

青少年线上体像比较对社交焦虑的影响： 体像烦恼的中介作用

孙思佳, 王慎军, 李昱森, 宋瑞雯*

天津中医药大学管理学院, 天津

收稿日期: 2024年5月28日; 录用日期: 2024年7月9日; 发布日期: 2024年7月16日

摘要

目的: 探讨线上体像比较、青少年社交焦虑和体像烦恼的关系以及体像烦恼在其中的中介作用, 进而为青少年缓解社交焦虑和减轻体像烦恼提供依据。方法: 采用体像比较量表、社交焦虑量表和青少年学生体像烦恼现状调查表对天津市3所高中的420名学生进行调查。结果: 线上体像比较与社交焦虑呈显著正相关关系, 与体像烦恼呈显著负相关关系, 体像烦恼与社交焦虑之间呈显著负相关关系; 体像烦恼在线上体像比较对社交焦虑的影响中起部分中介作用。结论: 青少年线上体像比较既可直接影响其社交焦虑水平, 也可通过体像烦恼的中介作用间接影响其社交焦虑水平。

关键词

青少年, 社交焦虑, 线上体像比较, 体像烦恼

Study on the Relationship between Adolescents' Online Body Image Comparison and Social Anxiety: The Mediating Effect of the Boredom of Body Image

Sijia Sun, Shenjun Wang, Yusen Li, Ruiwen Song*

School of Management, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin

Received: May 28th, 2024; accepted: Jul. 9th, 2024; published: Jul. 16th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 孙思佳, 王慎军, 李昱森, 宋瑞雯(2024). 青少年线上体像比较对社交焦虑的影响: 体像烦恼的中介作用. 心理学进展, 14(7), 221-227. DOI: 10.12677/ap.2024.147472

Abstract

Objective: In order to explore the current situation and relationship between online body image comparison, adolescent social anxiety and body image worry, and the mediating role of body image worry in it, and then to provide a basis for adolescents to alleviate social anxiety and reduce body image worry. **Methods:** The Body Image Comparison Scale, the Social Anxiety Scale, and the Questionnaire on the Current Situation of Body Image Worries among Adolescent Students were used to investigate 420 students from three high schools in Tianjin. **Results:** Online body image comparison showed a significant positive correlation with social anxiety and a significant negative correlation with body image worry, and there was a significant negative correlation between body image worry and social anxiety; body image worry played a partial mediating role in the effect of online body image comparison on social anxiety. **Conclusion:** Adolescents' online body image comparisons can affect their social anxiety levels both directly and indirectly through the mediating role of body image worries.

Keywords

Adolescents, Social Anxiety, Online Body Image Comparison, Boredom of Body Image

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

社交焦虑是指不合理或过度地害怕人际互动和自己在社交环境中的表现, 具体来说, 就是在与人交往时, 感到不舒服、不自然, 产生了紧张、害怕的情绪体验, 同时还会产生逃避社会交往的行为倾向(National Institute for Health and Care Excellence, 2013), 严重者还会发展成一种心理障碍(Pontillo et al., 2017)。社交焦虑不仅会对个体的学习、生活和正常社会交往造成负面影响(李梦龙, 任玉嘉, 孙华, 2020), 还可能会导致其他精神障碍疾病并发, 严重损害个体的生命健康, 是仅次于抑郁症和酒精依赖的第三大常见精神障碍(Stein et al., 2017), 终身患病率高达 12%。对青少年来说, 既需要面对个体心理成长由青春期走向成年初期带来的心理冲击, 还需要妥善协调学习生活和人际交往之间的平衡关系, 来自多方面的压力以及在生活中的众多社会评价问题可能会使青少年更容易产生真实或想象的尴尬恐惧(Russell & Topham, 2012), 导致社交焦虑症状频发。因此, 探究影响青少年社交焦虑的因素以及寻求有效减低社交焦虑的方法, 对于推进青少年的心智健康发展显得尤为重要。

