

亲友圈的大小与构成，影响我们如何接纳感知的身体

由马德里卡洛斯三世大学(UC3M)牵头、部分由欧洲研究理事会(ERC)资助的一项科学研究发现，我们社交支持网络的规模和构成会直接影响我们对自身身体形象的认知。此项研究成果，有望为应对身体畸形恐惧症、厌食症及其他饮食障碍提供全新的干预思路。

这项近期发表于《iScience》的研究招募了百余名参与者，采用了安娜·塔哈杜拉团队发现的“脚步声错觉”实验。研究者通过实时改变参与者脚步声的音效，模拟出更轻或更重身体所产生的踏步声。结果发现，这种听觉干预能改变人们对自身体重的感知，并引发行、情绪及生理上的系列变化。该实验证实，身体意象能够被感官刺激所塑造，并因此产生广泛影响。

研究人员要求参与者在行走时聆听三种不同类型的脚步声：分别为未经修改的原声、模拟体重较轻者的脚步声，以及模拟体重较重者的脚步声。此外，参与者还填写了关于其身体意象、潜在饮食障碍症状和社交支持网络规模的问卷。

该实验结果显示，通常拥有更广泛、更多元社交网络的人，受声音错觉影响较小，对自身身体形象也往往更为满意，饮食障碍症状相对更少。相反，社交圈较小的人，其步伐声音被修改后所产生的影响更为显著。研究由此得出结论：个体对身体意象的感知及其可塑性，不仅依赖于即时感官刺激，也与其所处的社会结构密切相关。

马德里卡洛斯三世大学数学系研究员安索·桑切斯在说明研究结论时指出：“我们的研究意味着，你的社交圈直接影响你对自己身体的感知。圈子越广，你对身体的感受就越积极。”该研究的合著者、同校计算机系研究员阿马尔·达达莫则从另一个角度补充道：“人们通常认为自我认知只关乎自己，但事实上，它更取决于身边有多少人支持你、陪伴你。”

研究人员指出，这些发现证实，广泛而多样的社会支持能够增强身体自我认知的稳定性，并有效抵御可能扭曲这种认知的外部信号。这一发现也为实施新的社会干预措施开辟了道路，其目标是帮助人们建立更积极的身体意象，并减轻与体重相关的社会污名。

此外，该团队还提议使用移动应用程序来帮助那些可能因对自身身体产生负面认知而患上相关疾病的人：“在i_mBODY实验室，我们开发了能够改变身体感知能力的感官技术。我们同样高度关注应用层面的探索，因为我们致力于理解如何运用这些技术来支持人们。”i_mBODY实验室负责人、马德里卡洛斯三世大学计算机科学系研究员兼欧洲研究理事会资助获得者安娜·塔哈杜拉解释道。

该项研究获得了以下机构的资助：欧洲研究理事会(ERC赠款协议号 101002711, BODYinTRANSIT项目)；BBVA基金会“基础研究”计划；西班牙科学、创新与大学部(西班牙科创部)下属的BASIC(PID2022-141802NB-I00)与SENSEBEAT-DS(PID2023-150259OB-C21)项目；以及马德里卡洛斯三世大学和欧盟“地平线2020”研究与创新计划(玛丽·斯克沃多夫斯卡-居里赠款协议号 801538)。

参考文献：

D'Adamo, A., Sánchez, A., De Coster, L., & Tajadura-Jiménez, A. (2025). Sound effects on body perception vary with the social support network of individuals. *iScience*, Volume 28, Issue 8, 113091. ISSN 2589-0042. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2025.113091>

**i_mBODY lab**European Research Council
Established by the European Commission**Fundación
BBVA****uc3m** | Universidad
Carlos III
de Madrid*This project has received funding from Universidad Carlos III de Madrid and the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant Agreement No 801538*视频: <https://youtu.be/9qsUCxPGbaE>