

青少年網路霸凌與自殺防治初探

文 呂承寬、邱子瑜、楊順蓉、王綉茹、黃瓏霈

壹、前言

隨著時代的變遷，科技和網路的普及，人際的相處與互動模式不在僅限於現實生活當中。臉書、Instagram、Line 等社交通訊軟體更是成為青少年生活不可或缺的一部分。然而這些智慧科技同時也潛藏著隱憂，一不小心容易成為「霸凌」的工具，甚至造成無法挽回的情況。

知名日劇「三年 A 班 - 從此刻起，大家都是我的人質」中藉由一位女學生的跳樓自殺，來探討「網路霸凌」對於青少年的重大影響；近期一位馬來西亞罹患憂鬱症的少女，在 Instagram 發起一項投票活動詢問追蹤者自己是否該活下去，想不到結果顯示 69% 的人投

下「死亡」，而當晚少女也被發現自殺在家中平台。從這些案例中，可以看出網路的一言一行已經漸漸的能夠左右青少年現實生活的心理健康甚至是生殺大權。

根據全國自殺防治中心公布民國 104 年統計，自殺位居青少年死因亞軍，一直到衛生福利部公布 106 年青少年死因仍是位於亞軍，顯示青少年自殺，隨著政府對於自殺防治的努力，仍沒有降低其危險性。而參考 Shawn(2008) 在〈自殺衡鑑實務〉一書內容也提到，霸凌所帶來的公眾羞辱及同儕貶損對青少年而言是最強烈的影響，而「網路霸凌」的匿名性、去個人化、不須直接與受害者面對面的特性也容易助長攻擊的本能。

本文主要是探討網路霸凌與自殺的相關因素，並針對青少年網路霸凌的定義與形式，以及台灣青少年網路霸凌的現況、預防和處遇等，做初步的整理。

貳、傳統霸凌與網絡霸凌之相關研究

一、霸凌的定義

“霸凌”這個詞可以追溯到 1530 年代 (Harper, 2008)。最基本的意義上說霸凌涉及兩者，一個霸凌者或恐嚇者，另一個則是受凌者 (Donegan, 2012)。張信務 (2007) 指出被霸凌的孩子是受著權力不平等的欺凌與壓迫。霸凌是具有傷害性的、刻意的攻擊行為，並持續數週或是數月，甚至整年 (Smith & Sharp, 1994)。一般上，霸凌現象會出現在實體社會中，即是會面對直接或間接的攻擊行為 (Erdur-Baker, 2010; Kowalski et al., 2008)。最普遍是校園內的同儕霸凌，以大欺小、排擠、誹謗等等的行為。霸凌者透過身體，言語或其他方式攻擊受凌者，為了獲得優越感和力量感，這些行為可以是直接性或間接性的。

國內外已具有諸多學者對霸凌行為做出分類。一般在校園推廣反霸凌意識，大致上分為以下六種類型 (雷新俊, 2010)：肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、反擊型霸凌、性霸凌與網路霸凌。而網路霸凌係指利用網路散播色情圖片、散佈謠言中傷他人、留言恐嚇他人等…使人心理受傷或恐懼的行為，這

是近年來新興的霸凌型態，而且程度相當嚴重。

二、網絡霸凌

隨著時代的進步，網際網路帶來很多的方便，但它也會有利與弊的一面。網際網路提供了人們尋找教育性的知識、透過電子郵件與聊天室快速的轉達訊息；然而人們也透過了這些 e 世代的發達，在網絡上欺負他人。Swarth (2009) 指出網路霸凌是一種更隱匿的霸凌方式，無時無刻把負面訊息傳達給受凌者。網路霸凌是透過電腦或手機上的通訊軟體在社群網站、部落格、手機簡訊，或電子郵件來散佈不實訊息，對特定人或特定人身邊的親友進行騷擾攻擊，將訊息快速傳播，使受凌者遭受歧視、恥笑（謝意莘，2013）。在現今狀況最常可見的網路霸凌是利用網路空間此類平台，利用手機、網站、電子郵件、社群網站來散佈對別人有害的影片或照片和在網上張貼辱罵字眼的文章和訊息都可能觸及網路霸凌（吳明隆與簡妙如，2009）。這些透過科技而進化的霸凌行為即稱為網路霸凌（Cyber-Bullying），又稱「電子霸凌（Electronic Bullying）」或「線上霸凌（Online Bullying）」（ErdurBaker, 2010; Kowalski et al., 2008）。

