

某國小五年級學生手機遊戲、社群媒體及網路 成癮的現況研究



壹、研究動機

本研究希望以「學生研究者」的視角，對身邊的五年級同學進行一次全面的「數位健康檢查」。量測工具為：

1. 林煜軒醫師的手機遊戲成癮量表：專門測量遊戲成癮。
2. BSMAS社群媒體成癮量表：專門測量社群媒體成癮。
3. 衛福部網路使用習慣自我篩檢量表：測量整體的網路使用失控狀況。

澳洲政府擔心的「社群成癮」在台灣小學生身上嚴重嗎？還是我們更應該擔心「遊戲成癮」？

貳、擬定正式計畫、研究問題及工作進度表

一、擬定正式計畫

- ▶ 我們參考相關文獻，我們確定了研究主題，並制定了詳細的工作計畫與時程表。
- ▶ 為了設計調查工具，我們參考了【衛生福利部心理健康司提供的網路使用習慣自我篩檢量表】，【BSMAS社群媒體成癮量表】以及【林煜軒主治醫師所開發的手機遊戲成癮評估量表】。
- ▶ 我們對所收集的資料進行了分析，並撰寫研究成果。整個過程按照既定時程逐步推進，順利完成了這項獨立研究。

二、研究問題

- ▶ 某國小五年級學生在「手機遊戲」、「社群媒體」及「一般網路使用」三個面向的成癮風險比例為何？
- ▶ 在上述三種數位行為中，何者對本校五年級學生的影響最為顯著？
- ▶ 不同性別的學生在三種成癮量表上的表現是否有顯著差異？
- ▶ 綜合研究結果，探討澳洲「16歲社群禁令」的邏輯是否適用於台灣國小學生？

參、彙整相關文獻

一、網路成癮的定義與評估工具

- ▶ 網路成癮的概念最早由葛爾柏格（Ivan Goldberg）於1995年提出，隨後由楊格（Kimberly Young）發展出診斷標準。
- ▶ 網路成癮是指長期、過度地使用網路，對日常生活、工作或學習造成顯著困擾。
- ▶ 評估工具採用衛福部提供的「網路使用習慣自我篩檢量表（短版）」。

二、手機遊戲成癮與評估工具

- ▶ 手機遊戲成癮則是指過度沉迷於手機遊戲，影響了正常的生活功能。
- ▶ 評估工具為林煜軒醫師團隊開發的「手機遊戲成癮評估量表（PMGQ）」簡式版（4題）。

三、社群媒體成癮與BSMAS量表

- 社群媒體成癮是指對社群媒體的過度關注與投入，導致身心功能受損。
- 社群媒體對青少年心理健康的潛在危害，如比較心態導致的憂鬱、錯失恐懼症及演算法導致的強迫使用。
- 評估工具為社群媒體成癮量表BSMAS。
- 本研究參考學者建議的兩個標準，將19-23分視為「潛在風險群」，24分以上視為「成癮群」。

四、手機遊戲成癮、社群媒體成癮與網路成癮的影響

- 學習成績普遍下降，這與他們長時間無法擺脫網路或遊戲的影響有關。
- 手機遊戲成癮、社群媒體成癮和網路成癮往往伴隨著焦慮、抑鬱等心理問題。
- 長時間依賴網路和遊戲而缺乏面對面交流的經驗，對人際交往與社交技能的發展構成負面影響。

五、文獻探討總結

- 身處數位世代的國小高年級學生，我們希望透過客觀的量化數據，檢視自身群體的數位使用健康狀況。

肆、資料分析

一、問卷問題設計

- 『網路成癮』的部分：採用網路使用習慣自我篩檢量表。
- 『手機遊戲成癮』的部分：採用手機遊戲成癮評估量表的簡式版。
- 『社群媒體成癮』的部分：採用社群媒體成癮量表BSMAS

