

投稿類別：資訊類

篇名：

高中職生網路使用情形與網路成癮可能性之研究

作者：

李紹晨 · 高雄私立樹德高級家事商業職業學校 · 高三 6 班

施名峻 · 高雄私立樹德高級家事商業職業學校 · 高三 6 班

宋繼君 · 高雄私立樹德高級家事商業職業學校 · 高三 6 班

指導老師：

黃珮華 老師

壹●前言

一、研究動機

因為現今每個學生家裡都有一台以上的電腦和網路設備，隨著網路 e 世代的發展，網路儼然成爲生活之中不可獲缺的一環，依照每個人對使用電腦及網路所依賴的程度不同，藉此研究高中職生對於網路成癮程度之研究。

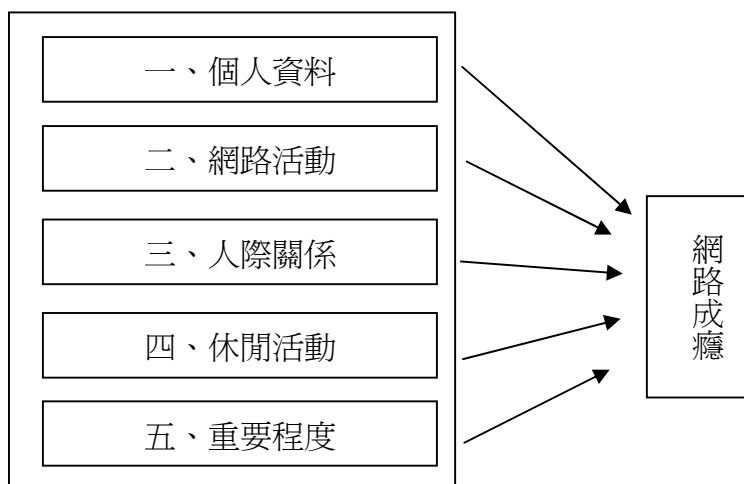
二、研究目的

以不同的網路活動及網路成癮程度兩方面探討，並藉由問卷的「網路活動」、「人際關係」、「休閒活動」、「重要程度」，對高中職生的影響，瞭解樹德家商學生對網路活動中最看中部分是什麼，以及網路成癮的程度。

三、研究限制

本專題研究的調查方式，是在高雄市樹德家商範圍內發放問卷，所以我們的調查對象都是樹德家商學生，故研究結果可能有無法類推至所有高中族群的部分。

四、研究架構



圖一、本專題研究之研究架構圖

五、研究方法

擬定研究主題，收集各種相關文獻資料，由網路成癮的「網路活動」、「人際關係」、「休閒活動」、「重要程度」概念爲專題研究的出發點，探討其各種因素，最後由問卷調查出，高中職生網路成癮情形，並分析最終結論。

貳●正文

一、文獻探討

(一)、網路使用行爲

「高中學生最常使用的網路活動爲「資訊查詢」、「聊天交友」、「參與熱門活動及話題」，而「情色網站」則是較少進行的網路活動」，「而調查發現，高中職學生在網路上進行的活動以可以打發時間性質的網路活動爲主，其次爲搜尋資訊及聊天交友」。韓佩凌(2000)

二、網路成癮定義

(一)網路成癮的定義

「網路成癮(internet addiction disorder)至今仍很難定義。1995年，Goldberg醫生首先提出網路成癮(internet addiction)與其他成癮不同，而依據 Goldberg(1996)對「網路成癮症」之定義爲：病態或強迫性的沉溺使用網際網路」。戴秀津(2000)

(二)網路成癮界定標準

到目前爲止，尙未對網路成癮提出正式的診斷標準步驟，而心理學者 Young，在網際網路上成立了一個網路成癮中心(Center for On-line Addiction, COLA)，專門研究網路成癮的現象。Young(1996)也提出八項標準來判定是否有網路成癮的現象出現，他認爲若以下八項問題有五項回答爲「是」，就符合網路成癮症，包括：

