

# 身体欣赏研究综述：概念、测量、前因后果与保护机制

韦 漪

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2026年3月9日；录用日期：2026年4月15日；发布日期：2026年4月30日

## 摘 要

身体欣赏作为积极身体意象的核心维度，近年来受到研究者的广泛关注。本文系统梳理了身体欣赏的概念内涵、测量工具、前因后果及保护机制。身体欣赏指个体对身体持有的爱、尊重与接纳态度，涵盖对外观与功能的积极评价，区别于身体满意度与身体接纳等邻近概念。测量方面，《身体欣赏量表-2》(BAS-2)和《功能性欣赏量表》(FAS)被广泛应用于跨文化研究。基于生物-心理-社会模型，身体欣赏受自我关怀、他人接纳、媒体使用及体育活动等多重因素影响，并能显著预测心理健康、直觉饮食及健康行为。尤为重要的是，身体欣赏通过“保护性过滤”机制缓冲媒体理想体像、社会比较及自我物化的负面影响。未来研究应推进身体欣赏构念的精细化，关注其发展路径、开发精准化干预策略、开展本土化研究。

## 关键词

身体欣赏，积极身体意象，保护性过滤

# A Review of Body Appreciation Research: Concepts, Measurement, Antecedents, Consequences, and Protective Mechanisms

Yi Wei

School of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: March 9, 2026; accepted: April 15, 2026; published: April 30, 2026

## Abstract

Body appreciation, as the core dimension of positive body image, has garnered increasing research attention in recent years. This review systematically examines the conceptualization, measurement, antecedents, consequences, and protective mechanisms of body appreciation. Defined as an individual's

attitude of love, respect, and acceptance toward their body, body appreciation encompasses positive evaluations of both appearance and functionality, distinguishing it from related constructs such as body satisfaction and body acceptance. In terms of measurement, the “Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)” and the “Functionality Appreciation Scale (FAS)” have been widely validated across cultures. Grounded in the biopsychosocial model, body appreciation is influenced by multiple factors including self-compassion, others’ acceptance, media consumption, and physical activity, and significantly predicts psychological well-being, intuitive eating, and health behaviors. Crucially, body appreciation buffers against negative impacts of media-ideal internalization, social comparison, and self-objectification through a “protective filtering” mechanism. Future research should advance the refinement of the body appreciation construct, focusing on its developmental trajectories, developing targeted intervention strategies, and conducting culturally grounded studies.

## Keywords

Body Appreciation, Positive Body Image, Protective Filtering

Copyright © 2026 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

身体意象(body image)是指个体身体的心理图像,包括认知、情感体验及相应的行为调控等多个方面(Slade, 1994)。长期以来,身体意象领域的研究主要关注身体不满。然而,研究者们忽略了一个问题:当人们不讨厌自己的身体时,是否就意味着他们爱自己的身体?

答案是否定的。研究发现,消极身体意象的消解,并不会自动导向积极身体意象的建构。人们可能不再对自己的体重感到羞耻,却未必能欣赏自己身体的功能与独特性(Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010)。这一发现催生了积极身体意象研究的兴起,该领域不再将个体身体意象视为“满意-不满意”的单维连续体,而是将积极身体意象理解为一个具有独立特征的多维结构。在此框架下,身体欣赏(body appreciation)被公认为积极身体意象最核心的维度(Tylka, 2012),它指的是个体对身体所持有的爱、尊重和接纳的态度,同时能够拒绝媒体驱动的理想体像(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。

近二十年来,身体欣赏研究积累了丰富的成果。例如, Avalos & Tylka (2006)提出的直觉饮食(intuitive eating)模型将身体欣赏置于核心位置,阐释了社会支持如何通过身体欣赏促进直觉饮食行为; Tylka & Wood-Barcalow (2015)则通过质性研究探讨了身体欣赏的多重内涵,指出其包含对身体独特性的欣赏和对缺陷的接纳;与此同时,大量的横断面研究不断揭示身体欣赏与心理健康各维度的关联。本文旨在系统梳理这一领域的研究进展,整合 Andrew 等(2016a)提出的预测模型,为理解“人们如何与身体建立积极关系”提供整合框架。

