

# 青少年体像与焦虑、抑郁的关系:自尊的中介作用

张戴林<sup>1</sup>, 蔡太生<sup>1</sup>, 刘文俐<sup>1,2</sup>, 邹循豪<sup>3</sup>

(1.中南大学湘雅二医院医学心理学研究所,长沙410011;2.湖南农业大学东方科技学院,长沙410128;3.湖南第一师范学院,长沙410205)

**【摘要】 目的:**调查青少年体像的现状,探究体像与焦虑、抑郁及自尊之间的关系。**方法:**使用多维自我体像关系调查问卷(MBSRQ)中5个分量表:相貌评估、相貌倾向、身体部位满意、超重表、自我分类表;自尊量表(SES)和抑郁-焦虑-压力量表中文精简版(DASS-C21)对1231名青少年进行调查。**结果:**相貌评估、身体部位满意男性显著高于女性,相貌倾向、自我分类表和超重表男性显著低于女性。超重表、自我分类表肥胖组显著高于正常组和偏瘦组,相貌评估、身体部位满意肥胖组显著低于正常组和偏瘦组。相貌评估、身体部位满意、超重表、自我分类表与焦虑、抑郁、自尊显著相关,自尊在体像和焦虑、抑郁的关系中起中介作用。**结论:**个体对自己外貌和身体越满意,自尊水平越高,焦虑、抑郁水平越低;对体重越关心,对自己越不满意的被试则相反,并且体像可通过自尊的中介作用影响焦虑和抑郁。

**【关键词】** 体像; 焦虑; 抑郁; 自尊

中图分类号: R395.2

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.05.026

## Relationship between Teenagers' Body Image and Anxiety、Depression: Mediating Role of Self-esteem

ZHANG Dai-lin<sup>1</sup>, CAI Tai-sheng<sup>1</sup>, LIU Wen-li<sup>1,2</sup>, ZOU Xun-hao<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Medical Psychological Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China; <sup>2</sup>College of Orient Science & Technology, Hunan Agriculture University, Changsha 410128, China; <sup>3</sup>Hunan First Normal University, Changsha 410002, China

**【Abstract】 Objective:** To investigate the current status of body image among teenagers, and the relationship of body image with anxiety, depression and self-esteem. **Methods:** Adopted five factor subscales of Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire(MBSRQ), including appearance evaluation, appearance orientation, body-areas satisfaction, overweight preoccupation, self-classified weight; along with Self-esteem Scale(SES), the Chinese Version of the Depression Anxiety Stress Scale(DASS-21) were administered to 1231 teenagers. **Results:** Compared to girls, boys scored higher in appearance evaluation, body-areas satisfaction, but lower in the rest of the three subscales. Overweight group scored higher in overweight preoccupation, self-classified weight but lower in appearance evaluation and body-areas satisfaction. Besides appearance orientation, the other four factor subscales showed significant correlations with anxiety, depression and self-esteem. Self-esteem served as an intermediary between body image and anxiety, as well as between body image and depression. **Conclusion:** These findings suggest the more pleased about appearance and body, the lower level of anxiety and depression, and the higher level of self-esteem. The person who care more on weight and think themselves fat are on contrast. Body image affected anxiety depression through the mediating effect of self-esteem.

**【Key words】** Body image; Anxiety; Depression; Self-esteem

体像(body image)是指人们对自己身体的心理感受,包括对自己身体的知觉、想象、情感与物理性质的感知等<sup>[1]</sup>。体像受个人和社会因素的影响,并随个体经验和外界变化而变化,如年龄、性别、认知方式、人格、家庭和大众传媒,同伴间对比竞争等<sup>[2]</sup>。

研究者发现,体像烦恼问题越严重,自尊水平越低,社会焦虑水平越高<sup>[3,4]</sup>,对体像过度关注,实际和理想体型的落差都与负性情绪有关<sup>[5,6]</sup>,低体像评价

