

投稿類別：資訊類

篇名：

高中職學生對於網路依賴之探討

作者：

唐偉哲。高雄私立樹德高級家事商業職業學校。高三 15 班

陳奕勝。高雄私立樹德高級家事商業職業學校。高三 15 班

張柏仁。高雄私立樹德高級家事商業職業學校。高三 15 班

指導老師：

謝碧玉 老師

壹●前言

一、研究背景

隨著世界潮流的改變，經濟結構的進步，科技的發達，教育的改革，家庭結構的變遷，現今的青少年在生活上受到相當大的衝擊，在心理成長與行為的表現也受到劇烈的改變。近來由於青少年犯罪案例激增，校園暴力事件層出不窮。青少年的心理與問題行為，再度成為社會大眾與媒體關注的焦點。

在傳統文化中，青少年的社會化歷程平穩連續。在固定學習模式下，依循傳統設定的儀式晉升為成人，因而沒有適應上之困擾與問題。反觀當代的青少年，在成長過程裡，面對多元價值衝突，大環境隱藏紊亂與不安，造成他們社會化歷程的不連續。青少年成長的社會對於青少年的發展、關係、調適，以及問題有重大的影響力。社會的期望塑造出青少年的人格、影響青少年的角色、並且引導著青少年的未來。社會的結構和功能，可能有助於青少年實踐他們的需要；也有可能激發更進一步的緊張和挫折，引起新的問題。由於青少年包括中小學階段的學生，是社會中正在接受洗禮與學校教育的成員，因此了解中學生的行為與社會變遷的關係，可以探討當前青少年受社會變遷而在心理與行為上的變化。

二、研究目的

- (一)瞭解電腦使用者，對網路持有的態度與網路依賴的相關為何？
- (二)瞭解電腦使用者，使用後對網路的依賴的程度為何？
- (三)瞭解電腦使用者，使用網路是否受其他關係人影響程度為何？

三、研究流程

當今電腦使用者對網路使用已經是不可缺少的程度，為瞭解電腦使用者的依賴程度，透過文獻探討與研究架構假設，進行研究假設，透過問卷調查分析，能得到研究結果。

貳●正文

一、文獻探討

(一)網路成癮的理論與判別方式：

有關網路成癮的定義與界定標準，雖然各學者有著不同的觀點，但大都仍側重在不當使用網路後所產生的耐受性、戒斷與退癮等症狀，以及所引發在時間管理、人際、財務以及健康等向度上之問題。

Goldberg 的網路成癮失調症(Internet Addiction Disorder, IDA)「網路成癮」一詞，在國外學者的研究方面，最早是在 1995 年由美國心理醫生 Goldberg 在網路上提出「網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder, IDA)，認為過度的電腦網路使用，使得個人在網路使用的適應發生問題，造成個人職業、學業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之影響與減弱。Goldberg(1995)提出「網路成癮失調症」的七點判斷標準如下，如網路使用者的行為符合下述其中三至四項症狀，且症狀表現長達十二個月以上，就可以診斷為網路成癮：

- 1.耐受性(tolerance)：包括希望增加上網時間以求得滿足，繼續使用同等量時間上網會產生滿足的遞減效應。
- 2.戒斷或退癮症狀(withdrawal)：包括停止或減少重度的網路使用，而導致數天或一個月內發生心因性肌肉運動的不安現象、焦慮，不時地想像網路此刻正發生何事、對網路存有某種的幻想與夢境的現象、自發性或非自發性地手指打字動作；因為上述的情形而導致在社交、工作或其他重要性功能運作上的損害；經由再度的使用網路則可逐漸舒緩上述的徵狀。
- 3.上網時間與頻率逐漸超出原先的預期。
- 4.強迫行為：出現想去停止或控制網路使用的念頭或突然的努力。
- 5.花很多時間在網路相關活動上(ex：在網路上訂購書籍、測試新的瀏覽器、整理網路下載的資料)。
- 6.減少其他相關活動：因為網路的使用而放棄或減少日常生活中重要的社交或娛樂休閒活動。
- 7.察覺出此種網路使用行為已造成各種重複出現在生理、心理、家庭、社交、

