

上海高校大学生健康促进生活方式现状及影响因素研究

赵 维, 程玉莲

上海工程技术大学管理学院, 上海

收稿日期: 2021年12月26日; 录用日期: 2022年1月16日; 发布日期: 2022年1月28日

摘 要

目的: 研究上海高校大学生健康促进生活方式现状及影响因素。方法: 采用分层随机抽样法, 对上海市高校1118名全日制在读大学生进行调查。采用健康促进生活方式量表(HPLP II)进行评价。结果: 上海高校大学生健康促进生活方式总分为(131.88 ± 23.30)分, 各维度得分依次为: 自我实现(25.99 ± 5.93)分, 人际关系(24.82 ± 4.65)分, 营养(21.58 ± 4.24)分, 压力处理(21.17 ± 4.58)分, 健康职责(20.01 ± 5.64)分, 运动锻炼(18.31 ± 5.15)分。男性、城镇户口、独生子女、父母双方受教育程度越高、个人每月生活费越多的大学生健康促进生活方式得分相对较高。其中, 性别、是否为独生子女、父母双方受教育程度、个人每月生活费是健康促进生活方式的影响因素。结论: 大学生健康促进生活方式总体处于中上水平, 但缺乏一定的运动锻炼。可通过体育运动干预、加强体育锻炼宣传力度、体育设施建设、丰富体育活动以及提高体育成绩权重等措施, 提高大学生的健康生活水平。

关键词

健康促进生活方式, 大学生, 影响因素

Research on the Status Quo and Influencing Factors of Health Promotion of College Students in Shanghai

Wei Zhao, Yulian Cheng

School of Management, Shanghai University of Engineering Science, Shanghai

Received: Dec. 26th, 2021; accepted: Jan. 16th, 2022; published: Jan. 28th, 2022

文章引用: 赵维, 程玉莲. 上海高校大学生健康促进生活方式现状及影响因素研究[J]. 应用数学进展, 2022, 11(1): 427-433. DOI: 10.12677/aam.2022.111050

Abstract

Objective: To study the current situation and influencing factors of the health-promoting lifestyle of college students in Shanghai. **Methods:** The stratified random sampling method was used to survey 1118 full-time college students in Shanghai universities. The health promotion lifestyle scale (HPLP II) was used for evaluation. **Results:** The total scores for health promotion lifestyle of Shanghai college students were (131.88 ± 23.30) , and the scores for each dimension were as follows: self-actualization (25.99 ± 5.93) , interpersonal relationship (24.82 ± 4.65) , nutrition (21.58 ± 4.24) , points for stress management (21.17 ± 4.58) , health duties (20.01 ± 5.64) points, and exercise (18.31 ± 5.15) points. College students with male, urban residence, only child, higher education level of both parents and more monthly living expenses scored higher on health promotion lifestyle. Among them, gender, whether it is an only child, the education level of both parents, and personal monthly living expenses are the influencing factors of healthy lifestyle. **Conclusion:** The overall health-promoting lifestyle of college students is at the upper-middle level, but they lack certain exercises. Measures such as sports intervention, strengthening of physical exercise publicity, construction of sports facilities, enriching sports activities, and increasing the weight of sports performance can improve the healthy living standards of college students.

Keywords

Health Promotion Lifestyle, College Students, Influencing Factors

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

2016年,我国印发《健康中国2030规划纲要》,该规划指出,要在全中国范围内推行健康的生活方式,提高公众对于健康生活方式的认识,同时把健康教育作为素质教育的重要部分,对各阶段学生开展健康教育。健康促进生活方式最早是由美国护理学教授Pender在1987年提出的,指的是个人为维持或提高健康水平,达到自我实现和满足为目的,而形成的自发性、多层次的行为与感知[1]。国内外研究表明,通过健康促进生活方式程序,可以显著改善生活方式、提高生活质量[2][3][4]。大学生作为传播健康思想、引领健康生活的重要人群,其健康促进生活方式受到广泛关注,但目前我国大学生存在较多的不健康生活方式[5][6]。因此,研究大学生健康促进生活方式对改善大学生健康状况,促进大学生健康具有重要意义。本文选择上海高校不同年级在校大学生为研究对象,通过健康促进生活方式量表(HPLP II)和数理统计方法,分析目前上海高校大学生健康促进生活方式现状及影响因素,为促进和提高高校大学生健康生活水平提供依据。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

