

感恩与积极身体意象：作用路径及跨文化适用性

武春胜

内蒙古师范大学心理学院，内蒙古 呼和浩特

收稿日期：2025年12月26日；录用日期：2026年1月20日；发布日期：2026年2月5日

摘要

在视觉社交媒体高度渗透的当代语境下，身体意象问题呈现出显著的社会文化复杂性。既有研究主要围绕身体不满意的风险机制展开，对促进积极身体体验的心理资源关注相对不足。基于此，本文系统梳理感恩与积极身体意象相关研究与干预研究的主要发现。现有证据表明，感恩与身体欣赏、身体满意度等积极身体体验之间存在稳定关联，相关干预在一定条件下亦可改善个体的身体相关情绪体验。进一步来看，感恩对积极身体意象的作用可能受到个体特征、文化背景及数字技术情境等因素的影响。总体而言，现有研究支持感恩在积极身体意象形成与维持中的潜在意义，但其作用边界仍有待在跨文化与情境化研究中进一步检验。

关键词

感恩，积极身体意象，文化情境，数字技术情境

Gratitude and Positive Body Image: Pathways of Influence and Cross-Cultural Applicability

Chunsheng Wu

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: December 26, 2025; accepted: January 20, 2026; published: February 5, 2026

Abstract

In an era of pervasive visual social media, body image has become increasingly socioculturally complex.

文章引用：武春胜(2026). 感恩与积极身体意象：作用路径及跨文化适用性. *心理学进展*, 16(2), 163-171.
DOI: 10.12677/ap.2026.162074

Prior research has focused primarily on the risk mechanisms of body dissatisfaction, with comparatively less attention to psychological resources that foster positive bodily experiences. Accordingly, this article systematically synthesizes evidence from both correlational and intervention studies on gratitude and positive body image. Available findings indicate that gratitude is consistently associated with positive body-related experiences (e.g., body appreciation and body satisfaction), and that gratitude-based interventions can, under certain conditions, improve body-related emotional experiences. Importantly, these effects may vary as a function of individual characteristics, cultural background, and digital-context factors. Overall, existing research supports gratitude as a potentially meaningful resource for the development and maintenance of positive body image, while its boundary conditions warrant further examination in cross-cultural and context-sensitive research.

Keywords

Gratitude, Positive Body Image, Cultural Context, Digital Technology Context

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

身体意象(body image)是个体对自身身体外貌、功能及其社会意义的综合认知与评价,是心理健康与社会适应的重要组成部分(陈红, 2006)。其中消极身体意象与抑郁、焦虑及进食障碍等心理问题存在较稳定关联,已成为青少年与青年群体中不可忽视的心理风险因素(Chng & Fassnacht, 2016; Murray et al., 2018)。在视觉社交媒体高度渗透的背景下,个体接触理想化身体形象与外貌评价线索的频率进一步上升,身体意象议题因此呈现更强的社会文化嵌入性(Izydorczyk et al., 2020; Hilkens et al., 2021);相应地,既有讨论多沿社会比较、理想身材内化与自我客体化等路径,系统解释身体不满意的发生机制(Morrison & Sheahan, 2009)。

然而,这一研究传统的重心主要放在“风险如何形成”,对“积极身体体验如何被促进”的心理资源关注相对不足。近年来,身体意象研究逐步由“降低风险”转向“促进积极发展”,积极身体意象(positive body image)的概念因此受到重视(Avalos & Tylka, 2006)。积极身体意象强调对身体的无条件认可与尊重,以及对外界身体评价信息的积极加工与自我保护(Avalos et al., 2005)。更关键的是,它并非消极身体意象的简单对立面,而是一种相对独立的心理结构:其核心包含身体接纳、尊重与功能性欣赏,并能在幸福感、自尊与心理适应等结果上体现独立预测价值(Wood et al., 2010)。由此,“哪些积极心理因素能够促进积极身体意象”构成了当前需要进一步回答的核心问题。

感恩(gratitude)作为一种相对稳定且具有可塑性的积极心理品质,与幸福感、自尊及心理适应等积极结果密切相关(Chopik et al., 2019; Emmons & McCullough, 2004; Greene & McGovern, 2017)。近年研究开始将其引入身体意象领域:初步证据表明,高感恩水平与更高的身体欣赏、更低的身体羞耻相关,且在一定条件下,感恩干预可改善个体的身体相关情绪体验(Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Huang et al., 2024)。但需要审慎的是,现有证据多基于特定文化语境,因此可能面临自我表露阻抗与情绪调节“需求-方式”失配等问题,从而改变其可接受性与作用路径。

