

身体监控对女性注意控制的影响： 心流和外貌焦虑的中介作用

甘海英, 闫春平, 常行, 冯申梅, 朱金富

(新乡医学院心理学院, 新乡 453003)

【摘要】 目的:探讨身体监控对女性注意控制的影响以及心流和外貌焦虑在其中的中介作用。**方法:**采用身体监控量表、心流量表、外貌焦虑量表和注意控制量表对495名女性大学生进行调查。**结果:**①女性的身体监控、心流、外貌焦虑、注意控制呈显著相关,且身体监控对女性的注意控制有显著的负向预测作用。②女性的心流和外貌焦虑在身体监控与注意控制之间起完全中介作用,具体而言,身体监控通过三条路径影响注意控制:一是心流的单独中介作用;二是外貌焦虑的单独中介作用;三是心流-外貌焦虑的链式中介作用。**结论:**女性的身体监控通过心流和外貌焦虑的单独中介作用以及心流和外貌焦虑的链式中介作用影响注意控制。

【关键词】 身体监控; 注意控制; 心流; 外貌焦虑

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.05.022

Effects of Body Surveillance on Attention Control in Women: Mediating Flow and Appearance Anxiety

GAN Hai-ying, YAN Chun-ping, CHANG Hang, FENG Shen-mei, ZHU Jin-fu

School of Psychology, Xinxiang Medical University, Xinxiang 453003, China

【Abstract】 Objective: To explore the effects of body surveillance on female attention control and the mediating role of flow and appearance anxiety. **Methods:** 495 female college students were investigated with body surveillance scale, flow scale, appearance anxiety scale and attention control scale. **Results:** ①Body surveillance, flow, appearance anxiety and attention control were significantly correlated, and body surveillance had a significant negative predictive effect on female attention control ($P < 0.001$). ②Female flow and appearance anxiety played a mediating role between body surveillance and attention control. Specifically, body surveillance affected attention control in three ways: one was the single mediating role of flow; The second was the single mediating role of appearance anxiety, and the third was the chain mediating role of flow-appearance anxiety. **Conclusion:** Female body surveillance affects attention control through the independent mediating role of flow and appearance anxiety and the chain mediating role of flow and appearance anxiety.

【Key words】 Body surveillance; Attentional control; Flow; Appearance anxiety

对于许多女性来说,日常活动被身体外观和形象的思想所打断是一种经常性的体验。根据客体化理论,当个体对自身的外貌进行习惯性的自我监控时会占用注意力资源,使用于其他活动的注意力资源受到限制^[1]。身体监控是指女性为了达到他人或社会文化对自己期待的身体标准和避免负面评价,从而以观察者的角度关注自己的身体^[2]。这种观察者的视角会使女性忽略自己的内在身体功能和身体感受,将注意力放在身体外表所呈现出来的外部信息上,进而损害认知表现,引发心理健康问题,甚至还会导致自残行为的发生^[3-5]。

有关身体监控的研究发现,经过瑜伽课程训练后,女性对自己身体特征的监控水平整体下降。练

习瑜伽时对自己身体的注意程度的个体差异可以用来解释这一显著的变化^[6]。然而,通过自悯信书写的干预方式却不能改善个体的身体监控水平,这可能是由于自悯信书写的干预方式在短期内无法作用于个体的注意方式^[7]。这些研究表明,能否作用到注意,包括注意的集中和注意的转移,是身体监控干预起效果的关键,而身体监控本身会影响个体的注意是这一现象的可能原因。那么,身体监控是否会影响女性的注意能力,比如注意控制,目前尚不清楚。

注意控制是指个体将注意力从某一特定的、占优势地位的环境信息中分离出来,而指向另一处于从属地位的信息的能力^[8],即一种自由控制注意的能力。注意控制能力高的个体能够有效地抑制无关信息的干扰,将有限的注意资源尽快地从威胁信息与负性刺激中转移出来用于加工与目标相关的信息,在危险的情境中这种能力显得尤为重要。实证研究发现,女性对自己身体外貌的监控会使她们在

