

投稿類別：家事類

篇名：

淺析國高中生網路成癮與親子關係的關聯性

作者：

林旻宣。私立曉明女中。高二乙班

蔡函好。私立曉明女中。高二乙班

指導老師：

賴維真老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

在 2018 年 1 月，WHO 世界衛生組織正式將網路成癮症列為精神疾病，網路成癮症並非只是單純過度使用網路的情況，而是包含缺乏自我認同及引發親子衝突等行為。近年來，因著網路的發達，網路成癮的人口增加，造成親子關係緊張等的社會新聞不斷上演，網路成癮的原因是否與家庭有關？而網路成癮對家庭又會有何種影響？我們希望對此問題進行探討，以期能更加了解兩者的關聯性。

### 二、研究目的

希望藉由此研究了解青少年網路成癮的現況，並透過現況更進一步了解網路成癮的原因以及影響，研究網路成癮與家庭的關聯性。

### 三、研究方法

(一) 文獻分析：藉由在網上查詢相關資料、蒐集論文及報章雜誌、觀看相關節目等，將其分析、整理。

(二) 問卷調查法：透過發放問卷了解青少年網路成癮與家庭關係的關聯，經思考及討論，提出我們的看法。

## 貳、正文

### 一、何謂網路成癮

#### (一) 定義

網路成癮 (Internet addiction disorder) 一詞最早由美國精神科醫師伊旺·高德伯格 (Ivan Goldberg) 提出，用來形容因過度使用網路而生活失常的人。

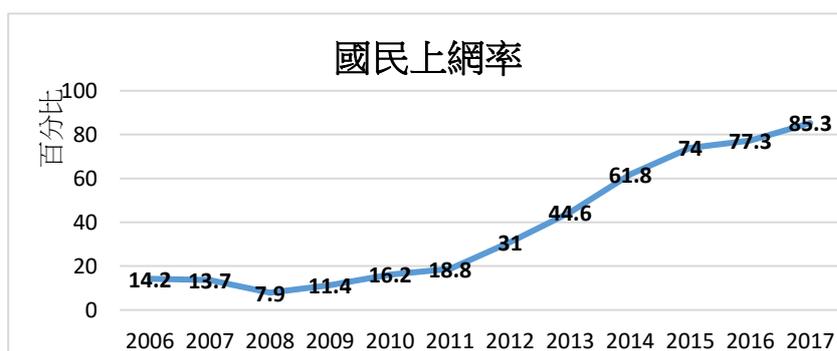
網路成癮 (Internet addiction disorder) 是指「**重複上網導致慢性或週期性的著迷狀態，產生想要增加使用時間的張力與忍耐等現象，對於上網會一直有依賴。**」(周榮，1997) 網路成癮者隨著使用經驗增加，上網時間也會增長，且無法控制想上網的衝動，若無法上網，心裡會產生焦躁等不適現象，對生活及人際關係等造成負面影響。

#### (二) 網路成癮種類

- 1、操作成癮：沉迷於網路操作及功能探索等活動。
- 2、資訊超載：對網路資訊的查詢及需求過於依賴。
- 3、關係成癮：沉溺於社交軟體及網上人際活動。
- 4、強迫行為：從事網路活動時，多沉迷於網路遊戲、網路賭博、網購等。
- 5、性成癮：沉迷於與性相關的網路內容。

### (三) 現況

近年來，因為網際網路的發達，國民上網率逐年增加。根據臺灣網路資訊中心的統計，如圖（一），國民上網率從 2006 年開始攀升，且自 2012 年起，上升的趨勢更為顯著。



圖一：從 2006 年至 2017 年的國民上網率

（圖一資料來源：研究者繪製、臺灣網路資訊中心。2018 年 7 月 7 日，取自 <https://goo.gl/LhUocD>）

國家發展委員會經由「106 年網路沉迷研究調查」發現我國 12 歲以上民眾約有 5% 屬於網路沉迷風險群，較教育部「104 年學生網路使用情形調查報告」發現的 3.5% 增加了 1.5%。而在 106 年的研究調查中顯示 30 至 39 歲的民眾網路沉迷的比例是 8.3%，是所有年齡層中最高的。而 106 年的研究調查發現網路沉迷風險者中有 82.5% 的人以智慧型手機作為上網的主要工具，較 104 年的調查報告增加 9.7 個百分點。

