

大学生体型焦虑调查及学校社会工作介入 ——以X大学为例

于博洋

天津理工大学社会发展学院，天津

收稿日期：2023年4月17日；录用日期：2023年6月12日；发布日期：2023年6月21日

摘要

在当代社会奉行“瘦即是美”的形体审美价值取向的影响下，越来越多的大学生对“瘦”存在过度追求，形成非理性的形体认知和减肥意向，进而对其社会心理产生一系列负面问题，如体型焦虑、抑郁等。据此，本研究以X大学大学生为例，通过研究大学生的形体认知偏差、减肥意向和体型焦虑现状，探究有效降低大学生体型焦虑的因素，为有效缓解大学生体型焦虑状况提供实证依据。文章通过对X大学大学生的分析，得出以下研究发现：首先，体型焦虑在大学生中具有普遍性和严重性；其次大学生均存在不同程度的形体认知偏差，同时所有大学生都表明了不同程度的减肥意向。进一步分析表明，形体认知偏差和减肥意向能够显著预测大学生体型焦虑，且形体认知偏差能显著预测大学生减肥意向水平；减肥意向在形体认知偏差和体型焦虑之间存在中介或部分中介作用，即形体认知偏差不仅对体型焦虑有直接的影响，还通过减肥意向影响大学生的体型焦虑水平。据此本研究提出通过学校社会工作介入，帮助大学生修正和形成合理的形体认知和减肥意向，进而有效缓解其体型焦虑。在此基础上，并结合社会工作专业方法，以事前-事中-事后干预路径，为改善其体型焦虑问题提供具体的社会工作介入策略。

关键词

大学生，体型焦虑，社会工作介入策略，学校社会工作

Investigation on Body Type Anxiety of College Students and School Social Work Intervention

—Taking X University as an Example

Boyang Yu

School of Social Development, Tianjin University of Technology, Tianjin

Received: Apr. 17th, 2023; accepted: Jun. 12th, 2023; published: Jun. 21st, 2023

Abstract

Under the influence of the body aesthetic value orientation of “thinness is beauty” in contemporary society, more and more college students have excessive pursuit of “thinness”, forming irrational body recognition and weight loss intention, and thus producing a series of negative problems on their social psychology, such as body anxiety and depression. Based on this, this study takes X University students as an example to explore the factors that can effectively reduce the body anxiety of college students by studying their body cognitive bias, weight loss intention and body anxiety, and provide empirical evidence for effectively alleviating the body anxiety of college students. Based on the analysis of X University students, this paper draws the following findings: First, body type anxiety is universal and serious among college students; secondly, college students all have different degrees of body cognitive bias, and all college students show different degrees of intention to lose weight. Further analysis shows that body cognitive bias and weight loss intention can significantly predict the body anxiety of college students, and body cognitive bias can significantly predict the level of weight loss intention of college students. Weight loss intention has a mediating or partial mediating effect between body shape cognitive bias and body shape anxiety, that is, body shape cognitive bias not only has a direct impact on body shape anxiety, but also affects the level of body shape anxiety of college students through weight loss intention. On the basis of this study, it is proposed to help college students modify and form reasonable body recognition and weight loss intention through the intervention of school social work, so as to effectively relieve their body anxiety. On this basis, combined with the professional methods of social work, through the pre-event-post-intervention path, specific social work intervention strategies are provided to improve the problem of body type anxiety.

Keywords

College Students, Body Type Anxiety, Social Work Intervention Strategy, School Social Work

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

1.1. 选题背景

“瘦就是美”这句口号在当代年轻群体中可谓是屡见不鲜，尤其是在学校环境中，大学生的社会地位相差无几，人脉关系、社会地位等并不是学生关注的主要话题，因此当代大学生的减肥意愿远高于以往水平，对自我体型的要求也更加苛刻，甚至喊出了“要么瘦要么死”的口号。而在学校场域内，运用学校社会工作的工作方法窥视大学生需求根源，并指出相关建议是一条可行道路。学校社会工作是一种以校园为工作场所，以学生为工作对象的学科，通过家-校-社会三方联动的方式，运用社会工作的专业价值理念和工作技巧，帮助全体学生解决困境，提升能力，在干预过程中构筑学生成长良好环境，促进学生全面成长成才。同时，也能够通过学校社会工作的研究理念，为大学生形体认知偏差、减肥意向与体型焦虑之间的三者关系进一步提供理论支持。笔者通过文献检索发现，现有研究针对青少年介绍的初高中学生形体认知偏差的文献已经有一定的研究积累，然而关于大学生体型焦虑方面的研究相对较少，从社会工作介入角度出发探讨具体的干预策略的研究亦甚少。

