

妊娠期女性身体意象影响因素及干预研究进展

皮佳涵¹, 宋秋月², 汪静雯¹, 蒋明怡¹, 李中正^{1*}

¹吉首大学医学院, 湖南 吉首

²湖南医药学院总医院, 湖南 怀化

收稿日期: 2026年5月6日; 录用日期: 2026年5月28日; 发布日期: 2026年6月11日

摘要

身体意象是妊娠期女性亟待解决的问题。妊娠期女性在此过程中会出现消极的身体意象。本研究基于最新研究结果对妊娠期女性身体意象的研究进展展开系统性综述, 从概念界定、测量工具开发、影响因素分析及干预策略构建等核心维度进行梳理。立足临床护理干预视角, 重点归纳妊娠期女性身体意象形成与演变的关键影响因素, 旨在为后续临床护理干预方案的优化与完善提供理论依据和实践参考。此外, 本文还从护士为主导的干预角度出发, 为改善妊娠期女性身体意象水平, 提高其生活质量提供借鉴与参考。

关键词

妊娠期女性, 身体意象, 影响因素, 干预, 综述

Research Progress on Influencing Factors and Interventions of Body Image in Pregnant Women

Jiahuan Pi¹, Qiuyue Song², Jingwen Wang¹, Mingyi Jiang¹, Zhongzheng Li^{1*}

¹School of Medicine, Jishou University, Jishou Hunan

²Hunan University of Medicine General Hospital, Huaihua Hunan

Received: May 6, 2026; accepted: May 28, 2026; published: June 11, 2026

Abstract

Body image constitutes a pressing issue for pregnant women, as many may experience negative body image during this period. Based on the latest research findings, this study presents a systematic

*通讯作者。

文章引用: 皮佳涵, 宋秋月, 汪静雯, 蒋明怡, 李中正. 妊娠期女性身体意象影响因素及干预研究进展[J]. 护理学, 2026, 15(6): 51-56. DOI: 10.12677/ns.2026.156178

review of the research progress on body image among pregnant women, comprehensively organizing core dimensions including conceptual definition, development of measurement tools, analysis of influencing factors, and construction of intervention strategies. From the perspective of clinical nursing interventions, it focuses on summarizing the key factors influencing the formation and evolution of pregnant women's body image, aiming to provide a theoretical basis and practical reference for the optimization and improvement of subsequent clinical nursing intervention programs. In addition, from the perspective of nurse-led interventions, this paper offers insights and references for enhancing the body image level of pregnant women and improving their quality of life.

Keywords

Pregnant Women, Body Image, Influencing Factors, Interventions, Review

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

身体意象是一个多维度的心理学概念，指的是人们对其身体和外表的积极和消极看法、想法、行为和态度[1]。它不仅限于个体对自身身体外形的认知和评价，更深层次地涵盖了对身体功能、身体感觉以及身体各部分之间关系的综合认识[2]。妊娠期作为女人一生中最重要的时期，有研究表明，34.1%的孕产妇存在身体意象失调[3]，身体意象失调指个体对自身身体形态、功能或外观所持有的消极认知倾向，伴随对躯体特征的负面情感感受，以及由此衍生的特定行为调节模式。从具体表现来看，此类失调常体现为对身体细节的过度聚焦、对自身躯体状态的持续不满，进而诱发焦虑、自我否定、烦躁等一系列负性情绪反应[4]。目前，国内外鲜见对妊娠期女性身体意象的文献梳理。因此，本研究从身体意象的概念、评估工具、影响因素及干预方法 4 个方面进行文献回顾，为帮助医疗卫生工作者更深入地了解妊娠期女性的消极身体意象所带来的风险，提高妊娠期女性的身心健康，制定相应的干预策略提供重要的参考标准。

2. 身体意象的概念

身体意象(body image)又称身体体像，指的是个体对自身躯体的感知，尤其包含对自身外表、体型及身体功能在他人眼中所形成印象的认知。其概念最早由澳大利亚神经学者 Schilder 于 1935 年提出[5]，被界定为个体对自身身体形成的内心描绘，具体而言，是个体对自身身体外形的认知与看法。1988 年 Slade [6]针对这一概念将身体意象的定义为是人们头脑中关于自身身体大小、形态及构造的图景，还包含对这些特征及身体各组成部分的感受。其被认为包含两个核心要素，即“知觉成分”与“态度成分”，这与常被提及的“身体感知”和“身体概念”之间的划分相对应。截至目前运用最广泛的是 Cash 学者[7]所提出的身体意象是个体对其自身外貌及美观程度的态度和自我认知。包括认知、感受和行为意向三方面的多维度概念。认知维度涉及个体对自身身体的思考和信念，包括对身体各部位大小、形状、比例的评估，以及对整体外貌的判断。感受维度涵盖个体对自身身体的情感体验，包括对身体的满意度、喜爱程度。行为意向维度指的是个体因身体意象而产生的行为倾向和行动，包括为了改善外貌而采取的各种行为，如节食、锻炼。

