

Life Stress and Emotional Eating

# 大學生生活壓力與情緒性飲食之關聯： 社會支持、人格特質的調節作用

指導教授：翁志遠

發表人：沈庭瑜

第一部分



# 研究動機



2009-  
2018年18歲以上成人  
過重及肥胖率

| 年份   | 過重及肥胖率 |
|------|--------|
| 2009 | 38.0%  |
| 2010 | 38.6%  |
| 2011 | 39.0%  |
| 2012 | 39.3%  |
| 2013 | 40.1%  |
| 2014 | 39.7%  |
| 2015 | 40.2%  |
| 2016 | 41.1%  |
| 2017 | 42.3%  |
| 2018 | 43.9%  |



肥胖是一種**慢性疾病** (WHO, 1996)

▷ 高血糖

▷ 高血壓

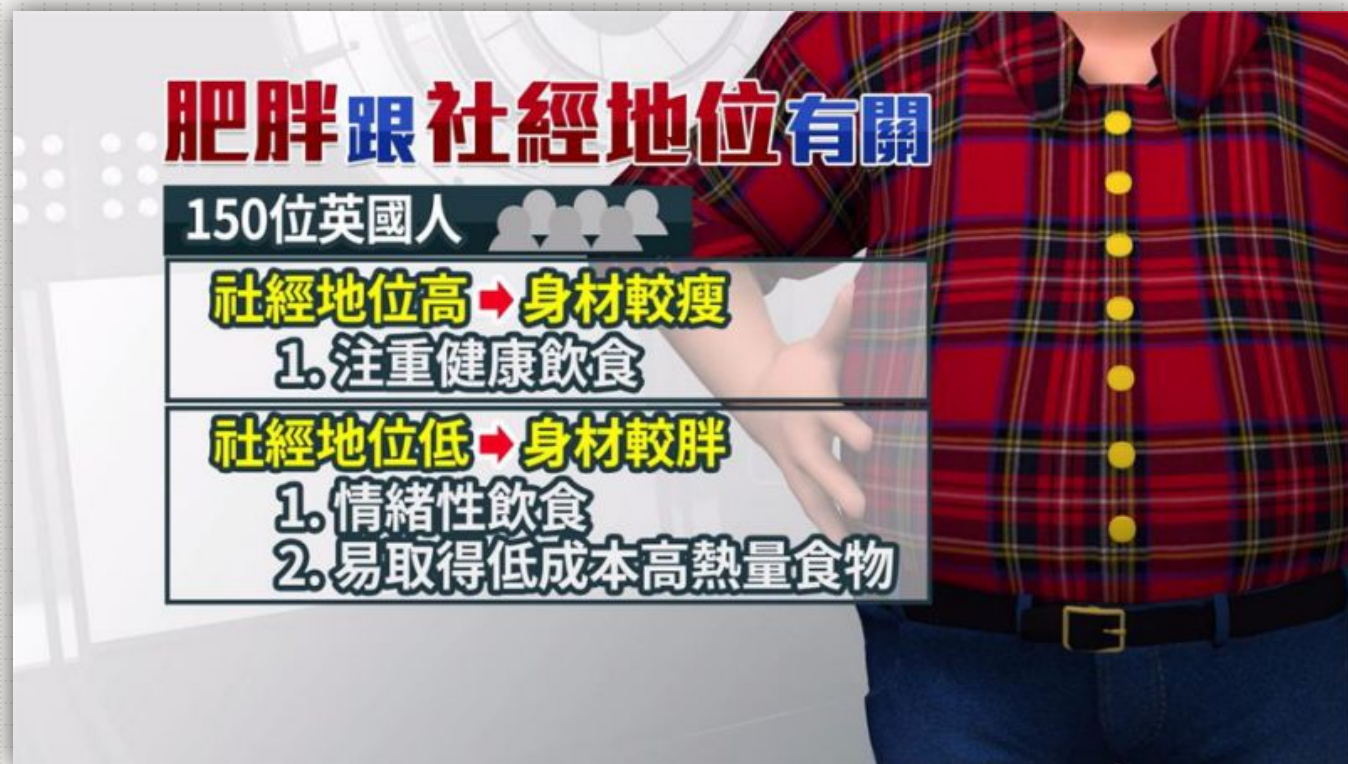
▷ 高血脂

資料來源：國健署健康促進統計  
製表：記者林惠琴

| 108年<br>國人十大死因 | 致病因子               |
|----------------|--------------------|
| 1.惡性腫瘤（癌症）     | 肥胖、飲食、病毒、各種污染等     |
| 2.心臟疾病         | 肥胖、飲食、高血壓、高血脂等     |
