

摘 要

随着经济社会的不断发展和科学技术的更新迭代,当今世界的饮食领域出现了多样化、多层次、多方面的发展,各式各样的美食诱惑正朝每一位个体迎面而来。那么,在各式各样的美食诱惑的攻陷之下,个体为控制自己体重往往会进行限制性饮食。但是,过度的限制性饮食往往起到的是负面作用,它不仅会让个体产生饮食问题,还严重威胁到个体的身心健康。自我同情作为个体认识自己、接纳自己的核心因子,它能够让个体以客观全面的态度看待自己身体,从而避免个体采取不良的饮食方式。因此,探讨自我同情、身体满意度和限制性饮食三者之间关系如何,对于改善大学生的限制性饮食有着重要意义。

本研究试图通过量化方法探讨大学生自我同情、身体满意度和限制性饮食的关系,继而进行相关的干预研究。具体来说,研究一采用问卷调查,借助《自我同情量表》、《身体满意度量表》和《限制性饮食量表》调查了 554 名大学生自我同情、身体满意度和限制性饮食的现状,然后对三者之间关系进行深入探究,以此为接下来的干预活动提供一定理论支持;研究二则基于研究一的结果,采用针对身体满意度的团体辅导干预方法,选取 40 名大学生,将 40 名大学生随机分成实验组和对照组。分析二者在干预前后的差异,从而探究针对身体满意度的团体辅导活动在现实应用中能否有效改善个体的限制性饮食。

研究结果如下:(1)大学生自我同情、身体满意度和限制性饮食总体处于中等水平,三个研究变量均与人口学变量存在一定关联。(2)自我同情、身体满意度和限制性饮食均呈两两显著相关,自我同情和身体满意度均显著负向预测限制性饮食,自我同情显著正向预测身体满意度。(3)大学生身体满意度在自我同情与限制性饮食中起部分中介作用。(4)基于身体满意度的团体辅导可以有效提高个体的身体满意度,进而减少限制性饮食倾向。

本论文通过两项研究探究了与大学生限制性饮食有关的因子,发现如下:(1)大学生的自我同情既对其限制性饮食有所影响,又能通过身体满意度对其产生影响。(2)针对身体满意度的团体辅导可有效提高个体身体满意度从而缓解其限制性饮食倾向,为大学生健康生活和学习提供保障。

关键词:大学生;自我同情;身体满意度;限制性饮食;团体心理辅导

目录

摘 要.....	II
Abstract.....	III
引 言.....	1
1 文献综述.....	2
1.1 限制性饮食.....	2
1.1.1 限制性饮食的定义.....	2
1.1.2 限制性饮食的测量方法.....	2
1.1.3 限制性饮食的相关研究.....	3
1.2 自我同情.....	6
1.2.1 自我同情的界定.....	6
1.2.2 自我同情的测量.....	6
1.2.3 自我同情的构成.....	7
1.2.4 自我同情的相关研究.....	8
1.3 身体满意度的研究综述.....	9
1.3.1 身体满意度的界定.....	9
1.3.2 身体满意度的测量.....	10
1.3.3 身体满意度的相关研究.....	11
1.4 自我同情、身体满意度以及限制性饮食间的关系.....	14
1.4.1 自我同情与身体满意度的关系.....	14
1.4.2 自我同情与限制性饮食的关系.....	14
1.4.3 身体满意度与限制性饮食的关系.....	15
2 问题提出与研究设计.....	16
2.1 问题提出.....	16
2.2 研究设计.....	16
2.2.1 研究内容.....	16
2.2.2 研究假设.....	17
2.3 研究意义.....	17

2.3.1 理论意义.....	17
2.3.2 实践意义.....	17
2.3.3 研究创新.....	18
3 研究一 大学生自我同情、身体满意度、限制性饮食的关系研究.....	19
3.1 研究目的.....	19
3.2 研究方法.....	19
3.2.1 研究对象.....	19
3.2.2 研究工具.....	19
3.3 数据处理.....	20
3.4 研究结果分析.....	20
3.4.1 共同方法偏差检验.....	20
3.4.2 大学生自我同情现状.....	20
3.4.3 大学生身体满意度现状.....	23
3.4.4 大学生限制性饮食现状.....	25
3.5 大学生自我同情、身体满意度以及限制性饮食的关系.....	27
3.5.1 大学生自我同情、身体满意度以及限制性饮食的相关关系.....	27
3.5.2 身体满意度的中介效应分析.....	27
3.6 小结.....	29
4 研究二 大学生身体满意度的团体干预研究.....	31
4.1 研究目的.....	31
4.2 研究方法.....	31
4.2.1 研究被试.....	31
4.2.2 研究主试.....	32
4.2.3 研究工具.....	32
4.2.4 实验设计.....	32
4.2.5 统计方法.....	32
4.3 团辅方案设计及实施过程.....	33
4.3.1 团辅方案设计.....	33
4.3.2 团辅方案实施程序.....	34

