

The Protective Role of Body Appreciation against Body Dissatisfaction

Yutong Luo, Yiran Kong, Jianxun Li

School of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: kongyiran07@163.com

Received: Aug. 31st, 2017; accepted: Sep. 15th, 2017; published: Sep. 22nd, 2017

Abstract

We selected 60 female college students, who are high-level and low-level body appreciation. We used thin idealized picture to media exposure. The present study aimed at exploring the influence of thin idealized picture on body dissatisfaction between high-level and low-level body appreciation groups. Results indicated that body appreciation predicted change in body dissatisfaction following exposure to the thin ideal. The impact of media exposure on different groups is different, and the body satisfaction was significantly reduced in low-level group, while the body satisfaction did not significantly change in high-level group. The results support the notion that body appreciation protects women from thin idealized media exposure.

Keywords

Body Appreciation, Body Dissatisfaction, Thin Ideal, Female

身体欣赏缓解女性身体不满意

罗宇彤, 孔仪然, 李建勋

西南大学心理学部, 重庆
Email: kongyiran07@163.com

收稿日期: 2017年8月31日; 录用日期: 2017年9月15日; 发布日期: 2017年9月22日

摘要

以60名高水平和低水平身体欣赏女性为被试, 以“瘦理想”图片为实验材料, 对被试进行媒体曝光(观看“瘦理想”图片), 旨在探讨瘦理想图片对高、低身体欣赏水平女性身体满意度的影响。结果发现, 观看“瘦理想”图片后, 女性身体欣赏水平能预测其身体满意度的变化, 进行媒体曝光对不同身体欣赏水

平女性身体满意度的影响不同,即身体欣赏低分组身体满意度显著降低,而身体欣赏高分组身体满意度没有显著变化。以上结果表明,媒体曝光后,身体欣赏缓解女性的身体不满意。

关键词

身体欣赏, 身体不满意, 瘦理想, 女性

Copyright © 2017 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

1. 引言

近年来,随着积极心理学研究的兴起,国外学者开始关注女性积极身体意象的研究,而且有研究者倡导要采取措施来促进个体的积极身体意象(Diedrichs & Lee, 2010)。Avalos, Tylka 和 Wood-Barcalow (2005)提出积极身体意象包含4个方面:1)对身体持有喜爱的态度;2)接纳身体;3)通过关注身体需要和健康行为来尊重身体;4)通过拒绝理想化的媒体信息来保护身体,从而将积极身体意象界定为身体欣赏(body appreciation),指女性对身体持喜爱和接纳的态度,通过关注身体需要和参与健康行为来尊重身体,并通过拒绝理想化的外貌媒体信息来保护身体。

根据宏观的社会文化理论,以往研究发现,女性通过内化媒介所宣传的“理想瘦”的身体文化标准,从而产生负面身体自我,并指导自己采取行动改变身体形象以符合标准(Dillon, Holmes, Birk, & Brooks, 2009),对于女性而言,内化是媒体关注和产生负面身体自我的中介变量(Eichenbaum, Yonelinas, & Ranganath, 2007)。女性在追求瘦身材的过程中,易产生身体不满意,如研究者发现瘦且漂亮的图片的暴露对拥有高内化标准的女性的状态身体意象有不利影响,且理想瘦内化激活会降低女性的身体满意度(Yamamiya et al., 2005; 周盈英, 2012)。近年来,积极心理学领域研究表明,身体欣赏与女性的直觉进食行为、积极情绪、自尊、生活满意度及其主观幸福感等呈正相关(Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Wasylkiw, MacKinnon, & MacLellan, 2012; Oh et al., 2012; Tylka & Kroon Van Diest, 2013; Tylka & Homan, 2015; Swami et al., 2015),而与饮食障碍(Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005)和抑郁症状(Iannantuono & Tylka, 2012)呈负相关。且近年来的实证研究显示,身体欣赏能够缓解因外貌媒体引起的消极影响(Halliwell, 2013; Andrew et al., 2015a)。但是这些研究主要集中在西方被试群体中,关于身体欣赏的中国本土化研究处于空白阶段,且探讨身体欣赏“缓解作用”的实证研究比较少。

