

自悯信书写对年轻女性客体化身体意识的作用

李燕娟, 王雨吟

(中山大学心理学系, 广州 510006)

【摘要】 目的:本研究旨在探讨自悯信书写干预对年轻女性的客体化身体意识(身体监视、身体羞耻感)及其幸福感的影响。**方法:**通过网络招募年轻女性92名,将其分为自悯信书写组(实验组)、书写控制组和无任务控制组。仅实验组和书写控制组需要根据相应指导语完成书写任务,采用自悯量表、自尊量表、客体化身体意识量表和幸福感量表进行前测和后测。**结果:**相比于两个控制组,实验组的自悯水平显著提高,身体羞耻感显著降低。幸福感和身体监视的变化不存在显著的组间差异,但实验组的后测幸福感水平有显著提高。**结论:**一周的自悯信书写干预可以有效提高年轻女性的自悯水平,减少其身体羞耻感,有提高幸福感的趋势,但无法减少身体监视。

【关键词】 自我悲悯; 干预; 客体化身体意识

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.01.039

Effect of Self-Compassion-Based Writing on Reducing Women's Objectified Body Consciousness

LI Yan-juan, WANG Yu-yin

Department of Psychology, Sun Yat-sen University, Guangzhou 510006, China

【Abstract】 Objective: To examine the effect of self-compassion writing on objectified body consciousness(OBC) and well-being in Chinese young women. **Methods:** Young women were recruited through Internet and then assigned into one of the following three conditions: self-compassion writing(experimental), writing control and no-task control condition. Self-compassion, self-esteem, OBC and well-being were assessed before and after the completion of the writing activity. For both experimental and writing control group, during one week, participants needed to write a letter about a negative event that had happened recently every day. However, only participants in the experimental condition were instructed to think and write in a self-compassionate way. Participants in the no-task control condition only needed to finish the pre- and post-test without any writing activity. **Results:** Compared to the two control groups, participants in the experimental condition experienced significantly greater gains in self-compassion and greater reduction in body shame. No significant group differences were found in body surveillance and well-being. However, participants in the experimental condition reported significantly more well-being in the post-test than the pre-test. **Conclusion:** The findings suggest that self-compassion writing may be a useful and cost-effective means of improving young women's self-compassion, mitigating their body shame. Besides, it also has the tendency to improve young women's well-being.

【Key words】 Self-compassion; Intervention; Objectified body consciousness

根据客体化理论,受到社会文化因素的影响,女性的身体总是在媒体和社会交往等途径中被观看和评价,导致女性也如此对待自己^[1]。比如,很多女性可能都会有过这样的经历:每天多次打量自己的外表;在社交平台上发自拍前,会反复修改并评价照片里的自己……这些时刻的女性可能是在经历着自我客体化(self-objectification),即从观察者的角度看待自己的身体,习惯性地监视自己的身体,并且重视自己身体的外貌特征而非能力属性^[1,2]。

McKinley 和 Hyde 提出客体化身体意识(objectified body consciousness)这一概念来阐释自我客体化

过程。客体化身体意识包括三个方面,①身体监视(body surveillance),即从观察者的角度评价自身,也是前文提到的自我客体化的具体表现;②身体羞耻感(body shame),即身体未达到理想标准时感到羞耻;③外表控制信念(appearance control belief),即相信一个人只要足够努力就能够控制自己的外表^[3]。但外表控制信念这一维度被认为不是自我客体化的主要体验^[2],前人在研究客体化身体意识时多将其舍弃,仅使用身体监视和身体羞耻感两个维度^[4-7]。此外,修订后的中文版客体化身体意识量表删除了外表控制信念这一维度^[8]。因此,本研究也仅考虑身体监视与身体羞耻感这两个维度。研究已发现,长期监视自己的身体,并产生身体羞耻感,会对女性的幸福感产生消极的影响^[9,10]。

【基金项目】 教育部人文社会科学研究青年基金项目(16YJC-ZH107)

通讯作者:王雨吟, Email: wangyuy2@mail.sysu.edu.cn

Neff在2003年提出了自我悲悯(self-compassion,以下简称“自悯”)的概念,为我们理解并改善女性对待自己身体的态度提供了一种新的启示。自悯这一概念源自于佛教,强调对自身的不足和痛苦保持觉察和接纳,对自我保持友善,以及认识到不足与痛苦是全人类共有的^[11]。已有研究显示,自悯可以增强个体积极的心理力量,与主观幸福感呈正相关关系^[12,13],且相比于社会比较,自悯更能够预测幸福感^[14]。

