

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

**網路成癮的多元研究取向-  
從心理社會到腦神經觀點**

王智弘

彰化師範大學輔導與諮商學系(所)教授/研究倫理審查委員會主任委員  
 心理健康行動聯盟召集人暨發言人/台灣心靈健康資訊協會理事長  
 台灣心理諮商資訊網主持人/台灣心理諮商季刊主編  
 中華心理衛生協會副理事長/輔導與諮商學報副主編  
 諮商心理師公會全國聯合會副理事長兼專業倫理委員會召集人




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

**彰師輔導簡介：**創立於民國60年，是台灣首創之輔導與諮商科系  
 教師編制有24人 學生約500人

大學部約320人：學校輔導與諮商組、社區輔導與諮商組(2)  
 碩士生約150人：輔導與諮商碩士班、婚姻與家族治療研究所  
 碩士班、輔導活動教學碩士班、馬來西亞境外  
 碩士專班、心理健康與諮詢在職碩士班(5)

博士生約40人：輔導與諮商博士班(1)  
 學分學程：復健諮商、員工協助方案(2)

培養輔導教師、諮商心理師、社會工作師、學生事務人員、  
 復健諮商人員與員工協助人員



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系



佔地近500坪 樓地板面積近2000坪 獨棟透天大別墅



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系



SPA等級的優雅中庭



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

**不一樣的彰師輔導 不一樣的幸福學習**



彰師輔導系館2樓的陽光走廊咖啡廳



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系



如渡假Villa般的中庭



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

全台最大的諮商教學中心




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

全台最大的表達性治療教學中心




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系


彰師輔諮 華人心理諮商專業人才的搖籃




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

目錄：


- 第一部份 網路成癮的社會背景
- 第二部份 網路成癮的心理背景
- 第三部份 網路成癮的症狀與類型
- 第四部份 網路成癮的脈絡分析模式
- 第五部份 網路成癮的輔導策略
- 第六部份 網路成癮的諮商策略



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

何謂成癮？

無法控制 功能失常





國立彰化師範大學 輔導與諮商學系


「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁  
 畋獵令人心發狂，難得知貨令人行妨…」 (道德經第十二章)








**國立彰化師範大學**

**輔導與諮商學系**

### A Joke




Dr. Ivan Goldberg

### A Case



Dr. Kimberly Young






**國立彰化師範大學**

**輔導與諮商學系**

### 研究焦點之一：網路成癮的診斷準則









**國立彰化師範大學**

**輔導與諮商學系**

### Goldberg提出的診斷準則 (Goldberg, 1996)

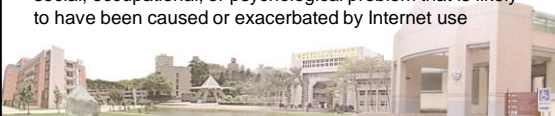
在連續十二個月內，發生三項以上的下述症狀：



- (一) 耐受性(tolerance)；
- (二) 戒斷性(withdrawal)；
- (三) 上網時間與頻率超出原先的預期(Internet is often accessed more often or for longer periods of time than was intended)；
- (四) 無法成功的控制自己的網路使用行為(There is a persistent desire or unsuccessful efforts to cut down or control Internet use)；




**國立彰化師範大學**

**輔導與諮商學系**

- (五) 花很多的時間在網路的相關活動上(A great deal of time is spent in activities related to Internet use)；
- (六) 因為使用網路而放棄或減少重要的社交、職業或娛樂活動(Important social, occupational, or recreational activities are given up or reduced because of Internet use)；
- (七) 不願因網路而引起的生理、社交、職業或心理上的問題，仍持續使用網路(Internet use is continued despite knowledge of having a persistent or recurrent physical, social, occupational, or psychological problem that is likely to have been caused or exacerbated by Internet use)






**國立彰化師範大學**

**輔導與諮商學系**

### 柯志鴻團隊所提出的診斷準則 (柯志鴻, 2005; Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005)：

**A. 在以下九項中符合六項因素：**

1. 整天想著網路上的活動
2. 多次無法控制上網的衝動
3. 耐受性：需要更長的上網時間才能滿足
4. 戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解除
5. 使用網路的時間超過自己原先的期待
6. 持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗
7. 耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上
8. 竭盡所能來獲得上網的機會
9. 即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網





**B. 功能受損（須至少一項符合）：**

1. 學校與家庭角色受影響
2. 人際關係受影響
3. 違反法律或校規


**C. 網路成癮的行為（須完全符合）：**

無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋。

可考慮共病性診斷的必要



美國精神醫學會所提出的診斷準則

網路成癮 (Internet Addiction Disorder, IAD)



網路遊戲疾患 (Internet Gaming Disorder, IGD)

美國精神醫學會，American Psychiatric Association, APA  
精神疾病分類手冊第五版，DSM-5, Updated May 1, 2013


**Internet Gaming Disorder**

網路遊戲疾患

Updated May 1, 2013

This condition is being recommended for further study in Section III, which is the section of the DSM-5 text in which conditions that require further research will be included.

