内化体重污名的研究现状

冼可欢

（中国人民大学心理学系 北京 100872）

摘 要：近年来，超重和肥胖成为大众关注的热门话题，体重污名的现象也受到研究者们的关注。体重污名，也叫做体重偏见，是指对超重或肥胖人群抱有消极的评价和态度，严重时甚至会导致对超重或肥胖人群的偏见、刻板印象和歧视等，许多研究表明其普遍存在且对超重人群有着众多不良影响。体重污名的内化，则是指超重或肥胖个体在接受到体重污名刺激后，将这种负面、消极的刻板印象进行内化，产生体重污名认同和自我指向的消极评价和态度。众多研究证据显示，体重污名内化可能是体重污名产生不良影响的中介因子。文章还回顾了体重污名及其内化的相关干预研究，并介绍了相关的测量手段。

关键词 体重污名；体重污名内化；人格特质

1 体重污名

近10年来，超重和肥胖成为大众关注的热门话题，超重和肥胖问题的研究不断深入，讨论也日益广泛。在一些发达国家，超重或肥胖的人数爆炸性地猛增，比如美国，有将近三分之二的人超重或者肥胖(Ogden, Carroll, Kit, & Flegal, 2014)。而在中国，随着经济发展，人们的生活方式发生重大变化、生活水平提高，膳食结构改变，超重或肥胖人群的比例也在逐步增高，超重和肥胖已经成为社会的一个公共卫生问题（陈春明，2002）。

超重和肥胖的一般判断标准为BMI指数。BMI(Body Mass Index)也称为体重指数或身体质量指数，具体来说，BMI的计算公式为BMI=体重(kg)／身高2(m2)，反映了体重与身高之间的关系，世界卫生组织将它作为判别人体胖瘦程度的一项重要指标。根据中华人民共和国国家卫生与计划生育委员会发布的《中华人民共和国卫生行业标准——成人体重判定》，中国人体重指数若高于23.9，则认定为超重个体，若高于27.9，则认定为肥胖个体。

在“减肥”、“节食”等话题引起社会舆论热烈讨论的同时，体重污名的现象也受到了研究者们的关注。体重污名（weight stigma/bias），也叫做体重偏见，是指对超重或肥胖人群抱有消极的评价和态度，严重时甚至会导致对超重或肥胖人群的偏见、刻板印象和歧视等（Ratcliffe, & Ellison, 2015）。在体重污名的环境下，超重或者肥胖的个体常常被认为是“懒惰”、“意志薄弱”、“缺乏自控力”、“丑陋”、“失败”的(Puhl and Brownell, 2006)，在生活的各个方面都可能遭受歧视，包括就业、医疗、教育、人际交往等(Puhl & Heuer, 2009)。体重污名在我们的社会中普遍存在，如Friedman，Ashmore和Applegate (2008)就发现，他们的肥胖被试100%都在过去的一个月里经历过体重污名。在中国，这种体重污名同样流行。周天梅和陈红(2009)研究发现，中国中学生的负面身体意象和所感知到的嘲笑（针对体重问题的嘲笑是体重污名的典型表现之一）之间呈显著正相关，当个体接受了很多关于自己身体和外貌的负面信息后，他/她更容易内化这些信息，按照他人的标准来评价自己。平凡等（2011）则发现，中国青少年所感知到的嘲笑与其社交焦虑、负面身体自我显著相关。研究者还发现，普遍存在的这种体重污名还可能带来许多的负面影响，比如低自尊、抑郁、焦虑、饮食失调等(Puhl & Heuer, 2009; Puhl & Latner, 2007; Tylka et al., 2014; O'Brien et.al, 2016)。体重污名有着相当的危害性，但更可怕的是，相比起种族歧视、性别歧视和其他形式的偏见和歧视，体重污名似乎更加被社会和大众所接受(Brochu & Esses, 2011; Puhl & Heuer, 2009)，以至于被有的研究者称为“最后一种被接受的偏见” (Puhl & Brownell, 2001)。

