

國小高年級學生網路行為與網路成癮之研究

楊智傑

國立臺東大學教育學系教育行政碩士專班

fragmenthf@gmail.com

壹、前言

老子言，不出戶，知天下。在現今無遠弗屆的網路世界中，更顯得易如反掌。不論種族、性別或年紀，想要得知哪些訊息，只要會打開電腦、連上網路、動動鍵盤與滑鼠，大部分的資料都可以在數秒以內呈現在眼前。

除資料的搜尋外，聊天室及通訊軟體的發達，也使得現代人在交友及聯絡上有著與以往不同的改變。早期交友大部分都只侷限在個人的生活周遭，現今由於網路的發展與無國界的特性，網路使用者就算只待在家裡，也能夠與數千公里外的人交上朋友；從前只要快到聖誕節的時候，書局總是擺滿了各式各樣的聖誕卡片，郵差也忙著為大家分送祝福。現在，有一定比例的實體祝福卡片已被網路賀卡或者使用 E-mail 寄送一些寫有祝福話語的美麗圖片所取代。

以往，歌手想要宣傳新專輯、歌曲只能透過上電視節目，也被侷限在固定時間。現在由於影片分享網站（如：Youtube）的便利性，有些歌手也開始使用它來發表自己的新歌曲、創作等，完全不受限於時間與空間，歌迷只要想看或想聽，隨時隨地，上網點選影片或音樂，就可以欣賞到自己喜歡歌手的演出。

再者，各式各樣的購物網站如雨後春筍般地出現，再搭配上貨運公司貨到付款或者線上刷卡的服務，大至傢俱、小如食品都可以直接在網路上面購買、在網路上面付款，直接送到購買者指定的地區，完全不用出門就可以享受到購物的樂趣。

根據民國 101 年 3 月台灣寬頻網路使用調查報告，全國地區個人曾經上網的比率達 72% 以上、家庭可上網比率達 80% 以上，其中個人使用無線上網及行動上網的比率更是顯著的增加，顯示網路的發達且在個人日常生活中所佔的比例愈來愈重。

以往上網只能被限制在個人電腦、隨著科技日新月異的發展，筆記型電腦、平板電腦的出現，甚至智慧型手機也比比皆是，再加上 3G、4G 無限通訊系統的進步，幾乎到了隨時、隨地可上網的境界。

同樣由民國 101 年 3 月台灣寬頻網路使用調查報告中指出，101 年未滿 12 歲曾上網人數較 100 年未滿 12 歲曾上網人數增加了 165,804 人；其中 101 年未滿 12 歲民眾曾上網之比例為 61.09%，與 100 年之上網率（52.76%）相較之下上升了 8.33 個百分點，由上述可知，現今全國地區未滿 12 歲民眾曾上網的比例已達到六成以上。

接觸到網路的機會快速地成長，對於兒童而言，一方面可以吸收更多的資訊；另一方面，兒童的心智、判斷力仍未成熟，再加上網路不設防的特性，亦可能接收到不適當的訊息甚至於得到某些文明病。

自由時報在 100.7.9 的報導中提到，一位國小剛畢業的學生，到色情網站上下載色情影片放到自己的無名小站上，殊不知其行為已犯了妨害風化罪，除了法律觀念較薄弱以外，從這則新聞中，也可以發現網路上色情資訊的取得也是相當容易的。

在個人的身體健康方面，依據教育部的重要教育統計資訊顯示，以年份而言，國小學生六年級學生的裸視視力不良率從 90 學年度的 47% 到 100 學年度增加到 65%；以年級而言，100 學年度一年級學生的近視比例約為 29%，三年級學生的近視比例約為 46%，而六年級學生的近視比例為 65%，顯見國小學生視力隨著年級愈高而變得愈差。造成視力不良率隨年份和年級增加的因素很多，其中電腦和網際網路的使用根據許多報導與研究中，占了不少的成分。

近來，甚至有智慧型手機網路成癮症候群這類新興疾病的出現，讓人不得不思考，電腦與網際網路在發展的同時，除了正面的助益之外，是不是也帶來許多需要去正視的負面問題，都值得去探討研究。