## 2. 身体欣赏的概念内涵与理论定位

### 2.1. 概念的提出与界定

身体欣赏的概念最早由 Avalos, Tylka & Wood-Barcalow (2005)在开发《身体欣赏量表》(Body Appreciation Scale, BAS)时正式提出。他们认为,积极身体意象应包括四个属性:第一,对身体的正面评价,不管实际外表如何;第二,对身体的接受,包括体重、体型以及缺陷;第三,对身体的尊重,即关注身体需要并采取健康行为;第四,对身体的保护,即拒绝内化媒体理想体像。这四者共同构成了身体欣赏的核

心内涵。

随后, Wood-Barcalow 等(2010)通过质性研究, 访谈了具有积极身体意象的年轻女性, 进一步拓展了这一观点。她们发现, 身体欣赏使个体能够欣赏自己身体的独特性和功能性, 接受甚至赞美身体的“缺陷”, 关注优点而非缺点, 并对负面信息具有选择性过滤能力。这些特征表明, 身体欣赏不仅是一种态度, 更是一种关联动态认知-情感的动态调节系统。Andrew 等(2016a)进一步指出, 身体欣赏与一系列积极心理构念和健康指标相关, 包括自尊、适应性应对、生活满意度、积极情感、乐观等, 并且对媒体诱导的身体不满具有保护作用。

## 2.2. 与相关概念的区别

为厘清身体欣赏的理论定位, 需将其与邻近概念进行区分。首先是身体满意度(Body Satisfaction), 它指个体对自己身体各方面的满意程度, 通常是一个单维的、评价性的构念。身体满意度可被视为身体欣赏的必要但非充分条件, 因为一个人可能对自己的体重“满意”, 却未必对身体的独特性怀有“欣赏”之情(Tylka, 2018)。其次是身体接纳(Body Acceptance), 指个体能够接纳身体的现实状态, 包括不完美的部分。身体欣赏包含身体接纳, 但比后者更进一步, 欣赏意味着从接纳走向珍视和感激(Avalos et al., 2005)。最后是功能性欣赏(functionality appreciation), 它指个体欣赏身体能够“做什么”而非“看起来如何”(Alleva et al., 2017)。功能性欣赏可被视为身体欣赏的一个子维度, 二者高度相关但不等同, 因为身体欣赏还涵盖对身体外观的接纳与爱。

## 3. 身体欣赏的测量

测量工具的发展反映了身体欣赏概念内涵的深化。当前使用最广泛的是《身体欣赏量表-2》(Body Appreciation Scale-2, BAS-2), 此外还有针对特定维度的量表如《功能性欣赏量表》(FAS)。

### 3.1. 身体欣赏量表(BAS)及其修订

Avalos 等(2005)开发的 BAS 是最早的量表, 包含 13 个条目, 用于测量个体对身体的积极态度。探索性因子分析显示其为单维结构, 但后续研究指出部分条目(如“尽管体重与理想有差距, 我仍对自己的身体感到满意”)可能混淆了积极与消极身体意象(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。针对这一问题, Tylka & Wood-Barcalow (2015)对 BAS 进行修订, 发布了 BAS-2。该量表包含 10 个条目(如“我尊重我的身体”“我欣赏我身体独特的特点”), 采用 5 点 Likert 评分。BAS-2 在美国、英国、澳大利亚等多国样本中均显示出良好的信效度, 其单维结构得到验证, 且在不同性别、年龄群体中具有测量不变性(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。在 Andrew 等(2016a)的澳大利亚年轻女性样本中, BAS-2 的内部一致性信度(Cronbach's  $\alpha$ )达到 0.93。中文版 BAS-2 由 Swami & Ng (2015)在香港大学生样本中验证, 内部一致性信度在 0.89 以上, 与自尊、生活满意度呈正相关, 与身体不满意呈负相关。

