

正念重塑积极身体意象的可行性

石 婷

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2023年2月14日; 录用日期: 2023年3月23日; 发布日期: 2023年3月30日

摘 要

积极身体意象是从积极心理学的视角来研究身体意象, 不同于负面身体意象, 是一个多维的新的概念。正念是由卡巴金首次应用到临床心理学, 其分为特质正念和状态正念, 有多种测量方法。本文通过分析两者的概念和测量方式来探究应用正念塑造积极身体意象是否可行以及两者之间的联系如何。

关键词

积极身体意象, 正念, 积极心理学, 五因素正念量表

The Feasibility of Mindfulness Reshaping Positive Body Image

Ting Shi

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Feb. 14th, 2023; accepted: Mar. 23rd, 2023; published: Mar. 30th, 2023

Abstract

Positive body image is to study body image from the perspective of positive psychology, which is different from negative body image, and is a multidimensional new concept. Mindfulness was first applied to clinical psychology by Karbakin. It can be divided into trait mindfulness and state mindfulness, and there are many measurement methods. This paper analyzes the concepts and measurement methods of the two to explore whether it is feasible to use mindfulness to create positive body images and how the relationship between the two is.

Keywords

Positive Body Image, Mindfulness, Positive Psychology, Five-Factor Mindfulness Scale



1. 积极身体意象

1.1. 积极身体意象的来源及概念

十多年前,积极身体意象作为一个独特的独立的概念是还没有的,而如今,这个领域已经开始蓬勃发展了,但国内这方面的研究还寥寥无几。在心理健康方面的研究往往是从不健康方面开始的,人们想要去改善,修复回到正常,所以身体意象的研究也是从负面身体意象开始的。但随着人本主义的兴起,积极心理学的蓬勃发展,一些研究者开始从积极心理学的视角来看待身体意象。积极身体意象并不是负面身体意象的一个反面,或者说两者并不是同一维度的两端,而是完全不同的两个概念,有着完全不同的结构,内涵和测量方法。积极的、适应性的、健康的身体意象的研究对这个领域的未来至关重要。以前对负面身体意象的研究的干预只能让我们从负数到零,这对身体意象的考虑并不是全面的、完整的,而积极身体意象的研究是让我们从零到正数,这两者的结合,才能真正为人类的身心健康做出更多的贡献[1]。

从理论上讲,积极身体意向和消极身体意向是独立的结构[2]。积极身体意向涉及接受和欣赏身体的现状,即使一个人可能想改变外表的某些方面。因此,一个人可能会报告身体欣赏程度很高,但也会对自己的身体外观不满意。

那么什么是积极身体意象呢?2010年Wood-Barcalow等人把积极身体意象定义为:一种对身体全面的、完整的爱和尊重,让人们可以1)欣赏他们身体独特的美和他们身体所展现的功能性;2)接纳甚至欣赏他们的身体,包括那些和理想身材不一致的地方;3)对自己的身体感到美好的,舒适的,自信的和快乐的,外在表现出来就像是会发光的;4)强调他们身体的优点,而不是纠结于缺点;5)以一种身体保护的方式来解释接收到的信息,大部分积极信息被内化,大部分消极信息被拒绝或者重新定义[3]。但这个定义可以让我们初步了解,积极身体意象是与负面身体意象不同的。积极身体意象是多维的,所以他的测量也是复杂而全面的。随后,Tylka(2012)将积极身体意象的特征归纳为三类,即核心特征(包括身体欣赏、身体接纳和爱、美的广义定义、内在积极性、以保护身体的方式过滤信息等属性)、促进或维持积极身体意象的特征(如媒体素养,即抵御媒体瘦理想体像与外貌比较影响的能力)以及积极身体意象的效用特征(如自信和亲社会行为)。并对核心特征进行了补充,增加了适应性外表投资的属性[4]。

积极身体意象的形成分别汲取了身体意象领域,心理学领域,东方佛教三个大方面的影响[5][6][7],在身体意象领域,主要收到了Cash等人先前的研究,身体意象饮食失调的干预研究,女权主义的倡导等影响;心理学中主要受到了人类心理学,咨询心理学,积极心理学的影响;东方佛教强调的对内在的关注,对自我的同情和接纳,都有利于积极身体意象的培养,这也是本文想要重点讨论的正念对积极身体意象发挥作用的内在机制。

