

大学生身体意象和进食障碍的关系： 自尊的中介作用

黄琨 张薇

广西师范大学，桂林

摘要 | 目的：本文采用问卷调查法，旨在调查 275 名在校大学生身体意象、自尊与进食障碍的现状，并探讨身体意象通过自尊对进食障碍的中介作用。结果：（1）大学生在自尊与身体意象两方面均存在显著的性别差异；（2）大学生进食障碍的发生存在显著的年级差异；（3）身体意象与进食障碍呈现显著负相关；自尊与进食障碍呈现显著负相关；身体意象与自尊水平呈显著正相关；（4）自尊在身体意象与进食障碍之间起部分中介作用。

关键词 | 身体意象；自尊；进食障碍

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

对身体的感觉是我们对自己最基本的感觉。对身体的满意度与现代社会审美下的身材标准密切相关。当自己感觉到实际体型体重与期望的理想状态有差距时，会对自己产生负面认知从而变得无法接受自己。身体意象在自我概念中相当重要。陈红等研究者认为身体意象指个体对自己的身体特征的一种主观性、综合性及评价性概念^[1]。身体意象由外貌关注、外貌评价、肥胖焦虑、体重自评等不同成分组成，是自我概念发展过程中的核心因素^[2]。

个人会将自己的身体特征与社会标准相比较，体验到满意或者不满意的感受，产生高或者低的自尊，会对个体身心健康造成一定影响。有研究认为对身体的不满会影响自尊，在自我意识中，对自身身体特征的认知占据了中心位置，因此身体意象和自尊存在显著性相关^[2]。

我国大学生产生进食障碍倾向的发生率逐年升高，向西方发达国家靠拢。然而，国内对于大学生发生进食障碍的关注较少。进食障碍发生的心理社会因素是值得关注的方面。对身体的不满是阐述进食障

基金项目：2020 年广西师范大学“心理学专业硕士研究生‘独秀’创新创业计划项目（2020B01）”。

作者简介：黄琨，广西师范大学硕士生在读，研究方向为心理健康教育；张薇，广西师范大学硕士生在读，研究方向为基础心理学。

文章引用：黄琨，张薇. 大学生身体意象和进食障碍的关系：自尊的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (2): 121-129.

<https://doi.org/10.35534/pc.0402015>

碍倾向的主要因素，如大量研究表明对体型的不满和对体重的关注程度可以预测进食障碍倾向^[3]。澳大利亚一项研究显示，正常体重的男性少年的不满体型程度比偏瘦组和超重组更高；5 岁的女孩受社会文化影响已经会形成关于瘦的概念，并持续一生，致力于使自己满意的体型体重，注重自己的外形吸引力^[4]。

低自尊和身体不满被认为都是导致进食障碍的重要因素。雷霆等研究者对北京 499 名女大学生通过青少年及成人自尊量表和身体意象量表进行筛查，发现与正常体重的个体相比，偏瘦组有较高的自尊水平^[5]。造成这一不合理现象的原因很可能是在崇尚瘦身美的社会氛围下，大学生将社会文化对于苗条、瘦身的身体标准内化，导致即使在生理意义上体型体重都正常的个体反而对自己的身体产生负向评价，从而发生异常进食行为，如：催吐节食、过度运动等行为。综上所述，个体的自尊水平越低，进食障碍发生的概率越高。因此，可以认为大学生对自身体型体重的歪曲认识、不合理的期望及较低的自尊是引发进食障碍倾向的重要影响因素。

2 研究方法

2.1 研究对象

研究对象为在校大学生，发放问卷 300 份，剔除无效问卷 13 份，最终得到有效问卷 287 份。有效回收率为 95.67%。研究对象的基本分布情况见表 1。

表 1 有效被试分布情况

Table 1 Distribution of effective subjects

基本信息	分类	<i>N</i>	百分比 %
性别	男	130	45.3
	女	157	54.7
年级	大一	61	21.3
	大二	88	30.7
	大三	71	24.7
	大四	67	23.3

2.2 研究工具

(1) 身体意象状态量表 (BISS)

