



# 網路成癮

劉慕恩 醫師

台北榮總 身心科

陽明大學 腦科所

104. 3. 25



# 網路世界

水	能	載	舟
亦	能	覆	舟

- 豐富有趣的資訊
- 展現自我的舞台
- 匿名性可享受不受現實拘束的條件：虛擬角色
- 可將規範不允許的慾望展現
- 累積點數增加自我的能力感
  
- 善用網路：滿足心理需求、發展成就感、減輕現實壓力，得到心理認同



# 網路成癮 日益嚴重



## 2成學生網路成癮 全球最嚴重

上網時間與成癮比例隨年齡增長 嚴重者分不清虛擬與現實 有男童沉迷槍戰遊戲 時時探頭找敵人



▲五彩繽紛的電玩遊戲，最能吸引小朋友的目光，但孩子沉迷網路也成為家長頭痛的難題。(本報資料庫片)

【本報記者王淑芬報導】一項大規模且長期的追蹤研究發現，各國學校學生網路成癮比例平均達二成，嚴重者在世界數一數二，與南韓相當。

孩子上網也成了電子癮癮，一名高一男生因沉迷網路一句「遊戲幾十小時」，就覺得手酸玻璃，結果劇斷手酸癱瘓，現在還在復健。一名初中生沉迷遊戲的小半年中毒太深，以為自己活在極其渺小的世界，分不清現實與遊戲，最近住院三週。

美國哥倫比亞大學心理學教授依卡·卡爾森與哥倫比亞大學教授設計的「中文網路成癮量表」評估，分析小學三年級至大學共十四個年級的學生網路成癮率，這是國內首度由學術界完成的大規模研究。

研究顯示，隨著年齡增長，使用網路時間增加，網路成癮比例也一路上升。一千四百多名小三至小六學生中，網路成癮比例約二成，國中生則近二成，高中生則近三成，有網路成癮問題。

王教授說，過去研究發現網路成癮比例約在十至十二%，國外的網路成癮比例都在十以下，南韓幾年間高達廿%，是全世界網路成癮最嚴重的國家，但這次的研究令人震驚，台灣已「追」韓國。

教育部十九年調查學生網路使用時間，小學生平均與課業上網時間分別為十六及廿四小時，國中生則分別為廿五、廿六小時，高中生則分別為三十四、三十八小時，課外時間超過六小時，依網路程度相當嚴重。

一位高職訓導人員透露，各級學校目前學、出時間，但學生因沉迷網路，作業錯倒，到現在第一學期出題的學生常常小錯三隻，或全錯一題，或一題，訓導人員只好一招接一，提學生別轉時太難。

多位精神科醫師同意表示，學生「網路成癮」問題真的挺嚴重。一名小五男生沉迷槍戰遊戲，沉迷到在生活中「演」出遊戲情節，經過路口一定度探頭觀察有無「敵人」；看到口販的毒品仿遊戲情節而去。媽媽覺得不對勁，帶他就醫，發現孩子已出現妄想症，分不清現實和虛擬世界，安排住院治療，目前仍靠藥物治療。

王教授說，過去研究發現網路成癮比例約在十至十二%，國外的網路成癮比例都在十以下，南韓幾年間高達廿%，是全世界網路成癮最嚴重的國家，但這次的研究令人震驚，台灣已「追」韓國。

教育部十九年調查學生網路使用時間，小學生平均與課業上網時間分別為十六及廿四小時，國中生則分別為廿五、廿六小時，高中生則分別為三十四、三十八小時，課外時間超過六小時，依網路程度相當嚴重。

一位高職訓導人員透露，各級學校目前學、出時間，但學生因沉迷網路，作業錯倒，到現在第一學期出題的學生常常小錯三隻，或全錯一題，或一題，訓導人員只好一招接一，提學生別轉時太難。

多位精神科醫師同意表示，學生「網路成癮」問題真的挺嚴重。一名小五男生沉迷槍戰遊戲，沉迷到在生活中「演」出遊戲情節，經過路口一定度探頭觀察有無「敵人」；看到口販的毒品仿遊戲情節而去。媽媽覺得不對勁，帶他就醫，發現孩子已出現妄想症，分不清現實和虛擬世界，安排住院治療，目前仍靠藥物治療。

王教授說，過去研究發現網路成癮比例約在十至十二%，國外的網路成癮比例都在十以下，南韓幾年間高達廿%，是全世界網路成癮最嚴重的國家，但這次的研究令人震驚，台灣已「追」韓國。

