

上海市中学生健康生活方式认知与锻炼行为的关系

陆遵义, 孙紫琪, 闫岩

(上海师范大学 体育学院, 上海 200234)

摘 要: 对上海市中学生健康生活方式与体育锻炼行为进行调查, 并对两者作相关比较。结果显示上海市中学生健康生活方式认知总体上得分较高, 但在男女间、初中和高中间存在一定的差异, 城区与郊区学生间没有显示差异性, 中学生健康生活方式与锻炼行为态度之间存在高度相关。

关 键 词: 学校体育; 健康生活方式; 锻炼行为; 中学生; 上海市

中图分类号: G807.4 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)06-0088-04

The relationship between the healthy lifestyle recognition and exercise behaviors of middle school students in Shanghai

LU Zun-yi, SUN Zi-qi, YAN Yan

(School of Physical Education, Shanghai Normal University, Shanghai 200234, China)

Abstract: The authors investigated the healthy lifestyles and exercise behaviors of middle school students in Shanghai, made a correlative comparison between them, and revealed the following findings: in general, middle school students in Shanghai had a high score in healthy lifestyle recognition, but there was a certain difference between boy students and girl students, and between middle school students and high school students, yet there was no difference between urban students and suburban students; there was a high correlation between middle school students' healthy lifestyles and their attitude towards exercise behaviors.

Key words: school physical education; healthy lifestyle; exercise behavior; middle school students; Shanghai

有效促进青少年体质健康水平提高主要有主观和客观两个因素影响。主观因素包括青少年对健康生活方式和锻炼的正确认知, 以及健康生活方式和锻炼习惯养成等。客观因素主要包括国家教育方针政策、学校体育工作制度、体育教学保障(师资、场地设施、器材等), 以及社会、家庭等。近年来上海市积极开展形式多样的健康生活方式推广活动, 有效促进了市民对健康生活方式知识的了解, 改变了原有的不良生活习惯, 而且也直接或间接地影响其家庭成员及子女的生活方式。

从查阅的文献看, 对健康生活方式与锻炼行为互为影响的研究较为少见, 尚未检索到以上海市中学生为调查样本的相关研究。因此, 本研究通过对中学生的膳食行为、运动锻炼、生活习惯、保健知识、心理健康与锻炼价值认知、情感体验和行为控制等多因素

关系进行综合研究, 以揭示上海市中学生在健康生活方式认知现状及与体育锻炼行为的关系, 以及在性别、学段、城区与郊区地域间是否存在差异性, 健康生活方式认知与锻炼行为是否存在相关性等, 为社会、学校、家庭探索中学生健康生活方式和行为习惯培养提供参考。

1 研究方法

1.1 调查对象

根据上海市地域分布按概率与分层抽样方法选取学校, 郊区: 浦东新区(东部)、青浦区(西部)、金山区(南部)和闵行区(中部); 城区: 普陀区(北部)、虹口区(东部)、黄浦区(中部、南部)和长宁区(西部), 除浦东新区和黄浦区任选两所初中和高中学校, 其余均为初中高中各 1 所学校, 每所学校随机抽选 2~3 个完整教学班

收稿日期: 2014-03-20

基金项目: 上海市教育委员会学校体育科研项目(HJTY-2012-D25)。

作者简介: 陆遵义(1957-), 男, 教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育心理学、学校体育学。E-mail: luzunyi@shnv.edu.cn

(约 80~100 人)。为避免某些不确定因素影响,本研究以初二学生和高二学生作为调查对象。

调查共发放问卷 1 454 份,有效问卷 1 157 份,有效率为 79.6%,其中,男生 475 人,女生 682 人;初中组 600 人,高中组 557 人;城区 503 人,郊区 654 人;初中生年龄(14.05 ± 0.82) 岁,高中生年龄(16.96 ± 0.69) 岁。

1.2 调查工具

本研究的《健康生活方式认知调查表(HLSCQ)》是在参阅相关研究成果^[1-4]基础上对调查内容项目进行筛选和重组,经小样本调查聚类统计后编制而成。问卷共有 30 个题项,分为膳食行为(6 题)、运动锻炼(5 题)、生活习惯(6 题)、保健知识(6 题)和心理健康(7 题)5 个维度。各维度题项按蛇形排列重新编排顺序制成问卷表,其中正向题 16 题,反向题 14 题。

