



樹德科技大學資訊管理研究所

碩士論文

青少年使用手機社群軟體之人際關係探討

**Discussion on the Interpersonal Relationship of Teenagers**

**Using Mobile Social Communication Software**

研究生：辛柔漪 撰

指導教授：胡舉軍教授、溫嘉榮教授

中華民國 110 年 6 月

# 青少年使用手機社群軟體之人際關係探討

Discussion on the Interpersonal Relationship of Teenagers Using Mobile  
Social Communication Software

研究生：辛柔漪  
指導教授：胡舉軍、溫嘉榮

樹德科技大學  
資訊管理所  
碩士論文  
A Thesis  
Submitted to  
Department of Information Management  
Shu-Te University  
In Partial Fulfillment of the Requirements  
For the Degree of  
Master of Information Management

June 2021

中華民國一一〇年六月

樹德科技大學資訊管理研究所

青少年使用手機社群軟體之人際關係探討

學生：辛柔漪

指導教授：胡舉軍

溫嘉榮

### 摘要

青少年在這人手一機的時代並無缺席，過去同學之間傳紙條，或是交換日記等等的同儕互動在今日已被手機上琳瑯滿目的社群軟體所取代，也因為社群軟體的普及，使得別有居心的惡徒透過這個途徑設下陷阱詐騙甚至傷害到。本文旨在探討在這麼多種社群軟體中，青少年將如何去選擇一個甚至多個來與不同的同學或朋友互動，教育者不阻止孩子隨著時代的潮流前進，但必須教育他們如何識別危害，不讓方便的工具變成傷人的武器。

研究者從事教職已進入第八個年頭，學生現今不再是蹲在電腦前，而是抱著手機不停地瀏覽同儕之間不斷更新的動態，在螢幕上敲打著沒有表情的文字訊息。正值學齡的青少年把大部分的時間都花在虛擬的世界，究竟合適與否值得探討。

關鍵字：通訊軟體、同儕互動、識別危害

Department of Information Management ,  
Shu-Te University

Discussion on the Interpersonal Relationship of Teenagers Using  
Mobile Social Communication Software

Student : Hsin, Rou-Yi

Advisors : Dr. Jeu-Jiun Hu

Dr. Jia-Rong Wen

Abstract

Teenagers are not absent in this era of smart phone, a basic equipment for peer interaction. Transferring notes or exchanging diary has been replaced by a dazzling array of communication software on mobile phones today. The villains set up traps to defraud and even harm school children because of the Popularization of communication software. This article aims to explore how children choose one or more of these communication software to interact with different classmates or friends. Then what the functions belong to these popular communication software have to make users love it. Finally, I do not stop children from advancing with the trend of the times , but they must be taught how to recognize hazards that let convenient tools become weapons that hurt people as the original intention of the educator.

Key word:Communication Soft Ware,Peer Interaction,Hazard Recognition

## 致謝

本論文得以完成，第一個要感謝的就是指導教授溫嘉榮博士。承蒙溫嘉榮老師在兩年來的研究所生涯中的指導與循循善誘，讓我在資訊管理方面的知識或者是做研究的態度及方法皆獲得莫大的助益，當然也要感謝樹德科技大學多位教授，在兩年的研究日子裡給了學生很多寶貴的建議，也針對我的研究題目給了許多專業的意見，因此本論文才得以完成。

研究過程中，難免遇到問題，在此我也要感謝這兩年來一起學習一起成長的同學，不管是課業上的問題或是學校行政上的流程，大家彼此互相協助，在在職專班上課不僅能兼顧工作及學業，更能學習到新的知識。

最後特別感謝最體諒我的家人及最關心我的朋友們，願你們一起與我分享這份論文所帶來的喜悅與榮耀。

辛柔漪 謹致

2021年6月

## 目錄

中文摘要.....	i
Abstract.....	ii
致謝.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	vi
圖目錄.....	viii
一、緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	3
1.3 研究目的.....	3
1.4 研究問題.....	4
1.5 研究限制.....	4
1.6 名詞解釋.....	5
二、文獻探討.....	6
2.1 社群軟體發展趨勢與現況.....	6
2.1.1 社群使用現況分析.....	6
2.1.2 社群網站的特色.....	8
2.2 人際關係的影響.....	9
2.2.1 人際關係的基礎.....	9
2.2.2 社群網站使用行為與人際關係.....	9
2.3 網路成癮.....	11
2.3.1 網路成癮對青少年的影響.....	11
2.3.2 網路成癮的成因.....	12
2.3.3 臉書使用成癮.....	13
2.3.4 預防青少年網路成癮.....	14
2.4 心理因素探討.....	17

三、研究方法.....	18
3.1. 研究方法.....	18
3.1.1 使用社群網站動機量表.....	18
3.1.2 社群軟體涉入程度問卷.....	20
3.1.3 國中生生活適應量表.....	22
3.2 研究程序.....	24
3.2.1 收集相關文獻.....	25
3.2.2 研究工具選取與編制.....	25
3.2.3 正式問卷的施測、資料收集與分析.....	25
3.2.4 撰寫研究結果、討論與建議.....	26
3.3 資料分析方法.....	27
3.3.1 描述性統計.....	27
3.3.2 推論性統計.....	27
四、資料分析與討論.....	29
4.1 問卷回收統計.....	29
4.2 社群網站動機量表.....	31
4.2.1 社群網站動機量表統計.....	32
4.3 社群軟體涉入程度問卷.....	38
4.3.1 家庭狀況統計.....	38
4.3.2 使用種類統計.....	38
4.3.3 使用頻率統計.....	39
4.3.4 使用強度統計.....	40
4.3.5 單因子共變數分析.....	41
4.4 國中生生活適應量表.....	43
4.4.1 自身定位.....	44
4.4.2 親人影響.....	46
4.4.3 人際關係.....	48
4.4.4 社交能力.....	50
4.4.5 學習能力.....	53

4.4.6 自身價值.....	56
4.4.7 現實考量.....	59
4.4.8 自身優勢.....	62
五、結論及建議.....	65
5.2 建議.....	65
5.1 結論.....	67
參考文獻.....	70
一、中文部分.....	70
二、英文部分.....	73
附錄一、社群軟體個人使用動機問卷.....	74
附錄二、社群軟體涉入程度問卷.....	76
附錄三、國中生生活適應量表.....	77

## 表目錄



表 1 填表男女比例 .....	30
表 2 填表年級比例 .....	30
表 3 社群網站動機量表個人填答分數分布 .....	32
表 4 社交性動機題組答題分析 .....	33
表 5 紓解情緒性動機題組答題分析 .....	34
表 6 分享表達性動機題組答題分析 .....	35
表 7 通訊聯絡性動機題組答題分析 .....	36
表 8 接受資訊性動機動機題組答題分析 .....	37
表 9 家庭狀況統計 .....	38
表 10 使用社群軟體種類統計 .....	38
表 11 使用社群軟體頻率統計 .....	39
表 12 使用社群軟體強度統計 .....	40
表 13 受試者間效果檢定 .....	41
表 14 LEVENE'S 錯誤共變異等式檢定 .....	42
表 14 自身定位題組答題分析 .....	44
表 15 自身定位樣本統計分析 .....	45
表 16 自身定位各變項因素分析 .....	45
表 17 親人影響題組答題分析 .....	46
表 18 親人影響樣本統計分析 .....	47
表 19 親人影響各變項因素分析 .....	47
表 20 人際關係題組答題分析 .....	48
表 21 人際關係樣本統計分析 .....	49
表 22 人際關係各變項因素分析 .....	49
表 23 社交能力題組答題分析 .....	50
表 24 社交能力樣本統計分析 .....	51
表 25 社交能力各變項因素分析 .....	51
表 26 學習能力題組答題分析 .....	53
表 27 學習能力樣本統計分析 .....	54
表 28 學習能力各變項因素分析 .....	54
表 29 自我意識題組答題分析 .....	56
表 30 自我意識樣本統計分析 .....	57
表 31 自我意識各變項因素分析 .....	57
表 32 現實考量題組答題分析 .....	59
表 33 現實考量樣本統計分析 .....	60
表 34 現實考量各變項因素分析 .....	60
表 35 自身優勢題組答題分析 .....	62
表 36 自身優勢樣本統計分析 .....	63
表 37 自身優勢各變項因素分析 .....	63

## 圖目錄

圖 1 研究程序.....	24
---------------	----

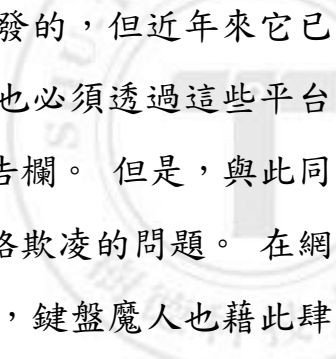
## 一、緒論

網路的高普及率驅使台灣向數位社會邁進，但是迫切需要解決的是更完整的法律法規和用戶權利。調查發現，台灣的網路普及率極高，這也為台灣的經濟，社會和文化發展帶來了新的動力和機會。但是，在數位行動化正在形成的當下，主管機關須具有完善的網絡基礎結構，便捷的管理以及活躍而繁榮的電子商務活動管理辦法，而這在數位虛擬世界中須迫切需要解決。舉例來說，法律法規和數位知識的落差是重要的網路問題。

### 1.1 研究背景

近年來，社群網站逐漸崛起，而其之研究者從事教職已進入第八個年頭，遙想剛踏入職場時也正是智慧型手機開始普及化的時間點，從那時候起，學生回家不再是蹲在電腦前，而是抱著手機不停地瀏覽同儕之間不斷更新的動態，在螢幕上敲打著沒有表情的文字訊息，這是這個時代的交流方式。但正值學齡的青少年把大部分的時間都花在虛擬的世界，究竟合適與否值得探討。使用年紀經研究有逐年下降的趨勢。經資科會於2020年研究報告中指出，6歲的小學生至22歲的大學畢業生，造訪社群軟體及影音平台的比例，遠遠高於其他年齡層。可見這些社交媒介在未來的社交工程上將有舉足輕重的角色。

「為什麼我的粉絲數量又下降了？」這是近年來研究者在學校經常從學生群體中聽到的訊息。社交軟體最初是作為



與他人共享或追蹤朋友動態的工具而開發的，但近年來它已成為一個生活重心的平台。甚至研究者也必須透過這些平台來與學生聯絡、或是當成即時的課程布告欄。但是，與此同時，便捷與即時也帶來了網絡成癮和網絡欺凌的問題。在網路上發言或張貼文章具有一定的匿名性，鍵盤魔人也藉此肆無忌憚地高談闊論。又因其便利性，所以它可以快速地傳播到世界的盡頭，哪怕只是芝麻蒜皮的小事，都有可能被關注，甚至被渲染放大。

美國男子大學籃球隊的總教練迪恩·史密斯說過，「當我看見別人在社群網站上秀出球場上的精采好球，相比之下總覺得自己技不如人。我清楚明白社群網站上的照片不能代表一個人的全部，但這些訊息的確嚴重地影響了我。」當發現自身條件與周遭群體中某些個體相比，而自身處於劣勢時，就會產生失落的情緒。而這種失落感並不是與一標準值比較，而是與某一個人的狀態比較，也就是與變動值相比，而這個變動值可能是他人，或是自己。因此這種失落感並非絕對而是相對。

## 1.2 研究動機

當個人將自己社群軟體的使用，對新一代的學生來說造成了人際溝通實質上的那些影響，更甚者影響了青少年的人際關係，故本研究以問卷方式欲調查青少年使用社交軟體的現象與其人際關係的影響，此為研究動機之一。

