

初中生社交焦虑与上行社会比较的关系： 身体满意度的纵向中介作用

周婧菲¹, 张健¹, 任留燕^{1,2}

(1. 江西师范大学心理学院, 南昌 330022; 2. 河南科技职业大学, 周口 466000)

摘要:为探索初中生上行社会比较、身体满意度、社交焦虑之间的纵向关系,并揭示其潜在中介作用,采用社会比较量表、身体意象状态量表、青少年社交焦虑量表对523名初中生进行3次测量的追踪研究,每次测量间隔6个月,采用交叉滞后分析对数据进行检验,该研究结果表明:(1)上行社会比较能够跨时间显著预测初中生身体满意度;(2)身体满意度能够跨时间显著预测初中生社交焦虑;(3)身体满意度在上行社会比较与初中生社交焦虑之间起到纵向中介作用。该研究发现为在学校和社区层面开展初中生心理健康促进和早期干预提供了实证依据,对降低青少年心理风险、提升公共健康水平具有积极意义。

关键词:上行社会比较;身体满意度;社交焦虑;初中生

中图分类号:B848

文献标志码:A

文章编号:1003-5184(2026)04-0337-08

1 引言

少年强则中国强,少年健康则国坚固。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。教育部先后印发《中小学心理健康教育指导纲要》等文件,明确将心理健康教育作为中小学生综合素质教育的重要组成部分之一纳入学校教育教学工作。然而近年来初中生社交焦虑的问题十分突出,研究表明青春期社交焦虑的发生率超过50%(秦瑶,彭运石,2024),且与其他年龄段的学生相比,中学生的社交焦虑水平更高(Aderka et al., 2012; Mousavi et al., 2016)。有学者提出社交焦虑是继抑郁症和药物滥用后第三大常见心理健康问题,青春期患者的社交焦虑症状往往持续到成年,终生患病率约为12%(Kessler et al., 2005; Leigh et al., 2018),社交焦虑不仅影响中学生的日常人际交往,还能对学业表现和心理健康产生长期的消极影响,比如引发孤独感、学习分心等问题,有很大可能同时伴有抑郁情绪,甚至可能导致自杀行为(Koyuncu et al., 2019)。因此,非常有必要探讨初中生社交焦虑的影响因素以及影响机制,以降低初中生的社交焦虑。

已有大量研究从家庭、同伴及人格层面探讨了青少年社交焦虑的成因。例如,秦瑶和彭运石(2024)的研究表明,父母教养方式能够显著预测初中生社交焦虑,消极的父母教养方式(如拒绝、过度

保护)对子女社交焦虑具有正向预测作用。Hill等人(2015)的研究则强调了同伴交往的重要性,指出同伴的情感支持能对缓解社交焦虑产生积极影响。在人格方面,陈诺(2024)发现自我接纳程度较低的个体(高状态损耗)社交焦虑水平更高;陈姣和熊猛(2023)研究表明感知到更高水平相对剥夺感的个体也报告了更高的社交焦虑;李慧清(2020)的研究则揭示了指向自身的消极认知和情感(如对自身的消极看法)是社交焦虑的重要诱因。然而,闫尚琨(2023)指出初中生开始产生自我认识 and 自我评价,通过社会互动及社会比较形成自己的身体意向,但由于初中生的认知和心理发展尚未完全成熟,容易引起自我客体化而对自己的体象持续进行监视和评估,与媒体的理想体象进行上行社会比较后因可能的差距造成对自己身体的贬低与不满。初中生这个发展阶段使其对身体外貌的关注尤为敏感,同伴评价也往往围绕外貌展开,个体身体满意度可直接触发社交情境中的羞耻与回避。因此,聚焦于上行社会比较与身体满意度,能凸显初中生社交焦虑的形成风险。

上行社会比较是个体在社会情境中及人际交往中与条件优于自己或处于更高地位的人进行比较(Collins, 1996; Wheeler, 1966),当个体进行上行社会比较时,往往会觉得自己不如他人,从而产生焦虑等负面情绪。Lyubomirsky(2001)的研究表明,频繁

