

肥胖女大学生的体格焦虑与心理健康： 成就动机的调节作用

陈家胜

(平顶山学院,河南 平顶山 467099)

摘 要:使用体格焦虑量表、症状自评量表(SCL-90)、成就动机量表对河南某高校217名肥胖女大学生进行调查。结果发现:肥胖女大学生与体重正常女生的成就动机分数差异不显著,但体格焦虑因子分数、心理症状因子分数均显著高于体重正常女生。肥胖女大学生的体格焦虑在体质量指数和心理健康之间起部分中介作用。肥胖女大学生的成就动机在体格焦虑和心理健康之间起调节作用。建议肥胖女大学生通过科学减肥、完善价值观、端正审美观、增强成就动机等途径缓解体格焦虑,促进心理健康。

关键词:肥胖女大学生;体格焦虑;成就动机;心理健康

中图分类号:B844.5

文献标识码:A

文章编号:1673-1670(2017)03-0118-04

肥胖是体脂肪储存过量所致的全身脂肪组织与其他组织失去正常比例的状态^[1],不仅威胁人类身心健康,而且影响体型美。体像与体型在女大学生的自我意识中占据相当高的地位,肥胖对女大学生所产生的负面效应远比男大学生严重^[2]。一项针对肥胖大学生的健康调查发现,肥胖大学生心理问题阳性检出率显著高于体重正常大学生,而尤以肥胖女大学生心理问题最严重^[3]。体格焦虑指个体因担忧他人负面评价自己的身材体型所产生的焦虑^[4]。成就动机指个体努力克服困难,尽力达成目标的一种内部推动力^[5]。以往的研究表明,成就动机与心理健康之间存在显著相关,成就动机越强的个体心理健康水平越高^[6]。目前还鲜有研究揭示体格焦虑与心理健康的关系,但有理由认为过度体格焦虑是心理健康的危险因素。本研究将体格焦虑、成就动机与心理健康整合于同一研究框架,试图揭示肥胖女大学生的体质量指数(Body Mass Index,以下简称BMI)、体格焦虑及成就动机影响心理健康的机制,以为肥胖女大学生心理健康的维护和促进提供科学依据。

一、对象与方法

(一)调查对象

从某高校随机选取9个院系,在院系学生干部的帮助下,以班级为单位搜集全部女生的身高、体重数据作为被试源数据库,并计算全部被试的BMI。计算

公式: $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高平方}(\text{m}^2)$ 。根据国际通用的肥胖鉴别标准:亚洲成年人BMI介于18.50至22.90为体重正常,BMI $\geq 30.00\text{kg}/\text{m}^2$ 为二级肥胖,BMI介于25.00-29.90为一级肥胖^[7]。本研究将BMI ≥ 25.00 的女大学生视为“肥胖女大学生”,共检出234人。鉴于研究对象均为肥胖个体,故体质量指数BMI亦即“肥胖指数”。

(二)调查工具

1. 采用徐霞修订的体格焦虑量表测量体格焦虑。该量表包括“担忧消极评价”“自我表现不适”“社会比较不安”3个维度,共15个条目。采用五点计分法,得分越高说明体格焦虑水平越高。该问卷用于测量中国青年具有良好信、效度^[8]。

2. 采用症状自评量表(SCL-90)测量心理健康。SCL-90包括神经质(偏执、敌对、人际敏感)、精神质(焦虑、抑郁、强迫)两个分量表,效度、信度符合测量学要求^[9]。采用五点计分法,得分越高说明心理症状越严重。

3. 采用叶仁敏修订的成就动机量表测量成就动机。该量表包括追求成功、避免失败两个分量表,采用四点计分法,分量表得分为相应条目得分加总,成就动机分数为分量表得分之差^[10]。