上述對身邊社群軟體影響人際關係的觀察，使研究者不禁好奇社交軟體的使用對青少年的人際關係造成的影響層面及程度，故本研究欲調查社交軟體的使用方式與其人際關係的影響，此為研究動機之二。

## 1.3 研究目的

探討情感或價值觀與其所接觸之科技產品之間的關聯。究竟使用者用何種態度而不同的態度又會如何影響資訊系統的選擇或使用。人因工程中所強調的就是知覺易用性，隨著科技發展不斷進步的APP應用程式將如何吸引使用者的目光，進而影響使用者的使用意願。

人因工程中強調的是感知上的易用性。隨著科學技術的不斷進步，APP應用將如何吸引用戶的注意力，進而影響用戶的使用意願。探索情緒或價值觀是否將對應到專有的技術產品。用戶使用哪種態度？不同的態度會如何影響社群軟體的選擇或使用？

大部分的使用者對於科技產品的接受因素不僅僅只是理性層面，更大部分都參雜著情感因子，以至於在學習與娛樂之

間的界線越來越不清晰，甚至認為娛樂是學習過程中不可或缺的動力來源。

#### 1.4 研究問題

根據研究目的，列舉本研究問題如下：

1. 首先探討離島的青少年成長環境類型比例，例如隔代教養或是單親家庭等等，並透過研究來探討成長環境與使用社群軟體的心態之間有無關係。
2. 希望了解學生使用社群網站主要的動機為何。
3. 青少年在單位時間內花了多少時間在社群軟體上，想透過此分析來得知使用社群軟體的頻率及強度。
4. 青少年會花這麼多時間在社群軟體上，本文也將探討社群軟體在生活適應上是正相關還是負相關。

#### 1.5 研究限制

本研究所選擇的實驗對象與內容，有以下的研究範圍與限制：

##### (一) 實驗樣本的範圍：

本研究以者所任教的澎湖縣某國中109至110學年度七、八、九級的學生為主，共60人為問卷發放對象範圍，因涉及地域性、學生家庭皆有差異，所以研究結果不應做過度的推論。

##### (二) 研究時間的限制：

由於研究者時間限制，以致未能在研究期間階段進行較長時間之驗證。

### (三) 問卷實施之限制：

本問卷為單向意見回饋，可驗證之項目有限，實非研究者所能控制，學生配合度也會有一定程度影響。

## 1.6 名詞解釋

1. **人際關係**：「在人類社會行為互動的過程中，當人們彼此互動時，由於互動而產生人與人之間的關係，通稱之為人際關係」。根據人文心理學家馬斯洛的需求等級體系，人類天生具有五大需求。其中，對安全感，感情和安定感的需求將使人們與人建立更緊密的聯繫。彼此滿足社會親和力的需要，這體現在希望與他人建立聯繫的人際關係的慾望和行為中。
2. **自我決定理論**：根據個人自我決定的程度以及不同的目標和原因，將動機分為兩種類型：外在動機和內在動機。沒有動機就意味著缺乏動機，這與非常負面的結果有關。內在動機是指個人積極主動地對某項活動不感興趣，並能從該活動中獲得樂趣，這是一種高度的自主性。根據自主性的程度，外部動機可以分為四種類型：外在調節，內設調節，認同調節和綜合調節。

## 二、文獻探討

本章節主要是探討社群軟體對青少年與同儕之間相處與學習態度的影響。本章針對根本研究要討論的議題提出相關的文獻。第一節社群軟體發展趨勢與現況、第二節人際關係的影響、第三節網路成癮及第四節心理因素相關探討。

### 2.1 社群軟體發展趨勢與現況

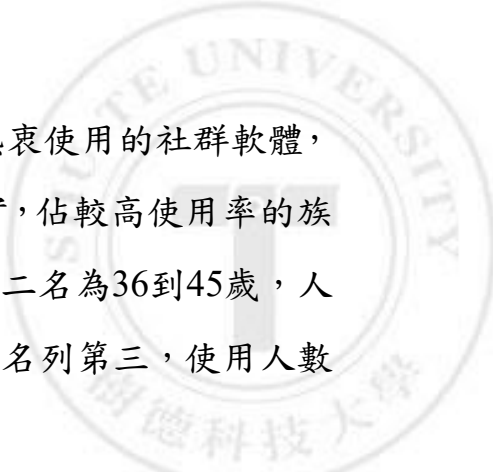
作為在線和離線人際互動的媒介，社群網站展現了個人的所有社交關係，並在同一平台上運營著不同的離線社區。所有朋友都可以看到用戶與其他朋友之間的關聯。社會的互動與生活所需已經離不開社群軟體，而這些社群軟體有什麼特點能讓眾多網民如此依賴？

#### 2.1.1 社群使用現況分析

Facebook是一種社群軟體，於2004年推出。通常，美國大學會向新入學的學生或教師發送印有學校成員的名冊，以便每個人都可以了解學校的其他成員。Facebook最初限制了哈佛學生的註冊，並在兩個月內擴展到了波士頓地區的其他著名學校。直到2006年9月，更改為具有有效電子郵件地址的所有用戶。

臉書在台灣擁有將近2000萬的使用者，其中超過九成都用戶都習慣以手機登入臉書，可見在台灣手機及平板等通訊裝置在台灣有很高的普及性。





在普遍的認知中，臉書是年輕族群熱衷使用的社群軟體，所以年輕族群的使用比例應該最高。其實，佔較高使用率的族群年紀是26到35歲，約500萬人使用。第二名為36到45歲，人數約400萬。而青少年族群則不如預期僅名列第三，使用人數約為360萬。(丁一顧，2011)

臉書粉專每天的最高指導原則就是讓自己的文章在平台上有更高的曝光率，吸引使用者的點閱。根據統計，2018年所屬台灣的粉絲專頁點讚數，以每個月平均0.3%的速度增加。而這些點讚的用戶，會被粉絲專頁裡的內容吸引到的使用者約為12%。(國際數位行銷學會)

文章性質對粉絲與粉絲專頁的互動率有很大的影響。其中以影片的互動率最高，而相片或連結相較之下就不如影片的影響力。(國際數位行銷學會)

### 2.1.2 社群網站的特色

過去，社群網站與其他電腦介面的通訊（CMC，電腦介導的通信）工具之間的最大區別在於，過去的虛擬社區使用網路作為平台，允許來自各個方面的陌生人打發時間和空間因為共同的利益或目標。限制交流；社交網站允許用戶將個人離線（離線）人際關係帶入在線（在線）連接中。這種基於舊知識網絡的網絡平台不僅使離線關係在線，而且還允許用戶繼續過去的人際關係在線。由此可見，拓展人際關係的方式在這個時代已有截然不同的轉變。用戶透過社群軟體即可快速地與一陌生人產生交流。。(謝宛芸，2019)

Facebook以個人帳戶和頁面為中心，允許用戶與之前認識的大量人建立聯繫，並以熟悉的關係表達自己的想法；而虛擬社區則基於共同的利益。社交軟體的設計為以自我本身為中心，根據個人喜好，個性去發展獨一無二的生活圈，而主要還是強調個人與他人所發展的關係，興趣只是連接關係的因素之一。作為在線和離線人際互動的媒介，社交網站展現了個人的所有社交關係，並在同一平台上運營著不同的離線社區。所有朋友都可以看到用戶與其他朋友之間的交互。彼此不認識的兩個人也可能因為有共同的網友或是現實朋友所發出的文章進而產生聯繫。(江義平，杜守恩，楊婉伶，2020)

## 2.2 人際關係的影響

網路人際關係的含義可以概括為建立在網路上的社交平台，以便具有共同興趣的人們可以彼此聚在一起，並且在強調實時交互的網路 特徵下，人們可以一起參加討論。

### 2.2.1 人際關係的基礎

林怡君（2016）指出「在人類社會行為互動的過程中，當人們彼此互動時，由於交往互動而存在於彼此之間的關係，我們稱之為人際關係」（張春星，1998）。根據人文心理學家馬斯洛的需求等級體系，人類天生具有五大需求。其中，對安全感，感情和安定感將促使人們與人建立更緊密的聯繫。彼此滿足社會親和力的需要，這體現在希望與他人建立聯繫的人際關係的慾望和行為中。

### 2.2.2 社群網站使用行為與人際關係

人際關係是指人們之間互動時進而發展的聯繫。自從社群媒介興起後，大多數人將人際關係分為真實的人際關係和網路上的人際關係（詹慧珊，2019）。真正的人際關係即在現實生活中與特定人有互相的互動。他們進行真實的交流和分享，並起參與聚會活動。以上所稱的關係是真實的人際關係，就像朋友，父母，老師等。

網路人際關係的特徵是它們都是建立在虛擬的媒體特徵。網路人際關係的特徵是它們基於網路的媒體特徵。網路人際

關係的特徵是它們基於網路基於網路的媒體特徵。虛擬社區的建立建立了虛擬社區中許多陌生人彼此之間的聯繫。」

(Huang Houming, 2000) 對於網路上的社交交流體驗，儘管它將在物理世界中彼此交互，但可以通過新的連接建立新的關係。在線虛擬社區的參與提供的社會支持機制，有利於網路用戶自身的建立和整合，即網路的虛擬本質為多重身份認同和人際關係的發展提供了一個領域換句話說，網路人際關係的含義可以概括為建立在網路上的社交平台，以便具有共同興趣的人們可以彼此聚在一起，並且在強調實時交互的網路 Web 2.0 的特徵下，人們可以一起參加討論。進行交流，交換信息並與其他人進行交互，以共享相當程度的共同興趣，從而在網絡空間中形成人際關係。(沈經宏，2007)

## 2.3 網路成癮

台灣網路使用者大約有一千五百萬人，相當於60%的國民都有使用網路的經驗。但網路的便利性及即時性卻也讓很多人沉迷於此，有相當比例的使用者已過度依賴網路，導致對真實生活的冷漠，稱之為網路成癮。

### 2.3.1 網路成癮對青少年的影響

自工業革命以來，人類歷史已開始迅速發展。信息時代的到來改變人類的生活。網路的發展已從輔助定位演變為人類生活中不可或缺的依賴。當人們仍然沉迷於更上手的使用網路和沉浸在網路的便利時，網路已經對現今文明產生了不可逆的影響，尤其是內心層面更甚巨。在社群軟體平台上，有許多途徑可以讓人與同一平台的陌生人產生聯繫。在網路世界這個虛擬空間中有許多虛擬人物，而這些虛擬人物其實都代表著一個真人。縱使明知道這個平台上所發生的事情並非真實，但這些互動卻真實地影響了真人。小小的畫面，所帶個人們巨大的衝擊，這種吸引力不斷的影響著我們，使我們更加的著迷更加的無可自拔。(馬輝，張遠智，2005)

實際上，任何對人類行為的情感影響，使人們無法控制過度參與此類活動，甚至對自己的家庭，職業和生活造成影響，都可能導致行為上癮。我們發現大多數網路成癮的特徵包括：  
1.強烈的使用慾望； 2.無法控制的網路行為。(陳沛齊，2018)

如果認為以上特徵在我們的日常生活中越來越明顯，則可能存在網絡成癮的趨勢。大多數病例需要大量治療才能改

善。因此，當一個人有網絡成癮時，通常很難單獨應對。但是，我們相信仍有更多人在遭受網路的困擾。上癮者的網路行為不僅經常造成嚴重的人身傷害（輟學，瀆職或失業），而且還給家庭成員帶來噩夢。許多父母遭受這個問題的困擾、折騰。（吳皓恩，2020）

