

# 校内青少年生活技能量表(修订版)全国常模的制定

黄亚阳<sup>1</sup>, 宋娟<sup>2</sup>, 李效鹏<sup>3</sup>, 周佳<sup>4</sup>, 李晴雨<sup>1</sup>, 彭华参<sup>1</sup>, 王怡欣<sup>1</sup>, 胡翼飞<sup>5</sup>, 马迎华<sup>1</sup>

1. 北京大学儿童青少年卫生研究所, 北京 100191; 2. 北京市朝阳区疾病预防控制中心

3. 北京云舒写教育科技有限公司; 4. 北京安定医院; 5. 首都医科大学公共卫生学院

**【摘要】 目的** 建立校内青少年生活技能量表全国常模, 为不同地区、不同人口学特征的青少年学生生活技能的评价提供参照依据。**方法** 2013 年 10 月到 2014 年 1 月, 采用校内青少年生活技能量表(修订版)在全国 6 个省(市)的 24 所学校进行分层随机整群抽样调查, 最终回收合格问卷 4 528 份, 学生平均年龄为(14.54±1.70)岁。**结果** 常模样本具有较好的代表性, 常模样本人群的量表总得分为(59.04±8.81)分。农村学生生活技能总得分和各维度得分均低于城市学生( $P$  值均 $<0.01$ ), 高中学生生活技能总得分和各维度得分均低于初中学生( $P$  值均 $<0.05$ ), 女生“思维能力”“自我认知能力”维度得分均低于男生( $P$  值均 $<0.01$ ), 城乡、年级和性别之间在生活技能总得分和大部分维度得分的交互作用均无统计学意义( $P$  值均 $>0.05$ )。分别建立城市和农村学生、初中和高中学生、男生和女生生活技能总分及各维度得分的平均分常模、百分位数常模和标准分常模。**结论** 校内青少年生活技能量表常模适用于我国不同特点校内青少年生活技能的评价。

**【关键词】** 生活质量; 精神卫生; 青少年

**【中图分类号】** B 844.2 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)02-0298-04

生活技能即心理社会能力, 是指个体采取适应和积极的行为, 有效地处理日常生活中各种需要和挑战的能力<sup>[1]</sup>。通过生活技能教育和训练, 儿童青少年可以掌握生活技能, 提高心理社会能力水平。鉴于我国青少年健康危险行为的生长趋势<sup>[2-4]</sup>, 生活技能与学生的学习成就具有相关性<sup>[5]</sup>, 以及生活技能教育具有较高的可行性和有效性, 生活技能教育在我国受到越来越多的重视。但目前除了刘欣欣编制的《中学生生活技能测定量表》<sup>[6]</sup>、赵旭等编制的《中学生生活技能评定量表》<sup>[7]</sup>和庄丽丽等编制的《中国在校青少年生活技能评价量表》<sup>[8]</sup>外, 国内尚未见公认适合青少年的生活技能评价量表。其中庄丽丽等编制的《中国在校青少年生活技能评价量表》有着良好的信、效度, 但却没有制定对测量结果进行解释的依据。因此本研究拟在前期对《中国校内青少年生活技能评价量表》进行修订与完善的基础上, 建立修订后量表的全国常模, 为我国校内青少年生活技能教育的评估提供参考依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象 从华北地区的北京市和天津市、东北地区

的辽宁省、华南地区的广东省、西南地区的重庆市、西北地区的宁夏省 6 个省(市), 分别抽取城市初中、城市高中、农村初中、农村高中各 1 所, 以班级为单位进行整群抽样, 均选取一~二年级学生, 将被抽取班级的所有学生作为研究样本。对于量表全国常模制定的样本量, 尚没有公认的计算方法, 以往全国常模制定的样本量为 1 327~47 354 名<sup>[9-11]</sup>。本研究每所学校计划选取 200 名, 即每个省(市)800 名, 全部样本量为 4 800 名。纳入标准: 学生无阅读或写作表达障碍, 能独立完成问卷, 知晓且自愿参与问卷调查。现场调查共收回问卷 4 556 份, 问卷在回收后进行质量控制, 对消极应答进行识别并不予录入, 剔除漏题率超过 20% 的问卷, 最终合格问卷共计 4 528 份, 合格率为 99.17%。样本人群的年龄范围为 9~20 岁, 平均(14.54±1.70)岁。

