

天主教輔仁大學社會學系學士論文

指導老師：翁志遠

壓力與高風險飲食型態

— 情緒性飲食之中介效果

Life Stress and High Risk Dietary Pattern

- Mediating Effect of Emotional Eating.

學生：吳宛庭 撰

中華民國一〇二年十月

天主教輔仁大學社會學系學士論文

指導老師：翁志遠

壓力與高風險飲食型態

—情緒性飲食之中介效果

Life Stress and High Risk Dietary Pattern

- Mediating Effect of Emotional Eating.

學生：吳宛庭 撰

指導老師簽名：

中華民國一〇二年十月

系所章戳：

謝辭

天啊，沒想到默默地在一年的時間內到達了這個重要的里程碑！

首先要感謝的必定是翁志遠老師了。感謝老師細心教學為我建立良好的統計基礎，甚至讓我漸漸對統計產生興趣，這實在是我從沒想到的一件事！老師給予的建議及想法總如明燈一般，指引我的方向，每次會談完不管再大的問題總會茅塞頓開，瞬間豁然開朗，著實收穫良多。另外也感謝組員們的陪伴，大家同甘共苦、彼此幫助的感覺真好。

再來要感謝所有幫忙填寫以及發放問卷的同學朋友們，沒有你們的協助，就沒有這份論文的產生。尤其特別感謝吳佳蕙大力相助，給予我好多溫暖和支持，超級全國電子(揪甘心)。感謝宿舍室友群們給予精神上與實質上的鼓勵。謝謝阿貓分擔我研究上的疑難雜症，給予鼓勵幫助我建立信心。4556 室友們常常耍白癡為我帶來歡樂，而 5657 就像我的第二個家，謝謝 Kiki、娃娃、阿毓和阿瑀長期忍受我的高分貝吵鬧（大笑）。

最後，感謝我生命中所有貴人，我愛你們。

摘要

本研究旨在了解台灣大學生生活壓力、情緒性飲食行為、外食頻率與高風險飲食型態等變項間的關係。研究採便利抽樣方法及網路問卷收集樣本，以全台大學生為研究對象，施測後樣本人數達 296 人。

主要研究發現如下：(1)生活壓力與情緒性飲食、高風險飲食型態具有顯著相關。(2)在控制性別、類組、年級、大學性質、大學所在地及居住狀況變項後，情緒性飲食對生活壓力引起之高風險飲食型態有部分中介效果。(3)在控制性別、類組、年級、大學性質、大學所在地及居住狀況變項後，外食頻率對於生活壓力與高風險飲食型態之關係並無調節效果。(4)在控制性別、類組、年級、大學性質、大學所在地及居住狀況變項後，家庭層面的壓力對情緒性飲食與高風險飲食型態之間具調節效果。

依據上述之研究調查結果，建議各大學可增設飲食營養知識的相關課程，加強大學生對於均衡飲食的認知，以確立大學生健康飲食的觀念及行為。另可透過學生輔導中心舉辦講座、團體諮商活動，培養學生正向思考，並協助學生以正當的方式排解生活中的各種壓力。

Abstract

The purpose of this study was to explore the relationship among life stress of Taiwanese college students, emotional eating behavior, the frequency of eating out, and high risk dietary pattern. The data were collected via internet questionnaires using convenience sampling method. The subjects of study were from college students in Taiwan, and the final sample consisted of 296 people.

Results of the study were as follows:(1)Life stress was significantly associated with emotional eating and high risk dietary pattern.(2)After controlling for gender, academic groups, grade, properties of university, the location of college, and residential conditions, emotional eating had an influence of mediating effect on life stress and high risk dietary pattern. (3) After controlling for gender, academic groups, grade, properties of university, the location of college, and residential conditions, the frequency of eating out could not moderate the relation between life stress and high risk dietary pattern. (4) After controlling for gender, academic groups, grade, properties of university, the location of college, and residential conditions, family related stress moderated the relation between life stress and high risk dietary pattern.

Based on the results in this study, schools should give general education courses of nutrition-related to enhance knowledge about balanced diet, establish values and behaviors about healthy eating. In addition, students counselling center should hold lectures or group counseling activities to help students develop the habit of positive thinking, and use proper methods to relieve stress.

目次

壹、緒論.....	1
一、研究動機與研究重要性.....	1
二、研究目的及問題.....	2
貳、文獻探討.....	3
一、認知評估理論.....	3
二、生活壓力的內涵與相關研究.....	4
三、情緒性飲食的內涵與相關研究.....	5
四、高風險飲食型態的內涵與相關研究.....	5
參、研究方法與步驟.....	7
一、名詞解釋與界定.....	7
二、研究對象.....	7
三、研究架構.....	7
五、研究假設.....	11
六、資料處理與統計分析.....	11
肆、研究結果.....	12
一、研究對象基本描述統計.....	12
二、主要變項之現況.....	14
三、主要變項間之相關分析.....	17
四、中介效果與調節效果.....	18
伍、結論與建議.....	27
一、結論.....	27
二、建議.....	27
參考資料.....	36
一、中文.....	36
二、英文.....	38

圖目次

圖一 壓力認知評估模式.....	3
圖二 研究架構圖 1.....	7
圖三 研究架構圖 2.....	8
圖四 研究架構圖 3.....	8
圖五 中介效果圖式.....	20
圖六 情緒性飲食中介效果.....	22
圖七 家庭壓力之調節效果.....	26

表目次

表一	各層面生活壓力信度係數.....	9
表二	高風險飲食型態量表信度係數.....	10
表三	研究對象背景資料.....	13
表四	各層面生活壓力現況.....	14
表五	年級和未來展望與自我期許壓力之關係.....	15
表六	學院和未來展望與自我期許壓力之關係.....	15
表七	居住狀況與外食頻率之關係.....	17
表八	各變項相關係數.....	17
表九	個人背景變項之描述統計值.....	19
表十	情緒性飲食之中介效果.....	21
表十一	外食頻率之調節效果.....	23
表十二	家庭壓力之調節效果.....	25

附錄目次

附錄一.....29

壹、緒論

一、研究動機與研究重要性

(一) 研究動機

美國癌症研究學會在九一一恐怖攻擊事件之後曾對美國民眾做了一項調查，發現許多民眾在壓力後飲食內容明顯改變導致體重增加。約有百分之四十的受訪者在該事件之後吃了較多的「慰藉食物」，這些慰藉食物通常是高熱量和高糖分的炸雞、冰淇淋和其他甜點等。

(壓力大食慾也增加 慰勞自己小心發福。杜宇喬)

雖然科學家發現食物確實會對一些人產生撫慰的作用，但當人們處在高度的壓力下時常以吃來減輕壓力的話，不但壓力沒有得到解除，還會因吃下太多高熱量食物，而對身體造成負擔。衛生署 2012 年的統計數據即指出，我國前十大死因中，與飲食習慣有關的疾病就佔了七項，包括：惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、慢性肝病及肝硬化、腎炎、腎徵候群及腎性病變、高血壓性疾病等。

(二) 研究重要性與價值

大學生在擺脫高中升學至上的考試壓力後，當到了一個新階段及環境，當然也會面臨與先前截然不同的挑戰，來自課業、交友或是對於未來發展等各方面困擾，確實可能構成大學生不小煩惱。

雖然適度的壓力能夠激發潛能，成為進步和創造成就的原動力，不過當個體面對過度壓力而無法負荷時，會變得容易犯錯或出意外，嚴重的話甚至會造成睡眠障礙、暴食或厭食症、濫用於酒藥品、社交退縮或暴力傾向等病態社會行為。(Greeno&Wing, 1994; Hansel&Wittrock, 1997; Michie, 2002)

在生活中遇到壓力時，藉由飲食來抒發壓力的情況漸漸成為現代年輕人的生活習慣。根據陳政友於 2001 年的調查發現：青年在處理情緒時，除快樂易於表達外，當面對憤怒、憂傷、恐懼時，會以「壓抑」方式面對。而這種壓抑壓力的方式，包括以吃來發洩。

大學階段是由青少年邁入成人的關鍵時期，大學生作為國家未來的棟樑，其重要地位不言而喻。個人的飲食行為和其健康有很大的關聯，若大學生長期以情緒性飲食來做為逃避生活壓力的方式，必定會影響到身體健康的發展。

筆者基於上述原因，試圖以大學生為研究對象，針對飲食作為壓力宣洩之方式進行初步了解，期望能藉由此研究發現，引導個人在未來以更好的方式調解壓力，並建立健康的飲食習慣，如此才能更有效促進個人身心的發展，為健康奠定良好基礎。

二、研究目的及問題

1. 探討大學生主要生活壓力源之類型。
2. 探討大學生「生活壓力」與「情緒性飲食」之關係。
3. 探討大學生「生活壓力」與「高風險飲食型態」之關係。
4. 探討「情緒性飲食」對「生活壓力」引起之「高風險飲食型態」的中介效果。
5. 探討「外食頻率」對「生活壓力」引起之「高風險飲食型態」的調節效果。
6. 探討「不同層面生活壓力」對「情緒性飲食」引起之「高風險飲食型態」的調節效果。

