

阈下社会比较对女大学生自我评价的影响

陈佳敏 程科 张海滨 马珂悦 姜轲蓝

西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 目的：结合以往阈下社会比较在女性身体意向领域的研究，考察阈下社会比较对个体外显自我评价的影响。方法：问卷法与实验法相结合，招募某民族大学的80名女大学生为被试，大一至大四各20人，采用身体不满意度（BD）分量表进行实验前测量，进行两轮阈下情绪启动任务（SAP），自变量为身体不满意度（高vs低）、测试时间（第一次vs第二次），因变量为身体外表状态和特质焦虑量表（PASTAS）得分。结果：不同年级女大学生的身体不满意度值存在显著差异，大一被试的身体不满意度值显著高于大二；两组PASTAS得分的各分组变量的差异不显著，但呈现随年龄增加而降低的趋势；身体不满意度与第一次PASTAS得分存在显著正相关，两次PASTAS得分存在显著负相关；汉族和少数民族群体在有“瘦理想”模特图片出现时的按键反应有显著差异，汉族做出喜欢反应的比例较高。结论：女大学生的身体不满意程度越高，越容易受到阈下社会比较的影响，从而导致外显的负面自我评价；女大学生的身体外观焦虑程度会随着年龄的增大而逐步减小；社会比较是自动化的，接触阈下上行社会比较的女大学生对自己的评价更加负面，产生对比效应；阈下社会比较对少数民族女大学生的影响较汉族女大学生的影响更小。

关键词 | 阈下社会比较；自我评价；瘦理想；身体外观焦虑

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

近年来，受社会文化和网络发展的影响，人们对自己的身体形象愈发关注，尤其是女性对自己的身体提出了更高的要求，如在各大自媒体平台频繁出现的A4腰、筷子腿、白幼瘦的审美标准，使女性受到极大的影响，女大学生则是这其中不可忽略的群体。已有研究发现，常接触时尚杂志上有吸引力的图片的女大学生比未接触过的女大学生会对自己的身体和外貌产生更多的不满意（Stice and Spangler, 2001; Markova and Azocar, 2018）。而对身体的不满、体重的认知偏差等也是造成饮食障碍的因素之一（苏淑娟，2020）。

通讯作者：程科，西南民族大学教育学与心理学学院副教授，研究方向：心理健康服务、民族心理、社区心理。

文章引用：陈佳敏，程科，张海滨，等. 阈下社会比较对女大学生自我评价的影响 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(7): 758-768. <https://doi.org/10.35534/pc.0507088>

社会比较在人们的日常生活中是一种十分普遍的社会现象,大多个体通过与他人的比较获得自我评价(邢淑芬、俞国良,2005),并在这个过程中对自己的外貌、身材等社会特征进行定义。根据比较信息在个体意识知觉内呈现与否,可划分为阈上社会比较和阈下社会比较,阈下社会比较指比较信息呈现在个体的意识知觉之外(Blanton and Stapel, 2008; Mussweiler, Ruter, and Epstude, 2004)。根据比较的主动性可以划分为主动比较和被动比较,后者是指个体被动地遇到了比较信息,被动比较可能是无意识中进行的(范娜,2018),所谓无意识中进行的比较亦可以理解为我们所提到的阈下社会比较。大量研究指出,社会比较是人们常常通过比较自己与他人的属性及能力来对自己进行评价的过程(Guimond, 2006; Mussweiler, 2003; Suls, Martin, and Wheeler, 2002)。刺激闪现任务是阈下呈现刺激的实验范式之一,该范式常用于探讨个体对特定刺激的自然和无意识反应,主要特点是使被试在阈下呈现比较信息的同时,在比较维度上进行自我反思(潘晨璟,2010)。而为确保实验在阈下进行,与阈下社会比较有关的研究会采用漏斗式汇报程序进行客观意识检验,以了解被试在实验过程中是否意识到了比较刺激。

自我评价(Self-evaluation)则是个体对自己的思想、愿望、行为、特质等因素的判断和评价,即对自我认识的总和(朱智贤,1989)。黄希庭(2003)等人认为自我评价是自我意识的组成部分,是个体对自己的生理、心理和社会特征及行为的某方面或整体的评价过程。对自身体形、外貌等生理状态的评价是其内容之一(范娜,2018)。个体对身体自我的感知及评价在不同民族文化背景下有所不同(Gluck and Geliebter, 2002)。在身体自我研究领域,许多研究都肯定性别(陈红,2004)、肥胖情况(Rosenblum, 1999)、年龄(黄希庭,2002)、民族因素(周莹,2005)对身体自我及其发展的作用。周莹(2005)等人的研究结果显示,藏族青少年在总体身体自我满意度上要比汉族青少年表现出更高的满意度。有研究指出,汉族大学生与傣族大学生相比,对社会自我评价内容相关的信息要更为敏感,进而使其对社会自我评价内容下的自我意识情绪的感受性最强,这可能受傣族信奉小乘佛教或汉族大学生所受到的集体主义文化影响(刘慧霞,2020)。祁占勇和刘淑云(2021)认为多数少数民族中小学生对自身的优势、不足、社交能力、品德等有较好的自我评价,总体上的情绪体验更加积极向上。

