



向陽  
花訊

2015.  
24期

國立臺中科技大學輔導期刊

網路? 惘路?





# 向陽花訊 生命小語

職涯及諮商輔導中心諮商輔導組於 101 年 8 月 1 日起為培育「樂活職涯、深耕薪傳」為主軸之立型人才，從入學開始的職能診斷乃至配合人際網絡及學習平台的鍛造，均秉持一貫「用愛化解礙·心中若有愛·處處無阻礙」的核心價值。我們積極展望未來，期許同學們在未來投入職場前，能具備熱愛生命與健康身心的正向價值觀，並養成樂觀進取與正確態度的「軟實力」，以強化適性揚才之自我就業競爭力。

軟實力 (Soft Power) 就是一種愛心、包容、尊重、認真的態度；一種平等、博愛、守法、具人文關懷的精神；一種開放、創新、積極、好學的動力。

寄望在中科大的每一天，校園中的每位中科大人，都能用一顆年輕自信的心靈、開創格局的勇氣，向已知的環境挑戰，向未知的世界探索，讓每一個生命絕不輕言留白。

「幸福」是一顆夢想的種子  
需要用「生命的熱情」去灌溉  
想像自己是一顆靜靜躺在泥土裡過冬的種子  
等待著在美好的時機  
綻放成萬紫千紅花朵

生命中的每個快樂、每個開心、每個得意，都有它的象徵  
生命中的每個挫折、每個傷痛、每個打擊，都有它的意義  
快樂的祕訣之一就在於：

永遠都把今天當成生命中最美好的一天

只要你擁抱著這樣的信念，當然就日日是好日、天天有藍天

「向陽花訊」平台茁壯成長  
感謝每一位臺中科技大學人  
使用生命墨水  
淬鍊傳承精髓  
寫成雋永小品  
譜出璀璨詩篇  
生命有賞味期限，但美味無限  
幸福美好的呈現，那就是分享

職涯及諮商輔導中心諮商輔導組組長 姜祖華

# 網路？惆路？

財團法人台灣網路資訊中心（Taiwan Network Information Center），簡稱 TWNIC 調查顯示，青少年人口是大量運用網路的最大族群之一。隨著網際網路無遠弗屆的普及化，加上連網使用者的平均年齡逐年遞減，網際網路造成的諸多問題日益凸顯出來。網路科技的日新月異，提升我們透過網路進行人際溝通與訊息傳輸的便利性，然而也帶來網路過度使用的問題及後遺症，其中校園最受矚目的議題，即是「網路成癮」及「網路霸凌」日益嚴重的現象。

網路雖然帶來不少隱憂，但我們應多利用它所帶來的便捷，而不是在這個虛擬世界中感到迷惘。誠如，彰師大王智弘教授（2008），在其所著「網路成癮的成因分析與輔導策略」中指出，心理師對於網路成癮學生的心理諮商目標，不是在「戒除」上網行為、而是將其導引成為「合理」上網；不是「排除」網路世界、而是學習「控制」上網。平衡網路世界與真實世界並統整網路世界與真實世界，才是網路成癮情境諮商的終極目標。

二十一世紀的今天，在網路滲入我們生活的每一環節之際，我們是否能有充分的自治力，去駕馭網路而不是在網路世界中迷惘。本期『心繫心～向陽花訊』感謝兼任諮商心理師張勻銘，提供之「網路遊戲疾患／網路成癮—備受關注的新興現象與自助策略」、「大學網路霸凌者的心理特質」及「網路的去抑制效應」三篇文章，期能增進輔導知能之覺察性與敏感度，以共同營造安全與健康的網路正向學習環境。

職涯及諮商輔導中心諮商輔導組組長  
姜祖華 與您分享

# 網路遊戲疾患 / 網路成癮— 備受關注的新興現象與自助策略

美國精神醫學會精神疾病診斷與統計手冊第五版 (Fifth Edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5)，特別將網路遊戲疾患 (Internet gaming disorder) 放在第三部分，並強調此疾患需要更多的研究與關注，以利未來判斷是否放入正式疾患之中 (American Psychiatric Association, APA, 2013)。APA(2013) 指出，相較於歐美國家，網路遊戲疾患現象在亞洲國家更為常見，尤其年輕的男性為主要遭受困擾的群體；此外，APA(2013) 也從目前的研究指出遭受網路遊戲疾患所苦的人，他們腦中被觸發的迴路與某些物質成癮者的腦部掃描類似，這是因為網路遊戲會帶給人們愉悅與酬賞感，當過度沉迷時，便會有如同成癮行為的表現。

