

负性情绪对大学生情绪性进食的影响:消极应对方式的中介作用

谢爱¹, 蔡太生¹, 何金波¹, 刘文俐^{1,2}, 刘佳僖¹

(1.中南大学湘雅二医院医学心理学研究所,长沙410011;2.湖南农业大学,长沙410128)

【摘要】 目的:探讨负性情绪对大学生情绪性进食的影响,检验消极应对方式的中介作用。**方法:**采用进食行为问卷、抑郁-焦虑-压力量表、特质应对方式问卷对734名大学生进行集体施测。**结果:**①男生在负性情绪各维度上的得分显著高于女生($P<0.05$),女生在情绪性进食和积极应对上的得分显著高于男生($P<0.01$),而在消极应对方式上性别差异不显著($P>0.05$)。②负性情绪各维度与情绪性进食均呈显著正相关($r=0.117\sim0.179$, $P<0.01$),与消极应对方式呈显著正相关($r=0.340\sim0.369$, $P<0.01$),而与积极应对成显著负相关($r=-0.151\sim-0.232$, $P<0.01$)。消极应对方式与情绪性进食呈显著正相关($P<0.01$),积极应对方式与情绪性进食的相关不显著($P>0.05$)。③消极应对方式在负性情绪对情绪性进食的影响中起部分中介作用($P<0.05$)。**结论:**负性情绪与情绪性进食存在相关,消极应对方式能部分中介负性情绪对情绪性进食的影响。

【关键词】 负性情绪; 情绪性进食; 消极应对方式; 中介作用

中图分类号: R395.2

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.02.025

Effects of Negative Emotion on Emotional Eating of College Students': Mediating Role of Negative Coping Style

XIE Ai¹, CAI Tai-sheng¹, HE Jin-bo¹, LIU Wen-li^{1,2}, LIU Jia-xi¹

¹Medical Psychological Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China; ²Hunan Agriculture University, Changsha 410128, China

【Abstract】 Objective: The current study aimed to explore the effects of negative emotion on emotional eating, and to test the mediating role of negative coping style in this relationship. **Methods:** The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), Chinese Short Version of Depression Anxiety and Stress Scale(DASS-21) and Trait Coping Style Questionnaire(TC-QS) had been applied to 734 college students. **Results:** ①Compared to girls, boys scored higher in all three dimensions of negative emotion($P<0.05$), but lower in emotional eating and positive coping style($P<0.01$). ②Negative emotion was positively related to negative coping style($r=0.340\sim0.369$, $P<0.01$), and negatively related to positive coping style($r=-0.151\sim-0.232$, $P<0.01$). Emotional eating was positively related to negative coping style($P<0.01$). ③Negative coping style was a partial mediator between negative emotion and emotional eating($P<0.05$). **Conclusion:** Negative coping style partially mediates the effect of negative emotion on emotional eating in college students.

【Key words】 Negative emotion; Emotional eating; Negative coping style; Mediator

情绪性进食(Emotional eating)源于Bruch的研究^[1],他认为情绪性进食者(Emotional eater)不能正确区分饥饿与其他不适信号,在紧张或感觉不适时会选择过度进食。而后, Van Strien将“情绪性进食”定义为“以进食行为作为应对消极情绪(如焦虑、抑郁、愤怒、孤独等)的反应”^[2]。

情绪与进食两者之间存在着密切联系,情绪能促使进食发生变化,而这种变化取决于个体的差异以及具体的情绪状态^[3]。相对于中性情绪或积极情绪,个体在负性情绪下会产生更多的进食冲动^[4]。Houldcroft等人发现情绪性进食与焦虑水平成正相关^[5]。一项关于青少年情绪性进食与压力的研究就显示,压力的确会显著影响情绪性进食,情绪性进食的比例在正常体重被试中比超重体重被试中高^[6]。

Van Strien 则用实验证实情绪性进食者在观看悲剧电影后比观看喜剧电影后消耗的食物明显更多,这表明,积极情境下和消极情境下的进食可能是两种不同的结构^[7]。不同理论从不同角度阐释了负性情绪下的进食行为,情绪调节理论认为,个体为了减少不愉快的情绪体验,可能会产生不良的进食行为^[8,9],通过进食,个体的情感得到宣泄,焦虑、压力等负性情绪得以缓解。逃离理论则认为个体会因为消极情绪而将注意力转移并集中到即时刺激(如随手可得的食物,尤其是零食),以此来逃离消极情绪的影响^[10]。因此,情绪能对进食起到激发、调节的作用。

