

南華大學社會科學院應用社會學系社會工作與社會設計碩士班

碩士論文

Master's Program of Social Work and Social Design

Department of Applied Sociology

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與

國小高年級學生網路成癮之關聯性

Satisfaction of Internet Use, Evaluation of the Costs of
Internet Addiction, Restraint Bias, and Internet Addiction
among Upper Elementary School Students Classroom

蘇孟緯

Meng-Wen Su

指導教授：張楓明 博士

Advisor: Feng-Ming Chang, Ph.D.

中華民國 112 年 6 月

June 2023

南華大學
應用社會學系社會工作與社會設計碩士班
碩士學位論文

網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與國小高年級學生網路成癮
之關聯性

Satisfaction of Internet Use, Evaluation of the Costs of Internet
Addiction, Restraint Bias, and Internet Addiction among Upper
Elementary School Students

研究生：蘇孟緯

經考試合格特此證明

口試委員：董加英
賴英娟
汪珮明

指導教授：汪珮明

系主任(所長)：汪珮明

口試日期：中華民國 112 年 6 月 27 日

謝誌

在即將結束這段學術旅程之際，藉由完成碩士論文的這個寶貴機會。我要衷心地感謝所有在這個過程中給予我支持和鼓勵的人們。

首先，我衷心感謝我的指導教授張楓明博士。我依然記得在我勇敢地請求您擔任我的指導教授，並榮幸地得到您親切的首肯。

您的鼓勵使我在花甲之年敢於回流修習有關社會人文的學科，並持之以恆至今。您的專業知識、耐心和指導對我論文的完成起了極其關鍵的作用。您的啟發性建議和寶貴的指導使我能夠深入研究並克服各種困難。我非常感謝您對我的教導和鼓勵，使我得以不斷挑戰自我，取得了今日的成果。

我也要感謝我的家人和朋友，你們在整個研究過程中給予我無限的支持和理解。你們的鼓勵和關懷使我能夠堅持下去，面對各種挑戰。感謝你們一直相信我，讓我感到無比的幸運和欣慰。

此外，我還要感謝所有參與研究的受試者和相關機構。沒有你們的參與和合作，我無法完成調查和數據收集。你們的貢獻使我的研究得以更具說服力和可靠性。

最後，我要向所有曾經指導、教育和啟發過我的老師、教授、學長姐及同學們致以深深的謝意。尤其是兩位口試委員，成功大學的董旭英博士和南華大學的賴英娟博士，您們的知識和經驗對我的學術成長和研究方向的確定起了關鍵性的重要作用。在這個學術社群中，我學到了無數寶貴的教訓和人生智慧。

再次感謝每一位對我論文完成做出貢獻的人，你們的支持和幫助對我來說意義非凡。這篇論文的完成不僅是我個人成長的里程碑，更是我學術生涯的重要里程碑。我將一直保持對學術的熱情，持續追求知識和創新。

最後，我衷心祝福大家在未來的事業中取得更大的成就和幸福！

蘇孟緯 謹誌

2023.07

網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與 國小高年級學生網路成癮之關聯性

中文摘要

本研究旨在探討國小高年級學生的網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮之關聯性。研究採用問卷調查法，以台灣彰化地區的國小高年級學生為研究對象。研究結果顯示，國小高年級學生的網路使用滿足程度以休閒娛樂對網路成癮有影響力；而課業知識面向之網路使用滿足對網路成癮有抑制效應。再者，網路成癮傷害性評估與自制偏誤均對網路成癮有顯著的預測力。基於研究結果，本研究建議學生在使用網路時應該注意時間分配，避免被娛樂內容吸引而沈迷於網路世界；同時，家長和老師也應該加強對青少年的教育和監督，幫助他們更瞭解網路成癮的傷害性，以及自己對誘惑抵抗能力的高估，進而有效地使用網路，並避免網路成癮的危害。

關鍵字：網路成癮、網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤

Satisfaction of Internet Use, Evaluation of the Costs of Internet Addiction, Restraint Bias, and Internet Addiction among Upper Elementary School Students

ABSTRACT

This study aims to explore the relationship between internet addiction, satisfaction of internet use, evaluation of the costs of internet addiction, and restraint bias among upper-grade elementary school students. The study adopted a questionnaire survey method and focused on upper-grade elementary school students in the Changhua area of Taiwan. The results of the study showed that the level of satisfaction of internet use for leisure and entertainment had an influential effect on internet addiction among upper-grade elementary school students. However, the satisfaction of internet use in the academic knowledge domain had an inhibitory effect on internet addiction. Furthermore, both the evaluation of the costs of internet addiction and restraint bias had significant predictive power for internet addiction. Based on the research results, it is recommended that students should pay attention to time allocation when using the internet to avoid being attracted by entertainment content and becoming addicted to the online world. At the same time, parents and teachers should strengthen education and supervision of adolescents, helping them to better understand the harm of internet addiction and their overestimation of their ability to resist temptation, in order to use the internet effectively and avoid the harm of internet addiction.

Keywords: internet addiction, satisfaction of Internet use, evaluation of the costs of internet addiction, restraint bias

目錄

謝誌	I
中文摘要	II
ABSTRACT	III
目錄	IV
圖目錄	VI
表目錄	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 名詞釋義	3
第二章 文獻探討	5
第一節 網路成癮的內涵與定義	5
第二節 網路使用滿足程度與網路成癮之探討	7
第三節 網路成癮傷害性評估與網路成癮之探討	8
第四節 自制偏誤與網路成癮之探討	10
第五節 網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮間關聯性 之探討	12
第三章 研究方法	15
第一節 研究架構	15
第二節 研究問題與假設	16
第三節 研究對象	17
第四節 問卷設計與變項測量	18
第四章 研究結果與討論	28
第一節 描述性統計分析	28
第二節 各自變項與依變項之間的相關情形	30
第三節 影響網路成癮之因素探討	31
第四節 綜合討論	34

第五章 結論與建議.....	38
第一節 研究結論.....	38
第二節 研究建議.....	39
參考文獻.....	43
中文部份.....	43
英文部份.....	46
附錄一：網路成癮量表.....	49
附錄二：網路使用滿足量表.....	50
附錄三：網路成癮傷害性評估量表.....	51
附錄四：自制偏誤量表.....	52



圖目錄

圖 3-1-1 研究分析架構圖15



表目錄

表 3-4-1 網路成癮之因素分析與信度考驗結果.....	20
表 3-4-2 網路使用滿足-課業知識之因素分析與信度考驗結果	22
表 3-4-3 網路使用滿足-休閒娛樂因素分析與信度考驗結果	22
表 3-4-4 網路使用滿足-社會互動因素分析與信度考驗結果	23
表 3-4-5 網路成癮傷害性評估之因素分析與信度考驗結果.....	24
表 3-4-6 自制偏誤之因素分析與信度考驗結果.....	26
表 3-5-1 國小高年級學生網路成癮之巢式迴歸模型變項表.....	27
表 4-1-1 各變項之描述統計	28
表 4-2-1 各變項與網路成癮之相關係數矩陣.....	30
表 4-3-1 網路使用滿足之課業知識、休閒娛樂、社會互動與網路成癮之迴歸分析....	32
表 4-3-2 網路成癮傷害性評估對網路成癮關聯性之迴歸分析.....	32
表 4-3-3 自制偏誤對網路成癮關聯性之巢式迴歸分析摘要表.....	33
表 4-3-4 網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮之迴歸分析....	34
表 4-4-1 國小高年級學生網路成癮之巢式迴歸模型摘要表.....	35

第一章 緒論

本章節首先說明研究的背景，並探討網路成癮，針對其衍生的問題解釋其動機與目的，接著說明本研究主要的名詞，以對本研究提出綜合的探討。

第一節 研究背景與動機

自從我們踏進網路時代後，生活變得超級方便，社交也變得即時又緊密，商業和經濟的發展更是一日千里。當然伴隨著這些重大的好處背後，也有一些挑戰和負面影響。1996年，美國精神科醫師 Goldberg 首次提出了「網路成癮症」(Internet Addiction Disorder, IAD) 這個詞彙。網路成癮的症狀是因為用使用網路的時間太長或從事網路的活動太多，讓人在許多方面，如讀書、社交、及工作，還有在家庭及身心健康方面變差了(謝明達，2005)。人們認為網際網路容易使用又便利，並且對生活、學習或工作等多方面確實有幫助，加上硬體設施的提升及內容的多元性，更加強深了其吸引力，因此就可能會花費時間與心力採用與使用網際網路以豐富生活的層面。網路的崛起真的改變了我們的生活方式，結果也帶來了一些麻煩。，有些人會花費更多的時間及金錢投入網際網路的使用環境。Goldberg (1996) 發現對於年輕人來說，他們正值在生理發展朝向成熟的階段，有時候人可能會有一些怪怪的心態，就像是自己喜歡待在角落、對人漠不關心、擁有強烈的反抗心態、感到內心空虛和無助的特點。當這些心理特點出現時，網路恰好成為了一種替代的效用，可以幫助他們發展自我，克服孤獨和寂寞感，成為一個可依賴的重要工具。因此，人們提出了網路成癮的概念。簡單來說，根據 Young (1996, 1998) 的觀點，網路成癮是一種衝動所產生失控的異常行為；研究還發現，人們最常用使用的網路活動的就是那些可以雙向溝通、可以互相互動的網站。

張鈞凱 (2011) 提到在研究網路成癮問題方面，國內外很多專家學者都做了很多研究並提出了報告。這些報告都指出了類似的發現：網路成癮對生活產生了很多負面影響，包括課業學習、時間規劃、人際關係、金錢花費甚至身體健康等各個方面。這些影響不僅限於特定年齡層，甚至擴展到小學生。因為民國 81 年以後出生的人，包括現在的小學生，生活中隨處可見電腦、手機和各種 APPs，網路資源對他們來說就像一般家電一樣輕易獲得。這種情況就像我們經常說的，使用

電腦和手機上網怎麼會失控呢？其中一個原因是從網路使用滿足程度來看，在使用網路的時間裡獲得滿足和快樂可能是一個重要的原因。因為使用網路是主動行為，當使用者有一定的動機和需求時，他們會感到滿足和快樂，這就是他們尋求滿足和快樂的目的，並且會頻繁地使用網路。

如果在不合宜的時機上網與上網時間過久，這很有可能造成人際關係、課業、身體及心理方面因過度使用網路而偏離正常發展應有的表現。根據一項在韓國進行的統合分析，Koo 與 Kwon (2014) 指出，青少年網路成癮可能存在一系列風險和保護因素，研究結果顯示，這種成癮行為可能對青少年的身心健康、學業成績、人際關係和社交互動等方面產生負面影響。青少年對於網路成癮的自我感知可能會導致一些傷害。儘管他們可能意識到這種成癮對他們的生活產生負面的後果，但他們卻無法自我控制這種行為。這種自覺有能力抵抗誘惑但失去控制的現象，在心理學上被解釋為自制偏誤的影響。

雖然自我感知可能會導致自身的一些傷害，為何無法做出理性的趨吉避凶呢？研究發現會造成這些結果的原因有兩種，一個是無法自我管理的網路使用，再者是強迫性的網路使用。綜合看來，專家學者主要在強調「過量」這個概念的根本可歸因為「自我管理能力不足或缺損」(許韶玲、施香如，2013)。事實上，不論是父母、學校老師及非網路成癮的人對青少年都會提出告誡與規範，甚至是處罰，青少年還是有因為無法自我管理而產生負面結果的隱憂。Koo 與 Kwon (2014) 提出的研究結論是，父母關係和家庭功能對網路成癮的影響力很小，而網路成癮的風險發生在年輕的群體中顯得更高。也呼應了國內的學者許韶玲與施香如的發現，提醒人們在探討青少年自我調節的相關控制方面，亦是明白進而影響網路成癮的重要變項。

研究者本身從事資訊相關工作，從程式設計師轉換到電腦教學的長久歷程中，每天與電腦為伍的時間超過成人階段非資訊領域的上班族，相信絕對有過之而無不及的情況。若與在學階段的學生相比，尤其是相對於青少年的族群，研究者非常肯定自己是電腦及網際網路的高度使用者。此外，再從研究者養育子女自幼年至進入社會的歷程中，交流了許多有關電腦與網路的知識和技能，至今並未發現有網路成癮的跡象，因此對網路成癮的相關原因產生好奇。林怡蓓 (2018) 提到，國小高年級的學生正值身心發展開始有明顯變化的階段。在看到、也聽到所謂的沈迷於電腦，以及流連於網路等等花了很長時間的現象，造成了一些身、心、人

際、工作、學業上的不良影響，被國內外的專家學者視為「網路成癮」的概念，激起研究者的反思，因此藉由此次研究加以探討，當青少年在學生階段就已經脫離不了電腦與網路的現況下，對國小高年級的學生，會產生什麼樣的影響？

綜上所述，本研究認為網路成癮，如其他專家學者同樣認為必有其成因，研究者僅試著就以下三個面向：網路使用滿足程度、網路成癮的傷害性評估及自制偏誤進行探討。

第二節 研究目的

依據上述研究背景與動機，本研究之研究目的如下：

- 一、探討國小高年級學生的網路成癮現象。
- 二、探討網路使用滿足程度對國小高年級學生網路成癮的影響。
- 三、探討自制偏誤對國小高年級學生網路成癮的影響。
- 四、探討網路成癮的傷害性評估對國小高年級學生網路成癮的影響。