与低自尊高抑郁显著相关<sup>[7]</sup>,低自尊与高焦虑高抑郁显著相关<sup>[8]</sup>。从性别差异来看,女性倾向报告更多消极体像<sup>[9]</sup>,体型不满是她们抑郁的影响因素<sup>[10]</sup>;男性对身体不满集中在肌肉和脂肪<sup>[11]</sup>。从不同体型被试来看,肥胖青少年抑郁、焦虑和体型不满水平更高。但并非只有超重或者肥胖的个体,一些体重指数正常的个体也可能存在体像问题<sup>[12,13]</sup>。身体部位满意以自尊为中介影响负性情绪<sup>[14]</sup>。

青少年身心变化波动较大,他们对自己身体更加关注和挑剔,易夸大自身的“缺陷”。确实有一些青少年因体形问题,出现较高水平的负性情绪,而严

**【基金项目】** 湖南省教育科学“十二五”规划课题(XJK014BXL007);  
湖南省哲学社会科学规划基金项目(13YBA340)  
通讯作者:蔡太生, E-mail: caitigers@sina.com

重消极体像的个体非常痛苦,可能会采取一些不健康的减肥方法,并伴有低自尊和不良的行为控制策略,常引起学业、职业、社交功能或其他重要功能受损<sup>[15,16]</sup>。综上所述,体像、自尊、焦虑、抑郁关系密切,但是体像的哪些维度能够通过自尊来影响焦虑抑郁还有待验证。本研究通过问卷调查,了解青少年体像的现状,分析自尊在体像与焦虑、抑郁之间的作用。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

使用方便抽样的方法,抽取长沙市一所中学和两所大学学生作为调查对象。共回收有效问卷1231份,其中男生302人(24.5%),女生929人(75.5%),被试年龄15~23岁( $17.52 \pm 1.74$ ),BMI值 $20.54 \pm 2.96$ 。根据亚太肥胖指标分类,BMI在18.5到23为正常组(占63.6%),小于18.5为偏瘦组(占21.4%),大于23.0(占15.0%)为偏胖组。

### 1.2 研究工具

1.2.1 多维自我体像关系调查问卷(MBSRQ)<sup>[16]</sup> 该问卷包括10个分量表,共69个项目,按1到5五级计分。本研究选取其中5个分量表共34个项目,相貌评估,得分越高越对自己的相貌持乐观态度并且更满意;相貌倾向,得分越高被试对容貌越关注;身体部位满意度,得分越高对身体部位越满意;超重表,得分越高被试对超重的反应越大,如采取节食减肥行为;自我分类表,得分越高对自己体重评定更重。该问卷中文版信度良好<sup>[17]</sup>。

1.2.2 自尊量表(SES)<sup>[18]</sup> Rosenberg于1965年编制,由5个正向计分和5个反向计分的条目组成,采用1到4四级计分,总分范围为10~40分,得分越高,表示被试自尊水平越高。

1.2.3 抑郁-焦虑-压力量表中文精简版(DASS-C21)<sup>[19]</sup> 该问卷包括焦虑、抑郁和压力3个因子,共21个题目。本研究选取焦虑、抑郁2个因子共14个条目进行测查,题目按照0到3四级计分,得分越高,表示被试抑郁、焦虑水平越高。

### 1.3 统计方法

本研究将所有数据录入统计软件SPSS 17.0,并对数据进行处理分析。使用的统计方法有 $t$ 检验,单因素方差分析,皮尔逊相关分析及回归分析。

## 2 结果

### 2.1 不同性别在各量表得分的比较

在相貌评估、身体部位满意度、焦虑和抑郁上男性得分显著高于女性。在相貌倾向、自我分类表和超重表得分上男性显著低于女性。见表1。

表1 不同性别各量表得分比较

	男性(N=302)	女性(N=929)	$t$	$P$
相貌评估	$3.06 \pm 0.51$	$2.89 \pm 0.50$	5.213	0.000
相貌倾向	$3.09 \pm 0.63$	$3.16 \pm 0.48$	-2.433	0.015
身体部位满意度	$3.06 \pm 0.63$	$2.86 \pm 0.61$	4.330	0.000
自我分类表	$2.27 \pm 0.68$	$2.46 \pm 0.62$	-4.589	0.000
超重表	$1.93 \pm 0.75$	$2.29 \pm 0.73$	-7.356	0.000
焦虑	$4.68 \pm 3.90$	$4.07 \pm 3.41$	2.662	0.046
抑郁	$4.17 \pm 3.60$	$3.15 \pm 3.21$	4.498	0.000
自尊	$28.17 \pm 3.90$	$27.77 \pm 3.48$	1.653	0.099

