



**ÉPREUVES D'ADMISSION
EN MASTER 1
CIT**

SESSION DE FEVRIER 2022

LANGUE DE TRAVAIL: CHINOIS

Traduction

Traduisez les parties soulignées vers votre langue maternelle

社交媒体加剧青春期女孩的进食障碍，这是一个公共卫生问题

柯晗（发展神经科学博士）

2021-10-22 来源：澎湃新闻

“照片墙”是“脸书”收购的一个以分享照片为中心的社交媒体。许多研究都关注社交网络尤其是图片信息对人们精神健康的影响。这种担忧主要集中在加剧青少年的进食障碍（Eating Disorders, ED）。

进食障碍是一种精神疾病，表现为进食习惯异常，对体重和体型过分关注等。最近媒体上常见的吃得太少导致骨瘦如柴的厌食症，以及进食后呕吐出来的“兔子”暴食症，都属于进食障碍下的不同类型。其他还包括短时间内大吃的“狂食症”，会吃非食物的“异食癖”等等。

进食障碍的患者中，女性占多数，发病率是男性的十倍。而发病率较高的年龄段通常是童年晚期和刚成年时，也就是十几二十来岁。而大量数据表明这和媒体传达的信息有关。

近年来使用社交媒体的青少年用户越来越多。皮尤研究中心2018年的调查发现13到17岁的社交媒体用户中，43%报告自己只敢在社交媒体上发对自己的形象有利的内容。另有37%报告他们感到只能发能获得很多赞和评论的内容。同时，45%的人觉得社交媒体上的戏剧性事件让他们感到筋疲力尽。“照片墙”的青少年用户数量更是爆炸性增长，在被调查的青少年里，78%都有使用，比早前的一个报告增加了20%。

社交媒体给心理健康带来巨大压力，青少年苛求身材形象的可能性前所未有地提高。与之相应的，是进食障碍尤其是神经性厌食症的患者过去50年来的增加，尤其是在处于青春期的少女群体当中。

研究发现，青少年中女生比男生更容易对自己的身体形象感到不满，女孩子们更想要减肥，而男生们则更多是想变强壮。一份集合了25个研究的综合分析指出，女性在浏览身材纤细的社交媒体图片后，比浏览平均身材和大码身材的图片后对自己的身体形象评价更加负面；而这种负面评价在19岁以下的年轻女性中更加明显。这正是青少年进食障碍日益增加背后的主要逻辑。一个调查

中，44%的青春期女孩认为自己太胖，其中60%正在减肥，而实际上她们大部分人的体重都在正常范围内。

学术界对社交媒体和神经性厌食症关联性已经进行了数年的彻底研究，并且开始寻求对策。目前有一个研究组发现，给年轻女孩提供关于社交媒体危害性的教育，能减少神经性厌食症的几率。回到脸书对照片墙app的危害性知情的新闻上，未来如果“脸书”为了商业利益不打算改变算法对这类图片过度的权重，依照目前研究的方向，在展示图片的同时给予有关危害性的警示，是最可能的对策。

社交媒体对青少年心理健康和厌食症的影响，当然并非只发生在西方国家。我还记得刚回国，看到媒体广告都极为不适。目之所及都是白到发光瘦如骷髅的女明星和模特们，每天看到的仿佛白骨精开会。当然不是说外国不存在对女性的身材规训，实际上也是存在的，否则也不会有以上这些研究。然而对不同身材的容忍度肯定也是更大的。作为女性，我个人在平均身材比较大码的地方，对身材的焦虑水平显而易见是更低的。

尽管没有相应的比较研究，我国也存在相当数量对社交媒体和女性心理健康和厌食症的关联性研究。中国女性受社交媒体和文化影响，对女性美的概念集中在高、瘦等特点。复旦大学一项研究调查了2000多名大学女生，发现接近60%的人认为自己应该更瘦，超过70%的人在过去6个月中都进行过减肥，而实际上这2000多名女性中30%已经BMI偏低。更加令人担忧的是，减肥群体大多通过不科学的饮食和运动方式来达到目的。上海市精神卫生中心的统计数据显示，进食障碍患者数迅速增长，2002年该中心门诊仅收治3例，2018年是591例，患者来源地从一二线城市向三四线城市扩散。这中间十来年恰好是社交媒体逐渐兴起、智能手机普及化的时期。中国神经性厌食症同样集中在15-19岁。对中国厌食症患者的研究也发现，她们从社会比较和社交媒体中体会到更多的社会文化压力。这当然和父权制社会对女性外形的严格规训，造成女性对外貌的过度焦虑是分不开的。

当然，现今许多亚洲发达国家比如新加坡，以及国内一线城市，也出现了女性对身材的看法越来越健康的趋势。参与健身的女性显著增加，追求健康健美线条的也越来越多。然而社交媒体造成的身材焦虑、心理健康问题是一个公共卫生问题，只靠少部分追求思想进步的人群对抗日益普遍的身材焦虑，显然不是有效的对策。对“脸书”政策和算法相关新闻，我们不能止步于看热闹，而更应该意识到，针对国内各大社交媒体平台的算法和政策，也应当开始发展相应的公开监督和讨论。