

# 大學生情緒性飲食行為研究

## Study on Emotional Eating Behavior of College Students

李民賢 Min-Hsien Lee  
元培醫事科技大學餐飲管理系

Department of Food & Beverage Management, Yuan-Pei University,

**摘要：**本研究目的為探討大學生之情緒性飲食行為。研究採立意抽樣法，以新竹地區玄奘大學、元培醫事科技大學、以及明新科技大學三所大學 250 學生作為研究對象，並經由信度分析、描述性統計分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析以及相關性分析統計方法，探討大學生情緒性飲食行為。研究結果顯示，在情緒性飲食研究方面：不同學校之大學生，主要引發飲食行為之情緒性因素大致相同，前五名依序為：感到無所事事、感到快樂、感到愉悅、感到幸福、感到興奮，而且男同學情緒性飲食程度，顯著高於( $P<0.05$ )女同學。在引起快樂飲食研究方面：大學生認為吃到水果(食物種類)、燒烤食物(烹調方式)、甜食(食物口味)、以及綠色(食物顏色)食物，更容易感到快樂，而且相對於不同性別，女同學吃到甜食、而男同學吃到黑色食物，明顯較感到快樂( $p<0.05$ )。此外，情緒性飲食與人格特質之相關性分析結果顯示，大學生之外向性人格特質與開放性人格特質，與情緒性飲食行為高度有關( $P<0.05$ )。

**關鍵字：**新竹、大學生、人格特質、情緒性飲食、快樂

**Abstract:** The purpose of the study was to explore the emotional eating behaviors of college students. Research used purposive sampling method, two hundred and fifty students from Hsinchu city participated in the study, and through descriptive statistical analysis, reliability analysis, independent samples t-test, ANOVA, and correlation analysis methods, to study the emotional eating behaviors. Research results show that emotional eating behavior sequentially as feel bored, feel pleasure, feel happy, feel happiness, and feel excited, and male students more prone to emotional eating behaviors( $p<0.05$ ). On the other hand, the results show that college students think that eating fruit, barbecue foods, sweets, and green color of foods that can make them feel happier, and moreover, female students prefer sweets, while male students prefer black food( $p<0.05$ ). Finally, the “Openness” and “Extraversion” of Personality of college student correlates positively with emotional eating.

**Keywords:** Hsinchu; College students; Personality; Emotions eating; Happy



## 1. 文獻回顧與探討

體重過重或是肥胖，已成為全世界現今最大的健康威脅。肥胖與關節炎、癌症、糖尿病、心血管疾病、高膽固醇和高血壓等疾病風險有關(Malnick & Knobler, 2006)。美國2009-2010年最新健康與營養調查報告指出，每三個美國人有一個人患有肥胖症，而且每三個美國人有兩個人體重超重(Flegal et al., 2010)，其中12-19歲之青少年肥胖率為18.3%，而20-39歲之青壯年肥胖率上升至32.6%(Ogden et al., 2012)。而在台灣，近年來因飲食不當，國民肥胖問題也成為健康沉重的負擔。2005-2008年最新一次台灣國民營養調查報告指出，男性不管是過重、輕度肥胖、中重度肥胖的比例都升高，而且分別由1993-1996年的22.9%、8.1%、2.4%，上升到2005-2008年的32%、13%、6%；女性過重的比例雖有降低，由20.3%下降為19.3%，但值得注意的是輕度肥胖的比例卻由1993-1996年的7.6%，上升為10.5%。

美國青壯年冠狀動脈疾病風險研究部(the Coronary Artery Risk Development in Young Adults, CARDIA)指出，過去十年，美國18-30歲青壯年的體重，每年平均增加0.69-1.19公斤(American College Health Association, 2009)，其中20%大學生體重超重，有11%的大學生判定肥胖。而值得注意的是，就讀大學期間每位學生的體重，平均增加了5公斤，體重持續增加導致肥胖率上升，而因此增加罹患代謝症候群及其他與肥胖有關疾病的風險(Zagorsky & Smith, 2011)。

情緒性飲食(Emotional eating)，簡單的定義為由情緒反應所引發的飲食行為，尤其常發生於負面情緒反應之反饋(Kandiah et al., 2006, Kontinen et al., 2010, Laitinen et al., 2002; Macht & Simons, 2000)。研究報告指出，情緒性飲食容易造成體重增加、肥胖或飲食障礙(Blair et al., 1990; Geliebter & Aversa, 2003)。

生活壓力影響青少年身心健康，且隨著其生活壓力增加，其營養與飲食行為的問題也隨之複雜而重要。研究指出，國中學生在生活中遇到壓力，常會藉由飲食來紓解壓力，例如在心情不好、身體不舒服、壓力大、或情緒緊張時，會改變原有的飲食習慣(李蘭&曾倩玲, 1990)；而高中(職)與大專學生在面對憤怒、憂傷或恐懼時，通常也會以「壓抑」模式來處理情緒反應，並且吃零食、宵夜、油炸食品、甜食、以及喝含糖飲料等，而這些不良的飲食習慣均極需尋求改善(陳政友, 2001)。