2021年5月~2021年7月,采用分层随机抽样的方法抽取上海市重点高校(985、211以及双一流高校)、普通本科院校、高职专科院校共7所,通过高校教务人员、辅导人员发放在线问卷,对上海高校全日制

在读大学生进行问卷调查。剔除无效问卷后, 调查总计回收有效问卷数量 1118 份, 其中男性 411 名, 女性 707 名; 大一 531 名, 大二 179 名, 大三 178 名, 大四 37 名, 研究生 193 名, 平均年龄 19.77 岁。

2.2. 研究方法

2.2.1. 一般情况调查表

根据研究目的自行设计, 项目主要包括性别、年龄、年级、户籍、是否为独生子女、父母双方受教育程度、个人每月生活费等一般人口学变量。

2.2.2. 健康促进生活方式量表(HPLP II)

采用 Walker 等人修订的健康促进生活方式量表(HPLP II)对大学生健康生活方式进行测评[7]。量表共 52 条目, 包括人际关系 9 条、饮食营养 9 条、健康责任行为 9 条、运动锻炼行为 8 条、压力管理行为 8 条、自我实现行为 9 条六个维度; 采用 4 级正向计分(1 = 从不, 4 = 总是), 分数越高, 说明生活方式越健康。本研究中, 该量表的 Cronbach's α 为 0.864, KMO 值为 0.850。

2.3. 统计学处理

采用 Excel 软件对数据进行双人双录并核对, 运用 SPSS 25.0 软件对数据进行统计分析, 计数资料采用频数, 计量资料经检验符合正态分布采用($\bar{x} \pm s$)表示, 采用单因素方差分析进行健康生活方式水平的比较, 采用多元线性回归分析大学生健康促进生活方式的影响因素。检验水准 α 取 0.05, 以 $P < 0.05$ 为差异, 具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 健康生活方式与基础价值观得分情况

上海高校大学生健康促进生活方式总分为(131.88 ± 23.30)分, 各维度得分依次为: 人际关系(24.82 ± 4.65)分, 营养(21.58 ± 4.24)分, 健康职责(20.01 ± 5.64)分, 运动锻炼(18.31 ± 5.15)分, 压力处理(21.17 ± 4.58)分, 自我实现(25.99 ± 5.93)分。根据各维度平均分进行排名, 自我实现维度得分最高, 运动锻炼得分最低。第二位到第五位得分依次是人际关系、营养、压力处理、健康职责(见表 1)。

Table 1. Survey results of healthy lifestyles of college students in Shanghai
表 1. 上海高校大学生健康生活方式调查结果(分)

项目	N	$\bar{x} \pm s$
人际关系得分	1118	24.82 ± 4.65
营养得分	1118	21.58 ± 4.24
健康职责得分	1118	20.01 ± 5.64
运动锻炼得分	1118	18.31 ± 5.15
压力处理得分	1118	21.17 ± 4.58
自我实现得分	1118	25.99 ± 5.93
健康生活方式总分	1118	131.88 ± 23.30

注: N 为样本频数; $\bar{x} \pm s$ 为均数 \pm 标准差。

3.2. 大学生健康促进生活方式单因素分析

调查结果显示, 不同性别、户籍、独生子女情况、父母双方受教育程度、个人每月生活费的大学生健康促进生活方式差异具有统计学意义($P < 0.05$), 男性、城镇户口、独生子女、父母双方受教育程度越高、个人每月生活费越多的大学生组健康促进生活方式得分相对较高(见表 2)。

Table 2. Comparison of demographic characteristics of Shanghai university students' health promotion lifestyle scores
表 2. 上海高校大学生健康促进生活方式得分人口特征比较

