

國立臺灣師範大學教育學院成癮防制碩士

在職學位學程

專業實務報告

Continuing Education Master's Program of Addiction Prevention

College of Education

National Taiwan Normal University

Professional Practice Report

大台北地區國中生依附關係、因應策略與網路成

癮關係之研究

The relationship of attachment style, coping strategies and

Internet addiction among junior high school students in

Taipei

林嘉歆

Lin, Chia-Hsin

指導教授：林旻沛 博士

Advisor: Lin, Min-Pei, Ph.D.

中華民國 113 年 6 月

June 2024

# 謝辭

最感謝的是指導教授林旻沛老師，總是很有耐心、溫和地給我指導，很感動老師每次都認真看完我寫的文章內容，還仔細地跟我討論每個部分，又溫和接納我的困難、錯誤，還有我的各種疑惑，給我一種被用心對待的感覺。深深的謝謝旻沛老師！在這裡我想向老師致上萬分的感謝！

感謝藍挹丰老師、張鳳琴老師擔任我的口試委員，在口試當中老師們提供我許多寶貴的意見和建議，讓我能夠修改的更完整，實在很謝謝兩位老師的鼓勵與指導。另外尤其要感謝挹丰老師願意擔任我第二個碩士學位口委老師，當天還不辭辛勞冒著陰雨綿綿的壞天氣趕來，藍老師謝謝您。

感謝協助我收發問卷的老師們（也是同學們），因為有你們，我的研究問卷才能順利施測和回收。

未來，我會繼續認真努力從事助人工作，期待自己能在心理諮商領域轉化所學，並能有效地傳遞愛的概念，自己也能學習更多更豐富的生命課題。



# 中文摘要

這份專業實務報告旨在探討大台北地區國中生的依附關係、因應策略與網路成癮行為之間的關聯。本研究以大台北地區三所國中的學生作為研究對象，所收集到的國中生資料分別來自新北市的一所國中和臺北市的兩所國中；其中，新北市的學生共55名，臺北市的學生總計有83名，總共發出150份問卷，實際上收到了135份問卷。而研究工具包含「個人資料表」、「人際依附風格問卷」、「因應策略量表」及「陳氏網路成癮量表」。調查所得資料以描述性統計、Pearson相關分析及多元迴歸分析進行有關分析，最後採Sobel test來檢驗因應策略在依附關係對網路成癮的預測關係中，是否有扮演中介角色。

以下是針對研究問題所提出之研究結果：

- 一、即便「看影片」為國中生最多人次的網路活動，但是「玩遊戲」所花費的時間卻是最多的，且遊戲的過程令個體難有效掌控時間，導致走向網路成癮就如溫水煮青蛙。
- 二、在人際依附型態與網路成癮之間從研究結果看到，焦慮和逃避型人際依附型態之國中生與網路成癮有高度相關，且亦能對網路成癮有預測力；而安全和排除型依附則與網路成癮無呈現相關性。
- 三、在壓力因應策略與網路成癮之間從研究結果看到，消極因應策略與網路成癮呈顯著正相關，且亦能對網路成癮有預測力；而積極因應、尋求協助二者與網路成癮均呈負相關，轉移注意力則與網路成癮無相關。
- 四、從依附型態與因應策略之間從研究結果看到，安全和排除型依附皆與積極因應策略有顯著正相關亦有預測力；而焦慮和逃避依附則與消極因應呈顯著正相關和顯著預測效應。由依附型態與因應策略的關係，可見學生越是能覺得自己是有價值的、值得他人的關愛的，則越能相信自己有能力採積極因應策略，或是向外尋求支援；反之則越傾向退縮、逃避等消極因應策略。
- 五、消極因應策略分別影響焦慮依附、逃避依附對於網路成癮之中介效果顯著，因此從有中介影響的因應策略著手輔導學生，可以相較於改變學生的依附型態來得容易改善其網路成癮的問題。

根據本研究的結果，研究者提出了一些具體的建議，以供家長、教育工作者、相關輔導諮詢及助人專業人士和未來研究者參考。

**關鍵詞：**依附關係、因應策略、網路成癮



# Abstract

The professional practice report aims to explore the relationships among attachment styles, coping strategies, and internet addiction behaviors among junior high school students in Taipei. This study targeted students from three junior high schools in Taipei, with data collected from one school in New Taipei City and two schools in Taipei City. A total of 135 out of 150 distributed questionnaires were collected. The research tools included a personal information form, a interpersonal attachment style questionnaire, a coping strategies scale, and a Chen's Internet Addiction Scale. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis were conducted on the collected data. Additionally, the Sobel test was employed to examine whether coping strategies played a mediating role in the predictive relationship between attachment styles and internet addiction.

The research findings regarding the research questions are summarized as follows:

1. Although "watching videos" is the most frequent internet activity among junior high school students, the time spent playing games is the highest. The excitement of gaming and the release of dopamine in the brain make it difficult for individuals to control their time, leading to internet addiction gradually, akin to boiling a frog in water.
2. Regarding the relationship between interpersonal attachment styles and internet addiction, the study results indicate a high correlation between anxiety and avoidance attachment styles and internet addiction, with predictive power. However, secure and dismissive attachment styles show no correlation with internet addiction.
3. Regarding the relationship between stress coping strategies and internet addiction, negative coping strategies show a significant positive correlation with internet addiction and predictive power. Meanwhile, positive coping strategies and seeking assistance are negatively correlated with internet addiction, while distraction coping shows no correlation.
4. From the relationship between attachment styles and coping strategies, both secure and dismissive attachment styles are significantly positively correlated with positive coping strategies and have predictive power. Conversely, anxiety and avoidance attachment styles are significantly positively correlated with

negative coping strategies and have a significant predictive effect. The relationship between attachment styles and coping strategies suggests that students who feel valued and worthy of others' love are more likely to believe in themselves and adopt positive coping strategies or seek support, while those with tendencies towards withdrawal and avoidance are more inclined towards negative coping strategies.

5. Negative coping strategies mediate the effects of anxiety attachment and avoidance attachment on internet addiction significantly. Therefore, counseling students focusing on coping strategies with mediating effects may be more effective in addressing internet addiction issues compared to changing students' attachment styles.

Based on the research findings, the researchers propose some specific recommendations for parents, educators, related counseling and helping professionals, and future researchers to consider.

*Keywords: Attachment Relationship, Coping Strategies, Internet Addiction*



# 目次

第一章	緒論	1
第一節	研究背景與動機	1
第二節	研究目的與問題	4
第三節	名詞解釋	6
第二章	文獻探討	9
第一節	網路成癮之定義與評估	9
第二節	依附關係與網路成癮之相關研究	13
第三節	因應策略與網路成癮之相關研究	15
第四節	依附關係、因應策略與網路成癮之相關研究	17
第五節	研究假設	19
第三章	研究方法	20
第一節	研究參與者	20
第二節	研究工具	21
第三節	研究程序	23
第四節	資料分析	24
第四章	研究結果	25
第一節	大台北地區國中生網路使用行為概況	25
第二節	依附關係、因應策略與網路成癮之相關	29
第三節	依附關係和因應策略對網路成癮之預測力	32
第四節	因應策略在依附關係與網路成癮間之中介效果	35
第五章	研究探討與實務反思	37
第一節	大台北地區國中生網路使用行為	37
第二節	依附型態與網路成癮	39
第三節	因應策略與網路成癮	41
第四節	依附關係與因應策略	43
第五節	因應策略之中介影響	45
第六節	問卷結果與實務經驗之反思與建議	47

第七節 研究限制與未來方向 .....	56
參考文獻.....	57
中文部分.....	57
西文部分.....	61
附件.....	69



# 表次

表 4-1-2-1 平均每週網路使用時數之摘要表 .....	26
表 4-1-2-2 主要網路活動使用類型之比例 .....	27
表 4-1-2-3 網路成癮與非網路成癮學生看影片與玩遊戲之時數比較 .....	28
表 4-2-1 各變項之平均數、標準差及相關係數 (N = 132) .....	31
表 4-3-1-1 焦慮依附對網路成癮預測 .....	32
表 4-3-1-2 逃避依附對網路成癮預測 .....	32
表 4-3-2 消極因應策略對網路成癮之預測 .....	33
表 4-3-3-1 焦慮依附對消極因應預測 .....	33
表 4-3-3-2 逃避依附對消極因應預測 .....	34



# 圖次

圖 2-2-1 內在運作模式.....	13
圖 2-5 依附關係、因應策略與網路成癮之關係圖.....	19
圖 4-4-1 焦慮關係、因應策略與網路成癮之中介模式.....	36
圖 4-4-2 逃避關係、因應策略與網路成癮之中介模式.....	36



# 第一章 緒論

這份專業實務報告旨在探討大台北地區國中生的依附關係、因應策略與網路成癮行為之間的關聯。本章節分為三部分，包括研究的背景與動機、研究目的與問題，以及名詞釋義。透過這份報告，我們希望能更深入瞭解國中生網路成癮行為可能受到的各種影響因素，以及未來可協助學生的相關輔導策略。

## 第一節 研究背景與動機

### 一、網路已是生活的基本需求

在網際網路時代，我們擁有了極大的方便，這不僅讓我們的生活更加便捷，還促進了多樣豐富的人際互動。透過網絡工具的連接，我們能夠開創更多可能性，與世界各地的人互動交流。根據王智弘（2004）的觀點，網絡不僅提供了一種交流方式，還提供了一個行動的平台，年輕人可以透過網絡獲取大量信息，並與他人建立聯繫。他們可以利用網絡迅速擴展自己的社交圈，提高參與社交互動和娛樂活動的機會。此外，青少年還可以透過在線學習來提高他們的學術水平，增強競爭力（Yen et al., 2007）。網絡也提供了一個便捷的渠道，讓人們表達情感和釋放壓力。當我們在現實生活中遇到困難和情緒壓力時，網絡提供了一個自我調適的空間（許韶玲、施香如，2013）。

### 二、高網路需求帶來網路成癮現象

儘管網絡在現代生活中帶來了許多改善，但過度使用網絡可能導致網絡成癮的風險。網絡成癮是指過度使用網絡或電腦，難以自我控制，對學業、人際關係、身心健康、家庭互動和工作表現等方面造成負面影響（衛生福利部心理健康司，2022）。2018年6月底，世界衛生組織（WHO）將「網路遊戲成癮（Gaming disorder）」列為精神疾病。根據國家衛生研究院群體科學建康研究所的研究，對於台灣年齡介於10到18歲的8,110名青少年，曾在過去一年內參與過電腦網絡遊戲的人群，發現「網路遊戲成癮」的比率達到了3.1%。相對於西方國家的1%，台灣的比率高出了三倍（Chiu et al., 2018）。

### 三、釐清青少年網路成癮的重要性

根據林旻沛（2011）的研究，長時間沉浸在網絡活動中的青少年可能無法適當分配精力和時間來參與現實世界的各種活動。這種行為長期下去會損害他們的學業、人際關係和日常家庭活動等方面的功能表現，對青少年的心理健康和生活適應造成負面影響。美國精神醫學在2018年針對「網路遊戲障礙症」制定了一個「結構性診斷性會談」的準則，該研究方法包括深度訪談和問卷調查，具有相當高的準確度。其中，他們設立了三個會談判斷標準，包括：1、無法自制，例如無法按計劃停止遊戲；2、影響日常生活功能，例如忘記吃飯睡覺；3、持續時間超過1年（Chiu et al., 2018）。

這顯示出青少年與網絡使用之間的生活方式高度融合，以致心理需求和慾望無法健康區分。此外，網絡世界成為青少年釋放負面情緒的出口，大多數受訪者表示自己受到網絡成癮的影響，但不知道如何應對這種成癮行為。因此，助人和教育工作者應該投入更多關注這一重要議題，同時提出有效的解決方法（Tsai & Lin, 2003）。

#### 四、 依附關係與網路成癮

正如前述文獻所示，網路成癮指的是個體對網路使用的強烈依賴，並且無法自主控制的行為，這種行為還可能對日常生活中的人際關係產生影響。過去許多研究皆有指出安全依附能發展良好人際互動，且關於依附風格與網路成癮之關係，焦慮依附者的網路成癮傾向較高；安全依附通常具有更好的心理健康和自我調節能力，受到網路成癮的困擾相對較少；而不安全依附風格，特別是焦慮型或迴避型依附風格，則較有可能與網路成癮之風險相關聯。這些個體可能將網路視為逃避或滿足情感需求的途徑，因而更容易出現網路成癮之行為（林以正等，2005；林旻沛等，2005；陳瑛琪，2013）。

#### 五、 因應策略與網路成癮

研究指出因應策略中，積極因應和消極因應策略可以影響一個人對網路使用的態度和行為，進而影響其網路成癮的發展和程度（簡珮如，2013）；積極的因應策略，如面對問題、解決問題、運用情緒調節和社交支持等來處理壓力和挑戰，因此較能控制過度網路使用之行為、自我效能較高，對於自己控制網路使用行為有信心，從而減少對網路的過度依賴，並更容易控制使用時間。相對消極因應者較常逃避問題，可能包括逃避現實問題和情感的方式，例如沉溺於網路來逃避現

實生活中的困難和壓力。因此，積極因應策略通常與更健康的網路使用行為和較低的網路成癮風險相關聯，而消極因應策略則可能加劇網路成癮問題。

## 六、 小結

依據以上文獻可見依附關係、因應策略和網路成癮的關聯性存在關聯，當青少年的依附關係質量較低或面臨壓力時，他們可能會使用網路來尋求情感支持，如過度使用社交媒體以逃避壓力，而導致網路成癮。因此，研究者盼能深入瞭解影響網路成癮的關聯因素，以為實務工作之參考、以減少青少年網路成癮的風險。



## 第二節 研究目的與問題

### 一、 研究目的

根據我國教育部發佈的「106年學生網路使用情況調查報告」顯示，以國小、國中、高中職學生分類來說，網路沉迷傾向學生人數比例分別為 11.0%、14.3%、12.8%，以國中生的網路沉迷情形較為嚴重，故而本專題報告以國中生作為主要探討對象。然而在所有填答的國中七至九年級學生中，他們最常進行的網路活動主要包括：觀看網路上分享的影片（占84.9%）、使用社交網路網站（占79.8%）、玩網路/手機遊戲（占68.9%）、使用即時通訊工具（占49.9%）、使用圖片影片分享軟體（占39.3%）等。總體來說，該調查報告顯示學生使用網路的目的主要是為了休閒娛樂，以及擴展或維持人際關係，而查找資料或處理其他生活事務並不是他們上網的主要活動。

目前有相當一致的研究結果顯示，安全依附程度較高（即依附焦慮和依附逃避較低）的青少年具有較高的自尊心（蕭金土、陳瑋婷，2014；Doyle & Markiewicz, 2005; Liable et al., 2004）、更好的人際關係（Benson et al.,2006; Saferstein et al.,2005）、較低的憂鬱情緒（陳金定，2008；Liu, 2006）、以及較低的適應困擾（王櫻芬，2012；Mallinckrodt & Wei, 2005; Wei et al.,2005）。此外，與父母的安全依附也與青少年的外顯問題行為（譚子文、張楓明，2013；Elgar et al.,2003）、攻擊行為（Simons et al.,2001）和藥物使用（Henry et al.,2009）呈負相關。例如，陳金定（2008）的研究發現，對父母的安全依附程度越高，憂鬱情緒越低。Liu（2006）的研究也發現，安全依附的青少年自稱具有更高的社會支持、對社會互動有較低的負面期望，且憂鬱情緒較少。可見青少年的依附型態與他們壓力、困境的因應策略具有高度相關性之關聯。

銜接網路成癮之議題而論，有鑒於青少年與父母的依附品質，影響其人際互動中依附關係的運作，進而對於青少年生活適應頗具影響，而「青少年網路成癮現象」則是一種生活適應不良之結果（王沂釗，2001）。依據依附理論的概念，我們知道具有安全依附的個體更有可能發展出適應性的應對策略，並且相對於不安全依附的個體表現更好（Ainsworth, 1967; Bowlby, 1969/1982）。故而在「106年學生網路使用情況調查報告」中建議，家長的親職教育應注意在對孩子進行網路

使用管理與指導的同時，也應該反思並注意自身是否也有一些不好的使用習慣，或是訂定了不公平的限制等，家長應以身作則，另外亦可透過無網路時間瞭解孩子生活及學習的狀況，分享彼此的生活體驗，增進親子情誼。由此可見文獻研究皆指出，親子關係的依附品質狀態會造成青少年網路成癮的因應策略上有不同影響性，亦即良好的依附品質有機會在協助及改善青少年網路成癮方面形成較有效的因應策略。

