

社交网络使用与青少年身体不满意

——影响与内在机理

姜志永, 赖淑鹃, 许 磊

江汉大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2025年5月12日; 录用日期: 2025年6月19日; 发布日期: 2025年6月30日

摘 要

研究旨在揭示社交网络使用影响青少年身体意象的作用机制及调节因素,为制定干预策略提供理论依据。通过定量分析与调节变量检验发现,社交网站使用程度、形式及行为通过体像比较与自我客体化路径显著降低青少年身体满意度,其中神经质、自恋倾向、完美主义等人格特质及自我接纳度、身份认同清晰度等认知因素具有显著调节效应。研究表明,未来需加强本土化实证研究,拓展样本多样性并融合多模态方法,通过优化理论模型构建多维干预体系,为缓解青少年身体意象困扰提供科学路径。

关键词

青少年, 社交网络, 体像满意度

Social Media Use and Adolescent Body Dissatisfaction

—Impacts and Underlying Mechanisms

Zhiyong Jiang, Shujuan Lai, Lei Xu

School of Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: May 12th, 2025; accepted: Jun. 19th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

This study aims to elucidate the mechanisms and moderating factors through which social media use influences adolescents' body image, thereby providing a theoretical foundation for developing intervention strategies. Quantitative analysis and moderation tests reveal that the intensity, patterns, and behaviors of social media engagement significantly reduce adolescents' body satisfaction through

pathways such as body comparison and self-objectification. Notably, personality traits (e.g., neuroticism, narcissism, perfectionism) and cognitive factors (e.g., self-acceptance, identity clarity) exhibit significant moderating effects. The findings underscore the need for future research to enhance localized empirical studies, diversify sampling, and integrate multimodal methodologies. By refining theoretical models and constructing multidimensional intervention frameworks, this research seeks to establish a scientific approach to mitigating adolescents' body image concerns.

Keywords

Adolescents, Social Networks, Body Image Satisfaction

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

在自媒体快速发展的背景下，以抖音、快手和小红书为代表的社交平台迅速崛起。这些平台为用户提供了展示个人形象的渠道，但同时也带来了显著的心理健康隐忧，特别是与身体意象相关的负面情绪问题。从心理学角度来看，身体不满意作为身体自我的重要情感成分，主要表现为个体对自身体重、体型等生理特征产生的消极情绪反应[1]。相关研究显示，身体不满意可能会带来诸多消极影响，如引发抑郁情绪、降低幸福感、诱发进食障碍等[2]。青少年作为社交网站的主要使用群体，同时也是身体不满意的高危人群[3]。随着社交平台功能的持续优化，其内容呈现日益契合青少年用户的个性化偏好。这种以视觉形象为主导的网络环境，促使青少年过度关注自身外貌特征，进而诱发两种典型心理现象：一是频繁进行社会性外貌比较，二是将主流审美标准内化为个人理想。这种持续的认知行为模式，最终可能导致个体产生显著的身体意象困扰。

近年来，社交网络使用对青少年身体意象的影响已成为学界关注的热点问题。众多研究者通过实证方法探讨了二者间的关联机制，但现有研究存在明显的碎片化特征。本研究基于文献整合与理论分析，从以下三个方面推进了该领域的研究进展：首先，构建了社交网站使用影响青少年身体不满意的整合模型，阐明其核心作用路径；其次，揭示了可能存在的调节变量及其作用机制；最后，系统评述了当前研究的局限性，并对未来研究的重点方向提出了建设性建议。

2. 社交网站使用对青少年身体不满意影响的具体表现方法

2.1. 使用程度对身体不满意的影响

现有研究通常从两个维度评估社交网站使用程度：一是时间维度(日均/周均使用时长)，二是频率维度(平台访问次数)[4]。实证数据表明，相较于非使用者，频繁使用 Facebook 的青春女性表现出更显著的身体关注倾向(如过度身体监控)和负面身体体验(如身体羞耻感)[5]。进一步的研究还表明，个体在 Twitter 等社交网站上的时间投入与身体不满意存在正相关[6]。值得注意的是，部分研究得出了社交网站使用与身体不满呈负相关的结论[7]。这种矛盾结果可能源于传统测量方法的局限性——单纯依靠使用时长或频率难以捕捉用户与平台之间的心理联结强度。研究发现，即使在线时长相似，不同个体的情感卷入度和网络依赖程度也存在显著差异。这提示我们，相较于简单的使用行为指标，社交网站使用强度(即用户的心理投入程度)可能是更有效的预测变量[8]。