1.2. 积极身体意象的种类及测量方式

1.2.1. 身体欣赏

最初是由Avalos等人(2005)定义:对身体的欣赏体现在一种有意的选择上:1)接受自己的身体,无论他的大小或者缺点;2)尊重和照顾自己的身体,通过参与促进健康的行为来满足身体的需要;3)通过

抵制媒体所宣扬的不切实际的狭隘的美的内化来保护自己的身体。

根据这一定义, Avalos 等人开发了身体欣赏量表(BAS)。通过探索性和验证性因素分析, 该量表保留了 13 个项目, 包含了身体欣赏的三个方面(身体接受, 身体尊重, 抵抗媒体外表影响的身体保护), 例如: “尽管有缺陷, 我仍然喜欢我的身体”, “我尊重我的身体”, “我的自我价值是独立于我的体型或体重的”。该量表采用 5 分制从 1 分到 5 分, 表示他们的同意程度, 随着研究的积累, 该量表的内部一致性系数高达 0.9 以上。目前该量表发表了 BAS-2 保留了 10 个项目, 内部一致性系数为 0.93~0.96。

1.2.2. 积极理性接受应对

Cash 等人 2005 年提出了三种身体形象应对反应方式来管理与身体意象相关的威胁和挑战。其中具有适应性的只有一种积极理性接受: 接受痛苦的事件, 进行自我照顾和理性的自我对话。

Cash 等人编制了身体意象应对策略量表(BICSI), 其中的积极理性接受分量表可用来测量上述定义。该量表包含 6 个项目, 采用 4 分制, 从 0 分到 3 分表示他们在应对身体意象威胁时应用积极理性接受策略的接受程度, 例如“我提醒自己我的优点”, “我提醒自己过段时间我会感觉更好”。其男性得分内部一致性系数为 0.85, 女性为 0.80。

1.2.3. 身体意象的灵活性

Sandoz 等人定义身体意向的灵活性代表了一种同情地回应, 去拥抱而不是避免, 逃避, 或者用其他方式改变与身体相关的不好的想法或者感觉[8]。

Sandoz 等人编制的身体意象-接受和行动量表(BI-AAQ)测量身体意象的灵活性, 包含 46 个项目, 采用 7 分值, 1 分到 7 分, 表示参与者对句子的认同程度。内部一致性系数为 0.92, 稳定在 2~3 周($r = 0.80$)。

1.2.4. 身体的功能性

McKinley 等人 1996 年将培养身体的功能性定义为对消极的外部的导向的身体监控的积极抵抗, 这种体验优先考虑管理一个人的外表。该维度有两种测量方式。

McKinley 等人编制的 8 项客观化身体意识量表的监控子量表, 用于评估个体在身体功能上的可变性。采用七分制, 1~7 分, 表达对句子的同意程度。例如“比起我的身体看起来怎么样, 我更关心我的身体能做什么”, “比起我的身体看起来怎么样, 我更多地考虑的是我的身体感觉起来怎么样”。在美国大学和社区妇女中, 其内部一致性系数为 0.86~0.89 [9]。

Abbott 等人 2010 年通过具身意象量表(EIS)的三个子量表评估了身体功能的情感, 行为和认知维度。采用 5 分制, 从 1~5 分, 表示认同程度[10]。

1.2.5. 协调(Attunement)

Cook-Cottone (2006)认为协调是一种通过定期进行适应性行为来满足身体需求的适当感知和尊重身体的能力。可通过身体反应和有意识地自我照顾来评估[11]。

Daubenmier (2005)提出身体反应是一种完全适应身体需求的感觉, 并使用具体的信息来指导这一行为, 这个结构可以通过 Daubenmier 编制的身体反应性量表(BRS)来测量。该量表为 7 分制, 1~7 计分, 例如“我相信我的身体会告诉我什么是最好的”, “我的身体会告诉我我要做什么”。内部一致性系数为 0.83。