### 3.2. 功能性欣赏量表(FAS)

功能性欣赏量表(Functionality Appreciation Scale, FAS)由 Alleva 等(2017)开发, 包含 7 个条目, 专门测量个体对身体功能的欣赏程度(如“我欣赏我的身体能够与他人沟通”“我尊重我的身体所能做的一切”)。FAS 与 BAS-2 呈中度正相关( $r \approx 0.60$ ), 提示二者相关但不重叠, FAS 聚焦于功能, 而 BAS-2 则涵盖更全面的身体欣赏内涵。

### 3.3. 测量工具的跨文化适用性

BAS-2 已在 20 余个国家得到验证, 包括中国(Swami & Ng, 2015)、日本(Namatame et al., 2020)等。跨文化研究显示, BAS-2 的结构在多数文化中保持稳定, 但条目间载荷存在细微差异, 提示身体欣赏的内

涵可能存在文化特异性。

## 4. 身体欣赏的前因与后果

### 4.1. 前因变量：什么塑造了身体欣赏？

以生物 - 心理 - 社会模型为框架，研究发现身体欣赏受多重因素影响，其中心理与社会文化因素的预测作用通常大于生物因素。在日常活动层面，不同类型的活动对身体欣赏的影响路径存在显著差异。**Andrew 等人(2016a)**发现，体育活动参与虽与身体欣赏无直接相关，但能通过降低自我物化产生间接正向影响。这一发现为物化理论与具身模型提供了实证支持，即强调身体功能的体育活动有助于个体从批判性的“观察者视角”转向体验性的“体验者视角”。**Tiggemann 等人(2014)**对肚皮舞者的研究进一步印证了这一机制，发现参与强调身体体验的活动，能够通过降低自我物化提升身体欣赏。**Jankauskiene 等人(2024)**的研究则发现，特定的体育训练还能通过增强身心连接提升身体欣赏水平。

与体育活动不同，媒体消费的作用更为复杂。**Andrew 等人(2016a)**的研究显示，外貌类媒体消费与身体欣赏呈显著负相关，而非外貌类媒体消费虽无显著直接相关，但能通过降低自我物化、社会比较和瘦理想内化，间接对身体欣赏产生正向影响。这一发现与 **Fardouly 等人(2015)**对社交媒体影响的研究相呼应，他们发现浏览图像为主的社交平台会通过增加社会比较，间接降低女性的身体满意度。相反，接触关注自然或人文内容的媒体，可能为个体提供脱离外貌焦点的“心理避难所”(**Levine & Chapman, 2011**)。

在心理因素层面，他人身体接纳和自我关怀扮演着尤为关键的预测作用。

首先，**Andrew 等人(2016a)**发现，感知到的来自家人、朋友、伴侣的身体接纳与身体欣赏呈显著正相关，且这种关联兼具直接与间接作用。这一发现与直觉饮食接受模型高度一致(**Avalos & Tylka, 2006**)。

其次，自我关怀被证实是身体欣赏最强的心理预测因子之一。**Andrew 等人(2016a)**报告自我关怀与身体欣赏呈中等程度正相关，且通过自我物化、社会比较、瘦理想内化间接发挥作用。自我关怀者能以非评判的善意对待自身不足(**Neff, 2003**)，这种态度延伸到身体领域，使其更能接纳那些不符合社会审美标准的身体特征(**Wasylikiw et al., 2012**)。**Albertson 等人(2015)**的干预研究进一步发现，正念自我关怀冥想训练能显著提升女性的身体欣赏水平，且效果具有持续性。**Homan & Tylka (2015)**则揭示了自我关怀的调节作用：高自我关怀者能更好地缓冲社会比较对身体欣赏的负面影响。

此外，**Andrew 等人(2016a)**发现自主性能通过降低社会比较和瘦理想内化，间接影响身体欣赏。这与 **Pelletier 等人(2004)**的研究逻辑一致，即自主性强的个体更少受外界评价左右。**Baker (2019)**等人进一步发现，自主性动机可以调节外貌压力的内化过程。

