

國立臺灣師範大學教育學院

成癮防制碩士在職學位學程

專業實務報告

Continuing Education Master's Program of Addiction Prevention and Treatment

College of Education

National Taiwan Normal University

Professional Practice Report

國中生網路成癮傾向與自傷行為之相關研究—以新竹縣某國

中為例

The Relationship of Internet Addiction Tendency and Non-Suicidal Self-Injury in a Junior High School in Hsinchu County



許筑雅

Hsu, Chu-Ya

指導教授：林旻沛 博士

Advisor: Lin, Min-Pei, Ph.D

中華民國 114 年 6 月

June 2025

## 謝辭

終於交出我的畢業實務報告，感謝旻沛老師節奏明快、細心又耐心的指導，讓在寫報告十分擔憂的我猶如擁有定海神針一般，快速又有效路的完成我的實務報告。旻沛老師在網路成癮和自我傷害議題上的鑽研，都讓人感到十分敬佩，希望自己往後可以在網路成癮防制這一塊專業領域，也可以向老師一樣專業且持續精進！

謝謝這段日子以來同學、同事、家人、貓咪的陪伴、鼓勵與支持，就讀在職班的這兩年充實而忙碌，無論是職場還是家庭都發生了很大的變動，也謝謝自己支持下去走到了現在；也謝謝口試老師專業且細心的專業修正建議，讓我可以更理解自己的不足之處予以改進。也期許自己在往來的生涯當中可以記住這一段辛勞的日子，無論多忙都可以找到自我充實、自我照顧的時間。

許筑雅 謹誌

民國 114 年 6 月

## 中文摘要

本研究以社會認知理論 (Social Cognitive Theory) 為基礎，旨在探討國中生網路成癮傾向與自傷行為之間的關係，並進一步檢驗自傷行為正向效果預期於其中所扮演之中介角色。研究對象為新竹縣某國中七、八年級普通班學生，共回收 95 份有效問卷。研究工具包含陳氏網路成癮量表、自傷行為量表與自傷行為正向效果預期量表，並以 SPSS 統計軟體進行描述性統計、皮爾森相關分析、邏輯斯迴歸分析與中介效果檢驗。

研究結果發現：（一）網路成癮傾向與自傷行為、自傷行為正向效果預期均呈顯著正相關；（二）自傷行為正向效果預期可正向且顯著預測自傷行為；（三）自傷行為正向效果預期在網路成癮傾向與自傷行為之間具完全中介效果。進一步分析顯示，正向效果預期中「調節情緒」與「自我救贖」構面為青少年從事自傷行為的重要動機來源，顯示其行為多具有情緒因應與內在痛苦調適之功能。本研究指出，網路成癮傾向雖非直接導致自傷行為，但透過強化自傷行為之正向效果預期，可能間接提高其發生風險。實務上應著重於提升青少年情緒調適與求助能力、發展性輔導課程及家庭親職教育，以降低網路成癮與自傷行為之發生率，促進其整體心理健康發展。

**關鍵字：**國中生、網路成癮傾向、自傷行為、自傷行為正向效果預期、社會認知理論

## 英文摘要

Based on Social Cognitive Theory, this study aimed to investigate the relationship between Internet addiction tendency and non-suicidal self-injury (NSSI) among junior high school students, and further examine the mediating role of positive outcome expectancy of self-injury. Participants were 95 seventh- and eighth-grade students from a junior high school in Hsinchu County, Taiwan. Data were collected through the Chen Internet Addiction Scale, the NSSI Scale, and the Positive Outcome Expectancy of Self-Injury Scale. Statistical analyses including descriptive statistics, Pearson correlation, logistic regression, and mediation analysis were conducted using SPSS.

The results indicated that: (1) Internet addiction tendency was positively correlated with both NSSI and positive outcome expectancy of self-injury; (2) positive outcome expectancy significantly predicted NSSI; and (3) positive outcome expectancy fully mediated the relationship between Internet addiction tendency and NSSI. Among the dimensions of positive outcome expectancy, “emotional regulation” and “self-redemption” emerged as key motivational functions for NSSI, suggesting that these behaviors may serve as maladaptive coping strategies for managing emotional distress. This study suggests that although Internet addiction tendency does not directly lead to self-injury, it may indirectly increase the risk through heightened positive expectations of self-injury. Implications include the need for interventions that enhance adolescents’ emotional coping and help-seeking capacities, promote school-based psychoeducation, and improve parental communication and understanding to reduce both Internet addiction and NSSI behaviors.

*Keywords: junior high school students, Internet addiction tendency, non-suicidal self-injury, positive outcome expectancy of self-injury, Social Cognitive Theory*

# 目次

謝辭 .....	i
中文摘要 .....	ii
英文摘要 .....	iii
目次 .....	iv
表次 .....	vi
圖次 .....	vii
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 研究問題 .....	2
第三節 名詞釋義 .....	2
第二章 文獻探討 .....	5
第一節 自傷行為的定義與評估 .....	5
第二節 網路成癮與自傷行為之相關研究 .....	7
第三節 網路成癮與自傷行為之關聯—自傷行為正向效果預期之中介角色 ...	8
第四節 研究假設 .....	12
第三章 研究方法 .....	14
第一節 研究設計或研究架構 .....	14
第二節 研究參與者 .....	14
第三節 研究工具 .....	14
第四節 實施程序 .....	16
第五節 資料分析方法 .....	17
第四章 研究結果 .....	19
第一節 個人基本資料分析 .....	19
第二節 網路成癮傾向、自傷行為與各背景變項之相關分析 .....	24
第三節 網路成癮傾向、自傷行為與自傷行為正向效果預期之分析 .....	28
第四節 網路成癮傾向、自傷行為、自傷行為正向效果預期之預測與中介效果分析 .....	31

第五章	討論與專業實務建議	34
第一節	國中生自傷行為和網路成癮傾向與相關背景概況	34
第二節	國中生自傷行為與網路成癮傾向之關聯	37
第三節	國中生網路成癮傾向與自傷行為之關聯：自傷行為正向效果預期的 中介作用	38
第四節	實務工作之應用與建議	43
第五節	研究限制與未來研究方向	46
參考文獻		48
中文部分		48
英文部分		50
附錄		59
附錄 1	基本資料表	59
附錄 2	陳氏網路成癮量表	60
附錄 3	自傷行為量表	61
附錄 4	自傷行為正向效果預期量表	62

## 表次

表 4-1-1 性別比例與一週運動頻率 .....	20
表 4-1-2 自覺成績排名與成績滿意度 .....	20
表 4-1-3 家庭人際交友狀況 .....	21
表 4-1-4 網路使用行為概況 .....	22
表 4-1-5 一年內有無自傷行為 .....	22
表 4-1-6 一年內自傷行為方式 .....	23
表 4-2-1 網路成癮傾向與背景變項之相關係數 .....	25
表 4-2-2 有無自傷行為與各連續背景變項之比較 .....	26
表 4-3-1 有無自傷行為與自傷行為正向效果預期之比較 .....	29
表 4-3-2 網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期之相關分析 .....	30
表 4-4-1 網路成癮傾向、自傷行為正向效果預期對自傷行為之預測力 .....	32
表 4-4-2 網路成癮傾向對自傷行為正向效果預期回歸分析 .....	32
表 4-4-3 自傷行為正向效果預期對網路成癮傾向與自傷行為之中介效果分析 摘要表 .....	33
表 4-4-4 網路成癮傾向對與自傷行為之中介模型效果檢驗 (N=95) .....	33

## 圖次

圖 4-4-1 自傷行為正向效果預期對網路成癮傾向與自傷行為之中介模式.....33



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

近年來青少年自我傷害行為議題逐漸受到重視；有研究指出青少年與年輕人最容易有自傷行為，初次發生年齡多介於 12 至 14 歲（Cipriano 等人，2017）且青少年非自殺性自傷與青少年自殺傾向高度共病，是青少年自殺未遂的重要預測因素（Clarke 等人，2019；Cooper 等人，2005；Halicka、Kiejna，2018；Nock 等人，2006；Ren 等人，2019）。在臺灣，多數自我傷害行為研究多集中於高中職，高中職青少年自傷行為的盛行率為 20.1%到 29.8%之間（Lin 等人，2017；陳毓文，2006；黃郁娟，2015），國中階段的研究較為稀少。但根據教育部（2023）分析報告，在國中階段的學生自傷自殺死亡率從民國 108 年後未低於 10%，民國 111 年增至 17%。可見得，自我傷害議題在青少年輔導的實務現場上，是一個需要關注的議題。

有許多研究發現，網路成癮問題和自傷行為呈正相關（Kim 等人，2023；Pan、Yeh，2018；Steinbüchel 等人，2018）；但過往研究更指出，網路成癮、網路依賴等問題，本身並非自傷行為的獨立風險因素（Mészáros 等人，2020），推測可能存在其他調節或中介因素影響此關聯性，因此為理解網路成癮傾向與自傷行為之間的關係，需納入更全面的理論視角。

根據 Bandura（1978）所提出的社會認知理論強調，個體的行為是受到個人因素、行為本身及環境三者交互作用所影響，其中，「效果預期」是影響個體是否從事某種行為的重要心理機制，意即當個體認為某行為可能帶來正向結果，如獲得情緒紓解、同儕認同或減少痛苦時，該行為出現的可能性便會增加（Bandura，1986，2001）。

研究者於實務經驗中觀察到，在有網路成癮傾向的青少年中，部分青少年在進行自傷行為時會透過社群媒體分享照片或訊息，這些在現實生活中不一定

是受到認可的行為，但是，在網路環境中不僅獲得同儕支持，也可能被視為一種情緒抒發與社交互動方式；因此，這些現象反映出沉浸在網路環境中的青少年對自傷行為存有某些「正向效果預期」，意即認為自傷可以帶來某些好處，進一步強化其行為模式。而過往文獻指出，無論是物質使用、賭博行為或行為成癮、如網路成癮，其皆與正向效果預期有顯著關聯（Brand et al., 2014；Heinz et al., 2010；Wedel et al., 2022），因此本實務報告推測，自傷行為正向效果預期可能在網路成癮傾向與自傷行為之間，扮演中介角色。

綜上所述，本研究希望探討網路成癮傾向與自傷行為之間的關聯性，並以自傷行為正向效果預期作為中介變項；透過此研究，期望能對青少年網路成癮傾向與自傷行為的心理機制提供更深入的理解，並為未來的預防與介入措施提供基礎。



## 第二節 研究問題

本研究之研究問題為：

- 一、國中生網路成癮傾向與自傷行為有何相關？
- 二、國中生自傷行為正向效果預期是否能中介網路成癮對自傷行為的預測關係？

## 第三節 名詞釋義

### 一、網路成癮

由於「網路成癮」尚未正式納入《第五版精神疾病診斷準則手冊》（DSM-5）中，目前研究者對於網路成癮現象在不同研究中有不同名詞的指涉與認定標準。Young（1998）根據 DSM-IV 診斷分類中，以病態性賭博做為參考模型，定義「網路成癮」為不涉及物質成癮的衝動控制障礙；另有研究者使用「問題

性網路使用 (problematic internet use, PIU) 」描述個體因為網路使用問題，造成主觀痛苦並且在社交或職業功能受到影響，且必須排除躁症與輕躁症的因素 (Shapira 等人，2000；Shapira 等人，2003)；Weinstein、Lejoyeux (2010) 則以「問題性網路成癮 (Problematic Internet Addiction)」描述為對電腦使用與網路存取的過度或無法控制的沉迷、衝動或行為，導致個體功能受損或產生痛苦狀態。在臺灣，林旻沛 (2012) 則定義「網路成癮」是「因過度使用網路而造成學業、人際及職業功能的損傷，以及精神和情緒狀態負面的影響」；韓佩凌等人 (2007) 則以「網路沉迷」來描述重複的對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之慾望。進而造成學習、社交、工作、家庭、生心理功能的減弱的狀況。

綜上所述，本研究所指網路成癮指的是「個體針對網路使用行為出現具強迫性、耐受、戒斷等特性，亦即難以停止或拒絕使用網路、使用網路需求提升，以及其停止或未使用網路時會產生生心理不適症狀，而此情形已造成日常生活中各方面功能減損」。

## 二、自傷行為

回顧過去研究，針對自傷行為並沒有統一的標準，有研究者以故意性自殘 (deliberate self-harm) 或自我傷害 (Self-injurious behaviour) 來指稱故意傷害自己的身體，但沒有明顯自殺意圖 (Claes、Vandereycken, 2007；Herpertz, 1995；Klonsky 等人，2003；Pattison、Kahan, 1983)；另外有些研究者則將自傷行為包含在自殺行為的範疇中 (Linehan, 1997；O' Carroll 等人，1996)。本研究所指稱之自傷行為，則採用 Nock (2010) 針對非自殺性自傷行為定義「在沒有死亡意圖的情況下直接、故意破壞自己的身體組織，包括抓撓皮膚、割傷、灼傷、撞頭、打自己等行為」。

## 三、自傷行為正向效果預期

根據 Bandura (1989, 2001) 社會認知理論指出，「正向效果預期」為當個體認為某種行為能帶來正向結果，其行為發生的可能性就會增加，人們會努力追求他們預期的有利結果，且個體經過替代性學習或自身酬賞經驗學習，以習得行為效果、進而影響到個體的行為，因此，本研究將「自傷行為正向效果預期」定義為：「個體透過自身經驗或觀察他人行為後，所建立對自傷行為可能產生正向結果的期待。」換言之，當國中生對自傷行為抱持較高的正向效果預期時，代表其更傾向相信自傷行為能帶來某些益處，如情緒緩解、壓力釋放或獲得他人關注等心理或社會層面的回饋。



## 第二章 文獻探討

### 第一節 自傷行為的定義與評估

#### 一、自傷行為的定義

回顧過去文獻，發現早期自傷行為是被包含在自殺行為的範疇之中，O'Carroll 等人（1996）提出了一系列與自殺相關行為的術語與定義，表示自殺的整個範圍包括行為明顯與自殺相關但無意自殺的人，且認為是否有自殺意圖是重要的區分，有無自殺意圖在臨床處遇上會有不同的治療邏輯。而也有研究者定義故意的、非致命的自我傷害（亦稱為類自殺行為，parasuicide）包括自殺企圖以及無自殺意圖的行為（Linehan, 1997）。然而隨著研究的進展，研究者們也發現非自殺性自傷行為（Non-suicidal self-injury, NSSI）與有自殺意圖的自傷行為有本質上的不同。

非自殺性自傷是指在沒有死亡意圖的情況下直接、故意破壞自己的身體組織，包括抓撓皮膚、割傷、灼傷、撞頭、打自己等行為；自殺未遂（suicide attempts），指的是有意結束自己生命的直接努力（Nock, 2010）。而有研究者認為需考量文化與社會認可的元素，定義非自殺性自傷行為是指在沒有自殺意圖且不被社會認可的目的下，故意破壞身體組織的行為（Klonsky、Muehlenkamp, 2007）。

