

初中生学业压力与情绪性进食的关系：追踪证据

罗 钰

南京师范大学心理学院 江苏 南京 210000

【摘要】：目的：考察初中生学业压力与情绪性进食在考前的变化轨迹及两者间的因果关系。方法：采用初中生学业压力问卷及荷兰人饮食行为问卷对 259 名初中生进行考前为期六周的 3 次追踪调查，使用潜变量增长模型及交叉滞后模型进行分析。结果：初中生的学业压力（斜率值=2.910, $p < 0.01$ ）与情绪性进食（斜率值=1.909, $p < 0.01$ ）在考前均呈逐渐递增趋势；前一时间点的学业压力能显著正向预测后一时间点的情绪性进食（ $p < 0.01$ ），但前一时间点的情绪性进食对后一时间点的学业压力预测效应不显著（ $p > 0.01$ ）。结论：初中生的学业压力与情绪性进食在考前均呈逐渐递增趋势，学业压力是初中生推动情绪性进食增加的前因变量，对情绪性进食有正向预测作用。

【关键词】：初中生；学业压力；情绪性进食；发展轨迹；交叉滞后

The Relationship between Academic Stress and Emotional Eating in Junior High School Students: Tracking Evidence

Yu Luo

School of Psychology, Nanjing Normal University Jiangsu Nanjing 210000

Abstract: Objective: To investigate the changes of academic stress and emotional eating in junior high school students before the exam and the causal relationship between them. **Methods:** 259 junior high school students were followed up for three times in six weeks before the exam by using the academic stress questionnaire and Dutch dietary behavior questionnaire, and the latent variable growth model and cross lag model were used for analysis. **Results:** The academic stress(slope value=2.910, $p < 0.01$) and emotional eating(slope value=1.909, $p < 0.01$) of junior high school students were gradually increasing before the exam. Academic stress in the previous time point can significantly positively predict emotional eating in the later time point ($p < 0.01$), but emotional eating in the previous time point has no significant predictive effect on academic stress in the latter time point ($p > 0.01$). **Conclusion:** The academic stress and emotional eating of junior high school students are gradually increasing before the exam. Academic stress is the antecedent variable of promoting the increase of emotional eating of junior high school students, which can positively predict emotional eating.

Keywords: Junior high school students; Academic stress; Emotional eating; Development track; Cross lag

初中阶段是个体生长发育的关键时期，因此青少年需要健康、均衡的饮食来满足他们对能量及营养的需求。然而近年来，肥胖已成为影响我国初中生身心健康的一个重要因素。根据最近的调查数据，在我国 6-15 岁的学生中，总体超重检出率高达 19.1%，近 10 年平均增长速度为 0.20%^[1]。综述研究表明，情绪性进食问题在儿童及青少年阶段已十分突出，其在儿童及青少年群体中的流行率为 10%~60%^[2]，并且情绪性进食是导致青少年肥胖的主要原因之一^[3]。具有情绪性进食倾向的个体更偏向于高脂肪、高糖的饮食，与之相对的是水果、蔬菜等健康食物的摄入偏少^[4]，这使得长期的情绪性进食极易在儿童及青少年群体中形成不健康的饮食习惯。鉴于青少年超重和形成不健康饮食习惯风险的增加，深入了解该群体情绪性进食的危险因素至关重要。

由于近些年升学竞争的不断加剧，学业压力已经成为青少年的主要压力源。Geliebter 最早在其理论中强调了来自外部的压力事件（如升学、竞争失败及不良人际关系）在造成个体情绪性进食中所扮演的关键作用^[5]。大量研究表明，压力与情绪

性进食之间存在紧密的联系^[3,6]，那些经历压力性生活事件越多的个体，他们出现情绪性进食行为的可能性越大。国内研究调查显示，尽管初中生虽然会选择用不同的方式来缓解学业压力，但在消极的减压方式中，“情绪性进食”不约而同地成为初中生的首选^[7]，提示学业压力与初中生情绪性进食间存在密切联系。

