

投稿類別:社會人文類

篇名:

花蓮市青少年網路成癮之研究

作者:

張念真。國風國中。806班

吳宜蓮。國風國中。806班

周康寧。國風國中。806班

劉定梧。國風國中。819班

指導老師:

施宜廷老師

趙毓圻老師

## 目錄

### 壹●前言

- 一、研究動機與目的
- 二、研究流程

### 貳●正文

- 一、如何判斷網路成癮症狀
- 二、易成為網路成癮的八大條件
- 三、網路成癮的影響
- 四、問卷統計與分析
- 五、如何預防與治療

### 參●結論

### 肆●引註資料

### 附件一

## 壹•前言

### 一、研究動機與目的

21世紀是科技快速進步的一個世代，許多科技產物在此時出現，其中對人們生活影響最深的非“無線網路”莫屬。常可以聽到有人說:沒有網路就活不下去。確實，網路帶給人們許多便利，像是跨越時空的限制，讓距離遙遠的兩方毫無障礙的溝通，或是讓我們利用唾手可得的網路資源製作報告，節省不必花費的時間。所以，就不難理解為什麼有那麼多人沉迷其中、無法自拔了。

這個世代的人們深陷網路魅力的人多的不在話下，我們自己就是其中成員。然而，不當的使用網路卻會使人們的身體及心理上受到極大的損傷，如果不稍加注意即有可能造成得不償失的後果。因此，如何及早預防網路成癮及治療，是我們研究此題目的重點。

### 二、研究流程

將題目擬定後，我們便開始了一步一腳印的研究，我們的研究流程如下:

文獻探討>製作問卷>發放問卷>收回問卷>分析討論>製作書面報告

## 貳•正文

### 一、如何判斷網路成癮症狀

青少年是容易沉迷的年紀，對於新奇有趣的事物往往都會過多的關注或者追求。上網會帶給我們一時的快樂，網路上的資訊和遊戲常帶給我們不一樣的感官刺激，所以常一不小心就忘了時間或是因為網上的事情易怒喜和易怒。

網路成癮的定義是過度上網，在使用網路上呈現上癮現象而造成現實生活中的影響，可分為四大面向，包括(王智弘，2009):

- (1) 無法克制想上網的衝動
- (2) 不能上網時身體、心理不適
- (3) 上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長
- (4) 人際層面及健康層面出現狀況

一旦發現有以上類似狀況，就有可能是網路成癮者，如果想要有更準確的判斷，可依照網路成癮量表進行自我檢測。我們參考了美國匹茲堡大學心理學者Kimberly Young

教授研究網路成癮所設計的檢測問卷以及陳淑惠量表，製作了一份問卷，並發放給國風國中的七、八、九年級學生進行調查。

詳見五、問卷統計與分析。

## 二、易成為網路成癮者的八大條件

容易沉迷於網路的人，時常有一些共同的特徵，專家將其分為八大成癮條件，如下(王智弘，2011):

- (1) 缺乏自尊
- (2) 缺乏社會支持與情感寄託
- (3) 家庭功能不佳
- (4) 生活無聊
- (5) 課業挫折
- (6) 神經質
- (7) 憂鬱
- (8) 焦慮

針對缺乏自尊，可以提供的協助是找出缺乏自尊的原因並加以輔導改善。缺乏社會支持與情感寄託的人，通常是在同儕中較為疏離的人，在網路虛擬世界中比在現實生活中交朋友來得更容易，才造成沉迷其中的狀況。因此創造機會與教導其社交技巧，將是一大幫助。健全的家庭關係對孩子來說是很重要的，能夠與家中成員有著美好的情感聯繫、溝通，對於網路成癮的程度有一定的影響，所以我們應提倡多陪伴孩子，而不是讓手機、平板成為孩子的保姆。覺得生活無聊的青少年，可分為外在無聊感及內在無聊感兩種，前者須吸引其注意力，後者則需要透過心理諮商的治療改善。青少年的孩子在碰到學業及課業上的挫折時，往往因為缺乏成就感而將注意力轉移到較能發揮自我、得到滿足的網路上。這時候可以將學習壓力減低、並提供補救教學以及學習技巧來加以協助。除此之外，神經質、憂鬱及焦慮，都可以算在情緒問題裡面，因此在現實生活中提供一定的接納度與支持的愉悅氣氛，將是解決以上問題的好辦法。

