

南 華 大 學

資訊管理學系碩士班

碩士論文

高年級學童網路成癮現象對學業成就及身心健康相關  
之研究

A study of internet addiction of elementary high  
grade students effects the academic achievement and  
mental health

指導教授：王 昌 斌 博士

研 究 生：蘇 素 敏

中 華 民 國 一 百 零 四 年 六 月

南 華 大 學  
資 訊 管 理 研 究 所  
碩 士 學 位 論 文

高年級學童網路成癮現象對學業成就及身心  
健康相關之研究

研究生：蘇素敏

經考試合格特此證明

口試委員：  
陳宗義  
阮金屏  
王浩斌  
\_\_\_\_\_

指導教授：王浩斌

系主任(所長)：王浩斌

口試日期：中華民國 104年 5月 27日

## 南華大學資訊管理學系碩士論文著作財產權同意書

立書人：蘇素敏之碩士畢業論文

中文題目：高年級學童網路成癮現象對學業成就及身心健康相關之研究

英文題目：A study of internet addiction of elementary high grade students effects  
the academic achievement and mental health

指導教授： 博士

學生與指導老師就本篇論文內容及資料其著作財產權歸屬如下：

- 共同享有著作權
- 共同享有著作權，學生願「拋棄」著作財產權
- 學生獨自享有著作財產權

學生：蘇素敏

指導老師：

中 華 民 國      104 年   6   月   2   日



## 謝誌

歷時兩年的研究所生涯，轉眼即將畫下句點，回想這一路走來，酸甜苦澀的回憶點滴在心頭，如今隨著論文的完成，心裡充滿無限的感謝和不捨。在這兩年的日子裡，感謝系上師長們的認真教導及鼓勵；同學們感情融洽，互相幫忙及陪伴；以及家人無條件的支持下，讓我得以順利完成學業，內心充滿萬分感激。

論文得以順利完成，首先要感謝指導教授王昌斌老師，在他有計畫的鞭策與指導下，除了讓論文順利進行之外，還不斷的從討論中澄清概念、思考問題，激發出自己的看法，讓我從研究過程中學習到研究者應具備的研究能力及態度；再來要感謝陪伴我學習的同學們，感謝你們不斷的鼓勵及支持，這兩年走來，真感謝有你們的陪伴！

素敏 謹誌

2015年5月

## 摘要

本研究旨在瞭解國小高年級學童網路成癮對學業成就與身心健康狀態的相關情形，採用問卷調查法，以雲林縣五所國民小學為研究範圍，抽取 20 個班級 315 位的高年級學童為研究樣本，使用基本資料調查表、網路成癮量表及身心健康量表為研究工具實施檢測，以敘述性統計、t 檢定、ANOVA 等統計方法進行資料分析。

研究結果：

- 一、網路成癮高危險群男性多於女性、六年級的情況較為嚴重、上網年資較久、每週上網時間長、上網類型以欣賞線上影音佔大多數。
- 二、網路成癮高危險群的學業成就比非高危險群較差。
- 三、網路成癮高危險群的身心健康比非高危險群較差。

建議：

- 一、家庭、學校、社會整合策略，預防勝於治療。
- 二、引導學童正確的認知，拓展多元的人際關係。
- 三、發展有效能的線上教學系統，引發學習動機及興趣。
- 四、妥善規劃子女的休閒活動，建立網路使用規範。
- 五、建立和諧的家庭關係以降低網路成癮發生。
- 六、建構優質與健康的網站內容，提升網路文化的品質。

關鍵字：國小高年級學童、網路成癮、學業成就、身心健康

## Abstract

This study aims to understand the high-grade students in primary school of Internet addiction and mental health status of the academic achievement of the relevant circumstances, the use of questionnaires to Yunlin County, five elementary schools for the study, drawn 20 of 315 classes children for the study sample, using basic information questionnaire, internet addiction scale and research tool for the implementation of the health scale testing to descriptive statistics, t test, ANOVA and other statistical data analysis methods.

The results of our study:

- (1) Internet addiction in the sixth grade, relatively long time spent online per week, the situation is more serious.
- (2) Internet addiction at high risk of poor academic achievement than non-high-risk group.
- (3) The Internet addiction at high risk of poor physical and mental health than non-high-risk group.

Recommendation:

- (1) families, schools, social integration strategy, prevention is better than cure.
- (2) to guide students correct perception, expanding diverse relationships.
- (3) the development of effective online teaching system can trigger learning motivation and interest.
- (4) children's leisure activities proper planning, the establishment of Internet use.
- (5) the establishment of a harmonious family relationships in order to reduce the occurrence of Internet addiction.
- (6) the construction site content quality and health, improve the quality of Internet culture.

**Keywords: small country high school students, Internet addiction, academic achievement, physical and mental health**

# 目錄

謝誌.....	V
摘要.....	VI
Abstract .....	VII
目錄.....	VIII
表目錄.....	X
圖目錄.....	XI
第一章緒論.....	1
第一節研究背景與動機.....	1
第二節研究目的.....	4
第三節名詞釋義.....	4
第四節研究實施步驟.....	6
第五節研究範圍及限制.....	7
第二章文獻探討.....	9
第一節網路成癮.....	9
第二節網路成癮背景分析.....	13
第三節網路成癮對學業成績之影響.....	21
第四節網路成癮對身心健康之影響.....	22
第三章研究方法.....	23
第一節研究架構.....	23
第二節研究對象.....	24
第三節研究工具.....	25
第四節資料處理與統計分析.....	27
第四章研究結果與討論.....	29
第一節研究對象網路使用現況分析.....	29



第二節研究對象網路成癮高危險群現況分析.....	33
第三節研究對象網路成癮對學業成就及身心健康狀況的 相關分析.....	40
第四節結果分析討論.....	42
第五章結論與建議.....	45
第一節結論.....	45
第二節建議.....	47
參考文獻.....	50
一、中文部分.....	50
二、英文部分.....	53
三、正式問卷.....	54



## 表目錄

表 3-1 樣本學校與有效樣本之統計表 .....	25
表 4-1 研究對象基本資料統計表 (N=269) .....	29
表 4-2 研究對象家庭型態統計表 (N=269) .....	30
表 4-3 研究對象上網年資統計表 (N=269) .....	30
表 4-4 研究對象每週上網時間統計表 (N=269) .....	31
表 4-5 研究對象上網類型統計表 (N=269) .....	31
表 4-6 研究對象經常上網地點統計表 (N=269) .....	32
表 4-7 研究對象學業成就表現統計表 (N=269) .....	32
表 4-8 高危險群與非高危險群人數分布 .....	34
表 4-9 高危險群 (網路成癮傾向者) 男女分布狀況 .....	34
表 4-10 高危險群 (網路成癮傾向者) 年級分布狀況 .....	34
表 4-11 高危險群 (網路成癮傾向者) 家庭型態分布狀況 .....	35
表 4-12 高危險群與非高危險群上網年資分布狀況 .....	35
表 4-13 高危險群與非高危險群每週網時分布狀況 .....	36
表 4-14 高危險群與非高危險群上網類型分布狀況 .....	36
表 4-15 高危險群與非高危險群上網地點分布狀況 .....	37
表 4-16 研究對象中文網路成癮量表得分狀況 (n=269) .....	38
表 4-17 網路成癮高危險群與非高危險群網路成癮各構面得分狀況 .....	39
表 4-18 網路成癮高危險群與非高危險群學業成就分布狀況 .....	41
表 4-19 網路成癮高危險群與非高危險群身心健康構面得分狀況 .....	41

## 圖目錄

圖 1-1 研究實施過程 .....	6
圖 3-1 研究架構 .....	23



# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

### 壹、研究背景

「網際網路」是 21 世紀最具威力與成長空間的媒體與科技，衝擊了人類生活的各個層面，從商業交易、人際互動、生活型態、甚至是求助行為上。網際網路(Internet)已成為一項非常重要的全球性媒體 (Seongcheol, 1998)。網路所形成的新空間正在改變我們思考的方式、社區型態及自我認同，網路的虛擬世界正逐漸對我們的真實生活及生活於其中的我們產生影響，它不僅提供我們另一種溝通方式，也改變一些社會型態。溫明正(2000)認為虛擬化及網路化的資訊科技，將對教育產生重大的影響與變革，因此，數位生活不只帶來經濟發展，改變傳統商業行為模式，許多傳統文化與社會組織也因之普遍瓦解，這個虛擬的世界正逐漸顛覆人類的生活，改變人們的社會關係，同時不斷產生新的次級文化。

大紀元時報(2014 年新聞稿)報告指出，教育部執行「學生網路使用情形調查」發現，使用者年齡越來越小，國小有 7.8%，國中有 17.5%，高中職有 14.4%，是臉書使用的高、重危險群。台灣網路資訊中心(2012 新聞稿)報告指出「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，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。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，加上智慧手機及平板電腦的普及，顯示行動上網世代宣

告來臨。

謝明達(2004)的研究指出,國民中小學學生曾上網百分比高達98.3%,相較於嚴增虹(2002)調查國小高年級學生曾使用網際網路的百分比88.4%,以及鄭綺兒(2001)研究發現台北市國小學童使用電腦網路行為百分比88%,兒童網路使用的百分比有逐年上升的趨勢。這與教育部積極推動資訊教育及ADSL寬頻網路普及化與價格合理化的助益下有密切關係。

根據台灣網路資訊中心2013年4月份公布的「台灣寬頻網路使用調查」顯示,12歲以上的民眾有1645萬人曾使用過網路,佔總人口的79.18%。2009年「台灣網路資訊中心數據」顯示,台灣地區12歲以下的兒童上網人數已突破163萬人,網路使用呈現低齡化趨勢。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。王智弘(2008)提到當網路使用的量不斷增加、使用的質不斷改變時,許多網路使用的行為問題依序被探討出來,其中又以網路成癮的問題特別受到大家矚目。

近年來,國民生活物質條件日益改善,人民生活水準大幅提升及少子化的影響下,父母親對子女教育更為重視。研究者於國小任教,發現近年來國小學童上網頻率攀升,不少因網路沉迷而導致學業成績低落、生活作息紊亂、身心健康受到影響,尤其以高年級學童最為嚴重。當學童沉迷於網路世界逐漸形成網路成癮者,將會影響學業成就及身心健康,在學業挫敗的情境中學童會更加沉迷網路世界,如此,環環相扣惡性循環,是不得不重視的嚴重問題。

## 貳、研究動機

隨著今日社會多元化,資訊發達與教育的普及,網際網路興起,

網路使用人口與日遽增，網路功能完備也日趨多元化，網路為人類生活所帶來的改變，遠遠超過他原本資訊交換的功能（黃玉蘋，2003）。現今的兒童與青少年被日新月異的傳播科技所包圍，特別是電腦與網路的出現，造就了一群被稱為 E 世代或是 N 世代的群體，這些 E 世代或是 N 世代的孩子和以往最大的不同之處除了在於新科技的使用之外，他們的思考模式、價值觀、世界觀也有著很大的差異（許怡安，2001）。網路中資訊不但多樣、複雜，且往往未經分級及篩選，因此，過度沈浸在虛擬的世界裡對國小學童人格發展未必是正面的，反而容易造成迷惘及認同上的危機。因此想藉此了解國小高年級階段的學生的網路使用者背景情況，是本研究的主要動機之一。

