

青少年網路使用的親職教養

The Parenting for Adolescents' Internet Use

施香如¹

Hsiang-Ju Shih¹

摘要

網路使用為發展中的青少年帶來便利，也對其生活帶來變化，間接地挑戰父母對於青少年網路使用之期望及教養原則。本文回顧相關文獻，發現青少年網路使用因個人差異，可能為其學習、人際互動及行為表現帶來的正向或負向影響，而家庭環境與親職教養等因素與青少年網路使用、網路成癮及危險網路活動的確有關連，因此，家庭環境與氣氛的營造、親職教養原則及策略的建構，有助於青少年網路使用的受益情形。但現今青少年網路使用情況對親職教養形成挑戰，整理網路世代的父母的網路使用教養角色、態度與策略之現況，發現父母常扮演物質性角色多於象徵性角色，且常用的子女網路使用教養策略未必是有用的策略。最後，根據上述發現，提出以家庭互動關係為基礎、強化父母及青少年子女身心健康及自我控制能力、平衡物質與象徵的親職角色、關愛與督導之必要性及形成自家適用之親職教養等建議，作為網路世代父母及親職教育工作者之參考。

關鍵詞：危險網路活動；青少年網路使用；網路成癮；親職教養

壹、前言

台灣地區民眾上網人數有逐年增加的趨勢，民國91年至104年期間，上網人口數由935萬人增加至1883萬人，可上網的家戶數也由351萬戶增加至750萬戶，其中18至30歲者上網比率已達100%（台灣網路資訊中心，2015）。且隨著年齡的增

加，上網人口數則隨之降低，調查中也發現年長者沒有使用網際網路的原因，分別為「對電腦恐懼或不熟悉」、「年齡太大」、「沒興趣」及「不需要」。這顯示網路使用已是台灣民眾的普遍活動，但使用的頻率存在著世代間的差異。

當電腦網路已成為人們生活的必備品時，電腦網路的使用是否也影響到青少年父母的親職角色與親子互動情形呢？大

¹新竹教育大學教育心理與諮商學系副教授

通訊作者：施香如，（300）新竹市南大路521號 新竹教育大學心諮系，
Email：shjshih@mail.nhcue.edu.tw

多數的父母都認同接觸並熟練電腦網路有助於學習，也可以使孩子擴展知識範圍與生活領域，延伸社交空間及世界觀。因此，父母樂於提供相關的設備與學習機會，讓孩子們在未來的教育及生涯競爭中，擁有更多的機會，也可避免他們流連在外（Gündüz, & Şahin, 2011）。然而，網路帶給孩子們未來希望，也同時佔掉他們課業學習時間，加上網路世界中潛藏的色情、暴力與犯罪的可能性，父母常因此陷入兩難的掙扎中，Duerager與Livingstone（2012）指出父母若藉由限制孩子的網路使用，以減少他們從事危險網路活動的可能性，但也會因此減少孩子們在數位時代的學習機會。想要孩子運用網路世界的優勢，又想保護他們遠離網路衍生問題，讓父母在親職教養上遇到很大的挑戰（Wang, Bianchi, & Raley, 2005）。

值得注意的是，父母對網路科技的熟悉度常侷限了他們對青少年子女網路使用的管教或設限的層面與效果（Lee & Chae, 2007），因此許多的孩子並未在家庭中得到有關網路使用的資訊及管理，梁朝雲（2001）也發現許多青少年認為自己是最佳的上網指導者，其次是網站業者，學校師長為第三順位，父母則是排名第四，且隨著子女年紀越長，父母與學校師長的影響力相對減少，因此在網路使用的相關議題上，父母常是無法給孩子們引導的。Valcke、Bonte、De Wever與Rots（2010）更明白指出，生在網路世代的孩子們常成為父母親在網路世界中的得力幫手，因此孩子在父母的網路使用上扮演一個新的角色——「科技指導者」，此時，父母不再是權威的角色，孩子們才是專家。這不只帶來科技應用上的挑戰，更對親職角色與功能帶來挑戰。

現今孩子的社交及學習大都借重網路，父母雖然擔心他們過度投入或可能

受到負面傷害，仍多會讓孩子投入網路的使用，但父母如何持續地進行有效的親職管教？過去有關電視等媒體的親職教養方式是否可以直接用在網路使用上？都成為網路世代父母的關切主題。因此，本文藉由相關文獻的回顧，說明網路使用對青少年的可能影響，以了解父母親的擔憂之背景因素，也探討青少年有問題的網路使用與家庭／親職因素的關連，並具體整理網路使用的親職教養現況，最後提出網路世代的可行親職教養原則之建議。

