

# 真的有網路「成癮」嗎？

## 網路成癮現象探討

張鈞凱(南投縣埔里國民小學教師)

陳志賢(大仁科技大學幼兒保育系助理教授)

### 壹、前言

隨著科技的進步，網路已經是現代台灣人生活中的一部分，根據財團法人台灣網路資訊中心(2007)統計顯示，台灣地區上網比例有逐年增加之趨勢，截至96年1月為止，共計有1523萬人曾上網，在受訪之家戶中，家中可寬頻上網的比例為74.89%，顯示有四分之三的人口曾經接觸或使用網路。「網路成癮」(Internet Addiction Disorder，簡稱IAD)這個名詞自1996年提出之後便引起各方不斷的討論，至今已有十年的光景，有關網路成癮的著述更是如雨後春筍般地不斷出現，從最早期較表面的使用狀況調查、症狀描述一直到現在探討較深層的心理學現象、危險因子的確定等。網路成癮已經成為常用名詞，只要網路使用的頻率增加或者是影響到原本的工作、課業以及真實的社會、人際關係，「網路成癮者」的標籤便會悄然而至。以下本文將探討網路成癮的定義與相關研究；並從「真的有網路成癮嗎？」來討論網路成癮標籤化所衍生出來的相關問題。

### 貳、網路成癮之定義與相關研究

談到網路成癮就必須先談談何謂「成癮」，「成癮」一般指牽涉到藥物或其他化學物質的反應，但是類似的症狀以及診斷標準已經被使用在某些問題行為，像是賭博成癮(Young, 1996)，世界衛生組織WHO對成癮的定義為：多次地使用某種物質，即便已經了解或親身體驗過其危害，卻仍繼續使用這些物質而無法控制使用慾望，以達到其滿足的目的；突然地停止使用這些物質會讓使用者呈現某些症狀，例如：流鼻水、眼淚；嘔吐、腹瀉或睡眠干擾以及持續的疼痛，造成使用者不得不繼續使用，這便是所謂的成癮(WHO, 2001)。

那麼網路成癮的定義又是如何呢？到目前為止，對於網路成癮的研究雖多，但卻仍然沒有確切的定義。Young(1996)認為網路成癮是一種沒有涉及物質中毒的衝動控制失衡行為，而且其性質與病態賭博最為接近，並將此症狀定名為pathological internet use(病態網路使用PIU)。總結多數研究所提之看法，網路成癮是源自於無法克制使用網路的慾望，造成不斷地增加使用時間、頻率而

排斥了原本日常生活中其他的事務，並隨之引發失敗經驗、逃避、說謊、沮喪等不良的後果，使之無法擁有正常的社會生活。

在陳淑惠等人(2003)所擬之中文網路成癮量表中對網路成癮的症狀有更加具體化描述，網路成癮症狀可細分為網路成癮耐受性、強迫性上網行為以及網路退癮反應。網路成癮耐受性是指從接觸網路起，網路使用者必須使用較原先更長的時間、或取得更多的資訊內容才能得到原先的滿足程度；強迫性上網行為是心中想要上網的慾望與衝動，使用網路之後便難以脫離，並渴求延長使用的時間；而網路退癮反應則是若因外力不得不結束使用網路便會造成情緒上的問題，例如空虛、焦慮、情緒低落、坐立不安或無法集中注意力等反應。而這些症狀也導致了以下的網路成癮相關問題：例如忽略原有的社會性活動，與現實生活中的家人或朋友疏遠；佔用了正常工作或其他事務的時間；為了掩蓋使用網路超時的事實而欺騙週遭的人，以及因長時間的上網而造成生理上的不良後果，例如視力方面產生問題、頸肩或頭部酸痛、腕道症候群、睡眠不足、因飲食不定而造成胃腸問題等（陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳，2003）。

### 參、網路成癮真的是「成癮」？

但是，網路成癮是所謂的「成癮」嗎？檢視真正的「成癮」定義，成癮其實最可怕的在於它的「戒斷反應」，許多藥癮、酒癮者想要戒除而產生可怕的

反應，例如抽蓄、痙攣等生理上痛苦不堪的後遺症，因而不得不繼續施打或服用，因此如果要界定是否為網路成癮還是沉迷，就有必要嚴格考量是否有戒斷反應及其強度。

至於網路成癮中將成癮者會花費大量的時間在網路使用列為條件之一，但是相對的許多人花費大量時間在閱讀、購物、運動、看電視甚至於工作，也因此而疏遠了家人、現實生活中的人際關係，甚至會有欺騙的情況發生，可是我們卻甚少將它們定義為「電視成癮」、「購物成癮」、「閱讀成癮」或「工作成癮」。如果研究人員或實務工作者過度強調或濫用「網路成癮」將可能會導致標籤化，有時候我們也發現，「標籤」本身對於案主具有更可怕的傷害力。

