

臉書與 Instagram 對青少年的社交關係與心理影響

一、前言

在這個網路高度發達的世紀，訊息傳播的便捷為人類發展帶來了顯著的進步，也為生活帶來了許多便利；揮別舊時代的通訊不便，人們在學習上、工作上與人際相處上依靠各種網路媒介達成了前所未有的效率。而社群網站的存在，更是開啟了新的生活圈與社交圈。現今普遍受到青少年歡迎的兩大社群軟體為臉書及 Instagram。透過在這些平台上發表文章及照片，再配合設計好的點讚機制與私訊聊天，人們可以在這些網站上互動，更方便地擴大自己的交友與視野，在當今世代還是相當重要的商業模式與工具。

然而，網路高度發展影響的不只是人類的社交行為與模式，還有許多心理及認知方面的問題。當人與人之間的情感不再是透過雙方實際互動維繫，這樣的情感還是真的嗎？享受社群網站便利性的同時，是否也代表必須承擔人際關係的裂痕以及情感認知失調的風險？相較於成熟自律的成年人，這些影響在青少年或將更加顯著。當網路成癮的青少年花費過多時間與心力在社群網站上，原本規律的日常生活將受到衝擊，可能因此造成或對情感的認知失調；而對於資訊的判斷力不足，可能導致價值觀偏差，對心理層面產生影響。因此，我們是否要限制青少年使用臉書及 Instagram，社交軟體或許對青少年發展有部分幫助，但整體而言危害也相當大，以生活單純的青少年而言總體需求性並不高，或許保護青少年才是當務之急。

綜合以上所述，我們將針對這樣的主題做研究，首先先從青少年對於兩大社交軟體的依賴程度著手，透過分析以及彙整，探究臉書與 Instagram 如何影響青少年的社交習慣與生活，接著分析社交軟體對於青少年的發展有哪些益處，再者對比社交軟體所帶來的風險以及危害，針對性的提出保護青少年的防治政策，加以限制青少年使用臉書 Instagram。

二、為何是臉書與 Instagram？青少年臉書及 Instagram 的依賴及使用習慣

（一）青少年使用臉書及 Instagram 比率統計與使用習慣

在這節的重點是針對青少年使用臉書與 Instagram 的使用作分析與觀察，在根據美國皮尤研究中心（Pew Research Center）的「2015 年青少年、社群媒體和科技一覽」（Teens, Social Media & Technology Overview 2015）報告。¹根據統計

¹ Amanda Lenhart, Monica Anderson and Aaron Smith, Teens, Technology and Romantic

在 13-14 歲的青少年還不到七成會使用，但到了高中階段 15-17 歲時的使用率則已經超過八成，報告中也顯示青少年使用臉書及 Instagram 的比例遠高於其他軟體，比率分別為臉書 25%及 Instagram24%，兩者幾乎佔了一半的比率，因此優先集中關注臉書及 Instagram 的影響，對於整個問題關注會較為聚焦且解決問題上也比較能有建設性。

（二）臉書及 Instagram 兩大平台的介紹

1. Facebook(臉書)：

於 2004 年成立，為全球最熱門的交友平台，有將近 14 億的用戶，在使用上有年齡限制為十三歲，但並未受到強行規範，臉書的使用方式為註冊個人檔案建立帳號，帳號平台能夠發表文章及轉貼，還能加好友並建立私人聊天室，還有創建群組的功能，提供用戶新的討論方式與空間，目前被廣泛用於商業模式，成為新興廣告平台。

2. Instagram：

Instagram 創立於 2010 年，目前已經被臉書收購，主要為分享圖像的平台，每個月會有將近 2 億的使用者上線，主要將目標擺在呈現影像來獲得吸引力，宛若時尚雜誌，相較於臉書以文字為主的設計，Instagram 在吸引力上略勝一籌，目前已逐漸取代臉書成為最熱門的交友軟體，Instagram 在設計上能夠設定自己的粉絲，因此也較有隱私權。