本研究尝试以大学生为研究对象,从个人、社会多因素多方面对大学生体型焦虑问题进行探讨,分析大学生形体认知偏差、减肥意向与体型焦虑产生的内在联系,从理论上扩展了形体焦虑问题的研究群体,且为体型焦虑问题的影响路径提供更多的实证经验。另外针对大学生的心理焦虑问题的相关社会服务或干预资源仍相对匮乏。本研究从解决社会问题的视角出发,通过问卷调查,获得大学生体型焦虑的相关资料,分析大学生体型焦虑的表现、体型焦虑出现的原因。此外,本研究结合大学生形体焦虑的特点和形成路径,从社会工作介入的服务视角,提出改善体型焦虑的应对策略和方式,为今后我国大学生形体认知偏差的社会工作干预的开展提供更好的理论依据和方法,为社会工作干预大学生体型焦虑提供了新的视角。本文采取学校社会工作介入的方法,从身体和心理两方面共同解决大学生体型焦虑问题,使其完善自我形体认知,修正形体认知偏差,改善不合实际的减肥意向,最终悦纳自身形体、消除或减弱体型焦虑,这对预防和降低大学生的体型焦虑问题,以及进一步建设和完善高校针对学生的心理健康服务干预的发展,都将有着积极的现实意义和积极作用。

1.2. 研究背景

少数研究对体型焦虑的表现与群体特征进行描述分析。其中,任芬等通过对 285 名中国大学生的调研结果表明:外观焦虑、进食障碍和抑郁均呈显著正相关,体型焦虑与进食障碍、抑郁均呈显著正相关;体型焦虑在进食障碍、抑郁关系间均起部分中介作用,间接效应分别占总效应的 56.4%和 51.3%,即外观焦虑可以影响进食障碍和抑郁[1]。于庆鼎则进一步指出体型焦虑是个体因自我体型不符合理想体型,而产生的负性情绪状态,体型焦虑影响个体的主观幸福感,体型焦虑与个体情绪状态密切相关,体型焦虑的上升往往伴随着积极情绪的下降和消极情绪的上升[2]。中国研究者对焦虑、社交焦虑有丰富的研究成果,然而对外表焦虑的研究则不多,更多是在引进和介绍国外的研究成果。在一些相似领域的研究,比如身体意向的研究中,冯秋燕发现大学生与抑郁、社交回避苦恼具有显著的负相关关系,有体型焦虑的大学生更容易产生抑郁心境、社交回避苦恼[3]。目前,干预体型焦虑问题的研究多是从心理、生理或者医学的单一学科的角度出发,在单一学科范围内进行研究的解决方式。针对体型焦虑的心理焦虑问题的社会工作介入研究目前国内研究相对较少,提出的具体介入方法和有效策略甚少[4]。据此,本研究从社会工作介入焦虑问题、大学生心理健康的社会工作介入、学校社会工作模式对学生健康保障等研究中寻找相关研究证据。首先,社会工作介入焦虑问题的研究。

综上,现有部分研究在单一学科范围内提出的结论或研究证据虽然能够纠正形体认知和不合理的减肥行为,但没有从根本上理清导致体型焦虑的路径;或是一味注重改善提心理,而忽视了根源性的形成路径问题,最后的矫正往往达不到预期效果,缺乏有效的提实证依据。最后,现有研究从社会工作介入的服务视角为解决大学生的形体焦虑问题仍相对不足

2. 大学生身材焦虑问题数据分析方法

2.1. 数据来源及研究方法

定量研究方法是指用数学的工具确定事物某方面量的规范性之后,再进行分析、考查、解释,以获得意义的研究方法和过程。本研究以 X 大学的大学生为调查对象,在每个年级随机抽取大学生发放问卷,对其形体认知偏差、减肥意向和体型焦虑等内容进行调查问卷,来获得相关研究数据。

