

doi:12.3969/j.issn.1672-0598.2012.02.024

媒体作用下的理想身体意象研究述评*

易越

(西南大学 高等教育研究所,重庆 400715)

摘要:大众传播媒介在传播服饰、美容等信息的过程中,倾向于把焦点集中在常人所难企及的理想身体上,而这种身体形象对于个体的理想身体意象构建,有着极大影响。将媒体所倡导的身体形象内化为自身理想身体意象的个体,往往会产生对自己的身体不满意,进而出现焦虑、抑郁、过度锻炼与节食等状况。本文采用文献综述的方法,通过梳理西方已有研究与相关的理论阐释,探讨个体将媒体所倡导的理想身体内化之后的负面影响,以及几点可能的干预措施。

关键词:身体意象;理想身体意象;身体不满意;大众传播媒介;内化

中图分类号:G2 **文献标志码:**A **文章编号:**1672-0598(2012)02-0147-04

一、引言

身体意象(body image)是指“个体心中对自己身体的描绘,即个体怎么看自己的身体外形。是个人脑海中对自己整个身体所形成的心理形象(mental pictures),包含了身体知觉(body perception)与身体概念(body concept)”^[1]。理想身体意向,则是个体意识中,对理想化身体形象的构建。

论及理想身体意象,必然有一些标准,这些标准通过许多源头传播至个体,包括:家庭、同辈群体以及大众传播媒介^[2]。其中,大众传播媒介被认为是影响理想身体意象最强有力的因素^[3]。通过设定不切实际的理想身体意象标准,媒体被认为促进了许多女性产生身体不满情绪^[4],近年来,当媒体开始树立男性的理想身体意象^[5],对于男性也同样造成了负面影响。

造成负面影响的原因在于,个体的理想身体意向往往与现实的理想身体意象有一定的差距,而现实与理想之间的差距,则会进一步导致身体不满意^[6]——按照自我差异理论^[7],现实自我和理想自我之间的差异会导致负面情绪状态,如失望和不满,甚至会将个体置于严重危险条件中,如严重的抑郁^[8]。这些消极情绪状态,可能会相应地导致自我效能感的降低,并最终会影响一些用以维持健康的行为,如不适宜的饮食与不适宜的运动^[9]。

二、理论阐释

为什么媒体倡导的理想形象,会对众人的理想身体意象产生影响,进而导致身体不满意呢?西方学者主要倾向于用以下两种理论进行阐释。

* [收稿日期]2011-09-04

[作者简介]易越(1989—),女,江西吉安人;西南大学高等教育研究所硕士研究生,主要从事应用心理学、服装审美心理学研究。

(一) 社会比较理论

根据社会比较理论(Festinger, 1954),为了评估特有事物体对于个人或是社会的重要性,人类将自身与其他个体相比较。西方社会强调物理性的外观,并伴随着大量的理想化身体形象,人们猜测,大多数人们都会偶尔将自己的外观与媒体标准相比较,人们进行这一比较时,大多数人会觉得自己没有理想形象那么有吸引力,而这将会导致对身体的不满意^[10]。

这是解释女性面对理想形象时消极表现的重要变量。研究表明,时常将自己与理想化体形相比较的女性,比起其他女性而言,往往更加没有吸引力,而且对她们自己的身体更加不满^[11]。已有研究证明,比较媒体形象与身体不满意之间有着积极正相关。^[12]对绝大多数女性而言,当这种比较是发生在同性之间时,更加容易引起负面自我身体评估。^[13]对男性而言,这种程度会轻一些,因为他们比较的对象,更多的是体育明星或身边的同龄人们^[14],而不是时尚杂志里拥有完美身材的模特。

(二) 第三人效果理论

“第三人效果”最初是由戴维森以假设的形式提出来,其含义是指人们倾向于高估大众传播信息对他人在态度及行为层面上的影响。或者说,当受众接触到劝服传播的信息时,会预期该信息对他人的影响大于信息对自己所造成的影响^[15]。“第三人效果”应包括两个层次的内容:第一层是认知层次,人们认为大众传播媒介对他人的影响大于对自己的影响;第二是行为层次,人们认为大众传播媒介对他人将产生较大的影响,这种认识会使知觉者改变态度或采取相应行动^[16]。