三、臉書與 Instagram 對於青少年發展的益處

由於臉書與 Instagram 普遍受到青少年的青睞且長時間的使用，對於青少年發展肯定有重大的影響。而本節主要根據美國夏洛特大學社會學家的研究，²歸納臉書及 Instagram 這兩個網路平台對青少年發展所帶來的正向影響，並輔以實際案例，說明青少年使用臉書與 Instagram 之益處。

（一）資料取得容易，知識與訊息量大

由於在臉書和 Instagram 上能夠接觸到的平台資源廣泛，讓青少年能夠直接接觸到世界各地正在發生的重要事蹟和重要人物，讓他們能夠及時地獲得資訊，

Relationships.

<https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/01/teens-technology-and-romantic-relationships>.

² Samira Shaikh, advantages and disadvantages of facebook on teens.

<https://blog.grabon.in/advantages-disadvantages-facebook>.

跟上世界的腳步，且在臉書及 Instagram 上，有許多富有教育意義的團體都設有專屬社團帳號為青少年提供有益的資訊。比方：Common sence media 就整理出一份列表，列出對青少年發展具有益處及幫助的平台，如國家地理頻道、Habitat for Humanity 等。³由此可知，在資源資訊網路化，短時間尋找、網路資訊不會被侷限，更加多元廣泛、減少地域性的問題，促進均衡發展等優點上，臉書和 Instagram 對於青少年的發展確實大有幫助。

（二）新興情緒排放的出口，互動更多，獲得認同感與歸屬感

在澳洲柯斯蘭大學的研究中顯示，現在的青少年所擁有的朋友數量雖然少於過去同年齡的人，但是心理上的孤單感卻反而減少了。⁴此外，有澳洲學者認為，青少年再藉由臉書及 Instagram 的使用下，讓他們能夠更有技巧性地融入社交圈。在華盛頓郵報中也指出，有許多意圖自殺的青少年，能夠在臉書上快速地獲得心理輔導，或一些特質較為不同的青少年能夠在網上獲得認同支持及認同感，讓他們獲得心理上的緩解，免於悲劇的發生。⁵

（三）延續及聯絡感情的方式變得多元，有助人際關係

根據 Pewresearchcenter 所做的統計報告指出，在社群媒體上與朋友互傳訊息是與朋友互動中最重要的一環，不僅有 55% 的青少年每日都會與朋友私訊，更有 72% 的青少年每日會在臉書與 Instagram 上關注自己的朋友，由此可見，這已經是青少年生活的一部分。而在互動品質的觀察上，有高達 83% 的青少年認為透過這樣的軟體與朋友的生活更加貼近，朋友的關係也更加緊密，彼此間的連結更深入，且有 68% 的人表示，曾依賴這樣的互動度過低潮期，並且在統計中也顯示有助維持人際關係，在與親密朋友的互動調查裡，社交軟體排第三位，僅次於學校與家中。⁶由此可知，臉書與 Instagram 已成為延續及聯絡感情上不可或缺的多元平台，更起到人際關係調和的積極媒介作用。

（四）更能夠展顯自我，找到發光發熱的舞台

在臉書及 Instagram 上，只要擁有帳號就能夠即時分享及發表自己的創作及言論，並且能夠讓青少年擁有來自不同國家的觀眾給予掌聲與評論。青少年不僅

³ Sites that help kids with media.

<https://www.common sense media.org/lists/sites-that-help-kids-do-goodedia-can-be-good-for-teens>.

⁴ Carolyn Gregoire, Teens Have Fewer Friends, But They're Less Lonely Than Ever Before.

https://www.huffpost.com/entry/teens-loneliness_n_6218348.

⁵ Max konobnaugh, A Reddit Minecraft Community Talked a Teen Out of Suicide.

<https://mashable.com/2014/10/06/reddit-minecraft-suicide>.

⁶ Amanda Lenhart, Teens, Technology and Friendships.

<https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>.

