

社交网站体像比较对女大学生抑郁的影响:有调节的中介效应分析

姚良爽¹, 连帅磊¹, 孙晓军^{1,2}

(1.青少年网络心理与行为教育部重点实验室暨华中师范大学心理学院, 武汉 430079;
2.中国基础教育质量监测协同创新中心(华中师范大学心理学院)分中心, 武汉 430079)

【摘要】 目的:探讨社交网站体像比较、身体羞耻、自尊与女大学生抑郁之间的关系及内在作用机制。**方法:**使用社交网站体像比较问卷、身体羞耻量表、自尊量表及流调中心用抑郁量表对 596 名女大学生进行施测。**结果:**①社交网站体像比较、身体羞耻、抑郁两两之间均呈显著正相关,三者与自尊均呈显著负相关;②社交网站体像比较既可以直接影响女大学生抑郁,也可以通过身体羞耻的中介作用对抑郁产生间接影响;③社交网站体像比较与身体羞耻的关系受到自尊的调节,即社交网站体像比较对身体羞耻的预测作用在自尊水平较低的被试中更大。**结论:**身体羞耻在社交网站体像比较对女大学生抑郁的影响中起部分中介作用,且该中介效应受到自尊调节作用的影响,即身体羞耻的中介作用对自尊水平较低的被试更加显著。

【关键词】 社交网站体像比较; 抑郁; 身体羞耻; 自尊; 女大学生

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.04.032

Appearance Comparison on Social Networking Sites and Depression: A Moderated Mediation Model

YAO Liang-shuang¹, LIAN Shuai-lei¹, SUN Xiao-jun^{1,2}

¹Key Laboratory of Adolescent Cyber Psychology and Behavior, Ministry of Education and School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079, China; ²Central China Normal University Branch, Collaborative Innovation Center of Assessment Toward Basic Education Quality, Wuhan 430079, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationship among appearance comparison on social networking sites(SNS), body shame, self-esteem and depression in female undergraduates. **Methods:** Questionnaires of appearance comparison on SNS, body shame, self-esteem and depression were completed in 596 female undergraduates from a university in Changsha aged from 17 to 24. **Results:** ①The relationships between each pair of appearance comparison on SNS, body shame, as well as depression, were significantly positive, while self-esteem was negatively correlated with appearance comparison on SNS, body shame and depression; ②Appearance comparison on SNS not only had a direct effect on depression, but also affected depression through the mediating role of body shame; ③The relationship between appearance comparison on SNS and body shame was moderated by self-esteem. **Conclusion:** Body shame partially mediates the relationship between appearance comparison on SNS and depression. This indirect effect is moderated by self-esteem. Especially, this indirect effect is more significant for adolescents with lower self-esteem.

【Key words】 Appearance comparison on SNS; Depression; Body shame; Self-esteem; Female undergraduates

近年来,流行文化和大众媒体对女性“理想瘦”等完美体像的过度推崇和广泛传播,引起了女大学生对身体形象的过度关注,并使得体像比较成为女大学生群体中普遍存在的心理现象^[1]。体像比较是指个体在体貌特征方面与他人或理想化的身体形象进行比较的过程^[2]。它具有较高的自发性,会对女大学生产生诸多负面影响,如消极身体意象^[3]、低幸

福感^[4]等,甚至会诱发抑郁情绪^[5]。因此,体像比较对女大学生情绪健康的影响一直是研究者关注的核心问题。随着智能手机等移动社交工具的普及,社交网站(Social networking sites, SNS)成为大学生自我展示、获取他人资讯、交友的重要工具^[6],同时也是呈现理想化身体意象信息的重要平台^[3]。这使得基于社交网站体像信息的社会比较逐渐成为女大学生社交网站使用过程中不可避免的心理现象,即社交网站体像比较^[1]。因此,社交网站体像比较对女大学生情绪健康的影响及其作用机制(如何影响及何时影响)逐渐成为研究者关注的焦点。

社交网站体像比较的发生具有自动性和无意识

【基金项目】 本研究得到国家自然科学基金青年项目(31400887)、中国基础教育质量监测协同创新中心重大成果培育性项目资助以及华中师范大学优秀研究生教育创新资助项目(2017CXZZ105)

