

# 團體諮商運用於網路成癮的處遇探究

## 摘要

### 研究目的

本研究主題為探討團體諮商運用於網路成癮對象的處遇。隨著 20 世紀後期至今網路使用的蓬勃發展，使用成癮或沉迷的議題已漸成為各國心理衛生課題，並逐漸為相關領域的學者研究，最早提出網路成癮症定義為 Goldberg，後 Young 提出的診斷標準被廣為使用，發展至今形成各式不同治療與處遇方法，其中採用團體諮商進行相對個別處遇的方式是更有效率的，許多國家的學者對此部份有相關研究探索，不過目前實際現場仍有改善空間，故欲以本研究了解國內外採用團體諮商進行網路成癮的處遇情形，從相關文獻探討不同方式的共通成效與相異性及對實務現場的結果與建議，希望能提供相關單位進行後續研究之參考。

### 研究方法

本研究是以文獻回顧方式進行研究，運用 WOS(Web of Science)、EBSCOhost、Google Scholar、華藝線上圖書館、台灣碩博士論文加值系統，以中文關鍵字「網路、團體、成癮、沉迷」、英文關鍵字「internet addiction、group therapy、group counseling」進行搜尋文獻，挑選符合本研究主題者，共篩選出國內 11 篇文獻、國外 10 篇文獻，並搜尋相關專業期刊論文與書籍擴充對網路成癮的理解。

### 研究發現

從相關研究發現，網路成癮的處遇成效會根據採用學理與目的對象的不同在判定上會有差異，在不同研究中發現指標包含成癮、耐受性、自我概念、自尊、人際、使用行為、衝動使用、憂鬱、焦慮、情緒智能、時間管理、健康、滿足，以及不同諮商學派著重的因子。又以團體諮商進行網路成癮處遇上，在設計團體採用的理論學派，國內有採現實治療、短期焦點治療、一次單元模式治療、認知人際治療、Snyder 的希望感模式、無特定學派者；國外為有認知行為治療(group cognitive behavior therapy)、正念根據的認知行為治療(group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention)、多重家庭團體治療(multi-family group therapy)、現實治療(reality therapy-based group)、PIPATIC 團體(PIPATIC group)、混合模式；總合較多採用的理論學派為現實治療、認知行為治療。研究對象包含國小、國中生、高中生、成人，可見團體諮商使用於網路成癮對象處遇年齡層的成效性是廣泛的。

### 結論

總合研究結果，透過不同學派的團體諮商方式進行網路成癮的處遇功能是肯定的，不過在實務上有其研究上的落差與限制，多篇研究顯示網路成癮者在後測得到的判定指標有改善，不過實際的團體參與者在後測的網路使用時間未必減少；多數研究因追蹤測的缺乏導致團體諮商有立即性諮商效果，而在長期性諮商效果是無顯著差異或沒有進行而不可知，顯示實質的成效性是可議的；數篇研究採用同一取向的團體諮商方式會因為潛在因素的不同在處遇成效有所落差，需要再進行追蹤探討。而有學者對於研究嚴謹性考量的建議。

**關鍵字：**網路成癮、網路沉迷、團體諮商