| 3.肺炎           | 感染性疾病等             |
| 4.腦血管疾病        | 肥胖、飲食、高血壓、高血脂、糖尿病等 |
| 5.糖尿病          | 肥胖、飲食、遺傳等          |
| 6.事故傷害         | 喝酒、不戴安全帽等          |
| 7.慢性下呼吸道疾病     | 抽煙、空氣污染等           |
| 8.高血壓性疾病       | 肥胖、飲食、高血脂等         |
| 9.腎炎腎病症候群及腎病變  | 肥胖、農藥、重金屬、藥物等      |
| 10.慢性肝病及肝硬化    | 肥胖、肝炎病毒、酒精、藥物等     |

來源：衛生福利部（2020-06-16）

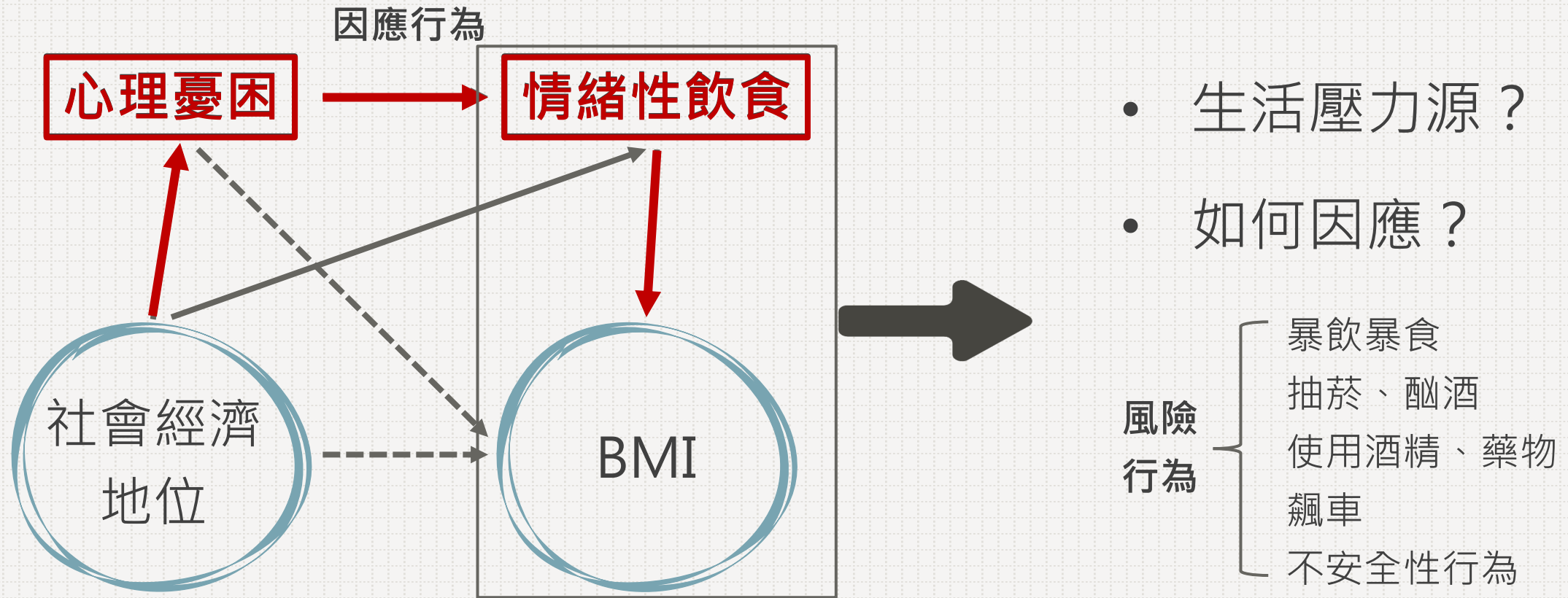
## 肥胖不只是個人問題



擷取自 民視新聞網 ( 2019-07-15 )

Spinosa, J., Christiansen, P., Dickson, J. M., Lorenzetti, V., & Hardman, C. A. (2019). From socioeconomic disadvantage to obesity: the mediating role of psychological distress and emotional eating. *Obesity*, 27(4), 559-564.