2.2. 测量工具

2.2.1. 形体认知偏差问卷

本研究借鉴陶思婷研究中形体认知偏差问卷,具体内容是通过 9 个关于大学生由瘦到胖的体型图

像，以这 9 幅体像图基本点由左到右展开了 27 个自我评定方格，图像的下方共有两题，上面题让被试者选择一个最能反映自己当前体型的图像，并在其下方对应的方格中打勾。下而一题让被试者选择一个最能反映自身内心最理想体型，并下面对应的方格里打钩。量表中有 27 个计分点，按从左到右的分别对应 1 分至 27 分的分数，将被试者的主观体型选择直接换算为客观 BMI 对应的 14 至 40 的分数。

2.2.2. 减肥意向量表

本研究借鉴孙丽萍等的减肥意向量表，设置 3 个题目，分别为“未来 1 个月，我将尝试减肥”“未来一个月，我很可能会减肥”“未来一个月，我很乐意减肥”。采用 5 点计分，1 至 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。

2.2.3. 体型焦虑量表

本研究参考徐霞编制的青少年社会性人格焦虑量表，对调查群体的体型焦虑进行测量。该量表共设置 15 个题目，采用 5 点计分，要求被试者回答与体型有关的问，1 至 5 分分别表示完全不同意到完全同意，得分越高说明体型焦虑越高。

2.3. 统计分析工具

SPSS 是目前社会调查领域中使用最为广泛的统计分析软件。在本研究中，将问卷获得的所有数据均录入到计算机中，进行统计处理，并进行统计描述、相关性分析和回归分析。首先对问卷进行信度分析，分析大学生形体认知偏差与大学生减肥意向及大学生体型焦虑的现状，然后对形体认知偏差、减肥意向与体型焦虑进行分析研究。

3. 大学生身材焦虑问题分析

3.1. 样本统计描述

本研究总投放问卷共计 400 份，回收问卷共计 380 份，经整理筛选剔除不符合要求的无效问卷后，得到有效问卷共计 363 份，有效问卷回收率为 90.8%。研究对象基本情况见表 1。

Table 1. Basic information table of research object

表 1. 研究对象基本情况表

名称	选项	频数	百分比(%)	累积百分比(%)
年级	大一	39	10.7%	10.7%
	大二	42	11.6%	22.3%
	大三	59	16.3%	38.6%
	大四	81	22.3%	60.9%
所学专业类型	研一	65	17.9%	78.8%
	研二	50	13.8%	92.6%
	研三	27	7.4%	100%
	农学类	35	9.6%	9.6%
	理学类	95	26.2%	35.8%
	工学类	63	24%	59.8%

Continued

家庭经济状况	经营类	60	16.5%	69.7%
	人文类	110	30.3%	100%
	优越	73	20.1%	20.1%
	良好	144	39.7%	59.8%
户籍	一般	128	35.3%	95.1%
	较差	18	4.9%	100%
	城市	153	20.2%	20.2%
	农村	210	79.8%	100%

3.2. 大学生形体认知偏差、减肥意向、体型焦虑的统计描述

3.2.1. 大学生形体认知偏差的统计描述

本研究将通过对不同户籍类型、年级大学生的形体认知偏差均值的统计描述，总结大学生的形体认知偏差在城市与农村户籍以及不同年级群体的特点(表 2)。

Table 2. Descriptive statistical table of body cognitive deviation of college students

表 2. 大学生形体认知偏差的描述统计表

户籍类型	年级	形体认知偏差(M ± SD)
城市	本科生	6.211 ± 3.799
	研究生	4.604 ± 3.483
农村	本科生	4.260 ± 3.424
	研究生	3.260 ± 3.427
总体	本科生	5.236 ± 3.612
	研究生	3.932 ± 3.455

注：M 代表均值，SD 代表标准差。

通过对形体认知偏差的数据分析，本研究发现，从形体认知偏差在不同户籍、年级的差异比较来看，在不同户籍上，城市大学生产生的偏差高于农村大学生的偏差；在不同年级上，本科大学生产生高于研究生大学生的偏差；总体比较来看，城市大学生产生的偏差最大。结果说明在不同户籍、年级的大学生群体中，均存在形体认知偏差的现象，反映了 X 大学的大学生广泛存在着形体认知偏差的情况。

