

# 行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告

網路沈迷現象的心理需求與適應觀點研究(二)：  
網路沈迷學生之心理治療研究

**On Internet Addiction--A Psychological Need and Adjustment  
Perspective (II): Intervention for Internet Addiction**

主持人： 陳淑惠 國立台灣大學 心理學系

計畫類別： 個別型計畫 整合型計畫

計畫編號： NSC-90-2520-S-002-001

執行期間： 90年 8月 1日 至 91年 7月 31日

執行單位： 國立台灣大學 心理學系

中 華 民 國 九 十 一 年 十 一 月 十 四 日

# 行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

## 網路沈迷現象的心理需求與適應觀點研究(二)： 網路沈迷學生之心理治療研究

### On Internet Addiction— A Psychological Need and Adjustment Perspective (II): Intervention for Internet Addiction

計畫編號：NSC-90-2625-Z-002-034

執行期間：90年8月1日至91年7月31日

主持人：陳淑惠 國立台灣大學 心理學系

#### 中文摘要

當教育專家與認知科學家致力於研究如何提升學習效益的網路環境之際，一個不可偏廢的關注點是：在網際網路的使用社群中，過度沈迷的高危險群確實存在。因此，對於過度沈迷或成癮的學生，何種矯治模式較為適切呢？為探討上述問題，本年度的研究計畫根基於先前研究「網路沈迷現象的心理病理之初探」(1998 & 1999)與「網路沈迷現象的心理需求與適應觀點研究」(2000)的結果，進一步針對高網路沈迷或成癮傾向的學生，設計一個以「改進人際互動」為目標的矯正治療方案，以探討此一偏差問題在校園內可行的矯正方式。

本年度的研究選取北市某完全中學進行，包括四階段：1)篩選與建立基本資料庫。以中文網路成癮量表(CIAS\_R)篩檢高一高二學生，以便進行輔導介入與追蹤

研究。2)建立網路沈迷高危險群學生的心理衡鑑檔案。針對網路沈迷高危險群學生進行更深入之個別心理評估，並建立網路沈迷高危險群學生的心理衡鑑檔案。3)初步發展介入方案。從網路沈迷高危險群學生檔案中再隨機分成有無團體輔導介入之兩組，並從分派在預計進行團體輔導介入組的成員邀請有意願參與的學生，並進行為期六週的「人際導向」之團體輔導。4)追蹤調查。針對原初的基本資料庫中的高一高二學生，進行期末CIAS\_R之評量。

初步分析研究結果發現：1)基本資料庫中的學生在兩次CIAS\_R的檢測上並無差異，顯示CIAS\_R在高中生的使用上有良好的穩定度，可茲運用於高中學生在網路成癮傾向上的評量。2)參與六週的團體輔導的學生，其每週上網時數比前測減少14小時，但未達統計上的顯著水準。3)參與六週的團體輔導的學生，CIAS\_R總分

比前測減少 4.88 分，，但未達統計上的顯著水準。不過，在網路成癮相關問題分量尺中的「人際及健康」因素量尺則達顯著差異 ( $t=3.37, p < .05$ )。透過此一進階研究與過去三年的初探基礎，期能提出網路網路沈迷或成癮現象之心理病理模式，以做為校園輔導、臨床治療等實務應用上的參考，並試圖提出教育預防、因應計畫的建議。

**關鍵詞：**網路成癮傾向；校園防治介入方案；人際取向之治療；中文網路成癮量表；療效研究

## ABSTRACT

The goal of the proposed research is to investigate plausible school-based interventions for Internet addiction among high school students in Taiwan. As the number of Internet users increases rapidly in recent years, the proportion of Internet addicted youths may grow dramatically as well. Based upon the findings from previous studies concerning psychopathological and psychological adjustment, an exploratory study of plausible interpersonal approach intervention and its outcome was conducted in a high school. At stage 1, CIAS\_R was given to a large sample ( $N=517$ ) in order to screen out the high-risk sample. At stage 2, high-risk students were interviewed individually and administered with shyness test and loneliness scale. At stage 3, Interpersonal approach intervention was designed and conducted in 6 weeks. At stage 4, a follow-up survey with CIAS\_R was give to the original samples