## 肥胖不只是個人問題



擷取自 民視新聞網 ( 2019-07-15 )

Spinoso, J., Christiansen, P., Dickson, J. M., Lorenzetti, V., & Hardman, C. A. (2019). From socioeconomic disadvantage to obesity: the mediating role of psychological distress and emotional eating. *Obesity*, 27(4), 559-564.

以「吃」來紓解壓力？



**成年初顯期** ( emerging adulthood ) : 18 – 25歲 ( Arnett, 2000 )

青少年  
晚期

是**未來成年生活**的重要奠基時期  
( 劉小璐、許鶯珠，2012 )

成年  
前期

健康行為養成時期研究 ( Berkman & Breslow, 1983 ) :

早期不健康生活方式，對健康雖不會有立即影響，但其**負面作用**會在進入中年後顯現出來

- ▷ 探討大學生生活壓力與情緒性飲食之間的關係
- ▷ 釐清在上述關係中，具有什麼樣的調節變項存在

## 第二部分

# 文獻回顧



## 生活壓力

### ▷ 定義：

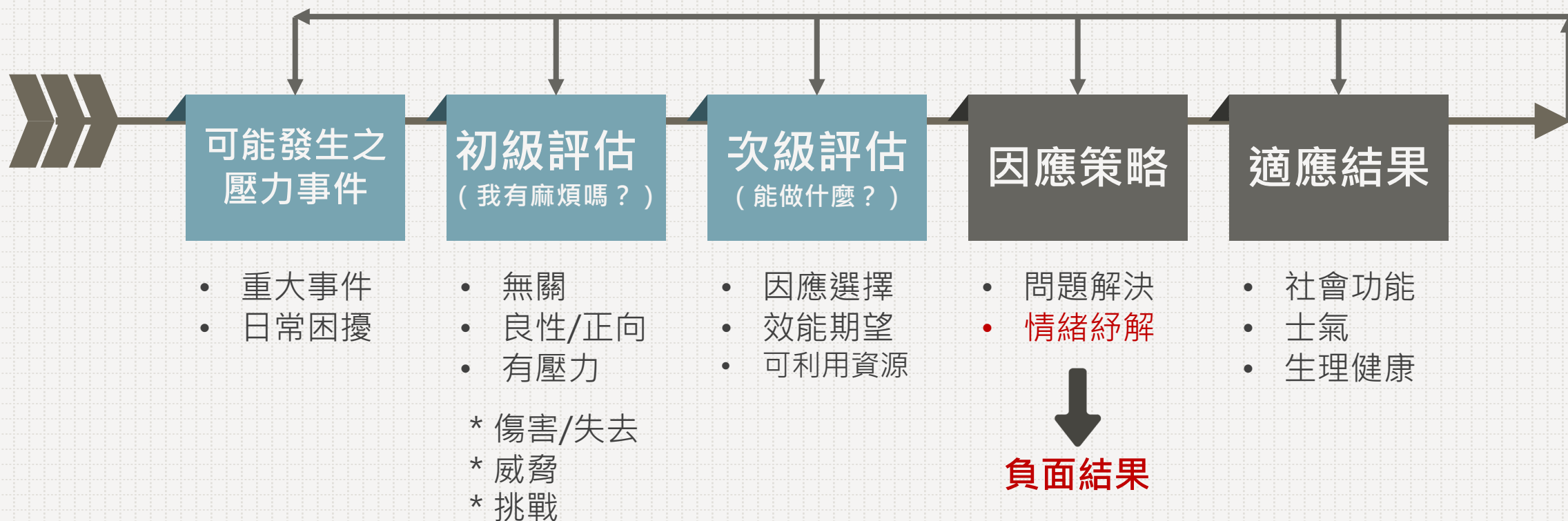
係指個體生理或心理上感受到威脅時的一種**緊張狀態**，進而令人產生不愉快甚至痛苦的**情緒反應**（張春興，1992）

