走出虛擬世界的迷思

社論專載

資訊科技的發展，帶動了人類的生活與行為模式的變遷，也重新塑造了新的人際溝通型態猁猁網路世界的虛擬人際關係。不知您是否注意到在我們周遭有許多人，經常長時間的使用電腦、熬夜上網不睡覺、沉浮在網路的兩性虛擬世界裡？媒體新聞亦常報導某些大學生在學校宿舍或網咖打電腦時，忽然因突發性心律不整而昏倒送醫不治。雖然不能直指這是因為上網造成的，不過現今台灣的大學生經常長時間使用電腦、熬夜上網不睡覺等情況所可能引發的潛在病因不容忽視。依據美國的一份統計資料顯示，一個月上網時間如果超過一百四十四小時（平均一天至少約四至五小時），被歸類為「不正常的行為」。

美國社會心理學家雪莉狺特克（Sherry Turkle）對MIT學生的調查研究顯示：上網時間的長短與某些人格特質有關，例如：缺乏自制、自信心較低以及不擅社交應對的人，比較會花大量的時間沉浸於網路世界中，而有些人過度沉溺於網際網路。根據台大心理系陳淑惠教授的調查發現，網路成癮者經常會出現耐受性、強迫性上網與戒斷性反應的症狀，上網時間越長，越會情不自禁地想再上網，一旦不上網就會覺得十分痛苦。交大傳播研究所周倩教授的調查亦指出，網癮輕重程度可分為三種症狀，初期症狀是「上網時間增長型」，雖然剛接觸網路，但上網時間不斷增加，處於沈迷初期階段；中期症狀進入「問題出現型」，上網時間越來越長，逐漸發生人際、課業、健康等生活問題；第三期則是成癮最嚴重，時時刻刻都無法擺脫上網的念頭，不上網便會坐立難安，無法自拔。交大教育學程中心林珊如及蔡今中教授針對國內中學生所做的調查發現，沉迷於網路的學生，平均每週上網瀏覽WWW全球資訊網站的時間為5.79小時，上BBS電子佈告欄的時間為3.85小時，到網路聊天室的時間則是3.61小時。

網路世界的確有其迷人之處，它的無遠弗屆所營造出獨特的虛擬情境，幾乎是個不會讓人受到挫折的環境，因為只要不高興，大不了下線關機即可。因此，在網路人口加速成長的同時，部分使用者終日沉迷於虛擬的網路世界，正如同菸癮、酒癮一樣，上癮的人多會出現強迫性行為或強迫性思考的現象。通常他們總是全神貫注於網路上和陌生人聊天漫談，或與網友玩起網路連結遊戲，往往一上網就無法自拔或要花更多時間在線上才能獲得滿足感，並對自己身邊的人、事、物漠不關心，甚至下線後仍會繼續回想上網情形，若企圖減少或停止上網，便會覺得沮喪、煩躁不安或是脾氣易躁。

這種欲罷不能的結果，一些後遺症也隱然浮現。

值得重視的是，這些有網路成癮傾向的網友們，可能潛藏著過度自我中心、逃避責任、在真實社會中高度人際疏離危機等，甚至嚴重導致焦慮、失眠、強迫症和社交畏懼症等精神症狀。

網際網路是拓展人類知識與生活的「超級高速公路」，同時也可能誘使那些心智性格脆弱或容易受傷的人產生問題、脫離真實的人際世界。值得省思探索的是：到底，網路成癮的危害程度有多少？對於心智性格脆弱，容易對物質或活動上癮的人，網路成癮是否是一種症狀的轉移？唯有找出可能的高危險群，進而瞭解、分析網路成癮行為以及背後的心理病理，才能進一步對教育防治計劃提供一些有效的參考。在此，我們鄭重呼籲大家：善用網路擴展人類生活的特性，並減少可能的弊端。