

淺論網路成癮症

篇名

淺論網路成癮

作者

吳佳蓉 國立屏北高中 高一 3 班

壹●前言：

一、研究動機：

我最近在報章雜誌上出現了很多關於網路成癮的一系列報導，報導指出網路成癮症對青少年有十足的影響力，我發覺這個議題不能再被忽視下去。另外，因為自己這個年紀也滿常使用電腦的，所以希望針對網路成癮這一部分能夠有更深入的了解。

二、研究方法：

因為之前對網路成癮症這方面沒有深入的了解，所以最近在報紙雜誌上面特別留意有沒有這類的報導，其他更專業的部份則是上網搜尋或是像對這方面比較有研究的朋友請教。去了奇摩知識加、中廣新聞網、春輝醫星球、高危險群學生服導網站.....等網頁搜尋。

三、研究架構：

網路成癮症從大人到小孩都有可能發生，因為我們是青少年，因為最有時間使用電腦，所以算是最容易得到網路成癮症一個族群之一，因此我這次較針對網路成癮症對青少年的影響來做探討，希望能對如何避免得到網路成癮症及治療網路成癮症能夠有更深入的了解。此外，我更是用了統計圖表來表示一些數據，這樣讓大家對網路成癮症也可以更容易的了解。

貳●正文：

一、網路成癮之原因：

E 世代許多年輕人往往在使用電腦時因為不節制導致於沉迷於網路，自己卻渾然不覺，就帶大家來了解究竟造成網路沉迷的原因是什麼吧！

1 生理因素

從生物神經學理論而言，上網刺激分泌神經性荷爾蒙適應戒斷症狀，可以得到喜樂或減少不舒服，而成爲網路上癮的成因之一。但是網路成癮的成因探討大多是放在網路的特質與個人心理因素的相關影響這個面向。(註 1)

2 個人心理因素

A 補償作用：許多網蟲可能就是爲了逃避現實生活中的不如意所帶來的壓力，進而躲到網路的世界中。許多青少年的成績不理想，在課業上缺乏成就感，故將注意力轉到一個能讓他發揮自己能力開創一番豐功偉業的網路遊戲中，並由遊戲中建立起的成就感來補償現實學業生活中的無力感以減少焦慮的發生。(註 2)

B 替代作用：而在網路世界中是不受現實社會規範制約，許多人將壓抑已久的本我慾望，宣洩在網路世界中，這樣的替代作用可從線上世界中充斥著暴力與鬥爭與許多論壇的火爆言論等或是聊天室的網路性愛中看見。(註 3)

C 幻想與認同作用：因爲在自己的生活中遇到不如意的事而無法解決，便使自己置身於另一個充滿幻想的虛擬世界中以逃避面對現實時所產生的壓力，或是將自己依附在自己創造的線上角色來逃避真實生活中的角色。(註 4)

D 生理需求：網路上大量色情資訊的容易獲得各式各樣的虛擬性愛行爲，在在滿足了眾人對性的生理需求。(註 5)

