

阿德勒取向團體諮商 對於青少年網路成癮的諮商成效

廖俞榕、連廷嘉*

本研究旨在探討「阿德勒學派團體諮商」對網路成癮青少年在網路成癮行為、自我概念、社會興趣等之立即性與長期性諮商效果。本研究採等組前後測實驗設計，係以新竹某國中 18 名國二學生為對象，分為實驗組及控制組，實驗組成員接受每週一次，每次 120 分鐘，共八次之團體諮商。本研究以網路成癮量表、自我概念量表、社會興趣量表為評量工具，兩組成員在團體開始一週前進行前測，團體結束一週內進行後測，並於團體結束第四週進行追蹤測。實驗組成員於團體前七次結束時填寫回饋表，並於團體最後一次結束時填寫總回饋表，研究者在團體結束後進行實驗組成員個別訪談，以瞭解成員在參與團體後的改變情形。本研究發現阿德勒學派團體諮商對網路成癮青少年在網路成癮總量表和戒斷反應向度，自我概念，以及社會興趣中連結性向度皆具有立即性諮商效果；在網路成癮中時間管理向度，以及自我概念具有長期性諮商效果。本研究根據上述結果，提出若干具體建議，以作為輔導應用與未來研究之參考。

關鍵詞：自我概念、社會興趣、阿德勒學派團體諮商、網路成癮行為

* 廖俞榕：國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士
連廷嘉：國立台南大學諮商與輔導學系副教授（通訊作者）
ltjia1970@yahoo.com.tw

The Effects of Adlerian Group Counseling on Adolescents With Internet Addiction

Yu-Rong Liao & Ting-Chia Lien*

The purpose of the study was to explore the immediate and follow-up counseling effects of Adlerian group counseling on Internet addiction, self-concept, and social interest of adolescents with Internet addiction. The study used the quasi-experimental design. The subjects consisted of 18 adolescents with Internet addiction. They were eighth graders from a junior high school in Hsinchu. They were selected based on their report of Internet use through the Internet-Use Scale and interviews conducted by the researchers. These adolescents were assigned to an experiment group and a control group. The experiment group was treated with 8 sessions of Adlerian group counseling. Instruments for measuring the effects included Chen Internet Addiction Scale (CIAS), Self-Concept Scale, and Social Interest Scale. All the data were analyzed by one-way ANCOVA. Furthermore, the feedback and interview results of the experiment group members were both used to support the quantitative results of this research. The major findings of this study were: First, Adlerian group counseling had significant immediate effects on the subjects' Internet addiction, withdrawal symptoms of Internet addiction, self-concept, and connection of social interest. Second, Adlerian group counseling had significant long-term effects on the subjects' time management problems of Internet addiction, and self-concept. In light of above findings, recommendations are offered for counselors and for future research.

Keywords: *Adlerian group counseling, Internet addiction, self-concept, social interest*

* Yu-Rong Liao: Master of Education, Department of Educational Psychology and Counseling, National Hsinchu University of Education.

Ting-Chia Lien: Associate Professor, Department of Counseling and Guidance, National University of Tainan (corresponding author)

阿德勒取向團體諮商 對於青少年網路成癮的諮商成效

廖俞榕、連廷嘉

壹、緒論

一、網路成癮與自我概念、社會興趣的相關研究

網路已經成為現代人生活中不可或缺的部份，尤其是青少年漸漸成為網路的愛用者，此種現象在美國、中國、韓國和台灣特別嚴重 (Ko, Yen, Yen, Chen, & Wang, 2008; Young, 2011)。青少年大部分的時間是學校生活中渡過，網路除了成為一種教育的工具之外，當他們面對生活中的不愉快卻無處宣洩時，網路也成為一個簡單且便利的管道，幫助他們暫時逃離現實生活的壓力 (黃曉涵、古明峰，2012; Kim, 2007)。可見，網路對青少年的心理健康造成極大的影響，值得我們去重視。

「網路成癮」(internet addiction)，係指「一種難以自拔的上網渴望與衝動，在想到或看到電腦時，會產生想要上網的慾求或衝動，上網之後難以脫離電腦，使用電腦或網路時，精神較為振奮，希望能有更多時間留在網路上 (陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳，2003)。網路成癮會有下列四個共同的成分：(1)過度使用：失去時間感且忽略基本需求；(2)戒斷症狀：減少網路的使用會感到生氣、緊張以及沮喪；(3)耐受性：需要更好的電腦軟硬體設備且需要更多的時間使用電腦；(4)負向反應：出現說謊、課業低成就、社會孤立以及疲勞等 (Beard & Wolf, 2001; Block, 2008)。網路成癮者會對個人生理、心理產生嚴重的衝擊，對於正處於發育階段的青少年，易造成學業荒廢，衍生挫折感和自尊低落，甚至為了沉迷網路，引發親子衝突 (鄭石岩，2003)。可見網路成癮對於青少年生活各層面造成的負面影響不容忽視，其困擾的程度可能不亞於藥物和菸酒成癮 (Johnson, 2009; Young, 2007)，網路成癮的原因來自社會焦慮，花很多時間在線上遊戲，可能排除掉他們的功課和其他活動的時間 (Kim, 2007)，因此如何協助青少年改善網路成癮行為是相當重要的議題，亦是本研究的重點之一。

人是社會性動物，重視彼此關係與連結。若個體能擁有高度社會興趣，其心理會較健康 (Sweeney, 2009)。青少年對於歸屬感有強烈的需求，也渴望融入社群，因此需要有人際關係。有些研究指出社會興趣和心理健康、偏差行為有相關：例如，社會興趣與正向的人格特質有正相關 (Leak & Leak, 2006; Mozdierz, Greenblatt, & Murphy, 2007)；若個體社會興趣傾向愈高，則心理愈健康，也會愈快樂 (Barlow, Tobin, & Schmidt, 2009)；此外，社會興趣對適應行為具有預測力，社會興趣傾向愈高者，其行為適應、人格適應的狀況則較佳 (Daugherty, Murphy, & Paugh, 2001)；社會興趣與利他及合作行為亦有關連，個體社會興趣傾向愈高，則其合作行為與利他行為也會愈多 (King & Shelley, 2008)。

從人際互動的觀點來看，青少年網路成癮者有高的人際互動問題 (Seo, Kang, & Yom, 2009)。網路可能成為現實生活的避難所，當個人在缺乏社會支持，無法滿足人際需求時，透過網路互動可以彌補現實生活中所無法得到的親密需求，在網路上可以很快跟陌生人談論自己的想法、價值觀，不怕被對方拒絕 (王智弘, 2008)。方紫薇 (2008) 也曾經對大一生進行研究，結果發現孤寂感最能預測網路成癮，顯示當個人面臨壓力時，若是依賴網路與人互動或者宣洩情緒，較容易沉溺於網路。但網路世界的人際經驗往往很難複製到現實生活中，若缺乏面對面互動的經驗，該如何學習與人相處、合作？此觀點恰巧是阿德勒學派所說的培養個人社會興趣，可以增加個人的心理健康。其社會興趣觀點乃是個體認同一個團體，覺得自己是團體的一份子，和其他人有共同的社群感，願意與人合作，為了社會利益而努力貢獻 (Sweeney, 2009)。

就青少年社會興趣而言，成癮者、酗酒者、精神病患、犯罪者等都是因為社會興趣程度低，他們追求的是個人優越感的滿足，不願意為自己和社會付出努力，無法解決自己生活問題 (張進上、郭志通, 2003)。Prinz (1993) 的研究歸納出成癮者的生活型態中包括缺乏社會興趣這項特徵，社會興趣是由人們彼此真實的互動中培養，成癮者只關注在自己的需要上面，缺乏與人真實互動與連結的能力。可見，如何有效改善外在的壓力以及個人內在壓力，發展正向自我概念、調適情緒，以及發展良好的社會興趣，可以避免青少年孤寂感的發生，進而減少沉迷網路的機會 (張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐, 2012)。因此，如何培養學生的社會興趣是本研究的重點之一。

此外，在青少年階段發展自我統合是其重要的發展任務，若發展不完全則可能會形成自卑，產生「不如人」、「遜色」、「我是不被喜歡」、「我是沒價值」的感覺，讓我們的歸屬感被深深的埋沒，害怕和焦慮剝奪我們的思維，努力追求自我的優越感，卻

忽略掉對社群合作和貢獻，也漸漸難以處理愛、工作和友誼的挑戰（Yang, Milliren, & Blagen, 2009）。當青少年不能自我肯定，以及發展正向自我概念，則可能會過度自我關注，選擇以逃避的方式來對抗社會的責任與貢獻，從事各類危險行為。故，培養青少年與自己合作，貢獻社會是降低危險行為出現的機率不二法門。

