

长春某高校大学生身体满意度与减肥意向的关系

孙丽萍, 孙旭, 马令怡, 张佳惠, 柴晶鑫, 梅松丽

吉林大学公共卫生学院, 长春 130021

【摘要】 目的 了解长春市在校大学生的减肥意向以及与身体满意度、从众程度的关系, 为促进大学生健康减肥提供理论依据。方法 采用分层整群抽样的方法, 使用减肥意向量表、身体满意度量表、从众程度量表对长春市某高校 888 名大学生进行问卷调查。结果 女生的减肥意向 (3.09 ± 1.14) 较男生 (2.49 ± 1.30) 高 ($t = -7.16, P = 0.00$); 文科生的减肥意向高于其余专业学生 ($F = 5.13, P = 0.00$), 大一学生高于大二、大三学生 ($F = 3.14, P = 0.01$); 农村学生低于城市学生 ($t = -2.45, P = 0.02$)。多元回归分析结果表明, 减肥意向与四肢满意度、躯干满意度和整体外观满意度存在负相关 (r 值分别为 $-0.21, -0.23, -0.19, P$ 值均 < 0.01); 减肥意向与五官满意度的相关无统计学意义 ($r = -0.03, P = 0.26$); 减肥意向与从众程度存在正相关 ($r = 0.51, P = 0.02$)。结论 大学生身体满意度越高, 减肥意向越低; 从众程度越高, 减肥意向越高。家庭、学校、社会应对学生进行健康减肥教育, 引导大学生健康减肥。

【关键词】 体型; 健康教育; 回归分析; 学生

【中图分类号】 G 479 R 195.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)03-0364-03

Study on the relationship of body satisfaction and the intention of weight loss among college students/SUN Liping, SUN Xu, MA Lingyi, ZHANG Jiahui, CHAI Jingxin, MEI Songli. School of Public Health, Jilin University, Changchun(130021), China

【Abstract】 Objective To explore the relationship among the body satisfaction, the degree of conformity and the intention of weight loss among college students, and to provide theoretical basis for their weight loss in a healthy way. **Methods** The stratified cluster sampling method was used to conduct a questionnaire among 888 students from a university in Changchun City. **Results** The intention of weight loss of girls (3.09 ± 1.14) was higher than that of boys (2.49 ± 1.30) ($t = -7.16, P = 0.00$). The intention of weight loss of students majoring in liberal arts was higher than that of the students' in other majors ($F = 5.13, P = 0.00$). The intention of weight loss of freshmen was higher than that of sophomore and junior students ($F = 3.14, P = 0.01$). The intention of weight loss of rural students was lower than that of urban students ($t = -2.45, P = 0.02$). Multiple regression analysis showed that their intention of weight loss was negatively correlated to the satisfaction rate of limbs, trunk and the whole body ($r = -0.21, -0.23, -0.19, P < 0.01$). The correlation between the intention of weight loss and the facial satisfaction had no statistical significance ($r = -0.03, P = 0.26$). And the intention of weight loss was positively related to the degree of conformity ($r = 0.51, P = 0.02$). **Conclusion** College students who have higher body satisfaction have lower intention of weight loss and the ones who have higher degree of conformity have higher intention of weight loss. The corresponding interventional measures should be taken out by families, schools and the society to instruct students to lose weight healthily.

【Key words】 Somatotypes; Health education; Regression; Students

减肥是指将体内多余的能量贮存(主要是脂肪)以各种各样的方式(节食、锻炼、药物、手术等)转变为其他的能量形式而消耗,从而达到消除肥胖、预防疾病的目的^[1]。有关中国肥胖现状的流行与分析研究表明,近 20 年来各个年龄阶段的肥胖人数都显著增

加,中国总体的肥胖率增高^[2-5]。肥胖给家庭带来健康负担与经济负担,预防肥胖也成了 21 世纪的热门研究课题。另外,受到“以瘦为美”的审美标准影响,减肥之风盛行,在女性群体中更加明显。大学生减肥意向的影响因素较多,本文重点探讨大学生身体满意度及从众程度对减肥意向的影响。

