

大学生外貌焦虑与自杀意念的关系：心理痛苦与抑郁的链式中介作用

常梦昕, 蒋环伊, 姜 煥, 杨宇宁, 王彦苏, 郑玉玮*

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2025年12月8日; 录用日期: 2025年12月29日; 发布日期: 2026年1月13日

摘 要

为探究外貌焦虑对大学生自杀意念的影响及心理痛苦、抑郁的链式中介效应, 采用社交外貌焦虑量表、心理痛苦量表、流调中心抑郁量表(CES-D)及自杀意念量表, 对全国范围内541名大学生进行线上问卷调查。结果显示: 1) 外貌焦虑正向预测自杀意念; 2) 心理痛苦和抑郁在外貌焦虑和自杀意念之间分别起独立中介作用; 3) 心理痛苦和抑郁在外貌焦虑和自杀意念之间起链式中介作用。结论: 心理痛苦和抑郁在大学生外貌焦虑与自杀意念间扮演链式中介的角色, 降低心理痛苦与抑郁水平或为缓解外貌焦虑引发的自杀意念风险提供干预方向。

关键词

外貌焦虑, 心理痛苦, 抑郁, 自杀

The Relationship between College Students' Appearance Anxiety and Suicidal Ideation: The Chain Mediating Role of Psychological Distress and Depression

Mengxin Chang, Huanyi Jiang, Huan Lou, Yuning Yang, Yansu Wang, Yuwei Zheng*

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: December 8, 2025; accepted: December 29, 2025; published: January 13, 2026

Abstract

To examine the association between appearance anxiety and suicidal ideation among college students,

*通讯作者。

文章引用: 常梦昕, 蒋环伊, 姜煥, 杨宇宁, 王彦苏, 郑玉玮(2026). 大学生外貌焦虑与自杀意念的关系: 心理痛苦与抑郁的链式中介作用. *心理学进展*, 16(1), 158-165. DOI: 10.12677/ap.2026.161020

as well as the chain mediating effect of psychological distress and depression, this study distributed an online questionnaire to 541 college students nationwide. Measures included the Social Appearance Anxiety Scale, Psychological Distress Scale, Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D), and Suicidal Ideation Scale. Results indicated that: 1) Appearance anxiety positively predicts suicidal ideation; 2) Psychological distress and depression each play an independent mediating role between appearance anxiety and suicidal ideation; 3) Psychological distress and depression exert a chain mediating effect between appearance anxiety and suicidal ideation. Conclusion: Psychological distress and depression function as a chain mediating pathway connecting appearance anxiety to suicidal ideation in college students. Targeted reductions in psychological distress and depression may thus represent a promising intervention strategy for mitigating suicidal ideation risk associated with appearance concerns.

Keywords

Appearance Anxiety, Psychological Distress, Depression, Suicidal Ideation

Copyright © 2026 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

在当今时代，社交媒体的广泛使用导致了人们对外貌的极度重视(Negrin, 2008)。外貌焦虑已经从一种普遍的情绪体验演变为严峻的心理健康问题，并且主要集中在大学生这一青年群体中(王淑兰, 2005; Hevron & Weinbach, 2024)。外貌焦虑是指个体过度担忧自身形象的某一个方面，包括体型、肤色、身高、体重等，也可能是整体形象遭受到他人的负面评价而产生的紧张、担忧等焦虑的情绪状态(Hart et al., 2008)。外貌焦虑促使个体不断贬低自我价值、扭曲身体认知，使其陷入自我否定，当这种痛苦与社会压力相互叠加，就有可能摧毁自身心理防御系统，最终将外貌问题异化为生命不可承受之重(Zhao et al., 2025)。因此，深入剖析外貌焦虑影响自杀意念的内在心理机制，对于青少年自杀行为的早期识别与干预具有重要的现实意义。