研究表明，情绪性进食最早在儿童晚期便可形成，并且这种不健康的饮食习惯能够一直延续到成年，增加了成年后个体罹患肥胖和相关慢性病的风险^[8]。这是因为随着时间的推移，进食与压力缓解所建立连接会变成几乎没有意识参与的自动化习惯^[9]。在儿童早期，其饮食行为更多的受父母主导，因此情绪性进食对其饮食行为的消极影响并不凸显。如家长可能会设法确保只给年幼的孩子提供健康的食物，以保证他们能够摄入足够的水果和蔬菜。并且与年龄较大的儿童相比，年龄较小的儿童更有可能遵从父母为他们做出的食物选择^[3]。然而到了儿童晚期以及进入青春期后（小学后期及初中阶段），个体在食物上具有更自主的选择空间，此时的情绪性进食更容易产

生挑食、肥胖等问题^[4]。因此了解儿童晚期群体情绪性进食的形成机制对于改善成年后的情绪性进食行为以及降低儿童及青少年的肥胖问题至关重要。值得注意的是,伴随着生理和心理的快速发展,这一时期的个体对压力更为敏感。鉴于压力和情绪性进食间密切的关联,在初中及以下学龄人群中考察学业压力与情绪性进食之间的关系尤为重要。当前研究拟以初中生为研究对象,考察该年龄段个体的学业压力与其情绪性进食间的关系。

目前,直接考察学业压力与情绪性进食间关系的研究均为横断研究。国外一些纵向研究发现,随着压力事件的临近,个体的暴饮暴食等异常进食行为的频率及强度均有所增加^[10-11]。然而鉴于情绪性进食和暴饮暴食在概念及机制上的不同^[12],并不能基于这些研究确定随着压力事件的临近,情绪性进食的变化情况。另一方面,国内调查研究显示,考试前是初中生学业压力陡增的时间段^[13-14],说明考试事件是影响初中生学业压力的重要外部诱因。鉴于考试事件在中学阶段的普遍性,有必要深入了解考前初中生学业压力的变化情况。值得注意的是,尽管当下对初中生学业压力在考前的变化有了大致的了解,但以往研究仅考察了学业压力在考前不同测量时间点之间的平均差异性,并不能展示变化轨迹的一些重要参数,如初始水平及变化速率等,因而阻碍了深入了解初中生学业压力在考前的变化细节。另外,根据 Yoshikawa 等^[15]提出的心身理论,个体异常进食行为的产生是在其内部心理环境(如感知到的压力)发生变化之后才开始的,两者间并非同步关系,存在一定的滞后性。这意味着学业压力可能是情绪性进食产生的前因变量。在探讨变量间的关系时,基于纵向的研究设计通常可以从两个角度进行数据建模:其一是借助潜变量增长模型(Latent Growth Modeling, LGM)描述个体的某些变量在发展上的变化;其二则通过交叉滞后模型(Cross-lagged Modeling)在时间序列上揭示多个变量间的因果关系。潜变量增长模型通过分离出初始水平及变化速率两个参数能够更细致地揭示变量的发展轮廓,应用交叉滞后模型考察因果关系则具有实验法及工具变量法不具备的优势。为此本研究通过同时纳入两者,在检测初中生学业压力与情绪性进食在考前变化轨迹的同时尝试描述它们之间可能的因果关联机制。

为此,本研究提出3个核心假设:

H1: 初中生的学业压力在考前呈上升趋势;

H2: 初中生的情绪性进食在考前呈上升趋势;

H3: 学业压力是初中生推动情绪性进食增加的前因变量,对情绪性进食有正向预测作用。

综上,本研究拟重点探讨考前学业压力对初中生情绪性进食的影响机制,聚焦于学业压力及情绪性进食在考前的发展趋势,以期发现深入考察学业压力与情绪性进食之间存在的关

系,以及作用机制,以便更系统、完善地理解学业相关压力因素对初中生情绪性进食的影响。

1 对象与方法

1.1 研究对象

通过线下分发纸质问卷,共在初中期中考试前追踪3批次的的数据,首次问卷调查时间为学生第一学期的期中考试考前第六周内,追踪调查安排在随后的时间进行,追踪时间间隔为两周。被试在首次调查时会被告知研究目的,并获得被试的同意。被试选取合肥市某初中的287名学生,调查以班级为单位进行。由于数据不达标(缺少题项、答案趋势一致)、病假、放弃测试等原因,产生28份无效数据,共259人参与了全部批次的追踪调查且数据达标,有效率为90%。其中,男生122人(47.1%),七年级84人(32.4%),八年级75人(29.0%),九年级100人(38.6%)。

