

投稿類別：資訊類

篇名：

探討高職生網路遊戲成癮因素

作者：

何佳蓉。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。資料處理科高三 15 班
盛愉歡。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。資料處理科高三 15 班

指導老師：

謝碧玉老師

壹●前言

一、研究動機

遨遊網路世界相當有趣，無論是找各國資料、打線上遊戲還是聯繫朋友，都能在電腦前搞定，不過，在越來越依賴網路的同時，網路成癮的問題也越來越嚴重，因為重度使用網路導致家庭失和、課業退步、人際關係不睦等問題，陸續出現。在 2008 年 11 月教育部電腦中心一項最新的調查顯示，國內 75% 青少年有網路成癮現象，其實高職學生平時每週上網約 22 小時，寒暑假期間每週上網甚至高達 42 小時，顯示學生使用及依賴網路的程度相當嚴重，而調查發現，學生最常進行的網路活動是玩網路遊戲。從數據顯示，目前網路成癮高危險群，佔 32.3%，也就是說每 3 個高中生，就有 1 人有網路成癮的問題。(教育部，2010)

網路沉迷問題為一種複雜學習、社交、生活及心理適應問題(王沂釗，2001)；青少年因沉溺於網路活動，而妨礙到自身其他生活層面正常運作的現象也日趨嚴重，目前愈來愈多關於網路成癮的相關議題出現。

二、研究目的

依據 2004 年三月份學生網友最喜愛造訪的十個網站類型，數據顯示 Web 遊戲、遊戲內容及線上遊戲佔目標族群 30%到 50%的喜好程度比例(創世際，2004)。

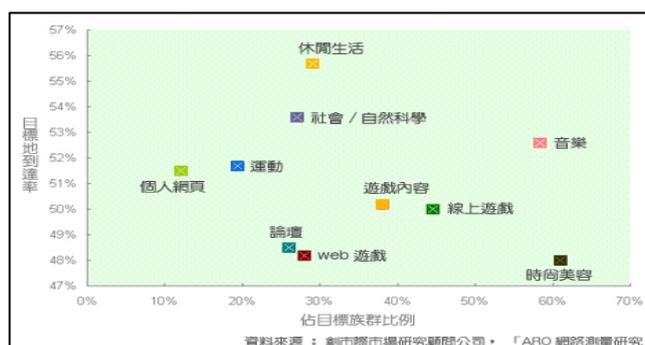


圖 1 2004 年 03 月學生網友喜好網站程度分析圖

(一)造成高中(職)生對於網路遊戲成癮因素為何？

(二)為何高中(職)生都會因為網路遊戲而搞到精神不濟、上學遲到、上課睡覺？

(三)網路遊戲對身體有何種負面影響？

(四)網路遊戲對人際關係有何差異？

貳●正文

一、文獻探討

綜觀研究文獻與今日的教育論譚，許多研究者與教育家，對於現今學生沈迷於網路遊戲的議題也很多，2010 年暑假高雄市教育局長，以網路成癮為議題，明顯的發現網路成癮是當前校園的重要課題。本章以學者文獻與網路資訊，對於本研究的理論依據。

(一)沉浸（Flow）理論

所謂的「沉浸」英文原稱為 Flow，但國內卻有多樣的譯法。Csikszentmihalyi（1975）提出沉浸理論的定義，沉浸是「使用者進入一種共同經驗模式，在其中使用者好像被吸引進去，意識集中在一個非常狹窄的範圍內，並且喪失自覺，只對具體目標和明確的回饋有反應，透過對環境的操控產生一種控制感」。

在沈浸理論中，在活動中知覺到的技巧和挑戰是二個重要的因素（Moneta & Csikszentmihalyi，1996），這二者必須互相平衡，才能夠進入最適的沈浸狀態。Webster(1992, 1993)並提出沈浸經驗本身可以用為四個維度來衡量：(1)使用者認知與電腦互動的控制程度(Control)；(2)使用者認知他的注意力都集中在互動上；(3)在與電腦互動的過程中，使用者的好奇心會被激起；(4)使用者發現這樣的互動是很有趣的(Webster, Trevino & Ryan, 1993)。Ghani (1994)則認為沈浸可由喜悅與專注這兩個維度來衡量。

(二)網路成癮

王智弘（2009）網路成癮為網路使用普及後新興的名詞，所謂的網路成癮是指重度網路使用的當事人在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響。本節藉由研究文獻瞭解網路成癮之定義、種類、原因等說明如下。

1.網路成癮的定義

探討高職生網路遊戲成癮因素

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，「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。

