

# 高雄市高英高級工商職業學校

Kao Ying Industrial Commercial Vocational High School

## 專題製作報告



### 年輕族群人格特質與網路使用過度行為之探討

指導教授：\_\_\_\_\_ 陳俊言 \_\_\_\_\_ 博士

指導老師：\_\_\_\_\_ 王美金 \_\_\_\_\_ 老師

科別班級：\_\_\_\_\_ 資料處理 科 3 年 2 班 \_\_\_\_\_

座 號：\_\_\_\_\_ 19、21、28 \_\_\_\_\_

姓 名：\_\_\_\_\_ 鄞雅婷、蔡雅婷、王明緯 \_\_\_\_\_

中 華 民 國 104 年 03 月

## 目錄

壹、前言.....	1
一、研究背景及動機.....	1
二、研究目的.....	1
三、研究方法.....	1
四、研究範圍及限制.....	1
五、研究流程.....	2
貳、正文.....	3
一、網路使用過度行為.....	3
二、網路成癮的因素.....	3
三、人格特質之影響.....	4
參、問卷分析.....	5
肆、結論與建議.....	6
一、結論.....	7
二、建議.....	7
參考文獻.....	8

## 圖表索引

圖 1 流程圖.....	2
圖 2 性別.....	5
圖 3 居住地.....	5
圖 4 網路使用過度的因素.....	6
圖 5 人格特質對網路使用過度的影響.....	6

# 年輕族群人格特質與網路使用過度行為之探討

## 摘要

現在網路普遍發達，網路已成為人人生活中不可或缺的東西，而網路成癮也成為現今社會問題之一，因此本組想調查在年輕族群中，網路使用過度行為的情形，及人格特質與網路使用過度行為之間的影響。

關鍵字：網路成癮、人格特質、網路使用過度因素

## 壹、前言

### 一、研究背景及動機

因現在的網際網路非常普遍及發達，在我們的生活中造成許多影響，這些影響是不能小看的，而帶來的是正面影響還是負面影響呢？網際網路能為我們帶來便利性，也造成網路成癮、網路犯罪的產生。

而網路成癮是現在社會重視的問題之一，在生活中有許多的誘惑及壓力造成大家使用網路的時間愈來愈久，也造成人格特質的偏差，甚至也會影響到心理，會有自暴自棄、對自己有負面想法等不好的情況產生，因此網路成癮已成為一種疾病。

科技的發達，造成網路需求逐漸增加，網路成癮情況也逐漸變多，因此我們好奇現代人沉迷於網路的因素到底是什麼，什麼樣的人格特質會更容易沉迷於網路，網路的誘惑到底多嚴重，有多少人只因為想逃避現實而使用網路，這些問題都是我們所想探討的。

### 二、研究目的

- (一) 探討年輕族群網路使用過度的因素為何
- (二) 探討年輕族群人格特質對網路使用過度的影響
- (三) 提出改善年輕族群網路使用過度的建議

### 三、研究方法

- (一) 文獻探討：廣泛蒐集有關網路成癮、人格特質造成網路成癮影響的相關書籍、報章雜誌、網路資料。
- (二) 問卷調查：設計相關問卷對研究族群進行問卷調查，對網路使用時間、人格特質各項數據資料加以分析。

### 四、研究範圍及限制

本研究範圍主要針對年輕族群，年齡 13-25 歲，以台灣地區為主。

## 五、研究流程

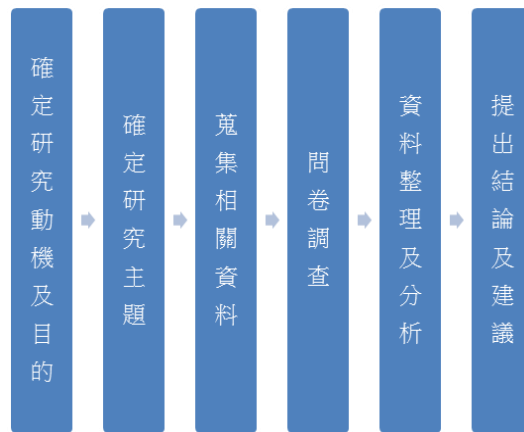


圖 1 流程圖

## 貳、正文

### 一、網路使用過度行為

#### (一) 何謂網路成癮

網路使用過度行為又稱網路成癮。網路成癮為網路使用普遍後興起的名詞，是指重度使用網路的當事人在網路使用上出現上癮問題的症狀與負面影響。自 1996 年精神科醫師 Goldberg 提出「網路成癮」(Internet Addiction Disorder)之診斷後，至今學術界及精神醫療界對網路成癮的診斷仍有諸多異議(柯志鴻，2003；陳淑惠，2003)。

有網路沈迷的情形時，可能無法控制使用網路的時間，一使用網路便無法克制，使用網路時間需逐漸增加才能感到滿足。若是想使用網路時，會因無法使用，或是所在地方無網路、網路系統壞掉，變得焦躁不安、易怒、沮喪。

