

大学生健康认知与心理健康关系的调查分析

钟远金¹, 邱远²

(1. 华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006; 2. 广东河源职业技术学院, 广东 河源 517000)

摘 要: 以 2 107 名大学生为研究对象, 运用问卷调查对当今大学生健康认知与心理健康之间的关系进行探讨。结果表明: 健康认知对健康心理不但有影响, 而且影响是整体的, 比之体育锻炼和生活方式, 对健康心理具有更高的解释程度, 彰显认知的元作用。建议把体育锻炼、生活方式、健康认知对健康心理的影响整合在一起进行研究, 以得出更全面的成果。

关 键 词: 体育心理学; 健康认知; 心理健康; 大学生

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2012)04-0081-04

An investigation and analysis of relations between the health cognition and psychological health of college students

ZHONG Yuan-jin¹, QIU Yuan²

(1. School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China;

2. Heyuan Polytechnic, Heyuan 517000, China)

Abstract: Basing their research subject on 2107 college students, the authors analyzed relations between the health cognition and psychological health of college students nowadays by applying questionnaire survey, literature data research and mathematical statistics, and revealed the following findings: not only health cognition has influences on health psychology, but also its influences are overall; as compared with physical exercising and life style, health cognition has a higher degree of explanation for health psychology, highlights the meta functions of cognition. The authors proposed to make a study by integrating the influences of physical exercising, life style and health cognition on health psychology, so as to make more comprehensive achievements.

Key words: sports physiology; healthy cognition; psychological health; college student

体育活动与心理健康之间关系的研究是当代运动心理学的热点问题之一, 这个领域的研究拓展了心理健康的研究空间, 对人们学会如何生活, 提高自己的身心健康水平发挥了积极的影响^[1-2]。就大学生群体的研究而言, 近年来我国大学生的心理问题因其危害性、广泛性、影响性、突发性和复杂性而成为大学生生命健康和成才的拦路虎, 迅速成为全社会关注的焦点, 成为研究的热点问题之一。这个领域的研究成果, 支持了体育锻炼是大学生心理健康重要的贡献因素的假设^[3-6]。同时, 研究也拓宽到生活方式对心理健康的影响, 有研究表明大学生的生活方式与心理健康水平呈中度正相关, 显示出生活方式与心理健康之间有比较紧密的互动联系, 提出要将生活方式作为预测大学生心

理健康水平的重要指标^[7]。但是, 迄今为止, 很少有针对大学生健康认知对心理健康影响的研究, 对健康认知元素在大学生心理健康方面究竟起不起作用、作用程度有多大还处于模糊状态。可见, 对此领域的探索是必要的。本文对大学生健康认知与心理健康之间的关系进行探究, 目的是考察大学生健康认知程度与心理健康水平之间的关系, 发现和预测它对大学生心理健康水平的影响程度。

1 研究对象与方法

1.1 调查对象

选择广东省内 5 所普通本科高等院校和 5 所高职院校为取样学校, 随机整群抽取了 2 500 名大学生为

问卷调查对象,回收有效问卷 2 107 份,有效回收率为 84.3%。其中,男生 980 人,女生 1 125 人;本科院校 1 043 人,高职院校 1 064 人。从所选高校类型、年级分布和学生构成来看,基本反映了大学生这一群体的基本状况和特征,样本具有较好代表性。

1.2 测量工具

编制健康认知问卷(HCQ-127),该问卷由 127 个条目组成,7 个认知维度,涵盖运动认知、健身认知、心理认知、睡眠认知、卫生认知、营养认知、保健认知等。采用对错评分,得分高,健康认知水平高。SPSS 检验表明:该问卷分半信度系数达到 0.880 2 的显著水平,结构效度系数为 0.691 的较好水平。

心理健康问卷:选用由 Derogatis 编制的身心症状自评量表(SCL-90)^[7]鉴别研究对象的心理健康状况。该量表由 90 个条目构成,10 个维度,5 级评分,得分高,心理健康水平低,具有较好的信度和较高的效度。

