

南華大學

文化創意事業管理學系碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION
Department of Cultural & Creative Enterprise Management,
Nanhua University

國中生網路成癮與身心健康之研究---以雲林縣建國國中為例

Internet Addiction of Junior High School Student & Physical and Mental Health State

: Example of Jianguo Junior High School in Yunlin County.



指導教授：崔可欣 博士

研究生：葉美莉

中 華 民 國 105 年 6 月

南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩 士 學 位 論 文

國中生網路成癮與身心健康之研究

---以雲林縣建國國中為例

Assessing Internet addiction of junior high school
student & physical and mental health state ---example of
Jianguo junior high school in Yunlin County.

研究生：葉美莉

經考試合格特此證明

口試委員：

蔡清宜
謝克偉
崔可欣

指導教授：

崔可欣

系主任(所長)：

楊慶仁

口試日期：中 華 民 國 105 年 6 月 12 日

南華大學文化創意事業管理學系 104 學年度第 2 學期

碩士論文摘要

論文題目：網路成癮與身心健康之研究---以雲林縣建國國中為例

研究生：葉美莉 指導教授：崔可欣 博士

論文摘要內容：

本研究的目的是為了探討網路成癮在國中生身心健康的影響，以雲林縣建國國中為例；問卷調查的資料則由雲林縣教育處所提供。研究對象是雲林縣建國國中一、二年級的學生。研究方法為使用問卷調查，由學生自行上網回答問卷，並使用 Excel and SPSS 統計，進行描述性統計分析。

研究中將問卷資料分成四個構面分析：即人口統計變數分析(包含性別、就讀年級、家中是否有可上網電腦、家中是否有無線網路)、上網使用變數分析【包括非假日與假日(課業上與非課業上)平均上網時間】、問卷題目變數分析(以 Kimberly Young 網路成癮評量表之問題分析)、網路偏好指數變數分析(依網路偏好指數的計分方式算出總分，衡量是否具成癮傾向)。

研究結果顯示：一、二年級樣本在網路偏好指數中，正常級(1~49分)，有 451 人，占整體有效樣本數 91.9%；預警級(50~79分)，有 38 人，占整體有效樣本數 7.7%；危險級(80~100分)，有 2 人，占整體有效樣本數 0.4%。

關鍵詞：網路成癮、身心健康、國中生、網路偏好

Thesis : Internet Addiction of Junior High School Student & Physical
and Mental Health State : Example of Jianguo Junior High
School in Yunlin County.

Researcher : Mei-li Yeh,

Advisor : Dr. Keith Tswei

Summary :

The purpose of this study was to investigate the effects of Internet addiction on junior high school student's physical and mental health. The data of the questionnaire were collected by Yunlin Education Bureau. The participants were the first and second graders from Yunlin Jianguo Junior High School. The researcher used questionnaire investigation. Students filled in the questionnaire online, and the researcher used Excel and SPSS to make descriptive statistics.

The research was divided into four parts. First, variable analysis of population included gender, grade, and whether students have Internet or wifi at home. Second, variable analysis of using Internet contained the average time of using Internet on weekdays and weekends (schoolwork and non-schoolwork). Third, variable analysis on questions of the questionnaire were used from Kimberly Young's checklist of Internet addiction. Fourth, variable analysis of Internet preference index were used to count total and evaluate whether students have inclination of Internet addiction.

The results indicated that the samples of first and second graders on Internet addiction index were as follows : First, 451 students were at the normal level (1 to 49 points), which accounted for 91.9% effective sample. Second, 38 students were at the warning level (50 to 79 points), which accounted for 7.7% effective sample. Third, two students were at the dangerous level (80 to 100 points), which accounted for 0.4% effective sample.

Keywords : Internet addiction, Physical and mental health, junior
high school students, Internet preference

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目 錄	III
表 目 錄	V
圖 目 錄	VII
第一章 緒論	1
1-1 研究背景與動機	1
1-2 研究問題	2
1-3 研究對象與範圍	3
1-4 研究限制	4
1-5 研究流程	5
第二章 文獻探討	6
2-1 各學者對網路成癮的看法	6
2-1.1 各學者對網路成癮的看法	6
2-1.2 網路成癮之成因	10
2-1.3 易造成網路成癮的八大危險因子	11
2-1.4 網路成癮之相關因素	12
2-2 Brenner & Young 在網路成癮之研究	13
第三章 問卷分析	14
3-1 台灣網路使用情況	14
3-1.1 台灣寬頻網路使用調查(2015, 08)	14
3-1.2 2014年、2015年教育部針對學生網路使用情形調查與分析計畫	15
3-2 國中生癮問卷與文獻	17
3-2.1 國中生網路成癮文獻	17
3-2.2 國中生癮問卷	18
3-3 本研究問卷	20
第四章 樣本結構與研究結果分析	23
4-1 人口統計變數分析	23
4-1.1 性別	23
4-1.2 就讀年級	23
4-1.3 家中是否有可上網電腦	24
4-1.4 家中是否有無線網路	26
4-2 上網使用變數分析	28
4-2.1 非假日(課業上)平均上網時間	28
4-2.2 假日(課業上)平均上網時間	30
4-2.3 非假日(非課業上)平均上網時間	31

4-2.4 假日(非課業上)平均上網時間.....	32
4-3 問卷題目變數分析.....	34
4-4 網路偏好指數變數分析.....	54
4-4.1 網路偏好指數的計分方式.....	54
4-4.2 網路偏好指數的結果分析.....	54
4-4.3 雲林縣建國國中一、二年級網路偏好指數的結果分析.....	55
第五章研究結果、限制與建議	57
5-1 研究結果、限制.....	57
5-2 研究建議.....	60
參考文獻.....	61
中文文獻.....	61
英文文獻.....	63



表 目 錄

表 2-1	各學者對網路成癮的看法.....	06
表 3-1	Kimberly Young 網路成癮評量表.....	21
表 4-1	建國國中一年級、二年級男女次數表.....	23
表 4-2	建國國中一年級、二年級 就讀年級百分比.....	24
表 4-3	家中是否有可上網電腦次數分配表.....	24
表 4-4	家中是否有無線網路次數分配表.....	26
表 4-5	非假日(課業上)平均上網時間次數分配表.....	28
表 4-6	假日(課業上)平均上網時間次數分配表.....	30
表 4-7	非假日(非課業上)平均上網時間次數分配表.....	31
表 4-8	假日(非課業上)平均上網時間次數分配表.....	32
表 4-9	我上網時間會有超過原先的計劃時間次數分配表.....	34
表 4-10	我會將時間用來上網而不顧該做的事次數分配表.....	35
表 4-11	我上網時的興奮感經常會勝於對親人 之間的親密感次數分配表.....	36
表 4-12	我常會在網路上結交朋友次數分配表.....	37
表 4-13	我平常沒使用網路時，也會經常想著 上網的事次數分配表.....	38
表 4-14	我會因為上網耗費時間而產生課業或 工作上的困擾次數分配表.....	39
表 4-15	我常透過網路來忘掉個人問題或是不 舒服事情次數分配表.....	40
表 4-16	我因為上網而使得學業表現或人際關係 不理想次數分配表.....	41
表 4-17	當有人問我上網最常做的事，我會有 所防衛或隱瞞次數分配表.....	42
表 4-18	我會因為現實生活紛擾不安而在上網 後得到慰藉次數分配表.....	43
表 4-19	再次上網之前我會迫不及待的提前上網次數分配表.....	44
表 4-20	我會覺得少了網路，生活會變得很無聊次數分配表.....	45
表 4-21	若有人在我上網時打擾，我會叫罵 或是感到妨礙次數分配表.....	46
表 4-22	我會為了上網而犧牲晚上睡眠次數分配表.....	47
表 4-23	我會在離線時對網路念念不忘，或是一上 便充滿遐思次數分配表.....	48
表 4-24	當我上網後會常常說「再幾分鐘就好了」 這句話次數分配表.....	49
表 4-25	我曾嘗試縮短上網時間，但最後卻總是 失敗次數分配表.....	50

表 4-26	我知道花太多時間在網路上有很多壞處 ，但我還是會持續玩次數分配表.....	51
表 4-27	我會選擇把時間花在網路上而不想 與他人出去走走次數分配表.....	52
表 4-28	我會因為沒上網而心情鬱卒、易怒、心神不寧 ，但是一上網就精神愉快、怒氣全消次數分配表.....	53
表 4-29	建國國中一、二年級網路偏好指數的結果分析表.....	55



圖目錄

圖 1-1	研究流程圖.....	5
-------	------------	---



第一章緒論

1-1 研究背景與動機

時代的變遷及科技進步，知識、資訊的傳遞快速，網路提供新溝通方式，亦為資訊取得重要管道(Yang & Tung, 2007)。網路日漸普及，使用人口持續攀升，網路成癮(internet addiction)的隱憂，因網路不當或過度使用產生負面影響，對社會及個人帶來潛在危機(Jang, Hwang, & Choi, 2008)。

面對現代科技的進化神速，人手上一機，已見怪不怪，甚至手機、平板…等3C產品，已影響到我們的生活步調，包括吃飯、工作、功課、運動、休閒、睡覺…等。有一次跟朋友聚餐，同桌10個人，竟有7、8個拼命使用手機，有的拍菜色上傳，通知好友餐廳的好菜色，有的跟遠方的朋友聊近況，有的用視訊告訴老婆大人他現在在那裡，真的坐下用餐與同桌好友好好聊聊的，大概不到一半。我心裡想，這樣的聚會是否失去意義，因此大夥提出討論，下次聚會，進餐廳時，暫時把3C產品關靜音，這是彼此間的約定。

然而3C產品如果能好好使用它，駕馭它，而不被其所駕馭，它帶給人類的好處真的也不少。例如早上起床的鬧鐘設定，可以設定好幾個時間；又如上網找資料，全世界的資料都可查到，只要你的語言夠強，否則只能限定使用自己國家的語言；無聊時，又可欣賞影片、聽音樂、玩遊戲；運動跑步時，它也可以計算你跑的公里數、時間、心跳，益處良多。

但面對時下的青少年，心智尚未成熟，對3C產品常常過度使用，造成身心都受害，尤其互動式的遊戲軟體，讓孩子完全忘了三餐，就如1996年美國臨床心理學家Kimberly Young博士所提出的病態網路使用，網路的互動特質最容易成癮，這種行為並無其他麻醉藥物使用，與病態賭博接近(Young, 1996)。「水能載舟，亦能覆舟」，3C產品可以帶來便利生活，但若未能控制並駕馭它，則會適得其反。