網路環境有其特殊的心理特性：匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性(王智弘，2004；李偉斌、王智弘、陳慶福，2002)

#### (二) 網路成癮的類型

五類成癮問題的強度不同，但以網路強迫行為的問題最為嚴重，其中網路遊戲成癮問題最受到大家關切，而在經驗上也顯示，網路成癮的行為有可能會跨足兩類以上的類型。

1. 性成癮：深受與性相關的網頁內容所吸引，或沉溺於網路所發起的情色活動。
2. 關係成癮：沉迷於網路上的人際關係交往、活動。
3. 強迫行為：沉迷於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等。
4. 資訊超載：沉迷於網路資訊的搜索與蒐集。
5. 電腦成癮：沉迷於與網路有關的電腦操作與探求。

#### (三) 網路成癮的症狀

1. 強迫性：無法克制上網的衝動、慾望。
2. 戒斷性：無法使用網路時出現了身心的症狀。
3. 耐受性：使用網路的慾望越來越不能得到滿足，使用網路時間需逐漸增加。
4. 其他：在人際問題、健康問題、時間管理都受到負面的影響，造成人際孤立、身體受損、失學與失業等問題。

### 二、網路成癮的因素

#### (一) 人格特質

每個人都有不同的特質，不同的遊戲或活動會吸引不同特質的人。網路的遊戲、活動包羅萬象，讓許多人無法忘懷。但卻不是每個人都會有成癮的現象，具備某些特質的人，較容易被網路所吸引。

#### (二) 社會及環境因素

因家庭資源不足，導致家庭關係疏離、破裂的青少年，常常因缺乏愛、關心、注意，而轉向網路尋求心理安慰、支持，讓青少年能在網路彌補現實不足的關愛和支持。

#### (三) 心理因素

在現實生活中因失去自尊和受到挫折，而轉向網路世界。由於網路的隱密性、虛擬性，讓人際關係較不好的青少年以為網路交友是安全的，還可在網路上扮演完美的自己。因網路可以營造出一個完全與現實不同的世界，讓投入其中的人可逃避現實的一切。

#### （四）網路帶來的滿足

1. 新奇感的追求
2. 自我安全感的需求
3. 自尊的需求
4. 歸屬感的需求
5. 去除無聊與壓力
6. 貪小便宜的需求(購物或下載)
7. 自我實現的需求

### 三、人格特質之影響

#### （一）喜歡追求新奇

網路世界新奇的效果和聲光刺激，常讓喜歡追求新鮮感的青少年得到許多滿足，尤其是網路遊戲，較容易沉迷於其中。讓這些青少年往往因為沉迷於網路，而對現實生活毫不在意，把時間和體力耗費在網路虛擬的世界中，導致無法在現實中展現自己的優點。

#### （二）衝動控制不佳

較缺乏自我控制能力的青少年，在沉迷於網路遊戲或社交活動後，無法克制使用網路的慾望。在緊要關頭時，常因克制不住使用網路的慾望，而影響到學業、家庭、人際關係等方面，嚴重的甚至因為一時無法滿足上網慾望，而逃學、翹家，造成無法彌補的錯誤、遺憾。

#### （三）難以忍受挫折

青少年因難以忍受挫折，而在網路上尋求成就感和存在價值。現在的網路非常便利、發達，能取代現實中的價值需求，對挫折較敏感的青少年，在現實環境中無法適應時，網路正好可以取代青少年的內在需求。

#### （四）逃避現實的壓力

由於網路上的匿名效果，讓許多人可以在網路上扮演不同的角色，藉由這樣的轉換，可以忘記現實中的壓力。像是網路遊戲，可讓投入其中的人不知不覺忘了現實中的壓力。這樣與現實隔離的作用，讓參與遊戲的人，一登錄後就不會擔心現實中的問題，導致玩家常不自覺愛上網路遊戲，也常讓玩家沉迷於其中，無法自拔。

### 參、問卷分析

本組為了解有過度使用網路者的使用網路因素及人格特質，而設計出一份問卷，我們共發放了 200 份，篩選出 150 份有效問卷，回收 50 份無效問卷。發放問卷時間為 103 年 11 月份至 103 年 12 月份。

