

大学生健康素养的影响因素与提升策略

◆张东昕 段思凡 张鑫 张义

(上海应用技术大学经济与管理学院 上海市 201418)

摘要: 大学生健康素养水平无论对于个人发展还是国家进步都有重要意义。本文首先梳理健康素养的内涵和影响因素,并提出了大学生健康素养提升的具体的培育路径。

关键词: 大学生;健康素养;健康行为;评价

2008年卫生部发布了世界第一份关于健康素养的政府文件——《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》之后,全国开展了大量的公民健康素养研究和实践(陈丹等,2018)。大学阶段,是一个人大量获取知识和技能阶段,也是行为和观念形成并稳固发展的时期,一个人学习到怎样健康素养,将会影响其一生的健康发展(许丽娜等,2019)。

一、健康素养的内涵

健康素养一词最早是在1974年由Simonds提出的,他认为健康素养综合了一系列的对健康信息的获取、理解、评估和应用的能力(Simonds,1974)。1998年世界卫生组织认为健康素养是一种认知和社会技能,这种技能决定了个体具有动机和能力去获取、理解和利用信息,并且通过这些途径去促进健康。Kickbusch(2005)提出健康素养是在日常生活中,在与生活相关的环境中做出健康决策的能力,主要是提高人们对自身健康的控制、寻求信息的和承担责任的能力。2017年,国内学者林崇德将健康素养分为珍爱生命、健全人格以及自我管理三方面。

二、健康素养的影响因素

1、个人特征方面

个人特征包括性别、年龄、生源地、民族等,这些方面可能会影响健康素养的水平。男性在躯体表现、心理表现以及社会适应方面的素养都高于女性(曲鹏达,2019),苏金鑫(2019)对延边地区某综合性大学的朝鲜族和汉族学生调查结果显示汉族学生的健康素养水平高于朝鲜族。

2、家庭方面

张艳(2016)提出父母的文化程度和学生的健康素养具备率呈现正相关关系。在家庭中父母亲可能从事脑力劳动或体力劳动相关职业,父母亲参加脑力劳动相关职业,学生具有的健康素养高于父母亲参加体力劳动的相关职业,并且父亲方面的影响更大(张华,2018)。这可能与家庭经济来源主要是父亲,孩子一般都会以父亲为榜样有关。

3、学校方面

学校方面的调查内容主要有专业、课程设计、健康教育讲座设计等。姚一(2018)提出医学类专业学生健康素养较高,并且医学类专业基于课程的设计,健康素养的合格率随着年级的增长也在不断增长。健康素养的提高首先要提高他们的健康知识理念,可以通过改善课程体系,添加健康教育方面的选修课程、开展健康教育讲座等来普及相关的健康知识(王敬红,2017)。

4、社会方面

近年来,信息和通讯技术迅速发展,互联网尤其为公众提供很好的机会利用互联网,利用较低成本来获取健康知识,需要医疗人员和通讯技术人员建立起相关平台(Hilty DM,2016)。Maria(2019)研究认为健康素养意识运动是很重要的,能够降低相关疾病的发病率和死亡率。

三、大学生健康素养提升策略研究

(一) 开设健康素养教育课程

学校可以开展学生体质教育,增强学生身体素质;开展学生心理健康教育,帮助学生养成健康心态;开展学生社交教育,改善学生的人际交往;开展养成教育,促进学生养成健康的生活习惯。

(二) 加强大学生自我健康管理

要想使学生健康素养水平得到切实改善,需要通过加强大学生自我健康管理,促进大学生养成良好健康生活习惯与行为方式,发挥学生间的带动作用。具体来讲,可以从以下几个方面开

展:提高大学生对自身健康素养的认知、促进大学生健康生活习惯与行为方式的形成、发挥学生间带动作用。

(三) 发挥政府机构的导向作用

政府可制定和出台提高大学生健康素养的相关政策,通过行政指令将健康素养教育纳入高校素质教育的范围。政府可以找出哪种健康教育方案或者哪几种健康教育方案组合比较行之有效,并在其他地区乃至全国推广。

(四) 积极利用大众传媒开展健康教育

充分利用互联网、移动端、电视等多种媒体来开展健康教育宣传活动,有利于加强大学生对健康教育的了解,促进大学生发挥主观能动性,积极提高自身健康技能,养成良好的个人健康习惯,最终促进大学生健康素养水平的稳步提高。

(五) 积极发挥家庭健康教育的作用

家庭健康教育对学生健康素养水平的提高起着重要作用。父母可加强与子女在个人卫生和健康状况方面的交流,多向孩子传授一些健康知识。父母还应发挥监督作用,帮助孩子找出那些不好的生活习惯,并督促他们改正。

参考文献:

- [1] Maria, N. Shahzad, K. Ramesh, K.&H. Assad. Effectiveness of health literacy intervention on cardiovascular diseases among university students of Pakistan[J]. BMC health services. 2019, 19(1)
- [2] Jamileh Mahdizadeh, Students' attitudes towards impact of the health department website on their health literacy in Semnan University of Medical Sciences[J]. Electronic physician. 2018, 10
- [3] Rasekoala, E. Gong, A. Public Health Emergencies: The Role of Science Education and Communication in Africa[J]. Springer International Publishing 2019 Springer
- [4] Sukys, S. Cesnaitiene, VJ. & ZM. Ossowsky. Is Health Education at University Associated with Students' Health Literacy? Evidence from Cross-Sectional Study Applying HLS-EU-Q[J]. BioMed Research International, 2017(9)
- [5] 秦天燕. 兰州市在校大学生健康素养的综合评价[D]. 兰州大学, 2018.
- [6] 潘晓洁. SRS视角下的高校大学生健康管理评价指标体系研究[D]. 太原:山西医科大学, 2018.
- [7] 贾绪计, 王庆瑾, 李雅倩, 王一涵, 林崇德. 健康素养的内涵与评价[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2019(02): 66-72

作者简介: 张义(1978.05-),男,汉族,湖南岳阳人,博士,主要从事企业管理、评价体系研究。

本文受《大学生健康素养研究:结构模型、评价体系与培养路径》(HJTY-2018-C31)资助。

