

以 Snyder 的希望感理論探討大學生網路成癮之研究

第一章 緒論

第一節 緣起

隨著時代轉變，科技的發達與進步，網路日漸的普及，而其影響力也因此的無遠弗界，上網幾乎已經成為現代人，尤其是學生族群最主要的資訊來源，它不僅幫助我們拓展人際關係的重要媒介、休閒娛樂的媒體，甚至更成為課業上、事業上不可或缺的工具。網路雖然已成為生活中的一部分，但是近年來網路所帶來日一嚴重的網路成癮的問題，引起許多專家學者對網路所帶來的便利與問題展開熱烈的討論，投入相關研究者也不在少數，但是在這樣資訊爆炸、科技部段進步的時代，網路的使用不可能因此而斷然不在使用，反之對於人們對於網路的使用與需求只會不斷的增加再增加，根據台灣網路資訊中心的調查資料顯示，2003 年 7 月台灣地區上網的人口數為 10,830,493 人，到了 2005 年 7 月為止已經上升為 12,378,985 人，而九十四年底全台灣總人口數為二千二百七十七萬人的數據資料來看，台灣地區網路使用者已佔全台灣二分之一以上的人口(行政院主計處國情通報；2006)，都在在的顯示網路這項科技的產品對於人們的生活影響不斷的擴大與加深，這似乎已經成為不可避免的大趨勢與潮流，而當人們對這樣的科技產品趨之若鶩的同時，網路所帶來的問題與困擾也會因此不斷不斷的發生。

但是綜觀現今我國的教育版圖，不論國小、國中、高中甚至大學，對於網路使用的基礎素養方面的教導都是非常的有限，¹ 學校資訊課程大多的教學內容都是在教導學生如何使用資訊媒體與科技，卻很少從對於網路心理建設方面、與網路使用素養來思考，而學生在接觸了網路的多樣化，多變化，基於好奇心的驅使加上，網路媒體的不斷翻新，往往造成學生陷入網路的迷沼中不可自拔，尤其當大

¹ 根據教育部資訊課程教學綱要，我國資訊課程教學大多還是著重在電腦科技的運用，而對於相關的網路素養以及網路成癮的探討與教學極少。(教育部資訊教育主題館，2006)

學的窄門放寬後，已有 90%的學生都能上了大學，而當學生上大學之後從傳統的升學主義中跳脫出來，在時間與決定事情的自主權上都變的相當的自由，可是受到填鴨式的教育養成，卻從沒有為自己設定下任何的學習目標的經驗，一切都是照著別人的安排一路晉身到大學的殿堂，而由傳統束縛到突然自由且毫無拘束的日子中，學生開始對未來茫然不知如何所措，看不到對未來的希望與可能，因此失去了生活上的重心與目標。

因此當大學生對於自身事務較不易受到父母親以及學校的影響，相對的自主性較高，同時又是脫離台灣教育升學主義的關鍵期，另外加上大學網路資源的取得容易，使得大學生成為網路成癮的高危險群(徐西森、連延嘉，2001；游森期，2001) 同時根據交通部統計處最新的資料顯示曾上網的年齡以「12 歲~未滿 30 歲」者比例較高，高達 88%以上，其中又以「15 歲~20 歲」者曾上網的比率最高，達到 96.1%以上，另外教育程度而增加從小學以下教育程度的 20.8%遞增至研究所的 96%，相關資料都證明大學生是網路使用的最大族群，因此相對的風險也較高。

在教育部（2002）一項最新的調查發現台灣大學生平均每週使用網路時間二十二點四五個小時，用在與學業相關的時間僅有六點九八小時，佔總比例三成一，而用在非學習或學業相關的時數高達十五點五六小時，接近七成左右。網路使用的時間愈多，身心所出現的干擾症狀也會比較高。而令研究者好奇的是？處在這個網路發達的資訊時代下，不僅是吃的、喝的、玩的、用的，甚至連課業上、學習上與他人的人際互動都會使用到網路的，網路已經成為現在人生活中的一部分，而現在的大學生在面對這樣科技進步的世界，他們到底是怎麼樣在看待對與使用網路這件事情，在一項名為「大學生十大惡習」(廖璟華，2006)的研究調查中發現，大學生惡習中最嚴中的就是上網不睡覺，大學教育本來該是要來用來教導進入大學的學生學習專業、高深的知識並成為社會國家的棟樑，但是現今的大學生為什麼後沒有在學校的課程當中去充實自己的知識與技能，卻流連忘返於網路之中，這其中到底出現了什麼樣的問題？是我們的大學教育發生了問題？還是

