

108年02月份

中工特教月刊

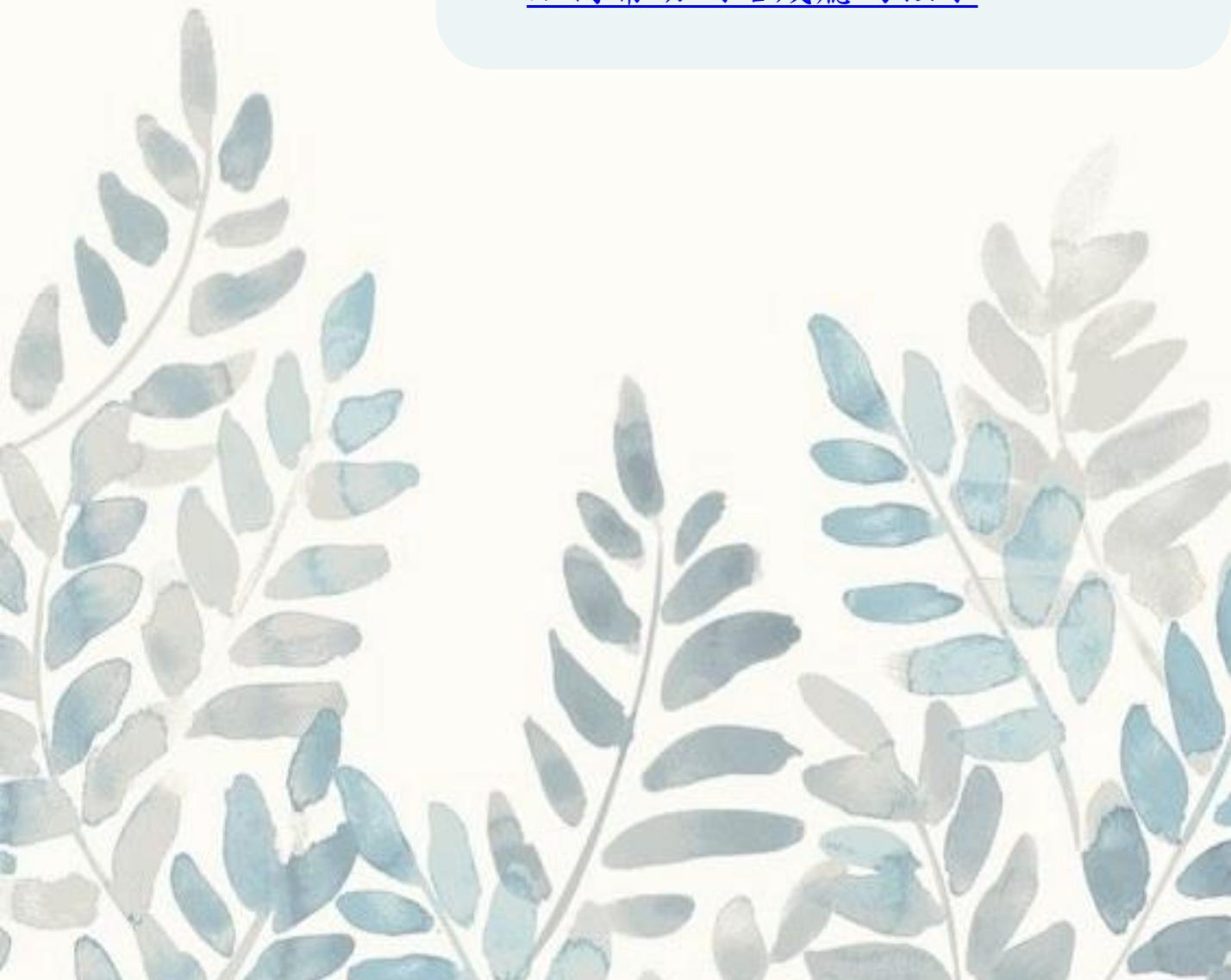
網路成癮篇



特教組資源班

目錄

- [什麼是網路成癮](#)
- [網路成癮的主因](#)
- [如何幫助網路成癮的孩子](#)



什麼是網路成癮？

網際網路的普遍應用，進入了兒童及青少年的生活層面，從學習、娛樂到交友，網路對兒童及青少年的影響越來越大。隨著網際網路普及，因沈迷於網路而造成學業、生活適應、人際關係等困擾的各級校院學生，人數逐年攀升。妥善運用網路能讓學生擁有更多元的學習及紓壓管道，然而過度的使用網路則容易使學生陷入網路成癮的困境。

本期月刊旨在探討網路成癮如何形成，以及師長們如何關懷與協助網路成癮的孩子，幫助孩子找回生活重心，也建立良好的親子、師生關係。

網路成癮，是指重度網路使用的當事人在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響，構成網路成癮有下列三大條件：

耐受性

同樣時間打電玩，但快樂感卻逐漸下降，以致要花更多時間玩，才能讓大腦感覺快樂，代表掌管情緒中樞的大腦前額葉、杏仁核、海馬迴等部位已受損。

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

強迫性

戒斷性

不打遊戲就會出現躁動、焦慮、憂鬱、不安等情緒障礙，嚴重者可能還會出現暴力相向或自殺傾向

網路成癮的主因

在缺乏理解與警覺的情形下，容易讓正在面臨成長壓力的青少年沉迷於網路，不知不覺間使用網路的行為漸漸導致網路成癮。

以下為網路成癮的危險因子及因應之道：

一. 缺乏自尊

自尊較低的學生較可能有網路成癮的危險，特別是在現實生活（包括學校生活或家庭生活）中較得不到自尊的孩子，可能會到網路上找自尊，因此，如何提升孩子在現實生活中的成就感與自尊，創造孩子多元成功管道與建立自我價值的機會，就變成學校與家庭可用以降低網路成癮危險的預防策略。