貳、網路使用對青少年的影響

對青少年而言，網路使用已成為生活的一部分。一般而言，父母普遍認為家中的網路設備有助於孩子的課業學習，但青少年們上網做什麼呢？Valcke等人（2010）指出主要有：娛樂、教育及兼具教育娛樂、消費（遊樂廣告或主動消費）等4種目的，但主要是將它用在社交或遊戲上（Tahiroglu, Celik, Uzel, Ozcan, & Avcı, 2008），國內研究也指出高（中）職階段的青少年分別以「資訊性」、「休閒娛樂」、「虛擬社交」或「抒解壓力」為最常見的網路使用行為（吳雅玲，2003；褚志鵬、林珍如、陳國文，2008），「學習」並不是主要目的。但隨著年紀增長，網路使用量雖然變大，但是使用目的常由娛樂的性質轉向功能性／社交溝通的使用（Tabone & Messina, 2010），也就是說，網路對較年長者變成是工具，而非僅是娛樂產品，因此，協助青少年的網路使用由娛樂轉變為功能性工具，應能使他們在網路上有較大獲益。

然而網路使用對青少年的身心發展是有益／有害？迄今並沒有定論。因為頻繁且大量地使用網路對兒童及青少年

的生理、認知、社交等發展有影響，但依使用者的成熟度及個人狀況，可能產生正向或負向及程度不一的影響。Livingstone和Bober（2006）就認為網路對孩子們的學業有幫助，我國82.9%的青少年也自陳網路對自己的課業學習有幫助（梁朝雲，2001）。但Willoughby（2008）指出網路使用與學業表現其實是呈現曲線相關，重度使用及少量使用的孩子，其學業表現都低於中度使用的人，說明了適度使用網路的確有利學業表現，但若失去控制，甚至產生網路成癮的情況時，學業成績則普遍變差。同時，也會出現「貧者越貧」的現象，大量的網路使用僅會影響原本學業成就中下者的成績變得較差，但對原本成績很好的學生卻不會有負向影響（Choi et al., 2009）。

網路也是青少年建立社交關係並促進社交活動的重要場域（Amichai-Hamburger & Hayat, 2011）。但朱惠瓊（2003）認為網路世界雖很容易交到朋友，卻無法建立有深度的人際關係，因缺乏社交規範及僅透過螢幕媒介的互動，無法有真實演練社交技巧的空間，讓青少年的人際互動受限，甚至受害。van den Eijnden、Meerkerk、Vermulst、Spijkerman和Engels（2008）也發現網路使用會增加青少年的寂寞感，減少其社會互動。在與家庭互動方面，Lin、Lin與Wu（2009）認為網路使用時間會減少家庭溝通與互動的時間，引起家庭成員間的孤立與退縮。但Lee和Chae（2007）卻認為網路使用減少的是家庭中被動的互動時間，不一定會影響溝通品質，所以使用網路時間的長短與家庭溝通品質並無直接相關。

此外，家長們最擔心網路上的色情及暴力材料氾濫現象（Livingstone & Bober, 2006），也因為網路匿名特性產生

的去抑制效果，讓許多網路資料或行為常具傷害性，因而衍生出青少年遭遇網路霸凌（Hinduja & Patchin, 2008）等困擾，但青少年們卻很少將這些受害經驗告訴父母，也常無法找到有效的自我保護方法（Lwin, Li, & Ang, 2012），而讓傷害持續衝擊身心適應。

網路過度使用甚至成癮，則是另一個令人擔憂的現象，Chou、Condrón和Belland（2005）指出，過度的網路使用會干擾使用者的生活、學業、工作表現或人際關係，而身心發展未成熟的青少年則是高危險群。因為青少年易受各種應用軟體所吸引，而產生失控的使用情形（van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij, & Engels, 2010）。當青少年重度使用網路後，也較易產生負向的結果，Choi等人（2009）曾針對2366位韓國高中學生進行調查，發現網路重度使用者會減少原本的讀書時間，繼而影響課業表現，也自覺健康狀況較差；Kim等人（2006）則更進一步指出網路重度使用的青少年會出現較高比例的憂鬱、自殺意念等情形。

由以上研究發現來看，青少年網路使用的情形與父母的期待不相同的，使用的過程中也同時存在著個別差異的影響，並非每位青少年必然由其中受益或受害，所以，父母一邊期待孩子可以因網路使用而身心發展受益，同時又擔心他們會深受其害，這些現象使他們常困惑於自己該抱持何種態度及方式來看待及協助孩子們的網路使用，以協助他們受益而不受害。

參、青少年網路使用的家庭因素

雖然現代父母的網路能力與經驗普遍低於他們的青少年子女，但父母對孩子的成长有相當大的影響，許多研究都

認為青少年的網路使用問題不僅是個人問題，也是一種家庭問題，因此紛紛由家庭及父母親職教養等因素來探討青少年網路使用的關連情形，以下分別由網路過度使用及網路危險行為二方面，來說明目前相關的研究發現：

