

# 數位年代青少年的心理危機：幸福經濟學專家警示科技濫用的隱憂

駐波士頓辦事處教育組

達特茅斯學院經濟學家大衛·布蘭奇弗勞爾(David Blanchflower)的最新研究，分析了過去 15 年的調查數據，揭露 14 至 24 歲年輕族群的憂鬱情緒明顯增加。

## 教育正處於關鍵轉折點：請為我們照亮前行的路

根據一系列新研究顯示，全球年輕人的絕望感受日益高漲，這種情緒正在改變人類感知幸福的生命歷程。研究者推測，兒童及青少年心靈危機的主因可能是近十年來接觸智慧型手機時間大幅增加。

而這項由幸福經濟學權威主導的研究引發全球關注，美國及其他國家對科技影響兒童也深表憂慮。研究結果可能促使各界加強限制兒童使用社群媒體，如禁止學生在上課時使用手機，以及國會就抖音等社群媒體的存廢舉行辯論聽證。

2024 年 2 月，達特茅斯經濟學家大衛·布蘭奇弗勞爾 David Blanchflower 發表了以民意調查作為研究方法的論文。該論文顯示，過去 15 年來，14 歲到 24 歲的年輕人所感受的悲傷和無助顯著增加。而這增加的趨勢，恰好與當時年輕人（尤其是年輕女性）大幅增加他們使用電視、電腦、智慧型手機或遊戲機的時間的相互呼應。

整體說來，在 2022 年的調查中有 10 分之 1 以上的年輕女性表示，過去的一個月她們幾乎每天都經歷到「心理不健康」的狀態，這個數字是 1993 年的 3 倍。而每天至少花 4 小時在螢幕前的年輕女性，也從 2003 年的 8% 飆升至 2022 年的 61%。

接受採訪時，布蘭奇弗勞爾將「感覺不幸」與「長時間使用手機或電腦」這兩個變項稱為「孩子們面臨的危機」。因為這兩件事情都會妨礙人們追求生活的意義，長期更會阻礙社會進步。儘管目前無法確認因果關係，但這兩者共同帶來的影響是很明確的：非常危險，不容忽視。

布蘭奇弗勞爾指出：「從 2011 年開始，並且特別適用於女性的變

數，我認為只有使定電腦網路的時間，我難以想像還有什麼其他變數能夠解釋這些現象。」

值得注意的是，布蘭奇弗勞爾並不是第一位提出這種假說的學者。2010 年代中期，當美國兒童心理健康惡化並引起專家學者與大眾注意時，心理學家珍·特溫格 Jean Twenge 就已清楚地指控智慧型手機「正在摧毀一整個世代」。而社會心理學家/作家喬納森·海特 Jonathan Haidt 最近也在他的新書《焦慮的一代》(The Anxious Generation) 中，加入了質疑的陣營。

當世界級經濟學家布蘭奇弗勞爾加入戰場時，他的研究帶來了全新的觀點。引用與其他研究類似的數據，布蘭奇弗勞爾的結論卻展現了與過去截然不同的全球人口情緒軌跡圖。過往大量的研究都勾勒出人們長期情緒的一致性：多數人在年輕時相對快樂，到了 40 多歲和 50 多歲時幸福感會降低，在晚年時幸福感則會再度上升。但這種長期情緒的規律性，如今卻不復存在。

然而並非所有觀察者都像布蘭奇弗勞爾一樣堅信科技衝擊是問題的核心。身為保守派智庫研究員的威爾·萊哈特 Will Rinehart 雖然同意過度使用社群媒體很可能帶來負面影響，但他也指出，要精確辨認社群媒體帶來的影響是非常困難的任務，更別提希望改善這些影響有多麼不容易。

萊哈特表示：「科技為我們帶來了全新的社交機會以及與同儕互動方式，所以當這個潘朵拉的盒子打開之後，幾乎不可能再把他關起來。」

### 幸福的 U 型曲線與重新審視人生軌跡

布蘭奇弗勞爾教授曾在英格蘭銀行擔任顧問並準確預測 2008 年經濟衰退的勞動經濟學家，其職業生涯大部分時間致力於幸福經濟學的研究，探討全球人民的福祉和生活滿意度。由於對人類動機和行為有更廣泛的洞察，這個領域原本多由心理學家主導，然而越來越多經濟學家投入這個新的研究領域，並帶來了新的觀點與視角，比如發現與白人相比，非裔美國人的幸福感正持續上升；以及女性在疫情期間特別不利的經驗與負面影響。

過去的研究最引人注目的發現是人生幸福感呈現「U 型曲線」：童年和老年時期幸福感最高，中年時期降至谷底。這種普遍趨勢通常與事業要求與育兒責任增加的狀況相互吻合。與此相應，負面情緒的分布則呈現「駝峰形」。

然而布蘭奇弗勞爾及共同作者最新發表的論文卻挑戰了這個既有觀點。他們分析了來自 34 個國家超過 140 萬份調查資料，發現近年來年輕人普遍報告的恐懼、憂鬱和焦慮感都在增加，這與傳統研究中的負面情緒「駝峰形」分布完全不同。相反的，研究也顯示人們在 18 歲左右會覺得最不幸，隨年齡增長這種不幸福的感覺則會逐漸改善。

布蘭奇弗勞爾指出，青少年和年輕人自殘住院與自殺傾向上升等心理健康指標急劇惡化的狀況，促使他進行深入的研究調查。他特別關注疾病控制中心的行為風險因素監測系統，該系統每年對 40 萬成年人進行與健康議題相關的訪談。他回憶，過去五年的訪談結果令人震驚，而且英美兩國的數據顯示出相同的趨勢。

