

西南交通大学  
本科毕业设计(论文)

大学生积极身体意象与直觉进食的关系：自我  
同情的中介作用

The relationship between positive body  
image and intuitive eating: the mediating  
role of self-compassion

年    级:2018 级  
学    号:2018115730  
姓    名:秦之韵  
专    业:应用心理学  
指导老师:冯果

2022 年    5 月

## 毕业设计(论文)任务书

班 级: 2018-01 班 学生姓名: 秦之韵 学 号: 2018115730

发题日期: 2021 年 12 月 11 日

完成日期: 12 月 11 日

题 目: 大学生积极身体意象与直觉进食的关系: 自我同情的中介作用

### 1、本设计(论文)的目的、意义

处于成年早期的大学生群体倾向于关注自身外表, 并为了提升外在形象而控制饮食, 这容易导致消极进食行为, 进而导致身体健康以及心理健康的进一步损伤。本项目基于积极心理学视角, 希望通过研究直觉进食(积极进食行为之一)与积极身体意象之间的关系以及自我同情在其中的中介作用, 探明自我同情、积极身体意向是否能有效促进直觉进食的产生, 充实大学生积极心理学领域的研究, 并对其健康进食行为提供有效的实证依据和干预建议, 以便科学合理地对待其身心健康问题。

### 2、学生应完成的任务

(1) 查阅文献, 初步确定三者之间的关系; (2) 问卷确定(人口学变量题+自我同情量表+直觉进食量表+积极身体意象量表); (3) 问卷发放; (4) 回收问卷、整理数据; (5) 数据分析; (6) 基于相关研究与理论建立中介模型并修正; (7) 得出结论; (8) 完成实验报告的撰写。

### 3、本设计(论文)与本专业的毕业要求达成度如何?(如在知识结构、能力结构、素质结构等方面有哪些有效的训练。)

本设计能有效补充和完善学生现有知识结构、夯实其能力结构, 提升学生文献查阅能力、数据分析能力、科研创新能力等, 进一步提升其科研水平。

4、本设计(论文)各部分内容及时间分配: (共 17 周)

第一部分: 文献查阅 (2 周)

第二部分: 问卷制定以及发放 (4 周)

第三部分: 数据整理、分析, 构建、修正模型 (6 周)

第四部分: 论文撰写 (3 周)

第五部分: 论文收尾 (1 周)

评阅及答辩: 2022 年 5 月下旬 (1 周)

备 注

---

---

指导教师: \_\_\_\_\_ 年 月 日

## 摘 要

目的：研究大学生群体积极身体意象和直觉进食的关系以及自我同情在其中的中介作用。方法：通过身体欣赏量表、直觉进食量表以及自我同情量表对 406 名在读大学生进行问卷调查，线上线下同步进行。结果：（1）积极身体意象能正向预测直觉进食以及自我同情。（2）自我同情能正向预测直觉进食。（3）积极身体意象通过自我同情的部分中介作用影响直觉进食的产生。结论：积极身体意象、直觉进食与自我同情三者间存在显著的相关性，积极身体意象可以直接正向影响直觉进食的发生，也可以通过自我同情的中介作用间接影响直觉进食产生。本研究进一步揭示了积极身体意象与直觉进食行为的关系，并且提出切实可行的提高大学生直觉进食行为的建议，能有效减少大学生消极进食行为，增加积极进食行为的发生

**关键词** 积极身体意象；直觉进食；自我同情

## Abstract

**Objective:** To investigate the relationship between positive body imagery and intuitive eating in a college student population and the mediating role of self-compassion in it. **Method:** A questionnaire survey was administered to 406 college students using the Body Appreciation Scale(BAS-2) the Intuitive Eating Scale(c-IES-2), and the Self-Compassion Scale(SCS-c), both online and offline. **Results:** (1) Positive body imagery positively predicted intuitive eating and self-compassion. (2) Self-compassion positively predicted intuitive eating. (3) Positive body imagery influenced the production of intuitive eating through the partial mediation of self-compassion. **Conclusion:** There was a significant correlation between positive body imagery, intuitive eating and self-compassion, and positive body imagery could directly and positively influence the occurrence of intuitive eating and indirectly influence the occurrence of intuitive eating through the mediation of self-compassion. This study further reveals the relationship between positive body imagery and intuitive eating behavior and suggests practical suggestions to improve intuitive eating behavior among college students, which can effectively reduce negative eating behavior and increase the occurrence of positive eating behavior.

**key words** positive body image;intuitive eating;self sympathy

## 目 录

第 1 章 绪论 .....	1
1. 1 研究综述.....	2
1. 1. 1 直觉进食 .....	12
1. 1. 2 身体欣赏 .....	15
1. 1. 3 自我同情 .....	20
1. 1. 4 直觉进食、身体欣赏与自我同情的关系 .....	20
1. 2 问题的提出.....	26
1. 3 研究目的.....	26
1. 4 研究思路.....	26
1. 5 研究假设.....	26
第 2 章 研究方法.....	12
2. 1 研究对象.....	26
2. 2 研究工具.....	26
2. 2. 1 直觉进食量表.....	26
2. 2. 2 身体欣赏量表.....	26
2. 2. 3 自我同情量表.....	26
2. 3 研究程序.....	26
2. 4 数据分析.....	26
2. 5 共同方法偏差的控制及检验.....	26
第 3 章 研究结果.....	12
3. 1 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情各各维度的描述性统计.....	26
3. 2 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情在性别差异上的分析.....	26
3. 2. 1 大学生积极身体意象在性别差异上的分析.....	26
3. 2. 2 大学生直觉进食在性别差异上的分析.....	26
3. 2. 3 大学生自我同情在性别差异上的分析.....	26
3. 3 大学生积极身体意象、直觉进食、自我同情及个体 BMI 值的相关分析.....	26
3. 4 大学生积极身体意向、直觉进食与自我同情的回归检验.....	26
3. 4. 1 积极身体意向与直觉进食的回归检验.....	26

3. 4. 2 积极身体意象与自我同情的回归分析·····	26
3. 4. 3 自我同情与直觉进食的回归分析·····	26
3. 5 大学生自我同情的中介效应检验·····	26
第 4 章 结果讨论·····	12
4. 1 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情各维度的描述性统计成因分 析·····	26
4. 2 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情在性别差异上的分析·····	26
4. 3 大学生积极身体意象、直觉进食、自我同情及 BMI 值的相关的成因分 析·····	26
4. 4 大学生积极身体意向、直觉进食与自我同情的回归的成因分析·····	26
4. 5 自我同情在积极身体意向与直觉进食中的中介效应分析·····	26
结论·····	13
致谢·····	15
参考文献·····	15
附录·····	15





## 第 1 章 绪论

### 1.1 研究综述

大学阶段是个体饮食观念形成的重要阶段，与其他年龄段相比，处于成年早期的大学生群体更倾向于关注自身外表，并为了提升外在形象而控制饮食，这容易导致消极进食行为的产生，进而导致身体健康以及心理健康的进一步损伤。如今网络上流传甚广的诸如“BMI 女孩”“八块腹肌”等网络词汇更是无形中加剧了消极进食行为的发生。目前学术界对大学生进食行为的注意力大多停留在在消极影响因素上（如消极身体意向），致力于降低消极进食行为，但消极进食的减少并不意味着积极进食的增加，二者不可等同。与此同时，从个体健康发展的角度来看，积极进食行为及其影响因素也同样值得关注，然而对于如何促进积极进食尚且缺乏大量研究的支撑。学术界逐渐意识到了这片研究领域的空白，其中，直觉进食作为较为典型的一种积极进食行为，也慢慢受到重视。研究者们深入研究发现其与积极身体意向、自我同情存在相关关系，能有效促进积极进食行为的出现。