Cook-Cottone 认为有意识地自我照顾是指意识到基本的生理和情感需求, 并通过构建环境, 关系和日常生活来满足这些需求的日常实践, 并编制了正念自我照顾量表(MSCS)。其本身并不是积极身体意象概念的测量方式, 但是代表了可以促进和保持积极身体意象的行为策略。该量表采用 5 点计分, 从 0~4 分, 例如“我将在一周的大部分时间里面锻炼至少 30~60 分钟”。

1.2.6. 身体自豪

Castonguay 等人认为身体自豪是由于参与有价值的行为或者呈现出积极的特质而出现的一种对身体强烈的, 积极的, 自我意识的情感。例如一些少数民族, 他们的身体作为一种民族特色或者遗产的时候, 他们对身体的自豪感会帮助他们抵制大众媒体所宣传的理想身材的影响。但是现有的身体自豪的量表测量的身体自豪与 Tylka 等人定义的积极身体意象里面的身体自豪的结构并不一致, 所以这方面的量表还有待开发。

目前我们采用 Castonguay 等人提出的身体和外表自我意思情绪量表(BASES)。该量表采用 5 点计分, 从 1~5 分, 内部一致性系数为 0.91 [8]。

1.2.7. 积极和自我接纳的身体谈话

Wood-Barcalow 等人发现报告积极身体意象的女性倾向于和谈论积极身体意象的人在一起。

Rudiger 等人(2013)初步提出的 6 向量表可以用来作为未来研究的跳板。该量表采用五点计分, 1~5 分来评估她们和最亲密的女性朋友一起进行自我接受和积极身体对话的频率。例如“我对自己的身体感到很不错”, “我真的很喜欢我的身体”。

Greer 等人提出了积极自我表露量表。1~5 计分, 内部一致性系数为 0.82~0.84。

1.2.8. 美的广义概念

Holmqvist 等人(2012)提出认同积极身体意象的女性认为“美丽”并不意味着和社会理想外貌相一致的外表。美有着灵活的定义, 他们欣赏不同的外表和风格, 也表明美来自内在的积极(如自信) [12]。

Tylka 等人(2015)提出了美丽的广泛概念量表(BCBS)一共 9 个项目评估女性的外在美和内在美。7 点计分, 例如“我认为各种各样的体型对于女性来说都是美丽的”, “一个女人的自信程度可以改变我对她外在美的看法”。内部一致性系数为 0.84。

1.2.9. 身体被他人的接受度

Avalos 等人(2006)认为身体被他人接受指的是当一个人认为自己的体型或者大小被重要的人和社会普遍接受。

Avalos 等人开发了身体被他人接受量表(BAOS)其中包括了个体对朋友, 家人, 约会对象, 社会和媒体对他们身体的接受的感知。5 点计分, 内部一致性系数为 0.91。

1.2.10. 身体的神圣性

Mahoney 等人指出身体的神圣性是指一个人的肉体有精神意义, 是需要被尊重的。当他们神圣化自己的身体过后倾向投入时间和精力在谨慎的自我照顾上, 并试图保护和保存他们的身体。

Mahoney 等人(2005)编制了两种测量身体神圣性的量表, 上帝在身体量(MGBS)和身体的神圣品质量表(SQBS)。身体神圣性可能和宗教信仰有关, 一般不和其他积极身体意象一起测量。

2. 正念

2.1. 正念的概念和发展

正念原本是东方佛教的作为佛陀“八正道”之一, 即正见, 正思维, 正语, 正业, 正命, 正精进, 正念, 正定。正念最初由三层意思: 意识, 注意, 和记忆。后来正念被引用到西方临床心理学, 其含义得到了扩展, 临床应用领域的先驱 Kabat Zinn (2003)将正念定义为“一种通过将注意指向当下目标而产生的意识状态, 不加评判地对待此时此刻所展开的各种经历或体验”。再后来为了解决你那操作性定义的问题, 学者们讨论得出正念的操作性定义可以概括为“将注意力从觉察到不由自主的内心活动转移到