二、問卷修改

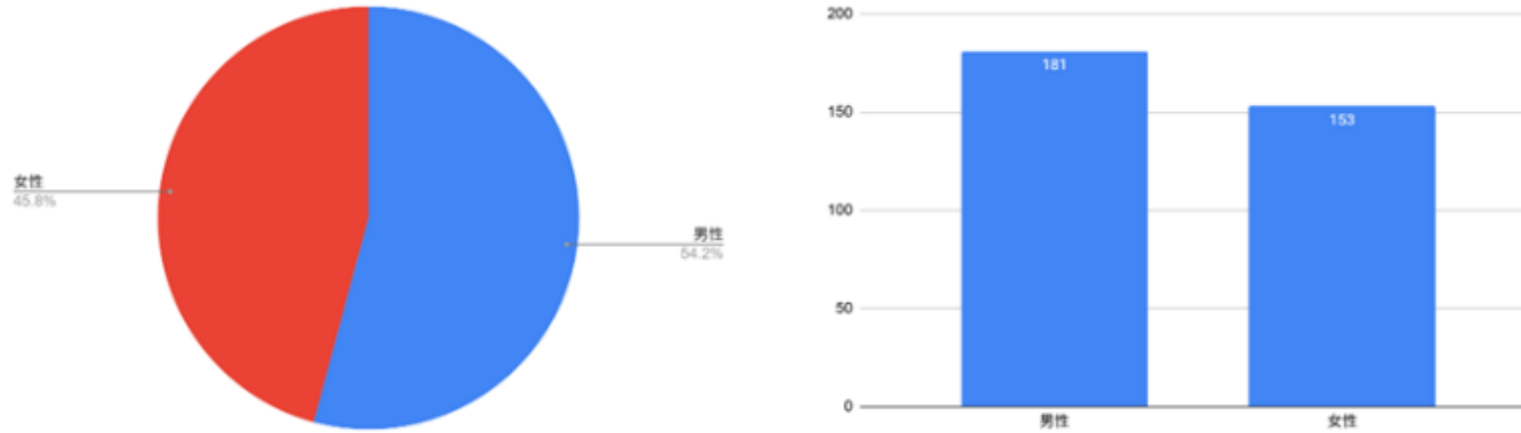
- 我們在完成問卷初版設計之後，請8位同學先做預試，看有無語意不詳、或是敘述詞彙難以理解，請他們填完後給予問卷修正的建議。

三、問卷資料統計

- 問卷一共收到334份回覆。

第一部分：基本資料

1. 請問你的性別



資料分析：填答學生性別中男性較高，為54.2%(181人)；女性較少，為45.8%(153人)。這樣的性別比例為我們提供了一個相對均衡但稍微偏向男性的樣本基礎。

四、各量表題目分析總表

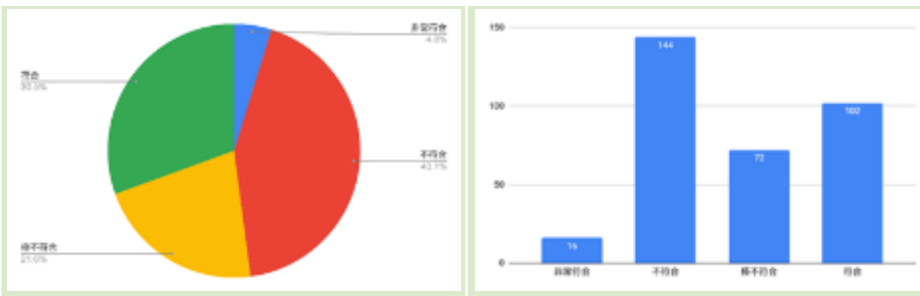
1. 手機遊戲成癮評估量表

林煜軒醫師發展的手機遊戲成癮評估量表

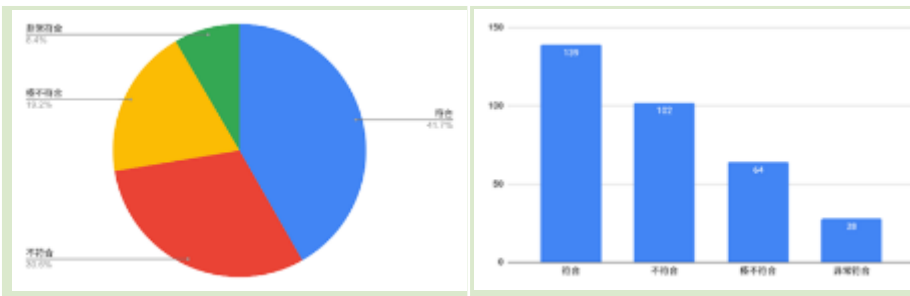
- | 題目 | 1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉酸痛，或有其他身體不適。 | 2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻又忍不住拿起手機來玩一下（滑一下） | 3. 在過去的三個月裡，我感覺需要更常玩手機，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。 | 4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下、感到很煩躁。 |
|----|------------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------|
| | | | | |

題目	極不符合1	不符合2	符合3	非常符合4
1	21.6% (72人)	43.1% (144人)	30.5% (102人)	4.8% (16人)
2	19.0% (64人)	30.7% (102人)	42.0% (140人)	8.3% (28人)
3	27.5% (92人)	46.1% (154人)	19.5% (65人)	6.9% (23人)
4	31.6% (107人)	44.2% (146人)	15.8% (53人)	8.4% (28人)

