

重庆女大学生体型认知偏差对节食行为的预测作用

王瑜, 杨武代, 曾艳, 江楠, 王婧文

重庆第二师范学院学前教育学院, 重庆 400065

【摘要】 目的 采用体质量指数(BMI)体象量表将女大学生对自身体型认知与期望认知进行量化并考察体型认知偏差对节食倾向的预测作用,为进一步提供干预措施提供依据。**方法** 采取便利抽样的方式,抽取重庆2所师范院校各5个班共579名女大学生进行问卷调查。采用多元逐步回归的方法分析节食倾向的预测因素。**结果** 41.62%的女大学生主观体型认知与实际体型存在偏差,量化后81.69%(473名)的女大学生对体型期望存在偏差。体型期望认知偏差的程度与饮食行为呈负相关,与节食倾向呈正相关(r 值分别为-0.10, 0.36, P 值均 <0.05)。节食倾向与BMI呈正相关,与饮食行为呈负相关(r 值分别为0.14, -0.18, P 值均 <0.01)。体型期望认知偏差程度、饮食行为、BMI、饮食健康意识、年级对节食倾向均有预测作用,5个预测变量与节食倾向的多元相关系数为0.43,决定系数为0.18,回归模型整体检验值为4.24($P=0.04$)。5个预测变量可解释节食倾向的18.1%,其中解释力最强的是体型期望认知偏差程度,能够解释变异量的12.9%。**结论** 女大学生对自身的体型认知普遍存在偏差,主要是期望更瘦。对自身体型不理性的期望会导致采取不良饮食甚至节食的行为,严重影响身心的健康。

【关键词】 体型;认知障碍;行为;人体质量指数;健康教育;学生;女(雌)性

【中图分类号】 R 179 G 647.8 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2020)08-1151-04

Predictive effect of somatotype cognitive deviation on dieting tendency in female college students/WANG Yu, YANG Wudai, ZENG Yan, JIANG Nan, WANG Jingwen. College of Pre-school Education, Chongqing University of Education, Chongqing (400065), China

【Abstract】 Objective BMI-based Silhouette Matching Test was used to quantify body image perception and expectation perception of female college students, and to investigate the predictive effect of body image perception deviation on dieting tendency, so as to provide evidence for further intervention measures. **Methods** A total of 579 female college students from 5 classes in two normal universities in Chongqing were conveniently sampled, and a questionnaire survey was conducted among the female college students. Multivariate stepwise regression was used to analyze the predictors of dieting tendency. **Results** About 41.62% of female college students had deviation between subjective somatotype perception and actual somatotype, and 81.69% (473) of female college students had deviation in their somatotype expectation after quantification. The degree of cognitive deviation of somatotype expectation was negatively correlated with eating behavior and positively correlated with dieting tendency ($r=-0.10, 0.36, P<0.05$). Dieting tendency was positively correlated with BMI and negatively correlated with eating behavior ($r=0.14, -0.18, P<0.05$). The degree of cognitive deviation of somatotype expectation, eating behavior, BMI, eating health awareness, and grade all had predictive effects on dieting tendency. The multivariate correlation coefficient between the five predictive variables and dieting tendency was 0.43, and the determination coefficient was 0.18. The overall test value of the regression model was 4.24 ($P=0.04$). The five predictive variables accounted for 18.1% of the dieting tendency, among which the most powerful was the degree of cognitive deviation in somatotype expectation, which accounted for 12.9% of the variance. **Conclusion** There is a general deviation in female college students' cognition of somatotype, mainly because they expect to be thinner. Irrational expectations of somatotype will lead to poor diet and even dieting behaviors, which will seriously affect their physical and mental health. Targeted intervention measures should be taken.

【Key words】 Somatotypes; Cognition disorders; Behavior; Body mass index; Health education; Students; Female

大学阶段是自我概念形成的关键时期,由于社交活动逐渐增多,异性交往频繁,对自身外表及他人评

价非常重视,其中体型是其关注的焦点之一。近年来,“瘦即是美”的审美观在大众中普遍存在,对女性的影响远远大于男性^[1],这种非理性的认知往往带来许多负性心理和行为^[2-3]。有研究指出,大学生易受外部因素的影响,产生对自身体像过高的期望,从而出现感到烦恼与幸福感缺失的现象^[4]。而该现象在女大学生中更为严重,且更容易出现非理性的体像认