故而本專業實務報告期能藉由探討因應策略的使用，在青少年依附關係和網路成癮之間可能扮演的中介角色。期盼能為國中學生的教育和輔導工作者，發展可以用來提升國中新生適應的介入方案，望可提供網路成癮之實務上的效益。

## 二、 研究問題

基於前述的研究動機和文獻回顧，本研究的目的是探討因應策略在青少年依附關係和網路成癮之間可能扮演的中介角色，以深入了解這三者之間的關聯性。因此，針對本研究的目的，提出以下三個研究問題：

- (一)大台北地區國中學生網路使用行為之概況為何？
- (二)大台北地區國中學生之依附關係、因應策略與網路成癮之關係為何？
- (三)大台北地區國中學生之因應策略，在依附關係對網路成癮的預測關係中，是否扮演著中介角色？

### 第三節 名詞釋義

本研究將研究的自變項包括依附關係和因應策略、依變項網路成癮，進行各變項的特徵描述和概念性定義。

#### 一、 網路成癮

「網路成癮疾患」(Internet addiction disorder, IAD)一詞最早由美國紐約精神科醫師 Ivan Goldberg 提出，用來描述因對網路成癮而導致失控行為的現象。這個概念參考了 DSM-IV 對物質成癮的診斷標準，並提供了對網路成癮疾患的描述和定義(林旻沛，2011)。目前，世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)中正式將「網路遊戲成癮」列為精神疾病，並稱之為「遊戲障礙症」(Gaming disorder)。它被定義為一種遊戲行為模式，通常涉及「網路或電視遊戲」，並且對生活功能產生足夠嚴重的影響，包括個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域的嚴重損害，通常需要持續一年以上。其特徵包括：1、失去對遊戲的控制力；2、將遊戲置於生活的首要位置，忽略其他興趣和日常活動；3、儘管造成負面影響，仍持續增加遊戲時間。在台灣，臨床診斷通常參考柯志鴻醫師等(2005)的診斷準則，該準則包括三個軸向：A軸：在以下九項中至少符合六項因素：1、整天思考網路活動；2、多次無法控制上網的衝動；3、耐受性：需要更多上網時間才能滿足；4、戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，需要上網解除；5、使用網路的時間超過原預期；6、持續想要停止或減少網路活動，但多次失敗；7、花費大量時間在網路活動上或遠離網路困難；8、竭盡所能獲得上網的機會；9、即使知道網路對生理或心理造成問題，仍持續上網。B軸：功能受損(至少有一項符合)：1、學校和家庭角色受影響；2、人際關係受損；3、違反法律或校規。C軸：網路成癮行為(完全符合)：無法用其他精神疾患或躁鬱症來解釋(王智弘，2009)。

是故「網路成癮疾患」主描述對網路成癮而導致失控的現象，其特徵包括失去控制、將遊戲置於生活優先、總總對生活的負面影響等，而台灣之臨床診斷參考柯志鴻醫師(2005)診斷準則。

#### 二、 依附關係

Bowlby(1988)提出了依附理論，用以解釋孩童與主要照顧者之間的情感互動關係。

他認為，當孩童感受到照顧者提供的安全依附時，這有助於孩童勇敢地探索外界並與他人互動。Ainsworth (1989) 進一步指出，依附關係不僅發生在幼年時期，青少年甚至成年期都可能與父母存在依附關係。

Ainsworth等 (1978) 對Bowlby的依附理論進行了分類，主要區分為安全依附和不安全依附，而不安全依附又可以細分為焦慮依附和逃避依附兩個類型。此外，Bartholomew和Horowitz (1991) 基於早期Bowlby的依附關係理論提出了四種類型：安全型、焦慮型、害怕型和疏離型。這四種類型根據個體對自我和對他人的信念而進一步細分為正向和負向。

概念上Bowlby提出依附理論解釋孩童與照顧者情感互動；而Ainsworth則進一步區分為安全和不安全依附，後者分為焦慮和逃避依附。Bartholomew和Horowitz則提出四種類型：安全、焦慮、害怕、疏離型，主要是根據對自我和他人的信念再進一步細分。

### 三、 因應策略

當談及「因應」時，我們指的是個體在應對環境中的挑戰時，所進行的認知和行為上的調整，以處理問題並應對由於壓力而產生的情緒波動 (Lazarus, 1993)。Folkman和Lazarus (1980) 提出，在探討因應時，應分為問題導向的因應，即「採取認知和行為策略，以改變和處理問題的根本原因」；以及情緒導向的因應，即「為了減輕或處理情緒壓力所採取的認知和行為努力」。另外，Heppner等 (1995) 將個體的因應風格分為反思型 (reflective style)、回應型和抑制型。其中，反思型是指「個體傾向於分析問題因果關係，制定計劃，以系統性地應對問題」；抑制型則表示「個體傾向否認和逃避應對問題」；回應型則指「個體傾向產生會耗損其能量或扭曲應對活動的情緒和認知反應」。不同的研究者有不同的分類和概念化方式。在台灣，紀怡如 (2002) 參考了Folkman和Lazarus以及國內其他研究人員所開發的因應量表，編制了一份因應策略量表，結果發現了四種因應策略：

- (一)積極因應，即面對問題並尋找解決方法，類似於Folkman和Lazarus所提出的問題導向因應，或Heppner等人所謂的反思型因應。
- (二)消極因應，包括較被動的應對方式，例如情緒發洩等，類似於Heppner等人所謂的抑制型因應或回應型因應等具破壞性的因應方式。

(三)轉移注意，即轉向參與適當的活動以減輕壓力，類似於Folkman和Lazarus所提出的情緒導向因應。

(四)尋求支援，指的是尋求身邊親友的幫助。

「因應」在概念性的定義是指個體在面對挑戰時的認知和行為調整。而Folkman和Lazarus區分為問題導向和情緒導向。Heppner等則將因應風格分為反思型、回應型和抑制型。最後紀怡如則提出四種因應策略：積極、消極、轉移注意、尋求支援。



## 第二章 文獻探討

研究者旨在進一步研究有關網路成癮、依附類型和因應策略之三個變項之間的關係。以下是相關文獻的回顧，主要分析這三者之間的相互關聯，並試圖推導自變項和依變項之間是否存在方向性的相關聯。因此，本章分為五個小節，前四個小節進行文獻回顧和整理，分別是：網路成癮的定義與評估、依附類型與網路成癮的相關研究、因應策略與網路成癮的相關研究，以及依附類型和因應策略與網路成癮的相關研究。最後，在第五小節提出研究假設。

### 第一節 網路成癮之定義與評估

本節旨在回顧國內外與網路成癮相關的研究，同時介紹網路成癮的概念、發展歷程以及評估方法。

#### 一、網路成癮之意涵

回顧網路成癮的相關文獻，最早提出「網路成癮疾患」（Internet addiction disorder, IAD）這一詞彙是由哥倫比亞大學精神科教授 Ivan Goldberg 醫師所提出，並在心理學家 Kimberly Young 博士的發表下引起廣泛關注。這使得「網路成癮」一詞在全球迅速傳播開來。當時，網路成癮的描述和定義是參考了DSM-IV對物質成癮疾患的定義（林旻沛，2011）。

Kimberly Young 博士是首位有系統地研究「網路成癮」的學者。在1996年，她在美國精神醫學學會（American Psychiatric Association, APA）上發表了一篇文章，回顧了600例重度網路成癮者的案例，並提出了以下對網路成癮的定義：

- (一)非本質性、強迫性的使用：指的是上網的程度遠超過特定目的或工作的需求，甚至只是為了上網而上網。當無法上網時，會出現「戒斷」症狀，如煩躁易怒，為了紓解這種不安感而持續上網。
- (二)對其他活動或人際往來失去興趣：這會對時間管理、健康、學業、職業和人際關係產生不良影響。

(三)線上即時活動佔據生活：整天都想著上網，對上網的渴望不斷增加，難以滿足，需要花在上網上的時間也變得越來越長。

(四)無法控制使用：難以戒除網路成癮，甚至會對他人說謊，隱瞞上癮的程度。

然而，儘管研究在不斷深入，但直到2013年5月發佈的DSM-5，網路成癮仍未被列入正式的臨床診斷，只有「網路遊戲疾患」(Internet gaming disorder)被列入該診斷標準。後來，一些學者提出了自己的定義，如Black等(1999)、Shapira等(2000)、Beard(2005)和Rice(2005)，這些定義都著重於過度使用網路對個人生活和功能造成損害的概念。Young(2008)則將網路成癮疾患定義為「衝動地過度使用網路，當無法使用網路工具時會產生焦慮和情緒化的行為反應」。

## 二、網路成癮定義之發展

當談及成癮症狀時，「物質成癮」是最常被引用的診斷標準之一。Goldberg(1996)首次提出「網路成癮」這一詞彙時，主要參考了物質依賴的七個診斷標準，如耐受性、戒斷反應和持續的渴求等，以描述這一概念。然而，他並未確立明確的診斷標準。然而，Pies(2009)指出，這一診斷標準的爭議點在於，雖然一些網路使用者在使用過程中確實會出現類似多巴胺或鴉片的反應機制，但網路本身並不像毒品一樣對人體產生中毒反應或生理上的戒斷症狀，因此難以將其完全視為物質成癮的概念(引自許韶玲、施香如，2013)。

由於網路成癮不是基於化學物質依賴，Griffiths(1995)在對病態賭博行為進行長期研究後，提出了科技成癮的概念，將網路成癮視為一種包含人機互動的非化學物質成癮現象，並將其類比於成癮的賭博行為。這種觀點強調了網路成癮與物質成癮的不同之處，同時強調了行為成癮的重要特徵，例如顯著性、情緒調節、耐受性、退縮、衝突和復發等六個診斷標準(引自許韶玲、施香如，2013)。

在接受網路成癮是一種行為成癮的觀點時，Ko等人(2005)修改自精神疾病診斷準則手冊(DSM-IV-TR)中病態性賭博和物質依賴的診斷指標，提出了九種網路成癮症狀、功能受損和排除症狀等三大類指標作為網路成癮的診斷依據；Huang等人(2010)則結合了Young(1998)和Ko等人(2005)的診斷指標，提出了包含症狀、嚴重程度、病程和排除診斷等四個領域的指標。這顯示學者們雖然接受了網路成癮是行為成癮的觀點，但

仍難以避免使用物質成癮診斷的可能性。Cao等（2007）在中國對青少年的網路成癮進行研究時發現，網路成癮者具有較高的衝動性；Dong和Zhou（2010）指出大學生中網路成癮者的衝動控制能力較低；Armstrong等（2000）的研究也發現高衝動性是預測網路成癮的因素，因此他們認為網路成癮與衝動控制密切相關（引自許韶玲、施香如，2013）。

綜合以上，有關網路成癮的定義，最初傾向於使用「物質成癮」的診斷標準，但後來修正為一種行為成癮或衝動控制相關的疾患。因此，在網路成癮的概念發展中，除了病態觀點外，學者們也納入了「適應」的角度，並將其與「有問題的網路使用」（problematic internet use, PIU）等詞語交替使用（Shapira et al.,2000; Peter & Shayna, 2007; Georgios, et al., 2011; Joseph & Edelgard, 2013）。

### 三、網路成癮之評估

鑑於網路成癮是一個相對新的概念，目前尚未有一個明確的診斷標準，並且尚未被納入美國精神醫學學會最新版的DSM-5（American Psychiatric Association, 2013）之中。因此，許多研究者認為未來可能會將其視為一種臨床疾患（Watters et al., 2013）。至於評估網路成癮的工具，目前主要仍以量表為主要的評估工具。以下是一些常用的網路成癮評估量表：

- （一）陳氏網路成癮量表（Chen Internet Addiction Scale, CIAS）：這是一個台灣本土開發的量表，用於評估網路成癮的程度。它包含兩個子量表，分別是「網路成癮的核心症狀」和「網路成癮相關問題」。該量表具有良好的信度和效度。
- （二）網路成癮嚴重度量表（Internet Addiction Test, IAT）：由美國心理學家Kimberly Young開發，是最廣泛使用的網路成癮評估工具之一。它包含20個問題，涵蓋了網路使用行為的各個方面。該量表可提供網路成癮嚴重度的評估。
- （三）網路成癮自我評估量表（Internet Addiction Self-Test, IAST）：這是一個簡短的自我評估量表，用於初步檢測網路成癮的可能性。它通常包含10到15個問題，用於評估個體在網路使用方面的行為模式和症狀。
- （四）修訂的網路成癮量表（Revised Internet Addiction Scale, IAS-R）：這是根據Young的IAT進行修訂的量表，增加了一些網路成癮相關的行為項目。該量表可以評估個體在網路使用方面的成癮程度。

(五)網路使用問題量表 (Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ)：這是一個多維度的量表，用於評估網路使用中的問題行為和依賴程度。它包含了與網路使用相關的各個方面的問題。

綜觀以上常用的網路成癮評估量表，陳氏網路成癮量表能夠針對「網路成癮的核心症狀」，包括強迫性上網、網路成癮戒斷反應和網路成癮耐受性等三個因素，以及「網路成癮相關問題」，包括人際和健康問題以及時間管理問題等兩個因素，進行評估。此外，該量表在台灣本土發展，結構合理，且具有穩定可靠性，故而在台灣本土研究中被廣泛應用，臺灣的研究者使用該量表來評估個體的網路成癮程度，並與其他本土研究結果進行比較和分析，以瞭解臺灣社會中網路成癮的情況。通過這種方式，臺灣的研究者可以更深入地研究和理解本地的網路成癮問題，並針對性地制定干預和治療策略。因此，本研究將使用陳氏網路成癮量表作為參與者網路成癮程度的評估工具。



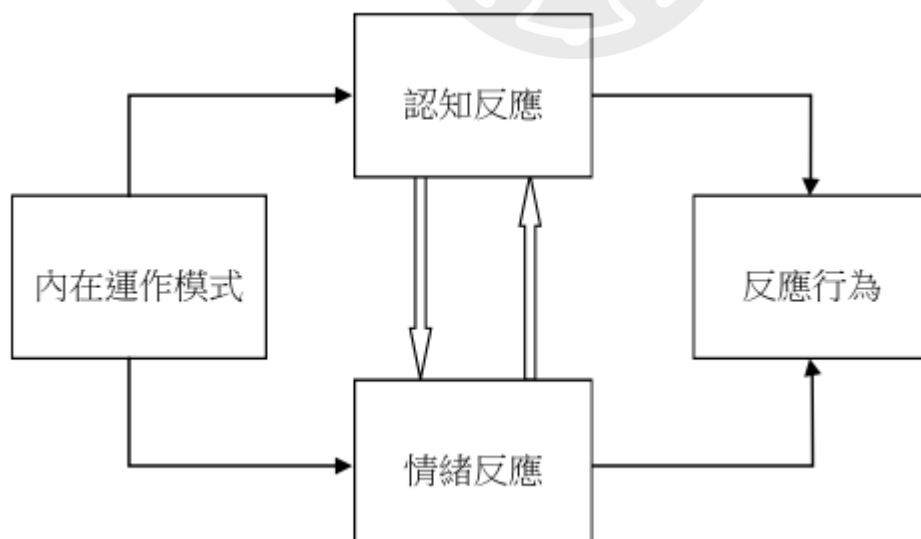
## 第二節 依附關係與網路成癮之相關研究

Bowlby (1969) 提出每個人都擁有一種內在運作模式，這種模式影響我們對外部人際互動刺激的感受和理解。我們會根據過去的內在運作模式經驗，預測和回應外部人際互動。這種互動反應最早源於個體在幼兒期與母親的依附關係。安全依附關係有助於嬰兒形成穩定的內在運作模式，促進他們自由探索周圍環境，並鼓勵獨立自主的發展和社交互動（孫世維，1994）。擁有安全內在運作模式的嬰兒通常對外部世界和他人持有積極的期望，能夠較順利地適應外部環境。相反，如果依附對象持續忽視或無法滿足嬰兒的需求，嬰兒可能會發展出對他人不信任的內在模式，對親密關係感到抗拒，認為他人不值得信任，自己不值得被關心和照顧（Ainsworth & Bowlby，1991）。

Collins和Read (1994) 解釋了依附的內在運作模式，如下圖2-2-1說明了當個體處於某種依附情境時，內在運作模式會根據過去的依附經驗影響當下的情緒和認知反應。這些影響之間相互交互作用，最終體現在個體的行為反應上。

圖2-2-1

內在運作模式



引自(Collins & Read, 1994)