貳、正文

一、我國網路發展現況及相關調查

根據資策會 FIND 在 2012 年 3 月底的調查 2012 年第 1 季我國經常性上網人口達 1102 萬人。

財團法人台灣網路資訊中心 (TWNIC) 在 2012 年 3 月的調查報告中，個人曾上網依「年齡層」來看，全國地區 12 歲以上民眾曾經上網比例以「12 歲~14 歲」最高，為 100.00%；其次為「15 歲~19 歲」99.56%、「20 歲~24 歲」99.72%、「25 歲~34 歲」97.81%及「35 歲~44 歲」96.15%，介於 96.15%至 99.72%，而以「55 歲以上」之上網比例最低，為 34.12%。

個人曾上網依「性別」來看，全國地區 12 歲以上民眾曾經上網男性與女性比例分別為 78.67%與 75.84%。

個人「平日使用寬頻時數」依序為「1 小時以上，未滿 2 小時」19.83%、「2 小時以上，未滿 3 小時」19.57%、「3 小時以上，未滿 4 小時」12.90%、「半小時以上，未滿 1 小時」8.12%、「4 小時以上，未滿 5 小時」7.54%；「假日使用寬頻時數」依序為「2 小時以上，未滿 3 小時」15.91%、「1 小時以上，未滿 2 小時」14.27%、「3 小時以上，未滿 4 小時」11.16%、「5 小時以上，未滿 6 小時」8.97%、「不一定」8.90%。

個人曾上網依「地點」來看，全國地區 12 歲以上民眾最常上網地點以「家中」和「工作場所」最多，其次為「學校」、「咖啡廳、餐廳、速食店」、「網咖」

等。

個人上網以功能而言，歷年寬頻上網之個人最常使用寬頻上網功能主要前五項為「瀏覽資訊網頁、網頁（WWW）」、「電子郵件(E-mail)」、「網路即時傳呼或聊天室」、「搜尋資訊」及「網路遊戲」。值得一提的是，在今年調查的前五名較歷年來有所異動，今年調查結果中的前五項依次為「搜尋資訊」、「網路社群」、「看新聞氣象」、「瀏覽資訊、網頁（WWW）」、「網路遊戲（線上遊戲）」，其以「網路社群」之相對次數登上前五名，上升幅度較為明顯。

社團法人中華白絲帶關懷協會「2011台灣網路社群親子參與調查報告」中，指出電腦及網路是兒少學生家中常使用的數位科技用品（71.1%），其次為數位電視（46.9%）、手機（37.7%）、MP3/MP4（36.2%）、電動遊樂器（33.4%）等。已時數而言，小學三年級至國中二年級兒少週間平均上網時間為1.39小時，週末假日平均上網時間為3.32小時。

從上述各項統計資料中得知，電腦及網路的使用的確佔了青少年生活中的一大部分。

二、網路使用行為之意涵及相關研究

網路的功能日趨多樣化，使用者在網路上所能進行的功能也更豐富化。因此在對網路使用行為進行分類時，便會因研究者的考量而呈現不同的分類，但大部分的研究認為網路的使用動機會影響到網路的行為。

故在探討網路使用行為之前，應該先了解何謂網路使用動機。「動機」是指引起個體活動，或維持已引起的活動，並導使該活動朝向某一目標的內在歷程（張春興，1994）。「網路使用動機」則是指使用網路來滿足其需求的內在歷程，因此觀察使用者網路使用動機就可得知其網路使用行為為何。根據文獻整理將網路使用動機歸納為三大類：

- (一)工具性動機：使用網路進行資訊搜尋、尋找作業資料、觀看新聞、閱讀各類網站文章、查詢生活休閒資訊、運用線上資料庫。
- (二)社交性動機：經營個人部落格、上社群網站、使用通訊軟體、使用電子郵件、使用聊天室等工具進行溝通及聯繫，拓展延伸人際關係的積極型。
- (三)娛樂性動機：網路提供了許多內容豐富與多樣性的娛樂選擇，玩網路遊戲、上電子佈告欄（bbs）、線上聽音樂、線上瀏覽影片、線上購物、看網路小說、下載多媒體檔案等，已成為大部分人的休閒活動與滿足打發時間需求（Garramone, Harris & Anderson, 1986; Griffiths, 1997; Kaye, 1998; Sheizaf, 1986; Stewart, 1999; 王嵩音, 2007; 朱美慧, 2000; 蔡珮, 1995; 蕭銘鈞, 1998）。

