

大学生社交焦虑与身体检查的关系：自我接纳的中介作用

和晨睿¹, 丁雨菲², 杨金花^{1,3*}

¹北京联合大学师范学院心理系, 北京

²中央美术学院艺术管理与教育学院, 北京

³北京联合大学儿童及青少年学习与心理发展研究所, 北京

收稿日期: 2025年3月6日; 录用日期: 2025年4月15日; 发布日期: 2025年4月24日

摘要

研究的目的在于探讨大学生社交焦虑和身体检查之间的关系及自我接纳的中介作用。采用社交焦虑量表, 身体检查问卷, 自我接纳问卷对380名高校大学生进行研究。结果显示: 大学生社交焦虑水平与自我接纳存在显著负相关, 自我接纳与身体检查行为存在显著正相关。大学生的社交焦虑水平通过自我接纳来预测其身体检查行为。结论: 自我接纳在社交焦虑和身体检查之间发挥中介作用。

关键词

社交焦虑, 身体检查, 自我接纳

The Relationship between Social Anxiety and Physical Examination among College Students: The Mediating Role of Self-Acceptance

Chenrui He¹, Yufei Ding², Jinhua Yang^{1,3*}

¹Department of Psychology, Beijing Union University Teachers College, Beijing

²School of Art Management and Education, Central Academy of Fine Arts, Beijing

³Institute of Child and Adolescent Learning and Psychological Development, Beijing Union University, Beijing

Received: Mar. 6th, 2025; accepted: Apr. 15th, 2025; published: Apr. 24th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 和晨睿, 丁雨菲, 杨金花. 大学生社交焦虑与身体检查的关系: 自我接纳的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(4): 623-630. DOI: 10.12677/ass.2025.144331

Abstract

The purpose of the study was to investigate the relationship between social anxiety and physical examination and the mediating role of self-acceptance among college students. The Social Anxiety Scale, Body Checkup Questionnaire, and Self-Acceptance Questionnaire were used to study 380 college students. The results showed that there was a significant negative correlation between college students' social anxiety level and self-acceptance, and a significant negative correlation between self-acceptance and physical examination behavior. College students' social anxiety level predicted their body checkup behavior through self-acceptance. Conclusion: Self-acceptance plays a mediating role between social anxiety and body checking.

Keywords

Social Anxiety, Body Checking, Self-Acceptance

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

大学生的进食障碍亚临床状态检出率为 16.0%，处于较高水平[1]。进食障碍是一种多因素影响的精神疾病，以进食行为异常，对食物、体重及体型的过度关注为主要临床特征[2]。身体检查是进食障碍维持的一个重要因素[3]。根据 Fairburn 及其同事的发现，身体检查和身体回避是对体重和体形评价过高的行为表现[4]。身体检查(body checking)是指一个人倾向于通过仪式性的称重、强迫性地照镜子以及用衣服的合身程度来判断体重变化等行为，批判性地审视并反复检查自己的体重和体形[5]。因此，探明身体检查的影响因素以及各因素作用于身体检查的机制对于预防身体检查问题具有重要的价值。

当个体经历负面情绪(如焦虑)时，可能会通过身体检查行为来缓解不适感[6]。这一现象在 Haase 等人(2014)的社会体格焦虑模型中得到进一步解释：当个体因社会评价而产生焦虑时，这种负面情绪会促使他们进行身体检查，以确认自身形象是否符合预期[7]。这说明，负性情绪(如社交焦虑)是引发身体检查行为的重要前提。社交焦虑(social anxiety)的核心特征是对他人负面评价的强烈恐惧，并伴随社交回避行为。Rapee 和 Heimberg (1997)的社交焦虑认知模型指出，个体在社交情境中容易产生信息加工偏差，例如过度关注自身表现或夸大他人对自己的负面评价，从而加剧焦虑情绪[8]。这种焦虑可能进一步导致个体过度关注体象，例如反复检查外貌、体型等，以确认自己是否符合社会期待。Fitzsimmons-Craft 等人(2019)的研究进一步发现，高社交焦虑的个体往往会通过频繁检查身体(如照镜子、测量体重等)来缓解社交场合中的体型焦虑，试图塑造一个更符合社会标准的自我形象[9]。然而，这种行为虽然短期内可能减轻焦虑，但长期来看反而会强化对身体的不合理关注，甚至加剧社交回避，形成恶性循环。在我国大学生群体中，社交焦虑已成为一个值得关注的心理健康问题，研究显示其检出率高达 37.51% [10]。由于大学生正处于自我认同发展的关键阶段，对外界评价尤为敏感，因此他们可能更容易因社交焦虑而采取身体检查行为。基于此，本研究拟探讨的第一个问题是：在大学生群体中，社交焦虑是否会显著影响身体检查行为。

