

## 預防網路沉迷主題課程介入之研究

陳麗秋\* 董貞吟\*\*

### 摘要

本研究目的在發展「預防國中生網路沉迷主題課程」，並了解實施教學介入後對學生網路沉迷知識、拒網自我效能、拒網路沉迷社會支持、網路沉迷行為之影響，以及學生對課程的意見與反應。

本研究採「準實驗設計」，以雲林縣2所國中七年級學生為研究對象，立意取樣一所為實驗組學校（共76人），另一所為對照組學校（共80人），實驗組持續4週接受4個單元的預防國中生網路沉迷教學介入課程，對照組則無教學介入。前測在介入前一週施測，後測則於完成介入後的一週進行施測，以瞭解實驗介入後所產生的立即效果。所得資料以描述性統計、卡方統計及單因子共變數分析等進行討論，所得研究結果如下：

- 一、實驗組之「拒網自我效能」後測得分優於對照組，有顯著的立即效果。
- 二、實驗組之「網路沉迷知識、拒網路沉迷社會支持、網路沉迷行為」後測得分與對照組未達顯著效果。
- 三、學生對預防國中生網路沉迷主題課程滿意度達八成。

根據本研究結果，可供國內推廣預防國中生網路沉迷教育及相關研究參考。

**關鍵字：國中生、網路沉迷**

\* 雲林縣立虎尾國民中學教師

\*\* 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

通訊作者：董貞吟

聯絡地址：106 臺北市大安區和平東路一段162號

聯絡電話：(02)7734-1730

Email : s09144@ntnu.edu.tw

## 壹、前言

根據台灣網路資訊中心公布2008年1月「台灣寬頻網路使用調查」報告，截至2008年1月31日為止，台灣地區12歲以上民衆上網率已經達到68.51%。尤其年齡在「16-20歲」者寬頻使用比率較高，達九成（90.34%）。12歲以上民衆最常上網之地點以「家中」為最多，高達近九成四的比率；而個人平日（工作日）每日使用時數以「1小時-未滿2小時」為高，占將近二成一（20.74%）；個人假日平均使用時數以「1小時-未滿2小時」為最多，占約近一成四（13.93%）。顯示我國電腦網路的普及度。

然而，電腦網路雖然普及，我們卻也發覺到網路帶來一些負面的影響，例如許多學生的生活、上課、交友等都與網路結合，卻對某些學生的課業、生活造成嚴重的負面影響。不僅如此，網路更可能給資訊社會帶來一些危機和負面影響，包括了網路上的電子犯罪，網路「駭客」（hackers）及病毒對於資料的侵害，網路上的成人資訊對青少年的影響等等（周倩，2000a）。

此外，使用網路對於使用者個人健康的生理、心理的影響也是值得關注的，如長時間使用電腦，久坐時雙腳缺乏活動，會影響血液循環造成靜脈栓塞的經濟艙症候群，長時間維持同一個姿勢也容易引發肩頸筋膜發炎，過度使用滑鼠也容易手麻手酸而罹患腕隧道症候群（中華民國兒童保健協會，2003）。而林珊如、蔡今中（2000）研究發現，網路使用的頻率越高，上網的強迫性就越高，且在斷線的時候會有失望不安的情緒產生；對網路的評價越高者，其網路沉迷中的耐受性得分也越高。甚至進而發生沒有網路就不能度日的情況，這種情形，就是俗稱的網路沉迷，這樣的一個議題已經得到了國內外學者的關注與重視。

Brenner於1996年初進行調查研究，結果發現網路使用者一週平均上網21個小時。Brenner（1997）的研究中發現，平均每週上線時數19小時的重度使用網路者，均在問卷中表示，使用網路後有10多種對生活產生的干擾因素，例如：無法有效掌控時間、睡眠時間不足及三餐不正常等現象產生，因此，一般人所觀察到重度網路使用者的「毫無節制」現象確實會發生，並且情況非常普遍與明顯。

而國內也從1998年開始有網路沉迷的研究。起初，國內網路沉迷的研究皆以大學生為主（例如：周榮、周倩，1997；陳淑惠，1998；蕭銘鈞，1998），但隨著網路發達後，網路沉迷狀況愈來愈嚴重，有陳淑惠、周倩、林珊如及施香如等人於1998至2000年提出「我國學生電腦網路沈迷現象之整合研究」專案，才開始一連串的實證研究。在相關訪談、觀察、報章雜誌報導中可得知，發現網路沈迷現象已從大學生向

上至一般社會人士，及向下至中小學學生延伸的趨勢（周倩，2000b）。國內有關中學生網路成癮的相關研究中，最早由林珊如、蔡今中（1998）以電腦使用態度來預測網路沈迷的研究。發現重度使用網路的學生群，這些人反應網路對課業、日常作息、身體健康、父母關係確實有負面影響力。網路沈迷中的學生，每週平均使用時間依次為：WWW為5.79小時，BBS為3.85小時。而也有研究認為國中生網路成癮者使用以三年以上最多，每週使用25小時以上居多（張仁獻，2003）。李曉君（2006）以臺南市國中生840人為研究對象，發現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都已超過三年以上。此外，有研究顯示具網路成癮傾向之國中生佔全體受試者的15%左右（謝寶蓮，2007）。因此，可以了解國中生每週上網時數有愈來愈多的趨勢，有必要多加注意國中生網路沉迷的問題。