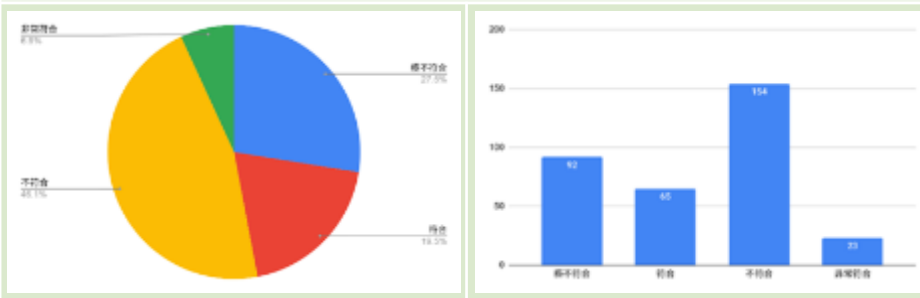
題目1



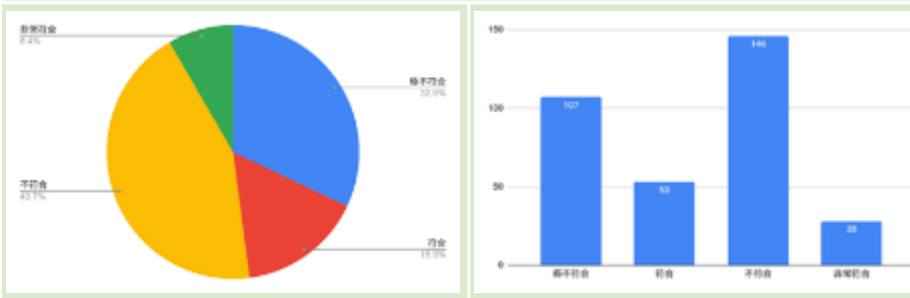
題目2



題目3



題目4



- 依據林煜軒醫師的建議，依照極不符合1分、不符合2分、符合3分、非常符合4分等方式轉換，並將上述四個題目，每個受訪者依序加總。
- 林煜軒醫師量表建議總分10分以上者就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。
- 整個受訪群體共334人，總分2887，平均為8.64，其中最小值4分，最大值16分。

手機遊戲成癮量表總分10分以上一覽表

總分	11	12	13	14	15	16	總計	性別比例
男生人數	22	14	7	3	1	1	48	26.52%
女生人數	10	7	3	0	0	1	21	13.73%
總人數	32	21	10	3	1	2	69	20.66%

- 我們將超過10分，有手機遊戲成癮疑慮，繪製成表格，祥表如上
- 全五年級共有69位超過10分，總計823分，平均11.93分，達到量表評估手機遊戲成癮的標準。佔全體 $69/334=20.66\%$ 。
- 相當於每五名學生中有一名可能存在過度沈迷手機遊戲的情況，這是一個相對較高的比例，值得學校和家長的注意。
- 若以性別再度細看，會發現女生占比是13.73%，但是男生的比率竟高達26.52%，是女生占比的2倍，接近全部五年級男生的三成，令人憂心。

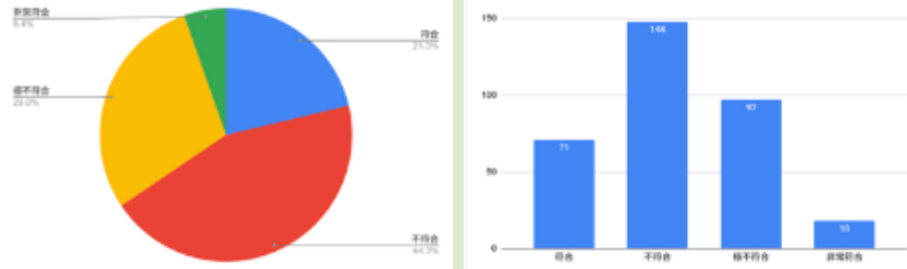
2. 網路使用習慣自我篩檢量表

衛生福利部心理健康司的網路使用習慣自我篩檢量表

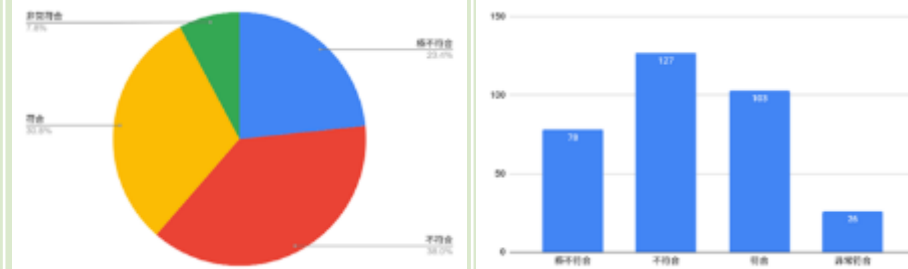
- 題目
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安
 2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長
 3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒
 4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響