三、網絡霸凌與傳統霸凌之異同

網路霸凌與傳統攻擊的霸凌相似，霸凌者通常期望能達到讓他人不愉快或讓自己感到快樂為目的（Hinduja & Patchin, 2007）。霸凌是一種足以造成受凌者心理、言語、或身體上的反覆傷害之攻擊行為；而網路霸凌則是透過資訊與溝通科技快速發展的新工具來濫用自身權力，造成力量上的不平等，藉此來傷害他人（Slonje, Smith & Frisen, 2013）。此外，兩者間還出現「力量上的不平等」，原本是指受凌者通常為生理或心理上的弱勢或是霸凌者有人數上的優勢，但「人數優勢」與「生理優勢」在網路霸凌中是不存在，在網路虛擬世界中的霸凌行為，反而較強調霸凌者基於科技運用的知識和「匿名性」對他人所造成的攻擊與危害（吳佳儀、李明濱與張立人，2015）。在「匿名性」這一方面，它可能造成力量上的不平等，當不知道霸凌者的身份時，受凌者難以有效的保護自己，而在網路霸凌時，受凌者往往不知道霸凌者是誰；然而，即使知道霸凌者的身份，他們往往是學校的同學或是認識的人，此時受凌者往往會擔心自己是否會受到生理上的攻擊（吳佳儀、李明濱與張立人，2015）。由此可見，網絡霸凌在現今 e 世代社會已是一種非常需要受到關注的議題。

叁、青少年網路霸凌與自殺相關研究

近年來不少網路霸凌與自殺的媒體報導，可能使大眾誤以為自殺是網路霸凌最可能的結果或最常見的衝擊（Cassidy W, 2013），從整理資料研究中指出，同儕侵擾（Peer victimization）跟網路霸凌行為會導致身體與心理健康雙重問題（Gini G, 2009），且自殺意念（風險比 2.23 倍）及自殺企圖（風險 2.55 倍）（Ven Geel M2014）皆升高，但事實上，網路霸凌的受害者雖然可能因為重大的心理衝擊而產生自殺行為，但網路霸凌並不是導致自殺的直接原因或單一原因，由於自殺通常是多重原因所導致，為生理、心理、社會、文化或環境等因素交互的結果，因此無法以單一原因來解釋（台灣醫界 2015）。

當青少年年齡中有自殺案例，青少年年齡層可能會自殺率增加，盤算自殺的學生更有機會獲得另一個自殺的第一手經驗，一次的自殺可能是之後群集自殺事件的範本，也會自動增加學生討論自殺的時間，增加時間就會降低其議題的敏感性，因此學生變得越容易將自殺當成解決生活壓力的可行辦法。（自殺衡鑑實務），所以辨識及防治網路霸凌策略是首要步驟，其次是防治青少年網路霸凌的擴大及效法，最後是正確認知網路霸凌自殺案例的宣導，這是家長、學校、同儕、政府及青少年自己都該正視的議題。



肆、網路霸凌處遇及自殺防治

一、青少年網路霸凌因應策略

因網路資訊發達，青少年網路霸凌事件頻傳，學者們關注其因 E 世代而衍生出的霸凌現象，進一步研究其合宜因應策略，但因此現象於世界各國尚未形成常態現象，故對此處遇及因應仍在持續發展中。於 2010 年由 Price 及 Dalgleish 調查中發現，中學生遭遇網路霸凌的因應行為包含：更換網路帳號 (70%)、告訴朋友 (30%)、告訴父母 (32%)、什麼都不做 (27%)、將霸凌者從朋友名單中移除 (26.2%)、停止觀看 (23%)、封鎖霸凌者 (22.3%)、採取報復 (16%)。