近幾年來，關於網路沉迷的主題，也有相關網站的成立、書籍的編撰。如教育部於2002年委託國立交通大學製作「中小學教師網路素養與認知網站」，其中網路沈迷為七大主題文章之一，有相關的課程教學素材，以情境劇照片製成之投影片、和以Flash製成的動畫，並提供教學活動設計、評量或學習單等。臺北市教育局認為青少年學生使用資訊科技與網際網路，發生網路沈迷的情形時有所聞，加強資訊素養與倫理教育已刻不容緩，因此於2005年完成全國第一套「資訊素養與倫理教材—高中職版」（吳清基，2005）。於2006年再出版了國中版及國小版資訊素養與倫理教材。內容特別討論到網路沈迷的原因、網路沈迷對自身（身體、心理、行為）之影響、網路沈迷解決策略與如何自我檢視是否為網路沈迷（吳清基、林宜隆等，2006）。但實際應用情形與教材成效如何，卻不得而知。

在論文的研究中，預防國中生網路沈迷主題課程介入並不多見，目前以團體課程介入者，有羅士媛（2005）團體課程對「網路成癮」國中學生影響之行動研究。而其他研究大多是針對已經網路沈迷的少數學生，以團體諮詢的方式介入（王錦慧，2005；陳美文，2004；陳淑惠，2002；葉靜君，2003；謝亞嫻；2005；藍菊梅，2005）。為了因應校園網路成癮問題之日趨嚴重，學校要建立以多元管道、多元策略為基礎之校園網路成癮五級預防模式（王智弘，2007），其中，在初級預防層次方面，具體做法包括對學生提供網路成癮、網路心理健康與網路安全之輔導知能相關課程等，綜上所述，鑑於國內過去較缺乏對預防學生網路沈迷課程之設計、實驗介入成效之評估等相關研究的進行，因此本研究以國中生為對象，進行預防國中生網路沈迷主題課程介入，讓學生對網路沈迷更加的了解，進一步思索如何正確使用網路，避免陷入網路沈迷，研究結果亦可作為未來發展中學生預防網路沈迷教育計畫之參考。以

下為本研究目的：一、瞭解研究對象在接受「預防國中生網路沉迷主題課程」教學後，「網路沉迷知識」的改變情形。二、瞭解研究對象在接受「預防國中生網路沉迷主題課程」教學後，「拒網自我效能」的改變情形。三、瞭解研究對象在接受「預防國中生網路沉迷主題課程」教學後，「拒網路沉迷社會支持」的改變情形。四、瞭解研究對象在接受「預防國中生網路沉迷主題課程」教學後，「網路沉迷行為」的改變情形。五、瞭解研究對象對預防國中生網路沉迷主題課程的評價。

根據研究目的，本研究問題如下：一、研究對象在接受「預防國中生網路沉迷主題課程」教學後，「網路沉迷知識」的改變情形為何？二、研究對象在接受「預防國中生網路沉迷主題課程」教學後，「拒網自我效能」的改變情形為何？三、研究對象在接受「預防國中生網路沉迷主題課程」教學後，「拒網路沉迷社會支持」的改變情形為何？四、研究對象在接受「預防國中生網路沉迷主題課程」教學後，「網路沉迷行為」的改變情形為何？五、研究對象對預防國中生網路沉迷主題課程的評價為何？

## 貳、研究方法

### 一、研究設計

本研究採準實驗研究設計之「不相等實驗組控制組設計」，比較以「預防國中生網路沉迷主題課程」教學對學生網路沉迷知識、拒網自我效能、拒網路沉迷社會支持、網路沉迷行為之影響。立意選取二個學校，分為實驗組及對照組，實驗組接受四個單元，每單元45分鐘的「預防國中生網路沉迷主題課程」教學介入，對照組未給予任何教學介入。實驗組與對照組的前測在實驗組教學介入前一週實施，後測於實驗組介入後一週進行施測。

### 二、研究對象

本研究立意取樣雲林縣某所國中七年級學生為實驗對象，選取三個班級為實驗組（89位學生），另選擇鄰近一所國中之三個七年級班為對照組（100位學生）。取樣理由是兩校之地理環境、學生生活品質和父母社會經濟地位相似，且該校有合作之意願。

### 三、研究工具

本研究工具分為過程評量及成效評量兩部分。

## （一）過程評量

依據教學課程之各單元內容，設計教學評價問卷，為半結構式問卷。在課程結束後與後測問卷一同填寫，結構式部分包含學生印象深刻的內容、對課程的整體感覺、幫助程度、瞭解程度，以及自評學習表現。開放式部分包含學生的心得、收穫以及對教師及課程的建議。

