

天主教輔仁大學社會學系學士論文

指導老師：翁志遠

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

The relationship between life stress and emotional eating
among college students:

The moderating role of social support and personality traits

學生：沈庭瑜 撰

中華民國一〇九年 十月

天主教輔仁大學社會學系學士論文

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

The relationship between life stress and emotional eating
among college students:

The moderating role of social support and personality traits

學生：沈庭瑜 撰

指導老師簽名：

中華民國一〇九年 十月

系所章戳：

謝辭

轉眼間也到了交稿日期前，還記得大三開始找指導老師時，對於論文無論是主題抑或架構方面都感到相當的困惑與迷惘，雖然一路走來直到現在，仍是參雜著許多恐懼與焦慮並行，但看見與自己相處好久好久的論文終於逐漸成形，心裡不免還是感到開心！

而在這段過程之中，最最最需要感謝的人就是我的論文指導教授翁志遠老師，老師總是非常有耐心的回答我任何莫名其妙的疑惑，不厭其煩的幫助我釐清方向與一步一步提供改善建議，甚至看出以及願意理解我沒有說出口的擔憂與矛盾，不斷給予我鼓勵、嘗試的機會，每次只要獲得老師的一句「很好」，都會讓我的信心增加了不少，真的覺得自己非常幸運可以遇見這麼棒的老師，並成為老師的指導學生，我想，再多的言語可能都無法完整表達我對於翁志遠老師的感謝！

還有也非常非常謝謝恩霓在這段時間的幫助與陪伴，從統計問題到簡報製作都給了我很多的協助，甚至毫不猶豫的答應當我的回應人，也謝謝恩霓明明自己都已經夠忙碌了，但在我感到挫折時，還是願意花時間耐心的聆聽我的煩惱並告訴我可以改進的地方，每一次和恩霓聊聊後，心裡總會產生一股更加明確的努力方向，因為我知道身邊還有這麼一個人也正在努力著，總覺得自己好幸運可以認識這麼優秀的學姊並跟著她一起學習，真的是一件很棒、很開心的事情！恩霓，謝謝妳！

另外還有一直以來陪伴在我身邊的家人（爸爸、媽媽、哥哥），謝謝你們知道正在經歷這段期間的我的煩躁，並接受、包容我的負面情緒，在我不小心又陷入鑽牛角尖的時候，溫柔的點醒、開導我，準備著我愛吃的食物、提醒我早睡少熬夜.....有太多太多的細節都能感受到你們對我滿滿的愛，對你們感到相當感謝也感到抱歉！我真的真的好愛你們！

最後也謝謝社會系的同學們，一週見面時的相互打氣與鼓勵，以及幫忙我填寫、分享問卷的所有人們，有你們論文才得以進行得更順利。回顧撰寫論文的這段過程，仍然存在許多不完美、不夠好的地方，但還是隱約看得見自己一點一點移動所累積的軌跡，即使速度相當緩慢，但確信自己仍持續在學習著。

摘要

近年來台灣社會的肥胖與代謝症候群盛行率幾乎逐年上升，顯示與國人健康問題存在一定程度的關聯，然而進一步探究致胖因子，其實並不全然只因缺乏意志力所致，更多的是與個人所生活的環境、習慣息息相關，包括壓力源等導致暴飲暴食，然而許多不健康生活方式的建立，可能在充滿混亂、不穩定的成年初顯期階段會特別明顯，產生的負面作用也有很大程度會影響到未來成年後的生活品質與健康狀態。因此，本研究選擇以大學生作為主要研究對象，旨在探討生活壓力與情緒性飲食之間的關係。本研究採用量化研究之問卷調查法，並以 SPSS 統計軟體進行分析，樣本人數共 200 人。

研究主要發現為：

- 一、生活壓力與情緒性飲食具有顯著正相關：當整體生活壓力程度愈高，情緒性飲食的程度也會愈高；當經濟壓力程度愈高，情緒性飲食的程度也會愈高；當未來發展壓力程度愈高，情緒性飲食的程度也會愈高。
- 二、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。
- 三、性別對經濟壓力與情緒性飲食之間的關係具有調節效果：女性普遍在情緒性飲食程度高；男性則隨著經濟壓力愈大，情緒性飲食會愈明顯，甚至高出女性。

關鍵字：

生活壓力、情緒性飲食、情緒焦點因應、社會支持、人格特質、調節作用

Abstract

In recent years, the prevalence of obesity and metabolic syndrome in Taiwanese society has been increasing year by year, indicating a certain degree of correlation with the health problems of the people in Taiwan. However, further exploration of obesity factors is not entirely due to lack of willpower. The environment and habits of an individual are closely related, including stressors that lead to overeating. However, the establishment of many unhealthy lifestyles may be particularly obvious in the chaotic and unstable early stage of adulthood, and the negative effects are also to a large extent. It will affect the quality of life and health in adulthood in the future. Therefore, this study takes college students as the research object, aiming to explore the relationship between life stress and emotional eating.

This research adopts the questionnaire survey method of quantitative research and statistical analysis with SPSS software. The sample size is 200 people.

The mainly findings were as follows:

Firstly, there is a significant positive correlation between life stress and emotional eating: the higher the overall life stress, the higher the emotional eating level; the higher the economic stress, the higher the emotional eating level; in the future The higher the degree of developmental stress, the higher the degree of emotional eating.

Secondly, social support and personality traits have no effect on the relationship between life stress and emotional eating.

Last, gender has a regulatory effect on the relationship between economic stress and emotional eating: women generally have a high degree of emotional eating; men, as the economic pressure increases, emotional eating will become more obvious, even higher than women.

Keywords:

Life stress, Emotional eating, Emotion-focused coping, Social support, Personality traits, Moderating effect

目次

壹、 緒論	1
一、 研究動機	1
貳、 文獻回顧與探討	3
一、 壓力	3
(一) 壓力的定義	3
(二) 壓力的來源	3
(三) 壓力的評估與因應	5
二、 情緒性飲食	7
(一) 情緒性飲食的定義	7
(二) 情緒性飲食的因素	8
(三) 情緒性飲食的影響	9
三、 與壓力及因應策略之相關研究	11
(一) 社會支持 (social support)	12
(二) 人格特質 (personality traits)	13
參、 研究架構、方法與步驟	14
一、 研究架構	14
二、 研究問題與假設	14
三、 研究方法	15
(一) 研究對象	15
(二) 問卷調查法	15
(三) 研究工具說明	15
(四) 資料處理與統計分析	16
肆、 研究結果分析	17
一、 個人背景資料描述性統計	17
二、 大學生生活壓力、情緒性飲食、社會支持、人格特質之現況分析	18
三、 不同個人背景變項之大學生在生活壓力、情緒性飲食程度上之差異	19
四、 大學生生活壓力與情緒性飲食之相關性	23
五、 大學生生活壓力與情緒性飲食之階層迴歸分析	24
六、 大學生經濟狀況、未來發展壓力與情緒性飲食之相關性	25

七、	大學生經濟狀況、未來發展壓力與調節變項之階層迴歸分析	26
伍、	結論與建議.....	31
一、	研究發現.....	31
(一)	個人背景變項.....	31
(二)	生活壓力與情緒性飲食之相關性.....	31
(三)	社會支持、人格特質對生活壓力與情緒性飲食之間關係的調節效果	31
(四)	性別對經濟壓力與情緒性飲食之間關係的調節效果.....	31
二、	實質建議.....	32
(一)	社會面	32
(二)	心理面	32
(三)	實務面	33
三、	研究限制與後續研究建議.....	33
(一)	研究限制	33
(二)	研究建議.....	34
陸、	參考文獻.....	35
附錄、	正式問卷.....	39

表目次

表 1-1 不同個人背景變項之大學生在生活壓力程度上之差異.....	20
表 1-2 不同個人背景變項之大學生在情緒性飲食程度上之差異.....	22
表 2 生活壓力與情緒性飲食迴歸分析.....	23
表 3-1 生活壓力與社會支持之交互作用分析.....	24
表 3-2 生活壓力與人格特質之交互作用分析.....	25
表 4 經濟狀況、未來發展壓力與情緒性飲食迴歸分析.....	26
表 5-1 經濟狀況壓力與調節變項之交互作用分析.....	27
表 5-2 未來發展、調節變項之交互作用分析.....	28
表 5-3 經濟壓力、調節變項之交互作用分析.....	29

圖目次

圖 1 壓力因應模式.....	6
圖 2 壓力過程模型.....	12
圖 3 經濟壓力與性別交互作用圖.....	30

壹、緒論

一、研究動機

隨著生活型態的轉變，現代人飲食行為與習慣也隨之改變，「肥胖」早已成為了全球首要的健康問題。根據衛福部國健署公布的 2013 至 2016 年「國民營養健康狀況變遷調查」顯示，國內成人過重及肥胖盛行率（ $BMI \geq 24$ ）高達 45.4%（其中男性為 53.4%，女性為 38.3%），相較於過往的歷次調查，如自 1993—1996 年的 32.7% 至 2005—2008 年的 43.4%（上升 10.7%），雖然增加幅度漸緩，但近年國人整體過重及肥胖人口比率仍然不斷攀升，目前在 APEC 之 11 個亞洲國家中約落於中段班，然而這些過去在歐美等西方國家更容易多見的中、重度肥胖者（中度肥胖： $30 \leq BMI < 35$ ；重度肥胖： $BMI \geq 35$ ），如今在台灣也有愈來愈常見的趨勢。

許多研究報告顯示，肥胖與三高（高血糖、高血壓、高血脂）之間具有高度相關。世界衛生組織於 1997 年宣布「肥胖是一種慢性疾病」，臨床醫學更指出當 BMI 值一旦超過 24 以上，比起健康體重者，其發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險將超過三倍，發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風等機率也高出兩倍，而在衛福部最新公布的 108 年國人十大死因中，就有包括惡性腫瘤（癌症）、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化等七項是與肥胖有關。

