

網路「癮」形危機

隨著網際網路無遠弗屆的發展，人們能毫無阻礙的藉由網路獲得各類訊息，對於溝通、社交媒介、娛樂、工作型態，甚至是思想模式也產生改變，各個生活層面都間接或直接受到衝擊，對於各個年齡族群也產生不同程度的影響。其中影響最大的則是接受訊息快速且直接的青少年族群，因網路世界所提供的是一種新穎的溝通媒介及活動場域，或可將其視為實體生活的另類延伸，甚至造就或滿足現實世界中的各種可能，為此帶給青少年的是別於以往的新穎體驗，但同時也可能引發更多無法預料的行為問題與挑戰。



但在享受不同於以往的生活體驗時，除了考驗接收與轉換新知的能力，更需要的是網路使用時機的適切性，當有些人太過沉迷於網路世界進而影響生活與學習效率抑或危害健康時，便是需要正視或解決問題的時刻。根據臺灣網路成癮輔導網研究團隊 2012 年調查所得，臺灣國小三到六年級網路成癮者約佔 18.8%；七到十二年級的國、高中學生則約佔 20.2%、大學生則約為 20.3%，上網時間與成癮比例更隨年齡增長，嚴重者甚至無法分辨虛擬與現實情境，亦曾有青少年為網路使用與家人引發爭執抑或輕生等新聞出現，這亦使人們逐漸意識到這股依賴的力量已非單純的資源運用，而是「網路成癮症」的前兆或症狀……。

網路成癮症 (Internet Addiction Disorder, IAD)，美國臨床精神藥理學家 Ivan Goldberg 提出，形容因過度沉迷網路而形成類似行為性成癮的失常行為。而多位學者亦歸結出成癮的可能原因：

一、補償作用

經由強調自己所想要的特質來掩飾自身弱點，或藉由網路世界在其他領域獲得滿足，以補償在原有領域或現實中所遇到的挫折。

二、替代作用

當個體產生負向情緒時，無法或不敢對受挫來源表現真實情緒，轉而向威脅性較低的對象發洩。

三、幻想作用

在現實生活中碰到無法處理的問題或挫折時，藉由在虛擬、想像的世界中達成成就，獲得滿足。

四、認同作用

將自己比擬為幻想中之成功者，分享他人成功經驗而使自己獲得安慰，反而忽略現實生活的成就或常態。

而在醫學上，網路成癮可歸為五大類型：

一、網路性成癮 (Cybersexual Addiction)：受到網路上與性相關內容吸引，或沉溺於網路引發之情色活動之中。

二、網路關係成癮 (Cyber-Relational Addiction)：在網路上隱藏個人個性，只呈現吸引人的特質，沉溺於網路人際互動關係藉此尋求慰藉。

- 三、網路賭博行為 (Net Gaming)：沉溺於網路遊戲、賭博、購物與交易。
- 四、網路資訊過載 (Information Overload)：沉溺於資料蒐集活動，當搜尋資料內容與原本預期目的不同，過載的資訊會使網路呈現過高的跳躍性，剝奪時間的運用。
- 五、電腦成癮 (Computer Addiction)：花費改裝設備，只為快速一些，造成經濟負擔，並浪費時間改裝，無時間與金錢的經濟效益。

然而，網路成癮其實有跡可尋，學者 Young 於 1998 年提出幾項判別標準，若肯定答案為五項以上，可作為初步的檢測依據：

1. 全神貫注於網路或線上活動，並且在下線後仍繼續想著上網的情形。
2. 覺得需要花更多的時間使用網路始能獲得滿足。
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。
4. 當企圖減少或停止使用網路時，覺得沮喪，心情低落易發脾氣。
5. 花費在網路上的時間總比預期的要長久。
6. 為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。
7. 曾向家人或朋友或他人說謊，隱瞞個人涉入網路使用的程度。
8. 上網總是為逃避問題或釋放情緒感受，諸如無助、罪惡或焦慮、沮喪。

面對網路成癮並非無計可施，臺灣網路成癮輔導團隊也與大家分享以下六項步驟，期使協助網路成癮者調整成癮情況：

- 一、「覺」——覺察病識感：協助當事人對自己的上網行為有「病識感」，或者覺察個人行為失當。
- 二、「知」——認知潛在問題：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題或緣由。
- 三、「處」——處理潛在問題：協助當事人面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題；讓當事人深切了解到逃避問題只是使問題更加惡化，並非解決問題之道。
- 四、「行」——發展並執行改變計畫：協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行，可提供當事人從事其他替代性正向活動或塑造有利情境且配合第三步驟的潛在心理問題的處理。
- 五、「控」——培養自我監控能力：逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力，協助當事人回歸正常與和諧的生活後，仍能自我監控以持續維持成果。
- 六、「追」——後續觀察與追蹤：可藉專業資源協助追蹤長期效果，並提供必要的支持與修正，藉以避免問題復發。

在現今生活與資訊緊密連結的時代下，「網路成癮」已是不容忽視的問題，必須學習擺脫網路的控制，擔任自我的管理者並妥善運用相關資源，在家庭、學校與社會的多方合作下，始能克服依賴網路而受到控制或負向影響的多重考驗！

參考資料：臺灣網路成癮輔導網