## （二）成效評量

以結構式問卷及學習作業單收集成效評量的量性及質性資料，其中量性資料是利用前測及後測問卷，其內容主要針對網路沉迷知識、拒網自我效能、拒網路沉迷社會支持、網路沉迷行為因素及背景資料加以分析。結構式問卷依據研究目的、架構及參考相關文獻（古欣卉，2006；陳淑惠，2003），經由編擬初稿、專家效度處理、預試和試題分析等過程，完成正式問卷，其中內容效度處理部份，於民國98年3月起函請五位專家學者，進行專家內容效度的檢定，針對問卷題目的重要性、適切性及文字清晰度等給予建議，經專家意見匯集整理後，完成問卷內容效度處理。正式問卷內容包括：

網路沉迷知識測驗：內容包含網路沉迷定義、類型、原因、解決策略，總計六題。採選擇題形式，答對一題得一分，答錯、不知道或未答者得零分。得分愈高者，代表網路沉迷的認知程度愈高，其各題的鑑別度為0.562-0.875，而難度在0.5230-0.7190。

拒網自我效能量表：指研究對象自我評估在不同情境下，拒絕上網的把握程度，總計二十題。採Likert五點量表，計分方式從「完全沒把握」至「完全有把握」，分別給予1至5分，依序給分，得分愈高者，代表拒絕上網能力愈高，其信度之Cronbach's  $\alpha$ 值為.925。

拒網路沉迷社會支持量表：指研究對象評估來自家人、同學對其拒絕網路沉迷行為的支持、鼓勵程度，總計十題。採用Likert五點量表，計分方式從「從未」至「總是」，分別給予1至5分，依序給分，得分愈高者，代表研究對象所獲得的拒絕網路沉迷支持程度愈高，其信度之Cronbach's  $\alpha$ 值為.734。

網路沉迷行為量表：內容為「強迫性上網」、「網路成癮戒斷反應」、「網路成癮耐受性」、「人際與健康問題」、「時間管理問題」，總計二十二題。採用Likert四點量表，計分方式從「極不符合」至「非常符合」，分別給予1至4分，依序給分，總分越高者，代表網路沉迷傾向越高，其信度之Cronbach's  $\alpha$ 值為.924。

個人基本資料：共八題，包含性別、家庭社經地位、家裡是否有電腦、網路、最常使用網路的地點、每週使用網路次數與每天使用網路時數等。

## 四、教學活動設計

預防國中生網路沉迷主題課程主要根據每個單元之教學目標，並依據社會認知理論及社會支持理論及教學策略設計各單元之教學內容，整套課程包含四個單元，每單元45分鐘，每週進行一單元，持續進行四週，各單元名稱及教學目標如下。第一單元：迷惘，教學目標為注意網路沉迷相關報導、瞭解網路沉迷定義、分析使用網路的正向、負向影響、瞭解網路沉迷原因、每天紀錄電腦網路使用狀況。第二單元：網路沉迷面面觀，教學目標為瞭解網路沉迷的類型、知道網路沉迷對個體健康的影響，且每天紀錄電腦網路使用狀況。第三單元：拯救小海創意大改編，教學目標為分析拒網路沉迷障礙、思考網路沉迷解決之道、欣賞脫離網路沉迷成功案例、分享網路沉迷相關訊息。第四單元：go！go！go！衝破迷網，教學目標為檢視每天紀錄網路使用狀況、思考替代網路使用的正當休閒活動、體認做決定的重要性、演練拒絕技巧增進自我效能。

預防國中生網路沉迷主題課程採用以學生為中心的教學法，包含小組討論法、腦力激盪法、角色扮演法、價值澄清法等。

此外，以下針對各變項之教育策略加以說明：

### （一）網路沉迷知識

以網路沉迷案例的呈現，讓學生判斷網路沉迷，再引導出網路沉迷定義。以學習單帶領學生討論使用網路可能產生的正向與負向的影響，也認識網路沉迷的原因，再運用新聞報導、網路沉迷影片及國內外研究資料，呈現出網路沉迷類型與網路沉迷對個體健康的影響，並讓學生了解如何面對網路沉迷，學習如何戰勝網路沈迷以及認識網路沉迷的解決策略，且利用拒網八不的技巧，避免網路沉迷。最後以小組競賽方式來驗收成果，加深學生印象。

### （二）拒網自我效能

請學生分享健康使用網路的方法，或分享從事其他有益身心健康的休閒活動，以師生的經驗塑造成功模範，並請同學彼此提醒少沉迷於網路，多些鼓勵與支持。在小組討論的過程中，透過示範、觀察學習，增強學生自我效能並培養正確使用網路的能力。藉由短片「小海迷網記」導正學生的錯誤知覺，最後運用真實的脫離網路沉迷成

