

# 社交媒体对青少年容貌焦虑的影响及其干预

张佳琪

西南民族大学教育学与心理学学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年4月20日; 录用日期: 2024年6月6日; 发布日期: 2024年6月20日

## 摘要

容貌焦虑是青少年群体中普遍存在的问题, 随着社交媒体的兴起, 这一问题变得越来越严峻, 如何改善青少年的容貌焦虑成为现在社会普遍关注的问题。文章将基于青少年容貌焦虑的一般心理规律以及社交媒体如何影响青少年的容貌焦虑这两方面, 并结合实践提出改善青少年容貌焦虑的有效途径, 从而帮助青少年形成积极的身体意象。

## 关键词

青少年, 社交媒体, 容貌焦虑, 身体意象, 干预措施

# The Impact of Social Media on Adolescent Appearance Anxiety and Its Intervention

Jiaqi Zhang

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: Apr. 20<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jun. 6<sup>th</sup>, 2024; published: Jun. 20<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Appearance anxiety is a common problem among adolescents, and with the rise of social media, this problem has become more and more serious, and how to improve adolescent appearance anxiety has become a common concern in society nowadays. The article will be based on the general psychological law of adolescent appearance anxiety and how social media affects adolescent appearance anxiety, and combined with practice to propose effective ways to improve adolescent appearance anxiety, so as to help adolescents form positive body image.

## Keywords

Adolescents, Social Media, Appearance Anxiety, Body Image, Interventions

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

容貌焦虑是指个体对自己的外貌产生不满和焦虑的一种心理状态，主要表现为对自身外貌不满意、过分关注自己的外貌缺陷或不足之处以及担心他人对自己外貌的看法和评价，常常导致自卑、焦虑、社交恐惧等心理问题[1]。容貌焦虑在青少年群体中尤为突出，他们往往面对来自社交媒体和同龄人的外貌标准和外貌比较，容易产生对自己外貌的焦虑和不满的情绪。

随着社交媒体平台的普及和使用频率的不断增加，青少年试图迎合网络世界所期待的容貌标准。容貌焦虑不再只是简单地对自己的外观感到担忧，更深层次的困扰是如何在社交媒体上展示最完美、最吸引人的一面，从而获得他人的认可和喜爱。这种在社交媒体下的容貌焦虑不仅影响着青少年心理健康，也在一定程度上扭曲了青少年群体对美丑、自信和自我认知的理解。

本文旨在探讨青少年容貌焦虑的心理过程及其影响因素，为心理健康教育、家庭教育和社会干预提供参考和指导。通过深入了解容貌焦虑的形成机制，我们可以更有效地帮助青少年建立自信、拥有积极的身体形象，并培养健康的社交关系，从而促进他们的全面发展和成长。

## 2. 青少年容貌焦虑的心理机制

### 2.1. 青少年容貌焦虑的心理过程

青少年正处于自我意识发展的关键时期，表现出对自我的强烈关注，他们渴望得到他人的认同和积极评价，会强烈关注自己的外貌以及在异性眼中的吸引力程度[2]。同时，电视节目、杂志、抖音等媒体，都在不停地向外界强调标准化的美，青少年在接受社会传播的标准美的观念时容易受到误导，认为这种标准美是健康的、是社会规范，这使得青少年对于理想外貌的追求变得更加普遍和显著。这种情况下，他们会花费大量时间和精力关注他人的外貌和体形，并以此来评判自己的外貌和吸引力。当青少年自身无法达到理想的外貌时，这种心理上的落差感会导致青少年产生自卑情绪，从而陷入对容貌与身材的焦虑之中。在这个过程当中，青少年们会通过各种方式追求理想外表以平衡自己内心期许与现实生活中真我的冲突。从节食健身到整形美容手术等各类手段，都成为了现代青少年为了缓解这种矛盾而普遍采用的策略，然而这些方法都只能在短期内减缓青少年的容貌焦虑，长期而言甚至会加重容貌焦虑的程度[3]。