薛世杰（2002）研究也發現，使用網路遊戲時間愈久的高雄市國中生，學業成就愈低落，故學生使用網路遊戲可能對學習帶來負面的影響。由於玩網路遊戲排擠了青少年閱讀思考與從事其他學習活動的時間，學童為了玩遊戲，作業沒法準時完成或草草結束，甚至出現廢寢忘食、忘了作業，造成學業成績退步（洪華檜，2006）。而且長時間坐在螢幕前面，保持同一姿勢久坐久看，對於身體健康傷害最大。

長期使用電玩可能導致骨骼肌肉傷害、眼部肌肉緊繃、頭痛、疲勞、食慾不振、冒冷汗等，而其中較嚴重且相關實證研究皆一致發現的包括光癲癇症、心血管疾病（Funk，2001）。在心理方面，有些不合宜的線上遊戲，充斥暴力、色情等不良資訊，均嚴重影響青少年身心健康與發展（楊媛婷，2002）。而國小高年級學童正值青少年時期的起步階段，學業成就的表現是兒童獲得自信心及自我肯定的來源，學業成就的成敗對此時期的學童顯得格外重要，而身心健康與發展更是奠定未來成熟人格的基礎，本研究盼藉由對國小學童網路成癮對學業成就與身心健康相關之研究，探究其相關因素並提出國小學童使用

網路的建議，俾使教師、家長與輔導人員採取防患於未然的心理準備，及早發現且能及早預防和教育，盼能避免國小學童因使用網路而產生的負面影響，此為本研究的動機之二。

## 第二節 研究目的

為利於本研究之進行，根據前述的研究動機與研究目的，條列出本研究目的，具體臚列如下：

- 一、現今國小高年級學童網路成癮現況及因素為何
- 二、目前國小高年級學童是否因個人背景變項不同而在網路成癮有所差異
- 三、目前國小高年級學童是否因個人背景變項不同而在學業成就有所差異
- 四、目前國小高年級學童是否因個人背景變項不同而在身心健康有所差異
- 五、現今國小高年級網路成癮學童對學業成就及身心健康是否有所相關

## 第三節 名詞釋義

### 壹、高年級學童

國民小學就學年限分為六個階段，一、二年級稱為低年級；三、四年級稱為中年級；五、六年級稱為高年級。在本研究中的「國小高年級學童」(elementary 5th and 6th grade student)係指民國 103 學年度(2014-2015 年)就讀雲林縣公立國民小學五、六年級的學童。

## 貳、網路成癮的定義

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。每週上網達 20 小時以上，或者是每天上網 4-6 小時以上，即有網路成癮現象。

## 參、學業成就

學業成就 (academic achievement) 是反映教學成效與學生學習結果的重要指標，也就是說學生經學校課程教學後，在學業上所表現的成功水準。本研究中所稱的學業成就，是以受訪者在 103 學年度第一學期學習領域期末總分為基準。

## 肆、身心健康

世界衛生組織 (World Health Organization) 給健康下的定義：「健康是一種生理上的、心理上的和社會關係上的良好狀態，不僅僅意味著沒有疾病或者沒有痛苦」，本文所指身心健康包含生理與心理雙方面的良好調適。



#### 第四節 研究實施步驟

本研究實施過程分為準備階段、發展階段、分析階段。茲將過程

圖示如下：

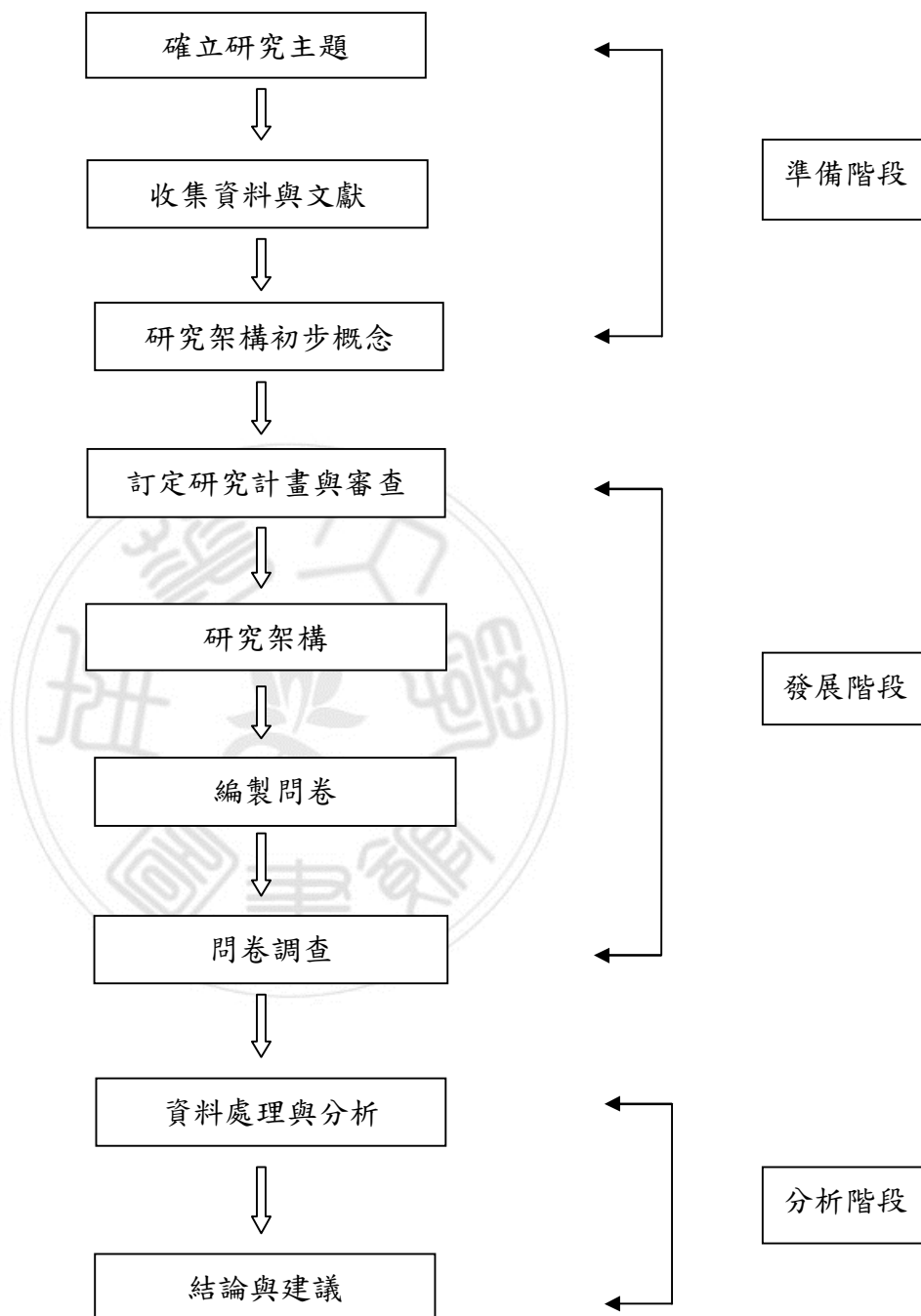


圖 1-1 研究實施過程

## 壹、準備階段

本研究於一〇三年四月開始閱覽網路成癮相關文章，確定研究方向後，開始廣泛收集網路成癮與學業成就、身心健康狀態的相關文獻，除了利用本校圖書館外，也大量收集網路上期刊、論文網站的重要文獻資料，且與指導教授研議、修正，確認本研究具有學術價值及時代意義，值得深入探討。

## 貳、發展階段

撰寫論文計畫期間，與指導教授多次討論及修改內容，問卷於一〇四年一月實施並進行回收，檢視並整理問卷、登錄問卷結果以進行資料分析。

## 參、分析階段

將調查問卷所得到的資料進行分析並探討其結果，進而提出結論與建議。與指導教授討論並修正論文的內容，論文初稿再經指導教授審閱後，於一〇四年五月中旬舉行碩士論文口試，最後再依照口試委員的建議修正論文，定稿後付梓完成。

## 第五節 研究範圍及限制

### 壹、範圍

#### 一、就研究樣本而言

本研究是以雲林縣 103 學年度公立國民小學在學的五～六年級學生為研究之母群體。

#### 二、就研究內容而言

本研究旨在探討國小高年級學童網路成癮對學業成就及身心健康的關係。首先，以中文網路成癮量表修訂版，探討在國小

高年級學童網路成癮之現況；再來，以一般身心健康量表修訂版，探討國小高年級學童與網路成癮之現況，依據不同背景變項進行分析，並探討網路成癮對學業成就及身心健康變項間是否相關；最後，分析網路成癮對學業成就及身心健康之差異情形。

## 貳、限制

一、結果推論：本研究的研究對象是雲林縣國小學童，研究結果僅限推論至雲林縣公立國民小學五年級至六年級的學生。

二、研究方法：本研究主要係以問卷調查為主，探討不同背景變項的國小高年級學生網路成癮對學業成就及身心健康之關係，受試者的填答過程中、抽樣方式、調查人力與物力各方面的限制與困難、研究者本身能力，以致研究推論難免無法周全詳盡，故研究結果必有誤差之存在。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 網路成癮

#### 壹、網路成癮的定義

美國精神科醫師 Goldberg (1996) 將網路成癮症 (Internet Addiction Disorder, IAD) 視為一種行為成癮，所以其對網路成癮的定義是藉用 DSM-IV 為範本，對物質依賴的定義來加以改寫 (Goldberg, 1996; Hall & Parsons, 2001)，形容網路成癮的症狀是「因網路使用過度而造成學業、工作、課業、社會、家庭、生理、心理功能上的減弱」。

美國心理學者 Young (1996) 也是對網路相關的症狀提出定義的研究者，稱之為問題的網路使用 (Problematic Internet Use, PIU)，其認為問題網路使用與衝動-控制失序症 (impulse-control disorder) 的相似性比與物質依賴的相似程度更大，故將問題網路使用定義為一種沒有涉及中毒的「衝動-控制失序症」，與病態性賭博之症狀最為接近。

根據 Young (1996) 定義網路成癮有強迫行為 (compulsive use)、戒斷行為 (withdrawal)、忍受性 (tolerance)、沈迷的困擾後果 (related consequences of internet dependence)。

英國心理學者 Griffiths (1999) 認為網路成癮係一種「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。

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 將「成癮」定義為「一種慢性或週期性得沉迷狀態，為無法克制其再度使用的慾望，而不斷重複使用天然或人工合成的藥物，隨著藥物使用不斷的增加，