## 三、網路成癮的影響

### (一)現實層面

#### (1)生活時間運用

根據2015年的台灣最新無線網路使用現況調查，12至14歲的青少年，行動上網的比率由2014年的40%上升至將近71%，超過了七成。(國立政治大學，2015)近年來，隨著3C產品的操作便利，帶動行動網路成長，使得青少年的行動上網比率大增。手機等攜

帶式的3C裝置及行動上網的功能絕對會助長青少年使用網路的時間，因為輕便、容易提取，讓使用者不受地點的限制，而能隨時隨地上網，沉迷其中的人將所有時間花在上面，就沒有剩餘時間做真正的工作。

## (2)人際關係

網路成癮的青少年為了擁有較多時間使用網際網路，常常會犧牲和家人及朋友的相處時間，彼此互相溝通的時間銳減，造成人與人之間的隔閡。也經常因為網路使用時間上的認知差異而發生衝突，或是一邊上網一邊與人對話，造成對方的不滿而產生爭執、摩擦。

## (3)財務

很多人玩網路遊戲時，遇到需要付費的關卡、道具、角色和技能時，為了能讓遊戲通關或是升到更高的等級，好滿足自己的慾望，就毫不猶豫的選擇購買。遊戲製作者當然有兩把刷子，設計出會讓人上癮、不斷掏錢買東買西的遊戲，不知不覺中就發現荷包已經空盪盪而什麼也不剩。有時候因為虛榮心，人們喜歡追求最新型的3C產品，但是隨著科技日夜不停歇的腳步，不太可能讓大家按照期望的不斷汰舊換新。如果使用者為了滿足物質慾望，不停的購買新裝置，對財務的負擔不小。

## (4)課業或工作成就

上面提到時間的運用，如果從起床到睡前都無時無刻不拿著手機滑呀滑，應該沒有剩餘的時間執行真正需要完成的課業及工作，拖到截止日期才開始趕進度，作品的品質就會較低或出些差錯，影響成果。而在工作遇到挫折或困境時，我們很容易不由自主的又開始上網，因為使用無線網路是非常輕而易舉的，相較困難、有窒礙的工作，上網是抒發壓力的管道。但事實上，放下該做的事，選擇上網拖延，不面對困難，無疑只是雪上加霜，讓肩頭的負擔更重。

## (5)生理

過度使用網路，可能帶給人們健康的疑慮。江蘇省人民醫院心內科專家透露，許多長時間上網的人因為長期缺乏休息而導致免疫力降低，心臟功能紊亂，過勞會擾亂全身血液循環導致心臟負荷加重，引發心臟性猝死。(大紀元，2013)低頭滑手機時間過長或姿勢不正確長期下來會傷頸椎、傷腰椎、加速老化。長時間緊盯螢幕也會眼球疲勞，造成近視，眨眼次數減少而導致眼球缺乏滋潤。而瀏覽多采多姿的網路資訊，大量無用訊息湧至大腦，進而削減大腦對有用訊息的處理能力，最終導致記憶力下降，造成"數位癡呆症"及"閱讀淺碟化"。

## (二)心理層面

兒童與青少年醫藥檔案期刊做過研究，問卷調查廣州1041名青少年的是否失控上網，結果發現，上網失控的青少年，罹患憂鬱症的機率是正常上網的人的2.5倍。(法新社華盛頓，2010)憂鬱症是過度使用網路的一大副作用，有些人可能原本沒有心理健康上的問題，但因為失控上網而產生了心理疾病。由此可知，過度沉迷網路會影像現實生活中心理的問題。

三總幾年來針對一所高中學生的行為調查發現，有18%的青少年過度使用電腦，符合網路成癮的症狀，可能造成學習障礙以及衝動控制障礙。(公共電視台，2010)青少年在青春期這段迷惘的時期中，很容易的過度投入網路，而嚴重還可能在網路虛擬中與現實生活中混淆。