采用托马斯·福 (Thomas F)、卡什 (Cash) 等人在 2002 年编制的身体意象量表。由 6 个条目组成，考察被试在某一时刻对自己的身体外形，身体大小，体重，吸引力，自我感受，与他人比较的认识。

(2) 自尊量表 (SES)

由季益富、于欣在 1993 年翻译并修订的 Rosenberg 编制的自尊量表。该量表主要测量个体的整体自尊。它是使用频率是最高的自尊量表，具有良好的信度和效度。

(3) 进食障碍检查量表 6.0 版 (EDE-Q 6.0)

该量表用来评估过去 28 天的进食障碍核心心理病理特征及进食障碍行为。由 28 个条目组成，其中 22 个条目用于评估进食障碍的核心心理病理特征，分为 4 个分量表：饮食限制、进食顾虑、体形顾虑及

体重顾虑。另外 6 个条目用于协助诊断，评估进食障碍行为发生频率的自填条目。分量表的题目 7 点计分。4 个分量表分数是其所属条目的平均分数，代表该方面症状的严重程度。4 个分量表分数加平均后得到代表性进食障碍分数，代表进食障碍症状严重程度的总量表分数^[6]。分量表和总量表分数越高，代表症状越严重。在本研究中该量表的信度系数为 0.95，信度良好。

2.3 统计分析

采用 SPSS26.0 对数据进行相关分析、回归分析和中介效应分析。在进行统计分析之前，使用 Harman 单因素检验法对研究问卷进行共同方法偏差检验，结果发现，有 7 个特征值大于 1 的公因子，且第 1 个因子只能解释方差的 12.22%，因此，并不存在显著的共同方法偏差问题。

3 研究结果

3.1 大学生身体意象与自尊的人口统计学差异

3.1.1 大学生身体意象与自尊在性别方面的差异

从表 2 可以看出大学生群体持较高水平的自尊水平，中等偏上水平的身体意象水平。大学生在自尊与身体意象两方面均存在性别的显著差异，在自尊上，男生得分低于女生，说明女生的自尊水平更高；而在身体意象方面，男生的得分高于女生，说明相较于女大学生，男大学生持有的身体意象水平更高，更积极。

表 2 身体意象与自尊的性别差异

Table 2 Sex differences in body image and self-esteem

	性别	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
自尊	男	2.60	0.36	-2.47*
	女	2.71	0.44	
身体意象	男	5.58	0.96	2.51*
	女	5.25	1.21	

注：** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

3.1.2 大学生身体意象与自尊在年级方面的差异

由表 3 可知，自尊与身体意象在大学生群体中不存在年级差异。

表 3 身体意象与自尊的年级差异

Table 3 Grade differences in body image and self-esteem

	年级	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>
自尊	大一	2.70	0.39	2.59
	大二	2.58	0.46	
	大三	2.64	0.34	
	大四	2.75	0.38	

续表

	年级	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>
身体意象	大一	5.35	1.08	1.15
	大二	5.26	1.21	
	大三	5.56	0.97	
	大四	5.47	1.14	

3.2 大学生进食障碍各维度在人口统计学方面的差异

3.2.1 大学生进食障碍的总体情况

由表4可知，大学生进食障碍问题相对严重。在进食障碍量表上得分 ≥ 5 的个体进食障碍程度达到临床显著性，测得的大学生中有10.6%在量表得分 ≥ 5 ，在分析协助诊断题目之后，发现8.6%的大学生的进食障碍程度达到临床显著性。

表4 大学生进食障碍的总体情况

Table 4 The general situation of eating disorder in college students

得分	频率	百分比	累积百分比
≥ 1	27	9.0%	9.2%
≥ 2	61	20.8%	29.8%
≥ 3	79	26.9%	56.6%
≥ 4	96	32.8%	89.2%
≥ 5	32	10.6%	100.0%