### 2.2 不同肥胖程度在各量表得分的比较

偏瘦、正常和偏胖三组被试比较发现,除相貌倾向和自尊量表外其它六个量表得分差异显著( $P < 0.05$ )。事后检验显示在相貌评估、自我分类表和超重表三个分量表上三组被试两两之间都存在显著差异( $P = 0.000$ ),偏胖组依次高于正常组偏瘦组。在身体部位满意度上,偏瘦和正常被试差异不显著( $P = 0.179$ ),偏瘦和正常被试均显著高于偏胖被试( $P = 0.000$ )。

表2 不同BMI分组各量表得分比较

	偏瘦(N=263)	正常(N=783)	偏胖(N=185)	$F$	$P$
焦虑	$4.18 \pm 3.28$	$4.10 \pm 3.45$	$4.83 \pm 3.74$	3.362	0.035
抑郁	$3.32 \pm 3.10$	$3.29 \pm 3.36$	$4.04 \pm 4.08$	3.695	0.025
自尊	$27.94 \pm 3.36$	$27.94 \pm 3.53$	$27.47 \pm 4.09$	1.336	0.263
相貌评估	$3.05 \pm 0.48$	$2.94 \pm 0.48$	$2.68 \pm 0.56$	33.133	0.000
相貌倾向	$3.13 \pm 0.51$	$3.15 \pm 0.44$	$3.11 \pm 0.47$	0.765	0.466
身体部位满意度	$3.01 \pm 0.64$	$2.95 \pm 0.59$	$2.71 \pm 0.63$	15.048	0.000
自我分类表	$2.05 \pm 0.51$	$2.42 \pm 0.57$	$2.90 \pm 0.75$	113.605	0.000
超重表	$1.88 \pm 0.67$	$2.21 \pm 0.72$	$2.58 \pm 0.78$	52.076	0.000

### 2.3 体像与焦虑、抑郁和自尊之间的相关分析

相貌评估、身体部位满意度分量表得分与抑郁、焦虑显著负相关,与自尊水平显著正相关。相貌倾向分量表得分与焦虑显著正相关。自我分类表、超重表分量表与抑郁、焦虑呈显著正相关,与自尊呈显著负相关。见表3。

表3 体像与焦虑、抑郁和自尊的皮尔逊相关

	焦虑	抑郁	自尊
相貌评估	-0.157**	-0.186**	0.400**
相貌倾向	0.096**	0.030	0.045
身体部位满意度	-0.181**	-0.195**	0.382**
自我分类表	0.163**	0.121**	-0.155**
超重表	0.226**	0.191**	-0.142**
自尊	-0.407**	-0.491**	-

注:\* $P < 0.05$ ,\*\* $P < 0.01$ ,下同。

表4 自尊在体像与抑郁间的中介效应依次检验

步骤	结果变量	预测变量	R <sup>2</sup>	F	β	t
第一步 抑郁	相貌评估	相貌评估	0.035	44.178**	-1.261	-6.647**
		身体部位满意度	0.038	48.638	-1.083	-6.974**
		超重表	0.037	46.579	0.874	6.825**
第二步 自尊	相貌评估	相貌评估	0.160	234.023**	2.831	15.298**
		身体部位满意度	0.146	210.506	2.218	14.509**
		超重表	0.020	25.229	-0.678	-5.023**
第三步 抑郁	相貌评估	相貌评估	0.241	194.788**	0.080	0.437
		自尊			-0.474	-18.260**
		身体部位满意度	0.241	194.722	-0.049	-0.326
	自尊	自尊			-0.466	-18.107**
		超重表	0.506	211.024	0.567	4.986**
		自尊			-0.452	-19.021**

