

# 社交网站中自拍照编辑对女性外貌焦虑的影响

郑格格

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年11月2日; 录用日期: 2023年12月14日; 发布日期: 2023年12月26日

## 摘要

女性的外貌焦虑一直以来是一个广受讨论的话题, 随着互联网的发展, 个体上网时间增加, 除了日常的线下社交活动外, 社交网站使用也日渐风靡。在社会文化以及媒体的影响下, 对女性“美”的要求层出不穷, 这些都在无形之中增加了女性对外貌的关注, 为了达到理想中的外表, 女性会通过自拍照编辑来改善自己所要发布的自拍照, 这一行为对女性外貌焦虑的影响值得进一步探讨。本文主要介绍了自拍照编辑的概念以及自拍照编辑对女性外貌焦虑的影响因素与作用过程。

## 关键词

社交网站, 自拍照编辑, 外貌焦虑

# The Impact of Selfie Editing on Women's Appearance Anxiety in Social Media Sites

Gege Zheng

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Nov. 2<sup>nd</sup>, 2023; accepted: Dec. 14<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 26<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Women's appearance anxiety has always been a widely discussed topic. With the development of the Internet, individuals' online time has increased, and in addition to daily offline social activities, the use of social media sites is also becoming increasingly popular. Under the influence of social culture and media, there are endless demands for women's "beauty", which invisibly increases women's attention to appearance. In order to achieve their ideal appearance, women will use self-

selfie editing to improve the selfie they want to publish. The impact of this behavior on women's appearance anxiety is worth further exploration. This article mainly introduces the concept of selfie editing and the influencing factors and process of selfie editing on women's appearance anxiety.

## Keywords

Social Networking Sites, Selfie Editing, Appearance Anxiety

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在社交网站以及各大网络平台中,对于“美”的规训处处可见,外貌也在鼓吹“颜值即正义”的舆论氛围中被不断夸大。近年来,娱乐明星在我国的社会地位不断提升,外貌成为热议话题。人们为了在社交媒体上更好地展示自己,往往在上传自拍之前应用程序便捷地进行自拍照编辑,例如,使用滤镜、放大眼睛、去除瑕疵或瘦脸等(Perloff, 2014)。大量调查数据表明,自拍照美颜程序已经成为中国年轻女性的必备应用程序(Sootoo Institute 2017)。由于自拍是社交媒体上常见的与外貌相关的信息,所以探讨社交媒体上的自拍相关行为能更集中地反映社交媒体使用对外貌焦虑的影响。然而,目前并没有文章就自拍照编辑对女性外貌焦虑的影响及作用过程进行系统的论述。本文通过对这一问题进行梳理,同时分别从个人、人际和环境三个层面探讨影响自拍照编辑与外貌焦虑关系及其中的作用,可以对未来研究方向提出建议,并为该领域的研究提供一定借鉴。

## 2. 自拍照编辑

社交网站为个体提供了一个自我呈现的理想场所,个体可以选择不同的社交媒体平台实现自我表达和自我呈现,而上传照片是自我表达的重要步骤之一,尤其是“自拍”(Oxford Dictionaries, 2013)。自拍行为实际上是指能够构建身份的各种具体行为,在自拍被发布到网上之前,通过有选择地选择、准备和编辑,以呈现一个更理想化的自我(Reed & Saunders, 2020)。与自拍相关的活动并不是一个单一的行为,而是一个连续的行为过程,其包括拍摄自拍照、自拍照编辑和发布自拍照(Dhir et al., 2016; Fox & Rooney, 2015)。个体在社交网站上进行自我呈现时,除了发布自拍这一“台前展示”行为外,还包括发布自拍之前的挑选自拍和编辑自拍等“幕后准备”行为(Bij de Vaate et al., 2018),自拍照编辑被认为是自拍者在网上发布自拍照之前要经过的最后一步(Reed & Saunders, 2020)。随着科技的进步与发展,网络上出现了包含各种功能的修图软件 and 美颜相机,用户可以使用这些软件人为地把自己编辑成其最为理想的模样,以呈现积极自我相关信息(黄泽文等, 2022)。自拍照编辑是指使用计算机程序或智能手机的应用程序(例如,使用滤镜、放大眼睛、去除瑕疵或瘦脸等)对自拍进行调整,作为一种虚拟的改造,相比于在现实中进行整容或整形手术,自拍照编辑使个体更加便捷、容易地进行自我展示,如前所述,自拍编辑功能是一种对自我形象产生即时影响的虚拟改造(Chae, 2017)。与男性相比,女性更倾向于拍摄、发布和编辑自拍照(Dhir et al., 2016)。自拍照编辑作为一种社交网站中的选择性自我呈现,具有一定的心理学意义,其带来的影响受到了国内外心理学者的关注。自拍照编辑可以更好地展现完美、理想化的自我(Perloff, 2014),但过度的自拍照编辑可能会浪费大量的时间精力,因此研究人们为什么热衷于自拍照编辑具有重大意义。