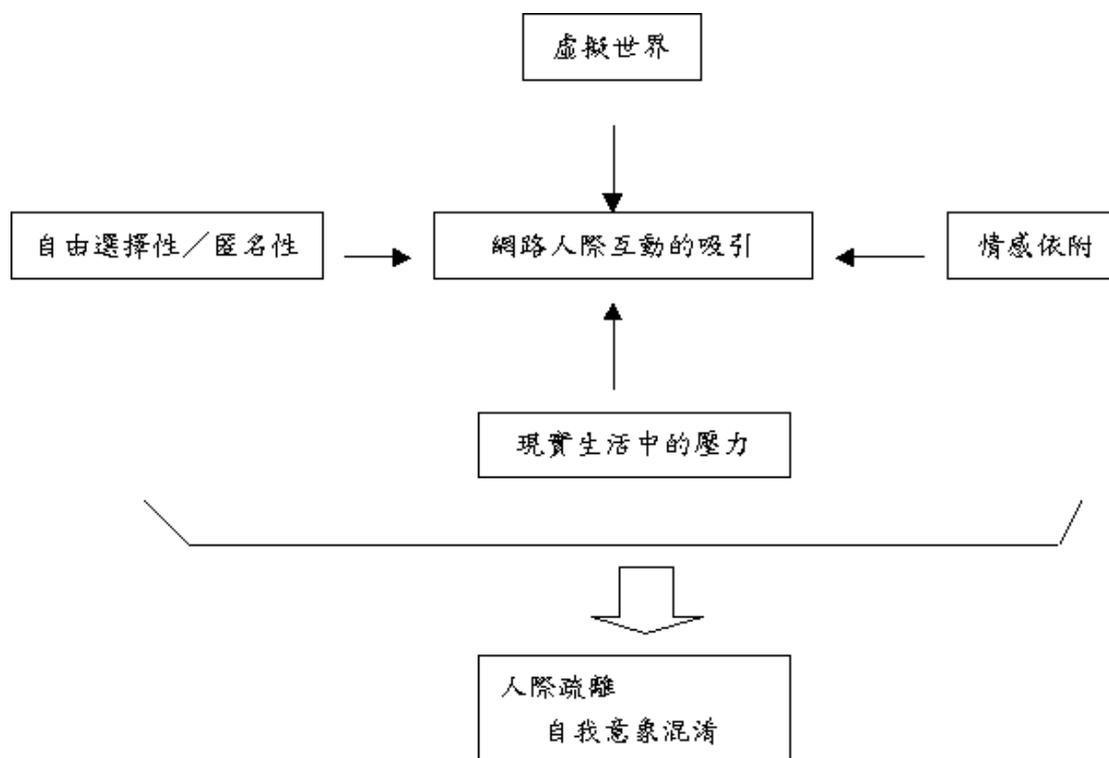
E 安全需求：網路的匿名特質也給人在人際交往間和顯露出真實自我一份保護與安全感(註 6)。

F 愛與隸屬需求：虛擬社區的互動也能給人被他人關心愛護欣賞鼓勵等愛與隸屬的需求。最後藉由在虛擬世界所建立的成就或是與他人成功的互動，都能獲得他人與自身的高度認同，進而得到別人尊重與重視且也肯定自己的價值並尊重自己。(註 7)

3 網路特質

匿名性、安全性、自由性使人能放心的在網上與他人互動，不會有現實世界與他人交際時的陌生焦慮，也不會有面對接觸的危險與壓力，同時可以呈現自我，使得個人的自主權擴大。在加上行爲的不受限故可讓人在網中想做什麼就做什麼，盡情的發洩或滿足慾望。網路的便利性與互動性使人能輕易地建立起新的社

群關係，並置身其中。其實將各種網路的性質 綜合起來便產生一種吸引人的特質，那就是可創造性。」(註 8)



(圖 9)

二、網路成癮之定義：

上網者會花相當多的時間在使用網路且無法離線也不想離線，進而開始忽略了真實生活中的活動與社交。

心理上的依賴行為，包括無法克制的使用網路、超出預期的使用時間、當無法使

1. 用時會煩躁不安、或想盡辦法上網。
2. 對現實生活造成影響。包括對工作、學業、家庭功能所造成的影響。尤其最重要的是對人際。
3. 即使在知道網路已對自己生活或週遭的家人或朋友造成傷害，卻無法停止網路的使用。
4. 經由網路行為可以得到心理的滿足，尤其是逃避現實生活中的無助感、罪惡感。」

看完了定義現在讓我們來了解一下台灣使用網路比例逐年成長的統計資料圖



(圖 10)

三、網路成癮之症狀：



(圖 11)

根據 Newsweek 週刊的報導，在網路活動最頻繁的美國，有 2 至 3 個百分比的網路使用者（大約 20 萬人），得了嚴重的「網路上癮症」(Cyber Addict Anonymous,

