

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/>