至于生物因素，性别、年龄和身体质量指数均与身体欣赏存在关联，但这些关系往往受到心理社会因素的中介。元分析研究表明，男性报告的身体欣赏水平普遍高于女性(**He et al., 2020**)。在年龄效应上，**Tiggemann & McCourt (2013)**发现身体欣赏与年龄呈 U 型曲线关系，这一趋势在 **Quittkat 等人(2019)**的研究中也得到验证。在 BMI 方面，**Andrew 等人(2016a)**确认 BMI 与身体欣赏呈负相关，但这种关系主要通过心理因素的中介作用产生影响。**Mensinger 等人(2018)**进一步指出，在控制了内化偏见与自我接纳后，BMI 对身体欣赏的预测力大幅减弱。

### 4.2. 后果变量：身体欣赏带来了什么？

身体欣赏能够促进个体的积极心理与健康行为。在心理方面，研究发现身体欣赏与更高的生活满意度、积极情绪、自尊水平相关，并能缓冲抑郁和焦虑。例如，**Tylka & Wood-Barcalow (2015)**在验证 BAS-2 时发现，身体欣赏与自尊呈强正相关( $r = 0.64$ )。**Wasylikiw 等(2012)**报告身体欣赏与自我关怀呈中等程度正相关( $r = 0.45$ )。在情绪层面，**Swami & Ng (2015)**在香港样本中发现身体欣赏与生活满意度显著相关( $r =$

0.42)，而 Tiggemann & Williams (2012) 则证实身体欣赏与抑郁呈负相关( $r = -0.39$ )。纵向研究显示，身体欣赏能够预测一年后的心理健康水平，提示其具有长期保护作用(Modica & Markley, 2024)。

此外身体欣赏也能够促进健康行为。当人们欣赏自己的身体时，他们更可能采取直觉饮食、规律运动等自我关怀行为，而非为“纠正”身体而进行的节食或过度锻炼(Tylka et al., 2015)。此外，身体欣赏还与防晒、癌症筛查等健康促进行为正相关(Andrew et al., 2016b)，与性功能正相关(Satinsky et al., 2012)。在人际层面，身体欣赏与性满意度、关系满意度呈正相关，这可能是由于身体欣赏使个体在亲密互动中更少因身体羞耻而分心，从而能够更充分地投入情感连接(Côté et al., 2021)。

## 5. 身体欣赏的保护机制：如何抵御负面影响

身体欣赏研究的一个重要贡献，是揭示了其在多重负面影响中的缓冲作用。这一作用的理论基础可追溯至 Wood-Barcalow 等(2010)提出的“保护性过滤”(protective filtering)概念，即身体欣赏是一种认知-情感过滤器，能够帮助个体选择性地接受与积极身体意象一致的信息，忽略或重新解释不一致的信息。

首先，身体欣赏对媒体理想体像具有显著的缓冲作用。实验研究发现，与低身体欣赏被试相比，高身体欣赏者在观看苗条理想媒体图片后身体意象并没有受到明显损害(Andrew et al., 2015; Halliwell, 2013; Ji et al., 2023)。Tobin 等(2019)使用点探测任务发现，高身体欣赏者能够更快地将注意力从与身体不满相关的刺激上移开，表现出更灵活的注意调控能力。这一发现为身体欣赏的“保护性过滤”机制提供了认知层面的证据。这表明，身体欣赏有助于阻断身体理想媒体对身体意象的损害，这可能与高身体欣赏者在面对损害身体意象的信息时会主动过滤。

其次，身体欣赏能够调节社会比较带来的负面影响。社会比较是媒体影响身体意象的关键中介机制，Andrew 等(2016a)的模型也显示社会比较是连接媒体消费与身体欣赏的重要中介变量。针对中国女性的研究发现，身体欣赏能够调节社交媒体上的身体意象比较与限制性饮食行为之间的关系，在高身体欣赏者中，比较行为与饮食失调的相关性显著减弱(Yao et al., 2021)。Ji 等(2023)对 3499 名中国年轻女性的大样本调查也显示，与身体欣赏高度相关的保护性过滤，显著削弱了同伴比较对身体不满意的预测作用。

