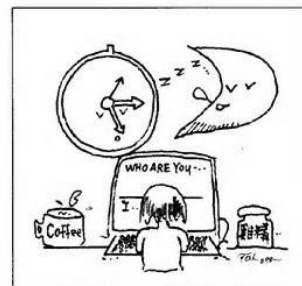


文章摘錄自《學生輔導雙月刊》86期

網路成癮篇-淺談網路成癮症及其輔導方式



壹、網路成癮的症狀與特徵:

具有「網路成癮症」特徵的高危險群學生，通常會出現一些與病態性賭癮、運動狂、購物狂或工作成癮等衝動控制障礙症或物質成癮症相似的核心症狀，包括：

一、難以自拔的上網渴望與衝動


可能會出現衝動性的上網症狀。會對網路世界中的某些內容產生難以自拔的著迷，經常惦念該事物，且有重覆上網尋求該內容的衝動，一旦上了網，就彷彿「黏」在網上，且精神較為振奮，很難下網。

二、永難滿足的上網慾望

一般人偶而也會有想上網衝動，甚至有時也上網幾小時，不過，下了網就回復原先的活動與興趣。然而，成癮傾向高的人，隨著使用網路的經驗增加，上網的耐受性症狀大增，亦即，網路滿足感的閥值也節節上升，必須透過更多的網路內容與更長久的上網時間，才能達到原先的上網樂趣與滿足程度。

三、難以忍受離線空窗期

網路的戒斷症狀，就像其他物質成癮問題一般，一旦形成上癮了，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



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。

除了上述的身心行為症狀外，重度使用電腦甚或網路成癮的人，還要付出一些社會適應與身體健康的代價。譬如，因黏膩於電腦螢幕，而忽略原有的家居與社交生活，包括與家人朋友疏遠。過去曾有人以「足球寡婦」戲稱因丈夫著迷足球大賽而感到孤獨寂寞的妻子，後來有人用「網路寡婦/鰥夫」來描繪成癮者的家人。此外，因長時間上網，造成時間管理失當、作息不定，遂而耽誤工作、學業，進而影響正常生活，甚至出現身體不適反應，例如：眼睛痠、視力減退、頭痛、肩膀痠痛、腕肌受傷、睡眠不足、胃腸不適等問題。

貳、國內網路成癮的調查研究結果:

根據 1999 年國內交通部統計處對網路使用的調查研究結果如下：


1.在網站使用方面： www(佔 62.5%),e-mail(佔 46.3%),BBS(佔 29.0%)

2.在上網目的方面： 瀏覽資訊(佔 80.8%),查詢線上資料庫(佔 27.6%)

上線遊戲與交友聊天(佔 26.2%),寄發電子郵件(佔 21.7%)

根據 2001 年青輔會的青少年研究發現，青年上網主要活動如下：

1.線上遊戲 2.搜集學習資訊 3.瀏覽娛樂資訊 4.交友聊天





參、如何預防網路成癮？

一、親師提高覺察力

心理學家華莉思(Wallace,1999)主張，在青少年探索、悠游於網路世界時，身為家長或教師的成人有責任引導他們。因此我們必須清楚網路上有什麼，他們在其中做什麼，以及網路如何演變。

二、提供選擇性、取代性的活動


如果青少年只會上網，而不會其他技藝，我們又如何能期待他無聊的時候會去做些有益身心的活動呢？鼓勵他們打打球，看看小說，或培養其它興趣，那麼上網就不會成為唯一的選擇。如果，他們從其他活動得到成就感、掌控感，也滿足與人接近的親和需求，那麼上網也不會成為最佳的選擇。

三、孩子培養區辨能力、意志力

花花世界的誘惑很多，網路世界的誘惑也很多，無論真實或虛擬，青少年最終是要靠自己的力量來協助自己走出健康的人生，因此，協助他們區辨什麼對自己有利、什麼對自己有害，是培養意志力的第一步。有了區辨能力，還要有忍耐等待延後酬償的控制力。通常，父母老師或良友在意志力的培養上，扮演相當重要的角色。

四、親師生建立有共識的「限制」

青少年的自我主張相當強，有些時候甚至會讓大人們領教到對立的張力，不過，多數的青少年是朝向理性的成人之途發展，換言之，他們是可商量的，



同時也必須學會有限制的自由才是真自由真民主。因此，與其全面禁止上網，不如協助他們選網、擇地放置電腦。

五、成立自主性監督組織，獎勵優質網站，監測、抵制惡質網站

從外在環境的改善來預防青少年的網路成癮問題，由社區家長與學校老師聯手成立自主性監督組織，不定期搜尋各種網站，公開優質或惡質網站，並透過公平的獎懲方式，讓優質網站廣為人知，也抵制惡質網站之擴展。這樣，或可降低青少年被誘惑的機會。

肆、網路成癮的矯正治療

對於已經出現網路成癮症狀的青少年，又有哪些矯正治療的策略呢？目前最常見的治療方式是認知行為取向的治療，其原則與步驟簡列如下：

(一) 覺察問題

必須提高成癮者自己與老師家長對問題的覺察。下列項目可供作為初步篩檢是否已有成癮問題於症狀：

A. 在家裡

在電腦前的時間增加。

離不開電腦，若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣。

無法上網時，感到(或顯得)空虛、鬱悶。

打電腦或上網時，感到(或顯得)很興奮。





熬夜上網或清晨仍在上網。

與家人相處時間減少或不樂意參與家族活動。

對於自己上網的時間長度或網路內容會撒謊。

睡眠與飲食作息不正常。

B. 在學校裡

成績退步，而且老師注意到她/他上課打瞌睡。

蹺課或請假頻率增加。

與同學相處的關係變差。

(二) 提升改善動機


家長與個案共同確立第一個目標：學習區辨正常的網路使用行為與網路成癮的特徵。家長需隨時注意子女的努力狀況，並予以鼓勵，並避免苛責他的不足或改善速度。


(三) 訂定改善的目標與契約

家長與子女共同訂定一些作息安排，譬如：一天可以上網多久，何時上網。如果在初期子女的自我克制力還不夠，可在個案的同意下，邀請家長協助提醒，或善用鬧鐘、提醒物等來輔佐。

(四) 學習其他技藝或拓展其他活動

治療的後期，當子女越來越可以履行有限制的上網契約時，開始鼓勵他們也





花一些時間從事其他活動，譬如找家人或朋友聊天，與他們一起出遊，參加社團活動，報名學習其他技藝或娛樂活動等。

根據學者 **Orzack(1999)**在哈佛大學馬克林醫院的電腦成癮特約門診之治療經驗，多數網路成癮個案經過每週一次規則性的治療三個月，然後以電話或電子郵件追蹤訪談一陣子，其問題可得到緩解。不過也有一些比較嚴重的個案，需要一年或一年以上的治療，才改得掉此一壞習慣。

總言之，與其說網際網路是「資訊的超級高速公路」，不如說它是一個充斥各種影響力的「社交域」。尤其對於網路成癮者而言，它更是一個「避難所」，讓在真實世界中缺乏自尊、社會支持、或情感寄託，或者生活無聊、有人際衝突的人，得以隱匿的居所。由於網路虛擬世界中充滿了虛擬觀眾，使得渴求維持虛擬名聲與網上自我表露的個體，容易沈溺其中。對於已然出現網路成癮問題的青少年，前述的治療方式，或可當作問題解決的策略之