非自殺性自傷行為最常見的目的是暫時緩解強烈的負面情緒，但也可能用來表達對自己的憤怒或厭惡，影響他人或尋求幫助，結束解離或非現實感的狀態，並幫助抵抗自殺想法（Klonsky、Muehlenkamp, 2007）。也有研究者以內外功能區分非自殺性自傷行為目的，內在功能為減少負面情感與認知狀態或帶來內在滿足，而外在功能可以增加社會支持或減少不想要的社會壓力（Nock, 2010）。非自殺性自傷行為是一種應對方式，也是一種生存手段（Halicka、Kiejna, 2018）。而帶有自殺意圖的自傷行為最常見目的是終止性命。

根據第五版精神疾病診斷準則手冊（DSM-5）（Association, 2014）尚未

將非自殺性自傷行為正式列為疾病之一，但列為「有待進一步研究的議題，對自殺性自傷行為的診斷標準包括：(A)在過去的一年中，有5天或更多時間參與意圖的自我引起的傷害於自己的身體表面，可能會引起出血、瘀青或疼痛，期待此傷害只會造成少許或中度的身體傷害(沒有自殺意圖)。(B)此自我傷害的行為，有以下一個或更多的期待：(1)獲得從負面感覺或認知狀態的解放。(2)解決人際困難。(3)引起正向的感覺狀態。(C)此意圖的自我傷害與以下至少一項有關：(1)人際困難或負向感覺或想法，如憂鬱、焦慮、緊張、生氣、廣泛的痛苦或自我批評發生在自我傷害之前很短的期間。(2)在參與此行為之前，專注此意圖的行為的期間是難以控制。(3)考慮自我傷害時常發生，即使是當自我傷害沒有被執行。(D)此行為並非社會認同(如：人體穿環、刺青、宗教或文化儀式的一部份)且不是限制於摳結痂或咬指甲。(E)此行為或他的後遺症導致臨床上重大痛苦，或干擾人際、學業或其他重要功能。(F)此行為不只是發生於精神病發作、譫妄、物質中毒或物質戒斷期間。於神經發展障礙的人當中，此行為不是重複固著行為模式的一部份。

綜上所述，本研究將自傷行為採取 Nock (2010) 在沒有死亡意圖的情況下直接、故意破壞自己的身體組織，包括抓撓皮膚、割傷、灼傷、撞頭、打自己等行為的定義。亦即本研究將自傷行為定義為不包含自殺意圖的非自殺性自傷行為做為研究標的。

## 二、自傷行為評估

研究指出，自傷最常見於青少年和年輕成人，通常表現為割傷或刻畫皮膚，其表現形式在跨國範疇內具有一致性 (Nock, 2010)，自傷行為平均起始年齡為 12 至 14 歲 (Ammerman 等人, 2018; Cipriano 等人, 2017) 其盛行率在青少年群體介於 7.5% 至 46.5%、大學生學生 38.9%、成人群體 4% 至 23% (Cipriano 等人, 2017)。

自傷行為與青少年自殺傾向高度共病，並且是青少年自殺未遂的重要預測因素。(Clarke 等人, 2019; Cooper 等人, 2005; Halicka、Kiejna, 2018; Nock 等人, 2006; Ren 等人, 2019) 一項針對 89 名美國因精神疾病住院的青少年的研究中，曾經進行自傷行為的青少年中有 70% 表示曾有自殺企圖，而其

中 55% 有多次自殺企圖。與自殺企圖相關的自傷行為特徵包括自傷行為病史較長、使用的方法較多以及自傷行為期間沒有身體疼痛。(Nock 等人, 2006)

而在臺灣, 根據 Lin 等人 (2017) 的研究, 臺灣高中生的自傷行為盛行率約為 20.1%, 而我國衛生福利部 (2024) 統計, 12-17 歲蓄意自我傷害排名為死因排名第二, 且 0-24 歲蓄意自我傷害死亡率從 2013 年的 2.6% 上升至 2023 年的 5.5%。而學生自我傷害或自傷, 屬於校安通報—意外事件的一環, 根據教育部 (2023) 分析報告, 民國 109 年至民國 111 年學生自殺、自傷, 通報狀況呈現逐年件數/人次增高趨勢且三年來逐年增高。而在國中階段的學生自傷自殺死亡率從民國 108 年後未低於 10%, 民國 111 年增至 17%。

綜上所述, 自傷行為大約在國中階段的青少年時期開始出現, 且與自殺行為有高度的關聯性, 近年來在我國青少年自傷自殺的死亡率也呈現上升趨勢, 且對生命造成威脅。本研究以 You 等人 (2012) 的自傷行為評估量表來評估過去一年是否進行以下十二種自傷行為, 包括: 割傷自己、燒傷自己、咬傷、拳打自己、用尖銳物刻字或畫圖在皮膚上、抓傷皮膚、將物體插入指甲或皮膚、拔頭髮、摩擦皮膚 (導致擦傷)、用頭部或身體其他部位撞牆、使用漂白劑或清潔劑擦洗皮膚, 以及將酸性物質滴在皮膚上。而量表中 0 代表「從不進行自傷行為」, 1 代表「曾經進行 1 次以上自傷行為」。

## 第二節 網路成癮與自傷行為之相關研究

近年來, 許多研究探討了網路成癮與自傷行為之間的關聯性, Steinbüchel 等人 (2018) 系統性回顧文獻發現, 網路成癮與自傷行為發生率和自殺傾向增加有關, 且自殺意念與網路成癮的關係比與自殺行為的關係更為密切。此外在南韓針對青少年的研究顯示, 網路成癮與高自殺風險及自傷行為之間存在顯著關聯。女性與學業壓力是自殺風險的重要因素, 男性青少年的自傷行為盛行率較高 (Kim 等人, 2023); 在中國 Tang 等人 (2020) 的研究指出, 無論是具有網路成癮傾向或確診為網路成癮者, 均與自傷行為有顯著關聯。而在臺灣亦有研究發現, 在高中階段網路成癮與青少年自殘/自殺行為的發生率有潛在相關性 (Pan & Yeh, 2018)。

然而也有研究指出, 網路成癮問題, 本身並非自傷行為的獨立風險因素。

例如，Mészáros 等人（2020）在涵蓋臨床與非臨床樣本的研究中，針對 363 名青少年進行調查（其中 202 人來自精神科住院病房、161 人來自中學），結果顯示，整體樣本中自傷行為的盛行率高達 39.9%，其中 71% 為女性；研究也發現，相較於無心理困擾者，具有內化性問題（如情緒困擾）、外化性問題（如注意力缺陷、行為問題）或兩者兼具者，出現自傷行為的機率顯著較高；此外，不良適應型與病態型網路使用者的自傷行為比例亦高於正常使用者，然而，進一步的中介分析顯示，問題性網路使用與自傷行為之間的關聯主要受到共病心理疾患的中介影響，特別是憂鬱症、焦慮症、注意力不足過動症（ADHD）、行為障礙、精神病性障礙、藥物濫用及自殺意念等因素所驅動，反之強迫症、酒精濫用及適應障礙則不具中介效應，因此該研究推導，問題性網路使用與非自殺性自傷之間並非直接關聯。

相關研究亦指出不同的因素會影響網路成癮與自傷行為之間的關聯程度。Liu 等人（2017）提出，當控制了自尊水準，網路成癮與自傷行為的關聯性減弱。Liu 等人（2024）則進一步指出，情緒調節策略中的「認知再評估」能力越高，越能削弱網路成癮透過孤獨感對自傷行為產生的影響。Xu 等人（2023）的研究則顯示，焦慮在問題性網路使用與非自殺性自傷之間發揮了調節作用，焦慮的不同維度中「社交擔憂（social concern）」與「專注力問題（concentration）」，對問題性網路使用與自傷行為之間的關聯具有最強的中介效應。Greenberg 等人（2022）認為，衝動控制困難可能是網路成癮與自傷行為之間的重要連結機制，缺乏對網路使用的控制與青少年更嚴重的自傷行為有關。

總結而言，雖然大量實徵研究支持網路成癮與自傷行為之間存在顯著關聯，但這種關係多數情況下並非直接，由此可知，網路成癮與自傷行為之間還存在著許多待探索的機制，推測可能存在中介因素或調節作用而影響網路成癮與自傷行為間的關聯性；故本研究想檢視，本校國中學生的網路成癮傾向與自傷行為之間是否有顯著關聯？是否有其他因素影響其關聯性？

### 第三節 網路成癮與自傷行為之關聯——自傷行為正向效果預期之中

#### 介角色

## 一、網路成癮與自傷行為正向效果預期之關係

根據 Bandura (1978) 所提出的社會認知理論 (Social Cognitive Theory) 指出，人類行為不是由單一因素決定，而是涉及行為 (Behavior)、個人因素 (Personal Factors) (包含認知、情感、動機) 及環境影響 (Environmental Influences) 等三方面之間的彼此交互作用，其中，在個人因素方面，Bandura (1986) 特別提及「效果預期」會影響一個人的行為；效果預期指的是一個人預期行為可能帶來的結果，也就是人們會努力追求他們預期的有利結果，並試圖避免可能帶來負面影響的結果 (Bandura, 1989)，意即當個體認為某種行為能帶來正向結果，其行為發生的可能性就會增加，且個體經過替代性學習或自身酬賞經驗學習，習得行為效果預期會影響個體的行為 (Bandura, 2001)。

更進一步地，Bandura (1978) 的社會認知理論深入闡述「環境影響個人因素」部分，舉例而言，如同「孟母三遷」，孟母曾為選擇能激勵孟子勤奮好學的環境而搬家三次；現代人也會認為孩子進入學習風氣較盛的好學區學校，可以讓孩子的學習動機被同儕激勵；個人也可能因為長期處在充滿壓力和不安的成長環境，而形成對世界的不安全感。換言之，若長期沉浸於某一環境中，個人認知可能會受到環境的形塑與影響。

而 Lewis、Seko (2016) 的回顧性文獻指出，網路環境中的線上同儕分享個人自傷行為經驗，能顯著減輕社會孤立感，且線上論壇經常將自傷行為描述為應對社會和心理困擾的有效策略，由此可知，網路營造出有歸屬感的社群環境，且該社群認同自傷行為能有效減輕心理困擾，因此個人若沉浸在這類的網路環境中，很可能會提升對於自傷行為的正向效果預期 (獲得歸屬感、減輕心理困擾)；另外 Adler、Adler (2008) 的研究亦指出，網路論壇是自傷行為者可以安全表達痛苦與尋求理解的空間，意即個人也可以預期在網路論壇上能獲得情緒抒發的正向效果；此外 Tørmoen 等人 (2023) 的研究則指出，每天花 3 小時或更長時間在社群媒體上的人，其自傷風險也會增加。故綜合上述研究本專業實務報告推論，個人的自傷行為在現實生活中可能是不被接納與同理的，但是，沉浸在網路環境時，卻能透過網路社群或是論壇等方式來抒發、不過也提升了自傷行為正向效果預期，如認為自傷行為可以帶來社會歸屬感、減輕心理困擾與情緒困擾等好處。

而筆者在實務現場的觀察也發現，國中學生在手機網路使用上有滿多無法自我克制的問題，且大多數的社交、休閒娛樂活動都會在網路上完成，長時間流連網路，好像連帶影響著同學對於自傷行為的認知，因為現在的個案在自傷的同時、也會藉由社群媒體發表自己自傷行為的照片或文字訊息，因此自傷行為對於網路世代的孩子而言，好像另外一種打卡或與人交流的題材，同時可以達到情緒抒發、同儕支持的效果，所以在筆者的實務觀察中，若國中生長時間沉迷於網路環境的話，是很有可能有著較高的自傷行為正向效果預期。

綜上所述，當個體長期沉浸以至沉迷於網路環境中，其對自傷行為的正向效果預期可能會提高；從實徵研究來看，Lewis、Seko（2016）指出網路論壇常將自傷視為有效的情緒調節方式並營造出歸屬感與支持感，還有 Adler、Adler（2008）也發現網路平台讓自傷者能安全表達情緒，以及 Tørmoen 等人（2023）則指出長時間使用社群媒體與自傷風險增加有關；從實務觀察來看，部分國中生會將自傷行為上傳至社群媒體作為情緒抒發或尋求同儕回應的方式，顯示網路成癮可能強化自傷的正向效果預期；綜合實徵研究與實務觀察，本專業實務報告推論網路成癮與自傷行為正向效果預期之間是有顯著關聯。

## 二、自傷行為正向效果預期與自傷行為

如前所述，在個人因素方面 Bandura（1986）特別提及「效果預期」會影響一個人的行為，也就是人們會努力追求他們預期的有利結果，意即當個體認為某種行為能帶來正向結果，其行為發生的可能性就會增加，且個體經過替代性學習或自身酬賞經驗學習，習得行為效果預期會影響個體的行為（Bandura，2001）；換言之，若個體預期某行為能帶來正面結果，該行為發生的可能性就會增加；故國中生若預期自傷行為能帶來正面結果，則自傷行為發生的可能性就會增加。

另一方面，回顧過往研究也可以發現，正向效果預期與不同成癮行為皆呈正向關聯。在物質成癮方面，Connors 等人（1986）指出酒精成癮者對酒精有較正向效果預期（包括：社交愉悅感、提升自信、減少緊張壓力），這可能影響他們的飲酒行為與飲酒後決策。Heinz 等人（2010）針對青少年吸菸行為的研究則指出，控制了其他心理因素的影響後，發現吸菸的正向效果預期（吸菸

可以減少負面情緒並增強正面情緒），是吸菸行為惡化與尼古丁依賴發展的重要風險因子。另外，Wedel 等人（2022）也提出同儕偏差行為與對物質使用的正向效果預期，會增加青少年濫用酒精和大麻的進程。

而在行為成癮方面，一個人的特定認知（不良因應和認知期望）會增加網路成癮的風險，亦即那些無法應對生活中的問題並期望透過網路增加正面情緒或減少負面情緒的人更容易患上網路成癮（Brand 等人，2014）；也有研究證實成癮的早期階段主要由快樂與獎勵驅動，而後期階段逐漸由減輕負面情緒與壓力驅動，而兩者皆為行為的正向效果預期（Wegmann 等人，2025）；而在賭博行為上，亦有許多研究顯示正向效果預期與問題賭博之間有顯著正相關，個體持續參與賭博以緩解負面情緒或獲得物質利益（Donati 等人，2022；Grubbs、Rosansky，2020；Teeters 等人，2015）。