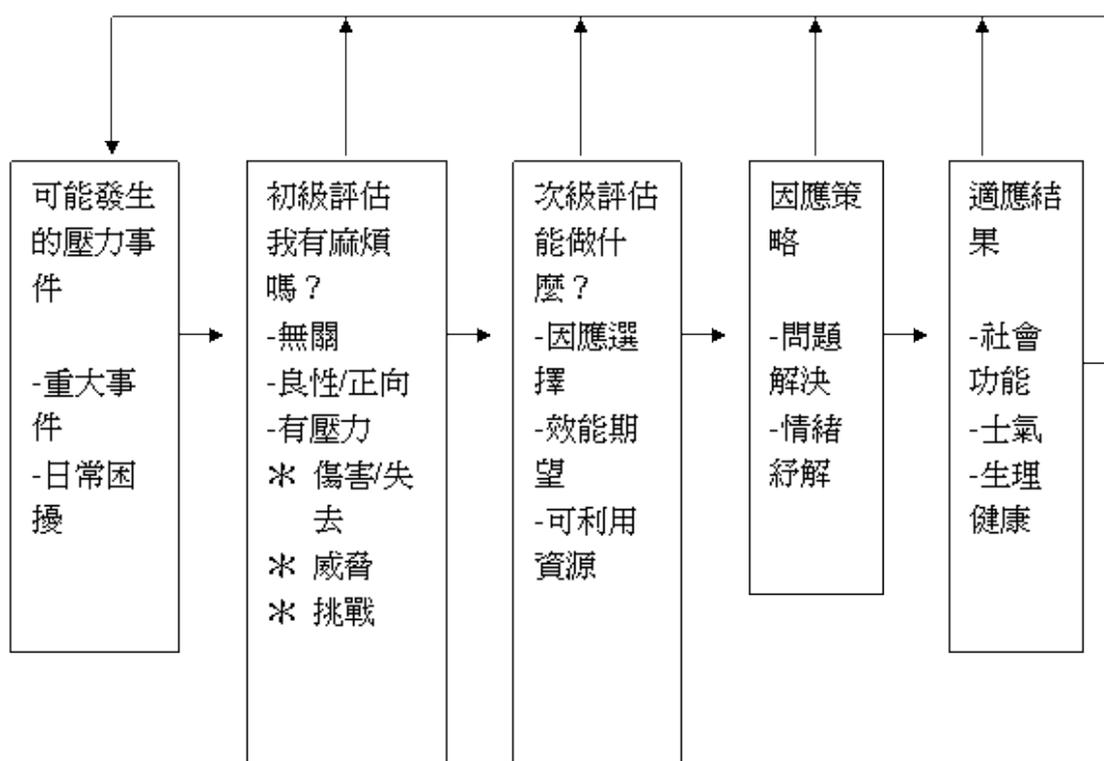
貳、文獻探討

本研究以 Lazarus 與 Folkman 於 1984 年提出之「認知評估理論」為基礎，針對壓力及情緒性飲食進行分析。首先介紹「認知評估理論」的基本模式；再將理論套用至本研究主要變項「生活壓力」、「情緒性飲食」進行分析；最後回顧「高風險飲食型態」之相關研究。

一、認知評估理論

Lazarus 主張以互動取向觀點來定義壓力，視壓力為人與環境間一種持續互動的關係。也就是說，當個體面對刺激事件時，會對情境產生主觀的認知評估，若認為環境情況超出個體所擁有能處理的資源時，就將其視為壓力(巫姿嫻，2011)。一旦個體認為情境威脅很大，超出自己可以負荷的情況，將感受到很大的壓力；反之，若個體感受不到威脅，則不會覺得有壓力(陳清泉，1990)。

Lazarus & Folkman (1984)的「認知評估理論」主要分為下列五步驟(圖一)：



圖一 壓力認知評估模式(引自韓玉芬，2003，頁 39。)

第一步：將重大事件或日常生活之困擾判定為壓力。

第二步：初級評估-產生對壓力事件的看法，評估事件對自己造成的影響。若是事件已造成傷害，個體會進一步評估事件有可能帶來的威脅及未來所會面臨的挑戰。

第三步：次級評估-個體會評估自己目前所擁有的資源，以及面對事件所能做出的反應選擇，也就是產生出應對壓力事件的處理方法。(朱育萱)

第四步：壓力因應方式-面對壓力事件的特定處理方式。Lazarus & Folkman(1984)將壓力因應方式分為「問題解決因應」和「情緒焦點因應」兩類。

1. 問題焦點因應：

將行為著重在解決問題，或是降低壓力事件的威脅程度，以控制個體與環境間的互動關係，其目的是改變壓力源的外在情境特徵以降低壓力，例如改變期望標準、建立行為的新標準、學習新的解決技巧，尋求各種解決策略，試著改變壓力的本身，直接面對問題並解決它。

2. 情緒焦點因應：

此種方式並沒有改變壓力源，而是試圖去調整壓力造成的負向情緒或是減輕問題情境導致的困擾，目的只是為了釋放情緒上的壓力，讓自己好過一點。例如：將問題擱置、選擇性遺忘、強調正面等。行為的因應方面，則有運動、喝酒或群求情緒支持，使個體能暫時與問題隔離。當評估環境為無法降低的傷害、威脅或挑戰時容易採取情緒焦點因應。(McNamara, 2000；劉玉華，2004；沈婉鈴，2010；郭蘊忻，2007)。

第五步：適應結果-在此階段，個體會評估其採用之因應策略，是否成功使現況獲得改善。Sandler、Tein 及 West(1994)研究指出，通常採取問題焦點因應的人，對於壓力的調適效果較好；而以情緒焦點因應的人，比較容易產生反面的效果，特別是當採取不當的情緒因應策略時，反而更容易加重壓力所帶來的後果。(引自王秀文，2012)

二、生活壓力的內涵與相關研究

(一) 生活壓力

本研究以「生活事件」對個體影響程度作為「生活壓力」的測量指標。「生活事件」意指客觀威脅特定社會中特定年齡個體身心健康或幸福感的環境事件(Grant et al., 2003)，根據 Lazarus 主張的心理模式論，生活事件必須先由認知判讀是否成為壓力源後，才得以產生情緒反應(李民濱, 1997)。而本研究所謂的生活壓力指的是由於日常生活事件刺激，使個體感受到困擾，而產生心理的威脅及生理的刺激的現象(江承曉, 1991；陳清泉, 1990)。

(二) 大學生生活壓力相關研究

林淑惠與黃韞臻(2009)統整國內關於大學生生活壓力的相關研究，將大學生的生活壓力大致歸納為：「學校課業方面」、「家庭方面」、「人際關係與情感方面」及「未來發展與自我期許方面」，試圖將各種生活壓力加以歸納分類。

綜合國內研究結果而言，「課業」被認為是大學生主要的壓力源(王春展&潘婉瑜，2006；王琳雅，2006；賴建志，2005；劉玉華，2004)。但也有不同研究顯示大學生以「自我期許壓力」最高，由此可知，「自我期許」對大學生也構成不小的壓力(廖淑梅，2006)。

三、情緒性飲食的內涵與相關研究

(一) 壓力因應策略

陳政友(2001)以 87 學年度之高中職與大專學生為對象，調查結果顯示，多數學生表示「很少」或「從不如此」做的是：「再做決定時，沒有太多的壓力和煩惱」(30.1%)和「不壓抑自己憤怒的情緒」(25.4%)。

上述研究顯示，青年面對高度壓力時，往往採行較為消極的壓力因應方式。而本研究將所欲探求的主題聚焦於探討「以吃來降低與壓力相關聯的不適感」的情緒焦點因應方式-情緒性飲食。

(二) 情緒性飲食

筆者依 Slochower(1983)對情緒性飲食的描述，將情緒性飲食的分為兩類。當個體面對緊張生氣憂鬱等不平穩情緒時：一類是減低食慾，也就是當個體面對緊張生氣憂鬱等不平穩情緒時，會沒有胃口，吃不下東西；而另一類是增加食慾，也就是當個體面對緊張生氣憂鬱等不平穩情緒時，會比平常吃的更多，或是攝取額外的熱量。

而此研究關注的是：當個體面對壓力時，是否以飲食來作為紓解情緒的管道，選擇以進食來做為調節對策，簡言之即探討是否有「因壓力產生情緒性反應而誘發的飲食行為」的情形發生。

(三) 壓力與情緒性飲食之相關研究

國外有較多學者以青少年作為研究對象，探討壓力與飲食的關係。Fryer 等(1997)以青少年為對象，發現壓力、情緒化處理事情的態度與低自尊三者有相關，且壓力與飲食異常存在高度相關。而 Tanofsky-kraff 等人(2007 同樣)指出成人常以吃滿足消極的情緒，成人狂吃與失去飲食控制經常與情緒性飲食行為有相關。Macht、Haupt 和 Ellgring(2005)研究顯示，學生會為了放鬆自己在考試期間的壓力，而產生增加飲食的傾向，證明學生在感受到生活壓力的期間，吃東西可作為一種放鬆情緒的方法和調適。

在國內研究部分，黃湘玲(2009)以國中生為研究對象，調查發現：國中生的課業壓力與情緒性飲食之間有顯著正相關，學生知覺課業壓力愈高，容易有情緒性飲食。不過，國中生的情緒性飲食並不普遍，可能原因為：國中生金錢使用無法如大學生自主，所以對於飲食的選擇與花費會有所節制。而在李金治與陳政友於 2004 年以臺灣師範大學四年級學生為對象的研究結果顯示：雖大學生普遍對壓力的因應傾向以積極態度面對，但仍有 27.1%的研究對象會藉睡覺或大吃大喝來逃避壓力。

四、高風險飲食型態的內涵與相關研究

本研究所言之「高風險飲食型態」包含「不均衡飲食」和「不健康飲食習慣」兩類。以下章節筆者先對「高風險飲食型態」做簡單介紹；接著對「生活壓力」

與「高風險飲食型態」進行綜合性相關研究之回顧。

(一) 高風險飲食型態

影響飲食型態及食物選擇的原因可分為個人、家庭及環境三大因素。(林芳美, 2003)家庭為個人學習的最初場所, 對於習慣的養成佔了非常重要的地位, 個人因素及家庭因素通常在兒童時期影響較大。研究指出, 父母個人的飲食習慣及飲食態度會對子女的飲食習慣產生極大的影響力, 因此多數飲食方面習慣的建立以及觀念的養成都立基於家庭和家長的互動之上。

然而到了青年時期, 飲食方面少了父母的照顧, 在飲食自主性極高的情況下, 大多數人常忽略了飲食均衡的重要性。以行政院衛生署的「每日飲食指南」訂定的攝取基準來看, 調查發現多數大學生一天攝取的六大類食物中, 以主食類及蔬菜類明顯不足, 飲食不均衡的狀況極為嚴重。(江艾文等, 2012)

三餐外食的大學生不但離均衡飲食的生活越來越遠, 甚至與許多高熱量的點心為伍, 進而養成不健康的飲食習慣。中央研究院國民營養健康狀況變遷調查(1993-1996)指出: 以年齡層為基準來看, 青少年吃油炸食物的頻率遠高於其他年齡層。雖然大學生對於自己的飲食自主性與過去比較相對提高許多, 然而也漸漸養成吃零食、宵夜、油炸食品、甜食、喝含糖飲料等不良飲食習慣, 造成他們常常攝取了過多的熱量而不自知。(彭紹珪, 2005; 陳政友, 2001)

(二) 壓力與高風險飲食型態相關研究

國內外的研究均發現, 心情不好、身體不舒服、壓力很大、情緒緊張都會使原有的飲食習慣改變, 影響進食型態以及食物選擇, 而個人處於情緒性的心理狀態下, 會容易產生明顯的飲食失調(Lindeman&Stark, 2001; 李蘭&曾倩玲, 1990)。

筆者將壓力導致的飲食失調歸納為兩個層面: 分別為「不均衡飲食」及「不健康飲食習慣」, 以下針對此兩個層面分別進行闡述。

1. 不均衡飲食:

心情感覺不愉快或學習成就低的學生較感覺愉快或學習成就高的學生易表現不常吃早餐的行為(陸玗玲, 1990)。且 Jayanthi Kandiah 等人(2006)發現, 當個人處於壓力狀況下, 會減少攝取食物的種類, 只偏向攝取能慰藉人心的高糖分、高熱量的食物。

2. 不健康飲食習慣:

當憂鬱情緒發生時, 個人會傾向攝取甜食舒緩情緒及壓力, 亦會增加攝取非常態性的飲食, 如速食、巧克力和酒, 這些負面的情緒及壓力因此間接地影響個人養成不健康的飲食習慣(Christinsen&Pettijohm, 2011; Lyman, 1982)。

參、研究方法與步驟

一、名詞解釋與界定

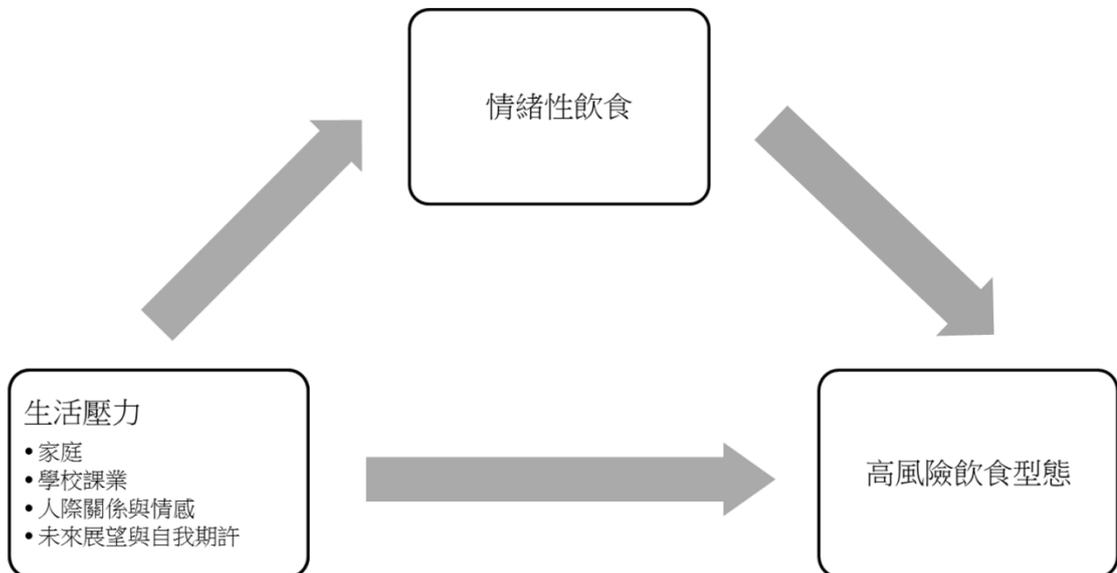
- (一)生活壓力：由於日常生活事件刺激，使個體感受到困擾，而產生心理的威脅及生理的刺激現象(江承曉，1991；陳清泉，1990)。
- (二)情緒性飲食：因為情緒性反應而誘發的飲食行為。(Macht，2008)
- (三)高風險飲食型態：包含「不均衡飲食」和「不健康飲食習慣」兩種行為。

二、研究對象

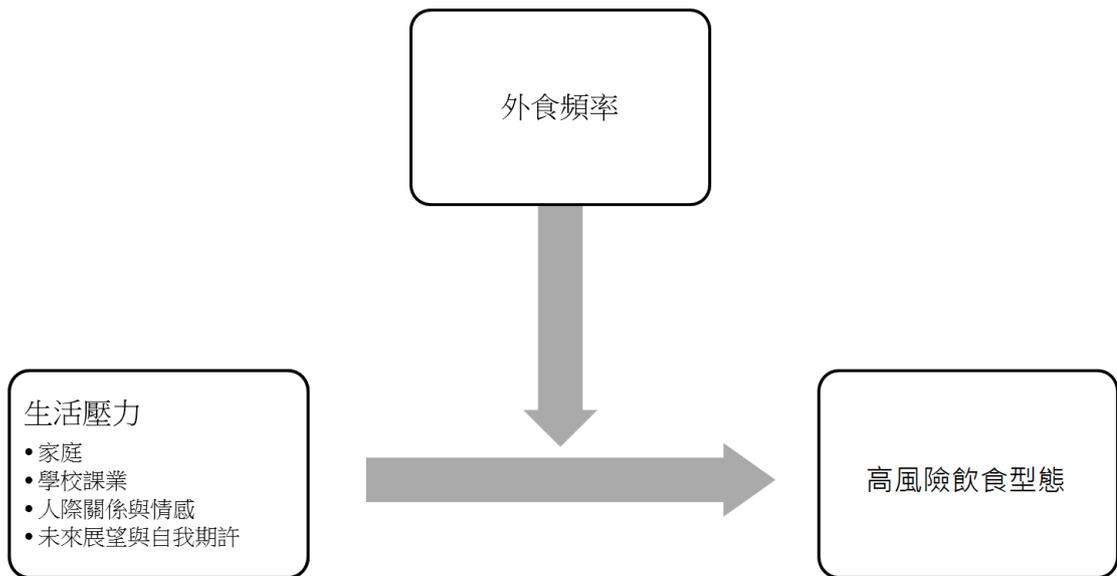
以全台大學生為研究對象，採便利抽樣取得樣本，樣本人數共計 296 人。本研究採用問卷調查法，以結構式問卷收集資料，發放方式以網路問卷進行，發放期間自 2013 年 10 月 6 日到 2013 年 10 月 23 日止。

三、研究架構

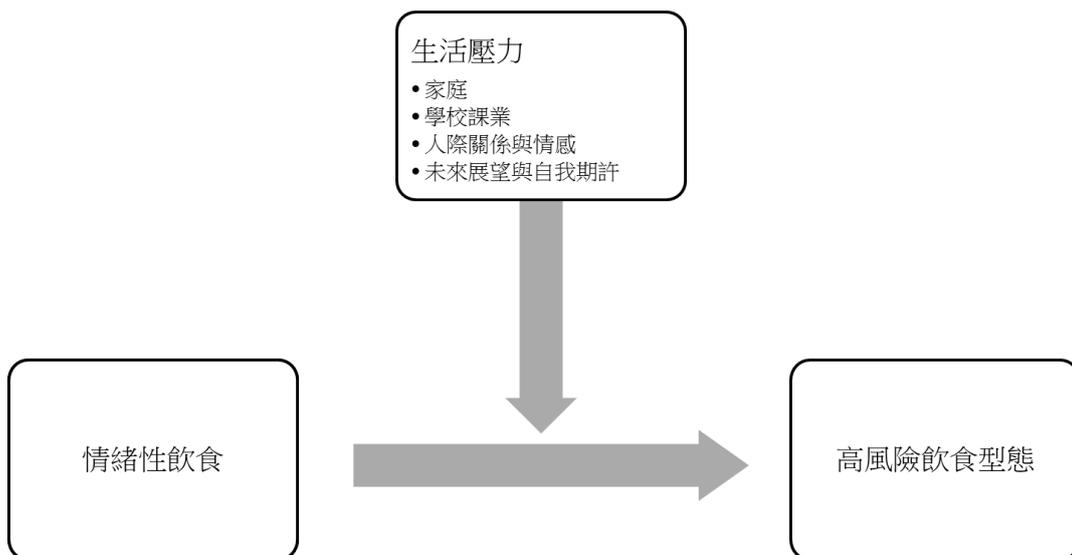
本研究將人口背景變項作為控制變項。以「生活壓力」為自變項，探討其對「高風險飲食型態」的影響，並檢視「情緒性飲食」是否在此關係中具中介效果(圖二)。另探討「外食頻率」是否會調節「生活壓力」與「高風險飲食型態」(圖三)。最後，探討「不同層面之生活壓力」是否會調節「情緒性飲食」及「高風險飲食型態」(圖四)。



圖二 研究架構圖 1



圖三 研究架構圖 2



圖四 研究架構圖 3

四、研究工具

問卷設計依研究架構之測量變項，參考國內問卷編制，並針對研究對象之特性加以修改而成，問卷內容包含 5 個部分，分別為：「個人背景資料」、「生活壓力量表」、「情緒性飲食量表」、「高風險飲食型態量表」、「外食頻率」。問卷詳見(附錄一)

(一) 個人背景資料

包含「性別」、「戶籍所在地」、「就讀大學性質(國立、私立)」、「就讀大學

所在地」、「學院及學系」、「年級」、「居住狀況」，共 7 題。

(二)總體生活壓力量表

本量表參考林淑惠&黃韞臻(2009)「大學生的生活壓力與身心健康之研究—以中部五所大學為例」調查研究之「生活壓力量表」修改而成，量表共有 18 題。筆者另將總體生活壓力量表分為四個構面分別計算(學校課業壓力、家庭壓力、人際關係與情感壓力、未來發展與自我期許壓力)，在接下來的研究中進行分析。表一為總體生活壓力量表建構概況。

表一 各層面生活壓力信度係數

變項名稱	題目	題數	α 值
總體生活壓力量表	第 1-18 題	18	0.865
學校課業壓力	8、9、10、11、12	5	0.704
家庭壓力	1、2、3	3	0.715
人際關係與情感壓力	4、5、6、7	4	0.674
未來發展與自我期許壓力	13、14、15、16、17、18	6	0.861

此量表採四點式 Likert 量表計分方式，分別為「沒有影響」、「略有影響」、「常有影響」、「影響很大」等四個選項，受試者以自己一年來的實際經驗填答，並依其事件之困擾程度，選出適當的答案。量表計分方式為：由「沒有影響」、「略有影響」、「常有影響」、「影響很大」分別給予 1、2、3、4 分，分數越高，表示個人所感知的生活壓力越大。

(三)情緒性飲食量表

荷蘭飲食行為問卷(Dutch Eating Behavior Questionnaire)
(Van Strien, Frijters, Bergers, Defares, 1986)可以測量三種向量：

1. 外因性飲食：與自身飢飽感無關，測量因為食物誘發的飲食行為。
2. 節制飲食：測量飲食的節制行為。
3. 情緒性飲食：測量因為情緒性反應而誘發的飲食行為。

本研究量表所使用的是「荷蘭飲食行為問卷(DEBQ)」中之「情緒性飲食」分量表，並採用黃湘玲(2009)的中文翻譯版本進行測量。量表共計 13 題($\alpha=0.951$)，採用五點式 Likert 量表計分方式，分別為「從不」、「很少」、「偶爾」、「常常」、「總是」等五個選項，測量受試者的情緒性飲食程度。量表計分方式為：由「從不」、「很少」、「偶爾」、「常常」、「總是」，分別給予 1、2、3、4、5 分，得分越高，表示越容易因情緒因素而飲食。