### 2.2. 青少年容貌焦虑的影响因素

#### 2.2.1. 人格因素

青少年正处于人格发展的关键期和成熟期，而人格是影响青少年心理健康的重要因素。Costa 和 McCrae 的大五人格理论认为，人格包括外倾性、宜人性、尽责性、神经质和开放性五种类型。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[4]。高神经质的青少年自我意识更高[5]，更重视自己的外表[6]，更有可能将自己与有吸引力的人进行比较[7]，这种外貌比较使他们容易对自身产生不满意感，处于消极身体意象的风险之中[8]，从而会产生容貌焦虑。

不同性别的高神经质个体在容貌焦虑方面也会有不同的表现。高神经质的女生对自身外表的评价更差，会更加关注自己的体重和外貌，以及存在更大的实际和理想体重之间的差异。在某种程度上，神经质得分高的男生对外表评价和拒绝更敏感[9]，并且具有更高的外表取向，他们可能会表现出更强烈的关于外表的愿望，会向往理想化的身体，与女生不同的是他们向往的是更大的肌肉发达。除了神经质之外，高外倾性的人更少保留，更自信，往往更健谈[5]，他们会体验到更多的积极情绪，这些特征可能会使青少年产生容貌焦虑的风险较低，反之，低外倾性的青少年产生容貌焦虑的可能性就越大。

### 2.2.2. 童年期不良经历

童年期不良经历水平越高，青少年产生容貌焦虑的可能性就越大，容貌焦虑的症状就越严重。影响容貌焦虑的童年期不良经历包括身体虐待和性虐待、童年时期的情感虐待以及同伴欺凌。童年期的虐待，特别是性虐待，会使受害者的注意力集中到身体上，会发展成对身体的过度关注，尤其是对外表的关注[10]，这种过度关注会影响青少年的容貌焦虑的形成。童年时期来自父母的情感虐待会使青少年更加关注外貌，容易产生容貌焦虑问题[11]，而父母的情感关怀有助于青少年形成积极的身体意象和较高的身体欣赏水平[12]，一定程度上减少青少年容貌焦虑形成的可能性。此外，同伴的嘲笑和欺凌也会影响容貌焦虑的产生，纵向和横向的证据都表明，青春期早期男孩和女孩的容貌焦虑建立在与外表相关的戏弄和同龄人的欺凌行为中，且青少年遭受更多的欺凌行为，包括被同龄人忽视、排斥、取笑和八卦等等，都会反过来预测容貌焦虑症状的增加[13] [14]。

### 2.2.3. 社会文化因素

影响青少年容貌焦虑的社会文化因素主要来自社会和媒体的压力。社会审美倾向、媒体对于“美”的宣传会引发个体对于自身身体和外貌的不满及过度关注，从而有发展成为容貌焦虑的可能性。Gerbner 和 Gross 于 1976 年提出的培养理论，首次指出了传统媒体对容貌焦虑的影响[15]，Roberts 等人在培养理论和三重影响模型的基础之上，提出了社交媒体对容貌焦虑的影响[16]。下面我们将详细阐述社交媒体与青少年容貌焦虑之间的关联，并探讨其中的理论模型和实证研究结果。

## 3. 社交媒体使用与青少年容貌焦虑

### 3.1. 三重影响模型

Thompson 等人(1999)以社会文化理论为基础，提出了关于身体意象的社会文化模型——三重影响模型(Tripartite Influence Model, TIM)，该模型认为，家庭、同伴和传统媒体三方因素是造成女性身体意象失调的最主要原因，并揭示了外貌比较、瘦理想内化、肌肉理想内化在社会文化因素和身体意象之间的中介作用[17]。Roberts 等人在控制其他三种外貌压力来源的情况下，发现了对社交媒体对身体意象的影响，拓展了三方影响模型，社交媒体成为了影响容貌焦虑的重要因素[16]。

### 3.2. 社会比较理论

社会比较理论(Social Comparison Theory)由美国心理学家 Festinger 于 1954 年提出，该理论认为，在没有客观评价标准的情况下，个体通过与他人进行比较来决定自己在世界上的相对地位，特别是在他们高度重视的特征方面[18]。青少年在使用社交媒体时，接触到社交媒体上美化过的造型、包装过的明星会不由自主将自己与她们进行比较，这种比较会导致对自身外貌和身材的不满意，从而影响青少年容貌焦虑的产生。