Tomiyama（2014）在许多实证研究证据的支持下，提出COBWEBS模型（the cyclic obesity/weight-based stigma model），指出体重污名是一个超重恶性循环中重要的一环，使得超重或肥胖个体难以脱离循环。根据这个模型，体重污名是一个潜在的压力源(Brewis & Wutich, 2012; Major, Eliezer, & Rieck, 2012; Muennig, 2008)，受到体重污名刺激后，个体会被诱发一定的行为、生理、情绪上的反应，并导致个体饮食行为失控、摄入热量增多(Major, Hunger, Bunyan & Miller, 2014; Schvey, Puhl, & Brownell, 2012)，皮质醇分泌增多，并最终导致增重，增重又反过来个体受到更多的体重污名刺激，从而形成恶性循环。COBWEBS模型中体重污名会导致增重的观点也有纵向的研究能加以佐证。Sutin和Terracciano（2013）展开了一个样本量为6000的纵向问卷调查，发现体验到体重污名的非肥胖个体与没有体验到体重污名的个体相比，在4年后有2.54倍的概率发展为肥胖个体；而体验到体重污名的肥胖个体与没有体验到体重污名的个体相比，在4年后有3.20倍的概率保持肥胖。可见，体重污名是个体陷入超重循环过程中的一个重要环节，对其进行充分研究有着迫切需求和现实意义。

此外，也有研究表明，基于社会身份威胁的体重污名与对被拒绝的期望有相关关系，即会让超重或肥胖个体在社会关系中有更高的被拒绝期望，因此可能会破坏个体已有的亲密关系，并让超重或肥胖个体避免建立新的社会联系(Blodorn et al., 2014)。而且，最大的体重污名刺激可能来自于家庭成员和亲密的朋友——这些本来应该无条件支持个体并提供安全感的人，因此对这些关系也有不良影响(Puhl & Brownell, 2006)。

2 内化体重污名

内化体重污名（internalized weight stigma/bias），是指超重或肥胖个体在接受到体重污名刺激后，将这种负面、消极的刻板印象进行内化，产生体重污名认同和自我指向的消极评价和态度(Durso et al., 2012)，是一种针对自己的消极的社会态度、信念和自我批评(Ratcliffe, & Ellison, 2015)。在大量的研究中，超重或肥胖个体的内化体重污名和低自尊、抑郁、低身体满意度、躯体形式障碍综合征等显著相关(Durso & Latner, 2008; Durso et al., 2012; Hilbert et al., 2014; Puhl et al., 2007; Wang et al., 2004)，和临床诊断的暴食症显著相关(Schvey, Roberto, & White, 2013)，和形体及体重知觉失调也显著相关(Durso et al., 2012)。O'Brien等（2016）在大样本的问卷调查（N=634）中发现，内化的体重污名在体重污名和饮食失调行为的相关关系中起着中介作用。这个发现及内化体重污名和体重污名影响上的相似性暗示我们，内化的体重污名可能是体重污名产生负面影响的中介因子，是种种负面影响的直接影响因素，而体重污名可能是通过影响内化体重污名来产生种种不良影响。因此，对内化体重污名和体重污名间关系的研究非常有必要。

此外，需要阐明的是，内化体重污名与内隐体重污名不同。内隐体重污名与外显体重污名相对，指针对超重或肥胖人群的不能被意识察觉、自动激活的负面评价和态度(Greenwald & Banaji, 1995; Lane et al., 2007； Dovidio, Kawakami, & Gaertner, 2002)；而外显体重污名则指针对超重或肥胖人群的能被意识察觉的负面评价和态度，通常用自我报告的方式进行测量(Wilson, Lindsey, & Schooler, 2000)。内化体重污名的概念与内隐、外显体重污名均有重叠或相似之处，但更强调是自我指向的(Durso et al., 2012)。有不少研究者对这三者之间的关系感兴趣。比如，Carels等（2010）在一个干预实验中，分别进行了内化、内隐和外显的体重污名的前测和后测，结果发现在干预实验结束时，被试的内化体重污名显著降低，但内隐体重污名没有改变。这可能是因为超重或肥胖个体缺乏群体内认同，在减重成功后认为自己脱离了超重人群，因而内化的、自我指向的体重污名消退了，而对超重人群的负面评价和态度并没有消退。其他研究也有类似的结果，当个体减重时，内隐体重污名往往保持甚至加强(e.g., Latner et al., 2009)。

3 干预研究

有研究者认为体重污名是迫使超重或肥胖个体减重的压力，能帮助他们完成减重的目标(Latner, Wilson, Jackson, & Stunkard, 2009)。然而，更多的研究表明体重污名的刺激会使个体摄入的热量增多(Major, Hunger, Bunyan & Miller, 2014; Schvey, Puhl, & Brownell, 2012)，并且与锻炼的回避也有相关关系(Vartanian & Novak, 2011; Vartanian & Shaprow, 2008)，可能会使减重失败(Bacon, 2010; Bacon, Stern, Van Loan, & Keim, 2005; Carroll, Borkoles, & Polman, 2007;Provencher et al., 2009)。