強調需要進一步的研究



A. Preoccupation with Internet gaming

專注於網路遊戲

B. Withdrawal symptoms when internet is taken away

當不能上網時有戒斷症狀

C. Tolerance: the need to spend increasing amounts of time engaged in Internet gaming

耐受性：需要花更多時間從事網路遊戲



D. Unsuccessful attempts to control Internet gaming use

企圖控制網路遊戲使用但是失敗

E. Continued excessive Internet use despite knowledge of negative psychosocial problems

雖然知道已造成負向的社會心理問題仍持續過度使用網路

F. Loss of interests, previous hobbies, entertainment as a result of, and with the exception of Internet gaming use

使用網路遊戲造成喪失興趣、原有的嗜好與娛樂



G. Use of the Internet gaming to escape or relieve a dysphoric mood

使用網路遊戲以逃避或減輕煩躁不安的心情

H. Has deceived family members, therapists, or others regarding the amount of Internet gaming

欺騙家人、治療師或其他人有關網路遊戲的使用量

I. Has jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of Internet gaming use

因為使用網路遊戲已經危及或失去重要的關係、工作、或者教育或生涯機會



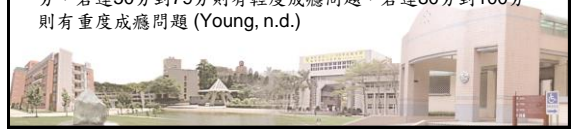


## 研究焦點之二：網路成癮的評量工具



(一) Brenner (1997) 參照DSM-IV的診斷標準提出了包含32題是非題的「網路相關成癮行為量表」(Internet Related Addictive Behavior Inventory, IRABI)

(二) Young (1998) 則就其實務觀察並參考DSM-IV病態性賭博的定義提出了包含八題是非題的網路成癮診斷問句的網路成癮診斷問卷 (Internet addiction Diagnostic Questionnaire, DQ), 其中若有五題以上答是, 即屬網路成癮者, 而目前在所主持的網路成癮療愈中心 (Center for Internet Addiction Recovery) 網站所提供的網路成癮測驗 (Internet Addiction Test, IAT) 則包含了20個題項, 每題1-5分, 若達50分到79分則有輕度成癮問題, 若達80分到100分則有重度成癮問題 (Young, n.d.)



(三) Morahan-Martin和Schumacher (2000) 亦同樣參照DSM-IV的診斷標準提出了包含13題是非題的病態性網路使用 (Pathological Internet Use, PIU) 量表, 其中若有四題以上答是, 即屬病態性網路使用者 (四) Greenfield (no date) 提出了包含十二題是非題的網路濫用測驗 (Internet Abuse Test), 其中若有六題以上答是, 即可能有網路濫用問題。

(五) 南非的Thatcher和Goolam (2005) 亦曾使用問題性網路使用問卷 (Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ).

(六) 韓國的Kim等人 (2006) 亦曾使用網路成癮量表 (Internet Addiction Scale, IAS) 以分別在其國內進行網路成癮的相關研究。



(七) 陳淑惠及其台灣大學研究團隊所編製的「陳氏網路成癮量表」(Chen Internet Addiction Scale, CIAS, 之前的名稱為中文網路成癮量表) (陳淑惠, 1998a, 1998b, 1999; 陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳, 2003), 該量表之題項編製除參照DSM-IV對各種成癮症的診斷標準與透過對臨床個案的觀察之外, 並對網路重度使用者進行焦點訪談所得, 共得26題網路成癮的行為描述, 為李克特式的四點量表。此一版本並有兒童版的編製 (CIAS-C, 王智弘等, 2010; 施映竹, 2011; Hsu et al., 2010) 與家長版的編製 (林青穎, 2012; Lin et al., 2010), 可用於兒童網路成癮之評量上。



## 研究焦點之三：網路成癮的盛行率



2007年

**網路成癮問題明顯危及亞洲**

網路成癮到底有多嚴重?

—關於盛行率 (prevalence)



**國立彰化師範大學 輔導與諮商學系**

大陸：

青少年約為13% (岳曉東、應力、嚴飛, 2006)

2014/1/27

**國立彰化師範大學 輔導與諮商學系**

韓國：

Jump Up Internet Rescue School Provides Rehabilitation for the Internet Addicted

The New York Times

2007/11/18

2014/1/27

**國立彰化師範大學 輔導與諮商學系**

Up to 30 percent of South Koreans under 18, or about 2.4 million people, are at risk of Internet addiction, said Ahn Dong-hyun, a child psychiatrist at Hanyang University in Seoul who just completed a three-year government-financed survey of the problem. (from The New York Times 2007/11/18 )

