

青少年網路成癮問題



蔣仲茵。新竹高工。綜高二乙班。
江伊凡。新竹高工。綜高二乙班。

壹、前言

近十年來個人電腦與網路的普遍使用，迅速的深入到個人的生活、學習、休閒與人際溝通等範圍內，完全改變了生活方式。網路看似便利，但背後卻潛藏著許多危機。諸如：沉迷網咖導致暴斃、網路之狼、網路拍賣詐財等網路問題不斷發生，而直接受害者卻是最具可塑性的青少年，網際網路的快速發展造成部分青少年無限制的投入許多時間與精力在網際網路上，導致課業一落千丈，平時人際關係疏遠等問題。近年來，網咖的普遍性也提供了青少年對網路更直接的接觸，在電視廣播與報章等媒體報導中，經常發生青少年逃學、逃家、日夜沉迷於網咖等事件。雖然網路成癮問題在各個年齡層皆有，但以對青少年的影響最直接且嚴重。如何協助這些青少年，使其能從這種不良循環的慣性生活之中脫離，政府及社會各界應慎重積極共同面對。

近年來青少年因為沉迷於網路而導致許多問題甚至犯罪而引來殺身之禍。因此希望藉由深入的探討了解問題的根源，以便自我防範及選擇正確的方法避免更深的為害。

本文主要探討何謂網路成癮症、網路的基本心理特質、造成網路沉迷問題的個人心理因素、網路沉迷問題的類型以及探討青少年與網際網路的關係、青少年網路成癮的原因、影響與解決的方案。

貳、本文

一、何謂網路成癮症

一般成人大多可以合理、健康的利用網路，且時間控制得宜。一旦完成工作，就能脫離網路世界，從事其他活動。若使用時間越拉越長，整天只在網路上活動，忽略了平常休閒、工作等正事，例如與原本的朋友群漸行漸遠、只願意在網路上跟人聊天、或是寧願漫無目的的瀏覽網頁，也不願意完成學業、工作，沒有網路使用的時，就會焦躁不安、情緒失調，而影響到日常作息，這樣就屬於過度使用，甚至到成癮的程度了。我們如果以人數多寡來分別，正常使用的人佔多數，再來是過度使用，最後是成癮，而一般人所說的「網路沈迷」通常就包含過度使用者和成癮者。(教師網路素養與認知網，網路沉迷)

依據美國的一份統計資料顯示，如果一個人一個月上網時間超過 144 小時的話，便可以被歸類為「不正常的行為」。

美國匹茲堡大學心理學家，設定了八項檢測標準，來檢測是否具有網路成癮症。只要受試者檢測後符合其中五項，初步便可被診斷患有「網路成癮症」，如果再加上每週上網時間超過 40 小時，就更加確定已經患有「網路成癮症」了。(健康教育教學資源網站，2004)

八項檢測標準有：

1. 只專注於網路上的活動，即使下線仍想著上網的情形。
2. 就算花了很多時間在線上仍無法得到滿足。
3. 無法控制或停止使用網路。
4. 若減少或停止使用網路，容易發脾氣且感到沮喪。
5. 在網上所花費的時間比預期來得久。
6. 爲了上網，寧可喪失人際關係、工作或教育機會。
7. 爲隱瞞自己涉入網路的程度，向家人、朋友或他人說謊。
8. 爲了逃避問題或釋放情緒而上網。

有些患者可能因爲本身的人格特質較爲退縮，導致他必須在網路的虛擬世界中尋求各種慰藉，不過也有可能是因爲沉溺上網，反倒造成人際關係的退縮。比較值得重視的是，這些網友們大多合併有焦慮、失眠、強迫症和社交畏懼症等精神症狀。

而最容易變成網路沈迷者的，多半是國高中生、一些學生以及喜歡流連在網咖的人。由於學生可供花用的零用金較少，無法負擔昂貴的娛樂休閒費用，而網路費用通常可由父母、學校所吸收，即便是去網咖，一小時幾十塊的開銷也比一場電影來的便宜許多，加上網路提供的交友、資訊、遊戲功能眾多，所以非常容易吸引到學生族群，相對地，他們所佔網路成癮的比例也比其它群體來的高。