二. 缺乏社會支持或情感寄託

人際關係不佳而缺乏社會支持或情感寄託的學生，也就是同儕疏離的孩子，亦較可能有網路成癮的危險，在現實生活中交朋友其實較不容易，在網路上交朋友相對容易多了，因此，在現實生活中缺乏社會支持或情感寄託的孩子，轉而在網路上交朋友、擴展人際關係，以尋求缺乏社會支持或情感寄託是自然的結果，因此，如何創造孩子建立其人際關係的機會、提升孩子人際交往的社交技巧與增進孩子人際溝通與口語表達的能力，以協助其建立平日的、面對面且位於身邊周圍的人際關係與支持系統，就格外的重要。

網路成癮的主因

三. 家庭功能不佳

過去研究亦顯示家庭功能不佳的學生較可能有網路成癮的危險，因此，健全的家庭組織，家人的互動關係，特別是互動關係的品質，就變成是非常重要的指標，創造良好的家人相處經驗與互動關係顯然是預防孩子網路成癮或者是處理孩子網路成癮的重要關鍵。

四. 生活無聊

感到生活無聊的孩子成為網路成癮的機會特別大，學校與家庭可以增加更有具吸引力與有趣的活動與生活內容之外，更重要的要讓孩子感到興趣去投入其中，都可降低網路成癮問題，學習活動、人際活動與休閒活動都在其中。其中要特別一提的是無聊感有分「外在無聊感」及「內在無聊感」，前者可藉由提供外在的有趣與具變化性的活動加以因應，後者則需要提供心理輔導與心理諮商的服務來加以協助。

五. 課業挫折

課業挫折的孩子亦是網路成癮的高危險群，課業挫折包含課業壓力大與學業低成就兩個部份，可能是其無法因應課業壓力而只能在學業低成就的挫敗經驗中自我放逐。降低課業挫折，作法包括：降低課業壓力、提升課業成就、提供補救教學、改善學習技巧，提供學習諮商、調適情緒經驗等都是可能的協助策略。

如何幫助網路成癮的孩子

網際網路是一個充斥各種影響力的「社交域」。尤其對於網路成癮者而言，它更是一個「避難所」，讓在真實世界中缺乏自尊、社會支持、或情感寄託，或者生活無聊、有人際衝突的人，得以隱匿的居所。由於網路虛擬世界中充滿了虛擬觀眾，使得渴求維持虛假名聲與網上自我表露的個體，容易沈溺其中。對於出現網路成癮問題的青少年，下列方式當作問題解決的策略之一，而及早介入輔導方案，無論是針對其網路成癮症的消滅，或者是針對成長中的壓力與情緒問題之處遇，都是最佳選擇。

一、親師提高覺察力

心理學家華莉思(Wallace, 1999)主張，在青少年探索、悠游於網路世界時，身為家長或教師的成人有責任引導他們。因此我們必須清楚網路上有什麼，他們在其中做什麼，以及網路如何演變。

二、提供選擇性、取代性的活動

如果青少年只會上網，而不會其他技藝，我們又如何能期待他無聊的時候會去做些有益身心的活動呢？鼓勵他們打打球，看看小說，或培養其它興趣，那麼上網就不會成為唯一的選擇。如果，他們從其他活動得到成就感、掌控感，也滿足與人接近的親和需求，那麼上網也不會成為最佳的選擇。

如何幫助網路成癮的孩子

三、孩子培養區辨能力、意志力

花花世界的誘惑很多，網路世界的誘惑也很多，無論真實或虛擬，青少年最終是要靠自己的力量來協助自己走出健康的人生，因此，協助他們區辨什麼對自己有利、什麼對自己有害，是培養意志力的第一步。有了區辨能力，還要有忍耐等待延後酬償的控制力。通常，父母老師或良友在意志力的培養上，扮演相當重要的角色。

四、親師生建立有共識的「限制」

青少年的自我主張相當強，有些時候甚至會讓大人們領教到對立的張力，不過，多數的青少年是朝向理性的成人之途發展，換言之，他們是可商量的，同時也必須學會有限制的自由才是真自由真民主。因此，與其全面禁止上網，不如協助他們選網、擇地放置電腦。

五、成立自主性監督組織，獎勵優質網站，監測、抵制惡質網站

從外在環境的改善來預防青少年的網路成癮問題，由社區家長與學校老師聯手成立自主性監督組織，不定期搜尋各種網站，公開優質或惡質網站，並透過公平的獎懲方式，讓優質網站廣為人知，也抵制惡質網站之擴展。這樣，或可降低青少年被誘惑的機會。

結語



網路世界固然有使青少年成癮的危機，但師長不須將網路視為洪水猛獸，教導孩子如何正用網路來取代責罵、鼓勵孩子找到適當的興趣取代網路帶來的成就感、以高度關懷及陪伴的方式降低彼此的衝突，能夠提高孩子溝通的意願，進而找出網路成癮的主因並對症下藥。

希望各位教師及家長能從本期月刊得到網路成癮的初步處理方式，讓需要幫助的孩子能得到您適時的協助。



參考資料

學生輔導雙月刊 86 期

王智弘:網路諮商、網路成癮與網路心理健康

各級學校網路成癮學生三級輔導作業流程及輔導資源手冊(教育部)