題目	極不符合1	不符合2	符合3	非常符合4
1	29.0% (97人)	44.5% (148人)	21.2% (71人)	5.4% (18人)
2	23.2% (78人)	37.4% (127人)	31.7% (103人)	7.7% (26人)
3	46.4% (155人)	39.5% (132人)	9.9% (33人)	4.2% (14人)
4	31.0% (103人)	38.1% (127人)	25.9% (87人)	5.1% (17人)

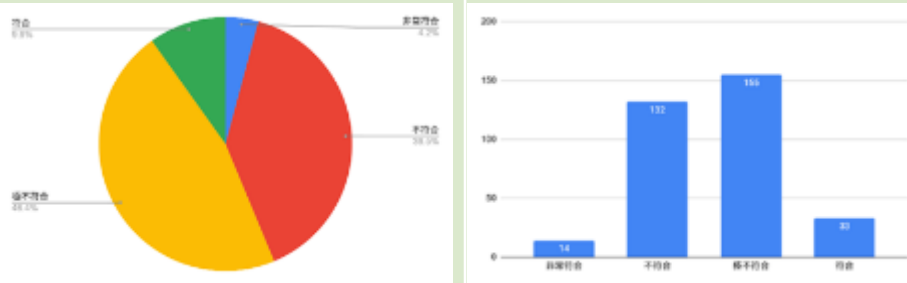
題目1



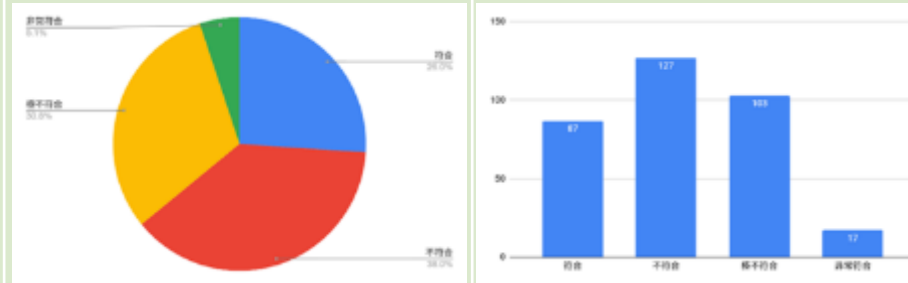
題目2



題目3



題目4



- 依據衛生福利部心理健康司的建議，總分11分或以上可能具有高度網路沉迷傾向。
- 整個受訪群體共有334人，總分2683，平均為8.03，其中最小值4分，最大值14分。

- 全部有43位學生的總分超過11分，分布在11-14分，總計515分，平均為11.98分，詳如下表
- 這些學生占全體受訪者334人中的12.87%，顯示每8名學生中就有一人可能存在網路成癮的疑慮。
- 若將五年級男、女生分別觀察可以發現，男生的比率更高，達到15.47%，女生只有9.8%。

網路使用習慣自我篩檢量表總分十分以上一覽表

總分	11	12	13	14	總計	性別比例
男生人數	11	7	6	4	28	15.47%
女生人數	8	4	2	1	15	9.80%
總人數	19	11	8	5	43	12.87%

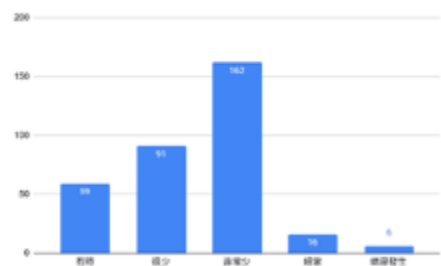
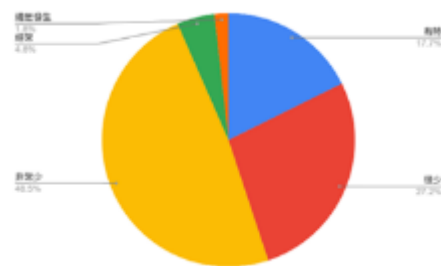
3. 社群媒體成癮量表BSMAS

