

我国青少年生活方式现状调查*

张芳芳^{1,2} 高文斌¹

(¹中国科学院心理研究所, 北京 100101 ²中国科学院研究生院, 北京 100049)

@通信作者 E-mail: gaowb@psych.ac.cn

【摘要】目的: 了解我国青少年生活方式的现状。方法: 采用横断面研究方法。分层随机取样收集全国 9 个省(自治区、直辖市)初一至大四 15000 名在校学生的相关资料, 回收有效问卷 10899 份。用自编人口学信息调查表及青少年生活方式问卷(Chinese Adolescent Lifestyles Scale, CALS)进行调查。结果: CALS 各因子分均 > 2.5 分, 体育锻炼因子分最低 (2.72 ± 0.64); 男生生活满意度得分高于女生 [(2.91 ± 0.48) vs (2.81 ± 0.44) , $P < 0.001$]; 重点学校青少年客观行为分及生活满意度分均高于非重点学校 [(3.04 ± 0.38) vs (2.93 ± 0.38) , (2.89 ± 0.48) vs (2.84 ± 0.46) ; 均 $P < 0.001$]; 独生子女客观行为分及生活满意度分均高于非独生子女 [(3.05 ± 0.39) vs (2.88 ± 0.35) , (2.92 ± 0.48) vs (2.78 ± 0.44) ; 均 $P < 0.001$]; 初中生客观行为分及生活满意度分最高, 高中生次之, 大学生最低 [(3.05 ± 0.41) vs (3.01 ± 0.37) vs (2.86 ± 0.33) ; (3.01 ± 0.48) vs (2.84 ± 0.47) vs (2.74 ± 0.42) , 均 $P < 0.001$]; 大城市青少年客观行为分及生活满意度最高, 中小城市次之, 乡镇农村最低 [(3.07 ± 0.38) vs (2.97 ± 0.38) vs (2.89 ± 0.36) ; (2.93 ± 0.48) vs (2.85 ± 0.46) vs (2.80 ± 0.45) , 均 $P < 0.001$ 。结论: 青少年生活方式总体状况良好, 中学生、城市青少年、重点学校青少年、独生子女生活方式更好。

【关键词】 生活方式; 青少年; 横断面研究

中图分类号: B844.2 C913.5 文献标识码: A 文章编号: 1000-6729(2010)007-0520-04
doi: 10.3969/j.issn.1000-6729.2010.07.011

Lifestyles survey in Chinese adolescents

ZHANG Fang-Fang^{1,2}, GAO Wen-Bin¹

¹Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101

²Graduate University of Chinese Academy of Sciences, Beijing 100049

Corresponding author, GAO Wen-Bin, E-mail: gaowb@psych.ac.cn

【Abstract】 Objective To investigate the situations of lifestyles among Chinese adolescents **Methods** In this cross-sectional study, 15000 students from junior high schools, senior high schools and universities in 9 provinces of China were selected by stratified sampling method and were tested with the self-made Demographic Information Questionnaire and Chinese Adolescent Lifestyles Scale (CALS). Finally 10899 valid questionnaires were returned. **Results** The scores of lifestyles factors were all above 2.5, and among them the score of physical exercise was the lowest (2.72 ± 0.64). The life satisfaction score in male students was higher than that in females [(2.91 ± 0.48) vs (2.81 ± 0.44) , $P < 0.001$]. The behavior and life satisfaction scores in students from key school were higher than that in students from general school [(3.04 ± 0.38) vs (2.93 ± 0.38) , (2.89 ± 0.48) vs (2.84 ± 0.46) , $P < 0.001$]. The behavior and life satisfaction scores in only child students were higher than non-only child students [(3.05 ± 0.39) vs (2.88 ± 0.35) , (2.92 ± 0.48) vs (2.78 ± 0.44) , $P < 0.001$]. The behavior and life satisfaction scores were the highest in junior high school students, middle in senior high school students and the lowest in university students [(3.05 ± 0.41) vs (3.01 ± 0.37) vs (2.86 ± 0.33) , (3.01 ± 0.48) vs (2.84 ± 0.47) vs (2.74 ± 0.42) , $P < 0.001$]. The behavior and life satisfaction scores were the highest in students from big city, middle in those from small city and the lowest in those from rural area.

