

憂鬱，無限上網？

文／葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）

近1/5大學生每次上網持續5小時以上，
愈常使用網路非溝通功能的大學生愈憂鬱，
網路是替大學生開啟一扇悠哉之門，
還是交付另一把憂鬱鑰匙？

「佑子！一上線就丟我，有要事跟妳商量」、「找工讀機會喔！上學校BBS版看看！」、「欣願最近心情不太好耶，你去看她的部落格就知道了！」、「政治學筆記整理完工，請洽Cool Jay」……

網路，已成為大學生生活中不可或缺的一部分！大學生透過網路選課、交作業，也透過網路收集生活資訊、結交朋友、建立自己的部落格、玩線上遊戲、下載mp3音樂、瀏覽新聞、線上購物或訂票，乃至與朋友或家人連絡



等，網路已不可避免地融入大部分大學生的生活裡。然而，大學生能不能善用網路，適時地收放而不被控制，或者反而過度沉迷與依賴網路，甚至擾亂正常的生活步調，是許多家長與學校老師擔心的問題。

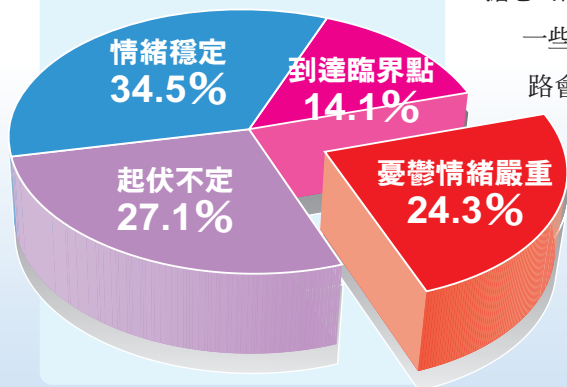
一些研究顯示，過度沉迷於網路會影響課業、親子與朋友關係，降低對家庭聚會與同儕活動的參與，而出現較高的憂鬱情緒。為此我們希望能進一步釐清當

前台灣大學生，網路使用行為現況、日常生活與社會支持情形、網路使用行為與憂鬱情緒之間的關係，除了有助於大學生在網路使用行為上的自我提醒以外，也讓老師及家長得以進一步思考，如何增強網路的正向功能，進而幫助大學生擺脫憂鬱情緒的困擾。

根據董氏基金會2006年4~5月所進行「大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱傾向之相關性調查」結果顯示，每週使用網路非溝通功能總時數愈多的大學生，

大學生憂鬱情緒分布圖

圖一



憂鬱情緒愈嚴重；而對於自己在學校的人際關係感到愈滿意的大學生，愈常透過網路與朋友互動，也較少憂鬱。

這項調查以大學及獨立學院在學學生為對象，分別在北、中、南、東及桃竹苗5個地區抽取58所學校進行施測，發出7250份問卷，回收6570份問卷，有效問卷為6543份。受訪者中，男生占47.6%，女生占52.4%。以下為具體的調查結果。

