



## 中文摘要

本研究旨在探討臺北市國中生的情緒性飲食，分別以課業壓力與五大人格特質二個面向，來解構如何影響國中生情緒性飲食之情形，並瞭解國中生的性別、年級、身體質量指數、一週外食頻率與國中生情緒性飲食的關係。

本研究採用立意取樣，抽取臺北市六所國中之七、八、九年級，共 14 個班級，合計 470 位國中生進行問卷調查。研究工具包括「課業壓力量表」、「五大人格特質量表」、「情緒性飲食量表」、「個人基本資料」。

本研究以 t 考驗、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、階層迴歸進行統計考驗分析資料。根據研究結果，歸納出下列結論：一、國中生情緒性飲食的情形不普遍。二、九年級比七、八年級容易有情緒性飲食的傾向，尤其九年級與七年級在情緒性飲食方面達顯著差異。三、國中生身體質量指數及一週外食頻率在情緒性飲食方面分別皆未達顯著差異。四、國中生課業壓力與情緒性飲食的關係為正相關。五、國中生五大人格特質之「神經質」及部分「外向性」與情緒性飲食為正相關。綜上所述，本研究結果與文獻資料乃不謀而合。

依據上述之研究調查結果，建議營養教育工作者應有效運用管道宣導健康且愉悅的飲食行為，以減緩因人格特質對飲食行為所產生的不良影響。

關鍵字：課業壓力、五大人格特質、情緒性飲食



This research is to discuss the emotional eating of junior high school students in Taipei City. Two aspects, academic stress and Big Five Model of Personality are adopted to analyze how the above described affects students' emotional eating. We also want to understand the relationship between emotional eating and other factors like sexuality, the grade, BMI and the frequency of eating outside in a week.

The research using purposive sampling surveyed six junior high schools' seventh-, eighth-, and ninth-grade students in a total of 14 classes, 470 students. The researching tools include "Form of Evaluating Academic Stress", "Form of Analyzing Big Five Model of Personality", "Form of Evaluating Emotional Eating" and "Form of Personal Profile".

The research used t-test, One-way ANOVA, Pearson product-moment correlation, and hierarchical regression to statistically test and analyze data. According to the researched results, we made following conclusions:1).the emotional eating of junior high school's students is not prevalent.2).the ninth-grade students have more tendency of emotional eating compared with seventh- and eighth-grade students. Especially for the ninth-grade students, they showed evident differences on emotional eating compared with seventh-grade ones.3).The result showed the BMI and the frequency of eating outside don't perform large effect on emotional eating.4).The academic stress, however, shows a positive correlation with emotional eating.5).The "Neuroticism" and partial "Extraversion" of Big Five Model of Personality of junior high school's student correlates positively with emotional eating. This research's result agreed with

bibliographies coincidentally.

According to above research's result, we recommend the person who works for the nutrition education to use effective methods to publicize healthy and joyful eating habit to relieve ill effects of abnormal eating behavior caused by personal traits.

**Key Word: Academic Stress, Big Five Model of Personality, Emotional Eating**



中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
目錄 .....	IV
表次 .....	VI
圖次 .....	VIII
<b>第壹章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機 .....	1
第二節 研究目的 .....	5
第三節 研究問題 .....	6
第四節 名詞界定 .....	7
第五節 研究限制 .....	9
<b>第貳章 文獻探討 .....</b>	<b>10</b>
第一節 課業壓力與情緒性飲食之探討 .....	10
第二節 五大人格特質與情緒性飲食之探討 .....	23
第三節 課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食之探討 .....	34
<b>第參章 研究方法 .....</b>	<b>36</b>
第一節 研究架構 .....	36
第二節 研究假設 .....	37
第三節 研究對象 .....	38
第四節 研究工具 .....	39
第五節 資料處理 .....	50



第肆章	研究結果 .....	52
第一節	正式問卷分析結果 .....	52
第二節	樣本基本資料分析 .....	58
第三節	學生個人背景因素與情緒性飲食之分析 .....	65
第四節	學生個人背景因素與課業壓力之分析 .....	68
第五節	學生個人背景因素與五大人格特質之分析 .....	75
第六節	學生課業壓力因素與情緒性飲食之分析 .....	78
第七節	學生五大人格特質與情緒性飲食之分析 .....	79
第八節	學生的課業壓力與五大人格對情緒性飲食之階層迴歸分析 .....	80
第伍章	討論與建議 .....	82
第一節	討論 .....	82
第二節	建議 .....	87
參考文獻	.....	90
附錄	.....	98
附錄一	第一次預試問卷 .....	98
附錄二	第二次預試問卷 .....	103
附錄三	第一次預試問卷各量表之信度係數 .....	108
附錄四	第二次預試問卷各量表之信度係數 .....	109
附錄五	第二次預試問卷課業壓力量表總分與題項的相關係數 ...	110
附錄六	正試問卷 .....	111



## 表次

表 2-1-1	壓力與飲食行為之相關研究 .....	20
表 2-2-1	五大人格特質之典型特徵 .....	25
表 2-2-2	人格特質與飲食異常行為之相關研究 .....	32
表 2-3-1	壓力、人格特質與飲食行為之相關研究 .....	35
表 3-3-1	正式施測樣本分佈情形 .....	38
表 3-4-1	課業壓力量表 .....	39
表 3-4-2	人格五大因素各量尺的說明 .....	42
表 3-4-3	五大人格特質量表 .....	43
表 3-4-4	情緒性飲食量表 .....	46
表 3-4-5	國人 BMI 值判定 .....	48
表 4-1-1	五大人格特質量表各面向題目分佈情形 .....	52
表 4-1-2	課業壓力量表分析(一) .....	53
表 4-1-3	課業壓力量表分析(二) .....	54
表 4-1-4	五大人格特質量表分析 .....	55
表 4-1-5	情緒性飲食量表分析 .....	57
表 4-2-1	樣本之性別、年級之分佈 .....	58
表 4-2-2	樣本之 BMI、性別分佈 .....	58
表 4-2-3	樣本之一週外食頻率分佈 .....	59
表 4-2-4	課業壓力量表題目分類 .....	59
表 4-2-5	五大人格特質量表題目分類 .....	61
表 4-2-6	情緒性飲食量表題目分類 .....	62
表 4-2-7	樣本各量表平均值得分(n= 470) .....	62
表 4-2-8	樣本各量表之相關情形(n= 470) .....	64
表 4-3-1	樣本性別在情緒性飲食之 t 統計考驗摘要表 .....	65

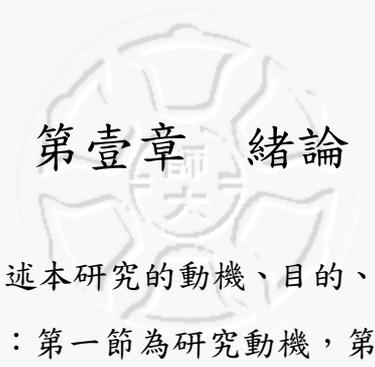
表 4-3-2	不同年級在情緒性飲食之描述統計量 .....	66
表 4-3-3	不同年級在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表 .....	66
表 4-3-4	不同 BMI 值在情緒性飲食之描述統計量 .....	66
表 4-3-5	不同 BMI 值在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表 .....	66
表 4-3-6	一週外食頻率類別在情緒性飲食之描述統計量 .....	67
表 4-3-7	一週外食頻率類別在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表 .....	67
表 4-4-1	樣本性別在課業壓力之 t 統計考驗摘要表 .....	68
表 4-4-2	不同年級在課業壓力之描述統計量 .....	69
表 4-4-3	不同年級在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表 .....	69
表 4-4-4	不同 BMI 值在課業壓力之描述統計量 .....	71
表 4-4-5	不同 BMI 值在課業壓力之單因子變異數分析摘要表 .....	71
表 4-4-6	一週外食頻率類別在課業壓力之描述統計量 .....	72
表 4-4-7	一週外食頻率類別在課業壓力之單因子變異數分析摘要表 .....	73
表 4-5-1	樣本性別在五大人格特質之 t 統計考驗摘要表 .....	75
表 4-5-2	不同年級在五大人格特質之描述統計量 .....	76
表 4-5-3	不同年級在五大人格特質之單因子變異數分析摘要表 .....	76
表 4-6-1	課業壓力與情緒性飲食之相關係數表(n=470) .....	78
表 4-7-1	五大人格特質與情緒性飲食之相關係數表(n=470) .....	79
表 4-8-1	課業壓力、五大人格特質對情緒性飲食之階層迴歸分析結果 .....	80
表 5-1-1	情緒性飲食、個人背景變項、課業壓力與五大人格特質之關係 ..	86



圖次

圖 1-1-1 少年的壓力或困擾的問題 ..... 2

圖 3-1-1 研究架構 ..... 36



# 第壹章 緒論

本章主要的目的在闡述本研究的動機、目的、問題以及相關名詞做明確的界定。全章共分成五節：第一節為研究動機，第二節為研究目的，第三節為研究問題，第四節為重要名詞釋義，第五節為研究限制。

## 第一節 研究動機

隨著社會快速的變遷，生活條件獲得良好的改善，取而代之是經濟發展後生活的改變，如吸菸、不均衡的飲食、缺乏運動、藥物濫用；生活緊張所引起的慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病、及肥胖等之罹病率逐年上升(陳素芬、黃松元，2005)。行政院衛生署統計資料(2006)指出，民國九十五年臺灣地區 10-14 歲少年的十大死因依序為：事故傷害、惡性腫瘤、他殺、心臟性疾病、自殺、肺炎、先天性畸形、腦血管疾病、腎炎腎徵候群及腎性病變、糖尿病、慢性肝病及肝硬化、貧血及腦膜炎；15-19 歲青少年的十大死因依序為：事故傷害、惡性腫瘤、自殺、他殺、心臟性疾病、先天性畸形、腦血管疾病、肺炎、腎炎腎徵候群及腎性病變、糖尿病、貧血、敗血症、結核病及腦膜炎。

目前國內青少年飲食異常的趨勢明顯增加。在 1993-1996 年台灣地區國民營養健康狀況變遷調查中，13~17 歲的青少年共有 1727 人，完成資料分析；結果發現，台灣地區青少年依飲食型態特性共可分成四個集群：「偏差飲食族群」、「傳統飲食族群」、「健康飲食族群」、及「節制飲食族群」，研究顯示，「偏差飲食族群」人數比率佔全部青少年的 11.8%，油炸食品和甜飲料的攝取頻率高於其他集群，且每週吃 1 次以上的西式速食、每天將近吃 2 次零食或點心；由於速食多為高油脂的食品，而市售的點心或零食為了美味及口感，其脂肪和糖類含量相當高，尤其是青少年最常選擇的洋芋片、蛋糕等，且由於偏差飲食族群最常有以吃慶賀、邊吃邊看電視或聊天等

情緒性飲食的習慣，因此偏差飲食型態的青少年，可能會攝取了過多的油脂與熱量(李明禹，2000)。

由以上資料可以瞭解，因生活條件的改變使得慢性疾病提早出現在青少年時期，現今極需正視青少年偏差飲食習慣對其健康造成嚴重的問題。

王文琪(1994)指出國內國中生在學習過程中最常感受到的壓力是生活壓力。國中生的生活壓力以都會區最明顯，國中生生活壓力普遍以課業壓力最大(王蓁蓁，2001；王鍾和，2003；江承曉，1991；鄭照順，1999)；再以地區來分別，則以台北市地青少年生活壓力最大，其次是高雄市，再次是台灣省地區之青少年(鄭照順，1997)。我們從資料分析中，可以瞭解課業壓力是普遍存在於青少年的生活。

內政部少年身心狀況調查報告(2003)顯示少年主要壓力或困擾問題有七成六來自「學校課業問題」，四成來自「升學問題」。少年壓力或困擾的層面，以「學校課業」問題占 76.31%比例最高，其次為「升學問題」占 39.72%，再次為「同學競爭問題」占 23.04%及「人際關係問題」占 21.67%，如圖 1-1-1。

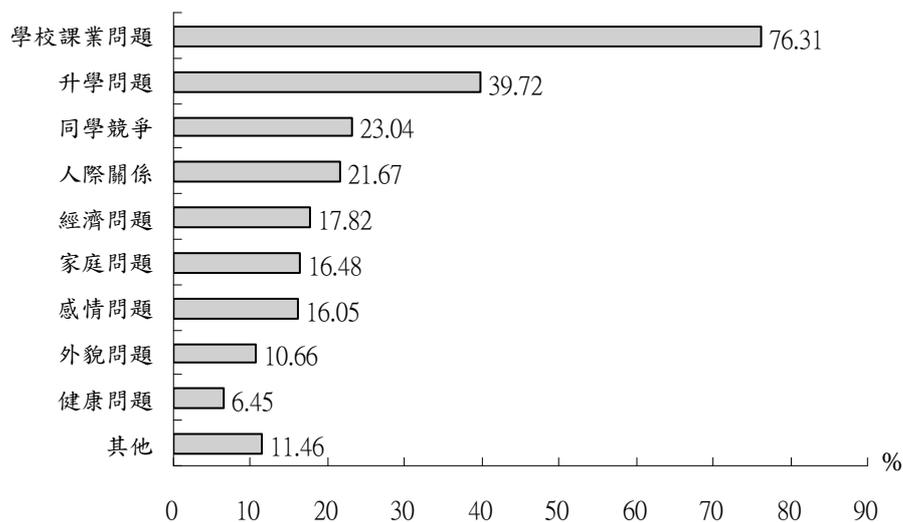
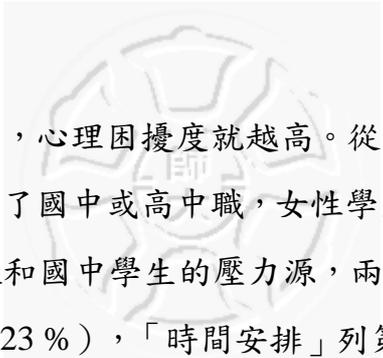


圖 1-1-1 少年的壓力或困擾的問題

臺北市政府衛生局校園心情溫度計(2008)問卷分析結果，臺北市的兒童少年學業壓力大、時間不夠用，困擾隨年紀有增無減。基本上從國小、國中

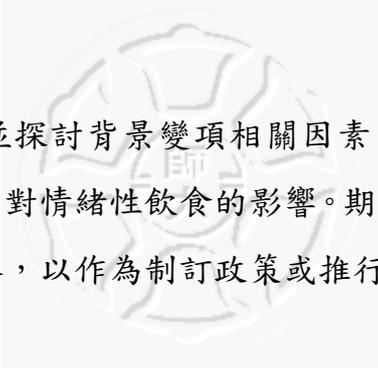


到高中職，隨著年級越高，心理困擾度就越高。從性別來看，在國小階段男女尚沒有顯著差異。而到了國中或高中職，女性學生的心理困擾皆顯著高於男性。探究國小五六年級和國中學生的壓力源，兩者都是「學業成績」列第 1 位（分別佔 33.9 %、35.23 %），「時間安排」列第 2 位（分別佔 16.23 %、15.77 %），「人際關係」列第 3（11.9 %、13.82 %）。此與「2008 年康健雜誌青少年大調查」中，顯示台灣青少年是全世界同齡間睡眠最少的，有 40 % 是因為功課做不完的現象相互呼應。

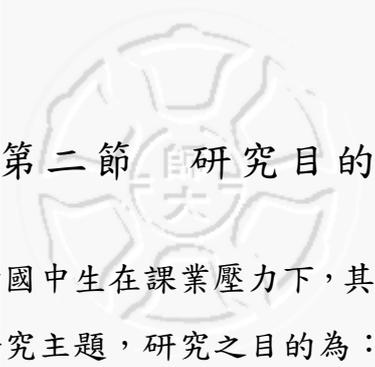
青少年飲食問題亦隨著壓力提高，即青少年在生活中遇到壓力時，常藉由飲食來紓解壓力。有研究發現，心情不好、身體不舒服、壓力很大、情緒緊張等會使原有的飲食習慣改變(李蘭、曾倩玲，1990)。高中(職)與大專學生面對憤怒、憂傷或恐懼時，大多數人仍以「壓抑」方式來處理；吃零食、宵夜、油炸食品、甜食、喝含糖飲料等不良飲食習慣都極需改善(陳政友，2001)。由以上研究資料呈現青少年以飲食來紓解壓力的情況越來越常發生。

生活壓力影響著青少年身心健康，並與個人因素有關，即性別、年級、家庭社經地位、及人格特質等變項，有顯著差異(涂柏原，1987；崔珮玲，2004；陳佳琪，2002)。Vitousek 和 Manke (1994)指出在治療顯著人格特質型態的飲食異常方面，人格特質扮演著重要的角色。關於人格特質與飲食習慣之相關研究，國外有針對五大人格特質與情緒性飲食方面的研究資料(Hansel & Wittrock, 1997；O'Connor & O'Connor, 2004)，其研究發現 BMI 值與性別對飲食行為有最主要預測作用，即 BMI 與性別的交互作用而影響情緒性飲食，在人格特質方面，與飲食行為有顯著的特質的是神經質和謹慎性。

青少年是國家未來的棟樑，其重要地位不言而喻；飲食行為會直接影響到青少年的健康狀況，因此不可忽視青少年的飲食行為(賴靖薇，2001)。目前國內沒有研究關於國中生在課業壓力下，針對五大人格特質與情緒性飲食的關係之研究，本研究擬以國中生為研究對象，調查其五大人格特質與情緒



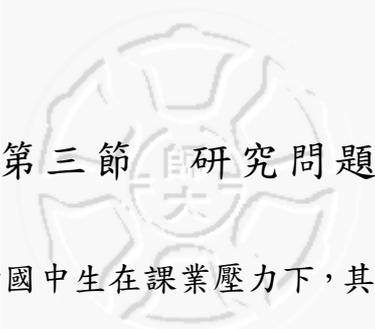
性飲食傾向間的關係，並探討背景變項相關因素，包括性別、年級、BMI 值及一週外食頻率等變項對情緒性飲食的影響。期能幫助相關單位對青少年的飲食現況有更多的瞭解，以作為制訂政策或推行介入計畫之參考。



## 第二節 研究目的

本研究之主題為探討國中生在課業壓力下，其五大人格特質與情緒性飲食之預測性研究。依據研究主題，研究之目的為：

- 一、瞭解國中生情緒性飲食之現況。
- 二、瞭解國中生課業壓力之現況。
- 三、探討國中生課業壓力與情緒性飲食間之關係。
- 四、探討國中生五大人格特質與情緒性飲食間之關係。
- 五、探討五大人格特質對課業壓力引起之情緒性飲食的調節效果。



### 第三節 研究問題

本研究之主題為探討國中生在課業壓力下，其五大人格特質與情緒性飲食之預測性研究。依據研究主題，本研究將探討的問題如下：

- 一、國中生情緒性飲食之現況為何？
- 二、國中生個人背景因素與情緒性飲食的關係？
- 三、國中生課業壓力之現況為何？
- 四、國中生課業壓力與情緒性飲食的關係？
- 五、國中生五大人格特質分佈情形為何？
- 六、國中生五大人格特質與情緒性飲食的關係？



## 第四節 名詞界定

為便於本研究對有關變項之分析與討論，茲將本研究所探討之重要名詞，分別界定如下：

### 一、課業壓力(Academic Stress)

將課業壓力定義為學生在課業學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有妨礙課業表現的干擾因素，其主觀評估後所形成的一種被壓迫的感受，進而引發身體上、認知上、情緒上和行為上的連鎖反應(林銘宗，1998)。Greening 和 Dollinger (1993)指出，沈重的課業壓力可能是學習者在自我調整過程中對外在的脈絡知覺，如父母期望、師長課業要求、課程設計等，或學生在學習過程中個人主動建構而來的，適當的壓力是進步的原動力，然而太多或太少的壓力對於學生的生理、心理及社會人際關係上仍具有深遠的影響。

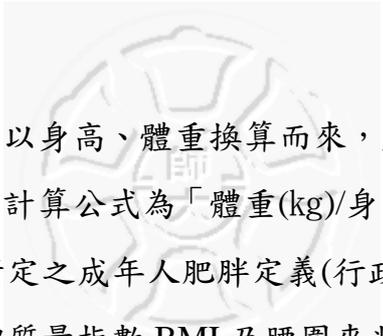
### 二、五大人格特質(Big Five Model of Personality)

所謂「特質」是指一種人格維度，可以依據人們表現出某種特殊特徵的程度來加以分類，例如：「外向」的程度、「情緒穩定」的程度等(蔡明田、莊立民、楊建昌、黃昱瞳，2002)。本研究採用 Costa 和 McCrae (1992)所發展的 NEO-PI-R 人格量表，五大人格特質：神經質(Neuroticism)、外向性(Extraversion)、開放性(Openness)、友善性(Agreeableness)和謹慎性(Conscientiousness)，來定義人格特質。

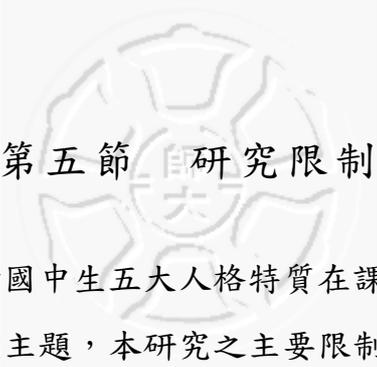
### 三、情緒性飲食 (Emotional Eating)

有些人面對緊張、生氣、憂鬱等不平穩情緒時，會失掉胃口，有些人反而會吃更多(Slochower, 1983)。

### 四、身體質量指數(Body Mass Index, BMI)



「身體質量指數」係以身高、體重換算而來，是臨床上決定個人體型大小或肥胖程度的方法，其計算公式為「體重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)」，本研究之 BMI 分類參考世界衛生組織所定之成年人肥胖定義(行政院衛生署，2004)：目前的肥胖標準我們是以身體質量指數 BMI 及腰圍來判定，如果您的身高為 160 公分，體重為 55 公斤，您的 BMI=55/(1.62)=21.48，理想體重範圍為 18.5 ≤ BMI < 24，當您的 BMI ≥ 24 則代表「體重過重」，BMI ≥ 27 時就代表「肥胖」。全國營養健康調查資料顯示，國人代謝症候群危險性在 BMI 升到 24 以上時有明顯的增加。



## 第五節 研究限制

本研究之主題為探討國中生五大人格特質在課業壓力下，其情緒性飲食之預測性研究。依據研究主題，本研究之主要限制如下：

### 一、在研究樣本上

受人力、物力、時間所限，本研究的研究樣本僅以台北市國民中學的男、女學生為對象，因此所得結果只能推論台北市國中全體學生。

### 二、在研究方法上

本研究為自陳式的問卷調查法，在課業壓力、五大人格特質和情緒性飲食的自評上，可能會出現高估或低估的情形，且較欠缺客觀性的行為評量，為本研究之限制。

### 三、在研究結果與推論上

情緒性飲食是屬於個人的主觀感受，而且情緒性飲食的經驗通常是變動的狀態，只能以個人主觀的推斷來瞭解，研究結果無法客觀的推論至其他範圍。因此本研究僅是探討國中學生的課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食的關係，無法作個別的分析。



## 第貳章 文獻探討

本章旨在探討有關課業壓力、五大人格特質和情緒性飲食的相關理論基礎與研究結果，共計三小節。第一節為課業壓力與情緒性飲食的理論基礎與相關研究；第二節為五大人格特質與情緒性飲食的理論基礎與相關研究；第三節為課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食的理論基礎與相關研究，以作為建構本研究之研究架構的參考依據。

### 第一節 課業壓力與情緒性飲食之探討

邁入二十一世紀的今日，「壓力」似乎已成為現代人無法逃脫的宿命(梁瑪莉、林慧美，2004)。壓力影響健康是不容忽略的事實，近年來，由於社會的快速變遷及競爭力的提升，台灣的教育面臨許多重大的變革，競爭越來越激烈，形成青少年無法摒除的壓力來源。

#### 一、課業壓力：

張老師 2003 年的調查指出，現今青少年的生活壓力排行六大問題分別為(一)學校生活困擾(二)未來前途困擾(三)家庭生活困擾(四)人際交友困擾(五)異性交往困擾(六)休閒娛樂等方面。此外，聯合晚報(2002)也指出青少年壓力的最大來源是「課業」(張珍瑜，2007)。

學生在學期間對「學習」感到無法應付自如，產生厭煩、恐慌或麻痺現象，就是課業壓力(何福田，2005)。如不改善課業壓力的情形，就會形成學校恐懼症(school phobia)而表現以下四類特徵：(1)課業學習困難，而且常常缺課；(2)情緒緊張，易於激動，被逼迫上學時經常訴稱身體不適或病痛；(3)此類學生家長多不瞭解其子女在校求學情形；(4)除對學校恐懼外，此類學生未必表現反社會或攻擊性行為(張春興，1989)。



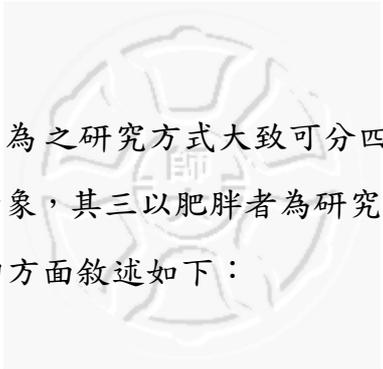
課業壓力易造成飲食異常的情形(張伶妃, 2004)。過度壓力會容易有犯錯或出意外、睡眠障礙、暴食或厭食症、濫用菸酒藥品、社交退縮或暴力傾向等病態社會行為(Greeno & Wing, 1994; Hansel & Wittrock, 1997; Michie, 2002)。壓力對健康的影響, 已是無庸置疑(施嫻瑜、李明濱、李世代、郭聖達, 2004)。

