

# 上海市初中生生活方式现状及其相关因素分析

李月红<sup>1</sup>, 朱益<sup>2</sup>, 蔡军<sup>2</sup>, 张伟波<sup>2</sup>

1. 上海市徐汇区凌云街道社区卫生服务中心, 上海 200237; 2. 上海交通大学医学院附属精神卫生中心

**摘要:** **目的** 了解上海市初中生的生活方式现状及其相关因素。 **方法** 2015 年 12 月–2016 年 1 月采取二阶段分层整群抽样, 抽取并调查了徐汇、长宁、黄浦、闵行和奉贤 5 个区的 5 所普通公立初级中学学生 3 108 名, 采用自编问卷和中国青少年生活方式问卷调查学生个人、家庭、学校情况以及生活方式等。 **结果** 回收有效问卷 3 021 份, 上海市初中生的生活方式问卷因子分均大于 3 分, 除睡眠状况评分以外, 其余各因子优于全国水平 ( $P < 0.001$ )。单因素分析显示: 在个人特征中, 男生在睡眠状况、体育锻炼以及生活满意度的评分优于女生 ( $P < 0.01$ ), 而女生则在卫生习惯、学习习惯、人际关系和应对方式方面优于男生 ( $P < 0.01$ ); 独生子女的饮食、卫生习惯评分优于非独生子女 ( $P < 0.01$ )。家庭因素方面, 核心家庭学生的生活方式各因子评分均高于非核心家庭者 ( $P < 0.01$ ); 父母无不良嗜好的初中生在生活方式各因子评分均要优于有不良嗜好者 ( $P < 0.05$ )。学校因素中, 不同学习压力、不同学习氛围的学生生活方式各因子评分差异均有统计学意义 ( $P < 0.01$ )。多元逐步回归分析表明, 社会支持、学习氛围、年级、学习压力、学校所在区县、家庭经济、父亲文化程度、家庭结构和父母不良嗜好等因素对初中生生活方式有较强的影响作用 ( $P < 0.05$ ), 回归模型有统计学意义 ( $F = 122.413$ ,  $P < 0.01$ ,  $R^2 = 0.374$ )。 **结论** 初中生生活方式受个体、家长和学校等多维度影响, 应建立综合性的干预机制, 积极培养学生健康生活方式。

**关键词:** 初中生; 生活方式; 影响因素

中图分类号: R179 文献标识码: A 文章编号: 1006-3110(2018)06-0703-06 DOI: 10.3969/j.issn.1006-3110.2018.06.018

## Current status of lifestyle and its related factors among junior middle school students in Shanghai Municipality

LI Yue-hong\*, ZHU Yi, CAI Jun, ZHANG Wei-bo

\* Lingyun Community Health Service Center of Xuhui District, Shanghai 200237, China

Corresponding author: ZHANG Wei-bo, E-mail: zhangweibo600@163.com

**Abstract:** **Objective** To investigate the current situation of lifestyle and its related factors among junior middle school students in Shanghai Municipality. **Methods** Two-stage stratified cluster sampling was used to select 3,108 junior middle school students from 5 public middle schools in Xuhui, Changning, Huangpu, Minhang and Fengxian Districts from December 2015 to January 2016. A self-designed questionnaire and Chinese Adolescent Lifestyle Scale (CALS) were employed to investigate the students' individual, family and school information and lifestyle. **Results** A total of 3,021 valid questionnaires were retrieved. The score of lifestyle factor in the junior middle school students in Shanghai Municipality was higher than 3, and the scores of all factors except sleeping status in the CALS were superior to the national average (all  $P < 0.001$ ). Single factor analysis showed that the scores of sleeping status, physical exercise and life satisfaction were higher in boys than girls (all  $P < 0.01$ ), whereas the scores of health habit, study habit, interpersonal relationship and coping style were higher in girls than in boys (all  $P < 0.01$ ). The scores of dietary and health habit of the only-child group were better than those of the non-only-child group (both  $P < 0.01$ ). As for the family factors, the score of each factor concerning lifestyle was higher in students from nuclear families than in ones from non-nuclear families (all  $P < 0.01$ ) as well as higher in students having parents without bad habits than in ones having parents with bad habits (all  $P < 0.05$ ). In terms of school factors, the scores of factors concerning lifestyle showed statistically significant differences among students with different learning pressure and learning environment (all  $P < 0.01$ ). Multiple stepwise regression analysis indicated that social support, learning environment, grade, learning pressure, school districts, family economy, father's educational level, family structure and parents' bad habits had a strong effect on the students' lifestyle (all  $P < 0.05$ ), and the regression equation was statistically significant ( $F = 122.413$ ,  $P < 0.01$ ,  $R^2 = 0.374$ ). **Conclusions** Lifestyle of the junior middle school students is affected by the individual, parents, schools and other dimensions; and hence, it is necessary to establish comprehensive intervention mechanism and actively cultivate the students' healthy lifestyle.

