

# 按讚世代 感覺不讚

## 使用社群媒體 的影響

撰文◎精神科兼任主治醫師 林立寧



因數位科技資訊的普及，使用網際網路成為青少年生活中不可或缺的一部分，也因為網際網路的技術日新月異，青少年使用社群媒體的程度、頻率和持續時間愈來愈顯著，與精神健康的相關性也愈來愈強。所以，我們必須重視社群媒體對青少年精神健康的影響。

### 青少年使用社群媒體的樣貌

本文所討論的「運用網際網路使用社群媒體」，與使用網路資源查找資料，或是從事網路遊戲，在本質和影響程度上都有所不同，對精神健康的影響也有差異，所以類比時不宜過度推論。當代青少年常用的社群媒體包括臉書（Facebook）、噗浪（Plurk）、批踢踢（PTT）、紅迪（Reddit）、抖音（TikTok）、推特（Twitter）、Dcard、

Instagram、Line、Snapchat、YouTube等。根據西元2021年「常識媒體（Common Sense Media）」的報導，青少年使用社群媒體的比例高達84%，而且低收入家庭的青少年使用社群媒體的時間比高收入家庭的青少年長，這似乎暗示低收入家庭青少年使用社群媒體的普遍程度及嚴重性。

就使用經驗而言，皮尤研究中心（Pew Research Center）的調查指出，約有六成青少

年認為使用社群媒體的經驗既不好也不壞，有負面經驗的僅占不到一成，大約三成（32%）認為使用社群媒體的體驗是正面的。然而，值得注意的是：約有三成的青少年認為「其他青少年使用社群媒體的經驗是負面的」。從這項調查結果來看，青少年可能並未完全意識到自己使用社群媒體帶來的所有影響，且對於影響自己的效應過於樂觀。

社群媒體是青少年連結社交網絡、建立和維護人際關係、提供情緒支持、學習新知、參與教育討論、引發創造力、和分享才華和興趣等的資源，並從過程中增強自信心和自尊心。舉例來說，相較於現實情境，青少年可以透過社群媒體跨越實體距離，在探索和認同自我的過程中，獲得更多同儕支持和安全感；



對於特定族群，如霸凌受害者、次文化族群、和LGBTQIA+等群體而言，這個正向的效果更為明顯。另外，對於充滿熱情理想的青少年來說，則可藉由參與社群媒體平臺，驅動他們倡導社會正義的活動，從中獲得彌補理想與現實差距的安慰。由此可知青少年使用社群媒體有不可磨滅的好處。

然而，青少年在使用社群媒體的過程中，也可能因為過度使用或遭遇不同類型和程度的霸凌或與性／別相關的傷害，影響學業表現和社交能力、忽略現實世界中的重要事物、受到負面評論和虛擬暴力的影響、對身體形象產生不健康的概念，而引發憂鬱、焦慮、孤獨感、和自我傷害等問題，這些負面影響可能比現實生活中更多。

因此，若要瞭解社群媒體對青少年精神健康的影響，我們不僅需要瞭解青少年的個人特質和背景，更要關注他們使用社群媒體的情境，這樣才能更全面地評估社群媒體對青少年的影響。

以下將分別描述幾個青少年使用社群媒體與精神健康相關的重要主題：

## 安全感受

許多青少年會特別在意細節的比較，對人際排斥、同儕壓力、負面評價等的刺激會有更為敏感的反應，因此可能會在實體社交的直接互動中，產生低自尊、憂鬱、焦慮等負面的影響。所以，青少年可以在社群媒體提供的虛擬互動當中，感受到相對安全感、強化人際功



能、提升自我尊嚴、忽略社會階級。不過，青少年在使用社群媒體感受到的安全感受，並非只有好處而完全沒有傷害。例如青少年誤以為網路世界中是足夠安全的，就沒有設定受眾而發送動態訊息，結果被有心者追蹤或鎖定作息動態及所在位置，就會讓他們陷入現實世界威脅的風險中，則會導致往後使用社群媒體時缺乏安全感。

所以，教育工作者和精神健康專業人員在面對青少年時，要持續保持開放的態度並避免扭曲的偏見，跟青少年一同討論網際網路活動的危險行為，瞭解社群媒體可能存在的陷阱，盡量在使用社群媒體時關閉位置定位的功能，養成檢查設定隱私權保護功能的習慣，謹慎思考在使用社群媒體時的所有動作，並提醒「在網際網路上發表的任何內容都可能永遠存在」，來降低安全疑慮。