功案例，引導學生正確使用網路。且以小組討論及角色扮演，用生活情境讓學生實地演練拒絕技巧，使學生成功拒絕網路沉迷。

### （三）拒網路沉迷社會支持

課程中安排學生要選定特定重要他人（如：家人、同學），參與督促自己每天紀錄網路使用狀況，以提升拒網路沉迷的社會支持。在教室張貼海報及相關資料，說明拒網路沉迷的重要性，並將相關資料做成學習單請學生帶回給家長閱讀，讓家長在家亦能營造適度使用網路的環境。且請學生分享使用網路的好處，或分享網路沉迷的壞處，並請同學彼此提醒少沉迷於網路，多些有益身心的休閒活動。鼓勵學生公開發表替代的休閒活動，透過同儕之間的回饋與肯定建立並強化社會支持。

### （四）網路沉迷行為

利用學生每天實際紀錄的網路使用狀況，來推測自己是否有網路沉迷的傾向，喚起學生對此議題的關注，並利用生活周遭親近的家人與師長時時的督促與提醒，以降低網路沉迷的現象，並引導學生思考休閒活動的替代選擇。

## 五、研究步驟與資料分析

### （一）研究步驟

1. 文獻蒐集與探討。
2. 課程設計：參閱文獻完成教案的製作。進行相關領域的專家審查、提供意見，根據專家意見修正課程。
3. 行政聯繫：選定兩所學校、徵求同意、協調實驗教學等事宜。
4. 問卷設計：經由信度、效度處理及預試後修改。
5. 進行實驗組與對照組之前測。
6. 教學介入，每週一節，共計四週。
7. 教學介入後一週進行實驗組與對照組之後測。
8. 資料處理與分析，撰寫報告。

### （二）資料分析

本研究採用SPSS for Windows統計程式進行統計分析，統計方法包括：1. 描述性統計：(1) 次數分配與百分比：呈現學生各項基本資料等類別變項的分佈情形。(2) 描述性統計量：呈現研究者對網路沉迷知識、拒網自我效能、拒網路沉迷社會支持、網路

沉迷行為之等距資料平均值、標準差等描述。2. 推論性統計：(1) 卡方檢定：檢驗實驗組與對照組資料同質性是否一致。(2) 單因子共變數分析：以各變項前測得分為共變數，組別為自變項，後測成績為依變項，進行單因子共變數分析，以比較「預防國中生網路沉迷主題課程」在實驗組與對照組間「網路沉迷知識、拒網自我效能、拒網路沉迷社會支持、網路沉進行為」的影響效果。

## 參、結果與討論

### 一、研究對象基本資料

本研究的研究樣本共189人（實驗組89人，對照組100人）。前測時共收回161份有效問卷，經前後測資料比對後，最後有效人數156人（實驗組76份，對照組為80份），佔82.5%。

研究對象在性別方面，男女約各佔一半；雙親學歷均以高中、高職畢業最多；父親職業大多為第四類技術性工人與第五類無技術性、非技術性工人；母親職業以第五類無技術性、非技術性工人居多；在家庭社經地位方面，以低社經地位最多，其次是中社經地位。經卡方檢定均無顯著差異。

研究對象家裡幾乎都有電腦、網路；最常使用網路的地點以自己家中為主要（實驗組81.6%；對照組91.3%）；在每週使用網路次數方面，以每週1-2天居多（實驗組40.8%；對照組50.0%）；在每天使用網路時數方面，以「1小時之內」居多（實驗組32.9%；對照組30.0%）。經卡方檢定均無顯著差異。

### 二、預防國中生網路沉迷主題課程介入對網路沉迷知識的影響

#### （一）預防國中生網路沉迷主題課程介入對網路沉迷知識的得分情形

由表1可知，實驗組前測平均為4.29分，後測為4.83分，後測得分高於前測；對照組前測平均值為4.68分，後測為4.81分。

表1 「網路沉迷知識」的前測、後測平均得分

階段	題目 總數	分數 範圍	實驗組		對照組	
			平均值	標準差	平均值	標準差
前測	6	0 - 6	4.29	1.556	4.68	1.339
後測	6	0 - 6	4.83	1.535	4.81	1.148

## (二) 預防國中生網路沉迷主題課程介入對網路沉迷知識的立即影響

「網路沉迷知識」後測得分符合組內迴歸係數同質性考驗 ( $F = 2.647, p > .05$ )，因此可進行共變數分析。以「網路沉迷知識前測分數」為共變量，「組別」為自變項，「網路沉迷知識後測分數」為依變項，進行共變數分析，由表2可知，結果顯示排除共變項對依變項的影響因素後，實驗組與對照組在網路沉迷知識上沒有顯著差異 ( $F = 1.673, p > .05$ )。即預防國中生網路沉迷主題課程介入在網路沉迷知識方面沒有立即性效果，顯示研究假設一未獲得支持。

歸納上述結果，預防國中生網路沉迷主題課程介入在網路沉迷知識方面沒有立即性效果，推論對照組的前測得分較實驗組高，造成實驗組雖然後測得分高於前測，卻沒有顯著差異。

表2 「網路沉迷知識」後測得分共變數分析摘要表 (ANCOVA)