高社交焦虑的大学生往往表现出较低自我接纳水平[11]。自我接纳(self-acceptance)是指个体对自身的外部表达、内心感受等特征能够无条件接纳，是个体在情感上、态度上对现实自我的欣然接纳，对个

体的健康成长具有重要影响[12]。当个体无法接纳自我时，他们更容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪。低自我接纳者通常对自己要求严苛，尤其容易对外表和体重产生消极评价。这种自我批评会进一步加剧情绪困扰。研究发现，成年女性中自我接纳水平较高的个体，其身体检查行为明显更少[13]。这表明自我接纳可能减少对外貌的过度关注。

基于现有研究发现，本研究提出社交焦虑可能通过降低自我接纳水平进而影响身体检查行为的作用路径。具体而言，当个体处于社交焦虑状态时，其对外界评价的过度敏感和恐惧会削弱对自我的接纳能力，从而更难客观看待自身特点。这种低自我接纳状态会使个体更加关注自身可能存在的“缺陷”，尤其是外貌方面的不足。为了缓解由此产生的不安，个体可能会倾向于采取更频繁的身体检查行为来确认或修正自我形象。因此，研究提出如下假设，假设一：社交焦虑可以正向预测身体检查行为；假设二：自我接纳在社交焦虑对身体检查的影响中存在中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究被试

采取问卷调查法面向国内大学生发放问卷，共收到 380 份样本(以北上广地区、江浙一带为主)，由于问卷题量较大，根据填写所用时间与选项重复度去除了无效样本 16 份，最终得到有效样本 364 份，其中男性 58 人，女性 306 人，问卷有效回收率为 95.79%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 社交焦虑量表

采用 Scheier 和 Carver 在 1985 年的修订版量表[14]。量表共 6 个题项，从“0 一点也不像我”到“3 非常像我”分 4 个等级记分。本研究中将正向叙述题反向计分。修订量表的内部一致性系数 Cronbach's α 为 0.79。已有研究表明在大学生中应用时，其 Cronbach's α 系数为 0.80，并有良好的聚合效度与区分效度，说明该量表具有适用的测量学指标。本研究中，该量表的 Cronbach's α 为 0.842。

2.2.2. 身体检查问卷

问卷由 Reas 等人编制[3]，共 24 个项目，包含三个分量表，用来评估整体外观(10 道题)、特定身体部位(9 道题)和特殊方式身体检查(5 道题)。量表采用李克特 5 点计分，从 1(从不)到 5(非常经常)。总分是通过将所有的题项得分相加来计算的，得分越高，说明身体检查行为越多。研究中，该量表的 Cronbach's α 为 0.949。

2.2.3. 自我接纳问卷

《自我接纳问卷》由丛中、高文凤(1999)编制[15]。采用 1~4 级计分。共 16 个项目，包括“自我接纳”和“自我评价”两个因子。已有针对大学生的研究表明两因子内部的各项与其因子分的相关系数分别在 0.50~0.73 和 0.44~0.67 之间，符合测量要求。经内部一致性信度分析表明，两因子的 Cronbach's α 系数分别为 0.83 和 0.77。研究中，该量表的 Cronbach's α 为 0.888。

2.2.4. 人口统计学变量

本研究还调查了性别、身高、体重等人口统计学变量。

2.3. 数据分析

数据采用 SPSS 21.0 软件进行统计分析。对研究对象的社交焦虑、身体检查和自我接纳得分进行描述性统计分析、差异性分析、相关分析、回归分析、中介效应检验，其中中介效应检验采用非参数 Bootstrap

法, 运用 Hayes 开发的 SPSS PROCESS 宏程序 4.1 进行分析。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

为减小被试因为统一问卷指导语等因素导致数据统计分析产生的偏差, 因此采用 Harman 单因素检验方法对共同方法偏差进行检验[16]。将所有量表共计 45 个条目放到一个探索性因素分析中, 未旋转的因素分析结果表明, 特征值大于 1 的因子共有 7 个, 最大因子方差解释率为 15.64%, 低于 40% 的临界标准, 因此本研究不存在共同方法偏差。

