**青少年網路霸凌**

 兒童青少年身心科 蔡佳叡醫師

你今天霸凌了嗎？怎麼可能，我是個這麼有愛心的人，從不亂丟垃圾，最愛護小動物，公車捷運上自動讓座給老弱婦孺不裝睡，做公益捐款不落人後，連漸凍人冰桶挑戰都比別人多淋兩桶……你一定會想，像我這麼一個優質愛心人，怎麼可能會去霸凌別人？但回想一下，前陣子那個單親母親要八歲兒拿別人安全帽之後被告的事件，是否在一開始在網路或臉書看到這則新聞時，也曾義憤填膺的罵過這個失主，用留言表達自己的憤怒，甚至揚言要在網路上發起人肉搜索，想幫忙討一個公道？結果後來案情發展讓許多人傻眼，然後大家再一窩蜂轉向攻擊母親……

仔細想想，這樣的場景是不是很熟悉，幾乎兩三天就可能出現一次，當我們自以為默默的正在替天行道，代替執法者判斷是非正義的時候，其實我們很有可能，已經進入網路霸凌的世界而不自覺了。特別是在網路上，藉著網路具匿名性與傳播速度快等特性，霸凌者常以為不會被發現自己的身分，少了面對面對峙的壓力，因而輕易送出具攻擊性的訊息而造成傷害。至於被霸凌者，除了得承受網路上的批評之外，往往在實際的生活之中，也在承受巨大心理壓力的狀態下過日子。知書達禮明是非辨善惡的成年人都尚且如此，在大人們眼中單純校園環境裡的學生，特別是發育和思想都尚未成熟的青少年們，網路霸凌有多麼盛行，被霸凌者受到的傷害有多大，他們又如何分辨與拿捏網路言論的界限與帶來的殺傷力呢？

在現今的校園之中，學生擁有一支以上手機已經不是新鮮事，智慧型手機的盛行更成為校園資訊與小道消息流傳速度的推手，而網路的使用也成了老師教學、與學生溝通，以及學生做作業的好幫手。而使用過程中，透過臉書，微博，微信，部落格、LINE，Instagram等社群通訊軟體與介面，一個個的群組也油然而生，讓青少年在透過網路學習之餘，透過網路社群進行了分享交流。但也因此，大幅的增加了網路上可能的霸凌這種近十年來新興的霸凌方式出現。舉凡透過社群網站等暱稱或訊息進行謾罵批評、裝成受害者的身分發佈不實言論、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、合成他人照片以嘲諷、把他人不雅照片或影片上傳等等，都是屬於網路霸凌的範疇。和傳統霸凌不同的是，網路霸凌的旁觀者與參與者可能會隨時間的增加不斷累積，傳播的速度更為迅速，內容直接的留在網路上，更重要的是，由於少了直接面對面的機會，不會全然了解自己的言行對對方造成的傷害，減少了罪惡感而增強了這類行為出現的機會。

因此，讓我們花點時間了解青少年網路霸凌所造成的傷害，在被霸凌者之中，93%會出現負面情感、無助感與無力感，憂鬱症的出現更已經是被證實的事情，而被霸凌的程度也和憂鬱症的嚴重程度呈現正相關。另外在最近的一項美國研究中，更發現有一半的被霸凌者並不知道是誰在網路上霸凌他們，因此加深了他們的恐懼感與憤怒。而對青少年來說，最具傷害的霸凌方式就是使用圖片與影片了。這群被霸凌的青少年普遍覺得孤單，缺乏來自父母與同儕的支持，對自己缺乏自信，較不易信任他人，有較多的情緒困難與較嚴重的社交焦慮。至於最嚴重，也是我們最擔心的自殺，在美國的一項中學研究發現，比起那些沒有參與網路霸凌的學生來說，不管是被霸凌者（1.9倍）還是霸凌者(1.5倍)都有明顯比較高的自殺企圖，但對被霸凌者影響還是較為嚴重。而不管是在中學，高中，大學，網路被霸凌者都被發現有明顯比較高的自殺行為，若是同時具備被霸凌以及霸凌者經驗的青少年，自殺風險最高。值得注意的是，如果青少年常使用物質（菸、酒、毒品）或暴力來發洩身理或心理被霸凌的壓力，可以作為被霸凌之後自殺的預測因子。而除了常見的憂鬱和焦慮之外，生理症狀也常出現在這群青少年之中，最常見的包括頭痛、胃痛，失眠、食慾不振，皮膚問題。最後是被霸凌者本身也容易發展出酒精，藥物與毒品濫用以及攜帶武器去學校（比起一般同學增加八倍的可能）的問題。另外一個值得注意的就是這些被霸凌者也容易發展出同樣的模式，成了日後潛在對他人的網路霸凌者。

那難道霸凌者就不會有身心問題嗎？其實不然，研究顯示這群青少年有更高的機會出現攻擊、財物破壞、犯罪行為、物質濫用、自殺行為，也比較容易合併過動、對立反抗，以及發展出憂鬱，焦慮的症狀。分析他們的特質，很常看到他們具有易怒、低挫折忍受度、缺乏對學校的歸屬感與安全感、較沒有同理心、與家庭之間連結較低、家長監控較低或是在家中較易使用懲罰來教導孩子的特色。

由此可見，在網路霸凌裡頭，不管是被霸凌者或霸凌者背後，都有許多需要去協助與探討的社會與心理問題，如果處理不好，在青少年這個族群影響的層面將更為巨大，會成為未來出現更多精神疾病以及社會問題的開端。因此不管是老師、家長、心理師，社工師或是醫師在協助時，除了移除相關言論影像、告知法律責任之外，更應做的是以一個系統性的方式，去同理被霸凌者的感受，給予支持，協助他們面對壓力，減少自我傷害或破壞性的回應，並應了解霸凌者背後的心理壓力與家庭困難，防止同樣的事情再次發生。水能載舟亦能覆舟，但更能煮粥，網路的興盛給這個世代的我們帶來的除了是知識爆炸與便利之外，也應該善用網路，讓它成為溝通的助力，而非互相傷害的武器，而這往往是我們成年人沒有做到的。讓我們從自己做起，控制自己的言論不去傷害或霸凌他人，然後我們的下一代，才有辦法真正在大人身上學習到即便身處在網路世界，也有互相尊重的可能。