

投稿類別：資訊類

篇名：

探討網路成癮對青少年課業影響之行動研究

作者：

賴香羽。私立高級育達中學。高三 33 班

楊雅涵。私立高級育達中學。高三 33 班

沈鈺萱。私立高級育達中學。高三 33 班

指導老師：

蘇芳儀老師

壹●前言

現代網路科技日新月異，我們在生活上越來越方便，而導致網路成癮跡象。因此本研究將以問卷調查，來了解高職生每天上網與成績的影響，再進行分析狀況，判斷是否已經網路成癮了，藉由這次探討的結果讓大家不要把大部分的時間花在網路上，要把時間拿來好好利用。

一、研究動機

根據自由時報(2012)曾經刊登過，有人因為網路成癮的問題，在網咖玩線上遊戲，結果就突然暴斃了，而在同一家網咖的其他玩家，知悉有人打到喪命，卻無動於衷，毫無顧忌，堅守原位繼續「打仗」，坐在死者正對面的玩家，站起來匆匆看了一眼，馬上坐下，回到虛擬遊戲懷抱續戰，令警方很詫異。從這則報導可以知道，那位往生者下班後就以網咖為家，因徹夜打線上遊戲造成身體不堪負荷而猝死，而其他的玩家寧願留下來繼續玩電動而不離開，可見網路成癮對於他們有極大的影響。

然而現在的學生，每天幾乎都在上網，卻忽略自己的課業，不管是國小、國中或者是高中甚至大學，幾乎都有網路成癮的問題，大部分的學生都把自己的時間拿去玩電腦或玩線上遊戲而不看書，這樣反而浪費了時間，然後什麼都沒學到，而且在學校裡，成績也下滑了，影響了課業。

尤其是在暑假期間是更加的嚴重，現在的學生因為天天都在打電腦，連字都忘了怎麼寫，所以導致學業成績快速下降，如果能把玩電腦的時間，拿去看書，這樣反而能增加知識。台灣網路資訊中心(2010)顯示出：12 到 34 歲的民眾上網比例均高於九成，其中以 15 到 19 歲的民眾上網比例最高（99.45%），而這正是我們高職生的階段；看見網路和日常生活中的一些憑據，都一一的反應出網路對個人，不管是大學生、高中職生，甚至是國小的影響，例如：網路成癮、課業下滑、暴斃事件、分不清現實與非現實的生活……等等。

綜合上述，大部分的學生夜以繼日的上網，生活重心幾乎都是依賴網路，甚至 24 小時開機上網，以便回覆朋友的訊息或是進行網路遊戲，不自覺成了習慣。對於即將面臨統測的我們而言是一項危機，所以我們將以網路成癮與青少年課業之影響，為這次的研究方向，特別以上網率比例最高的高職生為研究對象。

二、研究目的

(一)分析高職生平時上網次數對考試成績之間的影響。

(二)透過問卷調查的方式，得知學生網路成癮與班排名的關係。

(三)透過行動研究的方式，我們設計了一份「自我實施計畫表」，以降低班上同學的上網時間，來達到改善班上的成績。

三、研究方法

(一)調查研究法

設計問卷採不記名方式實施問卷調查，可以清楚了解高三幼保科學生網路使用狀況。而後進行分析、整理。

(二)行動研究法

本研究範圍將已育達高中幼保科三年(33)班學生為對象，實施每天填寫自我填寫表，以檢視自己的上網時數以及讀書時間，利用減少每天上網的時間，經過一段時間後，再比照計畫實施前後的成績，看是否有差異。

四、名詞解釋

(一)網路：網路的英文是 **INTERNET**，最早是美國國防部為了國防上的需要而建立，透過電腦網路，有效率的傳達訊息。後來這個網路開放給一些大學和學術研究機構互相流通訊息，並且與世界各國連線，慢慢的形成今天的全球網際網路。

