

教師心理衛生小報

資料蒐集：由實習心理師(彰師大輔導與諮商學系碩士班學生 張育銓、羅永智、陳妍伶)協助

「拒學症」的輔導與處遇

◆ 什麼是拒學症？

在精神醫學中，「拒學症」並不是一個正式的診斷。嚴格來說，「拒學」問題應該被視為是一種症狀。大約1~5%的孩子有過某種程度的拒學問題，男女發生的機會大約相當。每個年齡都可能會發生，但在孩子轉換學期、或在升學的過渡時期、或是搬家換新環境時，相對會比較容易出現。其中，拒學症又有更細緻的分類：(1)特質併發拒學，如：專注力缺失過動症的孩子(2)情緒(憂鬱)併發拒學(3)發展併發拒學，如：學習的創傷經驗(4)品性疾患拒學，如：參加幫派。

「拒學」的孩子可能出現的問題或狀況：

身體上：孩子有可能會有頭暈、頭痛、胃痛、沒有食慾、肌肉疼痛、心悸等。

情緒上：孩子有可能會有緊張、焦慮、憂鬱、情緒不穩定、哭泣等。

通常會持續上述問題、狀況一段時間。要更清楚界定出學生為拒學症的主要可觀察的面向是：出現反抗上學、發牢騷、哭訴或發脾氣等現象，學生通常乖乖待在家裡，極少伴隨反社會行為。

◆ 為什麼會產生拒學症？

台大醫學院精神科教授高淑芬曾在2018年4月公視的《新聞全球話》節目中受訪指出，拒學的現象成因相當複雜，不能歸咎於單一因素，個人情緒、家庭或是社會結構都是關鍵的影響因子。雖然無法詳盡列出所有可能造成拒學症的因素，但我們仍就幾個主要、經常出現的因素提供一些資訊、想法。

1. **家庭因素**：(1)困難的生活條件(2)孩子必須反過來照顧家中長輩(3)孩子與照顧者之間屬於焦慮型依附關係，使孩子與家長無法分開(4)家庭處於危急狀況中，小孩子害怕離開家裡會發生不幸的事情。

2. **學校因素**：(1)課業表現低成就(2)人際無友伴(3)焦慮及排斥教育制度(4)個人心理空間被侵犯。

其中「個人心理空間被侵犯」是主要學生拒學的原因，「個人心理空間」對那些經歷學業低成就、人際無友伴之各種負面影響後的學生來說是最後的堡壘。如果這樣的私密空間被打擾、被侵入，像是一天到晚被罵、被打、被羞辱，遭師長責備、同學嘲笑、被肢體或言語霸凌。自我保護的界線沒了待在學校倍感威脅及巨大壓力，這時拒學對那些學生來說就會是一個更好的選擇。

3. **學生個人因素**：(1)焦慮症、憂鬱症與泛自閉症等精神疾病(2)個性較為內向、退縮、缺乏自信或欠缺安全感的孩子(3)先天氣質上有社交焦慮問題，像是不易融入人群、對他人眼光過度在意(4)學生參與幫派相關組織。此部分主要常見因素為前三者，最後一項為提供一個學生拒絕來學校的可能方向。

上述雖然提供許多可能造成學生拒學的因素，但要了解拒學背後的成因，還是得先了解孩子到底遇到什麼困難、是哪些因素導致孩子沒有動力去學校。

◆ 該怎麼處理學生拒學的狀況呢？

這部分主要參考高雄市立凱旋醫院精神科副主任陳偉任醫師的處遇計劃供老師們參考。

1. 初期：

處理拒學問題初期的重點，或許可以擺在如何讓孩子身心先安定下來，老師、父母也先試著整理自己的情緒。不用刻意立即要孩子返回學校，以減少緊繃的氣氛，過程中能讓學生感受到父母、老師是與他們同在一起面對學生的問題是非常重要的。

