

The Influence of Objectified Body Consciousness on Happiness among Female College Students

—Self-Esteem as a Mediator

Guoguang Cao¹, Guangyu Jiang²

¹Mental Health and Education Centre, Yangtze University, Jingzhou Hubei

²Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Email: cherishccg@126.com, gyjon@163.com

Received: Feb. 14th, 2016; accepted: Mar. 5th, 2016; published: Mar. 8th, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Objective: To investigate the mediating role of self-esteem on the happiness influenced by objectified body consciousness. **Methods:** Questionnaires were used to examine 563 female college students. The methods of correlation, path analysis and regression were used to analyze data. **Results:** 1) Body shame, controls of body, self-esteem and happiness have significant correlation on different scale ($r = -0.126 - 0.505$, $p < 0.05$, $p < 0.01$); 2) The mediating effects of self-esteem is significant, self-esteem has a total mediating effects between body shame, controls of body and happiness among female college students.

Keywords

Body Shame, Controls of Body, Self-Esteem, Happiness, Mediator

客观化躯体意识对女性大学生幸福感的影响

—自尊的中介作用

曹国光¹, 蒋光玉²

¹长江大学学生心理健康教育中心, 湖北 荆州

²西南大学心理学部, 重庆
Email: cherishccg@126.com, gyjon@163.com

收稿日期: 2016年2月14日; 录用日期: 2016年3月5日; 发布日期: 2016年3月8日

摘要

目的: 考察自尊在女性客观化躯体意识和幸福感之间的中介作用。方法: 采用中文版客观化躯体意识量表、自尊量表和幸福感指数量表对563名女性大学生和研究生进行调查。结果: 1) 躯体羞愧、躯体控制、自尊和幸福感呈现不同程度的显著相关($r = -0.126 \sim 0.505, p < 0.05, p < 0.01$); 2) 自尊在躯体羞愧、躯体控制对幸福感的影响中起到了完全中介作用。

关键词

躯体羞愧, 躯体控制, 自尊, 幸福感, 中介效应

1. 引言

客观化理论认为, 在西方社会中, 女性把她们的身体看作客观认识的对象, 这种社会信息被她们内化为一种受到别人关注的有价值的信息, 她们也学会了把自己看作被关注的对象(Fredrickson & Roberts, 1997)。McKinley (2000)定义客观化躯体意识理论作为一种理解女性躯体经验的统一的理论框架。该理论认为, 女性对自己身体外貌和性感的吸引力的期望, 这种女性躯体的文化建构会导致女性很多负面体验, 包括连续的监控她们的外貌, 躯体羞愧, 负性躯体自尊, 限制性饮食和饮食问题(McKinley, 1998, 1999; McKinley & Hyde, 1996)。这种采纳别人对自己身体的看法的观点就是客观化躯体意识, Fredrickson & Roberts (1997)认为它包括躯体监控、躯体羞愧和躯体控制。躯体监控是指个体站在旁观者的立场上来看待自己的身体, 躯体羞愧是指当个体的身体没能符合公认的社会标准时, 个体会产生羞愧感, 躯体控制是指个体所持有的一种控制自己体重和外貌的信念, 这种对自己身体认识的过程就是客观化自我, 从而导致自我意识, 即习惯性的监控自己的身体和外貌。客观化躯体意识和很多负面体验有联系, 诸如抑郁、焦虑、幸福感降低、躯体不满、躯体意象(Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996; Noll & Fredrickson, 1998; Tylka & Hill, 2004; Harper & Tiggemann, 2008)。还有研究发现, 客观化躯体意识与饮食失调关系密切。在饮食失调人群中, 高客观化躯体自我的个体在治疗康复的过程中有再度恶化的危险(Noll & Fredrickson, 1998)。Tiggemann and Slater (2001)发现躯体羞愧在躯体监控和饮食失调之间起到了完全中介作用, Tiggemann and Kurig (2004)证实了躯体监控通过与躯体羞愧和外貌焦虑的关系和抑郁情绪相关, Muehlenkamp and Saris-Baglama (2002)发现客观化自我和抑郁症状既存在直接的关系, 也通过个体的自我意识水平有间接的联系, 这些关于客观化躯体意识的研究都集中于它和负面心理和身体健康结果的关系上。在客观化躯体意识与积极的情感之间的关系的研究上, 主要集中于自主性、个人成长、积极联接、自我悦纳、躯体自尊(McKinley, 1999)。另有研究发现躯体监控与适应性的积极的应对方式负相关(Sinclair & Myers, 2004)。更多的研究应该关注客观化躯体意识对心理健康和积极心理功能的影响。