4.4 研究结果.....	35
4.4.1 干预前实验组、对照组差异性检验.....	35
4.4.2 干预后实验组、对照组差异性检验.....	35
4.4.3 实验组前后测的差异性检验.....	36
4.4.4 对照组前后测的差异性检验.....	36
4.4.5 团体成员干预后的访谈结果.....	36
4.5 身体满意度的干预效果分析.....	36
4.5.1 干预组和对照组前、后测比较分析.....	36
4.6 小结.....	38
5 讨论与分析.....	39
5.1 各变量现状以及人口统计差异分析.....	39
5.1.1 自我同情现状以及人口统计差异分析.....	39
5.1.2 限制性饮食现状以及人口统计差异分析.....	40
5.1.3 身体满意度的现状现状以及人口统计差异分析.....	41
5.2 各变量的关系分析.....	42
5.2.1 自我同情与限制性饮食的关系分析.....	42
5.2.2 自我同情与身体满意度的关系分析.....	42
5.2.3 身体满意度与限制性饮食的关系分析.....	42
5.3 身体满意度的中介作用分析.....	43
5.4 团辅干预有效性分析.....	43
6 结论.....	45
7 对策和建议.....	47
8 不足与展望.....	50
9 参考文献.....	51
10 附录.....	60
附录 1 人口学信息问卷.....	60
附录 2 限制性饮食量表.....	61
附录 3 自我同情量表.....	62
附录 4 身体意象状态量表.....	63

附录 5 团体心理辅导具体活动方案.....	66
附录 6 访谈提纲.....	73
11 致谢.....	74

引 言

饮食，是每一位个体日常生活中不能缺少的重要组成部分。个体通过饮食获得能量，从而去思考、去做事情，投入到与这个世界上的人、事、物的互动当中。值得强调的是，随着经济社会的不断发展和科学技术的更新迭代，当今世界的饮食领域出现了多样化、多层次、多方面的发展，各式各样的美食诱惑正朝每一位个体迎面而来。那么，在各式各样的美食诱惑的攻陷之下，如何才能让自己的体重以及身材不朝“发福”的方向走呢？更何况，很多年轻人在当前社会文化和社会媒体中的大量关于理想身材的审美信息的影响下，努力使自己朝着理想身材的方向改变。面对美食的诱惑与审美的影响，大多数人秉持了“从源头上解决问题”的信念，也就是控制自己的饮食。如此一来，“限制性饮食”便进入了人们的视野内，它是一种饮食方式，即一种个体以控制自己体重为目的而长期且严格地控制自己饮食的饮食方式(Westenhoefer, 2013)。然而，越来越多的研究表明，这种从“源头上解决问题”的饮食方式，在饮食失调的发展过程中起着举足轻重的作用。这其中，限制性饮食对个体而言往往起到的是负面作用，个体的身体健康正在遭受这种负面作用的威胁，如它可以预测暴饮暴食行为以及超重与肥胖。这种负面作用在社会层面上的直接体现就是——我们国家的肥胖、饮食失调群体越来越庞大，这里面，年轻女性特别是女大学生所占比例惊人（孔繁昌等, 2011）。所以，研究限制性饮食，一方面可以帮助个体正确看待从“源头”上维持体重，并丰富饮食领域的研究；另一方面，也有利于相关部门或者组织针对限制性饮食开展专门且高效的干预活动。

有研究表明，身体满意度水平越低的个体，其饮食限制性的水平就越高(窦新月, 2013)。这说明个体的身体满意度与限制性饮食有密切的联系，而根据自我同情理论(Westenhoefer, 2013)，自我同情意味着个体无条件的接纳自己和肯定自己方方面面，包括个体对自己的身体的接纳和肯定，它与个体的限制性饮食也有密切的联系。因此，从积极心理学的角度出发，自我同情是预防个体身体意象不良、缓解饮食失调症状的保护因素(Braun, 2013)。