基于此,本文拟系统梳理感恩与积极身体意象的相关与干预证据,并围绕三类心理过程——认知取向、情绪体验与社会联结——整合现有发现;同时从跨文化与数字技术情境视角讨论其差异化路径与边

界条件，为后续实证检验与文化情境化干预提供更聚焦的理论参照。

2. 感恩与积极身体意象的关系

2.1. 概念界定与理论解释路径

积极身体意象(positive body image)并非“对外貌更满意”的同义反复。早期界定强调其包含对身体的正向评价、接纳与尊重，并体现为在遭遇外界身体评价线索时的保护性加工倾向(Avalos et al., 2005)。此后研究进一步指出，积极身体意象的关键不在于简单提升外貌满意度，而在于个体对身体独特性与功能价值的欣赏，以及对身体相关评价信息的积极加工与自我保护(Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Webb et al., 2015)。因此，该构念通常被理解为多维结构：一方面指向对身体的总体性接纳与尊重，另一方面强调“以功能与意义理解身体”的取向，并体现在面对评价压力时的主动调节与防护。在经验研究中，积极身体意象常以身体欣赏、身体满意度等积极指标加以表征；同时，也可引入身体羞耻、外貌比较等负性体验作为互补参照，以更完整地描绘个体的身体评价取向。

与此相对应，感恩的概念同样具有“双重面向”。既有研究通常从两种互补取向加以界定：其一，感恩是因获得恩惠而产生的积极情绪体验；其二，感恩也是一种相对稳定的特质倾向，使个体更倾向于关注并感激生活中的积极面向(梁宏宇等, 2015; McCullough et al., 2002; Wood et al., 2010)。这一界定的关键启示在于：感恩既可能以短时状态影响当下体验，也可能以特质形式塑造更稳定的认知取向与信息加工方式，从而为其与积极身体意象的持续关联提供心理学基础。

在理论解释上，拓展-建构理论(Broaden-and-Build Theory)提供了较为直接的解释路径：感恩能够拓宽认知视野并提升认知灵活性，使个体不再被“即时身体缺陷”所锁定，而更可能将注意与意义建构转向身体的适应性功能与生活价值(Fredrickson, 2013)。据此，感恩的潜在作用未必主要体现为外貌判断本身的“变好”，而更可能体现为评价框架与评价重心的迁移——减少外貌中心化的监控与比较，增强对身体的接纳、尊重与功能性欣赏，进而支持积极身体意象的形成与维持。

2.2. 相关证据：稳定正相关及其指标一致性

既有横断研究较为一致地支持感恩与积极身体意象之间的正向关联(Robledo González et al., 2021; Homan & Tylka, 2018)。研究发现，感恩特质水平较高者往往报告更高的身体欣赏与身体满意度(Huang et al., 2024; Yamamiya et al., 2021)，同时在外貌比较倾向于身体羞耻等负性身体体验上的得分更低(Sari & Ansyah, 2022)。这一结果并非局限于单一指标：积极指标与负性体验呈现相互呼应的变化模式，使其更接近一种总体性的身体评价差异，而不只是短时情绪波动带来的表面提升。

从概念对应关系看，上述指标组合与积极身体意象的多维内涵具有较好的贴合：身体欣赏、满意度的提高往往伴随羞耻与比较的降低，提示个体在身体相关信息加工上可能更少受外貌中心化线索牵引。虽然横断证据无法直接回答因果方向，但其在不同指标上的一致指向，为后续以可操作范式检验感恩的可改变性与作用过程提供了合理依据。