老師們也須留意在此階段有些父母可能認為是老師的問題，而要求將學生轉班。若在未確認學生是因為該班級老師、同學們的影響拒學的狀況下，讓學生轉至新環境可能會更造成該學生須重新適應的壓力、花費更多精力。

2. 中期：

等待孩子與父母的情緒漸漸地穩定下來後，進入處理「拒學」問題的中期。這個時候，開始進入學校的系統合作，同時可以試著讓孩子接受諮商輔導。在教室內老師可試用「減敏感法」逐步增加學生待在教室內的時間，並給予正向增強及肯定。例如：單數節待教室、偶數節待輔導室，只要他做到一節課，就給予肯定跟鼓勵

另外，也可以在這個時候重新建立起學生的「安全堡壘」。像是以固定頻率與學生互動，給予信任及期望。例如：下課來報到、中午一起吃飯、定期談話、送小卡片等等給予學生正向與支持的鼓勵。

3. 後期：

當孩子的需求比較明確的時候，就可以運用不同的方法來協助孩子處理拒學的問題，這部分為專業的諮商輔導技術，對老師們來說是可以跟家長、醫生及諮商師共同處理拒學學生的後期階段能夠討論的方向、內容。

以下供參考：(1) 運用家族治療，協助處理孩子與父母的相處問題 (2) 運用行為治療的漸進式暴露法、放鬆訓練來協助孩子緩解面對返回學校的焦慮 (3) 運用認知治療來處理孩子的預期性焦慮 (4) 利用角色扮演來協助孩子增強返

校後，如何有效地處理人際互動的議題 (5) 運用焦點解決協助孩子看到自己優點及可能解決的方法。

結語：

「拒學」的問題往往複雜且多樣，不是短時間可以容易解決，而「拒學」所衍伸的問題，也可能會再反覆出現。處理的過程需要父母、老師、醫師、諮商師等多方面的合作，盡早找出孩子「拒學」背後可能的原因，然後對症下藥，才能有機會緩解孩子拒學的問題。

一般而言，拒學的孩子，嚴重程度越小、處理的時間越早，拒學問題的緩解機率越大，也比較不會讓孩子在長大後，衍伸出許多的情緒障礙及社會適應問題。對老師們來說，如果願意給予「真實的陪伴」，至少給了孩子「以身作則」及「積極面對」的榜樣與勇氣，也讓孩子更可能擺脫「拒學」的困擾，共勉之。

參考資料來源：

- 「孩子拒學，只是問題的冰山一角」(2018)。蘇逸涵。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/article/5078324-/?page=1>

- 「不想上學怎麼辦？解析「拒學」孩子背後的心聲」(2018)。林仁廷。獨立評論。

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/52/article/7366>

- 「我的孩子不上學～談「拒學」的處理～」(2017)。陳偉任。

<https://chenweijen.blogspot.com/2017/12/blog-post.html>

- 「拒學？！懼學？！」。格瑞思心理諮商所。
<http://www.gracecc.com.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=teenager18&Category=10>

- 「從拒學症，聊聊什麼是寂寞、孤獨、獨特」。李政洋身心診所。

<https://www.lepsyclinic.com/2017/09/solitary-friendless-school-refusal.html>

「青少年學業焦慮與因應策略」

壹、學業焦慮的影響

隨著國際化的發展與資訊科技的日新月異，文化、思想與技術的交流無遠弗屆，科技設施正快速的改變著人類的生活方式。在各階層講求即時滿足需求以展現績效的壓迫感中，逐漸形成人類群體生活中無形且過度的競爭與壓力，其中最容易付出的代價就是身心健康，而無論獲得成就與否，因壓力所產生的情緒困擾—焦慮—已侵蝕了人們努力拼鬥的幸福。