3. 身体意象测量方法

量表法

(1) 孕妇身体意象量表(Body Image in Pregnancy Scale, BIPS)是 Watson [8]于 2017 年编制的, 并仅适用于妊娠期女性, 是目前应用较为广泛的评估孕妇身体意象量表。其维度包括对身体外观的偏爱, 对身体力量的不满意, 对面部特征的不满意, 性吸引力, 将身体外观优先于身体功能, 与外观相关的行为回避以及对身体部位的不满 7 个维度, 36 个条目, 采用 Likert 5 级评分法, 总分越高, 孕期女性身体不满的程度越高。该量表是目前评估孕妇身体意象的最全面的测量工具。我国学者孙维嘉[9]对该量表进行翻译汉化形成中文版 BIPS, 包含 9 个维度, 35 个条目, 结果显示 Cronbach's α 系数为 0.861, 量表信效度较好。

(2) 妊娠期身体意象关注度量表(Body Image Concerns during Pregnancy Scale, BCPS)是 Uçar 等[10]于 2018 年编制, 用于评估孕妇妊娠期间的身体意象水平, 包括 4 个维度、23 个条目, 主要从对体重增加、外貌的担忧及逃避社会问题等方面评估。Cronbach's α 信度系数为 0.88。BCPS 量表已被翻译和验证为多种语言, 以适应不同文化背景下的孕妇。

(3) 身体意象量表(Body Image Scale, BIS)是由 Hopwood 等[11]编制包括情感、认知、行为。汉化后的量表共 10 个条目 3 个维度[12]。即情感维度(条目 1、2、4、6)认知维度(条目 3、8、9、10)和行为维度(条目 5、7)。认知维度指患者对自己外表的满意度; 行为维度指患者因形象变化而产生避开人群的行为; 情感维度指对外表吸引力、性吸引力的感受等。该量表采用 Likert 4 级评分, 计分范围为 0~3 分, 其中 0 分对应“一点也不”, 1 分代表“稍微”, 2 分表示“相当”, 3 分意味着“非常”。量表得分越高, 说明患者的身体意象越偏向负面。该量表 Cronbach's α 系数 0.930, 具有良好的信效度。

(4) 多维身体-自我关系问卷(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ)由 Thomas F. Cash [13]编制而成, 是身体意象领域的一项重要创新。旨在评估个体对自身身体的认知、情感和行为。该问卷总共划分为 10 个维度, 包括外貌评估、外貌倾向、体能评估、体能倾向、健康状况评估、健康倾向、疾病倾向、身体部位满意度、肥胖焦虑及体重自我分类, 共计涵盖 69 个项目。

(5) 身体意象理想问卷(The Body Image Questionnaire, BIQ), 由 Cash 和 Schweitzer [14]编制, 该量表包括 20 个条目, 偏差和重要程度两个分量表, 其侧重评估个体主观的理想身体情况与客观存在的身体情况之间的差异。

4. 妊娠期女性身体意象的影响因素

4.1. 心理因素

Grano 等[15]对 72 名孕妇的身体形象进行调查, 发现超重或肥胖会提升身体不满, 进而产生体重相关压力并诱发心理困扰。另一方面, 抑郁、焦虑情绪会强化对自身身体的负面评价, 进一步加重身体不满。一项纵向研究调查发现孕期体型和体重的显著变化会导致身体不满足, 进而产生负面看法, 容易患上抑郁症[16]。苏比努尔·艾力等[17]通过对 223 名妊娠晚期孕妇进行调查, 发现妊娠晚期的生理变化(血容量增加、子宫压迫引发的水肿、妊娠纹等)是身体形象障碍的直接诱因, 身体形象不满会直接催生焦虑、抑郁等心理问题, 这些负性心理会强化对身体的消极感知, 同时还会间接影响孕妇的体重管理和健康应对行为, 增加不良妊娠结局的风险。