因此，我們可以理解，當人們處於依附關係中時，其內在運作模式會透過當事者的認知和情緒反應，進而影響他們的行為。然而，針對個人依附關係之狀態與網路成

癮之間，國內研究已確認是具有關聯性，但仍有些歧異的部分值得探討，陳瑛琪（2013）的研究指出，安全依附型的青少年在人際互動方面表現較佳，能夠有效利用社會資源來應對各種壓力和困擾，而焦慮依附型和逃避依附型的青少年則更容易出現網路成癮的傾向。林旻沛等（2005）對不同依附型態的大學生進行網路成癮傾向的研究，結果發現焦慮型和逃避型依附者傾向於網路成癮。此外，林以正等（2005）的研究也發現，焦慮依附者有較高的網路成癮傾向，其次是逃避型依附，而安全依戀傾向則與網路成癮傾向無顯著相關。

綜合以上研究結果，我們可以看見不同文獻皆指出的相同論點是「不安全依附型態」較容易形成網路成癮的傾向（陳瑛琪，2013；林旻沛等，2005；林以正等，2005）；但是，對於「安全依附型態」與網路成癮之間的關係則有不同的結論，有部分結論是安全依附型的青少年較不會網路成癮（陳瑛琪，2013），然而也有部分研究指出安全依附型的青少年與網路成癮之間無明顯的相關性（林以正等，2005），而針對這部分的差別，本研究在後續依據研究結果再進一步探討。



### 第三節 因應策略與網路成癮之相關研究

關於個體在現實生活中所面臨的問題和困境，我們可以參考王智弘（2009）提出的「網路成癮心理危險因子」，其中主要包括社交焦慮、憂鬱、低自尊、無聊感、神經質、課業壓力（尤其是課業挫折）、家庭功能不佳（特別是親子衝突）、人際疏離、敵意以及衝動控制不良等因素。因此，綜合以上觀點，我們可以理解到個體在面對現實生活中的壓力和挑戰之時，尤其是當個體受到十大心理危險因子的影響，在使用消極的應對策略與網路成癮之間存在高度相關性。

依據過去文獻，簡珮如（2013）指出，生活壓力和應對策略對於預測網路成癮具有有效性，特別是以「逃避問題焦點因應」為最具預測力的因素；陳珏汝（2019）之研究亦提出逃避-情緒導向之因應方式與網路成癮呈正相關，且亦可正向預測網路成癮，然而若以問題解決導向做為因應策略的話，則會經歷較低程度的網路成癮。除此之外，衛生福利部心理健康司（2022）於官網上解釋了遊戲成癮的發展過程，即個體在面對生活問題和情緒壓力時，因為網路的便捷性，會暫時透過網路活動來緩解情緒並獲得愉快體驗。這種情緒補償經驗將增強個體的上網行為，然而，個體透過網路逃避現實生活問題，反而使問題持續存在甚至惡化。這可能會導致個體產生罪惡感，進一步加劇情緒壓力，這時個體會再次加強接觸網路以獲得愉快體驗的補償行為。這種「方便取得網路、接觸網路活動，持續重複上網行為」成為不適當應對策略，使網路成癮行為形成惡性循環，對此，陳欣怡等人（2013）亦表示某些部分休閒參與會對心理健康有不利影響，如網路成癮傾向愈高，身心健康狀態也愈差。

因此，綜合文獻，網路成癮者在現實生活中面對壓力和挑戰時，可能會受到推力，加以網路本身所提供的逃避困境之吸引力，而這導致了網路成癮的發生。范心宇、廖益興（2023）提出學生們普遍上面臨學業壓力、人際關係壓力以及未來生存等壓力之時，逃避情緒的壓力因應策略對網路成癮具有中介之效果。因此，本研究將針對因應策略中的「消極因應」與「網路成癮」之相關性進行探討，亦即是否大台北地區之國中生在面對壓力、困難或挑戰時，若越採取對抗性、逃避性或無效的應對方式，其網路成癮程度會越高；而另一方面，在因應策略中的「積極因應」、「尋求協助」與「網路成癮」之關係，亦探討是否大台北地區國中生在面對壓力情境中，越是能夠傾向主動解決問題，以及傾向願意對

外尋求協助者，能與網路成癮的傾向呈現負相關。



## 第四節 依附關係、因應策略與網路成癮之相關研究

依據依附理論，Ainsworth（1967）提出，主要照顧者與個體在幼兒時期的互動中，有機會教導他們應對引起焦慮的情況，這有助於幼兒學習更多的因應技巧。同樣地，獲得更多安全依附經驗的個體更傾向於探索新環境，這為他們發展多樣化的因應策略提供了機會。因為安全依附的幼兒更勇於探索新環境（Ainsworth & Bell, 1970; Ainsworth & Wittig, 1969），所以他們更有可能發展出較佳的因應策略；相反，不安全依附的個體則更傾向於使用無效的因應策略應對壓力事件（Kobak & Sceery, 1988; Ognibene & Collins, 1998）。

延續依附風格之研究，後續亦有相關文獻指出，青少年依附型態之不同，會影響他們對於積極因應和壓力適應能力有著顯著的影響。那些擁有安全依附風格的青少年更傾向於積極應對困難情境，相對地，那些擁有不安全依附風格的青少年則更容易展現出消極因應，且其適應性表現相對較差（王玉珍等，2016），此則與依附理論的概念相呼應。

在研究依附風格、因應策略和生活適應問題之間的關聯時，王玉珍等（2016）指出，那些具有安全依附風格的青少年更有可能直接處理問題，例如尋求信任的親友協助，而這有助於他們避免使用情緒宣洩式的消極因應策略，同時也會使其在人際關係、學校生活和情緒困擾方面的困擾相對較少。此外，根據李金治（2003）對1849名大學四年級學生進行的壓力應對研究，發現當個體面臨更大的生活壓力時，他們更可能採用負向消極的應對方式，導致身心健康狀況惡化。此外，其他亦有研究表明，高度使用情緒焦點和逃避-疏離應對模式的人，在面對壓力時，容易增加成癮的可能性（Chung等，2001；Wills等，2001）。綜合以上可以理解，在面對生活中的壓力時，個體有多種正向和負向的應對方式可供選擇，而傾向於採取「逃避問題」應對模式的人可能更容易出現成癮情況。

因此，針對依附風格、因應策略和不良行為（尤其是成癮行為）之間，確實許多文獻皆指出他們彼此有存在著關聯性。陳珏汝（2019）於探討青少年網路成癮之相關關聯因素研究中，提出了逃避-情緒導向之因應可完全中介自尊與拒網自我效能的關係，並建議協助青少年減少於壓力情境下採取逃避或情緒化之因應方式，以有效預防網路成癮之風險。

綜觀上述種種文獻，因應策略可能作為依附風格和青少年網路成癮之間的中介變項，亦即當青少年面臨「網路成癮心理危險因子」時，選擇有效的因應策略可以有助於他們更好地應對困擾情況，並促進他們適應生活壓力之調適。後續本研究將針對因應策略能否中

介依附關係對網路成癮之影響，做延伸之探討。



## 第五節 研究假設

對於本研究所提出的問題，研究者經過文獻回顧和探討後，提出以下研究假設。

假設一：依附關係與網路成癮具有顯著關聯性且具顯著預測力。

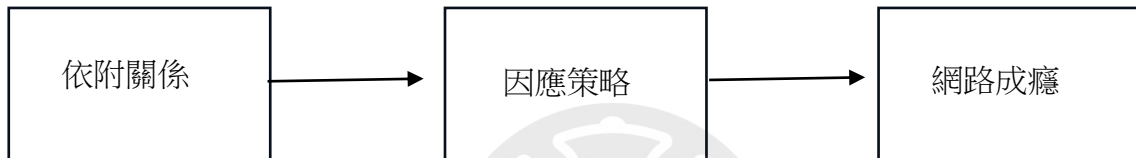
假設二：因應策略與網路成癮具有顯著關聯性且具顯著預測力。

假設三：依附關係與因應策略具有顯著關聯性且具有顯著預測力。

假設四：因應策略能中介依附關係對網路成癮之預測關係。

圖 2-5

依附關係、因應策略與網路成癮之關係圖



## 第三章 研究方法

本研究的主要目的是探討國中生的依附關係、應對策略與網路成癮之間的關係，並採用問卷調查法來收集資料，以回答研究問題和檢驗研究假設。本章分為四個小節，分別介紹研究參與者、研究工具、研究程序及資料分析方法。

### 第一節 研究參與者

#### 一、以立意取樣原則選取研究參與者

研究者以立意取樣的方式，分別在三所國中蒐集到目前就讀於大台北地區的國中學生作為研究參與者。

#### 二、團體受訪者之基本資料

本研究於2023年11月至2023年12月期間選擇了臺灣大台北地區的國中生作為研究對象，所收集的國中生資料分別來自新北市的一所國中和臺北市的兩所國中，其中，新北市的學生共55名，臺北市的學生總計有83名。研究者總共發出150份問卷，實際上收到了135份問卷，其中有效問卷共132份，3份問卷無效。因此，問卷回收率為90%，問卷反應率為97.78%，而有效樣本回收率為88%。

## 第二節 研究工具

本研究根據研究目的，採用問卷調查方法，使用了四個量表作為研究工具，包括「個人資料表」、「人際依附風格問卷」、「因應策略量表」及「陳氏網路成癮量表」（詳見附件一）。

### 一、個人資料表

由研究參與者填答有關之個人基本資料，包含性別、就讀學校、年級、父母管教態度、父母婚姻狀態及家庭狀態等，內容詳見附件之第一部分；另外，於附件之最後第五部分，則是詢問了研究參與者「近半年內」上網使用之設備類型，網路行為的使用時數，包括平均每週上課日之上網時間、平均每週假日非上課日之上網時數，以及通常使用網路的活動類型和所花費的時間。

### 二、人際依附風格問卷

本研究選用王慶福（1995）所編製之「人際依附風格」量表為本研究測量國中生依附風格的測驗工具，其參考Hazan和Shaver（1987）及Shaver和Hazan（1988）及Bartholomew和Horowitz（1991）的自陳依附風格問卷編訂而成，原量表包括安全依附、逃避依附、焦慮依附、排除依附共四個分量尺，每個分量表各 6 題，共 24 題，採Likert's六點量表計分。該量表在台灣使用普及並具良好信效度，信度方面，各分量表的內部一致性係數介於 .71 至 .83 之間；效度方面，編製者以因素分析驗證題項間的因素結構，並用Bartholomew與Horowitz（1991）的自我意象或他人意象兩向度進行多向度量尺分析（MDS），其RSQ指標為 .998顯示以兩向度來配置四個分量尺是合宜的，符合依附風格架構，顯示該量表具有良好的構念效度。「人際依附風格」詳見附件之第二部分，其中共有24題。

### 三、因應策略量表

本研究使用紀怡如（2002）所設計的「因應策略評估表」來評量青少年應對壓力的能力。在開發這份問卷時，紀怡如參考了Folkman和Lazarus的「因應方式檢核表」，以及國內其他研究者開發的相關青少年因應策略評估表，作為編制問題的參考依據。經過項目分析、因素分析等程序，總共獲得了22個問題，並將它們分成四個子尺度，分別是

積極因應（包含五個問題，例如：「我會檢討自己，努力改變」）、消極因應（包含八個問題，例如：「我會聽天由命，反正一切都是天註定的」）、轉移注意（包含六個問題，例如：「我會去外面散散步」），以及尋求支援（包含三個問題，例如：「我會向親人訴苦，尋求安慰」）。受試者需要使用五點李克特量表（1代表「從不這樣」，5代表「經常這樣」）來回答問題，每個子尺度的得分越高，表示受試者越常使用該種因應策略。「因應策略評估表」詳見附件之第三部分，其中共有22題。

#### 四、陳氏網路成癮量表

陳淑惠等人（2003）說明，高危險群學生和一般學生在使用網路的經驗、每週上網時間、網路成癮傾向、網路成癮症狀、網路成癮相關問題以及對網路成癮的態度等變項上皆會呈現不同的差異。本分測量工具由兩個子尺度組成，分別是「網路成癮核心症狀」和「網路成癮相關問題」。其中，「網路成癮核心症狀」子尺度可以進一步細分為三個因素，包括「強迫性上網」（5題）、「網路成癮戒斷反應」（5題）和「網路成癮耐受性」（4題）。另一方面，「網路成癮相關問題」子尺度分為兩個因素，包括「人際與健康問題」（7題）和「時間管理問題」（5題）。受試者須使用四點李克特量表（1代表「從不這樣」，4代表「經常這樣」）來回答。總分代表個人網路成癮的程度，得分越高表示網路成癮傾向越高，青少年於量表分數達58分以上，符合網路成癮高危險群的篩選分數；量表分數達64分以上，可評估為具有網路成癮的問題。

此外，測量工具的內部一致性係數為0.93，兩週再測信度為0.83。「網路成癮核心症狀」和「網路成癮相關問題」子尺度的內部一致性係數分別為0.90和0.88。各因素子尺度的內部一致性係數介於0.78和0.82之間。這些心理計量結果表明，這份測量工具具有合理的結構，並且是穩定可靠的。「陳氏網路成癮量表」總共有26個問題，詳見附件之第四部份。

### 第三節 研究程序

在進行問卷調查之前，研究者先聯繫各所學校的輔導教師和班級導師，並與他們說明問卷的內容和用意，解答協助本研究進行測驗之輔導教師和班級導師所有疑惑，最後則主要由他們以班級團體之方式進行問卷調查。

在問卷調查的流程中，輔導教師和班級導師首先向參與研究的學生解釋調查的目的，說明之後問卷調查的流程，並強調研究的倫理和保密性。然後，由他們邀請學生放心並誠實地回答問卷，並且在現場解答學生可能有的任何疑問。

最後，研究人員承諾輔導教師和班級導師在完成問卷後，會製作回饋報告書予輔導教師和班級導師以令他們明白此次問卷之結果。



## 第四節 資料分析

本研究首先使用SPSS視窗版22.0進行描述統計分析，以呈現研究樣本的基本人口特徵和網路使用行為。

針對檢驗四個研究假設部分，本研究利用Pearson相關分析來評估依附關係、因應策略和網路成癮之間的相關性。接下來，則使用多元迴歸分析，依序討論依附關係對網路成癮之預測、因應策略對網路成癮之預測分析，最後則是依附關係對因應策略之預測分析。而 $\alpha$ 的統計顯著水準設定為 $p < .05$ 。

在中介效果分析部分，本研究遵循Sobel test (MacKinnon et al., 2002) 所提出的方法來檢驗因應策略的中介效果是否成立。



## 第四章 研究結果

本章分成四節內容，第一節說明與網路使用行為相關之描述統計，目的是了解大台北地區國中生之網路使用行為；第二節以皮爾森相關來考驗依附關係、因應策略與網路成癮三者間之相關；接下來，在第三節，運用多元迴歸分析針對依附關係、因應策略對網路成癮行為之預測分析；最後，第四節探討因應策略在依附關係與網路成癮間是否具有中介效果。

### 第一節 大台北地區國中生網路使用行為概況

本節將依序呈現大台北地區國中生每週使用網路之時數，以及他們使用網路活動之型態，以期了解大台北地區國中生之網路使用行為概況。

#### 一、大台北地區國中生每週使用網路時數

本研究蒐集大台北地區國中生在近半年內，實際上網時間（說明：上網時間是指實際使用的時間，包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網），平均每週（週一至周五）的上課日網路使用時數為5.31小時，標準差14.30小時；平均每週末假日（週六、週日）非上課日的上網時8.64小時，標準差13.49小時；因此，大台北地區國中生的平均一週七日網路使用時間為13.95小時，趨近14小時。此外，有智慧型手機的人數為108人，占全體樣本有效百分比為81.8%；無智慧型手機的人數為24人，占全體樣本有效百分比之18.2%。

#### 二、大台北國中生之網路使用型態

根據表4-1-2-1可知，大台北地區國中生使用網路花最多時間在「玩遊戲」的活動上，平均之網路使用時數為 3.81小時，標準差 7.22小時；次多時間花在「看影片（如YouTube、直播、遊戲實況，影片平台上的戲劇、電影、節目）」，平均之網路使用時數為 2.60小時，標準差 5.78小時；第三花費較多時間在「瀏覽網路社群（如小紅書、IG、抖音）」，平均之網路使用時數為2.52小時，標準差3.89小時；第四花費較多時間在「使用通訊軟體（如LINE）」，平均之網路使用時數為 2.21小時，標準差 4.59小時；接續則分別為「經營自己的網路