衛生福利部心理健康司的網路使用習慣自我篩檢量表

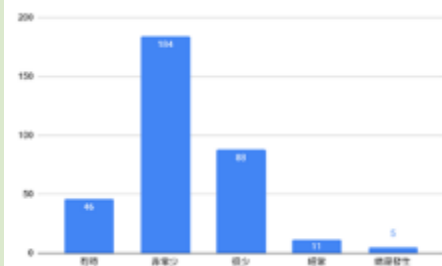
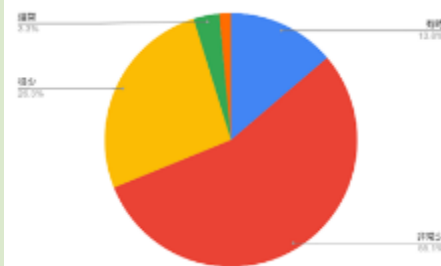
- 題目
1. 你是否會花費大量時間思考社群媒體或計畫如何使用它？
 2. 你是否會越來越渴望使用社群媒體？
 3. 你使用社群媒體是為了忘記個人煩惱嗎？
 4. 您是否曾嘗試減少使用社群媒體，但未成功？
 5. 如果禁止使用社群媒體，您會變得焦躁不安嗎？
 6. 您是否過度使用社群媒體，而對您的學習或成績產生了不好的影響？

題目	非常少1	很少2	有時3	經常4	總是發生5
1	48.5% (162人)	27.1% (91人)	17.9% (59人)	4.8% (16人)	1.8% (6人)
2	55.1% (184人)	26.3% (88人)	13.6% (46人)	3.3% (11人)	1.2% (5人)
3	58.4% (195人)	18.3% (61人)	17.7% (59人)	3.0% (10人)	2.7% (9人)
4	63.5% (212人)	21.0% (70人)	10.2% (34人)	4.2% (14人)	1.2% (4人)
5	64.1% (214人)	18.2% (62人)	12.6% (42人)	3.1% (10人)	1.8% (6人)
6	64.7% (216人)	20.7% (69人)	8.4% (28人)	3.6% (12人)	2.7% (9人)

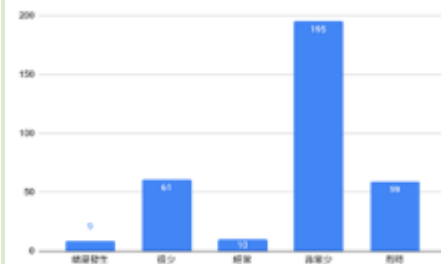
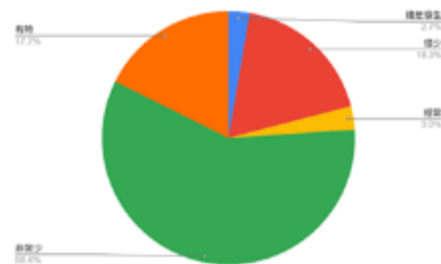
題目1



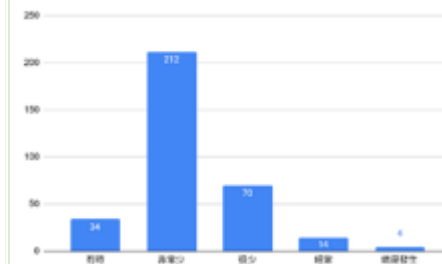
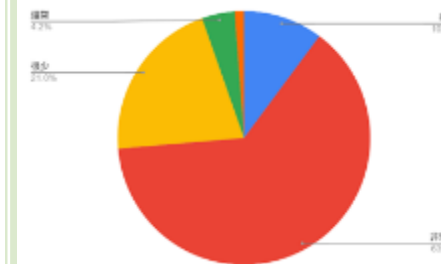
題目2



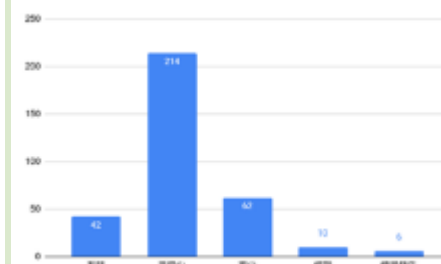
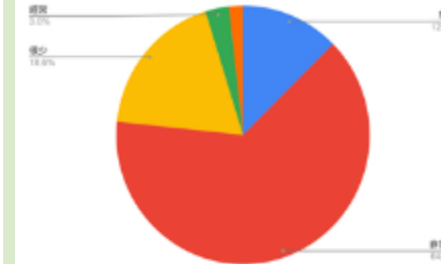
題目3



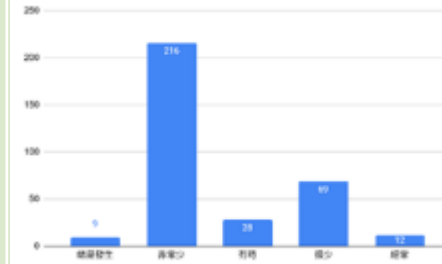
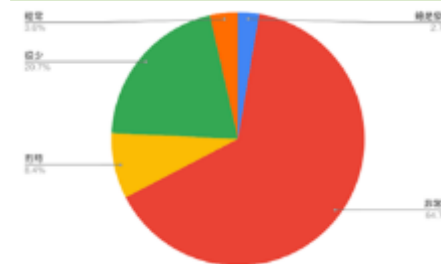
題目4



