

影响广州居民健康状况的主要生活方式认知因素分析

陈建才

(广州体育学院, 广东 广州 510500)

摘要: 对广州市居民健康生活方式的主要认知因素进行因子分析, 并将各因素与受调查者健康自评和睡眠质量总体状况进行多元逻辑回归分析。结果发现: 广州市居民健康自评与睡眠质量显著相关, 主观健康感较差者往往存在睡眠问题; 将广州市居民健康生活方式主要认知因素归纳为锻炼、饮食、阅读和烟酒4个因子是可行的, 其中锻炼因子对健康生活方式的贡献度最高; 各因子中的认知因素主要包括运动能帮我健身塑形、少用饮料解渴、阅读提升自身境界和别人抽烟、喝酒时尽量避免等方面。

关键词: 体育心理学; 健康自评; 睡眠质量; 生活方式; 认知因素; 广州

中图分类号: G804.82 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2013)04-0071-04

An analysis of main lifestyle cognition factors which affect the health status of Guangzhou residents

CHEN Jian-cai

(Guangzhou Sport University, Guangzhou 510500, China)

Abstract: The author did a factor analysis on main lifestyle cognition factors regarding the healthy lifestyles of Guangzhou residents, and a multivariable logistic regression analysis on the overall results of health self-evaluation and sleep quality of the surveyed residents by using the said factors, and revealed the following findings: the health self-evaluation and sleep quality of Guangzhou residents were significantly correlative - usually those residents who had a poor subjective sense of health had a sleep problem; it is feasible to reduce main cognition factors regarding the healthy lifestyles of Guangzhou residents into such 4 factors as exercising, eating, reading and smoking/drinking, in which the exercising factor made the greatest contribution to healthy lifestyles; cognition factors in the said factors mainly include the followings: Exercising helps me shape my body and keep fit; I try not to quench my thirst by having a soft drink whenever possible; Reading helps me refine myself; whenever possible I try to keep away when others are smoking or drinking.

Key words: sports psychology; health self-evaluation; sleep quality; life style; cognition factor; Guanzhou

健康的生活方式是一种习惯,可以说在很大程度上受到不同个体自身认知程度差异的影响。本研究试图在现有健康生活方式评价体系中主要因素分类的基础上,探讨影响广州市居民健康的生活方式主要认知因素及其相对重要性,为广州市居民形成健康的生活方式和相关部门的决策提供参考。

1 研究对象与方法

1)调查对象。本研究采用整群随机抽样的方法在

广州天河区、白云区、越秀区3个中心城区的部分社区发放问卷,问卷回收后有效输入样本量952份。受调查者中男性480人,占50.4%,女性472人,占49.6%。年龄分布在 (35.9 ± 6.9) 岁。

2)研究方法。

(1)问卷调查。参考文献资料以及对相关人员进行访谈后,制定《生活方式与健康关系调查问卷》。问卷中设置的健康自评等级包括非常健康、健康、一般、不健康、非常不健康5个等级。同样,反映睡眠质量的内

收稿日期: 2013-01-25

基金项目: 广东省体育局软科学课题“广州市居民生活方式及体质现状研究”(YT1014)。

作者简介: 陈建才(1976-),男,讲师,研究方向: 网球教学与训练。

容包括入睡快,一觉到天亮;入睡情况一般,有时会做梦;会半夜醒来,总体影响不大;不易入睡,半夜梦多或经常醒来,起床精神状况不佳;入睡困然,易失眠,已服药或开始治疗共 5 项。生活方式认知因素参考李世明等^[1]提出的“健康生活方式评价体系”,本问卷将生活方式主要认知因素设定在饮食、阅读、锻炼和烟酒 4 个属性。每个属性又衍生出 4 项认知因素。生活方式认知因素包括运动让我精神饱满、运动能帮我健身塑形、运动能让我结交挚友等 16 项(见表 1),每项生活方式认知因素采用非常不同意、不同意、没意见、同意、非常同意进行 5 个等级。

(2)数理统计。采用 SPSS17.0 统计分析软件对数据进行处理,包括采用描述性统计分析法、因子分析、相关分析法、逻辑回归分析等。

2 研究结果及分析

2.1 《生活方式与健康关系调查问卷》信、效度

1)内容效度。对问卷初次编制完成后,请相关专家针对问卷条目是否合理与准确进行评价与反馈,经过多次修改,最终专家一致认为本问卷内容效度达到发放要求。此外,经因子分析结果显示,KMO 样本测定大于 0.5, 巴特莱特(Bartlett)球形检验小于 0.01,表明本问