1-2 研究問題

一、 探討國中學生網路使用及成癮之現況：

從雲林縣教育處所回收之建國國中問卷調查中，分析目前建國國中一、二年級學生其網路使用狀況。

二、 探討國中學生個人與環境相關因素與網路成癮之關係：

由文獻資料所提出現象，找出學生成癮的因素。

三、 探討國中學生網路成癮與身心健康狀態之關係：

從影音資料與文獻，分析網路成癮與身心健康的關係。



1-3 研究對象與範圍

因研究者地緣關係，本研究將以雲林縣建國國中一、二年級學生為對象，施測時間為民國一百零四年十二月。以問卷調查方式隨機抽樣發放。

問卷內容含人口變數【性別、就讀年級、家中是否有可上網電腦、家中是否有無線網路】、上網使用變數【假日與非假日(在課業上與非課業上)平均上網時間】、問卷題目變數【即 Kimberly Young 的網路成癮評量表：1. 我上網時間會有超過原先的計劃時間、2. 我會將時間用來上網而不顧該做的事、3. 我上網時的興奮感經常會……等 20 題的分析】。



1-4 研究限制

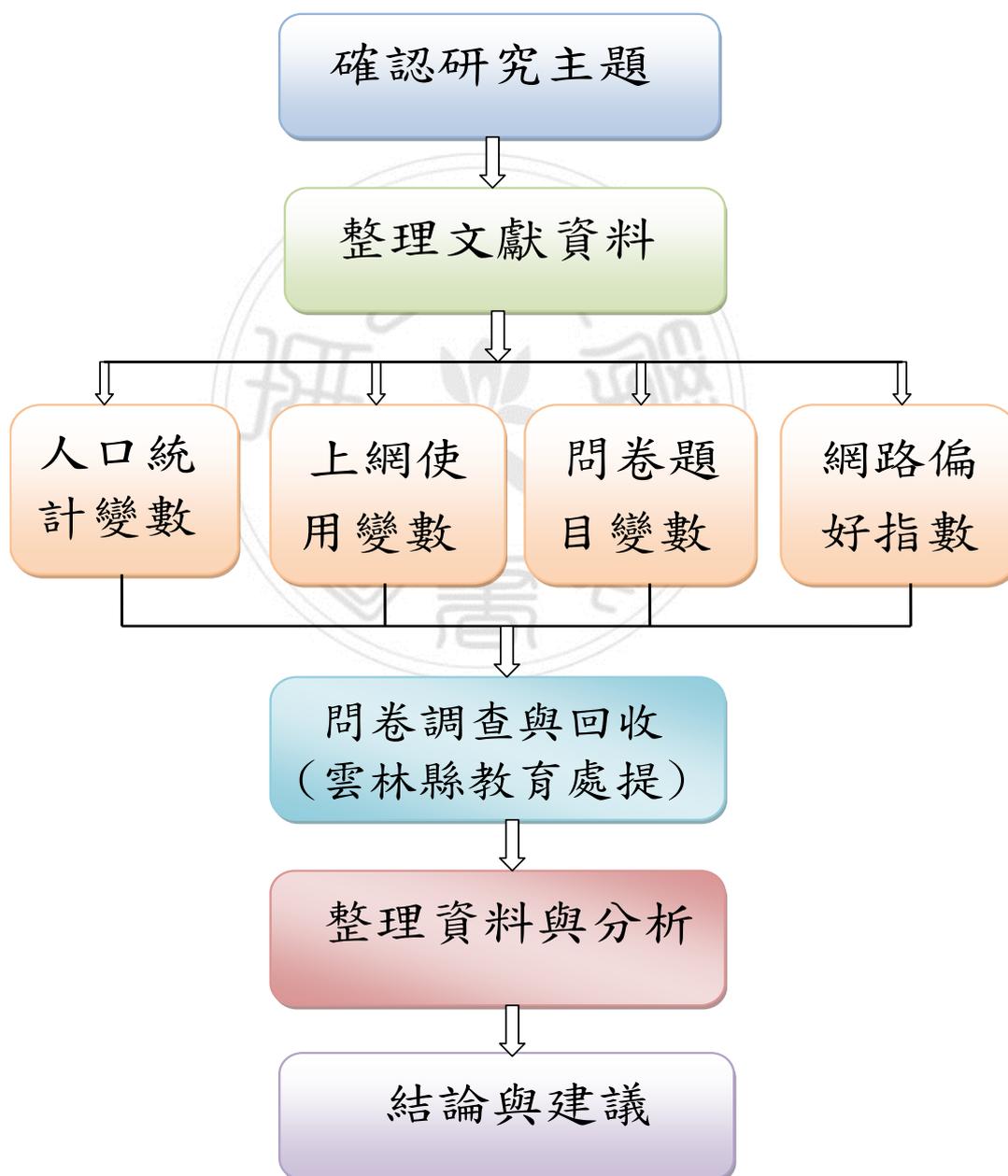
- 一、本研究受限於人力、物力、時間的關係，採便利抽樣方式進行問卷調查，以建國國中一年級、二年級之學生為對象，較難推論到全國各國中。
- 二、本研究為問卷形式，填答內容會視填答者當時之心境、情緒所影響，對填答內容亦可能有所保留或誤解題意之情形，研究者僅能根據最後回收結果作統計分析。
- 三、問卷內容可能會受研究者本身之主觀看法，而忽略其他可能因素(如學生的情緒、環境的因素、學生生理狀況…等)。



1-5 研究流程

根據研究背景與動機，確認研究主題後，將如圖 1-1 所示，進行國內外文獻整理，針對研究對象進行發放，並依回收之問卷做電腦統計及分析，最後歸納結論並提出建議。

圖 1-1 研究流程圖



第二章文獻探討

2-1 各學者對網路成癮的看法

網路成癮症是指因過度使用網路，無法控制而影響到個人的身心狀態及家人相處，甚至是生活作息大亂或社交生活習慣改變，雖然自己也嘗試想要戒斷此一症狀，但是卻無法克服對網路使用的誘惑與吸引。以下為本研究，對各行其是學者之網路成癮之看法的整理(如表 2-1)

2-1.1 各學者對網路成癮的看法

表 2-1 各學者對網路成癮的看法

研究者	研究結果
Goldberg(1995)	過度的電腦網路使用，使得個人在網路使用的適應發生問題，造成個人職業、學業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之影響與減弱。
Young(1996, 1998)	網路互動最容易成癮，這種行為並無其他麻醉藥物使用，與病態賭博接近，因此提出「病態網路使用」(Pathological internet use)。
Jennifer(1997)	認為「網路成癮」是一種伴隨著耐受性、戒斷性症狀，因而造成一些社會性活動。
Griffiths(1998)	網路成癮是人機互動的結果，不涉及物質攝取，又稱為「科技成癮」(technology addiction) (引自謝龍卿、黃德祥，2004)。
周榮、周倩(1997)	對網路著迷，無法抗拒，想要增加使用時間的現象，且對上網產生依賴) (引自王澄華，2001)。
陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳品懋、楊品鳳，(1998, 2003)	網路成癮症狀包括強迫性、戒斷反應、耐受性、人際與健康問題、時間管理問題

(一) Goldberg 的網路成癮症

Goldberg 首先以「網路成癮症」(Internet Addiction Disorder, IAD)來形容，因為過度使用網路而造成行為性成癮的失調行為；並參照 DSM-IV 對於「病態性賭博症」的定義，認為網路成癮者症狀，若符合下列行為之三項或四項，且症狀表現長達十二個月以上，即認為網路使用者具網路成癮症傾向：

1. 上網時間顯著增加。
2. 停止或減少網路使用，導致身體產生不適，如心情焦慮、自發性的手指打字動作、對網路上的事情反覆思想。
3. 網路的使用超出預期的頻率與時間。
4. 想要控制或停止網路使用，卻徒勞無功。
5. 花更多時間在與網路有關的事務上(例如：上網訂購書籍、測試新的瀏覽器、研究網路上的廠商資料及整理下傳的檔案等)。
6. 重要社交、工作及娛樂等活動，深受網路使用影響而放棄或減少。
7. 即使發現過度使用網路而導致在心理、生理、社交及工作上不斷出現問題(例如：睡眠時間減少、婚姻困境、遲到及怠忽職守等)，也不會停止使用網路。

(二) Young 的問題性的網路使用(problematic internet use)

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。Young(1998)將這類的行為稱作「問題性的網路使用」(problematic internet use)，認為這是一種沒有涉及化學性中毒的「衝動控制失序症」(impulse-control disorder)。Young(1998)提出八項標準來判定是否有網路成癮的現象出現，他認為若以下八項問題有五項回答為「是」，就符合網路成癮症。

1. 我會專注於網路上所進行的活動，並在離線後仍持續想著上網時的情形。

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

(三) Jennifer 的網路成癮

Jennifer(1997)則認為「網路成癮」是一種伴隨著耐受性、戒斷性症狀，因而造成一些社會性活動，如人際關係干擾的社會心理偏差行為，而且這種現象有日漸增加的趨勢。

(四) Griffiths 的網路成癮診斷

Griffiths(1998)將網路成癮視為與電腦成癮、電玩成癮及電視成癮類似的科技性成癮，認為網路成癮也是科技成癮之一種。所謂的科技性成癮便是一種人機互動的歷程，屬於行為性成癮，與藥物成癮依賴物質的涉入不同，科技性成癮通常包含著許多引誘、不斷強化的特質，促使人們不斷沉迷。Griffiths(1998)以下列六項標準來界定網路成癮(引自謝龍卿、黃德祥，2004)：

- 1、顯著性(Salience)：網路使用已經變成當事人生活中最重要的活動，並且影響他們的思考、感情，以及行為。
- 2、心境改變(Mood Modification)：因網路使用過度，無法面對現實生活，而利用網路世界去因應生活中的負向情緒，尋求慰藉，讓自己心理的平靜，甚至逃避現實。
- 3、耐受性(Tolerance)：為了滿足，必須持續增加網路使用的量，才能達到和過去相同的滿足效果。

- 4、戒斷症候群(Withdrawal Symptoms)：如果停止或減少網路使用，會引起身心的不適(例如：顫抖、心情低落、暴躁易怒)。
- 5、衝突性(Conflict)：網路使用已影響，改變其人際的衝突、甚至於停止社交、興趣、嗜好等。
- 6、再發(Relapse)：若停止上網，仍不斷的復發，重複過去的成癮行為模式。

(五) 周榮、周倩的網路成癮

周榮、周倩(1997)將網路成癮定義為：「由重複性地對於網路的使用，所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒再度使用的慾望。同時會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、退縮等現象，對於上網所帶來的快感，會一直有心理與生理上的依賴。」

