

# 高中生外表焦虑的特征、影响因素与对策建议

## ——基于问卷调查与数据分析

李红衣

南京外国语学校仙林分校国际高中部, 江苏 南京

收稿日期: 2025年3月11日; 录用日期: 2025年4月15日; 发布日期: 2025年4月30日

### 摘要

目的: 了解高中生外表焦虑的现状特征, 查明其形成的影响因素, 并提出相应的对策建议。方法: 采用社交外表焦虑量表、自尊量表、生活满意度量表、简明大五人格量表、媒体理想美内化量表等工具对高中生进行调查, 获有效问卷263份。对数据进行描述性统计、 $t$ 检验、方差分析、相关分析和回归分析。结果: 57.03%的高中生存在不同程度的外表焦虑, 中度以上占比12.93%, 重度占比3.80%。自尊可负向预测外表焦虑( $\beta = -0.348, t = -5.627, P < 0.001$ ); 媒体理想美内化可正向预测外表焦虑( $\beta = 0.310, t = 6.553, P < 0.001$ ); 异性同学嘲笑可正向预测外表焦虑( $\beta = 0.179, t = 3.026, P < 0.01$ ); 宜人性(人格特质)可正向预测外表焦虑( $\beta = 0.132, t = 2.803, P < 0.01$ )。结论: 高中生外表焦虑既与个体内部因素密切相关(低自尊、高宜人性的高中生外表焦虑水平更高), 又与外部环境因素显著关联(媒体理想美内化、异性同学嘲笑对外表焦虑有显著增强效应)。据此, 本文提出以下对策建议: 加强对易感个体的关爱、提升高中生的自尊水平、强化媒体的正面宣传与引导作用、实施合宜的校园审美教育。

### 关键词

外表焦虑, 特征, 影响因素, 对策, 高中生

# Appearance Anxiety among High School Students: Characteristics, Influencing Factors, and Practical Recommendations

## —A Questionnaire Survey and Data Analysis

Hongyi Li

International High School Department, Nanjing Foreign Language School Xianlin Campus, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 11<sup>th</sup>, 2025; accepted: Apr. 15<sup>th</sup>, 2025; published: Apr. 30<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

**Objective:** This study aims to understand the current characteristics of high school students' appearance anxiety, identify the influencing factors contributing to its formation, and propose corresponding countermeasure suggestions. **Methods:** A questionnaire survey was conducted among high school students in China using tools such as the Social Appearance Anxiety Scale, the Self-Esteem Scale, the Satisfaction with Life Scale, the Mini International Personality Item Pool Scales, and the Internalization-TV/Mag Scale. A total of 263 valid questionnaires were collected. Descriptive statistics, *t*-tests, analysis of variance (ANOVA), correlation analysis, and multiple regression analysis were performed on the collected data. **Results:** 57.03% of high school students experience varying degrees of appearance anxiety, with 12.93% experiencing moderate or higher levels and 3.80% experiencing severe levels. Self-esteem negatively predicts appearance anxiety ( $\beta = -0.348, t = -5.627, P < 0.001$ ). Internalization of media ideals of beauty positively predicts appearance anxiety ( $\beta = 0.310, t = 6.553, P < 0.001$ ). Ridicule from opposite-sex classmates positively predicts appearance anxiety ( $\beta = 0.179, t = 3.026, P < 0.01$ ). Personality trait of agreeableness positively predicts appearance anxiety ( $\beta = 0.132, t = 2.803, P < 0.01$ ). **Conclusion:** The appearance anxiety of high school students is closely related to internal individual factors (high school students with low self-esteem and high agreeableness have higher levels of appearance anxiety) and is also significantly associated with external environmental factors (internalization of media ideals of beauty and ridicule from opposite-sex classmates have a significant enhancing effect on appearance anxiety). Accordingly, this paper proposes the following countermeasures: strengthening care for vulnerable individuals, enhancing high school students' self-esteem, promoting the media's positive influence and guidance, and implementing appropriate aesthetic education in schools.

## Keywords

Appearance Anxiety, Characteristics, Influencing Factors, Practical Recommendations, High School Students

Copyright © 2025 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

《“健康中国 2030”规划纲要》<sup>1</sup>明确提出要加强对焦虑症等常见心理行为问题的干预,加大对于重点人群心理问题早期发现和及时干预力度。近年来,青少年“外表焦虑”(亦称“容貌焦虑”)的问题引起了广泛关注,并日益成为困扰青少年群体的主要心理问题之一(史敬怡等, 2023)。外表容貌在个体的人际交往过程中无疑非常重要,当代人尤其青少年愈发关注自己的外表容貌,甚至引发焦虑。一般认为,轻度的外表焦虑不会引起显著不良后果。一旦程度趋于严重,会滋生社交焦虑、社交退缩等人际后果(张小梅, 2024),产生抑郁情绪,甚至可能逐步演变为躯体变形障碍以及进食障碍等精神类疾病(胡玉红, 符明弘, 2022)。

目前对大学生外表焦虑的关注较多,对高中生的研究还很少见。高中生是一个独特的过渡性群体,他们处于从少年向成年的关键转型期,在生理、心理以及社会角色认知等多方面均经历着深刻变革。《国务院关于实施健康中国行动的意见》<sup>2</sup>指出中小學生处于成长发育的关键阶段,强调实施中小学健康促进

<sup>1</sup> 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》. [https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm).

<sup>2</sup> 国务院关于实施健康中国行动的意见. [https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content\\_5416157.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5416157.htm).