- (1)我會全神貫注於網際網路或線上服務活動，並且下線後仍繼續想著上網的情形；
- (2)我覺得需要花更多時間在線上才能獲得滿足；
- (3)多次努力想控制或停止網路使用，但總是失敗；
- (4)當企圖減少或使用網路，會覺得沮喪、心情低落或易怒；
- (5)花費在網路上的時間總比預期要長久；
- (6)爲了上網寧願冒著重要人際關係、工作、教育或工作機會喪失的危機；
- (7)曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的情況；
- (8)上網是爲了逃避問題或釋放一些感覺，例如無助、罪惡、焦慮。

戴秀津(2000)

三、網路成癮造成之身心理問題

(一)心理問題

高雄醫學大學精神科主治醫師柯志鴻(2003)的普查，『在高雄地區進行，共給三九五名國中生做問卷，其中包刮男生 170 名、女生 225 名，而回答有網路遊戲經驗者，男生有 139 人，約占男生總數 81%；女生有 82 人，約占女生總數 36%』。這項針對國中生所做的初步調查發現，男生沉迷網路遊戲的風險可能高於女生，而比較缺乏自信心、對目前生活較不滿意的男生，成癮機會可能更高。戴秀津(2003)

經上所述，網路成癮者會產生的心理症狀包括有焦慮症、躁鬱症、自我封閉

人格、缺乏自信心、社交能力及自律能力較差、或有注意力缺損症者等現象。「這些現象和網路成癮互為因果，可能是個人退縮的人格特質導致在網路世界尋求慰藉；但也有可能是過於耽溺上網，造成人際關係退縮。」柯志鴻(2003)會有過於投入另一個虛擬的世界，甚至將原本屬於虛擬世界的角色性格帶至真實世界中，因而較易有成癮的現象。

(二)身體問題

信合美眼科診所院長沈雋雁(中華民國兒童保健協會，2003)指出暑假過後是眼科診所門診高峰，因為不少學生暑假期間長時間玩電腦網路遊戲，出現慢性結膜炎或乾眼症病症，近視深度加深。這類患者主因眼睛長時間看電腦螢幕，造成眨眼次數減少，眼睛表面水分蒸發，出現慢性結膜炎或一般乾眼症的病症，眼睛在閃爍不定的螢幕前不易聚焦，眼睛容易疲勞，甚至讓近視度數加深。

台北市立療養院精神科主治醫生葉佐偉指出，長時間待在網咖哩，由於熬夜、久坐、飲食不正常，極有可能產生所謂網咖症候群的生理病痛。久坐時雙腳缺乏活動，會影響血液循環產生造成靜脈栓塞的「經濟艙症候群」，而長時間維持同一個姿勢也容易引發肩頸筋膜發炎，過度使用滑鼠也容易手麻手酸而罹患腕隧道症候群。而連線遊戲激烈的聲光刺激，也可能導致反射性的癲癇發作，台灣已出現過疑似因長期上網造成腦中風的案例，而對於正值發育期的青少年來說，睡眠不足會使賀爾蒙產生變化，輕則長青春痘，重則影響發育。

四、各類網路活動介紹

(一)休閒時間分配情況

「青少年平均每週休閒時間為25.1小時，每天有3.59小時休閒時間，而在有限的時間中，有82.7%的年輕人選擇從事上網、打電動或玩電腦，74.8%看電視，運動類第三佔51.4%，旅遊及戶外休閒僅佔31.0%，顯見現代青少年的休閒的選擇以傳播媒體的使用為最重要的選擇。」彭郁歡(2003)