二、網路的基本心理特質

在網路未出現之前，人們用電話與函件來溝通，並未有沉迷或成癮的問題，

在網際網路此一溝通媒介出現之後，卻產生許多網路成癮的問題，網際網路具有雙重特性，它不但是一種新的溝通媒介，也是一個活動場域（王智弘，2004），它帶給人們許多新的生活經驗與文明發展的可能性，也引發新的行為問題與社會秩序的挑戰。網路世界的溝通較實體世界增加了更豐富的多元風貌與較難預知的特性；而其無國界聯結與虛擬性特質，更使得欲以倫理與法律對網路行為加以規範，遠較實體世界為困難（王智弘、楊淳斐，2001）。因此，網路世界除了會重現實體世界的問題之外，又新增了許多前所未有而特屬於網路世界的問題，這也使得網路世界的行為問題更顯得複雜而不易處理（王智弘，2005b），網路成為活動場域¹之特殊性使其成為孕育各種可能的正向發展與負向問題的場域。其中所衍生的行為問題越來越多樣化，也越來越受到社會各界的注意。

由於網路具有匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性等特質（王智弘，2004；李偉斌、王智弘、陳慶福，2002），造就了網路上的特殊行為表現。

就網路匿名性而言，網路使用者可以隱藏自己的身分與個人資料，增加其表達自我的安全性，願意有較高的自我揭露（李美枝，2001；吳姝蓓，1999）與自我再現（吳筱玫，2003），網路具有高匿名與低承諾的特質（吳筱玫，2003）。由於社會臨場感較低的緣故，較易於形成逆向的月暈效應²、降低個人的責任感、自陳內容的真實性與增加情感投射與幻想的可能性（王智弘，2005a；李美枝，2001）。匿名性也可能造成去社會化、個人化的溝通情境，而引發網路退回（internet regression），在網路上表現出心理退回現象或原始本性：攻擊性、過分慷慨或恣意行為的可能性（uninhibited behavior）（吳筱玫，2003），因此性與暴力特別容易充斥在網路上。

次就網路之虛擬性而言，網路的虛擬特質提供了當事人角色扮演、網路虛擬團體、虛擬社群、以及網路線上遊戲等都是其中典型的形態。網路的虛擬性提供上網者擴大人際網絡的可能性（吳姝蓓，1999），並因其能提供一種低社交焦慮的人際互動環境，有利於上網者社交技巧的發展（郭欣怡，1998），網路虛擬社群的參與所提供的社會支持機制，則有利於上網者多元自我的建立與整合（林以正，2003），網路虛擬特質的可能正向效應是提供了一個發展多元自我與人際關

¹ 場域(champs)是由各種社會地位和職務所建構出來的空間，其性質決定於這些空間之中各人所佔據的社會地位和職務。職務和地位的不同，會使建立於職務佔有者之間的關係，呈現不同的網路體系。(高譜鎮，2002)

² 月暈效應是指評等者因受試的某一特質較為突出，而在評等時，把他類化到其他特質上。被評為具有高度學習動機的(正向月暈效應)；被評為低學習動機(負向月暈效應)。

係的場域。但網路之虛擬特質所帶來的負向效應亦不可輕視，特別是網路角色扮演行為或網路角色扮演遊戲的代價可能造成真實與虛擬間的混淆（吳筱玫，2003；曾懷瑩，2001），更有可能造成網路病態使用（Pathological Internet Use）或網路成癮（Internet Addiction）（陳淑惠，1998a，1998b，1999，2003）等問題，這也引發了助人專業人員與社會大眾的關切。

就網路的方便性而言，包括了：（一）上網環境—家中、學校、公共場所、網咖、甚至無線通訊等皆可上網；（二）工具使用—網路上有許多工具，以提供我們從事工作、學習、生活與娛樂等活動的方便；（三）滿足需求—網路很方便的滿足了上網者有關性、人際親和、成就感、自主與創造變異等方面的需求（楊佳幸，2001）。網路的方便性使網路使用的可接近性（accessibility）（戚國雄，1998）或近用性（access）（吳筱玫，2003）增加，並且增強了民眾使用網路的動機，也增加了過度使用網路的可能性。