【基金项目】 吉林省教育厅“十三五”社会科学研究项目(吉教科文合[2016]第 441 号);吉林省科技厅国际合作科技发展项目(20160414035GH)。

【作者简介】 孙丽萍(1995-),女,广西省人,在读本科,主要研究方向为行为健康与心理。

【通讯作者】 梅松丽, E-mail: meisongli@sina.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.03.014

1 对象与方法

1.1 对象 采用分层整群抽样法,2015 年 11 月 28 日到 12 月 24 日共抽取长春市某高校文、理、工、医、农 5 个专业的学生,各年级以班级为单位进行整群抽样,共抽取 960 名学生为调查对象,发放问卷 960 份,收回有效问卷 888 份,有效率为 92.5%。其中男生 381 名

(42.9%), 女生 507 名 (57.1%); 大一学生 126 名 (14.2%), 大二 310 名 (34.9%), 大三 249 名 (28.0%), 大四 150 名 (16.9%), 研究生 51 名 (5.8%), 缺失 2 名; 文科生 154 名 (17.3%), 理科生 234 名 (26.4%), 工科生 189 名 (21.3%), 医学生 147 名 (16.6%), 农学生 164 名 (18.3%); 城市学生 592 名 (66.9%), 农村学生 294 名 (33.1%), 缺失 2 名。

1.2 方法

1.2.1 自编一般情况问卷 自编问卷主要包括大学生的基本人口学情况, 如性别、年级、专业、身高、体重、成长地点等。

1.2.2 减肥意向量表 参考胡永青等^[6-7]相关研究, 自行编制量表, 减肥意向包括 3 道题, 分别为“未来 1 个月, 我将尝试减肥”“未来 1 个月, 我很可能会减肥”“未来 1 个月, 我很乐意减肥”。采用 5 点计分, 1~5 分分别表示完全不同意到完全同意。分数越高, 代表同意程度越高, 即减肥意向越明显。本次测量中, 减肥意向量表内在一致性系数为 0.94。

1.2.3 身体满意度量表 选自多维自我体像关系问卷(the Multidimensional Body-self Relations Questionnaire, MBSQR), MBSQR 是一项关于个人对自我体像评估的自我报告测试, 本文采用的是马如梦^[8]修改后的量表。量表共 19 个条目, 包括五官满意度、四肢满意度、躯干满意度以及整体外观满意度 4 个因子。采用 5 点计分, 1~5 分分别表示完全不同意到完全同意, 得分越高, 表明对自我身体满意度越高。本次测量中量表的内部一致性系数为 0.90, 各因子的内在一致性系数依次为 0.80, 0.65, 0.81, 0.66。

1.2.4 从众程度量表 参照郑中翔等^[9-10]的研究, 结合大学生减肥情况编制量表。该量表共 4 道题, 采用 5 点计分, 1~5 分分别表示非常不同意到非常同意, 得分越高, 表明从众程度越高。该量表的内在一致性系数为 0.84。

1.3 质量控制 采用问卷调查的方法, 统一培训调查员, 课题组成员到学校的相应班级直接发放问卷, 要求调查者采用统一指导语。调查对象不记名填写, 现场回收问卷后, 立即进行核对、整理。

1.4 统计分析 使用 EpiData 3.0 软件进行数据的录入, 采用 SPSS 21.0 对数据进行统计分析, 采用方差分析、t 检验、Pearson 相关分析、多元回归分析等统计学方法。检验水准 $\alpha=0.05$, 双侧检验。

2 结果

2.1 不同社会人口学特征大学生减肥意向得分比较 女生的减肥意向高于男生 ($P<0.01$), 农村学生减肥意向低于城市学生 ($P<0.05$), 专业和年级在减肥意向上

的差异有统计学意义 ($P<0.01$)。两两比较 (LSD) 发现, 在专业上, 文科生的减肥意向均高于其余专业学生; 在年级上, 大一学生的减肥意向高于大二、大三学生。见表 1。

表 1 不同人口统计学特征大学生减肥意向得分比较 ($\bar{x}\pm s$)