### 3. 自拍照编辑对外貌焦虑的影响

#### 3.1. 自我客体化

自我客体化理论认为自我客体化是指个体以一个第三人称的视角观察和审视自己的身体(Fredrickson & Roberts, 1997), 重点关注自己的身体外貌特征而不是能力属性。个体的自我客体化程度越高, 对自己身体审视的频率越高, 而习惯性地审视身体, 会使个体产生一系列的消极心理结果, 如身体羞耻、焦虑体验的增加, “心流”体验的缺乏及对身体内部感知的迟钝(郑盼盼等, 2015)。女性遭遇到更多的性客体化经历(Swim, Hyers, Cohen, & Ferguson, 2001), 有更高的外表焦虑水平(Tiggemann & Williams, 2012)。外表焦虑对女性的威胁理应受到格外的关注。在概念化自我客体化理论时, Fredrickson 和 Roberts (1997)认识到特质和状态自我客体化之间的差异, 特质被看作是人的稳定属性, 状态则是对环境因素的反应。与特质自我客体化相反, 状态自我客体化可以通过各种刺激和环境条件诱发。大量研究表明, 接触媒体当中的性客体化信息会对自我客体化产生显著影响, 例如, 长时间暴露在时尚媒体环境中, 女性会以其中的审美标准来要求自己, 时刻监视自己的身材, 导致自我客体化的发生(王雅琴, 黄明明, 2021)。女性在社交网站中发布自拍照片, 网友对外貌的关注会引发其自我客体化(杜红芹等, 2016), 状态自我客体化会增加身体的内疚感(Calogero & Pina, 2011), 同时增加外貌焦虑进而担心他人对自己的负面评价(Calogero et al., 2005)和对自己身体的不满意(Aubrey et al., 2009)。外貌焦虑作为焦虑的亚型之一, 是一种来自社会环境对女性外貌的评价性焦虑(蔺佳佳, 2019)。自我客体化会提升外貌焦虑水平(于庆鼎, 2016), 即个体感受到人们对其外貌和身体形象不符合社会审美标准而进行负面评价的恐惧, 同时研究发现这一现象更多出现在女性群体中(Tiggemann & Williams, 2012)。Fox 和 Rooney (2015)发现照片编辑行为与自我客体化显著正相关。杜红芹等人(2016)研究则发现, 社交网站中女性自拍与自我客体化显著正相关, 通过外貌评论影响自我客体化。Szymanski 和 Henning (2007)的研究发现, 自我客体化与外貌焦虑显著正相关; 并且特质焦虑起到了调节作用(于庆鼎, 2016), 对于高特质焦虑水平的个体, 外貌焦虑水平随着自我客体化水平的提高而提高, 对于低特质焦虑水平的个体自我客体化对外貌焦虑的预测作用不显著。曹依萍等人(2021)的研究证明, 外貌焦虑部分中介了性客体化和自我客体化之间的关系。自拍照编辑的过程是一种客观自我观察, 即从第三人称的角度审视自己的外表。客观自我意识理论认为, 当个体将自我视作一种客体来进行评价时, 会将自我与理想进行对比, 由此产生的自我-理想差距会降低自尊水平。另一方面, 在编辑自拍照的过程中个体会格外关注自身外表的缺陷或不完美, 这也会降低身体满意度, 从而引起个体的外貌焦虑(Mills et al., 2018)。自我客体化与心理安全感存在密切的关系, 它通过影响心理安全感的获得而使个体出现外貌焦虑的程度加深(于庆鼎, 2016)。