应对是心理应激过程的重要中介因素,与应激事件的性质以及应激结果均有关联,对维护个体的身心健康起着重要的作用^[11]。研究发现,倾向于采

取消极应对方式的个体更容易产生不良进食行为,如选择逃避或情感中心的应对方式的个体会表现出更多的进食失调,如暴食、节食等^[12]。而积极的应对方式则有利于减少不良进食行为,Marrie的研究就显示,采用积极应对方式的个体在负性情绪下会选择更多合适有效的途径,如寻求他人帮助而不是通过进食来解决问题^[13]。此外,Hanlon则认为不是负性情绪本身,而是不能采取合适的应对方式处理负性情绪才造成个体的不良进食行为^[14]。Maureen对9至12岁儿童的研究显示,越多的负性情绪意味着越多的消极应对^[15],而关于社会焦虑的研究同样表明,焦虑会增加消极应对方式的使用^[16]。Cooper关于情绪调节的研究则直接指出,负性情绪可以预测消极的应对方式^[17]。而关于青少年应对方式与进食的研究就显示,回避的应对方式与不良进食行为有关,25%的青少年会选择食物作为一种应对机制来处理问题,消极应对方式可以预测青少年的不良进食行为^[18]。由此可见,负性情绪、应对方式以及进食行为这三者之间存在着复杂的关系。Freeman就指出,进食障碍患者在面对压力时会更无助,更倾向采取消极的应对方式,而消极的应对方式转而加重进食障碍^[19]。而关于女大学生暴食的研究就证实,情感集中和逃避的应对方式与压力和进食障碍呈正相关,并且消极的应对方式部分中介压力与进食障碍的关系^[20]。因此,作为重要个体变量的应对方式可能在负性情绪与情绪性进食之间起着重要作用。

大学生正处于由校园走向社会的过渡时期,不可避免会遇到诸多困难,易产生负性情绪,不健康的进食行为将严重影响大学生的健康与学习,此时应对方式就显得尤为重要。因此本研究基于大学生的视角,了解大学生情绪性进食的现状,拟对负性情绪、特质应对方式及情绪性进食的关系进行探讨,检验特质应对方式的中介作用。

1 对象与方法

1.1 对象

从湖南省长沙市某大学中随机抽取大一至大四各专业学生,课堂当场测试,当场收取问卷和量表。共发放问卷750份,回收问卷746份,有效问卷734份,有效率为98.40%。其中男生267人,占36.38%,女生467人,占63.62%。年龄17~22岁,平均年龄为18.60±1.04岁。

1.2 工具

1.2.1 进食行为问卷(The Dutch Eating Behaviour

Questionnaire, DEBQ)^[21] 该问卷分为三种进食行为,其中13个条目为情绪性进食,问卷采用五点计分(1=从不,2=偶尔,3=有时,4=经常,5=总是)。本研究中情绪性进食的内部一致性系数为0.94。

1.2.2 抑郁焦虑压力中文精简版(Chinese Short Version of Depression Anxiety and Stress Scale, DASS—C21)^[22]

该问卷共包括抑郁、焦虑、压力3个分量表,每个分量表包含7个条目。采用0~3四级评分方式(0=一点不符合,1=部分符合,2=大部分符合,3=非常符合),得分越高,代表负性情绪症状越严重。本研究中量表的内部一致性系数为0.90。

1.2.3 特质应对方式问卷(Trait coping style questionnaire, TCSQ)

该量表包含消极应对(NC)和积极应对(PC),两个分量表各10个条目,采用1~5级评分(1=肯定不是,2=可能不是,3=不确定,4=可能是,5=肯定是)分量表总分越高,说明该应对方式越频繁。本研究中问卷的内部一致性系数为0.71。

1.3 数据处理

数据录入及统计分析采用SPSS21.0和Amos21.0,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结 果

2.1 不同性别在负性情绪、特质应对方式及情绪性进食上的差异

男生与女生在负性情绪的各维度上均存在显著差异($P<0.01$),男生的得分显著高于女生,积极的应对方式在男生与女生之间存在显著差异,女生的得分显著高于男生。男生与女生在情绪性进食上的得分也存在显著差异。具体结果见表1。

表1 不同性别青少年在负性情绪、特质应对及进食行为上的差异($M\pm SD$)

	男生(n=267)	女生(n=467)	t
抑郁	4.31±4.17	2.84±3.11	5.295**
焦虑	4.66±3.57	3.72±3.54	3.332**
压力	5.59±3.80	4.78±23.36	2.927**
积极应对	32.49±5.42	33.44±6.47	-1.977*
消极应对	28.14±7.09	28.69±6.12	-1.079
情绪性进食	25.62±10.01	27.92±10.46	-2.903**