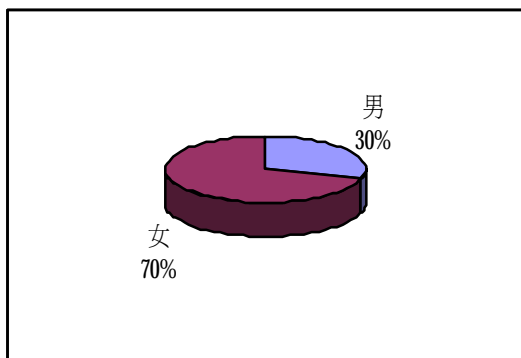
(二)網路活動的使用比例

游森期(2002)的研究發現高中生使用頻率最高的是瀏覽全球資訊網，其次為使用BBS、電子郵件、ICQ，最後則為網路遊戲。根據公佈2006年7月「台灣寬頻網路使用調查」報告結果，『國人最常使用之功能依序為瀏覽資訊、網頁(7.99%)為最多；其次為電子郵件(47.50%)、搜尋資訊(34.38%)、網路及時傳呼或聊天室(25.77%)、網路遊戲(22.52%)、下載軟體資料(12.49%)、下載影音檔(1.27%)、網路購物(1.08%)』等等。彭郁歡(2003)

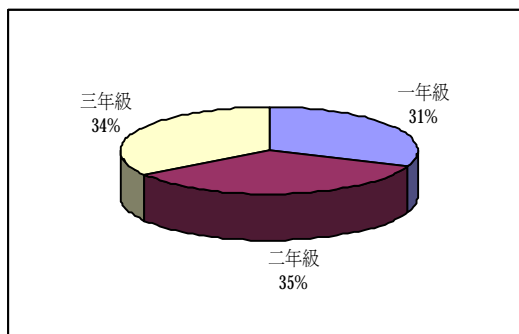
叁●問卷分析

本次研究結果，於高雄市樹德家商校內，發放問卷300份，有效問卷282份，無效問卷18份

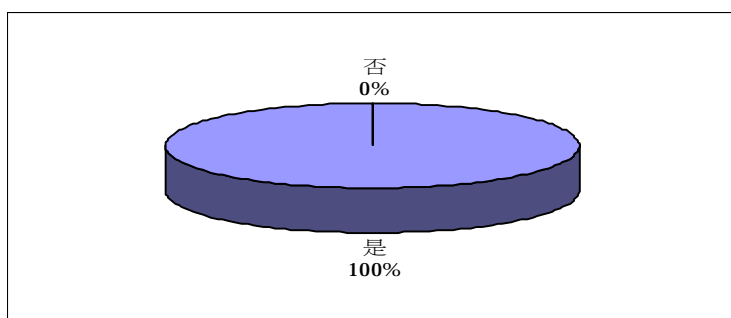
性別



年級

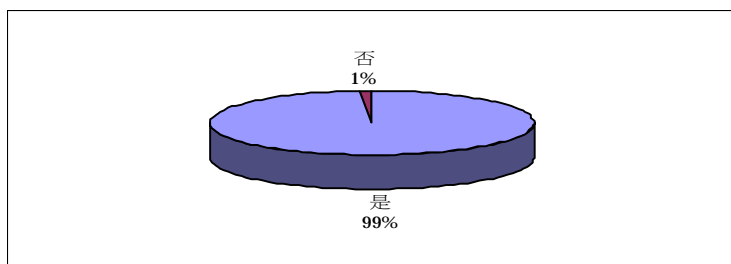


1.家中是否有電腦？



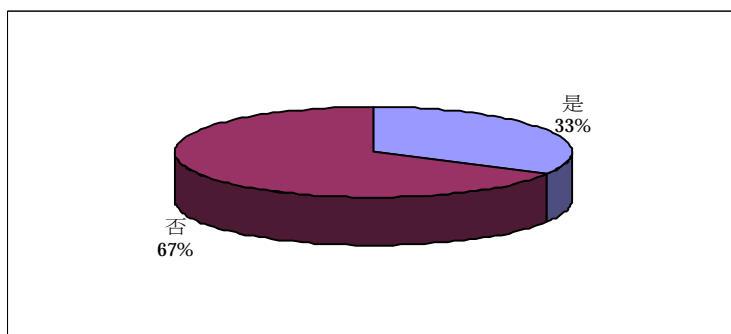
對現在的高中職生而言，電腦是每個人都不不可獲缺的，根據數據顯示，家中有電腦的學生佔100%，由此可知，電腦是現在 e 世代非常重要的。

