國中生家裡是否有 3C 產品對 3C 產品使用、3C 產品沉迷 t 檢定分析

因素	家裡是否有 3C 產品	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
3C 產品的使用	有	361	3.26	.37	1.442	0.150
	無	3	2.95	.31		
3C 產品的沉迷	有	361	2.62	.73	0.191	0.849
	無	3	2.54	.46		

三、目前是否使用 3C 產品

國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷與目前是否使用 3C 產品之關係，以獨立樣本 t 檢定來進行分析，結果如表 4-6 所示。關於 3C 產品的使用，使用 3C 產品平均值為 3.26，標準差為 0.37；未使用 3C 產品的平均值為 3.17，標準差為 0.32。雖然使用 3C 產品的整體平均數高於未使用 3C 產品，但在 t 考驗的結果， $t=1.110$ ， $p=0.686$ ，顯示並未達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用不會因為是否使用 3C 產品而有所差異；另外關於 3C 產品的沉迷，

使用 3C 產品的平均值為 2.63，標準差為 0.73；未使用 3C 產品的平均值為 2.49，標準差為 0.57。使用 3C 產品的整體平均數高於未使用 3C 產品，但在 t 考驗的結果， $t=0.831$ ， $p=0.407$ ，顯示未達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的沉迷不會因為是否使用 3C 產品而有所差異。

表 4-6 國中生是否使用 3C 產品對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷 t 檢定分析

因素	是否使用 3C 產品	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
3C 產品的使用	有	344	3.26	.37	1.110	0.268
	無	20	3.17	.32		
3C 產品的沉迷	有	344	2.63	.73	0.831	0.407
	無	20	2.49	.57		

四、使用 3C 產品是否影響成績

國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷與使用 3C 產品是否影響成績之關係，以獨立樣本 t 檢定來進行分析，結果如表 4-7 所示。關於 3C 產品的使用，使用 3C 產品有影響成績平均值為 3.15，標準差為 0.31；使用 3C 產品無影響成績的平均值為 3.33，標準差為 0.38。雖然使用 3C 產品有影響成績的整體平均數低於使用 3C 產品無影響成績，但在 t 考驗的結果， $t=4.782$ ， $p=0.000$ ，顯示具有顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用對成績影響有所差異；另外關於 3C 產品的沉迷，使用 3C 產品有影響成績的平均值為 2.84，標準差為 0.67；使用 3C 產品無影響成績的平均值為 2.47，標準差為 0.72。使用 3C 產品有影響成績的整體平均數高於使用

3C 產品無影響成績，但在 t 考驗的結果， $t=4.810$ ， $p=0.000$ ，顯示具有顯著水準，即國中生的 3C 產品的沉迷對成績影響有所差異。

表 4-7 國中生使用 3C 產品是否影響成績對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷 t 檢定分析

因素	使用 3C 產品 是否影響成績	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
3C 產品 的使用	有	145	3.15	.31	4.782	0.000
	無	218	3.33	.38		
3C 產品 的沉迷	有	145	2.84	.67	4.810	0.000
	無	218	2.47	.72		

五、年級：

不同年級的國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之差異情形，以單因子變異數來進行分析，以 Levene 檢定法進行變異數同質性檢定，各組間未達顯著，表示具同質性，結果如表 4-8 所示。對於 3C 產品的使用，七年級生的平均值為 3.20，標準差為 0.39；八年級生的平均值為 3.29，標準差為 0.39；九年級生的平均值為 3.26，標準差為 0.34。 $F=1.434$ ， $p=0.24$ ，顯示並未達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用情況不會因為年級而有所差異。對於 3C 產品的沉迷，七年級生的平均值為 2.43，標準差為 0.77；八年級生的平均值為 2.57，標準差為 0.76；九年級生的平均值為 2.73，標準差為 0.66。 $F=4.656$ ， $p=0.01$ ，顯示達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用情況會因為年級而有所差異。

表 4-8 不同年級之國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之變異數分析

因素	年級	描述性統計			變異數分析				
		人數	平均數	標準差	SS	df	MS	F	顯著性
3C 產品的使用	七	65	3.20	.39	.394	2	.197	1.434	.240
	八	127	3.29	.39	49.625	361	.137		
	九	172	3.26	.34	50.019	363			
3C 產品的沉迷	七	65	2.43	.77	4.870	2	2.43	4.656	.010
	八	127	2.57	.76	188.805	361	.523		
	九	172	2.73	.66	193.675	363			

六、週一至週五每日上網的時間

週一至週五每日不同上網時間的國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之差異情形，以單因子變異數來進行分析，以 Levene 檢定法進行變異數同質性檢定，各組間未達顯著，表示具同質性，結果如表 4-9 所示。對於 3C 產品的使用，上網時間 1 小時內的平均值為 3.22，標準差為 0.35；上網時間 1~2 小時的平均值為 3.26，標準差為 0.36；上網時間 3~4 小時的平均值為 3.22，標準差為 0.36；上網時間 5 小時以上的平均值為 3.38，標準差為 0.40。
 $F=2.889$ ， $p=0.036$ ，顯示已達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的

使用情況會因為平日上網時間而有所差異。對於 3C 產品的沉迷，上網時間 1 小時內的平均值為 2.41，標準差為 0.79；上網時間 1~2 小時的平均值為 2.55，標準差為 0.65；上網時間 3~4 小時的平均值為 2.83，標準差為 0.71；上網時間 5 小時以上的平均值為 2.89，標準差為 0.59。F=9.070，p=0.000，顯示達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用情況會因為平日上網時間而有所差異。

表 4-9 國中生週一至週五每日上網的時間對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之變異數分析

因素	上網時間	描述性統計			變異數分析				
		人數	平均數	標準差	SS	df	MS	F	顯著性
3C 產品的使用	1 小時內	113	3.22	.35	1.17	3	.39	2.88	.036
	1~2 小時	113	3.26	.36	48.84	360	.13		
	3~4 小時	80	3.22	.36	50.01	363			
	5 小時以上	58	3.38	.40					
3C 產品的沉迷	1 小時內	113	2.41	.79	13.60	3	4.53	9.07	.000
	1~2 小時	113	2.55	.65	180.06	360	.50		
	3~4 小時	80	2.83	.71	193.67	363			
	5 小時以上	58	2.89	.59					