教育部十九年調查學生網路使用時間，小學生平均與課業上網時間分別為十六及廿四小時，國中生則分別為廿五、廿六小時，高中生則分別為三十四、三十八小時，課外時間超過六小時，依網路程度相當嚴重。

一位高職訓導人員透露，各級學校目前學、出時間，但學生因沉迷網路，作業錯倒，到現在第一學期出題的學生常常小錯三隻，或全錯一題，或一題，訓導人員只好一招接一，提學生別轉時太難。

多位精神科醫師同意表示，學生「網路成癮」問題真的挺嚴重。一名小五男生沉迷槍戰遊戲，沉迷到在生活中「演」出遊戲情節，經過路口一定度探頭觀察有無「敵人」；看到口販的毒品仿遊戲情節而去。媽媽覺得不對勁，帶他就醫，發現孩子已出現妄想症，分不清現實和虛擬世界，安排住院治療，目前仍靠藥物治療。

# 網路成癮 功能退化



## 網路成癮的10大特徵

- 1.上網時間常常超過預期
- 2.一旦連上線，到了下線時間也停不下來
- 3.寧願上網也不跟別人相處
- 4.想先完成某些事，仍忍不住點開網頁
- 5.因為上網影響工作品質或學業
- 6.在網路上交到好朋友
- 7.上網時感到放鬆，焦慮減輕
- 8.上網被人打斷時，覺得煩悶或沮喪
- 9.如果沒有網路，整個人感覺無聊、空虛
- 10.日常生活無法避免想到網路上的事



