

社会支持对青少年进食紊乱的影响：身体欣赏的中介作用和性别的调节作用分析

彭祺玲, 肖 敏, 勾庆豫, 陈 贵*

衡阳师范学院教育科学学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2024年4月1日; 录用日期: 2024年5月14日; 发布日期: 2024年5月27日

摘 要

目的: 探讨青少年社会支持、进食紊乱、身体欣赏之间的关系, 检验身体欣赏在社会支持与进食紊乱间的中介作用, 中介模型成立的情况下进而对模型的性别差异进行检验。方法: 采用青少年社会支持量表、身体欣赏量表、进食障碍简表, 以541名中国青少年为被试展开调查。采用Spss21.0和Mplus8.3进行统计分析。结果: ① 社会支持与身体欣赏呈显著正相关, 社会支持、身体欣赏分别与进食紊乱呈显著负相关; ② 在控制了BMI和性别后, 身体欣赏在社会支持与进食紊乱之间起完全中介作用; ③ 多群组分析结果表明此中介模型具有跨性别的一致性。结论: 研究解释了研究变量之间相互作用机制, 其关系理论可为促进青少年健康饮食行为、积极身体意象提供理论支持和干预指导。

关键词

社会支持, 身体欣赏, 进食紊乱, 青少年

Effect of Social Support on Disordered Eating in a Sample of Adolescents: Mediating Effect of Body Appreciation and Moderating Effect of Gender

Qiling Peng, Min Xiao, Qingyu Gou, Gui Chen*

College of Educational Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Received: Apr. 1st, 2024; accepted: May 14th, 2024; published: May 27th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 彭祺玲, 肖敏, 勾庆豫, 陈贵(2024). 社会支持对青少年进食紊乱的影响: 身体欣赏的中介作用和性别的调节作用分析. 心理学进展, 14(5), 318-326. DOI: 10.12677/ap.2024.145318

Abstract

Objectives: To examine the relationship between adolescents social support, disordered eating, and body appreciation among middle school students. The present study aimed to examine the mediating effect of body appreciation between social support and disordered eating and the moderating effect of gender. **Method:** A total of 541 Chinese adolescents completed measures of social support, body appreciation and disordered eating. **Results:** ① Social support were positively correlated with body appreciation, social support and body appreciation were negatively correlated with disordered eating. ② Body appreciation served as a mediator between social support and disordered eating after controlling for BMI and gender. ③ Multi-group invariance analysis indicates that this mediation model is consistent across genders. **Conclusion:** The study explains the mechanism of interaction between the study variables, and its theory of relationships may provide theoretical support and intervention guidance for promoting healthy eating behaviors and positive body image in adolescents.

Keywords

Social Support, Body Appreciation, Disordered Eating, Gender

Copyright © 2024 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

近年来, 进食紊乱在青春期及成年早期较为常见, 对个体身心健康产生了极大地负面影响。国外学者对进食紊乱的定义是: (1) 存在负面的体重或体型问题, 饮食方面存在暴食或节食; (2) 同时可能存在以下一种或多种情况: 进食后催吐; 滥用泻药、利尿剂、减肥药; 对“美”拥有不切实际的标准; 对肥胖拥有非理性的信念, 且通常伴随着对瘦的极度追求; 严厉的自我监督和自我批评; 自尊水平较低(Levine & Smolak, 2016)。进食紊乱水平较高的人即使存在着不健康的饮食行为或观念, 但未能达到临床上进食障碍的诊断标准。先前研究已经表明进食紊乱、进食障碍与体重相关行为及心理社会因素有密切联系, 如节食、暴食、抑郁、身体不满、取笑。同时青春期进食紊乱通常与各种不良健康结果有关, 包括体重指数增长、心理健康问题、生活质量降低等(Kärkkäinen et al., 2018)。随着人们对积极心理学的关注, 加之青春期是个体身体意象和饮食行为成型的关键时期, 因而本研究从积极角度对进食紊乱机制进行探索。

