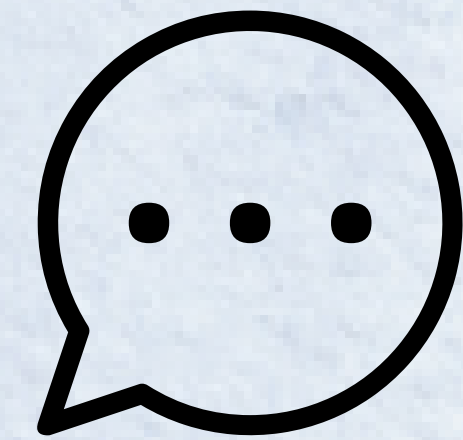


社群媒體讓青少年更快樂，還是更焦慮？



佛光大學心理系 詹芸慈

前言

隨著科技發展，社群媒體已成為青少年日常生活中不可或缺的一部分。以 Instagram、TikTok 與 LINE 等平台為例，青少年不僅用來與朋友聯繫，也透過這些媒介進行自我表達與資訊獲取。然而，社交軟體究竟讓青少年更快樂，還是帶來更多焦慮，成為心理學與教育領域的重要議題。

社群媒體對青少年情緒的負向影響

（一）社會比較引發負面情緒

根據社會比較理論，個體會透過與他人比較來評估自己。在社交媒體中，青少年常接觸到他人經過美化的生活片段，容易產生「別人都過得比我好」的想法，進而引發自卑、焦慮甚至憂鬱情緒。

（二）錯失恐懼（FOMO）帶來焦慮

FOMO 指的是害怕錯過他人正在經歷的美好事物。當青少年看到朋友參加活動或聚會時，若自己未能參與，容易產生被排除的感覺，進一步增加焦慮與不安。

（三）過度使用與成癮問題

部分平台設計具高度吸引力，使青少年長時間沉浸其中，導致作息混亂與睡眠不足。長期下來，會影響情緒穩定性與心理健康。

（四）網路霸凌與負面互動

在匿名或半匿名的環境下，青少年較容易遭遇惡意評論或排擠行為。這類經驗會嚴重打擊自尊，甚至導致長期心理創傷。

（五）自我價值過度依賴外在評價

當按讚數與留言數成為評價標準時，青少年的自我價值容易建立在他人回饋之上。一旦回饋不如預期，便可能出現失落與自我懷疑。

社群媒體對青少年情緒的正向影響

（一）增進社會連結與情感支持

社群媒體打破時間與空間限制，能隨時與朋友互動，維持人際關係。這種即時連結有助於減少孤獨感，並在遇到壓力時獲得同儕支持，進而提升整體幸福感。

（二）促進自我表達與自我認同

青少年可透過發文、分享照片或創作影片展現自我，這對於正處於自我認同發展階段的他們而言，是重要的探索途徑。適當的回饋（如按讚與留言）亦能增強自信心。

（三）提供心理資訊與支持資源

社交平台上有大量關於心理健康的內容與經驗分享，能讓青少年理解自己的情緒狀態，並學習調適方法，產生「被理解」的感受。

為何青少年特別容易受到影響

首先，青少年正處於自我認同發展的重要階段，對「我是誰」與「他人如何看我」特別敏感。其次，他們對同儕評價的重視程度較高，容易受到社會比較影響。此外，青少年的情緒調節能力尚未成熟，因此更難有效應對社交媒體帶來的壓力與刺激。

結論

綜合上述，社群媒體對青少年情緒具有雙面影響。一方面，它能促進人際連結、自我表達與心理支持，提升幸福感；另一方面，過度使用或不當使用則可能導致社會比較、錯失恐懼與焦慮等負面情緒。因此，關鍵並不在於是否使用社群媒體，而在於如何適度且有意識地使用。未來，老師與家長應協助青少年建立健康的媒體使用習慣，發揮正向效益並降低負面影響。