而造成肥胖的原因是熱量攝取過多但消耗太少，導致熱量累積以脂肪的形式堆積在體內。進一步探究致胖因子，除了少部分遺傳基因與某些疾病本身因素（例如甲狀腺功能低下等）導致之外，更主要是受到社會「生活型態」及個人「飲食習慣」的影響，例如，現代生活水平雖不斷提升，但伴隨著生活的快步調，人們的壓力也愈來愈龐大，無論是繁忙的課業學習、沉重的工作負擔抑或是複雜的人際關係等，產生壓力的來源與種類也愈來愈多樣，嚴重的話影響到身心狀況，使

得作息不正常、飲食失衡皆成常態，再加上台灣的連鎖速食店、手搖飲料店等隨處可見，高糖、高脂、高熱量食物唾手可得，長期處在致胖環境中又缺乏規律運動的習慣，正是造成現代人越發不健康的原因之一。

因此將肥胖全然視為個人的罪過（例如貪吃、懶惰、缺乏意志力）並不公平，過去就曾有研究指出「收入及社經地位（SES）較低者，愈容易因為心理憂困而透過情緒性飲食紓壓，間接導致肥胖的情況發生」（Spinosa, Christiansen, Dickson, Lorenzetti, & Hardman, 2019），顯示出個人飲食型態背後也會牽涉到社會因素，如經濟條件、各式生活壓力的加諸等，增加了個人心理憂困的發生率，然而當負面情緒來臨時，一旦疏忽了調適抑或採取消極的因應方式，最常見且直接如暴飲暴食，又或者其他像是抽菸、酗酒和瘋狂購物等行為，以上後果不僅從而導致個人生、心理失調的機會更大幅提升，也可能進一步造成大量財務損失的公共健康危機。

然而飲食行為是為生活型態的一部分（傅安弘、簡嘉靜，2009），也是日常賴以生存最重要的一環，但當食物開始有了不同的用途，吃下肚的不再單純只是為了滿足生理上的飢餓，更多的是對於生活情境的心理、情緒反應，即出現「情緒性飲食（emotional eating）」時，將容易於不自覺中增加不健康食物的攝取量與頻率，身心層面影響廣大。

但目前國內有關情緒性飲食的研究資料較少，然而大學生正好處於成年初期（emerging adulthood）階段，除了正邁向成熟獨立的發展之轉變，也可能面臨來自生活各方面的徬徨與困惑（劉小璐、許鶯珠，2012），甚至帶來更多不健康的生活方式，而產生的負面作用也有很大程度會影響到未來成年後的生活品質與健康狀態（Berkman & Breslow, 1983），因此在大學時期所養成的健康行為與習慣就顯得相當重要。因而本研究遂以大學生為主要研究對象，針對其日常生活中情緒與飲食的部分做探討，認識情緒性飲食更能理解其背後的風險，目的在於提供當壓力與飲食連結並且影響到個人健康之際，可以尋求其他更好、更健康的替代方式調節負面情緒，以減少落入情緒之惡性循環。

貳、文獻回顧與探討

一、壓力

(一) 壓力的定義

「壓力 (stress)」係指一種緊張狀態，特別是當個體在生理或心理上感受到威脅時，進而令人產生的不愉快甚至痛苦的情緒反應 (張春興, 1992)。關於壓力的概念最早是由美國生理學家 Cannon(1932)所提出，他認為個體在面對各式壓力時，經常會產生「戰 (攻擊)」或「逃 (逃避)」的行為藉以適應生活。隨後 Selye(1956)引進社會科學領域，則進一步認為壓力是源於個體經歷內在或外在環境刺激後，身體為確保能發揮正常功能且維持身心的動態平衡而產生的非特異性反應 (意即體內均會以一套類似的形式對所有壓力源做出反應)，並且將壓力分為「優壓力 (eustress)」和「劣壓力 (distress)」。說明適當的壓力能驅使人集中精神並提高警覺性，幫助在最佳的狀態下應付困難，從而發揮更理想的表現，但若是長期處在過度的壓力下則會引起不良反應，例如情緒上的焦慮與沮喪，或是造成頭痛、失眠以及荷爾蒙失調等生理癥狀(Aschbacher et al., 2013)。

(二) 壓力的來源

根據 Turner 和 Roszell(1994)的研究指出，幾乎任何在生活上的改變都可能成為壓力的來源，壓力亦存在各年齡層，但隨著年齡的變化，個體感受到環境中生命事件 (life event) 的壓力程度亦會隨之變動，因此可視壓力為個體認知與環境交互作用的結果 (Lazarus & Folkman, 1984)。而造成壓力的原因則稱為「壓力源 (stressor)」，根據 Compas (1987)又可以區分為三種類型：

- (1) **尖銳緊急的壓力源**：生活中的突發事件，且事件的發生具有可識別的時間點。包括主要生命事件、日常雜事、規範事件、不規則事件以及生活改變等，如失業、雙親逝世。

- (2) **長期慢性的壓力源**：長期或反覆出現且無法明確指出問題的發生時間點。包括剝奪或不合理的環境條件、不利於個人發展的生活環境、個人債務以及一再發生的事件等，如貧窮、婚姻問題。
- (3) **人際互動的壓力源**：涉及人際相處層面。包括個體與家人、同儕、同事之間如溝通不良、理念互不契合等。

依據上述三種壓力源類型與綜合國內學者研究，發現大學生幾種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）許多面向，並進一步歸納探討如下：

(1) 家庭狀態

許多研究學者認為，在華人家庭文化的脈絡下，親子之間是以孝道為主要的核心價值，互動關係除了情感層面的維繫，在遵循倫理規範的背後，同時也會牽涉到權威的展現，包含「望子成龍、望女成鳳」的期待（朱瑞玲、章英華，2001），但研究顯示當子女知覺父母的期待水準愈高時，其感受到的焦慮程度也會愈大（毛菁華、許鶯珠、方紫薇，2019）。另外，當家庭遭遇變故，諸如發生意外、離婚、失業，或家人健康狀況改變及過世等，導致家庭氣氛失和時，也都有可能成為輕重不等的壓力事件(Holmes & Rahe, 1967)。

(2) 課業學習

過去台灣的教育制度普遍以升學為導向，在學期間的學業成績理所當然成為眾多學子之間的競爭目標，然而直至今日，社會對於「學歷」仍然相當予以重視，並且存有眾多「學歷高才会有好出路」等迷思，深怕自己的學業表現若是不如預期會影響到未來發展的種種機會（許崇憲，2017），因此從學生時期一路經歷各種大大小小的讀書、考試、進修壓力，經常性得面臨課業量超出個人所能負荷的範圍（劉玉華，2004），也進而影響到個人的學習動機、效果，因此造成了學習上的壓力。

(3) 人際關係

根據董氏基金會心理衛生組(2005)「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」結果顯示，在幾項大學生常見的生活壓力事件當中，「人際關係」與「伴侶親密關係」影響大學生的憂鬱情緒更甚於其他生活事件。其中包括無法融入群體中受到他人所重視，抑或是在與伴侶親密關係中的各種磨合甚至結束等，均會使得個人寂寞與憂鬱情緒的感受程度提升，然而身邊若是剛好擁有可以談心的對象，將可以適時提供情緒紓解的管道，反之，缺乏宣洩出口，則愈會封閉並加深其負面情緒的傷害。

(4) 經濟狀況

過去許多研究都曾探討，家庭社經背景與子女學業成就之相關性，結果確實也指出經濟資本對於教育資源、未來成就具有正向的幫助(周新富，2008)，但近年隨著高教學費、民生物資不斷高漲，對於一般家庭而言，高額的學費可能就成為重擔，根據高級中等以上學校學生就學貸款統計資料顯示，近年來選擇申請就學貸款的人數並不少，迫使愈來愈多學生必須利用課餘時間打工賺錢以貼補其生活中的種種開銷，然而也需擔心畢業後進入職場工作，除了得面對當今已然存在的就業市場緊縮、低薪問題，可能還得背負著巨額學貸必須償還之壓力。

(5) 未來發展

個體在成年初顯期階段，通常對於其自身角色的探索相較於青春期末得劇烈許多，連帶也容易產生更多的變動與不確定感(許晨暉，2014)，再加上隨著現今社會景氣的影響，使得多數的大學生不得不預先設想其畢業後的職涯發展走向，然而大學畢業後初入職場意味著人生即將邁入重要的生涯階段，此時的個體很容易因此對於前途規劃而感到茫然、無所適從，或是不斷陷入自我懷疑中，擔心著自身所擁有的技能與表現，是否具備足夠競爭力足以面對未來未知的挑戰，因而產生了愈來愈多的恐懼與壓力感。

(三) 壓力的評估與因應

不同人在面對壓力時的反應有著極大的差異，有些人擅於處理極端壓力，甚至願意主動投入壓力情境中以挑戰並證實自我能力，然而也有人即使是面對看似輕微的壓力源，也容易產生煩惱甚至疾病，其導致之間反應差異的主要因素則是攸關個體對於壓力事件的評估以及因應方式的不同。

