

2005至2021年中国大学生负面身体自我的变迁*

高爽¹, 苏烁威^{1,2}, 姚春立^{1,3}, 黄晓清¹, 张雪琴¹

(1. 广州医科大学应用心理学系, 广州 511436; 2. 华南师范大学心理学院, 广州 510631; 3. 西南大学心理学部, 重庆 400715)

摘要:采用横断历史元分析方法,探究2005至2021年我国19777名大学生负面身体自我的变化趋势及其与社会变迁的关系。结果发现,我国大学生负面身体自我总分及五个维度均随年代变迁而升高,相貌维度和胖维度达到中效应,即中国大学生对身体越来越不满意,对相貌和胖格外不满意;不同性别负面身体自我的变化趋势存在差异,体现在男生的负面身体自我上升幅度更大;社会经济指标和网络指标是大学生负面身体自我的重要预测因素。

关键词:大学生;负面身体自我;社会变迁;横断历史研究

中图分类号:B848

文献标志码:A

文章编号:1003-5184(2025)06-0526-09

1 引言

随着互联网与媒体的快速发展,越来越多与身体相关的信息进入人们的视野,大众对自身身体的关注也不断增强。中国青年网针对全国7955名大学生开展了一项关于“身体满意度”的调查,结果显示,46.04%的大学生对自己的身材不满意,62.25%的大学生认为自己存在身材焦虑(中国青年网,2021)。个体在当前身体与理想身体之间感知到差异,并由此产生消极情绪和不满意的体验,被称为负面身体自我,又称负面身体意象(Grabe,2006)。由于身体相关问题(如过胖、过瘦、身高偏矮、外貌不佳等)引发的心理与行为障碍和疾病,包括对胖或矮的自卑、不良饮食行为、肥胖症和神经性厌食症等,在人群中普遍存在且呈持续蔓延态势(陈红,2006)。既有研究发现,大学生负面身体自我与低自尊(赵芷铭,2018)、社交问题(李承龙,2019)以及不良进食行为(尹铎娟,2019)之间存在显著正相关。

大学生自我意识发展迅速,容易受社会经验和他人评价等因素的影响。相对而言,这一时期个体对身体自我的评价普遍较低(程蕾,马前锋,2015),这可能与其身体在青春期和青年早期经历的急剧成熟有关,进而导致个体对自身身体的关注程度显著提高(林崇德,2018)。既有研究表明,负面身体自我与大学生心理健康水平呈显著负相关(陈红,2006;施启琰等,2017;Meneguzzo et al.,2021),其

中,容貌焦虑水平较高以及瘦理想内化程度较深的个体更易表现出显著的饮食失调症状,且这一趋势在女生群体中尤为突出(陈红等,2006;Christian et al.,2021;Karazsia et al.,2017)。因此,以身体自我为重点的干预措施,能在一定程度上预防大学生的心理与行为障碍。随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,社会对个体身体自我及其发展过程的关注逐渐增加(施国春等,2021)。此外,社交媒体的使用往往塑造一种社会比较和外貌注重的氛围,更容易导致容貌焦虑(Hawes,2020)。综上,探究我国大学生负面身体自我的年代变迁趋势、不同维度的变迁和存在的性别差异,以及社会因素对其产生的影响具有重要意义。一方面,此类研究有助于深化对该群体身体自我发展特点及其影响机制的理解。另一方面,可为高校在心理健康教育与干预中纳入身体自我内容提供实证依据,帮助更有针对性地开展筛查、辅导与预防工作。此外,还可为教育管理部门制定有关身心健康促进、校园审美与身体形象教育的相关政策提供参考,并为媒体和社交平台在优化身体相关内容呈现、引导大学生合理使用网络与社交媒体方面提供经验支持,具有重要的理论与应用价值。

目前国内对负面身体自我的实证研究多采用陈红等人编制的负面身体自我量表(Negative Physical Self Scale, NPSS)(Chen,2006)。该量表包含整体、矮、胖、瘦、相貌五个维度,并在各维度下区分认知情

* 基金项目:广东省自然科学基金面上项目(2022A1515010414),广州市重点领域研发计划脑科学与类脑研究项目(202206060004),广州市教育局青年人才科研项目(202235414)。

通信作者:张雪琴, E-mail:gzxq2005@126.com。

感、投射和行为调控三个子因素,已在青少年及大学生群体中得到广泛应用。围绕 NPSS,相关研究主要聚焦于不同维度高分者对负面身体信息的注意偏向(查圣祥,张立敏,2016;田录梅,王玉慧,2013),以及负面身体自我与自尊(赵芷铭,2018)、社交焦虑(李承龙,2019)、不良进食行为(尹铎娟,2019;张静文,2020)等变量之间的关系。然而,现有研究多采用横断面设计,关注的是特定时间点上负面身体自我的水平及其相关因素,对负面身体自我在较长时间跨度上的系统性变迁缺乏整体把握。