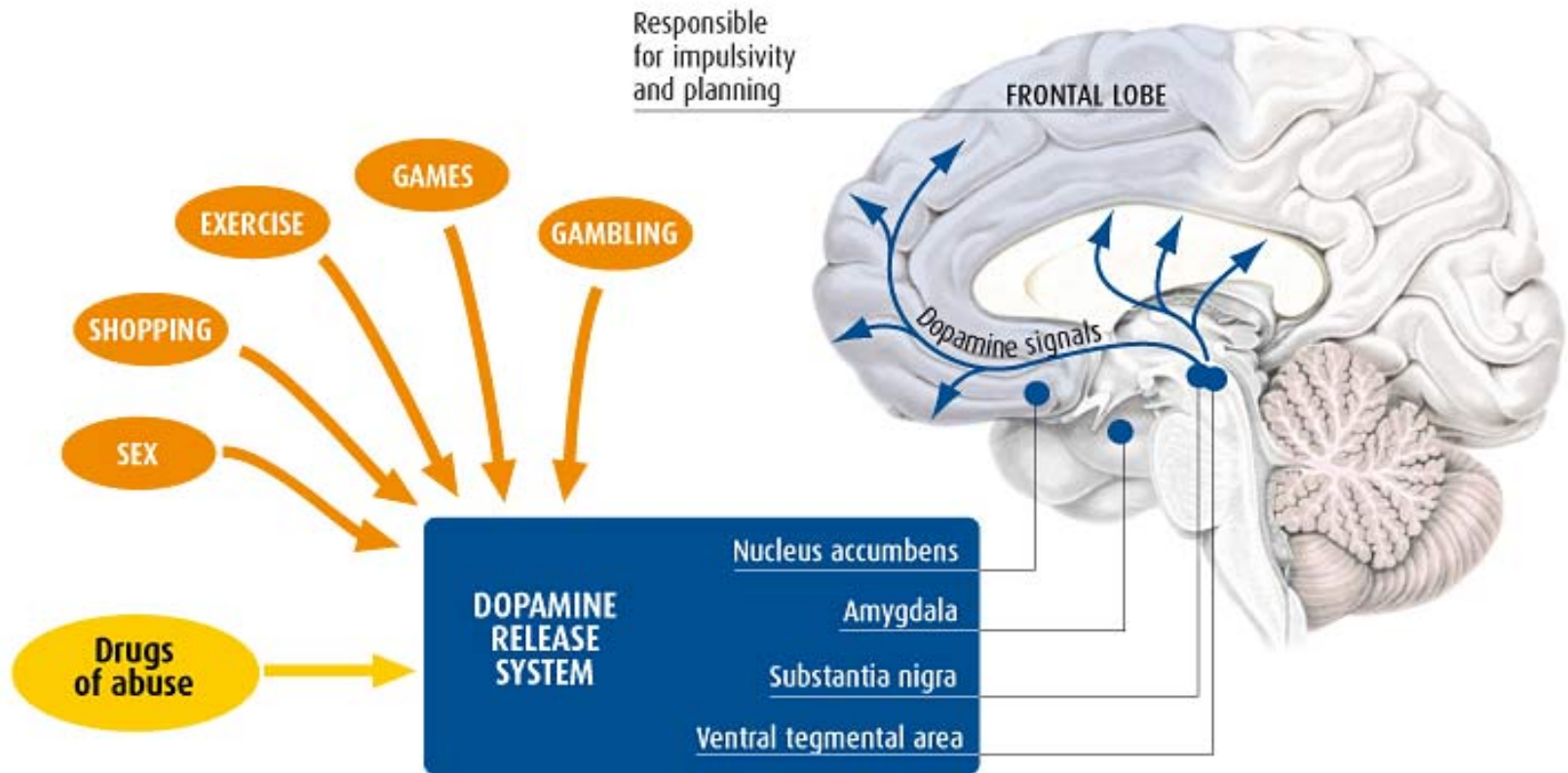
# 網路成癮疾患診斷準則

- 符合：三個月以上且至少以下六項以上(顯著功能損傷)
  - 經常無時不刻的想著網路上的事情
  - 無法控制上網的衝動
  - 需要上網越來越多的時間才能滿足
  - 幾天不玩就會不安、憤怒，只好又玩
  - 上網總是超過預期的時間
  - 無法控制或減少網路的使用
  - 花費過多的時間上網
  - 為了上網想盡各種辦法
  - 明知上網已引起或惡化身心問題但無法停止
  
- 網路成癮之行為無法以其他精神疾患、躁鬱症、衝動控制疾患做更佳之解釋

# 成癮的機制

## THE MANY TRIGGERS OF ADDICTION

Drugs of abuse and excessive behaviours seem to trigger a similar rise in dopamine release in the reward circuits of the brain – a crucial step on the way to addiction



# 成癮的成因

- 生理因素
  - 上網刺激分泌神經性荷爾蒙(如多巴胺)，可以得到喜樂；不上網時會減少分泌，出現戒斷症狀、增加不舒服。
- 心理因素
  - 安全需求：匿名性
  - 認同作用：改變身分投入一個虛擬的世界
  - 歸屬需求：擁有社群，與人分享並得到他人重視與自我價值
  - 補償作用：逃離現實的壓力與挫折，補償學業及生活中的挫折感
  - 替代作用：逃離現實社會規範規約束，將壓抑的慾望藉由網路中呈現(打鬥遊戲宣洩憤怒)
  - 生理需求：網路性愛



