

IG重度使用？討論社群上的容貌焦慮

刊出日期：2021/11/17 | 圖文：朱韻年 | 責任編輯：何文仁、劉美榆

全文共1541字，閱讀大約需要4分鐘

每天的日子，除了日復一日的吃飯、睡覺、讀書或是工作之外，瑣碎的時間多是解鎖手機，點開FB、IG，滑著大家的今天。你是不是也曾經滑完一篇又一篇動態後感到無比空虛，甚至是感到莫名的焦慮呢？

隨著科技的蓬勃發展，人們習慣用網路去和朋友維持聯繫、去追蹤關注的資訊，得知朋友前幾天去吃了哪間米其林、哪個同學出國留學、發現喜歡的明星開始代言專櫃品牌等等……。仔細算下來，人與人之間都使用社群媒體更新近況，雖然方便、快速且多元，但逐漸變成一個平台充斥著光鮮亮麗的生活，在社群媒體上營造了喜歡的、理想中的自己，是否就是對社群感到焦躁的原因呢？這篇文章將討論社群媒體導致的容貌焦慮，希望能提供相關的反思和關注。



▲ 移動裝置帶來的便利讓人們能隨時聯繫 (圖片來源 / [Pexels](#))

每天的日子，除了日復一日的吃飯、睡覺、讀書或是工作之外，瑣碎的時間多是解鎖手機，點開FB、IG，滑著大家的今天。你是不是也曾經滑完一篇又一篇動態後感到無比空虛，甚至是感到莫名的焦慮呢？

隨著科技的蓬勃發展，人們習慣用網路去和朋友維持聯繫、去追蹤關注的資訊，得知朋友前幾天去吃了哪間米其林、哪個同學出國留學、發現喜歡的明星開始代言專櫃品牌等等……。仔細算下來，人與人之間都使用社群媒體更新近況，雖然方便、快速且多元，但逐漸變成一個平台充斥著光鮮亮麗的生活，在社群媒體上營造了喜歡的、理想中的自己，是否就是對社群感到焦躁的原因呢？這篇文章將討論社群媒體導致的容貌焦慮，期望能提供相關的反思和關注。

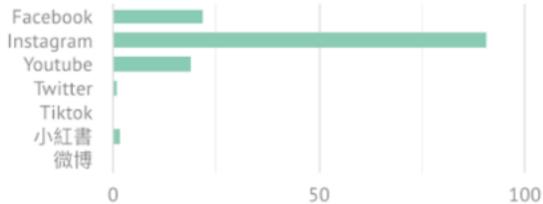
各種焦慮：FOMO、相對剝奪感²

在生活中，社群媒體的使用可能造成害怕遺失資訊的FOMO，錯失焦慮症 (fear of missing out) 以及相對剝奪感。前者指的是害怕對於社交事件和場合不知情而產生的焦慮，這讓人們持續不間斷的刷新社群版面，在負面的體驗下增加社群媒體的使用。相對剝奪感則是在心理學中，指人們在經過與周遭群體的比較後，發現自己比不上他人而出現的消極情緒。值得一提的是，這種情形多出現在自身周圍的親近群體，在同質性高的群體中容易產生妒忌、不滿的心態。也因為與明星藝人的資訊交流得以在社群軟體中輕易取得，明星們光鮮亮麗的生活也促使使用者們習慣於相互表現、比較，讓社群平台從單純分享轉變成充滿美好生活的空間，又再加深了相對剝奪感的惡性循環。

Instagram更容易造成心理自卑

約四週前，喀報曾在大學生間發布問卷，其內容關於社群與容貌焦慮，調查大學生使用社群媒體的習慣以及審美相關，最後收到有效問卷135份，男女比為二比八。其中以問卷結果可以發現，在常見的幾個社群媒體中，多數台灣年輕人最常使用Instagram，也有近三成的填答者習慣修圖之後才將圖片上傳社群媒體。這些視覺型的社群媒體或許已影響到部分人對自身的身體意象³。