4.2. 医学应对方式

医学应对方式是指患者面对疾病采取的应对策略。随着胎儿的快速生长, 孕妇的形体也会发生明显

改变,如体重增加、腹部膨隆、乳房胀大等。这些形体上的变化可能导致孕妇对自身形象的不满,一些孕妇可能还会因为担心产后身材难以恢复而产生心理压力[18]。Tuxunjiang 等[19]通过对 750 名孕妇进行调查,发现心理弹性较高的孕妇在面对孕期应激源时,更能维持积极的心理状态,减少焦虑和抑郁的发生。Yousefi Afrashteh 等[20]通过对 361 名孕妇调查,发现高弹性的孕妇能更好地中和孕期压力的负面影响,且通过改善孕妇心理状态,为胎儿正常发育创造良好条件,帮助孕妇平稳应对孕期不适与分娩挑战。杨绪梅等[21]研究发现,孕妇身体外形的改变会很大程度影响心理弹性,因此提高心理弹性,从而降低孕妇身体不满程度。随后尚南等[22]对妊娠晚期孕妇研究发现,心理弹性是妊娠晚期孕妇应对压力和焦虑的关键保护性因素,两者呈显著的负相关关系。心理弹性水平越高,孕妇的焦虑程度越低。具有较高心理弹性的孕妇可以积极面对生活。今后,医护人员及其家庭照顾者应关注妊娠期女性的心理状况,鼓励患者采取积极应对的心态战胜困难,进而提高其积极身体意象水平。

5. 妊娠期女性身体意象的干预措施

5.1. 认知行为疗法

认知行为疗法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)是一种基于认知心理学和行为心理学理论的心理治疗方法,旨在通过识别和修正患者的非理性思维模式及功能失调行为,从而改善情绪和行为问题[23]。国外学者等通过对 70 名孕妇进行随机对照试验。该干预方法是以小组咨询形式开展,每组 3~5 人,由受过 CBT 专业训练的助产咨询硕士研究生主导且有心理学家全程监督,共 8 次 session,每次 60~90 分钟、每周 1 次,在卫生中心的安静环境中进行,核心依据 Cash 和 Strachan 的身体意象协议及 Michael Free 的自尊认知疗法指南,内容依次包括成员相互熟悉、明确干预目标与规则、讲解自尊和身体意象相关概念及影响因素,分析社会文化压力等对二者的作用、引入艾利斯 A-B-C 模型并训练自我监控技巧,识别负面自我对话并练习积极替换、教授深呼吸与放松技巧,分析信念的影响、识别并替换自我贬低等不良信念、挑战外貌相关误解,复习进阶认知技巧,讨论自我贬低行为并训练行为模式改变方法。结果显示 CBT 在改善母乳喂养妇女的自尊和身体形象方面的有效性。该研究表明认知行为疗法(CBT)能显著改善孕妇的自尊和身体意象,并提高产后纯母乳喂养率。认知行为疗法(CBT)作为一种经证实有效的心理干预手段,并非适用于所有患者群体。部分患者可能对该疗法应答效果欠佳,或需制定更具针对性的个性化干预方案。同时, CBT 的临床实施质量及其干预效果,对护理人员的专业能力提出了较高要求,需护理人员具备扎实的专业素养与心理咨询专业能力。因此,为充分发挥 CBT 的积极效能,临床实践中需重视患者的个体差异特征,强化对护理人员的专项专业培训,并科学合理地规划与安排治疗时段。

5.2. 运动疗法

Holmes 等[24]深入研究有氧运动与阻力运动结合对孕妇肥胖及既往久坐生活方式患者的孕产妇健康和分娩结果的影响。该研究选取了 264 名孕妇,并随机将其分成两组;运动干预组采用有氧运动、阻力运动和伸展运动从怀孕 12 周起每周进行三次,直到分娩,并且在怀孕 12 周和 24 周进行了最大心肺运动跑步机测试。结果显示:孕期定期进行体育活动以及参与有氧和阻力运动,对于提升和维持原先久坐不动的肥胖者的体能和活动水平是安全有效的。由此可见,运动训练对降低孕期体重增加导致的负面身体意象是一种有效的方法。此项疗法对多数人群而言是一项简便高效的解决方案,但对于身体状况较弱、年龄偏高或主观能动性不足的患者来说,长期坚持抗阻训练与有氧运动相结合的锻炼方案可能存在一定难度。