变量	组别	人数	构成比	健康生活方式得分
性别	男	411	37%	133.88 ± 23.69
	女	707	63%	130.72 ± 23.00
	F			4.788
	P			0.029
年龄	<18	366	33%	130.54 ± 23.24
	19~22	657	59%	132.98 ± 23.41
	>23	95	8%	129.47 ± 22.50
	F			1.853
	P			0.157
年级	大一	531	47%	131.72 ± 23.53
	大二	179	16%	134.64 ± 23.45
	大三	178	16%	133.29 ± 24.94
	大四	37	3%	132.65 ± 22.19
	研究生	193	18%	128.33 ± 20.77
	F			1.932
户籍	城镇	782	70%	133.80 ± 23.79
	农村	336	30%	127.43 ± 21.50
	F			17.864
	P			0.000
是否为独生子女	是	329	58%	135.04 ± 24.31
	否	242	42%	128.37 ± 21.60
	F			23.304
	P			0.000

Continued

父亲受教育程度	小学及其以下	100	9%	122.24 ± 19.38
	初中	345	31%	128.10 ± 20.25
	高中(中专)	305	27%	134.69 ± 25.02
	大专	161	14%	135.95 ± 24.24
	本科及其以上	207	19%	135.55 ± 24.29
	F			10.521
	P			0.000
母亲受教育程度	小学及其以下	212	19%	124.65 ± 18.52
	初中	335	30%	130.65 ± 21.70
	高中(中专)	275	25%	134.16 ± 25.62
	大专	126	11%	137.29 ± 25.76
	本科及其以上	170	15%	135.65 ± 23.66
	F			9.068
	P			0.000
个人每月生活费	<1000 元	75	7%	125.36 ± 26.36
	1000~1500 元	460	41%	131.03 ± 22.44
	1500~2000 元	397	35%	131.85 ± 22.94
	>2000 元	186	17%	136.68 ± 24.10
	F			4.845
	P			0.002

Table 3. Results of multiple linear regression analysis on health promotion of shanghai university students' lifestyle
表 3. 上海高校大学生健康促进生活方式多元线性回归分析结果

变量	人际关系	营养	健康职责	运动锻炼	压力处理	自我实现
性别	0.606**	-0.314	-0.571	-1.988**	-0.630**	-0.061
户籍	-0.688	0.011	0.144	-0.267	-0.191	-0.409
是否为独生子女	-0.465	-0.478	-0.690	0.072	-0.828**	-0.724
父亲受教育程度	0.170	0.290**	0.449**	0.192	0.080	0.360
母亲受教育程度	0.073	0.241	0.232	0.413**	0.036	-0.102
个人每月生活费	0.782**	0.009	0.264	-0.065	0.141	0.065

注: 采用未标准化系数; **P < 0.05。

3.3. 大学生健康促进生活方式多元线性回归分析

采用多元线性回归进行分析, 分别以健康促进生活方式六维度作为因变量, 以单因素方差分析中显著的人口学变量(包括性别、户籍、是否为独生子女、父亲受教育程度、母亲受教育、个人每月生活费)作为自变量。结果显示, 性别、是否为独生子女、父母双方受教育程度、个人每月生活费是健康促进生活方式的影响因素($P < 0.05$) (见表 3)。

4. 讨论

上海高校大学生健康促进生活方式平均得分(131.88 ± 23.30)分(满分 208 分), 得分率 63.40%, 整体处于中上水平。其中, 运动锻炼总分最低, 与国内相关研究结论一致[8] [9]。这可能是因为大学生压力变大, 时间和精力被学习所占据, 再加上受互联网短视频、网络游戏的影响, 减少了运动锻炼的时间, 进而导致运动锻炼总分最低。

单因素方差分析结果显示, 不同性别、户籍、独生子女情况、父母双方受教育程度、个人每月生活费的大学生健康促进生活方式差异具有统计学意义。其中, 男性的健康促进生活方式总分高于女性, 这可能与男女生对待运动锻炼、压力的做法不同导致的。城镇户籍的大学生健康促进生活方式得分要高于农村户籍大学生, 这是由于城镇社会经济条件优于农村, 导致城镇大学生的健康生活方式认知水平要高于农村大学生。独生子女的健康促进生活方式得分高于非独生子女, 这可能与独生子女在成长过程中, 会获得更多的家人关怀、生活质量投资和智力投资有关。父母双方受教育程度与健康促进生活方式整体呈显著正相关, 父母双方受教育程度越高, 可能使其教养方式、家庭经济状况、家庭生活方式等越趋于正向, 从而可能影响其子女的生活方式更加健康。此外, 个人每月生活费越多, 其生活条件越优越, 生活方式越健康。

