

滑世代的便利與危機—淺談大學生網路行為

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：106/10/15

本期簡介

隨著科技越來越發達，網際網路使用越來越便利，使許多人的生活都與網路息息相關，大學生們利用網路購物、交友、甚至玩線上遊戲等等，都是現在非常普遍的情況。但網路的便利性也會對於生活產生一些負面影響，像是身心健康、人際關係與課業等。因此本期將針對網路沉迷與網路霸凌的定義與成因進行介紹，以協助導師們了解適當的處遇策略，當遇到需要幫助的學生時，便能達到最有效的幫助！

心靈交流站

一、 各形各樣的網路危機

大學生使用網路可能會遇到各式各樣的網路危機，以下就網路成癮、網路霸凌的定義與成因作介紹，讓老師們更能掌握網路對學生們可能造成的危害。

1. 網路成癮

● 網路成癮是什麼？

網路成癮指的是過度使用網路而造成一種個人失序行為，使其在家庭、身心理及社會的功能減弱。網路成癮的症狀有：因上網時間過長而大幅改變生活型態、生理或身體活動普遍減少、忽略健康、因上網時間過長而逃避重要活動、因上網時間過長而失眠或改變睡眠型態、社交減少，因而失去朋友、忽略家人或朋友、拒絕延長下網時間、渴望增加上網時間、忽略工作或個人責任(陳淑惠等，2003)。

網路成癮的類型可以分為五大類：

- 網路關係成癮：沉溺網路上的人際關係活動。
- 網路性成癮：深受網路上與性相關的網頁內容所吸引，或沉溺於基於網路所引發的情色活動當中。
- 網路強迫行為：包括沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動。
- 網路資訊超載：沉溺於網路資訊的搜索與收集之活動。

➤ 網路電腦成癮：沉溺於與網路有關的電腦操作與探求之活動。

- 網路成癮的成因

網路成癮的可能因素眾多，大致可分為以下三種類型：

- 網路特性：網路的匿名性、虛擬性、方便性等。
- 網路經驗的吸引力：同步空間的立即回饋、滿足現實生活中難以滿足的需求。
- 現實生活的推力：不良的心理狀況或環境使網路成為現實的避難所。

2. 網路霸凌

- 網路霸凌是什麼？

網路霸凌指的是利用網路平台（如部落格、臉書、LINE 等）傳送或張貼令人難堪、嘲諷或辱罵他人的言語或圖像，令網路訊息廣泛流傳於同儕或一般大眾，企圖利用網路公審與發訊來源的難尋，促使被害者心生畏懼、羞憤等中傷他人的目的（林育陞，2016）。

而網路霸凌的形式有以下八種：

- 網路論戰：雙方或者多方在網路上進行激進狂熱的文字討論，常常伴隨著負面情緒與充滿敵意的唇槍舌戰，而演變成互相威脅、恐嚇叫罵等狀況。
- 騷擾：針對個人或是團體，不斷傳送不堪入目或充滿敵意的訊息，疲勞轟炸，把對方的信箱寄爆。
- 毀謗抹黑：利用散佈不實的謠言或八卦的方式來破壞受害者的名譽或挑撥人際關係，並讓謠言的散播更廣泛且快速。
- 揭露洩密：把個人的隱私或秘密，以文字、圖片或影音，藉由網路快速且廣泛的公開散佈，使受害者身心受創，無地自容。
- 冒用嫁禍：假裝冒用他人的名字或帳號，以他人名義去發送或張貼負面及不適當的文字、圖片或影音，來傷害或騷擾其他人，栽贓受害者，使受害者陷入危險的處境。
- 哄騙：假裝和受害者是朋友，在騙得個人的秘密或隱私後，再將這些訊息散佈出去廣為人知，並大肆批評。
- 排擠：刻意將受害者排擠孤立於網路團體之外，在好友名單中加以封鎖或刪除，使其心理及情緒嚴重受創。
- 網路偏執跟監：利用網路或手機密集持續的騷擾，造成受害者極大的恐懼感。

- 網路霸凌的成因

網路霸凌到底是怎麼發生的呢？以下以幾個面向討論網路霸凌成因（錢伯康，2016）：

- 去抑制效應：網路具有虛擬世界的特性，人在虛擬空間中容易放鬆自己，不像真實世界一般會克制自己的行為，在網路上也因為缺乏

面對面的互動，而降低因為看見受害者痛苦而產生同理心的抑制作用，這些現象便稱為去抑制效應。因此，網路使人際互動中破壞性的情緒衝動更自由的展現，造成脫序行為的增加。

- 人格特質：除了在同儕互動時被激怒而形成之外，霸凌者為了保持社會地位與獲得支配優勢、提高聲望，也會產生霸凌他人的行為，甚至把網路霸凌認為是一種有趣的消遣活動。

二、對學生所產生的影響

相信老師們對於網路危機都有了基本的認識，那麼，對於學生們而言，網路危機到底會有什麼負向影響呢？以下就心理、生理、人際、學業作介紹

1. 心理

不論是在現實生活或是虛擬網路中，學生們都十分需要同儕的認同及群體歸屬感，如果遭遇網路霸凌，將會使其心理與情緒嚴重受創，甚至在通訊軟體上被「已讀不回」就會引發焦慮不安、猜疑等情緒困擾。