### 3.3. 客体化理论

Fredrickson 和 Roberts (1997)基于性客体化提出的客体化理论(Objectification Theory)认为，性客体化

是女性每天都要经历的环境的一个特定特征，经常遇到性客体化的一个关键后果是，许多女性会将这种客体化的凝视内化，并将其转向自己，最终形成自我客体化[19]。客体化理论支持并弥补了社会比较理论对容貌焦虑的解释，青少年通过外貌比较来衡量自己的身体形象与社交媒体上标准美的差距，这种比较可能进一步加剧客体化的倾向，使青少年更容易将自己的身体形象视为客体，并导致对自身身体形象的不满和负面评价，这些经历的积累可能会导致容貌焦虑的形成。

### 3.4. 社交媒体使用对青少年容貌焦虑的影响

社交媒体使用对于青少年容貌焦虑的发展具有双重作用。具体来说，社交媒体使用会增加青少年的容貌焦虑，但也有可能在某种程度上积极地塑造着他们对外貌的认知和态度，保护青少年的心理健康。

一方面，社交媒体平台通过宣扬女性以瘦为美，从而使个体出现更多的社会比较行为，以及对社会宣扬的具有吸引力的理想化外表产生明显偏好，极大程度会加剧青少年的容貌焦虑。已有研究证实，社交媒体使用强度可以正向预测外貌比较[20] [21] [22]，外貌比较可以正向预测容貌焦虑及其所导致的心理障碍[23] [24]。值得注意的是，使用不同的社交媒体平台和社交媒体上的不同内容，对青少年容貌焦虑的影响是不同的。使用以文字为主导或者综合性的社交媒体平台，往往不如以外表为主导的社交媒体平台和青少年容貌焦虑的联系强烈[25]，比如使用抖音和小红书等社交媒体比豆瓣、知乎等更容易产生容貌焦虑。

另一方面，社交媒体平台呈现的内容不同，对青少年的影响也是存在极大的差别的。社交媒体平台上呈现的身体积极性的内容不仅不会造成容貌焦虑，反而会增加青少年对自身的身體满意度[26] [27]，但是也有学者提出，社交媒体上的身体积极性的内容并不都是积极性的内容，也包含不切实际的理想美以及狭窄美的概念，在一定程度上还是会导致容貌焦虑[28]。

## 4. 青少年容貌焦虑的干预措施

容貌焦虑问题在青少年群体中变得普遍且严重，如何改善青少年的容貌焦虑是现在社会普遍关注且急需解决的问题。因此，我们从自我认知的提升、情感支持与反馈、社会和媒体的影响力以及心理辅导四个方面提出了青少年容貌焦虑的干预措施。

首先，我们需要进行科学、系统性的教育，教导青少年正确看待自身的外貌特征，形成积极的自我认知，这其中涉及学校及家庭两个层面。学校应加强正面引导的力度，大力推行相关的心理教育课程以及相关团体活动，使学生明白心灵美的重要性远超过外在的美丽，揭示内在修养相比于外貌的影响力更加深远，鼓励青少年更加专注于提升个人的“精神颜值”，避免对于外貌美的过度追求；此外，家长也同样需要做好引导者的角色，积极引导孩子将更多的时间和精力投入到有价值且有意义的事物中去，促进其内部修养水平的提升，挖掘自己身上的闪光点 and 独特之处。

其次，需要为青少年提供情感上的支持和反馈，帮助他们提高自信心。家长和老师在与青少年的日常交往中应给予他们肯定和赞扬，强调他们的优点和成就，帮助他们建立积极的自我形象；鼓励青少年参与他们感兴趣的活动和领域，提供机会让他们尝试新的技能和取得成功的经验，以此增强他们的自信心和自尊心；鼓励青少年建立健全的交际网，大力促进青少年正面积极的人际交互，让孩子拥有机会与其他人展开真诚的交流和互动，在复杂的人与人之间的关系中积累起自信，从而缓解因为外貌产生的焦虑。