研究結果指出，青少年個人背景因素不同：如性別、年級、家庭社經地位、及人格特質等變項，對生活壓力的感知具有顯著差異(崔珮玲, 2004)。此外，在顯著人格特質型態受試者之飲食障礙治療研究中，也發現人格特質對於飲食異常行為發生，扮演重要角色(Vitousek & Manke, 1994)。研究者進一步探討五大人格特質對情緒性飲食行為之影響，研究結果亦發現，在五大人格特質中，神經質之人格特質和勤勉性之人格特質，與情緒性飲食行為有顯著相關(Hansel & Wittrock, 1997; O'Connor & O'Connor, 2004)，而且研究中指出性別和BMI(Body Mass Index)值的交互關係，也會影響情緒性飲食行為表現。

由於情緒變化和飲食行為之面向相當多元，而且過去有關情緒性飲食的相關研究，大多針對其與飲食障礙疾病之關聯性進行討論(Fox, 2009; McNamara et al., 2008; Skarderud, 2007)，較少探討沒有飲食疾病症狀人群的情緒性飲食行為(Fox, 2009; Macht et al., 2005)。因此本研究以大學生為研究對象，探究人格特質對情緒性飲食行為之影響，及憂鬱指數與情緒性飲食和引起快樂之飲食類別間的關聯，期能對大學生情緒性飲食現況有更多的瞭解，以作為學生輔導與營養教育之參考。



## 2. 研究方法

### 2.1 研究對象

本研究主要在探討大學生人格特質及憂鬱指數與情緒性飲食行為之相關性。研究對象採立意抽樣法，以新竹地區明新科技大學、玄奘大學、以及元培醫事科技大學三所大學之250位大學學生作為研究對象，並經由描述性統計分析、差異性統計分析以及相關性統計分析方法，探討大學生人格特質、憂鬱指數、情緒性飲食行為、以及快樂飲食類別之關聯。本研究共發出250份問卷，問卷全數收回，刪除答題不全或隨意填答之無效問卷14份，有效問卷236份，有效問卷回收率為94%。

### 2.2 問卷工具

本研究採用結構式問卷收集資料，研究工具依研究架構之測量變項，參考國內外相關文獻並針對研究對象的特性，編製成結構式問卷。研究工具之問卷內容包括：(一)人口統計資料、(二)情緒性飲食量表、(三)五大人格特質量表、(四)、柯氏憂鬱量表、以及(五)快樂飲食類別問卷五部份。

本研究情緒性飲食(emotional eating)量表，主要在測量因為情緒性反應而引發的飲食行為，問卷內容依據Van Strien等人(1986)發表之飲食行為量表之情緒性飲食子構面修訂，共計 20 題，情緒性飲食量表採取Likert五點式量表編製，填選「從不」0分，填選「很少」1分，填選「偶爾」2分，填選「常常」3分，填選「總是」4分，得分代表其情緒性飲食的程度，分數越高，表示越容易因情緒因素而飲食。施測可靠性統計量Cronbach's Alpha 值為0.951。本研究五大人格特質量表參考Costa和McCrae(1992)所發展的五大人格特質量表修訂，以親和性(Agreeableness)、開放性(Openness)、勤勉性(Conscientiousness)、神經質(Neuroticism)、和外向性(Extraversion)，定義人格特質。以柯氏憂鬱量表，測量研究對象憂鬱情緒指標，共計25題，量表總分0-60分，若不滿 10分者為無憂鬱，10-20分為輕度到中度憂鬱，21分以上則為重度憂鬱。快樂飲食類別調查問卷，主要在測量食物類別、烹調方法、食物口味、食物顏色與快樂感受的相關性，共計24題，可靠性統計量Cronbach's Alpha 值為0.944。

### 2.3 統計方法

本研究問卷回收後，進行量化處理，以SPSS 21.0中文版統計套裝軟體進行統計分析，依據研究問題假設與調查所得數據資料，進行信度分析(Reliability Analysis)、描述性統計分析(Descriptive Statistics)、獨立樣本t檢定(Independent samples t-test)、皮爾森相關性分析(Pearson's Product-Moment Correlation)、單因子變異數分析(One-way ANOVA)，探討大學生之人格特質及憂鬱指數與情緒性飲食行為之相關性。

## 3. 結果與討論

### 3.1 大學生之情緒性飲食分析

表1為不同學校大學生之情緒性飲食分析結果。在敘述性統計部分，本研究結果顯示，不同學校學生情緒性飲食之主要因素大致相同。其中明星科技大學學生情緒性飲食因素，前五名依序為：感到無所事事、感到快樂、感到愉悅、感到幸福、感到興奮時，會想吃東西；玄奘大學學生情緒性飲食因素，前五名依序為：感到無所事事、感到幸福、感到愉悅、感到快樂、感到興奮或某人使他