1.2 研究工具

1.2.1 学业压力

初中生学业压力问卷。研究采用徐嘉骏等人^[16]从学校压力、家庭压力、社会压力和自我压力四个方面构建《初中生学业压力问卷》,问卷共21个题目,采用5点评分,从1分“很不符合”到5分“完全符合”。量表由四个维度构成,分别为:父母压力、自我压力、教师压力及社交压力。本研究中,初次调查数据的量表内部一致性系数为0.940,表明该量表的信度较好。

1.2.2 情绪性进食

情绪性进食的测量使用 Van Strien 等人^[17]编制的荷兰人饮食行为问卷中的一个分量表,即情绪性进食分量表,分量表包括13个项目,项目采用1(从不)~5(经常)的5级评分。得分越高代表由情绪诱发的进食行为越严重。研究中,初次调查数据的量表内部一致性系数为0.941,表明该量表的信度较好。

1.3 统计方法

统计分析分3步进行:首先采用 SPSS 23.0 对变量进行描述统计,考察不同时间点情绪性进食及学业压力的差异及相关性;其次利用 Mplus 8.1 对情绪性进食的三次追踪数据进行无条件潜变量增长模型的建模,考察情绪性进食及学业压力的线性增长轨迹,及情绪性进食和学业压力的初始水平和发展速度在个体间是否存在差异;最后在 AMOS 23.0 软件中采用结构方程模型建构交叉滞后模型在三个时间点上考察学业压力与情绪性进食的相互预测关系。

2 研究结果

2.1 考前不同时间点学业压力及情绪性进食的描述性分析

对考前不同时间点学业压力的总体状况进行重复测量的方差分析,结果显示,不同时间点的学业压力差异具有统计学

意义 ($p < 0.01$)。成对比较的结果显示, T2 显著高于 T1 ($p = 0.017$), T3 显著高于 T2 ($p < 0.01$), T3 显著高于 T1 ($p < 0.01$)。对考前不同时间点情绪性进食的总体状况进行重复测量的方差分析, 结果显示, 不同时间点的情绪性进食差异具有统计学意义 ($p < 0.01$)。成对比较的结果显示, T1 和 T2 之间差异不显著 ($p = 0.297$), T3 显著高于 T2 ($p < 0.01$), T3 显著高于 T1 ($p < 0.01$)。见表 1。

表 1 不同时间点的学业压力及情绪性进食的描述性分析

	T1	T2	T3	F
学业压力	56.20±15.40	58.56±15.18	62.49±15.49	19.113**
情绪性进食	32.55±12.86	33.42±12.88	36.47±11.85	10.322**

注: ** $p < 0.01$ 。T1=第一次测量, T2=第二次测量, T3=第三次测量。

2.2 考前学业压力及情绪性进食的变化趋势

2.2.1 考前学业压力的变化趋势

通过构建无条件的潜变量线性增长模型考察初中生考前学业压力的变化趋势。无条件潜变量线性增长模型(见图 1)包含截距和斜率两个主要参数, 其中截距能够测量学业压力的考前初始水平, 在不同测量时间点的因子载荷固定为 1; 斜率能够测量学业压力的线性变化速度及变化方向, 因为 3 次测量均间隔两周, 故 3 次测量的斜率因子载荷分别设置为 0、1、2。这样, 模型的截距代表初中生考前的学业压力初始水平, 斜率代表考前学业压力的变化值。无条件潜变量线性增长模型的拟合结果显示: $\chi^2(df) = 0.417(1)$, CFI=1, TLI=1.017, RMSEA=0.000, 拟合效果较好。学业压力的初始水平(模型截距)为 56.046 ($p < 0.01$), 学业压力在考前六周呈线性上升趋势(斜率值=2.910, $p < 0.01$), 即学业压力每两周上升 2.910 个水平。截距和斜率间显著负相关 ($r = -0.477$, $p < 0.01$), 提示学业压力的初始水平越高, 其发展速度越慢。