第三節 名詞釋義

壹、網路成癮

Young (1996) 認為，上網成癮是一種失控的不正常行為，就像無法自制的衝動一樣。這種行為並不涉及毒品或中毒的症狀，而是指那些國小高年級學生因為無法自拔地過度使用網路，從而對他們的身心狀態產生影響。這種影響可能涉及學業、社交關係、身體健康和家庭互動等方面。我們使用「網路成癮」量表來衡量上網成癮的程度，得分越高，代表受測者的網路成癮程度越高；反之亦然。

貳、網路使用滿足

本研究參酌羅文輝 (2005) 透過使用網路，在尋求資訊、協助他人與獲得鼓勵方面，或在休閒娛樂、排解無聊與逃避壓力方面，所獲得的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感等網路使用滿足內涵，將網路使用滿足區分為三個因素，分別為1. 課業知識、2. 休閒娛樂、3. 和社會互動，依「網路使用滿足量表」作為測量網路使用滿足程度高低的工具，得分越高，代表受測者的網路使用滿足程度越高；反之亦然。

參、網路成癮傷害性評估

許韶玲與施香如（2013）之研究中的個案因為網路成癮，造成不能有效的自我控制使用網路，更因而嚴重地影響到在學的學習與課業成績，並造成不良的家人關係、及健康受損等非預期的負面情況。依此，本研究之網路成癮傷害性評估，針對身心健康和情緒衝突、時間管理和課業成績以及社會際關係各方面，依「網路成癮傷害性評估量表」作為測量網路成癮傷害性程度高低的工具，得分越高，代表受測者評估網路成癮的傷害性程度越低；反之亦然。

肆、自制偏誤

人們高估抵抗誘惑的自制能力及自我掌控衝動能力的傾向，常會一時因為衝動或太過於感情用事，而不能堅持原來應該有的理性自我控制想法及做法（林靜宜，2020）。本研究採用林靜宜之「自制偏誤量表」作為測量工具，受測者的分數越高；則代表其的自制偏誤程度越高；反之亦然。

第二章 文獻探討

研究者透過文獻探討得知以前有關研究，參酌國內外學者的諸多有關網路成癮議題的文獻探討，能夠察覺這是一個頗為重要的議題，近年來，國內也不乏有專家學者對在學的學生，自大學至國小不同階段的網路成癮行為及症狀進行研究，分別有提出網路使用滿足程度、網路成癮所造成的傷害以及自制偏誤等主題的研究結果。因此，研究者對本研究相關的文獻進行以下的探討。

第一節 網路成癮的內涵與定義

壹、網路成癮形成之背景脈絡

青少年在成長的階段，其心理的層面往往會因為生理方面發展逐漸的成熟，而受到影響，通常會出現以下的一些特質，其中包含有幾個感覺如空虛、無助，還會表現出冷漠、孤僻以及叛逆等性格，正是身心方面產生最大變化的時期。在這段期間，青少年所身處的環境中的電腦網路正好成為了填補了人際間的不和協，形成了對周圍的人、事、物不親近也不關心的現象。因為這樣的原因，Kandell (1998) 提到電腦網絡反而成為青少年發展自我、克服孤獨和寂寞的重要工具。近年來更因為 3C 產品智慧型手機的發展及普及，觸目所及的是人手一機，甚至在家庭中人人有手機，已是不爭的事實，在任何時間、地點，不論是行住坐臥間，總是能看到大部份的低頭族透過手機上網雲遊；進入『一人一機一世界』的模式。

事實上，網路所提供能使用的資源，的確是帶給我們生活的各種便利，卻也產生了網路成癮的問題（方淑瑩，2021）。在利弊之間，使用電腦網路的人，在心理上會依賴其個人喜好的事物，藉由網路上的訊息取得與交流來填補需求，獲得滿足感或產生愉悅感，而不斷的增強了上網的渴望，不論在任何地方、時間，只要可以，就會使用隨手可得的 3C 設備上網。王智弘（2011）因此在心理與生理這兩方面，形成高度重複、粘性的執著和依賴，會很容易在不知不覺中，漸漸地增長了上網的時間，大有可能做出自己無法掌控的其他上網行為，甚至影響他應有的正常生活作息造成不良的影響，嚴重一點的話，會產生耐受、退縮、強迫、失控等症狀。

貳、網路成癮及網路遊戲成癮之界定

人類並不容易完全掌控制自己的行為與衝動，其中即包括網路成癮。對此，Young (1996, 2009) 指出網路成癮可視為一種異常行為及特殊成癮，因為即便行為人未吸毒或中毒，但是同樣無法控制自己的衝動。然而，儘管網路成癮已然引起諸多關注，且不乏有呼籲將其納入心理疾患的範疇，惟迄今《心理異常診斷與統計手冊》仍並未將其列入 (APA, 2013)。

根據衛生福利部 (2018) 的說法，世界衛生組織 (WHO) 在 2018 年將「網路遊戲成癮」列為一種精神疾病。這種成癮的症狀包括：玩遊戲玩到失控 (考慮的因素有頻率、強度和時間長短)，而且將遊戲活動看作比其他生活方面更重要的興趣，而且越來越頻繁。他們不在乎已知道這樣做會有負面的影響，也不願意停止或減少在網路遊戲上花費的時間，這就是所謂的成癮。專家們認為過度沉迷於網路遊戲所帶來的影響會使日常生活功能喪失，尤其是年輕人會受到更明顯的影響。衛生福利部同時指出，診斷網路遊戲成癮需要具備「行為必須有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害」和「通常至少持續 12 個月」這樣的條件。這「12 個月」只是一學年的時間，對於我們關心的青少年來說，是黃金的學習階段，值得學校、家長和朋友們共同來關心和重視。

綜合上述，因「使用網路而造成問題」的現象，從一開始就是用「網路成癮」這個詞下進行命名、解釋和綜合描述的，因此「網路成癮」，這個名詞成了在了解這種行為現象的中心概觀和論述，比較偏向是以「病態性」的「疾病」觀點，為學術研究提供觀察或判斷依據 (許韶玲、施香如，2013)。這個問題相關研究的共同點，是一旦網路成癮發生後，會出現強迫行為及戒斷性等症狀，造成所謂成癮者的正常生活與身心健康受到影響 (Young & de Abreu, 2013；于健、邱孟緘，2015)。

研究者認為網路成癮和所謂的藥物成癮不應歸類為相同的現象，研究者的目標是探討網絡成癮的現象，而這個現象並不從疾病的角度來看，也不僅僅針對網絡遊戲成癮進行研究。相反地，這種成癮指的是一種行為，就是在不適當的時候或場合，無節制地使用手機和電腦上網，而且使用的主題跟當下的身份不相符。產生了這種行為之後難以自我控制，還會在課業學習方面，人際關係方面、身心健康方面，甚至家庭親子互動方面造成負面的影響。

第二節 網路使用滿足程度與網路成癮之探討

在研究組織行為的時候，Vroom (1964) 首先提出的那個期望理論 (expectancy theory) 就是說，當一個人對不同的目標有一定的期望的時候，他就會有動力去做。如果一個人覺得他的努力和目標是有關聯的，那麼他就會有動力去行動 (Fudge & Schlacter, 1999)。類似的，羅文輝等 (2004) 發現，如果一個人覺得用網路無法達到他期望的效果，即使他開始用了，也有可能他會減少使用次數，甚至停止使用。

多位學者認為網路使用與社會支持具有高度關聯性。一份延續六個月的研究發現，青少年使用即時通訊軟體和他人交流聯繫，能夠增加他們在真實情境和虛擬空間的人際關係滿意度和友誼質量 (Valkenburg & Peter, 2009)。也有研究指出，通過使用電子郵件，個人可以擴展他們的社交層面的連結，增加他們的社會資本，並維持他們現有的社會支持來源 (Miyata & Kobayashi, 2008)。在 Maslow (1943 年) 的需求理論中，他提出了社會需求層面的含義：人們在情感層面上具有需求，其中包括友愛和歸屬感。人與人之間保持融洽的關係，並希望成為群體的一部分，彼此關心和照顧。

綜上所述，當個人以網路作為社交互動網絡的一種方式時，對於人際互動；獲得社會資本和社會支持的累積是有助益的，使得網路的使用產生不同程度的滿足。依此，關於使用滿足程度，本研究所探討的網路的使用行為是主動的，其有一定的動機和需求，所產生的結果是得到滿足與愉悅，因此會有高密度的從事行為與目的導向的特性。

進一步而言，在台灣使用網絡的人口中，約有 99.42% 的人會使用即時通訊軟體。這是因為即時通訊軟體相對於社交媒體而言，提供了一個相對私密和封閉的環境，且互動的對象主要是熟識的人。在這種環境中，個人不僅可以接收和分享資訊，還可以參與公共議題的討論 (財團法人台灣網路資訊中心, 2022)。同樣的，根據 Young (1996, 1998) 的研究發現，超常熱衷上網的人通常主要使用那些能夠讓他們和別人互動、有雙向溝通功能的網路服務。這跟國內的專家研究一樣，像是周倩 (1999)；Chou 與 Hsiao (2000) 的發現。他們都指出像是 BBS、電子郵件、網際網路這些網路工具非常受歡迎。這也和 TWNIC (2022) 對個人上網行為趨勢的分析結果一致，即時通訊是最常被使用的網路服務，佔了使用者的 99.3%。其次，

則是「觀看免費網路影音、直播與音樂」佔使用人口比例的 87.1%。由此可知，網路使用上尤以「社會互動」及「休閒娛樂」之需求為主要原因。然而，若針對除家庭生活外，同時以學校生活為重心的青少年在使用網路於「課業知識」方面而言，知識習得及課業需求亦為非常重要的考量因素，他們透過網路獲取學習資訊、進行學術研究，並運用網路工具來支援學業。然而，他們也需要注意網路使用的平衡，避免過度沉迷，並警覺網路資訊的真實性和其他潛在影響。

在人們使用網路時，認為不但具有吸引力，而且容易使用，此外對生活、課業或工作上又有幫助，就可能會花時間與心力選擇並使用網路。反過來說，如果使用網路無法讓人們認為它能產生預期的效益，結果很有可能在選擇並使用網路後，會減少使用甚至停止使用（羅文輝等，2004）。

所以，當青少年在使用網路得到滿足，其行為若產生過度的迷戀且造成對人際關係及身心方面的負面影響時，很容易被視為是一種有問題的網路使用。本研究對象是以國小高年級的學生為本，依據羅文輝等（2004），引用期望理論的研究結果顯示，年齡愈輕的人、其對網路的期望會愈高，愈會經常上網進行人際間的聯絡互動、休閒娛樂抒發及進行蒐集資訊交流。換句話說，年齡愈輕的人通常在成長過程中接觸到網路的機會更多，因此對於網路所能提供的各種功能和好處抱有較高的期望。他們可能認為網路能夠提供即時的資訊、娛樂、社交互動、學習資源等，並期望這些網路功能能夠滿足他們的需求和期望。研究者因此將使用網路得到滿足的面向拆分為課業知識、休閒娛樂和社會互動分別探討。

第三節 網路成癮傷害性評估與網路成癮之探討

網路成癮會造成身心等各方面的傷害，主要包括了以下的四種症狀，其一是，當試圖減少或停止網路使用時，出現精神不安的情緒反應，如焦慮和沮喪；其二，經常會在遭遇挫折或情緒困擾時，借助網路來逃避、宣洩或尋求慰藉；其三，對自己沉迷于網路的行為採取否認或隱瞞的態度；其四，即使付出極高的代價和各種負面影響，仍然繼續上網的行為（Anderson, 1999）。根據許韶玲與施香如（2013）進行的深度訪談研究發現，一位曾過度使用網路聊天室導致身心功能受損的受訪者已經失去對網路使用的控制，並帶來生活中的問題。網路成癮至今形成了多個不同概念，也依各學術領域有所側重，如非健康性網路使用（unhealthy internet

use)、問題性網路使用 (problematic internet use)、病態性的網路使用 (pathological internet use) 或強迫性網路使用 (compulsive use of the internet) 等差異性命名 (許韶玲、施香如, 2013; Aboujaoude, 2010; Sherer, 1997); 而這些命名雖包含殊異的內涵, 但也都特別強調了對身心將可能造成問題。

在社會科學領域, 有相當多的理論默默假設社會中的人們是按照理性或非理性來行動的。就像理性選擇理論所說的那樣, 它主要強調人們的行動是基於理性的, 也就是說在他們做出決定之前會考慮到利益和損失。所謂的「理性」在這裡指的是人們能夠分析和比較不同選擇所帶來的好處和效果, 然後傾向選擇具有更高效益和利益的選項, 並以此作為行動的基礎。這種理性選擇可以看作是一種工具性的理性 (周愷嫻、曹立群, 2014)。若然如此, 當人們明白網路成癮所造成的負面影響, 應該是可以控制自己的行為去避免受到傷害, 為何仍有人在使用網路形成傷害後, 却不能減少、停止及避免呢?