的社会比较与负面情绪之间存在显著相关。个体若习惯性地无意识地进行社会比较,往往更易诱发负面情绪及行为倾向。不恰当或过度的社会比较会导致个体心理健康水平下降,引发嫉妒心理,降低主观幸福感和自尊,并导致自卑心理和自我封闭(杨晓玲,2008)。上行社会比较可能引发对自身相对劣势的感知,以及对如何缩小差距的迫切感,进而产生认知失调或情绪困扰,甚至表现出人际互动中的不适感或回避行为,导致社交焦虑(刘丽红,2021)。与比自己优秀的人进行上行社会比较会让人感到失败、挫折,进入比较偏差的误区,更容易否定自己,忽视自己的优点,因而产生许多负面情绪,变得自卑,没有自信心,自我评价低,害怕与人交往时出错或者出丑,出现社交焦虑(温焱等,2016)。通过对相关文献的梳理可以看出,现有研究主要从情绪后果与行为结果两个层面揭示了上行社会比较对个体的负面影响。在情绪层面,上行比较易引发自我评价降低、自卑及焦虑等负面情绪;在行为层面,这些情绪困扰可能最终外化为对社交互动的回避与不适。然而,现有论述多集中于静态、共时性的相关关系,对于上行社会比较是否以及如何作为一个前因变量,随时间推移影响后续社交焦虑的发展过程,其纵向预测机制尚未得到充分验证。

Cash 等人(1983)对于身体意象的研究中提出,对比效应的上行社会比较引起身体不满。Pinkasavage 等人(2015)的研究中指出,社会比较倾向对大学生群体中的身体意象具有显著的负面影响。同样地,Heinberg 和 Thompson(1992)的研究结果亦揭示当大学生与同伴或朋友在身体意象层面进行比较时,往往会经历身体不满情绪。同样 Myers 等人(2009)对来自 156 项研究(189 个效应量)的数据分析后表明,上行社会比较与较高的身体不满意感有关。社会比较是个人获取关于自己身体吸引力水平信息的众多过程之一,进行社会比较的倾向越高,尤其是进行上行社会比较而比较结果对自己不利时,就越会产生身体不满意感。当代社会的社交网络媒体中所倡导的“美”的形象往往被大众内化为一种普遍的审美准则,促使个体不自觉地进行上行社会比较,并向这种审美标准靠拢,当个体发现很难达到媒体理想化的审美标准时,能够触发个体的消极情感体验、体像烦恼以及进食行为上的问题。既往研究已明确表明,社会比较行为,特别是向上的社会比

较,对个体的身体意象具有不利影响。社交网络的个体通常会对自己的图片精挑细选,别人在看到这些完美修饰的图片,就会容易引起上行社会比较,觉得自己的外貌相较于别人有很多缺陷,对自己的身体产生负面看法,从而引发体像烦恼(Fardouly et al., 2017)。Jones(2001)在对七年级至十年级青少年社会比较与身体满意度之间关系的研究中,所得结论一致,表明社会比较的程度加深会导致个体身体不满增强。无论与媒体模特还是同伴进行的社会比较,均呈现这一趋势。Oosten(2023)的研究显示,身体满意度越低预示着越喜欢寻求社会比较的满足感。这一发现与 Rousseau 等人(2017)的研究成果相吻合,他们指出,媒体中呈现的上行社会比较会加剧个体的身体不满情绪。现有文献集中论证了上行社会比较(特别是媒体与同伴比较)是引发身体不满的重要前因变量,这一结论在横断研究中已得到充分验证。然而,多数研究将身体不满视为一个静态结果,未能从动态发展视角检验上行社会比较对青少年身体满意度的长期预测效应。

Gilbert(2001)提出的情绪三圈模型理论指出身体满意度与社交焦虑之间存在深层次的内在联系:当个体对自己的身体感到不满意时,其自身外貌或身体特征上的不足可能触发内在的威胁感知与自我保护机制,从而引发防御性情绪,如社交焦虑的产生。Cash 和 Fleming(2002)的研究同样揭示身体形象感知与社交焦虑情绪之间呈现出明显的相关性。当个人心中的理想体型与实际体型之间的差异增大,即个体的身体满意度呈现下降趋势时,其社交焦虑的程度也会相应提升。李芸(2011)认为积极的身体形象感知通常能够增强个体的社交自信心,消极的身体形象感知则可能引发社交焦虑情绪,并促使个体在社交场合中采取回避行为。平凡等人(2014)的研究也表明,社交焦虑与负面身体自我之间存在显著的正相关关系,即个体对自己的身体评价越低,其社交焦虑水平越高。周丽华等人(2005)研究发现对自己身体不满意的个体,也不愿主动与他人交流,在社交互动中表现出明显的回避和退缩行为,不可避免的社交交往往常让他们感到苦恼和焦虑,容易引发社会适应不良的问题,导致社交焦虑。学者们普遍认为较低的身体满意度会显著引发或加剧社交焦虑。这些研究大多基于横断数据或理论推导,证实了二者在同一时间点上的紧密联系。然而,

