

• 调查报告 • doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2018.25.021

实习护生早餐质量与积极心理资本关系分析*

吴学华¹, 杨静², 林琳¹, 何海艳¹, 谢玉先¹, 杨萍¹, 陈文^{3△}

(1. 四川中医药高等专科学校, 四川绵阳 621000; 2. 成都中医药大学, 成都 611130;
3. 四川省疾病预防控制中心, 成都 610041)

[摘要] **目的** 分析实习护生早餐质量与积极心理资本关系。**方法** 便利抽样方法调查 6 省 15 所学校 2 854 名实习护生, 通过问卷星在线填写方式开展多中心调研, 采用一般情况调查表、早餐情况调查表、积极心理资本问卷进行调查。**结果** 实习护生每天食用早餐的比例为 60.93%。早餐质量好、质量一般、质量差的实习护生的比例分别为 14.33%、33.31%、52.36%, 其积极心理资本得分依次为 (5.03±0.73)、(4.86±0.74)、(4.62±0.80) 分。早餐质量好的实习护生积极心理资本及各维度得分均高于质量一般、质量差者 ($P < 0.05$), 早餐质量对积极心理资本有明显预测作用 ($P = 0.000$), 早餐质量提高一个单位, 积极心理资本得分增加 8.8%。**结论** 每天吃早餐的实习护生比例较低, 早餐质量差者比例高, 早餐质量好对实习护生积极心理资本产生积极的影响。

[关键词] 实习护生; 早餐; 积极心理资本; 多中心研究

[中图法分类号] R395.6

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-8348(2018)25-3326-04

Association between breakfast quality and positive psychological capital among student nurses*

WU Xuehua¹, YANG Jing², LIN Lin¹, HE Haiyan¹, XIE Yuxian¹, YAGN Ping¹, CHEN Wen^{3△}

(1. Sichuan College of Traditional Chinese Medicine, Mianyang, Sichuan 621000, China;

2. Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu, Sichuan 611130, China;

3. Sichuan Provincial Center for Disease Prevention and Control, Chengdu, Sichuan 610041, China)

[Abstract] **Objective** To analyze the relationship between the breakfast quality and positive psychological capital among student nurses. **Methods** The convenience sampling method was used to investigate 2 854 student nurses from 15 colleges in 6 provinces. The multicenter investigation and survey was conducted by questionnaire online filling mode. The general condition questionnaire, breakfast information questionnaire and positive psychcap questionnaire scale were adopted to conduct the investigation. **Results** The proportion of eating breakfast every day in student nurses was 60.93%. The proportions of student nurses having good, fair and poor breakfast quality were 14.33%, 33.31% and 52.36% respectively. Their scores of positive psychological capital were 5.03±0.73, 4.86±0.74 and 4.62±0.80 respectively. The positive psychological capital and scores of various dimensions in the student nurses with good breakfast quality were higher than those in the students nurses with fair and poor breakfast quality ($P < 0.05$). The breakfast quality had a significant predictable effect towards positive psychological capital ($P = 0.000$). The breakfast quality was elevated by 1 unit, the positive psychological capital was increased by 8.8%. **Conclusion** The proportion of student nurses eating breakfast every day is low. The proportion of student nurses with poor breakfast quality is high. The breakfast quality produces the positive effect on the positive psychological capital in student nurses.

[Key words] student nurse; breakfast; positive psychological capital; multicenter study

早餐是至关重要的, 每天吃早餐是 WHO 倡导的一种促进健康的行为。早餐情况影响学生的身体健康、认知能力、学习成绩^[1-4], 从来不吃早餐的大学生焦虑、抑郁水平明显高于每天吃早餐者^[5], 早餐质量

影响个体的心理健康, 全谷类及富含膳食纤维的早餐对个体的情绪产生积极的影响^[6]。心理健康当前研究的关注点由负面情绪逐渐转向积极心理^[7]。积极心理资本是指个体在成长过程中表现出来的一种积

