

## 行動網路影響你我的年代

在日常的生活中，隨手可得的行動網路快速發展，人人在外手拿一台手機、平板即可上網，提升了網路的便利性。在台灣，現實與虛擬世界中的人際網絡，已然融為一體。數位學習在這十年間也是重要的世界趨勢。然而，許多老師發現，隨時上網的校園環境，誘惑著青少年愛玩的心，教室管理問題增多，學生學習成績明顯下滑，網路成癮的風險增加。

「網路成癮」是過度使用網路無法自我控制，產生負面危害的臨床現象。在智慧型手機盛行後，上網已經不限於固定地點，人人可以隨時遁入網路世界，所衍生的成癮行為，值得大家探討。

網路成癮(Internet addiction)又稱「問題性網路使用」(problematic internet use, PIU)，泛指過度使用電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響，可能伴有類似藥酒癮「生理性依賴」—「耐受性」、「戒斷症狀」、「無法自我控制」的表現。最新研究發現，網路成癮的「心理性依賴」(渴求感)相當強烈，可能比「生理性依賴」更嚴重。

網路成癮一直面臨的重要爭議在於：「網路」是現今與未來生活不可或缺的。有的人善用社群網路經營人脈，或是各種多媒體自我行銷，這使得網路的用途究竟是工作必須、還是休閒活動變得難以界定。另外，過去認為線上遊戲幾乎不屬工作所需的想法也有所改變，也挑戰大家對其的認知。

在現今職場上常見的許多問題，職場網路成癮常伴隨工作倦怠與情緒問題，或許網路成癮在台灣的高盛行率，為職場帶來個人身心健康危害、工作效率與表現變差、甚至嚴重社會退縮等負面現象，變成是重要的社會問題。比起一般人，在職場中的網路成癮者有更高的焦慮、憂鬱與工作疲勞，且受到低自尊、外控心理傾向影響。

有的人只要一有空檔，就要確認手機的訊息；起心動念間，不時拿出手機來滑一下。這種要反覆確認手機，否則就焦慮不安的上網型態，雖然不一定像傳統的網路成癮耗費大量時間，但頻繁的使用可能影響學習表現、工作效率、身心健康、甚至有交通安全的顧慮。不管是網路或智慧型手機，過度使用，同樣有成癮風險，造成身心健康的危害。

網路絕不只是個單純的工具，更多時候，它正靜悄悄地改變我們的內在心理、行為模式、家庭互動、親密關係。當網路過度使用、甚至成癮行為出現，也是提醒我們：要調整你和科技、和親友、甚至和自己的關係了！