(二)網路成癮：網路成癮症(**Internet addiction disorder**，縮寫作 **IAD**)，亦作上網成癮症、網癮、網路依存症、過度上網症或病態電腦使用等各種名稱，泛指各種對電腦的過度使用，以致影響到正常作息的情況。

貳●正文

一、高中生網路使用率與使用動機

根據優活健康網(2012)報導指出，台灣學生族群使用電腦與網路相當頻繁，尤其網路遊戲、社群網站更是青少年的最愛，比如臉書 (**facebook**)、推特 (**twitter**)、噗浪 (**plurk**)，不過若大部分的空閒時間都待在網路上，可能對身心有影響。此外台灣網路資訊中心公佈 98 年「台灣寬頻網路使用調查」報告，12 至 34 歲民眾上網比例皆高於九成，其中以 15 歲至 19 歲者上網的比例最高 (99.45%)。而黃葳威(2011)的研究發現，台灣青少年學生上網動機，以玩線上遊戲最多 (78.9%)，其次是查資料 (52%)，再者用即時通訊 (50%)，看娛樂資

訊（37.2%），使用部落格（35.5%），下載軟體（29.5%），收發電子信件（27.5%）等。

由上述可發現到高中階段的學生使用網路率是最高（99.45%），而且發現到高中生上網以玩線上遊戲跟上社群網站，這兩項是最多的，而且現在的智慧型手機裡的 APP，也都有臉書（facebook）、推特（twitter）、噗浪（plurk），導致高中生無時無刻都在上網。

二、青少年網路成癮的影響

（一）根據黃志成(2009)提出網路成癮的影響

1. 生理影響

- (1) 感覺系統：包括眼睛痠、眼睛疲勞、視力減退。
- (2) 消化系統：由於久坐，缺少走動，造成腸胃蠕動減緩、胃腸不適等問題。
- (3) 筋骨痠痛：持續保持相同姿勢，造成肩膀痠痛、腕肌受傷、手指頭痛
- (4) 呼吸系統：網咖店空氣不良，造成經常性咳嗽、鼻子過敏，嚴重時支氣管阻塞。

2. 心理上影響

- (1) 有時因上課或做別的事情而未在電腦旁，顯現焦慮不安、易怒、沮喪、心神不寧的現象。
- (2) 對網路存有幻想和夢境。
- (3) 由於沉溺於網路的虛擬世界，造成角色混淆或多重性格。

3. 學業的影響

- (1) 學習時間失序：由於熬夜上網，常造成早上無法準時起床，導致上學遲到，或上課無精打采、打瞌睡，甚至光明正大的睡覺。

- (2)影響學業成績：由於上網的時間過長，常排擠了讀書的時間，以至於作業無法按時完成，考試成績不佳。王淳(2012)表示，青少年朋友若有「網路成癮症」，在課堂上會無法專心，腦子都在想著上網的事、或網路遊戲，導致學業成績受影響。柯志鴻(2007)也指出，17%的青少年有網路成癮的傾向，而且對青少年的身心健康造成嚴重的影響。

三、網路成癮的特徵

依據自由時報(2010)報導指出成癮特徵包括以下幾點：

- (一) 過度上網忘了時間或基本生活需求
- (二) 無法使用網路時會憤怒、緊張、憂鬱
- (三) 一再需要更好的電腦設備、軟體、更多上網時間
- (四) 影響了學業、家庭或工作

綜合上述，網路越來達越發達，網路成為青少年在生活上的必需品，網路可以進行的活動很多，可以加速資料的收尋、取得，但是過度使用網路會在課業上、身體上等等造成負面的影響。網路成癮就像是毒品般會使人無法抗拒、上癮。若無法克制，會產生耐受性、強迫行為，並導致健康、生活等受到負面的影響，但不同的是，網路成癮症並沒有明顯的生理病兆，而是心理上所產生的依賴。

四、問卷內容

我們修改了美國匹茲堡大學心理學家，提出的八項檢測標準，要來檢測是否具有網路成癮症。(附錄一)