筆者實務觀察也發現，當我詢問學生什麼情況下會有想要自傷的時候，同學大部分的回應也是，「我心情很不好，自傷完心情就好了」、「我對父母很生氣又不能打他們，所以我割自己讓自己不要那麼生氣」、「看血冒出來的時候我好像有活著的感覺」、「手痛的時候心就沒那麼痛了，只要心情不好的時候就會想要割自己，其他轉換心情的方法都沒有效」；由此可知，對於自傷行為個案，其對自傷行為抱有正向的效果預期，因而促使個案會不斷地從事自傷行為。

綜上所述，正向效果預期在實徵研究方面無論是在物質成癮、還是行為成癮方面皆呈正相關；在筆者的實務觀察，個人對於自傷行為的正向效果預期的確也會明顯影響個案是否會去從事自傷行為。因此本專業實務報告推論，自傷行為正向效果預期與自傷行為之間是有顯著關聯。

### 三、自傷行為正向效果預期之中介角色

綜合理論、實徵研究及實務觀察，自傷行為正向效果預期可能在網路成癮與自傷行為之間扮演中介角色。首先，根據實徵研究指出（Adler & Adler，2008；Lewis & Seko，2016；Tørmoen 等人，2023），當個體長期沉浸沉迷於網路環境中，特別是在強調情緒抒發與同儕支持的環境中，個人對自傷行為所能帶來的「正向結果」如紓壓、被理解或獲得關注的預期，也可能因此被強

化；又根據 Bandura 的社會認知理論，個體的行為受到環境、個人因素及行為本身三者交互影響，且在個人因素方面 Bandura (1986) 特別提及「效果預期」會影響一個人的行為，也就是人們會努力追求他們預期的有利結果，意即當個體認為某種行為能帶來正向結果，其行為發生的可能性就會增加，且個體經過替代性學習或自身酬賞經驗學習，習得行為效果預期會影響個體的行為 (Bandura, 2001)；因此綜合言之，沉迷成癮於網路環境之中易提升自傷行為正向效果預期，而後因自傷行為正向效果預期提升後，國中生自傷行為之風險也隨之升高。

其次，過往研究亦證實，在物質與行為成癮領域中，正向效果預期皆是重要的中介變項，如有研究指出，人格透過正向效果預期對危險行為的中介效應達顯著 (Halvorson 等人, 2023)。另外亦有研究說明，衝動性透過正向效果預期中介影響當日的酒精使用量與酒精相關問題。亦即，當個體的衝動性高於平時水準時，會提高其對酒精正向效果的預期，進而導致當日飲酒量增加與酒精相關問題的發生 (Stamates 等人, 2023)。在實務工作中，筆者觀察到有自傷行為的學生，普遍認為自傷能緩解情緒或帶來某種釋放感，反之，不自傷的學生則通常因「怕痛」、「怕留疤」、「沒有效果」等理由而缺乏正向效果預期，這進一步印證了自傷行為正向效果預期在行為發展中的關鍵角色。

因此，基於上述實徵研究與實務觀察，本專業實務報告推論在網路成癮與自傷行為之間，自傷行為正向效果預期可能扮演著關鍵的中介角色，意即當青少年因沉迷成癮於網路而反覆接觸到自傷行為正向訊息時，這些內容不僅形塑其對自傷的正向認知、也提高了對自傷行為「有益」的預期，進而促發實際行為的發生，故本專業實務報告想檢驗自傷行為正向效果預期是否能中介網路成癮對自傷行為的預測關係。

#### 第四節 研究假設

根據以上文獻回顧與推導，提出以下研究假設：

研究假設一：有無自傷行為在網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期上具有顯著差異

1-1 有無自傷行為在網路成癮傾向上具有顯著差異。

1-2 有無自傷行為在自傷行為正向效果上具有顯著差異。

研究假設二：網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期皆可以顯著預測自傷行為。

2-1 網路成癮傾向能顯著且正向預測自傷行為。

2-2 自傷行為正向效果預期能顯著且正向預測自傷行為。

研究假設三：自傷行為正向效果預期可以中介網路成癮傾向對自傷行為的預測關係。



## 第三章 研究方法

### 第一節 研究設計或研究架構

本實務報告研究使用問卷施測的方式收集研究資料，以橫斷式研究之研究設計，以瞭解網路成癮、自傷行為正向效果預期及自傷行為間之關聯性。

### 第二節 研究參與者

本專業實務報告以研究者服務學校—新竹縣某高中之國中部學生為研究對象，因考量九年級生面臨升學考試壓力、藝術才能班與體育班學生比賽訓練課程期程緊密較無暇協助研究，故研究對象以七、八年級普通班學生為主。本校七、八年級普通班學生各有 325 人，故預計研究參與者應有 650 位，但因發放研究同意書取得家長同意時，僅有 95 位家長同意讓同學參與研究，故施測當日僅針取得家長同意的 95 位同學完成施測，且 95 份問卷皆為有效問卷，所以實際受測人數為 95 人，最後有效問卷為 95 份，因此本研究問卷回收率約為 14.6%、有效樣本回收率為 14.6%，以及問卷反應率為 100%；其中七年級學生有 39 人、八年級學生有 56 人。

### 第三節 研究工具

#### 一、個人資料表

個人資料表含研究參與者的生理性別、每週運動頻率、上個學期的成績排名、對自己上個學期的成績滿意度、父母婚姻狀況、週末是否與朋友和家人外出、現實生活中是否有好友、心事傾吐的對象，以及每週非課業上網時間與每週上網總時數。

## 二、陳氏網路成癮量表

本研究經由陳淑惠等人（2003）編訂的陳氏網路成癮量表（CIAS-26）來評量研究參與者網路成癮傾向。此量表一共 26 題，檢驗研究參與者於兩個層次結構的狀況。其中「網路成癮核心症狀」次層結構之題目包含「強迫性上網」（5 題）、「網路成癮戒斷反應」（5 題）及「網路成癮耐受性」（4 題）等三大部分因素；而「網路成癮相關問題」次層結構之題目包含「人際與健康問題」（7 題）與「時間管理問題」（5 題）等兩大部分因素。此量表採用 Likert 四點量表作答，1 代表「極不符合」、2 代表「不符合」、3 代表「符合」、4 代表「非常符合」，此量表之分數可作為網路成癮傾向之參考，得分越高代表網路成癮傾向越高。

此量表具備良好的信度與效度，其整體內部一致性係數為 .93，其中「網路成癮核心症狀」與「網路成癮相關問題」兩分量表之 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為 .90 與 .88，而五個構面之信度則介於 .78 至 .82 之間，顯示該量表具有穩定且合理的心理計量特性。此外，研究亦發現高風險群學生在總量表與各分量表得分上皆顯著高於一般學生，支持其在鑑別網路成癮傾向上的區辨效度（陳淑惠等人，2003）。本量表為國內使用最廣的本土化網路成癮測量工具之一（林旻沛，2012；柯志鴻等人，2005），因此本研究採用陳氏網路成癮量表以評估研究參與者之網路成癮傾向，得分愈高代表其成癮傾向愈強。

## 三、自傷行為量表

本研究採用 You 等人（2012）的自傷行為評估量表（Nonsuicidal Self-Injury Scale）來評估研究參與者過去一年是否有進行以下十二種非自殺性自傷行為，包括：割傷自己、燒傷自己、以尖銳物體在皮膚上刻字或畫圖以致流血、嚴重抓傷自己以致出血或留疤痕、將尖銳物品，如針、鋼釘、訂書針等插入皮膚或指甲、使勁踐頭髮、咬傷自己、猛烈摩擦皮膚以致流血、用酸性液體腐蝕皮膚、用漂白劑或清潔劑擦洗皮膚、猛烈撞擊頭部或其他身體部位以致瘀青、拳打自己以致瘀傷。0 代表沒有、1 代表有 1 次以上。

#### 四、自傷行為正向效果預期量表

自傷行為正向效果預期為林旻沛等人（2025）所編製，共 19 題，包含四個分量表，分別是「調節情緒」（7 題；題號 1 至 6、題號 10）、「獲取酬賞」（4 題；題號 11 至 14）、「引起關注」（3 題；題號 7 至 9）、及「自我救贖」（5 題；題號 15 至 19）。本量表採用六點式李克特量表作答，研究參與者需根據自身對各項自傷行為描述的認同程度進行評分，其中「極不同意」為 1 分、「不同意」為 2 分、「有點不同意」為 3 分、「有點同意」為 4 分、「同意」為 5 分、「極同意」為 6 分。量表總分越高，表示個體對自傷行為所可能帶來之正向效果認同程度越高。

林旻沛（2025）指出，自傷行為正向效果預期量表的內部一致信度達.937，且四個分量表的內部一致信度介於.869 與.953 之間，因此自傷行為正向效果預期量表具有良好的內部一致信度。

#### 第四節 實施程序

在研究程序部分，研究者參與林旻沛教授所主持的國科會研究計畫：「國中生自傷行為之心理社會成因與預防教育之課程和教材開發及其成效評估研究：以 Nock 的自傷行為整合模式為基礎」，並以研究者服務學校的研究參與者為研究對象，分析其填寫之問卷結果；該研究計畫已先通過國立臺灣師範大學研究倫理審核委員會之審查核可(審查通過之案件編號：202212HM018)，符合研究倫理。

進行問卷施測前，研究者先取得本校校長、輔導主任同意得於本校進行研究，並聯繫七、八年級輔導活動科教師協助於課堂施測。輔導活動科授課教師主要協助於施測前發放施測說明與家長同意書給每一位學生帶回家，請學生與家長一同詳閱，且若學生與家長都同意學生參與研究，則兩人皆須於同意書上

簽章。

2024 年 4 月，輔導活動科教師開始逐班發放同意書，因須掌握當週施測人數，因此要求輔導股長於課前收齊同意書，再交給輔導活動科教師。因前兩個施測班級，僅有兩三位同學家長與同學本人皆同意施測，輔導活動科教師向研究者表達若使用課堂施測影響其他同學受教權，因此沒有於發放同意書的隔週立即施測。研究者聯繫計畫主持人說明該狀況，並增加施測問卷之封面，期望可以增加家長同意數量，但同意參加研究計畫之學生與家長依然佔少數。

2024 年 5 月同意書發放與交回完畢，班級若少於一半的學生、家長同意施測，則研究者於分兩天的午休時間，集中同意施測學生統一施測，共有 16 個班 57 人；若班級多於一半的學生、家長同意施測，則由輔導活動科教師，於課堂中統一施測，共 2 個班 38 人。

測當日，研究者於正式施測前再次向參與者說明研究目的與內容，重申知情同意原則。隨後，發放標示問卷編號之「了解國中生的上網與自控行為問卷」，並請參與者依據個人實際情況填答，填寫過程中若有疑問可隨時提問。問卷填答結束後即現場回收，後續由研究者進行資料整理與統計分析作業。

## 第五節 資料分析方法

本研究以 SPSS for Windows 23.0 版之統計軟體進行假設考驗，且  $\alpha$  之統計顯著水準訂為  $p < .05$ ，並且中介模式分析使用 SPSS 的 PROCESS 外接模組；本研究使用的統計分析方法如下：

### 一、描述性統計分析

以描述性統計分析研究參與者生理性別、每週運動頻率、上個學期的成績排名、對自己上個學期的成績滿意度、父母婚姻狀況、週末是否與朋友和家人

外出、現實生活中是否有好友、心事傾吐的對象、每週上網總時數、不同自傷行為頻率、是否有自傷行為。

## 二、卡方檢定

以卡方檢定來檢驗自傷行為與非連續變項之背景變項之相關：研究參與者生理性別、每週運動頻率、成績排名、成績滿意度、父母婚姻狀況、週末是否與朋友和家人外出、現實生活中是否有好友、心事傾吐的對象。

## 三、皮爾森相關分析

以皮爾森相關分析 (Pearson correlation analysis) 來檢驗網路成癮傾向與研究參與者背景現象之關聯。

## 四、獨立樣本 t 檢定

以獨立樣本 t 檢定來檢驗自傷行為與連續之背景變項之相關：網路成癮傾向、上網時間、非課業上網時間、自傷行為正向效果預期。亦即檢驗研究假設 1-1：「有無自傷行為在網路成癮傾向上具有顯著差異」與研究假設 1-2：「有無自傷行為在自傷行為正向效果預期上具有顯著差異」

## 五、羅吉斯迴歸分析

本研究以羅吉斯迴歸分析檢驗研究假設二：「網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期皆可以顯著預測自傷行為」，

## 六、中介分析

以 PROCESS 外掛模組進行中介效果分析，檢驗研究假設三：「自傷行為正向效果預期可以中介網路成癮傾向對自傷行為的預測關係」。

## 第四章 研究結果

本章分為四節以檢驗研究假設，第一節以描述性統計呈現個人基本資料分析，包括：研究參與者的性別、每週運動頻率、自覺成績排名與成績滿意度、家庭人際交往狀況；第二節為網路成癮傾向、自傷行為與各背景變項之相關分析；第三節為網路成癮傾向、自傷行為與自傷行為正向效果預期之相關分析；第四節為網路成癮傾向、自傷行為、自傷行為正向效果預期之預測與中介效果分析。

### 第一節 個人基本資料分析

#### 一、基本人口統計學分析

本研究共收回95份有效問卷，研究參與者的性別與每週運動頻率如表4-1-1所示，其中生理性別男性為42人、佔整體44.2%，生理性別女性為53人、佔整體55.8%；女性比例略高於男生。在每週運動頻率部分，有57.9%（55人）的研究參與者每週運動1至3次，是比例最高的群體；其次是每週運動4至6次的研究參與者，佔22.1%（21人）。每週運動7次以上的研究參與者為16人，佔16.8%，而完全不運動的研究參與者僅有3人，佔3.2%。這些數據反映出大部分研究參與者在一週內至少進行1至3次的運動，但頻率較高（4次以上）的群體比例則相對較少，完全不運動的比例則極低，可能與國中生每週有兩節體育課有關。

自覺成績排名與成績滿意度部分如表4-1-2所示，在自覺成績排名方面，自評排名較高的學生占比較多，大部分學生的成績集中於較高的排名範圍。其中位於前20%的有38人占整體研究參與者的40.0%，其次為21-40%的區間有23人占整體研究參與者的24.2%，而位於41-60%和61-80%區間的研究參與者分別為17人（17.9%）和11人（11.6%），成績排名落在81%以後的僅有6人占整體研究參

與者的6.3%；在成績滿意度方面，有55.8%的研究參與者對成績抱持一定程度的正面態度。對成績感到「非常滿意」的研究參與者有4人占整體4.2%，而「有點滿意」的占比最高為35.8%，共34人，「滿意」的則有15人占整體15.8%；不過仍有不少人對成績表現不甚滿意，其中「有點不滿意」的33人有34.7%，「不滿意」的有8人占8.4%，而表示「非常不滿意」的僅1人，占1.1%。

**表 4-1-1**

性別比例與一週運動頻率 (N=95)

