

青少年体像烦恼综述

A review of adolescent Body Image Concerns

任军帅¹ 党玉敬¹ 孟雪雪¹ 张好¹ 聂长迪¹ 杨美荣^{1*}

Junshuai Ren¹, Yujing Dang¹, Xuexue Meng¹, Hao Zhang¹, Changdi Nie¹, Meirong Yang^{1*}

(1 华北理工大学心理与精神卫生学院 河北唐山)

(1 School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Hebei, Tangshan)

摘要: 体像烦恼是由于对自我体像的认知偏差和在他人眼中的自我体像评价过低, 从而引起消极情绪。而大学生体像烦恼现状不容乐观, 本文从引起青少年体像烦恼研究现状入手分析, 探讨未来解决青少年体像烦恼的方法以及产生原因, 并提出建议。呼吁青少年个体和学校关注大学生体像烦恼, 积极应对提高大学生的心理健康水平。

Abstract: Body Image Concerns is a negative emotional experience caused by disappointment caused by cognitive bias in self-image and dissatisfaction with self-image in the eyes of others, which is between normal body image psychology and abnormal body image psychology. This paper analyzes and discusses the methods and suggestions for solving adolescent Body Image Concerns in the future, and calls on adolescents and schools to pay attention to college students' Body Image Concerns and actively respond to improve the mental health level of college students.

关键词: 体像烦恼; 心理健康; 青少年

Keywords: Body Image Concerns; mental health; adolescent

前言

20世纪30年代,“体像”一词被提出^[1],体像(body image)即身体意象,亦或称躯体意象^[2]。是个体头脑中所形成的对自身躯体的心理形象^[3]。体像是个体在后天习得的经验并逐渐发展成心理形象,在发展过程中个体的心理、环境和身体经验也会逐渐演化^[4]。随着体像一词的提出,展开越来越多的调查研究,且逐渐受到广大学者的关注和研究,陆晓花^[5]对南京市703名大中学女生进行节食调查,调查研究结果表明女生为了追求瘦和苗条的外化形象,会体像烦恼者出现异常进食表现,出现节食或者暴食等行为,有人甚至出现过度减肥、催吐等补偿行为,而引发各种难以挽回的行为。体像烦恼不仅表现在饮食异常方面,还表现在社交回避方面,黄莹^[6]等人研究发现体像烦恼者表现出社交回避及苦恼,且体像烦恼程度越高,社交回避及苦恼表现得就越严重。本文通过对近些年的体像烦恼文章进行梳理,描述体像烦恼研究限制以及指出当前研究不足,并为未来研究提供思路。

1. 体像烦恼的概念

体像烦恼是介于正常的体像心理和体像障碍之间的一种不正常的体像心理^[7],是个体通过习得的经验觉察到真实的体像和理想体像之间差距过大,而产生痛苦情绪,产生原因主要是个体对自身的认知偏差^[8]。体像烦恼包括形体烦恼、性别烦恼、性器官烦恼和相貌烦恼4个维度^[9]和在认知、情绪和行为三个维度上的心理烦恼^[10]。个体由于自我体像认知错误而产生失望,不仅对个体产生严重的心理影响,还对个体的社交能力产生负面影响,甚至产生回避行为。大多数个体在自己的身材、外貌和体型产生过消极情绪,但是可以通过自己的认知或经验进行有效调节。然而对于体像烦恼者来说,不满意的情绪没有进行有效调节或者发泄,长时间的发展之后就逐渐演变为体像烦恼^[10]。因此体像烦恼属于人类的心理问题,国内外学者对体像烦恼这一现象展开研究。Kolmes S^[11]认为体像烦恼是由于审美能力出现偏差而导致的心理问题。MC Hardenberg^[12]认为体像烦恼这一问题如果不加以解决,必然会加深心理问题,逐渐变成体像障碍等精神或者躯体疾病。

2. 体像烦恼的测量

体像烦恼的研究随着不断地研究,其测量工具也越来越多,主要包括以下测量方法:

1、高亚兵等^[9]人编制的《青少年体像烦恼问卷》,问卷共25道题目,包含四个维度:相貌烦恼、形体烦恼、性器官烦恼和性别烦恼四个维度,该问卷采取自陈报告的方式进行,采用三级计分。

2、《多维自我身体意象关系问卷》由Thomas F. Cash教授编制而成,主要包括三个因素:①超重关注表;②体重分类表;③身体部位满意表。

3、画人测验

属于投射测验的一种,首先要求被试自由画出一副肖像图,第二步测量人员对肖像图的颜色、类型以及线条等多个维度进行综合分析判断,这种测试的优点是被试能够表达自己真实的想法,但局限性表现在主试人员的主观判断会影响结果,效度难以保证。

4、计算机测量技术

国外最先使用计算机测量技术,被试在操作机器的过程中对体像轮廓进行调节,一共对九个部位进行调节,可以调节正面或侧面,测试目的是让被试具体量化出真实和理想的体像差距。对于体像烦恼测量的方法还有很多,例如内隐联想测验和行为观察等测量方法。

3. 体像烦恼的研究现状

在体像烦恼领域中,注意偏向指个体更关注威胁信息的倾向^[13],身体图式理论提出,体像烦恼较高的个体会对体像刺激信息存在注意偏向趋势,且体像烦恼青少年的心理健康问题显著多于无体像烦恼者,由于不满意自己的体像,这类青少年学生会用消极态度应对各种应激事件^[14]。目前体像烦恼的实验研究主要在探讨体像烦恼个体在应对刺激信息是反应时等方面的差异。Wolszon^[15]提出“女性体像的理论”,且存在两种观点:一种是“个体体像理论”,认为个体对自己的主观感受形成体像,比如个人成就感;另一种认为是社会文化因素影响个体自我概念的形成。王誉铮^[16]等人通过测量被试对探测点的反应时发现体像烦恼个体对体像图片存在着注意维持和注意脱离困难,表现出体像烦恼的刻板化,而陷入对体像烦恼的陷阱中。冯文锋^[17]等人研究发现在自我认知负面的注意偏向研究中,胖负面身体自我者对加工胖刺激物的反应快于对照组,且高水平胖负面身体自我女大学生对出现在胖身体轮廓图周围的字母辨认反应时显著大于线索图片为瘦图片条件下的反应时,因此高负面身体自我个体会对与体像相关的刺激加工时间过长。整理文献发现体像烦恼者在体像信息上存在注意偏向,伴随着研究的不断深入,也出现越来越多的问题,比如体像烦恼产生注意偏向的具体时间难以确定,是在早期加工阶段还是晚期加工阶段,目前的研究大多数是描述性研究,实证研究和干预研究缺乏。

4. 青少年体像烦恼干预

对于青少年体像烦恼的干预方法包括认知疗法、注意偏向训练。首先,对体像烦恼学生进行认知干预,让这类群体认识到是自己错误认知才是根本原因,帮助他们建立新的正确的认知。当学生出现严重的体像障碍时,可以进行行为干预。若这一类群体出现较多时,可以进行心理团体辅导,利用心理学和生活知识,重塑对体像的认知。第二,在青少年心理课程中增加关于体像认知的课程,让学生认识到青少年体像烦恼的危害。

5. 研究展望

1、首先,在注意偏向实验研究中可以进一步增加纵向研究,对同一批被试在不同时段进行调查研究和比对,进一步揭示学生体像烦恼的心理特点。

2、其次对体像烦恼者进行个案调研,通过特殊案例进行研究,以丰富体像烦恼研究的材料。

3、最后关于体像烦恼的注意偏向实验研究都是以行为学实验为主,未来可以收集青少年体像烦恼的眼动数据和脑机制数据来探究体像烦恼大学生的注意偏向。

教育建议

1、重新塑造青少年体像认知。青少年进入青春期后,对自身的关注程度逐渐增大,且随着年龄的增长,大部分青少年能够正常

对自身有正确的认知,但由于媒体等大众信息的影响,认知水平容易被误导,产生负面认知,这种负面认知会影响学生的身体健康、自尊甚至人格的健全发展。因此重塑青少年的体像认知是至关重要的,学校可以定期开展心理体像课堂,培养学生良好的身体认知,也可以开展问卷调查,提升青少年学生对体像的关注度。