膳食行为维度主要包括是否挑食、暴饮暴食、不吃早餐、常吃零食和快餐食品等题项;运动锻炼维度包括是否积极参加课内外体育活动,或与家人一起锻炼,是否掌握锻炼知识及体质健康状况自评方法等题项;生活习惯维度包括作息时间安排、睡眠情况、家务参与、膳食规律等题项;保健知识维度包括伤害事故预防、个人生活卫生、吸烟喝毒品危害性、肥胖危害性和对健康知识关注度等题项;心理健康维度包括交流交往和社会适应能力、情绪调控能力和做事坚韧性,以及他人对自己的评价或看法的关注度等题项。

本研究锻炼行为调查采用《中学生体育价值认知和锻炼行为调查表》,调查表共 30 个题目,分为价值认知(7 题)、行为态度(9 题)、情感体验(8 题)和行为控制(6 题)4 个维度,其中正向题 18 题,反向题 12 题^[5]。

价值认知维度包括对体质健康重要性认知、锻炼必要性认识,体育的生活和娱乐价值等题项;行为态度维度包括参与体育锻炼的主动性,锻炼兴趣和内容的个人倾向、气候气温、身体疲劳、学习紧张等对个人锻炼的影响,以及是否有锻炼习惯等题项;情感体验维度包括锻炼中是否有愉悦感和成就感、锻炼是否提高了自己体质健康水平、活动中是否增进了与他人交流交往,锻炼中是否有心情舒畅感受等题项;行为控制维度包括是否愿意参与较大强度的锻炼内容、遇到困难是否会坚持锻炼、锻炼是否积极主动、锻炼中是否有表现欲望等题项。

上述两个调查表均采用李克特 5 级计分方法,按非常肯定、基本肯定、不能确定、有点否定和完全否定排列,正向题采用 5、4、3、2、1 分赋值,反向题则计分相反。为保证数据来源可靠性,两个问卷表中

均设置了测谎题,如“我能理解每个问题,但我没有认真填写表格”,如果学生选择了“非常肯定”或“基本肯定”,或“我能理解每个问题,并认真填写了表格”,学生选择了“完全否定”或“有点否定”,以及问卷表中有题项缺填,则该问卷作为无效问卷剔除^[6]。

实施大样本调查前对两个调查表作了小样本调查,共发放问卷 134 份,有效问卷 119 份,并分别作了信效度验证,采用 Cronbach's α 系数法检验结果表明,《健康生活方式认知调查表(HLSCQ)》内在信度分析结果 α 系数为 0.847,基于标准化项后 α 系数为 0.850;《中学生体育价值认知和锻炼行为调查表(FBQ)》内在信度分析结果 α 系数为 0.926,基于标准化项后 α 系数为 0.928。样本正态分布峰度和偏度检验结果显示,《健康生活方式认知调查表》分别为 0.052 4 和 -0.105 8,《锻炼行为调查表》分别为 0.086 5 和 0.349 7,表明问卷适用性和各项检验结果均符合课题研究要求。

大样本调查的两个调查表总分和各维度得分正态分布检验结果显示,峰度和偏度均小于 ± 0.6887 ,符合统计学处理要求^[7]。

1.3 调查计划实施

调查时间为 2013 年 3~4 月。两份问卷完成时间约为 15 min,经被调查学校同意和协助,安排专门时间在教室集中填写。为保证数据来源的可靠性,调查聘请了上海市名师培养基地 8 位学员协助调查工作,实施前进行集中培训,明确调查方法和要求。

1.4 调查数据处理

利用统计软件 SPSS19.0 和 Excel 对回收的有效问卷数据进行异常数据剔除、正态分布检验、方差检验、 $U(Z)$ 检验、相关分析等统计处理,揭示样本数据的不同特征。