青少年常因生活壓力事件過大, 而產生個性憂鬱與偏差行為(王淑卿, 2005; 林續琴, 2004; 陳杏容, 2000; 陳佳琪, 2002; 楊朝旭, 2004; 劉淑娟, 2005; 鄭秀足, 2004)。青少年的生活壓力來源以學校生活事件為主, 尤其學業壓力最大, 生活壓力與性別、年齡、家庭社經地位有顯著差異(江承曉, 1991; 李欣瑩、姜逸群, 2001; 吳麗娟、陳淑芬, 2006; 崔珮玲, 2004; 張珍瑜, 2007; 蔣桂嫻, 1993)。王文琪(1994)指出國中生在學習過程中最常感受到的壓力是考試壓力, 而上課則較少感受到壓力。而臺北市國中生在課業壓力中, 最主要的壓力來源為擔心將來考不上理想的學校, 其次為國中基本學力測驗增加讀書負擔(王琦瑜、張少熙、張良漢, 2007)。

國內有研究顯示情緒性飲食與肥胖有關, 即肥胖者可以用飲食行為, 反應生氣、寂寞、無聊、沮喪等負向情緒(江姿瑩, 1997; Bruch, 1961; Ganley, 1984)。最近研究則是指, 對體型不滿意、易焦慮, 容易有飲食異常現象(古琪雯, 2003; 鍾宜伶, 2005), 男性也有同樣的現象(陳宇平、蔡政潔, 2007)。我們可以瞭解情緒因素對飲食異常有明顯相關, 尤其當壓力大的時候, 飲食異常情形更是嚴重。

我們藉由瞭解壓力來源, 進而試著與壓力來源共同生活, 相信飲食失調情形將會明顯改善, 因此調查國中生課業壓力情形, 來確認是哪些課業壓力過大進而造成情緒性飲食。

## 二、探討壓力與飲食行為之研究方式



探討壓力與飲食行為之研究方式大致可分四種，其一以女性為研究對象，其二以兩性為研究對象，其三以肥胖者為研究對象，其四以實驗組對照組為研究方式，茲就此四方面敘述如下：

(一) 以女性為研究對象

Levine 和 Smolak (1992)發展節食與飲食失調的模式，於 1994 年測試模式的三個假設，其一：中學女孩在青春期與約會期間，可能會增加非病態性的節食；其二：以苗條體型為理想的女孩，在青春期、約會與學業壓力期間，可能會增加輕度不正常的飲食失調；其三：來自同輩或者家庭，有關體重、身材外觀的塑造暗示和節食的直接訊息，可能會增加女孩節食與飲食失調。共詢問 382 名女孩有關月經初期情形、約會及學業壓力，還有身材外觀、飲食行為的態度，及同輩和家人對苗條的看法。研究結果證實這三個假設，青少年堅持苗條體型的理想，隨著成長漸增發展，並與社會瘦身文化產生交互作用，容易有節食與飲食失調的危險性。建議瞭解這些模式，較能辨別女孩不明顯之飲食失調和危險性。

Fryer、Waller 和 Kroese (1997)研究青少年壓力與飲食異常的關係，以及他們處理壓力、飲食異常的情形，並評估節制飲食和低自尊對青少年飲食異常間接的影響。共 286 位地方學校的青少年參與研究，調查他們的壓力程度、處理方式、自尊心、完美主義和飲食異常之相關資料；資料處理方式皆採用回歸分析；研究發現青少年的壓力、情緒化處理事物的態度與低自尊，三者有相關；還有青少年的壓力與飲食異常態度有高度相關。

Waller 和 Osman (1998)之前檢驗情緒性飲食量表(Emotional Eating Scale, EES) 的初步研究，EES 內容是測量參與者，看看他們是否以吃來滿足情緒的需求，結果證實 EES 對肥胖狂歡飲食者的信度是高的，但對無情緒性飲食的人沒有確認過量表的信度，所以想要研究總人口之中，情緒性飲食是否與不健康的飲食特徵有關，同時評估總人口之 EES 信度。參加者有 51 名婦



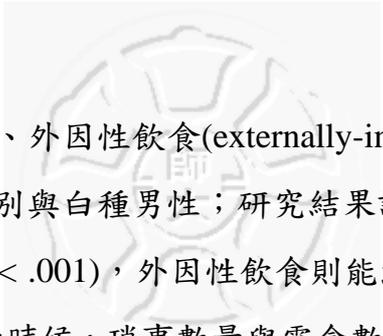
女，目前沒有飲食失調或者以前沒有飲食失調，填寫 EES 和飲食失調量表 (Eating Disorders Inventory, EDI)，測試 EES 的內部一致性以及 EES 和 EDI 的交互作用；研究證實 EES 對總人口的信度高，並與 EDI 有具體聯繫，比如特殊飢餓癖、無能力，和人際關係的不信任感；研究結論指出在更加寬廣的人口中，情緒性飲食與易飢的態度有關，雖然需要考慮因果關係，但是它對飲食失調人口是具實用性。

Lindeman 和 Stark (2001)研究正常體重參與者之情緒性飲食、節制飲食和食慾過剩傾向的程度，以及探討這三種飲食失調之心理特徵的差異。總共有 127 名正常重量的婦女，填寫荷蘭飲食行為查詢表(Dutch Eating Behaviour Questionnaire)、飲食態度測試(Eating Attitudes Test)、飲食失調量表與心理福祉感(psychological well-being)量表。分析結果顯示三組節食群，分別為正常節食組、情緒性節食組和食慾旺盛節食組，以及一組沒有節食的情形。研究結果只有一些正常節食的參與者是情緒性飲食，而且其中只有一些情緒性飲食參與者是食慾旺盛的傾向。另外不同於正常節食者，具有情緒性飲食和食慾旺盛的節制飲食者，則有較明顯的飲食失調精神病理以及低程度心理福祉感。可以瞭解情緒性飲食的情形不只是反應暴飲暴食，可能與慢性飲食疾病相關，與一般飲食失調者的精神病理也有關係。

由以上文獻顯示，我們知道壓力強烈與飲食失調有關係，以青少年為例，有自尊心、瘦身等的壓力，其飲食失調情況趨向節制飲食，並且有飲食精神錯亂的可能性；以婦女為研究對象的話，壓力來源有特殊飢餓感、人際關係不佳等，其飲食失調情況趨向情緒性飲食，而且情緒性飲食還可能與慢性飲食疾病有關，更有可能構成飲食失調精神病理之條件。

## (二) 以兩性為研究對象

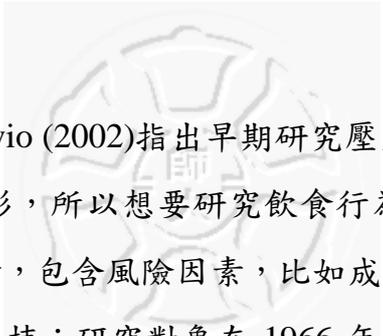
Conner、Fitter 和 Fletcher (1999)抽樣 60 位學生，參與的學生連續寫 7 天日記，記錄生活中簡單扼要的瑣事數量和吃掉零食的數量，以及調查情緒



性飲食(emotional eating)、外因性飲食(externally-induced eating)、節制性飲食(restrained eating)、性別與白種男性；研究結果證實瑣事數量與零食數量有意義相關( $r = 0.312, p < .001$ )，外因性飲食則能減緩兩者變數的關係，就是當外因性飲食次數多的時候，瑣事數量與零食數量變成有意義正相關；當外因性飲食次數低的時候，瑣事數量與零食數量就沒相關；生活瑣事與吃零食的關係，在生活瑣事、情緒性飲食與性別三者之中，沒有支持的調解者。研究結果建議以後研究壓力與飲食的關係，需考慮外因性飲食，就是當生活瑣事較多的情況下，外因性飲食行為會增加正餐之間吃零食的機會。

Guidi 等人(1999)認為研究人類心理壓力與神經免疫之相關程度，課業壓力是個好的模式，可以用來探索心理壓力程度、免疫測試、血漿皮質醇程度和神經胜肽之間的交互作用。學年一開始的時間點為基礎線，考試前的時間點為壓力來源測試點，評估一群醫科學生，年齡在 18~21 歲。他們接受情緒變化測驗(Profile of Mood States)、不舒服量表、自我效能感量表及最近整體壓力的評估，也評估淋巴細胞、淋巴性增生反應和細胞激素產量，研究參與者基礎線和壓力點之差異。研究結果查出心理測驗比分有變化，在壓力期間，淋巴細胞增生重大減少，比如 IL-2 淋巴細胞生產和 CD19 淋巴細胞百分比，同時血漿皮質醇濃度有增加。淋巴細胞增生消極地與情緒變化測驗(POMS)、血漿皮質醇濃度中 CD16+細胞有關聯，即血漿皮質醇濃度不同於基礎線，情感和心情狀態會影響人類免疫力。

Timmerman 與 Acton (2001)的研究認為以吃回應情緒會獲取過多卡路里，是典型的體重增加，研究內容依據 Maslow 需求理論，探究情緒性飲食與基本需要滿足感的關係。根據模仿和角色塑造的理論，當缺乏基本需要滿足感成為壓力源，個體可能用情緒性飲食替補滿足感，以維護體內平衡的需要。基本需要滿足感量表(Basic Need Satisfaction Inventory)對情緒性飲食量表(EES)有強烈消極的交互作用 ( $r = -.49, p < .001$ )，表示低程度的基本需要滿足感可能有情緒性飲食。



Laitinen、Ek 與 Sovio (2002)指出早期研究壓力與肥胖的關係，因為沒有考慮受試者的壓力情形，所以想要研究飲食行為、喝酒和肥胖的相互關係，與飲食行為預測因素，包含風險因素，比如成人肥胖情形、社會經濟縱向狀態與意識到的社會支持；研究對象在 1966 年北芬蘭出生，共 2,359 男性與 2,791 名婦女，採取縱向人口研究；研究結果發現受到壓力逼迫的飲食行為與喝酒行為之參與者，他們的 BMI 值為 31，是全部參與者最高的，尤其是婦女，他們的飲食行為會頻繁地吃香腸、漢堡包、薄餅和巧克力；壓力逼迫下的飲食者比一般人們喝更多酒；研究顯示最佳預測之因素，有男性 31 歲單身或離婚、有大學文憑卻長時間失業和低水平職業教育；婦女之最佳預測因素，則是缺乏情感支持。表示防止肥胖與對待肥胖的策略，包括人們需要更大的情感支持，以及避免因失業或工作造成壓力的策略。

Tanofsky-Kraff 等人(2007)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(loss of control, LOC)經常與這種飲食行為有相關，因為失去飲食控制(LOC)與青少年情緒性飲食的研究報告非常少，所以採用成人情緒性飲食量表(Arnou et al., 1995:18, 79-90 ,Int J Eat Disord )，進行兒童和青少年情緒性飲食量表(EES-C)的相關研究。59 位超重參與者(在同年齡與性別其 BMI > 95%) 與 100 位非超重參與者(在同年齡與性別其 BMI 5~94%)，平均年齡 12~16 歲，填寫兒童版情緒性飲食量表(EES-C)、最近飲食失去控制(LOC)測驗和一般精神病理學測驗；在 1~6 個月的間隔時間，有 64 名孩子進行二次實驗，測試其可靠性。因素分析產生三個分量表：以吃回應憂慮、憤怒和失望(anxiety, anger, and frustration，簡稱 EES-CAAF)、壓抑症狀(depressive symptoms，簡稱 EES-C-DEP)和不穩定的情緒(feeling unsettled，簡稱 EES-C-UNS)。EES-C-AAF 量表、EES-C-DEP 量表和 EES-C-UNS 量表的 Cronbach's  $\alpha$  值是 0.95、0.92 和 0.83。結果可知 EES-C 有好的聚斂效度，在所有分量表中，失去控制飲食有較高相關( $p < .05$ )。EES-C-AAF 和 EES-C-UNS 分量表則有好的鑑別效度，EES-C-DEP 顯露充分的鑑別效度。

各量表類內相關係數(EES-C-AAF = 0.59, EES-C-DEP = 0.74, EES-C-UNS = 0.66;  $p < .001$ )顯露好的時間穩定性。結論是 EES-C 有好的聚斂與鑑別效度，同時能評估兒童情緒性飲食，以及量表有重複實驗之可靠性。建議進一步調查：情緒性飲食也許能充當兒童高熱量零食和增加體重的角色。

以上文獻提出學生因為課業壓力造成免疫力下降，且生活瑣事太多，容易攝取過多的零食，兒童與青少年可能因為情緒性飲食，吃更多高熱量食物，體重持續增加。文獻指出成人基本需求滿足感之自尊部分受損，比如高學歷的男性長期失業、女性缺乏情感支持等，容易以吃來滿足自己，攝取過多熱量，體重控制受到情緒性飲食干預。

### (三) 以肥胖者為研究對象

Pinaquy、Chabrol、Simon、Louvet 和 Barbe (2003)研究肥胖婦女不能表達情感症狀與情緒性飲食的關係，共 169 位肥胖婦女填寫自我觀察量表，包括貝氏憂鬱量表(Beck Depression Inventory)、焦慮特質量表(State Trait Anxiety Inventory)、壓力知覺量表(Stress Perceived Scale)、荷蘭飲食行為量表(DEBQ)與多倫多述情量表(Toronto Alexithymia Scale)；使用飲食量表和重量查詢表篩選，證實狂歡飲食失調，共辨認 40 名肥胖婦女有狂歡飲食失調情況，在有狂歡飲食失調與沒有狂歡飲食失調的實驗對象中，比較兩者的年齡、BMI 值、教育程度與社會經濟地位。根據荷蘭飲食行為量表，狂歡飲食失調者在消沈、焦慮、知覺壓力、不能表達情感症、情緒性飲食與外因性飲食等方面，比沒有狂歡飲食失調者有較高的得分，所以情緒性飲食、知覺的壓力對狂歡飲食者是有意義的預測因素。針對肥胖的議題，情感表達不能症和情緒性飲食的關係，有狂歡飲食與沒有狂歡飲食兩組是不同的，狂歡飲食失調的組別顯示，不能表達情感症是情緒性飲食的預測因素；但在沒有狂歡飲食失調的組別中，知覺壓力與消沈是情緒性飲食的預測因素；研究指示有與沒有狂歡飲食失調之肥胖研究議題裡，其心情、不能表達情感症和情緒性

飲食的關係是不同的，對狂歡飲食失調者，不能表達情緒症與情緒性飲食是相連結的，因此建議對飲食失調的肥胖婦女加入治療不能表達情感的症狀。

Kubiak、Vögele、Siering、Schiel 和 Weber(2008)認為情緒性飲食已經被概念化，即以吃回應滿足消極影響與困憊，被當作導致狂吃的模式，他們研究出不只有消極影響會觸發情緒性飲食，反覆思考的習慣也會出發情緒性飲食。研究對象是在限制的飲食情況下，因反覆思考而有情緒性飲食經驗之 16 個肥胖的青少年，平均年齡為 15.5 歲，標準差為 1.4，年齡範圍為 14 歲 ~ 17 歲，身體質量指數平均值為 31.1、標準差是 5.5。研究的假設是每天因為爭論的壓力，經常有消極的影響和反覆的思考，導致比預計更能吃的慾望。研究結果證實肥胖者重複思考的習慣也容易引發情緒性飲食。

以上肥胖者之飲食失調文獻指出，壓力與消極作用雖然是其情緒性飲食的預測因子，然狂歡飲食則會改變情緒性飲食預測因子，情感不能表達症是其中之一；另外，肥胖的青少年愛反覆思考的想法，因為消極影響，容易有情緒性飲食。

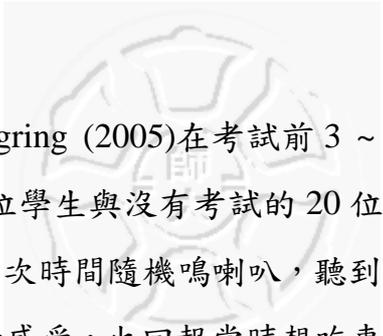
#### (四) 以實驗組對照組為研究方式

Martin (2001)的研究提到情緒性飲食者的好消息，是女性情緒性飲食者處於緊張情況下，經常吃得不會比沒有情緒性飲食者多，壞消息是他們比較常吃高油脂與高熱量的食物。研究內容是倫敦大學學院研究員採訪 68 個人，訪問其飲食喜好和飲食態度。一半的參加者被告知在午餐之後，會有 10 分鐘準備去聽他們發表四分鐘的演說，為了增加壓力，告知他們聽演講的過程會被錄音與評鑑。另一小組則在午餐前僅僅聽一個簡要介紹。為參加者提供的午餐，有高脂肪和低脂肪之清淡、甜與鹹的食物。測量參加者吃完的食物後，研究員發現在壓力之下，情緒性飲食者吃了更甜、更加肥膩與高熱量的食物。



Roemmich、Wright 和 Epstein (2002)的研究對象為 9~10 歲男孩與 9 歲女孩，不論有或沒有節制飲食，一律測量吃點心的次數，在一個控制天中，兒童隨意閱讀雜誌或畫畫，在一個壓力天中，兒童聽已錄影好的演講，研究者對聽演講的過程有情況調整的指示；根據飲食節制和察覺壓力的程度之不同，孩子被劃分了四個小組，低程度飲食節制且低程度壓力反應，共有 9 個小孩，低程度飲食節制且高程度壓力反應，共有 13 個小孩，高程度飲食節制且低程度壓力反應，共有 10 個小孩，高程度飲食節制且高程度壓力反應，共有 8 個小孩；研究結果發現在有壓力與有控制的條件下，進食點心行為，節制飲食和壓力的反應上有不同的影響 ( $p < .01$ )；在有壓力條件下，低程度飲食節制且低程度壓力反應的孩子比有控制條件的情況下，吃了少量點心；高程度飲食節制且高程度壓力反應的孩子比有控制條件的情況下，吃了較多點心，加上體脂肪百分比的條件後，相互作用依然保持不變( $p < .01$ )；雖然女生比男生吃的少 ( $p < .001$ )，但是性別在壓力與控制情況下，對飲食沒有任何影響。研究討論指出兒童的節制飲食行為，可能因為壓力受到影響，因人與人之間的壓力，低飲食節制減少吃點心次數，但高飲食節制反而增加吃點心次數，或許是因為壓力反而使飲食節制行為解除。

Bekker、van de Meerendonk 和 Mollerus (2004)研究消極心情和衝動對想要情緒性飲食的影響，研究假設消極影響與高度衝動會增加想要情緒性飲食的頻率。有 84 位女大學生參與研究，研究設計為高衝動與低衝動之差異比較，他們任意地被誘發消極的心情或中立的心情，詢問關於考試失敗的事情。在誘發心情之前和之後，測量他們想要情緒性飲食的程度。結果發現消極作用有提高想要情緒性飲食的程度 ( $p < .01$ )，而衝動則沒有的相關，消極作用和衝動的交互作用呈現出有意義的影響( $p = .08$ )。表示在高衝動與低度衝動的組別中，消極作用更能強烈影響想要情緒性飲食的情形。指出消極作用極大地影響想要情緒性飲食的慾望，研究結果對預防和治療情緒性飲食具有意義。



Macht、Haupt 和 Ellgring (2005)在考試前 3 ~ 4 個星期和考試前 3 ~ 4 天，評估等候考試的 22 位學生與沒有考試的 20 位學生的情形，分別給他們一臺傳呼器，一天間隔十次時間隨機鳴喇叭，聽到鳴喇叭的信號之後，參加者回報他們的精神狀態和感受，也回報當時想吃東西的情況；如果他們已經吃東西，他們就報告察覺實際吃東西的行為；等候考試的學生與控制組比較，發現等候考試的時候，參與者反應更高的情緒壓力，學生為了放鬆自己的壓力，增加飲食的傾向；研究結果證明學生體驗生活壓力的真實生活期間，吃東西是可以當作放鬆情緒的間接作用。

Spoor、Bekker、Van Strien 和 van Heck (2007)研究消極影響、處理方式和情緒性飲食之間的關係，測試情緒化的處理方式和退避分心，是否會個別影響增加情緒性飲食的程度，或者與消極影響之交互作用會影響增加情緒性飲食的程度。參加者共有 125 名飲食失調的婦女和 132 名社區婦女代表。測驗包括積極情感和消極情感日程表(Positive and Negative Affectivity Schedule)、處理緊張情況的量表(Coping Inventory for Stressful Situations)和荷蘭飲食行為量表(DEBQ)。當控制消極情感影響的程度時，情緒化的處理方式和退避分心與情緒性飲食有關。針對情緒化的處理方式或退避分心，消極情感沒有獨特影響的貢獻。研究結果證實飲食失調的婦女，其情緒性飲食與情緒化的處理方式和退避分心有相關。

Nguyen-Rodriguez、Chou、Unger 和 Spruijt-Metz (2008)認為情緒性飲食經常與超重或肥胖症有關係。研究樣本來自洛杉磯縣的 517 個少數族裔學生，進行橫向分析。正常重量學生和超重重量學生兩者相互比較，研究發現情緒性飲食沒顯示任何不同的地方，知覺壓力獨立於 BMI 之外進行分析，卻更確切地與情緒性飲食呈現意義相關，知覺壓力可作為當缺乏 BMI 時，改變情緒性飲食對學生的影響，研究結果突出一件事實，不只是超重和肥胖症的人之情緒性飲食問題。表示在肥胖症與相關慢性疾病風險增加的人口中，一些孩子進入青少年時期，他們已經學習用情緒性飲食來回應壓力。

以上實驗組對照組的文獻使我們知道正常體重者與超重者其情緒性飲食並沒有明顯差異，情緒化的處理或退避分心等情形比消極作用更容易造成情緒性飲食，亦提出情緒性飲食者趨向吃高油脂、高熱量的食物，來撫平低落的心情，反而是要注意兒童成為青少年時，如果因為知覺的壓力過大，用吃東西紓解緊張情緒，對其身體與心理健康影響很大，甚至延續至成人時期。

本研究第一節課業壓力與情緒性飲食行為之相關研究，歸納整理後如表 2-1-1。

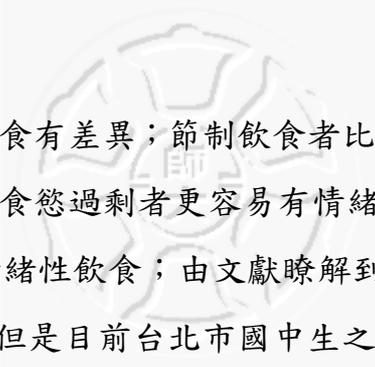
表 2-1-1 壓力與飲食行為之相關研究(以西元年排序)

研究者	研究樣本	研究結果
Levine 等人(1994)	382 名中學女學生	在青少年早期堅持對苗條身體的理想漸增發展變化與社會瘦身文化交互作用之下，區別女孩有沒有不明顯飲食失調的臨床症狀之危險性，是有幫助的。
Arnou 等人(1995)	47 名肥胖婦女	生氣/失敗、憂慮和消沉症狀分量表，三個症狀分量表全部都與狂歡飲食有高度關聯。
Fryer 等人(1997)	286 名地方學校的青少年，	處於壓力、集中情緒處理與低自尊容易發生飲食異常。
Waller 和 Osman (1998)	51 名婦女的參加者，目前沒有或過去沒有飲食失調	有特殊飢餓癖、無能力、人際關係的不信任感和容易飢餓者有情緒性飲食。
Conner 等人(1999)	抽樣 60 名學生	瑣事數量與零食數量呈現有意義關聯。
Guidi 等人(1999)	醫科學生(18~21 歲)	淋巴細胞增生消極地與情緒變化測驗(POMS)、血漿皮質醇濃度中 CD16+ 細胞有關聯，即血漿皮質醇濃度不同於基礎線。情感和心情狀態似乎影響免疫力。
Lindeman 和 Matoba (2001)	127 名重量正常婦女	同時有情緒性飲食、食慾過剩節制飲食者不同於正常節食者，有較明顯的飲食失調精神病理和個人心理福祉感低。
Martin (2001)	68 個人	在壓力之下，情緒性飲食者吃了更甜、更加肥膩與高熱量的食物。

表 2-1-1 壓力與飲食行為之相關研究(以西元年排序) (續)

研究者	研究樣本	研究結果
Timmerman 和 Acton (2001)	填寫完整問卷的 84 名成人(21~79 歲)	基本需要滿足感量表(BNSI) 對情緒性飲食量表(EES)有強烈與消極的交互作用( $r = -0.49$ , $p < .001$ ), 即表示更低基本的需要滿足感的程度可能會有情緒性飲食。
Laitinen 等人(2002)	1966 年出生在北芬蘭 2,359 名男性與 2,791 名婦女	31 歲單身或離婚、有大學文憑卻長時間失業、低水平的職業教育與女性缺乏情感支持容易有飲食異常情形。
Roemmich 等人(2002)	9~10 歲的男孩與 9 歲的女孩	處於高程度壓力與高程度飲食節制下, 反而增加吃點心頻率。
Pinaquy 等人(2003)	169 名肥胖婦女	在有狂歡飲食失調的組別, 情感表達不能症是情緒性飲食的預測因子, 但是在沒有狂歡飲食失調的組別中, 知覺壓力和消沈是情緒性飲食的預測因子。
Bekker 等人(2004)	84 名女大學生	消極作用極大影響情緒性飲食。
Macht 等人(2005)	評估等候考試的 22 名學生與控制組的 20 名學生	吃東西有放鬆情緒的作用。
D'Arrigo (2007)	糖尿病患者	情緒性飲食影響糖尿病患者努力減重。
Spoor 等人(2007)	125 名飲食失調的婦女和 132 名社區婦女代表	當控制消極影響的程度時, 情緒化的處理和退避分心與情緒性飲食有關。針對情緒化的處理或退避分心, 消極影響沒有獨特的貢獻。
Tanofsky-Kraff 等人 (2007)	159 名兒童與青少年	EES-C 有好的聚斂與鑑別效度, 同時為估計對於兒童之情緒性飲食而再實驗其可靠性。必需進一步調查情緒性飲食, 也許充當兒童高熱量零食和體重的角色。
Nguyen-Rodriguez 等人 (2008)	洛杉磯縣 517 名少數族裔學生	知覺的壓力與情緒性飲食是有意義的相關
Kubiak 等人(2008)	16 名肥胖的青少年	愛反覆思考的想法會因消極影響而導致吃的機制。