体像比较是社会比较的一个方面, 是指在身体特征方面的比较。体像比较可以有两类, 线下体像比较和线上体像比较(Krones et al., 2005)。线上体像比较主要是通过一些的社交软件和网站进行比较。近年来随着移动手机与网络的普及, 青少年已经成为社交网站的主要用户, 青少年在使用这些社交网站的过程中, 总是会无意识地进行体像比较, 有研究发现青少年在社交网站的社交行为(例如查看和评论同龄人的社交资料)与想要苗条的动机显著相关(Kim & Chock, 2015)。也有研究表明花更多时间在 Facebook 上的年轻女性可能会对自己的身体更为关注, 因为她们会与其他人(尤其是同龄人)比较外貌(Fardouly & Vartanian, 2015)。大量研究表明, 线上体像比较会影响到个体的社交焦虑, 外貌比较在社交媒体和身体形象之间的关系中起着重要作用(Fardouly & Vartanian, 2016)。根据社会比较理论, 其他用户在社交网站上呈

现的过度美好信息会让个人产生不合理的信念,认为自己不如他人,并在无意识中提高对自己的要求。当个人的期望与他人相差甚远或难以实现时,就会引发焦虑、抑郁和其他负面情绪(张丛丽,周宗奎,2018)。陈文静的研究表明,体像比较对社交焦虑有正向预测作用,目前各种社交平台以及杂志都随处可见模特、明星的图片或者经过修饰美化的照片,当处在青春期的个体浏览到这些图片时会不自觉地进行体像比较,而这种体像比较往往是上行比较,从而造成社交焦虑。体像比较更多与同辈人进行比较(Tiggemann & Slater, 2013),在周围大部分是同龄人的高中生中更容易发生体像比较,导致造成社交焦虑。基于此,提出本研究的假设 H1: 线上体像比较能够预测社交焦虑。

体像烦恼是由于个体对体像过高的自我期望和自我审美偏差所导致的对自我体像失望所引起的心理烦恼,是一种介于正常体像心理和体像障碍之间的一种不正常的体像心理(周敏,2024; 骆伯巍等人,2005)。体像烦恼的程度不及体像障碍严重,且仅仅是由认知偏差引起的而与器质性因素无关(Cotterill, 1981)。实证研究表明,被试在看到个人资料中有漂亮图片的用户后与看到没有吸引力的个人资料图片的用户相比,对自己有更为负面的身体意象(Haferkamp & Kramer, 2011)。体像比较不仅影响青少年对自己身体的满意度,还会引起其对身体特征的担忧(孙文菁, 2017)。个体通常会对自己的图片进行挑选,别人在看到这些相对美好的图片,就会容易引起上行比较,觉得自己的外貌相较于别人有很多缺陷,对自己的身体产生负面看法,从而引发体像烦恼(Fardouly et al., 2017)。大量的实证研究表明线上体像比较可能导致青少年产生体像烦恼,同时还有研究表明体像烦恼与社交问题间相关显著,社会焦虑与体像烦恼之间存在着显著的负相关关系(周丽华等人, 2005; 王大涛, 王大顺, 2009)。国外研究发现,对外表有不合理信念和过度心理关注的人通常有高度的社交焦虑(Cash & Fleming, 2002)。报告有高水平身体不满意的个体,其社交焦虑越高(Cash et al., 2004)。此外,还有研究发现,在体像比较和社交焦虑之间,身体意象起完全中介作用(陈文静, 2021)。基于此,提出本研究的假设 H2: 体像烦恼在青少年体像比较与社交焦虑之间起中介作用。

综上所述,本研究在以往研究和理论的基础上,考察青少年线上体像比较对社交焦虑的影响机制,假设模型如图 1 所示。

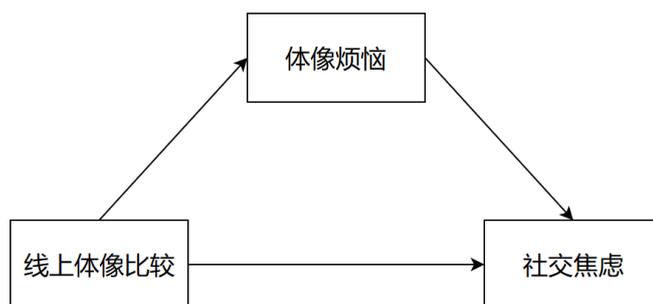


Figure 1. Hypothesised model of the mediating effect of body image worry between online body image comparison and social anxiety

图 1. 体像烦恼在线上体像比较和社交焦虑之间的中介效应的假设模型

2. 资料来源与方法

2.1. 资料来源

采用方便取样法,选取天津市 3 所高中的高中生进行问卷调查,通过问卷星发放电子问卷。调查对象均知悉调查内容,同意参与调查。共发放 420 份问卷,剔除无效答卷后得到有效问卷 359 份,问卷回收有效率为 85.47%。

