

# 抑郁、焦虑、压力与青少年情绪性进食的关系:自我控制的中介作用

刘文俐<sup>1,2</sup>, 蔡太生<sup>2</sup>, 朱虹<sup>2</sup>, 陆瑶<sup>2</sup>, 凌宇<sup>3</sup>

(1.湖南农业大学东方科技学院,长沙 410128;2.中南大学湘雅二医院医学心理学研究所,长沙 410011;3.湖南农业大学教育学院,长沙 410128)

**【摘要】** 目的:探讨青少年抑郁、焦虑、压力、自我控制与情绪性进食之间的关系。方法:采用荷兰人进食行为问卷、抑郁-焦虑-压力量表和自我控制量表对湖南省长沙市5所中学的1801名青少年进行问卷调查。结果:青少年情绪性进食与负性情绪(焦虑、抑郁、压力)呈现显著正相关,与自我控制呈显著负相关。负性情绪对青少年情绪性进食的正向预测作用显著,对自我控制的负向预测作用显著;自我控制对青少年情绪性进食的负性预测作用显著。自我控制在负性情绪与青少年情绪性进食之间为部分中介效应。结论:负性情绪不仅能够直接导致情绪性进食行为的产生,并且可以通过对个体的自我控制能力造成阻碍,进而导致更多的情绪性进食。

**【关键词】** 情绪性进食;青少年;负性情绪;自我控制

中图分类号: R395.2

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.05.016

## The Mediating Effect of Self-Control between Depression, Anxiety, Stress and Emotional Eating

LIU Wen-li<sup>1,2</sup>, CAI Tai-sheng<sup>2</sup>, ZHU Hong<sup>2</sup>, LU Yao<sup>2</sup>, LING Yu<sup>3</sup>

<sup>1</sup>College of Orient Science & Technology, Hunan Agriculture University, Changsha 410128, China;

<sup>2</sup>Second Xiangya Hospital, Medical Psychological Institute, Central South University, Changsha 410011, China;

<sup>3</sup>College of Education, Hunan Agriculture University, Changsha 410128, China

**【Abstract】** Objective: To explore the relationship depression, anxiety, stress, self-control and emotional eating in teenager. Methods: 1801 teenagers from five middle school in Changsha, Hunan province completed the Dutch Eating Behavior Questionnaire(DEBQ), the Self-Control Scale(SCS), and the Depression, Anxiety and Stress Scale(DASS-21). Results: The emotional eating of teenagers had significantly positive correlation with negative emotions(depression, anxiety and stress), and significantly negative correlation with self-control. Teenagers' negative emotions significantly and positively predicted emotional eating and negatively predicted self-control. Self-control negatively predicted emotional eating. Self-control partially mediated the relationship between negative emotions and emotional eating. Conclusion: Negative emotions are risk factors for emotional eating. High depression, anxiety and stress all negatively influence self-control, which may finally result in more serious emotional eating.

**【Key words】** Emotional eating; Teenagers; Negative emotions; Self-control

情绪和进食两者之间存在着密切联系,情绪能对进食起到激发、调节的作用。Van Strien将“情绪化进食”定义为“以进食行为作为应对消极情绪(如焦虑、抑郁、愤怒、孤独等)的反应”<sup>[1]</sup>。大量研究证明,消极情绪(如焦虑、抑郁、孤独等)与进食行为存在相关。在情绪诱发下,饮食者对饮食的感受性会增强<sup>[2]</sup>,抑郁、焦虑、压力水平高的被试显示出更多的情绪性进食<sup>[3-5]</sup>。情绪调节理论认为,饮食的即时效应基于快乐原则,进食行为是个体用来调节日常情绪问题的策略<sup>[6]</sup>,个体可以通过大量进食达到情感宣泄,短暂缓解焦虑、抑郁等消极情绪。而增加的进

食会导致能量的过度摄入,进而促进肥胖的发生<sup>[7,8]</sup>。

自我控制是个体对自己的心理、行为和生理过程进行影响、调节和控制的能力。研究表明,自我控制与焦虑、抑郁等负性情绪以及不良进食行为存在负相关,个体自我控制水平越高,其对不良进食的控制调节水平也越高<sup>[9-11]</sup>。有学者认为焦虑、抑郁水平高和处在高压状态下会阻碍个体对进食认知的控制,从而导致过度进食的产生;自我控制能力强的个体,发生不良进食行为的可能性更低<sup>[12,12]</sup>。

青少年期是个体身心的重要发展时期。作为心智不够成熟的特殊群体,在成长过程中一系列的生理、心理及社会等方面的变化、情绪体验的波动以及自我调节、控制能力的不足使得他们心理问题、不良行为的风险增加。焦虑、抑郁和压力等负性情绪以

**【基金项目】** 湖南省哲学社会科学规划基金资助项目(14YBA206);

湖南省教育厅科学研究重点资助项目(15A093)

