

是什麼導致了青少年心理健康問題？不只是社群媒體的問題

駐波士頓辦事處教育組

社群媒體因影響青少年心理健康而受到許多指責。這種看法並非完全錯誤。包括社群媒體公司在內的研究表明，這些平臺可能會損害學齡兒童的福祉。

但馬里蘭大學醫學院兒童和青少年精神病學教授莎倫·胡佛（Sharon Hoover）等專家表示，如果說社群媒體是青少年心理健康問題的根源，那就過於簡化了問題。胡佛和其他人認為，僅將社群媒體等一個變數（實驗用語）視為心理健康問題的原因，只會適得其反。

事實上，教育工作者和學生對於什麼損害了學生心理健康甚至沒有共識。在《教育周刊》研究中心 2023 年 10 月的一項調查中，教師、校長和學區領導者將網路霸凌列為學生面臨的頭號壓力來源。但學生們卻將學業和家庭作業列為最有可能對其心理健康產生負面影響的挑戰。

在最近接受《教育周刊》採訪時，身兼國家學校心理健康中心（National Center for School Mental Health）聯合主任的胡佛解釋了為什麼成年人傾向於關注與社群媒體相關的心理問題原因，以及教育工作者應該關注的其他因素。

為了篇幅和清晰度，本次訪談經過編輯

《教育周刊》：青少年和教育工作者對於影響青少年心理健康的因素有不同的看法。我們在全國對話中缺少什麼？

胡佛：這並不意味著某方是對的，某方是錯的。人們看待事物的視角不同。有些成年人可能更熱衷於找出他們在成長過程中沒有經歷過的壓力來源。人們普遍認為，心理健康問題增加一定與這一代人的新事物有關。

但我認為這並非毫無根據，數據確實表明，接觸社群媒體會帶來危害，尤其是某些類型的社群媒體。例如，您只是滾動並查看照片，並對自己的生活與他人進行比較分析等被動使用[社群媒體]。與之相比，青少年可能更傾向於主動使用社群媒體，他們實際上發現了好處，

例如與他人交流，建立社交網絡。

成年人對於成績、家庭作業和學業等相關壓力來源可能不太敏感，教育工作者可能更加不敏感。

《教育周刊》：過度強調學生心理健康問題的一個原因，而不是其他原因，會有什麼問題呢？

胡佛：我們最終會忽視導致青少年心理健康的無數因素。然後，結果可能是在單一面向中過度投資於解決方案，而這些解決方案可以真正影響政策和資金。如果我們明知影響青少年心理健康的因素不只一個，而只關注某一領域而忽略其他領域，那就很危險了。所以，這是一件大事。

另一個問題是人們有時會犯的，當我們把責任歸咎於單一因素時（社群媒體或家庭作業），我們最終會提出全有或全無的解決方案，而這些解決方案並沒有真正認識到每個[問題]的複雜性。對於社群媒體而言，某些類型的接觸會造成傷害，但也有好處的一面。

《教育周刊》：新冠疫情無疑對學生的心理健康有害。還有什麼可能導致兒童和青少年心理健康水準下降？

胡佛：營養及其對身體健康，包括荷爾蒙的影響。我們知道，睡眠衛生（註：指為了擁有良好的睡眠品質而必須採取的做法和習慣）是心理健康和幸福的重要預測因素，而青少年的睡眠衛生卻是出了名的差。

生活在貧困、住房和糧食無保障，這些顯然都會影響心理健康。因此，如果我們忽略這情況並只是說這都是社群媒體造成的，那就有問題了。人們會說「貧困向來存在」，但我們知道，自疫情爆發以來，更多的年輕人面臨住房和糧食不安的問題。

還有悲傷與失去至親。您知道，（至少）14萬名學生在新冠疫情期間失去一位家長或主要照顧者。當你失去了主要照顧者時，你將更有可能經歷創傷後壓力、憂鬱和焦慮。

此外，還有一些更系統性的問題也不容忽視——無論你稱之為什麼，政治分歧或只是目前國家的基調。很多人會說，這導致了普通民眾福祉的整體下降。當族群與族群之間存在分歧時，人們就會覺得這裡的環境不那麼安全，尤其是那些與系統性種族主義作鬥爭的少數族裔。所以，因素其實很多。

撰稿人/譯稿人：Arianna Prothero/翁而真

資料來源：Education Week（2023.11.29）。

<https://www.edweek.org/leadership/what-is-driving-youth-mental-health-problems-its-not-just-about-social-media/2023/11>

