

投稿類別：資訊類

篇名：

探討網路成癮症對高中生的影響

作者：

溫婷玉。私立陽明工商。資料處理科三年仁班

指導老師：

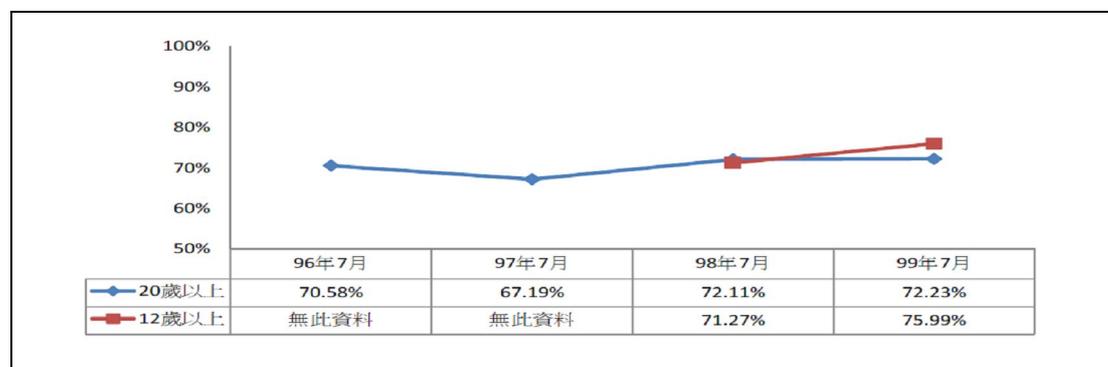
田素菁老師

壹●前言

在 21 世紀，帶我們乘風破浪的，不再是有形的船舶，而是藉由光纖線路、數位節點，人們以超乎過去所有歷史經驗的方式相互連結，我們似乎是跨越了所有的狂風暴雨。然而，「**未來是不可預知的世界，但我們肯定電腦將是數位世界的關鍵變化**」(張志偉，2000)，而我們要面對的，是更迅猛的浪潮。

一、研究動機

資訊科技在資訊處理的過程中，無孔不入的滲進人類生活的各個層面，其效應為無所不在的，包括在政治、經濟、精神、物質等各個層面，與傳統科技在特殊領域、特殊向度之影響截然不同，它是同時且及時的對人類生活產生影響。網路的出現帶給了我們方便，卻潛在著危險，「**有些學生看到電腦就無法控制上網的衝動行為，即刻慘遭退學也無法控制**」(韓青秀，2007)，此種狀況已不少數，這引發出我的好奇心。隨著網際網路的普及化與生活化進展，網路使用人口已上升到將近一千三百八十萬人(約 60.25%)，而學生回家第一件事情就是使用電腦而用途廣泛，如找資料、娛樂、聊天等，長時間使用電腦網路，會造成時間管理失當、作息不定，遂而耽誤課業，進而影響正常生活，而這些因素引發出一種病狀——網路成癮症。近年來，患有網路成癮症的學生有逐年攀高的情形，身為也是學生的我們，該如何面對與解決呢？



圖一：歷年個人上網比例統計圖(電訪民眾)