也就是说,人们有可能把媒介对他人的影响错误的夸大了,人们默认为他人、或是这个社会对于理想身体意象的标准,是等同于杂志、电视等大众传媒的标准的,于是为了符合“大众标准”,人们就会努力去达到媒体所传达的身体意象。

三、实验研究

关于媒体对于理想身体意象造成的影响,西方学者已经做了许多实证研究,并且研究细分到

了不同的人口统计学变量下的不同情况。

(一) 对男性的研究

虽然绝大多数关于理想身体意象的研究着重于女性^[17],但在过去的十年间,关注男性外观管理的杂志数量激增,越来越多的广告也开始展示男性的性感之处^[18],使得男人们也表现出对身体意象的注重。在大众文化中,男性身体变得越发的突出起来,强壮的肌肉以及整洁的衣饰受到了人们的关注^[19]。

近期的研究表明,现代男性感受到的、展现良好外观的压力,其实不亚于女性^[20]。暴露在男性理想身体意象之前也会让男性感受到身体不满意^[21],于是男孩可能希望减重或者增重、还希望变得肌肉发达^[22]。人们猜测,男性对身体不满意的增长,与大众文化中日益显著的理想男性身体形象也是有关的^[23]。有迹象表明,有三分之二以上的青少年男性,对自己的身体感到不满^[24]。

1. 不同年龄的男性

有学者对13名美国西南部某大学的本科男生进行了深度访谈,结果显示,大学中的男性会内化男性健康杂志或其他媒体中瘦而肌肉适中的理想男性身体形象,并且投入过实际行动去达到那种身体,比如限制饮食中的碳水化合物或脂肪的摄入、运动并摄入性能增强补充剂。研究甚至表明:既有的忧虑观念会导致一些男性在看杂志时,选择相关标题并进行阅读^[25]。

还在发育期的男孩则较为幸运,有研究数据显示,青春期的男孩暴露于男性理想身体意象之下,他们的身体满意度或是情绪并无显著改变^[26],不同发育阶段青春期的男孩,面对理想男性身体意象时,表现出了中立或是积极的态度。

但这是因为青春期男孩通常坚信他们将会长出肌肉发达的、运动员一般的体形,故此看不出这些形象对他们有任何消极意味。但从另一方面而言,总有一天男青年会认识到他们不太可能长成媒体中的样子,特别是当他们发育完全后,他们就有可能对自己产生负面评价^[24]。

2. 不同性向的男性

2010年,研究者首次在男同性恋中采用了实证研究,评估了男性身体意象之中不同元素(肌

肉、身体脂肪、身高)。在理想身体意象中,最显著的性别差异,是对肌肉的不满——在男同性恋者的报告中,对增长肌肉的不满与渴望是引人注目的。对男同性恋而言,对身体脂肪的不满则更加显著,在男同性恋者的生活中,身体意象中身体脂肪方面,其重要性高于对肌肉的不满。

研究结果显示,身体脂肪不满意程度对于预示男性心理安宁愉快有着独特作用。因此,研究者以及临床医师都鼓励利用包含身体脂肪不满项目的量表去进行研究,而不仅仅是包含肌肉不满项目的量表。其中,男性身体态度量表(MBAS)对于测量男同性恋与同性恋者样本,都被证实是有效的^[28]。

(二)对女性的研究

媒体为女孩创造了一个以“瘦而完美”为中心的美的标准,但是媒体传播的这个标准,往往是无法达到的^[29],在媒体的影响下,女孩们常常因为渴望变瘦而对自己身体不满^[30]。

1. 不同年龄的女性

最新(2011)研究表明,即使还没有进入青春期(9至12岁)的女孩,其理想身体意象也会受到传媒影响:研究者给60个女孩播放了宣扬理想身体的影片后,较大的女孩(11~12岁)显示出了较大(相较于观看中立影片)的身体不满意。在调查问卷中,她们渴望一个较瘦的身体形象,这些结果显示,观看成年人宣扬纤瘦理想身体意象的电视节目,会直接影响较大的青春期前女孩的理想身体意象^[31]。即使是对儿童而言,身体不满意也会导致不健康与潜在伤害行为,如节食、暴食、饮食失调以及心理问题^[32]。