**1.2 方法** 2013 年 10 月到 2014 年 1 月, 依托于“学生重大疾病防控技术和相关标准研制及应用(简称 1147 计划)”进行抽样调查, 制定统一条目回答标准, 各样本学校老师负责监督现场调查过程。量表共包括思维能力、自我认知能力、有效交流-人际关系能力、调节情绪-应对压力能力和同理能力 5 个维度、21 个条目。每个条目的答案选项均设置为 1-很符合、2-比较符合、3-不确定、4-比较不符合和 5-很不符合。总量表分数越高, 表明生活技能水平越高。量表总分与各维度得分的重测信度系数  $R_p > 0.07$ , 且  $P < 0.01$ ; 分半信度系数为 0.79; 全量表内部一致性信度(Cronbach  $\alpha$ )系数为 0.82, 各维度的 Cronbach  $\alpha$  系数也均大于

**【基金项目】** 2012 年卫生公益性行业科研专项项目(201202010)。

**【作者简介】** 黄亚阳(1993-), 女, 湖南永州人, 在读硕士, 主要研究方向为儿童青少年健康教育。

**【通讯作者】** 马迎华, E-mail: yinghuama@bjmu.edu.cn。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.02.043

0.68,总量表的信度良好。同时,量表的结构效度、内容效度及校标关联效度较良好,效度明显。

本研究严格遵守医学研究中的一般伦理学原则,在现场调查之前将调查的内容和目的充分告知校方和老师;对于参与调查的学生遵照知情同意的原则,对提供的所有个人信息承担保密责任,并采取不记名的方式。

1.3 统计分析 使用 EpiData 3.1 建立数据库,对数据进行录入并核查,采用 SPSS 13.0 软件,用(均数±标准差)描述研究对象的一般情况;采用 *t* 检验和多元方差分析探讨不同人口学特征的学生量表总得分和各维度得分的差异及是否存在交互作用。以 *P*<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 《校内青少年生活技能评价量表》(修订版)得分情况 常模样本人群量表总得分为(59.04±8.81)分。各个条目的得分范围为 1~5 分,修订后量表的各个条目与具体得分情况见表 1。

表 1 量表各因子得分(n=4 528)

条目	$\bar{x}\pm s$
与别人不能和睦相处	4.26±1.03
很乐意去考虑问题的解决方法	2.12±1.04
有时候觉得自己对学习没有把握	2.65±1.27
对自己的能力有所怀疑	3.11±1.27
在批评别人前,会试着想象:假如我处在他的情况,我的感受如何	2.37±1.14
擅长有条理地去解决复杂的问题	2.61±1.14
当对一个人生气时,通常会试着从他的立场去想一下	2.44±1.18
期望学习具有挑战性的知识	2.35±1.16
觉得自己受别人排斥与冷漠	3.64±1.22
与一大群朋友在一起,常感到孤独和失落	3.45±1.38
会向他人诉说自己的烦恼	2.42±1.33
觉得自己没有可以倾诉烦恼的朋友	3.96±1.29
觉得自己对以后事业上能否成功没有把握	3.23±1.27
失败时,感觉自己很没用	2.98±1.40
如果发生争论,会试着站在对方的立场上去考虑他的想法	2.38±1.14
喜欢找人聊天以减轻烦恼	2.15±1.15
觉得解决复杂的难题是一件有趣的事	2.36±1.22
常常责备自己	2.94±1.31
会努力去改变现状使情况向好的一面转化	1.88±0.90
言行时常伤害到别人	3.46±1.19
常与朋友一起讨论解决问题的方法	2.18±1.11

2.2 常模样本构成 本次全国常模样本中男生 1 862

名,女生 2 212 名;城市学生 2 381 名,农村学生 2 147 名;初中生 2 149 名,高中生 2 379 名。除重庆外,其余各省市城乡的男、女生构成差异均无统计学意义(*P* 值均>0.05)。见表 2。

2.3 常模的建立

2.3.1 城乡、年级、性别差异 分别以城乡、年级和性别为自变量,以《校内青少年生活技能评价量表》(修订版)总得分与各维度得分为因变量进行多元方差分析,结果可见,农村学生生活技能总得分和各维度得分均低于城市学生,且除“调节情绪—应对压力能力”和“同理能力”维度外,差异均有统计学意义(*P* 值均<0.01);初中生和高中的生活技能总得分和所有维度得分差异均有统计学意义(*P* 值均<0.05),其中高中生生活技能总得分和各维度得分均低于初中生;男生和女生在“思维能力”“自我认知能力”“有效交流—人际关系能力”和“调节情绪—应对压力能力”维度得分差异均有统计学意义(*P* 值均<0.01),其中女生“思维能力”和“自我认知能力”维度得分均低于男生;除城乡和性别在“同理维度”上有交互作用,年级和性别在“自我认知能力”维度上有交互作用,城乡、年级和性别之间在生活技能总得分和大部分维度得分上的交互作用均无统计学意义(*P* 值均>0.05)。见表 3。