2 研究结果与分析

2.1 上海市中学生健康生活方式认知特征

1)性别差异。

在“膳食行为”、“运动锻炼”、“保健知识”和健康生活方式总分均值上,男生均高于女生,差异非常显著($P < 0.01$),在“生活习惯”得分上,男生高于女生,差异显著($P < 0.05$)。但两组学生在“心理健康”维度上差异没有显著性(见表 1)。

2)学段差异。

初中生在“膳食行为”、“运动锻炼”、“生活习惯”、“保健知识”、“心理健康”和“健康生活方式”总分均值上均高于高中生,差异非常显著($P < 0.01$)(见表 2)。

3)地域差异。

对城区和郊区学生比较结果显示, 健康生活方式认知总分和各维度均值均无显著差异($P>0.05$), 反映了上海市城区和郊区地域差异不明显(见表 3)。

表 1 中学生健康生活方式认知性别差异($\bar{x} \pm s$)

| U 检验结果 | | | |
|----------|--------------|--------------|---------------------|
| 维度 | 男生组(475人) | 女生组(682人) | U 值 |
| 膳食行为 | 21.14±4.17 | 20.33±3.91 | 3.344 ²⁾ |
| 运动锻炼 | 19.57±3.54 | 17.73±3.42 | 8.838 ²⁾ |
| 生活习惯 | 22.02±3.98 | 21.43±3.93 | 2.496 ¹⁾ |
| 保健知识 | 24.42±3.37 | 23.88±3.17 | 2.726 ²⁾ |
| 心理健康 | 25.60±4.38 | 25.53±4.00 | 0.283 |
| HLSCQ 总分 | 112.75±14.36 | 108.89±14.02 | 4.534 ²⁾ |

1) $P<0.05$; 2) $P<0.01$; $P>0.05$

表 2 中学生健康生活方式认知学段差异($\bar{x} \pm s$)

| U 检验结果 | | | |
|----------|--------------|--------------|----------------------|
| 维度 | 初中组(600人) | 高中组(557人) | U 值 |
| 膳食行为 | 21.23±4.14 | 20.05±3.84 | 5.002 ¹⁾ |
| 运动锻炼 | 19.47±3.60 | 17.42±3.25 | 10.171 ¹⁾ |
| 生活习惯 | 22.56±4.03 | 20.71±3.64 | 8.198 ¹⁾ |
| 保健知识 | 24.82±3.26 | 23.33±3.09 | 8.006 ¹⁾ |
| 心理健康 | 25.88±4.29 | 25.21±3.96 | 2.728 ¹⁾ |
| HLSCQ 总分 | 113.96±14.53 | 106.73±13.01 | 8.923 ¹⁾ |

1) $P<0.01$

表 3 中学生健康生活方式认知地域差异($\bar{x} \pm s$) U 检验结果

| 维度 | 城区组(503人) | 郊区组(654人) | U 值 |
|----------|--------------|--------------|-------|
| 膳食行为 | 20.83±4.12 | 20.54±3.97 | 1.224 |
| 运动锻炼 | 18.71±3.65 | 18.31±3.52 | 1.905 |
| 生活习惯 | 21.81±3.95 | 21.57±3.96 | 1.019 |
| 保健知识 | 24.22±3.28 | 24.01±3.25 | 1.139 |
| 心理健康 | 25.80±4.25 | 25.37±4.08 | 1.755 |
| HLSCQ 总分 | 111.37±14.36 | 109.79±14.19 | 1.883 |

2.2 上海市中学生锻炼行为态度特征

1) 性别差异。

对男女生锻炼行为态度统计结果显示, 男生在 4 个维度和总分均值明显高于女生, 差异非常显著($P<0.01$, 见表 4), 反映了男生在体育锻炼行为上明显强于女生。

表 4 中学生锻炼行为态度性别差异($\bar{x} \pm s$)

| U 检验结果 | | | |
|--------|--------------|--------------|----------------------|
| 维度 | 男生组(475人) | 女生组(682人) | U 值 |
| 情感体验 | 34.00±5.35 | 29.72±5.79 | 12.915 ¹⁾ |
| 价值认知 | 30.56±4.17 | 27.94±4.44 | 10.258 ¹⁾ |
| 行为态度 | 26.83±6.52 | 23.92±5.81 | 7.792 ¹⁾ |
| 行为控制 | 22.66±4.85 | 18.83±4.82 | 13.279 ¹⁾ |
| FBQ 总分 | 114.05±17.56 | 100.41±17.38 | 13.050 ¹⁾ |