可以隨時藉此平台來展現自己的才藝，博得關注並且獲得建議，更有助於青少年探索自我。在 huffpost 上面有報導關於「你必須追蹤的十一個青年 Instagrammer」，這些人皆是 13 到 18 歲不等的青少年，在 Instagram 上發表了自己的作品，像是攝影、舞蹈、音樂等，獲得廣大粉絲的支持與關注。⁷

通過以上分析，應可推知臉書與 Instagram 的使用，一定對青少年帶來不少的好處。可是，我們也擔心臉書與 Instagram 無限制、自由的使用為青少年生活模式帶來巨大改變的同時，是否也帶來了風險甚至是危害。因此，下節將針對這些好處所帶來的風險與危害，評比臉書及 Instagram 的使用對青少年是否有其必要性。

四、反對青少年無限制地使用臉書及 Instagram

（一）經驗不足或是想法不成熟對於資訊的判別有所偏誤，可能造成價值觀扭曲

眾所皆知，青少年正處於成長期，正在建立自己的價值觀及行為模式，在對於資訊的判斷上並不是那麼的成熟，可能會對許多訊息產生誤解，或有不當模仿，因而導致價值觀偏頗或做出違反常理的行為。比如美國一位 youtuber 造訪日本自殺森林拍攝影片，在影片中不但拍攝到自殺者的遺體，態度還相當輕浮，過程中都在嬉笑玩鬧，引來廣大的抨擊，最讓人憂慮的是該網紅在臉書及 Instagram 上的粉絲以青少年為主，不由讓外界，擔心會造成青少年的價值觀扭曲，甚至出現崇拜及模仿效應，而這名網紅還只是眾多受到青少年追捧的其中之一。⁸冰山下的暗礁，不得不讓人警惕。

（二）交友圈可能不再單純，導致社交危機與行為偏差

由於臉書及 Instagram 上交友變得相對容易，青少年能夠廣泛地擴大自己的交友圈。然而，這樣的自由卻帶來使原本單純的交友圈複雜化，卻又沒有能力和足夠的經驗去辨別，而使自己身陷許多危險。像近年來教育部統計，校園小媽媽休學比例高達四成五，台灣少年權益與福利促進聯盟執行長表示，兩性關係漸開放，透過網路交友比率增加，而發生非預期懷孕的案例也不斷增加。⁹還有近年香港觀察到吸食大麻的人口趨於年輕化，正因為年輕人會透過網路交友，再透過如臉書這樣的交友平台上獲取毒品。¹⁰

⁷ Amanda Scherker, 11 teen instagramers you should follow. https://www.huffpost.com/entry/teens-instagram_n_5730232.

⁸ 馮翠山，〈網路紅人為收視博出位扭曲青少年價值觀家長是時候擔心了〉，<https://www.hk01.com/即時國際/146428>。

⁹ 潘乃欣，〈校園小媽媽休學比率增社福團體盼提供托育資源〉，《聯合新聞網》，<https://udn.com/news/story/6885/4540323>。

¹⁰ 張朝福，〈青少年網路成癮不上學心理師提供諮商〉，《台灣好新聞》，<https://reurl.cc/9Ex5Rd>。

(三) 缺乏自制力易網路成癮，荒廢課業及規律的正常生活

根據《親子天下》對兒童網路行為安全調查中發現，近五成的兒童在學齡前便接觸網路，累計學齡前與國小階段學生亦有九成已進入網路世界。其中網路成癮的問題，相當值得關注。所謂的網路成癮，指得是在理智上知道要克制使用時間，但只要不使用就會產生各式各樣的身心不適。雖然目前在世界衛生組織尚未將臉書及 Instagram 的網路成癮正式列為心理疾病，不過臉書及 Instagram 的網路成癮作為 **problematic social media use**，已被廣泛的研究，¹¹比如 CNN 也曾為臉書成癮症做過調查統計，顯示了臉書及 Instagram 的網路成癮的危害。¹²

