

Assessment of Health Behaviors and Health of University Students in Tianjin

Shaoxing Zhang¹, Han Guo²

¹Tianjin Administration Institute, Tianjin

²Tianjin University of Science & Technology, Tianjin

Email: 1436923883@qq.com

Received: Aug. 25th, 2017; accepted: Sep. 7th, 2017; published: Sep. 13th, 2017

Abstract

This study, using Martin self-reported questionnaire of self-evaluation of health and health behavior questionnaire, taking the sophomore at four universities in Tianjin as the research object, analyzes the data statistically. The results are as follows: 1) 52.91% of the respondents the health behavior of college students need to further improve, 27.5% of subjects scores are in a failed state, the health level of college students is 0.5%. 2) There were significant differences between male and female college students in the four dimensions of dietary behavior, weight control, regular examination and sexual behavior. 3) Female college students are more active in diet, weight control and disease control. Men are more active in the sexual dimension. In the healthy level, the students of both sexes were different from positive emotions and social adaptation dimensions, and men were more likely to be tested. Regression equation analysis, sexual behavior, exercise behavior to physical health, mental health, social health, and overall health level have the prediction and explanation function. 4) With hindsight, movement and sexual behavior not only can improve the positive emotions, cognitive ability, but also can promote social adaptation, social contact, social support and social health, and promote overall health level.

Keywords

College Students, Healthy Behaviors, Healthy Level

天津市大学生健康行为与健康水平评估

张绍兴¹, 郭 涵²

¹天津行政学院, 天津

²天津科技大学, 天津

Email: 1436923883@qq.com

收稿日期: 2017年8月25日; 录用日期: 2017年9月7日; 发布日期: 2017年9月13日

摘要

本研究采用马丁健康行为自评问卷、健康水平自评问卷,以天津市四所高校大二学生为研究对象,对数据进行统计分析,结果如下:1) 被调查对象中52.91%的大学生的健康行为需要进一步提升,27.5%的被试大学生健康水平得分处于不及格状态,优秀者仅为7.94%。2) 男女大学生被试在饮食行为、控制体重、定期检查及性行为4个维度上存在显著差异;女大学生被试在饮食、控制体重、疾病检查方面较男性更主动、积极;而男性在性行为维度上更主动。3) 两性被试的大学生在健康水平上,在正性情绪、社会适应维度上存在差异,男性高于女性被试。经回归方程分析,性行为、运动行为对生理健康、心理健康、社会健康,还有整体健康水平都具有预测和解释作用。4) 经事后分析,运动、性行为不仅能提高正性情绪、认知能力,同时还可以促进社会适应、社会接触、社会支持及社会健康,而且提升整体健康水平。

关键词

大学生, 健康行为, 健康水平

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

中国计生协会(2016)的调查显示:现在有20.3%的被调查的大学生曾经在校发生过性行为,已经发生过性行为的调查对象当中45.6%在11~18岁之间发生第一次性行为,男性发生性行为的比例显著高于女性。大学一年级的学生发生过性行为占全部被调查的大学一年级新生的15%。但是在大四的学生当中,这一比例就显著提高到了43%。郑希付,王瑶(2003)认为性生活是夫妻生活的重要内容,夫妻良好的性关系有益于婚姻生活的美满。健康稳定的性行为对维持正常两性关系,促进夫妻感情、构建和谐稳定的家庭关系具有重要作用。大学阶段,特别是大一、大二阶段,大学生身心还处在有待发育、成熟阶段,过早的性行为对身心健康的影响值得相关部门高度重视。本研究目的为进一步了解大学生健康行为、健康水平的现状,同时探讨健康行为与健康水平之间的关系,研究大学生健康行为对维护该群体的身心健康,引导大学生提升健康素养具有重要的指导价值。

2. 研究对象

2017年3月至201年6月,对天津市科技大学、天津市中德应用职业技术大学、天津城建学院及天津师范大学大二选修体育课的部分学生进行问卷调查。发放问卷205份,回收有效问卷189份,有效率为92.19%。其中男生86人占45.5%,女生103人,占54.5%,被试平均年龄19.67岁。单身88人,占46.6%,恋爱85人,占45%,已婚16人,占8.5%。见表1,表2。