1.3 数据统计

用统一的指导语,按班级集体测试,问卷由被试者独立完成。运用 SPSS11.0 统计软件对数据进行相关的统计学处理。

2 结果与分析

2.1 健康认知和心理健康测试数据考察和分析结果

1)健康认知维度的得分。

从表 1 中可以看出,睡眠认知得分最高,其次为卫生认知、心理认知、运动认知、健身认知、保健认知和营养认知。其中,保健认知和营养认知得分偏低,

低于 50 分,总体得分 64.68 分。可见大学生群体的体育与健康知识水平偏低,对健康生活的基本认知不足;同时也暴露出当今大学体育与健康教育存在问题,对大学生的健康生活的认知教育重视不够、关注不够。

表 1 大学生健康认知得分测试结果($\bar{x} \pm s$)

认知维度	样本数	得分	排序
营养	2 107	45.67±9.07	7
保健	2 107	49.56±12.85	6
健身	2 107	64.45±9.57	5
运动	2 107	66.39±11.20	4
心理	2 107	70.74±10.69	3
卫生	2 104	74.22±10.52	2
睡眠	2 105	89.77±12.04	1
总体	2 105	64.68±5.92	

通过 SPSS 统计分析得到被调查大学生健康认知得分 P-P 概率图,可以看出大学生健康认知得分基本成正态分布,符合本研究的要求。

将大学生健康认知得分运用 SPSS 进行样本聚类,得出健康认知较高的学生有 998 人,其中男 396 人,女 602 人;健康认知一般的学生有 992 人,其中男 508 人,女 484 人;健康认知较低的学生有 110 人,其中男 74 人,女 36 人。

2)心理健康状况及其因子的得分。

表 2 是被调查大学生心理健康及其因子测试得分结果。通过 SPSS 统计分析得知被调查大学生心理健康水平得分 P-P 概率图,基本上呈正态分布,符合研究的要求。

表 2 大学生心理健康及其因子测试得分结果

变量	样本数	最小值	最大值	均值	标准差	方差
心理健康	2 107	94.00	282.00	149.15	33.53	1 124.35
躯体因子	2 107	1.0	4.17	1.46	0.45	0.20
强迫因子	2 107	1.0	4.00	1.90	0.57	0.33
人际因子	2 107	1.0	4.22	1.98	0.63	0.40
抑郁因子	2 107	1.0	4.15	1.66	0.54	0.29
焦虑因子	2 107	1.0	4.60	1.61	0.55	0.30
敌意因子	2 107	1.0	5.00	1.57	0.50	0.25
恐怖因子	2 107	1.0	4.29	1.65	0.60	0.36
偏激因子	2 107	1.0	4.17	1.67	0.53	0.29
精神因子	2 107	1.0	3.70	1.51	0.45	0.21
其它因子	2 107	1.0	5.00	1.57	0.56	0.31

2.2 对 3 类不同健康认知水平的大学生心理健康总分方差分析结果

从表 3 看,3 类不同的健康认知对心理健康的影响的 F 值为 3 574.707,对应概率值小于 0.001,具有统计学上的意义。这个结果表明:3 类不同健康认知

水平的大学生(男女一致),在心理健康方面存在显著差异,初步说明大学生的健康认知对其心理健康有影响。分析认为:健康认知水平对大学生心理健康的影响,是通过影响大学生的健康行为及生活方式来实现的。健康认知作为健康行为及生活方式的原动力,在

对大学生身体健康产生重大影响的同时，对大学生的健康心理也产生相当的影响。

表3 大学生健康认知对心理健康的影响的单因素方差分析

方差来源	偏差平方和	自由度	均方	F	P
组间偏差	2 17.644	2	108.822	3 574.707	0.000
组内偏差	63.899	2 099	0.030		
总偏差	281.542	2 101			

2.3 健康认知水平与心理健康水平关系的相关分析结果

1)健康认知水平与心理健康因子的关系。

大学生健康认知与心理健康 10 个因子的关系系数处在 0.562 6~0.806 6，健康认知与人际因子、抑郁

因子、焦虑因子的系数分别高达 0.750 6、0.794 3 和 0.806 6，呈高度正相关，其他的呈中度正相关(见表 4)，进一步说明了大学生的健康认知与其心理健康的 10 个因子呈中度及以上的正相关关系，总体上初步映照出健康认知水平愈高，其心理健康水平也愈高，反之，心理健康水平较低。对此，有必要就健康认知的 7 个维度与心理健康的关系作进一步的探讨。