进食紊乱的形成主要受生物、心理、社会文化等因素共同影响。身体意象是进食紊乱的重要风险因素, 且被认为是进食障碍的基本前兆并持续伴随(Brechan & Kvaalem, 2015)。有研究表明个体身体不满水平较高可能会造成进食障碍, 而身体欣赏在二者之间则起到保护作用(Barnhart et al., 2023)。身体欣赏是指接受、尊重、喜爱自己的身体, 以及有能力拒绝媒体描绘的理想身材(Avalos et al., 2005)。身体欣赏与自尊、生活满意度、积极情绪等健康因素有关(Dalley & Vidal, 2013; Swami et al., 2016)。先前研究多集中于消极身体意象对进食行为的影响, 了解到积极身体意象与心理健康等因素有关, 因此积极身体意象对进食行为的影响也同样值得关注。研究表明身体欣赏与直觉进食有关(Linardon et al., 2021)。直觉进食是一种健康的进食行为, 指个体根据内部生理线索进食, 不受自身情绪或外部因素的

影响(Tribole & Resch, 1995)。因此, 身体欣赏水平高的个体更了解自己的身体需求, 从而会根据身体内部线索进食(Avalos & Tylka, 2006; Tylka & Homan, 2015)。此外, 直觉进食也可以预测较低水平的进食紊乱行为(Hazzard et al., 2021)。由此可以推测身体欣赏水平越高的个体可能饮食行为更加健康。实际上在青少年的研究中发现身体欣赏和进食紊乱之间存在负相关(Góngora et al., 2020)。因此, 了解到身体欣赏在饮食行为方面的保护性质, 对于进一步探究青少年积极身体意象与饮食行为的关系尤为重要。

社会支持是指个体从亲人、朋友和重要他人处所获得帮助和支持(Thoits, 2011)。作为一种重要的外部资源, 社会支持在促进青少年心理健康发展方面发挥着积极作用。有研究表明女性群体的积极身体意象与更多的父母支持有关, 与家人、朋友和伴侣的情感联系也有关(Wood-Barcalow et al., 2010)。除此之外, 研究者也把同伴影响纳入到身体欣赏的研究中。在一项追踪研究中发现青少年拥有良好的友谊能显著预测积极身体意象(Keefe & Berndt, 1996)。然而, 友谊质量较低的青少年具有更高水平的身体不满(Holsen et al., 2012)。同伴嘲笑也能显著增加青少年的身体不满(Chen & Jackson, 2009)。一项针对于大学生的研究发现, 较低水平的同伴支持预测更高水平的身体不满, 但这种关系并不表现在家庭支持与身体不满二者中(Kirsch et al., 2016)。由于社会支持包含着家庭和朋友的支持, 因此青少年社会支持与身体意象的关系还需进一步研究。

探讨社会支持与饮食行为的关系, 已有研究发现青少年父母支持(例如, 更少的冲突, 更多的温暖和支持)与消极饮食行为风险的降低有关(Archibald et al., 1999; May et al., 2006)。同时, 家庭联系是进食紊乱的保护因素, 一项长达五年的纵向研究表明积极的家庭联系预测了超重青少年进食紊乱行为、暴饮暴食、极端控制饮食的减少(Neumark-Sztainer et al., 2009)。另外一项纵向研究表明较低水平的家庭社会支持预测更高水平的进食紊乱(Kirsch et al., 2016)。此外, 同伴在个体青春期和成年早期的身体意象和饮食行为发展中起着重要作用(Webb & Zimmer-Gembeck, 2014)。良好的友谊关系也是一种同伴支持, 已有研究发现友谊质量越高直觉进食也增加(陈曦梅等, 2020)。然而, 不良的友谊关系, 如外表相关嘲笑、言语欺凌会让青少年产生限制性饮食、暴饮暴食等消极饮食行为(Duarte et al., 2017; Menzel et al., 2010)。综上, 高水平的社会支持对积极身体意象有着正向作用, 而积极身体意象与消极进食行为的减少有关。因此, 本研究认为身体欣赏可能在社会支持与进食紊乱间起中介作用。