Schmallegger (1996) 提出理性選擇理論, 似乎假定人們在做理性決定時均具有相同的能力, 但事實上可能並非如此, 某些人因為其性情、人格或社會化的優點比其他人更有邏輯能力, 但其他人仍是情緒化、暴躁及未加思考的。換言之, 網路本身並非問題所在, 而是人們在網路上進行參與的特定活動, 包含社交媒體使用、在線遊戲、在線賭博、網絡資訊搜索和閱讀、在線購物、網絡視聽娛樂等。(Shaffer et al., 2000; Tsai & Lin, 2003)。Simon (1986) 等人認為人的行為往往是基於有限理性, 而非完全理性, 這使得理性選擇更貼近現實生活的預設條件。我們必須明白, 理性的假設並不是萬能的, 它也會有一些限制。以國小高年級的網路使用者來說, 因為灣目前網路的普及率提高, 學童使用手機及電腦的便利性大增, 他並不需要在意成本這個要素, 而只偏向使用網路所得到的滿足和愉悅感的利益, 因而輕忽了使用網路可能造成的負面影響與傷害。

因此, 「網路成癮傷害性評估」在研究和臨床實踐中很重要。通過評估網癮的傷害性, 我們可以更深入地了解網癮對人們的身心健康和社交能力的影響有多大, 並提供適當的援助和治療方法。網路成癮傷害性評估的目的在於量化網路成癮對個體生活的不良影響。評估的目的包括: (1) 評估成癮行為對心理和生理健康的衝擊; (2) 評估成癮行為對人際關係和社會功能的影響; (3) 評估成癮行為對學業或工作表現的干擾 (Young, 1998)。Young 發現些依賴網路嚴重的人相較於不依賴網路的人, 會較常使用許多不同網路軟體進行人際互動。後續的許多研究也有

相同或類似的發現，學童因為不容易分辨「現實」與「虛擬」以及「延伸」與「取代」之間的差別，而產生生活上的負面影響。然而，許多國內外學者在研究學生使用網路的特徵時，有以下的發現：一些青少年沉浸於不真實的網路場景中，利用它來排解挫敗情緒，建立虛幻的自尊。積年累月後，這種行為會導致他們無法應對現實世界中和他人的實際互動，進而產生身份認同或猶豫不決的問題。此外，如果學生的日常生活、課業學習和社交活動過度與網路連結，會對他們所投入的領域產生嚴重的不良影響（Goldberg, 1996；Young, 1997；陳淑惠，1998）。

依據上述多位專家的研究發現，一旦網路成癮後，在身體健康方面：長時間使用網路可能導致缺乏運動、不良的坐姿和視力問題。學生可能忽略了身體活動和健康習慣，對身體造成負面影響。在心理健康方面，可能導致焦慮、抑鬱、社交障礙、注意力不集中等心理健康問題。此外，在學業方面，會干擾學生的學習，使他們無法集中注意力、完成作業或準備考試。他們可能花費大量時間在網路上，忽略了學業上的重要任務和責任。在社交方面，過度使用網路可能導致學生與現實生活中的人際關係疏遠，缺乏面對面的社交互動。他們可能在網路世界中找到安全感，但忽略了真實的社交和人際連結。

綜上所述，為了找出能抑制國小高年級的學生網路成癮的形成因素，本研究亦將網路成癮傷害性評估列為探討的要項之一，受測對象是否能因為知悉專家發現並提出的諸多傷害，具有理性的覺知並做出理性決定，進行探討研究。

第四節 自制偏誤與網路成癮之探討

行為心理學家 Daniel Crosby (2018) 指出我們常常過高地評估自己的自制力，無論我們擁有多少學習和知識，都很難完全避免心理偏誤。在處理判斷時，人們通常傾向於依賴主觀感受而非客觀資訊，並據此採取相應的行動。然而，這種主觀偏向往往導致判斷失誤，或者判斷結果與實際情況不相符，這就是一種偏誤。青少年不論在學校及家庭都會被告誡；知道沈迷網路會造成一些傷害，也同意應該去避免讓自己產生負面的結果，却無法自我管理，這種自認為可以抵抗誘惑結果却失去控制的行為，即為自制偏誤 (restraint bias)。

承上所述，自制偏誤是指人們自己對於衝動行為的控制能力都有過於高估的傾向 (林靜宜, 2020)。這些衝動通常來自於本能，一個人可能在面對誘惑時無法

抵制，而採取即時滿足的行動，而非考慮到長期後果。這可能涉及到飲食方面，如無節制地食用高糖或高脂食物，或者在購物方面，過度消費以滿足即時的衝動。自制偏誤還可能影響個人在面對重要決策時的行為。當受到情緒、壓力或外在誘因的影響時，個人可能無法有效地運用理性思考和長遠目標來指導他們的行動。他們可能傾向於追求即時的滿足或避免短期的不適，而忽略了長遠的利益或風險。

也就是說，自制偏誤所表現出的行為特徵是很少或根本沒有預先經過理性思考的結果。這樣自制偏誤的感知，對於自我控制的策略，產生了重要的影響，過分的衝動控制信念導致人們自己過度暴露於誘惑，從而觸發衝動行為（Nordgren et al., 2009）。舉例來說，我在讀高中一年級的一段時間，在放學後經常打球到很晚才回家，洗完澡、吃完了晚飯就打算先睡一下，以為自己一定能在半夜再起來寫作業和看書，也設定鬧鐘，但總是一覺睡到天亮，這就是很顯著自制偏誤的例子。

進一步而言，人們的自制力就是依自己意志而行的能力，意志力不足可能與個人的大腦發展、生活經歷、人格特質有關。意志力堅定的人，較能抗拒眼前立即滿足的誘惑，理性勝過感性；相對地，意志力薄弱的人，卻經常飽受有限意志之苦。事實上大多數人認為他們有能力忽略或抗拒誘惑，但是一旦控制能力得到檢驗，他們就會發現自己又故態復萌，這種常見的認知偏誤被稱為自制偏誤，這又與一般人普遍存在高估自己的心理狀態有關，即俗稱的自我感覺良好，因為大多數人都傾向於高估自己的衝動控制，他們認為面對誘惑時會表現出更多的克制，但很現實的是面對誘惑時，往往高估了自己在克制方面的能力（Birken, 2017）。

此外，亦不乏有主張自制偏誤的出現其實也是來自於人性弱點的觀點，許多受過專業教育及訓練的人，當然也明白許多事情的道理，我們時常會聽到長輩或師長的忠告，或許也牢記在心，很可惜地同樣會遭遇自制偏誤的影響。正如郭敏華（2008）所提出的，自制偏誤就是自己在認知上高估對於掌控事情發展的控制能力。事實上，人們總是會高估自我控制衝動行為的能力，卻低估了誘惑的吸引力，明知不可為卻為之，這確實是考驗著人性脆弱的一面（Daniel Crosby, 2019）。

隨著科技的快速發展，網際網路成為現代人的生活中佔著無可或缺的地位，更由於網路資訊的多樣性，伴隨著網路成癮的青少年人數也不斷地增加（甘佩玉，2022）。青少年的網路使用率很高，這也引發了與網路成癮和偏差行為等相關的問題（魏希聖等，2006）。在這個階段的青少年，網路成癮可以被視為一種偏差行為。

根據林靜宜（2020）的研究結果顯示，青少年的自我概念、衝動傾向以及神經功能方面的低自控能力都可能導致偏差行為。青少年的前額葉皮層未完全發展，這導致了非理性的思維和受損的判斷能力，同時也使得自我調控能力較弱，對誘惑的抵抗能力有限。因此，可以得出結論，一些青少年的行為，例如網路成癮，與自制偏誤息息相關。

綜合以上敘述可以得知，個體其實可能是存在有很多認知偏誤，人類並非都是理性的，因為成長的環境與所受的教育，以及諸多複雜的因素，逐漸架構我們的思考模式，尤其是情緒方面，也會因為個人的思考，而有不一樣的結果。自制偏誤即是高估自己的自制力，即使是許多專業人士，當做出決定時，經常會出現高估自己抵抗誘惑的能力，若是忽略了來自人性的弱點，低估誘惑的強大引力，或者可能因一時的衝動或感情用事，往往就會產生出自制偏誤的行動。而本研究欲探知青少年是否因高估自己控制或抵抗誘惑的能力，又因為網路上存在著無窮盡的誘惑和刺激，缺乏自制力的人傾向於過高估計自己對網路使用的控制能力，同時低估了使用網路所產生的負面影響。這種認知偏差使得他們更容易忽視網路使用帶來的問題，進一步加劇了網路成癮的風險。

第五節 網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮間的關聯性探討

在現代社會中，網路成癮是一個很普遍的問題，對我們的身心健康和生活產生了負面的影響（Goldberg, 1996；Young, 1997；陳淑惠，1998；Anderson, 1999）。許多研究已經指出了這現象，為了更深入地瞭解網路成癮的原因，我們需要從不同的面向來探討這個問題。其中，網路使用滿足、網路成癮傷害性評估和自制偏誤是三個與網路成癮密切相關的概念，這些概念彼此之間相互影響，共同塑造了我們對網路的使用行為和控制能力。

網路使用滿足是指使用者在網路上獲得滿足感和滿意度的程度。許多人使用網路來滿足社交需求、資訊尋求、娛樂和娛樂等方面的需求。網路使用滿足的高度與網路成癮之間存在著密切的關係。根據 Müller et al. (2019) 及一些專家學者的研究，發現網路使用滿足與網路成癮之間存在正向的關聯。這意味著當個體感受到更高程度的網路使用滿足時，他們更容易陷入過度使用網路的行為，進而增加網路成癮的風險。本研究將國小高年級學生的網路使用滿足區分為「課業知

識」、「社會互動」及「休閒娛樂」三個層面，將分別探討各層面的網路使用滿足程度愈高時，其網路成癮程度是否也會愈高。然而，顯然並非從網路中獲得滿足的個體都會陷入成癮的狀況，因為即使網路使用會帶來相應的滿足，但使用者也可能曾感受或認知到網路成癮可能帶來的負面影響。

對此，陳威廷（2017）提到，傷害性評估的大意是，當一個人產生了不正常行為的念頭時，他應該仔細評估這種行為可能對自己帶來的損害或懲罰，並根據評估結果作出明智的選擇。網路成癮傷害性評估是用於評估個體對網路使用可能造成的負面後果的程度。這種評估包括身體健康、心理健康、社交互動和學業或職業方面的影響。根據 Błachnio et al.（2020）的研究，他們發現過度的網路使用會嚴重的影響成癮者的生活品質時，這些受測者的生活滿意度極低。也傳達出了，網路成癮傷害性評估與網路使用滿足之間存在相互作用的負相關關係。這意味著當使用者獲得更高的網路使用滿足時，他們可能更容易忽視網路使用對他們日常生活的負面影響，進而增加了網路成癮的風險。正向的來說，當使用者對網路成癮傷害性評估後的結果，會造成負面的影響，使用者應該會避免或降低網路成癮的發生。但當使用者獲得更高的網路使用滿足時，他們可能更容易忽視網路使用對他們日常生活的負面影響，進而增加了網路成癮的風險，亦或是國小高年級學生一旦對網路成癮傷害性評估程度愈高，可抑制降低其網路成癮的程度。

值得注意的是，即便國小高年級學生能意識到網路成癮可能帶來的傷害性，但卻仍可能高估自己對於誘惑的自制力。根據林靜宜（2020）的研究發現，偏差行為與自制偏誤息息相關。同時，由於網路成癮亦為偏差行為範疇中之類屬，所以自制偏誤也可能是網路成癮的重要因素之一，也就是說，當個體在做出行為決策時缺乏充分的理性思考或考慮；面對網路使用時缺乏自制能力的正確評估時，他們更容易陷入過度使用網路的行為，並可能發展出網路成癮的問題。對國小高年級學生來說，自制偏誤會使他們難以抵制網路使用的誘惑，傾向於追求即時的滿足而高估自己的自制力，同時忽視長遠的負向後果。因此，本研究也將對網路成癮傷害性評估納入考量，是否會與自制偏誤、網路使用滿足共同影響網路成癮的輕重。

總結而言，當使用者經歷更高的網路使用滿足時，他們可能忽視網路使用帶來的負面影響，進而增加網路成癮的風險。同時，缺乏高估自制能力的認知也可能使他們更容易沉溺於網路使用，加劇了網路成癮的問題。本研究將更加了解網

路使用滿足、網路成癮傷害性評估和自制偏誤，對於網路成癮之間所呈現緊密的關聯。借由深入研究這些關聯性有助於我們更好地理解網路成癮的形成和發展機制，並為相關的預防和干預提供指導和建議。



第三章 研究方法

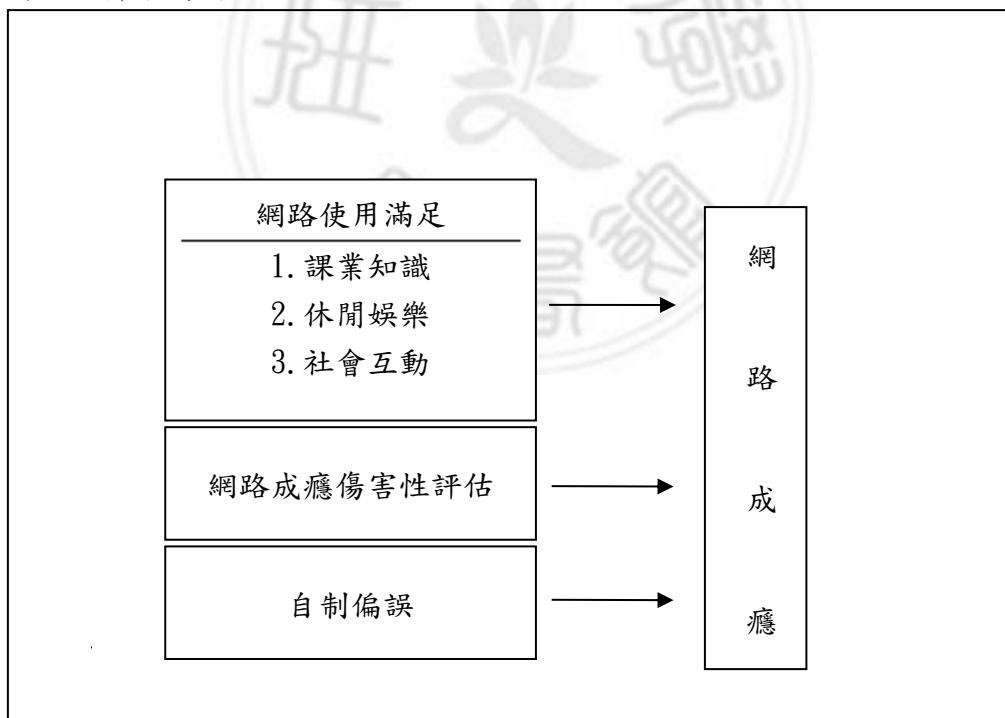
本研究以彰化縣國小高年級學生，採取網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮之間有何種關聯性，來探討國小高年級學生使用網路的現況，整理出以下五節，用以說明本研究所採取之研究方法以及過程。這五節依序為：第一節說明研究分析架構；第二節說明研究問題與假設；第三節說明研究對象；第四節說明變項測量；第五節說明資料處理與統計方法。