#### 四、問卷統計與分析

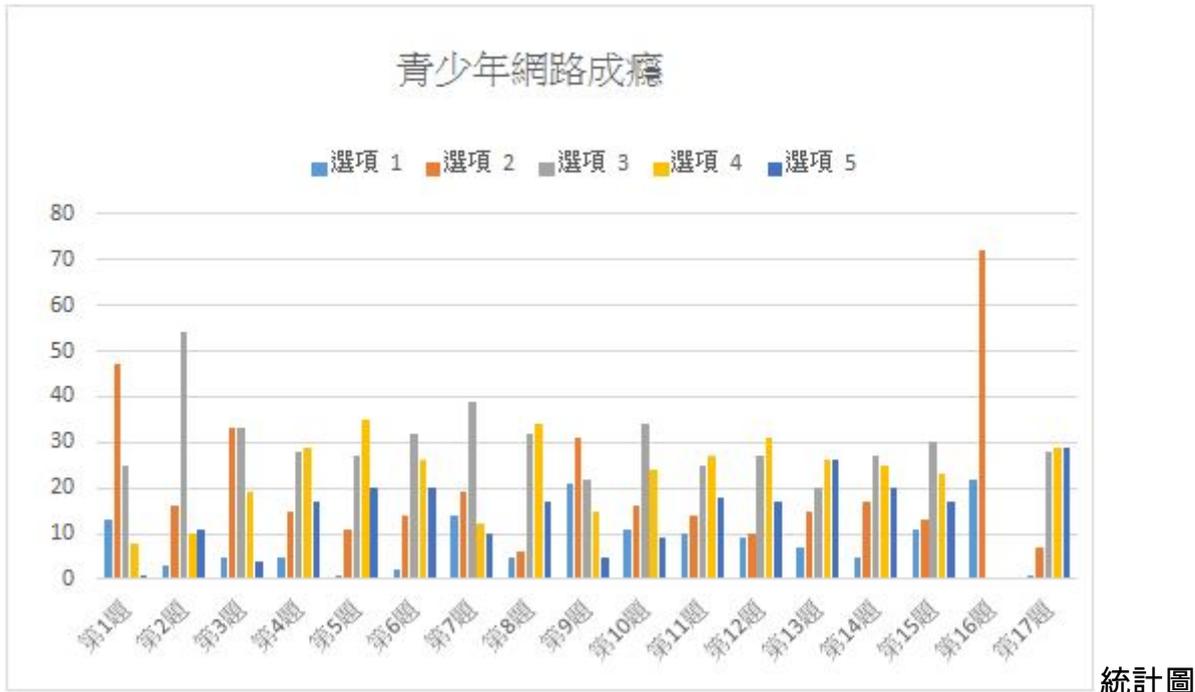
##### (一)統計

以下為問卷題目：

- 1.您一周花多少時間上網？  
1.○1小時以下2.○1-14小時3.○14-28小時4.○28小時以上5.○36小時以上
- 2.當有人阻止您上網時，您會感到煩躁不安，而想盡辦法上網嗎？  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 3.您上網的時間經常超出您預期的時間嗎？  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 4.您跟家人朋友相處時間總是少於上網時間？  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 5.您會為了上網，而犧牲與家人朋友相處的時間？  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 6.當想要上網卻又不能上網的時候，您常常感到緊張、憤怒或受壓。  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 7.您在網路世界中得到更多的成就感。  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 8.您在網路世界中得到更多的安全感。  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 9.您的身旁有會阻止你上網的人嗎？  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 10.您在下線後依然想著網路上的事？  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 11.您曾經想過控制上網時間，但並沒有成功。  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 12.您覺得現在使用網路的時間還是太少。  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 13.您曾經向身邊的人隱瞞上網時間。  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 14.即使知道上網已對您造成生理或心理問題，您仍持續上網。  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 15.您竭盡所能來獲得上網的機會。  
1.○非常同意2.○同意3.○普通4.○不同意5.○非常不同意
- 16.如果可以選擇，您會希望可以待在...  
1.○網路世界2.○真實世界

17.您對生活的幸福感低到高(1-5)