行动, 动员家庭、学校和社会共同维护中小學生身心健康。但目前, 关于高中生群体外表焦虑的现状和影响因素尚不清楚, 如何采取针对性的干预措施也缺乏相应依据。鉴于此, 本文开展专题研究, 以了解高中生外表焦虑的现状, 深入分析其形成的影响因素, 在此基础上提出针对性的对策建议。

## 2. 文献综述

外表焦虑(Appearance Anxiety)主要指个体对自身外表的过度关注, 担心被他人消极评价而引起的过度担忧(Dion et al., 1990; Hart et al., 2008), 是一种由于对自身外表缺乏自信而产生的焦虑感(甘露颖, 2021; 付圣宣, 2023)。即个体担心自己外表不够美, 预感会受到他人的消极评价而处于焦虑不安的情绪中(甘露颖, 2021; 周微等, 2023)。

近年来外表焦虑主要着眼于现状和原因的研究。研究对象主要集中于大学生和女性群体。外表焦虑的影响因素被认为与生理因素、心理因素和社会因素都有关系(周微等, 2023)。大部分研究强调了网络媒介的影响(邱天, 王肖, 2022; 胡玉红, 符明弘, 2022; 付茜茜, 2023; 黄璐璐, 2023; 汤婷等, 2023)。社会审美文化、他人评价, 以及自身完美主义被认为会产生影响(梁团等, 2023)。Pan (2023)认为造成大学生外貌焦虑的主要原因是社交媒体对美的单一定义和追求、求职中的硬性要求和光环效应、成长环境中的不自信以及外貌本身的某些缺陷。关于女性外表焦虑的原因, 被认为与审美标准趋同、美容技术提升、男性的凝视、消费主义陷阱与女性的自我迷失等有关(甘露颖, 2021)。早期的研究则认为女性的外貌焦虑与她们童年和青少年早期的负面社会经历有关(Keelan et al., 1992)。综合看来, 目前关于外表焦虑的原因(影响因素)的研究虽有不少, 但大多是基于主观判断, 缺少系统的定量分析。而一些定量分析的研究, 被纳入考虑的潜在影响因素往往不够全面(如: 局限于研究某个具体因素与外表焦虑的关系)。

关于外表焦虑的定量测量, 已有多个量表发表, 如: Reed 等(1991)的身体外表状态和特质焦虑量表(Physical Appearance State Trait-Anxiety Scale, PASTAS); Hart 等(2008)的社交外表焦虑量表(Social Appearance Anxiety Scale, SAAS); Veale 等(2014)的外表焦虑量表(Appearance Anxiety Inventory, AAI); 罗晓红等(2023)的青少年外表焦虑量表>Youth Appearance Anxiety Scale, YAAS)。应用最广的是 Hart 等(2008)编制的社交外表焦虑量表(SAAS), 其对个体整体性的外表焦虑(指向外表且关联社会评价)进行测量。

## 3. 研究方法

### 3.1. 研究对象

本次研究采用便利样本法进行抽样调查。通过问卷星发放问卷, 扩散至不同学校的高中生群体。样本来源以江苏和安徽两省的高中生为主, 但最终收集到的样本具有丰富性和多样性, 覆盖范围较广。从地理属性上, 包括江苏、安徽、北京、上海、浙江、广东、山东、福建、吉林、山西、贵州等不同地区; 从学校类型上, 包括普通高中和国际高中; 从性别方面, 本次问卷尽量兼顾男女样本均衡, 但最终收集到的女生样本占比更高(约占 65.8%)。问卷调查的过程中, 实时通过后台数据监察问卷填写质量(主要根据填写时长、回答问题的前后逻辑一致性、是否连续选择相同序号答案、设置的 2 道注意力陷阱题是否填写合格等来判断), 对无效问卷及时标注。最终共完成调查问卷 409 份, 经过严格的筛查和质量控制, 实际采集到有效问卷 263 份, 有效问卷占比 64.3%。

### 3.2. 方法与工具

在文献研读的基础上, 结合专家咨询和个人主观判断, 假设高中生的外表焦虑可能与自尊水平、生活满意程度、个体人格特质、社交媒体影响、身边人群评价等诸多因素有关联, 故本次研究采用了以下相关量表。

### 3.2.1. 社交外表焦虑量表(SAAS)

鉴于外表焦虑主要是个体在社交情境中因担忧他人消极评价自身外表而产生的焦虑,经综合考虑,本文选用 Hart 等(2008)的社交外表焦虑量表(SAAS)作为主量表。该量表共 16 个问题,包括 15 个正向问题和 1 个负向问题(第 1 项为反向计分)。该量表采用 5 点计分法。将所有 16 个条目的分数相加,总分 16~80 分,总分得分越高,代表外貌焦虑程度越高。

### 3.2.2. 自尊量表(SES)

自尊量表(Self-Esteem Scale, SES) (Rosenberg, 1965)共 10 道问题,其中 5 道正向计分,5 个反向计分,采用的是李克特式 4 级评分制。总分 10~40 分,分数越高,表示自尊水平越高。

### 3.2.3. 生活满意度量表(SWLS)

生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS) (Diener et al., 1985)原量表共 5 道问题,均为正向计分,7 级计分。本次研究稍作修改,增加以下 2 个问题:“总体而言,我对自己的身体健康状况感到满意”、“总体而言,我对自己的心理健康状况感到满意”;采用 4 级评分。总分 7~28 分,分数越高,代表生活满意度越高。

### 3.2.4. 简化版大五人格量表(Mini-IPIP Scales)

国际人格项目池(International Personality Item Pool, IPIP)是一个基于大五人格模型的开放式项目库。Mini-IPIP Scales 是快速评估大五人格特质的简化版量表(Donnellan et al., 2006)。它包括 5 个分量表,分别测量大五人格结构中的五个人格维度(即神经质、外倾性、开放性、宜人性、尽责性)。每个分量表对应 4 个条目,共 20 个条目,采用 4 点评分。各分量表分别计分,总分均为 4~16 分,分数越高代表该维度人格特质越显著。

### 3.2.5. 媒体理想美内化量表(Internalization-TV/Mag)

Internalization-TV/Mag 是 Thompson 等(2000)开发的社会文化对外貌态度问卷修订版(Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 3 Revised edition, SATAQ-3R)中的媒体内化子量表,主要测量调查对象接触电影、电视、杂志等媒介中塑造的理想外貌等内容后,对社会定义的外表吸引力标准在一定程度上产生的认可和接受程度。调查问题共 6 个,如:“我希望自己的身材能够看起来像电影里的明星那样”、“我努力让自己看起来像电视里的明星”等,采用 4 级评分制。总分 6~24 分,分数越高,代表理想美内化程度越高。