第一節 研究架構

本研究依相關文獻結果，對國小高年級學生的網路使用情形，設計出本研究分析架構，如圖 3-1-1 所示，以「網路使用滿足」、「網路成癮傷害性評估」與「自制偏誤」為自變項，「網路成癮」為依變項，採用自陳問卷調查法來蒐集研究資料，進一步將所蒐集的資料透過統計分析法來進行分析與探討。

圖 3-1-1

研究分析架構圖



第二節 研究問題與假設

壹、研究問題

本研究主要針對國小高年級學生網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮間之關聯性進行探討，為了合符研究目的，提出以下的四個研究問題：

- 一、探討國小高年級學生網路使用滿足對網路成癮是否具有影響力？
- 二、探討國小高年級學生網路使用傷害性評估對網路成癮是否具有影響力？
- 三、探討國小高年級學生自制偏誤對網路成癮是否具有影響力？
- 四、探討國小高年級學生網路使用滿足、網路使用傷害性評估、自制偏誤與網路成癮間是否具關聯性？

貳、研究假設

根據上述研究問題一至問題四，本研究之假設分述如下：

- 一、網路使用滿足（課業知識、休閒娛樂、社會互動）對網路成癮的影響，

假設如下：

- (一) 控制「網路使用滿足之休閒娛樂、社會互動」等變項後，國小高年級學生網路使用滿足之課業知識愈高，其網路成癮程度愈高。
- (二) 控制「網路使用滿足之課業知識、社會互動」等變項後，國小高年級學生網路使用滿足之休閒娛樂愈高，其網路成癮程度愈高。
- (三) 控制「網路使用滿足之課業知識、休閒娛樂」等變項後，國小高年級學生網路使用滿足之社會互動愈高，其網路成癮程度愈高。

- 二、網路成癮傷害性評估對網路成癮的影響，假設如下：

- (一) 國小高年級學生對網路成癮傷害性評估程度愈高，其網路成癮程度愈低。

- 三、自制偏誤對網路成癮的影響，假設如下：

- (一) 國小高年級學生在自制偏誤程度愈高，其網路成癮程度愈高。

四、網路使用滿足、網路成癮傷害性評估及自制偏誤對網路成癮的影響，假設如下：

- (一) 控制「網路使用滿足之休閒娛樂、社會互動」、「網路成癮傷害性評估」及「自制偏誤」等影響效應後，國小高年級學生網路使用滿足之課業知識愈高，其網路成癮程度愈高。
- (二) 控制「網路使用滿足之課業知識、社會互動」、「網路成癮傷害性評估」及「自制偏誤」等影響效應後，國小高年級學生網路使用滿足之休閒娛樂愈高，其網路成癮程度愈高。
- (三) 控制「網路使用滿足之課業知識、休閒娛樂」、「網路成癮傷害性評估」及「自制偏誤」等影響效應後，國小高年級學生網路使用滿足之社會互動愈高，其網路成癮程度愈高。
- (四) 控制「網路使用滿足之課業知識、休閒娛樂、社會互動」及「自制偏誤」等影響效應後，國小高年級學生對網路成癮傷害性評估程度愈高，其網路成癮程度愈低。
- (五) 控制「網路使用滿足之課業知識、休閒娛樂、社會互動」及「網路成癮傷害性評估」等影響效應後，國小高年級學生在自制偏誤程度愈高，其網路成癮程度愈高。

第三節 研究對象

本研究主要在探討國小高年級學生之網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮間之關聯性，考量後決定採用問卷調查法蒐集資料，並以彰化縣國民小學高年級之在學學生為研究對象。所研究的母群體係指 110 學年度就讀彰化縣國民小學五、六年級之學生。經過查詢，於彰化縣政府教育類預告統計資料發布區於 111 年度 5 月所公布之彰化縣國民小學概況資料，彰化縣 110 學年度五、六年級學生人數總計為 56,934 人；其中五年級男生 14,886 人；女生 13,740 人，六年級男生 14,658 人；女生 13,650 人。

本研究考量到樣本的代表性，但由於時間和經費上的限制，決定在彰化縣抽取五所小學，分別為彰化市有兩所學校、員林市有一所學校、田中鎮有一所學校，永靖鄉有一所學校。其學校地域的特徵是，彰化市與員林市是人口較為稠密之區，

屬性偏向都會區（共三所學校），田中與永靖是人口較稀少之地區，屬性偏向鄉村區（共兩所學校）。再者，針對上述五所學校之高年級（五、六年級）班級進行，各學校中以獲選的班級為單位實施抽樣，每所學校之五、六年級，各抽取三個班，即各校有六個班級為抽樣對象，合計共 30 個班級的學生做為施測對象，實際回收 745 份，扣除填答不完整之問卷，有效問卷 608 份如表 3-3-1。

表 3-3-1

正式樣本研究對象的來源與數量

學校	六年級	五年級	有效樣本	百分比%
A	55	61	116	19.1%
B	64	61	125	20.6%
C	52	61	113	18.6%
D	64	66	130	21.4%
E	56	68	124	20.4%
總和	291	317	608	100.00

第四節 問卷設計與變項測量

本研究主要探討網路使用滿足（課業知識、休閒娛樂、社會互動）、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮的關係，採用問卷調查法蒐集所需的資料。量表內容是以張楓明、林宜蓁、游玉佩、蘇孟緯（2022）共同編製之「國小高年級學生生活狀況調查問卷」自陳問卷量表作為研究工具。施測程序先由研究者先將問卷送達各校並施測方式告知學校老師，再請學校老師擔任施測者，在施測前，首先請施測者將問卷之研究目的、填答方式以及內容簡要說明後，接著進一步請受測學生自行填答問卷中的問題。請施測者在受測學生對於問卷內容有質疑問時，只針對問題的字句解釋，不要去引導或影響受測學生的作答，此外，本研究全部都使用匿名問卷方式作答，這樣可以讓受測學生安心地表達各自的生活經驗與看法，而增強答案的真實度，更能提供研究者透過這樣的施測方式獲得最符合真實狀況的資料。

研究問卷內容主要可以概分成兩大區塊，第一區塊為受訪者的基本資料；第二區塊為國小學生的生活與成長經驗。接著，本研究從上述第二區塊選取「網路使用滿足」、「網路成癮傷害性評估」、「自制偏誤」及「網路成癮」等內容進行

探討與分析。提供受測學生對於題項相關的生活與學習經驗題，仔細填答其看法及狀況。

進一步而言，本研究將問卷所蒐集到的資料進行項目相關分析、探索性因素分析及信度分析來選取題項進行後續分析，包括：保留修正的項目總相關高於 40 的題項。以主軸因子分析法萃取因素，採用直接斜交法，保留特徵值大於 1 且因素負荷量大於 .40 的題項，將因素負荷量較低的題項刪除，以提高量表變項之效度。最後，則評估刪除後能增加內部一致性信度的題項。以下分述各變項之測量內涵及方法：

壹、依變項：網路成癮

一、量表依據及內容

本研究之「網路成癮」變項，主要係參酌 Young (1998) 提出八項標準，用於診斷網路成癮的現象所編制之網路成癮自評量表 (The Internet Addiction Test, IAT)，以及林秀璿 (2018) 等量表加以參酌修改成為本研究「網路成癮」變項之測量工具中的題項，共十四個題項，包括：1.我不能控制自己上網的衝動；2.我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網；3.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；4.沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言；5.我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到；6.我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服；7.網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安；8.我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼；9.不管再累，上網時總覺得很有精神；10.我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落；11.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；12.我發現自己的上網時間愈來愈長；13.比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足；14.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。邀請受訪學生依實際感覺及狀況回答，自己是否出現符合下列題項的行為。

在題項中請受訪學生針對自己在平常學習的情形是否出現符合所列題項的狀況填寫問卷，作為受測之國小高年級學生網路成癮的實際現況。反映項目採四點量表測量，依序為「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」等四個選項，並且分別由遞增方式（由低到高）採 1、2、3、4 分之計分方式，得分數愈高表示其網路成癮行為發生情形愈高。

二、信度及效度考驗

依據本節開始所述的關於信度及效度考驗，經過上述這三個步驟的分析題項，並依研究目的及變項概念契合度之考量後，最後保留以上全部十四個題項。

接著將全部十四個題項進行分析，經因素分析後，產生有兩個因子，兩因子間之相關性達 0.65，故進行合併，重行進行因素分析。最終，分析後發現修正的項目總相關值介於 .60 ~ .82 之間，因素負荷量最小為 .61，最大為 .85 之間，可解釋量表之總變異量為 55.86%，此 14 個題項所建構之網路成癮的內部一致性信度測得為 .95。如表 3-4-1 所示：

表 3-4-1

網路成癮之因素分析與信度考驗結果

題號	題項	修正的項目總相關	因素負荷量	內部一致性信度 (α)
1	我不能控制自己上網的衝動	.68	.70	.95
2	我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網	.68	.70	
3	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	.75	.77	
4	沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言	.74	.76	
5	我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到	.76	.79	
6	我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服	.82	.85	
7	網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安	.77	.79	
8	我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼	.75	.78	
9	不管再累，上網時總覺得很有精神	.67	.69	
10	我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落	.77	.80	
11	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	.60	.61	
12	我發現自己的上網時間愈來愈長	.67	.68	
13	比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足	.76	.78	
14	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	.71	.73	

貳、自變項－「網路使用滿足」

一、量表依據及內容

本研究之「網路使用滿足」量表題項在擬定時，參考羅文輝等（2005）、張碧峰及謝展中（2008）之研究內容，加以參酌修改作為本研究「網路使用滿足」變項之測量工具。量表可再分為「課業知識」、「休閒娛樂」、「社會互動」等三個因素，共有十一個題項。「課業知識」有三個項，1.網路上，可以找到一些有關學校課業的資料；2.使用網路，可以方便用來和同學或老師討論功課；3.網路上，可以找到一些有用的知識和訊息。「休閒娛樂」有五個題項，1.網路上，可以找到一些有趣的圖片、影片和網頁；2.網路上，可以玩一些有趣的遊戲；3.使用網路，可以讓人暫時放鬆和釋放壓力；4.使用網路，可以讓人不會覺得無聊；5.使用網路，可以讓人忘掉不愉快的心情。「社會互動」有三個題項，1.網路上，可以找到一些可以聊得來的朋友；2.遇到困難時，可以獲得網友的幫助或鼓勵；3.網路上，會遇到需要我幫忙或提供意見的網友。

在各個題項中請受訪學生針對自己在平常學習的情形是否出現符合上列題項的狀況填寫問卷，作為受測之國小高年級學生網路使用滿足的實際現況。反映項目採四點量表測量，依序為「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」等四個選項，並且分別由遞增方式（由低到高）採 1、2、3、4 分之計分方式，得分數愈高表示其網路使用滿足情形愈高。

二、信度及效度考驗

本研究之問卷中之學生網路使用滿足之題項內涵，分為課業知識、休閒娛樂、社會互動等三個部分，分述如下：

（一）課業知識

依據本節開始所述的關於信度及效度考驗，經過上述三個步驟的分析題項，擷取出的題項共有三題，接著將正式問卷的這三個題項進行分析，分析後發現修正的項目總相關值介於 .54 ~ .58 之間，其因素負荷量最小為 .66，最大為 .72，可解釋量表之總變異量為 48.87%，此三個題項所建構之網路使用滿足-課業知識的內部一致性信度測得為 .74。如表 3-4-2 所示：

表 3-4-2

網路使用滿足-課業知識之因素分析與信度考驗結果

題號	題項	修正的項目總相關	因素負荷量	內部一致性信度 (α)
1	網路上，可以找到一些有關學校課業的資料	.57	.72	
2	使用網路，可以方便用來和同學或老師討論功課	.54	.66	.74
3	網路上，可以找到一些有用的知識和訊息	.58	.72	

(二) 休閒娛樂

依據本節開始所述的關於信度及效度考驗，經過上述三個步驟的分析題項，擷取出的題項共有五題，接著將正式問卷的這五個題項進行分析，分析後發現修正的項目總相關值介於 .59 ~ .69 之間，因素負荷量最小為 .64，最大為 .77，可解釋量表之總變異量為 52.01%，此五個題項所建構之網路使用滿足-休閒娛樂的內部一致性信度測得為 .84。如表 3-4-3 所示：