including high-risk students. Preliminary analyses show that: 1) The CIAS\_R is applicable to high school students, with satisfactory reliability. 2) Those who attended group intervention reduced about 14 hours on their weekly Internet use and had lower CIAS\_R scores after treatment, although the difference was not statistically significant. 3) Those who attended group intervention, although the difference was not statistically significant neither. Regardless, their scores on the subscale of Interpersonal/health problems reduced significantly ( $t=3.37, p < .05$ ). Based on the results and previous findings, applicable prevention and school-based intervention plans will be suggested.

**Keywords :** Internet addiction; school-based intervention; interpersonal approach; Chinese Internet Addiction Scale; outcome study

## 緣由與目的

本研究承續陳淑惠 (1998-2000) 的「網路沈迷現象的心理病理之初探」，旨在進一步探索可能的矯治方針。過去的研究指出大學校園內的高網路沈迷傾向的半年盛行率大約介於 5% 與 10% 之間。網路沈迷或成癮高危險群在下列心理與行為向度上比一般學生具有更高的傾向：

一、網路成癮症狀傾向(Internet Addiction Core Symptoms)

(1) 網路成癮耐受性(Tolerance of Internet Addiction)：指稱的是，隨著使用網路的經驗增加，原先所得到的上網樂趣，必須透過更多的網路內容或更長

久的上網時間才能得到相當程度的滿足。

- (2) 強迫性上網(Compulsive Use)：指稱的是一種難以自拔的上網渴望與衝動。在想到或看到電腦時，會有想要上網的慾求或衝動。
- (3) 戒斷反應(Withdrawal Response)：指稱的是上網之後難以脫離電腦；使用電腦或網路時，精神較為振奮；渴求能有更多的時間留在網路上。如果突然被迫離開電腦，容易出現挫敗的情緒反應，例如，情緒低落、生氣、空虛感等，或者是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等反應。

## 二、網路成癮相關問題(Internet Addiction Related Problems)

- (1) 人際與健康問題 (Interpersonal & Health Problems)：指稱的是，因為黏溺於網路的時間太長，因而忽略原有的家居與社交生活，包括與家人朋友疏遠；或出現身體不適反應，例如，眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸疼、腕肌受傷、胃腸問題等。
- (2) 時間管理問題 (Time Management Problems)：指稱的是，因為黏溺於網路的時間太長，因而耽誤睡眠、三餐進食、工作、學業等之時間安排。

「適應模式」(Adaptive Model)是過去學者針對傳統的「成癮症 (addictive disorders)」所提出的解釋模式之一，主張某些問題或環境，例如，不當教養過程、不當的外在環境、先天生理或心理缺陷與障礙等，會導致一個人無法真正成長成人，因此，缺乏社會所期許的可靠性、自信、能力、與社交接納度，所以藉由對某些物質或行為成癮來適應生存 (Freeman,1992)。