產生了心理和生理的依賴。(傅義婷, 2008)。

國內學者陳淑惠(1999)綜合美國精神醫學會所出版的精神疾病診斷系統之精神疾病診斷及統計手冊第四版(Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders 4th ed., DSM-IV)與臨床個案的觀察,將網路成癮的症狀區分為強迫性上網行為、網路成癮耐受性、網路使用的戒斷現象、時間管理問題與人際健康問題五項。

國內學者周榮與周倩(1997)將其定義為「由重複性對於網路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、戒斷等現象,對於上網所帶來的快感會有一種心理與生理上的依賴」(周榮、周倩,1997)。網路成癮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)。

綜合上述,網路成癮涉及到的為過分的使用科技,產生不自覺或是慢性的著迷,因而不斷產生身心的依賴,並造成生活中工作、課業、社會、家庭、人際關係、身心理以及社會功能上的困擾,在觀念上非常接近於病態的賭博行為。

貳、網路成癮的界定標準

網路成癮現象的界定標準,美國精神科醫師 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「網路沉迷失調症(Internet Addiction Disorder, IAD)」的判定準則,共有七點。若網路使用者的行為符合其中三至四項症狀,且症狀表現長達十二個月以上,即符合網路沉迷之判定:

1. 耐受性(tolerance),希望增加上網的時間以獲得滿足;如果持

續以相同的時間上網，會產生滿足遞減效應（diminished effect）。

2.戒斷（withdrawal），包括停止或減少重度的網路使用，而導致數天或一個月內發生心理性肌肉運動的不安現象（psychomotor agitation）焦慮情形，導致在社交、工作或其他重要性功能運作上的損害；經由再度的使用網路或類似的線上服務，可逐漸舒緩或是避免上述的徵狀出現。

3.上網時間與頻率會超過原先的預期。

4.努力想去停止或控制網路使用慾念會出現但失敗。

5.會花很多時間在網路相關活動上（如網路購物、測試新功能、整理從網路下載的資料）。

6.因為網路的使用而放棄或減少日常生活中重要的社交、工作或休閒娛樂活動。

7.即使察覺出因為網路的使用，而造成各種持續性重複出現在生理、心理、社交及工作上的問題（如睡眠減少、婚姻遭挫、怠忽職守或是身旁重要的人有被遺棄的感覺等），仍然會繼續使用網路。

美國匹茲堡大學心理系教授 Young 認為網路成癮的現象是一種沒有涉及化學性中毒或麻醉效果的「衝動控制失調症」，她列出八項判定指標，只要符合五項以上徵狀，即達到網路成癮的標準（楊蘊哲、梁朝雲，2001；謝明達，2005）。此八項指標為：

1.我會全神貫注於網際網路上，並且下線後仍繼續回想上網時的情形。

2.我需要花更長時間在網路上才能得到滿足。

3.我曾經努力想要控制或停止使用網路，但都沒有成功。

4.當我試著減少或停止使用網路，心中會感到沮喪、情緒低落或脾氣易怒。

- 5.我在網路上使用的時間超過預定的時間很多。
- 6.我會為了上網而願意失去重要的人際關係、教育或工作機會。
- 7.我曾經向家人、朋友或他人說謊來隱瞞自己上網的狀況。
- 8.我上網是為了逃避問題或減輕不舒服的感覺，如無助、焦慮或沮喪。

Griffiths (1999) 將網路成癮視為「科技成癮」，他參考了 DSM-IV 的診斷標準，將網路成癮的診斷標準分為六個指標，符合其中三個以上，可被判定為網路依賴者(Internet-dependent)。診斷標準如下：

- 1.顯著性 (salience)：網路活動成為個體生活中最重要的活動，甚至佔據思想及行為。
- 2.情緒改變 (mood modification)：個體在從事網路活動後情緒的改變，像是很亢奮或是有解脫的感覺等。
- 3.耐受性(tolerance)：個體必須增加從事網路活動的次數或時間，才能得到滿足。
- 4.戒斷症狀 (withdrawal)：當停止或中斷網路活動後，個體產生情緒低落，或是生理上的不適。
- 5.衝突性 (conflict)：因過度使用網路與家人、朋友之間產生衝突，進而影響到工作、社交活動；造成人際及內心的衝突。
- 6.再發性 (relapse)：指一再重複出現成癮症狀的現象；即便經過多年的戒除或控制後，仍會出現嚴重的成癮狀況。

國內學者陳淑惠（民 88 年）依據 DSM-IV 的診斷標準及臨床個案的例證，來審視網路成癮現象，著重於網路成癮的心理行為層面，發展出國內較為完整的「中文網路成癮量表修訂版」(Chinese Internet Addiction Scale, CIAS-R)。量表項目包括下列的心理與行為特徵：

- 1.網路成癮耐受性 (tolerance of internet addiction)：是指隨著上

網所得到的興趣，必須透過更多的網路內容以及上網時間，才能獲得更大的滿足與快樂。

2.強迫性上網行為 (compulsive internet use)：一種難以克制的上網渴望與衝動。個體精神會因上網之後變得比較振奮，難以脫離電腦，渴望有更多的時間上網。

3.戒斷與退隱行為 (withdrawal from internet addiction)：若是減少或中斷網路的使用，會感到沮喪、情緒低落、空虛感、脾氣暴躁或注意力不集中等情形。

4.人際及健康問題 (internet addiction related problems)：因過度沉迷網路導致忽略家庭生活、社交活動且與朋友疏遠，甚至耽誤工作、學業，也會造成身體上的不適，例如眼睛酸痛、肩膀酸痛、睡眠不足與腸胃問題等。

5.時間管理問題：個體打亂平時的生活作息模式及時間安排，如上課時間、睡眠及用餐時間等。

綜觀上述，國內外學者對網路成癮多以「行為性成癮」的判斷標準來界定網路成癮現象，涵蓋了「耐受」、「戒斷」和「強迫性行為」等向度。國內學者陳淑惠發展出的「中文網路成癮量表修訂版」，著重於網路成癮的心理行為層面，因此，本論文參考據以修訂研究問卷，研擬相關問題界定網路成癮現象，來做進一步探討與研究。

## 第二節 網路成癮背景分析

### 壹、網路成癮成因分析

國內寬頻上網普及，上網人口增加，上網年齡逐年降低，網路已成國人生活不可或缺的一項工具或是休閒活動，造成青少年沉迷網路



而不自覺，Young（1998）表示個體在青少年時期面臨著許多身心發展上的壓力，為了逃避現實生活壓力和所衍生的挫敗感，他們利用網際網路的工具性特色，例如虛擬性、即時性、匿名性等，而選擇逃避到網路世界中，藉以宣洩現實生活中的不適。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），所以網路成癮的成因應從不同角度探討才適切。

### 一、網路成癮的個人心理因素

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，王澄華（2001）的研究結果，發現自尊越低、對自我概念越不確定者，其網路成癮問題越嚴重。Young 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，其經常也具有動機缺乏、較沒有自信，而經常被拒絕與否定者、擁有較低自尊且希望獲得他人肯定的人格特質。王秀燕（2002）的研究結果發現，部份網路沈迷國中學生對自我概念抱持著負面的態度，包括認為自己不是有出息的人、不是值得信任的人及不是個不錯的人；甚至於會想一些不可告人的壞事及想做一些不道德的壞事，而且做任何事不會事先考慮、會在背後說別人的閒話及不能滿足家人的期望。

Reisberg（2000）發現至少有 10% 的學生過度使用網路，影響到他們的課業及健康，也影響到他們的人際關係、活動的參與、睡眠及交友的機會。過度依賴網路上的虛擬社交，可能會對真實生活中的社交活動造成排擠，造成社交退縮及網路沉迷（游森期，2001）。

網路可能成為逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：1.缺乏自

尊；2.缺乏社會支持或情感寄託；3.家庭功能不佳；4.生活無聊；5.人際衝突 6.課業或工作挫折等，亦即有此等問題的當事人是較有可能成為網路成癮的高危險群。網路滿足現實生活所不易獲得的心理期待滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲。(柯志鴻，2005；陳淑惠，2003)

## 二、網路成癮的網路使用行為

虛擬世界寬廣無限，使網路使用者有多樣化的選擇，包含使用時間的彈性和自由、各式各樣的使用活動、使用者的隱匿性和使用地點的方便性等。網路使用行為的多元性，有必要加以分析和探討：

### (一) 使用時間

嚴增虹(2001)調查樣本(不到十二歲)每週每次上網時間以 20-30 分鐘最多，佔 19.6%。再依據週平均時間乘以週使用次數得到每週上網平均時間為 157 分鐘，約 2.5 小時。陳淑惠(1998)針對國中生網路沉迷現象的研究發現：每週上網時間越長，網路沉迷的傾向越高，若將該研究量表的總分排序最高的 5% 視為網路沉迷高危險群，該群樣本平均每週上網 19.6 小時，高於整體平均值 10.3 小時將近一倍左右。

另外韓佩凌(2000)、董潔如(2002)針對台灣北部中學生網路沉迷現象的研究發現，網路沉迷高危險群中學生每週平均使用時數為 20~25 小時最多。

謝明達(2004)的研究指出，國民中小學學生每週使用網際網路的時間，以每週 4 小時以內佔多數，平均使用時間為 10.52 小時。其次，隨著上網時間的增加，人數亦有遞減的情形。楊易蕙(2005)的研究指出，八成以上的國小學童

每次上網平均時間都在 2 小時以內，其中九成左右的女生每週上網平均時間在 2 小時以內，而男生的每週上網時間在 2 小時以上的百分比比較女生高，得知女生上網的時間偏向低時數，男生則偏向較高時數。

## （二）使用地點

楊易蕙（2005）的研究指出國小學童不論是男生或女生，在家中使用網路的百分比都佔了七成左右。嚴增虹（2001）的調查則指出，就上網地點來說，國小學童以家裡上網較多，佔 62.9%，比中學生與大學生的調查高；次為學校，佔 23.4%；時下流行的網咖，6.5%也有學童表示常前往。

鄭欽文（2002）對高屏地區學童數位落差研究指出，學童主要上網地點以家庭為主，其次是學校。黃玉蘋（2004）調查結果發現 76% 的國中生最常在家中使用網路遊戲，其次依序是網咖及學校。國小學童玩網路遊戲的地點也會因性別、父母親教育程度、父母態度的不同而有顯著差異。男生在網咖玩遊戲比例較女生高，而女生在學校比例高於男生，女生比較不會在自己不熟悉的地方上網（林季謙，2003；楊易蕙，2005）。

## （三）使用網路年資

游森期（2001）研究大學生網路成癮現象時發現有受試者的平均網齡也達三年以上。嚴增虹（2001）研究指出，國小學童使用網路的歷史以不到半年最多，佔 21.1%，次為 2-3 年，佔 18.4%。鄭綺兒（2001）研究台北市學童，頻率上每週一到三次為最多（32.8%），以十分鐘至二小時為主要的電腦網路使用時數，累計使用年資一年以上者佔 56.9%。

楊易蕙（2005）的研究指出五成以上的國小學童網路使用年資為2年以內，65.1%的四年級學童其網路使用年資在2年以內，而六年級學童的網路使用年資在2年以上者佔55.8%。李曉君（2006）研究指出國中學生網路使用相當普遍，高達99%，且近72%的國中學生網路使用年資都已超過三年以上。