難過時，會想吃東西；元培醫事科技大學學生情緒性飲食因素，前五名依序為：感到快樂、感到愉悅或感到幸福、感到無所事事、感到興奮時，會想吃東西。本研究進一步以單因子變異數分析方法，比較三所大學學生之情緒性飲食因素感受性，發現以玄奘大學學生之情緒性飲食感受性最高，平均分數為3.20分，顯著高於(P<0.001)明星科技大學與元培醫事科技大學之學生，而且在情緒性飲食因素中，除了感到快樂時會想吃東西之題項未達顯著差異(P>0.05)外，其餘情緒性飲食因素，在不同學校學生間均有顯著不同，此項研究結果值得進一步討論。

表 1 不同學校大學生之情緒性飲食分析表

情緒性飲食問卷題項	明星	玄奘	元培	顯著性
1.你感覺急躁時，你會想吃東西	2.24	3.11	2.15	0.000
2.當你無所事事，你會想吃東西	3.36 (1)	3.67 (1)	2.93 (2)	0.000
3.你感覺沮喪時，你會想吃東西	2.24	3.19	2.22	0.000
4.你感覺寂寞時，你會想吃東西	2.34	3.25	2.26	0.000
5.某人使你難過時，你會想吃東西	2.17	3.30 (5)	2.03	0.000
6.你對某事感到不悅時，你會想吃東西	2.29	3.19	2.13	0.000
7.你處理不愉快的事情時，你會想吃東西	2.22	3.25	1.99	0.000
8.你感到擔憂時，你會想吃東西	1.93	3.00	1.83	0.000
9.你感覺事事不順心時，你會想吃東西	2.21	3.25	2.00	0.000
10.你感覺害怕時，你會想吃東西	1.86	2.86	1.67	0.000
11.你對美食感到失望時，你會想吃東西	2.05	2.91	1.83	0.000
12.你感到心煩意亂時，你會想吃東西	1.98	3.04	1.99	0.000
13.你感到枯燥時，你會想吃東西	2.29	3.12	2.07	0.000
14.你感到快樂時，你會想吃東西	3.16 (2)	3.35 (4)	3.15 (1)	0.485
15.你感到興奮時，你會想吃東西	2.86 (5)	3.30 (5)	2.87 (5)	0.047
16.你感到榮耀時，你會想吃東西	2.60	3.23	2.77	0.014
17.你感到愉悅時，你會想吃東西	3.05 (3)	3.40 (3)	2.93 (2)	0.034
18.你感到幸福時，你會想吃東西	3.00 (4)	3.42 (2)	2.93 (2)	0.027
19.你感到驚喜時，你會想吃東西	2.41	3.07	2.41	0.001
20.你感到驕傲時，你會想吃東西	2.31	3.16	2.31	0.000
<b>情緒性飲食問卷題項平均值</b>	2.43	3.20	2.32	0.000

\*()括號內為各學校情緒性飲食之得分排序值。

### 3.2 大學生之快樂飲食類別調查

表2為不同學校大學生引起快樂飲食類別之快樂感受分析結果。本研究之結果顯示，不同學校學生在食物類別構面、烹調方法構面、食物口味構面、食物顏色構面方面，明星科技大學學生分別以吃到水果類食物、燉煮的食物、甜的食物、以及綠色系食物感覺到快樂之得分最高；玄奘大學學生分別以吃到蛋豆魚肉類食物、燒烤的食物、鹹的食物、以及紅色系的食物感覺到快樂之得分最高；而元培醫事科技大學學生分別以吃到水果類的食物、燒烤的食物、吃到甜的食物、以及吃到綠色系



的食物感覺到快樂之得分最高。

表 2 不同學校大學生引起快樂飲食類別之快樂感受分析表

快樂飲食類別問卷題項	明星	玄奘	元培	顯著性
1.你吃到五穀類的食物會感覺快樂	3.67	3.98	3.71	0.282
2.你吃到蔬菜類的食物會感覺快樂	3.97	4.18	4.02	0.646
3.你吃到水果類的食物會感覺快樂	4.34	4.16	4.36	0.557
4.你吃到蛋豆魚肉類的食物會感覺快樂	4.16	4.33	4.10	0.461
5.你吃到油脂類的食物會感覺快樂	3.21	4.02	3.44	0.002
6.你吃到奶類的食物會感覺快樂	4.12	4.26	4.07	0.628
7.你吃到川燙的食物會感覺快樂	3.79	4.12	3.73	0.112
8.你吃到油炸的食物會感覺快樂	3.95	4.21	3.83	0.150
9.你吃到燒烤的食物會感覺快樂	4.16	4.51	4.14	0.118
10.你吃到清蒸的食物會感覺快樂	4.12	4.16	3.94	0.404
11.你吃到快炒的食物會感覺快樂	4.14	4.47	4.11	0.125
12.你吃到燉煮的食物會感覺快樂	4.31	4.33	4.01	0.131
13.你吃到涼拌的食物會感覺快樂	3.90	4.11	3.84	0.400
14.你吃到酸的食物會感覺快樂	3.83	3.86	3.50	0.146
15.你吃到甜的食物會感覺快樂	4.50	4.23	4.13	0.176
16.你吃到鹹的食物會感覺快樂	3.76	4.40	3.67	0.000
17.你吃到苦的食物會感覺快樂	2.72	3.56	2.54	0.000
18.你吃到辣的食物會感覺快樂	3.34	4.14	3.29	0.001
19.你吃到麻的食物會感覺快樂	3.05	3.93	3.02	0.000
20.你吃到紅色系的食物會感覺快樂	3.36	4.18	3.49	0.000
21.你吃到綠色系的食物會感覺快樂	3.91	4.14	3.79	0.222
22.你吃到白色系的食物會感覺快樂	3.48	4.00	3.50	0.020
23.你吃到黑色系的食物會感覺快樂	3.17	3.82	3.23	0.004
24.你吃到黃色系的食物會感覺快樂	3.47	3.91	3.55	0.098