3. 评价工具

3.1. 健康行为量表

本文采用美国学者马丁(1985)编制的健康行为自评问卷,问卷包括睡眠行为、应激应对、饮食行为、

Table 1. Gender and age analysis of the sample**表 1.** 被试样本性别、年龄分析

性别	频率	百分比	平均年龄
男	86	45.5	
女	103	54.5	
Total	189	100.0	19.67

Table 2. Sample analysis of the state of marriage**表 2.** 被试样本婚恋状态分析

婚恋状态	频率	百分比
单身	88	46.6
恋爱	85	45.0
已婚	16	8.5
Total	189	100.0

控制体重、成瘾物质、运动行为、定期检查、性行为 8 个维度 25 个条目, 对 25 条目计分处理后, 总分为 0~75, 分为较差、中等和优秀三个级别, 最后通过马丁指数评价自己的健康状况。该问卷的重测信度为 0.823, 信度较好。

3.2. 健康水平评估量表

健康自评量表由生理健康、心理健康、社会健康 3 部分 48 个问题组成, 既可以分别了解各维度健康情况, 也可以将三者合成总体健康水平分值。问题涉及您过去四周内的有关情况, 答案无对错之分, 仅按照真实情况填写。每个问题从“非常差→非常好”有 11 个选择, 分别用 0~10 分来表示肯定的程度, 5 分表示程度适中。该量表重测信度 0.853, 信度良好。

4. 结果与分析

4.1. 大学生健康行为评估分析

利用马丁健康行为自评量表对大学生健康行为评估结果并不乐观, 52.91% 的大学生健康行为评估结果为差, 仅有 7.94% 的大学生评估为优秀, 分析结果见表 3。

4.2. 大学生健康水平评估分析

从表 4 可以看出: 被调研的大学生, 中等及优良的占到 14.4%; 58.2% 大学生的健康水平评估合格; 将近 1/3 的被试健康水平评估不及格, 需要进一步提升。

4.3. 不同性别大学生健康行为的差异分析

对男女不同性别的大学生进行健康行为的 t 检验, 分析结果显示: 男女大学生被试在饮食行为、控制体重、定期检查及性行为 4 个维度上存在差异, 差异达到显著水平 ($p < 0.05$)。从分析可以看出, 女性大学生在注重饮食、体重控制及定期检查明显要高于男生; 但在性行为水平上, 男性自我保护行为高于女性, 发生性行为时女性自我保护意识需要进一步提升。见表 5。

4.4. 不同性别大学生健康水平的差异分析

对两性大学生健康水平差异进行统计分析, 统计显示仅在正性情绪和社会适应两个维度上存在差异, 并差异达到 ($p < 0.05$) 的显著水平, 其他各维度均未达到显著性差异水平。从两性在正性情绪和社会适应

Table 3. Statistical analysis of health behavior assessment of college students**表 3.** 大学生健康行为评估统计分析

行为健康	频率	百分比
健康行为差(<25)	100	52.91
健康行为较好(25~50)	74	39.15
健康行为优(>50)	15	7.94
Total	189	100.0

Table 4. Statistics on the health of college students**表 4.** 大学生健康水平统计分析

健康水平	频率	百分比
不及格(<60)	52	27.5
及格(60~69)	110	58.2
中等(70~79)	26	13.8
优、良(80~100)	1	0.5
Total	189	100.0

Table 5. Gender Differences in Health Behavior**表 5.** 健康行为的性别差异分析

	性别	平均数	标准差	F	Sig
睡眠行为	男	2.74	±0.44	1.072	0.302
	女	2.78	±0.43		
应激应对	男	1.19	±1.05	3.292	0.071
	女	1.12	±0.91		
饮食行为	男	12.01	±2.10	6.848	0.010
	女	12.62	±2.50		
控制体重	男	4.56	±1.55	8.505	0.004
	女	4.77	±1.27		
成瘾物质	男	10.77	±1.46	1.791	0.182
	女	10.63	±1.31		
运动行为	男	2.63	±1.98	0.244	0.622
	女	2.30	±1.90		
定期检查	男	1.74	±1.65	7.487	0.007
	女	2.31	±2.13		
性行为	男	0.78	±0.69	6.338	0.013
	女	0.63	±0.50		
健康行为	男	39.35	±5.60	0.412	0.522
	女	40.64	±5.38		