於 2009 年由 Riebel、Jager、Fischer 對德國青少年進行的研究，將網路霸凌因應行為分為四型，分別為技巧性的因應、攻擊性的因應、無助和逃避的因應。綜合國外研究，網路霸凌因應行為可初歸納為兩類。一種為正向因應策略，其策略以告知家長、尋求外界協助，以達到解決網路霸凌問題；另一種為負向因應策略，以不做任何回應姑息養奸的態度和以暴制暴、製造事端的反擊策略。綜合正負向因應行為如下表。

網路霸凌正負向因應行為

正向因應策略	負向因應策略
<ol style="list-style-type: none"> 1. 要求對方停止騷擾行為 2. 要求對方道歉 3. 告訴朋友 4. 告訴父母 5. 對霸凌者提出警告 6. 訴諸權威 (師長、警察) 7. 保留訊息以當證據 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刪除與對方有關網路帳號 2. 將霸凌者從朋友名單中移除 3. 逃避 4. 封鎖霸凌者 5. 繼續忍受 6. 採取報復 7. 停止觀看 8. 封鎖霸凌者 9. 更換信箱帳號

綜觀上述可得知，部分青少年遭遇網路霸凌時並非消極逃避與無所作為，會採取較正向因應行為，訴諸他人尋求協助以遏止其霸凌惡行。了解其受害者及加害者行為模式後有助於及早觀察、預防其網路霸凌形成，並提供合宜協助。

二、青少年網路霸凌求助管道

因青少年校園霸凌事件頻傳造成青少年自殺或校園暴力等憾事，教育部於 101 年 7 月 26 日發布「**校園霸凌防治準則**」，「校園霸凌」係指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。此外，所稱之「學生」係指「各級學校具有學籍、接受進修推廣教育者或交換學生」。校園霸凌事件均應經過學校防制校園霸凌因應小組確認。並提供「**防治校園霸凌專線 (0800-200-885)**」，各縣市政府也均提供反霸凌投訴專線。此外，**台灣展翅協會 web885 網路幫幫我**諮詢熱線也是青少年網路霸凌求助管道之一。



三、青少年網路霸凌處遇

(一) 家長

研究指出，家長對於網路資訊不足、對青少年通用語言不夠理解、缺乏適時管理約束青少年上網時間、青少年家庭支持不足、來自於低關懷家庭、父母與青少年互動不良等因素對青少年遭遇霸凌有一定影響。家長或主要照顧者若及早對青少年更多關懷、理解青少年身邊發生的事，就能更有效避免青少年成為網路霸凌加害者及受害者。其建議家長預防網路霸凌之方法：了解及管理青少年的上網時間及其需求、對青少年有更多關懷與了解，包含學業、人際、課業上的現況及遇到的挫折或困難。

（二）學校師長

近期有國外研究發現，國外開放網路學生回饋師長的教學品質而後竟衍生出學生對師長的批評、嘲諷、網路霸凌的現象，更有師長因為及霸凌而離職，由此例可知網路霸凌的受害者已由學生擴大至師長。學校師長對於霸凌事件的態度與處理方式更直接影響青少年遭遇網路霸凌的比例與不良感受，若師長採取正向支持、溫暖、接納的態度，師生互動良好，同儕間彼此尊重，可使青少年有良好人際發展，可減少網路霸凌事件。而國內校園針對青少年使用手機多採用限制的消極處理方式，並無發展出有效的管理青少年網路使用，而若青少年學業成績低落、校園支持度及人際關係不良等因素都會導致青少年成為網路霸凌者。故學校端若能發展出合宜的網路使用管理與輔導措施，亦可有效預防網路霸凌事件。

