

心情部落格

2017年12月號

看不見的拳頭： 網路霸凌的崛起與因應



網路霸凌 (cyber bullying) 的興起

在現今的校園之中，智慧型手機的盛行成為校園訊息與八卦流傳的推手；也因科技的進步，人手一支智慧型手機，使得操作網際網路的便利性大幅提升。雖然網路帶給我們諸多生活上的便利，擴大了現代人的人際關係與生活知識，但也伴隨一些負面的影響，有些人甚至會因為網路而受到生心理的傷害，更嚴重者還可能引發自殺等社會事件。

你今天霸凌了嗎？每人都可能成為網路霸凌的一份子。

身處這個鼓勵發言、勇於闡述自我的世代，網路扮演著公開、傳遞資訊的管道，雖帶來了許多的益處，卻也讓網路霸凌成為時代趨勢下的產物。當我們自以為在伸張正義、替天行道，其實很有可能已經進入網路霸凌的事件而不自覺了！

舉凡透過社群網站的暱稱或訊息進行謾罵批評、偽裝成受害者的身分發布不實言論、盜用他人的帳號惡作劇留言、舉辦或參與惡意網路票選，透過網路人肉搜尋散播不實言論、將他人不雅照片或影片上傳等，都是屬於網路霸凌的範疇。

而目前網路霸凌崛起的主要原因有：

- (一) 隱藏的暴力—任何人都可以執行**
只要會操作電腦，便可在網路上對受害者造成傷害，許多平日沉默寡言的孩子，也能一上網就變成霸凌的加害者。
- (二) 明槍易躲，暗箭難防—匿名身分的力量**
在匿名和無時空限制的掩護下，被霸凌者根本無從得知誰是幕後操控的人，只能被動的接受這一切。
- (三) 因為網路，沒有距離—隨時隨地、無遠弗屆**
無遠弗屆也意味著任何事件，已不再只有少數人知道；而是短時間內就能將訊息、照片傳遞給更多人看見，也使得受害者即使藏身家中，仍難以擺脫。
- (四) 盲目追隨，先「讚」再說—從眾效應**
許多人常會依循多數立場，盲目傳送不當的訊息，加上網路的隱匿性，讓人無法體會言行所造成的傷害，而減少了罪惡感，也間接成為霸凌的加害者。



國立勤益科技大學
諮商輔導中心
諮商心理師 陳懷戎
106年12月29日

參考資料：

- 朱美瑰 (2008) 網路犯罪新型態~看不見的拳頭：青少年網路霸凌現象初探。諮商與輔導，268，6-10。
劉念肯 (2013) 網路霸凌的特徵與課題。諮商與輔導，336，2-3。
呂詩涵、胡嘉文 (2015) 面對網路霸凌的因應之道。臺灣教育評論月刊，4 (9)，57-62。

看不見的拳頭： 網路霸凌的崛起與因應

面對網路霸凌的生存之道

(一) 不衝動回應

接收到令自己不舒服的訊息時，常因失衡的狀態導致許多不理性的思考；應待恢復冷靜後，再來決定如何適當的回應。

(二) 不重複暴露在霸凌訊息中

面對霸凌時，應適時轉移注意力，不重複看霸凌訊息。

(三) 要保留相關證據

應將相關訊息截取或保留下來，以利後續相關單位能夠依據線索找出霸凌來源，保護被害者的權益。

(四) 要遠離網路環境，從事其他活動

被霸凌者可多將注意力放置於工作、運動、與他人約會或無網路的活動中，進而轉移生活重心。

(五) 要主動找人進行談話

當事人應主動告訴他人自己正身陷網路霸凌中；必要時主動尋求朋友、家人或專業諮商人員之協助，從與他人的談話中幫助自我的宣洩。

(六) 要學習相信自己

網路霸凌的訊息多數是較為浮誇且盲從的，因此可將其視為不可信的資訊；學習找出自己值得肯定的地方，並轉以包容、正向的態度來面對。