(三)施测与统计分析

对目标被试分4批集中施测问卷,获得有效问卷217份。另外施测了一批体重正常女生作为对照,获



得有效问卷 104 份。采用 SPSS17.0 统计软件进行统计分析。所有统计检验 P 值均取双尾概率,统计检验水准取 $\alpha = 0.05$ 。

二、研究结果

(一)肥胖女大学生与体重正常女大学生体格焦虑、成就动机及心理健康比较

如表 1 所示,肥胖女大学生体格焦虑因子分数、心理症状因子分数高于体重正常女生,差异具有统计

表 1 肥胖女大学生与体重正常女大学生的体格焦虑、成就动机及心理健康得分比较

	肥胖组 ($n = 217$)	体重正常组 ($n = 104$)	t	P
担忧消极评价	3.23 ± 0.64	2.58 ± 0.77	7.93	.000
自我表现不适	2.80 ± 0.37	2.97 ± 0.68	-2.89	.008
社会比较不安	3.27 ± 0.69	2.29 ± 0.91	10.66	.000
成就动机	5.50 ± 8.32	5.89 ± 9.27	-0.38	.636
神经质	2.93 ± 0.41	1.58 ± 0.43	27.09	.000
精神质	2.89 ± 0.44	1.68 ± 0.47	22.48	.000

(二)肥胖女大学生的 BMI、体格焦虑、成就动机及心理健康的关联

从表 2 可以看出,肥胖女大学生的 BMI 与体格焦虑因子、心理症状因子呈显著正相关;体格焦虑因子与心理症状因子呈显著正相关;成就动机与体格焦虑

学意义 ($P < 0.05$);肥胖女大学生的成就动机分数低于体重正常女生,差异不具统计学意义 ($P > 0.05$)。肥胖女大学生的“担忧消极评价”“社会比较不安”因子分均超过五点量表的中值,表明肥胖女大学生体格焦虑水平偏高,且主要表现在害怕进行体型比较以及担忧别人对其身材进行负面评价。肥胖女大学生“神经质”均值高于“精神质”,表明肥胖女大学生在人际敏感、偏执、敌对方面的心理问题相对于抑郁、强迫、焦虑等方面的心理问题更严重。

因子、心理症状因子呈显著负相关。由此可见,肥胖女大学生肥胖程度越高,其体格焦虑水平越高、心理健康水平越低;肥胖女大学生成就动机越强,其体格焦虑水平越低、心理健康水平越高。

表 2 变量的均值、标准差及相关系数 ($n = 217$)

变量	均值	标准差	1	2	3	4	5	6	7
BMI	28.88	2.10	1						
担忧消极评价	3.23	0.64	.53**	1					
自我表现不适	2.80	0.37	.42**	.64**	1				
社会比较不安	3.27	0.69	.46**	.69**	.59**	1			
成就动机	5.50	8.32	-.14	-.38*	-.36*	-.30	1		
神经质	2.93	0.41	.50**	.50**	.52**	.55*	-.39**	1	
精神质	2.89	0.44	.42**	.48**	.47**	.51**	-.42**	.61**	1

注: * 表示 $P < 0.05$, ** 表示 $P < 0.01$,下同

(三)体格焦虑在 BMI 与心理健康之间的中介作用
以 BMI 为自变量(X),体格焦虑总均分为中介变量(M),SCL-90 总均分为因变量(Y)进行简单回归分析(表 3 中第一步、第二步)及层次回归分析(表 3 中第三步)。结果显示,X 对 Y 预测力显著,X 对 M 预测力显著,M 对 Y 预测力显著,控制 M 后 X 对 Y 预测力仍显著。故肥胖女大学生的体格焦虑在 BMI 与心理健康之间起部分中介作用。

表 3 体格焦虑在 BMI 与心理健康之间的中介效应检验 ($n = 217$)

	预测模型	回归方程	标准误	t 值
第一步	X 预测 Y	$y = 0.52x$	0.04	10.11***
第二步	X 预测 M	$m = 0.47x$	0.03	8.77**
第三步	M 预测 Y	$y = 0.49m$	0.03	18.44***
	X 预测 Y(控制 M)	$y = 0.49m + 0.28x$	0.03	6.35***