（三）、青少年

學者認為青少年在發展階段，受社會學習論中學習與模仿概念影響，觀察網路霸凌行為不僅透過直接經驗學習（增強）而來，也包含觀察他人之行為（親友、同儕、媒體）結果或模仿，若行為結果未受懲罰或獎勵，如家長認為行為不嚴重或不給予處罰，或法律亦因其年紀未滿須負刑責不予懲罰，或青少

年因霸凌而獲得心理報復、作弄他人的快感等學習機制，都會使青少年學習該行為。青少年可能產生網路霸凌動機如下：

- (1) 與同儕發生衝突而報復 - 包含利益衝突及情感糾紛
- (2) 尋求同儕認可 - 對自己及同儕認定缺乏信心
- (3) 從眾與靠邊站
- (4) 樂趣好玩
- (5) 看不順眼

由此可知，青少年出現網路霸凌有其原因，了解青少年出現網路霸凌的動機與其受何種原因影響，可以及早預防其發生。

四、青少年自殺防治措施

2006年 Willard 也指出網路霸凌對青少年造成傷害更甚傳統霸凌，容易出現自卑、憂鬱、憤怒、沮喪、曠課、學業成績低落、提高對他人施暴及自殺傾向。而自殺評估可以在青少年出現自殺意圖時提供評估危機高低的能力，避免錯誤判斷引發難以彌補的遺憾。

自殺危險評估如下：

（一）自殺概念的解釋：

青少年自殺前，腦海中對 " 死亡 " 有特殊想法，會公開或間接討論。出現不斷想著 " 死亡 " 時是自殺行為發生前的徵兆，因此須注意青少年是出現想法或與口語上表示自殺或死亡，表達時情形越多，其自殺可能性越高。

（二）自殺計畫：

" 自殺計畫 " 為重要評斷點，當青少年已有自殺計畫，自殺可能性就由 " 低 " 升至 " 中 "，若計畫完整，其自殺可能性即由 " 中 " 升至 " 高 "，可利用以下問題進行討論與澄清：

1. 是否已有自殺計畫？計畫內容為何？
2. 自殺計畫是否已有時間與地點？
3. 自殺方式致命性？



（三）自殺史或過去自殺企圖：

六個月內曾有自殺企圖者自殺可能性相當高。了解前次事件過程有助於判斷自殺可能性，在該次嘗試中，若有 [避免被人發現、事前事後不告知他人] 的情形，自殺可能性最高，可與其討論：

1. 青少年企圖自殺時，是否避免被人發現？採取何種方式遮蔽此企圖？
2. 事前是否告知他人？
3. 事後是否告知他人？

（四）身心壓力：

當挫折忍受力較低或面對壓力事件時易產生中度以上心理反應，則會提高其自殺危險性，尤其面對親人、寵物或朋友 [過世]，而有 [失去] 的反應，或是出現 [放棄] 的念頭時，自殺危險性就容易提高，當這些感受愈強，自殺危險性越高。可進行討論與澄清：

1. 青少年面對何種壓力？
2. 出現自殺企圖前是否有任何引發事件？

（五）危險徵兆：

青少年在飲食、睡眠及課業上活動表現突然改變時，或是青少年出現悲傷、困擾及孤獨感，且生活中表現的活動量亦降低，則青少年自殺危險性則由“低”升至“中”。若青少年日常生活秩序已廣泛被破壞，或是感到“無希望感”、“悲傷”及“無價值感”時，自殺危險則有“中”升至“高”，因此了解青少年日常生活處理方式及是否具憂鬱狀態，可協助判斷青少年是否有自殺徵兆，可由以下問題討論與澄清：

1. 青少年目前情緒狀態？
2. 青少年目前日常生活是否保持正常？
3. 青少年是否透漏自殺警訊？

（六）支持資源：

青少年出現困難時若隨時能獲得他人精神上或物質上協助時，其自殺危險性較低，反之若青少年在人際間支持資源不足或無法持續，其自殺風險便隨之提高。若青少年遇到困擾時不僅得不到家人或同儕間的幫助，家人、朋友間反而採取敵視、重傷或無視的態度，自殺風險便大幅提高，可解以下問題討論及澄清：