2、有针对性的干预青少年体像烦恼。对于体像烦恼青少年,正确的进行引导和干预,对于出现体像烦恼的青少年进行认知干预,令学生意识到体像烦恼产生的原因不是自己本身不好,而是不正确的认知造成的,当出现体像障碍时,可以进行行为干预。

3、提升青少年的自信心和自尊心。自信心和自尊心也是影响青少年体像烦恼的原因之一,自信心和自尊心较低者甚至可能会影响大学生的恋爱健康水平^[18]。自尊水平较低时会产生不正确的体像认知,而引起体像烦恼,而体像烦恼又会降低自尊水平,导致恶性循环,因此提升青少年的自信心和自尊心水平也能改变青少年不正确的体像认知。

参考文献:

- [1]暴卿,周彦榜.大学生体像烦恼对自我概念的影响研究[J].科教导刊(中旬刊),2016(23):162-164.
- [2]王大涛,王大顺.353名大学生体像烦恼与社交焦虑的关系[J].河西学院学报,2009,25(3):91-93.
- [3]SCHILDERP. The image and appearance of the human body [M]. New York: International Universities Press, 1950: 33-39
- [4]路红,祁禄.性别、抑郁、自尊与体像评价:关于大学生体像的调查研究[J].西北师大学报(社会科学版),2004(05):98-102.
- [5]陆晓花,张宁.南京市703名大中学女生进食行为调查[J].中国学校卫生,2008(07):637-638.
- [6]黄莹,陈艳萍,林荣茂,等.大学生体像烦恼与社交回避及苦恼的关系[J].校园心理,2022,20(4):276-281.
- [7]李玉环,宋灵青,赵富才.大学生体像烦恼与自我完美主义倾向的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2010,18(8):962-964.
- [8]鲁龙光,陈图农,陈建国,等.体像障碍自评量表的初步制定[J].中国心理卫生杂志,2000(05):299-302.
- [9]高亚兵,彭文波,周丽华,等.青少年学生体像烦恼问卷的编制及信效度研究[J].中国学校卫生,2005(12):1005-1006.
- [10]王誉铮.青少年体像烦恼的影响因素及其注意偏向的实证研究[D].海南师范大学,2020.
- [11]Kolmes S. Are emotional support animals prosthetics or pets? Body-like rights to emotional support animals[J]. Journal of Medical Ethics, 2021, 47(9): 632-638.
- [12]Hardenberg M C, Sinnige T, Casford S, 等. Observation of an α -synuclein liquid droplet state and its maturation into Lewy body-like assemblies[J].
- [13]Bar-Haim Y, Lamy D, Pergamin L, 等. Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study[J]. Psychological Bulletin, 2007, 133(1): 1-24.
- [14]田禾丰,陈红香,袁焱.青少年学生体像烦恼、孤独、应对方式的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2008(03):333-336.
- [15]WOLSZON L R. Women's Body Image Theory and Research: A Hermeneutic Critique[J]. American Behavioral Scientist, SAGE Publications Inc, 1998, 41(4): 542-557.
- [16]王誉铮,刘海燕,肖少北.青少年体像烦恼注意偏向分析[J].中国学校卫生,2021,42(7):1056-1058+1063.
- [17]冯文锋,罗文波,廖渝,等.胖负面身体自我女大学生对胖信息的注意偏好:注意警觉还是注意维持[J].心理学报,2010,42(07):779-790.
- [18]李毅,吴桐.大学生体像烦恼与恋爱压力——自尊的中介作用[J].心理与行为研究,2016,14(06):779-787.

作者简介:

杨美荣为通讯作者,女,1976年,河北唐山人,副教授(硕士生导师),研究方向为发展与教育

任军帅为第一作者,男,1997年,河南周口人,在读硕士,研究方向为发展与教育