

肥胖谈论与女大学生限制性饮食的关系： 胖负面身体自我的中介作用

陈利涛¹ 龚文雅¹ 李 彪² 杨柳桂²

1. 广西师范大学音乐学院 广西 桂林 541004

2. 广西科技师范学院教育科学学院 广西 来宾 546199

摘要：为探讨肥胖谈论、女大学生限制性饮食与胖负面身体自我之间的关系，采用肥胖谈论问卷、荷兰饮食行为问卷以及负面身体自我量表对广西、广东、江苏等地本科院校的412名在校女大学生进行问卷调查。结果发现：(1)相关分析证实，女大学生肥胖谈论、限制性饮食与胖负面身体自我之间两两显著正相关；(2)中介效应分析表明，胖负面身体自我在肥胖谈论与女大学生限制性饮食中起部分中介作用。结果表明：肥胖谈论不仅能够直接影响女大学生限制性饮食，还可以通过胖负面身体自我这一中介间接影响女大学生限制性饮食。

关键词：肥胖谈论；限制性饮食；胖负面身体自我；女大学生

引言：

在当前社会，对于“苗条之美”的推崇已占据审美风尚的主导地位，部分人群甚至坚信“减肥是与中国宝宝体质高度契合的塑形方式”。因此，围绕肥胖的议题成为社会热议的焦点，并广泛涉及不同社会群体，尤其是女大学生群体，更是身处这一浪潮的中心。已有研究发现，女性会比男性更容易受到来自所提到的关于“瘦标准”影响，且肥胖谈论的消极作用大于积极作用^[1]。埃里克森的心理发展八阶段理论(Eight stages theory)也指出女大学生正处于成年早期，在年龄阶段中，她们的主要任务是与异性建立亲密关系^[2]，因此，她们会更加重视自身身材和外貌的吸引力。在大众审美和各类肥胖议题的影响下，她们往往会参考和借鉴一些所谓的“成功”减肥方法(如液体饮食、催吐、低碳饮食、限制性饮食等)，以期塑造出自身心目中的“完美”身材。因此本文将肥胖谈论定义为在女性群体中，发生在亲密女性朋友之间关于身材、体重、节食、减肥等主题的消极讨论方式。基于女性对肥胖话题的敏感性和关注度，大多数女性会采用控制饮食来进行减肥，也可以称为限制性饮食，指的是个体为了控制体重，长期严格地控制进食而产生的慢性节食行为^[3]。在个体持续努力减肥而未能达到期望效果的情况下，往往会产生负面身体自我感。这种负面身体自我感，若其根源在于个体的肥胖状态，我们将其定义为“胖负面身体自我”。

已有学者将负面身体自我指的是个体对自身持有消极的认知和情感体验以及相应的行为调控^[4]。依据该定义，本文将胖负面身体自我定义为个体认为自己身体体型偏胖而产生的消极的认知以及情感体验。涵化理论认为，个体认同某种观点，是长久暴露于这种观点的结果，长此以往便会认同并内化这一观点，在面对胖负面身体自我这一观点时，个体通过信息加工模型，会形成与之相关的图式，该图式会促使个体产生有意注意而使自身主动聚焦在身材、体重事件上，当个体频繁关注这类事件以及内化审美标准的影响，个体自然而然就会对自身的身材和体重进行饮食管理。

综上所述，肥胖谈论、限制性饮食与胖负面身体自我三者间可能存在一定的关系。

一、研究对象与方法

(一) 被试

本研究采用方便取样的方法抽取广西、广东、江苏等地本科院校的423名在校女大学生作为被试，共收集问卷423份，删除无效问卷11份，最终收集有效问卷412份，有效率为97.40%。

(二) 研究工具

1. 肥胖谈论量表

本研究采用Royal等人编制、解雪翻译的《肥胖谈论量表》^[5]，有14个题目，用Likert 5点计分，该量表总分越高，表明被试参与肥胖谈论的频率越高。经验证性因素分析，该中文版《肥胖谈论问卷》具有良好的结构效度。在本研究中，该量表的Cronbach's α 系数为0.96。

2. 荷兰人饮食行为量表

本研究采用 Stien 等人在 1986 年编制的《荷兰人饮食行为问卷》^[6]，有 33 个题目，分为限制性饮食（10 个）、情绪性进食（13 个）以及外部性进食（10 个）三个分量表，用 Likert 5 点计分。本研究使用限制性饮食分量表，该量表总分越高，限制性饮食倾向越明显。在本研究，该量表中的 Cronbachs α 系数为 0.93。

