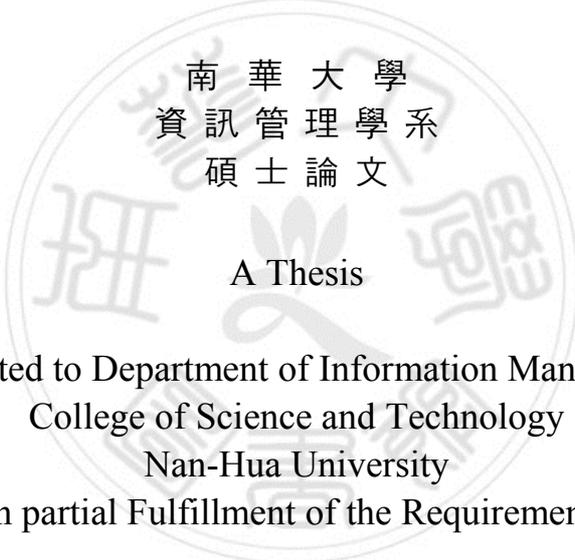


高中生網路沉迷現象之探討
－以雲林某重點升學高中為例

A Study of Internet Addiction on a Senior High School
－Example of an academic-performance-oriented High School
in Yunling County

研 究 生：顏薇真 Student: Wei-Chen Yen

指 導 教 授：王昌斌 Advisor: Chin-Bin Wang, Ph.D.



南 華 大 學
資 訊 管 理 學 系
碩 士 論 文

A Thesis

Submitted to Department of Information Management
College of Science and Technology
Nan-Hua University

in partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of
Master of Information Management

June 2014

Chaiyi Taiwan, Republic of China.

中華民國 103 年 6 月

南 華 大 學

資訊管理研究所

碩 士 學 位 論 文

高中生網路沉迷現象之探討－以雲林某重點升學高中為例

研 究 生：顏 蕙 貞

經考試合格特此證明

口試委員： 楊 訓
阮 金 屏
陳 榮 義

指導教授： 楊 訓

所 長： 洪 錦 建

口試日期：中華民國一百零三年五月二十九日

南華大學碩士班研究生
論文指導教授推薦函

資訊管理系碩士班顏薇真君所提之論文
高中生網路沉迷現象之探討-以雲林某重點升學
高中為例 係由本人指導撰述，同意提付審查。

指導教授



103年6月7日

誌 謝

終於到了完成論文撰寫這個階段，心中百感交集、感動莫名，這兩年的研究所求學奔波辛苦—總算沒有白費！回首剛進南華大學電商系的時候，因抽離當學生身份太久，且又是公餘進修，總覺得不適應與相對壓縮許多休閒及與家人團聚時光。心裡總是納悶探究著唸研究所真是充電？抑或是逃避苦悶的現實生活，現在想來唸書是讓自己再回到原點，找到生命的價值及教育初衷。

想起去年開始準備論文，才發現寫一篇自己的論文真的是不簡單，幸好有指導教授王昌斌老師的幫忙，指點迷津，以及同組的同學們：惠卿、昆良、國賢，沒有大家的相互激勵，真的很難走到今天；也要感謝斗六高中的同仁、朋友們：從校長、秘書、學務主任、到主任教官帶領的教官室團隊的指導與關懷，尤其，昆良同學的傾囊相助，不吝指導 SPSS 軟體操作，妃媛老師協助校稿及文句之修飾。真的感激不盡！

當然，還有我最大的支持—家人的鼓勵與支援，在此要謝謝他們無私的愛及在旁的加油打氣，你們的支持是我前進的動力。而我的好朋友建琴，更是不吝傳授我論文寫作方式及技巧，感恩她的指導與協助，使得論文順遂完成，謝謝您。在接近盛夏天畢業季的來臨，心中欣喜論文如期完成，在此，感恩所有協助過我的朋友、師長、及親愛的家人們，有你們的陪伴真好！

顏薇真 謹誌 2014.05.30

高中生網路沉迷現象之探討 —以雲林某重點升學高中為例

學生：顏薇真

指導教授：王昌斌

南 華 大 學 資 訊 管 理 學 系 碩 士 班 摘 要

本研究之主要目的在於瞭解雲林某重點升學高中學生網路使用現況，比較不同背景變項之高中學生網路成癮差異，並探究網路成癮高危險群在學業成績表現與身心健康狀態之關聯性。

本研究採用問卷調查法，以雲林某重點升學高中 396 學生為研究對象，使用基本資料調查表、中文網路成癮量表及一般身心健康狀態量表為研究工具實施檢測，並以敘述性統計、T 檢定、Anova 變異數分析等統計方法進行資料分析。

所得結論：

- 一、研究對象的網路使用行為與網路成癮現象具有顯著差異。網路成癮高危險群男性多於女性、二年級最多、上網頻率為每天使用、每次使用網路時間為 1-3 小時、以玩網路遊戲為主要動機。
- 二、網路成癮高危險群的身心健康狀態及學業成績表現皆比非高危險群差，顯示網路成癮傾向對於身心健康狀態與學業成績是一個重要影響因素。

所提建議：

- 一、家庭、學校、社會三合一策略，預防勝於治療。
- 二、協助青少年自我認同發展、澄清是非價值觀念。
- 三、學校發展多元豐富社團、行塑健全人格發展。
- 四、幫助學生營造良好人際關係、杜絕虛擬網路世界。
- 五、協助青少年妥善時間規劃學習、釐清生活目標重點。

關鍵詞：重點升學高中、網路成癮、網路遊戲、學業成績、身心健康

A Study of Internet Addiction on a Senior High School
–Example of an academic-performance-oriented High School
in Yunling County

Student : Wei-Chen Yen

Advisors : Dr. Chin-Bin Wang

Department of Information Management
The Graduated Program
Nan-Hua University

ABSTRACT

The main purpose of this study is to understand the Internet addition of students in an academic-performance-oriented high school in Yunlin County. It examines the differences of the students with various background variables and investigates whether the academic performances of students in high-risk groups are related to their internet addition.

The study conducted a survey among 369 students in a high school in Yunlin which focuses on academic performances, using questionnaires , “ the Internet Addition Survey in Chinese Version” , and “ General Physical and Mental Health Status Survey “ to investigate the correlation, and analyze the data with Descriptive statistics,T-test,and analysis of variance ◦

The result of the present study showed that there was a significant correlation between the frequency of internet browsing and the internet addition among the participants. Particularly in high-risk groups, male students outnumbered female ones with junior students accounting for a highest percentage. These junior students surfed internet 1-3 hours every day, mainly playing online games. Besides, both of their mental and physical health and academic performances were inferior to their counterparts. It indicated that internet addition constituted an influential factor on their

general health and performances in school.

Based on the study, the following recommendations call for action. Firstly, the cooperation between students' families, school and society is indispensable. Secondly, helping students to develop self-esteem and clarifying their values are also good ways of precaution. Thirdly, diversified extracurricular activities in school can foster students to build up positive characters. Fourthly, well-grounded interpersonal relationships among peers provide a potential power for students to be able to disconnect with the virtual world. Fifthly, instructing students with how to schedule their learning and studying defines their current life goals so as to detain their internet addiction.

Keywords : academic-performance-oriented High School , Internet addiction , online games , Academic Performance, Physical and Mental Health

目 錄

論文口試合格證明	i
論文指導教授推薦書	ii
誌謝	iii
摘要	iv
ABSTRACT	v
目錄	vii
表目錄	viii
圖目錄	ix
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、研究問題與研究假設	3
第四節、研究範圍與研究限制	5
第五節、研究流程	6
第二章、文獻探討	7
第一節、網路沉迷	7
第二節、網路成癮的相關因素	12
第三節、網路成癮對學業成績之影響	16
第三章、研究方法	20
第一節、研究架構	20
第二節、研究變項	21
第三節、研究對象	24
第四節、研究工具	27
第五節、資料分析	30
第四章、研究結果與討論	33
第一節、研究對象網路使用現況分析	33
第二節、研究對象網路沉迷傾向高危險群現況分析	38
第三節、重點升學高中學生網路沉迷與學業成績及身心健康狀態的相關分析	47
第四節、討論	50
第五章、結論與建議	56
第一節、結論	56
第二節、研究限制	58
第三節、建議	60
參考文獻	67
附錄一 高中生網路沉迷現象之探討相關性研究問卷	71
附錄二 一般身心健康量表使用同意書	74

表 目 錄

表 1	3-1 有效樣本之性別次數分配表	25
表 2	3-2 有效樣本之年級次數分配表	25
表 3	3-3 有效樣本之就讀班別次數分配表	26
表 4	3-4 網路成癮量表之信度分析	31
表 5	3-5 一般身心健康量表之信度分析	32
表 6	4-1 研究對象基本資料	33
表 7	4-2 學業成績(排名)	35
表 8	4-3 學業平均成績	35
表 9	4-4 每週上網的頻率	36
表 10	4-5 每次上網使用網路時間	36
表 11	4-6 使用網路主要動機	37
表 12	4-7 高危險群與非高危險群人數分佈	38
表 13	4-8 高危險群(網路成癮傾向者)男女分佈狀況	39
表 14	4-9 高危險群與非高危險群各年級分佈狀況	39
表 15	4-10 高危險群與非高危險群各班別分佈狀況	40
表 16	4-11 高危險群與非高危險群每週上網頻率	41
表 17	4-12 高危險群與非高危險群每次上網所花時間	42
表 18	4-13 高危險群與非高危險群使用網路動機	43
表 19	4-14 研究對象中文網路成癮量表之得分狀況	45
表 20	4-15 高危險群與非高危險群中文網路成癮各構面得分狀況	46
表 21	4-16 高危險群與非高危險群學業成績排名分佈狀況	47
表 22	4-17 高危險群與非高危險群學業平均成績分佈狀況	48
表 23	4-18 高危險群與非高危險群一般身心健康與學業成績構面得分狀況	49

圖目錄

圖 1	1-1 研究流程	6
圖 2	3-1 研究架構	21



第一章、緒論

第一節、研究背景與動機

網際網路 (Internet) 已成為一項非常重要的全球性媒體 (Seongcheol, 1998)。80 年代以來，隨著個人電腦興起，緊接 90 年代微軟推出 Window 95，各式軟硬體運用加速起飛，網際網路的運用也正式普及。E 世代的網路小孩出現沉迷線上遊戲、流連網咖等情形，「網路成癮」引發的健康、心理問題也應運而生。進入 21 世紀初，臉書社群的宅世代上線用戶至今已超過 10 億，2008《親子天下》創刊，做了「2008 台灣學童玩樂狀況大調查」發現近六成中小學生最常在「自己家裡玩」；最常做的休閒活動是上網。之後，2011 年《親子天下》所做的「青少年閱讀力調查」發現，過半國高中生上網是使用臉書，並且有六成透過臉書獲得資訊。再加上 iPhone 普及、iPad 發行的科技進步，行動上網世代宣告來臨，2012 年台灣網路家庭普及率達 83.2%，上網人口中，有 44% 使用手機或平板電腦，行動上網趨勢更加明顯。

從文獻中發現目前引發社會注意的網路行為問題包括：1. 網路色情，2. 網路犯罪，3. 網路情愛癡候群(如一夜情、援交)，4. 網路上癮，5. 網路退回，6. 網路購物狂，7. 網路弱勢，8. 網路外遇，9. 網路謠言，

10.網路賭博，11.網路孤立，12.網路教唆等（王智弘，2000，2003；吳齊殷，1998；戚國雄，1998；葉保強，2000；陳淑惠，1998a；1998b；1999；2003；Holland,1998；Siponena & Kajavab,2000；Sleek,1998；Suler,1999；Young,1996a；1996b）。上述這些問題都值得深入研究與探討，其中，又以網路成癮的問題特別受學界的青睞，有非常多的相關研究與探討。

財團法人台灣網路資訊中心(2012新聞稿)報告指示「台灣寬頻網路適用調查」，台灣上網人口 1753 萬，上網率占 75.44%，較 2011 年成長了 3.4%，年齡層以 15~19 歲(100%)人數最多，故顯示青少年學生網路使用之頻繁，也容易造成許多使用者愛不釋手並深深沉迷。那麼，對於正值求學的青年學子而言，網際網路的使用對於他們的學業成就、生活作息、人際關係、心理健康等層面，究竟產生了何種影響？何種因素使得學生流連忘返沉迷其中？學生於網路使用中獲得哪些滿足？學生一再過度使用網路其目的何在？對學生而言，有無其他活動可取代上網行為？這些都是值得探討的問題。

學者梁朝雲(2001)提到對於正值身心發展中的學生族群而言，網路帶來的不單只是豐富多元的資訊，很可能成為個人顛覆行為的

養成溫床。加上近年，教育部大力提倡資訊教育，使得學生從小就有機會且頻繁地接觸到電腦網路，所以，學生在網路世界中所從事的活動及行為更是值得我們去重視及討論。因此，本研究針對重點升學高中學生網路沉迷或成癮（Internet abuse or addiction）的現象做相關研究探討，希冀改善學生網路成癮的問題，提供教育人員較完整的因應策略及解決方法。

第二節、研究目的

本研究目的如下：

- 一、探討重點升學高中生網路沉迷或成癮（Internet abuse or addiction）的現況及因素為何？
- 二、探討不同背景變項的重點升學高中學生，其網路成癮的差異情形。
- 三、探討重點升學高中生的網路沉迷或成癮（Internet abuse or addiction）與學業成績、及身體和心理健康狀態關係。