#### 1.1.1 直觉进食

积极进食行为对人体健康至关重要，若长期处于消极进食行为下，很可能导致营养不良甚至进一步导致疾病的发生。作为积极进食行为的一种，直觉进食在心理学研究领域颇受研究者关注，近年来，随着健康饮食的进一步强调，针对直觉进食的研究也掀起一股小高潮。直觉进食是指“个体根据内部生理线索以进食”，有饥饿感时进食，有饱腹时即停止进食，并且这种进食行为不受外部或情绪因素的影响。有研究者<sup>[14]</sup>指出，青少年直觉进食包括以下四个方面：(1)无条件地允许自己进食；(2)根据饥饿感以进食，不受情绪因素的影响；(3)关注内部生理线索(饥饿感和饱腹感)；(4)相信内部生理线索。直觉进食行为者不会有暴饮暴食，也不存在过度节食，往往选择在有饥饿感时进食，有饱腹感时停止进食。因此，直觉进食行为者往往被认为拥有更健康的饮食习惯。

在目前的研究中，关于直觉进食的测量方法基本集中于问卷法，其中最常用的量表是由 Tylka<sup>[22]</sup>编写的直觉饮食量表（IES），并于 2013 年修订形成直觉饮食量表第

二版（IES-2），该量表目前广泛应用于直觉进食各类相关研究中。其它量表如《Satter 进食胜任模型量表》等也有少量应用。马先、郭蕾蕾等人<sup>[2]</sup>对 IES-2 进行汉化，修订形成适用于中国大学生的青年直觉进食量表（c-IES-2），也就是本次研究最终采用的量表。

现存有关直觉进食的理论运用最广泛的是直觉进食接受模型<sup>[21]</sup>。直觉进食接受模型最早诞生于 Tybka 针对女性直觉进食的研究，并且随着其他学者的研究，其针对群体也逐步扩散到大学生等更广阔的群体。该模型提出，BMI 指数越低的女性，越倾向于直觉进食；个体身体接受对自身直接进食有间接的促进作用，这种作用通过促进个体体内定向以及身体形成实现。

以往有关直觉进食的研究大多集中于超重群体、女性群体以及青少年，其中尤以女性群体受到的关注较多。Katharine Hahn Oh、Marcie C 等人<sup>[15]</sup>提出，女运动员对待自己身体的态度以及其周围人（如教练）对自己的身体的态度，对女运动员的直觉进食产生显著影响，积极地态度能促进直觉进食的发生。Tracy L 等人<sup>[15]</sup>提出，这种态度对男性运动员直觉饮食并没有很显著的影响。Katherine A.和 Koller<sup>[25]</sup>等人的研究显示，进食障碍患者的直觉进食很可能受到其进食障碍恢复程度的影响。Vivienne M. 和 Hazzard<sup>[5]</sup>则更关注直觉进食与心理健康与饮食失调行为的联系，他们提出直觉进食能促进心理健康并调节饮食失调行为。

### 1.1.2 积极身体意象

积极身体意象属于身体意向的两类之一，另一种身体意向是消极身体意向。最初，研究者的研究集中于身体意向，并未将积极身体意象剥离进而单独研究。身体意向的概念最早可追溯到 Paul Schilder<sup>[29]</sup>，他将其定义为个体内心形成的、有关自己身体的内部图画，这种内部图画包括个体对自己的生理心理功能及状况的态度与认知，进一步延伸到对他人态度的反馈以及联系。认知学派学者 Cash 和 Pruzinsky<sup>[26]</sup>在此基础上完善了这一定义，他们认为“身体意向是多维度概念，它是个体对自己身体特别是外表的感觉、思维、情感及行为的综合表现，身体意向具有两个相互联系而又独立的特征：知觉的和态度的。”进入 20 世纪，积极心理学兴起，积极身体意象也从身体意向中得到剥离，越来越受到重视。Wood 等心理学家<sup>[17]</sup>从积极心理学角度出发，将积极身体意向定义为“个体对自身外表持有爱、自信、尊重、欣赏和接受的能力”。综合以上学者的结论，本研究将积极身体意象定义为“个体对自身外表知觉良好，并

且持有自信、尊重、欣赏和接受的态度与能力”。

在目前研究中，常用的测量积极身体意象的方法主要为量表法，常用量表有《积极身体意向量表》以及《身体欣赏量表》等，大多属于自测量表。量表法优势在于操作简单，短时间可以收集大量数据；但其劣势也很明显：被试受到社会期望效应的影响，其回答可能并不完全是真实情况。也有研究者采用行为观察法进行研究，该方法优点在于生态效度高，被试反应真实；但缺点在于主试效应的存在以及行为标准的判断。

目前存在的有关积极身体意象的理论有以下几个。

自我图式理论。自我图式理论是积极身体意向研究的理论框架与基础。有学者<sup>[27]</sup>提出自我图式的概念，认为自我图式对个体积极身体意象产生了重要影响，“自我图式自我图式是个体对自我的整体性认知，其来源于个体已有经验，二这种经验与自我相关信息的加工有关”。可以认为，如果个体对自己的身体意向形成了自我图式，那么他加工出来的身体信息会与他人不同——即一个形成了积极自我图式的人，其身体意向更可能是积极的。Markus 进一步提出青春期对青少年自我图式以及身体意向的形成至关重要，如果在这一时期个体在形成自我图式时没有得到良好引导，很可能产生认知偏差从而导致消极身体意向的形成。

社会比较理论。该理论由社会心理学者 Leon<sup>[28]</sup>提出，在国外流传认可度更为广泛。他认为人们有评估自身能力与观点的需要，即 Markus 的自我图式，知道自己的能力和水平等。但是在个体生活中，并不存在关于这一需求的普适标准，当这种需求产生时，个体只能将他人作为标准形成自我图式，即社会比较。而社会比较由三种动机：自我满足、自我评价与自我完善。其中，与积极身体意象联系紧密的是自我完善与自我满足。个体动机倾向于自我完善和自我满足时，往往会向下行社会比较，从而更容易建立心理平衡，感受到愉快与满足。

社会文化理论。该理论认为个体身体意向的倾向与社会文化所崇尚宣扬的氛围有关。如果社会整体处于较低的身体关注度，在这个社会中生活的个体更容易形成积极的身体意向。

回顾有关积极身体意向的研究，早期并未将其从身体意向中剥离。二十世纪初的研究多始于精神病学，直到 20 世纪末期，随着积极心理学兴起，对身体意向的研究中心慢慢落回健康心理领域而非异常心理领域。但这一时期有关身体意向的研究仍旧

比较浅显，大多只集中在描述层面，集中在知觉、态度与行为三个层面。随着 21 世纪的开始，身体意向的研究进一步深化，开始有学者将积极身体意象剥离研究，我国也开始兴起了身体意向及其相关领域的研究热潮，但相较于其它心理学领域仍属于比较冷门。

经梳理已有文献，本研究发现个体身体意向的影响因素主要有个体和社会文化两方面。已有研究大多集中于消极身体意向以及女性群体。如不良家庭环境会导致个体更容易对自己的身体不满意<sup>[18]</sup>，国外学者 Isabel Laporta-Herrero<sup>[4]</sup>进一步提出，父母依恋对青少年积极身体意象的形成也存在影响，依恋水平越高，其身体意向得态度越倾向于积极。在当今社会环境下，相较男性，女性群体具有更消极的身体意向；青春期女孩长期暴露于社交网站的行为会更容易使其身体意向处于较消极状态。而随着时间推移，开始有学者将目光转向积极身体意象的研究以及针对男性群体的研究。

