

投稿類別：各類議題

篇名：

網路對現代青少年的利弊

作者：

張瑋宸。化仁國中。902 班

黃惟杰。化仁國中。902 班

指導老師：

張瑜珍老師

## 壹●前言

### 一、研究動機：

網路越來越發達，對現在的人已經算是不可或缺的一部分，雖然對人類造福非常大，但這也伴隨著許多的問題，這也成為了我們研究的動機。我們查詢書籍、網路文章、發放問卷等方式蒐集了各方面的資料，分析各種原因與結果，整合出數據及報告，並藉由每次的討論或是隨機找人訪談，來增加內容的完整性及準確性，達到最完美的結果，希望可以找出對網路利弊最完美的探究，並且把討論到的方法與結果，真實的應用在生活中。

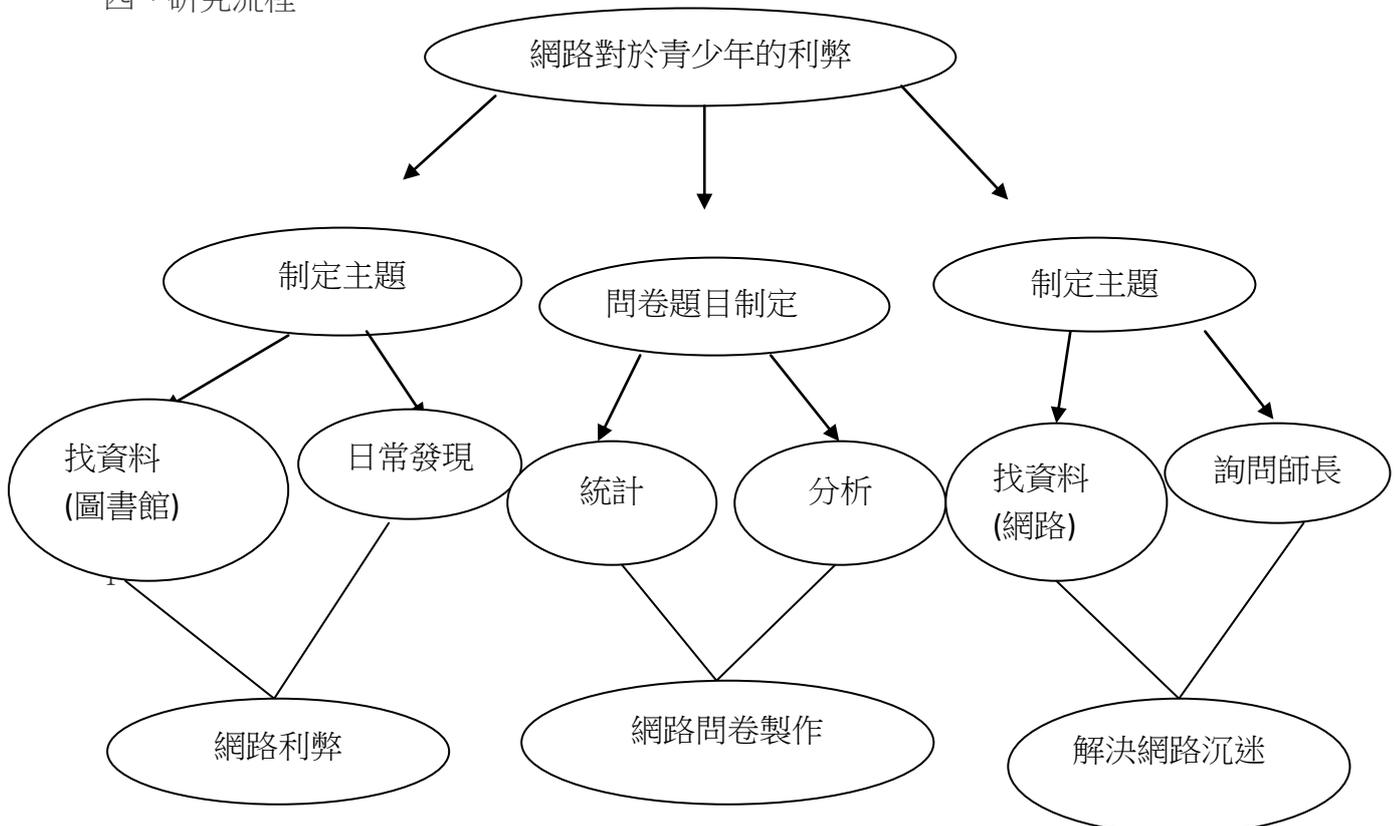
### 二、研究方法：

我們利用填寫問卷來調查現在青少年遊戲使用的內容與涉入程度，利用量化資料來分析內容。接著瀏覽網路上部落客、新聞、專家所寫的文章來了解現在青少年使用 3C 的利與弊，並且閱讀相關書籍，綜合以上資料來了解網路對青少年的影響。

