

# 青少年網路使用行為、 網路霸凌及憂鬱情緒現況調查

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

指導教授：

胡維恆 (臺北市松德院區一般精神科主治醫師)

林家興 (國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 兼任教授)

邱弘毅 (臺北醫學大學公共衛生學系 特聘教授)

董旭英 (國立成功大學教育研究所 教授兼所長)

陳質采 (衛福部桃園療養院 兒童青少年精神科醫師)

詹佳真 (臺北市聯合醫院中興院區 精神科主任)

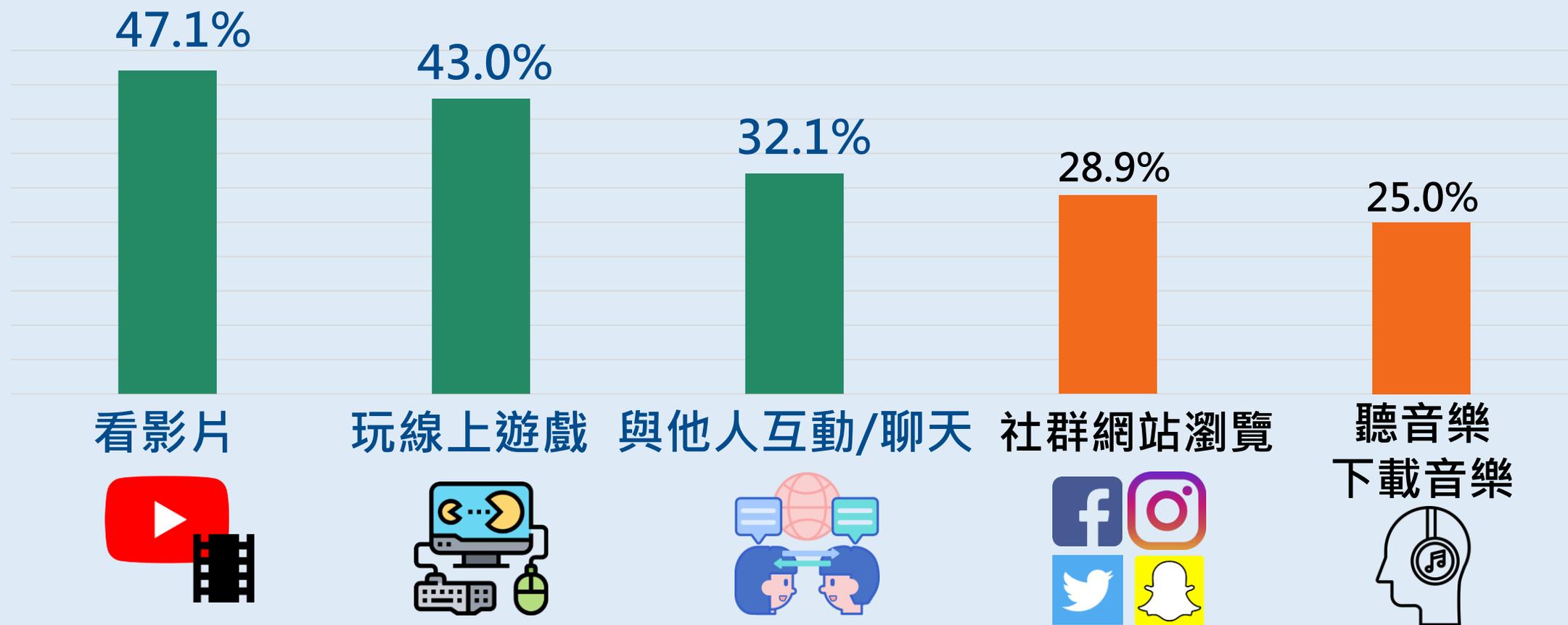
調查分析執行：戴怡君、林明潔



# 調查資訊

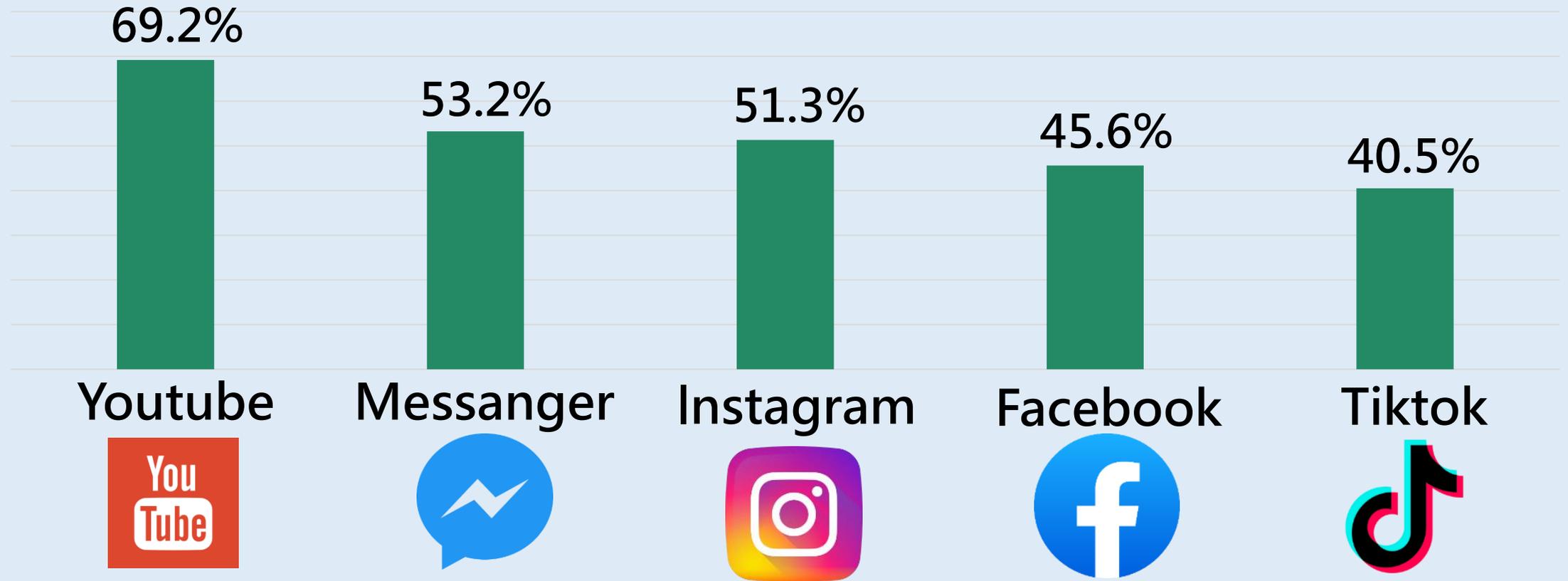
- **目的**：1.了解青少年憂鬱情緒和網路使用相關性。  
2.了解網路霸凌現象對青少年之影響。
- **時間**：2021年9-11月
- **方式及樣本**：於全台隨機抽取41所國高中職施測，  
回收有效問卷為2,607份。
- 受訪者「男性」佔51.9%，年級以「七年級」佔最多。