世界衛生組織 (World Health Organization) 於 2015 年的調查報告顯示全球的焦慮患者約有 2.64 億，相比 2005 年增長了 14.9%，而各地區焦慮案例的比例以東南亞地區為首 (23%)，美國地區排名其次 (21%)，剩餘地區則依序為西太平洋地區 (20%)，歐洲地區 (14%)，東地中海地區 (12%) 與非洲地區 (10%)。反觀國內之台灣青年也和國外各地學生一樣正面臨著學業壓力所引發的威脅。台灣董氏基金會就曾針對六都 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市、高雄市) 國、高中生青少年憂鬱程度進行調查，其結果顯示 64.8% 的學生的憂鬱情緒來源屬「課業考試壓力」，47.8% 來自「對未來不確定性」、39.5% 則是因「人際關係」。

貳、什麼是學業焦慮

人的一生之中時不時地會感到焦慮。很少有人能在一周內不焦慮、不緊張並過著一帆風順的日子。尤其當我們面對一件重要的事情時，比如考試、作業期限的逼近、教師嚴苛的要求；當我們感知到威脅或危險時，比如忽然發現隔天要繳交的作業尚未完成，都可能會讓我們備感焦慮。學業焦慮是學生在學術機構環境中即將面臨的威脅 (教師、教學科目或是考試等)，所產生的負

面感知與心理不安或痛苦的反應。學者 Otten 則將學業焦慮定義為：“因為擔心無法被接受的學業任務差勁表現而產生的阻礙性思維模式、生理反應與行為。

參、學業焦慮的症狀

當焦慮的症狀持續且嚴重，並在學生的生活中造成痛苦以至於影響其工作或學習、社交和管理日常任務的能力時，此時的焦慮就已經超出了正常的範圍。焦慮患者的症狀都不太一樣，但大多數患者都可能曾經歷以下一種或多種症狀：

1. 認知層面：焦慮的想法 (我失控了)、焦慮的預測 (我將讓自己感到羞愧)、焦慮的信念 (只有弱者才會焦慮)，以及另外患者也會難以思考並集中注意。
2. 身體層面：與環境相關的過度身體反應 (在考场裡心跳加速、呼吸急促、肚子痛、冒汗、顫抖、抽搐、頭痛、疲勞或經常腹瀉)。身體症狀容易被誤認為是身體的疾病症狀，如心臟病。
3. 行為層面：避免令自己擔心的情境 (說錯話)、避免引起焦慮感受的活動 (考試) 或場所 (教室、學校)、隱微的逃避 (焦慮時說很多話來分散焦慮感) 和安全的行為 (總是有手機以便在焦慮時能求助或轉移注意，好讓自己更有安全感)。
4. 情緒層面：緊張、不安、強烈的沮喪、使人喪失能力的憂慮，或在沒有真正威脅情況下出現的強烈恐懼，並警覺於任何危險的線索。

肆、以正念協助學生因應學業焦慮

為了應對學業焦慮對學生所造成的困擾，不同學者在過去的幾十年間陸續提出各種介入策略，以下介紹之技巧為正念：

正念是一種專注的方式，一種意識到自己身體和精神狀態的技巧。這樣的應用就好比讓學生對自己的精神和身體狀態進行觀察與紀錄。而也因為學生對於自己當下的狀態有了清明且客觀的覺察，它們更能意識到自己當下的情緒 (感到