七、週六至週日每日上網的時間

週六至週日每日不同上網時間的國中生對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之差異情形，以單因子變異數來進行分析，以 Levene 檢定法進行變異數同質性檢定，各組間未達顯著，表示具同質性，結果如表 4-10 所示。對於 3C 產品的使用，上網時間 1 小時內的平均值為 3.09，標準差為 0.35；上網時間 1~2 小時的平均值為 3.20，標準差為 0.38；上網時間 3~4 小時的平均值為 3.27，標準差為 0.35；上網時間 5 小時以上的平均值為 3.33，標準差為 0.36。F=4.454，p=0.004，顯示已達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用情況會因為周末上網時間而有所差異。對於 3C 產品的沉迷，上網時間 1 小時內的平均值為 2.09，標準差為 0.69；上網時間 1~2 小時的平均值為 2.30，標準差為 0.73；上網時間 3~4 小時的平均值為 2.73，標準差為 0.69；上網時間 5 小時以上的平均值為 2.88，標準差為 0.61。F=20.628，p=0.000，顯示達到顯著水準，即國中生的 3C 產品的使用情況會因為周末上網時間而有所差異。

表 4-10 國中生週六至週日每日上網的時間對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之變異數分析

因素	上網時間	描述性統計			變異數分析				
		人數	平均數	標準差	SS	df	MS	F	顯著性
3C 產品的使用	1 小時內	28	3.09	.35	1.79	3	.597	4.45	.004
	1~2 小時	98	3.20	.38	48.22	360	.134		
	3~4 小時	96	3.27	.35	50.01	363			
	5 小時以上	142	3.33	.36					
3C 產品的沉迷	1 小時內	28	2.09	.69	28.409	3	9.47	20.62	.000
	1~2 小時	98	2.30	.73	165.26	360	.45		
	3~4 小時	96	2.73	.69	193.67	363			
	5 小時以上	142	2.88	.61					

第五節、迴歸分析

一、人格特質與 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷的關係

以 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷為依變項之迴歸分析（如表 4-11），分別用以假設 1、2。首先，扣除外控性格，依序將社會外向、社會內向、思考外向、思考內向、抑鬱、自卑自變項進行迴歸分析，統計結果顯示國中生的社會外向（ $\beta = .111, p < .05$ ）對其 3C 產品的使用有顯著的正向影響效果，亦即國中生的社會外

向特質愈顯著時，其 3C 產品的使用程度相對較高；其餘社會內向、思考外向、思考內向、抑鬱、自卑與 3C 產品的使用無顯著影響效果，甚至出現負項影響，因此，假設 1 部分獲得支持。

另外，統計結果顯示國中生的社會內向 ($\beta = .320, p < .05$)、思考外向 ($\beta = .398, p < .05$)、抑鬱 ($\beta = .384, p < .05$)、自卑 ($\beta = .354, p < .05$) 對 3C 產品的沉迷有顯著的正向影響效果（如表 4-12），亦即國中生的社會內向、思考外向、抑鬱及自卑等特質愈顯著時，其 3C 產品的沉迷程度相對較高；其餘社會外向、思考內向特質，與 3C 產品的沉迷的關係呈現負相關。因此，假設 2 部分獲得支持。

表 4-11 人格特質對 3C 產品的使用之迴歸分析

自變項	3C 產品的使用					
	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	模型 5	模型 6
社會外向	.111*					
社會內向		-.003				
思考外向			-.062			
思考內向				.082		
抑鬱					-.048	
自卑						-.016
R ²	.012	.000	.004	.007	.002	.000
F 值	4.549*	.002	1.397	2.459	.830	.092

註：**表 $p < 0.01$ ，*表 $p < .05$

表 4-12 人格特質對 3C 產品的沉迷之迴歸分析

自變項	3C 產品的沉迷					
	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	模型 5	模型 6
社會外向	-.088					
社會內向		.320** *				
思考外向			.398** *			
思考內向				-.146*		
抑鬱					.384** *	
自卑						.354** *
R ²	.008	.103	.158	.021	.148	.125
F 值	2.814	41.391 ***	68.034 ***	7.856*	62.690 ***	51.849 ***

註：***表 $p < 0.001$ ，**表 $p < 0.01$ ，*表 $p < .05$

二、生活適應與 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷的關係

以 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷為依變項之迴歸分析（如表 4-13），分別用以假設 3、4。首先，國中生的生活適應（ $\beta = .153$ ， $p < .05$ ）對其 3C 產品的使用有顯著的正向影響效果，亦即國中生的生活適應能力程度越高時，其 3C 產品的使用程度有相對較高，因此支持假設 3；其次，國中生的生活適應（ $\beta = -.234$ ， $p < .05$ ）對其 3C 產品的使用有顯著的負向影響效果，亦即國中生的生活適應愈顯著時，其 3C 產品的沉迷也相對較低，假設 4 未獲得支持。

表 4-13 生活適應對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之迴歸分析

自變項	依變項	
	3C 產品的使用	3C 產品的沉迷
生活適應	.153	-.234
R ²	0.023	.055
F 值	8.681**	21.011***

註：***表 $p < 0.001$ ，**表 $p < 0.01$ ，*表 $p < .05$

三、心理需求與 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷的關係

以 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷為依變項之迴歸分析（如表 4-14），分別用以假設 5、6。首先，國中生的心理需求（ $\beta = .458$ ， $p < .05$ ）對其 3C 產品的使用有顯著的正向影響效果，亦即國中生的心理需求程度越高時，其 3C 產品的使用程度有相對較高，因此支持假設 5；其次，國中生的生活適應（ $\beta = .683$ ， $p < .05$ ）對其 3C 產品的使用有顯著的正向影響效果，亦即國中生的心理需求程度越高，其 3C 產品的沉迷也相對較高，假設 6 獲得支持。

表 4-14 心理需求對 3C 產品的使用、3C 產品的沉迷之迴歸分析

自變項	依變項	
	3C 產品的使用	3C 產品的沉迷
心理需求	.458***	.683***
R ²	0.209	.407
F 值	95.905***	248.292***

註：***表 $p < 0.001$ ，**表 $p < 0.01$ ，*表 $p < .05$

四、3C 產品的使用與 3C 產品的沉迷的關係

為驗證假設 7，以 3C 產品的沉迷為依變項之迴歸分析顯示(如表 4-15)，國中生的 3C 產品的使用 ($\beta = .200, p < .05$) 對其 3C 產品的沉迷有顯著的正向影響效果，亦即國中生的 3C 產品的使用程度越高時，其 3C 產品的沉迷程度亦相對較高，所以，假設 7 獲得支持。

