



## 青少年網路沉迷的心理分析與因應

盧浩權

### 一、前言

世界網路化已成為當今的發展趨勢，人們於生活中多面性地運用電子數位科技，諸如電子信箱（e-mail）、電子商務（e-commerce, e-business）、手機上網（e-WAP）、電子公文（e-document）、虛擬實境（virtual reality）、股市電子交易（e-stock）、全球衛星定位系統（GPS）等，使人們獲取資訊的速度隨著科技的進步成為瞬間之事。網路的出現改變著人類的生產模式、人際交往模式與生活方式，同時，亦改變了人們的心理、情感及思維模式。

行政院研考會（2006）針對國內城鄉數位落差調查結果顯示，國內民眾上網率與上網人口均創下歷年新高。台灣地區家戶連網率由

2005 年的 70.6% 攀升至 2006 年為 74.5%，平均每四戶就有三戶上網，平均每戶擁有 1.5 台電腦；全台 12 歲以上民眾曾經上網者也自 62.7% 增加為 64.4%，國中小學童有高達 99.7% 曾使用電腦，粗估目前上網人口已達 1,260 萬人（行政院研考會，2006）。

該項調查也發現，傳統社會互動行為模式正逐漸被顛覆，七成三的網路族使用網路傳呼媒體（MSN、即時通等），三成三使用網路電話。值得注意的還包括，七成四的中小學學生使用網路來聊天，其中國小六與國二生使用網路聊天及玩線上遊戲的比例更超過八成。從上述的調查研究可以發現網路使用人口普遍化、低齡化的現象，同時網路也成為青少年族群在人際交往與休閒娛樂上的重要管

道。

當網際網路的開放性與便利性造成各類型文化或活動蓬勃發展之際，經由網際網路而引發的社會問題也逐漸形成並被凸顯出來，網路沉迷即為其中一例。關於網路沉迷之盛行率，國內外的調查資料不盡相同，以台灣地區為例，Lin 與 Tsai（2001）發現有 8.1% 的高中階段網路使用者屬於網路沉迷高危險群，另於柯志鴻、顏如佑、顏正芳、陳正宗、顏嘉男、陳淑惠（2005）針對高雄地區國高中階段青少年網路沉迷之調查研究發現，有 19.4% 的青少年被診斷為網路沉迷疾患。若以青少年上網人口持續增加之態勢，青少年網路沉迷高危險群正以驚人的速度成長。

網路沉迷在臨床上的特性是指過度地使用網路（通常與工作或學習無關的內容），而導致個體在社會、心理、生理損害的一種上網行為（王景芝，2005：61）。英國心理學者 Griffiths（1999）認為網路沉迷係一種「科技成癮」（technological addiction），並假設成癮源自於一種或多種的網路使用特性，亦即複合媒介特性（hybrid media），屬人機互動（human-machine interaction），而非物質涉

入的行為性成癮，通常有特定的誘因與增強因素而導致該行為傾向的持續增加。美國匹茲堡大學心理系教授 Young（2004）並表示個體為逃避現實生活壓力及其所衍生的挫敗感，很容易因為網路的虛擬性、即時性、匿名性等工具性特色，選擇沉溺於網路世界，藉以宣洩現實生活中的不適或尋求滿足。長期下來，將勢必排擠其原先的生活作息、社交與休閒活動，造成生理與心理健康上的創傷，例如大腦前額葉血流下降，影響認知思考之運作，甚或誘發攻擊性行為（黃庭郁，2006）。

如何把網路沉迷對青少年帶來的負面影響降到最低，已成為社會大眾關注之焦點。本文旨在首先介紹國內外學者對此現象的基本特徵，而後探討影響青少年沉迷網路的心理性成因，最後提出具體的因應策略。

## 二、網路沉迷的定義

在目前的學術研究中，對於「網路沉迷」至今尚未有一致的判斷標準，國內外學者仍多藉由物質依賴（substance dependence）的判斷標準來推論網路沉迷現象（Young, 2004:403），其中，美國心理學會

( American Psychological Association, 2003 ) 亦指出過度的使用網路類似於病態性賭博、酒藥癮、飲食性疾患等上癮性行爲。

對於網路沉迷現象的界定，美國紐約精神科醫師 Goldberg ( 1996 ) 首先依據 The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition ( 簡稱, DSM-IV ) 範本建立了對「網路沉迷失序症」的判定準則，共有七點，若使用者的行爲符合其中 3 至 4 項症狀，且長達 12 個月以上，即符合網路沉迷之判定 ( 韓佩凌，2000：22-23 )：