存在明显差异看, 男性平均得分高于女性, 但女性标准差较大, 从而我们可以推测: 女性群体自身内部存在较大的分散性, 需要进一步提升。见表 6。

4.5. 健康行为与健康水平的回归分析

以生理健康、心理健康、社会健康及整体健康为因变量, 以性别、婚姻状态、睡眠行为、应激应对、饮食行为、控制体重、成瘾物质、运动行为、定期检查、性行为等 10 个维度为自变量, 经回归方程分析, 最后得出如下 4 个方程: (生理健康) = 53.569 + 1.795 婚恋状态 + 1.652 性行为 + 0.983 运动行为 + 0.768 定期检查; Y (心理健康) = 87.420 + 1.280 运动行为 + 1.128 应激应对行为 - 1.478 成瘾物质; Y (社会健

康) = 61.966 + 6.075 婚姻状态 + 2.200 性行为 + 2.347 运动行为; Y (整体健康水平) = 64.136 + 1.610 运动行 + 1.018 性行为 + 0.659 定期检查。从回归方程可以看到, 性行为、运动行为对生理健康、心理健康、社会健康, 还有整体健康水平都具有预测和解释作用。

4.6. 性行为、运动行为与健康水平的事后检验

性行为、运动行为与健康水平经事后检验, 可发现如下情况: 性行为未采取措施、采取措施和无性行为的被试在正性情绪、认知功能、社会适应、社会接触、社会支持、社会健康及健康水平具有显著性差异, 差异达到 $p < 0.05$ 的水平, 未采取措施者得分高于采取措施及无性行为的被试; 无运动、运动 < 2 次、 ≥ 3 次的被试在身体活动、正性情绪、认知能力、心理健康、社会适应、社会接触、社会支持、社会健康及健康水平具有显著性差异, 差异达到 $p < 0.05$ 或 $p < 0.01$ 的水平, 运动 3 次及以上被试得分高于其他被试。见表 7、表 8。

从事后分析结果可以看出, 运动、性行为不仅仅可以提高正性情绪、认知能力, 同时还可以促进社会适应、社会接触、社会支持及社会健康, 从而提升整体健康水平。但同时也应该意识到无保护的性行为会给自身带来更大的伤害, 如: 性传播疾病、意外怀孕等。

Table 6. Gender differences in health level

表 6. 健康水平的性别差异分析

	性别	平均数	标准差	F	Sig
身体状况	男	43.77	±6.94	0.076	0.783
	女	43.31	±6.91		
生活能力	男	43.76	±11.67	1.408	0.237
	女	43.19	±12.96		
身体活动	男	6.41	±2.55	1.119	0.291
	女	7.35	±2.29		
生理健康	男	55.25	±8.30	0.753	0.387
	女	55.21	±8.73		
正性情绪	男	40.95	±6.30	8.087	0.005
	女	39.25	±9.72		
负性情绪	男	31.09	±14.96	3.756	0.054
	女	31.44	±13.02		
认知功能	男	22.64	±4.01	2.937	0.088
	女	20.87	±5.02		
心理健康	男	63.12	±10.38	0.081	0.777
	女	61.04	±10.00		
社会适应	男	32.69	±4.44	4.554	0.034
	女	30.80	±6.40		
社会接触	男	38.64	±7.96	0.268	0.605
	女	37.00	±8.87		
社会支持	男	20.17	±5.07	0.253	0.616
	女	21.17	±5.33		
社会健康	男	76.25	±12.63	1.437	0.232
	女	74.14	±15.18		
健康水平	男	63.66	±7.39	1.99	0.159
	女	62.36	±8.97		

Table 7. Analysis of differences in sexual behavior and health
表 7. 性行为与健康水平的差异分析