2.3. 干预证据：可改变性提示与干预内容差异

在相关证据之外，干预研究进一步将感恩作为可操作的心理健康资源，检验其是否能够带来身体相关体验的变化。现有研究多采用感恩日记、感恩书写或感恩回忆等范式，并以身体欣赏、身体不满等指标作为主要结果变量(Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019)。总体结果显示，感恩干预在一定条件下能够提升身体欣赏并降低身体不满体验(Homan et al., 2014; Dunaev et al., 2018)，从而使“稳定相关”之外出现了更具操作意义的证据：感恩不仅与更积极的身体体验相伴随，也可能在被启动后带来可观察的指标变化(Wood et

al., 2010)。

与此同时,不同干预在效应强度上存在差异,其中一个较为明确的分化来自练习内容的聚焦程度。相较于一般性的感恩练习,聚焦身体部位或身体功能的感恩干预更直接指向“身体意义”的重建,更容易引导个体关注身体的功能价值与韧性体验,并在此过程中提升身体欣赏与身体慈悲、降低体重偏见内化与自我物化(Tylka & Wood-Barcalow, 2015; 杨超等, 2023)。相应地,一般性感恩练习可能更多通过整体积极情绪基调产生间接影响,其效应呈现出相对有限的特点(Wood et al., 2010)。由此可见,感恩对积极身体意象的影响并不取决于“积极情绪强弱”这一单一维度,而更可能与干预是否触及积极身体意象所强调的关键成分有关——尤其是功能性理解与对评价线索的更有利加工方式。

3. 感恩影响积极身体意象的作用路径

在确认感恩与积极身体意象之间存在稳定关联及一定干预效应后,进一步的问题在于:感恩未必直接改变外貌的客观判断、外貌知觉本身,而更可能通过改变“如何看待身体、如何处理身体相关情绪、以及如何嵌入社会关系来评价身体”的方式,间接促进积极身体意象(Ricciardelli et al., 2003; 杨超等, 2023)。结合现有理论框架与研究,感恩的影响主要体现为认知取向重构、情绪调节缓冲与社会联结再嵌入三条相互关联的心理过程(Todd et al., 2019; Oswald et al., 2017)。

3.1. 认知取向的重构: 从外貌评价到功能性关注

积极身体意象的重要特征之一,是个体对身体意义的理解不再单一围绕外貌标准,而更强调功能性体验与身体价值的扩展(Tylka, 2012)。在这一意义上,感恩可能通过改变身体评价的认知框架发挥作用:感恩体验更容易引导个体将注意从“外貌差距”转向“身体如何支持生活与行动”,可能有助于弱化外貌标准在自我评价中的中心地位(Fredrickson, 2004; Avalos et al., 2005)。相关研究表明,高感恩水平个体更倾向于将身体视为支持行动与目标实现的载体,而非需要被持续监控与比较的对象,这一取向与更高的身体欣赏密切相关(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。

来自干预研究的证据进一步支持这一机制。聚焦身体功能的感恩练习能够提升个体对身体能力、健康恢复与身体韧性的关注,并在此过程中降低外貌比较与自我物化倾向(Dunaev et al., 2018; Noda et al., 2022)。这些结果提示:感恩可能并不主要依赖于否定外貌评价,而更可能通过拓展身体意义的认知维度,降低单一外貌标准对身体意象的主导性,从而为积极身体意象提供更稳固的认知基础(Kayacan & Özçelik, 2023)。

3.2. 情绪加工的调节: 从负性身体情绪到情绪资源扩展

身体意象困扰往往伴随身体羞耻、身体焦虑与身体嫉妒等负性情绪体验,且在社会比较与理想标准暴露情境中更易被激活(Prnjak et al., 2021)。感恩作为一种以“被给予/被支持”为核心的积极情绪与资源取向(Watkins, 2013),可能通过调节个体对身体相关威胁线索的情绪加工方式,削弱负性情绪的生成与放大,并在此过程中扩展可用于应对身体评价压力的情绪资源(Theodorou et al., 2023; Uusberg et al., 2023)。

因此,若感恩能提供更充足的情绪资源并改变对负性线索的反应方式,就可能在情绪层面对积极身体意象形成“缓冲带”。实验研究表明,在理想身材图像或社会比较情境中启动感恩情绪,可降低身体羞耻与身体嫉妒水平(Nguyen & Ryan, 2022; Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019)。值得注意的是,相较于一般积极情绪,感恩在降低自我客体化、减少负性自我聚焦方面可能更为稳定(Mulgrew & Stalley, 2021)。这意味着感恩的作用不止于“让人感觉更好”,更体现在其改变个体处理身体威胁线索的情绪加工方式,从而减轻身体意象相关的情绪负担,为积极身体体验的维持创造条件。

