

# 童年创伤与大学生情绪性进食的关系： 自尊与抑郁的链式中介作用

潘治辉 李颖 林晓萍

(西安工业大学 学生工作部, 陕西 西安 710021)

**摘要:** 目的: 探究自尊与抑郁在童年创伤和大学生情绪性进食之间的链式中介作用。方法: 采用自编个人信息量表、三因素饮食问卷、自尊量表、抑郁自评量表对 4500 名大学生进行问卷调查。结果: (1) 童年创伤与自尊呈显著负相关, 与抑郁和情绪性饮食呈显著正相关; (2) 童年创伤通过抑郁的中介作用间接影响大学生情绪性进食; (3) 童年创伤通过自尊和抑郁的链式中介作用间接影响大学生情绪性进食。结论: 本研究证实了童年创伤通过自尊与抑郁的链式中介作用影响大学生情绪性进食。

**关键词:** 童年创伤; 自尊; 抑郁; 情绪性进食; 链式中介

“借吃消愁”, 在当代年轻人的生活中并不少见, Van Strien 将这种症状定义为: 情绪性进食 (Emotional Eating), 指以进食行为应对消极情绪的反应。这种情况下, 食物被当成了一种弥补情感需求的工具, 而不再是解决生理饥饿的粮食。研究表明, 与非情绪性进食者相比, 情绪性进食者更容易过量进食, 进一步导致饮食行为紊乱。最近的一项全国性调查发现, 我国进食障碍的终身患病率在 2015 年约为 5%, 并且在过去十年中一直在增加。大量研究表明情绪性进食行为常出现在神经性暴食症 (Bulimia Nervosa) 和进食障碍 (Eating Disorder) 患者中。Dolhanty 等对进食障碍者研究证明, 不论神经性厌食症患者或神经性暴食症患者都报告出了更高频的情绪性进食现象。

童年创伤已被证明是个体成年期情绪性进食行为的重要预测因素。童年创伤是导致不良身心健康状况的一个风险因素, 儿童经历的负面创伤事件往往发生在大脑快速发育的敏感时期, 相较于成人而言, 影响更为深远。儿童处理和应对创伤事件的能力会被危险感和对伤害的恐惧所压倒, 他们大脑中尚未形成所需的应对机制。因此, 有童年创伤经历的人更容易产生不良的应对策略, 包括不良情绪诱发的情绪化进食。此外, 童年创伤是日后健康状况的一个强有力的预测指标, 包括个体自尊水平的降低, 成年后罹患抑郁障碍的可能性增加, 还包括饮食失调风险的增加。了解导致大学生情绪化进食的因素对于制定干预策略以减少不良心理健康状况及其不良后果至关重要。

自尊是自我的核心成分, 这可能是童年创伤经历与情绪性进食之间的一个中介变量。根据 Beck 的认知易感模型的理论基础, 个体在早期的创伤经历会使其对自己产生消极认知, 进而降低个体自尊水平。童年创伤经历会通过降低个体自尊水平而增加情绪性进食行为。而自尊是人格中自我调节结构的心理成分, 它作为自我概念的重要指标受到早期不良经历的影响。在最近的一项研究中发现自尊作为一个中介机制在创伤事件与情绪性进食之间发挥作用。另外, 抑郁作为一种消极的情绪状态, 可能是童年创伤经历与情绪性进食之间的另一个中介变量。以往的研究发现童年创伤经历是导致成年个体抑郁的高风险因素。此外, 抑郁水平高的被试显示出更多的情绪性进食。总之, 已有研究发现自尊与抑郁是童年创伤对情绪性进食的中介作用, 但作为童年创伤与情绪性进食的共同影响机制, 自尊与抑郁之间存在着密切的关联。

综上所述, 童年创伤经历可能是大学生情绪性进食的危险因子, 而自尊与抑郁可能是童年创伤经历与大学生情绪性进食关系间的中介变量。因此, 本研究基于 Beck 的认知易感模型的理论基础, 探索童年创伤经历对大学生情绪性进食的影响机制。基于以

上研究目的, 本研究提出如下假设: (1) 童年创伤可以显著正向预测大学生情绪性进食; (2) 童年创伤可以分别通过自尊与抑郁对大学生情绪性进食产生影响; (3) 童年创伤可以通过自尊与抑郁的链式中介作用对大学生情绪性进食产生影响。

