

爸爸角色學術研究彙報

2018年11月號

子女網絡成癮與爸爸



維護家庭基金
Family Value Foundation
of Hong Kong Limited



維護家庭基金 好爸爸中心
Centre for Fathering
Family Value Foundation of Hong Kong

彙集出版目的：

「爸爸角色學術研究彙報」旨於在 2018 至 2019 年度讓讀者掌握世界及本地最新有關全世界在爸爸角色上的學術研究成果，增進知識，以提昇各界一起維護家庭的決心和能力。

督印： 溫南聲

編輯： 李敏華

作者： 劉一鋒

出版： 維護家庭基金 好爸爸中心

版權所有 © 維護家庭基金

目錄

文獻專題

- 頁 4 心理操控子女 青少年上網成癮會惡化
- 頁 7 預防青少年沉迷網絡遊戲 父親影響更大
- 頁 10 與父親關係疏離 增加青少年沉迷上網
- 頁 13 父親良好的溝通 能夠緩和青少年打機成癮

心理操控子女 青少年上網成癮會惡化

劉一鋒

上網成癮的普及化

隨著科技與資訊的高速發展，全球大概有 48% 的人口使用互聯網，全球多達五分之四的青少年是互聯網的經常使用者。雖然互聯網給我們提供了很多的便利，在不同的生活層面上幫助了很多人，但同時，也導致青少年上網成癮的趨勢。青少年「上網成癮」被學者界定為不受約束地使用互聯網，導致日常的行為和生活被上網佔據。上網成癮如果持續惡化，會給青少年帶來不良的心生理影響。為了對抗及防禦青少年上網成癮的趨勢，社會有需要了解上網成癮的發展過程及防禦方法。

香港 2018 年最新的研究

在 2018 年 5 月，三位來自香港理工大學應用科學系的教授，在 *Frontiers in Psychology* 學術期刊發佈一項香港青少年上網成癮的研究文獻。這次研究主要回應幾個問題：父親透過心理或行為操控子女上網，對青少年上網成癮構成怎樣的影響？父親與青少年建立良好的親子關係，能否減輕青少年上網成癮？

父親擔任的角色

於 2009/2010 學年，學者在香港展開了龐大的縱向研究，目標是調查香港青少年上網成癮與父親的聯繫。學者在全港隨機挑選了 28 間中學，一共有 3328 位中一學生接受調查。學者安排受訪學生回答問卷，問卷內容包括：青少年上網成癮嚴重性的程度、父親對子女採取心理操控或行為操控的影響、家庭的經濟環境以及父母的婚姻狀況等等。

錯誤的管教方式

研究結果顯示，父親對子女採用行為控制來監管子女上網，對於青少年上網成癮的初期是有減輕的作用。相反，當父親透過心理操控，奪去了青少年心理上的自主性來監管子女上網，例如：個人攻擊、促使內疚感、權威式管教或利用愛來要挾等等，子女上網成癮反而有惡化跡象。研究又發現，青少年與父親擁有良好的親子關係，對上網成癮的形成初期有減輕的作用。良好的父子關係是指高質量的溝通，讓子女得到堅固的情緒支援，及能夠達到父母對自己的期望，從而防止他們沉迷互聯網。另外，研究數據又顯示，男生的上網成癮比例比女生高，上網成癮的程度也比女生嚴重。

總結

這次研究帶出了父親與子女關係質量的重要性，及有效地監管子女使用互聯網的方法，還有心理操控式管教並不適合對抗青少年上網成癮，甚至會令子女更加沉迷上網來應對生活上和面對父母的壓力。尊重子女的心理自主性是對抗子女上網成癮的前提。

參考書目：

Shek, DTL., Zhu, X., Ma, CMS. (2018). The influence of parental control and parent-child relational qualities on adolescent Internet Addiction: a 3-year longitudinal study in Hong Kong. *Frontiers in Psychology*. 9:642.

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒（2018）心理操控子女 青少年上網成癮會惡化。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報（2018年11月號）」。

預防青少年沉迷打機 父親影響更大

劉一鋒

內地青少年網民人數過億

青少年打機成癮逐漸成為了一個普及的社會問題，尤其是中國大陸。根據最新的研究數據顯示，中國青少年總人口約有二億八千七百萬，其中 85.3% 為青少年互聯網使用者，同時 90% 的青少年會使用智能手機上網，顯示中國內地青少年網民人數過億。學者將打機成癮的行為界定為一種心理及行為障礙，患者要經常及重複地透過使用互聯網來進行網絡遊戲，而遊戲通常涉及其他網上玩家。全球預計打機成癮的患者高達 27.5%。數據亦顯示亞洲打機成癮的普及性和嚴重性比歐洲和其他地區要高。青少年使用互聯網存有一定的風險，父母是有責任去監管子女使用互聯網的情況，定立上網規矩和限制上網時間等等。

