

大学生体像与饮食行为的关系

——身体满意度的作用

邵嘉雯

宁夏警官职业学院基础部, 宁夏 银川

收稿日期: 2024年11月9日; 录用日期: 2024年12月5日; 发布日期: 2024年12月11日

摘要

本文通过调查高校大学生的体像认知、身体满意度以及饮食行为的现状, 探究体像认知、身体满意度和饮食行为三者之间的关系, 并且分析身体满意度在体像认知和饮食行为之间的作用机制, 对高校大学生正确认识自我体像和合理饮食提供一定的参考。本研究以高校大学生为被试, 用问卷调查法考察大学生的体像认知、身体满意度和饮食行为的状况及其关系。研究收集到全国29个省、市、自治区的问卷298份, 剔除无效问卷12份, 有效问卷286份, 其中男生108人, 女生178人, 平均年龄为 21.78 ± 1.52 岁。研究结果和结论: 通过SPSS23.0对所得数据进行描述统计、方差分析和中介效应分析, 发现: (1) 受试的高校大学生的自我体像与实际体像有显著相关性($r = 0.57^{**}$), 实际体像与期望体像有显著相关性($r = 0.32^{**}$), 且实际BMI、自选BMI、理想BMI在性别上的差异性显著($p < 0.05$), 则说明大学生对体像认知具有不准确性。(2) 高校大学生普遍存在体像认知的认知偏差和期望偏差, 大学生体像认知的期望偏差在性别上的差异性显著($p < 0.05$), 但在年级和专业上的差异性均不显著; 而认知偏差在性别、年级和专业上均不存在显著性差异。(3) 体像认知的期望偏差与饮食行为呈显著正相关($r = 0.16^{**}$), 与身体满意度呈显著负相关($r = -0.28^{**}$), 即大学生体像认知的期望偏差越大, 越容易引起不良饮食行为, 也表明对自己的身体越不满意。(4) 身体满意度在体像认知与饮食行为之间起完全中介作用。体像认知的期望偏差能够通过影响身体满意度从而增加或减少不良饮食行为的发生概率, 即身体满意度是引起不良饮食行为的重要因素。

关键词

体像, 身体满意度, 饮食行为, 中介效应

The Relationship between Body Image and Eating Attitude among College Students

—The Role of Body Satisfaction

Jiawen Shao

Basic Department of Ningxia Police Vocational College, Yinchuan Ningxia

文章引用: 邵嘉雯. 大学生体像与饮食行为的关系[J]. 统计学与应用, 2024, 13(6): 2215-2232.

DOI: 10.12677/sa.2024.136215

Abstract

This paper investigated the cognition of body image, body satisfaction and the current situation of eating attitude, in order to explore the association between body image, body satisfaction and eating attitude among college students. This paper will provide some reference for college students to correctly understand body image and reasonable diet. This study took college students as the studying object to investigate the association between body image, body satisfaction and eating attitude by the questionnaire. A total of 298 questionnaires were collected from 29 provinces, municipalities and autonomous regions, including 12 invalid questionnaires and 286 valid questionnaires, including 108 boys and 178 girls with an average age of 21.78 ± 1.52 . Descriptive statistics, ANOVAs and the mediation effect analysis were used in the study. The results showed that: (1) There are significant correlation between the self-body image of college students and the actual body image ($r = 0.57^{**}$), and the actual body image and the expected body image ($r = 0.32^{**}$), and the difference between the actual BMI, the optional BMI and the ideal BMI is significant ($p < 0.05$), which means that the college students the perception of body image is inaccurate. (2) There is a significant difference in gender differences in expectation bias between college students' somatosensory cognition ($p < 0.05$), but the difference in grade and specialty is not significant. The cognitive bias is not significant in gender, grade and specialty. (3) There was a significant positive correlation between the expectation bias and the dietary behavior of body image cognition ($r = 0.16^{**}$), which was negatively correlated with physical satisfaction ($r = -0.28^{**}$), that is, the greater the expectation deviation of college students' somatosensory cognition, the more likely to cause bad eating behavior, and the more dissatisfied with their own body. (4) The three dimensions of physical satisfaction are significant mediating effect on the cognition of body image and eating attitude, that is, physical satisfaction plays a completely mediating role between the cognition of body image and eating attitude. The expectation bias of body image cognition can increase or decrease the probability of occurrence of adverse dietary behavior by affecting body satisfaction, *i.e.*, physical satisfaction is an important factor in causing undesirable eating behavior.

Keywords

Body Image, Body Satisfaction, Eating Attitude, Mediation Effect

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. 绪论

体像(Body Image)是人们对自己的身体心理感受和对自身身体姿态和感觉态度的总和, 包含评估、认知和行为三个成分, 其中既有生理因素也有心理因素[1]。个体的体像心理状态分为三种类型, 一是正常的体像心理; 二是体像烦恼, 是由个体自我审美或审美能力偏差而导致自我体像失望所引起的心理烦恼; 三是体像障碍, 是由于个体想象客观不存在的体貌缺陷而痛苦的一种心理病症。体像烦恼和体像障碍均是由体像的自我期望或自我认知偏差而引起的个体心理问题[2]。

近年来, 随着社会文化等因素的影响, 苗条的身材已然成为个人魅力的一项重要特征, 以致于社会各层人士争相追逐“骨感美”, 这种现象在女性群体中尤其突出。因此, 多数女性以不健康的身体意象

要求自己。有研究指出,个体的身体意象与其心理健康有紧密联系,不健康的身体意象会引起低自我概念、低自尊、抑郁、饮食障碍等心理问题。而大学生群体正处于自我意识蓬勃发展、人格不断完善的关键时期,这一时期大学生对身体的不满意表现也较为普遍,尤其是女大学生表现尤为突出。体像与我们紧密相关,对体像的认知、态度和情感都影响着我们日常生活的情感、态度和行为。另有研究发现,在高校大学生中存在普遍的不良饮食行为,尤其是女大学生。因此,探讨大学生体像认知、身体满意度和饮食行为以及三者之间的关系更具现实和创新意义,并且对于指导大学生树立健康的体像认知意识,以及日后实施有效干预必定是十分有益的。

1.1. 体像

1.1.1. 体像的概念

最早在十六世纪一位精神科医生 Head 提出来“身体意象”(Body image)一词,用来描述人类的身体知觉状态[3]。从上个世纪初开始,不同的发展阶段,研究者们也赋予了“体像”不同的概念。最初体像的概念出现在社会学领域而非心理学领域,当时的学者对体像的理解还未达到高级阶段,也未对体像与自我进行区分[4]。到二十世纪中叶,体像的研究主要集中在医学领域,躯体及躯体与大脑功能的关系是这一时期的研究重点,“身体图式(Body Schema)”的概念也由此产生。神经学家 Schilder 将身体图式的研究范围从神经学领域扩展到心理学领域。他在(The image and appearance of the human body)一书中将“身体意象”定义为:个体心中对自己身材的描述,即个体怎么看自己的身体体形。同时,Schilder 在上世纪中叶创造“体像”一词。他还认为,身体意象是个人脑海中对自己整个身体所构成的心理形象(Mental pictures),包含了身体知觉(Body perception)与身体概念(Body concept)。身体意象不只包括了对身体大小的评估(知觉层面)和对自己外形魅力的评估(想法层面),还包含了对于自己体形的感觉(感受层面)。这是对体像定义的首次具体的阐述[5]。

