

成年人自我接纳、应对方式、体像烦恼的相关研究

Research on Adult Self-acceptance, Coping Style and Body Image Annoyance

张牧溪

Muxi Zhang

云南师范大学教育学部 中国·云南昆明 650500

Department of Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

摘要: 采用自我接纳问卷、简易应对方式问卷和青少年体像烦恼问卷,对136名20周岁以上成年人进行调查,旨在考察成年人自我接纳、体像烦恼与应对方式的关系。结果显示,成年人体像烦恼在性别、教育程度上不存在显著差异;成年人的体像烦恼与自我接纳、应对方式之间存在显著的负相关;中介模型假设检验结果显示,应对方式在自我接纳与体像烦恼之间不起中介作用。总研究结果表明,自我接纳可以直接影响体像烦恼,应对方式可以直接影响体像烦恼,自我接纳不可以通过应对方式影响体像烦恼。

Abstract: A total of 136 adults over 20 years old were investigated with self-acceptance questionnaire, simple coping style questionnaire and adolescent body image annoyance questionnaire, aiming at examining the relationship between self-acceptance, body image annoyance and coping style of adults. The results show that there is no significant difference in gender and education level in adult body image annoyance; there is a significant negative correlation between adult body image annoyance and self-acceptance and coping style. The hypothesis test results of mediation model show that coping style has no mediating effect between self-acceptance and body image annoyance. The results show that self-acceptance can directly affect body image annoyance, while coping style can directly affect body image annoyance.

关键词: 体像烦恼;自我接纳;应对方式;成年人

Keywords: body image annoyance; self-acceptance; coping style; adult

DOI: 10.12346/emr.v3i5.4284

1 引言

自我接纳是指个体接受现实自我的一种态度,包括两个层面的含义:一是能悦纳自己的身体、能力和性格等方面的客观存在和正面价值,不因自身的优点、特长和成绩而骄傲;二是能欣然正视和接受自己现实的一切,不因自身存在某种缺点而自卑,也不因他人的否定而否认自己、排斥自己^[1]。研究表明,自我接纳在相貌满意与体像障碍之间起中介作用,自我接纳是体像障碍的潜在因素^[2]。

体像(body image)即身体意象,是指个体对自己身体的认知和评价,而体像烦恼则是由个体审美观或审美能力偏差导致对自我体像失望进而引发的心理烦恼^[3]。体像烦恼可能诱发个体消极的自我概念;抑郁、焦虑等心理问题,严重者还会产生进食障碍、躯体变形障碍等心理障碍^[4]。应对方

式是指个体为了减轻或避免压力、适应环境所采用的带有个人特点的方法和策略。黄希庭把应对方式归纳为着重问题的应对和着重情绪的应对,并指出前者为积极的应对方式,而后者为消极的应对方式^[5]。对168名初中生进行调查,结果发现青少年早期的体像烦恼与应对方式关系密切,体像烦恼水平越高,越易采用消极的应对方式^[6]。同时,大量研究表明应对方式与自我接纳之间存在相关关系^[7-9]。

2 问题提出

通过梳理已有研究文献发现,以往的研究未能将自我接纳、体像烦恼、应对方式这3个变量综合起来考虑。鉴于此,本研究拟对成年人自我接纳、体像烦恼与应对方式三者之间的关系进行相关研究。研究假设见图1。

【作者简介】张牧溪(1997-),女,中国云南曲靖人,硕士,从事临床与咨询研究。

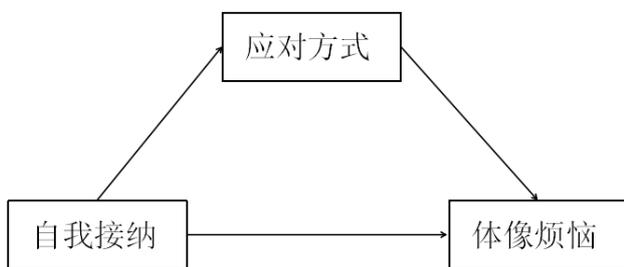


图 1 应对方式在自我接纳与体像烦恼间的中介模型

3 研究对象与方法

3.1 研究对象

采用随机抽样法，通过问卷星以网络发放问卷形式收集数据，回收问卷 136 份，有效问卷 136 份，有效回收率 100%。其中男性 61 人（44.85%），女性 75 人（55.15%）；学历在大专及以下的 18 人（13.24%），本科 70 人（51.47%），硕士及以上 48 人（35.29%）。所有被试年龄均在 20 周岁以上。

3.2 研究工具

3.2.1 自我接纳问卷

采用丛中、高文凤等人编制的《自我接纳问卷（SAQ）》^[10]，该问卷包括自我评价和自我接纳两个维度，共计 16 题，计分方式为 4 级评分法，得分越高，自我接纳程度越高。总量表的 Cronbach α 系数为 0.86，自我接纳维度的 α 系数为 0.93，自我评价维度为 0.91。该量表在本次研究中的 Cronbach α 系数为 0.95。