1. 耐受性 ( tolerance )，包括希望增加上網的時間以求得滿足；如果繼續以相同的時間上網，會產生滿足遞減效應 ( diminished effect ) ( 註 1 )。

2. 戒斷 ( withdrawal )，包括停止或減少重度的網路使用，而導致數天或一個月內發生心因性肌肉運動的不安現象 ( psychomotor agitation )、焦慮、不時地想像網路此刻正發生何事、對網路存有某種幻想與夢境、不自覺的打字動作；再度使用網路則可逐漸舒緩上述的徵狀。

3. 上網時間與頻率逐漸超出原

先的預期。

4. 出現停止或控制網路使用的念頭。

5. 花很多時間在網路相關活動上 ( 如網路購物、整理從網路下載的資料、測試新功能等 )。

6. 因為網路的使用而放棄或減少日常生活重要的社交或娛樂休閒活動。

7. 察覺出此種網路使用行爲已造成各種重複出現在生理、心理及社交上的問題。

Young ( 2004：404 ) 認為依賴而沉迷於網路的現象是一種沒有涉及化學性中毒或麻醉效果 ( intoxicant ) 的「衝動控制失調症」 ( impulse-control disorder )。她列出八項判定指標，只要有五項以上的答案是「肯定的」，即符合網路沉迷的要件：

1. 我會專注於網路上所進行的活動，並在離線後仍持續想著上網時的情形。

2. 我覺得需要花更多的時間在線上才能感到滿足。

3. 我曾努力想過要控制或停止使用網路，但並沒有成功。

4. 當我企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落或脾氣容易暴躁。

5.我會爲了上網而願意承擔重要人際、工作、教育或工作機會損失的風險。

6.我花費在網路上的時間比原先預期的還要長。

7.我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。

8.我上網是爲了逃避問題，如無助、罪惡感、焦慮或沮喪等。

針對 Young 所提出的判定指標，馬芳（2005：36）認爲該指標存在著方法學上的缺陷，主要是該問卷並未來自於嚴謹的心理測驗編制程序，缺乏可靠的信度、效度與常模等統計指標，僅憑 5 個以上的肯定回應，就可視爲網路沉迷，這樣的分界點劃分缺乏充分的根據。儘管如此，這些指標仍對於使用者的自我檢測，以及諮商人員初步判斷是否爲網路沉迷高危險群之個案，仍具有重要的參考價值。

值得注意的是，Young 與 Goldberg 所提出的判斷標準中，其實都不離「戒斷性」、「耐受性」與「生活日常問題」等向度，但與 Goldberg 相異之處在於 Young 提出「逃離」（*escaping*）現實生活中的負面生活情境（判準八）的概念，即個體在遭逢負面生活情境時，選擇逃避於網路中。此一觀點亦與

Freeman（1992）對成癮行爲所提的「適應模式」（*adaptive model*）相似，均認爲個體爲逃避或舒緩生活中的負面情境而藉由對某一行爲的依賴來適應己身的負面生活情境。

目前對於網路沉迷的探討，仍多以「物質依賴」的觀點來詮釋，認爲此一網路使用歷程所呈現出的心理狀態二級化（註 2）與某些行爲性成癮（例如病態賭博成癮等）的心理歷程相近（APA, 2003；盧浩權，2005：15）。筆者認爲，除了從物質依賴或病態性賭博之觀點來詮釋此現象外，尚須加入網路的科技特性以突顯「非物質性涉入」於此心理過程中之作用。筆者視「網路沉迷」爲因網路複合媒介的特性（*hybrid media features*），即時性地、跨地域性地、低成本地（或低代價）帶給使用者心理上的快感，滿足現實生活中無法滿足的需求，讓使用者在不斷地快樂與需求滿足經驗中逐漸著迷，而對網路產生心理依賴的現象。其主要的特徵包括：

