

## 愛「擬」到無法自拔—談網路使用、濫用、成癮之辨識

撰文/蘇慧娟

『我無法抗拒「擬」，我對「擬」唸唸不忘，我對「擬」深陷無法自拔，但我在擬的世界之中已經身心俱疲，失去了我自己?』

### 前言

許多研究指出，在網路使用的人口中，大學生是屬於比較容易成癮的一群。部份大學生適當使用網路，透過部落格、文章發表等方式，發展出理想中的自我，有助於自我呈現、情緒抒解或建立社會支持網路。但也有部分大學生過度使用網路，迷失於虛擬世界之中，造成現實生活之失序與紊亂。網路之一般使用到網路成癮，和身心健康有所相關，你是否能辨識出來呢？

### 網路 Use ～「網路帶給人一種幸福」

指合理及健康地使用網路。例如工具性地使用網路(如閱讀、學習)、社交性(互動交談、紓解心情)、自我肯定性(發表文章、創作)、資訊性(資料庫、資料搜尋)、玩樂性、虛擬情愛性等，在使用程度及時間上控制得宜，並從中獲益。

### 網路 Abuse ～「沒有網路，我活得很痛苦」

指濫用或過度使用網路。如果使用時間越拉越長，過長時間在網路上活動，忽略了平常休閒、工作等正事，比如與原本的朋友群漸行漸遠，只願意在網路上跟人聊天，或是寧願漫無目的的瀏覽網頁，也不願意完成學業工作，甚至到沒有網路使用的時候，就會焦躁不安、情緒失調，進而影響到日常作息，這樣就屬於過度使用。

### 網路 Addiction ～「網路就是我的命」

約 5~10%網路使用者為網路成癮。指由重覆地使用網路所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用慾望，同時產生想要增加使用時間的張力與忍耐、克制、退縮等現象，對於上網帶來的快感一直有生理及心理依賴。

## 網路成癮(Internet Addiction)之症狀

匹茲堡大學 Kimberly Young 教授研究對網路過份心理依賴的程度，這些行為八項若有五項以上，有可能發展成網路成癮行為：

1. 全神貫注於網際網路或線上服務活動，並且在下線後仍繼續想著上網時情形。
2. 對網路存有某種幻象與夢境，同時需要花更多的時間在線上才能得到滿足
3. 上網時間與頻率愈來愈多超出原先的預期，曾努力多次想控制或停止使用網路，但沒有成功。
4. 企圖控制、停止或減少使用網路時，會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。
5. 花許多時間在網路相關活動上，例如搜尋相關的網站、汰換或添購新的電腦周邊設備。
6. 因為網路的使用而放棄或減少日常生活中重要的社交、職務或視娛樂休閒活動，會為了上網甘願冒著重要人際關係、工作、教育或工作機會受損的危險。
7. 即使察覺網路使用造成的各種生理、心理、社交的傷害，仍照常使用網路；曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞涉入網路的程度。
8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡感、焦慮、或沮喪。

你可以由上表瞭解、評估自己的狀況。另外 Kimberly Young 教授亦架設研究網路成癮之網站，並設計網路成癮自我測驗(Internet Addiction Test)，測驗結果與本文之分類相似，有興趣者可以延伸閱讀。

## 結語

為何網路成癮者會深陷於虛擬世界中，無法自拔也失去了身心的健康呢？也許和個人心理，或與真實世界之人際、社會互動，或為兩者交互作用結果有關。但無論如何，便是自己使用網路的狀，對網路使用之「自我」有所覺察，都是邁向身心健康的第一步。

## 參考資料

李偉斌(2007)。青少年社會發展與網路依附。台灣心理諮商通訊，第 207 期。  
教師網路素養與認知網：<http://eteacher.edu.tw/iframe/mainAddictionhtm>

## 延伸閱讀

香港基督教服務處「網開一面計畫」：

<http://hkcs.org/gcb/icys/prog/stop4.html>

台灣網路成癮輔導網：<http://iad.heart.net.tw/>

Center for online and internet addiction:

<http://www.netaddiction.com>