3.2. 大学生社交焦虑、身体检查和自我接纳的描述统计

根据表 1 中呈现的描述性统计的分数可以看出, 个体社交焦虑平均分为 10.81, 大学生社交焦虑处于中等水平。身体检查平均分为 48.08, 大学生存在中等程度的身体检查行为。自我接纳平均分为 41.85, 可以理解为大学生处于中等水平的自我接纳。

Table 1. Descriptive statistics of social anxiety, physical examination and self-acceptance scores ($N = 364$)

表 1. 社交焦虑、身体检查及自我接纳得分的描述性统计($N = 364$)

	社交焦虑	身体检查	自我接纳
M	10.81	48.08	41.85
SD	3.75	19.04	8.78

3.3. 人口统计学变量在各变量上的差异性分析

3.3.1. 社交焦虑、身体检查和自我接纳的性别差异分析

为探究不同性别大学生在各变量中的得分是否具有差异, 将性别作为自变量, 社交焦虑、身体检查、自我接纳作为因变量进行独立样本 t 检验。结果参见表 2, 不同性别的学生在社交焦虑分数、身体检查分数上存在显著性差异。其中, 男生在社交焦虑的得分显著低于女生在社交焦虑的得分($M_{\text{男生}} = 9.53$, $SD_{\text{男生}} = 4.26$, $M_{\text{女生}} = 11.06$, $SD_{\text{女生}} = 3.598$); 男生在身体检查得分显著低于女生身体检查的得分($M_{\text{男生}} = 42.43$, $SD_{\text{男生}} = 18.887$, $M_{\text{女生}} = 49.15$, $SD_{\text{女生}} = 18.904$), 说明女生比男生更容易出现身体检查行为。不同性别的学生在自我接纳分数上没有显著性差异, 但男生在自我接纳的得分上低于女生。

Table 2. Analysis of differences in social anxiety, physical examination and self-acceptance by gender ($N = 364$)

表 2. 社交焦虑、身体检查和自我接纳在性别上的差异分析($N = 364$)

变量	男生($n = 58$)		女生($n = 306$)		t	p
	M	SD	M	SD		
社交焦虑	9.53	4.26	11.06	3.598	2.862	.004
身体检查	42.43	18.887	49.15	18.904	2.482	.014
自我接纳	43.33	8.771	41.57	8.773	-1.397	.163

3.3.2. 社交焦虑、身体检查和自我接纳的肥胖水平差异分析

(1) 肥胖水平划分

按照 BMI 分类标准根据大学生的性别, 将不同的学生分为偏瘦、正常、超重和肥胖四个组, 参见表 3。

Table 3. Descriptive grouping of overall student obesity levels ($N = 364$)**表 3.** 整体学生肥胖水平分组描述($N = 364$)

BMI 水平分组	偏瘦	正常	超重	肥胖
频率	87	236	31	10
百分比	23.9	64.8	8.5	2.7

从表 3 中可以看出,大部分学生的体重处于正常水平,占总人数的 64.8%,一部分学生体重偏瘦,占总人数的 23.9%, 11.2%的学生超重或者肥胖。

(2) 社交焦虑、身体检查和自我接纳在肥胖水平上的差异性分析

按照 BMI 分类标准根据大学生的性别,将不同的学生分为偏瘦、正常、超重和肥胖四个组,对这四个组在社交焦虑、身体检查和自我接纳的差异进行方差分析。结果参见表 4,不同肥胖水平的学生在社交焦虑、身体检查和自我接纳上均不存在显著差异。

Table 4. Differences in social anxiety, body checking, and self-acceptance by obesity level ($N = 364$)**表 4.** 社交焦虑、身体检查和自我接纳的肥胖水平差异检验($N = 364$)

	偏瘦 ($n = 87$)	正常 ($n = 236$)	超重 ($n = 31$)	肥胖 ($n = 10$)		
	$M \pm SD$					
社交焦虑	10.55 \pm 3.96	10.87 \pm 3.66	10.97 \pm 4.04	11.20 \pm 3.56	0.213	0.887
身体检查	44.92 \pm 18.37	48.39 \pm 18.53	53.29 \pm 21.58	52.10 \pm 25.64	1.754	0.156
自我接纳	42.54 \pm 9.20	42.00 \pm 8.58	39.61 \pm 8.70	39.40 \pm 9.91	1.131	0.336