## 一、研究对象和方法

### (一) 研究对象

本研究对西北某高校大学生进行问卷调查。本次参加测试学生 4500 人, 被试年龄在 16-28 岁, 平均年龄 18.17 (SD=1.84) 岁, 其中男性 2707 人 (60.2%), 女性 1793 人 (39.8%)。

### (二) 研究工具

#### 1. 一般资料调查问卷

包括性别、年龄、童年期心理创伤史。

#### 2. 三因素饮食问卷 (The Three-Factor Eating Questionnaire-R21, TFEQ-R21)

TFEQ-21 由 Karlsson 所制的 TFEQ 改编, 包括 21 道题目和 3 个维度, 本问卷中仅选取情绪性进食 (EE): 负性情绪状态, 过量进食的倾向。情绪性进食维度得分越高, 则提示了越高倾向的情绪性进食, 即越能提示不良的饮食行为。

#### 3. 自尊量表 (The Self-Esteem Scale, SES)

本量表由 Rosenberg 编制, 用于评定个体关于自我价值和自我接纳的总体感受。自尊量表包含 10 个题目, 采用 4 级评分: “非常符合”计 1 分、“符合”计 2 分、“不符合”计 3 分、“非常不符合”计 4 分。分值越高, 自尊程度越高。

#### 4. 抑郁自评量表 (Patient Health Questionnaire, PHQ-9)

抑郁自评量表共有 9 个条目, 即 9 个抑郁症状组成。每个条目分值如下: 0= 完全不会, 1= 有几天, 2= 一半以上的天数, 3= 几乎每天 (以最近两周为一周期计算), 筛查表总分值 27 分, 其中 0-4 分, 无抑郁; 5-9 分, 有抑郁症状; 10-14 分, 中度抑郁; 15 分以上, 重度抑郁。

## 二、结果

### (一) 描述性统计与相关分析

表 1 列出了各变量的平均数、标准差及其皮尔逊相关矩阵。相关分析发现, 童年创伤与抑郁、情绪性进食均呈显著正相关; 抑郁与情绪性进食呈显著正相关; 自尊与童年创伤、抑郁和情绪性进食呈显著负相关。变量间的关系支持后续假设的检验。

表 1 变量的均值、标准差和相关关系 (N = 4500)

变量	M	SD	1	2	3
1. 童年创伤	0.14	0.34	1		

2. 自尊	26.11	3.38	-.198**	1	
3. 抑郁	4.48	4.06	.269**	-.522**	1
4. 情绪性进食	9.81	3.76	.098**	-.174**	.288**

注：性别：0 = 无创伤，1 = 有创伤；\* p < 0.05，\*\* p < 0.01，\*\*\* p < 0.001，下同。

(二) 中介效应检验

使用 Hayes (2013) 提供的 SPSS 插件 PROCESS 的模型 6，以童年创伤为自变量，以情绪性进食为因变量，以自尊和抑郁为链式中介变量，以性别为控制变量，分析结果如表 2、表 3 和图 1 所示。自尊与抑郁在童年创伤和情绪性进食之间起完全中介作用，中介效应占童年创伤对情绪性进食的总效应的 76.17%。中介效应由三条路径产生的间接效应组成：①通过童年创伤→自尊→情绪性进食的途径产生的间接效应 0.06，②童年创伤→抑郁→情绪性进食的途径产生的间接效应 0.48，③童年创伤→自尊→抑郁→情绪性进食的途径产生的间接效应 0.27。表 3 的数据显示，间接效应 2 和间接效应 3 的 Bootstrap 95% 置信区间都不包含 0，表明这两个间接效应都达到了显著水平，而间接效应 1 没有达到显著水平。

表 2 自尊和抑郁中介模型的回归分析

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	β	t
自尊	童年创伤	0.2	0.04	93.91***	-0.58	-13.51***
抑郁	童年创伤	0.55	0.3	649.21***	0.50	13.54***
	自尊				-0.49	-38.34***
情绪性饮食	童年创伤	0.39	0.15	204.05***	0.06	1.61
	自尊				-0.03	-1.68
	抑郁				0.26	15.54***