在 Lazarus 與 Folkman (1984)的研究中，認為壓力與因應是認知和行為不斷經歷改變的動態歷程，其認知評估歷程分為以下五個步驟，如圖 1 所示：

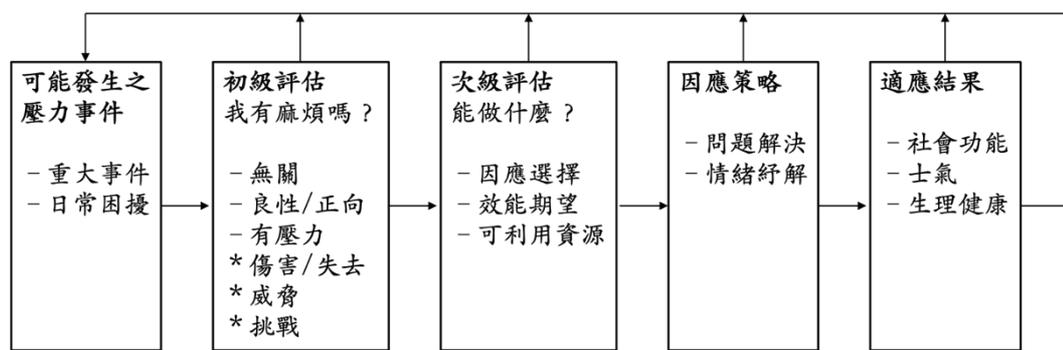


圖 1 壓力因應模式

註：引自韓玉芬，2003，頁 39。

當影響著個人生活的重大事件或是日常困擾之事情發生時，個體首先會評估在該情境底下，事件對於自己是否造成壓力（如具備威脅、挑戰、傷害或失去的性質），此稱為「對事件之初級評估（primary appraisal）」；而一旦經判定為壓力事件，個體接著便會採取「對事件之次級評估（secondary appraisal）」，即思索其自身所擁有的可利用資源與因應方式是否能夠妥善處理。

然而當人們面對壓力時，經常會進行各種因應（coping）行為，因應策略可以分為兩類：其一為注重改善特定問題或結果的「問題焦點因應」，其二則為注重緩和與壓力相關情緒的「情緒焦點因應」：

(1) 問題焦點因應（problem-focused coping）

是以改變或處理問題情境為核心，通常取決於個人的經驗和自我控制能力，亦即當個體自我評估可以有效解決壓力之問題來源（即面對可控制型壓力源）抑或本身憂鬱程度較低時，則易傾向採用此種從界定問題開始，尋找各種可能解決的方案及評估得失，最後做出決定並採取行動的問題導向因應策略。

（2）情緒焦點因應（emotion-focused coping）

是以調整面對問題情境時的情緒反應為核心，通常當個體自我評估壓力情境不易改變時（即面對不可控制型壓力源），則易傾向採用此種壓抑、逃避等自我防衛的方式以阻絕壓力情境。然而對於負面情緒的因應又可區分為認知以及行為策略(Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003)，認知策略是指針對情境進行再評估；行為策略則包括：從事運動、需求朋友的情緒支持，抑或可能從事危險健康行為，像是暴飲暴食、吸菸、使用酒精或藥物、飆車以及不安全性行為等。

因此綜合上述，某些策略確實具有適應、改善功能，但有些方式則是利用將壓力排除在意識之外的迴避因應（avoidant coping）策略，使得問題非但沒有獲得有效解決，還可能因此造成更大的壓力與不適感。而在本研究中所強調的「情緒性飲食」行為，即是符合情緒導向的一種因應方式，因此若是因應不當或過度，將容易帶來更多的負面效果。

二、情緒性飲食

（一）情緒性飲食的定義

情緒性飲 / 進食（emotional eating）的定義有些模糊，但大部分所指的是因生理性飢餓（physical hunger）以外的原因而產生食慾的心理性飢餓（emotional hunger），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(Arnou, Kenardy, & Agras, 1995)。而在過去的研究中，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），但目前也有研究表明，正面的情

緒也可能導致引起食物攝取量的增加（李民賢，2014），以增強或維持本已良好的情緒。

而這種情緒性飢餓的判別指標，根據美國梅約醫學中心（Mayo Clinic）指出，包含（1）沒有原因、突如其來的飢餓感（2）僅渴求幾樣特定的食物（3）無法察覺到飽足感，在飽腹之後仍然不會得到滿足（4）進食後會引發更多的負面情緒（例如後悔、罪惡感等）。

（二）情緒性飲食的因素

（1）生理層面

研究指出，當人體過勞或是長期處於高壓情境底下，會活化大腦下視丘並影響著中樞神經系統與內分泌系統的運作（蕭詠名，2015）。體內的自律神經系統（分為交感神經與副交感神經）是身體面對壓力時的第一道防線，對抗壓力時，交感神經會驅使體內器官處於備戰狀態，例如血壓上升、心跳加快與肌肉收縮等生理激發現象，同時刺激神經胜肽 Y（neuropeptide Y，簡稱：NPY）的分泌上升將會促進食慾大幅增加，特別是針對高油、高熱量食物的強烈渴望，此外，有著「壓力荷爾蒙」之稱的腎上腺皮質醇（cortisol）同樣也會提升分泌，目的皆是為促使大腦對身體發出「需要能量補充體力」的警訊，進而透過分解體內的糖類、脂肪及蛋白質以獲取足夠能量應付外在的緊急狀況（陳嫻伊，2018）。

另外，情緒性飲食尤其偏好多量高糖、高脂肪等不健康食物，即是由於大腦的獎勵回饋機制運作，腦部多巴胺系統會受到天然酬賞或初級增強物（例如可口食物、酒精或渴求的性伴侶等）所活化，並刺激著腦內多巴胺（dopamine）分泌的增加，進而產生愉悅感受、強化腦內迴路作用，然而這種回饋機制（情感酬賞）通常可以驅動個體的外在行為（誘因動機）變得更加明顯且具重複性，即形成類似成癮的現象（Yau & Potenza, 2013）。

（2）社會環境層面

在現代社會中，人類的物質生活愈趨進步且豐富，但在講求速度和效率的生活節奏之下，卻也容易壓得讓人喘不過氣、引發各種身心的不適。根據 2019 年「360° 康健指數」調查顯示，台灣受訪者（25 歲以上男女）的壓力指數近年持續升高，甚至有高達 96% 的受訪者表示自己正處於壓力之下，其表明壓力來源包括受到個人財務、健康以及工作上等問題困擾；另外，也有許多針對大學生、研究生為探討對象的研究指出，在求學階段中經常性會面臨到課業學習及前途規劃等迷惘與困惑（林淑惠、黃韞臻，2008；劉玉華，2004）。因此需要轉而尋求其他途徑的排解，然而關於壓力的因應方式有很多種，在李金治與陳政友（2004）的研究中認為，當個體面臨的生活壓力愈大時，通常愈會採取負向的消極因應方式，例如改變飲食習慣、使用酒精及違禁藥品等藥物濫用等(Stecker, 2004)。

(3) 心理層面

食物除了用以滿足每日的基本生理需求之外，同時也可提供人們心靈上的慰藉，甚至更進一步成為心理渴求的展現，而「療癒食物 (comfort food)」一詞正是泛指所有可以安撫負面情緒、讓人感受到幸福的食物。大多數的療癒食物除了具備強烈刺激感官作用的色、香、味條件以外，其療癒之背後原因可能來自心理防禦機制 (psychological defense mechanism) 的表現，研究顯示，人們有時因為想要避免內心的孤獨感，會轉而尋求其他社交替代物 (social surrogates)，諸如偶像明星、書籍及美食等的幫助(Gabriel, Read, Young, Bachrach, & Troisi, 2017)，目的是期望能藉以處理各種疏離、不安等不適感。而進食就是其中一種方式，在療癒食物當中的「滋味」提醒有關過去（童年時期）的正面情緒與記憶，使人從中獲得情感上的力量，並進而尋求社會歸屬感（吳宜蓁、林麗雪譯，2018），而此種口腹之慾的滿足，心理層面的追求遠勝過了生理層面。

(三) 情緒性飲食的影響

(1) 生理層面

為了符合當前社會的飲食趨勢（追求「可口性」、「多樣化」及「便利性」等特色），加工食品充斥於一般人的日常生活飲食，然而通常其製造成本低廉且容易購買，加上又富含高糖、高鹽與油炸等針對感官刺激的調配成分，除了用以提升食物風味（人工味精、色素）及保存期限（防腐劑），在多巴胺路徑作用下往往也較容易使人產生類似成癮行為，導致需要更多的垃圾食物攝取量才得以達到相同的快樂程度（吳宜蓁、林麗雪譯，2018）。而若是因為緩解負面情緒而長期且過量食用不健康食品，不僅容易造成體內脂肪囤積，進而影響體重與肥胖（陳嫻伊，2018），更嚴重則是導致體內新陳代謝功能的障礙，例如攝取過多糖分的人會增加罹患心血管疾病（包括冠狀動脈心臟疾病、腦血管疾病、心臟衰竭、心律不整、瓣膜性心臟病等）甚至糖尿病的風險（Yang et al., 2014）；而偏好重口味、吃太鹹者，表示攝取的鈉含量過高時也容易引起血壓升高、高血壓及慢性腎衰竭等問題。

（2）心理層面

為因應負面情緒而引起的進食慾望與行為，一旦過度依賴並放縱其飲食型態的選擇，反而會在衝動進食過後，因擔心其體態與健康狀況，心理產生更多的罪惡感、羞愧等負面情緒，根據西班牙拉斯帕瑪斯大學與格拉納達大學共同發表於公共衛生營養（Public Health Nutrition）期刊的研究，在 6 年內共追蹤了 8964 名受試者，發現當中經常食用快餐（漢堡、香腸、披薩）與加工糕點（鬆餅、甜甜圈、可頌）類食品的人，其罹患憂鬱症的比率比一般人高出 49%（Sánchez-Villegas et al., 2012）。而此種讓人再次失去對自我意志與行為的控制能力，同時也會損害其自尊水平，進而更降低了原本對自我的評價，而在衍生出更多的痛苦、不適之後，又需要更多的食物用以彌補空虛感，使得原本期待用來獲得愉悅、慰藉感受的療癒食物，反而陷入了讓人情緒更加緊繃的無止境循環。