### 1.1.3 自我同情

自我同情，有时也称为自我怜悯（self-compassion），源于佛教，其定义为个体对自己的不足、失败和痛苦提供判断性的理解，用开放性的态度去包容，产生减轻自己痛苦和治愈自己的希望。自我同情作为心理学概念最初由 Neff<sup>[24]</sup>提出，他认为“自我同情是指个体在面临挫折、失败等困境时，对自己展现包容和怜悯的一种能力”，这一定义也得到了宫火良<sup>[3]</sup>等一众学者的普遍认可，在进行自我同情领域的研究时，大多沿用该定义。因为该定义的权威性以及和本研究的贴切性，本研究最终沿用 Neff 对自我同情的定义。

自我同情主要包含以下 3 个部分：自我友善、普遍人性以及正念。自我友善意为对自己持友善的态度，悦纳自己，理性正确的去认识并评价自己。对自己保持同情之心，正如你同情他人那样。普遍人性意为认识到一种普遍性——我所遇到的困难，并不是只有我遇到过，这只是普通的，大家都会遇到的困难；我的痛苦也不只是我的痛苦，有无数人曾与我感同身受，所以我无需感到孤立无援。正念指以平和之心面对困难和痛苦，不过度悲伤，让负面情绪淹没自己，而是及时调整心态，坦然面对困难，不逃避。

与积极身体意象相同，自我同情常用的测量方法也是问卷法。常用问卷一般是 Neff 编制的自我同情量表（SCS），宫火良等人<sup>[3]</sup>对该量表进行改编，编制了适用于中国青少年群体的自我同情量表（SCS-c）。也有学者编制了其它量表，但传广度较

低。目前，也有学者采用实验诱导法对自我同情水平进行测量。实验诱导法流程如下：①被试回忆近期遇到的让心情不愉快的负性事件；②被试写下一段文字安慰自己，但该文字被要求像是在关心他人；③被试以尽可能中立的态度描述自己之前回忆的负性事件。实验诱导法很好地避免了自陈式问卷存在的诸如社会期望效应等对研究结果造成影响的因素。

如上文中所言，自我同情的研究始于 Neff。Neff 提出自我同情能很好预测个体的心理健康水平<sup>[23]</sup>，并且作为一种情绪调节策略使个体能够以正面积极地态度面对生活中的负性事件。往后的研究里，研究主题逐渐从心理健康扩散到认知模式以及行为模式等。有研究者认为，自我同情水平高者往往更能正确的认识、评估自己，而自我同情水平低的人更容易低估自己<sup>[19]</sup>。与此同时，有研究表明自我同情水平高者，其内在动机往往更强，掌握目标也更高<sup>[20]</sup>，其往往表现出低完美主义倾向与更广的思维发散性<sup>[16]</sup>。至于行为模式，已有研究表明自我同情对个体的人际交往水平具有显著提高的作用，Neff 在 2013 年的研究中<sup>[13]</sup>提出，高自我同情者在日常生活中更容易采择他人观点，主动帮助有需要的人，友善度更高。

#### 1.1.4 直觉进食、积极身体意象与自我同情的关系

已有研究普遍认同积极身体意象能促进直觉进食<sup>[10]</sup>。陈曦梅等人的研究<sup>[1]</sup>表明，积极身体意象在个体的友谊质量与直觉进食中起中介作用，并提出通过提高青少年群体的身体认同与包容感从而增加该群体的积极进食行为。Tylka 在 2006 年的研究中<sup>[7]</sup>指出，作为积极身体意象重要组成部分的身体欣赏，能有效预测女大学生生活满意度，并且身体欣赏水平越高的女大学生往往会拥有更健康的饮食习惯。

有关自我同情与积极身体意象的研究目前较少，并且以外国学者居多。正如上文中提到的，自我同情是一种有效的情绪调节策略，自我同情高的个体对自己的接受度更高，能更坦然面对生活突发事件与负性事件。Wood-Barcalow 等人<sup>[12]</sup>提出：高自我同情者更能坦然接受身体方面的缺陷，并保持较为积极的身体意向。Tosca D 和 Crystal L 等人的研究<sup>[9]</sup>指出，自我同情能通过个体的身体羞耻、理想瘦等因素影响个体的身体意向。Gouveia MJ 认为自我同情能有效预防负面身体意象和进食障碍病理的产生<sup>[6]</sup>

有学者提出，更高的自我同情水平能显著促进青少年的直觉进食<sup>[8]</sup>，陈曦梅的研究证实了这一观点<sup>[1]</sup>。国外学者进一步深入研究自我同情与直觉进食的关系，发现自我同情不仅可以直接影响直觉进食，同时通过痛苦容忍、身体接受与身体行动等因素

对直觉进食产生间接影响。

## 1.2 问题的提出

从目前的研究来看，已知积极身体意向对直觉进食有显著促进作用；自我同情与积极身体意向显著相关；自我同情能促进直觉进食。但是根据陈曦梅<sup>[1]</sup>等人的研究结果，我们可以初步断定这三个变量间存在以自己身体意象为自变量、自我同情为中介变量、直觉进食为因变量的模型。但在前人的研究中，仍存在以下几项问题：

（1）研究对象选取较局限，与直觉进食密切相关的大学生群体较少被涉及。

（2）研究领域较局限。早期多数研究集中于负性进食行为，近期虽然积极进食行为的相关研究开始增加，但该领域仍然处在一个比较空白的阶段。

（3）缺乏对积极进食行为（如直觉进食）与积极身体意象之间的关系的研究。

因此，本研究提出：在大学生群体中，积极身体意向与直觉进食之间是否可以构建以自我同情为中介变量的中介模型关系。

## 1.3 研究目的

根据已有文献与理论，本研究采用问卷法，线上线下同步收集问卷数据，进而构建中介模型，从而探究大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情之间的关系，建立以积极身体意象为自变量、自我同情为中介变量、直觉进食为因变量的模型，预测进而促进大学生积极进食行为的发生，为提高大学生群体的身心健康水平提出有效建议。

## 1.4 研究思路

前期，根据管饭查阅已有文献的结果，本研究得出结论：积极身体意象与直觉进食存在显著正相关，并且自我同情与该影响存在一定联系，尚且不确定该联系构成中介作用还是调节作用。但根据已有文献，本研究更倾向于自我同情在其中起中介作用。本研究计划通过问卷研究，收集数据，尝试构建中介模型。

## 1.5 研究假设

结合已有的研究结论和相关理论，本研究拟探讨积极身体意象对直觉进食行为的影响，并且进一步探讨自我同情在其中是否存在中介作用或者调节作用。结合上文中的研究目的，本研究提出以下四条假设：

H1：积极身体意向能显著促进直觉进食的发生。

H2：自我同情能显著促进直觉进食的发生。

H3：积极身体意向可通过促进自我同情从而促进直觉进食的发生。

H4：以上三个变量能构建以积极身体意向为自变量、自我同情为中介变量、直觉进食为因变量的中介模型，如下图所示。

(图 1 中介作用示意图)

## 第 2 章 研究方法

### 2.1 研究对象

对象选取：本研究采用问卷法进行研究，包括线下问卷与线上问卷两种形式。线上问卷通过问卷网平台进行收集，面向全体在读大学生，共收集问卷 306 份；线下问卷面向西南交通大学全体在读本科生，共收集 100 份。

