

## 認識網路成癮症候群

學生輔導組 張靖敏心理師

網路已經成為現代人不可或缺的生活工具，年輕一代的新新人類們除了將其視為資訊瀏覽的天地，也開啟了多元的人際互動管道。根據統計，台灣 2001 年的上網人數已超過六百萬人，上網的普及率在全球排名第七，高達 40.8%。可見網路使用在現今社會的重要性，然而水可載舟亦可覆舟，網路雖然拓寬了訊息交流的可能性、便捷地縮短了人與人之間的實體距離，卻也帶來了過度使用的陰暗面，「網路成癮」正是一極端的例子。

### 「網路成癮症候群」的症狀特徵

其核心症狀包括：

#### 1. 難以自拔的上網渴望與衝動

亦即會出現衝動性上網症狀(compulsive internet use)。會對網路世界中的某些內容產生難以自拔的著迷，經常惦念該事物，且有重複上網尋求該內容的衝動，一旦上了網，就彷如「黏」在網上，且精神較為振奮，很難下網。

#### 2. 永難滿足的上網欲望

一般人偶而也會有想上網衝動，甚至在日常生活中也會上網幾個小時，不過下了網，就恢復原先的活動與興趣。然而成癮傾向高的人，隨著使用網路的經驗增加，上網的耐受性症狀 (tolerance symptoms of internet addiction) 大增，亦即網路滿足感的閾值也節節上升，必須透過更多網路內容與更長久的上網時間，才能達到原先的上網樂趣與滿足程度。

#### 3. 難以忍受離線空窗期

網路的戒斷症狀(withdrawal symptoms of internet addiction)，就像其他物質成癮問題一般，一旦形成上癮了，要戒除上網的行為就相當不容易，而且不論是主動或被動戒除，都會出現焦躁不安、情緒低落的症狀。譬如，因停電突然被迫停止使用電腦，或家長老師的嚴格介入，被迫離開電腦、停止上網，或者是自己下定決心要減少上網，都容易出現挫敗的情緒反應，例如，情緒低落、生氣、空虛感等，或是注意力不集中，心神不寧，坐立不安等反應。

除了上述的身心行為症狀外，過度沉溺在網路世界的人，通常會因此忽略原有的家庭與社交生活，而與家人朋友疏遠。也有人會因為長時間上網，造成時間管理失當、作息不定，遂而耽誤工作、學業，進而影響正常生活。

有人用數位時代的潘朵拉盒子來形容過度使用網路所帶來的負面影響，很多時候，網路成癮患者的成因通常植基於個人特質、而由社會情境脈絡所促成，使得網路世界成為在真實世界中缺乏自尊、社會支持、或情感寄託，或者是無法管理自我生活、有人際衝突的人，得以隱匿的虛擬世界。總而言之，若你發現自己或者是身邊周遭的人，因網路使用而影響正常生活作息時，別忘了提醒自己或是他人尋求專業的協助，才能有效針對發展過程中所遭遇的情緒與壓力問題進行處理。

### 【參考資料】

陳淑惠(2003)。擬像世界中的真實心理問題？-從心理病理實徵研究談起。學生輔導，86，16-35。

~ 學務處關心您 ~