無「網」不在—淺談網路成癮與因應之道

撰文/涂冠如

大學生經常利用網路交談、討論報告、聯絡感情、傳送郵件、線上遊戲、搜尋不同資訊等方式處理正事或是殺時間，因此網路可以說是繼陽光、空氣、水、生命三元素後，成為日常不可或缺的生活元素!然而，當花過多時間比例在網路世界、逃避現實生活中的壓力、從網路世界中找到生命重心時,你有可能就被「網」往無法脫身，逐漸陷溺於「網路成癮」的光纖世代蜘蛛網!以下淺談網路成癮與因應之道。

一、 何謂網路成癮

大多數人誤解沉迷網路為世代次文化，而沒有意識、警覺到是一種心理疾病。「網路成癮」基本上是一種心理因為依賴或濫用網路而出現「想戒卻戒不掉」的心理狀態，這和戒菸者想戒菸卻一直無法成功有異曲同工之妙。綜合整理 Young 對網路成癮者歸納的八個主要特徵，若是一個人持續 3-6 個月有下述狀況時，即表示這個人有網路成癮的傾向:

1.認知層面—難以滿足內在對於網路的渴望與衝動

(1)在網路上所花費的時間比主觀預期的久，例如個人認為只花 2、3 小時上網，實際上卻花了 5、6 個小時。

(2)生活中全神貫注於各項網路活動，即便下線後仍不斷重複思考，例如下現後仍然想著如何打怪、換寶物的方式。

(3)經常花費更長的時間上網才能滿足自己的需求，例如上網逛購物網站來滿足自己。

2.行為層面—難以自律自我網路行為及干擾生活功能

(1)嘗試戒斷，但就是無法成功，多次努力下仍然無法控制上網時間。

(2)干擾現實生活中的功能，例如重要人際關係、課業、工作等面向陷入困境。

(3)對親友或醫生隱滿自己真實投注網路世界的時間長度、網路依賴心理強度。

3.情緒層面—難以忍受離線空窗期，易出現焦躁情緒

(1)上網的目的是為了逃避現實生活中的問題或平復不安情緒，例如以網路逃避

課業壓力。

(2)當離線或無法上網時，內心容易不安、易怒、沮喪或暴躁的心情。

二、 網路成癮對個人影響

因線上遊戲帶來的成就感外，也涵蓋著虛擬社交模式。網路成癮對個人生活經常產生「三低一高」─低生活功能、低人際關係、低自我認同的影響、高身體健康負擔等影響:

1. 低生活功能:

虛擬網路世界中玩家當面對失敗時可以快速重來，短時間內累積高成就，造成個人不知不覺將重心與注意力轉移至網路中，久而久之惡性循環下，降低現實生活的抗壓性、容忍力。

2. 低人際關係:

在網路中因為共同任務而集結不同工會，提供寶物、打怪經驗的心情交流，這種間接人際互動，補足現實人際互動中的挫折，造成低人際關係。

3. 低自我認同:

網路世界可以設定自己性別、體態等匿名身分，營造一個虛擬理想我的形象，因為與現實世界中高度反差，無形中產生低自我認同上與認知的扭曲。

4. 高身體健康負擔:

當沉迷網路時，個人經常是忽略自己諸如肚子餓、腰酸背痛、眼睛酸澀、下肢血液不循環等身體警訊，增加身體罹病的風險。

三、 做自己的網路主人

現實世界中的人生課題，並不會因為個人從虛擬世界中找到歸屬感或成就感而消失。唯有做自己的主人，從下列「面面俱全」四字訣儲備自己、善用網路，創造自己的人生:

1.「面」對自身困擾與挑戰:

當我們對事情感到困難的同時,也意味著我們缺乏處理這類事情的方法或能力，藉由培養自己面對問題的勇氣、蒐集資訊、將負向情緒轉化為處理事情的謹慎態度來突破困難。例如，化面試失敗為上網蒐集公司產業的動力。

2.「面」質網路真實性:

當經由自己發現或別人提醒自己耗費在網路的時間比例過多時。停下來覺知、思索網路對自己的定位，適時調整現實生活與網路世界所用時間比例，以及在兩者間投入的心思。

3.「俱」備多元能力:

網路帶來無國界的競爭力，唯有在生活中不斷儲備自己在各方面的多元能力，方能保有競爭力。例如，從投入社團學習組織合作、打工汲取社會經驗等。

4.「全」方位拓展生活圈:

諸如從閱讀、音樂會、運動、電影等多面向的生活來打開自己的視野，豐富自己的內在。

當上述的方式還是無法協助自己或朋友從網路中脫困,這意味著需要找個專業心理輔導人員幫忙，協助自己或朋友面對這個棘手的問題,並創造屬於自己豐富的現實人生!