**Key words:** junior middle school student; lifestyle; influencing factor

作者简介: 李月红 (1979-), 女, 上海人, 本科学历, 主管护师, 研究方向: 社区精神卫生。

通信作者: 张伟波, E-mail: zhangweibo600@163.com。

生活方式是个体或群体在长时间内为适应社会所形成的一种行为趋势或者行为模式,与健康相关的生活方式包括饮食习惯、学习习惯、体力劳动、休息规律、运动情况、个人卫生、家庭卫生以及人际关系等方面<sup>[1-2]</sup>。在影响人类健康与长寿的四大因素中,行为与生活方式的作用最大(占 60%)<sup>[3]</sup>。初中阶段是学生身心、智能发展最为迅速、显著的时期,也是学习掌握知识、塑造自我的黄金时期,不良的生活方式对他们身心健康的损害更大、更为深远。

既往研究中鲜有基于健康行为生态学理论来探讨生活方式及其相关因素的,且往往只针对其中某一方面进行讨论。本研究以健康行为的生态学模型为指导、综合性地探讨初中生生活方式现状及其影响因素,为初中生建立健康生活方式提供依据。

1 对象与方法

1.1 对象 2015 年 12 月-2016 年 1 月,采取二阶段分层整群抽样,以上海市公立普通初级中学非住校学生为调查对象。将上海市 15 个区(不含崇明县)根据行政区划分为城区和郊区,按城、郊区普通初中生比例,并结合城区和郊区学校规模,选取 3 个城区和 2 个郊区。用计算机予以随机编号,号码最小者入选,选出黄浦、长宁和徐汇 3 个城区,奉贤、闵行 2 个郊区。将 5 个区中所有公立的普通初级中学进行随机编号,将号码最小的学校入选,共选出 5 所公立普通初级中学,对 3 108 名初中生进行问卷调查。

1.2 调查工具 (1)自编问卷:根据健康行为生态学模型进行编制,内容包括学生性别、年龄、年级、独生子女、居住地等个体特征,家庭结构、父母文化程度、父母婚姻状况、父母不良嗜好、经济状况等家庭因素,学校氛围、学习压力、学校所在区县、社会支持等学校及社会因素;其中社会支持采用领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS),分数越高,表示社会支持越好。(2)中国青少年生活方式问卷(Chinese Adolescent Life style Scale, CALS):该问卷从饮食习惯、睡眠状况、卫生习惯、学习习惯、体育锻炼、娱乐活动、人际关系、应对方式和生活满意度等 9 方面来评估青少年的生活方式共 49 个条目,每个条目按 1~4 分,四级评分,分数越高,表示生活方式越健康<sup>[4]</sup>。本研究中该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.954。

1.3 调查方法及质量控制 正式调查前经预调查,向调查对象发放告知书,知情同意者填写问卷;以学生匿名、自评、自填为主;由经过培训的应用心理学硕士研究生统一阅读指导语和填表要求,现场回收问卷并承

诺做好信息保密;问卷调查现场要求任课教师或班主任不在场。

1.4 统计学分析 用 Epi Data 3.02 建立数据库,统计分析用 SPSS 21.0 统计软件包完成。正态分布的计量资料用( $\bar{x}\pm s$ )表示,两样本采用独立样本  $t$  检验,多组样本采用单因素方差分析,总体比较发现差异,则采用最小显著性差异法(LSD)进一步作两两比较;计数资料用百分比表示,采用 $\chi^2$  检验进行比较。研究对象生活方式影响因素分析采用多元逐步回归分析;在多因素分析过程中,以方差膨胀因子(VIF)为指标来判断各自变量之间的共线性问题,若  $VIF>10$  时说明存在严重的共线性,反之则无严重共线性问题。

2 结果

2.1 研究对象的一般资料 本研究共发放问卷 3 108 份,收回有效问卷 3 021 份,有效回收率为 97.20%。其中男生 1 586 名(52.50%),女生 1 435 名(47.50%);预初班 827 名(27.37%),初一 776 名(25.69%),初二 728 名(24.10%),初三 690 名(22.84%);平均年龄为( $13.14\pm 1.30$ )岁;郊区学生 1 541 名(占 51.01%),城区学生 1 480 例(占 48.99%)。

2.2 研究对象生活方式与全国水平比较 见表 1。调查对象生活方式各因子评分均大于 3 分,与全国初中生生活方式比较,上海初中生除了睡眠状况以外,其余各因子的得分均高于全国水平,差异有统计学意义( $P<0.01$ )。

表 1 上海地区与全国初中生生活方式健康水平比较( $\bar{x}\pm s$ )

因子	上海地区	全国水平 <sup>[7]</sup>	$t$ 值	$P$ 值
睡眠状况	3.04 $\pm$ 0.69	3.02 $\pm$ 0.57	1.75	0.08
应对方式	3.09 $\pm$ 0.76	2.88 $\pm$ 0.66	15.12	<0.001
体育锻炼	3.10 $\pm$ 0.75	2.83 $\pm$ 0.66	19.19	<0.001
学习习惯	3.15 $\pm$ 0.66	3.01 $\pm$ 0.55	11.54	<0.001
人际关系	3.29 $\pm$ 0.65	3.11 $\pm$ 0.56	14.92	<0.001
娱乐活动	3.30 $\pm$ 0.74	3.00 $\pm$ 0.69	22.44	<0.001
饮食习惯	3.52 $\pm$ 0.61	3.17 $\pm$ 0.57	31.40	<0.001
卫生习惯	3.65 $\pm$ 0.53	3.54 $\pm$ 0.49	11.82	<0.001
生活满意度	3.17 $\pm$ 0.56	3.01 $\pm$ 0.48	15.14	<0.001

2.3 不同特征初中生生活方式比较 不同性别之间比较发现,男生在睡眠状况、体育锻炼以及生活满意度的评分优于女生( $P<0.01$ ),而女生在卫生习惯、学习习惯、人际关系和应对方式方面优于男生( $P<0.01$ )。独生子女与非独生子女比较发现,仅饮食习惯、卫生习惯两方面独生子女评分优于非独生子女,差异有统计学意义( $P<0.01$ )。各年级间比较发现,不同年级初中生生活方式差异有统计学意义( $P<0.05$ )。经过进一步两两比较发现,在饮食习惯、睡眠状况、学习习惯、娱乐活动、人际关系、生活满意度方面,预初、初一学生的

生活方式各因子评分要高于初二、初三学生,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。不同居住地比较发现,在饮食习惯、学习习惯、体育锻炼、娱乐活动、人际关系以及应对方式等方面评分城区的学生评分均高于郊区学生,差