* 基金项目: 四川省高职院校省级重点护理专业建设项目(川教函[2014]449号)。 作者简介: 吴学华(1976-), 副教授, 硕士, 主要从事护理教育研究。 △ 通信作者, E-mail: 38740390@qq.com。

极心理状态,包括自我效能、希望、韧性、乐观 4 个成分,积极心理资本能明显预测心理健康^[8]。研究显示良好的心理资本对改善护士工作态度、增加专业热爱程度及减少离职率等有重要意义,提高护士的心理资本,有助于提高其工作满意度和工作绩效,从而提高护理质量^[9-10]。实习护生是护理队伍的后备军,了解他们的心理资本现状,并进行针对性干预,有望提高实习工作态度、工作质量和满意度,促进其心理健康。从理论上分析,实习护生早餐质量会对其积极心理资本产生影响,然而相关研究尚未见报道。本研究调查实习护生的早餐情况、积极心理资本现状,并分析早餐质量与积极心理资本的关系,旨在为通过改善实习护生早餐管理,提高实习护生积极心理资本,进而促进其心理健康提供理论依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料 方便抽样方法抽取 2016 年 12 月 15 日至 2017 年 1 月 16 日 2017 年护士执业资格考试报名现场确认时,四川、云南、广东、江苏、吉林、湖北 6 省 15 所学校实习护生 2 854 名为研究对象。其中男 116 名,女 2 738 名,年龄 15~27 岁,平均(19.99±0.96)岁;中专 595 名(20.85%),五年高职 635 名(22.25%),对口高职 116 名(4.06%),普通大专 992 名(34.76%),本科 512 名(17.94%),研究生 4 名(0.14%)。纳入标准:(1)应届实习护生;(2)知情同意,自愿参加。排除标准:非首次参加护士执业资格考试者。

1.2 方法

1.2.1 调查内容 (1)在广泛查阅文献资料基础上自行设计一般情况调查表,包括年龄、性别、民族、学历、是否独生子女、家庭关系、经济情况、父母职业、家庭教养方式、是否喜欢护理专业、身体健康情况、获奖经历、性格等。(2)早餐情况调查表,了解最近 1 周食用早餐频率及早餐质量。早餐质量按照中国居民膳食指南的规定^[11]:早餐食物包括了谷类、肉类、奶类、蔬菜和水果等 4 类食物则评为早餐营养充足、早餐质量好,食用了其中 3 类食物评为早餐营养较充足、早餐质量一般,食用 2 类及以下则评为早餐营养不充足、早餐质量差。(3)积极心理资本问卷(positive psychcap questionnaire,PPQ),张阔等^[8]编制,信效度良好,由 26 个条目组成,包括自我效能、韧性、希望和乐观 4 个维度,其中正向计分 21 条,反向计分 5 条。问卷采用 1~7 级评分,得分越高,表示被试者的积极心理资本水平越高。本研究预试验结果显示,PPQ 重测信度为 0.89,各维度的重测信度为 0.82~0.91,总问卷的 Cronbach's α 系数为 0.93,各维度的 Cronbach's α 系数为 0.77~0.88。内容效度 Pearson's 相关分析

显示 PPQ 总分与 4 个维度、4 个维度之间呈正相关($P<0.01$)。因子分析共提取了 4 个主成分,基本反映了量表的 4 个维度,与量表的结构构思相符。因此,PPQ 用于研究对象的积极心理资本测定具有较好的信度和效度^[12]。

1.2.2 调查方法 本调查为多中心联合调研。调查前,15 所学校各推荐 1 名研究生学历、科研能力强的教师作为调查员,通过 QQ 网络会议,项目组对 15 名调查员进行培训,确保所有调查员收集资料方法一致。采用问卷星在线调查方式。调查员向调查对象详细说明调查目的、内容和填写注意事项,以取得充分合作,并强调答案与实习成绩无关。调查对象扫描二维码进入调查界面,采取无记名方式独立填写,时间 15~20 min,填写完毕后当场提交,漏填或重复填写均无法提交。本调查回收问卷 2 862 份,其中有效问卷 2 854 份,有效回收率 99.72%。