一、青少年網路使用過量

青少年過度投注時間在網路使用上，甚至產生成癮的現象，是令許多家長擔憂的現象，家庭因素與此現象的關連情形則是許多文獻探討的焦點，主要由家庭環境及父母、家庭氛圍及親子關係、親職教養（含角色、風格與策略）等三大向度來看。

其中提供便利且快速上網的環境，已成為現代家庭的必備設施，但父母的教育程度越高，家庭擁有電腦數量越多，加上便利且隨處可得的上網環境，孩子們使用網路的時間往往會隨之增加。此外，父母本身對網路的態度也會造成影響，因為過度使用網路已不再是青少年的特色，近年研究發現父親或母親為網路成癮的高危險群，孩子較易沈迷網路，因為上網時較不會感受到心理壓力（Lam & Wong, 2015），也就是說，當父母本身沈迷網路時，孩子會更自在地投入網路使用而不自拔。而父母本身有憂鬱的心理問題時，孩子也容易沈迷於網路中，但父母本身的焦慮與壓力，卻不會對孩子的網路使用造成影響（Lam, 2015）。這意味著父母自身的不同向度的心理健康，也成為孩子過度投入上網活動的預測指標。

在家庭氛圍及親子關係的方面，林倩如與王智弘（2012）明白指出家長本身的網路態度不會直接影響子女的網路成癮，而是透過其他家庭互動因素間接

影響。Li、Garland和Howard（2014）指出對家庭及家庭生活的不滿、家庭結構鬆散且凝聚力低、適應不良或低功能的家庭，常被視為是造成子女網路成癮的重要家庭因子。而Yen、Ko、Yen、Chang與Cheng（2009）的研究則指出，頻繁的家庭衝突及父母監督較少等親子互動因素，都與孩子網路成癮有正向關連。相對地，溫暖關懷的親子互動中，孩子的網路使用量會較少（Valcke et al., 2010; Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007），Wu等人（2013）在中國大陸進行的研究，也支持這樣的觀點，尤其是對越年幼的孩子，情況越明顯。Punamäki、Wallenius、Hölttö、Nygård與Rimpelä（2009）在芬蘭的研究，也支持正向的親子關係可減少孩子電玩使用量的看法。Yu、Kim與Hay（2013）在韓國的研究則發現需加入孩子的情緒調節作為中介變項，才能運用親子關係正確地預估孩子的網路使用量。

親職教養態度與方式與青少年網路成癮網路的關係，也常是研究的探討焦點，其中張高賓（2009）發現父母的敵意及少關愛督導的教養態度對青少年的網路成癮有預測力，Huang等人（2010）更具體指出，父母的溫暖情緒可減少孩子網路成癮的可能性，但父母的過度涉入及保護，則會增加成癮的可能性。因此，支持但不剝奪孩子自主權的管教風格，應可產生預防網路成癮的效果（Lin et al., 2009）。

二、青少年涉入網路危險活動

在減少涉入網路危險活動方面，父母了解、督導並協助子女的網路使用，孩子們在網路世界才會有更好且安全的經驗（Wang et al., 2005）。Liau、Khoo

和Ang (2008) 及Clark (2011) 指出父母常高估青少年的身心成熟度、低估他們涉入危險上網活動的程度，過度估算自己對孩子網路使用的監督，但卻又因忙碌而與孩子的互動時間很少，因此疏於對孩子的網路使用進行教養。加上大多數青少年並不擔心與陌生人接觸，且忽略網路上的可能危險，因此精熟且投入網路使用的孩子，反而會遇到更多的危險。因此，不論孩子們多麼熟悉網路使用，他們的線上活動仍應被監督。在親子關係及溝通品質佳的家庭中，孩子會主動告知父母、讓父母能了解他們的線上活動情況，也較少在網路上涉入危險活動 (Liau, Khoo, & Ang, 2005; Sasson & Mesch, 2014)，相對地，關係不佳的親子間，最常出現與網路使用有關的衝突或口語攻擊，尤其是當同儕都支持網路使用時，此時，孩子們通常不會告訴父母網路上發生的事，父母更無從介入督導 (Appel, Stiglbauer, Batinic, & Holtz, 2014)。