2. 網路成癮的種類

- (1) 網路成癮耐受性 (Tolerance Symptoms of Internet Addiction)：成癮傾向高的人則會隨著使用網路經驗的增加，網路滿足感逐漸上升。
- (2) 強迫上網行為 (Compulsive Internet Use)：衝動性的上網症狀，會對網路中的某些內容產生難以自拔的著迷。
- (3) 網路戒斷反應 (Withdrawal Symptoms of Internet Addiction)：就像其他物質的成癮問題，一旦成癮，不論是主動或被迫戒掉上網的行為，會出現情緒低落、沮喪、焦躁不安的症狀。
- (4) 顯著性 (Salience)：指上網已經成爲一種日常生活的重要活動，而且會影響使用者的思考、情感和行為。

3. 網路成癮的原因

- (1) 網路的匿名性 (anonymity)、幻想性促成網路成癮 (吳聲毅等，2004；柯舜智，2004；盧希鵬等，2004；陳禹辰等，2005；曾怡慧等，2005；涂嘉玟，2005)：匿名可以不用擔心背著真實身分的包袱，給予網路使用者更寬廣的行為空間；網路可以提供各種幻想在虛擬世界中實現。
- (2) 自尊需求、自我實現 (林以正，2000、2001；王澄華，2001；曾怡慧等，2005；涂嘉玟，2005)：

由於網路的匿名性，我們不需要將自己的每個部分都展現出來，網路提供一個方便的場域，讓網路使用者擁有探索自我的機會。甚至當個人的人際關係聯繫薄弱，造成自信心喪失、不敢自我

表達，無法與他人溝通，造成生活中溝通失敗及互動不良的狀況時，會期待網路提供特殊的溝通情境，作為現實生活的替代管道。

4.網路遊戲所對玩家的滿足感

翟本瑞（2002）提到，角色扮演的線上遊戲滿足不同玩家的需求，潛意識中另類英雄，讓人們在不同的虛擬空間中可以得到不同方式的尊重與肯定，都透過網路的便利與匿名性，以達成自我實現的需求。

Turkle（1998）也提到，對於後現代生活中特有的自我建構與再建構，網際網路已成為一座重要的社會實驗室，我們透過網路的虛擬實境可以進行自我塑造與自我創造。個人可以在這個空間中，根據自己的興趣與愛好，自由的選擇和塑造身份，進行自我表演。而多樣的同盟社群組織，則藉著共同的興趣、任務結合，分享彼此的情感與經驗，逐漸發展出友誼、夥伴等人際關係，玩家也從中獲得「社會支持」與「歸屬感」（李君如、楊棠安，2005）。

(三)線上遊戲

本研究以高職生網路遊戲成癮的現況與影響為目的，本節藉由研究文獻中對於網路遊戲及線上遊戲的定義、分類、特色及功能等說明如下。

1.線上遊戲的定義

玩家透過網路連線，彼此藉著遊戲本身對於戰爭及魔法使用的相關文字描述來進行遊戲，稱為線上遊戲（陳美芳，2007）。廣義來說，線上遊戲是指玩家需要透過網際網路連線到遊戲伺服器（game server），與其他玩家進行互動的遊戲（傅鏡暉，2004）。

線上遊戲是一種電腦軟體系統，可供多名使用者（玩家）同時進入系統中去探險，每個進入的玩家扮演或控制一個角色，透過這個角色，玩家可以在系統中任意遊走探險，也可以與其他玩家對話與交往，經由頻繁的互動，一同作戰或交談，產生社群的連結，進而發展出一個新的層級式社會結構（扶志凌，2004）。

2.線上遊戲的分類

探討高職生網路遊戲成癮因素

目前國內線上遊戲的分類，大約可分成以下三大類（張智超、虞孝成，2001）

- (1)網頁遊戲（Web Game）：利用網站架設的方式，呈現的大眾化遊戲，透過網路連線，玩家們可以和世界上任何地區的同好，一同進行跨國性的競賽，不受時空限制，玩家閒暇時。
- (2)網路遊戲（Network Game）：這類遊戲有特定人數限制（4 人至 8 人為主），進行回合或即時戰略遊戲，玩家可以選擇彼此合作，攻擊特定的敵人，或是彼此互相對打，也可選擇單獨與電腦對戰，此類遊戲攻擊目標明確，有時間限制。

二、研究設計

本章依據研究文獻進行研究假說，由研究變數設計研究架構，對於各研究變數詳細說明，接著設計研究問卷，進行發放問卷，收回問卷進行資料整理。

(一)研究架構

為了瞭解高職生網路遊戲成癮的因素探討，依據研究文獻設計研究架構，如圖 2 所示，問卷內容中含時間管理、人際關係及健康狀況等因素，加入高職生基本資料，以作為本研究問卷的內容，以順利得到研究結果，乃為本研究目的。

