

教育名詞

網路成癮

吳清山

臺北市立師範學校校長

林天祐

臺北市立師範學院國民教育研究所教授兼所長

網路成癮 (internet addiction) 或譯為網路上癮、網路沈迷，是指網路使用者過度沈迷於網際網路，所形成的一種上癮行為，有如沈溺於藥物、酒精、賭博般，片刻離開就渾身感覺不舒服。

一九九六年心理學家 Ivan Goldberg 以及 Kimberly Young 對於民眾上網行為的研究相繼發現，有些人只要一上網就不知今夕何夕，有如魚兒上鉤一樣，很難下得來，即使下了線也滿腦子圍繞著網際網路上的事物，希望能趕快再上線悠遊於無限的網路王國，也就是玩網路玩成癮，無法自拔。前者從臨床的病例中提出「網路成癮」的症狀，後者則進一步探討網路成癮者的心理及行為特徵。

由於網際網路具有匿名、使用便利以及資訊豐富的特徵，因此，民眾上網人數有急速增加的趨勢，而因此而上癮者也不在少數。根據研究，美國約有 6% 的網路使用者成為網路成癮者，這些上癮者上網頻率極高，對網路存有某種幻覺，常因沈溺於網際網路而減少甚至完全拋棄過去實際生活中重要的工作、人際互動以及休閒娛樂活動，個人的悲歡離合都在網際網路中度過。

網路成癮者會有越來越沈迷於使用網路，以獲得更多滿足的慾望與衝動；一但上網，就遲遲不肯離開；上網時精神奕奕，離開之後則精神不濟或情緒低落等現象。由於長期沈溺於網路，忽略日常正常生活，而有耽誤工作、學業的情形，甚至造成眼睛、肩膀、胸肌、背肌、腕肌疼痛，以及睡眠不足等問題。

在眾多網路使用者當中，約有四成是學生，其中大學生上網的機會與頻率比較多，網路成癮的機會相對較高。中小學課業比較集中，使用網路的機會也比較低，但是只要接觸的機會一多，如家中有自己的電腦、有錢流連於網路咖啡等，在缺乏自制力的情況下，很容易就上癮，而且上癮的情況比大學生以及成人還嚴重，必須加以正視並積極發覺予以輔導。

網路成癮者通常與適應不良有關，生活的壓力、課業的壓力以及人格特質，與沈迷網路息息相關，學生為了逃避壓力、宣洩情緒，容易迷戀於網路。而網路提供使用者虛擬的溫暖情節以及宣洩的管道，更讓使用者難以自拔。

網路能使人更有活力，也可以讓人頹廢不振，所謂預防重於治療，教育單位應即時建立網路輔導系統，思患預防。