1. 青少年遇到困難時，是否會尋求幫忙？
2. 若要幫助該採取何種行動？

（七）自殺代表的意義：

自殺不僅是想結束生命，有時自殺目的是想控制他人或換取利益，更可能是逃避內心的罪惡感、無價值感，青少年是否清楚表達自殺意圖將影響自殺危險性及可能性。可以藉以下問題討論與澄清：

1. 青少年是否真的想死？
2. 青少年想死的原因？
3. 青少年是否利用自殺控制他人？
4. 希望從自殺中獲得什麼？
5. 青少年是否想過他人對其死亡的反應？誰會受其死亡而被影響？

（八）死亡概念：

曾有自殺經驗的青少年會扭曲〔死亡〕的概念，通常他們對〔死亡〕持著〔神奇的想法〕，如〔死亡是短暫的分離〕、〔死亡可以幫助解脫困境，所以死亡是快樂的〕，扭曲的死亡看法，自殺危險性就越高。可以藉以下問題討論與澄清：

1. 青少年是否了解死亡是〔永不可逆〕？
2. 青少年是否夢過〔死亡〕？
3. 青少年對〔死亡〕的理解？

（九）其他因素：

〔青少年成長過程中，知道他人想過自殺、有自殺企圖或真的自殺，青少年清楚自殺者如何執行自殺〕，若青少年對

此自殺者產生認同便會提升自殺可能性，若有家族自殺史便需要討論對此家人的看法，及與此家人相處的經驗。〔學生濫用酒精或藥物〕，酒及藥物會影響身心及正常生活秩序，若到達成癮階段更會增加自殺危險性，可由以下問題討論及澄清：

1. 青少年家庭狀況與家族中自殺史？
2. 青少年與家庭自殺成員的相處經驗？
3. 青少年對家庭成員自殺的看法？
4. 青少年是否有吸食藥物或飲酒？



陸、結語

隨著科技世代的崛起以及生活型態的改變，從傳統霸凌到網路霸凌、從現實世界延續到虛擬空間，造成青少年身心傷害的方式也更具多變性。根據上述文獻所提及的憂鬱、焦慮等網路霸凌心理反應，許多學者也將其視為能夠預測青少年自殺嘗試的重要情緒指標。

從許多事件的佐證到台灣目前現況，網路霸凌促成的青少年自殺議題儼然成為社會大眾與政府的關注的焦點之一。然而在針對其的因應策略及相關措

施卻是相對薄弱。筆者認為台灣目前的處遇方式大多屬於消極的「事情發生、曝光，再進行處理」，同時對於「網路霸凌因應行為」、「自殺防治」議題的相關心理衛教及宣導較欠缺。而台灣在整個過程當中仍缺乏專業團隊去對此做更準確的身心評估與計畫。從政府、民間組織、社區、學校、家長等都應該要有更進一步的系統整合及資源連結，建構出更安全的「網路霸凌兼自殺防護網」，以協助青少年創造更友善包容的網路環境，同時有效降低其自殺意念。

參考文獻

Cassidy W, Faucher C, Jackson M: Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice. *School Psychol Int* 2013;34:575-612.

Nocentini A, Calmaestra J, Schultze-Krumboltz A, et al.: Cyberbullying: Labels, behaviours and definition in three European countries. *Austral J Guidance Counsel* 2010;20:129-142.

Gini G, Pozzoli T: Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatr* 2009;123:1059-1065.

Van Geel M, Vedder P, Tanilon J: Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents. *JAMA Pediatr* 2014;168:435-442. 12.

Erdur-Baker, O. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internet-mediated communication tools. *New Media & Society*, 12(1), 109-125.

Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2008). *CYBER BULLYING*. Malden: Blackwell.

Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). *School bullying: Insights and perspectives*. London: Routledge.

Hinduja, S., & Patchin, J. (2007). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 1-29.

Harper, D. (2008, October 10). Online etymology dictionary. Retrieved from http://www.etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=bully&searchmode=none

Donegan · R.(2012).Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention and Analysis.Spring,3(1),33-42.

