



認識網路成癮的診斷與治療

余蘋芳¹ 余安立¹ 蕭宇揚¹ 楊宛蓉¹ 林益卿²



前言

你/妳是否曾因為使用網路或沉浸在網路遊戲的世界中而廢寢忘食呢？你是否曾經覺得沒有網路會讓你/妳渾身不對勁呢？那可要小心了，或許你/妳已經對網路上癮了。

隨著網路愈來愈普及化，有更多的人可以透過網路獲得想要的資訊，對生活帶來了方便性，時下熱門的社群網站更是讓人可以與他人分享自己的生活，找到一些許久沒聯絡的朋友。然而有些人卻因為使用網路的時間太長沉迷在網路的世界中，造成生活作息的混亂，青少年們變得足不出戶，讓生活幾乎退縮到電腦螢幕前，嚴重情況下還可能造成身體的疾病，小至惡化視力或影響睡眠，大至因為過度使用網路而產生致命的結果。在許多國家，網路成癮已經被視為是重要的公共健康議題，有愈來愈多學者開始做研究探討網路成癮對人們造成的影響，並且制定出診斷標準，找尋一些方法來治療這樣的問題。

1 高雄醫學大學醫學系

2 彰化基督教醫院 家庭醫學科

關鍵字：internet addiction, facebook

通訊作者：林益卿

而根據台灣網路資訊中心針對2013至2014的調查，寬頻上網者最常使用網路功能的第一名是社群網站，佔各項使用內容的63.3%，其次為使用即時通軟體(51.4%)。接下來我們將以社群網站為例，討論何謂網路成癮，該如何診斷，有哪些網路成癮的危險因子，並了解治療的方式。

何謂網路成癮

網路成癮是指個體過度使用網路，進而影響日常生活，如：學業衰退、睡眠時間減少、飲食品質降低以及興趣範圍縮減，並且對網路產生心理依賴、持續增加使用網路的時間、離線時易產生焦慮或沮喪感。網路成癮者通常會產生以下行為特徵，例如：上網時情緒容易改變或產生焦慮、需花更多時間上網才能滿足、無法控制上網時間、未曾成功減少上網時間、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^{1,2}。

許多相關研究使用不同名稱，來探討個體網路濫用的情形，包括網路成癮症(internet addiction disorder)³、病態性網路使用(pathological internet use)^{1,4}、強迫性



網路使用 (compulsive internet use)⁵、問題性網路使用 (problematic internet use)^{6,7} 等。

很多研究都希望可以針對臨床上網路使用所造成的問題建構出診斷的準則。Young以精神疾病診斷統計手冊第四版(DSM-IV)上對病態賭博的定義作為模板，建立了病態網路使用的臨床診斷問卷；她認為網路成癮需符合以下八項特性中的五項以上：思想被佔據、耐受性、戒斷、失去控制、使用比預定中更多的時間、功能喪失、說謊以及逃避¹。Shapira等人也依照DSM-IV-TR上對衝動控制疾患的定義，提出了針對問題性網路使用的診斷準則，並建議需排除躁症造成的行為改變⁶。根據以上兩份研究，網路成癮被歸類為一種衝動控制疾患。

Anderson以幾乎平行於DSM-IV上對物質依賴描述的七個是非題來定義網路依賴²。Ko等人根據針對青少年與大專生網路成癮的系統性診斷面談資料提出一份診斷準則，這個準則提供了敏感性和特異性的資料，並由準則A、B、C所構成：準則A包含九項特質，包括思想被佔據、無法控制的衝動、比預定中使用更多、耐受性、戒斷、無法控制、花費過多時間和精力在上網以及失去決策能力，九項中須符合六項以上；準則B描述了網路使用造成的功能喪失；準則C則列出所有需優先排除的診斷，例如躁症以及其他衝動控制疾患^{3,8}。根據以上兩份研究，網路成癮被歸類為一種行為成癮而其準則類似物質使用

疾患。

直至今日為止，網路成癮應該被歸類為一種衝動控制疾患或是一種行為成癮還沒有定論，臨床上對於網路成癮的診斷準則還沒被建立。雖然網路成癮的問題日益受到重視，但是網路成癮並沒有被納入最新於2013年出版的精神疾病診斷統計手冊第五版(DSM-V)，因此關於網路成癮的定義和分類主要還是需要經驗性的資料來作輔助。

網路成癮的評估及診斷

目前針對網路成癮還沒有既定的診斷準則，因此在網路成癮的診斷上各種評估量表也就應運而生。

在評估量表部分，國內主要使用的是台大心理系陳淑惠老師等人於2003年時發展出的「陳氏網路成癮量表」(Chen Internet Addiction Scale)。陳淑惠老師等人綜合DSM-IV對各成癮症之診斷標準和臨床個案的觀察與重度使用者的焦點訪談結果，編製了中文網路成癮量表⁹。