研究也已发现,自悯水平与身体羞耻感和身体监视呈负相关^[15,16];在身体关注与抑郁^[17]、肥胖人群的自我污名化与抑郁^[18]间起到中介作用,可能阻断了与体型有关的消极想法和行为产生消极结果的过程;调节了身体监视和身体羞耻、抑郁之间的关系^[4],即高自悯的个体能够对自身的身体保持恰当的觉察,较少体验到与身体有关的羞耻感,抑郁水平更低。此外,Albertson等人的干预研究表明,正念自悯训练有利于降低个体对自己体型的不满意度、羞耻感,提高个体的身体欣赏程度^[19]。因此,自悯可以作为潜在的干预方式,减少女性的身体监视及身体羞耻感,并提高幸福感。

然而,完整的正念自悯训练耗时较长,对专业人员要求高,且覆盖的人群较小,需要寻找更为经济有效的方式来进行干预。有研究发现一周的自悯信书写能够作为有效的干预方法改善个体的抑郁情绪^[20],提高幸福感^[21]。这种方式不受时间和地点的限制,简单易行。因此,本研究将探索自悯信书写的干预方式是否能够有效地减少女性的客体化身体意识,并提高其幸福感。客体化身体意识的减少具体表现为身体监视和身体羞耻感的减少。由于许多研究表明自尊^[17,22]、年龄^[23]、BMI^[23]也与女性客体化身体意识及幸福感有关,因此本研究拟将这些变量作为协变量。

1 研究方法

1.1 对象

通过微信公众号、朋友圈等平台以“每日一封信”为研究任务发布研究信息招募被试。招募标准为:女性;年龄大于18岁;不曾被诊断为进食障碍。共招募61人,根据报名顺序随机分到实验组(自悯信书写)和书写控制组,分别为31和30人。以“问卷调查”为研究任务招募被试进入无任务控制组31人。三组完成前测的人数分别为,实验组30人,书写控制组26人,无任务控制组29人。一周实验期

内,有9人因个人原因退出实验。完成后测的人数分别为实验组26人,书写控制组23人,无任务控制组27人。但在后测的数据当中,实验组中有一名被试身份未能对应、三名被试未按照指导语写信,书写控制组和无任务控制组中分别有一名和两名被试的身份未能对应。因此,实验组、书写控制组和无任务控制组最终进入分析的人数依次有22、22、25人,共69人。没有进入后测分析的16人与进入后测分析的69人在各变量的前测分数上均无显著差异。三组的年龄($F_{(2,66)}=0.272, P=0.763$)与BMI($F_{(2,66)}=0.523, P=0.595$)均无显著差异。具体如表1所示。

表1 被试人口学信息

	实验组	书写控制组	无任务控制组
人数	22	22	25
年龄M(SD)	21.73(1.45)	21.86(2.34)	21.48(1.56)
BMI M(SD)	19.52(1.90)	20.18(2.13)	20.02(2.62)

1.2 工具

1.2.1 客体化身体意识量表(Objectified Body Consciousness Scale) 英文版OBC量表^[3]包括身体监视、身体羞耻感和外表控制信念三个维度,各8个题目,一共24个题目。修订后的中文版本删除了外表控制信念这一维度,及身体羞耻感维度中的两道题目^[8]。即中文版的客体化身体意识量表共14题,身体监视子量表有8题,身体羞耻感子量表有6题,具有良好的信效度^[8]。采用6点评分,分数越高表明客体化身体意识水平越高。本研究中,客体化身体意识量表的Cronbach's α 为0.817,身体监视和身体羞耻感两个子量表的Cronbach's α 分别为0.815和0.753。

1.2.2 自悯量表(Self-Compassion Scale) 自悯量表由Neff编制,共26题,5点评分^[24],分别测量自我友善、自我批判、普遍人性、孤立感、正念以及过度沉溺六个维度。修订后的中文版量表支持原量表的六因素结构模型,具有良好的信效度^[25]。本研究中,自悯量表的Cronbach's α 为0.871。

1.2.3 自尊量表(Self-Esteem Scale) 采用Rosenberg自尊量表中文版,共10题,4点评分,用于评定个体关于自我价值和自我接纳的总体感受^[26]。本研究中,自尊量表的Cronbach's α 为0.836。

1.2.4 幸福感指数量表(Index of Well-being) Campell编制的幸福感指数量表的中文修订版^[27],7点评分,包括总体情感指数和生活满意度两个问卷,前者由8个情感项目组成,后者则由一个满意度项目组成。计算总分时将总体情感指数量表的平均得分与生活满意度问卷的得分(权重为1:1)相加。本