在近幾年的研究，注意到自我在網路上扮演的角色：個人透過網路上進行的自我探索，個人可以創造出許多不同的自我面向，這些自我面向並非個人任意捏造，而是原本存在於自我概念中，但在現實生活中受到壓抑、未曾覺察，或不容易展現的自我面向（林以正，2003）。Shaw 與 Black（2008）提到在現實生活中，個人可能表現符合社會期待自我層面，但在網路世界中，個人可以較自由、彈性地呈現自我。網路成癮和自我概念的研究都指出網路成癮和自我概念有很高的關連（施智元、連廷嘉、簡宏江，2010；Kim, 2007；Widyanto & McMurrin, 2004），高網路成癮者有低的自我概念或自尊。

青少年是發展自我概念很重要的階段，在網路世界中，自我概念中較壓抑的、被忽略的部份得以呈現。研究發現自我概念較低的青少年，可能沉迷與網路世界中（陳金英、吳繼澄，2007；連廷嘉，2003；方紫薇，2010；Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005），於網路上表現現實生活中較無法自由展現不同面向的自我，透過網路得以滿足這部份的需求，但畢竟網路不同於現實生活，在網路上建立的自我概念很難類化到真實的生活中，因此在現實生活中依然缺乏自我認同、較無自信。因此如何提升個人的自我概念也是很重要，是本研究的重點之一。

二、網路成癮行為的諮商策略

關於網路成癮行為的實務運用上，國內外已經運用許多治療學派加以介入，包括人際取向團體諮商（陳淑惠，2002）、焦點解決短期諮商（許維素，2003；連廷嘉，2007）、現實治療（Kim, 2008）、認知行為治療（Hall & Parson, 2001；Young, 2007, 2011）、一次單元網路諮商等（張勻銘等，2012）。

首先，從人際關係取向團體諮商來看，認為網路成癮者是因社交技巧不足或不當而藉上網來彌補個人在真實世界中的人際心理需求之不足（陳淑惠，2002）。陳淑惠（2002）篩檢中學校園內的網路成癮高危險群，並進行為期六週、以增進人際正向互動為目標的團體諮商。研究結果發現成員每週上網時數，以及網路成癮量表中的網路成癮相關問題分量尺的「人際及健康」因素量尺的得分均有明顯下降，其他向度並無明顯改善。其次，焦點解決短期諮商著重正向眼光，強調成功經驗及個體的可能性，

頗能開啟個體的正向能量（許維素，2003；羅華倩、黃正鵠、連廷嘉，2004）。團體諮商的應用上，連廷嘉（2007）透過焦點解決取向團體諮商對網路成癮青少年進行諮商成效的研究，研究發現在網路成癮行為之「耐受性」、「戒癮向度」及「生活功能問題向度」等三方面，均有顯著正向的改變成效。

現實學派對於網路成癮的諮商，著重於建立共融的關係，協助當事人覺察內在需求，以及學習內控等三部份（顏姿吟，2008）。Kim（2008）運用現實治療取向團體諮商在韓國網路成癮大學生身上，在團體諮商結束後，大學生網路成癮情形明顯降低，且自尊心明顯提高，研究者並提到對於網路成癮當事人的諮商過程，焦點不在於降低網路的使用，而是幫助當事人覺察其需要和行為，學習以負責任的方式面對生活的困境。

認知行為治療強調當事人與諮商師的共同合作，認為當事人的困擾來自於認知功能障礙，將治療的焦點放在挑戰認知，促成情感和行為的改變（Corey, 2009）。Hall 與 Parson（2001）以認知行為治療，針對一名女大學生進行治療，他們認為依賴網路的行為是一種認知信念系統的因應不良，透過認知行為治療的介入，將當事人的成癮原因分為五類，包括典型的問題情境、典型的自動化思考、情緒與行為、核心信念、制約信念，以及應該或必須的規則，透過認知信念的調整，有效幫助當事人改變目前的生活、建立自信心、重新與家人和朋友接觸，從而減少內疚與自我責備。Young（2007）運用認知行為療法對網路成癮傾向的人進行治療，經過 12 次個別諮商後，結果發現當事人與強迫性上網有關的想法和行為有明顯降低，能夠有效控制上網時間、積極拓展社交關係、積極從事上網以外的休閒活動等等。

張勻銘等人（2012）將一次單元諮商模式應用於網路成癮的學生上，大學生網路成癮有所改善，其生理層面從疲憊無神轉為建立規律維護健康；認知層面從自責無望轉為具備自信抱持希望；情緒層面從罪惡焦慮轉為平靜放鬆愉快正向；行為層面從失控上網轉為控制自律外拓活動。其研究且發現，若能五項策略更能夠有助於網路成癮行為的改善：(1)肯定當事人求助行為，提升處理問題的勇氣；(2)促進當事人覺察與認知網路成癮的潛在原因；(3)提升當事人生命價值，建立達成生活目標的信心；(4)協助當事人發展替代活動，累積正向改變的行為；(5)諮商後追蹤當事人，提醒活用諮商所學。

有別於其他學派，阿德勒學派從系統化的觀點，著重成癮青少年的「家庭」與「學校」兩個重要系統，深入當事人家庭功能運作，探究成癮青少年與家人互動的經驗對於成癮行為的影響，同時關切青少年在學校遭遇的學習與人際挫敗與其成癮行為的可能連結（陳慧苓、黃宗堅，2010）。阿德勒學派的特色包括透過鼓勵催化當事人的改

變、當事人正向資源的發現、覺察並調整不適應的生活型態、成長與家庭經驗的探索、錯誤目標的覺察，以及新行為的嘗試等，介入過程中，鼓勵青少年覺察其正向能量，覺察其成癮行為是在滿足什麼樣的目標，幫助青少年相信不僅只有沉迷於網路才能滿足其目標，運用其正向資源改變其網路成癮行為，因此阿德勒學派在網路成癮青少年身上的確有其適用性。

諮商的介入策略可分為個別諮商與團體諮商兩種形式。其中，團體諮商強調此時此刻與人際的真實互動，而團體對參與成員而言是一種轉換現實的空間，可以安全省思自己、展現自己與人互動，亦可嘗試新的改變行為，因此團體諮商有助於個體提升處理問題的技巧（Gilbert & Shmukler, 2003）。更重要的是，團體諮商蠻能適切的應用在成癮的治療上（Fisher & Harrison, 1997）。團體諮商的好處是團體諮商可以提供從其他相似認知和情緒經驗的人身上得到支持、挑戰和洞察，促進治療性的恢復。網路成癮者可能在團體中體驗到相似成功經驗。這些網路成癮支持團體在美國已經開始建立（Young, 2011），在韓國也開始慢慢的建立（Kim, 2007, 2008），而且國內陳淑惠（2002）、許維素（2003）、連廷嘉（2007）等人也將團體諮商應用在青少年的網路成癮行為上獲得部份成效。可見，藉由團體諮商中的「關係與氣氛」和「他人與自我焦點」的療效因素，可以改善個別諮商的不足（Holmes & Kivlighan, 2000）。故本研究以團體諮商的形式進行網路成癮青少年之諮商成效探討。

三、阿德勒學派團體諮商在網路成癮青少年上的運用

阿德勒學派團體諮商透過建立關係、心理評估、心理揭露、重新定向與再教育四階段進行（Sonstegard & Bitter, 2004）。在團體第一階段，阿德勒學派強調「鼓勵」，相信透過領導者的鼓勵，成員在團體中能夠運用自己的能力作出獨立的選擇，鼓勵不僅幫助成員覺察自己的狀態，更是建立與維持團體關係的核心要素（Sweeney, 1998）。

團體第二階段的核心是「生活型態」的評估，透過「早期經驗」、「家庭星座」、「生命任務」的探索，以及「問詢」技巧，呈現其目前的自我概念、人際與親子關係，幫助青少年覺察自身擁有的資產，並探討目前不適應生活型態的形成，從中找出對於生活的錯誤解讀（Rule & Bishop, 2006；Sweeney, 1998），例如「透過網路，我才能找到成就感」、「只有在網路世界中，我才能得到大家的注意」等等。

團體第三階段是心理揭露，阿德勒學派相信每個人所做的每件事都有目的，當個人能夠覺察其行為目的時，才能夠產生「頓悟」（insight）（Carlson & Slavik, 1997），

當成癮青少年瞭解自己的生活型態之後，此階段則是透過青少年對自身的詮釋，以及領導者對於青少年的詮釋，幫助青少年覺察自己目前網路成癮行為之目的為何，以及網路成癮對於自身與生活造成的影響。