而父母自身的態度，也與孩子的網路安全有關，Livingstone與Helsper (2008) 發現對自身網路使用有信心或曾與孩子一同上網、對網路的危機有所覺察的父母，較能主動地協商並應用更多的規則或方法，讓孩子避免線上危機，但這不是每一位父母都能做到的。Leung與Lee (2012) 則指出，雖嚴格限制、共同參與網路活動或調解／商量的三種教養策略都對提升孩子們網路使用安全有幫助，但也無法完全避免孩子成為受害者。但Sasson與Mesch (2014) 持不同的看法，認為父母對於孩子一味的限制及監督，反而會增加其危險的網路行為。Nikken與Jansz (2011) 等人的研究更進一步指出，不同的家庭環境脈絡中不同的父母監督策略，會產生不同的效果的，因此父母對於子女網路使用的

教養策略需依孩子的發展階段、家長的科技能力及親子互動情形作調整，以期能避免他們涉入網路危險活動並受害。

由以上的研究可以發現，不論是青少年的網路過度使用或危險行為，與家庭環境／關係及親職教養都存在密不可分的關係，因此父母的教養作為應能對降低網路的過度使用及危險行為有所助益，以下將進一步探討網路行為的親職教養現況，以協助父母理解如何對於子女的網路使用作有效的介入。

肆、青少年網路使用的親職教養現況

在整理相關文獻後，發現父母在子女網路使用的親職教養經驗可以分別由親職角色、親職風格及親職策略三方面來探討：

一、網路使用之親職教養角色

Valcke等人 (2010) 指出在網路使用過程中，父母的物質及象徵性的親職教養角色可以促進兒童的科技成熟 (e-maturity)，成為負責任的網路公民。其中物質角色指父母購買電腦或提供上網設施與環境，父母常樂於扮演這樣的角色，以滿足孩子的學習需求 (Kabakci, Odabasi, & Coklar, 2008)，象徵性角色指父母能為孩子網路使用設立規範、與孩子討論上網情形並提供建議等，但能產生的功能則相當有限 (Lee & Chae, 2007)，且對越年長的孩子也越少運用此角色功能 (Lin et al., 2009; Wang et al., 2005)。Chou等人 (2005) 也發現，大部分的父母都無法精確地了解青少年子女的網路使用時間及內容，因此所能作的引導與協助也相當有限。由此可

見，現代父母在子女的網路使用的部分，扮演物質性角色明顯地多於象徵性的角色，多能提供了良好的網路環境與設備，但在孩子的網路使用規則及安全上，則較難有效執行親職功能。

二、網路使用之親職教養風格

Valcke等人（2010）以放縱的、自由放任的、權威的、獨裁的等四種風格來看父母對子女網路使用的親職教養，發現較年輕與教育程度較高的父母較多溫暖的風格，能與孩子討論網路、有較正向的網路互動行為、提供孩子較多網路使用的教育、孩子也對網路世界複雜性的了解程度也較佳，會有較安全的網路使用。此外，母親本身對電腦及網路的了解程度也會影響其管教風格，孩子們認為對網路懂得少或僅皮毛的父母，比網路專家的父母管得更多（控制）。

許多研究都支持父母的教養風格的確與孩子是否網路成癮有關。Huang等人（2010）更具體指出，父母的溫暖態度會減少孩子網路成癮的可能性，但父母的過度涉入及保護，及母親的處罰則會增加網路成癮的可能性。但需注意的是，雖大部分研究都認同關愛且不剝奪孩子自主權的管教風格方能產生預防網路成癮的效果（Lin et al., 2009），但Leung與Lee（2012）在香港的研究卻發現，越嚴格限制的教養風格，孩子網路成癮的機率越低，其中最有效的方法是「控制使用量」，但與孩子「共同參與網路活動」、「調解／商量」等二種教養方式則沒有顯著影響。由此可見，父母若能運用溫暖、關愛且尊重孩子自主權的教養風格，對兒童與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。

三、常用的教養策略及其效能

由於父母對於子女觀看電視的親職教養策略之探討行之有年，學者們以此為基礎並根據網路使用的特性，修正為適合青少年網路使用的親職教養策略，也有許多的論述及實證研究成果發表，因此整理近來提及子女網路使用的親職教養策略的文獻（見表1）作為進一步探討的基礎。由表1可以看出主要的親職教養策略可以分為「積極主動」、「共看／共用」、「限制」及「監督」等四類，其中「積極主動」包括主動設立並教導規則、建議好用的網站等，「限制」則可分成對網頁或線上互動的限制，及對使用時間的限制二種；「監督」則是父母對網頁的檢查或裝設監督或篩選軟體；大部分學者並未刻意對「共看」與「共用」分別定義，但Clark（2011）強調共用時的社會學習效果，故另以「參與學習」的概念視之，而Livingstone與Helsper認為親子共用網路時若有互動，應以主動共用視之。Li、Dang、Zhang、Zhang與Guo（2014）則將管教策略分成：正向支持（積極教養、監督、教導規則）及負向控制（管教、處罰及忽略）二個向度，由此來看，除「限制」外，多數的網路教養策略多屬正向支持的方式，但處罰與忽略卻是大多數研究均未提及的向度，但的確有些父母對於孩子的網路使用是完全不介入或忽略的（Sasson & Mesch, 2014）。