仔細檢核自己，我們在先前的生活經驗中是否曾經有對某些事物非常的好奇、著迷，進而影響、排擠了原本的生活事物？談戀愛、看漫畫甚至是學了一門感興趣的新課程都可能就會造成類似的狀況。對一個情人念念不忘、對一套漫畫書愛不釋手、對一門學科誓言研究到底…，但甚少人認為那是「戀愛成癮」、「漫畫成癮」或是「學習成癮」。以戀愛為例，依照陳淑惠所擬中文網路成癮量表之因素逐條的核對：對於成癮耐受性來說，戀愛中的男女不也是從剛認識之後便開始增加接觸的時間？而拿強迫性上網行為來比較的話，戀愛中的男女拿了電話一聊就停不下來，而且一次比一次久（或許那是電話成癮？）至於退癮反應，因為出差、吵架或者其他外力造成一天沒見到他（她），無法互動便「渾身不對勁」。繼續依照相關問

題部份核對：以「忽略原有的社會性活動，與現實生活中的家人或朋友疏遠」這項來說，與男女朋友交往、約會、交談當然會佔去許多原本屬於與家人或其他朋友共享的交際時間；而「因為該行為而佔用了正常工作或其他事務的時間」戀愛者在正常工作時間仍然對前次互動經驗的內容念念不忘，導致無心工作，或者是翹課約會等也是司空見慣；那麼「為了掩蓋該行為的事實而欺騙週遭的人」呢？其中也會有一定比例的人會欺騙週遭的人說「我是單身，過著正常的日子」、「我根本沒和這個人交往」。而因戀愛而造成生理上的不良影響，例如：戀愛、交往期間也有因過度外食而導致發胖、營養攝取不均；因為朝思暮想或徹夜聊天而造成飲食、睡眠的不正常、失眠等「健康問題以及生理上的不良後果」。由此可知，若以上述條件定義，網路成癮中的「成癮」幾乎等同於一般我們所謂的「沉迷」，是一種長時間過度放縱、執著於滿足感所養成的「不良習慣」，而非相較之下嚴重許多的「疾病」。

## 肆、網路成癮模式討論

以下筆者接著進一步分析網路沉迷（也就是一般人所謂的網路成癮）的可能模式，網路沉迷行為可能由許多的單獨物件沉迷所組成，遠比我們想像更為複雜。Grohol(1999)認為網路沉迷行為是一種階段性的行為模式，當網路使用者接觸到網路中的物件（網頁、軟體、甚至網友…等都可當作一種「物件」），便產生使用的行為（ex.瀏覽網頁、玩遊戲、聊天等）並可能沉迷其中。整個沉

迷週期共可分為三階段，第一階段使用者著迷於新接觸的物件（ex.線上遊戲或情色圖片），此時即為一般研究所提出的「網路成癮」階段，持續一段時間後便因為許多因素（ex.新鮮感失去、被取代或其他現實壓力）而覺醒並開始遠離該物件，如此經過一段時間調適後才慢慢的回到正常的狀態，而一般所謂的「網路成癮者」指的是被困於第一階段無法自拔，需要外力協助者。

筆者認為其實網路沉迷者之行為是不斷的依照上面Grohol的網路沉迷三階段模型在循環移動的，雖然都是使用網路，但是裡面的「物件」卻不停的更動，使用者可能這一陣子熱衷於某一個遊戲，但在發現更有趣的遊戲、或是其他的物件（情色網站、談戀愛、有用的軟體等）時，原先第一個物件便開始走向第二、甚至第三個階段了。每個物件都可能會經歷沉迷、排斥、回復正常的步驟，這些物件依照我們的分類可能是相同的，例如物件可能都是網路遊戲，但內容卻不同；或者都是網路聊天交友，但卻不是同一個人。也有可能發生種類混雜的狀況，例如第一個物件可能是交友，接著可能是遊戲而下一個是下載軟體…，組合方式琳瑯滿目，但它們有一個共通點，那就是都在「網路」平台上發生的，在旁人眼中只見沉迷者整天不停的使用電腦，好似對「網路」或「電腦」沉迷，殊不知「網路沉迷者」是沉迷於網路所連結的「物件」，且其行為與使用內容其實是複雜而有階段性變化。

而一般網路成癮的相關研究多數是橫向的研究，它可以顯示在同一時間內

有多少人正處於「階段一」（也就是研究者們所說的成癮），但是卻沒有辦法確定或追蹤原本被判定為「成癮者」的人在下一期的研究中是否繼續「成癮」，或者是在這段期間內他一直處於「成癮」狀態，甚至是對同一個物件「成癮」；假設下一個令其「成癮」的物件是屬於一般生活中的事物而非透過網路才能接觸，那麼「網路成癮」是否繼續存在？