CAA)。這些 CAA 患者把大部份的時間花在網路上：一名家庭主婦除了吃飯與上廁所外，每天花超過二十個小時的時間在上網，造成家庭失和；因而成爲了「網路寡婦」。對更多已經習慣成天掛在網上的成癮者來說，只要一天不上網，便渾身發抖，心情低落，簡直跟吸毒成癮的毒蟲沒有什麼兩樣。而且，長期上網還可能導致「網路併發症」，「語言能力的退化」及「手關節突發性痙攣」等則是最明顯的症狀。

雖然網路上癮症者有共同的徵狀，但引發網友上癮的來源卻各不相同。根據國外學者 Kimberly Young 的研究指出，常見的網路上癮症有幾種：

- 1 沉迷於網路色情，如在網路上瀏覽、下載或交換色情圖文資訊，或從事色情交易
- 2 沉迷於網路交友，如在網路上的聊天室跟網友聊天或交友
- 3 沉迷於網路賭博，如上賭博性的網站或從事股票交易
- 4 沉迷於遊戲軟體，如上互動式的電玩網站
- 5 沉迷於網頁或資料庫的搜尋(註 12)

其實大多數的網路使用者並無網路成癮之情形，但若你發現自己有以上的情形時，可以尋求專業醫療人員的協助，不用過度自責，也不要一個人面對，可以在家人和專業工作人員的協助下克服這個問題。若是你的家人或朋友正限於這樣的危機，除了增加溝通與協助外，可以鼓勵你的家人或朋友一同尋求專業的協助，然而也別忘了你自己也是受害者，當你因家人（尤其是配偶）的網路行爲讓你感到憤怒、不平、無奈、或憂鬱時，專業人員也可以給你適當的建議和協助。（註 13）

網路是一個新興工具，自然也產生新興的疾病，以最快的速度發展出治療或協助的模式當然是臨床工作人員的當務之急。然而從另一個角度看，健康安全的網路環境才有利於網路的持續發展，所以網路從業人員可以提供使用者更多的資訊，包括在特殊的網站增設有關網路成癮症狀的警告標語、及循求協助的管道，或在網站上提供健康使用的原則，來減少或預防網路成癮的發生，增進使用者的健康行爲，不失爲一種絕佳的服務品質。

四、網路成癮之預防：

要避免網路沉迷首先最重要的就是從預防開始做起，最好的辦法就是在小時候剛接觸電腦時就應該給它正使用電腦的觀念，像是電腦使用的時間，電腦正確的使用方法以及避免到哪些不良網站瀏覽等等，應再小時候就給大家一個正確的觀念。又或者是可使在家中網路裝上最近很夯的色情守門員等等，讓大家遠離色