再次，身体欣赏有助于抵御物化体验的负面影响。物化理论认为，生活在物化文化中的女性会内化观察者视角，形成自我物化(self-objectification)，进而导致身体羞耻和心理健康风险(Fredrickson & Roberts, 1997)。研究发现，身体欣赏能够缓冲自我物化的负面影响(Andrew et al., 2016a)，例如，自我物化通常与身体羞耻正相关，但在高身体欣赏者中，这一关系显著减弱(Tiggemann & Williams, 2012)。

## 6. 研究展望与干预启示

基于上述梳理，未来研究可从以下方向深入。

第一，应将“身体欣赏”从单一总分指标推进为更精细的构念研究对象。现有研究虽然已积累了大量关于身体欣赏与心理健康、饮食行为及社会文化因素关系的证据，但从研究操作来看，仍在较大程度上依赖 BAS 或 BAS-2 总分来表征身体欣赏的总体水平。相关综述指出，身体欣赏是积极身体意象中研究最广泛的维度，但现有文献仍以横断面相关研究为主，前瞻性证据相对有限，这在一定程度上限制了我们对其内部结构及作用机制的理解(Linardon et al., 2022)。与此同时，积极身体意象测量领域也已提出，应超越单一、静态的自陈式测量，进一步发展状态性测量、隐含测量以及对“保护性过滤”等关键机制的直接评估(Webb et al., 2015)。据此，未来研究可重点检验：身体欣赏究竟只是一个相对稳定的单维特质，还是由身体接纳、身体尊重、功能性关注以及抵御外貌规范压力等若干彼此关联但作用不同的成分构成；这些成分是否会分别预测直觉饮食、心理健康、自我物化缓冲和健康行为等不同结果。这一议程比笼统提出“继续关注身体欣赏”更能回应本领域当前的核心不足，即身体欣赏研究已经很多，但对“身

体欣赏究竟由什么构成、通过何种具体路径发挥作用”的回答仍不够精细。

第二，应关注身体欣赏的发展路径。已有综述明确指出，积极身体意象研究未来需要发展状态性测量，并结合经验采样等方法捕捉其动态表达(Webb et al., 2015)；而身体欣赏的系统综述也表明，现有前瞻性研究数量仍然偏少(Linardon et al., 2022)。Andrew 等(2016a)则指出，与身体欣赏相关的变量存在双向关系，例如身体欣赏可能促使个体主动减少外貌媒体接触，而后者又进一步强化身体欣赏。因此，未来的研究亟需采用纵向追踪设计，考察从青春期到成年期身体欣赏的演变轨迹，以阐明 Andrew 等人(2016a)所提出的这一动态交互过程，从而为干预时机的选择提供更具生态效度的证据。

第三，应推动干预策略的精准化。现有干预研究虽已展现出积极效果，例如引导个体关注身体功能的“Expand Your Horizon”项目(Alleva et al., 2015)，以及通过自我关怀训练提升身体欣赏的冥想干预(Albertson et al., 2015)，但这些策略往往作用于表层行为。系统综述同时指出，积极身体意象干预仍需要更严格地评估不同成分的改变效果，而不宜仅以总体积极身体意象提升作为唯一目标(Guest et al., 2019; Guest et al., 2022)。Andrew 等(2016a)的研究为干预的内容提供了更精确的切入点：其核心机制——“外貌加工”(即自我客体化、社会比较与瘦理想内化的组合)。干预设计可直接针对这一中介链条，帮助个体有意识地中断将自我价值寄托于外表的认知加工过程，从而降低对媒体传递的狭隘审美标准的认同(Halliwell et al., 2015)。此外，综合模型的启示也支持干预手段的多元化：一方面，可以鼓励个体参与强调身体机能而非外观的体育活动(Tiggemann et al., 2014)，培养对身体功能的感恩而非批判(Cook-Cottone, 2015)；另一方面，增加对非外貌媒体(如纪录片)的接触，可能作为一种保护性资源，缓冲无处不在的外貌压力(Andrew et al., 2016a)。同时，鉴于“他人对身体的接纳”对身体欣赏具有直接的促进作用(Avalos & Tylka, 2006)，营造包容、非评判的社会与亲密关系环境同样至关重要。

