

美國青少年與年輕人使用 AI 聊天機器人來獲取心理健康建議

駐洛杉磯辦事處教育組

美國《美國醫學會期刊》(JAMA) 最新研究指出，美國大約每 8 名青少年與年輕成人中就有 1 人使用 AI 聊天機器人尋求心理健康建議。

這項研究由布朗大學公共衛生學院、哈佛醫學院與 RAND 共同撰寫，於 2025 年 2 至 3 月間調查了 1,058 名 12 至 21 歲的青少年與青年。結果顯示，在 12 至 18 歲的族群中，約五分之一曾使用 AI 聊天機器人尋求心理健康建議。使用者中約三分之二至少每月使用一次，約 93% 的人表示聊天機器人的建議對他們有幫助。

共同作者、布朗大學公共衛生學院教授 Ateev Mehrotra 在報告中表示：「外界一直討論青少年會使用 ChatGPT 諮詢心理健康，但據我們所知，從未有人量化過這件事有多普遍。」「我認為這個使用率非常驚人。」

研究指出，大型語言模型 (LLM) 聊天機器人因其低成本與被認為具隱私性，加上青少年心理健康危機持續惡化；約五分之一的青少年每年出現顯著焦慮或憂鬱症狀。因此受到青少年青睞。

研究也指出，目前已有至少七起控告 ChatGPT 創建者 OpenAI 的訴訟，指控聊天機器人導致用戶產生有害妄想甚至自殺念頭。

Mehrotra 表示：「關鍵問題仍然是，大型語言模型如何才能在有幫助的同時，把傷害降到最低。但這項研究改變了我的看法，青少年不是『未來可能』會使用 AI，而是現在就已經非常普遍了。」

撰稿人/譯稿人：VANI SANGANERIA

資料來源：2025 年 12 月 3 日 教育資源電子報

<https://edsources.org/updates/study-teens-ai-mental-health>