變異來源	SS	df	MS	F
組間	2.002	1	2.002	1.673
誤差	183.049	153	1.196	

## 三、預防國中生網路沉迷主題課程介入對拒網自我效能的影響

### (一) 預防國中生網路沉迷主題課程介入對拒網自我效能的得分情形

由表3可知，在「拒網自我效能」變項上，總共有20題，分數範圍為20-100分。分數愈高表示學生拒網自我效能的能力愈好。實驗組前測平均為64.88分，後測為72.68分，後測得分高於前測；對照組前測平均值為66.02分，後測為67.85分。

表3 「拒網自我效能」的前測、後測平均得分

階段	題目 總數	分數 範圍	實驗組		對照組	
			平均值	標準差	平均值	標準差
前測	20	20 - 100	64.88	14.762	66.02	14.378
後測	20	20 - 100	72.68	15.412	67.85	14.679

## （二）預防國中生網路沉迷主題課程介入對拒網自我效能的立即影響

「拒網自我效能」後測得分符合組內迴歸係數同質性考驗 ( $F = 0.079$ ,  $p > .05$ )，因此可進行共變數分析。以「拒網自我效能前測分數」為共變量，「組別」為自變項，「拒網自我效能後測分數」為依變項，進行共變數分析，由表4可知，結果顯示排除共變項對依變項的影響因素後，實驗組、對照組在拒網自我效能上有顯著差異 ( $F = 11.223$ ,  $p < .01$ )。調整後實驗組的平均值是73.202分，對照組是67.714分。由各組調整後平均值進行事後比較得知，實驗組的拒網自我效能後測分數顯著高於對照組，即預防國中生網路沉迷主題課程介入在拒網自我效能方面有立即性效果，顯示研究假設二得到支持。

歸納上述結果，預防國中生網路沉迷主題課程介入在拒網自我效能方面有立即性效果。根據Bandura (1977) 的說法，自我效能是一種複雜的心理歷程，控制人的動機與行為，會影響個體的決策、影響個人努力的程度、影響個體堅毅的程度、影響個人的情緒反應、影響個體的思考模式，而自我效能的形成來源之中包含由社會說服及改變個人在面對壓力的情緒、負面的想法及對環境的錯誤解說，因此在「拒網八不」的課程中，學生透過大量的練習與解決生活情境題，尋求其他有興趣的休閒活動代替，來增強學生的拒網自我效能。

表4 「拒網自我效能」後測得分共變數分析摘要表 (ANCOVA)

變異來源	SS	df	MS	F	調整後之平均值
組間	1254.012	1	1254.012	11.223**	MA=73.116
誤差	17094.975	153	111.732		MB=67.440

\*\*  $p < .01$  A組表示實驗組，B組表示對照組

## 四、預防國中生網路沉迷主題課程介入對拒網路沉迷社會支持的影響

### （一）預防國中生網路沉迷主題課程介入對拒網路沉迷社會支持的得分情形

在「拒網路沉迷社會支持」變項上，總共有5題，分數範圍為5-25分。分數愈高表示學生獲得愈高的拒網路沉迷社會支持。由表5可知，來自「同學」的拒網路沉迷社會支持方面，實驗組前測平均為10.91分，後測為11.38分，其後測高於前測；對照組前測平均值為10.90分，後測為11.15分；由表6可知，來自「家人」的拒網路沉迷社會支持方面，實驗組前測平均為17.34分，後測為17.57分，後測略高於前測；對照組前測平均值為17.86分，後測為18.46分。

表5 「拒網路沉迷社會支持」（同學）的前測、後測平均得分

階段	題目 總數	分數 範圍	實驗組		對照組	
			平均值	標準差	平均值	標準差
前測	5	5 - 25	10.91	3.749	10.90	3.517
後測	5	5 - 25	11.38	4.033	11.15	3.515

表6 「拒網路沉迷社會支持」（家人）的前測、後測平均得分

階段	題目 總數	分數 範圍	實驗組		對照組	
			平均值	標準差	平均值	標準差
前測	5	5 - 25	17.34	4.971	17.86	4.614
後測	5	5 - 25	17.57	5.016	18.46	4.287

### （二）預防國中生網路沉迷主題課程介入對拒網路沉迷社會支持的立即影響

「拒網路沉迷社會支持」後測得分符合組內迴歸係數同質性考驗 ( $F = 0.851$ ,  $F = 0.00$ ,  $p > .05$ )，因此可進行共變數分析。以「拒網路沉迷社會支持的前測分數」為共變量，「組別」為自變項，「拒網路沉迷社會支持的後測分數」為依變項，進行共變數分析，由表7可知，結果顯示排除共變項對依變項的影響因素後，實驗組與對照組在拒網路沉迷社會支持方面沒有顯著差異 ( $F = 0.234$ ,  $p > .05$ ;  $F = 1.037$ ,  $p > .05$ )，即預防國中生網路沉迷主題課程介入在拒網路沉迷社會支持方面沒有立即性效果，顯示研究假設三未獲得支持。