(六) 陳淑惠的網路成癮評量

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

- 1、網路成癮耐受性(Tolerance Symptoms)：為滿足上網樂趣，必須增加網路內容或使用時間才能得到滿足。
- 2、網路成癮戒斷症狀(Withdrawal Symptoms)：如果突然被迫離開電腦，會出現不愉悅的感覺。例如情緒低落、注意力不集中、坐立不安等。
- 3、強迫性上網行為(Compulsive Symptoms)：想到或是看到電腦時，會想要上網的慾望。使用網路後，精神振奮並渴望有更多的上網時間。
- 4、人際與健康問題(Interpersonal & Health Problems)：因網路使用過長，忽略家居與社交生活，親友疏遠；耽誤工作或學業；為掩飾自己的上網行為而撒謊；且身體出現不適反應。如眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸痛、腕肌受傷、睡眠不足與腸胃問題等。

5、時間管理問題(Time Management Problems)：因網路使用太長，而耽誤睡眠、三餐進食、工作、學業等之時間安排。

2-1.2 網路成癮之成因

- (一) Suler(1996)社會心理學家：Suler 認為酬賞和增強作用，是讓網路成癮者難以停止的主因(Suler, 1996; Young, 1996)。Suler 將網路成癮分為社會型與非社會型兩種類型，社會型是以網路虛擬人際關係中被關懷，不需呈現真實自己，又能與社會連接，大部分的網路成癮屬於這種；其次是非社會型，只為了逃避生活中的不足，如自我認同、自尊，以及自我價值等的被肯定。
- (二) Rheingold(1994)研究指出，網路人際關係，是一個缺乏真誠而溫暖的感情互動，但卻也真實反應現代生活，在大都市中的人與社會的疏離感。
- (三) Jennifer(1996)網路成癮成因的解釋：
1. 心理動力及人格發展：因為創傷，而以人格理論中的壓力特質模式(diathesis-stress model)，可以瞭解網路成癮的原因。這些壓力的蘊釀，就會造成成癮的行為，同時也是釋放壓力的方式。
 2. 社會文化：成癮患者會在特定某些族群中，故成癮跟性別、年紀、社經地位、種族、宗教信仰以及國家的社會文化背景不同有相關。
- (四) 行為學習的解釋：網路中不需要「face to face」，可以逃避現實生活中與陌生人相處的焦慮，在網路上感受到愛、享受樂趣，獲得正向的酬賞和增強，讓網路使用者有再度逃避焦慮的需求。再度上網尋求正向的增強，行為則會一再重複，而導致成癮。
- (五) 生物因素的解釋：因人體的特殊基因、或是腦內的神經傳輸方式的不平衡，導致成癮的行為發生(Sue, 1994)。如藥癮患者的腦中，有一種特殊的神經突觸，會在他使用藥物，或某些活動時，特別興奮的神經傳輸。故成癮者在使用網路，也會特別興奮感。

2-1.3 易造成網路成癮的八大危險因子：(王智弘，2011)。

1. 缺乏自尊：自尊較低的學生在現實生活（包括學校生活或家庭生活中），得不到自尊，可能會到網路上找自尊。
2. 缺乏社會支持或情感寄託：人際關係不佳，缺乏社會支持的孩子，在現實生活中交友不易，在網路上交友相對容易多了，因此，這類型的孩子，會轉而在網路上擴展人際關係，尋求社會支持或情感寄託。
3. 家庭功能不佳：健全的家庭組織，家人的互動關係良好，反之，則變成孩子網路成癮的重要關鍵。
4. 生活無聊：學校能提供令其感興趣的課程與活動，如各式社團課；家庭能提供令其願意投入的成員活動，如郊遊，露營等，都可降低網路成癮問題的因子。
5. 課業挫折：課業挫折包含課業壓力大與學業低成就兩個部份，課業挫折是課業壓力太大，無法因應課業壓力而自我放逐，降低課業挫折，則須提升課業成就感、補救教學協助孩子跳脫學業低成就。
6. 神經質：指個人易多慮，對他人的評價過度敏感，在現實生活中易感受到威脅感，不易與他人相處，因此，要協助這些孩子須給予心理輔導與諮商服務，在學校與家庭中，營造接納與支持特別重要。
7. 憂鬱：憂鬱情緒的孩子較易出現沮喪，常伴隨低自尊、害怕被拒絕，較需要得到他人肯定。因此，須給予心理輔導與心理諮商的協助。
8. 焦慮：這類型的孩子較害怕與人互動，擔心自己的行為失當，缺乏自信，不知道如何與他人交談。因擔心在真實人際關係中受挫，因而選擇不具威脅感的網路世界，展開與他人之間的互動。

2-1.4 網路成癮之相關因素

- (一)人口特性因素：在「年齡」、「性別」、「年級」、「學院別」等人口特性因素，並沒有顯著差異，只是具有網路成癮行為傾向強度上的差別(陳淑惠，1998)。大部分的網路成癮研究都顯示男性要比女性來得容易成癮(陳淑惠，1999；周倩，1999；韓佩凌，2000；游森期，2001)。
- (二)使用年資與時間：若每週使用時數超過 19 小時者，且有其他心理依賴特性，則被診斷為網路成癮。在使用年資方面，Young(1996,1998)發現，83%的成癮者其使用網路的年資都不超過一年，只有 29%的非成癮者使用年資少於一年，因此推論網路新手有較高網路成癮的危險。
- (三)網路使用活動因素：周倩(1999)發現，對於網路使用感到越有趣者，越可能成為網路成癮者(引自王澄華，2001)。這表示網路成癮者認為網路具有娛樂性、互動性，並且有趣。由此將其網路使用項目分為三大類：高度人際互動性網路、互動性網路遊戲及色情類型網站等。
- (四)心理特性因素：缺乏自信、憂鬱的情形者較易產生網路過度使用情形，因為網路互動中的匿名性及無需面對面的接觸方式，的確可以協助憂鬱症患者減低人與人交談時的壓力(施香如，1998)。

2-2 Brenner & Young 在網路成癮之研究

(一) Brenner

研究網路成癮的學者為威斯康辛(Marquette)大學諮商暨教育心理系的 Brenner。1996 年初，發展了一個網際網路成癮的行為檢查表 (Internet-Related Addictive Behavior Checklist，簡稱為 IRABC 量表)，並進行調查研究獲得來自 25 個國家 185 份有效問卷調查，結果發現網路使用者一週平均上網 21 個小時；45%的受訪者表示與上網時間相較，一晚只有少於 4 小時的睡眠；31%覺得工作表現受到負面影響；超過半數自覺花太多時間在網上；30%的人曾試著減少上網時間，但都失敗了；超過半數的人曾被週遭人提及，花太多時間在網路上 (Brenner, 1996)。

(二) Young

Young(1996)針對網路成癮行為設計一份長達 262 題的網路問卷，並依據 DSM-IV 所定義過的病態性賭博行為範本，將接受調查的網路使用者，分成依賴者 369 位與非依賴者 100 位。根據這份研究報告得出的一些結果：(1)依賴者每週花費近 40 個小時，幾乎等於是非依賴者在網路使用時間 5 小時的八倍。(2)使用網路用途上，有顯著的差異，非依賴者主要使用收集資料與藉著 E-mail，維持已經存有的人際關係；依賴者主要藉由互動性媒介與新認識的人，進行社交活動或交換意見。此外，使用網路互動的功能愈頻繁，則網路成癮越深。(3)對依賴者而言，無法有效控制自己限制網路使用的時數，有超過半數認為在學業、人際關係、經濟及工作上有嚴重的影響情形。

第三章問卷分析

3-1 台灣網路使用情況

3-1.1 台灣寬頻網路使用調查(2015, 08)

2015 年台灣寬頻網路使用調查時間為 2015 年 5 月 19 日至 6 月 7 日，調查對象為居住在全國地區，年滿 12 歲以上的民眾。有效樣本數為 3,155 份，採用家用電話戶為抽樣母體，利用電腦輔助電話調查系統 (CATI) 進行電話訪問，在 95% 信心水準之下，抽樣誤差為 $\pm 1.74\%$ 。

(一) 18 至 30 歲上網率達百分百，網路活動熱衷社交型服務：國民上網率從 2014 年調查之 75.6% 上升到 80.3%，推估我國上網人數達 1,883 萬人；其中，18 至 30 歲民眾的上網率達 100.0%，成為我國網路主要使用族群。

(二) 社群溝通為上網主要活動：12 歲以上民眾使用行動上網之比例較去年上升 13.7%，使用具有網路連線功能手機已超越桌上型電腦。上網最常從事的活動仍以「網路社群」(60.1%) 所占比例最高，其次為「即時通訊軟體」(56.3%) 以及「瀏覽網頁」(40.0%)。女性上網社群的比例(65.5%) 高於男性(54.6%)。

(三) 行動連網帶動新生活型態：針對「行動銀行」、「行動支付」以及「穿戴式裝置」之使用狀況進行探討，調查結果顯示，曾使用行動上網的受訪者中，19.8% 使用過行動銀行，15.0% 使用過行動支付。使用行動銀行之服務項目以「轉帳」的比例最高(69.0%)。

(四) 近九成家戶可連網：家戶上網方面，受訪家戶有 89.2% 家中有網路連線，推估全國可上網家戶數為 749 萬 8,712 戶，在家上網使用設

備以桌上型電腦的比例最高(72.8%)，其次是具電信網路連線之手機(57.4%)。

3-1.2 2014 年、2015 年教育部針對學生網路使用情形調查與分析計畫

(一)2014 年臺灣中小學學生網路調查 (教育部 2014, 09)：本調查計畫於 103 年 2 月正式啟動，歷經了 5 個多月的時間，調查對象從國小 4 年級到高中職 3 年級學生，問卷調查之抽樣依照全國北、中、南三個地區各級學校與學校規模之比例進行「分層隨機抽樣」，共抽測 108 所學校，有效問卷 8708 份(男生 50.3%、女生 49.7%)。

根據調查結果顯示，中小學學生使用網路的地點多為家裡(87%)，家中可以使用無線網路高達 83%，在寒暑期間使用網路的時間多於平時，以高中學生為例，平時上課期間每週上網約 10 小時，寒暑假期間每週上網高達 25 小時，最常進行的網路活動是玩網路遊戲與社群網站，各級學校學生在網路沉迷比率(平時、寒暑假)分別是：國小 6.6%、9.9%；國中 8.8%、19.2%；高中職 9.6%、19.4%。