焦慮)、生理狀態(冒汗)、行為(不由自主東張西望)與認知(胡思亂想)，並能及時的採取適當的因應策略，避免焦慮的程度持續攀升。經歸納，正念主要有三個主要特徵：

1. **刻意**：有意且有目的性的刻意引導你的注意力，不讓它四處遊蕩。當下-全然投入並專注於當下，而當關於過去或是未來的想法浮現時，也僅僅是意識到他們是在此時此刻浮現的想法而已。
2. **接納**：對於當下發生的任何事情都不進行批判。這涵蓋一切感覺、思想、情感。學生不會對他們進行好或壞、愉快或不愉快的判別，只是單純的觀察到他們的顯現，並持續觀察直至他們消逝。
3. 常使用的正念活動有飲食觀、靜坐、行走觀察等，其實任何的活動都可做為正念練習，只要它包含了以下三項基本要素：
 - (1) **專注於感官知覺**：專注於當下自身的某一項感官能使學生較能活在當下。此專注力的投注，也能讓學生免於批判的可能性，並避免了焦慮性的發生。
 - (2) **定錨**：錨是正念練習中讓學生維持專注力的對象。最常使用的錨是鼻子的氣息，所以學生可以持續的對於自己的出入息，有意識地保持觀察，感受氣息進入鼻孔時的溫度、快慢、感受等等，並觀察每次呼與吸都是獨特的。學生也能觀察在呼吸時，自己身體肺部的擴張和收縮的感覺；透過行走觀感受自己每一次的踏步；透過飲食觀去觀察每一道菜餚的軟硬，觀察每一次的咀嚼所帶來的味道與感受；靜靜專注於聆聽身邊的聲音。正念練習中所知覺道的一切讓我們感覺如何一點也不重要，重要的是，學生持續以平等的心保持觀察。
 - (3) **回歸**：一般來說任何人都無法讓自己的注意力一直停留在所設定的錨上，學生也很有可能會在練習的過程中分了神，開始想東想西，或是開始去評價這個課

程如何的浪費時間等等。但這些都是十分正常的現象，是一般人都會經歷的。而我們要做的，只是在意識到自己的注意力跑掉時，把注意力拉回到錨上繼續觀察即可。

儘管正念練習的形式並沒有限定，但是一般都會建議新手使用靜坐進行練習。因此學生可以使用一分鐘靜坐，在一般椅子上，挺直腰身，盡量不要倚靠椅背，讓背部自然挺直，並遵循上述的正念練習三要素與三特徵即可。

參考資料：

- Child Mind Institute (2015). 2015 Children's Mental Health Report [Statistics]. Retrieved from <https://childmind.org/downloads/2015%20Childrens%20Mental%20Health%20Report.pdf>
- 董氏基金會心理衛生中心（2018）。臺灣六都國高中職學生對校園心理健康資源的應用及憂鬱情緒現況調查【現況調查結果報告】。取自 http://www.etmh.org/DownloadFile.aspx?strFilePath=Message/201809/20180903042248_20180903%E7%8F%BE%E6%B3%81%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf
- Rector, N. A., Bourdeau D., Kate K., Joseph-Massiah L. (2011). Anxiety disorders: an information guide: a guide for people with anxiety and their families. Retrieved from <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf>
- 張春興（主編）（1989）。張氏心理學辭典。臺北市：臺灣東華。
- Mindfulness: An Introduction : https://uiowa.instructure.com/courses/125654/files/8830045/download?download_frd=1
- World Health Organization (2017). Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates [Statistics]. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

「青少年網路成癮之教師輔導策略」

◆ 前言

網路跟手遊已成為青少年文化中的一部分，青少年耽溺上網，與網路遊戲的推廣及人際關係和課業壓力有關。學生無法在現實生活中找到樂趣、成就跟聯結，就容易沈迷於更有機會讓自己呈現更好模樣的網路世界。然而，到虛擬世界尋求慰藉、逃避現實，卻更加深了人際關係疏離和課業愈脫節的惡性循環。

◆ 網路成癮定義

王智弘（2009）指出，重度網路使用者在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響，包括：（一）強迫性：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網的衝動；（二）戒斷性：不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象；（三）耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長；（四）在相關生活層面出現狀況，比如在人際層面、健康層面，和時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響。

因此，網路成癮的判斷標準是「失控造成生活失能」，而非一般認為的「花太多時間在遊戲上」。意即，個體因為對於上網不可自拔，使其日常活動優先順序產生變化，總以上網為優先，造成日常生活失能，且明知道有負面影響還是無法控制的這麼做，這樣一連串失控的狀態。