有大量研究就青少年在体验社会支持、身体意象和进食紊乱上存在显著的性别差异进行过探索。就身体意象而言, 大多研究表明男性的身体欣赏水平高于女性(Alcaraz et al., 2017; Atari, 2016), 而一些研究也表明男性和女性身体欣赏水平相差不大(Marta-Simões et al., 2016; Meneses et al., 2019)。在进食紊乱上, 先前研究表明在青少年群体中女生患进食障碍症状要比男生多(Chin et al., 2020; Elgin & Pritchard, 2006; Hautala et al., 2008)。相比男生, 感到孤独的女生更会出现饮食问题的风险(Morandé et al., 1999)。在体验社会支持上女性青少年比男性青少年更重视社会支持(You et al., 2018), 也会比男性使用更多的策略寻求社会支持(Antaramian et al., 2016)。因此, 这可能会使女性青少年比男性青少年感到有更多的社会支持。另外, 也有不少研究就身体意象对进食紊乱影响的性别差异也进行过探索。研究表明女性身体不满对进食紊乱的影响效应要比男性中的大(Bornioli et al., 2019)。因此, 社会支持、身体欣赏与进食紊乱之间的相互作用机制也可能存在着性别差异。基于此, 本研究进一步对社会支持、身体欣赏和进食紊乱中介机制的性别差异进行检验。

2. 方法

2.1. 被试

采取方便取样, 在湖南省一所中学进行问卷发放。此次调查首先获得了初中校长的许可, 随后将调查介绍资料和同意书发放给学生监护人。最后由班级心理老师负责问卷发放, 问卷调查均在心理课堂完

成，此次问卷调查遵循自愿原则。本次调查共发放 587 份问卷，剔除填写规律及填写不完整问卷，回收有效问卷 541 份，女生 259 人(47.9%)，男生 282 人(52.1%)，问卷回收有效率为 92.2%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 社会支持

采用青少年社会支持量表来评估社会支持水平，该量表包括客观支持、主观支持和支持的利用度 3 个维度，共 17 个项目(叶悦妹，戴晓阳，2008)。此量表采用 Likert 5 级评分制，从 1 分(完全不符合)到 5 分(完全符合)。得分越高说明被试获得社会支持力度越大。本研究中量表的 Cronbach’s α 值为 0.95。

2.2.2. 身体欣赏

采用身体欣赏量表来评估被试对自己身体的欣赏和接受程度(Tylka & Homan, 2015)。此量表共 10 个项目(如：“我觉得我的身材还不错”)，采用 Likert 5 级评分制，从 1 分(从不)到 5 分(总是)，得分越高说明被试身体欣赏水平越高。本研究中，身体欣赏量表的 Cronbach’s α 值为 0.92。

2.2.3. 进食紊乱

采用进食障碍简表来评估进食紊乱水平(Gideon et al., 2016)。由 12 个项目组成，反映了受访者在过去 7 天内经历每种进食紊乱症状的频率。(如：“你有没有感觉有一种在吃东西的时候失去了对自己饮食的控制的感觉”)。总分越高表示进食紊乱水平越高。中文版该问卷已在中国高中及本科生中得到验证，并显示出良好的内部一致性(He et al., 2021)。在本研究中，此量表的 Cronbach’s α 值为 0.89。

2.3. 统计方法

采用 spss26.0 进行信度分析、描述性统计、t 检验及相关分析。采用 Mplus8.3 对中介模型进行检验。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究变量的测量全部采用被试的自我报告,由此可能带来共同方法偏差。Harman 单因子检验表明，第一因子的变异解释率仅为 32.99%，小于 40%的临界标准，表明本研究不存在共同方法偏差。

3.2. 研究变量的相关分析

相关分析发现：社会支持与身体欣赏呈显著正相关($p < 0.001$)，女生在社会支持变量上的得分要高于男生，但在身体欣赏变量上男生的得分要显著高于女生($t = 3.398, p < 0.001$)；社会支持、身体欣赏与进食紊乱均显著负相关(均 $p < 0.001$)，女生在进食紊乱变量上的得分要显著高于男生($t = -3.687, p < 0.001$)；BMI 与社会支持、身体欣赏均显著负相关(均 $p < 0.01$)，BMI 与进食紊乱显著正相关($p < 0.001$)。各相关系数见表 1。

Table 1. Descriptive statistics of variables, analysis of variance and correlation coefficients between variables

表 1. 各变量描述统计结果、差异分析及变量间的相关系数

变量	1	2	3	4
1. 社会支持	—			
2. 身体欣赏	0.534***	—		
3. 进食紊乱	-0.304***	-0.400***	—	
4. BMI	-0.160**	-0.190**	0.408***	—
5. 年龄	-0.055	0.014	-0.106	0.099