資料來源：<http://www.twnic.net.tw/download/200307/1007e.pdf>

二、研究目的

- (一) 了解什麼是網路成癮症。
- (二) 高中生如何患得網路成癮症。
- (三) 了解網路成癮症的種類和特徵。
- (四) 網路成癮症會產生什麼影響。

(五) 網路成癮症的治療方法與預防

三、研究方法

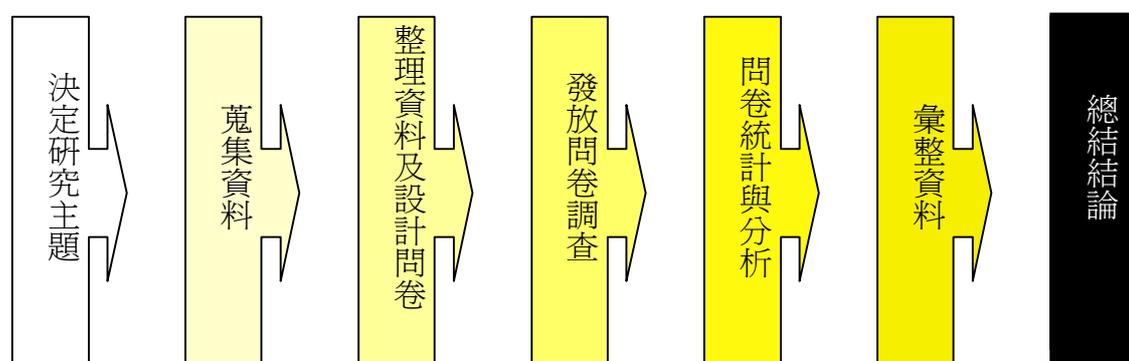
(一) 文獻蒐集法

利用傳統的探索性研究方法，從各類書籍、論文、期刊、研究報告及政府出版品等，蒐集大量國內外的相關網路成癮等文獻，加以詳細閱讀並分析，先對網路成癮有個初步的認識，再整理出高中生得到網路成癮症時的症狀和治療的方法，也讓高中生了解使用電腦網路後的影響。

(二) 問卷調查法

問卷調查的對象主要為一般的高中生學生。目的是調查高中生的使用電腦網路的情形和是否患有網路成癮症，以便整理出數據更加了解高中生網路成癮的狀況。

四、研究步驟流程圖



貳●正文

一、網路成癮症的定義

「網路成癮，是一種容易和「宅」畫上等號的疾患。」(李鍾桂，2010)，網路成癮最早是由一位紐約的精神科醫師Ivan Goldberg在1995年提出的概念，對於上網所帶來的快感會有一種心理與生理上的依賴。周倩(1997)將網絡成癮定義為：「重複的對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之慾望，同時並會產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、戒斷等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴」, Kimberly

Young認為，在所有上癮診斷中，「賭癮」是一種無涉及到中毒的「衝動控制失序症」其狀態是最接近網路成癮的。綜上所述，研究者將網路成癮定義為「網路使用者無法克制的想再度使用網路，並且經由心理進而影響到生理狀態，在生活上的其他時間依然常常想著上網的事情，並且網路使用為休閒時間所最想從事的休閒活動，對於上網所帶來的滿足感會讓心理感到有所寄託與依賴」，可以清楚的從表一中得知。

表一：學者針對「網路沈迷」之界定表

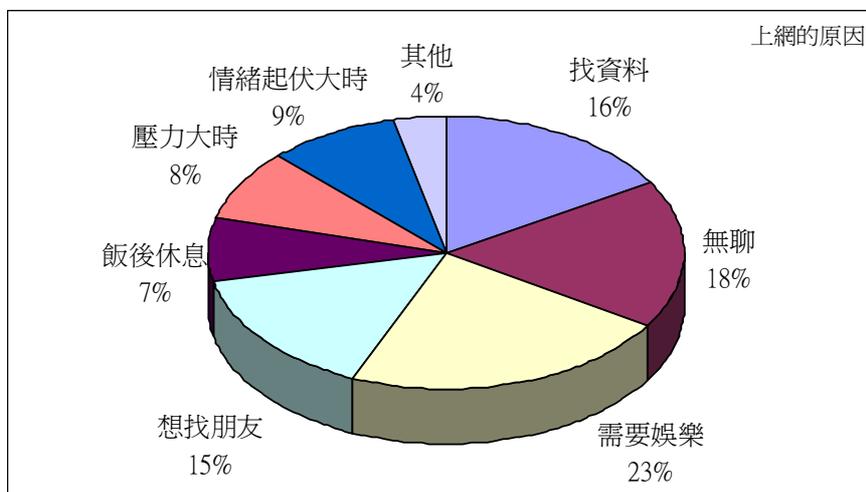
學者	對網路沈迷症狀的界定
Ivan Goldberg(1995)	1.耐受性。 2.退癮症狀。 3.上網時間、頻率超過預期。 4.強迫行為。 5.花很多時間網路活動中。 6.減少其他相關活動。 7.影響身心、家庭、社交、工作、學業等等。
Kimberly Young	下列描述，你只要同意其中五項，便會判定為上癮了。 1.我會全神貫注於網路？ 2.您覺得需要花更多時間在網上才能得到滿足嗎？ 3.您曾重複多次想控制或停止使用網路，但都沒有成功過？ 4.當您企圖減少或停止使用網路，您會覺得焦躁、鬱鬱寡歡、沮喪或是煩躁的？ 5.您花費在網上的時間比預期的還要長？ 6.您會因為了上網而危急於失去有意義的人際關係、工作、教育或工作機會嗎？ 7.您曾經向家人、治療師或其他人說謊以隱瞞自個兒沈迷於網路的程度？ 8.您上網是為了逃避問題或者釋放一些煩躁不安的情緒？
陳淑惠（1998）	1.網路成癮耐受性。 2.強迫意念行為。 3.退癮症狀。 4.網路成癮相關問題。
周榮、周倩（1997）	由重複地對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之慾望。同時並會產生想要增加使用時間的張力與耐受性、克制、退癮等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。