从结果来看,已有研究提示多数大学生对自己的身体是相对满意的(总分 <2)(如李承龙,2019;李扬等,2018),但在具体维度上呈现出一定差异。有研究发现大学生最不满意度的是“整体”维度(李扬等,2018;宋彬彬,2007),但分数是否大于2分各研究结论不一,且各维度得分从高到低的排序也不太一致。李鹏(2011)对568名大学生调查发现,仅有7.7%的大学生对身体不满意(总分 >2),各维度得分从高到低为整体(<2 分)、矮、胖、瘦、相貌。而在赵艾琳(2015)的研究中发现,大学生负面身体自我的总分小于临界值2分,五个子维度的得分为:整体 $>$ 矮 $>$ 相貌 $>$ 瘦 $>$ 胖。这些结果表明,关于大学生负面身体自我的总体水平、各维度相对突出程度以及不同样本之间差异,目前仍缺乏稳定、一致的结论。此外,相关研究多在单一时间截面和局部样本上展开,较少从社会变迁的视角出发,将宏观社会经济发展、媒体与网络使用等指标纳入统一分析框架,也缺乏对不同性别在各负面身体自我维度上随年代变迁的动态比较。

横断历史元分析作为一种特殊形式的元分析(Twenge,1997),采用横断研究对具有跨度的时间或时代的心理变量进行研究,按时间顺序进行连贯,旨在探讨心理变量随年代的变化趋势。早期被用于性别行为与态度的转变、同理心和自尊等领域(Gentile,2010;Konrath,2011;Wells,2005)。国内学者辛自强和池丽萍于2008年系统地介绍了这种方法(辛自强,池丽萍,2008),侯佳韦等人(2015)则详细地阐述了横断历史研究的操作方法。至此,横断历史研究被广泛应用于多领域,如心理健康、应对方式和攻击性水平等(辛自强等,2012;辛素飞等,2018;辛秦飞,郑阳,2019)。此外,横断历史研究不仅可以研究心理指标随时间的变化,还能通过分析心理量与社会变迁的操作化指标,即社会因素指标

之间的关联,进一步揭示某些社会因素与特定心理指标之间相互影响的作用关系(辛自强,池丽萍,2008)。拟以社会经济指标和网络指标为切入点,探究中国大学生负面身体自我与社会指标之间的关系。

综上所述,采用横断历史元分析方法,探讨2005年至2021年中国大学生负面身体自我的年代变迁及其与社会经济指标和网络指标的关系,以期对中国大学生负面身体自我状况进行综合客观判断,并深入了解社会环境对大学生负面身体自我影响的内在机制,从而为制定大学生心理健康干预和教育政策提供参考依据。

2 方法

2.1 研究工具

负面身体自我量表(Negative Physical Self Scale, NPSS)(Chen,2006)共48个题项,下属维度包括整体5题项、相貌11题项、矮11题项、胖11题项和瘦10题项。各维度分别包含认知情感、行为和投射三个子因素。采用5点量表计分,按0~4点计分。所有题目得分之和除以题目数得出为量表总均分,各分维度含有的题目得分之和除以题目数得出为各分维度的均分。当量表的总均分和各分维度均分等于或大于2分时,代表个体对自我身体及各维度的不满意程度较高。

2.2 文献搜集

文献搜集标准参照以往横断研究的筛选标准,具体包括:(1)所有研究采用同一负面身体自我测量工具,即负面身体自我量表(The Negative Physical Self Scale)(Chen,2006),48条目;(2)研究至少报告了负面身体自我量表一个维度的描述统计结果,包括样本量、均值和标准差;(3)鉴于量表于2006年发表,文献搜集时间为2006年至2022年12月;(4)考察对象是中国大学生。文献排除的标准:(1)采用54条目或是简版青少年负面身体自我量表(刘达青,2009);(2)考察对象是高职生及研究生;(3)根据一定标准筛选的数据,如根据NPSS得分大于2.5及小于1.5分别设为实验组和对照组;(4)基本数据存在明显错误及无法修正;(5)针对同一作者发表的不同文献,如果发现其数据取自同一批样本,则仅纳入发表时间最早且数据完成的文献(Twenge,2011)。

在中国知网(CNKI)、万方和 Elsevier、Web of Science 中外文数据库以“负面身体自我”、“负面身

体意向”、“negative physical self”、“negative body image”、“大学生”进行主题、摘要、关键词和篇名等检索并筛选。根据上述标准,最终得到 33 篇文献,发表时间为 2007 年至 2022 年。其中一篇的两个独立研究,即得到 34 个研究。对于数据收集的年代计

算,以文献记录的采集时间为准,若文献中没有明确指明,则参照发表年代减去 2 年计算(Oliver & Hyde, 1993; 辛自强, 张梅, 2009; 辛素飞等, 2021), 即数据收集年代为 2005 年至 2021 年(表 1)。

表 1 大学生负面身体自我文献数量及分布情况

数据收集年代	文献篇数	样本量	男生篇数	女生篇数	数据收集年代	文献篇数	样本量	男生篇数	女生篇数
2005	1	304	0	1	2015	5	3200	1	3
2006	1	1221	1	1	2016	3	1066	1	3
2009	3	1980	3	3	2017	3	2686	1	2
2010	2	330	0	1	2018	2	1169	0	2
2012	1	289	1	1	2019	2	1208	1	2
2013	4	1333	2	4	2020	5	4217	1	4
2014	1	456	0	1	2021	1	318	1	1

