

青少年網路成癮的家長成長團體之研究

國立暨南國際大學 輔導與諮商碩士班 陳俐蓁

研究起源

本研究旨在探討『親職教育在青少年網路成癮中的角色』，早在 2018 年時世界衛生組織 WHO 在國際疾病分類中第 11 版 (ICD-11) 加入『網路遊戲成癮』 (gaming disorder)，與酒精、菸草、咖啡因、毒品、藥物濫用並列經神疾病，其定義為因過度沈迷於網路遊戲，逐漸減弱對於自身行為的控制力，只想在遊戲中得到滿足與成就感，甚至與世隔絕，不參與真實世界的任何事物與活動，嚴重影響正常生活，更可能有情緒障礙伴隨而來。網路，為現今世代不可或缺的元素，許多青少年普遍的將大量的時間投入在經營網路上，近幾年青少年們更是開始進行數位學習等線上學習方式，使用網路、玩手機遊戲的學生比例日漸增加，在新世代下，青少年在網路使用上有著密不可分的關係，同時越來越多青少年出現了重度網路使用、網路成癮的現象。

賴香如 (2016) 表示對家庭及家庭生活的不滿、家庭結構鬆散且凝聚力低、適應不良或低功能的家庭，常被視為是造成子女網路成癮的重要家庭因子。王智弘 (2018) 建議家長，孩子膩在網路，變成病態上網的行為背後，都有一些心理問題，這才是真正要處理與看見的。林家興 (2010) 論述到，親職教育能幫助父母與子女改善有問題的親子關係或避免親子問題的惡化。親職教育被視為可以增進父母管教子女的知識能力，和改善有問題的親子關係，若父母能察覺子女心理所需，便可預防子女網路成癮的情況。

研究設計與目標

本研究主要以家中子女為國、高中生且沈迷網路的家長，或是對孩子沈迷網路有興趣的家長進行招募，此團體共有 3 名家長參與，進行每週一次，次 4 小時，共計 6 次的團體諮商，協助家長了解青少年網路成迷可能的因素，並藉由團體分享與回顧讓家長覺察自己的教養態度與行為，並且創造情緒表達的窗口。

- 一、協助家長了解青少年網路沈迷可能的因素。
- 二、藉由團體中的分享與回饋，讓家長們有情緒表達的窗口。
- 三、協助家長覺察自己的教養態度與行為。

研究發現

於每週團體結束時填寫單元回饋單，以了解成員在活動中參與的情況，同時研究者也參考協同帶領者與學校教師回饋，以作為團體成效的參考。研究者從四個向度進行團體成效評估，分別為團體氣氛、團體動力、活動目標與團體目標，並從中發現：

- 一、經由小團體的進行，活動的帶領及經驗的分享，成員們開始產生普同感，能夠進一步相互討論，產生支持感。
- 二、團體初期時的團體動力稍嫌不足，領導者加入許多經驗連結後動力才逐漸產生，於團體中後期動力自然而然就會出現。
- 三、定期與成員討論活動目標與團體目標，適當的調整以符合成員們的需求與期待。

最後研究者建議實務工作者在帶領類似的家長成長團體時，應注意活動的時間規劃及適時的經驗連結，才能將成員的參與度最大化，並且整合出最佳的團體諮商方案。另外 6 次團體僅能使成員開始自我探索教養態度與行為，未能更深入的協助成員調整期教養方式，建議可增加團體次數。

關鍵字：青少年、網路成癮、親職教育、成長團體