南韓18歲以下人口中，接近 30% 存有網路成癮的危險，相當於 240 萬人

2014/1/27

**國立彰化師範大學 輔導與諮商學系**

Jump-up internet rescue school

網路成癮戒治學校

2014/1/27

**國立彰化師範大學 輔導與諮商學系**

日本：

日本國高中生約為 8.1% (日本厚生勞動, 2013)

2013/04/17

2014/1/27

**國立彰化師範大學 輔導與諮商學系**

台灣：

2007/04/17

44%大學生網路成癮 宅男女求救

44%大學生網路成癮 宅男女求救

不上課會抖、看到電腦不能用會焦慮，學生沈迷網路已衍生「網路成癮」問題！東海大學輔導中心內七人一位學生發現，四成四有網路沈迷成癮；五十四位學生主動向學校表明，願意接受諮詢治療，希望擺脫上網對日常生活造成的困擾。

就鍾私立大學的小組化也有個「網路相簿」、放自己的照片，假在臺「人氣」高不高，如果讚人太少，就垂頭喪氣，四處拜託同學上網「留言」。她也不時上網回應網友的問題，整個情緒卻被虛擬世界牽引，真實人生反而失魂落魄。同學認為，這已是癮症。

2014/1/27

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 台灣 網路成癮的可能人數比例 (盛行率)

國小四到六年級	20.4% (教育部, 2010)
國中生曾測出為	7.5% (柯志鴻, 2004)
	23.7% (教育部, 2010)
高職	13.9% (李佳蕓, 2005)
	32.3% (教育部, 2010)
大學	10.3% (林旻沛, 2003)
	15.3% (Lin, Ko, & Wu, 2011)



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

A5 生活新聞

## 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

(中國時報 2012/2/29 A5版)





國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 台灣 網路成癮的可能人數比例 (盛行率)

1. 根據台灣網路成癮輔導網研究團隊的系列調查結果

Study 1: 小學一年級	推估為 3.0%	(164位主要照顧者)	64切分點
小學二年級	推估為 16.2%	(164位主要照顧者)	64切分點
Study 2: 小學三到六年級	18.8%	(1468國小生)	64切分點
Study 3: 國、高中	20.2%	(1389國高中生)	64切分點
Study 4: 大學	20.3%	(1667大學生)	68切分點
	29.6%		64切分點


使用陳氏網路成癮量表(CIAS)調查所得



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

2. 不同背景差異

- (1) 男性 > 女性
- (2) 高職 高二 男生 最為高危險群
- (3) 網路成癮已無城鄉差距: 網路已滲透至不同學院, 每一年級, 每一角落(沒有城鄉差距)




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 高職新生因家人不准玩曙光Online自殺身亡

「我的人生已經快過不下去了, 現在最後的依靠又失去了, 除了死我別無選擇, 爸媽很抱歉, 你們的養育之恩來世再報。很感謝署(應為曙)光的朋友們, 陪我渡過一個很快樂的暑假, 永別了...各位。」

永恆星嵐  
GAME OVER

2014/1/27



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路是現代人與他人接觸的重要方式

部落格、BBS、MSN、Yahoo Messenger、E-mail、聊天室、郵件群組、留言版、討論區、Skype、網路遊戲、micro-blogging (微網誌, 如噗浪Plurk、推特Twitter、臉書Facebook)、手機App (WhatsApp、LINE、WeChat微信)




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路是生活必需品？




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 引發注意的網路問題行為

(王智弘, 2000, 2003; 吳明隆、簡妙如, 2009; 吳齊殷, 1998; 戚國雄, 1998; 葉保強, 2000; 陳英傑, 2006; 陳淑惠, 1998a, 1998b, 1999, 2003; Holland, 1998; Siponena & Kajavab, 2000; Sleek, 1998; Suler, 1999; Young, 1996a, 1996b) :

1. 網路犯罪
2. 網路色情
3. 網路情愛癡候群 (一夜情、援交、異質化、性侵...)
4. 網路上癮
5. 網路退回
6. 網路孤立
7. 網路弱勢
8. 網路外遇
9. 網路謠言
10. 網路賭博
11. 網路購物狂
12. 網路教唆
13. 網路霸凌




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路成癮的跨領域研究現象

2006年底在國家圖書館全國博碩士論文資訊網 (<http://etsd.ncl.edu.tw/theabs/>) 查詢結果(王智弘, 2006) : 發現以「網路成癮」為名的學位論文中, 有十篇出自教育學類系所, 六篇出自心理學類系所, 四篇出自資訊科學類系所, 三篇出自護理系所, 社會學類與家政學類系所各有兩篇, 大眾傳播類、政治學類與觀光服務學類系所各有一篇; 而以「網路沉迷」名的學位論文中, 則有九篇出自教育學類系所, 其次是心理學類、社會學類與企管系所各有兩篇, 資訊科學類與警政類各有一篇



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 研究焦點之四：網路成癮的社會心理成因




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系



網路的匿名者團體：台菲漁船危機的網路大戰





國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

*On the internet, nobody knows you're a dog*



"On the Internet, nobody knows you're a dog."