最後歸納研究發現，提出具體結論與建議，以提供學校訓輔人員、教育工作者以及高中學生之參考。

第三節、研究問題與研究假設

壹、研究問題

依上述的研究目的，本研究擬探討研究下列三個問題：

一、重點升學高中學生的網路沉迷（或成癮）的現況為何？

二、不同背景變項的重點升學高中學生，其網路沉迷（或成癮）的差異情形為何？

三、重點升學高中學生的網路沉迷（或成癮）與學業成績表現、及身體和心理健康狀態的關係為何？

貳、研究假設

基於本研究問題與研究架構之設計，提出本研究的研究假設如下：

假設 1、不同背景變項的重點升學高中學生，其網路沉迷（或成癮）有顯著的差異。

假設 1-1：不同性別的高中學生，其網路沉迷（或成癮）有顯著的差異。

假設 1-2：不同年級的高中學生，其網路沉迷（或成癮）有顯著的差異。

假設 1-3：不同班別的高中學生，其網路沉迷（或成癮）有顯著的差異。

假設 1-4：不同網路使用行為的高中學生，其網路沉迷（或成癮）有顯著的差異。

假設 2、重點升學高中學生的網路沉迷（或成癮）傾向與學業成績表現有

顯著相關。

假設 3、重點升學高中學生的網路沉迷（或成癮）傾向與身體和心理健康

狀態有顯著相關。

第四節、研究範圍與研究限制

一、抽樣與研究期間方面：

因為受限制於時間與經費限制因素之考量，本研究只針對雲林某重點高中進行研究，因而可能會對研究結果的表現有所限制。另外，研究對象每年段抽測不同班級數，每班別以隨機取樣各抽取一班學生做為本研究之研究對象檔案之完整性，囿於時間與人力之限制，僅以 102 學年度第一學期成績作為研究分析，無法測出長期趨勢，是為本研究之限制。

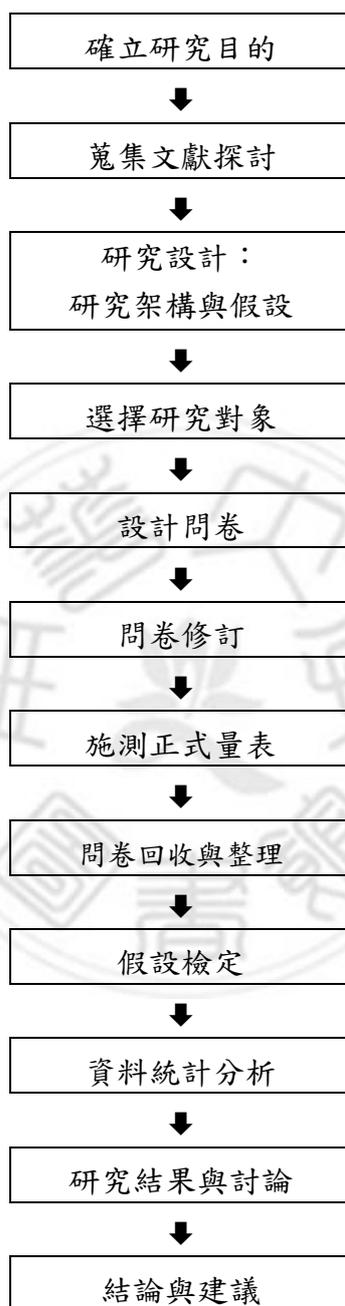
二、外部效度方面：

本研究僅針對單一學校進行研究，所得數據無法客觀真實反映出現有高中生的普遍情況，可能使此研究結果有些誤差或偏頗，且由於每一所學校皆有其不同校務特性及學生素質文化，故此研究結果是否能推論到其他學校仍有待驗證。

第五節、研究流程

本研究之流程如下：

確認研究目的之後,再作相關文獻的蒐集，透過研讀及與指導教授討論後，進行問卷修訂，並實施正式量表之測驗，經回收及整理問卷後，作後續之資料統計分析，探討相關結果及針對問題做討論，最後形成結論與建議。如圖 1-1：



圖：1-1 研究流程

第二章、文獻探討

亞洲大學與成功大學共同在於國科會經費支持下，進行全國性調查，結果顯示國中生 2012 年網路成癮盛行率為 13.5%，電玩遊戲成癮盛行率為 17.3%，較前年多出一個百分點。另外，柯志鴻、顏如佑、顏正芳、陳正宗、顏嘉男、陳淑惠（2005）針對高雄地區國高中階段青少年網路沉迷之調查研究發現，有 19.4% 的青少年被診斷為網路沉迷疾患。若以青少年上網人口持續增加之態勢，青少年網路沉迷高危險群正以驚人的速度成長。

因此，本章主要目的是將目前現有國內外學者關於網路成癮的相關研究做一詳細整理與查證，說明探討網路沉迷或成癮的定義、診斷標準、心理性成因、對身心健康狀態的影響、對生活常規的影響以及對學業成績的影響。期望經此一探討能對於網路成癮現象有全盤概略性了解，也對於本研究的後續分析能有很大的助益。

第一節、網路沉迷

一、網路沉迷的定義：

- (一) 網路成癮一詞，原先是紐約的精神科醫師伊旺·葛爾博格醫師 Ivan Goldberg（1996）首先提出對於「網路成癮症」之定義，當時因戲稱一群愛上網的並自我嘲諷地創造出「網路成癮失調

症」(Internet Addiction Disorder)，認為網路的過度使用會造成學業、工作、課業、社會、家庭、身心功能的減弱。

(二) 美國匹茲堡大學心理系教授 Young (1996) 認為網路成癮是衝動失去控制後，所表現出來的一種失常行為，此種行為是一種不包含麻醉劑、沒有中毒症狀的使用行為。

(三) 英國心理學者 Griffiths (1999) 認為網路沉迷係一種「科技成癮」(technological addiction)，並假設成癮源自於一種或多種的網路使用特性，亦即複合媒介特性(hybrid media)，屬人機互動(human-machine interaction)，而非物質涉入的行為性成癮，通常有特定的誘因與增強因素而導致該行為傾向的持續增加。

(四) 美國心理學會(American Psychological Association, 2003)亦指出過度的使用網路類似於病態性賭博、酒藥癮、飲食性疾患等上癮性行為。

(五) 陳淑惠等人(2003)根據世界衛生組織(WTO)對於成癮(addiction)定義：「一種慢性或週期性的著迷狀態，肇因於重複的服用自然或人工合成的藥物，因而預料出不可抗拒的再度使用的渴望與衝動，儘管因而造成身心社會傷害仍無法停

止服用該類藥物之現象。同時，對於該藥所帶來的效果會因耐受性(tolerance)的增加而必須增加服用量，當服用量驟減時也會產生戒斷反應(wirhdrawal)。如果長期服用，則會出現生理上與心理上的依賴(dependency)」

(六) 網路沉迷在臨床上的特性是指過度地使用網路（通常與工作或學習無關的內容），而導致個體在社會、心理、生理損害的一種上網行為（王景芝，2005：61）。

二、網路沉迷診斷標準：

在目前的學術研究中，對於「網路沉迷」至今尚未有一致的判斷標準，國內外學者仍多藉由物質依賴（substance dependence）的判斷標準來推論網路沉迷現象（Young, 2004:403）

美國紐約精神科醫師 Goldberg（1996）首先依據 The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition（簡稱，DSM-IV）範本建立了對「網路沉迷失序症」的判定準則，共有七點，若使用者的行為符合其中 3 至 4 項症狀，且長達 12 個月以上，即符合網路沉迷之判定（韓佩凌，2000：22-23）

（一）耐受性(tolerance)，同樣連續上網時間所獲得的滿足感明顯下降。

（二）退隱症狀(withdarwl)，包括停止或減少重度的網路使用，而導致

數天至一個月內發生心理性肌肉運動的不安現象，經由使用網路或是類似的線上服務，可以舒緩或是避免上述的症狀出現。

(三) 上網時間與頻率常會超過自己原本所預期。

(四) 一直努力想要控制自己的網路使用行為但是失敗。

(五) 花很多時間在網路相關的活動上（如網路購物、整理從網路下載的資料、測試新功能等）。

(六) 因為使用網路而放棄或減少日常生活上重要的社交、工作或休閒娛樂。

(七) 即使察覺出網路使用而造成的各種持續或重複發生的生理、心理、社交及工作上的問題時，仍然會繼續使用網路。

美國匹茲堡大學心理系教授 Young (2004: 404) 認為依賴而沉迷於網路的現象是一種沒有涉及化學性中毒或麻醉效果 (intoxicant) 的「衝動控制失調症」 (impulse-control disorder)。她列出八項判定指標，只要有五項以上的答案是「肯定的」，即符合網路沉迷的要件：

(一) 你是否覺得自己心神全放在網路上 (包含回想之前的線上活動或期待下次上網) ？

(二) 你是否需要更多時間上網才能感到滿足？

(三) 你是否嘗試控制、暫停或終止上網動作卻徒勞無功？

- (四) 你是否在暫停或終止上網時感到欲罷不能、難過、沮喪或是脾氣暴躁？
- (五) 你是否用在網上的時間比自己原來預定的多？
- (六) 你是否願意承擔失去重要的人際關係、工作、學習或工作機會損失的風險？
- (七) 你是否曾對家人、朋友、輔導人員或其他關心你的人說謊隱瞞上網的狀況？
- (八) 你是否藉上網來逃避困擾或減輕不舒服的感覺(如：無助感、罪惡感、焦慮感或沮喪等)。

國內學者陳淑惠（民 88 年）亦依據 DSM-IV 的診斷標準及臨床個案的例證，發展出國內較為完整的中文版網路成癮量表（CIAS），他以五個因素來判斷網路沉迷的現象，如下說明：

- (一) 強迫性上網行為：這裡提到的是一種渴望上網的衝動。再看到接觸電腦時有想要上網的慾望及動機，在上網後個體變得有精神，並渴望得到更多的上網時間。
- (二) 戒斷行為與退隱行為：在被迫離開或中斷上網行為時，容易產生不愉悅的感覺，甚至有挫敗的低潮情緒反應。例如：生氣難過、注意力無法集中、心神不寧、情緒低落、空虛感等。

- (三) 網路成癮耐受性：隨著使用者網路使用經驗的增加，當事人必須透過更多的網路內容、或投入更多的網路使用時間，才能得到原來之前所感受的上網樂趣。
- (四) 時間管理問題：當事人打破原來的日常生活模式及時間安排。例如：正規課業或上班時間、睡眠時間、吃飯時間等。
- (五) 人際及健康問題：因為沉迷於網路時間過久，導致與現實生活脫節，不但影響個人身心健康及且無法有較正常和諧的人際關係。因此，本論文參考國內學者陳淑惠（民 88 年）發展歸咎出完整的中文版網路成癮量表（CIAS）據以修訂研究問卷，從她所提出的上網行為、戒斷行為與退隱行為、網路成癮耐受性等因素要項中，研擬相關問題界定網路成癮現象，來做進一步探討及研究。

第二節、網路成癮的相關因素

由於網路成癮有許多種不同型態，例如：網路情色成癮、網路人際關係成癮、網路強迫症、資訊缺乏恐懼症及電腦成癮等，因此不同個人特質的網路使用者，會受到不同的網路功能所吸引（林以正，民 90），因此，筆者認為網路沉迷的成因應從不同角度切入探討才適切。

（一）網路成癮的內在人格特質：

從許多國內外學者的研究中，發現個人的人格特質與網路使用

有相關性，例如：自尊、自信、憂鬱、寂寞、自我認同、學習適應、情緒商數、內向及外向性格等，都可能是與網路使用相關或造成網路成癮的人格特性。(朱美惠，民 89 年；游森期，民 90 年；Young，1998；Young 與 Rodgers，1998)

Young 與 Rodgers (1998) 的研究發現，當網路使用者個人本身憂鬱指數較高時，其網路成癮的情形也較為嚴重。Young 與 Rodgers 認為憂鬱指數較高者，其經常也具有動機缺乏、較沒自信而經常被拒絕與否定者、擁有較低度自尊、且希望獲得他人肯定的人格特質。據以推論，網路世界建構了一個匿名的場域，減少了成癮者於現實社會中與他人互動的障礙及困難。也就是說網路世界之虛擬性提供上網者擴大人際網絡的可能性(吳姝蓓，1999)，並由於能提供一種低社交焦慮的人際互動環境，而有利於上網者社交技巧的發展(郭欣怡，1998)。

另外，朱美慧(民 89 年)的研究顯示，台灣大專生中自尊較低或情緒商數偏負者較容易有強迫使用網路的狀況。換句話說，較有自信及高自尊、學習適應力強、高情緒商數的孩子，比較能自我控制上網時間、不易常時間濫用以致成癮。而游森期(民 90 年)則認為大學生沉浸在虛擬網路空間中，會造成外向、聰明、具較佳社交手腕的虛擬性