# 成癮的成因

## ● 社會因素

### — 青少年政策

- 不可以給壓力、不可以責備
- 給予關懷、成就、快樂
- 「給予」 V.S. 「要求」
- 「誰讓青少年受傷」 V.S. 「誰逼青少年成長」

### — 青少年自我實現的來源？課業？

### — 流行風潮、商業利益的動力：

- 網路遊戲
- 什麼是青少年健康的休閒

# 網路成癮的高危險群

- 人格特質

低自尊、意志力不足、逃避個性、自我封閉、  
解決問題能力不足、時間管理有問題、生活無目標

- 情緒議題

憂鬱、社會焦慮、寂寞孤單、內向性、神經質、衝  
動控制困難、注意力缺陷、過動

- 環境結構

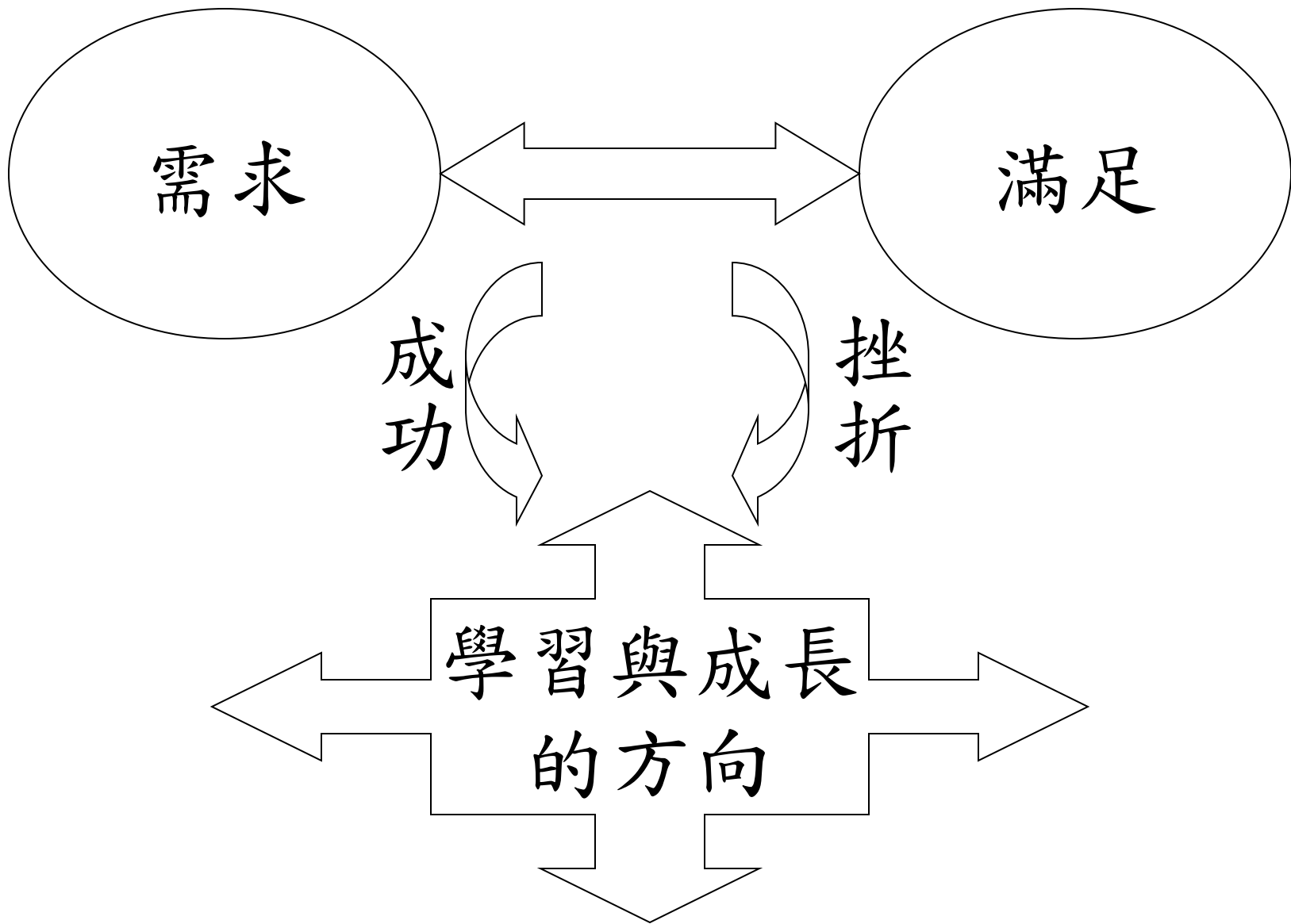
低社會支持（如：單親、獨住）

高教育程度（使用網路能力高）

年輕族群

# Maslow's Hierarchy of Needs





需求

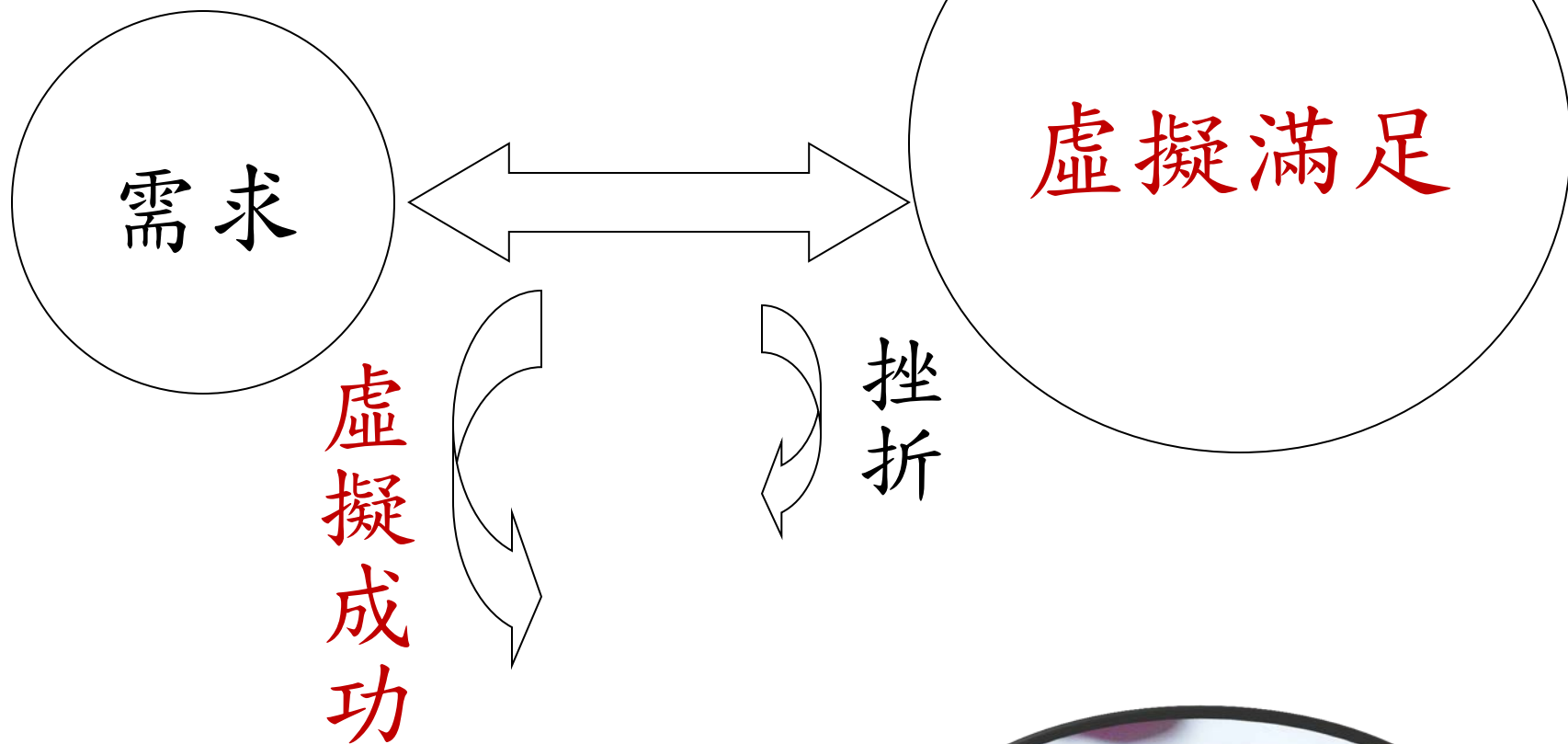
滿足

成功

挫折

學習與成長  
的方向

當所有需求都被網路滿足了 ...



學習與成長  
方向的扭曲





# 長期成癮

- 挫折忍受度變差
- 敵意變高
- 不願面對現實生活
- 成長落後
- 適應能力減弱
- 人際能力減弱

# 網路成癮之治療

# 讓孩子正視成癮危機

- 我過的很好？
  - 低自尊
  - 低生活滿意度
  - .....

# 和孩子共同面對問題

- 時間的規劃
- 家庭的衝突
- 人際的問題
- 學習的困難
- 激發對未來的期待
- 經由互動增加個案的自我認同