### 2.3.2 網路成癮的成因

Facebook使用便利的設備通常是用戶增加使用時間的重要因素。一般來說，學校的學術網絡在學生中最受歡迎，但這取決於每個學校的網絡設備。另一個經常使用網路的地方是在家中。近年來，隨著寬帶網路的普及，家庭網路的速度大大加快，許多學生都樂於在家中使用它。此外，使用場所時無需排隊，也沒有時間限制。如果老師和父母沒有設置規則和限制（例如設置密碼或身份控制，定時使用等）而在家里或學校的宿舍中，那麼這些地方就更適合喝咖啡了。在網路上花費大量時間。（羅芝芸，2017）

網路具有雙重社會特徵。它不僅是溝通的媒介，而且還是活動的領域。與物理世界相比，在線世界中的通信增加了更豐富的多樣性和更不可預測的特徵。與無邊界的連接和虛擬化相比，與物理世界相比，這些特徵使人們更難以用道德和法律來規範在線行為。對於無法滿足現實生活中的親密關係的人們，網路上的社交互動似乎可以彌補他們面臨的人際關係問題，因為他們可以與網路上的陌生人迅速討論各種內心的想

法，感受和感受。價值觀，不用擔心被拒絕，但會感到很親密，並有社會支持感。這種現象也可以與網絡環境的特殊心理特徵一起使用：匿名性，虛擬性，便利性和超然性。就匿名而言，網路用戶可以隱藏其身份和個人信息，從而增加了他們公開自己的意願，並且由於社交活動程度低，很容易降低個人責任或自我報告內容的真實性，並且它將增加情感投射。(程淑華，施壹騰，2018)

### 2.3.3 臉書使用成癮

不想與世界斷開聯繫所以每天至少使用Facebook一個小時？挪威卑爾根大學的心理學家最近發明了一種方法來衡量Facebook用戶是否已經對6個簡單的問題上癮。「如果用戶的想法經常集中在Facebook上，他們希望減少Facebook使用量，但無法實現。我想減少Facebook使用量，但無法實現。無法觸及，不使用Facebook感到煩躁，可能是Facebook成癮。」(劉云，2012年)。您是否花了很多時間思考或計劃如何使用Facebook？您是否越來越渴望使用Facebook？您是否忘記了使用Facebook遇到的個人問題？Facebook使用量沒有成功嗎？此外，如果您不能使用Facebook，您會變得焦躁不安嗎？是否大量使用Facebook，這會對工作或學習產生負面影響。如果上述6個問題中的4個被回答為「經常」，挪威卑爾根大學設計了一份問卷，對423名學生進行了詳細調查，以區分不健康的使用方式並確定Facebook用戶是否上癮。酒精和藥物濫用，因為它們在行為上具有相似的特徵，這位心理學家發明了

「 Bergen Facebook上癮程度」，她的研究發表在《心理學報告》上。焦慮或人際關係不安全的人更會沉迷於使用Facebook。他們過於內向，無法面對面交談，但喜歡保持在線聯繫。她進一步指出，組織良好，有野心和外向的人也會使用臉書，但他們依賴的程度較小。瑞典哥德堡大學以前曾對1,000名學生進行過研究，發現每天有85%的用戶登錄，有超過一半的人在打開機後會首先開啟Facebook，更有超過4成的人總是對於自己的臉書狀態並非最新而耿耿於懷。有將近3成的使用者表示，如果他們不能每隔一段時間上臉書刷新狀態，他們將感到不自在。在一項實驗中，美國哈佛大學的社會認知和神經科學教授掃描了Facebook用戶和發現在Facebook上分享自己的信息就像享受食物和財富的樂趣一樣。(張月瓊，2008)

#### 2.3.4 預防青少年網路成癮

隨著科技時代的進步，再加上通路銷策略已開始著手加強網路行銷，網路已與生活密不可分。除了輔助定位之外，手機遊戲及即時互動軟體也成就了現代人最大的依賴，特別是對於E一代成長的年輕人而言。(林唯斯，2007)

由於社群軟體的高度依賴性，再加上現今城鄉差距、少子化等等社會變遷，網路已深深影響每個人的生活型態。台灣南部的年輕人進行的一項調查發現，有17%的年輕人容易上網成癮。這嚴重影響了年輕人的身心健康。由於對網絡成癮的治療並不容易，並且常常對年輕人產生深遠的影響，因此，預防




網絡成癮已成為青少年教育的重要問題。(蘇小娟，2018)

但是，我們發現，訓練年輕人的控制力，遵守規則以及建立各種合法的休閒活動是非常重要的問題。在臨床經驗中，青少年一旦成癮，就會受到成癮症狀和沮喪挫折感的影響。上述治療效果非常有限。(黃嬌，2017)

同時，進入初中叛逆期後，干預的效果非常有限。從小學開始就接觸網路的青少年，在初中時會出現成癮症狀，他們常常讓父母無所適從和無能為力。根據這種經驗，我們認為預防網絡成癮應該從小學生開始上網時應為網路使用制定明確的規則。除了必須將電腦放置在起居室或父母的房間外，每次上網都應有時間限制，並且應該在完成某些事情之後進行。(柯凱齡，2019)

另外，讓他進行其他休閒活動。在許多臨床案例中，自小學以來，網絡遊戲就一直是主要的休閒活動，而他對其他休閒或運動沒有興趣，並且幾乎將大部分時間都花在了休閒時間上。在網路上，當您到達中學時，網路外部缺乏休閒活動來緩解壓力，從而導致對網路的依賴。這種情況不僅容易上癮，一旦上癮，在沒有其他利益的情況下，很難戒除。因此，建議父母嘗試利用小學階段來培養年輕人的適當興趣。(蕭宇涵，李宣信，李孟智，2020)

但是，除了生活工具外，在線遊戲和其他在線活動也已成爲現代生活中重要的休閒和娛樂活動，特別是對於E一代成長的年輕人而言。由於網路的吸引力，再加上複雜的社會和家庭



變化，網路成癮已成為影響年輕人健康的重要因素。台灣南部的年輕人進行的一項調查發現，有17%的年輕人容易上網成癮。這嚴重影響了年輕人的身心健康。

由於對網絡成癮的治療並不容易，並且常常對年輕人產生深遠的影響，因此，預防網絡成癮已成為青少年教育的重要問題。但是，我們發現，訓練年輕人的控制力，遵守規則以及建立各種合法的休閒活動是非常重要的問題。在臨床經驗中，青少年一旦成癮，就會受到成癮症狀和沮喪挫折感的影響。上述治療效果非常有限。同時，進入國中叛逆期後，干預的效果非常有限。從小學開始就接觸網路的青少年，在國中時會出現上癮的症狀，他們常常讓父母感到茫然無助。根據這種經驗，我們認為預防網絡成癮應該從小學開始。小學生開始上網時應為網路使用設定明確的規則。(李芝熒，2008)

## 2.4 心理因素探討

動機是一種內在的動能，這種心理因素會促使個人實現自己的願望和目標（Herbert，1976）。Ryan和Deci（2000）認為動機不僅是表達促進人類行為的動機，而且具有不同的層次和方向。二者共同發展了自我決定理論（SDT），該理論用於描述動機，由於動機刺激，個人將產生行為和決策過程。理論上的解釋是，如果個人根據自己的內在動機進行活動，他們將按照自己的選擇並以一種自決的態度以一種快樂的心情控制自己的行為。行為（Deci&Ryan，1991）。自我決定理論根據個人自我決定的程度以及不同的目標和原因，將動機分為三種類型：動機，外在動機和內在動機。沒有動機就意味著缺乏動機，這與非常負面的結果有關。內在動機是指個人積極主動地對某項活動不感興趣，並能從該活動中獲得樂趣，這是一種高度的自主性。根據自主性的程度，外部動機可以分為四種類型：外在調節，內設調節，認同調節和綜合調節（何瑞靜，2010）。

### 三、研究方法

#### 3.1 研究方法


本研究以「社群軟體使用動機量表」、「社群軟體涉入程度問卷」以及「中學生生活適應量表」為研究工具，整份問卷內容包含「社群軟體使用動機量表」、「社群軟體涉入程度問卷」與「中學生生活適應量表」，以下就三項分別說明。

##### 3.1.1 使用社群網站動機量表

本研究將以張淑芬所增訂的個人使用動機量表做為施測參考依據，其所涵蓋的五個向度為：自我呈現動機、社交動機、學習動機、休閒娛樂動機以及網路特性動機，本問卷依照研究目的並與指導教授討論之後加以增修為五大面向：

1. 社交性動機、
2. 紓解情緒性動機、
3. 分享表達性動機、
4. 通訊聯絡性動機、
5. 接受資訊性動機。

本量表共30題，而計分方式採用李克特式五點尺度，其量表平均分數得分越高，代表個人使用動機越強。通過電子郵件，即時消息，視訊和其他工具進行社交活動，以進行溝通和連接，擴展和擴展人際關係的「積極類型」。期望通過角色扮演過程與網路上的其他人進行互動，尋求社會支持和身份認同，一種逃避現實的方式彌補了現實生活中的不足的「自卑類型」減輕情感動機-網路提供了許多豐富多樣的娛樂選擇。在線遊戲，非在線遊戲，觀看視頻和音頻內容，下載多媒體文件等已成為大多數人滿足消磨時間的休閒活動。分享表達動機-



進入討論區以表達對感興趣主題的看法，在網路上發布自己的經歷，敘述心情，創建用於傳播的多媒體文件，重新發佈各種信息，並通過共享和參與獲得自我肯定。交流動機-Facebook 可以用作與朋友交流和聯繫的渠道。接受信息動機-使用網路搜索信息，使用網路學習功課，閱讀各種網站文章，查詢生活和休閒信息以及使用在線數據庫。

重新編排完成之『Facebook 使用動機量表』共有30題，包含五個分量表-社交性動機分量表(8題)、紓解情緒性動機分量表(7題)、分享表達性動機分量表(5題)、通訊聯絡性動機分量表(6題)以及接受資訊性動機分量表(4題)。計分採用李克特氏(Likert)五點量表，填答選項為『完全符合』、『大部分符合』、『部分符合』、『少部分符合』、『不符合』，分別計分為5、4、3、2、1 分。

### 3.1.2 社群軟體涉入程度問卷

本研究工具的第一部分基本資料，主要調查國中生相關背景變項，包含：個人學校名稱、班級、座號、性別、年級、父母態度。

本研究工具第二部分為社群軟體涉入程度問卷，乃在於了解受試者平日是否是用社群網站，以及接觸社群網站時間、使用時間、使用頻率、使用的種類等。本量表主要目的在於了解國中生涉入社群網站之現況，以及種類、頻率及強度。本研究所編制的『社群網站涉入程度量表』，乃是參閱國內相關著作及研究問卷，並與教授討論後，加以改編及修定而完成，藉以了解受試者涉入社群網站之情形。此量表分數越高，代表涉入程度越深，其中量表內涵為：

1. 涉入種類:本研究所之涉入種類，是指社群網站各種項目中之名稱。研究者想要進一步了解國中生使用社群網站 項目中的種類喜好，藉此探求那些項目受國中生歡迎且具有某種程度的影響力，如遊戲、聊天交友、相簿、塗鴉牆、心理測驗、網誌、社團、粉絲團、瀏覽資訊、送禮物、接送訊息、看(上傳)影片或是其他種類。
2. 涉入頻率:本研究所指之涉入頻率乃是指受試者每隔多久時間會上社群網站 使用當中的功能項目。本研究所指之涉入程度區分為每天都使用社群網站、2-6 天使用一次、一星期使用一次、一個月使用一次或更少