随着积极心理学的兴起, 幸福感的研究逐渐被越来越多的学者所关注。幸福感被定义为一种最优的心理功能和体验。自尊是幸福感的一个预测变量(Judge et al., 2000), 自尊是个体对总体自我价值的个人判断, 低自尊者对自己持有不利和矛盾的整体评价, 而高自尊者则对自己持有有利的整体评价

(Baumeister et al., 2003)。自尊不仅是心理健康的基本要素,同时也是促进健康和适应性的社会行为的保护性因素。Lowery et al. (2005)发现了躯体羞愧和自尊的负相关。同时,客观化躯体意识的一些维度与生活满意度有关系,其中自尊在躯体羞愧和生活满意度之间起到了部分中介作用(Mercurio, 2008)。生活满意度是主观幸福感的重要组成部分和核心指标之一(Gilman, 2000),那么客观化躯体意识和幸福感之间也应当存在一定的联系。

前述研究证实了客观化躯体意识和幸福感的关系,以及自尊在客观化躯体意识和幸福感之间的关系中发挥作用,然而不论客观化理论本身,还是客观化躯体意识和幸福感之间的关系的研究都是基于西方文化背景下,用于西方被试而得出的结论。不言而喻,客观化理论主要用于欧美文化背景下,但是最近也逐渐在非欧美文化背景下得到证实(Lee & Eun-Joo, 2010)。众所周知,中国文化不同于欧美国家,也不同于其它东亚国家,在中国文化背景下,客观化躯体意识理论尚未得到全面的验证,但是相关的研究已经从某些方面揭示了我国青少年女性对自己的身体也越来越多的关注(Chen et al., 2007)。与西方一样,在中国文化背景下,人们对躯体的看法和认识对自己发挥重要的影响,那么客观化理论用于中国文化背景下是否合适?在中国文化背景下,客观化躯体意识与幸福感之间的关系如何?倘若客观化躯体意识与幸福感之间有密切关系,那么自尊是否发挥作用呢?这是本文尝试探讨的问题。

2. 方法

2.1. 被试

被试均为女性,来自山东和重庆两所高校在校本科生和研究生。被试的年龄为17~28岁,平均年龄20.63岁。其中大学生为396人,研究生为167人。总体身体质量指数(BMI)为15.22~31.22 kg/m² ($M = 19.39$, $SD = 2.31$)。

2.2. 测量工具

2.2.1. 客观化躯体意识量表(Objectified Body Consciousness Scale)

英文版的OBC量表(McKinley, 1995; McKinley & Hyde, 1996)包括躯体监控、躯体羞愧和躯体控制三个维度,各8个题目,一共24的题目。躯体监控是指个体作为一个旁观者看待自己的身体,得分越高说明个体经常的从身体看起来怎么样的角度监控自己的外貌和对身体的想法,而不是从身体感觉起来怎么样的角度;躯体羞愧是指当个体的身体没能符合公认的社会标准时有羞愧的感觉,得分越高说明个体对自己身体是否符合文化标准的感受,没能达到社会文化所要求的规范和期望时会产生更多的羞愧感;躯体控制是指个体所持有的一种控制自己体重和外貌的信念,得分越高说明个体相信通过自己的努力能够控制自己的体重和外貌。每个题目对应6个选项,从“完全不同意”到“完全同意”。问卷按照6级计分。该量表躯体监控、躯体羞愧和躯体控制内部一致性系数分别是0.89, 0.75, 0.72,两周后的重测信度分别为0.79, 0.79, 0.73。本研究采用的问卷是经过严格翻译标准生成中文的问卷,由专业的心理学专业研究生翻译,采用科学的回译程序并且经过相关专家认可确认的问卷。问卷要求被试在7点量表上作答。在本研究中该量表三个维度内部一致性系数分别为0.717, 0.750, 0.674。