异有统计学意义( $P<0.01$ ),睡眠状况、卫生习惯和生  
活满意度等因子城郊之间差异无统计学意义( $P>0.05$ )。见表 2。

表 2 上海地区不同特征初中生生活方式问卷各因子评分比较(分,  $\bar{x}\pm s$ )

因子	性别		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值	独子情况		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值	年级				<i>F</i> 值	<i>P</i> 值	居住地		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
	男	女			非独生子女	独生子女			预初	初一	初二	初三			郊区	城区		
	( <i>n</i> =1 586)	( <i>n</i> =1 435)			( <i>n</i> =2 236)	( <i>n</i> =770)			( <i>n</i> =827)	( <i>n</i> =776)	( <i>n</i> =728)	( <i>n</i> =690)			( <i>n</i> =1 541)	( <i>n</i> =1 480)		
饮食习惯	3.52±0.62	3.51±0.59	0.35	0.73	3.44±0.67	3.54±0.58	-3.96	0.00	3.62±0.56	3.57±0.56	3.44±0.65	3.42±0.64	18.97	0.00	3.49±0.62	3.55±0.59	-2.59	0.01
睡眠状况	3.10±0.69	2.98±0.70	4.56	0.00	3.03±0.71	3.04±0.69	-0.45	0.65	3.25±0.64	3.19±0.66	2.93±0.70	2.75±0.66	89.33	0.00	3.05±0.68	3.04±0.71	0.25	0.81
卫生习惯	3.60±0.56	3.71±0.48	-5.56	0.00	3.58±0.61	3.68±0.49	-4.43	0.00	3.64±0.55	3.64±0.53	3.66±0.52	3.68±0.50	0.87	0.46	3.64±0.56	3.67±0.49	-1.95	0.05
学习习惯	3.11±0.71	3.19±0.60	-3.56	0.00	3.11±0.67	3.16±0.66	-1.63	0.10	3.22±0.66	3.22±0.65	3.09±0.65	3.05±0.67	14.00	0.00	3.11±0.68	3.19±0.64	-3.01	0.00
体育锻炼	3.14±0.78	3.05±0.73	3.19	0.00	3.09±0.76	3.09±0.75	0.05	0.96	3.22±0.74	3.19±0.73	2.96±0.76	2.98±0.76	25.40	0.00	3.06±0.77	3.13±0.74	-2.64	0.01
娱乐活动	3.33±0.75	3.28±0.73	1.78	0.07	3.28±0.77	3.31±0.73	-1.14	0.25	3.34±0.76	3.43±0.70	3.33±0.70	3.10±0.77	26.15	0.00	3.27±0.77	3.34±0.71	-2.50	0.01
人际关系	3.21±0.69	3.37±0.60	-6.53	0.00	3.26±0.67	3.3±0.64	-1.21	0.23	3.35±0.68	3.32±0.64	3.25±0.63	3.22±0.63	6.14	0.00	3.23±0.68	3.34±0.61	-4.55	0.00
应对方式	3.05±0.79	3.14±0.73	-3.12	0.00	3.05±0.78	3.10±0.76	-1.53	0.13	3.12±0.79	3.14±0.76	3.05±0.76	3.04±0.73	3.40	0.02	3.04±0.79	3.14±0.73	-3.48	0.00
生活满意度	3.20±0.58	3.13±0.54	3.37	0.00	3.14±0.60	3.18±0.55	-1.37	0.17	3.30±0.57	3.27±0.54	3.08±0.56	3.00±0.52	51.42	0.00	3.17±0.55	3.17±0.57	-0.28	0.78

2.4 不同家庭因素的初中生生活方式比较 见表 3。在不同家庭结构的学生比较发现,核心家庭的初中生生活方式各因子评分均高于非核心家庭的学生,差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。不同父母婚姻状况的学生比较发现,调查对象父母婚姻状况为原配的学生饮食习惯、睡眠状况、卫生习惯、学习习惯、体育锻炼、人际关系、应对方式、生活满意度等因子评分要高于父母婚姻为非原配的学生,差异有统计学意义( $P<0.01$ ),但在娱乐活动方面差异无统计学意义( $P>0.05$ )。不同父母文化程度的比较发现,父亲、母亲文化程度为大专及以上的初中

生除了睡眠状况、娱乐活动以外,其余生活方式因子分高于父母文化程度为高中及以下的学生,差异有统计学意义( $P<0.01$ )。父母是否有不良嗜好的比较发现,父母无不良嗜好的初中生在生活方式各因子评分均要优于父母有不良嗜好的学生,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。不同经济状况的学生生活方式比较发现,不同经济状况的初中生在生活方式所有因子评分差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。经两两比较分析发现,自报经济状况“好”的生活方式各因子得分均高于“一般”和“差”,自报经济状况“一般”的要高于“差”的。

表 3 不同家庭因素的初中生生活方式问卷各因子评分比较(分,  $\bar{x}\pm s$ )