二十世纪六十年代,越来越多的学者开始关注体像紊乱问题,开始将研究重点转移到饮食失调及其与体像认知的关系上[6]。此后研究范围逐渐发展到更广泛地领域,包含了临床、医学、心理学、哲学、人类学、信息学和社会学等学科,并取得了相应的成果。然而随着研究的逐步深入,我们对体像的认识也由浅及深,尽管多个学者都研究过体像的定义,但都与 Schilder 的观点一脉相承,也是对 Schilder 观点的完善与深入。由此可见,体像(Body image)是一个多维的结构,由个体的身体意象和与身体相关的社会意象所构成,包括对自己身体的情感、认知和行为等方面,是个体对这些方面的评价和关注的总和。本研究也将基于此定义展开。

国外关于体像的研究,至今已经有上百年的历史,经典的理论有二因素理论,三因素理论,四因素理论。通过查阅当前大量文献发现,更多研究者倾向于 T. F. Cash 和 T. Pruzinsk 倡导的二因素论——即身体的感知觉和态度的结构成分。通俗来讲就是[7]:身体意象二因素论包括人们对自己身体大小的估计以及对身体(外形,健康等)各方面的满意程度。

1.1.2. 体像的测量

正如前文中所提到的,体像是一个多维度概念,以往学者对体像的研究也是多角度、多领域的。体像测量常采用自我心理评价方式,不同研究领域和不同研究角度的学者因其研究目的而存在差异,因此编制了多样化的体像测量工具。

从体像(外显身体意象和内隐身体意象)的结构层次和测量材料入手,体像的测量方法可以分为问卷调查法、形象选择法、形象调节法、画人测验法、计算机测量法和行为观察法[8]。其中问卷调查法是依托于文字材料实现的测验,因其方便又简单,且开放性较强,因而成为当前最常用的体像测量方法,在国内常见的有由美国弗吉尼亚州老明道大学的 Thomas F. Cash 教授编制的《多维自我身体意象关系问卷》

(Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire, MBSRQ)等; 形象选择法, 主要用于对体像不满程度的测量, 在体形图中要求被试选出与自己实际体形和理想体形最相符的图片, 例如 BMI-SMT 体像量表 (BMI-based Silhouette Matching Test, BMI-SMT); 形象调节法是让被试调节卡钳、光柱、扭曲的镜子、变形的体形照片或录像中的形象, 直到与其感知和自身形象相符合为止, 以此来了解被试对自己体像的知觉, 例如 Glucksman & Hirsch 提出的]变形照片技术(Distorting Photograph Technique, DPT) [9]和 Slade & Russell 提出的光柱调节技术(Movable Caliper Technique, MCT) [10]; 画人测验法属于投射测验, 要求被试在白纸上自由地画出人的身体形象, 由经过训练的专家依据特点的规则对所画人像的头部, 四肢, 躯干等进行评判; 计算机测量实验法是在内隐社会认知理论的基础上, 采用内隐联结实验技术, 通过快速呈现(50 ms 以下)的照片(被试照片和他人照片)或语词进行阈下启动, 要求被试对随后呈现的照片或语词进行判断反应, 从而对人的内隐身体观念进行评定[11][12]。本研究拟用形象选择法, 使用 BMI-SMT 体像量表(BMI-based Silhouette Matching Test, BMI-SMT)对大学生体像进行测量。

1.1.3. 体像的相关理论

国内的研究者在研究体像的理论方面, 已有较多的论证。通过文献阅读可以总结出社会因素和个体心理因素两大理论分支。其中以社会因素为主要论点的理论有: 社会比较理论、社会文化理论、社会认知理论、客体化理论等; 而以个体心理因素为主要论点的理论有: 心理动力观、认知-行为理论、信息加工理论、自我图式理论等。

体像的社会文化理论认为, 社会文化的价值观可能会影响个体的价值观和行为。社会文化价值观在理解个体是如何感知自己以及如何被他人感知中起到重要作用。个体将社会文化标准“内化”(Internalization)是体像的形成和发展过程中非常重要的概念。比如说, 如果社会文化崇尚“以瘦为美”, 那么个体就会看重自己身材是否“够瘦” [13] [14]。

体像的信息加工理论认为个体会加工与饮食障碍相关的体像信息。在这个模式中, 体像被看作是认知偏见的一种类型, 它来源于与身体形状和饮食有关的记忆储存的自我图式。已有大量研究表明饮食障碍患者因为倾向于对与身体有关的信息进行了消极认知加工, 所以其存在较稳定的特质性“负面的身体意象”; 而国外有研究表明, 体像状态的测量可以证明对饮食障碍患者进行认知重建治疗的有效性。

阿尔弗雷德·阿德勒的认知理论认为个体的认知对个体的行为起着至关重要的作用, 人的思想、感觉和行为是相互联系的。体像的认知—行为观就是基于此, 有研究表明大学生身体意象和瘦身行为呈正相关关系[15]。本研究拟从认知—行为理论探讨体像认知和饮食行为的关系, 并对两者之间的作用机制进行阐述。

1.1.4. 体像的研究现状

国外已有大量关于体像与人际关系、自尊等因素的理论研究与应用, 群体主要是青少年和女性。Fredrickson 与 Roberts 在 1997 年提出了自我客体化理论(Self-objectification theory), 是指在西方社会, 女性将自己作为客体, 以观察者的眼光看待和评判自己的身体, 对照完美的标准(Social ideals), 常常会自惭形秽, 产生焦虑, 抑郁等情绪问题。但是在大学生整体中研究体像的文献较少, 以青少年或女大学生为研究对象的居多。而国内对体像的研究更是相对较少, 主要集中在以下几个方面: (1) 体像与社会文化, 例如研究发现家庭、社会媒体、外界环境和偶像等因素都对女性自我体像有所影响[16]; (2) 体像与人格, 多是研究体像与自尊的关系, 例如青少年体像烦恼及其四个维度与自尊均呈负相关[17], 此外, 个体的人格特点与自我体像的认识也有很多交织的地方, 就是说有什么样的体像, 就会有相应的人格结构, 进而就有一定的社会行为模式[18]。还发现高、低行为抑制能力的人群在饮食行为上存在显著差异[19]; (3) 体像与心理健康, 例如有研究表明体像状况和心理健康水平呈及其显著的正相关[20]。根据以往研究, 发现

体像对人们生活、行为和人格都会有一定的影响。当下大学生对体像问题关注的较多，但是前人研究多集中在体像现状的调查方面，而对体像认知以及体像认知的影响的研究也比较缺乏。因此，探究大学生体像认知对其的影响，可以帮助大学生正确的认识体像，并且树立正确的体像认知标准，具有一定的现实意义。

1.2. 身体满意度

1.2.1. 身体满意度的概念

身体满意度(Body satisfaction)是指个体对自己身体各方面的满意程度，属于自尊在身体层面的体验。个体的身体满意度通常以社会文化作为参照，并且对人的饮食行为(Eating attitude)、人际交往和主观幸福感等心理和行为会产生持久的影响[5] [21]。

1.2.2. 身体满意度的相关研究

国外学者对于身体满意度及其影响的实证研究已经非常丰富[22] [23]，但在我国国内，近几年才开始出现青少年身体满意度的研究。据调查我国大学生大多数为 17~22 岁的年轻人群体，正处在对自己的身体和自我意识的关键期，因此研究身体满意度对大学生的影响显得尤为重要。现有研究表明大学生的身体满意度与年级无关，但与性别有关[24]，并且对其幸福感有显著的影响[25]；还有学者得出大学生身体满意度与减肥意向呈负相关关系[26]，大学生身体满意度越高，减肥意向越低。这些研究虽然都是从身体满意度对大学生的影响的角度出发，只是研究了身体满意度对个体某一方面的影响特点，而对其具体作用机制的研究较少，仅有研究身体满意度在媒体“理想美”和女大学生身体内隐态度之间的调节作用[27]。由此可见，身体满意度对人们的影响十分广泛，再结合当下大学生群体中普遍存在的不良饮食行为以及对体像的关注度来看，对于身体满意度在这其中的作用机制仍需要进一步的研究。