2.2.2. 幸福感指数量表

幸福感指数量表用于测查受试者目前体验到的幸福程度,此量表包括两个部分:即总体情感指数量表和生活满意度问卷。前者有8个项目组成,它们从不同角度描述了情感的内涵;而后者仅有一项。每一个题目均有一对相反的描述情感的词语,要求被试在这一连续体上(7点量表)选出符合自己的一项,计算总分时将总体情感指数量表之平均得分与生活满意度问卷的得分(权重为1.1)相加。总体情感指数和生活满意度的一致性为0.55,本量表的重测一致性为0.849 ($p < 0.001$),本研究中内部一致性系数为0.824。

2.2.3. 自尊量表(The self-Esteem Scale, Rosenberg)

该量表有 10 个项目,用于评定个体关于自我价值和自我接纳的总体感受,该量表有 10 个条目组成,受测者直接报告这些描述是否符合他们自己。分四级评分,1 表示非常符合,2 表示符合,3 表示不符合,4 表示很不符合,总分范围是 10~40 分,得分越高说明自尊水平越高,在多年的使用过程中,该量表具有良好的信效度,本量表的重测一致性为 0.82,本研究中内部一致性系数为 0.818。

2.3. 施测程序

采用团体实测和个别实测相结合的方法,均有心理学专业研究生担任主试。在团体施测中,有主试统一向被试说明标准的指导语以及注意的一些事项,做完后问卷当场收回;个别施测中由主试一一向被试说明本研究的目的及指导语,确保他们认真作答。发放问卷 600 份,回收问卷 580 份,剔除无效问卷共收集有效问卷 563 份。

2.4. 数据处理与分析

所有数据利用 spss13.0 统计分析软件进行统计处理,包括相关分析、回归分析等。

3. 结果

3.1. 客观化躯体意识、自尊和幸福感的描述统计结果

各变量的描述统计结果见表 1 所示。

3.2. 客观化躯体意识、自尊和幸福感的相關分析

各变量的相关分析结果见表 2 所示。

表 2 结果表明,躯体羞愧与自尊、幸福感存在显著负相关;躯体控制与自尊、幸福感存在显著正相关;自尊与幸福感存在显著正相关。

3.3. 躯体羞愧和躯体控制、自尊和幸福感的中介效应检验

为了进一步考察女性大学生躯体羞愧和躯体控制、自尊和幸福感之间的关系机制,根据以上相关分析结果以及温忠麟等(2004)提出的中介效应检验程序,以躯体羞愧、躯体控制为自变量,幸福感为因变量,以自尊为中介变量,进行中介效应检验。

表 3 列出了自尊中介效应分析的结果,表中的 X1、X2 分别代表躯体羞愧和躯体控制,Y 代表幸福感,M 代表自尊。依次检验的结果表明:自尊在躯体羞愧、躯体控制和幸福感之间起到了完全中介作用。

