

社交媒體使用的成癮跡象



| 柯巧俐醫師
高雄醫學大學附設醫院精神科主治醫師

社交媒體成癮 (social media addiction)、或社交網絡成癮 (social networking addiction)通常是指社交網絡使用者花費太多時間在Facebook、Twitter和其他形式的社交媒體上而干擾了日常生活的其他方面。雖然目前醫學上未認可社交網絡/媒體成癮作為一種疾病或障礙，但早在2011年，英國Nottingham Trent University的Griffiths和Kuss首次系統地回顧過度使用社交媒體的科學文獻發現，對於少數人而言，社交媒體在生活的許多方面產生了重大的不利影響，包括人際關係、工作、和學業成就，而且認為這些社交媒體成癮跡象與人們經驗酒精或毒品的情況是類似的。他們也在近年發表的一篇論文中指出，少數人的社交媒體使用與許多心理問題相關，包括焦慮、憂鬱、孤獨、和注意力缺陷/過動症。雖然相對較少的人被診斷為成癮，但無論是否臨床上被視為成癮，社交媒體的負面影響顯而易見。大多數人的社交媒體使用是習慣性地頻繁滿溢到生活的其他方面，甚者導致病態的、危險的行為，例如在駕駛時檢查社交媒體。

多年以來「科技成癮」、「社交媒體成癥」等等的擔憂不過是小報的內容議題，到了最近幾位前Facebook的高階主管開始發出警告人類可能被數位科技設備所奴役，這幾位正是建立以「LIKE (讚)」為基礎的數位成癮和操縱系統的關鍵人士。這個系統現正主宰了大部分的網路線上生活，也因為人人智慧型手機隨身而得以隨時看著這個系統、查閱這個系統，無可否認這個系

統讓我們被讚數綁架、大腦的束縛無時無刻，「這是一個“社交憑證的回饋循環 (a social-validation feedback loop)”」，只有上帝知道它對我們孩子的大腦有什麼影響...」Facebook第一任總裁Sean Parker說。曾經致力引領Facebook在全 球 成 長 的 風 險 資 本 家 Chamath Palihapitiya也擔憂地說，「我們創造的短期多巴胺驅動回饋循環正在摧毀社會的運作方式」。報導中也說明一些”前Facebookers”會放棄使用社交媒體是因為害怕腦袋被“社交巨人”給寫入程式。根據《TechCrunch》報導Facebook考慮刪除按讚數，而Instagram已經率先於7個國家推行實驗，但是還沒有詳細的結果。

這些不容易為人所相信的預言是否正確，仍然是科學需要探究的問題；然而一些研究已經顯示人人一手的智慧型手機也確實發揮了上癮的作用。這幾年，「智慧型手機成癮 (smartphone addiction)」與社交媒體成癮是緊密綁在一起的相關聯，已經成為相當普遍的概念。德州大學去年6月發表一項要求受試者進行一系列需要完全的認知注意力測試的研究發現，即使智慧型手機已轉靜音，手機放在手邊的這些人的表現還是比手機放在另外一個房間的人注意力要差得很多。換句話說，如果你的手機在附近，你永遠不會真的停止思考它。Elhai等人以系統性文獻回顧的方法探討病態的智慧型手機使用(problematic smartphone use)指出，雖然一些研究確實顯示過度的、強迫性的智慧型手機使用與焦慮、憂鬱相關，但也缺乏直接證據證明這些數位科技設備實際上導致心理健康問題。而更大的問題是如何處理這些問題？很少有法律或法規阻止應用程式(apps)持續困惑我們，科技產業沒有嚴格的道德規範來禁止「軟體驅動的成癮性媒介」。像Facebook這樣的社交媒體營運商可以開始使用行為數據來辨識使用過度的用戶，並提供策略來限制使用者在產品上所花費的時間。

這一年來COVID-19大流行後強調的衛生準則保持「social distance」，初想虛擬的社交媒體似乎也提供了一種滿足人際往來的解決之道，卻也導致大量錯誤信息在社交媒體上傳播，「信息流行 (infodemic)」或有些準確而有些不準確的信息過多，使得人們很難找到值得信賴的消息來源和可靠的指導而感到恐慌。更謹慎地說，由於社交媒體的心理，社交和神經生物學的基礎條件，過度使用社交媒體會使其高度上癮。在當前的大流行期間，與其他許多不確定因素一樣，尚不清楚這種對社交媒體的強迫性使用只是一個“階段”和一種應對機制，還是一個具有會影響心理健康的成癮性行為表現。在全球大流行的背景之下，必須鑑別「成癮行為」和「極端參與行為」的不同，當前對成癥行為的研究都應縱向考慮pre-present-post的社交媒體的使用模式及其對各個年齡段個體的心理健康影響。

與許多其他成癮不同，治療社交媒體成癮的目標在控制使用而無法禁用；在我們生活的互聯世界中，禁止任何人使用智慧型設備根本不可行。類似網絡成癮而言，儘管相對較少的研究檢驗傳統的認知行為療法與社交媒體成癥的相關療效，似乎還是最成功的治療類型。我們仍然需要更多的研究為可能日益嚴重的社交媒體成癥問題發展更多更好的解決方案。沒有靈丹妙藥，個人最終得負責自己的社交媒體使用，工作和教育機構也需要對過度社交媒體使用有何影響更多認知，政策制定者、社交媒體營運商、雇主、研究人員、醫療保健提供者和教育機構都需要在減少過度使用社交媒體發揮角色。



| 柯巧俐醫師

高雄醫學大學附設醫院精神科主治醫師
高雄市立小港醫院精神科主治醫師
高雄醫學大學醫學系實習指導教師