1) $P<0.01$

2) 学段比较差异。

初中和高中两组学生比较显示, 初中生的锻炼行为态度总分和各维度均值均高于高中生, 差异非常显著($P<0.01$, 表 5)。

表 5 学生锻炼行为态度学段差异($\bar{x} \pm s$) U 检验结果

| 维度 | 初中组(600人) | 高中组(557人) | U 值 |
|--------|--------------|--------------|---------------------|
| 情感体验 | 32.45±5.83 | 30.44±6.00 | 5.763 ¹⁾ |
| 价值认知 | 29.61±4.54 | 28.37±4.41 | 4.717 ¹⁾ |
| 行为态度 | 26.19±6.50 | 23.96±5.81 | 6.170 ¹⁾ |
| 行为控制 | 21.32±5.19 | 19.41±4.99 | 6.381 ¹⁾ |
| FBQ 总分 | 109.57±18.83 | 102.18±17.78 | 6.865 ¹⁾ |

1) $P<0.01$

3) 地域差异。

城区和郊区学生比较结果显示, 在“行为控制”上, 城区学生得分高于郊区学生, 有显著性差异($P<0.01$), 其他维度和总分均值均无显著差异($P>0.05$)(见表 6), 显示城区中学生体育活动的积极性和主动性要好于郊区学生。

表 6 中学生锻炼行为态度地域差异($\bar{x} \pm s$) U 检验结果

| 维度 | 城区组(503人) | 郊区组(654人) | U 值 |
|--------|--------------|--------------|---------------------|
| 情感体验 | 31.82±5.95 | 31.22±6.02 | 1.687 |
| 价值认知 | 29.09±4.57 | 28.96±4.48 | 0.502 |
| 行为态度 | 25.22±6.40 | 25.03±6.17 | 0.528 |
| 行为控制 | 21.01±5.09 | 19.93±5.21 | 3.583 ¹⁾ |
| FBQ 总分 | 107.15±18.60 | 105.13±18.74 | 1.833 |

1) $P<0.01$

2.3 中学生健康生活方式认知与锻炼行为关系

统计结果显示, 中学生健康生活方式认知总分与锻炼行为态度总分均值之间相关系数达到 0.709, $P<0.01$, 表明两者关系非常密切。

对不同分类样本“健康生活方式认知”与“锻炼行为态度”总分均值相关性比较结果显示, 初中组 $r=0.712$, 高中组 $r=0.673$; 男生组 $r=0.694$, 女生组 $r=0.729$; 市区组 $r=0.735$, 郊区组 $r=0.687$, P 值均小于 0.01, 均显示两者之间存在高相关性。

3 讨论

3.1 上海市中学生“健康生活方式认知”现状

从本次调查结果看, 上海市中学生对健康生活方式认知总体上处于较好的水平, 这与上海市近年来积极倡导健康生活方式的宣传有关; 其次, 上海市学校对健康课程的重视和管理, 也对学生健康生活方式认知和行为产生积极的作用^[8]。

男女生在健康生活方式认知上总分和膳食行为、运动锻炼、生活习惯和保健知识等维度均值上均存在

显著性差异,与张芳芳等^[13]的研究结果不同,对上海市中学生男女生差异具体原因还需作进一步深入研究。统计结果还发现,中学生男女群体“心理健康”维度上不存在性别差异,这与同类研究结果^[10]一致。

初中生与高中生在“健康生活方式认知”上,初中生各维度和总分均值显著高于高中生。研究认为,初中生处于生活习惯和行为方式的形成阶段,自我控制力较弱,在生活作息、膳食安排、体育锻炼和学习时间等更多受到家庭、学校的约束,而高中生行为自主性增强,并且易受他人和社会各种影响,学校和家长管理较困难,可能是导致初中生与高中生差异的主要原因。

