

# 体像满意度对饮食行为影响的研究进展

张雪迪, 其格其

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2024年12月22日; 录用日期: 2025年2月10日; 发布日期: 2025年2月20日

## 摘要

近年来, 社交媒体及流行文化的传播强化了社会对“瘦”这一身体美学标准的关注, 体像满意度问题逐渐成为心理学、营养学领域的研究热点。体像不满可能通过多种途径影响个体的饮食行为, 包括诱发情绪性暴饮暴食或导致限制性饮食行为。本文综合分析过去十年国内外相关研究, 探讨体像满意度对饮食行为的作用机制及影响路径, 归纳当前研究的主要局限, 包括研究对象的局限性、方法学不一致性以及文化背景影响的缺乏。同时, 本文建议未来研究采用多学科交叉方法, 关注多样人群及长时间动态变化。研究成果将为提高公众健康水平及制定干预策略提供理论支持。

## 关键词

体像满意度, 饮食行为, 影响机制

# Research Progress on the Effect of Body Image Satisfaction on Eating Behavior

Xuedi Zhang, Geqi Qi

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Dec. 22<sup>nd</sup>, 2024; accepted: Feb. 10<sup>th</sup>, 2025; published: Feb. 20<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

In recent years, the rise of social media and popular culture has reinforced societal standards that idealize a thin body image, making body image satisfaction a focal point of research in psychology and nutrition. Body dissatisfaction may affect eating behaviors through various mechanisms, leading to emotional binge eating or restrictive dieting. This review comprehensively analyzes relevant literature from the past decade, exploring the mechanisms and pathways through which body image satisfaction influences eating behaviors. It also summarizes the limitations of current research, including the narrow scope of study populations, methodological inconsistencies, and insufficient

consideration of cultural influences. Additionally, this article proposes future research directions that adopt multidisciplinary approaches and focus on diverse populations and long-term dynamics. These findings aim to provide theoretical support for improving public health and implementing effective interventions.

## Keywords

Body Image Satisfaction, Eating Behaviors, Influence Mechanism

Copyright © 2025 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

当前社会,“以瘦为美”已经成为了一种新型的审美方式,并逐渐充斥到人们生活的每一个角落,许多个体开始出现身体不满意的现象,尤其在女性群体越发推崇,减肥也成为了每个女性必须要完成的“事业”(窦新月,2022)。2023年,人民日报上一篇“女性服装的尺码越做越小”的文章迅速引起了社会广泛关注,成为人民热评话题。比如某超市一门店将S、M、L、XL、XXL分别比喻为“瘦”“美”“烂”“稀烂”和“稀巴烂”,人民日报对此进行点评,认为这都来自于近年开始火爆的“BM (Brandy Melville) 风”,店内只卖BM风格的小衣服,以宣扬“纸片人”的审美(薛可,余明阳,2022),目的是通过小尺码服装引发“身材攀比”,界定为只要能够穿上他们设计小码衣服的消费者则被称为“BM女孩”,这也是纤瘦苗条、身材姣好的代表(秦川,2023)。

这种畸形审美的存在,非常成功地制造了各种身材焦虑,个体开始对自己的身体形象产生不自信,而体像满意度作为一种个体评价自己身体形象满意程度的变量,当个体对自己的身体形象持有消极自我评价时,便会产生体像不满。对于已经对自己的体像不满意的女性来说,这些信息代表了一种与体像有关的戏弄,并诱发一系列不健康的饮食行为(Xie, Sang, & Huang, 2023),使得越来越多的年轻女性开始出现饮食失调的现象,甚至部分男性也因大众媒体的影响出现饮食失调问题(窦新月,2022),但是由于外在环境的食物线索非常丰富,导致个体时常会处于过度节食或过度进食的饮食边缘。目前我国的饮食失调、进食障碍、体重超重、体像认知障碍等问题非常严峻,与饮食相关的问题已经严重影响到人们的身心健康问题,并诱发出了一系列与之相关的社会热点问题。