#### 3.2. 负面身体自我

身体自我是指个体对自己身体的认知以及评价, 包括对自我外貌、身体能力等的看法, 是自我意识中萌芽最早的一部分, 是自我概念的重要基础(曾向, 2001)。负面身体自我指消极取向的身体自我, 即个体对自己身体的负向认知以及消极评价, 包括整体、外貌、瘦、矮以及胖五个维度(陈红, 2003)。该学者认为相较于身体意象, 身体自我的范围更为宽泛, 身体意象主要指个体对身体的评价以及主观认知, 从属于身体自我认知这一维度。本研究注重个体的外表身材而非内部功能, 故使用负面身体意象一词的概念更易帮助理解。在社交网站自拍的过程中, 身体外貌引起越来越多年轻群体的关注与重视(王灿等, 2023)。个体会为了更理想的在线自我呈现、避免获得不良的评价而选择编辑自拍(Chae, 2017), 而 Tiggemann 和 Williams (2012)通过实验研究发现, 编辑自拍时顾虑“他人如何评价”、“要展现得比真实自我更好”的动机预测了编辑自拍后的身体不满意。McLean 等(2015)发现, 通过拍摄、

编辑以及发布自拍照主动呈现期望的身体形象, 会使得个体过度关注自己的外貌, 可能会引起自我审视和审查, 从而导致身体关注以及对自身的不满, 而被动的传统媒体参与则不会出现这种情况。关于社会比较对自拍照编辑的影响机制研究发现, 外貌比较还会导致个体产生消极的身体意象, 如较低的身体满意度等(Fardouly et al., 2021), 而消极的身体意象是自拍照编辑的重要影响因素(Wang et al., 2022; Mclean et al., 2015; Lonergan et al., 2019; Cohen, Newton-John, & Slater, 2018; Fox & Rooney, 2015)。Mclean 等(2015)的研究结果表明青春期女孩的身体不满和自拍照编辑呈显著正相关, Bij de Vaate 等(2018)基于他们的结构方程模型提出, 负面的身体意象可能是个体参与自拍照编辑的动机。Wang 等(2022)通过纵向研究发现, 青少年 6 个月前的面貌不满意可以预测 6 个月后的自拍照编辑频率。Rodgers 等认为, 自拍照编辑行为实质上是个体对在线自我呈现的感知控制, 它可以通过美化自拍改善个体在自拍中的身体形象, 减少个体身体意象与理想体像间的差距, 从而降低个体对自身体像的消极感受, 缓解体像比较对个体身体意象造成的负面影响。

## 4. 自拍照编辑对外貌焦虑的作用过程

### 4.1. 外貌比较

社会比较理论最早由 Festinger (1954)提出, 该理论认为人们有一种需求或驱力对自身的能力水平和观点水平的正确性做出准确评估, 当客观标准在周围环境缺乏或者不可得时, 人们为了对自己准确的评估往往和他人进行比较, 这个过程就叫做社会比较。在外貌方面也是如此, 通过与他人比较来评价自己的外貌(Leahey et al., 2007)。社会比较作为一种普遍存在的社会心理现象, 会影响人们的心理, 也会影响人们的行为表现, 如自拍行为。近年来社会比较对自拍行为的影响也受到关注。Wang et al. (2018)研究表明, 社会比较倾向和自拍照编辑的频率之间呈显著正相关。Fox 和 Rooney (2015)的研究结果表明外貌比较倾向完全中介了不同性别对自拍照编辑的影响。Rousseau 和 Eggermont (2018)的研究结果也显示, 社交媒体外貌比较的频率和自拍行为、自拍操纵和自拍发布之间的关系呈显著正相关。在社交媒体时代, 人人都可以用经过编辑的自拍照来呈现理想的自我, 这使得个体与同伴之间的外貌比较的机会增多, 尽管同伴的外貌不如模特那样完美, 但由于身体上的接近和心理上的亲密, 同伴外貌比较会给个体带来更大的外貌上的压力(Chang et al., 2019)。