3.2.2 大学生进食障碍在性别方面的差异

由表5可知，进食障碍的3个分维度在年级方面存在显著的差异。表现为在饮食限制、进食相关2个维度中大二、大三得分高于大四。在体重相关方面，大二高于大一、大四。总体处于正常水平，未达到临床显著性，这表明二年级的大学生的进食障碍程度相较于三年级的大学生、四年级的大学生进食障碍更高。

表5 大学生进食障碍的年级差异

Table 5 Grade differences in eating disorders among college students

	<i>M</i> \pm <i>SD</i>				<i>F</i>	<i>LSD</i>
	大一	大二	大三	大四		
进食障碍	3.47 \pm 1.07	3.81 \pm 1.23	3.7 \pm 1.24	3.22 \pm 1.11	3.635**	大二>大三, 大二>大四
饮食限制	3.29 \pm 1.41	3.62 \pm 1.48	3.7 \pm 1.43	2.84 \pm 1.49	4.847***	大二>大三, 大二>大四
进食相关	3.26 \pm 1.22	3.49 \pm 1.32	3.57 \pm 1.33	2.91 \pm 1.23	3.58**	大二>大三, 大二>大四
体型相关	3.63 \pm 1.06	4 \pm 1.25	3.7 \pm 1.17	3.51 \pm 1.11	2.516	
体重相关	3.55 \pm 1.22	4.02 \pm 1.41	3.81 \pm 1.39	3.37 \pm 1.24	3.448**	大二>大一, 大二>大四

3.3 大学生身体意象、自尊与进食障碍的相关分析

如表6所示，自尊与身体意象显著正相关 ($p<0.01$)，在身体意象量表上的得分越高，则个体的身体意象越积极，其自尊水平越高。身体意象与进食障碍呈显著负相关 ($p<0.01$)，说明身体意象越消极

的个体，进食障碍发生率可能越高。自尊与进食障碍呈现显著负相关 ($p<0.01$)。身体意象、自尊与进食障碍呈现两两高相关关系。在进食障碍的分维度中，身体意象与饮食限制维度相关不显著，与进食相关、体型相关以及体重相关三个维度相关显著 ($p<0.01$)。自尊与进食障碍的 4 个维度均存在显著相关 ($p<0.01$)。

表 6 身体意象、自尊与进食障碍的相关分析

Table 6 Correlation analysis of body image, self-esteem and eating disorder

	身体意象	自尊	进食障碍	饮食限制	进食相关	体型相关	体重相关
身体意象	1						
自尊	0.437**	1					
进食障碍	-0.268**	-0.324**	1				
饮食限制	-0.063	-0.279**	0.892**	1			
进食相关	-0.174**	-0.302**	0.905**	0.833**	1		
体型相关	-0.382**	-0.327**	0.926**	0.708**	0.745**	1	
体重相关	-0.290**	-0.275**	0.938**	0.779**	0.786**	0.877**	1

3.4 大学生身体意象、自尊与进食障碍的回归分析

根据三个变量之间的相关研究可知，身体意象、自尊及进食障碍相关显著。由此也表明身体意象、自尊极有可能对进食障碍产生影响。因此本研究在控制性别与年级两个变量后分别对身体意象、自尊、进食障碍各维度进行了逐步回归分析。

由表 7 可知，身体意象与进食障碍存在显著的负向预测作用 ($\beta = -0.29$, $p<0.001$)。在加入自尊这个中介变量后，身体意象仍对进食障碍有显著的预测作用 ($\beta = -0.17$, $p<0.001$)，并且自尊与身体意象之间也存在显著的预测作用 ($\beta = 0.17$, $p<0.001$)；同时自尊与进食障碍之间存在显著的预测作用 ($\beta = -0.72$, $p<0.001$)，因此自尊在身体意象与进食障碍关系中中介效应显著。据此建立了自尊在身体意象与进食障碍关系中的中介效应模型，如图 1。

表 7 身体意象、自尊与进食障碍的回归分析

Table 7 Regression analysis of body image, self-esteem and eating disorder

回归方程		拟合指数			系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
进食障碍		0.28	0.08	7.87***		
	性别				-0.12	-0.85
	年级				-0.08	-1.17
自尊	身体意象	0.49	0.24	28.95***	-0.29	-4.61***
	性别				0.18	4.29***
	年级				0.01	0.33
进食障碍	身体意象	0.35	0.12	9.80***	0.17	8.68***
	性别				0.01	0.10
	年级				-0.07	-1.12
	自尊				-0.72	-3.80***
	身体意象				-0.17	-2.43**

