

# 網路成癮，你我有責

專輔教師 / 郭仰晏



隨著時代的更迭、歷史的變遷，人們出門的必備物品早已從錢包、鑰匙進階成為手機與 apple pay。在人手一支手機的網路世代，大人著迷；小孩也沉溺在其中。出門在外不只在乎這個地方是否乾淨衛生，更重要的則是這裡有沒有免費的 wifi 可以使用。

透過網路，我們結交網路朋友、發文抒發心情、玩遊戲消耗時間、匿名窺探他人生活…。我們可能在現實生活中遭受責罵、被霸凌、甚至沒有朋友，但進了網路世界，我們可以匿名、可以宣洩或是建構一個自己想要成為的樣子。網路依賴再也不是個虛幻的名詞，而是此時此刻正在網綁住我們生活的現在進行式。

在資訊流通快速的時代裡，大人們利用網路接收新的知識、處理公務上繁忙的事情或急著與朋友分享生活訊息。當孩子表現良好時，要求我們是否可以多玩一下電腦或手機，我們便自然

而然輕鬆答應；反之，孩子吵鬧或不安分時，我們也時常拿手機或平板搪塞他們來換取片刻的寧靜。時間久了之後孩子們使用網路的機會越來越多次、時間越來越長時，便養成了一個生活不能缺少的習慣。當孩子一旦養成上網的習性，我們又開始限制孩子上網的時間時，家長與孩子之間的關係就會時常有了爭執或是冷戰。而社會心理學家 Erikson 認為學齡兒童 6 歲至 11 歲，若發展得當就具有良好的做人處事基本能力；反之，發展不當就會演變成缺乏與人相處的能力且會時常充滿失敗感。當孩子的生活再也不是人與人之間交流的親密感，取而代之是網路世界的新鮮事時，他們長大後便再也無法建立穩定的人際關係了。

在資訊爆炸的時代，當今網路上 youtuber 又盛行，學生們連上網路就開始看蔡阿嘎、古阿莫、阿滴英文、重量級…等等。當他們在網路世界流行

說一句話，時下的學生便開始學習與模仿，而當我們錯過網路的一則影片或消息，就好像與世界脫了節。學者認為網路成癮可以分為五大類包含網路之性成癮、網路之關係成癮、網路之強迫行為、網路之資訊超載、網路之電腦成癮 (Young, 1999)。

而在小學階段，學生較容易養成的則是「網路之關係成癮」、「網路之強迫行為」以及「網路之資訊超載」。當學生在現實生活中一再的遭受到父母的忽視、老師的壓力、同學的冷漠，學生便容易轉身投入到網路世界中，宣洩自己滿載的情緒或博取網路上面人的關注。除了網路交友以外，網路遊戲也是容易讓學生形成網路強迫行為，當遊戲裡角色的生命復活了、遊戲節慶大放送活動，甚至是遊戲團體戰都會出現在訊息的推波，我們可能受到吸引就會點開來玩。亦或者網友們約戰的時候，我們不上線一起打遊戲就像是不合群或不夠朋友的人，孩子們可能不自覺的形成制約或者被迫得要上網完成遊戲。久而久之，他們便養成習慣遇到事情就先到網路上尋求網友的慰

藉，並得到滿足的正增強效果；他們也可能受限於遊戲隊友的壓力，可能會整天擔心遊戲進度或思考隊友怎麼看待他，進而與現實生活漸行漸遠。



四乙 廖唯恩

2018年6月世界衛生組織(WHO)已經將網路遊戲成癮視為一種精神疾病，其準則為

1. 失控的症狀
2. 日常生活功能受影響
3. 持續一年的狀態。



國家衛生研究院也申明：「網路遊戲成癮失控造成的生活失功能，是指個人對於上網打遊戲產生無可自拔的失控感，讓日常活動的優先順序產生嚴重變化，總是以打電玩為優先，且明知道有負面影響，還是無法控制的做。」網路重度使用，不單單只有以上負面的效果，其實也是孩子一個求救的訊

號，孩子投入到網路世界可能只是內心複雜世界中冰山一角的呈現，家長可以進而覺察到孩子偏離現實生活，提早做出預防或介入，不讓親子關係降至冰點或是演變成為網路成癮的一員。而家長必須秉持著「與孩子建立關係的熱忱」，當我們願意走進孩子的內心世界去看看，我們便會很容易發現他們所在乎的以及所需要的到底是甚麼。當我們願意溫柔的相伴在孩子

身旁；堅定且相信他們的感受，其實就成功接住了孩子的不安，並帶給他們很大的安全與信任感。此外，適時地「尋求正確協助資源」，學校有輔導老師、社區中有心理師、醫院有精神科醫生。當家長與孩子的關係無法透過家庭氛圍而有所改善時，讓專業人員介入協助也是一種解決方法。當我們攜手合作、真誠以待的面對孩子，孩子的世界其實就沒有想像中複雜了。



四丙 呂豪銘



四乙 鄭芷婕



四丙 簡佑庭



四丙 李俞霏

#### 引用資料：

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-393

王智弘 (2018)。網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊。取自 <https://reurl.cc/GkqRvD>

國家衛生研究院 (2018)。時間使用=網路遊戲成癮?揭開青少年網路遊戲成癮盛行率面紗。取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43926-1.html>