在上述幾類的教養策略中，Liau等人（2008）指出「訂立使用規則」是父母常用的教養策略，Livingstone與Helsper（2008）也認為「主動教導使用規則」是父母最常用的教養策略；而「限制」則次之，因父母常不知如何介入網路使用時，多半會借用最熟悉的行為控制策略（Duerager & Livingstone, 2012），

表1
親職教養策略的分類整理

親職教養策略	積極主動	共看/共用	限制	監督	其他
Wang et al. (2005)	設立規則		限制網頁	監督	
Livingstone & Helsper (2008)	主動共用	主動共用	互動限制 科技限制	監督	
Lee & Chae (2007)	建議網站 ⁽⁺⁾	共用 ⁽⁺⁾	限制網頁 ⁽⁻⁾ 限制時間 ⁽⁻⁾		
van den Eijnden et al. (2010)	溝通頻率 ^(o) 溝通品質 ⁽⁺⁾		限制內容 ⁽⁺⁾ 限制時間 ⁽⁻⁾		
Nikken & Jansz (2011)	積極主動	共用	限制 特定/一般	監督	
Clark (2011)	積極主動	共看	限制		參與學習
Leung & Lee (2012)	調解協商 ^(o)	共用 ^(o)	限制用量 ⁽⁺⁾		
Li et al. (2014)	積極主動 ⁽⁺⁾ 教導規則 ⁽⁺⁾		管教 ⁽⁻⁾	監督 ⁽⁺⁾	處罰 ⁽⁻⁾ 忽略 ⁽⁻⁾
Sasson & Mesch (2014)	主動輔導		限制/督導 ⁽⁻⁾		不介入

註：(+) 代表有正向成效，(-) 代表產生反效果，(o) 代表未有顯著成效者，若該文獻未探討成效者，則不加註。

「監督」則是最少用的策略，這也與父母對科技的不熟悉與無信心有關。

哪些教養策略能對青少年網路使用產生效用呢？研究指出，常用的策略未必是有用的策略，因為孩子們也不期望被規範，而低社經地位及較年長的父母，更難對青少年的網路使用設立規則（Liau et al., 2005; Livingstone & Helsper, 2008），且孩子的年紀越大，父母也越管不到（Valcke et al., 2010）。父母通常只在剛購買相關設備時訂立規則，內容常過於簡略，又很少持續執行，成效自然不佳。

若由表1來看，「積極主動的教導規則」被許多研究證實是最易產生效果的教養方式，但有時也未見成效。其次，不論在網路成癮或減少網路危險部分，嚴格限制的教養風格是最常被提及的，尤其是「限制使用量」被視為是預防網路成癮行為的最有效方法（Li, Li, & Newman, 2013），可是也有許多研究發

現「限制」使用量或網頁均可能產生反效果，因此它是目前爭議相當大的策略，Liau、Khoo與Ang（2008）認為在良好的親子互動下，孩子願意自我揭露並接受父母的管教，而非父母單方面的主動限制與監督即能產生成效。

因此，未來的網路親職教養應不只是聚焦在了解「什麼」親職策略最有效，而是應先了解「什麼」親職策略在「何種」情境下「如何」運用才能產生效果。其中，家庭的互動情境與關係是網路親職教養的重要脈絡因素，若親子間互動機會少或原本衝突情況多，加上孩子對自己隱私的主張，父母以直接限制使用時間／網頁或監督的方式進行管教，孩子容易對父母產生敵意，也可能強化其使用網路的心意，進而轉向與同儕共用（張高賓，2009；Clark, 2011）。Liu、Fang、Deng與Zhang（2012）指出，網路使用規則與父母對網路的態度及使用行為一致，方能真

正發揮教養的效果。van den Eijnden 等人（2010）發現青少年認為與父母溝通網路使用問題時，若能感受到互相尊重與平等，網路成癮的可能性就會降低，反之，若原先的親子關係或互動氣氛不佳，各種教養策略都很難產生效果。所以，親子互動或溝通的品質是促進教養效果的重要因素，當孩子與父母關係中充滿衝突時，他們會拒絕父母的監督與管教（Yen et al., 2007）。

此外，父母及青少年本身也是重要的背景因素，如前所述，父母親個人的網路使用情形及身心壓力都是重要的影響，Clark（2011）即指出父母與孩子互動過程衍生的情緒，往往會影響他們能否理性地運用各種親職教養策略，而van den Eijnden等人（2010）發現若父母積極投入管教後孩子沈溺網路使用卻無明顯成效，六個月後，與孩子作相關溝通的次數會降低，似乎面對孩子持續的網路使用問題，父母常會呈現無力感，而不再積極介入。而青少年個人身心成熟度、壓力及情緒調節方法都是重要的影響因素，此外，Li等人（2013）的研究更指出青少年的自我控制是減少有問題網路使用的重要因素。