五、網路調適計畫

本研究藉由網路成癮評量表，來控制高三(33)班每日網路使用情況，發現自己有網路成癮的問題時，可以找自己信任的朋友、同學或是家長聊一聊自己的問題所在，並且要下定決心幫助自己進行網路調適計畫。我們針對即將面臨統測的幼保科高三(33)班的學生，列出以下可以具體的改善方法：

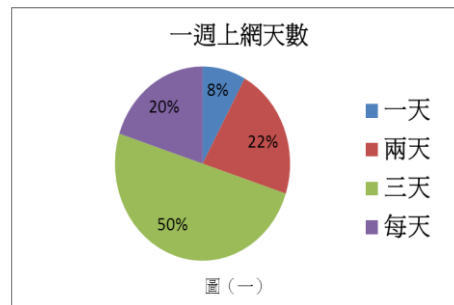
- (一) 星期一到星期五上網時間不要超過 15 分鐘，假日時不要超過 2 個小時。

(二)上網次數與使用時間後，再來搭配其他活動，比如說我每天晚上都要讀書一小時，以每天一個小時為基準，可以在讀書過程中找到自己的讀書方法與樂趣，這樣有助於自己的課業，也能減少自己灌注在網路上的時間與心思。

(三)每天填寫「自我實施評量表」，持續追蹤讀書時間與控制上網時數，確實記錄每天上網的活動內容與時間長度和週考排名與成績。

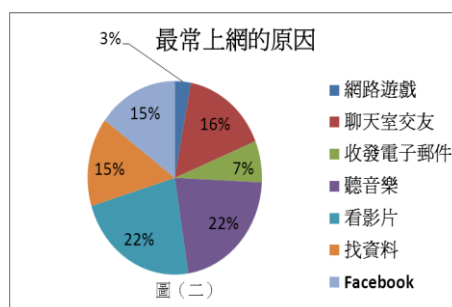
六、問卷調查結果與分析

(一)一週上網天數



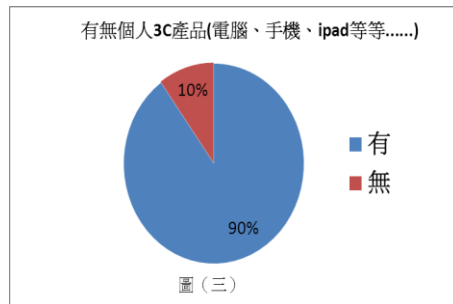
由圖(一)顯示，50 個人當中，一週上網天數為三天(50%)佔大多數，其次為兩天(22%)，而每天則是佔人數的 20%，一天則是佔 8%。由此可知一週上網天數均有達到三天以上。

(二)請回答常上網的原因是



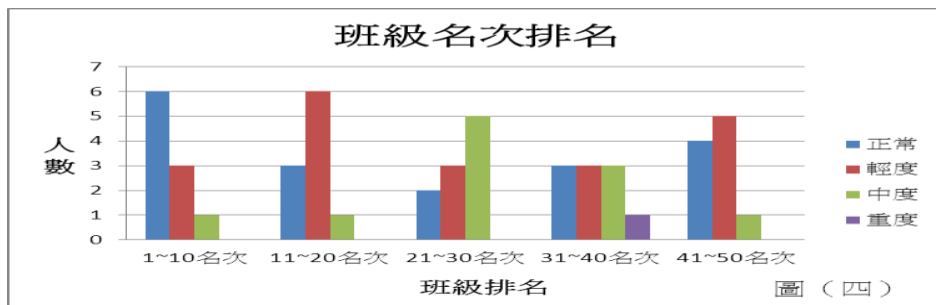
由圖(二)可知，上網有許多種的因素，而從 50 個人當中發現，上網聽音樂和看電影(22%)為大多數，再來是聊天室交友(16%)為次高，而上 fackbook 與找資料，則是佔了 15%，其餘的百分之十，以包括了收發電子郵件(7%)與網路遊戲(3%)。

(三) 有無個人 3C 產品(電腦、手機、ipad 等等.....)