此外，也要鼓勵青少年養成正確識讀媒體資訊內容的素養，不要全盤服從意見領袖的觀點，也不要不經思索就接受斷章取義的說法，要辨識可信的帳戶和訊息來源，並區別資訊內容的真實程度。如果家庭、學校、社區、社會上的成人都能以身作則，跟青少年相互提醒日

常生活使用資訊設備的原則，這樣一來，青少年不但不會升高跟成人的衝突，反而更能從成人的生命經驗中得利，察覺高風險社群的態樣，避免涉入危險的情境，做出適當的決策。

## 網路霸凌

研究結果顯示使用社群媒體與網路霸凌之間的密切關係，而且，相較於非網路的霸凌行為，網路霸凌和憂鬱症、焦慮情緒、和自殺率的相關性更高；除此之外，網路霸凌跟接觸情色訊息、和涉入危險性行為也常常有關聯；所以網路霸凌的影響是不容小覷的。青少年使用社群媒體發送情色訊息、瀏覽情色內容、延展性／別認同或性偏好領域，可能是探索性知識和滿足好奇心的正常過程，但是跟陌生人在網路建立過分信任的關係，或者隱私受到威脅，就很難確保後果的安全度了。

除了與「性」相關的議題之外，社群媒體中還有許多鼓吹「完美體態」的內容，例如「瘦身」、「節食」、「美容整形」等，也可能讓青少年在這些議題中感受到被貶抑或受排擠，這對於渴望同儕認同的青少年傷害更大。儘管網路霸凌較少產生直接的肢體傷害，但是對於情緒的、關係的、被忽略的、性／別議題等的影響，並不比實體情境中小，所以需要適當的管道，讓青少年在接觸社群媒體的性／別、身體形象、營養、建立關係等的議題時，獲得足夠的支持，才不至於遭到網路霸凌。

## 過度診斷

青少年有強烈的好奇心和旺盛的求知欲，

而網路資源恰好可以提供青少年精神健康相關的知識，幫助他們達到自我覺察、早期發現、去除汙名等的教育意義。不過精神健康的層面不但多元而且錯綜複雜，因此經過切割後的碎片資訊本來就已經不夠完整，再加上經由演算法的計算之後，很可能讓原本不經意瀏覽過的內容被社群媒體背後的商業操作過分放大，讓青少年失去了全面評估的機會，而增加認同特定精神疾患和心身症狀的程度。

就有個美國的研究發現：在COVID-19疫情流行期間，自認為有抽搐症或妥瑞氏症的人，在抖音上發布跟抽搐動作相關訊息的影片數量增加了之後，有著非屬於疾病範疇之抽搐症狀（亦即：雖然有抽搐動作，不過並未達到疾病程度，臨床稱之為「功能性類抽搐動作」）而前往醫療院所求診的人數也增加了，這表示社群媒體很可能會強化過度自我診斷的趨勢。