卷的 16 项生活方式认知因素适合进行因子分析。

2)信度与结构效度。选取某小区居民 25 人作为调查对象,进行间隔 6 天的同一问卷的重复测试,对影响因素部分进行相关检验。结果表明,影响因素部分的内容呈中等以上程度相关,相关系数在 0.61~0.89,总问卷相关系数为 0.87,表明问卷有较好的重测信度。从内在信度结果看,本问卷的内在信度检验结果为 Cronbach's $\alpha=0.866$,一般认为 Cronbach's α 系数在 0.8~0.9 时问卷的内在信度甚佳,表明该问卷生活方式认知因素内容能较好地反映广州市居民对健康生活方式的认知属性。另外采用 KMO 样本测定和巴特莱特(Bartlett)球形检验,结果显示,KMO 检验值为 0.708,大于 0.5, Bartlett 球形检验 Sig 值为 0.000,小于 0.01,结合 Cronbach's α 系数表明适合进行因子分析,本问卷具有较好的结构效度。

2.2 生活方式认知因素的因子分析结果

在《生活方式与健康关系调查问卷》中,共罗列了 16 项生活方式认知因素。待问卷回收输入后重新进行因子分析,KMO 检验值为 0.801,大于 0.5, Bartlett 球形检验 Sig 值为 0.000,小于 0.01,表明适合进行因子分析。本研究采用主成分提取公因子、根据特征值大于 1 的原则,经因子分析提取出 5 个主因子(见表 1)。

表 1 广州市居民生活方式认知因素因子项目载荷¹⁾

生活方式	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子属性
运动让我精神饱满	0.875					锻炼
运动能帮我健身塑形	0.819					锻炼
运动能让我结交挚友	0.800					锻炼
运动能让我放松,减少抑郁	0.665					锻炼
少用饮料解渴		0.803				饮食
少吃刺激性食物,如火锅		0.701				饮食
少吃高脂食品		0.661				饮食
少吃快餐		0.573				饮食
规律性阅读有益身心健康			0.803			阅读
应多阅读提升自身境界			0.791			阅读
阅读能让我获得满足			0.714			阅读
应多阅读健康方面的书籍			0.580			阅读
别人抽烟、喝酒时尽量避免				0.797		烟酒
抽烟、喝酒对自身不负责任				0.701		烟酒
靠烟酒增加人际得不偿失					0.839	烟酒
减少靠抽烟、喝酒缓解压力					0.817	烟酒
特征值	2.781	2.221	2.095	1.646	1.618	
贡献率/%	17.384	13.880	13.094	10.290	10.114	
累积贡献率/%	17.384	31.263	44.357	54.647	64.762	

1)KMO 检验值为 0.801; Bartlett 球形检验 Sig 值为 0.000。

2.3 健康自评与睡眠质量状况及相关分析结果

本研究用来反映研究对象的健康状况包括健康自评与睡眠质量状况。健康自评参考了众多主观健康自评研究的健康自评度设置,设置的等级包括非常健康、健康、一般、不健康和非常不健康。睡眠质量状况的填写内容见表 2。从表 2 可以看出,在健康自评项目

中大部分受调查者的主观健康感以非常健康和健康为主。另外,受调查者反馈“以入睡快,一觉到天亮”和“入睡情况一般,有时会做梦会半夜醒来,总体影响不大”这两种睡眠情况各占 45%左右。有 10%左右的受调查者反映有时不易入睡,半夜梦多或经常醒来,起床后精神状况不佳,也有少部分人存在较为严重的

睡眠质量问题。对健康自评等级由“好”到“坏”进行定序编码,即非常健康=5、健康=4、一般=3、不健康=2和非常不健康=1。同样对睡眠质量由“好”到“坏”从4到1进行定序编码。健康自评与睡眠质量经等级相关分析结果表明两者存在极其相关性($r=0.329$, $P=0.000$)。这表明不同个体的主观健康感觉与睡眠情况反映一致性强,主观健康较差者往往存在睡眠问题。

如果将受调查者健康自评填写非常健康定义为“优”,其它为“非优”,数据编码为“优”=1,“非优”=0。同样,受调查者睡眠质量情况填写入睡快,一觉到天亮定义为“优”,其它为“非优”,数据也编码为“优”=1,“非优”=0。同时结合健康自评和睡眠质量填写“健康总体表现”,两项都为“非优”=0;有1项为“优”=1;两项都为“优”=2,结果见表3。

表2 广州市居民健康自评与睡眠质量测试结果比例 %

性别	样本	睡眠质量 ¹⁾				健康自评 ²⁾			
		A	B	C	D	a	b	c	d
男	244	50.8	37.7	10.7	0.8	28.6	58.8	10.9	1.6
女	236	36.2	52.6	9.5	1.7	27.4	63.2	9.4	0
合计	480	43.7	45.0	10.1	1.3	28.0	61.0	10.2	0.8

