

投稿類別：資訊類

篇名：
路沉迷問題調查

作者：
劉珈雯。金甌女中。資三壹
許惠閔。金甌女中。資三壹
林恆如。金甌女中。資三壹

指導老師：謝理薰

壹●前言

一、研究動機

網際網路至今已愈來愈普及。在我們生活的現代，網際網路的普及已在無形中導致許多社會問題的發生。好比，沉迷於網路世界寧願整天待在網咖，也不願踏進校園上學，而造成許多的中輟生；還有許多年輕人，每天都躲在家裡上網，沉迷於虛擬世界，不願踏出家門與外界接觸，嚴重影響人際關係的發展，更影響人類互動的模式。

是什麼環境讓網路的有這麼大的誘惑力，能讓人離不開電腦，沉迷而荒廢課業。即使身心出現一些微妙的改變，如：近視加深、肩膀酸痛…等。人格無法正常發展下，還是離不開電腦！家庭、社會也因此衍生許許多多的問題。

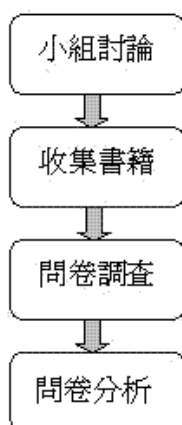
在這個不斷進步的社會，網際網路本應有助於現今社會，卻因不當的觀念及過度的依賴，產生弊多於利的影響。水可載舟亦可覆舟！我們深刻的感受到網路沉迷的問題，並找出防範措施的必要性！促使這篇論文的誕生。

二、研究目的

我們對網際網路普及後的現況有著一堆疑問。例如：網際網路普及後對軍業、商業的幫助是否和當初預期的一樣，還是讓社會變的更糟？網際網路有著什麼吸引力，為何可以讓人沉迷在裡頭？讓孩童提早接觸網路，到底是好還是壞？在網際網路發展中經歷什麼樣的困難？我們又該如何去解決？這對現今社會中造成了多少的好處及影響？藉著製作本論文的機會，做深入的文獻探討。期望能了解下列相關主題：

- (一) 網際網路普及的影響
- (二) 孩童太早接觸到網路會造成的身心發展問題
- (三) 網路沉迷對人際關係的影響

三、研究方法



貳●正文

一、網際網路的起源(註 1)

- (一) 起源於國防之需

當蘇聯發射第一顆人造衛星時，美國國防部成立了先進研究計畫署（ARPA），希望能以先進的科技運用在戰略上。經過了幾年的努力，ARPA 以分封交換技術發展出一套通訊網路理論，1969 年九月美國國防部開始佈署 ARPANET，第一個節點(node)設立在 UCLA。ARPANET 剛開始僅有四個節點，分別設在幾個大學研究中心，其最主要的想法就是設計一個沒有控制中心的網路系統，讓每台電腦的功能都一樣重要，傳送資料時可以經由任何一台電腦，如此國家防衛系統就可永不斷線。

(二) 學術界加入研究

1. 從 1969 年開始，ARPANET 的節點不斷增加（各大學紛紛加入），到了 1983 年時已經有 600 個節點了，此時 ARPANET 也分裂為兩部份：ARPANET 和 MILNET。ARPANET 用於研發和學術界，而 MILNET 則專屬國防資料傳遞之用。1986 年，將全美五大超級電腦中心和各大學連結在一起。NSF 使用政策中明白宣告 NSFNET 使用僅限於非商業活動。
2. 越來越多教育單位加入，就要有管理規則制定標準，1983 年 ARPANET 成立 Internet Activities Board，負責網際網路間的行政和技術事務。1986 年在 IAB 之下成立 Internet Engineering Task Force 用於技術標準之制定。
3. 雖然 NSF 不贊成網路上的商業活動，但是外界壓力越來越大，民營的網路公司由 MCI 和 NSFNET 使用者互通電子郵件之後，Internet 便逐漸邁向商業化。

(三) 企業界加入經營

1990 年代 ARPANET 萎縮消失，而 Internet 上的應用則越來越廣泛，全球資訊網出爐。1994 年 ARPANET/Internet 歡慶 25 週年，開始有了購物網站，網路銀行也紛紛出現，也有了網路廣播。

二、網際網路對人類發展之影響

(一) 適當的使用

1. 使用一小時電腦應休息 15 分鐘左右，讓眼睛和身體得到放鬆，以消除疲勞。
2. 常運動，例如：散步、收腹挺胸、甩手腕。
3. 採取正確的操作姿式，坐姿要端正。
4. 螢幕顯示器位置應在視線以下 10-20 度。
5. 連續使用電腦不超過四小時。
6. 室內光線應足夠。