## 二、網路成癮原因

### (一) 人本學派觀點

人本學派的學者們認為，人們是因為在現實生活中無法獲得滿足，才沉迷於網路世界中。而 Suler (1999) 曾透過需求層次理論 (need hierarchy theory) 探求人們網路成癮的現象，因此，我們欲透過表 (一)，以馬斯洛 (Abraham Harold Maslow) 的理論，了解網路成癮的原因。

淺析國高中生網路成癮和親子關係的關聯性  
表一：由馬斯洛理論探討的網路成癮原因

需求層次	成癮原因
生理需求	藉由網路上的色情網站，滿足青少年對性的好奇及生理需求。根據衛生福利部於 105 年的調查，發現約四成國中生曾接觸色情媒體，且以 12-13 歲占 19.3% 為最多。
生存及安全需求	利用網路的匿名性及虛擬性，讓青少年因此種不會有面對面行為的活動提升安全感，不會受真實世界的限制因而獲得一個生存的空間。
愛與隸屬需求	青少年可能因為在現實中與家人、朋友相處不佳，無法獲得歸屬感，因此轉向網路，期望透過在網路上建立的新的人際關係，獲得歸屬感的滿足。
自尊需求	網路遊戲即是青少年從網路獲得自尊的管道之一，藉由過關晉級，獲得他人讚賞與支持，得到自尊的滿足。
自我實現	青少年在網路上發掘自我生命價值，藉此完成自我實現。

(表一資料來源：研究者整理)

## (二) 社會文化因素

### 1、家庭

多數青少年上網的習慣來自於家庭，有些父母在孩子年紀還小時，將 3C 產品做為安撫或管教孩子的工具，這些行為，即在無形中加速孩子對網路的依賴性，讓孩子更快更容易上癮。家庭環境也對青少年使用網路的頻率有著一定的影響，從 Park、Kim、以及 Cho (2008) 針對南韓青少年做的研究報告顯示，家長教育孩子的態度、家庭溝通和家庭凝聚力等因素皆與青少年網路成癮有關聯性。戴秀津、楊美賞和顏正芳(2004) 的研究報告也指出，親子關係較差者較容易有網路成癮的狀況，且會增長青少年憂鬱的情緒。

另外，根據教育部於 104 年對學生網路使用的調查報告可以知道，家庭的管教方式與青少年網路成癮問題有密切的相關性，家長的管教方式可分為四種，溺愛式管教、忽略式管教、威權式管教及民主式紀律。從表(二)可以得知，無論為國中生或者高中職生，在忽略式管教情況下的青少年，網路成癮比例最高，成癮比例甚至為身處在民主是管教下的青少年的兩倍多，而在民主式管教情況下的青少年成癮的比率則最低，足見家庭管教方式對青少年網路成癮的影響。

表二：家庭管教方式與青少年網路成癮比例的關聯性

管教方式	國生成癮比例	高中職生成癮比例
溺愛式管教	11.3%	13.1%

淺析國高中生網路成癮和親子關係的關聯性

忽略式管教	15.6%	16.2%
威權式管教	8.9%	9.3%
民主式紀律	6.4%	6.1%

(表二資料來源：研究者繪製、教育部。2018年7月15日，取自  
<https://goo.gl/nJhNtF>)

## 2、人格特質

一般人多認為網路成癮者是安靜、內向的，然而，因網路有快速動作、即時回饋等特性，「原本就有注意力缺失過動症(ADHD)、憂鬱症、躁鬱症等精神與情緒困擾的人較容易網路成癮(王智弘，2009)」，他們能夠藉由網路滿足追尋刺激的心理需求，且能藉由網路隱藏過動、衝動等在現實世界中較不受歡迎的人格特質。目前，專注力研究學會理事長表示，約有八成的網路成癮者被診斷出有過動症狀。

另外，「根據 Armstrong、Phillips 及 Saling (2000) 的研究，低自尊者因為社交技巧較差、自信心較低落，也較容易成為網路成癮者。」(林以正、王澄華、吳佳輝，2005) 而同樣的，在現實世界中有人際溝通障礙、生活適應不良、人際關係較差者，透過網路的使用與他人互動的頻率較高。他們藉由網路上的匿名性互動，表達自己，獲得在現實世界中缺乏的歸屬感。