表5 自尊在体像与焦虑间的中介效应依次检验

步骤	结果变量	预测变量	R <sup>2</sup>	F	β	t
第一步 焦虑	身体部位满意度	身体部位满意度	0.033	41.447**	-1.013	-6.438**
		超重表	0.051	66.432	1.046	8.151**
第二步 自尊	身体部位满意度	身体部位满意度	0.146	210.516**	2.218	14.509**
		超重表	0.020	25.229	-0.678	-5.023**
第三步 焦虑	身体部位满意度	身体部位满意度	0.167	122.752**	-0.163	-1.033
		自尊			-0.383	-14.051**
	超重表	超重表	0.195	148.664	0.795	6.656**
		自尊			-0.370	-14.802**

## 2.4 自尊在体像与焦虑、抑郁之间的中介作用

根据相关分析的结果,以相貌评估、身体部位满意度、自我分类表和超重表为预测变量,抑郁为结果变量,采用逐步回归的方式建立方程,自我分类表未能进入回归方程,而另外三个变量则能显著预测抑郁( $\beta_{\text{相貌}}=-0.596, P=0.009, \beta_{\text{身体}}=-0.612, P=0.001, \beta_{\text{超重}}=0.647, P<0.001$ ),因此在后面的中介分析不再考察自我分类表。采用逐步检验法,分别检验自尊在相貌评估、身体部位满意度和超重表与抑郁之间的中介作用,结果见表4。加入中介变量后,三个变量对抑郁的回归系数绝对值都变小,相貌评估和身体部位满意度的回归系数不再显著,这表明自尊起完全中介作用,超重表回归系数显著,自尊在超重表和抑郁的关系中起部分中介作用。同样以焦虑作为结果变量,四个体像维度为自变量,只有超重表和身体部位满意度进入了回归方程( $\beta_{\text{超重}}=0.895, P<0.001, \beta_{\text{身体}}=-0.744, P<0.001$ ),在后面与焦虑关系的中介分析中只考虑这两个变量。自尊在身体部位满意度和焦虑之间起完全中介作用,在超重表和焦虑之间起部分中介作用,如表5。

## 3 讨 论

体像得分存在性别差异,男性比女性更满意自己的外貌和身体各个部位,女性则更关注自己的外

貌,她们认为自己比实际体重更重,这与 Davison 研究结果相似<sup>[9]</sup>。女性对自己外貌和身材更关注,社会对她们外貌和身体的评判标准较男性更严格。

根据 BMI 分组分析,肥胖、正常、偏瘦组被试相貌倾向分量表得分都在3分以上、各组间无显著性差异,这说明不同体重组被试都比较关注自己的外貌,都倾向于采取一些行动改善自己外貌。自我分类表和超重表评分显示,越胖的被试对自己体重评定更重,对体重更加敏感,害怕自己变胖,这与 Watkins<sup>[20]</sup>等人的研究结果相似。相貌评估和身体部位满意度得分显示,偏胖组被试对自己的外表评价最低,偏瘦组则最满意自己的外貌和身体。偏胖的被试焦虑抑郁情绪高于正常和偏瘦的被试,这与许玲等人研究相似<sup>[10]</sup>。

从相关分析结果来看,相貌倾向与焦虑有显著的正相关,理想外貌和现实外貌之间的差异可使被试产生焦虑,被试焦虑水平越高越倾向于采取一些行动去改善外貌。相貌评估和身体部位满意度得分越高,对自己外貌和身体越满意,由此自尊水平更高,抑郁、焦虑等负性情绪更低,与陈贵<sup>[8]</sup>等人的研究结果相似。认为自己偏胖或者对体重过度关注和敏感的个体,自尊水平较低,易产生一些负面情绪。进一步中介分析发现相貌评估和身体部位满意度都通过影响自尊对抑郁起作用,超重表既能直接影响抑郁和焦虑,也能通过自尊来影响抑郁和焦虑。身体部位满意度通过影响自尊对焦虑起作用,与刘小利的研究相似<sup>[14]</sup>。青少年对自己外貌和身体所持的积极或者消极的态度会影响到他们的自尊水平。对自己外貌和身体评价高的个体更自信,负性情绪更少。对自己外貌和身体评价低的个体,会因此感到自卑,产生更高水平抑郁和焦虑。超重表得分高的个体,会因为对体重敏感,害怕变胖感到抑郁焦虑,但是自尊可以部分中介这两种负性情绪,降低焦虑抑郁水平。因此为改善青少年心理健康水平,应使他们能正确认识评价自己,提高其自尊,减少由体像带来的负性情绪。