（3）社會環境層面

隨著現代社會的快節奏與龐大壓力，干擾生活作息及飲食型態成為影響健康的危險因子，頻繁出現各種失眠、頭痛、慢性疲勞、情緒緊繃、肥胖和代謝症候群等困擾，通稱為現代新興的「文明病」。世界衛生組織曾預測，「心血管疾病、憂鬱症與愛滋病，將成為席捲全球的三大疾病」，其中非傳染性疾病（也稱為慢性病）每年造成約 4100 萬人死亡，佔全球所有死亡人數的 71%，又以心血管疾病所佔死亡人數最多，每年死亡約 1790 萬人，台灣國健署也表示國人死因是以慢性病為主，約佔總死亡人數高達近 6 成的比例；而全球罹患憂鬱症人數，保守估計約近 2.64 億 (James et al., 2018)，其嚴重的話甚至可能導致自殺。綜合上述盛行率顯示，當代社會有愈來愈高比例的心血管疾病、糖尿病、癌症、以及憂鬱症等風險均是因生活型態轉變而起，且無論在生理抑或心理上的治療診斷，都會消耗著相當龐大的醫療資源開銷，間接的，疾病也可能會造成生產力下降，連帶影響著整體社會經濟成為龐大負擔（黃彥慈，2011）。

三、與壓力及因應策略之相關研究

與壓力感受及壓力反應相關的因素極為多元且複雜，諸如生活滿意度、人格特質、憂鬱傾向、身心健康、社會支持等變項，皆可被納入研究探討範圍（呂岳霖，2005）。根據 Pearlin (1999) 壓力過程模型表示（圖 2），個人所面對的生活情境，將會影響其暴露於壓力源的機會不均與因應資源取得多寡差異，其中因應資源又可以分為社會資源（如社會支持）以及個人資源（如駕馭感、自尊），而這些資源在壓力過程模型當中，可能扮演著解釋壓力源與心理健康結果之間關係的橋樑角色，也可能具有阻止、預防或緩解壓力源對於心理健康結果危害的能力。

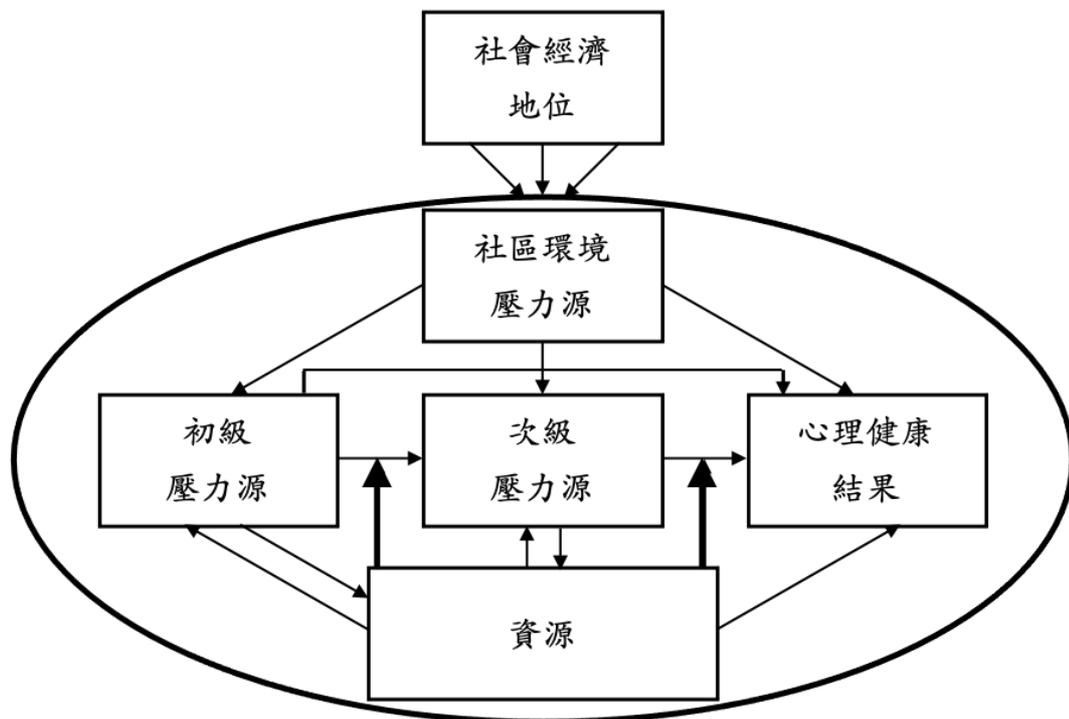


圖 2 壓力過程模型

註：引自 Pearlin, 1999, 頁 398。

而本研究特別針對上述社會資源中的「社會支持」與個人資源中的「人格特質」之效果進一步整理、探討如下：

(一) 社會支持 (social support)

關於社會支持的內涵相當多樣，依照其功能大致上可以分為：訊息性支持（包括給予忠告、建議等）、情緒性支持（包括給予安慰、關懷等）以及工具性支持（包括給予金錢、協助或照顧等）三類（呂寶靜，2000；曾慧雯，1999），目的是期望透過人跟人之間的交流、互動，使個人感受到歸屬感的滿足。而回顧過去研究發現，社會支持普遍與幸福感呈現顯著正相關，而與心理憂困則存在負相關（Kessler & McLeod, 1985；邱文彬，2001）。影響機制又可分為「主要效果」與「緩衝效果」兩類，前者直接表示當個體的社會支持功能愈健全時，其面對壓力時的承受度愈高，故感受到的壓力傷害程度愈低，因此個人的健康狀態則會相對較佳；而後者則表示社會支持也能在高壓的情境下，發揮緩衝、保護的作用，有效緩和壓力對於身心健康的負面影響（王齡竟、陳毓文，2010）。

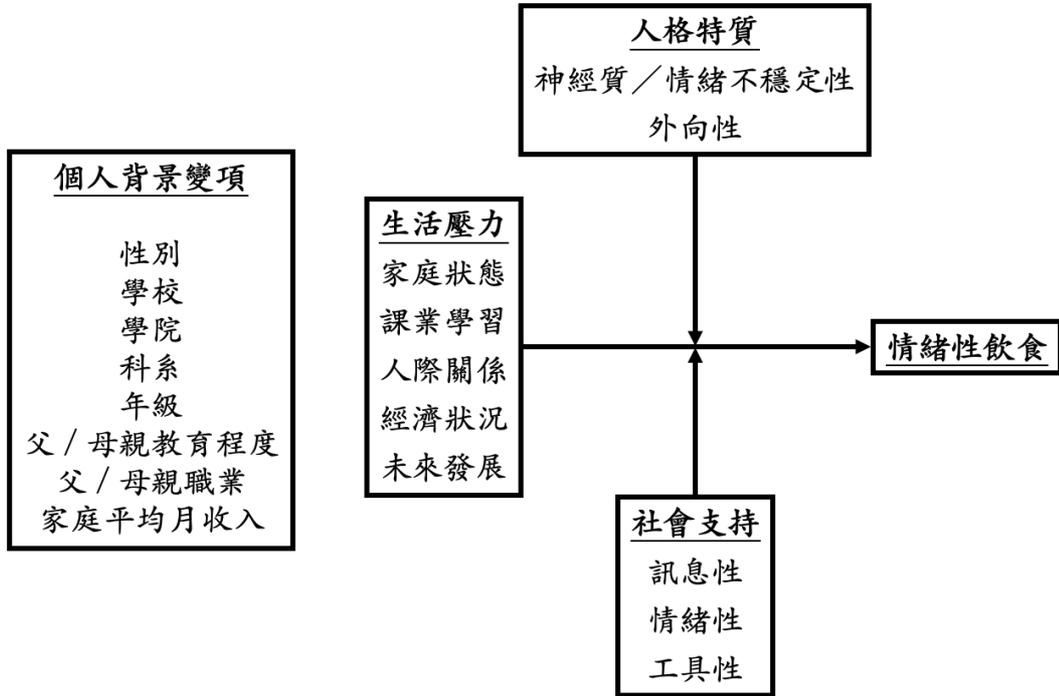
(二) 人格特質 (personality traits)

根據 Costa 與 McCrae (1985) 所分類的五大人格特質 (Big Five) 表示，區分為神經質/情緒不穩定性 (neuroticism)、外向性 (extraversion)、經驗開放性 (openness experience)、友善性 (agreeableness) 及謹慎性 (conscientiousness) 五類。過去不少研究指出，人格特質的差異，將會影響著個人面對壓力時的感受與反應，像是普遍認為外向性與正向情緒之間具有正相關，而神經質與正向情緒之間則呈現負相關 (劉宥佑, 2019)；高外向性、低神經質的人與情緒穩定也具有顯著相關 (Costa Jr & McCrae, 1988)。另外，也有研究指出人格特質與因應策略具有關聯，過去曾有研究針對大學生為探討對象，結果發現神經質與消極、情緒焦點因應有關；外向性雖與因應的關聯性不高，但仍與尋求其他社會支持、積極再評價、問題焦點因應有關；謹慎性與積極、問題焦點因應有關；開放性與因應適度相關；友善性則與因應無關 (Watson & Hubbard, 1996；Brebner, 2001)。

因此綜合上述研究發現，與本研究情緒焦點之因應策略關聯性密切的為五大人格特質當中的神經質，而外向性除了與情緒穩定相關之外，也與尋求社會支持有關，因此本研究選擇以神經質、外向性此兩項人格特質作為後續研究之探討變項。

參、研究架構、方法與步驟

一、研究架構



二、研究問題與假設

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

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

三、研究方法

(一) 研究對象

就讀北、中、南、東部地區公私立大學大學生。共蒐集 208 份樣本，有效樣本 200 份。前測問卷發放時間為 109 年 9 月 15 日至 109 年 9 月 17 日，共計 3 天，正式問卷發放時間為 109 年 9 月 20 日至 109 年 10 月 9 日，共計 20 天。