* 基金项目: 中国科学院心理研究所青年科学基金 (07CX061006)

[(3.07 ± 0.38) vs (2.97 ± 0.38) vs (2.89 ± 0.36), (2.93 ± 0.48) vs (2.85 ± 0.46) vs (2.80 ± 0.45), $P_s < 0.001$] . **Conclusion** The lifestyles of adolescents are good in general. The lifestyles are better in high school students, city adolescents, key school students and only child students.

【Key words】 adolescent; lifestyle; cross-sectional study

青少年时期是一个面临多重选择的时期，这个时期既可以发展和建立良好的生活方式，同时也会发生各种危险行为。青少年时期健康的生活方式可以降低这个时期及以后的疾病率和死亡率。同时，青少年时期健康的行为方式也会促进他们的健康和长寿^[1]。

“生活方式”这一术语，是社会学家马克斯·韦伯 (Max Weber) 提出的，他认为：“生活方式是人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、规范等影响而形成的一系列生活习惯、生活态度和生活制度，包括个人嗜好、认知方式和业余时间的行为活动等^[2]”。国外流行病学、社会医学和临床社会调查证明，制约人类健康的因素中生活条件和生活方式占 50% ~ 55%^[3]。

目前对青少年生活方式的研究多关注生活方式中的某个或某几个方面，不能很好地反映青少年生活方式的全貌。本研究对青少年生活方式的多个方面进行了调查，以期获得我国青少年生活方式现状的资料，并对影响青少年生活方式的要素进行分析，为引导青少年健康生活方式提供方向和支持。

1 对象和方法

1.1 对象

在相关部委支持下对全国 9 个省 (自治区、直辖市) 青少年进行抽样调查。教育部根据各地经济及教育发展的不平衡状况，以省份为单位把全国划为“三片”^[4]。依据教育部的划分方法，根据分层整群抽样的原则在“三片”地区进行抽样 (具体抽样方法见《青少年生活方式问卷的初步编制及信效度检验》)^[5]。共发放问卷 15 000 份，回收有效问卷 10 899 份。其中男生 5521 人，女生 5281 人，缺失 97 人；初中生 3483 人，高中生 4377 人，大学生 3039 人；年龄 13~24 岁，平均 (17.0 ± 2.7) 岁。

1.2 工具

1.2.1 自编人口学信息调查表

包括性别、年级、学校性质 (重点/非重点)、家庭所在地 (大城市、中小城市、乡镇农村)、是否独生子女。

1.2.2 青少年生活方式问卷 (Chinese Adolescent Lifestyle Scale, CALS)^[5]

共 49 个题目，分为两部分，第一部分为客观行为，包含 8 个因子：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。第二部分为主观评价，包含 1 个因子：生活满意度。采用 1~4 级计分，第一部分 1~4 分别代表从不、偶尔、经常、总是；第二部分 1~4 分别代表很不满意、不太满意、比较满意、非常满意。

1.3 统计方法

采用 SPSS13.0 对总体数据进行描述性统计，对不同性别、学校性质及独生与非独生子女的生活方式进行独立样本 *t* 检验，对不同年级和家庭所在地青少年的生活方式进行方差分析，以 $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 青少年生活方式问卷得分情况

表 1 显示，青少年生活方式问卷客观行为分及各因子分均 > 2.5 分，其中体育锻炼因子得分最低。

表 1 青少年生活方式问卷得分情况 (n = 10899)

量表	$\bar{x} \pm s$
客观行为	2.98 ± 0.38
饮食习惯	3.10 ± 0.58
睡眠状况	2.87 ± 0.55
卫生习惯	3.53 ± 0.51
学习习惯	2.91 ± 0.53
体育锻炼	2.72 ± 0.64
娱乐活动	2.97 ± 0.66
人际关系	3.09 ± 0.53
应对方式	2.87 ± 0.60
生活满意度	2.87 ± 0.47