2. 生理

學生接觸網路過多會導致運動量減少，體能變差，也較容易過胖，沉迷網路所帶來的身體上的症狀包含失眠、日夜顛倒、深層靜脈栓塞、記憶力衰退、注意力不集中、肩膀痠痛、也會對眼力造成影響，太常使用電腦與智慧型手機，其裝置的藍光會導致眼睛黃斑性病變，或是造成視網膜剝離等問題，由此可見，沉迷網路會對健康造成諸多影響。

3. 人際

過度依賴網路，透過虛擬的世界獲得特殊的體驗並產生快樂的感覺，長此以往將會使學生的人際交往活動大量減少，導致他們逐漸脫離現實社會。由於他們大部分時間都在使用網路，很少機會與他人進行情感交流真切地體會生活，減少了與父母、同儕、朋友的交流時間，形成對現實情感交往的冷淡，甚至出現人際互動的障礙，無法與外界建立良好的人際關係。

4. 學業

太過沉迷於使用網路世界中，會導致花費在學業課業的時間大幅減少，功課退步之後，在學校找不到成就感，也許就會開始結交校外的朋友，或是人際退縮，逐漸對學校生活失去興趣，更是無心在課業上了。

三、導師可以做什麼

1. 幫助網路沉迷六階段

網路沉迷有六階段的處遇模式（王智弘，2003），提供給師長們參考，遇到學生們有狀況，也有可以帶學生來學輔中心來聊聊喔！

- 第一階段「覺」—覺察自身行為

協助學生覺察到自己過度使用網路了，也就是說，幫助學生對自己的上網行為有所覺察，知道自已的行為有所失常。例如：知道自己已經「超

時」上網，而經由這份覺知而產生試圖改善的動機。

- 第二階段「知」－認知潛在問題

協助學生認知到導致自己過度上網行為的潛在心理問題：網路成癮的行為背後是有理由的，過度上網的行為是潛在心理問題導致其逃離正常生活的結果。這部分要注意的是避免指責，而是以關懷的角度去陪伴學生找出沉迷網路的因素。

- 第三階段「處」－處理潛在問題

協助學生面對潛在問題，而非沉迷網路逃避問題。讓學生知道逃避只是令問題惡化，並非解決問題之道。

- 第四階段「行」－發展並執行改變計畫

協助學生發展出改善過度使用網路的行動計畫，並加以執行。這個計畫若能提供當事人從事其他替代性正向活動的吸引力，並結合重要他人的協助以塑造有利環境，則成功的機率會更大。

- 第五階段「控」－培養自我監控能力

逐步降低上網時間，培養對時間的敏感度與自我的監控能力，以期在達成目標回歸正常生活之後，能自我監控維持戰果。

- 第六階段「追」－後續的觀察與追蹤

由於一般成癮問題的再患率極高，為穩定成果，避免問題復發，需要師長持續觀察學生的改善狀況，並提供心理支持。

2. 適時提醒法律知識

學生們可能不太了解網路行為到底會觸犯什麼法律，師長們可以適時提醒涉及的法律知識，以矯正學生們對於網路特性的迷思概念。因網路為公開場合，現實生活中的法律條文同樣適用於網路世界，以下就較常見的侵害隱私權與名譽權作介紹：

- 侵害隱私權

隱私權是對個人領域的事務（即隱私）的控制權，即對個人領域事務的自我決定的資格和能力。常見的侵害隱私權之網路行為有擅自截取網路郵件、傳輸訊息；窺視他人電子郵件；違法蒐集或洩漏個人資料（例如帳號及密碼）。

- 侵犯隱私權之民事與刑事責任：

- 民事責任：因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。不法侵害他人之隱私或不法侵害其他人格法益而情節重大者，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。（民法第 184 條、第 195 條）
- 刑事責任：無故利用工具或設備窺視、竊聽、紀錄他人非公開之活動、言論、談話或身體隱私部位，處三年以下有期徒刑、拘役或三十萬元以下罰金。（刑法第 315 條）

