

我国青少年生活方式、自尊与生活满意度的关系研究

李晓苗^{1,2}, 张芳芳^{1,2}, 孙昕雯³, 高文斌^{1Δ}

(1. 中国科学院心理研究所, 北京 100101; 2. 中国科学院研究生院; 3. 北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育学系)

[摘要] 目的: 探讨我国青少年生活方式、生活满意度以及自尊的关系。方法: 采用青少年生活方式量表、Rosenberg自尊量表对全国九省(自治区、直辖市)的 10 899 名初中、高中及大学在校学生进行调查。结果: 不同地区、年级青少年在不同生活方式和生活满意度类型上的分布存在差异 ($\chi^2 = 248.93, P < 0.01$; $\chi^2 = 568.53, P < 0.01$)。有 58.9% 的大城市青少年的生活方式健康程度高, 且生活满意度高; 而生活在乡镇农村的青少年, 生活方式健康程度低, 且生活满意度低的人占大多数 (58.9%)。初中生生活方式健康程度高且满意度高的学生占全体初中生的 61.8%, 高中和大学生中, 该比例分别降为 48.3% 和 21.3%。高中生生活方式健康程度高但不满意的学生占 7.6%, 高于初中生 (4.1%) 和大学生 (3.6%)。另外, 有很高比例的大学生 (71.6%) 生活方式健康程度低, 且生活满意度低。生活方式与自尊、生活满意度存在显著的正相关 ($r = 0.472, P < 0.01$; $r = 0.636, P < 0.01$), 自尊与生活满意度存在显著的正相关 ($r = 0.450, P < 0.01$), 且自尊是生活方式和生活满意度的中介变量。结论: 我国青少年生活方式和生活满意度整体情况良好, 但存在地区和年级差异, 生活方式通过自尊对生活满意度有正向预测作用。对我国青少年进行生活方式健康教育应考虑地区和年级差异, 同时应积极关注心理因素的影响。

[关键词] 生活方式; 个人满足; 自我概念; 问卷调查; 青少年

[中图分类号] R 395.1 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-167X(2010)03-0330-05

doi 10.3969/j.issn.1671-167X.2010.03.018

Study on the relationship among lifestyle, self-esteem and life satisfaction in Chinese adolescents

LIX Xiaomiao^{1,2}, ZHANG Fangfang^{1,2}, SUN Xinying³, GAO Wenbin^{1Δ}

(1. Institute of Psychology, Chinese Academy of Science, Beijing 100101, China; 2. Graduate University of Chinese Academy of Science; 3. Department of Social Medicine and Health Education, Peking University School of Public Health)

ABSTRACT Objective To explore the relationship between lifestyle, self-esteem and life satisfaction among Chinese adolescents. **Methods** 10 899 adolescents in middle schools and colleges from 9 provinces in China were investigated by using Chinese Adolescent Lifestyle Scale (CALs), Rosenberg Self-Esteem Scale (SES). **Results** The distribution of adolescents in the four groups divided by lifestyle and life satisfaction scores were different regarding the area and grade of these students ($\chi^2 = 248.93, P < 0.01$; $\chi^2 = 568.53, P < 0.01$). A high percentage of adolescents in cities (58.9%) reported a healthy life style with high life satisfaction while most adolescents in rural areas (58.9%) reported poor life styles with little satisfaction. A high percentage of junior high school students (61.8%) reported a healthy life style with high life satisfaction, but this percentage among senior high school and college students was down to 48.3% and 21.3% respectively. About 7.6% of senior high school students reported a healthy life style but poor satisfaction, a little higher than that of junior high school students (4.1%) and college students (3.6%). Moreover, there were 71.6% college students reported that they lead a poor life style with little satisfaction. The lifestyle is significantly correlated with self-esteem ($r = 0.472, P < 0.01$) and life satisfaction ($r = 0.636, P < 0.01$), and self-esteem is also significantly correlated with life satisfaction ($r = 0.450, P < 0.01$). Self-esteem was the mediator of the other two parameters. **Conclusion** The lifestyle predicts life satisfaction through self-esteem. Area and grade differences have to be taken into consideration when introducing programs on health promotion, and attention should be attached to the influence of psychological factors.

