

青少年体像烦恼的社会工作介入

——基于生态系统理论视角

鲜雨洛

西南石油大学 四川 成都 610500

【摘要】：青春期是自我形象关注与认同形成的关键期。青少年因生理变化与自我意识增强，易受外界评价影响产生体像认知偏差，进而引发烦恼。本文基于生态系统理论，从微观、中观、宏观三个层面系统分析其成因，并构建相应的社会工作介入策略。研究表明，需通过个体心理支持、家庭学校环境改善及社会文化倡导等多元途径，整合资源，帮助青少年建立正确自我认知，促进其健康成长。

【关键词】：体像烦恼；生态系统理论；社会工作

DOI:10.12417/3041-0630.26.02.078

1 引言

在当前社会竞争加剧与审美标准趋同的背景下，处于身心剧变阶段的青少年对身体形象的关注与焦虑日益凸显。由于其认知能力尚在发展，易受外部信息干扰，体像烦恼不仅损害其自尊与心理健康，亦对学业、人际交往产生广泛负面影响。现有研究多从心理学视角探讨个体自尊等因素，缺乏从生态系统理论出发的系统性分析。事实上，该问题是个体与家庭、同伴、学校、媒体及社会文化等多重环境交互作用的结果。因此，本研究旨在依托生态系统理论，系统剖析青少年体像烦恼的成因，并提出多层次的社会工作介入策略，以协助青少年修正认知偏差，实现积极发展。

2 概念阐释

2.1 体像烦恼

青少年体像烦恼是指由于个体自我审美观和审美观念上的偏差，导致个体对自我体像失望，从而在认知、情绪、行为三个心理维度上的烦恼^[1]。本研究探讨的体像烦恼源于青少年特定生理发展阶段，他们易受网络审美标准和社交关系波动的影响，对身体形态、外貌、性别特征及性器官产生不满，从而引发烦恼。体像烦恼通常与器质性因素无关，主要由个体自我认知偏差引发，其特征为个体对改变自身某部分体像有强烈欲望，并伴随消极情绪。

2.2 生态系统理论

生态系统理论由美国著名的心理学家布朗芬布伦纳提出的，他将社会系统分为微系统、中系统、外系统、宏观系统与生态时序系统，提倡从多个系统中查看个体的发展，认为人既是环境的产物也是环境的创造者，人与环境形成一个互相影响的网

络。在这之后，扎斯特罗把社会生态系统模型，大致分了三种类别：微观、中观、宏观系统^[2]。其中，微观系统：个体身处特定环境中的环境；中观系统：如家庭环境和职业以及朋辈间等小规模的社会群体；宏观系统：比中观更大的社会系统，该系统主要研究个体与环境间的互动过程，以应对研究对象所处困境或解决自身以及环境问题，从而有针对性的提出解决建议或问题对策^[3]。

3 研究对象与方法

本研究采用整群抽样法，选取东、中、西部地区部分初高中学校，共发放问卷 3232 份，回收有效问卷 2936 份。研究采用高亚兵等人编制的《青少年体像烦恼问卷》，包含外形烦恼、容貌烦恼、身高烦恼、体重焦虑四个分量表，共 25 个条目，采用三级计分，并使用 SPSS29.0 进行数据分析。

4 青少年体像烦恼现状

4.1 形体烦恼情况分析

青少年学生中形体烦恼常态化学生为 690 人，占总调查学生的 23.5%。形体烦恼发生率与性别、学段及居住地有关（见表 1）。女生形体烦恼比率显著高于男生；初中生比率高于高中生；城市学生比率高于农村。

表 1 青少年学生常态化形体烦恼情况分析

	性别		学段		居住地	
	男	女	初中	高中	城市	农村
人数	307	383	289	401	320	370
比率	21.4	25.5	26.0	21.9	21.5	26.4
χ^2	16.37		6.38		9.80	
P	<0.001		<0.01		<0.01	

作者简介：鲜雨洛，2000年2月，女，汉族，四川省巴中市人，研究生在读，西南石油大学，研究方向：儿童社会工作。

4.2 性别烦恼情况分析

从表2的数据中可以得出青少年中性别烦恼的人数比率为11.0%；其中，男生性别烦恼的比例为7.6%，女生为14.2%，男性中性别烦恼的比例显著低于女性；农村学生中性别烦恼的比例显著高于城市学生。

表2 青少年学生性别烦恼情况分析

	性别		学段		居住地	
	男	女	初中	高中	城市	农村
人数	109	214	83	240	149	174
比率	7.6	14.2	7.4	13.1	8.6	14.3
χ^2	32.80		22.64		23.86	
P	<0.001		<0.001		<0.001	