(四) 網路社交對實際人際關係帶來影響：網路霸凌

傳統霸凌包含三大特徵：惡意傷害、重複行為、權力不對。而網路霸凌則增添了匿名的特性，受凌者很難察覺究竟誰為霸凌者，而如此匿名性，亦會加深網路霸凌的處理難度，即相關單位很難立即判斷誰為霸凌者，導致無法立即介入。¹³相較於其他的交友軟體來說，臉書雖已有相對完整的審查機制，但是台灣卻還是有三成的網路霸凌發生在臉書上，且沒有受到 AI 系統的偵測和管控。¹⁴在 **commenmedia** 對青少年的採訪中，有位作者分享到，他的朋友曾在萬聖節時扮演她，並上傳到臉書上來嘲諷她，數百名陌生人對她進行許多帶有人身攻擊的評論，促使她開始重視這項議題。¹⁵在台灣新聞平台上的統計也能觀察到，網路霸凌是各項霸凌中的第一位，¹⁶對於身心都是折磨。根據觀察，受過網路霸凌的人會在現實生活當中表現得不願與人交流及缺乏信任。¹⁷聯合國兒童基金會目前就正在討論如何防範網路霸凌，保護青少年及兒童尚未發展健全的身心靈不受到創傷。

(五) 過度依賴虛擬世界的認同感，反而對現實感到空虛孤獨，產生心理疾病

¹¹ Internet addiction disorder. https://en.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorder。

¹² Elizabeth Cohen, Five close that you are addicted to facebook, CNN NEWS. <https://edition.cnn.com/2009/HEALTH/04/23/ep.facebook.addict/index.html>。

¹³ 宋宥賢，〈用鍵盤摧毀一條人命：「網路霸凌」現象與防制策略建構〉，《關鍵評論》，<https://www.thenewslens.com/article/101576>。

¹⁴ 蔣曜宇，〈逾 3 成霸凌發生在 Facebook！NGO 建立防堵霸凌 SOP，一年降低 4 千起申訴案〉，《數位時代》，<https://www.bnext.com.tw/article/54284/internetbully-facebook-iwin>。

¹⁵ Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences. https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/2018_cs_socialmediasociallife_fullreport-final-release_2_lowres.pdf。

¹⁶ 〈世新霸凌事件震驚社會！揭台灣 10 種每天都在發生的霸凌〉，《風傳媒》，<https://www.storm.mg/lifestyle/1382307>。

¹⁷ Cyberbullying: What is it and how to stop it. <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>.

在《社會支持對網路成癮的影響》裡提到：「『社會聯繫』是形成網路成癮的一個主要因素」；渴望獲得認同感及歸屬感的青少年極可能因為在社群軟體上較現實生活中更容易獲得這些感受，而形成網路成癮。¹⁸在人格特質及環境因素的影響下，網路成癮可能還造成心理疾病，長期的依賴網路獲取歸屬感並作為在現實生活中的逃避，而開始變得孤僻，不願意與人互動，或減少溝通等問題，在 paradigm 對於研究青少年臉書成癮的報告中就提出，青少年可能開始會利用臉書上的關係來定義自我，而不在是採用實際生活，更會因為失去臉書及 Instagram 而開始產生焦慮。但與網路成癮不同的是，影響的具體表現不再只是行為無法克制，而是在把重心轉移到臉書及 Instagram 上，因而影響個人的價值認同與定位。

19

總觀前述，本文認為 13 到 18 歲的青少年，在認知及行為上的成熟度，並沒有達到能夠保護他們自身的安全，經驗不足或價值觀尚未建立完全的青少年容易被社群軟體上的資訊誤導，進而出現觀念偏差或從眾的現象。此外，近年來網路霸凌的事件層出不窮，家長對於孩子使用臉書、Instagram 也不以為意，限制使用的必要性或許大於他們對於社交軟體的需求性。當然本文並非要主張青少年禁止使用臉書和 Instagram 毋寧說，應該落實一些有效措施，來保護青少年的使用。

