

# 女大学生自我客体化和体育锻炼与体像烦恼的关系

张彤彤<sup>1</sup>, 刘训<sup>2</sup>

1. 山东理工大学体育学院, 淄博 255000; 2. 长春大学

**【摘要】 目的** 探讨女大学生自我客体化和体育锻炼与体像烦恼的关系, 为预防大学生体像烦恼的发生提供理论参考。**方法** 方便抽取青岛科技大学、山东理工大学、中国海洋大学、长春大学 4 所高校 2 201 名女大学生, 完成青少年体像烦恼问卷、自我客体化问卷、体育活动等级量表。**结果** 女生体像烦恼检出率为 28.7%, 大四年级得分低于其他年级, 无恋爱经历者低于有恋爱经历者; 形体烦恼检出率为 41.4%, 大四年级得分低于其他年级, 无恋爱经历者低于有恋爱经历者; 容貌烦恼检出率为 19.6%, 大四年级得分低于其他年级; 性别烦恼检出率为 13.1%; 性器官烦恼检出率为 4.3%。女大学生存在自我客体化现象。自我客体化能正向预测体像烦恼( $\beta=0.37, P<0.01$ ); 自我客体化和体育锻炼交互项解释了体像烦恼变异的 2.8%, 回归系数有统计学意义( $\beta=-0.20, P<0.01$ )。锻炼量低时, 自我客体化对体像烦恼的预测作用有统计学意义( $t=11.88, P<0.01$ ); 锻炼量高时, 自我客体化对体像烦恼的预测作用无统计学意义( $t=1.87, P>0.05$ )。**结论** 大学生自我客体化影响体像烦恼的过程受到体育锻炼的调节。

**【关键词】** 自我; 体育和训练; 精神卫生; 学生

**【中图分类号】** B 844.2 R 179 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2019)02-0249-04

**The relationship among self-objectification, physical exercise and body image disturbance among female college students/**  
*ZHANG Tongtong\*, LIU Xun. \* PE Department of Shandong University of Technology, Zibo(255000), Shandong Province, China*

**【Abstract】 Objective** To explore the relationship among self-objectification, physical exercise and body image disturbance among female college students, in order to provide a theoretical reference for preventing the occurrence of body image disturbance. **Methods** Convenient sampling was used to select 2 201 female college students from 4 universities, including Shandong University of Science and Technology, Shandong University of Technology, Ocean University of China and Changchun University, to participate in this study. The students were required to complete Body Image disturbance Questionnaire for Teenagers, Self-Objectification Questionnaire and Physical Activity Rating Scale. **Results** The detection rate of body image disturbance of female college students was 28.7%, which score in the senior year was significantly lower than that of other grades, the students with non-romantic experiences were significantly lower than those with romantic experiences. The detection rate of body shape disturbance was 41.4%, and the score in the senior year was significantly lower than that of other grades, those with non-romantic experiences were significantly lower than those with romantic experiences. Gender disturbance was found with the rate of 13.1%, and the score in the senior year was significantly lower than that of the first grade and the second grade. The rate of disturbances of sex organs was 4.3% and the rate of facial disturbance was 19.6%. Female college students have self-objectification. Self-objectification had a significant positive predictive effect on body image disturbance( $\beta=0.37, P<0.01$ ); self-objectification and physical exercise interaction accounted for 2.8 percent of the variation in body image disturbance; the difference in regression coefficients was significant( $\beta=-0.20, P<0.01$ ); self-objectification had a significant predictive effect on body image disturbance when the amount of exercise was low( $t=11.88, P<0.01$ ); the effect of self-objectification on body image disturbance was not significant when the exercise was high( $t=1.87, P>0.05$ ). **Conclusion** The process of female college students' self-objectification being affected by body image disturbance is mediated by physical exercise.

