

IG 對青少年心理健康的影響以及因應之道

自從 2010 年 Instagram (IG) 興起，提供了一個免費以圖像及影音為主、文字為輔的社群應用軟體，從此成為網路上一個重要的社交平臺，受到網路使用者的歡迎及廣泛使用。然而，當 IG 進入人們生活的同時，對心智尚未成熟的青少年會不會產生什麼心理影響，值得我們探討。本文從 2021 年臉書弊病的揭發開始說明，其次探討 IG 的使用對青少年可能的心理健康危害，最後向家長、教師和青少年提出因應之道。

一、IG 母公司（臉書公司）的吹哨者

臉書公司（原名為 Facebook，於 2021 年底改名為 Meta Platforms）的吹哨者弗朗西斯·霍根（Frances Haugen）於 2021 年向《華爾街日報》以及在美國國會的聽證會上揭露臉書公司的內部資料，直指臉書此一社群媒體巨頭對內容的管控不足，尤其對青少年造成身心危害，並指出長期被忽視的根本原因就是臉書公司所使用的演算法（algorithm），該演算法本身設計的邏輯之一即是讓使用者在不知不覺中沉溺於社交媒體，此種讓使用者上癮的演算法設計能讓社交媒體平臺獲取利益，尤其是商業利益，但犧牲的卻是使用者的福祉。

二、IG 的使用方式和對青少年心理健康的危害

IG 是臉書公司旗下廣受青少年愛用的社交軟體。英國皇家公共衛生協會（Royal Society for Public Health）與青年健康運動（Young Health Movement）在 2017 年 5 月共同發表對英國近 1,500 名 14 至 24 歲網路使用族群進行的一項調查結果，研究的目的是要瞭解社交媒體對他們在 14 個與健康相關議題上的正負面影響。結果顯示，IG 被排名為對心理健康最有害的網路社交平臺。2021 年臉書的內部資料也指出，13.5% 的青少女表示 IG 加劇她們自殺的想法，有 17% 的青少女表示該社交軟體讓她們的飲食失調問題更為嚴重。弗朗西斯·霍根在聽證會上也引用研究發現，原本想找尋健康食譜的孩子，最後找到的卻是支持厭食症的內容。

IG 對青少年心理健康的影響也得到學術界的關注。IG 之所以會讓人上癮，是因為這平臺本身的設計就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，形成前文所提讓使用者沉溺或甚至上癮的演算法設計目的，進而對心理健康造成影響。

然而，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，在社群平臺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臺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。以美國一項大學生的社交平臺自拍照美圖行為與異常飲食行為（disordered eating）、焦慮、憂鬱症狀的相關研究結果為例，每 3 位女大生中就有 1 位表示在 IG 分享自拍照前她們會先修圖；此外，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（Wick & Keel, 2020）。一項新加坡的調查研究也發現（Jiang & Ngien, 2020），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 平臺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。

三、家長、教師和青少年的因應之道

既然 IG 以及相類似的社交媒體確實可能危害青少年的心理健康，部分青少年甚至出現「錯失恐慌」（Fear of Missing Out），覺得無時無刻都不能離開社群網路，但社交平臺卻又是他們建立和維繫社交生活的重要工具，那該如何因應呢？

建議家長和老師應該避免採用完全禁止或過度控管的方式，畢竟透過 IG 或其他的社交平臺來和同儕保持聯繫以及維持親密關係，是網路科技時代正常且健康發展的一部分。取而代之的是聚焦在充分討論 IG 這個以圖像為主的社交分享平臺所可能帶來的正負面影響，並明確告知不要把時間花在會帶來危害的網路行為與內容上。家長和老師可以問問孩子和學生：「在使用 IG 時是否也讓你出現與他人在外表、受歡迎程度、能力等的比較行為？」、「當你在平臺上看到各種不同型態的內容時，分別有什麼不同的感覺？」、「你覺得你看到的影像是真的還是修過的？」這也顯示出批判媒體識讀能力加強的重要及急迫性。

現代青少年和父母及師長之間有非常不同的社交網路經驗，因此，家長可藉由親職教育、老師也需藉由專業發展來瞭解青少年網路行為與經驗，以進一步提供給孩子和學生在使用網路社交平臺時應注意的面向。

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

- (1) 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) 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) 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) 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) 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。

事實上，目前也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。弗朗西斯·霍根在美國聽證會上指出：「臉書公司的領導者知道如何提升臉書和 IG 的安全性，但卻不願意做出這項必要的改變，因為公司把巨大的利益看得比人民更重要。」她呼籲社交平臺一定要做出全面性的改變，建造一個更安全的網路空間，而政府與立法機構也需一同投入這項改革。

四、結語

根據兒童福利聯盟 2022 年的研究，臺灣有八成以上的兒少常使用網路社交平臺，IG 就是其中一種。傳播學中最有名的「涵化理論」，過去指電視對觀眾的長期影響，而隨著網路社交平臺的使用，涵化現象也同樣會影響青少年網路使用的身心發展；青少年若長期沉溺於社交平臺，其現實感可能會慢慢消失，而與現實社會脫節。

現在的孩子都是所謂的數位原住民，習慣網路所帶來的便利生活及資訊，社交平臺對青少年來說更是重要的社交工具。然而，在網路資訊洪流中，教師及家長應提醒孩子現實與網路中的差異，除了讓孩子瞭解所觀看的網路內容是被挑選過的以外，也可以試著讓孩子練習如何搜尋所需的資訊，而不是被動地被演算法餵養；最重要的仍是需要建立和諧的親子關係，瞭解孩子的網路世界，並能適時地提供建議，與孩子在數位世界中一起成長。

參考文獻

- 兒童福利聯盟 (2022)。2022 臺灣兒少網路社交行為暨社群恐慌 (FoMO) 現象調查。
https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2331
- 周世惠 (2021, 10 月 6 日)。吹哨人國會聽證稱臉書黏著度如菸癮孩子需要保護。中央通訊社。
<https://www.cna.com.tw/news/aopl/202110060006.aspx>
- Abrams, A. (2022, March). How can we minimize Instagram's harmful effects? *Monitor on Psychology*, 30–33. <https://www.apa.org/monitor/2022/2022-03-monitor.pdf>

- Alter, C. (2021, October). *How fixing Facebook's algorithm could help teens—and democracy*. Time. <https://time.com/6104157/facebook-testimony-teens-algorithm/>
- Jefferson Health—Abington. (n.d.). *Are Instagram and other social media bad for your teen's mental health?* <https://www.abingtonhealth.org/healthy-living/health-news/library/articles-related-to-general-health/are-instagram-and-other-social-media-bad-for-your-teens-mental-h/>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Royal Society for Public Health. (2017, March 19). *Instagram ranked worst for young people's mental health*. <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Wick, M. R., & Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 864–872. <https://doi.org/10.1002/eat.23263>

作者：李怡慧博士後研究員／國立陽明交通大學教育研究所

聲明：本文文責自負，不代表教育部立場。

致謝：感謝國立陽明交通大學教育研究所周倩教授、劉奕蘭教授對於本文的指正。