大學生在學習的態度上出了問題？又或者是對自己的前途感到毫無目標與希望？這樣的疑問令研究者對這個問題頗為好奇。

研究者在參考國內對於網路相關研究發現，會變成網路成癮的高危險份子主要的因素有，現實生活中社會支持度低的網路使用者，容易在網路上尋求社會支持而形成網路成癮(吳佳輝，2004；楊正誠，2003)，高生活壓力的網路使用者，也比較容易造成網路成癮(王智弘，2005；謝龍卿，2003)，而缺乏自尊與情感寄託，以生活無聊、人際關係不良的網路使用者都是網路成癮的高風險群，最後根據缺乏生活目標與高成就經驗的網路使用者也較容易在網路的世界中尋找自我的高峰經驗，形成網路成癮；另外從心理學的觀點來看，學生會造成網路成癮，主要是源自於對生活沒有目標或是在現實生活中找不到自我實現的可能，而產生的一種自我防衛的機制，如退避、畏縮或是尋求其他可以滿足自我實現的需求等等的現象，而網路的興起正好提供這樣的一個可以尋求自我滿足與實現的場域，所以讓許多學生在投入網路的世界後，找到自我實現的滿足感後，漸漸的一步一步的從喜歡到依賴，最後進而到成癮。因此研究者認為會造成現代學生網路成癮的主要原因，是來自於對現實生活中沒有特別明確的生活目標，又或是對生活的種種有種無力而為之的無力感，造成對於現實生活沒有任何的希望感，進而退避到網路的虛擬世界中，來尋找自我的希望感與自我實現的可能；因此研究者認為要預防大學生網路成癮或是網路沉迷，應該要從提高學生對現實生活的希望感著手，透過對大學生的想法認知與理解。

而研究者本身在進入研究所前，也曾經在大學時代因為自我管理的能力不佳，對於未來沒有目標與希望，而迷失在網路的世界之中，所幸，在大學畢業後，因為須盡國民義務而投入約兩年軍旅生涯；期間受到軍中軍事化管理的洗禮，以及忙碌的軍旅業務和假期的嚴格控制，才使得自己漸漸的跳脫了迷網泥沼，進而重新思考自己未來的生涯方向，但已經和網路產生了不解之緣，對網路沉迷產生了高度的興趣。而進入研究所之後，在一次參與指導教授的研究中接觸到 Snyder 所提出的希望感理論，他指出一個人的希望感源自於個體自己本身為了達成某個

目標的 agency thoughts 再加上碰到障礙時所產生的 pathway thoughts。發現運用他的理論似乎可以用來解釋這些大學生流連忘返於網路之中，進而產生成癮、沉迷的現況，因此綜合上述研究者大膽假設大學生希望感對於現今大學生高度使用網路、甚至達到所謂的沉迷、成癮，有一定的關聯性，故開始著手本次研究，希冀可以來探討大學生的希望感與網路成癮之間的關聯性，希望透過這樣的探討能夠為現今對於如何輔導大學生網路成癮提出另一種視野與可能。

第二節 研究目的與問題

壹、 研究目的

本研究的研究目的主要在於了解大學生的希望感與網路沉迷、成癮的現況；探討大學生希望感與網路沉迷、成癮之間的相互關係，並希冀能給予未來在輔導大學生網路沉迷、成癮一種不同的視野與認識。

貳、 研究問題

- 一、 大學生的希望感為何？
- 二、 現今大學生的對於網路的使用方式與態度？
- 三、 大學生的希望感與網路沉迷與成癮關聯性？
- 四、 如何透過希望感來解釋與理解現今大學生的網路成癮行為？

第三節 名詞解釋

壹、 希望感

根據 Snyder 的理論，所謂的希望感其牽涉到「目標」、「方法」、「意志力」等三個部份，透過彼此不斷互動的歷程。亦即「希望感」是一種認知的思考歷程。從一個簡單的公式來看 Snyder 認為希望感(Hope) =達成目標的幹勁與決心 (Agency) + 達成目標的計劃與策略 (Pathways)，他認為我們當我們對某一件事情或是目標抱持著「希望」時，我們不會被動的去等待願望的自動實現，而是會以主動的態度去追求目標。因此個人會透過自我的意志力和自我效能感，再運用策略與方法來達成目標，而當個人的 agency 不足，又沒有辦法靈活運用其他的方法與策略來改善時，那麼對於所要追求的目標或是事情的希望感就會因此降低。

貳、 網路成癮

網路成癮乃指網路使用者對於網路有難以抗拒使用的慾望，因此產生不斷的需要使用網路的一種沉迷行為，使用者同時會產生，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。而本研究中網路成癮使用者的操作行定義係指根據 Young 的網路成癮評量表中得分在 80~100 分之間者。