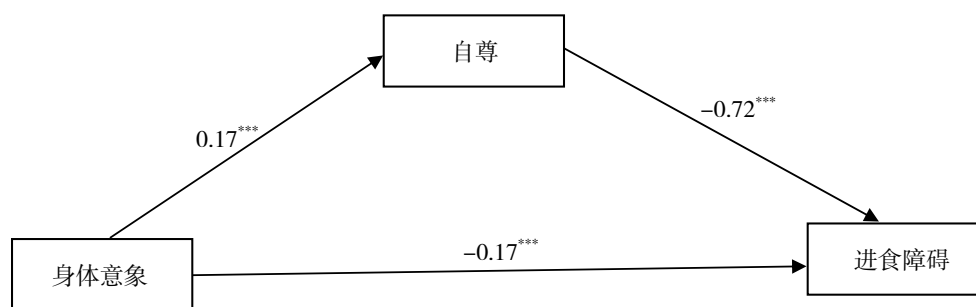


图1 身体意象与进食障碍的关系：自尊的中介作用

Figure 1 Relationship between body image and eating disorder: mediating model of self-esteem

3.5 自尊的中介作用

为检验中介效应的显著性以及估计其可信区间，采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法，设定重复抽样 50000 次。若间接效应在 95% 置信区间上限与下限之间未包含 0，则表明存在中介效应。

从表 8 可知，身体意象能够显著预测自尊 ($p < 0.01$)，身体意象可以显著预测进食障碍 ($p < 0.001$)，自尊可以显著预测进食障碍 ($p < 0.01$)。身体意象对进食障碍的间接效应上限下限的区间不包括 0，说明中介效应存在；身体意象对进食障碍的直接效应上限下限的区间不包括 0，说明中介变量自尊是部分中介变量。由此可见自尊在身体意象与进食障碍间中介作用显著，起部分中介作用，占总效应的 42%。

表 8 身体意象、自尊、进食障碍的中介效应检验

Table 8 Mediating effects of body image, self-esteem and eating disorders

	效应值	BoostSE	Boost LLCI	Boot ULCI	效应占比
直接效应	-0.17	0.08	-0.32	-0.02	58%
间接效应	-0.12	0.04	-0.20	-0.05	42%
总效应	-0.29	0.07	-0.43	-0.15	100%

4 讨论

4.1 大学生身体意象总体状况讨论

以往研究者提出，影响身体意象的因素有：性别、年龄、身体质量指数 (BMI)、自我效能感、自尊、人格、家庭因素等。本研究表明，大学生持有正常偏积极的身体意象水平，并且存在显著的性别差异，表现为相较于女生，男生的身体意象水平更积极。这与国内外研究结果一致，其研究结果普遍认为，相较于男性而言，女性更加关注自己的身体^[7]。另有大量研究探讨了身体意象的性别差异的内在机制，旨在从根本上解释身体意象在性别之间的差异。例如，哈利维尔 (Halliwell) 等认为：男性更倾向于把身体看作一个整体，而女性更倾向于把身体部分区分来看；男性更关心身体功能的强弱，女性倾向于关注身体的展示；男性随着年龄的增长对自己的身体表现出更满意的态度，女性则相反^[8]。

4.2 大学生自尊总体状况讨论

低自尊水平的大学生经常对自己的体型体重等外部形象做负性评价，常常否定自己，倾向于认为自己的外表不够漂亮、不够瘦，身材不够理想，进而产生消极的身心健康状况，盲目采取节食、催吐、超量运动等损伤身体的方式来维持身材，导致进食障碍。本研究结果显示大学生平均自尊水平在中等偏上水平，并且存在显著的性别差异。该结果与国内其他研究一致，如一项对 1384 名大学生进行自尊水平测量的研究中发现，性别在自尊及分量表上呈现显著差异^[9]。