社交平台使用强度作为衡量个体与社交网络互动深度的重要指标，包含两个关键维度：一是平台在用户日常生活中的渗透程度，二是用户对平台形成的情感依附水平。多项实证研究支持这一概念的心理影响效应：国外研究发现，Facebook 使用强度能显著预测用户的自我客体化倾向和身体羞耻体验；国内学者同样证实，青少年社交平台使用强度与其体像困扰存在显著关联。这些证据共同指向一个结论：用户对社交媒体的深度卷入会加剧其身体意象相关的负面心理体验[9]。这些研究结果均表明，社交网站使用强度对青少年的身体不满意具有显著的正向预测作用。

2.2. 使用形式对身体不满意的影响

主动性社交平台使用(active use)被定义为用户通过内容创作促进社交互动的行为模式[10]。现有研究显示，这类使用方式虽然能提升自我认同和心理适应能力[11]，但也存在潜在风险。当青少年长期处于算法推荐形成的同质化内容环境中，频繁接触经过美化的外貌展示时，容易产生消极的自我对比效应[12]。这种持续的社会比较过程，往往会强化“外貌缺陷”的认知偏差，最终导致身体意象问题的恶化。

被动性使用(passive use)指的是用户在社交平台中仅进行单向信息获取、缺乏互动交流的浏览行为。现有研究显示，用户在社交网站上的核心活动并非主动分享个人动态，而是集中于信息检索与被动浏览，这种行为模式在用户时间分配中占据主导地位。实证研究表明，被动型社交媒体使用与青少年体像困扰之间存在显著正相关关系[13]。纵向追踪数据进一步揭示，频繁采用被动方式使用 Facebook 的青少年群体，其身体满意度显著低于同龄人[14]。综合多项研究结论可推断，被动性社交媒体使用是导致青少年消极身体意象形成的关键诱因，其影响机制可能涉及社交比较强化、理想化形象过度暴露等中介路径。

2.3. 使用行为对身体不满意的影响

当前研究多围绕两大类社交网站行为展开：一是围绕身体展开的线上互动，二是以自拍为核心的使用行为。

身体谈论(body talk)指用户之间针对形体特征的互动交流，这类对话通过强调外在形象的价值意义，强化了对理想外貌的追求。这种交流方式会显著降低个体的身体满意度。在社交媒体日益普及的背景下，此类讨论呈现出传播范围更广、持续时间更长的特点。多项实证研究表明，网络外貌讨论会引发一系列身体意象问题，如形体焦虑、自我物化倾向、医美态度转变以及节食行为等[15]。这些发现为探究青少年身体不满情绪及其心理影响机制提供了重要依据。

自拍行为作为另一种典型的外貌相关网络活动，根据行为主体差异可分为两种类型：自拍浏览与自拍发布。实验数据显示，女性在浏览化妆自拍照后，其面部满意度明显下降，且表现出更强的容貌改变意愿。作为内容发布者的自拍上传行为，多数研究证实其与负面身体形象呈正相关[16]。值得注意的是，自拍发布前的图像处理环节(如美颜修图)同样可能对使用者的身体认知产生不良影响。相关实验发现，经过编辑处理的自拍发布者往往会对自身吸引力做出更低评价。此外，发布后获得的社交反馈(如点赞评论)也可能加剧自我物化程度。由此可见，自拍行为是一个包含多个环节的链式过程，每个阶段都可能对使用者的身体意象造成不同程度的负面影响。

3. 社交媒体对青少年身体不满的路径分析

3.1. 体像比较

社会文化视角下的三重影响模型揭示了影响个体身体认知的关键社会因素，其中媒介传播、家庭环境和同辈群体构成了主要影响源。该理论框架特别强调社会比较机制和审美标准内化在身体不满形成中的中介作用。值得注意的是，社交媒体平台兼具多重社会文化特征——既具有大众媒介的传播功能，又

