

社交媒體對少女們睡眠和心理健康的影響

駐波士頓辦事處教育組

根據《常識媒體》(Common Sense Media)，一個研究科技對年輕人影響的倡議和調查組織 2023 年 3 月 30 日發佈的一項調查，許多少女表示她們花在社交媒體--特別是抖音(TikTok)--上的時間比預期多得多，干擾了她們的睡眠，在某些情況下還會影響她們的心理健康。

近半數接受調查的少女表示，她們沉迷於抖音，或者每周至少一次在社交媒體影片平臺上花費的時間超過預期。大約三分之一的女孩對 Snapchat、Instagram 和 YouTube 持相同看法。

「青少年與社交媒體的關係很複雜。他們知道它並不總是對他們是最好的，但它在他們如何體驗世界以及建立支持他們的關係方面發揮著巨大作用，」常識組織的執行長兼創始人詹姆斯·斯泰爾(James Steyer)在調查報告的一份聲明中說：「當我們討論社交媒體和心理健康之間的聯繫時，是時候把青少年的訴求放在中心思考了。」

平均而言，[美國]使用抖音的少女每天在該平臺上花費超過兩個半小時，使用 YouTube 的少女也花費類似的時間；對於 Snapchat 用戶來說，大約是兩個小時；而對於 Instagram 用戶來說，每天大約是 90 分鐘。

一位 15 歲的 Snapchat 用戶告訴研究人員：「我覺得這個應用程式浪費了我的時間，它只是讓我更傾向於長時間地被吸進我的手機[世界](Snap、抖音等)」。

這項針對近 1400 名 11 至 15 歲女孩的調查是在 2022 年 11 月和 12 月進行的。

四分之一的女孩說抖音每周至少干擾她們的睡眠一次，而近四分之一的女孩說它每天都妨礙睡眠。相較之下，略低於三分之一的受訪女孩表示，Instagram、Snapchat 或 YouTube 每周至少各干擾一次睡眠。

總體而言，女孩對社交媒體對她們生活的影響看法不一。例如，43%的女孩認為抖音總體上是一種正面的體驗，而略多於四分之一的女孩說它大多是負面的。大約四分之一的青少年說 Snapchat 主要是一股負面力量，而 19%的人對 Instagram 持相同看法。相較之下，38%

的青少年認為 Instagram 總體上是正面的，而 32% 的青少年對 Snapchat 也持同樣看法。

更重要的是，患有中度或重度抑鬱症症狀的女孩在調查中報告，其中約有 75% 使用 Instagram 的女孩和 69% 使用抖音的女孩，每月至少在這些平臺上發現一次「危險的自殺相關內容」。

一位 13 歲的抖音用戶告訴研究人員：「我覺得我的心理健康狀況不佳，因為我太常把自己和別人比較。」

儘管超過一半的青少年報告說在 Instagram、Snapchat、抖音和 YouTube 上找到了心理健康資源，但在「現實生活」中找到心理健康資源的青少年比例高於任何社交媒體平臺--63%。

社交媒體平臺是否應該對學生心理健康的損害負責？

這份報告是在立法者越來越多地將學生的心理健康惡化與他們對社交媒體的關注聯繫起來的時候發佈的。

教育超過 5 萬名學生的西雅圖公立學校正在起訴擁有抖音、Instagram、YouTube 和 Snapchat 的公司，聲稱這些平臺是學生健康狀況下降的主要力量。

該學區認為，社交媒體公司設計了令人上癮的產品，讓青少年不停地捲動和滑動螢幕，即使這對他們的健康不利。西雅圖不得不雇用額外的人員來解決這在學生中造成的危機。作為回應，社交媒體公司表示，他們正在改進其服務以保護兒童。

與此同時，國會和拜登政府正在考慮禁止抖音，該公司由中國公司《字節跳動》(ByteDance) 擁有，主要是出於國家安全考慮。儘管如此，該平臺對青少年心理健康的影響仍是最近一次聽證會上反覆出現的主題，抖音的執行長周受資 (Shou Chew) 在會上作證。

馬里蘭州民主黨眾議員約翰·薩班斯 (John Sarbanes) 在聽證會上說：「初中和高中生花在社交媒體上的時間越多，證據表明他們就越有可能經歷抑鬱和焦慮症。」

撰稿人/譯稿人：Alyson Klein/翁而真

資料來源：Education Week (2023.3.30)。

<https://www.edweek.org/technology/what-girls-say-social-media-is-doing-to->