## 三、網路成癮的影響

### (一) 家庭

網路成癮的問題常導致親子間關係的衝突及疏離。家長擔心子女的網路使用是否安全、對網路世界先入為主的觀念、青少年不願與父母分享網路上的活動等原因，導致父母無法掌握青少年的網路活動，親子間溝通的次數過少，因而十分容易對親子關係產生負面影響。

現今常可從新聞媒體或是日常生活發現，一家人聚在一起吃飯，彼此卻都低頭使用自己的手機，家人近在咫尺卻零交流，造成親子關係的疏離及冷漠。根據常識媒體針對 1000 多名孩子與父母所做的研究，其中 59% 的受訪者為青少年，研究結果顯示，77% 的父母指出，青少年在與家人團聚的時光仍頻繁的使用手機，減少彼此交流的機會，另有 36% 的父母表示，他們每天都因為手機的使用與青少年起衝突。

因為青少年長期使用手機，父母擔心其使用狀況影響生活，許多父母即採取嚴加控管的方式，然而青少年正值情緒變化較激烈的時期，如若父母與青少年因此產生經常性的衝突，可能導致部分青少年把生活焦點移往虛擬世界，造成惡性循環。

## (二) 身心健康

### 1、外出活動時間

從表(三)中可以看到，網路成癮者距離上一次運動、休閒外出，或是跟朋友面對面平均相隔的天數都較非網路成癮者來的久。而表(三)中的活動皆為生活中不可或缺的活動，網路成癮會使平均相隔的天數增加，進而影響身心健康，且網路成癮傾向越嚴重者身心狀況愈差。

表三：網路成癮者與非網路成癮者外出活動平均相隔天數比較

活動平均相隔天數	運動	休閒外出	跟朋友面對面見面
網路成癮組	5.4 天	5.5 天	5.3 天
非網路成癮組	2.8 天	4.8 天	3.6 天

(表三資料來源：研究者整理自國家發展委員會。2018年7月31日)

### 2、身體健康問題

因網路成癮導致睡眠不足、飲食不定、肥胖、眼乾、肩頸痠痛等問題，以下列舉幾項由網路成癮導致的疾病。

#### (1) 心血管疾病

美國亨利福特醫院(Henry Ford Hospital)的研究結果得知，14至17歲的青少年，平均每週上網時間大約15個小時，其中有約莫40%的人，他們每周平均使用網路25小時，屬於網路重度使用者。而在這些網路重度使用者中，有26人血壓偏高，且有43%的人體重過重，相較於輕度網路使用者的26%高出許多，增加得到心血管疾病的風險。

#### (2) 注意力不集中

網路成癮會對腦部發育造成不良影響，2012年，中國科學院武漢分院研究發現，隨著上網時間增加，腦部中的灰色神經組織就會萎縮的越多，進而影響注意力、決策力及記憶力等。根據美國皮尤研究中心(Pew Research Center)於2012年做的調查結果發現，87%的教師同意學生的注意力正在衰退，現在的學生容易分心，且有64%的教師認為學生的分心來源在於科技。

## 四、青少年網路成癮與親子關係關聯調查

### (一) 問卷內容

透過網路及書面問卷調查，統整 225 位受訪者的網路使用情況並進行分析。我們將重點放在青少年上網的現況、家庭對青少年網路使用的影響，以及青少年使用網路影響家庭的情況等，從中了解青少年網路成癮與親子關係的關聯性，以下問卷分析。

## 1、基本資料

根據問卷調查結果，225 位受訪者中，分別有 112 位國中生及 113 位高中生。

## 2、青少年使用網路情況

依據美國心理學家金柏莉·楊（Dr. Kimberly Young）的網路成癮檢核表，一個人若於下表八個敘述符合五項以上，即符合網路成癮初步症狀，若每周上網時間又超過 40 個小時，此人即為網路成癮者。