城区与郊区学生在健康生活方式认知上无显著差异,这一现象与其他省市研究结果有差异^[11]。研究认为,随着上海市社会、经济、教育、文化的整体发展,特别是城区与郊区学校教育和管理的均衡性,使地域之间的差异越来越小。另外,郊区市民健康生活方式认知程度普遍提高,可能是造成城区与郊区学生没有差异的主要原因。

运动锻炼是影响中学生健康生活方式的重要因素。性别和学段之间“运动锻炼”维度上都显示了高差异性,即男生好于女生,初中生好于高中生,这与相关研究结果^[12]一致。

对中学生健康生活方式与锻炼行为关系研究发现,两者之间呈现显著正相关($r=0.709$),证明中学生经常参加体育锻炼与健康生活方式养成具有交互促进作用。一项以大学生为调查对象的研究也得出了相同的结果^[12]。

统计结果发现,情感体验维度与锻炼行为态度总分均值间具有很高相关性($r=0.916$),说明体育活动中的乐趣和愉悦感是影响中学生积极参加体育锻炼的重要因素。

研究认为,中学阶段男生对体育运动充满浓厚的兴趣,乐于参与体育活动,而女生进入青春期后由于生理、心理特点,注重塑造“淑女”形象,且缺乏适宜的体育锻炼项目等,更倾向于选择静态的生活状态。其次,初中生尚处于“好动”阶段,过剩的精力需要通过体育锻炼的方式进行宣泄,再加上体育中考的压力,其锻炼的积极性相对较高。而高中阶段学生担心体育锻炼会影响学业成绩,高考的压力使学生平时活动时间相应减少,特别是高中阶段女生群体体育锻炼意愿普遍不强,导致身体自尊水平较低^[14]。针对这些现象,学校应研究女生体育适宜锻炼内容,并在教学形式和方法手段上有所创新。

有研究发现,学生生活方式认知与实际行为之间

存在不一致现象^[15]。本研究结果也显示上海市中学生健康生活方式认知得分较高,但锻炼行为得分较低。认知和知识是行为的前导,中学生尚处于行为的可塑期,在社会、学校、家庭的共同努力和影响下,逐渐改变目前这种反差现象,使中学生身心得到健康发展。

参考文献:

- [1] 李世明, 部义峰, 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] 王冬. 大学生健康生活方式评价量表研制及初步应用研究[D]. 广州: 南方医科大学, 2009.
- [3] 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.
- [4] 石展望. 大学生健康生活方式评价指标体系研究[J]. 天津体育学院学报, 2010, 25(4): 363-366.
- [5] 陆遵义, 夏昕, 沈越. 上海市中学生体质健康意识与锻炼行为教学干预实验研究[C]//李骏修. 走向科学——上海市学校体育科研课题优秀论文集. 上海: 华东师范大学出版社, 2012: 213-220.
- [6] 郑日昌. 心理测量与测验[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2008: 136-146.
- [7] 达伦·乔治, 保罗·马勒里. 心理学专业 SPSS14.0 步步通[M]. 商佳音, 胡月琴, 译. 北京: 世界图书出版公司, 2009: 108-109, 150.
- [8] 王路. 上海市宝山区学校健康教育现状调查[J]. 中国健康教育, 2012, 28(7): 533-535.
- [8] 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.
- [9] 张利, 丁亚兰. 农村中学生体育生活方式对身心健康的影响——以皖西北地区为例[J]. 体育与科学, 2009, 30(4): 46-50.
- [10] 黄伟明. 贵州省中学生健康知识与生活现状调查研究[J]. 宁夏医科大学学报, 2013, 35(10): 1149-1153.
- [11] 万琼, 刘胜. 武汉市中学生生活方式现状调查与分析[J]. 江汉大学学报: 自然科学版, 2010, 38(2): 108-112.
- [12] 陈杰. 体质健康与体育生活方式和健康生活方式的相关分析研究[J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2011, 10(1): 105-152.
- [13] 陆遵义. 上海市中小学生体育锻炼态度行为与身体自尊关系研究[J]. 现代基础教育研究, 2012, 6(6): 75-79.
- [15] 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.