

教師心橋

E 網情深：如何面對與處理青少年網路成癮

陳同學從國一開始接觸電腦，他對用電腦玩電玩最感到興趣。由於最早有一群同學一起玩電玩，所以同學們也開始帶他去網咖，他也從那時起迷上網路遊戲，每天下課就待在網咖，甚至偶而翹課去網咖玩遊戲。在升國三那年的暑假，他有一段時間更是沒日沒夜的上網，不僅睡眠不正常，時常熬夜上網不睡覺，所以搞得飲食也不正常，常常一天一餐只喝水或吃些可以坐在電腦前方便進食的食物。國三開學後，陳同學還是這樣每天打電動、上網，就算一早到學校上課，一有空堂就會往網咖跑，常常因為在網咖待太久而導致上課遲到，所以學校成績也變得很差。

另一方面，每當心情不好時，陳同學都會選擇上網、打電玩發洩情緒，但是上網不一定能改善他不好的情緒，反而有時候上網玩電玩輸了或跟網友有些爭執後，情緒變得更糟，並且陳同學幾乎每天都坐在電腦前面，作息更加不正常，父母除了擔心他的情緒狀態，其實也很擔心他這樣長時間的上網會影響身體健康，所以天天唸他上網的事，這使他覺得很煩，而與父母就又更常起爭執。

根據學者對網路成癮的研究，有三個可供觀察的徵兆，來留意孩子是否有網路成癮的傾向：第一，嘗試停止網路使用的時候會感到不安和焦慮；第二，利用網路來逃避一些情緒的困擾，如：無助、罪惡、焦慮、憂鬱；第三，會因網路成癮的行為而對家人撒謊，以及即使付出高額的網路使用費用也無法停止網路的使用。此外，更具體地來看，網路成癮有四個向度：

一、網路成癮的耐受度： 簡單來說，就是隨著上網使用的年限越長，原來只要一兩個小時上網就可以得到快樂與滿足感，到後來必須越上越長，一天七八個小時以上，才能得到與原先相同程度的快樂與滿足感。

二、強迫性地使用網路： 這是指一種難以克制自己上網的渴望與衝動，當在想到或看到電腦的時候，會有上網的慾望與衝動，並且，上網之後便難以擺脫使用電腦網路，精神會因為使用電腦或上網而較興奮與振奮，渴望有更多的時間上網，而這也是許多家長所說「讀書一條蟲、上網一條龍」的現象。

三、網路戒斷現象： 當孩子上網突然被迫離開電腦或不能上網的時候，很容易出現挫折、沮喪的情緒反應，或者情緒低落、生氣、抓狂、空虛感，以及注意力不能集中、心神不寧、坐立不安等反應。

四、網路成癮相關問題： 指的是因為沉溺在網路上的時間過長而忽略原有的課業、社交與居家生活，漸漸地與家人朋友疏遠，耽誤了學業或工作，甚至為了掩飾自己過度上網的行為而說謊；另外，身體上也會出現不適反應，例如眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸痛、手腕受傷、睡眠不足、腸胃不適等問題。

除了以上對網路成癮標準化的定義之外，針對青少年朋友，以下幾點可以提供師長初步篩檢孩子是否已經有網路成癮的問題或症狀：

一、在家裡面

- ◎ 在電腦前的時間增加。
- ◎ 離不開電腦，並且若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣。
- ◎ 無法上網的時候，感到或顯得空虛、憂鬱、煩躁、悶悶地。
- ◎ 打開電腦或者上網的時候，感到或顯得很興奮、精神異常地好。
- ◎ 會熬夜上網，或者在清晨四五點還在上網。
- ◎ 與家人相處的時間減少或不想參加家庭或家族活動。
- ◎ 對於上網的時間長短或上什麼網站會說謊與欺騙。
- ◎ 睡眠與飲食作息不正常，有一餐沒一餐的。