表 4- 15 3C 產品的使用對 3C 產品的沉迷之迴歸分析

3C 產品的沉迷 模型 1	
自變項	
3C 產品的使用	.200
R ²	0.04
F 值	15.129***

註：***表 $p < 0.001$ ，**表 $p < 0.01$ ，*表 $p < .05$

第五章、結論與建議

本章將歸納研究之結果及發現，將結論予以說明並提出研究建議，以供未來父母、師長管教或輔導國中生使用 3C 產品時之參酌，並提出後續研究建議，以供未來研究者繼續研究之方向及思考之議題。

第一節、研究結論

本研究以雲林縣國中生為例，探討「人格特質」、「生活適應」、「心理需求」與「3C 產品的使用行為」及「沉迷 3C 產品的使用」之間的關係，並依據研究的架構發展出 7 個研究假設，透過問卷調查法蒐集樣本資料，並以統計分析方法加以驗證。

經由本研究實證分析，得到以下結論：

一、國中生的人格特質對 3C 產品的使用影響

本研究僅驗證人格特質中的社會外向、社會內向、思考外向、思考內向、抑鬱、自卑等特質，因外控性格在效度檢驗時發現無法通過，因此在統計分析中排除。經由相關及迴歸分析得知，人格特質中僅社會外向特質對 3C 產品的使用達顯著水準，即對國中生而言，社會外向的人格特質會對 3C 產品的使用產生影響。社會外向對 3C 產品的使用的決定係數 R 平方為 0.012 表示人格特質對 3C 產品的使用僅有 1.2% 的解釋能力；其餘社會內向、思考外向、思考內向、抑鬱、自卑均與使用 3C 產品行為無顯著相關，可見國中生的人格特質與 3C 產品的使用無顯著相關，因此不支持本研究之假設 H1：國中生的人格特質與 3C 產品的使用有正向顯著相關。

二、國中生的人格特質對 3C 產品沉迷影響

排外控性格的人格特質對於國中生 3C 產品沉迷的影響，其餘經由相關及迴歸分析得知，社會內向、思考外向、抑鬱、自卑的人格特質對 3C 產品沉迷達顯著水準，解釋力分別為 10.3%、15.8%、14.8%、12.5%，不同的人格特質會影響國中生 3C 產品沉迷產生。惟具有社會外向、思考內向人格特質的國中生，不會受到影響產生沉迷於 3C 產品。因此不支持本研究之假設 H2：國中生的人格特質與 3C 產品沉迷有正向顯著相關。

三、國中生的生活適應對 3C 產品的使用影響

經由相關及迴歸分析得知，國中生的生活適應對 3C 產品的使用達顯著水準 ($\beta = .153, p < .05$)，表示國中生的生活適應對使用 3C 產品行為具有顯著相關，即對國中生而言，不同的生活適應能力會對使用 3C 產品產生影響。生活適應對使用 3C 產品的決定係數 R 平方為 0.023，表示生活適應對使用 3C 產品有 2.3% 的解釋能力，並具有顯著影響，因此可支持本研究之假設 H3：國中生生活適應與使用 3C 產品有正向顯著相關。

四、國中生的生活適應對 3C 產品沉迷行為影響

經由相關及迴歸分析得知，國中生的生活適應對 3C 產品沉迷行為達顯著水準 ($\beta = -.234, p < .05$)，國中生的生活適應對 3C 產品沉迷行為的決定係數 R 平方為 0.055，表示國中生的生活適應對 3C 產品沉迷行為有 5.5% 的解釋能力，惟國中生的生活適應對 3C 產品沉迷行為具有負向顯著相關，即對國中生而言，國中生的生活適應程度越高，3C 產品沉迷行為的程度越低，與本研究假設

不符。因此不支持本研究之假設 H4：國中生的生活適應與 3C 產品沉迷行為有正向顯著相關。

五、國中生的心理需求對 3C 產品的使用影響

經由相關及迴歸分析得知，國中生的心理需求對 3C 產品的使用行為達顯著水準 ($\beta = .458, p < .05$)，即對國中生而言，不同的心理需求會對 3C 產品的使用行為產生影響。國中生的心理需求對 3C 產品的使用行為的決定係數 R 平方為 0.209，表示國中生的心理需求對 3C 產品的使用行為有 20.9% 的解釋能力，並具有顯著影響，因此可支持本研究之假設 H5：國中生的心理需求與 3C 產品的使用行為有正向顯著相關。

六、國中生的心理需求對 3C 產品的沉迷影響

經由相關及迴歸分析得知，國中生的心理需求對 3C 產品的沉迷達顯著水準 ($\beta = .683, p < .05$)，即對國中生而言，不同的心理需求會對 3C 產品的沉迷產生影響。國中生的心理需求對 3C 產品的沉迷的決定係數 R 平方為 0.407，表示國中生的心理需求對 3C 產品的沉迷有 40.7% 的解釋能力，並具有顯著影響，因此可支持本研究之假設 H6：國中生的心理需求與 3C 產品的沉迷有正向顯著相關。

七、國中生 3C 產品的使用對 3C 產品的沉迷影響

經由相關及迴歸分析得知，3C 產品的使用對 3C 產品的沉迷達顯著水準 ($\beta = .200, p < .05$)，即對國中生而言，不同的 3C 產品使用，會產生影響。3C 產品的使用行為對 3C 產品的沉迷的決定係數 R 平方為 0.04，表示 3C 產品的使用行為對 3C 產品的沉迷有 4.0% 的解釋能力，並具有顯著影響，因此可支持本研究之假

設 H7：國中生 3C 產品使用行為與 3C 產品的沉迷有正向顯著相關。

第二節、管理意涵

本研究發現「人格特質」、「生活適應」、「心理需求」對「3C 產品的使用行為」產生影響，並對「3C 產品的沉迷」有一定程度的影響，因此想解決國中生對 3C 產品的沈迷情況，可藉由親子及師生關係的改善，提升國中生對生活適應能力，並滿足心理需求的方式著手。而人格特質雖然也是影響的主因之一，但並非父母師長能產生決定性影響，完全取決於個人，所以只能有賴國中生自發性的訴求予以改變。

而對已經使用且習慣 3C 產品的國中生來說，應該維持良好而且健康的同儕與人際關係，避免凡事都用 3C 產品處理的習慣，雖然無法抹滅 3C 產品所帶來便利生活的事實，但是不要超時使用、逐步縮減使用時間，並養成正當休閒運動及正常作息的習慣，這樣除了能減輕身心負擔外，也能增加與人社交的經驗，來強化生活適應能力，及提升抗壓能力。