### 三、網路成癮的基本特性

#### （一）社會特性：

網路成癮行為的造成有其網路環境的特性，由於網際網路有雙重社會特性，它不僅是一種新的溝通媒介，也是一個活動場域（王智弘，2004），網路世界的溝通較實體世界增加了更多元且較難以預測的特性；而其無國界聯結與虛擬性特質，更使得想要以倫理與法律對網路行為加以規範，遠較實體世界困難（王智弘、楊淳斐，2001）。因此，網路世界除了會重現實體世界的問題外，又增加了許多屬於網路世界的問題，這也使得網路世界的行為問題變得更複雜，網路成癮問題便由此產生，而網路成癮行為的造成除與網路環境的社會特性有關之外，更與網路環境的心理特性有相關（王智弘，2004）。

#### （二）便利性：

隨著科技不斷進步，電腦已經朝向「科技人性化」的目標邁進，電腦變得更容易使用，也成為每戶必備之工具，網路所提供的服務也與時俱進，一指就可以處理好生活中大小事，成為目前網路成癮最主要的原因（連廷嘉，2003）。

上網環境（學校、家中、公共場所、網咖、甚至無線通

訊等皆可上網)之方便性、工具使用(網路上有許多工具,可以提供我們從事工作、學習、購物、生活與娛樂等活動)之方便性、滿足需求(人際親和、成就感、自主與創造變異等方面的需求(楊佳幸,2001)之方便性。

網路的方便性使得網路使用的可接近性(accessibility, 戚國雄,1998)或近用(access, 吳筱玫,2003)性增加,並且增強了民眾使用網路的動機,也提高了過度使用網路的可能性。

### (三) 匿名性：

網路化名所提供的彈性,容許個人扮演各式各樣的角色。個人一方面藉著網路的隔離,隱匿部分或全部真實世界的身分,利用自選的代號與暱稱,在網路上塑造一個或多個自我,並在其間切換、摸索、試探,而這些自我也或多或少與其真實世界的身分有所不同。(Turkle, 1995)。

網路是一個避難所,讓在真實世界中缺乏社會支持、自卑、有人際衝突的或生活無聊者,提供情感的寄託和得以隱匿的場所。網路使用者可以隱藏自己身分與個人資料,增加其表達自我的安全性,因此有較高意願進行自我表露。加上社會臨場感較低的緣故,易形成逆向的月暈效應、降低個人的責任感或自陳內容的真實性與增加情感投射與幻想的可能性(李美枝,2001)。

### (四) 虛擬性：

網路的虛擬特質提供了當事人角色扮演的可能性,網路線上遊戲或虛擬社群都是其中典型的形態之一。網路之虛擬性提供上網者擴大人際網絡的可能性,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）。

網路虛擬社群的參與所提供的社會支持機制，則有利於上網者多元自我的建立與整合（林以正，2003）。但是網路之虛擬特質所帶來的負向效應也要重視，特別是網路角色扮演行為或角色扮演遊戲的代價是造成真實與虛擬間的混淆或網路成癮問題的可能（吳筱玫，2003）。

#### （五）跳脫性：

網路的跳脫性包括超文本（hypertext）的跳脫性與文字使用的跳脫性（李偉斌、王智弘、陳慶福，2002）。超文本的跳脫性使得網路資訊的連結非常容易，網路上資訊的提供不受限於線性的結構，而能多元的串聯與引用。網路上的文字或多媒體的資訊，提供給網友前所未有的豐富訊息，文字使用的跳脫性造就了俗稱火星文等網路文字型式，使文字使用的多樣性表現出前所未有的局面。因此，網路溝通內容與形式的多元性可說是現代生活的一種人際新風貌。不過，網路之跳脫性也可能造成網友容易產生思考跳躍或不易專注的現象，或者容易在網路上沉溺與迷失，多視窗的閱覽習慣，使網友在網網相連中可能越走越遠，迷失了上網的目的，把現實生活中的工作與任務置之腦後，流連忘返，徒讓時間空流轉（王智弘，2009）。

#### 四、網路成癮的家庭互動關係

美國心理學家 Csikszentmihalyi & Larson（1984）的研究調查，青少年與同儕之間的相處時間，約佔每日醒著時的 50% 以上，遠超過與父母相處的家庭時光（約占 5%）。因此，就家庭親

子互動關係而言，網路使用時間愈長，與家人互動時間就愈少，如果能善於經營親子互動關係，子女較不易產生孤獨感，進而可以杜絕網路成癮的機會。

陳玟如（2006）的研究指出家庭是影響學童網路行為及網路成癮的最主要因素。國內盧麗卉（民91年）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。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造成網路成癮的危險因子。

## 貳、網路成癮現況

Brenner（1997）的研究發現，年輕者較年齡大者更容易出現網路成癮的症狀。陳淑惠（1999）研究指出每週平均上網時數與網路沉迷呈正相關，上網時數越長的學生，網路沉迷的傾向越嚴重。朱美慧（2000）研究結果指出：情緒商數越低、學習適應越差、上網時間也就越多，大專男學生比女生容易上網時間失控，較易上網成癮。

Anderson(1999)以美國與歐洲的大學生為研究對象，研究指出，網路成癮者以男性為主。韓佩凌（2000）的研究指出：上網使用時間、生活壓力、憂鬱傾向是影響中學生網路成癮的最大因素；而男生是網路沉迷的高危險群。游森期（2001）發現，大學男生在網路成癮的傾向高於大學女生。楊正誠（2002）的研究就性別而言，大學生網路成癮高危險群當中，以男性為居多。國小學童上網主要活動是使用網路遊戲，使用時數越多、頻率愈高者，越容易出現網路成癮傾向，其中男生不論在上網遊戲時間或頻率上都比女生高，其網路成癮傾向亦高

於女生(許淑惠,2006;黃雅玲,2005;蔡沛錡,2005)。楊媿嬪(2005)則發現網路的使用年資較長、每天使用時數愈多、每週平均使用次數愈多者,網路成癮相對百分比也愈高。

### 第三節 網路成癮對學業成績之影響

Young (1996) 的研究發現沉迷於網路的大學生明顯的面臨學業成績的退步,甚至被退學;王燦槐與羅惠筠(1997)的研究顯示:大學生每週使用網際網路的時數越多,課業學習成效可能越低,因為使用網際網路可能會減少讀書時間,容易對學業造成不良的影響;游森期(2001)亦得到網路沉迷高危險群大學生的學業成績較差之研究結果。黃德祥與魏麗敏(2002)的研究顯示不同學業成績的台灣受試大學生在「網路成癮」上有非常顯著的差異,學業成績屬於「中下」的學生較「中上」者有較高的網路成癮情形;薛世杰(2002)研究也發現,使用網路遊戲時間愈久的高雄市國中生,學業成就愈低落。

林旻沛(2004)研究發現網路成癮者的青少年,其成績排名與名次顯著低於沒有網路成癮傾向的同學,有網路成癮傾向的學生,對自己成績滿意程度顯著低於沒有網路成癮傾向的同學,顯示這些有網路成癮傾向的學生,其學習動機和滿意度低,不在意自己的學業成績。

廖思涵(2005)亦發現網路遊戲使用愈頻繁,學業成就越低。網路成癮排擠了青少年閱讀思考與其他學習活動的時間,造成作業沒法準時繳交或敷衍應付,甚至出現廢寢忘食,造成學業成績退步(洪華檜,2006)。



#### 第四節 網路成癮對身心健康之影響

網路的過度依賴會嚴重干擾個人的自我認同、人際互動、課業學習甚至危害健康。高度的使用量常會改變使用者的睡眠習慣及娛樂休閒活動（柯舜智，1993）；因過度使用網路而造成生活上，如時間管理不當、人際關係疏離等各層面的困擾或適應不良（施香如，1998；Kandell, 1998；Young & Rogers, 1998）。網路成癮學童為了要有更多的時間上網，他會減少睡眠、上學、作功課及與家人、朋友相處的時間，甚至捨不得離開電腦去用餐（施香如，1999），長久下來，他的生活角色和任務、甚至於健康，都會受到相當大的影響。

網路成癮傾向者其心理健康狀況及自覺一般性健康狀態顯著較差，因為長時間上網而無法自拔，造成眼乾、腰痠、手臂疼痛、頭疼及睡眠不足等身體不適之健康問題，甚至出現強迫性及焦慮症狀（陳淑惠，2000）。網路成癮學童因長時間久坐在螢幕前面，對於身體健康傷害最大，可能導致骨骼肌肉傷害、眼部肌肉緊繃、頭痛、疲勞、食慾不振、冒冷汗等，而其中較嚴重且相關實證研究皆一致發現的包括光癩癩症、心血管疾病（Funk, 2001）。有些不合宜的線上遊戲，充斥暴力、色情等不良資訊，會造成嚴重影響青少年身心健康與發展（楊媛婷，2002）。王秀燕（2002）發現網路成癮對生理上產生負面影響，大部份網路成癮學生對學習時間管理較差，上課時會覺得頭昏沒精神及睡眠不足等現象。馮嘉玉（2003）則發現國中生電玩遊戲成癮傾向越高，其身心健康、自尊與人際關係都越差。

## 第三章 研究方法

本研究之目的為探討雲林縣高年級學童網路成癮現象對學業成就及身心健康之影響。參考陳淑惠博士「網路成癮量表」及張珏博士之「身心健康量表」編製「高年級學童網路成癮現象之相關性研究問卷」作為本研究之測量工具，並利用收集到的樣本資料進行統計分析。本章共分為四小節，第一節：研究架構；第二節：研究對象；第三節：研究工具；第四節：資料處理與統計分析。

