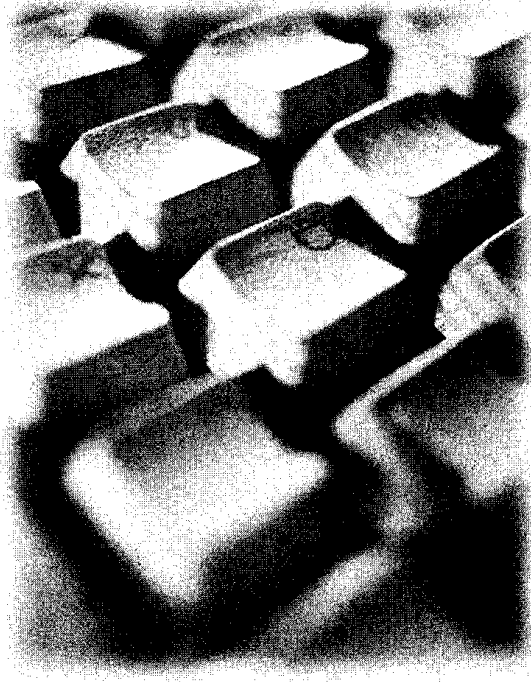


上網成癮的心理成因與治療

屈偉豪



青少年時尚上網打機，但不少已達沉溺的地步，零四年六月東華三院與香港理工大學合作研究的「子女沉迷上網家長意見調查」發現，青少年若每日上網多於三點五小時，學業，身體健康，情緒與人際關係，均會受損。而香港基督教社會服務處於零五年四月發佈的調查更指出，香港有近二萬青少年每日平均打機逾五小時，上網成癮，已達無法自控。

青少年沉迷上網的心理成因

沉迷上網的心理成因可以很多，一般都離不開「補償作用」與「社教化學習」兩個因素。

補償作用

Compensation

數據顯示，很多沉迷上網的青少年，都有

著不同程度的家庭困擾，其家庭背景或家庭生活亦有不少問題存在，要協助青少年解決沉迷上網的問題，必先找出導致其沉迷行為的背後原因，方能對症下藥。

從「補償作用」的角度來說，一個人沉迷於某項活動，往往是因為在生命中有著某種的缺欠，內心空洞，自然需要有所填補，當發現參與某些活動，能消除生活中的焦慮或苦悶，帶來刺激和快感，自然就樂此不疲。同樣地有些青少年沉迷打機，背後其實是想藉著打機來彌補驅走生命中的憂悶：有家庭父母婚姻不和，爭吵中子女自然會被忽略，電玩正是一種安慰；有家庭父母因工作長期夜歸，只剩下孩子一個，在無人監管陪伴下，孩子怎會不上網電玩，電腦遊戲成為代母，取代了原本應由父母來陪伴的家庭活動，在孩子的心目中，打機就是失去和父母相處時間的補償；又有孩子在校功課未能追上，因學業成績表現感到沮喪，相反卻可在「在線遊戲」上拿回高分數，對戰勝利，其滿足感剛好能彌補他在學業成績上的挫敗；有些青少年沉迷在線程式如ICQ、MSN等，它們能夠為青少年提供交友機會，在網絡上能認識新朋友，得到別人的關心，不再孤單，很明顯地，當缺乏家人朋友的關心，內心感到寂寞時，ICQ、MSN等的活動，恰好是一個認識新朋友、得到別人關心的渠道。

在生活中有所欠缺、自然嘗試補償，這是人之常情，若能夠以正常而健康的途徑去尋求

所缺，絕無不對，但若行為偏差，又無法自控，那就成了沉溺行為。補償心態，會否轉變成沉迷，通常只差一線。一個人工作到夜深，第二天以遲一點才起床作補償；又或是工作辛苦，就買份小禮物來激勵自己，都無傷大雅。然而，若過份地使用這些補償時，便會出現沉溺的情況。沉溺的意思是過份補償，達至出現病態行為，對日常生活構成影響和滋擾。除此之外，一個人的性格亦能影響其補償行為的程度，這取決於他有否自制自控 (Self-Control)？不懂得處理挫折 (Handling Frustration)？走出焦慮 (Anxiety Management)、控制情緒 (Emotional Control) 及有否解決問題 (Problem Solving) 的能力？這些都能影響會否從補償轉變成沉溺。