1.3. 饮食行为

1.3.1. 饮食行为的概念及测量

不良的饮食行为即饮食障碍(Eating Disorder)是指由于个体对身体形象的曲解和对“完美”体型的盲目憧憬所导致的不健康的饮食习惯，包括神经性厌食症(AN)和神经性贪食症(BN) [28]。在饮食失调相关症状的评测方面，饮食态度评价问卷(The Eating attitudes Test, 简称 EAT-26)是最通用的标准化自我评价问卷，EAT-26 的前身是 Garner 在 1979 年第一次出版的 EAT-40 [29]，是最早用于评价与饮食紊乱发生发展过程有关的社会文化因素的自测问卷，而 EAT-26 [30]是其优化版本。自此之后，此问卷已经被翻译成多种语言，例如以西班牙女性为样本[31]和以巴西人为样本[32]的两次修订，国外还有很多研究都证明其具有良好的信效度，并被众多研究采纳。因此，饮食态度问卷(EAT-26)在饮食失调研究领域有着举足轻重的作用，是一个良好的筛选不良饮食行为的工具。在国内王冰莹等人也对 EAT-26 进行了修订，评测其在大学生样本中的信效度，最后得出了四个维度且信效度较好的 EAT-19 [33]。本研究也将其作为测量工具。

1.3.2. 饮食行为的研究评述

目前对于不良饮食行为的研究多数以调查形式为主，多集中在营养学和健康学方面，并且发现大学生营养状况很差，其饮食行为的不规律现象也很明显[34]。但是从心理学角度探究引起不良饮食行为的因素研究少之又少，只有研究发现高行为抑制力和低行为抑制力的人群在饮食行为上存在显著差异[19]。所以，在饮食行为的影响因素方面还有很大的研究空间。

1.4. 体像与饮食行为的关系

不良饮食行为即饮食障碍(Eating disorder)以严重异常的进食行为为特征，主要有神经性厌食症

(Anorexia nervosa)和神经性贪食症(Bulimia nervosa)两大综合症状。美国精神医学学会已于 1994 年将身体意象的混乱作为厌食症的评判标准之一,可见身体意象与饮食障碍之间的关系十分密切。国外有大量关于不良饮食行为和身体意象的文献,但在国内对于体像和不良饮食行为关系的研究较少。有关女性体像的研究发现,我国女性普遍不满意自己的体像,而且相关的饮食障碍问题也非常突出,我国女性的体像的满意度水平呈下降趋势,且饮食障碍的发病率表现出上升的趋势[16]。还有研究表明,体像与饮食障碍有关的疾病之间存在着较高的相关性。因此,全面深入的研究体像认知问题,有助于解决困扰多数人,尤其是现在女性群体普遍面临的饮食障碍问题,并且在体像认知与不良饮食行为之间的关系上仍需要进一步的研究。

1.5. 身体满意度与饮食行为的关系

大学生时期是青少年走向独立的重要时期,也是其健康相关行为形成的关键时期,这一时期形成的健康相关行为不仅影响其目前的健康状况,更会对其一生的健康产生深远影响[35]。现如今在男女大学生中都普遍存在着极端不良饮食行为,且女生更为常见[36]。同时身体意象障碍还会导致各种身心疾病,包括进食障碍、抑郁、社会焦虑、自尊下降等等,并且更多的发生在女性身上[37]。结合以往研究我们可以推测出大学生对身体的不满意度可能会引起不良饮食行为,但是对于身体满意度和饮食行为(尤其不良饮食行为)之间的关系还未有人研究。

1.6. 体像与身体满意度的关系

大学阶段是个体生理和心理都迅速走向成熟的阶段,也是身体和精神上最为活跃的阶段。这一时期大学生普遍存在身体不满意的现状[37]。在体像认知方面,多数学生对自我体像的认知缺乏客观性[38]。大学生由于对自己的体像抱有过高的自我期望,就会很容易出现自我丑陋或者过分夸大自我缺陷的认知偏差,最终产生烦恼和焦虑[39],严重时还可能会导致体像烦恼或体像障碍。从经验学角度看,个体的体像认知与身体满意度之间会存在着某种联系,也可能会相互影响,但是对于两者之间的具体关系的研究至今仍属空缺状态。

1.7. 问题提出

1.7.1. 已有研究的不足

(1) 根据以上阐述可以看出,体像问题已经成为近年来国内外及港台地区的研究热点,并且贯穿于心理学、医学、生理学、社会文化学等各个领域。但是在我国大陆对体像的研究却开展得比较少,并且以往研究多集中在涉及躯体变形障碍(Body Dysmorphic Disorder, BDD)的精神病症领域或整容美容心理学领域,而对于一般群体的体像问题研究则较少,尤其对大学生整体的研究更少。以往对于体像的研究多集中在体像现状的调查,尤其是对体像认知方面的关注并不多,特别是国内,体像研究仍处于起步阶段,本土化研究相对欠缺。

(2) 目前不良饮食行为在大学生群体中较为常见,国外对于饮食失调的研究较多,但在我国现阶段对于大学生不良饮食行为的研究还较少,并且主要是临床和社会方面的研究较多,主要局限于大学生调查和了解大学生不良饮食行为的种类和饮食失调的影响因素,而在心理学领域的研究较少,主要是对饮食失调的认知偏向及其神经机制的研究。有研究证实,大学生的身体意象可以预测其瘦身行为,但是并未阐述过体像与不良饮食行为之间的关系。因此,可以从心理学角度出发,探究体像认知与饮食行为之间的关系,也可以弥补当前研究的空缺状态。

(3) 研究证实个体对身体满意度的控制过程中容易形成饮食失调[17],个体对身体满意度的判断,可以反映出个体对体像的认知程度,另一方面也会对个体的行为产生影响。但是探究体像认知、身体满意

度和饮食行为三者之间的作用机制，目前正处于缺乏状态。这也正是本研究的创新点和切入点。

1.7.2. 研究目的与意义

大学生时期是青少年走向独立的重要时期，也是其健康相关行为形成的关键时期，这一时期形成的健康相关行为不仅影响其目前的健康状况，更会对其一生的健康产生深远影响。现如今在男女大学生中都存在极端不良饮食行为，且女生更常见。并且由于当代社会“以瘦为美”这一标准被普遍地宣传与认同，多数人更是以不健康的身体意象来要求自己。因此，探究体像认知与不良饮食行为之间的关系具有重大的现实意义和创新意义，以期为今后对大学生体像心理辅导和实施有效干预提供可靠依据。

本研究拟研究以下几个问题：(1) 当前高校男女大学生的体像认知状况；(2) 当前高校男女大学生的身体满意度和饮食行为状况及其特点；(3) 大学生体像认知、身体满意度和饮食行为之间的关系；(4) 大学生身体满意度对体像认知和饮食行为的作用。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究的对象针对高校大学生，研究收集到全国 29 个省、市、自治区的问卷 298 份，剔除无效问卷 12 份，有效问卷 286 份，其中男生 108 人，女生 178 人，平均年龄为 21.78 ± 1.52 岁，其他各人口学变量分布(见表 1)。