(二)2015 年臺灣中小學學生網路使用調查(教育部 2015, 09)：

教育部為瞭解臺灣學生上網現況及是否具備正確的上網觀念，特委託國立成功大學與亞洲大學共同執行「學生網路使用情形調查與分析計畫」，於 104 年 3 至 5 月進行問卷抽樣調查，調查對象從國小 4 年級到高中職 3 年級學生，共抽測 109 所學校，有效問卷 9,027 份。

1. 104 年調查結果顯示，中小學學生使用網路的地點主要在家裡(84.6%)；使用網路的時間假日多於平時，非課業網路使用時間雖較 103 年的微幅下降，平日：國小 57.8 分鐘、國中 115.8 分鐘、高中職 147.2 分鐘，假日：國小 120.1 分鐘、國中 231.0 分鐘、高

中職 266.1 分鐘。

2. 在線上遊戲與智慧型手機沉迷與成癮盛行率方面：高中職生的線上遊戲成癮重風險比率(103 年 9.7%，104 年 11.5%)、智慧型手機成癮重風險比率(103 年 5.4%，104 年 18.0%)均有上升，值得重視。
3. 104 年調查顯示網路沉迷與網路成癮高風險盛行率顯著下降；網路沉迷、網路成癮高風險群盛行率分別是：104 年國小 3.8%、2.6% (103 年 6.5%、3.5%)、國中 6.1%、4.9% (103 年 8.8%、6.9%)、高中職 6.5%、5.6% (103 年 9.6%、6.7%)。

此結果是因教育部持續推動一級預防安全健康上網教育活動，已初步具有成效；未來教育部將持續推動與觀測學生上網行為的趨勢與變化，長期評估成效，並滾動修正有效策略與實施措施。

3-2 國中生網路成癮問卷與文獻

3-2.1 國中生網路成癮文獻

- (一) 國中生網路成癮傾向與身心健康、學業成績之相關性研究(何振珮, 朱正一2012, 07)

本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%。研究以SPSS11.5統計軟體進行分析。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。建議家長與學校對此階段青少年應多給予輔導、幫助與溝通，表達關懷，協助正確使用網路，鼓勵發展其他興趣及戶外活動，降低沉迷網路產生的不良影響

- (二) 雲林縣國中生網路使用現況、網路素養與網路態度之相關性研究(張介耀、蔡德謙、黃俊捷2014, 12)

本研究旨在探討雲林縣某國中學生之網路使用現況、網路素養及網路態度之相關性研究，採問卷調查法進行，共分為個人基本資料、網路使用現況、網路素養、網路態度等四個構面，總計發出314份問卷，有效問卷為279份，統計分析以百分比、卡方檢定、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關來進行。結果發現擁有愈多網路知識的國中學生，會對網路的世界更加瞭解與勇於探索，在各領域的技術應用也更加純熟，情緒反應與態度也會趨於積極正向。

- (三) 不同階級國中生網路使用型態之研究(羅健霖 2015, 08)

本研究係以質性研究瞭解中產階級和勞動階級學生國中學生在網路使用型態上的差異，研究主要從休閒娛樂、資訊學習、環境監

督及工具使用四個面向著手。研究結果發現，不同階級學生表現在四個面向上的特質是：1. 休閒娛樂：中上階級休閒是調劑，喜歡「動腦型」的遊戲，勞工階級為「戰鬥暴力型」，較長時間玩遊戲。2. 資訊學習：中上階級善用搜尋工具，關心課業，勞工階級為「需求」求解答，有需求才上網。3. 社群人際：中上階級看對象分享訊息，勞工階級為交友較「開闊型」不固定。4. 工具使用：中上階級喜歡「挑戰性」破解和挑戰困難，勞工階級為「實用性」照片編修與設計類。

3-2.2 國中生成癮問卷

(一) Goldberg 的網路成癮失調症(Internet Addiction Disorder, IDA)

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

- 1、耐受性(tolerance)：希望增加上網時間以求得滿足。
- 2、戒斷或退癮症狀(withdrawal)：停止或減少網路使用，導致數天或一個月內發生心因性肌肉運動的不安現象、焦慮，經由再度使用網路則可逐漸舒緩上述的徵狀。
- 3、上網時間與頻率逐漸超出原先的預期。
- 4、強迫行為：想去停止或控制網路使用的念頭卻失敗。
- 5、花很多時間在網路相關活動上(例如：在網路上訂購書籍、測試新的瀏覽器、整理網路下載的資料)。
- 6、減少其他相關活動：因為網路的使用，而放棄或減少日常生活中重要的社交或娛樂休閒活動。

7、發覺網路使用行為已造成生理、心理、家庭、社交、工作、學業上的問題(ex：睡眠減少、婚姻遭挫、怠忽職守等)，依然照常使用網路。

(二) Young 的問題性的網路使用(problematic internet use)

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。將這類的行為稱作「問題性的網路使用」(problematic internet use)，認為這是一種沒有化學性中毒的「衝動控制失序症」(impulse-control disorder)。Young(1998)提出八項標準來判定是否有網路成癮的現象出現，他認為若以下八項問題有五項回答為「是」，就符合網路成癮症。

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

3-3 本研究問卷

一、本問卷資料由雲林縣教育處提供。

二、問卷評量表(編譯自金柏莉·楊，Kimberly Young，(如表 3-1))

本評量表由美國匹茲堡大學心理學者 K. S. Young 所設計之評量問卷，共計 20 題，採五點量表計分，請回答：「總是如此」請填 5、「幾乎常常」請填 4、「常常」請填 3、「偶爾」請填 2、「幾乎不曾」請填 1。將每題的分數相加，所得的總分就是你的「網路偏好指數」。結果分為三級：

1. 正常級 (20~49 分) 你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了一些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級 (50~79 分) 你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級 (80~100 分) 你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。

表 3-1 Kimberly.Young 網路成癮評量表

網路成癮評量表

班級：_____ 姓名：_____

問 題	幾乎 不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎 常常 (4分)	總是 如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>				
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>				
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>				
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>				
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>				
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>				
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>				
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>				
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>				
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>				
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>				
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>				
13. 若有人在於你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>				
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>				
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>				
16. 當你上網時會一再延長	<input type="checkbox"/>				

自己上網的時間嗎？					
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>				
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>				
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>				
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>				



第四章樣本結構與研究結果分析

4-1 人口統計變數分析

本研究針對建國國中一年級、二年級之學童採便利抽樣方式進行問卷調查，其中人口統計的項目包含性別、就讀年級、家中是否有可上網電腦、是否有無線網路等，依據回收之有效問卷 491 份，使用 Excel 做次數百分比統計，逐項進行受測樣本背景資料之描述性統計分析，依調查項目次序分別說明如下，並彙整分析結果資料如表。

4-1.1 性別

由描述統計進行問卷受訪者之性別分布情形分析，其中男性 226 人，占整體有效樣本數 46.0%(如表 4-1);女性 265 人，占整體有效樣本數 54.0%。整體而言，於調查樣本中，男女比例相差 8%。

表 4-1 建國國中一年級、二年級男女次數表

年級	性別	次數	有效百分比
一、二	男	226	46.0
	女	265	54.0

4-1.2 就讀年級

本研究之樣本在就讀年級中，一年級 240 人，占整體有效樣本數 48.9%；二年級 251 人，占整體有效樣本數 51.1%；兩個年級比例相差 2.2%(如表 4-2)。

表 4-2 建國國中一年級、二年級 就讀年級百分比

年級	性別	人數	年級百分比	整體百分比
一 240	男	111	46.3	48.9
	女	129	53.7	
二 251	男	115	45.8	51.1
	女	136	54.2	

4-1.3 家中是否有可上網電腦

表 4-3 家中是否有可上網電腦次數分配表

年級	性別	次數	選 項	次數	年級百分比	整體百分比
一 240	男	111	有，且擺放在自己房間	34	14.1	6.9
			有，但未擺放在自己房間	64	26.7	13.0
			無	13	5.4	2.6
	女	129	有，且擺放在自己房間	22	9.2	4.5
			有，但未擺放在自己房間	94	39.2	19.1
			無	13	5.4	2.6
二 251	男	115	有，且擺放在自己房間	34	13.5	6.9
			有，但未擺放在自己房間	72	28.7	14.7
			無	9	3.6	1.8
	女	136	有，且擺放在自己房間	21	8.4	4.3
			有，但未擺放在自己房間	104	41.4	21.2
			無	11	4.4	2.2

本研究之樣本在其家中是否有可上網電腦中，一年級男生選擇---(有，且擺放在自己房間)的選項，有 34 人，占整體有效樣本數 6.9%；選擇---(有，且未擺放在自己房間)的選項，有 64 人，占整體有效樣本數 13.0%；選擇---(無)的選項，有 13 人，占整體有效樣本數 2.6%。一年級女生選擇---(有，且擺放在自己房間)的選項，有 22 人，占整體有效樣本數 4.4%；選擇---(有，且未擺放在自己房間)的選項，有 94 人，占整體有效樣本數 19.1%；選擇---(無)的選項，有 13 人，占整體有效樣本數 2.6%。二年級男生選擇---(有，且擺放在自己房間)的選項，有 34 人，占整體有效樣本數 6.9%；選擇---(有，且未擺放在自己房間)的選項，有 72 人，占整體有效樣本數 14.7%；選擇---(無)的選項，有 9 人，占整體有效樣本數 1.8%。二年級女生選擇---(有，且擺放在自己房間)的選項，有 21 人，占整體有效樣本數 4.3%；選擇---(有，且未擺放在自己房間)的選項，有 104 人，占整體有效樣本數 21.2%；選擇---(無)的選項，有 11 人，占整體有效樣本數 2.2%(如表 4-3)。

整體而言，樣本家中是否有可上網電腦中，一、二年級男生與女生都有共通性，皆以「有，但未擺放在自己房間」所占比例最高，其次是「有，且擺放在自己房間」，比例最低的是家中沒有電腦。一、二年級男生與女生樣本中，在其「家中是否有可上網電腦」中，選項為「有，但未擺放在自己房間」所占比例最高的是二年級女生，有 104 人，占整體一、二年級男生與女生有效樣本數 21.2%；第二是一年級女生，有 94 人，占整體一、二年級男生與女生有效樣本數 19.1%；第三是二年級男生，有 72 人，占整體一、二年級男生與女生有效樣本數 14.7%。經由本樣本的問卷調查，家中都有可上網的電腦約佔 90.6%，而家中無可上網的電腦約佔 9.2%。

4-1.4 家中是否有無線網路

表 4-4 家中是否有無線網路次數分配表

年級	性別	次數	選 項	次數	年級百分比	整體百分比
一 240	男	111	有	81	33.8	16.5
			無	30	12.5	6.1
	女	129	有	98	40.8	20.0
			無	31	12.9	6.3
二 251	男	115	有	97	38.6	19.8
			無	18	7.2	3.7
	女	136	有	109	43.4	22.2
			無	27	10.8	5.4