在瞭解網路使用動機後，便能進一步探討網路使用行為之層面，根據林偉傑（2008）針對國小學童所整理出的網路使用行為層面，如下表：

表 2-1：網路使用行為層面

資料來源：引自林偉傑，2008。(林偉傑，2008。馬祖地區青少年網路使用行為與人際關係、生活適應之相關研究)

網路使用行為層面												
研究者/年代	蒐集資料	瀏覽網頁	瀏覽資訊	電子郵件	聊天交友	電子佈告	即時傳訊	連線遊戲	下載遊戲	下載軟體	網路購物	教育學習
薛 秀(2001)		*		*	*			*				
許毓容(2001)	*	*		*	*			*		*		
顧為瑾(2002)	*	*		*	*	*		*				
黃玉萍(2002)	*	*		*								
嚴增虹(2002)	*			*								
何志宗(2004)	*			*				*				
許明遠(2004)	*	*						*				
施文超(2005)								*			*	*
楊易蕙(2005)		*		*				*				
賴昱霖(2006)	*						*		*			
許玉霞(2006)	*							*				
荊溪昱(2006)	*			*				*				
翁嘉穗(2006)	*				*			*				
鄧瑞源(2006)	*			*			*	*				
林宛頻(2008)												*
林婁竹(2008)			*	*	*			*				*
台灣網路 資訊中心 (2009)	*	*		*	*			*			*	

從上表對於網路使用行為所調查出來的內容，可以發現國小學童具備網路使用能力，而且所使用網路活動所包含的層面非常廣泛。對學童的網路使用行為發現，國小學童的網路使用行為可分為三個層面：分別是「資訊搜尋」、「社交行為」、「娛樂休閒」三個層面（林偉傑，2008）。

除此之外，研究者另外加入一個層面為「不當使用」，加入此層面的原因是源自於教育部「防制不當資訊（色情、暴力、賭博、犯罪等等）」計畫，計畫中提到近來網路的蓬勃發展除帶來正面的應外，相對的也產生負面效應。從相關研

究報告，了解青少年使用網路的項目與頻率等，在在顯示學子對網路世界充滿了好奇與逐漸沉迷的現象。因此，對於自致力與判斷力較弱的學教育部擬定「台灣學術網路不當資訊防制（色情、暴力、賭博、犯罪等等）」計畫，引導學生、老師及家長共同學習與面對網路的世界。另外也提到近幾年網路商業化後所帶來的蓬勃發展，不論是收發電子郵件、利用電腦打報告、網頁製作，甚而經由網路傳輸文字、圖片、影像、聲音呈現出無空間限制的網路國界。然而有正面的發展卻也帶來負面的影響效應，舉凡：

- (一)大量的外國或是中文的色情、賭博、犯罪等等網站。
- (二)可經由 FTP 下載的色情圖、影片、mp3 或是未經授權的電影影片等的站
台。
- (三)經由郵件主機傳送色情圖片、mp3 等的應用。
- (四)經由公共聊天室、bbs、或經由 E-Mail 發送匿名信等散撥不當言論、毀
謗與援助交際等。
- (五)經由網站、電子郵件等方式進行犯罪行為。
- (六)對於自制力及判斷力較弱的青少年學子，網路隱密性及好奇心容易衍生
如網路一夜情的問題。
- (七)沉迷於網路的遊戲世界中。

三、網路成癮的定義、診斷標準及相關研究

聯合報於 2012.10.3 的報導當中提到有家長投書教育部長信箱，要教育部重視學生網路成癮的問題，建議大學凌晨一點應該斷網；教育部電算中心副主任韓善民亦指出很多大學生住校時日夜顛倒，上網打電動遊戲或交友，因此上午上課時爬不起來，影響健康與課業。

網路成癮，亦可稱為網路沉迷、網路上癮等，隨著網路功能的多樣化，個人花費在網路的時間愈來愈長，網路成癮已成為現代人生活不可漠視的部分。

(一)網路成癮的定義與診斷標準

Addiction 可翻譯為入迷、上癮或成癮。Bartter 和 Forest (1985) 定義成癮為一種強迫性藥物使用的行為模式，其特徵為無法停止使用及隱瞞使用的量。但不能單從量來決定是否成癮，也要考慮到個人特質以及社會背景。Disorder 在中文的翻譯中可以解釋為一種失調、一種障礙，不到疾病(disease)的程度。Disorder 較為強調心理、情緒及行為方面上的問題。網路成癮