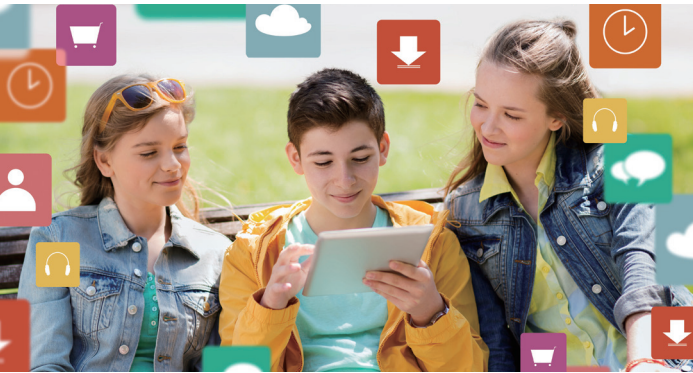
隨著越來越多與解離性身分疾患、邊緣型



人格障礙、躁鬱症、焦慮、憂鬱、注意力不足過動症、和自閉症有關的社群媒體使用者在網路上揭露自己的經歷，也有資料顯示在Instagram上與自我傷害相關的貼文數正快速增加中，這都將可能讓對各種訊息都感到好奇的青少年，接觸到更多未經合理篩選的極端化訊息，再加上社群媒體過度簡化、戲劇化、或美化精神健康狀況的表現，而強化青少年偏差評估、自我診斷、甚至以不適當的因應行為（如自我傷害）處理壓力的傾向。因此，青少年應該要避免依賴同質性過高的精神健康訊息來源，並增加同溫層以外的實體人際互動，藉由接觸不同層面的刺激，熟悉用獨立思考和明智選擇的方法，來處理生活情境中的資訊，才不會因為自己的過度診斷而增加身心壓力。

## 情緒反應

雖然青少年的負面情緒，可能會在社群媒體中獲得安慰，但是有更多研究指出：青少年使用社群媒體，跟他們的（負面）精神健康狀況以及高風險行為之間，有顯著的相關性。雖然因為研究設計上的限制，我們目前並沒有辦法推論：究竟是「過度使用社群媒體，導致了憂鬱症狀、焦慮、不滿意身體形象、孤獨感、以及因為精神健康因素前往急診就診」，還是「因為青少年先有了包含憂鬱在內的其他精神狀況異常，才會開始或持續使用社群媒體，來克服或彌補負面情緒帶來的感受」。不過，不論青少年使用社群媒體與情緒之間的因果關係如何，我們都應該正視青少年使用社群媒體期間的情緒反應和相關的影響，並根據特定的人、事、時、地、情境等特性，規劃個別化的因應原則。



## 溝通形式

當代人手一機的青少年與過去大不相同，更習慣運用網際網路的功能來學習或生活。例如以往青少年會利用課後時間閒聊，可是現在多是利用社群媒體輸入訊息來溝通，或是漫無目的地瀏覽社群網路去打發時間；又如以往要結束親密關係時，可能會猶豫著要在什麼時候、用什麼方式、怎麼表達比較好，現在則可能是較少經過深思熟慮，就直接關閉社群媒體的帳號，甚至用公開片面的細節去訴諸公審。在非即時面對面的溝通形式中，比較難累積面部表情、肢體語言、語調語速等在實體社交情境中所需要訊息的經驗，而造成更多的誤解。雖然也有人反而認同非直接溝通形式的優勢，認為這將可讓人在未來的世界中，練習用更為直接而不迂迴揣測的溝通形式來互動，有助於鼓勵態度明確的溝通技巧；不過並非所有學者都認同這個樂觀的見解。

## 結論：健康地使用社群媒體

電子產品和資訊軟體的進展，推動社群媒體的屬性和功能加速演變；而社群媒體的「與網路世界內的人持續比較」和「侷限的實體人

際互動」兩個重要特性，對青少年精神健康的影響尤其明顯。所以如何陪伴青少年在追求獨立自主的發展過程中，瞭解特定的社群媒體平臺的特質，健康地使用社群媒體，善用社群媒體帶來的好處，並盡量減少相關的缺點，是當代青少年們和關心青少年議題者的重要議題。

對大多數青少年而言，使用社群媒體未必完全是良善或傷害的，這會因為他們自己的個性、生活型態、優勢能力領域、對壓力的敏感度或脆弱性、所處情境的物質條件、以及所習慣或長時間使用的社群媒體種類等，而有很大的差異。為了讓青少年能掌握使用社群媒體的最佳效益，建議可將手機放在不易隨手可得的地方（如遠離作業的地方和臥室），規劃使用社群媒體的時間（如限定每日最長使用時數），減少頻繁使用社群媒體的機會（如關閉應用程式的提醒功能），增加實體社交活動（如安排固定時段跟家人互動、加入實體社團、增加跟朋友實體交流等），以利增強安全感受，及早偵知並預防網路霸凌事件，避免過度自我診斷及不當反應，減少負面情緒影響的程度，練習最適當的溝通技巧，以促進青少年的精神健康。

## 作者介紹



林立寧 精神科兼任主治醫師

臺大醫學系學士、臺大衛政所碩士、臺大健管所博士。臺大醫院精神科住院醫師、精神科專科醫師、老年精神醫學會專科醫師、成癮專科醫師、司法精神醫學會專科醫師、兒童青少年精神醫學會會員。