題目5



題目6



- 依據量表BSMAS的計分方式，非常少1分、很少2分、有時3分、經常4分、總是發生5分等方式轉換。量表共有6題，將得分進行加總，總分範圍6-30分。
- 本研究將19-23分視為「潛在風險群」（黑色表示），24分以上視為「成癮群」（紅色表示）。
- 整個受訪群體共有334人，總分3356，平均為10.04，其中最小值6分，最大值27分，中位數9分。
- 社群媒體成癮疑慮的學生，總共13人，分布在19-27分，詳如下表。
- 統計結果顯示，13位學生的總分，總計293分，平均為22.54分，占全體受訪者334人中的3.89%。男女生的比率(男4.42%，女3.27%)差別不大，相當接近。
- 19-23分視為「潛在風險群」（黑色表示），總共有8人，總分167分，平均20.875分，佔五年級全體2.4%。
- 24分以上視為「成癮群」（紅色表示），總共有5人，總分126分，平均25.2分，佔五年級全體1.5%。

社群媒體成癮自我篩檢量表總分19以上一覽表

總分	19	20	21	22	23	24	25	26	27	總計	性別比例
男生	0	2	1	1	2	0	1	1	0	8	4.42%
女生	2	0	0	0	0	2	0	0	1	5	3.27%
總人數	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13	3.89%

伍、研究結果與應用

一、研究結果

1. 某國小五年級學生在「手機遊戲」、「社群媒體」及「一般網路使用」三個面向的成癮風險比例為何？

- ▶ 全五年級成癮的風險比率排序為，「手機遊戲成癮」20.65%、「一般網路使用成癮」12.87%及「社群媒體成癮」3.89%。
- ▶ 手機遊戲成癮相當於每5名學生中有一名可能存在過度沈迷手機遊戲的情況。
- ▶ 每8名學生中就有一人可能存在網路成癮的疑慮。

2. 在上述三種數位行為中，何者對本校五年級學生的影響最為顯著？

- ▶ 三種數位行為中，手機遊戲成癮對本校五年級學生的影響最為顯著為20.65%，相當於每5名學生中有一名過度沈迷手機遊戲。

3. 不同性別的學生在三種成癮量表上的表現是否有顯著差異？

- ▶ 「手機遊戲成癮」女生占比是13.73%，但是男生的比率竟高達26.52%，是女生的2倍，占了全五年級男生將近三成，非常的高比例。
- ▶ 「網路成癮」在男、女生分別觀察發現，男生的比率更高，達到15.47%，女生只有9.8%。
- ▶ 「社群媒體成癮」在男女生的個別比率(男4.42%，女3.27%)差別不大，相當接近。
- ▶ 「手機遊戲成癮」、「網路成癮」、「社群媒體成癮」在不同性別中，男生都明顯高於女生，值得學校和家長特別留意。

4. 綜合研究結果，探討澳洲「16歲社群禁令」的邏輯是否適用於台灣國小學生？

- ▶ 澳洲「16歲社群禁令」不適用於台灣國小學生。
- ▶ 從研究結果來看，台灣國小學生更應該注意「手機遊戲成癮」的問題，比例相當高，為20.65%，值得學校、家長和教育政策制定者注意。

