# 仁愛國小 111學年度第一學期 親職教養文章 網路成癮是果不是因？你該處理的是「錯失恐懼症」

by 臨床心理師 蔡佳璇、葉品希（哇賽心理學）更新：2022-06-28 10:45

網路成癮是讓許多父母頭痛的症頭，但是網路成癮本身不是問題，孩子成天黏在網路上想要獲得些什麼才是問題。資深臨床心理師帶你看見孩子沈迷網路背後的心理因素，讓我們用更多的同理填補孩子迷惘的心。  
與手機、網路最息息相關的世代，就是1995年到2012年出生的i世代。自他們有記憶以來，就生活在網路世界中。

i世代經常花許多的時間與精力在網路社交上，因為虛擬的世界很新奇很開心，還能從中獲得歸屬感。但除了這些以外，其實還有滿滿的焦慮，害怕自己錯過朋友的生活點滴，擔心朋友在沒有我的情況下也能玩得很開心，憂慮錯過之後會無法融入朋友的話題。這些焦慮驅使著他們反覆不斷的更新畫面確認訊息，很難停下來。

單看行為層面，有人會覺得這就是網路成癮，但有研究指出另一種觀點，將這種社交上的焦慮稱之為「錯失恐懼症（fear of missing out）」，簡稱FOMO。

**錯失恐懼症，到底錯失了什麼？**

FOMO 一詞在2013年就被納入牛津字典，國外也有許多學者關注這個議題並展開研究，因為這現象在i世代中非常普遍，手機滑不停，害怕錯過任何的訊息，一直要刷新動態，佔據了每天大部分的時間，也影響了身心狀態，像是睡眠不足，心情煩躁、難以專心上課或工作等現象。

這並非只是科技世代的產物，其實錯失恐懼的現象一直都存在於人類心中，只是以不同的形式展現，害怕錯過的資訊也有所差異。例如：在原始時代，人類是依靠狩獵跟採集為生，所以人們需要知道森林中哪裡有食物可以捕獲，也需要知道哪邊有什麼危險需要避免……如果不知道這些資訊，可能就會吃到毒果或找不到食物餓死。所以想要知道資訊的欲望，害怕錯過資訊的焦慮，都是因為有助人類生存而存在的。

此外，在人類演化上還保存著一個重要的生存機制，就是我們必須要融入群體一起生活，好比非洲大草原上的羚羊群，如果有隻羚羊落單了，會有什麼後果？可能就會變成猛獸的大餐了吧！人類也是如此，因此獲得資訊與融入群體是攸關生死的。i世代本能上知道自己不能成為那隻落單的羚羊。可以想像一下，如果在青少年時期獨來獨往，沒有屬於自己的群體，分組時永遠需要老師幫忙，其實會生活得相當辛苦。

不過，雖然是演化保存下來的生存機制，還是帶給了現代人許多的困擾，常有老師家長反應青少年有網路成癮的問題，影響到生活與學校適應。

**網路成癮是果不是因**

就我們的觀察，通常網路成癮很多時候是果不是因，是因為在現實生活中出現狀況，像是被霸淩或交不到朋友，或在人際上比較敏感，感到孤單或疏離。錯失恐懼症的核心，來自於很多對自己存在意義的困惑，會覺得如果我不在，有人記得我嗎？有人想到我嗎？我是你們的一份子嗎？我，重要嗎？

這些問題其實是對於自我價值的懷疑。

著名心理學家阿德勒主張，人天生就會去尋求歸屬感跟價值感。所有的行為都是為了要感受到歸屬感跟價值感。知道自己和他人有所連結，知道自己佔有一席之地。當歸屬感和價值受到威脅時，我們就會想辦法保全，而這些辦法不一定都是適當的行為。然而，不適當的方法有時可能會有短期的效果，長期看來卻沒有辦法填補心中的空缺。

青少年想要與同儕建立連結，所以試著在社群軟體上一直滑貼文，看到新內容就留言或按讚回應，似乎這樣做就參與其中，但是，獲得了短暫的快樂愉悅，然後呢？把時間、心力都投入在獲取這些資訊的過程，取代了很多本來可以做以及應該要做的事，無法完成我們應該盡到的責任。回想過去我們與親朋好友吃飯、聚會時，看的不是對方，而是手機。

害怕錯過資訊反而讓我們容易失去與別人的連結，也沒辦法活在當下，難以建立長期正向的人際互動與自我價值。

**所以，當發現自己有這樣的狀況時，該怎麼做呢？**

首先，從自我覺察開始。

觀察自己，先如實記錄，每天花多少時間在社群平台上；幾點睡、幾點起床；每天應該要做的事情有什麼，其中哪些做了哪些沒做；一週後再檢視記錄，就能看出實際被影響了多少，可以從哪邊開始改變，循序漸進的調整使用模式與時間。覺察外在的狀態，再慢慢覺察內在的自我，探究對於錯失的恐懼來源，了解自己害怕失去什麼，理解行為背後的追求，調整達到目標的行為。

接著，建立人與人之間的連結。

這個連結如果越穩定，就越能提供支持。若在網路上搜尋到興趣相關的人或社團，找到志同道合的朋友，不妨參與他們的實體活動，例如一起去參加漫畫博覽會，成為現實中的朋友；或者滑手機發現，網路上最近有推薦的餐廳或者景點，就主動約朋友一起去，如此就可以增加現實生活中的連結，將網路平台轉化成幫助你的工具，而不是阻礙。