

自我客体化的原因、结果及干预

雷巧莲

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年11月9日; 录用日期: 2024年1月1日; 发布日期: 2024年1月10日

摘要

自我客体化源于性客体化, 女性在反复的性客体化中会渐渐内化外界的客体化标准, 以“第三者”的视角来看待自己的身体自我并习惯性地对自己进行身体监控。自我客体化的影响因素有性别、媒体、外表焦虑、择偶动机和性客体化经历。自我客体化的后果包括会导致进食障碍、抑郁和物质滥用等心理健康问题以及社交焦虑等人际交往问题。根据自我客体化产生的原因, 降低自我客体化的干预措施可以借鉴非人化和身体监视的研究成果, 可以通过提升对目标对象的感知、增加互动以及自我怜悯干预来间接降低自我客体化。未来研究可以尝试结合非人化进一步探讨“客体化循环”的机制并加强干预研究, 以进一步拓展客体化理论。

关键词

性客体化, 自我客体化, 客体化理论

The Reasons, Results and Interventions of Self-Objectification

Qiaolian Lei

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Nov. 9th, 2023; accepted: Jan. 1st, 2024; published: Jan. 10th, 2024

Abstract

Self-objectification came from sexual objectification. In repeated sexual objectification, women gradually internalize external objective standard and habitually monitor on their body in view of the “third party”. The influence factors of self-objectification have gender, media, anxiety in appearance, mating motivation and sexual objectification experience. Self-objectification consequences include mental health problems and interpersonal problems, such as eating disorders, depression, substance abuse and social anxiety. According to the reasons of the self-objectification,

the interventions of reducing self-objectification can draw lessons from the research achievements of dehumanization and monitoring body. In order to reduce self-objectification, we can improve the perception of the target object, increase interaction and increase self-pity. Future research can try combining dehumanization, further explore the mechanism of “objectification cycle” and strengthen the intervention research, to further expand the objectification theory.

Keywords

Sexual Objectification, Self-Objectification, Objective Theory

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

20 世纪末，人们就开始关注性客体化和自我客体化现象，并指出客体化对女性心理健康会产生诸多影响如抑郁、进食障碍和物质滥用等[1] [2]。随着社交媒体的发展，媒体中充斥着性客体化的信息，自我客体化问题愈发突出，已有研究表明短视频使用、时尚媒体暴露等会进一步提升女性自我客体化水平[3] [4]，在这样的背景下研究自我客体化的原因、结果和干预，可能有助于降低女性自我客体化水平进而减少由自我客体化所引发的心理健康问题。

2. 自我客体化的概念

自我客体化是由性客体化发展而来的。客体化可以根据其主要表现形式划分为两种，分别为性客体化和工具客体化，其中性客体化主要侧重于两性方面，性客体化是指女性的身体、身体部分或性功能脱离了她本人，沦为纯粹的工具或被视为能够代表女性个体本身[1]，当女性被性客体化时，女性会被视为单纯的工具，而其存在的价值仅仅是为了供他人欣赏和使用[2]；而工具客体化更为强调“去人性”，工具客体化是指当某个对象被工具客体化时，其会被视为单纯的工具(强调可利用价值而非人性特征)，而其存在的意义只是为了完成某项工作任务。客体化的关键特征是强调目标的工具性并且否认他们的人性特征[5]。性客体化的表现形式主要包括媒体性客体化、人际性客体化和隐蔽的性客体化环境，其中作为性客体化最常见的形式，媒体性客体化主要是通过大众媒体对女性身体的展现；人际客体化是指存在于人际关系或者人际交往过程中的性客体化，如吹口哨、打量凝视女性身体和性评论等；隐蔽的性客体化环境是指充斥着性客体化特征和信息的环境，如健身中心、游泳、暴露的衣服和选美比赛等[6] [7]。Frederickson 和 Roberts 认为在日常生活中反复的性客体化经历会使个体逐渐内化观察者的视角来看待身体自我，将自己当作性客体进行评价，这一过程就是自我客体化[2]。

3. 自我客体化的相关理论

3.1. 客体化理论

客体化理论解释了女性从遭遇性客体化到身心健康受损的整个过程，该过程包括四个阶段，受性客体化媒体、人际关系和环境的影响，女性体验着性客体化；并逐渐将外界标准内化，从观察者的视角来看待身体自我，习惯性地对身体进行监控，形成自我客体化；由此产生一系列消极影响，表现为更多的身