综上，本研究以大学生为研究对象，旨在考察限制性饮食、自我同情和身体满意度三者之间的关系。并且，在此基础上对大学生群体展开对应的团体辅导方

案，为今后有关组织改善大学生限制性饮食状况提供可行的建议。

1 文献综述

1.1 限制性饮食

1.1.1 限制性饮食的定义

在个体想方设法控制自己饮食的过程中，限制性饮食(restrained eating)就出现了。它最早由 Herman 等（1975）提出，即个体为减少体重或保持体重，有目的且长期限制食物摄入的倾向。不难看出，限制性饮食最早的概念侧重于个体的心理倾向。而随着研究的展开，Lowe 等（2001）则另辟蹊径，他们根据能量守恒定律，从能量摄入和消耗的角度对限制性饮食进行了定义，他们认为个体的饮食过程中必然涉及到了能量的增加或是减少。所以，限制性饮食是指为减重或防止体重增加而长期努力地控制能量摄入量。Martins 等（2009）既考虑到了个体的生理状态（内部线索，如饥饿或饱腹），又考虑到了外部世界食物的特性（外部线索，如热量或是否好吃），将两者结合起来便是限制性饮食的定义——一个个体为控制体重抵制内外线索而进行限制性进食的倾向。Westenhoefer 等(2013)把限制性饮食定义为，个体为控制体重，刻意长期地严格控制进食的行为。由此看出，对于限制性饮食的概念，外国学者的界定大多是根据自己的研究从某一个角度或多个角度进行解释的，这自然而然也就导致了限制性饮食尚未有一个整合性的概念。

我国学者孔繁昌等（2011）回顾了国内外研究者关于限制性饮食的一系列研究，由浅及深，由表及里，将其整理完毕后提炼出了以下 4 个重点：第一，在青年女性群体中较常出现；第二，限制饮食行为，此限制具有认知特征与长期性；第三，目的是降低体重与维持体重；第四，注重外部而轻视内部，即强调外界食物线索影响，不注重内在生理信号影响。他们整合了提炼出的上述重点，对限制性饮食提出了一个较为整合的概念：个体为控制体重长期严格地控制进食的倾向。在这个基础上，拥有这种倾向的个体则被称为“限制性饮食者”。

综上，本研究采用我国学者孔繁昌等（2011）所概括的限制性饮食的概念，即个体为控制体重长期严格地控制进食的倾向。

1.1.2 限制性饮食的测量方法

《荷兰人饮食行为问卷》(Dutch Eating Behaviour Questionnaire, DEBQ)，由

Van Strien, Frijters, Bergers 和 Defares (1986)编制。该量表由三个分量表组合而成,即限制性饮食(restrained eating)、外部性饮食(external eating)和情绪性饮食(emotional eating)三个分量表。这三个分量表一共涉及到 33 个项目,采用 5 级计分。其中,限制性饮食分量表 (DEBQ-R) 通过 10 个题目可以测量到个体控制热量摄入的行为反应,采用五级计分,“1”代表“从不”至“5”代表“总是”,得分越高代表个体有越强的限制性饮食倾向,如“如果你的体重增加了,你会吃得比平时少吗?”。限制性饮食分量表 (DEBQ-R)已被翁春燕等(2012)证实具备良好的信效度。

简易版的《三因素进食问卷》(Three factor eating questionnaire, TFEQ-18),由 Karlsson, Persson, Sjöström 和 Sullivan (2000) 编制。该问卷一共包含有 18 个项目,采用四级计分。包括情绪性进食(Emotional eating)、认知限制性进食(Cognitive restraint)、无法控制的进食(Uncontrolled eating) 3 个分量表。情绪性进食考察的是个体的饥饿感和吃的欲望;认知限制分量表考察个体关注饮食的程度以及为达到控制体重的目的而限制食物摄入的程度;去抑制进食分量表考察的是个体饮食限制和去抑制进食的倾向。高限制性饮食者是指该问卷上得分最高的那 25%,而最低的 25%则是被划分为低限制性饮食者(Kemmotsu & Murphy, 2005)。国内的石明莉等(2011)以我国的女大学生为研究对象,将此量表本土化处理,结果表明其确实具有良好的信效度。

《限制性饮食量表》(Restrained Scale, RS)。此量表是由 Herman 等于 1975 年编制。此量表由体重周期分量表以及节食分量表组成。前者一共包括了 6 个题目,侧重于考察研究对象的体重波动的程度,该分量表采用 5 级计分;后者一共包括了 5 个题目,侧重于考察研究对象的长期节食动机的程度,其中,第 1 题、第 9 题为 5 级计分,其余题目为 4 级计分。被试的总分即体重周期分量表所得分数与节食分量表所得分数之和,总分越高,限制性饮食行为越多。该量表被研究者广泛运用(罗小萍, 2022)。

结合本研究所需,采用 Van Strien 等(1986)编制的 DEBQ-R,此量表已被翁春燕等(2012)证实具备良好的信效度。

1.1.3 限制性饮食的相关研究

1.1.3.1 生理层面

年龄。以往很多研究表明，个体的年龄与限制性饮食有关。例如，Saunders 和 Frazier（2017）发现，在人生的各个阶段中，限制性饮食更容易在青春期个体身上表现出来。