大量研究表明，外貌焦虑普遍存在于大学生群体中(Behera & Khuntia, 2025)，这种对外貌的过度关注与忧虑，直接损害了大学生的自尊水平、干扰其社交功能，并扰乱其情绪状态，对心理健康造成威胁(Titchener & Wong, 2015; Zhu et al., 2025)。更严重的是，这种对于外貌的自我否定并不是一种短期的心理状态，长期处于外貌焦虑状态下的个体，容易陷入低自尊状态，并且产生社交回避行为，这些负面状态相互作用，成为滋生抑郁、焦虑等心理障碍的温床(刘力瑄, 2024; Zhao et al., 2025)，而抑郁、焦虑等心理障碍患者更容易产生自杀意念(University of Cambridge, 2024; 刘力瑄, 2024)。基于此，本研究提出假设 H1：外貌焦虑正向预测自杀意念。

心理痛苦指一种情绪痛苦的状态，如焦虑、羞耻、悲伤、恐惧等(李欢欢等, 2015; Troister & Holden, 2010; Troister & Holden, 2013)。大量研究已证实，外貌焦虑是负性情绪和心理适应问题的重要风险因素(Liu et al., 2023; Hewitt & Murray, 2023)。当个体将自我价值过度与外貌绑定并感到不满时，易产生深层的自我否定和羞耻感(Adams et al., 2017; Murray et al., 2024)，这些负性情绪将会增加个体的心理痛苦程度。内心的痛苦程度是心理健康问题发生发展的关键因素，高心理痛苦水平会导致个体的情绪调节能力下降，更容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪状态。这种痛苦感本身会加剧个体的绝望感，进而催生自杀意念(Aparicio-Martinez et al., 2019)。基于此，本研究提出假设 H2：心理痛苦在外貌焦虑与自杀意念之间起中介作用。

抑郁是青少年群体中最常见的情绪障碍之一,包括抑郁倾向和抑郁症(何振宏,张丹丹,2018)。经典的情绪障碍理论(Beck, 1967)指出,长期的外貌不满是抑郁的重要诱因,且这一观点得到多项实证研究的支持(Blashill et al., 2012; Carrard et al., 2021; Griffiths et al., 2018; Hawes et al., 2020)。相对于单一负性情绪而言,抑郁的消极情绪体验更为强烈且持续时间更久(孟昭兰, 1989),严重时甚至会出现自杀倾向(Angell, 1996)。已有研究表明,抑郁是预测自杀意念的重要变量(Rotenstein et al., 2016; 和红, 杨洋, 2015)。基于此,本研究提出假设 H3: 抑郁在外貌焦虑与自杀意念之间起中介作用。

外貌焦虑首先导致个体陷入高度的心理痛苦,这种弥漫性的、难以缓释的痛苦感会消耗个体的心理资源。资源保存理论(Hobfoll, 2001)指出,长期未得到缓解的心理痛苦会耗尽个体的情绪调节资源,使其难以应对外貌相关的负性认知,进而打破心理的平衡状态,从而更容易出现消极情绪。而长期处于消极情绪状态下的个体,易产生抑郁情绪,从而导致自杀意念和自杀行为的出现(Miranda et al., 2013)。换言之,心理痛苦可能是抑郁的“前兆”或“情感核心”,二者共同构成一条从外貌焦虑到极端心理危机的连续传导路径。基于此,本研究提出假设 H4: 心理痛苦和抑郁在外貌焦虑与自杀意念之间起链式中介作用。

2. 方法

2.1. 研究对象

本研究采用问卷调查法,以大学生为研究对象,通过问卷星,线上发放问卷 805 份,整理之后剔除无效问卷 264 份,剩余有效问卷 541 份,有效率为 67.20%。其中,男生 212 人(39.19%),女生 329 人(60.81%);城镇 260 人(48.06%),农村 281 人(51.94%);独生子女 173 人(31.98%),非独生子女 368 人(68.02%);理工类 208 人(38.45%),文史类 333 人(61.55%);大一 94 人(17.38%),大二 314 人(58.04%),大三 70 人(12.94%),大四 63 人(11.65%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 外貌焦虑

采用孔姗姗和杨宏飞(2009)修订的中文版社交外貌焦虑量表。该量表共 16 个项目,使用 Likert 5 点计分(1 = 非常不符合,5 = 非常符合),得分越高说明外貌焦虑水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.951。

2.2.2. 心理痛苦

采用秦佑凤(2008)修订的心理痛苦量表(The Psychache Scale)测量心理痛苦程度。该量表共 13 个项目,使用 Likert 5 点计分的方式(1 = 从不,5 = 几乎总是),得到的项目总分越高说明心理痛苦水平越高。在本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.963。