(二) 太早接觸的影響

1. 身心

- (1)生理：眼睛乾澀疲勞、視力衰退、頭痛、肩背酸痛、手腕傷害、顫抖、胃腸、皮膚問題。
- (2)飲食：為了上網沒有正常飲食或未進食，或者為了增加上網時間而服用藥物或咖啡的濫用。
- (3)生活：為了上網以致睡眠不足、作息顛倒紊亂。

2. 學業

- (1)工作：有許多人為了上網而耽誤上班，造成工作表現的成效不彰，最後可能因為工作失常或不願離開網路世界而喪失工作。
- (2)課業：有許多人為了上網而耽誤課業，常遲到曠課，最後造成成績退步，嚴重者甚至被退學。

3. 社會

- (1)人際：常與人相約時遲到、爽約，甚至有不當網路交友行為。
- (2)家庭與婚姻：為了要上網而說謊，可能造成婚姻或親子關係緊張衝突，甚至離婚、離家出走…等。
- (3)經濟：現今大多線上遊戲為了增加上網速度或者增加升等時間，花費金錢在硬體、網路費用、賭博購物…等，造成額外負債借款。
- (4)法律：為了上網而去賭博、搶劫，甚至傷害他人。
- (5)偏差行為：常有人為了上網而偷竊、勒索、詐騙、援交、翹課、翹家、販賣非法軟體等。
- (6)其他：面對社會變遷抗壓性變差、反應力退步，或者語文能力、寫字字體的退步

三、網際網路普及的影響

(一) 正面

- 1.尋找資料：快速又便利。
- 2.網路電話：可以節省時間，提供最便捷的溝通管道。
- 3.網路交易：不需實際的店面空間、支付店員薪水和大量廣告費。
- 4.電子信箱：方便傳遞又省時，不需再像以前跑去郵局寄信。

(二) 反面

- 1.網路駭客：經由破解他人密碼而胡亂非為。
- 2.感情疏遠：人與人之間的交流由於網路的普及見面機會減少。
- 3.色情網站：提早接觸而影響身心發展。

四、網路成癮

(一) 定義

1. 網路沉迷是重複地對於網路的使用，而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，同時會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、戒斷等現象。網路成癮者對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。
2. 上網者會花相當多的時間在使用網路且無法離線也不想離線，直到上網了才會感到解脫，開始忽略了真實生活的活動與社交，不僅造成身體傷害，更因為長時間面對電腦與虛擬世界，造成人際關係上的疏遠。(註 2)

(二) 起因

1. 主因：在心理或生理上的紓解和愉快，而增加上網的時數。
2. 成癮：遭遇社會上的種種問題時，為了尋求解決方法或者是逃避問題。
3. 取得資訊：過度依賴網路。(註 3)

(三) 對人際關係的影響

常與人相約時遲到、爽約，甚至有不當網路交友行為。

五、問卷設計

網路沉迷問題調查之問卷研究

您好！

這是一份有關網路的普及性的問卷，本問卷純屬學術性的研究，不另作他用，資料並不對外公開，敬請安心填寫。您所填寫的答案並無對錯之分，請依照您的觀點，選出最符合您情況的答案即可。由於所發出的問卷不多，每一份問卷對本研究極具關鍵性。因此，懇請您的支持，完整作答。在此，獻上最高的感謝，並祝您心想事成，身體健康。

金甌文中資料處理科二年一班

第一部份：個人資料

1. 性別： (1) 男性 (2) 女性
2. 年齡： (1) 12 歲以下 (2) 13~22 歲 (3) 23~40 歲 (4) 41~50 歲 (5) 51 歲以上
3. 教育程度： (1) 國中高中(職) (2) 大學(大專) (3) 碩士 (4) 研究所 (5) 博士
4. 平均月收入： (1) 無收入 (2) 18000 以下 (3) 18000~30000 (4) 31000~50000 (5) 50000 以上
5. 家中小孩人數： (1) 0 個 (2) 1 個 (3) 2 個 (4) 3 個 (5) 4 個以上