2.家中是否有上網設備



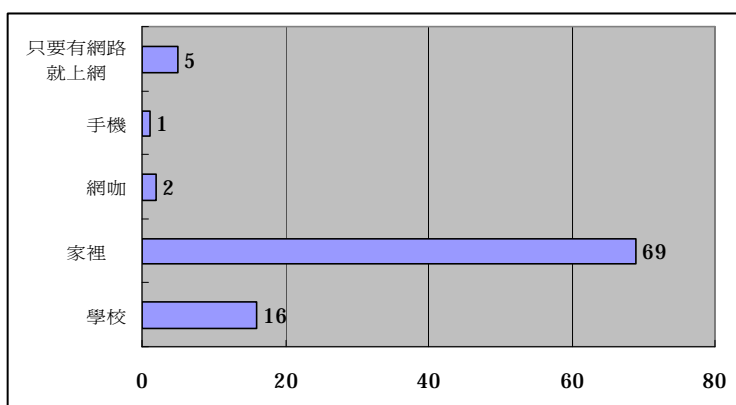
對現在高中職生而言，網路是不可獲缺的，現在科技發達，網路就像是日常用品一般，家中沒有網路設備的學生佔1%，已是相當少數。

3.家人是否會限制上網時間？



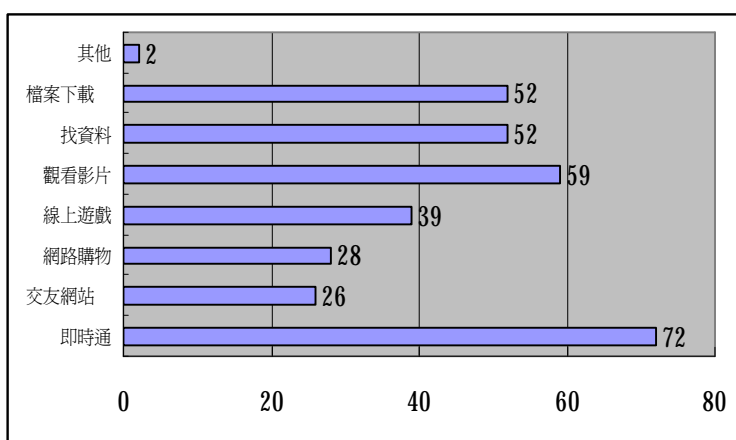
根據數據顯示，家人不會限制上網時間佔67%，顯示目前高中職生上網時間大部分不受限制，在家長管理這一方面，應該多加注意。

4.最常在哪裡上網？



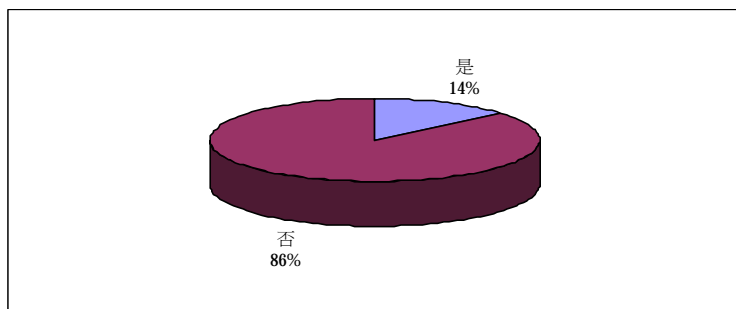
就分析結果來看，有 75% 的學生最常在家裡上網，佔最大的比例，而 17% 在學校上網，可能是因為電腦課的需要，佔了第二大的比例。