至於怎樣的行為或症狀表現為網路遊戲疾患呢？APA 提出了參考的診斷守則供民眾參考，介紹如下 (林煜軒、張立人、楊靜修與郭博昭，2014)：

\* 重複使用網路遊戲，通常和其他的玩家一起使用，並且導致顯著的功能損害。個體必須在一年內符合以下標準至少五個。

- (1) 網路遊戲佔據了生活大部分心思或時間。
- (2) 當停止或減少網路遊戲時，出現戒斷症狀。
- (3) 耐受性：需要花更多時間在網路遊戲上。
- (4) 反覆努力想要控制網路遊戲的使用，卻徒勞無功。
- (5) 除了網路遊戲，對先前的嗜好與休閒都喪失興趣。
- (6) 即使知道在心理、社會功能出現問題，仍然繼續使用。
- (7) 對家人、治療師或他人欺瞞自己使用網路遊戲的情況。
- (8) 使用網路遊戲來減緩焦慮或罪惡感—作為一種逃避的手段。
- (9) 因為網路遊戲而危及、或喪失重要的人際關係、職業、教育或工作機會。

需要留意的是，網路遊戲疾患尚未成為正式的精神疾患，仍需要後續研究持續累積。但若您發現自己有上述的狀況，您可能需要留意自己的網路使用量，以及網路使用對自己的影響，若需要的話，可尋求專業的協助。

上述的診斷標準主要是針對網路遊戲使用。在網路遊戲疾患出現之前，網路成癮或網路沉迷，已經是個大家所熟知的名詞，也備受教育界與心理諮

商界所重視，相關的研究於近十年大幅累積。柯志鴻醫師(2005)針對網路成癮，提出以下診斷標準，以供民眾判斷是否為網路成癮，謹介紹如下：

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

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。

那麼人要如何克服網路使用的問題呢？就網路成癮的研究方面，可發現網路成癮者自述能夠脫離成癮的原因包括：上網已不能再滿足需求（成就感、賺錢、交友與新鮮刺激感等）、有外力介入（包括帳號被盜、被關、網路人際衝突）以及生涯壓力（升學考將至）等（邱聖玲，2003）；或是其遭遇發生重大事件或改變，其嚴重性足以轉移成癮者的注意力（白育甄，2003）等。亦即能夠脫離網路成癮的主要原因在於外在力量的變化，同時引發內在力量的調整所致。王智弘(2008)將上述的相關研究與模式加以統整，並佐以實務經驗，提出網路成癮的可能解釋模式與脫離成癮原因的脈絡如下：

**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（同時可能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 )

**脫離成癮的脈絡：**持續降低上網行為 ( 醒悟 ) ← 生活問題的情緒壓力 ( 現實生活的推力 ) 降低 + 情緒紓解與愉快經驗 ( 網路經驗的吸力 ) 降低 + 自我的覺察力 ( 自我調適的拉力 ) + 現實生活情境的重大改變：不方便取得網路、替代性其他活動與生活上發生重大事件與改變 ( 現實生活的拉力 ) + 重要他人與專業人員的協助 ( 他人協助的拉力 )

從上述的內容，可知道當個體因網路使用而暫時獲得情緒紓解或愉快經驗，且上網非常便利的情況下，將會增強上網行為，尤其之後當負向經驗與情緒襲來，個體無法處理時，上網將可能成為擺脫壓力的選項之一，一旦過度的重複使用，便形成了網路成癮。簡而言之，脫離網路成癮的關鍵因素即在降低現實生活的推力與網路經驗的吸力，而增強自我調適的拉力、現實生活的拉力與他人協助的拉力。

當您發現自己有網路使用的問題時，該怎麼處理呢？當然，網路成癮的處理，並非要您不再使用網路，因為這樣的要求不切實際，而是要合理、控制的上網；有意識 (Mindfully)、有智慧的使用網路。以下介紹王智弘 (2009) 所提出的網路成癮六階段處遇模式，筆者也提供一些反思問題或行動策略，您可依循以下步驟及反思問題，依序處理：

**(一) 第一步驟、「覺」－覺察病識感：**覺察到自己已過度使用網路了：換言之，對自己的上網行為有「病識感」，或者覺察自己的行為失當。您可思考以下問題：

1. 除了學業、工作需使用網路的時間外，我是否已「超時」上網了？
2. 因為上網，我的身體有甚麼樣的病痛或不適？
3. 是否曾有人提醒我上網過久呢？
4. 上網對我的生活作息、學習、工作、人際等影響是甚麼？