綜合上述眾多研究結果, 不同性別面對壓力時, 飲食異常行為也因性別而有所不同, 且女性部分的飲食異常情形隨年紀增長產生差異, 故本研究推



論性別、年級在情緒性飲食有差異；節制飲食者比沒有節制飲食者不容易有情緒性飲食發生，尤其是食慾過剩者更容易有情緒性飲食，故本研究藉由外食次數來看是否容易有情緒性飲食；由文獻瞭解到 BMI 不同卻不一定會在情緒性飲食行為有差異，但是目前台北市國中生之情緒性飲食測量沒有相關數據顯示與 BMI 無關，故本研究推論 BMI 不同在情緒性飲食有差異；總結將性別、年級、BMI 與一週外食頻率作為個人背景因素，探討個人背景因素、課業壓力與情緒性飲食之關係，測量時間為國中生學期中上課期間。



## 第二節 五大人格特質與情緒性飲食之探討

### 一、人格特質：

對於「人格」這個複雜議題，心理學域先後發展出許多不同的理論與觀點，溯自佛洛伊德(Sigmund Freud, 1856-1939)開始，至今已超過一百年的歷史(黃仁宏、沈聰益，2003)。Allport (1961)認為人格是位於個體內在心理系統的動態組織，決定個人適應外在環境時所表現之思想及行為的獨特型式，而特質乃是一個持續的構面(例如：社交性、獨立性、成就需求等)，用以解釋個體在不同情境下所表現出的「一致性」行為(Gatewood & Field, 1998)。

在眾多的人格理論中，特質論(trait theory)特別強調與重視人格結構的探討，因此，本研究擬採用特質論的觀點，作為衡量人格的理論依據。特質理論的發展大約有七十年的歷史，它不像佛洛伊德或其他新佛洛伊德學派的人那樣依賴直覺與主觀判斷，特質論研究者是以客觀的測量來檢驗人格理論與建構，特質理論家大都是學術界的研究者，而非實務界的治療師，其研究側重於行為的描述與預測，而非行為的改變或發展(黃仁宏、沈聰益，2003)。

人格特質一直是學術研究中對人的行為進行探索的重要議題，心理學及行為科學研究中，人格特質常備用來解釋或預測一個人的行為(邱淑妙，2005)。本研究著重在國中生的人格特質與其情緒性飲食之關係，因此有關人格研究之重點，應為瞭解國中生的「人格結構」，研究範圍即探討個體人格所包括特質的項目、內容，並對情緒性飲食進行解釋及預測。

### 二、五大人格特質(Big Five Model of Personality)：

從 1940 到 1960 年代，研究人格特質的學者們得到一個很相似的結論——人格包括五大類的特質。在有關五因素模式的後續諸多研究中，Costa 與 McCrae (1992)所提出的人格五因素模式近年來獲得最多的關注(黃可欣，

2006；Costa & McCrae, 1992)。說明 Costa 與 McCrae (1992)所提出的人格五因素模式之內涵及各因素典型特徵如下：

(一) 五大人格特質所代表之意義及其典型特徵

1. 神經質/情緒穩定性(Neuroticism / Emotional Stability : N)：神經質傾向與情緒穩定性正好相反，指一個人能承受負面情感刺激之程度，當一個人所能接受的刺激越少，則其神經質越高，情緒穩定性低。高神經質表示易緊張、沮喪、情緒化、及缺乏安全感。而神經質傾向低者，其特徵為不易緊張、心情輕鬆、感到安全及能夠妥善控制自己的脾氣，不易過度興奮。

2. 外向性(Extraversion : E)：指一個人喜愛與他人接觸及參與社交活動之強度。若一個人愈喜歡與人接觸、參與社交活動，則其外向性愈高。其特徵除了自信、主動、活潑外向、健談、好表現之外，尚喜歡交朋友、愛參與熱鬧場合，以及喜好刺激與興奮。

3. 開放性(Openness to Experience : O)：衡量一個人對新奇事物接受程度之多寡與深淺。開放性高分者之特徵為好奇心強且富有想像力的，他們大多具有開闊的心胸、好思考且求新求變，興趣較多樣化，但相對地深度較淺。

4. 友善性(Agreeableness : A)：衡量一個人之人際互動模式傾向於親和性或是攻擊性。若一個人願意與他人合作、聽從指示，則其親和性強，容易與人溝通。其特徵為待人友善、有禮貌、易相處、寬容且隨和的。

5. 謹慎性(Conscientiousness : C)：指一個人對其所追求的目標之專心與集中的程度，若一個人目標越少、越專心致力於其中，則其謹慎性程度越高。其特徵為自我要求、努力、專心、井然有序、成就導向、堅持的，此外也意涵負責守紀律、循規蹈矩、謹慎、有責任感。

(二) 五大人格特質分別包含以下典型特徵：

表 2-2-1 五大人格特質之典型特徵

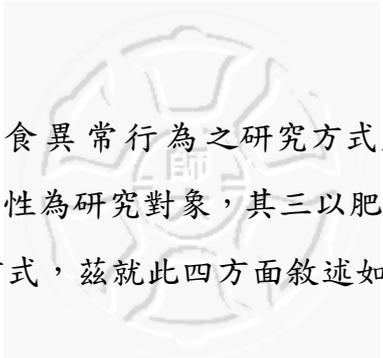
人格特質	典型特徵
友善性	利他性、服從、謙虛、坦率、寬容、令人信賴
謹慎性	追求成就、有能力、謹慎、盡本分、循規蹈矩、自我要求
外向性	溫暖、好交友、自信、活動力強、追求刺激、具正向情感
神經質	焦慮、沮喪、敵意、衝動、害羞、易受傷
開放性	富想像力、有審美眼光的、感受豐富、行動力強、喜歡思考、有雅量

資料來源：McCrae, R. R., Costa, P. T., & Busch, C. M.(1986).Evaluating comprehensiveness in personality systems : The California Q-set and the Five-factor Model, *Journal of Personality*,54,p.430-446.

五大人格特質是否能預測兒童的行為呢？ Martin (1993)使用成人人格特質(Big-5)結構的傳統標誌，此結構常用於取得成人人格變化，研究是否也能從 4 歲小孩的父母評分獲得調查資料，審查 Big-5 標誌是否能有意義地預言兒童行為問題，359 位百慕達十所公立幼稚園兒童及其父母，父母填寫早期兒童行為量表(Early Childhood Behavior Inventory, ECBI)，測量他們的兒童所表現的行為問題程度，ECBI 由五個因素結構組成：領導和不順從、緊張和孤立、注意與神經性、害怕與敏感及飲食與排除，填寫完 ECBI 後，父母回答 10 個 Big-5 兩極標誌量表問題，分析結果表示依據 Big-5 理論的量表可預測執行，即 Big-5 語言是有助於預言學齡前兒童行為問題，特別是品行、孤立、注意及神經質人格特質方面。

五大人格特質的結構是在不同文化及各種評判的形勢下所產生，其具有恆久性，且持續至今，它仍然是相當廣泛的被應用在人格的分類之上。由此可知，五大人格特質仍具有一定的傳承性，本研究基於(1)五大人格的構面穩定，且構面數較為集中，適合用來測量；(2)五大人格於異國文化是用已獲得各界認同(邱淑妙，2005)。故本研究採用 Costa 和 McCrae 的五因素構面作為人格特質的研究構面，來討論人格特質與情緒性飲食的關係。

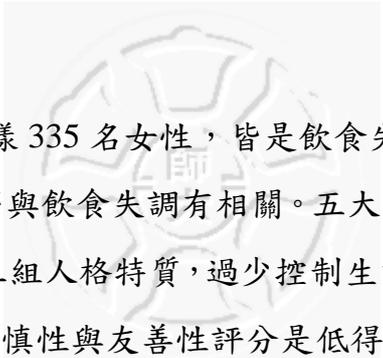
### 三、探討人格特質與飲食異常行為



探討人格特質與飲食異常行為之研究方式大致可分四種，其一以女性為研究對象，其二以兩性為研究對象，其三以肥胖病患為研究對象，其四以實驗組對照組為研究方式，茲就此四方面敘述如下：

(一) 以女性為研究對象

Youssef 等人(2004)認為臨床觀察和文獻回顧可以假設，某些人格和個性特徵能提供理解並改善預防飲食失調的年輕婦女之自殺行為。152 名女性臨床患者，年齡 18~24 歲，經心理疾病診斷統計手冊(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV)診斷，節食神經性厭食類型(anorexia nervosa / restrictive type)有 66 名，清除神經性厭食類型(anorexia nervosa / purging type)有 37 名，無清除神經性貪食類型(bulimia nervosa / non-purging type)有 9 名，以及清除神經性貪食類型(bulimia nervosa / purging type)有 40 名，聚集 140 個研究主題，評估工具包含明尼蘇達多元個性量表第二個版本(Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2)、控制當前壓抑症狀而使用的貝氏憂鬱量表(BDI)及一張關於試圖自殺的具體查詢表。結果清除神經性類型之自殺企圖是最頻繁，清除神經性貪食類型 (BN-P)有 30.0 %，清除神經性厭食類型(AN-P)有 29.7 %。在飲食失調主題中，試圖自殺者最主要是學生(67.8 %)。節食神經性厭食類型(AN-R)之婦女自殺代表性的重大風險有消沉和反社會實踐，AN- P 婦女在歇斯底里、精神病偏離、膽怯/自覺的、反社會實踐的、強迫觀念與強迫行為以及低自尊有風險，BN-P 婦女則在神經衰弱、憤怒和恐懼量表有風險。關於飲食失調和自殺的行為之年輕婦女人格特質，提供令人關注的結果，就是學生和那些有清除神經性類型者多數是處在危險當中，建議對年輕婦女應該給予更多關注，免於自殺企圖風險，例如下列情況：傾向對自我懲罰和反社會品行之 AN-R；多樣化肢體抗議、處在社會情況不是輕鬆自在的及有反社會行為之 AN-P；有 BN-P 及因強迫症和恐懼症憂慮且容易地憤怒的情形。明尼蘇達多元個性量表(MMPI-2)是令人關注的評估方法。

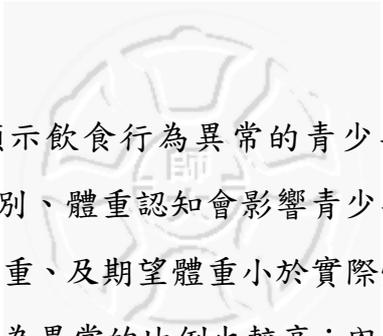


Claes 等人(2006)抽樣 335 名女性，皆是飲食失調的臨床患者，研究人格病理學與人格特質是否與飲食失調有相關。五大人格量表 NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992)分析出三組人格特質，過少控制生活且飲食失調之組群在神經質評分有高得分，在謹慎性與友善性評分是低得分；過度控制生活且受飲食限制的組群在神經質與謹慎性評分顯示高得分，開放性則顯示低得分。研究結果對不同類型的飲食失調者，比較他們在三種人格特質方面之差異，有計畫性彈性報告者比過少控制生活者和過度控制生活者，是較少臨床狀況和個性問題，過少控制生活者有更衝動的個性特點和行為。全部參與者沒有與飲食失調類型有明顯相關，建議在各種飲食失調類別中，進行研究人格特質與病理學之可觀變化。

Eggert、Levendosky 和 Klump (2007)認為某些人格特徵與飲食病理學有危險性之相關程度，比如神經質高得分的人格特質，但是先前文獻未審查這些可變因素，也未審查人格特徵和飲食異常之間可能的斡旋關係，研究假設是認為個人格特徵出現一些異常飲食，能最健全預測的因素，或許是人格特質，透過人格特質預測連接的樣式，以及研究人格特質與飲食異常的關係。研究對象共有 85 位的女性學生及三胞胎，包括參與美國密西根州大學學生研究的參加者，評估飲食異常、連接樣式和人格特徵之關係；研究結果，飲食異常與神經質人格特質和低得分外向性的人格特質有關係，具體上高得分神經質等級能預測出嚴重飲食異常，神經質人格特質最容易傳達飲食失調的危險樣式。

以女性為研究對象之人格特質與飲食異常的相關研究文獻，我們可以看出五大人格特質之神經質是最大的預測因素，甚至女性嚴重飲食失調者可能有自殺風險，人格特質確實對飲食異常有重要的預測作用。

## (二) 以兩性為研究對象



賴靖薇(2001)研究顯示飲食行為異常的青少年佔 4.3%，其中男生為 2.0%，女生為 6.3%；性別、體重認知會影響青少年飲食行為，女生、不滿意自己體重、自覺體重過重、及期望體重小於實際體重的受測者有較高的飲食行為量表得分，飲食行為異常的比例也較高；內外控人格特質量表得分與飲食行為量表得分有顯著正相關，顯示人格特質愈外控，異常飲食行為傾向愈高；自覺體重不同者在內外控人格特質量表得分亦有顯著差異；此研究結果發現內外控人格特質及性別、體重認知因素會影響青少年飲食行為。我們瞭解到人格特質確實影響青少年的飲食行為。

Heaven、Mulligan、Merrilees、Woods 和 Fairouz (2001)評估荷蘭飲食行為量表(DEBQ)與五大人格特質領域的相關程度，並調查不同形式飲食行為的人格特質差異，受試者都是志願參與研究，共有 167 名心理系學生，126 位女性和 41 位男性；發現最主要預測飲食行為的因素是 BMI 值與性別，BMI 與性別的交互作用影響情緒性飲食；使飲食行為顯著差異之人格特質是神經質人格特質和謹慎性人格特質。

Ruiz、Pincus 和 Dickinson (2003)調查 big-5 因素模式與飲酒的關係，同時審查性別的減緩作用。參加者有 99 名男生和 101 名女生，共 200 名學生，評估他們的自我報告，內容是去年喝酒的完整紀錄。研究結果發現神經質與謹慎性與飲酒有關係，但是只有一些小平面與飲酒有關，外向性和友善性與飲酒並沒有相關；大部分的神經質人格特質與一些謹慎性人格特質的小平面與喝酒的相關問題有關聯，性別和人格特徵的相互作用對喝酒沒有意義相關。

Kjelsas 和 Augestad (2004)的研究共有 1482 位參加者，包含 905 位女性與 577 位男性，都來自挪威四所大學；研究內容是複合式問卷，包含人口統計資料，比如年齡、性別、收入等，與每週運動幾小時、運動項目、人格評量表(Karolinska Scales of Personality, KSP)以及飲食異常評量表；研究結果顯

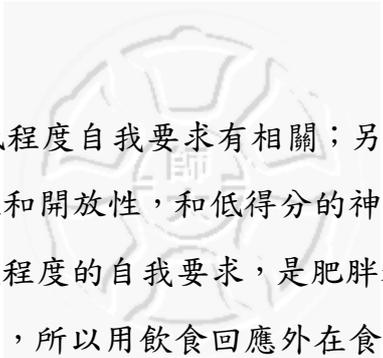
示出危險比率，即飲食異常目錄得分 40 或以上，女性是男性的三倍；一般飲食異常行為似乎不能與每週身體活動時數有聯結；人格特質中不同性別是有意義的；每週身體活動時數最重要預測因素，是飲食異常量表的努力瘦身、身體不滿意度，與人格特質的外向性、神經質；飲食異常量表得分超過 40 或以上與低於 40 的最大差異因素，是神經質、BMI、性別與年齡。

Imada、Setoyama、Hasegawa 和 Sakai (2007)開發測量偏食的心理量表，方便審查日本人的飲食問題。偏食量表有四種測量類型(1)挑食(pickiness about food, PE)、(2)習慣外食(tendency to eat out, EO)、(3)不在乎營養(indifference to nutrition, IN)及(4)只吃某範圍的食物(range of food eaten, RF)。共審查 120 位日本大學生，有 68 女性和 52 男性，研究偏食與五大人格特質的關係。結果表示神經質與習慣外食(EO)的關係是正相關，開放性和習慣外食(EO)的關係是負相關，謹慎性和只吃某範圍的食物(RF)的關係是負相關。在日本被描繪為偏食的小孩和成人，是因為他們的營養和衛生問題，引起廣大注意，研究建議他們飲食問題也許與人格特質相關，至少對人格特質問題這一部分，應該努力改進他們飲食習性。

以兩性為研究對象之人格特質與飲食異常的相關文獻，我們確實了解到人格特質能預測飲食行為，人口背景資料之性別、BMI 值雖然也對飲食行為有影響，但是性別與人格特質之交互作用卻對飲食行為沒有影響，可以知道人格特質比性別更能預測飲食行為。

### (三) 以肥胖者為研究對象

Elfhag 和 Morey (2008)以為透過人格特質更能充分理解肥胖者的飲食行為，根據五大人格特質，已校正的新人格特質表與荷蘭飲食行為量表(DEBQ)，描述 442 位肥胖病患者的飲食行為，發現情緒性飲食與神經質有高度正相關，特別在衝動和消沉方面，更與低得分謹慎性有關連，主要是低程度自我要求方面，情緒性飲食也和低得分外向性人格特質有相關；外因性



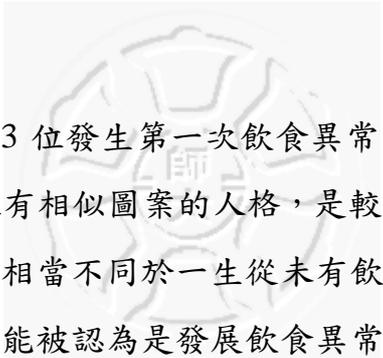
飲食行為同樣與衝動和低程度自我要求有相關；另一方面，節制飲食行為與高得分的謹慎性、外向性和開放性，和低得分的神經質有關；結果暗示低程度自我控制、衝動和更低程度的自我要求，是肥胖者飲食行為最顯著的人格特質因素，由於消極情感，所以用飲食回應外在食物刺激，針對這些飲食行為的主要建議是節制飲食，以及改善部分困難行為，如需企圖控制攝食和控制體重，在節制飲食上，需更好人格特質長處和志向和更加直率的個性與穩定的情感聯繫。

以肥胖者為研究對象之人格特質與飲食行為的文獻看來，人格特質對肥胖者情緒性飲食、外因性飲食及節制飲食的建議非常明確。

#### （四）以實驗組對照組為研究方式

Podar、Hannus 和 Allik (1999)對飲食失調臨床病人小組、減重訓練小組和一個沒有體重問題的控制組，研究這三組飲食態度的自我報告，進而評估個性和情緒經驗的關係。114 名參加者填寫愛沙尼亞版本飲食失調量表 II (Garner, 1991)、NEO 人格量表(Costa & McCrae, 1989)、正面影響和消極影響日程表及詳述的形式(Watson & Clark, 1994)。資料顯示愛沙尼亞的版本(EDI-2)有能力辨認飲食失調持續行為的問題，證明 EDI-2 具有效性。在五大人格特質方面，神經質在 EDI-2 類型呈現最大關連性，經驗的開放性和人格特質之謹慎性，也能預言處理個體的飲食問題。飲食病理之自我報告中，人格特徵比自我體驗對飲食失調有更大的貢獻。

Ghaderi 和 Scott (2000)評估五大人格特質與飲食異常的關係，一生有飲食異常歷史的 84 位參加者，發生第一次飲食異常的 33 位參加者，與沒有飲食異常歷史的 1014 位參加者一起比較；一生有飲食異常歷史的參加者與非飲食異常的參加者，在人格特質上相比，有較低程度的友善性與情緒穩定性以及相當高程度的開放性；當控制情緒穩定時，飲食異常參加者與控制組相比，有較高程度的開放性。參加者在兩年之後繼續追蹤；全部規模上有完整



數據的參加者，後續有 33 位發生第一次飲食異常；發展任何飲食異常的症狀之前，與第一次發生組有相似圖案的人格，是較低程度的友善性、情緒穩定性以及較高的開放性，相當不同於一生從未有飲食異常的徵兆；建議一些具體的人格特質存在，可能被認為是發展飲食異常的一個危險元素，即某些人格特質能預測飲食異常行為之發生。

Bollen 和 Wojciechowski (2004)調查五大人格特質和神經性厭食症等類型的關係，71 位患有神經性厭食-節食類型與 29 位患有神經性厭食-暴食清除類型之病人填寫五大人格特質量表(NEO-FFI)，兩個類型互相比較之外，也和正常控制組之健康婦女(N=1390)比較，結果，五大人格之謹慎型和友善型在兩類型病患有顯著高分，兩者同在神經質比分相似且都比正常控制群顯著高分，證實兩類型不只能以飲食失調症狀區別，更具意義的是能以人格特質區別，兩個類型比正常控制群有高精度普遍心理困厄與情緒不穩定性，強烈建議對待神經性厭食症的焦點不應只侷限在飲食失調的行為與認知，更需重視其心理層面。

Rubinstein (2006)認為超重是西方國家最頻繁的現象之一，西方國家對提出嚴肅的健康危機，如情緒失調、美學的和社會的問題，調查正常重量、節食的超重婦女和非節食的超重婦女之間的個性差異。30 名正常重量(normal weight, NW)婦女、參與節食小組的 30 名超重(overweight women who participated in diet groups, OWD)婦女和沒有參與節食小組的 30 名超重(overweight women who did not participate in such groups, OWND)婦女，填寫人口統計量表、NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992)和自尊量表(Rosenberg, 1965)。結果 OWND 比其它二個小組更加神經質與較少的開心、純真、愉快和外向，OWND 的自尊評分比 OWD 和 NW 還低；關於五大人格特質和自尊，OWD 和 NW 彼此是極大的不同。

以實驗組對照組為研究方法，調查人格特質與飲食異常的文獻，提出人格特質比情緒經驗更能預測飲食異常行為，不同的人格特質可能會有不同的飲食異常類型。

本研究第二節五大人格特質與情緒性飲食行為之相關研究，歸納整理後如表 2-2-2。

表 2-2-2 人格特質與飲食異常行為之相關研究(以西元年排序)

研究者	研究樣本	研究結果
Podar 等人 (1999)	114名參加者	在五大人格方面，神經質在 EDI-2 類型量表中呈現顯著差異。
Ghaderi 和 Scott (2000)	一生有飲食異常歷史 84名，以及有發生第一次飲食異常的33名，與沒有飲食異常歷史的1014名一起比較	較低的友善性、較低的情緒穩定以及較高的開放性的人格特質容易有飲食異常。
賴靖薇 (2001)	研究母群體為台北縣市之國中青少年	內外控人格特質及性別、體重認知與異常飲食有相關。
Heaven 等人 (2001)	167名心理系學生，126位女性和41位男性的志願參加者	BMI、性別與人格特質之神經質和嚴謹性與飲食異常行為有相關。
Ruiz 等人 (2003)	99名男學生和101名女學生	神經質、謹慎性與飲酒相關問題有關聯，性別和人格特徵的相互作用對飲酒相關問題呈現沒有意義。
Bollen 和 Wojciechowski (2004)	100名神經性厭食症患者與1390名控制群	五大人格之謹慎型和友善型在神經性厭食症病患有顯著高分，同時神經性厭食症病患五大人格之神經質比正常控制群顯著高分。
Kjelsas 和 Augestad (2004)	905位女性與577位男性，來自挪威四所大學的學生	人格特質之神經質、BMI 值、性別與年齡和飲食異常行為有相關。
Youssef 等人 (2004)	152名婦女(年齡18~24歲)	多數的女學生和有清洗行為的年輕婦女處於危險當中，對年輕婦女應該給予更多關注於自殺企圖風險。

表 2-2-1 人格特質與飲食異常行為之相關研究(以西元年排序) (續)

研究者	研究樣本	研究結果
Claes 等人 (2006)	335名飲食失調女性患者	過少控制且失調的循環系統之組群在神經質等級有高比分,在謹慎性與友善性等級有低比分;過度控制且受限制的組群在神經質與謹慎性等級顯示高比分,在經驗的開放性則顯示低比分。
Rubinstein (2006)	90名婦女	沒有節食且超重的婦女比正常重量、節食且超重的婦女更加神經質與較少開心、純謹、愉快和外向。
Eggert 等人 (2007)	85名的女性學生及三胞胎,包括參與在美國密西根州大學學生研究中的參加者	更高的神經質比分等級預言嚴重的飲食異常情形。
Imada 等人 (2007)	68女性和52男性的日本大學生	神經質與偏食習慣之外食呈現正相關,開放性與偏食習慣之外食呈現負相關,謹慎性和只吃某範圍食物之偏食習慣呈現負相關。
Elfhag 和 Morey (2008)	442名肥胖病患者	低自我控制、衝動和更低的自我訓練的人格特質對肥胖病患者的飲食行為達顯著相關。

綜合上述研究資料的結論,人格特質方面以五大人格特質施測,在神經質、外向性、開放性、友善性、謹慎性得分的高低情形,與各種飲食異常行為類型有相關,因此本研究推論五大人格特質與情緒性飲食有相關,並同時將性別、年級作為背景因素進行探討國中生五大人格特質分佈情形。