第二部分：網際網路使用情形

1. 家中有幾台電腦： 台(桌上型 台、筆電 台、平板 台)
2. 使用網路類型： (1) 中華電信 (3) 有線電視 (4) 社區提供 (5) 其他
3. 上網目的(可複選)： (1) 搜尋資料 (2) 娛樂性質 (3) 網路購物 (4) 工作需要 (5) 連絡通訊 (6) 書寫作業 (7) 其他
4. 上網時段(可複選)： (1) 早上(8 時~12 時) (2) 中午(12 時~17 時) (3) 下午(17 時~20 時) (4) 晚上(20 時~24 時) (5) 半夜(0 時~8 時)
5. 使用次數： (1) 每週 2 次內(含) (2) 每週 3 次到 5 次 (3) 每天
6. 每次上網時數： (1) 1 小時內 (2) 1~5 小時 (3) 5~10 小時 (4) 10 小時以上 (5) 整天
7. 何時開始接觸網路： (1) 學齡前(5 歲前) (2) 國小 (3) 國中 (4) 其他
8. 除了在家中，你還在何處上網(可複選)： (1) 學校 (2) 網咖 (3) 咖啡店 (4) 車站捷運站

網路沉迷問題調查

第三部份：

	非同 常意	同 意	不 同 意	非 不 同 常 意
下列敘述，請就你的了解程度，在右欄選擇適當的一格打「✓」。				
1. 我認為網路可以增加學習動機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我認為網路可以幫助人類在緊急危難時求救	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我認為網路主要用於教學、研究方面	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我認為網路普及可以增進自己的人際關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我認為利用網路尋找資料更加方便	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我認為利用網路可以增加購物的便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我認為網路發達可以讓我與他人通訊時間不再受限制	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我認為使用網路更容易取得資料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我認為網路可以讓人即時了解最新社會動態	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我認為網路通訊符合環保標準	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我認為網路發達會讓人減少睡眠增加上網時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我認為網路的盛行會讓人逃避現實生活問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我認為網友比現實生活中的朋友重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我認為網路發達會造成人與人之間的疏離	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我認為網路發達容易使網路犯罪盛行(例如：援交、竊取虛擬寶物)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我認為網路容易讓人沉迷於虛擬世界	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(背面尚有題目)

17. 我認為網路容易造成色情犯罪的氾濫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我認為網路上的觀念與現實社會上有差異。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我認為網路犯罪對現實社會是會造成傷害。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我認為網路發達會影響學生們的學習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我認為網路普及容易造成個人資料的外流。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我認為網路會讓我們的表達能力變差。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份：

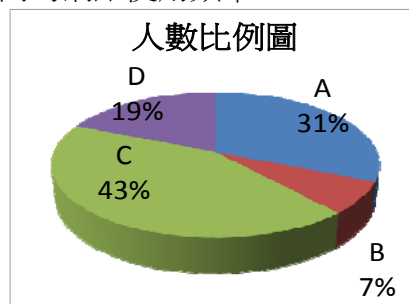
日常生活中與他人接觸的情況，請依您實際的情形回答（非網路上）。 請依照您同意敘述的程度，選擇右欄適當的一格打「✓」。	○	×
1. 我容易與陌生人相處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能夠在不同的場合表現出合宜的行為。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我喜歡透過實際見面方式認識新的朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我在不同的社交群體裡，一樣表現得很活躍。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在大部分的社交場合裡，我會覺得很緊張。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 與陌生人交談時我容易緊張、僵硬。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在群眾面前時我會覺得很不自在。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我能清楚且明確的表達自己腦中所思考。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 別人認為我的形象是健康的、正面的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我不會介意他人對我的不同看法或評論。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 聽別人說話時我容易感到不耐煩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我可以處理與他人溝通時發生的衝突。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我說話具有說服力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 參與群組討論或協商前我會事前準備。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 與他人互動時，我通常能使氣氛輕鬆愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 與人交談時我能掌控討論的主題，不離題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

