## 智能手機等 3C 產品,對青少年心理健康造成的後遺症

駐洛杉磯辦事處教育組

南加大近日發表醫學研究結果,顯示重度使用數位產品的青少年 出現注意力不足過動症候群(ADHD)的比例,比一般人高出兩倍。這 份研究追蹤 2,600 位青少年,現在仍持續追蹤中。研究結果發表在最 新一期美國醫學會雜誌。

此次研究主要著重在新世代無所不在的數位生活,包括社群媒體、串流影音、短信、下載音樂以及網路聊天等等。研究主題與過去的電視節目或電動遊戲所造成疾病是有所不同的。南加大凱克醫學院的健康、情緒與成癮研究主任 Adam Leventhal 表示,最新的一點是,此前關於此主題的研究是在很多年前完成的,當時社交媒體、行動電話、平板電腦與手機軟體並不存在。

由於行動科技發展快速,可以提供全天候的高強度刺激,這也大大提高了數位媒體的曝光率,這是過去的研究還沒有考慮到的層面。這次研究結果指出過去以來家長、學校、高科技公司,以及小兒科醫生,所一直關切的依賴科技的青少年會有無法專注的問題。

一個非營利組織 Common Sense Media 的調查指出,青少年每天花上3分之1時間,大約9小時使用網路媒體。美國疾病控制預防中心上個月發布的另一個調查顯示,43%高中生每天使用網路約3小時以上。雖然大家都知道孩童越來越普遍使用數位媒體,但其所帶來的影響力卻還不被大眾所了解。

南加大的研究對象包括洛杉磯郡的 10 所公立高中,15 及 16 歲的 4,100 位學生。選取的學校涵蓋了多元的人口結構與社會經濟地位。 Leventhal 解釋,此次研究選定青少年,因為正是 ADHD 發病期,同時也是使用數位媒體不受約束的時期。研究中也篩選排除了 2,587 位已經有 ADHD 症狀的學生。研究者在兩年的追蹤計畫中,只研究尚未發病的對象。

研究人員將 14 種流行的數位媒體平台,按照這群研究對象的使用頻率,分成三大類:不使用、中等使用、高度使用。隨後,在 2014至 2016年期間,每 6 個月訪問一次學生,追蹤這些學生在 10 年級至 12 年級期間,使用數位媒體與 ADHD 症狀的關聯性。

最後研究發現,114名經常使用其中一半數位媒體的兒童中,有

9.5%出現 ADHD 症狀,51 名使用 14 個數位媒體的,有 10.5%經常出現 ADHD 症狀。相較之下,495 名沒有經常使用的,只有 4.6%出現 ADHD 症狀,這個數字也接近一般人口的發病率。

Leventhal 表示,目前無法確認因果關係,但這些數據是有統計 意義的,他也有信心的指出,暴露在更多的數位媒體之下,青少年更 有可能得到 ADHD。

美國國家心理健康研究所對於「注意力不足過動徵候群」(ADHD) 的定義是一種腦部疾病,症狀包括注意力不集中、過度活躍的行為, 以及對於身體功能發展造成干擾的衝動。根據美國國家衛生研究院數 據顯示,這屬於兒童及青少年常見的心理疾病,成人也有4%患病率。

Leventhal 由這次研究成果說明了,快速進步的新科技,帶來無限的視聽效果,但也對於兒童造成心理健康風險,更加快速刺激的數位媒體愈形普遍,他希望這次研究能提醒世人它所帶來的後果。

此研究得到美國國家衛生研究院的320萬美元資助。研究結果的聯合作者來自南加大、加州大學聖地牙哥分校,以及加州大學洛杉磯分校。

譯稿人:沈茹逸

資料來源:2018年7月17日,南加大校刊

https://news.usc.edu/146032/digital-media-use-linked-to-behavioral-problems-in-kids/

comy for Education