近乎每4人就有1人嚴重憂鬱需專業協助

今年受訪的大學生中，憂鬱情緒嚴重需專業協助的比例達24.3%，與去年（2005年）針對大學生所做的調查結果24.1%，差異不大。（圖一）

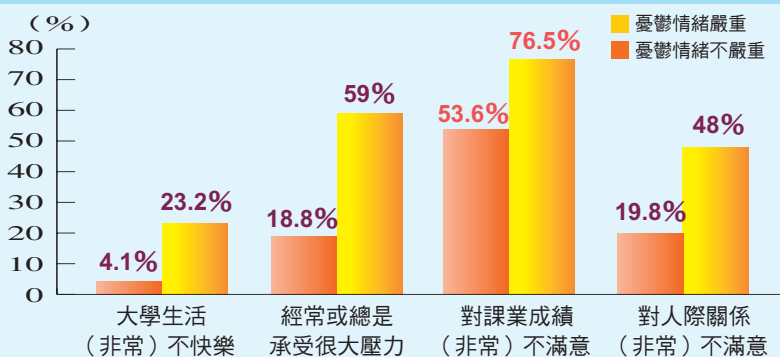
憂鬱情緒嚴重者較不滿人際關係及課業

憂鬱情緒嚴重者在對大學生活感到不快樂、經常承受很大壓力、對課業不滿意及對人際關係不滿意的比例上，均顯著高於憂鬱情緒不嚴重者。（圖二）

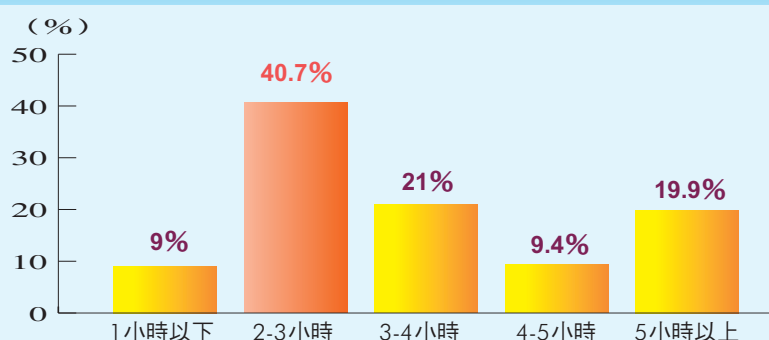
近1/5大學生每次上網持續5小時

大學生平均每次上網持續時間以2~3小時為最多，占40.7%，近1/5大學生每次上網持續5小時以上，而男生每次上網持續

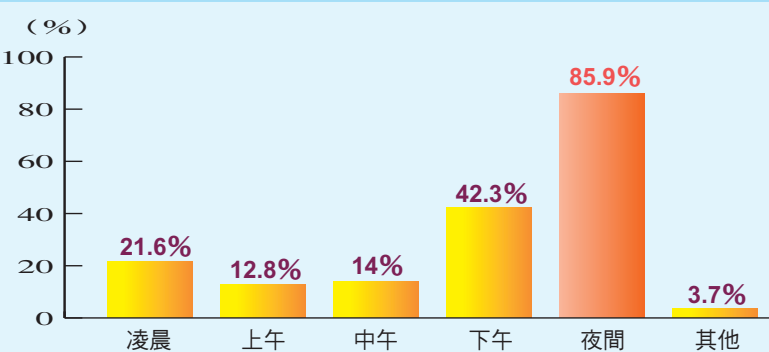
不同憂鬱情緒程度之日常生活情形比較圖 圖二



大學生每次上網持續時間分布圖 圖三



大學生上網時段分布圖 (複選) 圖四



時間高於女生。此外，有26.7%的大學生每週上網29小時以上，男生每週上網總時數高於女生。（圖三）

夜間上網占最多數

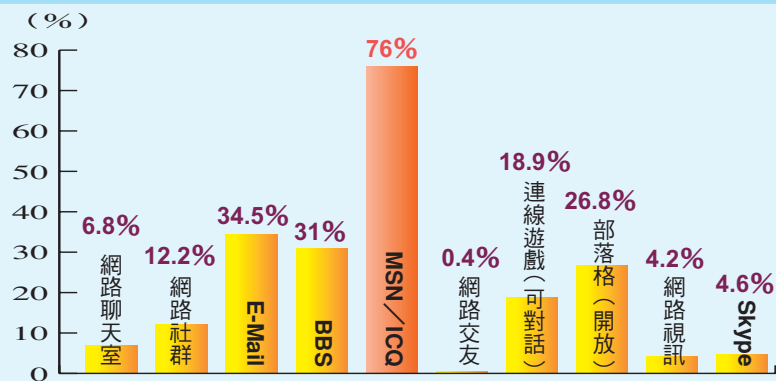
大學生最常在夜間上網，85.9%的受訪者表示會在夜間上網，

其次是下午上網占42.3%，第三則是凌晨上網占21.6%。（圖四）

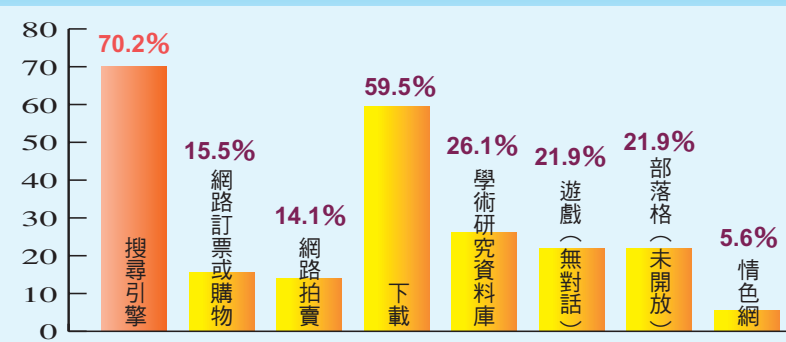
住校生上網時間最長

上網時間多寡是否隨著住宿地點而不同？調查結果顯示，每週上網總時數最高者為住校生，其

大學生網路溝通功能使用頻率分布圖（複選） 圖五



大學生網路非溝通功能使用頻率分布圖（複選） 圖六



次為校外住宿的學生，最低者為住家裡的學生；30.9%的住校生每週上網29小時以上，而住家裡的學生，只有18.5%每週上網29小時以上。

大學生上網的目的前三名依序是「與舊朋友互動溝通訊息」、「娛樂休閒」及「無聊打發時間」。

最常用MSN/ICQ溝通

大學生經常或總是使用的網路溝通功能以「MSN/ICQ」最多，其次為「E-Mail」，第三是「BBS」；近年興起的「部落格」使用居第四位。（圖五）

使用網路非溝通功能以搜尋引擎占最多

大學生經常或總是使用的網路非溝通功能，以「搜尋引擎」為最多，其次為「下載」，第三為「學術研究資料庫」。（圖六）