3.2.2. 大学生减肥意向的统计描述

本研究将通过对不同户籍类型、年级大学生的减肥意向得分均值的统计描述，总结大学生的减肥意向在城市与农村户籍以及不同年级群体的特点(表 3)。

Table 3. Descriptive statistical table of college students' weight loss intention score

表 3. 大学生减肥意向得分的描述统计表

户籍类型	年级	减肥意向(M ± SD)
城市	本科生	3.23 ± 1.22
	研究生	2.74 ± 1.27
农村	本科生	2.95 ± 1.25

Continued

总体	研究生	2.72 ± 1.27
	本科生	3.09 ± 1.24
	研究生	2.73 ± 1.27

注：M 代表均值，SD 代表标准差。

通过对减肥意向得分的数据分析，本研究发现，从减肥意向在不同户籍、年级的差异比较来看，在不同户籍上，城市大学生产生的减肥高于农村大学生；在不同年级上，本科大学生产生的减肥的意向高于研究生大学生；总体比较来看，城市大学生产生的减肥意向最大。结果说明在不同户籍、年级的大学群体中，均存在减肥意向的现象，反映了 X 大学的大学生广泛存在着减肥意向的情况。

3.2.3. 大学生体型焦虑的统计描述

Table 4. Descriptive statistical table of body anxiety scores of college students

表 4. 大学生体型焦虑得分的描述统计表

户籍类型	年级	体型焦虑(M ± SD)
城市	本科生	23.96 ± 5.37
	研究生	17.95 ± 4.98
农村	本科生	18.08 ± 4.85
	研究生	16.68 ± 4.08
总体	本科生	21.02 ± 5.11
	研究生	17.32 ± 4.53

注：M 代表均值，SD 代表标准差。

通过对体型焦虑得分的数据分析(表 4)，本研究发现，从体型焦虑在不同户籍、年级的差异比较来看，在不同户籍上，城市大学生产生的体型焦虑高于农村大学生；在不同年级上，本科大学生产生的体型焦虑高于研究生大学生；总体比较来看，城市大学生产生的体型焦虑最大。

3.3. 形体认知偏差、减肥意向与体型焦虑三者间的相关性分析

用 Pearson 相关性分析法对形体认知偏差、减肥意向与体型焦虑做相关性分析，结果见下表 5。

Table 5. Correlation analysis of body cognitive bias, weight loss intention and body type anxiety in college students

表 5. 大学生形体认知偏差、减肥意向、体型焦虑的相关性分析

自变量	因变量	Pearson 相关性	显著性(双侧)	N
形体认知偏差	体型焦虑	0.339**	0.002	363
减肥意向	体型焦虑	0.549**	0.000	363
形体认知偏差	减肥意向	0.249**	0.001	363

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

由表 5 可以看出，形体认知偏差与体型焦虑的相关系数为 0.339，说明两者正相关，显著性(双侧) = 0.000 < 0.01，说明形体认知偏差与体型焦虑之间呈显著正向相关关系；减肥意向与体型焦虑的相关系数为 0.549，说明两者正相关，显著性(双侧) = 0.000 < 0.01，说明减肥意向与体型焦虑之间呈显著正向相关

关系；形体认知偏差与减肥意向相关系数为 0.249，说明两者正相关，显著性(双侧) = 0.001 < 0.01，说明形体认知偏差与减肥意向之间呈显著正向相关关系。

3.4. 大学生体型焦虑的回归分析

Table 6. Regression analysis of body shape cognitive bias and weight loss intention on body shape anxiety of college students (n = 363)

表 6. 大学生形体认知偏差、减肥意向对体型焦虑的回归分析(n = 363)