因子	家庭结构		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值	父亲文化程度 <sup>a</sup>		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值	母亲文化程度		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值	父母婚姻状况 <sup>b</sup>		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
	非核心家庭	核心家庭			高中及以下	大专及以上			高中及以下	大专及以上			原配	非原配		
	( <i>n</i> =721)	( <i>n</i> =2 300)			( <i>n</i> =1 499)	( <i>n</i> =1 426)			( <i>n</i> =1 597)	( <i>n</i> =1 329)			( <i>n</i> =2 490)	( <i>n</i> =445)		
饮食习惯	3.39±0.69	3.56±0.57	-5.98	0.00	3.44±0.64	3.61±0.56	-7.75	0.00	3.46±0.63	3.60±0.56	-6.42	0.00	3.56±0.58	3.33±0.70	6.59	0.00
睡眠状况	2.89±0.71	3.09±0.68	-6.61	0.00	3.02±0.69	3.07±0.71	-2.00	0.04	3.03±0.69	3.06±0.70	-1.04	0.30	3.08±0.69	2.83±0.71	6.99	0.00
卫生习惯	3.54±0.63	3.69±0.48	-5.58	0.00	3.60±0.55	3.72±0.48	-6.19	0.00	3.61±0.53	3.72±0.49	-5.41	0.00	3.67±0.51	3.59±0.56	2.81	0.01
学习习惯	3.03±0.71	3.19±0.64	-5.21	0.00	3.06±0.67	3.24±0.64	-7.30	0.00	3.09±0.66	3.23±0.65	-5.45	0.00	3.18±0.65	2.99±0.71	5.17	0.00
体育锻炼	3.02±0.79	3.12±0.74	-3.12	0.00	3.05±0.75	3.15±0.75	-3.69	0.00	3.07±0.75	3.13±0.76	-1.98	0.04	3.12±0.74	2.95±0.80	4.37	0.00
娱乐活动	3.24±0.77	3.32±0.73	-2.46	0.01	3.30±0.72	3.31±0.76	-0.16	0.87	3.32±0.70	3.29±0.78	0.92	0.35	3.31±0.74	3.26±0.74	1.38	0.17
人际关系	3.16±0.70	3.33±0.63	-5.89	0.00	3.22±0.65	3.37±0.64	-6.09	0.00	3.25±0.65	3.35±0.65	-0.98	0.00	3.32±0.64	3.14±0.69	5.19	0.00
应对方式	3.00±0.79	3.12±0.75	-3.60	0.00	3.03±0.76	3.15±0.76	-4.17	0.00	3.05±0.76	3.14±0.77	-3.15	0.00	3.11±0.76	2.99±0.77	2.88	0.00
生活满意度	3.07±0.59	3.20±0.55	-5.14	0.00	3.13±0.55	3.21±0.57	-3.83	0.00	3.14±0.55	3.20±0.58	-2.69	0.01	3.19±0.56	3.04±0.57	5.33	0.00

续表 3

因子	父母不良嗜好 <sup>c</sup>		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值	自报经济状况 <sup>d</sup>			<i>F</i> 值	<i>P</i> 值
	无	有			差①	一般②	好③		
	( <i>n</i> =2 592)	( <i>n</i> =351)			( <i>n</i> =69)	( <i>n</i> =1 708)	( <i>n</i> =1 243)		
饮食习惯	3.54±0.59	3.40±0.67	3.54	0.00	3.19±0.84	3.46±0.61	3.62±0.57	37.50	0.00
睡眠状况	3.07±0.69	2.83±0.70	6.21	0.00	2.69±0.81	2.97±0.69	3.16±0.68	34.16	0.00
卫生习惯	3.67±0.51	3.55±0.59	3.56	0.00	3.41±0.77	3.61±0.53	3.72±0.49	22.50	0.00
学习习惯	3.18±0.65	2.93±0.72	6.04	0.00	2.85±0.88	3.08±0.65	3.26±0.64	35.87	0.00
体育锻炼	3.12±0.74	2.94±0.81	3.89	0.00	2.82±0.88	3.02±0.75	3.21±0.74	28.34	0.00
娱乐活动	3.32±0.73	3.22±0.83	2.13	0.03	3.12±0.97	3.24±0.74	3.40±0.72	20.08	0.00
人际关系	3.32±0.63	3.08±0.71	6.01	0.00	2.89±0.86	3.21±0.65	3.42±0.61	55.64	0.00
应对方式	3.11±0.75	2.93±0.82	3.81	0.00	2.93±0.95	2.99±0.76	3.23±0.74	37.38	0.00
生活满意度	3.20±0.55	2.97±0.60	6.93	0.00	2.76±0.74	3.09±0.55	3.30±0.54	67.26	0.00

注:a 本研究中初中生父母文化程度大多集中在高中、大专及以上两类,初中或小学相对较少,故进行合并。b 本研究中原配指目前在婚状态的原配夫妻,离异丧偶和再婚等归入非原配。c 父母不良嗜好指在问卷中指明抽烟、酗酒、赌博等任意一种。d 自报经济状况以自评为主,由研究对象根据周围情况而判断的自身感受,因此本研究称之为“自报经济状况”。经两两比较分析发现,不同经济状况中生活方式各因子得分③>②>①。

2.5 不同学校因素的初中生生活方式比较 见表 4。不同学校压力的初中学生生活方式比较发现,不同压力分组的初中生在生活方式各因子评分差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。经两两比较分析发现,压力“很大”学生生活方式各因子得分均低于“一般”和“无或极少”,压力“一般”的则要低于“无或极少”的学生,差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。不同学校学习气氛的初中学生生活方式比较发现,不同自评学校学习气氛的

表 4 不同学校因素的初中生生活方式问卷各因子评分比较(分, $\bar{x}\pm s$ )