5.3. 数字化健康干预

随着技术发展,数字平台在孕产妇健康干预中发挥着越来越重要的作用。Ainscough 等[25]基于

PEARS 随机对照试验, 将智能手机 App 作为支持工具融入孕期生活方式管理, 为妊娠期女性的数字化健康干预提供了代表性证据。该研究在孕早中期招募 BMI 25~39.9 kg/m² 的孕妇 565 名, 并在约 15.6 周随机分配至干预组与对照组; 对照组接受常规产检护理。干预以行为改变理论为框架, 由营养师或营养治疗师与产科医生共同实施: 饮食方面围绕低血糖生成指数(low GI)与孕期健康饮食开展个体化指导并设定 SMART 目标; 运动方面依据 ACOG 建议, 处方为中等强度运动 ≥ 30 min, 每周 5~7 天。在此基础上, 干预组使用研究 App 获取低 GI 食谱库与每日提示, 并结合每两周邮件随访及孕晚期面对面强化, 以提高依从性与目标维持。结果显示, 与对照组相比, 干预组在 28 周时多项饮食指标改善(如膳食 GI、游离糖供能比等下降), 且运动行为改变阶段处于维持期的比例更高; 提示数字化工具结合专业指导可促进孕期健康行为的形成与维持。因此, 该研究对于将生活方式干预扩展到超重和肥胖孕妇具有启示意义, 有助于维持其身体形象, 从而在长期内提升生活质量。

6. 小结与展望

综上所述, 妊娠期女性消极身体意象发生率较高, 易诱发焦虑、抑郁等负性情绪, 甚至影响妊娠结局与母婴健康, 现已成为围产期心理健康领域不可忽视的公共卫生问题。当前国内外研究已初步明确妊娠期女性身体意象的概念结构、测评工具及心理、生理、社会层面的部分影响因素, 现有干预方式主要集中于认知行为疗法、运动干预及数字化健康管理, 为临床护理工作提供了一定理论参考。但现有研究仍存在明显知识空白: 第一, 目前国内研究多为横断面现状调查, 对各风险因素之间的交互作用、因果路径探讨不足, 尚未统一公认的妊娠期身体意象障碍风险评估指标体系; 第二, 现有评估工具多为国外量表汉化版本, 虽信效度良好, 但缺乏贴合我国孕产妇文化特征、家庭养育观念及本土审美环境的特异性筛查工具; 第三, 国内尚未构建专门针对妊娠期女性身体意象障碍的风险预测模型, 临床多依靠医护人员主观经验判断, 缺乏量化、标准化的早期风险筛查手段, 难以实现高危人群精准识别; 第四, 当前干预措施较为零散, 干预方案缺乏分层化、个体化设计, 尚未形成可推广、可复制的护士主导式规范化干预流程。基于以上空白, 未来研究可从以上方向深入推进为完善围产期全周期心理健康护理体系提供更多实证依据。

参考文献

- [1] Burychka, D., Miragall, M. and Baños, R.M. (2021) Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion. *Psychologica Belgica*, **61**, 248-261. <https://doi.org/10.5334/pb.1057>
- [2] Brunet, J., Price, J. and Harris, C. (2022) Body Image in Women Diagnosed with Breast Cancer: A Grounded Theory Study. *Body Image*, **41**, 417-431. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.012>
- [3] Roomruangwong, C., Kanchanatawan, B., Sirivichayakul, S. and Maes, M. (2017) High Incidence of Body Image Dissatisfaction in Pregnancy and the Postnatal Period: Associations with Depression, Anxiety, Body Mass Index and Weight Gain during Pregnancy. *Sexual & Reproductive Healthcare*, **13**, 103-109. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2017.08.002>
- [4] Collison, J. and Mahlberg, J. (2018) Factor Analysis and Psychometric Validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in an Australian Undergraduate Sample. *Australian Psychologist*, **53**, 195-202. <https://doi.org/10.1111/ap.12293>
- [5] Schilder, P. (1999) *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. Psychology Press.
- [6] 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)
- [7] Cash, T.F. and Grant, J.R. (1996) Cognitive—Behavioral Treatment of Body-Image Disturbances. In: Van Hasselt, V.B. and Hersen, M., Eds., *Sourcebook of Psychological Treatment Manuals for Adult Disorders*, Springer, 567-614. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1528-3_15
- [8] Watson, B., Fuller-Tyszkiewicz, M., Broadbent, J. and Skouteris, H. (2017) Development and Validation of a Tailored

