

身体意象常用问卷和量表的研究进展

周兵柯 张 琦

北京联合大学师范学院心理学系, 北京

摘要 | 总结身体意象问卷和量表有助于研究者在不同领域针对具体问题采用适当的工具测量身体意象。本文介绍八个国内外常用的身体问卷和量表: 多维自我体像关系调查问卷、体象状态量表、青少年体像烦恼问卷、身体意象量表、社交网站体像比较量表、身体欣赏量表修订版、渴望健壮肌肉量表、外观研究中心的效价量表。为国内学者选择合理、有效的测量工具提供参考。

关键词 | 身体意象/体象; 量表; 问卷

Copyright © 2023 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

身体意象的研究最早开始于神经病学, 澳大利亚神经学者保罗·希尔德 (Paul Schilder) 的《人体的意象与外貌》(*The Image and Appearance of the Human Body*) 一书中提出身体知觉容易受到个体生理心理及他人态度、人际交往等社会因素的影响而发生变化甚至扭曲。身体意象此时被看作是一种用来描述患者的身体知觉扭曲状态的心理机制来研究。到 20 世纪 90 年代, 身体意象的研究扩展到了心理学界和社会学界, 以卡什 (Cash) 和普鲁津斯基 (Pruzinsky) 为代表从多维度讨论身体意象。强调社会学习过程、行为和情绪的认知调节对身体意象的影响。进入 21 世纪, 身体意象的研究随着人们对美和健康的追求而被更加关注和深入。我国目前的身体意象主要关注青少年、大学生、女大学生, 癌症患者、整形患者等, 探讨这些人群的身体意象的影响因素及其与饮食行为、运动状况等生活习惯和社交回避苦恼、自尊、抑郁等心理健康的关系。关注消极身体意象引发的饮食失调、神经性厌食症、肥胖症等, 以及社交媒体与积极身体意象之间的关系和影响机制^[1, 2]。同时随着积极心理学的兴起, 有研究发现积极身体意象是促进和提升幸福感的一个关键手段, 国内也有少部分学者开始关注积极身体意象^[3]。

基金项目: 获得2021年北京联合大学“健康北京建设关键技术及其示范研究”项目资助。

通讯作者: 张琦, 北京联合大学师范学院心理学系副教授, 研究方向: 临床心理学。

文章引用: 周兵柯, 张琦. 身体意象常用问卷和量表的研究进展 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (7): 778-784.

<https://doi.org/10.35534/pc.0507090>

2 身体意象的概念

身体意象也可译为身体形象,体像。身体意象是指个体内心形成对于自己身体的心理图画。身体意象(Body Image)和身体自我(Physical Self)是两个相似的概念,陈红和黄希庭认为身体自我是个体对其身体的认知和评价,并且受到社会文化和他人评价的影响^[4],克鲁格(Krueger)指出身体意象是身体自我的重要组成部分,身体自我还包括身体功能、身体意识等。与身体自我相比,身体自我强调对身体的认知,而身体意象则更多是与情感相连接的评价以及社会文化等因素对个体的影响^[5]。

从概念维度上来说,陈红认为身体意象包括对身体生理、心理功能的认知、态度(如情感、评价)以及对行为的影响^[6]。其中认知维度主要指个体对其身体外貌的主观认识和评价;态度维度包括情感成分和投资成分,情感成分主要指个体对自己身体外貌的满意程度,而投资成分指身体外貌对个体的重要程度^[7];行为维度则是指个体为达到理想的身体意象而采取的行为措施。同时路红和祁禄指出身体意象具有动态特征,会随着心境、环境和身体经验的变化,受到社会、文化等因素的影响^[8]。