### 第一節 研究架構

#### 壹、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，以期分析高年級學童網路成癮現象對學業成就及身心健康之相關研究。研究架構如圖示：

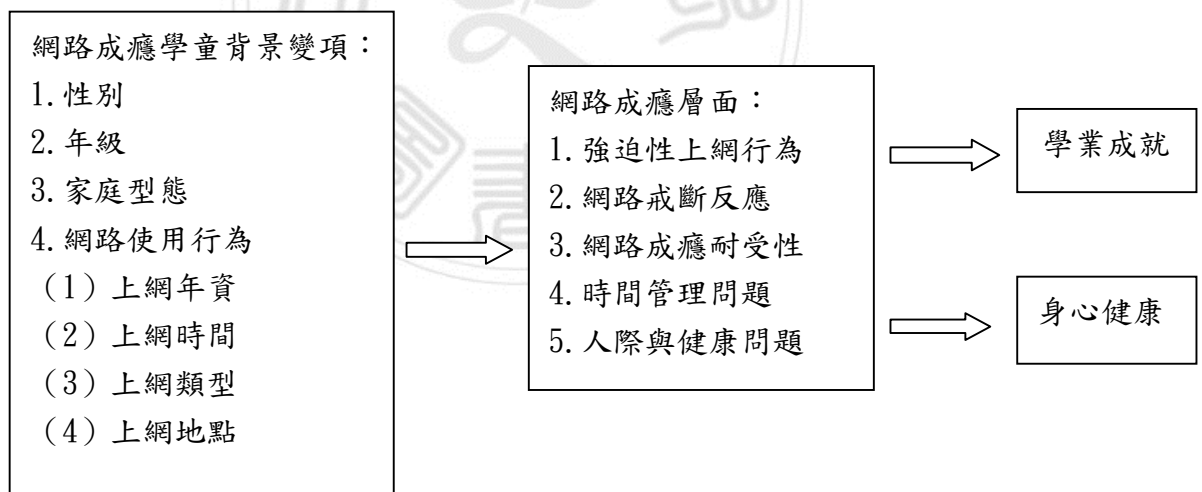


圖 3-1 研究架構

#### 貳、研究變項

本研究變項包含：

一、個人背景變項—分為個人基本資料及網路使用行為，個人基本資料包括性別、年級、家庭型態，以了解不同的性別、年級、家庭

型態對網路成癮的現象是否有差異，以及網路使用行為（上網年資、上網時間、上網類型、上網地點）對網路成癮是否有相關。

二、網路成癮層面：包括強迫性上網行為、網路戒斷反應、網路成癮耐受性、人際與健康問題及時間管理問題。

三、學業成就表現及身心健康狀況：學業成就表現以 103 學年度第一學期學習領域總成績分數界定。世界衛生組織於 1947 年提出健康的定義：「健康是一種完全的生理、心理和社會的最佳安適狀態，並非僅僅沒有病或虛弱。」構成二個向度：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）

## 第二節 研究對象

### 壹、研究對象

本研究是以 103 學年度就讀雲林縣公立國民小學五、六年級普通班學童為研究對象。

### 貳、正式施測樣本

本研究採用分層隨機抽樣的方式，選取大型學校(24 班以上) 1 所、中型學校 (23 班-13 班) 2 所、小型學校 (12 班以下) 2 所，西螺鎮中山國小(大型)、元長鄉元長國小(中型)、口湖鄉口湖國小(中型)、元長鄉新生國小(小型)、元長鄉仁德國小(小型)為研究母群體，選取高年級年段為抽樣樣本，抽中班級全班學生為正式施測樣本，問卷於 2015 年 1 月 20 日至 28 日施測，採不記名方式進行。

共發出 315 份問卷，回收有效問卷 269 份，有效回收率 85%。茲將本研究中所涵蓋之抽樣學校與有效樣本之分配情形列於表 3-1。

表 3-1 樣本學校與有效樣本之統計表

樣本學校	年級	總人數	取樣班級	發出問卷數	回收有效問卷數	有效問卷回收率
中山國小	五年級	37	2	37	34	92%
	六年級	50	2	50	40	80%
元長國小	五年級	32	2	32	26	81%
	六年級	35	2	35	27	77%
口湖國小	五年級	38	2	38	38	100%
	六年級	36	2	36	31	86%
新生國小	五年級	27	1	27	22	80%
	六年級	25	1	25	20	80%
仁德國小	五年級	18	1	18	15	83%
	六年級	17	1	17	16	94%

### 第三節 研究工具

本研究採用問卷調查法，以問卷做為資料收集的研究工具，研究工具包括三種：個人基本資料調查表、網路成癮量表和一般身心健康狀態量表。分述如下：

#### 壹、個人基本資料調查表

##### 一、基本資料調查表

在受試者背景變項的調查方面，著重在性別、年級、家庭型態、上網年資、上網時間、上網類型及上網地點等七部分。

1、性別：分為男生與女生。

2、年級：五年級、六年級。

3、家庭型態：以雙親家庭、單親家庭、隔代教養家庭(由爺爺奶奶或是外公外婆教養長大)、其他為區分。

4、上網年資：一年以內、一年至二年、二年至三年、三年至四年及五年以上為區分。

5、每週上網時間：1小時以內、1小時-2小時、2小時-4小時、4小時-6小時及6小時以上為區分。

6、上網類型：為複選題類型，包含線上遊戲、收發電子郵件、查詢資訊、欣賞線上音樂或影音、閱讀新聞或雜誌、其他為區分。

7、經常上網地點：家裡、學校、網咖、同學的家裡、其他為區分。

## 二、學業成就表現

研究者將班級學生的學業成就表現以 103 學年度第一學期學習領域總成績分數界定，90-100 分為優等、80-89 分為甲等、70-79 分為乙等、60-69 分為丙等、59 分以下為丁等。

## 貳、網路成癮量表

本研究網路成癮現象的測量是採用國內學者陳淑惠博士所編製的「中文網路成癮量表修訂版」為研究工具，共計 18 題，題目採用李克特五點量表，以“1”表示「完全不同意」，“2”表示「不同意」，“3”表示「普通」及“4”表示「同意」，“5”表示「完全同意」。量表內容建構區分為「網路成癮核心症狀」與「網路成癮相關問題」兩大因素。

「網路成癮核心症狀」有強迫性上網行為（4 題：第 7.10.14.15 題）、網路成癮戒斷反應（4 題：第 2.4.5.11 題）、網路成癮耐受性（3 題：

第 3.6.17 題)；「網路成癮相關問題」則有時間管理問題(3 題：第 1.16.18 題)、人際與健康問題(4 題：第 8.9.12.13 題)。總分代表個人網路成癮的程度，總分愈高代表網路成癮程度愈高，總分加總後，取排序相對最高之前 5% 定義為網路成癮者。

#### 參、身心健康狀態量表

本研究所謂的身心健康狀態是根據 1987 年張珏博士翻譯 1981 年 Goldberg 所編著之 General Health Questionnaire (GHQ-28)，並經修訂後之一般身心健康量表，主要是在了解研究對象最近一個月的身心健康情形，採用李克特五點量表，共計 12 題，目的在測量高年級學童網路成癮的身心健康狀態。

本研究的身心健康量表包含二個向度：身體狀況(3 題)和心理狀況(9 題)。作答時，採用李克特五點量表分為「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。總分代表個人的身心健康狀態，分數愈高表示身心健康狀態愈差。

### 第四節 資料處理與統計分析

本研究問卷調查法收集資料，回收問卷後，先檢視問卷內容填答情形，剔除資料填寫不完整的問卷，針對有效問卷進行編碼、建檔，採用 SPSS 22.0 統計分析軟體進行資料分析處理，分析項目如下：

#### 壹、描述性統計分析 (Descriptive Statistics Analysis)

本研究以「個人背景變項」、「網路成癮量表」、「身心健康量表」的施測結果，進行描述性統計分析，求得各變項之次數分配、平均數、百分比與標準差等統計量。

## 貳、獨立樣本 t 檢定

獨立樣本 t 檢定主要目的為探討兩母體平均數的比較，且兩母體之間是否有顯著差異，並可進一步透過比較來瞭解彼此之間的差異。本研究針對性別、年級對網路成癮層面、身心健康量表是否有顯著性差異。

## 參、單因子變異數分析 (One-Way-ANOVA)

變異數分析適合用來探討三個以上具有相同變異數的常態分配平均數之比較，且衡量是否具有顯著差異。本研究針對家庭型態、網路使用行為檢驗不同背景變項對網路成癮層面是否有顯著性差異。



## 第四章 研究結果與討論

本章主要呈現研究資料分析後的結果，並就結果進行分析和討論，藉以瞭解高年級學童網路成癮對學業成就與身心健康之關係，本研究之正式問卷共發出 315 份，回收 315 份，回收率 100%，經篩選無效問卷 46 份，有效問卷為 269 份，有效問卷率為 85%。

### 第一節 研究對象網路使用現況分析

本研究依「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；依「ANOVA」分析「國小高年級學童網路成癮對學業成就與身心健康狀態相關因素之調查」問卷之各向度得分情形。

#### 壹、研究對象基本資料分析

##### 一、就性別上來分：

男生數為 139 人，佔 51.7%，女生數為 130 人，佔 48.3%，男女學生的比例相當。

##### 二、就年級來說：

五年級人數為 135 人，佔 50.2%，六年級人數為 134 人，佔 49.8%，二個年級人數均等，如表 4-1 所示。

表 4-1 研究對象基本資料統計表 (N=269)

基本資料	區分	次數	百分比
性別	男生	139	51.7%
	女生	130	48.3%
年級	五年級	135	50.2%
	六年級	134	49.8%



## 貳、研究對象家庭型態

表 4-2 可知家庭狀態中的雙親家庭為 213 人，佔 79.2%，單親家庭為 31 人，佔 11.5%，隔代教養家庭為 18 人，佔 6.7%，其他為 7 人，佔 2.6%。

表 4-2 研究對象家庭型態統計表 (N=269)

	區分	次數	百分比
家庭型態	雙親家庭	213	79.2%
	單親家庭	31	11.5%
	隔代教養家庭	18	6.7%
	其他	7	2.6%

## 參、研究對象網路使用行為：

### 一、上網年資

上網年資以 5 年以上最多，為 124 次，佔 46.1%，3 年-4 年為 51 次，佔 19.0%，2 年-3 年為 46 次，佔 17.1%，1 年-2 年為 27 次，佔 10.0%，1 年以內為 21 次，佔 7.8%，如表 4-3 所示。

表 4-3 研究對象上網年資統計表 (N=269)

	區分	次數	百分比
上網年資	1 年以內	21	7.8%
	1 年 - 2 年	27	10.0%
	2 年 - 3 年	46	17.1%
	3 年 - 4 年	51	19.0%
	5 年以上	124	46.1%

## 二、每週上網時間

每週上網時間 1 小時以內最多，為 92 次佔 34.2%，1 小時-2 小時次之，為 88 次佔 32.7%，2 小時-4 小時為 42 次，佔 15.6%，6 小時以上為 28 次，佔 10.4%，4 小時-6 小時為 19 次，佔 7.1%，如表 4-4 所示。

表 4-4 研究對象每週上網時間統計表 (N=269)

	區分	次數	百分比
每週上網 時間	1 小時以內	92	34.2%
	1 小時-2 小時	88	32.7%
	2 小時-4 小時	42	15.6%
	4 小時-6 小時	19	7.1%
	6 小時以上	28	10.4%

## 三、上網類型

上網類型為複選題，以欣賞線上音樂或影音最多，為 199 次佔 74%，線上遊戲次之，為 188 次佔 70%，查詢資訊為 159 次，佔 59%，收發電子郵件為 60 次，佔 22%，閱讀新聞或雜誌為 36 次，佔 13%，其他為 13 次，佔 5%，如表 4-5 所示。

表 4-5 研究對象上網類型統計表 (N=269)

	區分	次數	百分比
上網類型	查詢資訊	159	59%
	線上遊戲	188	70%
	收發電子郵件	60	22%
	欣賞線上音樂或影音	199	74%
	閱讀新聞或雜誌	36	13%
	其他	13	5%

#### 四、經常上網地點

經常上網地點以自己的家裡最多，為 248 次，佔 92.2%，學校次之為 12 次，佔 4.5%，同學的家裡為 5 次，佔 1.9%，其他為 3 次，佔 1.1%，網咖為 1 次，佔 0.4%，如表 4-6 所示。

