

110 年青年好政系列-Let's Talk

議題結論報告

計畫名稱：110 年青年好政系列-Let's Talk

討論主題：Z 世代數位心理健康過渡期 青年論壇

討論議題：

真實生活對數位參與的影響

數位身分對真實生活的影響

Z 世代數位心理議題的特殊性

辦理時間：111 年 3 月 5 日（星期六）

辦理地點：_小樹屋巒大山 101_

（中山區民生東路二段 90 巷 4 號 101 房）

一、現況或問題

1. Z 世代生活情境的速食文化與混亂的資訊環境，導致滿足感欠缺與數位焦慮

收到肯定的管道變多，但因為速食文化興起，對關注的需求也提升了。如果不能馬上收到肯定或關注，滿足感便會降低。因為資訊傳遞與科技導致人際連結的方式便容易，人們想要快速得到回覆，當回覆時間超過預期，心裡就會越來越焦慮。而回覆大量訊息也會讓人煩躁，且當中可能伴隨許多假訊息。假訊息容易使人誤會和爭吵，進而產生更多不必要的心理負擔。

2. 一定要經營個人品牌（形成數位身分）致使心理不適應

因為從眾效應，經營個人品牌成為主流。不過隨時都要思考如何表達自己的觀點、前後言行是否一致讓人疲累。一直發布類似觀點也會讓自己加入同溫層，無法看到同溫層以外的世界。流量也變得比事實重要，社會似乎在鼓勵人人成為沒有內涵但流量爆炸的網紅。

3. 使用數位產品溝通容易產生誤會

每個人對文字的看法都不一樣，連不用表情符號都時常被誤會為在生氣。面對面溝通已經常常造成誤會了，何況是資訊量更少的文字訊息，不過使用數位產品溝通也給人冷靜的空間。

4. 科技冷漠頻繁發生

傳遞訊息的方式改變，人際互動的形式增加，對於多數人造成特定的壓力。在網路上多數資訊可量化與比較，因此人際之間的比較容易使人焦慮或是過度追求關注。包含人們想掩飾自身尷尬、手機成癮或是單純的誤會，不過每一種情境都容易使人陷入心理不舒適。

5. 數位參與與真實的四大隱憂

現實感問題：兒童可能會因為認知能力發展尚不成熟陷入虛實不分、拒學或網路成癮等危害。

道德問題：數位世界的道德約束小，規範也較少，使得在數位世界和人互動需要更高的心理素質和同理心。

界線問題：數位世界的匿名性太高，導致不接露真實身分的人可以做任何事，而被接露真實身分的人則什麼都不能做。例如交友軟體上常常有人聊到一半就傳私密照，一旦被起底真實身分，則造成「社會性死亡」。

信任問題：數位環境的界線/道德/現實感所存在的問題與環境本身，以及目前線上與網路詐騙案發生頻繁，導致人們很難在網路上信任彼此，進而產生攻擊行為。

6. 數位參與的心理健康與典範轉移

因為資訊爆炸、FOMO、假訊息、缺乏實際人際交往等問題，Fear of missing out 現象的出現，因為擔心與社會脫節、害怕錯過什麼東西，所以容易將時間花費在網路上，並且漫無目的接受過多瑣碎的訊息，增加大腦負荷，也使得當代人類心理壓力比過去任何一個時刻來的更高。而現代定義的「違常」行為，在未來的數位世界裡可能並不合理。例如現今定義的網路成癮，在未來不一定適用。

7. 數位參與的跟風問題

大多數人不會在網路上發表看法，導致「敢講」的少數人輕易獲得聲量並誤導更多人，使掌握真相的一方無法推倒不合理的言論。社會觀點變得極化、單一，社群網站中意見領袖的出現，容易讓人待在舒適圈裡，缺乏接觸不同聲音的機會。

8. 數位身分如何滿足人們需求。

數位身分的出現，是為了滿足人的基本需求，受到關注以及被肯定、認同。並且能夠有機會展示自己現實生活中沒有的樣子。

9. 數位時代親子教養現象

家庭教育因手機的出現容易使父母子女疏離，沒有讓青少年認識與建立自我價值，缺乏人與人之間的實際接觸，也對於人際技巧的培養不利。並且過度將問題單一化，過往世代的人們習慣將問題歸咎於網路成癮，但是沒有去探討其他層面的問題，容易直線性的思考，解決網路成癮就能改變所有問題。

結論或建議

1. 綜合性結論建議：

- 政府舉辦推廣性講座或是課程，宣導數位工具的健康操作方式，包含針對家長教養小孩、社會新鮮人等。
- 舉辦鄰里間的青少年聚會，增進人際互動的實體交流。
- 使用手機的習慣需要改變，可以透過 APP 或是時間管理練習。
- 社群媒體停止宣揚不真實的形象，以及提供隱藏按讚數等功能。
- 教育和法治是解決上述問題的關鍵，以「與時俱進」的心態從現在開始培養良好的數位參與素養，以及制訂「實名制」網路使用規則，是目前想像得到的解決方法。
- 鼓勵青少年培養自身的興趣或是專長，較能減少過度焦慮而瀏覽網路上龐雜的資訊，而幫助有限。

2. 回應「一定要經營個人品牌讓人感到不舒服」

兩個層面解決，首先是改變個人的觀點，提高自信和培養專業技能後就不用擔心是否被關注，同時理解數位身分和實體身分都應該被看待，兼顧兩者才符合時下的風潮。再來是政府角度，在學校教育中加入數位身分管理課程或諮詢服務，降低人們面對數位身分時的焦慮感。

3. 回應「數位產品讓人焦慮」

從三個層面解決，首先是改善個人的使用習慣，分為三步驟：(1)了解數位產品誕生的目的是讓人愛不釋手，在使用過程中產生焦慮乃是注定。(2)逐步改變使用模式，例如關閉訊息通知、設定回覆訊息的規則或是刪除產生焦慮感最高的軟體。(3)檢視成果和改進策略，定時檢視策略是否適合自己後提出對策。其次是企業端，已經有許多科技巨擘開始檢討數位產品對人造成的影響，包含臉書、youtube。將個人福祉置於商業利益之前即將成為主流價值觀，下游公司勢必得跟上腳步，否則將被市場淘汰。最後是能兼顧個人層面和企業層面的政府端，應該提出相對的教育政策和商業法規。例如在師培制度中安排「教室手機使用」課程，培養老師正確看待數位產品的價值觀(優缺點都須正視)，以及規範企業在設計數位產品時，應增加使用者上手的難度，而非無限量的滑動，以此降低使用時間，進而降低焦慮感。

4. 回應「科技冷漠頻繁發生」

發生科技冷漠的情境必然是一方想溝通而另一方正在使用數位產品，此時應該分別從溝通發起者和被評為冷漠的一方探討如何改善。首先是溝通發起者需考量對方是否有空、有意願溝通，若對方此時不方便回應，則應另尋他法而不是批評對方科技冷漠；被評為冷漠的一方須思考此時使用數位產品是否比和人溝通來得重要，如果溝通較重要，則是該改善數位產品使用習慣的徵兆。