样本量估计：本研究基于 Kendall 样本估算法进行样本量估算，变量数为 59，所需样本量为变量数目 5~10 倍加之样本流失量（20%），并且样本量不可低于 100。因此，本研究共需样本量 236~472 份。

排除标准如下：①作答时间小于 1.5 分钟（仅用于线上问卷，线下问卷统一作答时间为 5 分钟）；②测谎题选择指定选项外的选项；③答题存在明显规律性（如选项全部一致）；④人口统计学问题回答存在明显错误（如年龄处填写的不是数字而是姓

名）。

根据上述排除标准，最终筛除无效问卷 28 份，保留有效问卷 378 份，问卷有效率为 93.2%，符合标准。

## 2.2 研究工具

### 2.2.1 直觉进食量表

本研究采用马先、郭蕾蕾等人（2019）修订的适用于中国大学生群体的直觉进食量表第二版(c-IES-2)，量表由 23 个题目共 4 个维度组成（无条件允许进食、以身体而非情绪原因进食、依赖饥饿感和饱腹感暗示进食、身体-食物选择一致性）。该量表采用李克特 5 点计分，由 1=“非常不符合”至 5“非常符合”，题目中包含正向计分题 16 个以及反向计分题 7 个。直觉进食得分越高，表示个体在生活中直觉进食行为越多，发生概率也越高。在本次研究中，该量表 Cronbach'  $\alpha$  系数为 0.792，具有良好的信效度。

### 2.2.2 身体欣赏量表

本研究采用 tylka 和 Wood-Barcalow(2015)修订的身体欣赏量表(BAS-2)，该量表由 10 个题目组成，采用李克特 5 点计分，1 表示“从不”，5 表示“总是”，其中第 10 题为反向计分题。身体欣赏得分越高，表示个体对自己的身体正面态度倾向越高。在本研究中，其 Cronbach'  $\alpha$  系数为 0.765，具有良好的信效度。

### 2.2.3 自我同情量表

采用宫火良等（2014）修订的青少年自我同情量表(SCS-c)。量表共 3 个纬度（普遍人性、自我宽容和正念）、26 个题目。该量表采用李克特五点计分，1 为“非常不符合”，逐步增加至 5“非常符合”，题中采用正向、反向计分，共 13 个反向计分题。自我同情得分越高，个体对自我的同情水平越高。在本次研究中，其 Cronbach'  $\alpha$  系数为 0.785，具有良好的信效度。

## 2.3 研究程序

本研究采用线上线下问卷同步发放。



线上问卷依托问卷网平台收集，个体扫描生成的二维码进行问卷作答并提交视为参与本次实验的被试。线下问卷基于西南交通大学学生进行发放与回收。首先，选取大型社团讲座，联系社团负责人，负责人同意后，开展下一步研究。正式问卷发放前，主试宣读指导语，强调本研究的绝对保密性，希望参与被试务必按照自己的真实情况填写。线下作答的被试需在纸质问卷发放后 5 分钟内作答完毕，待主试回收问卷即视为参与成功。线上线下均收集结束后，对问卷进行汇总整理，根据上文中的排除标准筛选剔除无效问卷，对剩余有效问卷进行编号，录入电脑进行汇总整理。

## 2.4 数据分析

本研究采用 wps 中 excel 表格进行问卷数据的录入与整理。之后将整理好的数据输入 SPSS21.0 进行数据分析，主要数据分析项目为皮尔逊相关分析、卡方检验、回归分析以及共同方法偏差等，并借助 Hayes 编写的宏程序 process 中的模型 2 建立积极身体意象、自我同情以及直觉进食三者的中介模型。与此同时，本研究在数据分析过程中对于年龄、性别等人口统计学变量进行了较好的平衡。

## 2.5 共同方法偏差的控制及检验

因为本研究所有数据均基于问卷测量得到，可能存在共同方法偏差，因此，本研究借助 SPSS21.0，采用 Harman 单因素检验方法进行了共同方法偏差的测量。结果表明，在未旋转情况下得到 8 个因子特征根大于 1，且第一个主成分的解釋率为 16.757%（<40%），因而可以判断本研究的数据不存在严重共同方法偏差。

# 第3章 研究结果

## 3.1 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情各维度的描述性统计

对大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情三个量表均分以及各个维度的均分进行描述统计，更有利于了解大学生的总体情况。结果如下表 3-4 所示。

表 3- 1 各变量各维度描述性统计

变量		<i>M</i>	<i>SD</i>
直觉进食	无条件允许进食	19. 640	3. 763
	以身体而非情绪原因进食	24. 963	5. 163
	依赖饥饿感和饱腹感暗示进食	21. 048	3. 832
自我同情	身体-食物选择一致性	10. 648	2. 152
	普遍人性	24. 997	4. 225
	自我友善	31. 963	5. 499
积极身体意象	正念	25. 341	4. 836
		36. 278	6. 031

结果表明（以各维度总分作为比较依据）：在直觉进食中，相较于其他维度，以身体而非情绪原因进食均分为 24. 963，与本维度得分总分的比值明显低于其他三个维度，说明大学生直觉进食可能存在情绪因素的影响。因此，可以适当增强大学生非情绪化进食的相关教育。自我同情三个维度的得分均处于中等偏上水平，说明大学生个体自我同情能力良好，但正念维度比值略低，可以适当增强大学生的正念水平，从而提高自我同情水平。

3. 2 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情在性别差异上的分析

3. 2. 1 大学生积极身体意象在性别差异上的分析

表 3- 2 积极身体意象在性别差异上的分析

性别		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
积极身体意象	男	196	36. 729	5. 580	1. 298
	女	182	35. 940	6. 255	
	总	388	36. 278	6. 031	

对大学生积极身体意向在人口统计学变量上的数据进行描述性统计可以了解大学生群体积极身体意象的总体情况。结果如上表 3-2 所示：大学生群体身体意向平均分为 36. 278，标准差为 6. 031，总的来说其积极身体意向处于较好的状态，个体对自己的身体倾向于积极评价。性别数据进行卡方检验，可得：男性与女性群体其积极身体意象存在差异，但差异并不显著（ $t = 1. 298, p > 0. 05$ ），因此可以认为在积极身体意象上，大学生男女群体并不存在明显差别。

3.2.2 大学生直觉进食在性别差异上的分析

表 3-3 直觉进食在性别差异上的分析

	性别	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
直觉进食	男	196	77.056	7.662	1.864
	女	182	75.484	8.739	
	总	388	76.373	8.207	

对大学生直觉进食进行人口统计学分析，结果如上表 3-3 所示：其直觉进食总体均分为 76.373，处于中等偏上水平（直觉进食量表总分为 115 分），可以认为大学生群体的直觉进食行为发生可能性处于正常范围；男、女大学生在直觉进食上并不存在明显性别差异（ $t = 1.864, p > 0.05$ ）。

3.2.3 大学生自我同情在性别差异上的分析

表 3-4 自我同情在性别差异上的分析

	性别	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
自我同情	男	196	83.495	11.508	1.790
	女	182	81.017	15.270	
	总	388	82.306	13.015	

对大学生自我同情的数据进行人口统计学变量上的分析，结果如上表 3-4 中所示：自我同情的平均得分为 82.306，依旧处于中等偏上水平（总分 130 分），总的来说大学生群体的自我同情水平居于中等略微偏上水平；并且自我同情水平不存在明显的性别差异（ $t = 1.790, p > 0.05$ ）。