最後一階段運用「彷彿」、「按鈕」、「澆冷水」等諮商技巧，幫助青少年接受新的領悟，並且將其付諸行動 (Carlson & Slavik, 1997; Sweeney, 1998)。領導者與青少年共同發展新的行為計畫，協助青少年透過發展新行為取代網路成癮行為，降低網路成癮的程度，在新行為實踐過程中，學習以建設性的方式調整自己的生活型態，並透過再建構的方式，轉換心境與角度看待週遭的人事物，增加面對目前生活中挑戰的能量，學習與朋友和家人建立健康互助的人際關係，提升自信心，有勇氣面對生命任務。

Yalom (1995) 整理團體諮商中的療效因子，前四個療效因子包括人際互動中的獲取、情緒宣洩、凝聚力、自我瞭解乃是促成團體進行與成員改變的關鍵因素。Fuhrihan 和 Burlingame (1990) 提出團體諮商有 6 大獨有的治療因素包括：替代學習、角色轉換(求助者與助人者)、普同感、利他性、家庭重塑與人際學習的效果。Sonstegard 與 Bitter (2004) 指出透過阿德勒學派團體諮商，可以促進成員的人際互動，在互動過程中，改變自己不斷追求的錯誤目標。諸多團體療效因子皆可作用在阿德勒學派四階段團體歷程中，領導者透過鼓勵的態度與網路成癮青少年維繫和諧關係，並催化團體中凝聚力、自我瞭解等療效因子的發生。相較於個別諮商，青少年在團體中可以感受到普同感，感受彼此的支持力量，並在互動過程中，體驗正向人際經驗，學習在現實生活中須具備的人際因應技巧。

Statton 與 Wilborn (1991) 針對兒童進行阿德勒學派團體遊戲治療，結果發現實驗組兒童在遊戲治療過程中：(1)自尊與自我效能有所提升。(2)兒童自我中心的想法，以及對外在的敵意降低，社會興趣提升。(3)兒童對父母的觀感有所改變，增進其與父母的關係。Brough (1994) 針對單身的成人進行阿德勒學派團體諮商，研究結果發現阿德勒學派團體諮商能增進成員社會互動、提升成員的社會興趣，並降低其孤單感受。Delaney、Phillips 與 Chandler (1989) 設計的阿德勒學派團體諮商方案，用來幫助兒童時期生長在酗酒家庭的成年人，結果發現，透過六週的諮商，成員覺察自己對於外在環境的錯誤假設，並調整其不適應的生活型態，並在團體中重新感受兒時的經驗，覺察兒時經驗對自己目前造成的影響，成員們有了不同的恢復程度。可見，阿德勒學派團體諮商能夠協助成員覺察其對世界的錯誤假設，調整不適應的生活型態，促進成員自尊、自我效能、社會興趣，以及親子關係的正向改變，並降低其自卑、沮喪與孤單感受。

四、研究目的

依據上述研究動機與相關文獻探討，本研究擬定研究目的如下：

- (1) 探討阿德勒學派團體諮商對青少年網路成癮行為、自我概念、以及社會興趣的立即性諮商效果。
- (2) 探討阿德勒學派團體諮商對青少年網路成癮行為、自我概念、以及社會興趣的長期性諮商效果。
- (3) 瞭解網路成癮青少年在阿德勒學派團體諮商中的感受與改變。

貳、研究方法

一、研究參與者

團體領導者為本研究的研究者之一，其團體諮商領導理念及方法見本研究「團體方案設計與內容」部分。在團體成員部分，招募新竹地區某國中國二學生，研究者使用「目前網路使用情形檢核表」針對該校所有國二學生進行調查，此檢核表符合五項以上為具有網路成癮傾向者，依據上述檢核表的篩選標準，篩選具有網路成癮傾向的 38 位學生進行個別訪談，依據其上網情形、網路成癮程度、參與團體動機強度等，篩選出 18 位研究參與者，經學生本人、家長，以及班導師同意後，依據性別比例盡可能分派至實驗組與控制組各 9 位，實驗組共有 4 位男生，5 位女生、控制組共有 5 位男生，4 位女生。

二、研究設計

本研究採等組前後測實驗設計，分為實驗組和控制組進行，兩組在團體諮商進行前一週內進行前測量表填寫，接著實驗組接受每週一次，每次 120 分鐘，共八次之團體諮商。本研究以網路成癮量表、自我概念量表、社會興趣量表為評量工具，兩組成員在團體開始一週前進行前測，團體結束一週內進行後測，並於團體結束第四週進行追蹤測。實驗組成員於團體前七次結束時填寫回饋表，並於團體最後一次結束時填寫總回饋表，研究者在團體結束後進行實驗組成員個別訪談，以瞭解成員在參與團體後的改變情形。為避免一份測驗用來篩選、前測和追蹤測影響其成員學習效果，故在篩

選時使用 Young 的量表來篩選，而在前測和後測則使用陳淑惠等人（2003）所編製的網路成癮量表。

此外，在團體前會向成員說明團體的進行方式與研究目的，待成員了解並接受參與後方為開始進行，以有效落實知後同意之研究倫理。而在後續追蹤階段，針對控制組成員的網路成癮改善情況，亦會考量單純受到時間效應的影響，或有其他因素的干擾，以顧及實驗研究法之控制組研究結果推論的專業倫理。控制組在實驗後追蹤測結束後，進行阿德勒團體諮商效果，以維護成員之權利。

三、團體方案設計與內容

本研究的阿德勒學派團體諮商主要架構參考 Sonstegard 與 Bitter（2004）的阿德勒學派團體諮商四階段。團體方案結合 Ansbacher 與 Ansbacher（1964, 1970）、Mosak 與 Maniacci（1999）、Rule 與 Bishop（2006）、Sonstegard 與 Bitter（2004）、Sweeney（1998, 2009）等學者提到阿德勒諮商的精神、概念與技巧進行設計。團體方案摘要如表 1。

表 1 阿德勒學派團體諮商方案摘要表

| 序號 | 階段 | 單元名稱 | 單元目標 | 活動內容摘要 | 阿德勒諮商精神 |
|----|--------|---------|--|---|--|
| 1 | 形成團體關係 | 網路麻吉來作伙 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助成員相互認識，建立合作、開放的團體氣氛。 2. 協助成員認識團體性質、目的、進行方式及內容，並澄清對團體的期待。 3. 鼓勵成員共同訂定團體規範。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識團體 2. 讓我們更靠近 3. 我們的約定 4. 回饋時間 5. 保密井 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 強調合作、正向的團體氣氛。 2. 強調成員對團體的進行共同達成協議。 |
| 2 | 心理評估 | 我是這樣長大的 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 從早期家庭經驗中，瞭解自己和家人間的互動關係，以及家人在自己心目中的形象。 2. 透過出生序和心理地位的探索，瞭解自我特質與優勢，以及和手足的互動關係。 3. 透過團體活動，讓成員覺察和強化自我概念。 4. 改善網路成癮中的「人際與健康問題」情況。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭樹 2. 我的兄弟姐妹 3. 回饋時間 | <p>透過家庭星座的調查，瞭解成員如何定位自己在家庭中的角色。</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 3 | 心理 和兒 時的 自己 評估 相遇 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 探索早期回憶,協助成員瞭解自己私人邏輯與生活型態,並覺察自己的資產。 2. 透過成員兒時的志願,瞭解成員在一生的開始中,決定成為什麼樣的角色與探索其生活型態 3. 透過團體活動,讓成員覺察和強化自我概念。 4. 改善網路成癮中的「人際與健康問題」情況。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 動手做回憶 2. 兒時志願 3. 家庭作業 | <p>透過早期回憶的探索,可以瞭解個人對於自己、他人、生活和道德的信念,並挖掘個人的資產</p> |
| 4 | 心理 揭露 與 詮釋 很有 勇氣 的麻 吉 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵成員從成功經驗中看到自己的資產,激發勇氣並自我肯定,瞭解自己有能力改變目前的生活。 2. 分享網路使用情形,以及進入網路世界的經過,讓成員看到網路成癮對於生活的影響。 3. 透過團體活動,讓成員覺察和強化自我概念。 4. 改善網路成癮中的「強迫性上網」、「網路戒斷反應」、「網路成癮耐受性」、「人際與健康問題」和「時間管理問題」情況。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 勇敢來挑戰 2. 我的網路世界 3. 讚美時間 | <p>在生命任務追尋的過程中,帶給個人歸屬感、勇氣與自我肯定。</p> |
| 5 | 心理 揭露 與 詮釋 行為 目標 扮演 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解四個錯誤行為目標,並學習以正向行為取代 2. 改善網路成癮中的「強迫性上網」、「人際與健康問題」和「時間管理問題」情況。 3. 透過團體活動,讓成員覺察和發展社會興趣。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學什麼像什麼 2. 腦力激盪時間 3. 分享時刻 | <p>幫助當事人改變行為的先決條件在於引導當事人覺察其行為的目的。</p> |
| 6 | 重新 定向 與 再 我勇 於接 受挑 戰 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助成員探索並瞭解其透過網路成癮行為在滿足什麼需求,以及對發展生命任務的阻礙。 2. 面對生命任務的阻礙,鼓勵成員運用自己的資產,訂定新的行為目標,促進實際行動改變。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動 2. 未來的你 3. 新行為計畫 4. 鼓勵時間 5. 家庭作業 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解自己錯誤行為的意義與目標之後,鼓勵成員嘗試新行為。 2. 「問詢」技巧 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 教育 | <ol style="list-style-type: none"> 3. 透過團體活動，讓成員發展社會興趣，進而強化自我概念。 4. 改善網路成癮中的「強迫性上網」、「網路戒斷反應」、「網路成癮耐受性」、「人際與健康問題」和「時間管理問題」情況。 | 運用。 | |
| 7 | 重新定向與再教育 心的角度看世界 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討實際行動成效，鼓勵成員的正向改變。 2. 協助成員從小的改變中，發現新的看待自己、他人與世界的看法。 3. 鼓勵成員從小改變中肯定自己，並持續改變計畫。 4. 透過團體活動，讓成員覺察和強化自我概念。 5. 改善網路成癮中的「強迫性上網」、「網路戒斷反應」、「網路成癮耐受性」、「人際與健康問題」和「時間管理問題」情況。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 哇~心的角度看世界 2. 小改變大驚喜 3. 鼓勵時間 <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過再建構的過程，創造新的意義、可能性和選擇。 2. 改變的前提是將錯誤的行為和負向感覺加以配對，並從新的替代方案，連想一些正向的情感。 |
| 8 | 結束團體 未來的我更勇敢更有自信 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧團體正向經驗，凝聚成員在團體中的改變。 2. 激發未來改變網路成癮行為的動力。 3. 透過團體活動，鼓勵成癮覺察和強化自我概念，並維持社會興趣。 4. 改善網路成癮中的「人際與健康問題」和「時間管理問題」情況。 5. 回饋及結束團體。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體經驗回顧 2. 猴子樹繪畫 3. 溫馨時刻 4. 我好感謝大家 <p>成員藉由分享與彼此回饋八次團體的經驗，一方面可以處理部份離別的感受，一方面鞏固成員的成長與改變。</p> |