2.3.2 量表各维度及总量表常模 考虑到城乡、年级和性别在生活技能总得分和各维度得分上的差异,分别建立《校内青少年生活技能评价量表》(修订版)城市和农村学生、初中和高中学生、男生和女生的生活技能总分及各维度得分的平均分常模和百分位数常模见表 4~5。

表 2 各省(市)研究对象的城乡性别构成比较(n=4 528)

省份	城市		农村		$\chi^2$ 值	<i>P</i> 值
	男	女	男	女		
北京	182	198	185	160	2.37	0.123
辽宁	173	198	127	166	0.71	0.398
重庆	138	207	177	192	4.59	0.032
宁夏	161	196	130	143	0.40	0.529
天津	168	191	132	171	0.69	0.405
广东	132	201	157	189	2.28	0.131
合计	954	1 191	908	1 021	2.76	0.097

注:城市性别缺失 236 人、农村性别缺失 218 人。

表 3 城乡、年级和性别在《校内青少年生活技能评价量表》(修订版)上的多元方差分析(*F* 值,*n*=4 528)

因素	总分	思维能力	自我认知能力	有效交流—人际关系	调节情绪—应对压力	同理能力
城乡	33.34 **	20.76 **	12.21 **	53.17 **	0.73	0.43
年级	42.09 **	20.78 **	35.93 **	4.60 *	12.07 **	19.61 **
性别	1.10	43.45 **	9.09 **	8.31 **	13.30 **	2.34
城乡×年级	0.001	0.08	0.19	2.39	2.66	0.64
城乡×性别	1.75	0.42	0.65	0.01	1.42	4.77 *
年级×性别	2.47	1.82	7.23 **	1.91	0.13	1.64
城乡×年级×性别	2.22	0.31	3.62	2.12	0.07	0.001

注: \* *P*<0.05, \*\* *P*<0.01。

表 4 《校内青少年生活技能评价量表》(修订版) 平均分常模( $\bar{x}\pm s$ )

类别		人数	总分	思维能力	自我认知能力	有效交流— 人际关系能力	调节情绪— 应对压力能力	同理能力
城乡	城市	2 381	75.64±11.77	18.98±3.83	15.19±4.60	19.36±4.01	11.33±2.82	10.85±2.86
	农村	2 147	73.05±11.71	18.35±3.84	14.56±4.50	18.22±4.26	11.18±2.85	10.77±2.86
年级	初中	2 149	75.86±12.27	19.04±3.98	15.39±4.77	18.99±4.31	11.44±2.88	11.06±2.93
	高中	2 379	73.20±11.27	18.36±3.70	14.44±4.32	18.67±4.04	11.09±2.78	10.59±2.78
性别	男	1 862	74.87±11.96	19.17±3.87	15.25±4.60	18.63±4.32	11.05±2.92	10.74±2.96
	女	2 212	74.24±11.71	18.33±3.76	14.66±4.53	18.99±4.04	11.44±2.71	10.84±2.77
总体			74.42±11.81	18.68±3.85	14.89±4.56	18.82±4.17	11.26±2.83	10.81±2.86

表 5 《校内青少年生活技能评价量表》(修订版) 总得分的百分位数常模( $n=4\,528$ )

人口统计学指标		$P_3$	$P_5$	$P_7$	$P_{10}$	$P_{25}$	$P_{75}$	$P_{90}$	$P_{93}$	$P_{95}$	$P_{97}$
性别	男	53	57	59	60	67	83	91	93	95	97
	女	54	56	58	60	66	82	90	93	95	97
学段	初中	54	57	59	60	67	84	93	95	97	99
	高中	53	56	57	59	66	81	88	90	92	95
城乡	城市	54	57	59	61	68	84	91	93	95	98
	农村	52	55	57	59	65	81	89	92	94	97
总体		53	56	58	60	67	82	90	93	95	97

3 讨论

本研究初步建立了《校内青少年生活技能评价量表》(修订版)的全国常模。常模样本的代表性决定它是否适合在全国中学生中使用,本研究的常模样本来自于华北、东北、华南、西南、西北地区,城、乡学生比例为 1.11 : 1,初、高中学生比例为 1 : 1.11,男、女生比例为 1 : 1.19,代表性较好。