(四)高風險飲食型態量表

參考尤秀菁(2008)「台中縣某國中學生活健康型態及其相關因素之研究」的「健康生活型態量表」中「飲食習慣」部分修改而成。筆者將量表題目稍做增減，建構「高風險飲食型態量表」，總量表共 22 題。量表測量面向包含「不均衡飲食行為」以及「高風險飲食習慣」兩大部分，分別測量受試者不均衡、不健康飲食型態的程度。表二為高風險飲食型態量表建構概況。

表二 高風險飲食型態量表信度係數

變項名稱	題目	題數	α 值
高風險飲食型態量表	第 1-22 題	22	0.964
不均衡飲食行為	5、6、7、8、9、10、11、12	8	0.690
高風險飲食習慣	1、2、3、4、13、14、15、16、17、18、 19、20、21、22	14	0.720

兩部分均採用五點式 Likert 量表計分方式，計分方式由「從不如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」、「總是如此」，分別給予 1、2、3、4、5 分。選項分別如下。

1. 總是如此：表示幾乎每次如此；或每星期有 7 次出現此種情況。
2. 經常如此：表示有 75%的機會；或每星期有 5-6 次出現此種狀況。
3. 有時如此：表示有 50%的機會；或每星期有 3-4 次出現此種狀況。
4. 很少如此：表示有 25%的機會；或每星期有 1-2 次出現此種狀況。
5. 從不如此：表示生活中從未出現此種情況。

正向題為第 1、2、3、6、7、8、9、10、11、12、13、18 題，分數越高，表示飲食行為越健康；反向題為第 4、5、14、15、16、17、19、20、21、22 題，分數越高，表示飲食行為越不健康。本研究為方便量表計分，統一將正向題以反向計分，因此在正向題以反向計分後，受試者在此量表整體得分越高，表示飲食行為越不健康。

(五)外食頻率量表

包括三餐外食頻率、自行烹飪頻率與家中開伙頻率，共計 5 題($\alpha=0.781$)。採用五點式 Likert 量表計分方式，分別為「幾乎沒有」、「每週 1-2 次」、「每週 3-4 次」、「每週 5-6 次」、「每天」等五個選項，測量受試者吃外食的頻率。量表計分方式為：由「幾乎沒有」、「每週 1-2 次」、「每週 3-4 次」、「每週 5-6 次」、「每天」，分別給予 1、2、3、4、5 分。

正向題為第 1-3 題，得分越高，表示受試者越常吃外食；反向題為第 4、5 題，得分越高，表示受試者越不常吃外食。本研究為方便計分，將第 4、5 題以反向計分，因此在反向題以反向計分後，受試者整體得分越高，顯示研究對象越常吃外食。

五、研究假設

1. 大學生的「生活壓力」與「情緒性飲食」有正向相關。
2. 大學生的「生活壓力」與「高風險飲食型態」有正向相關。
3. 「情緒性飲食」對「生活壓力」引起之「高風險飲食型態」具中介效果。
4. 「外食頻率」對「生活壓力」引起之「高風險飲食型態」具調節效果。
5. 「不同層面生活壓力」對「情緒性飲食」引起之「高風險飲食型態」具調節效果。

六、資料處理與統計分析

採用 SPSS for Windows 12.0 中文版套裝統計軟體進行資料統計操作，統計顯著水準為 0.05。在統計方法方面，以描述性統計呈現研究對象個人背景資料；採用獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析檢視個人背景因素之性別、年級、就讀大學性質、就讀大學所在地、戶籍所在地、目前居住型態、就讀院系等變項與生活壓力(包含各層面分向)、情緒性飲食、高風險飲食型態等變項間的關係，若進行單因子變異數分析後，發現有顯著差異再進一步以 Scheffes' Method 做事後檢定比較；以皮爾遜積差相關對生活壓力(包含各層面分向)、情緒性飲食、高風險飲食型態進行相關探究；以複迴歸分析檢驗中介及調節關係。

肆、研究結果

一、研究對象基本描述統計

(一) 研究對象背景資料

研究對象背景資料包含以下社會人口學變項：性別、年級、就讀大學性質、就讀大學所在地、戶籍所在地、目前居住型態、就讀學院等。(表三)

1. 性別：男生為 119 人(40.2%)，女生為 177 人(59.8%)。
2. 年級：一年級為 45 人(15.2%)；二年級 36 人(12.3%)；三年級 61 人(20.9%)；四年級 150 人(51.4%)。
4. 就讀大學性質：研究對象中屬國立大學為 81 人(27.4%)；屬私立大學為 215 人(72.6%)。
5. 就讀大學所在地：北部為 200 人(67.6%)；中部為 54 人(18.2%)；南部為 32 人(10.8%)；東部為 9 人(3%)。
6. 戶籍所在地：北部為 98 人(33.1%)；中部為 117 人(39.5%)；南部為 67 人(22.6%)；離島為 5 人(1.7%)；國外為 2 人(0.7%)。
8. 目前居住型態：和家人同住為 74 人(25%)；和親戚朋友同住為 3 人(1%)；住學校宿舍為 95 人(41.9%)；校外租賃為 124 人(41.9%)。
9. 就讀學院：文學院為 22 人(7.5%)；藝術學院為 10 人(3.4%)；傳播學院為 9 人(3.1%)；教育學院為 15 人(5.1%)；醫學院為 26 人(8.8%)；理工學院為 72 人(24.5%)；外語學院為 12 人(4.1%)；民生學院為 16 人(5.4%)；法律學院為 3 人(1%)；管理學院為 39 人(13.3%)；社會科學院為 70 人(23.8%)。

表三 研究對象背景資料 (N=296)

項目	人數	%	項目	人數	%
<u>性別</u>			<u>學院</u>		
男性	119	40.2	文學院	22	7.5
女性	177	59.8	藝術學院	10	3.4
<u>戶籍所在地</u>			傳播學院	9	3.1
北部地區	98	33.1	教育學院	15	5.1
中部地區	117	39.5	醫學院	26	8.8
南部地區	67	22.6	理工學院	72	24.5
東部地區	7	2.4	外語學院	12	4.1
離島地區	5	1.7	民生學院	16	5.4
國外地區	2	0.7	法律學院	3	1.0
<u>年級</u>			管理學院	39	13.3
一年級	45	15.4	社科學院	70	23.8
二年級	36	12.3	<u>居住狀況</u>		
三年級	61	20.9	與家人同住	74	25.0
四年級	150	51.4	與親戚朋友同住	3	1.0
<u>大學所在地</u>			住學校宿舍	95	32.1
北部地區	200	67.6	校外租賃	124	41.9
中部地區	54	18.2	<u>大學性質</u>		
南部地區	32	10.8	國立	81	27.4
東部地區	9	3.0	私立	215	72.6

二、主要變項之現況

(一) 研究對象生活壓力現況

本節主要探討研究問題一：「大學生主要生活壓力源之類型」，依據研究對象感受到之各面向生活壓力加以討論。生活壓力共分為四個面向，分別為：學校課業壓力、家庭壓力、人際關係與情感壓力、未來發展與自我期許壓力。

表四為研究對象的生活壓力現況，顯示大學生的整體生活壓力介於「沒有影響」與「略有影響」之間(平均數 1.9563 分)。另就個別層面而言，依壓力影響程度依序為「未來發展與自我期許壓力」(平均數 2.393 分)、「學校課業壓力」(平均數 1.9162 分)、「人際關係與情感壓力」(平均數 1.6334 分)、「家庭壓力」(平均數 1.58 分)，以「未來發展與自我期許壓力」影響最大，顯示台灣大學生的生活壓力主要來自於對於未來的恐慌以及對自己的要求，與廖淑梅(2004)的研究發現相同。

表四 各層面生活壓力現況

變項	平均數	排名
<u>生活壓力總量表</u>	1.9563	
家庭壓力	1.5800	4
學校課業壓力	1.9162	2
人際關係與情感壓力	1.6334	3
未來發展與自我期許壓力	2.3930	1

個人背景變項在總體生活壓力未達顯著差異，顯示個人背景與總體生活壓力沒有顯著相關。不過若將壓力依據不同層面檢視，則可發現年級在「未來展望與自我期許壓力」方面有顯著差異(表五)，四年級的壓力比一年級高，可能與四年級即將畢業，對於人生規劃較具急迫性，對於未來的徬徨感較剛上大學的一年級感受深刻，更容易感受到未來展望與自我期許方面的壓力。也可能因研究對象多為四年級有關。

表五 年級和未來展望與自我期許壓力之關係(N=296)

變項	未來展望與自我期許壓力			事後考驗
	平均數	標準差	F 值	
年級			2.913*	④ > ①
①一年級	2.1296	.75369		
②二年級	2.3333	.74215		
③三年級	2.3852	.80826		
④四年級	2.4978	.72275		

院系方面在「未來展望與自我許壓力」同樣具有顯著差異(表六)：在「文學院」與「教育學院」、「藝術學院」與「教育學院」、「藝術學院」與「醫學院」、「藝術學院」與「管理學院」皆達正相關。可能原因為：「文學院」、「藝術學院」所教導的科目多屬通才教育，學習的知識與其他科系相比多屬基本理論知識；另與「醫學院」、「管理學院」、「教育學院」所學之應用性知識相比，其和未來所屬職業之對應關係較低，一般來說未來發展較無特定職業類別，因此對於未來的不確定感較高，更容易感受到未來展望與自我期許方面的壓力。

表六 學院和未來展望與自我期許壓力之關係(N=296)

變項	未來展望與自我期許壓力			事後考驗
	平均數	標準差	F 值	
學院			3.338*	
①文學院	2.7424	.67402		① > ④
②藝術學院	3.1000	.55109		② > ④
③傳播學院	2.3889	.75462		② > ⑤
④教育學院	1.9889	.47754		
⑤醫學院	2.0833	.88097		
⑥理工學院	2.3889	.75578		
⑦外語學院	2.8750	.75587		
⑧民生學院	2.2917	1.07065		
⑨法律學院	3.0000	.76376		
⑩管理學院	2.2308	.74301		
⑪社科學院	2.4095	.59836		