当前的经验，并对此当下经验保持好奇，开放和接纳的态度” [13] [14]。

2.2. 正念的分类和测量

从上述的定义，我们可以看出正念是一个多维的概念，他既可以是一种实践方法，也可以是一种心理状态，一种心理过程或者一种特制。

2.2.1. 状态取向

状态取向的正念，即将正念看作一种在个体内部或个体之间表现出来的具有差异性的心理状态或心理属性，可以通过持续不断的练习来培养或改变。当前，弗莱堡正念量表(FMI)和多伦多正念量表(TMS)主要用来测量这种正念状态[15]。

2.2.2. 特质取向

肯塔基州觉知量表(KIMS)、五因素正念量表(FFMQ)和体验问卷(EQ)被用来测量个体的正念能力或技巧。这些能力或技巧通常出现在各种正念疗法的环节中，通过一定的练习，使参与者获得相应的能力和技巧。这些量表通常都包括若干个子量表来反映不同的正念能力或技巧。其中五因素正念量表包括五个子量表，是后面我们要着重分析的，观察：注意到内外部的经验；描述：用语言描述内外部的经验；有意识的行动：与自动行为相反的有意识的参与到当下的活动；不评判：接受并且不评价自己的感受和想法；不反映：允许自己的感受和想法自由的来和去并不卷入其中。

3. 正念重塑积极身体意象的重要性及可行性

拥有消极身体意向的人们通常会更多的经历情绪障碍，饮食障碍，社会隔离，然后会进行更危险性的性行为活动，并且避免参加一些积极的对身体健康的行为，比如说运动，或者一些健康的社交。与身体意象相关的障碍的治疗目前的在认知行为疗法方面有一些循证研究，其中包括基于正念和接纳的一系列认知行为疗法。这些基于正念和接纳的认知行为疗法在身体意象相关的障碍中：比如身体不满意，饮食障碍，慢性疼痛和疾病等方面，已经有了一些令人满意的结果。

随着大众媒体和西方审美文化的入侵，现代社会上“白幼瘦”“A4腰”“蝴蝶骨”等一系列的负面身体意向的产生，仅仅测量并干预负面身体意向已经不能满足现在人们对于自我身体方面的健康态度了。积极身体意向的定义中包含了大量身体障碍和饮食障碍的保护性因素，发展并培育积极身体意向相关素质是应运而生且迫在眉睫的事情。正如前文所述，积极身体意向并不是消极身体意向轴上的另一端，而是另一个维度的身体意向的测量方式。目前已经发展出多种积极身体测量的问卷，通过对积极身体概念的定义，品质的测量，我们可以有的放矢的发展出对应的增加其品质的相关干预手段。

随着积极身体意向的概念和测量的识别变得更加清晰，我们将能够扩展我们对正负身体意向之间联系的理解。这些概念发展也将为干预和治疗实践提供信息。

持续不断地练习可以培养状态正念，而状态正念的持续变化会转换成一种能力和技巧成为特质正念，而由五因素正念量表测出的五个侧面的特质正念类型和积极身体意象的结构成分有很多可以相通的地方。所以我们可以假设特质正念和积极身体意象的不同侧面有不同程度的正相关。

积极身体意象结构中主要包括了从内在来说对身体的接纳，热爱和尊重，看到身体的功能性，相信自己的内部感受；从外在来说有对抗外界威胁的适应方式，有更广泛的美的概念，有良好的接纳自己身体的社会支持系统。

积极身体意象里面的身体欣赏，积极理性接受应对，身体意象的灵活性，身体自豪，积极和自我接纳的身体谈话，身体被他人的接受度等 6 个方面都包含着对自己身体的接纳，而正念练习中回到当下，

不评价，不反应的练习正是练习我们对想法的接纳。思想就像一条湍急的河流，整年就是让我们学会站在岸边观察河流，而不是卷入其中。注意和觉察可以让我们对身体发出的信号更加敏感，可以更好的关爱照顾身体，而对外部的信息敏感，可以很好的做好对外部威胁的防御；描述也可以看作是一种自我谈话，了解自己的身体感受，也可以看成是与外界对话，倾向性的练习积极身体意象的谈话和描述，相信也是会起到很好的效果。