格，而其研究指出，此項因網路形成之虛擬社群會轉移至真實生活中，易造成當事人長時間使用網路沉迷或成癮。

（二）網路沉迷的外在人際互動：

陳怡安(2003)針對線上遊戲玩家進行研究，結果發現網路遊戲可以滿足線上使用者的各項心理需求，特別是人際互動方面，其中，對於青少年而言，網路世界容易讓青少年卸下心防、去除防衛心態，可以較開放的態度建立友誼。林以正(2003)指出，網路人際互動之所以令人著迷，是因為有些使用者在真實生活的人際關係上無法獲得愛與隸屬的安全感，所以必須在網路人際互動中得到他人適當的肯定，才能確認自己的價值或達到自我認同。盧浩權（2005）曾經以台中市高中生為對象研究發現，其中學生日常生活面臨的「學校生活壓力」、「人際相處壓力」對於網路沉迷的影響較大。

根據 Olsen（2001）的調查結果顯示，有將近 40% 的上網者其在網路上與網友的互動狀況比在真實生活中還頻繁、密集，且時間更長久。由此可見，網路上的人際互動已成為網路使用者重要社交關係。在虛擬網路中所營造出的人際互動友誼，不同於真實世界中社交活動的支持已然變成上網重要的增強物。另外，Greenfield（2000）的研究也提及，80% 的沉迷網路者認為網路溝通的匿名及解禁性，是造成他們

深深沉迷網路世界的原因。

（三）網路沉迷與社會環境支持：

國外學者 Suler (1996; 1998) 提出網路提供獨一無二的場域及空間，當事人在網路使用中得以獲取立即性的回饋，也贏的自我成就感，其透過網路使用可彌補其在真實生活中短缺的友誼及情感支持慰藉，滿足其需要他人關懷與支持的需求。因此，如果是一個希望被社會周遭環境支持、肯定讚賞、但又缺乏機會被表揚者，他會更容易黏附在網路上不易自拔。

另外，Young (1998) 也認為，就網路使用及真實世界的社交關係來看，因為人們在虛擬匿名的網路世界中可以跟陌生人很快拉近關係、敞開心房，談論著內在的想法、價值觀、認知感受，不需要害怕被拒絕，可以感受彼此之間很親近，獲得社會支持感。國內，董潔如 (2003) 的研究同樣發現，網路使用者若於現實生活中有人際關係障礙、社會生活適應不良者，利用網路逃避負面情緒的比率是較高的。因此，若只是一昧地過度使用網路，而切斷了與真實社會生活的連結與參與。對青少年而言，它們更容易比成人在使用網路後增加孤獨感及降低社會支持感。

（四）網路沉迷與家庭互動關係：

美國心理學家 Csikszentmihalyi & Larson (1984) 的研究調查，青少年與同儕之間相處時間，約占每日醒著時的 50% 以上，遠超過與父母相處的家庭時光（約佔 5%）。反觀國內青少年，他們除了學校課業，加上課後補習輔導，那麼他們與同儕之間的相處時光有過之而無不及。因此，就家庭親子互動關係而言，網路使用時間愈長，與家人互動時間愈少。假使能善於經營親子互動親密關係，子女則較不易產生孤獨感，進而可以杜絕網路成癮的機會。

國內盧麗卉（民 91 年）更以高中職學生為研究對象，探討親子互動關係與網路成癮行為的關係，發現若父母親與孩子有較佳的默契及互動關係，孩子則表現較少的網路成癮行為。換言之，與雙親的親近程度，不論相處、互動時間長短，都是防止青少年網路成癮的緩衝因子。另外，謝龍卿和黃德祥(2005)亦分析討論青少年網路成癮程度和生活壓力之間的關係，其中指出家庭互動方面的壓力對於網路成癮有最佳的預測力，因此，青少年的家庭功能不健全應是網路成癮的危險因子。

第三節、網路成癮對學業成績之影響

三軍總醫院精神醫學部兒童青少年科主任葉啟彬依自己診療經驗粗估表示，網路成癮大約有六七成與學業有密切相關，歸究原因是學子開始沒有良好的學習成就，若同時又沒有良好的休閒娛樂，此時學子也

需要發展自己人際關係，便與同學相約打電玩、流連網咖，找尋娛樂的同時又可打發時間，若長此以往，更亦養成過度使用網路或成癮的惡習。兒童青少年科主任葉啟彬醫師表示，每年暑假尾端時，總會接到家長憂心忡忡地至醫院求救拜託，請醫師開立網路成癮的證明診斷書好向學校告假。

因此，網路成癮問題日益引起各界重視及探討，針對成癮個案報導也層出不窮，但如欲有效預防和減緩此問題，是值得深思及研究的。根據國內外學者的研究指出，網路成癮的青少年容易在日常生活中出現早遲、缺曠課多、出席率較低、學習動機低落、課業成績退步的情形，因此，若只是一昧濫用網路而不知節制，是會間接影響青少年的學習態度及學業成績。所以關於網路成癮對青少年學業成績之關聯性研究，在最近幾年慢慢受到學術界的重視。

國外學者 Lin & Tsai(2002)研究顯示臺灣高中生網路依賴者與非網路依賴者在學業表現上呈現顯著差異，相差約莫七倍，表示網路依賴者的學業表現比非網路依賴者差，也就是說網路成癮者的學業成績比非網路成癮者差。再者，Flisher (2010) 及 Hawi (2012) 針對網路成癮及學業成績問題作探討研究發現：網路成癮傾向者因常常無法對時間有效管理，導致學業成績低落，在求學過程中甚至出現上課遲到、逃學、留級、

退學等不良表現。

反觀國內，薛世杰(2002)曾以高雄市公立國中學生約莫755人為研究樣本，探討國中生中不同性別的網路遊戲使用時間與使用動機、自我效能、人格特質、人際關係、學業成就之相關性，研究結果指出國中生玩網路遊戲的時間，可以顯著預測其學業成就；國中不同性別學生的網路遊戲使用時間與學業成就有相關性，在網路遊戲時間花得越久的學生其學業成就越低。

黃德祥和魏麗敏（2002）也發現不同學業成績之大學生在上網時數上具有顯著的差異。學業成績處於中下的學生，在網路上花費的較多的時間。學業成績處於「中下」的學生，會比學業成績「中上」學生有較高的網路成癮情形。另外，林靜茹（2003）訪談四位沉迷網路的高中學生，發現他們的在校學業成績普遍不佳。鄭石岩(2003)提及網路成癮者會對個人的心理、生理和生涯發展產生嚴重的衝擊，對於正在成長發育中的青少年，更易干擾其課業學習、人際互動與生活適應。謝龍卿（2004）針對中部地區青少年進行問卷調查發現，網路成癮高危險群的受試者以國二生居多數，其學業成績較差。王宛雯（2006）結果發現，相較於一般學生，網路成癮高危險群的受試者其自尊較低，害羞傾向較高，與家人的互動較差，較不喜歡學校，唸書時間較少，段考排名亦較差。

近來，學者張鈞凱（2011）的研究亦指出網路成癮所造成之副作用甚多，而在學生的學習成就面上，則亦較常出現學生學習習慣的偏差、翹課或因睡眠不足而導致無法專心上課等情形。另外，朱正一（2012）的調查研究為探討國中生網路成癮傾向與身心健康、學業成績之關聯。以花蓮市四所國中生為母群，共6,256人，進行分層抽樣。樣本1,145人，有效問卷1,139份，回收率99.48%。經分析結果發現網路成癮傾向愈嚴重，身心健康愈差；網路成癮傾向與總成績排名、學期總平均成績皆呈現顯著負相關。

因此，由蒐集文獻中得知，網路成癮與學業成績可能存在一定的相關性，是值得研究者去探討的。目前，教育工作者及家長也應正視網路沉迷對孩子諸多的影響層面及改變。

第三章、研究方法

本研究之目的為探討雲林縣某重點升學高中網路沉迷現象對學業成績及身心健康之影響。經確立之研究目的與參考文獻資料設計研究架構，另外，並參考陳淑惠博士「網路成癮量表」及張珩博士之「身心健康量表」編製「高中學生網路沉迷現象之相關性研究問卷」作為本研究之測量工具。而且利用蒐集到的樣本資料來作統計分析，以測出重點升學高中學生網路沉迷之現象。本章節區分研究架構、研究變項定義、研究對象、研究工具及資料分析陳述之。

第一節、研究架構

一、研究架構

研究者從參考文獻中確立研究目的與研究問題，進而發展出研究架構，以期分析重點升學高中學生網路沉迷（成癮）現象與學業成績表現及身體和心理健康之相關研究。本研究共四個變項：網路沉迷（成癮）傾向為自變項；個人背景變項為控制變項—分為個人基本資料表及網路使用行為，其中，背景變項資料包括性別、年級、班別，以了解不同的性別、年級、班別對網路成癮的現象是否有差異，以及網路使用行為對網路沉迷（成癮）是否有相關；學業成績表現、身體及心理健康狀況則為依變項，來探討網路沉迷（成癮）傾向者其對學業成績表現、身體及心理健康狀況是否有所影響。

研究架構如圖示：

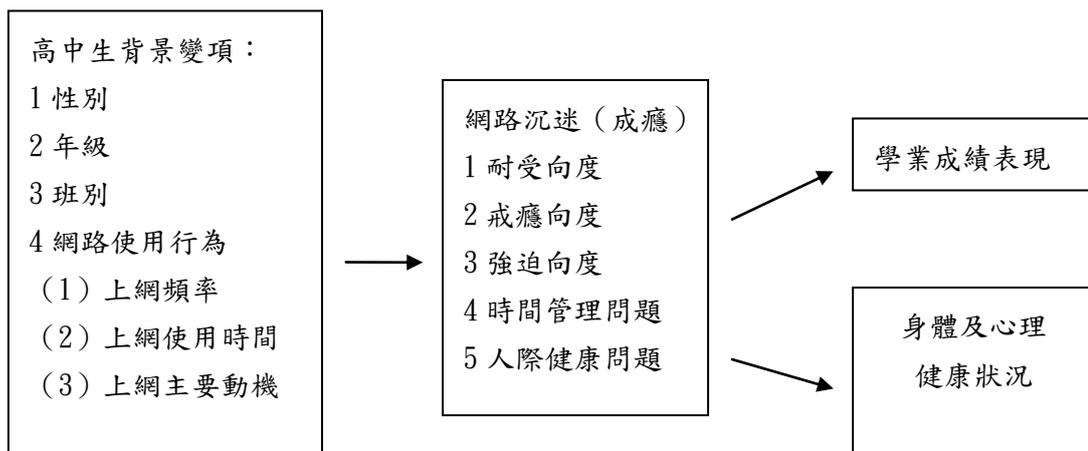


圖 3-1：研究架構

第二節、研究變項

本論文研究變項包含：

一、個人背景變項：

個人基本資料包含：學生的性別、就讀年級、班別、學期學業成績表現、網路使用行為等因素。

(一) 性別：區分男生、女生。

(二) 年級：區分一年級、二年級、三年級。

(三) 班別：區分普通班、數資班、語資班、美術班、體育班。

(四) 學業成績：以雲林縣某重點升學高中學生為施測對象，學業成績以 102 學年度第一學期學期總成績排名及學期總平均成績分數界定。學期總成績排名在全班排名分為前三分之一、中間三分之一、後三

分之一；另外，學期總平均成績區分：0—59 分、60—70 分、71—80 分、81—90 分、91—100 分。

（五）網路使用行為：涵蓋平均每週上網頻率、上網平均花多少時間、及上網主要動機。

二、網路沉迷（成癮）傾向：

依學者陳淑惠教授對網路沉迷（成癮）之定義：區分為網路成癮耐受性、網路成癮戒斷反應、強迫性上網行為、及網路沉迷衍生的時間管理問題、和人際健康問題五個部分。

（一）網路成癮耐受性：指稱的是網路使用者隨著使用網路經驗的增加，逐漸地必須透過更多的網路內容或較長的上網時間，才能得到相當於原先所得到的上網樂趣之滿足程度。

（二）網路成癮戒斷反應；指稱的是如果當事人突然被迫離開電腦，容易出現受挫的情緒反應，例如，情緒沮喪低落、容易生氣、易有空虛感等，或者是注意力無法集中、心神不寧、坐立不安等反應。

（二）強迫性上網行為：指稱的是一種難以自拔的上網渴望與衝動。當事人在想到或看到電腦時，會產生想要上網的慾求或者衝動；上網之後很難擺脫電腦回歸正事；使用到電腦或網際網路時，精神較為振奮；希望能有更多時間留在網路上。

(四) 時間管理問題：網路成癮傾向者常因花太多時間沉溺於網路上無法自拔甚而不顧正事，造成時間管理不佳進而耽誤自身工作進度、或學業成績。

(五) 人際健康問題：網路成癮傾向者黏溺於網路的時間太長，因而忽略原有的家居生活與社交關係，包括與親友互動減少、逐漸疏遠，造成人際關係不佳。另外，身體健康亦出現問題或不舒服反應，例如，眼睛乾澀、酸痛；頭痛；身體肩膀僵硬酸疼；手部腕肌受傷；睡眠不足；胃腸道消化系統問題等。

三、身體及心理健康狀態：

健康最常被提及之定義是在世界衛生組織(WHO, 1948)憲章中所說的：『健康是身體的、心理的及社會的達到完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱而已。(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)』以上所指的身心健康亦可說：一個人在軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。廣泛解釋為一第一部份、身體健康：人體生理的健康；第二部份、心理健康：有三個方面的標誌。意思衍伸如下：