四、研究工具

(一) 目前網路使用情形檢核表

研究者以 Young (2004) 網路成癮診斷準則 (目前網路使用情形檢核表)，作為

青少年網路成癮實驗對象的初步篩選。Young 提出以下八項準則，以作為診斷網路成癮者之參考，每題均以是或否回答，若在六個月內，具備五項（含）以上即具有網路成癮傾向：(1)你是否全神貫注在上網活動上（包括想著前次上網的情形或期待下次上網）？(2)你覺得有必要藉由增加上網的時間來滿足自己嗎？(3)你曾一再想控制、減少或終止網路使用，但都沒有成功嗎？(4)當你試圖減少上網時間或停止上網時，你是否感到焦躁不安、悶悶不樂、沮喪或易怒？(5)你在網路上待的時間比預期的還久？(6)你是否曾因為上網，而冒著可能會失去重要關係、學習的風險？(7)你是否曾對家人、師長、輔導人員或其他關心你的人隱瞞你上網的程度？（例如你每天上網三小時，卻說你僅上網一小時）(8)你是否藉上網來逃避困擾或舒緩負面的情緒（例如無助感、罪惡感、焦慮感或沮喪等）？

（二）網路成癮量表

本研究採用陳淑惠等人（2003）所編製的「網路成癮量表」（Chinese Internet Addiction Scale Revised; 簡稱 CIAS-R）作為網路成癮行為的測量，本量表分為「強迫性上網」（5 題）、「網路成癮戒斷反應」（5 題）、「網路成癮耐受性」（4 題）、「人際與健康問題」（7 題）以及「時間管理問題」（5 題）等 5 個分量表，全量表共計 26 題，採 Likert 式四點量表方式作答，記分方式為「非常不符合」1 分、「不符合」2 分、「符合」3 分、「非常符合」4 分，總分越高表示網路成癮程度越高。本量表各分量表與全量表之內部一致性係數與再測信度均落在.79 到.93 之間，因此在評估網路成癮傾向上的功能界定，具有可靠程度的信度。

（三）自我概念量表

本研究採用連廷嘉（2005）所編製的「青少年心理與行為量表」中「自我概念」分量表作為本研究的測量。本量表共計 10 題，將自我概念區分為正向特質與負向特質各 5 題，採 Likert 式五點量表方式作答，分為「完全不符合」1 分、「大多不符合」2 分、「部份符合」3 分、「大多符合」4 分、「完全符合」5 分。計分時，將正向特質題正向計分，負向特質題反向計分。分數高者，表示自我概念愈正向，對自己充滿信心與希望、自我肯定、有價值感、自我接納、自我滿意；反之，分數較低，是表示自我概念愈負向，對自己與未來失望、否定自己、對自我價值感到懷疑。在信度部分，本量表內部一致性信度.90、重測信度.88。

(四) 社會興趣量表

本研究採用蒙光俊 (2007) 所編製的「社會興趣量表」作為社會興趣指標測量。本量表包含「連結性」(7 題)、「合作」(7 題)、「同理心」(4 題)、「尊重」(6 題)、「貢獻」(3 題) 等五個向度，共計 27 題，採 Likert 式五點量表方式作答，反應方式為「完全不同意」1 分、「很不同意」2 分、「同意」3 分、「很同意」4 分、「完全同意」5 分，反向題則反向記分。分數愈高，則表示受試者社會興趣能力較佳；反之，分數愈低，則表示受試者社會興趣能力較差。本量尺內部一致性係數均介於 .75 至 .91 之間，全量表之內部一致性係數達 .95，表示本量表具有可靠程度的信度。

(五) 團體成員單次回饋表與總回饋表

研究者自行設計「團體成員回饋表」，請團體成員於前七次團體每次結束時填寫，並於最後一次團體結束時填寫「團體成員總回饋表」，藉此瞭解成員參與團體的感受。此回饋表內容包括個人在團體歷程中的感受與想法、對團體氣氛的感受、對哪幾個團體活動印象深刻，以及自覺在團體進行中，與團體結束後，自己的成長與改變等部份。

(六) 個別成員訪談大綱

本研究依據研究目的，並參考阿德勒學派團體諮商相關文獻編擬「個別成員訪談大綱」，於八次團體結束後，用以訪談團體成員，訪談大綱共分為兩個部份，第一個部份為了解成員參與團體的感受與收穫（如：「在八次團體中，讓你印象最深刻的是什麼？（包括與其他成員的互動、團體活動、團體事件等等）」、「你覺得自己在團體活動中投入的程度如何？」、「整體而言，你參與團體的感受如何？」、「你覺得參與本團體對你有什麼樣的幫助？」），第二個部份為了解成員參與團體後的改變（如：「在參與團體活動後，你覺得自己是怎麼樣一個人？與參與團體之前有什麼不一樣嗎？參與團體對於你看待自己的方式有什麼樣的影響？」、「你覺得自己有哪一部份還可以改善或變得更好的嗎？你會怎麼做？」、「在參與團體活動後，你覺得自己和同學以及老師的關係有什麼不一樣嗎？你是怎麼辦到的？參與團體對於你在學校的人際關係有什麼樣的影響？」、「在參與團體活動後，你目前對於網路的使用、感受、使用行為有何不同？參與團體對於你的網路使用有什麼樣的影響？」等等），藉由訪談的過程了解成員在接受完團體諮商後，其在網路成癮行為、自我概念，以及社會興趣的改變情形，參考成員訪談內容，作為撰寫研究結果的依據。

(七) 團體領導者

本團體諮商方案的領導者即為第一研究者本身，研究者除了曾修習諮商理論與技術、團體諮商理論與技術之外，還特別修習曾端真教授的阿德勒心理學專題研究、以及國外楊瑞珠教授的客座講座阿德勒諮商與其應用生涯諮商課程，並多次參與相關研習與團體工作坊，對阿德勒諮商學派以及成長團體的模式有更多的認識與體驗。在輔導實務工作中，更將阿德勒諮商的精神與作法帶入個別諮商或團體諮商中，並持續接受阿德勒取向心理師之督導，更精準阿德勒諮商的作法。第二研究者從碩士階段向楊瑞珠教授學習阿德勒諮商，並應用於相關的實務與研究中，亦參加北美阿德勒學會，以及和楊瑞珠教授成立北美阿德勒學會台灣分會，且於 2008 年邀請北美阿德勒學會現任理事長 Milliren、以及 Carlson 和 Blagen 等多位阿德勒理論學者辦理阿德勒心理學在華人社會的應用研討會，推動台灣阿德勒諮商的推廣。此外，在本研究中，二位研究者共同設計團體諮商方案，第二位研究者擔任團體方案執行的督導，且於每次團體結束後予以第一研究者回饋與討論。