3.3. 社会联结的再嵌入：从外貌比较情境到关系－意义情境

身体意象并非孤立的自我认知，而是深度嵌入社会关系与文化规范之中的评价体系。感恩具有突出的社会取向特征，能够强化个体对他人支持与社会联结的感知(McCullough et al., 2002)，可能促使身体体验从以外貌比较为中心的评价情境，回到更具关系性与生活意义的理解框架之中，并可能弱化外貌差距对自我评价的支配作用。跨文化研究显示，在集体主义文化中，感恩对积极身体意象的促进作用往往通过家庭支持与社会联结间接实现(Sato & Uchida, 2021)。在这一语境下，身体更容易被理解为维系关系与履行角色的基础，而非单纯审美对象。

在数字媒介与技术环境中，感恩倾向也可能影响个体对信息线索的选择性关注方式：较高感恩水平者或更倾向于关注他人的生活经验与情感意义线索，而非仅聚焦外貌差距，从而在一定程度上缓冲技术环境中被强化的比较压力(Riches et al., 2023)。但需要强调的是，这一方向的证据仍较探索性，其效果可能依赖具体平台特征与干预设计方式，尚需更系统检验。

感恩可能通过认知取向、情绪加工与社会联结三条路径共同作用于积极身体意象的形成与维持，但这些机制并非彼此独立：其相对权重与交互方式可能随文化背景与情境线索而变化。现有研究多依赖间接推论与短期干预，对不同机制在长期过程中如何协同作用的证据仍不足。未来若能结合纵向设计与多方法测量，将有助于区分关键机制的相对贡献，并检验其在不同文化与技术情境下的适用边界。

4. 感恩影响积极身体意象的调节因素

尽管既有研究在总体方向上较一致地支持感恩与积极身体意象之间的正向联系，并提示一定的干预可塑性(Dunaev et al., 2018)，但这一作用并不必然在所有个体与情境中以同等方式显现。更现实的图景是：感恩的影响往往需要通过既定的认知－情绪－关系通道被“顺利激活”，而个体的评价取向、文化价值与所处情境会共同决定这些通道是被打开还是被抵消。因而，相比于反复确认“是否相关”，更有必要追问“何时更强、何时更弱、为何如此”，以澄清感恩效应的边界与可推广性。

4.1. 个体差异的调节作用

自尊水平、社会比较倾向与自我客体化程度，可能改变外貌标准在自我评价中的中心性。当社会比较倾向较高或自我客体化水平较高时，外貌监控与比较更易占据心理资源，感恩将注意转向功能性与整体价值的空间可能被压缩；相反，在自我接纳较高或外貌中心化较低的个体中，感恩更可能沉淀为稳定的积极身体体验(Mulgrew & Stalley, 2021; Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。换言之，感恩效应的差异不只是“强度不同”，更可能反映了个体既有评价框架对其作用通道的开放程度。

性别与发展阶段可能进一步塑造这一通道。既有研究显示，女性在社会比较与身体自我监控方面通常更为敏感(Holland & Tiggemann, 2016)，这意味着在外貌压力更高的群体中，感恩干预的效果可能更依赖其是否能削弱比较线索的占优地位，并促进对身体功能与意义的再聚焦。不过，目前相关证据主要集中于青年样本，对青少年及中老年群体的外推仍需谨慎(Homan & Tylka, 2018; Yamamiya et al., 2021)。从研究现状看，感恩研究与干预研究本身也多依赖短期设计与便利样本，这同样限制了对发展阶段差异与长期调节模式的判断。

4.2. 文化背景的调节作用

文化背景既塑造身体意象的评价取向，也可能改变感恩所激活的心理路径。跨文化研究指出，身体意象的心理意义并非“普遍一致”，而是嵌入特定文化价值体系之中(Sato & Uchida, 2021)。据此可以推测：在个体主义文化语境下，身体更常与自我表达、能力实现及个人成就相联系，感恩可能更易通过增

强个人资源感知与自我赋能体验,引导个体以更积极的方式理解与使用身体;而在集体主义文化语境下,身体更易被赋予关系性与角色性意义,感恩则可能更多通过强化社会联结与家庭支持感知,间接促进身体接纳与尊重(Li et al., 2023)。因此,若忽视文化取向差异,研究容易在机制解释上出现偏差,进而误判干预的适用边界与可接受性。