身體（生理）健康是指身體各器官和系統都能夠正常運作；精神（心理）健康是指人能夠認識到自己的潛力、應付正常的生活壓力、有成效地從事工作，並對其社區作出貢獻；而不僅是沒有精神障礙。因此，本論文問卷內容第三部分（身心健康狀態）由二個向度構成，包括：生理狀況、及心理狀況(焦慮和失眠症、社會功能障礙、嚴重憂慮症)。

第三節、研究對象

一、研究對象：

研究地區為雲林縣一某重點升學高中，是該縣市以升學為導向之學校，學校有將近 400 位住校生，施測對象不設限分別涵蓋三個年段不同班別的學生，年齡為 16—18 歲左右，其中，不同班別區分為普通班、數資班、語資班、體育班、美術班。

二、抽樣方法及施測人數：

本研究施測對象以雲林縣一某重點升學高中為母群，共 1850 人，進行分層抽樣方式施測，選取每一個年段 5 個班別為抽樣樣本，抽中班級全班學生為正式施測樣本，問卷於 2014 年 3 月 17 日至 3 月 24 日施測，採不記名方式：普通班 3 班—129 人、數資班 3 班—83 人、語資班 3 班—86 人、美術班 3 班—72 人、體育班 3 班—35 人，施測樣本數共計 15 班—405 人，實得有效問卷 396 份。

三、樣本特性分析：

本研究將調查彙整後關於樣本的基本資料—性別、年級、就讀班別、網路使用行為，以次數分配表、百分比來呈現本研究樣本之統計結果。以下將有效樣本之基本特性敘述之：

(一) 性別

本研究調查有效樣本為 369 位學生，其中，男生計有 201 位，佔有效樣本之 50.8%；女生計有 195 位，佔有效樣本之 49.2%。詳見表 3-1

表 3-1 有效樣本之性別次數分配表

性別	學生人數	百分比
男	201	50.8%
女	195	49.2%
總計	396	100%

(二) 就讀年級

本研究有效樣本為雲林某重點升學高中涵蓋一、二、三年級的學生，其中就讀一年級的學生有 117 位，佔有效樣本之 29.5%；就讀二年級的學生有 158 位，佔有效樣本之 39.9%；就讀三年級的學生有 121 位，佔有效樣本之 30.6%。詳見表 3-2

表 3-2 有效樣本之年級次數分配表

就讀年級	學生人數	百分比
一年級	117	29.5%
二年級	158	39.9%
三年級	121	30.6%
總計	396	100%

(三) 就讀班別

本研究依雲林某重點升學高中所開設班別區分，有效樣本來自普通班、數資班、語資班、美術班、體育班。其中，普通班學生有 129 位，佔有效比例 32.6%；就讀數資班的學生有 83 位，佔有效比例 21.0%；就讀語資班的學生 84 有位，佔有效比例 21.2%；就讀美術班的學生有 68 位，佔有效比例的 17.2%；就讀體育班的學生有 32 位，佔有效比例之 8.0%。詳見表 3-3

表 3-3 有效樣本之就讀班別次數分配表

就讀班別	學生人數	百分比
普通班	129	32.6%
數資班	83	21.0%
語資班	84	21.2%
美術班	68	17.2%
體育班	32	8.0%
總計	396	100%

四、小結

從由以上有效樣本特性分析表可得知，有效樣本中男生與女生比例相去不遠。在就讀年級中，有效樣本以二年級人數最多大約佔五分之二，其餘一、二年級比例相當、差異不大。在就讀班別中，以體育班所佔人

數最少；普通班人數最多；數資班與語資班人數相當，而美術班則只有普通班約一半的人數。

第四節、研究工具

本論文採用問卷調查法，實問題卷作為資料蒐集的研究工具，且透過探討蒐集到的相關文獻資料，來決定變項與變項之間的前後因果或彼此影響關係後，始確立研究架構來探討雲林某重點升學高中學生的個人背景變項、網路沉迷或成癮傾向對學業成績表現及身體和心理健康的相關研究。

一、施測量表來源與計分方式

本論文所使用的研究工具包含：學生基本資料調查表、網路成癮量表和一般身心健康狀態量表共計三種，以下分別介紹之：

(一)學生基本資料調查表

1. 個人基本資料表

研究者自己編寫學生個人基本資料表，蒐集施測對象-雲林某重點升學高中學生個人背景資料，其內容包括有學生性別、就讀年級、學校班別。

2. 學業成績表現

研究者將班級學生的學業成績在全班排名(以102學年度第一學期

為參考)分為三個部分，(區分成-後1/3、中間1/3、以及前1/3)將各加權2分，共為6分；另外，學生學期末學業平均成績分為5個區間，(分別區分成0-59分，60-70分，71-80分，81-90分，91-100分)得分為5分。二項加總後為11分，故8-11為學業成績佳者；4-7為學業成績中等者；0-3分為學業成績差者。

3. 網路使用行為

學生網路使用行為包含：(1)每週網路使用的頻率(2)上網使用時間(3)使用網路的主要動機，其中，以每週上網頻率來計分：每週少於1次者，得1分；每週2-3次者，得2分；每週4次以上，但並不是每天使用者得3分；每天使用者得4分。而每次上網平均所花時間：不超過1小時者，得1分；平均1-3小時者得2分；3-5小時者得3分；超過5小時以上者得4分。

(二)網路成癮量表

本論文所提的網路沉迷現象是根據台大教授陳淑惠博士編制的「中文網路成癮量表」方式測得，題目共計26題。嚴格講起來，量表內容區分為五個構面來探討網路成癮症狀及可能引發的相關問題。五大構面涵蓋一網路成癮耐受性題組(第3、6、9、24題)；網路成癮戒斷反應題組(第2、4、5、10、16題)；強迫性上網題

組（第 11、14、19、20、22 題）；網路成癮引發的時間管理問題（第 1、8、23、25、26 題）；人際與健康問題(第 7、12、13、15、17、18、21 題)。問卷作答時，採用 Likert 五點量表分為「完全不同意」1 分、「不同意」2 分、「普通」3 分、「同意」4 分、「完全同意」5 分。量表總分代表個人網路成癮或沉迷的程度，總分愈高代表個人網路成癮程度愈嚴重。而本研究提及網路成癮者乃是以總分加總後，取排序最高之前 5%定義之。

(三)一般身心健康量表

1987 年台大教授張珣曾經翻譯 1981 年 Goldberg 所編著之 General Health Questionnaire(GHQ-28)，並經修訂後成為一般身心健康量表，題目共計 28 題。此量表主要目的在瞭解施測象最近一個月的身心健康情形。本論文主要是參考張珣博士所編之一般身心健康量表，並斟酌刪減部分與網路無關之題目，共計 23 題,目的在測量重點升學高中學生網路沉迷（成癮）的身體及心理的健康狀態。

本論文所使用之一般身心健康量表共計 23 題，量表內容涵蓋二個向度，包括：身體狀況(第 1 至第 6 題)；心理狀況(第 7 至 23 題)。作答時，採用 Likert 五點量表分為「完全不同意」1 分、「不同意」2 分、「普通」3 分、「同意」4 分、「完全同意」5 分。量

表總分代表個人的身心健康狀態，分數累積愈高者表示身體及心理健康狀態愈不佳。

第五節、資料分析

問卷施測回收後，研究者先進行整理，審查別除去無效問卷，接著對有效問卷進行編碼、建檔，並以 SPSS 12.0 統計分析軟體進行分析處理，包括平均數、標準差、次數分配、列聯表、獨立樣本 t 檢定、ANOVA 變異數分析等。本研究使用統計方法如下說明：

一、敘述性統計分析

瞭解本研究問卷施測對象—重點升學高中學生基本資料統計敘述，涵蓋：學生性別、就讀班別、就讀年級的比例、網路成癮高危險群的定義、每個禮拜上網的頻率、每次上網所花的時間、學業成績表現及身體及心理健康的構面次數表現情形，接著以獨立樣本 T 檢定、ANOVA 單因子變異數分析等進行假設檢定。

二、信度分析(Reliability Analysis)

本研究採用 Cronbach α 係數為問卷信度檢驗方法。

研究者的結構式問卷：

第二部分、中文網路成癮量表之信度分析，如表 3-4。

第三部分、一般身心健康量表之信度分析，如表 3-5。

三、效度分析(Validity)

本研究依據第二章文獻探討之後，參酌運用陳淑惠博士等人(2003)所編之「中文網路成癮量表」、及台大學者張珣(1987)教授翻譯之「一般身心健康量表」，其中，並別除掉與網路無關題目。蒐集文獻並與指導教授討論修訂量表後，再選定雲林某重點升學高中的學生為研究對象予以施測。

表 3-4 網路成癮量表之信度分析

信度統計量

Cronbach's	
Alpha 值	項目的個數
.944	26

項目總和統計量

題項	項目刪除時的 尺度平均數	項目刪除時的 尺度變異數	修正的項目 總相關	項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值
耐受力 1	54.64	308.918	.580	.943
耐受力 2	55.01	312.377	.614	.942
耐受力 3	54.91	311.704	.630	.942
耐受力 4	54.94	309.660	.606	.942
強迫性 1	54.93	315.241	.494	.944
強迫性 2	54.43	312.838	.525	.944
強迫性 3	55.66	316.873	.560	.943
強迫性 4	55.67	315.548	.494	.944
強迫性 5	55.31	313.230	.565	.943
戒斷性 1	55.58	313.970	.657	.942
戒斷性 2	55.31	307.884	.732	.941
戒斷性 3	55.61	315.465	.582	.943
戒斷性 4	55.17	312.769	.540	.943
戒斷性 5	55.74	314.568	.608	.942
時間 1	55.03	307.374	.666	.942
時間 2	54.99	306.683	.662	.942
時間 3	55.24	309.204	.635	.942
時間 4	55.02	306.769	.683	.941
時間 5	55.13	307.019	.700	.941
人際 1	55.35	313.118	.551	.943
人際 2	54.99	309.372	.614	.942
人際 3	55.12	307.249	.740	.941
人際 4	55.64	311.946	.661	.942
人際 5	55.58	311.307	.675	.942
人際 6	55.53	313.961	.540	.943
人際 7	55.46	310.634	.638	.942

表 3-5 一般身心健康量表之信度分析

信度統計量

Cronbach's Alpha 值	項目的個數
.935	23

項目總和統計量

題項	項目刪除時的 尺度平均數	項目刪除時的 尺度變異數	修正的項目 總相關	項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值
身體 1	50.21	250.468	.552	.933
身體 2	50.03	253.353	.471	.934
身體 3	49.38	250.150	.516	.934
身體 4	50.65	254.421	.525	.933
身體 5	50.64	254.738	.475	.934
身體 6	49.77	244.598	.636	.932
心理 1	50.11	245.942	.672	.931
心理 2	50.39	245.388	.704	.931
心理 3	50.08	244.902	.640	.932
心理 4	50.15	243.979	.723	.930
心理 5	49.37	244.785	.590	.933
心理 6	49.15	250.966	.466	.935
心理 7	49.60	244.903	.609	.932
心理 8	50.34	245.459	.649	.931
心理 9	50.51	247.435	.653	.931
心理 10	50.81	251.852	.580	.933
心理 11	50.17	246.261	.641	.932
心理 12	50.98	256.848	.485	.934
心理 13	50.45	249.180	.604	.932
心理 14	50.40	248.788	.606	.932
心理 15	50.46	248.968	.597	.932
心理 16	50.16	244.316	.679	.931
心理 17	50.18	242.910	.725	.930

第四章、研究結果與討論

本研究之正式問卷共發出405份問卷，回收405份，回收率為100%，經剔除無效問卷7份，計有效問卷數為396份，有效問卷率為97.7%。本章將所蒐集的問卷資料加以分析，藉以瞭解重點升學高中學生網路沉迷（成癮）現象所呈現的現況及關係，並將結果作一研究討論。

第一節、研究對象網路使用現況分析

藉「描述性統計(Descriptive Statistics)」方式，依「次數分配及百分比」分析受試者的各項基本資料，並顯示受試者對網路成癮與一般身心健康狀態施測結果；依「ANOVA」分析「重點升學高中學生網路沉迷與學業成績、身心健康狀態相關因素之調查」問卷之各向度及整體得分情形，瞭解重點升學高中學生網路沉迷之現況。

一、研究對象基本資料分析，如表4-1所示：

表 4-1 研究對象基本資料

基本資料	區分	次數	百分比
性別	男	201	50.8
	女	195	49.2
年級	一	117	29.5
	二	158	39.9
	三	121	30.6
班別	普通	129	32.6
	數資	83	21.0
	語資	84	21.2
	美術	68	17.2
	體育	32	8.0
	總和	396	100

(一) 就性別上來分：

男生人數為201人，占50.8%，女生人數為195人，占49.2%，男女學生的比例相當，乃因研究對象為升學高中，招生員額男女生均收不設限。

(二) 就年級來說：

一年級的人數為117人，占29.5%；二年級的人數為158人，占39.9%；三年級的人數為121人，占30.6%，各年級人數中以二年級人數稍多，一、二年級約莫均等。

(三) 就班別來說：

普通班人數為129人，占32.6%，數資班人數為83人，占21.0%，語資班 人數為84人，占21.2%，美術班人數為68人，占17.2%，體育班人數為32人，占8.0%，每班別人數狀況：以普通班人數最多；體育班人數最少；數資班與語資班人數相當；而美術班只有普通班的一半。