不過，由於父母在孩子的成長過程中，佔有生活中絕大多數的時間，並自孩子幼時即產生思想及行為模仿的影響，因此，或許可以藉由親子關係的提升，而有些許程度左右著人格特質對沈迷 3C 產品使用的影響。

舉例來說，若人格特質較偏向情緒不穩定的孩子，極有可能在遭遇困難時往壞處想，致使生活滿意度偏低。但若是父母能適時關懷，協助解決困難或在失敗時給予支持的力量，或許可能改善往壞處想的習慣，而滿足心理需求，減少國中生對 3C 產品使用的行為，降低 3C 產品沈迷的情況。

依吳青環的研究發現父母與國中子女相處間最欠缺的部份就是情感關懷，即為人父母者，與國中階段孩子間的相處，應著重情感關懷層面，應讓正處於叛逆期的孩子，也能感受到父母給予的關懷與支持（吳青環，105）。由於國中是敏感易怒的階段，父母對於國中生不當行為的糾正管教固然重要，但若不妥善審慎談話的語氣、內容，甚至於場合等，就有可能破壞親子間的和諧，一旦孩子認定父母不屬於自己陣線內的，就關閉起溝通的管道，再也聽不進父母親說的任何一句話，造成親子關係之疏離，進而造成國中生對 3C 產品使用的慰藉行為，提升沈迷的負向影響。

因此身處在這個 3C 產品成為生活必備品時代的家長們，應該藉由適度的關懷，來導正孩子們使用 3C 產品的習慣，並且透過合理的約束，如每日使用時間、課業表現等，減少孩子接觸 3C 產品的機會與時間，同時也能約束自己使用 3C 產品；另外也能在 3C 產品上安裝相關的監控軟體，一方面能避免孩子遭遇不必要的麻煩，產生家庭憾事，另一方面也能遏制孩子不正當使用 3C 產品，瀏覽非法網頁或從事非法活動等情況，畢竟國中生身心情況都還沒有成熟，自制力難免不足，適當的制約及適時的溝通，相信能陪同孩子度過這個艱澀的階段。

第三節、後續研究建議

依據本研究之結論與心得，提出個人建議，以提供未來對此一研究方向有興趣者之參考依據。

一、研究限制

（一）本研究是以雲林地區國中生為研究對象，雖然有效樣本達 364 名，但是未能以全台灣地區國中生為樣本，所以本研究的結果可能不適用來推論其他縣市或其他區域的國中學生。

(二) 本研究主要運用問卷調查方式進行資料收集，缺乏長時間的觀察，無法研究到連續性的變化產生，另外，調查問卷屬自陳量表，國中生可能在填答時，受到情緒、認知、態度等主觀因素影響，而且無法掌握填答的誠實度，因此，僅能假設所有受試的國中生都是依照自己的真實情況作答。

二、未來研究建議

依協助發放問卷的老師反映，部份國中生受測時，對少數題項的語意，有產生疑惑需稍加解釋說明，建議後續研究在题目的描述要考量國中生語文理解程度及使用時間，儘量簡化題型並以淺顯易懂為宜。

本研究因人力及時間的限制，問卷施測時間為期三個月，缺乏長時間的觀察，建議如果研究時間充裕的情況下，可以輔以訪談方式，透過成功與失敗案例的經驗，蒐整更客觀性的結論，以解釋更全面性的使用行為模式。

最後，本研究僅以雲林地區國中之在學國中生為研究對象，考量使用 3C 產品的族群，有逐年增加，甚至年齡產生向下延伸、向上發展的趨勢。建議可針對不同文化背景（如外籍配偶）、年齡（如國小至大學學生、銀髮族）、職業（如勞工）等不同群體，加以綜合研究與討論，作整體性比較研究。

參考文獻

一、中文部分

1. MBA 智庫百科 (民 98)。什麼是 3C 產品。民 98 年 2 月 10 日，取自：[http://wiki.mbalib.com/zh-tw/3C 產品](http://wiki.mbalib.com/zh-tw/3C產品)。
2. 王文琪 (民 84)，國中生學習困難、學習壓力、社會支持與生活適應的關係，國立政治大學教育研究所碩士論文。
3. 王秀燕 (民 91)，國中生電腦網路沈迷現象之研究，國立政治大學教育研究所碩士論文。
4. 石培欣 (民 89)，國民中學學生家庭環境、同儕關係與學業成就之相關研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
5. 交通部 (民 92)，92 年台灣地區民眾使用網際網路狀況調查摘要分析，民 92 年 12 月 11 日，取自：<http://www.motc.gov.tw/service/ana92/9207-1.WDL>。
6. 林欣靜 (民 101)，悄然蔓延的科技心病-網路成癮，民 101 年 9 月 19 日，取自：http://www.taiwan-panorama.com/tw/show_issue.php?id=201290109_082C.TXT&table=0&cur_page=1&distype=text。
7. 吳明隆 (民 87)，電腦網路學習特性及其相關問題的省思，教育部電子計算機中心簡訊，第 8709 期，23-39 頁。
8. 吳明隆 (民 95)，SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計，台北市。
9. 吳青環 (民 105)，青少年的人格特質、親子關係、師生關係、同儕關係與幸福感之相關性研究—以嘉義區國中為例，南華大學企業管理學系管理科學碩士班碩士論文。
10. 吳武典 (民 67)，再談不良適應行為的輔導策略，測驗與輔導，第 7 (4) 期，469-474 頁。
11. 吳美美、楊曉雯 (民 88)，圖書館的利用-高中高職篇，圖書館與資訊素養叢書 (3)，台北：國家圖書館。
12. 吳盛揚 (民 86)，問題青少年心理之探討 (續)，訓育研究，第 36 (2) 期，42-55 頁。
13. 吳萬益 (民 100)，企業研究方法，台北：華泰文化。
14. 李芬香 (民 104)，國中生使用智慧型手機意圖之研究—以板橋區國中健康促進計畫為例，私立經國管理暨健康學院健康產業管理研究所碩士論文。