3.3 大学生积极身体意象、直觉进食、自我同情及个体 BMI 值的相关分析

表 3-5 大学生积极身体意象、直觉进食及自我同情的相关分析

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1、积极身体意象	-										
2、直觉进食	.452**	-									
3、无条件允许进食	-.036	.274**	-								
4、以身体而非情绪原因进食	.221**	.704**	-.113*	-							
5、依赖饥饿感和饱腹感暗示进食	.483**	.681**	-.085	.203**	-						

6、身体-食物选择一致性	.399**	.440**	-.279**	.128**	.485**	-				
7、自我同情	.452**	.312**	.039	.201**	.162**	.356**	-			
8、普遍人性	.398**	.259**	.029	.206**	.102**	.264**	.902**	-		
9、自我友善	.421**	.308**	.129*	.141**	.168**	.314**	.942**	.773**	-	
10、正念	.434**	.295**	-.064	.220**	.173**	.404**	.930**	.764**	.815**	-
11、个体 BMI 值	-.026	-.030	.072	-.088	.004	-.039	-.056	-.056	-.052	-.047

（注：\*  $\rho < 0.05$ , \*\*  $\rho < 0.001$ ）

对三个变量各维度间相关进行分析，结果如上表 3-5 所示。在本次研究中，参与者平均年龄为 21.5 岁，符合大学生群体年龄范围；性别均值为 1.465（本次实验中，男性被试标值为 1，女性被试标值为 2），不存在显著的性别数量差异。经过皮尔逊相关分析，本实验证实了：积极身体意象与个体直觉进食显著正相关（ $\rho < 0.01$ ）、积极身体意象与自我同情显著正相关（ $\rho < 0.01$ ），直觉进食与自我同情显著正相关（ $\rho < 0.01$ ）。对各变量各维度进行皮尔逊相关检验，发现直觉进食中，“以身体而非情绪原因进食”以及“身体-食物选择一致性”与自我同情所有维度以及积极身体意象均显著正相关（ $\rho < 0.01$ ）；无条件允许进食仅与自我友善呈正相关（ $\rho < 0.05$ ）；除无条件允许进食外，积极身体意象与直觉进食其他三个维度以及自我同情所有维度均显著正相关（ $\rho < 0.01$ ）。

将个体的 BMI 值与对应的积极身体意象、直觉进食及自我同情及其各个维度进行相关分析，结果如下表 3-6 所示。从表格中可以看出，在本次研究中，大学生个体的 BMI 值并未与上述三个变量及其任何维度存在显著的相关关系（ $\rho > 0.05$ ）。

### 3.4 大学生积极身体意向、直觉进食与自我同情的回归检验

#### 3.4.1 大学生积极身体意象与直觉进食的回归检验

通过上文中的相关检验，不难看出大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情三者间两两均存在显著正相关关系。对大学生积极身体意象与直觉进食进行回归分析，结果如下表 3-7 所示。从表格中可以看出，调整后  $R^2$  值为 0.202，说明当直觉进食产生变化时，积极身体意象对其解释度为 20.2%，处于良好的解释水平；其回归系数为 0.627，且本次检验  $p < 0.005$ ，说明回归方程显著。本次回归模型构建有效。由此可以认为，大学生积极身体意象可以正向预测直觉进食行为的发生，个体积极身体意象倾向越高，越有可能采取直觉进食，其回归方程式为  $Y = 0.627X + 53.493$ 。

表 3-6 大学生积极身体意象与直觉进食的回归检验

预测变量	因变量	调整后 $R^2$ 方	$F$	$\beta$	$p$
直觉进食	积极身体意象	.202	96.346***	.627	0

（注：\*表示  $p<0.05$ ； \*\*表示  $p<0.01$ ； \*\*\*表示  $p<0.001$ ）

3.4.2 大学生积极身体意象与自我同情的回归检验

对大学生积极身体意象与自我同情进行回归分析，结果如下表 3-8 所示。从下表可知该回归模型调整后  $R^2$  值为 0.202，可以认为积极身体意象发生变化时，个体自我同情产生同向变化，积极身体意象对其变化的解释度为 20.2%；其回归系数为 1.029，且本次检验  $p<0.005$ ，说明该回归方程可以很好解释两者之间的关系，本次回归模型构建有效。由此可以认为，大学生积极身体意象可以正向预测自我同情行为的发生，个体积极身体意象倾向越高，其自我同情水平也越高，其回归方程式为  $Y = 1.029X+44.893$ 。

表 3-7 大学生积极身体意象与自我同情的回归检验

预测变量	因变量	调整后 $R^2$ 方	$F$	$\beta$	$p$
自我同情	积极身体意象	.202	96.356***	1.029	0

（注：\*表示  $p<0.05$ ； \*\*表示  $p<0.01$ ； \*\*\*表示  $p<0.001$ ）

3.4.3 大学生自我同情与直觉进食的回归检验

最后对大学生自我同情与直觉进食进行回归分析，结果如下表 3-92 所示。从表格中可以看出，本次回归分析调整后  $R^2$  值为 0.098，说明当自我同情水平变化时，个体直觉进食行为的发生频率发生同向变化，并且这种变化受到自我同情变化的影响度为 0.098%；本次回归方程的回归系数为 0.190，本次检验  $p<0.005$ ，说明回归方程拟合良好，本次回归模型构建有效。由此可以认为，大学生积自我同情可以正向预测直觉进食行为的发生，个体自我同情水平越高，越有可能采取直觉进食，其回归方程式为  $Y = 0.6190X+60.623$ 。

表 3-8 大学生自我同情与直觉进食的回归检验

预测变量	因变量	调整后 $R^2$ 方	$F$	$\beta$	$p$
直觉进食	自我同情	.098	40.668***	.190	0

（注：\*表示  $p<0.05$ ； \*\*表示  $p<0.01$ ； \*\*\*表示  $p<0.001$ ）

3.5 大学生自我同情的中介效应检验

根据上文中回归检验的结果，本研究得出结论：大学生积极身体意象可以正向预测个体直觉进食行为以及自我同情水平，而自我同情水平又可以正向预测直觉进食行为。因此，本研究认为：大学生自我同情在积极进食行为与直觉进食间起中介作用。将数据导入 SPSS 借助宏程序 PROCESS 的模型 4 进行中介模型构建，最终得到如下表格 3-10 中的数据。

表 3-9 大学生自我同情的中介效应

	<i>coeffect</i>	<i>BootSE</i>	<i>BootLLCI</i>	<i>BootULCI</i>
积极身体意象	.5419	.0831	.3794	.7032
自我同情	.0830	.0388	.0072	.1591

根据上表中的分析结果可知，在该方法处理下，自我同情的中介效应 95%的置信区间为[0.0072, 0.1591]，该置信区间不包含 0，因此可以认为自我同情在积极身体意象与直觉进食之间的中介效应成立。而在去除中介变量自我同情的影响后，自变量积极身体意象对因变量直觉进食的直接影响，其 95%的置信区间为[0.3794, 0.7032]，0 依旧在区间外，说明及时排除中介变量的影响，积极身体意象仍旧能够同向预测直觉进食，其效应量为 0.5419。并且从上表中可知，中介效应效应量占总效应量的 15.3%，因此本研究认为，自我同情的中介作用属于部分中介而非完全中介。

第 4 章 结果讨论

4.1 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情各维度的描述性统计成因分析

由上表 3-1 可知，大学生群体积极身体意象的均值处于中等偏上的数值范围，这说明该群体中仍存在不少个体对自己的身体意向处于消极状态，即对自己的身体状态认知不正确或不满意。国内相关领域研究的学者刘达青（2009）提出，造成这种现象的原因可能是大众传媒倾向的影响。当今时代显性或隐形身材焦虑随处可见，如“骨感”“BMI 女孩”等，以及普遍的对肥胖人群的恶意，如“坦克”等词汇。这些潜移