4.3 大学生进食障碍总体状况讨论

本文选用 EDE-Q6.0 进食障碍问卷进行测评大学生的进食障碍问题，EDE-Q 不仅可以作为进食障碍的核心心理症状与其他的进食态度与行为的测量工具，而且可以测量进食障碍的出现频率。既可以衡量已有进食障碍症状大学生的进食障碍严重程度，也可以作为筛查进食障碍的初步工具。本研究未发现大学生进食障碍倾向存在显著的性别差异。这与大部分前人研究不符，可能与研究取样不同有关。

研究发现大学生进食障碍情况存在年级的显著差异。二年级的大学生更容易发生进食障碍，四年级的大学生相对不容易发生进食障碍。这与康玉崎等的研究不符，可能是取样过程不同于量表不同造成。他认为大学生存在年级的显著差异，其中大三、大四学生的得分高于大一、大二学生，因为大三、大四学生将面临社会影响以及求职压力，对外表以及身体外形的要求得更高^[10]。在发放的问卷中，8.6% 的大学生在 EDE-Q6.0 中显示其进食障碍水平达到临床显著性。这意味着已经达到进食障碍的临床显著性，与以往研究对比证实了大学生发生进食障碍的人数正逐年上升。

4.4 大学生身体意象、自尊、进食障碍关系讨论

4.4.1 身体意象与自尊关系讨论

本研究显示，身体意象与自尊呈现显著相关性，身体意象可以正向预测自尊，即在身体意象量表中得分越高，个体的自尊水平越高，具有积极身体意象的个体，其自尊水平也较高。这和已有研究显示的结果一致：积极的身体意象有助于形成高水平的自尊^[11]；大学生通过关注身体外形，并比较社会审美中的标准身材，若与标准一致，则感到满意，产生较高自尊，若不一致，则感到不满意，则会产生低自尊，不满意程度加深，则个体容易产生体像障碍^[12]。产生这一现象的原因可能是大学生将“以瘦为美”的社会审美内化，即身材越瘦，身体意象评价越高。

4.4.2 自尊与进食障碍关系讨论

本研究显示自尊对进食障碍有显著的负相关，即自尊水平越高，个体进食障碍倾向越不明显。这与前任研究结果一致。付丹丹等的研究显示，自尊与暴食行为、与体重体型有关的态度呈现显著负相关，同时自尊可以显著负向预测进食障碍症状^[13]。也就是说，当大学生的自尊水平越低时，其进食障碍发生的可能性就越高。低自尊的个体，更加容易出现暴饮暴食，过度节食，催吐等异常行为，产生一系列不健康的身心状态。

4.4.3 身体意象与进食障碍关系讨论

在身体意象的信息加工理论的模式中，身体意象被看作是认知偏见的一种类型，它来源于与身体大

小和饮食有关的记忆储存中的自我图式。研究结果与身体意象信息加工观的理论一致，身体意象与进食障碍之间存在显著的正相关。这与一项关于大学生适应性进食的研究不谋而合，其研究显示，适应性进食的维度之一直觉进食代表了进食障碍倾向较弱，发现其与身体不满、体像障碍呈负相关^[12]，即身体不满可以正向预测进食障碍倾向。对进食障碍患者心理状况的研究中显示，进食障碍患者的理想身体与现实身体的差距较大，即存在体像障碍^[14]。

4.5 自尊的中介效应讨论

研究结果显示身体意象与自尊有显著高相关，自尊可以作为预测大学生进食障碍的指标之一，身体意象与进食障碍的关系呈现显著高相关。因此，身体意象、自尊与进食障碍两两高相关。建立自尊作为身体意象与进食障碍的中介变量模型发现，自尊在身体意象与进食障碍中起部分中介作用。消极的身体意象对大学生患进食障碍有正向的预测作用，过度关注自己的身体外形的大学生，持有消极身体意象，发生进食障碍的可能性较高；消极身体意象大学生的自尊水平会随着身体意象的消极发展越来越低，进而发生暴饮暴食，过度关注体重，异常瘦身行为等进食障碍症状。有前人研究发现，个体对自己身体外形的认知与现实的体像是不符的，理想外形往往被夸大，这种错误理解的体像会直接降低个体的自尊，使其发生异常进食行为，“理想—现实”体重体形的差距越大，个体感受到的自尊就会越低，个体越容易发生进食障碍^[15]。