陳淑惠 (民 88 & 民 88) 的研究結果指出，高危險群學生在使用網路的經驗長度上並無異於一般學生，可見習慣或新鮮因素並非觸因；然而，高危險群每週上網時數遠高於一般學生。同時，高危險群學生除了在症狀傾向(包括成癮耐受性、強迫性上網、戒斷反應)與相關問題傾向(人際、健康、時間管理問題)上具有較強的傾向外，對於網路沈迷或成癮現象，給予較正向的評估，對於網路的使用也寄予較多的功能需求，例如滿足日常無法滿足的需求、視之為交友主要管道等。美國學者 Hatterer 根據他 25 年來的心理治療經驗與研究指出，無論是哪一種成癮症，成癮患者基本上都有自己獨特的病因與環境因素。其成癮歷程大多數都有一些共通的人際問題與自己的弱點。此外，以過去對藥癮與酒癮的研究來看，藥癮與酒癮經常與憂鬱焦慮的疾病存有共病關係 (comorbidity)。藉此研究證據推論，不管未來網路成癮症是否可以被證實是一種心理疾病實體，從適應模式的觀點來看，它很可能與藥癮酒癮或賭癮相似，是適應不良的行為或內在心理問題的投影。換言之，以診斷的角度切入，這種潛在的心理疾病，極可能是一種為了因應情緒問題而衍生的次級疾病 (secondary disease)，是一種取代了酗酒嗑藥、而以網路這個後現代生活界面來呈現適應不良的行為組合。從心理學工具性制約 (Operant Conditioning) 的學習觀點來看，樂趣與自我提升的獲取，可視為一種增強作用 (reinforcement)，足以使該網路使用行為被持續下來。換言之，生活中各向度的需求，包括知識的獲取，人際互動的樂趣等均藉由網路的使用來滿足。這種機制，極有可能是後現代化的自我，在速食文化的催化之下所呈現的一種新興疾病的面貌。也就是說，網際網

路不僅是拓展人類知識與生活的「超級高速公路」，同時也可能是人類適應不良反應的「新介面」。例如，Morahan-Martin & Schumacher (1997)的研究發現，重度使用網路的病態網路使用者 (Pathological Internet Users)以男性居多，而且偏重利用網路認識新朋友、尋求情緒支持、賭博、交談、甚至進行性活動，且寂寞感反應較強。Griffiths (1997)的個案研究報告指出，網路成癮者很可能藉上網來彌補個人的真實世界中的人際關係、外貌、情緒等之不足。到底，網路提供的需求滿足以何為多？這些需求是透過何種機制而衍生沈迷或成癮行為？

由於國內尚無臨床案例與其矯正的報告，西方的治療原則能否直接引用，則有待研究進一步檢驗。同時，根據推論，如果網路沈迷或成癮者是因社交技巧不足或不當而藉上網來彌補個人在真實世界中的人際心理需求之不足，那麼，傳統用於處理人際問題的人際關係治療取向很可能可以有效改善網路沈迷或成癮者的社交技巧。有鑑於此，本研究以心理需求與適應模式的思考架構切入，針對高網路沈迷或成癮傾向的學生，設計一個以「改進人際互動」為目標的矯正治療方案，以探討此一偏差問題在校園內可行的矯正方式。

## 研究方法

### 研究對象：

以北市某完全中學的高一高二全體學生為篩選母群(N = 517 人)，從中篩選 CIAS\_R 得分大約 60 分者，作為網路沈迷或成癮之高危險群個案 (N=63 人)。將之雖隨機分為有無團體介入兩組的可能成

員，並從有團體介入組當中邀請有意願參與矯治研究的個案以作為研究組的受試 (N=9)，其餘作為高成癮傾向但未經輔導介入之控制組。

### 研究步驟與工具：

本年度的研究選取北市某完全中學進行，包括四階段：

(一)篩選與建立基本資料庫。以中文網路成癮量表(CIAS\_R)篩檢高一、高二全體學生(N=517)，以便進行後續的輔導介入與追蹤研究。

(二)建立網路沈迷高危險群學生的心理衡鑑檔案。採雙重管道篩選高危險群：1)篩選出 CIAS\_R 總分大於 60 分的學生，2)由導師推薦可能有網路沈迷問題的學生。針對網路沈迷高危險群學生(N=63)進行更深入之個別心理評估，包括以 CIAS\_R 再確立符合高危險群條件 (總分大於 60 分)，再施以個別訪談，檢測寂寞量表與害羞量表。並建立網路沈迷高危險群學生的心理衡鑑檔案。

(三)初步發展介入方案。從網路沈迷高危險群學生檔案中再隨機分成有無團體輔導介入之兩組，並從分派在預計進行團體輔導介入組的成員邀請有意願參與的學生(N=9)，並進行為期六週的「人際導向」之團體輔導，每次二小時。團體的設計與目標如下：