凯什(Cash)等人在1983年首次把社会比较理论引入身体意象领域。研究表明,接受“瘦理想”图片刺激的被试会比不接受的被试诱发更消极的身体意象(Ellison, 2007; Haferkamp and Kramer, 2011)。布兰顿和斯泰博(Blanton and Stapel, 2008)的研究证实,在阈下情绪图片启动条件下,接受年轻人物照片组被试的自我评价与接受了年长人物照片组被试相比要更老。

社会比较会对自我评价产生同化效应对比效应。邢淑芬(2006)指出,上行比较和下行比较对个体自我评价可能只产生对比效应或只产生同化效应,也可能同时产生这两种完全相反的效应。因此,社会比较对个体自我评价和情绪等方面的影响既受社会比较方向的影响,也依赖于社会比较发生的具体社会情境和个体运用社会比较的方式(王柳旭,2013)。沃格尔和罗斯(Vogel and Rose, 2014)发现上行社会比较会使个体产生消极情绪体验,降低个体的自我评价水平。也有学者认为个体进行上行比较时会产生认同感,将自己与上行比较的目标联系在一起,产生更多积极情绪体验,并对生活更加充满希望(王震,2020)。

我国对社会比较的研究主要集中在对某群体社会比较的特征、社会比较与心理健康状况的关系和社会比较对心理健康的影响等方面(彭艳,2013)。在我国教育体制下,社会比较是产生大学生自我评价问题的重要原因之一,当代大学生自我评价的主体意识不强,往往从他人、社会获取评价自身的信息,自己主动地认识自我、评价自身价值的能力较差(杨林杰,2017)。目前,已有的阈下社会比较研究大

多是在西方文化背景下展开,中国文化背景下的仍需要进一步对该领域进行探索。此外,在自我评价领域中有关社会比较的研究很多仍停留在阈上层,即便有个别通过阈下社会比较对身体意向进行了探讨,但是却没有上升到自我评价上面,尤其是对女大学生这一群体的讨论还不够具体。最后,已有阈下社会比较研究很少考虑到被试的民族属性,可能会对女性自我评价的差异性产生影响。

与已有研究相比,本研究使用一种阈下的方式来呈现“瘦理想”体形,并推断若社会比较在潜意识情况下进行,那么潜意识地接触电脑上的“瘦模特图像”会让女大学生被试对自己的身体更焦虑,从而产生更负面的评价。年轻女性在日常生活中常接触到的媒体信息中有大量“瘦理想”的女性形象出现,如偶尔路过的街边宣传海报等无意识作用的方式。尽管并未投入认知资源对这些信息进行加工,甚至这些信息未进入到意识层面,但仍对个体的情绪、行为等产生了影响。因此本研究将探讨女大学生的阈下社会比较与自我评价的关系。

2 研究方法

本研究分2个阶段进行。第一阶段,通过网络问卷等形式,采用身体不满意度分量表,对招募的女大学生被试(不区分年级、年龄)进行实验前测量。第二阶段,进行两轮阈下情绪启动任务,本实验采用2×2被试内设计,自变量为身体不满意度(高vs低)、测试时间(第一次vs第二次),因变量为身体外观焦虑得分。行为按键实验部分共两个组块,在每组实验结束后都采用身体外貌焦虑量表对被试进行施测,探究接受“瘦理想”女性图片的阈下刺激是否会诱发女大学生被试对自己身材的负面评价。

2.1 研究目的

(1) 采用进食障碍量表(EDI-I)中的身体不满意度分量表对招募的80名被试(不区分性别、职业、年龄)进行实验前测量,探究女大学生被试的身体不满意度情况。

(2) 采用墨菲和扎荣茨(Murphy and Zajonc, 1993)的阈下情绪启动任务(subliminal affective priming, SAP),探究接受“瘦理想”女性图像的阈下刺激是否会诱发女大学生被试对自己身材的负面评价。

2.2 研究假设

(1) 当前女大学生中存在较高比例的身体不满意度现象;