5 结论

(1) 大学生的身体意象与自尊水平存在显著的性别差异。在自尊水平上，女生的自尊水平比男生高；在身体意象方面则相反，相较于女生，男生的身体意象水平更积极。大学生进食障碍的发生不存在显著的性别差异，但存在显著的年级差异，大二学生更容易发生进食障碍；

(2) 身体意象与进食障碍呈现显著负相关，自尊与进食障碍呈现显著负相关，身体意象与自尊水平呈现显著正相关；

(3) 自尊在身体意象与进食障碍之间起部分中介作用。

参考文献

- [1] 陈红, 黄希庭, 郭成. 中学生身体自我满意度与自我价值感的相关研究[J]. 心理科学, 2004, 27(4): 4.
- [2] Reinblatt S P, Redgrave G W, Guarda A S. Medication management of pediatric eating disorders[J]. International Review of Psychiatry, 2008, 20(2): 183-188.
- [3] Eisenberg M E, Neumark-Sztainer D, Paxton S J. Five-year change in body satisfaction among adolescents[J]. Journal of psychosomatic research, 2006, 61(4): 521-527.
- [4] Shriver L H, Hubbs-Tait L, Harrist A W, et al. Child gender and weight status moderate the relation of maternal feeding practices to body esteem in 1st grade children[J]. Appetite, 2015(89): 62-69.
- [5] 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(3): 152-155.

- [6] 古练, 陈珏, 黄悦, 等. 进食障碍检查自评问卷 6.0 中文版在女性进食障碍患者中应用的效度和信度 [J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31 (5): 350-355.
- [7] 平凡, 潘清泉, 周宗奎, 等. 体质量指数、嘲笑与自尊: 身体意象的中介作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25 (5): 369-373.
- [8] Halliwell E, Dittmar H. A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging [J]. Sex roles, 2003, 49 (11): 675-684.
- [9] 曾本君, 卫宁. 大学生社会支持、自尊与人际信任的关系研究 [J]. 广东交通职业技术学院学报, 2021, 20 (4): 108-113.
- [10] 康玉琦. 女性大学生进食障碍与身体自尊、负面评价恐惧关系的研究 [D]. 天津: 天津医科大学, 2013.
- [11] 谢依恬. 大学生与初中生的身体意象特征及与自尊和一般生活满意感的关系研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2016.
- [12] 毕文斐. 大学生适应性进食及其与体象偏差的相关研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2015.
- [13] 陈秋燕, 付丹丹, 陈薇, 等. 自尊对进食障碍的影响: 身体不满的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2007 (3): 289-292.
- [14] 许翼翔, 陈珏, 肖泽萍. 进食障碍患者的体象障碍: 概念及研究进展 [J]. 上海交通大学学报 (医学版), 2019, 39 (2): 207-212.
- [15] 周小李. 身体与认同: 女性青少年瘦身现象研究 [J]. 当代青年研究, 2013 (1): 58-63.

The Relationship Between College Students' Body Image and Eating Disorder: The Mediating Role of Self-esteem

Huang Kun Zhang Wei

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: Objective: the purpose of this paper is to investigate the current situation of 275 college students' body image, self-esteem and eating disorder, and to explore the mediating effect of body image on eating disorder through self-esteem. Results: (1) there were significant gender differences in self-esteem and body image; (2) There are significant grade differences in the occurrence of eating disorders among college students; (3) There was a significant negative correlation between body image and eating disorder; There was a significant negative correlation between self-esteem and eating disorder; There is a significant positive correlation between body image and self-esteem; (4) Self esteem plays a partial mediating role between body image and eating disorder.

Key words: Body image; Self-esteem; Eating disorder