



網路世代不迷網 解密網路成癮



嘉義縣學生輔導諮商中心編製



網路「癮」藏的真相

現在手機、平板方便取得，從小小的螢幕中就能獲得大量的訊息、聲光效果、遊戲機制、人際網絡、購物等，誘人的程度讓大人或小孩子常常難以招架。而要到成「癮」的程度，須從三個面向衡量，分別是：

強迫使用	不想使用卻停不下來，或者比預期的使用更多。
耐受性	需要投入更多的時間，才能達到一樣的愉悅效果。
戒斷症狀	當不使用時會出現一些劇烈的身/心理反應，例如：四肢無力煩躁、容易發怒、注意力不集中、憂鬱、焦慮等等。

成癮的狀態，是即使知道物質使用對自身造成傷害，卻仍無法停止，且影響生活適應與身體功能。換句話說，如果功能正常、可以控制，不嚴重影響生活，就不是成癮，頂多是沉迷或是「重度使用者」。根據使用的內容，常見的網路成癮類型有：

- ☹️ 對網路遊戲、賭博、購物等無節制的使用
- ☹️ 大量瀏覽性相關的網頁、影片，或情色活動
- ☹️ 過度網路交友，或關注留言
- ☹️ 隨時想取得最新網路資訊
- ☹️ 對於電腦與上網的操作著迷



網路成癮的徵兆

以下指標是依據網路成癮量表與醫師臨床經驗匯集的判斷準則，只要 9 項指標符合其中 6 項，且造成生活功能上包含：學校與家庭角色、人際關係、違反法律或校規其中一項的受損，須注意有網路成癮的傾向。

- 1) 整天想著網路上的活動。
- 2) 無法控制上網的衝動。
- 3) 需要更長的上網時間才能滿足。
- 4) 不使用網路時，會產生焦慮、生氣等情緒，並需要接觸網路才能解除戒斷症狀。
- 5) 使用網路的時間超過自己原先的期待。
- 6) 無法控制或減少網路的使用。
- 7) 耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上。
- 8) 為了上網想盡各種辦法。
- 9) 即使知道網路對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網。

資料來源：柯志鴻醫師 (2005)

無論是網路沉迷、成癮，可以想像成一個大的雨傘，下面暗藏了很多各式各樣可能因素，包含社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業或工作壓力、家庭關係不佳、人際困擾、敵意與衝動控制不良等，都可能是造成孩子會沉迷於網路的成因。



當開始使用網路時要注意的是

上網、玩遊戲很舒壓呀？

網路的世界有時能暫時忘掉壓力來源，短暫的舒壓。然而當從網路世界再度面對現實狀況的壓力時，像是：功課沒寫完、延誤該做的事情等，這時更會充滿罪惡感與自責，然後又因為想逃避現實的狀況，再度回到網路世界。使用網路可以是孩子的興趣，但不應該是成為孩子唯一，或者擠壓到原本的事情的優先順序，甚至影響到生活作息與身體，像是：睡眠過少、不定時吃飯、近視加深等。

玩一下而已，無所謂吧？

大人時常在孩子「玩一下」的過程中鬆懈，且一發不可收拾。讓孩子能預估、掌握時間，遵守與大人的約定也是一種學習，這也仰賴大人的設限與堅定。

強硬切斷網路最有效？

當採取強硬的措施，像是：斷網、沒收手機等，往往會產生關係的衝突與疏離，反而失去瞭解孩子沉迷、成癮網路的真正原因，以及共同面對的機會，如此更將孩子推向網路的世界，增加處理的複雜度。**沉迷網路的核心問題不在網路世界，而在現實生活。**



幫助孩子離開網路沉迷

增加孩子的控制感

讓孩子覺得「自己是有能力可以控制的」—有能感(competence)是重要的關鍵。讓孩子覺察自己的狀態，像是：記錄上網的時間與活動，增加對上網行為的注意；邀請孩子分享「上網過程的想法以及感覺」、「沒有網路的日子可以是怎麼樣？感覺如何？」當孩子將焦點回到關注自己時，也是展現一種脫離網路世界的狀態。

陪同孩子創造目標，並成為夥伴

有時沉迷網路的背後隱含著是孩子不知道要怎麼安排自己的時間與生活。大人可以與孩子一同思考與規劃「若不上網時，孩子可以做什麼？」或是「你期待他做什麼？」協助他安排行程。另外，讓孩子學習與「無聊」相處，學習自己找尋網路以外的樂趣，也可由大人一同參與陪伴，培養孩子對自己負責、找回控制感的方式。

跟孩子協議、堅持底線

與孩子訂定合適的上網時間與時段，以及預告當孩子無法確實遵守時，會採取應變方式，像是：把電腦放在公共區域(像是：客廳)或可上鎖的空間、向電信業者提出「上網時間管理服務」在特定時段中斷網路連線；或是使用「色情守門員」杜絕暴力、不當之色情網站等。孩子可能會因被規範開始吵鬧，這時候要做的是「處理孩子的情緒」而不是讓步妥協。

從孩子的需求理解與切入

孩子會對於網路沉迷，可能背後源自於他的渴望與需求。因此，別急著完全否定孩子的網路世界，而是從中了解孩子在網路世界中用什麼行動、方法獲得滿足，找出可以肯定的優點與能力，像是：會判斷局勢、勇氣面對挑戰與失敗、幫助隊友等。並鼓勵孩子在現實生活嘗試與運用。

孩子會成癮於網路是許多因素和時間積累的，因此不論是家長或老師，甚至是孩子本身都需要先有心理準備，離開網路會需要時間，也有可能時好時壞，大家都要有耐心一起面對這不穩定的狀況。

嘉義縣學生輔導諮商中心

-  提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
-  學校轉介後提供學生輔導服務
-  學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
-  提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
-  辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

 電話：(05) 2949193、0972924336

 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