1)A—入睡快,一觉到天亮;B—入睡一般,有时做梦,半夜醒来,影响不大;C—不易入睡,梦多或经常半夜醒来,起床后精神不佳;D—入睡困难,易失眠,已服药或治疗。2) a—非常健康、b—健康、c—一般、d—不健康

表3 广州市居民健康总体测试统计结果

性别	两项都为“非优”		“优”或“非优”各1项		两项都为“优”	
	样本数	比例/%	样本数	比例/%	样本数	比例/%
男	104	43.7	82	34.5	52	21.8
女	120	52.2	72	31.3	38	16.5
总体	224	47.9	154	32.9	90	18.8

2.4 健康总体表现与生活方式认知因素回归分析结果

根据表3的健康自评和睡眠质量总体表现情况,将“健康总体表现”等级划分为如果两项都为“非优”

=0,有1项为“优”=1,两项都为“优”=2。以“健康总体表现”等级为因变量,广州市居民生活方式认知因素为自变量进行多元逻辑回归分析,其结果见表4。

表4 健康自评、睡眠质量“总体表现”等级与生活方式认知因素多元逻辑回归分析结果¹⁾

因子	生活方式认知因素	系数	标准误差	自由度	显著度	影响度
锻炼	运动能帮我健身塑形	0.972	0.432	1	0.025	2.644
	运动能让我结交挚友	-0.311	0.348	1	0.370	0.733
	运动能让我放松,减少抑郁	-0.387	0.402	1	0.336	0.679
	运动让我精神饱满	-0.632	0.515	1	0.220	0.531
饮食	少用饮料解渴	0.293	0.257	1	0.254	1.341
	少吃高脂食品	0.216	0.266	1	0.415	1.242
	少吃快餐	-0.121	0.236	1	0.608	0.886
	少吃刺激性食物,如火锅	-0.375	0.227	1	0.099	0.687
阅读	应多阅读提升自身境界	0.300	0.300	1	0.318	1.350
	应多阅读健康方面的书籍	0.047	0.258	1	0.855	1.048
	阅读能让我获得满足	0.014	0.352	1	0.968	1.014
	规律性阅读有益身心健康	-0.310	0.369	1	0.402	0.734
烟酒	别人抽烟、喝酒时尽量避开	0.060	0.244	1	0.805	1.062
	靠烟酒增加人际得不偿失	0.019	0.210	1	0.928	1.019
	抽烟、喝酒对自身不负责任	-0.003	0.212	1	0.987	0.997
	减少靠抽烟、喝酒缓解压力	-0.034	0.197	1	0.863	0.967

1)Cox & Snell R Square=0.196, 方程准确度 83.3%

虽然模型 Cox & Snell R² 为 0.196,解释程度较低,但正如谷琳^[2]认为健康自评是主观意义变量。很难如自然科学中达到很大的解释程度,即使解释程度在 0.2 左右,仍可采用该模型。由结果看出,“运动能帮我健身塑形”这一因素对“健康总体表现”影响度最大(2.644)。

3 讨论

3.1 广州市居民生活方式认知因素属性

研究经过因子分析后,将输出的 5 个因子归纳为锻炼、饮食、阅读和烟酒,其中锻炼因子的贡献度最高。体育锻炼能够促进健康,这已经在许多研究中得

到证实。王佃娥^[3]对全国14省市1193名国民的周体育锻炼次数、每次锻炼时间、参加体育锻炼的计划性、参加体育锻炼与身体满意度的关系进行调查与分析,发现随着锻炼状况的提升,国民的健康满意度也在提升。本研究对锻炼生活方式的认知因素大都从身心方面考虑,包括运动让我精神饱满,运动能帮我健身塑形,运动能让我结交挚友,运动能让我放松、减少抑郁。因此,将以上4项生活方式认知因素归纳为锻炼因子,能够准确地反映受调查者对锻炼生活方式的认知。

饮食因子包括了少用饮料解渴、少吃刺激性食物,少吃高脂食品和少吃快餐4个认知因素。徐晓莉^[4]认为老年人存在不良饮食行为可能与其健康饮食知识缺乏相关。许亮文^[5]的研究表明,杭州市居民存在着动物脂肪摄入过多,不良饮食发生率高,且饮食行为随着不同认知阶段的改变而有所改变。本研究的饮食生活方式认知因素主要从较为基本的饮食选择认知方面进行描述。

