



行為科學

青少年網路成癮

張簡千郁 陳志道



前言

近30年，我們的社會無庸置疑地因為網路的普及與進步而有了大幅度的改變，它改變了我們溝通與學習的方式、社交的媒介、娛樂、工作型態，甚至是思想模式。網路的無遠弗屆也的確帶來不少方便性和資源可近性，它幫助我們及時解決問題，快速找到答案，也可以輕鬆掌握世界的瞬息萬變。然而，網路即使可以幫助我們解決生活上遇到的許多問題，但漸漸地我們也注意到越來越多人沉迷於網路交友世界、虛擬遊戲，進而影響現實生活、學習效率，我們稱之網路成癮，其中又以青少年族群最容易產生此現象^[1]。

在先進國家包括英美與亞洲國家，青少年使用網路的普及率大約八成；近10年，非洲和中東國家青少年網路使用率成長將近三十倍^[2]；根據網路調查，兩歲以下的小朋友已經開始使用電子產品超過三成，有八成的青少年早早就已經擁有屬於自己的電子產品^[3]，這也讓我們不免

擔心，若是不當使用網路，對青少年的成長與發育將造成極大的影響。

定義與盛行率

青少年網路成癮的定義為因為過度網路使用，進而嚴重影響日常生活功能，如：學業表現退步、剝奪睡眠時間、飲食品質降低以及興趣範圍侷限，使用網路的時間持續增加、離線時易產生焦慮或沮喪感，對網路心理依賴等。我們通常可以觀察到幾個典型的行為特徵，包括無法成功控制或減少上網時間、需花更多時間上網才能緩解焦慮與不安、上網時情緒容易改變或波動，進而導致負面心理及情緒結果、否認花過多時間上網以及產生戒斷症狀^[4]。

2014年全球網路成癮盛行率大約為6%，其中以中東國家盛行率10.9%為最高，北歐與西歐國家盛行率為2.6%為最低。同時研究也顯示，網路成癮盛行率高低與國民生活品質，例如交通壅塞時間、環境汙染程度、低平均收入等有很大的關係^[5]。韓國接受政府經費支持的三年期調查研究也指出，韓國18歲以下的兒童與青少年中，有高達30%的人有網路成癮的

亞東紀念醫院

關鍵詞：internet addiction, adolescent

通訊作者：張簡千郁



風險，可見青少年網路成癮問題不可掉以輕心^[6]。同時我們也發現網路成癮的現象相較於歐美國家，在亞洲國家較為盛行，推測是因為競爭的學習環境，迫使青少年在網路世界尋求壓力出口所致^[7]。

如何評估與診斷網路成癮

由於網路成癮是一個新興的現象，現無通用的診斷準則可用，在最新DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) 也未將其納入任一個精神科診斷類別中^[8]。國內台大心理系陳淑惠老師等人於 2003 年時發展出「陳氏網路成癮量表」(Chen Internet Addiction Scale)^[9]，針對網路成癮常見的行為和特徵來進行評估。陳淑惠老師等人綜合 DSM-IV 對各成癮症之診斷標準，透過對臨床個案的觀察，以及對網路重度使用者的焦點訪談，編製中文網路成癮量表，共得 26 題網路成癮的行為描述，有兩個分量表：(一) 為「網路成癮核心症狀」分量表，包括「強迫性上網」(5 題)、「網路成癮戒斷反應」(5 題)、「網路成癮耐受性」(4 題) 等三個因素；(二) 為「網路成癮相關問題」分量表，包括「人際與健康問題」(7 題)、「時間管理問題」(5 題) 等兩個因素，每題成癮程度是由「極不符合」、「不符合」、「符合」到「非常符合」來判定，量表最低得分為 26 分，最高得分為 104 分。得分超過 64 分會被視為已達網路成癮的狀態。(表一)