【基金项目】 重庆市高等教育教学改革研究项目(183115);重庆市人文社科重点研究资助项目(JDZB201617)

【作者简介】 王瑜(1987-),女,重庆市人,硕士,讲师,主要研究方向为人群营养、妇幼营养。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.08.009

知,并倾向采取行动提高自己的外表吸引力^[5]。大学生在自我认知存在偏差、价值观不稳定的情形之下,易受外界和自我不理性认知的影响,进而通过不良饮食方式、节食、减肥药等病理性瘦身行为达到瘦身的目的。研究表明,女大学生对自身形体的歪曲认识,不合理的期望是影响瘦身倾向进而引发进食障碍的重要因素^[6]。这种对自身体型的非理性认知,不仅会导致心理健康问题,还会发展为不当的行为,对身心健康产生不利影响。本研究采用体质量指数(BMI)体象量表将女大学生对自身体型认知与期望认知进行量化,考察体型认知偏差对节食倾向的预测作用,为进一步提供干预措施提供依据。

1 对象与方法

1.1 对象 2018 年 10 月采取便利抽样的方式,在重庆 2 所师范院校(重庆第二师范学院、重庆师范大学)各抽取 5 个班女大学生进行“问卷”调查。纳入标准:全日制在校本科女大学生,在调查所在学期主要时段在校。排除标准:夜大、在职学生、研究生、休学、长期不在校学生。调查时向学生说明调查目的、意义及填写方法。提交问卷视为知情并同意此次调查。最终 10 个班级女大学生全部提交问卷,共 635 份问卷,有效问卷 579 份,有效率为 91.2%。其中大三学生 345 名,大二学生 111 名,大一学生 123 名。体质量指数(BMI)正常的 369 名,消瘦 172 名,超重和肥胖 38 名。各年级 BMI 分布差异无统计学意义($\chi^2 = 7.01, P = 0.14$)。

1.2 方法 采用问卷进行调查,问卷包括基本情况、饮食相关行为问卷(饮食行为、饮食健康意识、节食倾向),BMI 体象量表(BMI-Based Silhouette Matching Test, BMI-SMT)。

1.2.1 基本情况 包括年级、主观体型认知、身高、体重。主观体型认知为被试者自认为属于“胖”或“不胖”。根据身高体重计算 BMI,作为实际体型的判断。以 BMI<18.5 kg/m² 为消瘦,18.5~23.99 kg/m² 正常,24~27.99 kg/m² 为过重,28~32 kg/m² 为肥胖^[7]。主观体型认知与实际体型相比有差异为主观体型认知偏差。

1.2.2 饮食相关行为 饮食行为问卷(共 10 题)和饮食健康意识问卷(共 5 题),选项为经常、有时、偶尔、无,分别计 3~0 分,按照利于健康为正向,反向题进行反向计分,即得分越高饮食行为越好。节食倾向问卷根据进食态度问卷(EAT-26)^[8]进行改编。EAT-26 是评定进食障碍症状和相关特征使用最广泛的测量工具之一,由节食、贪食和食物关注、口欲控制,本研究采用其中关于节食的部分,共 9 题。按总是、经常、有时、很少、从不,分别计 5~1 分,即得分越高越倾向

于节食。量表在已有的研究中显示信、效度良好,本次测量中节食倾向问卷 Cronbach α 系数为 0.86,信度良好。由于本问卷仅取进食障碍量表的其中一个维度的节食量表部分,因此以区别效度评估其效度。题项与总分之间相关系数在 0.51~0.82 之间,题项与题项之间相关系数在 0.13~0.40 之间,均小于其与总分的相关系数,且均小于 0.5。各相关系数均在 0.01 水平上呈显著相关。说明问卷有较好的区别效度。

1.2.3 BMI-SMT^[9] 共 2 题,每题呈现相同的 4 幅由瘦至胖的女性体形图,以 4 副图为基础点,从左至右给出 27 个评定点(4 幅图分别对应第 5,11,17,23 点)。2 题分别让被试者选出自己的“实际体型”和“期望体型”。按由左至右的方格计为 1~27 分,并直接转换为客观体形指数 14~40。BMI-SMT 图形量表具有生动、客观、易于施测的特点,在不同种族、不用年龄段间具有良好的信度和效度^[10]。本研究自身体型期望偏差=个体所选“实际体型”转换分值-个体所选“期望体型”转换分值^[6]。