	人數	百分比(%)
<b>性別</b>		
女	53	55.8
男	42	44.2
<b>一週運動頻率</b>		
完全不運動	3	3.2
1-3次	55	57.9
4-6次	21	22.1
7次以上	16	16.8

**表 4-1-2**

自覺成績排名與成績滿意度 (N=95)

	人數	百分比(%)
<b>自覺成績排名</b>		
前20%	38	40.0
21-40%	23	24.2
41-60%	17	17.9
61-80%	11	11.6
81%以後	6	6.3
<b>成績滿意度</b>		
非常滿意	4	4.2
滿意	15	15.8
有點滿意	34	35.8
有點不滿意	33	34.7
不滿意	8	8.4
非常不滿意	1	1.1

其中家庭人際交友部分如表4-1-3，在父母婚姻狀況方面，絕大多數研究參與者的父母是「已婚」占83.2%（79人）、父母「離婚」占16.8%（16人）；在朋友或家人是否外出的情況中，多數研究參與者表示有外出，比例高達92.6%（88人），僅有7.4%（7人）表示沒有外出；關於是否擁有現實生活中的好朋友，93.7%（89人）的研究參與者表示有，而5.3%（5人）表示沒有。最後，在心事傾訴對象方面，63.2%（60人）的研究參與者選擇了現實中的朋友，11.6%（11人）傾向於網友，22.1%（21人）則表示不會向任何人傾訴。

整體數據反映出研究參與者的家庭狀況大多相對穩定，且與朋友或家人保持外出互動；此外，多數人擁有現實生活中的好朋友，並以現實中的朋友作為主要心事的傾訴對象，但仍有部分人選擇網友或不傾訴。

**表 4-1-3**  
家庭人際交友狀況 (N=95)

	人數	百分比(%)
<b>父母婚姻狀況</b>		
已婚	79	83.2
離婚	16	16.8
<b>朋友家人外出</b>		
否	7	7.4
是	88	92.6
<b>現實生活好友</b>		
無	5	5.3
有	89	94.7
<b>心事傾訴對象</b>		
網友	11	11.6
現實中的朋友	60	63.2
都不會	21	22.1

## 二、網路使用行為概況

研究參與者整體網路使用情況和網路成癮傾向量表分數，如表4-1-4所示，在每週上網時間上，有5位研究參與者遺漏填答，其餘研究參與者使用時數落在

3至120小時之間，平均為22.26小時，標準差為17.93小時；而非課業的上網時間則在2至70小時之間，平均為18.33小時，標準差為14.98小時。這表明研究參與者的上網時數分布具有明顯的個體差異，其中部分個體的上網時間顯著高於平均值，可能反映出較高的網路使用依賴性；而網路成癮傾向部分，研究參與者的得分範圍為26到94分，平均為55.02分，標準偏差為13.71分。雖然多數研究參與者的得分落在中等範圍，但也有部分個體的得分偏高，顯示出網路成癮的潛在風險。

**表 4-1-4**

網路使用行為概況 (單位：小時/週)

	N	最小值	最大值	平均值	標準差
上網時間	90.00	3.00	120.00	22.26	17.93
非課業上網時間	90.00	2.00	70.00	18.33	14.98
網路成癮量表總分	95.00	26.00	94.00	55.02	13.71

### 三、自傷行為

根據研究結果，在一年內有無自傷行為部分如表4-1-5所示，其中51名研究參與者（53.7%）未曾有此行為，但有44名研究參與者（46.3%）在過去一年內曾進行過至少一種自傷行為；在這44名研究參與者中，偶發1至4次自傷行為人數為30人佔比31.6%，反覆自傷五次以上的自傷行為人數比例為14.7%。這意味著約有一半的研究參與者在過去一年內存在自傷行為，反映出這一現象在研究樣本中具有相對較高的普遍性。

**表 4-1-5**

一年內有無自傷行為(N=95)

	人數	百分比(%)
無	51	53.7
有	44	46.3
1-4次	30	31.6
5次以上	14	14.7

進一步針對自傷行為方式進行統計，如表4-1-6所示，「猛烈碰撞頭部或其他身體部位以致瘀傷」、「嚴重抓傷自己以致出血或留疤痕」、「使勁踐頭髮」皆占（17.9%）比例最高，接續為「割傷自己」（16.8%）、「咬傷自己」（12.6%）、「用尖銳物體在皮膚表面刻字或圖案以致流血」（10.5%）、「拳打自己以致瘀傷」（8.4%）、「猛烈摩擦皮膚以致流血」（7.4%）、「將尖銳的物體，如真、鋼針、釘書機等插入皮膚或指甲」（4.2%）、「燒傷自己」（2.1%），最後「用漂白劑或清潔劑擦洗皮膚」（1.1%）所占比例最低，而「用酸性液體腐蝕皮膚」（0%）則無人使用以此進行自傷行為。綜所述上，研究參與者，從事自傷行為時多以猛烈碰撞頭部或其他身體部位、嚴重抓傷自己、使勁踐頭髮或割傷自己等方式進行；較少以化學藥劑輔助來傷害自己。

表 4-1-6

一年內自傷行為方式(N=95)

	人數	百分比(%)
猛烈碰撞頭部或其他身體部位以致瘀傷	17	17.9
嚴重抓傷自己以致出血或留疤痕	17	17.9
使勁踐頭髮	17	17.9
割傷自己	16	16.8
咬傷自己	12	12.6
用尖銳物體在皮膚表面刻字或圖案以致流血	10	10.5
拳打自己以致瘀傷	8	8.4
猛烈摩擦皮膚以致流血	7	7.4
將尖銳的物體，如真、鋼針、釘書機等插入皮膚或指甲	4	4.2
燒傷自己	2	2.1
用漂白劑或清潔劑擦洗皮膚	1	1.1
用酸性液體腐蝕皮膚	0	0

## 第二節 網路成癮傾向、自傷行為與各背景變項之相關分析

### 一、網路成癮傾向與各背景變項之相關分析

網路成癮傾向與各背景變項之相關分析如表 4-2-1 所示，在性別與國中生網路成癮傾向呈現顯著負相關 ( $r = -.232, p < .05$ )，編碼時女性為 1、男性為 2，顯示男性相較於女性可能有較高的網路成癮傾向。而運動頻率與網路成癮傾向呈顯著負相關 ( $r = -.213, p < .05$ ) 這可能反映出運動頻率較低的個體，較容易發展較高的網路成癮傾向。

在學業自覺排名和滿意度方面與網路成癮傾向，並無顯著相關，這可能顯示，學業表現本身並非影響網路成癮的主要因素，但仍需進一步探討學業壓力、網路使用與心理健康的交互影響。

網路成癮傾向在家庭人際交友部分，僅有週末是否朋友及家人外出與網路成癮傾向有顯著負相關 ( $r = -.202, p < .05$ )，表示社交互動較頻繁的個體較不容易產生網路成癮傾向。這可能與現實社交活動可提供情感支持與多樣化的娛樂方式有關，使個體較少依賴網路。其餘變項如父母婚姻狀況、現實生活中是否有好友、傾吐心事的對象，雖呈現負相關但未達顯著水準，顯示這些因素對網路成癮的影響可能較為間接或受其他變項調節。

網路使用習慣方面，每週上網時數與網路成癮總分呈顯著正相關 ( $r = .240, p < .05$ )，而非課業上網時間的相關性更為顯著 ( $r = .310, p < .01$ )。這顯示研究參與者的網路使用時間越長，特別是在非學業相關的活動上，越容易發展出較高的網路成癮傾向。

表 4-2-1

網路成癮傾向與背景變項之相關係數

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 網路成癮總分	1										
2 性別	-.232*	1									
3 自覺成績排名	-.014	-.024	1								
4 成績滿意度	.066	.004	.311**	1							
5 上網時間	.240*	-.153	.060	.103	1						
6 非課業上網時間	.310**	-.110	-.046	.137	.723***	1					
7 父母婚姻狀況	-.028	-.004	-.049	.003	-.033	.011	1				
8 運動頻率	-.213*	.392***	-.042	.023	-.123	-.148	-.050	1			
9 朋友家人外出	-.202*	.089	.013	.046	-.110	-.186*	.127	.184*	1		
10 現實生活好友	-.111	-.078	-.199*	-.115	.030	.013	.107	-.137	.113	1	.
11 心事傾訴對象	-.047	-.009	.054	.040	-.190*	-.054	.070	-.097	-.088	.128	1

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

## 二、自傷行為與各背景變項之分析

在國中生自傷行為與各背景變項之分析，如表 4-2-2 所示，本研究以獨立樣本 t 檢定檢驗有無自傷行為在各背景變項上的得分差異。結果顯示，在上網時間與非課業上網時間方面，有無自傷行為之研究參與者間未達顯著差異 ( $p > .05$ )；然而在網路成癮總分上，有自傷行為組得分 ( $M = 59.27, SD = 14.04$ ) 顯著高於無自傷行為組 ( $M = 51.36, SD = 12.41$ )，驗證研究假設 1-1「有無自傷行為在網路成癮傾向上具有顯著差異」，顯示自傷行為與網路成癮程度可能存在關聯。

為進一步探討有無自傷行為與背景變項之類別型資料間的關聯性，本研究以卡方檢定進行分析，在性別、每週運動頻率、自覺成績排名、成績滿意度、父母婚姻狀況、是否與家人朋友外出、現實生活有無好友、心事傾吐對象等變項皆未達顯著水準，顯示這些背景條件與自傷行為之間無顯著關聯。

表 4-2-2

有無自傷行為與各連續背景變項之比較

	自傷行為		t值
	無自傷行為組 ( $n=95$ )( $M/SD$ )	有自傷行為組 ( $n=95$ )( $M/SD$ )	
網路成癮總分	51.36(12.41)	59.27(14.04)	-2.92*
上網時間	21.17(13.60)	23.50(21.97)	-0.61
非課業上網時間	18.25(14.12)	18.43(16.10)	-0.06

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

### 三、其他背景變項之相關分析

本研究中除了網路成癮傾向與自傷行為之外，也發現了一些背景變項的相關性如表 4-2-1 所示。在性別部分，性別與運動頻率呈正相關 ( $r = .392, p < .001$ )，編碼時 1 代表女性、2 代表男性，表示男性研究參與者的運動頻率顯著高於女性。

再者，在自覺成績排名部分，自覺成績排名與成績滿意度之間呈現顯著正相關 ( $r = .311, p < .01$ )，顯示學業表現較佳的學生，其對自身成績的滿意度亦較高。此結果符合一般預期，即當學生的學業表現相對較佳時，其對於自身學習成果的評價亦相對提升。另外，自覺成績排名與現實生活中的好友呈負相關 ( $r = -.199, p < .05$ )，現實生活中的好友編碼時 1 代表無、2 代表有，表示自覺成績排名越好得研究參與者，身邊較有現實生活中的好友。

在上網時間部分，第一，上網時間與非課業上網時間之間呈現高度正相關 ( $r = .723, p < .001$ )，顯示研究參與者的整體上網時間中，非課業上網時間占據了相當大的比例。該相關係數數值較高，顯示兩者變異趨勢高度一致，意即當研究參與者的上網總時數增加時，非課業上網的時數亦顯著提升；第二，上網時間與心事傾訴對呈負相關 ( $r = -.190, p < .05$ )，編碼時，網友為 1、現實中的朋友為 2、都不會為 3，顯示上網時間愈長的青少年，傾向有較可傾訴的對象（如網友或現實朋友），而非完全沒有對象可以訴說心事。

在外出遊玩或運動部分，非課業上網時間與朋友家人外出呈負相關 ( $r = -.186, p < .05$ )，朋友家人外出編碼時 1 代表無、2 代表有，表示研究參與者花越多時間在非課業用途上網，越不傾向與朋友或家人一起外出；運動頻率和與家人朋友外出呈正相關 ( $r = .184, p < .05$ )，表示運動頻率越高越容易與家人朋友出遊。

### 第三節 網路成癮傾向、自傷行為與自傷行為正向效果預期之分析

隨著發現網路成癮傾向與自傷行為可能有關連，本節接著繼續檢驗自傷行為與自傷行為正向效果預期是否有關，以及網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期之間的相關性。

#### 一、網路成癮傾向與自傷行為之分析

如前所述，有無自傷行為之研究參與者間未達顯著差異 ( $p > .05$ )；然而在網路成癮總分上，有自傷行為組得分 ( $M = 59.27, SD = 14.04$ ) 顯著高於無自傷行為組 ( $M = 51.36, SD = 12.41$ )，此結果支持研究假設 1-1「有無自傷行為在網路成癮傾向上具有顯著差異」，顯示自傷行為與網路成癮程度可能存在關聯。自傷行為與網路成癮傾向 ( $r = .289, p < .01$ ) 呈正相關，這表示網路成癮程度較高的個體更可能發生自傷行為。

#### 二、自傷行為正向效果預期與自傷行為之分析

根據表 4-3-1 之結果，研究以獨立樣本 t 檢定分析有無自傷行為在自傷行為正向效果預期上的得分差異。結果顯示，兩組在總分及四個子構面上皆達顯著差異。其中，自傷行為組在正向效果預期總分 ( $M = 46.19, SD = 17.31$ ) 顯著高於無自傷行為組 ( $M = 27.98, SD = 14.28$ )， $t = -5.62, p < .001$ 。此結果支持研究假設 1-2「有無自傷行為在自傷行為正向效果上具有顯著差異」。

進一步分析顯示，自傷行為組在「調節情緒」( $t = -5.30, p < .001$ )、「獲得酬賞」( $t = -2.28, p < .05$ )、「引起關注」( $t = -2.27, p < .05$ )與「自我救贖」( $t = -5.29, p < .001$ )各構面之得分皆顯著高於無自傷行為組，推測自傷行為正向效果預期可能主要為調節負向情緒並為自身帶來自我控制、釋放痛苦或重新獲得內在平衡的作用。

表 4-3-1

有無自傷行為與自傷行為正向效果預期之比較

	自傷行為		t值
	無自傷行為組 (n=95)(M/SD)	有自傷行為組 (n=95)(M/SD)	
自傷行為正向效果預期總分	27.98(14.28)	46.19(17.31)	-5.62***
自傷行為正向效果預期:調節情緒	10.27(6.63)	19.00(9.02)	-5.30***
自傷行為正向效果預期:獲得酬賞	4.63(1.82)	5.75(2.80)	-2.28*
自傷行為正向效果預期:引起關注	4.41(3.08)	5.95(3.56)	-2.27*
自傷行為正向效果預期:自我救贖	8.67(5.51)	15.51(6.90)	-5.29***

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

### 三、網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期之相關分析

網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期總分呈正相 ( $r=.408, p<.001$ )，表示網路成癮程度較高的個體，較可能認同自傷行為的正向效果。