性别。Brown 等（2020）在 30 年的时间内，以 20-50 岁的被试为研究对象，经过研究发现，与男性相比较，处于青春期后期（二十岁）的女性的进食障碍的患病率更加突出，然而这种性别差异并不会一直持续下去，其在中年后期会逐步消失。Daly 等（2020）也研究发现，限制性饮食发生在女性身上比发生在男性身上更多。究其原因，在目前的社会文化背景和媒体氛围中，与男性相比较，女性更多地被社会文化或媒体所影响，从而对于自身的外表和形态更为在意，从而更易出现限制性饮食。

体重指数（Body Mass Index, BMI）。BMI 是个体体重的指标，所以往往备受关注。有研究便关注了这个角度，从这个角度入手发现了该指标可正向预测个体的限制性饮食，但是也有研究发现，当个体的 BMI 处于正常范围时，女性当中仍有身体焦虑水平较高的人存在，相比较于男性，这些人节食行为频率会更高，也更易患进食障碍（Mitchison & Mond, 2015）。

1.1.3.2 心理层面

首先，人格特质作为个体的人生观、世界观和价值观的核心，它对个体的饮食有着举足轻重的影响。人格特质包含的内容有很多，以完美主义为例，完美主义往往象征着“全或无”的思维方式。一旦个体将这种思维方式带到自己对自己的身形和体重的看法时，个体便会被自己的偏见蒙蔽双眼，以至于产生身体意向方面的障碍，这种障碍使得个体在日常生活中的饮食中更加倾向于限制性饮食（Wade, 1998）。

其次，个体的自我客体化与其限制性饮食关系密切。例如，Kroon 等（2013）研究发现，自我客体化能正向预测女性大学生的限制性饮食。至于其中的原因，则与个体的身体满意度有关。因为，高自我客体化的女大学生，在看待自己的身形和体重的时候往往会持不满意的态度，认为自己的身形不够好看或是体重不够轻。带着这种认识，个体在日常生活的饮食中会采取限制性饮食，从而让自己往自己所认为的好的方向发展（郭娟，2019）。

研究发现，个体情绪也会对其进食行为有所影响。以 Cools 等（1992）的研

究为例。他们筛选出日常生活中饮食正常的个体，将这些个体在饮食中的进食量作为指标，然后看个体在面临不同的情绪的时候其进食量是如何变化的。研究发现，当个体面临的情绪是负面的时候，将近一半的被试的进食量明显有所增加。国内学者则将情绪唤醒状态与限制性饮食联系到一起进行研究，发现无论是正性情绪唤醒条件下还是负性情绪唤醒条件下，限制性饮食者的进食都会增加，这是因为高去抑制性限制性饮食造成的（许辰，2014）。

然后，个体的负面身体意象与限制性饮食关系密切。负面身体意象作为个体对自己身体的一种认知，其与限制性饮食关系密切自然也在情理之中。以朱宁宁（2020）的研究为例，负面身体意向能正向预测限制性饮食。Saade 等（2019）则从认知行为模型出发，发现个体对于自己身形或体重的不满意会强化限制性饮食。这其中的原因就是，个体受到了当前社会文化和社会媒体的影响，从而在内心产生了对自己身形或体重的忧虑。正是这种忧虑，个体内心中的身体不满意也越来越强烈。所以，个体为了让自己变得满意，便会采取限制性饮食以控制体型。

最后，个体的注意偏向也与限制性饮食有关。以孔繁昌（2012）在成功限制性饮食者和失败限制性饮食者对食物线索的研究为例，虽然对食物线索的注意偏向都在两种饮食者的身上有所出现，但是其细微之处仍然展现出了二者的区别。具体而言，面对食物线索的两种人，前者侧重于注意警觉、注意回避；而后者侧重于注意警觉、注意回避和注意脱离困难。

1.1.3.3 社会层面

在社会层面上，父母身体观、同伴关系、媒体均与限制性饮食有着密切的联系。

Hillard 等(2016)研究发现，父母身体观对于个体的限制性饮食有着隐性的、不可忽视的影响。作为家庭的一份子，孩子自然而然会受到母亲的饮食方式和身体观的影响。不仅如此，处于学校环境当中的孩子也会受到同伴关系的影响，以至于出现限制性饮食行为（朱宁宁，2020）。究其原因，孩子与其同伴在学校这个大环境中朝夕相处，同伴的一举一动、一言一行自然也会对孩子产生隐性的影响。而一旦同伴群体中出现了限制性饮食行为，孩子或多或少也会受到影响。

三重影响模型的构建是媒体与限制性饮食关系密切的强而有力的证据。毕竟，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/407022063006010005>