	变量	非标准化相关系数		标准化相关系数	T	显著性
		B	标准误差	Beta		
模型 1	(常数)	31.595	4.088	0.003	7.728	0.000
	年级	0.026	0.660		0.040	0.008
	专业类型	5.444	2.198	0.201	2.476	0.014
模型 2	(常数)	30.881	4.182	0.022	7.384	0.000
	年级	0.178	0.685		0.260	0.005
	专业类型	5.605	2.209	0.207	2.537	0.012
	形体认知偏差	1.175	1.418	0.070	0.828	0.009
模型 3	(常数)	6.809	4.640	0.187	1.467	0.004
	年级	1.517	0.584		2.596	0.010
	专业类型	6.302	1.847	0.232	3.412	0.001
	减肥意向	2.226	0.281	0.570	7.930	0.000
模型 4	(常数)	6.426	4.625	0.168	1.389	0.017
	年级	1.364	0.590		2.310	0.022
	专业类型	6.095	1.844	0.225	3.306	0.001
	形体认知偏差	1.903	1.243	0.113	1.531	0.018
	减肥意向	2.364	0.294	0.605	8.052	0.000

通过表 6 回归分析得到的数据可以看出，模型 1 对控制变量年级和户籍的回归结果显示两个变量对体型焦虑均具有显著性作用($p = 0.000 < 0.05$)，达到了显著性水平，说明年级、户籍对体型焦虑有显著性影响。其中，年级水平越高，大学生的体型焦虑水平越高；相比城市户籍的大学生，农村户籍的大学生体型焦虑水平更高。

模型 2 形体认知偏差对体型焦虑的回归结果显示：在控制年级和户籍变量之后，形体认知偏差对体型焦虑的回归结果显著性为 0.009 ($p < 0.05$)，说明在考虑了年级和户籍因素后，形体认知偏差对体型焦虑有显著性影响。

模型 3 减肥意向对体型焦虑的回归结果显示：在控制年级和户籍之后，减肥意向对体型焦虑的回归结果显著性为回归结果显著性为 0.000 ($p < 0.05$)，说明减肥意向对体型焦虑有显著性影响。

模型 4：形体认知偏差以及减肥意向对体型焦虑的回归结果显示，在控制年级和户籍之后，形体认知偏差以及减肥意向的回归结果显著性分别为 0.018 和 0.000 ($p < 0.05$)，说明在控制年级和户籍之后，形体认知和减肥意向均对体型焦虑有显著性影响。

总的来说，回归分析验证了大学生形体认知偏差、减肥意向与体型焦虑之间关系的研究假设构想，

和假设的预期结果相一致。

Table 7. Regression analysis of body cognitive bias and weight loss intention of college students (n = 363)
表 7. 大学生形体认知偏差对减肥意向的回归分析(n = 363)

变量	非标准化系数		标准化系数	T	显著性
	B	标准误差	Beta		
(常数)	3.891	0.721	0.282	5.396	0.000
模型	0.588	0.123		4.790	0.000
年级	4.031	0.391	0.597	10.305	0.000
户籍类型	0.729	0.259	0.170	2.814	0.006
形体认知					

通过表 7 形体认知偏差对减肥意向的回归分析的数据可以看出, 在考虑了控制变量后, 形体认知偏差对减肥意向回归结果显著性为 0.000 ($p < 0.05$), 达到了显著性水平, 说明形体认知偏差对减肥意向有显著性影响, 根据前文所析, 说明形体认知偏差可通过影响减肥意向来间接的对体型焦虑产生影响。

3.5. 大学生体型焦虑问题分析总结

大学生体型焦虑的检出率结果分析, 大学生广泛存在体型焦虑。在户籍上, 体型焦虑存在城乡差异, 城市大学生出现体型焦虑的程度比农村大学生高。这提醒我们在学校社会工作过程中, 需要突出对大学生的形体认知、接纳自身体型的教育。在年级上, 本科生的体型焦虑高于研究生大学生。要更加关注高年级大学生的体型焦虑情况。形体认知偏差的数据表明, 形体认知偏差是一种普遍现象。且存在户籍和年级的差异。即城市大学生体型焦虑比农村大学生更高, 本科生大学生的体型焦虑高于研究生大学生。减肥意向的数据表明, 减肥意向存在户籍和年级差异, 城市大学生的减肥意向层次比农村大学生要高。本科生大学生的减肥意向高于研究生大学生。一方面是农村大学生对自身形体满意度比城市大学生高; 另一方面也可能是农村大学生对减肥的关注度没有城市大学生高, 因此, 减肥意向水平低于城市大学生。对体型焦虑、形体认知和减肥意向三者进行相关分析。结果说明, 体型焦虑、形体认知与减肥意向之间存在正相关, 形体认知偏差和减肥意向之间也存在正相关, 即形体认知偏差程度和减肥意向水平越高, 大学生体型焦虑越高; 形体认知偏差程度越高, 其减肥意向水平也越高。三者之间密切相关, 由此对三者进行回归研究。结果表明, 形体认知偏差和减肥意向能够显著预测大学生体型焦虑, 且形体认知偏差能显著预测大学生减肥意向水平。