### 三、研究理念：

在我們所屬的年齡層裡面，不善於與家長溝通的我們，只能透過使用網路來抒發壓力，但我們卻不能因沉迷而耽誤學業，所以我們將「網路對現代青少年的利弊」作為此次研究的主題。

### 四、研究流程



## 貳●正文

### 一、網路成癮的原因

#### (一)什麼是網路成癮：

「網路成癮」是指過度使用網路，影響到日常生活作息，進而在內心對網路產生依賴；對網路產生依賴性時，漸漸地增加使用網路的時間，若是無法使用網路時，就會感受到焦慮以及憂鬱。

#### (二)如何判斷自己有沒有網路成癮：

在目前還沒有可以一定的標準，如果一個月使用網路的時間超過一百四十四小時的話，就可以歸類為不正常的行為，美國匹茲堡大學心理學家設定了八條標準，只要符合了其中的五項，就可以初步認定。有些人甚至早已明白網路對人的生理以及心理都有壞處，卻還是無法把使用網路的時間縮短。

- 1、只專注在網路上面的活動，就算是在離線的時候，還在想著上網的事
- 2、即使花了許多時間在使用網路，也還是無法受到滿足
- 3、沒有辦法控制或著停止使用網路
- 4、上網的時間遠比自己想像的時間還要長
- 5、為了上網，寧願犧牲掉自己的人際關係、工作機會、和受教育的機會
- 6、為了隱瞞自己涉入網路的程度，欺騙自己的親朋好友或其他人
- 7、若是把使用網路的時間減少或著是停止，會容易發脾氣及感到沮喪
- 8、為了要躲避問題和抒發情緒而使用網路(大紀元，2017年10月5日)

#### (三)網路成癮的原因：

現代幾乎每個青少年的手上都會有一隻智慧型手機、平板，每當有空閒的時間，便會把智慧型手機拿出來，脖子彎下去，成了近代流行的「低頭族」。可將網路成癮的原因區分為以下幾點：

- 1、心理需求：心理上有缺陷，渴望在網路上得到想要的。
- 2、生理需求：生理欲求不滿，想在網路上補足。
- 3、自我認同：想在網路上尋求自我，得到他人認可。
- 4、缺乏自己的興趣：青少年常常處在課業的壓力下，很少培養自己除了網路遊戲以外的興趣。
- 5、在生活周遭找不到自己的成就感。
- 6、家庭過於冷漠。

#### (四)容易讓人沉溺在網路中的網路特質，：

如下：上網不會像毒品那樣違法、沒有空間以及時間的限制、普遍性極高，是近代青少年常使用的工具、可以透過網路而自由結交網路上的朋友，

以上皆不屬於“犯罪行為”，也就無“法”可罰。

(五)容易使人沉迷於網路的環境特質：

使用網路的3C 產品容易取得，價格便宜、同儕們的認同以及壓力、網路提供可以逃避現實的空間。

二、設計問卷與內容分析

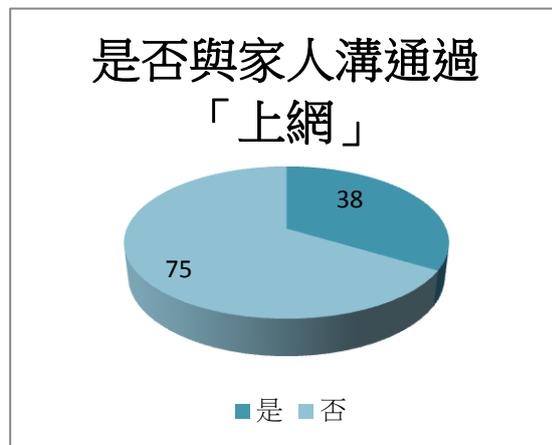
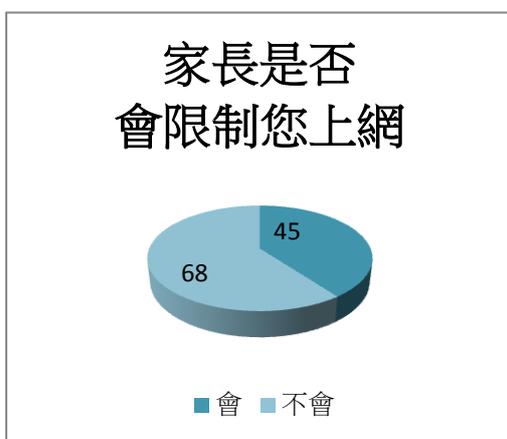
(一)設計問卷動機