整體來說，研究對象男女生比例相去不遠，各年級人數以二年級人數最多(158人，占39.9%)，另外，班別以普通班(129人，占32.6%)人數最多而體育班(32人，占8.0%)人數最少。體育班因當初於招生中即有名額限制及特殊專長測驗，且有些學生就讀後會發現與自己志趣不合或家

庭因素使然而選擇轉學，因此是研究對象中所占最少人數者。

二、研究對象學業成績表現：

(一) 學業成績在班上排名，如表4-2所示：

班級排名後1/3的次數為103次，占26.0%；班級排名中間1/3的次數為145次，占36.6%；班級排名前1/3的次數為148次，占37.4%。

表4-2 學業成績 (班級排名)

學業成績(排名)	研究對象(n=396)	
	次數	百分比(%)
後 1/3	103	26.0
中間 1/3	145	36.6
前 1/3	148	37.4
總和	396	100%

(二) 學業平均成績 (學期總成績)，如表 4-3 所示：

0-50分的次數為20人次，占5.1%，60-70分的次數為61人次，占15.4%，71-80分的次數為118人次，占29.8%，81-90分的次數為183人次，占46.2%，91-100分的次數為14人次，占3.5%。

表 4-3 學業平均成績 (學期總成績)

學業平均成績	研究對象(n=396)	
	次數(%)	百分比(%)
0-59 分	20	5.1
60-70 分	61	15.4
71-80 分	118	29.8
81-90 分	183	46.2
91-100	14	3.5
總和	396	100%

三、研究對象網路使用行為：

(一) 每週上網的頻率，如表4-4所示：

少於每週一次者次數為29次，占7.3%；每週2-3次者次數為122次，占30.8%；每週4次者次數為85次，占了21.5%；每天使用次數為160次最多，占40.4%。

表 4-4 每週上網的頻率

研究對象(n=396)		
每週上網的頻率	次數	百分比(%)
少於每週一次	29	7.3
每週 2-3 次	122	30.8
每週 4 次	85	21.5
每天使用	160	40.4
總和	396	100%

(二) 每次上網使用時間，如表4-5所示：

每次上網使用時間1小時內的次數為125次，占31.6%；1-3小時的次數為223次，占56.3%；3-5小時的次數為28次，占7.1%；5小時以上的次數為20次，占5.0%。

表 4-5 每次上網使用時間

研究對象(n=396)		
每次上網時間	次數	百分比(%)
1 小時內	125	31.6
1-3 小時	223	56.3
3-5 小時	28	7.1
5 小時以上	20	5.0
總和	396	100%

(三) 使用網路的主要動機(可複選)，如表 4-6 所示：

Facebook的次數為249次，占了30.3%為最多；查資料的次數為208次，占25.3%；收發郵件的次數為40次，占4.9%；即時通等的次數為119次，占14.5%；網路遊戲的次數為118次，占14.4%；其他的次數為88次，占10.6%。

表 4-6 使用網路主要動機(可複選)

研究對象(n=396)		
使用網路動機	次數	使用頻率
查資料	208	208/396
收發郵件	40	40/396
即時通等	119	119/396
Facebook	249	249/396
網路遊戲	118	118/396
其他	88	88/396
總和	822	822/396

四、小結

由以上分析表可得知，研究對象男生與女生比例相當；就讀年級以二年級人數最多；班別上以普通班人數最多；每週上網頻率方面則以每天使用者最多，達40.4%；另外，每次上網平均使用時間為1-3小時，占56.3%最多；使用網路動機上以Face book為最高比例、查資料次之；至於學業成績表現方面，以排名前1/3及平均成績81-90(占46.2%)為最多，顯示雖學生大多數每天上網1-3小時，但仍可自動自發做好時間管理，在學業成績表現方面仍可維持在一定水準。

第二節、研究對象網路沉迷傾向高危險群現況分析

藉由「推論性統計(Inferential Statistics)」方式，及 T 檢定、ANOVA 變異數分析，分別考驗背景變項—性別、年級、班別、網路使用行為，及探討網路成癮高危險群與背景變項間是否具一定程度之相關性。另外，過去有關成癮症的流行病學研究發現：在美國成人當中，酒癮(alcohol dependency & abuse)的終身盛行率大約介於 5%與 14%中間，一年的盛行率約為 5% (American Psychiatric Association,1994)；而在北美有關病態性賭癮 (pathological gambling) 的研究發現：成人當中之終生盛行率約為 5.4%，一年之盛行率則大約為 1%—3% (American Psychiatric Association,1994)。綜合上述資料，若以『網路成癮症乃各成癮症中的一類』之疾病模式來看，推估其一年的盛行率約莫與酒癮及病態性賭癮相近，大約介於 3%與 10%之間。而本研究暫時採用較為保守的估算，根據陳淑惠教授所編製「中文網路成癮量表」總分加總後，取總分排序最高的 5%定義為網路成癮高危險群(簡稱高危險群)，本研究對象的人數分佈如表 4-7：

表 4-7 高危險群與非高危險群人數分佈

型態	人數	百分比(%)
高危險群	22	5.6
非高危險群	374	94.4
總和	396	100%

一、背景變項上的差異：

(一) 性別分布

研究結果顯示網路成癮高危險群者中，男生人數百分比約莫大於女生3倍，經T檢定顯示高危險群（網路成癮傾向者）中，在男女性別上有顯著相關。如表4-8所示：

表 4-8 高危險群（網路成癮傾向者）男女分佈狀況

研究對象	高危險群(n=22)	平均數	標準差	T 值	顯著性
性別	16 男 / 6 女	1.9204	.27135	-2.128	.034

(二) 年級分布

研究結果顯示高危險群中，二年級學生是高危險群中人數最多占約六成，一、三年級人數相差約五個百分點，經ANOVA變異數分析顯示高危險群或非高危險群，各年級上無顯著相關。如表4-9所示：

表 4-9 高危險群與非高危險群各年級分佈狀況

研究對象	高危險群(n=22)		非高危險群(n=374)		F 檢定	顯著性
	人數	百分比(%)	人數	百分比(%)		
年級					1.821	.163
一	4	18.1	113	30.2		
二	13	59.1	145	38.7		
三	5	22.8	116	31.1		
總和	22	100%	374	100%		

(三) 班別分布

研究結果顯示高危險群中,普通班中高危險群人數較多、數資班及體育班最少,經ANOVA變異數分析顯示高危險群傾向或非高危險群者,在各班別上無顯著相關。如表4-10所示:

表 4-10 高危險群與非高危險群各班別分佈狀況

研究對象	高危險群(n=22)		非高危險群(n=374)		F 檢定	顯著性
	人數	百分比(%)	人數	百分比(%)		
普通班	10	45.4	119	31.8	1.246	.291
數資班	1	4.6	82	21.9		
語資班	5	22.7	79	21.2		
美術班	5	22.7	63	16.9		
體育班	1	4.6	31	8.2		
總和	22	100%	374	100%		

另外,背景變項中的「網路使用行為」分析,包括每週平均上網頻率、平均每次上網所花時間及主要使用動機。回收396份有效問卷資料分析如下:

二、網路使用行為分布

(一) 每週上網的頻率

網路成癮高危險群中以每天使用的比例為最高,約莫是非高

危險群的2倍，經ANOVA分析顯示高危險群或非高危險群在上網頻率上有顯著相關。也就是說網路成癮高危險群每週有較高的上網頻率。如表4-11所示：

表 4-11 高危險群與非高危險群每週上網頻率

每週上網頻率	高危險群(n=22)		非高危險群(n=374)		F 檢定	顯著性
	人數	百分比(%)	人數	百分比(%)		
少於每週 1 次	0	0	29	7.8	3.849	.010
每週 2-3 次	5	22.7	117	31.2		
每週 4 次	1	4.6	84	22.5		
每天使用	16	72.7	144	38.5		
總和	22	100%	374	100%		

(二) 每次上網使用時間

高危險群以1至3小時比例為最高(占54.5)，與非高危險群的比例(56.4)相當，高危險群：每次上網所花時間—3至5小時及5小時以上的比例相同(占18.2)，分別為非高危險群比例的3至4倍，另外，研究對象所花最少上網時間1個小時內的比較上，更是以9個百分點對上32個百分點相差懸殊，顯示高危險群上網花的時間較久，經ANOVA分析顯示高危險群或非高危險群在上網時間上有顯著相關。也就是說網路成癮傾向高危險群平均每次上網所花時間較長。如表4-12所示：

表 4-12 高危險群與非高危險群每次上網所花時間

每次上網 使用時間	高危險群(n=22)		非高危險群(n=374)		F 檢定	顯著性
	人數	百分比(%)	人數	百分比(%)		
1 小時內	2	9.1	123	32.9	5.083	.001
1-3 小時	12	54.5	211	56.4		
3-5 小時	4	18.2	24	6.4		
5 小時	4	18.2	16	4.3		
總和	22	100%	374	100%		

(三) 上網使用主要動機

本研究問卷受測者使用網路主要動機區分為6種：1.查資料
2.收發電子郵件 3.上聊天室/Line/SKYPE/即時通 4. Facebook
5.玩網路遊戲 6. 其他。經交叉表分析顯示高危險群與非高危險
群在上網使用動機上有顯著不同：網路高危險群在網路遊戲動機
項目上是占最高比例，顯見線上遊戲種類眾多、多媒體聲光效果
令學子愛不釋手，相對地這對喜愛新奇事物的學子有著莫名吸引
力。接著，Facebook使用動機名列第二；非高危險群則在Facebook
上占最大比例，查資料動機居於第二順位，查資料此項目超過高

危險群的2倍之多，另外，非高危險群玩網路遊戲僅占高危險群的三分之一，顯示重點升學高中學生多能查詢資料以課業為重求取知識，有利於學業成績的幫助及提升，網路遊戲對於此類學生的吸引力較嫌不足。在整體研究對象中，也顯現學生大部分上網動機皆與FB社群網站活動有相關，偏於單向溝通，如表4-13所示：

表 4-13 高危險群（網路成癮傾向）與非高危險群使用網路動機

使用網路動機	高危險群(n=22)		非高危險群(n=374)	
	次數	頻率	次數	頻率
查資料	5	12.2	203	26.0
收發郵件	2	4.7	38	4.8
即時通等	5	12.2	114	14.6
Facebook	12	29.3	237	30.4
網路遊戲	13	31.8	105	13.5
其他	4	9.8	84	10.7
總和	41		781	

在其他選項方面，非高危險群者有84次的數量，占10.7%，經過與學生討論了解，多數學生有透過網路觀賞影片、聆聽音樂、線上閱讀、網購的習慣，學生將此歸類為其他選項，顯示出時下年輕人透過網路進行休閒活動漸趨多元發展，值得再進一步研究。另外，非高危險群在查資料的選項方面也高達203次的數量，比例占26.0%，而反觀高危險群只

有5次，比例相差懸殊，顯示非高危險群主要上網動機目的是為課業查詢補充資料，而高危險群的學生並非如此。

最後，研究發現受測者在收發郵件及即時通方面選項次數較少，顯示目前青少年的上網主要動機大部分是透過其他的社群網站平台來互相交流溝通、聯繫感情及偏於單向互動，而高危險群學生則容易沉溺網路遊戲，無法自拔。

三、中文網路成癮量表各構面分析

研究結果顯示重點升學高中學生問卷之第二部份－網路成癮量表之各構面平均得分以耐受性症狀最高，平均得分為2.37，耐受向度指的是隨著網路使用經驗的增加，當事人必須透過更多元豐富的網路內容或較長的上網時間才能得到相當於原先所得到的上網樂趣之滿足程度，以致持續增加上網時間惡性循環，造成網路成癮。其次為「戒斷向度」、「人際健康問題」、「強迫向度」分居第2、3、4名，而以「時間管理問題」構面的得分最低，整體來說，本論文施測對象的整體分數偏低，顯示網路成癮程度不高，顯示重點升學高中學生懂得做好時間分配、自我控制能力佳、與同儕人際關係相處融洽，相對的身心狀態較健康、學業成績表現受網路成癮戕害影響較小。如表4-14

表 4-14 研究對象中文網路成癮量表之得分狀況(n=396)

量表	分數	題數	得分 範圍	平均數	標準差	平均 得分	排序
分量表							
耐受性向度		4	4-20	9.52	3.256	2.37	1
強迫性向度		5	5-25	10.55	4.073	2.10	4
戒斷性向度		5	5-25	11.73	4.115	2.33	2
時間管理問題		5	5-25	10.24	4.029	2.03	5
人際健康問題		7	7-35	15.37	5.583	2.18	3
總量表		26	26-130			2.21	

然而，經過獨立樣本t檢定研究結果顯示：重點升學高中學生網路成癮高危險群的中文網路成癮量表之各構面平均得分皆呈現顯著差異。網路成癮高危險群在中文網路成癮量表之各構面平均得分與非高危險群相比皆較高，表示高危險群的耐受向度（隨著累積上網經驗，每次皆要增加更長上網時間、或更多網路內容才能滿足當事人）、強迫向度（對於上網有著衝動及慾望，上網後難離開網路）、戒斷性症狀（如果中途離開網路，情緒易受波動及有低潮、空虛及生氣情形）都比非高危險群強烈；而處理週遭人際與健康問題、時間運用管理問題相形比較差。從量表之得分狀況發現：耐受性向度構面上高達3.97分，如表4-15，顯示高危險群的學生易花較多時間沉溺於網路內容或者花比之前更長時間才能獲得先前上網的滿足感，因此影響了學業成績表現及間接影響身體