2.3 文献编码及数据整理

经过上述筛选,共纳入 34 篇文献进行编码和录入。参照以往横断元分析,对被试性别、数据的采样地区(0 = 无明确地区信息, 1 = 东部地区, 2 = 中部地区, 3 = 西部地区, 4 = 包含上述两种或更多地区)及文献来源(1 = 核心期刊, 2 = 普通期刊, 3 = 学位论文)均进行了编码。编码情况见表 2。34 篇文献中,记录了总分的文献有 12 篇;整体维度 14 篇;相貌维度 20 篇;胖维度 26 篇;瘦维度 12 篇;矮维度 16 篇。除 2007、2008 及 2011 年外,其他年份均有至少 1 篇文献记录了数据。对于只提供了子研究数据,如只有男生女生的分数而没有总研究分数的数据,采用公式(1)(2)对子研究的数据进行合成;没有除以题目数的数据,除以对应的题目数转换。

$$\bar{x} = \sum x_i n_i / \sum n_i \quad (\text{公式 1})$$

$$S_T = \sqrt{[\sum N_i S_i + \sum n_i (x_i - \bar{x})^2]} \quad (\text{公式 2})$$

表 2 变量编码赋值表

变量名称	编码	文献数量
期刊类型	1 = 核心期刊	9
	2 = 一般期刊	5
	3 = 学位论文	20
地区	0 = 无明确地域信息	4
	1 = 东部地区	6
	2 = 中部地区	7
	3 = 西部地区	10
	4 = 包含了上述两类或以上	7

2.4 社会指标的数据来源

采用的三个社会经济指标取自国家统计局历年

发布的《中国统计年鉴》,两个网络指标取自中国互联网信息中心历年发布的《中国互联网络发展状况统计报告》。

3 结果

3.1 大学生负面身体自我随年代的变化

为全面探究大学生负面身体自我与年代之间的关系,绘制负面身体自我总分与年代之间的散点图(图 1a)和分维度均值加权后的折线图(图 1b)。从图中可知,负面身体自我总分和五维度均随年代呈上升趋势。为进一步确认年代效应,把年代作为自变量,负面身体自我作为因变量,进行回归分析。控制样本量,年代效应有统计学意义($\beta = 0.02, R^2 = 0.31, p < 0.01$)。结果显示,年代可以分别解释整体、相貌、胖、瘦、矮维度 18%、13%、53%、5%、24% 的变异(表 3)。

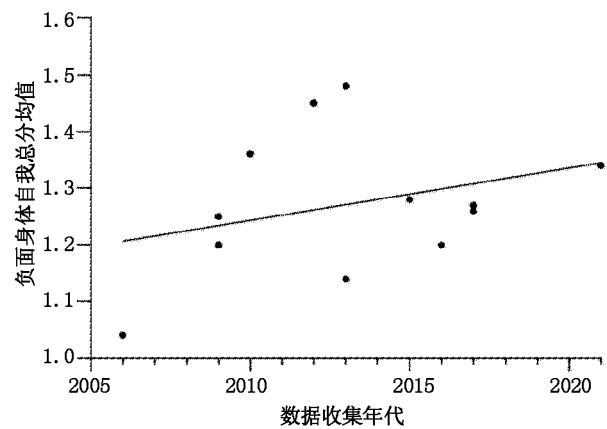


图 1a 负面身体自我总分与年代的相关

用效应量 d 或解释率 r^2 计算出具体的变化量(公式 3、4)。将数据的末年和起始年份代入控制样

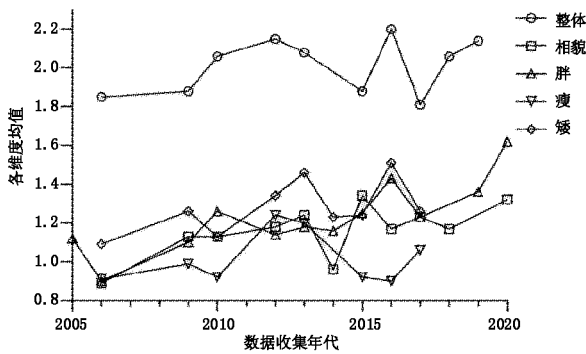


图1b 负面身体自我各维度均值的变化

本量后的回归方程 $y = Bx + C$ (B 为未标准化系数, C 为常数项), 求出对应的 M 。 $M_{\text{末年}}$ 与 $M_{\text{起始年}}$ 之差除以

平均标准差 SD 即可求得 d (SD 为所有标准差的算术平均数) (表3)。结果显示, 从2006年至2017年负面身体自我总分上升了0.23分, 平均标准差为0.48, 效应量 d 为0.47。根据Cohen(1992)的指标标准, 效应量0.2~0.5为小效应, 0.5~0.8为中效应, 0.8以上为大效应。负面身体自我总分、整体维度、矮维度为小效应, 相貌维度和胖维度为中效应。说明大学生对身体的不满意随年代变迁而上升, 对相貌和胖格外不满意。

$$r = \frac{d}{\sqrt{d^2 + 4}} \quad (\text{公式3})$$

$$d = \frac{M_{\text{末年}} - M_{\text{起始年}}}{SD} \quad (\text{公式4})$$

表3 大学生负面身体自我的变化量

	与年代相关		变化量					
	β	R^2	$M_{\text{末年}}$	$M_{\text{起始年}}$	$M_{\text{变化}}$	SD	d	r^2
总分	0.02	0.31**	1.37	1.14	0.23	0.48	0.47	0.05
整体	0.02	0.18**	2.07	1.87	0.20	0.72	0.27	0.02
相貌	0.03	0.13**	1.36	1.00	0.36	0.67	0.53	0.07
胖	0.04	0.53**	1.52	0.90	0.62	0.80	0.78	0.13
瘦	0.01	0.05**	1.06	0.96	0.10	0.78	0.13	0.00
矮	0.02	0.24**	1.36	1.15	0.20	0.80	0.26	0.02