人口统计学指标	人数	减肥意向	t/F 值	P 值	
性别	男	381	2.49±1.30	-7.16	0.00
	女	507	3.09±1.14		
生源地	农村	294	2.69±1.22	-2.45	0.02
	城市	592	2.90±1.26		
专业	文科	154	3.23±1.22	5.13	0.00
	理科	234	2.75±1.27		
	工科	189	2.72±1.25		
	医科	147	2.83±1.14		
	农科	164	2.69±1.27		
	其他	126	3.13±1.24		
年级	大一	126	3.13±1.24	3.14	0.01
	大二	310	2.74±1.26		
	大三	249	2.72±1.23		
	大四	150	2.95±1.28		
	研究生	51	2.86±1.10		

2.2 大学生减肥意向与身体满意度和从众程度的相关分析 大学生减肥意向与四肢满意度、躯干满意度和整体外观满意度均存在负相关 (P 值均 <0.01), 与五官满意度的相关无统计学意义, 与从众程度存在正相关 ($r=0.51, P<0.01$)。见表 2。

表 2 大学生身体满意度各维度及从众程度与减肥意向的相关系数 (r 值, $n=884$)

变量	五官满意度	四肢满意度	躯干满意度	整体外观满意度	从众程度
四肢满意度	0.47**				
躯干满意度	0.52**	0.66**			
整体外观满意度	0.57**	0.64**	0.74**		
从众程度	-0.12**	-0.18	-0.19**	-0.19**	
减肥意向	-0.04	-0.21**	-0.23**	-0.19**	0.51**

注: ** $P<0.01$ 。剔除信息缺失的 4 名被试。

2.3 大学生减肥意向的多元回归分析 以减肥意向为因变量, 以身体满意度、从众程度、性别、年级、专业、成长地点为自变量, 进行分层多元回归分析。每个回归方程中, 第 1 层引入性别、年级、专业、成长地点 4 个自变量, 第 2 层引入身体满意度和从众程度 2 个自变量。见表 3。

表 3 大学生减肥意向影响因素的多元回归分析 ($n=884$)

自变量	第 1 层			第 2 层		
	B 值	β 值	t 值	B 值	β 值	t 值
性别	0.57	0.23	6.92**	0.36	0.14	4.91**
年级	-0.02	-0.02	-0.47	-0.02	-0.02	-0.54
专业	-0.07	-0.08	-2.27*	-0.01	-0.01	-0.38
成长地点	0.19	0.07	2.14*	0.17	0.06	2.22*
身体满意度				-0.16	-0.08	-2.71**
从众程度				0.66	0.47	16.13**
F 值	15.73**			62.32**		
R ² 值	0.07			0.30		
ΔR^2 值	0.06			0.29		

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。剔除信息缺失的 4 名被试。

身体满意度和从众程度能够预测减肥意向,整个模型能解释 29% 的变量。其中身体满意度对大学生减肥意向具有负向预测作用,从众程度对减肥意向具有正向预测作用。

3 讨论

本研究表明,女生的减肥意向高于男生,与王小雅等^[11]的研究结果一致。社会上对女性的容貌、体态的要求和注重程度要高于男性,以瘦为美的风气也起到一定的影响。更多的女性通过减肥(运动、节食、手术、药物等)使自己的形象更加美好。文科生的减肥意向高于其余专业学生,一方面可能是文科生中女生所占比例较高,而女生的减肥意向高于男生,因此文科生整体的减肥意向较高。另一方面可能与文科生的就业形式有关。文科生多从事行政方面的工作,对于就业者的形象特别是女性的要求较高,可能促使文科生比其他专业学生更注重形象。大一学生的减肥意向高于大二、大三学生,可能与大一新生刚踏入大学,为了更好地融入集体,得到更多的注意和机会,想通过减肥使自己的外在形象更完美。农村学生的减肥意向低于城市学生,可能是因为城市学生有更多的机会受到媒体中关于减肥的评价和宣扬的影响,同时他们拥有更多减肥的资源。