與心理的健康狀態。

表4-15 網路成癮高危險群與非高危險群中文網路成癮各構面得分狀況

區 分	高危險群(n=22)			非高危險群(n=374)				各構面分析
	平 均 數	標 準 差	平 均 得 分	平 均 數	標 準 差	平 均 得 分	t值	
耐受性向度	15.91	2.758	3.97	9.15	2.873	2.28	8.286	0**
強迫性向度	18.69	3.122	3.73	10.09	3.591	2.01	7.327	0**
戒斷性向度	19.32	3.371	3.86	11.29	3.702	2.25	8.488	0**
時間管理問題	18.32	3.759	3.66	9.77	3.511	1.95	8.517	0**
人際健康問題	25.63	4.562	3.66	14.77	5.026	2.11	6.476	0**

四、小結

經分析表得知，研究結果顯示重點升學高中學生主要成癮傾向原因——隨著上網的動機不同及使用網路經驗的累積，當事人必須增加更長的上網時間才能得到先前所獲得之滿足程度，進而成為網路成癮高危險群。這些高危險群對於時間管理問題及同儕人際互動的關係不佳，已影響到課業的學習及自我身心健康的問題，教育工作者及家長應審慎了解其成為網路成癮高危險群之原因，協助導正學生觀念並適時加以輔導及關懷之。最後，值得一提的是非高危險群的時間管理問題面向得分偏低，顯見大多數學生於日常生活中能做好時間規劃安排，筆者認為因研究對象為升學重點高中，其升學目標明顯，加上家長及學校師長極為重視課

業成績亦會關心及督促孩子放學後時程安排，且學生自我要求高，故學生在網路上所花時間較少，進而可避免成癮。

第三節、重點升學高中學生網路沉迷傾向與學業成績表現

及身體、與心理健康狀況的相關分析

以 ANOVA 單因子變異數分析來探討網路沉迷高危險群與學業成績表現、及身體和心理健康狀況相關情形。

一、重點升學高中網路沉迷高危險群與學業成績之相關分析

(一) 學業成績表現：

1. 學業成績排名

在學業成績排名中，高危險群以中間 1/3 的比例為最高(占 45.4)，而後 1/3 排名(占 36.3)緊接在後，僅少約 10 個百分點，另外，非高危險群以前 1/3 的比例為最高(占 38.5)，中間 1/3 排名(占 36.1)則次之，後 1/3 學業成績排名者僅占 25%，顯示非高危險群的學業成績排名較佳，經 ANOVA 變異數分析顯示高危險群與非高危險群在學業成績排名上並無顯著相關。如表 4-16 所示：

表 4-16 網路沉迷高危險群與非高危險群學業成績表現排名分佈狀況

研究對象	高危險群(n=22)	非高危險群(n=374)	F 檢定	顯著性
學業成績排名	人數 (%)	人數 (%)		
後 1/3	8 (36.3)	95 (25.4)	1.880	.154
中間 1/3	10 (45.4)	135 (36.1)		
前 1/3	4 (18.2)	144 (38.5)		
總和	22 (100%)	374 (100%)		

2. 學業平均成績

在學業平均成績中，高危險群以 71-80 分的比例為最高(占 40.9)，比非高危險群的 71-80 分比例多約 10 個百分點，非高危險群以 81-90 的比例為最高(占 47.1)，而學業平均成績 91-100 的比例(占 3.8)，可知非高危險群學業平均成績高分群：81-100 分區間的比例就占了一半之多，其次，在不及格的學業成績中，高危險群人數百分比是非高危險群的 2 倍，顯示非高危險群的學業平均成績較佳，經 ANOVA 單因子變異數分析顯示高危險群與非高危險群者在學業平均成績上並無顯著相關，如表 4-17 所示：

表 4-17 高危險群與非高危險群學業平均成績分佈狀況

研究對象 學業平均 成績	高危險群	非高危險群(n=374)	F 檢定	顯著性
	(n=22) 人數 (%)	人數 (%)		
0-59 分	2 (9.0)	18 (4.8)	.923	.451
60-70 分	4 (18.2)	57 (15.2)		
71-80 分	9 (40.9)	109 (29.1)		
81-90 分	7 (31.9)	176 (47.1)		
91-100	0 (0)	14 (3.8)		
總和	22 (100%)	374 (100%)		

從以上資料分析結論，重點升學高中學生之學業成績在網路成癮高危險群者與非高危險群者經過 ANOVA 變異數分析雖未呈現顯著相關，但學業成績上網路成癮高危險群成績稍差。

二、重點升學高中學生網路成癮與身體及心理健康狀態的相關分析

經過獨立樣本t檢定結果顯示重點升學高中學生網路成癮者及非網路成癮者之一般身心健康量表之各構面平均得分皆呈現有顯著差異。網路成癮（沉迷）傾向者（高危險群）在構面中所有題數的平均得分都比非網路沉迷者（非高危險群）差。

表示網路沉迷者的身體與心理狀況都比較差。如表4-18：

表4-18 高危險群與非高危險群一般身心健康與學業成績構面得分狀況

區分		網路沉迷者(n=22)			非網路沉迷者(n=374)			各構面分析	
構面	題數	平均數	標準差	平均得分	平均數	標準差	平均得分	t值	p-值
身體及心理狀況	23	88.32	9.21	3.84	50.34	14.19	2.19	12.389	0.000

三、小結

由以上分析表可得知，研究對象樣本在學業平均成績上並無顯著差異，但網路沉迷高危險群的一般身體及心理健康量表平均得分比非高危險群者高，表示網路（沉迷）高危險群的生理與心理健康狀況都比較不好。

第四節、討論

一、研究對象網路沉迷傾向—高危險群現況分析

(一) 性別方面：

本研究結果顯示網路成癮高危險群中，男性多於女性，此結果與過去文獻關於網路成癮研究發現男性網路成癮高危險群者高於女性(陳淑惠，2000；陳淑惠等人，2003)的結果相同，且本抽樣對象為一所重點升學高中學生，施測男女生比例相當，所以可說是相當客觀準確的結果。

(二) 年級方面：

本研究發現，施測對象中高二是網路成癮量表高危險群最高的年級，和2000年韓佩凌的研究將中網路成癮高危險群在年級上的分佈以二年級最多相符。思索可能原因：高三同學可能因即將面臨學測升學壓力，隨著模擬考試增多、課業轉為繁重，導致較少上網使用網路所致，而高一學生成癮比例也僅占近二成，推測一年級在新學校生活需花較多時間去適應周遭、認識環境、師長、及同學，另一方面，多元活潑的社團活動參與也讓高一生除去升學壓力外，可盡情享受課餘學習，且高一課業壓力較小，因此有較多時間從事休閒活動。

(三) 班別方面：

研究結果發現，以普通班的網路成癮高危險群比例最高，占45.4%近一半比例顯示普通班的學生上網程度偏高。探究原因：首先，普通班是施測對象中人數最多的一群，其次，數資班及語資班乃是學校中數理科目及語文類別的資優生，相對成績課業壓力大、加上學校師長及家長期許關注較深，故較能專心學業發展及成績提升。再者，體育及美術的特殊教育班級常因練習體能或美術專長及特殊課程，需比普通班級花更多時間於特殊專長教育，自然網路成癮的高危險群比例偏低。

(四) 每週上網使用頻率：

研究結果顯示網路成癮高危險群以每天使用網路占72.7%。此結果與戴秀津（2004）的研究發現比較，在網路成癮高危險群的上網頻率，以一週大於一次之使用者為多的結果不同，但與Yang & Tung（2004）研究結果提及：台灣高中職學生網路成癮高危險群每天都一定要上網之情況結果相同，可能是科技日新月異、上網亦日趨便利，衍生在日常食、衣、住、行生活型態改變，時下電腦已是家家戶戶必備的產品，學生的課業問題及人際互動皆需透過電腦來互動或查詢，也或者將其當作交友媒介有關聯。

(五) 每次上網所花平均時間：

本研究結果顯示：網路成癮高危險群每次上網以1-3小時者比例最高達到54.5%，將其換算為每天使用則每週高達7小時至21小時，此結果與Shi et al. (2005) 在北京的一項研究調查指出網路成癮高危險群每週之上網約略為20小時結果相似。雖然網路成癮非高危險群每次上網所花平均時間也與高危險群相去不遠，但身為重點升學高中之學生，一方面背負師長及家長的學業成績表現期許壓力，另一方面，課業好的學生自我要求較高，願意花較多時間於讀書課業學習上，故重點升學高中之學生在每次上網所花平均時間上還算可自我控制及做好時間管理。

(六) 上網主要動機：

研究結果顯示：重點升學高中學生網路成癮高危險群之上網最主要動機為網路遊戲比例最多占31.8%，其次Facebook占29.3%；網路成癮非高危險群的比例在Facebook比例上占了30.4%，查資料26.0%次之，顯示不管是否成癮，重點升學高中學生的上網主要目的動機一上Facebook網站占3成之多，似乎已成為一種溝通流行趨勢。

重點升學高中學生之網路成癮高危險群與非高危險群的平均

每週上網時數相同是1-3小時，比例上分別占54.5%及56.4%，而在每週上網頻率方面：高危險群與非高危險群皆是以每天使用為最高，高危險群占72.7%，是非高危險群的2倍之多。而受測者上網的主要動機分別以網路遊戲及Facebook的比例最高，將近3成(高危險群占31.8%，非高危險群占30.4%)，然而從交叉表資料也顯示學生在網路使用主要動機為同儕社群網站FB，它可聯繫感情、資訊互通有無、暢所發表言論，為現今學生之溝通互動模式之一。與蔡耀隆等(2012)研究發現：大學生以「使用Facebook增進朋友間的感情」及與「享受與朋友談論Facebook內容」是他們主要上網的因素相似。

另外，在網路遊戲選項中，高危險群者占31.8%，而非高危險群僅占13.5%，顯示網路成癮高危險群似乎難以抗拒線上遊戲的誘惑，可見網路電玩已經成為學生生活中不可或缺的重要休閒娛樂活動。與陳怡安(2003)針對線上遊戲玩家進行研究結果相較，結果發現網路遊戲可以滿足線上使用者的各項心理需求，特別是人際互動方面，其中，對於青少年而言，網路世界容易讓青少年卸下心防、去除防衛心態，可以較開放的態度建立友誼。因此，線上遊戲易上癮且難以抗拒。

二、重點升學高中學生網路成癮高危險群之學業成績分析

本研究結果針對網路成癮高危險群及非高危險群成癮者，經過 ANOVA 變異數分析顯示兩者在學期總成績排名與學業平均成績上呈現無顯著差異。然而，網路成癮高危險群的總成績排名及學期總平均成績皆比網路成癮非高危險群不佳。此結果與國內學者黃德祥、魏麗敏(2002)研究相同，他們發現過度使用網路的學生成績較差，而且學業成績處於「中下」的學生，會比學業成績「中上」的學生有較高的網路成癮情形，其次，林靜茹(2003)訪談四位沉迷網路的高中學生，發現他們的在校學業成績普遍不理想，同理可證高危險群的學業成績普遍不佳。再者，與文獻資料王宛雯(2006)結果發現，相較於一般學生，網路成癮高危險群的受試者其自尊較低，害羞傾向較高，與家人的互動較差，較不喜歡學校，唸書時間較少，段考排名亦較差。

國外學者 Lin & Tsai (2002) 研究發現台灣高中生網路依賴者與非網路依賴者的學業成就上呈現顯著差異，相差約莫七倍，表示網路依賴者的學業表現比非網路依賴者差，也就是說網路成癮者的學業成績比非網路成癮者差。與本研究發現在網路成癮高危險群的學業成績：18.2%為全班成績的前 1/3、45.4%為中間 1/3、36.3%為後 1/3 的結果相似。再者，對照文獻探討 Flisher (2010) 及 Hawi (2012) 針對網路成癮及學業成績

問題研究發現：網路成癮傾向者因常常無法對時間有效管理，導致學業成績低落，在求學過程中甚至出現上課遲到、逃學、留級、退學等不良表現。同樣與本研究結果相同。

三、重點升學高中學生網路成癮高危險群之身體與心理健康狀態分析

研究結果顯示網路成癮高危險群一般身心健康量表平均得分比非高危險群者高，表示網路成癮高危險群的身體與心理健康狀況都比較差，此結果與國內學者張鈞凱（2011）、朱正一（2012）研究發現：網路成癮所造成之副作用甚多，而在學生的學習成就面上，則亦較常出現學生學習習慣的偏差、翹課或因睡眠不足而導致無法專心上課等情形。罹患網路成癮症者往往會產生生理或身體活動普遍減少、忽略健康、夜間失眠睡不著或改變睡眠型態、心情憂鬱、呈現較多的強迫性、亦容易產生焦慮症狀、眼睛乾澀、腰酸背痛、手臂疼痛、頭痛的結果相同。另外，結果也與國外學者Hawi(2012)過往研究相同：網路成癮傾向者會忽略自身健康、失眠或改變睡眠型態、較易憂鬱、呈現較多身體老化、強迫感、焦慮性、眼乾、腰酸、手腕關節疼痛、頭痛等不舒服情形。