(Internet Addiction Disorder, IAD)，最早是由美國精神科醫生 Goldberg (1996) 所提出，他認為網路成癮此專有名詞是用來形容過度沉浸於網路使用之中而形成類似於行為性成癮的失調行為。Goldberg 認為一個人要被診斷為網路成癮，必須符合一定的標準，這些標準中的三個或三個以上的必須在十二個月內持續的發生：

- 1、耐受性。
- 2、兩個或兩個以上的戒斷症狀在幾天內發展後一個月減少網路使用或

停止使用網路，並且必須對個人、社交、職業造成困擾或損害。網路的使用比起以往更頻繁或更長的時間。

- 3、曾經出現想要減少或停止網路的使用，但無法做到。
- 4、很長的時間都用在使用與網路相關的活動。
- 5、因為網路的使用而放棄或減少重要的社交，工作或休閒活動。
- 6、察覺因過度使用網路所造成生理、心理、學業、社交或工作方面的問題。

在最近的研究中，其他特徵也已確定。首先是煩躁不安或煩躁不安時，企圖減少或停止使用網路的感覺。第二個是使用網路作為一種逃避問題或緩解感情的無助、內疚、焦慮或抑鬱。第三個特點是，網路成癮者對於家人或朋友隱瞞與網路的參與程度。

心理學家 Young (1996) 則認為網路成癮是一種不包含麻醉劑使用的衝動控制失常行為。Young 對於網路成癮的診斷可以由以下八項標準進行判斷，若八個問題之中有五個以上的回答是肯定的，即表示有網路成癮的可能性：

- 1、我會專注於網路上所進行的活動，並在使用結束後仍繼續想著上網時的情形。
- 2、我覺得我需要花更多的時間在網路使用上才能得到滿足。
- 3、我曾努力想要控制網路使用或停止網路使用，但沒有成功。
- 4、當我企圖減少或停止使用網路時，會感覺沮喪、心情低落或脾氣容易暴躁。
- 5、為了上網，我願意承擔重要人際、工作、教育或工作機會損失的風險。
- 6、花費在網路上的時間比我原先預期的還要久。
- 7、我曾經向家人、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。

Griffiths(1998) 在科技成癮的相關研究中，認為網路成癮與電腦成癮、電玩成癮、電視成癮類似，也是科技成癮的一種。Griffiths將網路成癮的分為以下六項指標，認為假如符合其中三個以上，即可被界定為網路成癮：

- 1、顯著性 (Salience)
- 2、心境轉變 (Mood Modification)
- 3、耐受性 (Tolerance)
- 4、戒斷徵兆 (Withdrawal Symptoms)
- 5、衝突 (Conflict)
- 6、復發 (relapse)

國內學者周榮、周倩 (1997) 將網路成癮定義為「由重複的對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之慾望。同時並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」。

陳淑惠(1999)綜合 DSM-IV對各成癮症之診斷標準以及臨床個案的觀察與網路重度使用者的焦點訪談結果，進而依循傳統成癮症的診斷概念模式，將「中文網路成癮量表(CIAS)」初步建構為「網路成癮核心症狀」與「網路成癮相關問題」等兩個次層結構，並在2003年再將量表修改為「中文網路成癮量表修訂版(CIAS-R)」，將二個次層面共五個因素分述如下

(一) 網路成癮核心症狀 (Core Symptoms of Internet Addiction)

1. 網路成癮耐受性 (Tolerance of Internet Addiction)。
2. 強迫性上網行為 (Compulsive Internet Use)。
3. 網路退癮反應 (Withdrawal from Internet Addiction)。

(二) 網路成癮相關問題 (Related Problems of Internet Addiction)

1. 人際與健康問題：使用網路後而忽略原有的社交與生活，並漸漸與家人、朋友疏遠，甚至為了上網而對家人、朋友說謊。身體方面則出現不適反應，例如：乾眼、頭痛、肌肉酸痛、睡眠不族等。
2. 時間管理問題：因上網時間過長而耽誤工作、學業或影響正常生活。