2014/1/27

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

造成網路成癮的基本心理特性

(一) **匿名性** (王智弘, 2005a; 李美枝, 2001; 吳妹蓓, 1999; 吳筱玫, 2003; Holland, 1998; Kiesler, Zubrow, Moses, & Geller, 1985) :

1. 願意有較高的自我揭露
2. 逆向的月暈效應
3. 降低個人的責任感或自陳內容的真實性
4. 增加情感投射與幻想
5. 去社會化、去個人化的溝通情境、引發網路退回、或恣意行為、社會臨場感的降低




2014/1/27

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

(二) **虛擬性** (林以正, 2003; 吳妹蓓, 1999; 吳筱玫, 2003; 曾懷登, 2001; 郭欣怡, 1998; 陳淑惠, 1998a, 1998b, 1999, 2003; Suler, 1999; Young, 1996a; 1996b; Wallace, 1999) :

1. 角色扮演與行為預演的可能性
2. 擴大人際網絡的可能性
3. 低社交焦慮的人際互動環境
4. 網路虛擬社群的參與提供社會支持機制以利多元自我的建立與整合
5. 易於引發網路病態使用或網路成癮
6. 真實與虛擬間的混淆
7. 多元自我的分裂




2014/1/27

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

(三) **方便性** (吳筱玫, 2003; 李偉斌、王智弘、陳慶福, 2002; 戚國雄, 1998; 楊佳幸, 2001) :

1. 提供了個人科技使用的方便性 (上網環境、工具使用)
2. 提供了個人需求滿足的方便性 (學習、娛樂、性、人際親和、成就感、自主、創造變異)
3. 網路行為的慎重性不足
4. 有網路近用不平等與數位落差現象




2014/1/27

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

(四) **跳脫性** (王智弘, 2005; 李偉斌、王智弘、陳慶福, 2002) :

1. 超文本 (hypertext) 的跳脫性  
與文字使用的跳脫性
2. 超越了傳統語言使用的有限性
3. 喧賓奪主與轉移注意力
4. 網路使用曠日費時
5. 思考跳躍或不易專注




2014/1/27

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

研究焦點之五：網路成癮的症狀與類型





2014/1/27

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路成癮者的告白

網友的真實告白 (Queen, 2004) : 「……網路裡面的我是成就非凡,但是現實生活的我卻『一無所有』……。親友走了,沒朋友、沒女友,只剩下自己一個人,我才驚覺,原來當初坐在電腦前面所奮鬥的東西都是一場空,如果可以再給我一次機會,我願意拿我天堂裡的一切成就換回母親的生命……。」



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系



線上遊戲玩出人命 小伙子鏖戰23小時死在網咖 (2012/02/03)



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路成癮的症狀與負面影響

(柯志鴻, 2003; 陳淑惠, 2003; Goldberg, 1996; Griffiths, 2000) :

(一)網路成癮的核心症狀

1. 強迫性：不能克制上網的衝動
2. 戒斷性：不能上網時出現了身心症狀
3. 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，  
所需上網時間越來越長




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

(二)網路成癮的相關問題

1. 人際問題
2. 健康問題
3. 時間管理問題




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路成癮的類型(依網路使用內容) (Young, 1999) :

- (一)網路性成癮：深受網路上與性相關的網頁內容所吸引,或沉溺於基於網路所引發之情色活動之中。
- (二)網路關係成癮：沉溺於網路上的人際關係活動之中。
- (三)網路強迫行為：沉溺於下述網路活動：
  1. 網路遊戲
  2. 網路賭博
  3. 網路購物與交易
- (四)網路資訊超載：沉溺於網路資訊的搜索與收集之活動。
- (五)網路操作成癮：沉溺於與網路有關之電腦操作與功能探求之活動。




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 研究焦點之六：網路成癮的解釋模式




國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

為何成癮?

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

(一) 網路沉迷強化循環模式

陳淑惠(2003)提出網路沉迷的強化循環模式,指出網路使用者遇挫折壓力或覺得心煩時,若網路易於取得,則會選擇上網,一上網則不舒服的感覺暫時得到消退,進而得到放鬆與愉悅的經驗,形成一種增強作用,促成再上網,但因上網而影響人際、課業或工作,則可能產生罪惡感,而罪惡感可能導致壓力與心煩,若無其它解決之道,則又可能易於取得的網路來減輕壓力,由此,形成了惡性的循環,假以時日,惡性循環將越來越自動化與穩固,而不可自拔。