高雄市立小港醫院精神科柯志鴻主任及其團隊利用實證研究找出陳氏網路成癮量表在不同族群間的切分點，十分有利於量表在臨床上的應用，也提出國內第一個網路成癮的診斷準則^{9,10}(表1)。

以社群網站為例，Ryan等人針對2013年熱門社群網站(social networking sites)使用者人數所做的統計，可以看到社群網站的使用主要以臉書(facebook)為



表 1 網路成癮診斷準則

持續三個月以上且符合以下九項中的六項 (功能損傷)
1. 經常無時不刻的想著網路上的事情
2. 無法控制上網的衝動
3. 需要上網越來越多的時間才能滿足
4. 幾天不玩就會不安、憤怒，只好又玩
5. 上網總是超過預期的時間
6. 無法控制或減少網路的使用
7. 花費過多的時間上網
8. 為了上網想盡各種辦法
9. 明知上網已引起或惡化身心問題但無法停止
* 需排除psychotic disorder和bipolar I disorder

備註：資料來源：Comprehensive Psychiatry, 2009

最大宗¹¹。

挪威卑爾根大學社會心理科學系 (Department of Psychosocial Science University of Bergen in Norway) 的研究團隊就針對臉書成癮發展出新的心理量表 (psychological scale)，發表於2012年的心理報告 (Psychological Reports) 期刊，稱為卑爾根臉書成癮量表 (Bergen Facebook Addiction Scale, BFAS)¹²。這個量表共有6項指標，依據受測者的個人經驗，再分成五種程度的回答：(1)極少 (very rarely)、(2)很少 (rarely)、(3)有時 (sometimes)、(4)經常 (often)、(5)極常 (very often)。卑爾根臉書成癮量表的內容如表2所示。

網路成癮的危險因子

根據研究指出，以下這些原因可能

會增加網路成癮的風險¹³：

1. 使用有社交功能的線上應用程式 (APP)，例如：SNS、聊天、Facebook、Twitter和線上遊戲。
2. 特定的人格特質，例如：情緒不穩定、不和藹、內向的人。
3. 青少年族群，因為他們正在發展認知行為控制，有許多可變性。

青少年網路成癮對於個性的形成以及認知功能會有不好的影響，且會造成發展中的大腦改變、課業表現不理想、從事一些危險的活動、飲食習慣變差、人際關係不好、自傷行為，對身心造成不良影響¹³。

另外，網路成癮也可能與一些臨床上的疾病有關，包括憂鬱症、失眠、自殺意念、注意力不足過動症、社交恐懼症、敵意、精神分裂症、強迫症、侵略性、使用非法藥物、與不當使用酒精等。這些合併症可能有雙向的因果關係而且有相同病因，且會造成原本存在的心理問題更嚴重¹³。

有鑑於此，網路成癮這個問題需要被重視，且需要一個確切的診斷來幫助這些人。從心理健康的角度來看，目前最重要的是要釐清造成網路成癮的原因，同時也要知道避免造成網路成癮的方法。

根據台灣網路資訊中心於2014年針對台灣12歲以上民眾使用網路社群功能的統計結果顯示最常使用前五名的功能包括”瀏覽文章或新聞”(70.46%)¹⁴、”發表相片或發表文章”(42.64%)、”打卡”(23.06%)、”玩遊戲”(22.01%)以及”看朋友動態”(8.89%)。而使



表 2 卑爾根臉書 (Bergen Facebook) 成癮量表

Bergen Facebook Addiction Scale	回答
1.你花很多時間思考臉書內容，或計畫在臉書上發布內容 (You spend a lot of time thinking about Facebook or planning how to use it.)	
2. 你有想要使用臉書的衝動 (You feel an urge to use Facebook more and more.)	
3. 你為了忘卻個人困擾而使用臉書 (You use Facebook in order to forget about personal problems.)	
4. 你試著戒除、或減少使用臉書，但卻失敗了 (You have tried to cut down on the use of Facebook without success.)	
5. 如果不能使用臉書，會讓你困擾或焦躁不安 (You become restless or troubled if you are prohibited from using Facebook.)	
6. 由於太常使用臉書，讓你對自己的工作或學業造成負面影響 (You use Facebook so much that it has had a negative impact on your job/studies.)	

備註：分數計算方式乃依據受測者的個人經驗，分成五種程度。1分 = 極少 (very rarely)、2分 = 很少 (rarely)、3分 = 有時 (sometimes)、4分 = 經常 (often)、5分 = 極常 (very often)。註：六項指標中，若有四項以上的回答出現4分或5分，則顯示已經有Facebook成癮的現象。(資料來源：Psychological Reports, 2012)。

用網路社群原因的前五名主要是”看朋友動態”(61.49%)、”打發時間”(33.43%)、”即時分享、抒發心情”(28.50%)、”可以滿足我社交需求”(26.33%)以及”休閒娛樂”(23.60%)¹⁵。而根據Hoon等人的研究指出，網路成癮的危險因子，以”自我”(R=effect size = 0.31)影響最為重要，其次為”自我控制或管理”(R = 0.30)、”個性”(R = 0.28)、”心情”(R = 0.27%)、”家庭功能”(R = 0.22)以及”社交能力”(R = 0.17)¹⁴。自我的部份包括逃離自我(R=0.42)、掩蔽(R=0.23)、自尊(R=0.22)、自我差異(R=0.19)以及自我效能(R=0.17)；心情的部份包括生氣或侵略性(R=0.34)、焦