(二) 研究對象情緒性飲食現況

情緒性飲食平均得分位於「很少」與「偶爾」之間(平均數 2.4101 分)，顯示大學生情緒性飲食傾向低，當遭遇壓力的時候，較不會以吃來抒發情緒，這可能與研究對象所感受之生活壓力較小有關。與李金治(2003)研究結果相同，驗證當個人面臨的生活壓力小時，較常採用正向的積極因應方式；面臨的生活壓力愈大時，愈常採用負面的消極因應方式。

而個人背景變項在情緒性飲食上，均未達顯著差異，顯示個人背景與情緒性飲食間沒有顯著相關，也就是說：本研究對象的情緒性飲食狀況並不因各類背景變項之不同水準而有差別。

(三) 研究對象高風險飲食型態現況

研究結果顯示，高風險飲食型態平均得分位於「每星期有 1-2 次」與「每星期有 3-4 次」之間(平均數 2.598 分)，顯示大學生高風險飲食型態頻率略高，值得注意的是，有 17.2%的大學生「每星期有 3-4 次以上」從事高風險飲食行為。而本研究之個人背景變項在高風險飲食型態方面上，均未達顯著差異，顯示個人背景與高風險飲食型態間沒有顯著相關。

接著單獨討論「不均衡飲食」的現況，發現平均得分為 2.8678 分，有 80.4% 高於中點(2.5 分)，顯示飲食不均衡的人為數不少，可見大學生日常生活中所攝取的六大類食物不足程度極為嚴重。而在「不健康飲食習慣」的部分，平均得分為 2.4438 分，有 46.3% 高於理論中點(2.5 分)，顯示有近半數的人擁有不健康的飲食習慣，三餐不定時、高油脂、高糖分的生活已經成為習慣。

(四) 研究對象一周外食頻率現況

一周外食頻率平均得分位於「每周 5-6 次」與「每天」間(平均數 4.2088 分)。此結果顯示，在外求學使得大學生外食情況普遍，加上現代人生活忙碌，在家用餐，自行烹飪的行為也越來越少，只有 5.4% 的人「每周有 3-4 次以上」的機會在家中自行烹飪。

本研究之個人背景變項在一周外食頻率方面上，惟「居住狀況」在外食頻率上有顯著差異(表七)，「校外租賃」、「住學校宿舍」和「與家人親戚同住」間具正向相關，此結果合理，因學子們在異地求學，外食頻率理所當然會明顯高出住家裡的人許多。

表七 居住狀況與外食頻率之關係(N=296)

變項	外食頻率			事後考驗
	平均數	標準差	F 值	
目前居住狀況			33.360*	
①與家人同住	3.5054	.77934		③ > ①
②與親友同住	3.2667	1.70098		④ > ①
③學校宿舍	4.5242	.62581		
④校外租賃	4.2088	.84472		

三、主要變項間之相關分析

本研究以皮爾遜積差相關進行分析，結果如表八。

表八 各變項相關係數(N=296)

變項	1	2	3	4	5	6	7	8
1 總體生活 壓力	-							
2 家庭壓力	.593**	-						
3 學校壓力	.754**	.220**	-					
4 人際壓力	.715**	.563**	.463**	-				
5 未來壓力	.834**	.295**	.491**	.333**	-			
6 情緒性飲 食	.188**	.127*	.069	.144*	.190**	-		
7 高風險飲 食	.144*	.175**	.099	.146*	.066	.224**	-	
8 外食頻率	.074	-.076	.039	.112	.091	.040	.199**	-

*p<.05 **p<.01

(一) 生活壓力因素與情緒性飲食之相關分析

本節主要探討研究問題二：「大學生生活壓力與情緒性飲食之關係，並驗證假設 1。總體生活壓力與情緒性飲食達顯著正相關，大學生知覺生活壓力越高，越容易產生情緒性飲食行為。假設 1 成立。

(二) 情緒性飲食與高風險飲食型態之相關分析

情緒性飲食與高風險飲食型態達顯著正相關，大學生情緒性飲食頻率越高，高風險飲食型態行為越頻繁，筆者因而可以此為基礎，推估兩者間具有因果關係的可能，進一步驗證假設 3。

(三) 生活壓力與高風險飲食型態之相關分析

本節主要探討研究問題三：「大學生生活壓力與高風險飲食型態之關係」，並驗證假設 2。總體生活壓力與高風險飲食型態達顯著正相關，大學生感受之總體生活壓力越大，越容易導致高風險飲食型態行為。假設 2 成立。

(四) 外食頻率與各變項之相關分析

與外食頻率具有顯著相關的變項只有「高風險飲食型態」，代表外食頻率與其他變項間，可能不具任何影響關係。

四、中介效果與調節效果

首先將「大學所在地」、「就讀院系」、「居住狀況」重新分組，再將屬於類別尺度之個人背景變項轉換為虛擬變項（表九）。以個人背景變項作為控制變項，進行複迴歸分析。

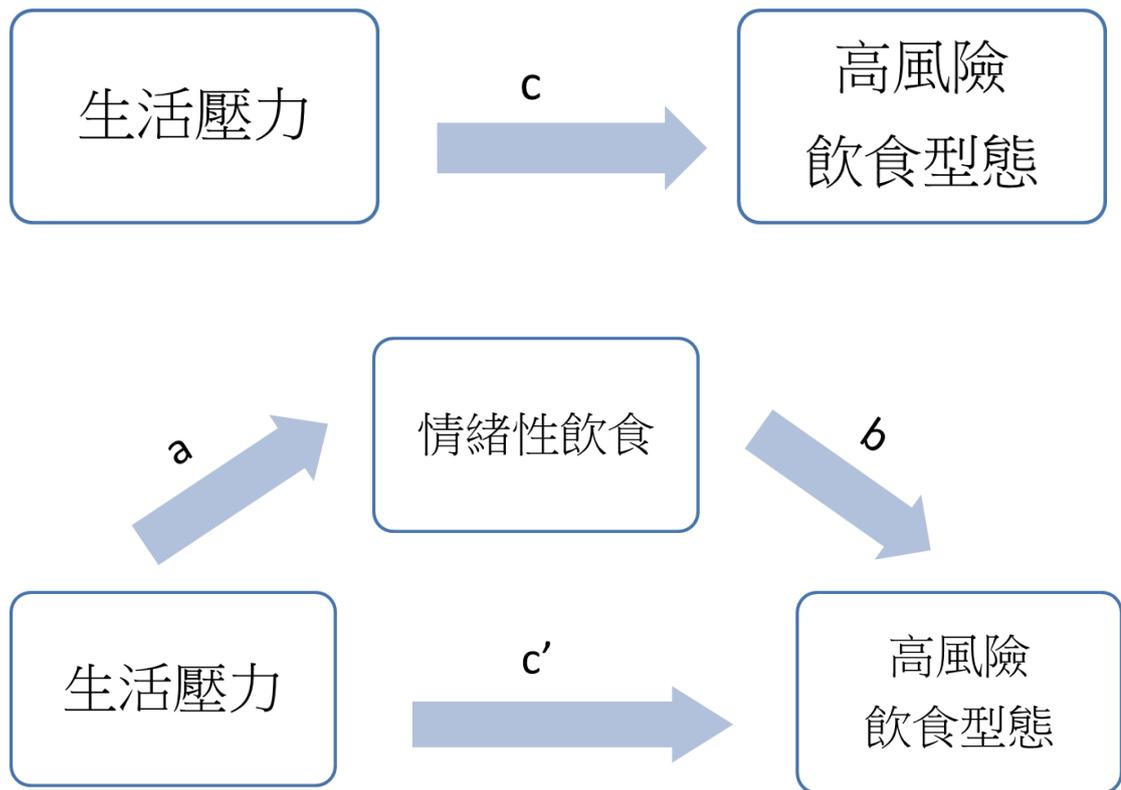
表九 個人背景變項之描述統計值(N=296)

變項名稱	平均數	標準差	最小值	最大值	備註
<u>性別</u>	.4020	.49114	.00	1.00	1=男性 0=女性
<u>大學所在地</u>	.3243	.46891	.00	1.00	1=非北部 0=北部
<u>大學性質</u>	.2736	.44659	.00	1.00	1=國立 0=私立
<u>學院類組</u>	.3333	.47221	.00	1.00	1=自然類組 0=社會類組
<u>年級 (四年級參考組)</u>					
一年級	.1541	.36167	.00	1.00	1=是 0=否
二年級	.1233	.32933	.00	1.00	1=是 0=否
三年級	.2089	.40722	.00	1.00	1=是 0=否
<u>居住狀況</u>	.2601	.43945	.00	1.00	1=住家裡 0=不住家裡

居住狀況：由「與家人同住」、「與親戚朋友同住」、「住學校宿舍」、「校外租賃」四組簡化為「與家人同住」、「沒有與家人同住」兩組。就讀院系：由「文學院」、「藝術學院」、「傳播學院」、「教育學院」、「醫學院」、「理工學院」、「外語學院」、「民生學院」、「法律學院」、「管理學院」、「社會科學院」等 11 個學院簡化為「自然類組科系」、「社會類組科系」。大學所在地：由「北部」、「中部」、「南部」、「東部」，依據全台大學分佈之比例，簡化為「北部地區」、「非北部地區」。

(一) 大學生生活壓力與高風險飲食行為之關係：情緒性飲食的中介效果分析

本節主要探討研究問題四：「情緒性飲食」對「生活壓力」引起之「高風險飲食型態」具中介效果，並驗證假設 3。研究者根據 Baron&Kenny(1986)的中介模式檢驗程序，欲驗證情緒性飲食在生活壓力對高風險飲食型態中是否具中介作用，以下將進行三步驟中介模式成立條件的檢視。(圖五)



圖五 中介效果圖式

1. 步驟一：生活壓力(自變項)可以顯著預測情緒性飲食(中介變項)。(a)
2. 步驟二：生活壓力(自變項)能顯著預測高風險飲食型態(結果變項)。(c)
3. 步驟三：生活壓力(自變項)和情緒性飲食(中介變項)預測高風險飲食型態(結果變項)時，情緒性飲食(中介變項)可以顯著預測高風險飲食型態(結果變項) (b)，且生活壓力(自變項)對高風險飲食型態(結果變項)之預測力降低或變成不顯著(c')。

若加入情緒性飲食後，生活壓力由顯著變為不顯著，此為完全中介效果；若加入情緒性飲食後之生活壓力顯著，但預測力降低(β 值下降)，則為部分中介效果。

表十 情緒性飲食之中介效果(N=296)