### 3.2.6. 其它调查内容

除以上测试量表外,本次调查所使用的问卷还包括以下内容:(1) 调查对象的个人基本信息,包括性别、学校类型、父母学历,以及对自身外表关注的内容,等等;(2) 调查对象的周边人群(如同学、父母等)的行为带来的影响。包括:a. 同性同学/异性同学/父母对自己外貌的嘲笑和自身的反馈感受;共 2 个条目,一个为嘲笑频率,5 点计分,从“从不”到“非常频繁”;一个为自己对此行为的在意程度,5 点计分,从“一点也不心烦”到“非常心烦”。总分 2~10 分,分数越高,表示嘲笑影响越显著;b. 父母在日常生活中的负面示范对自己的影响,共 4 个问题:“(父/母)对他/她自己的体重和身材持负面态度”、“他/她对自己的评价受体重和身材的影响”、“心情不好时他/她会吃东西”、“他/她会尝试减肥”,采用 5 点计分,从“从不这样”到“总是这样”。总分 4~20 分,分数越高,表示负面示范越显著。

### 3.2.7. 统计学分析

采用 Excel 录入问卷数据,并使用 SPSS 27.0 对数据进行统计分析,包括:描述性统计、独立样本  $t$  检验、单因素方差分析、相关分析、多元回归分析等,以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。描述性统计计算均值(M)和标准差(SD);2 组间比较差异性采用独立样本  $t$  检验,多组间比较差异性采用单因素方差分

析;相关分析统计各量表(外表焦虑的潜在影响因子)与社交外表焦虑量表(SAAS)之间的相关系数和  $P$  值;将与 SAAS 显著相关的各潜在影响因子作为预测变量,将 SAAS 作为因变量进行多元回归分析,以确定高中生外表焦虑的影响因素。

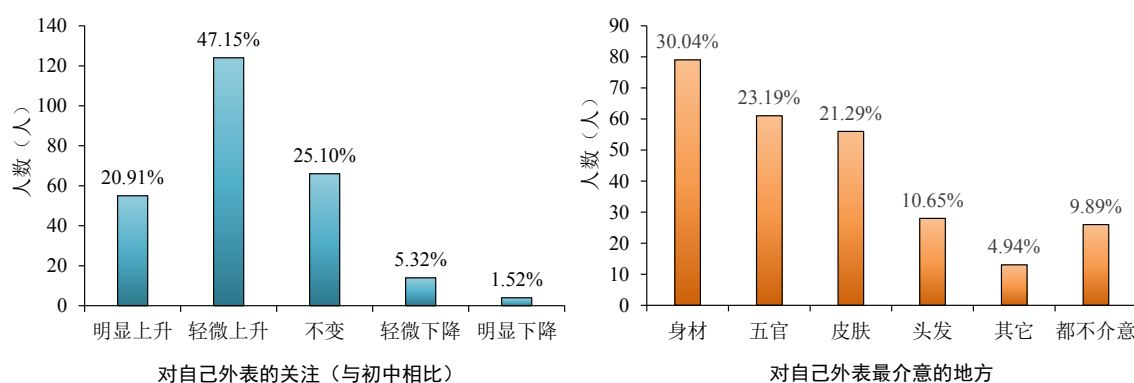
## 4. 研究结果

### 4.1. 共同方法偏差检验结果

采用 Harman 单因素检验法对所有变量包含的项目进行主成分因素分析,得到未旋转的因素分析结果。结果显示共有 5 个因子的特征值大于 1,其中第一个因子解释的方差比例为 26.31%,小于临界标准 40% (周浩, 龙立荣, 2004),说明本次研究不存在严重的共同方法偏差。

### 4.2. 对外表关注的主观认识

在对外表关注的主观认识的两道题中,统计的回答结果如图 1 所示。20.91%的高中生认为自己对外表的关注程度与初中阶段相比明显上高,47.15%认为有所上升,25.01%认为保持不变,仅有 6.84%的高中生认为有所下降。至于对自己外表最介意的地方,比例最高的是身材(约 30%),其次是五官和皮肤(各占约 20%),再次为头发(约 10%)。



**Figure 1.** High school students' subjective perception of appearance concern (Left: changes in the degree of concern; Right: aspects of appearance concerned about)

**图 1.** 高中生对外表关注的主观认识(左图: 关注程度的变化; 右图: 关注的内容)

### 4.3. 社交外表焦虑量表(SAAS)得分结果

**Table 1.** Statistical scores of the social appearance anxiety scale for high school students

**表 1.** 高中生社交外表焦虑量表(SAAS)得分统计

| 外表焦虑程度 | SAAS 得分 | 全体  |        | 男生 |        | 女生  |        |
|--------|---------|-----|--------|----|--------|-----|--------|
|        |         | 人数  | 比例     | 人数 | 比例     | 人数  | 比例     |
| 无      | <40     | 113 | 42.97% | 47 | 52.22% | 66  | 38.15% |
| 轻微     | 40~49   | 67  | 25.48% | 18 | 20.00% | 49  | 28.32% |
| 轻度     | 50~59   | 49  | 18.63% | 16 | 17.78% | 33  | 19.08% |
| 中度     | 60~69   | 24  | 9.13%  | 5  | 5.56%  | 19  | 10.98% |
| 重度     | 70~80   | 10  | 3.80%  | 4  | 4.44%  | 6   | 3.47%  |
| 合计     |         | 263 | 100%   | 90 | 100%   | 173 | 100%   |

SAAS 得分统计结果见表 1。满分为 80 分，40 分以下表示不存在外表焦虑，40~49 分为轻微外表焦虑，50~59 分为轻度外表焦虑，60~69 分为中度外表焦虑，70~80 分为重度外表焦虑。结果显示，半数以上(57.03%)的高中生存在不同程度的外表焦虑，其中中度以上占比 12.93%，重度占比 3.80%。男生中，存在外表焦虑的比例为 47.78%，低于女生的 61.85%；但重度外表焦虑的比例男生(4.44%)略高于女生(3.47%)。

与之前的大学生容貌焦虑调查数据做一个对比：2021 年中央新闻网站中青在线的官方微信“中青校媒”对全国 2000 多名大学生进行了“容貌焦虑”调查，问卷结果显示，“59.03%的大学生存在一定程度的容貌焦虑。其中，男生(9.09%)中严重容貌焦虑的比例比女生(3.94%)还高，而女生(59.67%)中度焦虑的比例高于男生(37.14%)”(程思等，2021)。两个调查结果在外表焦虑的总占比以及重度外表焦虑的男女生分布特征方面存在一定的相似性。从一个侧面也反映了本次调查数据的可信度。