现有研究总体上多提示感恩与积极身体意象呈正向关联,但不同文化语境下的实现路径仍缺少系统比较。一方面,在个体主义文化情境中,有研究提示感恩与个人资源感知、自我效能或目标导向的积极功能相关联,并可能与更积极的身体理解方式相伴随(Saifuddin, 2022; Blair et al., 2019);另一方面,在集体主义文化情境下,感恩的作用可能更深地嵌入关系结构之中,例如通过强化家庭支持与关系联结体验来促进身体接纳。对于文化经验更为复杂的群体(如移民),价值取向与关系网络处于持续调整中,感恩与身体意象的关系也可能呈现更明显的动态性(易桂姣, 荆玉梅, 2018)。

4.3. 技术情境的调节作用

当代身体意象的形塑过程日益嵌入数字化与技术化语境之中。大量研究证实,社交媒体通过提高外貌线索的显著性、强化社会比较机制,对身体意象形成持续压力(Carrotte et al., 2015)。在此环境下,感恩可能呈现一种“双重作用”:在高强度外貌比较的情境中,感恩对身体意象的积极促进效应可能被削弱;然而,当感恩引导个体关注身体功能、生命体验或社会支持时,其缓冲与保护作用则可能更为显著(Dunaev et al., 2018)。

随着人工智能技术在健康与情绪干预领域的初步应用,研究者开始关注其作为情境调节工具的潜在价值。例如,已有研究尝试将基于情绪计算或健康管理的数字工具用于日常互动,通过嵌入感恩提示或身体功能反馈,探索其对个体注意取向与情绪加工方式的可能影响(Riches et al., 2023)。这些初步探索提示,技术环境并非必然是风险放大器,在有针对性的设计下,亦可能成为支持积极心理机制、促进健康身体意象的潜在媒介。然而,该方向目前仍处于起步阶段,其实际效果、作用机制及伦理边界均有待未来更多系统、严谨的实证研究加以验证。

5. 局限与展望

5.1. 研究阶段与证据结构的整体定位

总体而言,关于感恩与积极身体意象关系的研究仍处于证据积累与理论拓展阶段。既有研究已从相关证据、干预结果与心理机制层面初步揭示感恩的潜在作用,但现阶段证据结构仍明显偏向横断设计与短期干预范式。这在一定程度上限制了对感恩作用方向性、长期稳定性及动态变化过程的判断。尽管部分研究提示感恩可能在时间序列中处于相对前置的位置,但不同机制在长期过程中如何协同作用的系统检验仍较不足。

5.2. 概念界定与测量操作的异质性问题

在概念与测量层面,现有研究存在一定异质性。一方面,感恩既被操作为稳定特质,也被作为可情境启动的状态或干预目标;另一方面,身体意象相关指标覆盖身体欣赏、身体满意度与身体羞耻等多个相互关联但并非等同的构念。这种多样化操作有助于从不同角度理解感恩作用,却也增加了跨研究整合与机制比较的难度。未来研究有必要在理论层面进一步澄清不同指标所对应的心理内涵,并在研究设计中更清楚地区分“特质-状态-干预”层面的感恩操作,以提升结果可比性与解释力度。

5.3. 文化与技术情境下的外推边界

本文前述讨论表明,感恩对积极身体意象的影响并非发生在真空中,而是嵌入特定文化与技术情境。

跨文化研究提示感恩所激活的心理路径可能随文化价值取向而变化, 数字技术环境则可能同时放大身体意象风险线索与干预契机(Holland & Tiggemann, 2016)。但现有证据在文化比较与技术情境检验方面仍不充分, 尤其缺乏对边界条件的系统识别与可重复验证。因此, 在解释既有结论并推进应用时, 需要对其外推范围保持审慎。

5.4. 未来研究的整合推进方向

基于上述局限, 未来研究可在“机制验证”与“情境适配”两个方向上推进: 其一, 结合纵向设计与多方法测量, 对认知取向、情绪调节与社会联结三条机制进行更系统检验, 并尝试区分其相对权重与交互方式; 其二, 在不同文化背景与数字技术情境中检验这些机制的适用性与调节条件, 以明确感恩干预何时更有效、对哪些人更有效、通过何种路径发挥作用。通过同时引入时间维度与情境视角, 有望推动该领域由证据积累走向机制整合与实践转化。