3.2.2 青少年学生体像烦恼问卷

采用高亚兵、彭文波等人编制的《青少年学生体像烦恼问卷》^[11]，该问卷包括形体、性别、性器官、容貌四个维度，共计 25 题，计分方式为 3 级评分法，得分越高，体像烦恼程度越高。该量表的 Cronbach α 系数为 0.62，形体维度的 α 系数为 0.64，性别维度为 0.61，性器官维度为 0.61，容貌维度为 0.64。该量表在本次研究中的 Cronbach α 系数为 0.78。

3.2.3 简易应对方式问卷

采用解亚宁修订^[12]、Folkman 和 Lararus 编制^[13]的《简易应对方式问卷》，该问卷包括积极应对、消极应对两个维度，共计 20 题，计分方式为 4 级评分法，结果为积极应对标准分减去消极应对标准分。该量表的 Cronbach α 系

数为 0.90，积极应对维度的 α 系数为 0.89，消极应对维度的 α 系数为 0.78。该量表在本次研究中的 Cronbach α 系数为 0.93。

3.3 数据分析

采用 SPSS 和 Jamovi 软件进行数据分析。首先，采用周浩和龙立荣推荐的 Harmam 单因素法进行共同方法偏差检验^[14]；其次，对成年人体像烦恼进行差异性检验和相关分析；最后，检验成年人应对方式在自我接纳和体像烦恼之间的中介效应。

4 研究结果

4.1 共同方法偏差检验

因采用问卷收集数据，可能会出现共同方法偏差问题，为提高研究的严谨性，分析数据前采用 Harmam 单因素检验法对共同方法偏差进行检验。对问卷包含的所有项目做 KMO 检验和 Bartlett 球形检验，其中 KMO 的取值为 0.906，Bartlett 球形检验结果为 $p < 0.001$ 。由此可知，论文的数据可以做因素分析。通过因子分析发现，特征值大于 1 的因子共有 14 个，解释了 67.96% 的变异，第一公因子的方差解释量为 $35.69\% < 40.00\%$ ，因此本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

4.2 变量差异性检验和相关分析

差异性检验结果显示，应对方式在教育程度上差异显著（ $F_{(2,133)} = 4.85, p = 0.009, \eta^2 = 0.068$ ）。经事后比较 LSD 检验发现，教育程度在硕士及以上的人与大专及以下、本科的人存在显著差异，本科与大专及以下差异不显著。体像烦恼与自我接纳在性别、教育程度上均不存在显著差异。

相关分析结果显示，体像烦恼与自我接纳（ $r = -0.754$ ）、应对方式（ $r = -0.176$ ）呈显著负相关，应对方式与教育程度呈显著正相关（ $r = 0.225$ ）。体像烦恼、自我接纳、应对方式三者与性别均无相关关系。

4.3 应对方式的中介作用

为检验应对方式在自我接纳与体像烦恼之间的中介作用，运用 Jamovi 分析软件进行问卷研究的中介作用分析，控制教育程度这一对应对方式有统计学意义的影响变量，以体像烦恼为因变量，自我接纳为自变量，应对方式为中介变量，检验结果见表 1、表 2。

表 1 效应分析过程汇总

效应	路径	Estimate	SE	Z	p	95% 置信区间	
						Lower	Upper
直接效应	自我接纳→体像烦恼	-0.497	0.028	-17.498	< 0.001	-0.552	-0.437
间接效应	自我接纳→应对方式	-0.405	0.260	0.137	0.121	-0.919	0.109
	应对方式→体像烦恼	-1.893	0.917	-0.176	0.041	-3.706	-0.079
总效应	自我接纳→体像烦恼	-0.504	0.028	-17.676	< 0.001	-0.557	-0.443

表 2 间接效应分析

路径	Estimate	SE	Z	p
自我接纳→应对方式→ 体像烦恼	0.767	0.007	-0.987	0.324

由表 1、表 2 可知,自我接纳通过应对方式对体像烦恼的间接预测效应为 0.767 (-0.405×-10893), Bootstrap 抽样检验法(重复抽样 1000 次)检验应对方式的中介效应的 95% 置信区间显示中介效应不显著,说明自我接纳对体像烦恼影响时,应对方式不具有中介作用。三者关系中,自我接纳直接对体像烦恼产生影响,应对方式会对体像烦恼产生影响,而自我接纳不会对应对方式产生影响,据此可知本研究假设不成立。