《問卷到此全部結束，請您再回顧檢視一遍，非常謝謝您的幫忙》。

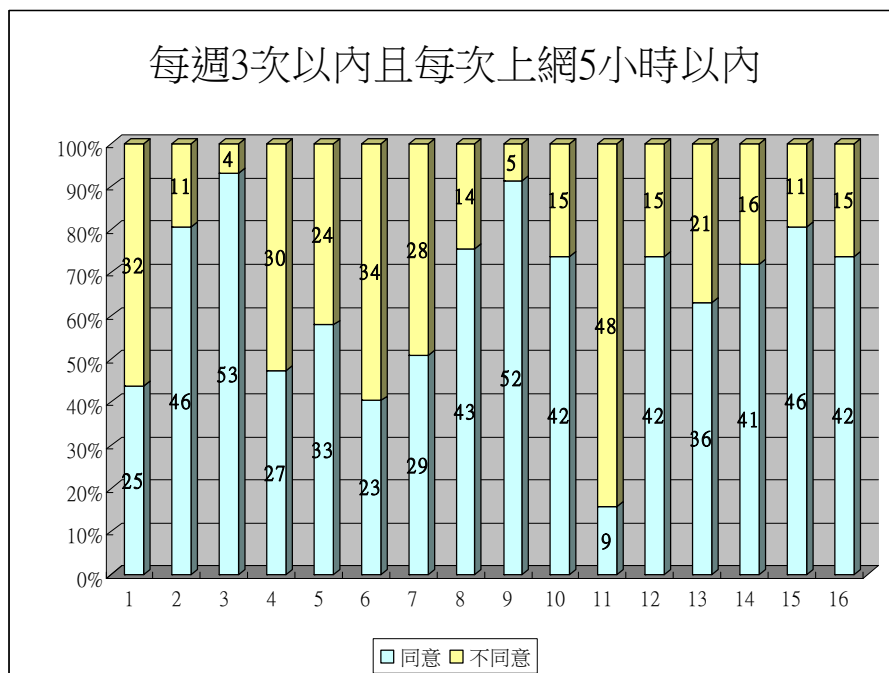
六、問卷分析

(一)依據問卷第二部分的資料，將受訪者分為四種不同的網路使用頻率：

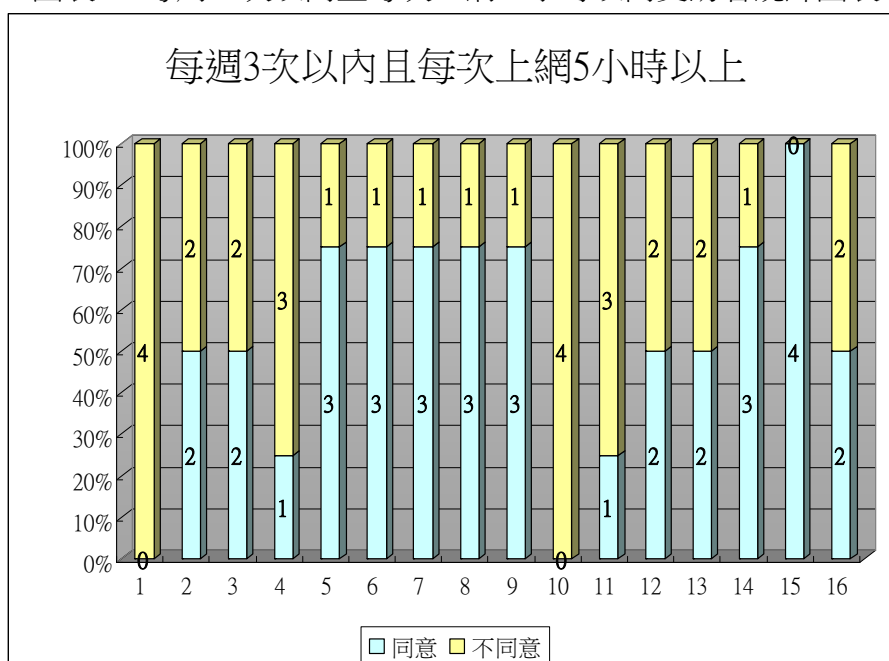
- A. 每周 3 次以內且每次上網 5 小時以內
- B. 每周 3 次以內且每次上網 5 小時以上
- C. 每周 3 次以上且每次上網 5 小時以內
- D. 每周 3 次以上且每次上網 5 小時以上