体羞怯、更多的焦虑和更少的心流体验以及更少的内部身体意识；进一步引发进食障碍、抑郁等心理健康问题[2]。

根据自我客体化理论，自我客体化可以划分为两种分别是特质自我客体化和状态自我客体化，其中特质自我客体化是指其中特质自我客体化是指自我客体化的个体差异在不同情况下都相当稳定[8] [9]；状态自我客体化指人与人之间，在不同的背景中运用客体化自我察觉的差异[9]。

3.2. 客体化身体意识

为了解释自我客体化过程，Mckinley 和 Hyde 提出了客体化身体意识的概念，具体而言客体化身体意识包括三个方面，身体监视、身体羞耻感以及外表控制信念[10]。后续研究者认为身体监视是自我客体化最核心的外在表现，常使用这一维度作为测量自我客体化的有效指标[11]。

4. 自我客体化的测量

4.1. 自评量表

用于测量特质自我客体化的量表主要有《自我客体化问卷》(SOQ)、《客体化身体意识量表》(OBC)以及 OBC 的分量表《身体监视》。SOQ 是由 Noll 和 Fredrickson 根据自我客体化的概念编制的量表，共包含 10 项与身体相关的题目，其中 5 项描述身体外部特征如体能，其余项描述内部特征如能力，被试通过评估这些词语对自己的重要性按 0~9 排序，将外部词排序总分减去内部词排序总分，用所得分数表示个体的自我客体化水平[12]，国内研究者对其进行了修订使之更适用于国人。OBC 的三个分量表包括身体监视、身体羞耻感以及外表控制信念，每个分量表含 8 个题项，共计 24 个题项，用被试在所有题项所得总分来反映被试的自我客体化水平，分数越高代表自我客体化水平越高[10]。《身体监视》是 OBC 的一个分量表，用于测量被试对自己身体的监视程度以反映被试的自我客体化水平，分数高低代表了客体化水平的高低[2]。

状态自我客体化的测量方式是《二十条自我状态测验》(TST)，由 Fredrickson 等人修订[13]。该测验需要被试完成 20 个与自我描述相关的句子，这些描述均以“我是……”开头，随后需要将这些句子分类，归入到“身高体形”等 6 个类别中。如果被试的答案划分到“身高体形”等凸显身体类别中的次数越多代表被试自我客体化水平越高。

4.2. 实验操纵

除了自评量表，自我客体化研究还采用实验操纵的方法，主要通过泳装范式、倒置范式来完成。Fredrickson 等人最早设计了泳装范式，让被试在试衣间穿泳装并进行相应评价来启动实验组的自我客体化[14]。Bernard 等人提出知觉人和物的分析加工方式有所不同并提出可以通过给被试呈现不同位置(正面的和倒立的)的性感男女的图片来测量客体化水平[15]。

5. 自我客体化的影响因素

梳理现有文献，自我客体化的影响因素主要可以分为个人因素和社会文化因素两部分。

1) 个人因素

影响自我客体化的个人因素包括性客体化经历、外表焦虑和择偶动机。

早期研究表明女性报告的性客体化经历会提升女性的自我客体化水平[16] [17] [18]，其后随着线上社交技术的发展，许多学者开始关注线上性客体化经历对自我客体化以及女性心理健康的影响，相关研究发现线上性客体化经历同样会提升女性的自我客体化水平[19]。

研究表明,经常暴露在性客体化环境中会引发个体的外表焦虑,而外表焦虑会进一步促发自我客体化。杨晨等人的研究提出了外表焦虑在性客体化经历与自我客体化之间的中介作用,具体而言性客体化经历会引发女性的焦虑情绪,女性为了缓解焦虑可能会内化、迎合外界的客体化标准,进而引发自我客体化[20]。

除此之外,较强的择偶动机也会提高女性的自我客体化。蔡浏阳等人从进化心理学视角(性选择)解释自我客体化的形成机制,指出在面对性选择时,受性选择压力较大的女性更容易产生自我客体化即在启动择偶动机的情境下女性更容易进行自我客体化[21]。

