

生命教育的另一章—青少年的網路成癮問題

賴麗琴

高雄師範大學教育系生命教育班研究生

一、前言

科技技術進步和全球化帶來的社會變化，保護青少年免於網路上癮已變得複雜，對於發展中的大腦來說，社交媒體互聯網遊戲製作人比我們更了解青少年，然而青少年網路的成癮，產生失去希望和意義、分裂家庭和社區關係等社會問題已不是少數。青少年的發育階段，大腦仍在發展，在這段時間內的鼓勵和理解對健康發展很重要，是勇氣和創造力的黃金時期，大腦的多巴胺系統更具反應性，但難以進行認知控制，必須不斷透過訓練，從意義創造的角度理解和治療成癮，幫助青少年緩慢思考及穩定情緒。

二、網路成癮對青少年的影響

人體大腦中大約有一千億個神經元，有可塑性及再生能力，其中新皮質層功能主要為三思而後行，發展中的腦有失去控制的能力，活耀的思考。所謂的成癮是自然發展的，是種無法控制的喜歡，代表某些需求不滿足，通常分物質與非物質，隨著網際網路的普及與上網人口的增加，青少年沉迷網路，而造成家庭關係緊張的問題逐漸受到重視。

網路使用為發展中的青少年帶來便利，對生活帶來變化，間接地挑戰父母對於青少年網路使用之期望及教養原則，網路對青少年的身心發展是有益或有害並沒有定論，因為頻繁且大量地使用網路，對青少年的生理、認知、社交發展有影響，但依使用者的成熟度及個人狀況，可能產生正向或負向的程度不一（施香如，2016）。網路成癮的現象，使得父母對網路的使用產生疑慮，在嚴格禁止下，可能導致親子關係出現衝突，國內外皆對網路成癮的個人影響因素做了許多探討，其中較常被提及的就是使用者的自尊或自我價值感，容易患有網路成癮的人多屬自尊低、人際關係有問題者（張高賓，2009）。人格特質是影響成癮的一個重要因素；「情緒穩定性」人格與「嚴謹性」人格較不會出現成癮的現象。（羅芝芸、謝寶梅，2017）

如果長期沉迷於網路世界，情緒可能會隨著虛擬的一端高低起伏，個體的角色千變萬化，對於現實生活中的人際關係，卻忽略了用心經營，導致孤立、自閉的結果（曾雅婷，2017），在社群網路軟體中的溝通，看不到非語言的訊息，常常缺乏真實的表情與語氣，在表達意見時容易產生誤會，增加人際衝突。長期的成癮行為，讓青少年身心發育受到影響，睡眠不足，導致免疫功能下降，不僅危

害健康，注意力難以集中，也讓青少年的學習受到阻礙。

三、青少年網路成癮輔導建議

生命教育必須從家庭教育、學校教育、社會教育至終身學習，人的培育是教育的根本，是培養人與自己、人與他人、人與社會、人與自然之間的關係，及人與宇宙間和諧關係的教育。個體是家庭組成的根本，關於青少年的網路成癮問題，還是必須回到自我覺察及感受生命中所帶來的意義。

（一）愛與歸屬感

家庭生活中，重要親友或主要照顧者，能主動了解青少年的身體、心理社會、靈性的各方需求，以戶外代替室內，以動態代替靜態，以家庭活動代替個人手遊，增加與青少年的互動。

（二）自我認同與價值

青少年的學生志工體驗之下，多方參與社會活動，在助人的過程中，除了同儕間有共同的目標，也能從中獲得自我肯定，實質上直接的正向回饋將大於虛擬的網路，以提升自我價值感。

（三）生命幸福感

規劃賓果遊戲或心智圖創作方式，讓青少年可以保有學習的自主權，藉由活動中不斷互相討論，了解青少年的思維與創造力，在成果發表的同時，感受到箇中意義的幸福感。

四、結語

父母運用溫暖、關愛且尊重自主權的教養風格，對青少年的網路使用量進行適度的限制，較能協助他們由網路使用中獲益而不失控（施香如，2016）。時代的腳步變得如此快速，人與人之間的互動關係，包括微小的家庭關係也是如此，同在屋簷下的相處模式，似乎已無法將網路世界屏除，人手一機，沉浸在各自的網路焦點中，很難再看到茶餘飯後，三代同堂閒聊的光景。在心不甘、情不願之下，好不容易將手機放下來，很多時候溝通卻不知從哪裡開始？話題一出便針鋒相對，感官仍暫留在網路中一般跳動。

由於容易獲取，技術進步和全球化的社會變化，保護青少年免於上癮已變得

相當複雜，青少年與外界的溝通除了各式各樣簡短的新興代名詞及貼圖，更是置身在虛擬的遊戲中，模擬不同角色的變化，象徵權力、控制力、支配與獲得，也因此成了生活中不可或缺的習慣；但可想而知的是，大腦前額葉皮質層的刺激卻不敵原始腦的外顯，原我的特質終究無法與控制力連結。個人的蛻變從意義而來，是在尋找生命的目的和價值，但引導錯誤，生活無意義的人，成癮的可能就會很大。

參考文獻

- 張高賓（2009）。父母教養態度、家庭心理環境與青少年網路成癮之相關研究。《家庭教育與諮商學刊》，6，93-117。
- 施香如（2016）。青少年網路使用的親職教養。《輔導季刊》，52(2)，62-74。
- 羅芝芸、謝寶梅（2017）。高中職學生手機成癮與人格特質之相關研究。《臺灣教育評論月刊》，6(6)，208-228。
- 曾雅婷（2017）。淺談青少年情緒管理與人際互動之關係。《臺灣教育評論月刊》，6(6)，176-180。

