

長時間使用網路=網路依賴?

這是一般人普遍的印象，不過這個既定的印象不一定是正確的喔！

隨著網路成為生活中不可或缺的生活工具，現在有很多從業人員透過長時間使用網路進行工作，例如：電競選手、網路行銷人員、以網路為曝光平台的相關表演人員等。由此可見，網路的使用時間長短或者使用程度並非完全是網路依賴的指標。那麼究竟什麼樣的情況會是網路使用依賴的徵兆呢？

網路使用依賴徵兆

網路使用依賴的徵兆可分為四大類：

- (1)強迫性：不能克制上網的衝動。
- (2)戒斷性：不能上網時出現了身體不適或情緒受影響。
- (3)耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長。
- (4)生活表現也出現了狀況：比如在人際問題、健康問題，與時間管理問題上都受到負面的影響，而造成人際孤立、身體受損、失學與失業等問題。

由此可見，網路依賴不只是牽涉到使用時間的長短，網路依賴主要在於影響人的心理感受與行為表現，以及是否影響了個人在生活上的表現。

當網路已經成為社會大眾主要獲取知識與訊息的來源，如何有效地使用網路，讓網路成為一個有效能的工具而不是因為過度依賴網路而被它限制或阻礙，就是一個值得我們多加注意的事了。

因此，本文將要談談網路與人們的關係，它為什麼吸引人依賴它，還有誰容易依賴它。

網路為什麼吸引人?

安全的需求

與真實的環境相較，網路提供了一個相對安全的環境，在身份隱密的情況下，有高度的自主權與充分的自由。也因為個人身分在網路世界被隱藏的關係，網路能提供面對面的社交情境所沒有的安全感，這讓一些對於真實社交情境感到焦慮的人，大大鬆了一

口氣。也因此，社群軟體因此變成生活中不可或缺的溝通管道，因為人們透過網路通訊，既可達到人際溝通的需求，另一方面，在真實情境中感受到的社交壓力卻大大減少了。

滿足自尊感

就像科幻電影《獵殺代理人》描述的情節，在現實世界活動的是透過網路操作的代理人，想要成為怎樣的性別、外表、說話音調都可以隨自己的喜好調整。電影的情節，也許有些誇大，但仍生動說明了網路的隱密性可以讓人跳脫現實，創造另一個完美的自己。從越來越自動化的修圖軟體、電子佈告欄，如 PTT、Dcard 上用免洗帳號假冒交友事件，都說明了網路提供一個讓自我感覺良好的平台，幫助人們暫時達成對於自己完美的想像。

提升自我實現

網路上的虛擬情境，雖然沒有見到面，但透過遊戲中所獲得的效能感、組隊破關的凝聚力，貼文下的按讚數與關注轉推的認同感，都提供了網路使用者近乎真實的成就，讓人們在當中感受到隸屬與認同。這樣的人際互動所建立的關係，也提供了人們在人際需求的滿足與幾可亂真的存在價值。

誰容易網路使用依賴？

生活滿意度低：

不管在現實生活的地位及表現如何，在網路世界中，使用者可以重新用不同的身份出現，只要反覆參與，在網路的虛擬世界裡都可以有相同的起點，獲得在現實生活環境中所渴望的成就感；這對經常遭遇挫折的人來說，提供了與現實生活有所不同的避難所。

社交情境的困窘感受

當我們與人互動時，若比較害羞、較沒自信、溝通感覺困難、甚至比較退縮的人，會期待從網路這一種特殊的溝通情境作為現實生活的替代管道，或是滿足人際互動的需求，因而漸漸對網路產生依賴。

尋求意見認同與支持

網路上的言論表達容易聚集對相同主題感興趣的人們，亦可以透過網連尋求意見，認同的人藉由在網路上發表言論，找到自己志同道合的同伴。就像網路上會有一些專門用來抒發某些特定議題的粉絲專頁，使用者在彼此意見認同的過程當中，感受到隸屬與支持。

怎麼預防網路過使用

1. 制定合理的使用時間，提醒自己停下來，從事有興趣的事情轉移注意力。
2. 上網時一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。
3. 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排面對面與人接觸。
4. 安排非虛擬的休閒或體育活動，適度放空自己、接近大自然。
5. 設定查看手機的頻率，專心在當下正在做的事，避免隨時、或沒事就察看手機訊息手機。
6. 把不必要的 app 提示音關成靜音，避免一直被干擾。

結語

古人說水能載舟亦能覆舟，五月天也說水能載舟還能煮粥，可見一個工具，能夠形成怎樣的影響，主要看人怎麼使用它。網路帶來的影響力改變了我們的生活型態，當我們更多地了解網路對我們產生的影響，就能更使它成為一個幫助我們的工具而不是限制或影響我們的阻礙。

參考文獻

衛生福利部委託國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部(2016)。戰勝網路成癮——給網路族／手機族的完全攻略手冊。台北市：衛生福利部