本研究進一步以單因子變異數方法分析，三所大學學生對於吃到油脂類的食物、吃到鹹的食物、苦的食物、辣的食物、麻的食物以及吃到紅色系、白色系、黑色系的食物，感覺到快樂程度有顯著差異( $P < 0.05$ )。綜合此結果發現，大學生似乎以水果類食物、燒烤類食物、以及口味甜的食物較容易取得滿足與快樂，但燒烤類食物與癌症的關聯，以及食物中精緻糖類過多對肥胖的影響，對健康而言不容忽視，因此如何讓大學生養成正確選擇健康的食物，值得學校與公共衛生單位重視。

### 3.3 性別與情緒性飲食之交叉分析

表3為性別與情緒性飲食之交叉分析結果。本研究結果顯示，三所大學學生情緒性飲食因素，前五名依序為：感到無所事事、感到快樂、感到愉悅、感到幸福、感到興奮時，會想吃東西，且不



同性別學生之情緒性飲食主要因素幾乎相同，其中男同學之情緒性飲食因素前六名依序為：感到幸福、快樂、無所事事、興奮、愉悅、榮耀時，會想吃東西；女同學之情緒性飲食因素前六名依序為：感到無所事事、快樂、愉悅、幸福、興奮、榮耀時，會想吃東西。此研究結果顯示，男同學在感受到幸福，而女同學在感覺無聊時，最容易引發飲食行為。

表 3 性別與情緒性飲食交叉分析表

情緒性飲食問卷題項	男同學	女同學	三校平均	顯著性
1.你感覺急躁時，你會想吃東西	2.40	2.40	2.40	0.088
2.當你無所事事，你會想吃東西	2.98 (3)	3.33 (1)	3.21 (1)	0.404
3.你感覺沮喪時，你會想吃東西	2.32	2.53	2.46	0.741
4.你感覺寂寞時，你會想吃東西	2.45	2.55	2.52	0.124
5.某人使你難過時，你會想吃東西	2.40	2.36	2.37	0.218
6.你對某事感到不悅時，你會想吃東西	2.39	2.45	2.43	0.025
7.你處理不愉快的事情時，你會想吃東西	2.40	2.33	2.35	0.082
8.你感到擔憂時，你會想吃東西	2.30	2.06	2.14	0.009
9.你感覺事事不順心時，你會想吃東西	2.45	2.30	2.35	0.010
10.你感覺害怕時，你會想吃東西	2.17	1.92	2.00	0.001
11.你對美食感到失望時，你會想吃東西	2.29	2.07	2.14	0.061
12.你感到心煩意亂時，你會想吃東西	2.21	2.26	2.24	0.425
13.你感到枯燥時，你會想吃東西	2.48	2.33	2.38	0.015
14.你感到快樂時，你會想吃東西	3.02 (2)	3.29 (2)	3.20 (2)	0.058
15.你感到興奮時，你會想吃東西	2.98 (3)	2.97 (5)	2.97 (5)	0.014
16.你感到榮耀時，你會想吃東西	2.94	2.79	2.84	0.264
17.你感到愉悅時，你會想吃東西	2.98 (3)	3.13 (3)	3.08 (3)	0.459
18.你感到幸福時，你會想吃東西	3.08 (1)	3.06 (4)	3.06 (4)	0.155
19.你感到驚喜時，你會想吃東西	2.71	2.50	2.57	0.002
20.你感到驕傲時，你會想吃東西	2.69	2.43	2.52	0.020
<b>情緒性飲食問卷題項平均值</b>	<b>2.58</b>	<b>2.55</b>	<b>2.57</b>	<b>0.003</b>