2) 社会文化因素

影响自我客体化的社会文化因素包括性别文化和媒体信息。

研究表明性别作为一种生理特征,由于社会文化的影响渐渐演变成为一种地位特征和社会期待,其对自己客体化具有一定影响。作为自我客体化的前因变量,性客体化是一种基于性别的非人化认知[22],以往研究表明性别、性取向以及权利会影响性客体化水平和自我客体化水平,虽然随着媒体对理想男性身体的宣传,男性客体化问题日益突出,女性却普遍表现出比男性更高的性客体化和自我客体化,性取向方面的研究指出同性恋女性的客体化水平相较于异性恋女性而言更低,许多研究者提出客体化的性别差异极可能是由权力不平等所造成的[13] [23] [24] [25]。但也有研究得出的结果与上述说法并不一致,指出男性与女性在自我客体化水平上并无显著差异[26]。

另外,媒体信息在自我客体化的形成和发展中也扮演着重要角色。自媒体时代下,大众媒体充斥着理想身材等性客体化信息,这对长期暴露在媒体环境中的个体造成了无形的压力和焦虑,还会引发抑郁等心理健康问题[2]。时尚媒体暴露是指含有性客体化信息的媒体对女性所产生的影响[27],王雅琴和黄明明发现长时间暴露于时尚媒体的环境中,女性会以时尚媒体中女性形象要求自己,持续监视自己身材从而引发自我客体化[4]。关于短视频使用的研究结果与以往社交媒体使用的研究结果一致,梁晓燕等人指出观看短视频会提高女大学生的自我客体化水平[3]。

6. 自我客体化的结果变量

梳理前人文献可以发现,以往研究多关注自我客体化的前因变量和消极的结果变量,具体来说自我客体化的结果变量主要包括心理健康和人际关系问题两个方面。

1) 自我客体化与心理健康

根据客体化理论,自我客体化对于个体的心理健康的影响主要表现在身体羞怯、焦虑、心流体验的减少、进食障碍以及抑郁[2],高自我客体化的个体长期监视自己的身体外貌,导致个体对自己的身体外貌感到更加不满意并引发更多的负面情绪。郑盼盼等人梳理了自我客体化与女性心理健康相关的文献,提出自我客体化对女性心理健康的影响主要表现在进食障碍、抑郁、性功能障碍以及物质滥用方面[28]。

2) 自我客体化与人际关系

较高的自我客体化对人际关系的影响主要体现在更高的社交焦虑、更低的异性交往意愿和更低的关系满意度上。

已有研究发现,客体化会降低女性与异性的交往意愿[29],导致女性在社交活动中减少与异性的互动[30]。张雪燕和胡军生在前人研究基础上将男大学生也纳入到研究对象中,研究结果支持了前人的结论即自我客体化能够正向预测社交焦虑,并指出这一影响效应是通过身体不满的中介作用实现的[26]。

Strelan 和 Hargreaves 通过对澳大利亚大学生的调查发现女性的自我客体化水平正向预测客体化同性程度,提出“客体化循环”概念,即自我客体化水平高的个体更容易对他人进行客体化[31],而当个体知觉到自己被对方客体化会报告更低的关系承诺和关系满意度[32] [33]。

7. 自我客体化的干预

当代媒体大肆宣扬理想美的概念，这在一定程度上提升了个体的自我客体化水平，而较高的自我客体化对个体的身心健康和社交情况均有不利影响，可能会引发心流降低、进食障碍和社交焦虑等一系列问题。由于多方面因素，我国初中生乃至大学生的外表焦虑、自我客体化水平和体像障碍检出率较高，显示出较高的抑郁和进食障碍等心理健康风险。因此，除了探究自我客体化的影响因素及其引发的不利影响，还有必要从预防和干预的角度针对自我客体化开展研究，并制定相关干预措施以预防和抵消自我客体化带来的不利影响，这对促进个体的心理健康具有重要意义。

本研究借鉴前人的研究结果和干预策略，提出可以通过降低非人化和降低身体监视的两种方式间接干预个体的自我客体化水平。

由于自我客体化和性客体化是非人化的一种形式，更低的非人化意味着更低的客体化水平，因此非人化的干预策略对自我客体化的干预具有一定的借鉴意义。韩雨芳等学者根据前人对非人化产生原因的分析，提出非人化的干预对策可以分为基于目标对象感知和基于社会互动过程的两种方法，前者主要通过感知目标对象的情感复杂性和多重类属来实现，而后者主要通过想象互动、凝视、模仿来实现，前人研究证明这两种方法确实有助于降低对目标对象的非人化[22] [34] [35] [36] [37] [38]。这暗示着对自我客体化的干预也许能从提高对自我的多维感知和增加互动着手降低非人化从而间接降低自我客体化水平。

