

「青少年日常生活、網路使用與憂鬱傾向之相關性調查」

網路是憂鬱少年的救世主？

網路使用已成為青少年的次文化，其方便、隱密、即時互動的特性，擄獲吞世代的心，然而，私密的互動模式能協助青少年紓壓，或是產生更多情緒問題？

文／葉雅馨、戴怡君

網路提供交換及蒐集資訊的便利性，徹底改變人類生活型態，也帶動了人際互動新模式，不需見面，透過E-MAIL、MSN、線上聊天室等方式，人與人之間可

以發展出新的關係。即使如此，網路匿名、即時互動等特性，卻也帶來了社會問題，包括網路成癮、網路色情等。而新的人際互動模式，使越來越多使用者更不善於面對面的溝通，轉而投入網路。

憂鬱潛藏在網路中

青少年族群的投入時常令人擔心，許多研究指出，網路使用是青少年的次文化，他們若長期沉浸網路，不論成績好壞，都會造成課業退步、影響生活型態，甚至變成精神疾病。近兩年來，因網路成癮而至精神科就診的青少年比例日增，這些青少年多出現焦慮、憂鬱、低自尊的情形。當然網路也有其正面功能，便利、可收集學習資料、提供另一種互動，滿足紓解情緒的需求等。網路若已不可避免是青少年生活中的一部分，如何釐清他們使用的現況，找到可協助或導引正向功能的角度，是需要去瞭解的。

因此，董氏基金會心理衛生組於今年5~6月進行「青少年日常生活、網路使用與憂鬱傾向之相關性調查」。這項調查是以大台北地區、大台中地區、花東地區及大高雄地區的國、高中職學生為對象進行施測，採立



意抽樣法，共發出6848份問卷，回收有效樣本6341份，受訪者中，男生佔49.4%，女生佔50.6%。以下為調查結果。

二成七受訪者憂鬱情緒嚴重 女生比男生憂鬱

本次憂鬱程度調查的測量是以「青少年憂鬱情緒自我檢視表」做為評估工具，結果顯示，受訪者中，情緒穩定者只佔36.2%，而憂鬱情緒嚴重、需求助學校輔導老師或專業機構者佔27.8%。進一步交叉分析得知，女生比男生憂鬱。另外，值得注意的是，有30.6%的受訪者回答「想要消失不見」。

近1/4受訪者每天上網與人TALK或E-MAIL

詢問受訪者使用網路的情形發現，每天上網與人TALK或E-MAIL者佔23.4%，一星期內有4天以上會使用網路與人TALK或E-

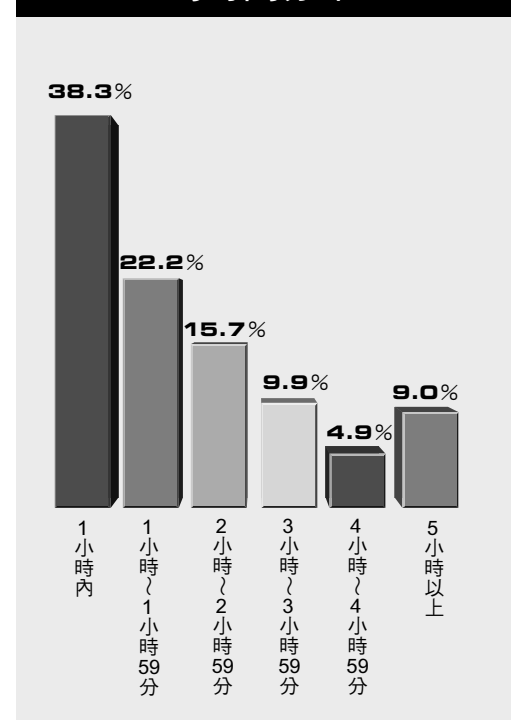
MAIL者佔14.3%，一星期內2~3天者佔28.1%，一天以下者佔28.4%。而每天上網搜尋或閱讀資料者佔16.2%，一星期內有4天以上會使用網路搜尋或閱讀資料者佔9.7%，一星期內2~3天者佔29%，一天以下者佔38.8%。

整體而言，受訪者使用網路與人TALK或E-MAIL的平均時間以1小時內者最多，佔38.3%，而上網TALK或E-MAIL超過1小時者佔61.7%。(圖一)