现有研究尚未充分探讨这种影响在青少年成长过程中的动态发展轨迹。具体而言,身体不满是否以及如何随时间推移持续影响青少年的社交焦虑状态?其作用是否具有预测性?这一问题在纵向研究中仍需进一步检验。

综上所述,上行社会比较可能引发身体满意度的下降,当初中生看到他人更具吸引力的外貌或更健美的身材时,容易对自己的身体产生不满,身体不满的人往往具有较低的自尊与自我认知,更容易产生消极的自我评价,在社交场合中往往更害怕他人的目光和评价,导致社交焦虑,因此,上行社会比较可能通过身体满意度影响初中生社交焦虑,身体满意度在上行社会比较与初中生社交焦虑之间起到中介作用。以往关于上行社会比较、身体满意度、社交焦虑的研究主要集中在横断研究,忽略了各变量间跨时间因果关系的分析。而我们基于追踪数据的纵向研究提出假设:上行社会比较、身体满意度、社交焦虑能够跨时间两两预测;身体满意度在上行社会比较与初中生社交焦虑之间起到纵向中介作用。

2 方法

2.1 被试

采用问卷调查法,随机选取南昌某中学初中八年级、九年级学生作为被试,总共进行了三次的问卷调查数据收集。考虑到学校的教学周期以及青春期末生长突增期(Tanner分期中约每6个月进阶一期),每两次问卷数据收集间隔6个月。剔除流失的被试以及不合理作答和规律作答等无效问卷,最后的数据收集和分析来自523名被试,被试平均年龄为13.17($SD=0.42$)岁,其中男生265名,女生258名。独生子女100名,非独生子女423名。来自家庭月收入超过10000元家庭的学生有31名,家庭月收入在5000~10000元家庭的学生有468名,家庭月收入低于5000元家庭的学生有24名。

2.2 研究工具

(1)上行社会比较分量表(INCOM)

采用Gibbons和Buunk于1999年编制的社会比较量表(Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, INCOM),由白学军等人(2013)进行翻译和修订。量表分为两大组成部分:一部分聚焦于上行社会比较,另一部分则关注下行社会比较,每一部分均设计有6个条目,合计共12个条目。在计分方式上,该量表遵循李克特五级评分体系进行评估,得

分越高,表明个体越倾向于采用该比较方式。本研究采用上行社会比较分量表。本研究中该量表三次测量的Cronbach's α 系数为0.888、0.891、0.915。

(2)身体意象状态量表(BISS)

采用Cash和Fleming(2002)编制,羊晓莹等人(2010)修订的身体意象状态量表(Body Image States Scale, BISS),该量表包含6个条目,包括对自己当前身体外形的满意程度等,量表采用李克特九点计分法,得分越高,表明个体的身体满意度越高。本研究中该量表三次测量的Cronbach's α 系数为0.859、0.899、0.898。

(3)青少年社交焦虑量表(SASA)

采用由La Greca和Lopez(1998)编制,朱海东(2008)修订翻译的青少年社交焦虑量表(Social Anxiety Scale for Adolescents, SASA),涵盖13个项目,分为三个维度:陌生情境下的社会回避与烦恼、一般情境下的社会回避与烦恼以及恐惧负面评价。量表采用五点计分法,总分越高,表明个体的社交焦虑程度越高。本研究中该量表三次测量的Cronbach's α 系数为0.930、0.931、0.938。

2.3 数据分析

本研究采用Epidata软件对问卷进行数据录入,用SPSS26、Mplus 8.3进行数据处理与分析。首先匹配合并三次数据,对于三个时间点数据的变量进行描述性统计、相关性分析;采用Mplus 8.3进行验证性因素分析,随后为确保纵向研究中变量的测量一致性,对上行社会比较、身体满意度和社交焦虑进行了纵向测量等值性检验,即依次对每个变量的形态等值性、单位等值性、标度等值性以及严格等值性模型进行检验。在确认变量的测量等值性后,使用Mplus 8.3构建交叉滞后模型,以探索身体满意度在初中生上行社会比较与社交焦虑之间的跨时间纵向中介作用。