### 第三節 課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食之探討

到目前為止國內外探討壓力、五大人格特質及情緒性飲食間關係的研究不多。

Schwebel 和 Suls (1999)實驗室控制非臨床協議，用於研究神經質方面，即處理消極主觀情感的體驗時，人的心血管反應是否不同。從一群大學生中取 36 個人，有 19 位男性與 17 位女性，其 NEO PI-R 神經質量表(Costa & McCrae, 1992)計分大約 1 個之上或之下標準偏差。擬定 6 小時的時間內，參加者的裝備有一臺顯示血壓/心跳頻率的螢幕，參加者暴露於 5 個實驗室壓力素和 7 個領域壓力素。雖然研究結果顯示神經質與高程度的消極主觀經驗有關，但在心血管程度方面，神經質的人格評分影響並不強烈。

王美業、邱淑貞及何美華 (2000)研究護理系學生之「人格特質」及「壓力症狀」相關情形，神經質人格傾向與壓力症狀各向度呈顯著的正相關，其中又以「焦慮」、「憂鬱」與「認知混亂」反應等症狀與神經質人格相關性最高；外向性人格特質僅與壓力症狀中的「認知混亂」反應呈顯著負相關；由此研究可以知道，人格特質的神經質與壓力症狀有相關。

O'Connor 和 O'Connor (2004)認為謹慎性人格在理解壓力的影響下，其飲食行為仍存在未知的部分，所以調查謹慎性人格與不同變數交互作用的影響，包含飲食節制、完美主義，在 2 週有壓力、無壓力期間內飲食的改變；研究一開始，共有 155 位女性參與者完成測量，測量項目包含謹慎性人格、自我完美主義、社會規範主義與飲食型態，飲食型態則有外因性飲食、情緒性飲食與飲食控制，除了察覺飲食改變，同時需評估餐間零食與情緒苦惱；結果發現一般試著減重或有較高社會規範之低程度的謹慎性者，有壓力情況比沒壓力情況，較容易在餐與餐之間，吃較多的零食；證明謹慎性人格在不同變數下，與察覺飲食增加同時發生關聯；研究結果支持節食、社會約束主

義的低程度謹慎性人格面對壓力衝突，可能失去良好妥善處理能力，因此導致轉移他們的喜好去吃更多美味、高熱量又密集的零食。

表 2-3-1 壓力與人格特質之相關研究(以西元年排序)

研究者	研究樣本	研究結果
Schwebel 和 Suls (1999)	19名男性與17名女性	神經質人格對心血管程度方面之評分的影響並不強烈。
王美業等人(2000)	某醫學院 86 學年度護理系一至四年級的學生為研究對象	人格特質的神經質與壓力症狀有相關。
O'Connor 和 O'Connor (2004)	155位女性參與者	有節食與社會約束主義的低謹慎性人格特質面對壓力時，容易有飲食異常的情形。

由以上研究資料，我們可以瞭解不同人格特質影響其處理事情的態度，當面對壓力時，所引起之飲食行為改變情形因人格特質有所差異，因此，本研究推論國中學生五大人格特質在課業壓力方面有差異，且五大人格特質會影響國中生因課業壓力引起之情緒性飲食。

## 第參章 研究方法

本章包括研究架構、研究假設、研究對象、研究工具與資料分析等五部分，詳細說明如下：

### 第一節 研究架構

本研究為一橫斷性調查研究，根據研究目的及文獻探討，提出研究架構如圖 3-1-1。

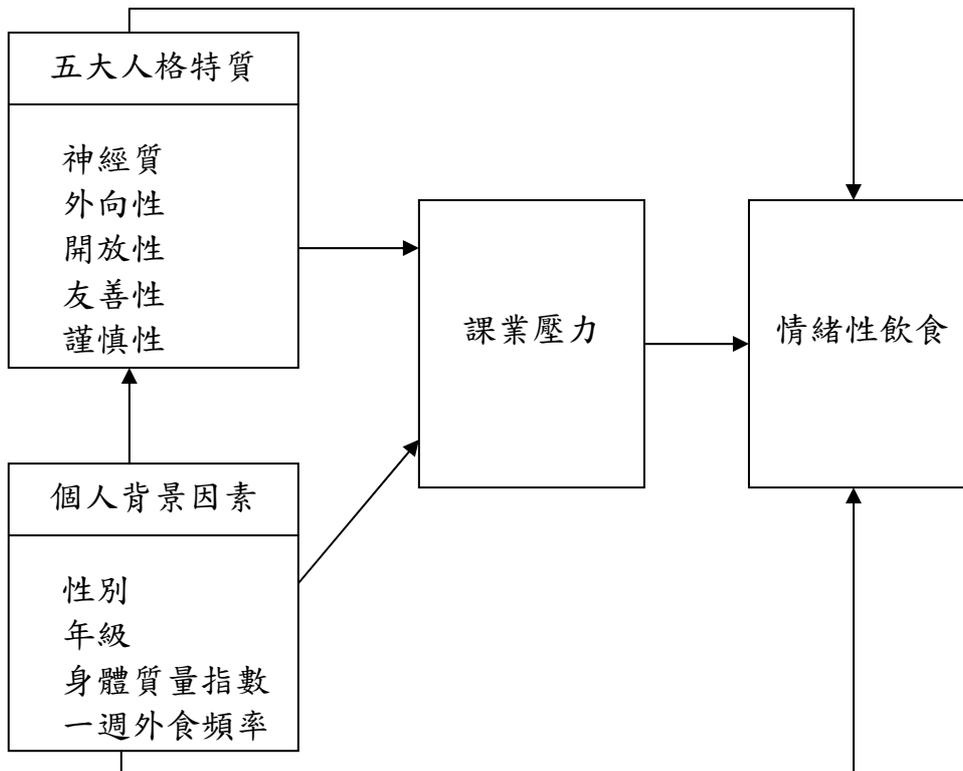


圖 3-1-1 研究架構圖

## 第二節 研究假設

本研究之主題為探討國中生在課業壓力下，其五大人格特質與情緒性飲食之預測性研究。依據研究主題，本研究之假設如下：

- 一、國中生的情緒性飲食，因個人背景因素(性別、年級、BMI 值、一週外食頻率)之不同而有顯著差異。
- 二、國中生的課業壓力，因個人背景因素(性別、年級、BMI 值、一週外食頻率)之不同而有顯著差異。
- 三、國中生的五大人格特質，因個人背景因素(性別、年級)之不同而有顯著差異。
- 四、國中生的課業壓力與情緒性飲食有相關。
- 五、國中生的五大人格特質與情緒性飲食有相關。
- 六、國中生的五大人格會調節課業壓力對情緒性飲食之影響。

### 第三節 研究對象

本研究以台北市公立(包括國立及市立)國中學生為研究對象。由台北市教育局(民 97)統計資料顯示，九十六學年度台北市公立國中學生共計 97326 人。根據 Krejcie & Morgan (1970) 建議之樣本推估方法，若採 5% 的抽樣誤差，95% 的信賴水準，則當母群體為 97326 人時，樣本人數應約達 390 人。本研究考慮樣本的有效性，因此增加施測人數，採立意取樣，以班級為單位抽取所需之樣本，為使協助本研究的國中教師便於發放問卷，故各校抽取班級數不一。總計本研究於正式施測時共發出問卷 480 份，回收 480 份，刪除答題不全或隨意填答的廢卷 10 份，有效問卷共計 470 份，有效率為 98%。本研究樣本分佈情形，如表 3-3-1。

表 3-3-1 正式施測樣本分佈情形（依學校名稱排列）

學校	施測問卷數			有效問卷數			
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級	合計
天母	74			73			73
石牌			74			72	72
民生	72			71			71
成淵		72			66		66
明湖	54	33	34	54	33	34	121
敦化		33	34		33	34	67
總計	200	138	142	198	132	140	470

## 第四節 研究工具

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四部份，分別為：(一)是課業壓力量表，(二)是五大人格特質量表，(三)是情緒性飲食量表，(四)是基本資料調查表，以下就問卷初稿的擬訂、預試的實施、預試分析、正式施測的實施過程敘述如下：

### 一、問卷初稿的擬定

#### (一) 課業壓力量表

對於課業壓力的測量，乃參考 Abouserie (1994)、Kohn & Frazer (1986)、Kouzma & Kennedy (2004) 之 Academic Stress Questionnaire (ASQ)，本量表題數共有 34 題，如表 3-4-1，總量表之  $\alpha$  值為 0.93。

表 3-4-1 課業壓力量表

	題 目	
課 業 壓 力 量 表	我擔心學業成績表現不好。	$\alpha = 0.93$
	Examinations and their results	
	我為考試花很多時間念書。	
	Studying for exams	
	校內各種考試太多，讓我感到無法承受。	
	Too much to do	
	我覺得學習的科目太多，感到無法承受。	
	Amount to learn	
	我覺得自己需要加強。	
	Need to do well (self imposed)	
	學校繁重的課業讓我無法承受。	
"Essays, projects"		
我的家庭有經濟上的困擾。		
Financial problems		
我沒有足夠的時間念書。		
Lack of time for study		

表 3-4-1 課業壓力量表 (續)

	題 目
課業壓力量表	我對讀書時間的規劃，覺得有困難。
	Timing, spacing of assignments
	我需要找人幫忙補習功課。
	Need to do well (imposed by others)
	有些學校作業內容並不清楚。
	Unclear assignments
	我擔心將來考不上理想的學校。
	Worry over future
	我會忘記寫作業。
	Forgotten assignments
	我對學校課程內容不瞭解。
	Unclear course objectives
	我清楚各科課程的學習重點。
	Knowing what is important to study
	我缺乏與家人和朋友相處的時間。
	Lack of time for family and friends
	我沒有時間從事自己有興趣的活動。
	Lack of time for own interests
	我對未來職業的選擇感到迷惘。
	Making choices about career
	我需要學習新的知識。
	Learning new skills
	我有與人互動上的困難。
	Interpersonal difficulties
	對學校課業，我感到枯燥乏味。
	Uninteresting curriculum
	家庭的危機讓我不想上學。
	Family crisis
上課內容令我感到無聊。	
Boring classes	
我與家人有衝突。	
Conflict with people you live with	
我有個人健康上的問題。	
Personal health problems	
我的居家環境不適合念書。	
Problems with houses	
我跟我的父母親有爭吵。	
Conflict with spouse, partner	
我感到孤獨。	
Loneliness	

表 3-4-1 課業壓力量表 (續)

	題 目
課 業 壓 力 量 表	與同學比較讓我有壓力。
	Peer pressures
	我不能適應學校生活。
	Conflict with college system
	我與同學有爭吵。
	Conflict with peer(s)
	我會想家。
	Home sickness
	我會跟老師辯論。
	Conflict with lecturers
我有兩性交往的困擾。	
Sexual problems	

此量表採五點式 Likert 量表計分方式，分別為「從不」、「很少」、「偶爾」、「經常」、「總是」等 5 種選項，得分代表其感受課業壓力的程度，分數越高，表示課業壓力越高。

## (二) 五大人格特質量表

本研究採用 Costa & McCrae (1992) 的五大人格特質向度神經質、外向性、經驗開放性、宜人性及嚴謹性來定義人格特質。並參考林能白、邱宏昌 (1999) 將各向度所代表的意義解釋如下：

1. 神經質：與此特質有關的形容詞為焦慮、緊張、不安、情緒化、自卑等亦即在此構面得到高分者即具有以上特質。
2. 外向性：此人格構面高分者具有健談的、好社交的、熱情的、主動的以及人際取向等特質。
3. 開放性：高分者具有好奇的、富創造力的、非傳統性等特質。
4. 友善性：此向度高分的特質為可信賴的、溫和的、助人的、好心腸的、寬恕的、仁慈的等。

5. 嚴謹性：高分者具有努力的、自我要求的、有組織的、負責的、堅忍的等特質。(林能白、丘宏昌，1999)

表 3-4-2 人格五大因素各量尺的說明

特質量尺		
高分者的特性	神經質(N)	低分者的特性
多愁、緊張情緒化、不安全感、自卑感、慮病	對適應良好—情緒不穩定的評量，能鑑定具有心理抑鬱，不切實際的理念，過度慾求和衝動，不健全的因應反應等傾向的人	安靜、放鬆、不易情緒化、堅強、有安全感、自我滿足
高分者的特性	外向性(E)	低分者的特性
主動長於社交、喜歡說話、樂觀熱情	對人際交互作用的量及強度評量。對活動水平，刺激需求，樂觀的能量等評量	保守、清醒、文靜、冷淡、工作取向、缺少活力、退縮
高分者的特性	開放性(O)	低分者的特性
好奇、興趣廣泛、創造性、獨特性、負想像力非傳統性	對於主動追求經驗和體認經驗的評量。對於陌生事物的容忍和探索能力的評量	從俗性、重實際、興趣狹窄、缺乏藝術性、缺乏分析傾向
高分者的特性	友善性(A)	低分者的特性
心地善良、宅心仁厚、可信靠、樂於助人、正直	衡量一個人在思想、情感和行動上，從同情到反對的連續項度中的人際取向的程度	好批評、粗野、多疑、不合作、具報復心理、殘忍、易於激動、好支使他人
高分者的特性	謹慎性(C)	低分者的特性
按部就班、可信賴、努力不懈、自我約束、十全、一絲不苟、整潔、有雄心、有毅力	衡量一個人的組織性、堅毅性、以及目標取向的行為動機	漫無目的、不可信賴、懶惰、不細心、散漫意志薄弱、好逸樂

資料來源：黃堅厚譯，1999。

## 6. 測量工具：

本量表參考 Costa & McCrae (1992)所發展的 NEO-PI-R 人格問卷量表，選出 44 題，如表 3-4-3，分別為五個層面，第一層面為神經質，第二層面為外向性，第三層面為開放性，第四層面為友善性，第五層面為謹慎性。

表 3-4-3 五大人格特質量表

	題 目		
神經質人格特質	我時常感到很煩惱。 ... Get irritated easily. 我時常會覺得悶悶不樂的。 ... Often feel blue.. 我很容易感到驚慌。 ... Panic easily. 我時常很難控制自己的情緒。 ... Lose my temper. 我很容易因一些外在事件而激動。 ... Am emotionally stable, easily upset. 遇到困難時，我常覺得不知所措。 ... Tend to be disorganized. 我很容易因為一些小事情而緊張。 ... Experience my emotions intensely. 我時常覺得壓力很大。 ... Get stressed out easily.		
	外向性人格特質	我很喜歡和人交朋友。 ... Make friends easily. 我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺。 ... Love large parties. 我喜歡吸引別人的注意力。 ... Am not shy, inhibited. 我喜歡新奇刺激的事物。 ... Love excitement. 我喜歡參加冒險性的活動。 ... Seek adventure. 我喜歡成為大家的焦點。 ... Radiate joy. 我有很多各式各樣的朋友。 ... Am outgoing, sociable.	
		開放性人格特質	我喜歡藝術或具有美感的東西。 ... Am sophisticated in art, music, or literature. 我喜歡思考解決複雜的問題。 ... Do a thorough job. 我的想像力很豐富。 ... Have a vivid imagination. 我喜歡設計一些不同的東西。 ... Am original, comes up with new ideas. 遇到臨時事件時，我會隨機應變。 ... Am ingenious, a deep thinker.

表 3-4-3 五大人格特質量表 (續)

	題 目
開放性人格特質	<p>我喜歡閱讀有啟發性的書籍。            ... Love to read challenging material.</p> <p>我喜歡享受大自然的美麗。            ... Enjoy the beauty of nature.</p> <p>我相信藝術的價值。            ... Value artistic, aesthetic experiences.</p>
友善性人格特質	<p>我會同情並幫助一些較弱小的朋友。            ... Feel sympathy for those who are worse off than myself.</p> <p>我不會跟他人搶功勞。            ... Have a forgiving nature.</p> <p>我會接受大家共同約定的事情。            ... Like to cooperate with others.</p> <p>我不會利用同學為我做事。            ... Do not Use others for my own ends.</p> <p>當別人有困難時，我願意幫助他。            ... Love to help others.</p> <p>我能試著去了解別人的感受。            ... Feel others' emotions.</p> <p>我不會跟別人誇耀自己的成就。            ... Do not boast about my virtues.</p> <p>我總是真心對待朋友。            ... Am concerned about others.</p> <p>我信任我的家人跟朋友。            ... Trust others.</p>
謹慎性人格特質	<p>我善用我的時間。            ... Do a lot in my spare time.</p> <p>我做事情講求效率，不拖拖拉拉的。            ... Do things efficiently.</p> <p>對於份內應做的事，我不會推卸責人。            ... Prefer work that is routine.</p> <p>我作事情是有計畫的，而不是隨隨便便。            ... Can't somewhat careless.</p> <p>做決定前，我會三思而後行。            ... Like to reflect, play with ideas.</p> <p>我喜歡把環境弄得乾乾淨淨的，比較舒服。            ... Like to tidy up.</p> <p>跟別人約定好的事情，我會努力做到。            ... Keep my promises.</p> <p>我有自己的理想目標，並努力朝目標邁進。            ... Carry out my plans.</p>

表 3-4-3 五大人格特質量表 (續)

題 目	
謹慎 性 人 格 特 質	我做事情很謹慎。 ... Am very religious. 別人交代我的事情，我會盡力完成。 ... Am a reliable worker. 我做事情不會只有三分鐘熱度。 ... Persevere until the task is finished.

此量表為五點式 Likert 量表計分方式，分別為「從不」、「很少」、「偶爾」、「經常」、「總是」等 5 種選項。請受試者依據其對自己的了解作答。

### (三) 情緒性飲食量表

#### 1. 荷蘭飲食行為問卷 (DEBQ)

DEBQ 的發展源起是為了測量有關飲食的行為三種面向。而當時有關過度飲食(overeating)的解釋有三種方面的理論：一是 Brush 在 1964 年所提出的身心理論(psychosomatic theory)；二是 Schachter 等人所提出的外在理論(externality theory)；三是 Herman 等人在 1980 年提出的節制飲食理論(theory of restrained eating)。Van Strien 等人在 1986 年發展出 DEBQ，經過一連串的樣本測試、因素分析之後，最後題目訂為 33 題。此量表為五點式 Likert 量表，它具有良好的因素校度和穩定度，不論對肥胖、非肥胖或是男、女都很穩定(彭文貞，2005；Braet & Van Strien, 1997)。

DEBQ 可以測量三種向量：(Van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) 情緒性飲食(emotional eating)：測量因為情緒性反應而誘發的飲食行為(Cronbach  $\alpha = 0.94$ )。外因性飲食(externally-induced eating)：測量因為食物誘發的飲食行為，而與自身的飢飽感無關 (Cronbach  $\alpha = 0.80$ )。節制飲食(restrained eating)：測量飲食的節制行為(Cronbach  $\alpha = 0.95$ )。

DEBQ 顯示出有穩定的因素結構，內部一致性良好，又較適用於國中生的研究，因此本研究選取其情緒性飲食(emotional eating)子量表共 13 題，作為測量受試者情緒性飲食的工具。

本量表採用 Van Strien 等人 (1986)所編之荷蘭飲食行為問卷 DEBQ 的「情緒性飲食」子量表(emotional eating)， $\alpha$  值為 0.94，共 13 題，如表 3-4-4，測量研究對象的情緒性飲食。

表 3-4-4 情緒性飲食量表

題 目		
情 緒 性 飲 食	當感覺急躁時，我會有想吃東西的慾望。	$\alpha = 0.94$
	...Do you have the desire to eat when you are irritated?	
	當無事可做時，我會有想吃東西的慾望。	
	...Do you have the desire to eat when you have nothing to do?	
	當感覺沮喪或憂心時，我會有想吃東西的慾望。	
	...Do you have the desire to eat when you are depressed or discouraged?	
	當感覺寂寞時，我會有想吃東西的慾望。	
	...Do you have the desire to eat when you are feeling lonely?	
	當某人使我失望時，我會有想吃東西的慾望。	
	...Do you have the desire to eat when somebody lets you down?	
	當對某事感到不悅時，我會有想吃東西的慾望。	
	...Do you have the desire to eat when you are cross?	
	當處理某件不愉快的事情時，我會有想吃東西的慾望。	
...Do you have the desire to eat when you are approaching something unpleasant to happen?		
當感到憂慮、擔憂或緊張時，我會有想吃東西的慾望。		
...Do you have the desire to eat when you are anxious, worried or tense?		
當覺得事事不順心或感覺不對勁時，我會有想吃東西的慾望。		
...Do you have the desire to eat when things are going against you or when things have gone wrong?		
當感覺害怕時，我會有想吃東西的慾望。		
...Do you have the desire to eat when you are frightened?		
當對某事感到失望時，我會有想吃東西的慾望。		
...Do you have the desire to eat when you are disappointed?		
當感到心煩意亂時，我會有想吃東西的慾望。		
...Do you have the desire to eat when you are emotionally upset?		
當感到枯燥、不安時，我會有想吃東西的慾望。		
...Do you have the desire to eat when you are bored or restless?		

此量表為五點式 Likert 量表，選「從不」得零分，選「很少」得一分，選「偶爾」得二分，選「常常」得三分，選「總是」得四分。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。

#### (四) 基本資料調查表

此內容共有四個項目：1、性別共有男生、女生兩個選項；2、年級共有三個年級，分別是七年級、八年級、九年級；3、身體質量指數(BMI)調查方面，則是讓受試者填寫身高(單位：公分)與體重(單位：公斤)，經由 SPSS 軟體換算成 BMI 值，國人的 BMI 值判定如表 3-4-5；4、平均外食頻率調查方面，因考慮早餐、午餐及晚餐的次數，與一週上課五天，所以設計 5 個選項，分別是沒有在外用餐、平均外食頻率為一週 5 次以內、平均外食頻率為一週 6 次~10 次、平均外食頻率為一週 11 次~15 次以內、平均外食頻率為一週 16 次以上。

表 3-4-5 國人 BMI 值判定

年齡	男生				女生			
	過輕 (BMI<)	正常範圍 BMI 介於	過重 (BMI>)	肥胖 (BMI≥)	過輕 (BMI<)	正常範圍 BMI 介於	過重 (BMI>)	肥胖 (BMI≥)
12	16.4	16.4~21.5	21.5	24.2	16.4	16.4~21.6	21.6	23.9
13	17.0	17.0~22.2	22.2	24.8	17.0	17.0~22.2	22.2	24.6
14	17.6	17.6~22.7	22.7	25.2	17.6	17.6~22.7	22.7	25.1
15	18.2	18.2~23.1	23.1	25.5	18.0	18.0~22.7	22.7	25.3
16	18.6	18.6~23.4	23.4	25.6	18.0	18.0~22.7	22.7	25.3
17	19.0	19.0~23.6	23.6	25.6	18.3	18.3~22.7	22.7	25.3
18	19.2	19.2~23.7	23.7	25.6	18.3	18.3~22.7	22.7	25.3
成人	18.5	18.5~24.0	24.0	27.0	18.5	18.5~24.0	24.0	27.0

資料來源：行政院衛生署—青春營養秘笈(2004)

## 二、預試及修改工作

### (一) 第一次預試

預試問卷確定後，於民國 97 年 4 月底進行第一次預試問卷(附錄一)工作，採立意取樣，抽取兩所學校共六個班級國中生為預試樣本，進行預試工作。第一次預試共發出 220 份問卷，刪除答題不全或隨意填答的廢卷 20 份，有效問卷共計 200 份，有效率為 90.9%。

### (二) 修改第一次預試問卷

因第一次預試之考試壓力問卷 Cronbach  $\alpha$  值不理想，所以更改為課業壓力問卷。

### (三) 第二次預試

修改問卷後，於民國 97 年 9 月底再度進行第二次預試問卷(附錄二)，共發出 160 份問卷，刪除答題不全或隨意填答的廢卷 6 份，有效問卷共計 154 份，有效率為 96.3%。

## 三、預試分析

### (一) 第一次預試

#### 1. 信度

就預試結果以 Cronbach  $\alpha$  信度係數考驗量表的內部一致性。第一次預試問卷各量表之 Cronbach  $\alpha$  值如附錄三。

### (二) 第二次預試

#### 1. 信度

就預試結果以 Cronbach  $\alpha$  信度係數考驗量表的內部一致性。第一次預試問卷各量表之 Cronbach  $\alpha$  值如附錄四。Cronbach  $\alpha$  值介於 0.79 ~ 0.95 之間，顯示各量表具理想的內部一致性。

#### 2. 項目分析

本研究進行方式係將所有受試者在預試的各量表之得分平均數，以各題與平均數的相關求各題之鑑別力，參見附錄五，根據其結果，刪除鑑別力較差之題目。各量表題目均達  $p < .001$ ，只有課業壓力量表第 15 題未達顯著水準，該題刪除，其餘皆顯示均具鑑別力，保留題目修改為正式問卷內容。

## 第五節 資料處理

本研究在正式施測所蒐集到各項量表資料，隨即將之整理、登錄。並將所得有效問卷輸入電腦 SPSS(11.5) for Windows，採用所需統計方法，進行資料的分析處理。本研究用於統計分析的有效問卷約為 470 份。為考驗研究假設，本研究所採用的統計分析方法如下：

### 一、敘述性統計(Descriptive Statistics)

包括次數分配，百分比，分析國中學生基本資料分布的情形，並求出各層面的平均數與標準差，以了解國中學生在課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食等所呈現之狀況。

### 二、因素分析(Factor Analysis)

本研究採用主成分(principal component)分析法及最大變異數(varimax)轉軸法，以萃取出適當的「課業壓力」、「五大人格特質」及「情緒性飲食」之構面。