最後就網路的跳脫性而言，網路的跳脫性包括超文本³（hypertext）的跳脫性與文字使用的跳脫性（李偉斌、王智弘、陳慶福，2002），超文本的跳脫性使得網路資訊的連結非常容易，網路上資訊的提供不受限於線性的結構，而能多元活潑的串聯與引用網路上的文字或多媒體的資訊，提供給網友前所未有的豐富訊息。不過，也可能造成網友易生思考跳躍或不易專注的現象，易於在網路上沉溺與迷失，在網網相連中越走越遠，迷失了上網的目標，把現實生活中的工作與任務置之腦後，浪費許多時間。

網路成癮問題的產生，與上述之網路基本心理特質有關，不過也涉及其他促成性心理因素的影響，而促成或強化了網路成癮的行為。

三、造成網路沉迷問題的個人心理因素

造成網路成癮問題除上述網路心理層面之外，尚有關於個人心理層面，即網路成癮促成性的個人心理因素，包括（柯志鴻，2003，2005；陳淑惠，2003）：

（一）網路成爲生活問題的避難所：網路可能成爲逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：1.缺乏自尊、社會支持或情感寄託、2.生活無聊、3.人際衝突、4.課業或工作挫折等，有此等問題的當事人是較可能成爲網路成癮的高危險群。

（二）滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲：網路提供了滿足其正向自我意

³超文字（Hypertext）和一般傳統文件最大的不同就是，傳統文件只能循序地閱讀，而 Hypertext 藉由一些特殊標籤（如 link 等）的協助，可以以樹狀甚至網狀（Web）來組織文件。（張智星）

象的可能性，特別是一些可能在現實生活所不易獲得的。

(三) 其他的心理問題：網路成癮問題亦可能因其他的心理問題所造成或合併其他的心理問題，其中包括精神疾病：比如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等。

四、 網路沉迷問題的類型

網路成癮問題的類型依網路的使用內容可區分為五大類：

(一) 網路之性成癮：受網路上與性相關的網頁內容所吸引或沉溺於網路所引發的情色活動之中。

(二) 網路之關係成癮：沉溺於網路上的人際關係活動之中。

(三) 網路之強迫行為：包括沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動。

(四) 網路之資訊超載：沉溺於網路資訊的搜索與收集之活動。

(五) 網路之電腦成癮：沉溺於與網路有關之電腦操作與探求之活動。

網路成癮當事人可能會橫跨兩種以上的類型。上述的成癮類型所涉及的網頁內容或網路活動內容，藉由提供網路使用者心理需求的滿足或其本身即具備相當的吸引力，因此能吸引網路使用者的參與，這些網路內容或網路活動是一種吸引力，它們提供了網路使用者一個具有吸引力的情境，網路使用者本身在現實生活中可能是遭遇問題的，他(她)們可能正面臨生活中的困擾、挫折、障礙與瓶頸，這些現實生活的問題變成一種推力，將網路使用者推向一個可能的避難所，而網路則扮演了一個具吸引力的避難所，一吸一推之間，成癮者可能會身在其中、無法自拔。

五、 探討青少年網路成癮的原因

兒童及青少年網路成癮之原因的行為模式分為前置因素、誘發因素與延續因素。前置因素包括了體質、學校、家庭、同儕與社會等因素；誘發因素則因電腦不會嘮叨、不會拒絕、不會罵人、不會緊張、不會害羞，電腦的操控由我、電腦的即時反應與聲光顏色的刺激；延續因素因逃避了問題，但問題仍持續存在，釋放一些感覺，如無助、罪惡或焦慮、沮喪、環境(家庭、學校)持續的僵化、網路上虛擬的支持以及網路上虛擬的成就。

網路提供廣泛的空間與豐富的資訊，提供便捷溝通的平台，打破時間與空間的限制，成為青少年新的人際溝通管道。

網路交友，是青少年網路成癮的主因，青少年透過網路上的聊天室結交來自各地的朋友，因為網路的匿名性、逃避性與立即滿足性（黃有志，2001），就像多了一層保護，使青少年可以自由的運用文字抒發自己內心的想法與心情。青少年透過網路結交朋友，進而發展網路戀情，也因此易使人將感情與愛情物化與量化，網路中的結交網友，只是為了滿足青少年與人接觸的需求，若青少年過於沉迷，將會荒廢學校課業與平時人際。又因網路具安全性與神秘性，所以網路上的資訊需要被嚴格的篩選，青少年透過網路結交朋友時，應更謹慎與注意。