針對內地父親的研究

在 2018 年 2 月，六位來自不同大學的中國內地學者，在 *Frontiers in Psychology* 學術期刊發佈一項父親與中國青少年打機成癮關係的研究文獻。此項研究對象為中國內地的父親和處於青少年階段的子女。研究目的主要回應三個問題：父親對子女實施上網監管能否減輕青少年打機成癮？父親和母親監管子女上網的影響有什麼不同之處？青少年沉迷打機會怎樣影響父子關係？

學者在內地向兩間小學和三間中學招募了 1490 位學生介乎 9 至 15 歲接受問卷調查和評估。訪問學生的內容包括：學生平時使用多少時間玩網絡遊戲？當遊戲時間被父母限制時會否感到憤怒？學生與父親的關係如何？會否以父親為傲、及多常與父親有爭吵？等等問題。學者然後分析受訪學生打機成癮的嚴重性和父親的聯繫。

父親的監管隨著時間失去效用

研究結果顯示，父親的上網監管能夠在初期減輕子女沉迷網絡遊戲。不過監管的效果會隨著時間而減弱，青少年打機成癮在後期會有回升的趨勢。學者對青少年打機成癮的反彈有三種解釋：一) 父母對子女初期成癮實施嚴格的上網監管，可能隨著時間過去，家長覺得監管已沒有效用，決定減少限制子女上網。二) 子女已經適應家長的監管，導致上網監管效用隨時間而失去效果。三) 子女能夠透過其他渠道去進行網絡遊戲，例如在自己的房間內或趁父母不在家的時候進行。

父親的影響比母親大

研究又顯示，父親監管子女打機成癮的效果比母親大。學者解釋，在傳統中國人社會文化上，父親被視為家庭的中心點，如果父親在家庭的參與度少或與子女關係疏離，會增加子女沉迷打網絡遊戲，因為子女會以此來彌補與父親失去的感情聯繫。學者表示父母的監管同樣重要，在制定子女上網規矩上，父親角色的影響更為有效。研究又發現沉迷網絡遊戲的學生與父母的關係比沒有沉迷的學生差。

總結

此次研究顯示在防止青少年沉迷網絡遊戲的問題上，父親的參與尤其重要。青少年打機成癮不單止對自己帶來不良的影響，還會影響與父母的親密關係。學者表示父母應該實施適當的上網監管，例如了解子女日常的生活概況、訂立上網時間、上網的內容或地點等等，都能對減少青少年沉迷網絡遊戲有幫助。學者又強調最佳的策略是首先與子女建立開放的溝通和良好的親子關係，然後再考慮監管網絡遊戲的問題。

參考書目：

Su, B., Yu, C., Zhang, W., Su, Q., Zhu, J., Jiang, Y. (2018).
Father-child longitudinal relationship: parental monitoring
and internet gaming disorder in Chinese adolescents.
Frontiers in Psychology. 9:95

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒（2018）預防青少年沉迷打機 父親影響更大。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報（2018年11月號）」。

與父親關係疏離 增加青少年沉迷上網

劉一鋒

父子關係疏離的負面影響

過往有研究指出，與父親關係疏離的子女會花更多時間上網，增加青少年患上網成癮的風險。因青少年長時間瀏覽互聯網，減少了與家人相處的時間而令親子關係變差。沉迷上網的青少年更可能會與父母有衝突而令整體的家庭和諧度下降。學者預測冷漠的父子關係和朋輩關係，讓青少年缺乏情緒上的支援，從而透過上網來尋找歸宿感而增加青少年上網成癮。長期沉迷上網會為青少年帶來一系列心理問題，包括：缺乏自我控制能力、容易害羞和具攻擊性行為。

羅馬大學臨床心理部的研究

在 2018 年 3 月，四位來自意大利羅馬大學臨床心理部的學者，在生物醫學國際研究雜誌發佈一項父親和朋輩親密關係對青少年上網成癮影響的研究文獻。此項研究針對兩個問題：一) 青少年上網成癮的年齡和性別分佈，二) 父親和朋友的親密度對青少年上網成癮的影響。

研究調查歷程一年之久，一共有 1105 位意大利高中生參與調查，年齡介乎 12 至 20 歲，其中 56.4% 為女生。學生被要求回答特定問卷，測量學生與父母和朋友關係的親密度，評估學生上網以及使用手

機的次數和時間等等。

女生上網成癮程度比男生嚴重

研究結果顯示，女生上網成癮的程度和嚴重性首次超越男生，同以往的研究相反，女生上網成癮有惡化的趨勢，尤其是剛達入青少年階段的女生，上網成癮程度比男生多三個百分點，同時，女生與父親的親密度比男生低。但在朋輩的親密度中，男生與朋友的親密度卻比女生低。研究又發現，父母和子女的親密度對青少年上網成癮有影響，而與朋友的親密度對上網成癮則沒有影響。

學者的解說

以往有關上網成癮的國際研究，均指出男生的上網成癮程度都比女生高，但此項研究發現了相反的結果：沉迷網絡的女生人數比男生多。結果顯示了女生上網成癮有惡化的跡象，而青少年和父親關係疏離可能會產生負面情緒如孤獨感、憤怒或與父母的距離感等等，這些負面情緒都會讓青少年容易沉迷上網，利用網絡世界來逃避和應對這些情緒。

