
有心理健康问题的青少年更爱上网

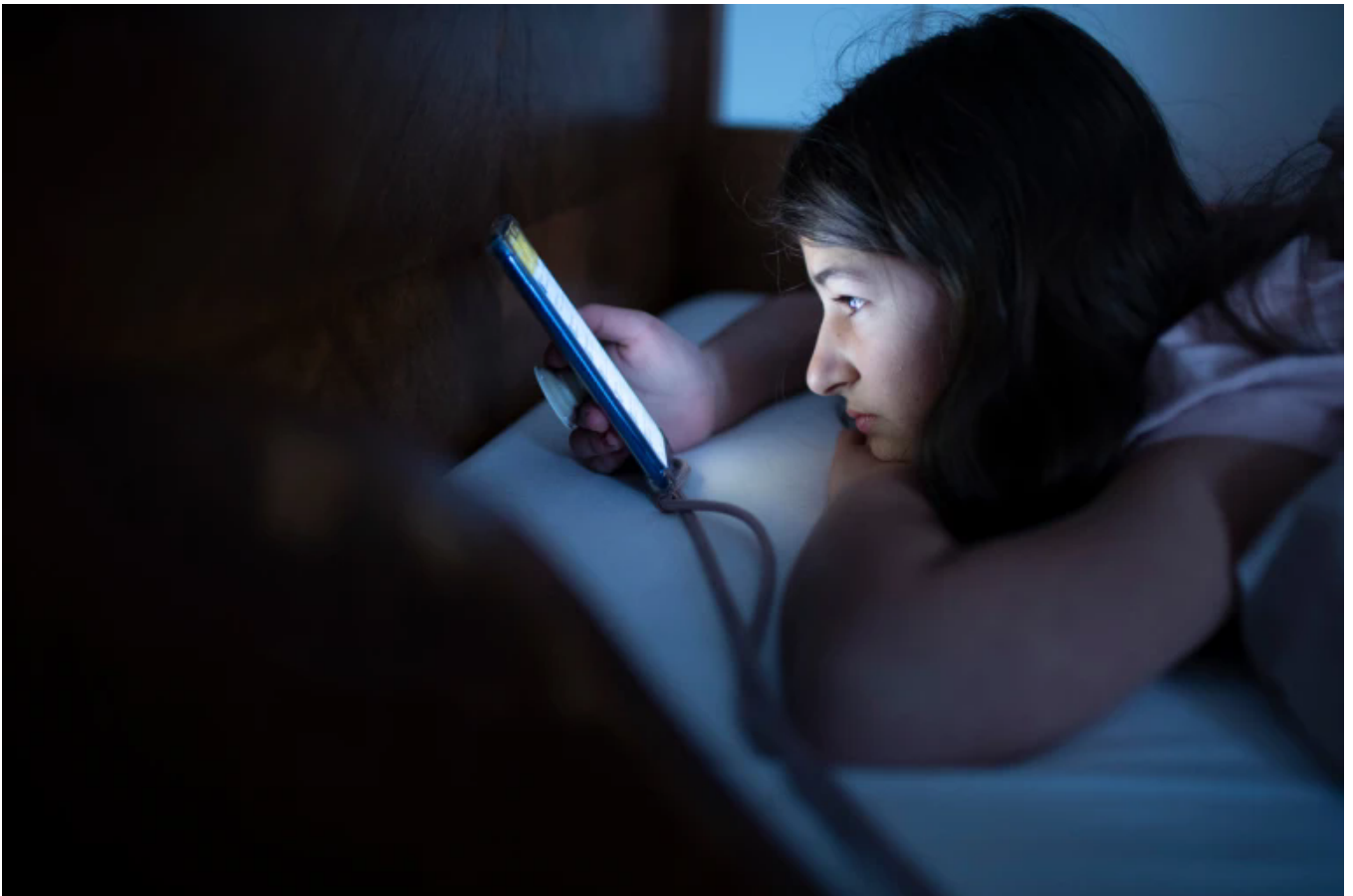
作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/33119.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

有心理健康问题的青少年更爱上网。有心理健康问题的青少年花在社交媒体上的时间比同龄人多——平均每天多50分钟。一项针对英国3340名青少年的调查显示，他们也更有可能对网络体验的某些方面感到不满，比如自己的在线朋友数量。5月5日，相关研究成果发表于《自然-人类行为》。

这项研究探讨了有特殊心理健康状况的青少年如何使用社交媒体，结果发现患有焦虑和抑郁等疾病的参与者比患有注意力缺陷多动障碍等疾病的参与者更容易受到负面网络体验的影响。



图片来源：Ute Grabowsky/Photothek/Getty

?

这是一个很少有研究涉及的问题，尤其是在这么大的样本量上。论文通讯作者、英国剑桥大学青少年心理健康和社交媒体使用专家Luisa Fassi说。

美国哥伦比亚大学欧文医学中心的临床儿童和青少年心理学家Anne Marie Albano表示，这些研究结果对家庭来说是一个很好的警告，如果孩子因为焦虑、有抑郁倾向或情绪低落而变得脆弱，那么社交媒体真的需要被仔细监管了。

研究人员分析了2017年英国国家医疗服务体系对11至19岁青少年进行的一项调查的数据。参与者接受了深入的临床评估，并被问及使用社交媒体的情况和对这些平台的感受。

16%的参与者至少有一种心理健康问题。其中，8%的人有内化性症状，如抑郁和焦虑，表现为对自己的负面情绪；3%的人有外化性症状，如注意力缺陷多动障碍，表现为对他人的负面情绪。

分析发现，总体而言，有心理健康问题的青少年在社交媒体上花的时间更多，而且与有外化性症状或没有心理健康问题的人相比，有内化性症状的人更有可能在网上与他人进行比较。那些有内化性症状的人也更容易受到评论或对自己帖子反馈的影响，而且对在社交媒体平台上花多少时间的控制能力更弱。

这些发现可以为临床医生如何治疗患有不同心理健康问题的青少年提供参考。他们可以利用这些信息思考干预的方法，例如，通过使用一些技巧帮助年轻人规范他们对社交媒体的使用，或者减少社交比较。Fassi说。

Albano认同研究结果可能具有临床意义。我们在社交媒体素养方面做了很多工作。她说，例如，我们帮助患有社交焦虑症的年轻人学习如何回复信息，选择能够增强他们兴趣的网站，而不是加剧自我价值负面情绪的网站。

Fassi指出，这项分析无法解释社交媒体是否会导致青少年出现心理健康问题，这正是研究人员一直在争论的话题。想解决这个问题，需要进行实验，将不同类型的社交媒体使用方式随机分配给不同的参与者群体，或者进行纵向研究，对参与者进行长期跟踪。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>

作者：Luisa Fassi 来源：《自然—人类行为》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发