

本文引文格式:贺年爽,郭蕊.百色市青少年心理韧性、父母控制、同伴压力和饮食行为关联探究[J].右江民族医学院学报,2021,43(6):785-789.

【论著与临床报道】

百色市青少年心理韧性、父母控制、同伴压力和饮食行为关联探究

贺年爽¹,郭蕊²

- (1. 右江民族医学院基础医学院,广西 百色 533000;
2. 右江民族医学院公共卫生与管理学院,广西 百色 533000)

摘要:目的 了解百色市青少年不良饮食情况,探究其与父母控制、心理韧性和同伴压力的关联机制,对百色市青少年不良饮食的控制与健康饮食教育提供科学依据。**方法** 采用分层整群抽样法,于百色市区 5 所小学,共抽取 15 个班级的全体在校学生进行问卷调查,问卷内容包括基本信息、饮食情况、青少年心理韧性量表、青少年父母控制问卷中文版与青少年同伴压力问卷等。**结果** 单因素分析结果显示,在情绪控制、目标专注、积极认知、人际协助、爱的撤回等方面,青少年饮食水平差异均具有统计学意义($P < 0.05$)。多因素 Logistic 回归分析结果显示,青少年目标专注($OR = 0.938, 95\% CI : 0.896 \sim 0.982$)和积极认知($OR = 0.966, 95\% CI : 0.946 \sim 0.986$)水平的上升能有效降低青少年不良饮食的危险性。**结论** 百色市青少年不良饮食情况受到了多种因素的影响,加强学生的心理健康教育,提高青少年目标专注、积极认知水平,降低父母心理控制水平是应对青少年不良饮食的重要手段。

关键词:青少年;不良饮食;心理韧性;影响因素

中图分类号:R179 文献标识码:A 文章编号:1001-5817(2021)06-0785-05

doi:10.3969/j.issn.1001-5817.2021.06.018

A study on the relation of psychological resilience, parental control, peer pressure of Baise adolescents with their diet behaviors

He Nianshuang¹, Guo Rui²

- (1. School of Basic Medicine, Youjiang Medical University for Nationalities, Baise 533000, Guangxi, China; 2. School of Public Health and Management, Youjiang Medical University for Nationalities, Baise 533000, Guangxi, China)

Abstract: **Objective** To explore the unhealthy diet of adolescents in Baise and investigate its correlation with their parental control, psychological resilience and peer pressure, so as to provide scientific basis for the control of unhealthy diet and guidance of healthy diet for adolescents in Baise. **Methods** The stratified cluster sampling method was used to conduct a questionnaire survey among all students from 15 classes of 5 primary schools in Baise. The questionnaire included basic information, diet, the Resilience Scale for Chinese Adolescents (RSCA), Chinese Version of Parental Psychological Control Scale and Peer Pressure Questionnaire. **Results** The results of univariate analysis showed that there were statistically significant differences in the diet level of adolescents in terms of emotional control, goal focus, positive cognition, interpersonal assistance, love withdrawal and other aspects (all $P < 0.05$). Multivariate Logistic regression analysis showed that the increase of the degree of goal focus ($OR = 0.938, 95\% CI : 0.896 \sim 0.982$) and positive cognition ($OR = 0.966, 95\% CI : 0.946 \sim 0.986$) in adolescents could effectively reduce the risk of adolescents' unhealthy diet. **Con-**

基金项目:国家自然科学基金项目(81560531)

第一作者简介:贺年爽(1997-),女,在读硕士研究生,研究方向:心理与环境的交互作用对行为的影响,E-mail:729221386@qq.com

通讯作者简介:郭蕊(1975-),女,博士,教授,硕士研究生导师,研究方向:健康教育和健康促进,E-mail:763889360@qq.com

clusion The unhealthy diet of adolescents in Baise is influenced by various factors. Important means such as strengthening students' psychological health education, improving the degree of goal focus and positive cognition, and reducing the level of parental psychological control, can deal with adolescents' unhealthy diet.