現代青少年沉迷網路的病態行為愈來愈嚴重，甚至造成社會問題，隨處可見低頭族；在家中也可見到青少年在電腦桌前遲遲不肯離去。關於這個問題，我們除了聽取大人們的意見，我們更想知道青少年的想法，所以我們決定設計問卷，想更深入現階段國中生心中真正的想法。

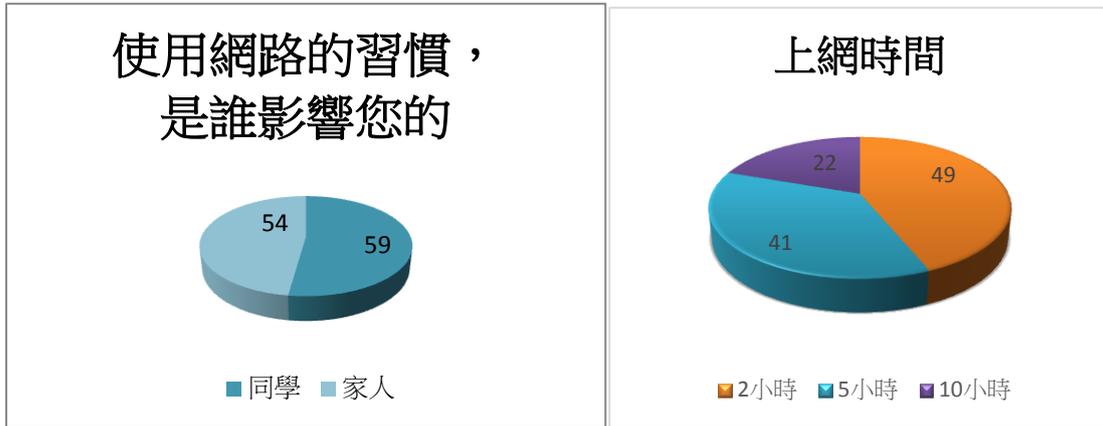
在設計過程中，查詢了一些相關文章，蒐集文獻，對於遊戲的意義，青少年根本一無所知，所以我們加了一些關於網路帶給自己的利弊等等題目。我們決定從學校同學著手，設計實體問卷，由各年級兩班的同學協助填答，總共發出問卷數：113 份；收回問卷數：113 份。

(二)題目內容分析

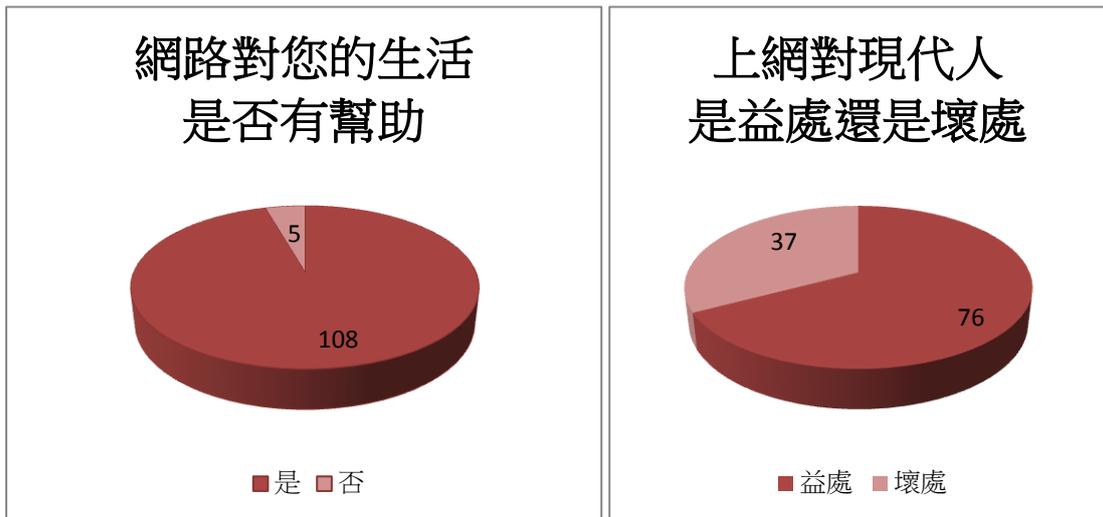
題目共有十五題，其中問到了關於使用網路的原因、網路帶來的影響、網路來的利弊……等問題，對於青少年，網路已成為生活的重心，在分析結果來看，還是有部分青少年的家長都有限制孩子上網，但想與家長溝通的青少年，卻是屈指可數，由於現代父母不曉得如何與孩子溝通上網這件事，所以在嚴厲的環境下，導致孩子不敢、甚至不想與家長溝通「上網」這件事。但是若青少年是在有限的時間內、或是正當的使用網路，也應試著與父母溝通看看，才能達到親子共諧的旨趣。我們的問卷調查中，家長會限制孩子上網的佔 60%；孩子會與家長溝通上網這件事佔 33%。