连帅磊为共同第一作者

通讯作者:孙晓军, sunxiaojun@ccnu.edu.cn

性^[7]。在社交网站使用过程中,个体浏览他人线上发布的照片、视频等的过程即是体像比较发生的过程^[3]。值得注意的是,社交网站上呈现的照片、视频等体像信息存在“积极偏差”,即个体倾向于展示“最好的自我形象”^[8],因此社交网站体像比较多为上行体像比较,即与更瘦或更有吸引力的同伴相比较^[9],这会使个体产生“自己不如他人漂亮”的想法,并因此提高个体抑郁的可能性^[10]。社会比较理论也指出上行社会比较是诱发个体抑郁情绪的关键因素^[11]。且有研究表明社交网站体像比较与个体消极情绪存在正相关关系^[3]。因此,本研究假设社交网站体像比较能够正向预测个体的抑郁水平。

本研究在探讨社交网站体像比较对抑郁的直接效应的基础上,进一步引入身体羞耻和自尊,构建有调节的中介模型,探讨身体羞耻在二者关系中的中介作用以及自尊的调节效应。身体羞耻是指个体意识到身体外貌不如他人时体验到的一种消极情绪^[12],它会受到社交网站体像比较的影响。以往研究认为,个体在社交网站中浏览他人的照片时,其实质是个体持续暴露于“美丽照片”的过程^[13],这些理想化身体形象所诱发的上行体像比较会使个体对自我体型/体重的关注度提高并感知到与理想体像的差异^[14],进而诱发身体羞耻。身体羞耻也会对个体的心理社会适应产生消极影响。研究发现身体羞耻不仅会引发个体的消极体像认知,降低个体的体像满意度^[15],而且会诱发个体的抑郁情绪^[16]。此外,研究还表明身体羞耻能够在其他变量与抑郁的关系中起中介作用^[17]。因此,本研究假设社交网站体像比较能够通过身体羞耻的中介作用对女大学生的抑郁产生影响。

自尊是指个体对自身的整体性评价,随着年龄的增长,自尊逐渐趋于稳定^[18]。作为一种相对稳定的人格特质,自尊在其他消极因素对个体情绪健康的影响中起着重要的缓冲作用^[19]。自尊的社会计量器理论认为,自尊能够调节个体对他人及外界事物的认知和评价过程^[20]。在经历社交网站上行体像比较后,低自尊个体倾向于关注体像比较的负面结果,如自己有比同伴更差的外貌,从而体验到更多的消极情绪。而高自尊个体则倾向于关注自己的其他优势并且更能承受与他人“理想照片”的对比反差,从而体验较少消极情绪^[21]。实证研究也表明自尊能够在社交网站上行社会比较对消极情绪的影响中起调节作用^[21]。因此,本研究假设自尊能够在社交网站体像比较与身体羞耻和抑郁的关系中起调节作用,

即社交网站体像比较更容易诱发低自尊个体的身体羞耻和抑郁情绪。

综上所述,本研究拟在社会比较理论、自尊的社会计量器理论及以往研究的基础上,构建有调节的中介模型,在女大学生群体中考察社交网站体像比较对抑郁的影响,以及身体羞耻在二者关系中的中介作用和自尊的调节作用。

1 对象与方法

1.1 对象

采用方便取样法,对长沙某所大学的在校女大学生进行问卷调查,回收整理获得有效问卷596份。被试年龄在17-24岁之间($M=20.28$ 岁, $SD=1.32$),其中大一年级209人(35.1%),大二186人(31.2%),大三201人(33.7%)。

1.2 工具

1.2.1 社交网站体像比较 采用魏祺等人修订的社交网站体像比较量表^[22],该量表共3个项目,采用5点计分,得分越高表示个体在社交网站中的体像比较水平越高。本研究中该问卷的Cronbach's α 系数为0.90。

1.2.2 身体羞耻 采用客体化身体意识量表(Objectified Body Consciousness Scale)中身体羞耻分量表(body shame subscale)的中文版^[23],8个项目,采用7点计分。得分越高表示身体羞耻感水平越高。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.73。

1.2.3 自尊 采用Rosenberg自尊量表(The Self-Esteem Scale,简称SES)的中文版^[24]。共10个项目,采用4点评分,将部分项目反向计分后,所有项目评分相加即为个体自尊得分,分值越高,表示个体自尊越高。本研究中该问卷的Cronbach's α 系数为0.80。

1.2.4 流调中心用抑郁量表 该量表共20个项目,采用4点计分,得分越高表明抑郁症状出现的频率越高^[25]。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.86。