3 结果分析

3.1 描述性分析和相关分析

本研究对三个时间点的上行社会比较、身体满意度、社交焦虑进行描述性统计和相关分析,详见表1。结果显示三个变量间两两显著相关,包括跨时间点的显著相关。三个时间点上,上行社会比较与社交焦虑显著正相关,与身体满意度显著负相关,身体满意度与社交焦虑显著负相关。

表 1 三个时间点各变量的均值、标准差及相关系数

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
T1 上行社会比较	2.950	0.967	1								
T2 上行社会比较	2.983	0.935	0.557***	1							
T3 上行社会比较	3.051	0.987	0.520***	0.602***	1						
T1 身体满意度	5.377	1.386	-0.354***	-0.440***	-0.349***	1					
T2 身体满意度	5.370	1.488	-0.416***	-0.505***	-0.447***	0.668***	1				
T3 身体满意度	5.306	1.404	-0.358***	-0.494***	-0.449***	0.608***	0.712***	1			
T1 社交焦虑	2.465	0.914	0.472***	0.479***	0.443***	-0.451***	-0.494***	-0.480***	1		
T2 社交焦虑	2.476	0.912	0.423***	0.510***	0.493***	-0.464***	-0.531***	-0.518***	0.728***	1	
T3 社交焦虑	2.462	0.910	0.396***	0.494***	0.489***	-0.397***	-0.508***	-0.530***	0.724***	0.750***	1

注:****p* < 0.001

3.2 纵向测量等值性检验

为考察研究中量表条目在不同群体间是否具有相同的意义和功能,测量工具必须具有跨时间的形态结构、系统等的稳定性,使用 Mplus 8.3 对研究中的三个变量的量表数据分别进行形态等值、单位等值、标度等值、严格等值共 4 种检验。纵向测量等值性检验结果见表 2,若限定模型与非限定模型的拟

合指标差异之绝对值小于 0.01,表明施加的限定条件未对模型的拟合度产生显著影响,如果差值的绝对值大于 0.02 说明差异较为明显。表 2 结果显示每一个测量量表在不同检验中的模型拟合度表现良好,ΔCFI,ΔRMSEA,ΔSRMR 均小于 0.01,表明所使用的测量量表具有很好的纵向测量不变性。

表 2 上行比较,身体不满和社交焦虑的纵向测量等值性检验

变量	Model	χ^2	<i>df</i>	CFI	RMSEA	SRMR	模型比较	ΔCFI	ΔRMSEA	ΔSRMR
上行比较	M1 形态等值	279.346	108	0.968	0.055	0.060				
	M2 单位等值	262.731	118	0.973	0.048	0.052	M2 - M1	0.005	-0.007	-0.008
	M3 标度等值	321.633	132	0.964	0.052	0.054	M3 - M2	-0.009	0.004	0.002
	M4 严格等值	372.054	142	0.963	0.056	0.047	M4 - M3	-0.001	0.004	-0.007
身体不满	M1 形态等值	251.529	103	0.977	0.053	0.071				
	M2 单位等值	336.902	118	0.970	0.060	0.069	M2 - M1	-0.007	0.007	-0.002
	M3 标度等值	324.168	134	0.971	0.052	0.063	M3 - M2	0.001	-0.008	-0.006
	M4 严格等值	383.502	139	0.966	0.058	0.070	M4 - M3	-0.005	0.006	0.007
社交焦虑	M1 形态等值	139.031	36	0.978	0.074	0.036				
	M2 单位等值	191.882	45	0.969	0.079	0.042	M2 - M1	-0.009	0.005	0.006
	M3 标度等值	211.635	53	0.966	0.076	0.042	M3 - M2	-0.003	-0.003	0
	M4 严格等值	213.760	56	0.967	0.074	0.045	M4 - M3	0.001	-0.002	0.003

3.3 交叉滞后模型比较

本研究着重关注在三个时间点(T1、T2 和 T3)的上行社会比较、身体满意度与社交焦虑之间潜在的纵向作用。为寻求最符合数据模式的稳健模型和简洁模型,利用结构方程模型评估了三个时间点 4 种交叉滞后模型的各项指标:模型 1(M1)代表自由估计所有路径的基线模型,模型 2(M2)、模型 3(M3)、模型 4(M4)都是限制模型,模型 2 限制了相邻两个时间点的自回归路径跨时间相等,模型 3 限制了交叉滞后路径跨时间相等,模型 4 同时要求交叉滞后路径及相邻时间点的自回归路径均保持跨时