青春期女孩对身体意象的关注则更为突出,身体堪称是这一时期女孩自尊“最重要的组成部分^[33]”,传媒对于“纤瘦”有着不恰当的强调^[34],这对于大多数女孩来说是难以达到的^[35]。对青少年而言,暴露在特定种类的杂志前,与减少重量、节食的渴望是有关联的^[36],这导致节食与不健康的饮食控制,在青少年女性中是极为常见的行为^[37]。

由达不成理想身体意象所带来的身体不满,并不会随着年龄的增长而减弱,有关身体的焦虑

在女性的一生中是相对稳定的。有研究表明,年轻妇女在追求理想身体意象时有着复杂的考虑(例如,担心被看做“老来俏”)^[38],但是外观管理行为对女性的重要性,还是可能随着年龄增长越来越突出^[39]。

2. 不同职业的女性

女运动员也未能幸免于由追求理想身体意象带来的困扰,但情况因所从事的不同体育项目而异——参与倡导纤瘦身体的运动项目的女性,感受着更大的身体不满意与对媒体信息的更高内化,其他运动项目的运动员或非运动员则情况较佳^[40]。相关研究表明,牵涉需要纤瘦形象的体育运动的女性运动员,往往更容易体验到身体意象态度上的紊乱^[41]。

街舞的舞者则较为幸运,她们理想身体与现实身体之间的差异与非舞者无异,但因为职业给予她们更多的机会去发展与维持更为积极的自我图式,她们会比一般人更加接受与尊重自己的身体^[42]。

由此可知,职业对体型需求与偏好,会影响着女性理想身体意象的构成,如果职业需要女性形体较瘦,女性则往往体验到更多的压力,甚至对于媒体信息的内化程度也会更高。

四、可能的干预措施

根据文献梳理已看出,在理想身体意象的构建过程中,媒体对个体的影响,很可能是消极的,那么该如何应对这种影响呢?西方学者也对可能的干预措施做出了探讨。

(一)反向解析媒体文化

有实验^[43]调查了123名年轻的女大学生,实验表明,相较于中立的对象而言,即使只是暴露在瘦而美的媒体形象之前五分钟,都会导致她们产生更加消极的身体意象状态,尤其是对媒体信息有着高度内化并且进行社会比较的年轻女性。

但一旦在提供媒体文化信息之前,先给出不一致信息的归纳——给这些女性听一些反对此种“瘦而美”的媒体文化的录音带,并要求她们回忆并写下这些信息,或是促使她们写下反对录音中的主要的观点,消极理想身体意象状态就显著减少了。

原本就对媒体信息内化程度较低的女性,则未受这些研究实验操控的影响。

(二) 注意再教育策略

不是所有的女人对于媒体描绘理想化身体,都采用同样消极的方式去解读。不同个体的差异,也许可以解释为什么对于媒体的影响,有些人比其他人更加脆弱。

研究表明,身体不满程度更高的女性或在瘦身与美容上投资较多的女性,比起其他女性来,更容易受到媒体的不利影响^[44],节食者更容易感知到她们(他们)的身体,因此更加投入于社会比较,并且在面对理想身体意象时,更多表现出对身体与体重满意度的下降。

加剧的自我意识与节食行为的结合,可能使女性更容易受媒体的影响。未来的研究可以尝试着使用注意再教育策略,去教导女性减少对她们自身的关注。注意再教育已经被证实对于个体的社会焦虑症^[45]以及广泛性焦虑症^[46],都有成功的疗效。有研究表明,通过减少个体对于身体意象的过分关注,可以把个体评估自身肥胖指数的错误最小化^[47]。

(三) 媒体中身体意象的改变

既然在构建个体理想身体意象标准上,媒体起了最重要的作用——因为女性接受了更多媒体宣扬的理想身体意象,女性往往比男性更加对身体不满意^[48]。那么,如果在媒体中出现的体型能更加多样化,或许可以推动积极的身体意象构建。