通讯作者:凌宇, E-mail: ponylingyu17@aliyun.com

及自我控制是情绪性进食的重要影响因素,面对不良情绪和压力时,个体的自我控制能力可能会受到阻碍,进而导致一些不当的行为(如过度的进食)的增加。本研究拟通过问卷调查,了解青少年情绪性进食行为的基本情况,并对自我控制在青少年情绪性进食、抑郁、焦虑、压力之间的中介作用进行考察。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

选取长沙市内五所中学,采用整群抽样的方法,发放问卷1980份,回收有效问卷1801份,有效率为90.96%。其中男生的759人(42.1%),女生1042人(57.9%);年龄在11-18岁之间(14.55±1.27)。

### 1.2 研究工具

1.2.1 荷兰人进食行为问卷(The Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ) 由Van Strien等人编制<sup>[1]</sup>,共33题,由三个分量表组成:抑制性进食、情绪性进食和外因性进食,采用5点记分(从“1=从不”到“5=经常”)。本研究选用其中的情绪性进食分量表。研究表明该问卷有良好的信度和效度<sup>[13]</sup>,本研究中该分量表的Cronbach系数为0.938。

1.2.2 自我控制量表(The Self-Control Scale, SCS) 采用由Tangney等编制,谭树华等<sup>[14]</sup>修订的自我控制量表中文版,量表由19个条目构成,分数越高,代表自我控制能力越高。本研究中该量表的Cronbach系数为0.843。

1.2.3 抑郁-焦虑-压力量表(Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS-21) 采用Lovibond等人编制的抑郁-焦虑-压力量表中文版<sup>[15,16]</sup>,共21个条目,得分越高,显示受测者焦虑、抑郁和压力等负面情绪水平越高。本研究中全量表、抑郁、焦虑、压力分量表的Cronbach系数分别为0.929、0.823、0.819和0.818。

### 1.3 施测方式与数据处理

由受过专门训练的心理学研究生进行指导施测,统一施测,统一回收问卷。全部数据采用SPSS 21.0和Mplus7.0进行处理。

## 2 结果

### 2.1 青少年情绪性进食的基本情况

1801名青少年的情绪性进食得分介于13-65分之间,平均(26.12±11.65)分。依据量表的筛选标准<sup>[17]</sup>,此次调查中情绪性进食者为417人,占总人数23.2%。不同性别青少年在情绪性进食上存在显著

差异( $t=-3.93, P<0.01$ ),女生得分(27.04±11.93)高于男生(24.86±11.14)。

### 2.2 青少年情绪性进食和焦虑、抑郁、压力、自我控制的关系

附表结果表明,青少年情绪性进食与DASS-21的焦虑、抑郁、压力因子呈现显著正相关,与自我控制呈显著负相关。自我控制与焦虑、抑郁、压力因子呈显著负相关。

附表 青少年情绪性进食与焦虑、抑郁、压力和自我控制的相关系数及平均数、标准差(N=1801)

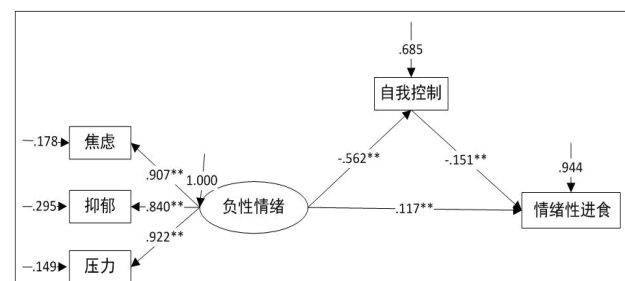
	1	2	3	4	5
1 情绪性进食	1				
2 焦虑	0.203**	1			
3 抑郁	0.125**	0.768**	1		
4 压力	0.191**	0.836**	0.769**	1	
5 自我控制	-0.217**	-0.483**	-0.479**	-0.537**	1
M	26.118	4.450	3.599	5.153	61.747
SD	11.648	3.899	3.608	3.960	10.643

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$

### 2.3 自我控制在焦虑、抑郁、压力与青少年情绪性进食之间的中介作用

本研究以情绪性进食为因变量,以焦虑、抑郁、压力为预测变量,自我控制为中介变量,通过Mplus 7.0极大似然估计法进行模型构建,并采用Bootstrap法对中介效应进行估计和检验。自我控制在负面情绪和情绪性进食的中介模型拟合结果为: $\chi^2=40.260, df=4; P<0.01; RMSEA=0.071(90\% CI: 0.052-0.092), CFI=0.992, TLI=0.981, SRMR=0.013$ ,拟合结果良好。模型结构及标准化路径系数见附图。

由附图可知,负面情绪对自我控制的负向预测作用显著,自我控制对青少年情绪性进食的负向预测作用显著,自我控制在负面情绪与情绪性进食之间的中介效应为0.085( $P<0.01$ ),中介效应显著。负面情绪到情绪性进食的直接效应显著,自我控制在负面情绪与情绪性进食为部分中介效应。