4. 讨论

4.1. 躯体羞愧、躯体控制和自尊对女性大学生幸福感的影响

本研究的相关分析表明:躯体羞愧与自尊、幸福感存在显著负相关;躯体控制与自尊、幸福感存在显著正相关;自尊与幸福感存在显著正相关。女性大学生对自己的身体没能达到公认的社会标准而产生的羞愧感会降低她们的幸福感,同时如果他们相信自己能够控制自己的身体的一些特征,她们倾向于有较高的幸福感。本研究结果证实了客观化自我对女性总体生活满意度的影响(e.g., McKinley, 1999; Sinclair & Myers, 2004)。女性对自己身体的过度关注不仅与抑郁、饮食失调和一些负性情绪有关,而且还与生活满意度的一些方面有关,如本研究所证实的幸福感。社会文化标准的要求迫使女性相比其他方面更关注身体的外貌,如果她们不能正确的认识自己,很容易导致负面的躯体体验,进而降低幸福感。自

Table 1. Descriptive statistics of objectified body consciousness, self-esteem and well-being ($M \pm SD$)**表 1.** 客观化躯体意识、自尊和幸福感的描述统计结果($M \pm SD$)

躯体监控	躯体羞愧	躯体控制	自尊	幸福感指数
30.7 ± 7.1	25.5 ± 8.0	36.5 ± 7.4	36.0 ± 5.4	10.2 ± 2.1

Table 2. Correlation analysis of objectified body consciousness, self-esteem and well-being**表 2.** 客观化躯体意识、自尊和幸福感的相關分析

	1	2	3	4	5	6	7
1.躯体监控	1						
2.躯体羞愧	0.312**	1					
3.躯体控制	-0.029	0.000	1				
4.客观化躯体意识	0.659**	0.719**	0.509**	1			
5.自尊	-0.085	-0.166**	0.322**	0.033	1		
6.幸福感指数	-0.231**	-0.126*	0.237**	-0.062	0.505**	1	
7.身体质量指数	-0.013	0.1226*	0.062	0.097	-0.014	0.057	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

Table 3. Intermediary effect test of self-esteem**表 3.** 自尊中介效应检验

	标准化回归方程	回归系数检验	
第一步	$Y = -0.126X_1$	$SE = 0.016$	$t = -2.116^*$
	$Y = 0.237X_2$	$SE = 0.017$	$t = 3.986^{***}$
第二步	$M = -0.166X_1$	$SE = 0.039$	$t = -2.890^{**}$
	$M = 0.322X_2$	$SE = 0.041$	$t = 5.601^{***}$
第三步	$Y = 0.469M$	$SE = 0.023$	$t = 8.224^{***}$
	$Y = -0.048X_1$	$SE = 0.014$	$t = -0.887$
	$Y = 0.086X_2$	$SE = 0.016$	$t = 1.530$

尊是个体对自己的总体的满意程度, 高自尊个体更能够全面的接受自己, 对自己有一个客观的认识, 能够体验到幸福感。因此我们一方面应当倡导多元化的身体评价标准, 能够使她们尽量减少躯体羞愧的体验, 同时增强她们的躯体控制自我信念; 另一方面提高女性的自尊水平, 减少她们的消极体验。本研究只考虑到高校女性大学生, 不能够整体代表女性群体, 后续研究应该扩大取样范围, 展开纵向研究能够更清晰的发现它们之间稳定的效应。

4.2. 客观化躯体意识通过自尊影响大学生幸福感的中介效应检验

为了进一步探寻客观化躯体意识对幸福感影响的内部机制, 我们进行了自尊的中介效应检验。结果发现, 自尊在客观化躯体意识中的两个维度躯体羞愧、躯体控制和幸福感之间都起到了完全中介作用, 具体来说躯体羞愧和躯体控制对幸福感的影响是完全通过自尊来实现的。这进一步验证了客观化躯体意识和自尊之间的密切联系。较少体验到躯体羞愧的个体和持有积极躯体控制信念的个体, 能够更好的认识自己, 相信对躯体的评价是自己能够控制的, 而不是由外在的标准来控制的, 因此她们对自己有比较高的价值评价, 从而能够提升她们的自尊水平。然而本研究只考虑到自尊在其中的作用, 其他的相关变

