

体育专业大学生生命质量的影响因素

张宝荣, 李广宇

(廊坊师范学院 体育系, 河北 廊坊 065000)

摘 要: 自制1~5分的综合问卷,对502名大学生进行调查及统计分析。结果表明体育大学生的生命质量总分主要受健康环境、疼痛、对生活的乐趣、业余生活、处事能力、恋爱、时间支配、卫生保健服务、行动能力等因素及其满意度影响。提高体育大学生的生命质量,应重点对健康环境、疼痛、对生活的乐趣等进行干预。

关键词: 体育专业; 大学生; 生命质量

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2004)05-0086-03

Influence factor related to quality of life in college students of physical education major

ZHANG Bao-rong, LI Guang-yu

(Department of Physical Education, Langfang Teacher's University, Langfang 065000, China)

Abstract: A comprehension questionnaire survey on quality of life was conducted and analysis among 502 PE college students. The survey score is warranted on 1-5 point according to good influence quality of life. Results show that main factor influence comprehension score about quality of life in physical education students were supportive environment for health, pain, interesting to life, amateur life, loveless, time control, service of hygiene, action ability etc and contentment to those question. To increase the quality of life of physical education students, the pertinence measure and strategy should be done related to environment health, pain, interesting to life and so on.

Key words: physical education major; college students; quality of life

生命质量(quality of life)亦称生活质量或生存质量,是相对生命数量而言的一个概念^[1],目前比较一致的看法是:生命质量是对由个人或群体所感受到躯体^[2]、心理、社会各方面良好适应状态的一个多维度综合测量,它包括健康的客观状态和主观满意程度两个方面。部分体育专业大学生文化理论课基础较差、素养较低,个别学生有些不良行为,如吸烟、酗酒、自慰、旷课、作弊、打架等。面对高校不断扩招,学生自主择业和高等教育改革的实际情况,了解体育专业大学生在校期间的生命质量,对于制定体育专业大学生的健康促进策略,维护体育专业大学生健康有积极意义。按照 W. Green 提出的健康促进规划模式^[2],即诊断—执行模式的要求,对体育专业大学生进行身体、心理和社会适应及环境等方面的评估和诊断。

1 研究对象和方法

(1)研究对象:以廊坊师范学院体育系大学生为调查对象,采用整群随机抽样的方法,发放问卷540份,回收有效问卷502份,回收有效率为92.96%,调查时间是2003年9月20~30日。其中大学一年级男生143份,占28.49%,女生61

份,占12.15%;二年级男生142份,占28.29%,女生63份,占12.54%;三年级男生59份,占11.75%,女生34份,占6.77%。研究对象年龄19~25岁,平均 (22.05 ± 1.03) 岁。

(2)研究方法

1)测量工具:根据大学生的实际,参照世界卫生组织(WHO)生存质量测定量表简表(WHOQOL-BREF)^[3],自制针对大学生健康的生命质量问卷。问卷包括生理、心理、独立性、社会、环境领域等方面。问卷要求回答在过去两星期的生活质量情况。问卷中的正式测试题的分值分为5个等级,按照对健康有利的程度或满意程度,由低到高分别计1~5分,并填写自我评估百分制得分,整个问卷共45小题。

正式调查前,对问卷进行内容效度检验,检验问卷是否包括所测量生理、心理、独立性、社会、环境领域等方面,内容是否准确清楚,所测量问题是否为影响生命质量的主要问题;是否符合大学生实际;问卷是否有重大疏漏等,并通过3位健康专家检查。

可靠性的检验方法是用60名男生进行小样本测试,用SPSS10.0软件中的Scale(尺度)→Reliability(可靠性),计算得到Alpha(即 α)系数,生理、心理、独立性、社会、环境领域分别

是0.361 1、0.544 9、0.653 2、0.529 6和0.800 8。问卷的生理得分较低,但与(WHOQOL-BREF)相近($\alpha=0.381\ 6$)^[3]。