外貌比较水平高的个体可能会进行更多的自拍编辑, 以此来提高自己的身体映像水平, 降低对自己的外貌焦虑。例如, Chae (2017)的纵向研究发现, 个体和朋辈群体的社会比较预测了一个月后的自拍照编辑频率。Fastoso 等(2021)也发现了类似的结果, 和同伴的外貌比较能够正向预测自拍照编辑频率, 相关研究也表明外貌比较倾向和自拍照编辑之间呈显著正相关(Rousseau & Eggermont, 2018)。这些结果说明, 个体对自拍进行的社会比较, 可能促使个体通过自拍操纵而进行自我保护。另一方面, 个体在编辑完自拍之后, 可能会进一步进行外貌比较, 从而影响其对自身外貌的看法, 在自拍的情境中, 观众的反馈(比如点赞和评论)是对个体认可度、受欢迎程度和吸引力的反映。个体会通过比较自己与他人获得的反馈来判断自己是否获得了周围人的认可, 进而调整自己的行为(Chua & Chang, 2016)。当个体浏览好友自拍, 与他人进行外貌比较时, 若对自身外貌评价呈消极状态, 则容易产生外貌焦虑(蔺佳佳, 2019)。

### 4.2. 理想美内化

内化就是将社会性身体形象采纳为个人目标和标准的过程。大量媒体图片已经对个体的自我概念产生了影响, 个体不断的将这些社会性外貌标准内化。这种将理想外貌内化为个人目标和标准的过程会让个体无法判断自己和他人。理想美内化是指个人对媒体中所强调的理想身体在认知上的接受程度(郭清龙, 2015)。有研究指出体重耻辱意识比体型的肥胖对社交外表焦虑的影响更大(Shank et al., 2019)。在长



期强调“以瘦为美”的社会文化作用下，女性基于自身的体重认知，并不断的通过外貌比较和理想瘦内化的渗透，逐渐形成了对身体的消极认知(认为照片里的自己很胖)，情感(厌恶自己的外貌)和相应的行为(自拍照编辑、减肥)。这更加证实了社交媒体传递的理想美标准是造成外貌焦虑的关键因素。高外表焦虑女性通常具有更高的自我厌弃感(Rozin et al., 1999)，为了降低这种负面感受，个体会选择对自拍进行编辑，使自己更加接近于理想的自我，从而减少自我厌弃感。有研究发现，理想美内化正向预测大学生外表焦虑，并通过外表焦虑间接影响限制性饮食行为(马雨欣, 兰盈, 2022)。自我差异理论提出，当现实自我与理想自我/应然自我之间存在差异时，个体会产生各种负面情绪状态，因此人们有着缩小自我差异的动机(Higgins, 1987)，在这个动机下，更可能产生自拍照编辑的行为。

### 4.3. 身体监测

Calogero 等人(2011)指出，包括互联网在内的媒体经常将女性作为被评价和注视的对象。所以在社会建构的需要下，女性被要求监控自己的身体，从而寻求他人的认可，并满足社会规定的狭义的美丽标准，对女性心理健康产生一系列负面影响，如羞耻，焦虑，身体不满和身体自尊低下等问题(Moradi & Huang, 2008)。外貌焦虑作为一种常见的焦虑类型，身体监控对其有正向的预测作用(Tiggemann & Williams, 2012)，而在自拍照编辑这一行为中，注意力将被集中于观察自己的外表、身材上，个体自觉或不自觉的进行身体监控，从而引发外貌焦虑。以往研究结果表明，习惯性的身体监控会导致心流减少和外貌焦虑增加(Szymanski & Henning, 2007)。心流的减少可能会促外貌焦虑，这些联系可能是递归的(Moradi & Huang, 2008)。身体监控水平高的女性要比其他女性更容易产生身体和外貌的社会比较(Tylka & Sabik, 2010)，频繁的、习惯性的身体监控会导致对感知到的身体外貌缺陷的经常性焦虑，在自拍照编辑过程中，个体比平时更容易注意到自己的外貌缺陷，并感知到自己的外貌没有满足社会理想标准审美，更可能引发外貌焦虑。女性自拍时的焦点是自己的外貌，并且发布到社交网站时渴望收获外界的肯定评价和关注，因此会更加关注自己的外表，加强对自己身体监控，从而产生更多的外貌焦虑。