15. 李俊德 (民 100)，兩岸 3C 產品深化程度之比較研究，國立交通大學管理學院經營管理學程碩士論文。
16. 李逢堅 (民 90)，中學生網際網路使用行為之研究，國立政治大學教育學系博士論文。
17. 李雅萍 (民 92)，2003 年第二季我國寬頻用戶數達 245 萬戶，民 92 年 9 月 11 日，取自：http://www.find.org.tw/0105/howmany/howmany_disp.asp?id=57。
18. 周文欽 (民 80)，台北市外來高中學生的就學成因、生活適應及其相關因素研究，國立臺灣師範大學教育研究所博士論文。
19. 周倩、楊台恩 (民 87)，電腦網路的特質及相關問題初探，社教雙月刊，第 84 期，第 17-20 頁。
20. 邱皓政 (民 96)，量化研究與統計分析 (第三版)，台北：五南。
21. 呂敏昌 (民 82)，國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係，私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
22. 兒童福利聯盟文教基金會 (民 101)，2012 年兒童使用 3C 產品現況調查報告，民 101 年 3 月 26 日，取自：http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/346。
23. 施香如 (民 88)，中學生父母對子女電腦網路使用之態度與行為調查，民 88 年 5 月 28-29 日科技整合下的專業諮商工作學術研討會論文集，第 119-126 頁。
24. 洪福源、邱紹一、林鉉宇 (民 101)，私立大專學生手機成癮量表發展與現況分析之研究，中正教育研究，第 201206 期，87-115 頁。
25. 郭家樑 (民 94)，高中職青少年對行動電話需求程度及相關文化之分析研究，國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。
26. 財團法人資訊科技策進會 (民 103)，2014 年上半年消費者行為調查出爐，民 103 年 10 月 5 日，取自：<http://www.iii.org.tw/m/News-more.aspx?id=1367>。
27. 財團法人台灣網路資訊中心 (民 104)，TWNIC「台灣網際網路使用環境及行為調查」試訪結果出爐，民 104 年 12 月 15 日，取自：http://www.myhome.net.tw/2015_12/twnic_news/Twnic_news_0107.htm。
28. 財團法人資訊科技策進會 (民 105)，台灣 Z 世代之手機娛樂行為解密，民 105 年 5 月 23 日，取自：http://www.find.org.tw/market_info.aspx?n_ID=8857。
29. 財團法人資訊科技策進會 (民 105)，小資族的科技生活與消費行為大解析，民 105 年 8 月 5 日，取自：https://www.find.org.tw/market_info.aspx?n_ID=8892。

30. 國民健康署(民 99)，近視歷年流行病學調查結果，民 99 年 8 月 8 日，取自：<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?No=200712250418&parentid=200712250086>。
31. 國民健康署(民 105)，探討 3C 產品影響視力健康之因子與管理建議計畫，民 105 年 6 月 13 日，取自：<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/Announce/Announce.aspx?no=201606130001>。
32. 郭靜姿(民 75)，壓力調適對國中資優生及其前段班學生心理適應之影響，國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。
33. 陳世運(民 90)，15 至 24 歲為台灣最大網路使用族群，民 92 年 9 月 11 日，取自：http://www.find.org.tw/0105/news/0105_news_display.asp?news_id=1234。
34. 陳玉棠(民 92)，桃園縣立國民中學學生資訊需求研究，國立臺灣師範大學社會教育學系在職進修碩士班碩士論文。
35. 陳李綢(民 85)，青年生活適應量表之編製研究報告，台北市：行政院青輔會。
36. 陳冠名(民 93)，青少年網路使用行為及網路沈迷的因素之研究，國立高雄師範大學教育學系博士論文。
37. 陳南琦(民 89)，青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
38. 陳雪芬(民 89)，網路”春色”蕩漾，學生難以抗拒，民 92 年 9 月 15 日，取自：<http://www.tcc.gov.tw/~tcc0/42/news890602.htm>。
39. 陳淑美(民 74)，國中學生的場地獨立性與性向、職業興趣及生活適應之關係，師大教育心理學報，第 18 期，第 149-168 頁。
40. 陳淑惠(民 88)，我國學生電腦網路沈迷現象之整合研究—子計畫一：網路沈迷現象的心理病因之初探(1/2)，行政院國家科學委員會專題研究計畫。
41. 湯梅英(民 75)，犯罪少年與一般少年自我統整及生活適應之研究，國立政治大學教育研究所碩士論文。
42. 馮燕、王枝燦(民 91)，網路交友與青少年虛擬社會關係的形成，民 92 年 12 月 28 日，取自：<http://mozilla.hss.nthu.edu.tw/iscenter/publish/showpaper.php?serial=98>。
43. 董氏基金會(民 100)，2011 年-台灣五都國、高中職學生運動狀況、壓力源與憂鬱情緒之相關性調查，民 101 年 11 月 1 日，取自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=79&Page=1>。
44. 黃淑玲(民 84)，國民小學學生人際關係、學業成就與自我觀念相關之研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。

45. 黃德祥（民 89），青少年發展與輔導，台北；五南。
46. 張芝鳳（民 89），青少年與父母以及與同儕間的依附關係對其自我價值之影響研究，國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
47. 張春興（民 80），現代心理學，台北：東華。
48. 張春興（民 83），教育心理學：三化取向的理論與實踐，台北：東華。
49. 葉玫君（民 93），年輕族群行動文字簡訊使用研究，資訊社會研究，第 6 期，96-114 頁。
50. 趙善如（民 84），我不要黯淡無光的青春期-談青少年休閒輔導，學生輔導雙月刊，第 39 期，92-97 頁。
51. 劉守信（民 89），青少年網路使用行為與輔導方案之研究-以新竹市為例，元智大學資訊傳播研究所碩士論文。
52. 蔡嘉慧（民 87），國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
53. 蔡姿娟（民 88），國中生社會支持、生活適應與寂寞感之相關研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
54. 蕃薯藤（民 91），台灣網路使用調查：一般電腦及網路行為，民 92 年 11 月 10 日，取自：<http://survey.yam.com/index.html>。
55. 蕭銘均（民 87），台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探，國立交通大學傳播研究所碩士論文。
56. 薛雪萍（民 89），青少年家庭功能、親子衝突、因應策略與生活適應之相關研究，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
57. 謝毓雯（民 87），青少年挫折經驗與挫折容忍度之關係研究：建設性思考與社會支持的角色，國立政治大學心理學系碩士論文。
58. 蘇芬媛（民 85），網路虛擬社區的形成-MUD 之初探性研究，國立交通大學傳播新聞研究所碩士論文。