歸納上述結果，預防國中生網路沉迷主題課程介入在拒網路沉迷社會支持方面沒有立即性效果。在同學拒網路沉迷社會支持部分，推論同學在短期4週的課程部份，無法發揮很大的作用；而在家人拒網路沉迷社會支持部分，管教嚴格的父母會限制上網的時間與次數，造成對照組的前測比實驗組的後測還高，此外，課程中填寫每天紀錄電腦網路使用狀況時，大多學生都反應不敢給父母簽名，害怕被父母知道太常使用電腦，而被禁止使用，降低了家人社會支持部分，因此建議要確實執行父母簽名的部份，讓父母達到監督的效果。且林季謙（2003）研究國內中小學學童產生上癮行為的可能因果路徑關係，也發現會受到父母態度所影響。

表7 「拒網路沉迷社會支持」後測得分共變數分析摘要表 (ANCOVA)

社會支持	變異來源	SS	df	MS	F
同學	組間	1.997	1	1.997	.234
	誤差	1303.192	153	8.518	
家人	組間	11.241	1	11.241	1.037
	誤差	1657.797	153	10.835	

## 五、預防國中生網路沉迷主題課程介入對網路沉迷行為的影響

### （一）預防國中生網路沉迷主題課程介入對網路沉迷行為的得分情形

由表8可知，在「網路沉迷行為」變項上，總共有22題，分數範圍為22-88分。分數愈高表示學生網路沉迷的行為愈嚴重。實驗組前測平均為43.46分，後測為42.93分，後測得分略低於前測；對照組前測平均值為42.81分，後測為43.23分，後測略高於前測。

表8 「網路沉迷行為」的前測、後測平均得分

階段	題目 總數	分數 範圍	實驗組		對照組	
			平均值	標準差	平均值	標準差
前測	22	22-88	43.46	11.567	42.81	11.516
後測	22	22-88	42.93	13.753	43.23	11.424

### （二）預防國中生網路沉迷主題課程介入對網路沉迷行為的立即影響

「網路沉迷行為」後測得分符合組內迴歸係數同質性考驗 ( $F = 2.913$ ,  $p > .05$ )，因此可進行共變數分析。以「網路沉迷行為前測分數」為共變量，「組別」為自變

項，「網路沉迷行為後測分數」為依變項，進行共變數分析，由表9可知，結果顯示排除共變項對依變項的影響因素後，實驗組、對照組在網路沉迷行為上沒有顯著差異 ( $F = 0.264$ ,  $p > .05$ )，即預防國中生網路沉迷主題課程介入在網路沉迷行為沒有立即性效果，顯示研究假設四未獲得支持。

歸納上述結果，預防國中生網路沉迷主題課程介入在網路沉迷行為方面沒有立即性效果，推論因為學生網路沉迷行為不嚴重，所以造成研究結果沒有立即性效果。鄭淳憶（2006）認為雲林縣國中生的網路成癮現況，整體呈現不偏於網路成癮之傾向。陳佩庭（2008）也認為臺東縣國中生較無網路成癮狀況。且廖思涵（2006）研究指出高雄市國中生網路沉迷的傾向不高。

表9 「網路沉迷行為」後測得分共變數分析摘要表 (ANCOVA)

變異來源	SS	df	MS	F
組間	23.031	1	23.031	.264
誤差	13326.116	153	87.099	

整體而言，本研究之預防國中生網路沉迷主題課程介入中，在「拒網自我效能」方面有顯著差異，其原因可能跟「拒網八不」的課程有關，學生在上課時的積極參與，透過大量的練習與解決生活情境題，努力以其他有興趣的休閒活動代替，因此增強了學生的拒網自我效能。林旻沛（2004）研究可知有網路成癮傾向的學生，對上網的高正向效果預期得分較高且對拒絕使用網路的自我效能也較低，因此經過教學後，相信學生在未來面臨可能網路沉迷情境時，可較有信心預防網路沉迷的發生。但是其他研究變項如「網路沉迷知識」、「拒網路沉迷社會支持」、「網路沉迷行為」等方面並未有顯著差異，可能與原本學生網路沉迷行為就不嚴重、網路沉迷知識本來就屬中上，因此進步空間有限，或因實驗介入的時間不夠，致無法產生顯著改變。而在社會支持方面，本研究主要探討同學與家人的支持，因學生多在家中使用電腦，致同學之間的拒網的支持度較難提升，而本實驗課程對家長的介入可能不足或同學並未落實課程中與家長互動的部分，致使效果無法展現，皆可能是本研究之限制。

綜言之，過去有關預防網路沉迷的介入研究多以網路成癮者或高危險族群進行團體諮詢的輔導方式進行，大多能獲得如降低上網時數等顯著之輔導成效（王錦慧，2005；陳美文，2004；陳淑惠，2002；葉靜君，2003；謝亞嫻；2005；藍菊梅，2005）。而本研究之對象為一般國中生，正如背景資料所述整體而言並非網路沉迷傾

向者，故結果很難相提並論，實有待更多校園預防網路沉迷介入計畫之發展與評價以充實此研究領域。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