針對第四部分的 16 個人際關係相關問題，製作分析圖表如下：

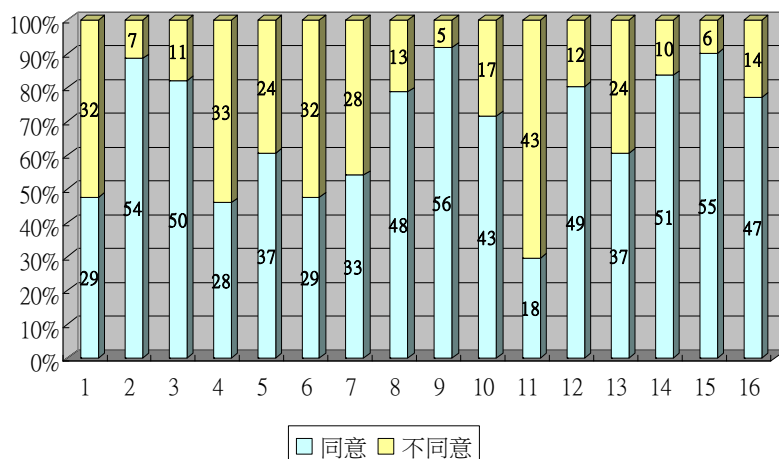


圖表一 每周 3 次以內且每次上網 5 小時以內受訪者統計圖表



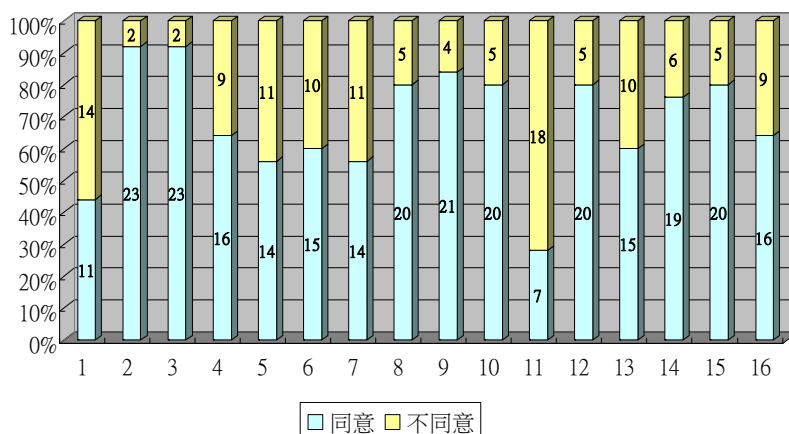
圖表二 每周 3 次以內且每次上網 5 小時以上受訪者統計圖表

每週3次以上且每次上網5小時以內



圖表三 每周 3 次以上且每次上網 5 小時以內受訪者統計圖表

每週3次以上且每次上網5小時以上



圖表四 每周 3 次以上且每次上網 5 小時以上受訪者統計圖表

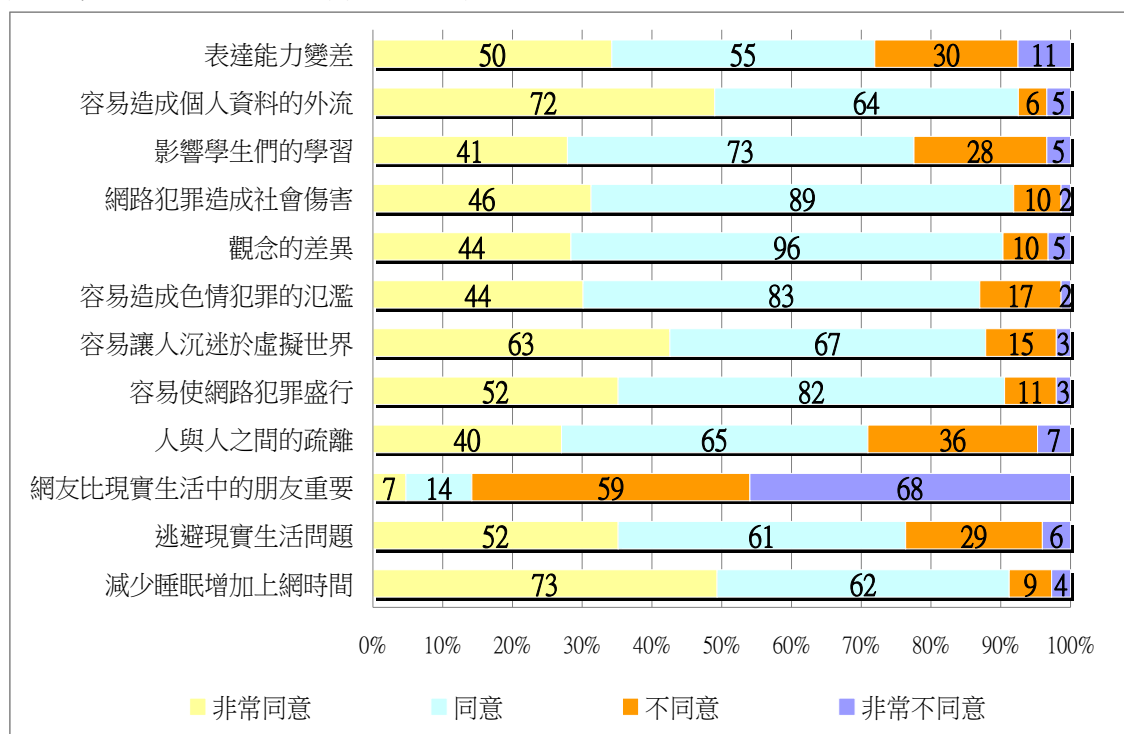
由問卷分析得知：

1. 在日常生活中花費較少時間上網者，在問卷中第 11 點「我不會介意他人對我的不同看法或評論」，同意比例較其他三類受訪者偏高。由此推論，不常使用網路的人能接受不同的意見，在與人相處時，較有自信。也許是因為，在網路世界裡，有匿名性。網友可以天馬行空、不負責任的發表言論；可以毫不吝嗇、露骨的稱讚對方；也可以直噏的糾正他人。相形之下，面對面的互動會溫和禮貌許多。
2. 在日常生活中花費較少時間上網者，在第 12 點「聽別人說話時容易感到不耐煩」，同意比例較其他三類受訪者偏高。由此推論，不常使用網路的人，多不喜歡長時間與人閒聊，較喜歡簡單扼要的溝通。畢竟在網路世界裡，網友的互動是天馬行空的，不相干人士也有可能加入討論，在溝通的層面增加了許多複雜性。
3. 花費較多時間上網者，在問卷中第 4 點「我在不同的社交群體裡，一樣表現得很

活躍」，不同意比例較高。在這當中我們可以分析出，經常在網路世界裡的人，不能利用多種網路社群，甚至實際社團，來建構自己的人際關係。只能在熟悉的網路社群中有活躍的表現。

4. 花費較多時間上網者，在問卷中第 6 點「與陌生人交談我容易緊張、僵硬」不同意比例偏高。我們認為，經常在網路世界裡的人，對於自己面對陌生人的處境比較沒有自信。可能會影響實際生活的社交及與人溝通。
5. 花費較多時間上網者，在問卷中第 10 點「我能清楚且明確的表達自己腦中所思考」，不同意比例偏高。表達自己的思想是溝通的必要能力之一。經常在網路世界裡的人，未必都缺乏表達能力，但在此問卷結果中，稍稍比其他類的受訪者要令人擔憂。