2.2.3. 抑郁

采用 Radloff (1977)编制、陈祉妍等人(2009)修订的流调中心抑郁量表(The Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D)。该量表共 20 个项目,按最近一周内出现相应感受的频率进行评分(0 = 偶尔或无,3 = 多数时间或持续),得到的项目总分越高说明抑郁水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.956。

2.2.4. 自杀意念

采用王学宫、火良志等人(2011)编制的自杀意念量表。该量表共有 14 个项目,包括积极自杀意念和消极自杀意念两个因子,采用 Likert 5 点计分(1 = 从未如此,5 = 一直如此)。积极自杀意念维度反向计分,得到的项目总分越高代表自杀意念越高。在本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.909。

3. 结果

3.1. 变量描述性统计

对所有核心变量(外貌焦虑水平、心理痛苦水平、抑郁水平、自杀意念)进行描述性统计分析,以检验数据分布特征及是否存在极端异常值。本研究有效样本量为 541 例,具体结果见表 1。

Table 1. Descriptive statistics results of each core variable
表 1. 各核心变量描述性统计结果

变量	均值(M)	标准差(SD)	最小值	最大值	偏度	峰度
外貌焦虑水平	48.49	15.186	16	79	-0.406	-0.911
心理痛苦水平	26.10	12.177	13	65	0.585	-0.915
抑郁水平	21.84	14.699	1	54	0.565	-0.886
自杀意念	28.64	10.029	14	55	0.479	-0.903

由表 1 可知,数据分布近似正态;同时通过极端值检验未发现异常值,所有数据均符合后续统计分析的基本要求。

3.2. 变量间相关性分析

采用 Pearson 积差相关分析探究外貌焦虑水平、心理痛苦水平、抑郁水平与自杀意念之间的关联强度,结果见表 2。

Table 2. Results of Pearson correlation analysis among core variables (n = 541)
表 2. 各核心变量间 Pearson 相关分析结果(n = 541)

变量	1) 外貌焦虑水平	2) 心理痛苦水平	3) 抑郁水平	4) 自杀意念
1) 外貌焦虑水平	1	-	-	-
2) 心理痛苦水平	0.639***	1	-	-
3) 抑郁水平	0.683***	0.840***	1	-
4) 自杀意念	0.512***	0.718***	0.803***	1

注: ***表示 $p < 0.001$, 双侧检验;表中数据为 Pearson 相关系数 r 。

相关性分析结果显示:外貌焦虑水平与心理痛苦水平($r = 0.639, p < 0.001$)、抑郁水平($r = 0.683, p < 0.001$)及自杀意念($r = 0.512, p < 0.001$)均呈显著正相关;心理痛苦水平与抑郁水平($r = 0.840, p < 0.001$)、自杀意念($r = 0.718, p < 0.001$)亦呈显著正相关;抑郁水平与自杀意念呈强显著正相关($r = 0.803, p < 0.001$)。

3.3. 链式中介效应分析

为检验心理痛苦(M_1)和抑郁(M_2)在大学生外貌焦虑(X)与自杀意念(Y)间的中介效应及链式中介效应,本研究采用 Hayes 编制的 PROCESS 宏程序(模型 6)进行分析,以性别、专业为控制变量,通过重复抽样 5000 次的 Bootstrap 法估计 95%置信区间(95% CI)检验效应显著性。结果显示:首先,外貌焦虑对自杀意念的总效应显著(效应值 = 0.4426, 95% CI = [0.3724, 0.5127]),但直接预测作用不显著($\beta = -0.0598, t =$

