

網路成癮國中中輟學生之案例分析

黎士鳴

國立成功大學教育研究所博士生

鍾天鳴

國立彰化師範大學婚姻與家族治療碩士生

一、前言

對學校課業感到乏味而選擇離開學校的一群青少年常是社會定義的「中輟生」。隨著科技蓬勃發展，許多學生也因網路成癮而未到學校，當未經請假未到校上課達三日以上，則成為教育部認定的中途輟學生。不論是對學校課業缺乏興趣而不想到學校上課，或者因網路成癮而未到學校上課，這些中輟生一直都是校園輔導的重要對象。本文將針對對學業失去興趣且網路成癮之一名中輟生的輔導經驗作為分享。

研究發現使用網路來建立人際關係是造網路成癮的主要因素(Li & Chung, 2006)。Hassan與 Bar-Tam(1987)以 Erikson 發展八大階段為基礎，分析了個發展階段的人際關係與需求特性（如下表 1），可以發現青少年的人際需求為親近與歸屬感。當網路上的夥伴能夠提供青少年立即的親近感以及群體歸屬感時，自然而然網路世界就是滿足心理需求最重要的世界。

表 1 人際親和需求的發展階段

年齡階段	人際發展階段	人際需求
嬰兒期	依附或退縮	反應
學步期	安全或害怕遺棄	接納
學齡前 (幼稚園)	互動或自我中心	關注
學童 (國小)	社會關係或 自我興趣	讚許
青少年 (國高中)	親近或排除	親近
成年初期 (大學)	歸屬或疏離	歸屬
青年 (成家 立業)	親密 或 孤立	親密
中年 (40-50 歲)	互依或 人際受限	互惠
老年	人際接受或關係 痛苦	陪伴

二、青少年網路成癮原因之分析

根據辛舜賢（2015）的分析中輟原因可以從個人、家庭、學校、社會等四大層面分析，個人主要因素在於生活作息不正常，家庭因素為父母管教失當、學校因素對學校生活缺乏興趣、社會因素為受到校外朋友之影響。整理起來，學生的生活作息與學習興趣是推離孩子離開學校的因素，父母管教失當以及校外朋友的影響是將孩子拉進網路世界的力量。

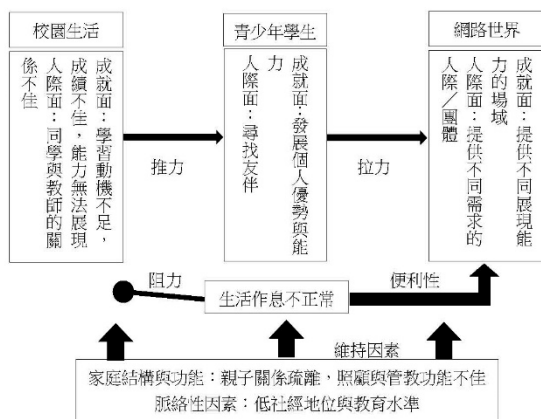


圖 1 網路成癮之中輟生心理模式

可以了解缺乏學業興趣以及生活作息不正常是將孩子推離學校的推力，而網路上的心理需求滿足則是拉入網路世界的拉力；當孩子拉入了網路世界，他的生活作息更加不正常，又強化了遠離校園的推力，導致中輟的危機。當中輟產生後，校園生活就消失在他的生活脈絡中，僅存的網路世界就是他滿足心理需求的重要來源，因此又更加造就了網路成癮的危機。因此，輔導方案需要先從心理需求的滿足下手，先透過輔導關係中的正向活動滿足青少年的心理需求。然後進一步調整生活作息和增加學習興趣，以能夠回歸正常的校園生活，來產生健康的發展。

三、輔導理論基礎：自我決定理論

自我決定理論（self-determination theory）認為能力（competence）、自主（autonomy）與關係（relatedness）是人類三大核心需求，並且在學習經驗中這三大需求的滿足可以強化個體的幸福感（well-being）；再進一步探討內在動機產生了核心特質時，發現自主與能力感是催化內在動機的核心元素（Ryan & Deci, 2000）。Larson(2000)分析了青少年的生活經驗中，發現最能夠激起內在動機的活動是與朋友互動，反之最不能激發內在動機的活動是課室活動。回到中學教室的情境中，許多青少年到校上課是因為他的朋友們都一起去學校，由於同儕互動是青少年最強的內在動機來源。反觀，課室活動中，許多學習經驗是挫敗時，青少年的能力感消失，加上課

室中的自主性也消失時，許多課業要求為外在動機驅動時，對於課業表現較不佳且同儕在網路世界中的青少年而言，校園生活的學習缺乏內在動機且無外在誘因，同時亦產生內在動機的同儕經驗來自於網路時，一推一拉的雙重影響，讓青少年更加沉溺網路世界。因此，如何透過能力、自主與關係三個心理需求元素，來讓青少年對於一些正向心理活動產生內在動機而持續地進行，甚至類化到他的學習經驗，是輔導工作的主要任務。這次輔導介入所採用的理論即是自我決定理論，透過強化能力、自主與關係三大心理需求來推動個案的學習內在動機。