有研究表明,“致胖环境”是导致肥胖率持续增高的原因之一(Dietrich et al., 2016)。长期的限制性饮食行为会导致饮食失调临床症状和严重的体像障碍等一系列问题,这是一种由不良行为演变到不良心理的现象(Stice 2001; Berg et al., 2007)。研究发现,有三分之一的青少年在没有专业监督的情况下遵循限制饮食,并且有更高的身体不满和瘦身痴迷,以及危险的体重控制行为(Pediatría, 2015)。这种社会偏好对瘦身的转变导致节食现象的日益普及(Polivy & Herman, 1987);经常浏览热门杂志的女性理想体重偏低,拥有更多的身材不满意(Turner et al., 1997)。“减肥”一词逐渐成为了女性的口头禅,在日常生活中,他们会通过选择去吃热量更低的食物,有意识地抑制自己对高热量食物的渴望,而且这种现象已成为普遍。

综上所述,采用更加健康合理科学有效的方式达到真正的减重或维持身材的目的,提高体像满意度至关重要。在近十年间,国内外学者也从不同角度出發,运用多种研究方法,对体像满意度与饮食行为之间的关系进行了广泛而深入的探讨。虽然体像满意度对饮食行为影响的研究取得了重要进展,但也面

面临着诸多挑战, 未来的研究需要进一步深化理论探索, 并加强跨学科合作, 以期为促进公众健康提供更加科学有效的解决方案。

## 2. 体像满意度的概念与测量

### 2.1. 体像满意度的定义

体像满意度(physical self satisfaction)即身体自我满意度, 它与体像不满往往是紧密联系的。体像满意度是指个体对自己的相貌、运动能力、身材等是否满意的程度, 属于对身体自我的情感层面的认识(陈红, 黄希庭, 郭成, 2004)。

Paxton 等人认为, 体像满意度是个体评价自己对身体形象满意程度的指标, 是人们在对自己身体形象进行评判时所感知到的满意程度。人们对身体自我的满意度, 实际上是一个受社会因素影响的心理现象, 而不是一个简单的外型感知问题。就是说, 这种自我对身体的知觉, 受到个体意识、他人态度和人际交往的影响。

当个人对自己身体的满意度长期处于偏低的水平时, 体像满意度指一个人对自己身材、外貌等方面是否满意的程度, 这种满意程度不仅是对自己外型的简单感知, 它的高低受到个体所在的社会环境的影响。即自身意识、重要他人的评价和人际关系都会影响到人体对自己身体的察觉(钟芳, 2008)。虽然关于体像满意度的概念很多, 但是都十分接近。

### 2.2. 体像满意度的测量

目前测量体像满意度较常用的量表有身体部位满意度工具、身体意象状态量表(体像满意度量表)、多维自我体像问卷等。

身体部位满意度工具是最早测量体像评价的工具之一, Secord 和 Jourard (1953)于 1953 年编制的身体关注量表(Body Cathexis Scale, BCS)是其中比较有代表性的量表之一。该量表通过测量个体对身体各部分及其功能的满意度, 并计算总分来表示个体对整个身体的满意度。

身体意象状态量表(BISS), 由 Cash 等人(2002)编制的身体意象状态量表, 主要用来评估个体当下的体像满意度情况, 该量表共含有 6 个项目, 得分越高表明个体对自己体像的满意程度越高。由于该量表更偏重于评估个体当下的体像状态, 因此用该量表测试出的体像满意度得分有可能随着个体所处情境和心情的转变而发生浮动。后该量表由国内研究者魏祺等人进行中文版修订, 并得到广泛应用(魏祺等, 2017)。

多维自我体像关系调查问卷(MBSRQ)是 Thmoas F. Cash 教授编制的一项关于个人对于自我体像评估的自我报告测试, 整个测试包括 69 项内容。我国台湾地区学者王正松和王建兴(2004)首次修订中文版多维自我体像关系调查问卷, 删除两道题目, 修正的量表为 67 题。在此基础上, 我国学者马如梦(2006)以我国大陆地区大学生为被试对该问卷进行了修订, 题目增加了 14 项, 共为 93 项。结果表明, 这个量表有较好的信效度。使之适用于中国的被试。

总之, 体像满意度的测量工具在体像满意度和饮食行为研究中发挥着重要作用。通过选择合适的测量工具, 研究者可以更准确地评估个体的体像满意度, 并进一步探讨其对饮食行为的影响机制。未来的研究应继续开发和完善这些工具, 以适应不断变化的研究需求和人群特征(Cash et al., 1999; 2002)。