參、結論

網路使用對學生的影響層面非常的廣，有正面的影響當然也會存在著負面的影響。網路使用已經是無法禁止的行為，所以應該正視網路使用對學生的負面影響。在教育主管機關、學校方面，應該將網路成癮之議題納入相關課程，以教導學生正確的網路使用觀念，透過課程設計亦能讓學生了解到網路成癮對自身的負面影響為何，讓學生能有所警惕。另外，安排多元化的活動，讓學生透過活動的參與，探索自己的興趣與發展自己的潛能，讓學生可以找到其他有興趣的事物，便能減少網路使用的時間。在教師方面，在相關課程上教導學生正確的網路使用觀念，協助規劃網路使用時間，協助學生探索自己的興趣，適時提供學生協助與輔導，並與家長建立良好溝通管道，瞭解學生在校外網路使用之狀況，以利即時問題處理。而輔導人員方面，須深入了解網路成癮的現象，瞭解學生網路成癮的原因，才能針對學生個人的身心狀況給予適當協助與輔導，改善學生之狀況。透過輔導引導學生正式個人內在真正的需求，鼓勵其發展有益身心之活動，培養健康的休閒興趣，減少網路使用之時間，便能避免網路成癮之發生。最後則是家長方面，家長要瞭解孩子網路使用行為之狀況，給予溫暖且適切的關心，讓孩子體會到家長對其的關懷與支持，指導孩子正確的網路使用行為，建立和諧且雙向的溝通管道及良善的親子關係，讓孩子願意和家長分享網路使用之相關事物，共同參與孩子的網路學習活動，透過共同學習更能瞭解孩子網路使用之狀況。規劃家庭活動，藉由活動的參與讓孩子能學習與探索更多的事物，且讓家人有更多的相處機會，拉近親子彼此的關係。家長唯有願意花時間陪伴、積極傾聽，多瞭解孩子，才能有效的協助孩子面對問題、處理問題及解決問題，平時肯定孩子的表現，多關懷少責備，讓孩子感受到家庭的溫暖與支持，相信網路成癮的問題便不會找

上門。

肆、參考資料

一、中文部分

- 張春興 (1994)。《教育心理學：三化取向的理論與實踐》。台北市：東華。
- 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年會學刊》，台北市。
- 王嵩音 (2007)。《網路使用之態度、動機與影響》。《資訊社會研究》，12，60。
- 教育部 (2011)。《國小學生裸視視力不良率》。取自：
<http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?Node=3378&Page=14083&Index=5&WID=31d75a44-efff-4c44-a075-15a9eb7aecdf>
- 台灣網路資訊中心 (2012)。《TWNIC 2012 年3月台灣地區寬頻網路使用調查報告》。取自：
<http://statistics.twNIC.net.tw/item04.htm>
- 資策會 FIND (2012)。《2012 年3月底止台灣上網人口》。取自：
<http://www.find.org.tw/find/home.aspx>
- 中華白絲帶關懷協會 (2011)。《2011 台灣網路社群親子參與調查報告》。取自：
<http://www.cyberangel.org.tw/28>
- 蔡珮 (1995)。《電子佈告欄使用行為與社會臨場感研究—以台大計中BBS為例》。交通大學傳播研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 蕭銘鈞 (1997)。《台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探》。交通大學傳播研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 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，彰化縣。
- 林偉傑 (2008)。《馬祖地區青少年網路使用行為與人際關係、生活適應之相關研究》。銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

二、外文部分

- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. Retrieved from
<http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>
- Garramone, G. M., Harris, A. C. & Anderson, R. (1986). Uses of Political Computer Bulletin Boards, *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 30(3), 325-339.
- Griffiths, M. (1997), Psychology of Computer Use: XLIII. Some Comments on Addictive Use of the Internet, *Psychological Reports*, 80(1), 81-82.
- Griffiths, M. (1998). *Internet addiction: Does it really exist? Psychology and the Internet: Interpersonal and transpersonal implications*. NY: Academic Press.
- Kaye, B.K. (1998). Uses and Gratification of the World Wide Web: From Couch Potato to Web Potato, *The New Jersey Journal of Communication*, 6(1), 21-40.

- Shaffer, H. J., Hall, M. N., Vander, B., & Joni, C. (2000). "Computer addiction" :
A critical consideration. American Journal of Orthopsychiatry, 70 (2), 162-168.
- Stewart, T.A. (1999), A Nation of Net Have-Nots?, *Fortune*, 140(1), 184-186.
- 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.