

## 看懂虛擬世界中的網路遊戲魅力

撰文/郭貞宜

小米在現實生活中，常感覺自己什麼事都做不好也不擅交際，很自卑也沒自信，因此投入在網路遊戲中，在那裡小米發現自己可以比別人更厲害，而且其他玩家還很喜歡與自己互動，小米感覺到前所未有的成就感……

很多大學生就像小米一樣，常常不分日夜的沉迷在網路遊戲中，但也因此受到身邊人的責備，事實上網路遊戲之所以吸引人為之瘋狂，可能因網路遊戲滿足了自己在現實生活中缺乏的需求，或是可以做為逃避壓力、紓解情緒的方式，但長期下來也可能引發網路遊戲成癮的風險。

### 一、網路遊戲成癮的症狀：

- (一)打網路遊戲的頻率、強度、持續時間缺乏控制能力
- (二)生活以打網路遊戲為優先，而忽略日常活動
- (三)知道有負面影響仍持續增加打網路遊戲時間

若你也沉迷於網路遊戲中，並符合上述幾個症狀，且已經嚴重影響生活正常運作長達 12 個月以上，就要留意是否已經達網路遊戲成癮的程度，這時可能需要進一步尋求專業人員的協助。

### 二、網路遊戲可能滿足了我們什麼需求：

#### (一)生理需求：

遊戲中的打打殺殺，可能滿足人類原始攻擊的需求；而有些遊戲角色設計衣著清涼、刻意凸顯身材，或是有著和性相關的遊戲互動功能，這些都具有性刺激或性吸引力，可以滿足性的需求。

#### (二)安全需求：

網路的匿名特性，能使玩家在遊戲過程中安全的表達意見或是表現自己，不用擔心他人知道自己的身分，而網路遊戲又如同玩家的小天地，能遠離現實生活中的煩擾，作為自己喘息的小空間。

#### (三)愛與隸屬需求：

許多玩家遊戲過程會戴耳機、開麥克風與其他玩家連線組隊打怪或是合作晉級，就像在沒有距離的同個世界共同作戰，遊戲過程中也可以分享近況，吐露心事，而有與他人互動、合作，支持的感覺。此外，網路不受限於空間，可以快速地呼朋引伴，也不用過多猜測或考量對方的感受與想法，這些都可以滿足現實生活中想與他人連結的親和需求。

#### (四)尊重需求：

隨著遊戲等級、裝備、角色的提升，或是隨著破關、破解任務，打倒怪物魔王……等，玩家便能從中獲得成就感，若表現出色的話，還可能建立起在遊戲世界中的排名、名聲，甚至地位與權力，有些人亦能透過指揮或協助其他玩家而有被崇拜和認同的感覺，滿足了現實生活中無法滿足的被尊重的需求。

#### (五)自我實現需求：

許多玩家在創造遊戲中的佳績時，會達到生命中的高峰經驗，滿足了自我實現的需求，甚至會為了再次體驗該感覺，不斷追求更高的遊戲目標。此外，亦可能透過遊戲中扮演不同角色的化身，揭露從未發現或隱藏的自我，達到自我實現的滿足。

### 三、投入網路遊戲背後的心理狀態

若發覺自己正在透過網路遊戲世界來滿足自己在現實生活中缺乏的需求時，則可以進一步想想看最近的心理狀態：

#### (一)壓力與情緒困擾

最近在生活的不同層面，像是人際、家庭、伴侶、學業、生涯、工作、經濟……等，是不是存在著壓力、不舒服的情緒，使得需要透過網路遊戲來暫時逃避所需要面對的壓力或是紓解情緒。

#### (二)人際困擾

現實生活中是不是常感覺到人際困擾，像是有社交焦慮、和同學關係疏離、找不到歸屬感、不知道怎麼與人互動或出現人際衝突……等使得需透過網路遊戲去逃避人際困擾或是滿足渴望與他人連結的需求。

#### (三)自我價值感低落

現實生活中是不是常感覺到自己達不到他人期待，什麼事都做不好，總對自己感到失望，或是內心常出現自己很差、很沒用的聲音……等，使得自己需透過網路遊戲過程而感覺到成就、自我價值感。

網路遊戲世界也許可以暫時滿足需求，逃避生活中的困擾，但是長久下來也可能因逃避產生罪惡感或是使得現實生活中的困擾加重，例如：為了逃避考試壓力而投入在網路遊戲中，但結果通常是考試日期逼近，讀書進度持續落後而導致壓力更大，又再次投入於網路遊戲中，在這樣的惡性循環下可能更難以面對現實生活，導致課業一落千丈。

#### 四、建立網路遊戲與現實生活的平衡

面對上述的心理狀態，你可以嘗試建立網路遊戲與現實生活的平衡。當壓力與情緒出現時，透過像是爬山、運動、聽音樂或是培養不同興趣的方式，來調適壓力與紓解情緒；面對人際困擾，可以嘗試參與不同社團、讀書會、聚會活動，多接觸不同人群也可以幫助自己找到與他人相處的方式；而感覺沒有自信時，可以在每天睡前肯定自己一天的努力並嘗試找到自己不同的小小改變，以增加自我價值感。

若你也沉迷於網路遊戲世界裡，首先可以想想網路遊戲滿足了自己什麼需求，或是逃避了生活中什麼困擾與壓力，並嘗試在現實生活中做些調整，找到網路世界與現實生活中的平衡。而若發現自己已符合網路遊戲成癮的相關症狀，則須多加留意並尋求專業人員的協助。

參考資料：

陳怡安(2003)。線上遊戲的魅力。資訊社會研究，3，183-214。