更進一步，將網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期的四個因素進行相關分析，結果亦皆呈現顯著正相關，分別為調節情緒( $r=.254, p<.01$ )、獲得酬賞( $r=.307, p<.01$ )、引起關注( $r=.345, p<.001$ )、自我救贖( $r=.462, p<.001$ )，其中「自我救贖」因素相關係數最高，推測網路成癮傾向較高的人，較可能認為自傷行為為具有某種自我控制或釋放內在痛苦的功能

表 4-3-2

網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期之相關分析

	1	2	2-1	2-2	2-3	2-4
1 網路成癮總分	1					
2 自傷行為正向效果預期總分	.408***	1				
2-1 自傷行為正向效果預期:調節情緒	.254**	.922***	1			
2-2 自傷行為正向效果預期:獲得酬賞	.307**	.612***	.448***	1		
2-3 自傷行為正向效果預期:引起關注	.345***	.621***	.391***	.544***	1	
2-4 自傷行為正向效果預期:自我救贖	.462***	.900***	.766***	.407***	.437***	1

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

## 第四節 網路成癮傾向、自傷行為、自傷行為正向效果預期之預測

### 與中介效果分析

本節以 SPSS for Windows 23.0 版和 Process 外接模組 Model 4 來檢驗網路成癮傾向對自傷行為的預測關係，並檢驗自傷行為正向效果預期在兩者間的預測效果與中介效果是否成立。

#### 一、網路成癮傾向對自傷行為之預測分析

本研究以邏輯斯迴歸分析檢驗網路成癮傾向對自傷行為之預測力，如表所示 4-4-1。網路成癮傾向對自傷行為具有顯著正向預測力（勝算比=1.048,  $p = .007$ , 95%CI=1.013-1.084），其勝算比為 1.048，亦即每增加 1 分網路成癮傾向，其發生自傷行為的勝算將增加約 4.8%。此結果支持假設 2-1「網路成癮傾向能顯著且正向預測自傷行為」。

#### 二、自傷行為正向效果預期對自傷行為之預測分析

本研究以邏輯斯迴歸分析檢驗自傷行為正向效果預期對自傷行為之預測力，如表所示 4-4-1。自傷行為正向效果預期對自傷行為具有顯著正向預測力（勝算比=1.071,  $p = .000$ , 95%CI=1.039-1.104），其勝算比為 1.071，亦即每增加 1 分傷行為正向效果預期，其發生自傷行為的勝算將增加約 7.1%。此結果支持假設 2-1「自傷行為正向效果預期能顯著且正向預測自傷行為」。

#### 三、網路成癮傾向對自傷行為正向效果預期之預測分析

本研究以線性迴歸分析，網路成癮傾向對中自傷行為正向效果預期之預測關係，如表 4-4-3 所示，本研究發現網路成癮傾向能顯著且正向預測自傷行為正向效果預期（ $\beta = .408$ ,  $p < .01$ ）。亦即個人網路成癮傾向越高，越能預期自

傷行為所帶來的正向效果。

**表 4-4-1**

網路成癮傾向、自傷行為正向效果預期對自傷行為之預測力 (N=95)

	有無自傷行為 勝算比 (95% CI)	P值
網路成癮傾向	1.048(1.013-1.084)	0.007
自傷行為正向效果預期	1.071(1.039-1.104)	0.000

**表 4-4-2**

網路成癮傾向對自傷行為正向效果預期回歸分析

	B	SE	$\beta$	T	P值
網路成癮傾向	0.540	0.125	0.408	4.315	0.000
R = 0.408	R <sup>2</sup> = 0.167	調整後R <sup>2</sup> = 0.158		F = 18.62 <sup>***</sup>	

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

#### 四、自傷行為正向效果預期在網路成癮傾向與自傷行為之中介效果分析

本研究運用 Process 外接模組中的模型 4 進行假設檢驗，並透過拔靴法 (bootstrapping) 設樣本數為 5,000 進行重複抽樣，以檢驗自傷行為正向效果預期中介網路成癮傾向對自傷行為預測關係之假設。本研究以網路成癮傾向為自變項(X)，自傷行為為依變項(Y)，而自傷行為正向效果預期為中介變項(M)，統計分析結果如表 4-4-4 與圖 4-4-1 所示。

網路成癮傾向能正向且顯著預測自傷行為正向效果預期 ( $B = .05403, p < .001$ )，且自傷行為正向效果預期能正向且顯著預測自傷行為 ( $B = .0630, p < .001$ )；然而，當網路成癮傾向經由自傷行為正向效果預期中介預測自傷行為時，網路成癮傾向便不具預測力 ( $B = .0189, p = .34$ )，參考 Baron、Kenny (1986) 所提標準，網路成癮傾向對自傷行為的預測力受自傷行為正向效果預期完全中介。

表 4-4-3

自傷行為正向效果預期對網路成癮傾向與自傷行為之中介效果分析摘要表 (N=95)

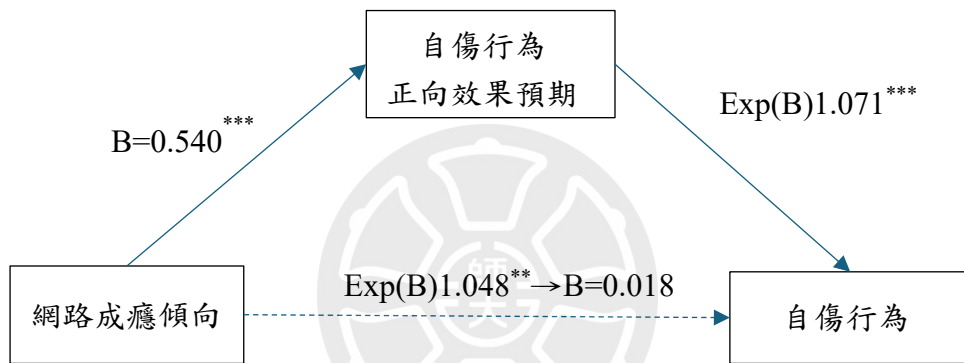
	<i>coeff</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	( <i>LLCI, ULCI</i> )
M：自傷行為正向效果預期					
X：網路成癮傾向	0.540	0.125	4.315	0.000	(0.291,0.788)
	<i>coeff</i>	<i>SE</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	( <i>LLCI, ULCI</i> )
Y：自傷行為					
X：網路成癮傾向	0.018	0.019	0.954	0.340	(-0.019,0.057)
M：自傷行為正向效果預期	0.063	0.016	3.845	0.000	(0.030,0.095)

註：X、M → Y 的結果摘要以 Log-Odds 度量表示 Bootstrap sample size = 5000.

\*\*\*  $p < .001$ .

圖 4-4-1

自傷行為正向效果預期對網路成癮傾向與自傷行為之中介模式



如表 4-4-5 所示，本研究之中介模型直接效果為 0.0189 ( $p = .34$ )，表示當我們控制「自傷行為正向效果預期」後，網路成癮傾向性本身對自傷行為的影響就不顯著。間接效應為 0.0340，95%信賴區間為 0.0156 至 0.0674，不包含 0，表示間接效應顯著。這表示網路成癮傾向透過自傷行為正向效果預期間接影響自傷行為。此一結果支持研究假設三「自傷行為正向效果預期可以中介網路成癮傾向對自傷行為的預測關係」。

表 4-4-4

網路成癮傾向對與自傷行為之中介模型效果檢驗 (N = 95)

	Effect	SE	Z	p	(LLCI, ULCI)
網路成癮傾向對自傷行為直接效果	0.018	0.019	0.954	0.340	(-0.019,0.057)
網路成癮傾向對自傷行為間接效果	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	
自傷行為正向效果預期	0.034	0.013	0.015	0.067	

## 第五章 討論與專業實務建議

### 第一節 國中生自傷行為和網路成癮傾向與相關背景概況

#### 一、國中生自傷行為概況

本研究發現研究者服務學校國中學生家庭結構相對穩定、人際支持充足，因絕大多數研究參與者的父母婚姻狀況為「已婚」（83.2%），並有高比例學生表示與朋友或家人外出互動（92.6%）、在現實生活中擁有好朋友（94.7%），以及會向現實中的朋友傾訴心事（63.2%），且大多數學生有穩定的運動習慣、自評成績表現居於前段（前 40%者佔 64.2%）；然而，在一年內曾有自傷行為的比例仍高達 46.3%。

此結果可能顯示，自傷行為問題在國中階段並非僅見於家庭、人際與課業壓力等表面議題，反而呈現高度潛藏性；學業成就未必等同於心理安適，學生雖外顯成績良好，內在情緒困擾卻未必獲得適當抒解。若再考量近半數學生在成績滿意度調查中表示「有點不滿意」或更低，顯示即使為成績前段群體，仍可能承受相當程度的學習壓力與自我期待，進而引發自傷行為作為壓力調適機制之一。

而本研究所發現的國中生自傷行為盛行率 46.3%，明顯高於 Lin 等人（2017）針對臺灣高中職生所調查的自傷行為盛行率 20.1%，亦高於全球青少年自傷行為盛行 17.7%（Moloney 等人，2024），但與蔡叡昫（2023）在新冠疫情過後，針對國中生所做的研究提及其自傷行為盛行率約為 40.91% 相差不遠，而此提升趨勢，亦符合國衛生福利部（2024）統計，0-24 歲蓄意自我傷害死亡率從 2013 年的 2.6% 上升至 2023 年的 5.5%。與教育部（2023）統計，民國 109 年至民國 111 年學生自殺、自傷，通報狀況呈現逐年件數/人次增高趨勢且三年來逐年增高。由此可知，研究者服務學校自傷行為盛行率，需高度重視。De Luca 等人（2023）發現年齡較小的青少年組（基線時平均年齡為 12.93 歲）其自傷行為頻率呈現上升趨勢且非自殺性自傷行為平均起始年齡為 12 至 14 歲（Ammerman 等人，2018；Cipriano 等人，2017）由此可見，青少年早期

即臺灣學制的國中階段，為青少年自傷行為防治的關鍵時期。

筆者實務現場上也觀察到，真的有不少同學是國中時期會開始出現自傷行為，這一群個案在各自與專輔老師晤談時，會表示自己有人際支持，但是當專輔老師深入了解後，會發現可能它們雖然有人際支持，但其實十分不穩定，很容易與同學起衝突或小團體中的不合，但因為剛進入青春期尚不知如何妥善處理人際議題，也容易引發他們的情緒起伏進而從事自傷行為；在家庭支持部分，可能個案家庭結構是完整的，但是親子關係卻十分惡劣，親子衝突也時常事個案從事自傷行為的原因；在學業部分，也和親子關係相關，因應國中相較國小學習難度增加，更需要高階的抽象思考與推理邏輯的能力，對同學而言普遍都是困難的，可能個案主觀認為自己的學業成績已經可接受且也在班級排名靠前的，但家長卻抱持和學生不同的想法，也常引起親子衝突進而讓個案從事自傷行為。因此，家庭結構可能並非主要的影響因素自傷行為因素，而是增進青少年家庭親子關係的介入方案，可能是更重要的議題。

綜上所述，本研究發現，儘管研究者服務學校國中生多數具穩定的家庭結構與人際支持，學業表現亦屬中上，然一年內自傷行為盛行率仍高達 46.3%，顯示自傷行為非僅源於家庭破碎、人際孤立或學業失敗等明顯風險因素，而可能隱含於情緒困擾與內在壓力調適困難之中。實務觀察亦顯示，儘管具表面支持系統，實際仍存人際衝突與親子張力，學業壓力與情緒調適能力間落差亦為潛在風險因素。

## 二、國中生網路成癮傾向概況

本研究發現，本校國中生每週平均上網時數為 22.26 小時，整體上網時間與網路成癮傾向之間呈現顯著正相關 ( $r = .240, p < .05$ )。進一步分析顯示，其中每週非課業性質的上網時間平均為 18.33 小時，且與網路成癮傾向的相關性更高 ( $r = .310, p < .01$ )，顯示國中生於課餘時間使用網路從事休閒娛樂、人際互動等活動的頻率，與其網路成癮傾向有密切關聯。亦即，上網時間越長，尤其是非學業用途的上網時間越多，越可能導致較高度的網路成癮。

此外，網路成癮傾向與運動頻率之間存在顯著負相關 ( $r = -.213, p < .05$ )，亦與是否經常與朋友或家人外出之變項呈現負相關 ( $r = -.202, p$

<.05) 此一結果與過往研究相符，因 Ye 等人 (2021) 與 Qiu 等人 (2023) 皆指出，規律參與體育活動有助於降低網路成癮風險；而 Liu 等人 (2022) 亦指出具有良好線下的社會支持的個體，較不容易產生網路成癮傾向。由此可見，實體生活中的社交互動與身體活動，可能對網路成癮具有一定的保護作用。

值得注意的是，根據本研究結果，本校國中學生每週非課業上網時間平均為 18.33 小時，即每天平均花 2.61 小時在休閒娛樂、人際交流等網路活動上。過去研究亦指出，過度的網路使用所造成的久坐行為，與情緒困擾之間存在正相關 (Novaković 等人, 2023)，因此，本研究結果亦可推論，若能有效減少非課業上網時間，並透過增加戶外活動與現實社交互動，將有助於預防或改善青少年的網路成癮問題。

筆者實務經驗是因網路使用問題而出缺席有狀況而來參加我們中輟預防彈性課程的男同學，常和我們分享自己常打電動都打到三四點前睡覺，且對於運動的興趣比較低，認為在外面流汗很累，和朋友出門也時常是一起在打線上遊戲。女同學則會表示，離開學校之後無論平日或週末，基本上就是透過通訊軟體或社交軟體來和同學繼續交流，當父母要來管制或要暫停網路使用的時候會有很大的心理的不舒服感。進一步詢問為什麼不和同學出門逛一逛或運動，有部分同學則會反映「交通不方便」、「父母不同意出門玩，叫我不會一天到晚往外跑」、「爸媽說外面很危險」、「出門很累」、「出門要花錢，不知道可以去哪裡」、「球場很可怕都是男生，我們不敢假日去打球」，而比較內向的同學會表示「用網路交流壓力比較小」。曾經晤談過的某一個因為網路使用而和家庭衝突的個案也表示「我覺得有趣的事追劇、看直播、網路言情小說、動漫都在網路上，我對其他事情就是沒有興趣，很無聊。」

以上實務經驗可以對應研究結果顯示「非學業用途的上網時間越多，越可能導致較高程度的網路成癮」。因為個案並沒有辦法在現實生活中找到同等有趣的互動，當在網路上越快樂，現實生活中無法一直這麼有趣又有很多限制（學習很痛苦、父母規範很多），個案要適應社會與學習生活當然就會碰上適應的困難。由此可知，發展國中階段學生除了網路以外的休閒娛樂是重要的議題，且針對父母不同意孩子出門，也需要親職教育家長說明運動或戶外活動對於青春期的益處。而學校或政府，都可以規劃一些有益青少年身心健康的活動或場所，針對女性運動頻率較低這一點，可以設置女生友善球場或是發展非競