因子	学校学习压力			F 值	P 值	学校学习氛围			F 值	P 值	学校所在区县					F 值	P 值
	无或极少	一般	很大			不好	一般	好			徐汇	闵行	奉贤	长宁	黄浦		
	(n=544)	(n=2 134)	(n=343)			(n=194)	(n=1 324)	(n=1 479)			(n=687)	(n=598)	(n=943)	(n=511)	(n=282)		
饮食习惯	3.62±0.57	3.53±0.59	3.28±0.72	36.04	0.00	3.32±0.75	3.43±0.63	3.62±0.54	45.36	0.00	3.57±0.57	3.55±0.64	3.46±0.61	3.54±0.58	3.5±0.65	4.51	0.00
睡眠状况	3.30±0.64	3.06±0.66	2.52±0.74	145.69	0.00	2.71±0.76	2.92±0.69	3.19±0.65	77.24	0.00	2.94±0.71	3.09±0.7	3.02±0.67	3.06±0.69	3.24±0.67	10.45	0.00
卫生习惯	3.71±0.50	3.65±0.5	3.56±0.66	8.70	0.00	3.46±0.69	3.59±0.55	3.73±0.46	39.47	0.00	3.71±0.46	3.6±0.62	3.65±0.51	3.64±0.49	3.63±0.55	3.78	0.00
学习习惯	3.30±0.69	3.16±0.62	2.84±0.77	54.04	0.00	2.84±0.82	3.03±0.66	3.29±0.61	80.4	0.00	3.15±0.62	3.2±0.68	3.06±0.68	3.18±0.65	3.28±0.66	8.45	0.00
体育锻炼	3.23±0.76	3.10±0.72	2.82±0.85	30.75	0.00	2.74±0.92	2.97±0.75	3.24±0.7	69.13	0.00	3.03±0.75	3.13±0.78	3.02±0.75	3.23±0.7	3.21±0.76	10.33	0.00
娱乐活动	3.55±0.64	3.32±0.71	2.85±0.89	99.94	0.00	3.01±0.94	3.19±0.77	3.44±0.66	55.8	0.00	3.24±0.73	3.3±0.81	3.25±0.74	3.4±0.68	3.47±0.69	8.57	0.00
人际关系	3.45±0.63	3.30±0.62	2.94±0.75	68.38	0.00	2.81±0.82	3.14±0.65	3.48±0.55	166.72	0.00	3.31±0.6	3.32±0.72	3.18±0.66	3.33±0.62	3.45±0.59	11.57	0.00
应对方式	3.23±0.76	3.10±0.73	2.83±0.88	29.95	0.00	2.78±0.89	2.94±0.77	3.26±0.7	79.75	0.00	3.08±0.72	3.13±0.83	2.99±0.76	3.17±0.75	3.23±0.68	7.96	0.00
生活满意度	3.39±0.54	3.18±0.52	2.75±0.63	143.73	0.00	2.87±0.66	3.02±0.55	3.34±0.51	144.65	0.00	3.08±0.56	3.17±0.62	3.16±0.51	3.19±0.58	3.36±0.55	12.00	0.00

2.6 生活方式影响因素的多元逐步回归分析 为比较各因素对研究对象生活方式的影响程度,本研究以青少年生活方式问卷总均分为因变量,以性别、年龄、年级、是否独生子女、家庭结构、父亲文化程度、母亲文化程度、父母婚姻状况、父母不良嗜好、家庭经济 and 城郊分布等作为自变量进行多元逐步回归分析,以  $\alpha\leq 0.05$  作为进入回归方程的标准,以  $\alpha\geq 0.10$  为剔除标准,变量的赋值情况见表 5。标准化偏回归系数大小显示影响研究对象生活方式的主要因素依次为社会支持、学习氛围、年级、学校压力、学校所在区县、家庭经济、父亲文化程度、家庭结构和父母不良嗜好,这些自变量对因变量的影响有统计学意义( $F=122.413, P<0.01, R^2=0.374$ ),见表 6。经检验,各自变量的方差膨胀因子 VIF 均 $<5$ ,因此认为自变量之间不存在严重共线性的问题。

表 5 多元逐步回归模型的变量赋值表

变量因素	赋值情况
性别	1=男,2=女
年龄	实际值(单位:岁)
年级	1=预初,2=初一,3=初二,4=初三
是否独生子女	1=否,2=是
家庭结构	1=非核心家庭,2=核心家庭
父亲文化程度	1=高中及以下,2=大专及以上
母亲文化程度	1=高中及以下,2=大专及以上
父母婚姻状况	1=原配,2=非原配
父母不良嗜好	1=无,2=有
家庭经济状况	1=差,2=一般,3=好

初中生在生活方式各因子评分差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。经两两比较分析发现,自评学校学习氛围为“好”的学生生活方式各方面评分均比自评学校学习氛围“一般”和“不好”者高,自评学校学习氛围为“一般”的则要比“不好”者高,差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。学校所在区县之间比较发现,各区县的初中生生活方式评分不全相同,差异有统计学意义( $P<0.01$ )。

表 4 不同学校因素的初中生生活方式问卷各因子评分比较(分, $\bar{x}\pm s$ )