(二) 問卷調查法

以問卷調查法蒐集資料，設計封閉式問卷。問卷共包括五部分，內容分為：「生活壓力量表」、「情緒性飲食量表」、「社會支持量表」、「人格特質量表」、「個人背景資料」。

(三) 研究工具說明

- (1) **生活壓力量表**：參考蔡文雅（2005）與林淑惠、黃韞臻（2008）問卷題項進行修改，包括「家庭狀態」、「課業學習」、「人際關係」、「經濟狀況」、「未來發展」五個項目。
- (2) **情緒性飲食量表**：採用 Van Strien 等人（1986）所編製的荷蘭飲食行為量表（DEBQ）之中的「情緒性飲食」子量表。
- (3) **社會支持量表**：參考賴美蓓（2009）問卷題項進行修改，包括「訊息性支持」、「情緒性支持」、「工具性支持」三個項目。
- (4) **人格特質量表**：參考 Costa 與 McCrae(1992)所發展的五大人格因素量表（NEO PI-R），以及與黃湘玲（2009）問卷題項進行修改，包括「神經質人格特質」、「外向性人格特質」兩個項目。
- (5) **個人背景資料**：基本社會人口變項，包括性別、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。

(四) 資料處理與統計分析

本研究使用 SPSS 統計軟體進行資料處理及統計分析，並將統計之顯著水準 α 值設為 0.05。在統計分析方法方面，先以描述性統計，如次數百分比、平均數、標準差呈現本研究對象之「社會人口特徵」，亦藉由獨立樣本 T 檢定及 ANOVA 變異數分析檢視不同「個人背景變項」對於「生活壓力」與「情緒性飲食」程度上的差異，接著採用迴歸分析「生活壓力」與「情緒性飲食」之間的關係，並檢測整體、分項生活壓力源與「社會支持」、「人格特質」等調節變項之間的交互作用效果。

肆、研究結果分析

本研究旨在探討大學生「個人背景變項」、「生活壓力」、「情緒性飲食」、「社會支持」及「人格特質」之間的關係。根據研究架構，研究結果將分為七個部分進行分析及討論。

一、個人背景資料描述性統計

本節將樣本的個人背景變項，依性別、學校、學院、年級、父親教育程度、父親職業、母親教育程度、母親職業、家庭平均月收入，分別敘述於下：

1. 性別：男性為 55 人(27.5%)；女性為 145 人(72.5%)。樣本多集中於女性。
2. 學校：公立為 64 人(32.0%)；私立為 136 人(68.0%)。樣本多集中於私立學校。
3. 學院：文學院 20 人(10.0%)；理工學院 21 人(10.5%)；外語學院 12 人(6.0%)；民生學院 1 人(0.5%)；法律學院 2 人(1.0%)；傳播學院 3 人(1.5%)；教育學院 14 人(7.0%)；醫學院 9 人(4.5%)；社會科學院 37 人(18.5%)；管理學院 47 人(23.5%)；藝術學院 10 人(5.0%)；商學院 7 人(3.5%)；環境與生態學院 1 人(0.5%)；資訊學院 1 人(0.5%)；織品服裝學院 4 人(2.0%)；公共事務學院 1 人(0.5%)；生物資源學院 1 人(0.5%)；設計學院 4 人(2.0%)；農學院 2 人(1.0%)；人文學院 1 人(0.5%)；國際事務學院 1 人(0.5%)；人文及管理學院 1 人(0.5%)。樣本多集中於管理、社會科、理工、文學院。
4. 年級：大一為 22 人(11.0%)；大二為 16 人(8.0%)；大三為 37 人(18.5%)；大四為 125 人(62.5%)。樣本多集中於大四生。
5. 父親教育程度：國小及以下 3 人(1.5%)；國中 20 人(10.0%)；高中（職）68 人(34.0%)；大學（專）82 人(41.0%)；研究所以上 27 人(13.5%)。樣本多集中於父親教育程度為大學（專）。
6. 父親職業：軍公教 23 人(11.5%)；工 52 人(26.0%)；商 41 人(20.5%)；餐飲業 4 人(2.0%)；醫護人員 5 人(2.5%)；其他服務業 44 人(22.0%)；自由業 14

- 人(7.0%)；家管 1 人(0.5%)；農 4 人(2.0%)；退休/無工作 11 人(5.5%)；宗教專業人員 1 人(0.5%)。樣本多集中於父親職業為工。
7. 母親教育程度：國小及以下 5 人(2.5%)；國中 11 人(5.5%)；高中(職) 77 人(38.5%)；大學(專) 93 人(46.5%)；研究所以上 14 人(7.0%)。樣本多集中於母親教育程度為大學(專)。
8. 母親職業：軍公教 35 人(17.5%)；工 15 人(7.5%)；商 36 人(18.0%)；餐飲業 2 人(1.0%)；醫護人員 5 人(2.5%)；其他服務業 35 人(17.5%)；自由業 9 人(4.5%)；家管 52 人(26.0%)；退休/無工作 10 人(5.0%)；宗教專業人員 1 人(0.5%)。樣本多集中於母親職業為家管。
9. 家庭平均月收入：30000 元以下 15 人(7.5%)；30001-45000 元 24 人(12.0%)；45001-60000 元 49 人(24.5%)；60001-75000 元 34 人(17.0%)；75001-90000 元 26 人(13.0%)；90001 以上 52 人(26.0%)。樣本多集中於家庭平均月收入 90001 元以上。

二、大學生生活壓力、情緒性飲食、社會支持、人格特質之現況分析

本節將樣本的生活壓力、情緒性飲食、社會支持、人格特質，以信度分析確認問卷量表信度，分別敘述結果於下：

(一) 生活壓力感受程度

研究者參考過去相關研究而編撰之生活壓力量表，全量表共 18 題，Cronbach's alpha 值為 0.804，信度良好，包含五個項目，各分量表信度介於 0.422 至 0.911 之間：家庭狀態(4 題) $\alpha=0.461$ ；課業學習(4 題) $\alpha=0.554$ ；人際關係(3 題) $\alpha=0.422$ ；經濟狀況(3 題) $\alpha=0.776$ ；未來發展(4 題) $\alpha=0.911$ 。樣本之生活壓力平均得分介於「很少」與「偶爾」之間(平均分數為 2.66 分)。

(二) 情緒性飲食程度

研究者參考過去相關研究而編撰之情緒性飲食量表，全量表共 10 題，Cronbach' s alpha 值為 0.932，信度良好。樣本之情緒性飲食平均得分介於「很少」與「偶爾」之間（平均分數為 2.54 分）。

（三）社會支持程度

研究者參考過去相關研究而編撰之社會支持量表，全量表共 12 題，Cronbach' s alpha 值為 0.947，信度良好，包含三個項目，各分量表信度介於 0.788 至 0.922 之間：訊息性支持（3 題） $\alpha=0.788$ ；情緒性支持（5 題） $\alpha=0.922$ ；工具性支持（4 題） $\alpha=0.876$ 。樣本之社會支持平均得分介於「偶爾」與「經常」之間（平均分數為 3.63 分）。

（四）人格特質程度

研究者參考過去相關研究而編撰之人格特質量表，針對五大人格特質僅列入神經質/情緒不穩定性、外向性，全量表共 10 題，Cronbach' s alpha 值為 0.610，而各分量表：神經質（5 題） $\alpha=0.867$ ；外向性（5 題） $\alpha=0.734$ 。樣本之神經質平均得分介於「偶爾」與「經常」之間（平均分數為 3.13 分）；樣本之外向性平均得分介於「偶爾」與「經常」之間（平均分數為 3.21 分）。

三、不同個人背景變項之大學生在生活壓力、情緒性飲食程度上之差異

本節依照大學生不同個人背景變項：性別、學校、學院、科系、年級、父親教育程度、父親職業、母親教育程度、母親職業、家庭平均月收入，以獨立樣本 T 檢定及 ANOVA 變異數分析來檢視其分別在生活壓力、情緒性飲食程度上之差異。

(一) 不同個人背景變項之大學生在生活壓力程度上之差異

			平均數	標準差	T 值	顯著性 (雙尾)
生活 壓力	性別	男性	2.47	0.396	-3.495	0.001***
		女性	2.73	0.488		
	學校	公立	2.65	0.476	-0.094	0.925
		私立	2.66	0.480		
			平均數	標準差	F 值	顯著性 (雙尾)
生活 壓力	學院		2.66	0.478	1.418	0.115
	科系		2.66	0.478	1.327	0.079
	年級	大一	2.55	0.498	0.501	0.682
		大二	2.70	0.474		
		大三	2.65	0.579		
		大四	2.68	0.444		
	父親教育程度	國小及以下	2.81	0.225	0.669	0.615
		國中	2.70	0.467		
		高中(職)	2.72	0.470		
		大學(專)	2.63	0.516		
		研究所以上	2.57	0.400		
	父親職業		2.66	0.478	1.335	0.214
	母親教育程度	國小及以下	2.76	0.529	0.211	0.932
		國中	2.74	0.575		
		高中(職)	2.67	0.464		
		大學(專)	2.63	0.500		
研究所以上		2.66	0.330			
母親職業		2.66	0.478	0.816	0.602	
家庭 平均月收入	30000 元以下	2.95	0.408	3.828	0.002**	
	30001-45000 元	2.76	0.510			
	45001-60000 元	2.79	0.532			
	60001-75000 元	2.54	0.419			
	75001-90000 元	2.47	0.379			
	90001 元以上	2.58	0.444			

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

表 1-1 不同個人背景變項之大學生在生活壓力程度上之差異 (N=200)

個人背景變項在生活壓力感受程度上，由表 1-1 可知，性別之 t 值為-3.495 ($p=0.001<0.05$)，代表不同性別在生活壓力的感受程度上有達到顯著差異，其中又因女性之平均數為 2.73，大於男性之平均數為 2.47，也就表示，女大生感受到生活壓力的程度略高於男大生；另外，家庭平均月收入之 t 值為 3.828 ($p=0.002<0.05$)，代表不同家庭平均月收入在生活壓力的感受程度上有達到顯著差異，進一步再透過 LSD 檢定結果得知：30,000 元以下者其壓力顯著大於高收入族，也就表示，家庭平均月收入低於 30,000 元者感受到的生活壓力程度高於其他收入層次；而其他變項則均未達顯著上的差異，顯示除了性別與家庭平均月收入之外，其他的個人背景變項在生活壓力感受程度上皆沒有差異。