从分类角度上来说,按照方向,身体意象可分为积极身体意象和消极身体意象。积极身体意象指个体对自己的身体持正向评价,并体验到较高的满意感;消极身体意象即个体对自己的身体持负面评价,并体验到较高的不满意感。按照心理状态体像分为正常的体像心理、体像烦恼和体像障碍。体像障碍与器质性病变和精神病因素都有关系,个体因想象客观上不存在的体貌缺陷并因此痛苦的一种心理病症。体像烦恼则介于正常体像心理和体像障碍之间,由于个体自我审美观导致对自我体像失望而引起的心理烦恼。

3 身体意象的测量方法

在过去的几十年里,身体意象的研究有了显著的进展,深入身体意象的研究势必涉及对其测量方法的评估与选择。而身体意象的多维度性决定了身体意象测量工具和测量方法的多样性。主要的身体意象测量方法包括形象调节法、形象选择法、内隐实验法和问卷法。形象调节法则让受试者调节卡钳、光柱、变形的体形照片或录像中的形象,了解受试者对自己身体的整体或具体部位的知觉。形象选择法则主要应用于身体意象不满的测量,要求受试者在几张不同体型的人体剪影中选择最符合自己实际情况和自己理想中的一张,两者之差可显示受试者对身体的不满^[9]。内隐实验法主要应用于对身体意象的态度的测量,采用内隐联结实验技术,通过快速呈现(50 ms以下)的照片(受试者的照片和其他人照片)或语词进行阈下启动,然后,要求受试者对随后呈现的照片或词语进行判断反应,以对人的内隐身体观念进行评定。

4 身体意象量表与问卷的心理测量学分析

相对于其他研究方法,问卷法针对性更强,反应的身体特征更加丰富,多数集中于身体特征的态度维度来测量。同时身体意象问卷法测量具有应用广,施测过程简单,可直接探测主观感受等特点,而且较易在短期内获得研究数据,也方便与其他量表进行比较。帮助研究者探讨身体意象与其他变量之间的相关或因果关系。下文将对身体意象常用问卷和量表介绍,为国内学者选择有效的测评工具、开展相关研究提供参考和便利。

4.1 多维自我体像关系调查问卷

多维自我体像关系调查问卷 (the multidimensional body-self relations questionnaire, MBSRQ) 由美国心理学家托马斯·卡什 (Thomas F. Cash) 于 1990 年编制而成。主要测量个体对自我身体意象的态度。该问卷共 69 个项目, 分为十个维度: 外表评价 (身体外形的吸引力与满意度)、外表态度 (个体对身体外表和打扮的关注程度)、身体素质评价 (个体对身体机能、协调性的感觉)、身体素质态度 (个体对身体素质的关注度)、健康评价 (个体感觉身体健康状况是否良好)、健康态度 (在日常生活中对身体健康的关注程度)、疾病态度 (对身体症状的关注度)、身体部位满意度 (对身体各部位的满意程度)、超重忧虑 (评价肥胖的焦虑和对体重的关虑程度)、自我体重归类 (对自身体重从低到高的归类与评价)。问卷采用 Likert 5 级评分, 分值越高代表对自我体像越满意。适用于 15 岁及以上的青年人和成年人。马如梦于 2006 年对该量表进行了汉化^[10], 我国台湾学者王正松对量表中文版进行了信效度检验, 该量表表现出较高的内在一致性和重测信度, 各维度信度系数在 0.71 ~ 0.91 之间^[11]。

多维自我体像关系调查问卷结构较完整, 学者们常常根据实际研究的需要修改或撷取部分使用。宿飞扬于 2021 年选择该问卷的外表评价、外表态度、身体部位满意度、超重忧虑、自我体重归类五个维度对 395 名大学生的自我体像调查发现, 男生的自我体像评价对自我体像评价与身体满意度高于女生。该问卷 Cronbach's α 系数为 0.7 ~ 0.91, 重测信度为 0.78 ~ 0.94^[12]。