表四：網路成癮檢核表

項目	檢核表內容
1	一心一意思著網路上的一切，包括剛剛於網上發生及接下來在網上可能發生的事情。
2	上網時間逐次加長，方可滿足需求。
3	無法控制自己上網的時長。
4	不能上網時，易感到不安、易怒、沮喪或暴躁。
5	實際上網的時間常比原本預估的上網時間還久。
6	曾因上網使得重要人際關係、課業或工作陷入困境。
7	曾對家人、朋友或醫生等專業人員隱瞞自己對網路涉入的程度。
8	利用網路逃避問題或平復負面情緒。

（表四資料來源：王智弘（2009）。我的孩子會網路成癮嗎？。親子天下，八期，第一頁。  
2018 年 8 月 3 日，取自 <https://goo.gl/aQKtY6>）

透過表（四）進行問卷調查，得知有 3% 的國中生符合網路成癮初步症狀。而此八項敘述中，又以符合「實際上網的時間常比原本預估的上網時間還久」此項的人最多，約有 38% 的國中生符合此項敘述。另一方面，有 17% 的高中生符合網路成癮初步症狀。而此八項敘述中，也是以符合「實際上網的時間常比原本預估的上網時間還久」此項的人最多，約有 31% 的高中生符合此項敘述，又以符合「利用網路逃避問題或平復負面情緒」敘述為第二，約有 17% 的高中生符合。

### （1） 國中生使用網路時長

淺析國高中生網路成癮和親子關係的關聯性

<p style="text-align: center;"><b>國中生平日上網時長</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>國中生假日上網時長</b></p>
<p>(圖二：國中生平日上網時長／研究者繪製)</p>	<p>(圖三：國中生假日上網時長／研究者繪製)</p>
<p>由圖(二)及圖(三)可以發現，有13%的國中生每周上網時間接近或超過40小時，顯示國中生花費大量時間於網路世界中的也並非少數。</p>	

(2) 高中生使用網路時長

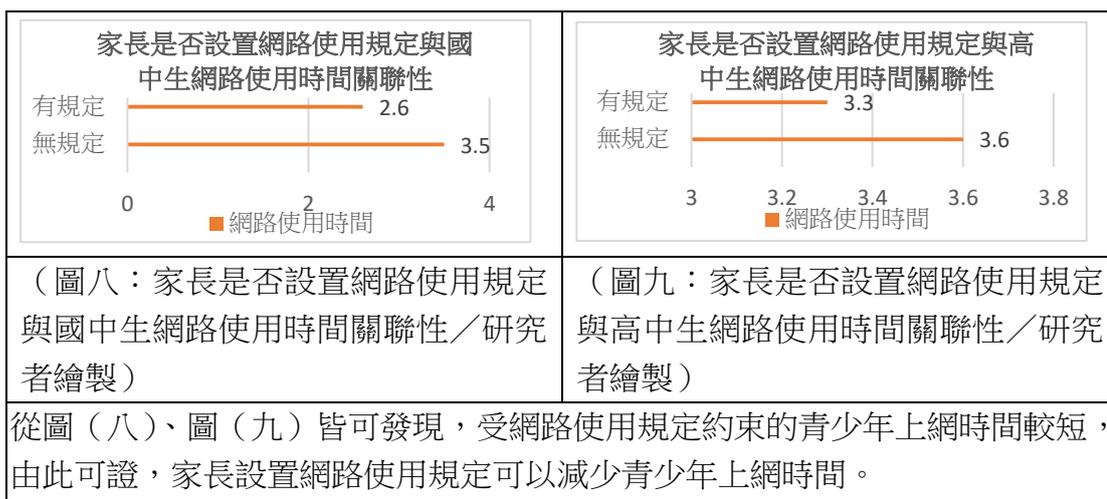
<p style="text-align: center;"><b>高中生平日上網時長</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>高中生假日上網時長</b></p>
<p>(圖四：高中生平日上網時長／研究者繪製)</p>	<p>(圖五：高中生假日上網時長／研究者繪製)</p>
<p>從圖(四)、圖(五)可以得知，約有29%的高中生每周上網時間接近或超過40小時，且有高達46%的高中生的假日上網時間超過10小時，足見高中生對網路的依賴。</p>	