5. 上網都做些什麼？



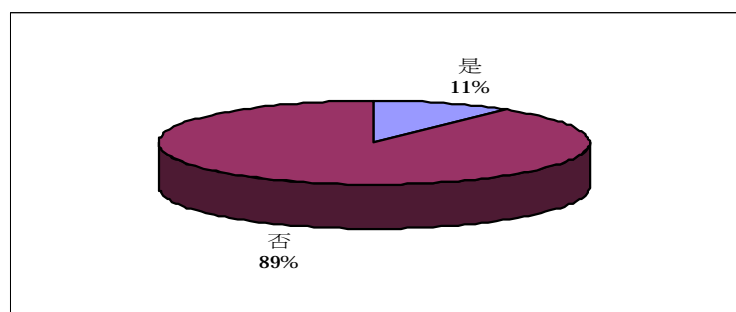
由數據可以知道，即時通在所有的網路活動中佔 72%，依比例來看，學生上網時有絕大部分的學生，使用即時通居多，可見人際關係的互動，還是高中職生最在意的部分。

6. 覺得網路上比較容易交到知心的朋友？



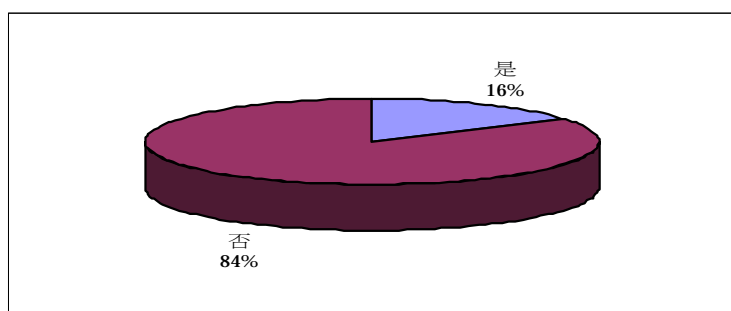
經過調查可知，有 14% 的學生覺得在網路世界的朋友比較能交到知心的朋友，而 86% 的學生還是認為現實生活的朋友比網友較能談心。

7. 寧願上網也不願和朋友一起出去玩？



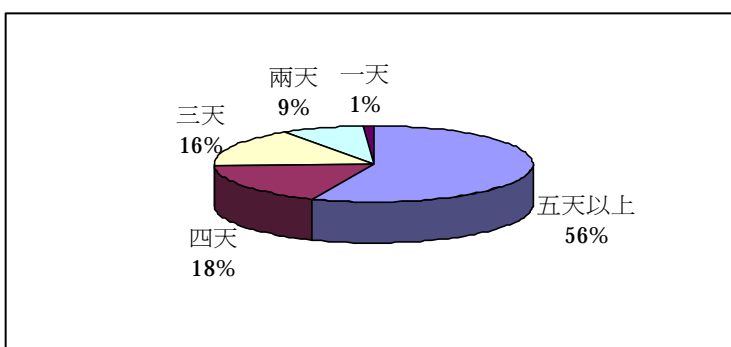
經過調查可知，有 11% 的學生覺得上網比跟朋友一起出去玩更來的有趣，顯示已有輕微的網路成癮症狀。