KEY WORDS Life style; Personal satisfaction; Self concept; Questionnaires; Adolescent

基金项目: 中国科学院心理研究所青年科学基金 (07CX061006) 资助 Supported by Science Fund for Young Scholars of the Chinese Academy of Sciences (07CX061006)

Δ Corresponding author's e-mail: gaowb@psych.ac.cn

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>

“生活方式”这一术语,最初由社会学家 Max Weber^[1]提出,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”。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%^[2]。社会发展和生活环境的变化也给青少年带来了一定影响,调查发现,青少年中很多健康危险行为的发生率和严重程度都呈上升趋势^[3]。对生活方式的纵向研究也表明,在青少年时期健康的行为习惯能够降低以后的疾病风险^[4]。青少年正处于身体和心理发展的关键期,健康生活方式的培养不但有利于青少年健康成长,也为其成年后的健康生活奠定了基础。

生活满意度 (life satisfaction) 是个人依照自己选择的标准对自己大部分时间或持续一定时期生活状况的总体性认知评估,是衡量某一社会人们生活生活质量的重要参数^[5]。生活满意度通常可分为两种,即一般生活满意度和特殊生活满意度,一般生活满意度是对个人生活质量的总体评价,特殊生活满意度是对不同生活领域的具体评价,如家庭满意度、友谊满意度、环境满意度等,一般生活满意度较之特殊生活满意度更为稳定和抽象^[6]。现代的健康促进教育大多集中于培养青少年良好的饮食和作息习惯,认为规范化的生活方式即意味着高质量的生活,却忽略了对生活方式的健康程度与生活满意度关系的考察,以及心理因素与二者的相互作用关系。而已有研究表明,不但外界环境、学习睡眠状况、生活事件、人际关系等客观因素与青少年的生活满意度有关,人格、自尊、控制感等心理因素也是影响个人生活满意度的重要变量^[5-8]。自尊 (self-esteem) 是个人人格结构中自我概念的核心部分,是个体评价自己的程度及对自己的价值感、重要感的体验^[9],它表明了一个人在多大程度上相信自己是有能力的、有价值的、重要的和成功的^[10],其与生活满意度的关系尤其突出^[11]。本研究以我国在校青少年为研究对象,采用问卷调查的方式了解青少年生活方式。全国抽样调查的整体情况另文报告,本文重点探讨生活方式、生活满意度以及自尊的关系,以期在物质生活日益提高、学习和生活内容日益丰富的今天,为在校青少年身心健康教育提供一定思路。

1 资料与方法

1.1 研究对象

中华人民共和国教育部根据各地经济及教育发展的不平衡状况,以省为单位把全国划为“三片”^[12]。本研究依据教育部的划分方法,根据分层抽样和随机抽样相结合的原则在“三片”地区进行抽样,一片地区抽取北京、江苏、广东;二片地区抽取河北、山西、四川;三片地区抽取内蒙古、甘肃、云南,并在每个省/自治区抽取一个中心城市,在每个城市中随机抽取两所中学和一所大学。对这 9 个省/自治区/直辖市初一至大四的在校学生进行问卷调查,共发放问卷 15 000 份,回收问卷 12 671 份,回收率 84.47%。删除只完成部分题目的问卷以及规律作答的问卷,剩余有效问卷 10 899 份,有效回收率为 86.02%。其中男生 5 521 人 (50.7%),女生 5 281 人 (48.5%),缺失 97 人;初中生 3 483 人 (32%),高中生 4 377 人 (40.1%),大学生 3 039 人 (27.9%);年龄 13~24 岁,平均年龄 (17.0 ± 2.7) 岁。

1.2 工具

1.2.1 青少年生活方式问卷 (Chinese Adolescent Lifestyle Scale, CALS)^[13] 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;4 点计分,1~4 分别代表从不、偶尔、经常、总是,客观行为分数越高,表示生活方式越健康;该部分 Cronbach α 系数为 0.91。第二部分为主观评价,包含 1 个因子:生活满意度;4 点计分,1~4 分别代表很不满意、不太满意、比较满意、非常满意,分值越高,代表对生活越满意;该部分 Cronbach α 系数为 0.83。

1.2.2 Rosenberg 自尊量表 (The Self-Esteem Scale, SES)^[14] 由 Rosenberg 于 1965 年编制,用以评定青少年关于自我价值和自我接纳的总体感受,包括 10 个项目,分 4 点计分,其中项目 3、5、8、9 和 10 题为反向计分。总分范围为 10~40 分,分值越高,表明自尊程度越高;重测信度为 0.85。

1.2.3 自编人口学信息情况调查表 包括年龄、性别、年级、家庭所在地 (大城市、中小城市、乡镇农村)。

1.3 统计学方法

运用 SPSS 13.0 对数据进行统计分析,采用卡方检验、方差分析、相关分析、回归分析的方法, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 不同地区、年级青少年在生活方式和满意度分组上的分布情况