- 侵害名譽權

名譽是指一個人在社會上應該受到與其個人社會地位、人格相當的尊敬或評價。常見侵害名譽權的網路行為有：以電子佈告欄(BBS)、聊天室、留言板、部落格、線上談話、電子郵件傳播或其他類似方式散佈誹謗、侮辱之文字或圖畫。

● 侵犯名譽權之民事與刑事責任：

- 民事責任：不法侵害他人之名譽、信用，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。其名譽被侵害者，並得請求回復名譽之適當處分。而人格權受侵害時，得請求法院除去其侵害。(民法第18條、民法第195條)
- 刑事責任：公然侮辱人者、意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，或散布文字、圖畫犯前項之罪者，將依情節處拘役、罰金或有期徒刑不等。(刑法第309條、刑法第310條、刑法第313條)

四、 結語

網路成癮會帶來許多負面影響，學生將會逐漸沉迷於虛擬的網路世界，造成人際疏離、身心問題，而網路霸凌更是造成涉及現實法律的後果。要預防網路成癮、網路霸凌等現象，需要提早建立學生對於使用網路的正確觀念，以及多關心學生的心理狀況。透過師長及學校等系統的支持與關懷，將會有效減少網路危機的發生。

參考文獻

- 王智弘(2003)。輔導網際網路中的青少年—探討青少年網路成癮之諮商與輔導策略。輔導人員對青少年網路成癮行為之挑戰與因應研討會。台北市，淡江大學。
- 林育陞(2016)。新興的霸凌模式：網路霸凌。諮商與輔導，369，25-29。
- 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳(2003)。中文網路成癮量表之編制與心理計量特性研究。中華心理學刊，45(3)，279-294。
- 錢伯康(2016)。從生態系統理論看網路霸凌。諮商與輔導，369，18-21。

106 學年第一學期學輔中心（博愛校區）活動看板



臺北市立大學 106 學年度學期主題輔導活動 學生輔導中心

成長團體系列
時間:18:00-20:30 地點:C305
11/28-1/02 每週二 「享受吧!找自己的旅行」-藝術治療自我探索團體
11/30-1/05 每週四 「玩出心關係!在遊戲中的人際成長」-人際成長團體

星光電影與活動
時間:18:00-21:00 地點:C305
10/12 (四) 關鍵少數
10/19 (四) 人際溝通工作坊

重要訊息!!
每參加一次活動，即可在上面方格內蓋章，集滿三個章可換此卡片到學輔中心換取精美的小文具，12/04(一)開始兌換，數量10份，敬請把握機會!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁或電話(02) 2311-3040轉4335

本活動與圖書館多媒體中心共同舉辦

星光電影 成長團體

星光系列活動 18:00-21:00 地點: C305

10/12(四) 星光電影院—關鍵少數

10/19(四) 人際溝通工作坊

成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

106 學年第一學期學輔中心（天母校區）活動看板

**106學年度學輔中心
活動強勢放送中!!**

←請掃QR Code看更多活動詳情及心動報名連結!!

全校性講座

- 09/14 性平別等・多元尊重的實踐
地點：體育館/時間：1050-1200
- 10/24 LGBT10多元・友善・平權
地點：C507/時間：1300-1500
- 11/14 折騰力量之畫生命・神展開
地點：D810/時間：1300-1500

班級講座

- 《生涯測驗》生涯規『畫』春樹秋香圖
- 《人際測驗》人際互動停看聽
- 《紓壓講座》靜心禪繞・畫紓壓
- 《情緒講座》挫折又怎樣？
安撫受傷的心靈

【時間及地點以各班申請時間為主】

微光電影院

- 地點：C805/時間：1800-2030
- 10/26 模仿遊戲
- 11/07 珍愛每一天
- 11/28 倒帶人生
- 12/19 戀愛沒有假期

主題週

- 地點：行政大樓一樓廣場
- 10/23-10/27 LGBT & Allies 打造真實的友善
- 11/13-11/17 彩繪生命列車系列畫展
- 12/13-12/25 聖誕傳情

主辦單位：學生輔導中心(天母校區)C224・電話：02-2871-8288#7934

人際成長團體 19:00~20:30 地點:C223

我們生活的每一天，都在穿越時空，我們能做的就是盡其所能，珍惜這趟不凡的人生旅程。

真愛每一天，2013

因為 X 我存在

存在主義人際成長團體

活動地點：學輔中心 團體室 C223
團體成員：6-8人
招募對象：臺北市立大學 全體學生
活動主軸：自我探索與人際探索
報名方式：QR Code 或洽 學輔中心

活動時間：
106年10月31日-12月26日
每週二 晚上19:00-20:30 (共計八次)
主辦單位：臺北市立大學 學輔中心
帶領者：郭傳 實習諮商心理師

◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享

意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！