

《網路使用系列》

E 世代青少年網路成癮及網路使用之輔導策略

作者：游森期

有關父母及教育輔導人員如何介入青少年的網路使用行為，塑造健康而正向的網路使用，提出以下幾點建議：

一、慎防網路成癮

過度沈迷於網路，所引起類似藥癮、酒癮、病態性賭博等上癮行為的嚴重性已經漸漸受到世人重視。Greenfield (2000) 的研究指出，約有6%的網路使用者是網路成癮者。台灣地區的網路使用者大約有六百萬人，其中學生佔40.9%，如果依照此比例估計的話，台灣地區大約有36萬人符合網路成癮的標準，其中大約有14.4萬人是學生，由此可知網路成癮問題已經成為教育輔導人員及家長不可輕忽的重要課題。學者們認為網路成癮主要包含下列幾項行為特徵（陳淑惠，民88；Greenfield, 2000；Griffiths, 1998；Young, 1996;1999）：

1. 顯著性 (salience) 及調節情緒

顯著性是指上網已經成為當事人日常生活中的重要活動，而且會影響他們的思考（全神貫注於網路之中而且有認知扭曲的現象）、情感（渴望上網）、以及行為（社交行為的退化）。調節情緒是當事人利用上網來逃避壓力、麻痺痛苦並且帶來高峰經驗(high)等。

2. 耐受性 (tolerance)

耐受性是指必須持續增加上網行為的「量」，才能與之前達到相同的滿足效果，而且上網時間常常會超乎自己的預期。以網路連線遊戲為例，耐受性是指必須持續挑戰難度更高的遊戲，才能得到和過去相同的滿足感。

3. 戒斷症狀 (withdrawal symptoms)

當減少或停止上網時，會產生心理狀態的不舒服（憂鬱、焦慮）或生理狀態的影響。

4. 強迫性上網行為 (compulsive internet use)

強迫性上網行為是一種難以自拔的上網渴望與衝動。只要一接近電腦，就會有想要上網的衝動。一旦上網之後就難以脫身，渴求能有更多的時間留在網路上。

5. 否定 (denial)

「否定」是判斷成癮的重要標準，亦是上癮者拒絕承認他們的行為已經失去控制，並刻意隱瞞其上網行為。否定是一種心理防衛機制，讓人可以專注於上網行為，而不管上網對其日常生活所造成的種種負面影響。

6. 因網路沈迷而引起的相關問題

是指因為過度沈迷於網路，引起家庭、社交、身體健康等問題。包括減少親子互動時間、其他休閒活動時間、因熬夜上網而睡眠不足、工作表現及學業成績的衰退等。

而如何判斷青少年是否過度沈迷於網路呢？Young（1998）曾編制了一份「親子網路成癮問卷」，來協助父母親瞭解是否自己的兒女過度使用網路而不自知。此量表共有20題，每題依照「不總是如此」、「常常如此」、「經常如此」、「偶爾如此」、「甚少如此」分別給予5分到1分，如果該量表的得分超過80分以上，則是網路成癮的高危險群（詳見表一）。此量表包括下列問題：

表一：親子網路沈迷問卷

1. 您的兒女是否常常上網太久，超過您預設的時間？
2. 您的兒女是否常常因為上網而忽略日常例行的工作？
3. 您的兒女是否常常寧願上網也不願意和家人外出？
4. 您的兒女是否常常在網路上結交新朋友？
5. 您是否常常抱怨您的兒女花太多時間上網？
6. 您的兒女是否因為上網而影響學業成績？
7. 您的兒女是否回家的第一件事是檢查自己的電子信箱？
8. 您的兒女是否因為上網而導致社交行為退縮？
9. 您的兒女是否常常隱瞞自己的上網行為？
10. 您的兒女是否常常違背你的規定，偷偷摸摸上網？
11. 您的兒女是否常常獨自關在自己的房間上網？
12. 您的兒女是否常常接到陌生網友的電話？
13. 如果其他家人對您的兒女上網造成妨礙，他（她）是否會勃然大怒，情緒失控？
14. 您的兒女是否在接觸網路後變得比較容易疲倦及無精打采？
15. 您的兒女是否一旦離線（off-line）後就忍不住想要再上網？
16. 您的兒女是否因為你干涉上網而感到很不高興？
17. 您的兒女是否因為上網而放棄了許多休閒活動？
18. 您的兒女是否常常因為你限制他們的上網時間而感到很不高興？
19. 您的兒女是否常常寧願上網也不和朋友出去玩？
20. 您的兒女是否一旦離線後就會覺得心情很低落、憂鬱或緊張，而上述的情形卻在上網後一掃而空？

