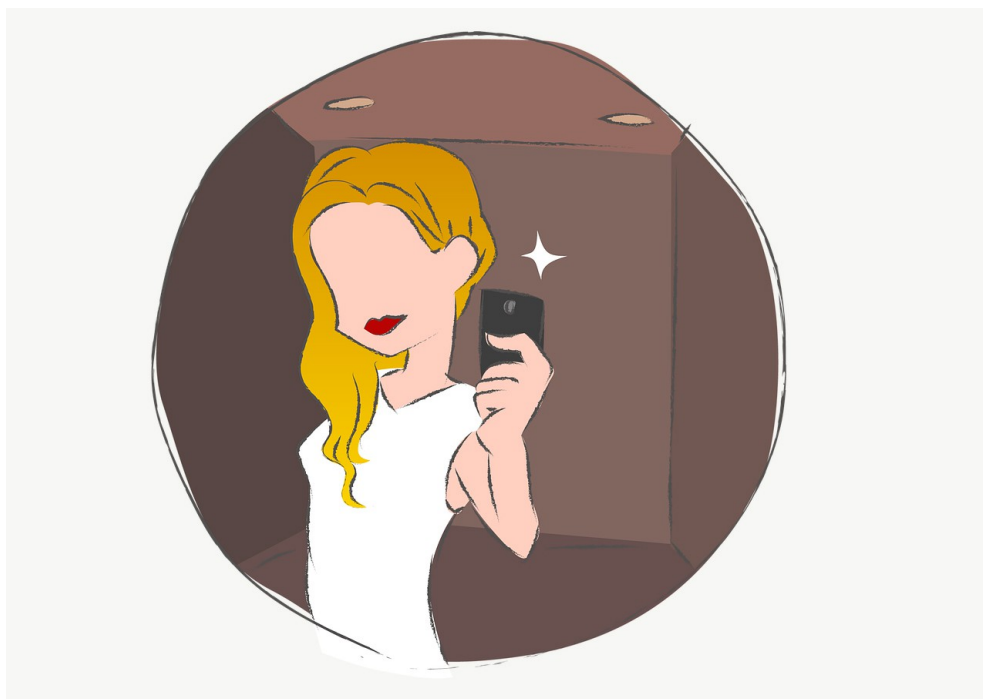


加上濾鏡 讚數會變多嗎？

記者 黃順愉 報導

2020/05/10

由於手機的普及，隨手拍照在這個時代已經不是件難事，加上在社交媒體分享生活已經成為這個世代的習慣，現今的人們相當樂於在網路上分享自己的照片。其中，分享自拍照更是最為常見的一種貼文類型。在2013年，「自拍」(selfie) 被生詞典註冊為新詞。它被定義為「一張自己拍攝自己的照片，通常是使用智慧型手機或網絡攝影機拍攝，並透過社交媒體分享的照片。」由於自拍是對自我的視覺描繪，有時也透露了自拍者內心的感受，因此在社交媒體發布自拍，被大多數用戶視為一種表達自我和社交的行為。尤其在Instagram這種以「視覺」為主打的社交平台，人們不吝嗇地以照片或影音的方式呈現自己生活中的樣子，而自拍也就成為用戶們塑造網路形象的其中一個重點。



如今人們可以利用手機隨時隨地自拍。(圖片來源 / Pixabay)

在社群媒體上傳自拍照，這個行為的背後代表了什麼意義？人們透過吸引人以及正面的形象，借此尋求他人對自己的認同，而這個認同也會透過「按讚」的形式來呈現。為了達到被大家認同的目標，人們會盡可能地「理想化」自拍照，而為照片加上濾鏡就是其中一個手法。然而這樣真的能讓其他人對你提升好感度嗎？

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

那什麼樣的自拍照，才能獲得更多讚數呢？

濾鏡能讓照片提高讚數嗎？

2020年3月，美國羅文大學（Rowan University）傳播與創意藝術學院助理教授洪世英（SeoYeon Hong）在《人類行為中的電腦》（Computers in Human Behavior）上發表的一項研究中，探討了Instagram用戶如何去評價自拍照。研究中，他們隨機蒐集並有系統地分析了在Instagram上公開發布的1873張自拍照。其中女性自拍照就佔了九成，而約有一半的對象是白人。研究人員發現，將每張照片獲得的讚數除以該用戶的關注者人數後，使用濾鏡的自拍照與不使用濾鏡的自拍照相比，前者得到的讚數反而更少，並且兩者在數字上有顯著的差異。