社群、頻道（如分享照片、發限動、自己直播）」時數為1.67小時，標準差8.91小時，「學習（包含完成學校課業）」為1.39小時，標準差 4.39小時，「聽音樂或 podcast頻道」為1.32小時，標準差2.97小時，最後是花費在「看漫畫、小說、電子書」和「網路購物（包括瀏覽網購平台）」，平均時間分別是0.59小時和0.49小時，而標準差分別為1.40和2.69，「其他」的網路活動之平均時數為0.11小時，標準差 0.78小時。

然而，將以上所有活動的時數加總起來，則會發現大台北地區國中生平均一週常進行的網路活動總時數為16.71小時，高過他們自評平均一週所使用的網路總時數2.76小時。

表4-1-2-1

平均每週網路使用時數之摘要表

	平均數	標準差
上課日上網時間	5.31	14.30
非上課日上網時間	8.64	13.49
玩遊戲	3.81	7.22
看影片	2.60	5.78
瀏覽網路社群	2.52	3.89
使用通訊軟體	2.21	4.59
經營自己的網路社群、頻道	1.67	8.91
學習	1.39	4.39
聽音樂或 podcast頻道	1.32	2.97
看漫畫、小說、電子書	0.59	1.40
網路購物	0.49	2.69
其他	0.11	0.78

註：單位為小時

依據所蒐集之資料結果，大台北地區國中生近半年，多數學生主要之網路活動類型最多為看影片，共有111位，占全體樣本有效百分比 84.09%；次者為玩遊戲，共有102位，占全體樣本有效百分比77.27%；第三多為使用通訊軟體，共有101位，占全體樣本有效百分比76.52%；第四者為瀏覽網路社群，共有91位，占全體樣本有效百分比68.94%；第五則為聽音樂或 podcast頻道，共有76位，占全體樣本有效百分比57.58%；第六為學習，共有66位，占全體樣本有效百分比 50.00 %；第七為經營自己的網路社群、頻道，共有52位，占全體樣本有效百分比39.39%；第八為看漫畫、小說、電子書，共有42位，占全體樣本有效百分比31.82%；第九為網路購物，共有33位，占全體樣本有效百分比25.00%；最後是其他之網路活動，共有4位，占全體樣本有效百分比 3.03%，為最少之人數。主要網路活動使用類型之比例表如下表 4-1-2-2所示。

表 4-1-2-2

主要網路活動使用類型之比例

網路活動類型	人次	百分比
看影片	111	84.09
玩遊戲	102	77.27
使用通訊軟體	101	76.52
瀏覽網路社群	91	68.94
聽音樂或 podcast頻道	76	57.58
學習	66	50.00
經營自己的網路社群、頻道	52	39.39
看漫畫、小說、電子書	42	31.82
網路購物	33	25.00
其他	4	3.03

由以上表4-1-2-1和表4-1-2-2中我們發現，國中生花費最多時間的網路活動是「玩遊戲」，其次為「看影片」，但相反的，看影片卻是最多數學生會從事的網路活動(占全體樣本有效百分比84.09%)，而其次才是玩遊戲(占全體樣本有效百分比77.27%)。

以下列出表4-1-2-3，針對人數和花費時間顛倒之情形，研究者在33位網路成癮學生與99位非網路成癮學生之間做「看影片」、「玩遊戲」這二項活動之比較表。其中我們看到，量表分數達64分以上之33位網路成癮學生看影片，平均之網路使用時數為1.86小時，標準差1.73小時，而玩遊戲之平均使用時數為5.27小時，標準差8.33小時；量表分數未達64分之99位非網路成癮學生看影片，平均之網路使用時數為2.88小時，標準差6.58小時，而玩遊戲之平均使用時數為3.37小時，標準差6.72小時。以上結果我們看到以下結論：

- (一) 一致性的出現玩遊戲時間多過於看影片：不論是否為網路成癮學生，皆一致性出現玩遊戲時間多過於看影片時間。
- (二) 網路成癮學生花費在玩遊戲的時間是最高：網路成癮學生平均每週花費在玩遊戲的時間比看影片的時間多出3.41小時，比非網路成癮學生花在遊戲時間多出1.9小時；然而，非網路成癮學生雖然在玩遊戲上花費時間多過於看影片，但平均每週卻僅多出0.49小時，明顯不如網路成癮學生花費較多時間在玩遊戲的活動上。

**表 4-1-2-3**

網路成癮與非網路成癮學生看影片與玩遊戲之時數比較

網路活動類型	33位網路成癮學生		99位非網路成癮學生	
	平均值	標準差	平均值	標準差
看影片	1.86	1.73	2.88	6.58
玩遊戲	5.27	8.33	3.37	6.72

註：單位為小時

## 第二節 依附關係、因應策略與網路成癮之相關

依據資料分析結果，本節將依序呈現依附關係與網路成癮之相關分析、因應策略與網路成癮之相關分析，以及依附關係與因應策略之相關分析。

### 一、依附關係與網路成癮之相關分析

我們看到如表4-2-1所示，依附關係中的「焦慮依附」和「逃避依附」分量表與網路成癮均呈現顯著正相關（焦慮依附的 $r = .207^*$ ， $p < .05$ ；逃避依附的 $r = .230^{**}$ ， $p < .01$ ），顯示這兩者人際風格在網路成癮上有高風險性。

而依附關係中之「安全依附」和「排除依附」，均與網路成癮無呈現相關性（安全依附的 $r = .023$ ， $p = .791$ ；排除依附的 $r = .128$ ， $p = .142$ ）。

### 二、因應策略與網路成癮的相關分析

在表4-2-1我們看到，因應策略中的「消極因應」與「網路成癮總分」呈顯著正相關（ $r = .202^*$ ， $p < .01$ ），即大台北地區之國中生在面對壓力、困難或挑戰時，若越採取對抗性、逃避性或無效的應對方式，其網路成癮程度也就越高。

另外因應策略中的「積極因應」、「尋求協助」與「網路成癮總分」均呈負向但無顯著相關性（積極因應的 $r = -.131$ ， $p = .135$ ；尋求協助的 $r = -.088$ ， $p = .315$ ）。

### 三、依附關係與因應策略之相關分析

最後，在表4-2-1，人際依附風格中的「安全依附」分量表與和因應策略中之「積極因應」、「尋求協助」、「轉移注意」呈顯著正相關（與積極因應的 $r = .386^{***}$ ， $p < .001$ ；與轉移注意力的 $r = .479^{***}$ ， $p < .001$ ；與尋求協助的 $r = .237^{**}$ ， $p < .01$ ），顯示大台北地區國中生之人際依附風格越有安全感者，其面對壓力與挑戰時，越能依據困難與挑戰之程度，彈性選擇可以調適自己心態之因應策略。

而依附風格中的「焦慮依附」分量表與和因應策略中之「消極因應」和「轉移注意」呈顯著正相關（與消極因應的 $r = .488^{***}$ ， $p < .001$ ；與轉移注意力的 $r = .217^*$ ， $p < .05$ ），由於焦慮依附者對於親密關係和他人的關注和支持有著強烈的

需求，但同時又常常擔憂被拋棄或不被接受，為了自尊心維護，故而傾向避免面對自己的情緒和問題，可能會因為害怕直接面對關係問題或不安感受，而轉向網路世界短暫緩解壓力焦慮情緒之無效應對方式，往往導致無法解決問題，反而可能加深對於關係和自我價值的懷疑。

依附風格中的「逃避依附」分量表與和因應策略中之「消極因應」呈顯著正相關（與消極因應的  $r = .384^{***}$ ， $p < .001$ ），另外又與因應策略中之「轉移注意」、「尋求協助」呈負向但無顯著相關（與轉移注意的  $r = -.063$ ， $p = .470$ ；與尋求協助的  $r = -.098$ ， $p = .263$ ），顯示不僅「對自己看法負面，同時也認為他人是不可信賴」之逃避依附型國中生，在面對壓力困難時，會為了維持自尊心、自我保護，不僅採取對抗性、逃避性等無效應對方式，亦無法將注意力從令人焦慮或負面的情境轉移到其他更積極、愉悅或有意義的事物上，同時也拒絕對外尋求協助，產生孤立無援的心理感受及社交困境，因應方式更為僵化。

最後，依附風格中的「排除依附」分量表與和因應策略中之「積極因應」呈顯著正相關（與積極因應的  $r = .313^{***}$ ， $p < .001$ ），顯示大台北地區國中生在人際依附中，傾向較喜歡一個人自由自在，過自己的生活，又對自己看法正向者，面對壓力情境中，較願意正向思考，自己主動解決問題，甚至學習提升成長。

#### 四、小結

依據上述依附關係、因應策略分別與網路成癮之相關結果，我們看到「焦慮依附」和「逃避依附」與網路成癮有呈現顯著正相關；因應策略中僅只有「消極因應」與網路成癮有呈顯著正相關。而依附關係與因應策略之相關性中，「安全依附」則與「積極因應」、「尋求協助」、「轉移注意」有呈顯著正相關；「焦慮依附」和因應策略中之「消極因應」和「轉移注意」呈顯著正相關；「逃避依附」和因應策略中之「消極因應」呈顯著正相關；「排除依附」和因應策略中之「積極因應」呈顯著正相關。

因此，接下來的第三節，將針對彼此間具有顯著相關性之變項進行探討，分別是「焦慮依附」和「逃避依附」與「網路成癮」之預測分析；「消極因應」與「網路成癮」之預測分析；最後則是「焦慮依附」和「逃避依附」分別和因應策略中之「消極因應」之預測分析。

表 4-2-1

各變項之平均數、標準差及相關係數 (N=132)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 網路成癮	-								
2. 安全依附	.023	-							
3. 焦慮依附	.207*	.147	-						
4. 逃避依附	.230**	-.045	.474***	-					
5. 排除依附	.128	.252**	.120	.495***	-				
6. 積極因應	-.131	.386***	.127	.136	.313***	-			
7. 消極因應	.202*	.002	.488***	.384***	.116	.039	-		
8. 轉移注意	.014	.479***	.217*	-.063	.005	.575***	.062	-	
9. 尋求支援	-.088	.237**	-.007	-.098	.056	.495***	-.004	.443***	-
M	.265	16.045	14.515	16.326	20.591	14.167	18.606	18.045	7.773
SD	.4431	4.7420	6.0614	5.9675	6.2100	5.1142	6.5368	5.4812	3.3306

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

### 第三節 依附關係和因應策略對網路成癮之預測力

本節以多元迴歸分析來探討，大台北地區國中生之依附關係、因應策略對於網路成癮的預測作用。以下將延續上一節，針對彼此間具有顯著性相關的變項進行探討，分別依序討論依附關係對網路成癮之預測、因應策略對網路成癮之預測分析、依附關係對因應策略之預測分析，最後則是依附關係、因應策略對網路成癮之預測分析。

#### 一、依附關係對網路成癮之預測分析

承接上一節之研究結果，在依附關係中的「焦慮依附」和「逃避依附」分量表皆與網路成癮呈現顯著正相關，因此將接續針對此二者依附風格對網路成癮進行預測分析，其結果如表4-3-1-1及表4-3-1-2所示：

表4-3-1-1

焦慮依附對網路成癮預測

	$\beta$	T	顯著性
焦慮依附	.207	2.417	.017

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

表4-3-1-2

逃避依附對網路成癮預測

	$\beta$	T	顯著性
逃避依附	.230	2.692	.008

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

由表4-3-1-1及表4-3-1-2可見，在依附關係中與「網路成癮」均呈顯著正相關的「焦慮依附」和「逃避依附」，對於「網路成癮」之顯著性分別為  $p < .05$  和  $p < .01$ ，皆與「網路成癮」具有顯著預測效應。

## 二、因應策略對網路成癮之預測分析

承接上一節之研究結果，在因應策略我們看到消極因應策略與網路成癮呈現顯著正相關，以下將接續針對消極因應策略對網路成癮進行預測分析，其結果如表4-3-2所示：

表4-3-2

消極因應策略對網路成癮之預測

	$\beta$	T	顯著性
消極因應	.202	2.356	.020

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

由表4-3-2顯示，「消極因應」對於「網路成癮」之  $p < .05$ ，表示「消極因應」對於「網路成癮」具有顯著預測之效應。

## 三、依附關係對因應策略之預測分析

同樣承接上一節相關分析之結果，我們發現焦慮、逃避依附型態與消極因應策略有高度正相關，以下則針對此二者分別對於消極因應策略作多元迴歸分析預測。

### (一) 焦慮依附關係對消極因應之預測分析

以下是針對大台北地區國中生與「消極因應」策略呈顯著正相關之「焦慮依附」的預測分析結果如表4-3-3-1所示：

表4-3-3-1

焦慮依附對消極因應預測

	$\beta$	T	顯著性
焦慮依附	.488	6.377	.000

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

表4-3-3-1中可見，「焦慮依附」對「消極因應」之 $p < .001$ 具有可正向預測之顯著效應。

(二) 逃避依附關係對消極因應之預測分析

針對大台北地區國中生與「消極因應」策略呈顯著正相關之「逃避依附」預測分析結果如表 4-3-3-2 所示：

表4-3-3-2

逃避依附對消極因應預測

	$\beta$	T	顯著性
逃避依附	.384	4.738	.000

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

表4-3-3-2中可見，「逃避依附」對「消極因應」之 $p < .001$ 具有可正向預測之顯著效應。

## 第四節 因應策略在依附關係與網路成癮間之中介效果分析

為了檢驗因應策略是否在依附關係與網路成癮間具有中介效果，本研究利用 Sobel test (MacKinnon 等人, 2002) 以檢驗本研究之假設四：「因應策略能中介依附關係對網路成癮之影響」（如圖4-4-1和圖4-4-2所示）。

承接第三節之結果顯示，「焦慮依附」（ $\beta = .488, p < .001$ ）和「逃避依附」（ $\beta = .384, p < .001$ ）對「消極因應」策略具有顯著之預測效應；而「消極因應」對於「網路成癮」亦具有顯著之預測效應（ $\beta = .202, p < .05$ ）。

運用 Sobel test 分別檢定自變項「焦慮依附」、「逃避依附」透過中介變項「消極因應」策略，對於應變項「網路成癮」所造成的間接影響，其 $\beta$ 值的變化是否顯著，結果發現該中介關係是成立的（將「焦慮依附」與「消極因應」策略置入 $z=2.19$ ，標準誤為.00， $p < .05$ ；「逃避依附」與「消極因應」策略置入模式中  $z = 2.09$ ，標準誤為.00， $p < .05$ ）。

因此針對研究假設四：「因應策略能中介依附關係對網路成癮之影響」，可發現「消極因應」策略影響「焦慮依附」、「逃避依附」對於「網路成癮」之中介效果顯著。

圖 4-4-1

焦慮關係、因應策略與網路成癮之中介模式

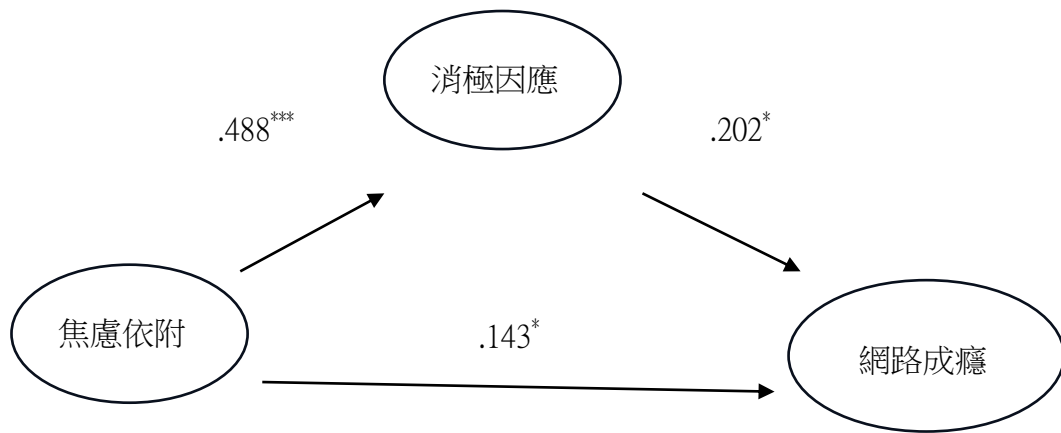
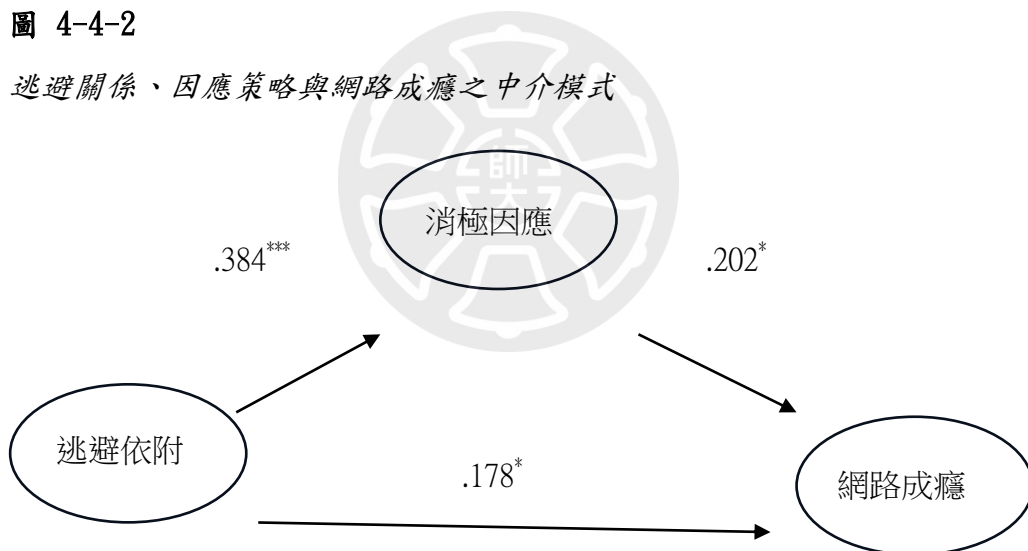