4.2 身体意象状态量表

身体意象状态量表 (body image states scale, BISS) 由卡什等人于 2002 年编制而成^[13]。用于测量个体的身体意象状态, 重点在于了解受试者“此时此刻的感觉”, 适用于期待在极短时间内, 在不同情境干预下的身体意象变化。包括身体的外表、身体的大小和外形、吸引力、相貌与平时及与他人的比较等 6 个项目。采用 Likert 9 级评分, “1”代表非常不满意, “9”代表非常满意, 分数越高代表对自己的身体意象满意度越高, 王霁等人对该量表进行了汉化^[14]。

郑文倩等人应用该量表对 65 名女性限制性饮食者进行连续 6 天的问卷调查发现, 女大学生限制性饮食者的状态正念水平越高, 对身体评价更积极, 对正常饮食的限制行为越少。在该研究中, 身体意象状态量表 (BISS) 量表的 Cronbach's α 系数为 0.89。

4.3 青少年体像烦恼问卷

青少年体像烦恼问卷 (Body Image Depression for Teenagers) 由高亚兵等人于 2005 年编制。用于评估体像烦恼水平, 适用于青少年和大学生。该问卷由 25 个项目组成, 包括容貌烦恼、形体烦恼、性器官烦恼和性别烦恼四个因素。采用 Likert 3 级评分, “1”代表符合, “2”代表不置可否, “3”代表不符合。得分越高表示体像烦恼水平越低。并在 2, 981 名大、中学生中验证, 测试全问卷同质信度 Cronbach's α 系数为 0.6153, 重测信度为 0.777; 各分量表与总量表的相关系数在 0.447 ~ 0.786 之间^[15]。

张彤等人应用该问卷对 2, 201 名女大学生分析女生自我客体化和体育锻炼与体像烦恼的关系, 该问卷的测试的 Cronbach's α 系数为 0.81, 四个维度分别为 0.63 ~ 0.88^[16]。

4.4 身体意象量表

身体意象量表 (the body image scale, BIS) 由霍普伍德 (Hopwood) 于 2001 年编制而成, 大部分癌症病人如乳腺癌、结肠癌、头颈癌及食管癌等在治疗过程中会出现急性或慢性的外观改变。在这个过程中病人往往出现因身体形象改变带来的不适感或不满, 进而导致焦虑、抑郁、社交回避等状况。身体意象量表 (BIS) 则常用评估癌症病人身体意象失调水平。该量表包括身体意象的情感、行为及认知三个方面, 采用 0 ~ 3 级计分, “0” 分表示一点也不, “1” 分表示稍微, “2” 分表示相当, “3” 分表示非常, 总分 30 分。得分越高, 表明受试者的身体意象满意水平越低^[17]。崔宛玉于 2013 年对该量表进行了汉化并应用于口腔癌患者的身体意象评估, 结果显示中文版的 BIS 有较高的信度, 并将该问卷应用在口腔癌病人中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.91^[18]。

曹家燕等人应用该量表发现头颈癌症患者存在身体意象失调, 此研究中身体意象量表 (BIS) 的 Cronbach's α 系数为 0.87^[19]。

4.5 社交网站体像比较量表

社交网站体像比较量表 (social network site appearance comparison scale, SNSACS) 由法杜利 (Fardouly) 和瓦尔塔尼亚 (Vartanian) 于 2015 年改编, 魏祺等人进行修订。量表共有 3 个项目 (分为外貌、穿着、体型比较方面), 采用 Likert 5 级评分, 得分越高表明个体在社交网站上的体像比较程度越高。魏祺等人在 1, 469 名中学生中应用该量表研究发现, 青少年社交网站使用强度与体像比较呈显著正相关。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.893。谭瑶等应用该量表对 783 名女大学生研究发现, 自拍行为与体像满意度之间存在有调节的中介效应, 体像比较在其中起到遮掩效应。在该研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.89^[20]。