技系的體育活動（瑜珈、跳繩、舞蹈等），營造鼓勵性別友善運動氛圍，藉此提升女生運動頻率降低非課業網路使用時間。

實務經驗也可以看見，比較喜歡網路活動的個案，有可能個性上本來就比較不喜歡戶外活動，但也有可能是因家庭、地理因素受限個案無法出門活動。本研究受限於橫斷性研究，且背景變相僅有相關性的研究，若需要推斷因果關係，可能需要追蹤性的研究才能更加確定其因果關聯。

綜上所述，本研究發現，國中生非課業上網時間與網路成癮傾向呈顯著正相關，顯示課餘使用網路進行娛樂或社交活動可能是網路成癮的重要風險因子。此外，運動頻率及與家人朋友的實體互動頻率與網路成癮呈負相關，指出現實生活中的活動參與具有保護作用。實務觀察亦顯示，學生因家庭限制、社交壓力或缺乏替代性休閒活動，易轉向網路尋求刺激與支持，進一步增加上癮風險。因此，學校與家庭應共同營造多元、性別友善的運動與社交環境，減少青少年對網路的過度依賴。未來建議採縱貫研究以深入探討相關因果機制。

## 第二節 國中生自傷行為與網路成癮傾向之關聯

本研究發現國中生網路成癮傾向對自傷行為具有顯著正向預測力（勝算比=1.048,  $p = .007$ , 95%CI=1.013-1.084），其勝算比為 1.048，亦即每增加 1 分網路成癮傾向，其發生自傷行為的勝算將增加約 4.8%；此一結果支持本研究之假設一，亦呼應前所提出之研究網路成癮與自傷行為之間存在密切關聯（Kim 等人，2023；Pan、Yeh，2018；Steinbüchel 等人，2018；Tang 等人，2020；Xu 等人，2023）。Steinbüchel 等人（2018）系統性回顧指出，網路成癮與自傷行為及自殺傾向之間存在關聯。南韓的研究亦發現，青少年網路成癮與自傷行為及高自殺風險顯著相關（Kim 等人，2023）。中國的 Tang 等人（2020）指出，無論是否確診，網路成癮傾向皆與自傷行為有關。臺灣研究亦發現，高中生的網路成癮與自傷行為呈現潛在關聯（Pan & Yeh, 2018）。

筆者實務經驗中，臨案處理過一位疑似網路成癮的自傷個案，歸納其發展史時發現，個案國小時家庭對於其課業要求比較高，個案便會透過網路進行紓壓活動或是用小刀在手指頭畫淺淺的傷口。到後來個案升上國中後，網路依賴程度越來越高，會因為追直播主的直播而花費巨資，睡眠狀況也越來越糟，學

業狀態每況愈下，也會因為父母管制他的手機網路使用而發生衝突，到後來自傷行為也進化到整隻手臂的深淺不一割傷。

綜上所述，無論是研究結果還是筆者實務經驗，皆發現國中生的自傷行為與網路成癮傾向有顯著相關，由實務經驗推論，個案可能因家庭壓力而轉向網路依賴與自傷作為情緒逃避手段，隨著依賴程度加深，進一步影響其生活與學業表現。整體而言，網路成癮與自傷行為可能同時反映青少年在情緒調適上的困難，值得進一步探討其潛在交互機制與早期介入策略。

### 第三節 國中生網路成癮傾向與自傷行為之關聯：自傷行為正向效

#### 果預期的中介作用

##### 一、網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期

本研究結果顯示，網路成癮傾向與自傷行為正向效果預期總分呈顯著正相關 ( $r = .408, p < .001$ )，進一步的因素分析亦發現，四個自傷行為正向效果預期分向度——包括「調節情緒」、「獲得酬賞」、「引起關注」與「自我救贖」——皆與網路成癮傾向呈現顯著正相關，其中以「自我救贖」之相關係數最高 ( $r = .462, p < .001$ )。亦即，當個案網路成癮傾向越高，對於自傷能帶來「自我救贖」的正向效果預期也越高。

此結果亦符合 Bandura (1978) 的社會認知理論，行為受到個人因素與環境的交互影響，若個體預期某行為能帶來正面結果，該行為發生的可能性就會增加。亦符合過往實徵研究發現，沉浸於網路世界時，網路的環境讓個人提升了對於自傷行為的正向效果預期 (Adler、Adler, 2008; Lewis、Seko, 2016; Tørmoen 等人, 2023)。

進一步推論，若個體長期浸淫在網路世界中，習慣性地將網路作為一種「自我解救」的工具，即代表其在面對困境時較傾向尋求即時且主觀有效的紓壓方式，而非從外部系統或人際支持尋求協助。此種依賴「內部可控手段」的因應模式，亦可能擴展至其他形式的行為表現，例如以自傷行為來試圖重獲掌控感。

筆者實務經驗中也有類似的觀察，有網路成癮傾向的同學，通常會很希望事情可以獲得快速的解決，面對心理痛苦的忍耐力低。這些同學對於自傷也通常抱有正面的想法，認為「這也沒什麼，網路上很多人都在割」、「我只要發的我自傷的限動（限時動態）就會有人主動來問我怎麼了」、「我就是發自傷照（的限時動態）讓前任看到讓他愧疚」、「爸媽不讓我用網路，又不聽我講話，就只剩自傷可以讓我心情好一點，其他方法都不行」，只是可能礙於有些同學怕痛、怕被罵而不執行自傷行為。

另外，此次招募研究參與者取得家長同意的過程的，觀察到本校家長對於「自傷行為」一詞有較為排斥的反應，不願讓孩子多接觸與談論相關話題。若孩子在現實環境中沒有可以討論這些狀況的空間，不難想見，孩子對於自傷行為的觀點和看法更容易受到網路環境的影響。

綜上所述，網路成癮傾向較高的青少年，不僅更傾向認同自傷行為具有正向效果，更特別將其視為一種釋放壓力、表達痛苦或重建內在秩序的方式。從實務上的觀察，也許可以試著從建立現實生活中包含家庭、學校，幫助學生建立可以抒發、釋放壓力的空間與傳遞自傷行為的負面效應的認知策略，降低網路環境對於自傷行為正向的效果預期。

## 二、自傷行為正向效果預期與自傷行為

本研究進一步探討自傷行為正向效果預期對自傷行為具有顯著正向預測力（勝算比=1.071,  $p = .000$ , 95%CI=1.039-1.104），其勝算比為 1.071，亦即每增加 1 分傷行為正向效果預期，其發生自傷行為的勝算將增加約 7.1%，顯示當青少年愈傾向認為自傷行為具備正面效益時，其實際從事自傷行為的可能性亦明顯增加。以結果亦符合 Bandura（1986）提及「效果預期」會影響一個人的行為，也就是人們會努力追求他們預期的有利結果，意即當個體認為某種行為能帶來正向結果，其行為發生的可能性就會增加，且個體經過替代性學習或自身酬賞經驗學習，習得行為效果預期會影響個體的行為（Bandura, 2001）。

進一步將自傷正向效果預期的四個因素分成有無自傷行為進行 t 檢定後發現，兩組在四個子構面上皆達顯著差異。自傷行為組在「調節情緒」（ $t = -5.30, p < .001$ ）、「獲得酬賞」（ $t = -2.28, p < .05$ ）、「引起關注」（ $t = -2.27,$

$p < .05$ ) 與「自我救贖」( $t = -5.29, p < .001$ ) 各構面之得分皆顯著高於無自傷行為組；其中又以「調節情緒」、「自我救贖」較為顯著，顯示情緒調節與自我重建之功能可能為青少年從事自傷行為的核心動機。此結果與過往研究呼應，在「調節情緒」部分過往研究認為自傷具有內在功能（例如減輕令人不快的情感）或利用身體疼痛來緩解心理痛苦（Nock、Prinstein，2004；Worley，2020）；「自我救贖」部分，亦有研究指出自傷行為常用以結束個體經歷的解離狀態或非現實感，是一種試圖回歸身體感知與自我控制的行為（Klonsky、Muehlenkamp，2007）。

至於「獲得酬賞」與「引起關注」兩項因素，雖顯著性較低但仍達顯著水準，亦顯示部分青少年可能透過自傷行為尋求外部回饋或社會注意，與 Nock、Prinstein（2004）研究相符，該研究表示大多數青少年是為了獲得自動增強，但也有一部分個案表示其行為具有社會增強的功能。

筆者的經驗也是，個案之所以從事自傷行為是因為他們認為自傷可以帶來好處。不論是哪一個分向度的自傷正向效果預期，都曾經有個案跟我描述過這樣的自傷理由，如：情緒調節—「割了心情會好一點」、自我救贖—「因為太痛苦了，我知道我該去面對那些壓力，我想讓自己清醒一點想說痛一點就會清醒一點去面對」、引起關注—「老師你看我的新傷口」、獲得酬賞—「我只要繼續自傷，我男朋友就不敢跟我分手。」

綜合而言，本研究結果支持自傷行為是一種具多重心理功能的行為，其發生並非偶發或單一因素導致，而是與個體對自傷功能性認知密切相關。特別是當青少年缺乏有效的情緒表達與支持系統時，自傷行為的正向效果預期將強化其行為持續性與依賴性。

因此回到實務現場，學校可以透過輔導活動課、生命教育議題融入、社會情緒學習(Social Emotional Learning)、家長親職講座等方式，增加青少年有效的情緒表達與支持系統，並改變青少年對於自傷行為效果預期的認知，減弱其正向效果預期，以降低自傷行為的發生。

### 三、自傷行為正向效果預期之中介作用

本研究發現自傷行為正向效果預期完全中介網路成癮傾向對自傷行為之影

響，意即網路成癮並不直接導致自傷，而是透過「對自傷行為帶來好處的認知」間接影響其自傷行為的產生。此結果亦印證先前所述之推論，即自傷行為的正向效果預期可能在網路成癮與自傷行為之間發揮中介作用。根據 Adler 與 Adler (2008)、Lewis 與 Seko (2016) 及 Tørmoen 等人 (2023) 的實徵研究顯示，當青少年長期沉浸於網路環境，特別是強調情緒表達與同儕支持的虛擬社群中，對於自傷所能帶來如緩解情緒、獲得關注或被理解等正向結果的預期，往往會被強化。此現象可由 Bandura 的社會認知理論加以說明：個體行為受到環境、個人因素與行為本身的交互作用所影響；其中，Bandura (1986) 指出「效果預期」是驅動行為的重要因素，人們傾向從事能帶來預期正向結果的行為。此外，透過替代性學習與自身經驗累積，個體會逐漸建立對行為後果的期待 (Bandura, 2001)。因此綜合而言，當青少年沉迷於網路環境時，其自傷行為的正向效果預期可能隨之增強，進而提高實際從事自傷行為的風險。

從社會認知理論 (Bandura, 1986) 的角度來看，「效果預期」為個體是否從事某項行為的重要認知前提。網路成癮傾向本身並不必然導致自傷行為，此一結果呼應 Mészáros 等人 (2020) 表示網路成癮與自傷行為並非直接關聯，本研究認為唯有當個體因沉迷網路而形塑出對自傷行為的正向效果預期，並認為該行為能達到壓力釋放、情緒調節或內在秩序重建等目的時，才會實際轉化為自傷行為。另外，本校國中學生每天平均非課業上網時間為 2.61 小時，接近於 Tørmoen 等人 (2023) 指出每天花大於 3 小時在社群媒體上的人自傷風險會增加。調整策略也可以由減少網路使用時間，增加其他線下的實際體育活動或社交活動，來避免危險的認知產生。

這項研究結果，使我聯想到一位服務長達三年的個案。該名學生具有邊緣智力與學習障礙，同時帶有固著的自閉特質。由於認知能力的限制，個案在學習上經常表現出習得無助感；在人際互動方面，也常因理解偏差而出現不合時宜的回應，導致在現實生活中幾乎沒有朋友。家庭支持亦相對薄弱，父母皆為勞工階級，主要以打罵作為教養方式。

在日常生活中，個案的主要娛樂為觀看短影音、追蹤抖音網紅與從事網路交友，早在晤談初期便出現明顯的網路使用困擾。當我觀察到個案在與人互動的過程中，偶爾在晤談室中出現對自身不合理交友期待的反思與覺察時，往往在回到網路世界、接觸社群媒體所推薦的迎合其喜好的內容後，又迅速退回原

點。

更令人憂心的是，個案也從網路上學習到自傷可以作為情緒宣洩及引起他人注意的一種手段。這樣的行為模式，呼應了 Bandura 社會認知理論中所提出的「正向效果預期」概念，亦即個體相信某些行為能帶來他所期待的正面結果，因此持續採取該行為。個案在網路環境中接收到的資訊與經驗，使其產生「自傷能獲得關懷、引起他人注意、獲得情緒紓解或人際控制感」的效果預期，進而強化了其模仿與實踐這些行為的動機。

綜上所述，網路成癮不僅可能影響青少年的情緒狀態與自我認知，亦可能在潛移默化中改變其對自傷行為的態度與信念，進而提升自傷風險。也印證了筆者在實務現場的觀察。因此，實務上若希望減少網路成癮傾向對於青少年的自傷行為的影響，可以針對「自傷行為正向效果預期」做介入，可透過一級發展性輔導，利用輔導活動課程、生命教育課程或心理健康週等形式，進行自傷行為機制與負向後果的正確知識宣導，破除青少年對自傷「有用性」的迷思。同時，可運用同儕、社群媒體正向力量，強化學生對尋求協助的態度。



## 第四節 實務工作之應用與建議

根據本研究發現，國中生的自傷行為與網路成癮傾向不僅具顯著正相關，且此關聯受到自傷正向效果預期的完全中介作用，顯示青少年若對自傷行為抱有正向認知，更可能將其視為可行的情緒調節、自我救贖、獲得酬賞或引起關注的策略。再者，儘管多數學生具備穩定的家庭結構與表面人際支持，仍有近半數於一年內從事過自傷行為，突顯出內在壓力與心理調適問題之潛在性與普遍性。因此，針對上述研究結果，提出以下實務建議，供學校教育工作者、心理輔導人員及家長參考：

### 一、降低國中學生網路成癮傾向

#### (一) 發展網路素養與數位行為自主管理課程

因應國中生非課業上網時間偏高之現況，建議學校應開設網路素養與時間管理課程，培養學生覺察自身使用習慣、設立使用界限與目標，並教導如何運用科技工具（如螢幕時間監控 App）進行自我監控，強化自律與自我調整能力。