	未采取措施	采取措施	无性行为	Total	F	P
正性情绪	40.50 ± 7.57	41.62 ± 6.43	36.86 ± 11.46	40.02 ± 8.36	3.53	0.031
负性情绪	30.78 ± 14.49	31.32 ± 13.77	32.86 ± 12.20	31.28 ± 13.90	0.307	0.736
认知功能	21.91 ± 4.56	22.54 ± 3.86	20.03 ± 5.40	21.67 ± 4.65	3.112	0.047
心理健康	62.13 ± 9.61	63.66 ± 11.59	59.83 ± 10.47	61.98 ± 10.20	1.313	0.271
社会适应	32.56 ± 5.01	31.86 ± 4.08	28.53 ± 7.73	31.65 ± 5.66	7.485	0.001
社会接触	38.46 ± 8.01	38.95 ± 7.75	34.22 ± 9.90	37.75 ± 8.49	4.005	0.020
社会支持	21.47 ± 4.78	19.22 ± 5.99	19.86 ± 5.45	20.72 ± 5.22	3.280	0.040
社会健康	77.07 ± 12.66	75.02 ± 12.35	68.84 ± 18.12	75.10 ± 14.08	4.883	0.009
健康水平	64.08 ± 6.70	62.97 ± 9.10	59.31 ± 10.90	62.95 ± 8.29	4.739	0.010

Table 8. Analysis of the difference between exercise behavior and health level
表 8. 运动行为与健康水平的差异分析

	无运动	运动 < 2 次	≥3 次	Total	F	P
身体状况	43.73 ± 7.43	42.97 ± 7.12	43.98 ± 6.06	43.51 ± 6.91	0.374	0.689
生活能力	41.85 ± 13.22	43.73 ± 12.84	44.86 ± 10.66	43.45 ± 12.36	0.897	0.410
身体活动	5.84 ± 2.10	6.56 ± 2.44	8.57 ± 1.94	6.92 ± 2.45	24.434	0.000
生理健康	53.78 ± 9.16	54.86 ± 8.93	57.30 ± 6.81	55.23 ± 8.51	2.673	0.072
正性情绪	37.48 ± 10.47	40.24 ± 6.05	42.57 ± 7.55	40.03 ± 8.36	5.759	0.004
负性情绪	31.18 ± 14.09	29.34 ± 11.26	33.86 ± 16.33	31.28 ± 13.90	1.669	0.191
认知功能	20.45 ± 5.17	21.83 ± 4.01	22.84 ± 4.57	21.68 ± 4.66	4.057	0.019
心理健康	59.41 ± 9.35	60.94 ± 7.758	66.18 ± 12.46	61.99 ± 10.20	7.576	0.001
社会适应	30.37 ± 6.28	31.82 ± 5.09	32.88 ± 5.41	31.66 ± 5.66	2.986	0.053
社会接触	35.35 ± 9.38	37.13 ± 7.48	41.18 ± 7.64	37.75 ± 8.49	7.753	0.001
社会支持	18.94 ± 5.91	20.70 ± 4.54	22.71 ± 4.54	20.72 ± 5.22	8.300	0.000
社会健康	70.55 ± 15.35	74.71 ± 12.18	80.64 ± 13.14	75.10 ± 14.08	8.178	0.000
健康水平	60.27 ± 8.44	62.35 ± 6.76	66.69 ± 8.66	62.95 ± 8.29	10.004	0.000

5. 结论

1) 被调查大学生中 52.91% 的大学生的健康行为需要进一步提升, 27.5% 的被试大学生健康水平得分处于不及格状态, 优秀者尽为 7.94%。男女大学生被试在饮食行为、控制体重、定期检查及性行为 4 个维度上存在显著差异; 女性大学生在注重饮食、体重控制及定期检查明显要高于男生; 但在性行为水平上, 男性自我保护行为高于女性, 发生性行为时女性自我保护意识需要进一步提升。

2) 男女大学生被试在正性情绪和社会适应存在明显差异, 男性平均得分高于女性, 但女性标准差较大, 女性群体自身内部存在较大的离散程度。经回归方程分析, 性行为、运动行为对生理健康、心理健康、社会健康, 还有整体健康水平都具有预测和解释作用。

3) 对被试进行性行为及运动的经事后分析发现, 运动频率及未采取防护措施的性行为不仅可以提高正性情绪、认知能力, 还可以促进社会适应、社会接触、社会支持及社会健康, 从而提升整体健康水平。这也凸显出另一个问题, 在促进自身健康的同时, 有必要提升健康素养及社会责任。

基金项目

天津市教育科学“十三五”规划课题: 天津市大学生健康素养现状及健康教育研究。课题批准号: HE3051。

参考文献 (References)

- 郑希付, 王瑶(主编)(2003). *健康心理学*(页 19-20, 161). 上海: 华东师范大学出版社.
- 中国计生协会(2016). 大学生性与生殖健康现状调查报告. 央广网(北京), 9月26日.

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org