4.6 身体欣赏量表修订版

身体欣赏量表 (body appreciation scale, BAS) 是测量积极体像的有效测量工具, 主要强调身体意象的适应性和健康等方面。该量表最早由阿瓦洛斯 (Avalos) 等人于 2002 年编制。有 13 个项目。2015 年泰尔卡赫 (Tylka) 和伍德—巴卡罗 (Wood-Barcarlow) 对该量表进行修订, 修订后的身体欣赏量表 (body appreciation scale, BAS-2) 由 10 个项目组成 (如: “我对我的身体有着积极态度”), 用来测试被试对自己身体的接受程度、尊重程度和满意程度, 采用 Likert 5 级评分法, 所有题目总分越高表示个体对待身体意象越积极^[21]。

陈曦梅采用该量表对 2, 438 名初中生分析发现自我怜悯和积极身体意象在友谊质量与直觉进食间起中介作用。在此研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.70^[22]。

4.7 渴望健壮肌肉量表

近年来, 男性身体意象逐渐引起学者们关注, 相关研究也逐渐增多。西方社会中, 男性身体不满意也变得越来越普遍, 但与女生追求瘦的理性体型不同, 男生理想体型是希望拥有大量的肌肉、少量的脂肪、V 字型上身^[23]。渴望健壮肌肉量表 (the drive for muscularity scale, DMS) 由麦克里 (McCreary D R)

于2000年编制,用于测量与肌肉外貌有关的态度与行为。有14个条目,采用6级计分。分数越高代表越渴望发达的肌肉。在男生中的Cronbach's α 系数为0.84,女生的Cronbach's α 系数为0.78^[24]。

4.8 外观研究中心的效价量表

外观研究中心的效价量表(as for the centre for appearance research valence scale, CARVAL)用于评估受访者以积极或消极的方式评估其外表的程度。项目得分越高,表明受试者对外观的评价越消极。这个量表的项目基于认知和情感维度来评估,而不是基于行为。该量表有8个项目(如“我对我的身体和外观感到难过”),6级评分。项目得分越高,表明对外观的评价越消极。该量表的Cronbach's α 系数为0.90,重测信度皮尔逊相关 $r>0.9$,项目总相关 r 为0.74~0.81^[25]。

5 总结

美国南佛罗里达大学研究者汤普森(Thompson)指出,挑选问卷时要注意明确研究身体意象的哪些维度,选择符合目的测量方法,比如区分身体各部位和整体身体意象的满意度的测量、知觉和评价维度身体意象的测量、考虑测量的是状态身体意象还是特质性身体意象;被试的选择要与测量工具适合,不同年龄、性别、地区的受试者选择不同的身体意象量表会出现较大误差,同时注意明确测量工具在使用人群的信效度,以及采用多种测量方式的测量会使研究结果更有说服力^[26]。

目前国内使用的身体意象量表主要是国外量表的汉化,受到地域和文化的限制,不同量表的翻译效率不同。同时量表的应用研究中大都只报告内部一致性,量表的有效性仍需扩大样本量做进一步的研究。今后基于我国文化背景的身体意象量表尤其是针对儿童设计的身体意象量表有待研究者的设计与实施。

参考文献

- [1] 宋素红,朱雅琪. 社交媒体使用与女性负面身体意象的关系研究[J]. 当代传播, 2019(6): 7.
- [2] 王玉慧,谢笑春,陈红,等. 女性身体意象失调:社交网站的影响及作用机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(6): 1079-1082, 1087.
- [3] 刘显翠,周爱保. 以身心创幸福:促进积极身体意象的策略[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2022, 43(6): 213-220.
- [4] 陈红,冯文峰,黄希庭. 大学生负面身体自我认知加工偏好[J]. 心理学报, 2008, 40(7): 10.
- [5] 张林,周盈英. 关于西方身体意象研究的理论述评[J]. 宁波大学学报(人文科学版), 2011, 24(5): 122-126.
- [6] 陈红. 青少年身体自我的理论与实证研究[D]. 重庆:西南大学, 2003.
- [7] Cash T F. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image[J]. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 2012: 334-342.
- [8] 路红,祁禄. 性别、抑郁、自尊与体像评价:关于大学生体像的调查研究[J]. 西北师大学报(社会科学版), 2004, 41(5): 5.
- [9] Winitich R F. Male body image dissatisfaction[D]. Shippensburg University, 1993.
- [10] 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]. 西