表 4-6 研究對象經常上網地點統計表 (N=269)

	區分	次數	百分比
經常上網 地點	自己的家裡	248	92.2%
	學校	12	4.5%
	網咖	1	0.4%
	同學的家裡	5	1.9%
	其他	3	1.1%

#### 肆、研究對象學業成就表現：

由表 4-7 可知學業成就表現 90 分以上最多為 119 人，佔 44.1%。59 分以下為 7 人，佔 2.6%，60-69 分為 9 人，佔 3.4%，70-79 分為 30 人，佔 11.2%，80-89 分為 104 人，佔 38.7%。

表 4-7 研究對象學業成就表現統計表 (N=269)

	區分	次數	百分比
學業成就 表現	59 分以下	7	2.6%
	60-69 分	9	3.4%
	70-79 分	30	11.2%
	80-89 分	104	38.7%
	90 分以上	119	44.1%

## 伍、小結

由以上分析表得知，研究對象男生與女生比例相當；五年級和六年級的人數均等；家庭型態以雙親家庭佔大多數，達 79.2%；上網年資以 5 年以上最多，達 46.1%；每週上網時間 1 小時以內最多，達 34.2%；上網類型以欣賞線上音樂或影音最多，達 74%；經常上網地點以自己的家裡最多，達 92.2%；學業成就表現 90 分以上最多為 119 人，達 44.1%，顯示雖然大多數學生上網年資 5 年以上最多、每週上網 1 小時以內最多，但仍可以做好時間管理，在學業成就表現維持相當的水準。

## 第二節 研究對象網路成癮高危險群現況分析

透過「描述性統計(Descriptive Statistics)」方式、t 檢定及 ANOVA 單因子變異數分析，藉由背景變項--性別、年級、家庭型態、網路使用行為，探討網路成癮高危險群與背景變項是否具有一定程度之相關。研究者將網路成癮分成「成癮學童」與「未成癮學童」兩組，以作為對照比較。根據陳淑惠的研究顯示，中文網路成癮量表得分在前 5%~10%者可視為網路成癮高危險群，本研究取其相對的前 5%，將網路成癮高危險群定義為網路成癮量表得分相對的前 5%的學生，本研究的有效樣本為 269 位國小學童，5%的學生數為 13.5 位，而實際人數則因中文網路成癮量表位於 95th 的人數切割關係，高危險群人數為 15 位，略多於樣本總人數之 5% (佔 5.57%)，本研究對象的人數分布如表 4-8：

表 4-8 高危險群與非高危險群人數分布

型態	人數	百分比
高危險群	15	5.57%
非高危險群	254	94.43%
總和	269	100%

壹、背景變項上的差異：

一、性別分布

表 4-9 高危險群（網路成癮傾向者）男女分布狀況

研究對象	高危險群 (N=15)		平均數	標準差	T 值	顯著性
男	12	80%	74.000	6.5644	.908	.380
女	3	20%	70.333	4.1633		
總和	15	100%				

二、年級分布

表 4-10 高危險群（網路成癮傾向者）年級分布狀況

研究對象	高危險群 (N=15)		平均數	標準差	T 值	顯著性
五年級	6	40%	73.222	6.1210	.033	.974
六年級	9	60%	73.333	6.6479		
總和	15	100%				

### 三、家庭型態分布

表 4-11 高危險群（網路成癮傾向者）家庭型態分布狀況

家庭型態	高危險群 (N=15)		F 值	顯著性
雙親家庭	8	53%	2.6	.131
單親家庭	3	20%		
隔代教養	3	20%		
其他	1	7%		
總和	15	100%		

研究結果顯示網路成癮高危險群中，雙親家庭的比例為最高佔 53%，單親家庭、隔代教養家庭各佔 20%，其他佔 7%。

### 貳、網路使用行為分布

#### 一、上網年資分布

表 4-12 高危險群與非高危險群上網年資分布狀況

上網年資	高危險群 (N=15)		非高危險群 (N=254)		F 檢定	顯著性
	人數	百分比	人數	百分比		
1 年以內	0	0	21	8.3%	.770	.546
1 年-2 年	2	13.3%	25	9.8%		
2 年-3 年	1	6.7%	45	17.7%		
3 年-4 年	4	26.7%	47	18.5%		
5 年以上	8	53.3%	116	45.7%		
總和	15	100%	254	100%		

研究結果顯示高危險群上網年資比例最高(53.3%)為 5 年以上，比非高危險群的比例 (45.7%) 多一些；上網年資 3 年-4 年高危險群

比非高危險群多了 8 個百分點，上網年資 2 年-3 年高危險群比非高危險群少了 11 個百分點，經 ANOVA 分析顯示高危險群與非高危險群在上網年資無顯著差異。

## 二、每週網時分布

表 4-13 高危險群與非高危險群每週網時分布狀況

每週網時	高危險群 (N=15) 人數百分比		非高危險群 (N=254) 人數百分比		F 檢定	顯著性
	人數	百分比	人數	百分比		
1 小時內	6	40%	86	33.9%	1.453	.217
1-2 小時	3	20%	85	33.5%		
2-4 小時	1	6.7%	41	16.1%		
4-6 小時	1	6.7%	18	7.1%		
6 小時以上	4	26.7%	24	9.4%		
總和	15	100%	254	100%		

研究結果顯示高危險群每週網時比例最高(40%)為 1 小時以內，比非高危險群 (33.9%) 多一些；每週網時 1-2 小時高危險群比非高危險群少了 13.5 個百分點，經 ANOVA 分析顯示高危險群與非高危險群在每週網時無顯著差異。

## 三、上網類型分布

表 4-14 高危險群與非高危險群上網類型分布狀況(卡方分配)

上網類型	高危險群 (N=15) 人數百分比		非高危險群 (N=254) 人數百分比		自由度	漸進顯著性
	人數	百分比	人數	百分比		
查詢資訊	8	53%	151	59%	1	.583
線上遊戲	24	160%	352	139%		
收發電子郵件	3	20%	177	70%		
欣賞線上影音	48	320%	748	294%		
閱讀新聞雜誌	10	67%	170	67%		
其他	6	40%	72	28%		
總和	99		1670			

研究結果顯示受試者上網類型為 6 種：1.查詢資訊 2.線上遊戲 3.收發電子郵件 4.欣賞線上影音 5.閱讀新聞或雜誌 6.其他。經交叉表分析顯示高危險群與非高危險群在上網類型並無顯著的不同，欣賞線上影音佔比例最高，顯示在線上欣賞影音聲光效果令學童愛不釋手；線上遊戲並列第二；在收發電子郵件方面，非高危險群是高危險群的 3 倍多；整體觀之，高危險群與非高危險群上網類型相似度很高。

#### 四、上網地點分布

表 4-15 高危險群與非高危險群上網地點分布狀況

上網地點	高危險群 (N=15) 人數百分比		非高危險群 (N=254) 人數百分比		F 檢定	顯著性
	人數	百分比	人數	百分比		
家裡	15	100%	233	92%	.962	.327
學校	0	0	12	4%		
網咖	0	0	1	1%		
同學家	0	0	5	2%		
其他	0	0	3	1%		
總和	15	100%	254	100%		

研究結果顯示網路成癮高危險群中，上網地點在自己家裡的比例佔 100%，比非高危險群多了 8%，經 ANOVA 分析顯示高危險群與非高危險群在上網地點無顯著差異。

#### 參、中文網路成癮量表各構面分析

研究結果顯示國小高年級學童網路成癮量表問卷之構面平均得分以成癮耐受性症狀最高，平均得分為 2.41 分，耐受性是指隨著網路使用經驗的增加，當事人必須透過更多元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滿足程度，以致持續增加



上網時間，如此惡性循環，最終造成網路成癮。其次為「戒斷反應」、「時間管理問題」、「人際健康問題」，「強迫性上網行為」構面得分最低。整體來說，本研究施測對象的整體分數偏低，顯示網路成癮程度不高，學童能做好時間管理、自我控制，與同儕人際關係融洽，對於學業成就及身心健康影響也不大，如表 4-16。

表 4-16 研究對象中文網路成癮量表得分狀況 (n=269)

構面	題數	平均得分	排序
1. 強迫性上網行為	4	1.83	5
2. 網路戒斷反應	4	2.20	2
3. 網路成癮耐受性	3	2.41	1
4. 時間管理問題	3	2.16	3
5. 人際與健康問題	4	2.09	4
總和	18	2.14	

經過獨立樣本 t 檢定研究結果顯示：國小高年級學童網路成癮高危險群的網路成癮量表之各構面平均得分呈現顯著差異。網路成癮量表之各構面平均得分高危險群與非高危險群相比皆較高，表示高危險群的強迫向度（對於上網有衝動及慾望，上網後很難離開網路）、戒斷反應（假使離開網路，心情容易低落、情緒易受影響）、耐受性（必須透過更多元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滿足程度）都比非高危險群強烈；而在時間管理、處理週遭人際與健康問題方面相形比較差，如表 4-17。

表 4-17 網路成癮高危險群與非高危險群網路成癮各構面得分狀況

區分 構面	高危險群 (n=15)			非高危險群 (n=254)			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	P 值
1.強 迫性 上網 行為	3.1167	.52497	3.12	1.7500	.56144	1.75	9.191	.000
2.網 路戒 斷反 應	4.0500	.78604	4.05	2.0925	.81476	2.09	9.058	.000
3.網 路成 癮耐 受性	4.0222	.62319	4.02	2.3097	.71888	2.31	9.024	.000
4.時 間管 理問 題	3.4000	.96115	3.40	2.0879	.69230	2.09	6.965	.000
5.人 際與 健康 問題	3.5500	.56061	3.55	2.0069	.87409	2.01	6.749	.000

## 肆、小結

經分析表得知，國小高年級學童網路成癮者在各構面其平均數皆高於非成癮者，成癮的原因偏重在網路戒斷反應及網路成癮耐受性--假使離開網路，心情容易低落、情緒易受影響以及必須透過更多元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滿足程度，以致成為網路成癮高危險群。這些高危險群對於時間管理及人際關係問題，影響到學習成就及身心健康，教育工作者及家長應正視此問題，審慎瞭解網路成癮原因，協助導正觀念並加以輔導。

## 第三節 研究對象網路成癮對學業成就及身心健康狀況的 相關分析

透過 ANOVA 單因子變異數分析及 t 檢定來探討網路成癮高危險群對學業成就及身心健康狀況的關係。

### 壹、高年級學童網路成癮傾向與學業成就的相關分析

在學業成就表現上，高危險群以 80-89 分比例為最高(佔 46.7%)，比非高危險群多了 8.5%；高危險群 90 分以上比例次高(佔 26.6%)，可知高危險群學業成就在 80-100 分區間佔了七成以上。其次，在不及格的學業成就中，非高危險群是高危險群的 2.8 倍，顯示高危險群的學業成就較佳，經 ANOVA 單因子變異數分析顯示高危險群與非高危險群在學業成就上並無顯著差異。但整體而言，網路成癮高危險群學業成就表現比非高危險群稍差，如表 4-18。