四、生態系統觀

Bronfenbrenner(1979)的生態系統理論告訴我們的是，個體在發展中會受到他所身處的環境脈絡所影響，換句話說，一個網路成癮中輟生的成因是由他的家庭（例如：教養功能不佳）、學校（例如：適應不良）、居住社區（例如：偏鄉農村）、鄉鎮文化（例如：宮廟文化）、網際網路文化與國家社會政策等系統與因素交織影響下的結果。過去的個別心理諮商與治療，主要著重於處理個人的內心議題，而較不處理其他系統對個案的影響，但現今的學校輔導工作著重於系統性的合作以達到較佳的輔導效能（王麗斐、李旻陽，羅明華，2013）。因此本次輔導過程中，心理師在多次與學校的接觸中，也與輔導老師和教師在教學上與班級經營上可以做到什麼調整進行討論與嘗試，在家庭中對於親子

相處與金錢管理上也提供建議與諮詢，而在其他層面上心理師也積極引入不同的資源，如引入大學生與帶領個案接觸較佳的醫療資源，以滿足個案的基本需求。

五、輔導目標與策略

由於生活作息穩定與回歸校園生活息息相關，因此穩定生活作息是治療首要目標，當案主生活習慣日趨穩定時，下個目標就是增加學習興趣，由於長期中輟造成學業跟不上的問題，這時需要引入課輔老師的協助，透過一對一的課輔活動，來協助個案可以慢慢跟上學業，並且重新提起學習興趣。

在臨床實務中，Frank(2007)所提到的人際與社會規律治療（Interpersonal and Social Rhythm Therapy）是一套透過改善一個人的生活作息模式以及增強學習行為的治療模式，該治療透過設定好飲食、睡眠、運動、人際互動以及學習的時間點，來穩定一個人的作息；透過穩定生活作息來進一步調節內在大腦功能的發展。本次輔導及採用此模式，循序漸進地穩定人際互動時間、晚餐時間、運動時間、起床時間以及學習時間等五個重要活動時間。搭配自我決定理論之三大核心心理需求的滿足，期望這五個重要活動時間點的設定與執行從外在動機轉成內在動機，進而可以順利地回校上課，恢復正常生活。

六、輔導關係建立

從表 1 可以了解青少年階段的人際需求有兩個成分：親近與歸屬感，目前流行的行話「8+9=17」這個概念正好反映著青少年的人際需求，他希望有義氣（17）的朋友可以陪她一起（17）做一些有趣的事情。8+9（八家將）這個群體正好反映著這樣的特質，在輔導工作中不用陪他加入他的族群，而是透過一起進行一些健康的活動，讓他感覺到成熟的義氣，成為關心他的八家將（8+9）。在輔導中輟生時，關係的建立不是在於稱兄道弟，而是讓他感受到心理師或輔導老師對他的真實關心，以及有共同參與某個活動的歸屬感。

七、實例分析

郭如玉老師（2017）針對帶領網路成癮中輟生提出：1.重視家庭因素、2.找到學習興趣、3.長期抗戰、4.服務中找到價值、5.必要時的強制手段及6.提早介入等六大方向幫助孩子走出網路世界。顯現面對網路成癮之中輟生需要有耐心且持續的多方位輔導，以下就一個國二網路成癮之中輟生來做為案例說明：

因為學校課業與人際的種種挫折與不順，在學校輔導老師的輔導與奶奶的勸說之下，小藍仍舊選擇待在網路遊戲的世界，經常在家中上網而不上學，老師與社工人員進行家訪時，他經常是隔著在房門與相關人員交談，或是根本忘記有約定時間。這次的輔導工作邀請心理師來協助家訪的

工作，透過固定的會談時間，來進行校外心理輔導服務。心理師根據自我決定理論透過強化個案的內在心理需求而產生學習的內在動機，主要服務內容如表 2，以下簡述重要事件：

第一次碰面時為晚餐時間，小藍把自己關在房間內，心理師在門口邀請小藍一起吃晚餐並請他決定吃飯地點。在客廳等候了約莫 20 分鐘，小藍出了房門帶大家去鄰近的火鍋店吃小火鍋，在其中的過程中，小藍很驕傲地介紹該社區好吃的火鍋、飲料以及美食等等。在這次的破冰中，主要讓小藍的自主性產生（決定吃飯時間與地點）、能力發揮（分享美食經驗）以及與心理師有正向的人際關聯性（耐心等待與關懷）。另外，由於穩定飲食對於發育以及生活作息的重要性，也在這次介入中來穩定小藍的晚餐時間。

在過程中，有一個重大的危機事件，個案小藍在家中受傷開刀，再回診的過程中，可以發現小藍對於傷口照顧上缺乏有效的認知，期待母親定期帶他去就診。這是一個改善親子關係的好機會，但也擔心潛在的自我傷害問題。因此，在傷口嚴重時，還是鼓勵家人陪同回診，當傷口較為穩定時，則轉由個案學習自我照顧傷口。

在傷勢穩定後，協助的老師開始鼓勵小藍外出運動，由協同的心理師與大學生定時陪同小藍外出打球或散步等戶外活動的強化。在學科學習上（將學習引入網路世界），邀請大學生作為課業輔導老師，透過網路遊戲與