Table 1. Basic information of the participants in this study

表 1. 本研究被试基本资料

		N	%
性别	男	108	37.70%
	女	178	62.30%
年龄	18 以下	3	1.04%
	18~20	44	15.38%
	20~22	164	57.34%
	22 以上	75	26.24%
年级	大一	12	4.20%
	大二	32	11.19%
	大三	58	20.28%
	大四	170	59.44%
	研究生	14	4.89%
专业	工科	103	36.01%
	理科	67	23.43%
	农科	19	6.64%
	文科	79	27.62%
	医科	18	6.60%

2.2. 研究工具

2.2.1. 体像量表(BMI-SMT)

BMI-SMT 体像量表(BMI-based Silhouette Matching Test, BMI-SMT)为图形量表，共两题[40]。调查的两

题中均呈现相同的 4 幅由瘦至胖的体形图,分为男性和女性两部分。第一题让被试选择最能反映自己当前体型的方格,第二题让被试选择最能反映自己理想体型的方格。量表采用 27 点计分,并直接转换为客观体型指数(BMI) 14~40。按照世界卫生组织(WHO) 1999 年针对亚洲人的特点颁发的《对亚太地区肥胖及其治疗的重新定义》[41]中的规定: $BMI = \text{体重(kg)} / (\text{身高(m)})^2$, 并且将其划分为四个等级: 依次是偏瘦($BMI < 18.5$)、正常($18.5 \leq BMI < 23$)、超重($23 \leq BMI < 25$)、肥胖($BMI \geq 25$)。BMI 体像量表的评分方法: 个体对自身体型的认知偏差分值: (个体所选的当前体型分值转换成的 BMI 值) - (个体实际 BMI 值); 个体对自身体型的期望偏差分值: (个体所选的当前体型分值转换成的 BMI 值) - (个体所选的理想体型分值转换成的 BMI 值)。

2.2.2. 多维自我体像调查问卷(Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire, MBSRQ)

多维自我体像关系调查问卷(MBSRQ)是由美国 Thomas F. Cash 教授编制的一项关于个人对于身体意象评估的自我报告测试。该问卷共分为十个维度,采用五点计分,“完全不同意”记为 1 分,“完全同意”记为 5 分。本研究采用中国化修订后的 MBSRQ 问卷[18],共 93 题,10 个维度,研究选取其中的三个维度里能够代表个体对于自己体型的认知的部分题目,共 18 题。其中相貌评估维度反映的是个体对其体型是否有吸引力的判断;超重维度测试个体对于肥胖、体重警告、节食的反应;自我分类维度反映出个体如何看待自己的体重。其中相貌评估是正向计分,超重和自我分类是反向计分,合并之后得到的身体满意度的总分越高表明个体对自己的身体越满意。相貌评估、超重和自我分类的 α 系数依次为 0.625、0.883 和 0.836。

2.2.3. 饮食态度评价问卷(Eating Attitude Test-26, EAT-26)

饮食态度评价问卷(The Eating attitudes Test, 简称 EAT-26)是世界上最通用的标准化自我评价问卷,EAT-26 的前身是 Garner 在 1979 年第一次出版的 EAT-40,是最早用于评价与饮食紊乱发生发展过程有关的社会文化因素的自测问卷,而 EAT-26 是其优化版本。本研究采用王冰莹等人在中国背景下进行了修订,修订后的问卷为 EAT-19 [33],共有 19 题,包括节食、贪食与食物关注、食物内容的知觉、代偿行为 4 个维度。采取 1(从不)、2(很少)、3(有时)、4(经常)、5(常常)、6(总是)六点计分,各项目之和的得分越高,代表个体饮食态度和行为越可能偏离正常。总体内部一致性系数为 0.892,节食、贪食与食物关注、食物内容的知觉和代偿行为四个因子的 α 系数分别为: 0.831、0.795、0.806 和 0.689。

2.2.4. 人口学变量调查

主要包括受试者性别、年龄、专业、年级、身高体重等项目。

2.3. 施测

本研究通过问卷调查法测量大学生的体像认知、身体满意度以及饮食行为状况,采用网络问卷的形式进行采集。问卷回收后,使用 SPSS23.0 统计软件分析数据,通过独立样本 t 检验、方差分析、皮尔逊相关,探讨体像认知、身体满意度和饮食行为之间的关系,再建立逐步回归方程模型,探究体像认知、身体满意度和饮食行为之间的作用机制。

3. 结果

3.1. 高校大学生体像认知的特点

3.1.1. 不同性别的大学生的实际体像、自我体像和理想体像的特点

大学生实际体像即实际 BMI,是用实际体重和身高计算得出的,自我体像和理想体像分别用 BMI-SMT 中所选的 BMI 值衡量,对三种体像的描述性统计如表 3,并且对男女大学生的三种体像的特点进行独立样本 t 检验(见表 2)。

Table 2. Characteristics of the actual body image, self image and ideal body image of college students of different genders
表 2. 不同性别大学生的实际体像、自我体像和理想体像的特点

		BMI 分组				<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
		偏瘦(%)	正常(%)	超重(%)	肥胖(%)			
实际体像	男	6 (5.6)	60 (55.6)	24 (22.2)	18 (16.6)	22.56	3.06	5.74***
	女	46 (25.8)	111 (62.4)	14 (7.9)	7 (3.9)	20.33	2.83	
自我体像	男	5 (4.6)	19 (17.6)	13 (12.1)	71(65.7)	27.39	4.86	3.92***
	女	11 (6.2)	42 (23.6)	40 (22.5)	85 (47.7)	25.51	4.21	
理想体像	男	1 (0.9)	14 (13.0)	25 (23.2)	68 (62.9)	26.9	3.49	5.75***
	女	39 (22.0)	97 (54.5)	34 (19.0)	8 (4.5)	21.53	3.12	

注：括号里为所占人数的百分比。***在 0.001 水平(双侧)上显著相关。

在实际体像中，男女大学生体像正常的比例都较高，但是女生偏瘦和男生偏重也较多；在自我认知的体像中，大多数男生和女生都认为自己超重或者肥胖；在理想体像中，多数男生的理想体像为超重或肥胖，而女生的理想体像多为正常和偏瘦的。数据也表明，实际体像、自我体像和理想体像在性别上均存在显著差异($t = 5.74, p < 0.001$; $t = 3.92, p < 0.001$; $t = 5.75, p < 0.001$)。

3.1.2. 大学生体像的认知偏差和期望偏差的特点

根据上一步的分析发现，男女大学生在体像认知上存在差异，进一步用方差分析和独立样本 t 检验大学生对体像的认知偏差和期望偏差在人口学变量上的特点(见表 3)。

Table 3. Analysis of the differences in demographic variables in college students' body image cognition
表 3. 大学生体像认知在人口学变量上的差异分析

		认知偏差	期望偏差
		<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>
性别	男	4.83 ± 3.68	0.49 ± 0.43
	女	5.18 ± 3.81	3.97 ± 0.32
	<i>t</i>	0.76	6.60***
年级	大一	5.56 ± 3.48	3.58 ± 5.02
	大二	4.76 ± 4.76	2.16 ± 3.48
	大三	4.67 ± 3.93	2.71 ± 5.45
	大四	5.10 ± 3.58	2.61 ± 4.51
	研究生	6.21 ± 2.92	3.36 ± 4.81
	<i>F</i>	0.67	1.66
专业	工科	4.76 ± 5.08	1.54 ± 4.25
	理科	4.66 ± 2.95	3.11 ± 4.35
	农科	5.13 ± 3.07	2.37 ± 4.55
	文科	5.73 ± 3.77	2.95 ± 5.34
	医科	5.26 ± 2.34	3.28 ± 4.07
	<i>F</i>	0.77	0.72