## 3. 饮食行为

### 3.1. 饮食行为定义

进食行为是人类为了维持自身能量需要而摄入能量的过程, 是保证人体生存的基本生物本能, 对维持个体正常的生理机能活动具有重要意义(Berthoud, 2002)。可分为健康和不健康的进食行为。

### 3.2. 饮食行为的测量

饮食不是一个自动的过程, 而是在很大程度上受到我们每个人感受到的文化、社会和心理压力的影响。为了更好的评估个体在日常生活中的心理进食行为, 帮助理解进食行为在由于肥胖引起的健康风险问题上的作用, 研究者们开发了大量的测量工具用以评价个体单一的或者多种的日常进食行为, 现今运用最为广泛的是限制性量表(Restraint Scale, RS) (Herman & Mack, 1975), 三因素饮食问卷(Three Factor Eating Questionnaire, TFEQ) (Stunkard & Messick, 1985)和荷兰饮食行为问卷(Dutch Eating Behaviour Questionnaire, DEBQ) (van Strien et al., 1986)。

## 4. 体像满意度与饮食行为的关系

### 4.1. 相关理论

饮食行为的边界理论。饮食边界理论模型指出限制性饮食者在面对食物时受到生理边界和心理边界的控制, 心理边界主要指的是一种认知机制或者也可以说是一种自我心理设置的节食边界, 体像满意度低的个体为了获得瘦体型和苗条的身材, 有意识地控制食物能量的摄入, 而这道边界对于他们来说是一种禁区, 是不能逾越的心理防线。同时, 他们会以心理边界为主导, 而忽略自身内部的生理边界所传达的信息(Herman & Polivy, 1984)。

也就是体像满意度低会有意识控制摄入食物, 也就是心理边界占主要地位, 通过调节两种边界从而调整自身的进食行为。

### 4.2. 体像满意度对饮食行为的影响机制

体像满意度低的个体更容易产生负面情绪, 如抑郁和焦虑(Cash & Smolak, 2011)。这些负面情绪可能导致个体通过饮食行为来寻求情感上的安慰, 从而增加暴饮暴食的风险(Stice & Whitenton, 2002)。此外, 低体像满意度还可能导致个体对自己的身体形象产生过度关注, 这种过度关注可能引发严格的饮食控制和节食行为(Haines & Neumark-Sztainer, 2006)。

社会文化因素。现代社会普遍存在的“瘦为美”观念使得许多人, 尤其是女性, 对自己的体重和体型产生不满(Stice, 2001)。这种不满不仅影响个体的自尊和自我效能感, 还可能导致他们采取极端的饮食行为以追求理想化的身体形象(Tylka, 2006)。

生理因素。研究表明, 体像满意度低的个体可能伴有较高的皮质醇水平, 高皮质醇水平不仅会导致情绪波动, 还可能促进食欲和食物摄入, 特别是高糖和高脂肪的食物(Epel et al., 2001)。

认知因素。低体像满意度的个体往往具有消极的自我概念和较低自我效能感, 这使得他们在面对压力和挑战时更难以采用健康的方式来应对(Bandura, 1997)。因此, 他们可能会转向不健康的饮食行为作为宣泄, 比如极端节食行为和暴食行为。

### 4.3. 体像满意度与节食行为

大量研究表明, 体像满意度对个体的饮食行为有着显著的影响。节食行为通常被定义为个体为了控制体重或改善体型而采取的有意减少食物摄入的行为, 这种行为在青少年和年轻女性中尤为普遍。

在当代社会文化背景下, 为了符合社会审美标准, 当个体对自己的身体形象感到不满意时, 他们往往会采取极端的饮食控制措施, 以期达到理想的体重或体型(Haines & Neumark-Sztainer, 2006)。其次, 自尊心差、自我效能感不足、焦虑和抑郁等心理因素也会增加个体进行节食行为的可能性。此外, 遗传因素和激素水平的变化可能会影响个体对身体形象的感知和饮食行为(Wardle & Cooke, 2008)。

#### 4.4. 体像满意度与暴饮暴食

社会文化对女性身材的高要求导致她们更容易产生体像困扰(Tylka, 2006)。研究表明, 低体像满意度是预测未来暴饮暴食的重要因素之一(Haines & Neumark-Sztainer, 2006)。