第二章 文獻探討

第一節 希望感的相關論述

壹、何謂希望

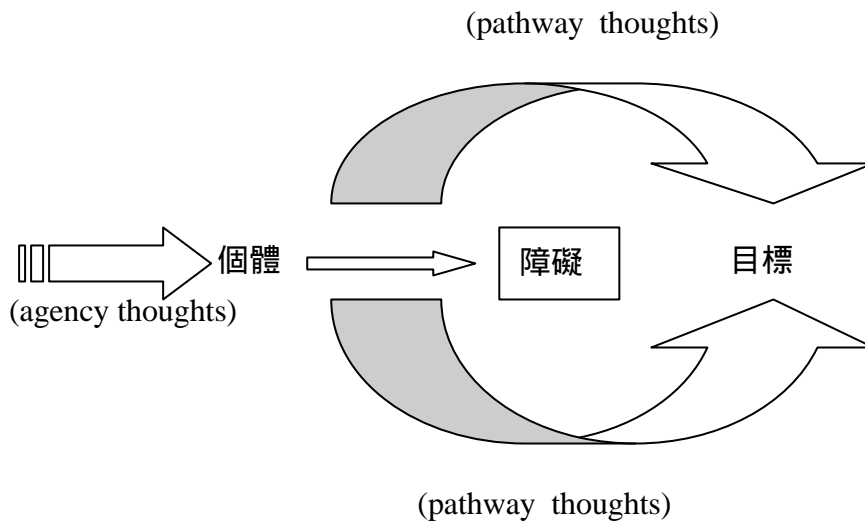
從小到大，我們便擁有很多的夢想與願望，當們還很小的時我後我們常常希望可以吃很多很多的糖果，只要父母親給我們一點點甜頭，我們就會高興個到好像擁有全世界幸福一般，當時我們的希望大多操縱在別人的手裡；漸漸的我們長大一點了，父母開始希望我們可以把書唸好，把功課弄好，雖然我們常常希望可以天天放假，天天出去玩，但是心理還是會希望能把學校的課業顧好，希望漸漸的開始轉到我們自己的手中，長大後，我們常常希望可以賺大錢，常常希望可以娶到美嬌娘或是嫁給好男人，希望可以環遊世界、身體健康等等，希望這個詞常常出現在我們生活的週遭，過生日的時候我們會希望，過新年的時候我們每年有新希望，在我們的一生中有太多太多的希望，有的會實現，有的卻如過往的雲煙般消失無蹤，讓我們不禁好奇什麼才是「希望」，他對我們來說又是什麼，到底如何影響我們的生活？為什麼有的希望會實現，有的卻消失的無影無蹤。

有人曾說，「希望」是人類最大的潛力，有了「希望」人類可以有無限的可能？愛迪生就是希望可以改善燈泡的安全與發亮的時間，因此試驗了 1600 多種的材料，才研究出以竹絲來做燈泡；而飛機的發明也是來自於萊特兄弟對於人類飛上的天希望，不斷的研究與嚐試後所發明出來的，都在在的顯示「希望」帶給人類種種的可能，更可以說是科技進步的動力。當我們在碰到困難時我們總會懷有希望，希望明天會過的更好，常有人說，人生如果失去了「希望」，人就等於沒有明天，根據這樣的說法，「希望」則可以顯示在我們生活當中扮演著重要的角色，而這樣的角色不斷的影響著我們日常生活的想法與行動。

貳、希望感的相關理論

當研究這探討許多中文辭典對希望一詞的字義時發現，大多數分為兩種解釋方式，一種為「心裡想著達到某種目的或出現某種情況」，例如：小明從小就希望可以當警察，這樣的解釋比較類似一種目標與理想；另一種解釋則為「希望所寄託的對象」，例如孩子是我們的未來，是我們的希望，而這種說法又比較屬於心靈上的一種。而從這兩種的解釋似乎又無法完全解釋「希望」這一個詞所代表的意義。根據 Snyder 和其同事(McDermott, & Snyder, 2000；Snyder,1994,2000)的看法，他認為當我們對某一件事情抱持著「希望」時，通常我們不會被動的等待著願望來自動實現，而是我們會以一種主動的態度去追求我們的目標。國內學者唐淑華 (2004)則根據 Snyder 的理論，將希望感解釋為一包含「目標」(goals)、「方法」(waypower)與「意願」(willpower)三部分互動的心理歷程。

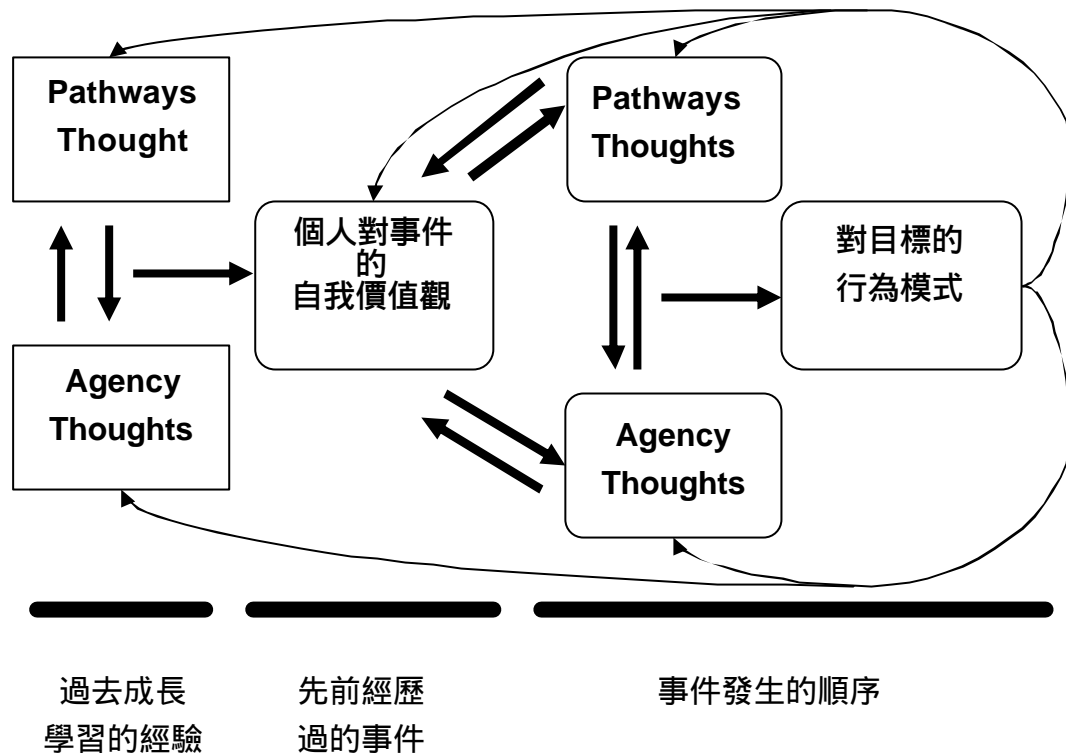
其中「目標」的部分係指當我們所追求的目標，越來越明確、可行，而且越是自己很想要所追的目標時，我們的希望感會越高，而「方法」的部份則是指當我們在追求目標的時候，我們有越多的方法來達到目標時，我們的希望感會越高；尤其當我們在追求目標時碰到阻礙，我們能否找到替代的方法來達成目標，也影響著我們對目標的希望感，Snyder (2000)稱這部份為 pathway thought；最後則是「意願」這一部份，主要是說明當我們對於有目標和方法的時候，也不代表著我們就一定會達成目標，常常還要根據我們亦致力來達成，當我們意志力越強時，我們就會想盡各種方法來達成目標，這樣才能說是對於我們所追求的事情抱持高度的希望，反之，則如果我們本身的意志力不足，則在面臨所追求目標的時候，就容易自我放棄，而無法達成目標，相對的對於所能達成目標的希望也就會降低。