資料來源：<http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~deptcr/no2-4.pdf>

二、網路成癮症的成因

通常具有以下某種人格特質的人，例如：較害羞、較沒自信、或社交退縮或人際溝通有障礙者；「資訊科技邏輯不是為人們創造「虛假意識」與「虛假需求」，而是直接取代人們的意識與需求！」（李英明，2001），當個人的人際關係聯繫薄弱造成自信心的喪失不敢自我表達，無法藉由與他人的溝通來滿足隱含的內心需求，造成真實生活中溝通失敗及互動不良的狀況時，將會期待網路提供一種特殊的溝通情境作為現實生活的替代管道，因而漸漸對網路產生依賴。

圖二中，高中生上網的原因大部分是因為需要娛樂，娛樂包括遊戲、聊天、看影片等，而線上遊戲與聊天室是最常造成網路成癮症的方式。線上遊戲是個奇妙而虛幻的世界，不管你在現實生活的地位及表現如何，在這裡你可重新以不同的身份出現，只要你夠努力地反覆參與，在網路的虛擬世界裡都可以有相同的起點，並且累積比別人更多的點數，以此榮耀生命，獲得在現實生活環境中所渴望的成就感；這對經常遭遇挫折的低成就族群，提供了逃脫現實生活的避難所，「寒、暑假就是網路成癮症患者激增的好發時期，往往開學後，這些網路成癮症的同學會拒絕上學，合併出現憂鬱、注意力不集中或是過動的症狀。」（楊菁菁，2007）。



圖二：高中生上網的原因

資料來源：作者整理

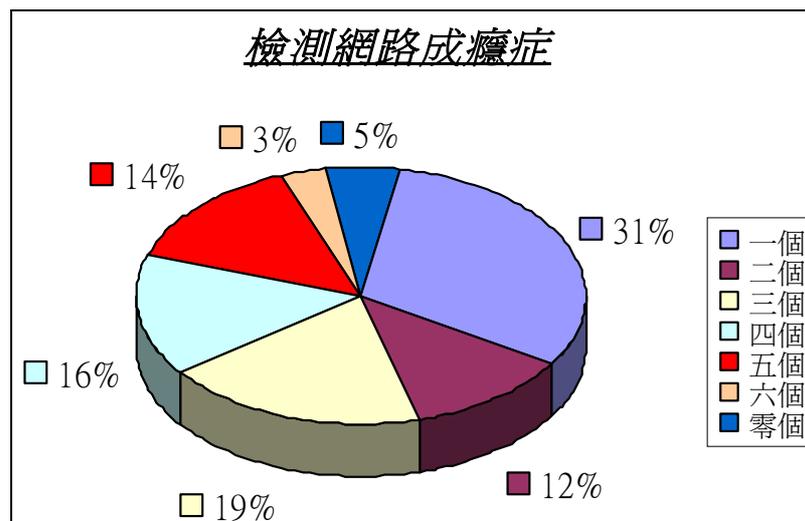
三、網路成癮症的種類

網路成癮問題的類型依網路的使用內容加以區分，可分為五大類：

- (一) 網路之性成癮：深受網路上與性相關的網頁內容所吸引，或沉溺於基於網路所引發之情色活動之中。
- (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。
- (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。