(1)忽視生活重要活動（例如家庭、學業、健康），而花費許多時間在網路上。

(2)強迫性地不斷檢閱電子郵件或相關即時通訊。

(3)網路離線時，腦海中不斷浮現網路上的內容。

(4)必須花費越來越多的時間上網才能得到相同的滿足感。

(5)依賴線上交談而不願面對面與人互動（逃避現實社交）。

(6)為掩飾上網時間、內容，而向親人師長說謊。

(7)睡眠不足、肩膀手腕酸痛、手腳麻木、視力減退等。

### 三、青少年網路沉迷之心理分析

目前國內外對於網路沉迷的研究，仍屬起步階段，至今尚未有完整的預測及解釋模式（游森期，2002：41）。本文歸納相關學者的研究結果，並引用物質性成癮的相關概念，從人本學派以及精神分析學派的觀點，來分析造成青少年網路沉迷之可能因素。人本學派觀點的學者認為個體乃因未能於現實生活中獲得需求滿足，因而尋求網路的虛擬實境；精神分析學派則認為個體將網路視為逃避生活負面情境的管道。以下就各學派之觀點提出說明：

#### （一）需求論觀點

從人本主義的觀點視之，個體沉迷於網路的原因是因現實生活中許多需求未能獲得滿足，轉而向網

路虛擬世界尋求（游森期，2002）。Suler（1999）從需求層次論（need hierarchy theory）的觀點來詮釋網路沉迷現象，認為沉迷網路的重要原因在於現實生活許多「需求」未獲滿足，因而轉向網路虛擬世界尋求替代（alternatives）。茲將主要論述簡述於後：

#### 1.生理需求與網路沉迷

隨著青春期的系列生理變化，青少年開始產生朦朧的性意識和性衝動，對於性的訊息充滿好奇，伴隨著資訊科技的精進，色情資訊在網路上的傳播有高度的隱匿性，提供了一個宣洩與滿足性好奇心的管道，各種「未設限（註3）」的色情網站滿足了青少年對性的好奇心與性生理方面的需求。

行政院衛生署國民健康局（2007）的調查即發現，國小高年級學生有15.3%，國中38.1%，高中69.3%的學生觀看過色情媒體，更有14.3%的男生與2.1%的女生每天都看，對色情資訊已達成隱程度。調查更顯示，觀看次數愈多的青少年，愈認為觀看色情媒體會增加其性知識，所形成之偏差觀念將對其性態度與性行為造成嚴重影響。

青少年接觸色情資訊的管道相

當多元，但以網路的可近性（available）最高。Wallace（1999）即曾表示網路虛擬場域（virtual field）的本質必然會擴展使用者對色情資訊的接觸，因為網路上可以匿名，實體距離遠，加上使用者「感覺上」比較不必為自身的言行負責，亦即使用者在網路世界中「去抑制性」（disinhibition）（註 4）、「去個人化」（de-individuation）的觀念被強化，產生「責任擴散」（註 5）效應，進而強化使用者接觸網路色情資訊的動機與期待（陳美靜譯，2001）。Noonan（1998）認為青少年過於頻繁地參與網路色情活動可能是現實生活中性關係或人際需求不滿足的替代，因為現實世界面對面的互動牽涉互動雙方的外在吸引力、社會地位、人格特質等因素，要與對方發展進一步的親密關係還須投注相當多的成本。青少年對性充滿好奇，期待在短暫的互動後便能與對方發展親密關係，因此網路成為青少年退而求其次的選擇。

## 2. 安全需求與網路沉迷

網際網路的高度虛擬性讓使用者真實身分不易被辨識，這種缺乏面對面的人際互動賦予使用者高度的安全感，提升了使用者雙方的自

我揭露（self-disclosure）程度，而自我揭露的水平正是衡量網路親密關係的重要指標。Walther（1996）針對此一特質提出「超人際媒介」（hyper-personal medium）的概念，亦即使用者坐在電腦螢幕前，沒有人知道自己真實的身分，覺得很安全；有時反而覺得與螢幕中另一端從未謀面過的人更為親近。使用者會對對方透露許多個人的心事，即使只用鍵盤表達自己，也會對對方表達較多的情感。此外，透過網頁介面之設計，使用者還能直接過濾條件，從年齡層、學歷、興趣等基本資料先行篩選，如果彼此志同道合，就進一步留言認識，較能避免「以貌取人」的侷限。對於具有社交焦慮的青少年使用者而言，降低了人際互動中與對方面對面的窘境與尷尬，亦提供了相當程度的安全感。

## 3. 愛與歸屬需求與網路沉迷

青少年可能因為在現實生活中家庭氣氛惡劣、被同儕團體的排斥或與異性交往受挫，在愛與歸屬的需求未能滿足的情況下，轉向於網路聊天室、BBS、交友園地等尋求友誼或情感上的支持、依附（attachment），並也因網路的高度互動性，形成快速且立即性的增強