1.3 统计学分析 数据采用 Excel 进行整体筛选,采用 SPSS 19.0 软件对数据进行统计分析。采用了 t 检验、 χ^2 检验、单因素方差分析、相关分析、多重线性回归分析等方法,检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 女大学生体型认知偏差 579 名女大学生中,主观体型认知与实际体型存在偏差的有 241 名(41.62%),其中 225 名(38.86%)女大学生认为自己胖,354(61.14%)名认为一般或者不胖。认为自己胖的女生中,与实际体型相比,BMI 消瘦和正常的占 95.11%(214 名);认为不胖的女大学生,BMI 超重或肥胖的 27 人,占 6.18%。量化后 18.31%(106 名)女大学生对自身体型期望无认知偏差,其中 70.98%(411 名)的女生希望自己更瘦,10.71%(62 名)希望自己更胖。在体像认知无偏差的人中,实际 BMI 为消瘦有 37.74%,正常 56.60%,超重或肥胖 5.66%。希望自己更瘦的女生,实际 BMI 为消瘦有 27.25%,正常 65.94%,超重或肥胖 6.81%。希望自己更胖的人中,实际 BMI 消瘦的占 32.26%,正常 61.29%,超重和肥胖 6.45%。

2.2 女大学生饮食相关行为 主观体型认知存在偏差的女大学生饮食行为与节食倾向得分高于无偏差者,差异有统计学意义(t 值分别为 2.45,9.48, P 值均<0.05)。自身体型期望存在偏差女大学生节食倾向得分高于无偏差者,差异有统计学意义($t = 5.55, P < 0.01$)。不同 BMI 女大学生节食倾向得分差异有统计学意义($F = 7.27, P < 0.01$)。两两比较发现,BMI 正常女生节食倾向得分高于消瘦组($P = 0.00$),其余组差异

无统计学意义。不同年级女大学生饮食行为与饮食健康意识得分差异有统计学意义(F 值分别为 3.15, 11.18, P 值均 <0.05)。两两比较发现,大三女生健康

意识得分高于大二与大一女生,大三饮食行为得分高于大二(P 值均 <0.05)。见表 1。

表 1 不同组别女大学生饮食相关行为得分比较 ($\bar{x}\pm s$)

组别		人数	统计值	饮食行为	饮食健康意识	节食倾向
主观体型认知与实际体型的偏差	无	338		22.95±2.96	7.67±3.07	34.80±6.39
	有	241		22.32±3.26	7.22±3.20	30.03±5.66
自身体型期望偏差			<i>t</i> 值	2.45	1.73	9.48
			<i>P</i> 值	0.02	0.09	0.00
	无	106		22.85±2.70	7.88±3.21	35.92±6.21
	有	473		22.65±3.18	7.40±3.11	32.12±6.40
			<i>t</i> 值	0.66	1.43	5.55
			<i>P</i> 值	0.51	0.15	0.00
BMI/(kg · m ⁻²)	消瘦	172		22.85±3.12	7.74±3.03	34.39±6.99
	正常	369		22.63±3.05	7.33±3.19	32.14±6.15
	超重/肥胖	38		22.55±3.55	7.87±2.98	32.24±6.89
			<i>F</i> 值	0.34	1.32	7.27
			<i>P</i> 值	0.71	0.27	0.00
	年级	大一	123		22.80±3.11	6.90±3.42
大二		111		22.02±3.03	6.60±2.70	32.72±6.21
大三		345		22.86±3.10	7.98±3.06	33.18±6.66
			<i>F</i> 值	3.15	11.18	1.85
			<i>P</i> 值	0.04	0.00	0.16

2.3 女大学生体型认知与饮食相关行为的相关性
体型期望认知偏差的程度与饮食行为呈负相关,与节食倾向呈正相关;节食倾向与 BMI 呈正相关,与饮食行为呈负相关;健康意识与年级、饮食行为均呈正相关。见表 2。

2.4 女大学生节食倾向的多元线性回归分析 见表 3。

表 2 女大学生体型认知偏差与饮食相关行为的相关系数(r 值, $n=579$)

变量	年级	BMI	体型期望认知偏差程度	饮食健康意识	饮食行为
BMI	-0.05				
体型期望认知偏差程度	-0.03	0.06			
饮食健康意识	0.16 *	-0.29	-0.06		
饮食行为	0.03	-0.03	-0.10 *	0.31 *	
节食倾向	-0.08	0.14 *	0.36 *	0.03	-0.18 *