研究中,该量表情感指数量表的 Cronbach's α 为 0.838。

1.3 实验设计

采用对照组前后测设计。为控制书写本身的作用,将招募的被试随机分配至实验组和书写控制组。出于伦理考虑,无任务控制组另行招募,不做随机分组处理。被试分别在干预前(无任务控制组无干预)和干预后完成问卷测量。

实验组和书写控制组每天将会收到提醒,请其记录近期发生的消极事件,指导语改编自 Leary 等人的研究^[28]。实验组将在此指导语的基础上收到另一段指导语,指导其以自悯的方式来记录这件事^[20]。具体指导语如下:

记录消极事件指导语:“回忆近期发生的一件消极事件,可能是你被他人羞辱或拒绝了,或者是遇到了挫折,这件事情会让你觉得自己很糟糕。请你用第一人称给自己写一封信,详细描述这件事情,并写下这件事情的起因、有谁在场、发生了什么、你当时的感受及行为等。内容并没有对错之分,完全保密,仅用于本次实验。”

自悯信书写指导语:“在开始写之前,尝试着让部分的你感受到你对自己与他人的善意和理解。想象当你的朋友经历这样的事情的时候,你会怎么和他/她说,或者这种情况下你的朋友会怎么和你说。尝试着去理解你的痛苦(比如,我因为你的痛苦而感到悲伤……),并意识到你的痛苦是可以理解的。尝试着写下其他人也经历类似事件的方式和情况,告诉自己并不是只有自己一个人在经历着糟糕的事情。注意,请不要带情绪地,尽可能客观地去描述这件事。我们希望你写下任何你想到的东西,只要确保这封信的内容是你想听到的,能让你感到被安慰和支持着的。”

表3 实验组、书写控制组和无任务控制组各变量前测分数的单因素方差分析

前测变量	实验组 M(SD)	书写控制组 M(SD)	无任务控制组 M(SD)	F
自悯	80.73(13.45)	81.95(12.56)	82.56(9.10)	$F_{(2,66)}=0.146, P=0.865$
身体监视	35.09(6.35)	34.45(9.00)	34.92(8.22)	$F_{(2,66)}=0.038, P=0.963$
身体羞耻感	23.68(5.50)	22.64(8.04)	23.08(6.14)	$F_{(2,66)}=0.138, P=0.871$
幸福感	9.48(1.87)	10.01(2.28)	10.10(1.56)	$F_{(2,66)}=0.691, P=0.505$

2.3 干预效果检验

实验组一周内写信次数(M=5.50, SD=1.72)与书写控制组一周内写信次数(M=5.23, SD=1.26)无显著差异($t_{(42)}=0.600, P=0.552$)。

2.3.1 自悯 对自悯进行3(组别) \times 2(测量时间)混合设计协方差分析,以自尊作为协变量。结果显示,

1.4 数据分析

使用 SPSS21.0 对数据进行录入和分析。使用前测数据分析各变量之间的相关关系。采用3(组别:实验组、书写控制组、无任务控制组) \times 2(测试时间:前测、后测)混合实验设计,考察自悯信书写干预的效果。

2 结 果

2.1 相关分析

使用前测的85份数据进行各变量间的相关分析,结果如表2所示。年龄仅与身体羞耻感呈正相关。因此,仅在分析身体羞耻感时,将年龄作为协变量。BMI与各变量均无显著相关,不将BMI作为协变量。

自尊与自悯、幸福感及身体羞耻感显著相关,与身体监视不存在显著相关,因此分析身体监视时,不将自尊作为协变量,而在分析其它变量时,将其作为协变量。

表2 前测各变量之间的相关(包括前测所有被试,n=85)

	1	2	3	4	5	6	7
1.年龄	1.00						
2.BMI	-0.038	1.00					
3.自尊	-0.029	0.026	1.00				
4.自悯	0.008	0.015	0.687**	1.00			
5.身体监视	0.041	-0.103	0.056	-0.186	1.00		
6.身体羞耻感	0.216*	0.049	-0.233*	-0.393**	0.346**	1.00	
7.幸福感指数	-0.052	0.040	0.621**	0.600**	0.025	-0.359**	1.00

注:* $P<0.05$,** $P<0.01$,下同。

2.2 前测分数比较

对实验组、书写控制组和无任务控制组的各变量前测分数进行单因素方差分析,均未发现显著差异,说明干预前三组在各个关键变量上可看作处于相同的基线水平。具体如表3所示。

测量时间的主效应不显著($F_{(1,66)}=2.745, P=0.102$),组别的主效应不显著($F_{(2,66)}=1.165, P=0.318$),测量时间与组别的交互作用显著($F_{(2,66)}=5.113, P<0.01$),具体如表4所示。简单效应分析显示,实验组在干预后自悯水平显著提高,书写控制组和无任务控制组的自悯水平无显著变化。