另外，自我客体化的干预还能够通过书写自悯书信降低身体监视的方法实现。由于身体监视是自我客体化最核心的外在表现，其可以作为衡量自我客体化的有效指标[11]，部分研究致力于探讨身体监视的影响因素以及干预策略。已有研究表明，自悯水平与身体羞耻感和身体监视呈负相关[39] [40]并调节了身体监视和身体羞耻、抑郁之间的关系[41]，即高自悯的个体能够对自身的身体保持恰当的觉察，较少体验到与身体有关的羞耻感，抑郁水平更低。其后，李燕娟和王雨吟探讨了自悯书信写对女性客体化身体意识的影响，发现自悯书信写有助于提升女性自悯水平和幸福感、降低身体羞耻感，但无法减少身体监视[42]。

8. 总结与展望

自我客体化的概念最早可以追溯到客体化理论，其内涵和过程可以由客体化身体意识的概念和自我客体化理论解释。相关实证研究主要通过问卷调查和实验操纵两种方法对自我客体化进行启动和测量。

自我客体化的影响因素包括个人因素和社会文化因素两个方面，其一包括性客体化经历、外表焦虑和择偶动机，其二包括性别文化和媒体信息。前人大多探究自我客体化的消极影响，其可以概括为心理健康和人际关系问题两个方面。自我客体化对心理健康的冲击具体表现在负面情绪、进食障碍、性功能障碍以及物质滥用方面，对人际关系的冲击具体表现为较高的社交焦虑、较低的异性交往意愿和较低的关系满意度。

自我客体化的干预可以通过降低非人化和身体监视水平实现，具体来说是通过提高对自我的多维感知、增加互动和书写自悯书信从而间接降低个体的自我客体化水平。

自 Fredrickson 和 Roberts 提出客体化理论以来，国内外学者对自我客体化问题愈发关注，相关研究日趋丰富，但国内自我客体化研究相较于国外而言起步较晚、研究文献较少。

一方面，随着媒体技术的发展，性客体化、自我客体化问题进一步凸显，新近研究关注了社交媒体、性别、性取向以及择偶动机等因素对自我客体化的影响，并试图探索自我客体化对客体化他人的影响机制以及自我客体化的干预策略，这些研究丰富并拓展了客体化理论，有助于了解自我客体化的来源、影响并降低自我客体化以改善个体的心理健康状况。

另一方面,国内外对自我客体化的研究仍存在许多问题和不足之处。具体而言,部分文献结果并不支持自我客体化的性别差异,这可能是由于测量的对象不同(特质自我客体化和状态自我客体化)导致的,未来研究可以进一步关注两种自我客体化在性别差异上的表现和可能的原因;如前文所述,自我客体化对人际关系具有一定的负面影响具体表现在社交焦虑、交往意愿和互动以及客体化他人所造成的影响方面,而对客体化他人尤其是客体化同性的研究仍处于起步状态,自我客体化和客体化他人的“客体化循环”的机制有待进一步探讨,未来研究可以结合非人化研究进行,非人化研究指出非人化的原因包括情绪(如厌恶)、社会拒斥等因素,因此进一步研究可以借鉴非人化的相关研究成果;最后对自我客体化的干预研究较少,李燕娟和王雨吟建议未来研究可以对干预结果进行追踪或者采用正念的方法来进行进一步探索心理干预对自我客体化的影响效应。