Donegan, M. K. "Cyberbullying: An extension of the schoolyard (2009)," *Journal of Pediatric Health Care*, 23(5), 281-282.

Willard, N. Cyberbullying and cyberthreats: responding to challenge of online social aggression, threats, and distress. Research Press: Champaign Illinois.2007.

Slonje, R., Smith, P.K., & Frisen, A.(2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Comput Human Behave*, 29:26-32.

吳佳儀 *Taiwan Medical Journal* 2015,Vol.58,No.6

施琮仁 (2017) 。台灣青少年網路霸凌現況、原因與影響。中華傳播學刊 · 第三十二期 · 2017.12 · 203-240。

謝意苹 (2017) 。網路惡勢力：青少年網路霸凌之多面向研究 (E10143) 【原始數據】。取自中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫。doi:10.6141/TW-SRDA-E10143-1。

兒童福利聯盟 (2016) 。2016 年台灣兒少網路霸凌經驗調查報告。取自：https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1538

林筱增、苑梅俊、鍾亦筑、蕭思美 (2015) 網路霸凌現象之探討。2015 南台灣商管暨文創設計實務學術研討會。中華民國 · 屏東縣內埔鄉。

廖國良、黃正魁、張仁俊、劉救君 (2012) 。臺灣網路霸凌之實證研究。資訊與管理科學, 5

(1) , 31-55。

陳怡儒、鄭瑞隆、陳慈幸 (2010) 。少年網路霸凌被害因素研究 - 以日常活動被害理論分析。青少年犯罪防治研究期刊 · 2 (2) · 101-139。

曾淑萍、蘇桓玉 (2012) 。國中學生網路霸凌被害恐懼感之研究。青少年犯罪防治研究期刊, 4 (1) , 1-33。

自殺衡鑑實務 評估公眾羞辱在學生和其他青少年自殺病因學中的角色

柯斐云 (2015) 公立國中小五至九年級學童網路使用行為與網路霸凌行為之研究 ~ 以桃園市南區為例。

吳宏斌 (2010) 臺東縣國中生網路使用行為與受網路霸凌的經驗覺察及反應之研究。

王昱婷 (2009) 國小學童霸凌行為與心理健康之相關研究。

楊琬琳 (2014) 高中生網路霸凌認知、情感與行為之相關研究。

陳樞錚 (2015) 青少年社群網站網路霸凌之探討。

許詩珮 (2013) 大學生網路霸凌現況與受害之人格、因應與憂鬱相關探討。

錢柏康 (2017) 心理因素與生活滿意度對大學生網路霸凌行為之影響。

趙翊吟 (2016) 大學生自戀性格、同理心、道德脫離與網路霸凌關係之研究。

張信務 (2007) 。營造友善校園 - 「從去霸凌開始」。北縣教育 · 61 · 31-35。

雷新俊 (2010) 。校園霸凌事件的防治與輔導。國教之友 · 60 (4) · 33-41。

吳明隆、簡妙如 (2009) 。青少年網路霸凌行為探究。中等教育 · 60(3) · 90-109。

吳佳儀、李明濱與張立人 (2015) 。網路霸凌之身心反應與防治。台灣醫界 · 58 (6) · 264-268。

青少年自傷與自殺行為的預防與輔導。教育部校園自我傷害防治措施 · 1-11。

王思涵 (2016) 。青少年危險自殺行為成因及防治策略。台灣教育評論月刊 · 5(12) · 160-164。

黃鈞蔚、江弘基、李明濱、戴傳文 (2006) 。青少年的自殺防治。台灣醫學 · 10 卷 3 期 · 342-351。

魏翊雄 (2012) 。青少年網路霸凌行為及影響因子調查研究。

曾琬鈴 (2010) 。青少年網路霸凌行為形成原因之探討。

徐婉禎 (2013) 。自殺嘗試者的自我不一致、自我效能、負向情緒與自殺意念間之關係。天主教輔仁大學 · 臺北市。