本研究显示,大学生身体满意度与减肥意向之间呈负相关,即身体满意度越低,减肥意向越高,与张燕^[12]的研究结果一致。相关研究表明,社会文化压力对身体满意度有负向影响^[13-16]。社会文化压力包括家庭、同伴、媒体 3 个因素,家庭文化中过度强调瘦的重要性,同伴对于超重或者肥胖体型的嘲笑;媒体中过量暴露良好的体型都会导致身体满意度低,而社会文化压力对女性群体的影响力更大。相关研究中对媒体因素的研究居多,研究结果表明,媒体因素对身体满意度的影响较大。不只是体型超重或肥胖的女性才会产生较低的身体满意度,正常体型的女性也存在低水平的身体满意度,这种现象较为普遍。

本研究表明,从众程度与大学生减肥意向之间呈正相关,即大学生从众程度越高,减肥意向越高。大学生虽然具备了一定的审美标准,但他们对于自我形象十分在意,社会阅历并不丰富,未建立系统、正确的审美观,容易受到媒体、商家等的影响而追求所谓的美,从而产生减肥意向,进而引发减肥行为^[17]。

本研究显示,低水平的身体满意度及高水平的从众程度会促进大学生产生减肥意向,从而引发减肥行为。大学生作为特殊群体,健康的体格是学习和社会

实践的基础,为拥有良好的体型而减肥也要把握好度。应对周围的肥胖者持正确的态度,切不可妄加评论甚至是嘲笑。学校应加强对大学生的健康减肥教育,有针对性地开展教育工作,预防大学生过度减肥的发生。社会方面,加强对主流媒体的监管,媒体不应过度宣扬骨感的形象,而应以“健康第一”的理念进行宣传教育,宣扬健康的体型和形象,推崇健康减肥的方式,引导大众健康减肥。

4 参考文献

- [1] 杨丽珠,李晓溪,高雯.应对计划对女大学生减肥效果的影响:情绪调节和理想体型有调节的中介作用[J].心理发展与教育,2013,3(9):319-326.
- [2] 倪国华,张璟,郑风田.中国肥胖流行的现状与趋势[J].中国食物与营养,2013,19(10):70-74.
- [3] 尹小俭,季成叶,王树明.我国大学生肥胖流行现状及体质变化趋势[J].成都体育学院学报,2009,35(1):65-68.
- [4] 姜勇.我国成人超重肥胖流行现状、变化趋势及健康危害研究[D].北京:中国疾病预防控制中心,2013.
- [5] 薛红妹,刘言,段若男,等.中国儿童青少年超重肥胖流行趋势及相关影响因素[J].中国学校卫生,2014,35(8):1258-1262.
- [6] 胡永青.基于计划行为理论的大学生创业倾向影响因素研究[J].教育发展研究,2014,8(9):77-82.
- [7] 林琳,白新文.基于计划行为理论的大学生学业拖延行为研究[J].中国临床心理学杂志,2014,5(5):855-859,863.
- [8] 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.
- [9] 郑中翔.“O2O”商业模式中的从众行为研究[D].北京:北京印刷学院,2015.
- [10] 高秀峰.网络团购从众行为研究[D].北京:北京邮电大学,2011.
- [11] 王小雅,祁巧茹,卢晓翠,等.某医学院校大学生肥胖认知和减肥行为分析[J].中国学校卫生,2015,36(1):54-56,60.
- [12] 张燕.大学生身体意象与减肥行为的相关研究[D].南京:东南大学,2010.
- [13] XU X Y, MELLOR D, KIEHNE M, et al. Body dissatisfaction, engagement in body change behaviors and sociocultural influences on body image among Chinese adolescents[J]. Body Image, 2010, 7(2): 156-164.
- [14] RODGERS R, CHABROL H, PAXTON S J. An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women[J]. Body Image, 2011, 8(3): 208-215.
- [15] 张林,刘燊,周盈英,等.社会文化压力对女大学生身体满意度影响机制[J].宁波大学学报(教育科学版),2015,37(6):1-6.
- [16] 赵惠亮.自我启动下瘦理想图片对胖负面身体自我女性身体满意度的影响[D].重庆:西南大学,2014.
- [17] 田鹏,师捷璇.女大学生减肥动机及行为误区浅析[J].体育科技文献通报,2014,22(5):130-131.

收稿日期:2016-09-20;修回日期:2016-11-02