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.2 大学生负面身体自我变化趋势的性别差异

为探讨不同性别的负面身体自我年代效应是否具有相同的变化趋势, 分别对两者进行回归分析, 并算出效应量。结果显示, 年代可以解释男生负面身体自我10%~45%的变异, 解释女生8%~32%的变异。除矮维度外, 年代对男生的解释率均高于女生, 即男大学生负面身体自我随年代的变化更显著(表4)。男生负面身体自我的瘦和矮为小效应, 总分、相貌和胖为中效应。女生负面身体自我的总分、整体、相貌、瘦和矮为小效应, 胖为中效应。说明男女生对瘦和矮这2个维度的不满意随年代变迁有小幅度增长, 对胖维度的不满意随年代变迁有中幅度

增长, 且男生的负面身体自我总分和相貌维度增长较多(表5)。

表4 不同性别大学生负面身体自我各因子均值与年代的相关

维度	男生		女生	
	β	R^2	β	R^2
总分	0.03	0.45**	0.01	0.10**
整体	0.01	0.10**	0.01	0.08**
相貌	0.03	0.25**	0.02	0.16**
胖	0.03	0.43**	0.03	0.32**
瘦	0.02	0.22**	0.01	0.08**
矮	0.02	0.15**	0.02	0.20**

表5 不同性别大学生负面身体自我各因子随年代的变化量

维度	男生				女生			
	$M_{\text{变化}}$	SD	d	r^2	$M_{\text{变化}}$	SD	d	r^2
总分	0.38	0.49	0.77	0.13	0.15	0.43	0.34	0.03
整体	0.12	0.70	0.18	0.01	0.15	0.72	0.20	0.01
相貌	0.39	0.68	0.57	0.08	0.24	0.70	0.35	0.03
胖	0.42	0.76	0.55	0.07	0.42	0.79	0.53	0.07
瘦	0.23	0.86	0.27	0.02	0.16	0.69	0.22	0.01
矮	0.17	0.77	0.21	0.01	0.27	0.80	0.34	0.03

不同性别负面身体自我随年代的变化会存在差异吗?在同时报告了男女生数据的13篇文献中,计算了平均效应量 \bar{d} 。以女生为实验组,男生为控制组,根据公式(5-8)求出平均效应量 \bar{d} 。其中 n_e 和 n_c 分别代表男生和女生的样本量, S_e 和 S_c 为男女生的标准差, $M_{男}$ 和 $M_{女}$ 为各维度的均值, W_i 代表各项研究的权数, N_i 代表各项研究的样本量。结果发现,在除了瘦和矮两个维度以外,在负面身体自我的其他维度上,女生的得分均高于男生。也就是说,除相貌和矮维度,男女生在其他维度上均存在一定的差异(表6)。

$$\bar{d} = \sum W_i d_i / \sum W_i \quad (\text{公式 } 5)$$

$$W_i = 2N_i / (8 + d_i) \quad (\text{公式 } 6)$$

$$d = (M_{男} - M_{女}) / SD \quad (\text{公式 } 7)$$

$$SD = \sqrt{1(n_e - 1)S_e^2 + (n_c - 1)S_c^2 / (n_e + n_c - 2)} \quad (\text{公式 } 8)$$

表6 负面身体自我性别差异的平均效应量

维度	总分	整体	相貌	胖	瘦	矮
\bar{d}	-0.20	-0.20	-0.10	-0.50	0.28	0.08

表7 5年前和当年的社会指标对大学生负面身体自我的影响

社会指标	负面身体自我胖维度		负面身体自我相貌维度	
	5年前	当年	5年前	当年
社会经济指标				
GDP	0.83(4.71***)	0.81(4.41**)	0.61(2.28*)	0.62(2.36*)
城镇化率	0.81(4.29**)	0.83(4.72***)	0.66(2.62*)	0.67(2.71*)
居民消费指数水平	0.82(4.54**)	0.79(4.05**)	0.60(2.23)	0.61(2.31*)
网络指标				
上网用户人数	0.80(4.19**)	0.82(4.55**)	0.58(2.13)	0.70(2.91*)
网络视频用户	0.85(4.00**)	0.82(4.07**)	0.34(0.88)	0.48(1.53)

注:表中数值为 β 值,括号内为 t 值。

4 讨论

4.1 中国大学生负面身体自我随年代变迁而升高

采用横断历史研究探究2005年至2021年中国大学生负面身体自我的年代变迁,发现负面身体自我呈上升趋势,年代可以解释5%~53%的变异。其中,负面身体自我的总分、整体维度和矮维度的上升幅度达到小效应,相貌维度和胖维度的上升幅度达到中效应。这表明,近15年来,中国大学生对自己身体的整体满意度不断下降,尤其在相貌和身材肥胖方面表现出更高层次的不满意。造成这一结果的原因可能包括以下几个方面。首先,大学生完美主义水平的日益增高。随着社会变迁,主流文化和社会舆论(包括社交媒体和广告内容)日渐呈现出对“骨感美”的推崇。受此影响,女大学生更容易将