四、網路成癮症的特徵

圖三中符合五個以上的高中生，可能患有網路成癮症的有 17%，但一旦上癮了，要戒除上網的行為就相當不容易，而且，無論是主動或被動戒除，都會出現焦躁不安、情緒低落的症狀。比如，因停電而突然被迫停止使用電腦，或家長老師的嚴格介入，被迫離開電腦、停止上網，或者是自己下定決心要減少上網，都容易出現挫敗的情緒反應，例如，情緒低落、生氣、空虛感等，或是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等反應。「美國匹茲堡大學設定的一套檢測標準，也許可讓每個網友測試自己有無此一傾向。這套已被全球精神科醫師廣泛採用的檢測標準」(林進修，2008)，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」。



圖三：高中生檢測網路成癮症的數據
資料來源：作者整理

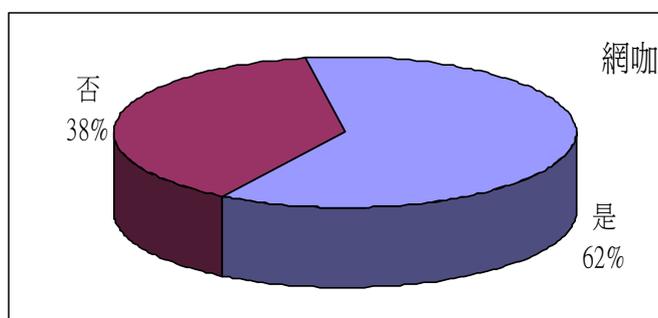
五、網路成癮症會產生什麼影響

「一隻老鼠的時代，用一隻電腦滑鼠來操作電腦便可獲得一切資訊或服務」（李英明，2001），表二中發現個人使用電腦的年齡層越來越低，而網路成癮症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。「**長期的過度生理、心理緊張可能導致電腦操作者身體諸多系統發生病變，從而影響身體健康。**」（張海峰，2002），例如：眼睛痠、視力減退、頭痛、肩膀痠痛、腕肌受傷、睡眠不足、腸胃不適等問題。由圖四可以發現，去過網咖的高中生佔了一半以上，網咖有舒適的設備、吃喝到飽的餐飲、快速連網的遊戲，以及大部分都二十四小時營業的特質，因而成爲一個新型的社交中心。

表二：個人上網年齡層分布

項目	55歲以上	45~54歲	35~44歲	25~34歲	20~24歲	15~19歲	12~14歲
數值	25.39%	63.68%	83.31%	95.92%	99.06%	100%	100%

資料來源：<http://statistics.twnic.net.tw/query/survey-query.cgi>



圖四：高中生是否有去過網咖的數據

資料來源：作者整理

六、網路成癮症的治療方法與預防

個人平時可利用表三來自行戒掉網路成癮症，也可調整心態、認識網路世界、瞭解孩子的上網習慣、建構健康安全的上網環境、當個有影響力的父母和老師等方法，是面對網路世代時必須具備的態度及作法。其實網路沉迷問題的因應，必須是整體且全面性的，需要透過家庭、學校與社會等多管齊下，全面的配合，且需結合當事人的老師、家長、同學、朋友等生活中之重要他人，以共同創造此一有利的改變情境，以對網路成癮問題的改善，提供較完整的因應之道，方

能有所成效。

表三：青少年自行戒掉網路成癮

逆向操作法	改變習慣的作息順序，以減輕對網路的依賴。例如：本來都是吃晚飯後上網再洗澡，可以改成洗澡後上網再吃晚餐。
外來停止器	設定上網的時間限制，並使用鬧鐘，提醒自己時間到了，該離開電腦了。
列優先順序	因為上網有時間限制，所以列出網路待辦事項的優先順序，重要的事項先辦，時間到了就強制離線。
活動行程表	有些重度網路成癮者，會因為過度沉迷於網路世界，而忽略了現實世界中的重要生活行程（例如：忘記和客戶約定洽談合約），如果有這種情形，可以寫下活動行程表，並標註重要性，放在電腦螢幕旁，提醒自己。
使用提示卡	將網路成癮造成的壞處列表，戒除網路成癮可帶來的好處，兩相比較，可發現利多於弊，將此比較表置於電腦螢幕旁，提醒自己。