圖 4-4-2

逃避關係、因應策略與網路成癮之中介模式



# 第五章 研究探討與實務反思

本專業實務報告旨在探討大台北地區國中生的依附關係、因應策略與網路成癮行為之間的關聯。本章中共分為七節，主要針對第四章研究之結果，於第一節論述大台北地區國中學生網路使用行為之概況，第二節則是依附型態與網路成癮的關聯，第三節因應策略與網路成癮之關聯，第四節探討依附型態與因應策略之關聯，第五節因應策略對於依附關係及網路成癮的中介影響，第六節整合研究結果與研究者的實務工作經驗，提供參考的應用方向和建議，最後於第七節探討本研究之限制和未來的研究方向。

## 第一節 大台北地區國中學生網路使用之行為

在第四章的研究結果中，關於學生自評網路使用時數中觀察以下結論：

### 一、 學校對於手機相關管理

從問卷結果可以看出學生普遍有智慧型手機（有智慧型手機的人數占全體樣本有效百分比為81.8%），學生使用網路的時間假日較平日多出3.33小時（平均每週末六、日之非上課日的上網總時數平均為8.64小時，每週週一至周五的上課日網路使用總時數平均為5.31小時），因此似乎有去學校上課便可大幅下降學生網路使用的總時數。

### 二、 學生有可能主觀性低估自己總使用網路的時間

假若將學生所有常進行的網路活動時數加總起來，會發現他們平均一週常進行的網路活動總時數為16.71小時，而這些網路活動累計之時數高過於他們自評平均一週整體使用網路的總時數（學生自評平均一週使用網路的總時數為13.95小時）2.76小時，由此可見學生自己會傾向主觀低估自己總使用網路的時間。然而，亦有研究指出人們在上網時更傾向於同時使用其他媒體，以放鬆心情或節省時間（蔡秉宏，2012）。

### 三、 玩遊戲時無法自我覺察時間之花費

依據第四章所蒐集之資料結果，大台北地區國中生近半年多數學生最主要之網路活動類型是看影片（占全體樣本有效百分比84.09%），次者為玩遊戲（占全體樣本有效百分比77.27%）；但卻花最多時間在「玩遊戲」的活動上（平均之網路使用時數為3.81小時），

而次多時間則花在「看影片」（平均之網路使用時數為2.60小時）。此外，針對此二項活動，在33位網路成癮及99位非網路成癮的學生間比較其花費時間之差異，我們也發現，學生們一致性的主要花費時間的網路活動都是在玩遊戲上，唯網路成癮學生會明顯花費較多時間在玩遊戲的活動上，Walia等人（2022）指出電玩遊戲的刺激感會使個體腦內多巴胺分泌，而使成癮者傾向花費更多的時間和金錢來支持電玩遊戲的使用，並甚有可能以犧牲其他重要活動（例如工作、睡眠和飲食）為代價來參與電玩遊戲的使用。所以學生在玩遊戲時無法有效的自我覺察時間花費的情形，故而有網路成癮之傾向造成。

#### 四、 網路成癮的過程像溫水煮青蛙

由於學生對於自己網路使用的時間易於主觀性地偏誤低估自己使用網路的時間，且在玩遊戲時，對於自己網路使用時間的長短缺乏自覺，以下幾個原因探討網路成癮的過程：

- （一）逐漸加重的依賴性： 網路成癮往往是一個逐漸加重的過程，就像溫水漸漸升溫煮青蛙一樣。國中生可能最初只是在網路上消遣娛樂或解決特定問題，但隨著時間的推移，他們可能變得越來越依賴網路，尤其是在面對壓力或情感需求時。
- （二）習以為常的行為： 對許多國中生來說，網路使用已經成為他們生活中的常態，就像青蛙身處於溫水中一樣。他們可能不覺得自己有網路成癮的問題，因為他們已經習慣了每天花很多時間在網路上。
- （三）隱匿的成癮徵兆： 與其他形式的成癮相比，網路成癮往往更加隱匿，因為國中生可以在家中或其他私密的場所使用網路，而不容易被他人察覺。這使得成癮的問題更容易被忽視或被視為普通的行為。
- （四）逃避現實的方式： 國中生可能利用網路來逃避現實生活中的壓力和問題，就像青蛙在感受到煮沸的溫度時試圖逃跑一樣。他們可能會沉迷於網路世界，以此來忘卻現實生活中的困境或壓力。

總結來說，台灣國中生網路成癮的過程類似於溫水煮青蛙的現象，因為它往往是一個逐漸加重且隱匿的過程，並且與逃避現實有關。這強調了須要提高對網路成癮問題的認識，以及加強對青少年健康網路使用的教育和干預措施的重要性。以下再接續從學生的依附型態分析、探討他們網路成癮的關聯。

## 第二節 依附型態與網路成癮

透過相關分析結果，我們看到「焦慮依附」和「逃避依附」型態與「網路成癮」呈現顯著的正相關，同時也與「網路成癮」具有顯著預測效應；而「安全依附」和「排除依附」，則均與網路成癮無呈現相關性。依據此研究之結果，以下分別論述其中差異與說明。

### 一、「焦慮依附」和「逃避依附」與「網路成癮」之關係

王慶福等(1997)指出，「焦慮依附」和「逃避依附」型態皆屬不安全依附型態者，其相似之處皆為在人際關係中缺乏自我肯定感，意即對於自己的看法較負向，傾向認為自己是沒價值、不值得被愛的，但「焦慮依附」和「逃避依附」型態對於他人的評價則有不同看法之區別，所以導致他們尋求他人的支持和安慰時，方式和目的有所不同。

- (一) 「焦慮依附」與「網路成癮」：此依附型態者傾向對於他人之評價上較為正面，且尋求他人的認同和支持，擔心不被喜歡，極度在意他人觀感，容易將自身價值與他人反應聯繫，因此自我價值感薄弱，這使得在人際互動中，內心常受到焦慮和不安的影響，害怕被拒絕或孤立，但又由於追求親密關係並尋求安慰，因此他們可能將情感依賴轉移到網路世界，故而導致與網路成癮有顯著相關性且可預測。
- (二) 「逃避依附」與「網路成癮」：同樣對自己看法負面、缺乏自我肯定的逃避類型，另一方面也認為別人是不可信賴和會拒絕他們的，雖然他們的內心需要被接納，卻也因為無法信任關係，故而會害怕和別人親近，行為上會傾向逃避社會活動，以避免被拒絕或受傷害。因此網路成癮可能成為逃避現實和面對真實世界挑戰的一種途徑。逃避型依附者可能會選擇沉迷於網路世界，以避免面對他們在現實生活中可能遇到的不安和焦慮。所以研究結果中我們看到，逃避依附與網路成癮的相關性和預測性亦是呈現高度的顯著性。
- (三) 小結：「焦慮依附」和「逃避依附」皆會在對自己有負面評價和對他人的正面評價之間產生矛盾心理，也就是內心渴望他人的接納，但同時卻也害怕和他人親近時，自己會遭遇被拒絕或受傷害，顯示大台北地區之國中生，越是在人際關係中缺乏肯定自己價值的安全感，其網路成癮程度也就越高，其中以「逃避依附」型態之學生人際封閉傾向最嚴重，故而在網路成癮的固著性也最強。

## 二、「安全依附」和「排除依附」與「網路成癮」之關係

在第四章研究結果的相關分析中，我們看到這二者與網路成癮無相關性，表示大台北地區之國中生對自己能夠評價正面，亦能在與他人相處時擁有安全感，同時也保有個人自主性者，較不會有網路成癮的傾向。

## 三、關係中缺乏「安全感」與「網路成癮」之關係

從本研究中發現，國中生的依附型態傾向於對自我評價及肯定不足，關係中缺乏安全感者，可能與網路成癮之間存在密切關係，這種情況可以透過以下解釋：

安全感缺乏導致逃避行為：在缺乏安全感的關係中，個人可能感到焦慮、不安或不被接納。這種情況下，他們可能會尋找逃避現實的方式來減輕壓力，而網路成癮就是一種常見的逃避手段之一。

網路提供虛擬安全感：對於缺乏安全感的人來說，網路世界可能提供了一個相對安全、受控的環境，他們可以在其中獲得一種虛擬的安全感。社交媒體、網路遊戲和在線社群等平台可以讓他們感到受歡迎、被接納，從而緩解了現實生活中的不安感。

逃避行為加劇安全感缺乏：網路成癮雖能提供一種短暫的緩解焦慮之方案，但並不能真正解決安全感缺乏的根本問題。這種逃避行為可能加劇他們對現實世界的不安感，並使他們更加依賴網路以獲得安全感。

因此，安全感缺乏與網路成癮之間存在著相互影響的關係，網路成癮可能是缺乏安全感的一種表現，同時也可能加劇安全感缺乏所帶來的負面影響。然而，我們知道這些問題與原生家庭往往有密切關聯，故而綜合性的解決方案，包括建立健康的人際關係、提升自我價值感和安全感，以及學習如何適度地利用網路資源等都是待思考的方面。以下再接續從學生的壓力因應策略分析，以探討他們網路成癮的關聯。

### 第三節 因應策略與網路成癮

針對因應策略與網路成癮的關聯，研究結果中我們看到，「消極因應」與「網路成癮」呈顯著的正相關，對於「網路成癮」亦有顯著預測效應；而「積極因應」、「尋求協助」與「網路成癮」則均呈負相關，以下依據此研究結果說明。

#### 一、「消極因應」與「網路成癮」

紀怡如（2002）指出消極因應策略指的是對壓力、焦慮或困難情境的應對方式，而採取這些方式的人可能可以在短期內獲得某種程度的安慰，但通常不能幫助於解決問題、或改善實際整體的困境。故而我們從研究結果中看到大台北地區的國中生，傾向消極因應者與網路成癮確實存在明顯的關聯，以下分析消極因應策略者在網路世界中所可能獲得的好處。

- （一）幫助逃避現實：消極因應策略者採用網路世界作為一種逃避現實生活中問題和挑戰的手段，在虛擬世界中度過大量的時間，幫助自己逃開現實生活中的職責和挑戰。
- （二）幫助情緒調節：特別是在面臨壓力、憂慮或憂鬱時，社交媒體可提供分享情感、參與網上遊戲以轉移注意力，或在網路上尋找安慰和支持。
- （三）幫助逃避社交：消極因應策略選擇在虛擬社交中尋找依附需求的滿足感，可以幫助他們避開現實中的面對面交流。

綜觀以上網路世界所提供消極因應策略者的訴求（短期內獲得某種程度的安慰），不難理解消極因應與網路成癮的高度關聯性，同時也解釋了採取消極因應策略者一旦網路成癮後，其結果會是無法有效地管理自己的時間，導致網路活動占據了大部分的生活時間，而忽略了其他重要的事務和活動，進而降低其生活的正常功能發揮。

意即大台北地區之國中生在面對壓力、困難或挑戰時，若越採取逃避性或無效的應對方式，其網路成癮程度也就越高。

#### 二、「積極因應」、「尋求協助」與「網路成癮」

依據研究結果中之相關性方面，我們發現大台北地區國中生在面對壓力情境中，越是能夠主動解決問題，以及願意對外尋求協助者，更能有效適應生活中的各種情境，其網路成癮

程度將會越低，以下分別論述說明。

- (一) 積極因應：採積極因應的學生，能為自己設定明確的目標，例如為了增加現實生活中的活動效能，可以為自己限制網路使用時間，並努力實現這些目標；願意學習有效的時間管理技巧，確保時間被適當分配給各種活動，而不僅僅是沉浸在網路中；生活型態上能發展和培養現實生活中的興趣和愛好，以減少自己對網路的依賴，及避免沉溺。
- (二) 尋求協助：能夠尋求協助的學生，會主動尋求諮詢和協助，例如與家人、朋友分享自己的問題，並尋求他們的理解和支持，進而能整合資源，以協助自己能因應困難和協助解決困難和挑戰，家庭的支持可以是戰勝成癮的強大動力。

總體來說，要成功應對網路成癮，結合積極因應和尋求協助可能是最有效的因應策略，亦是有效應對網路成癮的關鍵元素。以下接續探討依附類型與因應策略的關聯。



## 第四節 依附關係與因應策略

從研究結果中，我們看到「安全依附」與「積極因應」、「尋求協助」、「轉移注意」呈顯著正相關，另「排除依附」亦與「積極因應」呈顯著正相關，同時「安全依附」和「排除依附」皆可顯著預測「積極因應」策略；而「焦慮依附」和「消極因應」和「轉移注意」呈顯著正相關和顯著預測效應，「逃避依附」則與「消極因應」呈顯著正相關和顯著預測效應，可見「焦慮依附」和「逃避依附」皆與消極因應策略有明顯之關聯。以下分別探討其中差異：

### 一、「安全依附」和「排除依附」與因應策略

(一) 安全依附：基於良好自我價值，在人際互動中能保有安全感，故而在應對壓力或困難時，較能有心理彈性採取「積極因應」、「尋求協助」和「轉移注意」之不同的策略，以下分別說明其不同策略之因應。

1. 積極因應：能直接正面確定問題的本質，明確了解困難的來源，以制定明確、可行的解決方案，並制定具體的行動計劃，且問題解決的過程中，能積極參與，不退縮或逃避。
2. 尋求協助：有人際安全感和信任度，願意與他人溝通，並分享感受和困擾，與親友、師長交流，進而從中尋求他人的建議和意見，以獲得更多觀點，同時也得到他人的情感和實質支持，感受到理解和關懷。
3. 轉移注意：能適度尋找娛樂活動以及放鬆壓力之管道，例如閱讀、運動、音樂等，透過將注意力轉移到其他感興趣的事物上，遠離造成壓力的情境，有助於減少焦慮和壓力感。

(二) 排除依附：擁有積極正向的自我價值觀，深信自己是一個有價值且值得他人關愛的存在，能珍視自己的獨立性，喜歡享受自由自在的生活，對他人抱持較謹慎的態度，認為他人可能不是完全可信賴的，所以面對生活中的壓力和挑戰，傾向於採用獨立解決問題的積極因應策略，同時也不太願意向他人尋求協助或支持，儘管在人際關係上可能持保留態度，但這並不影響面對逆境時展現出積極應對能力。

(三) 結論：安全和排除依附者皆屬於人際依附風格中偏向自我肯定感足夠者，故而學生

之自我價值感越能正面肯定，則越是能夠採取積極有效的解決策略，且願意藉由學習提升自己問題解決能力，避免使用消極和逃避的策略，而其中又以「安全依附」型態者更能彈性運用於尋求支持，和適度調適自己以轉移注意力、改善自身困境和挑戰。