(2) 女大学生在接受“瘦”模特的阈下刺激时(在“瘦”模特图片出现的情况下)比没有接受阈下刺激时(在“瘦”模特图片没有出现的情况下)表现出更大的身体外观焦虑。

2.3 研究内容

2.3.1 研究对象

本研究招募某民族大学的80名女大学生作为研究被试,视力或矫正视力正常,无色盲或色弱。所有被试皆为右利手,母语为汉语。共得到有效问卷80份,四个年级各20人,平均年龄为 20.23 ± 1.42 岁,参加实验均有报酬。

2.3.2 研究工具

身体不满意度量表(body dissatisfaction, BD)由加纳等人(Garner et al., 1983)编制,张大荣与孔

庆梅(2004)翻译的进食障碍调查量表(EDI-3)中的身体不满意度(body dissatisfaction, BD)分量表,该量表从认知行为以及心理方面对进食行为进行评定,其中的身体不满意度量表考察的是个体对于自己外貌的满意程度。李诚等人(1997)经过对临床和大学学生的调查研究,证实了该量表在国内地区应用的可靠性,本研究中的Cronbach's α 系数为0.81,说明量表内部一致性很好。

身体外表状态和特质焦虑量表(physical appearance state and trait anxiety scale, PASTAS)。采用利德等人(Reed et al., 1991)编制的身体外表状态和特质焦虑量表,该问卷测量的是身体意象的状态性变化,包括体重焦虑部分和非体重焦虑部分。其中使用体重焦虑分量表,8个项目,每个项目涉及的身体部位都与体重相关,比如大腿。被试回答他们对自己这些身体部位感到焦虑、紧张的程度。各项目从“1”(完全不同意)到“5”(完全同意)进行5点评分,具有良好的信度(Reed et al., 1991)。

实验刺激材料。阈下情绪启动任务(subliminal affective priming, SAP)中使用的材料包括28个中国表意文字以及14张“瘦理想”模特的照片。

2.3.3 施测流程

利用麦客平台进行线上施测,填写问卷时,研究人员实时回答被试填写过程中出现的问题,问卷填写完毕后,线上实时回收问卷。

情绪启动指被试在探测刺激和启动刺激具有相同情绪色彩时加快情绪反应的效应(刘蓉晖, 2000)。当启动刺激的呈现时间缩短到几十毫秒甚至于几毫秒而无法使被试有意识地觉察到时,出现的情绪启动称为阈下情绪启动效应(SAP),是研究无意识情绪的一种非常重要的效应(尤华蓉, 2016)。其范式主要有涉及词汇和图片的两种,一般称低于50ms的情绪刺激为目标启动情绪刺激,其他称为掩蔽刺激。

在阈下情绪启动任务(SAP)中,被试需要对随机呈现的28个中国表意文字进行喜好评估,通过按“1”键评估为“我喜欢”,“E”键为“我不喜欢”。每个表意汉字分别呈现1次,共28个试次。该任务被用来诱导阈下社会比较。在每个表意汉字呈现前的阈下图像有所不同,如图1所示。