本研究之樣本在家中是否有無線網路中，一年級男生選擇---「有」的選項，有 81 人，占一年級整體有效樣本數 33.8%；一年級男生選擇---「無」的選項，有 30 人，占一年級整體有效樣本數 12.5%；一年級女生選擇---「有」的選項，有 98 人，占一年級整體有效樣本數 40.8%；一年級女生選擇---「無」的選項，有 31 人，占一年級整體有效樣本數 12.9%；二年級男生選擇---「有」的選項，有 97 人，占二年級整體有效樣本數 38.6%；二年級男生選擇---「無」的選項，有 18 人，占二年級整體有效樣本數 7.2%；二年級女生選擇---「有」的選項，有 109 人，占二年級整體有效樣本數 43.4%；二年級女生選擇---「無」的選項，有 27 人，占二年級整體有效樣本數 10.8%（如表 4-4）。

整體而言，樣本家中是否有無線網路，選擇---「有」的選項，以「二年級女生」所占比例居高，占一、二年級整體有效樣本數 22.2%；第二是一年級女生，占一、二年級整體有效樣本數 20.0%；第三是二年級男生，占一、二年級整體有效樣本數 19.8%。經由本樣本的問卷調查，家中都有無線網路可上網的電腦，一、二年級女生整體有效樣本數 42.2%，男生整體有效樣

本數 36.3% ，女生多於男生，相差 5.9% ，而其中又以二年級男生，家中無可上網的電腦約佔 3.7% 最少。



4-2 上網使用變數分析

本研究針對建國國中一年級、二年級之學童採便利抽樣方式進行問卷調查，其中上網使用統計的項目包含非假日(課業上)平均上網時間、假日(課業上)平均上網時間、非假日(非課業上)平均上網時間、假日(非課業上)平均上網時間等，依據回收之有效問卷 491 份，使用 Excel 做次數百分比統計，逐項進行受測樣本上網使用資料之描述性統計分析，依調查項目次序分別說明如下，並彙整分析結果資料如表。

4-2.1 非假日(課業上)平均上網時間

表 4-5 非假日(課業上)平均上網時間次數分配表

年級	性別	次數	選項	次數	整體百分比
一、二	男	226	0.5 小時內	93	18.9
			0.5~1 小時	63	12.8
			1~1.5 小時	37	7.5
			1.5~2 小時	18	3.7
			2~3 小時	9	1.8
			3 小時以上	6	1.2
	女	265	0.5 小時內	122	24.9
			0.5~1 小時	67	13.7
			1~1.5 小時	35	7.1
			1.5~2 小時	16	3.3
			2~3 小時	13	2.7
			3 小時以上	12	2.4

本研究之樣本在非假日(課業上)平均上網時間中，一、二年級男生選擇「0.5 小時內」的選項，有 93 人，占整體有效樣本數 18.9%；選擇---

「0.5~1 小時」的選項，有 63 人，占整體有效樣本數 12.8%；選擇---「1~1.5 小時」的選項，有 37 人，占整體有效樣本數 7.5%；選擇---「1.5~2 小時」的選項，有 18 人，占整體有效樣本數 3.7%；選擇---「2~3 小時」的選項，有 9 人，占整體有效樣本數 1.8%；選擇---「3 小時以上」的選項，有 6 人，占整體有效樣本數 1.2%；一、二年級女生選擇---「0.5 小時內」的選項，有 122 人，占整體有效樣本數 24.9%；選擇---「0.5~1 小時」的選項，有 67 人，占整體有效樣本數 13.7%；選擇---「1~1.5 小時」的選項，有 35 人，占整體有效樣本數 7.1%；選擇---「1.5~2 小時」的選項，有 16 人，占整體有效樣本數 3.3%；選擇---「2~3 小時」的選項，有 13 人，占整體有效樣本數 2.7%；選擇---「3 小時以上」的選項，有 12 人，占整體有效樣本數 2.4%（如表 4-5）。

樣本在非假日(課業上)平均上網時間中，一、二年級男生與女生的選項中，皆以「0.5 小時內」的選項，人數比例最高，其次是「0.5~1 小時」的選項。

4-2.2 假日(課業上)平均上網時間

表 4-6 假日(課業上)平均上網時間次數分配表

年級	性別	次數	選 項	次數	整體百分比
一、二	男	226	0.5 小時內	64	13.0
			0.5~1 小時	47	9.6
			1~1.5 小時	39	7.9
			1.5~2 小時	28	5.7
			2~3 小時	22	4.5
			3 小時以上	26	5.3
	女	265	0.5 小時內	88	17.9
			0.5~1 小時	65	13.3
			1~1.5 小時	39	7.9
			1.5~2 小時	29	5.9
			2~3 小時	21	4.3
			3 小時以上	23	4.7

本研究之樣本在假日(課業上)平均上網時間中，一、二年級男生選擇「0.5 小時內」的選項，有 64 人，占整體有效樣本數 13.0%；選擇「0.5~1 小時」的選項，有 47 人，占整體有效樣本數 9.6%；選擇「1~1.5 小時」的選項，有 39 人，占整體有效樣本數 7.9%；選擇「1.5~2 小時」的選項，有 28 人，占整體有效樣本數 5.7%；選擇「2~3 小時」的選項，有 22 人，占整體有效樣本數 4.5%；選擇「3 小時以上」的選項，有 26 人，占整體有效樣本數 5.3%；一、二年級女生選擇「0.5 小時內」的選項，有 88 人，占整體有效樣本數 17.9%；選擇「0.5~1 小時」的選項，有 65 人，占整體有效樣本數 13.3%；選擇「1~1.5 小時」的選項，有 39 人，占整體有效樣本數 7.9%；選擇「1.5~2 小時」的選項，有 29 人，占整體有效樣本數 5.9%；選擇「2~3 小時」的選項，有 21 人，占整體

有效樣本數 4.3%；選擇---「3 小時以上」的選項，有 23 人，占整體有效樣本數 4.7%（如表 4-6）。

樣本在假日(課業上)平均上網時間中，一、二年級男生與女生的選項中，皆以「0.5 小時內」的選項，人數比例最高，其次是「0.5~1 小時」的選項。

4-2.3 非假日(非課業上)平均上網時間

表 4-7 非假日(非課業上)平均上網時間次數分配表

年級	性別	次數	選 項	次數	整體百分比
一、二	男	226	0.5 小時內	85	17.3
			0.5~1 小時	45	9.1
			1~1.5 小時	37	7.5
			1.5~2 小時	30	6.1
			2~3 小時	14	2.9
			3 小時以上	15	3.1
	女	265	0.5 小時內	103	20.9
			0.5~1 小時	62	12.6
			1~1.5 小時	38	7.8
			1.5~2 小時	29	5.9
			2~3 小時	14	2.9
			3 小時以上	19	3.9

本研究之樣本在非假日(非課業上)平均上網時間中，一、二年級男生選擇---「0.5 小時內」的選項，有 85 人，占整體有效樣本數 17.3%；選擇---「0.5~1 小時」的選項，有 45 人，占整體有效樣本數 9.1%；選擇---「1~1.5 小時」的選項，有 37 人，占整體有效樣本數 7.5%；選擇---「1.5~2 小時」的選項，有 30 人，占整體有效樣本數 6.1%；選擇---「2~3 小時」的選項，有 14 人，占整體有效樣本數 2.9%；選擇---「3 小時以上」的選項，有 15

人，占整體有效樣本數 3.1%；一、二年級女生選擇---「0.5 小時內」的選項，有 103 人，占整體有效樣本數 20.9%；選擇---「0.5~1 小時」的選項，有 62 人，占整體有效樣本數 12.6%；選擇---「1~1.5 小時」的選項，有 38 人，占整體有效樣本數 7.8%；選擇---「1.5~2 小時」的選項，有 29 人，占整體有效樣本數 5.9%；選擇---「2~3 小時」的選項，有 14 人，占整體有效樣本數 2.9%；選擇---「3 小時以上」的選項，有 19 人，占整體有效樣本數 3.9%（如表 4-7）。

樣本在非假日(非課業上)平均上網時間中，一、二年級男生與女生的選項中，皆以「0.5 小時內」的選項，人數比例最高，其次是「0.5~1 小時」的選項。

4-2.4 假日(非課業上)平均上網時間

表 4-8 假日(非課業上)平均上網時間次數分配表

年級	性別	次數	選 項	次數	整體百分比
一、二	男	226	0.5 小時內	45	9.2
			0.5~1 小時	39	7.9
			1~1.5 小時	46	9.4
			1.5~2 小時	26	5.3
			2~3 小時	26	5.3
			3 小時以上	44	9.0
	女	265	0.5 小時內	55	11.2
			0.5~1 小時	39	7.9
			1~1.5 小時	64	13.0
			1.5~2 小時	33	6.7
			2~3 小時	28	5.7
			3 小時以上	46	9.4

本研究之樣本在假日(非課業上)平均上網時間中，一、二年級男生選擇---「0.5 小時內」的選項，有 45 人，占整體有效樣本數 9.2% ；選擇---「0.5~1 小時」的選項，有 39 人，占整體有效樣本數 7.9% ；選擇---「1~1.5 小時」的選項，有 46 人，占整體有效樣本數 9.4% ；選擇---「1.5~2 小時」的選項，有 26 人，占整體有效樣本數 5.3% ；選擇---「2~3 小時」的選項，有 26 人，占整體有效樣本數 5.3% ；選擇---「3 小時以上」的選項，有 44 人，占整體有效樣本數 9.0% ；一、二年級女生選擇---「0.5 小時內」的選項，有 55 人，占整體有效樣本數 11.2% ；選擇---「0.5~1 小時」的選項，有 39 人，占整體有效樣本數 7.9% ；選擇---「1~1.5 小時」的選項，有 64 人，占整體有效樣本數 13.0% ；選擇---「1.5~2 小時」的選項，有 33 人，占整體有效樣本數 6.7% ；選擇---「2~3 小時」的選項，有 28 人，占整體有效樣本數 5.7% ；選擇---「3 小時以上」的選項，有 46 人，占整體有效樣本數 9.4% (如表 4-8)。

樣本在假日(非課業上)平均上網時間中，一、二年級男生與女生的選項中，皆以「0.5 小時內」的選項，人數比例最高，其次是「0.5~1 小時」的選項。但男女生在使用 3 小時以上，皆有明顯增加

