

大学生社交网络使用与体像不满的关系： 社交网络体像比较的中介作用

姚星星

湖南师范大学，长沙

摘要 | 在互联网时代，社交网络与人们的日常生活日益密切，成为人们维系社交关系的重要工具，也是人们展示理想自我形象的重要平台。以往研究结果显示，大学生普遍存在体像不满。三重影响模型认为大众媒体是造成体像不满的重要来源，并且体像比较是重要的影响因素。为探讨社交网络使用、社交网站体像比较和体像不满之间的关系，本研究基于三重影响模型和社会比较理论，采用问卷调查法对湖南科技大学478名大学生进行调查。研究表明：（1）社交网络使用、社交网站体像比较和体像不满两两之间均呈显著正相关。（2）在加入社交网站体像比较后，社交网络使用能显著正向预测社交网站体像比较，社交网站体像比较能够显著正向预测体像不满，社交网站使用正向预测体像不满但不显著，社交网站体像比较起完全中介作用。（3）大学生的社交网络使用强度越高，在社交网站诱发的体像比较的水平越高，个体对自己的身体形象更不满。

关键词 | 社交网络使用；社交网站体像比较；体像不满

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

社交网络是一个网络交流平台，其中参与者拥有唯一可识别的个人资料，包括用户提供的内容、其他用户提供的内容或系统及数据；可以公开表达可被其他人查看和浏览的链接；可以消费，产生与由其在站点上的连接所提供的用户生成的内容进行交流（Boyd and Ellison, 2008）。社交网络平台给用户提供了即时交流、分享互动和自我展示的机会，越来越成为人们重要的线上交流工具，越来越渗透进人们的社交生活。国外研究者发现那些花更多时间在 Facebook 和 MySpace 社交网站上的女孩更容易对自己的体重感到不满，更渴求苗条，外貌比较水平更高（Tiggemann and Miller, 2010）。因此，社交网络的使

作者简介：姚星星，湖南师范大学心理学专业，研究方向：健康心理学。

文章引用：姚星星. 大学生社交网络使用与体像不满的关系：社交网络体像比较的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (11) : 1172-1179.

<https://doi.org/10.35534/pc.0511137>

用可能是导致体像不满的重要风险因素。

体像不满是社交网络使用对大学生身心健康产生消极影响的一个重要方面。身体满意度是指一个人对自己的外表，特别是体重和体型的欣赏程度，也就是对自己的身体或者身体特定部位的满意程度，体像不满即个体对自己的身体满意度较低（Peter and Valkenburg, 2014）。当今社会大众对个体的身体形象的要求越来越严苛，标准越来越理想。这些理想的标准通过社交网络传播，如在微博曾发起的露马甲线、天鹅颈、漫画腰等挑战，当个体难以达到这些理想的标准时，就会产生对自己体像的更大不满。

社交网站体像比较是使用社交网络时诱发的一种无法避免的心理过程。社交网站体像比较即个体基于其他社交网络用户所发布的有关身体形象的照片和文字等信息，在体貌特征方面与其他用户进行比较的过程，它是社会比较的重要方面（彭先桃、陈颖娇、朱晓伟，2017）。社交网络的使用提供了更多的社会比较的机会，在社交网络上呈现的体像信息通常是个体展示积极自我的信息，使自己的身体形象更具有吸引力。而当浏览到其他用户更接近社会理想的身体形象时，而自己又没达到标准时，更容易对自己的身体形象产生负面的自我评价。

大学生作为互联网用户的主要使用者之一，正处于形成自我评价的重要时期，而对身体形象的评价是自我评价的重要组成部分。这一时期，大学生逐渐从学校过渡到社会，强烈渴望得到社会大众的认可，极易受到社会文化压力的影响，从而对身心健康产生消极影响。