**【Key words】** Ego; Physical education and training; Mental health; Students

体像烦恼是介于正常体像心理和体像障碍之间的一种不正常的体像心理, 是由感知到的现实体像和理想体像之间的不满意所产生的困扰, 主要由个体的认知偏差所引起<sup>[1]</sup>。我国学者研究发现, 34.3% 的大

学生存在体像烦恼, 女生发生率显著高于男生<sup>[2]</sup>。性客体化是指女性的身体丧失人的属性沦为工具或物品, 会对女性的自我知觉产生影响, 进而导致女性的自我客体化<sup>[3-4]</sup>。自我客体化是个体以第三者的观察视角对自己的身体外貌进行审视与评价<sup>[5]</sup>。客体化理论指出, 自我客体化是女性身心健康的重要风险因素<sup>[6]</sup>。本研究拟探讨女大学生自我客体化和体育锻炼与体像烦恼的关系, 为预防体像烦恼的发生提供理

**【作者简介】** 张彤彤(1980- ), 女, 辽宁铁岭人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为运动心理学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.02.025

论参考。

## 1 对象与方法

**1.1 对象** 2017年5—7月,方便抽取青岛科技大学、山东理工大学、中国海洋大学、长春大学4所高校,按照学院、年级分层,各学院随机抽取2个班的女生作为调查对象,经学生知情同意后共发放问卷2378份,回收有效问卷2201份。其中文科生1032名,理科生1169名;大一学生632名,大二学生583名,大三学生535名,大四学生451名;未恋爱的445名,有恋爱经历的1756名;农村生源1122名,城市生源1079名。平均年龄(19.43±1.89)岁。

### 1.2 工具

**1.2.1 青少年体像烦恼问卷** 采用高亚兵等<sup>[7]</sup>编制的青少年学生体像烦恼问卷,该问卷包括25个条目,分为形体烦恼、性别烦恼、性器官烦恼和容貌烦恼4个维度。问卷采用3级评分,1表示“符合”,2表示“不置可否”,3表示“不符合”<sup>[7]</sup>。体像烦恼的划分界是2分,<2分为体像烦恼<sup>[8]</sup>。本研究中间卷的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.81,4个维度分别为0.63~0.88。

**1.2.2 自我客体化问卷** 采用Noll和Fredrickson编制、刘达青翻译的自我客体化问卷。该问卷要求被试对10个关于身体自我概念的属性进行排序(9=“影响最大”至0=“影响最小”),其中5个属性与外表有关,5个属性与能力有关<sup>[9]</sup>,通过排序可以考察个体对自己的外貌和能力属性哪个更看重。将外表属性的总分减去能力属性的总分,得分范围为-25~25,分数越高,表明个体的自我客体化程度越高<sup>[6]</sup>。本研究中间卷的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.75。

**1.2.3 体育活动等级量表** 采用梁德清<sup>[10]</sup>修订的体育活动等级量表。该量表结合锻炼强度、频率及一次

锻炼的持续时间3个方面计算被试的体育锻炼量,具有较高的信度和效度<sup>[11]</sup>。锻炼量的得分=锻炼强度×(每次锻炼时间得分-1)×锻炼频率,每个方面各分5个等级,计1~5分,锻炼量得分为0~100分<sup>[12]</sup>。

**1.3 质量控制** 在告知研究目的后,由经过培训的心理学研究生实施团体测试,被试以班级为单位,当场完成问卷,现场回收。由于只采用自陈量表测试,结果可能出现共同方法偏差问题,所以问卷采用正反向计分及匿名等方式予以控制,并在数据处理过程中进行统计控制。

**1.4 统计分析** 使用SPSS 22.0进行数据处理,*t*检验、方差分析、多重比较检验体像烦恼和自我客体化的基本情况,Pearson积差相关确定变量间的关系,层次回归及简单斜率检验调节效应,检验水准 $\alpha=0.05$ 。采用Harman单因素法检验共同方法偏差。对体像烦恼(3个变量)、自我客体化、体育锻炼量抽取1个公共因子,检验模型的拟合优度。结果模型无法有效拟合( $\chi^2/df=8.47, GFI=0.68, TLI=0.69, IFI=0.72, RMSEA=0.18$ ),表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