### ▷ 來源：

**大學生**常見的生活壓力源包括：課業學習、人際關係、家庭互動、前途規劃、未來就業、感情問題、時間管理、經濟狀況 ..... 等（李金治、陳政友，2004；呂岳霖，2005；林淑惠、黃韞臻，2008；劉玉華，2004）

## 壓力認知評估因應理論

壓力因應是一種**認知**與**行為**不斷改變的**動態歷程** ( Lazarus & Folkman, 1984 )



Lazarus 與 Folkman ( 1984 ) 壓力因應模式  
引自 韓玉芬，2003，頁39

## 情緒性飲食

### ▷ 定義：

將**情緒的反應**投射在個人日常的**飲食行為或習慣**上，例如，當個體受到強烈的情緒刺激時，產生一種**自我難以抑制的進食慾望** ( Arnow, Kenardy, & Agras, 1995 )

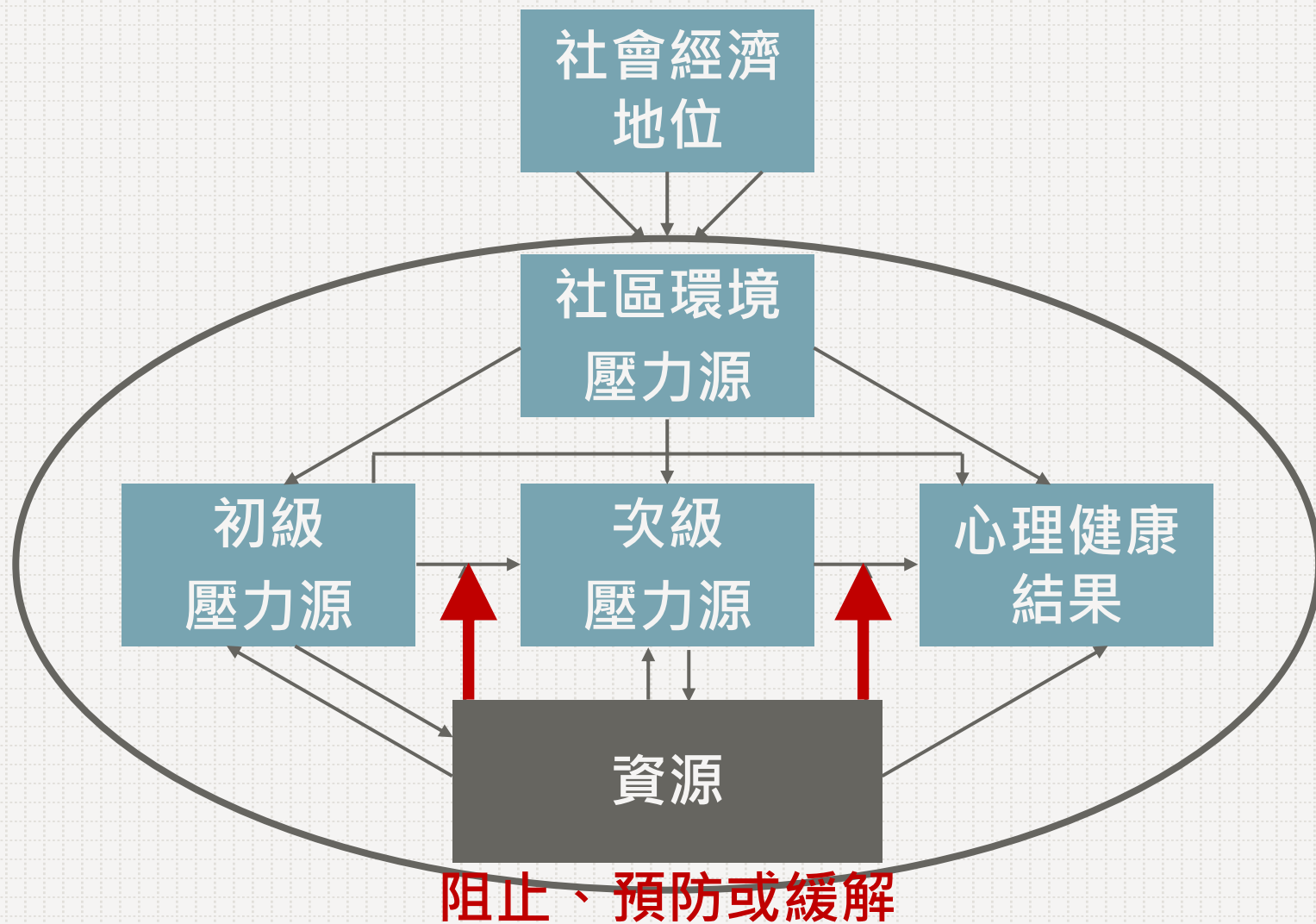
普遍針對的是個體處在壓力以及感到焦慮、憤怒、鬱卒或是孤單寂寞等特定**負面情緒**的狀態下，會選擇透過**增加進食**的方式來進行**紓解與平衡** ( 吳宜蓁、林麗雪譯，2018 )