间的等值性。模型选择基于模型的拟合指标与模型的稳健性和简洁性。M1 模型展示了优质的模型拟合度:CFI = 0.996,TLI = 0.984,RMSEA = 0.047,SRMR = 0.015。其他三种限制模型与之比较,依据 Cheung 和 Rensvold(2002)提出的 CFI 和 RMSEA 变化量的可忽略标准来比较模型拟合度时,若 ΔCFI 小于或等于 0.01,且 ΔRMSEA 小于或等于 0.015,则选择结构更为简洁的限制模型。各模型的拟合结果参见表 3,M3 展示了与 M1 相比最接近的良好拟合指标,ΔCFI = 0,ΔRMSEA = -0.00

表3 各模型拟合指数及模型比较

模型	模型拟合指标						模型比较	ΔCFI	$\Delta RMSEA$
	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR			
M1	17.322	8	0.996	0.984	0.047	0.015			
M2	42.406	11	0.987	0.961	0.074	0.036	M2 - M1	-0.009	0.027
M3	18.928	10	0.996	0.988	0.041	0.019	M3 - M1	0	-0.006
M4	62.152	15	0.980	0.957	0.078	0.060	M4 - M1	-0.016	0.031

3.4 交叉滞后分析

初中生上行社会比较、身体满意度、社交焦虑在三个时间点上两两显著相关,基于此构建交叉滞后模型检验跨时间因果关系。该模型拟合良好: $\chi^2 = 18.928, \chi^2/df = 1.893, CFI = 0.996, TLI = 0.988, RMSEA = 0.041, SRMR = 0.019$ 。检验结果如图1所示,T1上行社会比较跨时间负向预测T2身体满意度($\gamma = -0.193, t = -4.729, p < 0.001$),T2上行社会比较跨时间负向预测T3身体满意度($\gamma = -0.193, t = -4.729, p < 0.001$);T1身体满意度跨时间负向预测T2上行社会比较($\gamma = -0.102, t = -4.998, p < 0.001$),T2身体满意度跨时间负向预测T3上行社会比较($\gamma = -0.102, t = -4.998, p < 0.001$)。检验结果表明上行社会比较跨时间负向预测身体满意度,身体满意度也能跨时间负向预测上行社会比较。T1的身体满意度跨时间负向预测T2社交焦虑($\gamma = -0.072, t = -4.950, p < 0.001$),T2的身体满意度跨时间负向预测T3社交焦虑($\gamma = -0.072, t = -4.950, p < 0.001$);T1的社交焦虑跨

时间负向预测T2身体满意度($\gamma = -0.247, t = -5.571, p < 0.001$),T2的社交焦虑跨时间负向预测T3身体满意度($\gamma = -0.247, t = -5.571, p < 0.001$)。此结果表明身体满意度跨时间负向预测社交焦虑,社交焦虑也能跨时间负向预测身体满意度。T1上行社会比较跨时间正向预测T2社交焦虑($\gamma = 0.075, t = 2.409, p < 0.05$),T2上行社会比较跨时间正向预测T3社交焦虑($\gamma = 0.065, t = 1.976, p < 0.05$);T1社交焦虑跨时间正向预测T2上行社会比较($\gamma = 0.221, t = 5.656, p < 0.001$),T2社交焦虑跨时间正向预测T3上行社会比较($\gamma = 0.171, t = 3.694, p < 0.001$)。结果说明上行社会比较跨时间正向预测社交焦虑,社交焦虑也能跨时间正向预测上行社会比较。之后运用Bootstrap对中介效应值进行估计,抽取5000个样本,结果显示上行社会比较通过身体满意度预测初中生社交焦虑,身体满意度在上行社会比较和社交焦虑之间起到纵向中介作用,间接效应值为0.014,95%置信区间为(0.007, 0.021),因此假设成立。