第三，社会和媒体作为影响青少年容貌焦虑的重要因素应该宣传正确的审美观念。媒体在信息传播过程中，应传播积极向上的价值理念，大力推动多元化审美观和审美意识观的传播与普及，鼓励广大民众去欣赏和接受更广泛的美，尽量弱化对于体形和外貌的过度集中关注，从而减轻青少年对容貌的过度



关注及其导致的容貌焦虑；倡导并引导广大青少年建立健康的生活习惯与方式，包括保持均衡合理的膳食搭配、保持良好的作息时间安排、养成规律的锻炼习惯等等，这不仅有助于改善青少年的身体状况，还能培养青少年积极的身体意象，提升对身体的满意度。此外，社会有必要采取适当的措施来约束商业机构，阻止其利用医疗美容行业的发展，通过不当手段强化针对青少年群体的“容貌焦虑”诱导式市场推广和行为，从而避免青少年在潜移默化中接受这些偏见。

最后，我们需要强调心理辅导与援助的重要性。对于那些容貌焦虑极其严重甚至导致心理障碍的青少年朋友们，建议他们寻求专业的心理咨询并接受详细的治疗，帮助他们洞察自己的不合理信念并且解决面临的心理问题。在这过程中，家长需及时发现孩子的情绪变化并给予适当的鼓励和安慰，尽可能避免孩子接触过度强调理想外表的传播媒介等深层次原因引发的不安和焦虑体验。

综上所述，容貌焦虑是现代社会青少年中普遍存在的心理问题，如不加以措施引导改善，很有可能导致诸如厌食症、体象障碍等心理障碍。因此，家长、老师以及社会应给予广大青少年的心理健康状况以极高的关注度，并在日常生活和学校教育过程中注重对其进行适当且正面的引导，帮助他们树立健康积极的身体意象观念。

## 参考文献

- [1] 刘燕. 审美与自我呈现: 青年女性容貌焦虑的深层逻辑[J]. 中国青年研究, 2022(5): 85-92.
- [2] 陈家麟, 张忠. 我国青少年自我意识发展研究述评[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2007, 30(5): 49-52.
- [3] 江德斌. 暑假青少年“整容热”应该降温[J]. 湖南教育(A 版), 2022(9): 20.
- [4] Allen, M.S. and 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>
- [5] Costa, P.T. and McCrae, R.R. (1992) Revised NEO Personality Inventory and NEO Five-Factor Inventory: Professional Manual. Psychological Assessment Resources.
- [6] Davis, C., Dionne, M. and Shuster, B. (2001) Physical and Psychological Correlates of Appearance Orientation. *Personality and Individual Differences*, **30**, 21-30. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00006-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00006-4)
- [7] Roberts, A. and Good, E. (2010) Media Images and Female Body Dissatisfaction: The Moderating Effects of the Five-Factor Traits. *Eating Behaviors*, **11**, 211-216. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.04.002>
- [8] Swami, V., Tran, U.S., Hoffmann Brooks, L., Kanaan, L., Luesse, E.-M. and Voracek, M. (2013) Body Image and Personality: Associations between the Big Five Personality Factors, Actual-Ideal Weight Discrepancy, and Body Appreciation. *Scandinavian Journal of Psychology*, **54**, 146-151. <https://doi.org/10.1111/sjop.12014>
- [9] Brookings, J.B., Zembar, M.J. and Hochstetler, G.M. (2003) An Interpersonal Circumplex/Five-Factor Analysis of the Rejection Sensitivity Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, **34**, 449-461. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00065-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00065-X)
- [10] Fallon, P. and Ackard, D.M. (2002) Sexual Abuse and Body Image. In: Cash, T.F. and Pruzinsky, T., Eds., *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, Guilford Press, 117-124.
- [11] Didie, E.R., Tortolani, C.C., Pope, C.G., Menard, W., Fay, C. and Phillips, K.A. (2006) Childhood Abuse and Neglect in Body Dysmorphic Disorder. *Child Abuse & Neglect*, **30**, 1105-1115. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2006.03.007>
- [12] Chen, G., He, J., Cai, Z. and Fan, X. (2020) Perceived Parenting Styles and Body Appreciation among Chinese Adolescents: Exploring the Mediating Roles of Dispositional Mindfulness and Self-Compassion. *Children and Youth Services Review*, **119**, Article 105698. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105698>
- [13] Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J. and Mastro, S. (2016) Stress Exposure and Generation: A Conjoint Longitudinal Model of Body Dysmorphic Symptoms, Peer Acceptance, Popularity, and Victimization. *Body Image*, **18**, 14-18. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.010>
- [14] Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Mastro, S., Farrell, L.J. and Waters, A.M. (2015) Young Adolescents' Body Dysmorphic Symptoms: Associations with Same- and Cross-Sex Peer Teasing via Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **43**, 1161-1173. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9971-9>
- [15] Gerbner, G. and Gross, L. (1976) Living with Television: The Violence Profile. *Journal of Communication*, **26**, 172-199. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1976.tb01397.x>