【基金项目】 河南省教育厅人文社会科学研究一般项目(项目编号:2020-ZZJH-380);河南省哲学社会科学规划项目(项目编号:2018BJY024)

通讯作者:朱金富, e-mail: zhujinfu66@163.com

Stroop 任务中的反应时更长^[9],而个体在 Stroop 任务中的表现可以有效预测注意控制能力的高低^[10]。因此,基于客体化理论和相关研究结果,本研究假设身体监控对女性的注意控制有负向预测作用。

在身体监控与注意控制之间,心流可能发挥着重要作用。心流被定义为一种全身心投入到脑力或体力活动中的沉浸式体验,这种体验本身就是一种享受^[11]。有研究表明,身体监控水平的升高,会导致心流减少,使被试在持续性注意任务上的表现不佳^[12]。而持续性注意任务需要良好的注意控制。因此,本研究假设心流在身体监控和注意控制之间起到中介的作用。

此外,外貌焦虑也可能在身体监控和注意控制之间发挥重要作用。外貌焦虑是指个体忧虑自己外貌达不到外界对于美的标准,预期会受到他人的消极评价,处于担忧、烦恼、紧张、不安的情绪之中^[13]。在行为上,表现出经常检查和调整自己的外貌。注意控制理论指出,焦虑能使注意控制受到损害,并影响个体在认知任务中的表现^[14]。外貌焦虑作为一种常见的焦虑类型,身体监控对其有正向的预测作用^[15]。而身体监控引发的外貌焦虑可能会削弱个体的注意控制^[16]。因此,本研究假设外貌焦虑在身体监控和注意控制之间起中介作用。

以往研究结果表明,习惯性的身体监控会导致心流减少和外貌焦虑增加^[17]。心流的减少可能会促进外貌焦虑,这些联系可能是递归的^[18,19]。根据注意控制理论,外貌焦虑可能会降低注意控制^[14]。因此,本研究假设心流和外貌焦虑在身体监控和注意控制之间起到链式中介的作用。

综上所述,在客体化理论和注意控制理论的视角下,本研究拟以身体监控为自变量,注意控制为因变量,心流和外貌焦虑为中介变量,探讨身体监控对注意控制的影响,以及心流和外貌焦虑在其中的中介作用。

1 对象和方法

1.1 对象

采用方便取样的方法,对河南省三所高校的女大学生进行问卷调查,共发放问卷518份,回收整理获得有效问卷495份,有效回收率为95.6%。其中大一207人(41.8%),大二184人(37.2%),大三66人(13.3%),大四38人(7.7%)。所有被试年龄在17~24岁之间($M=19.22$ 岁, $SD=1.23$ 岁),平均体质指数均处在正常范围内($M=20.12$, $SD=2.51$)。

1.2 工具

1.2.1 身体监控量表 采用由刘达青修订的《客体化身体意识量表》中的身体监控分量表(Body Surveillance Subscale)^[20],共有8个项目,采用7级评分,得分越高表示身体监控越频繁,对身体的关注程度越高。本研究中,量表的 α 系数为0.77。

1.2.2 心流量表 采用 Szymanski 和 Henning 编制的心流量表(Flow Scale)^[17]。该量表包含18道题目,采用5级评分,分数越高表示心流水平越高。国内研究者对该量表进行了翻译和使用^[21],研究中的 α 系数为0.71。本研究中量表的 α 系数为0.78。对量表的18个项目进行了探索性因素分析,采用主成分法抽取因子,得到四个因素,解释的方差为57.69%,各项目在对应的维度上均具有0.54以上的因子负荷。