-1.7412, $p = 0.082$, 95% CI = [-0.1273, 0.0077]), 因此, 假设 1 未能得到支持。其次, 分析心理痛苦在外貌焦虑与自杀意念之间的中介效应, 效应值为 0.0888, 标准误 = 0.0345, 95% CI = [0.0199, 0.1562], 占总间接效应的 17.7%; 接着, 分析抑郁在外貌焦虑与自杀意念之间的中介效应, 效应值为 0.1647, 标准误 = 0.0231, 95% CI = [0.1218, 0.2111], 占总间接效应的 32.9%; 最后, 分析心理痛苦和抑郁在外貌焦虑与自杀意念之间起链式中介作用, 效应值为 0.2489, 标准误 = 0.0284, 95% CI = [0.1964, 0.3073], 占总间接效应的 49.6%, 是效应量最大的路径。总间接效应显著(效应值 = 0.5024, 标准误 = 0.0345, 95% CI = [0.4337, 0.5692]), 且各变量间预测关系均显著: 外貌焦虑显著正向预测心理痛苦($\beta = 0.5332$, $t = 16.8940$, $p < 0.001$, 95% CI = [0.4712, 0.5952])和抑郁($\beta = 0.2314$, $t = 9.0999$, $p < 0.001$, 95% CI = [0.1815, 0.2814]); 心理痛苦显著正向预测抑郁($\beta = 0.6558$, $t = 23.2955$, $p < 0.001$, 95% CI = [0.6005, 0.7111])和自杀意念($\beta = 0.1665$, $t = 3.3130$, $p < 0.01$, 95% CI = [0.0678, 0.2652]); 抑郁显著正向预测自杀意念($\beta = 0.7118$, $t = 13.0757$, $p < 0.001$, 95% CI = [0.6048, 0.8187])且模型拟合良好。综上, 心理痛苦和抑郁在大学生外貌焦虑与自杀意念间扮演链式中介角色, 且“外貌焦虑→心理痛苦→抑郁→自杀意念”是核心作用路径, 示意图如图 1 所示。

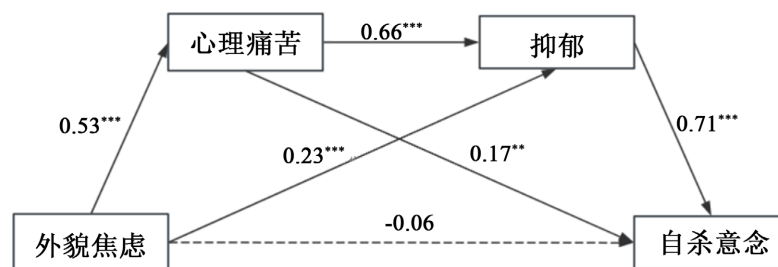


Figure 1. Schematic diagram of the mediating role of psychological distress and depression
图 1. 心理痛苦和抑郁的中介作用示意图

4. 讨论

4.1. 外貌焦虑与自杀意念之间的关系

本研究发现, 外貌焦虑和自杀意念之间存在显著的正相关关系, 支持了两者之间存在密切相关的基本假设。但链式中介效应分析表明, 外貌焦虑对自杀意念的直接预测作用并不显著, 这一结果与假设 H1 存在差异。但这并非否认外貌焦虑和自杀意念之间的关系, 相反, 这突显了他们关系的复杂性——外貌焦虑不会直接影响自杀意念, 而是需要通过特定的情绪中介路径。这表明, 在心理干预中, 我们不应该孤立看待某个症状, 而应该考虑整个心理状态, 综合评估并干预外貌焦虑所引发的情绪链反应(Liu et al., 2023)。

根据自我认知理论(Beck, 1967), 外貌焦虑的核心本质是个体将自我价值与外貌维度过度绑定, 形成外貌等于自我价值的单一认知模式。当个体对自身外貌产生不满时, 会引发持续性的自我否定和羞愧, 这种认知扭曲会逐渐侵蚀其自尊体系, 但这种侵蚀并非直接转化为自杀意念, 而是需要经历情绪层面的累积与恶化过程。现有研究也支持这一观点: Titchener & Wong (2015)发现外貌焦虑对自杀风险的影响需通过负性情绪中介, 而直接关联并不显著; Zhu 等(2025)的研究也证实, 外貌焦虑引发的自我否定需与情绪痛苦叠加, 才会显著提升自杀意念风险。本研究结果进一步补充了这一结论, 即外貌焦虑作为一种认知层面的负性体验, 其对极端自杀意念的影响必须以情绪体验为桥梁, 这也解释了为何直接效应不显著。

