

紐約市「社交媒體與心理健康特別報告」青少年依賴社群 媒體易引發焦慮症

駐紐約辦事處教育組

紐約市長亞當斯（Eric Adams）於 2024 年 6 月 20 日發布社交媒體影響報告，首次聚焦於社群媒體使用與家庭心理健康之間的關係。報告發現，使用社交媒體的兒童、青少年和父母產生的焦慮症比例更高，且出現心理健康問題的比率亦隨社媒使用率正向增加，因此呼籲科技公司對年輕一代的心理健康影響加以更多考慮，並與政府合作，實施更嚴格的監管措施。

由紐約市衛生局（DOHMH）發表的「社交媒體與心理健康特別報告」，旨在「探討社交媒體使用及其對用戶心理健康影響的因素」，為美國首份來自公共衛生機構的系統性研究。該調查由 2 萬 2,484 名紐約市 5 至 17 歲兒童的父母、監護人或其他照護者參與完成。

市長亞當斯（Eric Adams）表示，該研究旨在探討照護者及其子女的社交媒體習慣和心理健康狀況，研究發現社交媒體平臺會創造有害環境，對年輕人產生不利影響，他希望運營不同平臺的科技公司採取行動，採納更負責任的設計和政策，以降低對年輕用戶的負面影響。

研究指出，大多數兒童、青少年和成年人使用社交媒體，其中有超過 40% 的受訪家長認為他們的孩子有「過度使用」的情形，且有 78% 的家長認為，政府應對科技公司向青少年提供的媒體訪問類型加以限制。同時，使用社媒的青少年更容易被父母觀察出焦慮或抑鬱的情況，分別占 27% 和 14%。

調查結果顯示，心理健康問題的出現頻率隨社媒使用率而增加。在每天使用社媒的青少年中，90% 報告有普遍焦慮，56% 報告至少有部分抑鬱症狀。受訪者中，大多青少年表示使用社媒為了娛樂、學習新事物或出於無聊，其中出於無聊是主因的青少年更可能出現焦慮情況。

另外，使用率和其影響還因社區貧困程度和就讀學校類型而異。居住在非常貧困地區的青少年使用社媒的頻率高於居住在富裕社區的同齡人，兩者之間差距接近 10%，而就讀公立或特許學校的兒童比

私立學校的兒童更多使用社交媒體。

市府建議各方擴大教育資源，以提高健康習慣的認識，並實施社交媒體安全和數字素養項目，幫助青少年科學合理地使用社媒，並繼續研究社媒對年輕人心理健康的影響。

撰稿人/譯稿人：駐紐約辦事處教育組

資料來源：<https://www.worldjournal.com/wj/story/121382/8045734>