注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$

附图 情绪性进食、负面情绪和自我控制的中介模型(N=1801)

### 3 讨 论

本研究表明,23.2%的青少年存在情绪性进食行为,青少年中女生的情绪性进食得分显著高于男生,这与国内外的研究结果一致<sup>[11,18,19]</sup>。女性具有更多的情绪性进食行为,这可能跟青春期女生的情绪变化更大有关,女生更倾向于用进食来临时修复消极情绪<sup>[20]</sup>。

相关分析结果表明,青少年情绪性进食与焦虑、抑郁和压力呈显著正相关,这与国内外研究结果一致。有研究表明,有抑郁症状的青少年情绪性进食行为发生风险比无抑郁症状的青少年要大<sup>[19]</sup>,焦虑水平高的个体倾向于进食更多的食物<sup>[10]</sup>,经历越多生活事件的个体,情绪性进食得分越高<sup>[11]</sup>。情绪性进食与自我控制呈显著负相关,说明低水平的自我控制能力的个体存在更多的情绪性进食行为。这种情况可能跟青少年本身情绪调节和自我控制能力的不足有关。

进一步的中介效应分析表明,焦虑、抑郁、压力等负性情绪状态对自我控制的负向预测作用显著,对情绪性进食的正向预测作用显著;自我控制对青少年情绪性进食的负向预测作用显著。说明不良情绪不仅能够直接导致情绪性进食行为的产生,并且可以通过对个体的自我控制能力造成消极影响,进而导致更多的情绪性进食。

青少年期是一个容易出现情绪和行为问题的特殊时期,有研究表明,随着青春期的出现,青少年抑郁、焦虑等消极情绪开始增加<sup>[21]</sup>。因此,在预防和关于青少年情绪性进食行为时,应加强对青少年情绪状态的关注,以及对于青少年情绪调节和自我控制能力的培养。

#### 参 考 文 献

- 1 Psychologist TVS, Defares PB. The Dutch Eating Behavior Questionnaire(DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 1986, 5(2): 295-315
- 2 Macht M. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 2008, 50(1): 1-11
- 3 Prince, Jhenda. Depression, Emotional Eating and Food Choice. Honors College, 2014
- 4 Goossens L, Braet C, Vlierberghe LV, Mels S. Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review*, 2008, 17(1): 68-78
- 5 谢爱,蔡太生,何金波,刘文俐,刘佳僊. 负性情绪对大学生情绪性进食的影响:消极应对方式的中介作用. *中国临*

- 床心理学杂志,2016,24(2):298-301
- 6 Macht M, Haupt C, Ellgring H. The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating Behaviors*, 2005, 6(2): 109-112
- 7 Geliebter A, Aversa A. Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 2003, 3(4): 341-347
- 8 Kaplan HI, Kaplan HS. The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 1957, 125(2): 181-201
- 9 朱虹,蔡太生. 情绪性进食与进食障碍倾向的关系:自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(2): 217-219
- 10 吴思遥,何金波,朱虹,等. 状态焦虑和特质焦虑对青少年进食行为的影响:自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(1): 93-96
- 11 陆遥,朱虹,何金波,蔡太生,吴思遥. 生活事件与应对方式对青少年情绪性进食的影响. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(4): 725-728
- 12 King RB, Gaerlan MJM. High self-control predicts more positive emotions, better engagement, and higher achievement in school. *European Journal of Psychology of Education*, 2014, 29(1): 81-100
- 13 Dakanalis A, Zanetti MA, Clerici M, et al. Italian version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Psychometric properties and measurement invariance across sex, BMI-status and age. *Appetite*, 2013, 71(4): 187-195
- 14 谭树华,郭永玉. 大学生自我控制量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(5): 468-470
- 15 龚栩,谢熹瑶,徐蕊,罗跃嘉. 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(4): 443-446
- 16 李小玲,唐海波,郭锋,何浩宇. 抑郁-焦虑-压力量表信效度研究述评. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(3): 350-352
- 17 Domoff SE. *Dutch Eating Behavior Questionnaire(DEBQ)*. Springer Singapore, 2015
- 18 Beydoun MA. The interplay of gender, mood, and stress hormones in the association between emotional eating and dietary behavior. *Journal of Nutrition*, 2014, 144(8): 1139-1141
- 19 侯方丽,陆青云,许韶君,等. 抑郁症状和情绪性进食行为对青少年膳食模式的影响. *中国学校卫生*, 2015, 36(9): 1289-1293
- 20 Nguyen-Michel ST, Unger JB, Spruijt-Metz D. Dietary correlates of emotional eating in adolescence. *Appetite*, 2007, 49(2): 494-499
- 21 Ferreiro F, Seoane G, Senra C. A prospective study of risk factors for the development of depression and disordered eating in adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 2011, 40(3): 500-505

(收稿日期:2016-05-30)