融合了熟人社交网络的互动特性。这种独特的双重属性使其对青少年群体产生着特殊吸引力[17]。相较于传统大众传媒,社交媒体平台通过用户生成内容(UGC)模式构建了更为复杂的身体形象展示系统。平台用户通过照片分享、状态更新和互动反馈等行为,持续不断地进行着外貌相关的社会比较。特别是当这些内容来自现实社交圈中的熟人时,其影响力往往更为直接和深刻。这种社交环境促使青少年不断将外界审美标准内化为自我要求,形成具有约束力的身体管理规范。更值得关注的是,社交媒体还引入了新型的审美影响者群体,包括经过专业包装的明星、网络红人等。这些群体通过精心设计的形象展示,塑造出看似完美却难以企及的身体标准。持续的视觉暴露使得青少年逐渐将这些经过修饰的形象误认为普遍的社会期待,进而产生不切实际的自我期待。当现实与理想产生落差时,就容易引发自我贬低、焦虑等负面情绪,形成持续的身体不满状态。

3.2. 自我客体化

在身体意象研究领域,Bartky (1990)提出的性客体化理论开创性地揭示了女性身体被工具化的社会现象[18]。该理论指出,当女性的身体特征或性功能被抽离其主体性,仅被视为表征性对象时,就会产生将自我物化的认知倾向。这种认知模式促使个体过度关注“外在形象表现”而非“内在感受体验”,使身体价值评判标准从功能性转向观赏性。数字社交时代的到来为这一现象提供了新的发展空间。当代青少年通过社交媒体平台大量接触经过美化的身体形象内容,这种持续的视觉刺激显著增强了其客体化体验。实证研究显示,频繁使用主流社交媒体的青少年群体表现出更高层次的自我物化倾向[19]。即使是短期接触理想化的媒体内容,也足以引发青少年自我客体化水平的显著提升。这些发现揭示了数字化环境对身体认知的即时和累积性影响。

4. 社交媒体对青少年身体不满的路径分析

4.1. 人格调节因素

个体的人格特质在身体意象形成中扮演着重要角色,既可能成为风险因素,也可能发挥保护作用。基于大五人格模型的研究显示,神经质倾向较高的个体更容易产生身体不满,而性格外向和责任心强的个体则表现出更好的身体接纳度[20]。特别值得注意的是,神经质水平不同的女性对媒体形象的敏感性存在显著差异——高神经质者在接触瘦削模特形象后身体自尊明显降低,但在观看多元体型展示时则表现出更强的自我接纳。除大五人格特质之外,特定人格特征也影响着身体认知的形成过程。具有自恋特质的个体往往过度重视外貌评价,倾向于高估自身吸引力水平。而追求完美主义的青少年在社交媒体环境中更容易陷入严苛的自我审视,他们往往将平台传播的理想化审美标准内化为个人要求,这种心理机制与饮食失调风险及身体不满程度呈显著正相关。这些发现揭示了人格特质与媒体环境在塑造身体意象过程中的复杂交互作用。

4.2. 自我认知调节因素

自我关怀作为一种积极心理特质,表现为个体在面对自身缺陷或困境时能够保持善意和理解的能力。具备这种心理特质的个体表现出更低水平的身体不满和形象焦虑。自我概念明确性反映了个体对自我认同的稳定程度。在充斥着精心修饰内容的社交媒体环境中,具有清晰自我认知的青少年能够保持理性的判断力,准确区分网络形象与现实差异,从而避免将理想化标准内化为自我要求。相比之下,自我概念模糊的个体更容易依赖外部评价来构建自我认知。相关研究指出,这一特质在调节社交媒体使用与外貌焦虑关系中起着关键作用,既影响使用强度也影响使用方式与心理后果的关联程度[21]。

本研究尝试在前人研究基础上,初步构建了一个模型图(图 1)。模型主要从两个层面进行探讨:一方

面借鉴三重影响模型和客体化理论,梳理出“体像比较”和“自我客体化”两条可能的影响路径;另一方面,结合现有研究发现,归纳了人格特质(如大五人格、自恋等)和自我认知(如自我关怀等)可能起到的调节作用。这一模型尚待更多实证研究验证,希望能为理解青少年身体不满现象提供一个初步的思考框架,也为相关预防干预工作提供些许参考。