表 2 显示，女生的 SAAS 平均得分( $43.20 \pm 13.98$ )略高于男生( $40.34 \pm 15.04$ )；普通高中的 SAAS 平均得分( $42.26 \pm 14.27$ )略高于国际高中( $40.87 \pm 15.55$ )。但独立样本  $t$  检验结果(表 2)表明，性别和学校类型对外表焦虑得分的影响差异均无统计学意义( $P > 0.05$ )。方差分析结果表明，父母学历的差异对外表焦虑的影响无统计学意义上的差异( $P > 0.05$ )。

**Table 2.** Tests of differences in social appearance anxiety among high school students by gender, school type, and parental education level

**表 2.** 不同性别、学校类型、父母学历的高中生社交外表焦虑差异检验

| 类别   | 分类   | 人数  | SAAS 得分(M ± SD) | $t$ (F)      | P     |
|------|------|-----|-----------------|--------------|-------|
| 性别   | 男    | 90  | 40.34 ± 15.04   | $t = 1.497$  | 0.136 |
|      | 女    | 173 | 43.20 ± 13.98   |              |       |
| 学校类型 | 国际高中 | 78  | 40.87 ± 15.55   | $t = -0.967$ | 0.334 |
|      | 普通高中 | 185 | 42.26 ± 14.27   |              |       |
| 父母学历 | 高    | 54  | 42.28 ± 14.87   | $F = 0.016$  | 0.984 |
|      | 中    | 101 | 42.04 ± 14.94   |              |       |
|      | 低    | 108 | 42.79 ± 14.36   |              |       |

注：学历分类按父母中任意一方的最高学历计，硕士研究生或以上为“高”，本科或专科为“中”，高中或以下为“低”。

#### 4.4. 各变量描述性统计及相关性分析结果

各变量的均值(M)、标准差(SD)与相关系数如表 3 所示。在外表焦虑(SAAS)变量之外的 13 个变量中，有 10 个变量分别与外表焦虑显著相关( $P < 0.05$ )。其中自尊、生活满意度、尽责性与 SAAS 显著负相关，宜人性、神经质、媒体理想美内化、异性同学嘲笑、同性同学嘲笑、父母嘲笑、母亲负面示范与 SAAS 显著正相关。按相关系数绝对值的高低排序，依次为：自尊、神经质、理想美内化、异性同学嘲笑、生活满意度、同性同学嘲笑、父母嘲笑、母亲负面示范、尽责性、宜人性。表明这些变量可能是高中生外表焦虑的潜在影响因素，可作为预测变量纳入回归模型进一步分析，以判别其对外表焦虑(因变量)的贡献度和预测作用。

**Table 3.** Descriptive statistics and correlation analysis results of the variables

**表 3.** 各变量的描述性统计与相关性分析结果

| 变量            | 均值 (M) | 标准差 (SD) | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---------------|--------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1. 外表焦虑(SAAS) | 42.22  | 14.72    | 1        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 2. 自尊         | 29.08  | 5.83     | -0.52*** | 1 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |

续表

|            |       |      |          |          |          |         |         |          |        |         |       |         |         |         |         |   |  |  |
|------------|-------|------|----------|----------|----------|---------|---------|----------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---|--|--|
| 3. 生活满意度   | 19.76 | 4.25 | -0.37*** | 0.63***  | 1        |         |         |          |        |         |       |         |         |         |         |   |  |  |
| 4. 外倾性     | 9.80  | 2.36 | 0.04     | 0.20**   | 0.14*    | 1       |         |          |        |         |       |         |         |         |         |   |  |  |
| 5. 宜人性     | 11.74 | 2.02 | 0.18**   | 0.05     | 0.04     | 0.30*** | 1       |          |        |         |       |         |         |         |         |   |  |  |
| 6. 尽责性     | 10.49 | 2.56 | -0.24*** | 0.37***  | 0.37***  | 0.02    | 0.05    | 1        |        |         |       |         |         |         |         |   |  |  |
| 7. 开放性     | 11.79 | 2.19 | -0.11    | 0.20**   | 0.10     | 0.13*   | 0.34*** | 0.01     | 1      |         |       |         |         |         |         |   |  |  |
| 8. 神经质     | 10.03 | 2.61 | 0.47***  | -0.60*** | -0.65*** | -0.10   | 0.11    | -0.40*** | -0.09  | 1       |       |         |         |         |         |   |  |  |
| 9. 媒体理想美内化 | 12.92 | 4.89 | 0.45***  | -0.18**  | -0.18**  | 0.22*** | 0.16*   | 0.01     | -0.04  | 0.24*** | 1     |         |         |         |         |   |  |  |
| 10. 异性同学嘲笑 | 4.29  | 1.64 | 0.39***  | -0.22*** | -0.21**  | -0.03   | 0.02    | -0.14*   | -0.04  | 0.30*** | 0.14* | 1       |         |         |         |   |  |  |
| 11. 同性同学嘲笑 | 4.21  | 1.44 | 0.35***  | -0.23*** | -0.18**  | 0.03    | -0.06   | -0.10    | -0.13* | 0.26*** | 0.15* | 0.60*** | 1       |         |         |   |  |  |
| 12. 父母嘲笑   | 4.06  | 1.85 | 0.27***  | -0.21**  | -0.24*** | 0.01    | 0.02    | -0.17**  | -0.02  | 0.26*** | 0.12  | 0.48*** | 0.41*** | 1       |         |   |  |  |
| 13. 母亲负面示范 | 8.56  | 3.78 | 0.24***  | -0.19**  | -0.18**  | 0.08    | 0.14*   | -0.12    | 0.08   | 0.19**  | 0.10  | 0.20**  | 0.19**  | 0.29*** | 1       |   |  |  |
| 14. 父亲负面示范 | 5.87  | 2.46 | 0.01     | 0.01     | -0.01    | 0.14*   | 0.07    | -0.10    | -0.01  | 0.04    | 0.06  | 0.13*   | 0.10    | 0.16*   | 0.37*** | 1 |  |  |