# 讚賞與鼓勵個案之改變

建立自尊與促進自我實現

加強**改變**的動機，尋找適當適應

協助處理**改變**之痛苦和適應方式

面對網路的影響，誘發改變**動機**

協助**面對**現實問題，討論原因和出路

**了解**現實問題，形成治療聯盟

深度**同理**，減少否認與組抗

建立**關係**，避免被拒絕焦慮



# 輔導策略與步驟

- 瞭解孩子目前的網路行為
- 瞭解孩子在虛擬世界的經驗，建立信任關係
- 使用合適的診斷工具，評估孩子網路成癮狀況
- 與孩子討論面臨的問題，喚醒對此問題的重視
- 與孩子討論對目前問題的看法，釐清核心問題及內在需求
- 確認改善方向，如學習或人際挫折、親子衝突
- 澄清網路成癮的可能原因
- 評估孩子人際互動情形（家庭、學校、外在環境）
- 評估並排除可能的精神、情緒問題
- 與孩子共同擬定改變計畫（增強改善動機、現實感）
- 建立改善目標，討論可行策略
- 在生活中利用簡單、具體、可行的實施方式，增加成功經驗  
(柯志鴻，2009)

# 網路成癮的六階段處遇模式

- 1. 「覺」——覺察成癮問題
- 2. 「知」——知覺潛在問題
- 3. 「處」——處理潛在問題
- 4. 「行」——執行改變計畫
- 5. 「控」——自我控制能力
- 6. 「追」——後續追蹤評估

王智弘 (2007, 2008)

# 輔導核心方向與技巧

- 釐清上網目的
- 建立現實的人際關係，強化人際互動技巧
- 提升自我肯定
- 提升挫折忍受力
- 重要他人得適度約束與規範
- 網路監控之必要
- 尋求醫師、心理師、學校輔導老師之協助

Thank you for your attention