# 假日使用超過2小時以上的活動



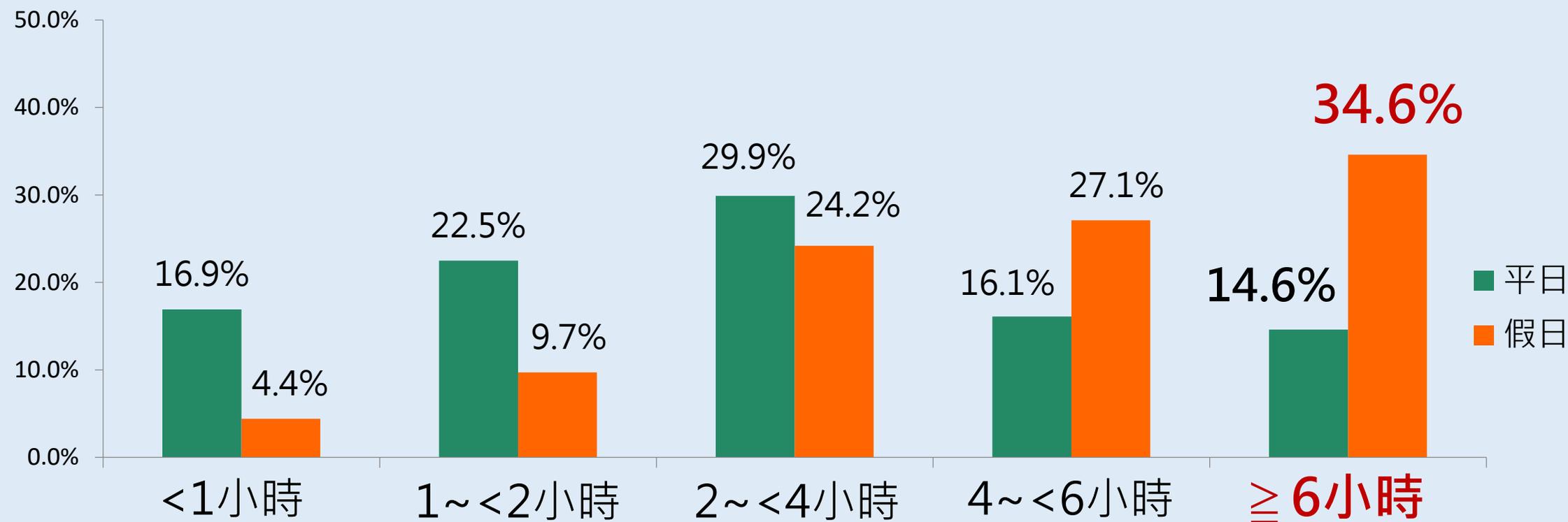
- 平日上網超過2小時以上的活動前三名依序是：「**社群網站瀏覽**」、「**聽音樂/下載音樂**」、「**玩線上遊戲**」。