負面情緒



壓力源

## 壓力過程理論



## 社會資源

- 社會支持
- 社會歸屬感
- 社會資本

## 個人資源

- 駕馭感
- 自尊
- 人格特質

## 外在社會資源上的調節 — 社會支持

### ▷ 內涵：

訊息性支持、情緒性支持、工具性支持 ( 呂寶靜，2000；曾慧雯，1999 )

### ▷ 社會支持與健康的關係：

社會支持與**幸福感**及**心理憂困**存在顯著相關 ( Kessler & McLeod, 1985 )  
( 正相關 )      ( 負相關 )

### ▷ 主要效果、緩衝效果：

- **主要效果**：社會支持 ↑ 承受度 ↑ 壓力感受 ↓
- **緩衝效果**：壓力 ⇒ 身心健康

↑ ( 緩衝、保護作用 )

社會支持

## 內在人格特質上的調節

### ▷ 五大人格特質 ( Big Five ) :

神經質 / 情緒不穩定性、外向性、開放性、友善性、謹慎性 ( Costa & McCrae, 1992 )

### ▷ 人格特質與健康的關係：

外向性與正向情緒具正相關，神經質與正向情緒呈負相關 ( 劉宥佑，2019 )

高外向性、低神經質與情緒穩定具有顯著相關 ( Costa & McCrae, 1988 )

| 因應策略 |                        |
|------|------------------------|
| 神經質  | 與消極、情緒焦點因應有關           |
| 外向性  | 與尋求社會支持、積極再評價、問題焦點因應有關 |
| 開放性  | 與因應適度相關                |
| 友善性  | 與因應無關                  |
| 謹慎性  | 與積極、問題焦點因應有關           |

( Watson & Hubbard, 1996 ;  
Brebner, 2000 )