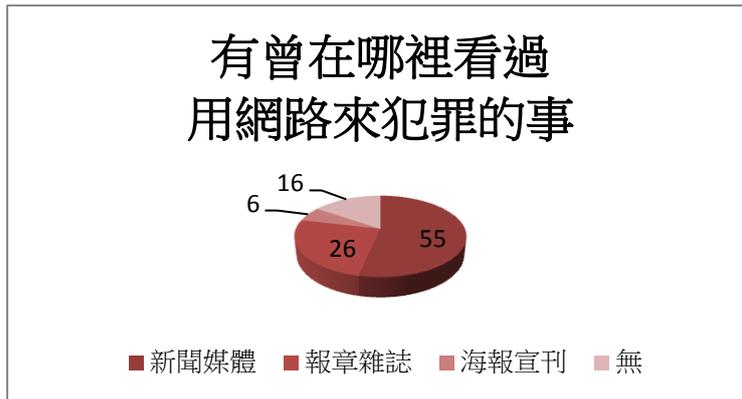


在時間上的控管上，也是令許多青少年頭疼的問題，不知道該如何分配時間、不知道網路的用途，但是在我們尚未發育完全，身心靈正還在發育時，不宜使用3C 產品使用過度，即使是為了查詢資料、研究報告，也應該將時間分配得當，固定時間要休息一次，才能保護靈魂之窗的健康。至於平常青少年會使用網路的習慣，多數是來自於同學的影響，我們的問卷調查裡發現，受到同儕影響為 52%，在這個年齡層最容易受到同儕的影響，但是用途是什麼，就是自己要能夠理性判斷，為自己尋找一個健康又美麗的生活。

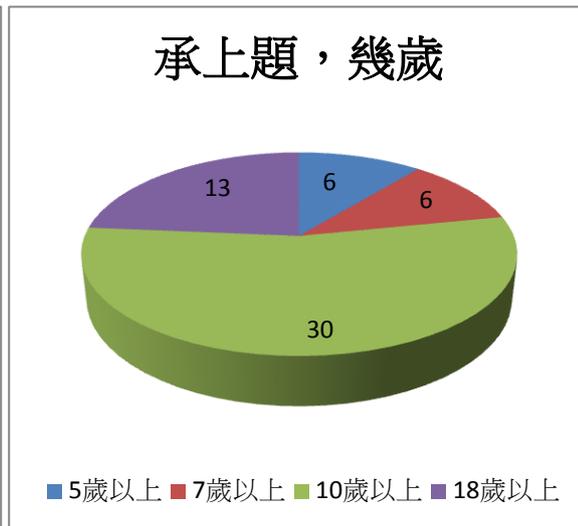
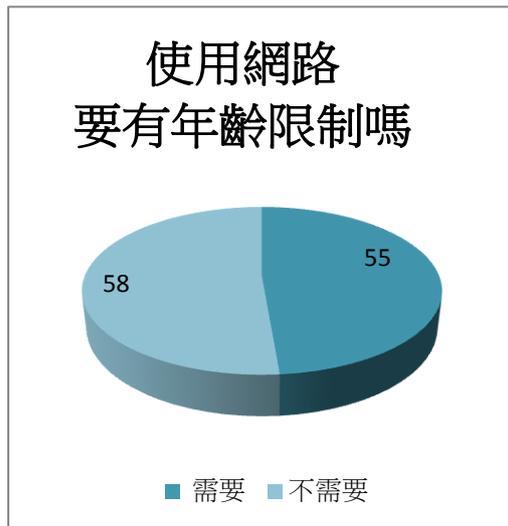