低体像满意度可能导致个体通过食物来寻求安慰, 从而引发暴饮暴食。这种行为是一种应对负面情绪的方式, 当个体感到自己无法达到理想的身体形象时, 他们可能会通过过度进食来缓解内心的痛苦(Striegel-Moore et al., 2008)。比如暴饮暴食, 以试图改变自己的体型(Tiggemann & Slater, 2014)。另外, 也有研究表明, 血清素水平的异常可能导致情绪波动和食欲增加, 从而增加暴饮暴食的风险。

### 5. 影响体像满意度的因素

#### 5.1. 社会文化因素

主要考察的是媒体、家庭和同伴的影响。有研究发现母亲的受教育程度在个体身体意象发展的过程中起着重要作用, 母亲较低的文化水平能显著负向影响被试的体像满意度(Goswami et al., 2012)。此外, 来自同伴的压力与女性和男性身体不满都呈正相关, 但同伴压力对女性的影响大于男性(Lev-Ari & Zohar, 2013)。Berg 等人也进一步发现, 社会文化增加了个体进行媒体外貌比较的频率和强度, 从而降低了体像满意度。对家庭的研究主要考察了两方面的原因, 一方面表现在母亲对身材、饮食等的看法上。研究发现, 母亲的饮食态度、与瘦身有关的行为会直接影响到家庭其他成员的体像态度, 尤其会对女儿造成较大的影响。母亲越在意饮食, 越想控制高热量食物, 那么子女越容易出现体像困扰(Lev-Ari, Lilac, Zohar, & Ada, 2013), 而母亲对体重的过分苛求则会导致女儿出现极端减肥行为(Lev-Ari, Baumgarten-Katz, & Zohar, 2014)。Morrison 等人强调, 社会文化潜移默化的影响着女性对自己身体的标准, 大众媒体宣扬的女性美的标准就是“瘦”, 这种“瘦”远远低于普通女性的健康体重标准, 可怕的是, 人们普遍会认可这种有失健康的标准, 将之内化并用这种标准评价自己, 从而利用一切办法将其现有体型向理想体型靠近(Morrison & Kalin, 2004)。Berg 等人也进一步发现, 社会文化对体像满意度的关系可以通过媒体外貌比较影响, 即社会文化增加了个体进行媒体外貌比较的频率和强度, 从而降低了体像满意度。相对于女性外貌比较对体像满意度的显著消极影响, 男性被试外貌比较的增加并不会显著降低其体像满意度(Berg et al., 2007)。

#### 5.2. 个人心理因素

人与人之间的人格特质往往存在着差异, 已有研究发现一些人格特征更容易降低个体的体像满意度, 如低自尊、完美主义等。Sherry 等认为相比状态完美主义者, 特质完美主义者更容易产生贪食症等非正常的病理特征。自卑、担心外界的负面评价等会降低个体的体像满意度(Sherry et al., 2007)。自尊是另一个影响体像满意度、减重等问题的重要因素。有研究用自尊作为预测变量, 探讨了其对个体的体像满意度影响, 发现自尊可以正向预测体像满意度(彭先桃, 陈颖娇, 朱晓伟, 2017)。Ricciardelli 等人探讨了自尊、体像不满、减肥行为之间的关系, 结果证明自尊可以调节社会文化和体像满意度之间的关系, 与高自尊女性相比, 低自尊的女性会有更多的瘦身行为(Ricciardelli, McCabe, & Banfield, 2000)。除此之外, 研究发现, 自我客体化导致个体对自己的外貌存在焦虑, 并提高了身体羞耻的程度、降低体像满意度并增加个体的饮食失调等问题(王玉慧, 谢笑春, 陈红等, 2017)。

此外, 认知偏差也在体像满意度与饮食行为之间发挥重要作用。个体的认知偏差是指他们对身体形象的扭曲认知, 如过分关注体重和体型的变化, 以及对社会标准的过度内化(Thompson & Stice, 2001)。这种认知偏差会导致个体对自己的身体形象产生不切实际的期望, 从而增加饮食行为的不健康倾向。