表 4-18 網路成癮高危險群與非高危險群學業成就分布狀況

學業成就	高危險群 (n=15) 人數 (%)	非高危險群 (n=254) 人數 (%)	F 檢定	顯著性
59 分以下	0 (0)	7 (2.8)	.620	.380
60-69 分	1 (6.7)	8 (3.1)		
70-79 分	3 (20)	27 (10.6)		
80-89 分	7 (46.7)	97 (38.2)		
90 分以上	4 (26.6)	115 (45.3)		
總和	15 (100%)	254 (100%)		

## 貳、高年級學童網路成癮傾向與身心健康狀況相關分析

經獨立樣本 t 檢定結果顯示，網路成癮高危險群與非高危險群在身心健康構面平均得分皆呈現顯著差異。網路成癮高危險群在構面中所有題數的平均得分比非高危險群差，顯示出高危險群在身心健康狀態比非高危險群比較差，如表 4-19。

表 4-19 網路成癮高危險群與非高危險群身心健康構面得分狀況

區分		高危險群 (n=15)			非高危險群 (n=254)			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
身心健康狀態	12	2.9389	.62239	2.94	2.2073	.72276	2.21	3.835	.000

## 參、小結

從上述分析表得知，高危險群與非高危險群在學業成就上並無顯著差異，但在身心健康狀態方面，高危險群在構面中所有題數的平均得分比非高危險群差，顯示出高危險群在身心健康狀態比非高危險群較差。

## 第四節 結果分析討論

### 壹、研究對象網路成癮高危險群現況分析

#### 一、性別方面

研究結果顯示網路成癮高危險群中，男性多於女性，此結果與文獻探討關於網路成癮研究發現男性比例高於女性的結果相同，且本抽樣對象男生和女生比例相當，可說是具有相當客觀的結果。

#### 二、年級方面

研究結果顯示六年級學生數多於五年級學生數，在平均數方面，六年級平均數大於五年級平均數，亦即六年級趨向於網路成癮的情況較為嚴重。

#### 三、家庭型態方面

研究結果顯示網路成癮高危險群中，雙親家庭的比例為最高佔 53%，單親家庭、隔代教養家庭各佔 20%，其他佔 7%。

#### 四、上網年資方面

科技發達及數位化時代，學童接觸電腦時間較早，研究結果顯示上網年資 3 年以上者，高危險群比非高危險群比例多了 16%，表示網路成癮高危險群上網年資較長。

## 五、每週網時方面

研究結果顯示：高危險群每週網時比例最高（40%）為1小時以內，非高危險群（33.9%）多一些；每週網時6小時以上，高危險群為非高危險群的2倍多，由此可見高危險群每週上網所花的時間比非高危險群多。

## 六、上網類型方面

研究結果顯示：經交叉表分析顯示高危險群與非高危險群在上網類型並無顯著的不同，欣賞線上影音佔比例最高，顯示在線上欣賞影音聲光效果令學童愛不釋手；線上遊戲並列第二，高危險群佔32%，非高危險群佔29.4%，顯示學童似乎難以抗拒線上遊戲的誘惑，網路電玩已成為學生中不可或缺的重要休閒娛樂活動之一。

## 七、上網地點方面

研究結果顯示：網路成癮高危險群中，上網地點在自己家裡的比例佔100%，比非高危險群多了8%，經ANOVA分析顯示高危險群與非高危險群在上網地點無顯著差異。

## 貳、網路成癮高危險群之學業成就分析

在學業成就表現上，高危險群以80-89分比例為最高（佔46.7%），比非高危險群多了8.5%；高危險群90分以上比例次高（佔26.6%），高危險群雖沉迷於上網活動，有可能國小課業壓力不重，致使學業成就分布在80-100分區間佔了七成以上，但整體而言，網路成癮高危險群學業成就表現比非高危險群差。

## 參、網路成癮高危險群之身心健康狀態分析

研究結果顯示網路成癮高危險群身心健康量表平均得分比非高危險群高，表示網路成癮高危險群的身心健康狀態比較差，此結果與

朱正一研究發現：網路成癮所造成的副作用甚多，學習習慣的偏差、因睡眠不足導致無法專心學習、容易產生焦慮症狀、心情憂鬱、眼睛乾澀、手臂疼痛等不舒服情形，甚至出現強迫性及焦慮症狀。學童因長時間久坐在螢幕前面，對於身體健康傷害最大，可能導致骨骼肌肉傷害、眼部肌肉緊繃、頭痛、疲勞、食慾不振、冒冷汗等，而其中較嚴重且相關實證研究皆一致發現的包括光癲癇症、心血管疾病。



## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討高年級學童網路成癮對學業成就與身心健康之關係。首先透過文獻探討來瞭解網路成癮和學業成就及身心健康的內涵與相關研究，以作為研究架構的基礎與研究工具選擇的依據，並以一〇三學年度雲林縣公立國小高年級學童為研究對象，進行「中文網路成癮量表修訂版」及「一般身心健康狀態量表」問卷施測，共取得269份有效樣本，最後將調查資料逐一統計分析與討論後，再依據研究的發現歸納成結論，並提出具體建議以供教育單位與其他研究者作為進一步研究參考。本章分為二節：第一節為結論；第二節為建議。

### 第一節 結論

#### 壹、國小高年級學童網路成癮之現況

本研究問卷「中文網路成癮量表修訂版」問卷，網路成癮整體總量表的平均數為2.14，而各層面得分平均值介於1.83~2.41之間，其中強迫性上網行為平均得分最低1.83，網路成癮耐受性平均得分最高2.41，此量表為五點量表，平均值為2，因此對整體與各層面網路成癮而言，平均得分皆屬於中間偏高程度，顯示目前雲林縣國小高年級學童網路成癮情況稍有嚴重。

#### 貳、不同背景變項在網路成癮的差異分析

一、不同性別的網路成癮高危險群無顯著差異，得知男性人數多於女性，男性比例佔八成。

二、不同年級的網路成癮高危險群無顯著差異，六年級佔六成，五年級佔四成。

三、不同家庭型態的網路成癮高危險群無顯著差異，以雙親家庭佔一半以上，比例為五成三。



四、不同上網年資的網路成癮高危險群，以 5 年以上比例最高佔 53.3%，上網年資 3 年-4 年次之，佔 26.7%。非高危險群上網年資以 5 年以上比例最高佔 45.7%，上網年資 3 年-4 年次之，佔 18.5%。

五、不同每週上網時間的網路成癮高危險群，1 小時以內為比例最高佔 40%，6 小時以上次之，佔 26.7%。非高危險群 1 小時以內比例最高佔 33.9%，1-2 小時次之，佔 33.5%。

六、不同上網類型的網路成癮高危險群，欣賞線上影音佔比例最高佔 320%，顯示在線上欣賞影音聲光效果令學童愛不釋手；線上遊戲次之，佔 160%。非高危險群上網類型也是欣賞線上影音佔比例最高，線上遊戲次之。

七、不同上網地點的網路成癮高危險群，全部學童皆在家裡上網。非高危險群上網地點也是在家裡，上網比例最高佔 92%。

### 參、網路成癮現象對學業成就及身心健康狀況的差異分析

一、在學業成就表現上，網路成癮高危險群以 80-89 分比例為最高佔 46.7%，比非高危險群多了 8.5%；高危險群 90 分以上比例次高佔 26.6%，可知高危險群學業成就在 80-100 分區間佔了七成以上。其次，在不及格的學業成就中，非高危險群是高危險群的 2.8 倍，顯示高危險群的學業成就較佳，經 ANOVA 單因子變異數分析顯示高危險群與非高危險群在學業成就上並無顯著差異。但整體而言，網路成癮高危險群學業成就表現比非高危險群稍差。

二、經獨立樣本 t 檢定結果顯示，網路成癮高危險群與非高危險群在身心健康構面平均得分皆呈現顯著差異。網路成癮高危險群在構面中所有題數的平均得分為 2.94，非高危險群平均得分為 2.21，顯示出高危險群在身心健康狀態比非高危險群比較差。

## 第二節 建議

根據本研究的結論及研究者平日實務工作的觀察，針對學校教師、家長、社會方面及未來研究上，提出幾項建議以供之參考。

### 壹、對學校教師方面的建議

#### 一、引導學童正確的認知，拓展多元的人際關係

教師在教學或輔導過程中，適時地教導學童對於網路的正確認知，慎選有益的網路遊戲及結交網友，網路畢竟是虛擬的情境，人際關係終究要回到現實世界，要妥善處理及拓展多元的人際關係。

#### 二、發展有效能的線上教學系統

設計有效能及生動有趣的教學系統，使得學習具有高互動性及回饋性，引發學童學習動機及興趣，讓網路成癮的學生有自主學習的機會，降低對課業學習的挫敗感。

#### 三、使用行為改變技術輔導網路成癮學童

學校教師針對網路成癮學童使用行為改變技術，降低其復發的機會，多推動社團活動、運動競賽及提供教育性的資訊議題融入課程，使其在潛移默化中，逐漸改變行為。

### 貳、對家長方面的建議

#### 一、妥善規劃子女的休閒活動，建立網路使用規範

家長應妥善規劃子女的休閒活動並重視網路使用規範，如訂定適當的使用規則（使用次數、時間限制）及適當的自我保護技巧（忽視他人不當的文字暴力、辱罵的言論），避免網路成癮對學童學業成就、人際關係、身心健康產生影響或行為偏差。

#### 二、不在孩子的網路世界中缺席

電腦是家中不可或缺的設備，而且國小學童最常上網的地點

是家裡，因此父母應具備基本的網路使用常識及技巧，掌握網路資訊，瞭解孩子的網路世界；應將電腦放在公共區域並對孩子上網的時間及內容做網路使用紀錄監控，確實掌握網路使用行為。

### 三、建立和諧的家庭關係以降低網路成癮發生

孩子的成長只有一次，家長應善用時間多陪伴，家庭是學童生活的重心，功能健全的家庭能提供完善的照顧，帶給孩子愛與歸屬感以及正確的價值觀。

## 參、對社會方面的建議

### 一、制定網路分級制度，加強管理網路業者

政府應訂定網路使用規範及分級制度，落實執行及監控，網路產業更應提升經營品質、善盡社會責任；政府制定法律加強輔導管理，導正業者正常營運，杜絕青少年網路成癮機會。

### 二、建構優質與健康的網站內容

鼓勵建構優質與健康的網站內容，兼顧學生學習需求及滿足休閒娛樂之功效，進而提升網路文化的品質。

## 肆、對未來研究的建議

### 一、研究對象之限制

考量所處環境及時間的限制，本研究只選取雲林縣公立國民小學學生為施測對象，無法涵蓋到跨縣市學校進行大規模的問卷發放施測。對於城鄉差距、不同屬性學校網路使用狀況及限制等問題也未能周全考量，難免有失偏頗無法客觀表述。本研究目的是要瞭解雲林縣高年級學童網路成癮現象對學業成就及身心健康狀況之相關分析，研究結果尚不足以代表學童網路成癮現況，期待後續的研究者能多方面思考，以減少研究誤差與增加研究結果的客觀性。

