

## - 心理健康專刊 -

### 你今天 IG 了嗎? 小心過度使用造成的影響

兒童福利聯盟 2022 年的研究，臺灣有八成以上的兒少經常使用網路社交平台，IG 就是其中一種，青少年若長期沉溺於社交平台，其現實感可能會慢慢消失，而與現實社會脫節。

#### ◇ Instagram 使人著迷的原因

IG 之所以會讓人上癮，因為平台的設計是利用使用者社會歸屬感的生物性驅動力 ( biological drive )，讓使用者不斷想待在社群中。此外，由於演算法的設計，IG 會不斷地提供使用者可能有興趣的內容；和看電視、玩電玩不同的是，IG 幾乎不會發出停止的訊號。因此，IG 的使用者只要不斷滑手機就有源源不絕的內容可以看，容易導致使用者在不知不覺中落入毫無節制的狀態，進而對心理健康造成影響。



#### ◇ 在 Instagram 追蹤的人，也會影響你



《網路心理學、行為與社交網路》期刊上有關於 Instagram 的研究，他們研究 18 到 29 歲的年輕人使用 IG 的行為到底會不會影響他們喝酒的模式，比如說因為喝酒看起來很潮，導致他們更常喝酒。

但答案是：不會，IG 的重度使用者不等於酗酒的人，因為覺得用 IG 才跟得上潮流的人，不一定會喝酒。唯一讓兩者有關聯性的是對同儕團體有極高歸屬感的人。因為對同儕有著很高的歸屬感，只要朋友們做什麼，他們就會很想跟著做看看，不然會產生失去歸屬感的感受，或覺得自己被朋友們排擠。他們很容易就被身邊的人影響，換句話說，如果他們看到朋友們 IG 貼文都是酒，就會跟著這麼做。

那麼你可以從這個研究學到什麼呢？**要謹慎追蹤人，讓自己的貼文牆盡量正面而健康。**善用社群媒體，就能找到志同道合的夥伴們，接收到精神和心靈層面上的鼓勵，甚至培養自己的社交能力，是比從前更有效的工具。反之，若交到壞朋友，一打開 Instagram 都只看得到不好的人事物，或讓你感到沮喪的貼文，自然而然被帶壞或心情變差的機率就會比從前還要更大。**俗話說：「近朱者赤，近墨者黑」無非有它的道理在。**



## ◇ IG 使用方式與對青少年造成的心理危害 #StatusOfMind

英國皇家公共衛生學會 ( RSPH ) 近日一項研究分析臉書 ( Facebook )、推特 ( Twitter )、YouTube、Instagram、Snapchat 等 5 大社群媒體，對 1479 位 14 歲到 24 歲年輕社群媒體使用者的身心健康影響。這項名為「心神狀況」 ( #StatusOfMind ) 的調查深入探討 14 項身心健康相關議題。結果顯示，圖文分享平台 Instagram 對年輕人的心理健康和幸福感造成最不良的影響，讓使用者感到憂鬱、焦慮和孤單且影響睡眠等。研究發現，只有影音分享平台 YouTube 會對使用者產生積極正向的回饋。

### 1. 焦慮和沮喪 大增 70%



高達 91% 的年輕人使用社群媒體，其中六分之一的年輕人曾感到焦慮和沮喪，過度依賴及使用社群媒體導致年輕人過去 25 年來，感到前述兩種悲傷情緒的比率大增 70%。

補充：台灣衛生福利部日前跟進世界衛生組織 ( WHO ) 將「電玩失調症」 ( gaming disorder ) 列為精神疾病，但「社群媒體成癮」 ( social media addiction ) 目前尚未被視為疾病。儘管如此，已有許多機構和心理醫師開始研究社群成癮問題並提供相關「治療」，協助重度成癮者回歸正常生活。

### 2. 睡少會疲勞 產生自卑



睡眠與心理健康密切相關，睡得不好會導致疲勞，影響日常生活，產生自卑感、憂慮或壓力，繼而影響作息。這種惡性循環對年輕人的殺傷力很大，因為青少年正值發育期，平均比成人需要多睡一到兩小時。

### 3. 約 70% 年輕人 考慮整形



年輕男女都非常重視身體形象，但 20 多歲的青少年尤甚。RSPH 研究發現，高達 90% 的少女不滿意自己的身體形象。每小時約有 1000 萬張新照片上傳臉書，其中不乏多數經過修圖的「照騙」，讓這個「以貌取人」的平台對年輕人形成莫大壓力。調查指出，約 70% 的 18 歲到 24 歲年輕人曾考慮整型。