圖一、Snyder 等人對希望感的定義

資料來源：引自唐淑華 (2006 : 9)

根據 Snyder (2000)所提出的希望感公式(Hope) =達成目標的幹勁與決心 (Agency) + 達成目標的計劃與策略 (Pathways), 他認為個人過去的學習成長經驗會影響到個人的自我價值觀, 而這樣的自我價值觀, 促使個人在對於所想要達成的目標產生不同的策略、方法, 並影響到個體對於達成目的的決心與幹勁, 進而對目標產生不同的外顯行為。最後對於所設定目標的結果, 又會成為個體過去的學習經驗, 影響到個體自我價值, 產生一循環模式。因此當個體具多種達成目標的方法時, 同時對該目標具有高度的決心與幹勁時, 則我們可以說個體具有高度的希望感, 反之, 則相對較低。而在這樣的不斷的循環, 當我們將這樣的循環推展到了極至時, 我們會發現個體對於各項的目標都保持高度的希望感跟勇於挑戰時, 那麼它的人生就會時時感到有光明與希望, 任何事情到了手中, 都能因為自我正向積極的面對而終究能成功達成目標, 而反之則容易陷入自我效能感不足, 對生活任何事物看到不到希望, 而對任何事件產生逃避與退縮的情況。



圖二、Snyder (2000)個人對先前或是未來的事件對於希望感的回饋模式
資料來源：翻譯自 Snyder (2000)

第二節 成癮的相關研究與探討

壹、成癮的相關論述

一、為什麼會成癮

根據美國精神醫學學會出版的《DSM - 精神疾病診斷手冊》將酒飲與藥物依賴線向的診斷歸類於「物質關聯疾患」(Substance- Related Disorders)試圖透過「耐受性」、「戒斷症狀」以及「角色責任」/「社會功能」毀損等概念，來判斷物質「依賴」與物質「濫用」的程度，也就是我們所謂的成癮。而所謂的「耐受性」，一般定義需顯著增加物質使用量已達中毒或所欲的效果，或是繼續原有物質使用量則效果大幅降低。

一般來說個人為什麼會成癮的基本預設理路包含三項主要成分：(1)對於該物質有渴求感或是強迫性的行為衝動，(2)對於該物質失去控制，(3)即使產生

連結不利的結果，仍然持續該項行為。而個體在這樣的控制迴圈下產生弔詭循環，例如個體只要持續不斷的使用該藥物，就有更大的機會對於該藥品失去控制，而當個體不斷的經驗到自己失去控制，就更加投身於耽膩的行為。因此在這樣失序的狀態下，沉迷、耽溺漸漸成為成癮行為者。

根據臨床精神醫學界和心理學界對於藥物或化學物質成癮的界定標準，上癮患者其症狀一般包括：(廖瑞銘，2001)

(一)、耐藥性(drug tolerance)

係指各體對重複使用藥物欲達特定的藥效反應水準的劑量，會隨著重複使用藥物次數的增加而遞減，通常對特定藥物已上癮的個體都需藉由增加每次的藥物劑量來感受到藥物對個體形成的藥效反應。

(二)、依賴性(dependence)

是指不斷重複使用藥物後，會形成持續性的尋藥行為，個體部只在心理與生理上都有過服用所得到的快感經驗，為了達到想同的快感經驗，使得個體不得不依賴它。

(三)、戒斷症狀(withdrawal symptoms)