社会比较理论认为，人们有一种驱动力去评价自己的进步和在生活的各个方面所处的地位，在没有客观标准的情况下，人们会把自己和他人进行比较，以了解自己所处的位置（Festinger, 1954）。一项研究基于社会文化理论提出了三重影响模型，该模型认为父母、同伴和媒体是影响身体形象的三个核心影响来源。此外，该模型还表明，至少有两个因素在路径之间起着中介作用——体像比较和媒体信息内化（K, D, and M, 1999）。另一项研究通过简单中介效应分析表明，内化和社会比较完全中介了父母影响与身体不满意之间的关系，部分中介了同伴影响与身体不满意之间的关系（Keery, van den Berg, and Thompson, 2004）。这些研究为三重影响模型提供了重要的支持，社会比较已经被发现是身体不满的一个强有力的预测因子。国外一项研究的中介分析显示，体像比较在 Facebook 使用情况和身体不满之间起中介作用。越频繁地使用社交网络就会显著提高体像比较次数，从而导致更大的身体不满和追求苗条（Fardouly and Vartanian, 2015）。

综上所述，研究将以大学生为研究对象，探讨社交网络使用对体像不满的影响，及社交网站体像比较在社交网络使用和体像不满之间的中介作用。

2 研究方法

2.1 研究对象

有研究者认为被试数量最好控制在问卷总题项的 5 倍到 10 倍之间，本研究 3 个量表一共有 55 题，根据建议，样本数量应在 275 到 550 之间。本研究采用方便取样法，在湘潭市湖南科技大学抽取在校大学生 500 名。在现场回收问卷，对空白问卷进行删除，根据的研究问卷中不认真作答的模式进行识别与处理（钟晓钰、李铭尧、李凌艳，2021），收到有效问卷 478 份，有效回收率为 95.6%。其中女生 258 份，

男生 220 份。被试平均年龄 19.45 岁，年龄范围 17 ~ 23 岁。

2.2 研究工具

2.2.1 多维社交网站使用量表

本研究采用李翠景等人（2018）修订的多维社交网站使用中文版。该量表由 9 个项目组成，包括消极使用，积极公共使用和积极个人使用三个维度，采取 7 点计分法，“1” = “从不”，“7” = “一天多次”。该量表的总分为各个项目的分数之和。得分越高，表示个体使用社交网站的频率越高。本研究中，该量表的 α 系数为 0.78。

2.2.2 社交网站体像比较量表

采用法杜利等人（Fardouly et al., 2015）改编的社交网站体像比较量表对社交网站中的体像比较进行评估。该量表共 3 个项目，采取 5 点计分，选项“1”到“5”表示从“不同意”到“完全同意”。该量表的总分为各个项目的分数之和。得分越高，表示个体在使用社交网站时的体像比较倾向越高。本研究中，该量表的 α 系数为 0.87。

2.2.3 负面身体自我量表

本研究采取陈红（2006）编制的负面身体自我量表对体像不满进行评估，共有 48 个项目，包括整体、胖、矮、相貌和瘦 5 个维度，其中整体维度有 6 个项目，胖维度有 11 个项目，矮维度有 13 个项目，相貌维度有 12 个项目，在本研究中未选取瘦维度。该量表采取 5 点计分，“0” = “从不”，“4” = “总是”。如果总分及各分维度的均分小于临界值 2 分，表示个体对该维度是满意的，得分越高，表示个体对自己的身体越不满意。该量表的 α 系数为 0.88，具有较良好的信度。

2.3 数据处理

研究采用 SPSS 20.0 进行数据的录入和对数据进行描述性分析和相关性分析，采用 SPSS 20.0 的插件 PROCESS Model4 对数据进行中介效应检验。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差控制与检验

由于本研究的所有数据从相同被试中获取，可能存在共同方法偏差，因此在程序控制方法上，本研究采用匿名测评，保护反应者的匿名性。在统计检验方法上采用 Harman 单因素检验法来检验共同方法偏差。对所有项目进行的探索性因子分析结果表明，特征值大于 1 的因子共 11 个，第一个因子解释的变异量为 23.16%，因此本研究的数据不存在严重的共同方法偏差（周浩、龙立荣，2004）。

3.2 描述统计与相关分析

由表 1 可知社交网站使用与体像比较呈显著正相关（ $r=0.29$ ， $p<0.001$ ），与体像不满呈显著正相关（ $r=0.15$ ， $p<0.01$ ）；社交网站体像比较与体像不满呈显著正相关（ $r=0.44$ ， $p<0.001$ ）。社交网络消极使用与体像比较呈显著正相关（ $r=0.22$ ， $p<0.001$ ），与体像不满呈显著正相关（ $r=0.14$ ， $p<0.01$ ）；积极个