### 5.3. 生理因素

研究发现, 身体质量指数(BMI, Body Mass Index), 也可称作体重指数, 它是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准, 是影响体像满意度的因素之一。个体的 BMI 高会引发个体减肥的冲动(Choi, 2022), 且个体的体重指数越高, 体像满意度越低(刘庆奇等, 2017)。在成年人群体中 BMI 同样影响体像满意度, BMI 较高的成年男女, 往往对身体更不满意。这些研究结果表明, 较高的 BMI 是身体形象担忧和不满的重要标志。除 BMI 以外, 有研究者认为遗传也会影响对身体的不满, 且遗传率在 38% 到 63% 之间, 估计男性比女性遗传率低(Paans et al., 2018), 一项基因研究评估了年轻成年男性的肌肉不满意, 估计遗传率为 42% (Trace et al., 2013)。Thompson 等人考察了不同体型(肥胖、超重、一般)的年轻女性的体像态度, 发现越重的女性, 其对身体不满的程度越高, 越想节食减肥。

除了上述主要生理因素外, 其他一些生理变量也在体像满意度和饮食行为中发挥着作用。例如, 营养状况和代谢率的变化会影响个体对食物的需求和摄入量。Macht (2008) 的研究指出, 营养不良和代谢紊乱可能导致个体出现食欲异常和饮食失调。此外, Spiegel 等人(2004)的研究发现, 睡眠不足会导致胰岛素抵抗和饥饿激素水平上升, 从而增加个体的食欲和食物摄入量, 进一步影响体像满意度。

## 6. 干预措施与建议

### 6.1. 改善体像满意度的方法

第一, 减少媒体对身材体型的过度渲染, 推广展示多样性和真实身体形象的广告和内容, 支持和鼓励媒体展现真实多样的美, 比如不同体型、不同肤色和不同年龄的美是不同的, 美更是多种多样的, 我们更需要树立健康的身体形象。还可以通过公共健康项目和社交媒体平台, 传播科学的营养知识, 强调平衡饮食的重要性, 而不是单一的减肥方法, 以此提升个体的体像满意度。

第二, 学校和社区可以通过开展健康讲座, 涵盖身体多样性、心理健康、营养和运动等内容。通过互动式教学, 帮助学生建立正确的健康观念, 从而提高个体对身体多样性和健康的认知。

第三, 心理干预方法的推广。研究表明, 认知行为疗法(CBT)是一种有效的心理治疗方法, 通过改变个体对身体形象的认知和行为模式, 帮助他们建立更健康的体像观念(Fairburn, Cooper, & Shafran, 2003)。

第四, 定期的运动和健康的饮食习惯的养成。制定合理的运动计划: 包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练, 增强身体健康。均衡饮食: 在确保摄入足够的营养的同时, 避免极端的饮食习惯。定期体检: 定期进行体检, 了解自己的身体状况, 及时发现和解决健康问题。建立健康的生活习惯: 养成规律的作息习惯, 保证充足的睡眠, 减少压力, 保持良好的心理健康。

### 6.2. 饮食行为的干预策略

提供有关营养知识和健康饮食习惯的教育。例如, 学校可以开设健康饮食讲座或者课程, 定期举办健康饮食周, 通过各种活动提高学生的参与度和兴趣。另外, 校园食堂也非常关键, 学校一定要确保校园食堂提供健康、多样化的饮食选择, 减少高糖、高脂肪和高盐的食物供应。还可以设立特定的健康饮食日, 鼓励学生、家长和教职员工共同参与, 分享健康饮食的经验和做法, 培养学生正确的饮食观念。

