

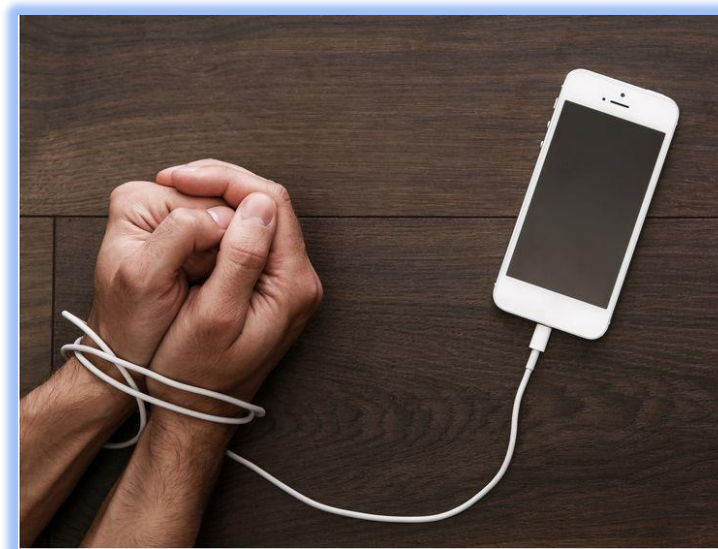
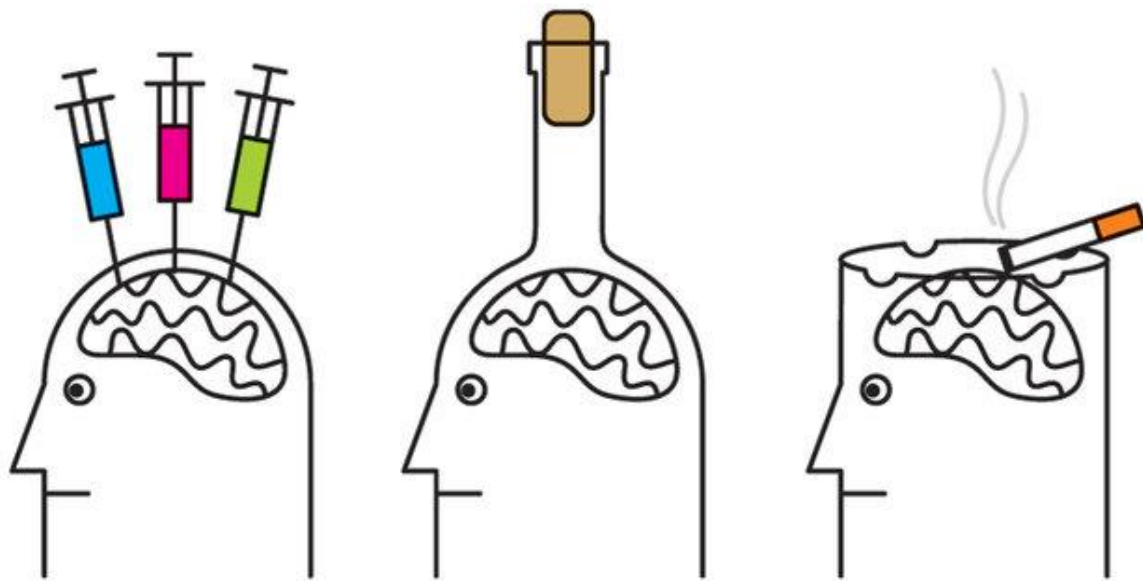
學生網路成癮辨識與輔導研習