Key words: adolescent; unhealthy diet; psychological resilience; influencing factors

小学中高年级是青少年生理(青春期)和社会(同龄人、学校)过度的重要时期^[1]。健康的饮食、合理的营养对青少年的生长发育和学习都起着至关重要的作用。步入校园的学生会面对更多选择的机会,不良的饮食习惯随之形成,导致青少年各种营养缺乏疾病的发生^[2],更是为日后慢性非传染性疾病埋下了隐患^[3]。

心理韧性是个人面对生活逆境、创伤等生活重大压力时的良好适应,它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”,是个人经历了生活重压之后,获得良好适应并且产生积极结果的一个动态过程^[4-5]。可见,心理韧性对于实现青少年心理健康有着重要的意义。大量研究证明,家庭因素也与青少年饮食行为相关^[6-7]。父母心理控制会损伤青少年的身心发育,对其产生消极影响,而父母行为控制则会对青少年产生积极影响^[8-9]。过强的父母心理控制水平会促使青少年的消极行为^[8,10],而适当的父母行为控制可以在一定程度上减少这些行为^[9-11]。朱宁宁^[12]、张天羽等^[13]的研究中发现,同伴的行为对青少年饮食行为有着直接的影响。为了解百色市区青少年的不良饮食行为与心理韧性等影响因素之间的关联,制定有效的干预措施,笔者于2020年10—12月对百色市区5所小学进行了问卷调查,现将结果报告如下。

1 对象和方法

1.1 对象 采用分层整群抽样法,在百色市区随机抽取小学5所,每个学校的中高年级(四年级至六年级)各随机抽取1个班级,共抽取15个班级的751名在校小学生,剔除性别、年龄及关键变量缺失的问卷,共收回722份有效问卷,有效回收率为96.14%,其中男生366人,女生356人,年龄9~12岁,平均(10.38±1.02)岁。本研究征得了学校、家长及学生的知情同意。

1.2 研究方法

1.2.1 调查方法 采用问卷调查方法。问卷主要包括:①一般人口学信息:姓名、性别、年龄等;②心理韧性、同伴压力、父母控制情况;③青少年不良饮食行为情况。本文中使用的量表在中国青少年人群中具有较好的信效度。

1.2.2 研究工具

1.2.2.1 不良饮食行为问卷 不良饮食行为问卷参考了美国青少年危险行为监测系统(YRBSS)问卷及季成叶编制的“中国青少年健康危险行为监测问卷”,

经课题组专家讨论,根据我国国情和百色市小学生高年级实际情况修订而成。共包含5个条目,该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.73。不良饮食行为主要包括:不吃早餐,含糖饮料、甜食、快餐摄入高,奶制品摄入低。过去一周的饮食摄入情况按天数报告:0 d、1~2 d、3~4 d、 ≥ 5 d。不良饮食行为的判定标准:早餐、奶制品摄入=0 d;含糖饮料摄入 ≥ 3 d;甜食摄入 ≥ 1 d;快餐摄入 ≥ 3 d。5项内容中有1项及以上行为的界定为不良饮食行为。

1.2.2.2 心理韧性 根据青少年心理韧性量表(Resilience Scale for Chinese Adolescents, RSCA)来评估青少年的心理韧性。该量表共27个条目,每个条目按照1(完全不符合)~5(完全符合)级评分,得分越高代表心理韧性越高。在本研究中,5个维度的内部一致性系数分别为0.81、0.73、0.81、0.74、0.71,总量表的内部一致性系数为0.85^[4]。

1.2.2.3 同伴压力 同伴压力可分为两类,积极同伴压力与消极同伴压力。积极的同伴压力可促进青少年的健康发育,而消极的同伴压力会阻碍青少年的身心成长。本文主要研究消极的同伴压力对青少年不健康饮食的作用。根据Clasen和Brown(1985)编制、李需(2012)^[14-15]修订的同伴压力问卷(Peer Pressure Questionnaire, PPI),选取其中与本研究较符合的11个条目。每个条目按照1(完全不符合)~5(完全符合)级评分,得分越高代表同伴压力越高。问卷终稿经10位专家对效度进行评分,问卷的效度平均得分95分;为了获得该问卷的信度,采用问卷再查法,在正式调查结束两周后抽取200名已被调查的学生进行相同问卷在此填写,相关系数为0.765, $P < 0.05$ 。