由圖(三)可知，50 個人當中，擁有 3C 產品的比例高達 90%；無擁有個人的 3C 產品人數，則是佔比例的 10%。

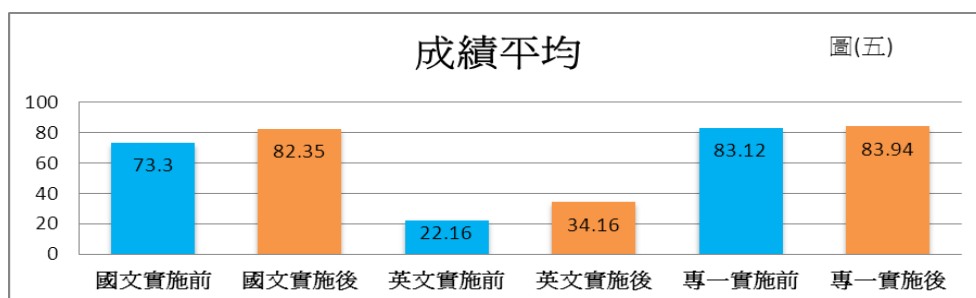
(四) 網路成癮與班排名



由圖(四)可知，班排名位於 1~10 名的網路成癮以正常為居高；11~20 名的則是以輕度為最多；21~30 名以中度為高；31~40 名網路成癮度都很平均，只有一位網路成癮度為重度；41~50 名以輕度居高，其次為正常。

(五) 自我實施計畫表結果

我們進行每天確實填寫「自我實施計畫表」，以減少上網時間、增加讀書時間，得到以下數據：



由圖(五)可知，國文經由改善後，班平均進步了 9.05 分，英文經過改善後，班平均進步了 12 分，專一經改善後，則是進步了 0.82 分，計畫實施後班上的成績有明顯的進步。

參●結論

一、結論

從這次的行動研究研中，我們發現網路成癮對於青少年課業的影響，藉由問卷調查分析後，我們得知，以桃園縣私立育達高中之幼兒保育科高三(33)班為研究對象所調查出來的結果如下：

(一) 從問卷調查的統計中，班上使用電腦的原因是以聽音樂和看電影(22%)為多數，較之黃葳威(2011)的研究發現，台灣青少年學生上網動機以玩線上遊戲最多(78.9%)，兩者調查後的結果，學生使用網路的活動大部分是進行休閒娛樂。

(二) 本研究調查後，發現本研究對象並無網路成癮的跡象，但是經由「自我實施計畫表」得知，減少上網時間、增加讀書時間，能讓成績有提升的效果，對於即將面臨統測的學生來說，減少網路的使用能增進讀書的效果。

(三) 從「自我實施計畫表」發現，現在人人手上幾乎都有可以上網的工具；從資料的顯示中來看，會發現 50 人中，就有 40 個人擁有個人的 3C 產品，不管是電腦、手機、ipad 等等.....，都可以使民眾輕鬆的上網，不需考慮場地與時間的阻礙。

(四) 以高三(33)班看來，網路成癮對於名次中後的人課業影響只是少部份原因之一，可能有其它的因素造成課業上的影響，有少數人是因為打工，而在學業與工作上，無法達到平衡，可知青少年課業的影響不單只是網路所造成的。