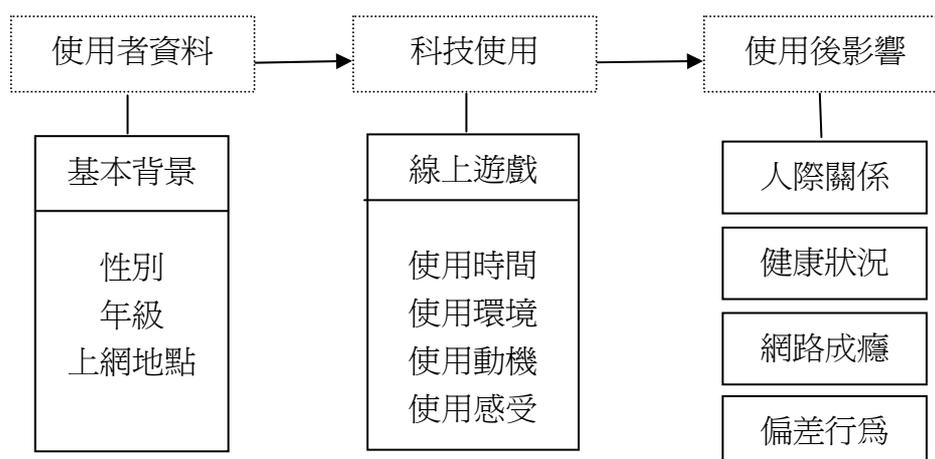


圖 2 研究架構

(二)研究變數

探討高職生網路遊戲成癮因素

依據研究架構的內容，對於研究變數時間管理、人際關係、健康狀況等進行說明，以明瞭各變數的內容。

1.時間管理

- (1)下線後仍想著在上網的情形。
- (2)上網時候相當專心，不易疲倦，而在非上網的時候，還在想著上網的情況。
- (3)上網花的時間永遠比預估值久。
- (4)略為無法掌握自己在網路或是線上遊戲內的時間。
- (5)上網時間越拉越長。
- (6)時間太短一再不停追加，就像煙癮、酗酒相同，欲求越來越大。
- (7)無法控制上網時間。
- (8)此種心理狀態類似不知節制，影響到睡眠時間，卻無慾望停止。

2.人際關係

由於網路的匿名性，我們不需要將自己的每個部分都展現出來，網路提供一個方便的場域，讓網路使用者擁有探索自我的機會。甚至當個人的人際關係聯繫薄弱，造成自信心喪失、不敢自我表達，無法與他人溝通，造成生活中溝通失敗及互動不良的狀況時，將會期待網路提供特殊的溝通情境，作為現實生活的替代管道，因漸漸對網路產生依賴。

3.健康狀況

坐在電腦前移動滑鼠和敲擊鍵盤，你身體的大部分部位都要參與其中，絕不僅僅是眼睛和手指。為了保持直立的坐姿，你需要借助肌肉的力量。以下列舉的是上網引發的十大健康隱患。1.眼疲勞，2.健康焦慮症/疼痛災難化，3.頭痛，4.背痛，5.深靜脈血栓，6.孟喬森綜合症，7.社交網站抑鬱症，8.網路泄憤，9.上肢紊亂症，10.網路成癮。

(三)研究方法

本研究主要是採用文獻研究法及問卷調查法。問卷調查法，藉由填答的資料，進行資料分析，用以瞭解高職學生網路遊戲行為與成癮的程度。問卷設計依據研究變數進行設計，每個變數皆有題項，先與同學檢視問卷內容的正確性，再給老師檢視問卷初稿，修改後再發放進行問卷調查。

(四)資料分析結果

由於時間與人力的限制，收集資料採問卷調查的方式，研究對象為高職學生學生，採比例隨機發放，顧及問卷回收率，採一對一的發收方式，過濾問卷填答的有效性，問卷回收率為 96.00%。將問卷填答資料輸入，進而以電腦軟體進行彙整與統計分析，利用統計圖表分析各個研究因素之間的影響。

1.樣本分析

受測者的性別比例為男性佔 48%，女性佔 52%。顯示受測者為平均調查。以高二學生佔最大多數，共 55%，其次為三年級，佔 30%，一年級為最少人數，只佔了全體的 15%。