因此,本研究目的:首先探讨中国文化背景下不同身体欣赏水平女性的特点;其次,试图探讨媒体曝光对高低身体欣赏水平女性的影响。研究假设:在中国文化背景下,媒体曝光(观看瘦模特图片)对女性产生消极的影响,但身体欣赏可以缓解女性的身体不满意,具体表现在:1)低BA组女性在观看瘦模特图片后,身体满意度显著下降;2)高BA组女性在观看瘦模特图片后,身体满意度并未显著变化。

2. 方法

2.1. 被试

60名瘦理想内化(瘦理想内化分数大于等于均分3.5)在校女大学生,根据身体欣赏分数按照心理测量学中27%比例,划分高分组和低分组,高分组33人,低分组27人,年龄18~23岁($M = 20.02$, $SD = 1.60$)。

2.2. 测量工具与实验材料

2.2.1. 测量工具

身体满意度：采用 Cash 等人(2002)编制的身体意象状态量表(Body Image States Scale, BISS)，该量表用于评估状态性身体意象。共计 6 个题项，采用“1 = 非常不满意”到“7 = 非常满意”的 7 点计分。分数越低，代表状态身体满意度越低。内部一致性系数为 0.77。

瘦理想内化：采用 Stice 等人(2001)修订的理想身体内化量表(Ideal Body Internalization Scale; IBIS)。该量表由 9 个项目组成，用于测量个体(女性)的理想瘦的内化水平，如“我认为瘦的女性是有吸引力的”。采用 5 点计分，1 代表“非常不同意”，5 代表“非常同意”，分数越高，代表理想瘦内化的水平越高。内部一致性系数为 0.77。

身体欣赏：采用 Swami 等人(2016)修订的身体欣赏量表-2(Body Appreciation Scale-2; BAS-2)，该量表包含 10 个题项，采用“1 = 从来没有”到“5 = 总是”的 5 点计分。分数越高，代表更加欣赏自己的身体。女性 $\alpha = .89$ 。

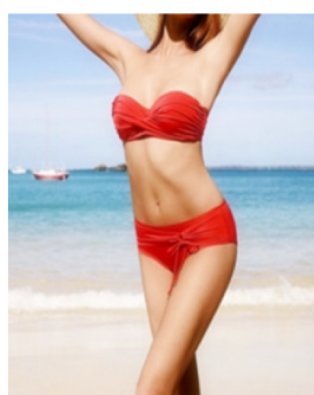
情绪状态：采用一个问题“此刻您的情绪状态为？”，考察个体的当前的情绪状态，7 点计分，分数越高，代表情绪更佳。

2.2.2. 实验材料

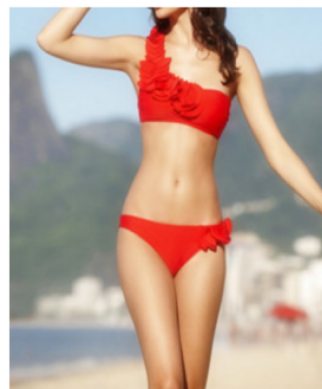
图片材料：从网络上选取 60 张瘦理想模特图片，从“吸引力程度”和“瘦程度”按 1~10 分进行评分，经 25 名学生进行评定，最终筛选出吸引力程度高且最瘦的 20 张女性模特图片。

2.2.3. 实验程序

被试进行媒体曝光实验，为掩盖实验目的，告知被试进行评图实验。实验任务要求被试评价呈现图片中女性的瘦程度，按 1~10 评分，分值越大代表瘦程度越高。共 20 张图，每张图呈现 10 s，所有图片呈现 2 次，第一次进行图片浏览，第 2 次进行瘦程度评价，实验流程如下：



瘦程度：
1(一点也不瘦)-----10(非常瘦)



瘦程度：
1(一点也不瘦)-----10(非常瘦)

3. 实验结果

3.1. 初步信息

身体欣赏高分组与身体欣赏低分组的年龄无显著差异 $T(1,58) = .882, p = .381$ ；身体欣赏高分组的 BAS 得分显著高于身体欣赏低分组， $T(1,58) = 20.180, p < 0.001$ ，说明分组有效。被试基本情况见表 1。