1.2.2.4 父母控制 本研究采用Wang Q等^[16](2007)编写的父母控制问卷中文版。父母控制问卷分为父母行为控制与父母心理控制两个子问卷,共含有34个题目,采用5点计分,从“完全不符合”到“完全符合”分别记1~5分,分数越高,代表父母对子女控制的水平越高。本研究对父母控制两个问卷5个维度进行炎症因子分析,拟合指数(CFI)均 > 0.95 。两个量表的Cronbach's α 系数分别为0.75、0.79。

1.3 质量控制 本研究的课题申报已提交伦理委员会进行审核并同意实施。为确保流行病学调查的准确性,调查前统一培训调查员,规范调查方法,统一指导语。调查期间确保校方人员不在调查现场,尽量寻求

受访人员的支持和配合。采取封闭式的自填式问卷调查方法,对学生以班级为单位独立填写问卷,问卷完成后由调查员现场统一收回。调查员收集问卷时查看问卷的完整性,不完整的问卷进行补填。督导员跟随调查员入班调查,跟踪现场的指导和协调现场的工作。

1.4 统计学方法 为保证数据的真实性,本次研究删除无应答问卷。问卷填写时间约为40 min。采用Epidata 3.1进行双录入,并对数据进行核对和逻辑一致性检验。采用SPSS 23.0软件进行统计分析,统计检验均采用双侧检验。计量资料使用 $(\bar{x} \pm s)$ 进行统计描述,组间比较采用 t 检验。计数资料使用构成比进行统计描述,采用 χ^2 检验进行单因素检验,多因素分析采用Logistic回归分析。检验水准为0.05。

2 结果

2.1 人口学变量与青少年不良饮食的比较 本次研究共有584(80.89%)名青少年存在不良饮食行为。本研究发现不良饮食行为在青少年的年龄与性别上的差异不具有统计学意义($P > 0.05$),见表1。

2.2 心理韧性与青少年不良饮食的比较 本研究

表1 青少年不良饮食行为在人口学变量上的比较

组别	性别		年龄/岁 ($n=722$)
	男 ($n=366$)	女 ($n=356$)	
不良饮食组	291(79.51)	293(82.30)	10.54±1.03
健康饮食组	75(20.49)	63(17.70)	10.34±1.01
t/χ^2	0.912		-2.095
P	0.340		0.037

注:表内计数资料数据用 $[n(\%)]$ 表示,计量资料数据以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示。

发现,存在不良饮食行为的青少年在心理韧性的积极认知与目标专注的评分显著低于健康饮食组的青少年,情绪控制与人际协助维度的评分高于健康饮食组的青少年($P < 0.05$),见表2。

2.3 父母控制与青少年不良饮食的比较 存在不良饮食行为的青少年在父母行为控制中限定管束水平低于健康饮食的青少年,爱的撤回水平高于健康饮食的青少年($P < 0.05$),见表3。

表2 青少年不良饮食行为在心理韧性各维度上的比较

组别	n	情绪控制	目标专注	积极认知	家庭支持	人际协助
不良饮食组	584	15.97±5.40	18.12±5.44	12.79±3.86	17.07±3.57	16.05±5.34
健康饮食组	138	14.56±4.69	20.11±4.29	13.95±4.12	16.94±3.76	14.96±4.25
t		-2.829	4.013	-2.273	0.365	-2.231
P		0.005	<0.001	0.023	0.715	0.027

注:表内计量资料数据以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示。

表3 不良饮食行为在父母控制各维度上的比较

组别	n	主动询问	限定管束	内疚感	爱的撤回	权力专断
不良饮食组	584	25.96±8.64	26.82±9.71	31.19±7.87	10.88±6.49	9.20±3.67
健康饮食组	138	24.52±8.42	28.05±10.87	29.34±8.71	9.59±5.59	9.49±3.86
t		1.768	-2.434	-1.313	2.160	-0.824
P		0.078	0.015	0.189	0.032	0.410