4. 学校社会工作介入大学生体型焦虑问题的可能性

学校社会工作通过个案、小组、社区等社会工作方法, 以一对一或者一对多的形式, 为体型焦虑的大学生提供帮助, 并在解决体型焦虑问题的过程中提升大学生独自面对体型焦虑问题和解决体型焦虑问题的能力, 从而起到预防体型焦虑问题发生的作用。学校的社会工作也会对“家庭-学校-社会”联动进行统筹考虑。通过构建“家庭-学校-社会”的良性互动, 全面考虑大学生产生形体焦虑的原因, 促进形体焦虑的大学生通过改善外部状况而发生改变[5]。

个案工作可以对学生进行个别干预, 在营造良好的咨询氛围和建立双方信任关系的基础上, 可以针对具体的学生个体, 利用家庭社会治疗模式介入模式治疗模式、人本治疗模式等对学生进行干预, 帮助学生发现问题所在, 如何解决问题。

小组工作可以为学生提供群体干预。具有较强心理同质性的学生, 可被组织成互惠模式治疗模式发展模式组等多种形式。同时可以进行干预, 通过观察别人的行为, 让组员在互动中认识到自己的问题,

接纳自己,提高自我认知,纠正认知偏差,缓解身体焦虑。

社区工作可以运用区域发展模式规划模式,把学校、家长、学生、社区、心理健康教育部门、专家学者等联合起来,充分调动和结合社会资源,以多元联动、各主体发挥自身责任意识的方式,把高校的力量做强,在实践中为学生提供更好的情绪管理和心理服务。

5. 学校工作介入大学生体型焦虑问题的可行路径分析

学校社会工作介入大学生体型焦虑问题的可行路径及具体内容学校社会工作可以运用社会工作三大方法即个案工作、小组工作和社区工作,从事前-事中-事后[6]三方面对大学生体型焦虑进行干预,从而达到预防、治疗和补救的目的。

5.1. 事前预防

个案工作对预防大学生体型焦虑的干预,可以充分发挥其学生咨询服务的优势,挖掘潜在学生的个人优势,尽可能将体型焦虑和相关问题扼杀在萌芽状态。有身材认知偏差、焦虑等问题的学生,可以得到社工的帮助,从而逐渐缓解和缓释体型焦虑。学校社工也可以参加社团活动和学院活动,增加与大学生接触的机会,及时发现和跟踪有身体焦虑倾向的学生,与学生交谈,运用认知行为理论等专业知识,分析他们在身体焦虑方面的问题和烦恼,并尝试与老师、家长、同伴团体合作,帮助学生解决问题。

小组工作在实务中更加方便好用,在介入大学生体型焦虑的过程中,社工可以组建预防小组,以小组工作的方式介入大学生体型焦虑,发挥人际互动的作用。在活动开始前,招募或者邀请面临体型焦虑问题的大学生确定自身相关需求与目标,以资源的方式开展支持性活动,在小组活动中组建情绪管理小组、焦虑疏导小组等[7],通过组员间的互相支持帮助大学生全面的认识自己完善形体认知,释放内心的体型焦虑情绪。开展成长性活动,组建健康瘦身指导小组等,为有减肥意向的大学生提供健康的减肥方式,使其掌握健康减肥的方式,因人而异的协助组员制定合理的体型规划,避免不合理减肥目标带来的体型焦虑问题。

社区工作对大学生体型焦虑预防的干预,可以充分发挥资源连接和人员合作的作用。利用社会策划模式,通过社会工作者的资源链接,邀请相关专业名气专家进入校园,为学生讲授体型规划知识,宣讲多元化的体型形象,引导大学生树立理性思想,以摆脱单一的“瘦即是美”的体型审美,以理性观念建立多元化的体型审美[8]。呼吁广大同学积极关注公共事项,参与X大学学生身体焦虑的相关预防工作当中,协助社会工作者和相关教师帮助有身体焦虑的同学提升自身心理健康意识,走出困境。增强全体学生的社会责任感,促进学生之间的相互关心、相互帮助。