研究變項	情緒性飲食		高風險飲食型態	
	Model 1		Model 2	
	Model 3		Model 3	
	B 之估計值	B 之估計值	B 之估計值	B 之估計值
常數	1.675	2.319	2.181	
控制變項				
性別	-.166	.038	.052	
大學所在地	-.059	.084	.089	
大學性質	.045	-.070	-.074	
學院類組	.121	-.023	-.033	
年級 (參考組：四年級)				
一年級	.170	.138*	.124	
二年級	.342*	.041	.013	
三年級	.255	.128*	.110	
居住狀況	-.168	-.129*	-.116*	
自變項				
生活壓力	.348**	.122**	.093*	
中介變項				
情緒性飲食			.082**	
R ²	.072	.070	.102	
Adjusted R ²	.042	.040	.070	
F 值	2.418*	2.342*	3.166***	

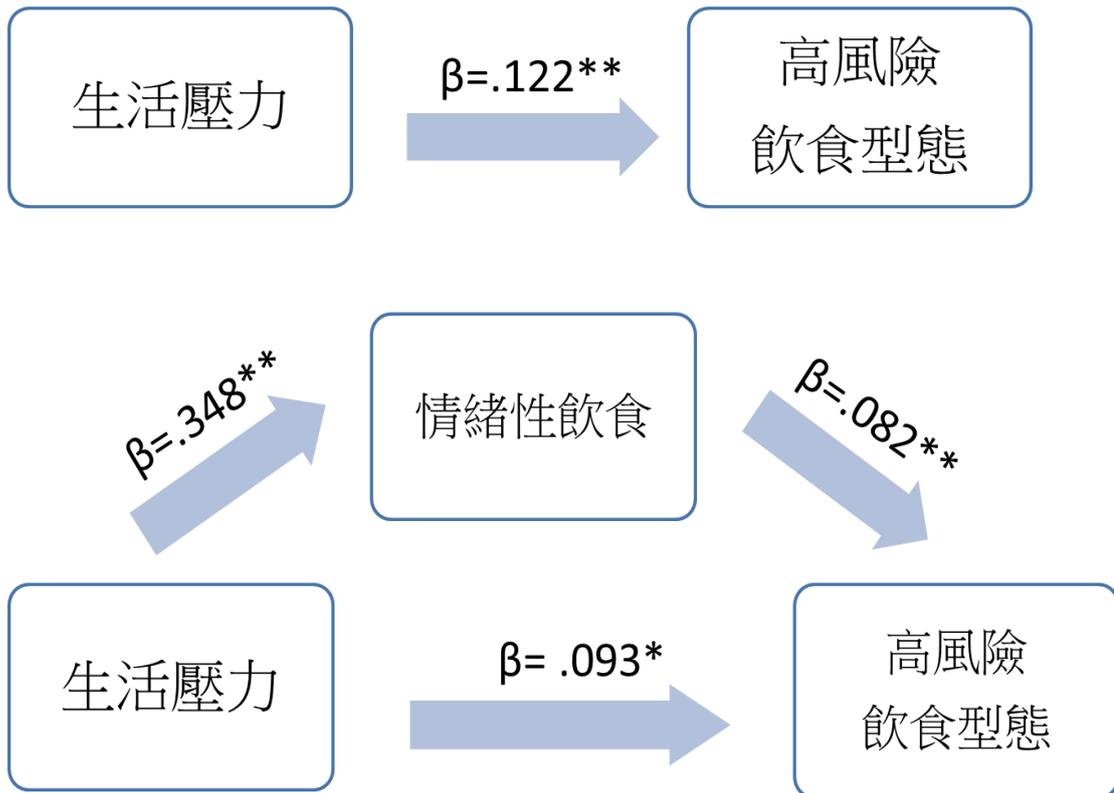
*p<.05 **p<.01 ***p<.001

在放入「性別」、「年級」、「大學性質」、「大學所在地」、「就讀院系」、「居住狀況」等個人背景變項作為控制變項後：

1. 生活壓力對情緒性飲食有顯著的正向預測效果 ($\beta = .348^{**}$)。(表十模式一)
2. 生活壓力對高風險飲食型態有顯著的正向預測效果 ($\beta = .122^{**}$)。由表十的模式二可知，受試者的生活壓力對高風險飲食型態之預測力達顯著水準，而受試者之生活壓力可以解釋其高風險飲食型態總變異量的 7% 左右 ($R^2 = .072$)。
3. 當生活壓力與情緒性飲食同時納入迴歸式時(見表十模式三)，生活壓力與情緒性飲食對高風險飲食行為的預測效果維持顯著。而生活壓力的預

測效果降低，受試者生活壓力與情緒性飲食可以聯合解釋其高風險飲食型態總變異量的 10%左右($R^2=.102$)。

對照表十中的模式二與模式三可以發現，當生活壓力與情緒性飲食同時預測高風險飲食型態時，這些變項對高風險飲食型態的解釋量由 7%增加至 10%；而整體生活壓力的 β 值由原來的 .122** 降至 .093*，然生活壓力之 β 值下降，但仍達顯著水準，這表示受試者整體生活壓力對高風險飲食型態的效果有一部份受到情緒性飲食的中介，且中介比例為 23.7% ($p < .05$)。



* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

圖六 情緒性飲食中介效果

由圖六觀之，統計結果顯示，在控制「性別」、「年級」、「大學性質」、「大學所在地」、「就讀院系」、「居住狀況」等個人背景變項後，生活壓力可以透過情緒性的中介歷程，來預測高風險飲食行為。也就是說，整體生活壓力對高風險飲食型態除了有直接效果以外，也會透過情緒性飲食對高風險飲食型態產生間接效果，因此假設 3 成立。

(二) 大學生生活壓力與高風險飲食型態之關係：外食頻率的調節效果分析

本節主要探討研究問題五：「外食頻率」對「生活壓力」引起之「高風險飲食型態」的調節效果，試圖驗證假設 4。

研究者依據 Baron&Kenny(1986)的做法進行調節作用的檢驗。首先，分別將控制變項中無虛擬編碼的「年級」、自變項和調節變項予以標準化，再將標準化後的自變項與調節變項相乘得到交互作用項，以避免多元共線性的問題。

接著，透過複迴歸分析，放入「性別」、「年級」、「大學性質」、「大學所在地」、「就讀院系」、「居住狀況」等個人背景變項作為控制變項後，分別加入自變項(模式一)、調節變項(模式二)檢視單純效果，最後加入交互作用項(自變項與調節變項相乘)檢視調節作用(模式三)。若上述模式三中的交互作用項對預測變項具有顯著的預測效果，即表示調節效果存在。

表十一 外食頻率之調節效果(N=296)

研究變項	高風險飲食型態		
	Model 1	Model 2	Model 3
	B 之估計值	B 之估計值	B 之估計值
常數	2.557	2.535	2.540
控制變項			
性別	.038	.041	.029
大學所在地	.084	.081	.098
大學性質	-.070	-.051	-.074
學院類組	-.023	-.029	-.017
年級 (參考組：四年級)			
一年級	.138*	.121	.144*
二年級	.041	.050	.042
三年級	.128*	.124*	.123*
居住狀況	-.129*	-.049	-.059
自變項			
Z 生活壓力	.059**		.055*
調節變項			
Z 外食頻率		.065*	.051*
互動項			
Z 生活壓力*Z 外食頻率			-.040
R ²	.072	.068	.099
Adjusted R ²	.042	.038	.064
F 值	2.418*	2.256*	2.782**

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

由表十一可看出，控制了「性別」、「年級」、「大學性質」、「大學所在地」、「就讀院系」、「居住狀況」等個人背景變項後，結果發現：雖生活壓力($\beta=.059^{**}$)與外食頻率($\beta=.065^*$)對於高風險飲食型態個別加入迴歸時，分別具有顯著的預測效果，但當同時將此兩變項及互動項納入迴歸進行分析後，生活壓力與外食頻率的交互作用對於高風險飲食型態並不具預測效果($\beta=-.040$ ，ns)。

由此可見，在控制「性別」、「年級」、「大學性質」、「大學所在地」、「就讀院系」、「居住狀況」等背景變項後，個人的外食頻率並不會調節生活壓力對於高風險飲食型態的影響。也就是說，外食頻率對於生活壓力與高風險飲食型態之關係，並無顯著的調節效果，所以並不支持研究假設 4。

(三)大學生情緒性飲食與高風險飲食型態之關係：生活壓力的調節效果分析

本節主要在探討問題六：「不同層面生活壓力」是否對「情緒性飲食」引起之「高風險飲食型態」具調節效果，試圖驗證假設 5。先以總體生活壓力進行分析，接著再以生活壓力的四個層面進行個別分析，檢視不同類型壓力對情緒性飲食與高風險飲食型態是否具調節作用(表十二)。

表十二 各層面壓力之調節作用

調節變項	總體 生活壓力	家庭 壓力	學校課業 壓力	人際關係 與情感壓力	未來發展 與自我期 許壓力
Z 調節變項 → 高風險飲 食型態	.059**	.065**	.046*	.047*	.036
互動項 (Z 情緒性 飲食*Z 調 節變項)	-.026	-.046*	-.025	-.014	-.008

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

透過統計分析，發現在控制「性別」、「年級」、「大學性質」、「大學所在地」、「就讀院系」、「居住狀況」等背景變項後，大學生總體生活壓力對於情緒性飲食與高風險飲食型態間並無調節效果。而就「家庭壓力」、「學校課業壓力」、「人際關係與情感壓力」、「未來發展與自我期許壓力」四個個別層面而言，只有「家庭壓力」對於情緒性飲食與高風險飲食型態之關係具調節效果，因此筆者只針對有顯著調節作用的變項進行討論。

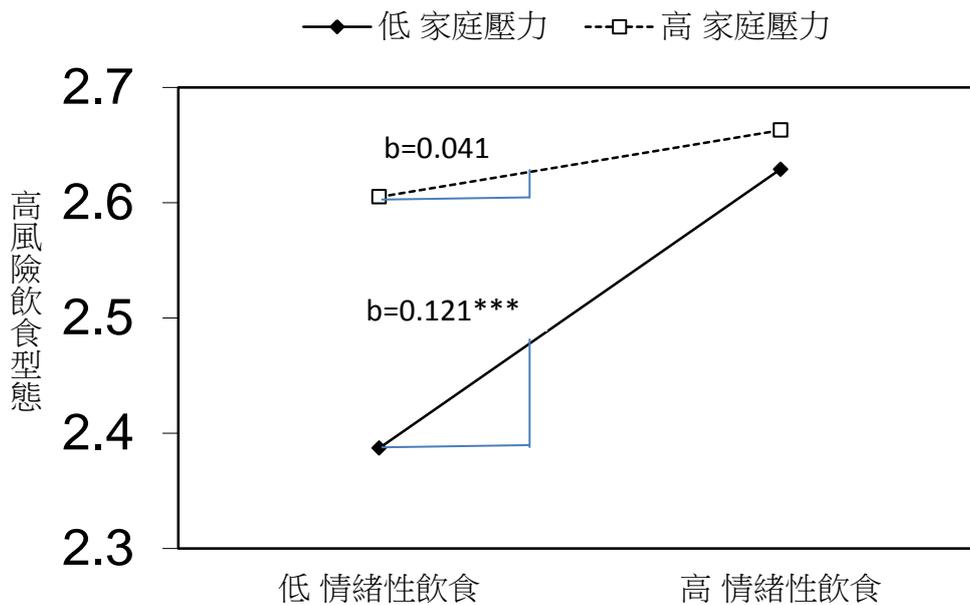
表十三 家庭壓力之調節效果(N=296)