注:表内计量资料数据以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示。

2.4 同伴压力与青少年不良饮食的比较 本研究发现,不良饮食与健康饮食的青少年在同伴压力上差异不具有统计学意义($P > 0.05$),见表4。

表4 不良饮食行为在同伴压力上的比较

组别	n	同伴压力
不良饮食组	584	14.27±4.77
健康饮食组	138	14.92±5.15
t		-1.345
P		0.180

注:表内计量资料数据以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示。

2.5 青少年不良饮食行为影响因素的多因素 Logistic 回归分析 以不良饮食为因变量(是=1,否=0),以单因素分析中有统计学意义的变量作为自变量(情绪控制、目标专注、积极认知、人际协助、爱的撤回)进行多因素 Logistic 回归分析。结果显示,青少年目标专注($OR = 0.938, 95\% CI : 0.896 \sim 0.982$)和积极认知($OR = 0.966, 95\% CI : 0.946 \sim 0.986$)水平的上升能有效降低青少年不良饮食的危险性;情绪控制($OR = 1.103, 95\% CI : 1.054 \sim 1.155$)、人际协助($OR = 1.109, 95\% CI : 1.058 \sim 1.163$)水平和父母爱的撤回

会增加青少年不良饮食的危险性($OR = 1.032$, $95\% CI : 1.011 \sim 1.053$),见表5。

表5 百色市青少年饮食情况 Logistic 回归分析

影响因素	<i>b</i>	SE	Wald χ^2	<i>P</i>	OR	95% CI
年龄	-0.009	0.093	0.010	0.922	0.991	0.826~1.189
情绪控制	0.098	0.023	17.560	<0.001	1.103	1.054~1.155
目标专注	-0.064	0.023	7.620	0.006	0.938	0.896~0.982
积极认知	-0.035	0.011	10.744	0.001	0.966	0.946~0.986
人际协助	0.103	0.024	18.465	<0.001	1.109	1.058~1.163
限定管束	-0.010	0.012	0.662	0.416	0.990	0.967~1.014
爱的撤回	0.031	0.011	8.960	0.003	1.032	1.011~1.053

3 讨论

根据世界卫生组织(WHO)的估计,2013年全球有4 200万5岁以下的儿童与青少年超重或者肥胖^[17]。王烁等^[18]的研究发现,中国青少年超重与肥胖的检出率持续增长。与2014年的全国学生健康调研结果相比,我国第六次卫生服务统计调查显示^[19],6~18岁儿童青少年超重和肥胖的检出率增高,分别为11.4%、11.8%。面临当前严峻的形势,家长与学校应该充分了解不良饮食的危害与健康饮食的重要性,积极的控制青少年不良饮食行为,帮助青少年养成良好的饮食习惯。

上学时期是个人身心发展的关键时期,在校园与家庭环境的共同作用下,青少年的生理、心理发育逐渐成熟,同时也会面临许多心理方面的困扰。近年来,随着积极心理品质研究的发展与兴起,学者们越来越注重心理韧性的作用^[20-21]。心理韧性作为青少年心理健康的保护因素,从个人因素与社会因素两个方面帮助青少年在面对生活困境、创伤等生活重大压力时能积极的应对与适应。其中情绪控制、目标专注、积极认知为个人因素,家庭支持、人际协助为社会因素。根据以往的研究^[22-24],青少年的心理韧性与环境适应呈显著正相关,这表明心理韧性较高的青少年,在面对校园和家庭环境都能良好的适应。较强的心理韧性对青少年的问题行为有一定的预防作用。本研究显示,百色市区青少年不良饮食行为检出率为19.1%,不良饮食组的学生的情绪控制、积极认知、人际协助水平均低于健康饮食组的学生,差异具有统计学意义,与多数研究结果一致^[25-26]。可以看出,无论是心理韧性中的个人因素还是社会因素对青少年的行为都有着重要的指导作用,如果从个人与社会两个方面同时提升青少年的心理韧性水平,能最终实现心理健康发育与预防不良饮食行为的发生。我们发现,对比健康饮食组,不健康饮食组的学生情绪控制、人际协助水平更高,有别于高雯等^[27]研究,可能是过度的控制与压抑自己的情绪导致