2.2. 研究工具

1) 一般资料调查问卷。用于收集基础的人口学资料,包括年龄、性别、是否独生子女、生源地等。

2) 体像比较量表。该量表由 Fardouly 和 Vartanian 编制,由魏祺进行改编,主要对社交网站中的体像比较进行评估(魏祺等人,2017)。该量表共 3 个项目,采取 5 点计分,选项 1 到 5 表示从“完全不同意”到“完全同意”。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.82。

3) 社交焦虑量表。该量表是由 Leary 编制而成,我国学者汪向东对该量表进行翻译与删改,测量社交焦虑程度(李美玲,徐兰兰,2020)。包括 15 个项目,计分方式为 5 点计分;总分越高,表明被试的社交焦虑程度越高。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.83。

4) 青少年学生体像烦恼现状调查表。该量表是由高亚兵等人编制而成,测量青少年的体像烦恼严重程度(高亚兵等人,2005)。包括共 25 个项目,4 个部分(形体烦恼、性别烦恼、性器官烦恼和容貌烦恼)。采取 3 点计分,选项 1 到 3 表示符合到不符合,分数越低表示体像烦恼越严重。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.88。

2.3. 统计学方法

本研究综合采用了问卷调查方法。研究中对被试分别进行问卷调查。调查问卷是匿名的,由学生用问卷星进行填写。使用 SPSS23.0 等统计软件对收集到的数据进行描述统计、回归分析和中介效应检验。

3. 结果

3.1. 调查对象基本情况

调查对象年龄范围在 16~20 岁,平均年龄为(17.55 \pm 2.20)岁。其中,男生 108 人,女生 251 人;独生子女 167 人,非独生子女 192 人;城镇 185 人,农村 174 人。

3.2. 共同方法偏差检验

数据收集完后,采用了 Harman 单因素因子分析对共同方法偏差进行检验(周浩,龙立荣,2004),将所有变量进行未旋转的主成分因素分析,检验结果显示,第一个因子方差贡献率为 20.71%,远小于 40% 的临界值。证明本研究无严重的共同方法偏差问题。

3.3. 各变量的描述性统计和相关分析

线上体像比较、社交焦虑和体像烦恼的平均数、标准差及相关分析结果见表 1。由表 1 可知,线上体像比较、社交焦虑和体像烦恼之间相关显著。线上体像比较和社交焦虑呈显著正相关;线上体像比较和体像烦恼呈显著负相关;体像烦恼和社交焦虑呈显著负相关。为进一步检验假设提供了初步的支持。

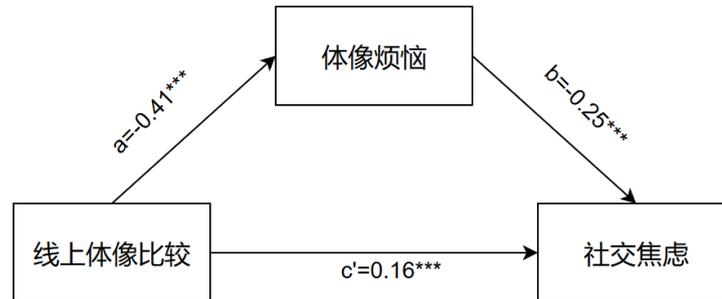
Table 1. Correlation analysis of online body image comparison with social anxiety and body image worries
表 1. 线上体像比较与社交焦虑、体像烦恼的相关分析

	<i>M</i> \pm <i>SD</i>	线上体像比较	社交焦虑	体像烦恼
线上体像比较	7.84 \pm 2.79	1.00		
社交焦虑	43.18 \pm 8.68	0.26***	1.00	
体像烦恼	56.59 \pm 9.30	-0.41***	-0.31***	1.00

注: *: $p < 0.05$; **: $p < 0.005$; ***: $p < 0.001$ 。

3.4. 中介效应分析

本研究参考温忠麟等人(2022)建议的中介作用检验程序(温忠麟, 方杰, 谢晋艳, 等, 2022), 采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法, 使用 SPSS 中的 Process 3.3 程序, 进行 5000 次重复抽样, 设置 95% 的置信区间, 分别以线上体像比较为自变量, 社交焦虑为因变量, 体像烦恼为中介变量进行中介效应检验, 结果显示: 线上体像比较负向有效预测体像烦恼, 体像烦恼负向有效预测社交焦虑(见图 2)。