當個體持續服用特定的藥物後一段時間後，若因為某些特定的因素無法持續的服用該藥物時，個體在生理上或是心理上都會產生極大不舒服的症狀，意即戒斷的藥物產生一些「負面」的症狀，而這些負面的症狀會對個體的生理、心理產生極大的衝擊，而且這樣的衝擊會隨著個體服用該藥物的時間與劑量越長越重而增強，因此個體會除了不斷的會想要尋獲藥物所帶來的快感經驗，也會避免持續使用該藥物來避免戒斷後所帶來的不適感，而造成無止盡的惡性循環。

(四)、再發(relapse)

意即當藥物上癮的個體經歷很長的一段時間未再服用該藥物，有時甚至接受過醫療單位的治療與處理，但仍會在特定的時空情境下，由於「癮」的感受再現，而導致不當的服藥行為再發。也是目前藥癮治療中最難克服的特性。

二、 成癮的定義與歸因

根據世界衛生組織(WHO)的定義，成癮(addiction)是比較針對藥物這一類物質而言的，其定義是：一種慢性或週期性的沈迷狀態，是來自於對天然或人工合成之藥物的使用所導致，且帶來無法克制的再度使用之欲望。同時也會產生希望增加用量的張力和產生耐受度、克制、戒斷等現象，並對藥物產生的效果有心理及生理的依賴(周倩，1999)，一般稱之為「物質性依賴與成癮」。成癮行為的構成及定義一般而言有六項條件(Griffiths，1998)：

- 一、 顯著(salience)：意指這件事成為當事者生活中最為重要的部份，佔據當事人所感所思，並使其產生想要從事此一活動的強烈欲望，進而影響其社交生活。
- 二、 心境改變(mood modification)：意指當事人在從事某種活動後，自陳主觀感受的改變，例如覺得心情亢奮，或者是產生解脫的感覺等。
- 三、 耐受性(tolerance)：指需要增加從事某種活動的次數或分量才能達到與先前同樣的效果。
- 四、 退癮症候群(withdrawal symptoms)：意指停止從事某種活動之後所產生的生理或心理的負向狀態，例如欠缺耐性、情緒低落、發抖等。
- 五、 衝突性(conflict)：意指因從事某些活動，進而形成與家人朋友間的衝突，或是造成與其他活動間的衝突，例如工作、學習、興趣、嗜好、社交生活、或是自我內心的矛盾與衝突。

而近年來許多心理學者發現有些成癮現象並不同於藥物或化學物質成癮，例如：賭癮、厭食症、性成癮、電視成癮、電玩成癮與網路成癮等，這些行為並不像菸、酒、藥物等涉及某種特定物質的依賴，但是同要造成使用者生理或心理上難以克制，甚至無法自拔的沉迷狀態，心理學家將這類的上癮行為稱之為「行為性成癮」。(謝龍卿，2003，Griffiths，1998；Young，1996)。

貳、何謂網路成癮

網際網路的發展提供了一種全新的溝通管道與場所，帶給人們許多新的生活經驗與文明發展的可能，同時也引發了新的行為問題與社會秩序的挑戰(王智弘，2005)，網路世界中不僅僅只是提供了較現實更豐富且多元的溝通型態與種類，同時也因為其無國界的連結以及虛擬性的特質，而使得網路不僅僅會重現現實中生活的問題，也會新增許多前所未有的特屬於網路的問題發生。這些問題包括：網路犯罪、網路情色、網路上癮、網路弱勢、網路賭博、網路購物狂 (王智弘，2000；陳淑惠 2003)種種的問題。而在這些問題當中引發最多學者加以探討的主題就是網路成癮的問題。

但是到底什麼是網路成癮呢？自從 Goldberg 自 1995 年提出了「網路成癮 (Internet addiction disorder, 簡稱 IAD)」的概念後，其後不斷有諸多專家學者對於網路成癮這個問題進行相關的探討與研究，不僅只是對於網路成癮的種種成因有諸多的討論與發現，另外對於如何對於解救網路成癮問題的方法，不同的專家學者也提出了諸多不同的良方與看法，而對於如何判別與診斷標準，以及各式的量表也不斷的推出，但是有趣的是對網網路沉迷、成癮的看法到目前為止都還沒有一個確切的定論，到目前為止就連醫學界都未能提出一個公認的評判標準。

因此國內學者將周榮、周倩(1997)世界衛生組織對於成癮的定義加以修改，而將網路成癮定義的網路使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒再度使用之慾望。同時並會產生想要增加使用時間的張力與耐受性、克制、退隱等現象，對於上網所帶來的快感會一直有心理與生理上的依賴。

Griffiths (1998)將網路成癮歸類為科技成癮。科技性成癮是一種人機互動的歷程，屬於行為性成癮，與藥物成癮依賴物質的涉入不同，他認為科技性的成癮包含著許多的引誘與不斷增強的特質，促使人們不斷的沉迷。