。

4-3 問卷題目變數分析

本研究針對建國國中一年級、二年級之學童採便利抽樣方式進行問卷調查，其中問卷題目統計的項目包含 1. 我上網時間會有超過原先的計劃時間、2. 我會將時間用來上網而不顧該做的事……等 20 題，依其選項---幾乎不會（1 分）、偶爾（2 分）、常常（3 分）、幾乎常常（4 分）、總是如此（5 分），依據回收之有效問卷 491 份，採 SPSS(Statistics 19 Win32)進行受測樣本問卷資料之描述性統計分析，依調查項目次序分別說明如下，並彙整分析結果資料如表 及長條圖表對照分析。

一、我上網時間會有超過原先的計劃時間

表 4-9 我上網時間會有超過原先的計劃時間次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	124	25.3	25.3
	2	276	56.2	81.5
	3	49	10.0	91.4
	4	19	3.9	95.3
	5	23	4.7	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我上網時間會有超過原先的計劃時間」，選擇---（幾乎不會）的選項，有 124 人占整體有效樣本數 25.3%；選擇---（偶爾）的選項，有 276 人，占整體有效樣本數 81.5%；選擇---（常常）的選項，有 49 人，占整體有效樣本數 10%；選擇---（幾乎常常）的選項，有 19 人，占整體有效樣本數 3.9%；選擇---（總是如此）的選項，有 23 人，占整體有效樣本數 4.7%（如表 4-9）。

整體而言，「我上網時間會有超過原先的計劃時間」，一、二年級以選擇---「偶爾」所占比例最高，其次是「幾乎不會」，比例最低的是選項是「幾

乎常常」。

二、我會將時間用來上網而不顧該做的事

表 4-10 我會將時間用來上網而不顧該做的事次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	279	56.8	56.8
	2	166	33.8	90.6
	3	34	6.9	97.6
	4	6	1.2	98.8
	5	6	1.2	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我會將時間用來上網而不顧該做的事」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 279 人，占整體有效樣本數 56.8%；選擇---(偶爾)的選項，有 166 人，占整體有效樣本數 33.8%；選擇---(常常)的選項，有 34 人，占整體有效樣本數 6.9%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 6 人，占整體有效樣本數 1.2%；選擇---(總是如此)的選項，有 6 人，占整體有效樣本數 1.2% (如表 4-10)。

整體而言，「我會將時間用來上網而不顧該做的事」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「幾乎常常」、「總是如此」。

三、我上網時的興奮感經常會勝於對親人之間的親密感

表 4-11 我上網時的興奮感經常會勝於對親人之間的親密感次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	334	68.0	68.0
	2	122	24.8	92.9
	3	23	4.7	97.6
	4	6	1.2	98.8
	5	6	1.2	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我上網時的興奮感經常會勝於對親人之間的親密感」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 334 人，占整體有效樣本數 68.0%；選擇---(偶爾)的選項，有 122 人，占整體有效樣本數 24.8%；選擇---(常常)的選項，有 23 人，占整體有效樣本數 4.7%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 6 人，占整體有效樣本數 1.2%；選擇---(總是如此)的選項，有 6 人，占整體有效樣本數 1.2% (如表 4-11)。

整體而言，「我上網時的興奮感經常會勝於對親人之間的親密感」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「幾乎常常」、「總是如此」。

四、我常會在網路上結交朋友

表 4-12 我常會在網路上結交朋友次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	283	57.6	57.6
	2	144	29.3	87.0
	3	42	8.6	95.5
	4	9	1.8	97.4
	5	13	2.6	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我常會在網路上結交朋友」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 283 人，占整體有效樣本數 57.6%；選擇---(偶爾)的選項，有 144 人，占整體有效樣本數 29.3%；選擇---(常常)的選項，有 42 人，占整體有效樣本數 8.6%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 9 人，占整體有效樣本數 1.8%；選擇---(總是如此)的選項，有 13 人，占整體有效樣本數 2.6%(如表 4-12)。

整體而言，「我常會在網路上結交朋友」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「幾乎常常」。經由本樣本的問卷調查，回答(幾乎不會)的選項，比例 57.6%。顯示學生有 42.4%的比例會在網路上結交朋友，故學校在此方面應加強宣導，在網路上結交朋友的注意事項與危險性。

五、我平常沒使用網路時，也會經常想著上網的事

表 4-13 我平常沒使用網路時，也會經常想著上網的事次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	236	48.1	48.1
	2	202	41.1	89.2
	3	36	7.3	96.5
	4	7	1.4	98.0
	5	10	2.0	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我平常沒使用網路時，也會經常想著上網的事」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 236 人，占整體有效樣本數 48.1%；選擇---(偶爾)的選項，有 202 人，占整體有效樣本數 41.1%；選擇---(常常)的選項，有 36 人，占整體有效樣本數 7.3%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 7 人，占整體有效樣本數 1.4%；選擇---(總是如此)的選項，有 10 人，占整體有效樣本數 2.0% (如表 4-13)。

整體而言，「我平常沒使用網路時，也會經常想著上網的事」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「幾乎常常」。

六、我會因為上網耗費時間而產生課業或工作上的困擾

表 4-14 我會因為上網耗費時間而產生課業或工作上的困擾次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	304	61.9	61.9
	2	146	29.7	91.6
	3	25	5.1	96.7
	4	11	2.2	99.0
	5	5	1.0	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我會因為上網耗費時間而產生課業或工作上的困擾」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 304 人，占整體有效樣本數 61.9%；選擇---(偶爾)的選項，有 146 人，占整體有效樣本數 29.7%；選擇---(常常)的選項，有 25 人，占整體有效樣本數 5.1%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 11 人，占整體有效樣本數 2.2%；選擇---(總是如此)的選項，有 5 人，占整體有效樣本數 1.0% (如表 4-14)。

整體而言，「我會因為上網耗費時間而產生課業或工作上的困擾」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「總是如此」。

七、我常透過網路來忘掉個人問題或是不舒服事情

表 4-15 我常透過網路來忘掉個人問題或是不舒服事情次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	222	45.2	45.2
	2	175	35.6	80.9
	3	51	10.4	91.2
	4	18	3.7	94.9
	5	25	5.1	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我常透過網路來忘掉個人問題或是不舒服事情」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 222 人，占整體有效樣本數 45.20%；選擇---(偶爾)的選項，有 175 人，占整體有效樣本數 35.6%；選擇---(常常)的選項，有 51 人，占整體有效樣本數 10.4%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 18 人，占整體有效樣本數 3.7%；選擇---(總是如此)的選項，有 25 人，占整體有效樣本數 5.1% (如表 4-15)。

整體而言，「我常透過網路來忘掉個人問題或是不舒服事情」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「幾乎常常」。

八、我因為上網而使得學業表現或人際關係不理想

表4-16 我因為上網而使得學業表現或人際關係不理想次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	380	77.4	77.4
	2	98	20.0	97.4
	3	8	1.6	99.0
	4	3	.6	99.6
	5	2	.4	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我因為上網而使得學業表現或人際關係不理想」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 380 人，占整體有效樣本數 77.4%；選擇---(偶爾)的選項，有 98 人，占整體有效樣本數 20.0%；選擇---(常常)的選項，有 8 人，占整體有效樣本數 1.6%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 3 人，占整體有效樣本數 0.6%；選擇---(總是如此)的選項，有 2 人，占整體有效樣本數 0.4% (如表 4-16)。

整體而言，「我因為上網而使得學業表現或人際關係不理想」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，佔七成以上，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「總是如此」，由此可以看出，大部份的學生，不會因為上網而影響自己的功課，這是值得欣慰的一件事，表示同學對上網的自制能力還不錯。

九、當有人問我上網最常做的事，我會有所防衛或隱瞞

表4-17 當有人問我上網最常做的事，我會有所防衛或隱瞞次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	248	50.5	50.5
	2	137	27.9	78.4
	3	39	7.9	86.4
	4	30	6.1	92.5
	5	37	7.5	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「當有人問我上網最常做的事，我會有所防衛或隱瞞」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 248 人，占整體有效樣本數 50.5%；選擇---(偶爾)的選項，有 137 人，占整體有效樣本數 27.9%；選擇---(常常)的選項，有 39 人，占整體有效樣本數 7.9%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 30 人，占整體有效樣本數 6.1%；選擇---(總是如此)的選項，有 37 人，占整體有效樣本數 7.5% (如表 4-17)。

整體而言，「當有人問我上網最常做的事，我會有所防衛或隱瞞」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「幾乎常常」。

十、我會因為現實生活紛擾不安而在上網後得到慰藉

表 4-18 我會因為現實生活紛擾不安而在上網後得到慰藉次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	336	68.4	68.4
	2	129	26.3	94.7
	3	13	2.6	97.4
	4	7	1.4	98.8
	5	6	1.2	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我會因為現實生活紛擾不安而在上網後得到慰藉」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 336 人，占整體有效樣本數 68.4%；選擇---(偶爾)的選項，有 129 人，占整體有效樣本數 26.3%；選擇---(常常)的選項，有 13 人，占整體有效樣本數 2.6%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 7 人，占整體有效樣本數 1.4%；選擇---(總是如此)的選項，有 6 人，占整體有效樣本數 1.2% (如表 4-18)。

整體而言，「我會因為現實生活紛擾不安而在上網後得到慰藉」，一、二年級以比例最高，其次是「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「總是如此」。

十一、再次上網之前我會迫不及待的提前上網

表 4-19 再次上網之前我會迫不及待的提前上網次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	286	58.2	58.2
	2	145	29.5	87.8
	3	37	7.5	95.3
	4	10	2.0	97.4
	5	13	2.6	100.0
總和		491	100.0	

本研究之樣本「再次上網之前我會迫不及待的提前上網」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 286 人，占整體有效樣本數 58.2%；選擇---(偶爾)的選項，有 145 人，占整體有效樣本數 29.5%；選擇---(常常)的選項，有 37 人，占整體有效樣本數 7.5%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 10 人，占整體有效樣本數 2.0%；選擇---(總是如此)的選項，有 13 人，占整體有效樣本數 2.6% (如表 4-19)。

整體而言，「再次上網之前我會迫不及待的提前上網」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「幾乎常常」。

十二、我會覺得少了網路，生活會變得很無聊

表 4-20 我會覺得少了網路，生活會變得很無聊次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	153	31.2	31.2
	2	194	39.5	70.7
	3	75	15.3	85.9
	4	24	4.9	90.8
	5	45	9.2	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我會覺得少了網路，生活會變得很無聊」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 153 人，占整體有效樣本數 31.2%；選擇---(偶爾)的選項，有 194 人，占整體有效樣本數 39.5%；選擇---(常常)的選項，有 75 人，占整體有效樣本數 15.3%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 24 人，占整體有效樣本數 4.9%；選擇---(總是如此)的選項，有 45 人，占整體有效樣本數 9.2% (如表 4-20)。