注：***在 0.001 水平(双侧)上显著相关。

由表可知,大学生体像认知的期望偏差在性别上差异显著($t=6.60, p<0.05$),但在年级和专业上差异性均不显著;而不同性别、年级和专业的认知偏差得分差异并不显著。

3.2. 不同性别大学生的身体满意度和饮食行为的差异

3.2.1. 大学生身体满意度的性别差异

分别对大学生的总体身体满意度及其各个维度进行描述性统计,并且以性别为自变量,大学生身体满意度以及各个维度为因变量对数据进行独立样本 t 检验(见表 4)。

Table 4. Gender differences in college students' physical satisfaction and its dimensions

表 4. 大学生身体满意度及其各维度的性别差异分析

		N	M	SD	t
相貌评估	男	108	10.31	5.18	2.35*
	女	178	8.89	4.85	
超重	男	108	10.21	4.55	4.61***
	女	178	12.91	4.94	
自我分类	男	108	15.89	3.42	-1.53
	女	178	16.48	3.02	
身体满意度	男	108	5.79	10.29	3.72***
	女	178	10.51	10.45	

注: *在 0.05 水平(双侧)上显著相关; ***在 0.001 水平(双侧)上显著相关。

由表可知相貌评估维度($t = 2.35, p < 0.05$)在性别上存在显著性差异;超重维度($t = 4.61, p < 0.001$)在性别上存在显著差异;而自我分类维度($t = -1.53, p > 0.05$)在性别上不存在显著性差异。但是从整体的身体满意度来看($t = 3.72, p < 0.001$)在性别上存在显著性差异。

3.2.2. 大学生饮食行为的性别差异

Table 5. Gender differences in college students' eating behavior and its dimensions

表 5. 大学生饮食行为及其各维度的性别差异分析

		N	M	SD	t
节食	男	108	18.06	6.62	-6.35***
	女	178	23.74	7.75	
贪食与食物关注	男	108	8.57	3.44	-3.61***
	女	178	10.29	4.16	
食物内容的知觉	男	108	7.33	3.82	-3.01**
	女	178	8.77	3.98	
代偿性为	男	108	3.91	1.67	-1.07
	女	178	4.16	2.06	
饮食行为	男	108	37.87	12.36	-5.38***
	女	178	46.96	14.67	

注: **在 0.01 水平(双侧)上显著相关; ***在 0.001 水平(双侧)上显著相关。

分别对大学生的总体饮食行为及其各个维度进行描述性统计, 并且以性别为自变量, 大学生饮食行为以及各个维度为因变量对数据进行独立样本 t 检验(见表 5)。

由表可知, 在节食($t = -6.35^{***}, p < 0.001$)、贪食与食物关注($t = -3.61^{***}, p < 0.001$)、食物内容的知觉($t = -3.01^{**}, p < 0.01$)这三个维度在性别上均存在显著性差异, 而代偿行为($t = -1.07, p > 0.05$)在性别上不存在显著性差异。但是从整体的饮食行为($t = -5.38^{***}, p < 0.001$)状况来看, 大学生的饮食行为在性别上的差异性显著的。

3.3. 体像认知、身体满意度和饮食行为的关系

Table 6. Correlation analysis between the dimensions of body image cognition, body satisfaction and eating behavior
表 6. 体像认知、身体满意度和饮食行为各维度之间的相关分析

项目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
实际 BMI	1											
自选 BMI	0.574**	1										
理想 BMI	0.322**	0.439**	1									
认知偏差	-0.132*	0.736**	0.265**	1								
期望偏差	0.274**	0.587**	-0.470**	0.484**	1							
节食	0.07	0.039	-0.133*	-0.011	0.159**	1						
贪食和食物关注	0	-0.019	-0.125*	-0.01	0.095*	0.502**	1					
食物的内容知觉	0.131*	0.069	-0.053	-0.025	0.116*	0.701**	0.353**	1				
代偿行为	0.07	0.039	-0.108	-0.007	0.136*	0.449**	0.377**	0.545**	1			
相貌评估	-0.122*	-0.173**	0.083	-0.108	-0.245**	-0.436**	-0.324**	-0.260**	-0.167**	1		
超重	0.126*	0.1	-0.059	0.017	0.151*	0.833**	0.451**	0.621**	0.431**	-0.500**	1	
自我分类	0.350**	0.328**	0.003	0.108	0.319**	0.462**	0.334**	0.332**	0.165**	-0.356**	0.526**	1
<i>M</i>	21.07	26.22	23.56	5.05	2.66	21.59	9.64	8.23	4.06	9.43	11.89	16.26
<i>SD</i>	3.11	4.54	4.18	3.76	4.61	7.83	3.99	3.97	1.92	5.04	4.97	3.18

注: **在 0.01 水平(双侧)上显著相关。*在 0.05 水平(双侧)上显著相关。1 = 实际 BMI, 2 = 自选 BMI, 3 = 理想 BMI, 4 = 认知偏差, 5 = 期望偏差, 6 = 节食, 7 = 贪食与食物关注, 8 = 食物内容的知觉, 9 = 代偿行为, 10 = 相貌评估, 11 = 超重, 12 = 自我分类。

对体像认知的认知偏差和期望偏差, 身体满意度的各个维度和饮食行为的各个维度之间进行相关分析(见表 6), 发现认知偏差与期望偏差呈显著正相关, 与饮食行为各维度均呈负相关且相关性不显著, 与

身体满意度的相貌评估维度呈负相关，与超重和自我分类呈正相关，且相关性均不显著；期望偏差与饮食行为各维度均呈正相关，且均达到显著水平，与身体满意度的相貌评估维度呈负相关，与超重和自我分类呈正相关，且相关性均显著；饮食行为各维度与身体满意度的相貌评估均呈负相关，与超重和自我分类均呈正相关，且相关性均达到显著水平。此外期望偏差与总体身体满意度呈显著负相关($r = -0.282^{**}$)，与总体饮食行为呈显著正相关($r = 0.161^{**}$)，总体身体满意度与总体饮食行为呈显著负相关($r = -0.708^{**}$)。

3.4. 身体满意度的中介效应分析

分别对期望偏差和总体饮食行为以及认知偏差和总体饮食行为进行相关分析，得出认知偏差和饮食行为的相关系数为 0.786, $p > 0.01$, 则认知偏差和饮食行为的相关不显著；但是期望偏差和饮食行为的相关系数为 0.161^{**}, $p < 0.01$, 这说明期望偏差和饮食行为在 0.01 水平上显著相关，则说明被试期望偏差越大，饮食行为的得分越高，越容易出现不良饮食行为。该结果表明可以进行下一步的中介作用检验，本研究拟用期望偏差作为体像认知的衡量指标。

自变量(X)为期望偏差；中介变量(M)为身体满意度，包含 3 个观测指标，分别是相貌评估、超重和自我分类；因变量(Y)为饮食行为，包含 4 个观测指标，分别是节食、贪食与食物关注、食物内容的知觉和代偿行为。根据温忠麟提出的中介效应检验程序[42]，中介效应检验步骤如下：(1) 自变量(X)对因变量(Y)预测显著，得到回归系数 c ，即检验回归方程 $Y = cX + e1$ 中的系数 c ，(2) 自变量(X)对中介变量(M)预测得到回归系数 a (即 $M = aX + e2$)，中介变量对因变量预测得到回归系数 b ，若 a, b 都显著则检验以自变量和中介变量共同作为自变量时预测变量得到系数 c' (即 $Y = c'X + bM + e3$)，(3) 若 c' 显著，则中介效应显著；若 c' 不显著，则完全中介效应显著，(4) 若 a 和 b 至少有一个显著，则做 Sobel 检验，若结果显著，则中介效应显著。