效果，加以網路世界溝通的「去抑制性」，包括缺乏面對面的視覺線索，除去個體主客觀條件上的限制，創造對等公平性等，讓青少年願意去除生活中的防衛心態，敞開胸懷，快速地建立友情（陳怡安，2003）。因此青少年更樂於經營、參與網路虛擬社群的互動，透過頻繁的互動，更加深了成員間彼此在友誼或其他方面的依賴，而對該族群形成相當程度的歸屬感。

#### 4. 自尊需求與網路沉迷

自尊的需求一般包括渴望實力、渴望名譽與聲望、面對生活的自信心等。在升學引導教學，以智育成績掛帥的學習氛圍中，使得青少年在唸書以外的資質與潛力都被忽視與壓抑，造就他們完全以學習成績來決定自己的價值與印象，成績較差的青少年，找不到自信與肯定自我價值的來源。網路的虛擬實境可以滿足使用者的自尊，包括「自我尊重」與「受人尊重」，以網路遊戲為例，Massive Multiplayer Online Role-Playing Games（簡稱MMORPGs）的遊戲類型特性，讓使用者不是孤零零一人進行遊戲，而是可與其他人同時進行。青少年參與其中時，在不斷得分或過關晉級

的過程中達到滿足與自我肯定，並享受與多人線上（可能為現實同儕或虛擬同儕）並肩作戰的歸屬感、過關斬將的成就感、受到隊友肯定的滿足感等，由其他網路使用者的認同、讚許或崇拜而證明自我的價值（盧浩權，2005：103）。

#### （二）精神分析論觀點

從 Freud 的精神分析論探討物質濫用，主要認為個體在於滿足願望與減少衝突，是「心理防衛機制（defense mechanisms）」的表現，個體經由對某類物質的過度使用來保護自己免於面對生活的負面情境與伴隨而來的焦慮、憂鬱、孤寂感、罪惡感等負面情緒（李素卿譯，1996）。

精神分析學派認為個體在現實生活中不免遭遇挫折與衝突，個體為解決這些衝突，並符合外界的期待，乃轉向以社會認可的方式來表現，而這些被壓抑的部分則會轉入個體的潛意識中。網路的虛擬特性，讓個體無礙地表達出潛意識的自我，透過網路來處理現實生活中未能表達的慾望以及所遭受的痛苦、衝突及挫折，使用者可以在此虛擬場域中公然地表露自我內在的情緒，而不用受到「自我現實原則」與「超我道德原則」的限制

（陳怡安，2003）。

易言之，沉迷網路沉迷其實相當程度地反應了使用者於現實生活中遭逢的問題與困擾，特別是發展中的青少年族群，經常需要面對來自學校、家庭、人際等方面的壓力事件與負面情緒，在主客觀支持條件與資源都缺乏的情況下，大多消極地逃避（escape），選擇沉浸在幾乎同於真實社會的虛擬場域，透過各式各樣的網路活動內容與互動方式，直接或間接地滿足其於真實生活中所缺乏的支持與內在需求，因應現實生活負向刺激的不適感。他們雖然在虛擬世界中經歷了難以忘懷的刺激，但在這種虛擬空間中的大部分時間卻使其回到現實生活中時陷入一種空前的孤寂當中，產生茫然空虛的心理感受。

此一心理歷程符合 Solomon（1974）所發展的情緒相對歷程論（opponent-process theory of emotion）中，「情緒高峰經驗後的反向作用」對於行為性或物質性成癮現象的解釋觀點（張春興，1999：549-551），也就是個體在經歷高峰經驗後，達於頂峰並開始下降之際，開始形成與該情緒的反向情緒，也就是亢奮、欣悅後隨之而來的失落、憂鬱、焦慮感受。在壓力理論的觀

點中，此一消極逃避的因應方式，同樣符合 Agnew（1992）一般化緊張理論（general strain theory）中，個體在面對緊張情境下，倘若週邊可及的合法因應管道缺乏時，即可能出現偏差行為來舒緩不適或尋求已失去的正向經驗。

有關網路沉迷與生活負面情境的相關研究中，國內外的學者均發現網路沉迷者多藉由沉溺於網路以逃避生活中各層面上的不適應與壓力，例如害羞、缺乏自信、人際挫折與家庭挫折等，但亦有可能因過度地使用而造成生活上，例如：時間管理、人際關係疏離等各層面的困擾或不適應（Hall & Parsons, 2001; Young, 2004: 405；游森期，2002；盧浩權，2005）。