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

(二) 網路成癮三階段模式

由於一樣使用網路,有人會成癮有人卻能夠脫身,為此, Grohol(2005)提出的解釋模式是:網路使用者在遭遇新的網路活動時會經歷三個階段:第一個階段是著迷(Enchantment, Obsession):投入大量時間以探索與適應新的網路活動;第二個階段是醒悟(Disillusionment, Avoidance):隨著熟悉與適應網路活動,使用量逐漸降低;第三階段是平衡(Balance, Normal):能夠以合宜與正常的時間使用網路活動,他認為大多數的人都可以發展到第三階段,而少數人則會停滯在第一階段而需要他人的協助。

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

脈絡分析模式

現實生活的推力

接觸網路的行為

網路經驗的吸力

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

替代活動

【網路世界的吸力】

【現實生活的推力】

環境特質 個人特質

背景變項

脫癮 成癮

圖 2-4 網路成癮與脫癮或癮脈絡模式圖

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

研究焦點之七:網路成癮的危險因子 (現實生活的推力)

(一)生活問題的避難所

1. 缺乏自尊; 2. 同儕疏離
3. 家庭功能不佳; 4. 課業壓力
5. 無聊感


(二)其他的心理問題:可能合併其他的心理問題,比如不良的心理狀態:神經質、憂鬱與焦慮等情緒狀態

(三)連帶有精神疾病的症狀:比如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等。

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路成癮八大危險因子：

此為造成網路成癮的個人心理因素，也就是現實生活的推力。若不計精神疾病問題，網路成癮的危險因子為：1. 缺乏自尊；2. 同儕疏離；3. 家庭功能不佳；4. 課業壓力(課業挫折)；5. 無聊感；6. 神經質；7. 憂鬱；8. 焦慮等，共有八大危險因子。



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 危險因子與網路成癮迴歸結果

變項	$\Delta R^2$ (可解釋量)	$\beta$
社交焦慮	.153(15.3%)	.391***
憂鬱	.116(11.6%)	.34***
無聊感	.086(8.6%)	.294***
自尊	.074(7.4%)	-.272***
神經質	.050(5.0%)	.224***
課業壓力	.027(2.7%)	.166***
家庭功能	.018(1.8%)	-.134***
同儕關係	.005(0.5%)	-.071***

\*\*\* $p < .001$



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路經驗的吸力(增強網路成癮行為的因素)

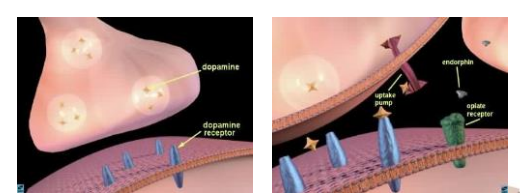
- (一)同步空間的立即回饋：隨時上網都有人理你
- (二)連續增強與間歇增強：有時馬上得到滿足，有時要努力很久才得到滿足
- (三)匿名化身的挫折與喜悅：扮演不同角色會遇到挫折與挑戰，更會得到成就與快樂
- (四)網路情色與暴力的**致命吸引力**：情色與暴力畫面刺激感官，讓人一再想要上網
- (五)網路滿足現實生活中難以滿足的需求：成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲





國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 研究焦點之八：網路成癮的腦影像研究

#### 類似物質成癮？刺激多巴胺大量分泌？



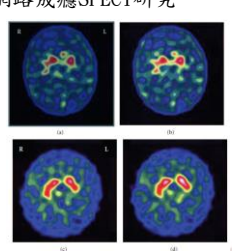

A Picture Of The Synapse And Synaptic Neurotransmission      A Picture Of Dopamine Neurotransmission



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 中國的網路成癮SPECT研究

網路成癮者在單光子放射斷層掃描上的圖像顯示網路成癮者有多巴胺傳輸器縮小現象 (Hou et al, 2012)

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 中國的網路成癮fMRI研究(Dong, Huang & Du, 2011)



Fig. 1. The procedure of gambling task in present study.





國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

Win (-15,48,-9)

Lose (21,30,27)

Fig. 2. Brain activations in win and lose trials. (Win: bilateral striatum; control comparisons; Lose: ventral comparisons; striatum; bilateral striatum). Visual size = 3 x 3 x 3, p < 0.05 FDR corrected.

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 中國的網路成癮fMRI研究

研究結果顯示網路成癮者比正常控制組於增益試驗中在前額腦區底部有增加的活化現象，而於損失試驗中在前扣帶迴有減少的活化現象，亦即網路成癮者比正常控制組有增強的獎勵敏感度和降低的損失敏感度 (Dong, Huang & Du, 2011)。

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 中國的網路成癮fMRI研究(Dong, Hu, Lin & Lu, 2013)

Year 1	Back Screen	Year 2	Back Screen	Year 3	Back Screen	WIN Decision Making After Continuous Wins
Decision	Win	Decision	Win	Decision	Win	Decision
Decision	Lose	Decision	Lose	Decision	Lose	LOSS Decision Making After Continuous Losses
Decision	Win/Lose	Decision	Win/Lose	Decision	Win/Lose	CONTROLS Decision Making After Discontinuous Results