二、應用與反饋

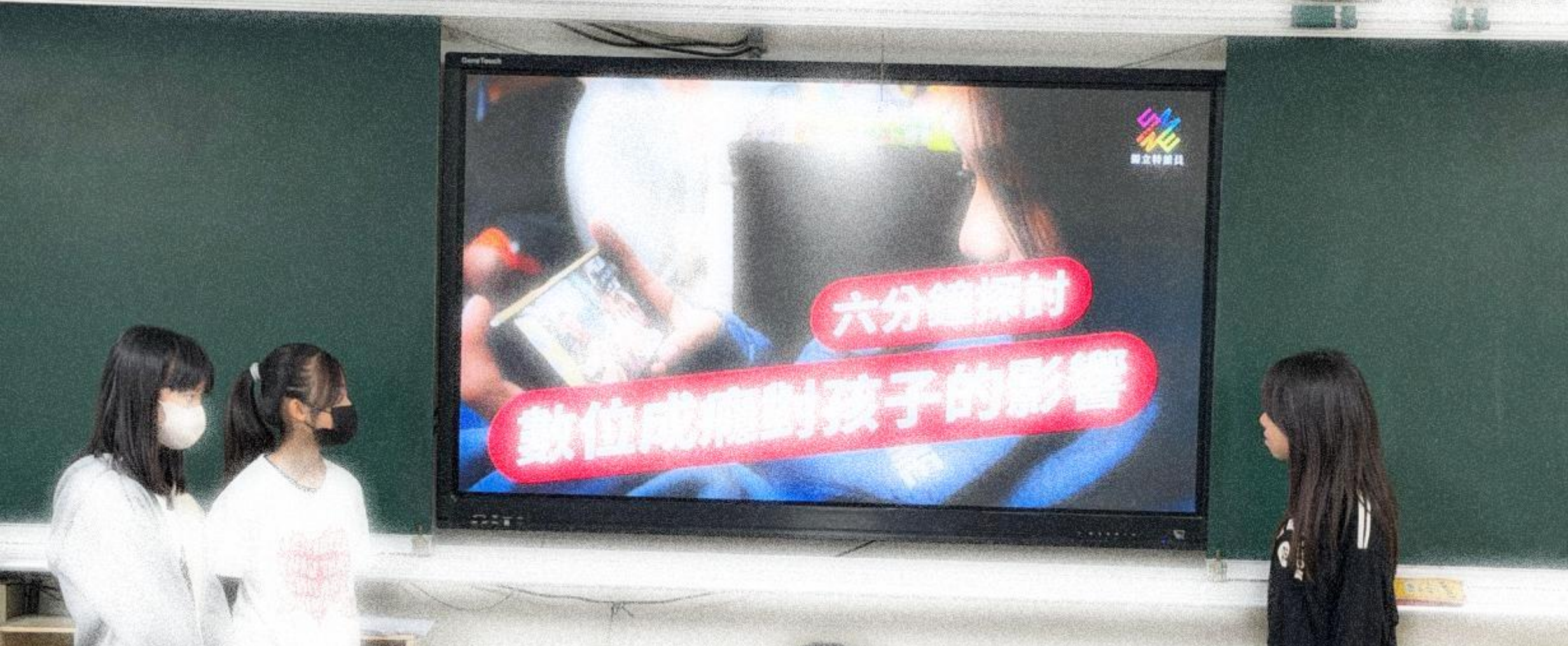
- ▶ 全五年級的風險比率為，「手機遊戲成癮」20.65%、「網路成癮」12.87%及「社群媒體成癮」3.89%。其中，手機遊戲成癮和網路成癮的比例較高，尤其男生的比率比女生更高。
- ▶ 「手機遊戲成癮」女生占比13.73%，男生的比率竟高達26.52%，是女生的2倍。占了五年級男生近三成，令人相當憂心。
- ▶ 「手機遊戲成癮」、「網路成癮」、「社群媒體成癮」在不同性別中，男生都明顯高於女生。
- ▶ 從研究結果來看，澳洲「16歲社群禁令」不適用於台灣國小學生。
- ▶ 台灣國小學生更應該注意「手機遊戲成癮」的問題，尤其是男生同學。