3. 负面身体自我量表 - 胖分量表

该量表由陈红编制而成^[7]，取胖这一分量表，有 11 个题目，用 Likert 5 点计分。该分量表的总分越高，受测者胖负面身体自我倾向就越明显。本研究中，该量表在的 Cronbach's α 系数为 0.94。

（三）数据处理

本文运用 spss25.0 软件及插件 process 对数据处理和分析。分别对三个量表进行可靠性、描述性统计及其他统计分析。

三、研究结果

（一）共同方法偏差分析

采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验，结果发现，特征根大于 1 的公共因子共 12 个，其中第一个公共因子解释的变异量仅为 23.87%，未达到临界值标准（40%），表明不存在严重的共同方法偏差。

（二）各变量的描述统计

采用 spss25.0 对三个变量进行描述统计分析。结果如表 1 所示，女大学生肥胖谈论的平均数为 44.16，女大学生限制性饮食的平均数为 33.14，女大学生胖负面身体自我的平均数为 35.73。

（三）各变量在年级上的差异分析

采用单因素方差分析对本研究对各个变量在年级上的差异情况进行分析，结果显示：限制性饮食在年级上无显著性差异（ $p > 0.05$ ）。肥胖谈论和胖负面身体自我在年级上均存在显著性差异（ $p < 0.05$ ），具体表现为在肥胖谈论倾向上，大四女生分别与大一、大二、大三女生之间均存在显著性差异；而在胖负面身体自我倾向上，大四女生分别与大一、大二、大三女生之间均存在显著性差异。

（四）肥胖谈论、限制性饮食和胖负面身体自我的相关分析

利用 Pearson 积差相关对肥胖谈论、限制性饮食和胖负面身体自我进行分析，结果如表 3 所示，肥胖谈论与限制性饮食呈现显著正相关（ $r = 0.810, p < 0.01$ ）；肥胖谈论与胖负面身体自我呈现显著正相关（ $r = 0.851,$

$p < 0.01$ ）；胖负面身体自我与限制性饮食呈现显著正相关（ $r = 0.835, p < 0.01$ ）。

（五）胖负面身体自我在肥胖谈论与女大学生限制性饮食的中介效应分析

为探讨胖负面身体自我在肥胖谈论和限制性饮食是否存在中介效应，采用 spss25.0 的 process 对三者进行中介效应分析。结果显示：肥胖谈论对女大学生限制性饮食有显著预测作用（ $\beta = 0.81, t = 24.31, p < 0.01$ ）；肥胖谈论对胖负面身体自我也有显著预测作用（ $\beta = 0.85, t = 28.56, p < 0.01$ ）。当放入中介变量胖负面身体自我后，肥胖谈论对女大学生限制性饮食依然有显著预测作用（ $\beta = 0.36, t = 6.42, p < 0.01$ ），胖负面身体自我对女大学生限制性饮食也具有预测作用（ $\beta = 0.53, t = 9.44, p < 0.01$ ）。

除此之外，使用 process 中的模型 4，加入是否为独生这一控制变量，通过 Bootstrap 法重复抽取 5000 次，得到置信区间 95% 对其进行评估，结果如表 1

所示。因此，胖负面身体自我在肥胖谈论与女大学生限制性饮食之间起部分中介作用。

表 1 总效应、直接效应和中介效应分解表

	效应值	Boot 标准误	BootCI 下限	BootCI 上限	相对效应值
总效应	0.81	0.02	0.49	0.59	
直接效应	0.36	0.04	0.17	0.32	44.4%
间接效应	0.45	0.04	0.21	0.38	55.6%

注：* $p < 0.05$ ；** $p < 0.01$ ，下同。

四、讨论

（一）各变量的相关关系分析

据研究结果显示，肥胖谈论与女大学生限制性饮食呈显著正相关，说明肥胖谈论对女大学生限制性饮食有着正向的影响，据自我决定理论，当个体对肥胖谈论频繁提及时，个体会有意识地提高对自身型、身材的审视程度，从而使她们产生减肥的欲望。为了实现减肥的目标，她们会显著提升对食物的关注程度，并且积极地投身于社交平台的探索中，寻找各种极端的饮食模式，比如节食、轻断食、液断法以及生酮饮食。这些探索让她们逐渐倾向于采用限制性饮食的方式，希望通过严格限制食物的摄入量和种类来达到理想的减肥效果。