在行为按键任务结束后采用身体外表焦虑量表(PASTAS)对被试进行施测,探究接受“瘦理想”女性图片的阈下刺激是否会诱发女大学生被试对自己身材的负面评价。

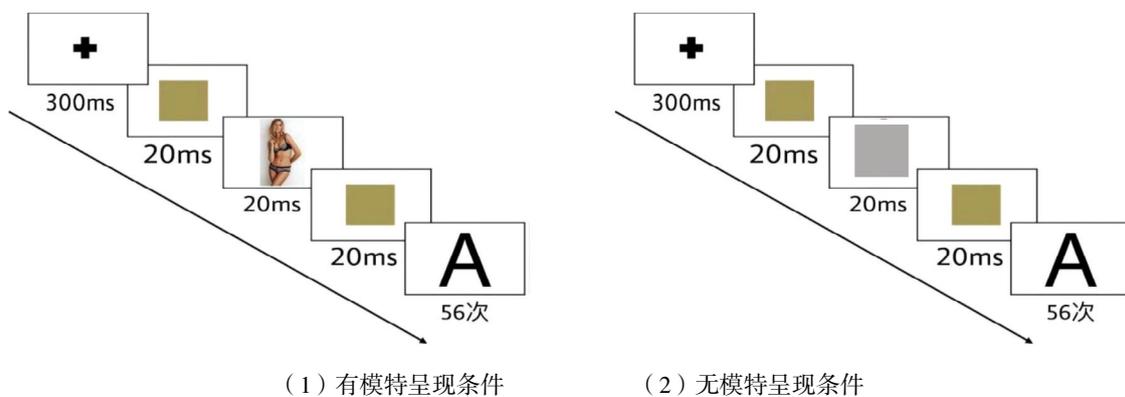


图1 实验流程图

Figure 1 Experimental flow chart

3 结果

3.1 身体不满意度的差异性检验

将被试的题项总分分别除以所包含的题项数,得到该被试身体不满意度的均值。本研究中女大学生被试的身体不满意度的描述统计及差异比较结果如表1所示。以各分组为分类变量,以女大学生身体不满意为因变量进行方差分析,结果发现:不同年级的女大学生其身体不满意上存在显著差异,进行事后多重比较发现大一被试对身体的不满意度显著高于大二。

表1 女大学生身体不满意度的描述性统计及方差分析 ($M \pm SD$)

Table 1 Descriptive statistics and variance analysis of female college students' body dissatisfaction ($M \pm SD$)

		身体不满意度
年级	大一 ($N=20$)	3.46 ± 0.55
	大二 ($N=20$)	3.02 ± 0.73
	大三 ($N=20$)	3.34 ± 0.68
	大四 ($N=20$)	3.40 ± 0.75
	<i>F</i>	2.85*
年龄段	LSD	大一 > 大二
	低 ($N=10$)	3.36 ± 0.51
	中 ($N=53$)	3.26 ± 0.72
	高 ($N=15$)	3.40 ± 0.71
	<i>F</i>	0.34
民族	汉族 ($N=26$)	3.34 ± 0.75
	少数民族 ($N=52$)	3.28 ± 0.66
	<i>F</i>	0.20

3.2 女大学生身体外貌焦虑描述性统计分析

两组实验结束后身体外貌焦虑量表 (PASTAS) 的施测得分描述统计及方差分析如表2所示,虽然各分组变量的差异未达到统计显著,但是其中两次身体外貌焦虑上都呈现随年龄增加而降低的趋势。

表2 女大学生身体不满意度的基本统计量及方差分析 ($M \pm SD$)

Table 2 Basic statistics and variance analysis of female college students' body dissatisfaction ($M \pm SD$)

		身体外貌焦虑 (第一次)	身体外貌焦虑 (第二次)
年级	大一 ($N=20$)	2.99 ± 0.75	3.06 ± 0.90
	大二 ($N=20$)	2.74 ± 0.93	2.99 ± 0.97
	大三 ($N=20$)	3.09 ± 0.90	2.90 ± 0.97
	大四 ($N=20$)	2.91 ± 0.98	2.70 ± 0.90
	<i>F</i>	1.04	1.41

续表

		身体外貌焦虑（第一次）	身体外貌焦虑（第二次）
年龄段	低（N=10）	3.06 ± 0.80	3.18 ± 0.89
	中（N=53）	2.90 ± 0.89	2.88 ± 0.94
	高（N=15）	2.98 ± 0.95	2.90 ± 0.93
	<i>F</i>	0.24	1.50
民族	汉族（N=26）	2.78 ± 0.74	3.06 ± 0.81
	少数民族（N=52）	3.01 ± 0.94	2.85 ± 0.98
	<i>F</i>	0.01	0.04

3.3 身体外貌焦虑的相关及回归关系

对各变量进行相关分析，结果如表3所示，身体不满意度与第一次施测的身体外貌焦虑得分呈显著正相关（ $r=0.72$, $p<0.01$ ）；两次身体外貌焦虑呈显著负相关（ $r=-0.23$, $p<0.05$ ）。

表3 身体不满意度与身体外貌焦虑的相关分析矩阵

Table 3 Correlation analysis matrix of body dissatisfaction and body appearance anxiety

	身体不满意度	身体外貌焦虑（第一次）
身体外貌焦虑（第一次）	0.72**	1
身体外貌焦虑（第二次）	-0.15	-0.23*

注：*代表显著性 $p<0.05$ ，**代表显著性 $p<0.01$ 。

相关关系显著，因此可以直接探讨身体外表不满意度对身体外貌焦虑的回归关系。建立回归方程并对整个方程进行显著性检验。结果显示自变量身体不满意度对因变量身体外貌焦虑有统计学意义上的显著影响（ $F=81.55$, $p<0.001$ ）。对回归方程的系数进行检验，以考察自变量对因变量的单独作用是否显著。结果显示，身体不满意度的单独作用显著，身体不满意度可以显著预测身体外貌焦虑（ $\beta=0.71$, $t=9.03$, $p<0.001$ ）。且身体外貌焦虑的变异有51.8%可由身体不满意度来解释。