续表

男生	<i>M</i>	58.461	39.344	4.411	19.984
	<i>SD</i>	14.707	8.457	5.844	3.088
女生	<i>M</i>	60.132	36.892	6.293	19.672
	<i>SD</i>	15.164	8.307	6.026	2.749
	<i>t</i>	-1.299	3.398***	-3.687***	1.240

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

3.3. 中介作用分析

在控制年龄和BMI对研究变量影响的情况下,采用潜变量结构方程模型对研究的假设模型进行验证,模型拟合情况良好,具体模型适配度指标为: $\chi^2/df = 1.96$; $p < 0.01$; RMSEA = 0.042; SRMR = 0.029; CFI = 0.99; TLI = 0.98。各潜变量间的路径系数见图1。

设定抽样次数为1000,采用偏差校正的非参数百分位Bootstrap方法进行中介效应检验及置信区间估计。社会支持对进食紊乱的总效应值为-0.21 (95% CI: -0.23~-0.08), 直接效应值为-0.022 (95% CI: -0.10~0.06), 经身体欣赏的中介效应值为-0.19 (95% CI: -0.19~-0.09), 95%CI不包含0, 中介效应显著, 中介效应占总效应的90.48%。

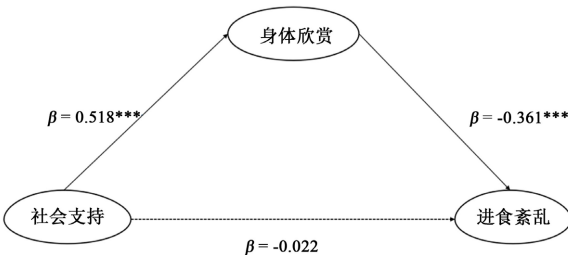


Figure 1. Analysis of the mediating effect of body appreciation between social support and disordered eating
图1. 身体欣赏在社会支持与进食紊乱之间的中介效应分析

3.4. 性别的调节作用分析

本研究以性别为类别变量进行多群组分析,男、女生潜变量结构方程模型的路径系数见图2。男生中,社会支持对进食紊乱的直接效应值为0.01 (95% CI: -0.13~0.13), 直接效应不显著。经身体欣赏的中介效应值为-0.17 (95% CI: -0.27~-0.10), 中介效应显著, 且为完全中介。女生中社会支持对进食紊乱的直接效应值为0.10 (95% CI: -0.27~0.06), 直接效应不显著。经身体欣赏的中介效应值为-0.18 (95% CI: -0.29~-0.09), 中介效应显著, 为完全中介。

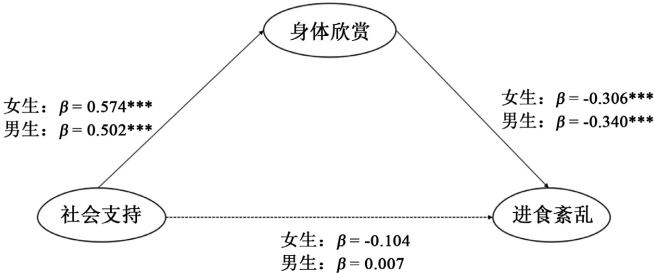


Figure 2. Latent variable modeling of social support, body appreciation and disordered eating in male/female students
图2. 男/女生社会支持、身体欣赏与进食紊乱的潜变量模型

为检验性别对假设中介模型的三条路径是否具有调节效应,对男、女生模型相对应路径系数进行差异比较。结果表明男女生在“社会支持→身体欣赏”上回归系数无显著差异($t = 0.085, p > 0.05$),在“身体欣赏→进食紊乱”这条路径上回归系数无显著差异($t = 0.095, p > 0.05$),同样在“社会支持→进食紊乱”这条路径上回归系数无显著差异($t = 0.081, p > 0.05$)。综上,三条路径中男、女回归系数差异均不显著,即性别对社会支持、身体欣赏、进食紊乱三者关系的调节作用不显著。