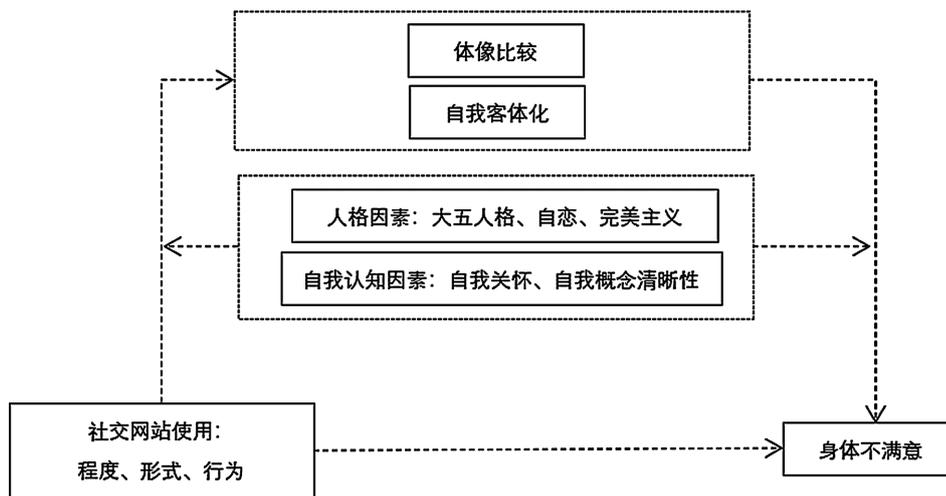


Figure 1. Integrated model of social networking site use and adolescent body dissatisfaction
图 1. 社交网站使用影响青少年身体不满意的整合模型

5. 结论

5.1. 本土化研究的深化与创新方向

在前人研究的基础上可得到虽验证了社交网站使用与青少年身体不满意的普遍关联,但立足中国语境的深度探索仍有不足。从文化维度看,国内社交平台(如小红书、B站)融合了“圈层文化”与兴趣推荐机制,其特有的“标签化互动”(如“颜值打卡”“变装挑战”)可能强化青少年对标准化审美的追求;从技术特征而言,平台算法通过“沉浸式推送”加剧信息茧房效应,需结合中国青少年“集体主义-个体主义”价值观的张力,探讨其对身体认知的双向作用。此外,中西审美差异的交互影响值得关注:国内青少年对“国风审美”的接纳与“欧美体型”的向往并存,这种文化杂糅可能催生独特的认知冲突。未来可构建本土化理论框架,例如将“身体资本”概念与社交媒体中的“数字身份建构”结合,并开发适配性测量工具(如“社交媒体审美内化量表”),以揭示文化特异性机制。

5.2. 方法论的多模态革新路径

既有研究在方法学上存在三方面局限:其一,横断面设计难以捕捉动态演化过程,需结合纵向追踪与日记法,剖析社交媒体使用强度与身体不满的反馈循环;其二,实验情境生态效度不足,可通过混合现实技术模拟社交平台界面,实时监测用户浏览美颜内容时的微表情与决策偏好;其三,数据来源单一化问题突出,建议整合多源数据(如平台 API 接口的点击流数据、可穿戴设备的心率变异性指标),运用社会网络分析揭示“关键影响者-普通用户”的传播链。针对新兴技术伦理问题,需建立“技术敏感性”研究范式,例如通过眼动实验探究 AI 滤镜对青少年身体真实感认知的阈值影响,为算法治理提供实证依据。

5.3. 理论整合与实践转化的双向突破

现有理论对中国青少年心理特质的解释力有限。未来可从两方面推进理论创新:一是融合发展心理

学视角, 探讨青春期认知灵活性对社交媒体影响的调节作用, 例如前额叶皮质发育差异如何导致不同年龄段青少年对修图行为的风险感知分化; 二是引入具身认知理论, 分析虚拟互动中的“数字身体体验”如何重塑现实身体意象, 如虚拟化身(Avatar)的定制化程度与身体满意度间的非线性关系。实践层面需构建“平台-用户-研究者”协同机制: 推动社交平台上线“多元美学模式”(如关闭点赞显示、智能识别过度修图), 同时设计分级干预工具包——针对高危群体开发基于VR的认知行为疗法模块, 面向普通用户设计“媒体素养挑战赛”等游戏化学习项目。