六、青少年與網際網路的關係

學生可以在網路上搜尋學術性相關資料，或是利用網路討論議題，發表己見，或結交網友。近年來網路提供許多交友平台，諸如 ICQ、MSN、聊天室、BBS、或是 E-mail，由於具有「匿名性」，在身份不會曝光、不需面對面接觸、不容易受到直接批評的情形下，人們可以盡情發洩情緒、呈現自我，也更能在網路上談論心事。因為網路具有「匿名性」，所以有些人在現實生活上遇到挫折、找不到自我或寂寞時，會藉著網路交友來滿足自己、填補心靈上的空虛，因此脫離了現實的人際關係。由於大部分的青少年沒有時間管理的觀念，無法規劃安排時間，遊戲廠商順勢推出許多線上遊戲，青少年可以同時一起在網路上玩遊戲，線上遊戲的興起對於網路的普及化有極大的影響。

由於網際網路與線上遊戲的普及化，網路使用者中有超過一半的人玩過線上遊戲，可見線上遊戲有其吸引人的地方。線上遊戲與掌上機的電動玩具、電視遊樂器、單機版電腦遊戲或遊樂場的大型機台等傳統電玩並不相同，其差別在於傳統電玩的玩家會受限在設計者預先設計好的路徑，遊戲在一開始的時候，結局早已決定好了，玩家沒有改變結局的能力；而線上遊戲則沒有特定的劇情，玩家們可以扮演不同的腳色，自由發展。線上遊戲具有匿名性，也會與其他玩家有很多的互動，線上遊戲的虛擬世界和現實世界非常的相似，不只在玩遊戲，也存在著複雜的人際關係。遊戲界能帶給玩家不同的滿足感、成就感、互動性，實現玩家內心的需求與渴望，讓玩家釋放情感與壓力，提供玩家一個絕佳的休閒娛樂場域，也成為青少年休閒娛樂的重要來源。

有些玩家會因過度沉迷於虛擬世界中，而與現實世界疏遠，甚至影響在現實世界的人際關係。玩家們因沉醉在虛擬世界中，造成虛擬與現實的混淆，分不清楚虛擬與現實的世界，帶來了許多負面的影響。隨著科技的進步與普及，線上遊

戲也快速成長。玩家們也應自覺線上遊戲所帶來的衝擊與影響，以正當的態度面對，才能善用線上遊戲的正面特質及減少其所帶來的負面影響。

網路除了提供娛樂交友等功用外，也提供了資源分享的機制，圖片、文章、音樂都可以在網路上免費下載，還有免費軟體與共用軟體提供試用，但青少年會沒辦法養成著作權維護的觀念。網路是一個開放的平台，青少年有著強烈自我表現的需求，需要被大眾所認同與注目，而網路提供許多也可提供青少年發揮自我的平台。然而，近年來過度使用網路導致學業荒廢的案例越來越多，根據許多學著所研究的報告顯示，雖然網路過度使用者日漸增多，但是正常使用網路的青少年依然佔多數，網路對於學生來說，應該是幫助學習或偶爾抒發壓力的利器，不應過度的使用，否則網路將會成為危害青少年身心健康、人際關係、課業等各方面的主因。

七、青少年網路成癮的影響

網路成癮造成的影響包含了許多層面，過度使用網路將導致學業或工作的荒廢，學習中輟、人際關係疏離、心理疾病的產生、身心健康的問題，甚至引誘犯罪，其分述如下：

1. 學業或工作的荒廢：現實世界中往往充滿著挫折，透過網路交友或網路遊戲，滿足虛榮心或成就感，將擔誤學業及工作。
2. 人際關係：在無法使用網路的情況下，可能造成情緒不穩或易怒的情形，也因為和現實世界脫離關係而使得人際關係漸形疏遠。
3. 心理疾病：憂鬱、焦慮及失眠。
4. 身心健康的問題：由於網路無遠拂界，無法嚴苛分級管理，犯罪、色情、暴力等不良資訊有害青少年之身心健康。
5. 犯罪行爲：青少年因網路成癮而經常出入網咖，導致零用錢不足以花費，進而犯下偷竊或是持刀搶超商等犯罪行爲。

