

新研究重新檢視青少年使用手機對心理健康的危害

駐洛杉磯辦事處教育組

許多人認為，經常使用智慧型手機和社群媒體危害心理健康，尤其對青少年，但越來越多學者研究發現並非如此。

最新一份由 2 名美國心理學教授於近日刊登在《兒童心理學和精神病學》期刊（Journal of Child Psychology and Psychiatry）的報告檢視約 40 項科學研究後，發現「使用社群媒體」與「青少年焦慮和抑鬱」之間的關聯性為輕微且不持續（small and inconsistent）。

報告主筆加州大學爾灣分校的心理學教授 Candice L. Odgers 指出，家長對孩童使用智慧型手機、社群媒體的警戒心理與恐慌程度，並非基於科學證據。

大眾對智慧型手機的擔憂甚至導致美國國會立法以審查重度使用智慧型手機的影響，並促使投資者向大型科技公司施加壓力，要求其改變與年輕客戶的接觸方式。

世界衛生組織也在去年表示，1 歲以下的嬰兒不應暴露於電子螢幕，2 至 4 歲的幼兒每天「靜態的螢幕時間」（sedentary screen time）不宜超過 1 小時。

部份研究人員認為青少年的焦慮和抑鬱問題，與使用智慧型手機沒有因果關係；雖然他們認同過度使用手機的孩童傾向於錯過其他有價值的活動，例如運動；也有研究指出此行為會加劇脆弱族群的問題，如精神健康不佳的兒童。

然而這些研究人員指出在多數情況下，手機只是孩童心理狀態的反映，即使沒有智慧型手機，青少年也可能出現焦慮和抑鬱。家長過度限制孩童使用手機的時間，反而會失去親子進行建設性對話，如討論網際網路隱私議題的機會，並犧牲手機可能帶來的益處，包括提供低收入者社會資源等。

史丹佛大學的史丹佛社群媒體實驗室（Stanford Social Media Lab）創辦人 Jeff Hancock 分析 226 份研究手機使用者得出結論：相較於飲食控制、適當運動、吸菸等因素，使用手機對青少年身體與心理健康的影響，接近於零。

據紐約時報報導，首次揭露智慧型手機有害青少年心理健康的科學研究，是美國小兒科學會（American Academy of Pediatrics）2011

年刊登的「臉書抑鬱」(Facebook depression) 報告；該研究指出，社群媒體已成為青少年與外界溝通的最主要管道，當他們無法分享各種動態更新與照片時，會產生孤立感，進而出現抑鬱症狀。

然而，近期已有越來越多科學研究證實「臉書抑鬱」的情況並非普遍存在。以致美國小兒科學會在 2016 年修改論文陳述，刪除任何提及「臉書抑鬱」的說法，轉而強調當前證據互相衝突，以及使用社群媒體潛在的好處。

修改論文陳述的主要作者之一，威斯康辛大學小兒科學系教授 Megan Moreno 表示，在個人的行醫經歷中，對社群媒體提供受心理疾病所苦兒童的資源及連結案例數感到驚人。

另一個重要的影響來自心理學家 Jean Twenge 於 2017 年在《大西洋》(The Atlantic) 雜誌上及相關著作所發表的論點，他提出近期青少年自殺和抑鬱症的增加與智慧型手機的出現有關，引發了人們對智慧型手機與心理健康之間聯繫的擔憂。在他的文章《智慧型手機是否摧毀了下一代？》(Have Smartphones Ruined a Generation?) 中將 2012 年後有關青少年焦慮、抑鬱和自殺的報導突然增加歸因於智慧型手機和社群媒體的傳播。

針對 Twenge 的批評指出，Twenge 的研究提出智慧型手機的出現與心理健康問題報導的增加之間存在著關聯，但並未證明手機是問題的來源。研究人員反駁，抑鬱症的增長很可能源自青少年因為抑鬱和焦慮的原因下過度使用手機。更有甚者，在手機普及率也增加的歐洲，大部分地區的焦慮和自殺率並未上升。

Hancock 表示除了手機，氣候變化、收入不平等或就學貸款等巨大的結構性問題對美國青少年造成的無形影響更甚，然而學者不將其列入考量之中。

目前 Twenge 仍保持自己的論點，並指出其他學者最近進行的幾項研究已發現社群媒體的使用與負面心理健康之間存在特定聯繫。一篇論文發現，當一群大學生放棄使用社群媒體 3 週時，他們的孤獨感和沮喪感下降了。

Odgers 對於多數人難以接受她的發現不感意外。她的母親在發現孫子在長途旅行中不再像從前與她交談後，甚至質疑她的研究，然而 Odgers 指出孩童在成年後逐漸疏離長者並不是什麼新趨勢。Odgers 也承認不願讓自己的兩個孩子花費更多時間在 iPad 上，但是他最近嘗試與兒子遊玩電子遊戲 Fortnite，意外地發現是一次正向體驗。她

表示由於成長環境的差異，讓家長接受這項新觀點將會是一項辛苦的任务。

譯稿人：陳潔希

資料來源：2020年1月17日，紐約時報

<https://www.nytimes.com/2020/01/17/technology/kids-smartphones-depression.html>