2)健康认知因子与心理健康水平的关系。

进一步细分析表明(见表 5)：健康认知的 7 个维度中，卫生认知对心理健康的影响系数为高度正相关，保健认知和睡眠认知为中度正相关，营养认知、健身认知、心理认知和运动认知为低度正相关，均具有统计学上的意义。

表4 健康认知与心理健康因子偏相关矩阵(以性别为控制变量)

	躯体因子	强迫因子	人际因子	抑郁因子	焦虑因子	敌意因子	恐怖因子	偏激因子	精神因子	其它因子
躯体因子	—									
强迫因子	0.258 0 ¹⁾	—								
人际因子	0.258 1 ¹⁾	0.526 2 ¹⁾	—							
抑郁因子	0.287 5 ¹⁾	0.496 4 ¹⁾	0.596 9 ¹⁾	—						
焦虑因子	0.453 5 ¹⁾	0.461 1 ¹⁾	0.586 2 ¹⁾	0.603 9 ¹⁾	—					
敌意因子	0.294 5 ¹⁾	0.413 3 ¹⁾	0.428 5 ¹⁾	0.507 1 ¹⁾	0.541 3 ¹⁾	—				
恐怖因子	0.281 3 ¹⁾	0.303 6 ¹⁾	0.437 3 ¹⁾	0.450 7 ¹⁾	0.389 1 ¹⁾	0.278 0 ¹⁾	—			
偏激因子	0.244 4 ¹⁾	0.249 9 ¹⁾	0.429 6 ¹⁾	0.394 2 ¹⁾	0.414 7 ¹⁾	0.397 5 ¹⁾	0.319 9 ¹⁾	—		
精神因子	0.294 8 ¹⁾	0.197 8 ¹⁾	0.416 9 ¹⁾	0.478 4 ¹⁾	0.456 5 ¹⁾	0.338 0 ¹⁾	0.371 0 ¹⁾	0.546 4 ¹⁾	—	
其它因子	0.386 5 ¹⁾	0.298 9 ¹⁾	0.310 8 ¹⁾	0.483 9 ¹⁾	0.446 9 ¹⁾	0.449 5 ¹⁾	0.319 8 ¹⁾	0.389 2 ¹⁾	0.387 9 ¹⁾	—
健康认知	0.562 6 ¹⁾	0.635 6 ¹⁾	0.750 6 ¹⁾	0.794 3 ¹⁾	0.806 6 ¹⁾	0.654 1 ¹⁾	0.580 0 ¹⁾	0.594 8 ¹⁾	0.651 2 ¹⁾	0.630 1 ¹⁾

1)表示在 0.01 水平上两者有非常显著性关系

表5 健康认知因子与心理健康水平偏相关矩阵(以性别为控制变量)

	运动认知	健身认知	心理认知	睡眠认知	卫生认知	营养认知	保健认知
运动认知	—						
健身认知	0.129 1 ¹⁾	—					
心理认知	0.044 1 ²⁾	0.079 3 ¹⁾	—				
睡眠认知	0.101 8 ¹⁾	0.277 2 ¹⁾	0.204 3 ¹⁾	—			
卫生认知	0.103 6 ¹⁾	0.247 9 ¹⁾	0.177 9 ¹⁾	0.434 1 ¹⁾	—		
营养认知	0.014 9	0.051 9 ²⁾	0.063 1 ¹⁾	0.144 2 ¹⁾	0.170 3 ¹⁾	—	
保健认知	0.123 1 ¹⁾	0.168 5 ¹⁾	0.150 6 ¹⁾	0.250 1 ¹⁾	0.340 1 ¹⁾	0.149 2 ¹⁾	—
心理健康	0.344 7 ¹⁾	0.447 2 ¹⁾	0.403 1 ¹⁾	0.582 9 ¹⁾	0.749 5 ¹⁾	0.497 2 ¹⁾	0.589 1 ¹⁾

1)表示在 0.01 水平上两者有非常显著性关系；2)表示在 0.05 水平上两者有显著性关系

2.4 健康认知 7 个维度对大学生心理健康水平影响的回归分析结果

以健康认知 7 个维度作为自变量，心理健康作为因变量，建立 1 个多元回归方程。回归的拟合度分析结果为复相关系数 0.990、拟合度系数 0.980、调整拟合度系数 0.980、估计标准误 0.051 56。回归方差分析和健康认知 7 个维度对心理健康影响程度的回归分析