第五章、結論與建議

學者陳淑惠等（2005）針對高雄地區國高中階段青少年網路沉迷之調查研究發現，有 19.4%的青少年人口被診斷為網路沉迷疾患、屬於網路沉迷的高危險群。因此，隨著網際網路的日漸發展普遍及便利性，青少年網路沉迷高危險群正以驚人的速度成長。那麼，為促進青少年身體及心理健康發展的積極目標前提下，藉著預防及輔導策略的落實來改進青少年們網路沉迷的現象，將不利與危害降至最低，實為當務之急。

本研究的目的是要瞭解重點升學高中學生網路沉迷（成癮）的現況，藉著了解不同背景變項的重點升學高中學生，其網路沉迷（成癮）情形是否有不同差異，並探究網路成癮高危險群與學期學業成績表現、身體及心理健康狀態之關係。在此，施測對象為雲林縣某重點升學高中—405 位；396 位學生為有效樣本。其中，本文提及之網路成癮高危險群定義：研究對象之中文網路成癮量表總分排序最高的前 5%，共計 22 位，其餘 374 位學生歸類為網路成癮非高危險群。根據研究結果，結論如下：

第一節、結論

在研究細分出網路成癮高危險群後，得知男性人數多於女性，男性人數(16位)遠遠超過女性人數(6位)，男性比例高占七成以上有關，與蒐集

文獻資料關於網路成癮研究發現男性網路成癮高危險群者高於女性(陳淑惠，2000；陳淑惠等人，2003)的結果相同；而網路成癮高危險群以高二學生13位為(占59.1%)最多；在班級類別上，網路成癮高危險群以普通班10位(占45.4)最多、數資班及體育班最少僅一人、語資班及美術班人數五位皆相當；在每週上網頻率方面，網路成癮高危險群以每天使用網路占16位(72.7%)最高，每次上網所花時間以1至3小時—12位(占54.5%)最高、3至5小時及5小時以上人數均4人次之；使用網路主要動機方面(複選)，網路成癮高危險群及非高危險群相異，分別是玩網路遊戲(占31.8%)及上Facebook(占30.4%)最高，顯見網路遊戲對學生具一定程度吸引力，帶給學生內心極大滿足、成就及自我認同感，另外，網路成癮高危險群及非高危險群的上Facebook動機所占比例相當，顯示此類社群網站平台，可供學生於人際關係上聯繫感情、資訊互通有無，相當吸引學生青睞。最後，本研究也特別發現網路成癮高危險群在查資料的動機比例上遠遠落後非高危險群，經瞭解非高危險群會利用網路為課業來查詢補充資料占26.0%，相對地，查詢資料求取知識的動機行為也直接影響學生課業成績。

調查結果中研究對象網路成癮高危險群的學期總平均成績及班級排名都比非高危險群者差。顯示網路成癮傾向者與學期總平均成績及班級總排名呈現負相關，意味著網路成癮傾向分數高者代表其學業成績較不

理想、班級排名較落後。因此，研究結果網路成癮高危險群的學業成績有45.4%為中間三分之一（最高）、36.3%為後三分之一（次之）；學期總平均成績分佈狀況：網路成癮高危險群有40.9%集中於71-80分、70分以下者更高占約27.2%。歸納之，網路成癮傾向之於與學業成績是一個很重要的關鍵影響因素，青年學子應有自我控管能力，尤其，對於網路的使用不可不慎。

研究結果網路成癮高危險群在問卷第二部份—中文網路成癮量表平均得分比非高危險群高。顯示網路成癮高危險群在強迫性上網部份、戒斷反應、耐受性面向比非高危險群強，而在人際與健康問題、時間管理問題表現上卻比非高危險群差。另外，在第三部分一般身心健康量表施測，得知網路成癮高危險群的一般身心健康量表構面平均得分皆比非高危險群高，顯示出網路成癮高危險群不管在身體與心理健康狀況都比較差，而且當網路成癮傾向愈高得分，相對其身心健康狀態表現也愈差。

第二節、研究限制

一、研究範圍之限制：

本研究是採取橫斷研究，故研究結果只能解釋現階段重點升學高中網路成癮傾向與身體與心理健康狀態、及學業成績表現之間的相關性與實際情形，並無法得知兩者之間的因果關係和其長時期相互的影響狀況。

二、施測對象之限制：

考量時空背景及所處環境的限制，本研究只能選取雲林縣某重點升學高中學生作為研究對象，而無法涵蓋到跨縣市學校及同質性高中進行大規模的問卷發放。其中，城鄉差距問題、不同類別學生素質、及不同屬性學校網路使用狀況及限制等問題未能通盤考量進來，難免有失偏頗及無法客觀。本研究採取三個年段不同班別隨機抽樣，針對研究者自己授課班級及學校同仁之班級學生進行問卷施測。因此，本研究欲作為解釋雲林地區重點升學高中學生網路成癮傾向與身體及心理健康狀態、學業成績表現之相關性，尚有不足及有待學習之處，研究結果難免產生誤差及較為主觀，以致於無法完全反映出整體重點升學高中學生沉迷於網路而造成的相關問題現況。因此，期望後續的研究能加入不同質性學校—高中職業類科、完全中學或私立學校來進行分層隨機抽樣，以減少研究的誤差與增加研究結果解釋的正確性。

三、研究工具之限制：

本論文之研究工具只有中文網路成癮量表是針對此類研究發展出來的量表，因為研究變項繁雜，且要考量到不同構面題項，故施測問卷題目是組合多個量表而成，整體來講問卷題數繁多稍嫌冗長，學生填寫問卷過程易沒有耐心去思考完整作答，而未表達內心真正想法，致使學生

在填答時發生漏答、未勾選或交差了事隨意填答的狀況，而導致研究結果產生誤差未能準確測得真實數據。希望未來的研究能發展出更貼近研究目的之人際關係、身心健康狀態與家庭關懷等量表，以降低題數繁多、量表翻譯不貼切、或者是與研究目的或施測對象不同而造成的誤差，期能更精確的測量出網路成癮所引發的各面向相關問題。

第三節、建議

一、三合一策略，預防勝於治療

研究證實網路成癮傾向會影響重點升學高中身心健康狀態、學業成績表現，故期望家長、學校、政府能早期預防並重視學生不當網路使用引發身心健康、學業成績的負面影響。我想青少年的網路成癮的預防及因應之道，應從青少年平日之生活情境去著力，家庭、學校及政府三方面缺一不可。

家長不一定要是網路專家，但至少應對網際網路之基本相關知識應有所了解，以便協助子女建立正確使用網路經驗及規範，例如電信業者推出「HiNet 色情守門員」有效過濾色情、自殺、暴力等有害網站，孩子上網防護更完善；「HiNet 上網時間管理」讓家長可依週一至週日安排家中電腦上網時段，避免兒少沉迷上網、用眼過度！適度規範拒絕有害網站，預防網路成癮。其次，家長與學校保持聯繫，瞭解子女在學表現狀

況，給予關懷、增進親子互動情感交流，鼓勵培養多元興趣、營造戶外活動、參與社會公益，親密的親子互動關係就是杜絕網路成癮的良藥。就如同本論文文獻提及：假使能善於經營親子互動親密關係，子女則較不易產生孤獨感，進而可以杜絕網路成癮的機會

學校應集合班級導師、輔導室人員及學校校護成立輔導小組，針對網路成癮或高危險群學生適時介入或預防輔導。就如同王智弘學者

(2007)提及學校應事先建構預警指標，其內容涵蓋：學生出缺席、曠課紀錄、早遲次數、學習成績表現檢視、特別針對學業表現異常退步學生之篩檢及追蹤輔導、師生互動回饋情形、學生平日休閒活動內容及地點選擇。學校若能事先建立預警制度、教師及輔導人員也具備處理輔導能力，觀察孩子的平日反常徵狀見微知著，相信對於孩子的輔導定能事半功倍。

政府應該訂定網路使用規範及分級制度，落實徹底執行與監控，降低學生因網路沉迷產生不良危害身心情形。例如：本論文研究對象所處縣市—雲林縣即明定學生進入網咖時間—滿15歲未滿18之人：每日2300時至翌日0800時不得進入或留滯；寒暑假係屬非假日。本縣國中生教組長、高中職校教官及派出所員警則會在每月隨機不定期於放學後或上課期間編組至網咖實施校外聯巡，以防止學生因為沉溺網路流連網咖延宕

返家或翹課未到校上學。另外，也應限制家長因自己喜歡上網咖而將幼年子女帶同前往複雜場所，增加年幼子女網路沉迷的高風險。

二、協助自我認同發展、澄清是非價值觀念

在台灣傳統社會，對於求學的青年學子而言，成人的現實價值觀中學業成績表現總是擺在第一位，學業表現好的學生，不管在學校或家庭生活中總是得到師長關愛、家長的掌聲，學生的價值及成就彷彿與學業成績表現畫上等號。殊不知學生懂得尊重他人、感恩天地、習得與他人互助合作、品德端正等美好價值更勝一切。因此，在學業成績得不到肯定及掌聲的孩子，可能退而求其次轉往其他地方獲得成就或滿足感，這類的孩子就較易沉溺網路世界，因為網路的匿名性，使得我們不需將自己的每一個部份皆完整揭露，網路提供我們一個重建自我認同（self-identify）的機會（游森期，2001）。

舉例來說網路線上遊戲就是一個可以證明自我的場域，網路遊戲滿足學生擁有權力及得到他人肯定的需求，其中的角色扮演遊戲可提升自尊、減少寂寞孤單感，使人深陷其中，同時這也有正增強作用惡性循環造成過度使用網路。但是相對地，也有人利用網路求取資訊運用得宜，重點在於個人是否有正確的是非判斷、及自我控制能力，培養正確判斷的敏銳度去遠離網路上種種陷阱，避免網路成癮。平日，父母應培養教

導子女正確是非判斷、自我約束能力，多發現讚美子女優點、引領其求學過程有著正向積極態度。

三、發展多元豐富社團、行塑健全人格發展

高中職學校應正常化於綜合活動時程落實推展多元豐富社團，透過學校本位課程之設計、及多元化的社團經營模式，來強化孩子對本身學校生活的認同及歸屬感（belonging），此舉不但可凝聚孩子向心力、亦能提供孩子正向社交互動溝通之機會；再者也「相對排擠」孩子上網的時間。學生從不同社團中習得進退有節、團結合作創造不同生活經驗、累積服務學習時數、鑑賞美的能力等，社團天地各有一片天、五育健全人格發展創造孩子無限可能。

他山之石可以攻錯我們也可向國外借鏡，舉英國為例，英國孩子的課業壓力比起亞洲孩子較輕，課餘生活多采多姿，他們可以按照己身的興趣喜好，報名參加由學校或社區辦理的課外活動，例如體育競賽活動、音樂美的鑑賞、參觀博物館增廣見聞等；並且家長們經常會在休假日、及週末安排家族旅遊，或規劃以家庭為單位的社區活動課程，相對地弱化了孩子沉迷網路的可能性。因此，讓孩子適性發展參與學校多元豐富社團，除了學業之外，找尋其他自我發展的優勢，孩子將以自信的樣貌、健全的品格面對未來的挫折及挑戰。

四、營造良好人際關係、杜絕虛擬網路世界

國內外學者研究發現（Young, 1998；盧浩權，2005）網路沉迷者有較高的人際相處障礙，他們在現實生活中時常有強烈的孤獨寂寞感，在缺乏正向的社會支持下，因而轉向網路尋求虛擬友誼，並想望從中獲得愛與歸屬感。然而，在虛擬網路世界裡，即便學生可享受扮演多重角色身分、可尋找到志同道合網路同儕的陪伴、在遊戲的互動中享受足智多謀的成就感、或者經由遊戲寶物的販賣獲得經濟報酬，但事實上如此網路沉迷愈陷愈深是和現實生活脫節的，當其回歸真實生活時，將再感受一股空前難受的孤寂。

因此，學校師長應讓孩子體認網路人際互動並非唯一，讓其認知虛擬世界的不真實、隱匿性是具高風險的。在課堂上，師長們可利用融入教學講解網路被害上當案例、網路個人資料保護原則、網友約會風險注意事項、並將網路法律小常識用生動活潑方式潛移默化深植學生心中。另外，我們應鼓勵孩子將網友對自己的評價（例如認同、讚許、崇拜等）轉移至現實生活中，去感受日常生活中與人真切互動、情感交流，協助學生發展及練習多元人際互動的方式與管道，讓他們習得如何面對同儕人際衝突與維繫人際關係之技巧，同時，讓學生在同儕間可營造共同關注的正向話題，營造良好人際互動關係，杜絕虛

擬網路世界成癮。

五、妥善時間規劃學習、釐清生活目標重點

在現今以升學為導向的學校教育環境中，普羅大眾向以「學業成績」來片面斷定學生的能力，此舉不免過於膚淺、也無法有教無類地去欣賞發掘每個孩子的潛能及長處，同時也讓在「課業學習」上弱勢的孩子缺少舞台及難以獲得成就感、跟自我肯定。於是乎在頻繁地經歷受挫經驗後，孩子選擇沉溺於網路虛擬社群，從網路遊戲的過關斬將、並肩作戰中享受為人尊敬的成就感，逃避受挫的現實情境(Young, 2004)。