使用。

3. 涉入強度:本研究所指涉入強度，是指受試者平均每使用社群網站之時間多寡。即是每使用社群網站，大約花多少時間。在本研究中則區分為半小時以下、半小時~1小時、1小時~3小時、3小時以上。

### 3.1.3 國中生生活適應量表

本研究參考陳李綢、蔡順良(2006)所編制『中學生生活適應量表』作為施測依據。本量表以自身定位、親人影響、社交能力、人際關係、學習能力、自我意識、現實考量及自身優勢八個範疇作為探討國中生生活適應的向度，共有64題(每個向度共有8題)。

(一) 量表內涵，分述如下：

1. 自身定位:評量學生對於自身定位了解程度。
2. 親人影響:評量學生在心理層面受到親人影響的程度有多少。
3. 社交能力:評量學生對於社交能力的程度。
4. 人際關係:評量學生對於人際關係的掌握程度。
5. 學習能力:評量學生在學期間對於學習能力是否受到社群軟體的影響。
6. 自我意識:評量學生對於自我意識的認知程度。
7. 現實考量:評量學生對於現實生活中種種考驗的掌握程度及自身是否有足夠能力去解決。
8. 自身優勢:評量學生對於自身優勢的掌握程度。



## (二) 計分方式

本量表採用Likert 四點量表，由『完全不符合』、『大部分不符合』、『大部分符合』到『完全符合』。並依序給予1、2、3、4 分。將各量表所包含的題目累加，即為各分量表的分數。受試者在此量表得分越高代表其生活適應越好。

## (三) 信度分析

該量表以內部一致性、折半信度與重測信度三方面來考驗信度。

## (四) 效度分析

該量表以因素分析來說明效度。

### 3.2 研究程序

本研究實施程序可分為四階段，說明如下：

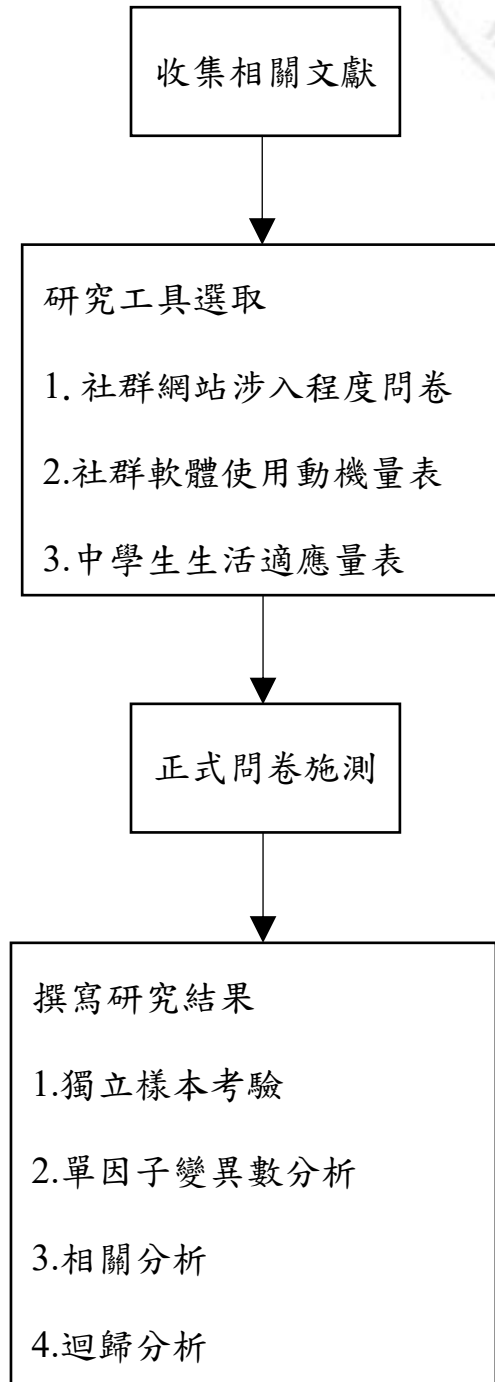


圖 1 研究程序

### 3.2.1 收集相關文獻

研究者自民國110年1月，即開始收集與青少年使用社群軟體相關的文獻資料，經審讀、挑揀及整理後，選定與本研究相關的幾篇論文，再根據這些論文的方向及題材，與指導教授討論並提出研究構想。

### 3.2.2 研究工具選取與編制

研究者根據研究問題與架構，決定本研究所使用的工具，包括『社群網站涉入程度問卷』、『社群軟體使用動機量表』與『中學生生活適應量表』。其中『社群網站涉入程度問卷』、『社群軟體使用動機量表』為研究者參考相關文獻，並做適度的修改，並於110年11月啟動先測，預計至3月下旬提出正式問卷，並啟動量表的整理。

### 3.2.3 正式問卷的施測、資料收集與分析

本研究以澎湖縣為研究範圍，並以就讀於公立國中七、八、九年級為研究對象。本研究於110年2月寄發至各校，研究者先以電話告知協助施測者施測要點，並輔以書面資料來解說，以協助施測的老師們能掌握整個測驗流程與注意事項，問卷預計於3月中旬全部回收完畢。待回收正式施測量表之資料後，進行資料之整理，檢視量表，剔除無效資料，將資料編碼輸入，並以SPSS 19.0 For Windows統計軟體，進行資料分析。

#### 3.2.4 撰寫研究結果、討論與建議

根據統計數據，歸納與解釋，並於110年3月開始進行統計，分析及研究結果撰寫，並根據研究結論提出建議。



### 3.3 資料分析方法

問卷回收後先進行整理，將作答不完全、亂答或未作答的問卷加以刪除後，將剩餘之有效問卷進行編號，再將資料編碼登錄並輸入電腦，以SPSS19.0 套裝統計軟體進行統計分析。

本研究所使用的統計方法，包括描述性統計：平均數、標準差、獨立樣本考驗、單因子變異數分析、相關、迴歸等資料分析方法，以回答各項研究問題，茲分述如下：

#### 3.3.1 描述性統計

研究者以平均數及標準差等資料分析方法，描述國中生社群網站使用動機量、社群網站涉入動機量表以及國中生生活適應量表整體得分情形，並可從數據中了解國中生之使用動機、涉入程度及生活適應的現況。

#### 3.3.2 推論性統計

##### 1.獨立樣本考驗

以獨立樣本考驗檢定不同性別的國中生，在使用社群軟體動機上、涉入程度與生活適應上是否具有差異性。

##### 2.單因子變異數分析

以單因子變異數分析，分別考驗不同背景變項，包含年級、家庭狀況的國中生，在使用社群軟體動機上、涉入程度上是否

具有顯著差異，以及涉入程度對使用動機、生活適應是否有顯著差異，當F值達顯著時，以Scheffe考驗進行事後比較，以了解其中差異性。

### 3.相關分析

兩個連續變項的關聯情形，透過設計問卷逐步引導學生針對使用社群軟體的動機、選擇、心態等等題目回答，在經過Scheffe計算其相關性統計出相關係數。

### 4.迴歸分析

在某一顯著水準下，將所有對於依變項具有解釋力的預測變項納入迴歸方程式，不考慮預測變數間的關係，計算所有變數的迴歸係數。

## 四、資料分析與討論

### 4.1 問卷回收統計

本研究的填答對象為學生，於 2020 年 2-3 月送發問卷，總共發送 198 份問卷。本研究共回收 174 份問卷，扣除 5 份嚴重漏答的問卷外，餘者填答情形皆相當完整。因此，有效樣本共計 169 份，回收率為 84.5%。

以下分成「性別」、「年級」兩個方面來統計填答者的基本資料(表 1,2)。從填答者的基本資料顯示，填答者的性別以男性居多，佔 57%。

表 1 填表男女比例

	人數	%數
男性	97	57
女性	72	43

表 2 填表年級比例

	人數	%數
7 年級	36	21.3
8 年級	84	49.7
9 年級	49	29.0



## 4.2 社群網站動機量表

本量表各分量表的內部相關與取樣的 200 位學生為對象進行分析。本研究採用 Cronbach  $\alpha$  係數進行內部一致性分析，係數越高，表示信度越好。本量表以 35 名國中生相隔三週後進行重測，為求總量表重測信度提高。本量表採主成分因素分析法，抽取因素，因素轉軸採用主成分分析表及最大變異法進行量表的因素結構分析，結果取用共五個因素，除了考量因素分析數值的高低外，還考慮題目的適切性，及為縮短學生作答時間，在與指導教授討論後，最後採用代表性的題目，形成正式量表共計 30 題。

#### 4.2.1 社群網站動機量表統計

統計有效問卷之結果如下表(表4-2-1)

表3 社群網站動機量表個人填答分數分布

	25~30分	20~25分	15~20分	10~15分	15分以下
社交性動機	54	68	22	15	10
紓解情緒性動機	32	61	39	25	12
分享表達性動機	68	42	32	20	7
通訊聯絡性動機	91	59	15	3	1
接受資訊性動機	65	63	22	10	9

由表3可得知，學生非常依賴以通訊軟體作為與同儕、家人之間聯絡的管道，除此之外，更有高達72%的學生以通訊軟體作為社交的主要工具。各題分析後述。

表4 社交性動機題組答題分析

社交性動機	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
與同學之間都用通訊軟體聯繫，如LINE, FACEBOOK或IG	63	37.3	69	40.8	25	14.8	6	3.6	6	3.6
與家人之間都用通訊軟體聯繫，如LINE, FACEBOOK或IG	64	37.9	70	41.4	25	14.8	6	3.6	4	2.4
遇到新朋友會想透過通訊軟體做進一步的交談	58	34.3	63	37.3	23	13.6	5	3.0	20	11.8
使用通訊軟體與新朋友交談，相較於當面聊天較不尷尬	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7
使用通訊軟體與他人溝通較不緊張	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
有些話用文字表示比起當面說話更能清楚傳達意思	55	32.5	60	35.5	22	13.0	5	3.0	27	16.0

預測 $\alpha$ 信度.909，分析表一致性總  $\alpha$  信度.806

平均超過 70%的青少年透過社群軟體社交性動機的動機強烈，皆回答非常符合及大部分符合，可預見未來通訊軟體將取代部分面對面溝通。

表 5 紓解情緒性動機題組答題分析

紓解情緒性動機	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
當我開心的時候，我第一時間會想發表文章讓我的朋友們知道	58	34.3	63	37.3	23	13.6	5	3.0	20	11.8
當我難過的時候，我第一時間會想發表文章讓我的朋友們知道	49	29.0	53	31.4	19	11.2	4	2.4	44	26.0
當我生氣的時候，我第一時間會想發表文章讓我的朋友們知道	51	30.2	56	33.1	20	11.8	5	3.0	37	21.9
當我無助的時候，我第一時間會想發表文章讓我的朋友們知道	56	33.1	61	36.1	22	13.0	5	3.0	25	14.8
我幾乎每天都會在社群軟體上發表文章，否則我會渾身不自在	65	38.5	71	42.0	26	15.4	6	3.6	1	0.6
發表一些文章總是能讓我的心情趨於平復	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7