研究變項	高風險飲食型態		
	Model 1	Model 2	Model 3
	B之估計值	B之估計值	B之估計值
常數	2.559	2.563	2.571
控制變項			
性別	.063	.043	.057
大學所在地	.081	.081	.085
大學性質	-.057	-.068	-.071
學院類組	-.042	-.016	-.023
年級 (參考組：四年級)			
一年級	.144	.110	.101
二年級	.012	.030	.006
三年級	.110	.123*	.113*
居住狀況	-.112*	-.136**	-.29*
自變項			
Z情緒性飲食	.079***		.075***
調節變項			
Z家庭壓力		.065**	.063**
互動項			
Z情緒性飲食* Z家庭壓力			-.046*
R ²	.088	.074	.125
Adjusted R ²	.059	.045	.090
F 值	3.020**	2.501**	3.605***

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

由表十三可看出，透過回歸分析，發現在控制「性別」、「年級」、「大學性質」、「大學所在地」、「就讀院系」、「居住狀況」等個人背景變項後，模式三中的調節變項「情緒性飲食*家庭壓力」標準化迴歸係數 $\beta = -.046$ ($p < .05$)顯示情緒性飲食與家庭壓力的交互作用顯著，即家庭壓力在情緒性飲食對於高風險飲食型態的關係中具有顯著之調節作用，因此假設5成立。

為更進一步瞭解上述交互作用，研究者依據 Aiken and West (1991)之理論，將平均數加減一個標準差，將家庭壓力分成高低兩個組別進行比較，以預測高風險飲食型態。接著再將「高度情緒性飲食，高度家庭壓力」、「低度情緒性飲食，高度家庭壓力」、「高度情緒性飲食，低度家庭壓力」、「低度情緒性飲食，低度家庭壓力」下高風險飲食情態的值繪製成圖，如圖七所示。



圖七 家庭壓力之調節效果

結果顯示，感知到高家庭壓力的大學生，其情緒性飲食與高風險飲食型態間的正向關係較微弱；反之，感知到低家庭壓力的大學生，其情緒性飲食與高風險飲食型態間的正向關係較強烈。

而從另一方面來看。家庭壓力較高的人，不論其是否有情緒性飲食，所產生的高風險飲食型態原本就很高，除了情緒性飲食之外，似乎還有其他原因是造成其產生高風險飲食型態主因，有待未來研究發現。然而，即便是低家庭壓力的大學生也不能輕忽，因其在感知到的家庭壓力幅度提升時，與感知家庭壓力原本就高的人相比，更容易因較多的情緒性飲食而導致高風險飲食型態。所以一旦低家庭壓力的大學生培養出情緒性飲食的壓力調節方式時，就會導致高度的高風險飲食型態。

由上述結果可以發現：對於高家庭壓力的人來說，高風險飲食型態的程度是依據客觀壓力的大小而定。因此從根本處著手，減低家庭壓力為最好的解決之道；而對於低家庭壓力的人而言，高風險飲食型態程度則是依據主觀調適策略(情緒性飲食取向)而有所不同。因此最好的介入措施便是引導其往後以問題焦點策略來因應壓力，可望大幅降低其高風險飲食型態的產生。

伍、結論與建議

一、結論

(一) 生活壓力、情緒性飲食、高風險飲食型態現況

1. 生活壓力方面：研究對象之整體生活壓力感受普遍不嚴重。就個別層面而言，以「未來發展與自我期許壓力」影響最大，「家庭壓力」影響最小。而「年級」與「院系」在未來發展與自我期許壓力上有顯著差異。
2. 情緒性飲食方面：顯示研究對象情緒性飲食傾向低，當遭遇壓力的時候，普遍較少以吃來抒發情緒。
3. 高風險飲食型態方面：大學生高風險飲食型態頻率略高，也就是說大學生普遍飲食不均衡，且飲食習慣不太健康，有 17.2% 的大學生「每星期有 3-4 次以上」從事高風險飲食行為。

(二) 生活壓力、情緒性飲食、外食頻率與高風險飲食型態之關係

1. 大學生知覺生活壓力越高，越容易以情緒性飲食行為來因應。
2. 大學生知覺生活壓力越高，越容易產生高風險飲食型態。
3. 與「外食頻率」具有顯著相關的變項只有「高風險飲食型態」，當個人外食頻率越高，其高風險飲食型態越頻繁。

(三) 生活壓力、情緒性飲食、外食頻率與高風險飲食型態之因果關係

1. 「情緒性飲食」對「生活壓力」引起之「高風險飲食型態」具中介效果，顯示整體生活壓力對高風險飲食型態除了有直接效果外，也會透過情緒性飲食對高風險飲食型態產生間接效果。
2. 「外食頻率」對「生活壓力」引起之「高風險飲食型態」不具調節效果，因此個人的外食頻率並不會調節生活壓力對於高風險飲食型態的影響。
3. 「家庭壓力」對「情緒性飲食」引起之「高風險飲食型態」具調節效果。對於高家庭壓力的人來說，高風險飲食型態的程度是依據客觀壓力的大小而定；而對於低家庭壓力的人而言，高風險飲食型態程度則是依據主觀調適策略(情緒性飲食取向)而有所不同。

二、建議

(一) 對實質層面之建議：

本研究發現生活壓力確實對大學生造成影響，若個人長期以情緒性飲食、不健康之飲食型態來因應壓力及宣洩情緒，對於往後身體健康必定影響至深。建議各校學生輔導中心多舉辦講座、團體諮商活動，幫助學生建立自信心、學習正向思考，並協助學生以正當的活動紓解生活壓力、排解負向情緒，以健全個人身心發展。

筆者認為「運動」也許是一個排解壓力的最佳方法。董氏基金會於 2013 年 6 月所做的《全國女性憂鬱情緒與紓壓方式之調查報告》，針對近 5000 名男女調

查發現：將紓壓方式和憂鬱量表交叉對比後，無論男女，最有效的紓壓方式都是運動。顯示培養運動習慣能幫助個人轉移焦點，並達到紓解壓力的效果。

大學是由青春期轉換至成人期的重要階段，然而，調查結果顯示目前大學生飲食習慣普遍不佳。《全國女性憂鬱情緒與紓壓方式之調查報告》也提到：若個人擁有良好的飲食習慣，相對來說往後擁有憂鬱情緒及壓力也會隨之影響而變少。因此建議各大學的通識教育課程，能與學校健康中心配合，提供有關飲食營養知識的課程，加強大學生對於均衡飲食的認知，以期能確立大學生健康飲食的觀念及行為，勢必對於減壓也有部分幫助。

(二)對未來研究之建議：

1. 研究對象方面：

本研究以大學生為研究對象，雖目標對象鎖定全台大學生進行網路問卷調查，但礙於網路發放問卷的空間有限，時間、人力及經費上的限制，故僅能從研究者身邊著手，因此樣本同質性較高，樣本人數也較為不足，導致部分變項未達顯著，研究結果推論有所侷限。建議未來研究能進一步擴大調查，其獲得的樣本較具代表性。

另問卷發放時間為 10 月份，一年級新生剛開始大學生活，對於課業壓力以及人際關係方面之壓力感受可能較不深刻。若將問卷發放時間改在下學期，等到一年級新生適應大學生活後，測量出來的結果可能較為準確。

2. 研究工具方面：

由於高風險飲食型態的測量主要以受試者以自我報告的方式回答，因此可能造成回答之主觀性過高，建議未來研究者能夠增加使用「二十四小時飲食回憶法」以實際掌握受試者攝食狀況，以主客觀融合的測量方式，檢視受試者實際飲食狀況。

壓力與飲食行為調查問卷

各位親愛的同學，您好：

感謝您在百忙之中協助填寫本問卷。這是一份有關大學生壓力與情緒性飲食關係之研究問卷，目的在了解壓力與飲食兩者間相互影響的關係。您的回答將受到個資法的嚴密保障，絕無外洩之虞，並僅供學術研究之用，敬請放心如實填答。問卷共分為五個部分，請盡量依據您的真實想法及感受回答，再次感謝您的支持與協助。敬祝 順心

天主教輔仁大學社會學系

指導教授：翁志遠博士

研究者：吳宛庭敬上

第一部分：生活壓力量表

大學生通常面對的生活壓力來源包括：課業、家庭、人際、未來發展等。請回想過去一年來，以下所列之生活事件**有無對您造成影響**，並依其困擾程度點選適當的選項。若所列事件並沒有發生，請點選「沒有影響」。

	沒有影 響	略有影 響	常有影 響	影響很 大
1. 家中經濟發生困難	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 與家人關係不睦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 父母雙方發生問題(吵架、離婚等)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 因與男女朋友交往而影響情緒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 人緣欠佳，缺少可以談心的朋友	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 與好友吵架或疏遠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 和社團同學產生衝突	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. 因打工而影響學業	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 課業繁重(考試多、報告多)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 學業成績不理想	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 分組報告工作分配困難	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 上課發言或上台報告	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 面臨畢業後就業或升學的抉擇	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 擔心自己所學，未來無法學以致用	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 擔心自己缺乏競爭力，未來找不到工作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 對自己表現總是不滿意	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 覺得自己才貌或身材不如人	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 覺得自己口才或表達能力不佳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

第二部分：情緒性飲食

請仔細閱讀下列句子，並回想在大多數的時候，句子的描述是否符合您的飲食習慣，並依其發生頻率點選適當的選項。

	從不	很少	偶爾	經常	總是
1. 當你感覺急躁時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
2. 當你無事可做時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
3. 當你感覺沮喪或憂心時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
4. 當你感覺寂寞時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
5. 當某人使你失望時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
6. 當你對某事感到不悅時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				

