

103 年學生網路使用情形調查報告

中文摘要

委託單位：教育部

執行單位：國立成功大學、亞洲大學

計畫主持人：柯慧貞教授

中華民國 103 年 9 月

目 錄

壹、調查目的：.....	1
貳、研究問題：.....	1
參、調查方法：.....	1
肆、研究結果：.....	1
一、各類型網路使用情形：.....	1
二、網路使用正向預期：.....	2
三、網路使用誘惑情境：.....	2
四、網路成癮高風險盛行率：.....	3
五、網路沉迷/成癮與身心健康之關係：.....	3
伍、結論與建議：.....	3
一、學生各類型網路使用開始接觸與經常使用階段.....	3
二、學生網路安全使用習慣調查.....	4
三、學生各類型網路使用行為之正向預期.....	4
四、各類型網路成癮行為之誘惑情境分析.....	5
五、學生網路沉迷、網路成癮高風險(含重風險)的盛行率與其身心健康之關係.....	5

壹、調查目的：

為能掌握學生使用網路的行為動態發展，教育部委託進行本調查，擬了解國小四、五、六年級、國中一至三年級及高中職一至三年級學生網路使用、線上遊戲、社群網站、手機與平板電腦等使用行為之現況及其相關因素，盼藉此滾動式修正實施計畫，以預防網路帶來的不良影響，並倡導與教育健康使用網路科技的行為。

貳、研究問題：

欲瞭解學生各類型網路使用開始接觸與經常使用階段、網路安全使用習慣與各類型網路使用行為之正向預期、誘惑情境分析、網路沉迷與網路成癮高風險的盛行率，以及各類型網路使用行為成癮風險與身心健康之關係。

參、調查方法：

一、 抽樣與樣本：

採用分層叢集抽樣方式，首先依臺灣地區北、中、南分層，並依據國小、國中、高中職分類；再按大、中、小學校規模選取研究樣本，全國共取樣 108 所學校，其中包含國小、國中、高中各 36 所，共抽樣 10445 名學生。經過家長與學生同意後進行施測。總計收回 8910 份問卷。再扣除亂答與作答不全者，有效問卷數為 8708 份。

二、 工具：

本調查使用的工具包括：「個人資料表」、「網路使用時數調查表」、「聰明健康網路使用問卷」、「網路使用行為問卷」、「社會影響量表」、「網路使用正向預期間卷」、「身心健康問卷」、「幸福感量表」、「自我認同量表」及「拒網自我效能」等十份量表，評量學生網路使用情形之實際狀況。

三、 統計分析：

利用描述性統計、 χ^2 檢定、ANOVA 檢定、Scheffé 事後檢定進行資料分析。

肆、研究結果：

一、 各類型網路使用情形：

(一) 在網路使用上，不同年級之學生開始使用網路之時間點皆以「國小 3~4 年級」最高，經常使用則以「國小 5~6 年級」最高；家中擁有可上網的比例高達 93.6%，家中擁有無線網路的比例則高達 83.4% 以上；學生最常上網的地點皆為「家中」，

比例高達為 87.5%以上；各類網路活動的使用時間上，國小以「網路遊戲」、國中以「網路遊戲」、「社群網站」，高中則以「社群網站」、「手機通訊 App」等活動為主。在上網好習慣上，學生在「使用時間是適當的」及「使用 30 分鐘會起來活動」兩項之比例分別低於 54.4%及 54.9%；「知道 Facebook 年齡限制」的比例國小僅有 60.1%，且各類上網不良習慣隨年級增加而上升；單因子變異數分析顯示，隨年級增加，各類上網不良習慣會隨之上升，而各類上網好習慣則隨之下降。

(二) 在 Facebook 使用上，儘管 Facebook 具有 13 歲(含)以上方能使用的限制，但國小學生有高達 65.7%擁有 Facebook 帳號；而國中 93.6%、高中職 95.6%以上學生擁有 Facebook 帳號。開始接觸 Facebook 的階段，國小為「國小 3~4 年級」、國中為「國小 5~6 年級」、高中職則為「國中二年級」。經常使用 Facebook 的階段，國小及國中為「國小 5~6 年級」、高中職則為「高中一年級」。

(三) 在智慧型手機使用情形上，各年齡層智慧型手機使用率高達 85.2%以上，開始接觸與經常使用智慧型手機的階段：國小生為「國小 5~6 年級」、國中生是「國中 1 年級」、高中職生為「高中職 1 年級」。

