

研究顯示，使用社群媒體的孩子在閱讀與記憶測驗中的表現較差

駐洛杉磯辦事處教育組

最新研究顯示，青春期早期使用社群媒體時間增加的學齡前青少年，在閱讀、詞彙與記憶測驗中的表現，比少用或不用社群媒體的孩子更差，顯示社群媒體使用可能與認知能力下降有關。研究作者、加州大學舊金山分校兒科醫生 Jason Nagata 利用 ABCD Study 的數據，追蹤超過 6,000 名 9 至 10 歲兒童，分析他們進入青春期早期的社群媒體使用模式與認知表現。孩子被分為三組：低使用組（58%）、中等增長組（37%，每天約 1 小時）、高增長組（6%，每天約 3 小時以上）。測驗結果顯示，即便是中等使用者，在閱讀與記憶測驗中平均比不使用者低 1 至 2 分，高增長組則低 4 至 5 分，反映出明顯的「劑量效應」。

美國心理學會 Prinstein 強調，孩子是「變動的目標」，短期內的微小差距可能隨著時間擴大，未來數年可能出現顯著學習差距。Nagata 也指出，青少年後期使用社群媒體時間增加，可能進一步拉大認知與學習表現差距。先前研究還發現，多數孩子在 13 歲前就開始使用社群媒體，平均擁有三個帳號，且 10 至 14 歲的孩子中有高比例出現類似成癮的症狀，包括失控使用時間、用社群媒體逃避問題，以及對學業造成負面影響。

心理學家 Prinstein 指出，青春期是大腦快速成長與重組的重要時期，重度使用社群媒體的青少年，大腦更敏感於即時回饋，如讚、留言與獎勵，可能導致大腦發展偏向社群媒體活動而非其他學習任務。研究提供證據支持制定明確政策，例如設定社群媒體年齡限制。丹麥已宣布 15 歲以下禁用社群媒體，澳洲自 2025 年起要求社群媒體公司限制 16 歲以下使用者。Madigan 希望其他國家效仿，對孩子發展帶來正面影響。

撰稿人/譯稿人：Rhitu Chatterjee

資料來源：2025 年 10 月 13 日 Laist.com

<https://laist.com/news/education/kids-social-media-score-lower-on-reading-and-memory-tests-a-study-shows>

