

# 大学生偶像崇拜对身体满意度的影响

## ——自我效能感的调节作用

王徐立 王欣奕 王贞

西安体育学院 陕西西安 710068

**摘要:**本研究采用《偶像崇拜量表》,《多维自我身体意象关系调查问卷》以及《一般自我效能感》对302名大学生进行问卷调查,旨在探讨大学生偶像崇拜、身体满意度与自我效能感的关系以及自我效能感在偶像崇拜和身体满意度中的调节作用。研究结果显示,男性更容易受到的偶像崇拜影响,且偶像崇拜具有显著生源地差异。偶像崇拜与身体满意度呈现出显著的正相关,偶像崇拜与自我效能感呈现出显著正相关,身体满意度与自我效能感呈现出显著的正相关。自我效能感在偶像崇拜对身体满意度的影响中起到了调节作用。

**关键词:**大学生;偶像崇拜;身体满意度;自我效能感

### 引言

文化多元化的发展已然成为一股不可抗拒的历史洪流,正悄然改变着人们的思想与心理面貌。流行文化如同春雨般润物细无声,已深入人们日常生活的每一个角落。“偶像”这一新时代流行文化的璀璨明星,更是成为我们精神生活中不可或缺的一部分,点亮了无数人的心灵世界。偶像崇拜作为社会心理现象在大学生群体中格外突出。偶像崇拜可以激励大学生专注于当下并付诸努力,也可以满足他们的情感诉求和个性展现。身体满意度是心理健康的重要指标,是个体对自己身体的外貌、功能、形态等方面的评价和感受。处于身心发展的关键阶段的大学生群体,他们的身体满意度受到多方面的影响,其中偶像崇拜是一个值得关注的因素。本文旨在运用问卷调查法探讨偶像崇拜对大学生身体满意度的影响,以及自我效能感的作用。

### 1. 研究对象和方法

#### 1.1 研究对象

采用随机抽样的方式对西安体育学院大一到大四不同专业学生进行问卷调查。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 问卷调查法

《偶像崇拜量表》(中文版)。包含娱乐社交”、“情感投射”、“完全认同”、“关系幻想”和“病理边缘”五个维度,共计27个条目。从1分的“完全不是这样”到

5分的“完全是这样”。得分者越高,说明偶像崇拜的程度越深,得分越低意味着偶像崇拜程度越浅<sup>[1]</sup>。

《多维自我身体意象关系调查问卷》。采用李克特五级计分,从1分的“非常不同意”到5分的“非常同意”。得分越高表明个体对自己身体的各部位更为满意,而得分较低的个体可能对身体的某些部分位置或大小持不满意态度<sup>[2]</sup>。

《一般自我效能感量表》。共包含10个条目。采用李克特4级计分,从1表示“完全不正确”到4表示“完全正确”。根据标准划分,分数可分为很低、偏低、中等和较高四个等级,总分越高表示自信心越高<sup>[3]</sup>。

##### 1.2.2 数据统计法

对问卷所收集的有效数据编码录入后,运用SPSS29.0,通过描述性统计、独立样本t检验、方差分析、相关分析等方法对数据进行分析。

### 2. 研究结果

#### 2.1 问卷发放情况与统计

本问卷发放共向西安体育学院大学生共发放315份调查问卷,实际回收有效问卷302份,问卷有效率95%。

#### 2.2 人口学差异分析

##### 2.2.1 性别差异

采用独立样本t检验对不同维度的性别差异进行统计分析,大学生的偶像崇拜现象在性别上的差异显著( $p < 0.05$ ),男性受偶像崇拜的影响程度更深。

### 2.2.2 生源地差异

独立样本 t 检验结果显示, 被试大学生的偶像崇拜 ( $p=0.004$ ) 和身体满意度 ( $p=0.014$ ) 存在显著的生源地差异, 城镇学生所受影响均高于农村。

### 2.2.3 年级差异

采用独立样本 t 检验考察不同变量在年级的差异, 结果显示大三、大四学生受偶像崇拜的影响显著高于大一和大二的学生。

## 2.3 偶像崇拜、身体满意度和自我效能感之间的关系

表 1 相关分析

	偶像崇拜	身体满意度	自我效能感
偶像崇拜	1	.330***	.419***
身体满意度	.330***	1	.316***
自我效能感	.419***	.316***	1

注: \*\*\* $p<0.001$

相关分析结果显示, 大学生的偶像崇拜与身体满意度存在显著正相关 ( $p<0.001$ ); 大学生偶像崇拜与自我效能感存在显著正相关 ( $p<0.001$ ); 大学生的身体满意度与自我效能感呈显著正相关 ( $p<0.001$ )。