#### (二) 建構多元且性別友善的休閒與運動活動

為降低非課業網路使用並促進實體互動，學校應主動規劃多元化、非競技性的運動或團體活動，例如舞蹈、瑜珈、創意運動等，亦可考慮增設女生友善運動空間，營造鼓勵參與的正向氛圍。此外，學校亦應適時引導學生、家長理解休閒生活的重要性，並賦予其參與選擇權，提升動機。

### **(三) 促進親職教育與家庭溝通能力培養**

鑑於本研究實務推測親子關係張力為自傷行為之潛在風險來源，學校可定期辦理親職講座、家長成長團體，協助家長理解青春期發展與情緒變化，與理解線下的休閒活動與運動可降地網路成癮風險，並學習正向教養與溝通技巧，以降低家庭衝突並建立穩定支持系統。

### **(四) 倡議政策層級的公共資源配置**

未來可進一步倡議地方政府加強投資青少年心理健康、休閒活動與公共安全空間的建設，特別是偏鄉或資源不均地區，提供友善、可近的實體社交與運動場所，以減少青少年過度依賴虛擬世界的現象。

## **二、改善學生自傷行為正向效果預期**

### **(一) 提升學生對自傷行為的認知與風險辨識能力**

學校可透過初級發展性輔導，利用輔導活動課程、生命教育課程或心理健康週等形式，進行自傷行為機制與負向後果的正確知識宣導，破除青少年對自傷「有用性」的迷思，以改變學生對於自傷行為正向效果預期之認知。同時，可運用同儕領袖或社群媒體正向力量，強化學生對尋求協助的正面態度。

### **(二) 深化情緒教育與調適訓練，強化自我覺察與非傷害性因應能力**

研究結果顯示，自傷正向效果預期四個面向皆顯著影響自傷行為，「調節情緒」、「自我救贖」、「引起關注」、「獲得酬賞」，皆可以透過社會情緒學習（SEL）融入正式課程中，如開設人際關係

技巧訓練、情緒表達與理解課程、壓力調適與溝通表達工作坊等，協助學生發展更具適應性的因應策略。

總結而言，本研究結果顯示國中生的自傷行為與網路成癮傾向不僅具顯著正相關，且此關聯受到自傷正向效果預期的完全中介作用，因此實務上可以藉由「降低學生網路成癮傾向」與「改善學生自傷行為正向效果預期」等兩大點介入，需跨領域從個體、家庭、學校與社會系統進行整合性介入，方能有效防治青少年自傷與網路成癮問題，促進其整體心理健康發展。



## 第五節 研究限制與未來研究方向

### 一、研究設計方面

本實務研究以單一學校為對象，樣本數量有限，對於我國其他地區之國中生之網路成癮傾向與自傷行為議題可能潛藏可推論性上之限制；其次，本研究僅針對國一、國二學生進行研究，缺乏國三學生之樣本，樣本多樣性受到限制。建議後續研究可擴及不同地區與年段，增加樣本數量，以更貼近反映母群體情形。

### 二、研究工具方面

本研究採用自陳式量表測量研究變項，而施測環境為研究參與者所屬學校，且量表項目涉及網路成癮傾向、自傷行為等一般社會大眾對其印象較為負面的自我表達，可能影響研究參與者填答內容之誠實性與研究結果信效度；故建議未來研究可考慮結合其他客觀資料，例如：第三方觀察評估，以降低自陳是量表填答偏誤。

### 三、研究參與者方面

本研究在招募研究參與者階段時，遇到瓶頸為家長同意子女參與研究之比率較低，導致樣本數較小。經了解，學生反應家長看到同意書內容後對於研究目的中「了解自傷行為」一詞感到較為排斥，建議可以嘗試在研究前透過學校日、親職講座等活動，先向家長宣導研究目的並提供對話空間，降低家長疑慮可提升家長同意讓孩子參與研究之機率。

#### 四、未來展望

本次研究發現，無論是自傷行為或是網路成癮傾向，這些行為性成癮背後有很大一部分的因素為「情緒調節」、「自我救贖」，未來研究者或實務工作者可以嘗試針對此二變項做更深入的實務探究。



## 參考文獻

### 中文部分

- 臺灣精神醫學會（譯）（2014）。DSM-5 精神疾病診斷準則手冊（原作者：American Psychiatric Association）。新北市：合記圖書。（原著出版年：2013）
- 林旻沛（2012）。這些年，我們一起關心的網路成癮—漫談網路成癮的定義、衡鑑及心理治療。《臨床心理通訊》，（50），10-18。  
<https://doi.org/10.29798/lcxltx.201202.0004>
- 林旻沛（2025）。國中生自傷行為之心理社會成因與預防教育之課程和教材開發及其成效評估研究：以 Nock 的自傷行為整合模式為基礎。國家科學及技術委員會補助專題研究計畫成果報告，國家科學及技術委員會。
- 柯志鴻、顏如佑、顏正芳、陳正宗、顏嘉男、陳淑惠（2005）。Screening for internet addiction: An empirical study on cut-off points for the chen internet addiction scale。《The Kaohsiung Journal of Medical Sciences》，21（11），545-551。
- 教育部（2023）。111 年各級學校校園安全及災害事件分析報告（第 118 頁）。
- 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究，中華心理學刊（45 冊，第 279-294 頁）。
- 陳毓文（2006）。一般在學青少年自殘行為之相關環境因素初探，中華心理衛生學刊（第 19 冊，第 95-124 頁）。
- 黃郁娟（2015）。人格特質、情緒調節、生活壓力與青少年自傷行為之關聯〔未出版之碩士論文〕。國立交通大學教育研究所。
- 蔡叡昫（2023）。新冠肺炎爆發期間的現實和網路社會支持與國中生自傷行為

之關聯：以自我批評為中介變項〔未出版之碩士論文論文〕。國立臺灣師範大學。

衛生福利部（2024年6月17日）：〈112年死因統計結果分析〉。歷年死因統計。<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-5069-113.html>

韓佩凌、鄔佩麗、陳淑惠、張郁雯（2007）。北部高中職學生網路沈迷模式之徑路分析研究。《教育心理學報》，38（3），355-373。

<https://doi.org/10.6251/bep.20070117>



## 英文部分

- Adler, P. A. 、Adler, P. (2008) 。 The cyber worlds of self-injurers: Deviant communities, relationships, and selves 。 **Symbolic Interaction** , 31 ( 1 ) , 33-56 。 [https://doi.org/https://doi.org/10.1525/si.2008.31.1.33](https://doi.org/10.1525/si.2008.31.1.33)
- Ammerman, B. A. 、Jacobucci, R. 、Kleiman, E. M. 、Uyeji, L. L. 、McCloskey, M. S. (2018) 。 The relationship between nonsuicidal self-injury age of onset and severity of self-harm 。 **Suicide Life Threat Behav** , 48 ( 1 ) , 31-37 。 <https://doi.org/10.1111/sltb.12330>
- Bandura, A. (1978) 。 The self system in reciprocal determinism 。 **American Psychologist** , 33 ( 4 ) , 344-358 。 <https://doi.org/10.1037/0003-066x.33.4.344>
- Bandura, A. (1986) 。 Social foundations of thought and action 。 **Englewood Cliffs, NJ** , 1986 ( 23-28 ) , 2 。
- Bandura, A. (1989) 。 Human agency in social cognitive theory 。 **Am Psychol** , 44 ( 9 ) , 1175-1184 。 <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.9.1175>
- Bandura, A. (2001) 。 Social cognitive theory: An agentic perspective 。 **Annu Rev Psychol** , 52 , 1-26 。 <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Brand, M. 、Laier, C. 、Young, K. S. (2014) 。 Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications 。 **Front Psychol** , 5 , 1256 。 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>
- Cipriano, A. 、Cella, S. 、Cotrufo, P. (2017) 。 Nonsuicidal self-injury: A systematic review 。 **Front Psychol** , 8 , 1946 。 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Claes, L. 、Vandereycken, W. (2007) 。 Self-injurious behavior: Differential diagnosis and functional differentiation 。 **Compr Psychiatry** , 48 ( 2 ) ,

137-144 ◦ <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2006.10.009>

Clarke, S. ◦ Allerhand, L. A. ◦ Berk, M. S. (2019) ◦ Recent advances in understanding and managing self-harm in adolescents ◦ **F1000Res** , **8** ◦ <https://doi.org/10.12688/f1000research.19868.1>

Connors, G. J. ◦ O'Farrell, T. J. ◦ Cutter, H. S. ◦ Thompson, D. L. (1986) ◦ Alcohol expectancies among male alcoholics, problem drinkers, and nonproblem drinkers ◦ **Alcohol Clin Exp Res** , **10** (6) , 667-671 ◦ <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.1986.tb05165.x>

Cooper, J. ◦ Kapur, N. ◦ Webb, R. ◦ Lawlor, M. ◦ Guthrie, E. ◦ Mackway-Jones, K. ◦ Appleby, L. (2005) ◦ Suicide after deliberate self-harm: A 4-year cohort study ◦ **American Journal of Psychiatry** , **162** (2) , 297-303 ◦ <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.2.297>

De Luca, L. ◦ Pastore, M. ◦ Palladino, B. E. ◦ Reime, B. ◦ Warth, P. ◦ Menesini, E. (2023) ◦ The development of non-suicidal self-injury (nssi) during adolescence: A systematic review and bayesian meta-analysis ◦ **J Affect Disord** , **339** , 648-659 ◦ <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.091>

Donati, M. A. ◦ Derevensky, J. L. ◦ Cipollini, B. ◦ Leonardo, L. D. ◦ Sareri, G. I. ◦ Primi, C. (2022) ◦ Measuring gambling outcome expectancies in adolescents: Testing the psychometric properties of a modified version of the gambling expectancy questionnaire ◦ **J Gambl Stud** , **38** (1) , 31-52 ◦ <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10053-y>

Greenberg, N. R. ◦ Zhai, Z. W. ◦ Hoff, R. A. ◦ Krishnan-Sarin, S. ◦ Potenza, M. N. (2022) ◦ Difficulties in impulse control in adolescents with problematic use of the internet and self-injurious behaviors ◦ **Psychiatry Res** , **317** , 114919 ◦ <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114919>

Grubbs, J. B. ◦ Rosansky, J. A. (2020) ◦ Problem gambling, coping motivations,

- and positive expectancies: A longitudinal survey study ◦ **Psychol Addict Behav** , **34** ( 2 ) , 414-419 ◦ <https://doi.org/10.1037/adb0000529>
- Halicka, J. 、 Kiejna, A. ( 2018 ) ◦ Non-suicidal self-injury (nssi) and suicidal: Criteria differentiation ◦ **Adv Clin Exp Med** , **27** ( 2 ) , 257-261 ◦ <https://doi.org/10.17219/acem/66353>
- Halvorson, M. A. 、 Lengua, L. J., Smith 、 G. T., & King K. M. (2023) ◦ Pathways of personality and learning risk for addictive behaviors: A systematic review of mediational research on the acquired preparedness model. ◦ **Journal of personality** , **91**(3) , 613–637 ◦ <https://doi.org/10.1111/jopy.12761>
- Heinz, A.J. 、 Kassel, J. D. 、 Berbaum, M. 、 Mermelstein, R. ( 2010 ) ◦ Adolescents' expectancies for smoking to regulate affect predict smoking behavior and nicotine dependence over time ◦ **Drug Alcohol Depend** , **111** ( 1-2 ) , 128-135 ◦ <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.04.001>
- Herpertz, S. ( 1995 ) ◦ Self-injurious behaviour. Psychopathological and nosological characteristics in subtypes of self-injurers ◦ **Acta Psychiatr Scand** , **91** ( 1 ) , 57-68 ◦ <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1995.tb09743.x>
- Kim, H. 、 Jhon, M. 、 Kim, J. W. 、 Kang, H. J. 、 Ryu, S. 、 Kim, S. Y. 、 Kim, S. W. 、 Kim, J. M. 、 Shin, I. S. 、 Lee, J. Y. ( 2023 ) ◦ Suicide and non-suicidal self-injury from internet addiction among korean adolescents ◦ **Soa Chongsonyon Chongsin Uihak** , **34** ( 3 ) , 152-158 ◦ <https://doi.org/10.5765/jkacap.230015>
- Klonsky, E. D. 、 Muehlenkamp, J. J. ( 2007 ) ◦ Self-injury: A research review for the practitioner ◦ **J Clin Psychol** , **63** ( 11 ) , 1045-1056 ◦ <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Klonsky, E. D. 、 Oltmanns, T. F. 、 Turkheimer, E. ( 2003 ) ◦ Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates ◦ **Am J**

- Psychiatry** , **160** ( 8 ) , 1501-1508 。  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1501>
- Lewis, S. P. 、 Seko, Y. ( 2016 ) 。 A double-edged sword: A review of benefits and risks of online nonsuicidal self-injury activities 。 **J Clin Psychol** , **72** ( 3 ) , 249-262 。 <https://doi.org/10.1002/jclp.22242>
- Lin, M. P. 、 You, J. 、 Ren, Y. 、 Wu, J. Y. 、 Hu, W. H. 、 Yen, C. F. 、 Zhang, X. ( 2017 ) 。 Prevalence of nonsuicidal self-injury and its risk and protective factors among adolescents in taiwan 。 **Psychiatry Res** , **255** , 119-127 。  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.028>
- Linehan, M. M. ( 1997 ) 。 **Behavioral treatments of suicidal behaviors. Definitional obfuscation and treatment outcomes** , **Annals of the New York Academy of Sciences** ( 第 836 冊 , 第 302-328 頁 ) 。
- Liu 、 Li, H. 、 Wang, L. 、 Yin, J. 、 Peng, A. ( 2024 ) 。 Relationship between adolescent internet addiction and adolescent non-suicidal self-injury: A moderated mediation model 。 **Front Psychiatry** , **15** , 1413167 。  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1413167>
- Liu 、 Lin, M. P. 、 Lee, Y. T. 、 Wu, J. Y. 、 Hu, W. H. 、 You, J. ( 2022 ) 。 Internet addiction and nonsuicidal self-injury in adolescence: Associations with offline and online social support 。 **J Clin Psychol** , **78** ( 5 ) , 971-982 。  
<https://doi.org/10.1002/jclp.23264>
- Liu 、 Liu, S. I. 、 Tjung, J. J. 、 Sun, F. J. 、 Huang, H. C. 、 Fang, C. K. ( 2017 ) 。 Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents 。 **J Formos Med Assoc** , **116** ( 3 ) , 153-160 。 <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2016.03.010>
- Luo, D. 、 Tan, L. 、 Huang, X. 、 Lai, M. 、 Shi, H. 、 Li, J. 、 Chen, X. 、 Xu, J. 、 Guo, W. ( 2024 ) 。 Functions of nonsuicidal self-injury and repeated nonsuicidal