布蘭奇弗勞爾說：「我很早就意識到需要重新審視幸福感 U 型曲線，畢竟我很多研究都與這個議題相關。然而當我重新查看新的數據時，我驚訝地發現這個曲線消失了！」現在處於青少年後期和 20 歲初期的人群是最常報告經歷絕望感的一群人，反而 60 多歲和 70 歲初期的人則不大會有這種感受。

這個發現不僅挑戰了對人生幸福感 U 型曲線的傳統理解，也敲響了當代年輕人心理健康困境的警鐘，更是凸顯了深入研究與及時干預的必要性。

針對全球心理狀況的調查結果進一步揭示了令人憂心的趨勢：包括英國和美國在內的數十個國家，成年人的恐懼、焦慮和自殺念頭有急劇上升的態勢。這個發現不僅反映了當前的社會心理狀況，也為未來的公共衛生政策提供了重要參考。

新冠疫情無疑被視為影響年輕人心理健康的關鍵因素。然而，布蘭奇弗勞爾教授及其研究團隊的分析指出，疫情只是加速了早已存在的趨勢。他們認為，2010 年代數位互動所引發疏離感的延續，強化了

2020 年代初期因線上教學而產生的孤單感。

德沃拉·海特納 Devorah Heitner 是深入研究兒童與科技互動的作家和家長，她親身走訪全國各地，直接與兒童對話，深入了解他們在數位時代的生活體驗。儘管她對激烈批評智慧型手機和社群媒體抱持保留的態度，但她的研究的確發現許多年輕人表達了希望限制與科技互動的願望。

海特納說：「孩子們對自己與手機的關係有著驚人的洞察力，他們渴望能暫時擺脫手機的束縛，或者希望朋友們也能減少使用」。她所寫的與孩子虛擬生活相關的著作《在公眾中成長》去年一躍成為暢銷書，進一步印證了這一話題的重要性的普遍關注度。

**面對這些挑戰，「不採取行動的代價」可能遠超我們的想像**

越來越多的教育工作者、家長和政治人物開始認真考慮限制兒童接觸網路和社群媒體的方式。以佛羅里達州為例，共和黨州長最近簽署的法案就禁止 14 歲以下兒童擁有社群媒體帳戶，並要求 14 歲和 15 歲的青少年必須獲得父母許可才能夠上網。在聯邦層面，美國眾議院通過的法案更是強制出售中國擁有的 TikTok 抖音平台，理由是擔心用戶數據安全和該應用對年輕用戶的影響。

然而，海特納提醒我們，在採取行動時需要保持平衡。她認為社群媒體公司應該限制其最具「操縱性」的功能，比如允許用戶查看朋友位置的共享功能。但同時，她也認為全面禁止可能會阻礙青少年利用科技進行有益活動。比如雖然網路環境中存在欺凌和騷擾，但也有青少年在其中找到了紓解壓力和建立了新友誼。

海特納補充：「在我接觸的眾多女孩中，許多都在積極利用社群媒體：維繫友誼、參與社會活動、進行創作，每個人的情況不盡相同。」

北卡羅來納大學神經科學教授兼美國心理學會執行長米區·普林斯坦 Mitch Prinstein 也持相近看法。他指出，現有研究雖然顯示智慧型手機普及與青少年心理健康下降之間存在關聯，但尚未確立明確的因果關係。儘管部分研究提供了更有力的證據，如付費讓學生停用 Facebook 的實驗顯示參與者變得更快樂、較不極端化，但影響青少年福祉的潛在因素可能還包括政治氛圍惡化，以及環境災難和校園槍擊

等普遍恐懼。

普林斯坦強調：「我們確實能證明社群媒體的某些特性對孩子有害。這些特性不符合孩子的大腦發展，剝奪了他們其他體驗的機會，這些觀點毋庸置疑。我只是對將其視為青少年心理健康危機的唯一原因感到憂慮。」

在兩篇新論文中，布蘭奇弗勞爾和他的合著者指出了可能導致憂鬱和沮喪率上升的其他因素。特別是 2008 年金融危機的後續影響可能改變了大量兒童的家庭生活，因為父母失業。2020 年至 2022 年間感到絕望的年輕女性中，絕大多數報告曾經歷一次或多次不良童年經歷，如與精神病患者同住，經歷父母離婚，或遭受身體或性虐待。

但布蘭奇弗勞爾指出，越來越多的數據清楚顯示社交活動轉移到網路上帶來的影響。他表示，雖然可能需要 50 年或更長時間才能確定這種關係，但所有現有證據都支持應限制年輕人接觸社群媒體和智慧型手機。他認為，果斷行動才可能挽救生命。

布蘭奇弗勞爾總結：「我們可以在因果關係上猶豫不絕，但不採取行動的潛在代價遠遠大於採取行動但錯誤的代價。在我看來，採取行動似乎不會帶來實際的不利後果」。

撰稿人/譯稿人：Kevin Mahnken / 蕭媽

資料來源：2024 年 5 月 6 日 [The74 Kids, Screen Time & Despair: An Expert in the Economics of Happiness Echoes Psychologists' Warnings About Tech](https://www.the74million.org/article/a-leading-economist-echoes-psychologists-warnings-against-screens/)

<https://www.the74million.org/article/a-leading-economist-echoes-psychologists-warnings-against-screens/>