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$,下同。

2.2 负性情绪、特质应对方式与情绪性进食的相关

由表2可知,负性情绪的各维度与情绪性进食均存在显著相关,且与两种应对方式也存在显著相关。消极的应对方式与情绪性进食存在显著相关,而积极的应对方式与情绪性进食不存在显著相关。

2.3 消极应对方式在负性情绪与情绪性进食之间

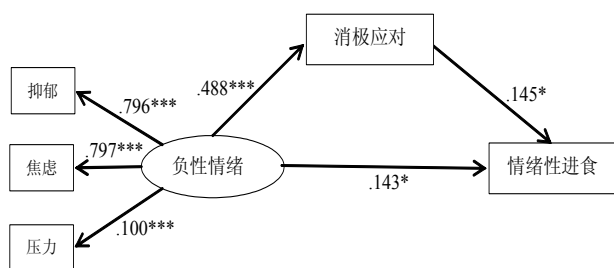
的中介效应分析

根据 Baron 和 Kenny 的中介变量分析的理论^[23], 由于积极的应对方式与情绪性进食之间不存在显著相关, 不满足中介分析的条件。因此, 本研究只对消极应对方式在负性情绪与情绪性进食之间的中介效应进行探索。根据假设理论模型的拟合结果分析得

出, 消极应对方式能部分中介负性情绪与情绪性进食之间的关系, 且模型的各个拟合指标均在 0.9 以上, RMSEA 小于 0.08, 模型较为理想。中介效应分析显示负性情绪通过消极应对对情绪性进食产生的影响为 0.071, 中介效应占总效应的 33.18%。详见附图及表 3。

表 2 负性情绪、特质应对方式和情绪性进食的两两相关(N=734)

	M±SD	1	2	3	4	5	6
1 抑郁	3.39±3.65	—					
2 焦虑	4.06±3.59	0.659**	—				
3 压力	5.12±3.66	0.651**	0.757**	—			
4 积极应对	33.10±6.14	-0.232**	-0.151**	-0.192**	—		
5 消极应对	28.50±6.49	0.340**	0.369**	0.463**	-0.099**	—	
6 情绪性进食	27.09±10.35	0.117**	0.176**	0.179**	0.069	0.180**	—



附图 消极应对在负性情绪与情绪性进食之间的中介效应

表 3 中介效应检验模型拟合指数

χ^2/df	GFI	AGFI	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
4.403	0.986	0.949	0.958	0.947	0.916	0.947	0.066

3 讨 论

男生与女生在情绪性进食上存在显著差异, 研究认为情绪性进食与性别之间有着复杂的关系^[24]。Hoek 的研究就证实女性存在着更多的进食问题, 女性患进食障碍如厌食症、贪食症的比例远远大于男性^[25]。这可能与社会所赋予的性别角色, 家庭对男孩和女孩的教养方式等因素有关。女生在压力情境下, 经常通过进食来解决问题, 而男性则会采取如饮酒、抽烟等方式来缓解压力^[26, 27]。并且男性在社会中往往被期望具有独立、坚强、竞争等特性, 而女性被期望的品质多是善良、友好、热情的^[28]。这可能导致男性不断积压自身的不良情绪, 难以找到合适途径发泄情绪, 从而男生的负性情绪多于女生的负性情绪。

相关分析表明, 负性情绪、消极应对方式、情绪性进食之间存在显著相关。以往的研究也显示, 进食本身就是一种逃避压力的应对方式, 由食物带来的奖赏感受使得这种压力减少, 在压力状态下, 个体

会产生更多的进食^[29]。本研究证实了这一观点。身心相关理论则认为, 情绪性进食者未能利用有效的应对策略调节自身的负性情绪, 而选择过度的进食来缓解负面情绪, 进食能在一定程度上使人放松, 暂时远离负性情境。因此, 在负性情绪下, 个体会产生进食的冲动, 寻求合适的应对方式解决负性情绪是减少情绪性进食的重要途径之一。

此外, 由消极应对对负性情绪与情绪性进食的中介模型及三者之间的相关分析, 可以得出个体采取消极的应对方式越多, 其对负性情绪的控制调节水平就越低, 发生情绪性进食的风险就越大, 反之, 若个体减少消极的应对方式, 其对负性情绪的控制能力就越强, 发生情绪性进食的风险就越小。这在一定程度上说明了 Folkman 的结论, 即面对突发的或难以控制的情境时, 个体通常采用情感中心的应对方式, 如通过进食或酒精麻痹自我, 这种消极的应对方式可能会加剧个体的抑郁、焦虑等^[30]。