2.2 不同人口学变量学生青少年生活方式问卷评分比较

2.2.1 不同性别、学校性质、是否独生子女学生间比较

男生的生活满意度、睡眠状况、体育锻炼、娱乐活动因子得分高于女生，而饮食习惯、卫生习惯、学习习惯、人际关系、应对方式因子得分低于女生；重点学校学生睡眠状况因子分低于非重点学校，其余因子分均高于非重点学校；独生子女各因子得分均高于

非独生子女 (表 2)。

表 2 不同性别、学校性质、是否独生子女青少年生活方式问卷评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

量表	男生 (n=5521)	女生 (n=5281)	t值	重点学校 (n=5585)	非重点学校 (n=5314)	t值	独生子女 (n=6434)	非独生子女 (n=4357)	t值
客观行为	2.98±0.40	2.99±0.36	-1.347	3.04±0.38	2.93±0.38	14.433**	3.05±0.39	2.88±0.35	23.488**
饮食习惯	3.05±0.59	3.16±0.55	-9.824**	3.20±0.57	2.99±0.57	19.082**	3.20±0.57	2.95±0.55	22.903**
睡眠状况	2.90±0.56	2.85±0.54	4.970**	2.86±0.55	2.89±0.54	-3.327*	2.89±0.56	2.84±0.52	4.752**
卫生习惯	3.42±0.55	3.64±0.43	-23.533**	3.56±0.50	3.49±0.51	7.244**	3.59±0.49	3.44±0.53	14.842**
学习习惯	2.87±0.55	2.96±0.50	-7.925**	2.96±0.53	2.86±0.53	9.691**	2.97±0.54	2.83±0.50	14.418**
体育锻炼	2.84±0.64	2.59±0.62	20.260**	2.77±0.64	2.66±0.64	9.257**	2.79±0.66	2.61±0.60	15.361**
娱乐活动	3.02±0.66	2.91±0.65	8.805**	3.02±0.65	2.92±0.66	7.633**	3.05±0.66	2.84±0.64	16.591**
人际关系	3.05±0.54	3.13±0.51	-7.092**	3.17±0.53	3.01±0.52	15.830**	3.17±0.54	2.97±0.50	19.553**
应对方式	2.81±0.60	2.94±0.58	-11.672**	2.93±0.60	2.80±0.59	11.557**	2.94±0.61	2.76±0.55	15.834**
生活满意度	2.91±0.48	2.81±0.44	10.882**	2.89±0.48	2.84±0.46	4.833**	2.92±0.48	2.78±0.44	15.274**

注: ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

2.2.2 不同年级及家庭所在地学生间比较

方差分析显示, 不同年级学生青少年生活方式问卷各因子分差异均有统计学意义, 进一步两两比较表明, 初中生各因子分均高于高中生和大学生, 高中生高于大学生; 不同家庭所在地学生各因子分差异均有

统计学意义, 睡眠状况因子分乡镇农村高于大城市和中小城市 ($P < 0.05$), 其余各因子分均是大城市高于中小城市和乡镇农村, 中小城市高于乡镇农村 (表 3)。