(二) 不同個人背景變項之大學生在情緒性飲食程度上之差異

			平均數	標準差	T 值	顯著性 (雙尾)
情緒 性 飲 食	性別	男性	2.50	0.865	-0.421	0.674
		女性	2.56	0.819		
	學校	公立	2.62	0.741	0.934	0.352
		私立	2.50	0.869		
			平均數	標準差	F 值	顯著性 (雙尾)
情緒 性 飲 食	學院		2.54	0.830	1.346	0.152
	科系		2.54	0.830	1.287	0.104
	年級	大一	2.23	0.839	2.150	0.095
		大二	2.91	0.056		
		大三	2.52	0.697		
		大四	2.56	0.831		
	父親教育程度	國小及以下	2.70	1.473	0.446	0.775
		國中	2.36	0.611		
		高中(職)	2.60	0.827		
		大學(專)	2.56	0.856		
		研究所以上	2.45	0.858		
	父親職業		2.54	0.830	0.970	0.471
	母親教育程度	國小及以下	1.94	0.472	0.815	0.517
		國中	2.65	0.418		
		高中(職)	2.51	0.785		
大學(專)		2.59	0.895			
研究所以上		2.54	0.944			
母親職業		2.54	0.830	0.998	0.443	
家庭 平均月收入	30000 元以下	2.71	0.567	1.183	0.319	
	30001-45000 元	2.78	0.010			
	45001-60000 元	2.66	0.843			
	60001-75000 元	2.42	0.658			
	75001-90000 元	2.41	0.700			
	90001 元以上	2.43	0.933			

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

表 1-2 不同個人背景變項之大學生在情緒性飲食程度上之差異 (N=200)

個人背景變項在情緒性飲食程度上，由表 1-2 可知，均未達顯著差異，顯示個人背景變項在情緒性飲食程度上皆沒有顯著的相關，表示在本研究對象之情緒性飲食並不會因個人背景變項的水準不同而有所差異。

四、大學生生活壓力與情緒性飲食之相關性

本節將大學生生活壓力與情緒性飲食透過階層分析法進行迴歸分析，並控制先前得知具有顯著性差異的個人背景變項（性別、家庭平均月收入），以檢視生活壓力與情緒性飲食之間是否具有相關，以及相關的方向、強度。

		情緒性飲食			
		M1		M2	
		<i>b</i>	β	<i>b</i>	β
控制變項	性別	.061	.033	-.124	-.067
	家庭平均月收入	-.078*	-.151*	-.026	-.050
		(ΔR^2)			
		(.024)			
自變項	生活壓力			.703***	.405***
	(ΔR^2)			(.144)***	
合計 R^2		.024		.168	
調整後 R^2		.014		.155	
F值		2.391		13.181***	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

表 2 生活壓力與情緒性飲食迴歸分析 (N=200)

大學生生活壓力與情緒性飲食之相關性，由表 2 可知，生活壓力可以預測情緒性飲食 16.8% 的解釋變異量；進一步就生活壓力對情緒性飲食的預測力，其標準化迴歸係數為 0.405 ($p < 0.001$) 達顯著，表示生活壓力對情緒性飲食具有顯著

的正向影響效果，也就是說，當生活壓力程度愈高，情緒性飲食的程度也會愈高，即符合問題一之假設。

五、大學生生活壓力與情緒性飲食之階層迴歸分析

本節將檢測調節變項（社會支持：訊息性、情緒性、工具性支持&人格特質：神經質、外向性）之調節作用，故採階層迴歸分析法進行模式檢測，依序放入控制變項（性別、家庭平均月收入）、研究變項（生活壓力）、調節變項、研究變項與調節變項之互動項，以檢視其調節效果是否存在。

（一）生活壓力與社會支持之交互作用分析

	依變項		
	情緒性飲食		
控制變項			
性別	.086	.091	.088
家庭平均月收入	-.052	-.052	-.063
研究變項			
生活壓力	.419***	.426***	.424***
調節變項			
訊息性支持	.143*		
情緒性支持		.172**	
工具性支持			.211***
互動項			
生活壓力 X 訊息性支持	-.110		
生活壓力 X 情緒性支持		-.107	
生活壓力 X 工具性支持			.098

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

表 3-1 生活壓力與社會支持之交互作用分析 (N=200)

(二) 生活壓力與人格特質之交互作用分析

	依變項	
	情緒性飲食	
控制變項		
性別	.067	.043
家庭平均月收入	-.047	-.078
研究變項		
生活壓力	.270**	.403***
調節變項		
神經質人格特質	.159	
外向性人格特質		.135*
互動項		
生活壓力 X 神經質人格特質	.087	
生活壓力 X 外向性人格特質		-.097

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

表 3-2 生活壓力與人格特質之交互作用分析 (N=200)

生活壓力分別與社會支持、人格特質進行交互作用分析，由表 3-1、3-2 可知，生活壓力與訊息性、情緒性、工具性支持以及神經質、外向性人格特質之互動項均未達顯著水準，即不支持問題二、三之假設。

六、大學生經濟狀況、未來發展壓力與情緒性飲食之相關性

因此本節將分量表信度較高的兩項壓力源（經濟狀況、未來發展壓力）進行分析。大學生經濟、未來發展壓力與情緒性飲食透過階層分析法進行迴歸分析，並控制先前得知具有顯著性差異的個人背景變項（性別、家庭平均月收入），以檢視兩分項壓力源與情緒性飲食之間是否具有相關，以及相關的方向、強度。

		情緒性飲食	
		<i>b</i>	β
控制變項	性別	-.127	-.069
	家庭平均月收入	-.031	-.060
	(ΔR^2)		(.024)
自變項	經濟狀況壓力	.135	.169*
	未來發展壓力	.264	.298***
	(ΔR^2)		(.115)***
合計 R^2		.139	
調整後 R^2		.121	
F值		7.877***	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

表 4 經濟狀況、未來發展壓力與情緒性飲食迴歸分析 (N=200)

經濟狀況、未來發展壓力與情緒性飲食迴歸分析，由表 4 可知，F 值為 7.877 ($p < 0.001$) 達顯著的預測效果，兩個自變項可以解釋情緒性飲食 13.9% 的變異量。另外，由於整體迴歸分析考驗結果達顯著性，表示兩個自變項至少有一個自變項可以顯著預測情緒性飲食；進一步從個別自變項的係數估計結果得知，經濟、未來發展壓力對情緒性飲食都有顯著的正向影響效果（經濟狀況壓力： $\beta = 0.169$ ， $p < 0.05$ ；未來發展壓力： $\beta = 0.298$ ， $p < 0.001$ ），表示當經濟、未來發展壓力愈大，情緒性飲食的程度也會愈高。而當中又以未來發展壓力的標準化迴歸係數 0.298 大於經濟狀況壓力的 0.169，即表示未來發展壓力相較於經濟狀況壓力，其預測情緒性飲食的能力更強。

七、大學生經濟狀況、未來發展壓力與調節變項之階層迴歸分析

本節接著將檢測調節變項（社會支持：訊息性、情緒性、工具性支持&人格特質：神經質、外向性&個人背景變項）之調節作用，故採階層迴歸分析法進行模式檢測，分別依序放入研究變項（經濟狀況壓力、未來發展壓力）、調節變項、研究變項與調節變項之互動項，以檢視其調節效果是否存在。

（一）經濟狀況壓力與調節變項之交互作用分析

互動項	<i>b</i>	β	顯著性
經濟狀況X訊息性支持	.002	.002	.974
經濟狀況X情緒性支持	-.002	-.003	.966
經濟狀況X工具性支持	-.021	-.031	.663
經濟狀況X社會支持	-.011	-.017	.809
經濟狀況X神經質	.066	.094	.187
經濟狀況X外向性	-.048	-.056	.424
經濟狀況X性別	-.276 ⁺	-.295 ⁺	.051
經濟狀況X學校	-.084	-.091	.556
經濟狀況X年級	-.032	-.031	.792
經濟狀況X家庭平均月收入	.085	.108	.151

⁺: 0.05 < p < 0.1

表 5-1 經濟狀況壓力與調節變項之交互作用分析 (N=200)

(二) 未來發展壓力與調節變項之交互作用分析

互動項	<i>b</i>	β	顯著性
未來發展X訊息性支持	-.086	-.119	.080
未來發展X情緒性支持	-.088	-.127	.062
未來發展X工具性支持	-.078	-.112	.099
未來發展X社會支持	-.086	-.125	.066
未來發展X神經質	.062	.087	.202
未來發展X外向性	-.078	-.097	.151
未來發展X性別	.011	.006	.941
未來發展X學校	.002	.002	.985
未來發展X年級	.010	.010	.928
未來發展X家庭平均月收入	.036	.042	.533

表 5-2 未來發展、調節變項之交互作用分析 (N=200)

經濟狀況、未來發展壓力與調節變項之交互作用分析，由表 5-1、5-2 可知，發現當中就只有經濟壓力與性別的互動項 ($\beta = -0.295$, $0.05 < p < 0.01$) 非常接近顯著 (稱為「邊際顯著」)，因此，研究者後續僅會針對經濟壓力與性別的互動項進行討論：

	依變項			
	情緒性飲食			
研究變項				
經濟狀況壓力	.503***	.329*	.265*	.259**
調節變項				
性別	.013			
學校性質		-.092		
年級			.004	
家庭平均月收入				-.052
互動項				
經濟壓力 X 性別	-.295 ⁺ (p=.051)			
經濟壓力 X 學校性質		-.091		
經濟壓力 X 年級			-.031	
經濟壓力 X 家庭平均月收入				.108

⁺: p<0.1, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表 5-3 經濟壓力、調節變項之交互作用分析 (N=200)

且為更進一步探討交互作用的效果，接下來就聚焦在互動項達顯著水準的經濟壓力與性別上並以畫圖方式呈現，取其性別變項男、女性，以檢視經濟壓力在情緒性飲食得分上的斜率 (b) 是否會因男、女性而有所不同，分析結果討論如下：