### 4. 網路霸凌 fb 最常發生



70% 的年輕人表示，曾遭受網路霸凌 (cyber bully)，其中高達 91% 的受害者求助無門，其中又有 37% 的人認為自己經常受到網路霸凌。網路霸凌的情況在臉書上最常發生，高出其它社群平台的一倍。霸凌受害者可能感到沮喪、焦慮、受創、孤單，繼而影響學業表現，甚至改變睡眠及飲食習慣。

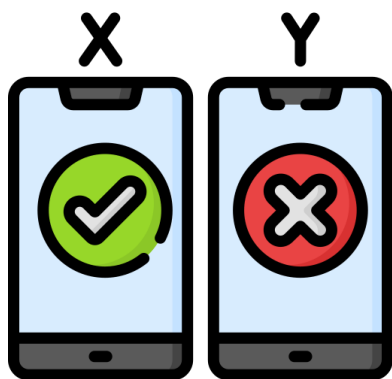
### 5. 恐懼錯過 情緒受影響



社群媒體使用者的 FOMO (fear of missing out) 症狀是指害怕漏追蹤朋友的動態。許多人都有過 FOMO 的感受，但對部分難以調適的人會造成情緒上的影響。比 FOMO 更嚴重的是「社會攀比心理」(social comparison)，意指對他人貼出的美好生活產生忌妒和比較的心態，但往往忽略這幾張精挑細選的照片背後，或許是近百張失敗或拍醜的照片。

參考資料：聯合報/R06 版/好讀周報新識力/社群媒體的 5 大負影響 IG 易讓人憂鬱

## ◇ 如何使用才是影響的主因



每個人的 IG 使用經驗或多或少都有點不同，使用 IG 並非絕對就會帶來危害，學界也開始探究這裡面的細微差異。有研究發現，在社群平台上的時間對心理傷害的影響很小甚至沒有影響，使用者如何使用才是影響精神健康的原因，目前越來越多的研究因而轉向探究使用社群媒體時的特定行為如何影響心理健康。比如說，IG 的使用者如果藉由該平台尋求他人的喜愛以及和他人比較，通常就會帶來負面的心理影響，如憂鬱的症狀、焦慮感、對身體意象的擔憂都會增加，自我肯定也較低。此外，也發現會先修圖才分享到 IG 的使用者和發圖但不修圖的 IG 使用者相比，在異常飲食行為和焦慮此兩項上顯著較高，但在憂鬱症狀上則無顯著差異。一項新加坡的調查研究也發現，IG 的使用不會直接影響社交焦慮

( social anxiety )，而是透過社會比較 ( social comparison ) 此一中介變項而使 IG 的使用增加社交焦慮；他們的研究進一步發現，是 IG 使用所帶來與他人比較的行為降低了一個人對自我的肯定，而自我肯定和社交焦慮有負向且顯著的相關，因而造成更高的社交焦慮；換句話說，是使用者在 IG 平台上看了他人美化的照片和影片，心裡因為產生了比較的行為，也就是透過這樣的過程，社交媒體對人的心理帶來了負面的影響。由此可見，IG 的使用對心理健康的影響其背後有更複雜的機制，而這正是需要更進一步去釐清，才能真正看到問題的所在。



## ◇ 因應之道

澳洲的 eSafety 網站 ( <https://www.esafety.gov.au> ) 對使用社交媒體而感受到壓力的青少年提出以下建議：

( 1 ) **誠實面對自己**：不論線上或線下都應該真實地表現自己，因此在網上分享的東西應該是能反映出真正的自己，且分享後有助於提昇自我感覺。

( 2 ) **培養批判思考**：對於在社群媒體看到的東西要具有批判思考的能力，因為許多在社群媒體分享的資訊，都不是百分之百真實的生活。

( 3 ) **留意追蹤品質**：檢查追蹤的帳號，然後問問自己，追蹤的帳號中有哪些是讓你感覺到越來越正向、哪些帶來負面的感受，若是後者，則請取消追蹤。

( 4 ) **暫停一下**：如果感覺到自己花太多時間瀏覽、陷在社群媒體的迴路中，則請關掉通知、登出、或甚至關機，讓自己休息一下。把手機放在家中出去走走。

( 5 ) **專業資源**：如果社群媒體已經讓你感覺到孤單、壓力感增加，請找人聊聊，甚至尋求諮商。

其中最關鍵的，就是理解臉友或 IG 友並不是生命裡最重要的人，如果他們是，那就更無需焦慮，真正的友誼不需要靠社群媒體聯繫，你不會因為少看一條朋友的動態而友誼告急。人生不是很長，還是要浪費在真正值得的人身上。



事實上，有越來越多的團體對社群媒體業者施壓，要求提供防護、檢舉、通報等機制，並修改所設計和使用的演算法，建造一個更安全的網路空間供大眾使用。

參考資料：中小學網路素養與認知/IG 對青少年心理健康的影響以及因應之道