注: * $P<0.05$ 。

表 3 女大学生节食倾向影响因素的多重线性回归分析($n=579$)

常量与自变量	回归系数	R^2 值	ΔR^2 值	F 值	B 值	β 值	P 值
常量						25.79	
体型期望认知偏差程度	0.36	0.13	0.13	85.29	0.65	0.34	0.00
饮食行为	0.39	0.15	0.02	14.77	-0.38	-0.18	0.00
BMI	0.41	0.16	0.01	9.14	1.33	0.11	0.00
饮食健康意识	0.42	0.18	0.01	7.75	0.26	0.12	0.01
年级	0.43	0.18	0.01	4.24	-0.63	-0.08	0.04

由表 3 可见,以节食倾向为因变量,体型期望认知偏差程度、饮食行为、BMI、饮食健康意识、年级作为自变量进行多元逐步回归分析,结果表明,体型期望认知偏差程度、饮食行为、BMI、饮食健康意识、年级对节食倾向均有预测作用。5 个预测变量与节食倾向的多元相关系数为 0.43,决定系数为 0.18,回归模型整体

检验值为 4.24($P=0.04$),因此 5 个预测变量可解释节食倾向的 18.1%,其中解释力最强的是体型期望认知偏差程度,能够解释变异量的 12.9%;其次为饮食行为,能解释变异量的 2.2%。

3 讨论

本研究显示,41.62%女大学生对自己的体型认知存在偏差,其中 38.86%的女大学生感知自己比较胖,但有 95.11%存在认知偏差,即感知到较胖的女大学生,有 95.11%实际 BMI 处于消瘦和正常。而认为自己不胖的女大学生仅 6.81%存在偏差,即感知到不胖的女大学生其实只有 6.81%超重或肥胖。说明存在认知偏差的女大学生,绝大部分主观上是期望自己更瘦的。除主观上的判定,本研究采用 BMI-SMT 量表将女大学生心目中自身的体型与期望的体型量化后进行对比,结果显示,81.69%的女大学生对自身体型期望存在偏差,其中最主要是希望自己变得更瘦(70.98%)。说明多数女大学生对自身的体型存在不理性的认知,并且更倾向于瘦,与以往的研究结果一致^[11-13]。可能是:(1)受到“以瘦为美”不当审美标准的影响。近年来由于受西方社会文化的影响,大众尤其是女性对体型审美评判标准变成了“瘦”“苗条”等,在此标准的影响下,女大学生普遍认为自己应该更瘦才能符合大众的审美观点。(2)宣传教育不够^[14]。目前较为简便和科学的体型判断依据是 BMI、腰围、腰臀比等,但以上指标主要常用于专业人员进行肥胖和健康筛查,没能在大众中进行推广运用,由于缺乏正确的判断标准,女大学生很容易出现对自身体型的错误判断。(3)大众传媒的影响^[15]。当前媒体所呈现

的主流女性形象往往是体重低于常人标准的,而大学生经常将自己的体型与媒体上纤瘦苗条的形象作对比,很容易陷入对自己体型产生非理性认知与不满意的情况。(4)大学生群体特点所致。与高中和职业阶段相比,大学生没有繁重课业压力和工作压力,同时社交活动逐渐增多,异性交往频繁,对自身外表及体型更加关注。同时集体生活使他们更容易受到周围不当审美观和社会潮流的影响。

本研究发现,在节食倾向方面,无论主观体型认知存在偏差还是自身体型期望存在偏差的女大学生,节食倾向得分均高于不存在认知偏差者,且相关分析发现,节食倾向与认知偏差程度呈正相关,体型期望认知偏差的程度与饮食行为呈负相关,说明女大学生对自身体型认知偏差越大越容易导致不良的饮食行为甚至节食,与以往的研究结果一致^[3,11,16-17]。本研究显示,BMI 正常女生节食倾向得分高于消瘦女生,即与消瘦相比,BMI 正常的女生更倾向于节食。相关分析显示,实际 BMI 值越高的女大学生越倾向于节食。在饮食健康意识方面,大三女生得分高于大二与大一女生。有研究表明,与高年级的学生相比,大一和大二的学生更热衷于瘦身,且容易采取病理性瘦身行为^[18]。本研究结果显示,年级越高的女大学生饮食健康意识越好,且大三女大学生在饮食行为和饮食健康意识方面得分均高于大一、大二。可能与高年级大学生思考问题方式更成熟、接受相关知识更多有关。说明针对大学生的饮食健康教育或许对大学生形成正确的观念,从而养成良好的饮食行为是有效的途径。多元回归分析结果显示,体型期望认知偏差程度、饮食行为、BMI、饮食健康意识、年级对节食倾向均有预测作用,其中体型期望认知偏差程度是最强的预测因子,与雷霖等^[6]研究观点一致。说明女大学生对自身体型不理性的期望,会采取非理性的措施进行改变,严重的影响身心的健康。应有针对性的采取干预措施。