預測 $\alpha$ 信度.894，分析表一致性總  $\alpha$  信度.828

平均超過 70%的青少年透過社群軟體紓解情緒性動機的動機強烈，皆回答非常符合及大部分符合，未來當孩子出現行為異常時可適度透過社交軟體窺見端倪。

表 6 分享表達性動機題組答題分析

分享表達性動機	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
我在意在我文章上的每一個回覆	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7
我希望透過社群軟體知道我的朋友今天都做了些什麼	61	36.1	54	32.0	36	21.3	12	7.1	6	3.6
我會在別人的文章上回覆，也期待他能針對我的回覆做出回應	55	32.5	71	42.0	27	16.0	5	3.0	11	6.5
雖然是公開文章，但我希望我的文章能讓特定的人看到且回覆	56	33.1	50	29.6	44	26.0	11	6.5	8	4.7
我會藏住所有的負面文字，在我的社群軟體上表現好的一面	51	30.2	71	42.0	20	11.8	5	3.0	22	13.0
就算心情很好，我會刻意在社群軟體上把我的負面情緒表達出來	58	34.3	63	37.3	23	13.6	5	3.0	20	11.8

預測 $\alpha$ 信度.877，分析表一致性總  $\alpha$  信度.821

平均超過 70%的青少年透過社群軟體分享表達性的動機強烈，皆回答非常符合及大部分符合。未來社群軟體是大部分人表現的舞台。

表 7 通訊聯絡性動機題組答題分析

通訊聯絡性動機	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
我無時無刻都想透過通訊軟體與我的朋友保持聯繫	58	34.3	63	37.3	23	13.6	5	3.0	20	11.8
朋友已讀不回會讓我感到焦慮且煩躁	58	34.3	52	30.8	34	20.1	11	6.5	14	8.3
如果我的訊息沒有被對方秒回，我會有不安的感覺	59	34.9	76	45.0	29	17.2	5	3.0	0	0.0
我能理解已讀也是一種回覆	53	31.4	47	27.8	42	24.9	10	5.9	17	10.1
我現在幾乎不打電話了，聯絡都是透過通訊軟體	57	33.7	79	46.7	22	13.0	5	3.0	6	3.6
如果沒帶手機我會感到非常焦慮，覺得與世隔絕	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7

預測 $\alpha$ 信度.894，分析表一致性總  $\alpha$  信度.867

平均超過 70%的青少年透過社群軟體通訊聯絡性動機的動機強烈，皆回答非常符合及大部分符合。通訊軟體將取代大部分通訊方式。

表 8 接受資訊性動機動機題組答題分析

接受資訊性動機	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
社會上發生的新聞、趣聞我都是從社群軟體得知	62	36.7	68	40.2	24	14.2	6	3.6	9	5.3
我會透過直播拍賣東西	63	37.3	56	33.1	37	21.9	12	7.1	1	0.6
我會透過臉書去搜尋我想認識的人	57	33.7	74	43.8	28	16.6	5	3.0	5	3.0
我會追蹤一些名人的IG來模仿他們的一些行為	58	34.3	52	30.8	46	27.2	11	6.5	2	1.2
學業上的問題我幾乎都是靠臉書大神求教	55	32.5	77	45.6	22	13.0	5	3.0	10	5.9
我能分辨網路上大部分的假資訊	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5

預測 $\alpha$ 信度.875，分析表一致性總  $\alpha$  信度.846

平均超過 70%的青少年透過社群軟體通訊聯絡性動機的動機強烈，皆回答非常符合及大部分符合。未來資訊爆炸時代社交軟體扮演比重極高的角色。



### 4.3 社群軟體涉入程度問卷

#### 4.3.1 家庭狀況統計

表 9 家庭狀況統計

	與父母同住	與祖父母同住	與親戚同住
學生人數	132	34	3

澎湖為離島，許多家庭父母皆在台灣本島工作，因此學生與祖父母同住的比例高達 34%，隔代教養所衍生的管教問題是否導致學生平常欠缺溝通談話的機會，因而將生活重心轉嫁至手機社交軟體，值得教育者探討。

#### 4.3.2 使用種類統計

表 10 使用社群軟體種類統計

	FACEBOOK	INSTAGRAM	短視頻平台	手機遊戲
學生人數	135	126	98	69

學生在社交軟體的使用上並非單一選擇，而是同時使用多種社交軟體，而造成這種狀況的原因可能是社交群體的不同抑





或是軟體功能上的差異，值得再深入探討。

### 4.3.3 使用頻率統計

表 11 使用社群軟體頻率統計

	每天 使用	2~6 天 一次	一周 一次	一個月 一次	很少 使用
與父母同住	112	7	3	7	0
與祖父母同 住	27	4	3	0	0
與親戚同住	3	0	0	0	0

由上表可得知，學生已將社交軟體納入生活中的一部分，73%的學生是每天都會使用，可見社交軟體對學生的影響甚鉅。

#### 4.3.4 使用強度統計

表 12 使用社群軟體強度統計

	半小時 以下	0.5~1 小 時	1~3 小時	3 小時以 上
與父母同住	30	25	56	21
與祖父母同住	12	6	16	0
與親戚同住	0	1	2	0

由上表可知，學生每日使用手機超過 1 小時的人數就佔了 60%，其中更有 14% 的學生每天使用超過 3 小時，這麼長時間使用手機的情況下，學生的身心健康抑或是學習狀況一定會有相當程度的影響，是每位教育者以及家長都必須要重視的問題。

#### 4.3.5 單因子共變數分析

在問卷施測完成後，依照學生的答案做單因子共變數分析，以家庭狀況(與父母或祖父母同住)為共變量，使用社群軟體的強度及頻率為依變量，探討不同的家庭狀況對於青少年使用手機是否有高度相關。在進行共變數分析之前，以 SPSS 檢定兩組學生對於使用社群軟體強度及頻率之回歸斜率，所得如下表

表 13 受試者間效果檢定

來源	第 III 類 平方和	df	平均值 平方	F	顯著性	局部 Eta 方形
模型修正	789.45a	3	265.12	9.12	.031	.742
截距	4.987	1	4.987	.157	.657	.031
組別	22.125	1	22.125	.624	.384	.174
強度及頻率	258	1	258	8.124	.492	.563
組別* 強度及頻率	124	1	124	.841	.348	.178
錯誤	99.12	5	45.63			
總計	45720.00	7				
校正後總數	766.32	6				

a. R 平方=.841 (調整的 R 平方=.762)

由表 13 可得知，組別\* 強度及頻率的顯著性為.492，大於 0.05 的顯著水準。表示兩組依變項的誤差變異量並沒有顯著差異，具同質性，可繼續進行共變數分析。

表 14 Levene's 錯誤共變異等式檢定

F	df1	df2	顯著性
1.878	1	5	.316

由表 14 Levene's 錯誤共變異等式檢定，顯著性為.316，大於 0.05 的顯著水準。表示兩組依變項的誤差變異量並沒有顯著差異，具同質性。

由上述可知，青少年使用手機社群軟體在不同的家庭環境中並沒有達到顯著水準。

#### 4.4 國中生生活適應量表

本研究參考陳李綢、蔡順良(2006)所編制『中學生生活適應量表』作為施測依據。本量表以自身定位、親人影響、社交能力、人際關係、學習能力、自我意識、現實考量及自身優勢八個範疇作為探討國中生生活適應的向度，共有 64 題(每個向度共有 8 題)，而計分方式採用李克特式四點尺度，在中學生生活適應量表上得分越高者，表示受試者生活適應越良好，分數越低，表示生活適應越不佳。

本量表採用 Likert 四點量表，由『完全不符合』、『大部分不符合』、『部分符合』、『大部分符合』到『完全符合』。由受試者根據自己最真實的感受來圈選與自己情形最符合的答案，並依序給予 1、2、3、4、5 分。將各量表所包含的題目累加，即為各分量表的分數。受試者在此量表得分越高代表其生活適應越好。

各題組分析如下

透過各題組穿插社群軟體的使用在題目內讓學生作答，可發現不論是價值觀的建立抑或是學習上的問題，都與手機社群軟體建立了密不可分的關係。

#### 4.4.1 自身定位

表 15 自身定位題組答題分析

自身定位	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
我對自己所做出的決定是有信心的	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
我認為自己能夠表現出有自信的一面。	63	37.3	56	33.1	37	21.9	12	7.1	1	0.6
我能向別人介紹或說明我的個性，讓他們更了解我。	58	34.3	75	44.4	29	17.2	5	3.0	2	1.2
我較擅長透過通訊軟體向別人自我介紹	56	33.1	50	29.6	44	26.0	11	6.5	8	4.7
我常常會因為別人的意見改變我的決定	60	35.5	84	49.7	24	14.2	6	3.6	-5	-3.0
我認為只要讀好書，以後就能找到好工作	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
我已經知道我未來要做什麼	63	37.3	69	40.8	25	14.8	6	3.6	6	3.6
我覺得我在遊戲中的角色比現實中的我更出色	63	37.3	72	42.6	28	16.6	6	3.6	0	0.0



表 16 自身定位樣本統計分析

構面	構面平均 值	問項	平均值	標準差
自身定位	4.31	1	4.2	0.68
		2	4.1	0.71
		3	4.6	0.65
		4	4.2	0.69
		5	3.9	0.81
		6	4.1	0.90
		7	4.3	0.74
		8	4.5	0.69

表 17 自身定位各變項因素分析

	問項	權重	t 值
自身定位	1	0.213	27.18***
	2	0.220	26.21***
	3	0.241	25.41***
	4	0.217	27.56***
	5	0.198	24.26***
	6	0.214	23.12***
	7	0.236	24.17***
	8	0.251	21.05***

\*\*\*p<0.001

預測  $\alpha$  信度.865，分析表一致性總  $\alpha$  信度.876

由此數據可得知，青少年對於自身定位已有一定的認知，也就是說在這個時期想要改變青少年的想法會有一定的阻礙。那要如何預防行為偏差是執教者須謹慎面對的議題。

#### 4.4.2 親人影響

表 18 親人影響題組答題分析

親人影響	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
我喜歡跟爸爸媽媽聊天	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7
平常我都會回家跟家人一起吃晚餐	61	36.1	54	32.0	36	21.3	12	7.1	6	3.6
爸爸媽媽會讓我 我自己先試著 解決遇到的問題	58	34.3	75	44.4	29	17.2	5	3.0	2	1.2
我覺得爸爸媽媽給我的壓力好大	57	33.7	51	30.2	45	26.6	11	6.5	5	3.0
爸爸媽媽會規定我玩手機的時間	59	34.9	82	48.5	23	13.6	5	3.0	0	0.0
規定玩手機的時間真的太短了	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7
爸爸媽媽教我要對別人有禮貌	64	37.9	70	41.4	25	14.8	6	3.6	4	2.4
爸爸媽媽教我对長輩要孝順	62	36.7	71	42.0	27	16.0	6	3.6	3	1.8



表 19 親人影響樣本統計分析

構面	構面平均 值	問項	平均值	標準差
親人影響	4.07	1	4.3	0.64
		2	4.0	0.75
		3	4.4	0.61
		4	4.1	0.67
		5	3.7	0.85
		6	4.3	0.79
		7	4.1	0.82
		8	4.2	0.71

表 20 親人影響各變項因素分析

	問項	權重	t 值
親人影響	1	0.221	26.18***
	2	0.231	26.22***
	3	0.212	26.41***
	4	0.204	27.76***
	5	0.189	24.26***
	6	0.201	23.32***
	7	0.215	25.17***
	8	0.234	21.75***

\*\*\*p<0.001

預測  $\alpha$  信度.807，分析表一致性總  $\alpha$  信度.816

少子化的關係，父母將許多心力都投注在一個或兩個孩子身上，當過度的關心對青少年來說就成為了一種壓力，雖然根據調查大部分青少年與父母並無交惡情況發生，但針對本研究的重點也就是手機的使用上卻仍存在一定的意見分歧。