此外，第一次身体外貌焦虑对第二次焦虑的回归关系也显著。建立回归方程并对整个方程进行显著性检验。结果显示自变量第一次身体外貌焦虑对因变量第二次身体外貌焦虑有统计学意义上的显著影响（ $F=4.18$, $p<0.05$ ）。对回归方程的系数进行检验，以考察自变量对因变量的单独作用是否显著。结果显示，第一次身体外貌焦虑的单独作用显著（ $\beta=-0.23$, $t=-2.04$, $p<0.05$ ）。

3.4 身体外貌焦虑的差异检验

对参与实验的被试以身体不满意度的得分进行分组，得分低于 $M-SD$ 的设为低分组，高于 $M+SD$ 的为高分组。首先，以分组作为类别变量进行 t 检验，结果显示高、低分组的身体不满意度得分差异显著（ $t=-20.17$, $p<0.001$ ），说明分组操作有效。其次，进行2（身体不满意度高/低）×2（第一次/第二次测试）的混合方差分析，结果显示身体不满意度分组的主效应显著（ $F=8.74$, $p<0.01$ ），测试时间的主效应不显著（ $F=2.88$, $p=0.10$ ）。但二者交互作用显著（ $F=31.94$, $p<0.001$ ），具体而言，在经过了第一个组块的阙下情绪启动任务后的第一次测试时，身体不满意度高分组的被试身体外貌焦虑得分高于低分组；而在经过了第二个组块后的第二次测试发现高分组的身体外貌焦虑得分低于低分组，如图2所示。

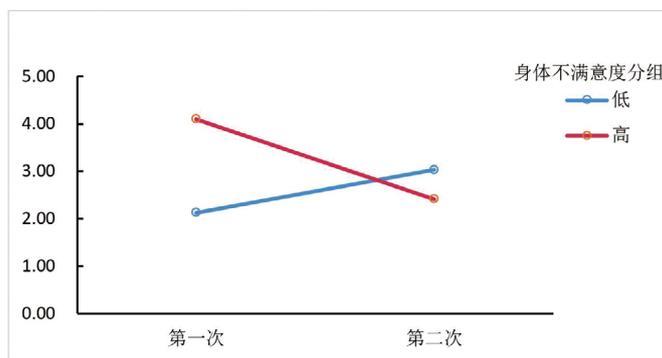


图 2 2 (身体不满意度高/低) × 2 (第一次/第二次测试) 混合方差分析结果

Figure 2 2 (high/low body dissatisfaction) × 2 (first/second test) mixed ANOVA results

4 讨论

4.1 女大学生的身体不满意度与身体外观焦虑

在实验前的问卷调查中发现不同年级中的女大学生的身体不满意度存在显著差异，且大二的同学显著高于大一的同学，在两次 SAP 任务中的两次外貌焦虑值也呈现着随年龄的增加而逐渐降低的趋势。研究发现我国青少年对自己的身体满意度是波动的，表现为在 12 至 14 岁时上升，在青春期期间下降，青春期（17 岁后）后又缓慢上升（陈红，2003）。另外，也可能是刚进入大学的同学的注意力从学业方面转向了形象管理，因此会对自己的体形更容易表现出不满意的态度，随着年龄的增加以及对校园生活的逐步适应，使女大学生的注意力又重新转向其他方面，如评奖评优、社团管理等，当然，也可能是在这期间采取了相应的行动，从而使自己的身材达到了自己所接受的标准。也有可能是受我们所选择的心理学专业的女大学生被试影响，被试在刚步入大学时并未接受专业的心理学理论知识的学习，而随着日后学习的深入，对自己的各个方面的包容度逐渐增加，因此也更能接受自己的不完美，从而焦虑情绪也得到了一定程度上的缓解。

此外，身体不满意度与第一次施测后的身体外观焦虑得分呈显著正相关。换言之，个体的身体不满意度是可以预测其焦虑水平的，身体不满意度越高的个体也就越容易受到阈下情绪启动实验的影响。

因此，在未来的心理健康教育工作中，在注重社会环境带给个体影响的同时，也要关注女性个体的自身特质，当女性能够正确地认识自我并对心理学的科普内容有一定了解后，才可能产生客观的自我评价，从而更加健康地发展。