### 三、信度分析(Reliability Analysis)

針對「課業壓力」、「五大人格特質」及「情緒性飲食」進行因素分析，萃取出各個構面進行信度分析，採用 Cronbach Alpha 檢測以瞭解各構面內問項的內部一致性。

### 四、皮爾遜積差相關(Pearson's Product-Moment Correlation)

考驗課業壓力與情緒性飲食、五大人格特質與情緒性飲食的相關程度。

### 五、單因子變異數分析(One-way ANOVA)

觀察情緒性飲食在 BMI 值及一週外食頻率方面是否有所顯著的不同。

## 六、層級式迴歸分析法(Hierarchical Regression Analysis)

在控制個人背景變項的影響下，檢測課業壓力與五大人格特質對情緒性飲食的影響，並檢驗五大人格特質與課業壓力的交互作用對情緒性飲食的影響。

## 第肆章 研究結果

本章共分為八節，分別為第一節正式問卷分析結果；第二節樣本基本資料分析；第三節學生個人背景因素與情緒性飲食之分析；第四節學生個人背景因素與五大人格特質之分析；第五節學生個人背景因素與課業壓力之分析；第六節學生因素與情緒性飲食之分析；第七節學生五大人格特質因素與情緒性飲食之分析；第八節學生的課業壓力與五大人格對情緒性飲食之階層迴歸分析。

### 第一節 正式問卷分析結果

#### 一、量表內容

經過兩次預試(題數修正情形參見附錄二)，於民國 96 年 10 月底進行正式施測。正式施測之課業壓力量表刪除第 32 題，正式施測之課業壓力量表總共為 32 題，五大人格特質量表為 43 題，情緒性飲食量表為 13 題，皆為正向題。五大人格特質各面向題目分佈情形如表 4-1-1。正式問卷參見附錄六。

表 4-1-1 五大人格特質量表各面向題目分佈情形

面向名稱	題數	題號
神經質	8	1 ~ 8
外向性	7	9 ~ 15
開放性	8	16 ~ 23
友善性	9	24 ~ 32
嚴謹性	11	33 ~ 43
合計	43	

#### 二、項目分析

##### (一) 課業壓力正式量表

課業壓力正式量表的取樣適當性量數 (Kaiser -Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy ) 為 0.88，根據學者 Kaiser(1974)觀點，如果 KMO 的值

小於 0.5 時，較不宜進行因素分析，此處的 KMO 值表示適合進行因素分析；此外，從 Bartlett 球形考驗的  $\chi^2$  值為 5521.580 (自由度為 496)，已達顯著水準。項目分析結果有 7 個面向，整體累積解釋變異量為 56.673%，結果如表 4-1-2，因第 9 題之因素負荷量過低，刪除第 9 題後之整體累積解釋變異量為 57.346%，課業壓力正式量表維持 7 個面向，如表 4-1-3。

表 4-1-2 課業壓力量表分析(一)(依因素負荷量排列)

向度	題目	因素負荷量
面向一	21.家庭的危機讓我不想上學。	.624
	7.我的家庭有經濟上的困擾。	.622
	15.我缺乏與家人和朋友相處的時間。	.597
	25.我的居家環境不適合念書。	.571
	24.我有個人健康上的問題。	.555
	16.我沒有時間從事自己有興趣的活動。	.472
	8.我沒有足夠的時間念書。	.427
面向二	3.校內各種考試太多，讓我感到無法承受。	.805
	4.我覺得學習的科目太多，感到無法承受。	.792
	6.學校繁重的課業讓我無法承受。	.785
面向三	12.我擔心將來考不上理想的學校。	.652
	5.我覺得自己需要加強。	.637
	1.我擔心學業成績表現不好。	.593
	17.我對未來職業的選擇感到迷惘。	.561
面向四	18.我需要學習新的知識。	.523
	28.與同學比較讓我有壓力。	.717
	19.我有與人互動上的困難。	.674
	29.我不能適應學校生活。	.632
面向五	27.我感到孤獨。	.526
	31.我會跟老師辯論。	.712
	26.我跟我的父母親有爭吵。	.588
	30.我與同學有爭吵。	.579
面向六	23.我與家人有衝突。	.567
	32.我有兩性交往的困擾。	.527
	14.我對學校課程內容不瞭解。	.693
	11.有些學校作業內容並不清楚。	.609
	13.我會忘記寫作業。	.535
	10.我需要找人幫忙補習功課。	.484
面向七	2.我為考試花很多時間念書。	.420
	9.我對讀書時間的規劃，覺得有困難。	.346
	22.上課內容令我感到無聊。	.781
	20.對學校課業，我感到枯燥乏味。	.750

表 4-1-3 課業壓力量表分析(二)(依因素負荷量排列)

向度	題目	因素負荷量
面向一	7.我的家庭有經濟上的困擾。	.633
	21.家庭的危機讓我不想上學。	.627
	15.我缺乏與家人和朋友相處的時間。	.601
	25.我的居家環境不適合念書。	.578
	24.我有個人健康上的問題。	.553
	16.我沒有時間從事自己有興趣的活動。	.475
	8.我沒有足夠的時間念書。	.406
面向二	3.校內各種考試太多，讓我感到無法承受。	.805
	4.我覺得學習的科目太多，感到無法承受。	.797
	6.學校繁重的課業讓我無法承受。	.787
面向三	12.我擔心將來考不上理想的學校。	.655
	5.我覺得自己需要加強。	.643
	1.我擔心學業成績表現不好。	.603
	17.我對未來職業的選擇感到迷惘。	.552
	18.我需要學習新的知識。	.537
面向四	28.與同學比較讓我有壓力。	.716
	19.我有與人互動上的困難。	.678
	29.我不能適應學校生活。	.633
	27.我感到孤獨。	.524
面向五	31.我會跟老師辯論。	.742
	26.我跟我的父母親有爭吵。	.594
	30.我與同學有爭吵。	.591
	23.我與家人有衝突。	.575
	32.我有兩性交往的困擾。	.547
面向六	14.我對學校課程內容不瞭解。	.699
	11.有些學校作業內容並不清楚。	.611
	13.我會忘記寫作業。	.551
	10.我需要找人幫忙補習功課。	.470
	2.我為考試花很多時間念書。	.419
面向七	22.上課內容令我感到無聊。	.786
	20.對學校課業，我感到枯燥乏味。	.754

由表 4-1-3 分析結果顯示，課業壓力面向一為「家庭/時間因素」，課業壓力面向二為「課業/考試因素」，課業壓力面向三為「缺乏自信因素」，課業壓力面向四為「人際互動因素」，課業壓力面向五為「人際衝突因素」，課業壓力面向六為「作業/補習因素」，課業壓力面向七為「課業枯燥因素」。

## (二) 五大人格特質正式量表

五大人格特質正式量表的取樣適當性量數 KMO 分別為「神經質人格特質= 0.88」、「外向性人格特質= 0.72」、「開放性人格特質= 0.80」、「友善性人格特質= 0.87」及「謹慎性人格特質= 0.90」五個量表，從 Bartlett 球形考驗的  $\chi^2$  值分別為「神經質人格特質 1889.460 (自由度為 28)」、「外向性人格特質 1275.222 (自由度為 21)」、「開放性人格特質 1140.343 (自由度為 28)」、「友善性人格特質 1444.876 (自由度為 36)」及「謹慎性人格特質 1716.650 (自由度為 55)」五個量表，已達顯著水準。項目分析結果如表 4-1-4。

表 4-1-4 五大人格特質量表分析(依因素負荷量排列)

人格特質 (整體累積解釋 變異量)	題目	因素負荷量	
		面向一	面向二
神經質 人格特質 (56.023%)	1.我時常感到很煩惱。	.813	
	2.我時常會覺得悶悶不樂的。	.804	
	8.我時常覺得壓力很大。	.769	
	3.我很容易感到驚慌。	.760	
	6.遇到困難時，我常覺得不知所措。	.733	
	4.我時常很難控制自己的情緒。	.720	
	5.我很容易因一些外在事件而激動。	.699	
	7.我很容易因為一些小事情而緊張。	.679	
外向 性 人 格 特 質 (64.301%)	12.我喜歡新奇刺激的事物。	.838	
	13.我喜歡參加冒險性的活動。	.820	
	14.我喜歡成為大家的焦點。	.668	
	11.我喜歡吸引別人的注意力。	.610	
	9.我很喜歡和人交朋友。		.880
	10.我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺。		.847
	15.我有很多各式各樣的朋友。		.631
開 放 性 人 格 特 質 (56.730%)	23.我相信藝術的價值。	.838	
	22.我喜歡享受大自然的美麗。	.758	
	16.我喜歡藝術或具有美感的東西。	.695	
	21.我喜歡閱讀有啟發性的書籍。	.598	
	20.遇到臨時事件時，我會隨機應變。		.769
	18.我的想像力很豐富。		.755
	19.我喜歡設計一些不同的東西。		.747
	17.我喜歡思考解決複雜的問題。		.512

表 4-1-4 五大人格特質量表分析(依因素負荷量排列) (續)

人格特質 (整體累積解釋 變異量)	題目	因素負荷量	
		面向一	面向二
友善性 人格 特質 (58.549%)	31.我總是真心對待朋友。	.796	
	28.當別人有困難時，我願意幫助他。	.754	
	32.我信任我的家人跟朋友。	.725	
	29.我能試著去了解別人的感受。	.712	
	24.我會同情並幫助一些較弱小的朋友。	.662	
	26.我會接受大家共同約定的事情。	.658	
	30.我不會跟別人誇耀自己的成就。		.797
	25.我不會跟他人搶功勞。		.784
	27.我不會利用同學為我做事。		.679
	謹慎性 人格 特質 (52.6359%)	34.我做事情講求效率，不拖拖拉拉的。	.745
36.我作事情是有計畫的，而不是隨隨便便。		.705	
33.我善用我的時間。		.681	
35.對於份內應做的事，我不會推卸責人。		.667	
37.做決定前，我會三思而後行。		.654	
41.我做事情很謹慎。		.566	
39.跟別人約定好的事情，我會努力做到。			.784
42.別人交代我的事情，我會盡力完成。			.768
40.我有自己的理想目標，並努力朝目標邁進。			.698
43.我做事情不會只有三分鐘熱度。			.542
38.我喜歡把環境弄得乾乾淨淨的，比較舒服。		.537	

由表 4-1-4 分析結果顯示，神經質人格特質為「情緒敏感」，外向性面向一為「好冒險/吸引目光」，外向性面向二為「喜好社交」，開放性面向一為「喜好藝術」，開放性面向二為「思緒細膩有創意」，友善性面向一為「信任他人/喜好助人」，友善性面向二為「不誇耀自己/不利用他人」，謹慎性面向一為「做事有效率」，謹慎性面向二為「遵守約定/愛整潔」。

### (三) 情緒性飲食正式量表

情緒性飲食正式量表的取樣適當性量數(Kaiser -Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) 為 0.947，Bartlett 球形考驗的  $\chi^2$  值為 5303.611 (自

由度為 78)，已達顯著水準。項目分析結果為單一面向，如表 4-1-5。情緒性飲食之整體累積解釋變異量為 65.677%。

表 4-1-5 情緒性飲食量表分析(依因素負荷量排列)

	題目	因素負荷量
情緒性飲食	5.當某人使我失望時，我會有想吃東西的慾望。	.861
	12.當感到心煩意亂時，我會有想吃東西的慾望。	.851
	3.當感覺沮喪或憂心時，我會有想吃東西的慾望。	.850
	6.當對某事感到不悅時，我會有想吃東西的慾望。	.848
	11.當對某事感到失望時，我會有想吃東西的慾望。	.832
	9.當覺得事事不順心或感覺不對勁時，我會有想吃東西的慾望。	.832
	7.當處理某件不愉快的事情時，我會有想吃東西的慾望。	.827
	8.當感到憂慮、擔憂或緊張時，我會有想吃東西的慾望。	.824
	13.當感到枯燥、不安時，我會有想吃東西的慾望。	.822
	4.當感覺寂寞時，我會有想吃東西的慾望。	.821
	1.當感覺急躁時，我會有想吃東西的慾望。	.772
	10.當感覺害怕時，我會有想吃東西的慾望。	.714
	2.當無事可做時，我會有想吃東西的慾望。	.657

## 第二節 樣本基本資料分析

本節主要呈現樣本的相關基本資料，依樣本的背景特性、樣本於各量表中得分分配情形，敘述如下：

### 一、樣本人口特性

根據樣本的基本資料，依性別、年級、身體質量指數及一週外食頻率，分別以次數分配描述樣本分佈情形。

#### (一) 性別的分配情形

男、女比例接近，男略多於女；年級的分配情形，一年級所占比例較多(42.1%)，如表 4-2-1。

表 4-2-1 樣本之性別、年級之分佈(n=470)

性別	年級	七	八	九	合計
男		105	68	72	245(52.1%)
女		93	64	68	225(47.9%)
合計		198(42.1%)	132(28.1%)	140(29.8%)	470

#### (二) 身體質量指數分佈情形

國中生 BMI 值小於 17 為過輕，BMI 值大於 23 為過重，國中生 BMI 值正常範圍介於 17 與 23，男、女比例接近，過重部分男略多於女，國中生 BMI 值以正常範圍佔大多數(68.3%)，如表 4-2-2。

表 4-2-2 樣本之 BMI、性別分佈(n=470)

性別	BMI	<17 (過輕)	17~23 (正常範圍)	>23 (過重)	合計
男		31	167	47	245(52.1%)
女		48	154	23	225(47.9%)
合計		79(16.8%)	321(68.3%)	70(14.9%)	470

### 二、樣本一週外食頻率之情形

根據樣本的基本資料，依外食的習慣，分別以次數分配描述其情形，如表 4-2-3。從表中得知，以一週 5 次外食佔多數(56.0%)，其次為一週 6~10 次外食(22.6%)。

表 4-2-3 樣本之一週外食頻率分佈(n=470)

平均外食頻率/一週	無	5 次以內	6~10 次	11~15 次	16 次以上
人數	24	263	106	37	40
比例	5.1%	56.0%	22.6%	7.9%	8.5%

### 三、樣本於各量表之得分分配

本研究共分「課業壓力」、「五大人格特質」、「情緒性飲食」三種量表。

「課業壓力」經項目分析為七個面向，如表 4-2-4 所示，量表採 Likert 五點量表，計分方式依「從不—很少—偶爾—經常—總是」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。由表 4-2-7 可知，受試者於「人際互動因素、人際衝突因素、作業/補習因素、課業枯燥因素」平均得分高於理論中點，顯示本研究受試者有四個課業壓力面向的傾向比較明顯。而在「缺乏自信因素」可知受試者平均得分遠高於理論中點，顯示受試者對選擇未來志向及擔心自己能力不足的壓力明顯較大。在「課業/考試因素」部分，受試者平均得分則稍高於理論中點，呈現受試者覺得學校考試過多與課業繁重。

表 4-2-4 課業壓力量表題目分類

面向	題目
家庭時間	7.我的家庭有經濟上的困擾。
	8.我沒有足夠的時間念書。
	15.我缺乏與家人和朋友相處的時間。
	16.我沒有時間從事自己有興趣的活動。
	21.家庭的危機讓我不想上學。
	24.我有個人健康上的問題。
	25.我的居家環境不適合念書。
課業考試	3.校內各種考試太多，讓我感到無法承受。
	4.我覺得學習的科目太多，感到無法承受。
	6.學校繁重的課業讓我無法承受。

表 4-2-4 課業壓力量表題目分類 (續)

面向	題目
缺乏自信	1.我擔心學業成績表現不好。
	5.我覺得自己需要加強。
	12.我擔心將來考不上理想的學校。
	17.我對未來職業的選擇感到迷惘。
	18.我需要學習新的知識。
人際互動	19.我有與人互動上的困難。
	27.我感到孤獨。
	28.與同學比較讓我有壓力。
	29.我不能適應學校生活。
人際衝突	23.我與家人有衝突。
	26.我跟我的父母親有爭吵。
	30.我與同學有爭吵。
	31.我會跟老師辯論。
	32.我有兩性交往的困擾。
作業補習	2.我為考試花很多時間念書。
	10.我需要找人幫忙補習功課。
	11.有些學校作業內容並不清楚。
	13.我會忘記寫作業。
	14.我對學校課程內容不瞭解。
課業枯燥	20.對學校課業，我感到枯燥乏味。
	22.上課內容令我感到無聊。

「五大人格特質」：經項目分析後，除神經質為單一面向，其餘四種人格特質皆分為為二個面向，如表 4-2-5 所示，量表採 Likert 五點量表，計分方式依「從不—很少—偶爾—經常—總是」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。由表 4-2-7 可知，受試者於「情緒敏感」平均得分最低，顯示本研究受試者在「情緒敏感」的傾向比較不明顯；而「喜好社交」得分最高，顯示受試者大部分在這人格特質的傾向非常明顯，內容為「我很喜歡和人交朋友」、「我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺」與「我有很多各式各樣的朋友」。其次是「不誇耀自己/不利用他人」、「遵守約定/愛整潔」等人格特質比較明顯。

表 4-2-5 五大人格特質量表題目分類

面向	題目
神經質人格特質 「情緒敏感」	1.我時常感到很煩惱。 2.我時常會覺得悶悶不樂的。 3.我很容易感到驚慌。 4.我時常很難控制自己的情緒。 5.我很容易因一些外在事件而激動。 6.遇到困難時，我常覺得不知所措。 7.我很容易因為一些小事情而緊張。 8.我時常覺得壓力很大。
外向性人格特質	吸引目光 好冒險 11.我喜歡吸引別人的注意力。 12.我喜歡新奇刺激的事物。 13.我喜歡參加冒險性的活動。 14.我喜歡成為大家的焦點。
	社交 喜好 9.我很喜歡和人交朋友。 10.我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺。 15.我有很多各式各樣的朋友。
開放性人格特質	喜好藝術 16.我喜歡藝術或具有美感的東西。 21.我喜歡閱讀有啟發性的書籍。 22.我喜歡享受大自然的美麗。 23.我相信藝術的價值。
	有創意 思緒細膩 17.我喜歡思考解決複雜的問題。 18.我的想像力很豐富。 19.我喜歡設計一些不同的東西。 20.遇到臨時事件時，我會隨機應變。
友善性人格特質	喜好助人 信任他人 24.我會同情並幫助一些較弱小的朋友。 26.我會接受大家共同約定的事情。 28.當別人有困難時，我願意幫助他。 29.我能試著去了解別人的感受。 31.我總是真心對待朋友。 32.我信任我的家人跟朋友。
	不利用他人 不誇耀自己 25.我不會跟他人搶功勞。 27.我不會利用同學為我做事。 30.我不會跟別人誇耀自己的成就。
謹慎性人格特質	做事有效率 33.我善用我的時間。 34.我做事情講求效率，不拖拖拉拉的。 35.對於份內應做的事，我不會推卸責人。 36.我作事情是有計畫的，而不是隨隨便便。 37.做決定前，我會三思而後行。 41.我做事情很謹慎。

表 4-2-5 五大人格特質量表題目分類 (續)

面向	題目
謹慎性人格特質 愛整潔 遵守約定	38.我喜歡把環境弄得乾乾淨淨的，比較舒服。
	39.跟別人約定好的事情，我會努力做到。
	40.我有自己的理想目標，並努力朝目標邁進。
	42.別人交代我的事情，我會盡力完成。
	43.我做事情不會只有三分鐘熱度。

「情緒性飲食」經項目分析為一個面向，如表 4-2-6 所示，量表採 Likert 五點量表，計分方式依「從不—很少—偶爾—經常—總是」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。由表 4-2-7 可知，受試者於情緒性飲食平均得分低於理論中點，顯示本研究受試者的情緒性飲食狀況並不明顯。

表 4-2-6 情緒性食力量表題目分類

面向	題目
情緒性飲食	1.當感覺急躁時，我會有想吃東西的慾望。
	2.當無事可做時，我會有想吃東西的慾望。
	3.當感覺沮喪或憂心時，我會有想吃東西的慾望。
	4.當感覺寂寞時，我會有想吃東西的慾望。
	5.當某人使我失望時，我會有想吃東西的慾望。
	6.當對某事感到不悅時，我會有想吃東西的慾望。
	7.當處理某件不愉快的事情時，我會有想吃東西的慾望。
	8.當感到憂慮、擔憂或緊張時，我會有想吃東西的慾望。
	9.當覺得事事不順心或感覺不對勁時，我會有想吃東西的慾望。
	10.當感覺害怕時，我會有想吃東西的慾望。
	11.當對某事感到失望時，我會有想吃東西的慾望。
	12.當感到心煩意亂時，我會有想吃東西的慾望。
	13.當感到枯燥、不安時，我會有想吃東西的慾望。

表 4-2-7 樣本各量表平均值得分(n= 470)

項目	題數	最低分	最高分	平均數	標準差
課業壓力					
家庭/時間因素	7	1	4.57	2.05	0.69
課業/考試因素	3	1	5.00	3.01	1.04
缺乏自信因素	5	1	5.00	3.73	0.79
人際互動因素	4	1	5.00	2.12	0.82
人際衝突因素	5	1	5.00	2.18	0.72
作業/補習因素	5	1	4.50	2.70	0.64
課業枯燥因素	2	1	5.00	2.89	1.13

表 4-2-7 樣本各量表平均值得分(n= 470) (續)

項目	題數	最低分	最高分	平均數	標準差
<b>五大人格特質</b>					
情緒敏感	8	1	5.00	2.69	0.86
好冒險/吸引目光	4	1	5.00	3.34	0.93
喜好社交	3	1	5.00	4.23	0.87
喜好藝術	4	1	5.00	3.46	0.91
思緒細膩有創意	4	1	5.00	3.51	0.85
信任他人/喜好助人	6	1	5.00	3.95	0.76
不誇耀自己/不利用他人	3	1	5.00	3.39	0.95
做事有效率	6	1	5.00	3.32	0.73
遵守約定/愛整潔	5	1	5.00	3.86	0.71
<b>情緒性飲食</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>5.00</b>	<b>2.13</b>	<b>0.93</b>

註：每題題目得分有 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分共 5 個選項，每題的理論中點分數為 2.5 分。

「課業壓力」、「五大人格特質」、「情緒性飲食」各量表之相關情形如表 4-2-8。

表 4-2-8 樣本各量表之相關情形(n= 470)

項 目	家庭 時間	課業 考試	缺乏 自信	人際 互動	人際 衝突	作業 補習	課業 枯燥	情緒 敏感	目 光 好 冒 險 吸 引	喜 好 社 交	喜 好 藝 術	思 緒 細 膩 有 創 意	喜 好 助 人 信 任 他 人	不 誇 耀 自 己 不 利 用 他 人	做 事 有 效 率	愛 整 潔 守 約 定	情 緒 性 飲 食
課業壓力																	
家庭/時間	( $\alpha=.74$ )																
課業/考試	.410**	( $\alpha=.89$ )															
缺乏自信	.340**	.489**	( $\alpha=.69$ )														
人際互動	.551**	.339**	.248**	( $\alpha=.72$ )													
人際衝突	.483**	.232**	.173**	.446**	( $\alpha=.73$ )												
作業/補習	.533**	.544**	.450**	.457**	.331**	( $\alpha=.53$ )											
課業枯燥	.360**	.418**	.184**	.357**	.342**	.395**	( $\alpha=.83$ )										
五大人格特質																	
情緒敏感	.518**	.490**	.447**	.565**	.468**	.505**	.388**	( $\alpha=.89$ )									
好冒險/ 吸引目光	-.016	.043	.055	-.026	.231**	.019	.087	.090	( $\alpha=.77$ )								
喜好社交	-.124**	.052	.147**	-.247**	.081	-.006	.029	.006	.455**	( $\alpha=.76$ )							
喜好藝術	.064	-.024	.126**	.093*	.060	.032	-.052	.087	.260**	.135**	( $\alpha=.75$ )						
思緒細膩 有創意	.054	.028	.074	.046	.115*	.058	.012	.054	.396**	.206**	.645**	( $\alpha=.71$ )					
信任他人/ 喜好助人	-.091*	.022	.246**	-.119**	-.043	.010	-.129**	.036	.301**	.534**	.464**	.378**	( $\alpha=.84$ )				
不誇耀自己/ 不利用他人	.017	.021	.142**	.047	.037	.016	.024	.054	.122**	.160**	.314**	.243**	.496**	( $\alpha=.68$ )			
做事有效率	-.133**	-.048	.033	-.157**	-.152**	-.181**	-.258**	-.123**	.205**	.180**	.343**	.312**	.479**	.337**	( $\alpha=.82$ )		
遵守約定/ 愛整潔	-.091*	-.019	.153**	-.134**	-.107*	-.136**	-.194**	-.048	.231**	.256**	.349**	.287**	.589**	.338**	.659**	( $\alpha=.76$ )	
情緒性飲食	.150**	.184**	.167**	.213**	.195**	.220**	.182**	.294**	.186**	.065	.003	.006	.054	.060	-.040	-.004	( $\alpha=.96$ )

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$

### 第三節 學生個人背景因素與情緒性飲食之分析

本節主要探討學生背景變項(性別、年級)在情緒性飲食之差異情形；探討學生身體質量指數(BMI) 與情緒性飲食之相關情形及一週外食頻率與情緒性飲食之相關情形。

#### 一、學生背景變項與情緒性飲食之分析結果

本研究所謂學生背景變項係指性別、年級之變項，以獨立樣本 T 檢定(Independent-Samples T Test)、單因子變異數分析(One-way ANOVA)，瞭解不同性別、年級學生在情緒性飲食的差異情形。茲就研究假設與分析結果說明如下：