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 中國的網路成癮fMRI研究

網路成癮者在做決定時從事更多的認知活動以完成決策；而較未注意去思考先前的選擇與相關的後果 (Dong, Hu, Lin & Lu, 2013)

Group	WIN	LOSS
ADHD	~0.15	~0.05
Healthy Controls	~0.05	~0.05

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 南韓的網路成癮fMRI研究(Kim et al, 2012)

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

網路成癮者在功能性磁震造影上的大腦活化反應顯示網路成癮者有易於脫離身體而不利於自我認定發展的問題 (Kim et al, 2012)

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

南韓的網路成癮fMRI研究(Han, Kim, Lee & Renshaw, 2012)

Fig. 1. Interaction between group (subjects vs. controls) and stimuli (affection/game vs. neutral) in response to affection/game at baseline. Affection: Interaction between group (adolescents with on-line game addiction vs. controls) and stimuli (affection vs. neutral) in response to affection at baseline, FDR <math>= 0.05</math>,  $p < 0.005</math>; right caudate body: Talairach  $x, y, z = 2, 2, 25</math>; right occipital fusiform gyrus:  $26, -16, -2</math>; Brodmann area (BA) 19; left middle occipital gyrus:  $-39, -42, 6, 84</math>; Game: Interaction between group (adolescents with on-line game addiction vs. controls) and game stimuli (game vs. neutral) in response to game at baseline, FDR <math>= 0.005</math>,  $p < 0.005</math>; left thalamus:  $-10, -24, 10</math>; left middle frontal gyrus:  $-27, 44, 16, 46</math>; left anterior frontal gyrus:  $-16, 14, -4, 44, 47</math>$$$$$$$$

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

經過三周的家族治療後網路成癮者的家族凝聚度增加且上網時間降低 (Han, Kim, Lee & Renshaw, 2012)

Fig. 3. Changes of beta values during 3 weeks of treatment. A: The changes of beta values in caudate in response to affection stimulation ( $r^2 = 0.3, p < 0.041</math>). B: The changes of beta values in left middle frontal gyrus in response to game stimulation ( $r^2 = 0.4, p < 0.014</math>).$$

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

台灣的網路成癮fMRI研究(柯志鴻等, 2009; Ko et al, 2009)

Fig. 1. The design of the fMRI block paradigm.

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

台灣的網路成癮fMRI研究

行為成癮? 衝動控制疾患?

網路成癮者在功能性磁震造影上的大腦活化反應顯示網路成癮者有易於渴求喚起與衝動控制不良的問題。(Ko et al, 2009)

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

Neuroscientific research on internet and computer game addiction is mainly located in the **Asian area**, probably due to a higher regional prevalence. Methodologies range from ERP, resting state EEG, resting state fMRI, VBM to PET, investigating very different concepts of addiction, including **impulsivity, craving, reward processing and cue-reactivity**. Conclusions: Addicted internet and computer game users are overall suggested to have altered brain mechanisms similar to individuals with **substance addictions**. However, a sound model on the neurophysiologic alterations has not been established yet(Duven, Müller, & Wöfling, 2011).

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

研究焦點之九：網路成癮的輔導與治療

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

法治新聞 news.9ask.cn

電擊?

山东临沂精神病院电击治疗网瘾被叫停



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系


廣西南寧通報“網癮少年”被打死案 4名嫌犯被批捕

管訓?



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

Q：一樣重度使用網路  
為什麼有人會成癮？  
有人不會成癮？



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

自由時報 The Liberty Times 2012/10/18

中數大學生「迷網」對現實無感



大學生網路希望感調查

類別	比率	現象面
多元希望族	27.0%	● 多元發展 ● 善利用網路資訊
現實希望族	22.3%	● 熱中現實生活 ● 不喜使用網路
網路希望族	17.4%	● 沉迷網路 ● 近乎成癮
缺乏希望族	33.3%	● 對網路與現實生活都無感

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

A：因為  
與現實的連結



## 處理網路成癮的關鍵：

化解網路吸力與生活推力 增加拉力 內外兼治

- ↓降低情緒壓力（現實生活的推力）←**諮商輔導**（內）
- ↓降低愉快經驗（網路經驗的吸力）←**網路防沉迷機制**（外）
- ↑增加自我覺察（自我調適的拉力）←**自我覺察與諮商輔導**（內）
- ↑生活情境改變（現實生活的拉力）←**環境改變**（外）
- ↑提供他人協助（他人協助的拉力）←**他人協助**（外）



## 網路成癮的情境輔導策略

## (一) 家庭與學校情境

1. 加強多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧訓練
2. 釐清生活目標與學習時間規劃
3. 重要他人的適度規範與約束
4. 適當的環境（上網的限制、優質的網路文化）
5. 提供增強當事人覺察力與自制力的訓練
6. 提供選擇性、取代性的活動
7. 提供班級團體輔導與團體教學課程
8. 建立校園網路成癮五級預防機制