默化的改变了大学生群体的身体意向认知，增加其身材焦虑，导向了消极身体意向。本研究的结果与刘达青的结论相符。

直觉进食中“以身体而非情绪因素进食”维度得分比略低于其它三个维度，说明大学生群体存在情绪性进食的行为。情绪性进食是消极进食行为的一种，指个体在面对消极情绪时采取大量进食以应对的行为（Ganley, 1989）。Slade 认为生活中各种压力事件会导致个体饮食行为失调。陆遥等人（陆遥，朱虹，何金波，蔡太生，吴思遥，2015）进一步提出“经历压力性生活事件越多的个体，他们出现情绪性进食行为的可能越大”。大学生群体步入大学校园，面对突增的学业、人际交往等压力事件，很有可能采取情绪性进食缓解压力，因而其直觉进食中“以身体而非情绪性进食”维度得分较低。

在自我同情中，其三个维度“自我友善”、“正念”以及“普遍人性”均处于良好的得分范围，这说明当代大学生能够很好地接纳和正视自己，包容自己。这不仅能使个体更好更快的适应大学生活，更能帮助个体及时调整心态，保持心理健康状态。本研究认为这种现象的原因之一可能如下：相比以往的大学生群体，当代大学生是独生子女盛行的一代，其大多没有兄妹。在成长过程中父母的注意力未被分散，个体得到的关注关注更多，来自家人的支持更集中，其安全感与自信心也更强，因而表现出更高的自我同情水平。

## 4. 2 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情在性别差异上的分析

不同性别的大学生在积极身体意象水平上、直觉进食以及自我同情水平上并未表现出明显差异，可以认为男性大学生的积极身体意象水平、直觉进食以及自我同情三个变量与女性大学生并不存在显著差异。在以往研究中，多数研究者认为女性的身体意向水平显著低于男性，因为该部分学者认为大众媒体以及社会风气对女性身体状态更为严苛，导致女性更容易出现身材焦虑，对自己的身体状态产生错误认知从而导致消极的身体意向。然而这一观点在近年来逐渐改变，其原因在于主流价值观开始改变，不在过分追求以瘦为美，而是更健康、更绿色；社会环境对女性身材的要求较之以往变得宽容，女性群体收到的来自社会层面的身材压力下降；随着女权运动的兴起，女性思想进一步解放，女性群体尤其是受到良好教育的女大学生群体变得更自信更自

我，敢于挑战外界，敢于正视并展示真实的自己，对自己身体状况的认知更全面真实；互联网的兴起使得信息传播更便捷，更有利于女性形成全面的价值观以及正确的身体观，其受到的来源于网上的鼓励也随之增加等。综合以上种种，女性群体的积极身体意向水平以及自我同情水平得到进一步提高、直觉进食行为增加。

#### 4.3 大学生积极身体意象、直觉进食与自我同情的相关的成因分析

本研究采用皮尔逊相关分析检验了积极身体意象、直觉进食以及自我同情这三个变量总体以及各维度间的相关关系，最终发现：大学生积极身体意象与直觉进食显著正相关，自我同情与直觉进食显著正相关，积极身体意象与自我同情显著正相关。这三条结论不仅证明了本研究的假设一与假设二，也与以往研究的结论相符。

直觉进食接受模型认为，个体的身体接受水平对其直觉进食行为有促进作用（高身体接受水平，可理解为个体积极身体意向水平较高）。个体积极身体意向水平高，对自己的身体现状更宽容，更不易焦虑，因而在饮食上不会刻意为之，而是依据自身感觉，饥饿时进食饱腹时停止进食；个体积极身体意向水平高，意味着对自己的身体认知更全面也更客观，很难因为外界的评论、批评以及流行等受到影响，形成消极进食的非健康饮食习惯。除无条件允许进食维度外，积极身体意象与直觉进食的其它三个维度（以身体而非情绪原因进食、依赖饥饿感和饱腹感暗示进食以及身体-食物选择一致性）均为显著正相关关系。直觉进食接受模型认为，当个体具有较高的身体接受水平时，不仅情绪会更积极，其因为自身消极情绪导致的进食行为也会随之下降，这一点在研究中也得到了证实。这也启发了我们，在试图增加大学生直觉进食行为时，可以从培养其积极身体意象入手，提高他们的身体自己，清晰对自己身体的认知，明白自己的身体需求。

本研究针对自我同情与直觉进食的相关分析显示：个体自我同情与直觉进食显著正相关；直觉进食的无条件进食维度仅与自我友善显著正相关，与自我同情的其他维度均不存在相关关系；除此之外，两个变量其他维度两两间均存在显著正相关性。该结论与前人研究结论基本相符。自我同情，意为悦纳自己、接受自己，用更宽容的态度对待自己，不苛责。自我同情水平高的个体往往对自己的真实需求更尊重，对自己身体的认知也更全面，自然而然的在进食时会偏向于根据直觉进食，有饥饿感就进食，而不会可以压制自己，也不会暴饮暴食。高自我同情者对自己更悦纳更包容，这样的



个体受到来自外界环境的影响也会更小，很少因外界流行或评价去迎合从而改变自己的饮食习惯。因而，在尝试增加大学生直觉进食行为时，可以着重增强大学生自我认知，提高其自我同情水平，如开展正念活动等。

积极身体意象与自我同情同样显著正相关，这是因为积极身体意象往往与较好的自我认知水平并存，身体意向越积极，个体对自己的认知越真实全面，评价更客观，更了解自己，因而个体对自己更易接纳更友善。这一结论也已经在前人研究中得到反复验证。

#### 4. 4 大学生积极身体意向、直觉进食与自我同情的回归的成因分析

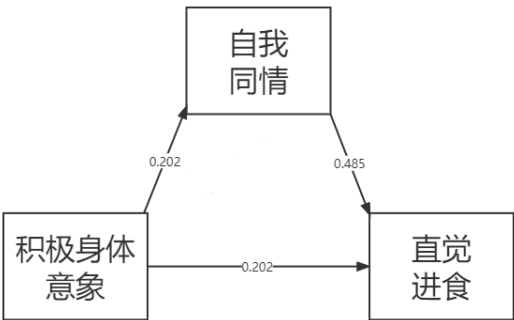
本研究依据研究假设，对积极身体意象、直觉进食以及自我同情两两进行回归分析，得出以下两个结论：积极身体意象可以有效正向预测直觉进食以及自我同情；自我同情可以有效正向预测直觉进食。该结论为验证研究假设 H3 与 H4 立稳了前提。

研究结果表明，积极身体意象以及自我同情可以正向预测个体直觉进食，这一点在以往研究中也有所体现。以往的研究发现，身体意向越积极、自我同情水平越高，个体越倾向于直觉进食。因在上文已有提及，在此不做赘述。至于积极身体意象对自我同情的正向预测作用，本研究认为，身体意向越积极的人，意志越坚定，心理韧性更高，其心理状态长期处于积极状态，心理资源更丰富，因而自我同情水平也会更高。这一点得到了积极情绪拓展建构理论（Fredrickson, 2001）的证实。

根据三个变量间的关系，为了改善大学生饮食习惯，增加直觉进食行为，学校方面应该竭力营造良好健康的学校氛围，增强学生的心理资源，促进身材自信；随时关注并一致社交网站社交媒体对过分瘦文化的宣扬。个体也应该积极“与自己和解”，做一个内心坚定不为外界影响的人。