1.3 统计学处理 利用 EpiData3.1 建立数据库,应用 SPSS 18.0 进行统计学处理。根据资料的类型不同,分别采用描述性统计、 χ^2 检验、方差分析、多元线性回归进行分析,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 实习护生食用早餐频率及早餐质量 实习护生每天食用早餐的比例为 60.93%,女生 61.50%,男生 47.41%,差异有统计学意义($\chi^2=9.282, P=0.002$)。早餐频率在 1~2 次/周及以下的实习护生 185 名(6.48%),男生 14 名(12.07%),女生 171 名(6.25%),差异有统计学意义($\chi^2=6.226, P=0.013$)。早餐质量好的实习护生占 14.33%,男女生比较差异无统计学意义($\chi^2=0.139, P=0.710$)。早餐质量差的实习护生占 52.36%,男女生比较差异无统计学意义($\chi^2=3.804, P=0.051$)。早餐质量一般的实习护生占 33.31%,女生高于男生,差异有统计学意义($\chi^2=5.492, P=0.019$),见表 1。

表 1 实习护生食用早餐频率及早餐质量情况[n(%)]

	男(n=116)	女(n=2 738)	合计
早餐频率			
7 次/周	55(47.41)	1684(61.50)	1 739(60.93)
5~6 次/周	33(28.45)	565(20.64)	598(20.95)
3~4 次/周	14(12.07)	318(11.61)	332(11.63)
1~2 次/周	11(9.48)	143(5.22)	154(5.40)
0 次/周	3(2.59)	28(1.03)	31(1.09)
早餐质量			
好	18(15.52)	391(14.28)	409(14.33)
一般	27(23.27)	924(33.75)	951(33.31)
差	71(61.21)	1 423(51.97)	1 494(52.36)

2.2 不同早餐质量的实习护生积极心理资本比较
实习护生的积极心理资本在不同早餐质量方面,差异有统计学意义($P < 0.05$),见表 2。经 LSD 多重分析显示,早餐质量好的实习护生积极心理资本及各维度得分均高于质量一般、质量差者,质量一般高于质量差者,差异有统计学意义($P < 0.05$)。

表 2 不同早餐质量的实习护生积极心理资本比较($\bar{x} \pm s$)

早餐质量	自我效能	韧性	希望	乐观	心理资本
好	4.83±0.85	4.74±0.93	5.38±0.90	5.27±0.84	5.03±0.73
一般	4.67±0.85	4.54±0.90	5.18±0.95	5.13±0.91	4.86±0.74
差	4.43±0.90	4.32±0.97	4.92±0.99	4.89±0.97	4.62±0.80
F	44.058	37.689	44.759	34.170	58.720
P	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

2.3 实习护生早餐质量对积极心理资本的回归分析
多元线性回归分析结果显示,在控制学历、是否独生子女、家庭关系及经济情况、父母文化程度及职业、家庭教养方式、是否喜欢护理专业、身体健康情况、获奖经历、性格等因素影响后,所建立的回归模型差异有统计学意义($F = 99.176, P = 0.000$),纳入的自变量变化可以解释积极心理资本变异的 34% ($r^2 = 0.340$),早餐质量进入回归模型,能预测实习护生的积极心理资本,即早餐质量提高一个单位,积极心理资本得分增加 8.8%。

3 讨论

3.1 实习护生食用早餐现状
本研究结果显示,实习护生每天吃早餐的比例为 60.93%,低于中小學生^[13-15],可能与护生作息不规律,晚上熬夜、早上起床晚忙着上班没时间吃早餐等因素有关。本研究结果表明,男生每天吃早餐比例低于女生(女生 61.50%,男生 47.41%, $P = 0.002$),这与相关研究^[16-17]结果相似,可能是因为男生的自律性不如女生,晚上贪玩,睡得迟,早餐时不想起床,所以就餐率低。早餐质量差的实习护生占 52.36%,比例大于小学生的调查结果(31.8%)^[14],可能是因为护生实习在外,父母对其饮食行为的控制相对较小,早餐随意性大^[16]。临床实习是护生从学校迈入社会的过渡时期,也是角色发生转变的关键时期。实习护生通过承担繁琐复杂的临床护理工作,完成理论知识实践同时,学习新知识、新技术,工作量大,学习任务重,而临床带教老师大多重视护生专业理论知识及实践能力培养^[18],极少关注饮食与健康。实习护生不吃早餐或营养不充足,容易引起能量和营养素的不足,降低实习效率,影响体能,不利于健康^[19]。