資料來源：Windows Live

<http://spicyfemaledoctor.spaces.live.com/blog/cns!E4A8C28DA9D6B5A1!593.entry>

（一）就學校層面而言

- 1、設計相關課程並進行機會教育。
- 2、加強宣導法律常識。
- 3、重視並加強辦理有益的休閒活動。
- 4、與校區網咖店建立良好互動關係。
- 5、加強多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧訓練。
- 6、建立網路成癮高風險學生的篩選及輔導機制。

（二）就家庭層面而言

- 1、充實青少年發展的相關知識。
- 2、充實資訊及網路相關知能。

- 3、建立良好的親子互動關係並給予子女適切的關心。
- 4、了解子弟在校學習狀況。

(三) 就其他層面

- 1、除了學校及家庭的努力外，針對學童網路成癮的問題，其他單位如教育行政機關、社會、媒體等，也都應負起責任，共同營造及建構健康安全的上網環境。

參●結論

近年來，隨著網際網路的普及化及生活化發展，使用網路的人口數超過了半數之多，現在家家戶戶家中都有台電腦已經不奇怪，家中沒有電腦的人卻因此被認為很奇怪，這種現象已不在少數。而長時間使用電腦後，因此使身體和心靈都產生病變「到精神科求診的病患中，有高達 95%是十三至十八歲的青少年。」(李鍾桂，2010)。患有網路成癮症的高中生有越來越多的跡象，尤其在寒、暑假過後，有明顯且大幅的成長。

線上遊戲和聊天室是最常造成網路成癮症的方式，這對經常遭遇挫折的低成就群，提供了逃脫現實的避難所。而問卷中的統計結果中，可以得知高中生最常使用電腦上網的原因是因為需要娛樂，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、身心健康的問題等。

長時間使用電腦，擔心因此罹患網路成癮症嗎？覺得自己有焦躁不安、情緒低落等症狀時，就得小心了或許已經罹患了網路成癮症，可以去了解一下美國匹茲堡大學設定的一套檢測標準，如果符合五個以上且使用時間超過三十小時，那就可能已經罹患網路成癮症了，網路成癮症可以利用許多方法自行戒除。而平時只要妥善分配時間、多做運動、也不要沉溺在網路遊戲當中，病症就會遠離你。

肆●引註資料

- 1.張志偉（2000）。**網路民主**。臺北市：商周出版。
- 2.韓青秀（2007）。大學網路成癮慘遭退學。**聯合晚報**，4月16日，社會版。
- 3.李鍾桂（2010）。阿宅大不同。**張老師月刊**，392，69。
- 4.李英明（2001）。**虛擬的極限：資訊汪洋中的迷航**。台北市：中山文庫。

- 5.楊菁菁（2007）。寒暑假 網路成癮症好發期。自由時報，7月23日，D2。
- 6.林進修（2008）。8種症況 自己檢測。聯合晚報，4月17日，A13。
- 7.李英明（2001）。虛擬的極限：資訊汪洋中的迷航。台北市：中山文庫。
- 8.張海峰（2002）。高科技十萬個為什麼-現代醫學。台北縣：稻田出版。
- 9.李鍾桂（2010）。阿宅大不同。張老師月刊，392，67。

伍●附錄

首先感謝您的願意填此問卷，本問卷是爲了瞭解，您對電腦的使用狀況和心理狀況，以及平時對電腦的利用。佔用您幾分鐘的時間，以及麻煩您耐心填寫。

資三仁：溫婷玉謝謝您。

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。

1. 我會全神貫注於網際網路或線上活動，且在下線後仍繼續想著上網時的情形。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2. 我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 我曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	4. 當我企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	6. 我會爲了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7. 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	8. 我上網是爲了逃避問題或著釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

9. 你是否去過網咖使用電腦。 是 否

10. 爲何會想上網。_____ (A)找資料 (B)無聊 (C)需要娛樂 (D)想找朋友 (E)飯後休息 (F)壓力大時 (G)情緒起伏大時 (H)其他_____