4.2 阈下社会比较对自我评价的影响

通过对两次身体外貌焦虑测量值的结果分析，两次身体外观焦虑显著相关，身体不满意度的高低和测试次数的混合方差分析显示两者各自的主效应不显著，但交互作用显著。身体不满意度高的女性在接触过电脑屏幕上“瘦理想”模特图片的会降低对自己的体形紧张和焦虑，自我评价水平提高；身体不满意度低的女性在接触过电脑屏幕上“瘦理想”模特图片的反而会增加对自己的体形紧张和焦虑，自我评价水平降低。由此可见，阈下情绪启动任务的出现会影响个体外显的自我评价，被试在进行社会比较的过程中对自我评价产生了同化效应或对比效应，对自身越不满意的女性越容易在社会比较时产生同化效

应,会受到他人的鼓舞从而产生积极的自我评价,反之则产生对比效应出现消极的自我评价。无论是哪种效应,阈下社会比较都毫无疑问地对自我评价产生了一定的影响。

社会比较为个体提供了评价自己的信息,虽然社会比较是无意识的,但不同个体的比较倾向仍有高低之分,有研究表明,媒体上的社会比较对女性的身体意向起调节作用,高比较倾向的女性更易受到消极影响(羊晓莹,2007)。穆斯魏莱尔(Mussweiler,2004)的研究发现社会比较是一个自动化的过程,并不需要过多的注意或意识。阈下暴露于上行社会比较标准下,会导致对比效应,即使被试没有意识到这种负面评价是由社会比较过程引发的,但在这种接触之后个体对自己的评价仍然更加负面。潘晨璟(2020)的研究结果中也表明,在高度上行条件下,个体处于成绩序列的底端时自我评价降低,产生对比效应;在适度上行条件下,个体处于成绩序列的中等略偏下水平,优秀他人会成为自己学习的榜样,产生同化效应。

4.3 阈下社会比较对少数民族女性自我评价的影响

所得结果中,汉族和少数民族群体在有瘦模特图片出现时的按键反应有显著差异,汉族做出喜欢反应的比例较高。也就是说,汉族女大学生的自我评价可能更容易受到阈下社会比较的影响,得到这一结果的可能原因是民族文化的差异,两者自幼便在不同的民族文化背景中成长,少数民族大学生相较于汉族大学生而言较为内敛。

大部分少数民族由于生活环境相对落后且受民族传统的影响较深,接受新的事物和观念的更新相对而言要更慢,无所拘束的生活养成了少有顾忌、不受拘束、热情开朗的性格(如藏族、蒙古族的草原生活),更崇尚健康美与活力美,不易受无意识的社会比较过程影响产生积极或消极的自我评价。当汉族女性和少数民族女性同时面对阈下社会比较带来的影响时,汉族女大学生对阈下情绪启动的“瘦理想”刺激图片表现出了更大的反应。于社会层面而言,少数民族文化的传播对大学校园里的女大学生可能存在积极影响,主流态度在这中间起到一定影响,如傣族文化中对女性社会地位的态度往往会使她们更好地接纳自己,也更少受阈下社会比较的影响产生自我评价。

已有研究表明,女性个体对自己的身体外貌的不满意度在不同种族中的差异性显著,非洲美国女性要比白人和拉丁女人的身体自我更满意(Cash and Henry,1995)。有研究者提出,文化相互渗透的水平、自尊、社会经济地位等种族因素是真正的风险或保护因素(Caehelin,2006)。在我国研究中,讨论了嘲笑对汉族女孩的身体不满意具有间接和直接的影响,而嘲笑于彝族女性而言则不具有任何影响,可能是由于彝族青少年的个性比较爽朗,所以当面的嘲笑(非恶意)就多一些,这种嘲笑只在当时有所反应(陈瑞,2007)。这些研究结果都与本研究中的结果不谋而合,汉族女大学生在按键反应中表现出对“瘦理想”图片更大的反应,可能同样与民族文化的渗透水平、女性的自尊、社会经济地位有关,当民族文化的渗透水平较低,女性自尊感低或社会地位不高时可能会更易受阈下社会比较的影响。当然,在某种程度上,也可能与民族的个性特质有关系,愈加开朗或不拘小节的民族可能对于外貌体形焦虑感也要更低一些,从而更少地影响女性的自我评价。

4.4 不足与展望

尽管发现了一些很有意义的结果,但本研究仍有需要改进的地方。首先,本研究仅探讨阈下社会比较对女性自我评价的影响,而没有考虑男性被试。有研究发现,虽然男性的身体不满意程度不及女性高,