4.2. 心理痛苦的中介作用

本研究发现, 心理痛苦在外貌焦虑与自杀意念之间起到中介作用, 验证了假设 2。Joiner 的自杀人际理论指出, 心理痛苦是自杀意念产生的核心驱动力, 当个体感受到自身存在是他人的负担, 且无法获得

足够的社会联结时,心理痛苦超过自身能承受的最大界限,进而催生自杀意念(Joiner, 2007)。外貌焦虑引发的自我否定与社交焦虑,会加剧自身的负性情绪体验:一方面,对自身外貌的不满会让个体产生“我不符合社会期待”、“我是不被接纳的”的认知,增加累赘感;另一方面,社交回避行为会切断个体与他人和社会的有效联结,导致归属需求无法得到有效满足,最终形成高强度的心理痛苦。这种痛苦会逐渐消耗个体的心理资源,降低应对负性情绪的能力,进而将结束生命视为摆脱痛苦的唯一途径,自杀行为因此产生,这与 Aparicio-Martinez 等(2019)的研究结论一致。

此外,从情绪累积理论来看,外貌焦虑作为一种常见的焦虑类型,伴随羞耻、焦虑、自卑等负性情绪,这些情绪若无法得到有效调节,便会逐渐累积,当痛苦强度超过个体的心理耐受阈值时,便会转化为自杀意念(Troister & Holden, 2013)。

4.3. 抑郁的中介作用

本研究发现,抑郁在外貌焦虑与自杀意念之间起到中介作用,验证了假设 3。根据 Beck (1967)的认知行为理论,抑郁的核心源于负性认知三联征,即对自我、世界、未来的负面评价,而外貌焦虑本质上是一种针对自我身体形象的负性认知。当个体长期聚焦于外貌缺陷并产生不满时,这种负性认知会逐渐泛化,从“我的外貌不好”扩展到“我是一个失败者”、“我无法获得他人认可”、“未来没有希望”,最终形成抑郁的认知基础。同时,外貌焦虑引发的社交回避会减少个体的积极体验,导致愉悦感缺失,而长期的负性情绪体验会进一步加剧情绪调节能力的下降,最终导致个体出现抑郁症状(Radloff, 1977)。已有研究也证实,外貌焦虑是抑郁的重要风险因素,Liu 等(2023)对大学生群体的追踪研究发现,外貌焦虑水平越高的个体,1年后发展出抑郁症状的概率显著更高。Hewitt & Murray (2023)的研究也表明,外貌焦虑通过扭曲身体认知和降低自尊,直接预测抑郁水平的提升。

而抑郁与自杀意念的紧密关联早已被大量研究证实(University of Cambridge, 2024; 刘力瑄, 2024)。从精神医学视角来看,抑郁状态下的情绪低落、绝望感、快感缺失等核心症状,会直接削弱个体的生存意愿,使自杀意念成为缓解痛苦的一种潜在选择。本研究中抑郁与自杀意念的相关系数高达 0.803 ($p < 0.001$),且抑郁对自杀意念的标准化回归系数为 0.712 ($p < 0.001$),进一步证实了抑郁在自杀意念产生中的核心作用。

4.4. 心理痛苦与抑郁的链式中介作用

本研究最核心的发现是,心理痛苦和抑郁在外貌焦虑与自杀意念之间起链式中介作用,验证了假设 4。根据情绪发展的递进理论,负性情绪的发展具有阶梯性,初级的负性情绪体验逐渐累积,当这些精神痛苦无法得到有效缓解,会进一步恶化为严重的情绪障碍,如抑郁(Lazarus, 1991)。外貌焦虑产生的紧张和担忧等一系列焦虑情绪,个体若无法及时有效地进行排解,这些负性情绪累积起来,成为个体难以忍受的心理痛苦,进而引发抑郁状态。李亚敏等(2014)人发现抑郁是自杀意念的重要风险因子。这一链式路径也得到了现有研究的间接支持:Murray 等(2024)发现,外貌焦虑引发的羞耻感首先转化为心理痛苦,促进抑郁症状的发展;Adams 等(2017)的研究也证实,心理痛苦是外貌焦虑与抑郁之间的中介变量。本研究揭示了外貌焦虑影响自杀意念的内在机制,即外貌焦虑并非通过单一情绪路径影响自杀意念,而是通过阶梯式情绪恶化过程,提升自杀意念风险。