3.3 大学生负面身体自我与社会指标的关系

个体心理发展相较于社会变迁有一定的滞后性(辛自强,池丽萍,2008),同时我国国民经济和社会发展通常以5年作为一个规划期,因此借鉴前人的建议(辛自强,张梅,2009;周恩泽等,2024),选取当年负面身体自我胖维度与相貌维度的数据,纳入5年前与当年的社会指标数据,分析社会指标对大学生负面身体自我胖维度和相貌维度的滞后效应。加权回归后,社会指标对大学生负面身体自我胖维度和相貌维度影响的结果如表7所示,5年前的GDP和城镇化率对大学生负面身体自我胖维度和相貌维度均有显著正向预测作用,5年前的居民消费指数水平、上网用户人数和网络视频用户仅对大学生负面身体自我胖维度有显著正向预测作用;当年的GDP、城镇化率、居民消费指数水平和上网用户人数对大学生负面身体自我胖维度和相貌维度均有显著正向预测作用,当年的网络视频用户仅对大学生负面身体自我胖维度有显著正向预测作用。

纤瘦体型等审美标准内化为评价自我的参照框架,对外貌及体型的关注强度和完美化要求明显增强,从而形成更加严苛的自我评价标准(冷雪晨,2020)。由于主流文化中推崇的理想身材对于大多数健康人而言难以实现,随着对这些理想化身材标准的持续追求,个体在现实体型与理想体型之间感知到的差距会不断扩大,进而导致身体形象不满意水平上升(Rodgers,2011)。其次,大学生自我意识水平的上升也可能起到作用。与以往学生相比,当代大学生的心理发展呈现出更强的内省性,正在经历由以外部认可为主向以自我认定为主的转变。当个体越关注自我时,对自身身体的不满意程度往往越高(程蕾,马前锋,2015)。其内在加工机制可能在于,许多本属中性的身体信息被自动思维加工为

消极信息,进而激发更多消极想法。此外,媒体的影响亦不容忽视。网络媒体的迅速发展,使大学生接触到大量与身体相关的信息(王玉慧等,2017)。随着时间推移,个体对媒体中理想模特形象的认可度逐渐提高,从而对自身身体的比较和审视愈加严格,最终导致自我身体满意度水平的进一步下降。

4.2 不同性别中国大学生负面身体自我年代变迁存在差异

探讨了不同性别负面身体自我的年代变迁。结果显示,年代可以解释男生负面身体自我约10%~45%的变异,解释女生约8%~32%的变异。相较于女生,除了整体和矮维度外,男生负面身体自我随年代变迁的趋势更加显著。基于同时报告男女生数据的13篇文献计算的平均效应量显示,除瘦维度和矮维度外,在其他负面身体自我的各分维度上,女生得分均高于男生。其中,胖维度的平均效应量达到中等效应,表明女生在负面身体自我胖维度上的得分显著高于男生。综合性别差异结果可以看出,一方面,男生的负面身体自我随年代变化更为明显;另一方面,由于女生的初始水平较高,除瘦维度和矮维度外,在总分及其他大部分维度上,女生的平均得分仍然高于男生。社会对于女性形体的高要求、以瘦为美的审美标准的内化以及对外貌的过度关注等,都可能是女生负面身体自我得分较高的重要原因(陈红等,2007)。

随着社会变迁,社会文化和媒体愈发强调肌肉形体作为理想男性标准,这一现象与既往研究结果一致,即男性理想体型与实际体型之间的差距不断加大,身体不满意度也随之上升(施启琰等,2017)。依据社会文化模型,近15年来男大学生负面身体自我随年代显著上升,可能与社会背景中的远端因素和人际环境中的近端因素有关。例如近年来我国越来越多高颜值男明星频繁出现在荧幕上,伴随众多男团选秀节目的走红,男明星的高颜值和优越身材逐渐成为吸引社会关注的重要指标(王杰,赵硕琪,2021)。同时,在日常校园生活中,越来越多男性同学开始注重装扮和美化自身形象(吴文娟,2020)。这些远端与近端因素都可能在不同程度上强化男大学生对自身身体的关注,从而提升其负面身体自我的水平。

4.3 中国大学生负面身体自我与社会指标的关系

探讨了中国大学生负面身体自我与社会指标关系。结果表明,社会经济指标对大学生负面身体自

我胖维度和相貌维度均有显著的正向预测作用。具体而言,国家社会财富的积累、城市化进程的加速以及消费水平的提升,推动了“颜值经济”的迅速发展。“颜值经济”的崛起创造了新的且更大的外貌相关消费空间,尤其是在青年群体中,对此类消费接受度和投入度不断提高(刘燕,2022),在一定程度上强化了以外貌为核心的价值取向和审美压力。在此背景下,随着经济水平的提升,大学生在消费文化刺激的影响下,可能愈发对自身外貌感到不满意,更容易产生容貌焦虑。相应地,较高的消费水平还可能塑造以外表和物质为主的价值观,进而影响大学生对自身身体的评价与认知。