危險因子

易造成青少年成長過程中網路成癮的危險因子，包括缺乏自尊、焦慮型人格，家庭功能不佳，缺乏社會及情感支持，面對挫折處理能力低等。在現實生活中得不到自尊的孩子，會轉而在網路上尋求慰藉。缺乏社會支持或情感寄託者，容易在網路上擴展人際關係、尋求情感支持。具有焦慮情緒傾向的孩子也是，其中有社交焦慮者更為明顯，害怕與人進行社會互動，會擔心自己的行為可能失當，缺乏自信，不知道如何與他人交談是這類型青少年常遇到的問題，因擔心在真實人際關係中受挫，因而選擇到較不具威脅感的網路世界，展開與他人之間的互動。

我們可以推算出一種網路成癮的行為模組：

1. 遭遇生活問題的情緒挫折或課業壓力 (現實生活的推力)。
2. 網路可近性大增所以開始接觸網路活動 (接觸網路的機會增加)。
3. 暫時得到情緒支持或慰藉 (網路經驗的吸力)。
4. 增強上網行為，以獲得更多愉快的經驗 (合理化上網行為)。
5. 現實生活問題依舊存在(推力)+逃避問題引發的罪惡感上升(推力)+再次接觸網路活動的欲望 (吸力)。
6. 持續上網的行為，無法脫離(著迷或成癮)^[10]。



表一 陳氏網路成癮量表

| | 實際情況 | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 極不符合 (1) | 不符合 (2) | 符合 (3) | 非常符合 (4) |
| 1. 曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我發現自己上網的時間越來越長 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 不管再累，上網時總覺得很有精神 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久不下來 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許多 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我不能控制自己上網的衝動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 上網對我的身體健康造成負面的影響 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 我曾因為上網而沒有按時進食 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

另一方面，網路成癮與精神疾病的相關性高，如常合併有注意力不足過動症、憂鬱症、藥物濫用、思覺失調症等^[11]，在處理網路成癮時，也必須一併評估，並治療其共病疾患，才能對網路成癮的問題做通盤的了解及處理。

病生理及其對未來之影響

一篇2016年回顧性文章中^[12]提到，

若對網路成癮的青少年進行核磁共振的檢查，會發現他們的眼窩前額皮質 (orbitofrontal cortex, OFC) 與腦島 (insula) 厚度較一般人薄。眼窩前額皮質主要掌管情緒調節和決策能力，目前研究已指出此區塊與成癮疾患有所關聯^[13]；同時還發現楔前葉 (precuneus) 和中下顳葉皮質較一般人厚，這代表這群青少年對網路上五花八門的資訊比較容易有所渴望和產生依賴成癮的機率較大^[14]。



根據研究顯示，青少年網路成癮與未來的人格發展有很大的影響。不僅會阻礙自我認同、影響腦部發育，還會對認知功能、學習表現和人際關係，解決問題的能力有負面的影響^[15]。有些研究還指出，將來有更大的機會發生憂鬱症、失眠、思覺失調症、注意力不足過動症、強迫症等疾病^[16]。藥物、酒精濫用的機率也比一般人高出許多^[17]。

因應與預防

針對網路成癮的青少年，除了限制使用網路的時間與工具外，盡可能地減少生活中的危險因子也是努力的一大方向。例如：提升孩子在現實生活中的成就感與自尊，創造孩子多元成功管道與建立自我價值的機會，是學校與家庭可用以降低網路成癮危險的預防策略。提供良好的情緒支持與慰藉，避免孩子在網路上尋求情感寄託。提早發現孩子社交上的困難，提供建立健康人際關係的技巧，增進溝通與口語表達的能力。過去顯示家庭功能薄弱的學生也是網路成癮的高風險族群，因此健全的家庭組織、溫暖的成員關係，良好的互動品質，也是預防青少年網路成癮的重要關鍵。課業壓力的抒發、學校輔導諮商的支持系統都可以幫助在學習方面倍感壓力的青少年，免於逃避現實而沉溺於網路世界。至於若是青少年本身人格特質偏憂鬱、焦慮、神經質，所謂的神經質是指個人有容易多慮，對他人的評價有過度敏