在參考文獻中，學者盧浩權(2005)發現網路沉迷者常藉由沉溺網路過程逃避現實生活壓力，例如：學業低落挫折、人際相處障礙、自卑缺乏自信等。因此，師長們應協助孩子釐清生活目標重點、妥善時間規劃學習，針對不同孩子的個別差異，善用多種評量方式，創造孩子學習成功的經驗，進而肯定自己的價值，滿足其自我認同的需求，協助孩子釐清網路並非獲得成就感或舒緩挫折經驗之唯一管道。課業之餘，師長也可鼓勵青少年發展戶外健康休閒娛樂，進而壓縮及減少青年學子網路使用時間及經驗。

科技日新月異、網際網路的發展大大改變人們的生活方式，網際

網路已成為 21 世紀生活場景不可或缺的部分，對於青少年而言，不論在休閒娛樂、課業學習、人際溝通場域都與其脫離不了關係。探討青少年網路沉迷的成因，他們並非不想解決生活上的問題，而是面對問題的因應缺乏正確的認知及觀念，終究選擇漠視、出走逃避，寄情網路世界的虛擬角色達到自我理想之實踐。家長及學校老師應試著同理心、以開放的角度去了解及關懷，非加諸強烈的是非價值批判，應在生活中為孩子創造真實的成功經驗，提供適當的問題解決技巧及正確因應態度，必能重建孩子對自我能力的信任。期望本論文能引起教育、輔導單位與衛生主管機關重視青少年學生沉迷於網路世界而引起的種種問題，並提出具體可行的解決建議，以協助此階段孩子不管在身體及心理健康方面或學業成績皆能朝正向的發展。

參考文獻

一、中文部分

- 1.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：以臺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
- 2.王智弘（2007）。校園網路成癮五級預防模式之建立，臺灣心理資訊通訊（210），取自 <http://www.heart.net.tw/epaper/210-1.html>（2007/7/17）
- 3.方紫薇（2003）。網路沉迷高危險群長期心理轉變歷程之研究（I）（行政院國家科學委員會專題研究計畫，計畫編號NSC91-2413-H-009-002-）。台北：國立交通大學教育學程中心。
- 4.朱美慧（2000）。我國大專學生個人特性、網路使用行為與網路成癮關係之研究。大葉大學資訊管理研究所碩士論文，未出版。
- 5.朱正一（2012）國中生網路成癮傾向與身心健康、學業成績之相關性研究。志為護理，2012; 11:5, 58-68。
- 6.李蘭、孫亦君、翁慧卿（1998）。臺北市國中生物質濫用行為之預測因子。醫學教育，2（4），54-62。
- 7.林以正（2003）你真的知道你在做什麼嗎？-多元自我，自我概念確定性與網路成癮。輔導人員對青少年網路成癮行為之因應與挑戰研討會，台北縣：淡江大學。
- 8.林靜茹（2003）。網路迷航記—高中學生網路成癮行為之現況分析：以左營高中為例。學生輔導，86，72-91。
- 9.周倩（1999）。我國學生電腦網路沉迷現象之整合計畫-子計畫二：網路沉迷現象之教育傳播觀點研究（國科會八十七年度「網路科技對教育的影

- 響」專題計畫，計畫編號：NSC87-2511-S-009-013-N）。台北：國立交通大學。
- 10.柯志鴻、顏如佑、顏正芳、陳正宗、顏嘉男、陳淑惠（2005）。網路成癮量表應用於篩選及診斷網路成癮疾患之切分點研究，高雄醫誌(12)，545 ~51。
 - 11.張春興（1999）。現代心理學，台北：東華。
 - 12.盧浩權（2005）。青少年網路沉迷現象與生活壓力、負面情緒之相關研究，靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
 - 13.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。
 - 14.梁朝雲(2001)。在學青少年網路行為分析及輔導方案。教育資料與圖書館學，39(1)，43-69。
 - 15.徐西森，連廷嘉(2001)。大專學生網路沉迷行為及其徑路模式之驗證研究。中華輔導學報，10，119-150。
 - 16.黃德祥、魏麗敏（2002）。網際網路對大學生衝擊與影響之統整性研究：網路沉迷、心理健康、生活方式、電子商務、網路性愛色情及援助交際，以及網路犯罪（行政院國家科學委員會九十年專題研究報告，計畫編號：NSC 90-2413-H-018-034）。彰化：國立彰化師範大學教育研究所。
 - 17.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（3），279-294。
 - 18.陳怡安（2003）。線上遊戲的魅力-以重度玩家為例。南華大學社會學研究所碩士論文。
 - 19.程玲玲（1997）。海洛因成癮者的家庭研究。中華心理衛生學刊，10（2），45-65。

- 20.游森期 (2001)。大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 21.張珏 (1987)。大專聯考壓力症候群之探討。公共衛生，6 (3)，43-53。
- 22.張鈞凱 (2011) 諮商與輔導 第 309 期 第 44-47 頁
- 23.楊崇安、李君如 (2005)。線上遊戲者的人格特質與學業表現之探討。
- 24.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。
- 25.謝龍卿、黃德祥 (2005)。青少年網路成癮與生活壓力之相關研究。彰化師大教育學報，6，29-62。
- 26.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碩士論文，未出版。
- 27.戴秀津、楊美賞、顏正芳 (2004)。台灣南部青少年網路成癮及其對身心健康影響之探討。慈濟醫學，16 (4)，241-248。
- 28.薛世杰 (2002)。國中男、女生的網路遊戲使用時間與使用動機、自我效能人格特質、學業成就、人際關係之相關研究。

二、西文部分

- 1.Flisher, C. (2010). Getting plugged in: An overview of Internet addiction. Journal of Paediatrics and Child Health, 46 , 557-559.
- 2.Griffiths, M. (2000). Internet addiction- Time to be taken seriously. Addiction Research,8(5),413-418.
- 3.Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. [on-line]. Available at http://www.physics.wisc.edu/~shaizi/internet_addiction_criteria.Htm
- 4.Goldberg, D. (1981). General health questionnaire (GHQ-28). [on-line]. Available at http://www.mapi-research.fr/t_03_serv_dist_ReviewGHQ.htm
- 5.Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. Computers in Human Behavior , doi:10.1016/j.chb.2012.01.007.

6. Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. [On-line] Available: <http://netaddiction.com/articles/newdisorder.html>.
7. Young, K. S. (1998a). Caught in the net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction. New York: John Wiley.
8. Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 237-244.
9. Griffiths, M. (2000a). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
10. Griffiths, M. (2000b). Internet Addiction-Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-419.
11. Lin, S. S. J., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18, 411-426.
12. Shi, Q. X., Zhou, R. G., Ge, Y., Qin, X. G., & Zhang, K. (2005). Internet addiction and sensation seeking of middle and high school students. *Chinese Mental Health Journal*, 19(7), 453-457.
13. Yang, S. C., & Tung, C. J. (2004). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96
14. American psychological association (2003) Internet can be as addicting as alcohol, drugs and gambling, says new research. available : <http://www.apa.org/releases/internet.html>. (2006/1/31)
15. Suler, J. (1999) To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use. Psychology of Cyberspace. v1.0 available: <http://www.psicopolis.com/psicopedia/Psychology%20of%20Cyberspace/psycyber/index.html> (2006/1/31)

高中生網路沉迷現象之探討問卷調查

同學您好！

非常誠摯的邀請您填寫此份問卷，這份問卷的主要目的是想了解目前您的網路使用情況、以及您的學業成績表現、身體與心理健康狀況，您所提供的資料對於本研究有很大的參考價值。

本問卷採匿名方式填答，問卷所得資料僅供學術研究使用，內容絕對保密，請您放心並據實逐題填答，非常感謝您的參與。

敬祝身體健康，學業進步！

南華大學資訊管理研究所
指導教授：王昌斌 博士
研究生：顏薇真 敬上

第一部分：基本資料（請依您的實際情況，在適當的“”打『v』）

- 1、性別：(1) 男 (2) 女
- 2、就讀年級：高中 (1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級
- 3、班別：(1) 普通班 (2) 數資班 (3) 語資班 (4) 美術班 (5) 體育班
- 4、您的學業成績在全班排名為(請以上學期總成績排名做為參考作答)：
(1) 後 1/3 (2) 中間 1/3 (3) 前 1/3
- 5、您的學業平均成績為(請以上學期總成績排名做為參考作答)
(1) 0-59 分 (2) 60-70 分 (3) 71-80 分 (4) 81-90 分 (5) 91-100 分
- 6、您每週上網的頻率？
(1) 少於每週 1 次 (2) 每週 2~3 次 (3) 每週 4 次以上，但非每天使用 (4) 每天使用
- 7、您每次上網平均花多少時間？
(1) 1 小時以內 (2) 1~3 小時 (3) 3~5 小時 (4) 5 小時以上
- 8、請問您上網的主要動機為何？（可複選）
(1) 查資料 (2) 收發電子郵件 (3) 上聊天室/即時通/Line/SKYPE
(4) Facebook (5) 玩網路遊戲 (6) 其他

第二部分：網路成癮

本表想知道您網路使用情形，請仔細評估，並依個人實際情況圈選，

由 1 至 5，數字越大，表示句中所描述的情形與目前您實際的情形越符合。

	不 同 意	完 全	不 同 意	普 通	同 意	同 意 完 全
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	5	
2.我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服。	1	2	3	4	5	
3.我發現自己上網的時間越來越長。	1	2	3	4	5	
4.網路斷線或連不上時，我覺得自己坐立不安。	1	2	3	4	5	
5.不管再累，上網時總覺得很有精神。	1	2	3	4	5	
6.其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久離不開。	1	2	3	4	5	
7.雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網時間。	1	2	3	4	5	
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	5	
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	5	
10.我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落。	1	2	3	4	5	
11.我不能控制自己上網的衝動。	1	2	3	4	5	
12.我發現自己因投入在網路上而減少和身邊朋友的互動時間。	1	2	3	4	5	
13.我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適。	1	2	3	4	5	
14.我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	1	2	3	4	5	
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	5	
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	5	
17.因為上網的關係，我和家人的互動變少了。	1	2	3	4	5	
18.因為上網關係，我平常做其他休閒活動的時間減少了。	1	2	3	4	5	
19.我每次下網(離開網路)後，其實是要去做別件事，卻又忍不住再上網。	1	2	3	4	5	
20.沒有網路，我的生活毫無樂趣可言。	1	2	3	4	5	
21.上網對我的身體健康造成一些負面影響。	1	2	3	4	5	
22.我曾試著想花較少的時間在網路上，卻無法做到。	1	2	3	4	5	
23.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多的時間上網。	1	2	3	4	5	
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	5	
25.我曾經因為上網而沒有按時吃飯。	1	2	3	4	5	
26.我會因為熬夜上網而導致白天精神不振。	1	2	3	4	5	

第三部分：身體與心理健康狀態

(請依您的實際狀況，在 5 種不同程度選項中，於適當的欄位內以『○』圈出您所認為的選項)

	完 全 不 同 意	不 同 意	通 普	同 意	完 全 同 意
1.最近一個月我頭部有壓迫感(頭昏腦脹)。	1	2	3	4	5
2.我經常覺得手腕、手臂或腳部肌肉痠痛。	1	2	3	4	5
3.我常感到眼睛痠痛或眼睛疲倦。	1	2	3	4	5
4.最近一個月我的身體常突然的發冷或發熱 (與天氣無關)。	1	2	3	4	5
5.最近一個月我常無法進入熟睡狀態。	1	2	3	4	5
6.最近一個月我覺得自己一直處於壓力感之中。	1	2	3	4	5
7.最近一個月我常覺得不耐煩且容易發脾氣。	1	2	3	4	5
8.最近一個月我沒有任何理由而突然害怕恐懼。	1	2	3	4	5
9.最近一個月我常為不重要的人、事、物煩心。	1	2	3	4	5
10.最近一個月我常感到緊張不安。	1	2	3	4	5
11.最近一個月我覺得自己無法充分利用時間。	1	2	3	4	5
12.最近一個月我不太滿意自己的學業表現。	1	2	3	4	5
13.最近一個月我覺得有些事情自己無法做好決定。	1	2	3	4	5
14.最近一個月我覺得自己是個沒有價值的人。	1	2	3	4	5
15.最近一個月我常覺得人生無望，對很多人、事、物皆失去興趣。	1	2	3	4	5
16.最近一個月我常有想毀滅自己的傾向。	1	2	3	4	5
17.最近一個月我發現自己因焦慮不安而無法專心學業上。	1	2	3	4	5
18.最近一個月我發現我常有輕生的念頭。	1	2	3	4	5
19.最近一個月我覺得身體非常不好。	1	2	3	4	5
20.最近一個月我有生病的感覺。	1	2	3	4	5
21.最近一個月我常常頭痛。	1	2	3	4	5
22.最近一個月我常覺得自己雖然做了不少事，但卻於事無補。	1	2	3	4	5
23.最近一個月我覺得心情不好，沒辦法應付週遭的事。	1	2	3	4	5

請檢查一下每一題都做答了嗎？謝謝您的參與。

附錄二 一般身心健康量表使用同意書

一般身心健康量表

使用同意書

本人南華大學碩士班學生顏薇真，基於研究之需要，在「高中生網路沉迷現象之探討相關性研究」的論文中，擬參酌使用張珣老師所編定之「一般身心健康量表」，特此寄上研究計畫使用同意書，並徵求同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表作為上述研究之用，並將在適當註明研究工具與參考文獻出處，以符合學術論著之規定。

立書申請人

顏薇真

立書同意人

e-mail :

日期：西元 103 年 5 月 10 日

日期：西元____年____月____日