## 2 结果

**2.1 女大学生体像烦恼现状** 女大学生体像烦恼检出率为28.7%,不同年级、恋爱经历的女大学生得分差异有统计学意义(*P*值均<0.05),大四年级低于其他年级,无恋爱经历低于有恋爱经历;形体烦恼检出率为41.4%,不同年级、恋爱经历的女大学生得分差异有统计学意义(*P*值均<0.05),大四年级低于其他年级,无恋爱经历低于有恋爱经历;容貌烦恼检出率为19.6%,不同年级女大学生得分差异有统计学意义(*P*<0.05),大四年级低于其他年级;性别烦恼检出率为13.1%;性器官烦恼检出率为4.3%。见表1。

表1 不同人口统计学特征女大学生体像烦恼和自我客体化得分比较( $\bar{x}\pm s$ )

人口统计学指标	人数	统计值	体像烦恼	形体烦恼	性别烦恼	性器官烦恼	容貌烦恼	自我客体化	
年级	大一	632	2.35±0.39	2.27±0.38	2.36±0.42	2.42±0.47	2.34±0.42	0.65±9.17	
	大二	583	2.31±0.49	2.21±0.54	2.32±0.39	2.38±0.51	2.30±0.49	0.92±8.79	
	大三	535	2.24±0.51	2.15±0.51	2.25±0.41	2.33±0.52	2.26±0.51	1.07±9.86	
	大四	451	1.99±0.58	1.81±0.56	2.19±0.47	2.28±0.49	2.01±0.53	1.39±9.75	
			<i>F</i> 值	3.94	4.16	1.98	2.34	3.07	2.34
		<i>P</i> 值	<0.01	<0.01	>0.05	>0.05	<0.05	>0.05	
生源地	城市	1079	2.18±0.49	2.05±0.46	2.31±0.39	2.34±0.48	2.21±0.49	1.13±10.01	
	农村	1122	2.22±0.44	2.11±0.52	2.26±0.45	2.38±0.51	2.26±0.48	0.94±11.35	
			<i>t</i> 值	1.78	1.61	1.54	1.79	1.84	0.57
			<i>P</i> 值	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
专业	文科	1032	2.16±0.51	2.07±0.45	2.27±0.37	2.33±0.39	2.21±0.53	1.14±7.39	
	理科	1169	2.24±0.54	2.09±0.48	2.30±0.41	2.39±0.38	2.27±0.51	0.89±7.84	
			<i>t</i> 值	1.77	0.95	1.23	1.58	1.71	1.19
			<i>P</i> 值	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
恋爱经历	有	1756	2.29±0.61	2.15±0.41	2.31±0.41	2.38±0.36	2.25±0.51	0.87±12.23	
	没有	445	2.11±0.47	2.01±0.57	2.26±0.46	2.34±0.39	2.23±0.58	1.18±13.26	
			<i>t</i> 值	2.41	2.19	1.41	1.52	1.17	1.68
			<i>P</i> 值	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

2.2 女大学生自我客体化现状 得分皆为正值,表明女大学生存在自我客体化现象。自我客体化得分在年级、生源地、专业及恋爱经历方面差异均无统计学意义( $P$  值均 $>0.05$ )。见表 1。

2.3 自我客体化、体像烦恼、体育锻炼的相关分析 对自我客体化、体像烦恼、体育锻炼进行相关分析,结果显示,自我客体化与体像烦恼呈正相关( $r=0.29, P<0.01$ ),体育锻炼与体像烦恼呈负相关( $r=-0.18, P<0.01$ ),自我客体化与体育锻炼相关无统计学意义。