感、緊張不安及情緒化的傾向，這種孩子在現實生活中易感受到威脅感，較不易與他人相處，所以易於投入網路的虛擬世界。要協助這些孩子，心理輔導與心理諮商的服務自不可免，在學校與家庭中營造接納與支持的人際環境對他們而言，特別的重要。

網路成癮有所謂「六階段處遇模式」^[18]，即指網路上癮的諮商有六個步驟包括：

第一步驟、「覺」－病識感覺察：協助當事人覺察到自己已過度使用網路，對自己不當的上網行為有「病識感」或「危機意識」，而產生改善的動機。

第二步驟、「知」－認知潛在問題：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題，例如情緒、家庭、壓力來源。

第三步驟、「處」－處理潛在問題：協助當事人面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路，讓當事人深切了解逃避問題只使問題更加惡化，非解決之道和長久之計。

第四步驟、「行」－發展並執行改變計畫：協助當事人發展出改善現況的計畫並加以執行，提升其他替代性正向活動的吸引力和愉快經驗。加上正視潛在心理問題並加以處理，便可以逐步改變不當的上網行為。

第五步驟、「控」－培養自我監控能力：逐步降低上網時間，培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力，在回歸正



常的生活之後，能持續維持正向的生活態度。

第六步驟、「追」－後續的觀察與追蹤：由於考慮一般成癮問題的再患率極高，持續追蹤個案情況，避免問題復發，並提供必要的支持與修正。

網路在我們的生活已扮演不可或缺的角色，利用網路的可近性和便利性，大幅改善了現今的生活型態，但如何避免與預防年輕族群網路成癮的問題，是現今社會所面臨的一大考驗。

參考資料

1. Kuss DJ: Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*.2013;6:125-37.
2. Internet World Stats News 2013.
3. Hall AK, Bernhardt JM, Dodd V, Vollrath MW: The Digital Health Divide: Evaluating Online Health Information Access and Use Among Older Adults. *Health Education and Behavior*.2015; 42:202-9.
4. DSM-5 American Psychiatric Association 2013.
5. Cheng C, Li AYL: Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology Behavior Social Network*.2014; 17:755-60.
6. 嚴文廷：國小學童，網路成癮。2010年6月18日聯合晚報。
7. Kuss DJ, van Rooij AJ, Shorter GW, Griffiths MD, van de Mheen D: Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*.2013; 29:1987-96.
8. 施香如、許韶玲：網路成癮的診斷準則與評估工具：發展歷史與未來方向。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。教育心理學報。2016；48：53-75。
9. 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳：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。2003；45：279-94。
10. 王智弘：危機即是轉機：從危機干預談網路成癮的危險因子。台灣心理諮商季刊。2016；8：44-50。
11. The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature, *European Psychiatry*.2012; 27:1-8.
12. Cerniglia L, Zoratto F, Cimino S, Laviola G, Ammaniti M, Adriani W: Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*.2017; 76:174-84.
13. Hong S, Kim J, Choi E et al: Reduced orbitofrontalcortical thickness in male adolescents with internet addiction. *Behavioral and Brain Functions*.2013;9:11.
14. Yuan K, Cheng P, Dong T et al: Cortical thickness abnormalities in late adolescence with online gaming addiction. *Public Library of Science One*.2013;8.
15. Kuss DJ, Griffiths MD: Internet and gaming addiction : A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Science*.2012 ; 2 : 347-74.
16. Ha JH, Yoo HJ, Cho IH, Chin B, Shin D, Kim JH: Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *J Clin Psychiat*.2006;67:821-6.
17. Gong J, Chen X, Zeng J, Li F, Zhou D, Wang Z: Adolescent addictive Internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research and Theory*.2009;17:291-305.
18. 台灣網路成癮輔導網 <http://iad.heart.net.tw/>