將上述研究發現，進一步統整成青少年網路使用行為之親職教養概念圖（圖一），可以看出，網路行為的教養是發生在家庭親子互動情境中，因此家庭氣氛及親子關係是父母進行親職教養的重要基礎，雖研究未發現它對青少年網路使用行為直接有效，卻是不可或缺的元素。其次，父母及青少年本身也是重要的影響因素，父母本身對於上網的態度與行為可能成為孩子的楷模，也會影響到他們能否執行親職管教功能，但若他們自身的身心壓力已過大，親職功能勢必受到影響；青少年則是會因為成熟度不足或壓力過大而易於過度投入網路活動，而他們的自我控制與管理能力則是其中的關鍵因素，然而，

需注意的是，這些青少年個人身心的易受傷害性會隨著更投入網路活動後產生循環的效果，因而出現「富者越富，貧者越貧」的現象。

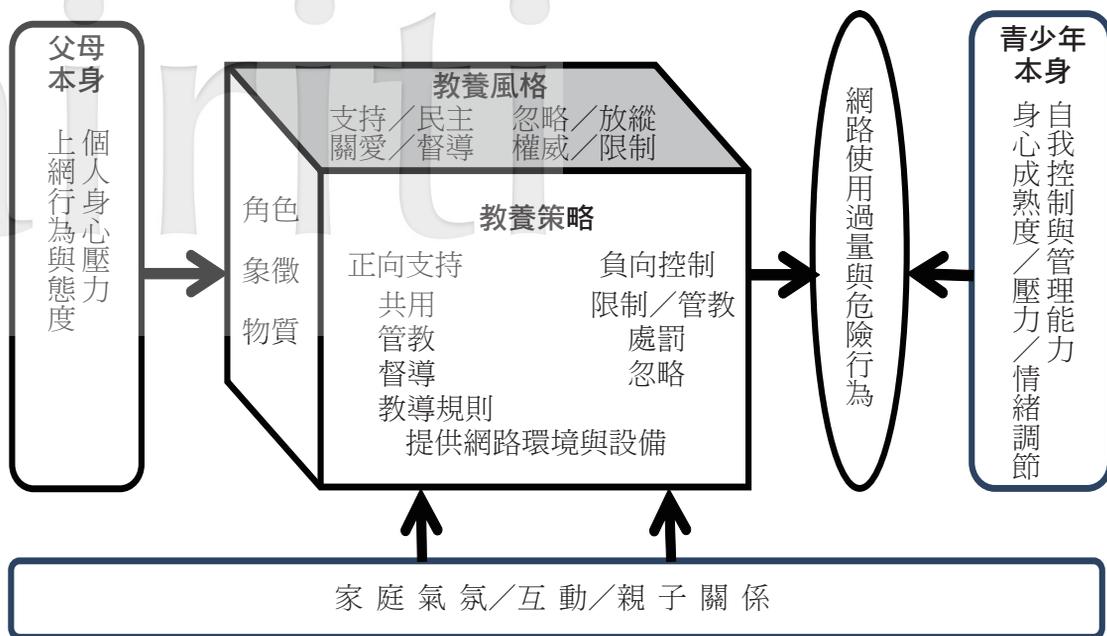
而在親職教養的過程中，需在物質的親職角色之外，更加努力投入象徵的親職角色，以支持／民主或關愛／督導的態度面對孩子的網路使用行為。教養策略以正向支持為主，而限制不是最佳方法，但更不宜採用忽略或完全不介入的教養策略，因為孩子的網路使用出狀況時，父母親有所反應對成長中的孩子而言，是很重要的。也需注意，不同的親職教養策略對預防網路成癮及增加網路使用安全的效果也不同，這有待更多研究發現以具體說明。

伍、網路世代的親職教養原則

網路世代父母無法放棄自己的親職教養責任，但也常無法有明確的策略，因此強化父母對青少年網路使用的親職教養信心與能力，讓他們可以既關愛孩子，又能有具體的指引與策略來督導子女的網路使用，應能對父母在教養負責任的年輕網路公民時，產生最大助益。以下將說明網路世代親職教養的可行原則。

一、先強化家庭互動及親子關係以催化教養策略的成效

關愛且支持的家庭氣氛與親近的親子關係都能有效地減少子女網路危險行為及成癮的情形，更能使父母運用的教養策略被子女所接受，進而產生預期的成效。因此，網路世代的父母應在孩子成長的過程中投注心力，為子女提供良好的家庭互動環境，共同參與活動，進而建立穩固的親子互動關係，這是預防