注: x、y、m 分别为 X、Y、M 的标准化



(四) 成就动机在体格焦虑与心理健康之间的调节作用

对体格焦虑总分(X)、成就动机(Z)及两个变量的交互作用项(XZ)进行组平均数中心化(Group-mean Centering),并以中心化后的X、Z、XZ为自变量,以SCL-90总均分为因变量,依据回归模型 $Y = aX +$

$bZ + cXZ + e$ 进行层次回归分析。结果:第2层模型较之第1层模型、第3层模型较之第2层模型决定系数的增量 ΔR^2 均显著($P < 0.01$)。表明:体格焦虑对心理健康的主效应显著,成就动机对心理健康的主效应显著,体格焦虑对心理健康的影响受成就动机的调节。见表4。

表4 成就动机对体格焦虑-心理健康关系的调节作用检验

	中心化后的变量	Beta	t	R ²	ΔR^2	ΔF
第1层	体格焦虑	0.49	18.44**	0.241		
第2层	体格焦虑	0.35	11.88**	0.264	0.053	22.99***
	成就动机	-0.26	8.74*			
第3层	体格焦虑	0.35	7.89	0.289	0.025	11.24**
	成就动机	-0.26	6.82			
	体格焦虑 × 成就动机	-0.19	3.53**			

注: *表示 $P < 0.05$, **表示 $P < 0.01$

为进一步揭示简单效应,将成就动机得分在平均数1个标准差以上的被试作为高成就动机组,1个标准差以下的作为低成就动机组,再将体格焦虑得分在平均数1个标准差以上的作为高体格焦虑组,平均数1个标准差以下的作为低体格焦虑组,作成就动机、体格焦虑对因变量的交互作用图(见图1)。图1直观显示,对高体格焦虑的被试,无论成就动机高或低,均表现出高水平的心理症状,而对低体格焦虑的被试,高的成就动机明显降低了被试的心理症状水平。

正常体重女生。肥胖女大学生心理压力源之一是担心体质健康,肥胖女大学生体重负荷大,坚持体育锻炼难度较大,身体素质相对较差。有调查发现肥胖女大学生的体质健康显著低于正常人群^[11]。体格焦虑是肥胖女大学生最主要的心理压力源。在以瘦为美的社会文化背景下,人们常常将女性肥胖与“懒惰”“笨拙”“丑陋”等词相联系,女大学生渴望拥有女性魅力,对体型体格有较高要求,有研究报道体重正常的女大学生尚有近60%认为自己需要减肥^[12]。本研究发现肥胖女大学生普遍存在体格焦虑,这与赵金凤所得研究结果相一致,即肥胖女大学生相对于体重正常女大学生表现出更多的“紧张、疲劳、抑郁、慌乱和心境失调”^[13]。本研究发现肥胖女大学生体格焦虑突出表现在“社会比较不安”“担忧消极评价”方面,这说明肥胖女大学生的体格焦虑主要是由于与他人比较所致的社会性焦虑。有研究发现,那些认为他人对自己体格评价是积极的或那些对他人评价无所谓的人可能很少体验到社会性体格焦虑^[14]。高校教师应注重引导肥胖女大学生认识不恰当社会比较的危害,帮助她们形成积极的价值观和生活态度。

肥胖女大学生的成就动机与心理健康呈显著正相关。第一,高成就动机的个体在“现在的投入”和“未来的愿望”上都有较高的期望,他们愿意在任务中投入努力并能从任务中获得满足,这有利于形成积极情绪和完善人格。第二,高成就动机的个体拥有强烈的自我实现需要,而热衷于自我实现的人多具有较强的心理自主性,善于控制自己,不受环境影响,不为