当下许多针对超重或肥胖人群的干预实验都有涉及减少体重污名的设计，但其结果受到许多研究者的质疑(Puhl & Brownell, 2001; Puhl & Heuer, 2009)。有部分针对体重污名进行操纵的干预实验发现被试的健康水平提高了(Bacon, 2010; Bacon, Stern, Van Loan, & Keim, 2005; Carroll, Borkoles, & Polman, 2007;Provencher et al., 2009)，而另外一部分类似的干预实验则发现，高体重污名水平和体重减少的结果成正相关(Latner, Wilson, Jackson, & Stunkard, 2009)。

与此同时，也有许多研究者关注内化体重污名在体重干预中所起的作用。比如，Carels等（2009）发现，内化的体重污名和自我监督下降、能量消耗减少、热量摄入增多以及最终体重减少的幅度更低有着显著的关系。这个发现同样暗示我们，内化体重污名，而非体重污名，或许才是影响超重或肥胖个体能否成功减重的直接因素，这也可能是上述针对体重污名的研究之间结果产生矛盾的原因。

4 测量手段

目前的研究中，测量个体所遭受的体重污名水平的手段主要有两种。一种为使用量表测量，所用量表以知觉到的嘲笑量表(The Perception of Teasing Scale, POTS; Thompson, Cattarin, Fowler, & Fisher, 1995)为主，该量表共22个题项，体重污名相关研究中一般选取其中关于身体外貌嘲笑的12个题项，题目中一半是测量所受的嘲笑频率，另一半是测量所受嘲笑带来的情绪影响。另一种为被试报告法，即使用李克特量表，让被试自我报告其最近一段时间所受体重污名刺激的频率等。

与此相对，内化体重污名的测量手段则相对固定，一般研究均使用量表进行测量。研究中最常用的量表为内化体重污名量表(The Weight Bias Internalization Scale, WBIS; Durso & Latner, 2008)，该量表由11道自我报告的题目组成，用于测量被试内化的体重污名。WBIS的效度在此前的许多研究中已经得到验证，与克朗达尔肥胖厌恶量表(Crandall's Anti-fat Attitudes Questionnaire)聚敛效度r=.37,p＜.01。但近期有研究显示，WBIS量表中的第一个项目与量表总体的一致性信度较低，应当考虑移除（Hilbert et al., 2014）。也有研究者比较了WBIS量表与另外一个常用的测量内化体重污名的量表——体重自我污名量表（The Weight Self-Stigma Questionnaire, WSSQ; Lillis, Luoma, Levin, &Hayes, 2009），并发现WBIS量表的表现要更好一些（Claudia, et al, 2016）。

5 体重污名内化与人格特质

在个体对体重污名进行内化的过程中，是否有个体差异？或者说，是否会有部分个体更容易受体重污名刺激的影响、进行体重污名的内化？李俊成，夏凌翔和李婧（2014）发现，自立人格特质与负面身体自我有着显著的负相关；Heaven et.al（2001）发现低神经质和高尽责性对短期节食的成功有影响；Belsky，Epel和Tomiyama（2014）发现，成功的限制性饮食者和普通超重人群相比，神经质和敌意特质得分更低，未来时间倾向得分更高。从这些研究中可以看到，不同人格特质的个体在身体自我评价、控制饮食等方面都有着不同的倾向和行为结果。而在个体对体重污名进行内化的过程中，还鲜有研究报告不同人格特质的个体的行为倾向和内化结果间存在稳定性的差异。如果能探究清楚不同人格特质的个体在面对体重污名刺激时其内化程度的差异，则可以为建立体重污名内化机制模型提供证据，并能为指导进一步的体重干预实验提供个体化设计减肥方案的新思路。

当今中国社会，肥胖人群比例不断上升，而媒体、文学作品、网络舆论乃至日常的社会交往中，到处都充斥着体重污名的现象，许多人不仅一味地“以瘦为美”，还贬低超重或者肥胖的个体，不经意间传播着体重污名；同时，许多人又不满意自己的体重、甚至把自己知觉为超重个体，受着体重污名的影响。因此，关注体重污名这一现象，对于人们、尤其是超重和肥胖个体的社会生活影响重大，对其身心健康的影响更是不容忽视。探明不同人格特质的个体进行体重污名内化的机制、建立体重污名内化机制模型，能够为体重干预实验提供新的视角、帮助超重或肥胖个体调整体重，从更广阔的视角来看，更能够对人们，尤其是超重或肥胖个体，调节并改善身心健康状况提供可能的途径，从而促进社会和谐。对于当下处于经济下行变革期、而超重人口比例又不断上升的中国来说，有着积极的意义。

参考文献

Brewis, A., & Wutich, A. (2012). Explicit versus implicit fat-stigma. *American Journal of Human Biology : the Official Journal of the Human Biology Council, 24(3),* 332–338. doi:10.1002/ajhb.22233.