1.○1 2.○2 3.○3 4.○4 5.○5



統計圖

## (二)分析

從上面我們看出:

- (1)一周上網1-14小時的國風國中學生共有47人，表示多數學生會自我節制或是父母會控制孩子的上網時間。
- (2)一旦不使用網路便會感到煩躁不安的人共有19位，顯示少數學生對網路的依賴性。
- (3)上網時間經常超出預期的人一共有38位，推測網路對他們的吸引力應該遠大於其他休閒娛樂，所以沒有動力結束上網活動。
- (4)跟家人朋友相處時間總是少於上網時間的學生共有20人，印證了我們所認為的，網際網路拉遠人與人之間的距離，對人際關係造成影響。
- (5)當檢視是否有人阻止自己上網的問題時，發現多數人皆勾選同意及非常同意，由此我們可以推測，這些學生應該有關心他們的家長或老師。
- (6)網路上有網路成癮與幸福感的指出，越是感到幸福的人，網路成癮程度相對越低，而從最後一題我們可以看出，學生們的幸福感是高的，猜測他們不是網路沉迷的高危險群，讓我們倍感慶幸。
- (7)我們在統計想待在網路世界和真實世界的人時發現:學生們的情緒很穩定，由於在現實生活中帶給他們的歡樂較網路世界多，所以他們會有較大的意願去感受現實生活中的樂趣，不讓自己陷入網路的泥沼，是一個好現象。

## 五、如何預防與治療

根據先前的統計，我們可以知道網路成癮往往伴隨著人際關係，成癮者常常也有社交推縮、較內向的性格、憂鬱症等情緒問題存在。因此由此出發，是解決網路沉迷的方法之一。

另外，家庭更是擁有著協助此問題最優良的環境，卻也常常是造成癮的一大主因。台安醫院兒童心智科主治醫師黃國洋表示，只要有適當措施，上網本來就可以很快樂。他也提出了只要父母做到“網路CPR”，預防孩子沉迷網路再也不是困難事(黃國洋，2010): CPR的C，就是COMPANY ( 陪伴 )

CPR的P，就是PLENTY ( 多樣性 )

CPR的R就是RULE ( 規則 )

陪伴孩子成長，培養孩子多元的興趣，並從小就訂定上網規範，玩電腦、手機，不再是造成彼此隔閡的原因，反而能成為家庭的話題以及活動。不過，玩的遊戲也是要選擇的，專家建議，父母為孩子挑選遊戲時，對低年級的小孩來說，可選擇益智型類型的遊戲，例如：賽車、射擊。如果是中年級的小朋友，可以挑角色扮演的遊戲，若與歷史故事連結，不但玩遊戲有趣，還可以幫助記憶，為未來學業做準備，一舉兩得呢!另外對高年級的小朋友來說，謀略型的遊戲可能是最佳的選擇。

此外，面對網路成癮時，除了量表之外，網路成癮還有所謂的六階段處理模式，意即網路成癮的諮商有所謂六個步驟(王智弘，2009)：

- (1) 第一步—覺
- (2) 第二步—知
- (3) 第三步—處
- (4) 第四步—行
- (5) 第五步—控
- (6) 第六步—追

要治療網路成癮的第一步即成癮者自己必須有“病識感”—自我認知。第二步，找到淺在的其他問題。由於網路沉迷通常是因為在現實生活中得不到一定的歸屬感及安全感，轉而在虛擬世界裡找尋自我價值、定義自己的身分，因此，知道成癮背後的潛在問題是十分重要的。第三是處理潛在問題，在知道了為何會有網路成癮後，應該立即行動，處理問題，意即斬草除根。第四則是由規劃時間加以執行，這必須由當事人配合執行，若還有其他人的支持與鼓勵，對改善成癮有很大的幫助。緊接著是第五，自我監控能力，自制力是需要一步步慢慢培養起來的，卻是不可或缺的治療要素。最後，是後續觀察與追蹤。網路成癮就像是其他物質成癮，一旦上癮了，就算當下戒掉，以後仍可能再犯，為避免此狀況一再復發，後續的追蹤與觀察是必要的，也是此治療方式的最後一步，也是最為重要的一步。