### 4.4.3 人際關係

表 21 人際關係題組答題分析

人際關係	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
班上大部分的同學都是我的好朋友	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
我玩社群軟體認識了很多網路上的朋友	60	35.5	54	32.0	36	21.3	12	7.1	7	4.1
我會把現實的朋友跟網友用不同社群軟體聯絡	56	33.1	72	42.6	28	16.6	5	3.0	8	4.7
交朋友對我來說不是難事	55	32.5	49	29.0	44	26.0	11	6.5	10	5.9
我很快地就可以跟剛認識的朋友聊開	56	33.1	78	46.2	22	13.0	5	3.0	8	4.7
我可以跟很多人分享自己的心事	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
很多人願意跟我聊他們的心事	62	36.7	68	40.2	24	14.2	6	3.6	9	5.3
很多人會記得我的生日	57	33.7	65	38.5	25	14.8	5	3.0	17	10.1

表 22 人際關係樣本統計分析

構面	構面平均 值	問項	平均值	標準差
人際關係	4.29	1	3.9	0.64
		2	4.0	0.65
		3	4.1	0.71
		4	4.2	0.78
		5	4.1	0.76
		6	4.0	0.78
		7	4.1	0.74
		8	4.2	0.62

表 23 人際關係各變項因素分析

	問項	權重	t 值
人際關係	1	0.221	26.28***
	2	0.231	27.24***
	3	0.212	26.12***
	4	0.223	27.52***
	5	0.241	24.15***
	6	0.202	23.85***
	7	0.201	24.42***
	8	0.221	23.11***

\*\*\*p<0.001

預測  $\alpha$  信度.877，分析表一致性總  $\alpha$  信度.891

青少年非常依賴社群軟體當成自己人際關係交往的媒介，甚至已經有超過 6 成的青少年透過網路認識新朋友，這的確也是青少年安全的一大隱憂，畢竟在文字的背後隱藏的動機是很難預測而去進一步預防的。

#### 4.4.4 社交能力

表 24 社交能力題組答題分析

社交能力	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
我知道爸爸媽媽賺錢很辛苦	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7
爸爸媽媽會給我固定的零用錢	58	34.3	52	30.8	34	20.1	11	6.5	14	8.3
我會控制每個月的花費不要超過零用錢的額度	57	33.7	74	43.8	28	16.6	5	3.0	5	3.0
我買東西之前會考慮是不是需要	58	34.3	52	30.8	46	27.2	11	6.5	2	1.2
我會看新聞了解生活周遭發生了什麼事	59	34.9	82	48.5	23	13.6	5	3.0	0	0.0
通常我都是透過手機社群軟體的分享來得知有什麼新聞	62	36.7	68	40.2	24	14.2	6	3.6	9	5.3
在路上看到需要幫助的人我願意伸出援手	63	37.3	69	40.8	25	14.8	6	3.6	6	3.6
在伸出援手之前我會判斷是不是我能力所及	63	37.3	72	42.6	28	16.6	6	3.6	0	0.0

表 25 社交能力樣本統計分析

構面	構面平均 值	問項	平均值	標準差
社交能力	4.27	1	4.2	0.74
		2	4.1	0.75
		3	4.3	0.71
		4	4.4	0.77
		5	4.1	0.75
		6	4.2	0.72
		7	4.4	0.84
		8	4.3	0.72

表 26 社交能力各變項因素分析

	問項	權重	t 值
社交能力	1	0.211	27.18***
	2	0.241	27.12***
	3	0.222	26.23***
	4	0.213	27.14***
	5	0.201	24.35***
	6	0.212	23.45***
	7	0.211	26.12***
	8	0.231	23.21***

\*\*\*p<0.001

預測  $\alpha$  信度.857，分析表一致性總  $\alpha$  信度.901

社交能力是學校及家長必須給予青少年的一項重要課題，從學校畢業之後的社會歷練、危險預知等等都要先讓青少年在求學過程中心有所本。而在此研究報告中也得知，青少年透過社群軟體這個虛擬社會已發展出一套適應模式，但

是否能與現實社會狀況相呼應，也是直教者與家長須共同注意並適時給予青少年提醒。



#### 4.4.5 學習能力

表 27 學習能力題組答題分析

學習能力	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
學校老師教的東西我大部分都聽得懂	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
針對不懂的地方我會問老師	61	36.1	54	32.0	36	21.3	12	7.1	6	3.6
我每天都完成回家作業	59	34.9	76	45.0	29	17.2	5	3.0	0	0.0
我每天要花很多時間完成回家作業	58	34.3	52	30.8	46	27.2	11	6.5	2	1.2
我考試前會熬夜唸書或提早起床複習	59	34.9	82	48.5	23	13.6	5	3.0	0	0.0
到目前為止，學校考試對我來說不算太難	62	36.7	68	40.2	24	14.2	6	3.6	9	5.3
我在意我在班上的排名	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
同學如果不會我願意教他們	62	36.7	71	42.0	27	16.0	6	3.6	3	1.8

表 28 學習能力樣本統計分析

構面	構面平均 值	問項	平均值	標準差
學習能力	4.12	1	4.2	0.69
		2	4.0	0.71
		3	4.1	0.72
		4	4.2	0.74
		5	4.1	0.72
		6	4.0	0.73
		7	4.2	0.79
		8	4.1	0.70

表 29 學習能力各變項因素分析

	問項	權重	t 值
學習能力	1	0.221	27.24***
	2	0.231	27.45***
	3	0.234	26.32***
	4	0.217	27.14***
	5	0.215	24.52***
	6	0.224	23.71***
	7	0.204	24.22***
	8	0.217	23.31***

\*\*\*p<0.001

預測  $\alpha$  信度.865，分析表一致性總  $\alpha$  信度.871

本研究針對青少年在學校的學習住況做一考核驗證，跟就研究結果得知，大部分學生仍清楚自己的身分仍是一名學習者，也藉此我們可以推斷，社群軟體的同儕影響不一定都



是負面，若青少年利用此一媒介達到學習互助的階段，這也是身為執教者想看到的結果。



#### 4.4.6 自身價值

表 30 自我意識題組答題分析

自我意識	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
我隨時都可以掌握自己的情緒狀態	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7
我清楚了解自己的學習程度	60	35.5	54	32.0	36	21.3	12	7.1	7	4.1
我知道我擅長什麼運動	57	33.7	74	43.8	28	16.6	5	3.0	5	3.0
我知道自己的身體狀況	55	32.5	49	29.0	44	26.0	11	6.5	10	5.9
我能初步分析剛認識朋友的個性	58	34.3	81	47.9	23	13.6	5	3.0	2	1.2
我會清楚意識到自己喜歡上了別人	63	37.3	69	40.8	25	14.8	6	3.6	6	3.6
我知道我現階段的目標是什麼	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
我知道我該怎麼做才能達到現階段的目標	63	37.3	72	42.6	28	16.6	6	3.6	0	0.0

表 31 自我意識樣本統計分析

構面	構面平均 值	問項	平均值	標準差
自身價值	4.27	1	4.2	0.71
		2	4.4	0.79
		3	4.3	0.75
		4	4.5	0.74
		5	4.3	0.71
		6	4.1	0.79
		7	4.2	0.77
		8	4.2	0.73

表 32 自我意識各變項因素分析

	問項	權重	t 值
自身價值	1	0.211	26.14***
	2	0.216	27.17***
	3	0.245	26.16***
	4	0.236	27.21***
	5	0.224	24.21***
	6	0.226	23.39***
	7	0.237	24.47***
	8	0.249	23.62***

\*\*\*p<0.001

預測  $\alpha$  信度.886，分析表一致性總  $\alpha$  信度.897

青少年自我迷失很大的原因是因為對於自我不夠瞭解，透過此研究可得知，大部分的青少年仍對於自身狀況有一定程度的掌握，希望執教者及家長可以持續不斷的關心青少

年，除了掌握自身狀況更要能依此狀況做為行為的判斷依據，凡事皆要量力而為。



#### 4.4.7 現實考量

表 33 現實考量題組答題分析

現實考量	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
身為一個學生，我知道學生的本分是什麼	57	33.7	62	36.7	22	13.0	5	3.0	23	13.6
我每天會花超過兩小時在非學習的事物上	56	33.1	50	29.6	33	19.5	11	6.5	19	11.2
學校是團體生活，我知道在這個團體我扮演了什麼角色	51	30.2	66	39.1	25	14.8	5	3.0	22	13.0
在這個團體裡，我跟其他人相處得很融洽	52	30.8	46	27.2	41	24.3	10	5.9	20	11.8
在這個團體，我們會有一個領袖	58	34.3	81	47.9	23	13.6	5	3.0	2	1.2
大部分的成員都尊重這個領袖的意見	57	33.7	62	36.7	22	13.0	5	3.0	23	13.6
我知道這個人成為領袖的原因	60	35.5	66	39.1	24	14.2	6	3.6	13	7.7
我知道我哪裡仍須加強，才能成為領袖	61	36.1	70	41.4	27	16.0	6	3.6	5	3.0

表 34 現實考量樣本統計分析

構面	構面平均 值	問項	平均值	標準差
現實考量	4.31	1	4.3	0.61
		2	4.4	0.75
		3	4.4	0.74
		4	4.3	0.76
		5	4.4	0.73
		6	4.2	0.77
		7	4.5	0.76
		8	4.4	0.75

表 35 現實考量各變項因素分析

	問項	權重	t 值
現實考量	1	0.221	26.64***
	2	0.226	27.27***
	3	0.235	26.36***
	4	0.226	27.41***
	5	0.254	24.31***
	6	0.236	23.49***
	7	0.234	24.17***
	8	0.247	23.22***

\*\*\*p<0.001

預測  $\alpha$  信度.846，分析表一致性總  $\alpha$  信度.872

大部分青少年皆有偶像崇拜的行為模式，希望自己成為心中的那位偶像，而所嚮往的行為往往就來自於學校及家庭長久以來給予的價值觀。若家庭中缺乏這方面的教育，這些

資訊就會從同儕之間獲取，而這些資訊所暗藏的危機就很難預測。故執教者及家長須利用青少年此一心態，給予正確的價值觀念。



#### 4.4.8 自身優勢

表 36 自身優勢題組答題分析

現實考量	完全符合		大部分符合		部分符合		少部分符合		不符合	
	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數	人數	%數
我願意接受別人的意見來讓自己更好	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
追求知識的同時，我有能力去判別真偽	62	36.7	55	32.5	37	21.9	12	7.1	3	1.8
除了新知，我亦會去研讀書籍，吸收過往的智慧	60	35.5	78	46.2	30	17.8	6	3.6	-5	-3.0
我會將我腦子裡的東西，轉換成文字或語言讓別人知道	55	32.5	49	29.0	44	26.0	11	6.5	10	5.9
我對生活周遭有好奇心	56	33.1	78	46.2	22	13.0	5	3.0	8	4.7
我會透過學習來發掘看事情的新觀點	61	36.1	67	39.6	24	14.2	6	3.6	11	6.5
常常問自己，如果是我我會怎麼做	63	37.3	69	40.8	25	14.8	6	3.6	6	3.6
我知道自己有什麼壞習慣，而且正努力改善	60	35.5	69	40.8	27	16.0	6	3.6	7	4.1



表 37 自身優勢樣本統計分析

構面	構面平均 值	問項	平均值	標準差
自身優勢	4.24	1	4.1	0.66
		2	4.3	0.78
		3	4.2	0.73
		4	4.2	0.71
		5	4.3	0.75
		6	4.4	0.68
		7	4.3	0.81
		8	4.2	0.79