## 二、 「焦慮依附」和「逃避依附」與因應策略

- (一) 焦慮依附：他們在生活中遭受壓力和不確定感的焦慮時，會採「轉移注意」以嘗試轉移自己的注意力，但無法真正處理根本的問題，僅是一種短期的應對；長期下來形成逃避、使用不良「消極因應」之應對機制。
- (二) 逃避依附：為了能避免人際互動或避免面對情感上的不確定感受，導致他們容易與人保持距離以迴避可能的人際問題，故而慣用逃避或不良的「消極因應」，例如網路成癮、抽菸、喝酒等，這類對於問題解決無益之「消極因應」策略。
- (三) 結論：大台北地區之國中生若是對自我價值感傾向負面、低落者，面對壓力和困境時，會對於自己較沒有信心、缺乏面對問題的勇氣，總是在意周遭、充滿警戒，當身心感到壓力大的情況，就會想要逃開，故而有較大傾向使用「消極因應」策略，因而網路成癮；其中又以「逃避依附」對於自己和他人皆有負面評價的看法，在面對困境時，所能應用的策略更加自我限縮與僵化，缺乏心理彈性的情況，會更難適度轉移注意力以自我調適。以下則針對因應策略又如何中介影響依附型態對網路成癮之影響。

## 第五節 因應策略之中介影響

依據過去文獻，應對策略被推斷在依附類型對青少年生活適應困難的預測關係裡擔任中介的功能（王玉珍等，2016），而本研究結果也看到，焦慮和逃避依附類型會透過消極應對策略的中介影響，而對個體的網路成癮行為產生影響。

以下是針對此現象論述探討，消極應對策略如何中介影響焦慮和逃避依附型態者的網路成癮行為。

### 一、情緒調節不足

焦慮和逃避依附型態者可能較缺乏有效的情緒調節能力，以下說明他們何以缺乏情緒調節能力：

- (一)心理防衛機制：焦慮和逃避依附型態者通常會運用逃避、避免或遮蓋情緒的方式應對困難或不適應。這些防衛機制可能使他們難以正視並處理自己的情緒，進而影響到情緒調節能力。
- (二)過度擔憂與焦慮：焦慮型態者常常感到過度擔憂、不安和恐懼，這些情緒可能使他們難以冷靜地應對挑戰或壓力，因此缺乏有效的情緒調節能力。
- (三)依附型態：逃避依附型態者可能會傾向於依賴外部來源（如網路遊戲世界或物質）來獲取安全感和情緒支持，而不是培養自己的情緒調節能力。這種依附型態可能使他們更難以獨立地處理情緒。
- (四)情緒自覺能力不足：焦慮和逃避依附型態者可能缺乏意識到自己情緒狀態的能力，這使他們難以有效地辨認、理解和處理自己的情緒。缺乏情緒自覺能力會影響到他們的情緒調節能力。
- (五)避免情緒體驗：通過避免或逃避情緒體驗來應對不適應，這可能使他們錯失了學習和發展有效情緒調節策略的機會。

基於以上屬於焦慮和逃避依附型態者的內在運作模式之特質，說明「沉迷網路世界」的消極應對策略，何以能成為他們選擇應對情緒壓力和焦慮感的原因。

### 二、即時滿足感

消極應對策略可能提供短期的即時滿足感，使個體暫時從焦慮或逃避的情境中逃脫，而忽略了長遠後果。在這種情況下，網路成癮行為可能被視為一種逃避現實或緩解情緒不適的手段。然而這種帶來即時滿足感的消極因應策略，會使得個體更容易陷入其中，而加深逃避問題的心態。

### 三、缺乏有效的問題解決能力

焦慮和逃避依附型態者可能缺乏有效的問題解決能力，因而慣性的避免或逃避困難，導致他們更易於傾向透過網路成癮行為來應付生活的壓力。

### 四、小結

缺乏安全依附之國中生自我價值、自我肯定感低落，遇到困難，易傾向網路遊戲這類較容易得手的管道，一來可以緩解生活挫敗壓力感受，二來我們腦內傳導物質多巴胺傾向偏好微難的挑戰，而玩遊戲的刺激和快感可以即時透過多巴胺的快樂滿足低落情緒，因而較可能通過採用消極應對策略，來應對生活中負面情緒和壓力，而這種消極應對策略的中介作用解釋了他們與網路成癮行為之間的關聯，但同時也強化網路成癮所帶來的負向情緒、負向行為之負面循環。是故，消極因應為焦慮和逃避依附型態之國中生帶來不少調適壓力困境的好處，但卻也因此形成網路成癮的惡性循環。

此外，我們也了解依附型態的改變非一朝一夕可以做到，往往還牽涉到案主家庭複雜的議題。故而從具有中介效果的因應策略下手，透過諮商輔導提升案主尋求外在支援的成功經驗，亦協助案主以替代性學習方式，來培養積極因應策略來應對生活壓力。接下來的部分則針對網路成癮者，以質性內容方式探討研究之問卷結果和研究者自身諮商之實務經驗，並聚焦收斂建議的方向和做法。

## 第六節 實務經驗之反思與建議

承接上一節說明消極因應策略如何中介影響焦慮、逃避依附型態之學生走向網路成癮。研究者從實際的諮商工作經驗中也常見，網路成癮的案主往往有焦慮或逃避型依附型態之情形，進一步了解其原生家庭的互動模式，又會注意到在案主的主觀認知中傾向無法對其父母能有信任或安全感，即案主傾向盡量不讓其父母知悉任何關於「案主覺得」有機會引起衝突的近況、想法或感受等。故而案主有任何生活壓力或困境，自然不對其父母抱有能協助自己的希望，也無從尋得解救，網路世界成為可以提供緩解他們生活不適的方便管道。可見依附型態牽涉到案家庭的互動模式，要著手改變案主依附型態實有難度，但是壓力因應策略卻是有機會單純針對學生個人進行替代性的學習輔導方式。是故，本節的論述主要是分析與反思研究者過去實際接觸網路成癮學生之諮商經驗，最後則是根據回顧與反思，針對中介之因應策略的諮商輔導方向做出建議。

### 一、 網路成癮的實際案例分析

由於研究者本身職業為諮商心理師，以下是研究者過去實際的工作經驗中之相關案例分析，案主分別為國一的女生（化名小白）與另一位國二女生（化名為小玉）。

（一） 小白的諮商問題：嚴重曠課，沉迷於網路和遊戲。

1. 行為觀察：小白出現時總是戴著口罩，皮膚白皙，戴著厚厚眼鏡，直長髮，且經常讓頭髮微遮蓋臉，讓臉部看不清楚，說話聲音非常細小，語句經常非常簡短且少，幾乎不會主動說話，除非被問問題。
2. 個案背景資料：國一上學期起，因多次缺課險被退學之虞，由學校輔導老師轉介來諮商所，案主為單親家庭，和母親二人住在沒有隔間的出租大套房；相較於案主，案母的話非常多，親子晤談時，幾乎都是案母一直說話，甚至代替案主回答所有問題。初期案母堅持認為孩子主要是因為「性格懶惰」，所以不想起床去學校，甚至幾乎整天躺在床上滑手機、打電玩，連吃完的碗盤也是放床邊懶得收去廚房，希望心理師可以輔導孩子有上學的動力。
3. 個案概念化分析（客體關係理論）：
  - (1) 案主：自小單親與母親相依生活，從小個性內向，喜歡黏著媽媽，國小五、

六年級曾遇過班級導師暗指她單親家境不好，爾後又遭班上同學排擠，經歷過被同學冷言嘲諷的經驗，加上案母總是耳提面命案主要認清世間人心險惡，一定要自己振作起來，成為一個「可以經濟能力不求人的女強人」。然而升上國中案主學業成就低落，使案主自覺努力也沒用，因此自我價值感非常低落，深刻認為自己是沒用的廢物；加上之前國小的人際創傷經驗，使案主相信自己是孤單不會被任何人理解，也認為這世界多數的他人也沒有意願或能夠理解別人，相信人性是自私、又很賤的。因此案主不想去學校，最主要的原因是想逃避其「內在全壞的客體意象」所造成之人際焦慮困擾，加上主體自我概念缺乏價值肯定感，使自覺「很糟、很爛」的案主，總是認為在班級團體上必須要小心翼翼，千萬要小心別成為班級團體欺負攻擊的對象，故而每天一旦想到要面對「班上團體生活」的壓力困境，其調適方式便是終日沉迷於網路和遊戲世界裡。如此，便使案主每日拉扯於壓力逃避又自責的心理狀態，以及媽媽總是掛在嘴邊遙不可及的「女強人」目標，更又加深案主自我貶低、自我放棄、感到絕望的心理壓力。

- (2) 案母：自我價值感是正向肯定自己的，但也與案主一樣相信他人是不值得信任、不值得依靠的，所以案母總是很擔憂的告誡案主必須要振作起來，不然萬一媽媽哪天生病，沒有媽媽的話，案主自己一個人又沒有謀生能力、會很淒慘的。

#### 4. 研究者的諮商輔導策略：

- (1) 先牌卡互動：由於案主不太說話，研究主利用諮商牌卡（生涯卡、真實自聊卡）邀請案主挑選出符合自己想法的牌卡，從牌卡的互動中漸漸讓案主感受心理師有興趣想了解她，而且溫和、接納，不評價的態度，目的是與案主建立安全可以信任的諮商關係。
- (2) 找出最能牽動案主情感的關鍵人或事或物：在生涯卡中案主挑出「孝順父母」是她認為重要的價值之一，案主認為媽媽是世界上唯一會關心她死活、愛她的人，但談到媽媽時，案主卻情緒牽動而激動落淚。
- (3) 正確同理案主複雜的情緒和內在運作模式：心理師同理性表達可以理解案主很難過，且覺得似乎永遠都難與媽媽產生有精神層次的溝通；即使渴望

有親近的親子關係，但同時卻也不滿的認為媽媽只關心自己將來會不會賺錢，並沒有興趣了解真實的她，可是在不滿媽媽的同時又再加深責備自己的罪惡感，因為案主也認同案母非常擔心自己未來難有養活自己的謀生能力，因為媽媽總是耳提面命的嘮叨碎念「將來要是媽媽有天死了，妳（案主）一定會餓死」。研究者使案主感到心理師可以同理她對案母依附需求未獲滿足的悲痛情緒，也讓案主明白有這樣的生命體驗，而會有這樣的感受其實是很正常的。

- (4) 就醫接受正確診斷：在與案主諮商工作後，研究者注意到案主有符合青少年憂鬱症診斷的傾向，建議案母帶案主去尋求身心科醫生診斷是否有憂鬱症情況，並建議若有診斷憂鬱症，應該穩定接受藥物治療，同時也接受心理諮商；爾後，案母依循建議帶女兒去就醫，院方的心理衡鑑證實案主不是如同案母所想的「純粹性格懶惰」，而是已經有憂鬱症和焦慮症的共病情形。
- (5) 協助案母也能正確同理案主：研究者協助案母正確了解案主內心對自己負面自卑的真實看法，和對於未來的焦慮心理，並協助讓案主感受案母是有興趣且也能夠理解自己，使母女關係得以修復，且更能親近彼此。此外研究者與母女共同討論後，終究她們達成共識，先休學調適心理狀態，目標九月再降級重讀國一。
- (6) 衛教遊戲成癮對大腦發展的傷害：母女關係修復成熟，提升案主的內在人體安全感，研究主也注意到與案主的諮商關係，更顯穩固、安全、有信任感，研究者為案主安排一對一的衛教課程，與案主說明遊戲成癮的傷害，以及運動和正念生活態度可以幫助大腦前額葉皮質增厚。
- (7) 正念團體：研究者建議案主參加研究者所帶領之正念團體，另外，亦輔以一對一諮商晤談。在一對一諮商晤談中，研究者可以持續觀察案主參與團體過程的內在運作變化，適時與案主討論其內在客體意象，目的是調整其內在全壞客體，以能客觀如實看待他人反映，同時也可以掌握了解案主如何逐漸改善日夜顛倒的作息和培養運動習慣；團體中，再藉由正念的概念和生活態度，協助案主覺察自己如何受到情緒影響自己的生理和身體僵硬，

加以溫和的正念團體動力鬆動案主人際互動中的焦慮不安，過程中案主在團體裡，雖然依舊選擇最邊邊角落的位置，但逐漸的，案主會在團體發言時，可以發出所有成員都可以聽見的聲音，也會開心的笑出來與團體融入。

(1) 最後，正念團體在案主的暑假中渡過，九月開學案主以降級重修國一的方式回歸校園。

#### 5. 反思與分析：

(1) 分析：小白缺乏自我肯定感，認為沒有人能理解她，選擇逃避社交互動以避免人際焦慮，儘管她對媽媽有依附需求的期望，但同時也感到無法與母親建立能互相理解的溝通關係，其人際依附風格有明顯的逃避傾向。無論她所面對到的眼前困境是「學校的人際社交焦慮」，還是長期的困境是「未來缺乏謀生能力的擔憂」，她都採取「沉迷網路」的消極策略以逃避眼前「不知道怎麼辦」的一切。

(2) 反思：從小白的實際案例中，可以看見人際焦慮、不安與消極因應策略之間的密切關聯，而採取消極的因應方式導致網路成癮問題。研究者透過心理諮商，先從修復親子關係著手，改善案主依附關係中的焦慮困擾，進而提升其安全感和個人價值感，再藉由正念團體協助案主學習處理情緒困擾的新技能，並加強其人際互動的安全感，進而提升案主可以適度「尋求協助」的信心，以期提升其積極因應策略的正向經驗感受。

#### (二) 小玉的諮商問題：人際焦慮、失眠，沉迷於網路和遊戲造成失學問題。

1. 行為觀察：小玉總是戴著口罩，皮膚白皙，有嚴重黑眼圈，戴著厚厚眼鏡，短髮，且有多種顏色的挑染，說話音量正常，很願意傾訴心情，經常在晤談中，談起人際關係的焦慮就會哭泣得非常難過。

2. 個案背景資料：三年前案家長子車禍過世，加上案主表示，自國小有被班級霸凌經驗起，就一直很擔心自己會被同學討厭，很害怕好朋友會遺棄自己，每天晚上睡前都必須重複檢討確認自己這一天當中有沒有做出什麼可能會被討厭的言行，每天都要很擔心會不會無意間得罪到哪位同學，國二這年的班導換成嚴厲的老師，老師生氣就會處罰學生跑操場，且會在全班面前責罵成績不好的學生，導致案主

不想去學校這個「可怕的地方」。另外，案主認為最願意傾聽她的朋友只有網路上一起遊戲的2個朋友，雖然他們都有與案主類似的遭遇和心境，但是其中一位雖然表面上自稱是案主好友，什麼事都愛與案主訴說，卻也經常會在她背後說她壞話，又經常嚷嚷要割腕自殺，會自拍割腕流血畫面，讓案主備受沉重的心理壓力。

### 3. 個案概念化分析（客體關係理論）：

- (1) 案主：學業成就低落加上國小被霸凌經驗，案主主體的價值感非常低落，雖父母總是能夠直接表達愛她，且很想親近她的訊息，但案主往往溝通後的經驗，總是經歷到大人會有「生氣」，並「討厭妳這樣」的情緒表現，於是案主認為大人的價值觀意見是無法接受與她有真實的雙向溝通；雖然有網路上的好友，但是好友會情緒勒索和人際操弄；嚴厲、緊張的師生經驗，令案主只想逃避學校，這些深刻痛苦的人際經驗，使案主內在客體形象為「他人會願意親近她，但卻也困難討好且具有攻擊性，無人能真實理解並真正接納自己」，因此案主相信自己是孤單，但願意承認自己非常渴望有安全、可信任的依附關係，且認為遭遇困境時，「尋求協助」是困難的，故而終日沉迷於網路和遊戲世界裡，是案主可以「轉移注意力」，和唯一可以尋找壓力宣洩和人際慰藉的出口。
- (2) 案父母：案家由於三年前一場意外痛失長子，家中僅剩案主一個女兒，故而非常關心、擔心案主的身心健康，態度上表現願意全力支持案主的所有需求，但又焦慮不知道可以從何尋找親子關係拉近的施力點；也因為案主是家中唯一的孩子，使案父母的焦慮狀態無法自覺對於案主有令案主難調適的期望壓力。

### 4. 研究者的諮商輔導策略：

- (1) 正確同理並接納案主一切感受、情緒：研究者協助案主理解自己在交友的關係中，真實希望自己可以如何被對待和尊重的方式，接著鼓勵案主嘗試與會挑撥離間，令案主有心理壓力的朋友拉開關係，同時適切表態自己關係中受傷的感受，以提升案主了解、接納自己真實需求，進而提升其「值得被尊重」的自我價值感受。

