

施綺珍/家庭醫學科主治醫師

隨著網路的日漸普及，上網已經成為現代學生的主流次文化，網路儼然成為e世代學生資訊來源的管道、拓展人際的媒介及休閒娛樂的媒體，在資訊生活中扮演極為重要的角色；似乎生活中的所有事物，逐漸都與網路相關。電腦網路的普及度與個人使用網路的能力，似乎成為衡量一個國家及個人是否進入資訊時代的指標。種種為因應資訊時代來臨所擬定的措施，例如1994年6月臺灣行政院成立NII推動小組、電子化與網際網路化政府的推動、教育部電算中心推動「E-mail到中小學計畫」及由1997年至2001年的「資訊教育基礎建設計畫」等等，對於就職與教育環境都有很大的影響。然而電腦網路是否真如宣導般會全然增進人類社會的便利與福祉？電腦網路的出現會怎樣影響我們的日常作息，甚至生活態度與行為？在網路大力推行的這幾年內，已漸漸發現一些不尋

常的現象；有學者發現，沈迷於網路可能會造成夫妻失和而訴請離婚，工作表現下降，甚至引發憂鬱症及自殺企圖，或因沈迷網路導致個人財務危機、母親因沈迷網路忽略小孩。另外亦可能和家人的溝通減少、社交圈縮小、學習成績下降，而報章雜誌不斷批露各種負面事例，例如：「連續飆網72小時，女子血栓險送命」「大學生因為沉迷於網路而遭退學」。因此，有人認為網路的沈迷是新世紀人類重要的心理及生理的健康問題，網路沈迷所帶來的副作用，實在值得我們加以正視。

國外有關網路沈迷或成癮的研究自1996年開始，「網路成癮」這個名詞，最早是由美國心理醫生Goldberg（1996）在網路上首創「網路成癮症」（Internet addiction disorder, IAD），來形容因為過度沉迷網路而對於網路產生心理依賴的一種衝動控制失序行為，並伴隨和上網有關的耐受性、戒斷、否定、強迫性行為，以及生活相關問題，美國心理學會（APA）對於「網路成癮」亦於1997年予以正式承認其學術研究的價值。而臨床心理學家K. Young博士(1997)提議將IAD列入精神醫療診斷系統，依據DSM-IV對成癮症的診斷標準，提出關於IAD的建議性診斷標準，認為在過去一年內出現下述症狀中的五項或以上者，便符合IAD的診斷：



- 1、下網後仍屢屢思念網路上的活動。
- 2、需要愈來愈長的上網時間才能得到相等程度的滿足。
- 3、無法控制上網衝動或企圖減少上網，但無法成功。
- 4、下網後有情緒化、憂鬱、或煩躁不安等退癮戒斷反應。
- 5、上網時間遠超過預期的時間。
- 6、無視於因上網而危及重要人際關係、職業、或教育的機會或花費過多，仍仍持續上網。
- 7、爲了上網而放棄社交或職業有關的機會，並向家人或朋友欺瞞上網的次數或時間。
- 8、藉上網逃避各種問題或解脫情緒困擾。

國內學者經過三、四年來的努力，似乎已窺探到一些網路成癮的線索與訊息，台灣大學心理學系陳淑惠教授依據DSM-IV的架構，編製了「中文網路成癮量表(CIAS-R)」，來測量大學生網路成癮的情況，其中包含網路成癮核心症狀的三個向度：1)網路成癮耐受性：隨著使用網路的經驗增加，原先所得到的上網樂趣，必須透過更多的網路內容或更長久的上網時間才能得到相當程度的滿足。2)強迫性上網行爲：一種難以自拔的上網慾求與衝動，上網之後難以脫離電腦，使用電腦或網路時精神較爲振奮，渴求能有更多的時間留在網路上。3)網路成癮戒斷

反應：如果突然被迫離開電腦，容易出現挫敗的情緒反應，例如，情緒低落、生氣、空虛感等，或者是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等反應。網路成癮相關問題方面的兩個向度：1)人際與健康問題：家居與社交生活的損害，與家人朋友疏遠、耽誤工作及學業，掩飾上網行爲及身體不適反應，例如：眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸疼、腕肌受傷、睡眠不足、胃腸問題等。2)時間管理問題，共26題。國內學者發現網路成癮高危險群，除了在症狀傾向(包括強迫性上網、成癮耐受性、戒斷反應)與相關問題傾向(人際、健康、時間管理問題)上具有較強的傾向外，對於網路成癮現象，亦給予較正向的評估，例如認爲上網可以忘卻煩惱與不愉快，上網較久並無不妥，因之而放棄其他活動亦非不智；同時，對於網路的使用也寄予較多的功能需求，例如認爲網路可以滿足日常無法滿足的需求、視之爲交友主要管道等。上網時數亦是網路成癮與否的重要指標，成癮者停留在網路上的時間高於非成癮者，然而花較多時間上網者並不代表就一定會沈迷於網路。另一判斷網路成癮的指標則是網路的活動或應用，國外研究顯示成癮者多半使用網路的雙向傳播工具，如聊天室、角色扮演遊戲、新聞討論群組或電子郵件；而非成癮者較常進行資訊蒐集，如使用全球資訊網。而在台

灣大學生則發現，BBS與電子郵件則是網路成癮重要的影響因素，同時男性較女性亦容易成為網路成癮者。

網際網路猶如心智興奮劑(psychostimulant)，起初上網習性是放鬆的體驗，有如小酌之後的輕鬆愉快，之後逐漸呈現網路成癮耐受性，上網時間不斷地增加，最後變成了典型的「網路成癮」者。網路令人著迷之處在於它提供在真實世界中缺乏的自尊、社會支持、或情感寄託，生活無聊，或人際衝突時的避難所；讓使用者充分滿足在網路虛擬世界的掌控感，及在充滿了虛擬觀眾下維持的虛擬名聲，

因而容易沈溺其中；「網路成癮」亦可能是心智脆弱，多重成癮性格的另類投影，因此對於心智正值發展成型階段的學生族群，更是重要的篩檢及諮詢的對象。在網路科技愈來愈進步普及的時代，如何透過有效的個別或團體輔導計劃，使網路成癮者及其父母、老師能得到適當的協助，讓身為家長或教師的成人清楚網路上有什麼？成癮者他們在其中做什麼？以及網路如何演變？進而引導他們遠離「網路成癮」的偏差心理與行為，此將是未來大家共同努力的方向。