- (一) 在網路使用情形方面，研究對象家裡幾乎都有電腦與網路。最常使用網路的地點為自己家中；以每週1—2天使用網路次數居多；在每天使用網路時數以「1小時之內」居多。實驗組及對照組在網路使用情形方面均無顯著差異。
- (二) 「預防國中生網路沉迷主題課程」介入後，對「拒網路沉迷自我效能」具有立即效果；但對於「網路沉迷知識」、「拒網路沉迷社會支持」、「網路沉迷行為」未具有立即效果。
- (三) 課程介入後，有80%以上的學生表示喜歡此課程，93%以上的學生覺得此課程對自己有幫助。整體而言學生對此課程多持正面評價。

### 二、建議

#### (一) 課程方面的建議

1. 拒網路沉迷社會支持部分：由調查可知家人的拒網支持遠較同學高，因此建議在課程設計與實施中能真正落實讓家長達到監督的效果。例如在課程中填寫每天紀錄電腦網路使用狀況時，建議要確實執行父母簽名的部份，。
2. 實驗介入的時間：建議錯開段考前後時段會更好，因為本研究的時間拿捏不夠恰當，是介於段考前後，因此學生表示，父母在段考期間，大多會要求不可以使用電腦，段考後，學生又大玩特玩，故多少有影響到教學介入的結果。
3. 針對課程推廣的建議：實施預防國中生網路沉迷主題課程，若只是運用國中的健康教育課，因為每週才一節課的時間，所以時間不太夠用，學生學習較無法連貫，建議由原本是一週一單元，改為一週二單元，集中教學介入時間，讓學生印象較深刻，且讓學生較容易進入狀況。此外建議健康教育教師主動與其他領域的教師結合，將可提高預防國中生網路沉迷主題課程的推廣性，例如：

「觀看小海迷網記的影片、實際演練拒絕技巧」可由表演藝術老師教導；「宣導預防國中生網路沉迷的海報」可在美術課讓學生設計。

4. 針對課程準備的建議：因課前需要分組並選出小組長，以利控制討論時間及收取學習單，可是學生大多沒有小組討論的經驗，所以可以課程前先訓練學生小組討論的習慣，等真正的課程介入後，在討論時，學生比較進入狀況。

## （二）研究上的建議

1. 本研究結果發現來自「同學」及「家人」的拒網路沉迷之社會支持未出現立即效果，建議未來研究者可根據社會支持理論來針對同儕、家長設計課程內容，在課程結束後適時並持續給予增強以提高社會支持。
2. 本研究對於預防國中生網路沉迷主題課程的結果評估，建議若時間許可，可以延長追蹤時間以探討長期的維持效果。
3. 本研究限於時間、經費，僅以雲林縣兩所國中學生為研究對象，故無法將研究結果推論至各國中。建議未來研究可增加其樣本數，並針對不同地區的學生做比較，使研究結果更具代表性。

## 參考文獻

### 一、中文部分

中小學教師網路素養與認知。2008年10月1日，取自：<http://eteacher.edu.tw/>

中華民國兒童保健協會（2003）。網路咖啡與青少年身心之影響研討會論文。臺北。

王智弘（2007）。校園網路成癮五級預防模式之建立。台灣心理諮商通訊，210。

王錦慧（2005）。國中生網咖使用、網路沈迷之調查與網咖少年成長團體之輔導成效。慈濟大學教育研究所未出版碩士論文。花蓮。

古欣卉（2006）。國中生飲用含糖飲料行為、網路成癮及其相關影響因素之關聯探討。雲林科技大學技術及職業教育研究所未出版碩士論文。雲林。

台灣網路資訊中心（2008）。TWNIC 2006年1月台灣地區寬頻網路使用調查報告。2008年10月1日取自：<http://www.twnic.net.tw/download/200307/200307index.shtml>