综上所述, 负性情绪、特质应对方式与进食行为均存在相关, 并且消极的应对方式部分中介负性情绪与情绪性进食的关系。大学生处于人生的特殊时期, 要想形成良好的进食行为, 一方面要在应对方式方面进行调整, 另一方面也要合理调整自己的情绪, 避免过多的负性情绪。

参 考 文 献

- 1 Bruch H. Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa and the person within. Basic Books, New York, 1973
- 2 Van Strien T, Rookus MA, Bergers GPA, et al. Life events, emotional eating and change in body mass index. International Journal of Obesity, 1986, 10: 29-37
- 3 Robbins TW, Fray PJ. Stress-induced eating: Fact, fiction or

- misunderstanding? *Appetite*, 1980, 103-133
- 4 Macht M, Simons G. Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 2000, 35: 65-71
- 5 Houldcroft L, Farrow C, Haycraft E. Perceptions of parental pressure to eat and eating behaviours in preadolescents: The mediating role of anxiety. *Appetite*, 2014, 80: 61-69
- 6 Selena T, Nguyen R, Chih PC, et al. BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*, 2008, 9: 238-246
- 7 Van Strien T, Cebolla A, Etchemendy E, et al. Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 2013, 66: 20-25
- 8 Gross JJ, Thompson RA. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press
- 9 Parkinson B, Totterdell P. Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 1999, 13: 277-303
- 10 Nederkoorn C, Braet C, Van Eijs Y. Why obese children cannot resist food: the role of impulsivity. *Eating Behaviors*, 2006, 7: 315-322
- 11 王渭玲,汪勇. 276名医科大学生应对方式、人格与心理健康调查. *中国心理卫生杂志*, 2003, 2: 118-119
- 12 Elissa K, Purvi S. Effects of coping style and negative body image on eating disturbance. New York: Wiley, 1997
- 13 Michelle M, Davies, Marrie HJ, et al. The role of coping and general psychopathology in the prediction of treatment outcome in eating disorders. *Eating Disorders*, 2011, 19: 246-258
- 14 Hanlon JF, Antonovsky A, Dejours C. Psychosocial factors at work and their relation to health. WHO, 1987. 23-36
- 15 Maureen Z, Liliana JL, Anna CW, et al. Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during pre-adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 2011, 110: 141-158
- 16 Lindsay SH, Michel B, Debra AH. The role of drinking motives in social anxiety and alcohol use. *Journal of Anxiety Disorders*, 2007, 21: 991-1003
- 17 Cooper ML, Frone MR, Russell M, Mudar P. Drinking to regulate positive and negative emotions: a motivational model of alcohol use. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69(5): 990-1005
- 18 Pamela MN, Sue P, Meg G, et al. The relationships among self-esteem, stress, coping, eating behavior, and depressive mood in adolescents. *Research in Nursing and Health*, 2009, 32: 96-109
- 19 Lisa M. Yacono F, Karen MG. Daily stress, coping, and dietary restraint in binge eating. *The International Journal of Eating Disorders*, 2004, 36: 204-212
- 20 Sulkowski ML, Dempsey J, Dempsey AG. Effects of stress and coping on binge eating in female college students. *Eating Behaviors*, 2011, 12: 188-191
- 21 Tvan ST, Frijters JER, Bergers GPA, et al. The Dutch Eating Behavior Questionnaire(DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 1986, 5(2): 295-315
- 22 Taouk M, Lovibond P, Laube R. Psychometric properties of a Chinese version of the 21-item Depression Anxiety Stress Scales(DASS21). Sydney: Cumberland Hospital, 2001
- 23 Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51(6): 1173-1182
- 24 Justin K, Ann B, Christina C, et al. Eating, mood, and gender in a noneating disorder population. *Eating Behaviors*, 2003, 4: 149-158
- 25 Hoek HW. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and other eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 2006, 19(4): 389-394
- 26 Mehlum L. Alcohol and stress in Norwegian United Nations peacekeepers. *Military Medicine*, 1999, 164: 720-724
- 27 Conway TL, Vickers RR, Ward HW, et al. Occupational stress and variation in cigarette, coffee, alcohol consumption. *Journal of Health and Social Behaviour*, 1981, 22: 155-165
- 28 林丽玲,刘俊升,周颖. 儿童中期同伴侵害与自尊之关系: 应对策略的中介效应. *中国临床心理学杂志*, 2015, 1: 137-140
- 29 Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. *Physiology and Behavior*, 2007, 91(4): 449-458
- 30 Folkman S, Moskowitz JT. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Reviews Psychology*, 2004, 55: 745-774

(收稿日期:2015-09-10)