4.3 器官烦恼情况分析

从表3的数据可以看出性器官烦恼的人数比率为7.6%；其中，男生中性器官烦恼的比例为6.8%，女生中为8.3%，男性性器官烦恼比例低于女性；农村学生中性器官烦恼的比例高于城市学生。

表3 青少年学生性器官烦恼情况分析

	性别		学段		居住地	
	男	女	初中	高中	城市	农村
人数	98	126	80	144	75	149
比率	6.8	8.3	4.1	4.0	2.6	5.6
χ^2	2.45		0.45		63.91	
P	>0.05		>0.05		<0.001	

4.4 容貌烦恼情况分析

青少年学生容貌烦恼人数比率为25.2%。男女普遍存在容貌烦恼，性别差异不显著；高中阶段容貌烦恼较初中下降；城乡学生均普遍存在，差异不显著。容貌烦恼是影响青少年心理健康的重要因素之一，这些数据背后可能蕴含着社会文化对美的刻板印象、网络社交媒体的潜在负面影响、家庭及同伴评价等多重复杂因素^[4]。

表4 青少年学生容貌烦恼情况分析

	性别		学段		居住地	
	男	女	初中	高中	城市	农村
人数	370	371	309	432	347	394
比率	15.9	24.9	24.33	18.35	19.62	21.02
χ^2	0.53		6.39		58.16	
P	>0.05		<0.05		<0.001	

5 生态系统理论视角下青少年体像烦恼原因分析

青少年体像烦恼是其对自身身体形象产生不满与焦虑的普遍心理现象。该现象不仅损害青少年的自尊与自信，亦对其社交、学业及心理健康构成多层次负面影响。本文将从微观、中观与宏观三个维度，系统剖析其成因。

5.1 微观层面

(1) 青春期生理变化的影响：青春期第二性征发育带来身体形态、容貌与性征的显著改变，常使青少年因现实与理想形象差距产生焦虑。这些变化虽是正常成长过程，但青少年常因缺乏足够知识与经验，难以正确理解和接纳，导致对身体不满，影响心理健康与社交生活。

(2) 个体认知偏差：青少年体像烦恼常常源于个体认知偏差。个体认知偏差是指个体在感知、解释、评价自身或外界事物时，由于主观因素如经验、情感、信念等的影响，导致对事物的认知与客观事实产生偏差^[5]。青少年阶段自我意识增强，易过度聚焦体像特征，与认知偏差相互作用，引发情绪困扰并损害其心理社会适应。矫正该偏差、建立客观自我评价至关重要。

5.2 中观层面

(1) 家庭环境的作用：在家庭环境中，父母的言行举止是青少年模仿的榜样。若父母自身对体像持有积极态度，能够接受并爱护自己的身体，这种积极的自我接纳态度会传递给青少年，帮助他们形成健康的体像观念，建立健康自我认知和自信^[6]。反之，若父母经常表达对外貌的不满或焦虑，青少年可能会内化这些消极信息，影响其对自身形象的看法，导致自卑、不安全，加剧体像烦恼。

(2) 同伴交往与群体压力：同伴交往显著影响青少年体像认知。社会比较是关键机制：青少年常将自身外貌与同伴对比，若感知劣势，易引发焦虑、自卑，并可能驱动其采取过度节食或使用不安全产品等行为。同辈群体内常存在特定审美规范，为获取归属感与认同，青少年往往内化并迎合这些外部标准，忽视内在需求，强化对身体不满，加剧体像烦恼。

5.3 宏观层面

在宏观层面，社会文化环境通过多种渠道持续塑造青少年的体像认知。媒体尤其是社交媒体，大量传播经修饰的“理想化”形象，塑造了单一而不切实际的审美标准。青少年易将其内化为自我期望，当自身形象与之不符时，易引发焦虑、抑郁等情绪问题，并可能导致节食等适应不良行为。同时，流行文化中的明星、网红形象与传统审美及当代价值观相互交织，共同导向特定的身体理想。这种由媒体驱动、文化固化的审美体系，因潮流快速更迭而阻碍青少年建立稳定的自我认知，并在