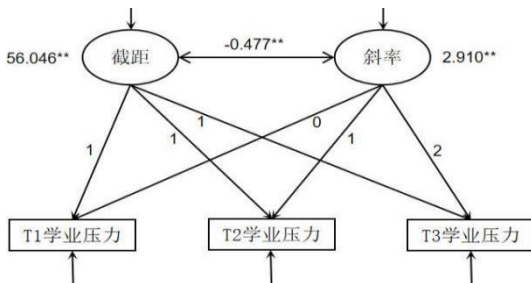


图 1 初中生考前学业压力的发展轨迹模型

2.2.2 考前情绪性进食的变化趋势

通过构建无条件的潜变量线性增长模型考察初中生考前情绪性进食的变化趋势。无条件潜变量线性增长模型(见图 2)包含截距和斜率两个主要参数, 其中截距能够测量情绪性进食的考前初始水平, 在不同测量时间点的因子载荷固定为 1; 斜

率能够测量情绪性进食的线性变化速度及变化方向, 因为 3 次测量均间隔两周, 故 3 次测量的斜率因子载荷分别设置为 1、2、3。这样, 模型的截距代表初中生考前的情绪性进食初始水平, 斜率代表考前情绪性进食的变化值。无条件潜变量线性增长模型的拟合结果显示: $\chi^2(df) = 2.219(1)$, CFI=0.979, TLI=0.936, RMSEA=0.069, 模型拟合较好。情绪性进食的初始水平(模型截距)为 32.378 ($p < 0.01$), 情绪性进食在考前六周呈线性上升趋势(斜率值=1.909, $p < 0.01$), 即情绪性进食每两周上升 1.909 个水平。截距和斜率间显著相关 ($r = -0.724$, $p < 0.01$), 提示情绪性进食的初始水平越高, 其发展速度越慢。

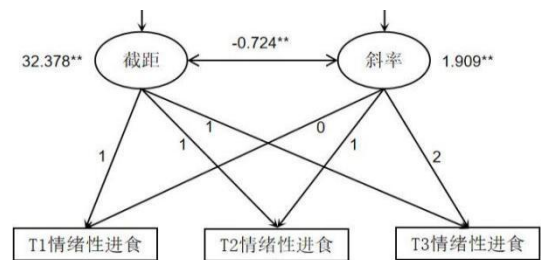


图 2 初中生考前情绪性进食的发展轨迹模型

2.3 学业压力与情绪性进食的因果关系

交叉滞后模型需满足不同变量相同时间点的同步性与相同变量不同时间点的稳定性 2 个前提条件。因此, 在建立学业压力与情绪性进食的交叉滞后模型前, 首先对 2 个前提条件进行验证。

2.3.1 建立模型: 前提条件验证

皮尔逊积差相关结果显示(见表 1), 三次测量的学业压力的跨时间相关系数在 0.27~0.55 之间, 相关均显著 ($ps < 0.01$); 三次测量的情绪性进食的跨时间相关系数在 0.18~0.46 之间, 相关均显著 ($ps < 0.01$)。因此, 学业压力、情绪性进食均具有一定稳定性, 满足稳定性条件。同时, 学业压力与情绪性进食在相同时间点上的同步相关系数在 0.22~0.32 之间, 均显著相关 ($ps < 0.01$)。因此, 学业压力与情绪性进食满足同步性与稳定性的前提条件。

表 1 不同时间点学业压力及情绪性进食的相关分析

	1	2	3	4	5	6
1.T1 学业压力	1					
2.T2 学业压力	0.465**	1				
3.T3 学业压力	0.272**	0.552**	1			
4.T1 情绪性进食	0.304**	0.182**	0.170**	1		
5.T2 情绪性进食	0.320**	0.227**	0.160**	0.455**	1	

6.T3 情绪性 进食	0.064	0.255**	0.272**	0.176**	0.333**	1
----------------	-------	---------	---------	---------	---------	---