参考文献

- [1] DeCoste, F.C. (1993) *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression*, Sandra Lee Bartky, New York: Routledge, 1990, 141 pp. *Canadian Journal of Law and Society/La Revue Canadienne Droit et Société*, **8**, 211-214. <https://doi.org/10.1017/S0829320100002921>
- [2] Fredrickson, B.L. and Roberts, T.A. (1997) Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, **21**, 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- [3] 梁晓燕, 郭晓荣, 赵桐. 短视频使用对女大学生抑郁的影响: 自我客体化和身体满意度的链式中介作用[J]. 心理科学, 2020, 43(5): 1220-1226. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20200527>
- [4] 王雅琴, 黄明明. 时尚媒体暴露对女大学生抑郁的影响: 理想美内化与自我客体化的链式中介效应[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(4): 763-766, 757. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.04.020>
- [5] Loughnan, S., Haslam, N., Murnane, T., et al. (2010) Objectification Leads to Depersonalization: The Denial of Mind and Moral Concern to Objectified Others. *European Journal of Social Psychology*, **40**, 709-717. <https://doi.org/10.1002/ejsp.755>
- [6] Moffitt, L.B. and Szymanski, D.M. (2011) Experiencing Sexually Objectifying Environments: A Qualitative Study. *The Counseling Psychologist*, **39**, 67-106. <https://doi.org/10.1177/0011000010364551>
- [7] 孙青青, 郑丽军, 郑涌. 性客体化与女性自我客体化[J]. 心理科学进展, 2013, 21(10): 1794-1802.
- [8] Aubrey, J.S. (2006) Effects of Sexually Objectifying Media on Self-Objectification and Body Surveillance in Undergraduates: Results of a 2-Year Panel Study. *Journal of Communication*, **56**, 366-386. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00024.x>
- [9] Moradi, B. and Huang, Y.P. (2008) Objectification Theory and Psychology of Women: A Decade of Advances and Future Directions. *Psychology of Women Quarterly*, **32**, 377-398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>
- [10] McKinley, N.M. and Hyde, J.S. (1996) The Objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, **20**, 181-215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- [11] 杨蕾, 徐华女. 客体化媒体信息对女性自我客体化和身体羞耻感的影响[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(5): 788-794, 799. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.05.005>
- [12] Noll, S.M. and Fredrickson, B.L. (1998) A Mediation Model Linking Self-Objectification, Body Shame, and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, **22**, 623-636. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x>
- [13] Frederick, D.A., Forbes, G.B., Grigorian, K.E., et al. (2007) The UCLA Body Project I: Gender and Ethnic Differences in Self-Objectification and Body Satisfaction among 2,206 Undergraduates. *Sex Roles*, **57**, 317-327. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9251-z>
- [14] Fredrickson, B.L., Roberts, T.A., Noll, S.M., et al. (1998) That Swimsuit Becomes You: Sex Differences in Self-Objectification, Restrained Eating, and Math Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 269-284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.269>
- [15] Bernard, P., Gervais, S.J., Allen, J., et al. (2012) Integrating Sexual Objectification with Object versus Person Recognition: The Sexualized-Body-Inversion Hypothesis. *Psychological Science*, **23**, 469-471. <https://doi.org/10.1177/0956797611434748>
- [16] Harper, B. and Tiggemann, M. (2008) The Effect of Thin Ideal Media Images on Women's Self-Objectification, Mood, and Body Image. *Sex Roles*, **58**, 649-657. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9379-x>