韓佩凌（2000）以北部公私立高中職學生為對象的研究即發現，青少年的生活壓力與憂鬱傾向對網路沉迷有直接性的影響；董潔如（2003）的研究同樣發現，現實生活中有人際障礙、生活適應不良者，利用網路逃避負面情緒的比率較高；盧浩權（2005）以台中市高中生為對象的研究亦發現，「學校生活壓力」、「人際相處壓力」對於網路沉迷的影響較大。台北市立療養院兒童精神科主治醫師陳政

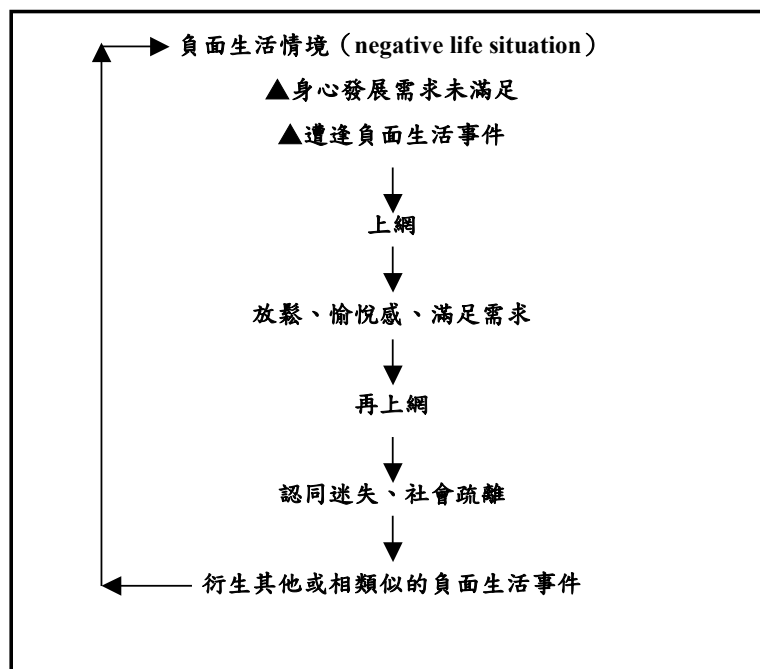


雄，就其臨床觀察亦表示，沉迷網路的青少年罹患憂鬱症的機率較高，多藉由網路來逃避現實生活中的適應不良，包括缺乏自信、人際關係受挫（林佩蓉，2003：16）

研究發現似不難理解青少年依賴而沉迷於網路世界的原因除個別性的網路使用行為外，另與其遭遇的生活壓力與負面生活情境有關。而網路沉迷者在某種程度上將網路作為逃避問題的工具或管道，將之視為心理逃避機制（psychological escape mechanism）。

因為如果青少年對壓力所做的因應努力無效的情況下，將可能選

擇沉溺於網路虛擬世界中，藉以宣洩現實生活中的壓力、情緒與挫折，建立虛擬的自尊以滿足現實生活無法滿足的需求。然而青少年過於依賴此一途徑，將可能慢慢喪失對負面生活情境的因應能力，造成青少年對真實世界產生認同迷失與社會疏離，例如不想讓關心的家人知道自己在網路上的活動內容或否認真實世界中已經出現且存在的問題，如此反而更強化這些負面情緒與弱化個體因應壓力的能力，形成一種特殊的增強機制（special reinforcement mechanisms）（如圖一），產生惡性循環。



圖一 負面生活情境對網路沉迷的強化循環模式

從以上對網路沉迷內涵、網路沉迷歷程反應與成因的文獻中，可以瞭解青少年依賴而沉迷於網路世界的原因與其遭遇的生活壓力、心理需求未獲滿足等負面生活情境有關，也相當程度地反應了使用者在現實生活中遭逢的問題與困擾，而網路沉迷基本上可以視作一種心理依賴的心理病理機制。而此心理依賴可能來自於逃避（escape）或舒緩某些來自現實生活中的壓力情境或滿足現實生活中無法滿足的發展需求。

#### 四、對青少年沉迷網路的因應策略

在 2006 年底之際，台灣地區網路使用人口已超過 1,260 萬人，12 歲以上兒童青少年上網人口更占其中 66.4%，（行政院研考會，2006）。在這群龐大的上網人口中，青少年族群所占的比例將隨著網路知識的普及與上網設備家庭化而加速擴大。在柯志鴻等（2005）的研究更發現有 19.4% 的青少年被診斷屬於網路沉迷高危險群。如何在促進青少年身心健康發展的積極目標下，透過預防及輔導策略的落實來改善當前青少年網路沉迷的現象，將此不利影響與危害降至最低，實為值得深入思考的問題。筆者