表 3 不同年级及家庭所在地学生青少年生活方式问卷评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

量表	初中① (n=3483)	高中② (n=4377)	大学③ (n=3039)	F值	两两比较 $P < 0.05$	大城市① (n=4080)	中小城市② (n=2788)	乡镇农村③ (n=3492)	F值	两两比较 $P < 0.05$
客观行为	3.05±0.41	3.01±0.37	2.86±0.33	235.980**	①>②,③,②>③	3.07±0.38	2.97±0.38	2.89±0.36	206.693**	①>②,③,②>③
饮食习惯	3.17±0.57	3.22±0.60	2.86±0.53	411.005**	②>①,③,①>③	3.23±0.57	3.09±0.58	2.96±0.54	217.888**	①>②,③,②>③
睡眠状况	3.02±0.57	2.77±0.55	2.85±0.47	211.891**	①>②,③,③>②	2.86±0.57	2.87±0.57	2.89±0.50	4.339*	③>①
卫生习惯	3.54±0.49	3.60±0.48	3.40±0.54	143.151**	②>①,③,①>③	3.59±0.49	3.53±0.50	3.45±0.52	76.734**	①>②,③,②>③
学习习惯	3.01±0.55	2.94±0.51	2.77±0.49	188.759**	①>②,③,②>③	2.99±0.53	2.89±0.54	2.84±0.50	72.155**	①>②,③,②>③
体育锻炼	2.83±0.66	2.72±0.65	2.59±0.58	121.966**	①>②,③,②>③	2.82±0.65	2.68±0.65	2.62±0.60	95.188**	①>②,③,②>③
娱乐活动	3.00±0.69	3.01±0.67	2.87±0.59	43.525**	③<①,②	3.08±0.66	2.98±0.67	2.84±0.63	136.467**	①>②,③,②>③
人际关系	3.11±0.56	3.16±0.53	2.96±0.47	129.679**	②>①,③,①>③	3.21±0.53	3.09±0.52	2.96±0.49	221.758**	①>②,③,②>③
应对方式	2.88±0.66	2.93±0.61	2.78±0.48	55.592**	②>①,③,①>③	2.96±0.61	2.88±0.59	2.75±0.56	124.970**	①>②,③,②>③
生活满意度	3.01±0.48	2.84±0.47	2.74±0.42	294.980**	①>②,③,②>③	2.93±0.48	2.85±0.46	2.80±0.45	70.540**	①>②,③,②>③

注: * $P < 0.05$ *** $P < 0.001$

3 讨论

3.1 青少年生活方式现状分析

本研究发现, 青少年生活方式整体表现出健康良好的态势, 但是也存在一定的问题隐患。关颖、孙宏艳^[6]于 2003 年对全国六大城市小学三年级至初中二年级学生的饮食习惯、睡眠习惯、卫生习惯、玩耍习惯、运动习惯进行调查发现, 大城市少年儿童在被调查的几个方面整体表现出健康向上的趋势, 同时也存在不容忽视的问题, 和本研究的调查结果一致。本调

查结果显示, 在生活方式的几个因子中, 体育锻炼因子得分最低, 青少年体育锻炼的情况令人堪忧, 这和已有研究结果一致^[7-8]。大量研究已经证明了体育锻炼和体质、心理健康存在正相关, 坚持体育锻炼能够增强体质, 改善心理健康水平^[9-10]。青少年体育锻炼的不足可能和学习任务重、独立支配的运动时间少、缺乏合适的运动场所以及青少年对体育锻炼的认识与行为存在偏差有关^[6,11]。目前, 青少年体育锻炼不足的现象已经引起国家和社会各方面的重视, 学校和家庭应丰富青少年的体育活动, 保证青少年足够的体育

锻炼时间,以保证青少年身心健康发展。

3.2不同人口学变量青少年生活方式差异分析

本研究发现,男生和女生客观行为差异不具统计学意义。男生的睡眠情况、体育锻炼和娱乐活动比女生好,和已有的研究结果一致^[1+12]。体育锻炼和娱乐活动能够宣泄旺盛的精力,满足好奇、挑战、寻求刺激的心理,更能满足男生在这方面的需求。饮食习惯、卫生习惯、学习习惯女生,得分高于男生,这和女生更关注饮食和健康、爱清洁、遵守规则和秩序有关。女生更乐于群体的交往,遇到问题会以更积极的方式去解决,比如积极思考、求助等,因此人际关系和应对方式都比男生好。男女生客观行为差异不具统计学意义,但男生的生活满意度高于女生。已有的研究中性别对青少年生活满意度的影响结论并不一致^[13],这可能和研究对象和工具不同有关。

