

影响东莞市大学生心理健康的生活习惯分析

罗秋婷¹ 向世强² (通讯作者)

(武汉科技大学医学院 湖北武汉 430070)

摘要:目的:研究东莞市大学生的心理健康与生活方式的关联。其中,重点研究运动习惯。方法:对东莞职业技术学院学生进行问卷调查法。包括基本信息、饮食习惯、运动习惯、抽烟/喝酒习惯、排便习惯、心理健康状态等6个方面,对收集的数据进行了统计学模型的建立和指标间的相关性分析。结果:(1)受试者群体中从事体育锻炼的强度和频率均明显低,在校和毕业生的锻炼频率和锻炼时长的组间差异统计学分析P值分别为0.60和0.41,无统计学差异。(2)心理健康与体育锻炼的频率呈正相关(相关系数: -0.508, $P < 0.001$)。(3)心理健康与不良生活习惯呈负相关(相关系数 2.30, $R^2 = 0.075$, $P < 0.001$)。结论:体育锻炼与良好生活习惯影响心理健康水平,要关注学生心理健康,同时也要注重养成良好体育锻炼和生活习惯。

关键词:心理健康;生活习惯;体育锻炼

世界卫生组织对健康的定义是:“健康不仅是没有疾病或身体缺陷,更是身体、心理和社会层面的完美状态。”这一定义强调了身体、心理和社会方面的综合健康,由此,心理健康是健康的内在核心部分^[1]。它包括到个人对自己的情绪、思维和行为的认识和管理能力,是个体内部协调发展和外部良好适应的健康状态^[2-5],对个人健康、整体幸福、生活质量、社会稳定至关重要。保持心理健康可以减少心身疾病的产生,增强病人战胜疾病的勇气和信心,促进疾病康复,同时对良好的道德品质的形成和发展也有极大的促进作用。

关注大学生心理健康是高等教育的重要课题^[6]。大学生面临学业、人际关系和未来规划等多重压力,容易出现焦虑、抑郁等心理问题^[7, 8]。心理健康关系到个体的全面发展,有助于提升学业成就和创造力,并与社会稳定和发展紧密相关。过去大量的研究表明,规律的运动是保持个体身心健康的核心要素之一^[9, 10]。因此,大学应提供心理健康支持和资源,帮助大学生建立自信和应对能力,促进个人成长和社会进步。

本文通过对大学生生活习惯进行调查,探讨大学生生活习惯与心理健康状况的关系。旨在了解大学生心理健康状况,为大学生正确认识自我心理健康状况、科学地运用体育锻炼进行自我心理调节提供科学依据和指导。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

于2023年1月-2023年3月,本研究在东莞市区选取了东莞职业技术学院和3家医院,以在校和毕业的大学生为主要研究对象,受试者群体主要为护理学专业学生和在职的护士,对该群体的受试者发放电子问卷。在上述期限内,共回收有效问卷643份。由专门人员和受试者进行网上的沟通,指导受试者进行完整的问卷填写和在线答疑,采用匿名的方式保护受试者隐私和提高数据的真实性。本次研究的所有受试者均为自愿参加,研究经过东莞职业技术学院相关伦理委员会批准通过。

1.2 研究内容

设计关于大学生基本信息、饮食习惯、运动习惯、抽烟/喝酒习惯、排便习惯、心理健康状态等6个方面,合计50个问题的调查问卷。具体内容包括:(1)个人基本信息:包括受试

者的年龄,性别,籍贯,民族,年级,居住地,就读专业等。

(2)饮食习惯:主要调查受试者是否有辛辣饮食习惯,是否规律性摄入水果和蔬菜。(3)运动习惯:包括参加体育锻炼的频率、单次参加体育运动的时长、主要的锻炼方式以及锻炼强度等。(4)抽烟/喝酒习惯:主要调查受试者抽烟频率、喝酒频率。(5)排便习惯:调查受试者的排便次数,排便时间点的规律性,平均的排便时长,排便通畅程度,是否使用药物辅助等。(6)心理健康水平:采用GAD-7焦虑问卷和抑郁量表(PHQ-9)问卷,包含了受试者是否产生日常对自己或周边同事的担忧;是否有坐立不安,生气或烦躁现象;是否有恐惧或对周边事物毫无兴趣;是否有精神沮丧等。受试者对每一个问题的自我感觉得分,最终累计得分越高的受试者,即被认为是当前心理压力情况越重的个体,需要重点关注。