本研究显示,女大学生普遍存在对体型认知的偏差,主要是期望自己“更瘦”,而这种认知对女大学生饮食行为产生一定影响,如更负向的饮食行为、倾向于节食等。进一步分析发现,体型期望认知偏差程度、饮食行为、BMI、饮食健康意识、年级是节食倾向的预测因素。提示针对女大学生的相关宣教迫在眉睫:(1)应引导女大学生形成正确的体型认知,辅导员和校团委可通过多种渠道如讲座、宣传手册、选修课、辩论赛、多种社团活动等,在校园内营造正确的审美观;倡导媒体不鼓吹“瘦身风”,坚决杜绝相关商业商品入住校园。(2)定期进行体测,大力宣讲科学的体型判定标准,强化大学生通过多种方式和指标对体型

和健康程度进行判定,而不仅是体重。(3)通过专门的课程和活动,教会大学生通过健康的饮食方式和科学锻炼的方式达到塑形和强身的作用。通过各种激励手段促进学生积极参与体育锻炼,形成积极运动的校园氛围。(4)应加强对女大学生心理健康的监测。非理性的认知会带来心理健康的问题,从而形成不当的行为,学校应在不同年级定期发放相关的筛查问卷。对有倾向的对象进行有针对性的辅助,有必要时应开设相应的心理咨询活动。

4 参考文献

- [1] 张建辉.女大学生的身体意象与自我接纳、社交焦虑的关系研究[D].保定:河北大学,2013.
- [2] 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):98-102.
- [3] 李毅,吴桐.大学生体像烦恼与恋爱压力:自尊的中介作用[J].心理与行为研究,2016,14(6):779-787.
- [4] 彭艳.大学生自我体像、社会比较与主观幸福感的关系研究[D].长沙:湖南师范大学,2013.
- [5] 李娜.大学生身体意象与自尊、自我价值感关系的研究[D].武汉:华中科技大学,2007.
- [6] 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,2005,9(3):152-155.
- [7] 李嘉琛,吕筠,高萌,等.中国成年人体质指数和腰围与主要慢性病风险的关联研究[J].中华流行病学杂志,2019,40(12):1541-1547.
- [8] GARNER D M, OLMSTED M P, BOHR Y, et al. The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates[J]. Psychol Med, 1982, 12(4): 871-878.
- [9] PETERSON M, ELLENBERG D, CROSSAN S. Body-image perceptions: reliability of a BMI-based silhouette matching test[J]. Am J Health Behav, 2003, 27(4): 335-363.
- [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] 唐庆蓉,叶萌.上海市部分高职护生体型自我认知与不健康减肥行为现况分析[J].护理研究,2014,28(10):1188-1190.
- [12] 孙金蓉,苏红鹏.女大学生瘦身行为与认知现状的调查[J].体育学刊,2005,33(5):50-52.
- [13] 沈晨,周玲,孔明.高校女生的体型及体型认知与社交回避、社交苦恼、自尊及外向性的关系[J].中国心理卫生杂志,2010,24(11):864-867,872.
- [14] 潘和平,方长松,苏普玉,等.安庆市大学生体型自我评价和不良减肥行为的关系[J].中国学校卫生,2010,31(9):1095-1097.
- [15] 黄丽.大众传媒对大学生身体意象的影响[D].上海:复旦大学,2010.
- [16] 朱磊磊.大学生身体意象、人格特质和病理性瘦身行为的关系研究[D].荆州:长江大学,2016.
- [17] 常媛媛.对山西女大学生减肥观念的调查分析[J].太原理工大学学报(社会科学版),2006,24(增刊):77-79.
- [18] 薛璐璐,周春森,陈静怡.女大学生体型认知与心理健康关系研究[J].职业技术,2017,16(1):37-39.

收稿日期:2020-02-15;修回日期:2020-03-20