憂鬱情緒嚴重者花較多時間上網

進一步以每次上網持續時間及上網總時數最多的選項，交叉分析後發現，憂鬱情緒嚴重者，每次上網持續時間較長，每週上網總時數、每週使用網路溝通及非溝通功能總時數也都比較長，而

且經常或總是因上網而翹課的比例也稍多。（表一）

愈常用網路非溝通功能愈憂鬱

分析使用網路溝通與非溝通功能總時數對憂鬱情緒的影響時發現，每週使用網路非溝通功能總時數愈多的大學生愈憂鬱；然而，每週使用網路溝通功能總時數的多寡，對憂鬱情緒的影響並不明顯。

對人際愈滿意愈不憂鬱常透過網路與朋友互動

進一步分析發現，大學生對自己在學校的人際關係感到愈滿意，愈常使用網路「與舊朋友互動溝通訊息」，同時也比較不憂鬱。

四成四受訪者自覺大學生活很快樂

受訪大學生中，44%表示對大學生活感到快樂或非常快樂，47.3%感到普通快樂；僅8.7%表示對大學生活感到不快樂或非常不快樂，而感到不快樂的大學生中，64.4%的人憂鬱情緒嚴重需專業協助。（表二）

大學生活快不快樂影響上網行為

對大學生活感到快樂的大學生比不快樂的人多，會因與朋友互

動、課業研究、收集生活資訊而上網，其使用學術研究資料庫的比例也較多。(表三)

快樂的大學生除了經常使用E-Mail、BBS、MSN/ICQ、部落格(開放)、網路視訊、Skype、網路聊天室等網路溝通功能的比例較多以外，也有較多人會透過網路與朋友同學、師長、家人親戚、BBS網友及網路社群或家族網友互動。

相對的，對大學生活感到不快樂的大學生，較多會因娛樂休閒或紓解壓力而上網，且其經常上情色網的比例(8.7%)，也略高於對大學生活感到快樂的大學生(5.9%)。

善用網路強化人際 紓解憂鬱情緒

網路世界已是現代大學生生活的必需之一，當然也是紓壓解鬱的管道之一。然而，上網雖然覓得短暫的快樂，卻不一定能夠面對原來的問題，當網路成為逃避現實壓力的管道時，非但不能紓解憂鬱情緒，反而可能因為無法面對及處理真實生活的問題，而愈來愈憂鬱。

如何發展良好的人際互動能力是大學生重要的學習課題。從這一次調查發現，大學生對自己在學校的人際關係愈不滿意就愈憂鬱，也愈不會透過網路與朋友互動；而對人際關係愈滿意的大學

生愈不憂鬱，也愈常善用網路溝通功能來維持或強化真實生活中的人際關係。網路可以是強化或維繫大學生日常生活人際關係的一項工具，而良好的人際關係又是憂鬱情緒來襲時一把有用的保護傘。