\* ()括號內為各性別情緒性飲食之得分排序值。

本研究進一步以獨立樣t檢定本檢定，比較不同性別學生之情緒性飲食因素感受性，發現男同學平均之情緒性飲食感受性顯著高於(P<0.05)女同學，其中男同學在感覺到枯燥、興奮、驚喜、驕傲、擔憂、事事不順心、害怕時，會想吃東西，情緒性飲食感受程度顯著高於(P<0.05)女同學。而女同學則在感覺到無所事事、沮喪、寂寞、對某事感到不悅、快樂、愉悅、心煩意亂時，會想吃東西，飲食感受性高於男同學，但僅有對某事感到不悅時，情緒性飲食感受程度顯著高於(P<0.05)男同學。綜合此研究結果顯示，男同學似乎比女同學較容易受到情緒性影響而引發飲食行為，但女同學於生氣情緒下，卻又明顯比男同學容易有情緒性飲食行為發生，這是個有趣的課題。因此，未來有關大學生情緒性飲食行為之相關研究，建議納入性別因子。



### 3.4 性別與快樂飲食類別之交叉分析

表4為性別與引起快樂飲食類別之快樂感受交叉分析結果。本研究之結果顯示，整體而言，在食物類別構面，大學生以吃到水果類食物感到快樂平均得分最高；在食物烹調構面，大學生以吃到燒烤類感到快樂平均得分最高；在食物口味構面，大學生以吃到甜的食物感到快樂平均得分最高；而在食物顏色構面；大學生以吃到綠色系食物感到快樂平均得分最高。

表 4 性別與引起快樂飲食類別之快樂感受交叉分析表

快樂飲食類別問卷題項	男	女	三校平均	顯著性
1.你吃到五穀類的食物會感覺快樂	3.91	3.69	3.77	0.747
2.你吃到蔬菜類的食物會感覺快樂	4.13	4.01	4.05	0.749
3.你吃到水果類的食物會感覺快樂	<u>4.14</u>	<u>4.39</u>	<u>4.31</u>	0.306
4.你吃到蛋豆魚肉類的食物會感覺快樂	<u>4.29</u>	4.11	4.17	0.120
5.你吃到油脂類的食物會感覺快樂	4.01	3.27	3.52	0.764
6.你吃到奶類的食物會感覺快樂	4.20	4.10	4.13	0.958
7.你吃到川燙的食物會感覺快樂	<u>3.83</u>	3.85	3.84	0.257
8.你吃到油炸的食物會感覺快樂	<u>3.89</u>	3.99	3.95	0.466
9.你吃到燒烤的食物會感覺快樂	<u>4.22</u>	<u>4.24</u>	<u>4.23</u>	0.398
10.你吃到清蒸的食物會感覺快樂	4.09	4.01	4.04	0.108
11.你吃到快炒的食物會感覺快樂	<u>4.29</u>	4.16	4.20	0.822
12.你吃到燉煮的食物會感覺快樂	4.26	4.11	4.16	0.115
13.你吃到涼拌的食物會感覺快樂	3.99	3.88	3.92	0.978
14.你吃到酸的食物會感覺快樂	<u>3.50</u>	3.75	3.67	0.639
15.你吃到甜的食物會感覺快樂	<u>4.09</u>	<u>4.33</u>	<u>4.25</u>	<u>0.004</u>
16.你吃到鹹的食物會感覺快樂	3.90	3.85	3.87	0.412
17.你吃到苦的食物會感覺快樂	3.13	2.68	2.83	0.296
18.你吃到辣的食物會感覺快樂	3.56	3.48	3.51	0.431
19.你吃到麻的食物會感覺快樂	3.41	3.17	3.25	0.269
20.你吃到紅色系的食物會感覺快樂	3.75	3.56	3.62	0.307
21.你吃到綠色系的食物會感覺快樂	<u>3.96</u>	<u>3.88</u>	<u>3.91</u>	0.603
22.你吃到白色系的食物會感覺快樂	3.63	3.62	3.62	0.725
23.你吃到黑色系的食物會感覺快樂	3.54	3.27	3.36	<u>0.046</u>
24.你吃到黃色系的食物會感覺快樂	3.73	3.56	3.62	0.296

不同性別學生在食物類別構面、烹調方法構面、食物口味構面、食物顏色構面方面，男同學分別以吃到水果類食物、燉煮的食物、甜的食物、以及綠色系食物感覺到快樂之得分最高；女同學分別以吃到水果類食物、燒烤類的食物、甜的食物、以及綠色系食物感覺到快樂之得分最高。



本研究進一步以獨立樣t檢定本檢定，比較不同性別學生飲食類別之快樂感受，發現男同學飲食類別的快樂感受得分普遍高於女同學，其中男同學在吃到五穀類、蔬菜類、蛋豆魚肉類、油脂類、奶類食物，吃到清蒸、快炒、燉煮、涼拌的食物，吃到鹹、苦、辣、麻的食物，以及紅、綠、白、黑、黃色系的食物，感到快樂的感受高於女同學，尤其在吃到黑色系食物感覺到快樂明顯高於女性 ( $P<0.05$ )；而女同學則在吃到水果類食物，吃到川燙、油炸、燒烤的食物，以及吃到酸、甜的食物，感覺到快樂的感受高於男同學，但僅有在吃到甜的食物，感覺到快樂的感受顯著高於 ( $P<0.05$ ) 男同學。綜合此研究結果顯示，男同學似乎比女同學較容易在不同飲食類別中得到滿足與快樂，而且女同學對不同飲食類別得到快樂感受之得分大多低於平均值，是否因此影響食物均衡的潛在性值得注意，本研究有關飲食類別之快樂感受之研究結果，應有助於大學生之營養教育內容製作之參考。

