

身在迷「網」--談大學生的網路成癮

撰文/吳鈺勳

智慧型手機已經是現代人不可或缺的配備，手機除了可以聯繫朋友外，還有上網功能可以蒐集資訊、玩遊戲等等。當在生活中遇到疑難雜症時，只要拿起手機上網 GOOGLE 便可以解答各種問題，因此，網路帶來更多的便利性，使人們生活與網路緊緊相連。

然而，當網路帶給我們的便利時，有這麼一群人因花太多時間使用網路，而造成與日常生活嚴重脫節，這樣的現象最常出現在大學生族群中。當他們受困於網路之中時，大眾可能認為他們是懶散、不務正業、叛逆的，而忽略了要關心他們的內心狀況。表面上，我們雖能理解網路成癮對他們造成身心負面影響，例如睡眠不足無法有效地學習而造成課業的下滑；也理解過度的沉迷網路會造成人際的疏離，除此之外，我們常常覺得網路成癮是個人懶散的藉口，但對於某一部份的人來說，他們其實是很努力想擺脫網路成癮所帶來的痛苦。

事實上，大部分的民眾不知道這群大學生可能正面臨家庭的衝突、人際的困境、學業的低落、親密關係的困境等等議題，因為沒有勇氣或能力面對，所以他們選擇躲在網路世界中。簡單來說，網路成癮表面上看起來是一種懶散、不務正業的行為，但其實這群「癮」君子可能有他們需要克服的個人議題。

網路成癮的狀況

根據研究，台灣大學生網路成癮的盛行率為 20.3%，常因課業壓力、無聊感的情緒、過度神經質、憂鬱情緒、社交焦慮造成網路成癮的行為。另外，研究發現自尊心低、同儕互動不佳、家庭功能不佳與網路成癮的行為息息相關(楊淳斐，2016)。學者也發現網路成癮者患有精神疾病的比例高達 65.0%，這群成癮者最近一周內曾有自殺意念者為 47.0%，過去或一年內曾嘗試自殺者分別為 23.1%和 5.1% (吳佳儀等，2016)。根據上述研究可以看到，網路成癮已危害到大學生的個人狀態，因此，值得社會大眾一同來多加關注。

沉迷與成癮的差別

網路沉迷 (Internet abuse) 一詞，簡單的說就是過度的使用網路所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，這是因為長時間使用網路，引發心理上的依賴所產生的結果。據統計，當一人如果每周上網時間超過 40 小時，很可能就具有網路沉迷的先兆。

然而，網路成癮與沉迷最大不同的地方是一網路成癮有戒斷症狀，成癮者沒有上網會出現情緒低落、焦慮、焦躁不安、或無聊、煩躁易怒，為了解除這份不安感，他們藉由不斷地上網來緩解這「癮」上心頭的痛苦，但成癮狀況卻每況愈下。

網路成癮的「診斷標準」

目前針對網路成癮還沒有既定的診斷準則，一份美國統計資料顯示，如果一個月上網時間超過 144 小時，便可以被歸類為「不正常的行為」。美國匹茲堡大學心理學家設定八項標準，只要符合其中五項，初步可認定，如果每週上網時間超過 40 小時，就更加確定是「網路成癮症」。

以下為八項標準：

1. 只專注於網路上的活動，即使離線仍想著上網的情形。
2. 就算花了很多時間在線上仍無法得到滿足。
3. 無法控制或停止使用網路。
4. 若減少或停止使用網路，容易發脾氣且感到沮喪。
5. 在網上所花費的時間比預期來得久。
6. 為了上網，寧可喪失人際關係、工作或教育機會。
7. 為隱瞞自己涉入網路的程度，向家人朋友或他人說謊。
8. 為了逃避問題或釋放情緒而上網

如何擺脫網路成癮

面對網路沉迷的大學生，嚴重性雖不及網路成癮者，但也會影響到生活狀況，因此，我們提供兩個建議：第一擬定具體的計畫表，藉由有效地時間規劃來避免

上網佔據自己的生活；第二尋找除了上網之外的休閒活動，透過享受休閒活動來增進自己的愉快感與成就感。

如果根據上述的標準，你發現自己可能是網路成癮者時，可以尋求心理專業人員的協助，因為透過心理諮商，你會覺察到自己心中或許有一個潛藏好深的擔心與害怕，我們稱為「個人議題」，原本可能透過網路世界最適合的「避風港」的躲避來保護自己，然而，當我們深入理解他們時，會發現這種逃避反而讓自己陷入人際關係的困難、親密關係的擔心、親子關係的衝突等等。心理師除了瞭解與同理網路成癮者外，更可以鼓勵透過心理諮商來解決他們的個人議題。

網路的使用如同水能載舟，亦可覆舟，面對這群網路成癮的大學生，我們可以給他們多一點理解與同理，或許我們對待他們的方式不一樣時，他們可以相信自己可以不一樣，並且有信心去改變自己，迎向更自在的人生。

參考來源

<http://www.epochtimes.com/b5/17/5/21/n9166253.htm>

<http://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=466236>

楊淳斐（2016）臺灣大學生網路成癮盛行率與心理性危險因子之調查研究，國立臺中科技大學通識教育學報，3，113-136。

吳佳儀、李明濱、廖士程（2016），網路成癮的危險因子之研究，自殺防治網通訊，11-3，7-9。