### Session 1 之目標：

1. 記住團體成員名字
2. 練習發問、陳述等基本人際互動
3. 訂定團體契約

### Session 2 之目標：

1. 增進團體凝聚力 (檢視團體契約執

行情形)。

2. 練習傾聽、澄清等基本人際互動。

Session 3 之目標：

1. 探索生活中碰上「難題」與因應的經驗(課業、休閒、人際、兩性、金錢)
2. 學習表達與分享

Session 4 之目標：

1. 探索兩性、愛情的迷思
2. 探索人際關係中的情緒：害羞與寂寞

Session 5 之目標：

1. 摸索生命藍圖
2. 探索價值觀

Session 6 之目標：

1. 整理六週來的團體體驗
2. 學習自我揭露
3. 學習給他人回饋

(四)追蹤調查。針對原初的基本資料庫中的高一高二學生，以及高危險群(N=63)進行期末 CIAS\_R 之評量。

## 結果

初步分析研究結果發現：基本資料庫中的學生在兩次 CIAS\_R 的檢測上並無差異(表一)。顯示 CIAS\_R 在高中生的使用上有良好的穩定度，可茲運用於高中學生在網路成癮傾向上的評量。

表一

	Mean	S.D.
Time 1	48.52	13.01
Time 2	48.26	13.86

參與六週的團體輔導的學生，在團體後其每週上網時數比前測減少 14 小時，但未達統計上的顯著水準。(表二)

參與六週的團體輔導的學生，CIAS\_R 總分比前測減少 4.88 分，但未達統計上的顯著水準。不過，在網路成癮相關問題分量尺中的「人際及健康」因素量尺則達顯著差異 ( $t=2.37, p < .05$ )。透過此一進階研究與過去三年的初探基礎，期能提出網路網路沈迷或成癮現象之心理病理模式，以做為校園輔導、臨床治療等實務應用上的參考，並試圖提出教育預防、因應計畫的建議。(表二)

表二

	Time 1	Time 2	<i>t-test</i>
	Pre-group	Post-group	
每週上網時數	27.88±46.16	13.88±19.04	n.s.
CIAS_R 總分	68.75±14.39	63.88±11.52	n.s.
強迫性上網	14.57±3.15	12.50±3.74	n.s.
網路成癮戒斷反應	15.29±3.68	13.75±2.87	n.s.
網路成癮耐受性	11.86±2.12	10.05±3.12	n.s.
人際與健康問題	16.57±3.78	14.88±4.61	$p < .05$
時間管理問題	14.57±2.76	12.25±3.41	n.s.

## 討論：

本研究從過去三年的研究結果之基礎出發，針對高網路沈迷或成癮傾向的學生，設計一個以「改進人際互動」為目標的矯正治療方案，以探討此一偏差問題在校園內可行的矯正方式。研究結果顯示，在六週的團體輔導後，雖然每週上網時間與網路成癮傾向之前後測差異並未達顯著，但均呈現下降趨勢，同時網路成癮相關問題中的人際與健康問題亦顯著減少。總之，透過此一進階研究與過去三年的初探基礎，本研究認為以改進人際互動能力為目標的介入方案，應可做為網路沈

迷問題的校園輔導之實務應用上的參考。未來研究應進一步增進介入方案的內容設計，並改善其執行方式與長度，同時，亦可思索其他介入方式（例如，認知治療）的可行性。

#### 計畫結果自評：

網路沈迷或成癮的高危險群之存在已無庸置疑，但如何協助他們，卻是國內外臨床實務與教育輔導界正在關心的議題。然而有關的療效研究，無論國內或國外，均屬闕如。本研究計畫克服了療效研究經常遭遇到的個案參與意願、流失等困難，以及校園治療方案執行面的種種挑戰，其中包括將研究對象由大學生轉為高中生，將治療安排轉進中學校園。