在本研究中,随着年级的增长,生活方式整体水平有下降趋势,大学生的生活方式最差。向阳等^[14]、张辉等^[15]对大学生生活方式的调查均发现,大学生中普遍存在着不健康的生活方式。可能的原因是,在初中和高中阶段,青少年有家庭和学校的管理约束,生活规律性强,生活方式较好。到了大学,青少年的自由度大幅上升,自主性增强,但大部分青少年缺乏合理安排自己生活制度的意识,同时大学生面临更为复杂的社会环境和人际关系,承受压力较大,从而导致不良的生活方式^[14]。另外很多青少年没有在初高中阶段养成良好的生活习惯,并且自我管理的能力不够,到了大学阶段问题便会暴露出来,导致大学生整体生活方式的下降。提示青少年早期阶段健康生活方式的养成教育至关重要。

本研究还发现,高中生的睡眠状况最差。睡眠作为临床上衡量健康水平的一项基本指标,与生理和心理功能有密切关系^[16]。高中生面临高考的压力,学习负担重,压力大,对睡眠时间和睡眠质量都会造成影响。大城市青少年生活方式最好,乡镇农村最差;重点学校青少年生活方式比非重点学校好;独生子女生活方式比非独生子女好。这可能和大城市、重点学校青少年以及独生子女享有更多的教育资源,具有较高的健康意识和健康知识有关。

综上所述,我国青少年生活方式整体状况良好,体育锻炼需要加强。在青少年生活方式的教育和引导中需要关注生活方式存在一定问题的青少年群体,如大学生、经济文化教育水平欠发达地区的青少年等。不同人口学变量对青少年生活方式的交互作用以及青少年生活方式对其体质、心理健康的具体影响有待进

一步分析。

参考文献

- [1] Cynthia G. Ayres Relationship between social support and positive health practices in middle adolescents [J]. J Pediatr Health Care, 2008, 22 (2): 94-102
- [2] 陈青萍. 现代临床心理学 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2004: 432-441.
- [3] 黄俊琪, 饶从志, 朱俊鑫. 生活方式与人类健康 [J]. 疾病控制杂志, 1999, 3 (2): 155.
- [4] 董泽芳, 沈百福. 教育经济区域划分与与高教投资差异分析 [J]. 华中师范大学学报 (人文社科版), 2000, 3: 20-28.
- [5] 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): 517-521, 548
- [6] 关颖, 孙宏艳. 青少年健康素质的隐忧——六大城市少年儿童生活方式调查 [J]. 青年研究, 2004 (12): 9-15.
- [7] 苏虹, 程慧, 张秀军, 等. 1902名高中生危害健康行为及其相关因素分析 [J]. 中国学校卫生, 2002, 23 (4): 299-301.
- [8] 陈晶琦, 宋逸, 马迎华, 等. 中国5省市中学生危险行为调查报告 (四): 日常饮食和体育锻炼状况 [J]. 中国学校卫生, 2001, 22 (6): 482-484.
- [9] 陶勇, 代春玲. 大学生体育生活方式与体质健康状况的研究 [J]. 武汉理工大学学报, 2009, 31 (8): 190-192
- [10] 吴善玉, 金贞玉. 大学生心理健康水平与体育锻炼关系的初探 [J]. 现代预防医学, 2009, 36 (7): 1316-1317.
- [11] 秦斌, 孟峰年, 吕东煜, 等. 城市中学生健康生活方式状况及其干预政策研究——以兰州城区为例 [J]. 甘肃农业, 2006, 7: 223-224.
- [12] 石文娟, 马绍斌, 范存欣, 等. 广州大学生睡眠质量及其影响因素分析 [J]. 中国学校卫生, 2005, 26 (6): 470-471.
- [13] 唐璐, 陈浩彬, 苗元江. 当代青少年生活满意度研究现状及反思 [J]. 当代教育论坛, 2009 (2): 22-24.
- [14] 向阳, 优都斯·赛都拉, 朱峡. 大学生生活方式状况调查分析 [J]. 新疆医科大学学报, 2008, 31 (12): 1661-1663.
- [15] 张辉, 任书阁, 张平. 河南大学学生生活方式调查 [J]. 中国学校卫生, 2002, 23 (6): 539.
- [16] 匡培梓. 生理心理学 [M]. 北京: 科学出版社, 1987: 226-231.

编辑: 靖华

2009-11-03收稿, 2010-02-03录用