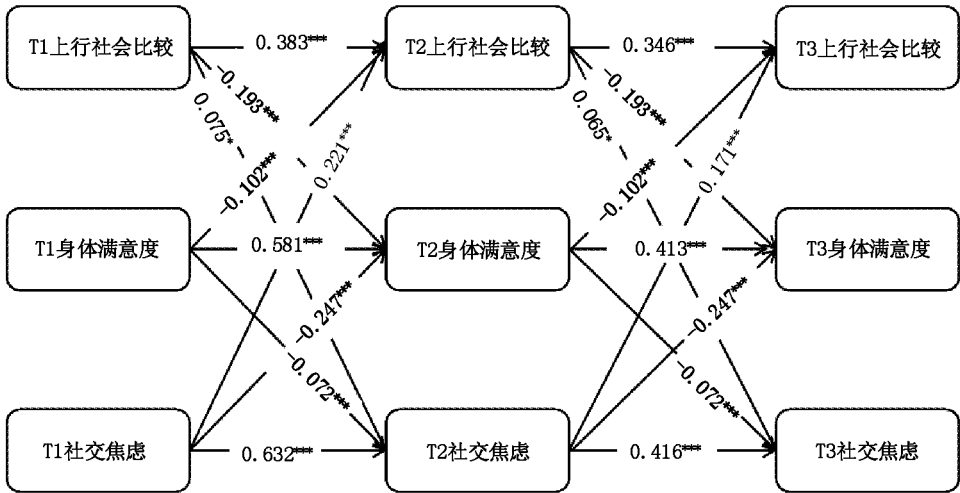


图1 上行社会比较、身体满意度、社交焦虑的交叉滞后模型图

4 讨论

本研究的核心目的在于考察上行社会比较、身体满意度与社交焦虑在初中生群体中的纵向预测关系,并探究身体满意度在上行社会比较与社交焦虑

之间的纵向中介作用。研究结果全面支持了最初的研究假设,不仅验证了三个变量在三个时间点上的两两相关,更通过交叉滞后模型揭示了它们之间跨时间的双向预测关系,并证实了身体满意度的纵向

中介效应。

本研究发现,初中生的上行社会比较能够跨时间显著预测身体满意度:社会比较源于评估自身实力与竞争对手实力的需求,在进化过程中,随着人类开始生活在更大的群体中,这种与他人进行比较的倾向无疑有所增强,而且包含许多不同维度的比较(Buunk & Gibbons, 2005)。在现代社会,媒体广泛传播的理想化身体标准使个体频繁接触到优于自己的形象(上行社会比较对象)。随着时间推移,这种持续的比较会逐渐侵蚀个体对自身身体的满意程度,导致身体满意度降低(Kim & Chock, 2015)。例如,社交媒体上大量展示的完美身材图片,个体长期暴露其中,不断进行上行社会比较,身体不满意感会逐步累积。身体满意度反向跨时间显著预测上行社会比较:当个体对自身身体产生不满时,根据自我提升理论(Sedikides & Strube, 1997),为了提升自我形象和自尊,他们可能会更倾向于进行上行社会比较。个体希望通过与更优秀的他人比较,找到改进的方向,以达到提升自我的目的。在长期的时间进程中,身体不满的情绪持续存在,促使个体不断地进行上行社会比较,以期寻求改变或获得心理平衡。

本研究发现,身体满意度能够跨时间显著预测社交焦虑。Aderka 等人(2014)的研究指出,负面的身体自我认知对社交焦虑具有预测作用。周丽华等人(2005)认为身体意向烦恼与人际社交显著相关,具有消极认知的青少年偏向以自我客体化的方式来审视自己,身体满意度低的个体,不愿主动与人交流,甚至采取社交回避。在长期的社交情境中,会因对自身身体形象的负面认知而更加关注他人对自己的看法,担心受到他人的负面评价(负面评价恐惧)。随着时间的推移,这种担忧不断加剧,从而显著增加社交焦虑的程度。社交焦虑跨时间反向显著预测身体满意度:体像烦恼的信息加工理论(Altabe & Thompson, 1996)提出,个体的内在心理特征与外部刺激相互作用,会激活个体的自我图式。这种激活导致信息加工的选择性偏差,使得个体的注意力更多地集中在与消极身体意象相关的内容上,从而加剧了对自身身体的不满。长期处于社交焦虑状态的个体,心理压力较大。这种压力在跨时间过程中,会逐渐影响个体的自我认知,使其将对社交情境的负面感受泛化到对自身身体的评价上,进而降低身体满意度。例如,社交焦虑个体在社交场合中反复体验到焦虑后,会感受到是因为自己身体的某些缺