第四，亟需开展文化敏感的本土化研究，身体欣赏的建构具有文化特异性。身体欣赏的建构具有文化特异性。虽然 BAS-2 已在多国样本中得到广泛使用，但大规模跨文化研究同时表明，该量表虽具有较好的跨文化适用性，但其平均水平存在显著的跨国差异(Swami et al., 2023)，这提示未来研究需要深入探讨何种文化因素(如审美标准、社会规范)导致了这些差异。中国文化背景下的身体欣赏可能具有独特特征。例如，集体主义价值观是否提供了不同于西方个体主义路径的资源，有待深入探讨。未来需结合本土文化资源，如“面子”文化、儒家身体观等，深入探索身体欣赏的建构路径与促进策略。

## 参考文献

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6, 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A Programme That Improves Body Image and Reduces Self-Objectification by Training Women to Focus on Body Functionality. *Body Image*, 15, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and Psychometric Evaluation in U.S. Community Women and Men. *Body Image*, 23, 28-44. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). The Protective Role of Body Appreciation against Media-Induced Body Dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016a). Predicting Body Appreciation in Young Women: An Integrated Model of Positive Body Image. *Body Image*, 18, 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016b). Positive Body Image and Young Women's Health: Implications for Sun Protection, Cancer Screening, Weight Loss and Alcohol Consumption Behaviours. *Journal of Health Psychology*, 21, 28-39. <https://doi.org/10.1177/1359105314520814>
- 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>
- Baker, A., Elnakouri, A., & Blanchard, C. (2019). The Protective Role of Autonomous Motivation against the Effects of the “Muscular Ideal” on Men’s Self-Objectification, Appearance Schema Activation, and Cognitive Performance. *Media Psychology*, 22, 473-500. <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1412322>
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating Positive Body Image into the Treatment of Eating Disorders: A Model for Attunement and Mindful Self-care. *Body Image*, 14, 158-167. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>
- Côté, M., Vaillancourt-Morel, M., Sabourin, S., & Bégin, C. (2021). Associations between Satisfaction with One's Own and Partner's Body and Relationship Outcomes. *Personal Relationships*, 28, 427-445. <https://doi.org/10.1111/perc.12365>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The Effectiveness of Interventions Aiming to Promote Positive Body Image in Adults: A Systematic Review. *Body Image*, 30, 10-25. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>
- Guest, E., Zucchelli, F., Costa, B., Bhatia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A Systematic Review of Interventions Aiming to Promote Positive Body Image in Children and Adolescents. *Body Image*, 42, 58-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009>
- Halliwell, E. (2013). The Impact of Thin Idealized Media Images on Body Satisfaction: Does Body Appreciation Protect Women from Negative Effects?. *Body Image*, 10, 509-514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>
- Halliwell, E., Jarman, H., McNamara, A., Risdon, H., & Jankowski, G. (2015). Dissemination of Evidence-Based Body Image Interventions: A Pilot Study into the Effectiveness of Using Undergraduate Students as Interventionists in Secondary Schools. *Body Image*, 14, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.02.002>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-Analysis of Gender Differences in Body Appreciation. *Body Image*, 33, 90-100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-Compassion Moderates Body Comparison and Appearance Self-Worth's Inverse Relationships with Body Appreciation. *Body Image*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Jankauskiene, R., Balciuniene, V., Rutkauskaite, R., Pajaujiene, S., & Baceviciene, M. (2024). The Effects of Nirvana Fitness and Functional Training on the Body Appreciation of Young Women: Non-Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412259>
- Ji, J., Xiang, X., Chen, R., Chen, Z., & Yan, J. (2023). Pathways from Media Attention and Peer Communication to Body Dissatisfaction: The Moderating Role of Protective Filtering. *BMC Psychology*, 11, 447. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01491-x>
- Levine, M. P., & Chapman, K. (2011). Media Influences on Body Image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 101-109). The Guilford Press.
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body Appreciation and Its Psychological Correlates: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Body Image*, 42, 287-296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>
- Mensing, J. L., Tylka, T. L., & Calamari, M. E. (2018). Mechanisms Underlying Weight Status and Healthcare Avoidance in Women: A Study of Weight Stigma, Body-Related Shame and Guilt, and Healthcare Stress. *Body Image*, 25, 139-147. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.03.001>
- Modica, C. A., & Markley, A. E. (2024). Reciprocal Longitudinal Associations between Positive Body Image and Wellbeing among Early-Adult Women. *Body Image*, 51, 101770. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101770>
- Namatame, H., Yashima, Y., & Sawamiya, Y. (2020). Psychometric Properties of the Japanese Version of the Body Appreciation Scale-2 for Children (bas-2c). *Body Image*, 33, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.001>
- NEFF, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Pelletier, L. G., Dion, S., & Lévesque, C. (2004). Can Self-Determination Help Protect Women against Sociocultural Influences about Body Image and Reduce Their Risk of Experiencing Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 61-88. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.61.26990>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00864>

- Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S., & Bardzell, S. (2012). An Assessment of Body Appreciation and Its Relationship to Sexual Function in Women. *Body Image, 9*, 137-144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.09.007>
- Slade, P. D. (1994). What Is Body Image? *Behaviour Research and Therapy, 32*, 497-502. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)
- Swami, V., & Ng, S. (2015). Factor Structure and Psychometric Properties of the Body Appreciation Scale-2 in University Students in Hong Kong. *Body Image, 15*, 68-71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.004>
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., Aavik, T., Ranjbar, H. A., Adebayo, S. O. et al. (2023). Body Appreciation around the World: Measurement Invariance of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) across 65 Nations, 40 Languages, Gender Identities, and Age. *Body Image, 46*, 449-466. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.07.010>
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body Appreciation in Adult Women: Relationships with Age and Body Satisfaction. *Body Image, 10*, 624-627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). The Role of Self-Objectification in Disordered Eating, Depressed Mood, and Sexual Functioning among Women: A comprehensive test of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly, 36*, 66-75. <https://doi.org/10.1177/0361684311420250>
- Tiggemann, M., Coutts, E., & Clark, L. (2014). Belly Dance as an Embodying Activity?: A Test of the Embodiment Model of Positive Body Image. *Sex Roles, 71*, 197-207. <https://doi.org/10.1007/s1199-014-0408-2>
- Tobin, L. N., Barron, A. H., Sears, C. R., & von Ranson, K. M. (2019). Greater Body Appreciation Moderates the Association between Maladaptive Attentional Biases and Body Dissatisfaction in Undergraduate Women. *Journal of Experimental Psychopathology, 10*, 1-15. <https://doi.org/10.1177/2043808719838937>
- Tylka, T. L. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (Vol. 2, pp. 657-663). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00104-8>
- Tylka, T. L. (2018). Overview of the Field of Positive Body Image. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C. H. Markey (Eds.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (pp. 6-33). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108297653.002>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation. *Body Image, 12*, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Tylka, T. L., Calogero, R. M., & Danielsdóttir, S. (2015). Is Intuitive Eating the Same as Flexible Dietary Control? Their Links to Each Other and Well-Being Could Provide an Answer. *Appetite, 95*, 166-175. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.004>
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the Link between Self-Compassion and Body Image in University Women. *Body Image, 9*, 236-245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing Positive Body Image: Contemporary Approaches and Future Directions. *Body Image, 14*, 130-145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- 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>
- Yao, L., Niu, G., & Sun, X. (2021). Body Image Comparisons on Social Networking Sites and Chinese Female College Students' Restrained Eating: The Roles of Body Shame, Body Appreciation, and Body Mass Index. *Sex Roles, 84*, 465-476. <https://doi.org/10.1007/s1199-020-01179-1>