- self-injury among adolescents: A moderating role of addictive features ◦ **J Psychiatr Res** , **175** , 251-258 ◦  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.049>
- Ma, S. ◦ Huang, Y. ◦ Ma, Y. ( 2020 ) ◦ Childhood maltreatment and mobile phone addiction among chinese adolescents: Loneliness as a mediator and self-control as a moderator ◦ **Front Psychol** , **11** , 813 ◦  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00813>
- Mészáros, G. ◦ Győri, D. ◦ Horváth, L. O. ◦ Szentiványi, D. ◦ Balázs, J. ( 2020 ) ◦ Nonsuicidal self-injury: Its associations with pathological internet use and psychopathology among adolescents ◦ **Front Psychiatry** , **11** , 814 ◦  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00814>
- Moloney, F. ◦ Amini, J. ◦ Sinyor, M. ◦ Schaffer, A. ◦ Lanctôt, K. L. ◦ Mitchell, R. H. B. ( 2024 ) ◦ Sex differences in the global prevalence of nonsuicidal self-injury in adolescents: A meta-analysis ◦ **JAMA Netw Open** , **7** ( 6 ) , e2415436 ◦ <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.15436>
- Nock, M. K. ( 2010 ) ◦ Self-injury ◦ **Annu Rev Clin Psychol** , **6** , 339-363 ◦  
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nock, M. K. ◦ Joiner, T. E., Jr. ◦ Gordon, K. H. ◦ Lloyd-Richardson, E. ◦ Prinstein, M. J. ( 2006 ) ◦ Non-suicidal self-injury among adolescents: Diagnostic correlates and relation to suicide attempts ◦ **Psychiatry Res** , **144** ( 1 ) , 65-72 ◦ <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.05.010>
- Nock, M. K. ◦ Prinstein, M. J. ( 2004 ) ◦ A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior ◦ **J Consult Clin Psychol** , **72** ( 5 ) , 885-890 ◦  
<https://doi.org/10.1037/0022-006x.72.5.885>
- Novaković, S. ◦ Milenković, S. ◦ Srećković, M. ◦ Backović, D. ◦ Ignjatović, V. ◦ Capó, N. ◦ Stojanović, T. ◦ Vukomanović, V. ◦ Sekulić, M. ◦ Gavrilović, J. ◦

- Vuleta, K. 、 Ignjatović, V. (2023) 。 Children's internet use and physical and psychosocial development 。 **Front Public Health** , **11** , 1163458 。  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1163458>
- O' Carroll, P. W. 、 Berman, A. L. 、 Maris, R. W. 、 Moscicki, E. K. 、 et al. (1996) 。 Beyond the tower of babel: A nomenclature for suicidology 。 **Suicide & Life - Threatening Behavior** , **26** (3) , 237-252 。
- Pan, P. Y. 、 Yeh, C. B. (2018) 。 Internet addiction among adolescents may predict self-harm/suicidal behavior: A prospective study 。 **The Journal of pediatrics** , **197** , 262-267 。
- Pattison, E. M. 、 Kahan, J. (1983) 。 The deliberate self-harm syndrome 。 **Am J Psychiatry** , **140** (7) , 867-872 。 <https://doi.org/10.1176/ajp.140.7.867>
- Qiu, C. 、 Qi, Y. 、 Yin, Y. (2023) 。 Multiple intermediary model test of adolescent physical exercise and internet addiction 。 **Int J Environ Res Public Health** , **20** (5) 。 <https://doi.org/10.3390/ijerph20054030>
- Ren, Y. 、 You, J. 、 Zhang, X. 、 Huang, J. 、 Conner, B. T. 、 Sun, R. 、 Xu, S. 、 Lin, M. P. (2019) 。 Differentiating suicide attempters from suicide ideators: The role of capability for suicide 。 **Arch Suicide Res** , **23** (1) , 64-81 。
- <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1426507>
- Stamates, A. L. 、 Lau-Barraco, C. 、 Braitman, A. L. (2023) 。 Daily impulsivity and alcohol expectancies: A multilevel examination of the acquired preparedness model 。 **Alcohol Clin Exp Res (Hoboken)** , **47** (3) , 540-548 。 <https://doi.org/10.1111/acer.15023>
- Shapira, N. A. 、 Goldsmith, T. D. 、 Keck, P. E., Jr. 、 Khosla, U. M. 、 McElroy, S. L. (2000) 。 Psychiatric features of individuals with problematic internet use 。 **J Affect Disord** , **57** (1-3) , 267-272 。 [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(99\)00107-x](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(99)00107-x)

- Shapira, N. A. 、 Lessig, M. C. 、 Goldsmith, T. D. 、 Szabo, S. T. 、 Lazoritz, M. 、 Gold, M. S. 、 Stein, D. J. ( 2003 ) 。 Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria 。 **Depress Anxiety** , **17** ( 4 ) , 207-216 。 <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Steinbüchel, T. A. 、 Herpertz, S. 、 Külpmann, I. 、 Kehyayan, A. 、 Dieris-Hirche, J. 、 Te Wildt, B. T. ( 2018 ) 。 [internet addiction, suicidality and non-suicidal self-harming behavior - a systematic review] 。 **Psychother Psychosom Med Psychol** , **68** ( 11 ) , 451-461 。 <https://doi.org/10.1055/s-0043-120448>
- Tang, J. 、 Ma, Y. 、 Lewis, S. P. 、 Chen, R. 、 Clifford, A. 、 Ammerman, B. A. 、 Gazimbi, M. M. 、 Byrne, A. 、 Wu, Y. 、 Lu, X. 、 Chang, H. 、 Kang, C. 、 Tiemeier, H. 、 Yu, Y. ( 2020 ) 。 Association of internet addiction with nonsuicidal self-injury among adolescents in china 。 **JAMA Netw Open** , **3** ( 6 ) , e206863 。 <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.6863>
- Teeters, J. B. 、 Ginley, M. K. 、 Whelan, J. P. 、 Meyers, A. W. 、 Pearlson, G. D. ( 2015 ) 。 The moderating effect of gender on the relation between expectancies and gambling frequency among college students 。 **J Gambl Stud** , **31** ( 1 ) , 173-182 。 <https://doi.org/10.1007/s10899-013-9409-2>
- Tørmoen, A. J. 、 Myhre, M. 、 Kildahl, A. T. 、 Walby, F. A. 、 Rossow, I. ( 2023 ) 。 A nationwide study on time spent on social media and self-harm among adolescents 。 **Sci Rep** , **13** ( 1 ) , 19111 。 <https://doi.org/10.1038/s41598-023-46370-y>
- Wedel, A. V. 、 Cabot, E. P. 、 Zaso, M. J. 、 Park, A. ( 2022 ) 。 Alcohol and cannabis use milestones in diverse urban adolescents: Associations with demographics, parental rule setting, sibling and peer deviancy, and outcome expectancies 。 **Subst Use Misuse** , **57** ( 11 ) , 1708-1719 。 <https://doi.org/10.1080/10826084.2022.2108547>

- Wegmann, E. 、 Antons, S. 、 Schmidt, L. D. 、 Klein, L. 、 Montag, C. 、 Rumpf, H. J. 、 Müller, S. M. 、 Brand, M. ( 2025 ) ◦ Feels good, and less bad: Problematic use of the internet is associated with heightened experiences of both gratification and compensation ◦ **J Behav Addict** , ◦ <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00067>
- Worley, J. ( 2020 ) ◦ Self-injury as an addictive disorder ◦ **J Psychosoc Nurs Ment Health Serv** , **58** ( 6 ) , 13-16 ◦ <https://doi.org/10.3928/02793695-20200513-03>
- Xu, P. 、 Hao, X. 、 Luo, D. 、 Lai, M. 、 Sun, X. 、 Xu, J. ( 2023 ) ◦ Problematic internet gaming and non-suicidal self-injury in chinese adolescents: Moderating and mediating roles of anxiety ◦ **Compr Psychiatry** , **125** , 152398 ◦ <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152398>
- Ye, S. 、 Cheng, H. 、 Zhai, Z. 、 Liu, H. ( 2021 ) ◦ Relationship between social anxiety and internet addiction in chinese college students controlling for the effects of physical exercise, demographic, and academic variables ◦ **Front Psychol** , **12** , 698748 ◦ <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698748>
- You, J. 、 Leung, F. 、 Fu, K. ( 2012 ) ◦ Exploring the reciprocal relations between nonsuicidal self-injury, negative emotions and relationship problems in chinese adolescents: A longitudinal cross-lag study ◦ **J Abnorm Child Psychol** , **40** ( 5 ) , 829-836 ◦ <https://doi.org/10.1007/s10802-011-9597-0>
- Young, K. S. ( 1998 ) ◦ Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder ◦ **CyberPsychology & Behavior** , **1** ( 3 ) , 237-244 ◦ <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zhu, J. 、 Qian, R. 、 Zhong, H. 、 Li, Y. 、 Liu, X. 、 Ma, J. ( 2022 ) ◦ Factors influencing the addiction characteristics of non-suicidal self-injurious behaviors in adolescents: A case-control study ◦ **Front Psychiatry** , **13** ,

1033242 · <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1033242>



## 附錄

### 附錄 1 基本資料表

1. 您的生理性別：(1) 女，(2) 男。
2. 您上個學期在班上的成績平均排名約為：  
(1) 前 20% (2) 21-40% (3) 41-60% (4) 61-80% (5) 81% 以後
3. 您對自己上個學期的成績滿意程度為：  
(1) 非常滿意 (2) 滿意 (3) 有點滿意  
(4) 有點不滿意 (5) 不滿意 (6) 非常不滿意
4. 平均而言，您最近一年內『每週上網總時數』約為\_\_\_\_\_ 小時  
(請取整數；未使用的請填 0；指實際操作相關裝置 (如桌上型電腦、筆記型電腦、平板電腦、智慧型手機……等) 用以上網的每週總時間)
5. 承上一題，扣掉因課業或報告等所需的上網時間，您最近一年內，在非課業或非報告等的『每週上網總小時數』約為\_\_\_\_\_ 小時 (請取整數；指實際操作相關裝置來用以上網的每週總時間；未使用的請填 0)
6. 您父母現在的婚姻狀況：  
(1) 已婚 (2) 離婚
7. 請問您每週運動的頻率：  
(1) 完全不運動 (2) 1-3 次 (3) 4-6 次 (4) 7 次以上
8. 您週末是否會和朋友或家人外出：(1) 否 (2) 是
9. 目前在現實生活中，有無比較要好、可信任的朋友：(1) 無 (2) 有
10. 如果有心事，我會傾向跟誰說：(1) 網友 (2) 現實中朋友 (3) 都不會

## 附錄 2 陳氏網路成癮量表

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請你估算最近 1 年內實際情形是否與句中的描述一致，請你依照自己的情況來圈選，由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越相像。

	極 不 符 合	不 符 合	符 合	非 常 符 合
最近一年內...				
1. 曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上	1	2	3	4
2. 我只是有一段時間沒用上網，就會覺得心裡不舒服	1	2	3	4
3. 我發現自己上網的時間越來越長	1	2	3	4
4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安	1	2	3	4
5. 不管再累，上網時總是覺得很有精神	1	2	3	4
6. 其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久不下來	1	2	3	4
7. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網	1	2	3	4
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時	1	2	3	4
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多	1	2	3	4
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落	1	2	3	4
11. 我不能控制自己上網的衝動	1	2	3	4
12. 我發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動	1	2	3	4
13. 我曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適	1	2	3	4
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網	1	2	3	4
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響	1	2	3	4
16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼	1	2	3	4
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了	1	2	3	4
18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了	1	2	3	4
19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看。	1	2	3	4
20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言	1	2	3	4
21. 上網對我的身體健康造成負面的影響	1	2	3	4
22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到	1	2	3	4
23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網	1	2	3	4
24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足	1	2	3	4
25. 我曾因為上網而沒有按時進食	1	2	3	4
26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟	1	2	3	4

### 附錄3 自傷行為量表

在過去一年，您是否有過下列故意傷害自己(但並非自殺)的行為

最近一年...	從	一	二	三	四	五
	不	次	次	次	次	次以上
1. 割傷自己	0	1	2	3	4	5
2. 燒傷自己	0	1	2	3	4	5
3. 用尖銳物體在皮膚表面刻字或圖案以致流血	0	1	2	3	4	5
4. 嚴重抓傷自己以致出血或留疤痕	0	1	2	3	4	5
5. 將尖銳的物體，如真、鋼針、釘書機等插入皮膚或指甲	0	1	2	3	4	5
6. 使勁踐頭髮	0	1	2	3	4	5
7. 咬傷自己	0	1	2	3	4	5
8. 猛烈摩擦皮膚以致流血	0	1	2	3	4	5
9. 用酸性液體腐蝕皮膚	0	1	2	3	4	5
10. 用漂白劑或清潔劑擦洗皮膚	0	1	2	3	4	5
11. 猛烈碰撞頭部或其他身體部位以致瘀傷	0	1	2	3	4	5
12. 拳打自己以致瘀傷	0	1	2	3	4	5

## 附錄 4 自傷行為正向效果預期量表

以下的句子是描述人們認為自傷行為（指故意傷害自己，但並非自殺的行為）的好處。請您仔細閱讀，然後，根據您自己的看法來回答。請在右邊六個同意程度中，

圈選 最適當的答案。

無論您實際是否曾自傷過，都請評估您對自傷行為的看法，並請根據對所描述內容的同意程度來回答！

自傷能夠…	極 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	有 點 同 意	同 意	極 同 意
1. 自傷能幫助我減輕壓力	1	2	3	4	5	6
2. 自傷能幫助我發洩情緒	1	2	3	4	5	6
3. 自傷能幫助我比較放鬆或冷靜	1	2	3	4	5	6
4. 自傷能幫助我把情緒壓抑住	1	2	3	4	5	6
5. 自傷能幫助我控制衝動	1	2	3	4	5	6
6. 自傷能幫助我降低負面的感受	1	2	3	4	5	6
7. 自傷能幫助我引起別人的注意	1	2	3	4	5	6
8. 自傷能幫助我獲得同學或老師的關心	1	2	3	4	5	6
9. 自傷能幫助我被家人心疼、關心	1	2	3	4	5	6
10. 自傷能讓我心裡覺得舒服一點	1	2	3	4	5	6
11. 自傷能幫助我排遣無聊	1	2	3	4	5	6
12. 自傷能幫助我取悅他人	1	2	3	4	5	6
13. 自傷能幫助我融入同儕	1	2	3	4	5	6
14. 自傷讓我可以翹課	1	2	3	4	5	6
15. 自傷能幫助我麻痺自己	1	2	3	4	5	6
16. 自傷讓我可以感受到痛	1	2	3	4	5	6
17. 自傷讓我不會真的去自殺	1	2	3	4	5	6
18. 自傷能讓我清醒一點	1	2	3	4	5	6
19. 自傷能達到懲罰自己的效果	1	2	3	4	5	6