3.4. 社交焦虑、身体检查和自我接纳的关系

3.4.1. 社交焦虑、身体检查和自我接纳的相关分析

采用 Pearson 积差相关分析了大学生的社交焦虑、身体检查、自我接纳的相关关系,结果参见表 5。大学生的社交焦虑与身体检查存在显著正相关($r = 0.704, p < 0.01$);社交焦虑与自我接纳存在显著负相关($r = -0.534, p < 0.01$);自我接纳与身体检查存在显著负相关($r = -0.764, p < 0.01$)。

Table 5. Correlation analysis between social anxiety, physical examination and self-acceptance ($N = 364$)**表 5.** 社交焦虑、身体检查和自我接纳之间的相关性分析($N = 364$)

	社交焦虑	身体检查	自我接纳
社交焦虑	1		
身体检查	0.704**	1	
自我接纳	-0.534**	-0.764**	1

注: **表示在 0.01 级别(双尾)相关性显著。

3.4.2. 社交焦虑总分对身体检查行为影响的回归分析

以社交焦虑为预测变量,身体检查行为为因变量做回归分析,回归方程显著($F(1, 362) = 355.8849, p < 0.001$),社交焦虑能够正向预测身体检查行为($R^2 = 0.496, \beta = 0.704, t = 18.865, p < 0.001$)。

3.4.3. 社交焦虑对身体检查行为的影响:自我接纳的中介作用分析

为了探讨社会焦虑对身体检查显著正向影响的内在机制,在研究中进一步引入自我接纳做中介变量

代入结构方程模型。通过采用 SPSS 宏程序 PROCESS 中的 Model4 来进行中介效应的检验, 根据 Hayes 提供的 Bootstrap 的方法来验证分析自我接纳在社交焦虑对身体检查行为的中介作用。自我接纳在社交焦虑与身体检查三者变量间路径系数参见图 1。

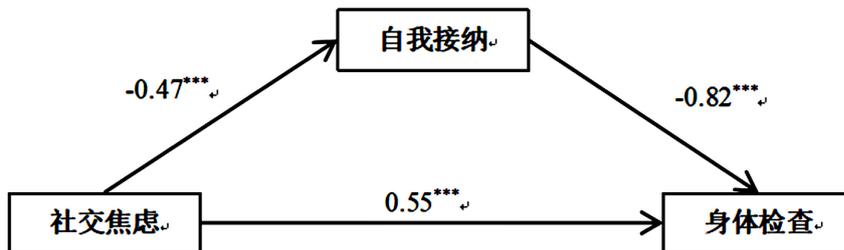


Figure 1. Pathway diagram of the brokering effect
图 1. 中介效应的路径图

根据表 6 显示, 社交焦虑对身体检查及自我接纳的中介效应的 Bootstrap 95%置信区间的上、下限均不包含 0, 表明社交焦虑不仅能对身体检查起直接效应作用, 而且能通过自我接纳这一变量对身体检查起中介效应作用。该直接效应(0.55)和中介效应(0.38)分别占总效应(0.93)的 86.02%和 13.98%。

Table 6. Breakdown of total, direct and mediated effects
表 6. 总效应、直接效应及中介效应分解表

	效应值	se	LLCI	ULCI	效应量
总效应	0.93	0.050	0.836	1.030	
直接效应	0.55	0.045	0.465	0.640	86.02%
中介效应	0.38	0.472	0.292	0.346	13.98%

4. 讨论

4.1. 大学生社交焦虑、身体检查的人口统计学差异讨论

4.1.1. 大学生社交焦虑在人口统计学上的差异讨论

本研究结果显示, 大学生的社交焦虑存在显著的性别差异, 这一发现与刘广增等(2019)的研究结论相一致[17]。具体而言, 女性大学生的社交焦虑得分显著高于男性, 表明女性在社交情境中体验到的焦虑情绪更为强烈。这种差异可能源于女性在人际互动过程中具有更高的敏感性, 使其更易因感知到他人的负面评价或拒绝行为而产生社交回避倾向。在不同肥胖水平上, 大学生社交焦虑不存在显著差异, 与以往研究结果一致[18]。