**【假設】**國中生的情緒性飲食會因個人背景變項不同而有顯著差異

有關性別、年級在情緒性飲食之平均數、標準差如表 4-3-1、表 4-3-2。

#### (一) 性別與年級

本研究只有年級達顯著差異，故由研究結果得知，九年級比七年級明顯有情緒性飲食的情形，七、八年級彼此在情緒性飲食方面沒有顯著差異，八、九年級彼此也沒有顯著差異，如表 4-3-3。

**【結果】**國中生的情緒性飲食因年級不同而有顯著差異，在性別方面沒有顯著差異。

表 4-3-1 樣本性別在情緒性飲食之 t 統計考驗摘要表

項目	性別	人數	平均數	標準差	t 值
情緒性飲食	男	245	2.07	0.96	-1.277
	女	225	2.18	0.88	

表 4-3-2 不同年級在情緒性飲食之描述統計量

項目	年級	人數	平均數	標準差
情緒性飲食	七年級 (A)	198	2.04	0.92
	八年級 (B)	132	2.06	0.83
	九年級 (C)	140	2.30	1.00

表 4-3-3 不同年級在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表

項目	平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較	
情緒性飲食	組間	6.329	2	3.165	3.727*	C>A
	組內	396.568	467	0.849		
	總和	402.897	469			

\* $p < .05$  A：七年級、B：八年級、C：九年級

## 二、學生 BMI 值與情緒性飲食之分析結果

本節主要探討不同 BMI 值變項(過輕、正常範圍、過重)之學生在情緒性飲食之差異情形。以單因子變異數(One-way ANOVA)分析不同 BMI 學生

在情緒性飲食的差異情形。茲就研究假設與分析結果說明如下：

**【假設】** 國中生的情緒性飲食會因個人 BMI 值變項不同而有顯著差異

有關 BMI 值在情緒性飲食之平均數、標準差如表 4-3-4。分析結果如表 4-3-5，可知 BMI 值不同之學生在情緒性飲食並無差異。

**【結果】** 故本研究結果在情緒性飲食之面向拒斥本研究假設。

表 4-3-4 不同 BMI 值在情緒性飲食之描述統計量

項目	BMI 值	人數	平均數	標準差
情緒性飲食	BMI < 17 (過輕)	79	1.98	0.86
	BMI 17~23 (正常範圍)	321	2.16	0.90
	BMI > 23 (過重)	70	2.14	1.10

表 4-3-5 不同 BMI 值在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表

項目	平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
情緒性飲食	組間	2.181	2	1.090	1.27
	組內	400.717	467	0.858	
	全體	402.897	470		

### 三、學生一週外食頻率與情緒性飲食之分析結果

本節主要探討學生的一週外食頻率變項在情緒性飲食之差異情形。以單因子變異數(One-way ANOVA)分析一週外食頻率在情緒性飲食的差異情形。茲就研究假設與分析結果說明如下：

**【假設】**國中生的情緒性飲食會因一週外食頻率變項不同而有顯著差異

有關一週外食頻率在情緒性飲食之平均數、標準差如表 4-3-6。分析結果如表 4-3-7，可知一週外食頻率不同之學生在情緒性飲食並無差異。

**【結果】**故本研究結果在情緒性飲食之面向拒斥本研究假設。

表 4-3-6 一週外食頻率類別在情緒性飲食之描述統計量

項目	平均外食頻率/一週	人數	平均數	標準差
情緒性飲食	無	24	1.83	0.87
	5 次以內	263	2.13	0.95
	6~10 次	106	2.22	0.89
	11~15 次	37	2.09	0.74
	16 次以上	40	2.07	1.08

表 4-3-7 一週外食頻率類別在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表

項目	平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
情緒性飲食	組間	3.263	4	0.816	0.949
	組內	399.635	465	0.859	
	全體	402.897	469		

## 第四節 學生個人背景因素與課業壓力之分析

本節主要探討學生背景變項(性別、年級)在課業壓力之差異情形；探討學生身體質量指數(BMI) 與課業壓力之相關情形及一週外食頻率與課業壓力之相關情形。

### 一、學生性別與年級在課業壓力之分析結果

本研究所謂學生背景變項係指性別、年級之變項，以獨立樣本 T 檢定(Independent-Samples T Test)、單因子變異數分析(One-way ANOVA)，瞭解不同性別、年級學生在課業壓力的差異情形。茲就研究假設與分析結果說明如下：

【假設】國中生的課業壓力會因個人背景變項不同而有顯著差異

【結果】1.性別方面：由表 4-4-1 得知家庭/時間因素、課業/考試因素、缺乏自信因素、人際互動因素與作業/補習因素皆達顯著差異，女生得分大於男生，然而人際衝突因素、課業枯燥因素未達顯著差異。  
2.年級方面：由表 4-4-2、表 4-4-3 得知家庭/時間因素、缺乏自信因素、人際互動因素、人際衝突因素與作業/補習因素皆達顯著差異，九年級大於七、八年級，然而課業/考試因素、課業枯燥因素未達顯著差異。

表 4-4-1 樣本性別在課業壓力之 t 統計考驗摘要表

項目	性別	人數	平均數	標準差	t 值
家庭/時間因素	男	245	1.97	0.68	-2.525*
	女	225	2.13	0.70	
課業/考試因素	男	245	2.88	1.04	-2.652**
	女	225	3.14	1.02	
缺乏自信因素	男	245	3.59	0.81	-3.819***
	女	225	3.87	0.75	
人際互動因素	男	245	2.02	0.80	-2.741**
	女	225	2.22	0.84	

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

表 4-4-1 樣本性別在課業壓力之 t 統計考驗摘要表 (續)

項目	性別	人數	平均數	標準差	t 值
人際衝突因素	男	245	2.23	0.74	1.729
	女	225	2.11	0.68	
作業/補習因素	男	245	2.61	0.63	-2.870**
	女	225	2.80	0.64	
課業枯燥因素	男	245	2.84	1.24	-0.913
	女	225	2.94	1.01	

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

表 4-4-2 不同年級在課業壓力之描述統計量

項目	年級	人數	平均數	標準差
家庭/時間因素	七年級 (A)	198	1.93	0.67
	八年級 (B)	132	1.93	0.62
	九年級 (C)	140	2.33	0.71
課業/考試因素	七年級 (A)	198	2.92	1.12
	八年級 (B)	132	2.94	0.94
	九年級 (C)	140	3.19	0.98
缺乏自信因素	七年級 (A)	198	3.72	0.81
	八年級 (B)	132	3.60	0.75
	九年級 (C)	140	3.84	0.79
人際互動因素	七年級 (A)	198	1.92	0.76
	八年級 (B)	132	2.13	0.79
	九年級 (C)	140	2.38	0.86
人際衝突因素	七年級 (A)	198	2.12	0.72
	八年級 (B)	132	2.10	0.63
	九年級 (C)	140	2.33	0.76
作業/補習因素	七年級 (A)	198	2.58	0.65
	八年級 (B)	132	2.66	0.57
	九年級 (C)	140	2.91	0.65
課業枯燥因素	七年級 (A)	198	2.79	1.20
	八年級 (B)	132	2.88	1.06
	九年級 (C)	140	3.03	1.10

表 4-4-3 不同年級在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表

項目	平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較	
家庭/時間因素	組間	15.970	2	7.985	17.724***	C>A
	組內	210.388	467	0.451		C>B
	總和	226.358	469			

\*\*\*  $p < .001$  A : 七年級、B : 八年級、C : 九年級

表 4-4-3 不同年級在情緒性飲食之單因子變異數分析摘要表 (續)

項目		平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
課業/考試因素	組間	6.707	2	3.354	3.156*	
	組內	496.281	467	1.063		
	總和	502.988	469			
缺乏自信因素	組間	3.909	2	1.954	3.132*	C>B
	組內	291.365	467	0.624		
	總和	295.274	469			
人際互動因素	組間	17.833	2	8.917	13.928***	C>A
	組內	298.967	467	0.640		C>B
	總和	316.801	469			
人際衝突因素	組間	4.595	2	2.298	4.559*	C>A
	組內	235.378	467	0.504		C>B
	總和	239.973	469			
作業/補習因素	組間	9.679	2	4.840	9.525***	C>A
	組內	183.32	467	0.393		C>B
	總和	193.011	469			
課業枯燥因素	組間	4.577	2	2.288	1.787	
	組內	598.083	467	1.281		
	總和	602.660	469			

\*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$  A: 七年級、B: 八年級、C: 九年級

## 二、學生 BMI 值與課業壓力之分析結果

本節主要探討不同 BMI 值變項(過輕、正常範圍、過重)之學生在課業壓力之差異情形。以單因子變異數(One-way ANOVA)分析不同 BMI 學生在課業壓力的差異情形。茲就研究假設與分析結果說明如下：

**【假設】**國中生的課業壓力會因個人 BMI 值變項不同而有顯著差異

有關 BMI 值在課業壓力之平均數、標準差如表 4-4-4。分析結果如表 4-4-5 可知 BMI 值不同之學生在課業壓力並無差異。

**【結果】**故本研究結果在課業壓力之面向拒斥本研究假設。

表 4-4-4 不同 BMI 值在課業壓力之描述統計量

項目	BMI 值	人數	平均數	標準差
家庭/時間因素	BMI <17 (過輕)	79	1.91	0.68
	BMI 17~23 (正常範圍)	321	2.08	0.69
	BMI >23 (過重)	70	2.07	0.73
課業/考試因素	BMI <17 (過輕)	79	2.96	1.01
	BMI 17~23 (正常範圍)	321	3.07	1.03
	BMI >23 (過重)	70	2.77	1.06
缺乏自信因素	BMI <17 (過輕)	79	3.66	0.77
	BMI 17~23 (正常範圍)	321	3.77	0.77
	BMI >23 (過重)	70	3.59	0.91
人際互動因素	BMI <17 (過輕)	79	1.99	0.86
	BMI 17~23 (正常範圍)	321	2.15	0.83
	BMI >23 (過重)	70	2.08	0.73
人際衝突因素	BMI <17 (過輕)	79	2.20	0.80
	BMI 17~23 (正常範圍)	321	2.16	0.69
	BMI >23 (過重)	70	2.22	0.71
作業/補習因素	BMI <17 (過輕)	79	2.69	0.66
	BMI 17~23 (正常範圍)	321	2.72	0.64
	BMI >23 (過重)	70	2.60	0.63
課業枯燥因素	BMI <17 (過輕)	79	2.89	1.16
	BMI 17~23 (正常範圍)	321	2.88	1.14
	BMI >23 (過重)	70	2.90	1.10

表 4-4-5 不同 BMI 值在課業壓力之單因子變異數分析摘要表

項目		平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
家庭/時間因素	組間	1.844	2	0.922	1.917	
	組內	224.514	467	0.481		
	全體	226.358	469			
課業/考試因素	組間	5.249	2	2.624	2.462	
	組內	497.740	467	1.066		
	全體	502.988	469			
缺乏自信因素	組間	2.392	2	1.196	1.907	
	組內	292.882	467	0.627		
	全體	295.274	469			
人際互動因素	組間	1.730	2	0.865	1.282	
	組內	315.071	467	0.675		
	全體	316.801	469			

表 4-4-5 不同 BMI 值在課業壓力之單因子變異數分析摘要表 (續)

項目		平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
人際衝突因素	組間	0.241	2	0.120	0.234	
	組內	239.732	467	0.513		
	全體	239.973	469			
作業/補習因素	組間	0.811	2	0.406	0.906	
	組內	192.200	467	0.412		
	全體	193.011	469			
課業枯燥因素	組間	0.016	2	0.008	0.006	
	組內	602.644	467	1.290		
	全體	602.660	469			

### 三、學生一週外食頻率與課業壓力之分析結果

本節主要探討學生的一週外食頻率變項在課業壓力之差異情形。以單因子變異數(One-way ANOVA)分析一週外食頻率在課業壓力的差異情形。茲就研究假設與分析結果說明如下：

**【假設】** 國中生的課業壓力會因一週外食頻率變項不同而有顯著差異

有關一週外食頻率在課業壓力之平均數、標準差如表 4-4-6。分析結果如表 4-4-7 可知一週外食頻率不同之學生在課業壓力並無差異。

**【結果】** 故本研究結果在課業壓力之面向拒斥本研究假設。

表 4-4-6 一週外食頻率類別在課業壓力之描述統計量

項目	平均外食頻率/一週	人數	平均數	標準差
家庭/時間因素	無	24	1.90	0.59
	5 次以內	263	2.01	0.68
	6~10 次	106	2.13	0.68
	11~15 次	37	2.07	0.69
	16 次以上	40	2.14	0.89
課業/考試因素	無	24	3.15	1.24
	5 次以內	263	2.98	1.05
	6~10 次	106	3.09	0.90
	11~15 次	37	2.90	1.03
	16 次以上	40	2.92	1.15

表 4-4-6 一週外食頻率類別在課業壓力之描述統計量 (續)

項目	平均外食頻率/一週	人數	平均數	標準差
缺乏自信因素	無	24	3.55	0.96
	5次以內	263	3.69	0.77
	6~10次	106	3.87	0.73
	11~15次	37	3.66	0.76
	16次以上	40	3.70	0.98
人際互動因素	無	24	2.10	0.85
	5次以內	263	2.17	0.85
	6~10次	106	2.12	0.78
	11~15次	37	2.05	0.80
	16次以上	40	1.79	0.70
人際衝突因素	無	24	1.87	0.79
	5次以內	263	2.14	0.70
	6~10次	106	2.22	0.60
	11~15次	37	2.38	0.95
	16次以上	40	2.29	0.74
作業/補習因素	無	24	2.57	0.74
	5次以內	263	2.69	0.62
	6~10次	106	2.78	0.64
	11~15次	37	2.77	0.65
	16次以上	40	2.54	0.70
課業枯燥因素	無	24	2.85	1.34
	5次以內	263	2.82	1.14
	6~10次	106	3.01	1.02
	11~15次	37	2.93	1.01
	16次以上	40	2.96	0.38

表 4-4-7 一週外食頻率類別在課業壓力之單因子變異數分析摘要表

項目	平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
家庭/時間因素	組間	1.998	4	0.499	1.035
	組內	224.369	465	0.482	
	全體	226.358	469		
課業/考試因素	組間	2.132	4	0.533	0.495
	組內	500.856	465	1.077	
	全體	502.988	469		
缺乏自信因素	組間	3.482	4	0.870	1.387
	組內	291.792	465	0.628	
	全體	295.274	469		

表 4-4-7 一週外食頻率類別在課業壓力之單因子變異數分析摘要表 (續)

項目		平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
人際互動因素	組間	5.163	4	1.291	1.926	
	組內	311.638	465	0.670		
	全體	316.801	469			
人際衝突因素	組間	4.976	4	1.244	2.461*	
	組內	234.997	465	0.505		
	全體	239.973	469			
作業/補習因素	組間	2.391	4	0.598	1.752	
	組內	190.620	465	0.410		
	全體	193.011	469			
課業枯燥因素	組間	3.246	4	0.811	0.629	
	組內	599.414	465	0.289		
	全體	602.660	469			

\*  $p < .05$

## 第五節 學生個人背景因素與五大人格特質之分析

本節主要探討學生性別與年級在五大人格特質之差異情形。

### 一、學生性別與年級在五大人格特質之分析結果

本研究所謂學生背景變項係指性別、年級之變項，以獨立樣本 T 檢定 (Independent-Samples T Test)、單因子變異數分析(One-way ANOVA)，瞭解不同性別、年級學生在五大人格特質的差異情形。茲就研究假設與分析結果說明如下：

【假設】國中生的五大人格特質會因性別、年級不同而有顯著差異

有關性別、年級在五大人格特質之平均數、標準差如下。

表 4-5-1 樣本性別在五大人格特質之 t 統計考驗摘要表

項目	性別	人數	平均數	標準差	t 值
情緒敏感	男	245	2.55	0.82	-3.565***
	女	225	2.83	0.88	
好冒險/吸引目光	男	245	3.36	0.94	0.357
	女	225	3.33	0.91	
喜好社交	男	245	4.15	0.91	-2.091*
	女	225	4.32	0.83	
喜好藝術	男	245	3.28	0.91	-4.632***
	女	225	3.6	0.87	
思緒細膩有創意	男	245	3.37	0.87	-1.095
	女	225	3.67	0.81	
信任他人/喜好助人	男	245	3.77	0.82	-5.622***
	女	225	4.15	0.63	
不誇耀自己/不利用他人	男	245	3.22	0.96	-4.210***
	女	225	3.58	0.90	
做事有效率	男	245	3.29	0.77	-0.761
	女	225	3.34	0.69	
遵守約定/愛整潔	男	245	3.77	0.77	-2.807**
	女	225	3.95	0.63	

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

表 4-5-2 不同年級在五大人格特質之描述統計量

項目	年級	人數	平均數	標準差
情緒敏感	七年級 (A)	198	2.58	0.90
	八年級 (B)	132	2.59	0.80
	九年級 (C)	140	2.94	0.81
好冒險/吸引目光	七年級 (A)	198	3.40	0.97
	八年級 (B)	132	3.17	0.88
	九年級 (C)	140	3.42	0.88
喜好社交	七年級 (A)	198	4.32	0.87
	八年級 (B)	132	4.15	0.81
	九年級 (C)	140	4.18	0.93
喜好藝術	七年級 (A)	198	3.44	0.99
	八年級 (B)	132	3.33	0.85
	九年級 (C)	140	3.60	0.83
思緒細膩有創意	七年級 (A)	198	3.55	0.90
	八年級 (B)	132	3.31	0.80
	九年級 (C)	140	3.66	0.80
信任他人/喜好助人	七年級 (A)	198	3.99	0.82
	八年級 (B)	132	3.86	0.68
	九年級 (C)	140	3.98	0.74
不誇耀自己/不利用他人	七年級 (A)	198	3.43	0.99
	八年級 (B)	132	3.22	0.96
	九年級 (C)	140	3.50	0.85
做事有效率	七年級 (A)	198	3.36	0.79
	八年級 (B)	132	3.19	0.66
	九年級 (C)	140	3.38	0.71
遵守約定/愛整潔	七年級 (A)	198	3.92	0.77
	八年級 (B)	132	3.76	0.68
	九年級 (C)	140	3.86	0.65

表 4-5-3 不同年級在五大人格特質之單因子變異數分析摘要表

項目		平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
情緒敏感	組間	12.460	2	6.230	8.686***	C>A
	組內	334.969	467	0.717		C>B
	總和	347.429	469			
好冒險/ 吸引目光	組間	5.460	2	2.730	3.217*	
	組內	396.264	467	0.849		
	總和	401.724	469			

\*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$  A: 七年級、B: 八年級、C: 九年級

表 4-5-3 不同年級在五大人格特質之單因子變異數分析摘要表 (續)

項目		平方和 SS	自由度 DF	平均平方和 MS	F 值	事後比較
喜好社交	組間	2.978	2	1.489	1.958	
	組內	355.231	467	0.761		
	總和	358.209	469			
喜好藝術	組間	5.245	2	2.623	3.192*	C>B
	組內	383.654	467	0.822		
	總和	388.899	469			
思緒細膩 有創意	組間	8.558	2	4.279	7.414**	A>B C>B
	組內	332.977	467	0.713		
	總和	341.535	469			
信任他人/ 喜好助人	組間	1.501	2	0.750	1.308	
	組內	267.834	467	0.574		
	總和	269.335	469			
不誇耀自己/ 不利用他人	組間	5.799	2	2.899	3.269*	
	組內	414.170	467	0.887		
	總和	419.969	469			
做事有效率	組間	2.983	2	1.491	2.799	
	組內	248.792	467	0.533		
	總和	251.774	469			
遵守約定/ 愛整潔	組間	2.161	2	1.080	2.151	
	組內	234.499	467	0.502		
	總和	236.659	469			

\*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$  A: 七年級、B: 八年級、C: 九年級

- 【結果】1.性別方面在「情緒敏感」、「喜好社交」、「喜好藝術」、「思緒細膩有創意」、「信任他人/喜好助人」、「不誇耀自己/不利用他人」、「遵守約定/愛整潔」皆有顯著差異，女生得分大於男生，在「好冒險/吸引目光」與「做事有效率」則男女生沒有顯著差異。
- 2.年級方面在「情緒敏感」、「喜好藝術」、「思緒細膩有創意」有顯著差異，九年級比七、八年級在「情緒敏感」得分高，九年級在「喜好藝術」比八年級得分高，在「思緒細膩有創意」方面，八年級比七、九年級得分低，其他人格特質部分在年級方面則無顯著差異。

## 第六節 學生課業壓力因素與情緒性飲食之分析

本節主要探討學生課業壓力與情緒性飲食之相關情形。

### 一、學生課業壓力與情緒性飲食相關情形之分析結果

【假設】國中生的課業壓力與情緒性飲食之間有相關

本研究以皮爾遜積差相關進行分析，結果如表 4-6-1，得知課業壓力七個面向皆與情緒性飲食達顯著正相關，其相關係數介於 0.150 至 0.213，七個變項對情緒性飲食的解釋變異量（決定係數）分別為 2.3%、3.4%、2.8%、4.5%、3.8%、4.2%、3.3%。可見學生知覺課業壓力愈高，容易有情緒性飲食。

【結果】故本研究結果支持本研究假設。

表 4-6-1 課業壓力與情緒性飲食之相關係數表(n=470)

課業壓力項目	家庭時間	課業考試	缺乏自信	人際互動	人際衝突	作業補習	課業枯燥
情緒性飲食	0.150**	0.184***	0.167***	0.213***	0.195***	0.204***	0.182***
決定係數	(0.023)	(0.034)	(0.028)	(0.045)	(0.038)	(0.042)	(0.033)

\*\*\*  $p < .001$  \*  $p < .01$

## 第七節 學生五大人格特質與情緒性飲食之分析

本節主要探討學生五大人格特質與情緒性飲食之相關情形。

### 一、學生五大人格特質與情緒性飲食相關情形之分析結果

【假設】國中生的五大人格特質與情緒性飲食之間有相關

本研究以皮爾遜積差相關進行分析，結果如表 4-7-1，得知五大人格特質面向與情緒性飲食達顯著正相關有「情緒敏感」人格特質及「好冒險/吸引目光」人格特質，其相關係數介於 0.186 至 0.294，相關係數絕對值均小於 0.400，表示與情緒性飲食的相關程度為「低度相關」，二個變項對情緒性飲食的解釋變異量（決定係數）分別為 8.6%、3.5%；其餘「喜好社交」、開放性、友善性及謹慎性人格特質與情緒性飲食並無顯著相關，故本研究結果在五大人格特質之「情緒敏感」、「好冒險/吸引目光」接受本研究假設，其餘七個面向拒斥本研究假設。

【結果】故本研究結果在五大人格特質之「喜好社交、開放性、友善性及謹慎性」面向拒斥本研究假設；在「情緒敏感、好冒險/吸引目光」面向支持本研究假設。

表 4-7-1 五大人格特質與情緒性飲食之相關係數表(n=470)

人格特質	情緒敏感	吸引目光	好冒險	喜好社交	喜好藝術	有創意	思緒細膩	喜好助人	信任他人	不利用他人	不誇耀自己	做事有效率	愛整潔	遵守約定
情緒性飲食	0.294*** (0.086)	0.186*** (0.035)		0.065	0.003	-0.022	0.054	0.060	-0.040	-0.004				

\*\*\*  $p < .001$

## 第八節 學生的課業壓力與五大人格對情緒性飲食之階層迴歸分析

本節主要探討學生課業壓力與情緒性飲食之關係，是否因學生人格特質的差異而有不同的影響。

### 學生的課業壓力與五大人格對情緒性飲食之階層迴歸分析結果

#### 【假設】國中生的五大人格會調節課業壓力對情緒性飲食之影響

本研究以階層迴歸進行分析，結果如表 4-8-1。由表 4-8-1 得知：階層一只有一個變項達到.05 的顯著水準，階層二有二個變項達到.01 的顯著水準，達顯著的變項之  $\beta$  值均為正數，課業壓力人際互動因素、神經質人格特質及外向性面向一人格特質對情緒性行為的影響為正向。階層一課業壓力達顯著水準( $F = 6.009, p < .001$ )，可解釋之總變異量為 8.3%，階層二課業壓力與五大人格達顯著水準( $F = 4.497, p < .001$ )，可解釋之總變異量為 13.7%。

#### 【結果】本研究結果支持本研究假設五大人格會調節課業壓力對情緒性飲食之影響。

表 4-8-1 課業壓力、五大人格特質對情緒性飲食之階層迴歸分析結果

階層變項	階層內預測變項	階層一		階層二	
		$\beta$	t 值	$\beta$	t 值
課業壓力	家庭/時間因素	-0.069	-1.153	-0.052	-0.858
	課業/考試因素	0.045	0.772	0.003	0.052
	缺乏自信因素	0.080	1.506	0.032	0.582
	人際互動因素	0.113	2.000*	0.083	1.345
	人際衝突因素	0.105	1.959	0.026	0.466
	作業/補習因素	0.073	1.273	0.059	1.030
	課業枯燥因素	0.071	1.358	0.039	0.726
五大人格特質	神經質			0.184	2.915**
	外向性面向一			0.203	3.744***
	外向性面向二			-0.025	-0.416
	開放性面向一			-0.053	-0.919

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

表 4-8-1 課業壓力、五大人格特質對情緒性飲食之階層迴歸分析結果(續)