表 3-4-3

網路使用滿足-休閒娛樂因素分析與信度考驗結果

題號	題項	修正的項目總相關	因素負荷量	內部一致性信度 (α)
1	網路上，可以找到一些有趣的圖片、影片和網頁	.59	.64	
2	網路上，可以玩一些有趣的遊戲	.63	.69	
3	使用網路，可以讓人暫時放鬆和釋放壓力	.69	.77	.84
4	使用網路，可以讓人不會覺得無聊	.68	.77	
5	使用網路，可以讓人忘掉不愉快的心情	.65	.73	

(三) 社會互動

依據本節開始所述的關於信度及效度考驗，經過上述三個步驟的分析題項，擷取出的題項共有三題，接著將正式問卷的這三個題項進行分析，分析後發現修正的項目總相關值介於 .65 ~ .77 之間，因素負荷量最小為 .71，最大為 .91 之間，可解釋量表之總變異量為 64.87%，此三個題項所建構之網路使用滿足-社會互動的內部一致性信度測得為 .84。如表 3-4-4 所示：

表 3-4-4

網路使用滿足-社會互動因素分析與信度考驗結果

題號	題項	修正的項目總相關	因素負荷量	內部一致性信度 (α)
1	網路上，可以找到一些可以聊得來的朋友	.65	.71	
2	遇到困難時，可以獲得網友的幫助或鼓勵	.77	.91	.84
3	網路上，會遇到需要我幫忙或提供意見的網友	.70	.79	

參、自變項－「網路成癮傷害性評估」

一、量表依據及內容

本研究之「網路成癮傷害性評估」變項題項，在編訂時主要依據 Anderson (1999) 歸納出成癮者比較會產生的四種症狀：如果試圖減少或停止使用網路時，會感到焦慮和沮喪；當情緒低落或困擾時，常透過上網來逃避、發洩或尋求安慰；否認或隱藏自己對網路的沉迷；即使付出極高的代價和負面影響，仍然持續上網。其中，明顯的看到網路成癮所造成的傷害性，兼以經由 Young (1998) 網路成癮診斷量表 (IADQ) 提出的八項標準，可以察覺到相同之處，即是對沉迷在網路的人，在身、心、學業甚至人際關係上都有負面的影響。綜合上述及相關文獻，研究者自編八個題項，針對「網路成癮傷害性評估」進行測量，並斟酌修改部份文字以符合國小高年級學生理解的字詞。題項包含，1.如果走路或騎腳踏車時，忍不住看手機，可能會增加多少危險？2.如果太依賴網路卻不可以上網，會讓人心情變差的程度會有多少？3.如果沉迷在網路上，他會被罵到很慘的機會有多少？4.如果在上課時使用手機，會使他的學習狀況受到多大的負面影響？5.如果太過依賴網路，會使他和父母的親子關係受到多大的負面影響？6.果上課使用手機被發現，會使他在老師面前的形象受到多大的負面影響？7.如果沉迷在網路上，會使他的視力、腰酸背痛等身體健康狀況，受到多大的負面影響？8.如果對網路太沉迷，會使他的睡眠、精神狀況等日常生活，受到多大的負面影響？

在題項中請受訪學生針對自己在平常學習的情形是否出現符合所列題項的狀況填寫問卷，作為受測之國小高年級學生網路成癮傷害性評估的實際現況。反映項目採四點量表測量，依序為「非常少」、「很少」、「很多」、「非常多」等四個選項，並且分別由遞增方式（由低到高）採 1、2、3、4 分之計分方式，得分數愈高表示其對網路成癮所造成傷害性的自覺情形愈高。

二、信度及效度考驗

依據本節開始所述的關於信度及效度考驗，經過上述三個步驟的分析題項，經過分析題項後，由於題項 2「如果太依賴網路卻不可以上網，會讓人心情變差的程度有多少」之修正的項目總相關性為 .37，低於 .40，且依研究目的及變項概念契合度之綜合性考量後，決定將之刪除，保留其他七個題項，接續再將保留的七個題項進行分析，分析後發現修正的項目總相關值介於 .56~.76 之間，因素負荷量最小為 .60，最大為 .82，其次可解釋量表之總變異量為 52.34%，此七個題項所建構之網路成癮傷害性評估的內部一致性信度測得為 .88。如表 3-4-5 所示：

表 3-4-5

網路成癮傷害性評估之因素分析與信度考驗結果

題號	題項	修正的項目總相關	因素負荷量	內部一致性信度 (α)
1	如果走路或騎腳踏車時，忍不住看手機，可能會增加多少危險？	.56	.60	
2	如果沉迷在網路上，他會被罵到很慘的機會有多少？	.56	.60	
3	如果在上課時使用手機，會使他的學習狀況受到多大的負面影響？	.71	.76	
4	如果太過依賴網路，會使他和父母的親子關係受到多大的負面影響？	.69	.74	.88
5	如果上課使用手機被發現，會使他在老師面前的形象受到多大的負面影響？	.67	.73	
6	如果沉迷在網路上，會使他的視力、腰酸背痛等身體健康狀況，受到多大的負面影響？	.73	.80	
7	如果對網路太沉迷，會使他的睡眠、精神狀況等日常生活，受到多大的負面影響？	.76	.82	

肆、自變項－「自制偏誤」

一、量表依據及內容

本研究之「自制偏誤」變項題項，在編訂時主要依據林靜宜（2020）之自制偏誤量表所採用的七個題項，並斟酌修改部份文字以符合國小高年級學生理解的字詞，再加上一個題項，共有八題，1.我覺得我能控制玩手遊的時間，結果經常會玩太久；2.我覺得我可以和朋友聊天一下下就好，結果經常聊到太晚；3.我覺得我能控制看影片的時間，結果經常看太久；4.我常想睡一下就起來看書，結果經常睡太久；5.我以為我能忍住誘惑把時間拿來讀書，結果經常做不到；6.我以為我可以忍住垃圾食物的誘惑，但經常做不到；7.我以為我能控制自己少喝飲料，結果還是常常買來喝；8.我以為我能將零用錢存起來，結果經常做不到。

在題項中請受訪學生針對自己在平常學習的情形是否出現符合上列題項的狀況填寫問卷，作為受測之國小高年級學生自制偏誤的實際現況。反映項目採四點量表測量，依序為「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」等四個選項，並且分別由遞增方式（由低到高）採 1、2、3、4 分之計分方式，得分數愈高表示其自制偏誤發生情形愈高。

二、信度及效度考驗

依據本節開始所述的關於信度及效度考驗，經過上述三個步驟的分析題項，由於題項 8「我以為我能將零用錢存起來，結果經常做不到」之修正的項目總相關性為 .38，低於 .40，且依研究目的及變項概念契合度之綜合性考量後，為了全研究統一故決定將之刪除，保留其餘的七個題項，接續再將保留的七個題項進行分析，經因素分析後，產生有兩個因子，兩因子間之相關性達 0.64，故進行合併並設定抽取出一個因素，重行進行因素分析。分析後發現修正的項目總相關值介於 .51~.67 之間，因素負荷量最小為 .56，最大為 .76，其次可解釋量表之總變異量為 42.86%，此七個題項所建構之自制偏誤的內部一致性信度測得為 .84。如表 3-4-6 所示：

表 3-4-6

自制偏誤之因素分析與信度考驗結果

題號	題項	修正的項目總相關	因素負荷量	內部一致性信度 (α)
1	我覺得我能控制玩手遊的時間，結果經常會玩太久	.59	.67	
2	我覺得我可以和朋友聊天一下下就好，結果經常聊到太晚	.57	.64	
3	我覺得我能控制看影片的時間，結果經常看太久	.67	.76	
4	我常想睡一下就起來看書，結果經常睡太久	.51	.56	.84
5	我以為我能忍住誘惑把時間拿來讀書，結果經常做不到	.63	.69	
6	我以為我可以忍住垃圾食物的誘惑，但經常做不到	.57	.63	
7	我以為我能控制自己少喝飲料，結果還是常常買來喝	.58	.63	

第五節 資料處理與統計方法

經過回收問卷並將蒐集的資料先透過 Microsoft Excel，以自行編寫的 VBA 程式，創新設計的資料登錄模組，再經數據轉換成 SPSS 的相容格式後，以匯入的方式將據導入 SPSS 統計軟體，並調整題項名稱及設定遺漏值等，接著進一步使用 SPSS 統計軟體處理資料以進行分析，使用描述統計、相關分析以及多元迴歸分析等方法，得出所要的輸出結果，茲將所採用之統計分析技術分述如下：

本研究首先透過描述統計方法，分析了國小高年級學生在網路成癮、網路使用滿足（包括課業知識、休閒娛樂和社會互動）、網路成癮傷害性評估和自制偏誤方面的現況。使用次數分配表整理和描述各變項的分佈情形，觀察各變項類別資料的集中程度、離散程度、偏態、峰度以及極端值的存在情況，以便進一步處理資料。

其次，本研究採用積差相關法檢視各自變項與網路成癮之間的相互關聯。接著，本研究使用多元迴歸分析來分析多個自變項對於一個依變項的影響關係，以研究網路使用滿足的課業知識、休閒娛樂、社會互動等三個變項，以及網路成癮傷害性評估和自制偏誤等變項，與國小高年級學生網路成癮之間的關係。

在多元迴歸分析過程中，本研究以巢式迴歸模型（nested regression model）技術分析，逐一針對網路使用滿足、網路成癮傷害性評估及自制偏誤對國小高年級學生網路成癮的發生情形。最終，依據上述，本研究的四個模型包括：

模型一：探討網路使用滿足對網路成癮的影響；

模型二：探討網路成癮傷害性評估對網路成癮的影響；

模型三：探討自制偏誤對網路成癮的影響；

模型四：探討網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤等對網路成癮的影響。

使用這個分析方式較有希望達到我們想研究的目標，因為這個分析方法不但具有測出多個自變項對一個依變項的影響，並同時達到控制各自變項間的相互影響對依變項的影響，故可以因此減低各個自變項間之假性顯著相關（spurious relation）情形，分析取得較真實的資料。茲將巢式迴歸模型整理於表 3-5-1：

表 3-5-1

國小高年級學生網路成癮之巢式迴歸模型變項表

模型	自變項
模型一	網路使用滿足（課業知識、休閒娛樂、社會互動）
模型二	網路成癮傷害性評估
模型三	自制偏誤
模型四	網路使用滿足（課業知識、休閒娛樂、社會互動）、網路成癮傷害性評估、自制偏誤

第四章 研究結果與討論

依據自陳問卷所蒐集的資料，在本章將進行統計分析，並列示統計分析的結果，隨之再針對研究結果逐一研討，分別以四節來討論如下：第一節表述各變項的描述性統計，第二節表述各自變項與依變項之間的相關情形，第三節表述影響網路成癮的因素探討，第四節將研究結果進行綜合討論。

第一節 描述性統計分析

本研究的主要概念包括依變項：「網路成癮」，以及自變項「網路使用滿足」、「網路成癮傷害性評估」、「自制偏誤」，各變項之描述統計整理如表4-1-1所示，茲分述如下：

表 4-1-1
各變項之描述統計

變項	最小值	最大值	平均數	標準差	偏態係數	峰度係數	
依變項 網路成癮	1	4	1.99	.74	.65	.06	
自變項 網路使用滿足	網路使用 課業知識	1	4	3.30	.54	-.47	.53
	休閒娛樂	1	4	3.33	.54	-.58	.49
變項 社會互動	1	4	2.86	.78	-.49	-.12	
網路成癮傷害性評估	1	4	3.41	.64	-1.81	3.57	
項 自制偏誤	1	4	2.51	.68	-.05	-.14	

壹、依變項之描述統計

本研究之依變項為「網路成癮」，受試學生在此部分得分愈高，代表其在網路成癮的程度愈高。本研究所測得的網路成癮之平均數為 1.99，標準差為 .74，顯示整體受試學生在網路使用現況中出現網路成癮的情況略偏向輕微。再者，儘管本研究之依變項「網路成癮」的偏態係數原為 .65，峰態係數為 .06，顯示整體受試學生在網路使用現況中出現網路成癮的樣本分佈呈現略為右偏態及高狹峰（邱浩政，2010），而由於偏態的絕對值小於 3，峰度係數的絕對值小於 10，符合迴歸分析的依變項須為常態分配的原則（Kline, 2005），因此本研究的依變項符合常態化假定。

貳、自變項之描述統計

本研究之自變項主要包括「網路使用滿足」、「網路成癮傷害性評估」、「自制偏誤」；其中，「網路使用滿足」又區分為三個層面分別為「課業知識」、「休閒娛樂」及「社會互動」。至於，各個自變項之描述統計分述如下：

一、網路使用滿足之概況

在網路使用滿足部分，區分為三個層面，若受試學生在各分項得分愈高，代表該變項層面之滿足程度愈高。其中，「課業知識」之平均數為 3.30，標準差為 .54；「休閒娛樂」之平均數為 3.33，標準差為 .54；「社會互動」之平均數為 2.86，標準差為 .78。由此可知整體受試學生對於網路使用滿足的分數皆大約於中間值，在課業知識與休閒娛樂方面有較高的使用滿足程度，而在社會互動方面屬於中間稍高。換言之，此顯示整體受試學生分別得以在不同層面的網路使用上獲得滿足，且有程度上的差異，其在獲得滿足的排序上，依序為休閒娛樂、課業知識、社會互動。