人使用与社体像比较呈显著正相关 ($r=0.21, p<0.001$)；积极公共使用与社交网站体像比较呈显著正相关 ($r=0.20, p<0.001$)，与体像不满呈显著正相关 ($r=0.15, p<0.01$)。

表 1 各变量的描述性统计与相关性分析表

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis tables for each variable

	1	2	3	4	5	6
1 社交网络总分	1					
2 消极的使用	0.86***	1				
3 积极个人使用	0.59***	0.27***	1			
4 积极公共使用	0.66***	0.38***	0.13**	1		
5 体像比较	0.29***	0.22***	0.21***	0.20***	1	
6 体像不满	0.15**	0.14**	0.03	0.15**	0.44***	1
<i>M</i> ± <i>SD</i>	3.68 ± 1.05	3.45 ± 1.47	5.62 ± 1.79	2.69 ± 1.18	2.72 ± 1.15	1.39 ± 0.46

注：** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ 。

3.3 社交网站体像比较的中介作用

为了检验社交网站体像比较在社交网络使用和体像不满之间的中介作用，使用 SPSS 插件 PROCESS Model 4 进行中介效应检验。本研究将社交网络使用作为自变量，社交网站体像比较作为中介变量，体像不满作为因变量。结果显示，社交网络使用能显著正向预测社交网站体像比较 ($\beta=0.29, t=6.65, p<0.001$)。在加入体像比较后，社交网络使用正向预测体像不满，但不显著 ($\beta=0.02, t=0.53, p>0.05$)；社交网站体像比较能够显著正向预测体像不满 ($\beta=0.44, t=10.19, p<0.001$)。

表 2 模型中变量关系的回归分析

Table 2 Regression analysis of variable relationships in the model

回归方程 $N=478$		整体拟合指标			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	R^2	<i>F</i>	β	<i>t</i>
体像不满	社交网络使用	0.15	0.02	10.99***	0.15	3.31***
社交网站体像比较	社交网络使用	0.29	0.09	44.24***	0.29	6.65***
体像不满	社交网络使用	0.44	0.23	58.56***	0.02	0.53
	社交网站体像比较				0.44	10.19***

表 3 社交网站体像比较的中介效应检验

Table 3 A mediating effect test for the comparison of body images on social networking sites

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对效应值
总效应	0.15	0.02	0.03	0.10	
直接效应	0.02	0.02	-0.03	0.05	13.33%
中介效应	0.13	0.02	0.09	0.17	86.67%

本研究采用偏差校正百分位 Bootstrap 法，重复抽样 5000 次，在 95% 置信区间内对社交网站体像

比较的中介作用进行估计。如果所得的置信区间不包含 0，则中介效应显著。由表 3 可得，中介效应的 Bootstrap 置信区间为 $[0.09, 0.17]$ ，该区间不包含 0，因此社交网站体像比较的中介效应显著。直接效应的 Bootstrap 置信区间为 $[-0.03, 0.05]$ ，该区间包含 0，因此社交网络使用对体像不满的直接效应不显著，因此社交网站体像比较在社交网络使用和体像不满之间起完全中介作用。