階層變項	階層內預測變項	階層一		階層二	
		$\beta$	t 值	$\beta$	t 值
五 大 人 格 特 質	開放性面向二			-0.088	-1.571
	友善性面向一			0.041	0.556
	友善性面向二			0.040	0.772
	謹慎性面向一			-0.010	-0.161
	謹慎性面向二			-0.005	-0.083
迴 歸 模 式 摘 要	F 值	6.009***		4.497***	
	R <sup>2</sup>	0.083		0.137	
	$\Delta$ F 值	6.009***		3.127**	
	$\Delta$ R <sup>2</sup>	0.083		0.054	

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

## 第五章 討論與建議

本章擬針對第四章之研究結果，進行分析討論，並進一步提出建議。各節分述如下：第一節討論；第二節建議。

### 第一節 討論

根據研究結果，本節就個人背景變項(性別、年級、BMI、一週外食頻率)、課業壓力與五大人格特質方面，分別討論臺北市國中生情緒性飲食的差異，和臺北市國中生情緒性飲食層級式迴歸分析之結果加以討論。

#### 一、各變項於情緒性飲食之研究結果

##### (一) 國中生在情緒性飲食之傾向

本研究結果顯示，在情緒性飲食面向平均值得分為 2.13 分，低於理論中點(該面向每題得分分配為 1 分~ 5 分，理論中點為 2.5 分，顯示臺北市國中生情緒性飲食之傾向低，遇到壓力的時候，比較不會以吃來紓解情緒。

##### (二) 個人背景變項(性別、年級)

性別在情緒性飲食未達顯著差異，顯示男、女生在情緒性飲食上沒有差異，年級在情緒性飲食達顯著差異，九年級(M = 2.30)比七年級(M = 2.04)、八年級(M = 2.06)情緒性飲食得分高，九年級與七年級在情緒性飲食上有顯著差異，九年級與八年級在情緒性飲食上未達顯著差異，八年級與七年級在情緒性飲食上未達顯著差異，顯示九年級比七年級明顯有情緒性飲食的現象。可以理解九年級因感受到升學壓力的關係，容易情緒性飲食，與 Nguyen-Rodriguez 等人(2008)的研究結果相同；九年級也可能因為升學壓力關係，如同 Macht 等人(2005)的論點，以吃來放鬆緊張的心情。

### (三) 個人背景變項(BMI)

國中生的身體質量指數(BMI)在情緒性飲食未達顯著差異，BMI 對情緒性飲食沒有差異，顯示 BMI 與情緒性飲食沒有顯著相關，與文獻之研究結果相同。

### (四) 個人背景變項(一週外食頻率)

國中生的一週外食頻率在情緒性飲食未達顯著差異，一週外食之不同頻率對情緒性飲食沒有差異，顯示一週外食頻率與情緒性飲食沒有顯著相關。

### (五) 課業壓力 (「家庭/時間」、「課業/考試」、「缺乏自信」、「人際互動」、「人際衝突」、「作業/補習」、「課業枯燥」)

1.性別方面：在「家庭/時間」、「課業/考試」、「缺乏自信」、「人際互動」、「作業/補習」課業壓力方面，性別有明顯差異，女生的壓力比男生高，尤其「缺乏自信」達顯著水準( $p < .001$ )，可以知道國中女生比男生更在乎別人的看法，對未來計畫的準備比較沒自信，女生比男生之抗壓性較低。

2.年級方面：在「家庭/時間」、「缺乏自信」、「人際互動」、「人際衝突」、「作業/補習」課業壓力方面，年級有明顯差異，九年級的壓力比七、八年級高，九年級在上學期有 3 次複習考，為了下學期基本學力測驗有好的表現，九年級比七、八年級更能感受到課業壓力。

本研究結果顯示課業壓力與情緒性飲食為正相關，顯示無論是哪一種課業壓力，只要國中生感受課業壓力愈高，就容易有情緒性飲食。

### (六) 五大人格特質(神經質、外向性、開放性、友善性、謹慎性)

由表 4-2-7 的結果，國中生在五大人格特質得分高低依序為「喜好社交」>「信任他人/喜好助人」>「遵守約定/愛整潔」>「思緒細膩有創意」>「喜好藝術」>「不誇耀自己/不利用他人」>「好冒險/吸引目光」>「做事有效率」>「情緒敏感」，只有神經質人格特質——「情緒敏感」得分低於理論中點，其他人格特質都高於理論中點，顯示大部分的國中生是開朗的、友善的。

本研究結果顯示，只有神經質人格特質、外向性人格特質——「好冒險/吸引目光」與情緒性飲食為正相關，「喜好社交」、開放性、友善性及謹慎性與情緒性飲食沒有顯著相關，研究結果與文獻研究論點 Eggert 等人(2007)相同，神經質人格特質與外向性人格特質與情緒性飲食相關；本研究結果再次證實神經質與飲食異常行為息息相關。

#### (七) 課業壓力與五大人格特質對情緒性飲食之解釋力

課業壓力與五大人格特質最能有效解釋情緒性飲食的變項是：課業壓力之人際互動因素、神經質人格特質及「好冒險/吸引目光」人格特質，此三變項對情緒性飲食的影響為正向，即課業壓力之人際互動因素愈高，情緒性飲食會愈明顯，神經質人格特質、「好冒險/吸引目光」之外向性人格特質愈顯著，情緒性飲食愈高，情緒性飲食情形愈多，同時國中生的課業壓力因人格特質不同進而改變情緒性飲食的情形。課業壓力與五大人格特質對情緒性飲食之解釋的總變量為 4.497%。

## 二、總結

表 5-1-1 國中生的情緒性飲食在年級方面，九年級在課業壓力與情緒性飲食方面得分比七、八年級得分高，即顯示九年級學生課業壓力最大，且情緒性飲食也最顯著；性別在情緒性飲食方面則沒有顯著差異，表示無論是男

生或女生，其情緒性飲食都不顯著；身體質量指數、一週外食頻率在情緒性飲食方面也沒有顯著差異，即顯示情緒性飲食不受 BMI 與外食次數影響。

課業壓力與情緒性飲食為正相關，即顯示課業壓力高，容易發生情緒性飲食，惟課業壓力的影響力低；神經質人格特質、外向性部分人格特質會影響情緒性飲食，尤其神經質在性別與年級方面有顯著差異，女生大於男生，九年級又大於七、八年級。

人格特質會影響課業壓力與情緒性飲食之間的關係(如表 4-8-1)，原本課業壓力之人際互動因素對情緒性飲食有正向影響，帶入五大人格特質進行分析之後，人際互動因素之正向影響消失，取而代之的是神經質與好冒險與吸引目光，這二項對情緒性飲食有正向影響，證明透過人格特質能調節課業壓力與情緒性飲食的關係，如表 5-1-1。

表 5-1-1 情緒性飲食、個人背景變項、課業壓力與五大人格特質之關係

項目	情緒性飲食
個人背景變項	
性別、年級	九年級比七年級有明顯情緒性飲食的現象
身體質量指數 BMI	
一週外食頻率	
課業壓力	
家庭/時間因素	皆達正相關
課業/考試因素	
缺乏自信因素	
人際互動因素	
人際衝突因素	
作業/補習因素	
課業枯燥因素	
五大人格特質	
情緒敏感	「情緒敏感」、「好冒險/吸引目光」達正相關
好冒險/吸引目光	
喜好交友	
喜好藝術	
思緒細膩有創意	
信任他人/喜好助人	
不誇耀自己/不利用他人	
做事有效率	
遵守約定/愛整潔	

註：空白無註明處即未達顯著差異、未達顯著相關、無有效解釋之變項

## 第二節 建議

本節根據研究結果瞭解，國中生情緒性飲食的情形不普遍，對國中生的身心健康是良好現象，依研究現象提出具體建議，期能對父母、教育工作者及未來研究有所助益，期能帶給國中生更好的學習情境。

### 一、對父母教養孩子之建議

#### (一) 應瞭解國中生交友狀況並給予適當協助

本研究發現同儕關係，對於國中生的情緒性飲食，具有顯著影響力。因此，對於孩子的交友狀況應適度的了解，但不作過度干涉，遇到同儕相處的問題時能給予適當的協助，以紓解其同儕間的緊張關係。

#### (二) 在課業上不要給予過度的壓力

本研究發現課業壓力與情緒性飲食有正相關，亦即為在課業壓力大的氛圍下，容易有情緒性飲食。因此，對於面臨升學的九年級子女，倘能適度的紓解其課業壓力，將有助於降低其情緒性飲食。

#### (三) 多參與親職教育活動

本研究發現人格特質，亦為有效預測國中生情緒性飲食之變項。因此，父母親如何營造一個良好的家庭氣氛，父母對子女的教養態度如何影響其人格發展，顯然極為重要。如果能夠藉著參與子女學校所舉辦之親職活動，如班親會、座談會、演講、讀書會等，並經常與學校老師聯繫，必能增進父母對於子女身心發展的認識與瞭解，進而有助於創造良好的家庭氣氛。

### 二、對教育工作者之建議

#### (一) 將情緒管理教育與健康飲食觀念融入學生日常生活中

教師平時在課堂上除了一般課程之外，也可以設計情緒管理等相關課程，將情緒管理的知識融入課程中，讓學生學習如何正確又有效地表達自己的情緒，減少負向思考，並建立國中生正向的健康飲食觀念，在生活教育上應加強國中生對均衡飲食的認知。學校輔導室也能不定期辦理演講、影片欣賞、座談會等宣導方式，輔導個性衝動的學生需注意性別差異，幫助國中生對人生建立正確的觀念，使他們瞭解惟有積極正向的面對人生每個階段的挫折、失敗與困難。

### （二）瞭解國中生飲食行為傾向與人格特質傾向

學校或衛生等相關單位可在學生健康檢查或上輔導課時，使用飲食行為量表及五大人格特質量表來篩檢國中生的飲食行為，是否有不健康的飲食行為，並瞭解其人格特質是否傾向神經質，進行健康飲食教育時能有參考依據，依據不同人格特質給予適當指導健康飲食行為。

### （三）營造良好學習氣氛，減緩課業壓力

由於研究發現課業壓力與情緒性飲食有正相關，課業壓力愈高，學生情緒性飲食傾向愈高。因此，學校應營造良好學習氣氛，適度減少課業壓力，不全然以學業成就來評斷學生，協助青少年能積極正向的面對自我。

## 三、對未來研究之建議

### （一）國中生的情緒性飲食有待進一步探討

由於研究發現國中生情緒性飲食不普遍，除了年齡、課業壓力與人格特質的影響之外，可能有其他因素影響此結果，比如個人對自己體態的要求、零用錢多寡、花費於飲食方面的金額多寡、飲食行為的態度等等，因國中生使用金錢無法如高中生、大學生自主，其紓解課業壓力的方式不一定用飲食來發洩，故可以探討國中生使用零用錢的情形是否與情緒性飲食有關係，或者另有其他因素影響，比如父母的飲食行為、健康飲食行為的廣告等。

## （二）量表的編製

本研究使用之課業壓力量表方面，國內有關課業壓力研究不勝枚舉，但大部分均採用自己設計的量表，其信度與效度有待考驗。本研究參考國外研究編製課業壓力的量表，其研究對象多為高中生、大學生，翻譯編製後不免有所缺失，建議未來研究能針對不同對象編製出更適切之量表。

## （三）發放問卷的時間改在下學期

本研究結果發現國中生課業壓力低於理論中點，顯示課業壓力不高，有可能是本研究問卷發放時間為 10 月份到 11 月份，七年級正開始國中生活，八年級開始學習理化，九年級正開始準備學測，如果將發問卷的時間改在下學期，七年級已經適應國中生活，八年級即將邁入九年級，九年級將要接受學測，第一次學測時間為 5 月份，此時各年級的課業壓力可能會比上學期大，建議未來研究者以下學期為施測的時間點。

## 參考文獻

- 內政部統計資訊服務網 (2003)。民國 92 年少年身心狀況調查摘要分析。2008 年 3 月 20 日，取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/>。
- 王文琪 (1994)。國中生學習困難、學習壓力、社會支持與生活適應的關係。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王美業、邱淑貞、何美華 (2000)。護理學系學生人格特質與壓力症狀相關性之研究。新臺北護理期刊，2 (1)，新臺北護理期刊。
- 王淑卿 (2005)。青少年自殺意念與預防。諮商與輔導，232，25-28。
- 王琦瑜、張少熙及張良漢 (2007)。臺北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。運動與遊憩研究，2 (1)，1-18。
- 王綦綦 (2001)。臺北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。生活科學學報，7，61-86。
- 王鍾和 (2003)。青少年的生活壓力。學生輔導，87，112-119。
- 古琪雯 (2003)。青少年體型不滿意、社會體型焦慮與飲食異常傾向之關係研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所論文，未出版，台北市。
- 江承曉 (1991)。青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究。衛生教育雜誌，12，45-64。
- 江姿瑩 (1997)。肥胖者與正常體重者飲食，營養狀況及其相關因素的探討。台北醫學院保健營養學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 行政院衛生統計資訊網 (2006)。民國 95 年死因統計上冊統計表。2007 年 12 月 20 日，取自 <http://www.doh.gov.tw/statistic/data/衛生統計叢書2/95/上冊/index.htm>。
- 行政院衛生署 (2004)。掌握 BMI，健康向前邁。2007 年 12 月 1 日，取自 <http://www.doh.gov.tw>。
- 何福田 (2005)。課後學習才是課業壓力的主因。研習資訊，22 (5)，1-5。
- 吳麗娟、陳淑芬 (2006)。國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究。教育心理學報，38 (2)，85-104。

- 李明禹 (2000)。台灣地區 13—17 歲青少年飲食型態研究。國立臺灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李欣瑩、姜逸群 (2001)。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究。衛生教育學報，15，115-132。
- 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。
- 林能白、丘宏昌 (1999)。服務品質之研究—服務人員人格特質之影響分析與應用。管理學報，16 (2)，175—200。
- 林銘宗 (1998)。國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 林績琴 (2004)。國中生生活壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 邱淑妙 (2005)。團隊人格特質、轉換型領導與團隊效能之關係探討—團隊凝聚力之中介角色。國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 施嫻瑜、李明濱、李世代、郭聖達 (2004)。壓力與健康：生理病理反應。北市醫學雜誌，1 (1)，17—24。
- 孫瑜成 (2006)。國中資優學生人格特質、壓力調適及其相關因素之研究。資優教育研究，6 (1)，41—68。
- 涂柏原 (1987)。國三學生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式。國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 崔珮玲 (2004)。青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張伶妃 (2004)。某藝術大學學生體型意識、體重控制信念、飲食態度、飲食自我效能與飲食行為之關係探討。國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士論文，未出版，台北市。
- 張春興 (1989)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。

- 張珍瑜 (2007)。憂鬱草莓族—談青少年的生活壓力與學校因應策略。《諮商與輔導》，256，30-32。
- 梁瑪莉、林慧美 (2004)。教師工作壓力及其因應之道探討。《東南學報》，27，383-392。
- 陳宇平、蔡政潔 (2007)。從「EAT-26」從探討飲食異常傾向與性別之關聯--以南部兩所高中為例。《華醫社會人文學報》，16，15-31。
- 陳杏容 (2000)。青少年因應壓力行為之探討—憂鬱情緒與偏差行為。私立東吳大學社會工作學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳佳琪 (2002)。青少年的生活壓力、家庭氣氛及偏差行為之關係研究。國立彰化師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 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。《學校衛生》，38，1-31。
- 陳素芬、黃松元 (2005)。臺北縣林口鄉國小高年級學生健康生活型態之研究。《學校衛生》，47，1-24。
- 彭文貞 (2005)。苗栗市國小中高年級學童體型意識相關因素研究及其對節制飲食行為之影響。私立中山醫學大學營養學研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 黃仁宏、沈聰益 (2003)。人格五因素模式預測銷售績效的效度--NEO-PI-R量表的檢驗與應用。《管理學報》，20 (3)，457-481。
- 黃可欣 (2006)。戀愛中大學生之性別角色特質、人格特質與愛情態度之相關研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，新竹市。
- 黃堅厚 (1999)。《人格心理學》。台北：心理出版社。
- 楊朝旭 (2004)。高中生知覺家庭氣氛、課業壓力、同儕關係與其憂鬱傾向關係之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 臺北市政府衛生局 (2008)。青年自殺預防要趁早，幼時親子陪伴是良方--校園心情溫度計檢測結果出爐。2008年7月11日，取自 <http://www.health.gov.tw>。

- 劉淑娟 (2005)。屏東縣國中生生活壓力、解釋風格與憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 蔣桂嫻 (1993)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 蔡明田、莊立民、楊建昌、黃昱瞳 (2002)。人格特質對服務態度及組織承諾之影響—某醫院醫療服務人員的實證研究。醫院：中華民國醫院協會雜誌，35 (2)，9-14。
- 鄭秀足 (2004)。國中生生活壓力、自尊與偏差行為之相關研究。彰化師範大學輔導與諮商學系在職進修專班碩士論文，未出版，彰化市。
- 鄭照順 (1997)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究。國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
- 鄭照順 (1999)。青少年生活壓力與輔導。台北：心理。
- 賴靖薇 (2001)。青少年異常飲食行為傾向與內外控人格特質之相關研究。國立陽明大學社區護理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鍾宜伶 (2005)。大學女生身體形象與自尊對飲食異常傾向影響之研究—以淡江大學為例。私立淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，台北縣。
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323.
- 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.
- Bekker, M. H. J., van de Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal Of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bollen, E., & Wojciechowski, F. L. (2004). Anorexia nervosa subtypes and the big five personality factors. *European Eating Disorders Review*, 12(2), 117-121.

- Braet, C., & Van Strien, T. (1997). Assessment of emotional, externally induced and restrained eating behaviour in nine to twelve-year-old obese and non-obese children. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 863-873.
- Bruch, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: A conceptual approach. *Psychiatric Quarterly*, 35(3), 458-481.
- Claes, L., Vandereycken, W., Luyten, P., Soenens, B., Pieters, G., & Vertommen, H. (2006). Personality prototypes in eating disorders based on the Big Five model. *Journal Of Personality Disorders*, 20(4), 401-416.
- Conner, M., Fitter, M., & Fletcher, W. (1999). Stress and snacking: A diary study of daily hassles and between-meal snacking. *Psychology and Health*, 14, 51-63.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.
- Eggert, J., Levendosky, A., & Klump, K. (2007). Relationships among attachment styles, personality characteristics, and disordered eating. *International Journal Of Eating Disorders*, 40(2), 149-155.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 9(3), 285-293.
- 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.
- Ganley, R. M. (1984). *Obesity, Emotion, and Family Patterns*. s. n.
- Gatewood and Field (1998). *Human Resource Selection* (4<sup>th</sup> Ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Ghaderi, A., & Scott, B. (2000). The Big Five and eating disorders: a prospective study in the general population. *European Journal of Personality*, 14(4), 311-323.
- Greening, L., & Dollinger, S. J. (1993). Rural adolescents perceived personal risks for suicide. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 211-17.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychol Bull*, 115(3), 444-464.

- Guidi, L., Tricerri, A., Vangeli, M., Frasca, D., Riccardo Errani, A., Di Giovanni, A., et al. (1999). Neuropeptide Y plasma levels and immunological changes during academic stress. *Neuropsychobiology*, 40(4), 188-195.
- 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.
- Heaven, P. C. L., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T., & Fairouz, Y. (2001). Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. *International Journal Of Eating Disorders*, 30(2), 161-166.
- Helms, B. J. (1996). School-related stress : Children with and without disabilities, (ERIC Document Reproduction Service No . ED395409).
- Imada, S., Setoyama, H., Hasegawa, T., & Sakai, N. (2007). The relationship between eating problems and personality of Japanese college students. *Appetite*, 49(1), 300-300.
- Kjelsas, E., & Augestad, L. B. (2004). Gender, eating behavior, and personality characteristics in physically active students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 258-268.
- Kohn, J. P. and G. H. Frazer (1986). An academic stress scale: identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports* , 59, 415-426.
- Kouzma, N. M. and G. A. Kennedy (2004). Self-reported sources of stress in senior high school students. *Psychological Reports* , 94(1), 314-316.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Education and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Kubiak, T., Vögele, C., Siering, M., Schiel, R., & Weber, H. (2008). Daily hassles and emotional eating in obese adolescents under restricted dietary conditions--the role of ruminative thinking. *Appetite*, 51(1), 206-209.
- Laitinen, J., Ek, E., & Sovio, U. (2002). Stress-Related Eating and Drinking Behavior and Body Mass Index and Predictors of This Behavior. *Preventive Medicine*, 34(1), 29-39.
- Levine, M. P., Smolak, L., Moodey, A. F., Shuman, M. D., & Hessen, L. D. (1994). Normative developmental challenges and dieting and eating

- disturbances in middle school girls. *International Journal Of Eating Disorders*, 15(1), 11-20.
- Lindeman, M., & Stark, K. (2001). Emotional Eating and Eating Disorder Psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.
- 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.
- Martin, R. P. (1993, March). *Are Behavior Problems in Preschool Children Related to Big-Five Markers*. Paper presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, New Orleans, LA.
- Martin, W. E. (2001). Emotional Eating. *Psychology Today*, 34(2), 20.
- McCrae, R. R., Costa, P. R., Costa, P., & Busch, C. M. (1986). Evaluating comprehensiveness in personality systems: the California Q-set and the five-factor model. *Journal of personality*, 54(2), 430-446.
- Michie, S. (2002). Causes and Management of Stress at Work. *British Medical Journal*, 59(1), 67.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C.-P., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*, 9(2), 238-246.
- O'Connor, D. B., & O'Connor, R. C. (2004). Perceived changes in food intake in response to stress: the role of conscientiousness. *Stress and Health*, 20(5), 279-291.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J.-P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195-201.
- Podar, I., Hannus, A., & Allik, J. (1999). Personality and Affectivity Characteristics Associated With Eating Disorders: A Comparison of Eating Disordered, Weight-Preoccupied, and Normal Samples. *Journal of Personality Assessment*, 73(1), 133-147.
- Roemmich, J. N., Wright, S. M., & Epstein, L. H. (2002). Dietary Restraint and Stress-Induced Snacking in Youth (Vol. 10, pp. 1120-1126): NAASO.
- Rubinstein, G. (2006). The big five and self-esteem among overweight dieting and non-dieting women. *Eating Behaviors*, 7(4), 355-361.

- Ruiz, M. A., Pincus, A. L., & Dickinson, K. A. (2003). NEO PI-R predictors of alcohol use and alcohol-related problems. *Journal Of Personality Assessment, 81*(3), 226-236.
- Schwebel, D. C., & Suls, J. (1999). Cardiovascular reactivity and neuroticism: results from a laboratory and controlled ambulatory stress protocol. *Journal Of Personality, 67*(1), 67-92.
- Slochower, J. A. (1983). *Excessive Eating: The Role of Emotions and Environment*: Human Sciences Press.
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite, 48*(3), 368-376.
- Tanofsky-Kraff, M., Theim, K. R., Yanovski, S. Z., Bassett, A. M., Burns, N. P., Ranzenhofer, L. M., et al. (2007). Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *International Journal Of Eating Disorders, 40*(3), 232-240.
- Timmerman, G. M., & Acton, G. J. (2001). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating. *Issues In Mental Health Nursing, 22*(7), 691-701.
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal Of Eating Disorders (Print), 5*(2), 295-315.
- Vitousek, K., & Manke, F. (1994). Personality variables and disorders in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(1), 137-147.
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal Of Eating Disorders, 23*(4), 419-424.
- Youssef, G., Plancherel, B., Laget, J., Corcos, M., Flament, M. F., & Halfon, O. (2004). Personality trait risk factors for attempted suicide among young women with eating disorders. *European Psychiatry: The Journal Of The Association Of European Psychiatrists, 19*(3), 131-139.