4. 讨论

基于以往研究结果,本研究针对青少年群体提出身体欣赏在社会支持和进食紊乱之间起中介作用的研究假设。研究结果表明在控制性别、BMI的影响下,身体欣赏在社会支持与进食紊乱间起完全中介作用,即社会支持通过身体欣赏作用于进食紊乱。此外,本研究还揭示了跨性别的一致性。

首先,本研究在青少年群体中发现社会支持与进食紊乱显著负相关,此结果与先前研究类似,较低水平家庭支持水平可预测较高水平的进食紊乱(Kirsch et al., 2016)。同时,在同伴关系中如外表相关评论、言语欺凌会让青少年采取消极进食行为(Duarte et al., 2017; Tylka & Homan, 2015)。由此可见,较高水平的社会支持会促使个体更加尊重喜爱自己,并且面对外界身体评判不会产生消极看法,从而减少进食紊乱的发生。因此,在青少年饮食行为养成方面,社会支持起到了不可忽视的作用。此外,本研究发现社会支持与身体欣赏显著正相关,与先前研究一致,社会支持对积极身体意象形成起到促进作用(Keefe & Berndt, 1996; Wood-Barcalow et al., 2010),可能是因为社会支持对于青少年阶段自我概念、自尊十分重要,进而有助于青少年对自身外表或体型的满意、尊重。值得注意的是,本研究发现在青少年群体中男生的身体欣赏得分要显著高于女生,而女生的进食紊乱得分要显著高于男生,这与以往研究一致(Thoits, 2011)。这提示我们可以采取身体欣赏方面的干预项目,减少青少年不健康饮食行为以及促进积极身体意象形成。本次研究发现BMI与进食紊乱呈正相关,这与先前研究相似,女性群体中超重和进食紊乱的同时发生率很高(Neumark-Sztainer et al., 2002; Neumark-Sztainer et al., 2007)。因此,未来对进食紊乱相关研究需要重点关注肥胖人群。

其次,本研究发现身体欣赏在社会支持和进食紊乱间起完全中介作用。这与以往有关社会支持对身体欣赏起积极作用,身体欣赏促进积极进食行为降低进食紊乱的研究证据一致(Góngora et al., 2020)。也就是说具有较高社会支持水平的个体可能拥有更加积极的身体意象,进而可能会减少进食紊乱水平。

针对本研究的结果有两个现实意义。首先,身体欣赏在社会支持与进食紊乱的起到完全中介作用,强调改善身体欣赏可能有助于减少进食紊乱。其次,研究结果表明假设模型具有跨性别的一致性,可能没有必要对进食紊乱和身体欣赏的干预制定不同性别的干预方案。

本研究从积极身体意象角度对进食紊乱的机制进行研究,同时样本包括男生和女生,因此为检验假设模型跨性别的一致性提供可能。但本研究还存在一些不足之处,有待未来进一步完善。首先,研究采用的是横断研究设计,因此难以推断变量间的因果关系,未来还需要实施纵向追踪、实验研究来进一步验证研究变量间的作用机制。同时,本次研究群体年龄集中在13、14岁,后续可以扩大研究群体年龄段。其次,已有研究分别考察朋友支持和家庭支持对进食紊乱的影响,而我们研究中的社会支持包括家庭和同伴支持,因此在未来研究中可以考虑家庭和同伴支持分别与身体欣赏、进食紊乱的关系研究。此外,本研究数据均来自青少年的自我报告,可能会存在社会赞许效应影响数据准确性。未来研究应考虑多种评估方法或从多个数据源收集数据以确保数据的有效性。

5. 结论

本研究在中国青少年样本中调查了社会支持、身体欣赏和进食紊乱之间的关系。研究结果揭示了从

社会支持到进食紊乱的中介因素：身体欣赏。这种中介模型在男性和女性之间是不变的。基于这些发现，旨在治疗和预防男性和女性进食紊乱时可能会考虑提高社会支持水平以及采取积极身体意象策略。