專輔教師 馬家安

何謂成癮？

無法控制功能

指一種重複性的強迫行為，即使這些行為已知可能造成不良後果的情形下，仍然被持續重複。



成癮的分類

物質成癮



行為成癮



過度使用＝成癮？

有沒有對某些事情過度使用的經驗？

這些過度使用會造成哪些後果



看劇看到半夜不睡覺



即使很撐了
還是硬要吃



酒一杯一杯來
醉了繼續喝

當這些過度使用的行爲
變成了一種常態、習慣
影響到人的正常生活
便是成癮

醫學診斷



無論是何種成癮，當成癮行為將導致不良後果，都應極力避免

兒童可能無法覺察自身成癮行為，須由大人協助觀察並學會預防



孩子網路成癮為何需要重視？

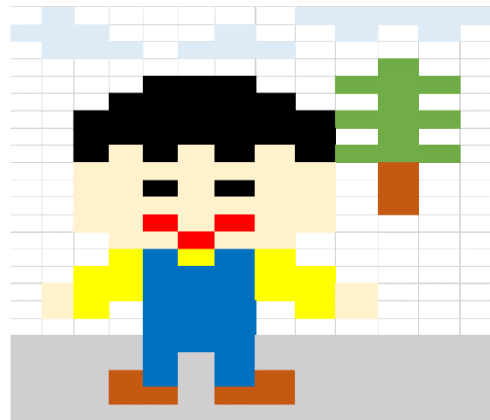
1. 網路的連結性



2. 網路的刺激性



3. 網路的脫現實感



該如何介入？



網路成癮介入三步驟

Step1.判斷是否為網路成癮

Step2.瞭解如何發生

Step3.訂定網路成癮的輔導目標



Step1.判斷是否為網路成癮

柯志鴻（2005）的診斷準則：

A.在以下九項中符合六項因素：

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



Step1.判斷是否為網路成癮

B.功能受損（須至少一項符合）：

- 1.學校與家庭角色受影響
- 2.人際關係受影響
- 3.違反法律或校規

C.網路成癮的行為（須完全符合）：

無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋



當你注意到…【徵兆】



當心有網路成癮問題

守在電腦
前上網

不能上網時
會不安或生氣

上網的時間增長
叫他電腦關機
嘴巴說好
卻遲遲不離開

不願從事休閒
活動
人際關係疏離

精神變差
身體狀況不好

功課變差
作業草率
拖拖拉拉

Step2.瞭解如何發生

網路成癮的成癮與脫癮模式

(一) 網路成癮的脈絡：

遭遇生活問題的情緒壓力（現實生活的推力）

→方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）

→暫時得到情緒紓解與愉快經驗（網路經驗的吸力）

→增強上網行為

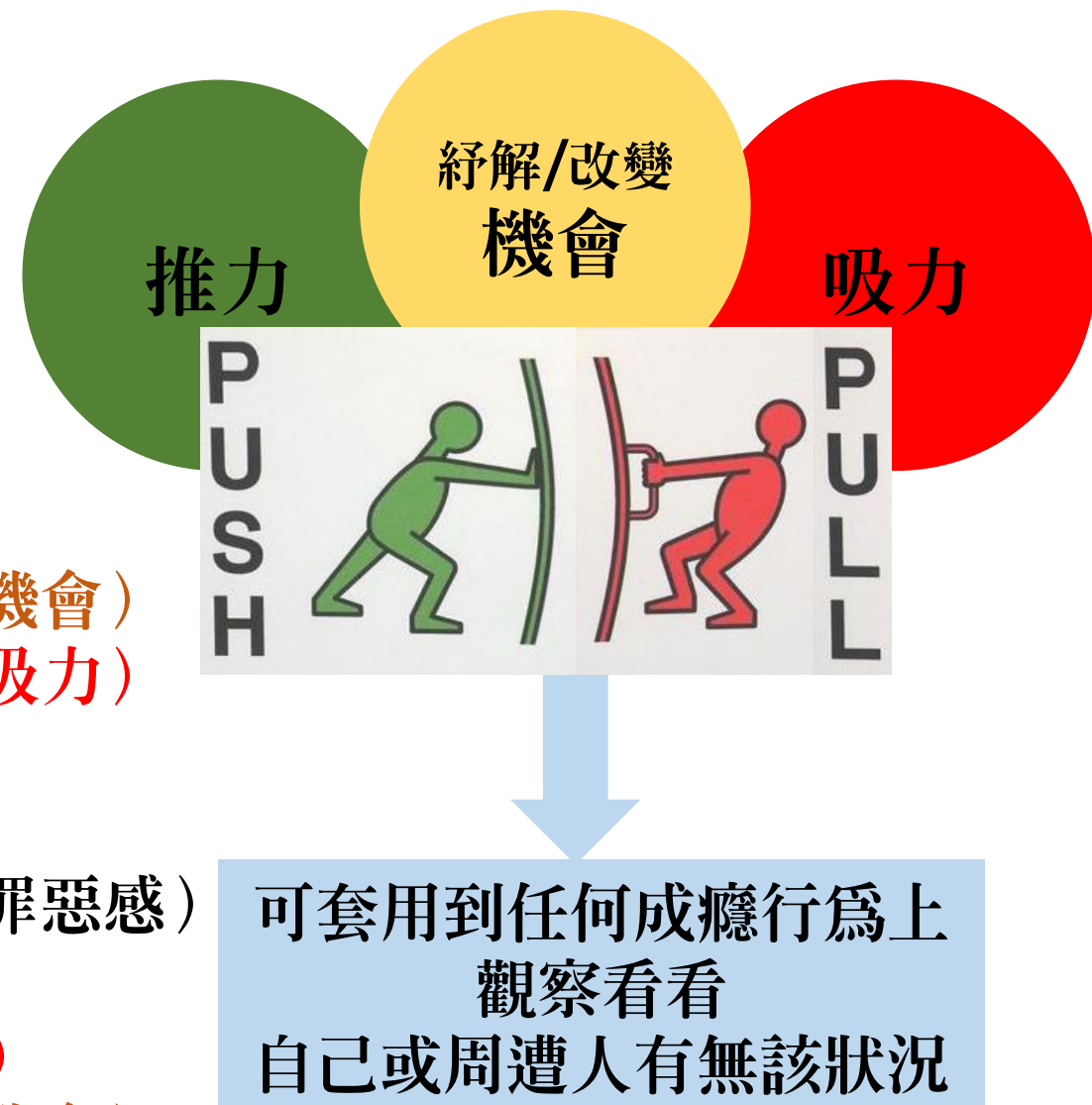
→生活問題仍舊存在或惡化（引發逃避問題的罪惡感）

+情緒壓力再次升起（現實生活的推力）

+再次接觸網路活動的欲望（網路經驗的吸力）

→方便取得網路以接觸網路活動（接觸網路的機會）

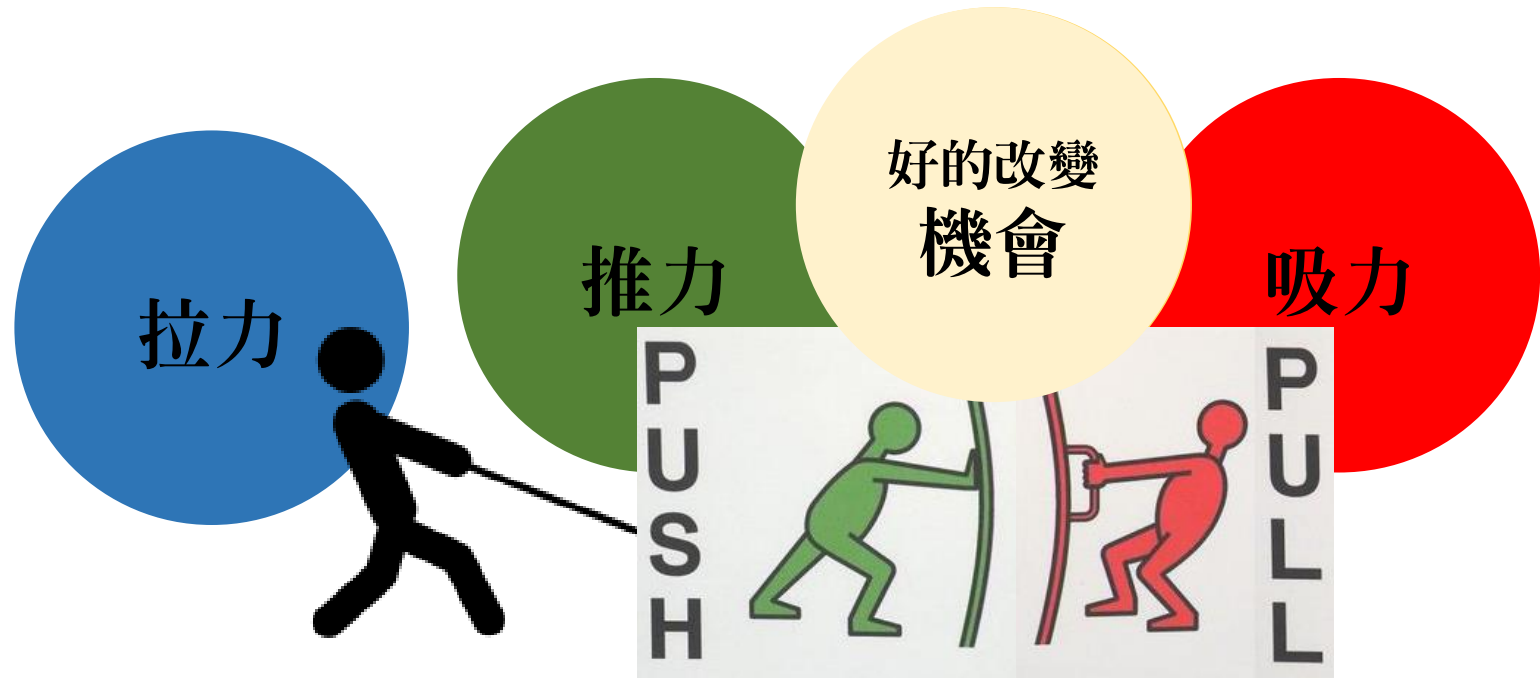
→持續重覆上網行為（著迷）→影響生活→成癮



（二）脫離成癮的策略：

處理網路成癮的關鍵

化解**吸力**與**推力**、增加**拉力**



- ↓ 降低情緒壓力（推力）← 諮商輔導（內）
- ↓ 降低愉快經驗（吸力）← 網路防沉迷機制（外）
- ↑ 增加自我覺察（拉力）← 自我覺察與諮商輔導（內）
- ↑ 生活情境改變（拉力）← 環境改變（外）
- 1. 不方便取得網路
- 2. 有替代性活動與生活上發生重大事件與改變