Durso, L.E., & Latner, J. (2008). Understanding self-directed stigma: Development of the weight bias internalization scale. *Obesity, 16(S2),* S80–S86.

Durso, L.E., Latner, J., White, M., Masheb, R., Blomquist, K., Morgan, P., et al. (2012). Internalized weight bias in obese patients with binge eating disorder: Associations with eating disturbances and psychological functioning. *International Journal of Eating Disorders, 45(3),* 423–427, http://dx.doi.org/10.1002/eat.20933.

Friedman, K. E., Ashmore, J. A. and Applegate, K. L. (2008). Recent experiences of weight-based stigmatization in a weight loss surgery population: psychological and behavioral correlates. *Obesity, 16,* 69–74.

Heaven, P. C., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T., & Fairooz, Y. (2001). Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. *The International Journal of Eating Disorders, 30(2),* 161–166.

Hilbert, A., Baldofski, S., Zenger, M., Löwe, B., Kersting, A., & Braehler, E. (2014). Weight bias internalization scale: Psychometric properties and population norms. *PLoS ONE, 9(1),* e86303, http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0086303.

Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D., & Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology, 61,* 74–80.

Muennig, P. (2008). The body politic. The relationship between stigma and obesity-associated disease. *BMC Public Health, 8,* 128. doi:10.1186/1471-2458-8-128.

O'Brien, K. S., et al., The relationship between weight stigma and eating behavior is explained by weight bias internalization and psychological distress, *Appetite (2016),* http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.032

Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011–2012. *JAMA: The Journal of the American Medical Association, 311(8),* 806–814.

Puhl, R.M., & Brownell, K.D. (2003). Ways of coping with obesity stigma: Review and conceptual analysis. *Eating Behaviors, 4(1),* 53–78.

Puhl, R. M. and Brownell, K. D. (2006). Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese individuals. *Obesity, 14,* 1802–1815.

Puhl, R.M., & Heuer, C.A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity, 17(5),* 941–964.

Puhl, R.M., & Latner, J.D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological Bulletin, 133(4),* 557–580.

Puhl, R., Moss-Racusin, C., & Schwartz, M. (2007). Internalization of weight bias: Implications for binge eating and emotional well-being [ast]. *Obesity, 15(1),* 19–23.

Ratcliffe, D., & Ellison, N. (2015). Obesity and internalized weight stigma: a formulation model for an emerging psychological problem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 43(02),* 239-252. http://dx.doi.org/10.1017/S1352465813000763.

Schvey, N., Roberto, C., & White, M. (2013). Clinical correlates of the weight bias internalization scale in overweight adults with binge and purge behaviors. *Advances in eating disorders: Theory, research and practice, 1(3),* 213–223.

Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2013). Perceived weight discrimination and obesity. *PLoS ONE, 8(7),* e70048. doi:10.1371/journal.pone.0070048.

Tomiyama, A. J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model. *Appetite, 82(0),* 8-15.

Tylka, T.L., Annunziato, R.A., Burgard, D., Daníelsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., & Calogero, R.M. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *Journal of Obesity,* 2014.

Wang, S.S., Brownell, K.D., & Wadden, T.A. (2004). The influence of the stigma of obesity on overweight individuals. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 28(10),* 1333–1337.

陈春明, (2002). 肥胖问题——我国公共卫生的新挑战, *中华流行病学杂志, 23(1),* 1-2.

李俊成, 夏凌翔, 李婧, (2014). 自立人格与心理症状:负面身体自我的中介作用. *西南大学学报(自然科学版), 36(12),* 172-176.

平凡, 潘清泉, 周宗奎, 田媛, (2011). 体质量指数、嘲笑与自尊:身体意象的中介作用. *中国心理卫生杂志, 25(5),* 369-373.

周天梅, 陈红, (2009). 四川省中学生负面身体自我与同伴嘲笑的关系研究. *中国学校卫生, 30(4),* 339-341.