將「需求論」及「精神分析論」之觀點，提出周全的整體防治機制以避免網路沉迷與其他衍生問題的發生。

#### （一）關注孩子的發展心理需求，開放地進行建設性的交流

「需求論」認為個體沉溺於網路虛擬世界之目的，乃在於滿足現實生活中未能獲得關注與滿足之需求（Suler, 1999；韓佩凌，2000；游森期，2002）。而沉迷網路的原因複雜，每位網路沉迷者的行為模式及其心理社會問題皆不盡相同。學校輔導教師、學校社工師宜先釐清孩子使用網路的實際情況，包括：喜好的活動類型與內容、主要的網路互動模式、上網的動機等，更具體地瞭解孩子實際的心理需求，並與其討論難以忘懷與割捨的根本原因。過程中，「同理心」與「積極傾聽」的態度是必要的，而非先入為主地否定孩子所有的網路使用內容，孩子在被接納與被瞭解的情境中，可以安心地表達心理的感受，揭露自己所面臨的困境。以網路遊戲為例，可與孩子討論其所崇拜的角色楷模，並邀請孩子說明最欣賞該楷模的特質或事蹟。透過間接虛擬角色的隱喻（metaphor），可以去除孩子的自我防衛，進而引導他們

敘說內心的需求。細心的輔導者能從討論中釐清當事人的生活目標、所關心的生活問題以及對自己的期待。

另外，學校輔導教師、學校社工師亦可從「生態觀點（ecological perspective）」來檢視影響孩子沉迷的因素，包括：來自家庭、課業、同儕、異性交往、自我認同等部分，據以對照性地分析，擬訂出確切的輔導策略與方向，協助孩子走出禁錮的虛擬世界中。

### **(二)鼓勵孩子拓展多元的人際關係，建構正向的社會支持網路**

國內外相關研究即發現（Young, 1998；韓佩凌，2000；盧浩權，2005），網路沉迷者有較高的社會焦慮感，他們在現實生活中缺乏正向的社會支持，有較強烈的孤獨寂寞感，因而轉向網路尋求虛擬友誼，並寄望從中獲得歸屬感。由此可見，具有人際相處障礙可能是影響網路沉迷之重要因素。學校輔導教師、學校社工師應可以協助孩子體認網路人際互動並非唯一的社交支持來源，同時與之分享過度沉溺虛擬社交可能引至之風險，例如相關的網路被害案件、網路幽閉症等。同時提醒網路自我保護原則，如謹慎登錄個人基本資料、避免單

獨赴約、辨識風險情境等。另外，鼓勵孩子將網友對自己的評價（例如幽默、機智、有義氣等）轉移至現實生活中，協助認識並學習拓展多元人際互動的方式與管道，並教導他們如何面對人際衝突與維繫人際關係之技巧，以在同儕間營造共同關注的話題，導引學生次文化的正向發展，建立正向的社會支持網路。

### **(三)提供具有替代性功能的生活經驗，轉移沉迷風險**

從精神分析論之觀點，「逃避」是個體保護自己免於陷入現實困境的心理防衛機轉之一。國內外研究均發現網路沉迷者多藉由沉溺於網路以逃避生活中各層面上的不適應與壓力，例如缺乏自信、人際挫折與學業挫折等（Hall & Parsons, 2001；Young, 2004；盧浩權，2005）。

在仍以升學為導向的教育環境中，社會大眾向以「學業成績」來評定學生的能力，此舉不免將人類智力的解釋過於窄化為學習書本知識的能力，同時也讓部分孩子無法在「課業學習」上獲得成就感與自我肯定。在頻繁地經歷受挫經驗後，選擇沉溺於網路虛擬社群，從網路遊戲的過關斬將中享受為人尊

敬的成就感，逃避受挫的現實情境（Young, 2004；盧浩權，2005）。因此，師長宜從「多維取向（multidimensional approach）」的觀點看待孩子的多元智慧，針對孩子的個別差異，善用「真實性評量」、「實作評量」或「檔案評量」，使每個孩子都能獲得學習成功的經驗，從而肯定自己的價值，滿足其自我肯定的需求，協助孩子認清網路並非獲得成就感或舒緩挫折經驗之唯一管道。