## 7. 结论与展望

### 7.1. 研究结论

一、体像满意度与饮食行为之间存在显著的相关性, 体像满意度较低的人群更容易出现不健康的饮食行为, 如过度节食和暴饮暴食。

二、社会文化因素、个人心理因素以及生理因素均在不同程度上影响个体的体像满意度及其饮食行为。

## 7.2. 研究局限性

一、研究样本多集中于特定人群, 如青少年和女性, 缺乏对其他群体的广泛代表性。

二、测量工具的多样性和不一致性也限制了研究结果的可比性。未来研究扩大样本范围, 并统一测量标准, 以提高研究的可靠性和普适性。

## 7.3. 未来研究方向

尽管目前关于体像满意度对饮食行为影响的研究已经取得了一定的进展, 但仍然存在一些不足之处, 需要进一步深入探讨。

一、扩大样本范围。增加对于男性、老年人以及不同文化背景下的个体进行关注, 提高研究结果的普遍性和适用性。

二、未来研究可以采用多维度、跨学科的研究视角, 综合考察这些因素的交互作用。可尝试使用纵向追踪设计或实验设计, 以便更准确地了解两者之间的动态变化及其内在机制。

三、现有研究主要集中在西方国家, 对于非西方国家的研究相对较少, 未来研究可以加强对非西方国家的研究, 以探索不同文化背景下体像满意度与饮食行为之间的差异及其原因, 从而为制定更加科学合理的干预措施提供依据。

## 参考文献

- 陈红, 黄希庭, 郭成(2004). 中学生身体自我满意度与自我价值感的相关研究. *心理科学*, (4), 817-820.
- 窦新月(2022). *不同限制性饮食者身体不满与高热量食物线索的心理状态关系*. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 刘庆奇, 张晨艳, 孙晓军, 等(2017). 被动性社交网站使用与主观幸福感的关系: 中介效应. *心理科学*, 40(3), 678-684.
- 马如梦(2006). *多维自我体像关系调查问卷(MBSRQ)的初步修订及其与人格类型的相关性研究*. 硕士学位论文, 西安: 第四军医大学.
- 彭先桃, 陈颖娇, 朱晓伟(2017). 社交网站体像比较与抑郁的关系: 体像满意度与自尊的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(5), 959-962+958.
- 秦川(2023). 女装尺码越做越小? 拒绝畸形审美. *人民日报*.
- 王玉慧, 谢笑春, 陈红, 等(2017). 女性身体意象失调: 社交网站的影响及作用机制. *中国临床心理学杂志*, (6), 89-92.
- 王正松, 王建兴(2004). 大学生不同年级性别身体质量指数与身体形象之关系研究. *修平学报*, (9), 1-14.
- 魏祺, 孙晓军, 连帅磊, 等(2017). 社交网站使用对体像满意度的影响: 体像比较的中介作用和自我客体化的调节作用. *心理科学*, 40(4), 920-926.
- 薛可, 余明阳(2022). 容貌焦虑现象的社会学思考. *人民论坛*, (1), 120-122.
- 钟芳(2008). *大学生体像、自尊和生活满意度关系的研究*. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1977). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13, 158-166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Jia, G., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body Dissatisfaction and Body Comparison with Media Images in Males and Females. *Body Image*, 4, 257-268.
- Berthoud, H. (2002). Multiple Neural Systems Controlling Food Intake and Body Weight. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 26, 393-428. [https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(02\)00014-3](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(02)00014-3)
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Cash, T., Fleming, E., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, 10, 103-113. <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>