小藍成為戰友，先建立夥伴關係後，利用時間協助小藍將原來的學業追上與補強。漸漸地，網路遊戲變成課業學習後的增強活動。學習活動透過長期的補強與增強，漸漸產生學習之自我效能感。經過半年的輔導工作後，小藍回到國中就學，並且順利進入高中就讀，朝向他有興趣的餐飲科來學習。

統整整個治療歷程，可以根據主題分成四大階段，第一階段的目標穩定生活已先能按時吃正餐為出發點，在此時心理師已陪伴為主來啟動案主的自主性與穩定生活的能力，此時最需要的就是耐心，陪伴與等待是輔導人員最大的挑戰。當案主願意出門一起吃晚餐後，就可以開始協助其穩定其他生活層面，包含睡眠時間與運動時間等等。

案主受傷開刀為治療的第二階段，面對這次的意外事件，心理師扮演著協助者的腳色，協助案主在醫療系統中的醫療資源，包含與醫院社工及醫護人員的合作，透過心理師與醫療人員的合作，提供案主一個適合他的外傷照護計畫。此時，案主學習自我照顧、適時求助以及增加外傷處理能力。

第三階段為強化身體機能的時期，在一段時間的外傷養護期間，案主較少外出活動，大多悶在家中上網看電視等。所以此階段開始協助案主外出活動，培養運動習慣。透過心理師安排的大哥哥們來陪案主一同去打球，讓案主與大哥哥們產生一個一起

運動的團隊歸屬感，這是青少年個案內心最大的心理需求之一。透過定期打球與聚會，案主與協助的大哥哥們的關係漸漸穩定。

接下來為第四階段，也是回歸學校的重要階段，要開始協助案主課業的複習，讓他能夠追上落後的課業，以免入學時因為課業跟不上而產生挫折感，然後又出現了拒學問題。此階段透過大哥哥們閒暇時，與案主一起上網玩 lol 時，同時討論一下他當天的學習狀況與進度，如果有需要教學的部分，則會約在運動時間來教導他。透過這四個介入策略，心理師陪伴著案主從網路世界的人際脈絡進入現實生活中的人際網絡中，透過關係的經驗以及人際網絡的重建，案主將更有信心進入充滿壓力的校園生活。

表 2 主要介入模式

主要介入	自主	能力	關係	心理師的態度
穩定用餐	決定出門	決定美食	陪伴	耐心等待
處理傷口	自我照顧	換藥策略	正向協助	專業協助
外出運動	決定運動	展現優勢	歸屬感	一起活動
上網教學	自主學習	展現能力	協助學習	引入資源

八、結語

在學校系統中，中輟生的輔導工作涉及導師、學務處、教育處以及輔導室等四個單位分掌職責（趙心瑜，2015），這次的輔導工作為該校輔導室情商校外心理師來進行到宅輔導工作，透過外部資源的連結，來提供網路成癮等臨床心理之相關專業服務，特別採用適合青少年的自我決定理論以及可以調整生活作息的人際與社會規律治療治療策略，透過一起活動的輔導關係建立來進行輔導工作（圖 2）。

系統性的介入為未來學校輔導工作之趨勢，也較個別處遇更為有效（王麗斐等，2013）。臨床心理師為輔導室延攬之外部協助資源，扮演著學生與學校間的聯繫樞紐，除了處理學生的心理與行為困擾以外，同時與校方合作進行資源之連結，讓孩子可以順利地回歸校園生活。因此，心理師除了定期的家訪輔導外，還會與校方定期地開會討論回歸校園之相關方案與措施。透過心-師-親-生四方的長期之系統性合作，以達到更加的輔導效能。

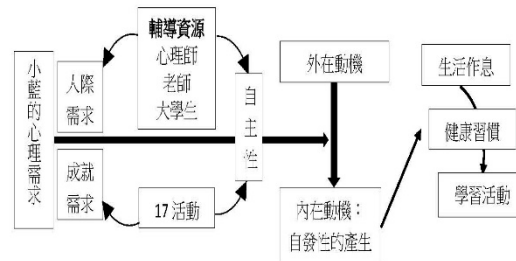


圖 2 透過一起（17）活動來強化內在動機

參考文獻

- 王麗斐，李旻陽，羅明華（2013）。WISER 生態系統合作觀的雙師合作策略，*輔導季刊*，49(3)，2-12。
- 許舜賢（2015）。青少年中途錯輟學相關因素之探討。*臺灣教育評論月刊*，4，161-178。
- 郭如玉（2017）。處理網路成癮中輟生之困難與挑戰。*臺灣教育評論月刊*，6，195-197。
- 趙心瑜（2015）。中輟學生的資源連結與應用。*臺灣教育評論月刊*，4，81-86。
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA:Harvard University Press.
- Frank, E. (2007). Interpersonal and social rhythm therapy: a means of improving depression and preventing relapse in bipolar disorder. *Journal of clinical psychology*, 63(5), 463-473.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55(1), 170-183.
- Li, S. M., & Chung, T. M. (2006). Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22(6), 1067-1071.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

