

# 談網路成癮

文/羅美羚（輔導教師）

網際網路的發展勢必帶來社會的變遷，生活便利、科技發達也讓人與人之間少了一絲親近、多了一絲冷漠，許久不見的朋友聚餐，卻人手一機當低頭族；在網路上生龍活虎，現實中卻畏懼社交。

過度沉迷於網路，導致日常生活受到影響，如學業退步、睡眠變少、人際關係改變等等，進而對網路產生依賴，不斷增加上網時間，離開網路會產生焦慮、憂鬱等戒斷症狀時，可能代表你已罹患了「網路成癮症」。

美國匹茲堡大學心理學家 Kimberly Young 在《網路成癮症的檢測標準》中列舉下述八項標準，若回答「是」的題目有五題或以上，則有網路成癮的傾向：

1. 我會全神貫注於網際網路或線上活動，且在下線後仍繼續想著上網的情形。
2. 我覺得需要花更多時間在線上才能得到滿足。
3. 我曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。
4. 當我企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。

5. 我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。
6. 我會為了上網而甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。
7. 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。
8. 我上網是為了逃避問題或著釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

面對網路成癮，隔離、斷絕等威權的做法只會把青少年推得更遠，此種做法也只能短暫維持，治標不能治本，面對網路成癮的青少年，我們可以合理認為他是缺乏或不滿意與真實世界間的互動與連結而導致，因此協助他們重新與真實世界連結，改善互動模式重新建構是非常重要的環。

針對青少年的重要生活情境，例如家庭、學校，實施相關的輔導策略：

1. **人際溝通技巧的訓練**：人際溝通技巧不僅可以防止青少年過度依賴網路，也可以教導他們藉由學習維繫人際關係與處理衝突的方法，避免在人際互動中受到挫折或傷害。
2. **情緒焦慮的因應方式**：教導青少年學習身心放鬆之相關技巧，並在現實生活中提供接納與支持的氛圍，協助其重新與現實世界建立良好的連結。

3. **學習時間規劃：**青少年常將上網當作消除壓力的一種方式，慢慢變成生活中「不能缺少」的一部分，如何為自己的日程表進行規劃，適度使用網路而不成癮，將是非常重要的**一大課題。**
  
4. **重要他人的陪伴與適度規範：**重要他人如父母、朋友的陪伴，除了提供青少年與真實世界連結的管道外，也會帶來情緒上的愛、支持與歸屬。透過陪伴，並且適度的規範青少年的網路使用，成為青少年正向資源中的一角。

網路成癮是現代愈趨重視的議題，如何陪伴孩子、朋友、同學走出網路世界中，與現實世界重新連結，發展良好的互動關係，是需要我們一起來了解並加以努力的議題。