- Measure of Body Image for Pregnant Women. *Psychological Assessment*, **29**, 1363-1375.
<https://doi.org/10.1037/pas0000441>
- [9] 孙维嘉. 孕妇身体意象量表的汉化及信效度检验[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2019.
- [10] Uçar, T., Güney, E., Cesur, B. and Yurtsal, Z.B. (2018) The Scale for Body Image Concerns during Pregnancy: Development and Validation. *Perspectives in Psychiatric Care*, **54**, 416-421. <https://doi.org/10.1111/ppc.12287>
- [11] Hopwood, P., Fletcher, I., Lee, A., et al. (2001) A Body Image Scale for Use with Cancer Patients. *European Journal of Cancer*, **37**, 189-197.
- [12] 唐系甜. 中文版身体意象状态量表应用于口腔癌患者的信效度分析[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(52): 177-182.
- [13] Thompson, J.K. and Schaefer, L.M. (2019) Thomas F. Cash: A Multidimensional Innovator in the Measurement of Body Image; Some Lessons Learned and Some Lessons for the Future of the Field. *Body Image*, **31**, 198-203.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.006>
- [14] Cash, T.F. and Smolak, L. (2011) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Guilford Press.
- [15] Grano, C., Vacca, M. and Lombardo, C. (2024) The Relationship between Body Mass Index, Body Dissatisfaction and Mood Symptoms in Pregnant Women. *Journal of Clinical Medicine*, **13**, Article 2424.
<https://doi.org/10.3390/jcm13082424>
- [16] Chan, C.Y., Lee, A.M., Koh, Y.W., Lam, S.K., Lee, C.P., Leung, K.Y., et al. (2020) Associations of Body Dissatisfaction with Anxiety and Depression in the Pregnancy and Postpartum Periods: A Longitudinal Study. *Journal of Affective Disorders*, **263**, 582-592. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.032>
- [17] 苏比努尔·艾力, 郑婕, 向佳明, 等. 妊娠晚期孕妇症状群及其影响因素研究[J]. 护理学杂志, 2021, 36(7): 26-30.
- [18] Alves, A.C., Cecatti, J.G. and Souza, R.T. (2021) Resilience and Stress during Pregnancy: A Comprehensive Multidimensional Approach in Maternal and Perinatal Health. *The Scientific World Journal*, **2021**, Article ID: 9512854.
<https://doi.org/10.1155/2021/9512854>
- [19] Tuxunjiang, X., Li, L., Wumaier, G., Zhang, W., Sailike, B. and Jiang, T. (2022) The Mediating Effect of Resilience on Pregnancy Stress and Prenatal Anxiety in Pregnant Women. *Frontiers in Psychiatry*, **13**, Article 961689.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.961689>
- [20] Yousefi Afrashteh, M., Hanifeh, P. and Morovati, Z. (2024) The Relationship between Family Resilience and the Psychological Well-Being and Life Satisfaction of Pregnant Women: The Mediating Role of Individual Resilience. *BMC Psychology*, **12**, Article No. 60. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01547-6>
- [21] 杨绪梅, 罗忠琛, 安树霞, 等. 孕妇妊娠期身体不满现状及影响因素分析[J]. 护理学杂志, 2024, 39(24): 93-97.
- [22] 尚南, 张华甫, 董胜雯. 妊娠晚期孕妇心理弹性与焦虑的相关性研究[J]. 天津护理, 2019, 27(5): 509-513.
- [23] Mayer, S.F., Corcoran, C., Kennedy, L., Leucht, S. and Bighelli, I. (2024) Cognitive Behavioural Therapy Added to Standard Care for First-Episode and Recent-Onset Psychosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, **3**, CD015331.
<https://doi.org/10.1002/14651858.cd015331.pub2>
- [24] Holmes, C.J., Diniz-Sousa, F., Sims, C.R., Jansen, L.T., Martinez, A., Dupens, A., et al. (2025) The Effect of an Exercise Program on Maternal Health and Birth Outcomes in Sedentary Pregnant Participants with Obesity: Randomized Controlled Trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **58**, 559-571.
<https://doi.org/10.1249/mss.0000000000003888>
- [25] Ainscough, K.M., O'Brien, E.C., Lindsay, K.L., Kennelly, M.A., O'Sullivan, E.J., O'Brien, O.A., et al. (2020) Nutrition, Behavior Change and Physical Activity Outcomes from the PEARS RCT—An Mhealth-Supported, Lifestyle Intervention among Pregnant Women with Overweight and Obesity. *Frontiers in Endocrinology*, **10**, Article 938.
<https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00938>