青少年生活方式问卷的第一部分测量客观行为,本研究以人数的 27% 为界限将青少年分为客观行为为高分组和客观行为为低分组。客观行为为高分组即表示青少年倾向于健康的生活方式,低分组即表示青少年的生活方式相对不太健康。青少年生活方式问卷的第二部分测量生活满意度,本研究以人数的 27% 为界限将青少年分为满意度高分组和满意度低分组。各组在客观行为和生活满意度上的得分情况见表 1。

结合考察客观行为和生活满意度,则青少年可被分为 4 组,即 1 组 (生活方式健康程度高且满意度高,共 2 057 人,占 56.6%)、2 组 (生活方式健康程

度低但满意度高,共 200 人,占 4.5%)、3 组 (生活方式健康程度低且满意度低,共 1 925 人,占 43.6%)、4 组 (生活方式健康程度高但满意度低,共 235 人,占 5.3%)。

卡方检验考察不同地区青少年在各组的分布情况,存在显著差异 ($\chi^2 = 248.93, P < 0.01$); 不同年级青少年在各组的分布情况也存在显著差异 ($\chi^2 = 568.53, P < 0.01$, 表 2)。大城市青少年、初中生在生活方式健康程度高且生活满意度高的组中所占比例最高,而乡镇农村的青少年以及大学生在第 3 组所占比例最高,即生活方式健康程度低且生活满意度低。

表 1 生活方式和满意度的分组和得分情况 ($\bar{x} \pm s$)

Table 1 Groups of lifestyle and life satisfaction and the scores ($\bar{x} \pm s$)

	High score group		Middle score group		Low score group		Total	
	n	$\bar{x} \pm s$	n	$\bar{x} \pm s$	n	$\bar{x} \pm s$	n	$\bar{x} \pm s$
Objective behavior	3 072	3.45 ± 0.19	4 888	2.87 ± 0.13	2 939	2.52 ± 0.19	10 899	2.98 ± 0.38
Life satisfaction	3 333	3.24 ± 0.41	6 999	2.83 ± 0.35	3 666	2.53 ± 0.41	10 899	2.86 ± 0.47

表 2 不同地区和年级青少年在不同生活方式和满意度类型上的分布

Table 2 The distribution of adolescents of different areas and grades in the four groups

					n (%)
	Group 1	Group 2	Group 3	Group 4	Total
Big city	1011 (58.9)	56 (3.3)	532 (31.0)	116 (6.8)	1 715
Middle/Small city	498 (44.8)	49 (4.4)	502 (45.1)	63 (5.7)	1 112
Rural areas	428 (31.5)	81 (6.0)	799 (58.9)	49 (3.6)	1 357
Junior middle school	985 (61.8)	100 (6.3)	444 (27.8)	65 (4.1)	1 594
Senior middle school	838 (48.5)	62 (3.6)	695 (40.3)	131 (7.6)	1 726
College	234 (21.3)	38 (3.5)	786 (71.6)	39 (3.6)	1 097

Group 1: high level of healthy lifestyle and high life satisfaction; Group 2: low level of healthy lifestyle but high life satisfaction; Group 3: low level of healthy lifestyle and low life satisfaction; Group 4: high level of healthy lifestyle but low life satisfaction.

2.2 生活方式、自尊对生活满意度的影响

2.2.1 生活方式、自尊与生活满意度的相关分析

Pearson 相关分析显示,生活方式 (客观行为) 与自尊存在显著的正相关 ($r = 0.472, P < 0.01$), 与生活满意度存在显著的正相关 ($r = 0.636, P < 0.01$); 自尊与生活满意度存在显著的正相关 ($r = 0.450, P < 0.01$)。

2.2.2 生活方式、自尊对生活满意度的回归分析

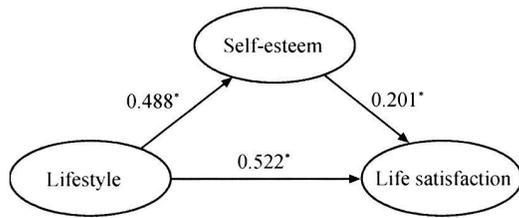
在控制了地区、性别、年龄的情况下,以生活方式为自变量,生活满意度为因变量,进行自尊的中介效应检验。第 1 步,以生活方式为自变量,生活满意度为因变量进行回归分析,生活方式显著地预测了满意度,解释了变异的 42.5%, β 值达到显著水平。第 2