本研究结果显示,高中生生活技能总得分和各维度得分均低于初中生,即高中生的生活技能水平普遍低于初中生。高中生大多已经进入青春期,同时他们面临比初中生更大的课业压力,这都可能会导致高中生产生生理和心理上的不适,进而产生较多的健康危险行为和心理问题,妨碍心理社会能力的发展。Singh 等<sup>[12]</sup>发现,相比年龄较大的青少年,更多年龄较小的青少年心理健康情况良好。此外,学习压力的增大还可能导致高中生对生活状态的满意度以及心情愉悦度下降,对生活状态的满意度反映的是学生对生活压力的调试能力,心情愉悦是心理健康的重要因素<sup>[13]</sup>,由此可能导致高中生生活技能各项得分均低于初中生。由于高三与初三为毕业年级,不便参与本项目调查,因此未将其纳入研究样本中。

《校内青少年生活技能评价量表》(修订版)常模是被试总体的分数分布,由本次样本量表测验结果得出。本研究建立《校内青少年生活技能评价量表》(修订版)城市和农村学生、初中和高中学生、男生和女生的生活技能总分及各维度得分的平均分常模、百分位数常模和标准分常模,还可通过公式进行转换得出  $T$  分常模和  $Z$  分常模。一般通过百分位数将人群分为 5 个部分:差、较差、中等、较好、优。通常选取的百分位数结点为  $P_5, P_{25}, P_{75}, P_{95}$ ,但是由于不同区域的青少年生活技能水平不同,所以本研究也分别给出了  $P_3$ ,

$P_7, P_{10}, P_{90}, P_{93}, P_{97}$  百分位数。《校内青少年生活技能评价量表》(修订版)平均分常模、百分位数常模、 $Z$  分常模、 $T$  分常模可以供不同需求、不同特点的青少年使用,有助于本量表在全国范围的应用,同时能更科学、更有效地评价我国校内青少年个体的生活技能水平。

迄今为止,国内外关于生活技能测量与评价的研究对象多为家长、病人、离异女性<sup>[14-17]</sup>。本研究制定的常模可为今后青少年学生生活技能研究奠定良好的基础和参考。但目前国内外并无权威的、公认的生活技能测量工具,这对本量表制定过程中,使用“金标准”检验其效度构成了一种限制。一个成熟的量表应该是经过反复的修订与应用而形成的。因此在本研究的基础上,可以在代表性更好的随机样本中继续使用和修订本量表,最终形成更成熟的《校内青少年生活技能评价量表》,使其为我国广泛的青少年人群服务。

4 参考文献

[1] WHO. Life skills education: planning for research [R]. Geneva: WHO, 1996.

[2] 季成叶. 中国城市青少年健康危险行为调查报告(2005 年) [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2007.

[3] 满永振, 马迎华, 吕晓静, 等. 密云县校内青少年健康危险行为流行现状研究 [J]. 职业与健康, 2011, 27(3): 265-269.

[4] 程炼, 刘睿聪, 孙莉, 等. 四川省 2008 与 2004 年城市青少年健康危险行为比较分析 [J]. 中国学校卫生, 2011, 32(1): 12-14.

[5] PRASERTCHAROENSUK T, SOMPRACH K, NGANG T K. Influence of teacher competency factors and students' life skills on learning achievement [J]. Proc Soc Behav Sci, 2015, 186: 566-572.

[6] 刘欣欣. 中学生生活技能量表的编制和信效度检验 [J]. 教育科学, 2006, 22(6): 50-51.

[7] 赵旭, 马迎华, 吕晓静, 等. 中学生生活技能评定量表的初步编制 [J]. 中国学校卫生, 2012, 33(5): 515-517, 520.

[8] 庄丽丽, 马迎华, 赵海, 等. 校内青少年生活技能评价量表初步编



- 制及信效度分析[J].中国学校卫生,2012,33(8):931-936.
- [9] 童辉杰.SCL-90 量表及其常模 20 年变迁之研究[J].心理科学,2010,33(4):921,928-930.
- [10] 唐秋萍,程灶火,袁爱华,等.SCL-90 在中国的应用与分析[J].中国临床心理学杂志,1999,7(1):16-20.
- [11] 王挺,杜文东.江苏省大学生 SCL-90 常模修订[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2007,8(1):38-41.
- [12] SINGH K, BASSI M, JUNNARKAR M, et al. Mental health and psychosocial functioning in adolescence: an investigation among Indian students from Delhi[J]. J Adoles, 2015, 39: 59-69.
- [13] HEIZOMI H, ALLAHVERDIPOUR H, ASGHARI J M, et al. Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents[J]. Asian J Psychiatr, 2015, 16: 55-60.
- [14] PETTERSON D, GRAVESTEIJN C, ROEST J. Strengthening of parent-hood; developing a Life Skills Questionnaire for Dutch parents (LSQ-P)[J]. Procedia-Social Behav Sci, 2016, 217: 748-758.
- [15] BOLKAN A. The effects of life skills psycho-education programme on divorced women's level of inner directed support and analysis of this effect based on types of marriage and various demographic features [J]. Procedia-Social Behav Sci, 2015, 205: 655-663.
- [16] PRAT G, CASAS-ANGUERA E, GARCIA-FRANCO M, et al. Validation of the Communication Skills Questionnaire (CSQ) in people with schizophrenia[J]. Psychiatry Res, 2014, 220(1/2): 646-653.
- [17] 王小齐,魏保华,薄立春,等.社会生活技能训练在慢性精神分裂症患者中的应用[J].中国健康心理学杂志,2015,23(11):1610-1612.