# 每天使用超過30分鐘的社群媒體(複)



- 27.6%受訪者「有」經營自媒體，進一步分析發現：  
「有」經營者，近半年「總是/經常」感到壓力影響到自身生活、感到孤單的比例均高於無經營者。

# 每日上網的總時數

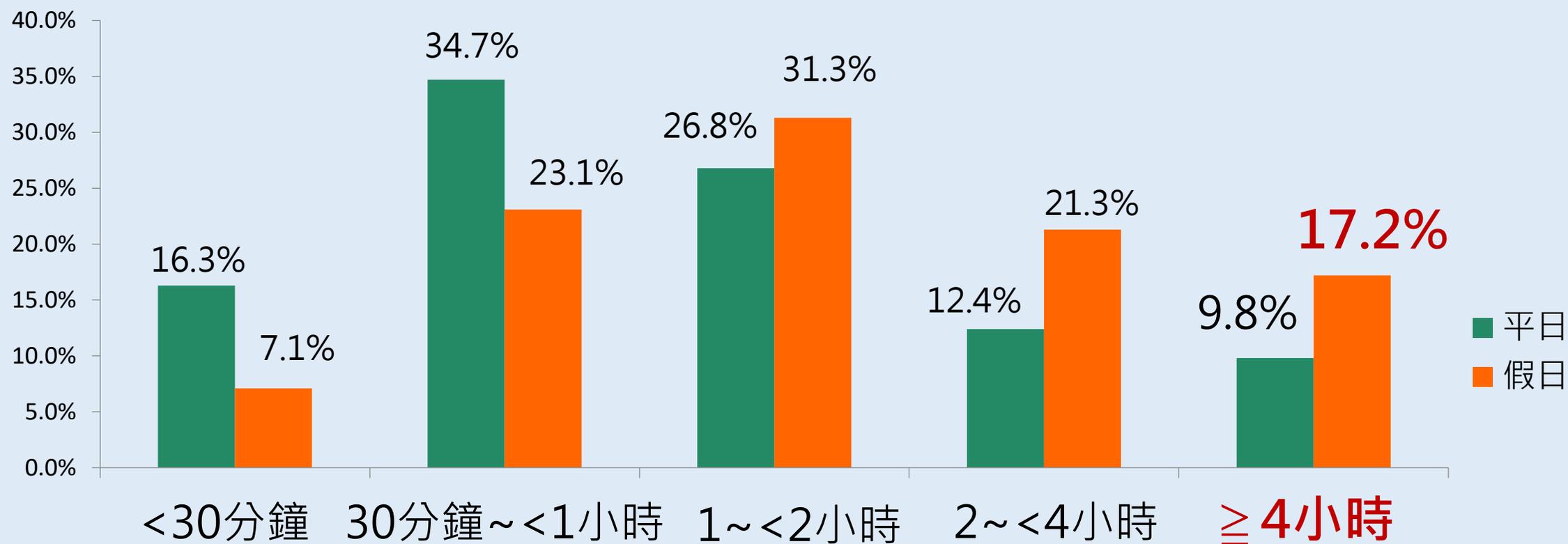