7. 當你處理某件不愉快的事情時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
8. 當你感到憂慮、擔憂或緊張時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
9. 當你覺得事事不順心或感覺不對勁時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
10. 當你感覺害怕時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
11. 當你對某事感到失望時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
12. 當你感到心煩意亂時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				
13. 當你感到枯燥、不安時，就會想吃東西	<input type="radio"/>				

第三部分：飲食型態

下面題目是想了解你目前的飲食行為，請依日常生活中的實際情形來回答。

總是如此：表示幾乎每次如此；或每星期有 7 次出現此種情況。

經常如此：表示有 75%的機會；或每星期有 5-6 次出現此種狀況。

有時如此：表示有 50%的機會；或每星期有 3-4 次出現此種狀況。

很少如此：表示有 25%的機會；或每星期有 1-2 次出現此種狀況。

從不如此：表示生活中從未出現此種情況。

	從未 如此	很少 如此	有時 如此	經常 如此	總是 如此
1. 我每天吃早餐。	<input type="radio"/>				
2. 我每天吃午餐。	<input type="radio"/>				
3. 我每天吃晚餐。	<input type="radio"/>				
4. 我有吃宵夜的習慣。	<input type="radio"/>				
5. 我有挑食的習慣。	<input type="radio"/>				
6. 我每天喝足量的水，包含開水、湯(每天約 8 大杯或 2000cc 以上)	<input type="radio"/>				
7. 我每天吃五穀根莖類的食物，	<input type="radio"/>				

如米飯、麵、麵包、饅頭等。					
8. 我每天吃含有高蛋白質的食物，如瘦肉、魚類、蛋、豆類等。	<input type="radio"/>				
9. 我每天喝 1-2 杯牛奶或食用奶類製品，如乳酪、優酪乳等。	<input type="radio"/>				
10. 我每天至少吃 2 份水果。	<input type="radio"/>				
11. 我每天至少吃 3 份蔬菜。	<input type="radio"/>				
12. 我飲食均衡，三餐定時定量。	<input type="radio"/>				
13. 我吃糙米飯或全麥食品等含纖維質高的食物。	<input type="radio"/>				
14. 我常吃醃漬品及罐頭包裝食品。如香腸、臘肉、醬菜等。	<input type="radio"/>				
15. 我常吃油炸或脂肪多的食物，如雞排、鹹酥雞、肉燥飯、肥肉。	<input type="radio"/>				
16. 我常吃速食，如漢堡、薯條、pizza 等。	<input type="radio"/>				
17. 我常吃動物內臟類的食物，如豬肝、牛肚、雞心、雞胗等。	<input type="radio"/>				
18. 我愛喝白開水勝過於喝含糖飲料。	<input type="radio"/>				
19. 我常喝含糖飲料，如可樂、汽水、紅茶、珍奶等。	<input type="radio"/>				
20. 我常吃甜食，如蛋糕、巧克力、冰淇淋、泡芙、甜甜圈等。	<input type="radio"/>				
21. 我常吃高脂肪的零食，如洋芋片、多力多滋等。	<input type="radio"/>				
22. 我吃東西會另外添加調味料，如醬油、番茄醬、辣椒醬等。	<input type="radio"/>				

第四部份：外食頻率

以下是關於個人目前外食頻率的調查，請您依據實際狀況回答即可。

	幾乎沒有	每週 1-2 次	每週 3-4 次	每週 5-6 次	每天
1. 我每天早餐都吃外食。	<input type="radio"/>				
2. 我每天午餐都吃外食	<input type="radio"/>				
3. 我每天晚餐都吃外食。	<input type="radio"/>				
4. 家中(目前居住處)開伙頻率	<input type="radio"/>				
5. 自行烹飪頻率	<input type="radio"/>				

第五部分：基本資料

1.性別

- 男
- 女

2. 就讀大學所在地

- 北部地區(基隆、台北、桃園、新竹、苗栗)
- 中部地區(台中、彰化、雲林、南投)
- 南部地區(嘉義、台南、高雄、屏東)
- 東部地區 (宜蘭、花蓮、台東)
- 離島(澎湖、金門、馬祖、綠島等)

- 國外(非台澎金馬地區)

3.戶籍所在地

- 北部地區(基隆、台北、桃園、新竹、苗栗)
- 中部地區(台中、彰化、雲林、南投)
- 南部地區(嘉義、台南、高雄、屏東)
- 東部地區 (宜蘭、花蓮、台東)
- 離島(澎湖、金門、馬祖、綠島等)
- 國外(非台澎金馬地區)

4.居住狀況

- 和家人同住
- 親戚朋友家
- 住在學校宿舍
- 校外租賃
- 其他

5.就讀的大學

- 國立
- 私立

6.學院及學系

- 文學院

- 藝術學院
- 傳播學院
- 教育學院
- 醫學院
- 理工學院
- 外語學院
- 民生學院
- 法律學院
- 管理學院
- 社會科學院
- 其他

7.就讀年級

- 一年級
- 二年級
- 三年級
- 四年級
- 其他

問卷已經結束了，感謝您的協助!

參考資料

一、中文

- 王秀文. (2012). 工作動機及因應策略在華人工作壓力歷程中之調節作用. 臺灣大學商學研究所學位論文. (2012).
- 陳杏容(2001). 青少年因應壓力行為之探討-憂鬱情緒與偏差行為.. 東吳大學社會工作學系碩士論文(2001).
- 王春展、潘婉瑜(2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報，32，469-483。
- 王琳雅(2006). 四技大學生生活壓力、自我效能與因應策略之探討. 中國醫藥大學護理研究所碩士論文(未出版), 台中市.
- 朱育萱. (2011). 負向生活事件與大學生憂鬱或主觀幸福感之關係：以壓力因應方式為調節變項. 成功大學行為醫學研究所學位論文, (2011), 1-80.
- 江艾文, 陳俊諺, 陳家豪, 廖紹富, 陳瑞山, & 林慧麗. (2012). 由二十四小回憶法分析美和科技大學學生飲食攝取狀況. 美和學報, 31(2), 123-132.
- 江承曉(民 80)。青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。未出版。
- 行政院衛生署(203)。中華民國歷年生命統計概況。檢索日期 2013/10/10 21:16 取自 <http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=15409&CtNode=4595&mp=1>
- 巫姿嫻(2010). 大學生生活壓力、心理資本與憂鬱之關係. 政治大學教育研究所學位論文(2010 年)。1-120.
- 李明濱(1997)。醫學人性面：情緒與疾病。臺北:國立臺灣大學醫學院。
- 李金治、陳政友(2004)。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力，因應方式，社會支持與其身心健康之相關研究。學校衛生 44：1-31。
- 李蘭、曾倩玲(1990)。某衛生專業學系學生的飲食現況。學校衛生，17，26-36。
- 杜宇喬(2013)。壓力大食慾也增加 慰勞自己小心發福。檢索日期:2013.10.20。取自悠活網：<http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=24350>
- 沈婉鈴(2010). 青少年雙向度完美主義、憂鬱情緒類型與正向情感之關係研究：以主觀成就壓力. 因應策略為中介或調節變項. 交通大學教育研究所學位論文. (2010).

林芳美. (2003). 國小四年級學童的飲食行為 與其父母飲食行為配對類型之關係. 臺灣大學衛生政策與管理研究所學位論文, (2003), 1-59.

林宜慧(2013)。10 個女生 1 個憂 運動紓壓最有效 。檢索日期：2013.11.30。

取自：

<http://tw.news.yahoo.com/10%E5%80%8B%E5%A5%B3%E7%94%9F1%E5%80%8B%E6%86%82-%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%B4%93%E5%A3%93%E6%9C%80%E6%9C%89%E6%95%88-213000509.html>

林淑惠、黃韞臻 (2009). 大學生的生活壓力與身心健康之研究-以中部五所大學為例。國立虎尾科技大學學報. 第二十八卷第一期(民國九十八年三月)：41-56.

郭蘊忻. (2007). 父母教養, 自我控制, 自我韌性與自尊對青少年壓力因應方式之影響研究 A Study of the Influence of Parenting, Ego-Control, Ego-Resiliency and Self-Esteem on Adolescents' Stress Coping. 政治大學心理學研究所學位論文, 1-105.

陳政友. (2001). 臺灣地區高中(職)與大專學生健康生活型態與相關因素研究 Study on the Healthy Lifestyle and Its Related Factors among the Senior High School and College Students in Taiwan。學校衛生, (38), 1-31.

陳清泉(1990). 大學生的生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究. 台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文 (1990)。

陸玢玲(1990). 國中階段學生的健康行為研究-現況、變化及相關因素探討. 國立台灣大學公共衛生研究所碩士論文.

曾明淑、葉文婷、潘文涵(1996). 國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996 台灣地區居民之飲食特性. 行政院衛生署.

黃湘玲(2009). 臺北市國中生課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食之研究. 人類發展與家庭學系在職進修碩士班(2009).

廖淑梅(2004). "技專校院研究生與大學生生活壓力與生活適應之比較—以國立雲林科技大學為例." 雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文 (未出版)。

劉玉華(2004). "以全人教育觀來看大學生壓力源及壓力因應之模式 Stressor and Stress Coping Model of College Students: From Holistic Educational View." 實踐通識論叢 2 (2004): 65-82.

賴建志. (2005). 大學生生活壓力, 幽默風格與幸福感之相關研究. 國立臺北教育大學教育心理與諮商學系碩士班學位論文, (2005 年), 1-120.

韓玉芬. (2003). 初任教師工作壓力因應歷程之質的研究. 臺灣師範大學教育

心理與輔導學系學位論文, (2003 年), 1-149.

二、英文

Fryer, S., Waller, G., & Kroese, B. S. (1997). Stress, coping, and disturbed eating attitudes in teenage girls. *International Journal of Eating Disorders*, 22(4), 427-436.

Hansel, S. L., & Wittrock, D. A. (1997). Appraisal and coping strategies in stressful situations: A comparison of individuals who binge eat and controls. *International Journal of Eating Disorders*, 21(1), 89-93.

Jayanthi Kandiah, Melissa Yake, James Jones, Michaela Meyer. Stress influences appetite and comfort food preferences in college women, *Nutrition Research* 26, 118-123. 2006

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lindeman, m., & Stark, K. (2001). Emotional Eating and Eating Disorder Psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.

Macht, M., Haupt, C., & Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating Behaviors*, 6(2), 109-112.

Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67-72.

Sandler, I. N., Tein, J. Y., & West, S. G. (1994). Coping, Stress, and the Psychological Symptoms of Children of Divorce: A Cross-sectional and Longitudinal Study. *Child development*, 65(6), 1744-1763.

Slochower, J. A. (1983). *Excessive eating: The role of emotions and environment*. New York: Human Sciences Press.