1.3 研究方法

回收问卷后,遴选有效问卷,进行录入和整理后进行分析。分析内容包括上述6个方面,其中重点分析心理健康与运动习惯的关系。对收集的数据进行了统计学模型的建立和指标间的相关性分析。针对连续性变量相关性采用线性相关分析的方法,针对分类变量使用Kendall's tau-b相关系数计算两个变量的相关性,而分变量的统计学差异采用的是卡方检验。运用SPSS26.0统计软件进行组间差异、相关性分析等。

2 结果与分析

2.1 总体采样和问卷回收

本研究最终回收并分析有效调查问卷合计643份。其中,在校大学生567份,毕业大学生76份(图1A)。该研究引入已毕业大学生进行平行研究的目的是探索在校和已毕业大学生在生活习惯、心理健康水平等的差异。其中,本次调查由于关注的主要群体为护理学专业大学生和已毕业的在职护士,因此男女比例出现明显的倾斜,在校大学生和毕业大学生二组的女性比例分别高达78.9%和70.1%(图1B)。在校大学生中广东省内籍贯人数高达80.4%,毕业大学生中广东省内籍贯人数稍微平衡(67.2%)(图1C)。最后,我们对广东省内的受试者籍贯城市进行了基本统计,发现前三位的城市分别为东莞,茂名和广

州(图 1D)。进行该类基本统计的目的是为后续研究不同籍贯的受试者群体生活习惯和饮食习惯的差异。

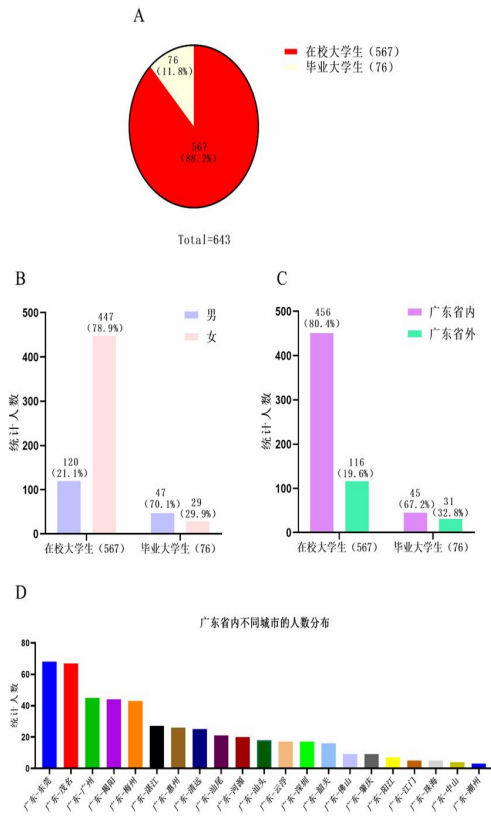


图 1. 643 例参与调查问卷的大学生基本统计

A: 643 例参与调查问卷的大学生中在校大学生, 毕业大学生比例统计。B: 643 例参与调查问卷的大学生中在校大学生, 毕业大学生性别比例。C: 643 例参与调查问卷的大学生中在校大学生, 毕业大学生广东省内省外比例。C: 参与调查问卷的广东省内大学生在各城市的人数统计。

2.2 在校大学生和毕业大学生的参加体育锻炼情况

由于过去的多项研究表明, 各年龄段的人群从事规律性的体育锻炼对预防生理和心理疾病的发生均有明显的帮助, 提示体育锻炼在增强国民综合素质中的重要地位。因此, 本研究试图从已采集的受试者群体中探索在校大学生从事体育锻炼的基本规律。调查发现, 在受试者群体中从事体育锻炼的强度和频率均明显低于相关预防保健医学指南推荐的标准, 提示从事高校教育的相关人员需要更加关注大学生体育锻炼总体不足的问题。

进一步地, 我们对在校大学生和已毕业大学生的体育锻炼情况进行了分组分析。结果显示, 在校生的锻炼频率(图 2A,B)和锻炼时长(图 2C,D)均较为类似。锻炼频率和锻炼时长的组间差异统计学分析 P 值分别为 0.60(图 2E)和 0.41(图 2F), 无统计学差异。