2.3.2 身体监视 对身体监视进行3(组别)×2(测量时间)混合设计方差分析。结果显示,测量时间的主效应不显著($F_{(1,66)}=0.005, P=0.942$),组别的主效应不显著($F_{(2,66)}=0.023, P=0.978$),测量时间与组别的交互作用不显著($F_{(2,66)}=0.059, P=0.943$),具体见表4。

2.3.3 身体羞耻感 对身体羞耻感进行3(组别)×2(测量时间)混合设计协方差分析,以自尊和年龄作

为协变量。结果显示,测量时间的主效应不显著($F_{(1,66)}=0.008, P=0.930$),组别的主效应不显著($F_{(2,66)}=0.333, P=0.718$),测量时间与组别的交互作用显著($F_{(2,66)}=4.259, P<0.05$)。简单效应分析显示,实验组在干预后身体羞耻感显著降低,而书写控制组和无任务控制组的身体羞耻感无显著变化。

表4 各变量的混合设计协方差分析结果

	实验组		书写控制组		无任务控制组		交互作用	
	前测 M(SD)	后测 M(SD)	前测 M(SD)	后测 M(SD)	前测 M(SD)	后测 M(SD)	F	效应量(偏 η^2)
自悯	80.73(13.45)	87.59(11.38)	81.95(12.56)	81.23(12.80)	82.56(9.10)	83.40(10.60)	$F_{(2,66)}=5.113, P=0.009^{**}$	0.136
身体监视	35.09(6.35)	34.32(6.30)	34.45(9.00)	34.09(9.37)	34.92(8.22)	34.60(7.84)	$F_{(2,66)}=0.023, P=0.978$	0.001
身体羞耻感	23.68(5.50)	21.14(4.72)	22.64(8.04)	22.77(7.55)	23.08(6.14)	23.08(7.24)	$F_{(2,66)}=4.259, P=0.018^*$	0.116
幸福感	9.48(1.87)	10.08(1.61)	10.01(2.28)	9.89(2.48)	10.10(1.56)	10.30(1.88)	$F_{(2,66)}=1.528, P=0.225$	0.045

2.3.4 幸福感 对幸福感进行3(组别)×2(测量时间)混合设计协方差分析,以自尊为协变量。结果显示,测量时间的主效应不显著($F_{(1,66)}=0.846, P=0.361$),组别的主效应不显著($F_{(2,66)}=0.212, P=0.810$),测量时间与组别的交互作用不显著($F_{(2,66)}=1.528, P=0.225$),具体如表4所示。然而,分别对三个组在干预前后的幸福感进行配对样本 t 检验发现,实验组的幸福感前后测量差异显著($t_{(21)}=2.191, P<0.05$),书写控制组($t_{(21)}=-0.395, P=0.733$)和无任务控制组($t_{(24)}=0.726, P=0.475$)的幸福感前后测量差异不显著。

3 讨 论

本研究结果表明,为期一周的自悯信书写的干预方式能够有效提高女性的自悯水平,减少其客体化身体意识中的身体羞耻感,但并不能影响其身体监视。对其幸福感的积极作用也得到了部分支持。

自悯被发现对于改善个体的身心症状、促进积极心理品质具有良好的作用^[20,21],而其对于客体化身体意识中身体羞耻感的作用已在以往研究中有所体现^[19]。本研究则考察了一种较为简单易行的自悯干预方案,即使用自悯的方式来记录消极事件,对于改善女性客体化身体意识的作用。本研究中所采用的干预方法并没有直接针对女性的客体化身体意识,而仅仅是通过对于一般性消极事件的记录,来训练个体的自悯式思维,结果发现该干预方法能够有效提升个体的自悯水平,并且减少了身体羞耻感。这可能是因为自悯信的书写能够使个体习得自悯的思维方式,在面对日常生活中的消极事件时能够对自己持有自悯的态度,那么在面对自己身体上的不

足时,也能够以理解和接纳的态度,客观地认识到自己的理想体型以及理想美是很难达到的,在不对自己进行自我批判后,其身体羞耻感也就减少了^[4]。

然而,自悯信书写的干预方式并不能改善个体的身体监视水平。尽管在结果部分未报告,但通过前测数据的相关分析显示,在自悯量表的各个维度中,仅有正念子维度与身体监视存在显著相关($r=-0.230, P<0.05$)。因此,身体监视更可能与不评价的注意和觉察当下体验相关^[29]。而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。未来研究可以考虑使用正念自悯训练的干预方式来考察其对身体监视的作用。