#### （四）從豐富的社團活動與課程來預防網路沉迷

結合各學科教師、導師、輔導教師、學校社工師、行政人員等組成一工作團隊，透過學校本位課程之設計與多元化的社團經營模式，強化孩子對學校生活的歸屬感（belonging），同時亦能提供孩子正向社交互動之機會；另一方面亦「相對排擠」孩子上網的時間。以英國為例，英國孩子的課業負擔較亞洲孩子為輕，課餘生活非常豐富，他們可以依自己的興趣喜好參加由學校或社區舉辦的課外活動，如體育、音樂、參觀博物館等；並且英國的家長經常會在週末安排全家出遊或以家庭為單位的社區課程，相對地弱化了孩子依賴網路的

可能性（咎玉林，2007：81）。

#### （五）協助孩子自我覺察過度使用網路的影響

「覺察是改變的開始」。Young（1998：47-9）表示個案要能「自覺」（self awareness）其網路沉迷，方能引發改變的動機。學校輔導教師、學校社工師要讓個案回顧過度使用網路對自我生活的影響，可列舉明確且具體的生活實例，例如：同儕的疏離、外表的消瘦、近視的加深、成績的低落、重要他人的感受等，讓個案強烈的感受到「之前」與「之後」的差異與影響。Young 設計一份簡單的問卷讓個案體察生活中的變化，包括：要求個案寫下數種在使用網路後忽略或縮減的休閒活動、嗜好與生活習慣，並將之分為「非常重要」、「重要」、「不重要」三類，請個案回想使用網路之前的生活，而後雙方共同討論被區分為「非常重要」的項目，是何種原因以致放棄這些被視為非常重要的活動。此簡單的測驗可以協助個案覺察過度使用網路之前與之後的生活差異及影響。

此外，亦可根據心理分析之觀點，設計相關的「句子試測驗（sentence complete test）」，例如

「在上網之前，我感到」；「當加入我喜歡的網路活動後，我感到」。輔導者可以協助孩子認識這兩種感受，「上網前」與「上網時」的感受，使其自我察覺在「逃避什麼？」以及「希望從網路上得到麼？」發現自己以上網作為回應的選擇點（choice point），輔導者亦可根據孩子的反應內容來推斷其情感、態度以及內心衝突等，作為輔導策略與內容之參考依據。

#### （六）進行周邊教育，建構網路被害危機處理機制

導師、認輔教師、輔導教師、學校社工師、家長等若具備基礎的網路使用素養與技巧，將能瞭解孩子於網路世界中的活動內容，適時介入不當的網路使用行為，並能辨識網路使用風險，提前預防或即時反應孩子網路沉迷現象。具體作為包括：

1.瞭解網路沉迷高危險群之特徵，能即時辨識，進行個案分級管理。

2.建構網路沉迷之預警指標，包括學生的缺曠課狀況、學生學習表現檢視，特別是對於學業表現異常退步學生的篩檢與追蹤、師生互動之回饋情形、主要休閒活動內容與地點（王智弘，2007）。

3.將網路使用、網路相關法律常識、網路被害社會事件等資訊融入各課程教學中。

4.將學生的網路被害案件列為校園危機處理之項目，適時啟動。

5.與警察單位、學校輔導室、社區心理衛生機關建立暢通的聯繫。

6.相關電磁紀錄的掌握，作為司法機關處遇與調查之依據。

#### 五、結語

網際網路已成為 21 世紀生活場景的重要部分，當我們前在的案主都在上網時，社會工作者如何與他們接觸並辨識其需求，是吾等須正視的課題。從青少年沉迷網路及其可能的原因視之，他們不是不想解決生活上的問題，而是對問題的因應缺乏正確的觀念，因而選擇逃避，寄網路虛擬角色達到自我理想之實踐。學校師長與社會工作者應試著同理了解及關懷，非加諸強烈的價值批判，為其創造現實生活中的成功經驗，提供適當的問題解決技巧，必能重建孩子對自我能力的信任。