持续的社会比较中加剧其压力、自卑与社交困扰,从而构成体像烦恼的重要结构性成因。

6 青少年体像烦恼的社会工作介入路径

6.1 微观层面

(1) 个体咨询与心理支持:作为社会工作者,需以耐心聆听青少年的困惑,展现深刻的同理心,使他们体会到包容与支持。同时,必须确保咨询过程的隐私性,以便他们能够毫无顾虑地分享自己的思想和情感^[7]。在此基础上,应运用认知行为疗法(CBT)等策略提供心理辅导,帮助其构建正面自我认知、学会情绪调节与积极应对技巧,并通过引导自我探索、鼓励参与体育与艺术活动等方式,增强自我价值感与自信心,从而缓解体像烦恼。

(2) 个体支持与资源链接:针对受困扰青少年,社会工作者应引导其与心理咨询中心及健康教育机构建立联系,保持紧密沟通,定期监测心理变化,确保持续接受专业援助。倡导加入互助团体,与经历相似同伴交流体会,汲取成长力量。通过社交媒体平台构建线上支持社群,为青少年打造随时可获得帮助和鼓励的环境,使其意识到自己并不孤单。

6.2 中观层面

(1) 家庭干预:通过家庭干预,社会工作者可协助家长识别和改善可能加剧青少年体像烦恼的家庭环境因素,如过度关注外表、不切实际的期望等。组织家庭工作坊,教授家长如何通过积极沟通技巧和情感支持增强青少年的自尊心和自我价值感,提供实用策略,帮助建立开放包容的家庭氛围,减少对青少年外貌的负面评价和压力。

(2) 学校干预:社会工作在学校场域中可发挥整合与赋能作用。与校方合作,主导设计并实施批判性媒体素养课程及

研讨会,引导学生理性辨析审美标准。协调引入心理咨询资源,构建系统性支持网络。搭建“家-校-社”协同干预框架,通过家长工作坊提升家庭应对能力,共同监测学生体像观念发展。同时,策划链接体育、艺术等多元课外活动,助力学生在实践中增强自我认同与内在力量。

(3) 社区干预:社会工作者能够积极动员并组织丰富多彩的社区活动,如健康讲座、运动比赛等,营造积极向上、健康和谐的社区氛围。招募大学生志愿者,与青少年进行沟通交流,倾听心声,以同龄人视角助力其理解体像问题。利用社区宣传栏及社交媒体平台,传播正确的体像认知理念与健康生活方式,引导青少年树立正确的自我形象观。

6.3 宏观层面

社会工作者可向政府相关部门提交建议书,建议加强对媒体的监管,限制不实和有害的审美宣传。组织研讨会,邀请政策制定者、媒体代表、专家学者等,共同探讨如何改善媒体环境。通过这些活动,政策倡导者可以促进形成一个更加负责任和积极的媒体环境,从而减少对青少年产生不良影响的审美标准和生活方式的宣传^[8]。此外,还要推动制定相关法律法规,保护青少年免受不健康信息侵害,鼓励媒体机构承担社会责任,传播积极正面内容。我们需要重视社会文化因素对青少年体像烦恼的影响,通过教育、宣传等方式,引导青少年树立正确的审美观念,促进其健康成长^[9]。

7 结语

对青少年体像问题的关注是一项长期而复杂的任务,需要家庭、学校、政府和社会各界协调机制共同作用。社会工作者应当整合各方资源,综合运用社会工作方法,推动形成全方位的支持网络,逐步构建有利于青少年健康成长的社会环境,有效预防和减轻他们的体像烦恼问题。

参考文献:

- [1] 王誉铮.青少年体像烦恼的影响因素及其注意偏向的实证研究[D].海南师范大学,2020.
- [2] 师海玲,范燕宁.社会生态系统理论阐释下的人类行为与社会环境—204年查尔斯扎斯特罗关于人类行为与社会环境的新探讨[J].首都师范大学学报(社会科学版),2005(04):94-97.
- [3] 任嘉辉,郝其宏.生态系统视角下困境家庭儿童人际交往问题及对策研究—以X市J社区困境家庭儿童为例[J].国际公关,2023,(01):34-36.
- [4] 刘莹.初中生偶像崇拜、核心自我评价和体像烦恼的关系及干预研究[D].云南师范大学,2022.
- [5] 刘海燕.青少年体像烦恼的研究述评[J].新教育,2022,(05):27-29.
- [6] 海存福.家庭教育生态系统重塑的背景与价值[J].北方民族大学学报,2024,(04):158-166.
- [7] 谭利霞.社会工作介入青少年网瘾问题的路径探索[J].科技资讯,2021,19(17):170-172.
- [8] 梁茜.媒体理想身材形象内化对中学生进食障碍倾向的影响:有调节的链式中介模型[D].广州大学,2022.
- [9] 李瑶.中学生体像烦恼的特征及其与注意偏向的共系研究[D].重庆师范大学,2018.