步,以生活方式为自变量,自尊为因变量进行回归分析,生活方式显著地预测了自尊,解释了 22.9% 的变异, β 值达到显著水平; 再以自尊为自变量,满意度为因变量,回归分析显示自尊显著地预测了生活满意度,解释了 25.5% 的变异。第 3 步,以自尊、生活方式为自变量,生活满意度为因变量,多元回归分析发现,自尊和生活方式显著地预测了生活满意度,解释了生活满意度 45.6% 的变异,它们的 β 值都达到了显著水平。当自尊变量出现时,生活方式对生活满意度的解释量下降, β 值由 0.620 变为 0.522, 回归分析见表 3。通过路径图 1 可以看到,生活方式不但会直接影响满意度,也会通过自尊影响满意度。

表 3 生活方式和自尊对生活满意度的回归分析
Table 3 The regression analysis of lifestyle self-esteem and life satisfaction

Step	Dependent variables	Independent variables	B	SE	β	t	R ²	F
1	Satisfaction	Lifestyle	0.759	0.009	0.620	82.462 ^f	0.425	1967.040 ^e
2	Self-esteem	Lifestyle	5.997	0.107	0.488	56.018 ^g	0.229	789.058 ^e
	Satisfaction	Self-esteem	0.044	0.001	0.445	53.109 ^g	0.255	911.237 ^f
3	Satisfaction	Self-esteem	0.020	0.001	0.201	24.679 ^g	0.456	1785.447 ^f
	Satisfaction	Lifestyle	0.639	0.010	0.522	62.721 ^f		

* P < 0.001.



* P < 0.01.

图 1 生活方式、自尊与生活满意度的关系

Figure 1 The relationship between lifestyle self-esteem and life satisfaction

3 讨论

3.1 青少年生活方式和生活满意度现状的地区差异和年级差异

我国青少年生活方式的健康水平整体较好,生活满意度也较高。不同地区的青少年在各组的分布情况不同:在大城市中,有 58.9% 的青少年生活方式健康程度高且生活满意度高,与其自身健康的客观行为相匹配;而生活在乡镇农村的青少年,生活方式健康程度低且生活满意度低的人占了大多数(58.9%),这说明乡镇农村的青少年在生活方式和生活满意度的总体情况上较大城市为差。此外,乡镇农村的青少年生活方式健康程度低、满意度却高的人所占的比例(6.0%)高于中小城市(4.4%)和大城市(3.3%),生活方式健康程度高但不满意的人所占比例(3.6%)低于中小城市(5.7%)和大城市(6.8%),提示不同地区的青少年即使在生活方式处于同等水平的情况下,对自身生活方式的满意程度也存在差异。这种在生活方式和满意度类型分布上的差异也见于不同年级的青少年。初中生中,生活方式健康程度高且满意度高的学生占全体初中生的 61.8%,而高中生和大学生中,生活方式健康程度高且满意度高的学生所占比例则下降为 48.5% 和 21.3%。在高中生中,生活方式良好但不满意的学生占 7.6%,高于初中生(4.1%)和大学生

(3.6%)。这可能是因为在高中生的在校学习和生活虽然规律,但学习压力较大导致其对生活的满意度降低。另外,多数大学生(71.6%)的生活方式健康程度低且生活满意度低,这提示大学生在对自身生活的健康管理上仍存在一定问题,因此需加强对大学生的健康生活方式教育。

3.2 生活方式、自尊以及生活满意度的关系

现代社会节奏快、生活紧张、竞争激烈,人们的生活方式也受到不同程度的影响,进而可能造成生理、心理及社会适应等方面的问题。生活满意度是个人依照自己选择的标准对自己大部分时间或持续一定时期生活状况的总体性认知评估^[5]。刘翌^[7]对广州市大学生的研究发现,学习状况、睡眠状况、住宿环境、人际关系等生活状况是生活满意度的影响因素。本研究中生活方式包括饮食习惯、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,研究发现生活方式与生活满意度存在显著正相关,且生活方式对生活满意度有正向预测作用。

另外,本研究还显示,生活方式不仅可以直接影响生活满意度,还可以通过自尊间接影响满意度,自尊在生活方式与生活满意度之间起中介作用。首先,生活方式对自尊具有正向预测作用,生活方式越健康,自尊水平越高。Y archeski 等^[15]对青少年的研究发现,正性健康行为与自尊评分呈显著正相关。姜丽萍^[16]对上海市女大学生的研究发现,生活方式与心理健康存在显著的正相关,生活方式提高一个等级,心理健康阳性症状出现的可能性下降 60.4%。张海芳等^[17]对高中生的研究也发现生活方式对心理健康有显著的预测作用。因此,青少年健康的生活方式是其心理健康的一个重要保障因素。青少年时期作为发育第 2 高峰期,是一个非常特殊的阶段,这个时期的青少年具有不稳定性及可塑性,是良好行为习惯建立和养成的关键时期^[18],同时也是自尊发展的关键期^[19]。另外,青少年也具有动荡性和情