4. 结语

积极身体意象的发展不到 20 年，在国内的研究更是寥寥无几。但随着积极心理学蓬勃的发展，研究者们越来越注意到消极和积极并不是一个维度的两端，以前我们对消极问题的研究只是对症状的消除，从负数到零的过程，而积极问题的研究是培养一种新的结构概念，是从零到正数的过程。所以从积极心理学的视角来研究普遍的问题可以让我们对人类心理的了解和培养更加全面和有效一些。

国外的积极身体意象正在蓬勃发展之中，中国也在踏入创新型国家前列的步伐中，这正是一个好的时机，加入到积极身体意象的队伍，做出我们本土的创新概念和研究。

正念本发源于东方，在西方临床得到更广泛的应用和传播，类似的概念我们还有禅，打坐之类的，对于正念练习，我们也天然拥有文化历史的优势，所以对正念和积极身体意象的结合，是值得研究的方向。

在目前的起步阶段，我们首先需要的是对积极身体意象的概念进行解构，可以分解为多少个维度，各个维度之间的关系是什么；如何操作性定义，如何测量；在大脑中有具体确定的解剖学位置吗；不同年龄、性别、文化的差异性；从出生到去世的发展历程；与其他概念，例如幸福感等的关系等。

参考文献

- [1] Cash, T.F., Santos, M.T. and Williams, E.F. (2005) Coping with Body-Image Threats and Challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, **58**, 191-199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- [2] Avalos, L., Tylka, T.L. and Wood-Barcalow, N. (2005) The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Body Image*, **2**, 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- [3] Wood-Barcalow, N.L., Tylka, T.L. and Augustus-Horvath, C.L. (2010) "But I Like My Body": Positive Body Image Characteristics and a Holistic Model for Young-Adult Women. *Body Image*, **7**, 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- [4] Tylka, T.L. and Wood-Barcalow, N.L. (2015) The Body Appreciation Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation. *Body Image*, **12**, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- [5] Tylka, T.L. and Wood-Barcalow, N.L. (2015) What Is and What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. *Body Image*, **14**, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- [6] Tylka, T.L. (2013) Evidence for the Body Appreciation Scale's Measurement Equivalence/Invariance between US College Women and Men. *Body Image*, **10**, 415-418. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>
- [7] Webb, J.B., Wood-Barcalow, N.L. and Tylka, T.L. (2015) Assessing Positive Body Image: Contemporary Approaches and Future Directions. *Body Image*, **14**, 130-145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- [8] Castonguay, A.L., Gilchrist, J.D., Mack, D.E. and Sabiston, C.M. (2013) Body-Related Pride in Young Adults: An Exploration of the Triggers, Contexts, Outcomes and Attributions. *Body Image*, **10**, 335-343. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.03.001>
- [9] McKinley, N.M. and Lyon, L.A. (2008) Menopausal Attitudes, Objectified Body Consciousness, Aging Anxiety, and Body Esteem: European American Women's Body Experiences in Midlife. *Body Image*, **5**, 375-380. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.07.001>
- [10] Abbott, B.D. and Barber, B.L. (2010) Embodied Image: Gender Differences in Functional and Aesthetic Body Image among Australian Adolescents. *Body Image*, **7**, 22-31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.10.004>
- [11] Cook-Cottone, C.P. (2015) Incorporating Positive Body Image into the Treatment of Eating Disorders: A Model for

-
- Attunement and Mindful Self-Care. *Body Image*, **14**, 158-167. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>
- [12] Holmqvist, K. and Frisen, A. (2012) "I Bet They Aren't That Perfect in Reality": Appearance Ideals Viewed from the Perspective of Adolescents with a Positive Body Image. *Body Image*, **9**, 388-395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- [13] Beshai, S., Prentice, J.L. and Huang, V. (2017) Building Blocks of Emotional Flexibility: Trait Mindfulness and Self-Compassion Are Associated with Positive and Negative Mood Shifts. *Mindfulness*, **9**, 939-948. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0833-8>
- [14] Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F. and Sheridan, J.F. (2003) Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, **65**, 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- [15] Carpenter, J.K., Conroy, K., Gomez, A.F., Curren, L.C. and Hofmann, S.G. (2019) The Relationship between Trait Mindfulness and Affective Symptoms: A Meta-Analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical Psychology Review*, **74**, Article ID: 101785. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101785>