注:  $n = 263$ ; \* $P < 0.05$ ; \*\* $P < 0.01$ ; \*\*\* $P < 0.001$ 。

#### 4.5. 多元线性回归模型分析结果

以社交外表焦虑(SAAS)为因变量, 将与之分别呈显著相关( $P < 0.05$ )的 10 个变量作为预测变量进行多元线性回归分析。分析结果见表 4。

**Table 4.** Analysis results of multiple linear regression model with social appearance anxiety as the dependent variable  
**表 4.** 以社交外表焦虑为因变量的多元线性回归模型分析结果

| 模型预测变量       | 标准化系数            |  | $t$    | 显著性 $P$   | 共线性统计 |       |
|--------------|------------------|--|--------|-----------|-------|-------|
|              | Beta ( $\beta$ ) |  |        |           | 容差    | VIF   |
| 1. 自尊        | -0.348           |  | -5.627 | <0.001*** | 0.521 | 1.920 |
| 2. 生活满意度     | 0.044            |  | 0.670  | 0.503     | 0.473 | 2.116 |
| 3. 宜人性       | 0.132            |  | 2.803  | 0.005**   | 0.899 | 1.113 |
| 4. 尽责性       | -0.061           |  | -1.201 | 0.231     | 0.786 | 1.273 |
| 5. 神经质       | 0.090            |  | 1.355  | 0.176     | 0.456 | 2.192 |
| 6. 媒体理想美内化   | 0.310            |  | 6.553  | <0.001*** | 0.894 | 1.119 |
| 7. 异性同学嘲笑    | 0.179            |  | 3.026  | 0.003**   | 0.569 | 1.757 |
| 8. 同性同学嘲笑    | 0.097            |  | 1.682  | 0.094     | 0.601 | 1.663 |
| 9. 父母嘲笑      | -0.015           |  | -0.277 | 0.782     | 0.695 | 1.438 |
| 10. 母亲负面示范   | 0.059            |  | 1.240  | 0.216     | 0.870 | 1.149 |
| $F$          |                  |  |        | 24.894*** |       |       |
| $R$          |                  |  |        | 0.705     |       |       |
| $R^2$        |                  |  |        | 0.497     |       |       |
| 调整后的 $R^2$   |                  |  |        | 0.477     |       |       |
| 德宾 - 沃森(D-W) |                  |  |        | 1.884     |       |       |

注:  $n = 263$ ; \* $P < 0.05$ ; \*\* $P < 0.01$ ; \*\*\* $P < 0.001$ 。

共线性检验显示, 方差膨胀因子(VIF)的值在 1.1~2.2 之间, 远小于 10, 表明自变量之间不存在严重的多重共线性问题。德宾 - 沃森(Durbin-Watson)检验显示 D~W 值接近 2, 说明回归模型中的残差序列基本不存在自相关性。 $F$  值达到了 24.894, 且  $P < 0.001$ , 说明回归模型显著。调整后的  $R^2$  可以客观地反映模型对数据的拟合程度。在社会科学领域, 由于研究对象的复杂性和不确定性较高, 调整后的  $R^2$  达到 0.3 左右就被认为是可以接受的。本研究中调整后的  $R^2$  达到了 0.477。结合以上各项检验结果, 说明本研究回归模型具有积极的预测意义。

回归分析结果显示: 有 4 个变量的预测作用达到了显著水平, 分别是自尊、媒体理想美内化、异性同学嘲笑、宜人性, 表明这 4 个变量对因变量有很强的、可靠的预测作用。其中, 自尊对外表焦虑的预测作用极其显著( $\beta = -0.348, t = -5.627, P < 0.001$ ), 媒体理想美内化对外表焦虑的预测作用极其显著( $\beta = 0.310, t = 6.553, P < 0.001$ ), 异性同学嘲笑对外表焦虑的预测作用非常显著( $\beta = 0.179, t = 3.026, P < 0.01$ ), 宜人性对外表焦虑的预测作用非常显著( $\beta = 0.132, t = 2.803, P < 0.01$ )。其余 6 个预测变量则对外表焦虑的预测作用不显著( $P > 0.05$ )。

## 5. 讨论

### 5.1. 高中生外表焦虑的影响因素

#### 5.1.1. 自尊

本次研究的各项变量中, 自尊与社交外表焦虑(SAAS)的相关性最强( $r = -0.52, P < 0.001$ ); 同时, 回归模型的各项预测变量中, 自尊的标准化系数绝对值最大( $\beta = -0.348$ ), 显著性水平达到  $P < 0.001$ , 说明其在所有预测变量中对社交外表焦虑的影响程度最大, 在解释因变量的变异方面起着更关键的作用。据此, 自尊是本研究筛选出的高中生外表焦虑的最主要影响因素, 自尊可负向预测社交外表焦虑, 即高中生的自尊水平越低, 社交外表焦虑的程度越高。这表明个体内部因素可能是高中生外表焦虑的决定性因素, 外表焦虑的深层次根源可能主要源自个体的低自尊水平。

自尊, 本质上是个体基于自身经历与认知所形成的、相对稳固持久的自我评价体系。它宛如一面镜子, 忠实地映照出个人内心深处对自我的接纳或排斥态度, 精准地揭示出个体在潜意识层面在多大程度上相信自身是有能力的、是重要的、是能够达成成就的, 以及是具有价值的(James, 1983; Rosenberg, 1965)。高自尊的个体对自我的评价较高, 而低自尊的个体则对自我的评价较低。自尊对青少年个体的发展意义重大, 与青少年的心理健康(吴明证, 杨福义, 2006)、主观幸福水平(毕重增等, 2012)、生活满意度(Anusic & Schimmack, 2016)等呈正相关; 也与青少年可能出现的社交焦虑、抑郁等消极行为呈负相关(张亚利等, 2019; 王财玉, 王春枝, 2018)。47,887 名中国大、中学生(13~22 岁)的罗森伯格自尊量表测评结果表明, 高中生的自尊水平低于初中生和大学生(闫艳等, 2021)。由于高中生心理和生理发展的不均衡性, 容易出现一些较低自我评价和价值感等。首先, 在身体发育层面, 高中生处于青春期, 身体发育快, 外形变化大, 体态不协调, 第二性征发育, 易让他们难为情, 影响自尊, 且激素不稳致情绪波动, 自我认可度降低; 其次, 在心理成长维度, 年龄增长使高中生思维向抽象过渡, 常思考自我价值, 易因理想与现实差距而自我怀疑, 加上高中课业繁重、难度大, 容易滋生不自信。

低自尊的高中生往往对自身整体价值评价偏低, 这种内在的不自信会投射到外表上。认为自己各方面都不够出色, 外表自然也成为被挑剔的对象, 将外貌视为自身短板, 容易在人群中因外表而低人一等。低自尊使他们内心脆弱, 外表有时就成了一种“防御盾牌”。他们企图通过打造完美外表来掩盖内心的不足感, 若达不到理想状态, 就会焦虑不安, 害怕因此遭受更多负面评价。

