

青少年為何愈「滑」愈不快樂？

社群沉迷、社群恐慌、社群比較 這些問題你有嗎？

今年3月《The Anxious Generation》（焦慮的世代）一出版，就成為紐約時報暢銷榜的冠軍，在美國引起熱烈迴響，書中深入剖析社群媒體如何影響青少年的心理健康。無獨有偶，兒福聯盟今年7月針對台灣兒少使用社群媒體的狀況，對國、高中生進行大規模的網路問卷調查，調查結果顯示，手機加上社群媒體，對青少年造成三大影響，包括：社群沉迷、社群恐慌（FOMO，Fear of missing out）、社群比較，令人憂心。



社群沉迷

- (1) 11.3歲創社群媒體帳號，使用3.5個社群
平均10.8歲就擁有自己專屬的手機，11.3歲自己創立社群媒體帳號，平均使用3.5個社群媒體平台。最常使用的社群媒體前5名為：IG（78.6%）、FB（73.4%）、抖音（61.7%）、小紅書（27.6%）Threads（25.6%）。以年齡段來看，國中生較多使用抖音和FB，高中生較多使用IG。
- (2) 每週平均使用35.15小時，近1/3為重度使用者
平均每週35.15小時，相當於一天使用超過5小時，「這還不包含使用其他軟體或Youtube等影音平台的時間。」參考界定「網路成癮」的指標之一「每週使用42個小時以上」，此次調查將使用社群媒體達42小時以上者，定義為「社群重度使用者」，有近1/3（29.8%）青少年屬於重度使用。
- (3) 過半數（56.6%）有過負向經驗(負向情緒、自我傷害行為)
- (4) 台灣兒少社群沉迷比國外嚴重

社群恐慌



「社群恐慌」是指，不用社群媒體，就擔心自己錯過朋友的訊息和動態等。青少年擔心若沒跟上網路流行，聽不懂迷因梗和笑話，會顯得自己格格不入、變邊緣人。害怕錯過的心情，讓他們愈追愈緊。



社群比較



兒福聯盟調查有近一半、47.2%表示「我會在意、比較自己與別人做事的方式」，30.09%「我經常與其他人比較社交方面的表現」，顯示「社群比較」成為青少年驗證自己能力的一種方式，這也造成他們緊張、焦慮等負面情緒。
「和他人比較，容易影響青少年的自我認同和心理狀態，」李宏文說，像是自我肯定或貶低自我，或是羨慕、嫉妒別人，甚至出現攻擊性的情緒和行為。
青少年除了比較好友數、按讚數等，有些學生甚至經營個人粉絲專頁，追求流量。
「所謂的流量密碼，不外乎裸露、秀身材或高顏值，這些都很讓人擔心。」除了敢露，敢說、敢挑戰也相對容易創造流量，這些都助長社群比較的情況。

針對以上內容，若你想了解更詳盡的內容，請掃描QR-code。若你開始覺得想改變以上問題，又找不到適合的對象尋求協助，別忘了還可以到輔導室來找輔導老師諮詢一下喔。

