

研究顯示青少年過度上網恐引發心理健康問題

駐溫哥華辦事處教育組

隨著資訊社會日趨發達，人們越來越離不開手機和社交媒體，但根據一項最新研究顯示，過多的螢幕時間可能導致兒童和青少年自我傷害和心理焦慮的增加。

上述研究刊登在加拿大醫學會期刊（Canadian Medical Association Journal，簡稱 CMAJ），由多倫多病童醫院研究小組主持，審查了許多有關年輕人在網絡社交媒體的活動與心理健康問題，包括精神焦慮、自我傷害和自殺等之間的牽連。雖然其間的關係並不容易得到證實，但研究人員認為研究結果已經足以顯示，並敦促醫生、父母和學校應遏制青少年過度使用手機和社交媒體。

主持該項研究的心理醫生 EliaAbi-Jaoude 表示，在他工作的病童醫院裡，尤其是近 5 年來，發現有自殘行為或輕生念頭的青少年人數不斷增加，甚至反映出持續擴大的趨勢。而根據加拿大健康資訊研究所(Canadian Institute for Health Information)的數據也證實，加國 5-24 歲因精神疾病至醫院急診的人數，從 2006-07 年至 2013-14 年間增加了 45%，住院的病患則上升了 37%。

EliaAbi-Jaoude 醫生與他的團隊希望能找出造成這種增長趨勢的原因。他們的論文引用了 60 多項研究和報告，其中包括許多有關年輕人使用數位媒體情況的調查。研究顯示：參與調查者在出現心理健康問題，包括焦慮和自卑等症狀之前，皆頻繁的使用手機和社交媒體。

史丹佛社群媒體實驗室（Stanford Social Media Lab）創辦人 Jeff Hancock，同時也是一名心理學家，則分析了 226 項相關研究，參與者多達數十萬，但他認為：並沒有足夠的證據可以證明社交媒體和心理健康問題有必然的聯繫。今年 1 月，另一則發表於兒童心理學與精神病學期刊上的論文也指出，現有研究尚不足以證明兩者之間的因果關係，因此無需對手機和社交媒體會對青少年心理健康產生負面影響的說法，產生過度恐慌。

對此，EliaAbi-Jaoude 醫生同意青少年出現心理健康問題比率上升可能還有許多其他社會因素，僅要求他們關閉手機並不能解決所有問題，但不應該輕忽數位媒體造成的影響。他建議臨床醫生與年輕患

者討論如何減少瀏覽社交媒體的時間，鼓勵父母限制孩子花在電子設備上的時間每天少於 2 個小時，同樣讓學校對學生也設下相關限制。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：2020 年 2 月 10 日，The Globe and Mail

<https://www.theglobeandmail.com/canada/article-new-review-of-evidence-suggests-association-between-excessive-screen/>