3.2 实习护生早餐质量与积极心理资本关系分析

本研究发现,早餐质量好的实习护生积极心理资本及各维度得分均最高($P < 0.05$),早餐质量对积极心理资本有明显预测作用($P = 0.000$),早餐质量提高一个单位,积极心理资本得分增加 8.8% ($P = 0.000$)。分析原因可能是,头天晚餐到第 2 天早餐间隔时间长,机体消耗多,质量好的早餐食物多样化、营养均衡,提供充分的能量及膳食纤维、蛋白质、维生素 B、钙镁磷等多种营养素^[20],可以及时结束饥饿状态,稳定血糖,使大脑活动得到必需的能量物质及营养素^[21-22],兴奋性增加,注意力集中^[23],工作能力提高^[24],使人积极乐观、充满希望,有信心克服困难、迎接挑战,提升乐观、希望、自我效能、韧性维度得分及积极心理资本总分。

因此,在实习护生教育方面,除注重临床实践能力提高及职业素质培养外,还应改善实习管理工作,优化带教工作质量,从关心实习护生尤其是男生的一日三餐入手,加强早餐饮食健康指导,督促实习护生坚持每天吃早餐,改善早餐质量,以增强其积极心理资本,促进其保持身心健康,更好地完成临床实习。

本研究调查采用问卷星在线方式,涵盖 6 省 15 所学校,发现实习护生早餐现状亟待改善,早餐质量好者积极心理资本水平高。后续可扩大研究人群,开展相关的队列研究、干预性研究、作用机制研究,探讨干预手段并评价效果,以进一步验证早餐质量与积极心理资本关系,提高积极心理资本,促进心理健康。

参考文献

- [1] SAMPASA-KANYINGA H, ROUMELIOTIS P, FARROW C V. Breakfast skipping is associated with cyberbullying and school bullying victimization. A school-based cross-sectional study[J]. *Appetite*, 2014, 79(1):76-82.
- [2] 李斌振,许秀举,潘宝珍.内蒙古某矿区 4 种疾病患者体质指数及早餐习惯调查分析[J]. *包头医学院学报*, 2011, 27(1):33-34.
- [3] 徐海泉,胡小琪,张倩,等.贫困地区学生食用早餐频率与学习成绩的相关分析[J]. *中国学校卫生*, 2014, 35(12):1788-1790.
- [4] 尚现文,李艳平,刘爱玲,等.早餐食用频率和食物种类与儿童肥胖及相关慢性病患病率的关系[J]. *中国健康教育*, 2010, 26(11):811-816.
- [5] MCCRORY M A, CAMPBELL W W. Effects of eating frequency, snacking, and breakfast skipping on energy regulation: symposium overview [J]. *J Nutr*, 2011, 141(1):144-147.
- [6] 梅松丽,高婷婷,李娇朦,等.长春市某高校大学生早餐习惯及与 BMI、负性情绪的关系调查[J]. *医学与社会*, 2017, 30(2):60-63.
- [7] 尹海兰,逢巧巧,刘梦玺.高职学生积极心理资本及其与