第三節 大學生網路使用現況與網路成癮的探討

壹、造成大學生網路成癮的社會脈絡

當網路科技不斷的進步，網際網路社群所打造出來的虛擬空間，形塑了人

類的新認同，網際網路的文字與語言，打破了原本傳統溝通的模式，語言不在只是透過耳朵聽與嘴巴說這種一來一回方式，而透過網際網路開始出現了一種新的語言表達方式，不只是存在於電腦螢幕這一頭，同時也顯現在螢幕的另一端。網際網路的虛擬空間就如同看不見底的深淵一般，沒有固定的狹隘的空間，透過網路在電腦螢幕之後所隱藏的不只是虛擬的文字影像，同時也連接了真實的全世界，只要坐在電腦網路螢幕之前，就等於和全世界有了接連，不僅僅是可以從中吸收流行的資訊、生活的經驗……，甚至透過 MSN、SKYPE 等等的網路平台，更是讓不論住在遠近的朋友都能透過網路即時連絡，形成新的人際網絡關係，這樣的種種好處，怎麼能不讓這些大學生對這樣的新興的科際產品趨之若鶩，且視為流行呢？

貳、大學生網路成癮的相關研究

朱美慧(2000)認為自我心情的調適低、缺乏圓融關係者，個人特質容易產生逃避性情緒的大學生比較容易發生網路成癮，則越容易出現網路成癮的現象。

游森期(2001)的研究則發現大學生住宿網路成癮的比例較高，住在家裡的網路成癮比例較低，同時也指出社交圈越小則越容易網路成癮，而網路成癮者也較容易憂鬱與焦慮。

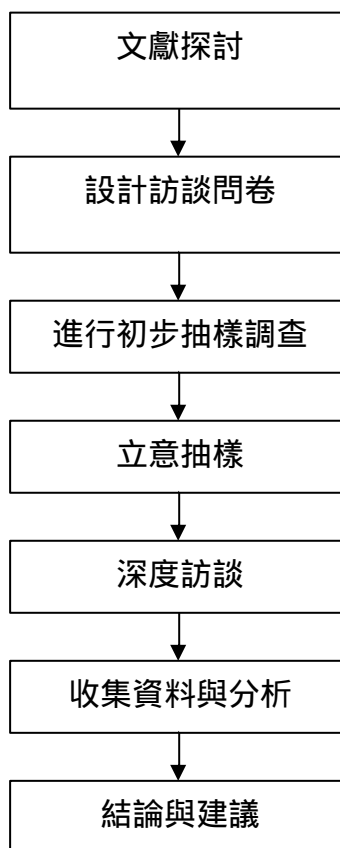
楊正誠(2003)指出大學生的社會支持度與生活適應越高則不會造成網路成癮，反之如果大學生對於生活週遭的適應力不足，現實生活中的社會支持度過低時則容易在網路上尋找解套的方式，而陷入網路成癮。

李星謙則在一針對大學生網路沉迷現象與焦慮症狀關係研究中指出在大學生焦慮症狀的各分項中以「悲觀退縮」與「精神失控」最能預測其產生網路焦慮與網路沉迷的症狀。(待續)

第三章 研究方法

本研究主要是透過深入訪談的方式，來對大學生網路成癮進行深度的探討與理解，並希望透過 Snyder 的希望感理論來檢視大學生網路成癮這件事情，大學生為什麼會沉迷於網路之中，是否是因為對於現實的生活中沒有確切的目標，所以對於生活上所面臨的問題並沒有辦法提出有效的解決方與策略，而使得大學生在現實生活上去失去了所謂的希望感，對於未來感到恐懼與茫然，進而逃進了虛擬的網路空間中，尋求自我的理想與抱負？進而造成引發所謂的成癮行為，最終達到所謂不可自拔的病狀出現，故主要的研究方法為 - 訪談法。

第一節 研究架構



第二節 研究對象

本研究以東華大學一年級新生為主要研究對象，選擇東華大學的主要原因，主要因為東華大學位於花蓮縣壽豐鄉，據花蓮市中心約 15 公里，學校周圍除了餐廳以外，附近較少有其他娛樂場所，另外加上東華大師生總人口約 7000 人，學校社團活動並不興盛，學生的課餘的主要活動，除了運動之外，其他休閒幾乎都是運用網路，相較於其他學校來說使用網路休閒的比率較高，故研究者將以東華學生研究對象來進行抽樣與篩選。

而採用的抽樣方式，先會以進行施測(網路成癮量表)的方式先對大學生進行第一輪的抽樣，選出達資料顯現成癮的同學在進行第二次的深度訪談來收集資料，最後根據所收集的資料進行分析，然後形成結論。