绪、情感的冲动性,因此青少年也处于危险行为高发阶段,能否顺利渡过这个阶段对以后的生活具有重大影响^[18]。其次,本研究也显示,自尊水平越高,生活满意度越大。孙莹等^[8]发现,高自尊是中学生学校生活满意度的保护性因素。对大学生的研究也发现,自尊是影响大学生生活满意度的重要变量^[20-21]。最后,由于生活方式通过影响自尊这一中介变量进而影响生活满意度,因此客观行为和主观因素在青少年生活满意度中的作用均不容忽视。

本研究也存在一些不足。本研究仅考察青少年生活方式的总体健康情况,并未对每一个维度单独考察,而青少年生活方式不同维度的健康水平可能对其自尊和生活满意度存在不同影响。本研究还发现生活方式和生活满意度存在不匹配的现象,即生活方式健康青少年的生活满意度低,或生活方式不健康青少年的生活满意度高,今后应对这部分群体进行特别考察,以深入了解青少年生活方式和生活满意度的关系,以及其他可能的影响因素。本研究侧重于考察青少年中较为常见的客观行为,如饮食、睡眠、学习等,并以此来划分生活方式健康与否,并未涉及青少年中存在的一些“危害行为”,如吸烟、饮酒、暴力行为等,将来需要对青少年的特殊行为和生活方式进行考察,以期对青少年的生活方式有更加全面的了解。另外,除生活方式外,青少年所处的自然、地理环境和社会环境中的其他因素,如人口密度、居住条件、医疗卫生等,也可能对其健康及生活满意度造成影响,也应纳入未来的研究中进一步深入考察。

综上,本研究结果对青少年生活方式的指导和干预具有重要意义。在实际操作中,不仅要对青少年进行健康行为、健康习惯的引导和教育,还要关注青少年的心理健康状况对其生活满意度的影响。另外,在青少年心理健康教育及促进过程中也要考虑生活方式的影响和作用,以更好地促进青少年的全

面发展。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 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
- [3] 季成叶. 青少年健康危险行为[J]. 中国学校卫生, 2007, 28(4): 289-291
- [4] Kelder SH, Klepp KL, Lyke LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors[J]. Am J Public Health, 1994, 84(7): 1121-1127
- [5] Shin DC, Johnson DM. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life[J]. Social Indicators Research, 1978, 5(4): 475-492
- [6] 田丽丽, 刘旺, Gilman R. 国外青少年生活满意度研究概况[J]. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(12): 814-816
- [7] 刘翌. 广州市高校大学生生活满意度影响因素分析[J]. 南昌高专学报, 2009, 81(2): 85-87
- [8] 孙莹, 陶芳标. 中学生学校生活满意度与自尊、应对方式的相关性[J]. 学校心理卫生, 2005, 19(11): 741-744
- [9] 黄希庭. 简明心理学词典[M]. 安徽: 安徽人民出版社, 2004: 530
- [10] Coopersmith S. The antecedents of self-esteem[M]. San Francisco: W. H. Freeman, 1967.
- [11] Diener E, Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem[J]. J Personal Soc Psychol, 1995, 68(4): 653-663
- [12] 董泽芳, 沈百福. 教育经济区域划分与高教投资差异分析[J]. 华中师范大学学报: 人文社科版, 2000, 39(3): 20-28
- [13] 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(2): 761-766.
- [14] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册增订版[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999, 318-320
- [15] Yarcheski TJ, Mahon NE, Tardeski A. Social support, self-esteem, and positive health practices of early adolescents[J]. Psychol Rep, 2003, 92(1): 99-103
- [16] 姜丽萍. 上海市女大学生生活方式与心理健康的相关研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2006
- [17] 张海芳, 陈青萍, 李丽. 高中生的生活方式与心理健康的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(9): 816-818.
- [18] He K, Kramer E, Houser RE, et al. Defining and understanding healthy lifestyles choices for adolescents[J]. J Adolesc Health, 2004, 35(1): 26-33.
- [19] 周碧薇, 黎文静, 刘源. 少年儿童自尊发展影响因素综述[J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 17(7): 759-761
- [20] 陈丽娜, 张建新. 大学生一般生活满意度及其与自尊的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(4): 222-224.
- [21] 庄凡, 胡海青. 大学生生活满意度、自尊、应对方式的调查及研究[J]. 南京晓庄学院学报, 2008, 9(5): 84-88

(2010-03-31 收稿)

(本文编辑: 赵波)