表 3 自尊和抑郁中介模型的中介效应分析

	效应值	SE	95%CI
1. 童年创伤 - 自尊 - 情绪性进食	0.06	0.04	[-0.01, 0.13]
2. 童年创伤 - 抑郁 - 情绪性进食	0.48	0.06	[0.38, 0.60]
3. 童年创伤 - 自尊 - 抑郁 - 情绪性进食	0.27	0.03	[0.21, 0.33]

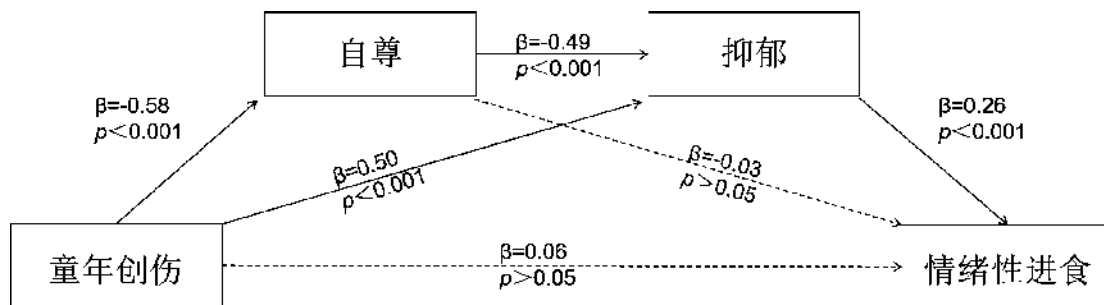


图 1 自尊与抑郁在童年创伤对大学生情绪性进食效应中的链式中介作用

三、讨论

目前的研究调查了童年创伤与情绪性进食行为之间的关系，还研究了自尊和抑郁对这种关联的中介作用。我们的数据表明，童年创伤与大学生情绪性饮食行为成正相关。与之前的研究一致，我们的结果证实了这种关联是由自尊和抑郁介导的。因此，情绪饮食者往往也面临着肥胖、营养不良等健康问题，这给他们身体和心理上都带来一定的负面后果。

实际上，童年创伤不仅仅影响着大学生情绪性进食行为，也在个体自尊形成和抑郁情绪产生发挥着作用。童年创伤不仅仅会降低个体自尊水平，也很难让个体积极地悦纳自己和认同自己，导致他们有更多的消极自我体验，从而造成青少年抑郁等消极情绪增加，使得他们不愿意参与社交活动，很难融入集体中去，将自己封闭起来，最终使他们有更多的情绪性进食行为。从本研究的结果来看，童年创伤通过自尊与抑郁的链式中介作用最终影响情绪性进食，未来的研究需要明确哪些方面童年创伤对情绪化进食至关重要，因为它们可能是治疗策略的重要靶点，旨在减轻风险和脆弱人群的情绪进食严重程度。

此外，从本研究的结果来看，童年创伤对大学生情绪性进食的影响还可以通过抑郁来实现，而且自尊对大学生情绪性进食的影响也是通过抑郁情绪。有关情绪性进食的研究发现，抑郁情绪

是大学生情绪性进食的重要因素。自尊对于大学生情绪性进食的影响完全通过抑郁的中介作用实现，这一方面确认了消极情绪对个体自尊形成的作用。因此，从本研究的结果来看，如何有效降低因创伤经历所带来的低自尊和抑郁情绪，从而提高个体健康的饮食行为是研究者未来应该关注的重要问题。

四、结语

总而言之，我们的研究通过揭示自尊与抑郁在童年创伤对大学生的情绪性饮食行为关系中的作用。这些发现对于预防和治疗情绪性饮食行为具有重要意义。对情绪性饮食的人，首先，应关注他的心理问题，比如低自尊、抑郁情绪；其次，采取一种更宽容的态度，可以缓解情绪性饮食者面临的许多心理问题，如社交焦虑、自卑等。

参考文献：

[1] 孔庆梅. 中国进食障碍防治指南解读 [J]. 中华精神科杂志, 2018, 51 (6) : 4.

基金资助：2021 年陕西高校学生工作研究课题（基金编号：2021XKT47）