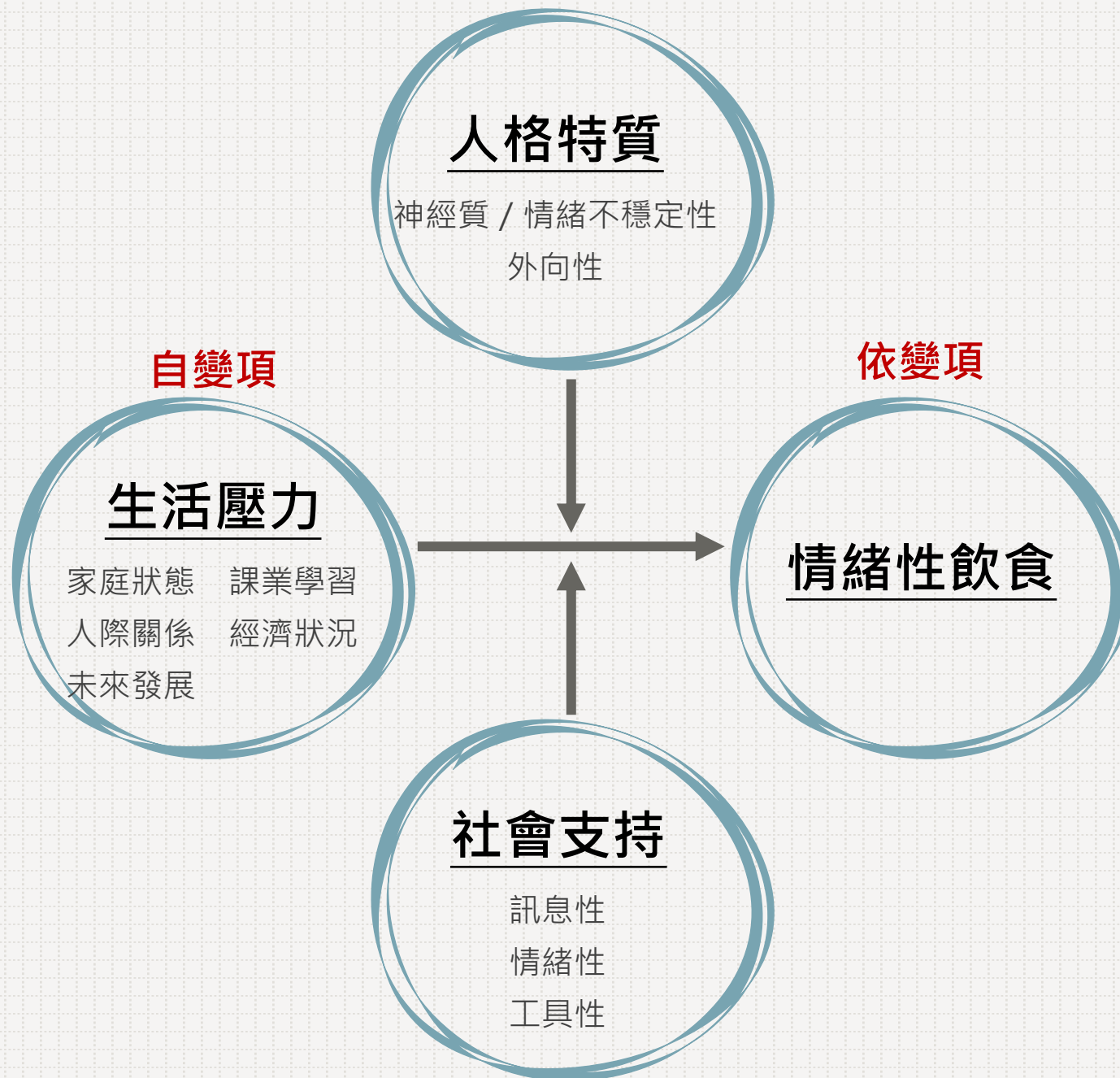
## 第三部分

# 方法與分析



### 個人背景變項

性別  
學校  
學院  
科系  
年級  
父 / 母親教育程度  
父 / 母親職業  
家庭平均月收入



個人背景變項

性別  
學校  
學院  
科系  
年級  
父 / 母親教育程度  
父 / 母親職業  
家庭平均月收入

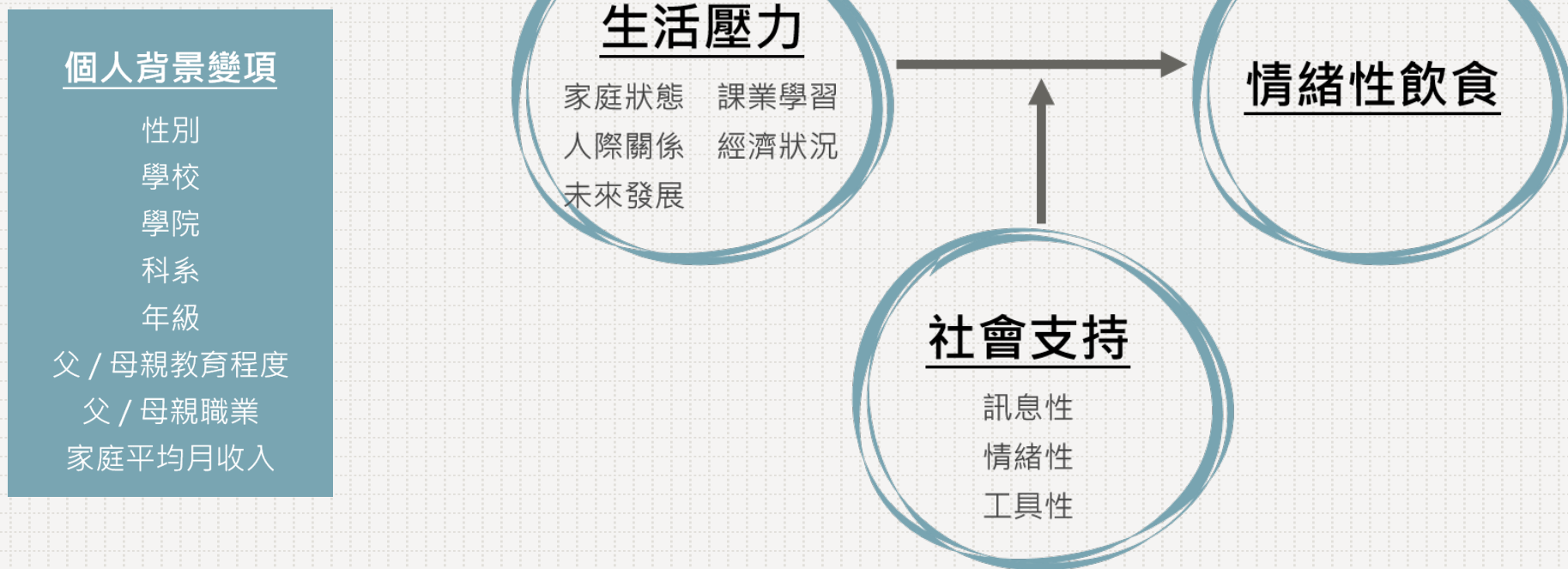
生活壓力

家庭狀態 課業學習  
人際關係 經濟狀況  
未來發展

情緒性飲食

▷ 問題一：生活壓力與情緒性飲食是否具有顯著相關？

假設1：生活壓力程度愈高，情緒性飲食程度愈高



## ► 問題二：社會支持是否會影響到 生活壓力對情緒性飲食的預測效果（影響效果）？

假設2：社會支持對生活壓力與情緒性飲食關係具有顯著之調節效果

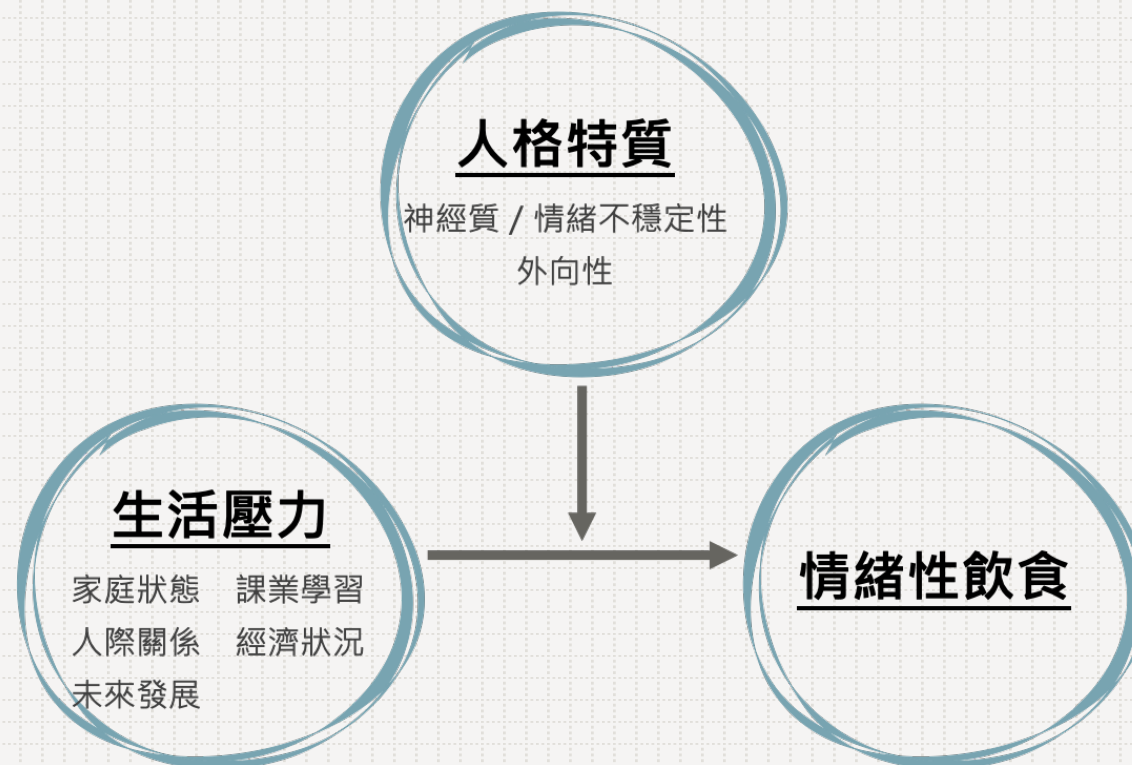
假設2-1：愈高程度的訊息性支持，對生活壓力與情緒性飲食關係具有緩衝效果

假設2-2：愈高程度的情緒性支持，對生活壓力與情緒性飲食關係具有緩衝效果

假設2-3：愈高程度的工具性支持，對生活壓力與情緒性飲食關係具有緩衝效果

個人背景變項

性別  
學校  
學院  
科系  
年級  
父 / 母親教育程度  
父 / 母親職業  
家庭平均月收入



▷ 問題三：人格特質是否會影響到  
生活壓力對情緒性飲食的預測效果（影響效果）？

假設3：人格特質對生活壓力與情緒性飲食關係具有顯著之調節效果

假設3-1：愈低程度的神經質，對生活壓力與情緒性飲食關係具有緩衝效果

假設3-2：愈高程度的外向性，對生活壓力與情緒性飲食關係具有緩衝效果