二、 網路使用正向預期：

國小、國中、高中職生對線上遊戲好處的期待，主要以「維持友情」及「忘憂增趣」為高；使用 Facebook 好處的預期，主要以「維持友情」及「忘憂增趣」為高；而在使用智慧型手機/平板好處的預期，則以「忘憂增趣」及「獲取新知」為高。並經單因子變異數分析後發現，國中在「維持友情」、「自我認同」、「角色扮演」三類型線上遊戲正向預期皆高於國小、高中職，表示其對於線上遊戲具有較高的正向預期。高中職在「維持友情」、「公眾社交」、「獲取關心」三類型 Facebook 正向預期中，皆高於國小、國中，顯示其對於 Facebook 之使用具有較高的正向預期。在智慧型手機/平板使用正向預期部分，高中職在「便利性」、「獲取關心」、「獲取新知」高於國小、國中，表示其對於智慧型手機/平板使用具有較高之正向預期。

三、 網路使用誘惑情境：

國小、國中、高中職生之線上遊戲誘惑情境，以在「考完試或寒/暑假，想放鬆時」與「無聊時」，最難抗拒使用；Facebook 之誘惑情境，以在「無聊時」、「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「想和朋友聊天時」最難抗拒使用；智慧型手機/平板之誘惑情境，則以「無聊時」、「考完試或寒/暑假，想放鬆時」及「需要找資訊時」最難抗拒使用。

國小、國中及高中職在四種線上遊戲誘惑情境上，皆達顯著差異，事後比較顯示在「無聊/想放鬆」、「情緒滿足」、「工具/方便性」與「人際情感連結」上，皆為國中生最高；國小、國中及高中職在四種 Facebook 誘惑情境上，皆達顯著差異，事後比較結果發現「無聊/想放鬆」、「情緒滿足」、「工具/方便性」與「人際情感連結」皆為高中職組最高；國小、國中及高中職在四種手機/平板使用之誘惑情境亦達顯著差異，在「無聊/想放鬆」上國小低於國中和高中職，在「情緒滿足」、「工具/方便性」與「人際情感連結」上皆為高中職組最高。

四、 網路成癮高風險盛行率：

- (一) 在網路使用方面，網路沉迷(≥3分)、網路成癮高風險(≥4分)及網路成癮重風險(≥5分)的盛行率分別為國小生 6.5%、3.5%、6.4%；國中生為 8.8%、6.9%、12.3%；高中職生則為 9.6%、6.7%、12.7%。
- (二) 在線上遊戲使用方面，線上遊戲沉迷(≥3分)、線上遊戲成癮高風險(≥4分)及線上遊戲成癮重風險(≥5分)的盛行率分別為國小生 7.9%、5.2%、6.9%；國中生為 10.8%、7.2%、11.8%；高中職生則為 9.6%、6.2%、9.7%。
- (三) 在 Facebook 使用方面，FB 沉迷(≥3分)和 FB 成癮高風險(≥4分)及 FB 成癮重風險(≥5分)的盛行率為國小生 5.2%、3.0%、4.8%；國中生為 9.8%、6.3%、11.2%；高中職生則為 11.6%、5.7%、8.7%。
- (四) 在智慧型手機/平板使用方面，手機沉迷(≥3分)和手機成癮高風險(≥4分)及手機成癮重風險(≥5分)的盛行率分別為國小生 6.3%、4.0%、6.5%；國中生為 10.0%、6.9%、13.8%；高中職生則為 11.1%、8.0%、15.4%。

五、 網路沉迷/成癮與身心健康之關係：

將學生依照一般組(≤2分)、沉迷與高風險組(3分與4分)、重風險組(≥5分)分成三組進行比較，則發現身心症狀上，成癮程度愈高組，身心症狀愈高；而在幸福感上，網路成癮與 FB 成癮分組上，呈現成癮程度愈高組，幸福感愈低；另在遊戲成癮與手機成癮上，一般組的幸福感受高於二成癮組，且兩成癮組間無差異；在自我認同上，也是一般組顯著高於兩成癮組，而兩成癮組間無差異。

伍、 結論與建議：

一、 學生各類型網路使用開始接觸與經常使用階段

(一)網路使用：

本研究結果顯示隨著年級的上升，學生在非課業的網路使用時數有增加之趨

勢。而國小學生較常使用「網路遊戲」，國中學生則是「網路遊戲」與「社群網站」，高中則是以人際交流為主的「社群網站」和「手機通訊 App」。未來調查可針對不同網路活動去探討其正負向影響；另在實務應用上則宜提醒師長們多了解與關心學生的網路活動內容與其影響，例如多觀察學生使用行動載具來使用 Line 發訊息或 Beetalk 交友軟體的狀況，以及可能引發的其他負面問題如：洩漏個資、網路詐騙、網路不當交友等；另外也宜多引導學生參與戶外活動，如：運動、藝文展覽的參與，勿讓學生皆以網路做為主要的休閒管道。