3.2. 不同身体欣赏水平女性的身体满意度特点

3.2.1. 身体满意度前测

对身体欣赏高分组与身体欣赏低分组进行状态身体满意度测量, 结果发现, 身体欣赏高分组得分($M = 4.35, SD = 0.10$)高于身体欣赏低分组($M = 3.02, SD = 0.12$), 且两组身体满意度水平差异显著 $t(1,58) = -8.33, p < .001$ 。

3.2.2. 身体满意度后测

媒体曝光后, 身体欣赏高分组($M = 4.25, SD = 0.14$)与身体欣赏低分组($M = 2.83, SD = 0.20$)状态身体满意度水平差异显著 $t(1,58) = 7.46, p < .001$ 。

3.2.3. 情绪状态

媒体曝光后, 进行对被试进行情绪状态测量, 独立样本 T 检验发现, 身体欣赏高分组($M = 5.12, SD = 0.82$)的情绪状态好于低分组($M = 4.51, SD = 1.08$), 且两组差异显著, $t(1,58) = 2.45, p < .05$ 。

3.3. 媒体曝光效果检验

媒体曝光后, 进行对被试进行前后身体满意度测量, 配对样本 T 检验发现, 身体满意度前测($M = 3.75, SD = 0.91$)相比于身体满意度分数后测($M = 3.60, SD = 1.02$), 分数显著下降, $t(1,58) = -1.99, p < .05$, 说明媒体曝光对当前被试产生消极影响, 即媒体曝光后, 被试的身体满意度降低。

3.4. 身体满意度变化

对身体欣赏与身体满意度前测和身体满意度后测相关分析发现三者之间呈显著正相关, 如表 2。

为了进一步检验媒体曝光后, 身体欣赏对身体满意度变化的预测作用, 采用分层回归分析。身体满意度后测作为结果变量, 第一步加入身体满意度前测, 结果显著, $R^2 = .838, F(1,58) = 136.79, p < .001, \beta = .940$ 。加入身体欣赏后, 预测效果显著提升, $R^2_{\text{change}} = .021, F_{\text{change}}(1,57) = 4.308, p < .05, \beta = .256$ 。结果表明, 身体欣赏水平可以预测身体满意度的变化。且媒体曝光后, 身体欣赏低分组身体满意度下降

Table 1. Age, BAS among high-level and low-level body appreciation groups: M(SD)

表 1. 身体欣赏高分组与低分组的人口统计学变量: M(SD)

统计学变量	高分组	低分组	T	P
N	33	27		
年龄(岁)	20.18 (1.42)	19.81 (1.79)	.882	.381
BAS	3.81 (.27)	2.31 (.30)	20.180	<.001

注: BAS = 《身体欣赏量表》。

Table 2. Correlations among BAS, BISS-pre and BISS-post (N = 60)

表 2. 身体欣赏、身体满意度前测和身体满意度后测相关分数(N = 60)

	BAS	BISS-pre	BISS-post
BAS	-		
BISS-pre	.825**	-	
BISS-post	.773**	.838**	-

注: BAS = 身体欣赏分数; BISS-pre = 身体满意度前测; BISS-post = 身体满意度后测; ** $p < .001$ 。

显著, $t(1,25) = 2.26, p < .05$, 而身体欣赏高分组身体满意度前后测变化不显著 $t(1,32) = -2.26, p = .338$, 如图 1。

4. 结论与讨论

研究结果表明, 不同中国文化背景下不同身体欣赏水平女性的身体满意度不同, 身体欣赏高分组在媒体曝光前后, 其身体满意度均高于低分组, 表明高身体欣赏的女性拥有更高的身体满意度(Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005); 媒体曝光后身体欣赏能够缓解女性的身体不满意, 与前人研究结果一致(Halliwell, 2013; Andrew et al., 2015a)。