2)调查方法:以班为单位,在经过培训的调查员的统一指导语下进行填写,现场匿名独立填写,当场收回。

3)统计分析:将有效问卷结果输入计算机,应用SPSS10.0进行统计分析。注意将反向得分的题目利用Recode(重新

赋值)进行换算。以自评总体生命质量百分制总分为因变量,以年龄、性别、年级、以及各个具体因子为自变量,利用SPSS10.0提供的多元线性逐步回归方法进行。

2 结果分析

影响体育大学生总体生命质量的主要因素见表1。

表1 影响体育大学生总体生命质量总分的多元逐步回归分析结果

因子	属性	偏回归系数	标准误	标准回归系数	t值	显著性(Sig.)
常数		-378.956	84.236		4.499	0.000
1.健康环境	环境	18.463	2.636	3.730	7.003	0.000
2.疼痛	生理	34.180	4.726	0.348	7.233	0.000
3.生活乐趣	心理	16.072	2.807	0.278	5.726	0.000
4.业余生活	环境	14.272	2.777	0.269	5.139	0.000
5.处事能力	独立性	-15.018	2.958	-0.259	-5.077	0.000
6.恋爱	社会	10.789	2.187	0.241	4.933	0.000
7.时间支配	独立性	10.014	2.155	0.222	4.647	0.000
8.卫生保健服务	环境	-12.238	2.830	-0.214	-4.324	0.000
9.行动能力	独立性	10.833	2.656	0.214	4.079	0.000
10.注意	心理	-10.75	3.212	-0.182	-3.333	0.001
11.资料信息	环境	-10.566	2.737	-0.174	-3.861	0.000
12.休闲活动	环境	-10.855	2.784	-0.170	-3.899	0.000
13.年龄	背景	12.943	3.407	0.176	3.799	0.000
14.就读年级	背景	-23.782	7.889	-0.154	-3.014	0.003
15.安全	环境	9.150	3.344	0.152	2.736	0.000
16.性别	背景	17.905	6.255	0.143	2.862	0.04
17.专业满意	环境	-7.348	2.419	-0.140	-3.038	0.003
18.朋友支持	社会	7.189	2.472	0.134	2.908	0.004
19.生活意义	心理	10.040	3.757	0.127	2.672	0.008
20.人际关系	社会	-7.241	3.000	-0.125	-2.432	0.016
21.外形长相	心理	-6.566	2.732	-0.118	-3.403	0.017
22.性需求与满足	社会	-7.821	4.044	-0.088	-1.934	0.054

(1)影响体育大学生生命质量总分的因子较多:健康环境、疼痛、生活乐趣、业余生活、处事能力、恋爱、时间支配、卫生保健服务、行动能力、集中注意、休闲活动、资料信息、安全、专业满意度、朋友支持、生活意义、人际关系、外形长相以及性需求与满足等方面的客观状况及其满意程度。另外体育专业大学生生命质量与性别、年龄、就读年级有关。其中,影响较大的前3项因子为环境的健康环境、生理的疼痛、心理的生活乐趣。按照流行的“三A模式”即:评估(assessment)、分析(analysis)、行动(action)模式的要求^[2,4],对健康环境、疼痛、生活乐趣等方面的控制与干预的举措应早日制定。

(2)健康环境是影响体育大学生生命质量的首要因素。关于健康环境,目前国际上较为流行的词汇是:支持性健康环境(supportive environments for health),其中包括自然和社会环境,1993年,WHO提出“持续发展所关注的中心问题是人类,人类有权享有与自然和谐的健康而有生产能力的的生活”。为此,人类必须投入广泛的行动,整合和平衡目前或今后将要面临的“环境—健康—发展”问题,以减少损失,防止