#### 一、男女性別比例

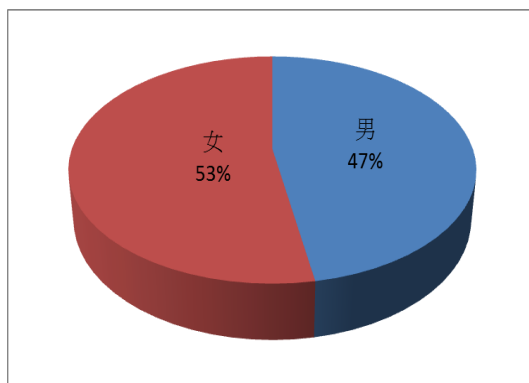


圖 2 性別

圖 2 所示，在這份問卷當中，男生占了 47%、女生占了 53%。

#### 二、居住地

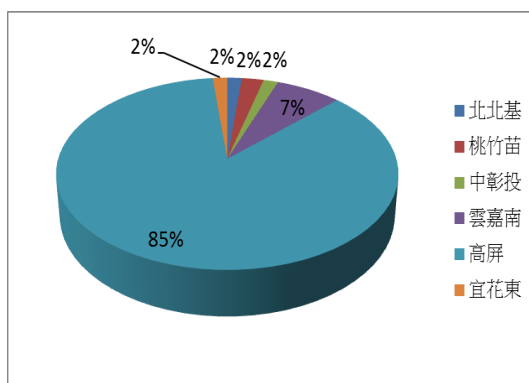


圖 3 居住地

圖 3 所示，可了解到這份問卷填寫的人普遍是居住於高屏地區，次之為雲嘉南這一帶。

#### 三、網路使用過度的因素



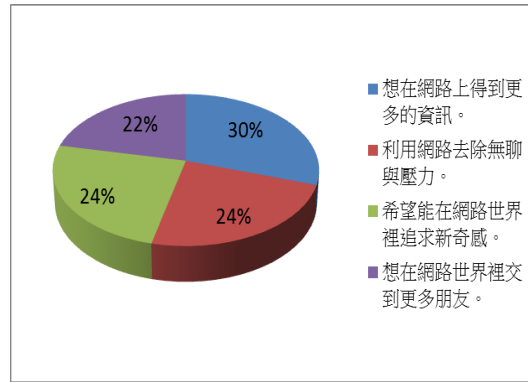


圖 4 網路使用過度的因素

根據圖 4 所示，能在網路上得到更多的資訊占了 29%，在網路世界裡追求新奇感占了 25%，利用網路去除網路與壓力占了 24%，在網路世界裡交到更多朋友 22%。

#### 四、人格特質對網路使用過度的影響

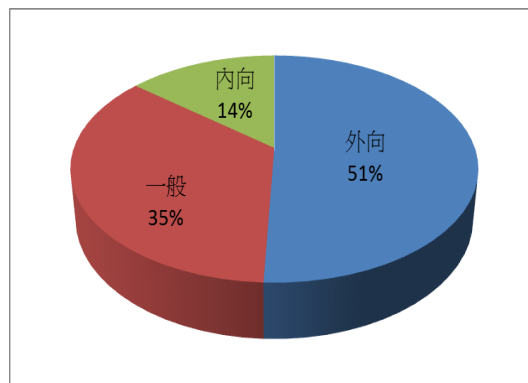


圖 5 人格特質對網路使用過度的影響

根據圖 5 所示，外向族群占了 51%，內向占了 14%，一般人格特質占了 35%。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

(一) 從問卷調查中，了解到年輕族群中使用網路時間過多者，影響他們的主要因素普遍以「在網路上得到更多資訊」為最多，了解到年輕族群會因為想在網路上搜尋資料、尋求資源而花費過多時間在網路上。

(二) 現在年輕族群會因生活太無聊、無趣，或生活中有過大的壓力，而輾轉到網路上尋求紓解、解脫。也會到網路上尋求新奇感，或在網路上交更多的朋友，使自己的生活不那麼枯乏無味。

(三) 從圖 4 所示，可了解到人格特質與網路使用過度之間還是有所影響，從數據上可發現外向族群可能較容易被網路所吸引，而造成網路使用過度的行為發生，也就是所謂的網路成癮。

### 二、建議

(一) 給採取中華電信的「使用網路時間管理」，可以幫助家長控制孩子使用網路的時間，而這套方案是時間一到，網路就會被自動被關掉，可以避免孩子因使用網路過長的時間，而造成網路成癮的發生。

(二) 如果發覺本身有出現網路成癮的情形，可以先上網透過網路成癮檢查表來檢測，也可以透過醫生尋求資源。

## 參考文獻

- 中華民國犯罪學學會 (2004)。青少年網際網路使用相關問題與防治對策研討會。  
<http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~clubcrime/discussion9304.htm>
- 王智弘 (2004)。運用網路諮商以因應青少年網路問題行為。青少年網際網路使用相關問題與防治對策研討會。嘉義縣，國立中正大學。  
<http://www.heart.net.tw/wang/paper-new/paper20040402.htm>
- 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。
- 王智弘 (2008)。兒童及青少年網路成癮症之輔導策略。兒童及青少年網路成癮之探討研討會。台北，國立台灣大學。台灣心理諮商資訊網。  
<http://wang.heart.net.tw/paper-new/paper2008g.htm>
- 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。
- 吳明燁、洪慧芳譯 (2007)。孩子回家只上網怎麼辦？。台北：美商麥格羅·希爾。
- 柯志鴻 (2003)。網路成癮之精神醫療觀點。學生輔導，86，36-57。
- 陳美靜譯(2001)。網路心理講義。台北：天下文化。
- 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，86，16-35。
- 韓佩凌 (2000)。台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，台北。