◆ 網路成癮形成機制

網路成癮的危險因子中，多與「人際關係」有關（例如，社交焦慮、家庭功能、同儕關係），若有良好的現實人際關係連結與實體社會活動參與的孩子較能免於網路成癮。陳淑惠（2003）指出網路使用者遇

挫折、壓力或覺得心煩時，若網路易於取得，則會選擇上網，此時不舒服的感覺暫時得到消退，進而得到放鬆與愉悅的經驗，形成一種增強作用，促成往後再度上網的行為。但使用者會因上網而影響人際、課業或工作，則可能產生罪惡感，而罪惡感可能又導致壓力與心煩，若沒有其它解決辦法，則又可能使用容易取得的網路來減輕壓力，因此形成了惡性的循環。

◆ 如何評估？

Young（1996）提出以下八個網路成癮診斷問句，若有五題或超過五題以上的答案是肯定的，即可能代表是網路成癮者。

1. 你是否一心一意想著網路上的一切（包括：剛剛上網發生的事情、接下來在網路上又會有什麼事發生）？
2. 你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？
3. 你是否無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來？
4. 當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？
5. 你在網路上的時間常較原來預估的久？
6. 你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？
7. 你是否曾對家人或醫師隱瞞自己對網路涉入的程度？
8. 你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？

◆ 教師可用的輔導策略

網路成癮的輔導目標是協助學生「統合」與「平衡」網路與真實生活，從失序的上網行為和生活狀況，提升自我控制感，回歸能適切安排上網與非上網的時間。王智弘（2009）提出以下之網路成癮六階段處遇模式，協助輔導網路成癮當事人：

1. 「覺」：覺察病識感，協助當事人覺察到自己已過度使用網路，使當事人對自己的上網行為有病識感，或者覺察自己的行為失當。例如，知道自己「超時」上網了。
2. 「知」：認知潛在問題，協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題。網路上癮行為的背後其實是有理由的，過度上網的行為是導致其逃離正常生活的結果。
3. 「處」：處理潛在問題，協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非逃避問題，讓當事人深切了解逃避問題只是使問題更加惡化，並非解決之道。例如，協助網路成癮當事人找出生命的意義與力量，透過找出正向的例外與成功經驗，使網路成癮當事人能帶著勇氣、希望，與重獲生命意義與力量的意志力來面對問題、面對生命。
4. 「行」：發展並執行改變計畫，協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行，此行動計畫若能提供當事人從事其他「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。例如，協助當事人預估可能遭遇的困難與化解之道，包括生命中的資源與支持系統的應用、具體規劃改變的小型任務，並透過簡要的口頭演練或書面演練以預演此等可行方案，加以累積成功經驗。
5. 「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。
6. 「追」：後續的觀察與追蹤，考慮一般成癮問題的再患率極高，為避免問題復發，亦可持續觀察問題的改善狀況，並提供必要的支持與修正。為穩定成效，當事人達到多少進展或遭遇任何挫敗與困難，都以正向角度看待，並以積極樂觀的方式肯定其生命意義與力量，亦支持其付出的努力與改變的成果。例如，「你怎麼做到的？」來加以肯定；遭遇挫敗時說：「你怎麼熬過來的！」來加以支持。

◆ 小結

當能讓當事人說說他的故事和他真正的困擾是什麼，從他的需求切入，再慢慢轉移去考慮網路對他的影響，這樣當事人才有覺察和動機去改變。再者，協助個案把注意力放在網路以外的地方，增加其網路以外其他生活層面的酬賞和聯結，以降低當事人網路成癮的程度。

參考資料：

1. 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。台北：學富文化。
2. 泛科學。網路成癮大解密！從何而來又該如何解決？。取自於 <https://pansci.asia/archives/190287>，2020 年 11 月 17 日。
3. 陳淑惠 (2003)。擬像世界中的真實心理問題？—從心理病理實徵研究談起。學生輔導，86，16-35。
4. 彰化縣社區心理衛生中心。網路成癮 (Internet addiction)。取自於 https://center.nccu.idv.tw/article.asp?article_id=43