首先以期望偏差为自变量，饮食行为为因变量，考察期望偏差对饮食行为的回归效应(见表 7)。

Table 7. Prediction of expectancy bias on eating behavior
表 7. 期望偏差对饮食行为的预测

变量	Beta	t	R ²	F
期望偏差	0.51	2.76 ^{**}	0.02	7.59

结果显示，自变量期望偏差对因变量饮食行为的回归方程显著($p < 0.05$)，大学生体像认知的期望偏差对其饮食行为有显著的回归效应，大学生的体像认知期望偏差可以对其饮食行为有显著的预测作用。

第二步以期望偏差为自变量，分别以身体满意度的三个维度为因变量，考察期望偏差对身体满意度三个维度回归效应(见表 8)。

Table 8. Prediction of expectation bias on physical satisfaction and its dimensions
表 8. 期望偏差对身体满意度及其各个维度的预测

	相貌评估				超重			
	Beta	t	R ²	F	Beta	t	R ²	F
期望偏差	-0.27	-4.26 ^{**}	0.06	18.11	0.16	2.57 [*]	0.19	6.625
	自我分类				身体满意度			
	Beta	t	R ²	F	Beta	t	R ²	F
期望偏差	0.22	5.68 ^{***}	0.1	32.22	-0.65	-4.95 ^{***}	0.08	24.51

结果显示,大学生体像认知的期望偏差对身体满意度中的相貌评估有显著负向预测作用,对身体满意度中的自我分类和超重有显著正向预测作用,而对身体满意度总体有显著的负向预测作用。

第三步,分别以身体满意度的三个维度为自变量,饮食行为为因变量进行回归分析,身体满意度的三个维度和期望偏差全部进入回归方程(见表9)。

Table 9. Prediction of physical satisfaction on eating behavior

表 9. 身体满意度对饮食行为的预测

变量	Beta	t	R ²	F
相貌评估	-1.21	-7.75***	0.17	60
超重	2.25	11.73***	0.64	508.02
自我分类	2.07	8.58***	0.2	73.56

结果显示,相貌评估对饮食行为有显著的负向预测作用,超重和自我分类都对饮食行为有显著的正向预测作用。

第四步,以饮食行为为因变量,分别以身体满意度的三个维度和期望偏差为自变量,进行层次多元回归分析,身体满意度的三个维度和期望偏差全部进入回归方程(见表10)。

Table 10. Prediction of eating behavior by expectation bias and physical satisfaction in all dimensions

表 10. 期望偏差和身体满意度各个维度对饮食行为的预测

变量	Beta	t	R ²	F
期望偏差	0.2	1.13	0.17	30.68
相貌评估	-1.16	-7.24***		
期望偏差	0.13	1.15	0.64	254.97
超重	2.32	22.12***		
期望偏差	0.06	0.33	0.2	36.72
自我分类	2.04	8.01***		

结果显示,身体满意度的三个维度对体像认知和饮食行为的完全中介效应显著,也就是说身体满意度在体像认知与饮食行为之间起完全中介作用,即体像认知的期望偏差能够通过影响身体满意度从而增加或减少不良饮食行为的发生概率。

4. 讨论

4.1. 高校大学生体像认知状况

本研究发现,大学生体像认知存在显著的性别差异,在实际体像、自我体像和理想体像上都体现出显著的男女差异。男生的实际体像显著高于女生,说明男生对自己的体像要求没有女生那么严格,也可以说男生更看重身体健康与强壮,而不是身材的苗条。已有研究结果指出女大学生对自我体像的认知的判断表现出不准确性[2],并且存在一定程度的体像烦恼或体像障碍问题。本研究结果证实了前人结论,并且做了进一步的延伸,发现该结论不仅局限于女生,在高校大学生中普遍存在对自我体像认知判断不准确的现象。此外,本研究还发现大学生体像认知的认知偏差和期望偏差在性别上存在显著差异性,多数大学生的实际体像是在正常范围内的,但是女生的理想体像却偏瘦,而男生的理想体像却偏胖。这一普遍存在的现象说明男女大学生对于体像的认知存在两种不同的标准,男生倾向强壮健硕型,而女生倾

向纤细苗条型，这一结论与前人研究结果相符[39]。

本研究结果显示，无论是什么专业和年级的大学生，都存在着对体像认知的认知偏差和期望偏差，且不存在显著差异，就说明大学生对体像认知的不准确性是具有持续性的。但是前人研究发现体像在专业和年级上存在显著差异，且高年级会比低年级对自我体像的评价更加积极，艺术类专业学生也会比其他专业学生更关注体像问题[43]。究其不一致的原因可能是：本研究样本在专业和年级上的受试者分布存在明显的不均匀，年级上大四的同学居多，专业上工科同学较多。所以只能验证出在整体上存在体像认知的认知偏差和期望偏差，但是专业和年级之间的差异性不显著。

大学生群体中普遍存在体像认知不准确现象，根据以往研究，家庭、同伴和大众媒体都对体像认知失调有一定影响[44]，“瘦理想”和“肌肉理想”已经分别内化于女性和男性认知中，这也可以解释本研究结果。除此之外，还可以推断出导致男女大学生出现对自身体像判断不准确的原因可能是：(1) 大学生缺乏对身体胖瘦程度的科学评判标准，而一味的追求自己所认为的“好”的体重；(2) 媒体大肆宣传“女以瘦为美”，“男以健壮为美”，因此误导大学生对自身体像的判断。综上，又一次提示我们在进行大学生体像心理辅导时应注重对体像的正确认识与接纳方面的教育指导。

4.2. 高校大学生身体满意度和饮食行为状况及特点

本研究考察了不同性别的大学生的身体满意度的特点，发现在相貌评估和超重上存在显著的性别差异，且在总体身体满意度上存在显著的性别差异。女生对自己的体重感知更加敏锐，表现出女生对自己体重要求更加严苛，而男生则表现出对自己的身体更加满意。以往国内外研究几乎都发现男性的身体满意度比女性高[45] [46]。这与本研究结论相符。而 Cash 和 Brown 认为[47]，这是由于女性持有比男性更苛刻的体重标准。但是这种严苛的体重标准的科学性还有待考证。此外，女性对他人体像的知觉会影响自我体像的判断，比男性相比，女性会更多地与他人比较，因此女性会对自己的身体更加的不满意[48]。

本研究还考察了不同性别大学生的饮食行为特点，发现性别在总体饮食行为及其节食、贪食与食物关注和食物内容的知觉三个维度上均有显著性差异。同时，女生比男生更容易出现因为想瘦而产生的节食信念或行为，并且女生更加关注食物中的卡路里和营养价值，因此，女生比男生更容易出现不良饮食行为。有研究表明，大多数女大学生怀着“想瘦”的愿望，以苗条为美，希望自己更瘦，于是就想通过控制饮食的方法以获得苗条身材[49]。该结论与本研究结论相符。因此，正确的引导和教育大学生认识体像标准和改变“以瘦为美”的观念是非常必要的。