關於網路對自己生活是利還是弊，大多數都覺得有，因為現在網路實在是太方便，隨時想查什麼就做什麼，甚至要抒發心情時，要玩遊戲都非常方便；但對於現代大眾而言，就是因為網路太方便了，所以有些行為偏差的人，會利用網路的散播性及安全性，去做一些不正當的事。即使網路非常的方便，給我們許多幫助，但是網路的用途，還是掌握在自己的手中，若是用在能幫助自己的用途上，那麼網路帶給自己的幫助效果就會無限大。根據我們的問卷顯示，95%的同學認為，網路對生活有所幫助；67%的同學認為，上網對現代人益處居多。





在現在科技普及的時代，網路上各種資訊都有，但是許多不應該屬於該年齡層觀賞的廣告卻頻頻出現在手機、電腦螢幕的廣告上，例如：色情、暴力。所以有些人覺得網路應該要有年齡的限制，除了防止限制級資訊出現，也可控制孩子沉迷網路，影響腦波發展。但是若真的限制了，會不會也限制了孩子的創造力及探索、好奇的心呢？這也是個兩難且值得思考的問題。48%的同學認為，使用網路要有年齡的限制；26%的人認為，能夠使用網路的年齡，應該設在十歲以上。



### (三)改善個人習慣

眾多青少年因為網路不顧及自己的健康，甚至與家人疏遠，應調配好時間，不應使用太久，才能保護好自己的健康。使用網路之餘，也別忘了休閒活動，讓自己放鬆、轉移沉迷的注意力，同時也轉換一下思緒，讓自己維持健康的身心狀態。

### (四)正確方式，玩得更開心

在網路裡能找到自我，啟發自己的才能，但要分配好時間，適度使用，不應讓自己沉迷於虛擬世界，才能用得健康，又能自在、快樂地揮灑青春。

### 三、網路的規範

#### (一) 科技世界裡的重要事項：

1.網路重要須知：在網站、文章中，我們可以發現，在這個充滿網路科技的時代，我們不僅要防範因為對現實的無知而帶來的危害，更要防範因為網路的便利而引發的問題，以下提供幾個如何防範的說明：

- (1) 保持登入安全(絕對不要用預設密碼)
- (2) 保持電腦/瀏覽器安全(該更新的都更新了嗎?)
- (3) 了解身分詐騙(不要將你的真實身分告訴玩家)
- (4) 下載連結和附加檔案(號稱來自遊戲公司的信件,未必是真的)
- (5) 安全連線(不要用未知無線網路上網)
- (6) 信用卡和金融簽帳卡(信用卡通常有額外防護機制)

(TREND LABS 趨勢科技全球技術支援與研發中心, 2012)

在網路世界中，我們不能只是貪圖網路的方便，而疏忽了在這便利背後潛藏的危機，在使用這些便利科技的同時，我們應該要有防備，不能只是一味的利用現代科技的便利。

#### 2.使用網路須知

在網路世界中一定有必須知道的警訊，這些警訊對網路使用者來說，更是不可或缺的使用須知：

- (1) 適當的使用(適合的網站)
- (2) 適時的使用(做好時間的規劃)
- (3) 家庭的溝通(討論出不違反家庭的使用條約)
- (4) 不耽誤現實生活(不要因為使用網路而耽誤了課業、工作)

「人性本來就存有對未知事物的好奇感，而網際網路讓你不用出門即可探索禁忌的知識。」(王倩倩, 2012)，在充滿知識的網路，求知的慾望不斷延伸的情況下，我們需要了解在網路世界中應該注意的事項，才不致惹禍上身。

### 四、網路帶來的利弊

#### (一) 網路利弊探究訪問

網路對於青少年來說，已經是不可或缺的東西了，而在這之中，必有好的用處以及壞的用處。我們訪問了各個不同年齡層的人，對於「網路」這件事提出問題來問他們，看看在不同年齡的階段，各自的想法與觀念又會有什麼樣的不同或是相似的地方。在訪問階段，個別詢問了國中生、大學生以及資深老師，看看對於他們，網路是不是真的非常需要與依賴。