#### 4. 5 自我同情在积极身体意向与直觉进食中的中介效应分析

本研究还发现自我同情在积极身体意象与直觉进食间起调节作用，该发现证明了假设 3 与假设四，本研究四个假设均得到证实。积极身体意象不仅可以直接促进个体的直觉进食，也可以通过促进个体自我同情从而间接促进直觉进食，这也说明自我同情的中介作用是部分中介。其中介模型如下。



（图 2 实际中介作用模型图）

前人研究证实了积极身体意向、直觉进食与自我同情间存在相关关系，也有研究者进一步证实了积极身体意象与直觉进食间、直觉进食与自我同情间的回归性，本研究则进一步深入，探讨并得出结论：自我同情在积极身体意象与直觉进食之间为部分中介作用。（积极身体意象对直觉进食产生直接影响的原因前文已有说明，在此不做赘述）。直觉进食接受模型认为，个体身体接受对自身直接进食有间接的促进作用，这种作用通过促进个体体内定向以及身体形成实现。积极身体意象是个体高身体接受的表现之一，个体身体意向越积极，往往身体接受水平越高，从而间接促进直觉进食，这一点符合直觉进食接受模型。个体体内定向稳定，说明个体对自己身体状况认知良好并且接纳良好，这样的个体往往自我同情水平较高，这也从侧面证实了本研究的研究结论。

因此，在改善大学生饮食习惯时，不仅要重视积极身体意象的影响，提高大学生的身体自信，让他们对自己的身体形成正确中肯的认知；也要注意自我同情在其中起到的中介作用，减轻消极情绪的影响，进一步增加大学生直觉进食行为的发生。

## 结论

本研究采用线上+线下的形式，对 388 名在读本科生进行了问卷调查，意图探讨大学生积极身体意象与直觉进食的关系以及自我同情在其中的作用，最终打得如下结论：

- 1、大学生的性别与其积极身体意象、直觉进食以及自我同情不存在显著相关。
- 2、大学生 BMI 值与其积极身体意象、直觉进食以及自我同情不存在显著相关。
- 3、大学生积极身体意象、直觉进食以及自我同情三个变量两两间存在显著正相关关系。
- 4、自我同情在积极身体意象与直觉进食之间起部分中介作用。

本研究采用问卷法，首次明确针对大学生群体，并大胆将积极身体意象、直觉进食与自我同情联系起来，探讨了积极身体意象与直觉进食的关系以及自我同情在其中的中介作用，并得出了相符的结论。然而本研究尚且存在一些不足之处：

- 1、在研究中取样的被试集中在四川与广西两个地区，可能存在一定特殊性，今后的研究可以尽量均衡不同地区间的数量，减少地域差异可能带来的对研究结果的影响。

- 2、因疫情原因，本研究采用线上+线下同步进行的模式。两种收集途径中，被试所处环境不同、作答时间不同，可能会对研究结果产生影响。后续研究可以采用完全线下统一收集的形式。

- 3、本研究采用的问卷法，问卷属于自我报告问卷，被试因为社会赞许效应可能会存在不客观填写。往后的研究可以采用观察法或者增加被试周围亲友的调查等形式进行，以避免社会赞许效应带来的影响。

但遗憾的是，因为时间以及疫情等不可控因素，本研究并未深入探讨各变量各维度在其中起的作用以及作用形式，未来的研究者可以在此基础上展开研究，进一步完善这一中介模型。此外，采用其它研究形式，拜托问卷法的固有缺陷不失为一种有前景的研究方向与方法。

## 致谢

大学生活过得很快，一晃眼毕业便临近了，仿佛有人按下了加速器。作为大学生活最后也是最严谨的见证，我认真撰写并完善我的毕业论文。在此期间，非常感谢我的导师冯果老师给予的帮助，冯老师如同及时雨一般为我指点迷津，在我担忧数据结果出错时为我打一剂强心针，在我因为初次接触中介模型构建而迷茫时为我解惑，可以说，没有冯老师的帮助，我的论文远不会像现在一样顺利完成。我也要感谢我的室友，我们一起互相改正彼此外文翻译中的错漏；感谢我的外校朋友，在学校图书馆网站崩溃时，不嫌麻烦一次又一次帮我下载文献；感谢学校为我们提供了丰富的学术资源以及免费查重机会，学校大气；感谢学院以及各位老师尽职尽责，在我研究前期指出我的不足以及错误，让我少走了许多弯路。最后，我要感谢我的父母，在我因毕业设计进展不顺而苦恼时，是他们的宽慰让我迅速调整好心态再次全身心投入！

## 参考文献

- [1]陈曦梅, 罗一君, 陈红. 友谊质量与青少年直觉进食: 链式中介模型及性别差异[J]. 心理学报, 2020, 52(04): 485-496.
- [2]马先, 郭蕾蕾, 张林. 直觉饮食量表中文版在大学生中的信效度检验[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019, (08): 751-754.
- [3]宫火良, 贾会丽, 郭天满, 邹璐璐. 青少年自我同情量表的修订及其信效度检验[J]. 心理研究, 2014, 7(01): 36-40+79.
- [4]Isabel Laporta-Herrero, Patricia Latorre. Do parents perceive the abnormal eating attitudes of their adolescent children with anorexia nervosa?[J]. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 2020, 25(1).
- [5]Vivienne M. Hazzard, Samantha L. Hahn, Katherine W. Bauer, Kendrin R. Sonnevile. Binge eating-related concerns and depressive symptoms in young adulthood: Seven-year longitudinal associations and differences by race/ethnicity[J]. Eating Behaviors, 2019, 32.
- [6]Daniela Ventura Fernandes, Maria João Gouveia, Maria Cristina Canavarro, Helena Moreira, Fátima Bernardo. Mindfulness and Psychological Adjustment in Paediatric Obesity: The Mediating Role of Body Image[J]. Psychology, Community & Health, 2018, 7(1).
- [7]Jessica M. Alleva, Carolien Martijn, Jolanda Veldhuis, Tracy L. Tylka. A Dutch translation and validation of the Body Appreciation Scale-2: An investigation with female university students in the Netherlands[J]. Body Image, 2016, 19.
- [8]Jennifer B. Webb, Abigail S. Hardin. An integrative affect regulation process model of internalized weight bias and intuitive eating in college women[J]. Appetite, 2016, 102.
- [9]Tosca D. Braun, Crystal L. Park, Amy Gorin. Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature[J]. Body Image, 2016, 17.
- [10]Lauren J. Bruce, Lina A. Ricciardelli. A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women[J]. Appetite, 2016, 96(1).
- [11]Tracy L. Tylka, Kristin J. Homan. Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating[J]. Body Image, 2015, 15.
- [12]Tracy L. Tylka, Nichole L. Wood-Barcalow. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and

psychometric evaluation[J]. Body Image, 2015, 12(Jan.).

[13]Lisa M. Yarnell, Kristin D. Neff. Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being[J]. Self and Identity, 2013, 12(2).

[14]Dockendorff Sally A, Petrie Trent A, Greenleaf Christy A, Martin Scott. Intuitive eating scale: an examination among early adolescents.[J]. Journal of counseling psychology, 2012, 59(4).

[15]Katharine Hahn Oh, Marcie C. Wiseman, Jill Hendrickson, Julia C. Phillips, Eric W. Hayden. Testing the Acceptance Model of Intuitive Eating With College Women Athletes[J]. Psychology of Women Quarterly, 2012, 36(1).

[16]Kristin D. Neff, Pittman McGehee. Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults[J]. Self and Identity, 2010, 9(3).

[17]Nichole L. Wood-Barcalow, Tracy L. Tylka, Casey L. Augustus-Horvath. “But I Like My Body” : Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women[J]. Body Image, 2010, 7(2).