3、家長使用網路的時間與青少年網路成癮的關聯性

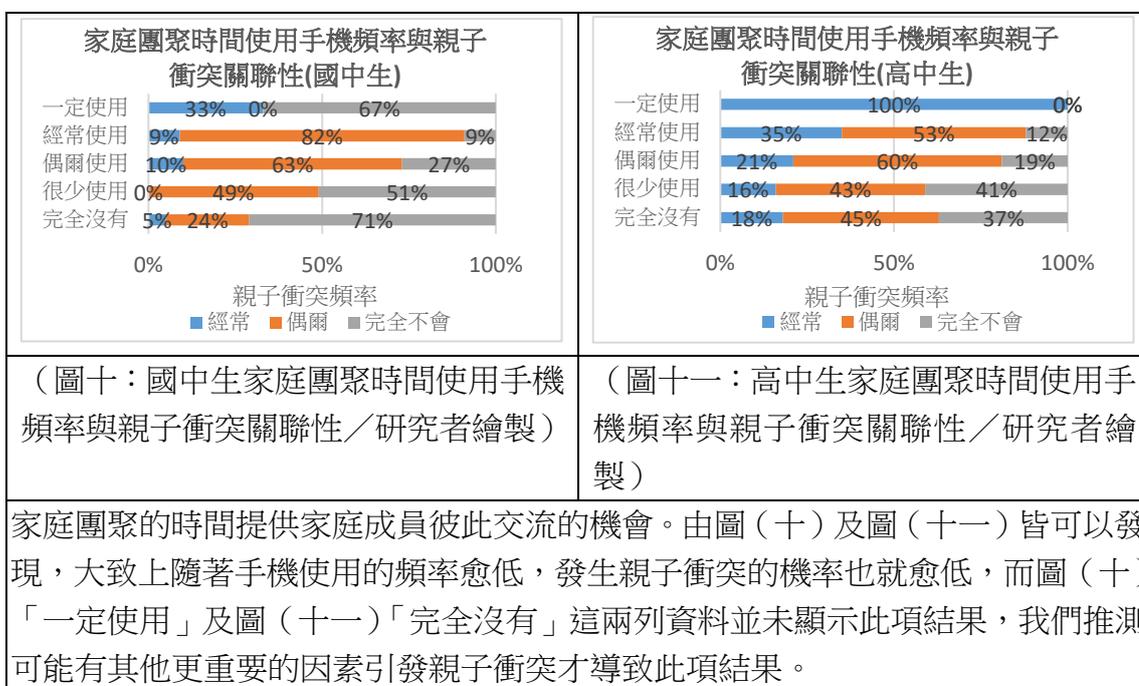
<p style="text-align: center;"><b>家長上網時間與國中生上網時間關聯性</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>家長上網時間與高中生上網時間關聯性</b></p>
<p>(圖六：家長上網時間與國中生上網時間關聯性／研究者繪製)</p>	<p>(圖七：家長上網時間與高中生上網時間關聯性／研究者繪製)</p>

由圖（六）可知，家長平均上網時間愈長，國中生平均上網時間也隨之增加；而圖（七）雖沒有完全符合此種情形，但大致上學生平均每日使用網路的時間還是隨著家長使用網路時間的增加而增加。另外，比較圖（六）及圖（七）可以發現，在家長平均每日上網時間相同的情況下，高中生平均每日上網的時間會較國中生長。

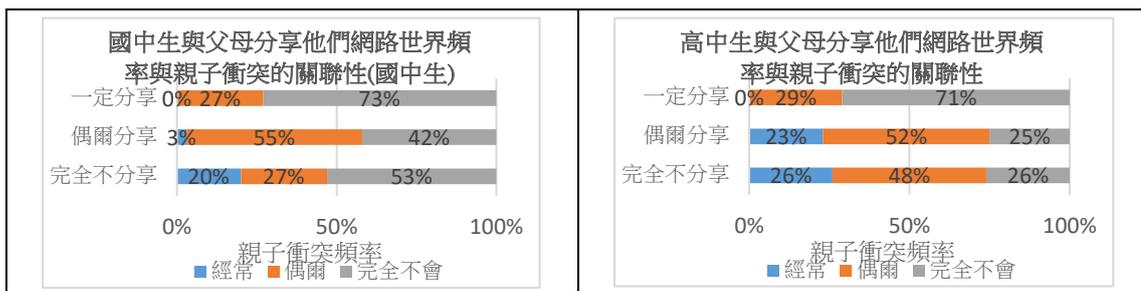
#### 4、家長是否設置網路使用規定與青少年網路使用時間關聯性



#### 5、家庭團聚時間使用手機頻率與親子衝突關聯性



#### 6、青少年與父母分享他們網路世界頻率與親子衝突的關聯性



(圖十二：國中生與父母分享他們網路世界頻率與親子衝突的關聯性／研究者繪製)