青少年不良饮食行为的发生。

父母控制包含父母心理控制与父母行为控制两个组成部分,是指父母对子女的心理或者行为活动的监督与干预^[8,10,28]。父母心理控制包括内疚感、爱的撤回和权力专断3个维度,父母行为控制包含主动询问和限定管束两个维度^[28]。本研究与其他研究结果一致^[29],父母行为控制中的限定管束与父母心理控制中爱的撤回两个维度与青少年的不良饮食行为相关。其中爱的撤回(父母心理控制)与青少年的不良饮食行为呈正相关,(爱的撤回维度结果已核实)而限定管束(父母行为控制)与不良饮食行为呈负相关。这一研究结果与前人的研究结果相符合^[30-32]。可见,父母对孩子过度的心理控制会导致青少年不良饮食等危险行为的发生,而适当的行为控制则能有效帮助青少年规避危险行为的发生。与以往的研究不同^[33],本研究并未发现同伴压力对青少年不良饮食行为的影响,可能是百色市青少年的友谊质量较高,不会带来过大的压力。具体机制仍需进一步研究。

综上所述,本研究调查了百色市区青少年学生的不良饮食行为与心理韧性、父母控制等因素的关联,其中,提高学生的心理韧性水平、父母行为控制水平,降低父母心理控制水平等措施,提高能帮助学生减少不良饮食等问题行为。对于今后高效地有针对性地进行青少年健康膳食教育与干预等具有积极的指导作用。

参考文献:

- [1] Stormshak EA, Connell AM, Véronneau MH, et al. An Ecological Approach to Promoting Early Adolescent Mental Health and Social Adaptation: Family-Centered Intervention in Public Middle Schools[J]. Child Dev, 2011,82(1): 209-225.
- [2] 季成叶,刘宝林,马军,等.儿童少年卫生学[M].北京:人民卫生出版社,2003:36-39.
- [3] 陶芳标,武丽杰,马军,等.儿童少年卫生学[M].北京:人民出版社,2017:108-109.
- [4] 胡月琴,甘怡群.青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J].心理学报,2008(8):902-912.
- [5] Rutter M. Resilience: some conceptual considerations[J]. J Adoles C Health,1993,14(8):628-631.
- [6] 胡鹏辉,余富强.中学生体育锻炼影响因素研究——基于CEPS(2014-2015)数据的多层模型[J].体育科学,2019,39(1):76-84.
- [7] 纪颖,何欢,李子耕,等.家庭因素对农村留守儿童饮食行为的影响[J].中国学校卫生,2020,41(1):32-35.
- [8] Meter DJ, Ehrenreich SE, Underwood MK. Relations between Parent Psychological Control and Parent and Adolescent Social Aggression[J]. J Child Fam Stud, 2019, 28(1):140-151.