8. 因為上網的關係，我和朋友相處的時間變少了？



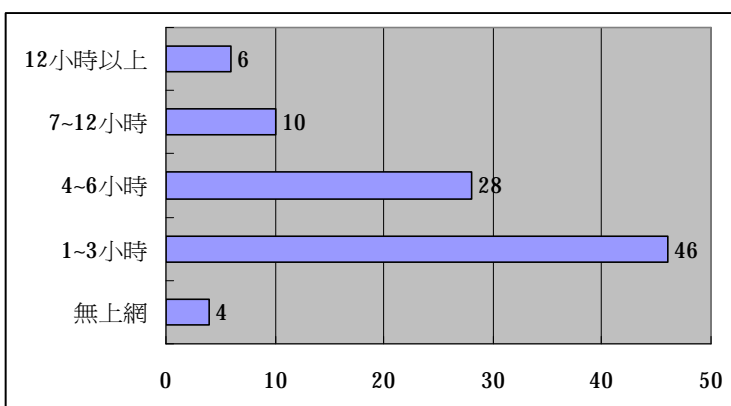
經過調查得知，有 16% 的學生因為沉迷在網路的世界中，所以變的比較少跟朋友相處在一起，進而影響到他們在人際關係上的互動。

9.平均一個禮拜上網幾天



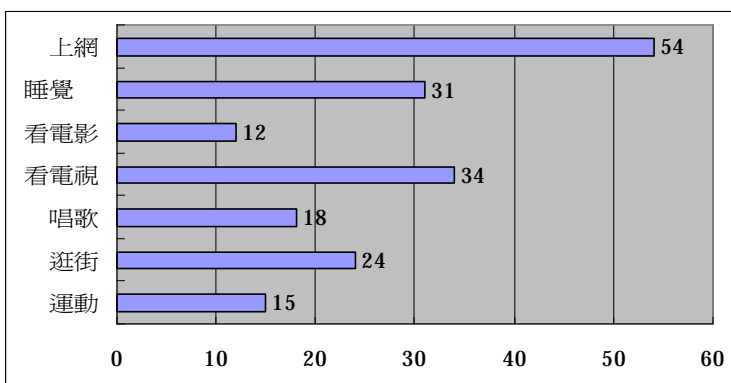
由數據來看，一個禮拜內上網五天以上佔 56%，由此可知，網路對學生的重要性，就像是生活中不可獲缺的一環，因為重要性的增加，導致學生有網路成癮的比例逐漸增加。

10.每天最少上網幾小時



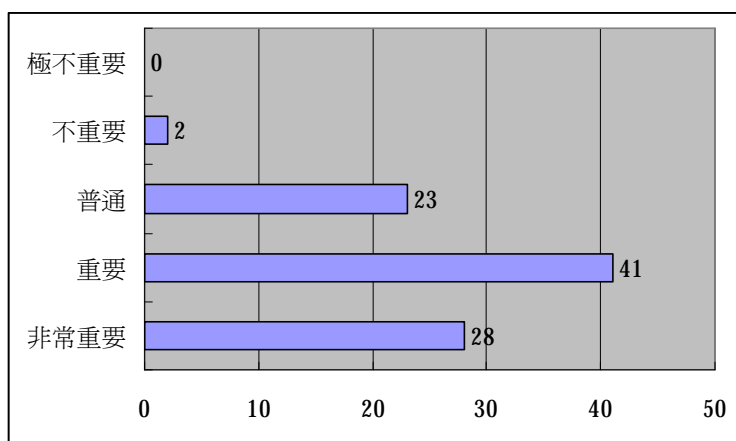
由調查結果顯示，有 28% 的學生有輕微網路成癮程度，有 10% 的學生有中度網路成癮程度，有 6% 的學生上網時間超過一天的二分之一，這類的學生已偏向嚴重網路成癮的現象，真是令人憂心。

11.你平常固定之休閒活動（選兩項）



由調查結果顯示，所有的休閒活動當中，上網佔了最大的比例，可見網路世界的吸引度還是大於其他的娛樂活動，長久下來可能對青少年身心健康及發展產生影響。

12.網路對自己生活的重要程度



根據數據的調查結果顯示，74%以上的學生在他們的生活當中，「網路」的重要程度都在重要以上，代表學生在生活當中沒辦法與網路分割。

參●結論與建議

一、結論

網路在現代生活中已經成為不可獲缺的一部分，幾乎人人都使用網路，每個人使用網路的目的都稍微不同，有些人利用網路查詢資料完成作業，有些人卻只沉迷於網路的世界當中，而出現了網路成癮的症狀，有的人更覺得網路世界比現實生活來的更重要，因此我們對於現代學生使用網路及網路活動做了分析以及網路成癮程度不同之研究。