二、網路成癮傷害性評估之概況

在網路成癮傷害性評估此項目中，若受試學生得分愈高，代表其愈認為網路成癮會造成較高程度的傷害性，亦即對於網路成癮的負向效應中，認為對身、心及課業各方面的不良影響有較高的評估。本研究所測得的網路成癮傷害性評估部分得分之平均數為 3.41，標準差為 .64，顯示整體受試學生對於上網路成癮傷害性評估的分數頗高，也說明了絕大多數的學生對網路成癮所會造成的傷害性有相當高的覺知。

三、自制偏誤之概況

在自制偏誤部分，若受試學生在此部分得分愈高，代表其愈自制偏誤趨向愈高，換句話說，就是高估自己對誘惑的自我控制能力的程度愈明顯。本研究所測得的自制偏誤部分得分之平均數為 2.51，標準差為 .68，代表整體受試學生之自制偏誤的分數略高於中間值，顯示受試學生之自制偏誤程度趨向中間微高，受試學生對自己抗拒誘惑的控制能力評估沒有過於高估的情況。

第二節 各自變項與依變項之間的相關情形

本研究採用皮爾森的積差相關法來分析各變項間之相關性，整理如表 4-2-1 所示，以便初步掌握各個變項之間存在的相關情形。

表 4-2-1
各變項與網路成癮之相關係數矩陣

	網路成癮	網路使用滿足			網路成癮 傷害性評估
		課業知識	休閒娛樂	社會互動	
課業知識	.01				
網路使用滿足 休閒娛樂	.25**	.50**			
社會互動	.17**	.48**	.45**		
網路成癮 傷害性評估	-.17**	.22**	.05	.08	
自制偏誤	.60**	.11**	.28**	.21**	-.11**

註：*表示 $p < .05$ ；**表示 $p < .01$ ； $N=608$

首先，網路成癮與網路使用滿足三個層面間的關聯情形而言，由表 4-2-1 可知，網路成癮與網路使用滿足之課業知識間呈現的相關 ($r = .01, p > .05$) 並未達到統計上的顯著水準，意味著在不考量其他條件的情況下，國小高年級學生對網路使用在課業知識獲得的滿足與網路成癮間應視為零相關。而網路成癮與網路使用滿足之休閒娛樂間呈現為正相關 ($r = .25, p < .01$)，意味國小高年級學生對網路使用在休閒娛樂方面所獲得的滿足程度愈高，網路成癮情況也較高；同樣的，網路成癮與網路使用滿足之社會互動間亦呈現為正相關 ($r = .17, p < .01$)，意味國小高年級學生對網路使用在人際關係的互動方面所獲得的滿足程度愈高，網路成癮的情形也較高。

其次，網路成癮與網路成癮傷害性評估間呈現為負相關 ($r = -.17, p < .01$)，代表國小高年級學生對網路成癮傷害性的評估程度愈高，網路成癮的狀況也較低。至於，網路成癮與自制偏誤間則呈現為正相關 ($r = .60, p < .01$)，表示國小高年級學生自制偏誤程度愈高，則出現網路成癮的狀況亦較高。

再者，關於各自變項間之關聯情形，其中，網路使用滿足三個層面間均呈現正相關，分別為網路使用滿足之課業知識與網路使用滿足之休閒娛樂間呈現為正相關 ($r = .50, p < .01$)；網路使用滿足之課業知識與網路使用滿足之社會互動間

呈現為正相關 ($r = .48, p < .01$)；網路使用滿足之休閒娛樂與網路使用滿足之社會互動間呈現為正相關 ($r = .45, p < .01$)。

值得注意的是，網路使用滿足之課業知識與網路成癮傷害性評估間呈現為正相關 ($r = .22, p < .01$)；但網路使用滿足之休閒娛樂及網路使用滿足之社會互動，此二者與網路成癮傷害性評估間之相關性則均不顯著。至於，網路使用滿足的三個層面則與自制偏誤間均具正相關，分別為課業知識與自制偏誤間的相關係數值為 $r = .11 (p < .01)$ ；休閒娛樂與自制偏誤間的相關係數值為 $r = .28 (p < .01)$ ；而社會互動與自制偏誤間的相關係數值則為 $r = .21 (p < .01)$ 。最後，網路成癮傷害性評估與自制偏誤呈現間則為負相關 ($r = -.11, p < .01$)。

整體而言，就相關分析的結果來看，網路成癮與網路使用滿足中之休閒娛樂及社會互動、網路成癮傷害性評估、自制偏誤，均在統計上達到顯著水準，初步符合相關理論解釋觀點及研究結果；至於，網路成癮與網路使用滿足之課業知識則無統計上的顯著關聯性。然而，也因為相關係數是以假設其他條件都相同的前提下，來分析驗證變項之間的相關聯的程度，因此，為了使研究結果可以更具有真確性，本研究將進一步使用巢式回歸分析法，再對這些變項做進一步的檢證。

第三節 影響網路成癮之因素探討

為進一步分層探討多個自變項對依變項間的影響與關係，本節所採用的是巢式迴歸分析法，此分析法之優點是可以驗證所研究的變項之間的假性相關。因此本研究包含檢驗各個自變項對依變項的影響情形，更進一步分析在加入其他變項後，透過分層探討多個自變項對一個依變項間的關係與影響為何。各別的說明敘述如下：

壹、網路使用滿足之課業知識、休閒娛樂、社會互動對網路成癮之影響

根據表 4-3-1 所示，國小高年級學生之網路使用滿足之課業知識與網路成癮的未標準化迴歸係數為 $-.28 (p < .01)$ ，表示網路使用滿足之課業知識對網路成癮呈現為的負向的影響效果；顯示國小高年級學生網路使用滿足之課業知識層面所獲得的滿足程度愈高，則其產生網路成癮的嚴重情形愈低。而國小高年級學生的網路使用滿足之休閒娛樂與網路成癮的未標準化迴歸係數為 $.39 (p < .01)$ ，呈現為

正向的影響效果，顯示國小高年級學生網路使用滿足之休閒娛樂層面所獲得的滿足程度愈高，則其產生網路成癮的情形愈嚴重。同時國小高年級學生網路使用滿足之社會互動與網路成癮的未標準化迴歸係數為 .14 ($p < .01$)，呈現為正向的影響效果，顯示國小高年級學生網路使用滿足之社會互動層面所獲得的滿足程度愈高，則其產生網路成癮的情形愈嚴重。此外，本模式的決定係數為 .09，調整後的決定係數值為 .09，代表網路使用滿足對網路成癮的解釋力約 9%。

表 4-3-1

網路使用滿足之課業知識、休閒娛樂、社會互動與網路成癮之迴歸分析

變項	未標準化係數		標準化係數	
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配	t 值
網路 課業知識	-.28**	.07	-.20	-4.30
使用 休閒娛樂	.39**	.06	.28	6.09
滿足 社會互動	.14**	.04	.14	3.10
常數	1.24**	.21		6.01
決定係數 = .09；調整後的決定係數 = .09；顯著性考驗值 = 20.74**				

註：*表示 $p < .05$ ；**表示 $p < .01$ ；($VIF < 2$)； $N=608$

貳、網路成癮傷害性評估對網路成癮之影響

根據表 4-3-2 所示，國小高年級學生之網路成癮傷害性評估與網路成癮的未標準化迴歸係數為 -.20 ($p < .01$)，表示網路成癮傷害性評估對網路成癮呈現為抑制效應；也就是說，國小高年級學生對網路成癮傷害性的評估程度愈高，能降低網路成癮的嚴重情形。至於，本模式的決定係數為 .03，調整後的決定係數值為 .03，代表網路成癮傷害性評估對網路成癮的解釋力僅約 3%。

表 4-3-2

網路成癮傷害性評估對網路成癮關聯性之迴歸分析

變項	未標準化係數		標準化係數	
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配	t 值
網路成癮傷害性評估	-.20**	.05	-.17	-4.20
常數	2.66**	.16		16.45
決定係數 = .03；調整後的決定係數 = .03；顯著性考驗值 = 17.56**				

註：*表示 $p < .05$ ；**表示 $p < .01$ ；($VIF=1$)； $N=608$

參、自制偏誤對網路成癮之影響

根據表 4-3-3 所示，國小高年級學生之自制偏誤與網路成癮的未標準化迴歸係數為 .65 ($p < .01$)，表示自制偏誤對網路成癮呈現為正向效應；也就是說，國小高年級學生自制偏誤程度愈高，則其網路成癮的情形愈嚴重。此外，本模式決定係數為 .36，調整後的決定係數值為 .36，代表自制偏誤對網路成癮的解釋力約 36 %。

表 4-3-3

自制偏誤對網路成癮關聯性之巢式迴歸分析摘要表

變項	未標準化係數		標準化係數	
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配	t 值
自制偏誤	.65**	.04	.60	18.51
常數	.36**	.09		3.90

決定係數 = .36；調整後的決定係數 = .36；顯著性考驗值 = 342.77**

註：*表示 $p < .05$ ；**表示 $p < .01$ ；(VIF=1)；N=608

肆、網路使用滿足之課業知識、休閒娛樂、社會互動及網路成癮傷害性評估與自制偏誤對網路成癮之影響

根據表 4-3-4 所示，國小高年級學生網路使用滿足之課業知識與網路成癮的未標準化迴歸係數為 -.18 ($p < .01$)，表示課業知識對網路成癮呈現為負向的影響效果，此意味著國小高年級學生愈是能從網路使用上獲得課業知識層面的滿足程度愈高，則其網路成癮的情形反而愈輕微。反之，國小高年級學生網路使用滿足之休閒娛樂與網路成癮的未標準化迴歸係數則為 .18 ($p < .01$)，呈現為正向效應，顯示國小高年級學生愈是能從網路使用獲得休閒娛樂層面的滿足，則網路成癮的情形越嚴重。較特別的是，國小高年級學生網路使用滿足之社會互動與網路成癮的未標準化迴歸係數為 .07 ($p > .05$)，顯示社會互動層面的滿足與對網路成癮間之關聯性已變化為未達顯著水準，表示兩個變項之間應視為零相關，亦即在納入其他自變項後，社會互動對網路成癮之影響力未獲本研究支持。

再者，國小高年級學生之網路成癮傷害性評估與網路成癮的未標準化迴歸係數為 -.11 ($p < .01$)，表示網路成癮傷害性評估對網路成癮呈現為負向效應；也就是說，國小高年級學生對網路成癮傷害性的評估程度愈高，能抑制網路成癮的嚴重情形。至於，國小高年級學生之自制偏誤與網路成癮的未標準化迴歸係數為 .60

($p < .01$)，表示自制偏誤對網路成癮呈現為正向效應；也就是說，國小高年級學生自制偏誤程度愈高，則其網路成癮的情形越嚴重。

此外，本模式的決定係數為 .39，調整後的決定係數值為 .39，代表網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤對網路成癮的解釋力約 39%。

表 4-3-4

網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮之迴歸分析

變項	未標準化係數		標準化係數		t 值
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配		
課業知識	-.18**	.06	-.13		-3.31
網路使用 休閒娛樂	.18**	.05	.13		3.39
滿足 社會互動	.07	.04	.07		1.78
網路成癮傷害性評估	-.11**	.04	-.09		-2.81
自制偏誤	.60**	.04	.56		16.53
常數	.66**	.21			3.18

決定係數 = .39；調整後的決定係數 = .39；顯著性考驗值 = 77.80**

註：*表示 $p < .05$ ；**表示 $p < .01$ ；(VIF < 2)；N=608

第四節 綜合討論

經由迴歸分析結果可知，網路使用滿足（課業知識、休閒娛樂、社會互動）、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮，皆顯示各自不同的關聯性。

接著以下將根據上一節迴歸模型分析的結果，先就各變項與網路成癮之關聯性逐一探討，再針對各變項分別與網路成癮之研究結果進行討論，並將數據分析結果整理呈現於表 4-4-1。

表 4-4-1

國小高年級學生網路成癮之巢式迴歸模型摘要表

依變項		網路成癮			
		模型一	模型二	模型三	模型四
自變項	課業知識	-.28**			-.18**
	網路使用滿足	.39**			.18**
	休閒娛樂				.07
	社會互動	.14**			
	網路成癮傷害性評估		-.20**		-.11**
	自制偏誤			.65**	.60**

壹、網路使用滿足對網路成癮的影響

在網路使用滿足的部分，根據迴歸分析結果顯示，在表 4-4-1 模型一中網路使用滿足之課業知識對國小高年級學生網路成癮具有負向的影響效果，因此假設 1-1 未獲得支持；網路使用滿足之休閒娛樂對國小高年級學生網路成癮具有正向的相關性，因此假設 1-2 獲得支持；網路使用滿足之社會互動對國小高年級學生網路成癮具有正向的影響效果，因此假設 1-3 獲得支持。顯示同時納入國小高年級學生在這三個層面的網路使用滿足情況下，休閒娛樂或社會互動的程度愈高，則其出現網路成癮的狀況愈高，反而課業知識的程度愈高，則其出現網路成癮的狀況愈低。然而，值得一提的是，在同時納入網路成癮傷害性評估及自制偏誤的影響效應後，課業知識對國小高年級學生網路成癮仍具有顯著負向的影響效果，而休閒娛樂對國小高年級學生網路成癮依然具有顯著正向的影響效果，但社會互動對國小高年級學生網路成癮的影響效應已變化為未達顯著水準，依此，模型四之假設 4-2 獲得支持，而假設 4-1 及 4-3 則未獲得研究支持。由上可知，儘管研究假設 1-1 及研究假設 4-1 未獲研究支持，惟本研究此發現對於抑制國小高年級學生網路成癮具有效益，頗值得後續相關研究進一步加以探究。