原版照片和有使用濾鏡照片的差別。（圖片來源 / 黃順愉攝）

為什麼自拍時會使用濾鏡？

既然人們不會因為使用濾鏡而獲得更多的讚數，那為什麼人們還會繼續在自拍的時候使用濾鏡呢？有項研究顯示，人們通常會在電腦中介傳播（Computer-mediated Communication, CMC）的環境中，誇大自己的身份並塑造自己的正面形象。另外，上傳自拍照的人被認為具有說服他人接受自身理想形象的意圖，所以會讓他人看到美化後的自拍照，從而相信自己塑造的完美形象。若是使用現今編輯照片的技術與工具，這種說服他人的意圖變得很容易達成。用戶能經常在自拍時加上其他濾鏡或貼紙，以增強外表的吸引力。但是，無論人們多麼努力地將自己的照片理想化，這些努力只有在被他人接受的情況下才是有用的。



手機可以下載各式各樣的照片編輯軟體，讓編輯照片變得方便又快捷。
(圖片來源 / 黃順愉攝)

過度的自我表現產生負面效果

人們運用策略來改變他人對自己的觀感，被稱之為印象管理，而成功在他人心目中塑造理想中的形象，便是這個行為中可獲取的利益。施倫克爾 (Schlenker) 的研究表示，當利益滿足可信度時才能算是成功的自我表現 (self-presentation)，即當美化的圖片被認為符合真相的時候，他人才會接受自拍者想要塑造的形象。然而，這種可信度主要受到自拍照中內容的影響，如果內容含糊不清，那就代表自我表現的誇大程度更高。

舉例來說，通常照片濾鏡會替照片修改顏色，更改曝光度或在照片中添加貼紙。這些顏色的變化、花朵、貓或狗耳朵以及閃閃發光的大眼睛等，使自拍者看起來更好看，也特別受到Instagram及Snapchat用戶的青睞。但是，當其他用戶看到這些添加了濾鏡的照片時，他們會意識到這不是原始的相片，而是經過修改的內容，從而不相信這是自拍者原本的形象。由於操縱外表的自我表現不再被認為是真實的，甚至會被認為是有意誤導的，因而造成其他用戶對於使用濾鏡的自拍照產生負面的評價。

增加「提示」是一個更好的辦法

那麼到底要如何提高其他用戶對於自拍照的喜愛呢？上述的研究中除了對於加濾鏡的自拍外，也蒐集了在自拍中透露社會提示 (social cue) 的照片進行分析。社會提示是指在個人社交媒體資料上提供的個人訊息，其中根據社會訊息處理理論 (Social Information Processing Theory, SIPT) 表示，社會提示包括各種個人基本訊息 (即年齡、性別、社會經濟地位、居住地) 或個人特徵 (例如外貌、情緒、態度) 等。



藝人楊丞琳常常在Instagram上傳自拍照，其中就包含了喜歡運動和穿搭的社會提示。（圖片來源 / 黃順愉 重製）資料來源：截圖自Instagram1、Instagram2

研究的結果顯示，在自拍時加入社會提示，例如個人使用的奢侈品（即顯示財富水平）、個人的身體素質（即對健康的重視程度）或個人的專業身份（即專業制服或工作環境）等，會讓此拍照獲得更加多的讚數。這是因為這些訊息都是自拍者主動向他人透露的生活線索，沿著這條線索，其他用戶就可以更輕易地知道自拍者想要表達的事情以及跟他產生互動，這種情感可以引起更高的受眾興趣和喜愛度。

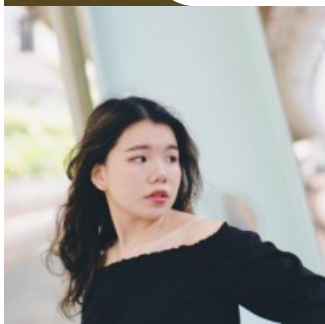
最好的自拍是自己最喜歡的樣子

由於這項研究主要著重於分析發佈在Instagram上的自拍照，因此無法用這些數據來解釋發佈自拍者的所有個人特徵，例如他的個性或者個人的人際狀況等，以及這些特徵對他人評估自拍照時的影響等。但是透過這項研究的發現，人們可以重新檢視自己的自拍習慣，從而做出調整並獲得更多用戶的喜愛和增加讚數。

有的人自拍是為了欣賞自己的美，有些則是想要紀念。而愛美之心人皆有之，不管出於什麼目的，人們都喜歡在社交媒體上分享自己美好的一面。在去年，Instagram更改了平台上讚數的顯示機制，所有發布的照片，除了本人以外對其他用戶都隱藏讚數。由此可見，這個平台也希望人們可以拋開對於讚數的執著與壓力，以記錄美好為目的而上傳照片。所以不管是什麼樣的自拍，只要能適時地展現自信與積極的態度，都可以為自己塑造正面的好形象。

關鍵字：自拍、讚數、濾鏡、社會提示、美化照片

縮圖來源：黃順愉攝



記者 黃順愉



編輯 楊詠嵐