**(二) 第二步驟、「知」－認知潛在問題：**網路成癮行為的背後其實是有理由的，過度上網的行為是潛在心理問題導致其逃離正常生活的結果。這部分需要更多自省，以覺察影響自己網路成癮的潛在問題，您可以思考：

1. 我在甚麼樣的情況下會想要上網，而且是過度的使用網路？
2. 當我心情不好的時候，我會怎麼做？
3. 當我有負向情緒的時候，我有甚麼排解的策略，或者只有上網一途？
4. 若沒有網路可使用的話，我如何排解負向的情緒？
5. 當我使用網路很長一段時間，我的感覺如何？

**(三) 第三步驟、「處」－處理潛在問題：**去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題。個體必須深切了解到逃避問題只是使問題更加惡化而已，並非解決問題之道。例如：有位同學因為學習狀況不佳不想上課，而在宿舍過度上網，形成網路成癮的問題；那麼可練習著手面對學習問題，而非一味的逃離學習或改善現況的機會。或者，有位同學因為被憂鬱所困，發現當自己心情不好時就會想上網照人聊天或玩遊戲，而當下線時，則仍會感到深深的憂鬱或無助感，那麼該面對的是憂鬱的議題，同時處理網路使用的問題。您可以思考：

1. 我為什麼會過度的使用網路？這對我的幫助是甚麼？
2. 如果沒有上網，我會想要做甚麼？
3. 有甚麼事情是我一直想做，卻沒有去做的？
4. 有甚麼阻礙我去做我想進行的事情？

**(四) 第四步驟、「行」－發展並執行改變計畫：**發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行，此等行動計畫若能提供個體從事其他替代性正向活動的吸引力，並結合重要他人的協助以塑造有利情境，則成功率將大增。此步驟配合第三步驟的潛在心理問題的處理，協助個體提出具體改善網路上癮行為的行動計畫，並身體力行以逐步改變上網行為。要留意的是，設計的行動計劃，必須是可實行且成功性高的，如此方能讓個體從成功經驗不斷累積自信，進而維持行動計劃的執行。以下以時間管理 / 健康管理計畫為例。

時間管理 / 健康管理計畫：網路成癮者常有時間管理或健康方面的問題，可使用行事曆練習，必須寫下每日欲完成或應該完成的事項（不要過多，2-3件為宜）、對健康有益的安排（例如運動、吃飯、早睡早起等）、非上網時間的活動（例如和家人吃飯、做作業、閱讀等），將上述事項排入行事曆中，照表操課，若害怕忘記，可使用鬧鐘提醒自己。如此可讓個體重拾對時間的掌控感，而從每日事項的完成，個體也可以體會到成就感。

**(五) 第五步驟、「控」－培養自我監控能力：**逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力，以期在達成諮商目標回歸正常與和諧的生活之後，能自我監控以持續維持戰果。從第四項行動計劃的執行中，可漸漸培養對時間的掌控感，對健康維護的成就感，以及達成每日應完成事項的自信心。當靜下心思考，受網路成癮所苦的人會抱怨生活沒有意義與重心，整天渾渾噩噩，看到同年齡的人生活忙碌，更覺自己的孤獨與無目標。當個體照上述的步驟發展出行動計劃以及自我監控能力後，生活的意義感會漸漸



尋回，個體可思考：

1. 我現階段人生中的重要排序為何？
2. 我如何排序家庭、工作、學業、友伴、伴侶、網路的重要性？

從輔導網路成癮當事人的經驗可發現，當個體靜心思考自己生命的重要性排序時，網路的排名往往在最後幾名，但個體卻花最多的時間在上網，而沒有費心經營其他層面。當看到自己處理生活的態度時，通常會給個體一記當頭棒喝，讓個體自省，進而培養自我監控的能力。

**(六) 第六步驟、「追」－後續的觀察與追蹤：**由於考慮一般成癮問題的再患率極高，為避免問題復發，個體須規劃必要的支持，以避免問題的復發。例如思考：

1. 當我又過度使用網路時，該怎麼提醒自己不要一直陷下去？
2. 我身邊有沒有家人或朋友可以提醒我？
3. 我以前的成功經驗為何？我怎麼堅持下去的？

透過上述的思考，可讓個體採取行動，避免復發或減輕復發的影響，進而讓生活再導入正軌。

網路，已經是現代人生活的一部分，如何合理的、控制的、有意識的、智慧的使用網路，讓網路成為便利生活的幫手，而非成為逃離負向情緒或處理潛在心理問題的工具，需要個體常常自省，思考網路使用對自己的影響、探索我如何面對與處理生活的重要議題。讓自己成為網路使用、時間管理、健康維護的主人，當遭遇困境時，能尋求內外資源，積極處理與面對，重拾對生活的掌控感，發展自身的生命意義價值。