## 参 考 文 献

- 1 钟芳. 大学生体象、自尊和生活满意度关系的研究. 江西师范大学, 2008
- 2 徐雯. 大众传媒中理想瘦女性身体形象对女大学生身体意象的影响. 武汉体育学院, 2009
- 3 王大涛, 王大顺. 353名大学生体像烦恼与社交焦虑的关系. 河西学院学报, 2009, 25(3): 91-93
- 4 刘广增, 潘彦谷, 李卫卫, 等. 自尊对青少年社交焦虑的影



- 响:自我概念清晰性的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(1): 151-154
- 5 廖艳辉, 刘铁桥, 唐劲松, 等. 医学生体像关注与焦虑、抑郁情绪研究. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(3): 339-341
  - 6 Alexandrova-Karamanova N, Anna. Subjective and media body ideals and negative emotions towards the body: Predictions of self-discrepancy theory. *Psychological Research*, 2011, 2: 10
  - 7 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. 西北师范大学学报(社会科学版), 2004, 41(5): 98-102
  - 8 周丹霞, 王国松, 赵红红, 等. 大、中学生焦虑、抑郁、自尊水平测评比较及相关性研究. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(2): 88-89
  - 9 Davison TE, McCabe MP. Adolescent body image and psychosocial functioning. *Journal of Social Psychology*, 2006, 146(1): 15-30
  - 10 陈贵, 郭桂平, 蔡太生, 等. 青少年体重状态、体形不满与抑郁的关系及性别差异. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(6): 1010-1015
  - 11 Cohane GH, Pope HG. Body image in boys: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 2001, 29(4): 373-379
  - 12 许玲, 陶芳标, 李光友. 超重、肥胖中专女生情绪症状和自我意识评定. 中华疾病控制杂志, 2004, 8(6): 560-563
  - 13 方长松. 大学生自我体像、BMI分组与饮食相关行为的关联研究. 安徽医科大学, 2010
  - 14 刘小利, 卢国华, 王燕华. 自尊对护理女生自我体像与痛苦情绪的中介作用. 医学与社会, 2010, 23(12): 88-89, 92
  - 15 Kollei I, Brunhoeber S, Rauh E, et al. Body image, emotions and thought control strategies in body dysmorphic disorder compared to eating disorders and healthy controls. *Journal of Psychosomatic Research*, 2012, 72(4): 321-327
  - 16 Phillips KA, Pinto A, Jain S. Self-esteem in body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2004, 1(4): 385-390
  - 17 马如梦. 多维自我体像关系调查问卷(MBSRQ)的初步修订及其与人格类型的相关性研究. 第四军医大学, 2006
  - 18 王萍, 高华, 许家玉, 等. 自尊量表信度效度研究. 精神医学杂志, 1998, 4: 31-32
  - 19 龚栩, 谢熹瑶, 徐蕊, 等. 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(4): 443-446
  - 20 Watkins JA, Christie C, Chally P. Relationship between body image and body mass index in college men. *Journal of American College Health J of Ach*, 2008, 57(1): 95-100
- (收稿日期:2017-01-15)
- 
- (上接第831页)
- 22 Cohen J. A power primer. *Psychological Bulletin*, 1992, 112(1): 155-159
  - 23 Mullen E, Monin B. Consistency Versus Licensing Effects of Past Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 2016, 67(1): 363-385
  - 24 Cornelissen G, Bashshur MR, Rode J, et al. Rules or consequences? The role of ethical mind-sets in moral dynamics. *Psychological Science*, 2013, 24(4): 482-488
  - 25 BrañasG, Pablo B, Marisa P, et al. Moral cleansing and moral licenses: experimental evidence. *Economics and Philosophy*, 2013, 29(2): 199-212
  - 26 Jordan J, Mullen E, Murnighan JK. Striving for the moral self: The effects of recalling past moral actions on future moral behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2011, 37(5): 701-713
  - 27 孙嘉卿, 顾璇, 吴嵩, 等. 道德伪善的心理机制: 基于双加工理论的解读. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(4): 580-584
- (收稿日期:2016-12-21)