

英國研究指出，社交媒體對青少年心理健康的影響

駐英國代表處教育組

英國倫敦大學學院（University College London）流行病學公共衛生研究所（Research Department of Epidemiology and Public Health）Yvonne Kelly 教授於 2018 年 12 月發表「社交媒體與青少年心理健康：來自千禧群組研究的結果」（註 1）的研究報告。報告中顯示女孩獲得抑鬱症的比率較男孩高出許多，而這樣的現象與他們在社交媒體上花費大量的時間密切相關。在社交媒體上所遭遇的網路霸凌（Cyber bullying）（註 2）定義和因為花費大量時間在社交媒體上導致的睡眠品質不佳，是造成這些女孩們情緒低落的主因。研究也發現多達四分之三患有抑鬱症的 14 歲女孩有較低的自尊心，對於她們的外貌也較不滿意，同時每晚睡覺的時間少於 7 小時。

這個研究採訪了 11,000 名參加千禧群組研究（Millennium Cohort Study）（註 3）的 14 歲兒童，結果發現女孩相較於男孩有更多的心理健康問題，同時女孩使用社交媒體的時間遠遠超過男孩。Kelly 教授指出，與男孩相比較，在憂鬱症症狀的表現上，社交媒體使用的影響對女孩呈現出更加緊密的連結。研究結果顯示隨著女孩們使用社交媒體時間的增加，憂鬱症的比例也逐漸增加。而社交媒體也和不良的睡眠習慣密切有關，尤其是在 14 歲的憂鬱症患者當中尤為明顯。

在這個研究發布之後，英國內閣大臣們和 NHS England 首席執行官（the chief executive of NHS England）Simon Steve 呼籲社交媒體應採取更多的措施來限制青少年使用社交媒體平臺的時間。首席執行官 Steve 曾建議對社交媒體公司徵稅，來協助 NHS 承擔治療罹患焦慮、抑鬱、飲食失調和精神疾病的 18 歲青少年的費用，而英國首相（Prime Minister）Theresa May 已將其列為優先考慮的事項。

英國衛生大臣（Health secretary）Matt Hancock 令其首席醫療官（chief medical officer）Dame Sally Davies 提交關於使用社交媒體時間和年齡限制官方指導原則。有些專家則質疑官方指導原則的影響力，並要求官方應提出更大程度的區分，因為這些專家們認為使用社交媒體本身並不是壞事，重點是花時間在社交媒體上做些什麼。

青少年應如何兼顧社交媒體的使用與自己的心理健康？專家們提出相關建議如下：

享受離線時間：鼓勵青少年可嘗試在離線時間做自己喜歡的事情，像是散步和聽音樂，學會享受離線時間。

了解社交媒體與現實的差異性：提醒青少年在社交媒體上所看到的分享，往往是經過篩選的和修改的，當我們對比現實和社交媒體上的內容，往往會有很大的差異。

不要忽略面對面的互動：社交媒體無疑是幫助人保持聯繫的良好工具，但應提醒青少年不要忘記人與人之間面對面的互動也是極為重要的。

適當分配使用社交媒體的時間：鼓勵青少年在一天當中規劃出特定的時段使用社交媒體，這樣的做法可以避免青少年在一天當中無止境的使用社交媒體。

保持平衡：青少年應避免讓社交媒體過度影響自己的心情，如此一來，社交媒體也可以成為人際交往的良好工具。

註 1：詳細研究報告內容請參閱網路連結 Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings: From the UK Millennium Cohort Study [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/eclinm/PIIS2589-5370\(18\)30060-9.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/eclinm/PIIS2589-5370(18)30060-9.pdf)

註 2：網路霸凌（cyber bullying）是指透過網路科技，例如電子郵件、網路貼文和手機簡訊的方式，而產生的霸凌行為和事件。

註 3：千禧群組研究（Millennium Cohort Study）是由倫敦大學教育學院（Institution of Education, IOE）的長期追蹤研究中心（the Centre for Longitudinal Studies）所主導的研究，該研究的研究對象是 21 世紀初期出生的 19,000 名兒童，並試圖了解這些兒童的幼年時期對他們未來發展的長期影響。

資料來源：

The Guardian, 4th January 2019, Depression in girls linked to higher use of social media,

<https://www.theguardian.com/society/2019/jan/04/depression-in-girls-linked-to-higher-use-of-social-media>

The Guardian, 4th January 2019, Evidence is growing of the harmful impact on young people of technology companies chasing clicks. The government needs to catch up,

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/jan/04/the-guardian-view-on-children-and-social-media-a-safeguarding-failure-by-the-state>

Anxiety UK, 17th June 2017, Social media and mental health,

<https://www.anxietyuk.org.uk/social-media-mental-health-copy/>

EClinicalMedicine, 17th December 2018, Social Media Use and Adolescent

Mental Health: Findings: From the UK Millennium Cohort Study

[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/eclinm/PIIS2589-5370\(18\)30060-9.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/eclinm/PIIS2589-5370(18)30060-9.pdf)