(圖十三：高中生與父母分享他們網路世界頻率與親子衝突的關聯性／研究者繪製)

根據圖(十二)及圖(十三)可以發現，青少年若時刻與他們的父母分享他們的網路世界，發生親子衝突的機率將會最低，相反的，青少年若完全不與父母分享，他們經常發生親子衝突的機率也最高。然而青少年在絲毫不與父母分享他們的網路世界比偶爾分享的青少年整體擁有親子衝突比例更少的原因，值得我們深究。

## 參、結論

近年來，青少年具網路成癮現象的比例越來越高，從新聞上也可以看到因為手機使用發生親子衝突等社會事件，網路成癮的現象因而受到越來越多人的關注。從多項研究得知，網路成癮者無法控制自己上網的時間，從事網購、看影片、與網友互動等活動。另外，從網路成癮者共同特徵中可以發現，網路成癮者多於現實世界中無法獲得需求滿足感，因而轉向網路世界期望尋得慰藉。而這些需求包括與父母的互動關係，以及在現實世界中的自卑感，較差的人際關係等。

而家庭對青少年網路成癮有著極大的影響，根據研究及問卷調查，父母的上網時間愈長，青少年上網的時間也愈長。另外，父母若讓孩童於年紀小時就接觸手機，容易增加日後青少年網路成癮的機率。對於青少年網路成癮的情況，許多父母採取控管使用手機的方式，期望減少青少年使用網路的時間，在訂定網路使用規範的情況下，對減少青少年上網時間的確有成效，然而，這也成為發生親子衝突的一個因素。當然，親子衝突的發生並非只有上述一個原因，還包括青少年與家人同處一個空間仍使用手機減少親子交流機會，以及父母不了解青少年上網情況等。為了減少親子衝突，我們有以下兩點建議：

### 一、強化家庭成員間互動

父母於孩子年紀小時提供良好的家庭互動環境，共同參與家庭活動，如安排家庭旅遊等，並於閒暇時間多與孩子聊天，了解孩子的生活情況，避免孩子因而將重心轉向網路平臺。

### 二、關愛督導孩子的網路使用

父母可以利用如召開家庭會議這種較為民主的方式共同建立網路使用規範，並於規範建立後具體執行，提高孩子的接受度，並多了解孩子的網路使用狀況，減少親子間的隔閡也防止網路成癮。

#### 肆、引註資料

王智弘（2016）。我的孩子會網路成癮嗎？2018年7月2日，取自 <https://goo.gl/UPmiu8>

周榮（1997）。網路上癮現象、網路使用行為與傳播快感經驗之相關性初探。國立交通大學傳播研究所。

台灣網路資訊中心（2017）。2017年台灣寬頻網路使用調查報告。2018年7月7日，取自 <https://goo.gl/LhUocD>

盧浩權（2007）。青少年網路沉迷的心理分析與因應。社區發展季刊，119，210—212。

曾柏齡（2016）。青少年網路遊戲成癮、自我認同、真實與網路人際關係之研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班：碩士論文

林以正、王澄華、吳佳輝（2005）。網路人際互動特質與依戀型態對網路成癮的影響。中華心理學刊，47，291—292。

教育部 104 年學生網路使用情形調查報告。2018年7月15日，取自 <https://goo.gl/nJhNtF>

王姿尹（2014）。3C 成癮記憶減退 大腦運作似毒癮。2018年7月20日，取自 <https://goo.gl/yFgNE1>

張高賓（2009）。父母教養態度、家庭心理環境與青少年網路成癮之相關研究。家庭教育與諮商學刊，第六期，93—117。