5.4. 研究对象与场景的拓展性重构

当前研究群体覆盖存在显著盲区。一方面, 需关注特殊发展阶段的青少年(如青春期早期群体), 其神经可塑性高但自我调节能力薄弱, 可通过神经影像技术揭示社交媒体暴露对脑岛与前扣带回功能的长期影响; 另一方面, 边缘群体(如流动青少年、跨性别者)的社交媒体使用常伴随身份探索需求, 其身体不满可能源于“数字身份”与“现实身份”的割裂, 需采用参与式设计方法, 联合社群开发“身体叙事工作坊”等赋权干预项目。此外, 元宇宙等新型数字生态带来研究场景的范式变革, 未来可探索“虚拟身体所有权错觉”对现实身体认知的迁移效应, 为跨维度心理健康干预提供理论支撑。

参考文献

- [1] 陈红. 青少年的身体自我: 理论与实证[M]. 北京: 新华出版社, 2006.
- [2] Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Barajas-Iglesias, B. and Santed-Germán, M.Á. (2016) Body Dissatisfaction in Adolescents with Eating Disorders. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, **23**, 339-347. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0353-x>
- [3] Morken, I.S., Roysamb, E., Nilsen, W. and Karevold, E.B. (2018) Body Dissatisfaction and Depressive Symptoms on the Threshold to Adolescence: Examining Gender Differences in Depressive Symptoms and the Impact of Social Support. *The Journal of Early Adolescence*, **39**, 814-838. <https://doi.org/10.1177/0272431618791280>
- [4] Tsitsika, A.K., Tzavela, E.C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T.M., et al. (2014) Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links with Psychosocial Functioning. *Journal of Adolescent Health*, **55**, 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
- [5] Meier, E.P. and Gray, J. (2014) Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **17**, 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- [6] Holland, G. and 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>
- [7] Rutledge, C.M., Gillmor, K.L. and Gillen, M.M. (2013) Does This Profile Picture Make Me Look Fat? Facebook and Body Image in College Students. *Psychology of Popular Media Culture*, **2**, 251-258. <https://doi.org/10.1037/ppm0000011>
- [8] Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. and Kross, E. (2017) Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, **11**, 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- [9] 魏祺, 孙晓军, 连帅磊, 宋玉红. 社交网站使用对体像满意度的影响: 体像比较的中介作用和自我客体化的调节作用[J]. 心理科学, 2017, 40(4): 920-926.
- [10] Verduyn, P., Lee, D.S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., et al. (2015) Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, **144**, 480-488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- [11] Frison, E. and Eggermont, S. (2015) Exploring the Relationships between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, **34**, 153-171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- [12] Leahey, T.M., Crowther, J.H. and Mickelson, K.D. (2007) The Frequency, Nature, and Effects of Naturally Occurring Appearance-Focused Social Comparisons. *Behavior Therapy*, **38**, 132-143. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- [13] 赵云燕, 于荔, 连帅磊, 姚良爽, 孙晓军. 被动性社交网站使用与青少年体像烦恼的关系: 体像比较和体像自我差异的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(1): 34-45.

-
- [14] Rousseau, A., Eggermont, S. and Frison, E. (2017) The Reciprocal and Indirect Relationships between Passive Facebook Use, Comparison on Facebook, and Adolescents' Body Dissatisfaction. *Computers in Human Behavior*, **73**, 336-344. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.056>
- [15] 王玉慧, 耿靖宇, 王思琪, 雷雳. 社交媒体身体谈论与身体不满意的关系及作用机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(6): 1256-1259.
- [16] 顾潇, 王玉慧, 雷雳. 社交媒体中自拍相关行为对身体映像的影响[J]. 心理科学进展, 2021, 29(8): 1497-1507.
- [17] Bair, C.E., Kelly, N.R., Serdar, K.L. and Mazzeo, S.E. (2012) Does the Internet Function Like Magazines? An Exploration of Image-Focused Media, Eating Pathology, and Body Dissatisfaction. *Eating Behaviors*, **13**, 398-401. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.06.003>
- [18] Bartky, S.L. (1990) *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression*. Routledge.
- [19] Feltman, C.E. and Szymanski, D.M. (2017) Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary, and Feminism. *Sex Roles*, **78**, 311-324. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0796-1>
- [20] Allen, M.S. and Robson, D.A. (2020) Personality and Body Dissatisfaction: An Updated Systematic Review with Meta-analysis. *Body Image*, **33**, 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.001>
- [21] 田华夏. 基于图片的社交网站使用和女性外貌焦虑的关系: 自我概念清晰性的调节作用[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2023.