2 结 果

2.1 各变量的描述性统计及相关分析

相关分析表明,社交网站体像比较、身体羞耻和抑郁水平两两之间均呈显著正相关;三者与自尊均呈显著的负相关(见表1)。

2.2 有调节的中介效应检验

采用Hayes编制的SPSS宏^[26],在控制年龄、年级以及SNS好友数量的条件下分析社交网站体像比较

对抑郁的直接作用以及身体羞耻的中介作用(前半段)是否受到自尊的调节。

有调节的中介模型检验结果表明(见表2、3),社交网站体像比较对抑郁预测的总效应显著。进一步将中介变量(身体羞耻)、调节变量(自尊)以及社交网站体像比较与自尊的乘积项同时放入回归方程后,社交网站体像比较显著正向预测身体羞耻及抑郁;且身体羞耻能够显著正向预测抑郁,这表明社交网站体像比较能够通过身体羞耻的中介作用对抑郁产生影响。此外,社交网站体像比较与自尊的乘积项对身体羞耻的预测作用显著,说明自尊能够在社交网站体像比较对身体羞耻的预测中起调节作用。

表1 各变量的描述性统计及相关分析

	M	SD	1	2	3	4
1 社交网站体像比较	2.64	1.03	1.00			
2 身体羞耻	3.11	1.29	0.39**	1.00		
3 自尊	3.81	0.67	-0.14**	-0.27**	1.00	
4 抑郁	0.78	0.59	0.24**	0.31**	-0.20**	1.00

注:* $P<0.05$,** $P<0.01$,*** $P<0.001$,下同;表中所有变量均采用平均分。

表2 有调节的中介模型检验

回归方程(N=596)		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
抑郁		0.25	0.06	10.03		
	年龄				0.04	1.28
	年级				-0.07	-1.56
	SNS好友数量				-0.0001	-0.41
	社交网站体像比较				0.14	5.97***
身体羞耻		0.48	0.23	27.87		
	年龄				-0.02	-0.43
	年级				-0.11	-0.43
	SNS好友数量				-0.0004	-1.20
	社交网站体像比较				0.45	8.80***
	自尊				-0.38	-5.04***
	社交网站体像比较×自尊				-0.23	-3.16**
抑郁		0.34	0.11	14.90		
	年龄				0.02	0.95
	年级				-0.03	-0.79
	SNS好友数量				0.0001	0.0004
	社交网站体像比较				0.08	3.69***
	身体羞耻				0.11	6.11***

表3 身体羞耻在自尊的不同水平上的中介效应

	自尊	间接效应值	Boot标准误差	Boot CI 下限	Boot CI 上限
身体羞耻的	3.14(M-1SD)	0.07	0.01	0.05	0.10
中介作用	3.81(M)	0.05	0.01	0.03	0.08
	4.48(M+1SD)	0.03	0.01	0.02	0.06

进一步简单斜率分析表明,对于自尊水平较低(M-1SD)的被试,社交网站体像比较对身体羞耻具有显著的正向预测作用, $simple\ slope=0.61, t=2.10,$

$P<0.05$;而对于自尊水平较高(M+SD)的被试,社交网站体像比较对身体羞耻的预测作用不显著, $simple\ slope=0.30, t=1.04, P>0.05$,表明随着个体自尊水平的提高,社交网站体像比较对身体羞耻的预测作用呈逐渐降低趋势,且身体羞耻在社交网站体像比较与抑郁关系中的中介效应也逐渐降低(见表3)。

3 讨 论

相关分析结果表明,社交网站体像比较与女大学生抑郁情绪呈显著正相关,这与以往研究结果一致^[5]。人们在社交网站中所呈现的照片和状态等自我相关信息往往具有积极化偏向,因此,在社交网站中进行的体像比较通常是将自己实际的情况和他人修饰过的体像信息相比较,即上行比较^[9],这会导致女生产生“自己的相貌一无是处”、“别人的身材都比我好”等消极想法^[22],进而诱发抑郁情绪。本研究将体像比较对抑郁的诱发作用拓展到社交网站情景中,说明社交网站上所发布的女性理想体像信息对个体心理社会适应也具有一定的消极影响。