2.4 体育锻炼在自我客体化与体像烦恼间的调节作用 依据温忠麟等<sup>[13]</sup>的调节效应检验方法,对所有变量进行标准化处理<sup>[14]</sup>,并对年级、专业、恋爱经历、年龄、生源地进行控制,所有预测变量方差膨胀因子不超过 1.79,不存在多重共线性问题,结果显示,方程 1 自我客体化的回归系数有统计学意义,交互项解释了体像烦恼变异的 2.8%,且交互项的回归系数有统计学意义( $\beta=-0.20, P<0.01$ ),说明体育锻炼是自我客体化和体像烦恼之间的调节变量。见表 2。

表 2 女大学生体育锻炼在自我客体化与体像烦恼间的调节效应

层次	变量	$\beta$ 值	$t$ 值	$F$ 值	$R^2$ 值
1	自我客体化	0.37	8.94**	28.30**	0.22
	体育锻炼	-0.11	-2.36*		
2	自我客体化	0.28	6.44**	13.94**	0.25
	体育锻炼	-0.10	-2.22*		
	自我客体化 $\times$ 体育锻炼	-0.20	-5.48**		

注: \*  $P<0.05$ , \*\*  $P<0.01$ 。

为揭示交互效应的实质,采用简单斜率进行检验。将体育锻炼按正、负 1 个标准差分成高、低组,检验不同锻炼水平自我客体化对体像烦恼的影响,结果显示,当锻炼量低时,自我客体化对体像烦恼的预测作用有统计学意义( $B=0.57, t=11.88, P<0.01$ );当锻炼量高时,自我客体化对体像烦恼的预测作用无统计学意义( $B=0.16, t=1.87, P>0.05$ )。见图 1。

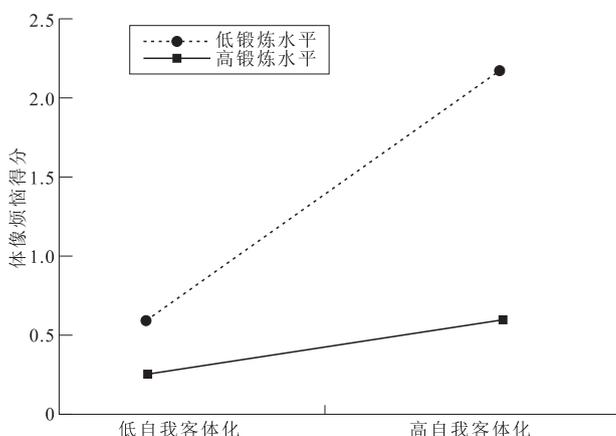


图 1 女大学生体育锻炼对自我客体化与体像烦恼的调节作用

### 3 讨论

本研究显示,女大学生体像烦恼的发生率为 28.7%,四年级得分低于其他年级,并且达到了体像烦恼的水平,说明即将毕业的女大学生在体像认知方面产生了偏差。原因可能是即将毕业的大学生接触社会时间更多,更容易被媒体宣传的审美标准影响,对自己身体的评价更苛刻。相较其他年级,遇到的挫折会增加,外貌评价也增多,使她们将压力转变成体像关注,导致评价不客观,从而产生体像烦恼。有、无恋爱经历女大学生体像烦恼得分差异有统计学意义,产生的原因可能是恋爱经历发展了异性友谊,而异性友谊可以提高个体的外表安全感,所以恋爱经历可以降低年轻女性对自己的体像要求。本研究还显示,女大学生体形烦恼的检出率为 41.4%,是体像烦恼的主要来源。说明女大学生对体像的失望更多集中在可以改变的体形方面,对性别、性器官及容貌这些改变难度较大的体像方面烦恼较少,是认知衡量的结果。体形烦恼得分也是四年级得分低于其他年级,可能因为媒体宣传的现代职场女性形象是既有漂亮外貌、又有较瘦的身型,对大四女生关于体形的理解产生了极大的影响。恋爱经历对体形烦恼的影响有统计学意义,因为大学生处于恋爱的年龄,没有恋爱经历的女生会不断审视自己,最终焦点落在通过努力可以改变的体形上,所以她们体形烦恼的检出率较高。容貌烦恼在年级间差异有统计学意义。四年级学生即将走入职场,而女性在职场上的弱势地位使很多职位都对女性有容貌要求,导致女大学生认为好的容貌会增加就业机会,因此她们容貌烦恼得分低于低年级学生。