1.2.3 外貌焦虑量表 采用 Dion, Dion 和 Keelan 编制的外貌焦虑量表简版(Appearance Anxiety Scale-Brief Version)^[13]。该量表包括14个题目,采用5级评分,分数越高表明外貌焦虑程度越高。国内研究者对该量表进行了翻译和使用^[21],研究中的 α 系数为0.82。本研究中量表的 α 系数为0.80,对量表的14个项目进行了探索性因素分析,采用主成分法抽取因子,得到三个因素,解释的方差为58.21%,各项目在对应的维度上均具有0.56以上的因子负荷。

1.2.4 注意控制量表 采用由杨丞修订的注意控制量表(Attentional Control Scale, ACS)^[22],包含三个因素:集中注意的能力、转移注意的能力与控制思想的能力。共有20个题目,采用4级评分,分数越高表明注意控制能力越好。本研究中量表的 α 系数为0.77。

1.3 数据处理

采用 SPSS 21.0 及 SPSS Process 3.3 组件对数据进行统计处理。

2 结果

2.1 共同方法偏差

根据相关研究的建议^[23],采用 Harman 单因子模型法检验数据的共同方法偏差程度。结果表明,特征值大于1的因子共有15个,第一个因子解释的方差仅为12.59%,小于临界值40%,因此,本研究不存在明显的共同方法偏差问题。

2.2 各变量间的相关分析

相关分析结果(见表1)表明,身体监控与注意控制呈显著负相关。另外,身体监控与心流呈显著负相关,与外貌焦虑呈显著正相关。心流与注意控制呈显著正相关,而外貌焦虑与注意控制呈显著负相

关。心流与外貌焦虑呈显著的负相关。

2.3 中介效应检验

依据温忠麟和叶宝娟^[24]推荐的中介效应分析流程(该流程综合了依次检验法和 Bootstrap 法的优点,无论是考虑第一类错误、检验力,还是结果的解释性,都具有优势),使用 Hayes 编制的 SPSS 宏(Model 6)同时进行依次检验和通过 5000 次样本抽样估计中介效应 95% 置信区间的方法进行中介效应检验,若置信区间不包含零则表示有统计学意义。

首先,依次检验(见表 2)的结果表明:身体监控能显著负向预测注意控制和心流;当身体监控和心流同时预测外貌焦虑时,身体监控的正向预测作用

显著,心流的负向预测作用显著;当身体监控、心流和外貌焦虑同时进入回归方程时,只有心流和外貌焦虑对注意控制有显著的预测作用,而身体监控对注意控制的预测作用不再显著,说明心流和外貌焦虑在身体监控对注意控制的影响中起完全中介作用。

表 1 各变量的描述性统计及相关分析(n=495)

	M	SD	身体 监控	心流	外貌 焦虑	注意 控制
身体监控	31.81	7.33	1			
心流	54.68	6.99	-0.23***	1		
外貌焦虑	40.14	7.23	0.38***	-0.20***	1	
注意控制	50.60	5.71	-0.19***	0.39***	-0.27***	1

注:*** $P<0.001$ 。

表 2 变量关系的回归分析

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性			
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	Bootstrap 下限	Bootstrap 上限	t
注意控制	身体监控	0.19	0.04	17.78***	-0.19***	-0.24	-0.06	-4.22
心流	身体监控	0.23	0.05	28.43***	-0.23***	-0.30	-0.14	-5.33
外貌焦虑	身体监控	0.40	0.16	46.26***	0.35***	0.27	0.43	8.31
	心流				-0.12**	-0.21	-0.04	-2.78
注意控制	身体监控	0.44	0.19	38.70***	-0.03	-0.09	0.04	-0.77
	心流				0.34***	0.21	0.35	8.15
	外貌焦虑				-0.19***	-0.22	-0.08	-4.29

注:** $P<0.01$,*** $P<0.001$ 。

表 3 中介作用分析

	效应值	Bootstrap 标准误	Bootstrap 95%CI		相对 效应
			下限	上限	
总间接效应	-0.119	0.025	-0.172	-0.072	81.64%
间接效应 1	-0.062	0.015	-0.095	-0.035	42.88%
间接效应 2	-0.052	0.016	-0.087	-0.022	35.95%
间接效应 3	-0.004	0.003	-0.010	-0.001	2.81%