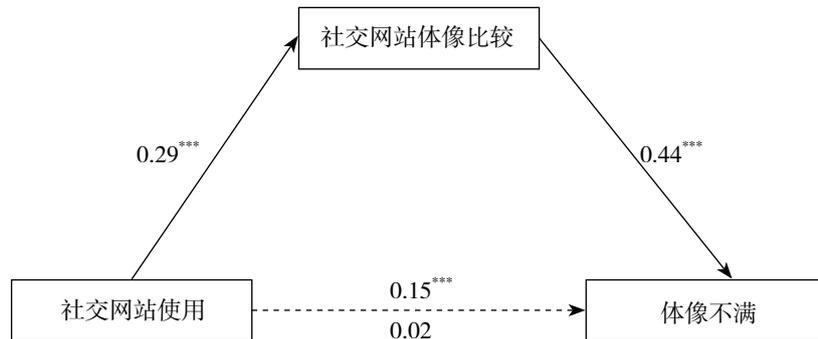


图 1 社交网站体像比较的中介效应图

Figure 1 Mediation effect plot of social networking site body image comparison

4 讨论

本研究结果显示社交网络使用与社交网站体像比较呈显著正相关，并且社交网络使用显著正向预测社交网站体像比较。这与本研究假设相符，也与以往研究结果相一致（Lee, 2014; Meier and Gray, 2014）。学生群体具有强烈的受欢迎，受同龄人接纳的需要，从而通过经常使用社交网络来联系他人维持社交关系（Sonja, Martin, and Ivar, 2012）。因此，经常使用社交网络就增加了接触他人身体像信息的机会，就会不可避免地诱发社交网站体像比较。本研究发现社交网站体像比较与体像不满呈显著正相关，并且社交网站体像比较正向预测体像不满。这与本研究假设相符，与前人的研究结果相一致（杨晗, 2020; 姚良爽, 2019）。可能的原因是用户倾向于在社交网络上塑造理想的自我，社交网站上提供了大量理想的和有吸引力的信息，浏览到这类信息后，会因为本能诱发和他人进行体像方面比较的行为。当自己因为与他人进行比较而处于不利地位时，会对自己的外貌产生更大的不满（A and H, 2009）。因此，社交网站体像比较的启动会产生对身体形象的不满。

研究发现社交网站体像比较是社交网站使用诱发大学生体像不满的重要中介因素，在社交网络使用和体像不满之间起完全中介作用，这与本研究假设不相符，但与以往的研究结果一致。刘欢（2019）的一项研究结果显示社交网站体像比较在被动性社交网络使用和体像不满的关系中起完全中介作用。本研究发现社交网络使用无法直接影响大学生的体像不满，必须通过理想体像信息诱发体像比较来影响个体对自己身体形象的满意度。

一项研究结果表明，不是 Facebook 总使用时间与体像不满有关，而是在使用 Facebook 时分配给浏览照片活动的时间越多，体重不满和追求瘦弱的水平越高（Meier and Gray, 2014）。一项实验通过图片启动范式探讨体像比较对体像满意度的影响，研究发现，通过呈现姣好身材的图片启动体像比较的一组，明显要比没有启动外貌比较一组对身体产生更大的不满（刘桑等, 2015）。这可能是由于个体与他人进行比较是获得对自己身体形象评价过程的重要基础，社交网络为用户积极展示自我形象提供了平台

(Zhao, Grasmuck, and Martin, 2008), 社交网站会通过各种途径使用户接收到他人呈现的带有积极性的体像信息, 关注他人的体像信息会自动启动体像比较的本能, 相比之下自己的身体形象不具有吸引力, 就会让我们以更消极的态度评价自己的身体形象。因此社交网络使用并不直接导致体像不满的产生, 而是使用社交网络时启动的体像比较这一基本动机才是体像不满的直接影响因素。

研究的不足与展望如下。

(1) 样本的选取上采用的是方便抽样, 年级的分布不均匀主要集中在大一和大二, 可能会对研究结果造成影响。因此在之后的研究中要采用随机抽样, 扩大样本的范围。

(2) 本研究虽然探讨了不同维度的社交网络使用与社交网站体像比较和身体不满的相关性, 但没有深入研究社交网站体像比较在不同维度, 尤其是积极的社交网络使用行为和体像不满之间的影响机制。未来的研究要多探讨社交网络积极的公共使用, 如发动态等行为对体像不满的影响。

(3) 社交网络也是由复杂的人际关系而织成的虚拟网络, 使用社交网络也受到了其同伴的影响, 后续研究可以将其作为调节变量或者是控制变量来进一步探讨社交网络使用对体像不满的影响机制。