表 38 自身優勢各變項因素分析

	問項	權重	t 值
自身優勢	1	0.231	26.23***
	2	0.216	27.17***
	3	0.225	26.45***
	4	0.216	27.32***
	5	0.224	23.21***
	6	0.246	21.49***
	7	0.224	22.17***
	8	0.227	22.27***

\*\*\*p<0.001

預測  $\alpha$  信度.839，分析表一致性總  $\alpha$  信度.889

研究者相信不論是什麼階段的人，一定都希望將現階段的解色給扮演好，而青少年最重要的就是扮演好學生這個角色。透過此研究指出，大部分青少年都知道自己該做什麼，

並且希望自己能做好。研究者也希望透過社群軟體適當地向青少年傳遞正確的方向，並透過社群軟體即時的特性向外傳遞。



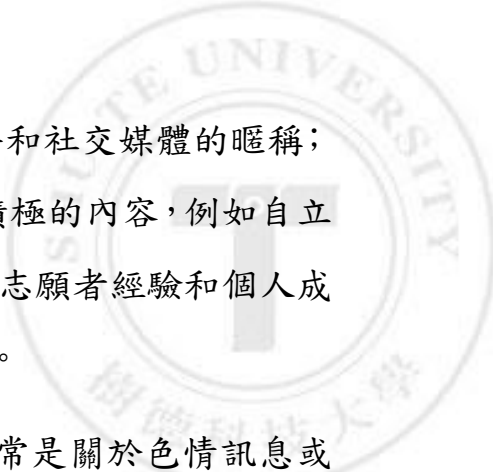
## 五、結論及建議

身為一名教職員，看著學生人手一機，除了不斷叮嚀學生要讓眼睛適度休息，也不禁好奇，十幾歲的孩子們究竟是如何透過手機去探索未知的世界，什麼時候用INSTAGRAM，什麼時候用FACEBOOK，與朋友的關係要到什麼程度才會給對方LINE的ID，希望透過這次的研究，可以更加了解學生現階段的想法以及價值觀，同時也想藉由這次的機會，發現孩子內心的疑惑，或是憤慨甚至是不正確的價值觀，適時給予幫助或輔導。想要了解一個人的內心，就從他最愛的事物切入，我想在這人手一機的年代，手機肯定是不二之選。

### 5.2 建議

大多數時候，青少年只是生活在當下。有時我們會忘記過去的推文，評論，照片和視頻。這些消息的壽命甚至比我們記得發布的消息更長。（誰知道我們被標記了多少張照片？）我們經常忽略這樣一個事實，即使是私人消息也可能會被瘋狂地重新發布。一旦犯罪內容落入他人之手（無論是被黑客入侵，被盜還是共享），就不可能刪除所有數字或物理備份。儘管需要強調在線隱私，但也需要提醒年輕人，在社交文章中沒有「真正的隱私」之類的東西。

也許您的孩子已經知道，在網路上發布的內容的保留期限將是永久的。但是他們是否知道哪些內容可能讓將來的雇主，大學和金融機構作為評估的條件？刪除顯示其個性陰暗面的內容。這並不意味著該內容將完全消失，但是至少您的孩



子已採取措施減少了傷害。檢查電子郵件和社交媒體的暱稱；確保他們不要太愚蠢或令人反感。創建積極的內容，例如自立博客或在線個人文件。使用最新的獎項，志願者經驗和個人成長結果來不斷更新您的博客或個人資料。

我們經常聽到分享過多的信息，通常是關於色情訊息或張貼個人信息的，例如出生日期，地址，電話號碼或學校名稱。但是年輕人也可能會犯這樣一個錯誤：過於寬容，無法分享內心的想法和恐懼。張貼私人情感的青少年很容易成為網絡欺凌的目標。煩人的社交媒體用戶在網路上進行間諜活動，隨時準備在看到跡象時突顯自己的弱點。

在大多數情況下，青少年和您和我一樣關心網絡安全和信譽。我們每個人最不想看到的就是讓照片，視頻或消息等等已經記錄我們不良行為的這些訊息打擾我們。學生從我們這裡需要的是指導學生如何對困難的在線事件採取應對措施。僅僅一兩次談論社交媒體安全是不夠的；進行持續的對話最終將使我們有信心做出正確的指導方針。

## 5.1 結論

依據本研究之研究目的及第四章的結果分析，將本研究的結論歸納為青少年如何選擇特定社群軟體、青少年使用社群軟體後是否影響實際生活中與同儕互動，及社群軟體暗藏的風險，等三個部分。

### 5.1.1 青少年如何選擇特定社群軟體

Instagram是專注於圖像共享的社交媒體。該軟件可以在發送之前進行過濾，增白等操作後美化照片，並且可以與其他社交媒體鏈接和共享。您也可以關注感興趣的網站。

Facebook是世界上最大的社交媒體。人們可以隨時與文字，照片和視頻分享生活動態。近年來，它具有實時廣播和簽到等功能，粉絲頁面可用於跟踪個人喜愛的信息，還可以設置為私人社團，交易所或在線交易（Xu Kailing，2011）。也有許多可以使用Facebook登錄和綁定的遊戲。

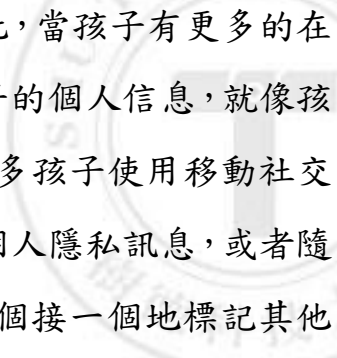
與在Facebook和Instagram上發布消息並重新發佈在線訊息相比，Line希望朋友或團體能夠做出回應，而且謙虛和詢問更為必要，它還可以提醒用戶未讀信息。Facebook和Instagram在好友之間有追蹤關係，他們不一定要要求所有人做出回應。

### 5.1.2 青少年使用社群軟體後是否影響實際生活中與同儕互動

大多數國中生同意在使用社群軟體與人互動或獲取新聞資訊等等是一種享受，但其中有少部分的人不同意「要比以前花更多時間在社群軟體才能得到滿足」。以此得知，他們知道若沈迷於使用社群媒體會有負向影響。不是每個人都喜歡透過發表文章來紓解自身情緒，但偶而會在社群軟體上看到朋友出遊的打卡照片或文章，羨慕之情在所難免，但多數同學都認為這些文章有鼓勵自己的作用，必須好好存錢才親自到那麼美麗的地方走走，而此想法就研究者的立場來說是較為正向的。但仍有部分同會產生負面的情緒，也就是忌妒、厭惡。可見國中生使用社群媒體會有正反兩面的影響，而學生內心的想法也許會影響日後的行為，身為家長及執教者皆要隨時留意學生的身心狀況。

### 5.1.3 社群軟體暗藏的風險

與現實生活相比，學生在網路上結交的朋友更多。除了不熟悉隔壁班級的同學或朋友的朋友外，他們還可能是通過玩在線遊戲而被連結的朋友。即使對方首頁上的自我介紹很酷，或者照片是一個英俊的男人或一個美麗的女人，您也將對方添加到了您的朋友列表中。這就是為什麼孩子經常有數百個在線朋友的原因，但實際上，他們中的大多數是陌生人。在社交網站上，只要您將某人添加為朋友，這意味著即使不熟悉的



網民也可以看到您共享的所有內容。因此，當孩子有更多的在線朋友時，這意味著他們可能都知道孩子的個人信息，就像孩子的隱私面臨高風險一樣。尤其是當許多孩子使用移動社交應用共享消息時，他們經常提供過多的個人隱私訊息，或者隨時隨地用手機拍照，上傳並在照片中一個接一個地標記其他家庭成員或朋友。分享生活並從朋友那裡獲得反饋很有趣，但是有興趣的人也可能會惡意跟踪它，從而對自己或家人造成傷害。大多數社群軟體都提供便捷的搜索並添加朋友功能。只要對方的電話號碼在智能手機的通訊錄中，社群軟件就會自動將其添加為朋友。因此，如果陌生人獲得了孩子的手機號碼，並且如果孩子安裝的應用未關閉“允許添加為朋友”功能，則陌生人可以輕鬆地將孩子添加為朋友並發送任意消息，甚至色情文字訊息或圖片。國內外都曾發生過犯罪分子利用社群軟體騷擾，綁架和賠償的社會案件。受害者包括未成年兒童。因此，一些國家（例如日本）的警察機構開始促進青少年軟件的安全使用。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王櫻珍，黃寶園(2018)。高職學生智慧型手機使用行為，手機  
依賴傾向與人際互動關係之研究。教育理論與實踐學刊，  
台北市。
- 林錦郎，卓麗香，張松山(2018)。社群網站使用顧慮隱私政策與行  
為意圖關聯性之研究。全球商業經營管理學報，台北市。
- 林洲安，陳岳陽，侯凱中(2018)。社群網站之認知有趣性對使用者  
持續使用意圖之影響-虛擬社群意識之中介角色。工業科  
技教育學刊第十一期，台北市
- 林思瑀(2019)。教養專家社群網站內容行銷之研究。政治大學幼兒  
教育研究所學位論文，台北市
- 林志哲，林敬堯(2020)。淺談青少年的錯失恐懼症及改善策略。臺  
灣教育評論月刊，台北市。
- 林玄良，楊曼靈(2018)。國中生手機使用行為及其科技領域核心素  
養之研究-以高雄市某國中為例。工業科技教育學刊第十  
一期，台北市。
- 林莉諄(2019)。Z 世代青少年智慧型手機使用現況之我見。臺灣教  
育評論月刊，台北市。
- 吳淑蓉(2018)。青少年智慧型手機遊戲成癮因素之探討。樹德科技  
大學資訊管理系碩士班學位論文，高雄市。
- 蔡炳立，楊聰仁(2019)。青少年消費性電子產品科技價值研究—以  
智慧型手機為例。南華大學文化創意事業管理學系文化事  
業與管理研究期刊，嘉義縣。
- 陳慧真(2017)。青少年生活壓力對其手機使用及幸福感影響之研究。  
樹德科技大學資訊管理系碩士班學位論文，高雄市。
- 楊尚育，林宗瑩，張哲豪，黃月珠(2017)。青少年高度使用智慧型



- 手機行為與活力狀況及心理健康之相關性研究。臺灣職能治療研究與實務雜誌，台北市。
- 張錦弘 (2017)。九成四青少年手機能上網 兩成小學生上網吃到飽。金車教育基金會，台北市。
- 呂理賢 (2008)。以社群化觀點探討部落格使用者合作式知識分享行為之研究。大葉大學資訊管理學系碩士論文，彰化縣。
- 李芝瑩 (2008)。人際關係及個人特質與國中生網路使用行為之關聯性研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，台南市。
- 李盈慧 (2006)。女性心理健康之初探。國立成功大學護理學系碩博士班碩士論文，台南市。
- 沈經宏 (2007)。大學生部落格虛擬社群使用動機與行為研究。世新大學新聞學研究所碩士論文，台北市
- 林志哲，林敬堯(2020)。淺談青少年的錯失恐懼症及改善策略。臺灣教育評論月刊，台北市。
- 黃嬌(2017)。青少年使用行動載具的成癮行為與休閒效益之研究。南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士論文，嘉義縣。
- 洪研竣，吳秀英，林煜軒(2020)。青少年網路成癮。台灣公共衛生雜誌，台北市。
- 蘇小娟(2018)。高職學生手機使用行為與親子互動及同儕關係之相關研究。樹德科技大學資訊管理系碩士班學位論文，高雄市。
- 王小娟(2015)。青少年之手機使用對其親子衝突及手機霸凌行為之影響。樹德科技大學資訊管理系研究所，高雄市。
- 羅友志，陳碧秀，蔡進發，楊筌傑(2018)。社群網站 Facebook 使用意圖前因之探討。輔仁管理評論，台北市。
- 羅芝芸(2017)。青少年手機使用行為與心理需求在數位學習之應用。數位與開放學習期刊，台北市。