有实验^[49]测试了330名男性与289名女性,让他们体验4种不同的广告情境:没有模特、肌肉发达的模特、偏瘦的模特或是普通——偏胖模特。结果肌肉发达模特与普通——偏胖对男性与女性产生的广告效应是相似的:比起没有模特的情境而言,当男性暴露于普通——偏胖或是肌肉发达的模特面前时,会产生更积极的身体意象,测试女性所得的结果也是类似的。研究结果表明,使用普通——偏胖而不是一味偏瘦的模特,可以推动消费者积极身体意象的产生。

五、不足与展望

关于媒体对于的个体理想身体意象构建的影响,如前文所述,国外的研究已经非常细致,对不

同性别、性向、年龄、职业甚至身体健全程度^[50]的群体都做了实证考察。我国在进行关于理想身体意象、身体自我的研究时,也越来越多地考虑到媒体的作用,但通过对比国内外的最新研究,依旧可以看到有待扩展的研究方向。

(一) 关注男性及两性之间的对比

国内已有研究基本集中在女性上,并且多针对女大学生,虽然女性容易在更大程度上内化理想身体意象,并且感受到更多来自媒体的压力^[51],但媒体(尤其是时尚杂志与时尚类电视节目)对男性的关注与引导力量也日益增多。对于青春期群体(7420人)的研究成果显示,有多达50%的女孩与仅18%的男孩对自己身体不满^[52],而对成年人研究中,女性对身体不满的比例则变为女性40%,男性22%^[53],这些两性之间的差异与趋同,是值得学者关注的。

(二) 考虑文化的影响力

一方面,西方主流社会中有25~50%^[54]的人,坚信自己的身体是“不达标”的;另一方面,黑人女性却往往被报告出更多的身体满意与高水平的自尊,这与她们母亲向其女儿所传输的独立、强壮和依赖自己的观念是有关的^[55]。既然不同的文化中不同既定身体审美观念对于理想身体的影响是不容小觑的,在干预措施的研究方面,或许可以通过宣传不同的文化观念,去构建较为合理、积极的理想身体意象。

[参考文献]

- [1] Schilder, P. The image and appearance of the human body [M]. New York: International Universities Press, 1935.
- [2] van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coovert, M. (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison [J]. Journal of Psychosomatic Research, 53, 1107-1120.
- [3] Irving, L. M. (1990). Mirror images: Effects of the standard of beauty on the self- and body-esteem of women exhibiting varying levels of bulimic symptoms [J]. Journal of Social and Clinical Psychology, 230-242.