值得注意的是,在网络指标中,上网用户人数和网络视频用户规模均对胖维度具有显著的正向预测作用,且对胖维度的影响尤为突出。根据CNNIC发布的《第50次中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2022年6月,我国网民规模已达10.51亿,互联网普及率为74.4%。与此同时,互联网应用持续发展,其中短视频增长最为显著,我国短视频用户规模已达到9.62亿(中国互联网络信息中心,2022)。在短视频等社交媒体平台上,内容创作者往往通过滤镜和美颜等技术手段呈现理想化、优势化的自我形象。这种呈现方式会强化观看者对他人外貌的正向偏倚知觉,从而提高外貌社会比较的频率和强度,进而影响其对自身身体形象的评价(Fardouly et al., 2015)。满足理论认为,人们在媒体使用过程中,会主动选择能够满足个人需求的信息,而非被动接受信息(Rubin, 2009)。这一观点进一步解释了大学生为何倾向于通过观看理想身体图像来寻求认可,并试图使自己相信符合主流审美标准。然而,社交媒体中呈现的理想身体往往难以真正达到,反而可能对个体造成心理伤害。长时间接触此类理想形象,会给个体带来一系列负面后果,例如身体满意度的降低(McLean et al., 2016; Perloff, 2014)。研究还发现,自我同情水平较高的女性在身体羞耻、身体监控和社会比较等方面表现较低(Siegel & Kocovski, 2020)。由此可见,大学生通过从多元维度认知自我价值、减少对外貌的过度关注和在社交媒体上的外貌比较,并有意识地提升自我同情水平,有助于降低负面身体自我认知。

4.4 研究启示与局限

采用横断历史元分析方法,探讨了我国大学生负面身体自我及其与社会变迁的关系,结果发现大

学生负面身体自我水平随年代整体呈上升趋势。值得注意的是,虽然女生在各身体自我分维度上的得分普遍高于男生,但男生负面身体自我随年代升高的幅度更大。这说明在当代社会流行文化的影响下,男性也逐渐意识到与女性相似的来自社会的外貌压力,其对自身体型的主观不满意程度亦呈现出上升趋势(Grabe et al., 2008; 施启琰等, 2017)。这一发现从新的视角提示了关注男大学生负面身体自我的紧迫性,提示在防范厌食症等进食相关神经性心理问题,应更加重视男生的身体自我认知与心理健康支持。研究还发现,社会经济指标对胖维度和相貌维度具有显著的正向预测作用,而网络指标对胖维度也具有显著的正向预测作用。可见,高消费导向的物质价值观以及社交媒体中理想化身体形象的呈现,对“胖”和“相貌”两个维度的影响尤为突出。如前所述,容貌焦虑水平较高和瘦理想内化程度较深的个体,更易表现出显著的饮食失调症状(Christian et al., 2021)。因此,未来研究和实践需要对这两个维度的负面身体自我给予特别关注,制定更具针对性的早期预防与干预措施,以防止相关负面身体自我认知的进一步发展。

本研究也存在一定局限。纳入的研究对象仅为大学生群体。鉴于进食障碍呈现出低龄化趋势(王清玉等, 2024),未来研究可进一步拓展至儿童和青少年群体,考察其负面身体自我随年代变化的趋势及模式。此外,本研究主要选取社会经济指标和网络指标来考察社会层面因素对大学生负面身体自我的影响,而社会态度、社会情绪等社会层面的主观因素也可能对大学生心理发展产生重要作用(黄梓航等, 2021),未来有必要在更丰富的社会文化指标框架下开展更深入的探讨。

5 结论

我国大学生负面身体自我呈持续上升趋势,对自我胖维度和相貌维度的满意度尤为偏低,其中男生的负面身体自我上升幅度更大。此外,社会经济指标和网络指标是大学生负面身体自我的重要预测因素。

参考文献

- * 表示纳入横断历史研究的文献
- * 曹清国. (2010). 大学生负面身体自我与社交回避苦恼关系研究(硕士学位论文). 东南大学, 南京.
- 查圣祥, 张立敏. (2016). 矮负面身体自我大学生的注意偏向特征研究. *中国临床心理学杂志*, 24(6), 996 - 1000,