但男性消极身体意象的现象也普遍存在 (Levine and Smolak, 2002), 例如对男性“一米八”的身高要求, 后续可以探讨男性自我评价领域的社会比较机制。其次, 本研究的样本仅以女大学生为被试, 尚不足以推论到其他年龄群体, 可以把被试的年龄段进行扩展, 从而为本研究的结论提供更充分的证据。再次, 本研究中所使用的表意文字是国外研究材料中的内容, 对于国内被试而言可能会存在一定的偏好影响, 后续研究可将表意文字图片进行更换, 使用生僻字或组合字等陌生符号排除无关变量的影响, 从而进一步对本研究进行完善。最后, 由于自我评价中和生理状态相关的内容包括对自身体形、外貌的评价, 本文只对身体体形进行了探讨, 后续研究可以从其他方面出发设计实验进行探讨, 从而进行完善。

参考文献

- [1] 陈红, 黄希庭, 郭成. 中学生身体自我满意度与自我价值感的相关研究 [J]. 心理科学, 2004, 27 (4): 817-820.
- [2] 陈红. 青少年的身体自我理论与实证 [M]. 北京: 北京新华出版社, 2006.
- [3] 陈瑞, 陈红, 刘兰, 等. 汉、藏、彝族青少年负面身体自我评价比较 [J]. 中国心理卫生杂志, 2007, 21 (7): 440-442.
- [4] 陈瑞. 汉、彝族青少年负面身体自我影响因子预测模型比较研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2007.
- [5] 褚跃德, 许丽媛. 社会比较方向和类型对高中生主观幸福感的影响 [C]. 全国心理学学术会议, 2014.
- [6] 丁静涛. 论大学生的自我评价 [J]. 辽宁工学院学报 (社会科学版), 1999, 99 (4): 64-67.
- [7] 范娜. 社会比较和维度比较对个体自我评价的影响: 人格特质的调节作用 [D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2018.
- [8] 黄希庭, 陈红. 青少年学生身体自我特点的初步研究 [J]. 心理科学, 2002, 25 (3): 260-264.
- [9] 黎琳, 刘伟. 国外关于青少年社会比较及影响因素的研究综述 [J]. 外国中小学教育, 2011 (12): 9-12, 43.
- [10] 刘慧霞. 傣、汉族大学生自我评价对自我意识情绪的影响 [D]. 昆明: 云南师范大学, 2020.
- [11] 刘蓉晖, 王垒. 阈下情绪启动效应 [J]. 心理科学, 2000, 23 (3): 352-365.
- [12] 潘晨璟. 阈下社会比较对女性身体意象的影响 [D]. 重庆: 西南大学, 2010.
- [13] 潘晨璟. 自我状态和社会比较程度对大学生外显自尊与内隐自尊的影响 [J]. 心理月刊, 2020, 15 (22): 39-41.
- [14] 彭艳. 大学生自我体像、社会比较与主观幸福感的关系研究 [D]. 长沙: 湖南师范大学, 2013.
- [15] 苏淑娟. 大学生身体意象与自我接纳、心理弹性的关系 [D]. 兰州: 西北师范大学, 2020.
- [16] 王柳旭. 社会比较及情绪启动对自我评价的影响 [D]. 北京: 北京体育大学, 2013.
- [17] 王馨. 文山地区苗族青少年自我评价调查分析 [J]. 赤峰学院学报 (汉文哲学社会科学版), 2019, 40 (9): 120-122.
- [18] 王震. 大学生社会比较和自我肯定对主观幸福感的影响 [D]. 苏州: 苏州大学, 2020.
- [19] 邢淑芬, 俞国良. 社会比较研究的现状与发展趋势 [J]. 心理科学进展, 2005 (1): 78-84.
- [20] 尤华蓉. 阈下情绪启动对乐观偏差的影响 [D]. 金华: 浙江师范大学, 2016.
- [21] 杨林杰. 大学生自我评价问题研究 [J]. 陕西青年职业学院学报, 2017 (1): 60-62.
- [22] 羊晓莹. 大众媒体对女性身体意向的影响: 社会比较特质和比较方式探析 [D]. 重庆: 西南大学, 2007.