## 六、如何正確上網

前面提到了很多如何避免網際網路成癮的方法與後續的治療方式，不過，什麼才是正確的上網呢？我們整理出幾點：

(一)訂定上網時間：在用網路前，先與孩子討論，制訂出上網的時間，並共同加以遵守。

(二)將電腦放在公開的地方：此方法能讓家庭中的每一個成員彼此都互相監督，一旦發現了有過度上網的現象時，馬上提醒。

(三)規劃戶外活動：增加家庭成員間彼此的互動，規定在活動期間不能使用網路，放下所有的工作，不但增進彼此情誼，也能夠從網路世界中抽離。

(四)培養孩子休閒嗜好：與孩子共同討論、選擇課外的休閒活動或才藝學習，一但有了興趣，將會減少網路成癮的程度以及機會。

有了規劃與共同遵守，使用網際網路也可以很輕鬆、愉快。

## 參•結論

現今網路成癮的問題已成為了全世界都在關注的議題之一，從問卷統計來看，花蓮國風國中的學生基本上是感到幸福的，而他們上網的時間相較幸福感較低的人來說，上網的程度也較低，因此我們認為，是否能在現實生活中感受到成就感，成了網路成癮的主因。由於沒能在真實世界得到一定的情感支持，容易導致這些人產生想要逃避的心態，而最容易的方法便是沉溺於虛擬的網路世界，因為能在其中得到比現實世界中更大的安慰。

此外，青少年的自我控管上網時間的能力，相較於大人來說，應該是不太足夠的，因此，藉由身旁的人的陪伴與支持，並給予他們鼓勵，能帶給網路成癮者治療路程中最大的安慰。從成癮者的角度出發，一步步的和他們從網路成癮的沼澤中走出。配合專業輔導人員協助以及心理治療，再加上親朋好友的開導。畢竟，和成癮者相處最多的仍然是最親密的家人和朋友。有了這些人的一齊幫忙，才能使網路成癮的治療效益增加到最大。

相信有了正確的上網觀念，網際網路將是科技帶給現代人們最好的禮物！

## 肆•引註資料

法新社華盛頓，2010，兒童與青少年醫藥檔案 ( Archives of Pediatric and Adolescent Medicine ) 期刊

<http://coun.nctu.edu.tw/network/sub02.php?page=6>

大紀元，2013，沉迷網路遊戲 危及健康 衍生社會問題

<http://www.epochtimes.com/b5/13/5/18/n3873974.htm>

國立政治大學，2015，商學院民意與市場調查研究中心

[http://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=F1AA06D56E8D6B20](http://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=F1AA06D56E8D6B20)

王智弘，2009，網路諮商、網路成癮 與網路心理健康

<http://iad.heart.net.tw/Q&A-06.html>

王智弘，2009，網路諮商、網路成癮 與網路心理健康

<http://iad.heart.net.tw/Q&A-09.html>

王智弘，2011，網路諮商、網路成癮 與網路心理健康

<http://iad.heart.net.tw/Q&A-08.html>

黃國洋，2010，食尚小玩家

<https://info.babyhome.com.tw/article/3937>

公共電視台，2010，新聞網

<https://news.pts.org.tw/article/157476?NEENO=157476>

附件一

### 青少年網路成癮問卷統計表

	選項 1	選項 2	選項 3	選項 4	選項 5	答題總數
第1題	13	47	25	8	1	94
第2題	3	16	54	10	11	94
第3題	5	33	33	19	4	94
第4題	5	15	28	29	17	94
第5題	1	11	27	35	20	94
第6題	2	14	32	26	20	94
第7題	14	19	39	12	10	94
第8題	5	6	32	34	17	94
第9題	21	31	22	15	5	94

第10題	11	16	34	24	9	94
第11題	10	14	25	27	18	94
第12題	9	10	27	31	17	94
第13題	7	15	20	26	26	94
第14題	5	17	27	25	20	94
第15題	11	13	30	23	17	94
第16題	22	72	0	0	0	94
第17題	1	7	28	29	29	94
答題總數	145	356	483	373	241	1598