- 
- [16] Roberts, T.A., Daniels, E.A., Weaver, J.M. and Zanovitch, L.S. (2022) “Intermission!” a Short-Term Social Media Fast Reduces Self-Objectification among Pre-Teen and Teen Dancers. *Body Image*, **43**, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.015>
  - [17] Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M. and Tantleff-Dunn, S. (1999) Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
  - [18] Festinger, L. (1954) A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, **7**, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
  - [19] 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>
  - [20] Jarman, H.K., Marques, M.D., McLean, S.A., Slater, A. and Paxton, S.J. (2021) Social Media, Body Satisfaction and Well-Being among Adolescents: A Mediation Model of Appearance-Ideal Internalization and Comparison. *Body Image*, **36**, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
  - [21] Jung, J., Barron, D., Lee, Y. and Swami, V. (2022) Social Media Usage and Body Image: Examining the Mediating Roles of Internalization of Appearance Ideals and Social Comparisons in Young Women. *Computers in Human Behavior*, **135**, Article 107357. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107357>
  - [22] Scheiber, R., Diehl, S. and Karmasin, M. (2023) Socio-Cultural Power of Social Media on Orthorexia Nervosa: An Empirical Investigation on the Mediating Role of Thin-Ideal and Muscular Internalization, Appearance Comparison, and Body Dissatisfaction. *Appetite*, **185**, Article 106522. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106522>
  - [23] Myers, T.A., Ridolfi, D.R., Crowther, J.H. and Ciesla, J.A. (2012) The Impact of Appearance-Focused Social Comparison on Body Image Disturbance in the Naturalistic Environment: The Roles of Thin-Ideal Internalization and Feminist Beliefs. *Body Image*, **9**, 342-351. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.005>
  - [24] Anson, M., Veale, D. and Miles, S. (2015) Appearance Comparison In Individuals with Body Dysmorphic Disorder and Controls. *Body Image*, **15**, 132-140. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.08.003>
  - [25] Vandenbosch, L., Fardouly, J. and Tiggemann, M. (2022) Social Media and Body Image: Recent Trends and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, **45**, Article 101289. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>
  - [26] Tiggemann, M. and Anderberg, I. (2020) Social Media Is Not Real: The Effect of ‘Instagram vs Reality’ Images on Women’s Social Comparison and Body Image. *New Media & Society*, **22**, 2183-2199. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
  - [27] Dhadly, P.K., Kinnear, A. and Bodell, L.P. (2023) #BoPo: Does Viewing Body Positive TikTok Content Improve Body Satisfaction and Mood? *Eating Behaviors*, **50**, Article 101747. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101747>
  - [28] Harriger, J.A., Wick, M.R., Sherline, C.M. and Kunz, A.L. (2023) The Body Positivity Movement Is Not All that Positive on TikTok: A Content Analysis of Body Positive TikTok Videos. *Body Image*, **46**, 256-264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.003>