## 5. 影响自拍照编辑与外貌焦虑关系的因素

### 5.1. 个人因素

国外研究发现自拍行为存在着性别差异，例如，有研究者调查了男性和女性在自拍发布行为上的差异，发现女性发布的自拍显著多于男性(Sorokowska et al., 2016)，这与国内的研究结果一致(丁倩等, 2016)。且有研究发现，女性更倾向于拍摄自拍照以及发布照片，并且相比于男性，女性会更多的使用滤镜等照片美化功能，表现出更多的拍摄照片、上传社交网站和自拍照编辑行为(Dhir et al., 2016)。大量研究表明，女性更容易产生外貌焦虑，例如，有研究表明，女性报告处于高外貌焦虑风险的人数多于男性(Mastron et al., 2016)。女大学生社交网站中的自拍与外貌焦虑显著正相关，并且能正向预测外貌焦虑(蔺佳佳, 2019)。自恋能够正向预测自拍照编辑的频率(Kim & Chock, 2017; Fox & Rooney, 2015; Lowe-Calverley & Grieve, 2018)；个体的自恋水平越高，就越有可能在脸书上发布经过编辑的自拍。自恋的个体更加看重自己的外表，可能将编辑和发布自拍到社交媒体上作为一种传达感知优越性的策略，以最大程度地增加自己的吸引力(Fox & Rooney, 2015)。自恋者偏好通过印象整饰策略或者美化技术使自己在各个方面看上去更好，希望获得他人积极评价以获得高自尊，因此，显性自恋者自拍频率会更高，并且会更关注点赞和评论数(王灿等, 2023)，隐性自恋者对他人关于自己的看法十分敏感(Su et al., 2019)，因此也会非常关注点赞数和评论数，如果点赞和评论没有到达其预期，则会引起个体的焦虑、抑郁等不良情绪(Bozdağ, 2021)。

完美主义者倾向于给自己制定难以企及的目标，并且强迫性地、坚持不懈地朝这些目标努力，并且

完全以生产力与成就衡量自己的价值(Burns, 1980)。高水平完美主义的人会将自我价值建立在社会所看重的理想美标准之上,并且不懈追求瘦身理想。因此,完美主义的人更容易因自拍照编辑时达不到理想中的自我而产生外貌焦虑。

## 5.2. 人际因素

家庭和社会关系会通过对话的方式对个体对自身外貌的评价产生影响,例如父母和同伴对外表的嘲笑和批评会提高身体意象差异,从而降低身体自我价值(Michael et al., 2014),在女生之间的肥胖讨论,谈论者会表达对身体的不满,这会导致对自己身体的消极方面产生更加深刻的认知(Lin & Soby, 2017),在同伴之间往往会共享相同的理想外表标准,同伴之间对流行明星的讨论会加强对媒体呈现的理想外表标准的内化(Dohnt & Tiggemann, 2006),来自父母的节食鼓励也会造成子女的身体不满以及相关行为,例如节食、暴饮暴食、不健康的体重控制行为等,这种影响可能会持续很长时间,甚至会传递到再下一代(Berge et al., 2018)。

## 5.3. 环境因素

媒体上经常会呈现身材优越、面容姣好的形象,各类美容和减肥产品的广告为了推销产品不断地宣扬过于理想化的外表标准,劝说人们改善外表。长期接触此类媒体信息会导致女性内化不切实际的美丽标准,这些标准对于一般人而言如果不采取极端的行为将难以达到(Thompson & Stice, 2001)。在媒体上,女性的理想形象通常是年轻而极度瘦削的,而男性的理想形象则是苗条且肌肉发达的(Grogan, 2016)。媒体会给人们灌输这样一种观念,即外表具有重要的价值,这会导致自我客体化,即从观察者的角度审视自己的身体(Moradi & Huang, 2008),而内化媒体所呈现的理想外表标准会引起身体意象差异,从而产生外貌焦虑。人们从社交媒体的自拍中内化了理想形象,所以社交媒体环境的改变将直接影响人们的自拍照编辑行为及其对自身外貌造成的不良后果。

## 6. 问题与展望

一方面,相比较国外研究,目前国内探讨自拍照编辑与外貌焦虑关系的研究较少。由于中外社交平台与自拍照编辑软件不同,文化背景也存在差异,体现在如审美以及对不同外貌的接受度等方面上,所以未来研究不但需要探讨中国人的自拍照编辑对外貌焦虑的影响,还需关注这一影响是否存在跨文化差异。由于女性的自拍相关行为频率更高,而青少年正处于自我意识发展的敏感阶段,且是主要的自拍群体,所以目前相关领域的研究多关注女性和青少年。然而,社交媒体覆盖面广泛,并在不断扩张,且不同年龄段的人在外貌评价上的发展特点不同,所以未来研究需要关注更广泛的群体,探讨自拍照编辑行为及其后果的异同。