表 5 五大人格特質與情緒性飲食相關性分析表

情緒性飲食問卷題項	親和性	嚴謹性	外向性	神經質	開放性
1.你感覺急躁時，你會想吃東西			**		**
2.當你無所事事，你會想吃東西	*			*	
3.你感覺沮喪時，你會想吃東西			**	*	
4.你感覺寂寞時，你會想吃東西			**	*	
5.某人使你難過時，你會想吃東西			**		**
6.你對某事感到不悅時，你會想吃東西			*		
7.你處理不愉快的事情時，你會想吃東西			**		**
8.你感到擔憂時，你會想吃東西			**		**
9.你感覺事事不順心時，你會想吃東西			*	*	*
10.你感覺害怕時，你會想吃東西			**		**
11.你對事情感到失望時，你會想吃東西		*	**		**
12.你感到心煩意亂時，你會想吃東西		*	**		*
13.你感到枯燥時，你會想吃東西			*		*
14.你感到快樂時，你會想吃東西	**	**	**		**
15.你感到興奮時，你會想吃東西	**	**	**		**
16.你感到榮耀時，你會想吃東西	**	**	**		**
17.你感到愉悅時，你會想吃東西	**	**	**		**
18.你感到幸福時，你會想吃東西	**	**	**		**
19.你感到驚喜時，你會想吃東西	**	**	**		**
20.你感到驕傲時，你會想吃東西	**	**	**		**

\* 在顯著水準為 0.05 時 (雙尾)，相關顯著。

\*\* 在顯著水準為 0.01 時 (雙尾)，相關顯著。

### 3.5 人格特質與情緒性飲食之相關性研究

表5為大學生五大人格特質與情緒性飲食行為之相關性分析。本研究結果顯示，大學生之親和性人格特質，與感到無所事事 ( $P<0.05$ )，以及快樂、興奮、榮耀、幸福、驚喜、驕傲 ( $P<0.01$ ) 時會





想吃東西，呈顯著相關。大學生之勤勉性人格特質，與感到失望、心煩意亂( $P<0.05$ )，以及快樂、興奮、榮耀、幸福、驚喜、驕傲( $P<0.01$ )時，會想吃東西，呈顯著相關。大學生之外向性人格特質，除了與感到無所事事之外，對其他情緒飲食因素均有顯著相關( $P<0.05$ )。大學生之神經質人格特質，僅與感到無所事事、沮喪、寂寞、事事不順心時，會想吃東西有顯著相關( $P<0.05$ )。大學生之開放性人格特質，除了與感覺無所事事、沮喪、寂寞、對某事感到不悅之外，對其他情緒飲食均達顯著相關( $P<0.05$ )。綜而以上結果，顯示神經質人格特質較不容易因為情緒引發飲食行為；親和性、勤勉性人格特質明顯與正向情緒引發之飲食行為有關；而外向性、開放性人格特質則除了感覺無所事事、寂寞外，情緒性飲食行為明顯感受度較高。

表 6 憂鬱指數與情緒性飲食、快樂飲食類別之相關性分析表

情緒性飲食問卷題項	憂鬱指數	快樂飲食類別問卷題項	憂鬱指數
1.你感覺急躁時，你會想吃東西		1.你吃到五穀類的食物會感覺快樂	-.**
2.當你無所事事，你會想吃東西		2.你吃到蔬果類的食物會感覺快樂	-.**
3.你感覺沮喪時，你會想吃東西		3.你吃到水果類的食物會感覺快樂	-.*
4.你感覺寂寞時，你會想吃東西		4.你吃到蛋豆魚肉類的食物會感覺快樂	-.**
5.某人使你難過時，你會想吃東西		5.你吃到油脂類的食物會感覺快樂	-.**
6.你對某事感到不悅時，你會想吃東西		6.你吃到奶類的食物會感覺快樂	-.*
7.你處理不愉快的事情時，你會想吃東西		7.你吃到川燙的食物會感覺快樂	-.*
8.你感到擔憂時，你會想吃東西		8.你吃到油炸的食物會感覺快樂	
9.你感覺事事不順心時，你會想吃東西		9.你吃到燒烤的食物會感覺快樂	
10.你感覺害怕時，你會想吃東西		10.你吃到清蒸的食物會感覺快樂	-.*
11.你對事情感到失望時，你會想吃東西		11.你吃到快炒的食物會感覺快樂	-.*
12.你感到心煩意亂時，你會想吃東西		12.你吃到燉煮的食物會感覺快樂	-.**
13.你感到枯燥時，你會想吃東西		13.你吃到涼拌的食物會感覺快樂	-.**
14.你感到快樂時，你會想吃東西	-.*	14.你吃到酸的食物會感覺快樂	
15.你感到興奮時，你會想吃東西		15.你吃到甜的食物會感覺快樂	-.*
16.你感到榮耀時，你會想吃東西		16.你吃到鹹的食物會感覺快樂	
17.你感到愉悅時，你會想吃東西	-.*	17.你吃到苦的食物會感覺快樂	-.*
18.你感到幸福時，你會想吃東西	-.*	18.你吃到辣的食物會感覺快樂	
19.你感到驚喜時，你會想吃東西	-.*	19.你吃到麻的食物會感覺快樂	
20.你感到驕傲時，你會想吃東西		20.你吃到紅色系的食物會感覺快樂	-.*
		21.你吃到綠色系的食物會感覺快樂	-.**
		22.你吃到白色系的食物會感覺快樂	-.**
		23.你吃到黑色系的食物會感覺快樂	-.**
		24.你吃到黃色系的食物會感覺快樂	-.**