工作、學業上的問題(ex：睡眠減少、婚姻遭挫、怠忽職守或是身邊重要的人有被遺棄的感覺等)，依然照常使用網路。

(二)網路成癮判別方式：

Young(1996)提出八項標準來判定是否有網路成癮的現象出現，他認為若以下八項問題有五項回答為「是」，就符合網路成癮症。

- 1.我會專注於網路上所進行的活動，並在離線後仍持續想著上網時的情形。
- 2.我覺得我需要花更多的時間在線上才能感到滿足。
- 3.我曾努力想過要控制或停止使用網路，但並沒有成功。
- 4.當我企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落或脾氣容易暴躁。
- 5.我會為了上網而願意承擔重要人際、工作、教育或工作機會損失的風險。
- 6.我花費在網路上的時間比原先預期的還要長。
- 7.我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。
- 8.我上網是為了逃避問題，如無助、罪惡感、焦慮或舉喪等。

(四)網路成癮的相關名詞：

以下列六項標準來界定網路成癮(引自謝龍卿、黃德祥，2004)：

- 1.顯著性(Salience)：顯著性是指某種行為已經變成當事人生活中最重要的活動，並且能主宰他們的思考、感情，以及行為。有時候就算當事人並非正在從事這個活動，他也會想下次什麼時候可以去做。
- 2.心境改變(Mood Modification)：心境改變是指當事人在進行該成癮行為後產生的主觀經驗，而且當事人利用該行為來因應生活中的負向情緒。該行為能夠為當事人一種高峰經驗、心理的平靜、逃避現實或麻木痛苦。
- 3.耐受性(Tolerance)：當事人必須持續增加該成癮行為的量，才能達到和過

去相同的滿足效果。以病態性賭博為例，當事人必須持續增加賭注的金額，才能得到和過去賭注較小時相同的滿足陶醉感。

- 4.戒斷症候群(Withdrawal Symptoms)：如果當事人停止或減少該成癮行為，會引起心理上和生理上的不適(ex：顫抖、心情低落、暴躁易怒)。
- 5.衝突性(Conflict)：該成癮行為造成當事人人際的衝突、其他活動的衝突(社交、興趣嗜好)或個人內部的衝突。
- 6.再發(Relapse)：當事人在戒除該成癮行為後，仍不斷的復發及故態復萌，重複過去的成癮行為模式。

(五)網路成癮量表(CIAS)

陳淑惠(2003) 綜合「精神疾病統計與診斷手冊第四版」(DSM-IV)的診斷標準以及臨床個案的觀察，依循傳統成癮症的診斷概念模式，側重心理層面的原則，編製「中文網路成癮量表」(CIAS)，將網路成癮症狀分為四個面向，分別是：網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫性上網行為與網路成癮相關問題，茲分別說明如下：

- 1.網路成癮耐受性(Tolerance Symptoms)：隨著網路使用的經驗增加，原先所獲得的上網樂趣，必須透過更多的網路內容或使用時間才能得到滿足。例題如「其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就呆很久不下來」。
- 2.網路成癮戒斷症狀(Withdrawal Symptoms)：如果突然被迫離開電腦，容易出現不愉悅的感覺，或挫敗的情緒反應。例如，情緒低落、生氣、空虛感、或是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等。例題如「我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服」。
- 3.強迫性上網行為(Compulsive Symptoms)：指稱的是一種難以自拔的上網渴望或衝動。在想到或是看到電腦時，會有想要上網的欲望或是衝動。使用網路之後，精神較為振奮並渴望有更多的上網時間。例題如「我不能控制自己上網的衝動」。
- 4.人際與健康問題(Interpersonal & Health Problems)：指的是，因為沉溺於網路上的時間過長而忽略原有的家居與社交生活，親友疏遠；耽誤工作或學業；為掩飾自己的上網行為而撒謊；身體出現不適反應。例如，眼乾、眼

酸、頭痛、肩膀酸痛、腕肌受傷、睡眠不足與腸胃問題等。例題如：「我發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動」。