- [4] Elke Smeets, Anita Jansen, Ellis Vossen, Laura Ruf, Anne Roefs (2010). Feeling body dissatisfied after viewing thin-ideal pictures is mediated by self-activation [J]. *Body Image*.
- [5] Rohlinger, D. A. (2002). Eroticizing men: Cultural influences on advertising and male objectification [M]. *Sex Roles*, 40, 61-74.
- [6] Durkin, S. J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls [J]. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 995-1005.
- [7] Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy? a theory relating self and affect [J]. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- [8] Albertini, R. S., & Phillips, K. A. (1999). Thirty-three cases of body dysmorphic disorder in children and adolescents [J]. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 453-459.
- [9] Snyder, R. (1997). Self-discrepancy theory, standards for body evaluation, and eating disorder symptomatology among college women [M]. *Women and Health*, 26, 69-84.
- [10] Lorenzen, L. A., Grieve, F. G., & Thomas, A. (2004). Exposure to muscular male models decreases men's body satisfaction [M]. *Sex Roles*, 51, 743-748.
- [11] Stormer, S. M., & Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses [J]. *International Journal of Eating Disorders*, 19, 193-202.
- [12] Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study [M]. *Developmental Psychology*, 40, 823-835.
- [13] Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations [M]. *Psychological Bulletin*, 119, 51-69.
- [14] Patricia van den Berg, Susan J. Paxton, Helene Keery, Melanie Wall, Jia Guo, Dianne Neumark-Sztainer (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females [J]. *Body Image* 4, 257-268.
- [15] Davison, W. P. The third-person effect in communication [J]. *Public Opinion Quarterly*, 1983(47): 1-15
- [16] Perloff, R. M. The third-person effect: A critical review and synthesis [M]. *Media Psychology*, 1999.
- [17] McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan. A review of past literature [J]. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675-685.
- [18] Boni, F. (2002). Framing media masculinities: Men's lifestyle magazines and the biopolitics of the male body [J]. *European Journal of Communication*, 17, 465-478.
- [19] Labre, M. P. (2005). Burn fat, build muscle: A content analysis of men's Health and men's fitness [J]. *International Journal of Men's Health*, 4, 187-200.
- [20] Miller, E., & Halberstadt, J. (2005). Media consumption, body image, and thin ideals in New Zealand men and women [J]. *New Zealand Journal of Psychology*, 34, 189-195.
- [21] Arbour, K. P., & Ginis, K. A. (2006). Effects of exposure to muscular and hypermuscular media images on young men's muscularity dissatisfaction and body dissatisfaction [J]. *Body Image*, 3, 153-161.
- [22] Smolak, L., & Stein, J. A. (2006). The relationship of drive for muscularity to sociocultural factors, self-esteem, physical attributes gender role, and social comparison in middle school boys [J]. *Body Image*, 3, 121-129.
- [23] Morrison, T. G., & Morrison, M. A. (2003). Striving for bodily perfection? An exploration of the drive for muscularity in Canadian men [M]. *Psychology of Men and Masculinity*, 4, 111-120.
- [24] Xie, B., Chou, C.-P., Spruijt-Metz, D., Reynolds, K., Clark, F., Palmer, P. H., et al. (2006). Weight perception and weight-related sociocultural and behavioral factors in Chinese adolescents [M]. *Preventive Medicine*, 42, 229-234.
- [25] Magdala Peixoto Labre (2005). The male body ideal: perspectives of readers and non-readers of fitness Magazines [J]. *The Journal of Men's Health & Gender*, Vol. 2, No. 2, pp. 223-229, June.
- [26] Hargreaves, D., & Tiggemann, M. (2002a). The effect of television commercials on mood and body dissatisfaction: The role of appearance-schema activation

- [J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 287-308.
- [27] Paul Humphreys, Susan J. Paxton (2004). Impact of exposure to idealised male images on adolescent boys' body image[J]. *Body Image*, 253-266.
- [28] Aaron J. Blashill (2010). Elements of male body image: Prediction of depression, eating pathology and social sensitivity among gay men[J]. *Body Image* 7 310-316.
- [29] Wiseman, D. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update[J]. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 86-89.
- [30] Kostanski, M., Fisher, A., & Gullone, E. (2004). Current conceptualization of body image dissatisfaction: Have we got it wrong? [J]. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 317-325.
- [31] Doeschka J. Anschutz, Donna Spruijt-Metz, Tatjana Van Strien, c, Rutger C. M. E. Engels (2011). The direct effect of thin ideal focused adult television on young girls' ideal body figure [J]. *Body Image* 8, 26-33.
- [32] Urvashi Mulasi-Pokhriyal, Chery Smith (2010). Assessing body image issues and body satisfaction/dissatisfaction among Hmong American children 9-18 years of age using mixed methodology [J]. *Body Image*, 7, 341-348.
- [33] Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.) [J]. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82).
- [34] Fallon, A. E. (1990). Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.) [J]. *Body images: Development, deviance and change* (pp. 80-109). New York: Guilford Press.
- [35] Ackard, D. M., & Peterson, C. B. (2001). Association between puberty and disordered eating [J]. *body image, and other psychological variables. International Journal of Eating Disorders*, 29, 187-194.
- [36] Utter, J., Neumark-Sztainer, D., Wall, M., & Story, M. (2003). Reading magazine articles about dieting and associated weight control behaviors among adolescents [J]. *Journal of Adolescent Health*, 32, 78-82.
- [37] Center for Disease Control Prevention. (2005). Youth risk behavior surveillance Retrieved July 1, 2008 [EB/OL] <http://www.co.monterey.ca.us/health/Publications/pdf/HPpdfs/YRBSSresults.pdf>.
- [38] Marika Tiggemann, Catherine Lacey (2009). Shopping for clothes: Body satisfaction, appearance investment, and functions of clothing among female shoppers [J]. *Body Image* 6.
- [39] Tiggemann, M. (2004). Dietary restraint and self-esteem as predictors of weight gain over an 8-year time period [M]. *Eating Behaviors*, 5, 251-259.
- [40] Viren Swami, Laura Steadman a, Martin J. Tove. (2009) A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes [M]. *Psychology of Sport and Exercise* 10 609-614.
- [41] de Bruin, A. P., Oudejans, R. R. D., & Bakker, F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: a comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants [M]. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 507-520.
- [42] Viren Swami, Martin J. Tove'e (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancers [J]. *Body Image*, 6, 304-307.
- [43] Yuko Yamamiyaa, Thomas F. Cashb, Susan E. Melnykb, Heidi D. Posavacc, Steven S. Posavacc (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions [J]. *Body Image*, 2 74-80.
- [44] Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on women's body-focused anxiety [J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 768-791.
- [45] Schmidt, N. B., Richey, J. A., Buckner, J. D., & Timpano, K. R. (2009). Attention training for generalized social anxiety disorder [J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 5-14.
- [46] Amir, N., Beard, C., Burns, M., & Bornyea, J. (2009). Attention modification program in individuals with generalized anxiety disorder [J]. *Journal of Ab-*