- 林怡君、李韶翎、吳密密等人 (2006)。虛擬社群討論區對消費者參與線上拍賣行為的影響:以台大批踢踢 e-shopping 版為例。網路社會學通訊期刊。
- 林唯斯 (2007)。國中生網路成癮、人格特質與人際關係之研究—以瑞芳附近地區為例。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，台北市。
- 施香如 (n.d.)。迷惘、迷網—談青少年網路使用與輔導。台灣心理諮商資訊網，台北市。
- 耿慶瑞、陳建中 (2005)。虛擬社群凝聚力之研究。財團法人網路資訊中心九十八年度台灣寬頻網路使用狀況調查摘要分析。
- 張月瓊 (2008)。青少年網路人際關係之探究。教師天地。
- 張春興(1994)。教育心理學—三畫取向的理論與實踐。東華書局。
- 張雅婷(2007)。網路交友動機與人格、孤獨、社交焦慮和自我揭露的關係。台北大學資訊管理研究所碩士論文。
- 莊春蘭 (2005)。線上遊戲玩家人格特質與虛擬社群功能對於玩家行為影響之研究。長榮大學經營管理研究所碩士論文。
- 連征忠 (2002)。虛擬社群成員間信任關係之探討。大葉大學事業經營研究所碩士論文。
- 陳慧靜 (2005)。虛擬社群的知識分享—探討社會資本理論與人格特質的影響。樹德科技大學資訊管理研究所碩士論文。
- 陳嬾竹 (2001)。網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 黃吉芳 (2008)。即時通訊軟體對兒童人際關係行為影響之研究。大葉大學資訊管理研究所碩士論文。

## 二、英文部分

Chan, A., Junglas, I., Pitt, F., Parent, M., & Spyropoulou, S. (2011). Integrating the smartphone into a sound environmental information systems strategy: Principles, practices and a research agenda. *Journal of Strategic Information Systems*, 20(1), 27-37

Kerry, D., & Debi, R. (2008). The role of mobile phone in family communication. *Children and Society*, 23(3), 189-202.

Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291

Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291

Srivastava, L. (2005). Mobile phones and the evolution of social behaviour. *Behaviour and Information Technology*, 24(2), 111-129.

Wei, R., & Lo, V. H. (2006). Staying connected while on the move: Cell phone use and social connectedness. *New Media & Society*, 8, 53-72.

附錄一、社群軟體個人使用動機問卷

社群軟體個人使用動機問卷

項次	問題	
1	與同學之間都用通訊軟體聯繫，如 LINE，FACEBOOK 或 IG	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
2	與家人之間都用通訊軟體聯繫，如 LINE，FACEBOOK 或 IG	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
3	遇到新朋友會想透過通訊軟體做進一步的交談	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
4	使用通訊軟體與新朋友交談，相較於當面聊天較不尷尬	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
5	使用通訊軟體與他人溝通較不緊張	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
6	有些話用文字表示比起當面說話更能清楚傳達意思	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
7	當我開心的時候，我第一時間會想發表文章讓我的朋友們知道	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
8	當我難過的時候，我第一時間會想發表文章讓我的朋友們知道	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
9	當我生氣的時候，我第一時間會想發表文章讓我的朋友們知道	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
10	當我無助的時候，我第一時間會想發表文章讓我的朋友們知道	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
11	我幾乎每天都會在社群軟體上發表一些文章，如果沒發我會渾身不自在	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
12	發表一些文章總是能讓我的心情趨於平復	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
13	我在意在我文章上的每一個回覆	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
14	我希望透過社群軟體知道我的朋友今天都做了些什麼	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
15	我會在別人的文章上回覆，也期待他能針對我的回覆做出回應	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
16	雖然是公開文章，但我希望我的文章能讓特定的人看到且回覆	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
17	我會藏住所有的負面文字或畫面，在我的社群軟體上表現好的一面	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合

18	就算我今天心情很好，我還是會刻意在社群軟體上把我的負面情緒表達出來	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
19	我無時無刻都想透過通訊軟體與我的朋友保持聯繫	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
20	朋友已讀不回會讓我感到焦慮且煩躁	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
21	如果我的訊息沒有被對方秒回，我會有不安的感覺	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
22	我能理解已讀也是一種回覆	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
23	我現在幾乎不打電話了，聯絡都是透過通訊軟體	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
24	如果沒帶手機我會感到非常焦慮，覺得與世隔絕	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
25	社會上發生的新聞、趣聞我都是從社群軟體得知	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
26	我會透過直播拍賣買東西	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
27	我會透過臉書去搜尋我想認識的人	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
28	我會追蹤一些名人的 IG 來模仿他們的一些行為	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
29	學業上的問題我幾乎都是靠臉書大神求教	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
30	我能分辨網路上大部分的假資訊	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 少部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合

附錄二、社群軟體涉入程度問卷

社群軟體涉入程度問卷

性別：

年級：

與誰同住：父母 祖父母 親戚 其他\_\_\_\_\_

家長態度：不管我

限制我手機的使用時間

限制我的網路權限

不讓我使用手機

	軟體種類	是否使用	使用頻率	使用強度
1	FACEBOOK	<input type="checkbox"/> 使用 <input type="checkbox"/> 不使用	<input type="checkbox"/> 每天使用 <input type="checkbox"/> 一周使用一次 <input type="checkbox"/> 2~6天使用一次 <input type="checkbox"/> 一個月使用一次 <input type="checkbox"/> 很少使用	<input type="checkbox"/> 半小時以下 <input type="checkbox"/> 半小時~1小時 <input type="checkbox"/> 1小時~3小時 <input type="checkbox"/> 3小時以上
2	IG	<input type="checkbox"/> 使用 <input type="checkbox"/> 不使用	<input type="checkbox"/> 每天使用 <input type="checkbox"/> 一周使用一次 <input type="checkbox"/> 2~6天使用一次 <input type="checkbox"/> 一個月使用一次 <input type="checkbox"/> 很少使用	<input type="checkbox"/> 半小時以下 <input type="checkbox"/> 半小時~1小時 <input type="checkbox"/> 1小時~3小時 <input type="checkbox"/> 3小時以上
3	LINE	<input type="checkbox"/> 使用 <input type="checkbox"/> 不使用	<input type="checkbox"/> 每天使用 <input type="checkbox"/> 一周使用一次 <input type="checkbox"/> 2~6天使用一次 <input type="checkbox"/> 一個月使用一次 <input type="checkbox"/> 很少使用	<input type="checkbox"/> 半小時以下 <input type="checkbox"/> 半小時~1小時 <input type="checkbox"/> 1小時~3小時 <input type="checkbox"/> 3小時以上
4	其他 _____	<input type="checkbox"/> 使用 <input type="checkbox"/> 不使用	<input type="checkbox"/> 每天使用 <input type="checkbox"/> 一周使用一次 <input type="checkbox"/> 2~6天使用一次 <input type="checkbox"/> 一個月使用一次 <input type="checkbox"/> 很少使用	<input type="checkbox"/> 半小時以下 <input type="checkbox"/> 半小時~1小時 <input type="checkbox"/> 1小時~3小時 <input type="checkbox"/> 3小時以上

附錄三、國中生生活適應量表

## 國中生生活適應量表

自身定位、親人影響、人際關係、社交能力、學習能力、自我意識、  
現實考量及自身優勢

1	我對自己所做出的決定是有信心的。	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
2	我認為自己能夠表現出有自信的一面。	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
3	我能向別人介紹或說明我的個性，讓他們更了解我。	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
4	我較擅長透過通訊軟體向別人自我介紹	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
5	我常常會因為別人的意見改變我的決定	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
6	我認為只要讀好書，以後就能找到好工作	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
7	我已經知道我未來要做什麼	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合

8	我覺得我在遊戲中的角色比現實中的我更出色	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
9	我喜歡跟爸爸媽媽聊天	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
10	平常我都會回家跟家人一起吃晚餐	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
11	爸爸媽媽會讓我自己先試著解決遇到的問題	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
12	我覺得爸爸媽媽給我的壓力好大	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
13	爸爸媽媽會規定我玩手機的時間	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
14	規定玩手機的時間真的太短了	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
15	爸爸媽媽教我要對別人有禮貌	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
16	爸爸媽媽教我對長輩要孝順	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
17	班上大部分的同學都是我的好朋友	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合



18	我玩社群軟體認識了很多網路上的朋友	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
19	我會把現實的朋友跟網友用不同社群軟體聯絡	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
20	交朋友對我來說不是難事	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
21	我很快地就可以跟剛認識的朋友聊開	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
22	我可以跟很多人分享自己的心事	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
23	很多人願意跟我聊他們的心事	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
24	很多人會記得我的生日	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
25	我知道爸爸媽媽賺錢很辛苦	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
26	爸爸媽媽會給我固定的零用錢	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
27	我會控制每個月的花費不要超過零用錢的額度	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合

28	我買東西之前會考慮是不是需要	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
29	我會看新聞了解生活周遭發生了什麼事	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
30	通常我都是透過手機社群軟體的分享來得知有什麼新聞	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
31	在路上看到需要幫助的人我願意伸出援手	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
32	在伸出援手之前我會判斷是不是我能力所及	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
33	學校老師教的東西我大部分都聽得懂	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
34	針對不懂的地方我會問老師	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
35	我每天都會完成回家作業	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
36	我每天需要花超過兩個小時完成回家作業	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
37	我考試前會熬夜唸書或提早起床複習	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合

38	到目前為止，學校考試對我來說不算太難	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
39	我在意我在班上的排名	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
40	同學如果不會我願意教他們	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
41	我隨時都可以掌握自己的情緒狀態	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
42	我清楚了解自己的學習程度	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
43	我知道我擅長什麼運動	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
44	我知道自己的身體狀況	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
45	我能初步分析剛認識朋友的個性	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
46	我會清楚意識到自己喜歡上了別人	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
47	我知道我現階段的目標是什麼	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合

48	我知道我該怎麼做才能達到現階段的目標	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
49	身為一個學生，我知道學生的本分是什麼	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
50	我每天會花超過兩小時在非學習的事物上	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
51	學校是團體生活，我知道在這個團體我扮演了什麼角色	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
52	在這個團體裡，我跟其他人相處得很融洽	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
53	在這個團體，我們會有一個領袖	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
54	大部分的成員都尊重這個領袖的意見	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
55	我知道這個人成為領袖的原因	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
56	我知道我哪裡仍須加強，才能成為領袖	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
57	我願意接受別人的意見來讓自己更好	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合

58	追求知識的同時，我有能力去判別真偽	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
59	除了新知，我亦會去研讀書籍，吸收過往的智慧	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
60	我會將我腦子裡的東西，轉換成文字或語言讓別人知道	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
61	我對生活周遭有好奇心	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
62	我會透過學習來發掘看事情的新觀點	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
63	常常問自己，如果是我我會怎麼做	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合
64	我知道自己有什麼壞習慣，而且正努力改善	<input type="checkbox"/> 完全符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 大部分不符合 <input type="checkbox"/> 完全不符合