五、資料分析

本研究主要就實驗組與控制組成員在前後測、追蹤測時所填寫的量表、團體成員單次與總回饋表內容，以及個別成員訪談內容，進行資料的處理與分析，以瞭解成員在參與「阿德勒學派團體諮商」後的立即與長期性諮商效果。本研究為等組前後測實驗設計，雖然研究者隨機分派受試者到兩組，但因受試者人數過少，兩組受試者起始狀態未必相等，故採共變數分析。本研究資料處理方式說明如下：本研究以前測分數為共變量，進行共變數分析，考驗實驗組與控制組前後測分數的差異，其中自變項為實驗組別，依變項為後測及追蹤測量的分數，以 α 值定.05 進行分析。在研究結果與討論中之編碼代表成員資料來源，英文字母 A 到 I 分別代表團體九位成員；數字 1-1~1-8、2-1~2-7、3、4 分別代表成員在八次團體中分享與表現內容、七次團體回饋單填寫內容、總回饋單內容，以及個別訪談內容，例如 A2-3 代表成員 A 在第三次團體回饋單呈現的內容。

參、結果

一、阿德勒學派團體諮商之諮商效果分析

(一) 網路成癮行為之諮商效果分析

1. 立即性諮商效果

表 2 兩組受試者在網路成癮立即性效果之共變數分析摘要表

| 分析項目 | 組別 | 前測 | | 後測 | | 後測調整 平均數 | F | p |
|----------|-----|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|------|
| | | M | SD | M | SD | | | |
| 強迫性上網 | 實驗組 | 13.67 | 1.73 | 11.33 | 3.35 | 11.05 | 1.96 | .18 |
| | 控制組 | 12.67 | 3.77 | 12.78 | 3.38 | 13.07 | | |
| 戒斷反應 | 實驗組 | 14.33 | 2.45 | 11.33 | 2.60 | 11.41 | 5.48* | .034 |
| | 控制組 | 14.56 | 3.17 | 14.44 | 3.88 | 14.36 | | |
| 耐受性 | 實驗組 | 11.33 | 3.08 | 9.44 | 2.60 | 9.38 | 2.34 | .15 |
| | 控制組 | 11.00 | 2.60 | 11.00 | 2.35 | 11.06 | | |
| 人際與健康 | 實驗組 | 17.00 | 2.69 | 15.00 | 3.85 | 14.95 | .42 | .53 |
| | 控制組 | 16.89 | 5.53 | 15.78 | 5.45 | 15.83 | | |
| 時間管理 | 實驗組 | 10.33 | 3.20 | 9.11 | 2.93 | 9.28 | 3.11 | .10 |
| | 控制組 | 10.78 | 3.93 | 11.33 | 3.98 | 11.17 | | |
| 網路成癮量表總分 | 實驗組 | 67.89 | 8.30 | 56.22 | 11.70 | 55.49 | 4.95* | .042 |
| | 控制組 | 65.89 | 16.41 | 65.33 | 15.28 | 66.07 | | |

* $p < .05$

由表 2 結果得知，經過實驗處理後，實驗組在網路成癮行為中「網路成癮總量表」、「戒斷反應」後測得分顯著低於控制組，但兩組在「強迫性上網」、「耐受性」、「人際與健康」、「時間管理」等向度的後測得分未有顯著差異。因此，阿德勒學派團體諮商對網路成癮青少年之「網路成癮總量表」、「戒斷反應」有顯著的立即性改變效果。

2. 長期性諮商效果

由表 3 結果得知，團體諮商結束一個月後，實驗組在網路成癮行為中「時間管理」追蹤測得分顯著低於控制組，但兩組在「網路成癮總量表」、「強迫性上網」、「戒斷反應」、「耐受性」、「人際與健康」等向度的追蹤測得分未有顯著差異。可知，阿德勒學派團體諮商對網路成癮青少年之「時間管理」有顯著的長期性改變效果。

表 3 兩組受試者在網路成癮長期性效果之共變數分析摘要表

| 分析項目 | 組別 | 前測 | | 追蹤測 | | 追蹤測調整平均數 | F | p |
|----------|-----|-------|-------|-------|-------|----------|-------|------|
| | | M | SD | M | SD | | | |
| 強迫性上網 | 實驗組 | 13.67 | 1.73 | 11.22 | 2.68 | 10.97 | .28 | .60 |
| | 控制組 | 12.67 | 3.77 | 11.67 | 4.90 | 11.92 | | |
| 戒斷反應 | 實驗組 | 14.33 | 2.45 | 12.00 | 2.06 | 12.07 | .00 | .96 |
| | 控制組 | 14.56 | 3.17 | 12.22 | 4.58 | 12.16 | | |
| 耐受性 | 實驗組 | 11.33 | 3.08 | 9.56 | 1.88 | 9.46 | 1.08 | .32 |
| | 控制組 | 11.00 | 2.60 | 9.89 | 3.52 | 9.99 | | |
| 人際與健康 | 實驗組 | 17.00 | 2.69 | 14.22 | 3.11 | 14.18 | .27 | .61 |
| | 控制組 | 16.89 | 5.53 | 14.78 | 5.02 | 14.82 | | |
| 時間管理 | 實驗組 | 10.33 | 3.20 | 9.11 | 1.90 | 9.24 | 4.67* | .047 |
| | 控制組 | 10.78 | 3.93 | 11.67 | 3.77 | 11.54 | | |
| 網路成癮量表總分 | 實驗組 | 67.89 | 8.30 | 56.11 | 7.17 | 55.33 | 1.37 | .26 |
| | 控制組 | 65.89 | 16.41 | 60.62 | 18.79 | 61.00 | | |

* $p < .05$

(二) 自我概念之諮商效果分析

1. 立即性諮商效果

表 4 兩組受試者在自我概念量表立即性效果之共變數分析摘要表

| 分析項目 | 組別 | 前測 | | 追蹤測 | | 追蹤測調整平均數 | F | p |
|--------|-----|-------|------|-------|------|----------|-------|------|
| | | M | SD | M | SD | | | |
| 自我概念量表 | 實驗組 | 31.89 | 6.29 | 39.44 | 5.39 | 42.70 | 5.03* | .040 |
| | 控制組 | 40.67 | 6.30 | 40.33 | 6.98 | 37.08 | | |

* $p < .05$

由表 4 結果得知，經過實驗處理後，實驗組在「自我概念量表」後測得分顯著高於控制組。因此，阿德勒學派團體諮商對網路成癮青少年之自我概念有顯著的立即性改變效果。

2. 長期性諮商效果

表 5 兩組受試者在自我概念量表長期性效果之共變數分析摘要表

| 分析項目 | 組別 | 前測 | | 追蹤測 | | 追蹤測調整平均數 | F | p |
|--------|-----|-------|------|-------|------|----------|-------|------|
| | | M | SD | M | SD | | | |
| 自我概念量表 | 實驗組 | 31.89 | 6.29 | 38.00 | 7.73 | 42.91 | 6.57* | .022 |
| | 控制組 | 40.67 | 6.34 | 39.33 | 9.96 | 34.43 | | |

* $p < .05$

由表 5 結果得知，團體諮商結束一個月後，實驗組在「自我概念量表」追蹤測得分顯著高於控制組。因此，阿德勒學派團體諮商對網路成癮青少年之自我概念具有顯著的長期性改變效果。