- 心理健康关系的调查[J]. 青岛职业技术学院学报, 2013, 26(5): 48-51.
- [8] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2010, 8(1): 58-64.
- [9] 李东美, 阙虹霞, 徐凌丽, 等. 护士心理资本对工作绩效影响的相关研究[J]. 中国实用护理杂志, 2011, 27(31): 57-58.
- [10] 赖冰玉, 黄金, 赵丽萍, 等. 新毕业护士积极心理资本与职业发展方向的预测[J]. 解放军护理杂志, 2015, 32(21): 20-23.
- [11] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2016)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.
- [12] 余芳, 吴学华. 积极心理资本量表应用于实习护生的信度与效度检测[J]. 卫生职业教育, 2017, 35(17): 128-129.
- [13] 许馨怡, 夏晨. 包头市第四中学学生早餐现状调查及其影响因素分析[J]. 中国社区医师, 2017, 33(9): 162-164.
- [14] 郑梦琪, 刘辉, 洪镭, 等. 我国六城市高年级小学生早餐行为现状[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(2): 166-168.
- [15] 刘峥, 郭欣, 符筠, 等. 北京市中小学生早餐状况分析[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(1): 20-22.
- [16] 刘佳. 包头医学院在校大学生早餐情况调查分析[J]. 包头医学院学报, 2012, 28(4): 34-35.
- [17] 丁玉勇, 徐大好. 淮安地区高校学生早餐行为调查[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(10): 901-902.
- [18] 陈瑜, 翟惠敏, 赵阳, 等. 在校护理本科生人文关怀能力评价[J]. 护理学杂志, 2013, 28(20): 7-9.
- [19] 北京市卫生和计划生育委员会, 北京市教育委员会. 北京市中小学生健康膳食指引[M]. 北京: 中国协和医科大学出版社, 2014: 3-22.
- [20] MICHELS N, DE HENAUW S, BEGHIN L A, et al. Ready-to-eat cereals improve nutrient, milk and fruit intake at breakfast in European adolescents[J]. Eur J Nutr, 2016, 55(2): 771-779.
- [21] MAKI K C, PHILLIPS-EAKLEY A K, SMITH K N. The effects of breakfast consumption and composition on metabolic wellness with a focus on carbohydrate metabolism [J]. Adv Nutr, 2016, 7(5 Suppl): 613-621.
- [22] AKITSUKI Y, NAKAWAGA S, SUGIURA M, et al. Nutritional quality of breakfast affects cognitive function: an fMRI study[J]. Neur Med, 2011, 2(3): 192-197.
- [23] ZILBERTER T, ZILBERTER E Y. Breakfast and cognition: sixteen effects in nine populations, no single recipe [J]. Front Hum Neur, 2013, 7(10): 631-617.
- [24] DEFYETER M A, RUSSO R. The effect of breakfast cereal consumption on adolescents' cognitive performance and mood [J]. Front Hum Neurosci, 2013, 7(11): 789-889.

(收稿日期: 2018-03-21 修回日期: 2018-05-21)

(上接第 3325 页)

- [8] 夏朝云, 王东波, 何旭东, 等. 自杀意念量表信效度评价及其在大学生中的应用[J]. 中国学校卫生, 2012, 2(33): 144-146.
- [9] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社, 2010: 13-19, 249-251.
- [10] 张小远, 俞守义, 赵久波. 医学生自杀意念与人格特征、内外控和自尊水平的关系研究[J]. 第四军医大学学报, 2007, 28(8): 747-749.
- [11] 严梦春. 回族的死亡观与临终关怀传统[J]. 宁夏社会科学, 2013, 179(4): 74-77.
- [12] WANG Z, KOENIG H G, MA H, et al. Religion, Purpose in Life, Social Support and Psychological Distress in Chinese University Students[J]. J Religion Health, 2016, 55(3): 1055-1064.
- [13] 郭虎, 房全忠. 中国民族宗教理论与政策教程[M]. 宁夏: 宁夏人民出版社, 2013: 98-99.
- [14] IOANNIS T, EVANGELOS K, DIMITRA K. The role of core self-evaluations in the relationship between religious involvement and subjective well-being: a moderated mediation model [J]. Mental Health Religion Culture, 2013, 16(2): 138-154.
- [15] 朱军成, 王鑫强. 师范生职业认同与自杀意念的关系: 抑郁的中介作用及其性别差异[J]. 心理发展与教育, 2017(5): 614-621.
- [16] 高宏生, 曲成毅, 苗茂华, 等. 大学生自杀意念的社会心理影响因素研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 765-768.

(收稿日期: 2018-03-11 修回日期: 2018-05-29)