■ 排序 1

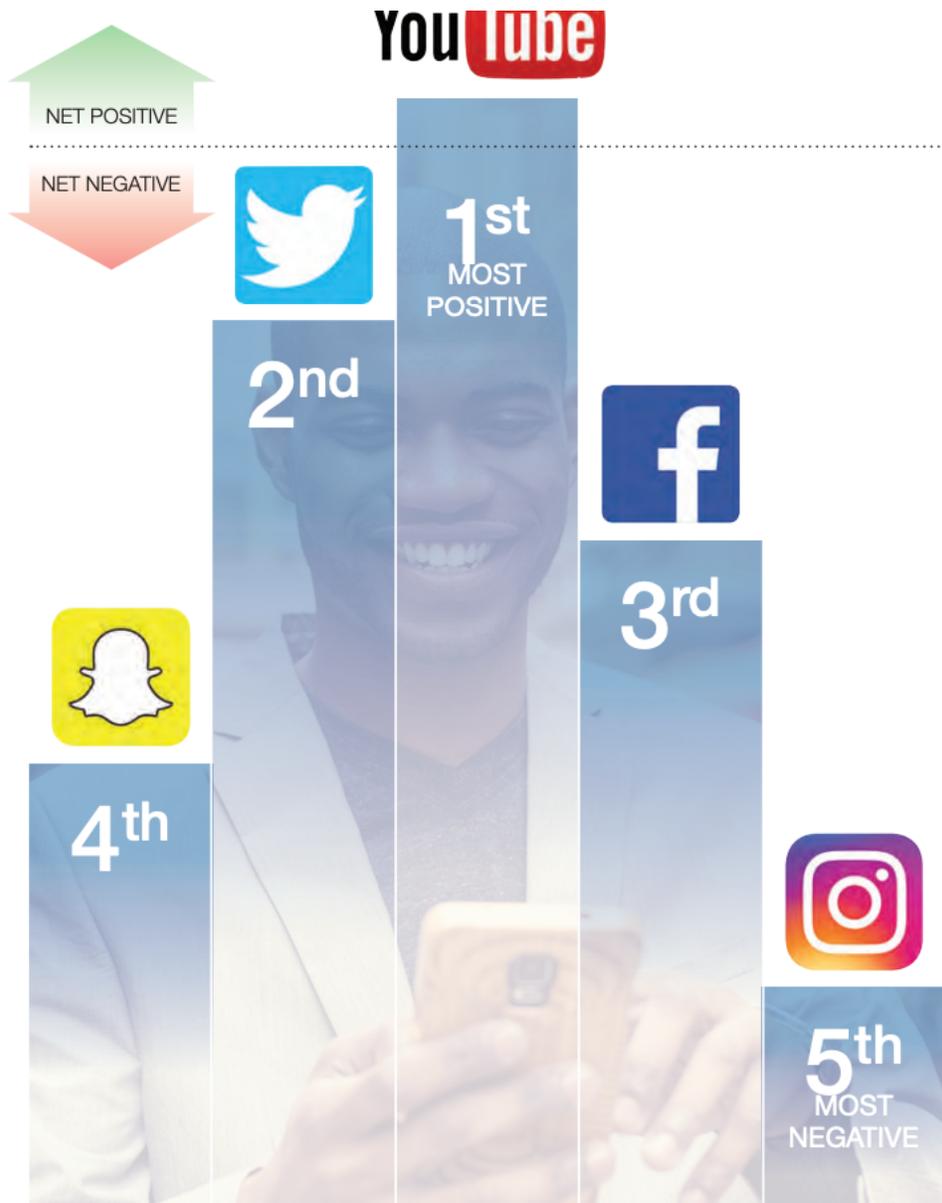


▲ 填答者使用社群媒體的頻率之排序，可見Instagram為大多數人最常使用的平台

(圖片來源 / 研究問卷結果)

在2021年10月的美國參議院聽證會上，一名曾經的產品經理披露Facebook的內部研究，並表示Facebook長期忽視了旗下的產品擁有意見極端化、危害青少年及兒童的問題，尤其旗下產品Instagram影響了青少年的心理健康。根據英國公共衛生皇家協會 ([Royal Society for Public Health](#)) 於2017年的研究中發現，在幾個常見的社群網站中，Instagram對於情緒以及心理健康造成負面的影響。因Instagram以視覺為主的使用模式，讓用戶交流外在容貌及表象，更容易造成直接的比較和心理自卑。

因應這些問題，今年Instagram全面新增了「隱藏讚數」及「限制留言」等功能，讓使用者可選擇不被讚數多寡影響，希望能有效減少因讚數或是惡意評論帶來的負面效應。



▲ 研究顯示Instagram對心理影響最為負面 (圖片來源 / [英國公共衛生皇家協會 RSPH](#))

以相片、影片交流的社交世界，著重於外在、奢侈品等生活表層的物質，這種直接且表面的社交模式更容易引發年輕族群的自卑和焦慮。人們在社群媒體上使用修圖技術、濾鏡，讓自己的五官看起來精緻、美麗，保持身材姣好，社會、產業中對身材和容貌的隱形要求更藉由社群媒體擴散，也讓社群逐漸認同和習慣這些「美麗」的現象。

挪威議會立法 試圖改善社群焦慮

值得注意的是，挪威議會在日前通過了《行銷管制法》，要求KOL (Key Opinion Leader關鍵意見領袖) 的商業照片若經過編輯或是使用濾鏡，必須要用標準化的標籤來註明，否則就等同於觸法。此法規在教育界、心理學界獲得好評，認為此舉能有效制止傳遞錯誤、極端的審美觀，並能讓容貌焦慮的情形獲得改善。中國政府近期更以打擊醫美產業的策略，試圖解決容貌焦慮的問題。



▲ 現今的網絡社加速了審美的相互影響 (圖片來源 / [Unsplash](#))

容貌焦慮可以造成身材的、五官的極端要求，進而造成越來越多極端減重的問題或是醫美出現，更或許在這些以表象傳遞的事物也影響了人們定義自我該追尋的價值。同時，現今青少年習慣社交的方式多以網路為主，所以網路上的審美相互流通也往低年齡層滲透中，對身心的發展產生影響。容貌焦慮的問題正在影響整個社會的心理健康，是刻不容緩的議題，人與人之間的生活卻也已經和這些社群軟體密不可分，不管是學者、政府或是社群公司本身都開始意識到這些問題，並試圖做出改變。儘管如此，我們在期望社會或是政府做出相對應的措施的同時，自己也需要保持健康的心態，適時地遠離讓人焦躁的資訊和消息。

哪天，你又滑著手機看著朋友們多采多姿的動態，卻感到煩躁、疲乏時，這次或許可以試著放下螢幕，感受並肯定周遭的生活，讓身心好好的放個假。

¹ 指對某個社交事件、某段社交經歷、某次社交互動既沒參與也不知情的憂慮。 [Science Direct](#)。

² 最早由美國學者S·A·斯托弗 (S·A·Stouffer) 提出，其後經R·K·默頓 (R·K·Merton) 的發展，成為了一種關於群體行為的理論。資訊工程相關產業。

³ 指一個人心目中對自己身體的美學。在心理學中，它往往包括一個人對自己身體的看法、信念和情感態度。

⁴ 市場監管總局關於發佈《醫療美容廣告執法指南》的[公告](#)。

© 2021 All rights Reserved

更多文章