二、英文部分

1. Ausubel, D. P. (1954), *Theory and problems of adolescent development*, New York: Grune & Stratton.
2. Berzonsky, M. D. (1978), Ausubel' s satellization theory: A pplication to some research on adolescents, *Adolescence*, 13, 167-180.
3. Bloland, P. A. (1987), Leisure as a campus resource for fostering student development, *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294.
4. Brissett, D., & Snow, R. P. (1993), Boredom: Where the future isn' t, *Symbolic interaction*, 16(3), 237-256.
5. Caldwell, L.L., & Smith, E.A. (1995), Health behaviors of leisure alienated youth, *Leisure and Society*, 18(1), 143-156.
6. Chris, M., Miriam, M., Kevin. O., & Ashok. G. (1999). Making real sense of virtual communities. Retrieved January 11, 2004, Retrived from the World Wide Web:[http://www.pwcglobal.com/extweb/indissue.nsf/2e7e9636c6b92859852565e00073d2fd/969e34662e87ccd785256870007c3bcc/\\$FILE/Virtual%20Communities.pdf](http://www.pwcglobal.com/extweb/indissue.nsf/2e7e9636c6b92859852565e00073d2fd/969e34662e87ccd785256870007c3bcc/$FILE/Virtual%20Communities.pdf).
7. Cohen-Sandler, R., Berman, A. L., & King, R. A. (1982). Life stress and symptomatology: Determinants of swicidal behavior in children, *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 21, 178-186.
8. Copeland, E.P. (1993), Stress and coping efficacy during adolescence, 發表於高雄師範大學的「輔導策略與成效國際學術研討會」專輯，23-47。
9. Cowger, E. L., Bickham, P. J., Miller, M.J., & Springer, T. P. (1999), Accuracy of the activities finder among high school students, Retrieved January, 8, 2004, from the http://www.findarticles.com/cf_0/m0FCR/3_33/62839454/p1/article.jhtml.
10. Dowd, E. T. (1982), Leisure counseling : Summary of an emerging field, *The Counseling Psychologist*, 9. 81-82.
11. Ebersole, S. (2000), Uses and gratifications of the web among students, Retrieved November 24, 2003, from the World Wide Web:<http://www.ascusc.org/jcmc/vol6/issuel/ebersole.html-reasonsfor>.

12. Egger, O., & Rauterberg, M. (1996), Internet behaviour and addiction, Retrieved November 21, 2003, from the WWW:<http://www.ipo.tue.nl/homepages/mrauterb/ibq/report.pdf>.
13. Geiwitz, P. J. (1966), Structure of boredom, *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 592-600.
14. Guieford (1965), *Fundamental statistics in psychology and education* (4th ed.), New York: McGraw-Hill.
15. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998), *Multivariate Data Analysis* (5th Ed.), NJ: Prentice Hall.
16. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., and Black, W. C. (2009), *Multivariate data analysis* (7th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
17. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black., W. C. (2011), *Multivariate data analysis*, New Jersey: Prentice-Hall.
18. Hamilton, J. A. (1981), Attention personality, and the self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom, *Progress in Experimental personality research*, 281-315.
19. Harris, J. R. (1995), Where is the child's environment? A group socialization theory of development, *Psychological review*, 458-489.
20. Igarashi, T., Takai, J., & Yoshida. T., (2005), Gender differences in social network development via mobile phone text messages: A longitudinal study. *Journal of social and personal relationships*, 691-713.
21. Larson, R. W., & Richards, M. B. (1991), Boredom in the middle school years: Blaming schools years blaming students, *American journal of eEducation*, 418-443.
22. Newman, P. R. (1982), The peer groups. in *Handbook of developmental psychology*, NJ: Prentice-Hall, Inc.
23. Newman, B. M. (1991), *Development through life : A psychosocial approach*, New York: Wordsworth.
24. Oksman, V., & Rautiainen, P. (2002), Perhaps it is a body part, How the mobile phone became an organic part of the everyday lives of children and adolescents: A case study of Finl

- and. In J. E. Katz (Ed), *Machines that become us*, New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
25. Papacharissi, Z., & Rubin, A. (2000), Predictors of Internet Use, *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196.
 26. Rice, F. P. (1993), *The adolescent: Development, relationships, and culture* (5th ed.), Boston: Allyn and Bacon, Inc.
 27. Ron Miller (1997), *What Are schools for: Holistic education in Amercian Culture*, Holistic Education Press.
 28. Roberts, T.L. (1998), Are newsgroups virtual communities? *Proceedings of CHI 98 Conference on Human Factors in Computing Systems*, 360-367.
 29. Shaw, S.M., Caldwell, L.L., & Kleiber, D.A. (1996), Boredom, stress and social control in daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28, 274-292.
 30. Sullivan, H. S. (1953), *The interpersonal theory of psychiatry*, New York, NY: W.W., Norton & Company
 31. Tallent, N. (1978), *Psychology of adjustment: Understanding ourselves and others*, New York: D. Van Nostrand Company.
 32. Work, W. C., Parker, G. R., & Cowen, E. L. (1990), The impact of life stressors on childhood adjustment: Multiple perspectives, *Journal of Community Psychology*, 18, 73-78.
 33. Young, K. S. (1996), Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder, Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association. August 15, 1996, Toronto, Canada. Retrieved October 22, 2003, from the World Wide Web: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>.
 34. Zahn-Waxler, C., Iannotti, R., & Chapman, M. (1982), Peers and prosocial development, in K. H. Rubin and H. S. Ross (eds.), *Peer Relationships and Social Skills in Childhood*, New York: Springer-Verlag.

附錄-問卷格式

親愛的同學：

您好，首先感謝您的熱心與協助，這份問卷主要是想了解目前國中生 3C 產品的使用情形。請依據您目前使用 3C 產品的實際狀況來回答，選出最符合的選項。您所填寫的資料，僅提供學術分析與研究，絕對保密，敬請放心；同時，您所填答的資料並沒有好壞之分，更沒有標準答案，故請依真實情況來填寫；並請您逐題回答，不要遺漏。

再次感謝您的大力協助

衷心祝福您健康快樂、學業進步！

南華大學資訊管理研究所

指導教授：洪建銘 博士

研究者：梁仲凱 敬啟

第一部分：填表人背景資料

1. 性別：

男性 女性

2. 年級：

七年級 八年級 九年級

3. 家裡是否有 3C 產品：

有 無

4. 您目前是否使用 3C 產品：

有 無

5. 您覺得 3C 產品的使用是否會影響您的課業成績？

是 否

6. 您使用 3C 用品的用途：(可複選)

查詢資訊 搜尋地圖 網路遊戲 聊天軟體 聆聽音樂 欣賞電影
 其他_____

7. 家長的對您使用 3C 產品的管教態度(可複選)：

說理 責罵 體罰 放任(自由使用) 限制使用時間 其他

8. 您目前平均週一至週五每日上網的時間:

1 小時(含)以內 1 至 2 小時 3 至 4 小時 5 小時以上

9. 您目前平均週六至週日每日上網的時間:

1 小時(含)以內 1 至 2 小時 3 至 4 小時 5 小時以上

第二部份:3C 產品使用狀況

作答說明:

請您仔細閱讀下面每一題的內容,並依實際情形在每一題後面五個選項中,圈選出最能代表您目前使用 3C 產品狀況的一項,例如:很同意請圈 5,同意請圈 4,並請每題作答,不要遺漏

	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
	1	2	3	4	5
1. 不只一次有人告訴我,我花了太多時間在使用 3C 產品上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我只要有一段時間沒有使用 3C 產品,就會覺得心裡不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我覺得自己使用 3C 產品的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 無法使用 3C 產品時,我心裡會覺得煩躁不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我不管有多累,使用 3C 產品時就覺得精神很好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我雖然每次都只想使用 3C 產品一下子,但經常一用就很久	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 使用 3C 產品已經對我日常生活的人際關係造成了負面影響,但我仍然沒有減少使用 3C 產品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我曾不只一次因為使用 3C 產品的關係而睡不到四小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 就我的經驗來說,平均而言我現在每週使用 3C 產品的時間比前增多許多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 10 我只要有一段時間沒有使用 3C 產品就會情緒低落
- 11 我很難控制自己想要使用 3C 產品的衝動
- 12 我發現自己投入在使 3C 產品上而減少和身邊朋友的互
動
- 13 我因為使用 3C 產品而腰痠背痛,或是有其他身體不適
- 14 我經常不由自主地想要使用 3C 產品
- 15 使用 3C 產品對我的學業已造成一些負面的影響
- 16 我只要有一段時間沒有使用 3C 產品,就會覺得好像什麼
事忘了做
- 17 因為使用 3C 產品的關係,我和家人或是朋友的互動減少
了
- 18 因為使用 3C 產品的關係,我平常的休閒活動時間減少了
- 19 每次使用完 3C 產品後,雖然有其他事情得做,但我會忍
不住再看一看。
- 20 沒有 3C 產品可使用,我的生活就顯得毫無樂趣可言
- 21 使用 3C 產品對我的身體健康造成一些負面的影響(例如
眼睛、肩、背)
- 22 我試過減少使用 3C 產品的時間,但卻沒有達成
- 23 我常會減少睡眠時間來使用 3C 產品
- 24 比起從前,我必須花更多的時間使用 3C 產品才能感到滿
足
- 25 我曾因為使用 3C 產品而沒有按時吃飯
- 26 我會因會熬夜使用 3C 產品而使得白天精神不濟

- 27 虛擬世界比真實世界更能使我覺得有成就感
- 28 在使用 3C 產品時,我能感到比在真實世界中更為輕鬆自在
- 29 當我在使用 3C 產品時,平常使我感到壓力或不愉快的事都會消失
- 30 當我暫停使用 3C 產品時,現實生活中一些不舒服的感覺又回到我的身上

第三部分:使用者特質

作答說明:

請您仔細閱讀下面每一題的內容,並依實際情形在每一題後面五個選項中,圈選出比較能代表您個人想法的一項,例如:很同意請圈 5,同意請圈 4,並請每題作答,不要遺漏

- | | 非常
不同
意 | 不
同
意 | 沒
意
見 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我總覺得命運支配一切,該來的一定會來 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我很容易受環境影響而改變作法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 絕大部份成功來自於努力,與運氣沒有關係 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 跟人們相處時,我通常覺得很快樂 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. 大部份時間我喜歡獨處
6. 我儘量不參加別人的談話
7. 我有很多友誼深厚的朋友
8. 我盡可能避免與別人交談
9. 我覺得自己獨處比和別人共處時更能得到快樂
10. 和別人打交道是我很喜歡做的事
11. 我常是不詳細考慮就馬上去做
12. 我認為做事之前,沒有必要考慮太多
13. 我常是沒有好好考慮就馬上做決定
14. 在做事之前,我通常經過再三地考慮
15. 對大部份的問題我都會再三思考來尋求答案
16. 在做決定之前我會先思考可能的後果才下決定
17. 我經常覺得精神沮喪,心情不愉快
18. 我常有悶悶不樂的情形
19. 我常會無緣無故地感到孤獨寂寞
20. 我覺得我大部份的時間是沮喪、無聊的
21. 我常因缺乏信心而擔心會失敗
22. 我會覺得自己處處不如別人

- 23 我覺得我的處境比別人差,所以對自己沒有信心
- 24 我覺得我是沒有長處或優點的人

第四部分:生活適應狀況

請您仔細閱讀下面每一題的內容,並依實際情形在每一題後面五個選項中,圈選出比較能代表您個人想法的一項,例如:很同意請圈5,同意請圈4,並請每題作答,不要遺漏

- | | 非常
不同意
1 | 不
同意
2 | 沒
意見
3 | 同
意
4 | 非常
同意
5 |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我能決定未來的生活目標 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我對未來的工作已有明確的追求方向 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我能掌握目前的生活目標及工作方向 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 從小我就喜歡自己安排生活方式及工作目標 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 未來的事無法預料,但是我仍然有極想追求的工作目標 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我無法確定未來的發展方向,但是現在我正努力地尋找未來的目標 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我不滿意目前的生活方式,所以我正在追求新的目標 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我喜歡嘗試各種不同的職業角色 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9. 我能接受別人對我未來工作的安排與規劃
- 10 我目前的生活及工作目標是由家人或別人安排的
- 11 我能接受別人為我安排好的生活及工作
- 12 從小我就能聽從父母為我安排的生活方式及目標
- 13 我無法確定未來的生活目標及工作方向
- 14 我對未來的發展毫無頭緒, 沒有目標
- 15 對於生活目標的擬定, 我沒有任何方向
- 16 面對問題時, 我能隨機應變
- 17 我能領導別人, 也能接受別人的領導
- 18 我能提出具體有效的工作計劃
- 19 我能確認自己的長處和缺點
- 20 我能接受工作伙伴的批評與指正
- 21 對於困難工作的挑戰, 我不會逃避
- 22 我能完成自己選擇的工作目標
- 23 遇到困難的問題時, 我會想辦法解決
- 24 我會妥善安排生活和工作時間
- 25 我確認自己是一個勇於負責的人

- .
26 我和同學間彼此能互相分享
- .
27 我在朋友之間經常是受歡迎的
- .
28 我經常能幫得上朋友的忙
- .
29 我對自己的人際關係感到滿意
- .
30 我有很好的語言表達能力
- .
31 我擁有一項或更多的運動技能
- .
32 我有掌握問題、解決問題的能力
- .
33 我能清楚自己的工作能力與興趣
- .
34 我能順利完成學校的作業
- .
35 學校的考試雖然有壓力但是都可以順利過關
- .
36 我在學校的課業成績很好
- .
37 學校的功課對我而言並沒有太大的礙障
- .
.