在本研究中，肥胖谈论与胖负面身体自我呈显著正相关，与他人研究结果一致^[8]，说明女大学生肥胖谈论的频率越高，其产生胖负面身体的倾向越强。胖负面身体自我与限制性饮食呈显著正相关，与前人研究结

果一致^[9]。说明个体胖负面身体自我的倾向越高，限制性饮食的倾向越强。认知行为模式观点指出，当个体对自身产生“肥胖认知”时，可以加深个体的限制性饮食行为，即通过限制性饮食来提高身体满意度。

以往国内的研究大多数关于肥胖谈论对身体不满、身体意向的影响等，本研究的结论丰富了肥胖谈论对女大学生限制性饮食倾向的相关研究。

（二）胖负面身体自我的中介作用分析

采用 spss25.0 process 的方法进行分析后得出，肥胖谈论影响女大学生限制性饮食有两条路径，一条是肥胖谈论可以直接影响女大学生限制性饮食，也就是说当有肥胖谈论出现时，女大学生就会有限制性饮食行为出现。本文对其解释为女大学生群体中就肥胖议题进行讨论时，不可避免地会产生比较的倾向。在这一过程中，

她们可能会与同伴、过去或现在的自我乃至社交平台上流行的审美趋势和进食习惯进行比较，从而会产生限制性饮食行为。

另一条是肥胖谈论可以通过胖负面身体自我间接对女大学生限制性饮食产生影响，胖负面身体自我在其中起了部分中介作用。对其解释为女大学生群体在进行肥胖谈论时，会进行相应的社会比较，且这种比较是普遍存在的，反映了人们对于自我身体形象的关注和考量。根据社会比较理论，当个体在进行比较的过程中，如果产生较大差异，会使个体忽略内在情绪，过度关注自身的外表，以第三方的视角对自己的外表进行评价，进而产生胖负面身体自我的倾向。而当前女大学生会受到“瘦”这一审美观点的影响，自然而然就会对自身的身材和体重进行饮食管理，进而产生限制性饮食的倾向。

结论与启示：

本研究发现胖负面身体自我在肥胖谈论与女大学生限制性饮食中起部分中介作用。该研究结果对于帮助高校女大学生树立正确的体型观有一定的现实意义。肥胖谈论会对女大学生造成限制性饮食的影响，这是一个高校不容忽视的问题。因此，各大高校都应该采取积极措施，创造一个良好的校园环境，以促进女大学生们的健康成长。

参考文献：

- [1] Stice E, Maxfield J, et al. Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of fat talk[J]. *International Journal of Eating Disorders*, 2003, 34(1): 108-117.
- [2] 埃里克森. 同一性：青少年与危机 [M]. 孙名之译. 杭州：浙江教育出版社, 1998.
- [3] Maria C, Steven P, B F M, et al. Brain activation in restrained and unrestrained eaters: an fMRI study[J]. *Journal of abnormal psychology*, 2009, 118(3): 598-609.

- [4] Chen H, Jackson T, Huang X. The Negative Physical Self Scale: Initial development and validation in samples of Chinese adolescents and young adults[J]. *Body image*, 2006, 3(4): 401-412.

- [5] 解雪. 女大学生肥胖谈论对身体意象的影响——一个有调节的中介模型 [D]. 武汉：武汉体育学院, 2022.

- [6] 李勇男, 刘勇, 鲍杰. 中文版荷兰进食行为问卷在中国大学生群体中的适用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2018, 26(02): 277-281+326.

- [7] 陈红, 羊晓莹, 翟理红等. 不同年龄段女性负面身体自我状况及相关因素 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2007, 21(8): 531-534.

- [8] 刘香华. 肥胖谈论对女大学生负面身体自我的影响 [J]. *校园心理*, 2021, 18(03): 251-254.

- [9] 刘奕雯. 大众媒体使用、自我客体化、负面身体意象对女大学生限制饮食的影响及干预研究 [D]. 淮北：淮北师范大学, 2022.

基金项目：2023 年来宾市哲学社会科学研究课题：“桂中地区青少年社交退缩的影响因素及干预研究”（编号：2023LBZS035）；广西科技师范学院青年科研项目：“智性谦逊对大学新生考试焦虑的影响机制研究”（编号：GXKS2023QN047）

作者简介：陈利涛（1996—），男，瑶族，广西桂林，辅导员，硕士，研究方向：大学生心理健康。