



# 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

指導老師：翁志遠 教授

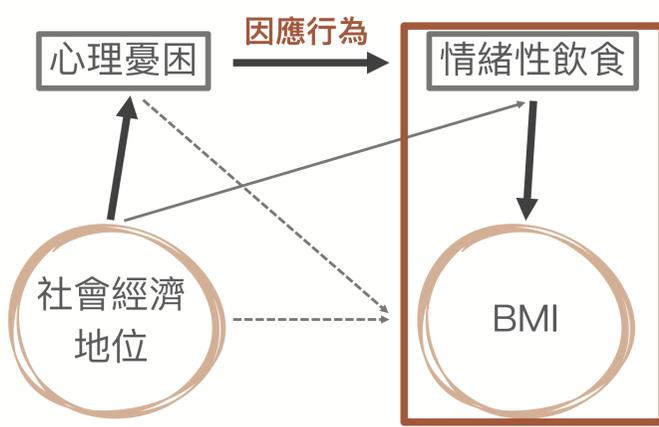
報告人：社會系 沈庭瑜

## 研究動機與問題

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%  |
| 2019 | 48.0%  |

資料來源：國健署健康促進統計



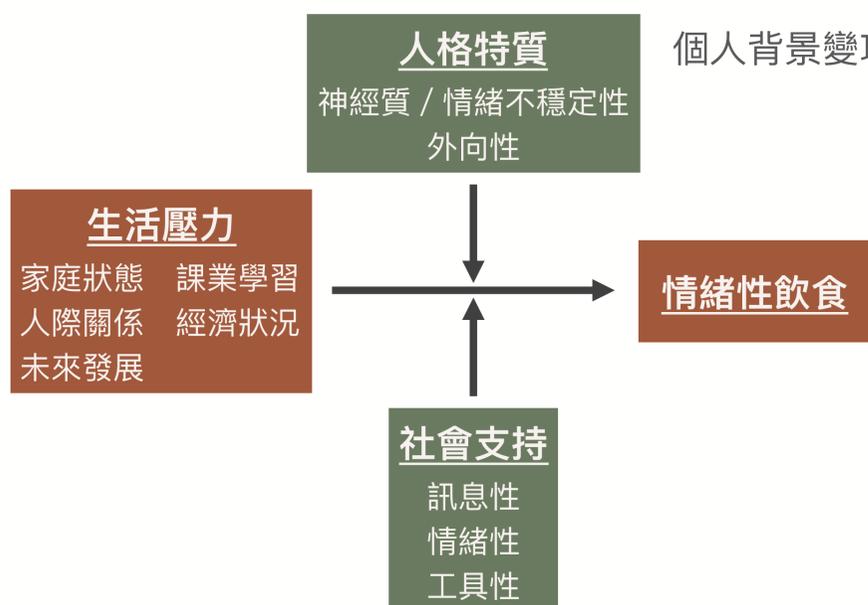
(Spinosa, Christiansen, Dickson, Lorenzetti, & Hardman, 2019)

- 國人肥胖與代謝症候群盛行率幾乎逐年上升
- 肥胖與生活及社會環境息息相關

大學生（成年初顯期階段）：

- 常見的生活壓力源有哪些？
- 因應方式：藉「吃」來紓壓？
- 社會支持、人格特質是否具有預防或緩解壓力源對於心理健康結果危害的能力？

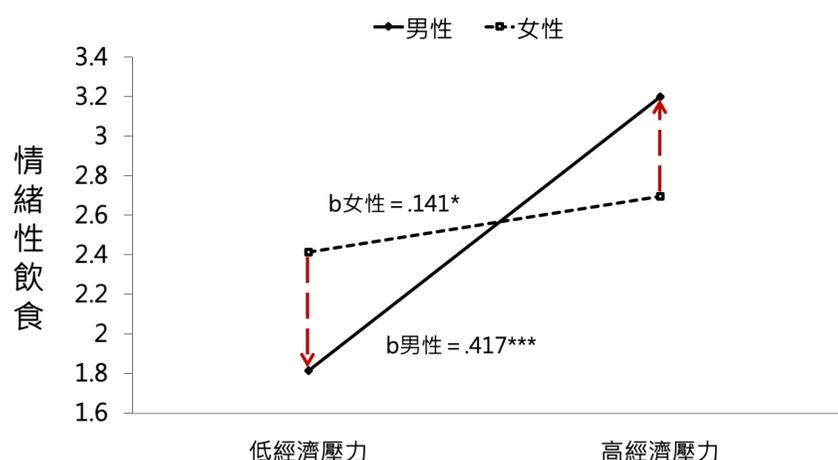
## 研究架構與方法



- 方法：問卷調查法、封閉式問卷、線上發放
- 正式問卷發放時間：109 / 9 / 20 至 10 / 9，共計 20 天
- 樣本：全台公私立大學生，有效樣本 200 份。

## 研究發現

1. 生活壓力與情緒性飲食具有顯著正相關（整體生活壓力、經濟壓力、未來發展壓力）
2. 社會支持、人格特質對生活壓力與情緒性飲食之間的關係不具調節效果
3. 性別對經濟壓力與情緒性飲食之間的關係具有調節效果  
女性普遍情緒性飲食程度高；  
男性隨著經濟壓力愈大，情緒性飲食程度愈高，甚至高於女性



## 研究結論

1. 樣本是以大四生居多，與其息息相關的經濟、未來發展方面的壓力，必須多加以留心。
2. 意識到男性也可能有情緒焦點因應的問題，應該小心避免落入「性別刻板印象的框架」中：過往「男子氣概」的形象迷思→男性的諮商求助行為比例往往偏低，抑或是容易忽略男性的心理健康問題。
3. 無論男、女在面臨壓力時，試著轉而尋求其他更好、更健康的替代方式而減少情緒性飲食調節負面情緒，例如培養規律運動等習慣。