另一方面,网络为建构自我提供了不同的场景,而且这些场景不仅不同于线下环境,彼此之间也存在差异。那么,个体进行自我建构时的路径以及影响自我建构的因素是否会因这些环境变化而与线下环境得出的研究结果在某些方面存在显著差异?自拍作为一种网络空间的自我呈现方式,会对用户的自我概念和自我发展产生影响。自拍除身体外貌特征外,还包含了其他信息(如人际关系线索、背景线索等)。这些信息也会影响到个体的友谊质量、关系满意度等,进而对个体的自我发展产生影响。因此,未来研究应进一步关注网络空间中的自我呈现与自我建构,从理论层面探讨网络空间以及个体使用的特征对用户自我建构的影响及作用机制。

## 7. 结论

社交媒体已经成为人们生活中的一部分,其中自拍是社交媒体上常见的以外貌为核心的信息。自拍照编辑行为对女性外貌焦虑的影响被广泛关注。自我客体化、负面身体自我均会通过自拍照编辑行为来

影响女性的外貌焦虑。自拍照编辑对女性外貌焦虑的作用过程包括外貌比较、理想美内化、身体监测。外貌焦虑还与以下因素有关：个人、人际、环境，本文分别从这三个角度出发，分析了自拍照编辑引起女性外貌焦虑的原因。探讨了自拍照编辑与女性外貌焦虑的关系、作用过程和边界条件。未来研究可以从丰富被试取样、优化研究设计、关注调节变量和环境因素等方面进一步探讨自拍照编辑对女性外貌焦虑的影响。

## 参考文献

- 曹依萍, 杨晨, 王静, 等(2021). 自我客体化对女性内在品质重要性评价的影响: 客体化他人的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(4), 850-853. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.04.038>
- 曾向(2001). *青少年身体自我及其与自我价值感关系的研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南师范大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD9904&filename=2001008973.nh&v>
- 陈红(2003). *青少年身体自我的理论与实证研究*. 博士学位论文, 重庆: 西南师范大学.
- 丁倩, 张永欣, 魏华, 牛更枫, 周宗奎(2016). 大学生自恋人格、自拍行为与积极情绪的关系. *中国临床心理学杂志*, 24(3), 519-522. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.03.030>
- 杜红芹, 张春梅, 牛更枫, 朱晓伟(2016). 社交网站中的自拍对女性自我客体化的影响: 外貌评论的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(6), 1116-1119. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.06.034>
- 郭清龙(2015). *媒体、理想美内化对青春期女生自我物化的影响: 自尊的中介作用*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201601&filename=1015335309.nh&v>
- 黄泽文, 史攀, 陈旭(2022). 自拍照编辑与女大学生整容意愿的关系: 相貌不满意与自我同情的作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 44(2), 161-168. <https://doi.org/10.13718/j.cnki.xdzk.2022.02.019>
- 蔺佳佳(2019). *女大学生社交网站中自拍对自我客体化和外貌焦虑的影响*. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201902&filename=1019099590.nh&v>
- 马雨欣, 兰盈(2022). 理想美内化对大学生限制性饮食的影响: 链式中介效应分析. *中国健康心理学杂志*, 30(3), 436-440. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2022.03.024>
- 王灿, 梅雅琪, 赵云峰, 杨雯玉(2023). 大学生社交网站自拍对自恋人格的影响: 体像满意度的中介作用. *心理月刊*, 18(1), 31-35+49. <https://doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2023.01.010>
- 王雅琴, 黄明明(2021). 时尚媒体暴露对女大学生抑郁的影响: 理想美内化与自我客体化的链式中介效应. *中国临床心理学杂志*, 29(4), 763-766+757.
- 于庆鼎(2016). *女性大学生自我客体化与外表焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201602&filename=1016766214.nh&v>
- 郑盼盼, 吕振勇, T. Jackson (2015). 自我客体化对女性心理健康的影响及其机制. *心理科学进展*, 23(1), 93-100.
- Aubrey, J. S., Henson, J. R., Hopper, K. M., & Smith, S. E. (2009). A Picture Is Worth Twenty Words (about the Self): Testing the Priming Influence of Visual Sexual Objectification on Women's Self-Objectification. *Communication Research Reports*, 26, 271-284. <https://doi.org/10.1080/08824090903293551>
- Berge, J. M. Winkler, M. R., Larson, N, Miller, J. Haynos, A. F., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Intergenerational Transmission of Parent Encouragement to Diet from Adolescence into Adulthood. *Pediatrics*, 141, e20172955. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-2955>
- Bij de Vaate, A. J. D. (Nadia), Veldhuis, J., Alleva, J. M., Konijn, E. A., & van Hugten, C. H. M. (2018). Show Your Best Self(ie): An Exploratory Study on Selfie-Related Motivations and Behavior in Emerging Adulthood. *Telematics and Informatics*, 35, 1392-1407. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.03.010>
- Bozdağ, F. (2021). The Psychological Effects of Staying Home Due to the COVID-19 Pandemic. *The Journal of General Psychology*, 148, 226-248. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1867494>
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. In *Psychology Today* (pp. 34-51). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-010-9329-3\\_4](https://doi.org/10.1007/978-94-010-9329-3_4)
- Calogero, R. M., & Pina, A. (2011). Body Guilt: Preliminary Evidence for a Further Subjective Experience of Self-Objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 35, 428-440. <https://doi.org/10.1177/0361684311408564>
- Calogero, R. M., Davis, W. N., & Thompson, J. K. (2005). The Role of Self-Objectification in the Experience of Women with Eating Disorders. *Sex Roles*, 52, 43-50. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-1192-9>
- Chae, J. (2017). Virtual Makeover: Selfie-Taking and Social Media Use Increase Selfie-Editing Frequency through Social

- Comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370-376. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.007>
- Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M., & Chua, T. H. H. (2019). A Study of Singapore Adolescent Girls' Selfie Practices, Peer Appearance Comparisons, and Body Esteem on Instagram. *Body Image*, 29, 90-99. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.005>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow Me and Like My Beautiful Selfies: Singapore Teenage Girls' Engagement in Self-Presentation and Peer Comparison on Social Media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190-197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). 'Selfie'-Objectification: The Role of Selfies in Self-Objectification and Disordered Eating in Young Women. *Computers in Human Behavior*, 79, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.027>
- Dhir, A., Pallesen, S., Torsheim, T., & Andreassen, C. S. (2016). Do Age and Gender Differences Exist in Selfie-Related Behaviours? *Computers in Human Behavior*, 63, 549-555. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.053>
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2006). Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 135-145. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9020-7>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2021). Targets of Comparison and Body Image in Women's Everyday Lives: The Role of Perceived Attainability. *Body Image*, 38, 219-229. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.009>
- Fastoso, F., González-Jiménez, H., & Cometto, T. (2021). Mirror, Mirror on My Phone: Drivers and Consequences of Selfie Editing. *Journal of Business Research*, 133, 365-375. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.05.002>
- Festinger, L. A. (1954). Theory of Social Comparison Processes. *Psychological Review*, 57, 271-281. <https://doi.org/10.1037/h0056932>
- Fox, J., & Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and Trait Self-Objectification as Predictors of Men's Use and Self-Presentation Behaviors on Social Networking Sites. *Personality and Individual Differences* 76, 161-165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.017>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd ed.). Routledge.
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2017). Personality Traits and Psychological Motivations Predicting Selfie Posting Behaviors on Social Networking Sites. *Telematics and Informatics*, 34, 560-571. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.11.006>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The Frequency, Nature, and Effects of Naturally Occurring Appearance-Focused Social Comparisons. *Behavior Therapy*, 38, 132-143. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- Lin, L., & Soby, M. (2017). Is Listening to Fat Talk the Same as Participating in Fat Talk? *Eating Disorders*, 25, 165-172. <https://doi.org/10.1080/10640266.2016.1255106>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, My Selfie, and I: The Relationship between Editing and Posting Selfies and Body Dissatisfaction in Men and Women. *Body Image*, 28, 39-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Lowe-Calverley, E., & Grieve, R. (2018). Selfie Love: Predictors of Image Editing Intentions on Facebook. *Telematics and Informatics*, 35, 186-194. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.10.011>
- Mastron, S., Gembeck, M. J. Z., Webb, H. J., Farrell, L., & Waters, A. (2016). Young Adolescents' Appearance Anxiety and Body Dysmorphic Symptoms: Social Problems, Self-Perceptions and Comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 50-55. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2015.12.001>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the Selfie: Self Photo Editing and Photo Investment Are Associated with Body Dissatisfaction in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 1132-1140. <https://doi.org/10.1002/eat.22449>
- Michael, S. L., Wentzel, K., Elliott, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., Pasch, K. E., Franzini, L., Taylor, W. C., Qureshi, T., Franklin, F. A., & Schuster, M. A. (2014). Parental and Peer Factors Associated with Body Image Discrepancy among Fifth-Grade Boys and Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 15-29. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9899-8>
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). "Selfie" Harm: Effects on Mood and Body Image in Young Women. *Body Image*, 27, 86-92. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>
- Moradi, B., & Huang, Y.-P. (2008). Objectification Theory and Psychology of Women: A Decade of Advances and Future Directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32, 377-398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>