- normal Psychology, 118, 28-33.
- [47] Kimberly J. Shafer, Ph. D. , R. D. , William A. Siders, Ph. D. , LuAnn K. Johnson, M. S. , and Henry C. Lukaski, Ph. D (2008) . Interaction of clothing and body mass index affects validity of air- displacement plethysmography in adults [D]. Nutrition 24 148-154.
- [48] Thompson, J. K. , Heinberg, L. J. , Altabe, M. , & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty. Theory, assessment, and treatment of body image disturbance [Z]. Washington, DC: American Psychological Association.
- [49] Phillippa C. Diedrichs, Christina Lee(2010). GI Joe or Average Joe? The impact of average- size and muscular male fashion models on men ' s and women ' s body image and advertisement effectiveness[J]. Body Image, 218-226.
- [50] Eleni-Marina Ashikali, Helga Dittmar(2010). Body image and restrained eating in blind and sighted women; A preliminary study[J]. Body Image, 7, 172-175.
- [51] Wilksch, S. M. , Tiggemann, M. , & Wade, T. D. (2006). Impact of interactive school-based media literacy lessons for reducing internalization of media ideals in young adolescent girls and boys[J]. International Journal of Eating Disorders, 39,385-393.
- [52] Narring, F. , Tschumper, A. , Inderwildi, L. , Jeanmin, A. , Addor, V. , Bu'tikofer, A. , et al. (2004). Gesundheit der Jugendlichen in der Schweiz (2002) \ [SMASH2002Swiss multicenter adolescent study on health 2002] [Z]. Schlussbericht. Bern, Switzerland: Institut fu'r Psychologie.
- [53] Muth, J. L. , & Cash, T. F. (1997). Body image attitudes: What difference does gender make? [J]. Journal of Applied Social Psychology, 27, 1438-1452.
- [54] Bearman, S. K. , Presnell, K. , Martinez, E. , & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys [J]. Journal of Youth and Adolescence, 35, 229-241.
- [55] Celio AA, Zabinski ME, Wilfley DE. African American body images//Cash TF, Pruzinsky T. Eds [J]. Body Image, New York: Guilford Press 2002.

(责任编辑:杨睿)

Review of Ideal Body Image under the Influence Of the Media

YI Yue

(Institute of Higher Education, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: In the process of disseminating information like clothing, beauty and so on by mass media, they tend to focus on the ideal body, which is hard for ordinary people to match, while this kind of body image has huge impact on individual body image building. The body image which media advocate is internalized the individual of self ideal body image, he or she will perceive pressure to achieve ideal body but always end up with body dissatisfaction, anxiety, depression, excessive exercise and diet and so on. This article attempts to use literature review to discuss the negative influence after the individual internalizes the ideal body which media advocate and gives some possible intervention measures for individuals by combing the existed western researches and related theories on ideal body image.

Key words: body image; ideal body image; body dissatisfaction; mass media; internalization