第三節 研究工具

根據本研究的目的，主要使用的研究工具有下列幾種，用來測量學生的網路成癮狀況：

- 一、 網路成癮量表
- 二、 中文成癮量表 (CIAS)
- 三、 根據 Snyder 希望感理論所設計的訪談問卷

第四章 資料探討與分析

第五章 結果與建議

參考資料

1. 二 一 年底台灣上網人口達七八二萬人 (無日期)。2006 年 3 月 25 日, 取自 <http://www.dgbas.gov.tw/fp.asp?xltem=5776&ctNode=418>
2. 孔繁鐘 編譯 (2006)。DSM- 精神疾病診斷準則手冊。台北市：合記。
3. 方紫薇 (2003)。網路沉迷高危險群長及心理轉變歷程之研究()。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告(NSC91-2413-H-009-002)。新竹市：國立交通大學教育學程中心。
4. 方紫薇 (2004)。網路沉迷高危險群長及心理轉變歷程之研究()。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告(NSC92-2413-H-009-002)。新竹市：國立交通大學教育學程中心。
5. 王智弘 (2005)。網路成癮問的問題成因與輔導策略。輔導會刊, 34, 4-14。
6. 王智弘 (2005, 12 月)。網路沉迷問題的可能成因輔導策略。論文發表於在中信飯店所舉辦的 Young Game 攻略 - 關懷青少年研討會。台中縣。
7. 台北市政府衛生局-網路使用量表(無日期)。2006 年 4 月 24 日, 取自 http://mental.doctor.com.tw/quiz_phy.asp。
8. 白育甄 (2004) 網路成癮經驗對大學生學習與生活及心理社會發展影響 - 網路遊戲成癮個案之分析。國立臺灣師範大學政治學研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網, 092NTNU0011016。
9. 朱美慧 (2000)。我國大專學生個人特性、網路使用行為與網路成癮關係之研究。大葉大學資訊管理研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網,
10. 行政院主計處國情通報第 021 號 (2006)。2006 年 5 月 21 日, 取自 <http://www1.stat.gov.tw/public/Data/626922671.pdf>。
11. 吳佳輝 (2004)。社會支持對網路成癮的影響。資訊社會研究, 7, 173-189。
12. 周榮、周倩 (1997)：網路上癮現象、網路使用行為與傳播快感經驗之相關性初探。載於中華傳播學會年會論文, 台北市。

13. 林以正 (1999)。《虛擬與真實之間：網路世界與真實生活的對比》。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告 (NSC89-2413-H-002-014)。臺北市：國立台灣大學心理學系。
14. 林以正 (2001)。《我國學生電腦網路沉迷現象與因應策略之研究 - 子計畫四：網路人際互動對網路沉迷的影響》。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告 (NSC89-2520-S-002-002)。台北市：國立台灣大學心理學系。
15. 林珊如 (2001)。《子計畫二：我國高中升網路沉迷與青少年心理特質、媒體使用之研究》。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告 (NSC89-2520-S-009-010)。新竹市：國立交通大學教育研究所。
16. 唐淑華 (2004)。《希望感的提昇 - 另一個進行情意教育的取向 ()》。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告 (NSC92-2413-H-259-001)。花蓮縣：國立東華大學教育研究所。
17. 唐淑華 (2005)。《希望感的提昇 - 另一個進行情意教育的取向 ()》。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告 (NSC93-2413-H-259-002)。花蓮縣：國立東華大學教育研究所。
18. 唐淑華 (2006)。《我的未來不是夢？ - 一個以希望感角度探究國中學生學業挫折經驗的研究》。《中等教育》，57(3) 4-21。
19. 徐西森、連延嘉 (2001)。《大專學生網路沉迷行為及其路徑模式之驗證研究》。《中華輔導學報》，10，119-149。
20. 翁翠萍 (2006, 9月30日)。《大學生平均每週上網 22.45 小時 31%用於學習》。中央通訊社。取自
<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/060930/5/4pk4.html>。
21. 國立政治大學心理學系主編 (2001)。《e 世代心理學》。台北：桂冠。
22. 基本網路調查-總上網人口 (無日期)。2006 年 3 月 26 日，取自
<http://statistics.twnic.net.tw/query/survey-query.cgi>。
23. 連延嘉、李良末、徐西森 (2003)。《高中生網路沉迷行為因素探討既團體輔導矯

- 正課程之研究。教育部行動研究計畫成果報告。屏東：頂好。
24. 陳美靜 譯 (2001) Patricia Wallace 著。網路心理講義。台北：天下文化。
25. 陳淑惠 (2001)。我國學生電腦網路沉迷現象與因應策略之研究 - 子計畫三：網路沉迷現象的心理需求與適應觀點研究(1/2)：網路成癮與心理症狀之關連性探討。政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告(NSC89-2520-S-002-001)。台北市：國立臺灣大學心理學系。
26. 教育部統計處 (2002)。大學生時間運用調查結果摘要分析報告。(2006年, 10月13日), 取自
http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU7220001/publish/time-arrange.htm。
27. 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量表之編制與心理計量特性研究。中華心理學刊, 43 (3), 279-294。
28. 游森期 (2001)。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。全國博碩士論文資訊網, 089NCUE0331006。
29. 黃德祥 (2002)。網際網路對大學生衝擊與影響之統整性研究：網路沉迷、心理健康、生活方式、電子商務、網路性愛色情及援助交際, 以及網路犯罪。政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告(NSC90-2413-H-018-034)。彰化縣, 國立彰化師範大學教育研究所。
30. 楊正誠 (2003)。大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究。東海大學教育研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網, 091THU00331009。
31. 楊明磊 (2003, 6月)。幫助你, 因為錯在你? - 「青少年網路成癮」社會脈絡的另類詮釋。論文發表於淡江大學所舉辦的「青少年網路成癮行為研討會」。台北縣。
32. 楊清雄 (2006, 10月4日)。網路成癮? 評估缺標準。聯合新聞網。2006年10月7日, 取自 <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/061003/2/4v4e.html>。
33. 萬金生 (2004)。從最適經驗 - 不適後果解脫：以多元觀點探討網路遊戲成癮