参考文献

- [1] Boyd D M, Ellison N B. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship [J]. *Journal of Computer - Mediated Communication*, 2008, 13 (1): 210-230.
- [2] Fardouly J, Diedrichs P C, Vartanian L R, et al. Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood [J]. *Body Image*, 2015 (13): 38-45.
- [3] Fardouly J, Vartanian L R. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns [J]. *Body Image*, 2015 (12): 82-88.
- [4] Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes [J]. *Human Relations*, 1954, 7 (2): 117-140.
- [5] Keery H, van den Berg P, Thompson J K. An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls [J]. *Body Image*, 2004, 1 (3): 237-251.
- [6] Lee S Y. How do people compare themselves with others on social network sites: The case of Facebook [J]. *Computers in Human Behavior*, 2014 (32): 253-260.
- [7] Meier E P, Gray J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls [J]. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 2014, 17 (4): 199-206.
- [8] Myers T A, Crowther J H. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review [J]. *Journal of abnormal psychology*, 2009, 118 (4): 683-698.
- [9] Peter J, Valkenburg P M. Does exposure to sexually explicit Internet material increase body dissatisfaction? A longitudinal study [J]. *Computers in Human Behavior*, 2014 (36): 297-307.
- [10] Sonja U, Martin T, Ivar V. It is all about being popular: the effects of need for popularity on social network site use [J]. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 2012, 15 (1): 37-42.
- [11] Thompson J K, Coovert M D, Stormer S M. Body image, social comparison, and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation [J]. *The International journal of eating disorders*, 1999, 26 (1): 43-51.
- [12] Tiggemann M, Miller J. The Internet and Adolescent Girls' Weight Satisfaction and Drive for Thinness [J]. *Sex Roles*, 2010, 63 (1/2): 79-90.

- [13] Zhao S, Grasmuck S, Martin J. Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships [J]. *Computers in Human Behavior*, 2008, 24 (5): 1816-1836.
- [14] 陈红, 冯文锋, 黄希庭. 青少年理想身体自我量表编制 [J]. *心理科学*, 2006, 29 (5): 4.
- [15] 李翠景, 黄海, 谈笑, 等. 多维社交网站使用量表中文版在中国大学生中的信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2018, 26 (5): 900-904.
- [16] 刘欢. 初中生被动性社交网站使用与身体不满的关系 [D]. 陕西师范大学, 2019.
- [17] 刘桑, 周盈英, 张林. 阈上和阈下外貌比较对女大学生身体满意度的影响 [J]. *心理研究*, 2015, 8 (6): 84-89.
- [18] 彭先桃, 陈颖娇, 朱晓伟. 社交网站体像比较与抑郁的关系: 体像满意度与自尊的链式中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25 (5): 959-962.
- [19] 杨晗. 大学生社交网站上的体像比较与冲动购买之间的关系 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2020.
- [20] 姚良爽. 社文网站中的体像比较与女大学生限制性饮食的关系: 有调节的中介模型 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2019.
- [21] 钟晓钰, 李铭尧, 李凌艳. 问卷调查中被试不认真作答的控制与识别 [J]. *心理科学进展*, 2021, 29 (2): 225-237.
- [22] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. *心理科学进展*, 2004 (6): 942-950.

The Relationship between Social Network Use and Body Image Dissatisfaction among College Students: The Mediating Role of Social Network Body Image Comparison

Yao Xingxing

Hunan Normal University, Changsha

Abstract: In the age of the Internet, social networks have become increasingly close to People's Daily life, becoming an important tool for people to maintain social relations and an important platform for people to show their ideal self-image. Previous research results show that body dissatisfaction is common among college students. The Tripartite Influence Model believes that mass media is an important source of body dissatisfaction, while body image comparison is an important factor. In order to explore the relationship between social network use, body image comparison of social network sites and body dissatisfaction, this study used questionnaires to investigate 478 college students from Hunan University of Science and Technology. The results showed that: (1) There was a significant positive correlation between social network use, body image comparison of social network sites and body dissatisfaction. (2) After adding the body image comparison of social networking sites, social network use can significantly positively predict the body image comparison on social network sites. Body image comparison on social networking sites can significantly positively predict body dissatisfaction. The use of social networking sites to predict body image dissatisfaction is not significant. Body image comparison on social networking sites plays a completely mediating role between SNS use and body dissatisfaction. (3) The higher the intensity of social networking use of college students, the higher the level of image comparison induced on social networking sites, individuals are more dissatisfied with their body image.

Key words: Social network site use; Body image comparison on social networking sites; Body dissatisfaction