- 1015.
- * 陈诚, 黄于飞, 史攀, 方晓娟. (2022). 线上外貌相关的同伴谈话对女大学生整容意愿的影响: 自我客体化和相貌不满意的链式中介作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 44(2), 169 - 177.
- 陈红. (2006). *青少年的身体自我: 理论与实证*. 北京: 新华出版社.
- * 陈红, 羊晓莹, 翟理红, 何玉兰, 陈瑞, 高笑. (2007). 不同年龄段女性负面身体自我状况及相关因素. *中国心理卫生杂志*, 21(8), 531 - 534.
- * 陈婧思. (2012). 大学生负面身体自我、自尊和人际困扰的关系研究(硕士学位论文). 哈尔滨师范大学, 哈尔滨.
- * 程蕾, 马前锋. (2015). 大学生自我意识与负面身体自我的关系. *保健医学研究与实践*, 12(5), 4 - 6.
- * 郭爱鸽. (2014). 地方高校听障大学生负面身体自我的调查. *科技创新导报*, 11(6), 215.
- 侯佳伟, 辛自强, 黄四林, 张梅, 窦东徽. (2015). 横断历史元分析的原理、方法及人口学应用. *人口研究*, 39(1), 104 - 112.
- * 黄华金. (2011). 大学生完美主义与体象困扰的关系研究(硕士学位论文). 东南大学, 南京.
- 黄梓航, 王俊秀, 苏展, 敬一鸣, 蔡华俊. (2021). 中国社会转型过程中的心理变化: 社会学视角的研究及其对心理学家的启示. *心理科学进展*, 29(12), 2246 - 2259.
- * 纪平平. (2019). 接纳承诺疗法团体辅导对大学生负面身体自我的影响(硕士学位论文). 安徽师范大学, 芜湖.
- * 江成程. (2016). 东西方大众媒体与中国青年人身体意象障碍的关系(硕士学位论文). 西南大学, 重庆.
- * 冷雪晨, 陈红, 史攀, 张雅, 库尔班热夏提江, 边子茗. (2020). 外表完美主义对女大学生限制性饮食的影响: 链式中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 28(4), 799 - 803.
- * 李承龙, 徐坤宇, 黄贤颖, 陈娜娜, 李佳琴, 王娟, 谢琴红. (2019). 负面身体自我在情绪调节策略与社交焦虑间的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 27(10), 1564 - 1567.
- * 李鹏. (2011). 大学生负面身体自我调查及身体不满意的干预研究(硕士学位论文). 内蒙古师范大学, 呼和浩特.
- * 李扬, 刘丽, 郑红. (2018). 大学生负面身体自我与运动动机的相关研究. *校园心理*, 16(2), 135 - 137.
- 林崇德. (2018). *发展心理学(第3版)*. 北京: 人民教育出版社.
- 刘达青. (2009). 大众媒体、同伴对大学生身体意象的影响研究(硕士学位论文). 厦门大学, 厦门.
- 刘燕. (2022). 审美与自我呈现: 青年女性容貌焦虑的深层逻辑. *中国青年研究*, 5, 85 - 92.
- * 楼历月, 吴斯娇, 吴翔. (2012). 女大学生负面身体自我与外显、内隐自尊的相关研究. *课程教育研究*, 10, 8 - 9.
- * 米亚平. (2018). 女大学生负面身体自我与外表完美主

- 义、负面评价恐惧及社交外表焦虑的关系研究(硕士学位论文). 哈尔滨师范大学, 哈尔滨.
- * 舍英. (2018). 青年女性外貌社会比较的脑机制(硕士学位论文). 西南大学, 重庆.
- 施国春, 赵东妍, 范会勇. (2021). 2004至2016年中国大学生身体自尊的变迁: 一项横断历史研究. *心理发展与教育*, 37(5), 648-659.
- 施启琰, 寇慧, 陈红. (2017). 男性理想体型变化及其影响因素. *心理科学进展*, 25(4), 627-638.
- * 宋彬彬. (2007). 军校大学生身体自我特点及相关因素研究(硕士学位论文). 第三军医大学, 重庆.
- 田录梅, 王玉慧. (2013). 矮负面身体自我大学生对相关信息的认知加工偏好. *中国临床心理学杂志*, 21(6), 889-893.
- * 王翠萍. (2017). 大学生儿童期心理虐待、忽视与社会性体格焦虑的关系及负面身体自我的中介作用研究. *中国全科医学*, 20(4), 487-491.
- 王杰, 赵硕琪. (2021). 新媒体时代男性的性别商品化及其动因. *青年研究*, 1, 64-74, 95-96.
- 王清玉, 林征, 雷阳, 孙彩云, 王咪, 顾瑄怡, 等. (2024). 儿童青少年回避性/限制性摄食障碍: 评估与治疗. *中国全科医学*, 27(9), 1028-1033.
- * 王婷. (2018). 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, 南京.
- 王玉慧, 谢笑春, 陈红, 雷雳. (2017). 女性身体意象失调: 社交网站的影响及作用机制. *中国临床心理学杂志*, 25(6), 1079-1082, 1087.
- 吴文娟. (2020). 大学生身体消费行为特征及意义诠释(硕士学位论文). 华东师范大学, 上海.
- 辛素飞, 郑阳. (2019). 中国大学生攻击性水平变迁的横断历史研究. *中国心理卫生杂志*, 33(7), 550-555.
- 辛素飞, 刘丽君, 辛自强, 林崇德. (2018). 中国大学生应对方式变迁的横断历史研究. *心理与行为研究*, 16(6), 779-785.
- 辛自强, 池丽萍. (2008). 横断历史研究: 以元分析考察社会变迁中的心理发展. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 26(2), 44-51.
- 辛素飞, 梁鑫, 盛靓, 赵智睿. (2021). 我国内地教师主观幸福感的变迁(2002~2019): 横断历史研究的视角. *心理学报*, 53(8), 875-889.
- 辛自强, 张梅. (2009). 1992年以来中学生心理健康的变迁: 一项横断历史研究. *心理学报*, 41(1), 69-78.
- 辛自强, 张梅, 何琳. (2012). 大学生心理健康变迁的横断历史研究. *心理学报*, 44(5), 664-679.
- * 叶宝娟, 方小婷, 杨强, 郑清, 刘林林, 郭少阳. (2017). 情绪调节困难对大学生手机成瘾的影响: 相貌负面身体自我和社交回避与苦恼的链式中介作用. *心理发展与教育*, 33(2), 249-256.
- * 尹铎娟. (2019). 女性胖负面身体自我及其与不良进食行为的关系研究(硕士学位论文). 苏州大学, 苏州.
- 张静文. (2021). 儿童期心理虐待对进食障碍倾向的影响(硕士学位论文). 哈尔滨师范大学, 哈尔滨.
- * 张琳. (2019). 女大学生肥胖谈论对身体不满意的影响: 自我同情的调节作用(硕士学位论文). 河南大学, 开封.
- * 张香宁. (2017). 女大学生依恋和肥胖谈论对身体不满意的影响研究(硕士学位论文). 南京师范大学, 南京.
- * 张晓礼. (2015). 女大学生胖负面身体自我、自尊与心理健康的关系研究. *科技风*, 17, 222-223.
- * 赵艾琳. (2015). 大学生身体负面自我、自尊及自我和谐的关系(硕士学位论文). 西北师范大学, 兰州.
- 赵芷铭. (2018). 大学生负面身体自我、自尊与社会回避的关系. *佳木斯职业学院学报*, 10, 229, 231.
- 中国互联网络信息中心. (2022). 第50次中国互联网络发展状况统计报告. 中国互联网络信息中心.
- 中国青年网. (2021). 大学生身材满意度调查: 超六成有身材焦虑, 腿粗和过胖为主要担忧. https://txs.youth.cn/yc/202105/t20210508_12922165.htm
- 周恩泽, 刘文, 高超. (2024). 中国中学生睡眠质量变迁的横断历史元分析. *中国临床心理学杂志*, 32(1), 187-192.
- Chen, H., Jackson, T., & Huang, X. (2006). The negative physical self scale: Initial development and validation in samples of Chinese adolescents and young adults. *Body Image*, 3(4), 401-412.
- Christian, C. B., Ngo, B. K., Brosos, L. C., & Levinson, C. A. (2021). Social appearance anxiety moderates the relationship between thin-ideal internalization and eating disorder symptoms cross-sectionally and prospectively in adolescent girls. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(6), 2065-2070.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Gentile, B., Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2010). Birth cohort differences in self-esteem, 1988-2008: A cross-temporal meta-analysis. *Review of General Psychology*, 14(3), 261-268.
- Grabe, S., & Hyde, J. S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(4), 622-640.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological*