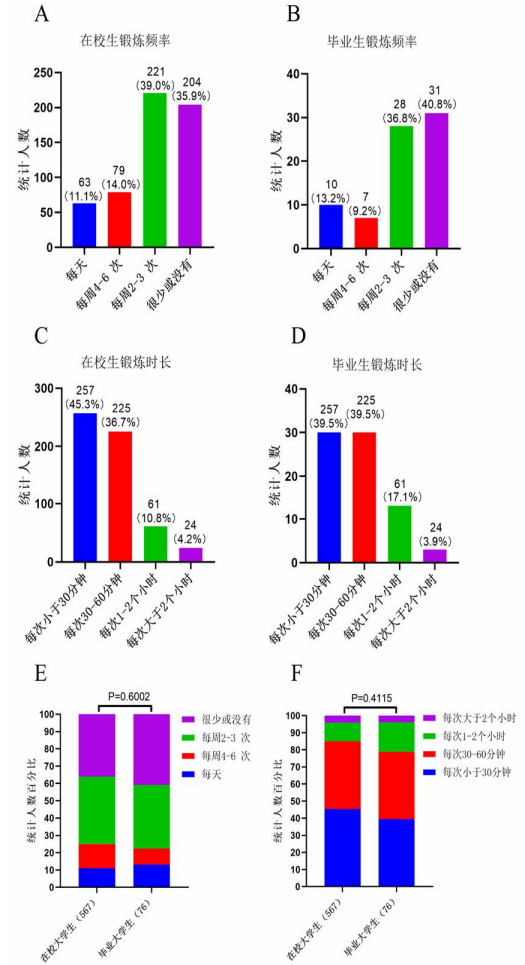


图 2. 643 例参与调查问卷的大学生中在校大学生和毕业大学生参与体育锻炼的频率与时长差异

A, C: 643 例参与调查问卷的大学生中在校大学生参与体育锻炼与时长的频率统计。B, D: 643 例参与调查问卷的大学生中毕业大学生参与体育锻炼的频率与时长统计。E: 643 例参与调查问卷的大学生中在校大学生与毕业大学生参与体育锻炼差异统计。F: 643 例参与调查问卷的大学生中在校大学生与毕业大学生参与体育锻炼时长差异统计。采用卡方检验统计两个分类变量之前的统计学差异。P>0.05 代表差异无统计学差异。

2.3 心理健康与体育锻炼的频率呈正相关

在本研究中针对心理健康采用 GAD-7 焦虑问卷和抑郁量表 (PHQ-9), 共 16 个问题, 涵盖社交恐惧、自我否定、烦躁易怒、职场焦虑、专注力缺失以及轻生等方面, 综合评价受试者的心理压力状态, 得分越低者心理健康水平越高。

由此, 我们计算了 643 个受试者心理健康水平得分, 并以该得分为因变量, 与受试者个体的每周锻炼时长进行相关性分析。结果如图 3 所示, 每周锻炼时长越长的受试者, 他们的心理压力状态得分越低, 呈显著的正相关(相关系数: -0.508, P<0.001)。该结果提示, 良好的体育锻炼习惯有助于缓解大学生心理压力程度。

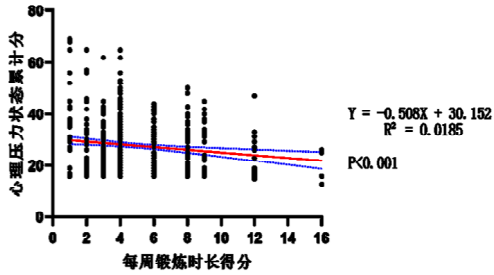


图 3. 心理健康得分与体育锻炼之间的相关性分析

上方右侧显示了计算的线性相关方程。X 的前面是相关系数，小于 0 代表负相关，大于 0 代表正相关。R2 值位从 0-1，越接近 1，相关关系越强。通过计算得出 643 例参与调查问卷的大学生每周锻炼时长得分与心理压力状态累计分存在负相关关系， $P < 0.001$ 。