- [9] Ye BJ, Yang Q, Hu ZJ. The influence mechanism of parental control, bad peer and feeling seeking on drug use among working students[J]. Psychol Dev Educ, 2012; 83-92.
- [10] Pace U, D'Urso G, Zappulla C. Psychological Predictors of Homophobic Bullying Among Adolescents and Young Adults; The Role of Parental Psychological Control and Sensation Seeking[J]. J Child Fam Stud, 2021, 30(2): 1-8.
- [11] Tian Y, Yu C, Lin S, et al. Parental Psychological Control and Adolescent Aggressive Behavior; Deviant Peer Affiliation as a Mediator and School Connectedness as a Moderator[J]. Front Psychol, 2019, 10: 358.
- [12] 朱宁宁. 同伴影响与限制性饮食行为的关系[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2020.
- [13] 张天羽. 青少年饮食失调[D]. 长春: 东北师范大学, 2020.
- [14] 李霏. 中学生的同伴压力: 结构、特点及影响研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2012.
- [15] Clasen DR, Brown BB. The multidimensionality of peer pressure in adolescence[J]. J Youth Adolesc, 1985, 14(6): 451-468.
- [16] Wang Q, Pomerantz EM, Chen H. The role of parents' control in early adolescents' psychological functioning: a longitudinal investigation in the United States and China[J]. Child Dev, 2007, 78(5): 1592-1610.
- [17] 邵安伟, 王军利, 张松奎. 青少年儿童超重与肥胖的流行、成因及其风险[J]. 体育学研究, 2019, 2(5): 87-94.
- [18] 王烁, 董彦会, 王政和, 等. 1985—2014年中国7~18岁学生超重与肥胖流行趋势[J]. 中华预防医学杂志, 2017, 51(4): 300-305.
- [19] 温勃, 刘婕妤, 董彬, 等. 我国儿童青少年健康问题现状调查与分析[J]. 中国卫生信息管理杂志, 2021, 18(1): 21-26.
- [20] 席居哲, 左志宏, Wu Wei. 心理韧性研究诸进路[J]. 心理科学进展, 2012, 20(9): 1426-1447.
- [21] Rutten BP, Hammels C, Geschwind N, et al. Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives[J]. Acta Psychiatr Scand, 2013, 128(1): 3-20.
- [22] 辛勇, 白柯, 陈谢平, 等. 社会支持对青少年创伤后成长的影响: 心理韧性的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2019, 17(6): 817-823.
- [23] 韩黎, 袁纪玮, 龙艳. 苔花盛开如牡丹? 农村留守儿童负性生活事件与心理健康的关系[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(2): 266-274.
- [24] 徐明津, 杨新国. 农村留守青少年家庭经济困难与社会适应: 心理韧性的中介效应[J]. 青少年研究与实践, 2020, 35(1): 22-28, 93.
- [25] 朱雪丽, 赛雪莹, 耿耀国, 等. 河南省中小学生学习行为现状及心理社会影响因素[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(8): 1162-1165.
- [26] Pidgeon A, Lacota K, Champion J. The Moderating Effects of Mindfulness on Psychological Distress and Emotional Eating Behaviour [J]. Australian Psychologist, 2013, 48(4): 262-269.
- [27] 高雯, 王玉红, 方臻, 等. 亲子三角关系和心理韧性在父母冲突与青少年问题行为之间的作用: 一个有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2019, 35(6): 729-739.
- [28] Shek DTL, Law MYM. Parental Behavioral Control, Parental Psychological control and parent-child relational qualities: Relationships to Chinese adolescent risk behavior[J]. Chin Adolesc Hong Kong, 2014, 5: 51-69.
- [29] Ma Z, Hample D. Modeling Parental Influence on Teenagers' Food Consumption: An Analysis Using the Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating (FLASHE) Survey[J]. J Nutr Educ Behav, 2018, 50(10): 1005-1014.
- [30] 陈晓, 丁玲, 高鑫. 父母控制与初中生抑郁、危险行为的关系: 神经质的中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(5): 780-784.
- [31] Ogden J, Cordey P, Cutler L, et al. Parental restriction and children's diets. The chocolate coin and Easter egg experiments[J]. Appetite, 2013, 61(1): 36-44.
- [32] Sanlier N, Ulusoy HG, Kocaba S, et al. Mediterranean Diet Adherence among Preschoolers and its Association with Parents' Beliefs, Attitudes, and Practices[J]. Ecol Food Nutr, 2021, 60(2): 225-243.
- [33] Barberis N, Gugliandolo MC, Costa S, et al. Healthy and binge eating behaviours: the motivational processes underlying peer pressure[J]. Psychol health Med, 2021, 30: 1-10.

收稿日期: 2021-09-08; 修回日期: 2021-09-26