- 的心理動機本質及態度之道。 行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告 (NSC92-2520-S-328-001)。 高雄：國立高雄餐旅學院通識教育中心。
34. 廖瑞銘 (2001)。 電腦網路「e」癮。 載於國立政治大學心理系主編，e 世代心理學 (頁 19~30)。 台北，桂冠。
 35. 廖璟華 (2006, 9 月 26 日)。 現代大學生 10 大惡習報你知「上網不睡覺」居首！ **Yahoo 奇摩新聞**。 2006 年 10 月 7 日，取自 <http://tw.new.yahoo.com/article/url/d/a/060926/17/4jbn.html>。
 36. 薛絢 譯 (2002)。 D.T.Courtwright 著。 上癮五百年。 台北，立緒。
 37. 謝龍卿(2003)。 青少年生活壓力、網路成癮與攻擊行為及其相關因素之研究。 國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。 未出版，彰化縣。
 38. 謝龍卿(2003)。 青少年生活壓力、網路成癮與攻擊行為及其相關因素之研究。 國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。 未出版，彰化縣。
 39. 鐘明芳 (2005, 12 月 10 日)。 現代文明病 網路成癮症。 大學風報。 2006 年 10 月 7 日，取自 http://enews.nctu.edu.tw/print.php?news_id=2256。
 40. Griffiths, M. (1998). *Internet addiction : Does It really exist ?* In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet : Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (61-75).
 41. Griffiths, M. D.(1999a). Internet addiction : Internet fuels other addictions. *Student British Medical Journal*, 7, 428-429.
 42. McDermott, D., & Snyder, C.R. (2000). *The Great Big Book of Hope*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.
 43. Snyder C.R. (1994) *The psychology of hope*. New York. Free Press.
 44. Snyder C.R. (2000)*Handbook of hope: Theory, Measures, and Application*. In San Diego, CA: Academic Press.
 45. Young, K. S. (1998). *The relationship between depression and Internet addiction*. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(1)25-28

附件一：

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1.你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？					
2.你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？					
3.你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？					
4.你會在網路上結交新朋友嗎？					
5.你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？					
6.你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？					
7.你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？					
8.你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？					
9.當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？					
10.你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？					
11.你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？					
12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？					
13.若有人在您上網時打擾你，你會憤怒嗎？					
14.你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？					
15.你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？					
16.當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？					
17.你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？					
18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？					
19.你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？					
20.你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？					

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件)

計分：

請將每題的分數相加(幾乎不會1分、偶爾2分、常常3分、幾乎常常4分、總是如此5分)，所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

1. 正常級(20-49分)你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。

2. 預警級 (50 - 79 分) 你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級 (80 - 100 分) 你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。(編譯自金柏莉·楊 (Young, Kimberly S.) 的網路成癮評量表)

附件二：

中文網路成癮量表 (CIAS)

代表各因素的題目如下：

1. 強迫性上網行為：第 11,14,19,20,22 題。
2. 戒斷行為與退癮反應：第 2,4,5,10,16 題。
3. 網路成癮耐受性：第 3,6,9,24 題。
4. 時間管理問題：第 1,8,23,25,26 題。
5. 人際及健康問題：第 7,12,13,15,17,18,21 題。

	極 不 符 合	不 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 曾不只一次有人告訴我，我花了太多時間在網路上。	1	2	3	4
2. 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服。	1	2	3	4
3. 我發現自己上網的時間越來越長。	1	2	3	4
4. 網路斷線或接不上時，我覺得自己坐立不安。	1	2	3	4
5. 不管再累，上網時總覺得很有精神。	1	2	3	4
6. 其實我每次都只想上網待一下子，但是常常一待就待很久 下不來。	1	2	3	4
7. 雖然上網時對我日常人際關係造成負面影響，我仍未減少 上網。	1	2	3	4
8. 我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四個小時。	1	2	3	4
9. 從上學期以來，平均而言我每週上網的時間比以前增加許 多。	1	2	3	4
10. 我只要有一段時間沒上網就會情緒低落。	1	2	3	4
11. 我不能控制自己上網的衝動。	1	2	3	4
12. 我發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動。	1	2	3	4
13. 我曾因為上網而腰酸背痛，或有其他身體不適。	1	2	3	4
14. 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網。	1	2	3	4
15. 上網對我的學業或工作已造成一些負面的影響。	1	2	3	4
16. 我只要有一段時間沒上網，就會覺得自己好像錯過什麼。	1	2	3	4
17. 因為上網的關係，我和家人的互動減少了。	1	2	3	4
18. 因為上網的關係，我平常的休閒活動時間減少了。	1	2	3	4

	極 不 符 合	不 符 合	符 合	非 常 符 合
19.我每次下往後，其實是要去做別的事，卻又忍不住在次上網看看。	1	2	3	4
20.沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言。	1	2	3	4
21.上網對我的身體健康造成了負面的影響。	1	2	3	4
22.我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到。	1	2	3	4
23.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多的時間上網。	1	2	3	4
24.比起以前，我比須花更多的時間上網才能感到滿足。	1	2	3	4
25.我曾因為上網而沒有按時進食。	1	2	3	4
26.我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟。	1	2	3	4