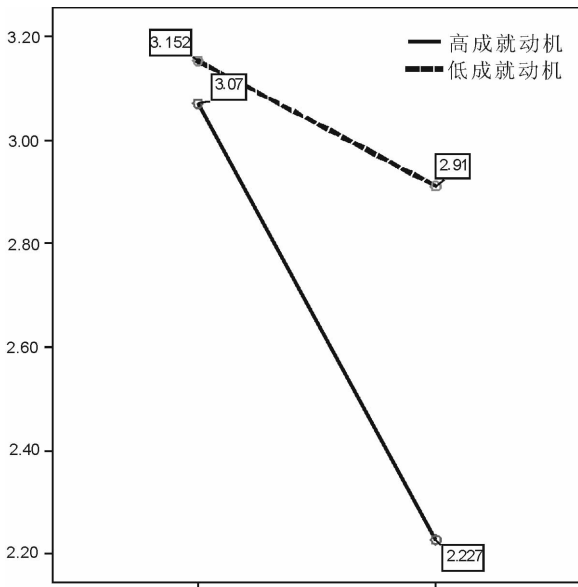


图1 成就动机在体格焦虑-心理健康间的调节作用

三、讨论

本研究发现肥胖女大学生的心理症状水平高于

他人评价左右。第三,高成就动机的个体倾向于寻求自我肯定,较少发生自我冲突,这正是心理健康的保护性因素。

鉴于心理问题与肥胖指数存在显著正相关,肥胖女大学生的当务之急是通过锻炼、合理饮食等途径进行科学减肥。鉴于体格焦虑在 BMI 与心理健康之间起中介作用,肥胖女大学生应通过完善价值观、端正审美观等途径降低体格焦虑。鉴于成就动机在体格焦虑-心理健康之间起调节作用,肥胖女大学生应注重强化其独立意识及自我实现意识,高校教师应注重激发肥胖女大学生的成就动机,引导她们确定合理目标并为之奋斗。

参考文献:

- [1]黄悦琴. 预防医学[M]. 北京:北京大学医学出版社, 2004:108.
- [2]王萍秀,许之展.“减肥运动处方”对肥胖女大学生身心健康的影响研究[J]. 沈阳体育学院学报,2009(6): 71-73,81.
- [3]王政,戴福祥,陶玉流,等. 肥胖大学生有氧运动处方实验研究[J]. 苏州大学学报(自然科学版),2012(1): 90-94.
- [4]Hart, E. A., Leary, M. R., Rejeski, W. J. The measurement of social physique anxiety[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1989(11):94-104.
- [5]董巍,封冰,宋晓霞. 教师心理健康状况及其与成就动机的关系[J]. 中国临床心理学杂志,2006(1):66-67.
- [6]陶新华,朱艳,张卜林. 聋生心理健康与成就动机、行为方式的相互影响[J]. 心理学报,2007(6):1074-1083.
- [7]中华人民共和国卫生部疾病控制司. 中国成人超重和肥胖症预防控制指南(试行)[M]. 北京:人民卫生出版社,2006:35.
- [8]张连成,窦皓然,高淑青. 体育锻炼提高身体自我概念的心理机制[J]. 天津体育学院学报,2015(3): 190-194.
- [9]潘明军,钱兵. 大学生情绪智力与心理健康的关系[J]. 中国学校卫生,2012,33(1):43-45.
- [10]韦耀阳,蔡太生,向光富,等. 大学生成就动机、择业效能感与职业成熟度的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2013(1):143-145.
- [11]乔来明. 对肥胖大学生体质与心理健康状况的调查[J]. 现代预防医学,2008(15):2912-2914.
- [12]殷名媛,聂四平. 贵阳市大中专女生对肥胖的认知及不良饮食行为状况[J]. 中国学校卫生,2015(8): 1145-1146,1149.
- [13]赵金凤. 有氧健美操锻炼对肥胖女大学生身体自尊与心境影响的实验研究[J]. 长沙大学学报,2010(2): 127-128.
- [14]徐霞,季浏. 社会性体格焦虑研究综述[J]. 武汉体育学院学报,2006(4):38-46.

(责任编辑:张雅寒)

版权声明

本刊已加入中国学术期刊网络出版总库,并通过中国知网对外提供无偿或有偿信息服务,其作者文章著作权使用费与本刊稿酬一次性给付。如作者不同意文章被收录,请在来稿时向本刊声明,本刊将做适当处理。

