

Z世代男孩危機與AI

美國皮尤研究中心的調查研究發現，當前出生於二〇〇〇年前後的Z世代（也叫後千禧年世代），由於他們大多成長在網絡盛行的年代，從小即面對環境中各種3C產品，一路上都是活躍在網絡世界的原住民。如果仔細觀察Z世代在學習與工作上，可發現以下幾個特徵：一、語言表達直接且坦率，不善於掩飾自己的表情。二、喜歡得到即時的回饋與具體獎賞。三、可以一心多用，擅長隨時以電子產品，進行休閒娛樂活動，手機幾乎二十四小時處於開機狀態。四、長期處在資訊爆炸中生活，時間越長越容易出現精神焦慮與抑鬱等問題，甚至需要尋求專業的諮商協助。為此，近十多年來，美國青少年罹患抑鬱症的比例增加近六成，除了與學業壓力、追求完美主義與缺乏足夠睡眠有關外，還跟他們長期接觸社交媒體，沉迷於電玩遊戲，接受網絡上太多紛雜的資訊，甚至遭遇網絡霸凌等因素有關。為此，許多學校與社區開始重視年輕人的心理健康防護，針對與精神疾病有關的個案，進行轉介治療工作。

尤其，近年來更出現搶救“男孩危機”現象。在中學階段的青少年男生，自殺率遠高於女生幾倍，學習成就與滿意度也比女同學低；上大學後男性的社會適應與學業表現，也不如同年齡的女性。雖然男女性大腦在青少年發展成熟度不一，通常女性比同齡男性早兩年，但到了二十七、八歲後，雙方大腦發展皆已成熟，但為何女性的表現在許多方面依然超越男性？這或許與年輕男性花更多時間在虛擬世界中玩遊戲與競技比賽等，並且可以從中獲得更多的成就感與歸屬感，避免在現實生活中遭遇挫折與失敗有關。於是不少研究都指出，Z世代的年輕男子整體上體重更重，更害怕失敗而不願在實體生活中冒險。在性功能方面，男性荷爾蒙與精子數量都大幅下降，成為人類進化史上罕見的現象。與此同時，年輕男性也出現愈來愈多心理疾病，包括：充滿憤怒、感到與世隔絕的孤獨感、出現反社會行為，腦中思維紊亂、情緒波動大、常常有幻覺與妄想狀況，甚至出現自殺傾向，令人擔憂。

尤其在網絡盛行的年代，Z世代每天面對大量的聲光影視，生活中充斥着不須深思熟慮的“速食資訊”及“短影音”。這些以驚悚吸睛標題的即時新聞與短影片，形成資訊超載，造成大腦超負荷，出現害怕錯過任何一條訊息，擔心落單的集體焦慮。網絡資訊太多太雜，更造成如Schwartz (2005)所指出的“選擇悖論”(paradox of choice)困境。儘管現代人每天都在做各種大小的決定，包括：今天要吃什麼？外出要穿什麼？空閒時做什麼？各種看似簡單，卻

因資訊太雜、選擇機會過多，讓活躍在網絡上的 Z 世代，越來越困難作出抉擇。以往大家都以為：在供過於求的時代，只要選擇變多了，就可提升個人的消費與生活滿意度！但當選擇太多之後，反而擔心做錯決定，帶來損失，出現更多患得患失的焦慮與壓力。也因為生活中充滿太多的選擇，反而限制了個人的自由意志，造成大腦額外的負擔，讓人陷入難以自拔的不快樂，甚至憂鬱中。

Z 世代也面臨許多 Ai 世紀即將來臨的預警，如：未來的各級學校與眾多的行業，將被人工智能所取代，自己花了十幾年在學校所學，畢業後不一定有用等眾說紛紜。但 Z 世代卻可能是跟未來人工智能接軌最順暢的一代人！尤其更多的年輕男性，是最擅長網絡遊戲與所有規則的世代，他們不但理解人工智能可能帶來的挑戰，也身先士卒的體驗人工智能所帶來的便利與歡愉。當二〇二二年十一月 ChatGPT 推出後，人工智能自此有了人類的大腦功能，可以學習一切的文字，甚至超越美國律師資格考試中九成考生的成績，且在任何升學考試中輕易超越多數考生！在可見的將來，當人工智能再度超越人類的智力，把人從腦力勞動中解放出來，人類的社會將發生何種天旋地轉的變化？身為人類的新世代，到那時候生存的意義又是什麼？雖然 ChatGPT 至今仍無法回答我的問題，如：“欣賞”、“創意”、“合作”、“內在感受”與“道德信仰”等。

周祝瑛（大學教授）