資料來源：Young (1998). [On-line] Available: <http://www.netaddition.com>

上述是簡單的網路成癮自我評量工具，如果青少年有嚴重的網路成癮傾向，並造成嚴重的生活相關問題，則應尋求諮商輔導人員進一步的協助。

二、具備網路使用之基本知識技術

父母並不一定要是網路高手，但是必須具備基本的網路使用知識和技巧。最好能共同和

孩子討論上網的相關話題，或者是共同上網，並且瞭解他們常去的聊天室或電子布告欄。

三、瞭解並接納青少年的網路使用行為

過去曾經有一句有關提醒父母注意深夜不歸兒女的名言：「夜深了，你知道你的孩子在哪裡嗎？」。這句話引申到網路上，可以改成「夜深了，你知道你的孩子在什麼樣的網站流連忘返嗎？」。網路是超大型的圖書館，但也同時潛藏了許多罪惡的淵藪（例如媒介毒品色情、過度偏激的宗教、甚至有教導製作炸彈的網站），可能會誤導青少年。但是不要因為網路有潛在的危險，就反對青少年使用網路，這樣只會造成青少年的排斥及疏遠。應當接納他們的網路生活，但要告誡他們其中潛在的危險與應對的方法，父母必須瞭解自己兒女的網路使用行為、瀏覽網站類型，而且避免責難式的詢問，應該詢問他們最喜歡的網站類型以及原因。最好是和子女同坐在電腦前，讓他們帶領你去他們最常上的網站或聊天室，瞭解他們的網友、談話內容、在網路的行為，而且以開明的態度，和他們聊聊他們的網友，瞭解他們的虛擬社群成員。

四、將電腦放在你可以看見的地方

青少年總會要求隱私權，但父母必須權衡輕重給予適當而不過度的隱私。但是，網路猶如是通往大千世界的一把鑰匙，不應賦予孩子使用網路有過度的隱私權。不要將有上網設備的電腦放在孩子房間內，應該將它們放在例如客廳的公共區域，以便就近監控。如果電腦放在孩子的房間中，則盡量避免孩子把門關起來上網。如果每當你一接近孩子的房間，他們就立刻切換視窗，你就知道其中必定大有問題。

五、訂定適當的規則

由於使用網路不只有娛樂的作用，更有教育學習的意義。所以父母通常對兒女使用網路採取鼓勵及包容的態度。但是，過度的縱容容易造成網路沈迷。因此，父母親應該訂定適當的使用規則，包括每次使用的時間限制。有許多網路沈迷的學生整夜上網而晚起，甚至蹺課，以致於荒廢學業。因此，限定網路使用時間及訂定適當規則是必須的。

六、色情網站的監控及限制：利用網路使用紀錄監控軟體

關於色情網站方面，除了給予適當的性教育之外，還可以善用各種的網路使用紀錄監控軟體（例如Spector6.0網路紀錄監控軟體）來記錄孩子們的網路使用行為。這些軟體可以記錄下他們所瀏覽的網頁、每個網頁停留的時間、收發的電子郵件、聊天室的談話內容，還可以限定他們的上網時間，協助父母監控子女的網路使用行為。

七、網路社交的潛在危險：慎防網友的誘騙

匿名的網路世界，網友的年齡、性別均無從判別。單純的青少年遭受到成年網友的誘騙而有離家出走的事情在報章雜誌上時有所聞。父母應該小心自己兒女的網路社交活動，以下有幾點建議可供參考（Suler, 1998）：

- ◇ 絕對不可給陌生網友個人資料。
- ◇ 不要輕易接受網友的餽贈禮物或和網友以電話聯繫。
- ◇ 除非父母陪同，不要網友單獨相約見面。
- ◇ 父母們應該知道孩子去哪些聊天室，並教導孩子適當的自我保護技巧（例如忽視他

人不當的文字暴力、粗話、辱罵或其他造成個人傷害的言論)。

八、慎防「網咖中輟潮」

近年來，提供網路連線遊戲、寬頻上網設備以及舒適環境的網路咖啡，已經成為時下青少年最愛的休閒場所。根據業者統計，網路咖啡的消費者從國小學生到上班族都有，但以未滿十八歲的高中職學生為主，其中有七成左右是玩電腦連線遊戲，另外三成是瀏覽網頁及上網聊天。由於管理不善以及法令未明，部分不肖的業者將網路咖啡變成媒介犯罪的溫床，包括網路援助交際與賭博性電玩亦時有所聞。近年來有越來越多的青少年沈迷於網路咖啡上網聊天、玩連線電玩，形成學業荒廢，甚至中輟學業，形成所謂的「網咖中輟潮」，問題有愈演愈烈之勢。尤其每當寒暑假過後，「網咖中輟潮」的問題就特別嚴重（中時電子報，民國90年2月26日；89年12月26日）。因此，父母除了應注意子女在家的網路使用之外，更應留心子女流連於網路咖啡的問題。網路咖啡相關的管理法令也有待進一步的檢討。

結語：健康而正向的網路使用

網路對我們的世界造成了極大的衝擊，帶來了許多驚奇和轉變。網路猶如超大型的多媒體圖書館，對青少年有著極大的吸引力。教育輔導人員及家長應該教導並協助青少年建立正確的網路使用觀念，使得e世代青少年能夠善用網路資源，並具備知識經濟時代所必須的資訊素養。

摘自游森期（民90）。E世代青少年網路成癮及網路使用之輔導策略，學生輔導雙月刊74期。