注：**在 0.01 级别（双尾），相关性显著。

2.3.2 交叉滞后分析：学业压力与情绪性进食

经验证，可以建立学业压力与情绪性进食的交叉滞后模型。根据以往研究的建议^[18]，模型中同一测量时间的两个潜变量的残差允许相关。采用 AMOS 23.0 以极大似然估计考察模型的拟合情况，结果显示模型结果拟合基本达标 ($\chi^2/df=3.014$, CFI=0.973, TLI=0.962, RMSEA=0.088)。由图 3 可知，在控制了学业压力与情绪性进食这两个变量在 T1 时间点上的相关之后，T1 学业压力能显著正向预测 T2 情绪性进食 ($\beta=0.278$, $p<0.01$)，T2 学业压力能显著正向预测 T3 情绪性进食 ($\beta=0.278$, $p<0.01$)，但 T1 情绪性进食指向 T2 学业压力的交叉滞后路径不显著 ($\beta=0.278$, $p<0.01$)，T2 情绪性进食指向 T3 学业压力的交叉滞后路径同样不显著 ($\beta=0.278$, $p<0.01$)，即：学业压力是情绪性进食的前因变量，学业压力越大，个体的情绪性进食越严重。

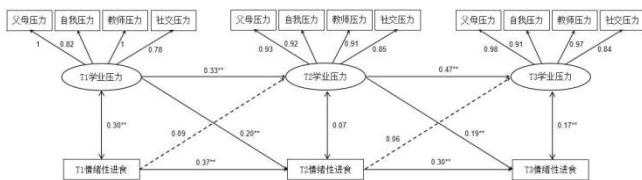


图 3 学业压力与情绪性进食的交叉滞后模型
(标准化系数, ** $p<0.01$)

3 讨论

3.1 初中生考前学业压力及情绪性进食的变化趋势

研究结果发现，初中生的学业压力在考前呈上升趋势，这与前人研究结果基本保持一致^[19]。考试是初中生学业压力的重要压力源，考前紧张的复习以及对考试的担心使得学生的压力感随着考试的临近不断增加。不仅如此，考前父母以及老师均呈现一定程度的焦虑^[20-21]，父母和教师的这种紧张情绪很容易在和学生的沟通中传递给学生，因此使得初中生随着考试时间的临近，学业压力也不断增加。本研究还发现，初中生考前学业压力的初始水平及发展速率间呈显著负相关，提示学业压力的初始水平越高，其发展速度越慢。说明学业压力较低的个体，其在考前的心理压力变化更大。研究显示，个体短时间内较大的压力感知波动更易造成一些心理与行为问题的产生^[22]。因此那些考前较低学业压力的学生，其在考前几天的行为表现更需要引起学校心理机构的关注。

与学业压力一致，初中生的情绪性进食在考前也呈现不断上升的趋势。学生考前不断增加的情绪性进食行为可能是其应对压力的一种消极方式。研究表明，个体的情绪性进食倾向与压力源所带来的压力强度密切相关^[12]。随着考试的临近，学习

紧迫感逐渐增强，学生所感知的学业压力强度随之上升。根据情绪调节模型，情绪性进食被认为是个体作为缓解压力或负面情绪的一种消极应对策略，或能够产生暂时从压力情景或负面情绪中转移注意的作用^[23]。

因此，伴随考试临近而不断增加的考试压力或焦虑感使得多数初中生更难以抗拒美味零食的诱惑，或更倾向于通过进食高脂高糖的零食来缓解内心的不适^[24]。本研究还发现，初中生考前情绪性进食的初始水平及发展速率间呈显著负相关，提示情绪性进食的初始水平越高，其发展速度越慢。尽管大量的研究显示，情绪性进食是个体用来进行情绪调节或情绪回避的方式，并在缓解愤怒、焦虑时产生短暂的效果^[12]。但也有一些研究发现，个体在大量进食后也会产生自责、失落等负面情绪^[25]。这也意味着伴随着个体情绪性进食问题的加重，其所带来积极效能可能会因同时伴生的负面情绪而被抵消，这可能阻止了一些个体继续采用以进食更多的食物来缓解压力的尝试，进而使得个体情绪性进食问题在到达一定水平后能够不再恶化。