可预测的不良后果出现;并指出健康与环境的整合,将是要达到持续发展的当务之急。

在大学扩招形势下,国内高校建设步伐大大加快,但是,一些老牌院校,无整体规划,不少院校高楼林立,空地和绿地减少;食堂、道路建设、娱乐设施不配套。本研究中,业余生活、卫生保健服务、信息资料、休闲娱乐、环境安全和专业满意均是影响环境的重要因子。上述环境的问题都应引起高校管理和健康工作者的重视。有关研究表明,由于扩招,学生增多,校舍紧张,生活空间小的矛盾日益突出。人均活动面积只有2 m²以下的院校占24.4%。大学生普遍认为环境与健康关系密切^[5]。WHO倡导结合健康促进对象的愿望、期望来配置资源、改善环境,我国政府开始倡导让公众通过一定的途径和方式参与公共卫生管理^[6],高校的环境建设必须结合大学生的学习和生活实际,结合他们的愿望和需求,进行建设。

(3)本研究中,疼痛问题是影响体育大学生生命质量第2位的重要因素。研究表明,体育大学生的疼痛主要是由于

运动损伤所致^[8],伤病不仅影响其生理的健康,对学生的健康、学习、生活带来极大的负面影响,同时,妨碍运动成绩的提高,缩短运动寿命,使学生在心理上产生恐惧,心理负担加重,锻炼的积极性受到挫伤,直接影响教学任务的完成和教学质量的提高,并影响其整个身心健康,有的甚至导致残疾及终生遗憾,从而影响其一生的发展。有学者认为:运动损伤的主要原因是:准备活动不足、技术动作不正确、带伤病运动、缺乏保护帮助、运动量安排不合理、动作粗野及场地器材不合要求等原因^[7,8]。因此,针对伤病的发生、转归、预后的特点,积极开展预防、治疗、康复等健康教育,加强运动损伤的全面防治工作,是提高体育专业大学生生命质量的重要举措。

(4)生活乐趣是影响体育大学生生命质量的重要因子。目前,一些大学生文化生活相对贫乏,学习生活“三点一线”,一些学生兴趣爱好较少,业余生活单调乏味,缺少生活情趣。针对上述现状,要提高体育专业大学生的生命质量,应积极开展心理健康教育,教育他们珍惜与热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣。我国传统医学认为提高生活乐趣的主要调适方式有:第1,动中取乐,即运动休闲和旅游;第2,静中取乐,即平心静气,恬静寡欲;第3,知足常乐;第4,宽以为乐,即为人至诚,豁达;第5,天伦之乐,即,家庭内关系^[9]。研究表明:幸福感与性别、受教育程度、社会网络关系、焦虑水平相关^[10]。因此,提高教育水平、建立良好的人际关系、降低焦虑水平与保持良好的自我意识、调控学生的情绪状态、丰富学生的生活内容、培养学生积极向上丰富多彩的生活情趣,对于提高体育专业大学生的生命质量有积极作用。

本文向提供统计学和心理学技术支持的廊坊师范学院教育心理学张淑玲教授表示诚挚的敬意和衷心的感谢!

参考文献:

- [1] 李凌江,郝伟,杨德森,等.社区人群生活质量的研究:III.生活质量问卷的编制[J].中国心理卫生杂志,1995,9(5):227-231.
- [2] 黄敬亨.健康教育学(第3版)[M].上海:复旦大学出版社,2003:59-76.
- [3] 方积乾,李彩霞,郝元涛,等.世界卫生组织生存质量量表(WHOQOL-100)中国版的制定[J].中国行为医学科学,2001,10(特):67-74.
- [4] 吕姿之,陈育德.健康教育与健康促进[M].北京:北京医科大学与协和医科大学联合出版社,1998:125-130.
- [5] 李书泉,张欣.影响大学生健康因素调查分析[J].天津体育学院学报,2002,17(3):72.
- [6] 张吉力.公众参与-公共卫生的一项基本策略[J].中国卫生政策,2002(5):30-31.
- [7] 田军.体育专业运动损伤情况初探[J].中国健康教育,2002(6):36.
- [8] 刘勇.某师院校体育专业学生运动损伤分析[J].中国学校卫生,2001,22(6):571.
- [9] 郭建军.健康心理咨询手册[M].北京:华文出版社,2002.
- [10] 李靖,赵郁金.Campbell幸福度量表用于中国大学生的测试报告[J].中国临床心理学杂志,2000,8(4):224.

[编辑:郑植友]