二、建議

(一) 本研究的對象皆以女性為主，希望未來的研究者可以增加男性的比例，以提升研究的準確性與推論性。

(二) 藉由結果發現，現在影響青少年課業不單只有網路，可以往其他方向，來研究影響課業的原因，例如：「生心理方面」、「環境方面」等影響去著手。

(三)本研究實施行動研究的計畫，時間為一星期左右，如果可以拉長時間，實施一個學期或是一年，這樣才能提升顯現數據的準確性。

肆●引註資料

鄭淑婷 (2012)。咖內暴斃，客人伴屍續戰。自由時報，2月3日。

孟慶慈 (2010)。改善網路成癮，禁絕不如平衡。自由時報，9月14日。

黃葳威(2011)。台灣網路社群親子參與調查報告。國立政治大學數位文化行動研究。

維基百科 網路成癮症。取自

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BD%91%E7%BB%9C%E6%88%90%E7%98%BE%E7%97%87>

黃志成 (2009)。青少年網路成癮對發展上負向的影響。2012 年 9 月 25 日。

取自：<http://www.wretch.cc/blog/TICRF/21046956>

悠活健康網 (2012)。3C 荼害台灣學生 近視、網路成癮症全上身。取自：

<http://tw.news.yahoo.com/3c> 荼害台灣學生-近視-網路成癮症全上-063100366.html

青少年無可救藥的網路成癮（2009，1月）。取自：

<http://life.trendgo.com.tw/epaper/1396>

台灣網路社群親子參與調查報告（2011）。取自：

<http://www.mediaguide.nccu.edu.tw/uploads/conference/20110412151604.pdf>

柯志鴻 主治醫師（2006，10月）。如何預防青少年網路成癮。取自：

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9510/10.htm>

自由時報（2012，2月）。網咖內暴斃，客人伴屍續戰。取自：

<http://www.libertytimes.com.tw/2012/new/feb/3/today-so6.htm>

自由時報（2010，9月）。改善網路成癮，禁絕不如平衡。取自：

<http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/sep/14/today-south29.htm>

附錄一

問卷

網路成癮評量表	班級：_____	
1.一週上網天數：☐一天 ☐兩天 ☐三天 ☐每天 2.在班級的名次排名以期中考為主：☐1~10 名 ☐11~20 名 ☐21~30 名 ☐30~40 名 ☐41~50 名以上 3.請回答常上網的原因是： ☐網路遊戲 ☐聊天室交友 ☐收發電子郵件 ☐聽音樂 ☐看影片 ☐找資料 ☐FB 4.有無個人電腦：☐有 ☐無		
問題	是	否
1. 全神貫注於網際網路或線上活動，在下線後仍繼續想著上網的情形。	☐	☐
2. 覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足感。	☐	☐
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。	☐	☐
4. 企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落、易發脾氣。	☐	☐
5. 花費在上網的時間比預期的要長久。	☐	☐
6. 為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。	☐	☐
7. 曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。	☐	☐
8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡、焦慮或沮喪。	☐	☐
非常謝謝您的配合，相信經過您盡心的幫助，將成為我們這次研究的最大助力		

附錄二

自我實施計畫表

星期 項目	上網時數	讀書時間	上週週考 排名/這周 週考排名
星期一	☐ 10~30 分鐘 ☐ 1.5 小時 ☐ ☐ 30~60 分鐘 2 小時 ☐ 1 小時 ☐ 3 小時以上	☐ 10~30 ☐ 1.5 小時 分鐘 ☐ 2 小時 ☐ 30~60 ☐ 3 小時以上 分鐘 ☐ 1 小時	/
星期二	☐ 10~30 分鐘 ☐ 1.5 小時 ☐ 30~60 分鐘 ☐ 2 小時 ☐ 1 小時 ☐ 3 小時以上	☐ 10~30 ☐ 1.5 小時 分鐘 ☐ 2 小時 ☐ 30~60 ☐ 3 小時以上 分鐘 ☐ 1 小時	/
星期三	☐ 10~30 分鐘 ☐ 1.5 小時 ☐ 30~60 分鐘 ☐ 2 小時 ☐ 1 小時 ☐ 3 小時以上	☐ 10~30 ☐ 1.5 小時 分鐘 ☐ 2 小時 ☐ 30~60 ☐ 3 小時以上 分鐘 ☐ 1 小時	/