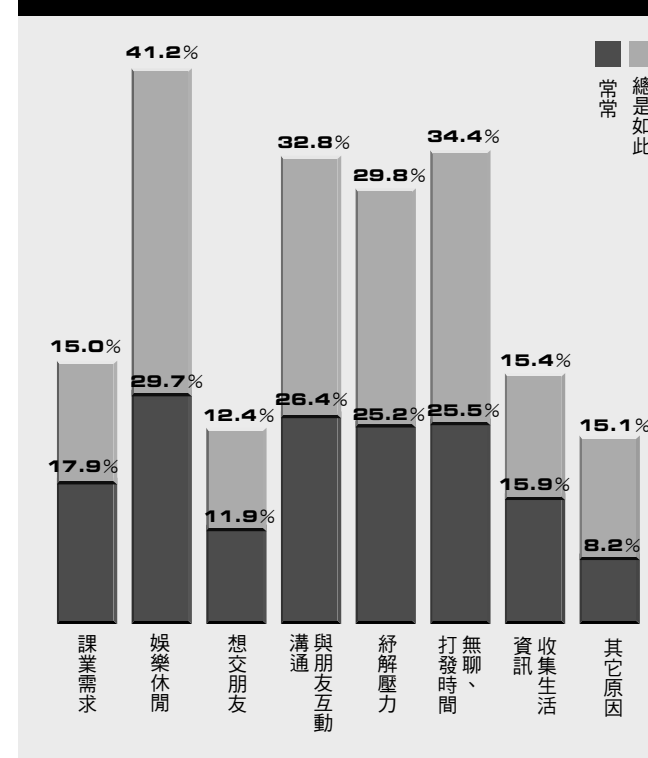
上網總是或常常為了娛樂

網路不但是種工具，也是溝通媒介，此次調查發現，受訪者使用網路的需求，依序總是或常常為娛樂休閒(玩GAME，下載音樂，找相關資訊等)，次之為無聊、打發時間，再者為與朋友互動溝通、傳遞訊息。(圖二)進而詢問受訪者使用網路的原因，八成以上受訪者都同意使用網路聯絡較方

受訪者使用網路與人TALK或E-MAIL的時間分布 (圖一)



受訪者使用網路的需求分布 (圖二)



便、覺得上網很愉快，及比較可以紓發情緒。

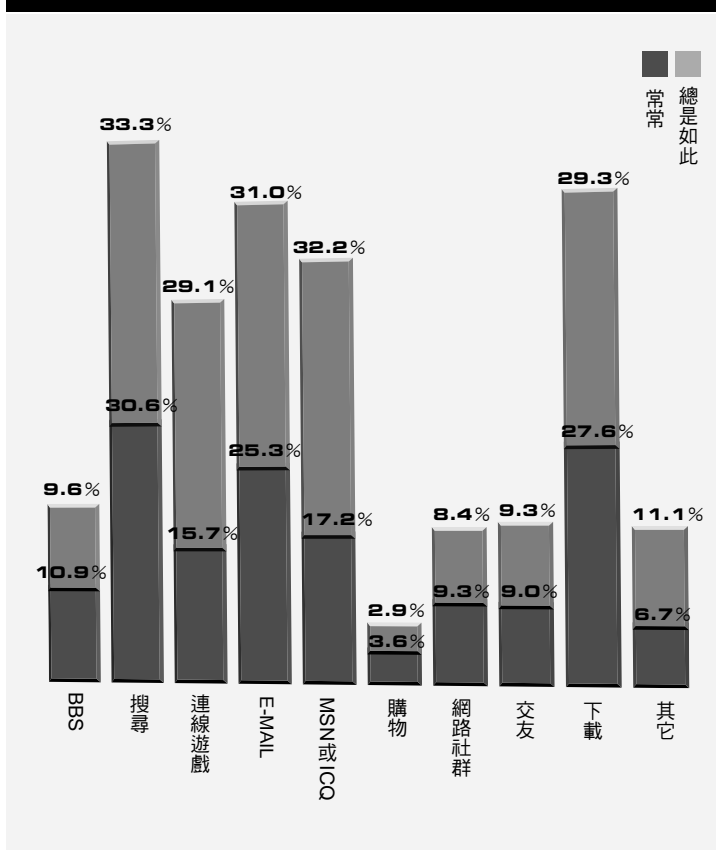
最常使用搜尋功能

網路世界很多元，也有很多不同的功能，詢問受訪者上網最常使用的功能，他們常常或總是使用的功能排名，依序為搜尋、下載及E-MAIL。（圖三）

男生比女生常上網 女生上網時間比男生長

比較不同性別在使用網路頻率的差異，結果發現，男生比女生上網與人TALK、E-MAIL，搜尋或閱讀資料的頻率高，可是比較每次上網TALK或E-MAIL的平均時間，女生明顯高於男生。

受訪者常常或總是使用網路功能之排序 (圖三)



越憂鬱 上網與人TALK或E-MAIL時間越長

進一步分析比較不同憂鬱程度的受訪者與使用網路與人TALK或E-MAIL的相關性，顯示情緒穩定者上網與人TALK或E-MAIL的平均時間較憂鬱情緒嚴重、需求助者短。

依積差相關分析結果，憂鬱情緒越嚴重，其使用網路與人TALK或E-MAIL的平均時間越長。（表一）

憂鬱時最愛聽音樂

受訪者在面臨壓力事件或出現負面情緒時，經常或總是做為紓解情緒的方法前三名分別為「聽音樂」佔76.1%，「看電視」佔61.1%，「睡覺」佔56.1%。其次為「找人聊天」佔52.7%，「打電動或連線遊戲」佔47%。再其次為「看課外書及漫畫」則佔43.7%。