今年度完成了預定以及增列的研究目標，包括：

1. 篩檢中學校園內的網路成癮高危險群，並進行為期六週、以增進人際正向互動為目標的團體輔導。
2. 檢驗高危險群中學生在團體輔導前與輔導後的網路成癮傾向、情緒、人際互動之比較。
3. 初步檢測用以評估網路成癮傾向的「中文網路成癮量表修訂版(CIAS\_R)」在中學生的應用，以及擴充 CIAS\_R 在中學生樣本上的信、效度。
4. 初步發展以半結構式人際取向的團體輔導之校園介入方案。

總之，本研究的摸索與研究結果，無論是對個案的矯治或心理衛生教育在中學校園的推廣，均可能有所裨益。唯，中學校園的輔導方案之執行，除了觀念的溝通外，也有賴學校行政的支持

與配合。因此，未來的介入方案或療效研究均需考量個別環境（學校與個案）的特殊需求而設計。

#### 參考文獻：

1. American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition)*. Washington DC: American Psychiatric Association.
2. Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports, 80*, 879-882.
3. Chen, S. H., Weng, L. J., Su, Y. J., Wu, H. M., & Yang, P. F. (2002). Development of Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study (Manuscript submitted for review)
4. Chen, S. H. (1999). Development of Chinese Internet Addiction Scale in Taiwan. Poster presented at the 107<sup>th</sup> American Psychology Association (APA) Annual Convention, Boston, USA. August 20-24, 1999.
5. Chen, S. H. (2000). *Gender differences of Internet addiction tendency in Taiwan*. Poster presented at the 108<sup>th</sup> American Psychology Association (APA) Annual Convention, Washington, D. C. USA. August 4-8, 2000.
6. Freeman, E. M. (1992). Addictive Behaviors: State-of-the-Art Issues in social Work Treatment. In E. M. Freeman (Ed.), *The addiction process: Effective social work approaches*. NY: Longman.
7. Griffiths, M. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Some comments on 'Addictive use of the Internet' by Young[Comment]. *Psychological Reports, 80(1)*, 81-2.

8. Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. [On-Line] Available at [http://www.physics.wisc.edu/~shalizi/internet\\_addiction\\_criteria.html](http://www.physics.wisc.edu/~shalizi/internet_addiction_criteria.html).
9. Hilton, J. F., Walsh, M. M., Masouredis, C. M., Drues, Joan. C., et al. (1994). Planning a spit tobacco cessation intervention: Identification of beliefs associated with addiction. *Addictive Behaviors*. Vol 19(4), 381-391.
10. Kendell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
11. Legg E S., & Goetestam, K. G. (1991). The nature and treatment of excessive gambling. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. Vol 84(2), 113-120.
12. Morahan-Martin, J. M. & Schumacker, P. (1997). Incidence and correlates of pathological Internet use. Paper presented at the 105<sup>th</sup> American Psychology Association (APA) Annual Convention, Chicago, USA.
13. Shaffer, H. J. (1991). Toward an Epistemology of "Addictive Disease." *Behavioral Sciences & the Law*, 9(3), 269-286.
14. Shaffer, H. J. (1996). Understanding the means and Objects of Addiction: Technology, the Internet and Gambling. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 461-469.
15. Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (1996). Estimating the prevalence of adolescent gambling disorders: A quantitative synthesis and guide toward standard gambling nomenclature. *Journal of Gambling Studies*. Vol 12(2), 193-214.
16. Stein, D. J. (1997). Internet Addiction, Internet Psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 154(6), 890.
17. Suler, J. (1998). Computer and Cyberspace Addiction. [On-Line] at <http://wwwl.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>.
18. Turkle, S. (1995). *Life on the Screen : Identity in the Age of the Internet*. New York: Simon & Schuster.
19. Young, K. S. (1996). Internet Addiction Survey. [On-Line] Available at <http://www.pitt.edu/~ksy/survey.html>.
20. Young, K. S. (1997). Internet Addiction: The Emergence of a New Disorder. Presented at the 1997 American Psychological Association Annual Conference.
21. Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet Addiction and a winning strategy for recovery*. NY: John Wiley & Sons, Inc.