4.3. 大学生体像认知、身体满意度和饮食行为的关系

本研究发现大学生体像认知与身体满意度呈显著负相关，就是说大学生对自我体像的期望偏差越大表明对自身身体越不满意。以往研究发现我国女性对身体的满意度呈下降水平[16]，本研究与前人研究相符，还发现身体满意度受个体对自身体像的期望偏差的影响。并且通过对期望偏差与身体满意度各维度相关分析发现，期望偏差与相貌评估维度呈显著负相关，与超重和自我分类呈显著正相关。大学生体像认知的期望偏差越大，个体对自己的相貌评估越低，因为觉得自己的体型不具有吸引力，所以越期望改变自己的现有体像。另一方面，如果大学生体像认知的期望偏差越大，表明自己对体像要求更为严格，非常重视自己的体重变化。此外，本研究发现大学生体像认知的期望偏差与饮食行为呈显著正相关，就是说大学生对自身体像的期望偏差越大，越容易引起不良饮食行为。大学生对身体的不满意、高估自己的实际体重和过度的担忧体重的增长，都有可能引起进食障碍症状[50]。该结论与本研究相契合。

大学生普遍存在对身体不满意的现象，本研究发现大学生身体满意度与饮食行为呈显著相关。大学生对自己的身体满意度越低，越想要改变，但是还未掌握科学正确的方法去改变自身体像，因此就容易

引起不良饮食行为。还有可能是大学生自尊程度会影响其对体像和身体满意度的关注[43]。此外,由于受到当前社会评价和社会比较的影响,个体想要消除对身体满意度的负面情绪动机,也想要获得具有吸引力的体型,这些都成为了大学生产生不良饮食行为的动机。男生认为健壮的身材更有魅力,而女生在崇尚“骨感美”的社会氛围影响下,将社会对于苗条的高标准内化,盲目追逐纤细苗条的身材,这些不合理的信念都可能导致不良饮食行为的发生[51]。因此,改变大学生对于体像认知以及身体吸引力的不合理信念,将有助于减少其不良饮食行为。

4.4. 体像认知对饮食行为的影响: 身体满意度的中介作用

首先,本研究发现大学生对自我体像和理想体像的认知普遍存在认识偏差和期望偏差,又一次验证了前人研究[39],并且发现期望偏差与饮食行为之间具有显著正相关性,即大学生体像认知的期望偏差越大,总体饮食行为的得分就越高,也就越容易出现不良饮食行为。

本研究用逐步回归的方法对身体满意度在期望偏差和饮食行为之间的中介作用进行检验,结果发现身体满意度在期望偏差和饮食行为之间起完全中介作用,即体像认知的期望偏差能够通过影响身体满意度从而增加或减少不良饮食行为的发生概率,但由于完全中介效应显著,则可以说明大学生体像认知的期望偏差对不良饮食行为的影响可以完全通过大学生的身体满意度来解释。对于女大学生来说,其身体满意度越高,表示对自己的身材和体型越满意,减肥倾向越低[26],就越不容易出现不良饮食行为;而男大学生的身体满意度越高,越不容易出现不良饮食行为,而且男生可能会通过增加体重而达到理想身材,所以出现节食等不良饮食行为的可能性更小。根据阿德勒的认知—行为理论,个体的思想、感觉与行为之间是相互联系的。个体对身体状况的评判结果满意与否,会直接影响其下一步行为,与身体直接相关的可能是饮食行为。由此可以推断,在一定程度上身体满意度对饮食行为的影响,比体像认知对饮食行为的影响要更重要,更有用。

本研究显示,大学生体像认知的期望偏差对身体满意度中相貌评估有显著负向预测作用,且对身体满意度总体有显著负向预测作用,即说明大学生对身体的满意度首先反映在对其相貌的评估上,并且是自己的身材是否具有吸引力,而非长相。一般来说,男女性的相互欣赏,一方面包括其身材吸引力,且男女性对异性的身材偏好存在差异[52]。由此可以推断大学生想要提升身材的吸引力可能是大学生出现不良饮食行为的一个重要因素。根据马斯洛需要层次理论,大学时期,多数大学生存在爱与归属的需要,希望得到情感上的关心和照顾,尤其是来自异性的情感支持。所以,大学生对自己身材体型要求更严苛,且女性比男性有更严格的体型标准,都是为了给他人留下良好的第一印象,从而提升自己的异性吸引力。

从研究结果来看,饮食行为各维度与身体满意度的相貌评估均呈负相关,与超重和自我分类均呈正相关,且相关性均达到显著水平。并且期望偏差与饮食行为各维度均呈正相关,且均达到显著水平。这表明个体体像认知的偏差越大,改变现有体像的倾向就越大,越容易引发不良饮食行为;个体对身体越不满意,越想改变现有身材,出现不良饮食行为的可能性越大。但是为什么大学生普遍有改变现有体像和身材的倾向呢?一方面受到社会文化的影响,社会文化的影响是最有可能解释当代女性个体的体像满意度不断下降和体像相关疾病发病率上升的重要因素[16];另一方面可能受到大学生完美主义的影响,完美主义是一种凡事要求尽善尽美并伴随批判性自我评估倾向的人格特质,因此个人完美主义倾向高的大学生体会到的体像烦恼就越多,表现出对自我体像的不满意越多[53]。由此可以推断,大学生普遍对身体表现出不满意,并有改变现有体像的倾向,可能受自我完美主义倾向的影响,男女大学生都希望自己拥有比现在更加完美的体型。

总的来说,大学生的期望偏差和身体满意度对不良饮食行为的发生都有影响,并且身体满意度在体像认知的期望偏差和饮食行为之间起到完全中介作用,则身体满意度相比期望偏差的作用更重要,因此,