4.1.2. 大学生身体检查在人口统计学上的差异讨论

本研究性别差异的结果显示, 在大学生群体中, 女生在身体检查的总分上显著高于男生。这表明女大学生比男大学生更容易出现身体检查的行为。Vartanian 人的研究结果与本研究结果类似, 女性的身体检查显著多于男性[19]。可能存在的原因是女生更追求瘦, 男生追求瘦肉和肌肉组织[20]。成年男性及男孩在外表上可能会遇到与女性不同的困扰。例如, 男性更倾向于报告希望自己瘦又有肌肉, 而这在大多数情况下涉及肌肉质量的增加和皮下脂肪的减少[21]。本研究肥胖水平差异的结果显示, 在大学生群体中, 不同肥胖水平的学生在身体检查上不存在显著差异。无论实际体型如何, 大学生(尤其是女性)可能普遍受到社会文化对理想身材的影响, 导致不同肥胖水平的学生均表现出相似的身体关注行为。

4.2. 大学生社交焦虑、自我接纳和身体检查之间的相关

本研究发现,社交焦虑与身体检查正相关,即社交焦虑水平越高,身体检查行为越多,证实了假设一。社交焦虑水平高的大学生对他人的负面评价的恐惧焦虑,继而通过使用身体检查策略帮助缓解焦虑情绪[9]。这与人研究相似,为了避免在社交场合体验到体型焦虑,个体往往会刻意检查身体的特定部位。同时,社交焦虑与自我接纳显示负相关关系,Tarrant 和 Pelham 认为只有能够愉快和他人相处的个体,才可以清楚地认识到自己和他人的优缺点,并且接纳自己和他人[22]。国内对地方大学生群体的研究中同样发现低社交焦虑的个体会在社交过程中保持一颗平常心,不卑不亢地面对各种社交情景,其自我接纳水平也较高[23]。研究还发现自我接纳和身体检查负相关。前人研究发现,个体能够采用更接纳的态度对待自己,身体检查行为出现频次越少;反之,个体自我接纳的程度越低,身体检查行为出现的频次越高。

4.3. 自我接纳在社交焦虑与身体检查之间的中介作用

本研究用结构方程模型构建了社交焦虑、自我接纳和身体检查间作用通径。结果显示,社交焦虑可以通过自我接纳的中介作用间接作用于身体检查,证实了假设二。同时,用 Bootstrap 技术验证中介效应,自我接纳在社交焦虑与手机成瘾的关系中起部分中介作用,提示社交焦虑对身体检查的影响中自我接纳的程度也起到一定作用。这一结果与进食障碍病理的自我缺失/情绪调节模型一致。该模型认为,个体在自我发展和自我概念形成过程中的紊乱,既可能是导致进食障碍症状的原因,也可能成为维持和强化这些症状的因素[24]。在本研究中,大学生群体表现出的高水平社交焦虑和低水平自我接纳,共同构成了身体检查行为增加的风险因素。这种作用机制与进食障碍症状的形成和维持过程具有相似的心理基础,即都涉及自我认知和情绪调节功能的失调。研究结果提示,在干预实践中,除了直接处理社交焦虑症状外,通过提升个体的自我接纳水平来改善其自我认知和情绪调节能力,可能对减少身体检查行为具有积极作用。

4.4. 研究不足与展望

第一,在被试取样方面,本研究由于时间和精力限制,只抽取了北上广地区、江浙一带 380 名大学生作为被试,被试取样范围较狭窄,并不能代表所有群体。后续研究应继续拓展样本范围。

第二,在研究内容方面,本研究只探讨了社交焦虑、身体检查和自我接纳间的关系,然而这些变量还与负面情绪相关,后续研究中可加入变量,探寻社交焦虑和身体检查间的更多影响路径。

第三,在研究方法上,本研究完全采用问卷自评,方法较为单一,且可能存在自我报告偏差,未来可采用实验研究等方法开展研究。

5. 结论

本研究结论为:(1) 大学生的自我接纳水平在社交焦虑与身体检查之间起到部分中介作用。(2) 可以通过针对社交焦虑、自我接纳的干预和课程来减少大学生身体检查行为,从而降低大学生饮食障碍发病风险。

参考文献

- [1] 张也,韩婷,姚宏雯,等. 大学生进食障碍亚临床状态及相关因素分析[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(8): 1157-1161.
- [2] Foye, U., Hazlett, D.E. and Irving, P. (2018) 'The Body Is a Battleground for Unwanted and Unexpressed Emotions': Exploring Eating Disorders and the Role of Emotional Intelligence. *Eating Disorders*, 27, 321-342.