因子	学校学习压力			F 值	P 值	学校学习氛围			F 值	P 值	学校所在区县					F 值	P 值
	无或极少	一般	很大			不好	一般	好			徐汇	闵行	奉贤	长宁	黄浦		
	(n=544)	(n=2 134)	(n=343)			(n=194)	(n=1 324)	(n=1 479)			(n=687)	(n=598)	(n=943)	(n=511)	(n=282)		
饮食习惯	3.62±0.57	3.53±0.59	3.28±0.72	36.04	0.00	3.32±0.75	3.43±0.63	3.62±0.54	45.36	0.00	3.57±0.57	3.55±0.64	3.46±0.61	3.54±0.58	3.5±0.65	4.51	0.00
睡眠状况	3.30±0.64	3.06±0.66	2.52±0.74	145.69	0.00	2.71±0.76	2.92±0.69	3.19±0.65	77.24	0.00	2.94±0.71	3.09±0.7	3.02±0.67	3.06±0.69	3.24±0.67	10.45	0.00
卫生习惯	3.71±0.50	3.65±0.5	3.56±0.66	8.70	0.00	3.46±0.69	3.59±0.55	3.73±0.46	39.47	0.00	3.71±0.46	3.6±0.62	3.65±0.51	3.64±0.49	3.63±0.55	3.78	0.00
学习习惯	3.30±0.69	3.16±0.62	2.84±0.77	54.04	0.00	2.84±0.82	3.03±0.66	3.29±0.61	80.4	0.00	3.15±0.62	3.2±0.68	3.06±0.68	3.18±0.65	3.28±0.66	8.45	0.00
体育锻炼	3.23±0.76	3.10±0.72	2.82±0.85	30.75	0.00	2.74±0.92	2.97±0.75	3.24±0.7	69.13	0.00	3.03±0.75	3.13±0.78	3.02±0.75	3.23±0.7	3.21±0.76	10.33	0.00
娱乐活动	3.55±0.64	3.32±0.71	2.85±0.89	99.94	0.00	3.01±0.94	3.19±0.77	3.44±0.66	55.8	0.00	3.24±0.73	3.3±0.81	3.25±0.74	3.4±0.68	3.47±0.69	8.57	0.00
人际关系	3.45±0.63	3.30±0.62	2.94±0.75	68.38	0.00	2.81±0.82	3.14±0.65	3.48±0.55	166.72	0.00	3.31±0.6	3.32±0.72	3.18±0.66	3.33±0.62	3.45±0.59	11.57	0.00
应对方式	3.23±0.76	3.10±0.73	2.83±0.88	29.95	0.00	2.78±0.89	2.94±0.77	3.26±0.7	79.75	0.00	3.08±0.72	3.13±0.83	2.99±0.76	3.17±0.75	3.23±0.68	7.96	0.00
生活满意度	3.39±0.54	3.18±0.52	2.75±0.63	143.73	0.00	2.87±0.66	3.02±0.55	3.34±0.51	144.65	0.00	3.08±0.56	3.17±0.62	3.16±0.51	3.19±0.58	3.36±0.55	12.00	0.00

续表 5

变量因素	赋值情况
城郊分布	1=郊区,2=城区
学校学习压力	1=无或极少,2=一般,3=很大
学校学习氛围	1=不好,2=一般,3=好
社会支持	实际评分,以( $\bar{x}\pm s$ )表示
居住地	1=郊区,2=城区
学校所在区县	1=徐汇,2=闵行,3=奉贤,4=长宁,5=黄浦,以“徐汇”为参照设哑变量

表 6 研究对象生活方式相关因素的多元逐步回归分析

变量	偏回归系数 (B)	标准误 (SE)	标准偏回归系数 (Beta)	t 值	P 值
个人因素					
年级	-0.057	0.007	-0.129	-7.830	0.000
家庭因素					
家庭结构	0.046	0.019	0.038	2.366	0.018
家庭经济	0.072	0.016	0.077	4.511	0.000
父亲文化程度	0.074	0.017	0.076	4.282	0.000
父母不良嗜好	-0.050	0.025	-0.033	-1.994	0.046
学校因素					
学习氛围	0.139	0.014	0.173	10.301	0.000
学习压力	-0.114	0.015	-0.126	-7.585	0.000
社会因素					
社会支持	0.013	0.001	0.405	23.481	0.000
学校所在区县(1)	0.048	0.025	0.037	1.891	0.059
学校所在区县(2)	0.004	0.022	0.004	0.186	0.852
学校所在区县(3)	0.109	0.026	0.083	4.203	0.000
学校所在区县(4)	0.110	0.032	0.065	3.463	0.001
(常量)	2.121	0.085		24.818	0.000

3 讨论

对于青少年生活方式的研究,国外大多采用问卷调查,且有比较成熟的工具,如青少年生活方式问卷(Ad-



olescent Lifestyle Questionnaire, ALP)<sup>[6]</sup>、健康促进生活方式问卷(Health promoting Lifestyle Profile, HPLP)<sup>[7]</sup>等,但由于存在地区差异、文化差异、不同风俗习惯以及时间等因素不能完全适合我国青少年学生。国内学者在研究青少年生活方式时大多采用中国疾病预防控制中心制定的《青少年健康危险行为调查问卷,但是也无法全面反映我国青少年生活方式。张芳芳和高文斌<sup>[4]</sup>根据我国实际情况编制了青少年生活方式问卷,经测试该问卷具有良好的信度和效度,并应用于全国青少年生活方式调查研究。

本研究发现,上海初中生生活方式与全国水平<sup>[5]</sup>比较,除睡眠状况以外,其余各因子优于全国水平,差异有统计学意义( $P<0.01$ ),主要可能是地区差异所致,与社会经济、文化背景等有关,生活在经济发达地区者更注重健康生活方式的培养。生活方式中客观行为方面得分从高到低依次为卫生习惯、饮食习惯、娱乐活动、人际关系、学习习惯、体育锻炼、应对方式和睡眠状况,其中得分最低的分别为体育锻炼、应对方式和睡眠情况三方面,本研究中有超过 1/3 左右的学生作息时间不规律,每天睡眠不足 8 h,每周不能经常参加 30 min 以上的体育锻炼,且将近一半的学生心中有烦恼不会像他人倾诉,表明上海初中生在体育运动量不够、遇到困难或烦恼时的应对不够合理、睡眠不足或睡眠质量欠佳这三方面的问题较为突出,这在既往研究中已有报道<sup>[5]</sup>。