## (二) 社會情境

1. 網咖的管理與輔導條例
2. 建置偵查網路犯罪與防網路沉迷的相關機制與法規
3. 研擬網路與電腦遊戲的分級制度
4. 建構有利的網路環境
5. 提升優質的網路文化
6. 設立網路成癮治療機構



## 網路成癮的諮商策略

## 1. 判斷是否為網路成癮

## (1) 透過診斷準則



## (2) 透過量表評量

## 網路成癮評估模組

(王智弘等, 2010, 2011; 陳慧琴, 2011; 施映竹, 2011)



- a. 陳淑惠所編製的「**陳氏網路沉迷量表**」  
(Chan Internet Addiction Scale, CIAS, 陳淑惠, 1998a, 1998b, 1999; 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳, 2003)






國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

b. 危險因子

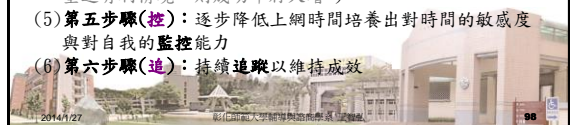
- 缺乏自尊：「羅森柏格自尊量表」
- 同儕疏離：「真實人際互動問卷」
- 家庭功能不佳：「家庭關懷指數量表」
- 課業壓力：「壓力經驗與感知量表」
- 無聊感：「無聊傾向量表短版」
- 神經質：「性格自評量表」
- 憂鬱：「流行病學研究中心憂鬱量表」
- 焦慮：「社交互動焦慮量表」



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系


2. 實施網路成癮六階段處遇模式  
(王智弘, 2003, 2004, 2005a, 2008a, 2009a)

- (1) **第一步驟(覺)**：協助當事人覺察到自己已過度使用網路了
- (2) **第二步驟(知)**：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題
- (3) **第三步驟(處)**：協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題
- (4) **第四步驟(行)**：協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行(此等行動計畫若能提供當事人從事其他替代性正向活動的吸引力，並結合重要他人的協助以塑造有利情境，則成功率將大增)
- (5) **第五步驟(控)**：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
- (6) **第六步驟(追)**：持續追蹤以維持成效



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系



結合  
一次單元諮商模式  
與  
網路諮商  
是有潛力的網路成癮處遇模式



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

3. 一次單元諮商模式的諮商程序與重點

- (1) 展現良好的治療態度以建立治療關係
- (2) 肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣
- (3) 強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心
- (4) 找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題
- (5) 找出當事人的生命意義與力量
- (6) 提出當事人可具體尋求改變的任務與演練可能的解決方案
- (7) 肯定諮商與當事人的努力成果
- (8) 追蹤或進行下一單元諮商(可能進行或不進行)


國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

4. 運用一次單元諮商模式以協助網路成癮當事人的具體作法

第一步驟：確認當事人是否為網路成癮：可透過陳淑惠所編製的「陳氏網路沉迷量表」或運用柯志鴻所提出的的臨床診斷準則加以確認。

第二步驟：訂定網路成癮的治療目標：「合理」上網、「控制」上網、「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界(Suler, 2000)


第三步驟：結合一次單元諮商模式諮商程序與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式。

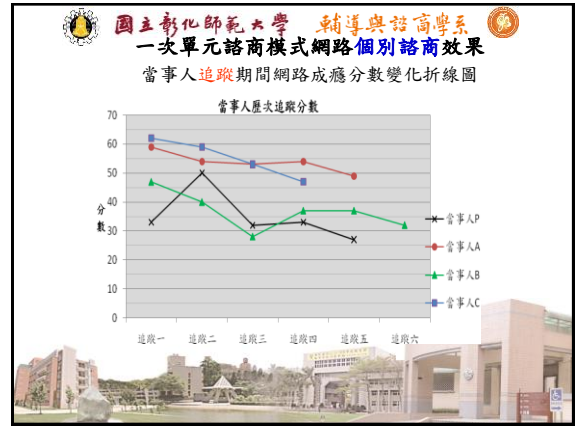
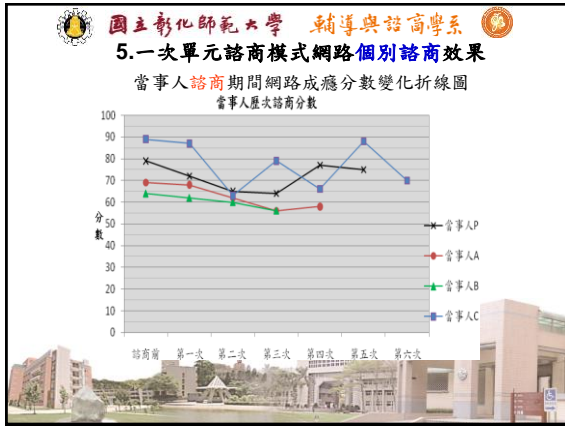