本文从积极心理学视角出发, 系统整合了感恩影响积极身体意象的研究证据、潜在机制及其文化与技术情境边界。相较于以往侧重风险路径的身体意象研究, 本文强调感恩作为一种可塑性心理资源, 在促进积极身体体验中的潜在价值。需要指出的是, 本文提出的整合框架仍有待在不同文化与数字技术情境中通过纵向设计与多方法测量进一步验证与精炼。未来研究若能在关键机制的可检验化与情境边界的清晰化上持续推进, 将更有望为文化适配性的心理干预提供更稳固的理论依据与实施路径。

参考文献

- 陈红(2006). *青少年的身体自我: 理论与实证*. 新华出版社.
- 梁宏宇, 陈石, 熊红星, 孙配贞, 李放, 郑雪(2015). 人际感恩: 社会交往中重要的积极情绪. *心理科学进展*, 23(3), 479-488.
- 杨超, 董之婕, 闻浩言, 等(2023). 积极身体意象的前因后果及其提升策略. *心理科学进展*, 31(5), 815-826.
- 易桂姣, 荆玉梅(2018). 跨文化心理学视域下内地新疆籍少数民族大学生教育管理探究. *学校党建与思想教育*, (7), 77 - 79.
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a Model of Intuitive Eating with College Women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 486-497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Body Image*, 2, 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Blair, B., Kwitowski Melissa, A., TrujilloMichael, A., & Perrin Paul, B. (2019). *Body Appreciation in Lesbian, Bisexual, and Queer Women: Examining a Model of Social Support, Resilience, and Self-Esteem*. Health Equity.
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of “Liking” Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 17, e205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>
- Chng, S. C. W., & Fassnacht, D. B. (2016). Parental Comments: Relationship with Gender, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Asian Young Adults. *Body Image*, 16, 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.12.001>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the Life Span: Age Differences and Links to Subjective Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 14, 292-302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Dunaev, J., Markey, C. H., & Brochu, P. M. (2018). An Attitude of Gratitude: The Effects of Body-Focused Gratitude on Weight Bias Internalization and Body Image. *Body Image*, 25, 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 144-166). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>