## ■進一步分析，

最近一週「憂鬱情緒愈高」者，平日每日上網總時數 ≥6小時的比例愈高。

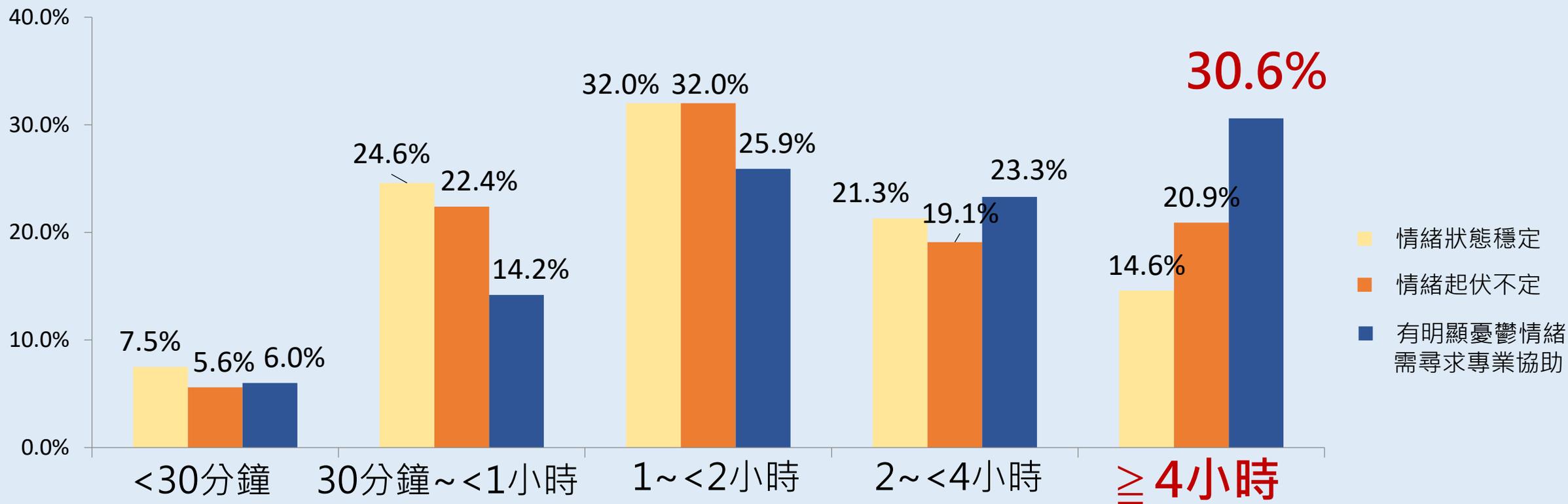
近半年「自覺壓力」越高者，假日每日上網總時數 ≥6小時的比例越高。

# 每次上網平均持續的時間



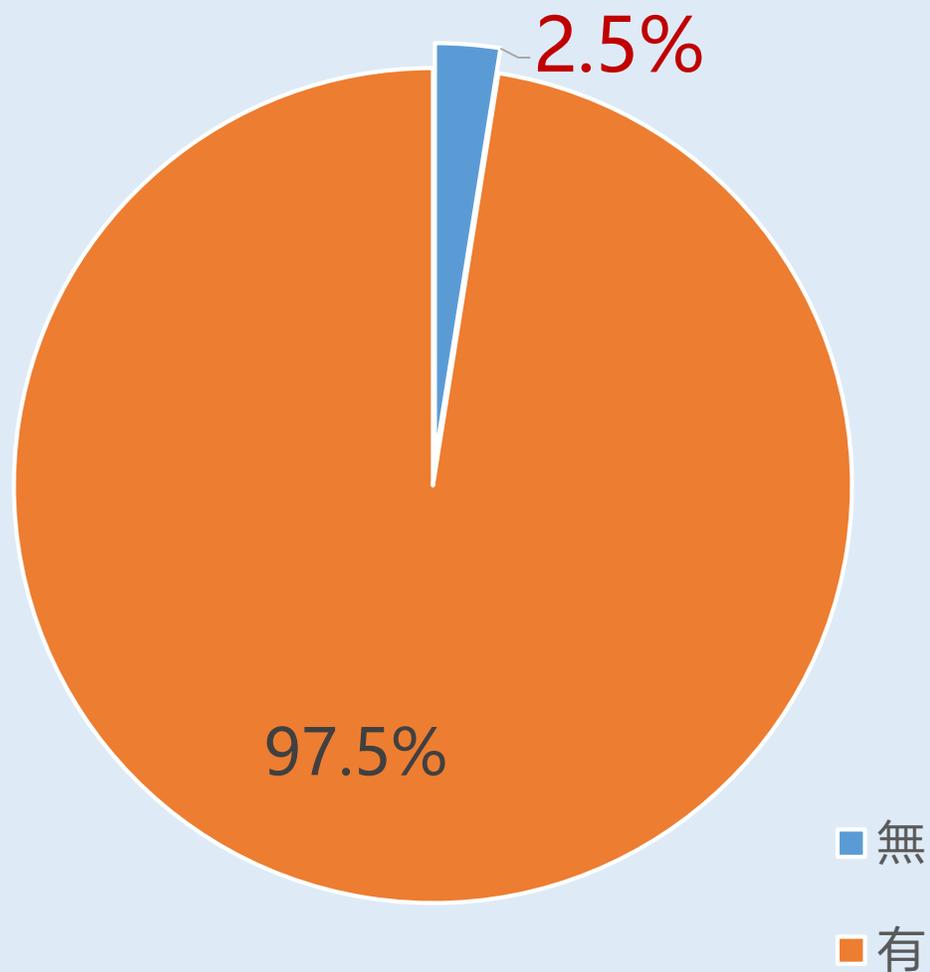