Wood-Barcalow 等人(2010)提出, 积极身体意象(操作定义为身体欣赏)的核心特征是“保护性过滤”(protective filtering)作用, 从而使女性拒绝消极的身体信息, 而接受积极的身体信息。此外, 以往研究发现, 自我同情与女性的身体欣赏呈正相关(Wasylikiw et al., 2012), 且自我同情还能预测假肢使用者的身体欣赏水平(Farhat-ul-Ain & Fatma., 2016)。高水平的自我同情的个体能进行合理的情绪管理与自我评估(Mosewich et al., 2011), 因此, 当身体欣赏女性在面对消极身体信息时可能采用了合理的情绪管理策略和自我评估方式, 更加理性地看待与接纳自身身体形象的不足, 还有待于未来研究的验证。再者, 研究者发现, 感知他人的身体接纳能够预测更高的身体欣赏水平, 其中女性知觉到的他人对身体的接纳能降低其对身体的监控, 从而促进她们的身体欣赏(Avalos & Tylka, 2006; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Oh et al., 2012; Tylka & Homan, 2015)。Andrew, Tiggemann 和 Clark (2016a)发现感知他人的身体接纳能够显著地预测青少年女孩一年后的身体欣赏水平, 因此, 身体欣赏的女性能感知到他人接纳自己的身体, 从而也促使自己也接纳自己的身体, 不易受到瘦理想图片的影响; 还有研究者发现, 女性的感知他人的身体接纳与其身体欣赏呈显著正相关, 并通过降低社会比较而间接地影响身体欣赏(Andrew et al., 2016b), 女性在观看瘦理想图片时可能较少的进行社会比较, 从而产生更少的身体不满意。另外, 研究表明, 女性的身体灵活性与身体欣赏呈显著正相关(Webb et al., 2014; Webb, 2015); Webb (2015)还发现, 身体灵活性

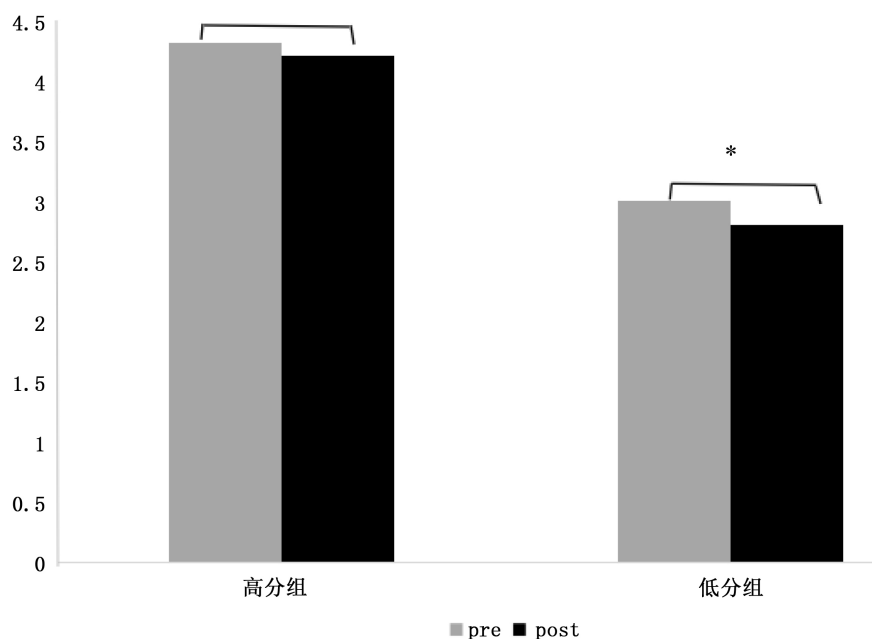


Figure 1. Body dissatisfaction change from pre- to post-exposure by high-level and low-level body appreciation groups

图 1. 媒体曝光后身体欣赏高分、低分组身体满意度变化

部分中介了身体不满意度与身体欣赏之间的关系。因此,具备身体灵活性的女性能够积极的调节自身的认知与行为,在观看瘦理想图片时,能够合理地应对身体意象的外在压力,从而缓解身体不满意度。

然而,对于积极身体意象如何缓解社交媒体对女性产生的消极影响,目前尚不清楚。Wood-Barcalow 等人(2010)认为这个过程涉及到图式激活,因此,身体欣赏缓解社交媒体对女性产生的消极影响可能与其对媒体信息(瘦理想图片)的加工方式有关,未来的研究应从身体欣赏者加工媒体信息的认知偏好的角度加以考察。