2.影響因素分析

(1)網路遊戲的時間管理因素

經過分析調查結果，發現有 69%的受訪者認為本身花太多時間在於網路遊戲上。發現有 73%的受測者認為只要開始玩網路遊戲，就不想再做其他事情。發現有 72%的受測者表示即使已經到了該休息的時間還是必須上線一下才能滿足。將以上時間因素進行分析，發現有 61%的受測者認為花太多的時間在網路遊戲上。如，圖 3 所示。

(2)網路遊戲的人際關係因素

經過分析調查結果，發現有 42%的受測者認為和網友交流比和現實朋友交流來的更有自信。發現有 77%的受測者表示並不會因為沉迷於網路遊戲，就導致和朋友的交集變少。發現有 77%的人認為

探討高職生網路遊戲成癮因素

當心情不好的時候，玩網路遊戲可以使心情變好，且比跟別人說來的有效。將以上人際關係因素進行分析，發現有 47% 的受測者認為與網友交流，對現實的人際關係有影響，僅近五成認為符合。如，圖 4 所示。

(3) 網路遊戲的健康狀況因素

經過分析調查結果，發現有 74% 的人覺得為電腦上網，對於本身眼睛會有某些程度的傷害，例如：近視、乾眼症…等。換句話說，對於身體健康是有負面影響的。發現有 43% 的人，將近 5 成的人覺得為網路遊戲對於本身的代謝能力有變差的傾向。發現有 61% 的人，覺得網路遊戲會引起頭痛。將以上健康狀況因素進行分析，發現有 31% 的受測者認為網遊會影響健康狀況。如，圖 5 所示。



圖 3 網遊的時間管理比例圖

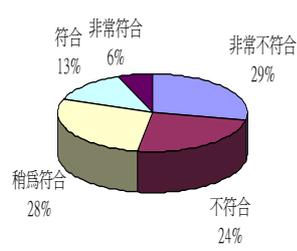


圖 4 網遊的人際關係比例圖



圖 5 網遊的健康狀況比例圖

參●結論

一、結論

本研究主要目的在探討哪些因素會影響高職生對於網路遊戲成癮的因素。主要是採用文獻探討法及問卷調查法。根據本研究結果統計發現：

- (一) 本研究發現大部分的高職生都有網路成癮的現象，因學生族的課業關係，常需要大量接觸網路，對於網路活動的更替。
- (二) 大部分認為使用網路遊戲的主要動機為「社交活動」與「休閒娛樂」，由此可以知道，其實現在很多都藉由遊戲來肯定自己，增加自己的自信心及人際關係，所以網路遊戲對有正面的影響。

- (三)雖然，不認為網路遊戲會造成身體影響，但或許是因為年紀輕體力好，只覺得自己眼睛有傷害而已，其實種種現象都顯示，網路遊戲對於身體上是有負面影響的。

Turkle (1998) 指出網際網路所形成的新空間正在改變我們的思考模式、社區型態及自我認同，而網路遊戲中的虛擬世界也正逐漸對我們的真實生活及我們本身產生影響，提供我們另一種溝通方式，也改變一些社會型態。總括來說，網路遊戲對於高職生有影響，不論是正面或負面，在於生活、人際關係及身體健康…等都有影響。

二、建議

根據本研究結果，在此本研究提出以下幾點建議：

- (一)由各種管道，讓家長及同學，學習區辨正常的網路使用行為與成癮的特徵，進而以家庭力量隨時以鼓勵，以遏止及改善。
- (二)在學校方面，教師除了可以提供正確使用網路的諮詢輔導外，亦可加強學生多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧，避免網路成癮現象發生。
- (三)鼓勵並培養網路成癮同學參與其活動，建立良好的休閒規劃。
- (四)應自我規範使用電腦網路的約定，以減少上網的時數或行為。

肆●引註資料

- 中國新聞網 (2010)。經常上網易引發十大健康問題。2010 年 11 月 25 日。取自 http://big5.ce.cn/life/jkys/jkxz/201009/21/t20100921_21839435.shtml
- 扶志凌 (2004)。線上遊戲、遊戲線上。網路社會學通訊期刊，第 42 期。
- 李曉君 (2006)。網路成癮之相關研究。網路社會學通訊期刊，第 54 期。
- 創世際市場研究顧問 (2004)。目標族群喜好程度分析。2010 年 12 月 6 日。取自 <http://www.insightexplorer.com/product>
- 黃瓊慧 (2000)。從沉浸 (flow) 理論探討台灣大專學生之網路使用行為。國立交通大學傳播研究所碩士論文。
- 劉傳將 (2009)。線上遊戲玩家的社會支持對認真休閒與問題性網路使用的影響-以夢幻運動遊戲與多人線上角色扮演遊戲為例。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。