- <https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1517520>
- [3] Reas, D.L., Whisenhunt, B.L., Netemeyer, R. and Williamson, D.A. (2002) Development of the Body Checking Questionnaire: A Self-Report Measure of Body Checking Behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, **31**, 324-333. <https://doi.org/10.1002/eat.10012>
- [4] Fairburn, C.G., Cooper, Z. and Shafran, R. (2003) Cognitive Behaviour Therapy for Eating Disorders: A “Transdiagnostic” Theory and Treatment. *Behaviour Research and Therapy*, **41**, 509-528. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00088-8)
- [5] Fairburn, C.G., Shafran, R. and Cooper, Z. (1999) A Cognitive Behavioural Theory of Anorexia Nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, **37**, 1-13. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(98\)00102-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(98)00102-8)
- [6] Williamson, D.A., Muller, S.L., Reas, D.L. and Thaw, J.M. (1999) Cognitive Bias in Eating Disorders: Implications for Theory and Treatment. *Behavior Modification*, **23**, 556-577. <https://doi.org/10.1177/0145445599234003>
- [7] Haase, A.M., Mountford, V. and Waller, G. (2006) Understanding the Link between Body Checking Cognitions and Behaviors: The Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, **40**, 241-246. <https://doi.org/10.1002/eat.20356>
- [8] Rapee, R.M. and Heimberg, R.G. (1997) A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, **35**, 741-756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- [9] Turgeman, L., Hefner, I., Bazon, M., Yehoshua, O. and Weinstein, A. (2020) Studies on the Relationship between Social Anxiety and Excessive Smartphone Use and on the Effects of Abstinence and Sensation Seeking on Excessive Smartphone Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**, Article 1262. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041262>
- [10] 王莉. 杭州地区高校学生社交焦虑情况调查分析[J]. 中国医院统计, 2018, 25(4): 281-282.
- [11] 邹静怡, 王阳, 王靖茹, 等. 个体视角下大学生容貌焦虑影响因素分析[J]. 黑龙江科学, 2023, 14(5): 67-71.
- [12] Chamberlain, J.M. and Haaga, D.A.F. (2001) Unconditional Self-Acceptance and Responses to Negative Feedback. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, **19**, 177-189. <https://doi.org/10.1023/a:1011141500670>
- [13] Huellemann, K.L. and Calogero, R.M. (2020) Self-Compassion and Body Checking among Women: The Mediating Role of Stigmatizing Self-Perceptions. *Mindfulness*, **11**, 2121-2130. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01420-8>
- [14] Fenigstein, A., Scheier, M.F. and Buss, A.H. (1975) Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **43**, 522-527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- [15] 丛中, 高文凤, 王龙会. 自我接纳与大学生社交回避及苦恼的相关性初探[J]. 中国行为医学科学, 1999, 10(2): 39-40, 36.
- [16] Hayes, A.F. (2013) Model Templates for Process for SPSS and SAS. *Model Templates Process SPSS SAS*.
- [17] 刘广增, 张大均, 莫文静, 等. 青少年心理素质对社交焦虑的影响及其性别差异[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2019, 44(2): 91-96.
- [18] 张磊. 体重污名对不同民族青少年生活满意度的影响: 身体自尊和社交焦虑的链式中介作用[D]: [硕士学位论文]. 海口: 海南师范大学, 2024.
- [19] Vartanian, L.R. and Grisham, J.R. (2011) Obsessive-Compulsive Symptoms and Body Checking in Women and Men. *Cognitive Therapy and Research*, **36**, 367-374. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9356-0>
- [20] Dakanalis, A., Carrà, G., Timko, A., Volpato, C., Pla-Sanjuanelo, J., Zanetti, A., et al. (2015) Mechanisms of Influence of Body Checking on Binge Eating. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, **15**, 93-104. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.03.003>
- [21] Cafri, G., Thompson, J., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L. and Yesalis, C. (2005) Pursuit of the Muscular Ideal: Physical and Psychological Consequences and Putative Risk Factors. *Clinical Psychology Review*, **25**, 215-239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.09.003>
- [22] Shimizu, M. and Pelham, B.W. (2004) The Unconscious Cost of Good Fortune: Implicit and Explicit Self-Esteem, Positive Life Events, and Health. *Health Psychology*, **23**, 101-105. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.1.101>
- [23] 张紫璇. 大学生自我接纳与社交焦虑的关系: 领悟社会支持的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2016.
- [24] Woodward, K., McIlwain, D. and Mond, J. (2017) Feelings about the Self and Body in Eating Disturbances: The Role of Internalized Shame, Self-Esteem, Externalized Self-Perceptions, and Body Shame. *Self and Identity*, **18**, 159-182. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1403373>