五、防治方法

（一）強制年齡限制

雖然臉書及 Instagram 原先就設有年齡十三歲才可使用的限制，但實際上卻淪為形式而未有強行規定，仍然有許多未滿十三歲孩童使用，顯然這樣的機制並沒有辦法有效防範，即使設立對青少年瀏覽限制，也同樣有疏漏，或許採實名制可有效防止（各國對於年限有自主權）。比方，澳洲曾討論立法規範使用年齡限制，²⁰這或許可以成為未來我國改進的方向。

（二）提高年齡限制到 18 歲

畢竟 18 歲是法定也是廣泛認知思想行為皆成熟的年齡，或許把年限提高到 18 歲，是真正能夠杜絕負面影響的方法。即便有些人認為人的心智年齡也未必在 18 歲就已達成熟，但在十八歲以前都還會受國民基本教育，或許透過限制使用並同時加強教育來做事先的防範，即能有效減少許多問題。再以上述的澳洲為

¹⁸ 吳佳輝，〈社會支持對網路成癮的影響〉，《資訊社會研究》7（2004 年，7 月），頁 173-189。

¹⁹ Teen Social media addiction treatment.

<https://paradigmmlibu.com/teen-social-media-addiction-treatment/>.

²⁰ Leonie Smith, SHOULD KIDS UNDER 13 OR 18 YEARS OF AGE BE ALLOWED ON FACEBOOK ? <http://www.abc.net.au/technology/articles/2011/08/04/3285359.htm>.

例，也曾經討論是否提高臉書限制到 18 歲。²¹

（三）加強親子教育宣導，提升父母對於網路霸凌及危險性的警覺心

過去臉書和 Instagram 在父母眼中只是簡單的新興社交軟體，少有人在意。但如今近年來臉書成癮，網紅亂象，網路霸凌等層出不窮，是時候該有新對策。除了正確防範霸凌，²²在家庭教育也要有所變化，就像《親子天下》的文章所提，要讓教養模式與時俱進，要學習平時就教養輔導青少年如何正確使用網路平台，而非在出事之後才將問題責怪給網路世代。因此家長有義務定期的監督並觀察小孩的網路使用情況，並且透過溝通的方式達到適度的管教。²³

（四）加強學校教育，積極防範網路霸凌，設立相關機構處理

青少年大多時間會在學校生活，許多問題也都會出現在校園生活與同儕之間，況且學校是接受教育的地方，如何輔導青少年用正確的價值觀來面對使用臉書與 Instagram 亦是我們教育體制下的當務之急。²⁴在處理校園霸凌方面，學校也應該加強心理諮商輔導的資源，有效性的幫助受到波及的學生，在澳洲也有設立網路小警察一職來加強監督學生網路使用情形，並且降低網路霸凌的發生。

六、結論

網路發展是人類科技文明的一大進步，特別是在通訊方面節省了人類許多麻煩。不過，即使便利，網路和社群軟體對我們的生活帶來相當大的改變，在科技時代出生的青少年更是早早就生處在這個資訊爆炸的時代，讓青少年發展開始有了不一樣的課題需要面對。

有了網路和社群軟體之後，不只資料龐大、取得容易，在人際關係上也增加了不少可能性，「網路交友」更成為熱門且新穎的交友模式。但是，在這些新奇的事物背後，我們應該意識到它們會對人類帶來何種負面影響。在資訊量爆炸的網路和社群軟體上充斥著不少假訊息；隔著螢幕，我們也無法確定在網路上認識的陌生人是否有別於社交的意圖。這些負面影響對心智及判斷能力都尚未成熟的青少年特別容易形成劇烈的衝擊，在成長期依然在定義個人價值觀及自我意識，這些網路世界所伴隨的風險，在青少年身上將會有比成年人更加深遠的影響力。

²¹ 同前註。

²² Cyberbullying: What is it and how to stop it.
<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>.