参考文献 (References)

- 周盈英(2012). 外貌比较和理想瘦内化对年轻女性身体满意度的影响. 博士论文, 宁波: 宁波大学.
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015a). The Protective Role of Body Appreciation against Media-Induced Body Dissatisfaction. *Body Image, 15*, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016b). Predicting Body Appreciation in Young Women: An Integrated Model of Positive Body Image. *Body image, 18*, 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>
- Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The Acceptance Model of Intuitive Eating: A Comparison of Women in Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Middle Adulthood. *Journal of Counseling Psychology, 58*, 110. <https://doi.org/10.1037/a0022129>
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a Model of Intuitive Eating with College Women. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 486. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Body image, 2*, 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders, 10*, 103-113. <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>
- Diedrichs, P. C., & Lee, C. (2010). Gi joe or average joe? The Impact of Average-Size and Muscular Male Fashion Models on Men's and Women's Body Image and Advertisement Effectiveness. *Body Image, 7*, 218-226. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.03.004>
- Dillon, D. G., Holmes, A. J., Birk, J. L., Brooks, N., Lyons-ruth, K., & Pizzagalli, D. A. (2009). Childhood Adversity Is Associated with Left Basal in Adulthood. *Biological Psychiatry, 66*, 206-213. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.02.019>
- Eichenbaum, H., Yonelinas, A. P., & Ranganath, C. (2007). The Medial Temporal Lobe and Recognition Memory. *Annual Review of Neuroscience, 30*, 123. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.30.051606.094328>
- Farhat-ul-Ain, & Fatima, I. (2016). Personal Belief in a Just World and Self-Compassion as Predictors of Body Appreciation in Individuals with Amputation Using and Not Using Prosthesis. *Annals of King Edward Medical University, 22*, 109-114.
- Halliwell, E. (2013). The Impact of Thin Idealized Media Images on Body Satisfaction: Does Body Appreciation Protect Women from Negative Effects? *Body Image, 10*, 509-514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>
- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and Intrapersonal Links to Body Appreciation in College Women: An Exploratory Model. *Body Image, 9*, 227-235. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*, 103-123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- Oh, K. H., Wiseman, M. C., Hendrickson, J., Phillips, J. C., & Hayden, E. W. (2012). Testing the Acceptance Model of Intuitive Eating with College Women Athletes. *Psychology of Women Quarterly, 36*, 88-98. <https://doi.org/10.1177/0361684311433282>
- Stice, E., Agras, W. S., Telch, C. F., Halmi, K. A., Mitchell, J. E., & Wilson, T. (2001). Subtyping Binge Eating-Disordered Women along Dieting and Negative Affect Dimensions. *International Journal of Eating Disorders, 30*, 11-27. <https://doi.org/10.1002/eat.1050>
- Swami, V., Ng, S. K., & Barron, D. (2016). Translation and Psychometric Evaluation of a Standard Chinese Version of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image, 18*, 23-26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.005>
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between Women's Body Image and Happiness: Results of the You Beauty.com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies, 16*, 705-718. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9530-7>

- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise Motives and Positive Body Image in Physically Active College Women and Men: Exploring an Expanded Acceptance Model of Intuitive Eating. *Body Image, 15*, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation with College Women and Men. *Journal of Counseling Psychology, 60*, 137-153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the Link between Self-Compassion and Body Image in University Women. *Body Image, 9*, 236-245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Webb, J. B. (2015). Body Image Flexibility Contributes to Explaining the Link between Body Dissatisfaction and Body Appreciation in White College-Bound Females. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*, 176-183. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.06.001>
- Webb, J. B., Butler-Ajibade, P., & Robinson, S. A. (2014). Considering an Affect Regulation Framework for Examining the Association between Body Dissatisfaction and Positive Body Image in Black Older Adolescent Females: Does Body Mass Index Matter? *Body Image, 11*, 426-437. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.002>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive Body Image Characteristics and a Holistic Model for Young-Adult Women. *Body Image, 7*, 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's Exposure to Thin-and-Beautiful Media Images: Body Image Effects of Media-Ideal Internalization and Impact-Reduction Interventions. *Body Image, 2*, 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org