目前國內有關網路成癮的研究，大部分的對象是學生。細數網路還沒普及之前對學生具誘惑力的東西：電玩、異性、漫畫、偶像團體…，現在增加了網路。仔細分析內容成分，前述項目依然存在，只是很多部分都被網路所囊括了，即時通訊軟體可能取代了電話聊天、色情網站可能取代了以前的情色雜誌、線上遊戲取代了以往的大型機台…內容不變，而是載具改變了，網路成為滿足許多需求的主要管道，真正讓使用者沉迷其中的是網路所聯結的「物件」，如果將這些物件拿掉，網路本身一點吸引力也沒有。

## 伍、「網路成癮」標籤可能造成的問題

Suler(2004)將網路沉迷定義為，個體被網路使用活動所吸引，且儘可能的花費時間或精力去追求。網路沉迷是一連串下意識需求之組成，原本在日常生活之需求，例如親和需求、性需求、控制事物需求以及焦慮抒發需求等，因為受到壓抑、忽略而轉移，藉由以網路為媒介作為滿足、補償需求之管道，因為使用者的不當使用而讓虛擬的部份取

代、隔離了原本的生活，而不若正常人將網路作為生活的補充；網路沉迷亦被認為只是一種程度上的表現，當藉由網路獲得滿足的需求越多，則網路沉迷的嚴重程度也會隨之增加，至於真正的「成癮」則是已是非常極端的部份。此外近期亦有研究報告中提到具有憂鬱症、衝動控制機制失常等疾病患者與網路成癮的發生具有相關性，憂鬱症患者可藉由網路的溝通模式帶給自身安全感，使其能夠更自由、完全的表現自己(Young & Rogers, 1998)。網路成癮者在接受DSM-IV診斷判別後，多數病患具有一或二種精神疾患，而在國內研究案例報告中亦提到接受網路成癮治療患者在DSM-IV診斷中被判定為輕鬱型情感障礙症(dysthymia)（楊志偉、羅中廷，2006），這是否也意味著「網路成癮行為」可能只是其他精神疾病的「症狀」？

由上面的討論我們得知，一般「網路成癮」之定義可能將「疾病」與「不良習慣」混為一談，絕大多數使用者只是因為物件的多樣化而導致長時間保持在「使用電腦」的狀態，並養成不斷使用的「不良習慣」，因此若欲將其列入「成癮」當成疾病一般的矯治必須非常的謹慎。「標籤」本身對於該症狀具有更可怕的傷害力，案主本身被標籤後更可能因此而影響其自我概念，並加深其原本就已呈現偏差的網路使用行為，導致被標籤者無法脫離該狀態而產生更嚴重之後果。另外「網路成癮」這樣的名詞有可能造成許多原本在第一線負責輔導、教學的教師以不具專業治療能力而輕易的將學生標籤或放棄，而因鑑定工

具、專業人員訓練不夠完備等因素都會衍生出更多的問題，此外社會大眾的歧視眼光亦可能導致該族群更加孤立、弱勢而不得不繼續沉溺於虛擬世界，甚至因為定義不清，造成許多原本只是具有輕微偏差行為的使用者被強行劃入「成癮」的族群，並因為上述標籤程序而造成「成癮者」的大量增加，造成更多的問題。

## 陸、結論

總結上述所論，「網路成癮」雖然仍有其存在的可能性，但需要更清楚之定義，以及更精確的檢核步驟，如輔以其他精神疾病之診斷，或明確規範標的行為及其出現的頻率與程度，將「成癮」與「沉迷」作明確區分。另外針對網路成癮與其他精神疾病之關連性進行更深入的研究，確認網路成癮是「獨立存在」或只是其他精神疾病的「附屬產物」也具有絕對的必要性。而「網路沉迷」雖具有相當程度的複雜性以及危害性，但仍屬一般輔導、管教方式所能導正之範疇，雖不能等閒視之，但也不可過度渲染其嚴重性以致造成恐慌。因此後續研究須在更嚴謹之規範下進行，將「網路成癮」這種「疾病」的「治療」與「網路沉迷」這種「不良習慣」的「導正」分門別類，讓專業之治療者與一般教育人員有所依循，並使「誤判」及「標籤」所造成之傷害性降至最低，如此才是針對這項「資訊時代的產物」最適當的處理方式。

## 參考書目

- 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究。 *中華心理學刊*，45(3)，279-294。
- 楊志偉、羅中廷 (2006)。青少年網路成癮：病例報告。 *台灣家醫誌*，16(1)，64-71。
- TWNIC財團法人台灣網路資訊中心 (2007)。 *台灣網路資訊中心網路使用調查*。2007取自：<http://www.twNIC.net.tw/download/200307/200307index.shtml>
- Grohol, John M. (1999) *Internet Addiction Guide*. Retrieved Aught 17,2007, from <http://psychcentral.com/netaddiction/>
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace addiction. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359-362.
- WHO (2001). *Who emro-world health day*. Retrieved Aught 10,2007, from <http://www.emro.who.int/mnh/whd/PublicInformation-Part3.htm>
- Young, (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Published in Cyber Psychology and Behavior*, 1 (3). 237-244.
- Young, K. S. and Rogers. R C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1. 25-28.