- Bulletin, 134(3), 460–476.
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66–76.
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(3), 293–320.
- Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 15(2), 180–198.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). Does media literacy mitigate risk for reduced body satisfaction following exposure to thin-ideal media? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(8), 1678–1695.
- Meneguzzo, P., Collantoni, E., Bonello, E., Vergine, M., Behrens, S. C., Tenconi, E., & Favaro, A. (2021). The role of sexual orientation in the relationships between body perception, body weight dissatisfaction, physical comparison, and eating psychopathology in the cisgender population. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(6), 1985–2000.
- Oliver, M. B., & Hyde, J. S. (1993). Gender differences in sexuality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 114(1), 29–51.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363–377.
- Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8(3), 208–215.
- Rubin, A. (2009). Uses-and-gratifications perspective on media effects. *Media Effects: Advances in Theory and Research*.
- Siegel, A. N., & Kocovski, N. L. (2020). Effectiveness of self-compassion inductions among individuals with elevated social anxiety. *Mindfulness*, 11, 2552–2560.
- Twenge, J. M. (1997). Changes in masculine and feminine traits over time: A meta-analysis. *Sex Roles: A Journal of Research*, 36(5–6), 305–325.
- Twenge, J. M. (2011). The duality of individualism: Attitudes toward women, generation me, and the method of cross-temporal meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 193–196.
- Wells, B. E., & Twenge, J. M. (2005). Changes in young people's sexual behavior and attitudes, 1943–1999: A cross-temporal meta-analysis. *Review of General Psychology*, 9(3), 249–261.

Changes in Negative Physical Self among Chinese College Students from 2005 to 2021

Gao Shuang¹, Su Shuowei^{1,2}, Yao Chunli^{1,3}, Huang Xiaoqing¹, Zhang Xueqin¹

(1. Department of Applied Psychology, Guangzhou Medical University, Guangzhou 511436;

2. School of Psychology, South China Normal University, Guangzhou 510631;

3. Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715)

Abstract: Using a cross-temporal meta-analytic approach, this study investigated the trends in negative physical self among 19,777 Chinese college students from 2005 to 2021 and its relationship with social change. The results showed that the total score of negative physical self and all five of its dimensions increased over time. The appearance and fat-related dimensions reached medium effect sizes, indicating that Chinese college students have become increasingly dissatisfied with their bodies, with particularly strong dissatisfaction regarding appearance and body fat. The trends differed by gender, with males showing a greater increase in negative physical self. Socioeconomic indicators and internet-related indicators were found to be important predictors of negative physical self among college students.

Key words: college students; negative physical self; social change; cross-temporal meta-analysis