## 參考文獻

- 王智弘 (2008)。網路成癮的成因分析與輔導策略。輔導季刊，44(1)，1-12。
- 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北市：學富文化事業有限公司。
- 白育甄 (2003)。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，未出版，台北。
- 林煜軒、張立人、楊靜修、郭博昭 (2014)。雲端精神醫療－從網路精神病理到雲端專利研發。台灣醫界，507(7)，359-361。
- 邱聖玲 (2003)。中學生網路沉迷與改善歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論

文，未出版，高雄。

柯志鴻（2005）。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。

American Psychiatric Association (2013). *Internet gaming disorder*.

Retrieved from

<http://www.dsm5.org/Documents/Internet%20Gaming%20Disorder%20Fact%20Sheet.pdf>

## 相關輔導資源

校內 國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心

<http://csc.nutc.edu.tw/bin/home.php>

諮商輔導組 電話：(04)2219-5240 信箱：csc10@nutc.edu.tw

校外（臺中市）

單位	地址	電話	費用
詰方心理諮商所	台中市北屯區安順東六街42號	04-22468595	收費
加利利成長協談中心	台中市大義街29巷26號2樓之1	04-22361901	收費
勵馨基金會中區蒲公英專線	台中市西區三民路一段174號11樓	04-2223-9595	免費
台灣省中區老人諮詢服務中心	台中市北區漢口路四段21號	04-22975930	免費
社團法人台中市晚晴婦女協會	台中市西區公館路138號3樓A	04-23710171	收費
台中市家庭教育服務中心	臺中市北區太平路70號	04-22258885	免費
台中觀音線心理協談中心	台中市北屯區柳陽東街23號	04-22339958	收費
台中市社區心理衛生中心	臺中市豐原區瑞安街143號	04-2515-5148	免費
台中市向晴家庭福利服務中心	台中市北區民權路400號3樓	04-22022210	免費
財團法人犯罪被害人保護協會	台中市西區自由路1段91號5樓（臺中地檢署）	04-22247765	免費
台中張老師中心	台中市北區進化北路369號7樓	04-22066180	免費、面對面諮商收費
台中市生命線協會	台中市西屯區中港路2段13之8號3樓	04-23269595	免費

# 大學網路霸凌者的心理特質

網路霸凌是一個備受矚目的議題，即使網路霸凌的現象在中學頗為常見，但是當學生升上大學後，可以預期這樣的議題仍會存在。西維吉尼亞大學心理學系的 Schenk 博士等人首度針對網路霸凌者的心理特質進行研究，他們將網路霸凌者、霸凌者同時為受害者（稱為霸凌者 / 受害者）、未涉入網路霸凌學生（控制組）進行比對，研究樣本為 799 位 18-24 歲的大學生。

在該研究中，學生曾經在大學期間使用網路霸凌他人的次數超過四次（包含四次）即定義為網路霸凌者。霸凌類型包括透過網路或手機散播惡意或侮辱人的訊息、在網路上散布謠言或中傷他人、在網路上變造身分並散播破壞他人聲譽或友誼的訊息、未經同意在網路上散布他人的私密訊息或影像。研究者將樣本分為霸凌組（60 人為網路霸凌者，19 人為霸凌者 / 受害者）與控制組（79 人），並針對學生的心理症狀、自殺行為、攻擊傾向、非法行為進行調查與分析。

研究發現，最常見的網路霸凌動機為生氣、怨恨、報復，以及嫉妒。網路霸凌者與霸凌者 / 受害者兩群學生在憂鬱、敵意、人際敏感、妄想、畏懼焦慮的心理症狀分數顯著高於控制組，顯示霸凌者可能遭遇的心理困擾，如此的心理特質也顯現在自殺意念上，網路霸凌者與霸凌者 / 受害者相較於控制組，有較高的自殺傾向。

此外，網路霸凌者與霸凌者 / 受害者在計畫攻擊 (proactively aggressive) 分量表分數，以及攻擊傾向整體分數都顯著高於控制組學生，可發現網路霸凌者與霸凌者 / 受害者兩群學生較具攻擊性，並且會事先計畫攻擊的行為。