■ 假日每次上網平均持續時間，近四成受訪者超過兩小時，超過四小時者甚至近兩成。

# 憂鬱程度與假日每次上網平均持續的時間



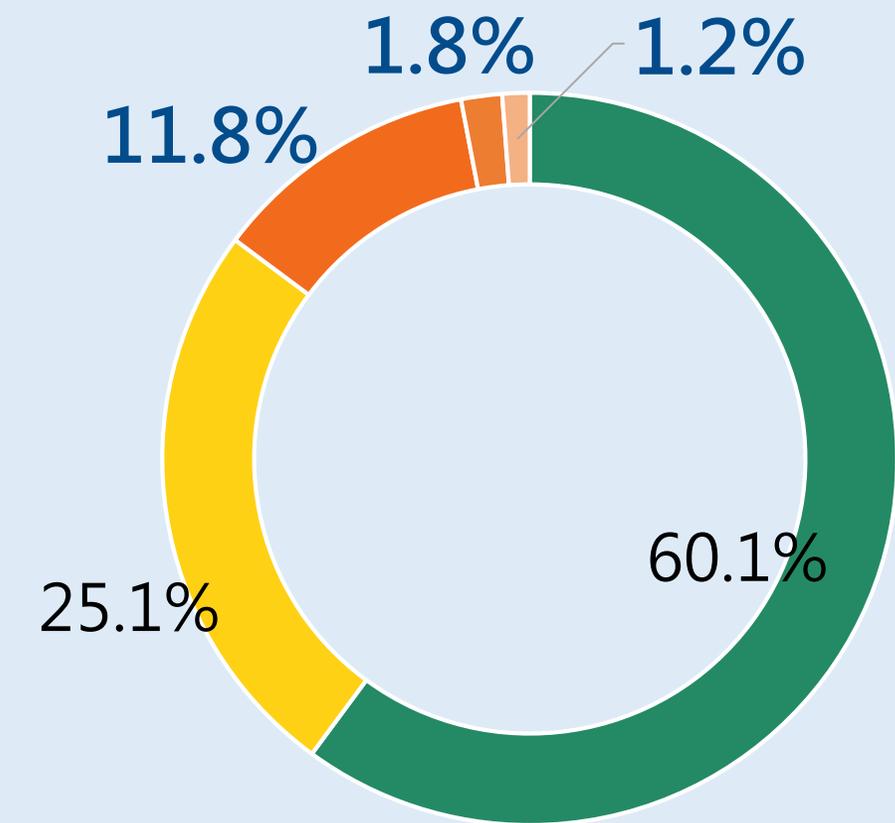
■無論平日或假日，最近一週「憂鬱情緒愈高」者，每次上網平均持續時間≥4小時的比例愈高。