以問卷調查法蒐集資料，設計封閉式問卷，並於線上發放



問卷發放時間為109年9月20日至109年10月9日，共計20天



共蒐集208份樣本，有效樣本200份

## 情緒性飲食量表



題數：共 10 題

信度：0.932



加總分數愈高，

代表情緒性飲食程度愈高



例題：

1. 當對某事感到不悅時，我會有想吃東西的慾望  
( 選項：從不/很少/偶爾/經常/總是 )
2. 當對某事感到失望時，我會有想吃東西的慾望  
( 選項：從不/很少/偶爾/經常/總是 )

生活壓力全量表 共 18 題 信度 0.804

其項目加總分數愈高，

代表其項目造成的生活壓力愈大

| 項目   | 題數 | 信度    | 例題（選項：從不/很少/偶爾/經常/總是）              |
|------|----|-------|------------------------------------|
| 家庭狀態 | 4  | 0.461 | 1. 與家人（父母或兄弟姊妹）發生衝突<br>2. 父母感情不睦   |
| 課業學習 | 4  | 0.554 | 1. 無法理解課程內容<br>2. 在課業上無法達到自己的標準    |
| 人際關係 | 3  | 0.422 | 1. 在群體中不受重視<br>2. 缺乏可以談心的對象        |
| 經濟狀況 | 3  | 0.776 | 1. 家庭經濟狀況欠佳<br>2. 需申請就學貸款以完成學業     |
| 未來發展 | 4  | 0.911 | 1. 對未來充滿不確定感與不安全感<br>2. 不知道該如何規劃未來 |

社會支持全量表 共 12 題 信度 0.947

其項目加總分數愈高，  
代表其項目支持程度愈高