進一步而言，關於國小高年級學生對網路使用在課業知識獲得的滿足對網路成癮有抑制效果，可能的原因是，國小高年級學生在使用網路用於課業知識方面的時間和地點，若發生在學校，則時間會受到控制，若是下課回家，也因為家庭的作息管理，無法長時間使用網路或是一旦透過網路得到了需要的知識訊息後，也沒有其他的誘因致使學生再做更深的知識探究。這項研究結果可能暗示了國小高年級階段的年輕學生對於網路的使用仍受到父母管教及課餘時間分配的影響，

在總使用網路時間有限的情況下，若耗費較多時間在課業知識面向的網路使用，即縮減了透過網路去獲得休閒娛樂或社會互動等二個面向滿足的可能性。

另一方面，國小高年級學生的社交活動，包含同儕互動、班級活動及學校社團等大多在校園中進行，他們的生活和思維相對單純，他們已經在學校與老師和同學進行了許多交流和互動。若要在網路上進行社交活動的時間和地點通常限制在放學回家後進行。因此，在理性的選擇下，當國小高年級學生回到放學回家後，在有限的時間內，他們必須以完成課業為主，如果有多餘的時間，即使存在著沈迷現象，也會用於休閒放鬆。

對此，依據羅文輝等（2004）基於期望理論的研究結果顯示，年紀愈輕的人，他們希望網路的所帶給他們的期待會愈高，愈會經常上網進行蒐集資訊交流、休閒娛樂抒發互動及進行朋友或同學等人彼此之間的聯絡。本研究發現與上述之相關論點大致相同，唯一的差異在於本研究變項之「課業知識」因素與其「進行蒐集資訊交流」具不同的定義，本研究定義為學生課業資訊的取得與和師生間的交流，顯示目前國小高年級學生未因使網路在課業知識上而產生網路成癮的現象。

雖然研究結果對於國小高年級學生的情況做出了解釋，但是在其他年齡段或不同教育階段的學生中可能存在不同的網路使用模式和成癮現象。因此，未來的研究可以進一步探討不同年齡和教育階段的學生對於網路使用的期望和影響，以提供更全面的了解和指導。

貳、網路成癮傷害性評估對網路成癮的影響

根據表 4-4-1 模型二及模型四的分析結果顯示，網路成癮傷害性評估對國小高年級學生網路成癮具有負向的相關性，亦即網路成癮傷害性評估程度愈高，則其出現網路成癮的狀況愈低，因此假設 2-1 及假設 4-4 獲得支持。

很多學者專家都提過一樣的看法，就像 Goldberg（1996）、Young（1997）還有陳淑惠（1998），他們的研究發現，年輕人在網路世界裡，為了排解挫折感，會建構一個自以為是、不切實際的自尊心。久而久之，這會造成他們無法應對現實中的人際互動，可能產生認同問題或是猶豫不決的困擾。如果學生把學業、休閒娛樂和社交活動都跟網路緊密連結，這會對他們的學業成績、生活品質和心理健

由本研究的結果，表 4-4-1 模型二具有預測性，可以說明國小高年級學生對網路成癮傷害性有較高的覺知，較不會產生網路成癮的結果。換言之，有趣的是，本研究結果呼應了 Schmallegger (1996) 所提出的理性選擇理論觀點，其認為「似乎假定人們在做理性決定時均具有相同的能力，但事實上可能並非如此，某些人因為其性情、人格或社會化的優點比其他人更有邏輯能力，但其他人仍是情緒化、暴躁及未加思考的」，故個體理性評估能力的差異對網路使用的影響，在本研究中獲致具意義性的結果。

參、自制偏誤與網路成癮的影響

根據表 4-4-1 模型三及模型四的分析結果顯示，自制偏誤對國小高年級學生網路成癮具有正向的相關性，亦即自制偏誤程度愈高，則其網路成癮的狀況愈嚴重，因此假設 3-1 及假設 4-5 獲得支持。對此，林靜宜 (2020) 談到自制偏誤是指人們自己對於衝動行為的控制能力都有過於高估的傾向。這些衝動通常來自於本能，例如飢餓、憤怒、孤獨和疲倦等。是一種純粹跟隨著慾望而做出未經思考的行為，換句話說，自制偏誤所表現出的行為特徵是很少或根本沒有預先經過理性思考的結果。這樣自制偏誤的感知，對於自我控制的策略，產生了重要的影響，對自己能力的高估或對衝動控制的錯誤認知導致人們自己過度暴露於誘惑，從而觸發衝動行為 (Nordgren et al. 2009)。質言之，在本研究中有關自制偏誤會對國小高年級學生網路成癮具有影響的結果，與其他關於自制偏誤之研究發現一致。

第五章 結論與建議

本研究的目的主要在於探究國小高年級學生在生活、課業及人際互上的網路使用滿足、網路成癮傷害性評估、自制偏誤與網路成癮之關聯性。

本章結構是依據第四章之分析結果歸納整理成結論，並提出建議；分為兩節，第一節為研究結論，第二節為研究建議。

第一節 研究結論

壹、網路使用滿足對網路成癮的影響關聯性的探討

網路使用滿足部分，分成課業知識、休閒娛樂與社會互動等三種，分述如下：

本研究中，在網路使用滿足的三個因素中的兩個因素，休閒娛樂和社會互動對國小高年級學生來說，原初預期會因為使用網路而獲致的愉悅和達到期望等的滿足而有導致成癮的傾向，其關係在分析結果中顯示休閒娛樂所造成的影響大於社會互動，顯示國小高年級學生會有藉網路的遊戲或其他能放鬆心情、排解無聊的活動而有沈迷的趨向，相對來說，青少年的網路社會互動並不會強化網路成癮的傾向。在三個因素中的課業知識因素，對國小高年級學生來說，反而會因為其透過網路增加課業的討論與搜集資訊的程度高，而更不會有網路成癮的傾向。

根據迴歸分析結果，網路使用滿足-課業知識對國小高年級學生網路成癮具有負向的相關性，我們得出以下結論：對於國小高年級學生來說，課業知識因素在網路使用方面具有一定的優勢。透過網路，他們可以更容易地進行課業討論和搜集資訊，這反而降低了他們可能出現網路成癮的風險。因此，我們應該鼓勵和引導學生在課業學習中主動利用網路來獲取更多資訊，而不必擔心他們會對網路產生成癮的問題。這樣的自主學習模式是值得推廣的。

貳、網路成癮傷害性評估對網路成癮關聯性的探討

本研究中網路成癮傷害性評估對網路成癮具影響力獲得支持，顯示國小高年級的學生在使用網路之前會考慮到可能的後果，再做出決定。一旦他們意識到網路成癮可能造成的傷害，他們反而不會讓自己陷入這樣的困境。所謂的理性選擇，就是指他們能夠理性地分析比較各種選擇的優點與實用價值，然後他們比較會想

追求更多的好處和利益，然後就會根據這個來做事。簡單來說，他們會根據這樣的理性思考，做出合適的選擇。(周愷嫻、曹立群，2014)

然依據 Schmallegger (1996) 提出理性選擇理論，似乎假定人們在做理性決定時均具有相同的能力，但事實上可能並非如此，某些人因為其性情、人格或社會化的優點比其他人更有邏輯能力，但其他人仍是情緒化、暴躁及未加思考的。這樣的論點在本研究中有類似的結果，也就是說某些國小高年級同學可能未能理性評估網路成癮的傷害性，甚至低估網路成癮的傷害性，而有些國小高年級同學則認為網路成癮會有較高的傷害性，因此國小高年級學生對網路成癮傷害性的評估程度愈高，越能降低網路成癮的嚴重情形。

參、自制偏誤與網路成癮關聯性的探討

本研究中自制偏誤與網路成癮具影響力獲得支持。換言之，國小高年級學生的自制偏誤愈高，在從事所偏好的事務上，尤其是網路所產生的吸引力，常有自以為可以控制，却陷入無法自拔的情境，例如：他本來自以為能控制玩手遊的時間，結果却經常會玩太久超過預定的時間。年輕人在這方面有一些特點，例如傾向於衝動、偏好簡單明瞭的事物，較少考慮事情的複雜性。此外，亦正如同林靜宜 (2020) 談到自制偏誤時指出人們自己對於衝動行為的控制能力都有過於高估的傾向。這些衝動通常來自於本能，例如飢餓、憤怒、孤獨和疲倦等，是一種純粹跟隨著欲望而無可避免的驅力因素，而在面對這些驅力推動的行為時，由於欲望得到滿足時可能伴隨著愉悅感的獲取而致使個體陷入行為重複，甚至自認為可以控管自己面對欲望的抑制能力，卻其實根本無法自制的狀況，此一高估自己行為能力的論點在本研究獲得支持。

第二節 研究建議

目前新型冠狀病毒 (COVID-19) 疫情趨緩，學校已恢復實體授課，當本研究對象在前述已歷經網路學習的階段後，是否會因為在使用網路的熟悉度及產生愉悅感後，形成上網是生活中的必要選項。對此，本研究基於對青少年網路使用及網路成癮之關懷，提出以下建議：

壹、對教師與學校的建議

校園數位學習的推廣，自民國85學年度起實施至今，已逾26年，目的是以科技的工具，不論是軟體或是硬體，扮演輔助的角色，來增益學生加深加廣的學習，提倡的也是強化學生的個人化的自主性學習。教師除了本身的專業課程外，是否在教育部的推廣下，也能更進一步加強相關軟體的使用，並能結合軟體設計出符合教學目標，以超越傳統的教學成效，並增加學生喜愛使用的學習模式。例如：道德與健康的課程，可以使用Kahoot類型的自製問答遊戲軟體，由老師設計題目透過電腦使用投影，再將學生分組使用手機搶答，最後可以顯示回答速度及正確的組別，給序適當的鼓勵或獎賞。並指導學生如何使用軟體並進行題目的製作與他人共學。此一目的可將網路等3C的使用目的，聚焦於學習，除了對學生課業上有學而能思、思而能做的助益，也能達到寓教於樂的功效，更可提高學生在網路使用上的滿足程度。

在教導學生認識及使用網路時，重要的一點是提供並幫助學生更好地認識和理解網路成癮的可能傷害，為了幫助學生認識網路成癮的傷害性，以及培養他們的自制力，學校老師可以採取一些有效的教學方法。首先，老師可以透過討論和設立小組活動，引導學生深入了解網路成癮的傷害，例如對身心健康的影響、學業表現下降以及人際關係的疏遠等。透過真實案例、故事或多媒體資源的使用，可以讓學生更容易理解這些傷害性的後果。學校方面，可定期安排相關的檢測，以使學生能自我評估是否有產生傷害，避免可能遭遇的風險，必要時可協助有受傷害跡象的學生及早脫離。再者，啟發學生批判思考方式，培養發展批判思考能力，幫助他們辨識網路使用中的問題和挑戰，思考日常生活、學習和社交互動，如何達到更健康的平衡。

再者，老師應該教導學生如何培養自制力以克制自制偏誤。一個可行的方法是提供學生具體的策略和技巧，幫助他們管理網路使用時間。例如，老師可以教導學生制定明確的網路使用規範，如設定固定的上網時間和休息時間，以確保他們的學習和其他活動不受干擾。同時，老師可以鼓勵學生參與多樣化的課外活動，如運動、藝術、閱讀等，以幫助他們建立多元化的興趣和生活圈子，減少對網路的依賴。

此外，建立良好的親師合作也是至關重要的。老師可以與學生的家長保持緊

密聯繫，共同討論學生的網路使用情況，分享相關資訊和策略。透過家長的參與，可以在學校和家庭兩個環境中形成一致的教育觀念和約束力，家長也可以監督孩子的網路使用，更可與學校合作制定家庭的網路使用規則和時間管理計畫，進一步幫助學生克制網路成癮的自制偏誤。

貳、對家長的建議

根據使用與滿足理論，不同的媒體之間，對於滿足有需求的人，那些媒體彼此具有功能性的替代（王嵩音，2007）。引用至國小高年級的學生身上，在家庭中，除了電視、音響等家電外，最方便取得使用來排解負面情緒，得到休閒放鬆效果的工具，就是3C產品了，包含手機、平板、筆電、桌機等。因為家電的影音設備和電腦網路之間，可以滿足需求層面非常類似，電視、音響通常掌控權是在大人手上，孩子更容易偏向使用3C的產品來滿足他們的需求了。若要不使孩子在不自覺中成為網路成癮者，家長在下班回到家中所採取的方式和態度也至關重要。

除了再次提醒父母對孩子的關懷除了課業成績方面的關注外，同時對於他們的生活、感情、健康以及志向各方面，都應該費心關注並參與的。以研究者自身的經驗提供的粗淺建議，因為曾在宏碁的子公司第三波任職，公司發行了許多電腦遊戲，於是選購了一些產品，在孩子們青少年的階段引導他們借由有趣的遊戲主題，引發他們的興趣，不但可以教導安裝、設定及操作軟體等正確知識，也利用家庭網路參與他們多人電腦遊戲的互動。從輕鬆的氛圍中了解孩子們平日的生、學校活動等事務，並順勢利導。

此外，父母的言教、身教都是孩子們學習的榜樣，本研判中自變項之自制偏誤，不是青少年的專屬特性，但由於成年人的覺知較高，尤其是身為父母的人，在察覺到自身有這樣的情況，也應大方的向孩子們表示並互相鼓勵減低或不再發生類似的情形。這點可以從經濟學時間預算的觀點，來做約制，意思是因為時間是一個有限的資源，若在放學、下班回家到就寢這段時間定出一個規律，在這段有限的時間內，如果加入一項新的事務，例如使用Microsoft Office的Excel協助孩子在數學等相關課業上的計算問題等，必然會減少其他包含網路的使用時間，不致網路成癮而影響身心健康的發育及社交活動的偏差。