社教化學習 Social Learning

如果行為不斷重覆，便會成為習慣，例如有人一回家便習慣開啓電腦，上網打機聊天消閒，若再遇壓力 (Stress) 憂慮 (Anxiety) 時，他們可能會加強這些既有習慣，去舒緩壓力，習慣被加強，後來減少進行時，便會感到不安，不知所措，結果便持續這些習慣，久而久之變成沉溺。

此外朋輩壓力也是構成沉溺行為的重要因素，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，如果每位朋友都喜歡某一類網上遊戲，每天上學都在談論該遊戲的攻略、玩法、看誰高分，如果自己不去與他們一起玩這些網上遊戲，試問如何能在同學間立足？在一起的時候還會有什麼話題？在這些朋輩壓力下，令人不敢不「埋堆」，缺乏意志，易受別人影響，很易就養成沉溺行為。

沉溺上網的破壞

由於沉溺上網的破壞，不及其他沉溺行為如吸毒或賭博般來得明顯，雖然間中於電視新聞或報章上會看到，一些青少年因連續上網玩遊戲機，導致缺乏休息，用腦過度，精神長時間處於極度亢奮的狀態，荷爾蒙分泌過度強烈，以至有猝死的情況出現，但這些新聞鮮為普遍，一般人容易忽略沉溺上網的嚴重性。直到發現子女成績一落千丈，無心向學，情緒飄忽幻變，自我中心，人際孤獨疏離，生活狹窄，做事沒精打采，不願上學，也不願找工作，只顧打機，無所事事，家人才開始體會到沉溺上網的破壞。

沉溺者的常有背景

在沉溺上網的人中，不難發現他們有著如父母婚姻離異，家庭破碎等家庭問題 (Family Problems)，他們有著不愉快的童年，在家中被忽略被拒絕，在主流文法學校中經歷失敗，做事缺乏動力與方向，在挫折中不難明白他們選取打機作為人生挫敗的補償。

至於性格方面，他們多是反叛 (Rebellious)、有點反社會 (Anti-social)、不太喜歡跟遵守規矩，衝動、好戰，社會技巧 (Social Skill) 較差，缺乏朋友，喜歡挑戰事物，打機就成為了極吸引的情緒舒洩渠道。

沉溺迷上網的治療

治療始於對問題的認知與承認，要讓有沉溺問題的人，確切地知道及承認自己有沉溺的困擾。沉溺者常會對問題作出否認，賭徒解釋自己的賭博只是一種娛樂；有性沉溺的人會說

自己只是逢場作興；酗酒的人會稱自己晚晚喝酒只是應酬。因此，遇到有沉溺上網的人，必首先要細心觀察其上網的情況，以判斷他是否有沉溺問題，以清晰數據的支持，讓他明白到自己的處境，缺少了這步驟，是很難向他提供協助的。

第二，有沉溺問題的人，往往會編造很多謊言，掩飾他們的沉溺行為，這些掩飾行為，會自成病態，如同生活在虛假與黑暗中，習慣凡事都得找個藉口，掩飾推搪，因此，必須協助他們為自己的行為負責任，學懂處事正直，光明正大，不做雙面人，才能有動力在生活中作出改進。

第三，沉溺問題，常與補償行為掛鉤，因此，如果要根治問題，必首先要找出其原始憂慮及困擾。若是學業問題，可給予有關方面的功課輔導，使能從學業成績或個人技能上得到真正的滿足感，而非只在虛擬中獲取短暫快感；若人際關係出問題，可教導與人相處的要訣和溝通的技巧，使其能夠在一個正常的社交圈子內結識朋友，不至於終日沉迷在網上交談。至於因家庭問題而引發的沉溺，社工便要深入地了解其家庭狀況，提供各種家庭輔導及協助。