| 項目    | 題數 | 信度    | 例題（選項：從不/很少/偶爾/經常/總是）                                |
|-------|----|-------|------------------------------------------------------|
| 訊息性支持 | 3  | 0.788 | 1. 身邊的人願意和我一起討論並擬定未來的計劃<br>2. 身邊的人願意和我探討事情發生的原因並提供建議 |
| 情緒性支持 | 5  | 0.922 | 1. 身邊的人讓我有溫暖以及安全感<br>2. 身邊的人在我難過時，願意安慰並鼓勵我           |
| 工具性支持 | 4  | 0.876 | 1. 身邊的人在我身體不適時，會提供協助或照顧<br>2. 身邊的人願意陪我去找能解決問題的人      |

## 3

## 信度分析

人格特質全量表 共 10 題 信度 0.610

其項目加總分數愈高，  
代表其人格特質程度愈高

| 項目                 | 題數 | 信度    | 例題（選項：從不/很少/偶爾/經常/總是）           |
|--------------------|----|-------|---------------------------------|
| 神經質<br>/<br>情緒不穩定性 | 5  | 0.867 | 1. 我時常感到很煩惱<br>2. 我時常感到悶悶不樂     |
| 外向性                | 5  | 0.734 | 1. 我喜歡新奇刺激的事物<br>2. 我喜歡參加冒險性的活動 |



謝謝大家！

THANK YOU FOR LISTENING!