本研究显示,女大学生存在自我客体化现象。提示在主流媒体的影响下,我国青年女性的自我客体化现象也凸显出来;女大学生自我客体化正向预测体像烦恼,是体像烦恼产生的风险因素。由于自我客体化关注的焦点是身体监控,所以自我客体化的女大学生习惯用审视的目光关注自己的身体,并与流行的审美标准进行比较。依据社会比较理论,体像的社会比较是个体将自己的身体与一定标准进行比较后形成的自我评价<sup>[15]</sup>。自我评价推动的社会比较中,个体为了准确衡量自己的相对位置,更愿意与相似他人进行比较<sup>[16]</sup>。但存在自我客体化的女大学生容易把自己当成被审视的对象,对自己的要求会大大提高,不断与社会主流媒体推崇的理想体像进行比较,这是个体进行的上行比较,会出现自卑的风险,表现在体像方面就是个体会产生体像烦恼。有研究发现,个体将自己的身体与媒体呈现的身体进行比较时,会对身体满意度造成影响<sup>[17]</sup>。另外,当自我客体化的女性不能确定自己的身体将在什么时候以何种方式被注视或评价

时,会对身体产生焦虑<sup>[18]</sup>。如果持续体验到这种焦虑,个体就会产生体像烦恼。

多元回归分析得出,体育锻炼是自我客体化影响体像烦恼的调节变量,即锻炼量低的女大学生自我客体化对体像烦恼的预测作用有统计学意义,而锻炼量高的女大学生自我客体化对体像烦恼的预测作用无统计学意义。说明体育锻炼可以有效改善自我客体化对体像烦恼的影响。Prichard等<sup>[19]</sup>研究发现,运动可以有效改善女性对身体意象的消极评价。提示运动所产生的积极效应可有效降低体像烦恼的发生。各高校要加强对女大学生锻炼活动的科学引导,传授一些科学的瘦身原理和方法,增加她们对锻炼的兴趣,从而提高锻炼水平,减少体像烦恼的发生。

研究证实女大学生自我客体化影响体像烦恼的过程受到体育锻炼的调节,对高校开展预防体像烦恼工作提供了理论依据。但研究存在一定不足:首先,只抽取了本科院校,研究结果外推需谨慎;其次,未对可能影响自我客体化与体像烦恼之间关系的其他变量进行研究;最后,本研究只关注了女大学生,以后的研究中要增加对男大学生体像问题的关注。

#### 4 参考文献

- [1] 梁瑞,王葵,陈楚侨.体像困扰与社会文化因素[J].心理科学,2017,40(1):187-192.
- [2] 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.
- [3] 李俊一,尹清,沈先昕.性客体化经历对女性自我客体化的影响:被调节的中介模型[J].中国临床心理学杂志,2015,23(6):1089-1093.
- [4] 杜红芹,张春梅,牛更枫,等.社交网站中的自拍对女性自我客体化的影响:外貌评论的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2016,24(6):1116-1119.