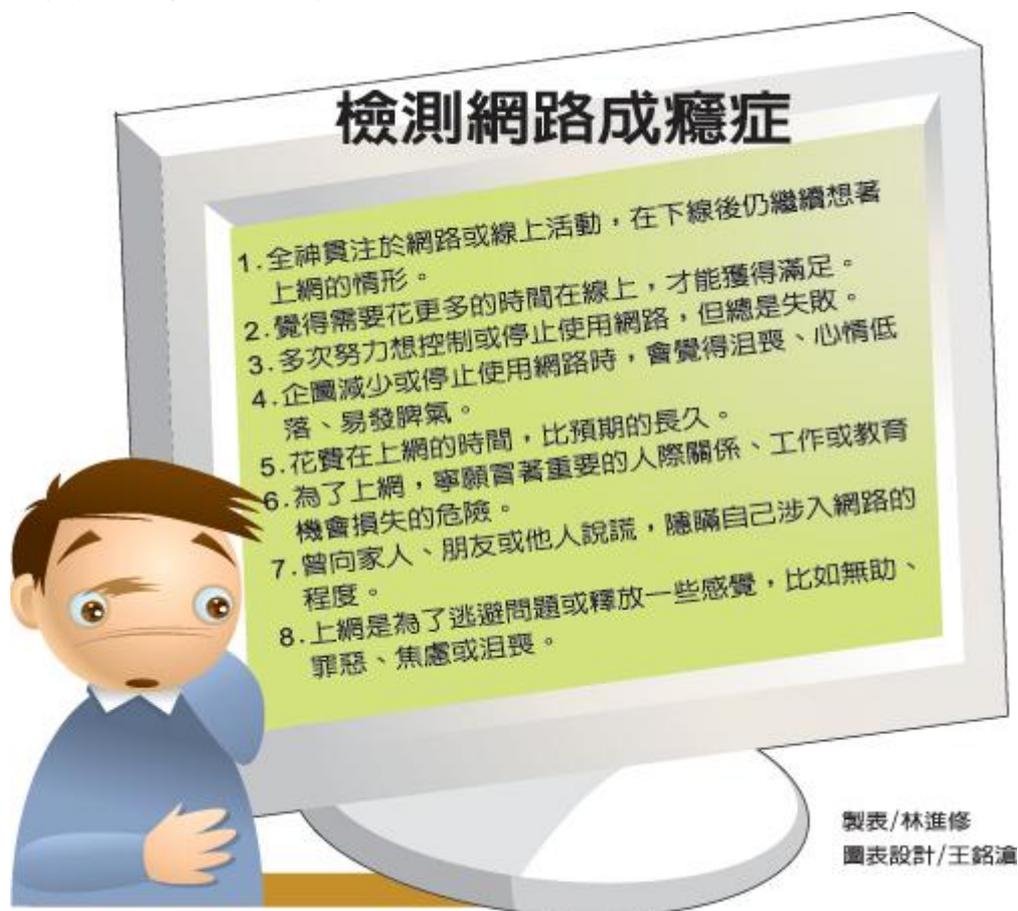
情、暴力結及血腥等等。

五、網路成癮之治療：

近年來愈來愈多青少年沉迷網路到了無法自拔的地步，因此我參考了許多網路資料及書面、電視報導做出了對付網路成癮的治療方法提供給大家參考。

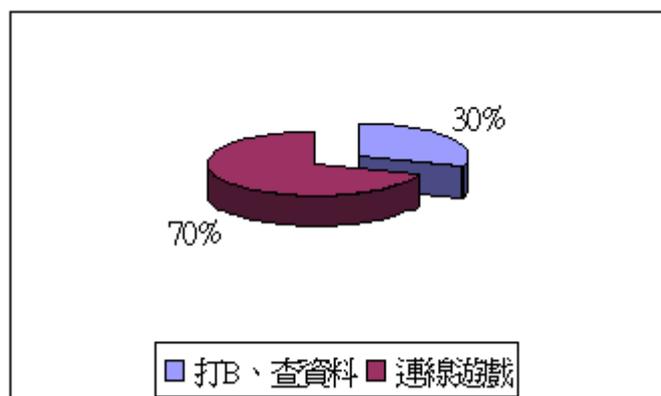
- 1.每使用電腦 45 分鐘可以站起來活動筋骨 10 分鐘，並且按摩眼睛 2 分鐘，再讓身體休息時同時也讓疲勞的眼睛休息一下，減少近視的可能
 - 2.除非必要時刻才使用電腦，要不就多看綠色景物預防近視，這是多做一耶戶外活動
 - 3.不要到色情網站及聊天室，否則很容易沉迷
 - 4.多增加和家人互動的時間，並且告訴他們我有網路上癮的困擾，尋求幫助，不一定要什麼事情都在網路上尋求解決，有的事情可以靠著自己或者是多和父母、同學討論，不要變成阿宅(整天只會在家玩電腦的人)
 - 5.如是戴隱形眼鏡請減少用電腦的時間，因為這樣眼睛容易乾澀，對自己本身的視力也有害
 - 6.如是很嚴重的網路沉癮，連家人都無法幫你戒除的那種，我建議可以到心理門診接受心理醫師的治療
 - 7.可以請父母把網路線收起來，自己控制想要使用網路的欲望
 - A、釐清生活目標與學習時間規劃。
 - B、重要的規範與約束，如下列：
 - a 電腦設備擺放位置最好是放在家中公開場所。例如：客廳
 - b. 父母本身能對電腦網路有所了解與熟悉。
 - c. 學習與青少年的有效溝通方法。
 - 8 適當的環境（學術網路及宿網）限制。
 - 9.如果上述方法對你還是沒效的話可以把電腦砸爛，一勞永逸
- #### 六、網路成癮之檢測：