\* 在顯著水準為 0.05 時 (雙尾)，相關顯著。

\*\* 在顯著水準為 0.01 時 (雙尾)，相關顯著。

### 3.6 憂鬱指數與情緒性飲食、快樂飲食類別之相關性研究

表6為大學生憂鬱指數與情緒性飲食、快樂飲食類別之相關性分析結果。本研究結果顯示，大



學生之憂鬱指數與情緒性飲食行為之相關性較不明顯，但其中憂鬱程度與感到快樂、感到愉悅、感到幸福、以及感到驚喜時會想吃東西，呈現顯著負相關( $P<0.05$ )。另外，大學生快樂飲食類別之快樂感受，除了與吃到油炸的食物、燒烤的食物，及吃到酸的食物、鹹的食物、辣的食物、以及麻的食物無顯著相關性( $P>0.05$ )之外，其餘飲食類別大都與憂鬱指數與呈現負相關( $P<0.05$ )。

由本研究憂鬱指數與情緒性飲食相關性之研究結果發現，憂鬱程度較高的大學生較不易於正向情緒，例如幸福、快樂、愉悅、驚喜等情緒時，反應於飲食行為。且進一步由憂鬱指數與快樂飲食類別之相關性研究結果可發現，憂鬱程度較高的大學生，明顯不會因為食物類別、烹飪方法、食物口味、以及食物顏色變化而明顯得到快樂。但值得注意的是，本研究發現，憂鬱程度較高的大學生，可能潛在性與油炸的食物、燒烤的食物，以及重口味的酸、鹹、辣、麻食物的飲食行為有關，這些多屬於長期對於健康或飲食行為具有風險的因素，因此除了憂鬱情緒輔導，建議大學生之情緒性飲食行為管理應納入評估與輔導。

#### 4. 結論

本研究主要著重在了解大學生引發飲食行為之情緒性因素，以及可提升快樂情緒之食物類別、口味、顏色、以及烹調方法等飲食因素，並透過大學生五大人格特質及憂鬱指數之調查結果，進一步探討情緒、壓力(憂鬱)對飲食行為之影響，並期能將研究結果，提供公共衛生工作者與學生輔導單位參考。

本研究歸納研究結果列出以下幾點結論：

- (一) 不同學校之大學生，主要引發飲食行為之情緒性因素大致相同，前五名依序為：感到無所事事、感到快樂、感到愉悅、感到幸福、感到興奮時，會想吃東西。但不同學校大學生之情緒性飲食感受程度明顯不同，顯示大學環境因子可能影響大學生之情緒飲食行為。
- (二) 男同學情緒性飲食感受程度顯著高於( $P<0.05$ )女同學。男同學在感覺到枯燥、興奮、驚喜、驕傲、擔憂、事事不順心、害怕時，比女同學容易引發情緒性飲食行為。相對的，而女同學在感覺到無所事事、沮喪、寂寞、對某事感到不悅、快樂、愉悅、心煩意亂時，比男同學容易引發情緒性飲食行為，但僅有對某事感到不悅時，情緒性飲食行為顯著高於( $P<0.05$ )男同學。
- (三) 整體而言，水果類食物、燒烤類食物、口味甜的食物、以及綠色系食物，較容易引發大學生的快樂感受。但不同學校大學生對於食物類別、烹調方法、食物口味、以及食物顏色，引起快樂之感受並不相同，推測可能與不同學校學生之人格特質屬性不同有關。
- (四) 男同學因飲食引起的快樂感受普遍高於女同學，尤其在吃到黑色系食物感覺到快樂程度明顯高於女性( $P<0.05$ )；而女同學則在吃到甜的食物，感覺快樂的感受程度顯著高於( $P<0.05$ )男同學。綜合此研究結果顯示，男同學似乎比女同學較容易在不同飲食類別中得到滿足與快樂。
- (五) 大學生之神經質人格特質與情緒性飲食較低顯著相關；親和性、勤勉性人格特質明顯與正向情緒引發飲食行為有關( $P<0.05$ )；而外向性、開放性人格特質，與情緒性飲食行為高度相關( $P<0.05$ )。