第四，是行為制約，要有系統地構思一系列預防沉溺的措施，例如在他們的電腦上預校時間以控制他們的上網時數。

最後，是透過社會支持 (Social Support) 及朋輩支持 (Peer Support)，協助他們擴闊生命，增強正常且健康的社交生活，使他們明白，世上還有很多比沉溺上網更有益、更有意義的事情。

家長參與的認知行為治療法

認知行為治療法 (Cognitive-behavioral Therapy) 可以有效治療沉溺行為，首先，輔導員可以給予受助者一套度身訂造的活動，例如設定每一個星期要參與甚麼活動，做到了會有獎勵，做不到又會被罰，以達成戒除心癮的目標。但這些治療，必須要家長充份合作，因為基本上上網是在家裡的行為，只有父母才能真正對其進行監察，如果兩夫婦本身亦意見不合，一個容許兒子打機，一個卻堅拒，這樣除會嚴重影響治療的進度，更會為此損害家和諧，得不償失。困難是有些家長在管教子女上軟弱無力，怕子女「髒」、怕子女不開心、「發脾氣」，因此而放寬對其的約束，令治療無法進行；另一極端是有些家長卻脾性暴躁，控制不了自己情緒，當發現兒子上網，大吵大罵，有連螢光幕也給扔爛，這樣除為子女留下衝動，缺乏克制的壞榜樣外，控制不了兒子的沉溺問題外，更令關係更趨惡劣。而有些個案，父母本身各自都存在沉溺問題，母親沉迷打麻雀，父親沉迷看足球賽事，試問，一個為打麻雀到通宵達旦才回家的母親，和一個沉迷看足球賽事到凌晨四、五時才睡的父親，如何能有說服力去教導兒子去做個有節制的人呢？

再者，是要減少青少年的上網時間，一刀切完全禁止上網是不可行的，必定要與子女商討作出協議，例如每天必須完成功課或溫習完畢才可以上網，又或是協定溫習完畢或做完某特定的事後，才可以享有某個上網時間，這些協議，不單能有效控制到上網的時間，更能達至個激勵 (Motivation) 作用，令孩子能隨著有關的協議，發掘出對其他事物的興趣。

沉溺上網行為的預防

為預防青少年沉溺上網，主要還是靠輔導和教育，青少年很多時都未有能力，去察覺到自己其實已經形成沉溺，更不用說他們會主動尋求協助，接受治療，因此，我們可以透過一些體力活動，例如分享介紹上網問題的研究與調查，如數據顯示只要每天上網超過三個半小時，便會有沉溺問題，在生活中也帶來破壞，這樣可令青少年有一個數據的依據，作出反省與評估。再者，一般青少年都是處於一個活力充沛的階段，要他們放棄某一項他們的興趣是很困難的，除非我們能夠提供一些能作出替代的活動，例如有社會服務機構曾舉辦過的「網絡特攻」，用真實的War Game去取替網絡上的Online Game，這些既能協助他們解決沉

溺上網的問題，更能提供有益及有趣的人際活動，供其選擇，當然亦可舉辦領袖訓練，讓青少年將精神投放在正確及健康的事情上，建立自信。

總結

沉溺的問題，非一日形成，協助子女改進，亦需堅定與忍耐，勸勉輔導，家長與在校教師充份的合作，溝通青少年在校和在家的成績、功課進度及行為，以至能對症下藥，糾正錯誤。最重要更是莫忘我們豐富的屬靈資源，切切為婚姻禱告，為家庭禱告，為子女禱告，求主保守能有個穩固愉快的家庭，為子女提供良好的家庭環境，保守子女能在主愛中健康成長。