- (2) 就醫接受正確診斷：研究者觀察案主有明顯青少年憂鬱症傾向，建議案家帶案主去尋求身心科醫生診斷，並穩定用藥治療回診，同時接受心理諮商。
- (3) 牌卡：為了協助案主提升自我概念的清晰，研究者運用「尋日常」的牌卡，透過諮商過程與案主討論、分析、了解自己的個性特質、擅長領域。
- (4) 安排親子晤談：待案主交友方面有達到階段性穩定，以及自我情緒調適有穩定之下，再邀請案父母一同理解案主這段諮商中所釐清的自我概念，以此增進親子理解和拉近關係，並得到案父母同意領養一隻流浪貓，以滿足案主希望在家中可以有毛小孩調節情緒的需求，以協助案主激發催產素療效，以及穩定血清素。
- (5) 衛教遊戲成癮對大腦發展的傷害：待案主交友、家庭等人際關係穩定，開始與案主衛生教育說明「網路成癮」對於青少年大腦發展的影響，進而與案主討論如何調整生活作息，先以「改進日夜顛倒」為近期目標，接者鼓勵案主開始學習規律運動，藉由身材體態健康以更加提升案主的自我肯定感。
- (6) 逐漸案主對於自己正向生活型態有足夠的掌控感，也降低許多網路使用時間，最後，九月開學案主以降級重修國二的方式再次回歸校園。

## 5. 反思與分析：

- (1) 分析：小玉的自我價值感低，但對於被他人接受和理解依舊有著依附需求的渴望，加上過去國小的被霸凌經驗令她人際關係中遇到了信任的問題，故而案主人際依附風格屬於焦慮依附型態；加上當時班級導師嚴厲風格令案主無法放心尋求協助，導致沉迷於網路和遊戲成為她一種逃避現實的消極因應方式。
- (2) 反思：從小玉的實際案例中，又再次看見人際焦慮、不安與「逃避」的消極因應策略之間有密切關聯，故而導致案主採取沉溺網路的消極因應策略。研究者透過心理諮商，首先從藉由信任、穩定、有安全感的諮商關係，讓案主「接納、允許」自己在人際上該有的尊重和平等的的需求，進而提升其自我概念與個人價值感，再藉由進一步協助案主更多自我探索 and 了解，接著協助案主感受案父母也可以安全、不排斥的接納真實的自己，由此讓案

主提升「尋求協助」的信心，接著案主建立正確的睡眠習慣和規律運動改善其身心狀態，最後逐步引導小玉重新適應校園生活，過程中案主建立支持系統和心理調適技巧，學習應對學業壓力，提升案主積極因應策略的正向經驗。

## 二、 研究建議

不論是依據研究結果或是實務經驗，我們容易看到網路成癮傾向的學生，具有「焦慮」和「逃避」的人際依附風格，皆對於自己有著負面評價和低落的自我價值感受，雖內心渴望他人的接納，但卻也擔心害怕和他人親近時，自己將有遭遇被拒絕或可能受傷害的風險，故而在生活中面臨困境挑戰時，人際關係中缺乏安全感的他們會採取消極的因應策略，而沉溺於網路世界便是一個躲避壓力、痛苦的方便之道；而安全或排除型依附的學生，由於較有正面的自我價值，面對困境時，可以較有自信和勇氣的力量積極面對挑戰，甚至願意透過學習提升自己克復困境的能力，而人際具有安全感的學生更願意尋求他人協助，此外，研究結果也顯示積極因應、尋求協助二者與網路成癮呈負相關。

因此，我們可以發現「足夠的自我肯定感」是可以幫助網癮個案採取「積極因應」和「尋求協助」之因應策略的重要內在抵禦力量，所以協助網路成癮學生「提升自我肯定感」是重要的諮商輔導目標。

以下是針對「焦慮」和「逃避」人際依附風格型態的網路成癮學生，而提出之諮商輔導方面相關之建議：

- (一) 同理性接納與傾聽孩子的困境和壓力：諮商輔導的首要任務是與學生建立「可令他們感到安心、信任」的諮商輔導關係，因為具有「焦慮」和「逃避」人際依附風格型態的學生，人際內在運作模式傾向擔心被拒絕，與他人建立關係容易感到極度不安，同時卻也渴望他人的肯定和認同，透過理解其依附風格特質，並鼓勵建立安全的人際關係，能提供他們所需的支持和理解，可以協助他們建立更健康、積極的人際關係，並有助於減輕他們的社交焦慮，促進健康的人際發展。
- (二) 學習接納真實自我以提升清晰之自我概念：透過與學生安全信任之諮商輔導關係，而令他們感到能被接納與理解，進而幫助他們也可以接納真實的自己，以清晰其自我概念，使他們理解和接納「遭遇困境的自己，並不是犯錯就要被放棄或遺棄

的孩子」，幫助他們透過接納自己、自我探索，進而更能認識自己，並理解自己合適且有興趣的發展方向。

(三) 協助父母正確的理解孩子：邀請父母一同理解孩子所理解到的自己，以改善親子的溝通與關係，從而讓孩子感受到父母的愛是真誠、無條件的接納他們真實的模樣。

(四) 提升孩子自我的價值：透過改善的親子關係，提升孩子與父母的安全依附關係，加強他們接納完整真實的自己，並從而在更親近的親子關係中，能夠體會到更具有安全和信任的矯正性情緒經驗，以修復過去受挫、遭否定的經驗，進而提升自我價值感受。

(五) 替代性學習方式：透過清晰案主的自我概念，而能看見、聚焦自己的興趣方向，再從所理解到的自我概念中，發展出替代性方式以學習積極的因應策略，幫助案主接納自己也建立健康的生活方式，減輕對網路的依賴，並有效應對生活壓力。以下是研究者概略性提出的相關替代性學習方案供參考，但仍建議制定個別化計劃，以更好地應對網路成癮問題。

1. 興趣培養：鼓勵案主尋找和培養自己的興趣和愛好，例如運動、藝術、音樂、閱讀等。這些活動不僅可以轉移注意力，還可以提升個人的情緒調節能力和自我實現感。
2. 社交互動：鼓勵案主參與實際的社交互動，包括與朋友、家人或社區成員面對面的交流。建立積極的人際關係可以提供情感支持和安全感，幫助減輕生活壓力。
3. 身心健康活動：推薦案主參與身心健康活動，如瑜伽、冥想、呼吸訓練等。這些活動有助於放鬆身心，減輕焦慮和壓力，並提升情緒穩定性。
4. 自我反思與目標設定：幫助案主進行自我反思，了解自己的需求、價值和目標。鼓勵他們設定實際可行的目標，並逐步實現這些目標，從而提升自我效能感和生活滿意度。
5. 技能培養：鼓勵案主學習新的技能或知識，如語言學習、手工藝、烹飪等。這不僅可以豐富生活，還可以增強自信心和成就感。

6. 正念覺察：協助案主學習覺察自身狀態的正念態度，提醒案主定期安排休息時間，避免過度使用網路或其他數位設備。推薦一些放鬆技巧，如正念深呼吸、伸展運動或聆聽舒緩的音樂、規律運動等。

(六) 衛教網路遊戲成癮對大腦的傷害知識：透過有結構的知識傳遞，令案主更理解大腦保健的重要，加強其改變不良習慣，建立良好生活習慣的信念。

(七) 提升正向健康生活型態的掌控感：網路成癮學生發展出「足夠的自我肯定感」後，可以提升其對於困境克服的信心，及更能相信自己是可以透過學習新技能以解決問題，增加他們願意採取積極因應策略以面對挑戰，進而達到改善網路成癮的問題。



## 第七節 研究限制與未來方向

以下是研究者針對本實務報告提出相關的限制和未來參考之建議方向。

### 一、納入更多樣化的家庭型態比較

本研究以大台北地區的國中生為研究對象，然而，不同家庭功能對於不同年齡發展階段的個體可能產生不同程度的影響，建議未來的研究能夠納入更多樣化的家庭型態比較，及不同年齡層的研究參與者。

### 二、將來進行追蹤性研究

考慮到本研究之樣本數有限性，建議未來的研究可以進行追蹤性研究，並擴大樣本數，以更全面地理解檢驗依附關係、因應策略和網路成癮之間的因果關聯之影響歷程。

### 三、納入寒暑假網路使用時數的比較

本實務報告僅針對2023年11月至2023年12月期間之臺灣大台北地區的國中生所作之研究，因此期間是學生常態性的上課時間，可觀察到學生受到學校管理而有「週間平常日」網路使用時間明顯少於「週末假日」網路使用時間的現象。故而未來可考慮再分別比較學生寒暑假時，網路使用時間是否有受到周一至周五和周末六日的影響，以及比較寒暑假期間，父母有無網路使用相關限制之管理的網路使用時數差異。

### 四、加入晤談或納入家庭觀察資料等多元衡鑑方式

在相關變項的測量方面，本研究主要使用自陳式量表。然而，這種測量方式可能受到研究參與者誠實填答或相關個人因素的影響，可能導致反應上的偏誤或誤差。因此，建議未來的研究可以加入晤談或納入家庭觀察資料等多元衡鑑方式，以提高分析的精確性，這樣可以更全面地瞭解研究參與者的真實狀態。

## 參考文獻

### 中文部分

- 王玉珍、王櫻芬、李欣潔、吳若慈(2016)。依附、因應策略和青少年生活適應困擾之中介模式分析研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，48(1)，15-35。
- 王智弘(2004)。運用網路諮商以因應青少年網路問題行為。臺灣心理諮商資訊網。http://www.heart.net.tw/wang/paper-new/paper20040402.htm. 2015-05-20
- 王慶福、林幸台、張德榮(1997)。人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量。測驗年刊，44(2)，63-78。
- 李金治(2003)。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學。
- 林以正、王澄華、吳佳輝(2005)。網路人際互動特質與依戀型態對網路成癮的影響。中華心理學期刊，47(3)，289-309。
- 林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞(2005)。不同成人依附型態大學生在網路成癮清向上的差異。中華心理衛生學刊，18(4)，93-119。
- 林旻沛(2011)。性格與認知因素對大學生網路成癮之影響：一年追蹤研究。國立成功大學健康照護科學研究所博士論文。
- 林倩如、王智弘、林旻沛(2012)。網路成癮傾向兒童之短期動力取向團體心理治療方案。中華團體心理治療學刊，18(4)，11-27。
- 林家興、陳玉芳、葉雅馨、徐佳玲、孫正大(2008)。董氏憂鬱量表(大專版)編製研究。測驗學刊，55(3)，509-533。
- 林耀盛、李仁宏、吳英璋(2006)。雙親教養態度、家庭功能與青少年憂鬱傾向關係探討。臨床心理學刊，3(1)，35-45。
- 邱郁雯(2003)。家庭功能、父母管教態度對4-6歲學齡前兒童行為與情緒

- 問題之影響。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文。
- 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。 *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(11), 545 - 551。
- 范心宇、廖益興 (2023)。學生網路成癮危險因子、拒網自我效能、逃避情緒因應型態與網路成癮之研究—以某私立大學為例。 *中華行政學報*, 32, 145-160。
- 紀怡如 (2002)。國中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 柯慧貞 (1989)。內因性與非內因性憂鬱症在腎上腺皮質素抑制反應、認知偏差及生活壓力上之比較。國立臺灣大學心理研究所博士論文。
- 財團法人臺灣網路資訊中心 (2011)。臺灣寬頻網路使用調查報告。  
<http://www.twnic.net.tw/download/200307/1101a.pdf>. 2015-05-20
- 財團法人臺灣網路資訊中心 (2014)。歷次個人及家庭上網行為調查趨勢分析。  
<http://www.twnic.net.tw/download/200307/20140820f.pdf>. 2015-05-20
- 財團法人臺灣網路資訊中心 (2014)。台灣寬頻網路使用調查。  
<http://www.twnic.net.tw/download/200307/20140820a.pdf>. 2015-05-20
- 教育部 (2017)。106年學生網路使用情形調查報告。  
<https://ws.moe.edu.tw/Download.ashx?u=C099358C81D4876CA89ABD8A8B76D9997C8CD1ED0B5A2F1BF61674CA2E7A1AFEEC2155A0E1BC737587D44CE4C80A4DE597696751F36E81B1F7413086C83C466DE23B8AF3D374713D41F65DEA7CC4AA21&n=A7FAAB9C0EEFD3D29CBD4E0FED465EC7A204854EFE687731A46B46ACDE8E0737B233E1A734E6568E90962FE353FC5A49FA929C40AB1AD355AA4E018D4B8202B6&icon=..pdf>. 2017-10
- 陳欣怡、王美惠、陳曉靚、滕常辰 (2013)。國小高年級學童生活壓力、休閒因應策略與心理健康之研究。 *輔仁民生學誌*, 19(2), 117-131。
- 陳思帆、張高賓 (2013)。國中生知覺家庭功能、社會支持與憂鬱傾向之相關研究。 *家庭教育與諮商學刊*, 14, 83-110。

- 陳珏汝(2019)。高中職學生自尊、因應型態、拒網自我效能與網路成癮之相關研究。國立臺灣師範大學。
- 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，45(3)，279-294。
- 陳瑛琪(2013)。青少年網路成癮－現實與虛擬環境間的拉鋸戰。商管科技季刊，14(2)，165-193。
- 陳毓文(2004)。少年憂鬱情緒的危險與保護因子之相關性研究。中華心理學刊，17(4)，67-95。
- 陳麗英(1995)。家庭功能的評估。中華心理衛生學刊，8(3)，33-41。
- 張高賓(2009)。父母教養態度、家庭心理環境與青少年網路成癮之相關研究。家庭教育與諮商學刊，6，93-117。
- 張翠芬(2012年02月29日)。兩成學生網路成癮，全球最嚴重。中時電子報。<http://nga.moe.edu.tw/new/contentlist.php?id=20.2015-05-20>
- 許韶玲、施香如(2013)。網路成癮是一種心理疾病嗎？從實證與論述文獻的脈絡檢視。教育心理學報，44(4)，773-793。
- 黃柏蒼(2011)。臺灣青少年網路成癮之心理病理因子與性別差異：其與網路使用、壓力、衝動性之關聯性。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。
- 黃曉涵、古明峰(2012)。國中生的生活壓力、自我控制與網路沉迷傾向之研究。臺東大學教育學報，23(1)，33-57。
- 蔡秉宏(2012)。一心多用？網路使用者在上網同時使用其他媒體的動機與行為。國立臺灣大學社會科學院新聞研究所碩士論文。
- 鄭夙芬(1998)。家庭功能之評估與應用－以臨床家庭為例。社區發展季刊，83，287-304。
- 衛生福利部心理健康司(2022)。網路成癮專區。  
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4910-55038-107.html>. 2022-08-10
- 親子天下(2018)。國衛院最新調查：台灣青少年網路遊戲者成癮比率3%

是歐美3倍。https://www.parenting.com.tw/article/5077855. 2018-09-18

簡珮如（2013）。**國中生生活壓力、壓力因應策略與網路成癮之研究**。國立雲林科技大學技術及職業教育碩士論文。

關家慶（2013年06月26日）。**國二生迷「網」三餐由母親服侍**。東森新聞。  
<http://www.ettoday.net/news/20130626/231443.htm#ixzz2z8Lq9kAT>.  
2015-05-20

羅孟婷（2013）。**臺灣大學生衝動性與問題網路使用之關聯性：交叉延宕長期追蹤分析**。國立交通大學教育研究所碩士論文。

羅國英（1995）。家庭研究中的測量問題。**東吳社會工作學報**，1，37-90。



## 西文部分

- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore, MA: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Text Revision (5th Edition)*. American Psychiatric Association, DC, USA.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human Computer Studies*, 53(4),537-550. doi: [10.1006/ijhc.2000.0400](https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400)
- Barker, J. C., & Hunt, G. (2004). Representations of family: A review of the alcohol and drug literature. *International Journal of Drug Policy*, 15(5-6), 347–356. doi:[10.1016/j.drugpo.2004.07.002](https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2004.07.002)
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi: [10.1037//0022-3514.51.6.1173](https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173)
- Beard, K. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 7-14. doi: [10.1089/cpb.2005.8.7](https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7)
- Black, D. W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(12), 839-843. doi: [10.4088/JCP.v60n1206](https://doi.org/10.4088/JCP.v60n1206)
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London, England: Routledge.
- Brandon, A. Y., Audrey, H., & Emilio, C. (2008). Depression as a mediator between family factors and peer-bullying victimization in Latino adolescents. *Violence and Victims*, 23(6), 727-742. doi: [10.1891/0886-6708.23.6.727](https://doi.org/10.1891/0886-6708.23.6.727)
- Cao, F., Su, L., Liu, T. O., & Gao X. (2007). The relationship between impulsivity and internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471. doi: [10.1016/j.eurpsy.2007.05.004](https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004)
- Chiu, Y.-C., Pan, Y.-C., & Lin, Y.-H. (2018). Chinese adaptation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test and prevalence estimate of Internet gaming disorder among adolescents in Taiwan. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 719-726. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.92>
- Chiu, S. H., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2007). Depression moderated the effect of exposure to suicide news on suicidality among college students in Taiwan. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(5), 585-592. doi: [10.1521/suli.2007.37.5.585](https://doi.org/10.1521/suli.2007.37.5.585)
- Chung, T., Langenbucher, J., Labouvie, E., Pandina, R. J., & Moos, R. H. (2001). Changes in alcoholic patients' coping responses predict 12-month treatment outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 92-100.
- Chen, H. J. & Lue, B. H. (2008). Association of Depression of College Students with Their Personal Health Beliefs and Behaviors. *Formosa Journal of Mental Health*, 21(4), 331-349.
- Christakis, D. A., Moreno, M. M., Jelenchick, L., Myaing, M. T., & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: A pilot study. *BioMed Central Medicine*, 9(1), 77-82. doi: [10.1186/1741-7015-9-77](https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-77)