第五部分:個人心理需求

請您仔細閱讀下面每一題的內容, 並依實際情形在每一題後面五個選項中, 圈選出比較能代表您個人想法的一項, 例如: 很同意請圈 5, 同意請圈 4, 並請每題作答, 不要遺漏

	非 常 不 同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
	1	2	3	4	5
1. 使用 3C 產品是我覺得無聊時最常做的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 使用使用 3C 產品時, 我樂於接受富有挑戰性的任務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 使用 3C 產品可以使我發現自己真正的興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 使用 3C 產品對我來說是一種休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我常利用 3C 產品找到志同道合的朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 當我情緒不佳時, 3C 產品可以使我心情變好些	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我使用 3C 產品最主要的目的是從網路遊戲中得到快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我會為了解決一個 3C 產品上困難的問題或是任務, 不惜付出時間和精力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我經常為了查資料而使用 3C 產品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 . 網路上的人際關係是吸引我使用 3C 產品的理由	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 . 當我遇到壓力來臨時, 我常會使用 3C 產品來減輕壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 . 透過 3C 產品可以滿足我性的需求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 13 當我想要找點新鮮的事來做時, 使用 3C 產品是我最好的
選擇
- 14 我會花時間來克服使用 3C 產品的困難
- 15 當我覺得受挫折時, 使用 3C 產品可以使我覺得好過許多
- 16 當我使用 3C 產品後, 覺得身心舒暢
- 17 為了得知同儕之間的想法, 我會去使用 3C 產品
- 18 為了知道某些訊息, 我會不斷地使用 3C 產品
- 19 經常使用 3C 產品與人互動, 使我更加了解自己
- 20 我使用 3C 產品和網友建立起親密的友誼
- 21 遇到任何我不知道的事情, 我都會用使用 3C 產品來搜尋
- 22 使用 3C 產品讓我更加了解自己的特色
- 23 當我使用 3C 產品時, 我覺得自己蠻棒的
- 24 沒事好做的時候, 我會想要使用 3C 產品
- 25 我經常使用 3C 產品閱覽成人圖片或情色小說
- 26 我會持續使用 3C 產品以提升在網路世界的身份等級
- 27 我平常最主要的娛樂就是使用 3C 產品
- 28 我使用 3C 產品結交許多朋友

- 29 尋找資訊已經是我使用 3C 產品時必定會做的事了
- 30 朋友們經常會透過 3C 產品給我支持及鼓勵
- 31 我經常使用 3C 產品瀏覽成人或色情網站
- 32 從 3C 產品互動中,我對自己的價值觀更加確定
- 33 當我覺得無聊時,我就會上網
- 34 使用 3C 產品得到的知識及經驗,令我的人生觀更加清楚
而不會徬徨
- 35 我經常使用 3C 產品來詢問朋友們的意見
- 36 當我心情不愉快時,3C 產品可以使我情緒變得很好很多
- 37 我的朋友都在使用 3C 產品,不用會跟不上別人的話題
- 38 使用 3C 產品是我消磨時間的活動
- 39 使用 3C 產品能使我放鬆,就像是進行休閒娛樂活動一般

第六部分:3C 產品的影響

請您仔細閱讀下面每一題的內容,並依實際情形在每一題後面五個選項中,圈選出比較能代表您個人想法的一項,例如:很同意請圈 5,同意請圈 4,並請每題作答,不要遺漏

	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
	1	2	3	4	5
1. 當我面對繁重的課業壓力時, 使用 3C 產品可以有效減輕這股壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我花在使用 3C 產品的時間已經對生活作息產生干擾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我從 3C 產品知道了非常多我以前所不知道的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我和朋友的聯繫多半是使用 3C 產品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 對於 3C 產品上的訊息, 我很少判斷其真假	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 使用 3C 產品時間一長, 使得我和他人面對面溝通的時間少了許多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 放假時, 我喜歡使用 3C 產品當成自己的休閒娛樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 由於使用 3C 產品的時間變多了, 所以讀書的時間減少, 成績有下滑的現象	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 3C 產品上各種連絡他人的軟體, 是我維繫友誼的重要工具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我經常因為使用 3C 產品而忘了去做重要的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 為了交作業而使用 3C 產品蒐集的資料, 我多半複製後就貼入報告	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 因為我使用 3C 產品時間變多了, 所以我和家人的關係變淡了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 3C 產品已經成為我非常重要的知識來源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 使用 3C 產品是我維繫友誼的最佳工具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 15 我認為自己成績變差了,最大的原因是使用 3C 產品的時間太多了
- 16 當我不使用 3C 產品時,我發現肩膀脖子或是手腕會痠痛
- 17 在短暫的休閒時間內,使用 3C 產品是我最佳的休閒活動
- 18 當我心情煩悶時,3C 產品可以使我心情變好
- 19 使用 3C 產品所讀到的訊息,我很少有機會花時間來思考
- 20 3C 產品上的資訊對我來說比圖書館的圖書更為重要
- 21 我會因為使用 3C 產品晚睡而早上起不來
- 22 就算沒有好朋友也無所謂,因為 3C 產品中的世界就是我最好的朋友
- 23 使用 3C 產品能提供我休閒時輕鬆愉快的感受
- 24 當我使用完 3C 產品時,我發現自己眼睛酸澀
- 25 我發現使用 3C 產品已經對學業成績產生不利的影響
- 26 3C 產品是我拓展知識最有力的工具
- 27 我都使用 3C 產品來連絡我大部分的朋友
- 28 相較於其他原因,經常使用 3C 產品是造成我成績退步的主要原因
- 29 我使用 3C 產品認識朋友很簡單,但在真實世界中認識朋友有困難
- 30 對我來說,使用 3C 產品的確能減輕生活上的壓力

- 31 瀏覽太多成人網,使我經常產生一些不當的性幻想
- 32 使用 3C 產品是我生活中相當重要的休閒活動
- 33 花太多時間使用 3C 產品,使我精神不濟,上課打瞌睡

本問卷到此全部填答完畢，請您檢查是否有遺漏的部分