二、在學校裡面

- ◎ 成績退步，而且老師會注意到他/她上課打瞌睡。

◎ 翹課或請假的頻率增加。

◎ 與同學或好朋友的相處關係變差。

另外，該如何面對與處理青少年網路成癮的現象，參照相關的研究，提出以下八點建議：

一、提高自己對孩子的覺察能力

在孩子探索與悠游於網路世界的時候，身為師長的成人有責任引導他們，因此需要清楚了解網路世界上有什麼，什麼原因讓孩子黏在上面，以及網路世界是如何改變。

二、瞭解網路使用方式

不同網路的使用類型常常反應著個人特殊的問題，因此需要先瞭解孩子的網路使用方式，再對症下藥；瞭解為何孩子會沉迷於此種網路使用方式，再著手處理。曾有學者將網路成癮分為五種類型，包括：1.網路性成癮：沉迷於成人聊天室或色情圖片中；2.網路人際關係成癮：以網路上的人際關係取代現實生活的人際關係；3.網路強迫症：一再強迫性上網購物或賭博；4.網路資訊缺乏恐懼症：不斷上網搜尋資料；5.網路電玩成癮：沉迷於網路上的電動玩具或程式設計。

三、釐清網路成癮原因

當我們把所有的焦點鎖定在孩子完全失控性的上網行為時，我們常常會不自覺地模糊問題的本質，也就是只處理與限制孩子過度上網行為的「果」，而忽略應該處理的是造成孩子過度使用網路的「因」，但往往最需要處理的是「因」。網路上所呈現的只是反應現實生活中隱藏的問題，重要的是應該瞭解是什麼原因讓孩子「逃避」到網路的世界中，因此我們在處理孩子過度上網的問題時，必須涉及到整個生活層面，尤其是與他人的關係，釐清孩子與家庭、朋友關係、課業，甚至是身心狀態的壓力與情緒的變化，據此來擬定處理的方針，如此才能真正消除孩子利用網路世界來逃避現實的情形。

四、訂定有共識的「限制」

不可諱言地，現代青少年自我意識與自主主張相當強烈，有時候甚至會讓大人們領教到對立衝突的緊張情勢，這時強硬的限制與禁止孩子上網，只會換來更激烈的衝突，就如大雨過後的大水，如果只採取一味地防堵，終將有潰堤的危險性；不過，多數的青少年是朝向理性的成人道路邁進，換言之，他們是可商量的，同時也必須要學習有限制的自由才是真正的民主，因此，與其全面禁止上網，不如協助孩子選擇合適的上網時間量與放置電腦的地點。

五、提供選擇性、取代性活動

如果孩子只會上網，而不會其他的休閒活動，那在他無聊的時候，他一定不會去做些有益身心健康的活動，因此師長們應多鼓勵孩子打打球、看看小說，或者培養其他興趣，那麼上網就不會成為孩子唯一的選擇，並且，若孩子從其他活動中得到成就感、掌控感，也滿足與人接近的親和需求，上網就不會成為最好的選擇。所以，下次當您看到孩子又過度上網時，應牢記不要重複攪叨孩子又上網多久多久，而是多鼓勵他多去打打球，或者做做他喜歡從事的活動。當然，前提是平時就要多多培養孩子其他有益身心健康的活動。

六、操練意志力

在現代的社會中，花花世界的誘惑真的很多，而網路世界的誘惑也很多，無論是虛擬的網路世界，或者是真實的世界，青少年最終還是要靠自己的力量來協助自己走出健康的人生，因此，協助孩子辨別與認識做什麼是對自己有利、做什麼是對自己有害，是非常重要的事，也是培養意志力的第一步。在有了辨識能力後，就是需要忍耐等待延後獎賞的控制力，猶如生米煮成熟飯是需要一段時間的等待；通常，在意志力的培養上，家長扮演相當重要的加油站。

七、強化社會支持網絡與人際關係

孩子之所以在網路世界中流連忘返的主要原因之一，就是網路虛擬的人際關係有強烈的朋友與情感的支持，使得重視朋友關係的青少年，會義無反顧地花大量時間投身於網路世界；而這也顯示出孩子在現實生活支持系統的薄弱，使得他尋求另外一種方式與他人建立關係。所以，唯有孩子也能強烈感受到現實生活中與人建立互動關

係的滿足感，才能取代利用虛擬人際關係，進而建立新的良好行爲。

八、獎勵孩子上優質網站，監測與抵制惡質網站

網路並非完全不好，在資訊爆炸的時代，學會適度地使用良好的網路與網路技巧是必要的，但網路世界形形色色，有些網站對孩子的成長有幫助，有些則有害，因此可以多加鼓勵孩子上一些優質的網站，親師也可聯手成立監督組織，不定時搜尋各種網站，讓優質的網站廣為人知，降低青少年被誘惑的機會。 【資料來源：『康復通訊』94年5月第40期】

【輔導室資料組編製】