这一链式路径的发现具有重要的实践意义。在针对外貌焦虑相关自杀意念的干预中,可通过认知重构,帮助个体建立积极的自我价值认知,减少外貌焦虑引发的初级负性情绪,预防心理痛苦的产生。

4.5. 研究启示与局限

本研究通过验证心理痛苦与抑郁的链式中介作用,揭示了外貌焦虑影响大学生自杀意念的阶梯式情

绪传导机制,丰富了自杀人际理论与情绪障碍理论在外貌焦虑相关研究中的应用,为理解负性身体认知与极端心理危机的关联提供了新的实证支撑;实践启示方面,可基于“外貌焦虑→心理痛苦→抑郁→自杀意念”的链式路径,构建早期认知重构、中期情绪调节、后期专业干预的阶梯式干预体系。同时可通过校园心理健康教育提升学生对身体形象的接纳度与情绪管理能力,为自杀意念的预防提供针对性方案。此外,本研究仍存在一定局限。第一,变量间的因果关系无法通过横断面设计确立,未来可通过纵向追踪研究验证情绪传导的时间序列。第二,数据均来自自我报告问卷,后续可结合生理指标、他人评价等多源数据提升研究客观性。第三,样本仅聚焦大学生群体,结果推广性有限,未来可扩展至青少年、职场青年等不同群体以检验模型普适性。

5. 结论

1) 外貌焦虑可以显著正向预测自杀意念; 2) 心理痛苦和抑郁在外貌焦虑和自杀意念之间起链式中介作用。

基金项目

本文受到山东省社会科学规划研究项目(项目编号: 23CJYJ06)资助。

参考文献

- 陈祉妍, 杨小冬, 李新影(2009). 流调中心抑郁量表在我国青少年中的试用. *中国临床心理学杂志*, 17(4), 443-445.
- 何振宏, 张丹丹(2018). 抑郁个体对社会反馈的加工: 研究现状及存在问题. *心理科学*, 41(1), 237-243.
- 和红, 杨洋(2015). 大学生抑郁自杀意念及影响因素的路径分析. *中国学校卫生*, 36(1), 80-83.
- 孔姗姗, 杨宏飞(2009). 女大学生外表管理行为量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 17(6), 702-711.
- 李欢欢, 谢蔚臻, 李永娜(2015). 基于“心理痛苦”理论的眶额皮质介导抑郁症自杀机制. *心理科学进展*, 23(7), 1187-1195.
- 李亚敏, 雷先阳, 张丹, 刘莉, 唐四元(2014). 中国大学生自杀意念影响因素的元分析. *中国临床心理学杂志*, 4(22), 638-640.
- 刘力瑄(2024). 青少年负面身体意象、社交外表焦虑与情绪性进食的关系. *中国健康心理学杂志*, 32(3), 432-436.
- 孟昭兰(1989). *人类情绪*. 上海人民出版社.
- 秦佑凤(2008). *大学生完美主义、心理痛苦与自杀意念的关系研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 王淑兰(2005). 青少年容貌与体型焦虑及其应对方式的研究. *中国临床心理学杂志*, 13(3), 304-305.
- 王学志, 宫火良, 康晓然, 刘雯雯, 董晓静, 马彦锋(2011). 青少年自杀意念量表中文版在高中生应用的信效度分析. *中国健康心理学杂志*, 19(8), 964-966.
- Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R., & Lee, J. (2017). Exploring the Relationship between Appearance-Contingent Self-Worth and Self-Esteem: The Roles of Self-Objectification and Appearance Anxiety. *Body Image*, 23, 176-182. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.004>
- Angell, M. (1996). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 10, 115-116. <https://doi.org/10.1097/00002093-199601020-00009>
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, Article No. 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Behera, N., & Khuntia, S. (2025). Self-Esteem, Self-Objectification, Appearance Anxiety, Resilience, and Gender: Testing a Moderated Mediation Analysis. *The Open Psychology Journal*, 18, Article ID: e18743501347628. <https://doi.org/10.2174/0118743501347628250114054620>
- Blashill, A. J., Gordon, J. R., & Safren, S. A. (2012). Appearance Concerns and Psychological Distress among HIV-Infected Individuals with Injection Drug Use Histories: Prospective Analyses. *AIDS Patient Care and STDs*, 26, 557-561.