# 過去一年內，是否曾經被網路霸凌



- 2.5%受訪者，「有」被網路霸凌。
- 以110學年度國高中職生數(117.3萬人)換算，全台有**29,325**位青少年「有」被網路霸凌。

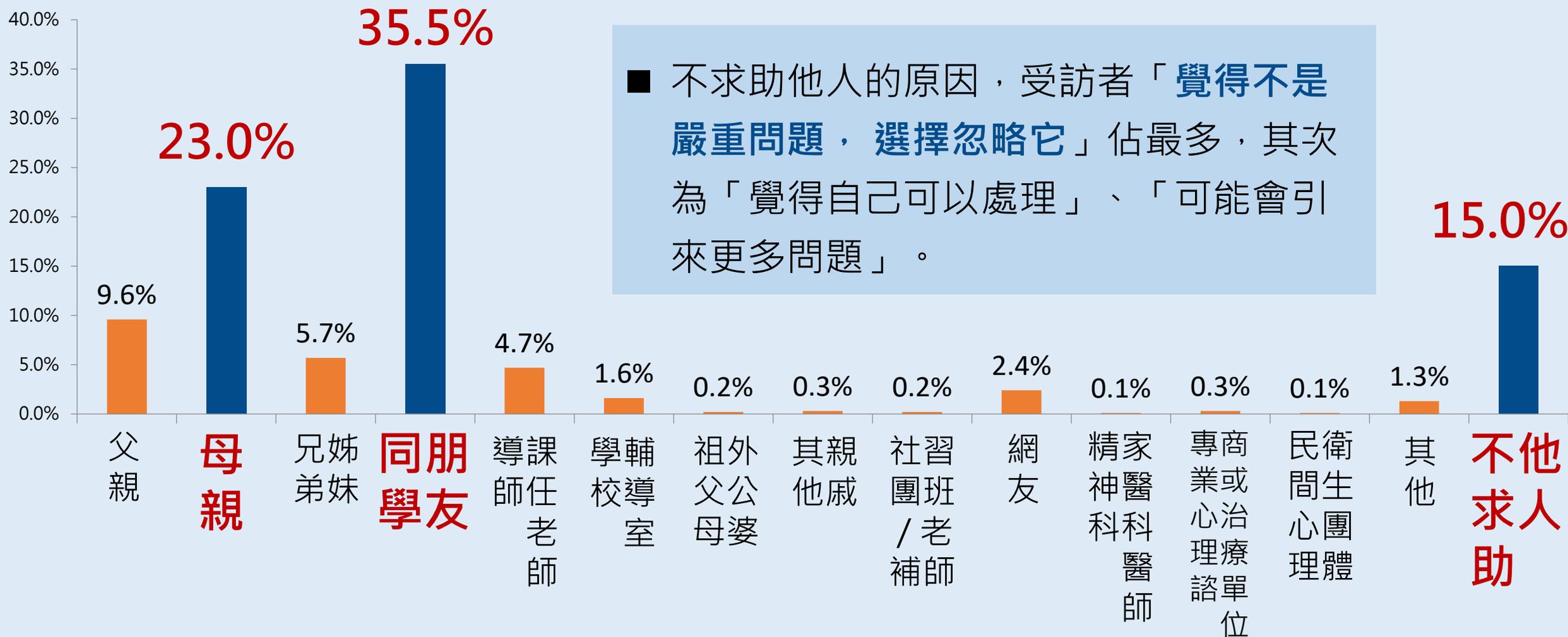
# 在網路上曾看過他人被網路霸凌



■ 從來沒有 ■ 很少  
■ 有時候 ■ 經常  
■ 總是如此

- 14.8%受訪者「常」看到他人被網路霸凌。
- 受訪者最常看到發生網路霸凌的平台，以「手遊/線上遊戲」最多，其次為「Facebook」、「Instagram」。