- 安：第四军医大学，2006.
- [11] 李俊，张惠红. 中、美大学生身体形象与身体活动量及其关系的对比研究 [J] . 中国体育科技，2015，51 (3) : 7.
- [12] 宿飞扬，庄瑞雪，李凌云. 新时代背景下高校大学生自我体像调查：以山东师范大学为例 [J] . 教育观察，2021，10 (17) : 64-67.
- [13] Cash T F. User's manual for the multidimensional body-self relations questionnaire [J] . Norfolk, VA: Old Dominion University, 2000.
- [14] 王霁. 身体意象状态量表的信度效度检验 [D] . 武汉：武汉体育学院，2012.
- [15] 高亚兵，彭文波，周丽华，等. 青少年学生体像烦恼问卷的编制及信效度研究 [J] . 中国学校卫生，2005 (12) : 1005-1006.
- [16] 张彤彤，刘训. 女大学生自我客体化和体育锻炼与体像烦恼的关系 [J] . 中国学校卫生，2019 (2) .
- [17] Hopwood P, Fletcher I, Lee A, et al. A body image scale for use with cancer patients [J] . European journal of cancer, 2001, 37 (2) : 189-197.
- [18] 崔宛玉，林宽佳，黄惠佳. 口腔癌手术病人於住院期间身体心像改变及其因应行为探讨 [J] . 护理暨健康照护研究，2013，9 (2) : 127-138.
- [19] 曹家燕，陈昌连，王玲玲，等. 头颈部癌症患者身体意象失调现状及其影响因素研究 [J] . 中国护理管理，2019，19 (9) : 1317-1321.
- [20] 谭瑶，黄海，秦璐瑶，等. 女大学生自拍行为与体像满意度的关系：有调节的中介模型 [J] . 中国健康心理学杂志，2022，30 (2) : 286-290.
- [21] Tylka T L, Homan K J. Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating [J] . Body image, 2015, 15 (SEP.) : 90-97.
- [22] 陈曦梅，罗一君，陈红. 友谊质量与青少年直觉进食：链式中介模型及性别差异 [J] . 心理学报，2020，52 (4) : 485-496.
- [23] Frasch H F, Dotson G S, Bunge A L, et al. Analysis of finite dose dermal absorption data: Implications for dermal exposure assessment [J] . Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology, 2014, 24 (1) : 65.
- [24] McCreary D R. An Exploration of the Drive for Muscularity in Adolescent Boys and Girls: Journal of American College Health [J] . Journal of American College Health, 2000, 48 (6) .
- [25] Moss, Timothy P. The Moderated Relationship of Appearance Valence on Appearance Self Consciousness: Development and Testing of New Measures of Appearance Schema Components [J] . Plos One, 2012, 7 [11] : e50605.
- [26] Thompson J K. The (mis) measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes [J] . Body Image, 2004, 1 (1) : 7-14.

Literature Review on Body Image Questionnaires and Scales

Zhou Bingke Zhang Qi

School of Psychology, Beijing Union University, Beijing

Abstract: Summarizing body image questionnaires and scales helps researchers to measure body image with appropriate tools for specific problems in different fields. This paper introduces eight body image questionnaires and scales commonly used at home and abroad: the Multidimensional Body-self Relations Questionnaire, Body Image States Scale, Body Image Depression for Teenagers, the Body Image Scale, Social Network Site Appearance Comparison Scale, Body Appreciation Scale-2, the Drive for Muscularity Scale, and As for the Centre for Appearance Research Valence Scale. So as to provide reference for domestic scholars to select reasonable and effective measurement tools.

Key words: Body image; Questionnaire; Scale