5.時間管理問題(Time Management Problems)：因為沉溺於網路的時間太長，因而耽誤睡眠、三餐進食、工作、學業等之時間安排。例題如：「我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時」。

二、研究設計

(一)研究變數

- 1.態度：係指使用者對使用網路持有的態度。例如：使用者覺得使用網路是件好事，以及認同及喜歡使用網路的程度。
- 2.入迷：係指習慣使用網路之後，對網路的依賴程度漸漸由入迷至無法自拔的程度。例如：個人覺得使用即時通訊軟體時會花太多時間在此軟體上，一段時間沒有使用心理會不舒服、會不由自主的想使用，沒有控制能力。
- 3.主觀規範：係指個人在使用網路時，受其他重要關係人影響的程度。例如：個人覺得為了與同事、同學、朋友、及其他重要關係人溝通或受他們影響而使用網路的程度。
- 4.行為意圖：係指使用者在使用網路的主觀機率。例如：個人使用網路的意願、經常使用的程度、將使用或持續使用的意願或者是使用網路與人通訊的程度。

(二)研究架構

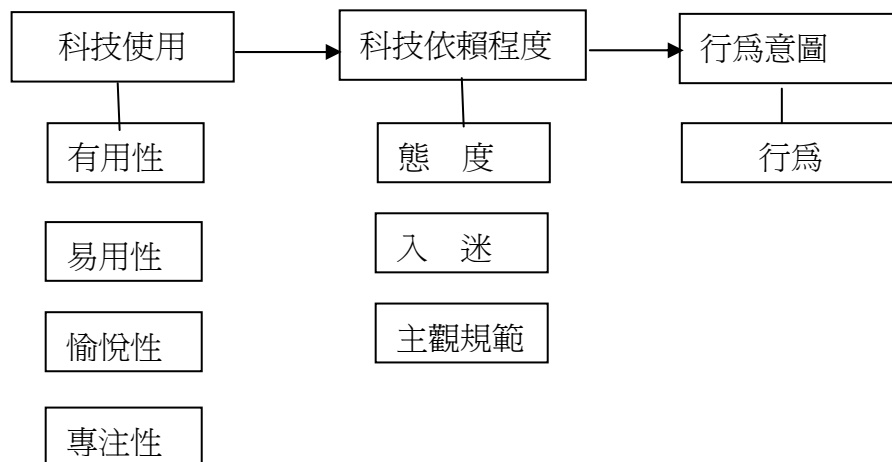


圖1 本研究架構

三、研究分析

(一)樣本分析

問卷隨機發放，收回的有效問卷，發現填答問卷的性別分佈非常平均，在上網經驗近八成有三年以上，每天使用電腦時間近五成超過三小時。

接受調答者男女比為 43：57，77%的受訪者家中有電腦，其由 43%的受訪者每天平均使用電腦時間三小時以上，填答對象以觀光科、資處科為 30%、24%為最多，78%有上網經驗。

(二)研究變數分析

依問卷題項分為態度、入迷及主觀規範三個層面，問卷題項設計態度層面有五題，入迷層面有九題及主觀規範層面有六題，進行分析，發現電腦使用者呈現的網路依賴影響因為的程度。分述如下：

1.態度層面 5

問卷結果顯示網路依賴符合程度為，題項 1 一旦網就不會想其他事佔 66%，題項 14 當心煩時上網即心情愉快些佔 67%，題項 15 在網上能得到更多的尊重佔 51%，題項 18 當情緒低落上網可以好些佔 66%，及題項 20 當不開心上網可以讓自己開心佔 64%。