#### 5.1.2. 媒体理想美内化

本研究发现, 高中生的媒体理想美内化水平和社交外表焦虑程度之间呈极显著正相关( $r = 0.45, P <$



0.001), 媒体理想美内化可正向预测社交外表焦虑( $\beta = 0.31, P < 0.001$ ), 即高中生对媒体理想形象的内化程度越高, 其社交外表焦虑水平越高。这表明, 媒体理想美内化是导致高中生外表焦虑的另一个重要影响因素。

媒体理想美内化是指对社会所定义的外貌标准在一定程度上的认可接受, 并引导自己的行为尽可能地接近这些标准(Thompson & Stice, 2001)。这种理想美的标准是个体在长期受媒体渲染的过程中逐渐形成的某种理想的身材(外表)标准。这种内化会导致个体常常用理想的标准和自己的外表现实做比较, 如果存在较大差距, 就会引发个体的挫折感(Thompson et al., 1999)。

媒体理想美内化对高中生外表焦虑的影响机制体现在以下几方面: (1) 形成单一的模式化审美标准。在电影、电视、杂志等媒体上, 各种明星、偶像、模特因出众的身材和姣好(帅气)的容貌收获大批粉丝, 受到社会追捧。而现代社交媒体则充斥着各种被精修、塑造的模式化“理想美”形象, 如巴掌脸、A4腰、大长腿等。高中生易将这些标准内化, 不自觉地用其衡量自身。但普通高中生很难达到这些外表形象标准, 当发现差距较大, 就会产生外表焦虑。(2) 引发过度的外貌比较心理。与外表相关的媒体信息强化了外表形象和社会奖励之间的关联, 媒体频繁展示他人“完美”外貌, 获得大量点赞、评论, 营造出受欢迎氛围。受此影响, 高中生在现实生活中会不断进行外貌比较。看到身边同学更接近媒体“理想美”, 就可能自卑, 即使自身外貌并无缺陷, 也会焦虑不安。(3) 加重自我客体化倾向。研究表明, 社交媒体使用、社交外貌焦虑和自我客体化之间相互影响(Söyünmez et al., 2024)。媒体宣扬的理想美, 让高中生将自身外貌视为被观赏、评价对象。他们会像审视物品一样打量自己, 关注脸上瑕疵、身材比例等细节, 频繁进行自我挑剔。随着自我客体化加深, 外表焦虑加剧, 自尊受损, 陷入恶性循环。

### 5.1.3. 异性同学嘲笑

本研究将外界的嘲笑作为高中生社交外表焦虑的预测变量引入到调查问卷中, 并将其细分为父母嘲笑、同性同学嘲笑以及异性同学嘲笑三类。相关性分析表明, 这三个变量均与社交外表焦虑(SAAS)呈极显著正相关( $P$ 值均小于 0.001), 但相关程度有差异, 由强至弱依次为: 异性同学嘲笑( $r = 0.39$ ) > 同性同学嘲笑( $r = 0.35$ ) > 父母嘲笑( $r = 0.27$ )。回归分析结果则表明, 异性同学嘲笑的影响显著( $\beta = 0.179, P < 0.01$ ), 而同性嘲笑( $\beta = 0.097, P = 0.094$ )和父母嘲笑( $\beta = -0.015, P = 0.782$ )的影响均未达到显著水平。以上表明, 外界的嘲笑对高中生社交外表焦虑有影响, 但不同对象的嘲笑影响程度有差异。其中, 异性同学嘲笑是本研究确定的高中生外表焦虑的第三个重要影响因素。

同伴(尤其是异性同伴)对个体外貌的负面评价无疑会影响个体对自身外表的自信, 甚至引发焦虑。异性同学嘲笑对高中生外表焦虑的影响机制可能有以下几个方面: (1) 击中个体介意的敏感点。高中生正处于自尊心较强且在意他人看法的阶段, 异性同学的嘲笑往往精准戳中他们对外貌的在意之处。如, 被调侃脸上的青春痘、略显肥胖的身材或者不够时尚的穿着, 会让高中生瞬间将注意力聚焦在自身被嘲笑的外貌上, 不断审视这些“缺陷”, 并滋生焦虑。(2) 引发社交形象的担忧。在校园的社交环境里, 高中生正处于青春期快速发育阶段, 渴望在异性面前展现良好形象以获得认可与好感。一旦遭到异性同学嘲笑, 他们就会担忧自己在异性群体中的社交形象崩塌, 害怕被视为“异类”或“不讨喜”的存在。这种担忧会进一步放大外表上的不足感, 甚至影响到日常的学习和人际交往状态。(3) 触发自我怀疑的连锁反应。异性同学的嘲笑可能触发高中生内心深处的自我怀疑。他们会开始质疑自己是否真的毫无魅力, 进而联想到其他方面, 如性格是否无趣、能力是否平庸等, 而外貌作为最直观呈现给他人的部分, 首当其冲成为被反复揣摩、焦虑的对象, 陷入越想越焦虑、越焦虑越自我否定的恶性循环。

### 5.1.4. 宜人性(人格特质)

宜人性是本研究揭示的高中生外表焦虑的第四个显著性影响因素。宜人性源于大五人格理论, “大

五人格”是一种描述个体性格特质的模型，认为人的性格特质可以通过五个核心维度来描述，分别是神经质、外倾性、开放性、宜人性、尽责性。这五个维度相互独立且相对稳定，可以在不同的情境和时间中预测和解释个体的行为和情感反应(Roccas et al., 2002)。大五人格中的“宜人性”主要反映个体在人际交往中的合作、利他、信任、温顺等倾向。具有高宜人性的人通常更关心他人的感受，富有同情心，善于与人合作，并且更愿意迎合他人的期望。一般情况下，高宜人性常被作为一个良好的个性特质来看待，培养高宜人性的性格特质也被常常提及。在本研究中，相关分析显示宜人性与社交外表焦虑呈显著正相关( $r=0.18, P<0.01$ )，相关程度在众多变量中并不起眼，如，神经质与社交外表焦虑的相关程度更高( $r=0.47, P<0.001$ )。但回归分析的结果显示，宜人性超越了包括神经质在内的其它多个预测变量，一跃成为高中生外表焦虑的第四个主要影响因素，对外表焦虑的预测作用达到了非常显著的水平( $\beta=0.132, P<0.01$ )，这个结果出人意料，也是本文的一个新发现。之前有研究认为影响青少年容貌焦虑形成的人格因素包括神经质和外倾性，高神经质和低外倾性的青少年更容易产生容貌焦虑(Allen & Walter, 2016)，但尚未发现有提及宜人性与外表焦虑显著关联的文献报道。