3.2 学业压力对情绪性进食的影响

大量的研究表明学业压力与情绪性进食之间存在紧密的联系^[7,26]，本研究通过考前的短期追踪设计，在初中生群体中探讨了学业压力与情绪性进食间的准因果联系（交叉滞后关系）。与预期相一致，在 T1 阶段测量的学业压力能够预测 T2 阶段测量的情绪性进食，T2 阶段的学业压力同样能够预测 T3 阶段的情绪性进食，但 T1 阶段的情绪性进食对 T2 阶段的学业压力，以及 T2 阶段的情绪性进食对 T3 阶段的学业压力均无显著的预测作用，因此证实了学业压力作为初中生情绪性进食的前因变量。学业压力与情绪性进食之间的关系模式与 Yoshikawa 等人^[15]的心身理论一致，该理论认为个体的异常进食行为的产生是在其的内部心理环境（如感知到的压力）发生变化之后才开始的，两者间并非同步关系，存在一定的滞后性。根据徐嘉骏等人^[16]的学业压力结构模型以及家庭生态系统理论，考前的学业压力可能借助自身不同的产生机制作用于个体的情绪性进食。

首先，中国“万般皆下品惟有读书高”的传统观念以及现实社会对学历的重视使得父母在激发青少年学习动机方面扮演着愈加重要的角色。父母对初中生学业的影响主要通过教育期望、支持以及教养方式等途径实现。研究显示，来自父母的教育期望^[27]以及心理支持^[28]是初中生持续性学习动机以及学习投入的有力推动因素，但过度的父母期望以及不恰当的教养方式则容易对刚进入青春期的初中生造成难以承受的心理压力^[29]，进而迫使一些学生借助情绪性进食等不健康的行为方式来缓解压力与不适。实际上研究者们已经注意到父母对青少年学业的不当参与在其情绪性饮食中扮演的负面作用^[30]。那些感受到来自父母较高压力的学生普遍有着过高的父母期望，或严苛的教养方式^[31]，这些消极的父母学业参与则被证实和一些肥胖

青少年的不健康饮食行为有着紧密的关联^[29]。与之相对的是,宽容民主型的父母教养方式则能够预测中学生较低的学业压力^[32]以及较少的情绪性进食行为^[33]。这也提示来自父母的学业压力可能在不良教养方式以及教育期望等与初中生情绪性进食之间的关系中扮演着中介的角色,未来可进一步探索与父母相关的诸多家庭生态因素在初中生情绪性进食形成过程中的作用机制。其次,在中学生的学习生活中,对自己作业任务的要求、学习中遇到的挫折、对自己过高的期望以及对自我发展的担心均能够成为他们自我学业压力的来源^[34]。与该观点一致,以往的研究显示来自自我内部的负面认知及情感和青少年的不健康饮食习惯均呈密切相关关系^[35]。值得注意的是,来自自我的压力在个体间可能有着不同的产生源以及表现形式。如研究发现,城市的初中生在学习中对自我有着过高的期望,也更容易遇到挫折,乡村的初中生则通常有着较高的作业要求,并伴随自我发展的担心^[36]。这提示在对中学生压力相关的情绪性进食问题进行处理的过程中应注意深入理解学生自我学业压力的产生源,实施有针对性地干预。最后,教师是班级环境运作的重要他人,在中学生的学习活动以及心理发展过程中扮演着不可忽视的作用^[37]。来自教师的学业压力对初中生情绪性进食的影响可能借由师生关系来实现。研究表明,教师对儿童

的态度能够负面地影响其不健康饮食行为^[29]。而根据关系移情理论^[38],教师可能在一些学生的心中部分代替了父母的角色,这意味着教师与学生之间不良的互动模式,如高压的管教方式,忽视、期望过高等会和父母的不良学业参与以类似的机制产生消极影响。此外,教师在学生的学习过程中也会参与其学业自尊的发展,而近期的一项研究显示,青少年的学业自尊与其情绪性进食之间存在显著负相关^[26],随着学生对学业成功的总体感觉和对成绩满意度的提高,情绪性进食减少了。这提示教师与学生间良好的关系能够作为改善学业压力对学生情绪性进食影响的环境保护因素。