(2)Facebook 使用：

依 Facebook 的使用規定表示，未滿 13 歲的孩童不能使用 Facebook，有 60.1% 的國小學生知道 Facebook 的年齡使用限制，但仍有高達 65.7% 的國小生擁有自己的帳號。顯示社會、學校及家庭教育仍宜加強宣導網路使用法規；除了禁止國小生使用 Facebook，也要了解國小生使用 FB 的認知與社會影響力；並讓他們及家長了解為什麼要禁止，使用的可能壞處與的危險是什麼，以使國小生了解如何保護自己。

(3)智慧型手機使用：

目前國小、國中與高中職的智慧型手機使用率高達 85% 以上，未來宜密切觀察其影響以及家庭、同儕互動的影響力；例如家長將智慧型手機或平板做為安撫小孩的工具，對網路沉迷的影響。

二、 學生網路安全使用習慣調查

在本研究發現，不良的網路使用習慣會隨著年級層(國小、國中、高中職)的上升而增加，且他們也比較不會讓父母知道自己在網路上的交友狀況。而在好習慣的部分「會適時的使用網路」、「使用 30 分鐘會起來活動」等則是隨著年級層的上升而下降。建議未來持續增強學生對於良好的網路使用習慣的認知與行為，尤其要加強網路使用的時間管理與使用網路 30 分鐘休息運動的習慣。

三、 學生各類型網路使用行為之正向預期

國小、國中、高中學生在線上遊戲正向預期上，主要以「維持友情」及「忘憂增趣」為主，且國中生具有較高的線上遊戲正向預期得分，此結果可能與國中生具有較長的線上遊戲使用時間及較高之線上遊戲成癮盛行率有關。國小、國中、高中學生之 Facebook 正向預期，主要以「維持友情」及「忘憂增趣」為主，結果顯示隨著年級上升，學生對於社群網站之正向預期亦跟著提升。國小、國中、高中學生之智慧型手機/平板正向預期，主要以「忘憂增趣」及「獲取新知」為主，且隨年級上升，其智慧型手機/平板正向預期亦隨之增加，而使其成癮率提升。從過去研究發現，較高的

使用正向預期與較長的使用時間及成癮程度有關，故在管教輔導上宜了解學生的正向期待，並與之討論網路過度使用的負向結果，另引導其參與能提高學生的成就感、愉悅感、意義感、歸屬感之活動、提升情緒調控及問題因應技巧，藉以讓學生也能以多元、非網路活動來達到相對應的行為好處，避免學生過度依賴虛擬世界抒發情緒或發展人際關係。

四、 各類型網路成癮行為之誘惑情境分析

在誘惑情境的部分，調查結果發現，四種類型的網路使用行為的誘惑情境皆以「考完試/放假想放鬆」、「無聊時」、「週遭朋友皆使用」、「想和朋友聊天」以及「需找資訊」為最高。針對學生容易沉浸網路活動的誘惑情境，在教育與輔導上，宜提升學生對於誘惑情境的辨識能力及誘惑情境的因應技巧，例如、如何拒絕同儕邀約，或時間管理及多元興趣培養。

五、 學生網路沉迷、網路成癮高風險(含重風險)的盛行率與其身心健康之關係

本次調查發現，隨著年級的上升，網路沉迷與網路成癮高風險群亦隨之增加。此外，亦發現學生網路沉迷或成癮風險愈高，身心健康問題也愈多。由於本研究為橫斷式研究，無法進行因果關係之推論，未來宜持續縱貫式調查，以了解可能的因果關係。雖然因果關係有待更多縱貫性調查加以探討，但本研究也指出有1成至2成的中小學生具有成癮行為困擾，也同時併有較不良的身心健康，仍需要及時輔導與關懷。

因本次調查中發現多數學生上網地點以家中為主，故未來宜強化家庭方面對於學生網路使用的了解溝通及輔導管教技巧。對此建議宜加強聰明上網、網路倫理，及網路成癮辨識輔導之親職教育，提升家長對網路使用以及網路成癮的相關知識及可能的影響，同時維持親子間良好的溝通管道與溝通習慣。學校方面則宜強化網路成癮三級預防與輔導體制；同時，政府也宜強化安全健康上網與網路成癮防治的專業人才培養。