慮或憂鬱(R=0.26)以及寂寞(R=0.20)；自我控制或管理的部份包括注意力問題(R=0.30)；個性的部份包括易上癮(R=0.30)、衝動或追求新奇(R=0.28)以及依賴(R=0.28)；社交能力包括有問題的同儕關係(R=0.27)、社交焦慮或迴避(R=0.21)、社會存在(R=0.17)、不穩定的同儕關係(R=0.15)以及社交效能(R=0.06)；家庭功能的部份包括家庭衝突(R=0.22)。

治療

雖然網路成癮在世界各地都是日益嚴重的問題，目前為止大家對於網路成癮要歸類為成癮症(addiction)、衝動控制



障礙(impulse-control disorder)或是強迫症(obsessive-compulsive disorder)及如何正確地去評估仍無定論¹⁶，也尚未發展出標準化的治療流程。

目前治療方式可以大概分為兩類，一是心理治療，另一個則是藥物治療，這兩種治療方式被認為可以減少網路成癮的症狀、上網時間、焦慮和憂鬱。

1. 在心理治療的方面，認知行為治療(cognitive behavioral therapy, CBT)，例如：動機訪談(motivational interviewing)或社交能力訓練(social competence training)等，在減少使用網路的時間和降低憂鬱的效果比其他心理治療效果好，但在減少焦慮方面則無顯著差異¹⁷。而傳統上用來治療成癮問題都會使用團體諮商治療(group counseling)，但研究指出，個人諮商(individual counseling)治療網路成癮成效較佳，這可能和網路成癮者常伴隨一些社交問題有關¹⁷，針對個案在開始沉迷於網路世界當時面臨的問題例如工作、人際問題、感情婚姻問題等壓力事件，進行認知修正和轉換，可以對個案產生幫助。

2. 藥物治療方面，抗憂鬱藥物(antidepressants)常被用來治療酒精成癮、病態性賭博(pathological gambling)，methamphetamine成癮等。escitalopram (specific serotonin reuptake inhibitor, SSRI), bupropion (norepinephrine-dopamine reuptake inhibitor, NDRI) 和

methylphenidate(dopamine reuptake inhibitor, DRI)都有研究指出有效¹⁷。

結語

網路的普及帶來了方便，卻也可能是個隱形殺手，一不小心我們將深陷其中，因此網路成癮的問題的確需要受到大家的重視，相信會有更多的研究針對網路成癮做後續討論。

參考資料

1. Young KS: Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* 1998; 1: 237-44.
2. Anderson KJ: Internet use among college students: an exploratory study. *J Am Coll Health* 2000; 50: 21-6.
3. Ko CH, Yen JY, Chen CC, Chen SH, Yen CF: Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *J Nerv Ment Dis* 2005; 193:728-33.
4. Davis RA: A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior* 2001; 17: 187-95.
5. Chak K, Leung L: Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology and Behavior* 2004; 7: 559-70.
6. Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD, Szabo ST, Lazoritz M, Gold MS, Stein DJ: Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety* 2003; 17: 207-16.
7. Caplan SE: Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement



- instrument. *Computers in Human Behavior* 2002; 18: 553-75.
8. Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Chen CC: The association between internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry* 2015; 27: 1-8.
 9. Ko CH, Yen JY, Chen SH, Yang MJ, Lin, HC, Yen CF: Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry* 2009; 50: 378-84.
 10. Ko CH, Yen JY, Chen CC, Yen CF, Chen SH: Screening for internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen internet addiction scale. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences* 2005; 21: 545-51.
 11. Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S: The uses and abuses of Facebook: a review of Facebook addiction. *J Behav Addict* 2014; 3: 133-48.
 12. Cecilie Schou Andreassen, Torbjørn Torsheim, Geir Scott Brunborg, and Stale Pallesen: Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports* 2014; 110: 501-17.
 13. Daria JK, Antonius JR, Gillian WS, Mark DG, D. van de Mheen: Internet addiction in adolescents: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior* 2013; 29: 1987-96.
 14. Hoon JK, Jung HK: Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Med J* 2014; 55: 1691-711.
 15. 財團法人台灣網路資訊中心：2014 年台灣寬頻網路使用調查中文摘要。2014 年 11 月 13 日，取自 <http://www.twnic.net.tw/download/200307/20140820c.pdf>.
 16. Pies R: Should DSM-V designate "internet addiction" a mental disorder? *Psychiatry* 2009; 6: 31-7.
 17. Winkler A, Dörnsing B, Rief W, Shen Y, Glombiewski JA: Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2013; 33: 317-29.