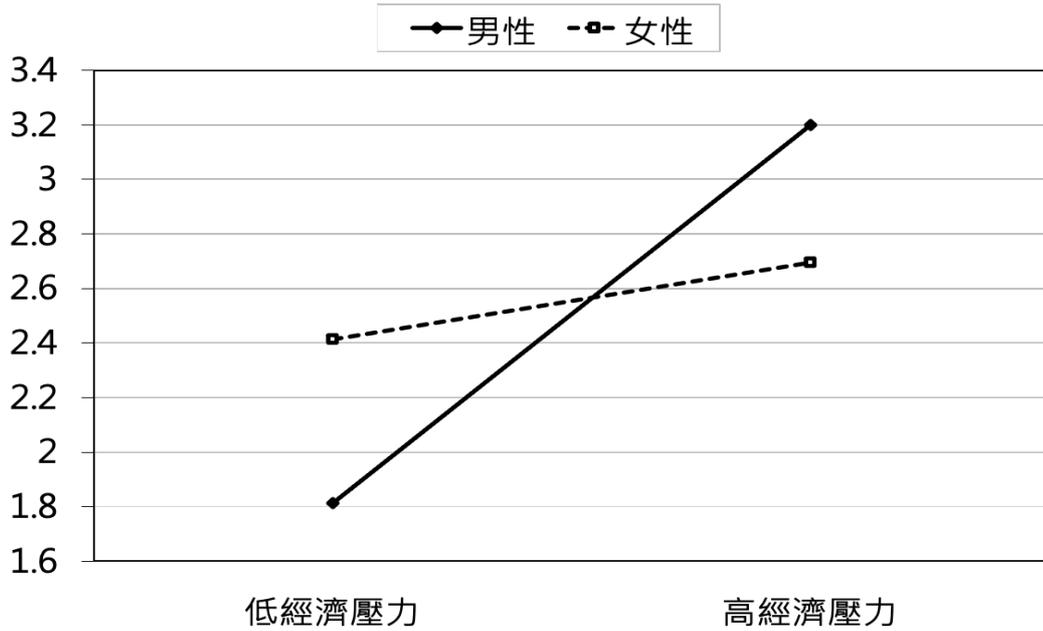


圖 3 經濟壓力與性別交互作用圖

上圖 3 之經濟壓力與性別交互作用圖，首先，無論在男性抑或女性樣本中，經濟壓力對情緒性飲食都具有顯著的解釋力，而再由圖可知，女性斜率（ $b=0.141$ ， $p<0.05$ ）較為平緩，表示情緒性飲食對於女性而言，本身的程度普遍就算相當高了，因此無論在低經濟壓力或高經濟壓力之情境下，增加的幅度相當有限，並不至於太明顯；而男性（ $b=0.417$ ， $p<0.001$ ）在低經濟壓力環境時，情緒性飲食的程度雖相較女性不明顯，但隨著經濟壓力的程度愈大，男性的情緒性飲食反而會被更加凸顯出來，甚至超越女性，造成結果反轉。

伍、結論與建議

本章根據前述研究結果綜合提出本研究之發現、限制、實質建議以及未來後續的研究建議。內容共分為三節討論，第一節為研究發現，第二節為實質建議，第三節為研究限制與後續研究建議。

一、研究發現

(一) 個人背景變項

1. 生活壓力感受程度：大學生的壓力感受程度普遍不算太高，其中以女大生感受到的生活壓力程度略高於男大生；家庭平均月收入低於 30,000 元者感受到的生活壓力程度也高於其他收入層次；其他變項則未達顯著上的差異，顯示除了性別與家庭平均月收入之外，其他個人背景變項在生活壓力感受程度上皆沒有差異。
2. 情緒性飲食程度：大學生的情緒性飲食程度普遍不算太高，個人背景變項均未達顯著差異，表示在本研究對象之情緒性飲食並不會因個人背景變項的水準不同而有所差異。

(二) 生活壓力與情緒性飲食之相關性

無論從整體生活壓力抑或分項（經濟狀況、未來發展）的壓力源來看，大學生生活壓力對情緒性飲食均具有顯著的正向影響效果，也就是說，當生活壓力程度愈高，情緒性飲食的程度也會愈高。

(三) 社會支持、人格特質對生活壓力與情緒性飲食之間關係的調節效果

在本研究中，整體生活壓力與社會支持、人格特質的互動項均未達顯著，表示皆不具調節效果。

(四) 性別對經濟壓力與情緒性飲食之間關係的調節效果

再進一步針對「性別」作為調節變項，發現其對於經濟壓力與情緒性飲食之間的關係具有調節效果。根據過去一些研究證實「不同性別在壓力的因應方式上確實存在差異」，普遍認為女性較傾向使用情緒焦點因應，也較會尋求社會支持；而男性則較常使用問題焦點因應(Pearlin & Schooler, 1978)。也就是說，按照過往經驗，性別在壓力與情緒焦點因應關係上應該不具調節效果，但在本研究中卻發現，隨著經濟壓力的程度愈大，男性的情緒性飲食反而被更加凸顯出來，甚至高於女性，意味著情緒焦點因應的問題不只出現在女性身上，男性也很有可能採用情緒焦點因應的方式來面對壓力。

二、實質建議

在現今繁忙、多變的社會環境裡，過重的生活壓力（課業、人際、前途……等），對於生理、心理健康狀態都具有潛在危險，因此如何「因應」壓力就顯得相當重要，然而大學時期正好又為生涯發展的重要階段，許多習慣的建立有很大程度會影響到未來成年後的生活品質與健康狀態，因此藉由本研究的發現，針對性別與壓力因應部分，提出以下幾點建議：

（一）社會面

在傳統的社會建構下，社會長久以來對於性別角色仍然存在些許刻板印象，尤其在個體特質、行為表現上，受到父權社會中的陽剛特質所影響，男性時常被認為應該保持剛毅堅強的形象，因為這樣的誤解，遂也造成男性的負面情緒反應、因應行為容易遭受大眾所忽視。因此，研究者建議，除了可以在通識課程中增設相關認識、互動，以使大學生多認識自身情緒與消弭不適當的性別觀念之外，也必須提醒相關的諮商輔導人員在接受個案輔導時，更應該要避免受到此性別刻板印象的框架所影響，進而忽略抑或以先入為主的姿態來面對男性的諮商求助。

（二）心理面

無論男、女性，當面對壓力事件時產生負面情緒、尋求因應管道都屬正常反應，但受到同樣的社會性別期待所影響，除了外界所賦予的刻板印象框架之外，男性自身也會擔心其若是展現出難過脆弱的一面於眾人面前，就會被貼上「不是男人」、「弱者」的標籤，礙於自身形象、面子問題，遂也造成許多男性走進諮商室的意願相當低。因此，研究者呼籲可以試著先從身邊親近的同儕開始主動關心起，或許會比較願意打開心房；而學校教育方面則確保做足隱私保護，鼓勵大學生不分性別都能夠不畏懼他人眼光，即時尋求幫助。

(三) 實務面

除了增設以及確保心理輔導資源（如諮商管道等協助）足夠之外，同時也建議當大學生感受到生活壓力時，可以轉而尋求其他更好、更健康的方式替代「情緒性飲食」以調節負面情緒，舉例像是培養更加多元的興趣、結交知心好友以及規律運動等習慣。

三、研究限制與後續研究建議

(一) 研究限制

- (1) **樣本代表性不足**：本研究採用問卷調查法，並於線上發放，排除掉許多無法接觸到的個體於抽樣範圍之外，遂導致樣本的代表性不足，像是本研究樣本多集中於女性、私立學校、大四生。
- (2) **問卷與量表設計缺陷**：本研究設計封閉式問卷，並未設計開放式問題進一步探討更深入、多元的回答，且也容易使不清楚問題答案、無意見之受訪者隨意猜答，亦可能限制其真實感受、想法。另外，本研究採用多個量表進行測量，雖然大部分的全量表信度表現良好，但在各分量表中的信度仍有些偏低的情況，推測此與題組數目太少有關，量表信度過低即意味著個別題目缺乏一致性或穩定性。

- (3) **受訪者測量誤差**：本研究主要探究個人生活壓力與情緒反應、因應行為，當問卷題目涉及較為敏感、隱私問題時，礙於社會期待等眼光，將會影響受訪者誠實作答意願，使受訪者所提供的資料並非正確描述自己的狀況，造成測量結果的誤差。

(二) 研究建議

綜合上述幾點研究限制，在未來的研究中建議可以：

1. 樣本改用按照母體比例進行隨機抽樣，問卷發放改採取實體問卷或是與網路問卷一併發放。
2. 參考過去文獻增設開放式問題，或者先透過訪談進行前測，再依結果設計、修改成正式施測問卷，以及增加量表題數，提高信度。