- Oxford Dictionaries (2013). *Selfie*. <https://www.lexico.com/definition/selfie>
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles, 71*, 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Reed, P., & Saunders, J. (2020). Sex Differences in Online Assertive Self-Presentation Strategies. *Personality and Individual Differences, 166*, Article 110214. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110214>
- Rousseau, A., & Eggermont, S. (2018). Media Ideals and Early Adolescents' Body Image: Selective Avoidance or Selective Exposure? *Body Image, 26*, 50-59. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.06.001>
- Rozin, P., Lowery, L., Imada, S., & Haidt, J. (1999). The CAD Triad Hypothesis: A Mapping between Three Moral Emotions (Contempt, Anger, Disgust) and Three Moral Codes (Community, Autonomy, Divinity). *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 574-586. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.574>
- Shank, L. M., Schvey, N. A., Ekundayo, K., Schreiber-Gregory, D., Bates, D., Maurer, D., Spieker, E., Stephens, M., Tanofsky-Kraff, M., & Sbrocco, T. (2019). The Relationship between Weight Stigma, Weight Bias Internalization, and Physical Health in Military Personnel with or at High-Risk of Overweight/Obesity. *Body Image, 28*, 25-33. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.003>
- Sootoo Institute (2017). *Meitu Xiuxiu and Beauty Cameras Continue to Lead Mobile Beauty Apps*. <https://news.pconline.com.cn/944/9448830.html>
- Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Pisanski, K., Chmiel, A., & Sorokowski, P. (2016). Selfies and Personality: Who Posts Self-Portrait Photographs? *Personality and Individual Differences, 90*, 119-123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.037>
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M. N. (2019). Are Males More Likely to Be Addicted to the Internet than Females? A Meta-Analysis Involving 34 Global Jurisdictions. *Computers in Human Behavior, 99*, 86-100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021>
- Swim, J. K., Hyers, L. L., Cohen, L. L., & Ferguson, M. J. (2001). Everyday Sexism: Evidence for Its Incidence, Nature, and Psychological Impact from Three Daily Diary Studies. *Journal of Social Issues, 57*, 31-53. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00200>
- Szymanski, D. M., & Henning, S. L. (2007). The Role of Self-Objectification in Women's Depression: A Test of Objectification Theory. *Sex Roles, 56*, 45-53. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9147-3>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). The Role of Self-Objectification in Disordered Eating, Depressed Mood, and Sexual Functioning among Women: A Comprehensive Test of Objectification Theory. *Psychology of Women Quarterly, 36*, 66-75. <https://doi.org/10.1177/0361684311420250>
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating Social Comparison Theory and Self-Esteem within Objectification Theory to Predict Women's Disordered Eating. *Sex Roles, 63*, 18-31. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>
- Wang, K., Rui, L., Ma, Z. L., Chen, J. et al. (2018). Body Image Attitude among Chinese College Students. *PsyCh Journal, 7*, 31-40. <https://doi.org/10.1002/pchj.200>
- Wang, Y., Chu, X., Nie, J., Gu, X., & Lei, L. (2022). Selfie-Editing, Facial Dissatisfaction, and Cosmetic Surgery Consideration among Chinese Adolescents: A Longitudinal Study. *Current Psychology, 41*, 9027-9037. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01280-4>