本研究通过单因素分析和多因素分析发现,初中生生活方式与学生所在年级、家庭结构、家庭经济、父亲文化程度、父母不良嗜好、学习氛围、学校压力、社会支持和学校所在区县等因素有关。单因素分析结果显示,男生在体育锻炼方面比女生好,而女生在卫生习惯、学习习惯、人际关系和应对方式等方面比男生好,与以往研究是一致的<sup>[5,8-9]</sup>;相对男生而言,女生可能更加注重外貌形象、不喜欢运动时的穿着打扮、担心运动时的不协调和不灵活遭到嘲笑、缺乏体育锻炼动机以及对体育锻炼后身体不适性较敏感等原因可能影响女生参与体育锻炼活动的主动性<sup>[8-9]</sup>。通常情况下女生心理生理发展相对较快,各方面表现较成熟,生活中更细致、爱干净,平时表现文静,易与他人相处,因此无论是在日常生活还是校园生活中往往比男生更加容易地将健康的生活方式落到实处,并形成良性循环。本研究发现,男生睡眠状况女生好于女生,虽与张芳芳和高文斌<sup>[5]</sup>的结果一致,但国内其他研究的观点尚且不一致。张荣珍等<sup>[10]</sup>研究显示女生更容易失眠,刘贤臣等<sup>[11]</sup>、敬攀等<sup>[12]</sup>的研究则无性别差异。男生所感受到的生活满意度多于女生,这与既往研究<sup>[5]</sup>不一致,可能是由于不同

地区、男、女生对生活和学习的期望及其感受到的压力等方面有所不同而致。

研究表明预初、初一两个低年级的生活方式健康水平明显优于初二、初三,可能是年级越高,学习和考试压力越大,面临越来越多的模拟考和升学考时,学生、家长和学校均更加倾向重视和关注文化课程学习,学生自由支配的空闲时间也越少,青少年学生的饮食、睡眠、体育锻炼、休闲娱乐等遭到忽视,生活满意度也可能随之下降。

本研究显示独生子女在饮食习惯和卫生习惯方面要比非独生子女做的更好,可能原因一是独生子女在家庭中受重视程度更高,受到特别的爱护和关照;二是饮食和卫生是日常生活中家长较易关注和督促,也就使得这两方面的好习惯容易形成。

家庭因素中,非核心家庭作为初中生生活方式的影响因素,可能是核心家庭中有亲生父母在身边进行指导,且作为父母亲比其他亲属更加重视孩子健康生活方式的建立。家庭经济状况好、父母文化程度较高的学生可能会受家庭的影响,他们的意识层面可能更加愿意在健康生活方式各个方面投入相应的时间、精力以及财力,也相对较容易接触相应的资源,这类学生往往能够积极学习掌握健康生活知识,达成健康生活态度,最终形成健康生活方式的行为,不仅如此他们也会注意规避不良生活方式的影响因素。多因素分析结果显示,父亲文化程度越高,学生的生活方式总水平越健康,这与 Ardic 和 Esin<sup>[13]</sup>、王旭美<sup>[14]</sup>、陆朋玮等<sup>[15]</sup>的结果一致。这可能由于初中阶段,学生的父亲大多处于中年,在单位和家庭中起支柱作用,其文化程度越高,收入也就越好,家庭经济状况也会随之改善,从而促进了健康生活方式;从既往研究可知,父亲对儿童青少年健康心理的发展和心理行为模式的形成起着关键作用<sup>[16]</sup>,且文化程度越高者,其健康素养水平也越高<sup>[17]</sup>,对孩子而言则起到正性的示范作用。薛红妹等<sup>[18]</sup>的研究结果也与本文相类似。父母婚姻为原配的初中生生活方式普遍比父母婚姻非原配的要健康,其原因可能是有作为直系亲属的亲生父母更加重视培养自己孩子的健康生活方式,有父母在身边进行指导和教育更有成效;在父母离异、单亲、再婚等非原配家庭氛围可能相对较差,初中生处于叛逆人生阶段也有可能以一些不良生活方式来应对这种不良家庭环境;父母有不良嗜好的学生生活方式相对不健康,说明父母作为孩子的接触最多、关系最为紧密人,日常生活中的言传身教,其不良生活态度和不恰当行为模式往往会被自己的孩子所模仿或在家庭教育过程中将自己各种习惯直接灌输给孩子。上述结果提

示了在父母亲对青少年建立健康生活方式的重要性,因此在青少年不良生活方式的防治中除了青少年学生本身,更要双管齐下纠正父母亲的不良生活方式及其危险因素。

学校及社会因素中,初中生的学校压力与生活方式呈负性相关,在高玲<sup>[19]</sup>的研究中也得到了证实,主要还是由于学生学业负担重所致,重视学习成绩,而忽视了健康生活方式的培养。有研究认为良好的学校氛围有助培养青少年学生的健康生活方式<sup>[20]</sup>,本研究中学校学习氛围与生活方式呈正性关联的结论证明了该观点。本研究表明,社会支持程度高的学生生活方式更健康,这与方明珠等<sup>[21]</sup>研究结果基本一致。以往众多研究提示社会支持对初中生青少年的心理健康<sup>[22-23]</sup>、幸福感<sup>[24]</sup>、生活满意度<sup>[25]</sup>、参与学校体育活动<sup>[26]</sup>有着促进作用,与学习倦怠呈则有负性关系,社会支持越差、学习倦怠越高<sup>[27-28]</sup>,这都支持了本研究观点。因此在培养学生健康生活方式时可以考虑老师、同学和家长等主要的社会支持来源的作用。单因素分析中发现郊区学生的饮食习惯、学习习惯、体育锻炼、娱乐活动、人际关系、应对方式以及生活方式总体水平不如城区学生,这与既往研究<sup>[29]</sup>一致,这可能是郊区的体育锻炼设施和休闲娱乐资源相对缺乏、教学要求较为宽松、生活习俗和观念不同等原因所致。有研究表明家庭经济状况较差的学生体育锻炼等生活方式健康水平则较低,而在我国郊区的经济一般较城区要低<sup>[30]</sup>,这也可能是影响生活方式的原因之一。而多因素分析显示学校所在区县对学生生活方式有影响,这与区县的地址位置、经济水平以及各区县的学校的规章制度和课程设置的的不同均有一定关系。