2.4 心理健康与不良生活习惯呈负相关

过去的研究表明抽烟与喝酒为不良生活习惯，长期的抽烟和酗酒对身体健康会造成不良影响。因此，本研究进一步探索了心理压力与抽烟/喝酒为代表的不良生活习惯之间的关系。首先，受试者心理健康水平的衡量，采用上述 2.3 节中计算的每位受试者的“心理压力状态累计得分”，作为其中一个变量。然后，根据个体抽烟的频率和喝酒的频率计算第二个累计分，记作“不良生活习惯累计得分”。由此，我们共获取了 643 个受试者的“心理压力状态累计得分”和“不良生活习惯累计得分”（以日常抽烟和喝酒二项指标来衡量）。针对这两个得分进行了相关性分析。结果提示，不良生活习惯累计得分与心理压力状态累计得分呈现显著的正相关（相关系数 2.30， $R^2 = 0.075$ ， $P < 0.001$ ）（图 4）。该结果提示，长期的抽烟喝酒可能导致心理压力的加剧，然而，二者可能互为因果，即受试者在较高的心理压力状态下更倾向于通过抽烟喝酒等习惯进行疏解。

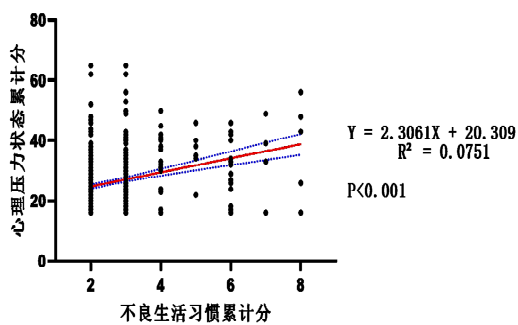


图 4. 心理健康状态与吸烟喝酒的相关性分析

上方右侧显示了计算的线性相关方程。X 的前面是相关系数，小于 0 代表负相关，大于 0 代表正相关。R2 值位从 0-1，越接近 1，相关关系越强。通过计算得出 643 例参与调查问卷的大学生不良生活习惯累计分与排心理压力状态累计分存在正相关关系， $P < 0.001$ 。

3. 讨论

在参与调查的群体中，我们发现保持规律运动的学生比例相对较低。这提醒我们，体育锻炼在大学生活中仍然是一个需要重视的部分。实际上，坚持体育锻炼对大学生的心理健康有着深远的影响。

研究表明心理健康水平与体育锻炼呈正相关，经常参与体育锻炼的学生，其心理健康水平普遍较高。体育锻炼不仅有助于身体健康，还能提升心理状态，增强大学生的抗压能力、自我调节能力以及社交能力。

同时，不良的生活习惯如抽烟、喝酒与心理健康水平呈负相关，这进一步强调了健康生活习惯的重要性。

因此，学校应当重视大学生的心理健康，提供更多的心理咨询和支持服务。同时，学校可通过提供丰富体育设施，组织体育活动比赛，提供运动指导和咨询等，鼓励学生参与体育锻炼，培养他们的运动习惯，为学生的身心健康奠定坚实的基础。

参考文献：

- [1] 丽萍. 健康中国视域下新时代大学生心理健康及其培育研究[D]. 西安: 陕西师范大学, 2021.
- [2] 李蔚. 心理健康的定义和特点[J]. 教育研究, 2003(10): 69-75.
- [3] 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识[J]. 心理科学, 2001(04): 481-480.
- [4] 刘艳. 关于“心理健康”的概念辨析[J]. 教育研究与实验, 1996(03): 46-48.
- [5] 张延朋. 心理健康研究综述[J]. 经济研究导刊, 2011(36): 326-327.
- [6] 董军强. 大学新生心理健康的异质性: 家庭特征感知视角[J]. 长春大学学报, 2023(06): 26-36.
- [7] LIANG J, ZHANG X, WANG J, et al. Mental health status of college freshmen and influencing factors[J]. Psychology, 2020, 11(5): 737-747.
- [8] 方晓义, 袁晓娇, 胡伟等. 中国大学生心理健康筛查量表的编制[J]. 心理与行为研究, 2018, 16(1): 111-118.
- [9] Wang Q, Zhou W. Roles and molecular mechanisms of physical exercise in cancer prevention and treatment. J Sport Health Sci. 2021 Mar; 10(2): 201-210. doi: 10.1016/j.jshs.2020.07.008. Epub 2020 Jul 30. PMID: 32738520; PMCID: PMC7987556.
- [10] Terry PC, Karageorghis CI, Curran ML, Martin OV, Parsons-Smith RL. Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. Psychol Bull. 2020 Feb; 146(2): 91-117. doi: 10.1037/bul0000216. Epub 2019 Dec 5. PMID: 31804098.