

青少年網咖成癮的問題

24 小時開放的網咖林立街頭，讓青少年流連忘返，甚至荒廢學業，加上網上援助交際以及網友傷害事件，網路色情氾濫等衍生了許多問題，「網咖中輟潮」與「網路逃家風」事件持續激增，不少青少年前往網咖，上網聊天後，就與剛認識的網友私奔，令望眼欲穿的父母不知所措。一名現年十三歲國小的劉姓學生，沉迷網咖，八十七歲的老父勸不回，只好向警方求助，類似的案件與日俱增。

青少年喜歡上網交朋友，經常伴隨焦慮、憂慮等情緒障礙，原因與人際關係及課業壓力有關，因為沒法承受這些壓力，轉而到虛擬的網路世界尋求慰藉，卻因此人際關係更糟或是課業脫節，成了一種惡性循環，網路交友雖然是無遠弗屆但是網路溝通與面對面交談最大的差異點在於所謂的一去抑制化行為，由於個人不必考慮到他人對自己的評價，因而表現出較現實生活中不受約束的行為，行動者對於自己應負的責任感也隨之降低，不少青少年沉溺於此，因為在網路的交友天地，人人都可以化身為「俊男」、「美女」或以「高學歷」者自居，去抑制化行為是催化青少年邁進網路世界的重要因素。

網咖對青少年人際關係的影響：

- 一、雖可容易交到新朋友，但是無法建立有深度的人際關係。
- 二、螢幕的交流，非實際的團體參與，無法獲得全面性的接觸感。
- 三、社交技巧缺乏真實的演練空間，較難做到真正關懷、體察別人、及學習處理人際問題。
- 四、網路的無規範性容易造成青少年認知的偏差。

面對上述因網咖所造成的社會問題，我們需要從多面的方向引導青少年。
可由下列幾點著手：

- 一、加強多元人際關係的建立與溝通維繫技巧的訓練。
- 二、協助規劃時間與安排休閒生活。
- 三、適度的規範與約束。
- 四、與青少年建立良好的雙向溝通。

網際網路對現今社會造成相當大的影響，多采多姿的網路世界對青少年有極大的吸引力，家長、媒體、教輔人員應該教導正確並協助青少年正確使用網路資源，無須透過網路交友，促使青少年在現實生活中達到良好人際關係的互動。

作者：李蓉蓉

出處：引自 STEP world <http://bsd.wkjh.tpc.edu.tw/~pub25/assist/t3.htm>

輔導室 祝福您！