## 二、研究工具的限制

本論文的研究工具有「中文網路成癮量表」及「一般身心健康量表」，因為研究變項繁雜，且要考慮不同構面題項，造成問卷題數繁多、語意不盡明確，使得學童填寫問卷過程容易沒耐心思考作答，致使學生在填答時漏答、未勾選或隨意填答的情況，而無法得到準確的數據，導致研究結果產生誤差。期待後續的研究者能發展出更貼切的量表題型，以期能更精確的測量出網路成癮所引發的各面向相關問題。



## 參考文獻

### 一、中文部分

1. 天下雜誌 (1998)，網路大調查社會中堅—擁抱網路。台北：天下雜誌出版社
2. 王建楠 (2006)，青少年網路成癮症。2006年9月13日，取自 <http://careadhd.netfirms.com/nfs/nf007.html>
3. 王秀燕 (2002)，國中生電腦網路沉迷現象之研究。政治大學教育研究所碩士論文。未出版，台北。
4. 王澄華 (2001)，人格特質與網路人際互動對網路成癮之影響。輔仁大學心理學系研究所碩士論文。未出版，台北。
5. 王智弘 (2008)，網路成癮的成因分析與輔導策略。輔導季刊，44(1)，1-12
6. 王智弘 (2009)，網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北市：學富。
7. 台灣網路資訊中心 (2006)，台灣寬頻網路使用調查。2006年9月13日，取自 <http://www.twnic.net.tw/NEWS/1037.html>
8. 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。
9. 李曉君 (2006)，網路使用行為、網路成癮與親子互動關係之研究—以台南市國中生為例 (未出版之碩士論文)。私立台南女子技術學院，台南市。
10. 吳筱玫 (2003)，網路傳播概論。台北市：智勝文化。
11. 吳佳輝 (2004)，社會支持對網路成癮的影響。資訊社會研究，卷期：7期。2004年7月1日

12. 林以正 (2003), 成長與沉淪-網路, 究竟是洪水猛獸或是新的契機? 學生輔導, 86, 104-119
13. 林旻沛 (2004), 大專院校學生網路成癮盛行率及認知因子之研究 (未出版之碩士論文)。國立成功大學, 台南市。
14. 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, 2-12。
15. 施香如 (1998), 中學生父母對子女網路沉迷現象之態度與行為研究。  
<http://rePort.ice.ntnu.edu.tw/nscrePort/872511009015>
16. 許怡安 (2001), 兒童網路使用與網路媒體素養之研究—以台北縣市國小高年級學童為例。國立政治大學廣電視學系碩士論文, 台北, 未出版。
17. 許明遠 (2004), 國小高年級學童網路使用行為與自我概念、人際關係之研究—以台北市兩所國小為例。台北市立師範學院社會科教育研究所碩士論文。未出版, 台北市。
18. 陳淑惠 (1998), 上網會成癮? 科學月刊。2006 年 10 月 15 日。
19. 陳淑惠 (1999), 我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一: 網路沉迷現象的心理病因之初探 (1/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
20. 梁朝雲 (2001), 網路成癮及其研究需求。視聽教育雙月刊, 43 (3), 2-12。
21. 傅義婷 (2008), 國中學生人際關係、自我概念與網路成癮之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學, 彰化市。
22. 黃玉蘋 (2003), 國中學生網路使用行為與人際關係、自我概念之關係研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文, 未出版, 高

雄市。

23. 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、電話商務、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，NSC 90-2413-H-018-034。
24. 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，彰化。
25. 楊正誠 (2002)，大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究。東海大學教育研究所碩士論文。未出版，台中。
26. 楊易蕙 (2005)，國小學童網路使用行為與人際關係、自我概念之研究。國立台南大學教育學系輔導教學碩士班碩士論文。未出版，台南市。
27. 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 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東市。
28. 謝明達 (2004)，國民中小學學生網路使用行為與網路成癮之區變研究。國立花蓮教育大學輔導碩士班碩士論文。未出版，花蓮。
29. 魏心怡 (2001)，網際網路與心理幸福、學業成績。台東師範學院教育研究所碩士論文。未出版，台東市。
30. 嚴增虹 (2002)，國小學童網際網路使用者背景、行為與心理特質之關係研究。台南師範學院教師在職進修輔導教學碩士學位班碩士論文。未出版，台南市。

## 二、英文部分

1. Brenner V. (1997) Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80:879-882.
2. Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000) . Internet addiction, usage, gratifications and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80.
3. Cooper, A. (1998) . Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *Cyber Psychology and Behavior*, 1 ( 2 ) , 187-194.
4. Goldberg I. (1996) Internet addiction disorder. Available at [http://www.physics.wisc.edu/~shaizi/internet\\_addiction\\_criteria.html](http://www.physics.wisc.edu/~shaizi/internet_addiction_criteria.html).
5. Griffiths, M. (1998) Does Internet and computer “addiction” exist ? Some case study evidence. Retrieved August 17, 2010 from <http://www.intute.ac.uk/socialsciences/archive/iriss/papers/paper47.html>
6. Nalwa K., & Anand A. P. (2003) Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology and Behavior*, 6 ( 6 ) , 653-656.
7. Reisberg L. (2000) 10% students may spend too much time online. *Chronicle of Higher Education*, 46, 43-50.
8. Young, K. S. (1996) . Internet addiction Survey. Retrieved May 5, 2006, from <http://www.pitt.edu/~ksy/survey.html>
9. Young, K. S. (1999) . Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-393.
10. Young, K. S. (2004) . Internet addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 ( 4 ) , 402-415.



## 高年級學童網路成癮現象對學業成就及身心健康相關之研究問卷調查

親愛的小朋友你好：

這是一份想要了解你目前網路使用情形以及你的學業成就、身心健康狀況的問卷，非常感謝你能協助填寫這份問卷。這份問卷不是考試、不用填寫姓名、也沒有固定且正確的答案。作答時，請你詳細閱讀每一道題目、看清楚每一個句子的意思、並且按照最符合自己的真實情況來圈選答案。記得每一道題目都要回答，千萬不要漏答了喔！如果有不懂的地方，可以舉手請問你們的老師。

所有的資料都將會妥善保密處理，僅供學術研究之用，別人不會看到你圈選的答案，小朋友可以安心作答，非常感謝你的幫忙！

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：蘇素敏 敬上

鄉鎮\_\_\_\_\_國小

### 第一部分：基本背景資料

◎請依照你的實際情況在適合的內打V。

- 性別： (1) 男生       (2) 女生
- 年級： (1) 五年級       (2) 六年級
- 家庭型態： (1) 雙親家庭       (2) 單親家庭 (只與爸爸或媽媽一人同住)  
 (3) 隔代教養家庭(由爺爺奶奶或是外公外婆教養長大)       (4) 其他 \_\_\_\_\_
- 上網年資： (1) 1年以內       (2) 1年-2年       (3) 2年-3年  
 (4) 3年-4年       (5) 5年以上
- 每週上網時間： (1) 1小時以內       (2) 1小時-2小時  
 (3) 2小時-4小時       (4) 4小時-6小時       (5) 6小時以上
- 上網類型(可以複選)： (1) 查詢資訊       (2) 線上遊戲  
 (3) 收發電子郵件       (4) 欣賞線上音樂或影音       (5) 閱讀新聞或雜誌  
 (6) 其他 \_\_\_\_\_
- 經常上網地點： (1) 自己的家裡       (2) 學校       (3) 網咖  
 (4) 同學的家裡       (5) 其他 \_\_\_\_\_
- 你的學業平均成績為(請以103學年度上學期的學習領域成績為參考作答)  
 (1) 59分以下(丁)       (2) 60-69分(丙)       (3) 70-79分(乙)  
 (4) 80-89分(甲)       (5) 90分以上(優)

## 第二部分：網路使用情形量表

說明：下面的題目是想了解你網路使用情形，請依照你實際的情況圈選適當的號碼。由 1 到 5，數字越大，表示句中所描述的情形與你目前實際的情況越符合。

題號	題目內容	完 全 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	完 全 同 意
1.	身邊的人曾告訴我，花太多時間在網路上。	1	2	3	4	5
2.	我只要一段時間沒有上網，就會覺得提不起勁。	1	2	3	4	5
3.	最近我發現自己每次上網時間比以前增加了。	1	2	3	4	5
4.	網路斷線或連不上網時，我自己會感到不舒服。	1	2	3	4	5
5.	不管再怎麼累，上網時總覺得很有精神。	1	2	3	4	5
6.	我每次只想上網待一下子，但常常一待就會很久。	1	2	3	4	5
7.	我無法控制自己想要上網的衝動。	1	2	3	4	5
8.	我發現自己太投入於網路上，造成和同學的互動減少	1	2	3	4	5
9.	我因為上網而腰酸背痛或其他身體不適。	1	2	3	4	5
10.	我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	1	2	3	4	5
11.	我只要一段時間沒上網，就會覺得自己好像錯過什麼	1	2	3	4	5
12.	因為上網的關係，我和家人的互動減少許多。	1	2	3	4	5
13.	因為上網的關係，我的休閒活動時間縮短了。	1	2	3	4	5
14.	我每次要去做別件事情，總會忍不住再上網看看。	1	2	3	4	5
15.	我沒有上網，就會感到生活沒有樂趣。	1	2	3	4	5
16.	為了增加上網時間，我會減少睡眠時間。	1	2	3	4	5
17.	現在我必須花更多時間上網，才會感到滿足。	1	2	3	4	5
18.	我曾因為上網而沒有按時用餐。	1	2	3	4	5

~後面還有題目~

### 第三部分：身體與心理健康狀態

題號	題目內容	完全不同意	不同意	普通	同意	完全同意
1.	我經常覺得手腕、手臂肌肉酸痛。	1	2	3	4	5
2.	我經常感到眼睛酸痛或眼睛疲倦。	1	2	3	4	5
3.	最近一個月我覺得自己一直感到有壓力。	1	2	3	4	5
4.	最近一個月我常覺得脾氣不好、容易發怒。	1	2	3	4	5
5.	最近一個月我會毫無理由而突然感到害怕。	1	2	3	4	5
6.	最近一個月我常會為不重要的人、事、物而煩心。	1	2	3	4	5
7.	最近一個月我覺得自己無法做好時間管理。	1	2	3	4	5
8.	最近一個月我不太滿意自己的學業表現。	1	2	3	4	5
9.	最近一個月我覺得生活無趣。	1	2	3	4	5
10.	最近一個月我發現自己因焦慮不安而無法專心學習	1	2	3	4	5
11.	最近一個月我覺得身體狀況不佳。	1	2	3	4	5
12.	最近一個月我常覺得心情不好，沒辦法應付周遭的事	1	2	3	4	5

感謝小朋友的填寫  
請再從頭到尾檢查看看，有無漏圈的題目  
謝謝！