阅读因子包括规律性阅读有益身心健康、应多阅读提升自身境界、阅读能让我获得满足、应多阅读健康方面的书籍4个因素。阅读对人体最为直接的益处是陶冶情操,净化心灵^[6]。因此,本研究的阅读因子中有益身心健康、提升自身境界和获得满足3个因素从心理方面阐述阅读生活方式认知。

本研究中烟酒生活方式认知因素包括别人抽烟喝酒时尽量避开、抽烟喝酒对自身不负责任、靠烟酒增加人际关系得不偿失、减少靠抽烟喝酒缓解压力。抽烟与饮酒(酗酒)是人们不良生活方式最为典型的代表。众多研究显示,抽烟、酗酒常与心理压力、精神焦虑等相关^[7]。张河川^[8]的研究也发现,研究对象中烟酒滥用组自尊水平低、焦虑和抑郁情绪高于无烟酒滥用对照组。被动吸烟的危害性近年来逐渐受到人们的重视,这也是引起倡导“无烟运动”的重要原因。作为个人主动性的避免“被动吸烟”的有效方式是别人抽烟时尽量避开^[9]。

3.2 广州市居民健康状况及与生活方式认知因素关系

由表2可知,健康自评与睡眠质量存在极其相关性,这表明不同个体的主观健康感觉与睡眠情况反映的一致性,主观健康较差者往往存在睡眠问题。结合本研究中受调查者年龄主要集中在36岁左右,各项身体机能未进入明显的衰退期,这一结果与实际较为相符。此外,此年龄区间的特点是不良生活方式对健康影响最为显著。年纪较大者会因身体机能的衰退而更加注重自身健康生活方式的形成。因为健康自评与睡眠质量存在极其相关性,因此如果受调查这两个方面的表现都为“优”,那么其健康的总体表现较健康,这要比单方面对健康的反映更全面和客观。由结果看出,健康自

评和睡眠质量情况都为“优”的比例并不高。

通过回归分析后发现,“运动能帮我健身塑形”认知因素的影响度最高,是其它因素的2倍,显著度也很好,这可能与许多受调查者进行运动锻炼多出于控制体重、健身塑型目的有关。饮食生活方式认知因素中“少用饮料解渴”、“少吃高脂食品”两个认知因素的影响度都在1以上,可以认为是重要的健康饮食认知影响因素。而阅读生活方式认知因素中,影响度在1以上的有3个,是4类因子中最高的,其中重要的认知影响因素包括了“应多阅读提升自身境界”、“阅读能让我获得满足”、“应多阅读健康方面的书籍”。不难理解,形成规律性的阅读习惯在这几类因子中难度较大,除受教育程度外,受到多方面如行为、遗传、环境的影响,而生活环境影响作用最大^[7]。因此,形成规律的阅读生活方式对于健康,尤其是心理健康至关重要。烟酒生活方式认知因素中,“别人抽烟”、“喝酒时尽量避开”和“靠烟酒增加人际得不偿失”3个因素对健康自评、睡眠质量的总体表现影响度较大。这也表明受调查者也大都认为为了保证自身健康,应避免被动吸烟和认清烟酒能增加“交际”的误区。

参考文献:

- [1] 李世明, 郜义峰, 高金栋, 等. 健康生活方式评价体系的理论与实证研究[J]. 上海体育学院学报, 2010, 34(2): 28-33.
- [2] 谷琳, 乔晓春. 我国老年人健康自评影响因素分析[J]. 人口学刊, 2006(6): 25-29.
- [3] 王佃娥, 李树怡, 王雪征. 体育锻炼与健康满意度关系的研究[J]. 体育学刊, 2009, 16(8): 44-47.
- [4] 徐晓莉, 俞玉华, 王建萍. 徐州市社区老年人饮食行为及影响因素的调查分析[J]. 全科护理, 2010, 11(8): 3105-3107.
- [5] 许亮文, 马海燕, 杨廷忠. 居民饮食行为分阶段转变的现状调查研究[J]. 中华预防医学杂志, 2004, 38(3): 179-181.
- [6] 高兵, 杨玉芳. 发展性阅读困难的行为遗传学研究[J]. 心理科学进展, 2005, 13(5): 586-595.
- [7] 柳春红, Ping Sun, 彭权生. 饮食习惯、烟酒使用行为与大学生心理压力的关系[J]. 现代预防医学, 2009, 36(21): 4108-4110.
- [8] 张河川. 青少年烟酒滥用与自尊、焦虑、抑郁的关系[J]. 中国公共卫生杂志, 2006, 22(10): 1181-1183.
- [9] 刘芳宇. 新余市被动吸烟控制策略及效果评价[J]. 中国慢性病预防与控制, 2011, 19(1): 40-44.