综上,本研究通过同时采用潜变量增长模型及交叉滞后模型,探讨了初中生学业压力及情绪性进食在考前的发展趋势及因果关联机制,发现初中生的学业压力及情绪性进食在考前均呈不断上升的发展轨迹,并且学业压力是初中生推动情绪性进食增加的前因变量,对情绪性进食有正向预测作用。但仍存在一定的不足与局限。首先,本文采用的纵向追踪数据前后

三阶段仅相隔六周,因此有可能存在时间采样不充分或效应消散的不确定性。其次,本研究在进行情绪性进食的影响因素时仅聚焦于学业压力,未来研究可以加入初中生的其他压力源以及情绪或人格特质变量深入进行探索。

参考文献:

- [1] 袁金娜,金冰涵,斯淑婷,余运贤,梁黎,王春林,巩纯秀,刘戈力,陈少科,傅君芬.2009至2019年6~15岁中国儿童超重和肥胖趋势分析[J].中华儿科杂志,2021,59(11):935-941.
- [2] Leehr E J,Krohmer K,Schag K,et al.Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity-a systematic review[J].Neuroscience & Biobehavioral Reviews,2015,49:125-134.
- [3] Hill D C,Moss R H,Sykes-Muskett B,et al.Stress and eating behaviors in children and adolescents:Systematic review and meta-analysis[J].Appetite,2018,123:14-22.
- [4] Wijnant K,Klosowska J,Braet C,et al.Stress Responsiveness and Emotional Eating Depend on Youngsters'Chronic Stress Level and Overweight[J].Nutrients,2021,13(10):3654.
- [5] Geliebter A,Aversa A.Emotional eating in overweight,normal weight,and underweight individuals[J].Eating behaviors,2003,3(4):341-347.
- [6] Penaforte F R O,Matta N C,Japur C C.Association between stress and eating behavior in college students[J].Demetra,2016,11(1):225-237.
- [7] 涂敏霞,杨喜添,吴冬华,萧婉玲,罗琨瑜.穗、港、澳初中生压力释放及形式的比较研究[J].2008,中国青年研究,12:62-67.
- [8] Haidar S A,De Vries N K,Karavetian M,et al.Stress,anxiety,and weight gain among university and college students:a systematic review[J].Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics,2018,118(2):261-274.
- [9] O'connor D B,Armitage C J,Ferguson E.Randomized test of an implementation intention-based tool to reduce stress-induced eating[J].Annals of Behavioral Medicine,2015,49(3):331-343.
- [10] Debeuf T,Verbeke S, Van Beveren M L,et al.Stress and eating behavior:A daily diary study in youngsters[J].Frontiers in psychology,2018:2657.
- [11] Henderson Z B,Fox J R E,Trayner P,et al.Emotional development in eating disorders:A qualitative metasynthesis[J].Clinical psychology&psychotherapy,2019,26(4):440-457.
- [12] Tomiyama A J.Stress and obesity[J].Annual review of psychology,2019,70:703-718.

