

網路中毒高中生 51 萬有睡眠問題

駐日本代表處教育組

日本厚生勞動省(衛生福利勞動部)研究團隊(主任研究者是日本大學大井田隆教授)發表了在睡夢中仍過度對電玩及電子郵件等著迷無法停止，所謂「網路中毒」相當強烈的國高中生，預估日本全國大概有 51 萬 8 千人。

從對國高中生的問卷調查，可以推斷過度網路中毒等會有對睡眠會產生不良影響。研究團隊認為透過切割利用時間，在沉迷前進行指導是很重要的。

研究團隊從 2012 年 10 月到 2013 年 3 月隨意抽選合計 264 所國高中，14 萬名國高中生，分送網路利用狀態的調查表，取得 179 所學校約 10 萬人的回答。

「因為限制上網，而有焦躁的情形嗎?」、「為了解脫不安及低潮而使用網路嗎?」等 8 個問題中，對五個問題回答是強烈依賴網路的國中生有 6%、高中生有 9.4%。若從日本全國的國高中生人數(約 680 萬人)予以推算，國中生大概有 21 萬 3000 人，高中生大概有 30 萬 5000 人被認為強烈依賴網路(即指網路中毒)。

網路中毒的國高中生中有 59%的睡眠品質是非常差或相當差；有 23%晚上經常或時常會有睡不著的情況。因為網路螢幕的亮度導致夜晚無法入睡，晝夜生活顛倒。也有飲食不正常產生營養不良，或不走路導致骨質脆弱等弊病。

研究團隊的成員之一的開設診治外來病患的國立病院機構久里浜醫療中心(神奈川縣橫須賀市)樋口進院長表示，「學生有遲到或在課堂上打瞌睡的情況的話就必須要注意。必須立即做好接受網路中毒學生諮詢的體制」。

調查網路依賴的 8 個問題

1. 覺得自己沉迷網路嗎?
2. 使用網路的時間必須要很長嗎?
3. 有想要不用網路但卻失敗的經驗嗎?
4. 限制上網而有焦躁的情況嗎?
5. 比自己所想的長時間使用網路嗎?
6. 有過因為網路的關係導致人際關係及學校活動都沒有參加的情形嗎?

7. 為了隱藏自己熱衷於網路而對周圍的人說謊嗎？
8. 為了解脫不安及低潮而使用網路嗎？

以上係以研究團隊調查表做成。有 5 個以上問題回答「是」，則認為是網路中毒。

資料來源： 2013 年 8 月 2 日 讀賣新聞