#### 5. 誌謝

本研究特別感謝元培醫事科技大學餐飲管系專題研究生李彥勳、許傳鍵、王竣洋、張育輔同學，



參與協助本研究問卷之調查與資料整理。

## 參考文獻

- [1] 李蘭、曾倩玲,「某衛生專業學系學生的飲食現況」,學校衛生,第 17 卷,民國 100 年,26-36 頁。
- [2] 陳政友,「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」,學校衛生,第 38 卷,民國 100 年,1-31 頁。
- [3] 崔珮玲,「青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究」,文化大學生活應用科學研究所碩士論文,民國 83 年。
- [4] American College Health Association, “American College Health Association-National College Health Assessment Spring 2008 Reference Group Data Report,” *Journal of American College Health*, 57, 2009, pp. 469-479.
- [5] Blair, A. J., Lewis, V. J. and Booth, D. A., “Does Emotional Eating Interfere with Success in Attempts at Weight Control?,” *Appetite*, Vol. 15, No. 2, 1990, pp. 151-157.
- [6] Flegal, K. M., Carroll, M. D., Ogden, C. L. and Curtin, L. R., “Prevalence and Trends in Obesity among US Adults, 1999–2008,” *The Journal of the American Medical Association*, Vol. 303, No. 3, 2010, pp. 235-241.
- [7] Fox, J. R., “A Qualitative Exploration of the Perception of Emotions in Anorexia Nervosa. A Basic Emotion and Developmental Perspective,” *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol. 16, 2009, pp. 276-302.
- [8] Geliebter, A. and Aversa, A., “Emotional Eating in Overweight, Normal Weight, and Underweight Individuals,” *Eating Behaviors*, Vol. 3, No. 4, 2003, pp. 341-347.
- [9] Hansel, S. L. and Wittrock, D. A., “Appraisal and Coping Strategies in Stressful Situations: A Comparison of Individuals who Binge Eat and Controls”, *International Journal Of Eating Disorders*, 1997, Vol. 21, No. 1, pp. 89-93.
- [10] Kandiah, J., Yake, M., Jones, J. and Meyer, M., “Stress Influences Appetite and Comfort Food Preferences in College Women,” *Nutrition Research*, Vol. 26, 2006, pp. 118-123.
- [11] Konttinen, H., Mannisto, S., Lahteenkorva, S. S., Silventoinen, K. and Haukkala, A., “Emotional Eating, Depressive Symptoms and Self-reported Food Consumption. A Population-Based Study,” *Appetite*, Vol. 54, 2010, pp. 473-479.
- [12] Laitinen, J., Ek, E. and Sovio, U., “Stress-related Eating and Drinking Behavior and Body Mass Index and Predictors of this Behaviors,” *Preventative Medicine*, Vol. 24, 2002, pp. 29-39.
- [13] Macht, M. and Simons, G., “Emotions and Eating in Everyday life,” *Appetite*, Vol. 35, 2000, pp. 65-71.
- [14] Macht, M., “How Emotions Affect Eating. A five-way Model,” *Appetite*, Vol. 50, 2008, pp. 1–11.
- [15] Macht, M., Meininger, J. and Roth, J., “The Pleasures of Eating A Qualitative Analysis,” *Journal of Happiness Studies*, Vol. 6, 2005, pp. 137-160.



- [16] Malnick, S. D. and Knobler, H., “The Medical Complications of Obesity,” *Quarterly Journal of Medicine*, Vol. 99, No. 9, 2006, pp. 565-579.
- [17] McNamara, C., A. Chur-Hansen, and Hay, P., “Emotional Responses to Food in Adults with an Eating Disorder. A Qualitative Exploration,” *European Eating Disorders Review*, Vol. 16, 2008, pp. 115-123.
- [18] Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K. and Flegal, K. M., “Prevalence of Childhood and Adult Obesity in the United States, 2011-2012,” *The Journal of the American Medical Association*, Vol. 311, No. 8, 2012, pp. 806-814.
- [19] O'Connor, D. B., and O'Connor, R. C, “Perceived Changes in Food Intake in Response to Stress: the Role of Conscientiousness,” *Stress and Health*, Vol. 20, No. 5, 2004, pp. 279-291.
- [20] Skarderud, F., “Shame and Pride in Anorexia Nervosa. A Qualitative Descriptive Study,” *European Eating Disorders Review*, Vol. 15, 2007, pp. 81-97.
- [21] Vitousek, K. and Manke, F., “Personality Variables and Disorders in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa,” *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 103, No. 1, 1994, pp. 137-147.
- [22] Zagorsky, J. L. and Smith, P. K., “The Freshman 15. A Critical Time for Obesity Intervention or Media Myth?,” *Social Science Quarterly*, Vol. 92, No. 5, 2011, pp. 1389-1407.