吳清基（2005）。資訊素養與倫理教材，高中版。臺北市政府教育局。

吳清基（2006）。資訊素養與倫理教材，國中版。臺北市政府教育局。

吳清基（2006）。資訊素養與倫理教材，國小版。臺北市政府教育局。

- 李曉君（2005）。*網路使用行爲、網路成癮與親子互動關係之研究—以臺南市國中生為例*。台南女子技術學院生活應用科學研究所未出版碩士論文。台南。
- 周倩（2000 a）。*我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究（總計畫）（2/2）*。行政院國家科學委員會專題研究計畫。（報告編號：NSC87-2511-S-009-012-N），台北：行政院國家科學委員會。
- 周倩（2000 b）。*我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究-子計畫二：網路沉迷現象之教育傳播觀點研究*。行政院國家科學委員會專題研究計畫。（報告編號：NSC87-2511-S-009-013-N），台北：行政院國家科學委員會。
- 周榮、周倩（1997）。網路上癮現象、網路使用行爲與傳播快感經驗之相關性初探。論文發表於中華傳播學會1997年會。台北，6月18日至19日。*中華傳播學會學刊*，卷2-12。
- 林旻沛（2004）。*大學生網路成癮盛行率及認知因子之研究*。國立成功大學行爲醫學研究所未出版碩士論文。台南。
- 林季謙（2003）。*不同網路能力、人格特質與人際關係中小學生對網路成癮的影響*，私立南華大學教育社會學研究所未出版碩士論文。嘉義。
- 林珊如、蔡今中（1998）。*我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究一子計畫三：中學生網路沉迷現象之深度訪談研究*。行政院國家科學委員會專題研究計畫。（報告編號：NSC87-2511-S-009-014-N），台北：行政院國家科學委員會。
- 林珊如、蔡今中（2000）。*我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究一子計畫三：中學生網路沉迷現象之深度訪談研究（2/2）*。行政院國家科學委員會專題研究計畫。（報告編號：NSC89-2511-S-009-007-N），台北：行政院國家科學委員會。
- 張仁獻（2003）。*台南縣國中學生網路使用行爲對網路沉迷現象的影響之調查研究*。國立高雄師範大學工業科技教育研究所未出版碩士論文。高雄。
- 陳佩庭（2008）。*臺東縣國中生網路使用行爲、動機與網路成癮之調查研究*。國立臺東大學教育研究所未出版碩士論文。臺東。
- 陳美文（2004）。*運用焦點解決短期諮商對具網路沉迷現象之國中生之諮商成效探討*。國立彰化師範大學輔導與諮商學研究所未出版碩士論文。彰化。
- 陳淑惠（1998）。*我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究一子計畫一：網路沉迷現象的心理病理之初探1/2*。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 陳淑惠（2002）。*網路沉迷現象的心理需求與適應觀點研究（二）：網路沉迷學生之心理治療研究*。行政院國家科學委員會專題研究計畫。（報告編號：NSC90-2520-S-002-001），台北：行政院國家科學委員會。
- 陳淑惠（2003）。*擬像世界中的真實心理問題？—從心理病理實徵研究談起*。學生輔導月

刊, 86, 16-35。

陳淑惠、翁儼禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）。網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。中華心理學刊, 45(3), 279-294。

葉靜君（2003）。現實治療團體對改善網路成癮大學生之成效探討。長庚大學護理學研究所未出版碩士論文。桃園。

廖思涵（2006）。高雄市國中生網路使用行為、網路沉迷與生活適應、學業成就之相關研究，國立高雄師範大學教育研究所未出版碩士論文。高雄。

鄭淳憶（2006）。國中學生網路素養及網路成癮之研究。雲林科技大學技術及職業教育研究所未出版碩士論文。雲林。

蕭銘鈞（1998）。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。國立交通大學傳播研究所未出版碩士論文。新竹。

謝亞嫻（2005）。現實治療團體對網路成癮高危險群男高中生諮商效果之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所未出版碩士論文。屏東。

謝寶蓮（2007）。臺北縣國中生網路成癮與電腦學習成就之相關研究。國立台北科技大學技術及職業教育研究所未出版碩士論文。台北。

藍菊梅（2005, 12月）。網路沉迷的矯正。Young Game攻略關懷青少年研討會。台中市，中信大飯店。

羅士媛（2005）。團體課程對「網路成癮」國中學生影響之行動研究。國立東華大學教育研究所未出版碩士論文。花蓮。

## 二、英文部分

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 199-215.

Brenner, V. (1996). An initial report on the online assessment of Internet addiction : The first 30 days of the Internet usage survey. <http://www.ccsnet.com/prep/pap/pap8b/638b012p.txt>

Brenner, V. (1997). Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.

收稿日期：98年9月24日

修改日期：98年12月8日

接受日期：99年1月2日

# The Effects of the Internet Addiction Prevention Program

Li-Chiu Chen\* Chen-Yin Tung\*\*

## Abstract

The purposes of this study were to assess the effects of the Internet Addiction Prevention Program among the junior high school students, and to understand the feedback from the student of the experimental group.

The study was constructed on a quasi-experimental design, and it sampled seventh graders of 2 schools in Yunlin as subjects. These 154 students were non-randomly assigned to the treatment group ( $n = 76$ ) and the control group ( $n = 80$ ). The treatment group received the intervention curriculum of 4 units for 4 weeks, but the control group received the normal curriculum. Before the intervention of one week, both groups took the pre-test. After one-week intervention, these two groups took the post-test in order to know the immediate effects. The data were analyzed with Percentile Description, Chi-square, and one way ANCOVA. The results of the study were as follows.

1. The immediate effect of self-efficacy to refuse Internet Addiction in the experimental group was significantly better than the effect in the control group.
2. The effects of intervention on knowledge of Internet addiction, social support to refuse Internet addiction and the behavior of Internet addiction in the students of experimental group were not significantly better than those in the control group.
3. Junior high school students felt highly satisfied with the prevention of Internet Addiction

---

\* Teacher Yunlin Huwei Junior High School

\*\* Associate professor, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University

Program.

The results of this research could provide some help for the junior high school students to prevent and to apply the related studies.

**Key Words: Internet Addiction, the junior high school students**