- <https://doi.org/10.1089/apc.2012.0122>
- Carrard, I., Argyrides, M., Ioannou, X., Kvale, I. L., Waldherr, K., Harcourt, D. et al. (2021). Associations between Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Aging Anxiety with Depression, and Appearance-Related Behaviors in Women in Mid-Life. *Journal of Women & Aging*, 33, 70-83. <https://doi.org/10.1080/08952841.2019.1681882>
- Griffiths, S., Jacka, B., Degenhardt, L., Murray, S. B., & Laranca, B. (2018). Physical Appearance Concerns Are Uniquely Associated with the Severity of Steroid Dependence and Depression in Anabolic-Androgenic Steroid Users. *Drug and Alcohol Review*, 37, 664-670. <https://doi.org/10.1111/dar.12688>
- 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>
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Unique Associations of Social Media Use and Online Appearance Preoccupation with Depression, Anxiety, and Appearance Rejection Sensitivity. *Body Image*, 33, 66-76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.010>
- Hevron, H., & Weinbach, N. (2024). Self-Compassion and Cognitive Reappraisal Restore Female Adolescents' Body Satisfaction and Appreciation after Appearance-Related Rumination. *Body Image*, 51, Article ID: 101779. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101779>
- Hewitt, J., & Murray, K. (2023). Negative Body Image Mental Health Literacy in Women: Exploring Aesthetic and Functional Concerns and the Role of Self-Objectification. *Journal of Mental Health*, 32, 189-198.
- Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 50, 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Joiner, T. (2007). Why People Die by Suicide. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjghv2f>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.8.819>
- Liu, S., Ma, J., Fan, Z., Yu, C., Wang, K., & Littleton, H. L. (2023). Dysmorphic Appearance Concern among Chinese Adolescents and Emerging Adults. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 36, Article ID: 100778. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2022.100778>
- Miranda, R., Tsypes, A., Gallagher, M., & Rajappa, K. (2013). Rumination and Hopelessness as Mediators of the Relation between Perceived Emotion Dysregulation and Suicidal Ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 786-795. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9524-5>
- Murray, K., Davey, J., Dennis, M., Harris, D., Hayman, E., & Rieger, E. (2024). The Effect of Appearance and Functionality Concerns, and Weight Status, on Negative Body Image Mental Health Literacy in Women. *Body Image*, 49, Article ID: 101703. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101703>
- Negrin, L. (2008). Appearance and Identity. In *Appearance and Identity* (pp. 9-32). Palgrave Macmillan US. https://doi.org/10.1057/9780230617186_2
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C. et al. (2016). Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA*, 316, 2214-2236. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>
- Titchener, K., & Wong, Q. J. J. (2015). A Weighty Issue: Explaining the Association between Body Mass Index and Appearance-Based Social Anxiety. *Eating Behaviors*, 16, 13-16. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.005>
- Troister, T., & Holden, R. R. (2010). Comparing Psychache, Depression, and Hopelessness in Their Associations with Suicidality: A Test of Shneidman's Theory of Suicide. *Personality and Individual Differences*, 49, 689-693. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.06.006>
- Troister, T., & Holden, R. R. (2013). Factorial Differentiation among Depression, Hopelessness, and Psychache in Statistically Predicting Suicidality. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46, 50-63. <https://doi.org/10.1177/0748175612451744>
- University of Cambridge (2024). The Role of Aversive Appearance-Related Comparisons and Self-Discrepancy in Depression and Well-Being from a Longitudinal General Comparative-Processing Perspective. *British Journal of Clinical Psychology*, 63, 189-205.
- Zhao, W., Liu, X., Deng, Y., & Wu, A. M. S. (2025). The Effect and Mechanism of Acceptance and Commitment Therapy for Young Adults' Appearance-Based Rejection Sensitivity and Social Comparison Based on Appearances: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 35, Article ID: 100848. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100848>
- Zhu, J., Jiang, Z., Li, Y., Cai, Y., & Chen, J. (2025). The Mechanism of Body Appreciation Influencing Social Anxiety in College Students: A Moderated Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 156-168.