有调节的中介效应分析发现,社交网站体像比较不仅能够直接正向预测女大学生抑郁,而且能够通过身体羞耻的中介作用对抑郁产生影响。这表明身体羞耻是体像比较导致女大学生抑郁的重要近端因素^[27]。在社交网站上与他人的体像比较强化了个体对身材、外貌的关注^[28],但由于这些身体形象多带有难以达到的理想化色彩,过度的修饰和美化使这些理想体像通常具有不可获得性^[28],因此社交网站体像比较往往会导致个体对自己的身体形象产生消极体验,即身体羞耻感。身体羞耻是抑郁的重要预测因素^[16]。身体羞耻不仅影响个体对身体自我概念的感知,使个体对自己的身体产生消极的看法,而且损害个体的整体自我概念^[27],降低自我评价,进而增加其抑郁的风险。因此,社交网站体像比较能够通过诱发女大学生的身体羞耻感,进而提高其抑郁情绪产生的可能性。

此外,自尊对身体羞耻中介作用的前半段调节作用显著,但对直接路径的调节作用不显著,表明身体羞耻的中介作用受到个体自尊水平的影响,而社交网站体像比较对女大学抑郁的直接预测作用不受个体自尊水平的影响。这一结果部分支持了本研究的假设,与以往研究结果存在一定的差异性^[21]。首先,这可能是由于社交网站体像比较给个体带来的“威胁”是多方面的,如损害自我评价,导致体像不满等。面对这些“威胁”,高自尊个体虽然拥有更多的

应对资源和更强的压力性应对能力,以应对所体验到的劣势感和威胁感^[29]。但是由于网络信息的可存档性,社交网站中信息所带来的“威胁”具有重复性和持续性^[30],这在一定程度上削弱了自尊对社交网站体像比较消极影响的缓冲作用,即自尊对社交网站体像比较与个体抑郁情绪之间关系的调节作用不显著。此外,高自尊个体倾向于对自我持肯定评价,面对社交网站体像比较(尤其是上行比较)时,他们能够转移对身体外貌的关注,倾向于关注自我的其他优势^[29],以平衡与他人的体像“对比差”所带来的威胁,从而降低身体羞耻产生的可能性。

本研究结果提示我们,首先要引导女大学生提高对自身内在能力(而非外貌)发展的关注度,尊重并接纳自己的身体外貌(如胖、瘦等),树立健康的审美观。其次,要引导女大学生理性看待社交网站中他人的“美丽照片”,加强媒介素养教育,避免盲目进行体像比较,降低体像比较所带来的自卑感、羞耻感。第三,应采用团体辅导等策略提升女大学生的自尊水平,以降低不可避免的体像比较对其身体情绪的消极影响,维护其情绪健康,促进其心理健康发展。

参 考 文 献

- Kim JW, Chock TM. Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 2015, 331-339
- Lee SY. How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 2014, 32: 253-260
- Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, et al. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 2015, 13: 38-45
- Frison E, Eggermont S. "Harder, Better, Faster, Stronger": Negative Comparison on Facebook and Adolescents' Life Satisfaction Are Reciprocally Related. *Cyberpsychology Behavior & Social Networking*, 2016, 19(3): 158-164
- Fox J, Vendemia MA. Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 2016, 19(10): 593-600
- Song H, Zmyslinski-Seelig A, Kim J, et al. Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 2014, 36(36): 446-452
- 刘莹莹. 大众媒体对女大学生身体意象的影响探析. 曲阜师范大学, 2013
- Coyne SM, McDaniel BT, Stockdale LA. "Do you dare to compare?" Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Computers in Human Behavior*, 2017, 70: 335-340
- Fardouly J, Vartanian LR. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 2015, 12: 82-88
- Frison E, Eggermont S. Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 2016, 34(2): 1-19
- 邢淑芬, 俞国良. 社会比较研究的现状与发展趋势. *心理科学进展*, 2005, 13(1): 78-84
- McKinley NM, Hyde JS. The objectified body consciousness scale development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 1996, 20(2): 181-215
- Meier EP, Gray J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2014, 17(4): 199-206
- Ahadzadeh AS, Pahlevan Sharif S, Ong FS. Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior*, 2017, 68: 8-16
- Mustapic J, Marcinko D, Vargek P. Eating behaviours in adolescent girls: the role of body shame and body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2015, 20(3): 329-335
- Grabe S, Hyde JS, Lindberg SM. Body objectification and depression in adolescents: the role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 2007, 31(2): 164-175
- Manago AM, Ward LM, Lemm KM, et al. Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles*, 2015, 72(1): 1-14
- 张永欣, 热娜古丽·艾赛提, 魏华, 等. 自尊的毕生发展. *心理科学进展*, 2010, 18(7): 1128-1135
- 邢淑芬, 俞国良. 社会比较: 对比效应还是同化效应? *心理科学进展*, 2006, 14(6): 944-949
- 张林, 李元元. 自尊社会计量器理论的研究述评. *心理科学进展*, 2009, 17(4): 852-856
- Haferkamp N, Krämer NC. Social comparison 2.0: examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology Behavior & Social Networking*, 2011, 14(5): 309-314
- 魏祺, 孙晓军, 连帅磊, 等. 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. *心理科学*, 2017, 40(4): 920-926