多元线性回归结果显示, 性别、是否为独生子女、父母双方受教育程度、个人每月生活费是健康促进生活方式的影响因素。其中, 性别差异对人际关系、运动锻炼和压力处理有显著影响, 女性的人际关系优于男性, 但运动锻炼和压力处理能力弱于男性。是否为独生子女对压力处理具有显著影响, 独生子女的压力处理能力高于非独生子女, 这可能与独生子女会受到更多的家庭关注有关。父亲的受教育程度会影响到营养和健康职责, 而母亲的受教育程度会影响到运动锻炼。这可能因为父亲的受教育程度越高, 家庭教养方式、经济状况越好, 从而子女的营养和健康职责教育越好, 而由于母亲陪伴孩子时间相较于父亲较多, 母亲受教育程度越高, 越关注子女的健康, 从而运动锻炼能力越优秀。个人每月生活费显著影响人际关系, 这是由于个人生活费越多, 用于个人交往的费用越多, 人际关系越融洽。

5. 结论

本研究通过实证分析, 结合大学生人口学特征表明, 大学生健康促进生活方式总体处于中上水平, 但缺乏一定的运动锻炼, 并认识到性别、是否为独生子女、父母双方受教育程度、个人每月生活费是健康促进生活方式的影响因素。因此, 政府、高校可以通过体育运动干预、加强体育锻炼宣传力度、体育设施建设、丰富体育活动以及提高体育成绩权重等措施, 提高大学生的健康体质认知水平, 促进大学生积极主动参与体育锻炼。同时, 父母双方也要积极营造健康的家庭氛围, 通过正确的教养方式塑造大学生健康的生活方式。

参考文献

- [1] Pender, N.J. (1987) Health Promotion in Nursing Practice. 2nd Edition. Appleton & Lange, New York, 36.
- [2] Al-Qahtani, M.F. (2015) Health-Promoting Lifestyle Behaviors among Nurses in Private Hospitals in Al-Khobar, Saudi Arabia. *Journal of Health, Behavior, and Society*, 14(1), 1-10.

di Arabia. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, **90**, 29-34.

<https://doi.org/10.1097/01.EPX.0000461325.97703.8a>

- [3] Kim, H.J., Choi-Kwon, S., Kim, H., *et al.* (2015) Health-Promoting? Lifestyle Behaviors and Psychological Status among Arabs and Koreans in the United Arab Emirates. *Research in Nursing & Health*, **38**, 133-141. <https://doi.org/10.1002/nur.21644>
- [4] 王陇德. 健康生活方式与健康中国之 2020 [J]. 北京大学学报(医学版), 2010, 42(3): 245-246.
- [5] 黄玉山, 陈南生, 陈宝玲, 林华, 胡柏平, 王维群, 党晓云, 王秋海. 中国大学生健康状态与生活行为的调查研究[J]. 体育学刊, 2008(5): 72-76.
- [6] 夏蓓, 韩雪. 上海市 2 所大学本科健康危险行为现况调查[J]. 上海预防医学杂志, 2009, 21(3): 130-131.
- [7] Walker, S.N., Sechrist, K.R. and Pender, N.J. (1987) The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristics. *Nursing Research*, **36**, 76-81. <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- [8] 胡贝贝, 刘洁, 王宇潇, 贺鹭. 大学生健康行为现状及其与成就动机的关系[J]. 卫生软科学, 2015, 29(10): 642-645.
- [9] 徐难, 陶月仙, 吕金萍. 大学生健康生活方式调查研究——以杭州市某高校为例[J]. 卫生职业教育, 2017, 35(20): 108-111.