在大多数生活和社交场景中，宜人性是备受推崇的优良性格特质。但宜人性可能通过以下机制对高中生外表焦虑的形成与增强产生影响：(1) 过度关注他人评价。高宜人性的个体往往十分在意他人的看法和评价，这种过度关注会使他们对自己的容貌更加敏感，容易因为一些可能被视为负面的评价而产生焦虑情绪。(2) 迎合社会审美标准。由于他们具有合作和迎合他人期望的倾向，高宜人性的人可能会努力去迎合社会或周围环境所推崇的审美标准。即使他们的价值观中可能认为内在美更重要，但为了在社交中更符合他人眼中的“美好形象”，还是会对自己的容貌产生不满。这种内心的冲突会导致外表焦虑。

## 5.2. 高中生外表焦虑的对策建议

本项研究共筛选出高中生外表焦虑的四个主要影响因素，表明高中生外表焦虑现象的产生是一个复杂的过程，它既与个体内部因素密切相关(如：低自尊、高宜人性的高中生外表焦虑水平更高)，也和外部环境同素有重要联系(如：媒体理想美内化、异性同伴嘲笑对外表焦虑有显著的增强效应)。这提醒教育工作者、家长和社会各界在应对高中生外表焦虑时，应针对性、系统性地开展干预工作，重塑内在根基，改善外部环境。

### 5.2.1. 加强对易感个体的关爱

本研究发现，虽然外表焦虑在高中生群体中是一个普遍现象，但绝大多数属于轻微或轻度外表焦虑，中度甚至重度外表焦虑还是少数。但正是这些小比例的个体，受外表焦虑带来的负面影响和困扰更严重，需要得到相应的帮助和关爱。具有低自尊和高宜人性特征的高中生是外表焦虑的易感人群，更容易受到外表焦虑的困扰。教师特别是班主任可以根据这两个内部特征作为判断依据进行易感个体筛查，对班级中受中、重度外表焦虑困扰的高中生给予真诚的关怀和爱护。有研究表明个体自尊与抑郁也呈显著负相关(吉琳等, 2024)，故重度外表焦虑患者合病抑郁的可能性较高(两者关系还需后续进一步研究)，更需要重点关注，让他们在班级乃至校园环境中有被尊重、被接纳、被关爱的感受，切实缓解他们因外表容貌不自信而带来的焦虑和不安。

### 5.2.2. 提升高中生的自尊水平

本研究揭示自尊是高中生外表焦虑的决定性影响因素，低自尊是导致外表焦虑的最主要内在根源。在对易感个体关爱的同时，还需要多层面共同努力，积极有效地提升高中生的自尊水平。学校层面：建立多元化的评价体系，不能仅重视学生的学习成绩，还要注重学生的品德、才艺、体育等方面的表现，让每个学生都有机会在自己擅长的领域获得认可；加强校园文化建设，营造包容、积极向上的校园氛围，

让学生在充满正能量的环境中成长，增强他们的自尊感。家庭层面：家长要学会用肯定的语言与孩子沟通，强调他们的内在品质和行为表现；耐心倾听孩子关于外表焦虑方面的困惑，给予理解和安慰；父母要以身作则，展现出积极的自我形象和自尊态度，潜移默化地影响孩子，帮助他们树立正确的自尊观念。个人层面：高中生应根据自己的兴趣和能力设定可行的目标，每完成一个目标，都能增强他们的自信心和成就感，提升他们对学习和生活的掌控感，进而提升自尊水平。

### 5.2.3. 强化媒体的正面宣传与引导作用

现代社会，大众媒体具有强大的影响力，高中生个体的审美认知和审美标准极易受到媒介影响。但如果监管到位，纠偏得当，有序引导媒体弘扬正能量，以健康、积极的内容抵制不良信息肆意传播，强化媒体对社会的正面宣传和引导作用，大众媒介也可以有效倡导正确的审美取向，塑造正面的学习典型，引导社会树立多元审美观念和正确价值观，从而为高中生的健康成长营造多元、包容、积极、健康的媒介环境。这需要全社会的共同努力。

### 5.2.4. 实施合宜的校园审美教育

外表焦虑既是心理问题，也是审美问题。高中阶段是实施审美教育的重要时期，校园是美育主阵地。教师要在教学过程中利用美的事物丰富教学内容，潜移默化地引导学生提升审美能力和审美修养，培养他们健康的审美趣味、审美理想，形成科学的身体审美观。帮助学生着力提升自我接纳能力和自我评价能力，学会接纳和欣赏自己的外表，看重自己的内在价值。引导学生正确认识美，突出多元美、内在美的重要性。鼓励学生不仅能欣赏自己的美，也能认识到其他每个个体都有其独特的美和价值，自觉减少或停止对他人外表的评头论足和嘲笑讥讽，让学生知道这种不负责任的嘲笑给别人带来的伤害。

## 6. 结论

(1) 本文研究显示，半数以上(57.03%)高中生存在不同程度的外表焦虑，其中中度以上占比 12.93%，重度占比 3.80%。性别、学校类型和父母学历的差异对高中生外表焦虑的影响均未达到统计学意义。(2) 给合相关分析和回归模型分析，本文筛选出高中生外表焦虑的四个主要影响因素：自尊、媒体理想美内化、异性同学嘲笑和宜人性(人格特质)。揭示高中生外表焦虑的形成既与个体内部因素密切相关(低自尊、高宜人性特征的高中生外表焦虑水平更高)，又与外部环境因素显著关联(媒体理想美内化、异性同伴嘲笑对外表焦虑有显著的增强效应)。(3) 本文提出相应的对策建议：加强对易感个体的关爱、提升高中生的自尊水平、强化媒体的正面宣传和引导作用、实施合宜的校园审美教育。