注:间接效应 1 的路径是身体监控→心流→注意控制;间接效应 2 的路径是身体监控→外貌焦虑→注意控制;间接路径 3 是身体监控→心流→外貌焦虑→注意控制。

其次,对中介效应直接检验的结果(见表 3)表明,心流和外貌焦虑产生的总间接效应的 Bootstrap 95% 置信区间不含 0 值,说明两个中介变量在身体监控与注意控制之间存在显著的中介效应。这一中介效应由三个间接效应构成:第一,由身体监控→心流→注意控制产生的间接效应 1,其置信区间不含 0 值,表明心流在身体监控与注意控制之间具有显著的间接作用(-0.062, 占总效应的 42.88%);第二,由身体监控→外貌焦虑→注意控制的路径产生的间接效应 2 的置信区间也不含 0 值,表明这条路径产生的间接效应(-0.052, 占总效应的 35.95%)也达到了显著水平;第三,由身体监控→心流→外貌焦虑→注意控制的路径产生的间接效应 3 的置信区间不含 0 值,

表明该路径产生的间接效应显著(-0.004, 占总效应的 2.81%)。根据中介效应的分析结果,心流和外貌焦虑不仅单独在身体监控与注意控制之间起中介作用,而且二者还在身体监控与注意控制之间起着链式中介作用。

3 讨 论

以往研究很少探讨身体监控与注意之间的关系,本研究关注身体监控对注意控制的影响及其内在机制。研究结果表明,身体监控对注意控制有显著的负向预测作用,也就是说身体监控对注意控制具有显著的消极影响,这与 Quinn 等人^[9]的研究结果一致,同时也验证了客体化理论中身体监控会占用注意资源的观点^[1]。当从事任务活动时,身体监控这一想法或行为发生后,女性的注意被集中到身体外貌相关的信息上并且很难从其带来的负面信息中转移出去,频繁的身体监控不断将女性的注意吸引到自己的身体信息上,削弱了有效抑制任务无关信息的能力和灵活地在任务之间转移注意的能力,使注意无法集中到目标任务中,导致认知表现受损,而这可能会影响女性的成就。

研究表明,心流和外貌焦虑在身体监控与注意

控制之间起完全中介作用,且这一中介作用包含了三条路径,其中心流在两者间的中介效应最大。以外表为基础的对身体的关注往往会导致对感知到的缺陷的关注,这可能会导致女性中断专注的参与和享受的状态并沉浸于对自己身体的不满意之中。基于功能的关注身体需要、身体能做什么,这可能会产生对身体的积极感觉并使女性从对她们外表和身体的关注中转移出来^[25,26]。通过训练女性关注自己身体的功能,可以降低女性的身体监控水平,改善负面的身体形象^[27]。因此,对身体内在感受和能力的体验有助于增加心流体验,减少身体监控对注意控制的不良影响。

此外,外貌焦虑在身体监控和注意控制间的中介作用也显著。注意控制理论认为,焦虑会增加对威胁性刺激的注意偏向,减少对当前任务的注意资源分配,进而损害中央执行系统的注意控制功能^[14]。身体监控水平高的女性要比其他女性更容易产生身体和外貌的社会比较^[28],一方面,频繁的、习惯性的身体监控会导致对感知到的身体外貌缺陷的经常性焦虑,另一方面,达不到社会文化理想身体标准对于女性来说具有潜在的威胁性,为了让自己从身体外貌的优势中获益,即便知道过多地关注身体外貌是有害的,她们仍乐此不疲,无法专心于其他更重要的活动,长此以往注意控制不可避免地会受到影响。