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(只要其中一半就屬心理疾病的問題，但有些只有一項，後果卻很大。就看他的影響如何而決定是否要治療。



(圖 14)

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。(註 15)



(圖 16)

在上列圖表發現青少年上網最容易做的事就是打連線遊戲，這也代表了上網玩線上遊戲是最容易罹患網路成癮症的。雖然有時候上網玩遊戲是可以適度的放鬆身心，但是千萬不可以因為沉迷網路而荒廢了課業、減少了和家人、朋友相處的時間，這樣就本末倒置了。

參●結論

由於近年來科技越來越發達，在我們這一代大部分都從國小就開始接觸電腦網路，也因為這樣，沉迷網路遊戲的機會也變的很大。像是我弟弟，從小就開始用電腦學習英文，但是長大之後跟表哥互相交流電腦遊戲，慢慢的從國小就開始接觸網路遊戲，到了國中更是入迷，根本就變成了「宅童」。所以我希望藉由寫這篇小論文的機會能夠更了解網路成癮的原因及其治療方法之類的。

很多人可能以為網路成癮症只是心理上的一種疾病，只要有意志力就能治好，其實不是，某些報導指出有人因為網路成癮連打網路遊戲 10 幾小時沒睡覺因而暴斃死亡，多半是因為血液缺氧讓心臟負荷不了，而後就出現了心肌梗塞，甚至疑似靜脈栓塞、腦中風等案例。

如果長時間坐著容易造成姿勢不良、腰酸背痛、近視；而電腦裡的遊戲畫面及聲光效果，會我們的影響注意力及學習能力。又會破壞家庭間的合諧，更可怕的是有的是爸爸得到了網路成癮症，每天只會玩線上遊戲，小孩跟老婆也不顧，最後以離婚收場後才從大夢中醒來，發現網路遊戲不是人生的唯一。這幾則範例是告訴我們千萬不能忽視網路成癮症那可怕的力量，正確的使用網路資源是沒有錯，但是好多人因為過度的濫用資源和使用的不當，不管在心理上或心理上造成了很大的損失。

最重要的是在從小就應該接受正確的網路使用觀念，人們是應該好好運用網路資源，而不是被現代聞名的科技給利用了，大家應該要知道哪些網站可以去哪些網站不能去。不只是瀏覽的網站要注意，使用網路的時間也要做適當的控制，每次使用網路時都要規定自己在一定的時間內結束，不可以跟自己說「再玩 10 分鐘，再玩十分鐘就好了……」這樣子到最後就會變成再玩一個小時，到最後更嚴重一點還可能會變成網路沉迷，要是這樣就得不償失了。

現代科技日新月異，大家應該要好好地利用網路資源，且不要賠了自己的健康及人際關西，這才是正確使用電腦的方法阿!

肆●引註資料：

註 1 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 2 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 3 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 4 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 5 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 6 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 7 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 8 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 9 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 10 校園 E 化及中學生網路沉迷關聯之研究

<http://tw.group.knowledge.yahoo.com/hacker-cracker/article/view?aid=179>

註 11 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>

註 12 Newsweek 週刊的報導

註 13、知識加

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1305090315327>

註 14 校園 E 化及中學生網路沉迷關聯之研究

<http://tw.group.knowledge.yahoo.com/hacker-cracker/article/view?aid=179>

註 15 校園 E 化及中學生網路沉迷關聯之研究

<http://tw.group.knowledge.yahoo.com/hacker-cracker/article/view?aid=179>

註 16 高危險群學生服導—網路成癮 <http://highrisk.ncue.edu.tw/internet.htm>