與本基金會在民國91年進行的調查結果比較，紓解方式排名相同，但是打電動或連線遊戲的比例顯著提高。

心情不好 先找朋友或同學聊

受訪者覺得心情不好時，第一個會考慮傾吐的對象是朋友或同學者最多佔57.2%，有13.3%的受訪者覺得沒有人可以談，再者有12.8%的受訪者會先考慮找媽媽說，只有2.9%的受訪者會先找爸爸談。

與本基金會在民國85年進行的調查結果比較，受訪者在心情不好時，第一考慮去談話的對象排序無差異（朋友41.9%、無人可談14.0%、媽媽13.3%），但會去找朋友或同學談話的比例顯著提升。（圖四）

課後活動最愛看電視

受訪者放學後最常做的活動以看電視者

不同憂鬱程度受訪者與使用網路TALK或E-MAIL的相關 (表一)

變項 \ 頻率	1小時內	1小時~1小時59分	2小時~2小時59分	3小時~3小時59分	4小時~4小時59分	5小時以上
情緒穩定	39.6%	23.4%	15.7%	9.9%	3.9%	7.5%
情緒起伏不定	37.6%	21.4%	15.7%	10.8%	5.5%	9.0%
憂鬱情緒嚴重，需求助	37.3%	21.8%	15.7%	9.1%	5.9%	10.2%

P<=.001 (雙尾檢定)

最多佔40.9%，次之為上網32.0%，再者為睡覺佔21.2%。與本基金會在民國85年進行的調查結果比較，受訪者在放學後最常做的活動，仍以看電視最多，去補習班、打球的比例下降。

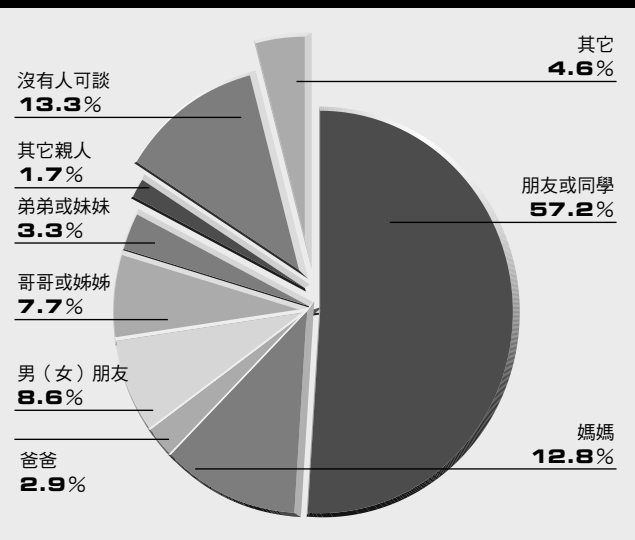
結論

從這次調查發現，青少年放學後最常做的活動依序為看電視、上網、睡覺，近1/4受訪者每天會上網與人TALK或E-MAIL，六成一的受訪者上網與人TALK或E-MAIL的平均時間在1小時以上，而青少年回到家中與父母對話的時間可能都沒有這麼長，可看出上網在青少年生活中的重要性。

E化是趨勢，不可能阻斷，要避免青少年因為網路使用過度造成與真實生活的脫節，或是成為其情緒紓解的唯一管道，父母可以試試以下方法：1.先和青少年約法三章，討論上網時要注意的事項。2.限制上網時間，必須保持日常生活作息。3.多數青少年覺得上網是愉快的、可以紓解情緒，可是使用過久，耽誤做功課的時間，就會晚睡，品質不佳，也形成惡性循環。4.選擇開放場所放置電腦，父母比較容易觀察孩子使用電腦的時間，甚至可與其共同討論，別讓他們悶在房間中猛看螢幕。提醒青少年是要控制電腦，不是被電腦控制。

另外，此次調查亦發現親子關係愈不融洽，憂鬱情緒越嚴重。青少年回家後寧願選

受訪者心情不好時，第一考慮談話的對象 (圖四)



「青少年日常生活、網路使用與憂鬱傾向之相關性調查」概要

- 一、調查單位：董氏基金會心理衛生組
- 二、協助單位：敦化國中等60所學校
- 三、調查分析報告：葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）
- 四、統計分析指導教授：董旭英（成功大學教研所副教授）
- 五、統計資料處理：戴怡君
- 六、調查執行：戴怡君、曾鈺珺、黃健旭、鄭成惠、黃國忠、顏鴻吉、黃連盛、陸思如、廖郁芬
- 七、調查目的：
 - 1.瞭解在學青少年使用網路現況與其憂鬱傾向的相關程度。
 - 2.瞭解青少年使用網路者現況的差異。
 - 3.瞭解青少年生活現況。
 - 4.比較不同世代青少年生活現況與情緒紓解方式的差異。
- 八、調查時間：2004年5~6月

擇窩在螢幕前，以文字和別人交談，卻較不願意向父母傾訴，也是提醒父母，要適時引導孩子說出自己的困擾，告訴他們說出來是最有效的，開口就是一個機會。☺