### 2.4 自我效能感的调节作用

首先对自变量偶像崇拜进行中心化处理, 然后采用分层回归分析, 在控制了年级, 性别, 生源地等人口学变量后, 考察自我效能感对偶像崇拜及身体满意度的调节作用 (表 2)。第一层放入年级, 性别, 生源地情况。第二层放入自变量偶像崇拜, 结果发现偶像崇拜对身体满意度有显著影响 ( $\beta=0.88, p<0.01$ )。第三层放入调节变量自我效能感, 结果发现自我效能感对身体满意度没有显著影响。第四层放入偶像崇拜与自我效能感的交互项, 结果发现交互项对于身体满意度的作用显著, 表明自我效能感对于偶像崇拜和身体满意度的调节作用显著 ( $\beta=-0.37, p<0.01$ )。交互效应图中直线的斜率直观地展示了偶像崇拜对身体满意度的影响程度 (图 1)。

低自我效能感时, 偶像崇拜对身体满意度的效应为 0.554, 调节效应显著 ( $p<0.001$ )。高自我效能感时, 偶像崇拜对身体满意度的效应为 0.232, 调节效应显著 ( $p=0.002$ )。在自我效能感较高的情况下, 偶像崇拜对身体满意度的影响最弱, 但仍然保持正向且显著。

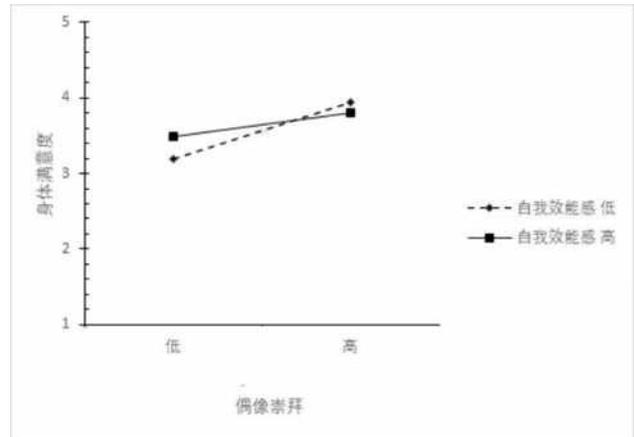


图 1 调节效应

## 3. 讨论

### 3.1 大学生偶像崇拜在性别上的差异

偶像崇拜存在显著性别差异可能与社会文化对性别角色的期望有关。男性学生可能更倾向于崇拜体育明星或政治领袖, 而女性学生则可能更多地关注娱乐或时尚界的人物。这种差异反映了性别社会化的过程, 其中不同性别的人被鼓励模仿和崇拜符合其性别角色的公众人物<sup>[4]</sup>。然而, 并未显著影响大学生的身体满意度和自我效能感。这一发现表明, 尽管偶像可作为模仿的对象, 影响个体的自我认知和行为, 但其影响力可能被其他更直接的因素 (如个人体验、社交互动和学术表现等) 所抵消。此外, 这也可能说明当前大学生在自我认知的构建上, 已经趋向多元化和自主化, 不完全依赖于外部偶像的影响。

### 3.2 大学生偶像崇拜与身体满意度在不同生源地之间的差异

大学生的偶像崇拜与身体满意度的生源地差异可能与不同地区的文化背景、教育资源以及社会环境等因素有关。生源地的不同, 意味着学生在成长过程中接触的文化环境、价值观念以及社会期望可能存在显著差别, 这些差别可能影响他们对于公众人物的崇拜模式以及对自身身体形象的认知和满意度<sup>[5]</sup>。

### 3.3 大学生偶像崇拜的年级差异

本研究的结果表明, 大学生的偶像崇拜在不同年级之间存在显著差异。年级较低的学生可能更倾向于寻找并崇拜偶像, 这可能是因为他们处在人生的探索阶段, 更需要借助偶像来形成自己的价值观和身份认同。而随着年级的提高, 学生可能因为学业和未来职业的压力, 逐渐减少对

偶像的关注。

### 3.4 大学生偶像崇拜与身体满意度呈正相关

大学生在崇拜偶像的过程中,可能会通过比较和模仿偶像的外观和行为,从而提高自身的身体满意度。首先,个体通过与他人比较来评价自己的能力或情况。在崇拜偶像的情境下,偶像通常代表了一种理想化的、高度积极的形象。大学生可能会将自己与偶像比较,特别是在外观上,从而提升自己的身体满意度。其次,偶像崇拜可能作为一种自我提升的方式,使个体感觉更接近其理想的自我。通过崇拜那些外观吸引、成功和受欢迎的偶像,大学生可能在心理上感受到一种向上的推动,从而提高对自己身体形象的满意度。此外,偶像的行为和外观常常被粉丝模仿。这种模仿可能不仅限于服装和发型,也可能扩展到生活方式和身体管理。这种模仿行为可能会提升个体在身体形象方面的满意度<sup>[6]</sup>。