结果分别见表 6 和表 7。

表6 回归的方差分析

分析项	平方和	自由度	均方差	F	显著性
回归	275.976	7	39.425	14 830.96	0.000 ¹⁾
残差	5.566	2 094	0.003		
总计	281.542	2 102			

表 7 健康认知维度对心理健康水平影响程度的回归分析

变量	心理健康回归系数 β	t	显著性
卫生认知	0.421	116.383	0.000 ¹⁾
营养认知	0.331	105.195	0.000 ¹⁾
保健认知	0.262	78.075	0.000 ¹⁾
运动认知	0.212	67.656	0.000 ¹⁾
心理认知	0.205	64.714	0.000 ¹⁾
健身认知	0.188	57.572	0.000 ¹⁾
睡眠认知	0.168	47.116	0.000 ¹⁾

1)表示 $P < 0.001$

从表 6、表 7 看, 回归方程具有高度拟合度, 多元相关系数达 0.980, 证实健康认知对心理健康具有很好的解释; 该回归方程 F 检验差异显著, 具备统计学上的意义; 健康认知 7 个维度对健康心理均具有重要的影响作用, 影响系数由大到小依次为卫生认知、营养认知、保健认知、运动认知、心理认知、健身认知和睡眠认知。结合前研究^[6-8]看, 健康认知对健康心理的良好解释性是高于体育锻炼和生活方式的。研究进一步显示, 健康认知对健康心理不但有影响, 而且影响是整体的, 对健康心理具有很高的解释性, 彰显认知的元作用^[9]。

3 结论与建议

1)三类不同健康认知水平的大学生(男女一致), 在心理健康方面存在显著差异, 说明大学生的健康认知对其心理健康有影响。

2)大学生的健康认知与其心理健康的 10 个因子呈中度及以上的正相关关系, 总体上映照出健康认知水平愈高, 其心理健康水平愈高, 反之, 则心理健康水平较低。

3)健康认知 7 个维度对健康心理均具有重要的影响作用, 其影响系数由大到小依次为卫生认知、营养认知、保健认知、运动认知、心理认知、健身认知和睡眠认知。

4)健康认知对健康心理不但有影响, 而且影响是整体的, 比之体育锻炼和生活方式, 对健康心理具有

更高的解释性, 彰显认知的元作用。

5)有必要重视健康认知对健康心理影响的研究, 并将健康认知水平作为预测大学生心理健康状况的重要指标之一。有鉴于当今大学生的健康认知水平不高, 有必要就大学学段的体育与健康教育的结构进行调整或充实; 有鉴于单因素研究发现健康认知比之体育锻炼和生活方式对健康心理具有更高的解释性, 有必要把健康认知纳入大学生心理健康教育的体系之中。同时, 有必要更进一步地把体育锻炼、生活方式、健康认知对健康心理的影响整合在一起进行研究, 以得出更多、更全面的成果。

参考文献:

- [1] 唐征宇. 当代运动心理学发展评述[J]. 华东师范大学学报: 教育科学版, 2004, 22(2): 53-57.
- [2] 肖建忠. 学生的体育认知水平与身体健康和心理品质的关系[J]. 中国学校体育, 2006(10): 33-35.
- [3] 白震. 体育课对大学生心理健康水平的影响[J]. 体育学刊, 2004, 11(3): 65-67.
- [4] 韩晔. 大学生体质健康与心理健康的相关性研究[J]. 体育学刊, 2008, 15(5): 61-64.
- [5] 殷晓旺. 参与不同体育活动的肢残人与正常人心理健康的影响[J]. 体育学刊, 2010, 17(6): 38-42.
- [6] 邱远. 大学生体育锻炼与心理健康关系的初步研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(12): 1630-1632.
- [7] 张作记. 行为医学良表手册[M]. 北京: 中华医学电子音像出版社, 2005: 64-65.
- [8] 邱远. 大学生生活方式与心理健康之间内在关系的初步研究[C]//第八届全国运动心理学学术会议论文集, 武汉, 2006.
- [9] 王艳红, 原晓林. 元认知与青少年的心理健康[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2003, 15(2): 107-110.