5 讨论

5.1 自我接纳与体像烦恼

相关分析结果显示,自我接纳与体像烦恼呈显著负相关,进一步分析也表明自我接纳能负向预测体像烦恼,即自我接纳程度越高,体像烦恼程度越低。说明自我接纳是有关自己身体意象的重要因素,自我接纳程度体像障碍^[2]、容貌关注^[15]等方面都有影响。自我接纳不仅与青少年体像烦恼有关,对成年人的体像烦恼也有预测作用。

5.2 应对方式与体像烦恼

应对方式与体像烦恼呈显著负相关,同时进一步分析表明应对方式可以负向预测体像烦恼,即采用积极应对方式的人体像烦恼程度低于采用消极应对方式的人。这与以往研究结果一致^[6,16-17]。说明应对方式是影响体像烦恼的重要因素,其对体像烦恼的影响与年龄无关。

5.3 应对方式与教育程度、自我接纳

本研究结果显示,应对方式与自我接纳不相关,与以往研究结果不同,可能是由于研究对象的差异所致。过往研究多聚焦青少年群体,而成年人与青少年在认知上有较大差距,同时经验的积累、流体智力的发展也存在差异,因此自我接纳对应对方式的影响在青少年群体中较为明显,而对成年人则不明显。但是本研究发现教育程度与应对方式呈显著正相关,其中教育程度在硕士及以上的人其采用积极应对方式的程度高于本科和大专及以下,而本科和大专及以下的人在应对方式采取上无差异,说明教育促进认知能力的发展,影响个人采取积极应对方式的程度。

5.4 本研究的启示与局限

研究结果揭示了成年人人群中自我接纳、应对方式、体像烦恼三者之间的关系,在理论上填补了过往研究中没有聚焦成年人的空白,为日后研究提供了参考。同时,论文模型假设的失败也表明,自我接纳在成年人与青少年群体中有不同的表现,未来关于成年人群体的研究更多考虑环境因素、教育因素、人际因素等的影响。

同时本研究也存在以下局限。首先,样本数量少、样本效应量小,研究部具有代表性,未来可以收集更多的样本以进行研究;其次,变量的选择上考虑不周,单纯将青少年研

究的成果套用在成年人群体上,致使中介效应不显著,未来研究中要根据目标群体的特点选择变量;最后,本研究对体像烦恼的探讨未涉及其不同维度(如容貌烦恼、形体烦恼等),未来可以进行更深入的分析。

6 结论

①体像烦恼与自我接纳、应对方式均存在显著负相关,自我接纳与应对方式不存在相关关系。

②自我接纳能够负向预测个体体像烦恼水平。

③自我接纳能直接影响体像烦恼,应对方式能影响体像烦恼,自我接纳不能通过应对方式对体像烦恼产生影响。

参考文献

- [1] 李娟,张进辅.自我接纳研究回顾及展望[J].襄樊职业技术学院学报,2011,10(2):121-126.
- [2] 张冉冉,黄列玉,陈明炫,等.大学生相貌满意与体像障碍的关系:有调节的中介模型[J].西南大学学报(自然科学版),2020,42(12):149-155.
- [3] 骆伯巍,高亚兵,叶丽红,等.青少年学生体像烦恼现状研究[J].心理发展与教育,2005(4):89-93.
- [4] 郑铮.论青少年体像教育的必要性及具体策略[J].智库时代,2018(37):181-182.
- [5] 陈红,黄希庭,郭成.中学生人格特征与应对方式的相关研究[J].心理科学,2002,25(5):520-522.
- [6] 田相娟.青少年早期学生体像烦恼与应对方式的关系[J].中国健康心理学杂志,2017,25(3):418-421.
- [7] 熊玫.警校大学生应对方式与自我接纳的关系[J].中国健康心理学杂志,2020,28(2):263-265.
- [8] 陈敏帆,陈幸明,陆翠薇,等.新冠肺炎疫情压力下大学生自我接纳影响应对方式——心理韧性的中介作用[J].心理学通讯,2020,3(4):222-229.
- [9] 张乐媛.大学生特质应对方式与自我接纳的关系研究[J].知识文库,2020(6):9-10.
- [10] 丛中,高文凤.自我接纳问卷的编制与信度效度检验[J].中国行为医学科学,1999(1):20-22.
- [11] 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,2005,26(12):1005-1006.
- [12] 解亚宁.简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J].中国临床心理学杂志,1998,6(2):114-115.
- [13] Zeidner M, Endler N S. Handbook of coping [M]. John Wiley & Sons Inc, 1996:107-131.
- [14] 周浩,龙立荣.共同方法偏差的统计检验与控制方法[J].心理学进展,2004,12(6):942-950.
- [15] 贾珊,李小卫,王志稳,等.美容受术者自我接纳水平与心理健康关系的研究[J].中国护理管理,2016,16(7):1000-1005.
- [16] 郑铮.大学生体像困扰与自我效能感、应对方式的相关性[J].智库时代,2018(43):177-179.
- [17] 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(3):333-336.