### 3.5 大学生偶像崇拜与自我效能感呈正相关

首先,偶像的正面形象传递:偶像通常呈现出积极的、理想化的形象,大学生可能通过模仿偶像的外观和行为来提升自身的身体满意度。其次,社会比较理论认为个体倾向于将自己与他人比较以评估自身的各种属性。在偶像崇拜的情境中,当学生认为自己与偶像在某些特质上相似时,可能会感觉更好,从而提高了身体满意度<sup>[7]</sup>。此外,群体认同感的增强:偶像崇拜也可能增强个体对某个群体的归属感,尤其是当这种崇拜在同龄人中普遍存在时。群体认同感的增强有助于提升个体的自尊和自我效能感,间接提高身体满意度。

### 3.6 大学生身体满意度与自我效能感呈正相关

首先,偶像的正面形象传递:偶像通常呈现出积极的、理想化的形象,大学生可能通过模仿偶像的外观和行为来提升自身的身体满意度<sup>[8]</sup>。其次,社会比较理论:根据社会比较理论,个体倾向于将自己与他人比较以评估自身的各种属性。在偶像崇拜的情境中,当学生认为自己与偶像在某些特质上相似时,可能会感觉更好,从而提高了身体满意度。此外,群体认同感的增强:偶像崇拜也可能增强个体对某个群体的归属感,尤其是当这种崇拜在同龄人中普遍存在时<sup>[9]</sup>。群体认同感的增强有助于提升个体的自尊和自我效能感,间接提高身体满意度。

### 3.7 自我效能感的调节作用

偶像崇拜对大学生身体满意度的影响程度受到了自我效能感的调节影响。首先,自我效能感的保护作用:自我效能感是指个体对自己执行特定行为或达成目标的能力信心。高自我效能感的个体更有可能积极评价自己,能更好地处理外界的负面信息。因此,在偶像崇拜对身体形象产生潜在负面影响时,高自我效能感的个体可能通过正面的自我确认来抵消这些影响<sup>[10]</sup>。其次,自我选定策略的运用:个体倾向于采用与自身价值观相符的信息处理策略。拥有高自我效能感的大学生可能更加选择性地吸收与偶像相关的信息,关注偶像的积极属性,而不是过分关注可能会引起身体满意度下降的外貌特征。此外,目标设定与自我监控能力:自我效能感较高的个体在设定目标和自我监控方面表现更佳<sup>[11]</sup>。这意味着,即便是在模仿偶像的过程中,他们也能够更好地调整自己的期望,防止不切实际的身体形象目标对自我满意度造成损害。

## 4. 结论

大学生偶像崇拜和身体满意度存在显著生源地差异;大学生偶像崇拜在年级、性别上存在显著差异;大学生偶像崇拜、身体满意度与自我效能感之间呈两两正相关关系。大学生偶像崇拜对身体满意度的影响受到了自我效能感的调节作用。

### 参考文献:

- [1] 陈秋月. 大学生偶像崇拜与主观幸福感的关系: 休闲动机的调节作用及干预研究 [D]. 鲁东大学, 2023.
- [2] 谭群, 刘燊, 周盈英, 等. 理想瘦内化对女大学生身体满意度的影响 [J]. 社会心理科学, 2016, (8): 7.
- [3] 代梦. 大学生偶像崇拜、自我效能感与归属感的关系及干预研究 [D]. 云南师范大学, 2020.
- [4] 苟双玉, 杜美杰, 刘晓容, 等. 大学生身体满意度、自我和谐、外貌焦虑的关系以及性别的调节作用 [J]. 济宁医学院学报, 2022, 45(05): 359-364.
- [5] 王昭, 李顺雨. 初中生偶像崇拜与自我概念的关系研究. 襄阳职业技术学院学报 [J], 12(2): 114-117.
- [6] 王亮杰, 涂传飞. 网络直播间健身群体的身份类型与建构逻辑——基于“刘畊宏女孩”的网络民族志考察 [J]. 体育学刊, 2023(30): 4.
- [7] 卢丹. 成年早期粉丝的偶像崇拜卷入程度及其与自

我效能感、孤独感的关系研究 [D]. 云南师范大学, 2018.

[8] 南薇. 偶像崇拜对大学生自我评价产生的影响 [J]. 现代交际, 2021, (18): 114-117. 吴彩霞. 初中生偶像崇拜与自我意识的关系及其干预研究 [D]. 河北师范大学, 2016.

[9] 唐叶文. 中学生偶像崇拜、自我同一性与自我价值

感的关系及教育策略研究 [D]. 陕西理工大学, 2023.

[10] 吴彩霞. 初中生偶像崇拜与自我意识的关系及其干预研究 [D]. 河北师范大学, 2016.

[11] 付晓男, 毛贝瑶. 浅析偶像崇拜现象下当代大学生价值观异化与引导对策 [J]. 吉林教育, 2023, (20): 6-9.