

禁入成癮世界

導師能藉由本期班會教材提供的辨識與評估方式，了解大學生成癮的行為及狀況，並運用一些輔導技巧來幫助有成癮行為的同學努力向成癮說 Bye。

成癮的特徵

導師在師生互動中，如何運用觀察的技巧，覺察班上同學可能產生的成癮徵狀呢？

一般而言，成癮學生會顯現出以下特徵，只要導師稍加觀察留意，便能從成癮學生的行為中發現：

- * 同學出神地被某種物質、關係或行為所盤據。
- * 同學喪失對某種物質的使用或是某種行為的掌控。
- * 週遭人開始對同學這種喪失掌控的情形與結果表示關心。
- * 同學明知會有負面結果，仍毅然決然地繼續且堅持使用某種物質或涉入某種行為。

網路成癮的定義

若上述成癮特徵呈現在同學的網路使用狀況上，即可稱為網路成癮。網路成癮是指個體強烈渴望上網的傾向與行為，明知自己成癮於網路的情況已帶來身體、心理及正常生活的危害，還是一再沈溺其中，嚴重影響日常生活與正常功能，並且，上網時間愈來愈多，無法上網時就會有不安、激動甚至情緒失控的情形產生。

網路成癮的分類

網路成癮的使用類型

大學生的網路成癮狀況，按其使用類型，可分為：

1. 網路關係成癮：包括 Line、臉書、線上直播、Yahoo 即時通、聊天室等。
2. 網路強迫行為：包括網路購物或交易、網路賭博等。
3. 網路性成癮：包括網路色情、網路援交等。
4. 資訊過度負荷成癮：包括逛網頁、瀏覽網路資訊等。
5. 電玩成癮：包括手遊、線上遊戲等。

網路成癮的影響

大學生一旦發生網路成癮的狀況，不論在生活、學業、工作上，甚至是身體或心理，都會產生一些不良的影響，包括：

1. 學業成績下滑，有的甚至會一落千丈。
2. 工讀時的工作表現不佳。
3. 生活滿意度低。
4. 情緒較低落。
5. 常會感受到較大的壓力。
6. 容易憤怒。
7. 自尊降低。
8. 幸福感低。
9. 身心適應狀況不佳。

預防網路成癮的有效方式

防微杜漸永遠是最關鍵的作法。預防勝於治療，若導師能在同學尚未產生網路成癮狀況前，學校與家庭共同合作，及早提醒並給予同學適時的關懷與協助，將能避免同學因網路成癮而導致大學生活產生不良的影響。

1. Warm & Support（溫暖與支持）：

同學的成癮行為，有時是為了逃避現實的冰冷、殘酷狀況。而導師溫暖地關懷，並且適時給予支持，協助同學找到解決問題/困難/困擾的方法，就能避免同學不慎栽進網路成癮的世界中而無法自拔。

2. Behavioral Control / Restrictive Mediation（行為管控）：

透過循序漸進的行為管控方式，也能預防大學生網路成癮。

3. 保持距離，以策安全：

請同學務必將電腦放在客廳，或者儘可能遠離臥室，且在購買電腦、智慧型手機、平板電腦時，就能制定使用公約，包括：

- (1) 網路使用總時數。

(2)各網路使用類型的使用時間。

4. 善用電腦軟體：

同學能善加運用網路，從網路下載「網路使用時間提醒軟體」來自我提醒。

同學亦可運用預防網路偏差行為之預防軟體（電信公司）來協助管控自我網路使用狀況，參考網址如下：

<http://hicare.hinet.net/main.php>。

5. 上網幾個小時，就搭配一定比例的運動時間。

6. 均衡的飲食，規律的睡眠。

7. 導師、家長、學生、助人工作者能多參與網路成癮相關講座或親職教育講座；

多收集網路上有關預防網路成癮之資訊。參考網址如下：

<https://eteacher.edu.tw/>。

網路成癮學生的初步輔導策略

導師若發現班上同學已經有網路成癮的狀況，建議能採取以下方式協助同學釐清網路成癮原因，才能對症下藥與適當處理。

- * 若同學已有嚴重的精神症狀，建議導師先處理嚴重的精神症狀。先同理學生的情緒，然後徵求學生同意，將同學轉介至諮商暨健康中心（文興 4F）的諮商輔導，讓專業的諮商團隊（精神科醫師、心理師、社工師）提供同學最大的精神支持和心理協助。
- * 導師和同學建立關係後，能從可介入的點著手，引導同學多元化地使用網路。例如：原本每週六天平均每天玩十小時的線上遊戲，換成兩種線上遊戲，每三天玩完一輪，每天時間一樣十小時；接著，十小時中或某一天，改玩 Facebook 或 Line；再慢慢豐富化；最後再減少玩的時間長度。
- * 導師能與同學設定階段性的目標，在同學不習慣的時間讓他上網，並且善用提醒軟體與網路使用時間設定裝置（網路下載；電信公司），智慧型手機、平板電腦合理使用時間 App 軟體之應用。
- * 協助同學量化網路使用的時間與網路成癮的程度，並且量化其改變。
- * 請他人（與網路成癮同學有良好關係者優先）幫忙控制上網的時間，並訂定有共識的「限制」，特別是網路世界中的他人。
- * 協助強化成癮同學之網路以外的社會支持網絡、人際關係等。
- * 了解成癮同學現實生活中所失去的部分，辨識引發其上網或沉迷的觸發點、刺

激來源。

*協助同學建立生活的目標，增強現實生活的自信心與成就感。

*幫忙同學改善情緒、增進社交技巧、增加問題解決的能力。

結語

諮康中心擁有許多專業資源，能有效協助導師來幫助成癮同學，歡迎導師轉介同學至諮康中心進行進一步的評估、晤談或輔導。讓我們共同協助同學遠離網路成癮的威脅，讓同學們能快快樂樂地學習，好好地經營精彩豐富的大學人生。

（本文取自國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系林旻沛老師 106/8/21 於靜宜大學「當心理輔導遇見成癮行為以網路成癮為例」的研習講授內容。）