參、未來研究建議

一、研究對象及聯繫方式之建議

本研究的對象經多方努力與聯絡，最終是以彰化地區的五所國小高年級學生為樣本，不足以推論至全台國小高年級學生的網路成癮現況為何。建議未來的研究可以擴大涵蓋範圍，應可更廣闊地對台灣的國小高年級學生進行探討研究，亦能比較不同地區所存在的差異狀況。

此外，在委請校方同意進行問卷調查的聯繫對象，是學校校長或高層主管，然後約定時間將各校問卷分別開車送到各校聯絡人辦公室，再由他們協調安排該校五、六年級導師對該班學生進行施測。建議未來的研究可以經由校方同意，研究者事前與班級導師做詳細的研究目的與施測方式的相關說明，接著親自遞送與回收問卷，應可提高回收問卷的有效比例。

二、研究內容之建議

事實上，網路成癮不是一個單一面向的現象，本研究雖然不以疾病的觀點來看待國小高年級學生的網路成癮現象，但因為網路成癮樣貌的多元性，在分析結果亦有一些發現，但對於已經網路成癮及網路成癮的高危險群學生，如何深入了解其造成的其他原因，並提出改善建議的方法，值得更進一步研究。除了學校以及家庭的環境因素外，社會媒體的影響及政府的政策亦應納入探討考量，目的期能維護青少年在成長的過程中，降低甚至排除網路成癮的傷害。

三、研究方法之建議

本研究為了減少成本，紙本問卷採用雙面列印，在回收問卷登打建立電子檔時，發現有部份問卷的最後一頁完全是空白的，可能是無意的疏忽，然也造成無效問卷比例的增加。除上述的問題，問卷調查不易表達變項間的脈絡情境也較缺乏彈性等問題。因此建議更進一步的研究，採取質量混合或以質性研究；加入或單純採用訪談法或個案研究法，以彌補問卷調查法之不足，以便後續研究者對網路成癮學生相關議題能更做深入的探討與輔導。

參考文獻

中文部份

- 于健、邱孟緘（2015）。以計畫行為理論探討國小學童網路成癮行為及相關因素。管理資訊計算，4(2)，29-46。
- 方淑瑩（2021）。國小學生網路成癮危險因子與網路成癮之相關研究〔未出版之碩士論文〕。國立彰化師範大學輔導與諮商學系心理健康與諮詢研究所。
- 王心怡（2014）。國小高年級學童親子溝通、自我概念與網路成癮之研究〔未出版之碩士論文〕。國立嘉義大學輔導與諮商學研究所。
- 王智弘（2011）。青少年網路成癮之危險因子及其因應之道。網護情報，56，A。
- 甘佩玉（2022）。青少年網路成癮相關研究-以北部某中學為例〔未出版之碩士論文〕。元培醫事科技大學。
- 全國法規資料庫（2016）。國民教育法（2023，6月18日），取自：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0070001>
- 吳怡君、李明燕（2023）。青少年自制偏誤、網路使用時間與網路成癮之相關研究。教育科學研究期刊，68（2），237-256。
- 吳承翰（2013）。台北市國高中職學生生活壓力及同儕支持對內外向偏差行為之影響：現實支持與網路支持效果之差異〔未出版之碩士論文〕。臺北大學社會工作學研究所。
- 吳枚芳（2015）。國小高年級學童網路成癮與攻擊行為之探討〔未出版之碩士論文〕。中華大學工業管理學系研究所。
- 周倩（1999）。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究-子計畫二：網路沉迷現象之教育傳播觀點研究(II)。行政院國家科學委員會專題研究計畫（NSC89-2511-S009-009-N）。國立交通大學。
- 周愷嫻、曹立群（2014）。犯罪學理論及其實證。五南
- 邱皓政（2011）。量化研究與統計分析（第5版）。五南。

- 林秀璿（2018）。青少年生活緊張因素對網路成癮的影響。〔未出版之碩士論文〕。國立成功大學。
- 林怡蓓（2019）。臺中市國小高年級學童自我概念與挫折容忍力關係之研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺中教育大學。
- 林靜宜（2020）。偏差行為效益評估、過度自信及自制偏誤與青少年偏差行為關係之研究〔未出版之碩士論文〕。南華大學教育社會學研究所。
- 施俊良（2005）。中小學資訊教育實施現況與困難因應--以中部某縣資訊種子學校為例。〔未出版之碩士論文〕。南華大學教育社會學研究所。
- 許韶玲、施香如（2013）。網路成癮是一種心理疾病嗎？從實證與論述文獻的脈絡檢視。教育心理學報，44（4），773-792。
- 陳威廷（2017）。偏差行為之傷害及效益評估、低自我控制與國中生偏差行為之關聯性〔未出版之碩士論文〕。南華大學教育社會學研究所。
- 張曉蓉、陳瑞麟、陳怡君（2019）。青少年自制力與網路成癮之相關研究。教育科學研究期刊，64（4），657-686。
- 郭敏華（2008）。行為財務學：當財務學遇上心理學。智勝文化。
- 曾育貞（2002）。刺激尋求動機、青少年自我中心與偏差行為之相關研究—以台南地區為例〔未出版之碩士論文〕。國立成功大學教育研究所。
- 黃正鵠、黃有志（2004）。青少年自主與價值觀輔導。學生輔導月刊，94，8-9。
- 黃慧容、張仲櫛（無日期）。全華高中電腦下冊。全華高中電腦線上
- 資策會 FIND（2008，7月23日）。2008年我國無線寬頻上網現況與需求調查。
取自：<http://www.find.org.tw/find/home.aspx?page=many&id=199>
- 葉百玲（2012）。國小高年級學童網路使用行為、人格特質、人際關係與網路成癮相關性之探討〔未出版之碩士論文〕。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所。
- 葉桂杏（2008）。青少年網路成癮行為與心理社會發展之探討。網路社會學通訊，70。

- 鄭章華 (2018)。淺論十二年國教數學素養導向教學。《台灣教育》，709，83-91。
- 衛生福利部 (2018，9月17日)。長時間使用=網路遊戲成癮？揭開青少年網路遊戲成癮盛行率面紗。衛生福利部新聞稿。取自：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43926-1.html>
- 謝明達 (2005)。國民中小學學生網路使用行為與網路成癮之區辨研究〔未出版之碩士論文〕。立花蓮師範學院。
- 謝龍卿 (2004)。青少年網路使用與網路成癮現象之相關研究。《臺中師院學報》，18(2)，19-44。
- 羅文輝、李郁青、施盈廷、楊秀娟 (2005)。網路採用、使用與獲得之滿足。《新聞學研究》，83，127-165。
- 魏希聖，李致中，王宛雯 (2006)。高中職學生網路成癮之危險因子與偏差行為研究：以台中縣霧峰大里地區為例。《臺中教育大學學報：教育類》，20(1)，89-105。
- Daniel Crosby (2019)。非理性效應：投資的失敗，來自你的本能〔陳重亨譯〕。今周刊。(原著出版年：2018)。
- TWNIC 財團法人台灣網路資訊中心 (2022，10月1日)。2022 台灣網路報告。取自：<https://report.twnic.tw/2022/>
- TWNIC 財團法人台灣網路資訊中心 (2022，6月12日)。歷年個人上網行為趨勢分析。取自：<https://www.twnic.tw/doc/twrrp/202207f.pdf>

英文部份

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85.
- American Psychiatric Association. (2013). *The diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Anderson, K. E. (1999). *Internet use among college students: An exploratory study*. Retrieved from <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.html>
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Birken, E. (2017). *End Financial Stress Now: Immediate Steps You Can Take to Improve Your Financial Outlook*. Adams Media Corp.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2020). Association between Facebook addiction, self-esteem, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 105, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106213>
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. SAGE Publications
- Fudge, R. S., & Schlacter, J. L. (1999). Motivating employees to act ethically: An expectancy theory approach. *Journal of Business Ethics*, 18(3), 295-304.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 403-412.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction—Time to be taken seriously? *Addiction Research & Theory*, 8(5), 413-418.
- Katz, J., & Aspden, P. (1997). Motivations for and barriers to Internet usage: Results of a national public opinion survey. *Internet Research*, 7(3), 170-188.
- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>

- Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, *55*(6), 1691-1711. doi:10.3349/ymj.2014.55.6.1691
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, *20*(25), 4026-4052.
- Lopez-Fernandez, O. (2015). How Has Internet Addiction Research Evolved Since the Advent of Internet Gaming Disorder? An Overview of Cyberaddictions from a Psychological Perspective. *Current Addiction Reports*, *2*, 263–271. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0067-6>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(4), 370.
- Miyata, K., & Kobayashi, T. (2008). Casual relationship between Internet use and social capital in Japan. *Asian Journal of Social Psychology*, *11*, 42-52. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2007.00242.x>
- Müller, K. W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K., & Beutel, M. E. (2019). Prevalence of internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, *38*(8), 770-778. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1571939>
- Nordgren, L. F., van Harreveld, F., & van der Pligt, J. (2009). The Restraint Bias: How the Illusion of Self-Restraint Promotes Impulsive Behavior. *Psychological Science*, *20*(12), 1523-1528.
- Schmalleger, F. (1996). *Criminology today* (p. 134). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Shaffer, D., Fisher, P., Lucas, C. P., Dulcan, M. K., & Schwab-Stone, M. E. (2000). NIMH Diagnostic Interview Schedule for Children Version IV (NIMH DISC-IV): description, differences from previous versions, and reliability of some common diagnoses. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *39*(1), 28-38.
- Simon, H. A. (1986). Rationality in psychology and economics. *Journal of Business*, S209-S224.
- Sherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*.

- Simon, H. A. (1986). Rationality in psychology and economics. *Journal of Business*, S209-S224.
- Smith, J., Johnson, A., & Chen, L. (2019). The Impact of Internet Addiction on Self-Control: A Cognitive Perspective. *Journal of Behavioral Psychology*, 25(3), 123-140.
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyberpsychology & behavior*, 6(6), 649-652.
- The Decision Lab. (n.d.). *Why do we overestimate our self-control*. Retrieved October 25, 2022, Retrieved from <https://thedeclarationlab.com/biases/restraint-bias>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). The effects of instant messaging on the quality of adolescents' existing friendships: A longitudinal study. *Journal of Communication*, 59, 79-97. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2008.01405.x>
- Vroom, V. H. (1964). *Expectancy Theory*. Work and Motivation.
- Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Zhou, M. (2017). The influence of self-control, depression, and anxiety on problematic smartphone use: A moderated mediation analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 699-707.
- Widiger, T. A., Frances, A. J., Pincus, H. A. E., & Ross, R. E. (1997). *DSM-IV sourcebook, Vol. 3*. American Psychiatric Publishing, Inc..
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that break the stereotype. *Psychological reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246.
- Young, K. S. (2018). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(4), 255-263. <https://doi.org/10.1007/s10879-018-9396-7>

附錄一：網路成癮量表

01. 我不能控制自己上網的衝動。
02. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。
03. 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。
04. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言。
05. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。
06. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服。
07. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安。
08. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼。
09. 不管再累，上網時總覺得很有精神。
10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。
11. 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。
12. 我發現自己的上網時間愈來愈長。
13. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足。
14. 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。

附錄二：網路使用滿足量表

01. 網路上，可以找到一些有關學校課業的資料。
02. 使用網路，可以方便用來和同學或老師討論功課。
03. 網路上，可以找到一些有用的知識和訊息。
04. 網路上，可以找到一些有趣的圖片、影片和網頁。
05. 網路上，可以玩一些有趣的遊戲。
06. 網路上，可以找到一些可以聊得來的朋友。
07. 遇到困難時，可以獲得網友的幫助或鼓勵。
08. 網路上，會遇到需要我幫忙或提供意見的網友。
09. 使用網路，可以讓人暫時放鬆和釋放壓力。
10. 使用網路，可以讓人不會覺得無聊。
11. 使用網路，可以讓人忘掉不愉快的心情。

附錄三：網路成癮傷害性評估量表

01. 如果走路或騎腳踏車時，忍不住看手機，會增加多少危險？
02. 如果太依賴網路卻不可以上網，會讓人心情變差的程度會有多少？（刪除）
03. 如果沉迷在網路上，他會被罵到很慘的機會有多少？
04. 如果在上課時使用手機，會使他的學習狀況會受到多大的負面影響？
05. 如果太過依賴網路，會使他和父母的親子關係受到多大的負面影響？
06. 如果上課使用手機被發現，會使他在老師和同學面前的形象受到多大的負面影響？
07. 如果沉迷在網路上，會使他的視力、腰酸背痛等身體健康狀況受到多大的負面影響？
08. 如果對網路太沉迷，會使他的睡眠、精神狀況等日常生活受到多大的負面影響？

附錄四：自制偏誤量表

01. 我覺得我能控制玩手遊的時間，結果經常會玩太久。
02. 我覺得我可以和朋友聊天一下下就好，結果經常聊到太晚。
03. 我覺得我能控制看影片的時間，結果經常看太久。
04. 我常想睡一下就起來看書，結果經常睡太久。
05. 我以為我能忍住誘惑把時間拿來讀書，結果經常做不到。
06. 我以為我可以忍住垃圾食物的誘惑，但經常做不到。
07. 我以為我能控制自己少喝飲料，結果還是常常買來喝。
08. 我以為我能將零用錢存起來，結果經常做不到。（刪除）