# 如遭受到網路霸凌， 會先求助/訴說的對象是



# 網路霸凌壓力對生活影響

		從來沒有	很少	有時候	經常	總是如此
過去一年內 是否曾經被 網路霸凌* p < 0.05	無	23.1%	31.3%	31.0%	9.9%	4.7%
	有	7.8%	14.1%	28.1%	<b>17.2%</b>	<b>32.8%</b>

## ■ 過去一年曾經被網路霸凌者，

- 1) 近半年「總是/經常」感到壓力影響到自身生活的比例(50%)高於沒有被網路霸凌者(14.6%)。
- 2) 「總是/經常」感到孤單的比例(27.2%)高於沒有被網路霸凌者(7.6%)。

# 網路霸凌壓力對情緒影響

		情緒狀態穩定	情緒起伏不定	有明顯憂鬱情緒 需尋求專業協助
過去一年內 是否曾經被 網路霸凌* p < 0.05	無	74.8%	16.7%	8.5%
	有	41.9%	21.0%	<b>37.1%</b>

## ■ 過去一年曾經被網路霸凌者，

- 1) 最近一週感到「持續悶悶的需主動求助」的比例(37.1%)高於沒有被網路霸凌者(8.5%)。
- 2) 近兩週感到「不快樂/非常不快樂」的比例(36.5%)高於沒有被網路霸凌者(9.9%)。

# 網路霸凌壓力對情緒/自我傷害的影響

		從來沒有	很少	有時候	經常	總是如此
過去一年內 是否曾經被 網路霸凌* p < 0.05	無	52.8%	26.9%	14.2%	4.3%	1.8%
	有	23.4%	23.4%	21.9%	<b>12.5%</b>	<b>18.8%</b>

## ■ 過去一年曾經被網路霸凌者，

- 1) 最近一年「總是/經常」出現情緒不穩、易怒或躁動不安的比例(31.3%)高於沒有被網路霸凌者(6.1%)。
- 2) 最近一年「總是」出現自傷或自殺企圖的比例(17.2%)高於沒有被網路霸凌者(0.9%)。

# 網路上遇到的情況與憂鬱程度

		有明顯憂鬱情緒 需尋求專業協助
在遊戲聊天室/論壇/討論區被嘲笑或欺負*	經常/總是如此	30.6%
收過具惡意攻擊粗魯語言的私訊或信件*	經常/總是如此	<b>76.9%</b>
被人用粗魯或卑鄙的文字於公開的平台上抨擊*	經常/總是如此	60.0%
自己的八卦及謠言被張貼至公開的平台*	經常/總是如此	<b>100.0%</b>
在聊天室被他人特意排擠*	經常/總是如此	<b>68.2%</b>
個資被別人惡意檢舉*	經常/總是如此	<b>68.2%</b>
被其他人封鎖*	經常/總是如此	66.7%

- 網路上遇到的各式情況中，讓受訪者有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助，以「自己八卦及謠言被張貼至公開的平台」為多，其次為「收過具惡意攻擊粗魯語言的私訊或信件」、次次之為「聊天室被他人特意排擠」、「個資被別人惡意檢舉」。

# 結論

## 1) 培養青少年正確網路素養與認知-停看聽守則

近六成二受訪者假日上網總時數超過4小時以上，平/假日使用超過兩小時以上的活動，「社群網站使用」及「玩線上遊戲」皆排名前三名當中。

使用網路及社群時間變長，逐漸取代實際的人際互動及主要資訊來源。

※ 停看聽守則：思考資訊是真的嗎？確認資訊的可信度、多聽他人建議與經驗。

## 2) 提升孩子同理心，設界線遠離該情境

當「自己八卦及謠言被張貼至公開平台」最讓青少年有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助。

其次為「收過具惡意攻擊粗魯語言的私訊或信件」→訊息攻擊或流言相關，其影響最大。

曾被網路霸凌者，憂鬱情緒、壓力狀態及感到孤單的比例均高於沒有被網路霸凌者。

## 3) 教孩子勇於開口求助

15%青少年如遭受到網路霸凌，選擇「不求助他人」；原因以「覺得不是嚴重問題，選擇忽略它」比例最多。