²³ 蘋果媽、無尾熊爸，〈父母的艱難課題：我讀《臉書世代的網路管教》〉，《親子天下》，
<https://reurl.cc/5laeYz25>。

²⁴ 宋宥賢，〈用鍵盤摧毀一條人命：「網路霸凌」現象與防制策略建構〉，《關鍵評論》，
<https://www.thenewslens.com/article/101576>。

我們認為，為了青少年心理發展的健全，除了以較為硬性手法社群網站設置更嚴謹的年齡規範外，也應該在學校、親子教育上與時俱進，教育青少年如何以正確的態度使用網路和社群網站，這樣的議題應該需要被重視，能減少許多遺憾的發生，畢竟網路已經是生活中不可或缺的一部分，緊密地嵌入在我們的日常中，如何消弭它的負面影響而保留益處，是我們應探討與努力的目標。

參考資料

Amanda Lenhart, Monica Anderson and Aaron Smith, Teens, Technology and Romantic Relationships.

<https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/01/teens-technology-and-romantic-relationships>.

Samira Shaikh, advantages and disadvantages of facebook on teens.

<https://blog.grabon.in/advantages-disadvantages-facebook>.

Sites that help kids with media.

<https://www.common sense media.org/lists/sites-that-help-kids-do-good-media-can-be-good-for-teens>.

Carolyn Gregoire, Teens Have Fewer Friends, But They're Less Lonely Than Ever Before. https://www.huffpost.com/entry/teens-loneliness_n_6218348.

Max konobnaugh, A Reddit Minecraft Community Talked a Teen Out of Suicide.

<https://mashable.com/2014/10/06/reddit-minecraft-suicide>.

Amanda Lenhart, Teens, Technology and Friendships.

<https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>.

Amanda Scherker, 11 teen instagramers you should follow.

https://www.huffpost.com/entry/teens-instagram_n_5730232.

馮翠山，〈網路紅人為收視博出位扭曲青少年價值觀家長是時候擔心了〉，

<https://www.hk01.com/即時國際/146428>。

潘乃欣，〈校園小媽媽休學比率增社福團體盼提供托育資源〉，《聯合新聞網》，

<https://udn.com/news/story/6885/4540323>。

張朝福，〈青少年網路成癮不上學心理師提供諮商〉，《台灣好新聞》，
<https://reurl.cc/9Ex5Rd>。

Internet addiction disorder.

https://en.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorder。

Elizabeth Cohen, Five close that you are addicted to facebook, CNN NEWS.

<https://edition.cnn.com/2009/HEALTH/04/23/ep.facebook.addict/index.html>。

宋宥賢，〈用鍵盤摧毀一條人命：「網路霸凌」現象與防制策略建構〉，《關鍵評論》，
<https://www.thenewslens.com/article/101576>。

蔣曜宇，〈逾 3 成霸凌發生在 Facebook！NGO 建立防堵霸凌 SOP，一年降低 4 千起申訴案〉，《數位時代》，

<https://www.bnext.com.tw/article/54284/internetbully-facebook-iwin>。

Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences.

https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/2018_cs_socialmediasociallife_fullreport-final-release_2_lowres.pdf。

〈世新霸凌事件震驚社會！揭台灣 10 種每天都在發生的霸凌〉，《風傳媒》，
<https://www.storm.mg/lifestyle/1382307>。

Cyberbullying: What is it and how to stop it.

<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>.

吳佳輝，〈社會支持對網路成癮的影響〉，《資訊社會研究》7（2004 年，7 月），
頁 173-189。

Teen Social media addiction treatment.

<https://paradigm malibu.com/teen-social-media-addiction-treatment/>.

Leonie Smith, SHOULD KIDS UNDER 13 OR 18 YEARS OF AGE BE ALLOWED ON FACEBOOK ?

<http://www.abc.net.au/technology/articles/2011/08/04/3285359.htm>.

蘋果媽、無尾熊爸，〈父母的艱難課題：我讀《臉書世代的網路管教》〉，《親子天下》，
<https://reurl.cc/5laeYz25>。