

社交媒體真的能引起抑鬱嗎？

社交媒體對心理健康會產生負面影響的觀點很普遍，然而一項新的長期研究表示，情況可能並非如此，一些研究說明年輕人可能會對社交媒體上癮，與睡眠不佳，自尊心差以及潛在的心理健康狀況不佳有所關係，然而新的研究已經消除社交媒體使用可能導致抑鬱的假設。

加拿大聖凱瑟琳布魯克大學的主要研究作者 Taylor Heffer 說，以前的研究是基於單一的時間點所測量得到的結果所提出的主張，但此次本項新研究採用了長期追蹤的方法，隨著時間的推移必須跟隨同一個人，以得出社交媒體使用會導致抑鬱症狀的結論

該研究著重於兩組不同的參與者，其中一組由加拿大安大略省六、七、八年級的 594 名青少年組成，另一組包括 1,132 名大學生，該團隊每年對該青少年組進行一年一次的調查為期兩年，對大學生的調查從大學的第一年開始，每年進行一次調查為期六年。他們追蹤受試者在平日和周末花在社交媒體上的時間，以及他們花在看電視、鍛煉和做作業等活動上的時間。

另外還研究了抑鬱症的症狀，對於大學生他們使用流行病學的抑鬱量表測量這些症狀，而青少年受測者使用了類似但更適合受測者年齡的版

本，接下來研究人員分析了數據，將其分為年齡和性別，這項研究結果現在出現在臨床心理科學雜誌上，揭示了在這兩組受測者當中，社交媒體的使用都不會導致以後的抑鬱症狀。科學家還發現，在青春期女性中，有較高的抑鬱症狀者使用社交媒體的頻率較高出一些。Heffer 指出，這個年齡段的女性感到沮喪時可能會轉向社交媒體，試圖讓自己感覺更好。

這些研究結果顯示，過度使用社交媒體不會導致抑鬱症，這可能在某種程度上能消除大眾對社交媒體的恐懼，就像 Heffer 所解釋的那樣，當父母看到媒體頭條新聞寫著「Facebook 抑鬱症」的關鍵字時，便會被引導成認為社交媒體的使用會導致抑鬱症，而最近也一直有專家在討論社交媒體的使用對心理產生健康影響的方法，人格的差異可能對社交媒體如何影響心理健康有不同的反應，例如，一些年輕人可能選擇使用社交媒體作為比較的工具，而另一群人可能只是用它來與朋友保持聯繫，科學家需要進一步研究這些動機，來幫助我們找到最佳的前進道路。