由問卷符合程度看出，電腦使用者對使用網路認為是件好事，以及認同及喜歡使用的程度平均達 63%。其中，藉由上網能得到更多尊重的程度較不明顯。

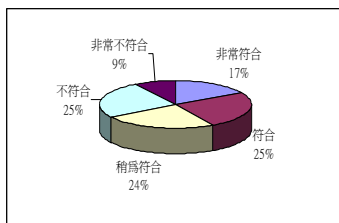


圖 2 上網就不想其它比例圖

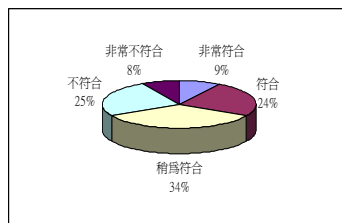


圖 3 遇到煩心上網可愉快比例圖

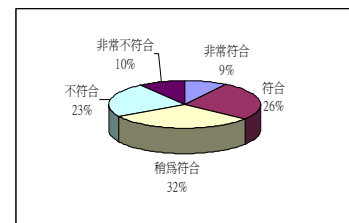


圖 4 情緒低落上網感覺好比例圖

2.入迷層面 9

問卷結果顯示網路依賴符合程度為，題項 2 上網對健康造成負面影響佔 75%，題項 4 爲了上網有時會蹺課佔 17%，題項 5 爲了持續上網寧可忍住上廁所佔 31%，題項 6 爲了上網我學習遇到麻煩佔 47%，題項 7 每週上網時間比以前增許多佔 55%，題項 8 因上網與真實上朋友的交流減少佔 29%，題項 10 當不上網時滿腦子都是網路內容佔 56%，題項 19 不能上網會想念上網時刻佔 37%，題項 19 當上網會忘記還有其他事情佔 56%。

由問卷符合程度顯示，在九個題項中發現，上網對健康造成負面影響的程度為最顯著，電腦使用者的入迷程度已出現明顯影響，也有五成的受訪者認爲上網在學習遇到麻煩，上網時間較以前增許多，不上網時腦子都是網路內容，甚至忘記還有其他事情。

3.主觀規範 6：

問卷結果顯示網路依賴符合程度為，題項 3 不上網時想知道網上朋友發生甚麼事情佔 64%，題項 9 網上與人交流有成就感佔 53%，題項 11 網上與人交流感覺有自信佔 54%，題項 13 網上與人交流感覺舒適佔 57%，題項 16 網上朋友比真實朋友更好佔 49%，題項 17 不上網會感到失落佔 51%。

由問卷符合程度顯示，在六題項中發現，個人使用電腦時，受到其他重要關係人影響的程度，平均 52%的電腦使用者使用電腦是受到其他人的影響。

參●結論

經問卷調查問卷分析發現，在態度層面有顯著影響，入迷層面沒有很明顯的沉浸程度，在主觀規範層面，近五成受訪者認爲受到網路他人影響。說明如下：

一、使用者對使用網路的行爲意圖，受到持有態度有相當程度的影響。

研究發現，網路使用者覺得使用網路心情愉快、得到更多尊重、情緒好些及可以變開心，甚至上網不會想其他事。顯見使用者對上網的態度是一件好事，認同網路及喜歡網路。

(二)使用者對使用網路的行爲意圖，在習慣上的入迷與無法自拔程度不明顯。

問卷有九個題項中發現，符合程度僅有上網對健康造成負面影響的程度較明顯，其他造成不舒服，不由自主的使用及自我無法控制的程度不明顯，可能是受訪者對於心理層面的因素較難自己察覺，生理上較容易發現。

(三)使用者對使用網路的行為意圖，有五成受到網上關係人的影響。

問卷有六題項中發現，僅不上網時會想知道網上朋友的情況，有五成受訪者在網上交流感覺有成就感，有自信心，較舒適及不感到失落，甚至認為網上朋友比真實朋友還好。

肆●引註資料

蕃薯藤(2005)。台灣地區網路調查報告。擷取日期：2006年1月2日，取自網址：<http://www.yam.com/>

王景芝(2005)。中學生網路遊戲成癮分析。天津市教科院學報

咎玉林(2007)。國外應對網路成癮的對策與啓示。中國青年研究(社會綜合版)

黃庭郁(2006)榮總研究發現暴力電玩可能有害思考越打腦越空。中國時報。

盧浩全(2005)。從網路使用行為探討青少年網路沉迷之形成。兒童福利期刊。

韓佩凌(2000)台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

戴秀津(2002)。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碩士論文。

梁朝雲(2001)。在學青少年網路使用行為分析及輔導方案。教育資料與圖書館學