身体满意度是诱发不良饮食行为的一个重要因素，至于有没有其他因素的影响，还有待进一步的研究探讨。

5. 结论

(1) 高校大学生的实际体像、自我体像和理想体像显著相关，体像认知的期望偏差在性别上差异性显著，认知偏差在性别上不显著。

(2) 高校大学生的身体满意度和饮食行为在性别上差异性显著。

(3) 体像认知的期望偏差与饮食行为呈显著正相关，与身体满意度呈显著负相关。

(4) 大学生的身体满意度可以在体像认知预测饮食行为时起到完全中介作用，身体满意度是引起不良饮食行为的重要因素。

参考文献

- [1] 周正猷. 体像障碍临床初步探讨[J]. 中国健康心理学杂志, 1999(2): 212-214.
- [2] 刘晓海. 女大学生自我体像问题与瘦身行为现状调查[J]. 辽宁师范大学学报(自然科学版), 2009, 32(1): 126-128.
- [3] Grogan, S. 身体意象[M]. 黎士鸣, 译. 台北: 弘智, 2001.
- [4] Cooley, J.H. (1902) *Human Nature and the Social Order*. Scribner.
- [5] 曾向, 黄希庭. 国外关于身体自我的研究[J]. 心理科学进展, 2001, 9(1): 41-46.
- [6] Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M., et al. (1999) *Exact Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. *Behaviour Research & Therapy*, **23**, Article No. 94.
- [7] 徐雯. 大众传媒中理想瘦女性身体形象对女大学生身体意象的影响[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2009.
- [8] 陈荔. 四种方法测量的身体意象与整体自尊、生活满意感的关系[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2005.
- [9] Glucksman, M.L. and Hirsch, J. (1969) The Response of Obese Patients to Weight Reduction. *Psychosomatic Medicine*, **31**, 1-7. <https://doi.org/10.1097/00006842-196901000-00001>
- [10] Slade, P.D. and Russell, G.F.M. (1973) Awareness of Body Dimensions in Anorexia Nervosa: Cross-Sectional and Longitudinal Studies. *Psychological Medicine*, **3**, 188-199. <https://doi.org/10.1017/s0033291700048510>
- [11] 何玲. 青少年身体自尊与生活满意感的关系[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2002.
- [12] 赵开强, 张力为. 运动员内隐自信和外显自信: IAT 测验的启示[C]/全国体育科学大会. 第七届全国体育科学大会论文摘要汇编(二). 2004: 271-272.
- [13] 平凡. 高中生身体意象的特点及其影响因素[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2008.
- [14] 刘达青. 大众媒体、同伴对大学生身体意象的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 厦门: 厦门大学, 2009.
- [15] 段彩凤. 大学生完美主义、身体意向与瘦身行为的关系[D]: [硕士学位论文]. 临汾: 山西师范大学, 2013.
- [16] 张海利. 社会文化影响与女大学生体像的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2008.
- [17] 高亚兵, 彭文波, 骆伯巍, 等. 大中学生体像烦恼与自尊的相关研究[J]. 心理科学, 2006, 29(4): 973-975.
- [18] 马如梦. 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[D]: [硕士学位论文]. 西安: 第四军医大学, 2006.
- [19] 蒋霞霞. 行为抑制能力、奖励敏感性对饮食行为的影响[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2010.
- [20] 朱晓慧. 艺术专业大学生的体像与心理健康的关系[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2006.
- [21] Kostanski, M. and Gullone, E. (1998) Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with Self-Esteem, Anxiety, and Depression Controlling for Body Mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **39**, 255-262. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00319>
- [22] Clay, D., Vignoles, V.L. and Dittmar, H. (2005) Body Image and Self-Esteem among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, **15**, 451-477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- [23] Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. and Kuğu, N. (2004) Social Phobia among University Students and Its Relation to Self-Esteem and Body Image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, **49**, 630-634.

<https://doi.org/10.1177/070674370404900910>

- [24] 朱从书, 刘陈陵. 大学生身高、体重及身体满意度调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(8): 978-980.
- [25] 朱从书, 刘陈陵. 大学生身体满意度对幸福感的影响[J]. 中国健康教育, 2008, 24(1): 40-41.
- [26] 孙丽萍, 孙旭, 马令怡, 等. 长春某高校大学生身体满意度与减肥意向的关系[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(3): 364-366.
- [27] 陈南锦, 杨婷婷, 陈红. 身体满意度的调节作用: 媒体“理想美”对大学生身体内隐态度影响[J]. 西南大学学报自然科学版, 2010, 32(6): 163-167.
- [28] Rice, K.G., Bair, C.J., Castro, J.R., Cohen, B.N. and Hood, C.A. (2003) Meanings of Perfectionism: A Quantitative and Qualitative Analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **17**, 39-58. <https://doi.org/10.1891/jcop.17.1.39.58266>
- [29] Garner, D.M. and Garfinkel, P.E. (1979) The Eating Attitudes Test: An Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa. *Psychological Medicine*, **9**, 273-279. <https://doi.org/10.1017/s0033291700030762>
- [30] Garner, D.M., Olmsted, M.P., Bohr, Y. and Garfinkel, P.E. (1982) The Eating Attitudes Test: Psychometric Features and Clinical Correlates. *Psychological Medicine*, **12**, 871-878. <https://doi.org/10.1017/s0033291700049163>
- [31] Rivas, T., Bersabé, R., Jiménez, M. and Berrocal, C. (2010) The Eating Attitudes Test (EAT-26): Reliability and Validity in Spanish Female Samples. *The Spanish Journal of Psychology*, **13**, 1044-1056. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002687>
- [32] Nunes, M.A., Camey, S., Olinto, M.T.A. and Mari, J.J. (2005) The Validity and 4-Year Test-Retest Reliability of the Brazilian Version of the Eating Attitudes Test-26. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, **38**, 1655-1662. <https://doi.org/10.1590/s0100-879x2005001100013>
- [33] 王冰莹, 陈健芷, 刘勇, 等. 进食态度问卷中文版测评大学生样本的效度和信度[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(2): 150-155.
- [34] 王亮亮, 陈新俊, 蒋立文, 等. 大学生营养状况、知识、态度及饮食行为的调查[J]. 中国食物与营养, 2012, 18(8): 81-85.
- [35] 安维维, 余小鸣, 张芯, 等. 大学生不良饮食行为现况及其影响因素[J]. 中国学校卫生, 2011, 32(10): 1173-1175.
- [36] 孔庆梅, 张大荣, 黄悦勤, 等. 北京某综合大学一年级学生不良饮食行为及进食障碍调查[J]. 中国心理卫生杂志, 2009, 23(12): 888-889.
- [37] 陈红, 高笑. 大学生身体意象障碍及影响因素[J]. 保健医学研究与实践, 2005, 2(1): 26-29.
- [38] 方长松. 大学生自我体像、BMI 分组与饮食相关行为的关联研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽医科大学, 2010.
- [39] 王静诗, 麻超. 大学生体像与认知偏差、期望偏差的关系[J]. 兵团教育学院学报, 2016, 26(5): 31-34.
- [40] Peterson, M., Ellenberg, D. and Crossan, S. (2003) Body-Image Perceptions: Reliability of a BMI-Based Silhouette Matching Test. *American Journal of Health Behavior*, **27**, 355-363. <https://doi.org/10.5993/ajhb.27.4.7>
- [41] 尹小俭, 季成叶, 李世昌. 大学生肥胖的现况与体质健康的相关性研究[J]. 现代预防医学, 2007, 34(23): 4527-4530.
- [42] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620.
- [43] 钟芳. 大学生体象、自尊和生活满意度关系的研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2008.
- [44] 王玉慧, 吕振勇, 陈红, 等. 男性身体意象失调: 大众媒体的影响及作用机制[J]. 心理科学进展, 2016, 24(2): 282-292.
- [45] McKinley, N.M. (1998) Gender Differences in Undergraduates' Body Esteem: The Mediating Effect of Objectified Body Con-Sciousness and Actual/Ideal Weight Discrepanc. *Sex Roles*, **39**, 113-123. <https://doi.org/10.1023/a:1018834001203>
- [46] Mintz, L.B. and Kashubeck, S. (1999) Body Image and Disordered Eating among Asian American and Caucasian College Students. *Psychology of Women Quarterly*, **23**, 781-796. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1999.tb00397.x>
- [47] Brown, T.A., Cash, T.F. and Mikulka, P.J. (1990) Attitudinal Body-Image Assessment: Factor Analysis of the Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, **55**, 135-144. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674053>
- [48] Gardner, R.M., Friedman, B.N. and Jackson, N.A. (1999) Body Size Estimations, Body Dissatisfaction, and Ideal Size Preferences in Children Six through Thirteen. *Journal of Youth and Adolescence*, **28**, 603-618. <https://doi.org/10.1023/a:1021610811306>
- [49] 范存欣, 王惠苏, 马绍斌, 等. 女大学生减肥行为及其认知现状调查[J]. 预防医学论坛, 2002, 8(4): 385-386.
- [50] 牛娟. 大学生进食障碍症状的心理因素及饮食诱导的情绪生理反应研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东大学, 2009.

- [51] 雷霖, 王建平, 张亮, 等. 北京女大学生瘦身倾向的影响因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(3): 152-155.
- [52] 温凤玲. 男女性对异性身材偏好的差异[D]: [硕士学位论文]. 台北: 国立台北教育大学, 2010.
- [53] 李玉环, 宋灵青, 赵富才. 大学生体像烦恼与自我完美主义倾向的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(8): 962-964.