(下转第787页)

- States. *Developmental Psychology*, 1996, 32: 1100-1105
- 12 Leck K. Correlates of minimal dating. *The Journal of Social Psychology*, 2006, 146: 549-567
- 13 Johnson JE, Aikman KG, Danner CC, Elling KA. Attributions of shy persons in romantic relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 1995, 51: 532-536
- 14 Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment style among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61: 226-244
- 15 Asendorpf JB, Denissen JJA, van Aken MAG. Inhibited and aggressive preschool children at 23 years of age: Personality and social transitions into adulthood. *Developmental Psychology*, 2008, 44: 997-1011
- 16 Kenny DA, Kashy DA, Cook WL. *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press, 2008
- 17 Cook WL, Kenny DA. The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 2005, 29: 101-109
- 18 黄飞, 李育辉, 张建新, 朱浩亮. 环形模型: 整合人格研究的一种取向. *心理科学进展*, 2010, 18: 132-143
- 19 刘畅, 伍新春, 邹盛奇. 父母婚姻满意度及其相似性对协同教养的影响: 基于成对数据的分析. *心理发展与教育*, 2016, 32(1): 49-55
- 20 王倩倩, 王鹏, 韩磊, 等. 大学生羞怯问题研究. *心理科学*, 2009, 32(1): 204-206
- 21 Patrick H, CR Knee, et al. The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92(3): 434-457
- 22 邱莎莎. 成人依恋、亲密关系动机与大学生亲密关系质量的相关研究. 硕士学位论文. 陕西师范大学, 2010
- 23 Byers S, Demmons S. Sexual satisfaction and self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 1999, 36: 180-190
- 24 Cupach WR, Comstock J. Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1990, 7: 179-186
- 25 Bradshaw SD. Shyness and difficult relationships: Formation is just the beginning. In DC Kirkpatrick, S Duck, MK Foley (Eds.), *Relating difficulty: The process of constructing and managing difficult interaction*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2006. 15-42
- 26 Koydemir S, Demir A. Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 2008, 142: 633-644
- 27 Zimbardo PG. *Shyness: What it is, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1997
- 28 Kalliopuska M. Personality variables related to shyness. *Psychological Reports*, 2008, 102: 40-42
- 29 Eisenberg N, Fabes RA, Murphy BC. Relations of shyness and low sociability to regulation and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68: 505-517
- 30 Leary MR, Buckley KE. Shyness and pursuit of social acceptance. In WR Crozier(Ed.), *Shyness: Development, consolidation, and change*. New York, NY: Routledge, 2000. 139-153
- 31 Neto F. Personality predictors of happiness. *Psychological Reports*, 2001, 88: 817-824
- 32 Rubin KH, Coplan RJ. Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 2004, 50: 506-534

(收稿日期:2017-10-31)

(上接第783页)

- 23 陈国球. 客体化对体育参与的影响因素分析与研究. 广西民族大学, 2014
- 24 汪向东, 王希林, 马弘. *心理卫生评定量表手册*. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999
- 25 陈祉妍, 杨小冬, 李新影. 流调中心抑郁量表在我国青少年中的试用. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(4): 443-445
- 26 Hayes AF. PROCESS: a versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling[White paper]. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>, 2012
- 27 Evans MA. Unattainable Beauty: An Analysis of the Role of Body Shame and Self-Objectification in Hopelessness De-

pression among College-Age Women. Graduate Doctoral Dissertations, 2010

- 28 Psychology FMB, Huon G. Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 2005, 38(1): 85-90
- 29 丁倩, 张永欣, 周宗奎. 社交网站使用与妒忌: 向上社会比较的中介作用及自尊的调节作用. *心理科学*, 2017, 3: 618-624
- 30 连帅磊, 孙晓军, 牛更枫, 等. 社交网站中的上行社会比较与抑郁的关系: 一个有调节的中介模型及性别差异. *心理学报*, 2017, 7: 941-952

(收稿日期:2017-10-26)