基金项目

湖南省教育厅科学研究项目(编号：22A0506)。

参考文献

- 陈曦梅, 罗一君, 陈红(2020). 友谊质量与青少年直觉进食：链式中介模型及性别差异. *心理学报*, 4(4), 485-496.
- 叶悦妹, 戴晓阳(2008). 大学生社会支持评定量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 456-458.
- Alcaraz Ibáñez, M., CrenChiminazzo, J. G., Sicilia, Á., & Teixeira Fernandes, P. (2017). Examining the Psychometric Properties of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian Adolescents. *Psychology, Society & Education*, 9, 505-515.
- Antaramian, S., Kamble, S. V., & Huebner, E. S. (2016). Life Satisfaction and Coping in Hindu Adolescents in India. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1703-1717. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9666-0>
- Archibald, A. B., Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (1999). Associations among Parent-Adolescent Relationships, Pubertal Growth, Dieting, and Body Image in Young Adolescent Girls: A Short-Term Longitudinal Study. *Journal of Research on Adolescence*, 9, 395-415. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0904_2
- Atari, M. (2016). Factor Structure and Psychometric Properties of the Body Appreciation Scale-2 in Iran. *Body Image*, 18, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.006>
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a Model of Intuitive Eating with College Women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 486-497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Body Image*, 2, 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Barnhart, W. R., Cui, S., Cui, T., Hong, D., & He, J. (2023). Transgender Congruence, body Appreciation, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Chinese Transgender Adults. *International Journal of Eating Disorders*, 56, 1125-1134. <https://doi.org/10.1002/eat.23932>
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent Body Dissatisfaction and Disordered Eating: Predictors of Later Risky Health Behaviours. *Social Science & Medicine*, 238, Article ID: 112458. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112458>
- Brechan, I., & Kvale, I. L. (2015). Relationship between Body Dissatisfaction and Disordered Eating: Mediating Role of Self-Esteem and Depression. *Eating Behaviors*, 17, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.008>
- Chen, H., & Jackson, T. (2009). Predictors of Changes in Body Image Concerns of Chinese Adolescents. *Journal of Adolescence*, 32, 977-994. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.08.002>
- Chin, Y. S., Appukutty, M., Kagawa, M., Gan, W. Y., Wong, J. E., Poh, B. K., MohdShariff, Z., & MohdTaib, M. N. (2020). Comparison of Factors Associated with Disordered Eating between Male and Female Malaysian University Students. *Nutrients*, 12, Article No. 318. <https://doi.org/10.3390/nu12020318>
- Dalley, S. E., & Vidal, J. (2013). Optimism and Positive Body Image in Women: The Mediating Role of the Feared Fat Self. *Personality and Individual Differences*, 55, 465-468. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.006>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Stubbs, R. J. (2017). The Prospective Associations between Bullying Experiences, Body Image Shame and Disordered Eating in a Sample of Adolescent Girls. *Personality and Individual Differences*, 116, 319-325. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.003>
- Elgin, J., & Pritchard, M. (2006). Gender Differences in Disordered Eating and Its Correlates. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 11, e96-e101. <https://doi.org/10.1007/BF03327565>
- Gideon, N., Hawkes, N., Mond, J., Saunders, R., Tchanturia, K., & Serpell, L. (2016). Development and Psychometric Validation of the EDE-QS, a 12 Item Short Form of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q). *PLOS ONE*, 11, e0152744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152744>
- Góngora, V. C., Cruz Licea, V., MebarakChams, M. R., & Thornborrow, T. (2020). Assessing the Measurement Invariance of a Latin-American Spanish Translation of the Body Appreciation Scale-2 in Mexican, Argentinean, and Colombian Adolescents. *Body Image*, 32, 180-189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.004>
- Hautala, L. A., Junnila, J., Helenius, H., Väänänen, A., Liuksila, P., Räihä, H., Välimäki, M., & Saarijärvi, S. (2008). Towards Understanding Gender Differences in Disordered Eating among Adolescents. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 1803-1813. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2007.02143.x>