- Fuller-Tyszkiewicz, M., Richardson, B., Lewis, V., Linardon, J., Mills, J., Juknaitis, K. et al. (2019). A Randomized Trial Exploring Mindfulness and Gratitude Exercises as eHealth-Based Micro-Interventions for Improving Body Satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 95, 58-65. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.028>
- Greene, N., & McGovern, K. (2017). Gratitude, Psychological Well-Being, and Perceptions of Posttraumatic Growth in Adults Who Lost a Parent in Childhood. *Death Studies*, 41, 436-446. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1296505>
- Hilkens, L., Cruyff, M., Woertman, L., Benjamins, J., & Evers, C. (2021). Social Media, Body Image and Resistance Training: Creating the Perfect 'Me' with Dietary Supplements, Anabolic Steroids and Sarm's. *Sports Medicine—Open*, 7, Article No. 81. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00371-1>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A Systematic Review of the Impact of the Use of Social Networking Sites on Body Image and Disordered Eating Outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and Exploration of the Gratitude Model of Body Appreciation in Women. *Body Image*, 25, 14-22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Homan, K. J., Sedlak, B. L., & Boyd, E. A. (2014). Gratitude Buffers the Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Body Image*, 11, 245-250. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.03.005>
- Huang, Z., Wang, S., Lin, Y., Cui, T., Barnhart, W. R., Gaggiano, C. M. et al. (2024). The Gratitude Model of Body Appreciation and Intuitive Eating: Replication and Extension of the Model to Explain Intuitive Eating Facets among Young Adult Women in China. *Appetite*, 203, Article ID: 107672. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107672>
- Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizińczyk, S., & Lipowska, M. (2020). Socio-Cultural Standards Promoted by the Mass Media as Predictors of Restrictive and Bulimic Behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 506. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00506>
- Kayacan, A. G., & Özçelik, A. Ö. (2023). The Effects of Intuitive Eating on Body Appreciation, Body Mass Index, and Nutritional Behaviors in Adults: A Sample of Türkiye. *Revista de Nutrição*, 36, e220121. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202336e220121>
- Li, J., Sun, Y., & Wang, Q. (2023). Family Gratitude and Body Appreciation among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Relational Self-Esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 789-801.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Morrison, T. G., & Sheahan, E. E. (2009). Gender-related Discourses as Mediators in the Association between Internalization of the Thin-Body Ideal and Indicators of Body Dissatisfaction and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, 33, 374-383. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01515.x>
- Mulgrew, K. E., & Stalley, L. (2021). Gratitude and Functional Body Image: A Longitudinal Investigation. *Body Image*, 39, 229-238.
- Murray, K., Rieger, E., & Byrne, D. (2018). Body Image Predictors of Depressive Symptoms in Adolescence. *Journal of Adolescence*, 69, 130-139. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.002>
- Nguyen, T. V. T., & Ryan, R. M. (2022). Gratitude and Well-Being Across Cultures: The Role of Autonomy and Relatedness. *Journal of Happiness Studies*, 23, 123-145.
- Noda, M., Sato, Y., Suetsugu, Y., & Morokuma, S. (2022). Interoception Is Associated with Anxiety and Depression in Pregnant Women: A Pilot Study. *PLOS ONE*, 17, e0267507. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267507>
- Oswald, A., Chapman, J., & Wilson, C. (2017). Do Interoceptive Awareness and Interoceptive Responsiveness Mediate the Relationship between Body Appreciation and Intuitive Eating in Young Women? *Appetite*, 109, 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.019>
- Prnjak, K., Hay, P., Mond, J., Bussey, K., Trompeter, N., Lonergan, A. et al. (2021). The Distinct Role of Body Image Aspects in Predicting Eating Disorder Onset in Adolescents after One Year. *Journal of Abnormal Psychology*, 130, 236-247. <https://doi.org/10.1037/abn0000537>
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E., & Finemore, J. (2003). A Biopsychosocial Model for Understanding Body Image and Body Change Strategies among Children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24, 475-495. [https://doi.org/10.1016/s0193-3973\(03\)00070-4](https://doi.org/10.1016/s0193-3973(03)00070-4)
- Riches, S., Jeyarajaguru, P., Taylor, L., Fialho, C., Little, J., Ahmed, L., & Valmaggia, L. (2023). Virtual Reality Relaxation for People with Mental Health Conditions: A Systematic Review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58, 989-1007. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02417-5>
- Robledo González, B., Escoto-Ponce de Leon, M. D. C., Cervantes Luna, B. S., & García Lozano, R. Z. (2021). Relación entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y gratitud: Una revisión [Relationship between Body Appreciation, Intuitive Eating and Gratitude: A Review]. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 11, 171-182. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2021.2.735>

- Sari, F. I., & Ansyah, E. H. (2022). The Relationship between Gratitude and Body Image for Students of Management Study Program, University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2, 10-21070. <https://doi.org/10.21070/jims.v2i0.1536>
- Sato, T., & Uchida, Y. (2021). Gratitude and Body Image in Japanese Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 645-659.
- Theodorou, A., Spano, G., Bratman, G. N., Monneron, K., Sanesi, G., Carrus, G. et al. (2023). Emotion Regulation and Virtual Nature: Cognitive Reappraisal as an Individual-Level Moderator for Impacts on Subjective Vitality. *Scientific Reports*, 13, Article No. 5028. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30287-7>
- Todd, J., Aspell, J. E., Barron, D., & Swami, V. (2019). Multiple Dimensions of Interoceptive Awareness Are Associated with Facets of Body Image in British Adults. *Body Image*, 29, 6-16. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.003>
- Tri Damayanti, D., & Saifuddin, A. (2022). Correlation between Gratitude and Social Comparison with Body Image in Vocational High School (SMK) Students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7, 102-120. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2238>
- Tylka, T. L. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. In T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 657-663). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00104-8>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What Is and What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Uusberg, A., Ford, B., Uusberg, H., & Gross, J. J. (2023). Reappraising Reappraisal: An Expanded View. *Cognition and Emotion*, 37, 357-370. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2208340>
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. Springer Science & Business Media.
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing Positive Body Image: Contemporary Approaches and Future Directions. *Body Image*, 14, 130-145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yamamiya, Y., Shimai, S., & Homan, K. J. (2021). Exploring the Gratitude Model of Body Appreciation and Intuitive Eating among Japanese Women. *Body Image*, 36, 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.12.005>