- ↑ 提供他人協助（拉力）← 他人協助（外）
- 持續降低上網行為（醒悟或改變）

降低網路成癮危險因子

網路成癮的因子

1. 缺乏自尊
2. 同儕疏離
3. 家庭功能不佳
4. 課業壓力 (課業挫折)
5. 無聊感
6. 神經質
7. 憂鬱
8. 焦慮



Step3.訂定網路成癮的輔導目標

(1) 不是「戒除」上網

而是「合理」上網、「控制」上網

(2) 不是「排除」網路世界

而是「平衡」網路世界與真實世界



1. 網路有其價值也有其問題。

2. 了解網路、了解網路問題有助於對網路問題的事先防範、早期發現與早期處理。



網路是便利的，提供人許多刺激與學習
網路不是毒品，但孩子們或許還不會使用
協助孩子認識網路、學習網路、辨識網路

後人類 Post-Human



現代文明 病 發生了甚麼？

網路成癮危險因子及其因應策略

1. 缺乏自尊

自尊較低的學生較可能有網路成癮的危險，特別是在現實生活(包括學校生活或家庭生活)中較得不到自尊的孩子，可能會到網路上找自尊，

因此，如何提升孩子在現實生活中的成就感與自尊，創造孩子多元成功管道與建立自我價值的機會，就變成學校與家庭可用以降低網路成癮危險的預防策略。



2. 缺乏社會支持或情感寄託

人際關係不佳而缺乏社會支持或情感寄託的學生，也就是同儕疏離的孩子，亦較可能有網路成癮的危險，在現實生活中交朋友其實較不容易，在網路上交朋友相對容易多了，因此，在現實生活中缺乏社會支持或情感寄託的孩子，轉而在網路上交朋友、擴展人際關係，以尋求缺乏社會支持或情感寄託是自然的結果。