## 致 谢

南京理工大学公共事务学院张路遥博士对本次研究的问卷设计给予了指导和帮助；南京师范大学教育科学学院黄进教授对本文的初稿提出过有益的修改建议。特此致谢！

## 参考文献

- 毕重增, 张萍, 朱晓菲(2012). 自尊对主观幸福感的影响: 有调节的中介效应. *心理科学*, 35(3), 683-686.
- 程思, 罗希, 马玉萱(2021-02-25). 近六成大学生有容貌焦虑——女生焦虑感更强,更在意外界评价. *中国青年报*, p. 7.
- 付茜茜(2023). “容貌焦虑”: 现代电子媒介与外貌审美观念转型. *前沿*, (5), 107-116.
- 付圣宣(2023). 走出“容貌焦虑”困境的马克思美学思想分析. *西部学刊*, (18), 150-153.
- 甘露颖(2021). 网红经济视域下审美文化的转向——以女性“容貌焦虑”现象为例. *东南传播*, (5), 20-22.
- 胡玉红, 符明弘(2022). 大学生外表焦虑的影响因素及对策. *校园心理*, 20(1), 70-74.
- 黄璐璐(2023). 女大学生“容貌焦虑”的现象透视、危害及其引导. *广西青年干部学院学报*, 33(3), 1-5, 22.

- 吉琳, 李汝郎, 刘莎(2024). 大学生个体自尊、关系自尊与生活满意度及焦虑、抑郁的关系. *中国健康教育*, 40(11), 997-1002.
- 梁团, 张世琬, 徐兴春(2023). 健康中国背景下大学生容貌焦虑困境及对策研究. *国际公关*, (10), 51-53.
- 罗晓红, 邹静欣, 袁慧灵, 王一光, 曾红(2023). 青年外表焦虑量表的效度和信度. *中国心理卫生杂志*, 37(5), 435-441.
- 邱天, 王肖(2022). 文化自信视域下青年“容貌焦虑”与媒体治理方略. *传媒论坛*, 5(20), 88-90.
- 史敬怡, 韦欣雨, 王礼军(2023). 负面评价恐惧与大学生容貌焦虑的关系: 功能失调性态度的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(12), 1898-1903.
- 汤婷, 朱梦洁, 彭翀宇, 叶永胜, 王丹妮(2023). 自主性在网红引导与大学生容貌焦虑间的中介作用. *健康教育与健康促进*, 18(3), 249-253.
- 王财玉, 王春枝(2018). 大学生自然联结和自尊与抑郁情绪的关系. *中国心理卫生杂志*, 32(9), 792-794.
- 吴明证, 杨福义(2006). 自尊结构与心理健康关系研究. *中国临床心理学杂志*, 14(3), 297-299.
- 闫艳, 谢笑春, 盖笑松, 陈宣, 王宏(2021). 中国大中学生的罗森伯格自尊量表测评结果. *中国心理卫生杂志*, 35(10), 863-868.
- 张小梅(2024). 容貌焦虑对大学生逢迎行为的影响: 归属需求的中介作用与自悯的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 33(2), 293-298.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2019). 自尊与社交焦虑的关系: 基于中国学生群体的元分析. *心理科学进展*, 27(6), 1005-1018.
- 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*, 12(6), 942-942.
- 周微, 吴颖婧, 邹林杰, 余珍, 刘衍华(2023). 青少年容貌焦虑的研究综述. *社会科学前沿*, 12(4), 1558-1566.
- Allen, M. S., & Walter, E. E. (2016). Personality and Body Image: A Systematic Review. *Body Image*, 19, 79-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.012>
- Anusic, I., & Schimmack, U. (2016). Stability and Change of Personality Traits, Self-Esteem, and Well-Being: Introducing the Meta-Analytic Stability and Change Model of Retest Correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 766-781. <https://doi.org/10.1037/pspp0000066>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dion, K. L., Dion, K. K., & Keelan, J. P. (1990). Appearance Anxiety as a Dimension of Social-Evaluative Anxiety: Exploring the Ugly Duckling Syndrome. *Contemporary Social Psychology*, 14, 220-224.
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). The Mini-IPIP Scales: Tiny-Yet-Effective Measures of the Big Five Factors of Personality. *Psychological Assessment*, 18, 192-203. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.2.192>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- James, W. (1983). *The Principles of Psychology*. Harvard University Press.
- Keelan, J. P. R., Dion, K. K., & Dion, K. L. (1992). Correlates of Appearance Anxiety in Late Adolescence and Early Adulthood among Young Women. *Journal of Adolescence*, 15, 193-205. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(92\)90047-9](https://doi.org/10.1016/0140-1971(92)90047-9)
- Pan, Y. (2023). Analysis of the Causes of Appearance Anxiety of Contemporary College Students and Its Countermeasures. *Journal of Medical and Health Studies*, 4, 45-53. <https://doi.org/10.32996/jmhs.2023.4.4.6>
- Reed, D. L., Thompson, J. K., Brannick, M. T., & Sacco, W. P. (1991). Development and Validation of the Physical Appearance State and Trait Anxiety Scale (PASTAS). *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 323-332. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(91\)90032-o](https://doi.org/10.1016/0887-6185(91)90032-o)
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., & Knafo, A. (2002). The Big Five Personality Factors and Personal Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 789-801. <https://doi.org/10.1177/0146167202289008>
- Rosenberg M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Söyünmez, S., Efe, Y. S., Kudubeş, A. A., & Caner, N. (2024). The Predictors of Objectified Body Consciousness among Adolescents: Social Appearance Anxiety and Social Media Use. *Archives of Psychiatric Nursing*, 51, 152-157. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.024>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment and Treatment of Body Image Disturbance*. American Psychological Association.

- 
- Thompson, J. K., Van den Berg, P.A., Keery, H., Williams, R., Shroff, H. M., Haselhuhn, G. I., & Boroughs, M. (2000). Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire 3 Revised (SATAQ-3R). In *The 9th Annual Conference of the Academy of Eating Disorders*. Newyork. <http://jktompson.myweb.usf.edu/sataqfemweb.htm>
- Veale, D., Eshkevari, E., Kanakam, N., Ellison, N., Costa, A., & Werner, T. (2014). The Appearance Anxiety Inventory: Validation of a Process Measure in the Treatment of Body Dysmorphic Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42, 605-616. <https://doi.org/10.1017/s1352465813000556>