圖一：青少年網路使用行為的親職教養概念圖

子女在網路世界中受害的最先決要件。但這樣的互動關係非一蹴可幾的，父母宜從子女年幼時，就需投注時間與孩子進行親子溝通與互動，營造溫暖關懷的家庭氣氛，當孩子至青少年期，方能接受父母對他們網路使用上的管教，也能願意與父母討論自己的網路使用行為，可有效避免青少年危險或有問題的網路使用行為的發生。

二、父母與子女均需檢視身心狀況及強化自我控制能力

父母及青少年本身，若能先強化自身面對壓力的能力，有較好的身心適應狀況，父母能理性地執行親職策略，而青少年也能不以網路作為惟一的抒壓或逃避困境的場域。此外，父母更需檢視自己的網路使用行為及態度，需與為孩子訂下的網路使用規範一致，方能產生以身作則的示範效果，孩子也較能接受規範。

Li等人（2013）更指出，父母的教養策略加上孩子的自我控制，應是最有效的預防網路成癮的策略，所以培養並強化孩子自身的自我控制能力，可以有效協助他們在網路世界中受益，而不受害。如何協助子女強化自我控制力呢？首先，孩子需由小學習時間規劃與管理，自己學習安排生活。其次，父母應協助孩子由小事開始即學習如何作決定，並自我負責。父母則需學習尊重其生活中的自我決定，放手讓孩子們由自己的決定過程中，面對可能的挫折與失敗，孩子們才能在此過程中看見並發展出自我控制的能力，進而能學習在網路上控制自己的網路使用，而不是受網路的控制。

三、親職的物質角色與象徵角色間需取得平衡

父母樂於提供相關設備的支援，且認為當孩子網路使用出現問題時應加以管

教，卻無法有信心且有效地提供網路使用的指引與規範，是網路世代父母的常見困境。然而「物質」與「象徵」二種角色在子女的網路使用上都是很重要的，因此，父母若能在提供完善相關設備外，與孩子們以「討論」、或「共同使用」等非「專家權威」的方式，了解子女的網路使用情況，並適時提供導引，應有助於親職教養功能的發揮。

四、子女網路使用出現問題時需關愛與督導

由於現代父母對子女網路使用多採關愛的態度，但未有督導之實，（Liau et al., 2008; Livingstone & Helsper, 2008）。Leung與Lee（2012）研究發現，嚴格限制的教養風格的確會減少孩子網路成癮的機率，其中最有效的方法是控制使用量，雖然「限制」的親職教養成效仍有待進一步澄清，但若能運用關愛與支持的親職態度說明父母何以為孩子訂立此規範後，方具體執行「限制」使用內容或時間的規範，孩子的接受度應大幅提高，除有效減少有問題的網路行為外，也能增進親子間對網路使用的互動，間接對家庭互動有正向的影響。因此，以支持及關愛的態度進行適度的督導與限制，才能真正有效地協助孩子們的網路使用。

五、運用正向支持策略以調整自家適用的親職教養策略

雖上述的各研究未能對有效的網路使用策略作出最終的定論，但仍可看出正向支持策略的成效明顯優於負向控制的策略，其中監督、處罰與忽略都無助於減少網路危險。而部分教養策略又與家庭所在的社會文化、家庭經濟狀況、父母的社經地位及教育程度等有關，因此每位父母可

以先參考上述幾項的正向支持策略，由主動溝通與訂定規則開始，了解青少年子女的網路使用狀況，及他們對於相關家庭規範的態度、自身的執行網路管教的能力與限制，進而修正成適合自家的網路親職教養方式。此外，也需注意隨著子女的年齡成長，網路在其生活及學習中扮演的角色不同，相關的網路使用之教養態度及策略也應不斷地調整，方能真正協助孩子的身心發展與生活適應。

參考文獻

- 台灣網路資訊中心（2015）。2015年「台灣寬頻網路使用調查」<http://www.twNIC.net.tw/download/200307/20150901a.pdf>
- 朱惠瓊（2003）。從網路成癮症談青少年網路人際互動特質。*諮商與輔導*，**206**，35-40。
- 吳雅玲（2003）高職學生網路使用行為與網路成癮現況調查。*諮商與輔導*，**215**，50-52。
- 林倩如、王智弘（2012）。我國兒童網路成癮研究發展現況之探討。*輔導季刊*，**48**（4），1-9。
- 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。
- 梁朝雲（2001）。在學青少年網路使用行為分析及輔導方案。*教育資料與圖書館學*，**39**（1），43-69。
- 褚志鵬、林珍如、陳國文（2008）。高中學生網路使用行為、成癮狀況及戒減自我效能之調查研究。*健康管理學刊*，**6**（1），73-93。
- Amichai-Hamburger, Y., & Hayat, Z. (2011). The impact of the Internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in*