心流和外貌焦虑在身体监控和注意控制之间起到链式中介作用。身体监控水平低的女性有更多的心流体验,更低的外貌焦虑以及更高的注意控制能力。所以,对于年轻女性来说,减少对身体的监控不仅是一种可以增加心流体验和减少外貌焦虑的策略,也是提高自己注意控制能力的良策。那要如何帮助女性减少对自己身体的监控呢?对于女性个体而言,自我同情可以避免身体监控的有害后果^[29]。对于女性群体来说,适当地进行具有挑战性的肥胖谈论会减少身体监控^[30-33]。另外,不盲目追求媒体中塑造的女性形象也能达到减少对自身不合理监控的目的^[34]。

本研究以自我客体化的典型行为表现为关注点,从注意的角度探讨与我们生活息息相关的身体监控带来的不良后果以及其发生的内在机制,不仅扩展了客体化理论,还有助于更好地理解身体监控和注意控制的关系并提供有效的应对策略。女性习惯性的身体监控可以预测抑郁情绪^[35],对抑郁症的研究表明,注意控制训练有助于抑郁症患者的康复

和预防复发^[36],因此通过身体监控与注意控制的关系可以解释抑郁症的形成过程,对女性抑郁症患者的干预治疗也可以考虑把患者的身体监控水平作为一个观测指标。

参 考 文 献

- 1 Fredrickson BL, Roberts TA, Noll SM, et al. That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75(1): 269-284
- 2 McKinley NM, Hyde JS. The objectified body consciousness scale development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 1996, 20(2): 181-215
- 3 唐璐瑶. 自我客体化影响认知表现的研究现状. *心理科学*, 2019, 42(1): 159-164
- 4 郑盼盼, 吕振勇, Todd J. 自我客体化对女性心理健康的影响及其机制. *心理科学进展*, 2015, 23(1): 93-100
- 5 Muehlenkamp JJ, Swanson JD, Brausch AM. Self-objectification, risk taking, and self-harm in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 2005, 29(1): 24-32
- 6 Cox AE, Ullrich-French S, Howe HS, et al. A pilot yoga physical education curriculum to promote positive body image. *Body Image*, 2017, 23: 1-8
- 7 李燕娟, 王雨吟. 自悯信书写对年轻女性客体化身体意识的作用. *中国临床心理学杂志*, 2018, 26(1): 179-183
- 8 Derryberry D, Reed MA, Pilkenton-Taylor C. Temperament and coping: Advantages of an individual differences perspective. *Development and Psychopathology*, 2003, 15(4): 1049-1066
- 9 Quinn DM, Kallen RW, Twenge JM, et al. The Disruptive Effect of Self-Objectification on Performance. *Psychology of Women Quarterly*, 2006, 30(1): 59-64
- 10 Roelofs A. Goal-referenced selection of verbal action: Modeling attentional control in the Stroop task. *Psychological Review*, 2003, 110(1): 88-125
- 11 Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Design Issues*, 1991, 8(1): 80-81
- 12 Guizzo F, Cadinu M. Effects of objectifying gaze on female cognitive performance: The role of flow experience and internalization of beauty ideals. *British Journal of Social Psychology*, 2017, 56(2): 281-292
- 13 Dion KL, Dion KK, Keelan JP. Appearance anxiety as a dimension of social-evaluative anxiety: Exploring the ugly duckling syndrome. *Journal of Personality & Social*, 1990, 14: 220-224
- 14 Eysenck MW, Derakshan N, Santos R, et al. Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 2007, 7(2): 336-353
- 15 Tiggemann M, Williams E. The role of self-objectification in

- disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women a comprehensive test of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 2012, 36(1): 66-75
- 16 Berggren N, Derakshan N. Attentional control deficits in trait anxiety: Why you see them and why you don't. *Biological Psychology*, 2013, 92(3): 440-446
 - 17 Szymanski DM, Henning SL. The role of self-objectification in women's depression: A test of objectification theory. *Sex Roles*, 2007, 56(1-2): 45-53
 - 18 Moradi B, Huang YP. Objectification theory and psychology of women: a decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 2008, 32(4): 377-398
 - 19 Moradi B. Addressing Gender and Cultural Diversity in Body Image: Objectification Theory as a Framework for Integrating Theories and Grounding Research. *Sex Roles*, 2010, 63(1-2): 138-148
 - 20 刘达青. 大众媒体、同伴对大学生身体意象的影响研究. 厦门大学硕士学位论文, 2009
 - 21 孙青青. 性客体化与自我客体化: 模型检验与机制探析. 西南大学博士学位论文, 2016
 - 22 杨丞. 注意控制力在厌恶情绪与道德判断中的调节作用. 四川师范大学硕士学位论文, 2014
 - 23 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 2004, 12(6): 942-942
 - 24 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 2014, 22(5): 731-745
 - 25 Impett EA, Daubenmier JJ, Hirschman AL. Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research and Social Policy*, 2006, 3(4): 39-48
 - 26 Tylka TL, Wood-Barcalow NL. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 2015, 14: 118-129
 - 27 Jessica MA, Carolien M, Gerard JP, et al. Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*, 2015, 15: 81-89
 - 28 Tylka TL, Sabik NJ. Integrating Social Comparison Theory and Self-Esteem within Objectification Theory to Predict Women's Disordered Eating. *Sex Roles*, 2010, 63(1-2): 18-31
 - 29 Wollast R, Riemer AR, Bernard P, et al. How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2019, 60(5): 1-9
 - 30 杨晨, 叶宝娟, 唐日新. 性客体化经历、妒忌对女性客体化他人的影响: 有调节的中介模型. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27(2): 392-395
 - 31 Mills J, Mort O, Trawley S. The impact of different responses to fat talk on body image and socioemotional outcomes. *Body Image*, 2019, 29: 149-155
 - 32 Chow CM, Tan CC. The role of fat talk in eating pathology and depressive symptoms among mother-daughter dyads. *Body image*, 2018, 24: 36-43
 - 33 Garnett BR, Buelow R, Franko DL, et al. The Importance of Campaign Saliency as a Predictor of Attitude and Behavior Change: A Pilot Evaluation of Social Marketing Campaign Fat Talk Free Week. *Health Communication*, 2014, 29(10): 984-995
 - 34 杨蕾, 徐华女. 客体化媒体信息对女性自我客体化和身体羞耻感的影响. *中国临床心理学杂志*, 2016, 24(5): 788-794
 - 35 Peat CM, Muehlenkamp JJ. Self-Objectification, Disordered Eating, and Depression: A Test of Mediation Pathways. *Psychology of Women Quarterly*, 2011, 35(3): 441-450
 - 36 Teasdale JD, Segal Z, Williams JMG. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 1995, 33(1): 25-39

(收稿日期:2019-11-20)

(上接第1065页)

- 11 Savickas ML. Life-design counseling manual. Publisher: Author, 2015. 26-36
- 12 Maree JG. Life themes and narratives. In *APA Handbook of Career Intervention: Vol. 2. Applications*. P. J. Hartung, M. L. Savickas, and W. B. Walsh (Ed.) Washington, DC: American Psychological Association Press, 2015. 231-232
- 13 Taber BJ, Hartung PJ, Briddick H, et al. Career style interview: A contextualized approach to career counseling. *The Career Development Quarterly*, 2011, 59(3): 274-287
- 14 Savickas ML. Career studies as self-making and life designing. *Career Research and Development*, 2010, 23: 15-17
- 15 马可·L·萨维科斯. 生涯咨询. 郑世彦, 马明伟, 郭本禹, 译. 重庆: 重庆大学出版社, 2015
- 16 赖利·寇克伦. 黄素菲译. 叙事取向的生涯咨询. 台北: 张老师文化事业股份有限公司, 2016
- 17 Cochran L. What is a career problem? *The Career Development Quarterly*, 1994, 42: 204-221

(收稿日期:2019-11-18)