(三) 社會興趣之諮商效果分析

1. 立即性諮商效果

表 6 兩組受試者在社會興趣立即性效果之共變數分析摘要表

| 分析項目 | 組別 | 前測 | | 後測 | | 追蹤測調 整平均數 | <i>F</i> | <i>p</i> |
|-------------|-----|----------|-----------|----------|-----------|--------------|----------|----------|
| | | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | | | |
| 連結性 | 實驗組 | 27.33 | 4.87 | 28.56 | 4.95 | 27.49 | 4.89* | .043 |
| | 控制組 | 25.00 | 8.34 | 23.89 | 8.04 | 24.96 | | |
| 合作 | 實驗組 | 26.00 | 4.36 | 26.78 | 4.29 | 26.60 | .61 | .45 |
| | 控制組 | 25.44 | 6.89 | 26.67 | 5.24 | 26.84 | | |
| 同理心 | 實驗組 | 14.78 | 3.23 | 14.11 | 2.52 | 13.70 | .44 | .52 |
| | 控制組 | 13.33 | 3.08 | 14.11 | 3.44 | 14.52 | | |
| 尊重 | 實驗組 | 22.44 | 3.91 | 22.56 | 5.08 | 23.26 | .61 | .45 |
| | 控制組 | 23.89 | 4.34 | 22.67 | 5.34 | 21.97 | | |
| 貢獻 | 實驗組 | 9.44 | 3.57 | 10.00 | 2.06 | 9.81 | .01 | .95 |
| | 控制組 | 8.89 | 3.95 | 9.67 | 3.77 | 9.86 | | |
| 社會興趣 總量表 | 實驗組 | 99.78 | 16.34 | 101.22 | 17.13 | 99.58 | .27 | .61 |
| | 控制組 | 96.56 | 21.86 | 96.11 | 24.11 | 97.75 | | |

* $p < .05$

由表 6 結果得知，經過實驗處理後，實驗組在社會興趣中「連結性」後測得分顯著高於控制組，但兩組在「社會興趣總量表」、「合作」、「同理心」、「尊重」、「貢獻」等向度的後測得分未有顯著差異。因此，阿德勒學派團體諮商對網路成癮青少年之「連結性」有顯著的立即性改變效果。

2. 長期性諮商效果

由表 7 結果得知，團體諮商結束一個月後，兩組在社會興趣總量表及五個向度追蹤測得分並無顯著差異。因此，阿德勒學派團體諮商對網路成癮青少年社會興趣總量表及五個向度未具有長期性改變效果。

表 7 兩組受試者在社會興趣立即性效果之共變數分析摘要表

| 分析項目 | 組別 | 前測 | | 追蹤測 | | 追蹤測調整平均數 | F | p |
|------|-----|-------|-------|--------|-------|----------|------|-----|
| | | M | SD | M | SD | | | |
| 連結性 | 實驗組 | 27.33 | 4.87 | 27.22 | 4.32 | 26.55 | .23 | .64 |
| | 控制組 | 25.00 | 8.34 | 26.56 | 5.34 | 27.22 | | |
| 合作 | 實驗組 | 26.00 | 4.36 | 27.56 | 5.08 | 27.38 | .09 | .77 |
| | 控制組 | 25.44 | 6.89 | 26.67 | 5.22 | 26.84 | | |
| 同理心 | 實驗組 | 14.78 | 3.23 | 14.33 | 3.35 | 13.84 | 1.10 | .31 |
| | 控制組 | 13.33 | 3.08 | 14.56 | 3.00 | 15.05 | | |
| 尊重 | 實驗組 | 22.44 | 3.91 | 22.89 | 4.68 | 23.60 | .10 | .76 |
| | 控制組 | 23.89 | 4.34 | 23.89 | 5.23 | 23.17 | | |
| 貢獻 | 實驗組 | 9.44 | 3.57 | 9.44 | 2.60 | 9.27 | 2.13 | .17 |
| | 控制組 | 8.89 | 3.95 | 10.11 | 2.93 | 10.29 | | |
| 社會興趣 | 實驗組 | 99.78 | 16.34 | 101.44 | 16.21 | 100.20 | .36 | .56 |
| 總量表 | 控制組 | 96.56 | 21.86 | 101.78 | 18.73 | 103.02 | | |

* $p < .05$

二、團體成員回饋單與成員改變歷程分析

(一) 成員回饋單的結果與分析

綜合其他回饋單結果發現：成員覺得對自己有幫助的活動，包括團體第二次的「家庭樹」，在繪畫與分享的過程中可以讓他更明瞭與家人的關係，也感受到與家人的情感連結（C2-2、F2-2）；團體第二次的「特質卡片設計」，填寫的過程更肯定自己擁有這項特質，也是對於自己的新發現（D2-2、E2-2、F2-2）；團體第五次的「學什麼像什麼」，大部分成員都很投入角色扮演的活動，成員 I 在團體中表示自己很開心有表演的機會，在這個活動中對自己的表演才華更有信心；團體最後一次的「猴子樹繪畫」，大部分成員在繪畫的過程中都很認真思考不同成員在團體中的表現像是猴子樹上的哪一隻猴子，在分享過程中成員從別人的回饋中對自己有新的認識、還有「溫馨時刻」，從彼此的回饋中，成員更瞭解自己在別人眼中的樣子。

(二) 成員改變歷程分析

在「心理調查」階段，領導者催化成員彼此的正向關係，透過早期回憶與家庭關係的探索，幫助個人在此階段對自己有更深入的覺察和強化自我，提升自信心。例如：「在

分享兒時回憶的時候，I 告訴我他覺得我很會表達，E 覺得從回憶裡面看到我很勇敢，這些特質是我都沒想過的」(C4)。在家庭樹、我的兄弟姐妹、動手做回憶、兒時志願等客觀性晤談活動中，成員從自身與他人的回饋中逐漸覺察自己的正向資源，並在領導者的引導下瞭解自己的生活型態，例如：「因為我對自己的認識不夠，別人也很難了解我」(C1-3)、「別人應該要聽我的，應該要滿足我的需要」(E1-3)、「自己是不好的、不被喜歡的」(F1-3)、「相信只要肯努力，事情一定可以完成」(G1-3)、「我要不斷表現，別人才會注意到我」(I1-3)，同時也從生活型態的覺察中，開始發現困擾自己生活的議題。

在「心理揭露」階段，成員正向互動與回饋增加，在團體中學習給予他人正向肯定，團體凝聚力逐漸穩固。成員在成功克服困難經驗的分享中，更肯定自我正向特質，並激發改變目前困擾的勇氣，例如從克服學習鋼琴遇到挫折的經驗中，發現自己擁有「堅持」的特質(D1-4)、學習騎腳踏車的經驗中，覺得自己很「勇敢」(I1-4)、作模型的經驗中，體會到自己很有「耐心」和「細心」等等。

在「重新定向與再教育」階段，成員已經彼此熟悉，透過團體活動，讓成員覺察和發展社會興趣。呼應社會興趣並非是天生的，需要後天的培養與鼓勵，才會被擴增，產生個體與自己和他人合作，以及貢獻社會。學習透過正向的方式達成行為目標，能夠對他人產生興趣和關懷，願意展現合作的態度和能力。例如：C 學習到與父母親溝通網路使用的時間，用理性的方式為自己爭取權力(C4)；D 原本是很害羞的人，在學習才藝的過程中，獲得成就感並學習與新朋友相處，不再只是透過網路尋求網友的注意，能夠在現實生活中滿足人際需求(D1-7)。此外，改變經驗也讓成員增加自我肯定，並發展出較適應的生活型態，例如 E 的「生活型態」從原本的「別人應該要聽我的、應該要滿足我的需要」，轉變為「自己應該要多替別人著想，別總是期待別人滿足自己的需要」(E4)。F 從原本「自己是不好的、沒有人喜歡的」的生活型態，轉變為「只要努力，別人會喜歡我的」，從原本退縮的個性，變成一個較有自信的人。」(F4)

肆、討論與建議

一、網路成癮行為諮商效果討論

本研究顯示阿德勒學派團體諮商對於網路成癮青少年的網路成癮行為「總量表」

及「戒斷反應」向度具有立即性的諮商效果。本研究與其他研究結果相似，不同研究採用的團體諮商學派不同，但分別對於網路成癮行為中不同向度達到立即性諮商效果：連廷嘉（2007）和 Kim（2008）在戒斷、耐受上有顯著的療效；陳淑惠（2002）在「人際及健康」有顯著的療效。至於強迫向度上，本研究和一些研究（連廷嘉，2007；Kim, 2008）的結果相似，無顯著療效。因本研究採取阿德勒學派對於網路成癮青少年進行團體諮商，此一學派並不是直接降低網路成癮行為，而是幫助青少年覺察自己的正向特質，強調個人抉擇、責任、生命意義及追求成功與完美（Corey, 2009），以及自己透過成癮行為在達成何種行為目標，並瞭解其他行為一樣可以達到其目標，運用其正向特質發展並培養其他行為，故有助於青少年減少對於網路的依賴性。

至於有些向度為何沒達顯著效果，例如「強迫性上網」、「耐受性」、「人際與健康」、「時間管理」等方面，可能的原因是方案在設計上，花比較多的時間在鼓勵、生活型態的評估、心理揭露等三部份（Rule & Bishop, 2006；Sweeney, 1998），讓學員針對網路成癮行為的有所覺察、引發頓悟，然其第四階段的付諸行動，需要時間學習調整自己的生活型態，更需要勇氣來面對挑戰，但本研究方案在行動的挑戰設計上較為不足，導致其效果有限。