(二)根據第三部分，製作分析圖表如下：



這當中我們可以分析出，經常在網路世界裡的人，都認為自己不會因長期上網而影響生活作息，亦能正常的社交及與人溝通。這也和我們平常所認為「沉迷網路的人，無法擁有真實的人際互動」是不太一樣的。

參●結論

(一) 網際網路普及的影響

雖然網路普及帶來了便利，但也對現今社會帶來負面的影響，由問卷分析的第二部分得知，同意網路普及造成的負面影響佔半數以上。其中一題「減少睡眠增加上網時間」幾乎是九成以上的人同意，可見網際網路的普及似乎對社會造成很大的影響；但「網友比現實生活中的朋友重要」卻推翻了我們的假設，不同意此題的佔八成以上，有此得知大部分人還是認為網際網路普及可帶來便利性，但不至於取代現實社會中所有的一切。

(二) 孩童太早接觸到網路會造成的身心發展的影響

網際網路對於現存的社會，是一件生活必需品，我們如果能夠妥善使用網路，不沉迷於虛擬世界，就不得不承認，網際網路的存在帶著人們爬上另一個頂端。雖然網際網路很方便，但也得必有失，網際網路帶給人們很多負面的影響。根據我們蒐集到的資料，主要有身心、學業、社會三個部分，在教育下一代的過程中是值得重視問題。

(三) 網路沉迷對人際關係的影響

對於網路沉迷的影響，是因人而異，而人際關係則是看個人使用網路來決定，有些人使用網路是拓展交友圈，所以能夠自然而然的與人交談，另一些人則是為了逃避現實的壓力，而沉浸於網路之中，導致無法透過言語表達自己的感受，因這篇論文我們才了解到，要適當的使用網路，不要過度的依賴。

肆●引註資料

註 1 網際網路簡介。2012/10/12，取自 <http://infotrip.ncl.edu.tw/net/net1.html>

註 2 翟本瑞(2006)。網路社會學通訊期刊第 54 期，1609-2503。2006 年 4 月 15 日。
取自 <http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/54/index.htm>

註 3 王智弘（2009）。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北：學富文化