- [5] FREDRICKSON B L, ROBERTS T A. Objectification theory [J]. Psychol Women Q, 1997, 21(2):173-206.
- [6] 姚良爽,连帅磊,柴唤友,等.自我客体化对女大学生限制性饮食行为的影响:一个有调节的中介模型[J].心理科学,2018,41(3):639-645.
- [7] 高亚兵,彭文波,周丽华.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,2005,26(12):1005-1006.
- [8] 田禾丰,陈红香,袁焱.青少年学生体像烦恼、孤独、应对方式的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2008,16(3):333-336.
- [9] 刘达青.大众媒体、同伴对大学生身体意象的影响研究[D].厦门:厦门大学,2009.
- [10] 梁德清.高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J].中国心理卫生杂志,1994,8(1):5-6.
- [11] 唐闻捷,郭怡,王小同,等.体育锻炼与大学生抑郁水平、身体自我概念的研究[J].北京体育大学学报,2009,32(4):99-101.
- [12] 张连成,窦皓然,高淑青.体育锻炼提高身体自我概念的心理机制[J].天津体育学院学报,2015,30(3):190-194.
- [13] 温忠麟,侯杰泰,张雷.调节效应与中介效应的比较和应用[J].心理学报,2005,37(2):268-274.
- [14] DEARING E, HAMILTON L C V. Contemporary advances and classic advice for analyzing mediating and moderating variables [J]. Monog Soc Res Child Dev, 2006, 71(3):88-104.
- [15] 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.
- [16] 郭淑斌,黄希庭.社会比较的动力:动机与倾向性[J].西南大学学报(社会科学版),2010,36(4):14-18.
- [17] GROGAN S. Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children [M]. London: Routledge, 2016: 115-117.
- [18] 郑盼盼,吕振勇, TODD J.自我客体化对女性心理健康的影响及其机制[J].心理科学进展,2015,23(1):93-100.
- [19] PRICHARD I, TIGGEMANN M. The effect of simultaneous exercise and exposure to thin-ideal music videos on women's state self-objectification, mood and body satisfaction [J]. Sex Roles, 2012, 67(3/4): 201-210.

收稿日期:2018-10-21;修回日期:2018-12-02

(上接第248页)

- [9] GRISKEVICIUS V, ACKERMAN J M, CANTU S M, et al. When the economy falters, do people spend or save? Responses to resource scarcity depend on childhood environments [J]. Psychol Sci, 2013, 24(2): 197-205.
- [10] TURIANO N A, CHAPMAN B P, AGRIGOROEI S, et al. Perceived control reduces mortality risk at low, not high, education levels [J]. Health Psychol, 2014, 33(8): 883-890.
- [11] GERSTORF D, HECKHAUSEN J, RAM N, et al. Perceived personal control buffers terminal decline in well-being [J]. Psychol Ag, 2014, 29(3): 612-625.
- [12] LACHMAN M E, WEAVER S L. The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being [J]. J Pers Soc Psychol, 1998, 74(3): 763-773.
- [13] MITTAL C, GRISKEVICIUS V. Sense of control under uncertainty depends on people's childhood environment: a life history theory approach [J]. J Pers Soc Psychol, 2014, 107(4): 621-637.
- [14] BUYSSE D J, REYNOLDS III C F, MONK T H, et al. The pittsburgh

- sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research [J]. Psychiat Res, 1989, 28(2): 193-213.
- [15] ALLEN D G, PELTOKORPI V, RUBENSTEIN A L. When "embedded" means "stuck": moderating effects of job embeddedness in adverse work environments [J]. J Appl Psychol, 2016, 101(12): 1670-1686.
- [16] 方杰,温忠麟,梁东梅,等.基于多元回归的调节效应分析[J].心理科学,2015,38(3):715-720.
- [17] HAUSHOFER J, FEHR E. On the psychology of poverty [J]. Science, 2014, 344(6186): 862-867.
- [18] TOMFOHR L M, ANCOLI-ISRAELIS, DIMSDALE J E. Childhood socioeconomic status and race are associated with adult sleep [J]. Behav Sleep Med, 2010, 8(4): 219-230.
- [19] MARCO C A, WOLFSON A R, SPARLING M, et al. Family socioeconomic status and sleep patterns of young adolescents [J]. Behav Sleep Med, 2012, 10(1): 70-80.

收稿日期:2018-08-13;修回日期:2018-10-20