另，在長期性諮商效果的部份，兩組受試者僅在「時間管理分量表」差異達到顯著水準，其他向度無顯著效果。此結果與 Du、Jiang 與 Vance（2010）的結果相似，實驗組的青少年在時間管理上有顯著改善。研究者依據個別訪談的結果推論，實驗組成員在團體活動中覺察成癮行為對自己生活造成的影響，特別是對於學業表現與生活作息的影響，透過團體討論的過程，成員學習到時間管理的方法，且追蹤測實施日期距離學期第三次段考僅兩個星期，實驗組成員感受到學業上的壓力，因此縮短網路使用的時間。其他分量表並未達到顯著差異，研究者推論即使在團體活動「哇~心的角度看世界」和成員共同擬定未來可以持續進行的行為改變，但因為團體的結束，成員可能並沒有持續在生活中實踐在團體中發展出的新行為，因此成癮行為並未改善。

不管是哪一種成癮現象皆不是短期內之間造成的，改變也需要經過長久的時間，因此，要戒除成癮的行為必須青少年內在產生自我監控機制，才能使其在生活中面對社會規範與準則的能力（Glasser, 1998）。對於網路成癮來說，行為習慣的改變是較容易達成的，因此戒斷症狀在本研究中較為明顯，然，涉及自制、自信等認知和情意等向度的改變則需要一段時間改變，例如時間管理需要自我監控一段時間，因此在本研究中在長期效果才突顯出來。至於其他向度，雖然也有些微改變，但未達顯著效果，

可見網路成癮行為的改變，從生態系統的觀點來看，需要環境和系統的支持（例如家長與同儕）以及長期的介入，其效果更明顯；阿德勒的個體心理學也強調只有採用整體與系統觀點才能瞭解人格的意義，促發自我的認同與改變（Corey, 2009）。

二、自我概念諮商效果討論

本研究顯示阿德勒學派團體諮商對於網路成癮青少年的自我概念具有立即性與長期性諮商效果。本研究與其他研究結果接近，透過阿德勒學派團體諮商對於自我概念具有立即性諮商效果（吳卿華，2005）。阿德勒學派團體諮商透過早期回憶、家庭星座、生命任務的探索，幫助成員從自己的生命經驗及與家人互動的過程中，對自己有進一步的認識，進而提升自我概念（Sonstegard & Bitter, 2004）。其現象也在韓國的學生應用現實治療得到同樣的效果，自我概念經過團體治療之後，從團體成員中得到心理支持和挑戰羞愧感，進而影響自我概念（Kim, 2008）。

就團體歷程與方案內容而言，阿德勒學派強調「鼓勵」，鼓勵幫助當事人覺察自己的內在力量，有勇氣面對自己的困境（Ansbacher & Ansbacher, 1964）。本研究團體領導者依循阿德勒學派鼓勵的精神進行團體的帶領，在「動手做回憶」、「家庭樹」活動中，幫助成員從兒時經驗與家人的互動中，覺察自己的正向特質，印證了吳卿華（2005）透過早期回憶與家庭關係的探索，均能夠幫助成員對自己有更深入的認識，進而提升自信心；在「勇敢來挑戰」活動中，則是從克服困難的經驗提升自我肯定。不僅來自於領導者的鼓勵，在第四、六與七次團體結束前進行「鼓勵或讚美時間」，成員間的回饋與肯定，也幫助彼此提升自信心。

三、社會興趣諮商效果討論

本研究顯示阿德勒學派團體諮商對於網路成癮青少年的社會興趣中「連結性」具有立即性諮商效果。在長期性諮商效果的部份，五個向度的改變均不顯著。連結性指個人在團體中能夠感到自在，享受團體生活（蒙光俊，2007），因本研究阿德勒學派團體強調開放、合作的團體氣氛，從團體回饋表中關於團體氣氛的統計來看，成員在團體中的確感受到自在、放鬆，且彼此信任的關係，在正向的氣氛下，領導者也相當鼓勵成員彼此的互動，在第四、六與七次團體結束前進行「鼓勵或讚美時間」，成員在團體中能夠自在地表達自己的想法與感受，團體中感受到的正向經驗，可能讓成員在現實中更能夠融入團體生活，提升成員社會興趣中的「連結性」向度。國外 Kim

(2008)的現實取向團體研究亦有同樣的發現，團體諮商能有效促進人際關係的改善。

至於社會興趣量表的其他四個向度上，包括合作、尊重、同理心與貢獻在後測與追蹤測都未達顯著差異，研究者推論可能是因為此四向度的提升是需要長時間的介入才能發生改變。Yang 等人(2009)認為社會興趣乃是一種能力，或原有的潛能，讓我們得以和別人合作和貢獻，然這些能力需要被激發和培養，因此，家庭或學校，家長或教育工作者需轉換潛能(potential)變成一種能力(ability)或技巧(skill)。這樣的觀點，也呼應出人際關係的改變不是短時間僅參與八次團體就能改變，未來的研究或實務工作者可以建議增加團體的次數，其社會興趣的諮商效果可能會較高。且由表 1 的團體方案中得知，與自我概念有關的單元遠比社會興趣的多，這或許可以解釋何以在自我概念有諮商效果，而在社會興趣的效果則不大：單元目標中與「自我概念」有關的八次中有六次，和「社會興趣」有關的只有三次。可見，為了在使用這個團體方案時，可能更需要增加社會興趣有關的方案四次，這樣十二次的團體次數的諮商效果可能對社會興趣的能力培養才能有效。

此外，阿德勒學派認為態度會指引行為的改變，除了應用行為改變技術的再定向之外可以考量態度改變技術的融入，更能提升行動力(Yang et al., 2009)。近年來，生態系統取向的研究中開始著墨，Zhong 等人(2011)的研究，運用家族治療的觀點在青少年的網路成癮上，可以發現成員覺知的社會支持是有明顯的改善，建議未來在社會互動功能有障礙者的網路成癮可以藉由此觀點，修復其家庭功能和獲得社會支持感。

四、建議

本研究透過阿德勒學派早期回憶、家庭星座與生命任務等客觀性晤談的方式，能夠幫助成員從自己的生命經驗及與家人的互動中，對自己有進一步的認識，覺察自身正向能量，進而提升自我概念。因此，建議諮商與輔導人員在面對網路成癮的青少年時，可以運用阿德勒學派客觀性晤談的方式介入，協助當事人覺察被忽略或還不知道的正向資產，進而提升成員的自我概念。此外，本研究發現，當網路成癮的青少年產生改變的力量後，領導者和成員共同擬定具體可行的改變行為計畫，從新行為的實踐中可以提升成員的自我肯定。因此，建議團體領導者與成員共同討論、擬定一週內可以執行的改變行為計畫，並鼓勵成員徹底執行，在行為成效檢視中，協助成員覺察自身正向改變，並透過成員彼此的互相增強，發現正向能量並促進持續的改變。

本研究雖然有些部分是有達到顯著效果，然仍有些沒有效果的部份，因此未來團

體方案的介入活動可以調整為(1)增加態度改變技巧：本研究中發現網路成癮行為或者社會興趣量表的追蹤效果不達顯著，可能很多來自於態度未能改變，導致行為效果未能明顯。根據阿德勒理論的觀點，我們從小存在自我懷疑的脈絡中，影響我們的判斷，尤其是當我們失敗時或面臨威脅時，就會抓住自我防衛的負向態度（Yang et al., 2009）。我們可以透過阿德勒學派中所謂的「態度改變技術」，以正向積極的態度取代負向消極的態度：例如歸屬感取代疏離感、社會興趣取代自我中心。(2)增加重新定向與再教育階段：本研究的團體方案中的重新定向與再教育階段僅只有二次，或許在行動力的執行上是比較有需要改進的部份，建議增加為四次，讓成員不要只有覺察和頓悟，而能夠去行動，或許可以增加一些內容，例如希望、勇氣、克服困難、和最佳適應的能力。阿德勒學派認為一般人心目中追求的目標包括追求完美、安全感、權能、圓滿、克服困難、最佳適應的能力、以及自我的提升（Yang et al., 2009）。洞察不足造成行為的改變，它只是邁向終點的方法，惟有行動才能促成改變。雖然原來的設計有勇氣面臨挑戰，然其次數仍然不足以改善其行為，需要更多的鼓勵與嘗試才能改變其不良的行為模式或錯誤目標。