陷导致社交不顺利的问题,从而对自己的身体更加不满。

本研究进一步发现,身体满意度在初中生上行社会比较与社交焦虑之间起到纵向中介作用。当个体进行上行社会比较并意识到存在不可弥合的差距时,容易产生自卑感,进而引发社交场合中的消极情绪,表现为社交回避等社交焦虑症状(黎琳, 2006)。进行上行社会比较通常伴随着一系列负面效应,诸如削弱个体的正面情绪体验,诱发嫉妒情绪、反复思考(反刍)及自卑感,同时加剧个体的焦虑水平(Appel et al., 2016)。周丽华等人(2005)的研究表明,某些人格特质对个体的身体形象满意度具有显著影响。如自我客体化和完美主义倾向的个体更倾向于将自身身体与社会所倡导的理想标准进行上行社会比较。当他们发现自己的真实身体意象与自我理想的身体状态或社会流行的审美标准不一致时,容易产生自我贬低和身体不满的心理。对于初中生而言,由于其认知发展水平的限制,对各类事物的判断能力相对较弱,更容易受到外部因素的影响,从而频繁进行上行社会比较,以一种严格的标准来看待自己,觉得自己的外貌相较于别人有很多缺点,对自己的身体产生不满(Fardouly et al., 2017)。随着社会经济和文化的发展提高,人们对美的追求不断增强,人们对体像美的期望和现实差距的加大导致越来越多的人对自己的体像不满意。这样由于身体不满引起的烦恼就会在社交活动中产生较多认知偏差,认为自己不值得交往,不受欢迎,更惧怕被他人负面评价,内心的苦恼和焦虑使这些个体不能很好地融入社会,产生社交焦虑(王婷, 2017)。身体满意度在上行社会比较和社交焦虑中起到“桥梁”作用,上行社会比较既可以直接引起社交焦虑,也会通过身体不满引发社交焦虑。

5 结论

(1) 上行社会比较能够跨时间显著预测初中生身体满意度;

(2) 身体满意度能够跨时间显著预测初中生社交焦虑;

(3) 身体满意度在上行社会比较与初中生社交焦虑之间起到纵向中介作用。

参考文献

陈姣,熊猛.(2023). 相对剥夺感与大学生社交焦虑的关系: 一个有调节的中介模型. 心理与行为研究, 21(1), 65 - 71.

- 陈诺. (2024). 自我损耗对大学生社交焦虑的影响:有调节的中介及其团体沙盘游戏干预研究(硕士学位论文). 江西师范大学,南昌.
- 李慧清. (2020). 高中生负面身体自我对社交焦虑的影响:负面评价恐惧的中介和自我同情的调节(硕士学位论文). 湖南师范大学,长沙.
- 黎琳. (2006). 大学生的社会比较与情绪健康(博士学位论文). 华东师范大学,上海.
- 李芸. (2011). 大学生身体意象、完美主义和社交焦虑的关系研究(博士学位论文). 云南师范大学,昆明.
- 刘丽红. (2021). 上行社会比较与社交焦虑的关系:核心自我评价和内外倾性的作用. *山西大学学报(哲学社会科学版)*, 44(6), 131 – 136.
- 平凡, 韩磊, 周宗奎, 高鑫. (2014). 女大学生负面身体自我的特点及中介作用检验. *心理学探新*, 34(4), 350 – 354.
- 秦瑶, 彭运石. (2024). 父母教养方式对初中生社交焦虑的影响:同伴接纳和反刍思维的链式中介作用. *心理发展与教育*, 40(1), 103 – 113.
- 王婷. (2017). 女大学生社会比较和社交焦虑的关系:负面身体自我的中介作用(硕士学位论文). 南京师范大学.
- 温焱, 杨雅璐, 岳彩镇. (2016). 大学生社交焦虑与核心自我评价、核心反思评价关系研究. *保健医学研究与实践*, 13(2), 14 – 17.
- 闫尚琨. (2023). 身体不满对初中生社交焦虑的影响:自我同情及领悟社会支持的链式中介作用(硕士学位论文). 扬州大学.
- 杨晓玲. (2008). 中学生人际交往中的社会比较. *中小学心理健康教育*, (16), 20 – 21.
- 羊晓莹, 陈红, 高笑, 陈瑞. (2010). 社会比较在媒体对女大学生身体意象影响中的作用. *中国心理卫生杂志*, 24(1), 51 – 68.
- 周丽华, 骆伯巍, 彭文波, 高亚兵, 叶丽红. (2005). 初探青少年学生体像烦恼与社交问题. *中国健康心理学杂志*, 13(1), 64 – 65.
- 朱海东. (2008). 青少年依恋与社交焦虑的关系研究(硕士学位论文). 西南大学,重庆.
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa, S. E., & Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 393 – 400.
- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., & Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive – compulsive disorder, and panic disorder. *Body Image*, 11(1), 51 – 56.
- Altabe, M., & Thompson, J. K. (1996). Body image: A cognitive self – schema construct. *Cognitive Therapy and Research*, 20(2), 171 – 193.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44 – 49.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2005). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. In S. Guimond(Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture*(pp. 15 – 32). Cambridge University Press.
- Cash, T. F., Cash, D. W., Butters, J. W. (1983). "Mirror, mirror, on the wall..." Contrast effects and self – evaluations of physical attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 351 – 358.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *The International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455 – 460.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness – of – fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233 – 255.
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self – evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51 – 69.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31 – 39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 723 – 751.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1992). Social comparison: Gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance. *Journal of Social Behavior & Personality*, 7(2), 335 – 344.
- Hill, E. M., & Griffiths, F. E. (2015). House T. Spreading of healthy mood in adolescent social networks. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 282(1813), 1180 – 1194.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9 – 10), 645 – 664.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age – of – onset distributions of DSM – IV disorders in the nation-