- Choi, J. (2022). Do Facebook and Instagram Differ in Their Influence on Life Satisfaction? A Study of College Men and Women in South Korea. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16, Article 2. <https://doi.org/10.5817/cp2022-1-2>
- Dietrich, A., Hollmann, M., Mathar, D., Villringer, A., & Horstmann, A. (2016). Brain Regulation of Food Craving: Relationships with Weight Status and Eating Behavior. *International Journal of Obesity*, 40, 982-989. <https://doi.org/10.1038/ijo.2016.28>
- Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K. (2001). Stress May Add Bite to Appetite in Women: A Laboratory Study of Stress-Induced Cortisol and Eating Behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 26, 37-49. [https://doi.org/10.1016/s0306-4530\(00\)00035-4](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(00)00035-4)
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive Behaviour Therapy for Eating Disorders: A "Transdiagnostic" Theory and Treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 509-528. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00088-8)
- Goswami S., Sachdeva, S., & Sachdeva, R. (2012). Body Image Satisfaction among Female College Students. *Industrial Psychiatry Journal*, 21, 168-172.
- Haines, J., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prevention of Obesity and Eating Disorders: A Consideration of Shared Risk Factors. *Health Education Research*, 21, 770-782. <https://doi.org/10.1093/her/cyl094>
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and Unrestrained Eating. *Journal of Personality*, 43, 647-660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x>
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1984). A Boundary Model for the Regulation of Eating. *Psychiatric Annals*, 13, 918-927. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19831201-03>
- Lev-Ari, L., & Zohar, A. H. (2013). Nothing Gained: An Explorative Study of the Long-Term Effects of Perceived Maternal Feeding Practices on Women's and Men's Adult BMI, Body Image Dissatisfaction, and Disordered Eating. *International Journal of Psychology*, 48, 1201-1211. <https://doi.org/10.1080/00207594.2013.779378>
- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I., & Zohar, A. H. (2014). Mirror, Mirror on the Wall: How Women Learn Body Dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 15, 397-402. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.015>
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Morrison, T. G., & Kalin, R. (2004). Body-Image Evaluation and Body-Image Investment among Adolescents: A Test of Socio-Cultural and Social Comparison Theories. *Adolescence*, 155, 571-593.
- Paans, N. P. G., Bot, M., van Strien, T., Brouwer, I. A., Visser, M., & Penninx, B. W. J. H. (2018). Eating Styles in Major Depressive Disorder: Results from a Large-Scale Study. *Journal of Psychiatric Research*, 97, 38-46. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.003>
- Pediatría, R. (2015). Weight Control Behaviors in Dieting Adolescent Girls and Their Relation to Body Dissatisfaction and Obsession with Thinness. *Revista Chilena de Pediatría*, 86, 97-102.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1987). Diagnosis and Treatment of Normal Eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 635-644. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.55.5.635>
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body Image and Body Change Methods in Adolescent Boys. *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 189-197. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(00\)00159-8](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00159-8)
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The Appraisal of Body-Cathexis: Body-Cathexis and the Self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347. <https://doi.org/10.1037/h0060689>
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Lee-Baggley, D. L., & Hall, P. A. (2007). Trait Perfectionism and Perfectionistic Self-Presentation in Personality Pathology. *Personality and Individual Differences*, 42, 477-490. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.07.026>
- Spiegel, S., Grant-Pillow, H., & Higgins, E. T. (2004). How Regulatory Fit Enhances Motivational Strength during Goal Pursuit. *European Journal of Social Psychology*, 34, 39-54. <https://doi.org/10.1002/ejsp.180>
- Stice, E. (2001). A Prospective Test of the Dual-Pathway Model of Bulimic Pathology: Mediating Effects of Dieting and Negative Affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 124-135. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.110.1.124>
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*, 38, 669-678. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.669>
- Striegel - Moore, R. H., Franko, D. L., Thompson, D., Affenito, S., May, A., & Kraemer, H. C. (2008). Exploring the Typology of Night Eating Syndrome. *International Journal of Eating Disorders*, 41, 411-418. <https://doi.org/10.1002/eat.20514>
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The Three-Factor Eating Questionnaire to Measure Dietary Restraint, Disinhibition and Hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 71-83. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90010-8)
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image

- Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens. *The Journal of Early Adolescence*, 34, 606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Trace, S. E., Baker, J. H., Peñas-Lledó, E., & Bulik, C. M. (2013). The Genetics of Eating Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 589-620. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185546>
- Turner, S. L., Hamilton, H., Jacobs, M., Angood, L. M., & Dwyer, D. H. (1997). The Influence of Fashion Magazines on the Body Image Satisfaction of College Women: An Exploratory Analysis. *Adolescence*, 32, 603-614.
- Tylka, T. L. (2006). Development and Psychometric Evaluation of a Measure of Intuitive Eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 226-240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- van Strien, T., Frijters, J. E. R., van Staveren, W. A., Defares, P. B., & Deurenberg, P. (1986). The Predictive Validity of the Dutch Restrained Eating Scale. *International Journal of Eating Disorders*, 5, 747-755. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(198605\)5:4<747::aid-eat2260050413>3.0.co;2-6](https://doi.org/10.1002/1098-108x(198605)5:4<747::aid-eat2260050413>3.0.co;2-6)
- Wardle, J., & Cooke, L. (2008). Genetic and Environmental Determinants of Children's Food Preferences. *British Journal of Nutrition*, 99, S15-S21. <https://doi.org/10.1017/s000711450889246x>
- Xie, P., Sang, H., Huang, C., & Zhou, A. (2023). Effect of Body-Related Information on Food Attentional Bias in Women with Body Weight Dissatisfaction. *Scientific Reports*, 13, Article No. 16736. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-43455-6>