整體而言，「我會覺得少了網路，生活會變得很無聊」，一、二年級以選擇---「偶爾」所占比例最高，其次是「幾乎不會」，比例最低的選項是「幾乎常常」。從這裡看出約 1/3 的學生，不會因為沒有網路而覺得無聊；而 2/3 的學生沒有網路會覺得無聊，網路在其生活當中已佔有相當重要的程度。

十三、若有人在我上網時打擾，我會叫罵或是感到妨礙

表 4-21 若有人在我上網時打擾，我會叫罵或是感到妨礙次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	278	56.6	56.6
	2	159	32.4	89.0
	3	29	5.9	94.9
	4	13	2.6	97.6
	5	12	2.4	100.0
總和		491	100.0	

本研究之樣本「若有人在我上網時打擾，我會叫罵或是感到妨礙」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 278 人，占整體有效樣本數 56.6.0%；選擇---(偶爾)的選項，有 159 人，占整體有效樣本數 32.4%；選擇---(常常)的選項，有 29 人，占整體有效樣本數 5.9%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 13 人，占整體有效樣本數 2.6%；選擇---(總是如此)的選項，有 12 人，占整體有效樣本數 2.4% (如表 4-21)。

整體而言，「若有人在我上網時打擾，我會叫罵或是感到妨礙」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的選項是「總是如此」。

十四、我會為了上網而犧牲晚上睡眠

表4-22 我會為了上網而犧牲晚上睡眠次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	375	76.4	76.4
	2	89	18.1	94.5
	3	14	2.9	97.4
	4	5	1.0	98.4
	5	8	1.6	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我會為了上網而犧牲晚上睡眠」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 375 人，占整體有效樣本數 76.4%；選擇---(偶爾)的選項，有 89 人，占整體有效樣本數 18.1%；選擇---(常常)的選項，有 14 人，占整體有效樣本數 2.9%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 5 人，占整體有效樣本數 1.0%；選擇---(總是如此)的選項，有 8 人，占整體有效樣本數 1.6% (如表 4-22)。

整體而言，「我會為了上網而犧牲晚上睡眠」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的選項是「幾乎常常」。

十五、我會在離線時對網路念念不忘，或是一上網便充滿遐思

表 4-23 我會在離線時對網路念念不忘，或是一上網便充滿遐思次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	352	71.7	71.7
	2	102	20.8	92.5
	3	20	4.1	96.5
	4	12	2.4	99.0
	5	5	1.0	100.0
總和		491	100.0	

本研究之樣本「我會在離線時對網路念念不忘，或是一上網便充滿遐思」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 352 人，占整體有效樣本數 71.7%；選擇---(偶爾)的選項，有 102 人，占整體有效樣本數 20.8%；選擇---(常常)的選項，有 20 人，占整體有效樣本數 4.1%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 12 人，占整體有效樣本數 2.4%；選擇---(總是如此)的選項，有 5 人，占整體有效樣本數 1.0% (如表 4-23)。

整體而言，「我會在離線時對網路念念不忘，或是一上網便充滿遐思」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，約七成多，其次是「偶爾」，比例最低的選項是「總是如此」。

十六、當我上網後會常常說「再幾分鐘就好了」這句話

表 4-24 當我上網後會常常說「再幾分鐘就好了」這句話次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	228	46.4	46.4
	2	161	32.8	79.2
	3	56	11.4	90.6
	4	18	3.7	94.3
	5	28	5.7	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「當我上網後會常常說『再幾分鐘就好了』這句話」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 228 人，占整體有效樣本數 46.4%；選擇---(偶爾)的選項，有 161 人，占整體有效樣本數 32.8%；選擇---(常常)的選項，有 56 人，占整體有效樣本數 11.4%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 18 人，占整體有效樣本數 3.7%；選擇---(總是如此)的選項，有 28 人，占整體有效樣本數 5.7% (如表 4-24)。

整體而言，「當我上網後會常常說『再幾分鐘就好了』這句話」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的選項是「幾乎常常」。

十七、我曾嘗試縮短上網時間，但最後卻總是失敗

表4-25 我曾嘗試縮短上網時間，但最後卻總是失敗次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	240	48.9	48.9
	2	162	33.0	81.9
	3	48	9.8	91.6
	4	21	4.3	95.9
	5	20	4.1	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我曾嘗試縮短上網時間，但最後卻總是失敗」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 240 人，占整體有效樣本數 48.9%；選擇---(偶爾)的選項，有 162 人，占整體有效樣本數 33.0%；選擇---(常常)的選項，有 48 人，占整體有效樣本數 9.8%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 21 人，占整體有效樣本數 4.3%；選擇---(總是如此)的選項，有 20 人，占整體有效樣本數 4.1% (如表 4-25)。

整體而言，「我曾嘗試縮短上網時間，但最後卻總是失敗」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的選項是「總是如此」。

十八、我知道花太多時間在網路上有很多壞處，但我還是會持續玩

表 4-26 我知道花太多時間在網路上有很多壞處，但我還是會持續玩次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	210	42.8	42.8
	2	174	35.4	78.2
	3	67	13.6	91.9
	4	11	2.2	94.1
	5	29	5.9	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我知道花太多時間在網路上有很多壞處，但我還是會持續玩」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 210 人，占整體有效樣本數 42.8%；選擇---(偶爾)的選項，有 174 人，占整體有效樣本數 35.4%；選擇---(常常)的選項，有 67 人，占整體有效樣本數 13.6%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 11 人，占整體有效樣本數 2.2%；選擇---(總是如此)的選項，有 29 人，占整體有效樣本數 5.9% (如表 4-26)。

整體而言，「我知道花太多時間在網路上有很多壞處，但我還是會持續玩」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的是選項是「幾乎常常」。

十九、我會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走

表4-27 我會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	332	67.6	67.6
	2	119	24.2	91.9
	3	17	3.5	95.3
	4	12	2.4	97.8
	5	11	2.2	100.0
總和		491	100.0	

本研究之樣本「我會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 332 人，占整體有效樣本數 67.6%；選擇---(偶爾)的選項，有 119 人，占整體有效樣本數 24.2%；選擇---(常常)的選項，有 17 人，占整體有效樣本數 3.5%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 12 人，占整體有效樣本數 2.4%；選擇---(總是如此)的選項，有 11 人，占整體有效樣本數 2.2% (如表 4-27)。

整體而言，「我會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，其次是「偶爾」，比例最低的選項是「總是如此」。

二十、我會因為沒上網而心情鬱卒、易怒、心神不寧，但是一上網就精神愉快、怒氣全消

表 4-28 我會因為沒上網而心情鬱卒、易怒、心神不寧，
但是一上網就精神愉快、怒氣全消次數分配表

		次數	百分比	累積百分比
有效的	1	334	68.0	68.0
	2	116	23.6	91.6
	3	22	4.5	96.1
	4	6	1.2	97.4
	5	13	2.6	100.0
	總和	491	100.0	

本研究之樣本「我會因為沒上網而心情鬱卒、易怒、心神不寧，但是一上網就精神愉快、怒氣全消」，選擇---(幾乎不會)的選項，有 334 人，占整體有效樣本數 68.0%；選擇---(偶爾)的選項，有 116 人，占整體有效樣本數 23.6%；選擇---(常常)的選項，有 22 人，占整體有效樣本數 4.5%；選擇---(幾乎常常)的選項，有 6 人，占整體有效樣本數 1.2%；選擇---(總是如此)的選項，有 13 人，占整體有效樣本數 2.6% (如表 4-28)。

整體而言，「我會因為沒上網而心情鬱卒、易怒、心神不寧，但是一上網就精神愉快、怒氣全消」，一、二年級以選擇---「幾乎不會」所占比例最高，約佔六成八，其次是「偶爾」，比例最低的選項是「幾乎常常」，由這個數據得知，大部份學生的情緒，沒有因為上網而被左右或控制。

4-4 網路偏好指數變數分析

本研究針對建國國中一年級、二年級之學童，採便利抽樣方式進行問卷調查，將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是其「網路偏好指數」。其中網路偏好指數的結果分析包含正常級、預警級、危險級等，依據回收之有效問卷 491 份，進行受測樣本網路偏好指數之描述性統計分析，依調查項目次序分別說明如下，並彙整分析結果資料如表。

4-4.1 網路偏好指數的計分方式：

將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

4-4.2 網路偏好指數的結果分析：

1. 正常級（20~49 分）：你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級（50~79 分）：你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級（80~100 分）：你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。（編譯自金柏莉·楊（Kimberly.Young）的網路成癮評量表）

4-4.3 雲林縣建國國中一、二年級網路偏好指數的結果分析：

表 4-29 建國國中一、二年級網路偏好指數的結果分析表

網路偏好指數	分數	一年級 次數 (240)	二年級 次數 (251)	合計次 數	整體百 分比	總分百 分比
正常級 (1~49)	1~30	130 (26.5 %)	114 (23.2 %)	244	49.7%	91.9%
	31~49	91 (18.5 %)	116 (23.7 %)	207	42.2%	
預警級 (50~79)	50~65	15 (3.0%)	17 (3.5%)	32	6.5%	7.7%
	66~79	3 (0.6%)	3 (0.6%)	6	1.2%	
危險級 (80~100)	80~100	1 (0.2%)	1 (0.2%)	2	0.4%	0.4%

本研究之樣本在網路偏好指數中，一年級得分(1~30分)的次數，有130人，占整體有效樣本數26.5%；得分(31~49分)的次數，有91人，占整體有效樣本數18.5%；得分(50~65分)的次數，有15人，占整體有效樣本數3.0%；得分(66~79分)的次數，有3人，占整體有效樣本數0.6%；得分(80~100分)的次數，有1人，占整體有效樣本數0.2%；二年級得分(1~30分)的次數，有114人，占整體有效樣本數23.2%；得分(31~49分)的次數，有116人，占整體有效樣本數23.7%；得分(50~65分)的次數，有17人，占整體有效樣本數3.5%；得分(66~79分)的次數，有3人，占整體有效樣本數0.6%；得分(80~100分)的次數，有1人，占整體有效樣本數0.2%(如表4-29)。

整體而言，一、二年級樣本在網路偏好指數中，正常級(1~49分)，有451人，占整體有效樣本數91.9%；預警級(50~79分)，有38人，占整體有效樣本數7.7%；危險級(80~100分)，有2人，占整體有效樣本