針對未來團體進行或後續的研究者建議：(1)本研究團體諮商進行的時間因考量不影響學生課業學習的時間，採用每週社團活動與班週會的時間，成員雖願意犧牲四次社團活動課來參與團體，但在參與過程中，常會心繫社團活動的課程，影響在團體中的學習效果。因此，未來研究在規劃團體進行時間時，應慎選參與者有意願，且較不影響學習效果的時間。(2)團體成員的人數上，可以再增加，因為實驗組只有九人，統計考驗力相對比較小，建議未來再做這些相關實務或研究，可以增加到二十人，更能有效增加彼此人際學習或利他的機會，也可以增加統計的考驗力。(3)本研究採用團體諮商的方式進行，雖在團體後進行個別訪談，但對於成員在團體中的轉變歷程，以及個人較細緻的想法與感受的瞭解依然有限。因此，建議未來研究可以透過更細緻、科學化的歷程研究方式進行，以及了解網路成癮當事人在阿德勒學派諮商中的感受，以及改變因素、何時改變，以及如何改變等。

參考文獻

- 方紫薇 (2008)。大一學生網路上不同來源之社會支持、網路沉迷及孤寂感之研究。
中華心理衛生學刊，**21** (2)，139-168。
- 方紫薇 (2010)。網路沉迷、因應、孤寂感與網路社會支持之關係：男女大學生之比較。**教育心理學報**，**41** (4)，773-798。
- 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。
- 吳卿華 (2005)。**阿德勒取向團體輔導對國小高年級生活適應困難學生輔導效果之研究**。國立台南大教育學系輔導教學碩士論文，未出版，台南。
- 林以正 (2003)。成長與沉淪之間-網路，究竟是洪水猛獸或是新的契機？**學生輔導**，**86**，104-119。
- 施智元、連廷嘉、簡宏江 (2010)。**青少年依附、自我概念與網路成癮傾向之相關研究**。發表於台灣心理學會第四十九屆年會，中正大學，嘉義。
- 張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐 (2012)。一次單元網路諮商運用於大學生網路成癮之症狀變化與成效。**教育實踐與研究**，**25** (1)，131-162。
- 張進上、郭志通 (2003)。阿德勒社會興趣理念在性侵害加害者治療上的應用。**輔導季刊**，**39** (4)，29-33。
- 許維素 (2003)。青少年網路成癮行為的輔導－焦點解決短期諮商的應用。**學生輔導**，**89**，20-31。
- 連廷嘉 (2003)。青少年網路成癮行為成因之質性分析研究。**屏中學報**，**12**，5-26。
- 連廷嘉 (2005)。**青少年危險評估量表編製之研究**。發表於九十四年第五屆華人心理學家學術研討會，蘇州大學，中國。
- 連廷嘉 (2007)。焦點解決取向團體諮商對青少年網路成癮行為之成效研究。**諮商輔導學報**，**17**，39-64。
- 陳金英、吳繼澄 (2007)。**國中生線上遊戲、網路交友、網路成癮與社會心理需求之研究**。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告 (報告編號：NSC 96-2413-H-020-003)，未出版。
- 陳淑惠 (2002)。**網路沈迷現象的心理需求與適應觀點研究 (二)：網路沈迷學生之心理治療研究**。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告 (報告編號：NSC-90-2520-S-002-001)，未出版。
- 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。**網路成癮量表之編製與心理計**

- 量特性研究。中華心理學刊，45（3），279-294。
- 陳慧苓、黃宗堅（2010）。系統觀點取向的阿德勒治療模式於青少年網路成癮之應用。諮商與輔導，293，6-11。
- 黃曉涵、古明峰（2012）。國中生的生活壓力、自我控制與網路沉迷傾向之研究。台東大學教育學報，23（1），33-57。
- 蒙光俊（2007）。大學生完美主義、社會興趣與幸福感之相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，嘉義。
- 鄭石岩（2003）。青少年網路成癮與輔導。學生輔導，86，6-9。
- 顏姿吟（2008）。現實治療觀點在網路成癮上的應用。諮商與輔導，268，20-24。
- 羅華倩、黃正鵠、連廷嘉（2004）。焦點解決取向團體方案對高職學生諮商效果之研究。諮商輔導學報，10，51-82。
- Ansbacher, H., & Ansbacher, R. R. (1964). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row.
- Ansbacher, H., & Ansbacher, R. R. (1970). *Alfred Adler: Superiority and social interest: A collection of later writings*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Barlow, P. J., Tobin, D. J., & Schmidt, M. M. (2009). Social interest and positive psychology: Positively aligned. *The Journal of Individual Psychology*, 65(3), 191-202.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Brough, M. F. (1994). Alleviation of loneliness: Evaluation of an Adlerian-based group therapy program. *The Journal of Individual Psychology*, 50(1), 40-51.
- Carlson, J., & Slavik, S. (1997). *Techniques in Adlerian psychology*. Washington, WA: Taylor & Francis.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Daugherty, D. A., Murphy, M. J., & Paugh, J. (2001). An examination of the Adlerian construct of social interest with criminal of offenders. *Journal of Counseling and Development*, 79(4), 465-471.
- Delaney, E. S., Phillips, P., & Chandler, C. K. (1989). Leading an Adlerian group for adult children of alcoholics. *The Journal of Individual Psychology*, 45(4), 490-499.

- Du, Y., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioral therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44*, 129-134.
- Fisher, G., & Harrison, T. C. (1997). *Substance abuse: Information for school counselors, social workers, therapists, and counselors*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Fuhriman, A., & Burlingame, G. M. (1990). Consistency of matter: A comparative analysis of individual and group process variables. *The Counseling Psychologist, 18*(1), 6-63.
- Gilbert, M., & Shmukler, D. (2003). Psychological therapy in group. In R. D. Woolfe & S. Stawbridge (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (2nd ed., pp. 442-460). London: Sage.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins.
- Hall, A. S., & Parson, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practice in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Counseling, 23*(4), 312-327.
- Holmes, S. E., & Kivlighan, D. M., Jr. (2000). Therapeutic factors in group and individual treatment. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 478-484.
- Johnson, N. F. (2009). *The multiplicities of internet addiction: The misrecognition of leisure and learning*. Surrey, UK: Ashgate.
- Kim, J. U. (2007). A reality therapy group counseling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy, 26*(2), 2-9.
- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy, 27*(2), 4-12.
- King, A. R., & Shelley, C. A. (2008). Community feeling and social interest: Adlerian parallels, synergy and differences with the field of community psychology. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 18*, 96-107.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Yen, C.-F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease, 193*(4), 273-277
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., & Wang, S.-Y. (2008). The association between internet addiction and belief of frustration intolerance: The gender difference. *CyberPsychology & Behavior, 11*(3), 273-278.

- Leak, G. K., & Leak, K. C. (2006). Adlerian social interest and positive psychology: A conceptual and empirical integration. *Journal of Individual Psychology, 62*(3), 207-223.
- Mosak, H., & Maniaci, M. (1999). *A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioral-cognitive psychology of Alfred Adler*. London: Routledge.
- Mozdzierz, G. J., Greenblatt, R. L., & Murphy, T. J. (2007). The measurement and clinical use of social interest: Validation of the Sulliman scale of social interest on a sample of hospitalized substance abuse patients. *Journal of Individual Psychology, 63*(2), 225-234.
- Prinz, J. Y. (1993). Alcoholics and their treatment: Current Adlerian thinking. *The Journal of Individual Psychology, 49*(1), 95-105.
- Rule, W. R., & Bishop, M. (2006). *Adlerian lifestyle counseling-practice and research*. Washington, WA: Taylor & Francis.
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *Computers Informatics Nursing, 27*, 226-233.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *The Journal of Individual Psychology, 22*(5), 353-365.
- Sonstegard, M. A., & Bitter J. R. (2004). *Adlerian group counseling and therapy: Step-by-step*. New York: Brunner-Routledge.
- Statton, J. E., & Wilborn, B. (1991). Adlerian counseling and the early recollections of children. *The Journal of Individual Psychology, 47*(3), 338-347.
- Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed.). Philadelphia, PA: Accelerated Development.
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (5th ed.). Philadelphia, PA: Accelerated Development.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology and Behavior, 1*, 443-450.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books, a division of Harper Collins Publishers, Inc.
- Yang, J., Milliren, A., & Blagen, M. (2009). *The psychology of courage: An Adlerian manual of healthy social living*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical and its consequences. *The American*

Behavioral Scientist, 48(4), 402-414.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25, 304-312.

Zhong, X., Zu, S., Sha, S., Tao, R., Zhao, C., & Yang, F. (2011). The effect of a family-based intervention model on internet-addicted Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality*, 39(8), 1021-1034.

投稿收件日：2011年3月7日

接受日：2012年9月26日