八、網路成癮解決方案

我們必須關懷周遭患有網路成癮症的人，而不是置之不理。對於治療網路成癮症，可以從以下方面著手：

1. 幫助青少年釐清未來目標以及控制使用網路的時間。
2. 青少年必須學習並加強時間規劃。
3. 家人可將電腦設備改放至較公開之場所。
4. 適時的與青少年溝通，抒解他們的壓力。
5. 鼓勵青少年參加能結交朋友或培養團結的活動，例如：夏令營、童軍隊等。
6. 尋求輔導人員的協助。

參、結語

本文主要在探討網路成癮帶給青少年的影響，由於近幾年來電腦與網路使用的普及，改變了人們的生活。

網路很方便，能在這資訊爆炸的時代裡提供我們很多正確的資訊，是提供資源搜尋與研究的科學利器。網路的出現，改變了人們溝通的方式，成爲一種新的溝通媒介，也能夠提供我們很多消遣娛樂，它擁有許多優勢，待在家裡就能與外界有所互動，對現代的人們來說，網路有著極大的影響力。

網路看似便利，但隨著網路的興起與普及，卻伴隨著種種的社會問題。部分的人們，無法控制使用網路的時間，脫離不了網路世界，與現實世界疏離，這都可能造成過度使用，進而影響正常作息、學業、人際關係，以及身心的健康，因此，網路的正確使用應是要有所克制，避免因爲逃避現實而寄身於網路世界中，以查資料爲主，線上遊戲爲輔。假日建議空出時間和家人相處，分享生活趣事，拉近親子間距離；利用休閒時間閱讀有益書刊，增進課外知識；多參與大型團體活動，培養人際關係，以避免因網路成癮而衍生出的各種問題

參考文獻

王智弘（2005）。運用網路諮商以因應青少年網路問題行爲。發表於 4 月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。

- 王智弘、楊淳斐（2001）。網路諮商中可行之理論取向與實務技巧。**輔導季刊**，37(4)，20-27。
- 王智弘（2005a）。運用網路諮商以協助網路成癮當事人。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。
- 王智弘（2005b）。網路成癮的問題成因與輔導策略。**輔導會刊**，35，4-14。
- 李偉斌、王智弘、陳慶福（2002，11月）。網路即時諮商中工作同盟、晤談感受與諮商口與反應之歷程分析。中國輔導學會2002諮商心理與輔導專業學術研討會。台北市：國立政治大學。
- 李美枝（2001）。知文知心不知面－談網路人際關係。載於國立政治大學心理學系（主編），**e世代心理學**，189-196頁。台北：桂冠出版社。
- 吳姝蓓（1999）。電腦中介傳播人際感情親密關係之研究－探訪電子布告欄（BBS）中的「虛擬人際關係」。國立政治大學新聞系碩士論文(未出版)。
- 吳筱玫（2003）。**網路傳播概論**。台北：智勝文化。
- 林以正（2003）。成長與沈淪－網路，究竟是洪水猛獸或是新的契機？。**學生輔導**，86，104-119。
- 柯志鴻（2003）。網路成癮之精神醫療觀點。**學生輔導**，86，36-57。
- 柯志鴻（2005）。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。
- 高譜鎮（2002）《布赫迪厄論電視》*Sur la television* 一個透過「場域」概念的解讀。南華大學教育社會學研究所論文。
- 郭欣怡（1998）。網路世界的我與我們－網路使用者之心理特性與網路人際關係特性初探。國立台灣大學心理研究所碩士論文(未出版)。
- 陳淑惠（1998a）。上網會成癮，**科學月刊**，26(6)，477-481。
- 陳淑惠（1998b）。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探（1/2）。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 陳淑惠（1999）。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探（2/2）。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 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。

- 戚國雄（1998）。資訊時代的倫理議題-兼談網路倫理。《應用倫理研究通訊》，5，12-18。
- 曾懷瑩（2001）。**MUD**研究初探：多元方法探討「龍域傳奇」中的虛擬社區，使用與滿足，以及使用者的虛擬化身。國立政治大學新聞研究所碩士論文。
- 黃有志（2001）。網路上兩性互動的輔導。《學生輔導》，74，26-33。
- 楊佳幸（2001）。高雄區大學生網路沉迷與網路心理需求關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。(未出版)
- 健康教育教學資源網站 (2004)。教師網路素養與認知網，網路沉迷。
- 聯合報（2004）。正視青少年網路成癮問題。刊載於10月13日民意論壇，第15版。