5.2. 事中处理

事中处理的方式主要是用于针对患有身体焦虑问题的大学生,面对这样的学生,学校社工的工作重点是为患有身体焦虑的大学生开展社会工作服务,在坚持“助人自助”工作理念的过程中,运用个案管理相关方法与技巧,快速了解和判断身体焦虑的现状和身体焦虑的原因,同时,结合心理咨询的方法与案例访谈技巧,能够在第一时间稳定学生情绪,修正其身体认知偏差的一定问题,给予适当的积极反馈和肯定,使其逐渐接受自己,从而减少身体焦虑。

5.3. 事后跟踪

事后跟踪的相关工作,主要包括身体焦虑心理危机者和周围人的干预。对大学生体型焦虑的跟踪以个案工作为主,采用心理放松、系统脱敏、顺序脱敏、放松训练等相关行为治疗方法,对学校内存在体型焦虑和相关问题的大学生,以及其他受情绪影响的大学生进行社会工作介入式个案干预,从而达到治

疗、缓解体型焦虑存在的相关问题。此外,从“情境中的人”[9]入手,通过了解大学生体型焦虑的社会环境,以刨根问底的方法,把握学校内大学生体型焦虑的问题,运用心理疗法和相关工作介入方式,对学生们进行心理疏导,以及精神健康精神安慰,帮助其纠正体型识别焦虑,防止其自身的继发性以及衍生性伤害继续的发生,并帮助其进行长久性事后康复。对有深度身体焦虑的学生应给予更多的关注。有相同或相似心理危机和经历的学生将组成一个治疗、发展和支持小组。通过群体成员之间的分享,寻求缩小群体成员之间距离的解决方案,使他们在群体中找到归属感,获得群体成员的支持,从而提高他们调节身体焦虑的能力[10]。

同时,通过社会工作专业方法中的过程评估和结果评估方式,对学生介入与引导之后的情况开展判断,以探索其自身在焦虑问题方面的恢复程度,以决定是否对个体严重身体焦虑的学生进行随访。社区工作参与了对大学生体型焦虑的跟踪,分析大学生体型焦虑产生的原因,找出问题的根源,进而通过专题讲座等活动为学生进行事后补救,避免其他大学生也面临体型焦虑的困扰。此外,通过访谈、问卷调查、访谈等方式了解学生对体型焦虑的看法和态度,可以从宏观上掌握学生的体型和情绪状态,从而有针对性地制定活动计划。

参考文献

- [1] Sherwood, N.E. and Neumark Sztainer, D. (2001) Internalization of the social cultural ideal: Weight related attitude sand dieting behaviors among young adolescent girls. *American Journal of Health Promotion*, **15**, 72-78. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-15.4.228>
- [2] 何家声, 何伦, 鲁龙光, 杨雪花, 邓旭阳. 体象障碍的流行病学调查[J]. 临床精神医学杂志, 2001, 11(3): 164.
- [3] 潘晓红. 青春期少女自我体像及相关问题调查[J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(8): 542-545.
- [4] 林晶. 形体认知偏差的女大学生群体体育锻炼行为及其影响因素的研究[D]: [硕士学位论文]. 金华: 浙江师范大学, 2014.
- [5] 高德顺, 陈海涛, 丁洪祥. 关于青春期大学生减肥的调查研究[J]. 中国体育科技, 2002(6): 37-39+45.
- [6] 方圆. 明明不胖, 为什么还要减肥[J]. 一般服务业, 2020(19): 64-65.
- [7] 叶丽红, 骆伯巍, 高亚兵, 周丽华, 彭文波. 大学生体像烦恼及体像关注性别差异分析[J]. 中国公共卫生, 2006(6): 658-659.
- [8] 高红艳, 王进, 胡炬波. 青少年学生形体认知偏差与自尊、生活满意感的关系[J]. 体育科学, 2007(11): 30-36+77.
- [9] 胡环环. 大学生减肥群体自我概念研究[J]. 潍坊工程职业学院学报, 2014, 27(6): 54-57.
- [10] 姚学进, 王萍秀. 长株潭高校大学生减肥群体的心理健康状况调查[J]. 中国医学工程, 2007(7): 618-619.