## (二)國中生訪談

對於國中生來說，網路比水、空氣、陽光來得重要，而這件事衍生的後果就是「上網時間增加」。我們的訪問內容裡提到，一般的時間大多都是在 5-6 小時或更多，那如果是遇到例假日或是放長假，那時間也就跟著增加。而上網的原因大多都是為了遊戲或是上網查一些課內的相關資訊，也有跟同學聊天，簡單來說，上網的目的很廣泛。他們認為「可以上網」是一件好事，有時會忽略「上網」背後帶來的負面影響，包括人際關係不良、影響課業等等，他們的自制力明顯地與成年人有所差別，對「網路限制年齡」的看法，各個年級又有不同的結果，到了九年級，覺得需要限制的人數就開始增加，大多數人的想法認為國小以下禁止上網，原因包括學習不良、傷害視力及發育未完全等等。

## (三)資深教師訪談

再來我們訪問的是學校內的資深教師，他們對於這些問題，有許多不同的見解。對於老師來說，因平時都是以備課為主，而且待在學校的時間也很長，上網的用途多半都是查詢課文相關內容或是製作簡報上課；老師們上網的原因，也有分為學校公務以及自己的需求，在訪談的問題裡，我們有問到如果身邊的同儕或是學生遇到上網沉迷的現象，是否會勸說？訪問者表示，那是由個人去檢討以及處理，不是我們該做的，每個人都必須去管理自己的健康。再來，我們也問到，網路帶給自身什麼好處？老師也舉了自身的旅遊經驗，在網路還沒有很發達之前，必須要到國外的網咖去上網查詢資訊，但是現在只要辦好網卡，不管到哪裡都很方便。而對於限制年齡這一事的看法，訪問者表示還是要因人而異，像是電影院分級的方法，除了做到年齡限制，網站也可以利用分級制，讓一些不該看的網站設定年齡限制，不讓小孩被網路上的暴力、色情網站影響。

## (四)整合訪談分析

對於上述的訪問，我們得知了不同年齡的想法，我們應該重視各種不同年齡的意見，整合成一個最完美的結果。我們也了解到網路的好處與壞處，或是網路成癮的處置方式，雖然這次來不及把年齡層擴大，但是也了解到一般大眾對網路的認知、以及他們自身的感受，對整個主題是非常有幫助的。

## 五、網路的沉迷及解決之道

### 〔一〕沉迷的因素

「青少年每天平均上網時間為 3~4 小時，時段以晚上 6 點~11 點最多」(陳曉莉, 2004)，青少年在白天主要的行程就是上學，有些甚至要補習，在課業競爭的壓力大的情況下，不少青少年只能用遊戲來宣洩壓力，晚上就成了他們紓壓的時間點。有些青少年因為沉迷在網路遊戲世界中，廢寢忘食，這是家長最擔心的事；然而也有可能，家長並不了解，青少年會如此地沉迷在網路的世界中，是有

原因的。「著迷於遊戲背後的知識奧秘，而不沉迷於遊戲本身」(陳明芳，2016) 對於青少年來說，遊戲的風格特色、故事情節、遊戲操作，都是令他們著迷的一部份，青少年也會在遊戲中獲得知識，有一個例子：「一位日本媽媽曾在社群平臺上發文，表示自己十一歲的兒子，玩了以日本戰國時代為背景的動作遊戲《戰國無雙》之後，考試成績大躍進」(陳明芳，2016)

網路並不是只有負面說法，正面的說法也不占少數，以下為參考資料：

- 1.協助提高技能
- 2.提升動態視力
- 3.提供腦力發展
- 4.思維清晰(許福合，2015)

與其因為害怕青少年因為網路沉迷而擔心，不如適當地與他們共享，增進親子之間的關係。網路對青少年來說是不可或缺的，但對於家長則是令人擔憂的課題，要如何解決這個課題，是現在還在討論的議題。

## (二) 沉迷的解決方法

許多家長關心孩子不僅是課業、健康還有沉迷，要如何解決，在網路上的說法眾說紛紜，重要的還是家長與孩子的溝通與學校的引導。青少年在家庭、學校的時間比例占了大多數，青少年解決網路沉迷的最佳管道，須從校園及家庭下手，如何與青少年打成一片、又能適時地指引他回到正軌，家長與師長扮演了重要的角色。以下是青少年與家長對於網路沉迷的解決方法：