- [23] 张大荣, 孔庆梅. Edi-1量表对神经性厌食症患者的初步测试 [J] . 中国心理卫生杂志, 2004, 18 (1) : 48-50.
- [24] 张春芳. 群际情境下社会比较对自我评价的影响 [D] . 重庆: 西南大学, 2011.
- [25] 朱智贤. 反映论与心理学 [J] . 北京师范大学学报, 1989 (1) : 46-52.
- [26] Armand Chatard, Yvana Bocage-Barthélémy, Leila Selimbegović, et al. The woman who wasn't there: Converging evidence that subliminal social comparison affects self-evaluation [J] . *Journal of Experimental Social Psychology*, 2017 (5) .
- [27] Anik Guimond, Claude M J, Braun, et al. Remembering the Past and Foreseeing the Future while Dealing with the Present: A Comparison of Young Adult and Elderly Cohorts on a Multitask Simulation of Occupational Activities [J] . *Experimental Aging Research*, 2006 (3) .
- [28] Blanton Hart, Stapel Diederik A. Unconscious and spontaneous and complex: the three selves model of social comparison assimilation and contrast [J] . *Journal of personality and social psychology*, 2008 (6) .
- [29] Cash T F, Cash D W, Butters J W. "Mirror, mirror on the wally?" Contrast effects and self-evaluations of physical attractiveness [J] . *Personality and Social Psychology*, 1983 (9) : 359-364.
- [30] Garner D M, Olmstead M P, Polivy J. Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia [J] . *International Journal of Eating Disorders*, 1983 (2) : 15-34.
- [31] Haferkamp Nina, Krämer Nicole C. Social comparison 2.0: examining the effects of online profiles on social-networking sites [J] . *Cyber psychology, behavior and social networking*, 2011 (5) .
- [32] John N, Ellison, Pamela D, et al. How to Create the Calm Before (and After) the Storm [J] . *Ethanol Magazine*.
- [33] Jerry Suls, Ren é Martin. Social Comparison: Why, With Whom, and With What Effect? [J] . *Current Directions in Psychological Science*, 2002 (5) .
- [34] Leon Festinger. A Theory of Social Comparison Processes [J] . *Human Relations*, 1954 (2) .
- [35] Levine M P, Smolak L. Body image development in adolescence [M] //In T F Cash, T Pruzinsky (Eds.) . *Body image A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, 2002: 74-42.
- [36] Mussweiler T. Comparison processes in social judgment: mechanisms and consequences [J] . *Psychological review*, 2003 (3) .
- [37] Mussweiler T, Ruter K, Epstude K. The man who wasn't there: Subliminal social comparison standards influence self-evaluation [J] . *Journal of Experimental Social Psychology*, 2004, 40 (5) : 689-696.
- [38] Murphy S T, Zajonc R B. Affect, cognition, and awareness-Affective priming with optimal and suboptimal stimulus exposures [J] . *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993 (64) : 723-739.
- [39] Reed D L, Thompson J K, Brannick M T, et al. Development and validation of the physical appearance state and trait anxiety scale (PASTAS) [J] . *Journal of Anxiety Disorders*, 1991 (5) : 323-332.
- [40] Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior [J] . *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974 (30) : 526-537.
- [41] Stice E, Spangel D, Agars W S. Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment [J] . *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2001, 20 (3) : 270-288.

- [42] Taylor S E. Self-evaluation processes: motives, information use, and self-esteem [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 1995 (63) : 730-757.
- [43] Vogel E A, Rose J P, Roberts L R. Social Comparison, social media, and self-esteem [J] . Psychology of Popular Media Culture, 2014, 3 (4) : 206-222.

The Influence of Subliminal Social Comparison on Female College Students' Self-evaluation

Chen Jiamin Cheng Ke Zhang Haibin Ma Keyue Jiang Kelan

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Objective: To investigate the influence of subliminal social comparison on explicit self-evaluation based on previous studies in the field of female body intention. How: The questionnaire method was combined with the experimental method, and 80 female college students from a university for Minorities were recruited as subjects, including 20 from freshmen to seniors. The subscale of body dissatisfaction (BD) was used for pre-experiment measurement, and two rounds of subthreshold emotional initiation task (SAP) were conducted. The independent variables were body dissatisfaction (high vs low) and test time (first vs second). The dependent variables were physical appearance state and Trait Anxiety Scale (PASTAS) scores. Results: There were significant differences in the body dissatisfaction of female college students in different grades. The body dissatisfaction of freshman was significantly higher than that of sophomore. There was no significant difference in the subgroup variables of PASTAS scores between the two groups, but it showed a decreasing trend with increasing age. There was a significant positive correlation between body dissatisfaction and the scores of the first PASTAS and a significant negative correlation between the scores of the second PASTAS. There is a significant difference between Han and minority groups in the reaction of buttons when there are pictures of “thin ideal” models, and the proportion of Han people who like to respond is significantly higher. Conclusion: The higher the degree of body dissatisfaction, the more susceptible female college students are to subliminal social comparison, which leads to explicit negative self-evaluation; The degree of body appearance anxiety of female college students will gradually decrease with the increase of age. Social comparison is automatic, female college students exposed to subthreshold upward social comparison have more negative evaluation of themselves, resulting in contrast effect; The influence of subthreshold social comparison on minority female college students is less than that of Han female college students.

Key words: Subliminal social comparison; Self-evaluation; Thin-ideal; Body appearance anxiety