數 0.4%。經由本樣本的問題調查，在網路偏好指數中，正常級(1~49 分)所佔比例最高，高達九成以上，顯示雲林縣建國國中一、二年級的學生，並未沉迷於網路的使用；其次是預警級(50~79 分)佔 7.7%，不到一成，只要加強網路使用安全的宣導，並多舉辦全校性戶外活動，讓孩子多接觸大自然，進而喜歡發掘大自然的奧妙；最少的比例是危險級(80~100 分)，只有 2 人。



第五章研究結果、限制及建議

5-1 研究結果、限制

一、本研究結果

網路的使用已成為時下青少年必要生活的一部分，他們對於網路的使用非常頻繁而廣泛，對其身心發展也造成重要影響。透過實際資料的收集和分析，提供了詳細的資訊，此研究報告將提供雲林縣建國國中學務處，對學生管理上的參考，並將結果說明如下：

本研究針對雲林縣建國國中一、二年級學生的網路使用情形，以Young的網路成癮評量表做調查，經由本樣本的問卷調查，在網路偏好指數中，正常級(1~49分)所佔比例最高，高達九成以上，顯示雲林縣建國國中一、二年級的學生，並未沉迷於網路的使用；其次是預警級(50~79分)佔7.7%，不到一成，只要加強網路使用安全的宣導，並多舉辦全校性戶外活動，讓孩子多接觸大自然，進而喜歡發掘大自然的奧妙，則可降低孩子對電腦或3C產品的使用的使用；最少的比例是危險級(80~100分)，只有2人，若能從資料查出，則可針對個別情形給與輔導。

另外針對家中是否有可上網電腦，經由本樣本的問卷調查，家中都有可上網的電腦約佔90.6%，而家中無可上網的電腦約佔9.2%；非假日與假日(課業上與非課業)平均上網時間，樣本皆以「0.5小時內」的選項為主。但樣本在假日(非課業上)平均上網時間中，使用3小時以上，有明顯增加。可見學生在假日的上網時間比較長。其次，在Young的網路成癮評量表中，本研究的問卷題目，有幾題顯示已有成癮的傾向，回答『是』的學生所佔比例較高，所佔比例分別如下：

1. 我上網時間會有超過原先的計劃時間，有367人，占75%。
2. 我會將時間用來上網而不顧該做的事，有212人，占43%。
3. 我常透過網路來忘掉個人問題或是不舒服事情，有269人，占55%。
4. 我平常沒使用網路時，也會經常想著上網的事，有255人，占52%。

5. 當有人問我上網最常做的事，我會有所防衛或隱瞞，有 243 人，占 49%。
6. 我會覺得少了網路，生活會變得很無聊，有 338 人，占 69%。
7. 若有人在我上網時打擾，我會叫罵或是感到妨礙，有 213 人，占 43%。
8. 當我上網後會常常說『再幾分鐘就好了』這句話，有 263 人，占 54%。
9. 我曾嘗試縮短上網時間，但最後卻總是失敗，有 251 人，占 51%。
10. 我知道花太多時間在網路上有很多壞處，但我還是會持續玩，有 281 人，占 57%。

整體有效樣本數所佔比例最多的是---75%學生的網路使用，上網時間會有超過原先的計劃時間，其次是 69%的學生，會覺得少了網路，生活會變得很無聊。對於這些青少年而言，網路的功能除了資訊收集與查詢外，更是人際互動的一大利器。許多受訪青少年會在網路上聊天、交友或以電子郵件通信。即使是玩線上遊戲，也並非單純只是打電玩而已。青少年與網路遊戲中的朋友常會透過 MSN、email 或打電話等方式往來。換言之，網路已成為現今台灣青少年日常生活之一環，其功能也日趨廣闊，除了傳統的資訊獲取，更扮演人際聯繫和娛樂方面的重要角色。在此情況下，虛擬與現實世界的人際關係界線已逐漸模糊，不但現實生活中的朋友會透過網路聯繫，網路世界中結識的朋友，也會透過現實生活中其他管道進行互動。

二、研究限制

1. 本研究受限於人力、物力、時間的關係，採便利抽樣方式進行問卷調查，以建國國中一年級、二年級之學生為對象。
2. 本研究為問卷形式，填答內容會視填答者當時之心境、情緒所影響，對填答內容亦可能有所保留或誤解題意之情形，研究者僅能根據最後回收結果作統計分析。
3. 問卷內容可能會受研究者本身之主觀看法，而忽略其他可能因素(如學生的情緒、環境的因素、學生生理狀況…等)。

三、對於未來研究的建議

希望將來的研究者能夠擴大研究範圍，不是只侷限在雲林縣某國中的學生，可以擴及到雲林縣甚至是全國，其研究的結果將更有意義，本研究結果清楚顯示網路本身已成為青少年人際聯繫的重要場域，也凸顯時下青少年的人際模式已逐漸由傳統的面對面互動轉變成更多元化與電子化的樣式。既然網路空間已成為青少年習慣的社交場域，從事青少年服務的社工或教育人員可積極思考如何利用網路了解這些人的意見與需求，並透過此種媒介促進與案主的關係建立，甚至透過網路提供支持與輔導，以便將外展工作透過網路延伸出去，突破時間與空間的限制。同時，網路上的接觸也可作為一個出發點，使工作人員有機會與青少年建立其他形式的互動關係（例如通電話或面對面交談等），以提供進一步的服務。

青少年的網路沉迷受到家庭互動和學校適應等環境因素影響，因此在輔導策略和處遇規劃時須將這些層面納入考量。家長和老師應積極參與和配合，同時這些環境本身亦須進行調整，提升青少年在其中的正面感受和認同，更可結合相關機構資源，透過有趣的課餘活動培養健康的休閒娛樂，以減少其對於網路刺激的依賴。

學習意願低落之學生提供較為多元之課程教學，學校應積極推動有益健康的社團活動。以建國中學為例，在周末課程融入社團教學，培養孩子更多的興趣，並參與比賽或才藝表演，從中獲得自我肯定，如設國術訓練、獨輪車的學習、舞龍技藝等都可陶冶學生性情，提升其自信和成就感。

5-2 研究建議

一、對學校的建議

1. 透過多元學習課程、友善校園環境和老師同學的正向關懷，提升網路成癮者對學校之好感和學習動機，鼓勵其參與具建設性之活動，以減少其耗費在網路上的時間心力。
2. 多參與學校社團活動，培養正當休閒娛樂，多吸取一些不同領域朋友之經驗，擴大視野。
3. 教師應清楚說明網路所具備教育意涵，何種作業會要求學生上網等，讓家長充分了解教師要求學生上網目的，防範學生過度使用網路。
4. 和家長做良好的溝通，隨時掌握學生網路上的使用行為，以及網路交友情形。

二、對家長的建議

1. 如何改善親子關係、提升父母監督效能，是目前重極須去做的。
2. 加強孩子學習意願，水能載舟，亦能覆舟，請家長多陪伴孩子上網。
3. 重視孩子的天賦，不要過度重視學業成績。
4. 強化家庭教育的功能，趁孩子還願意讓你陪伴，請多陪伴。

參考文獻

一、中文

01. 十點不一樣 '' 臉書成癮疾病來'' 2013-05-08, TVBS 新聞台
影音 <https://www.youtube.com/watch?v=NWn81XWQx7g&nohtml5=False>
02. 元培學報第二十一期 民國 103 年 12 月 57~ 74 頁
03. 【中視健康加油站】—3C 成癮
影音 <https://www.youtube.com/watch?v=-zA2umGAv7s&nohtml5=False>
20150407
04. 王智弘 (2011)。青少年網路成癮之危險因子及其因應之道
05. 王澄華(2001)。人格特質與網路人際互動對網路成癮之影響。輔仁大學心理系研究所碩士論文，未出版，台北市。
06. 《今夜說新聞》臉書力量大
影音 <https://www.youtube.com/watch?v=of7U3WEnITU> 20121005
07. 台灣網路成癮輔導網 <http://iad.heart.net.tw>
08. 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碩碩士論文，未出版，彰化縣。
09. 佛教慈濟綜合醫院藥師 慈濟大學公共衛生學系副教授(2012年7月)
10. 周倩(1999)。我國學生電腦網路沈迷現象之整合研究---子計畫II：網路沈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(編號：NSC89-2511-S009-009-N)，未出版。
11. 周榮、周倩(1997)。網路上癮現象、網路使用行為與傳播快感經驗之相關性初探。中華傳播學會 1997 年學刊，2-12。
12. 林以正、王澄華(2001)。性別對網路人際互動與網路成癮之影響與中介效應。輔導季刊，37：4，1-10。
13. 林珊如、蔡今中(1998)。我國學生電腦網路沈迷現象之整合研究---子計畫 III：中學生網路沈迷現象之深度訪談研究(II)。行政院國家科學委員會專題研究成果報告(編號：NSC89-2511-S009-007-N)，未出版。

14. 教育傳播與科技研究 111 期 (2015 年 8 月)
15. 財團法人台灣網路資訊中心
<http://www.bnext.com.tw/marketinfo/view/id/48311>
16. 陳淑惠(1998)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計劃一：網路沉迷現象的心理病理之初探(1/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫(計畫編號：NSC89-2511-S002-010-N)。
17. 陳淑惠(1999)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計劃一：網路沉迷現象的心理病理之初探(2/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫(計畫編號：NSC90-2520-S002-001)。
18. 陳淑惠、翁麗禎、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。
19. 資訊及科技教育司
http://depart.moe.edu.tw/ED2700/News_Content.aspx?n=727087A8A1328DEE&s=15F53584851E373A
20. 游森期(2002)。青少年網路成癮之成因探討。學生輔導，83，109-118。
21. 經營管理 細說網路成癮 【作者：陳韋仲】陳韋仲 中華食物網
22. 網路社會學通訊期刊第五十四期 2006/04/15 發刊
<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/54/54-01.htm> 網路成癮之相關研究李曉君台南女子技術學院生活應用科學研究所
23. 網路成癮防治中心中國醫學大學暨亞洲大學聯合大學
(簡稱中亞聯大)<http://iaptc.asia.edu.tw/tw/business/page/3>
24. 盧浩全(2005)。從網路使用行為探討青少年網路沉迷之形成。兒童福利期刊，8，185-200。
25. 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。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

二、英文

Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder*. Retrieved from http://www.physics.wisc.edu/~shaizi~internet_addiction_criteria.html (Oct.1,2005)

Morahan-Martin, J. M. & Schumacher, P. (1997). *Incidence and correlates of pathological Internet use*. Paper presented at the 105th American Psychology Association (APA) Annual Convention Chicago, USA.

Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association. Toronto, Canada. Retrieved from <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.html> (October 15, 2005).

Young, K.S. (1998). *The center for online addiction : Frequently asked questions*. Retrieved from <http://www.netaddiction.com/faqsindex.htm>(October5,2005).

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.