儘管愈常使用網路非溝通功能的大學生愈憂鬱，可是，當網路已成為大學生活不可或缺的一部分，對大學生的輔導工作而言，一方面可以強化網站上非溝通功能的資訊內容，例如：幫助大學生認識各種擺脫壓力與憂鬱的方法，以及實際問題解決技巧的提供；另一方面，也可以巧妙地將



互動機制設計於網站中，善用網路即時互動的特性，其實也不失為另一種引導他們走出憂鬱情緒的方法，例如：留言版、線上諮商服務、線上即時的個別評量與建議機制等，或者透過線上E-Card讓彼此的關心穿越時空，傳

不同憂鬱情緒程度學生上網時間比較表 表一

上網時間	憂鬱情緒	憂鬱情緒程度	
		嚴重	不嚴重
每次上網持續五小時以上 ***		24.2%	18.7%
每週上網29小時以上 ***		30.4%	25.4%
每週使用網路溝通功能29小時以上 ***		16.4%	12.1%
每週使用網路非溝通功能29小時以上 ***		11.7%	8.6%
經常或總是因上網而翹課 ***		2.4%	1.3%

***p<.001 (表示百分比達顯著差異)

不同大學生活快樂程度憂鬱情緒程度分布表 表二

自覺大學生活快樂程度	憂鬱情緒	憂鬱情緒程度		合計
		嚴重	不嚴重	
不快樂或非常不快樂		64.4%	35.6%	100%
普通		27.8%	72.2%	100%
快樂或非常快樂		12.6%	87.3%	100%

不同大學生活快樂程度上網需求差異比較表(複選) 表三

上網需求	大學生活快樂程度	自覺大學生活快樂程度	
		不快樂 (含非常不快樂)	快樂 (含非常快樂)
課業研究 ***		45.8%	57.6%
收集生活資訊 ***		55.6%	61.8%
娛樂休閒 ***		69%	68.6%
紓解壓力 ***		47.9%	42.1%
與舊朋友互動溝通訊息 ***		64.4%	76.5%

***p<.001 (表示百分比達顯著差異)

達出去，以及逗趣幽默的動畫或短片傳送等，都是可以嘗試的方式。

當不快樂潮似乎瀰漫整個社會之際，這次調查卻發現大學生自覺快樂的比例其實不低，而他們所呈現出來的上網行為，也提供了如何透過網路正向引導學生紓解情緒的方向，同時也提醒其他年齡層或不同族群的網路使用者，上網以後可以有更多的選擇，特別是對自己有幫助的網路使用方式。

未來網路與真實生活融合的步調只會愈來愈快，因此，如何善用各種網路溝通與非溝通功能的特性，強化大學生處理現實生活壓力與紓解憂鬱情緒的能力，也該要隨著網路科技的進步急起直追了。✚

註一：圖四為複選題分析，受試者可從各上網時段選項中勾選一到多項選項。圖五、圖六、表三之每一變項均由受試者在分為「從來沒有」、「很少」、「有時候」、「經常」、「總是如此」的量尺上進行選擇，為複選分析。百分比值為受試者回答「經常」或「總是如此」的加總比例。

註二：表三僅列出不同快樂程度下，大學生「經常」或「總是」因各上網需求而上網的比例達顯著差異者。

註三：本文中「網路溝通功能」指的是「可與他人有互動之機制」，如：E-Mail、BBS、網路聊天室等；「網路非溝通功能」指的是「不能與他人互動之機制」，如：搜尋引擎、學術研究資料庫、網路訂票或購物等。

「大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱傾向之相關性問卷調查」概要

- 一、調查單位：董氏基金會心理衛生組
- 二、受試協助單位：台灣大學、政治大學、台灣師範大學等58所大學或獨立學院
- 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：張本聖（東吳大學心理系副教授）、董旭英（成功大學教育研究所副教授）
- 五、統計資料處理：黃連盛、戴怡君
- 六、調查執行：黃國忠、蕭湘如、林佳樺、李麗亭
吳佳璋、謝秉廷、張凌恩、洪千惠
- 七、調查目的：
 1. 瞭解當前大學生網路使用行為概況
 2. 瞭解大學生日常生活現況、社會支持情形
 3. 瞭解大學生網路使用行為與憂鬱傾向之相關程度
 4. 瞭解不同人口變項下大學生網路使用行為與憂鬱傾向之差異
- 八、調查時間：2006年4~5月