- [13] 蔡颖,梁宝勇,周亚娟.中学生的升学考试压力、心理弹性与压力困扰的关系[J].中国临床心理学杂志,2010,18(02):180-182+179.
- [14] 王馨妍,薛可昕,张婷怡,李可歆,于佳薇,王旭飞.高中学生考前心理压力影响因素研究[J].校园心理,2016,14(06):398-399.
- [15] Yoshikawa T,Tanaka M,Ishii A,et al.Association of fatigue with emotional-eating behavior and the response to mental stress in food intake in a young adult population[J].Behavioral medicine,2014,40(4):149-153.
- [16] 徐嘉骏,曹静芳,崔立中,朱鹏.中学生学习压力问卷的初步编制[J].中国学校卫生,2010,31(01):68-69.
- [17] Van Strien T,Frijters J E R,Bergers G P A,et al.The Dutch Eating Behavior Questionnaire(DEBQ)for assessment of restrained,emotional,and external eating behavior[J].International journal of eating disorders,1986,5(2):295-315.
- [18] Hughes E K,Gullone E.Discrepancies between adolescent,mother,and father reports of adolescent internalizing symptom levels and their association with parent symptoms[J].Journal of Clinical Psychology,2010,66(9):978-995.
- [19] 江群.筑梦中考释压前行--初三学生考前减压团体辅导[J].中小学心理健康教育,2021,(15):37-39.
- [20] 蔡连玉,李琴.家长群中教师自我呈现失范及其治理--基于社会表演学的分析[J].浙江师范大学学报(社会科学版),2020,45(3):97-104.
- [21] 王丽丽.家庭因素对中学生考试焦虑的影响[J].淮阴师范学院学报(自然科学版),2021,20(4):344-346.
- [22] Olimov L Y,Maxmudova Z M.Psychological peculiarities in stressful situations and social psychological features of coping behavior manifestation[J].Science and Education,2022,3(2):1324-1333.
- [23] Shriver L H,Dollar J M,Calkins S D,et al.Emotional eating in adolescence:Effects of emotion regulation,weight status and negative body image[J].Nutrients,2020,13(1):79.
- [24] Creel S.The control of risk hypothesis:Reactive vs.proactive antipredator responses and stress-mediated vs.food-mediated costs of response[J].Ecology letters,2018,21(7):947-956.
- [25] Deniz,V.,&Özgen,L.Emotional Eating Behaviours in Adolescents[J].Journal of Food and Nutrition Research,2021,9(8),406-414.
- [26] Chamberlin A,Nguyen-Rodriguez S,Gray V B,et al.Academic-Related Factors and Emotional Eating in Adolescents[J].Journal of School Health,2018,88(7):493-499.
- [27] 张庆华,杨航,刘方琛,等.父母教育期望与留守儿童的学习投入:父母教育卷入和自我教育期望的中介作用[J].中国特殊教育,2020,(3):76-82.
- [28] 孙小坚,宋乃庆,梁学友.感知的父母及教师支持与学生 STEAM 学习的持续性动机:学习兴趣和自我效能感的多重中介作用[J].心理与行为研究,2021,19(1):37-44.
- [29] 张德兰,黄大庆.父母的压力和期望与初中生心理健康状况的相关性研究[J].中国健康教育,2014,30(2):154-156.
- [30] Vandewalle J,Mabbe E,Debeuf T,et al.The daily relation between parental rejection and emotional eating in youngsters:A diary study[J].Frontiers in psychology,2017,8:691.
- [31] 龚雪,陈晓兰,许玲玉.初中生课外学习心理压力的来源分析--基于重庆市初中生课外学业负担的调查[J].林区教学,2020,(6):106-108.
- [32] 邹建平.大学生学习倦怠、人格特质与父母教养方式相关性研究[J].现代交际,2019,(17):138-140.
- [33] Ekim A,Ocakci A F.Emotional eating:Really hungry or just angry?[J].Journal of Child Health Care,2021,25(4):562-572.
- [34] 刘在花.学业压力对中学生学习投入的影响:学业韧性的调节作用[J].中国特殊教育,2016(12):68-76.
- [35] Boone,L.,Vansteenkiste,M.,Soenens,B.,der Kaap-Deeder, V.,&Verstuyf,J. Self-critical perfectionism and binge eating symptoms:a longitudinal test of the intervening role of psychological need frustration[J].Journal of counseling psychology,2014,61(3),363-368.
- [36] 张爱芹,王月.初中生学业拖延与学业压力、时间管理倾向的关系研究[J].通化师范学院学报,2019,40(1):84-90.
- [37] 李蓓蕾,邓林园,陈珏君,等.初中生班级环境与学业压力的关系--北京市重点、普通及打工子弟三类初中校的多群组结构方程模型分析[J].教育学报,2017,13(3):57-68.
- [38] Saban M T,Kirby A.Empathy,social relationship and co-occurrence in young adults with DCD[J].Human movement science,2019,63:62-72.

作者简介: 罗钰, (1991-), 女, 汉, 研究生, 南京师范大学心理学院, 研究方向: 心理健康教育。