陸、參考文獻

中文

- 王齡竟、陳毓文(2010)。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。《中華心理衛生學刊》，23(1)，65-97。
- 毛菁華、許鶯珠、方紫薇(2019)。台灣大學生父母期待對發展、焦慮未定向之影響：生涯自我效能的中介效果。《中華輔導與諮商學報》，(56)，17-57。
- 朱瑞玲、章英華(2001, 7月)。華人社會的家庭倫理與家人互動：文化及社會的變遷效果。中央研究院經濟研究所主辦之「華人家庭動態資料庫」學術研討會，國科會社會科學研究中心。
- 行政院衛生署。2013-2016 國民營養健康狀況變遷調查成果報告。台北市：行政院衛生署，民國 108 年。
- 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3998>
- 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。
- 李民賢(2014)。大學生情緒性飲食行為研究。《健康管理學刊》，12(2)，88-99。
- 呂岳霖(2005)。國立台中師範學院學生生活壓力與因應策略之研究。國立臺中師範學院國民教育研究所。
- 吳宜蓁、林麗雪(譯)(2018)。過度飲食心理學：當人生只剩下吃是唯一慰藉(原作者：Kima Cargill)。新北市：光現出版。(原著出版年：2015)
- 社區健康組(2018.07.04)。肥胖是慢性疾病！調整飲食及運動生活是最佳處方。衛生福利部國民健康署。
- 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8840>
- 邱文彬(2001)。社會支持因應效果的回顧與展望。《國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學》，11(4)，311-330。
- 周新富(2008)。社會階級對子女學業成就的影響：以家庭資源為分析架構。《台灣教育社會學研究》，8(1)，1-43。
- 林淑惠、黃韞臻(2008)。研究生之生活壓力與因應策略現況分析。《臺中教育大學學報：教育類》，22(2)，61-84。
- 張春興(1992)。《張氏心理學辭典》。台北市：東華書局。
- 許晨韋(2014)。成年初顯期年輕人待業歷程與生涯調適力之紮根研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 許崇憲(2017)。學業競爭及升學因應策略對心理困擾的影響。《教育心理學報》，49(1)，43-67。
- 陳熾伊(2018)。心好累：抗壓力太強反而會生病，精神科醫師教你不再被壓力擊垮的 30 個練習。台北市：三采。
- 康健人壽(2019.03.26)。調查顯示 台灣壓力指數全球第二高僅次南韓。
- 取自 <https://www.cigna.com.tw/NewsRoom/2160>

- 董氏基金會 (2005)。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。
取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=65&Page=1>
- 傅安弘、簡嘉靜 (2009)。台灣地區大學生屬性對營養知識、飲食態度與飲食行為之影響。《臺灣營養學會雜誌》，34 (4)，142-154。
- 黃彥慈 (2011)。臺灣成人肥胖對醫療使用及慢性病之影響。國立臺灣大學農業經濟學研究所。
- 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。《實踐通識論叢》，(2)，65-82。
- 劉小璐、許鶯珠 (2012)。長大的美麗與哀愁—成年前期的個人目標經驗探究。國立交通大學教育研究所碩士論文。
- 劉宥佑 (2019)。大學生人格特質、自尊與心理幸福感之探討。中山醫學大學心理學系暨臨床心理學系。
- 衛生福利部(2020.06.16)。108年國人死因統計結果。
取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-54482-1.html>
- 蕭詠名 (2015)。早期生活經驗對於壓力感受性與適應性的影響。國立成功大學藥理學研究所。
- 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。

英文

- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale : The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90.
- Aschbacher, K., O'Donovan, A., Wolkowitz, O. M., Dhabhar, F. S., Su, Y., & Epel, E. (2013). Good stress, bad stress and oxidative stress : insights from anticipatory cortisol reactivity. *Psychoneuroendocrinology*, 38(9), 1698-1708.
- Berkman, L. F., & Breslow, L. (1983). Social networks and mortality risk. *Health and ways of living*, 113-160.
- Brebner, J. (2001). Personality and stress coping. *Personality and Individual Differences*, 31(3), 317-327.
- Cannon, W.B. (1932). *The wisdom of the body*. New York : Norton.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory*.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, 101(3), 393.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1988). From catalog to classification : Murray's needs and the five-factor model. *Journal of personality and social psychology*, 55(2), 258.

- Feeding your feelings. (2014, MARCH). *Mayo Clinic Health System*. Retrieved from <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/feeding-your-feelings>
- Gabriel, S., Read, J. P., Young, A. F., Bachrach, R. L., & Troisi, J. D. (2017). Social surrogate use in those exposed to trauma : I get by with a little help from my (fictional) friends. *Journal of social and clinical psychology, 36*(1), 41-63.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The social readjustment rating scale*. *Journal of psychosomatic research*.
- James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., ... & Abdollahpour, I. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017 : a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet, 392*(10159), 1789-1858.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1985). *Social support and mental health in community samples*. Academic Press.
- Lazarus, R. S., Folkman, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Noncommunicable diseases. (2018, JUNE). *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior, 2*-21.
- Pearlin, L. I. (1999). The stress process revisited. In *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 395-415). Springer, Boston, MA.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York : McGraw-Hill.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping : a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin, 129*(2), 216.
- Stecker, T. (2004). Well-being in an academic environment. *Medical Education, 38*, 465-478.
- Sánchez-Villegas, A., Toledo, E., de Irala, J., Ruiz-Canela, M., Pla-Vidal, J., & Martínez-González, M. A. (2012). Fast-food and commercial baked goods consumption and the risk of depression. *Public health nutrition, 15*(3), 424–432.
- 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.
- Turner, R. J., Roszell, P. (1994). *Psychosocial resources and the stress process*. New York : Plenum Press.

- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure : Coping in the context of the Five-Factor model. *Journal of personality*, 64(4), 737-774.
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, 38(3), 255.
- Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders WD, Merritt R, Hu FB. (2014). Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA Intern Med*, 174(4), 516–524.

附錄、正式問卷

「大學生情緒性飲食」調查問卷

親愛的同學，您好：

首先非常感謝您於忙碌中撥冗填寫此問卷。本研究之動機起因於現代人的生活忙碌，壓力大、作息不正常及飲食失衡皆成常態，因此本研究想藉此問卷，調查當今大學生在面對壓力時之情緒性飲食行為。而在本研究中，「情緒性飲食」的定義為「因壓力而產生負面情緒，並將情緒的反應投射在個人日常的飲食行為或習慣上，藉以達到紓解與平衡目的」。

最後，問卷中所有問題均無標準答案，而您所填寫的資料將僅供學術研究之用，絕不對外公開或另做他用，因此請您放心依照實情逐題填答。再次感謝您的配合與協助！

輔仁大學社會學系

指導教授：翁志遠 教師

學 生：沈庭瑜 敬上

中華民國 109 年 9 月

第一部分：生活壓力*

以下敘述是否曾對您造成壓力，請依您近一年內的主觀感受程度，選出最符合您情境之選項。	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
1. 父母對我期望過高					
2. 與家人（父母或兄弟姊妹）發生衝突					
3. 父母感情不睦					
4. 家人或親戚生重病、發生事故或死亡					
5. 對課業不感興趣					
6. 無法理解課程內容					
7. 課業（報告或考試）繁重					
8. 在課業上無法達到自己的標準					
9. 在群體中不受重視					
10. 與伴侶（男、女朋友）關係緊張					
11. 缺乏可以談心的對象					
12. 家庭經濟狀況欠佳					
13. 需負擔自己的生活開銷					
14. 需申請就學貸款以完成學業					
15. 對未來充滿不確定感與不安全感					
16. 不知道該如何規劃未來					

17.擔心未來在職場的表現					
18.常常無法達到自己的期望或生涯規劃					

第二部分：情緒性飲食*

以下敘述，請依您在多數時候的主觀感受，選出最符合您情境之選項。	從不	很少	偶爾	經常	總是
1.當無事可做時，我會有想吃東西的慾望					
2.當某人使我失望時，我會有想吃東西的慾望					
3.當對某事感到不悅時，我會有想吃東西的慾望					
4.當處理某件不愉快的事情時，我會有想吃東西的慾望					
5.當感到擔憂或緊張時，我會有想吃東西的慾望					
6.當感到事事不順心或感覺不對勁時，我會有想吃東西的慾望					
7.當感到害怕時，我會有想吃東西的慾望					
8.當對某事感到失望時，我會有想吃東西的慾望					
9.當感到心煩意亂時，我會有想吃東西的慾望					
10.當感到枯燥時，我會有想吃東西的慾望					

第三部分：社會支持*

以下敘述，請依您在多數時候的主觀感受，選出最符合您情境之選項。	從不	很少	偶爾	經常	總是
1.身邊的人願意和我一起討論並擬定未來的計劃					
2.身邊的人在我犯錯時，會糾正並告訴我正確的觀念					
3.身邊的人願意和我探討事情發生的原因並提供建議					
4.身邊的人願意聽我傾訴心中的煩惱與壓力					
5.身邊的人對我所呈現的情緒反應都會表示關心					
6.身邊的人讓我有溫暖以及安全感					
7.身邊的人幫我舒緩緊張的情緒，降低我的不安					
8.身邊的人在我難過時，願意安慰並鼓勵我					
9.身邊的人願意陪我聊天、運動或從事休閒活動					
10.身邊的人在我身體不適時，會提供協助或照顧					
11.身邊的人願意陪我去找能解決問題的人					
12.身邊的人願意分擔我的困難減輕我的負擔					

第四部分：人格特質*

以下敘述，請依您在多數時候的主觀感受，選出最符合您情境之選項。	從不	很少	偶爾	經常	總是
1.我時常感到很煩惱					
2.我時常感到悶悶不樂					
3.我時常感到壓力很大					
4.我時常因為一些小事而緊張					
5.我時常很難控制自己的情緒					
6.我喜歡新奇刺激的事物					
7.我喜歡參加冒險性的活動					
8.我喜歡吸引別人的注意力					
9.我喜歡和人交朋友					
10.我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺					

第五部分：個人背景資料調查

- 性別*：男 女 其他：_____
- 學校*：公立 私立
- 學院*：文學院 理工學院 外語學院 民生學院 法律學院
傳播學院 教育學院 醫學院 社會科學院 管理學院
藝術學院 其他：_____
- 科系*：_____
- 年級*：大一 大二 大三 大四
- 父親教育程度*：研究所以上 大學（專） 高中（職）
國中 國小及以下 其他：_____
- 父親職業*：軍公教 工 商 餐飲業 醫護人員 其他服務業
自由業 家管 農 退休/無工作 其他：_____
- 母親教育程度*：研究所以上 大學（專） 高中（職）
國中 國小及以下 其他：_____
- 母親職業*：軍公教 工 商 餐飲業 醫護人員 其他服務業
自由業 家管 農 退休/無工作 其他：_____
- 請問您的家庭平均月收入為？*
30000 元以下 30001-45000 元 45001-60000 元 60001-75000 元
75001-90000 元 90001 元以上

問卷到此結束，謝謝您的用心填答！