

【網路成癮問題宣導】

易造成網路成癮的八大危險因子及其因應之道如下

1. 缺乏自尊：自尊較低的學生較可能有網路成癮的危險，特別是在現實生活（包括學校生活或家庭生活）中較得不到自尊的孩子，可能會到網路上找自尊，因此，如何提升孩子在現實生活中的成就感與自尊，創造孩子多元成功管道與建立自我價值的機會，就變成學校與家庭可用以降低網路成癮危險的預防策略。
2. 缺乏社會支持或情感寄託：人際關係不佳而缺乏社會支持或情感寄託的學生，也就是同儕疏離的孩子，亦較可能有網路成癮的危險，在現實生活中交朋友其實較不容易，在網路上交朋友相對容易多了，因此，在現實生活中缺乏社會支持或情感寄託的孩子，轉而在網路上交朋友、擴展人際關係，以尋求缺乏社會支持或情感寄託是自然的結果，因此，如何創造孩子建立其人際關係的機會、提升孩子人際交往的社交技巧與增進孩子人際溝通與口語表達的能力，以協助其建立平日的、面對面且位於身邊周圍的人際關係與支持系統，就格外的重要。
3. 家庭功能不佳：過去研究亦顯示家庭功能不佳的學生較可能有網路成癮的危險，因此，健全的家庭組織，家人的互動關係，特別是互動關係的品質，就變成是非常重要的指標，創造良好的家人相處經驗與互動關係顯然是預防孩子網路成癮或者是處理孩子網路成癮的重要關鍵。
4. 生活無聊：感到生活無聊的孩子成為網路成癮的機會特別大，而感到無聊的可能是學校生活與家庭生活的內容，更可能是其個人的主觀感受經驗，除了學校與家庭可以增加更有吸引力與有趣的活動與生活內容之外，更重要的要讓孩子感到興趣去投入其中，學校能提供令其感興趣的課內與課外活動，家庭能提供令其願意投入的成員活動與愉快經驗，都是可降低網路成癮問題的重要保護因子，學習活動、人際活動與休閒活動都在其中。其中要特別一提的是無聊感有分「外在無聊感」及「內在無聊感」，前者可藉由提供外在的有趣與具變化性的活動加以因應，後者則需要提供心理輔導與心理諮商的服務來加以協助。
5. 課業挫折：課業挫折的孩子亦是網路成癮的高危險群，課業挫折包含課業壓力大與學業低成就兩個部份，也就是孩子感到課業挫折可能是課業壓力實在太大了，更可能是其無法因應課業壓力而只能在學業低成就的挫敗經驗中自我放逐，那麼網路很可能是一個絕佳的去處，因此，如何針對個人狀況以對症下藥，降低課業挫折，其作法包括：降低課業壓力、提升課業成就、提供補救教學、改善學習技巧，提供學習諮商、調適情緒經驗等都是可能的協助策略
6. 憂鬱：具有憂鬱情緒傾向的孩子較容易網路成癮，特別是具有憂鬱情緒傾向的孩子除較常出現沮喪的心情之外，也常伴隨著低自尊、缺乏動機、較害怕被拒絕以及較需要獲得他人肯定的特質，在現實生活較如容易遭遇困境的情況下，網路很容易成為逃離問題的避難所，因此，如同上述，除了心理輔導與心理諮商的服務以協助其處理憂鬱情緒之外，在現實生活（包括家庭與學校）中提供接納與支持的氣氛，並提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動是很有幫助的。
7. 焦慮：具有焦慮情緒傾向的孩子也是較容易網路成癮，其中更明顯的是社交焦慮的孩子較容易出現網路成癮的問題，具有社交焦慮情緒傾向的孩子較害怕與人進行社會互動，較會擔心自己的行為可能失當，也比較缺乏自信，不知道如何與他人交談。因擔心在真實人際關係中受挫，因而選擇到較不具威脅感的網路世界，以展開與他人之間的互動，因此，除了提供給他們心理輔導與心理諮商的服務以協助處理其焦慮情緒，以及建立人際關係的能力之外，教導其學習身心放鬆之相關技巧是有用的協助策略，而在現實生活（包括家庭與學校）中提供接納與支持的氣氛，提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動同樣有其功能。