量(如躯体自尊)在未来的研究中应该进行关注, 另一方面虽然本研究找到了这些变量的内在联系, 但是尚不能揭示明确的因果关系。另外, 有研究暗示男性在达到社会文化标准要求的理想的身材中体验到了和女性一样多的压力(e.g., [Strelan & Hargreaves, 2005](#))。因此我们需要关注客观化躯体意识对男性的影响。

参考文献 (References)

- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, *36*(5), 614-620.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Inter-Personal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles. *Psychological Science in the Public Interest*, *4*, 1-44. <http://dx.doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Chen, H., Gao, X., & Jackson, T. (2007). Predictive Models for Understanding Body Dissatisfaction among Young Males and Females in China. *Behaviour Research and Therapy*, *45*, 1345-1356. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2006.09.015>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*, 173-206. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gilman, R. (2000). Review of Life Satisfaction Measures for Adolescents. *Behave Change*, *17*, 178-183. <http://dx.doi.org/10.1375/bech.17.3.178>
- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The Effect of Thin Ideal Media Images on Women's Self-Objectification, Mood, and Body Image. *Sex Roles*, *58*, 649-657. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-007-9379-x>
- Judge, T. A., Bono, J. E., & Locke, E. A. (2000). Personality and Job Satisfaction: The Mediating Role of Job Characteristics. *Journal of Applied Psychology*, *85*, 237-249. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.85.2.237>
- Lee, E. J. (2010). Analysis of Path Model Based on Objectification Theory for College Women's Eating Disorder Symptomatology. *Korean Journal of Women Health Nursing*, *16*, 78-86. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2010.16.1.78>
- Lowery, S. E., Kurpis, S. E., Befort, C., Banks, E., Sollenberger, S., Nicpon, M. F. *et al.* (2005). Body Image, Self-Esteem, and Health-Related Behaviors among Male and Female First Year College Students. *Journal of College Student Development*, *46*, 612-623. <http://dx.doi.org/10.1353/csd.2005.0062>
- McKinley, N. M. (1998). Gender Differences in Undergraduates' Body Esteem: The Mediating Effect of Objectified Body Consciousness and Actual/Ideal Weight Discrepancy. *Sex Roles*, *39*, 113-123. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1018834001203>
- McKinley, N. M. (1999). Women and Objectified Body Consciousness: Mothers' and Daughters' body Experience in Cultural, Developmental, and Familial Context. *Developmental Psychology*, *35*, 760-769. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.35.3.760>
- McKinley, N. M. (2000). *Psychology and Objectified Body Consciousness: Theory, Critique, and Future Directions*. Manuscript Submitted for Publication.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale. *Psychology of Women Quarterly*, *20*, 181-215. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Mercurio, A. E., & Landry, L. J. (2008). Self-Objectification and Well-Being: The Impact of Self-Objectification on Women's Overall Sense of Self-Worth and Life Satisfaction. *Sex Roles*, *58*, 458-466. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-007-9357-3>
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A Meditational Model Linking Self-Objectification, Body Shame, and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, *22*, 623-636. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x>
- Sinclair, S. L., & Myers, J. E. (2004). The Relationship between Objectified Body Consciousness and Wellness in a Group of College Women. *Journal of College Counseling*, *7*, 150-161. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-1882.2004.tb00246.x>
- Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Reasons for Exercise and Body Esteem: Men's Responses to Self-Objectification. *Sex Roles*, *53*, 495-503. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-005-7137-5>
- Tiggemann, M., & Kurig, J. K. (2004). The Role of Body Objectification in Disordered Eating and Depressed Mood. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*, 299-311. <http://dx.doi.org/10.1348/0144665031752925>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A Test of Objectification Theory in Former Dancers and Non-Dancers. *Psychology of Women Quarterly*, *25*, 57-64. <http://dx.doi.org/10.1111/1471-6402.00007>
- Tylka, T. L., & Hill, M. S. (2004). Objectification Theory as It Relates to Disordered Eating among College Women. *Sex Roles*, *51*, 719-730. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-004-0721-2>