

從腦科學探討網路成癮

人氣: 6350

從腦科學探討網路成癮

根據教育部106年調查顯示，國小四年級到六年級學童，網路成癮高危險群(需要找專業心理師、精神科醫師仔細再確認)，佔20.40%；國中生網路成癮高危險群，佔23.70%；高中職生網路成癮高危險群，佔32.30%。從數據顯示，目前國小四年級到高中職，約2成左右的學生為網路成癮高危險群，也就是說每5個國高中小學生，就有1個可能會發展成網路成癮。

網路世界到底有多大的魔力，讓學生不由自主的沉溺在網路的世界中呢？高雄小港醫院精神科柯志鴻醫生，從人腦的結構與反應解釋網路成癮發生的原因。

<如何判斷是否網路成癮>

長時間使用網路，就可被稱之為網路成癮嗎？如何判別學生是否有網路成癮呢？從戒菸的狀況來解釋網路成癮判斷，當一位長期吸菸的病人自覺自己不能再吸菸了，而求助於戒菸門診時，總會說：「醫生我這次一定要戒菸成功！」，當療程結束時，病人果然戒菸了，但是過了三個月同一位病人又出現於診間，一樣信誓旦旦的說：「醫生我這次一定要戒菸成功！」

「成癮」的定義來自於人有自覺不能再維持某一現況，而欲求改變卻又無法改變，一再不斷的重複此狀況。就像學生離不開網路，即使理性的大腦告訴他，需要做功課、需要上課學習，但實際上學生仍然每天上網玩網路遊戲，縱使他想改變現況，卻又無力改變。

<大腦運作影響生存>

大腦中的邊緣系統決定動機，前腦決定策略，正常的狀況下，邊緣系統提供行為的方向，前腦仔細思考如何進行，如果動機與前腦方向不一致，則會產生衝突。原始大腦的存活功能，為的是誘發生存行為，簡單來說，原始社會中，因為需要生存，所以邊緣系統會啟動「需求」(生存)，而前腦就會開始思考需要打獵，該如何去打獵，當打完獵後獲得的滿足與快樂，會被前腦所記憶，並且記憶為生存必要的行為，所以當邊緣系統再次啟動生存需求時，前腦就會下打獵的指令。

而在打獵這個狀態下，會產生失去性命的危險，因此原始社會中，人類打完獵後，會將食物分好幾天吃完，維持生存，並不會勤奮的每天去打獵，因為大腦會判定這是危險的行為。在此運作模式下，對於越缺乏的世界越有利，人類會用越節省的方式獲得生存。

<變動快速的現今社會與跟不上時代的大腦衝突>

在物質不虞匱乏的現今社會中，原本大腦的設計是因應危機產生時，人類可以做出正確的判斷及行為而獲得生存，並在解除危機時獲得快樂，因此大腦會判斷快樂的產生等於生存，因為原始社會中當危機解除時所獲得的快樂，也表示能繼續生存下去。然而，當快樂不等於生存時，邊緣系統與前腦的運作產生了被矇騙的狀況，舉例來說，當人遇到危機時，邊緣系統就會啟動解決危機的指示，前腦就開始思考如何進行，這時候學生發現玩線上遊戲可以獲得快樂並解除危機，大腦就會將這段歷程記憶起來，當危機再次產生時，大腦就會主動決定接下來的行為—玩網路遊戲。

<自我實現的網路遊戲>

馬斯洛的需求層次理論中，提到人類的五種需求：生理需求、安全需求、歸屬感與愛的需求、自尊的需求及自我實現。而現今網路遊戲的設計網網提供了部份的需求，網路遊戲設計讓玩家可以選擇一種職業或者身分，並在某些關卡中設計團隊合作機制，因此玩家會和其他玩家組成聯盟，產生歸屬感與愛的需求，緊接著在破關過程中獲得隊友的尊重，達到自尊的需求，而遊戲的設計往往將結局導向拯救世界或者世界大同等，因此在遊戲中讓玩家可以達到自我實現。當學生發現我在網路遊戲中可以拯救世界得到大大滿足時，還會滿足於現實中努力獲得的小小鼓勵與滿足嗎？

這也是我們常常聽到學生說：「我要趕快回家練功了，因為我的隊友需要我。」當現實社會中無法滿足的需求都在網路世界被滿足了，那沉迷與網路世界就不再難以被理解了。

<網路成癮者的理性>

多數網路成癮者雖然在網路世界中達到自我實現，但是理智上仍知道虛擬世界與現實世界的差別，在網路成癮臨床治療中，創造現實社會中的自我實現相形重要。網路成癮的學生若是能在現實社會中獲得重視及肯定，建立起良好的人際關係網絡，並藉由忙碌及充實的生活，善用時間管理，避免隨時可上網、隨處可上網，創造無法上網的時間，讓網路成癮者漸漸發現原來不使用網路也非難事。

柯醫生的演講中也提到了，商業主導了現今學生的休閒活動，也是學生沉迷網路世界的原因之一，下一季流行哪種休閒活動，端看遊戲業者推出何種網路遊戲，此現象也亟需相關單位研擬非網路的休閒活動，當學生閒暇之餘的時間有更多選擇時，相信學生網路沉迷的問題也將較為趨緩。