本研究的结果还显示,尽管干预对于幸福感的作用并没有显著的组间差异,但是实验组本身的后测幸福感水平存在显著的提升,部分支持了自悯信书写能够提升个体幸福感^[21]。但是效应并不强,这可能与干预时间较短、干预方法的强度较小有关。未来可以通过延长干预时间等方式进一步考察。

本研究最大的不足在于未对干预效果进行追踪,因此无法考察干预效果的持续性。由于本研究的干预时间较短,而且采用了网上招募被试的方法,使得追踪数据的收集困难较大。尽管如此,本研究的结果依然能够为简单的自悯干预对于女性客体化身体意识的作用提供较好的支持,并且显示依赖于网络的干预方式也是行之有效的干预手段,能够为经济有效的干预模式提供研究和实践基础。

参 考 文 献

- 1 Fredrickson BL, Roberts T. Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 1997, 21(2): 173-206
- 2 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
- 3 Mckinley NM, Hyde JS. The objectified body consciousness scale: development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 1996, 20(2): 181-215
 - 4 Liss M, Erchull MJ. Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 2015, 14: 5-12
 - 5 Jackson T, Chen H. Predictors of cosmetic surgery consideration among young Chinese women and men. *Sex Roles*, 2015, 73(5): 214-230
 - 6 Jackson T, Zheng P, Chen H. Features of objectified body consciousness and sociocultural perspectives as predictors of eating and body image disturbances among young women and men in China. *Journal of Gender Studies*, 2016, 308(5): 1-14
 - 7 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
 - 8 郑盼盼. Structure and validity of the objectified body consciousness scale among emerging adult women and men in China. *西南大学*, 2015
 - 9 Mercurio AE, Landry LJ. Self-objectification and well-being: the impact of self-objectification on women's overall sense of self-worth and life satisfaction. *Sex Roles*, 2008, 58(7): 458-466
 - 10 曹国光, 蒋光玉. 客观化身体意识对女性大学生幸福感的影响. *心理学进展*, 2016, 6(3): 215-220
 - 11 Neff KD. Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2003a, 2(2): 85-101
 - 12 Wei M, Liao YH, Ku TY, et al. Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 2011, 79(1): 191
 - 13 Lisa M. Yarnell, Kristin D. Neff. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self & Identity*, 2012, 12(2): 1-14
 - 14 Michelle E. Neely, Diane L. Schallert, Sarojanni S. Mohammed, et al. Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 2009, 33(1): 88-97
 - 15 Mosewich AD, Kowalski KC, Sabiston CM, et al. Self-compassion: a potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2011, 33(1): 103-123
 - 16 Daye CA, Webb JB, Jafari N. Exploring self-compassion as a refuge against recalling the body-related shaming of caregiver eating messages on dimensions of objectified body consciousness in college women. *Body Image*, 2014, 11(4): 547-556
 - 17 Wasylkiw L, Mackinnon AL, Maclellan AM. Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 2012, 9(2): 236-245
 - 18 Hilbert A, Braehler E, Schmidt R, et al. Self-Compassion as a resource in the self-Stigma process of overweight and obese individuals. *Obesity Facts*, 2015, 8(5): 293
 - 19 Albertson ER, Neff KD, Dill-Shackleford KE. Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 2015, 6(3): 444-454
 - 20 Leah B. Shapira, Myriam Mongrain. The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 2010, 5(5): 377-389
 - 21 Wong CCY, Mak WWS. Writing can heal: Effects of self-compassion writing among Hong Kong Chinese college students. *Asian American Journal of Psychology*, 2016
 - 22 Connors J, Casey P. Sex, body-esteem and self-esteem. *Psychological Reports*, 2006, 98(3): 699-704
 - 23 Schoenefeld SJ, Webb JB. Self-compassion and intuitive eating in college women: examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors*, 2013, 14(4): 493-496
 - 24 Kristin D. Neff. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self & Identity*, 2003b, 2(3): 223-250
 - 25 陈健, 燕良弼, 周丽华. 中文版自悯量表的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(6): 734-736
 - 26 王孟成, 戴晓阳, 吴燕. 中文 Rosenberg 自尊量表的心理测量学研究. 全国教育与心理统计与测量学术年会暨海峡两岸心理与教育测验学术研讨会, 2008
 - 27 汪向东, 王希林, 马宏. 心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 82-83, 122-124
 - 28 Leary MR, Tate EB, Adams CE, et al. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2007, 92(5): 887
 - 29 Cox AE, Ullrichfrench S, Cole AN, et al. The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2016. 321-327