參考書目：

Ballarotto, G., Volpi, B., Marzilli, E., Tambelli, R. (2018). Adolescent internet abuse: a study on the role of attachment to parents and peers in a large community sample. *BioMed Research International*.2018: 5769250

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒（2018）與父親關係疏離 增加青少年沉迷上網。

維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報（2018年11月號）」。

父親良好的溝通 能夠緩和青少年打機成癮

劉一鋒

打機成癮的副作用

隨著近年高速的科技與資訊發展，網絡遊戲變得非常受歡迎，玩網絡遊戲成為了青少年的休閒活動。Z 但是打機成癮帶來的副作用，對青少年構成不良的影響，如導致憂鬱症、焦慮、心理壓力、衝動、攻擊性行為和揮霍金錢等等。而玩網絡遊戲的人數比例中，初中生佔最高。過往有研究指出，良好的親子溝通與子女的成就、自信心和心理健康有聯繫，因此開放的親子溝通能夠預防青少年犯罪、吸毒和患憂鬱症等等。

父親溝通的重要性

在 2018 年 8 月，7 位來自韓國的大學學者，在一份以流行病與社區衛生為主題的期刊 *Journal of Epidemiology and Community Health* 中發表一項研究文獻。文獻題目為「韓國青少年打機成癮和父子溝通模式的緩和作用」。此次研究，主要調查不同的父子/父女溝通模式能否緩和青少年打機成癮。根據以往的研究結果，父親良好的溝通能夠預防青少年犯罪和暴力的行為，而此次研究則要調查親子溝通對青少年打機成癮的影響。

此次研究有 440 位初中生接受調查，其中 55.5% 為男生。受訪學生被要求回答問卷，回答方式是由學生自行匯報打機時間和次數，以及父、母與自己的溝通模式和行為。然後學者分析有關數據，評估學生沉迷打機的程度和與父、母的溝通模式。

父親溝通的效果比母親大

研究結果顯示，父親正面和開放的溝通對青少年打機成癮有緩和作用，負面和有限的溝通對緩和青少年打機成癮則沒有任何幫助。而學者發現母子/母女的溝通模式對青少年打機成癮並沒有影響。學者指出溝通是複雜的人際交往過程，父母在家中扮演不同的角色：父親在家中的角色更適合於訂立家庭規矩和管教子女的行為；母親則扮演養育的角色，提供更多情緒上的支援。研究顯示當年幼的子女與父親玩耍，他們能夠透過父親的言語，學習到某些行為是不被接受的，包括青少年的沉溺上癮行為。過往研究一直發現，父親參與子女的成長管教，對早期青少年的心理健康有正面的影響。而這次研究的對象是韓國的初中生，亦是早期的青少年階段，研究結果亦與過往的研究結果吻合。此次研究的另一項發現是受訪學生的性別並沒有不同之處，父親與兒子或女兒的正面良好溝通，對他們打機成癮都有緩和作用。

學者指出過往已有很多研究顯示父親的正面溝通對子女成長的重要，例如能夠預防青少年的攻擊行為以及犯事行為。而這次研究再進一步發現父親能夠透過開放的溝通和正面的言語表達來管教子女的行為，以緩和子女沉迷網絡遊戲。

參考書目:

Kim, E., Yim, H. W., Jo, H. J., Lee, H. K., & Han, H. J. (2018, August 08). The association between aggression and risk of Internet gaming disorder in Korean adolescents: The mediation effect of father-adolescent communication style. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 40: e2018039

轉載請註明：

轉載自「劉一鋒 (2018) 父親良好的溝通 能夠緩和青少年打機成癮。維護家庭基金爸爸角色學術研究彙報 (2018 年 11 月號)」。

關於維護家庭基金

維護家庭基金於二零零七年成立，是一間本地慈善機構，致力維護及倡議家庭價值的重要。我們希望城市中每個家庭都能夠快樂地生活，並能建立和守護家庭內每一位成員健康成長。基金的抱負是透過政策倡議、伙伴協作、訓練發展及公眾教育四個核心工作領域，以建設我們的城市成為實踐家庭友善的社會；努力建立社會新一代的婚姻觀；守護年青人成立的新家庭；以及喚醒社會有責任確保家庭制度能有效發揮建立和守護下一代的作用。基金於二零一五年成立「好爸爸中心」事工，推動父親角色對子女成長的重要。二零一七年，好爸爸中心進駐太子弼街基督教大樓。

電話(Tel) : 8101 3338
Whatsapp : 5320 3733
好爸爸中心 : 九龍太子弼街 56 號基督教大樓 7 樓

電郵(Email) : info@familyvalue.org.hk
網址(URL) : <http://www.familyvalue.org.hk>
FACEBOOK 專頁 : www.facebook.com/FamilyValueFoundation

歡迎捐款支持好爸爸中心事工

恆生銀行 368-196606-883 「維護家庭基金有限公司」

(把存根 Whatsapp 至基金 5320 3733)

100 元以上捐款可獲免稅收據