- al comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593 – 602.
- Kim, J. W. , & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331 – 339.
- Koyuncu, A. O. , Ince, E. , Ertekin, E. , & Tükel, R. (2019). Comorbidity in social anxiety disorder: Diagnostic and therapeutic challenges. *Drugs in Context*, 8, 1 – 13.
- La Greca, A. M. , & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83 – 94.
- Leigh, E. , & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388 – 414.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239 – 249.
- Mousavi, S. E. , Low, W. Y. , & Hashim, A. H. (2016). Perceived parenting styles and cultural influences in adolescent's anxiety: A cross-cultural comparison. *Journal of Child and Family Studies*, 25(7), 2102 – 2110.
- Myers, T. A. , & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683 – 698.
- Oosten, J. M. F. , Vandenbosch, L. , & Peter, J. (2023). Predicting the use of visually oriented social media: The role of psychological well-being, body image concerns and sought appearance gratifications. *Computers in Human Behavior*, 144, 107730.
- Pinkasavage, E. , Arigo, D. , & Schumacher, L. M. (2015). Social comparison, negative body image, and disordered eating behavior: The moderating role of coping style. *Eating Behaviors*, 16, 72 – 77.
- Rousseau, A. , Eggermont, S. , & 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.
- Sedikides, C. , & Strube, M. J. (1997). Self evaluation: To thine own self be good, to thine own self be sure, to thine own self be true, and to thine own self be better. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29(8), 209 – 269.
- Wheeler, L. (1966). Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1(1S), 27 – 31.

The Relationship between Social Anxiety and Upward Social Comparison among Junior High School Students: The Longitudinal Mediating Role of Body Satisfaction

Zhou Jingfei¹, Zhang Jian¹, Ren Liuyan^{1,2}

(1. School of Psychology, Jiangxi Normal University, Nanchang 330022;

2. Henan Vocational University of Science And Technology, Zhoukou 466000)

Abstract: To explore the longitudinal relationship between upward social comparison, body satisfaction, and social anxiety, and to reveal their potential mediating role, a longitudinal study was conducted on 523 high school students using the Social Comparison Scale, Body Image State Scale, and Social Anxiety Scale, with three measurements taken at 6-month intervals. Cross-lag analysis was used to analyze the data. The results showed that: (1) upward social comparison could significantly predict junior high school students' body satisfaction across time; (2) body satisfaction could significantly predict social anxiety among junior high school students across time; (3) body satisfaction played a longitudinal mediating role between upward social comparison and social anxiety. Findings of this study provide empirical evidence for mental health promotion and early intervention targeting junior high school students at school and community levels, and carry positive implications for reducing adolescents' psychological risks and improving public health.

Key words: upward social comparison; body satisfaction; social anxiety; junior high school students