- Human Behavior*, 27(1), 585-589.
- Appel, M., Stiglbauer, B., Batinic, B., & Holtz, P. (2014). Internet use and verbal aggression: The moderating role of parents and peers. *Computers in Human Behavior*, 33, 235-241. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.007>
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455-462.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication theory*, 21(4), 323-343.
- Duerager, A., & Livingstone, S. (2012). How can parents support children's internet safety? EU Kids Online, London, UK. <http://eprints.lse.ac.uk/42872/>
- Gündüz, & ahin, (2011). Internet usage and parents' views about internet addiction. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 277-288.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29, 129-156.
- Huang, X. Q., Zhang, H. M., Li, M. C., Wang, J. A., Zhang, Y., & Tao, R. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13(4), 401-406.
- Kabakci, I., Odabasi, H. F., & Coklar, A. N. (2008). Parents' views about Internet use of their children. *International Journal of Education and Information Technologies*, 4(2), 248-255.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Lam, L. T. (2015). Parental mental health and Internet Addiction in adolescents. *Addictive Behaviors*, 42, 20-23. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.033>
- Lam, L. T., & Wong, E. M. Y. (2015). Stress Moderates the Relationship Between Problematic Internet Use by Parents and Problematic Internet Use by Adolescents. *Journal of adolescent health*, 56(3), 300-306. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.263>
- Lee, S. J., & Chae, Y. G. (2007). Children's internet use in a family context: Influence on family relationships and parental mediation. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 640-644.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/>

- Li, W., Garland, E. L., & Howard, M. O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior, 31*(0), 393-411. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.004>
- Li, X., Li, D., & Newman, J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(6), 442-447.
- Liau, A. K., Khoo, A., & Ang, P. H. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet behavior. *Cyberpsychology & Behavior, 8*(6), 513-520.
- Liau, A. K., Khoo, A., & Ang, P. H. (2008). Parental awareness and monitoring of adolescent internet use. *Current Psychology, 27*(4), 217-233.
- Lin, C., Lin, S., & Wu, C. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence, 44*(176), 993-1004.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y., & Zhang, J. T. (2012). Parent-adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior, 28*(4), 1269-1275.
- Livingstone, S., & Bober, M. (2006). Regulating the internet at home: Contrasting the perspectives of children and parents. In D. Buckingham and R. Willett, Eds. *Digital Generations: Children, Young People, and New Media*, (pp.93-113). NJ: Lawrence Erlbaum.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 52*(4), 581-599.
- Lwin, M. O., Li, B., & Ang, R. P. (2012). Stop bugging me: An examination of adolescents' protection behavior against online harassment. *Journal of Adolescence, 35*(1), 31-41.
- Nikken, P., & Jansz, J. (2011). Parental mediation of young children's Internet use. *Netherlands: Erasmus University Rotterdam*.
- Punamäki, R. L., Wallenius, M., Hölttö, H., Nygård, C.H., & Rimpelä, A. (2009). The associations between information and communication technology (ICT) and peer and parent relations in early adolescence. *International Journal of Behavioral Development, 33*(6), 556-564.
- Sasson, H., & Mesch, G. (2014). Parental mediation, peer norms and risky online behavior among adolescents. *Computers in Human Behavior, 33*, 32-38. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.025>
- Tabone, S., & Messina, L. (2010). Personal uses of internet and perceptions of parental mediation: a research with children 10 and 11 years old. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2*(2), 2077-2082. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.284>
- Tahiroglu, A. Y., Celik, G. G., Uzel, M., Ozcan, N., & Avci, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychology & Behavior, 11*(5),

537-543.

- Valcke, M., Bonte, S., de Wever, B., & Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on Internet use of primary school children. *Computers & Education, 55*(2), 454-464.
- van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology, 44*(3), 655-665.
- van den Eijnden, R., Spijkerman, R., Vermulst, A., van Rooij, T., & Engels, R. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 38*(1), 77-89.
- Wang, R., Bianchi, S. M., & Raley, S. B. (2005). Teenagers' Internet use and family rules: A research note. *Journal of Marriage and Family, 67*(5), 1249-1258.
- Willoughby, T. (2008). A short/ term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology January, 44*(1), 195-204.
- Wu, X., Chen, X., Han, J., Meng, H., Luo, J., Nydegger, L., & Wu, H. (2013). Prevalence and factors of addictive internet use among adolescents in Wuhan, China: Interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. *PLoS ONE, 8*(4), 1-8.
- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 63*(3), 357-364.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior, 10*(3), 323-329.
- Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2682-2689.