以『網路活動』方面來說，高中職生對於交友網站以及線上購物這方面的網路活動較無興趣，大多數高中職生都會選擇使用即時通訊軟體來做人際關係上的互動，其次高中職生也常使用網路來觀看影片，以這兩點來看，可能是需要維持彼此之間的友情和紓發生活中的壓力之類的，由統計圖可見，學生對於網路活動中所偏重的部份在於網路所帶來的娛樂性。

以『人際關係』方面來說，雖然大部分的高中職生在這充滿網路的世代之中，對於人際關係的互動上並沒有出現太多的影響，但是依圖表來看還是有少部份的高中職生在選擇網路與人際關係這兩者之間，出現了網路大於人際關係的現象。

以『休閒活動』方面來說，大部分的高中職生在一方面，網路佔了休閒活動中鑲當大的比例，可能是因為網路的發達和普及之下，造成這樣的影響，導致高中職生把休閒活動的時間用在網路上面，這樣的現象會逐年增加。

以『重要程度』方面來說，大部分的高中職生認為網路成為生活相當重要的一部分，網路儼然成為新世代的柴、米、油、鹽、醬、醋、茶一般，已經與生活密不可分。

綜合以上論點來說，高中職生在於網路活動、人際關係、休閒活動、重要程度當中，網路像似巨大的洪流一般，衝擊了高中職生生活當中的每一部份，在這種強烈的衝擊之下，少部份的學生會因為如此，而一時的迷失自己將自己寄生於網路世界當中不可自拔，而最終成爲了網路成癮中的一員，進而影響自己的生活作息、學業成績以及最重要的身體健康方面。

二、建議

(一)網路活動

大部分的高中職生在網路活動中比較偏向娛樂性的活動，關於這一點，可以藉由家長的限制來達到減少高中職生對網路娛樂性這一方面的依賴，政府也可以與遊戲公司合作，像是限制連續上網時間，可以有效阻止學生長時間上網玩遊戲，降低出現網路成癮的現象。

(二)人際關係

關於這一點，學生將人際關係完全投入於網路這一方面的問題，我們建議如果週遭的朋友發現有這一類學生的出現，必要時通知學校輔導室藉由輔導室的輔導來讓學生減輕這一方面的困擾，嚴重時可以尋求醫療資源來幫學生做心理治療這一方面的幫助。

(三)休閒活動

現今網路已佔休閒活動相當大的比例，這一點已成爲隱憂，相關的政府部門可藉由電視廣告或相關文宣，來宣導這不被民眾關心的重要性，鼓勵家長多帶孩子到戶外從事休閒活動，以減少孩子對網路的依賴程度。

(四)重要程度

雖然網路是現今相當重要的一環，但學生著重的部份卻在網路的娛樂及交友上，關於這一點，可以多利用電信公司的便民服務，像是時間管理員，能有效限制學生上網時間，一來學生會更清楚的知道如何掌控自己的上網時間，以減少學生在網路上進行一些不適當的活動，降低學生對網路的重要程度。

肆●引註資料

引註一：韓佩凌(2000)。台灣中學生網路使用者特性、網路使用行爲、心理特性對網路沉迷現象之影響。國裡台灣師範大學教育心理與輔導研究所

引註二：戴秀津(2003)。高中職學生網路成癮之相關因素及其身心健康影響探討。高雄醫學大學護理學研究所

引註三：彭郁歡(2003)。青少年休閒時間網路使用行爲與網路成癮之研究。國立台

高中職生網路使用情形與網路成癮可能性之研究

灣師範大學運動休閒與管理研究所