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In Bartholomew K, Perlman D. (Eds.) *Attachment process in adulthood*, 5, 53-92. Jessica Kingsley, London.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2004). *Abnormal psychology*. New York: Wiley.
- Dong, G. H., & Zhou, H. (2010). Is impulse-control ability impaired in people with internet addiction disorder: Electrophysiological evidence from ERP studies. *International Journal of Psychophysiology*, 77(3),334-335. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2010.06.271
- Georgios, K., Elena, C., Mari, J., Dimitrios, K., & Artemis, T. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BioMed Central Public Health*, 11(1), 595-602. doi: 10.1186/1471-2458-11-595
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3(2), 211-218. doi: [10.1089/109493100316067](https://doi.org/10.1089/109493100316067)
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., & Cho, S. C.(2007). Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430. doi: 10.1159/000107426
- Han, D. H., Lee, Y. S., Yang, K. C., Kim, E. Y., Lyoo, I. K., & Renshaw, P. F. (2007). Dopamine genes and reward dependence in adolescents with excessive Internet video game play. *Journal of Addiction Medicine*, 1(3), 133-138. doi: 10.1097/ADM.0b013e31811f465f
- Holden, C. (2001). Compulsive behaviors "Behavioral" addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982. doi: 10.1126/science.294.5544.980
- Hou, H., Jia, S., Hu, S., Fan, R., Sun, W., Sun, T., & Zhang, H. (2012). Reduced striatal dopamine transporters in people with internet addiction disorder. *Journal of Biomedicine and Biotechnology*, 2012, 1-5. doi: [10.1155/2012/854524](https://doi.org/10.1155/2012/854524)
- Hu, L. & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance

structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives.

*Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. doi:

[10.1080/10705519909540118](https://doi.org/10.1080/10705519909540118)

Huang, X. Q., Zhang, H. M., Li, M. J., Wang, J. A., Zhang, Y., & Tao, R. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13(4), 401-406. doi: [10.1089/cyber.2009.0222](https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0222)

Joseph, A. D. L. & Edelgard, W. (2013). Problematic Internet Use and Other Risky Behaviors in College Students: An Application of Problem-Behavior Theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 133-141. doi: [10.1037/a0030823](https://doi.org/10.1037/a0030823)

Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 4(5), 231-244. doi: [10.3109/10673229709030550](https://doi.org/10.3109/10673229709030550)

Kim, S. H., Baik, S. H., Park, C. S., Kim, S. J., Choi, S. W., & Kim, S. E. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neurorepair*, 22(8), 407-411. doi: [10.1097/WNR.0b013e328346e16e](https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e328346e16e)

Kim, J., & Haridakis, P. M. (2009). The role of Internet user characteristics and motives in explaining three dimensions of internet addiction. *Computer Mediated Communication*, 14(4), 988-1015. doi: [10.1111/j.1083-6101.2009.01478.x](https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01478.x)

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192. doi: [10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005)

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8. doi: [10.1016/j.eurpsy.2010.04.011](https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011)

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors

- predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(4), 545-551. doi: [10.1089/cpb.2007.9992](https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9992)
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., & Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598-605. doi: [10.1016/j.jadohealth.2008.11.011](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.011)
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Yeh, Y. C., & Yen, C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163(10), 937-943. doi: [10.1001/archpediatrics.2009.159](https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.159)
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, H. C., & Yen, C. F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378-384. doi: [10.1016/j.comppsy.2007.05.019](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.05.019)
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Yen, C. N., & Chen, S. H. (2005). Screening for Internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen Internet addiction scale. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(21), 545-551.
- Ko, H. C., Lin, M. P., Liao, L. C., Yu, R. L., Su, L. C., & Chang, E. W. C. (2004). *The prevalence and psychosocial risk factors for Internet addiction among college students in Taiwan*. Paper presented at the 1st Asia Pacific Institute of Addictions Conference, Singapore.
- Koronczai, B., Kokonyei, G., Urban, R., Kun, B., Papay, O., Nagygyorgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *American Journal of Drug Alcohol Abuse*, 39(4), 259-265. doi: [10.3109/00952990.2013.803111](https://doi.org/10.3109/00952990.2013.803111)
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lisa, S., Hyman, H., & Betsy, D. (2001). Family processes in adolescent depression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 19-35.

- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effect. *Psychological Methods*, 7(1), 83-104. doi: 10.1037//1082-989X.7.1.83
- Martens, M. P. (2005). The use of structural equation modeling in counseling psychology research. *The Counseling Psychologist*, 33(3), 269-298. doi: [10.1177/0011000004272260](https://doi.org/10.1177/0011000004272260)
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(3), 327-330. doi: [10.1089/cpb.2008.0321](https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0321)
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support, and coping strategies. *Journal of social and Personal Relationships*, 15, 323-345.
- Omer, S., Guliz, S., Oya, G., & Ramazan, K. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-207. doi: [10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012](https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012)
- Park, H. S., Kim, S. H., Bang, S. A., Yoon, E. J., Cho, S. S., & Kim, S. E. (2010). Altered regional cerebral glucose metabolism in internet game over users: A 18Ffluorodeoxyglucose positron emission tomography study. *CNS Spectrums*, 15, 159-166.
- Park, S. K., Kim, J. Y., & Cho, C. B. (2008). Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43, 895-909.
- Peter, M. Y., & Shayna, M. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-1453.
- Rice, M. (2005). Online addiction. *Beijing Review*, 48, 32-33.
- Shaffer, H. (1996). Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet, and gambling. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 461-469. doi: [10.1007/BF01539189](https://doi.org/10.1007/BF01539189)
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. G., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272. doi: [10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*, 207-216. doi: [10.1002/da.10094](https://doi.org/10.1002/da.10094)
- Tsai, C. C., & Lin, S. J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology and Behavior, 6*(6), 649-652. doi: [10.1089/109493103322725432](https://doi.org/10.1089/109493103322725432)
- Walia, B., Kim, J., Ijere, I., & Sanders, S. (2022). Video Game Addictive Symptom Level, Use Intensity, and Hedonic Experience: Cross-sectional Questionnaire Study. *JMIR Serious Games, 10*(2), e33661. <https://doi.org/10.2196/33661>
- Watters, C. A., Keefer, K. V., Kloosterman, P. H., Summerfeldt, L. J., & Parker, J. D. A. (2013). Examining the structure of the internet addiction test in adolescents: A bifactor approach. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2294-2302. doi: [10.1016/j.chb.2013.05.020](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.020)
- Wills, T. A., Sandy, J. M., Yaeger, A. M., Cleary, S. D., Shinar, O. (2001). Coping dimensions, life stress, and adolescent substance use: A latent growth analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 110*, 309-323.
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 13*(4), 401-406. doi: [10.1089/cyber.2009.0222](https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0222)
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology and Behavior, 10*(3), 323-329. doi: [10.1089/cpb.2006.9948](https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948)
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior, 1*, 237-244. <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior, 1*(1), 25-28. doi: [10.1089/cpb.1998.1.25](https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25)
- Zhong, X., Sha, S., & Tao, R. (2009). Addictive status of adolescents suffering

internet addiction and its influential factors. *China Journal of Health Psychology*, *17*, 645-647.

Zhong, X., Zu, S., Tao, R., Zhao, C., Yang, F., Li, M., & Sha, P. (2011). The effect of a family-based intervention model on Internet-addicted Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality An International Journal*, *39*(8), 1021-1034. [doi: 10.2224/sbp.2011.39.8.1021](https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.8.1021)



# 附件

## 國中生一般生活經驗問卷

親愛的同學，您好：

這份問卷是想了解您近半年平時的生活經驗，請依照您自己的實際情況作答，此問卷僅供學術研究使用。請您先看完「填答說明」後，再依照您實際的感受回答每一題，填答結果絕對保密，記得不要漏答喔！謝謝您的合作與協助！

敬祝 學業順利 平安順心！

國立師範大學成癮防治在職碩士班  
指導教授：林旻沛 博士  
研究生：林嘉歆 敬上

### 第一部份：

#### 基本資料

- 一、  1. 男  2. 女
- 二、 就讀學校：
- 三、 年級：
1. 國中七年級（國中一年級）
2. 國中八年級（國中二年級）
3. 國中九年級（國中三年級）
- 四、 父親管教態度： 1. 民主  2. 權威  3. 放任
- 五、 母親管教態度： 1. 民主  2. 權威  3. 放任
- 六、 父母婚姻狀態：
1. 結婚並同住  2. 分居  3. 離婚  4. 一方已過世
- 七、 家庭狀況：請問您目前大部分的時間是和誰住在一起
1. 與父母同住
2. 與父親或母親其中一方同住
3. 與父親及繼母同住
4. 與母親及繼父同住  5. 與祖父母同住  6. 其他\_\_\_\_\_

~背面有題目喔！~

## 第二部份：

以下題目的回答，請針對每一題項所敘述的事情，以你自己在一個人際關係中的實際情形，加以圈選。

- |                                 | 非 | 相 | 不 | 還 | 相 | 非 |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|
|                                 | 常 | 當 | 太 | 算 | 當 | 常 |
|                                 | 不 | 不 | 符 | 符 | 符 | 符 |
|                                 | 符 | 符 | 合 | 合 | 合 | 合 |
| 1 代表和你的實際情形非常不符合                |   |   |   |   |   |   |
| 2 代表和你的實際情形相當不符合                |   |   |   |   |   |   |
| 3 代表和你的實際情形不太符合                 |   |   |   |   |   |   |
| 4 代表和你的實際情形還算符合                 |   |   |   |   |   |   |
| 5 代表和你的實際情形相當符合                 |   |   |   |   |   |   |
| 6 代表和你的實際情形非常符合                 |   |   |   |   |   |   |
| 1. 和別人親近會讓我覺得不舒服 -----          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. 我發現自己很容易和別人親近 -----          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. 既使沒有任何親近的情感關係我仍過得很自在 -----   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. 我想要情感上的親密關係，但卻很難完全信賴別人 ---   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. 對我來說，獨立和自給自足的感覺是非常重要的 ----   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. 我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害 -----     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. 我會擔心別人並不那麼想跟我在一起 -----       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. 我不喜歡依賴別人 -----               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. 我會擔心別人不如我看重他們那樣的看重我 -----    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. 我不會擔心自己孤單一人 -----           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. 當別人太親近我時，會讓我感覺不自在 -----     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. 我會擔心別人並不真正喜歡我 -----         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. 我很少擔心別人不接納我 -----           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. 我寧可和別人保持距離以避免失望 -----       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. 當別人想要和我更親近時，我會感到不安焦慮 -----  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. 我對自己不滿意 -----               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. 通常我寧可自己一個人比較自由 -----        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. 我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己 ---- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. 我瞭解自己的優點與缺點，並且喜歡自己 -----    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. 我時常太過於在乎別人對我的看法 -----       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. 我可以很自在的讓別人依賴我 -----         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. 一個人的生活就可以過得很好了 -----        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. 即使別人不欣賞我，我仍然能肯定自己的價值 -----  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. 當我需要朋友的時候，總會找得到人的 -----     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

~背面還有題目喔！~

### 第三部份：

請你想想看，當你遇到壓力事件時，你會用什麼方法處理？

數字代表的意義如下： 1. 從不如此 2. 很少如此 3. 偶爾如此 4. 經常如此 5. 總是如此 例如：

(例題) 我會聽聽朋友的意見或請他們幫忙。

如果你經常使用這個方法來處理你的壓力，就把 4 圈起來。(如： 1 2 3 4 5)

1	2	3	4	5
從	很	偶	經	總
不	少	爾	常	是
如	如	如	如	如
此	此	此	此	此

- 我會摔打東西發洩情緒。 -----1--2--3--4--5
- 我會試著從書本中找出解決的方法。 -----1--2--3--4--5
- 我會檢討自己，努力改變。 -----1--2--3--4--5
- 我會向親人訴苦，尋求安慰。 -----1--2--3--4--5
- 我會去問父母的意見或請他們幫忙。 -----1--2--3--4--5
- 我會獨自一個人關起門來吼叫或哭鬧。 -----1--2--3--4--5
- 我會去問老師的意見或請他們幫忙。 -----1--2--3--4--5
- 我會怪自己不好。 -----1--2--3--4--5
- 我會向朋友訴苦，尋求安慰。 -----1--2--3--4--5
- 我會去外頭散散步。 -----1--2--3--4--5
- 我會聽聽朋友的意見或請他們幫忙。 -----1--2--3--4--5
- 我會有計劃的把問題一件一件解決。 -----1--2--3--4--5
- 我會把氣出在週遭的人身上。 -----1--2--3--4--5
- 我會聽音樂或看電視。 -----1--2--3--4--5
- 我會參考別人是怎麼做的。 -----1--2--3--4--5
- 我會一直胡思亂想。 -----1--2--3--4--5
- 我會怪別人不好。 -----1--2--3--4--5
- 我會做運動讓心情好過一點。 -----1--2--3--4--5
- 我會聽天由命，反正一切都是天註定的。 -----1--2--3--4--5
- 我會隨便找人聊聊天，舒緩情緒。 -----1--2--3--4--5
- 我會逃避讓我感到痛苦的人、事、物。 -----1--2--3--4--5
- 我會想辦法去了解問題和原因，再解決問題。 -----1--2--3--4--5

~背面還有題目喔！~

#### 第四部份：

下面是有關於個人網路使用情形的描述，請依照您近半年來的實際情況作答，選項由 1 至 4，數字越大代表句中描述越符合您的實際情況。

	1	2	3	4
	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，對會覺得心裏不舒服	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，但常常一待對待很久不下來	1	2	3	4
7 雖然上網對我的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有上網對會情緒低落	1	2	3	4
11 我不能控制自己上網的衝動	1	2	3	4
12 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 我曾因上網而腰痠背痛，或有其他身體不適	1	2	3	4
14 我每天早上醒來，第一件想到的事對是上網	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有上網，對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，我平常休閒活動的時間減少了	1	2	3	4
19 我每次下網後其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看	1	2	3	4
20 沒有網路，我的生活對毫無樂趣可言	1	2	3	4
21 上網對我的身體健康造成負面的影響	1	2	3	4
22 我曾請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，以便能有更多時間上網	1	2	3	4
24 比起以前，我必預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

~背面有題目喔！~



## 第五部份：網路使用情形

1. 請問您主要使用什麼設備上網？

- 桌上型電腦  筆記型電腦  平板電腦  智慧型手機  
 連網電視  其他 \_\_\_\_\_

2. 近半年內，平均每週上課日的上網時數？（說明：上網時間是指實際使用的時間，包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網，即使 24 小時連線，但只使用 30 分鐘，仍只算 30 分鐘）：

\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

近半年內，平均（週末）假日非上課日的上網時數？

\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

3. 近半年內，占您上網時間較多的活動是什麼？平均每週花多少時間？

經營自己的網路社群、頻道（如分享照片、發限動、自己直播）：

\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

瀏覽網路社群（如 小紅書、IG、抖音）：

\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

看影片（如 YouTube、直播、遊戲實況，影片平台上的戲劇、電影、節目）：\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

使用通訊軟體（如 LINE、IG）：\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

玩遊戲：\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

網路購物（包括瀏覽網購平台）：\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

看漫畫、小說、電子書：\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

聽音樂或 podcast 頻道：\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

學習（包含完成學校課業）：\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

其他 \_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

～恭喜您完成囉！麻煩請再檢查「每一題」是否都回答囉！謝謝您～