（本文作者盧浩權現為內政部雲林教養院替代役男）

## 📖 註 釋

- 註 1：「遞減效應」係指對於網路使用的需求呈現階段性的增長，若沒有增加使用量即不足以得到與原先相同的滿足感。
- 註 2：指因沮喪而過度使用某物質或從事某行為而獲得愉悅感，在停止之後，又心生失落感。
- 註 3：目前網路內容分級制的效果有限，只要使用者勾選「同意」或「我已滿 18 歲」等，即可瀏覽色情網站內容。
- 註 4：指在特定社會情境中，因放寬違規的標準，使個體鬆弛或喪失自我抑制（克制）的現象。
- 註 5：當個體處於團體中時，「自我」的意識會降低，個人的行為不再代表他個人，而是屬於「團體」行為的一部分，這使得個人認為不再需要對自己的行為負責，間接產生責任擴散的效應，亦即不關切行為的後果，比較敢放手做一些平時不敢做的事。

## 📖 參考文獻

- 王景芝（2005）中學生網路遊戲成癮分析，天津市教科院學報（1），61～62。
- 王智弘（2007）校園網路成癮五級預防模式之建立，臺灣心理資訊通訊（210），取自 <http://www.heart.net.tw/epaper/210-1.html>（2007/7/17）
- 行政院研究發展考核委員會（2006）大家“e”起來——數位落差調查，取自 <http://www.rdec.gov.tw/ct.asp?xItem=17725&ctNode=5932>（2006/10/31）
- 行政院衛生署（2007）踢爆色情、情慾自主、小心網路交友陷阱，取自 [http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2\\_p01.aspx?class\\_no=25&now\\_fod\\_list\\_no=8721&level\\_no=2&doc\\_no=50705](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=25&now_fod_list_no=8721&level_no=2&doc_no=50705)（2007/8/17）
- 李素卿（譯）（1996），Thombs, D. L. 著，上癮行為導論（Introduction to Addictive Behavior），台北市：五南。
- 林佩蓉（2003）孩子愁什麼？大家健康，2003 年 10 月版，14～16。
- 柯志鴻、顏如佑、顏正芳、陳正宗、顏嘉男、陳淑惠（2005）網路成癮量表

- 應用於篩選及診斷網路成癮疾患之切分點研究，高雄醫誌（12），545～51。
- 咎玉林（2007），國外應對網路成癮的對策與啓示，中國青年研究（社會綜合版）（2），80～83。
- 馬芳（2005）網路成癮診斷標準評述，贛南師範學院學報（1），36～38。
- 張進上、郭志通（2004）談網路性愛成癮之處遇策略，諮商輔導（226），37～41。
- 張春興（1999）現代心理學，台北：東華。
- 陳怡安（2003）線上遊戲的魅力：以重度玩家為例，南華大學社會學研究所出版，未出版，台灣嘉義。
- 陳美靜（譯）（2001）Wallace, P.著，網路心理講義（The Psychology of the Internet），台北市：天下遠見。
- 黃庭郁（2006年11月13日）榮總研究發現暴力電玩可能有害思考越打腦越空，中國時報，A1版。
- 游森期（2002）大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之研究，彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 董潔如（2003）高中學生網路使用動機、使用行為、個人特性與網路沉迷現象之初探，中山大學傳播管理研究所碩士論文。
- 盧浩權（2005）青少年網路沉迷現象與生活壓力、負面情緒之相關研究，靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 韓佩凌（2000）台灣中學生網路使用者特性、網路使用行為、心理特性對網路沉迷現象之影響，台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- Agnew, R. (1992) Foundation for a general strain theory of crime. *Criminology*, 30, 47-87.
- American psychological association (2003) Internet can be as addicting as alcohol, drugs and gambling, says new research. available: <http://www.apa.org/releases/internet.html>. (2006/1/31)
- Freeman, E. M. (1992) *Addiction behaviors: Effective social approaches*. New York: Logman.
- Griffiths, D. (1999) *Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks, and those*

- who love them. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001) Internet Addiction: College student case study using best practices in cognitive behavioral therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-27.
- Lin, S. J. & Tsai, C. C. (2001) Pathological Internet use in high school students. National science council of the Republic of China: NSC 89-2520-S-009-010 and 89-2511-S-009-007-N.
- Noonan, R. J. (1998) The psychology of sex: A mirror from the internet. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (p143-68). CA : Academic Press.
- Suler, J. (1999) To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use. *Psychology of Cyberspace*. v1.0 available: <http://www.psicopolis.com/psicopedia/Psychology%20of%20Cyberspace/psycyber/index.html> ( 2006/1/31 )
- Walther, J. B. (1996) Computer-mediated communication : Impersonal, interpersonal, and hyper-personal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3-43.
- Young, K. S. (1998) *Caught in the net : How to recognize the signs of internet addiction and winning strategy for recovery*. NY : John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. (2004) Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-15.