# 附 錄

## 附 錄 一 第 一 次 預 試 問 卷

### 國中生考試壓力、五大人格特質與情緒性飲食之研究 調查問卷（預試問卷）

各位親愛的同學，您好：

這是一份有關國中生考試壓力、五大人格特質與情緒性飲食的關係之研究問卷，問卷題目無所謂對錯，也不是考試，只是個人的經驗調查。此份無記名問卷是爲了瞭解國中學生考試壓力、五大人格特質與情緒性飲食的關係，及三者之間相互影響，請各位同學填寫此份問卷，所填答資料僅供學術研究之用，對外絕對保密，請放心填答。

由於各位同學的樂心協助回答問卷，對於學術研究者，將會給予很大的收穫及感動。謝謝各位同學肯賜寶貴的意見，並預祝各位同學

身體健康 學業進步

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系家政教學研究所  
指導教授：孫瑜華 博士  
研 究 生：黃湘玲 敬上

各位親愛的同學，您好！

這份問卷的主要目的是想要瞭解，當你在準備考試時，或正當你在考試中你的感覺如何呢？你可能「從來沒有」那種感受，或者你「總是這樣」的感覺，或者「很少」，或者「偶爾」，或者「經常」，有如下列句子中所陳述的那種感受，請在適當的數字指標中劃圈子，請你據實作答，我們會報告一般的調查情況給你，但絕對會保密你個人的資料。

### 第一部份：問卷題目

以下是一系列中學生經常遇到且令人感到煩惱、困擾的生活事件。請你回想，過去半年內是否曾為這些事感到煩惱，將符合的狀況「數字」圈起來。問卷獲得的數據僅供研究使用，不會影響你的考試成績。

	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
1. 功課或考試的壓力。	<input type="checkbox"/>				
2. 已努力，但得到不好的成績。	<input type="checkbox"/>				
3. 擔心課外活動（音樂、美術、運動）的表現	<input type="checkbox"/>				
4. 學校中同學競爭壓力很大。	<input type="checkbox"/>				
5. 自我期望很高，常有挫折感。	<input type="checkbox"/>				
6. 自己的個性太好強。	<input type="checkbox"/>				
7. 常對自己的表現不滿意。	<input type="checkbox"/>				
8. 對自己的身高（太高或太矮）不滿意。	<input type="checkbox"/>				
9. 經常擔心未來升學或就業問題。	<input type="checkbox"/>				
10. 自己的意志力常不夠堅強，常後悔。	<input type="checkbox"/>				
11. 考試的壓力，讓我覺得人生很不值得去珍惜。	<input type="checkbox"/>				
12. 因為怕考不好，使我不能集中注意力。	<input type="checkbox"/>				
13. 在重要考試中，我會有挫折感。	<input type="checkbox"/>				
14. 考試的前一天，我常緊張的睡不著覺。	<input type="checkbox"/>				
15. 我對要考試的科目都覺得討厭。	<input type="checkbox"/>				

（請翻頁繼續作答）

下列句子描述各位同學對個人的感覺，幫助你對於自己的瞭解。請你仔細閱讀每一個句子，然後在句子右邊選擇合適的答案，在你認為最恰當的□中打✓，表示你在多數時的感受。

	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
1. 我時常感到很煩惱。	<input type="checkbox"/>				
2. 我時常會覺得悶悶不樂的。	<input type="checkbox"/>				
3. 我很容易感到驚慌。	<input type="checkbox"/>				
4. 我時常很難控制自己的情緒。	<input type="checkbox"/>				
5. 我很容易因一些外在事件而激動。	<input type="checkbox"/>				
6. 遇到困難時，我常覺得不知所措。	<input type="checkbox"/>				
7. 我很容易因為一些小事情而緊張。	<input type="checkbox"/>				
8. 我時常覺得壓力很大。	<input type="checkbox"/>				
9. 我很喜歡和人交朋友。	<input type="checkbox"/>				
10. 我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺。	<input type="checkbox"/>				
11. 我喜歡吸引別人的注意力。	<input type="checkbox"/>				
12. 我喜歡新奇刺激的事物。	<input type="checkbox"/>				
13. 我喜歡參加冒險性的活動。	<input type="checkbox"/>				
14. 我喜歡成為大家的焦點。	<input type="checkbox"/>				
15. 我有很多各式各樣的朋友。	<input type="checkbox"/>				
16. 我喜歡藝術或具有美感的東西。	<input type="checkbox"/>				
17. 我喜歡思考解決複雜的問題。	<input type="checkbox"/>				
18. 我的想像力很豐富。	<input type="checkbox"/>				
19. 我喜歡設計一些不同的東西。	<input type="checkbox"/>				
20. 遇到臨時事件時，我會隨機應變。	<input type="checkbox"/>				
21. 我喜歡閱讀有啟發性的書籍。	<input type="checkbox"/>				
22. 我喜歡享受大自然的美麗。	<input type="checkbox"/>				
23. 我相信藝術的價值。	<input type="checkbox"/>				
24. 我會同情並幫助一些較弱小的朋友。	<input type="checkbox"/>				
25. 我不會跟他人搶功勞。	<input type="checkbox"/>				

(請翻頁繼續作答)

	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
26. 我會接受大家共同約定的事情。	<input type="checkbox"/>				
27. 我不會利用同學為我做事。	<input type="checkbox"/>				
28. 當別人有困難時，我願意幫助他。	<input type="checkbox"/>				
29. 我能試著去了解別人的感受。	<input type="checkbox"/>				
30. 我不會跟別人誇耀自己的成就。	<input type="checkbox"/>				
31. 我總是真心對待朋友。	<input type="checkbox"/>				
32. 我信任我的家人跟朋友。	<input type="checkbox"/>				
33. 我善用我的時間。	<input type="checkbox"/>				
34. 我做事情講求效率，不拖拖拉拉的。	<input type="checkbox"/>				
35. 對於份內應做的事，我不會推卸責人。	<input type="checkbox"/>				
36. 我作事情是有計畫的，而不是隨隨便便。	<input type="checkbox"/>				
37. 做決定前，我會三思而後行。	<input type="checkbox"/>				
38. 我喜歡把環境弄得乾乾淨淨的，比較舒服。	<input type="checkbox"/>				
39. 跟別人約定好的事情，我會努力做到。	<input type="checkbox"/>				
40. 我有自己的理想目標，並努力朝目標邁進。	<input type="checkbox"/>				
41. 我做事情很謹慎。	<input type="checkbox"/>				
42. 別人交代我的事情，我會盡力完成。	<input type="checkbox"/>				
43. 我做事情總是只有三分鐘熱度，不能持久。	<input type="checkbox"/>				

下列句子描述各位同學平時的飲食習慣，幫助你對於自己的瞭解。請你仔細閱讀每一個句子，然後在句子右邊選擇合適的答案，在你認為最恰當的□中打✓，表示你在多數時的感受。

	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
1. 當你感覺急躁時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
2. 當你無事可做時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
3. 當你感覺沮喪或憂心時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
4. 當你感覺寂寞時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
5. 當某人使你失望時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				

(請翻頁繼續作答)

	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
6. 當你對某事感到不悅時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
7. 當你處理某件不愉快的事情時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
8. 當你感到憂慮、擔憂或緊張時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
9. 當你覺得事事不順心或感覺不對勁時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
10. 當你感覺害怕時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
11. 當你對某事感到失望時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
12. 當你感到心煩意亂時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				
13. 當你感到枯燥、不安時，你有想吃東西的慾望嗎？	<input type="checkbox"/>				

### 第二部份：基本資料

本問卷的第二部份為你的個人資料，請你仔細閱讀各題內容後，依照你的實際情況選擇與填寫。

- 1、你的性別是  男生  女生
- 2、班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_。
- 3、你的身高是 \_\_\_\_\_公分，體重是 \_\_\_\_\_公斤。



祝福大家  
身體健康 學業進步

-----本問卷到此結束，謝謝您的協助！-----

## 附錄二 第二次預試問卷

### 國中生課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食之研究 調查問卷

親愛的同學，您好！

本問卷的主要目的，在於瞭解您過去半年的日常生活狀況，藉由所得資料希望對未來的國、高中生提供更好的服務。問卷題目無所謂對錯，只是個人經驗的反映，請您仔細閱讀各部份之作答說明，並依據個人實際狀況逐題作答，不要有所遺漏。

您的每一項作答資料，對於本研究非常地具有價值，研究者衷心地感謝您的協助與合作。本問卷的作答結果，與您的學校成績無關，請安心作答。

祝

身體健康 學業進步

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系家政教學研究所

指導教授：孫瑜華 博士

研究生：黃湘玲 敬上

### 第壹部份（約需三分鐘）

以下是一系列中學生經常遇到且令人感到煩惱、困擾的課業壓力情形。請你回答過去半年內是否曾為這些事感到煩惱，將符合的狀況「數字」圈起來。問卷獲得的數據僅供研究使用，不會影響你的考試成績。

	【困擾程度】				
	從不	很少	偶爾	經常	總是
1. 我常擔心學業成績表現不好。	0	1	2	3	4
2. 我常常為考試花很多時間念書。	0	1	2	3	4
3. 校內各種考試太多，常讓我感到無法承受。	0	1	2	3	4
4. 我覺得學習的科目太多，常感到無法承受。	0	1	2	3	4
5. 我常常覺得自己需要加強。	0	1	2	3	4
6. 學校繁重的課業，常會讓我感到無法承受。	0	1	2	3	4
7. 家裡有經濟上的困擾。	0	1	2	3	4
8. 我沒有足夠的時間念書功課。	0	1	2	3	4
9. 我對讀書時間的規劃，覺得有困難。	0	1	2	3	4
10. 我需要找人幫忙補習功課。	0	1	2	3	4
11. 我不清楚如何完成學校的作業。	0	1	2	3	4
12. 我擔心將來考不上理想的學校。	0	1	2	3	4
13. 我常忘記寫作業。	0	1	2	3	4
14. 我對學校課程內容不瞭解。	0	1	2	3	4
15. 我清楚各科課程的學習重點。	0	1	2	3	4
16. 我缺乏與家人和朋友相處的時間。	0	1	2	3	4
17. 我沒有時間做自己有興趣的活動。	0	1	2	3	4
18. 我對未來職業的選擇感到迷惘。	0	1	2	3	4
19. 我常常需要學習新的技能。	0	1	2	3	4
20. 我與周圍的人相處有壓力。	0	1	2	3	4
21. 對學校課業，我感到枯燥乏味。	0	1	2	3	4
22. 家庭遇到危機，讓我不想上學。	0	1	2	3	4
23. 這班級令我厭煩。	0	1	2	3	4
24. 我與家人有衝突，令我不想讀書。	0	1	2	3	4
25. 因自己身體狀況不是很好，所以對課業感到有壓力。	0	1	2	3	4
26. 目前的居住情況，讓我不想上學。	0	1	2	3	4

☺請翻頁繼續作答☺

	【困擾程度】				
	從不	很少	偶爾	經常	總是
27. 父母親常常為我的課業爭吵，常令我感到害怕。	0	1	2	3	4
28. 我常常感到孤獨。	0	1	2	3	4
29. 與同學相處，我常常感到壓力。	0	1	2	3	4
30. 我不能適應學校生活。	0	1	2	3	4
31. 同學間學業的競爭，使我感到焦慮。	0	1	2	3	4
32. 我有家族疾病。	0	1	2	3	4
33. 我對老師的教法無法適應。	0	1	2	3	4
34. 我有兩性交往的困擾。	0	1	2	3	4

### 第貳部份（約需六分鐘）

下列句子描述各位同學對個人的感覺，幫助你對於自己的瞭解。請你仔細閱讀每一個句子，然後在句子右邊選擇合適的答案，在你認為最恰當的數字劃圈，表示你在多數時的感受。

	【感覺程度】				
	從不	很少	偶爾	經常	總是
1. 我時常感到很煩惱。	0	1	2	3	4
2. 我時常會覺得悶悶不樂的。	0	1	2	3	4
3. 我很容易感到驚慌。	0	1	2	3	4
4. 我時常很難控制自己的情緒。	0	1	2	3	4
5. 我很容易因一些外在事件而激動。	0	1	2	3	4
6. 遇到困難時，我常覺得不知所措。	0	1	2	3	4
7. 我很容易因為一些小事情而緊張。	0	1	2	3	4
8. 我時常覺得壓力很大。	0	1	2	3	4
9. 我很喜歡和人交朋友。	0	1	2	3	4
10. 我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺。	0	1	2	3	4
11. 我喜歡吸引別人的注意力。	0	1	2	3	4
12. 我喜歡新奇刺激的事物。	0	1	2	3	4
13. 我喜歡參加冒險性的活動。	0	1	2	3	4
14. 我喜歡成為大家的焦點。	0	1	2	3	4
15. 我有很多各式各樣的朋友。	0	1	2	3	4

\*眨眨眼，動動肩，接下來會更順手\*

	【感覺程度】				
	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
16. 我喜歡藝術或具有美感的東西。	0	1	2	3	4
17. 我喜歡思考解決複雜的問題。	0	1	2	3	4
18. 我的想像力很豐富。	0	1	2	3	4
19. 我喜歡設計一些不同的東西。	0	1	2	3	4
20. 遇到臨時事件時，我會隨機應變。	0	1	2	3	4
21. 我喜歡閱讀有啓發性的書籍。	0	1	2	3	4
22. 我喜歡享受大自然的美麗。	0	1	2	3	4
23. 我相信藝術的價值。	0	1	2	3	4
24. 我會同情並幫助一些較弱小的朋友。	0	1	2	3	4
25. 我不會跟他人搶功勞。	0	1	2	3	4
26. 我會接受大家共同約定的事情。	0	1	2	3	4
27. 我不會利用同學爲我做事。	0	1	2	3	4
28. 當別人有困難時，我願意幫助他。	0	1	2	3	4
29. 我能試著去了解別人的感受。	0	1	2	3	4
30. 我不會跟別人誇耀自己的成就。	0	1	2	3	4
31. 我總是真心對待朋友。	0	1	2	3	4
32. 我信任我的家人跟朋友。	0	1	2	3	4
33. 我善用我的時間。	0	1	2	3	4
34. 我做事情講求效率，不拖拖拉拉的。	0	1	2	3	4
35. 對於份內應做的事，我不會推卸責任。	0	1	2	3	4
36. 我作事情是有計畫的，而不是隨隨便便。	0	1	2	3	4
37. 做決定前，我會三思而後行。	0	1	2	3	4
38. 我喜歡把環境弄得乾乾淨淨的，比較舒服。	0	1	2	3	4
39. 跟別人約定好的事情，我會努力做到。	0	1	2	3	4
40. 我有自己的理想目標，並努力朝目標邁進。	0	1	2	3	4
41. 我做事情很謹慎。	0	1	2	3	4
42. 別人交代我的事情，我會盡力完成。	0	1	2	3	4
43. 我做事情不會只有三分鐘熱度。	0	1	2	3	4

\* 快完成了，發揮你超人的耐力吧！\*

### 第參部份（約需二分鐘）

下列句子描述各位同學平時的飲食習慣，幫助你對於自己的瞭解。請你仔細閱讀每一個句子，然後在句子右邊選擇合適的答案，在你認為最恰當的數字打✓，表示你在多數時的感受。

	【感受情形】				
	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
1. 當你感覺急躁時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
2. 當你無事可做時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
3. 當你感覺沮喪或憂心時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
4. 當你感覺寂寞時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
5. 當某人使你失望時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
6. 當你對某事感到不悅時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
7. 當你處理某件不愉快的事情時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
8. 當你感到憂慮、擔憂或緊張時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
9. 當你覺得事事不順心或感覺不對勁時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
10. 當你感覺害怕時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
11. 當你對某事感到失望時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
12. 當你感到心煩意亂時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4
13. 當你感到枯燥、不安時，你有想吃東西的慾望嗎？	0	1	2	3	4

\* 只剩下最後一個部分了，拜託你行行好，不要放棄\*

### 第肆部份（約需一分鐘）

爲了與其他資料配合參考之故，請您寫下有關基本資料，謝謝！

1、性別： 男生  女生。

2、年級： 七年級  八年級  九年級。

3、身高是 \_\_\_\_\_公分，體重是 \_\_\_\_\_公斤。

4、平均外食的頻率：

無 5次以內/一週 6~10次/一週 11~15次/一週 16次以上/一週。

\* 大功告成，謝謝您~~但... ..記得檢查一下有無遺漏的題目喔！\*

### 附錄三 第一次預試問卷各量表之信度係數

量表名稱	Cronbach $\alpha$
一、考試壓力	
考前情緒緊張	.53
準備程度	.57
二、五大人格特質	
神經質	.87
外向性	.85
開放性	.82
友善性	.79
嚴謹性	.85
三、情緒性飲食行為	.94

#### 附錄四 第二次預試問卷各量表之信度係數

量表名稱	Cronbach $\alpha$
一、課業壓力	.89
二、五大人格特質	
神經質	.87
外向性	.83
開放性	.83
友善性	.79
嚴謹性	.89
三、情緒性飲食行為	.95

附錄五 第二次預試問卷課業壓力量表總分與題項的  
相關係數

題目	參與量表總分
1. 我常擔心學業成績表現不好。	.510(**)
2. 我常常為考試花很多時間念書。	.283(**)
3. 校內各種考試太多，常讓我感到無法承受。	.577(**)
4. 我覺得學習的科目太多，常感到無法承受。	.594(**)
5. 我常常覺得自己需要加強。	.389(**)
6. 學校繁重的課業，常會讓我感到無法承受。	.643(**)
7. 家裡有經濟上的困擾。	.428(**)
8. 我沒有足夠的時間念書功課。	.508(**)
9. 我對讀書時間的規劃，覺得有困難。	.516(**)
10. 我需要找人幫忙補習功課。	.376(**)
11. 我不清楚如何完成學校的作業。	.468(**)
12. 我擔心將來考不上理想的學校。	.597(**)
13. 我常忘記寫作業。	.282(**)
14. 我對學校課程內容不瞭解。	.311(**)
15. 我清楚各科課程的學習重點。	.029
16. 我缺乏與家人和朋友相處的時間。	.599(**)
17. 我沒有時間做自己有興趣的活動。	.504(**)
18. 我對未來職業的選擇感到迷惘。	.537(**)
19. 我常常需要學習新的技能。	.529(**)
20. 我與周圍的人相處有壓力。	.519(**)
21. 對學校課業，我感到枯燥乏味。	.464(**)
22. 家庭遇到危機，讓我不想上學。	.380(**)
23. 這班級令我厭煩。	.387(**)
24. 我與家人有衝突，令我不想讀書。	.500(**)
25. 因自己身體狀況不是很好，所以對課業感到有壓力。	.384(**)
26. 目前的居住情況，讓我不想上學。	.310(**)
27. 父母親常常為我的課業爭吵，常令我感到害怕。	.425(**)
28. 我常常感到孤獨。	.589(**)
29. 與同學相處，我常常感到壓力。	.520(**)
30. 我不能適應學校生活。	.565(**)
31. 同學間學業的競爭，使我感到焦慮。	.589(**)
32. 我有家族疾病。	.412(**)
33. 我對老師的教法無法適應。	.313(**)
34. 我有兩性交往的困擾。	.421(**)

\*\*  $p < .05$

## 附錄六 正試問卷

### 國中生課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食之研究 調查問卷

親愛的同學，您好！

本問卷的主要目的，在於瞭解您過去半年的日常生活狀況，藉由所得資料希望對未來的國、高中生提供更好的服務。問卷題目無所謂對錯，只是個人經驗的反映，請您仔細閱讀各部份之作答說明，並依據個人實際狀況逐題作答，不要有所遺漏。

您的每一項作答資料，對於本研究非常地具有價值，研究者衷心地感謝您的協助與合作。本問卷的作答結果，與您的學校成績無關，請安心作答。

祝

身體健康      學業進步

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系家政教學研究所

指導教授：孫瑜華 博士

研究生：黃湘玲

敬上

### 第壹部份（約需三分鐘）

以下是一系列中學生經常遇到且令人感到煩惱、困擾的課業壓力情形。請你回答過去半年內是否曾為這些事感到煩惱，將符合的狀況「數字」圈起來。問卷獲得的數據僅供研究使用，不會影響你的考試成績。

	【困擾程度】				
	從不	很少	偶爾	經常	總是
1. 我擔心學業成績表現不好。	1	2	3	4	5
2. 我為考試花很多時間念書。	1	2	3	4	5
3. 校內各種考試太多，讓我感到無法承受。	1	2	3	4	5
4. 我覺得學習的科目太多，感到無法承受。	1	2	3	4	5
5. 我覺得自己需要加強。	1	2	3	4	5
6. 學校繁重的課業讓我無法承受。	1	2	3	4	5
7. 我的家庭有經濟上的困擾。	1	2	3	4	5
8. 我沒有足夠的時間念書。	1	2	3	4	5
9. 我對讀書時間的規劃，覺得有困難。	1	2	3	4	5
10. 我需要找人幫忙補習功課。	1	2	3	4	5
11. 有些學校作業內容並不清楚。	1	2	3	4	5
12. 我擔心將來考不上理想的學校。	1	2	3	4	5
13. 我會忘記寫作業。	1	2	3	4	5
14. 我對學校課程內容不瞭解。	1	2	3	4	5
15. 我缺乏與家人和朋友相處的時間。	1	2	3	4	5
16. 我沒有時間從事自己有興趣的活動。	1	2	3	4	5
17. 我對未來職業的選擇感到迷惘。	1	2	3	4	5
18. 我需要學習新的知識。	1	2	3	4	5
19. 我有與人互動上的困難。	1	2	3	4	5
20. 對學校課業，我感到枯燥乏味。	1	2	3	4	5
21. 家庭的危機讓我不想上學。	1	2	3	4	5
22. 上課內容令我感到無聊。	1	2	3	4	5
23. 我與家人有衝突。	1	2	3	4	5
24. 我有個人健康上的問題。	1	2	3	4	5
25. 我的居家環境不適合念書。	1	2	3	4	5
26. 我跟我的父母親有爭吵。	1	2	3	4	5

☺請翻頁繼續作答☺

	【困擾程度】				
	從不	很少	偶爾	經常	總是
27. 我感到孤獨。	1	2	3	4	5
28. 與同學比較讓我有壓力。	1	2	3	4	5
29. 我不能適應學校生活。	1	2	3	4	5
30. 我與同學有爭吵。	1	2	3	4	5
31. 我會跟老師辯論。	1	2	3	4	5
32. 我有兩性交往的困擾。	1	2	3	4	5

### 第貳部份（約需六分鐘）

下列句子描述各位同學對個人的感覺，幫助你對於自己的瞭解。請你仔細閱讀每一個句子，然後在句子右邊選擇合適的答案，在你認為最恰當的數字劃圈，表示你在多數時的感受。

	【感覺程度】				
	從不	很少	偶爾	經常	總是
1. 我時常感到很煩惱。	1	2	3	4	5
2. 我時常會覺得悶悶不樂的。	1	2	3	4	5
3. 我很容易感到驚慌。	1	2	3	4	5
4. 我時常很難控制自己的情緒。	1	2	3	4	5
5. 我很容易因一些外在事件而激動。	1	2	3	4	5
6. 遇到困難時，我常覺得不知所措。	1	2	3	4	5
7. 我很容易因為一些小事情而緊張。	1	2	3	4	5
8. 我時常覺得壓力很大。	1	2	3	4	5
9. 我很喜歡和人交朋友。	1	2	3	4	5
10. 我喜歡大家聚在一起，熱熱鬧鬧的感覺。	1	2	3	4	5
11. 我喜歡吸引別人的注意力。	1	2	3	4	5
12. 我喜歡新奇刺激的事物。	1	2	3	4	5
13. 我喜歡參加冒險性的活動。	1	2	3	4	5
14. 我喜歡成為大家的焦點。	1	2	3	4	5
15. 我有很多各式各樣的朋友。	1	2	3	4	5

\* 眨眨眼，動動肩，接下來會更順手\*

	【感覺程度】				
	從不	很少	偶爾	經常	總是
16. 我喜歡藝術或具有美感的東西。	1	2	3	4	5
17. 我喜歡思考解決複雜的問題。	1	2	3	4	5
18. 我的想像力很豐富。	1	2	3	4	5
19. 我喜歡設計一些不同的東西。	1	2	3	4	5
20. 遇到臨時事件時，我會隨機應變。	1	2	3	4	5
21. 我喜歡閱讀有啓發性的書籍。	1	2	3	4	5
22. 我喜歡享受大自然的美麗。	1	2	3	4	5
23. 我相信藝術的價值。	1	2	3	4	5
24. 我會同情並幫助一些較弱小的朋友。	1	2	3	4	5
25. 我不會跟他人搶功勞。	1	2	3	4	5
26. 我會接受大家共同約定的事情。	1	2	3	4	5
27. 我不會利用同學爲我做事。	1	2	3	4	5
28. 當別人有困難時，我願意幫助他。	1	2	3	4	5
29. 我能試著去了解別人的感受。	1	2	3	4	5
30. 我不會跟別人誇耀自己的成就。	1	2	3	4	5
31. 我總是真心對待朋友。	1	2	3	4	5
32. 我信任我的家人跟朋友。	1	2	3	4	5
33. 我善用我的時間。	1	2	3	4	5
34. 我做事情講求效率，不拖拖拉拉的。	1	2	3	4	5
35. 對於份內應做的事，我不會推卸責任。	1	2	3	4	5
36. 我作事情是有計畫的，而不是隨隨便便。	1	2	3	4	5
37. 做決定前，我會三思而後行。	1	2	3	4	5
38. 我喜歡把環境弄得乾乾淨淨的，比較舒服。	1	2	3	4	5
39. 跟別人約定好的事情，我會努力做到。	1	2	3	4	5
40. 我有自己的理想目標，並努力朝目標邁進。	1	2	3	4	5
41. 我做事情很謹慎。	1	2	3	4	5
42. 別人交代我的事情，我會盡力完成。	1	2	3	4	5
43. 我做事情不會只有三分鐘熱度。	1	2	3	4	5

\*快完成了，發揮你超人的耐力吧！\*

### 第參部份 (約需二分鐘)

下列句子描述各位同學平時的飲食習慣，幫助你對於自己的瞭解。請你仔細閱讀每一個句子，然後在句子右邊選擇合適的答案，在你認為最恰當的數字打✓，表示你在多數時的感受。

	【感受情形】				
	從 不	很 少	偶 爾	經 常	總 是
1. 當你感覺急躁時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
2. 當你無事可做時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
3. 當你感覺沮喪或憂心時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
4. 當你感覺寂寞時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
5. 當某人使你失望時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
6. 當你對某事感到不悅時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
7. 當你處理某件不愉快的事情時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
8. 當你感到憂慮、擔憂或緊張時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
9. 當你覺得事事不順心或感覺不對勁時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
10. 當你感覺害怕時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
11. 當你對某事感到失望時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
12. 當你感到心煩意亂時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5
13. 當你感到枯燥、不安時，你有想吃東西的慾望嗎？	1	2	3	4	5

\* 只剩下最後一個部分了，拜託你行行好，不要放棄\*

### 第肆部份 (約需一分鐘)

爲了與其他資料配合參考之故，請您寫下有關基本資料，謝謝！

1、性別： 男生  女生。

2、年級： 七年級  八年級  九年級。

3、身高是 \_\_\_\_\_公分，體重是 \_\_\_\_\_公斤。

4、平均外食的頻率：

無 5次以內/一週 6~10次/一週 11~15次/一週 16次  
以上/一週。

\* 大功告成，謝謝您~~但... ..記得檢查一下有無遺漏的題目喔！\*