於暴力攻擊與非法行為方面，霸凌者 / 受害者學生涉入暴力攻擊與非法行為的百分比為 42.1%，高於網路霸凌者 (21.7%) 以及控制組 (10.1%)。此外，霸凌者 / 受害者學生於使用非法藥物的比例亦高於其他兩組。

若僅比較網路霸凌者與霸凌者 / 受害者兩組學生，可發現霸凌者 / 受害者於自殺企圖、心理症狀、攻擊傾向的分數顯著高於霸凌者；同時，霸凌者 / 受害者也較常涉入暴力或使用非法藥物。此研究結果顯示學生同時為霸凌者與受害者，可能會表現出較多的心理與行為困擾。此研究結果提醒教育者與心理衛生人員，大學中的網路霸凌 / 受害者所遭受的心理與行為困擾多於單

純霸凌者與一般學生，在關注與保護被霸凌者的同時，網路霸凌者 / 受害者以及網路霸凌者除了需要被教育，同時也需要心理輔導的協助。

文章來源：<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213001647>



(資料來源：台灣心理諮商通訊電子報 第 190 期 95/04/22)

# 主題：網路的去抑制效應

張勻銘

(彰化師大輔導與諮商所畢業、  
臺中科技大學諮商輔導組兼任心理師、大葉大學學生發展輔導組老師)

筆者回想開始熱中於網路，應該是始於大學階段，當時幾乎每個大學生都熱中玩 BBS，網路已經成為生活中交朋友的工具之一，當時即使隔一個樓層的同學也要用 BBS，現在回想真是難以理解當時的想法。使用文字而非面對面的間接溝通，似乎有一種令人無法「抗拒」的魅力。有趣、新奇、順應潮流（因為大家都在玩，不玩就顯得落伍），BBS 似乎成為上述形容詞的總稱。然而筆者認為，BBS 聊天之所以這麼令人喜愛，甚至於目前的 MSN 等軟體如此火紅，都是它們有個共同特點：網路的去抑制效應。

去抑制效應可以讓人比較不受到一般世俗規範的影響，更加開放自己的想法，甚至會表現出與日常生活不同的一面。因為，在網路的掩飾下，別人無法看到你的表情，只能從字裡行間揣摩你，這樣的感覺似乎既神秘又刺激，到底怎樣的表現為真實的自己可能都模糊了。去抑制效應讓人可以樂在其中，說一些平時不敢說的話，甚至做一些平時不敢做的事情，因為「誰知道現在在網路上的是誰啊？」網路似乎形成一種保護傘，讓人可以悠遊其中而不受到現實生活中的諸多限制。

去抑制效應有沒有好處呢？有的，它可以讓網路使用者的生活更多采多姿，在網路上扮演不同的自己，這是多麼有趣又吸引人的，現實生活中哪有這麼多機會呢？即使在使用網路進行的心理治療上，也可以發現去抑制效應的優點，對一些當事人而言，不直接面對諮商師是較有安全感的，也較能幫助其建立關係，這對諮商師或當事人來說，都是一個可應用且有助益的諮商管道，也可讓諮商師接觸到更多層面的當事人。

但去抑制效應有沒有缺點呢？也是有的，因為網路的遮蔽，可能會讓人做出更多的犯罪行為，如在匿名的情況下損傷他人的權益與隱私，網路上所散佈的許多重傷或傷害他人的檔案或留言，就是一些人應用網路去抑制效應而「有恃無恐」。

去抑制效應是人們使用網路科技的一項特色，在科技越來越發達的今日，即使視訊的科技已突飛猛進，筆者相信網路的去抑制效應還是會存在的，因為它讓人們有戴上面具的機會。然而在網路去抑制效應的「面具」下，還是得在不傷害他人的情況下使用網路。網路雖然只是一個工具，但這個工具在使用上就如同雙面刃，端看使用者的「心」，如何去操控它。

近幾年，常常有許多議題討論網路發達所引發的社會問題，但筆者認為，回頭想想，這些網路特性之發現與使用，也還是「人」，每個人對自己「人心」掌控，才是重要的。如何讓心不要失控，需要自己的調適，也需要教育，得知道在網路上什麼樣的作為是違反社會道德或法律，去抑制效應雖然有個面具可以保護，但是若是在無知的狀況下使用這個面具，可能惹禍上身都不自知。人們已經漸漸為網路的世界建立彼此尊重的規範，這意味著，網路使用者們，得知道遊戲規則怎麼玩、得知道如何控制自己的心、以及在不傷害他人與自己的情況之下，才能好好的享受網路的去抑制效應，才能真正的使用網路讓生活更加豐富。