- 1.刻意分散自己的注意力
- 2.注意做好個人生活中的計劃
- 3.注意心理健康 (開心不停，2016)

要遠離網路沉迷，青少年需要明白過度使用會造成什麼樣的結果，可能到最後，連自己都無法掌控自己，如果能夠由青少年自己自主地遠離網路世界或適當地使用遊戲，才是解決之道，這中間就需要家長與學校適當的引導。

## 叁●結論：

一、青少年沉迷網路大多是因為舒解來自生活的壓力，但卻因過度沉迷在網路的世界中而忘了「舒壓」的本意，卻又形成另一個遊戲中的壓力，如此循環，青少年的壓力便不斷的累積，一旦累積過度，青少年就會自我逃避，成為沉迷網路的主要原因。「網路沉迷」是現在社會重視的問題之一，自「捷運隨機殺人」事件後，潛藏在生活周遭的網路沉迷問題就浮上了社會舞台，受到社會大眾的重視，家長們不願讓孩子成為社會眾矢之的，潛意識裡認為「網路過當使用」對孩子不是一件恰當的事，應盡力阻止孩子過當使用。

二、我們透過網路文章、網站、書籍，了解網路並不是全然帶來壞處，不只是搜尋資料、得知消息的管道，更是青少年抒發壓力的重要來源，「如何使用」是一大課題，適時適當的使用，才不會讓青少年沉迷虛幻的網路世界中，學校、家長、同儕更是將青少年拉回正軌的重要因素。

三、在現在網路科技如此發達的年代，人人一台手機，但對於此年齡層的我們來說，網路除了可以查詢資料、了解現代社會上發生的事……等等方便的事，網路同時也是我們抒發心情的管道。許多人容易沉迷於網路，這也是我們應該去了解以及處理的事情。這次的小論文撰寫讓我們看到了網路帶來方便的另一面，也了解到網路對現代人的想法以及該注意的事。這次比較可惜的是沒辦法把年齡層分得更細，只能大致分成三個階段，希望有機會可以再深入探討更多人對於網路的看法，以及了解網路帶給這個社會真正的影響。

#### 肆●引註資料

1. 陳曉莉(2004)。青少年上網花最多時間在線上遊戲與即時通訊。2018年9月23日，取自 <http://www.ithome.com.tw/node/25113>
2. 王倩倩(2012)。為何青少年容易對網路遊戲上癮？。2018年9月24日，取自 <https://info.babyhome.com.tw/article/6743>
3. 開心不停(2016)。遊戲成癮，如何才能戒掉「網遊癮」。2018年9月28日，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/game/qvkpjy.html>
4. 陳明芳(2016)。遊戲中學習，用電子遊戲發動青少年的學習引擎。2018年9月28日，取自 <http://www.oursedu.com/topic/4/%E9%81%8A%E6%88%B2%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%BF%92-%E7%94%A8%E9%9B%BB%E5%AD%90%E9%81%8A%E6%88%B2%E7%99%BC%E5%8B%95%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E7%9A%84%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%BC%95%E6%93%8E>
5. TREND LABS 趨勢科技全球技術支援與研發中心(2012)。《青少年/兒童上網安全》六個安全玩網路遊戲的小秘訣。2018年9月30日，取自 <https://blog.trendmicro.com.tw/?p=1571>

6. 許福合(2015)。【電玩】打機的四大好處 仲有益身心添。2018年10月1日，取自  
<http://hk.apple.nextmedia.com/realtime/supplement/20151006/54279134>
7. 大紀元(2017)。網路成癮症。2018年10月1日，取自  
<http://www.epochtimes.com.tw/n196451/%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E6%88%90%E7%99%AE%E7%97%87.html>
8. 東華大學(2017)。網路成癮原因。2018年10月2日，取自  
<http://www.student.ndhu.edu.tw/m/405-1007-9675,c3037.php>
9. 王智弘(2009)。網路成癮問題 Q&A。2018年10月3日，取自  
<http://iad.heart.net.tw/Q&A-07.html>
10. 吳明燁、洪慧芳(2007)。孩子回家只上網怎麼辦？。台北市:美商麥格羅·希爾國際股份有限公司，台灣分公司。2018年10月3日。