

我的孩子沉迷網路怎麼辦？

作者：蔡坤衛

編輯：邱育姿

校閱：卓紋君

「小明的媽媽在諮商室裡，氣呼呼地談到小明沈迷網路的情況——小明幾乎每天晚上和假日都花費大半的時間在電腦網路上，有時是在搜尋課業的資料，有時是和同學聊天和討論事情，更多時間是在玩線上遊戲，也和網路許多網友互道兄弟姊妹公婆……。但由於長時間都浸在網路中，小明的功課出了問題、很少時間和家人互動，也和一些朋友的關係漸疏離，常為網路上的事，若有所思、牽腸掛肚、情緒起伏不定。小明的這些行為讓媽媽感到苦惱和束手無策，親子關係不僅降到冰點，還常因為上網的事情而發生親子衝突。……」

越來越多網路沈迷孩子的家庭，都有著上述的情況。隨著網際網路日益普及上網的便利性不斷提升，許多兒童與青少年因投注大量時間精力在網路上（網路遊戲、即時通、色情資料等），而嚴重影響生活作息、課業、健康、親子關係和人際關係等。

因「過度使用網路」與「對於使用網路有強烈的慾望」等情形，而對使用網路者造成嚴重的負面影響，這樣的網路沈迷其實是一種行為的失控，其原因是對於網路的使用，在心理上產生了嚴重的依賴，而難以自拔。

網路成癮者的特徵主要包括：(一)強烈的使用慾望；(二)無法控制的網路行為；(三)造成現實生活中的影響，包括學業、家庭、或工作等方面。學者專家們對於「網路成癮」的界定，主要是指「因網路過度使用而造成學業、工作、社會、家庭及身心功能上的負面影響」，其判定的標準共包含下述7項，只要符合其中3項且該情況持續達12個月以上，便可認定是「網路成癮」：

1. 耐受性——總是希望能再增加更多的上網時間以求滿足。
2. 戒斷——停止使用網路後，會出現不安和焦慮，對於網路上發生的事情有縈繞不去的思念。
3. 網路的使用情況會越來越超出原來預期的時間和頻率。
4. 會花很多時間在與網路有關的事物之上。
5. 產生想要去控制或停止網路使用的想法，但都未能成功。
6. 重要的社交、工作、娛樂等活動，都受到網路的使用而放棄或減少。
7. 即使在發覺這種經由網路使用所導致的上述各種問題不斷重複出現，也不會停止網路的使用。

但在實際情形中，家長所遇到的情況，大部分都還未達到上述的嚴重情形，

因此有些學者認為「網路沈迷」比「網路成癮」較符合目前國內兒童青少年過度使用網路的情形。

為何會發生網路沈迷呢？國內外相關研究都指出，網路沈迷者在網路沈迷之前的生活經驗大多都有蛛絲馬跡可循，例如：親子關係疏離、同儕關係品質不佳、喜歡高科技電子娛樂、學業壓力大等。對網路沈迷者的訪談中，也發現沈迷的原因大多是為了消滅生活上的無聊感、從網路遊戲獲得成就感、網路使用的新鮮感、在網路上認識朋友和聊天、網路社群的認同感等原因，而持續沈迷其中。所以，網路沈迷只是當事人所有生活問題中的「冰山一角」，浮現在水面上，吸引我們目光焦點，但在水面下還有更大塊的冰山，就像網路沈迷者的生命中還有許多其他糾結不清的問題更亟待解決。

家長可以如何幫助網路沈迷的孩子呢？主要是：1.強化孩子多元化人際關係與社交技巧訓練：增加孩子在網路世界之外的人際互動吸引力和投入程度。2.釐清孩子的生活目標並學習時間規劃：透過不斷的親子討論、訂定契約、執行契約、再討論契約、再修訂契約的方式，協助孩子朝其他人生目標努力，也學習更佳的時間規劃能力。3.家長之適度規範與約束：在孩子學習使用網路之初，便需要家長給予適度的規範與約束，而非事態嚴重才採取行動。4.適當的環境限制：孩子的上網環境，也需要家長在孩子學習使用網路之初，便適當規劃與限制。

其實，有些網路沈迷的孩子也會因生活壓力、環境改變及其他更重要的需求而自行降低網路的使用量「覺醒」過來，並且將網路變為生活中有用的工具，不再過度依賴網路。大部分網路沈迷的孩子可能只是一時的沈迷，不論其是否有接受過治療或心理諮商，都有可能慢慢覺醒過來，然後能夠再度在日常生活中取得平衡。但因兒童與青少年時期是人生發展的關鍵時期，若在此時期過度沈迷於網路，而影響到人際、生涯、自我概念的發展或健康等，對於兒童與青少年將造成深遠的影響。因此當網路沈迷的情況過於嚴重時，將需要專業人員的協助，例如心理師、精神科醫師、輔導老師等。

在協助網路沈迷的孩子時，常會遇到他們否認自己的沈迷行為、缺乏求助意願等抗拒的情形，極不易提供協助，但因沈迷網路行為之負面影響深遠，因此還是需要各種心理諮商專業人員積極的介入協助。作為網路沈迷者的父母，當看見孩子深陷網路世界中，必然會擔憂網路對孩子的身心所造成的影響，此時給予孩子的管教，可能會夾帶許多個人情緒，導致管教的成效並不彰、親子關係緊張，因此在面對孩子上網的問題，若能夠較為理性的處理，而不是一味的限制不准，將較能改善問題，而不至於惡化。

參考資料：相關議題的網路資源可參考下列網站：

1.台灣心理諮商資訊網 <http://www.heart.net.tw/wang/paper/paper92way.htm>

提供輔導人員對青少年網路成癮的因應之道。

2. 網路上癮線上評量 <http://www.wellspysy.com.tw/TEST/TEST04.ASP>

提供簡單的成癮評量量表，藉此可初步推估是否有成癮的傾向。

3. 網站分級軟體 <http://www.ticrf.org.tw/chinese/rating-installation.htm>

財團法人台灣網站分級推廣基金會提供的免費網路分級軟體，藉此軟體可避免讓孩子一些不良的網路資訊。

4. 教師網路素養與認知 <http://eteacher.edu.tw>

提供教師網路方面的知識與訊息，另有相當多的現成資源與教案可用於課堂。