

英國利茲貝克特大學研究顯示， 手機成癮導致小學生每天只睡兩小時

駐英國代表處教育組

英國利茲貝克特大學（Leeds Beckett University）針對全國一共 594 名，11 歲至 18 歲之間的學生進行了一項「手機使用情況」的調查，並於今（2019）年五月發表研究結果，其顯示大多數的學生無論是在跟家人吃飯、做作業甚至上課時都經常的查看手機。同時，有三分之二的人表示，他們每晚只睡兩到四個小時，因為他們對手機「上癮」了。

英國里茲貝克大學內的卡內基心理健康卓越中心（Carnegie Centre of Excellence for Mental Health in Schools）的教授 Jonathan Glazzard 對此表示，手機成癮的原因其實在於青少年迫切的希望跟網路上同年齡層的朋友建立人際網。但這種狀況可能會導致學生白天睡眠不足和疲勞，因為青少年大約需要 8 到 10 個小時的睡眠，然而從這次的研究發現，有些人的睡眠時間只有短短兩小時。

「這些學生上學時筋疲力盡。他們太累了，無法集中精力，這影響了他們的學習和行為。對課程的不投入導致他們在學業上落後，然後他們會產生其他問題，比如缺乏自信和自我價值感。」

研究進一步發現，所謂的「科技入侵」（technoference）會隨著年齡的增長而增加，年齡較大的學生承認他們更容易被這些科技產品影響而分心。

在研究中，一位 13 歲的孩子說：「如果我和朋友一起上網，我會擔心他們不會再想和我當朋友了。」、「他們希望我點他們的發文讚，如果我上網，那我就有可能會忘記這樣做。」另一位 17 歲的學生說：「有時候我覺得跟家人聊天很無聊，和我的朋友們聊天還比較有趣。」

為了改善這樣科技入侵學生生活的狀況，Glazzard 教授表示，父母能夠發揮很大的關鍵作用，父母可以通過設定規矩，讓年輕人養成良好習慣方面。例如「可以限制孩子們在臥室跟吃飯時不要去接觸科技產品」。此外，父母自己也必須成為好的榜樣，確保他們不允許科技干擾談話和其他日常體驗。因為，在調查中，就有老師指稱有些孩子在上課中走出教室，只為了接父母的電話。

除了 Glazzard 教授提出建議，這次有參與研究報告的研究人員、也是北約克諾頓學院 (Norton College in North Yorkshire) 的資深教師 Samuel Stones 也表示：「大腦是可塑的，它對環境的影響是有反應的，如果大腦缺接觸語言將可能影響語音和音位的意識發展。然而這兩種技能在閱讀技能的培養上都是不可或缺的。」其言下之意表明了若這些學生長時間面對手機，缺少實質的對話溝通，將可能影響其大腦的發展與閱讀能力。

在調查之中，有高達六成的學生都有手機成癮的相關症狀。而這樣現象究竟該怎麼解決或者說，該怎麼預防？在英國一所學校曾發起禁帶手機的活動也引起了社會很大的熱議。

去 (2018) 年 8 月，一所位於蘇格蘭，專收 9 至 18 歲的女子中學 Kilgraston School 開始實行禁帶手機活動，當時不少全國性的報紙、電視廣播都報導了這件事，甚至還成了頭條。在施行約一個月之後，校長 Dorothy MacGinty 投書媒體討論了這一個月的情形，裡頭提及十年前，對於「電子產品進入校園」對很多資源不足的學校來說，是多麼大的一個希望，然而十年後，手機上的社交媒體卻開始主宰我們。校長指出，不少學生因為在社交媒體上觀看明星展演，開始在打扮、生活上都有壓力。因此施行了禁帶手機策略。

在施行政策之後，有老師表示：「我們的女孩回來了。」老師們發現學生們比較輕鬆了，同儕之間也越來越多的交談的。也有學生表示：「我們現在可以抬頭挺胸的走路了。」不過對此 Dorothy MacGinty 校長，這其實不是一項新措施，而是讓時光倒流回十年前，消除了不確定性，讓老師跟學生都能夠專注於教與學。

但一體兩面，禁用手机這項措施沒能得到所有人的支持。英國學校與學院領導單位 (The Association of School and College Leaders) 的秘書長 Geoff Barton 就表示，手機本該是一項「革命性的產品」是學校對其太過嚴苛了。他認為學校應該教導學生如何在正確的時間使用手機，畢竟以好處來說，手機滿載著知識，能夠提供隨時吸收新知，因此想解決「手機問題」，應該透過學校教育著手，而非一味禁止。

資料補充：這項調查還包括了以下發現

92% 的人經常在晚上查看手機。

67% 的人因為看手機而只睡 2 到 4 個小時。

85% 的人在與家人吃飯時經常查看手機。

97%的人在做作業時經常查看手機。

70%的學生在上課期間會查看手機。

如果他們的手機被沒收，98%的人會覺得很不舒服。

資料來源：

2019年5月20日, TES NEWS, Pupils surviving on two hours' sleep due to 'phone addiction',

<https://www.tes.com/news/pupils-surviving-two-hours-sleep-due-phone-addiction>

2018年9月12日, TES NEWS, Why I banned smartphones – and what happened next,

<https://www.tes.com/news/why-i-banned-smartphones-and-what-happened-next>

2019年3月27日, TES NEWS, 'Schools should model mobile use, not ban them',

<https://www.tes.com/news/schools-should-model-mobile-use-not-ban-them>