因此，如何創造孩子建立其人際關係的機會、提升孩子人際交往的社交技巧與增進孩子人際溝通與口語表達的能力，以協助其建立平日的、面對面且位於身邊周圍的人際關係與支持系統，就格外的重要。



3. 家庭功能不佳

過去研究亦顯示家庭功能不佳的學生較可能有網路成癮的危險，因此，**健全的家庭組織，家人的互動關係，特別是互動關係的品質**，就變成是非常重要的指標。

創造良好的家人相處經驗與互動關係顯然是預防孩子網路成癮或者是處理孩子網路成癮的重要關鍵。



4.生活無聊

感到生活無聊的孩子成為網路成癮的機會特別大，而感到無聊的可能是學校生活與家庭生活的內容，更可能是其個人的主觀感受經驗。

除了學校與家庭可以增加更有具吸引力與有趣的活動與生活內容之外，更重要的要讓孩子感到興趣去投入其中，學校能提供令其感興趣的課內與課外活動，家庭能提供令其願意投入的成員活動與愉快經驗，都是可降低網路成癮問題的重要保護因子，學習活動、人際活動與休閒活動都在其中。其中要特別一提的是無聊感有分「外在無聊感」及「內在無聊感」，前者可藉由提供外在的有趣與具變化性的活動加以因應，後者則需要提供心理輔導與心理諮商的服務來加以協助。



5.課業挫折

課業挫折的孩子亦是網路成癮的高危險群，課業挫折包含**課業壓力大與學業低成就**兩個部份，也就是孩子感到課業挫折可能是課業壓力實在太大了，也可能是其無法因應課業壓力而只能在學業低成就的挫敗經驗中自我放逐，那麼網路很可能是一個絕佳的去處，

因此，如何針對個人狀況以對症下藥，**降低課業挫折，其作法包括：降低課業壓力、提升課業成就、提供補救教學、改善學習技巧，提供學習諮商、調適情緒經驗等都是可能的協助策略。**



6.神經質

所謂的神經質是指個人有容易多慮，對他人的評價有過度敏感、緊張不安及情緒化的傾向，具神經質的孩子在現實生活中易感受到威脅感，較不易與他人相處，所以易於投入網路的虛擬世界，

因此，要協助這些孩子，提供心理輔導與心理諮商的服務自不可免，在學校與家庭中營造接納與支持的人際環境對他們而言，特別的重要。



7.憂鬱

具有憂鬱情緒傾向的孩子較容易網路成癮，特別是具有憂鬱情緒傾向的孩子除較常出現**沮喪的心情**之外，也常**伴隨著低自尊、缺乏動機、較害怕被拒絕以及較需要獲得他人肯定的特質**，在現實生活較如容易遭遇困境的情況下，網路很容易成爲逃離問題的避難所，

因此，如同上述，除了提供心理輔導與心理諮商的服務以協助其處理憂鬱情緒之外，在**現實生活（包括家庭與學校）中提供接納與支持的氣氛**，並提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動是很有幫助的。



8. 焦慮

具有焦慮情緒傾向的孩子也是較容易網路成癮，其中更明顯的是**社交焦慮**的孩子較容易出現網路成癮的問題，具有社交焦慮情緒傾向的孩子較害怕與人進行社會互動，較會擔心自己的行為可能失當，也比較缺乏自信，不知道如何與他人交談。**因擔心在真實人際關係中受挫，因而選擇到較不具威脅感的網路世界，以展開與他人之間的互動。**

因此，除了提供心理輔導與心理諮商的服務以協助其處理焦慮情緒，以及建立人際關係的能力之外，**教導其學習身心放鬆之相關技巧**是有用的協助策略，而在現實生活（包括家庭與學校）中提供接納與支持的氣氛，提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動同樣有其功能。



照片記錄