- Hazzard, V. M., Telke, S. E., Simone, M., Anderson, L. M., Larson, N. I., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Intuitive Eating Longitudinally Predicts Better Psychological Health and Lower Use of Disordered Eating Behaviors: Findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 287-294. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>
- He, J., Sun, S., & Fan, X. (2021). Validation of the 12-Item Short Form of the Eating Disorder Examination Questionnaire in the Chinese context: Confirmatory factor Analysis and Rasch Analysis. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 201-209. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00840-3>
- Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body Image Satisfaction among Norwegian Adolescents and Young Adults: A Longitudinal Study of the Influence of Interpersonal Relationships and BMI. *Body Image*, 9, 201-208. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>
- Kärkkäinen, U., Mustelin, L., Raevuori, A., Kaprio, J., & Keski-Rahkonen, A. (2018). Do Disordered Eating Behaviours Have Long-Term Health-Related Consequences? *European Eating Disorders Review*, 26, 22-28. <https://doi.org/10.1002/erv.2568>
- Keefe, K., & Berndt, T. J. (1996). Relations of Friendship Quality to Self-Esteem in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 16, 110-129. <https://doi.org/10.1177/0272431696016001007>
- Kirsch, A. C., Shapiro, J. B., Conley, C. S., & Heinrichs, G. (2016). Explaining the Pathway from Familial and Peer Social Support to Disordered Eating: Is Body Dissatisfaction the Link for Male and Female Adolescents? *Eating Behaviors*, 22, 175-181. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.018>
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2016). The Role of Protective Factors in the Prevention of Negative Body Image and Disordered Eating. *Eating Disorders*, 24, 39-46. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1113826>
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive Eating and Its Psychological Correlates: A Meta-Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54, 1073-1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Mendes, A. L. (2016). Exploring the Effect of External Shame on Body Appreciation among Portuguese Young Adults: The Role of Self-Compassion. *Eating Behaviors*, 23, 174-179. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.006>
- May, A. L., Kim, J.-Y., McHale, S. M., & Crouter, A. (2006). Parent-Adolescent Relationships and the Development of Weight Concerns from Early to Late Adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 729-740. <https://doi.org/10.1002/eat.20285>
- Meneses, L., Torres, S., Miller, K. M., & Barbosa, M. R. (2019). Extending the Use of the Body Appreciation Scale-2 in Older Adults: A Portuguese Validation Study. *Body Image*, 29, 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.011>
- Menzel, J. E., Schaefer, L. M., Burke, N. L., Mayhew, L. L., Brannick, M. T., & Thompson, J. K. (2010). Appearance-Related Teasing, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating: A Meta-Analysis. *Body Image*, 7, 261-270. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.05.004>
- Morandé, G., Celada, J., & Casas, J. J. (1999). Prevalence of Eating Disorders in a Spanish School-Age Population. *Journal of Adolescent Health*, 24, 212-219. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(98\)00025-1](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(98)00025-1)
- Neumark-Sztainer, D. R., Wall, M. M., Haines, J. I., Story, M. T., Sherwood, N. E., & Van Den Berg, P. A. (2007). Shared Risk and Protective Factors for Overweight and Disordered Eating in Adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 33, 359-369. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.07.031>
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Perry, C. L., & Irving, L. M. (2002). Weight-Related Concerns and Behaviors among Overweight and Nonoverweight Adolescents: Implications for Preventing Weight-Related Disorders. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156, Article No. 171. <https://doi.org/10.1001/archpedi.156.2.171>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Sherwood, N. E. (2009). Five-Year Longitudinal Predictive Factors for Disordered Eating in a Population-Based Sample of Overweight Adolescents: Implications for Prevention and Treatment. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 664-672. <https://doi.org/10.1002/eat.20733>
- Swami, V., Ng, S.-K., & Barron, D. (2016). Translation and Psychometric Evaluation of a Standard Chinese Version of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image*, 18, 23-26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.005>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52, 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tribble, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive Eating: A Recovery Book for the Chronic Dieter: Rediscover the Pleasures of Eating and Rebuild Your Body Image*. St. Martin's Griffin.
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise Motives and Positive Body Image in Physically Active College Women and Men: Exploring an Expanded Acceptance Model of Intuitive Eating. *Body Image*, 15, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The Role of Friends and Peers in Adolescent Body Dissatisfaction: A Re-

view and Critique of 15 Years of Research. *Journal of Research on Adolescence*, 24, 564-590.
<https://doi.org/10.1111/jora.12084>

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive Body Image Characteristics and a Holistic Model for Young-Adult Women. *Body Image*, 7, 106-116.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

You, S., Lim, S. A., & Kim, E. K. (2018). Relationships between Social Support, Internal Assets, and Life Satisfaction in Korean Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19, 897-915. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9844-3>