- [17] Hill, M.S. and Fischer, A.R. (2008) Examining Objectification Theory: Lesbian and Heterosexual Women's Experiences with Sexual- and Self-Objectification. *The Counseling Psychologist*, **36**, 745-776. <https://doi.org/10.1177/0011000007301669>
- [18] 李俊一, 尹清, 沈先昕. 性客体化经历对女性自我客体化的影响: 被调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(6): 1089-1093. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.06.031>
- [19] 黄明明, 赵守盈, 陈丽萍, 等. 在线客体化经历对女大学生身体羞耻感的影响: 理想美内化与自我客体化的序列中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(3): 596-599. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.03.033>
- [20] 杨晨, 叶宝娟, 唐日新. 性客体化经历和外表焦虑对女性自我客体化的影响: 有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(2): 289-292, 325. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.02.015>
- [21] 蔡浏阳, 高阳, 彭凯平. 女为悦己者容: 择偶动机对女性身体(自我)客体化的影响[J]. 心理与行为研究, 2021, 19(1): 96-103.
- [22] 韩雨芳, 喻丰, 杨沈龙. 非人化的原因、结果及对策[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(6): 1177-1181, 1134. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.06.020>
- [23] Gruenfeld, D.H., Inesi, M.E., Magee, J.C. and Galinsky, A.D. (2008) Power and the Objectification of Social Targets. *Journal of Personality and Social Psychology*, **95**, 111-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.111>
- [24] Kozee, H.B. and Tylka, T.L. (2006) A Test of Objectification Theory with Lesbian Women. *Psychology of Women Quarterly*, **30**, 348-357. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00310.x>
- [25] 肖丽娟, 郑丽军, 郑涌. 社会权力感对性客体化的影响: 性别与个人权力感的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(6): 1054-1058. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.06.013>
- [26] 张雪燕, 胡军生. 自我客体化对大学生社交焦虑的影响: 身体不满的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(3): 428-431. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2021.03.022>
- [27] Tiggemann, M. (2003) Media Exposure, Body Dissatisfaction and Disordered Eating: Television and Magazines Are Not the Same! *European Eating Disorders Review*, **11**, 418-430. <https://doi.org/10.1002/erv.502>
- [28] 郑盼盼, 吕振勇, Todd Jackson. 自我客体化对女性心理健康的影响及其机制[J]. 心理科学进展, 2015, 23(1): 93-100.
- [29] Teng, F., Chen, Z., Poon, K.T. and Zhang, D.H. (2015) Sexual Objectification Pushes Women Away: The Role of Decreased Likability. *European Journal of Social Psychology*, **45**, 77-87. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2070>
- [30] Saguy, T., Quinn, D.M., Dovidio, J.F. and Pratto, F. (2010) Interacting Like a Body: Objectification Can Lead Women to Narrow Their Presence in Social Interactions. *Psychological Science*, **21**, 178-182. <https://doi.org/10.1177/0956797609357751>
- [31] Strelan, P. and Hargreaves, D. (2005) Women Who Objectify Other Women: The Vicious Circle of Objectification? *Sex Roles*, **52**, 707-712. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3737-3>
- [32] Zurbriggen, E.L., Ramsey, L.R. and Jaworski, B.K. (2011) Self- and Partner-Objectification in Romantic Relationships: Associations with Media Consumption and Relationship Satisfaction. *Sex Roles*, **64**, 449-462. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9933-4>
- [33] Meltzer, A.L. and McNulty, J.K. (2014) "Tell Me I'm Sexy... and Otherwise Valuable": Body Valuation and Relationship Satisfaction. *Personal Relationships*, **21**, 68-87. <https://doi.org/10.1111/pere.12018>
- [34] Capozza, D., Di Bernardo, G.A. and Falvo, R. (2017) Intergroup Contact and Outgroup Humanization: Is the Causal Relationship Uni- or Bidirectional? *PLOS ONE*, **12**, e0170554. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170554>
- [35] Khalid, S., Deska, J.C. and Hugenberg, K. (2016) The Eyes Are the Windows to the Mind: Direct Eye Gaze Triggers the Ascription of Others' Minds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **42**, 1666-1677. <https://doi.org/10.1177/0146167216669124>
- [36] Prati, F., Crisp, R.J., Meleady, R. and Rubini, M. (2016) Humanizing Outgroups through Multiple Categorization: The Roles of Individuation and Threat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **42**, 526-539. <https://doi.org/10.1177/0146167216636624>
- [37] Prati, F. and Giner-Sorolla, R. (2018) Perceiving Mixed Valence Emotions Reduces Intergroup Dehumanisation. *Cognition and Emotion*, **32**, 1018-1031. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1383885>
- [38] Young, S.G., Tracy, R.E., Wilson, J.P., et al. (2019) The Temporal Dynamics of the Link between Configural Face Processing and Dehumanization. *Journal of Experimental Social Psychology*, **85**, Article ID: 103883. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.103883>
- [39] Daye, C.A., Webb, J.B. and Jafari, N. (2014) Exploring Self-Compassion as a Refuge against Recalling the Body-Related Shaming of Caregiver Eating Messages on Dimensions of Objectified Body Consciousness in College Women.

-
- Body Image*, **11**, 547-556. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.001>
- [40] Mosewich, A.D., Kowalski, K.C., Sabiston, C.M., *et al.* (2011) Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **33**, 103-123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- [41] Liss, M. and Erchull, M.J. (2015) Not Hating What You See: Self-Compassion May Protect against Negative Mental Health Variables Connected to Self-Objectification in College Women. *Body Image*, **14**, 5-12. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.02.006>
- [42] 李燕娟, 王雨吟. 自悯信书写对年轻女性客体化身体意识的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(1): 179-183. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.01.039>