注: *: $p < 0.05$; **: $p < 0.005$; ***: $p < 0.001$ 。

Figure 2. Diagram of the mediating model between online body image comparison and social anxiety for body image worries

图 2. 体像烦恼在线上体像比较和社交焦虑之间的中介模型图

Table 2. Mediating effect size analyses for body image annoyance

表 2. 体像烦恼的中介效应量分析

	效应值	SE	Boot CL 下限	Boot CL 上限	相对中介效应
总效应	0.26	0.03	0.16	0.36	
直接效应	0.16	0.03	0.05	0.26	
间接效应	0.10	0.03	0.04	0.17	38.46%

中介效应分析及其检验结果如表 2 所示。检验路径为线上体像比较 - 体像烦恼 - 社交焦虑。间接效应值为 0.10, 间接效应值显著, 间接(中介)效应占总效应的 38.64%。间接效应的置信区间为[0.04, 0.17], 区间值不包含 0, 表明存在显著的部分中介效应。

4. 讨论

本研究结果显示, 线上体像比较对社交焦虑的总效应显著。本研究发现, 线上体像比较能正向预测青少年的社交焦虑, 这与以往的研究理论也相一致(邱海鑫, 2021)。个体在线上社交媒体发布个人自拍时会进行修图或者用其他方法使自己有比较好的形象, 加之媒体对审美主流的推波助澜, 其他个体在刷到后会不自觉地与他人或者某个标准进行比较时, 会觉得自己的脸蛋或者身材不够完美, 而产生一些消极情绪(Fardouly et al., 2015)。情绪的拓展建构理论说明, 积极情绪能够拓展思维 - 行动的范围, 且有利于自我的建构, 对个体有长期的具有适应性的益处。而消极情绪通常会阻碍个体的自我的建构, 使个体对自己进行比较消极的评价, 有些不善社交的人在必须要进行的社交活动中会自卑, 且可能会产生对社交的焦虑和恐惧。

本研究还发现体像烦恼在线上体像比较与社交焦虑之间起中介作用, 且体像烦恼部分中介了线上体像比较对青少年社交焦虑的影响。线上体像比较可以负向预测体像烦恼, 青少年在看到自己的身体发生巨大变化, 从自己熟悉的身体逐渐转化为成人的身体, 这会让青少年需要一段时间的适应期。青少年在

上网期间会不自觉地与其他个体和标准进行比较,很容易对自己的身体不满,进而产生各种各样的烦恼。体像烦恼可以负向预测社交焦虑,体像烦恼得分越低,表明体像烦恼越严重,即体像烦恼越严重,社交焦虑也越严重。这与已有研究的结论是相符的(李芸,2011)。个体对自己的身体越满意,对自己的身体产生积极的意象,其社交回避情绪和主观焦虑感会越低;反之,体像烦恼会产生社交焦虑。有体像烦恼的学生会因为自卑而对社交活动回避,或因为一些其他人的嘲笑或者害怕被嘲笑,而导致个体主观焦虑感增强(周丽华等人,2005)。体像烦恼在线上体像比较对青少年社交焦虑的影响中起部分中介作用,验证了假设 H2。线上体像比较对青少年社交焦虑的影响中起部分中介作用,根据体像的认知-行为理论,个体的体像会受到面部特征和与体像有关的情绪的影响,并不断形成与身体有关的自我图式。一旦与消极情绪有关的自我图式被激活,会产生负面情绪,会产生较多的社交回避行为。因此,线上体像比较会使个体对自己产生较多的负面情绪,形成各个方面的体像烦恼,这样的烦恼就会在社交活动中产生较多压迫感,使个体产生社交焦虑。这启示我们要对青少年学生展开有针对性的体像教育,减少社交焦虑给学生带来的负面影响,促进青少年的心理健康。

5. 结论

本研究得出如下结论:(1)青少年线上体像比较可显著正向预测社交焦虑。(2)青少年线上体像比较和体像烦恼对社交焦虑的影响研究符合中介效应模型,体像烦恼在线上体像比较对社交焦虑的影响中起部分中介作用。

基金项目

本研究得到国家自然科学基金面上项目(81673911)《基于肠道菌群/TRP-KYN 通路调控神经可塑性探讨加味温胆汤干预抑郁情绪、胃肠动力障碍的作用机制》的资助。