收稿日期:2016-07-21;修回日期:2016-09-07

· 健康教育 ·

## 新疆维吾尔族大学生饮食摄入频率与态度行为现状

李妍,李小东,曹建民,石韬,马薇,帕尔哈提江·吐尔洪

新疆农业大学体育教学部,乌鲁木齐 830052

**【摘要】** 目的 了解新疆维吾尔族在校大学生饮食摄入频率及态度行为,为有效开展维吾尔族大学生健康教育提供理论支持。**方法** 以班级为单位,采用随机整群抽样的方法抽取新疆 5 所高校维吾尔族学生,对 4 206 名维吾尔族大学生的膳食行为及态度进行自编问卷的调查。**结果** 新疆维吾尔族大学生各类食物摄入频率 $\geq 7$ 次/周比例最高的为谷物类(98.69%),其次为蔬菜类(47.69%)、禽肉类(42.80%)、水果类(40.68%)、蛋类(33.31%)等,摄入频率最低的为碳酸饮料类(7.89%);维吾尔族大学生各类食物摄入频率总平均得分为(39.14 $\pm$ 4.75)分,其中男生得分为(38.91 $\pm$ 4.91)分,女生为(39.09 $\pm$ 4.59)分,差异无统计学意义( $t=-1.314, P=0.204$ );维吾尔族大学生中对营养知识感兴趣的占 81.69%,仅有 9.61%的学生对营养知识不感兴趣,8.70%认为无所谓;不同食物摄入频率等级维吾尔族大学生在口味较重、挑食、暴饮暴食、专心就餐、每天吃早餐、营养指导等方面的报告率相比较差异均有统计学意义( $\chi^2$  值分别为 49.721, 20.013, 47.931, 6.355, 16.393, 66.235,  $P$  值均 $<0.05$ )。**结论** 新疆高校维吾尔族大学生的饮食态度较好,但饮食摄入频率和饮食行为不够理想,应通过多种方式进行干预引导。

**【关键词】** 饮食习惯;健康知识;态度;实践;学生

**【中图分类号】** G 479 R 155.1 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)02-0301-03

大学阶段学习压力和就业压力较大,学生的脑力劳动较多,加之大学阶段各类活动较多,学生的身体运动量大,这样势必会消耗大量的能量,因此有效的膳食结构、饮食习惯和健康意识对确保大学生身体的营养均衡尤为重要<sup>[1-3]</sup>。吴汉奇<sup>[4]</sup>研究显示,当前大学生不吃早餐、缺乏营养知识、膳食结构不合理等现象较多,对大学生的健康成长和学习带来严重影响。本研究对新疆 4 206 名在校维吾尔族大学生进行问卷

调查,了解该人群饮食摄入情况及态度行为,为有效开展维吾尔族大学生健康教育提供理论支持。

### 1 对象与方法

**1.1 对象** 于 2015 年 3—5 月,采用随机整群抽样的方法,对新疆大学、新疆农业大学、新疆师范大学、新疆医科大学、新疆财经大学 5 所高校的部分维吾尔族大学生进行问卷调查。在每所学校教务部门的协助下每个年级随机整群抽取 5 个维吾尔族教学班级,每所学校共抽取 20 个教学班级,共调查 5 所高校 100 个班级 4 315 名维吾尔族大学生,收回有效问卷 4 206 份,有效率为 97.47%。其中男生 2 214 名,女生 1 992 名;大一学生 1 146 名,大二学生 1 214 名,大三学生 988 名,大四学生 858 名;城市学生 1 842 名,农村学生

**【基金项目】** 新疆农业大学校前期课题项目资助项目(XJAU201319)。

**【作者简介】** 李妍(1986—),女,山东高密人,硕士,讲师,主要研究方向为大众健身理论与实践。

**【通讯作者】** 石韬, E-mail: shitao1985@126.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.02.044