國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

結合一次單元諮商模式諮商程序與「覺、知、處、行、控、追」網路成癮六階段處遇模式：

(1) 展現良好的治療態度以建立治療關係	
(2) 肯定當事人的求助行為與面對問題的勇氣	+覺(覺察病識感)
(3) 強調改變的可能性與強化當事人對問題解決的信心	+知(認知潛在問題)
(4) 找出此次諮商焦點與選擇可解決的問題	+處(處理潛在問題)
(5) 找出當事人的生命意義與力量	
(6) 提出當事人可具體尋求改變的任務與演練可能的解決方案	+行(發展並執行改變計畫)
(7) 肯定諮商與當事人的努力成果	+控(培養自我監控能力)
(8) 追蹤或進行下一單元諮商	+追(後續的觀察與追蹤)





國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### 網路成癮延伸閱讀

- (一) 台灣心理諮商資訊網 (<http://www.heart.net.tw/>)
- (二) 台灣網路成癮輔導網 (<http://iad.heart.net.tw/>)
- (三) 財團法人台灣網站分級推廣基金會 (<http://www.ticrf.org.tw/>)
- (四) 網路諮商、網路成癮與網路心理健康。  
(台北市：學富文化事業公司出版)
- (五) 網路成癮的相關媒體影音資訊

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### (一) 台灣心理諮商資訊網 (<http://www.heart.net.tw/>)

本網站對網路現象、網路問題、網路諮商與相關諮商輔導主題有豐富的資訊，並有提供免費電子報訂閱。

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系

### (二) 台灣網路成癮輔導網 (<http://iad.heart.net.tw/>)

本網站乃針對網路成癮輔導相關議題而成立的專題網站，有網路成癮相關研究、相關網站與相關問題Q&A等主題。

(三) 財團法人台灣網站分級推廣基金會  
(<http://www.ticrf.org.tw/>)

本網站對網路分級機制有詳細的介紹，並有網站過濾軟體的提供，與網護情報月刊的歷期內容提供瀏覽，相當值得參考。



TICRF  
財團法人台灣網站分級推廣基金會

中文 / English

服務專線：04-72523111  
傳真：04-72523112  
地址：彰化縣鹿港鎮光復路100號



(四) 網路諮商、網路成癮與網路心理健康。  
(台北市：學富文化事業公司出版)

本書針對網路成癮的問題成因與因應之道有深入解析，以提供助人專業人員、教育人員、家長或一般民眾因應此一問題的參考。



(五) 網路成癮的相關媒體影音資訊

1. [迷網年代](http://www.youtube.com/watch?v=mOSm0RHx_RA) 慈濟大愛第二台 2012/07/20《今夜說新聞》  
[http://www.youtube.com/watch?v=mOSm0RHx\\_RA](http://www.youtube.com/watch?v=mOSm0RHx_RA)
2. [臉書力量大](http://www.youtube.com/watch?v=of7U3WEnITU) 慈濟大愛第二台 2012/10/05《今夜說新聞》  
<http://www.youtube.com/watch?v=of7U3WEnITU>
3. [電玩奪冠後?](https://www.youtube.com/watch?v=sNk4wz6mN70) 慈濟大愛第二台 2012/10/31《今夜說新聞》  
<https://www.youtube.com/watch?v=sNk4wz6mN70>



4. [網路成癮：情緒依賴 人際關係冷落](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21052)  
(慈濟大愛台 2012/12/17「喜出網外」專題報導第一集)  
[http://www.daai.tv/2011web/news/topic\\_content.php?id=21052](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21052)
5. [欠缺友情 成就感低 易致網路成癮](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21054)  
(慈濟大愛台 2012/12/18「喜出網外」專題報導第二集)  
[http://www.daai.tv/2011web/news/topic\\_content.php?id=21054](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21054)
6. [戒掉網癮首要之務：培養其他興趣](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21115)  
(慈濟大愛台 2012/12/19「喜出網外」專題報導第三集)  
[http://www.daai.tv/2011web/news/topic\\_content.php?id=21115](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21115)



7. [走出虛擬世界 現實生活找到重心](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21145)  
(慈濟大愛台 2012/12/20「喜出網外」專題報導第四集)  
[http://www.daai.tv/2011web/news/topic\\_content.php?id=21145](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21145)
8. [精神戒治法 身心靈同步療癒](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21172)  
(慈濟大愛台 2012/12/21「喜出網外」專題報導第五集)  
[http://www.daai.tv/2011web/news/topic\\_content.php?id=21172](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21172)
9. [電玩遊戲防沉迷 家長應是把關人](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21210)  
(慈濟大愛台 2012/12/22「喜出網外」專題報導 第六集)  
[http://www.daai.tv/2011web/news/topic\\_content.php?id=21210](http://www.daai.tv/2011web/news/topic_content.php?id=21210)



不一樣的彰師輔導諮 不一樣的幸福學習

報告完畢  
敬請指教