参考文献

- 陈文静(2021). 青少年体像比较与社交焦虑的关系及其干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 高亚兵, 彭文波, 周丽华, 骆伯巍, 叶丽红(2005). 青少年学生体像烦恼问卷的编制及信效度研究. *中国学校卫生*, 12(12), 1005-1006.
- 李美玲, 徐兰兰(2020). 社交网站体像比较与女大学生身体自尊——基于自我形体认知偏差的调节效应. *汕头大学学报(人文社会科学版)*, 36(4), 12-20+94.
- 李梦龙, 任玉嘉, 孙华(2020). 农村留守儿童社交焦虑领悟社会支持与希望的关系. *中国学校卫生*, 41(6), 904-907.
- 李芸(2011). 大学生身体意象、完美主义和社交焦虑的关系研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 骆伯巍, 高亚兵, 叶丽红, 周丽华, 彭文波(2005). 青少年学生体像烦恼现状研究. *心理发展与教育*, 21(4), 89-93.
- 邱海鑫(2021). 被动性社交网站使用对高中生社交焦虑的影响. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 孙文菁(2017). 青少年自我客体化与社交网站体像比较对抑郁的影响. *台州学院学报*, 39(2), 67-70.
- 王大涛, 王大顺(2009). 353 名大学生体像烦恼与社交焦虑的关系. *河西学院学报*, 25(3), 91-93.
- 魏祺, 孙晓军, 连帅磊, 宋玉红(2017). 社交网站使用对体像满意度的影响: 体像比较的中介作用和自我客体化的调节作用. *心理科学*, 40(4), 920-926.
- 温忠麟, 方杰, 谢晋艳, 欧阳劲樱(2022). 国内中介效应的方法学研究. *心理科学进展*, 30(8), 1692-1702.
- 张丛丽, 周宗奎(2018). 被动性社交网站使用、社交焦虑、反刍思维与青少年抑郁的关系: 有调节的中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 26(3), 490-493+497.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 周丽华, 骆伯巍, 彭文波, 高亚兵, 叶丽红(2005). 初探青少年学生体像烦恼与社交问题. *中国健康心理学杂志*, 1(1), 64-65+24.
- 周敏(2024). 正念训练对高职助产专业学生体像烦恼的干预研究. *现代职业教育*, (5), 129-132.

- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The Impact of Body Image Experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., Thériault, J., & Annis, N. M. (2004). Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 89-103. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>
- Cotterill, J. A. (1981). Dermatological Non-Disease: A Common and Potentially Fatal Disturbance of Cutaneous Body Image. *British Journal of Dermatology*, 104, 611-619. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2133.1981.tb00746.x>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative Comparisons about One's Appearance Mediate the Relationship between Facebook Usage and Body Image Concerns. *Body Image*, 12, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The Impact of Appearance Comparisons Made through Social Media, Traditional Media, and in Person in Women's Everyday Lives. *Body Image*, 20, 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social-Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 309-314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body Image 2.0: Associations between Social Grooming on Facebook and Body Image Concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Krones, P. G., Stice, E., Batres, C., & Orjada, K. (2005). In Vivo Social Comparison to a Thin-Ideal Peer Promotes Body Dissatisfaction: A Randomized Experiment. *International Journal of Eating Disorders*, 38, 134-142. <https://doi.org/10.1002/eat.20171>
- National Institute for Health and Care Excellence (2013). *Social Anxiety Disorder: Recognition, Assessment and Treatment*. Clinical Guideline 159. <http://guidance.nice.org/UK/cg159>
- Pontillo, M., Guerrero, S., Santonastaso, O., Tata, M. C., Aversa, R., Vicari, S. et al. (2017). An Overview of Recent Findings on Social Anxiety Disorder in Adolescents and Young Adults at Clinical High Risk for Psychosis. *Brain Sciences*, 7, Article No. 127. <https://doi.org/10.3390/brainsci7100127>
- Russell, G., & Topham, P. (2012). The Impact of Social Anxiety on Student Learning and Well-Being in Higher Education. *Journal of Mental Health*, 21, 375-385. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>
- Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A. et al. (2017). The Cross-National Epidemiology of Social Anxiety Disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, 15, Article No. 143. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Pre-Teenage Girl. *The Journal of Early Adolescence*, 34, 606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>