[18]Cheng, Hsiu-Lan, Mallinckrodt, Brent. Parental bonds, anxious attachment, media internalization, and body image dissatisfaction: Exploring a mediation model.[J]. Journal of Counseling Psychology, 2009, 56(3).

[19]Leary Mark R, Tate Eleanor B, Adams Claire E, Allen Ashley Batts, Hancock Jessica. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly.[J]. Journal of personality and social psychology, 2007, 92(5).

[20]Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude,Kristin L. Kirkpatrick. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits[J]. Journal of Research in Personality, 2006, 41(4).

[21]Avalos, Laura C., Tylka, Tracy L.. Exploring a model of intuitive eating with college women.[J]. Journal of Counseling Psychology, 2006, 53(4).

[22]Tylka, Tracy L.. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating.[J]. Journal of Counseling Psychology, 2006, 53(2).

[23]Kristin D. Neff. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion[J]. Self and Identity, 2003, 2(3).

[24]Kristin Neff. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward

Oneself[J]. Self and Identity, 2003, 2(2).

[25]Kleifield Erin I., Sunday Suzanne, Hurt Stephen, Halmi Katherine A.. The tridimensional personality questionnaire: An exploration of personality traits in eating disorders[J]. Journal of Psychiatric Research, 1994, 28(5).

[26]Thomas F. Cash, Thomas Pruzinsky, Frederick M. Grazer, Carol L. Sorensen. Body Images: Development, Deviance, and Change[J]. Plastic and Reconstructive Surgery, 1991, 88(2).

[27]Markus, Hazel, Crane, Marie, Bernstein, Stan, Siladi, Michael. Self-schemas and gender.[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1982, 42(1).

[28]Leon Festinger. A Theory of Social Comparison Processes[J]. Human Relations, 1954, 7(2).

[29]SAM PARKER,PAUL SCHILDER. ACOUSTIC IMAGINATION AND ACOUSTIC HALLUCINATION[J]. Archives of Neurology And Psychiatry, 1935, 34(4).

## 附录

### 附录一：直觉进食量表

亲爱的同学，你好！感谢你抽出几分钟时间来参加本次答题，本次答题仅做研究使用，你的答案我们会绝对保密，请尽量按照真实情况作答。你的回答对我们万分重要，真心感谢你的参与，祝你生活愉快学业顺利！

这是描述人们对进食的态度，请你认真阅读每一个句子，根据自己的实际情况，在最符合自己感受的选项前的“○”划“√”。

- 1、我尽量避免某些含高脂肪、高碳水化合物或高卡路里的食物。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 2、我发现自己在情绪激动的时候吃东西(如焦虑、沮丧等)，即使我身体不饿。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 3、如果我渴望吃某种食物，我允许自己吃。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 4、我因为吃了不健康的東西而生自己的气。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 5、我发现自己在孤独的时候吃东西，即使我身体不饿。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 6、我相信我的身体能告诉我什么时候吃。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 7、我相信我的身体能告诉我吃什么。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 8、我相信我的身体能告诉我该吃多少。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 9、我有禁止吃的食物，我不允许自己吃。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 10、我用食物帮我抚平我的负面情绪。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 11、我发现自己压力很大的时候会吃东西，即使我身体不饿。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 12、我能够应付我的负面情绪(例如悲伤)而不通过食物找慰藉。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 13、当我感到无聊的时候，我不会通过吃东西来解决乏味。  
☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合
- 14、当我感到孤独的时候，我不会通过食物找慰藉。



☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

15、除了吃东西外，我还能找到其他方法来应对紧张和焦虑。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

16、我允许自己吃我现在想吃的食物(尽管有些我知道我不能吃)。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

17、我不遵守常规的饮食规则或节食计划(规定我什么时候吃和/或吃多少)。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

18、大多数时候，我都想吃有营养的食物。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

19、我主要吃那些能让我的身体更健康的食物。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

20、我主要吃那些能为我身体提供能量和耐力的食物。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

21、我依靠饥饿感来告诉我什么时候吃。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

22、我依靠饱腹感来告诉我什么时候停止吃。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

23、我相信我的身体能告诉我什么时候停止吃。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

附录二：身体欣赏量表

亲爱的同学，你好！感谢你抽出几分钟时间来参加本次答题，本次答题仅做研究使用，你的答案我们会绝对保密，请尽量按照真实情况作答。你的回答对我们万分重要，真心感谢你的参与，祝你生活愉快学业顺利！

这是描述人们对自我的积极身体意向，请你认真阅读每一个句子，根据自己的实际情况，在最符合自己感受的选项前的“○”划“√”

- 1、我尊重我的身体。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 2、我不会过分关注身体上的缺点。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 3、我不在乎别人是怎么评价我的身体。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 4、我觉得不同的体重、体型、外貌都是美的。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 5、我的自我价值独立于我的体型或是体重。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 6、我对于我的身体很自信。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 7、我对于拥有这样的身体而感恩。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 8、尽管有些缺点，我接受我的身体的样子。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 9、总体上来说，我对我的身体感到满意。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合
- 10、我对我的身体感到羞耻。

☐非常不符合☐不符合☐一般☐有点符合☐非常符合

### 附录三：自我同情量表

亲爱的同学，你好！感谢你抽出几分钟时间来参加本次答题，本次答题仅做研究使用，你的答案我们会绝对保密，请尽量按照真实情况作答。你的回答对我们万分重要，真心感谢你的参与，祝你生活愉快学业顺利！

这是描述人们对自我的态度，请你认真阅读每一个句子，根据自己的实际情况，在最符合自己感受的选项前的“○”划“√”

1、对自己的缺点和不足，我持不满和批判的态度。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

2、情绪低落时，我容易纠结于不顺心的事情。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

3、遇到困难时，我把困难看成是生活的一部分，是每个人都会经历的。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

4、看到自己缺点时，我会觉得更加孤独。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

5、情绪不好时，我会更关爱自己。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

6、在一些对自己重要的事情上失败后，我会感到自己缺点很多。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

7、当我感到不走运时，我经常劝自己其实很多人也会经历霉运。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

8、在处境非常困难的时候，我会容易苛求自己。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

9、遇到烦心事，我会尽量想办法让自己保持情绪稳定。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

10、当我感到自己在某些方面不足时，我会尽量提醒自己，大部分人和我一样，都不完美。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

11、我不能容忍自己性格中那些不喜欢的方面。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

12、经历困难时，我会关心并且善待自己。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

13、情绪低落时，我容易觉得很多人可能比我幸福。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

14、当一些令人痛苦的事情发生时，我尽量用平和的心态来对待它。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

15、我会把自己的失败看作是人之常情。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

16、当我意识到自己缺点时，会变得情绪低落。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

17、在一些对自己重要的事情失败后，我会尽量全面、客观地认识这些事情。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

18、当我很努力去争取某样东西时，我觉得其他人得到同样的东西一定会比我轻松。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

19、当经历痛苦时，我会善待自己。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

20、当某些事让我心烦时，我容易受情绪控制而失去理智。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

21、经历困难时，我对自己有点冷酷无情。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

22、当情绪低落时，我试着用好奇与开放的心态去面对它。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

23、我能够容忍我的缺点和不足。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

24、当一些痛苦的事情发生时，我通常会过分夸大它。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

25、在一些对自己重要的事情上失败时，我通常会觉得很孤单很无助。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合

26、我试着去理解和容忍自己性格中不喜欢的方面。

☐非常不符合    ☐不符合    ☐一般    ☐有点符合    ☐非常符合