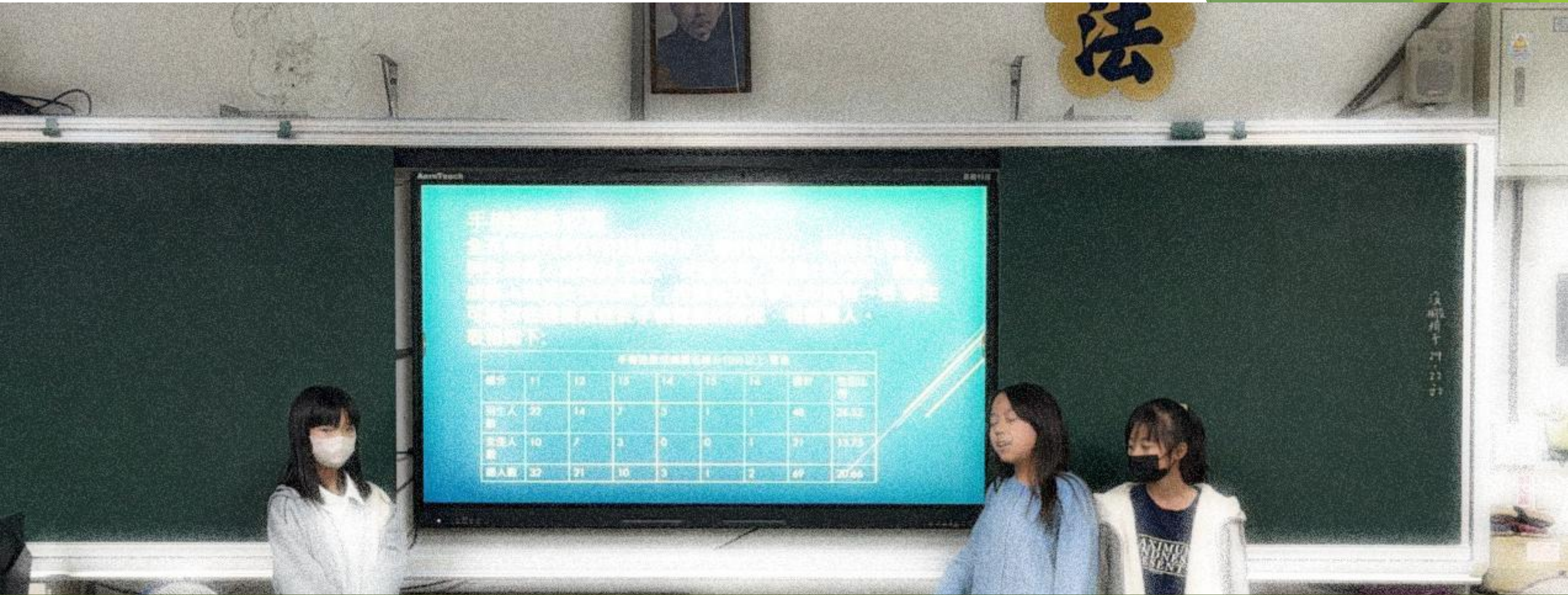
- ▶ 我們將調查結果，呈報給輔導主任，讓其知悉五年級學生在【手機遊戲成癮】、【網路成癮】及【社群媒體成癮】的傾向。
- ▶ 輔導主任在得知調查結果後，在五年級學生輔導講座時，融入手機遊戲成癮議題，並預計下學期安排【手機遊戲成癮防範】宣導。
- ▶ 我們自己自發地到五年級各班，進行【手機遊戲、社群媒體及網路成癮防範宣導】，善盡自己的一份力量。
- ▶ 後面是關於跟主任報告和到各班宣導的佐證照片，請評審參閱



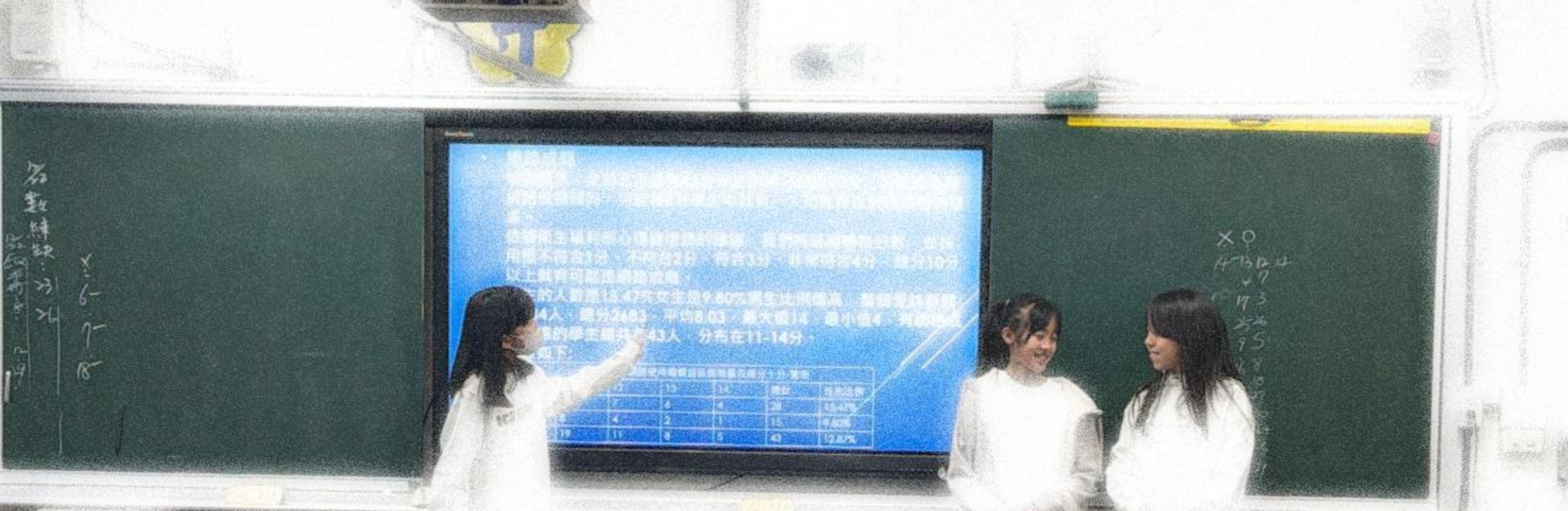


























感謝聆聽，謝謝評審！