在培养学生健康生活方式,应从个体、家长和学校等多维度出发,共同建立综合性的干预机制。学校应倡导健康睡眠方式,提高睡眠质量;家长则要做好监督,尤其限制睡前使用手机上网的行为,帮助孩子养成按时睡觉的习惯;休闲娱乐和体育活动方面,学校和家长鼓励学生劳逸结合,给予足够的可支配活动时间,鼓励其参与户外活动和体育锻炼;校方还应提供体育设施和场地,设计适合初中生的体育课程和户外活动项目;家长应将闲暇时间少玩手机、多陪伴孩子,培养孩子良好的运动、动态娱乐方式,丰富其现实社交形式,减少网络社交和网络娱乐。为了使校方提供体育设施和场地可持续发展,政府部门应出台相关政策为校方解决经费、安全保障等后顾之忧,譬如健康体育保险制度,引导保险公司开放场地责任保险、运动时的意外伤害保险,鼓励公众、学校或个人购买运动伤害类保险,以此健全学校

体育活动责任保险制度。

#### 参考文献

- [1] 胡俊峰,候培森. 当代健康教育与健康促进[M]. 北京:人民卫生出版社, 2015:259-262.
- [2] 李定原,王笑玲. 生活方式偏向与健康教育干预[J]. 实用预防医学, 2011,18(6):1157-1158.
- [3] 谷晨,习建平. 现代青少年生活方式研究[J]. 文体用品与科技, 2010, 3(1):42-43.
- [4] 张芳芳,高文斌. 青少年生活方式问卷的初步编制及信效度检验[J]. 中国心理卫生杂志, 2010,24(7):515-519.
- [5] 张芳芳,高文斌. 我国青少年生活方式现状调查[J]. 中国心理卫生杂志, 2010,24(7):520-523.
- [6] Gillis AJ. The adolescent lifestyle questionnaire: development and psychometric testing[J]. Can J Nurs Res, 1997,29(1):29-46.
- [7] Pinar R, Celik R, Bahceci N. Reliability and construct validity of the health-promoting lifestyle profile II in an adult turkish population[J]. Nurs Res, 2009,58(3):184.
- [8] 付道领,郭立亚. 重庆市初中生体育锻炼情况调查研究-性别、年级及学校类型间的特征与差异[J]. 西南大学学报社会科学版, 2012, 38(1):63-69.
- [9] Slater A, Tiggemann M. Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concern[J]. J Adolesc, 2011,34(3):455-463.
- [10] 张荣珍,王志青,刘冬梅,等. 宜宾地区 18 岁及以上常住人口失眠情况调查[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2015,41(3):150-154.
- [11] 刘贤臣,彭秀桂,郭传琴,等. 青年学生失眠症状及其相关因素的研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1995,3(4):230-232.
- [12] 敬攀,胡珍玉,张斌,等. 宁波市中学生失眠状况及相关因素分析[J]. 中国学校卫生, 2016,37(7):1056-1058.
- [13] Ardic A, Esin MN. Factors associated with healthy lifestyle behaviors in a sample of turkish adolescents: a school-based stud[J]. J Transcult Nurs, 2016,27(6):583-592.
- [14] 王旭美. 医学本科生学校适应与健康促进生活方式的相关性研究[D]. 蚌埠:蚌埠医学院, 2013.
- [15] 陆明玮,颜辉,王宜欣,等. 北京市 395 名青少年健康相关生活方式的调查研究[J]. 中国儿童保健杂志, 2016,24(4):399-402.
- [16] 谷小容. 父亲在儿童心理发展过程中的作用[J]. 社会心理科学, 2004,19(1):22-25.
- [17] 王萍,毛群安,陶茂萱,等. 2008 年中国居民健康素养现状调查[J]. 中国健康教育, 2010,26(4):243-246.
- [18] 薛红妹,杨明喆,段若男,等. 成都市儿童青少年静态生活方式与家庭经济因素的关系[J]. 中国学校卫生, 2015,36(1):47-50.
- [19] 高玲. 大学生生活方式与压力关系的研究[D]. 武汉:武汉体育学院, 2012.
- [20] 首都大学生生活方式调查研究课题组. 首都大学生生活方式调查与对策研究[J]. 北京教育(德育), 2011, 4(1):74-77.
- [21] 方明珠,许亮文,黄仙红,等. 家庭及同伴对武汉市青少年健康相关行为的影响[J]. 中华预防医学杂志, 2015,49(9):810-816.
- [22] 管佩钰,王宏,郭靖,等. 重庆市中学生心理亚健康状态与社会支持的相关性研究[J]. 现代预防医学, 2016,43(2):304-307, 365.
- [23] 刘毅. 民族贫困地区初中生社会支持与心理健康[J]. 中国健康心理学杂志, 2014,22(7):1059-1062.
- [24] 范红梅,李雪平. 初中生社会支持与主观幸福感的相关研究[J]. 西昌学院学报(自然科学版), 2016,30(1):100-103.
- [25] 李白璐,边玉芳. 初中生生活满意度的发展趋势及社会支持、自尊的影响:一项 3 年追踪研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2016,24(5):900-904.
- [26] 司琦,苏传令, Kim J. 青少年校内闲暇时间身体活动影响因素研究[J]. 首都体育学院学报, 2015,27(4):341-345.
- [27] 邢强,黄荷艳. 社会支持、生活压力事件与学习倦怠关系的研究[J]. 教育导刊(上半月), 2014,32(6):37-40.
- [28] 黎亚军,高燕. 初中生学习倦怠特点及其与自尊、社会支持的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2013,21(3):407-409.
- [29] Duan J, Hu H, Wang G, et al. Study on current levels of physical activity and sedentary behavior among middle school students in Beijing, China[J]. PLoS One, 2015,10(7):e133544.
- [30] Tandon PS, Zhou C, Sallis JF, et al. Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status[J]. Int J Behav Nutr Phys Act, 2012,9:88.

收稿日期:2017-07-10