附录：大学生减肥意向与体型焦虑调查问卷

亲爱的大学生：

您好！

我是 X 大学的学生，为了研究我校大学生减肥相关情况，所以开展了这项调查。我们从 X 大学中随机抽取了一部分学生，您是其中一位，希望得到您的支持和帮助。这项调查仅用作毕业论文研究，请根据自身的实际情况选择答案即可。衷心感谢您的合作和支持！

一、个人基本信息

年级(大一至研三)

专业类型

户口(城市或农村)

身高(单位：m)

体重(单位：kg)

二、减肥意向量表

1. 未来一个月，我将尝试减肥

A. 完全不同意 B. 有点同意 C. 中等同意 D. 非常同意 E. 完全同意

2. 未来一个月，我很乐意减肥

A. 完全不同意 B. 有点同意 C. 中等同意 D. 非常同意 E. 完全同意

3. 未来一个月，我可能会减肥

A. 完全不同意 B. 有点同意 C. 中等同意 D. 非常同意 E. 完全同意

三、体型焦虑量表

下面是一些有关对体型的叙述。体型，它是指身体的形态和结构。请根据你对自己体型的总体看法，判断下面每个句子所描述的内容是否符合你的实际情况。每道题只能选择一个答案，注意不要漏掉任何一道题目。回答无对错之分。

1. 即使别人对我的体型评价不高，我也会感到轻松和自在。

A. 完全不符合 B. 有点符合 C. 中等符合 D. 非常符合 E. 完全符合

2. 当向别人展示自己的体型时，我总是感到不安和不自在。

A. 完全不符合 B. 有点符合 C. 中等符合 D. 非常符合 E. 完全符合

3. 即便别人的体型要胜过自己一截，但我仍感到很自在。

A. 完全不符合 B. 有点符合 C. 中等符合 D. 非常符合 E. 完全符合

4. 当身穿浴衣或泳衣时，我会担心他人可能对我的体型做出消极评价。

A. 完全不符合 B. 有点符合 C. 中等符合 D. 非常符合 E. 完全符合我

5. 当我和一个体型比我更出色的人一起出现在众人面前时，我通常会感到不安和担忧。

A. 完全不符合 B. 有点符合 C. 中等符合 D. 非常符合 E. 完全符合

6. 和别人交往的时候，我很担心别人会取笑我在体型上的不足。

A. 完全不符合 B. 有点符合 C. 中等符合 D. 非常符合 E. 完全符合

7. 在重要场合展示自己的体型时，我会感到很轻松自在。

8. 当一些衣服穿在我身上不好看，但穿在那些体体型很棒的人身上却很好看时，我会感到不安和担忧。

A.完全不符合 B.有点符合 C.中等符合 D.非常符合 E.完全符合我

9.有时我会产生别人正在对我的体型做出不良评价的念头，并因此而感到紧张和担忧。

A.完全不符合 B.有点符合 C.中等符合 D.非常符合 E.完全符合

10.当夏天出现在公众场合时，我会因穿得太少而感到不安和难受。

A.完全不符合 B.有点符合 C.中等符合 D.非常符合 E.完全符合

11.当陌生人面前展现自己的体型，我会感到舒适和满足。

A.完全不符合 B.有点符合 C.中等符合 D.非常符合 E.完全符合

12.当出现在重要人物面前时，我会担心他或她对我的体型进行不好的评价。

A.完全不符合 B.有点符合 C.中等符合 D.非常符合 E.完全符合

13.当我的体型或体格在别人眼里显得非常健美时，我会感到舒适和自在。

A.完全不符合 B.有点符合 C.中等符合 D.非常符合 E.完全符合

14.当知道别人对我的体型有不好的评价时，我仍感到轻松和自在。

A.完全不符合 B.有点符合 C.中等符合 D.非常符合 E.完全符合

15.当必须在公众面前展示自己的体型时，我通常会感到害羞与不自在。

A.完全不符合 B.有点符合 C.中等符合 D.非常符合 E.完全符合