

## 呼和浩特市大学生亚健康状况分析与研究

徐小青, 宋祖人, 刘璐, 索欣, 李晓军, 许子华

内蒙古医科大学护理学院 内蒙古呼和浩特

**【摘要】**本研究借助文献研究、问卷调查的方式, 通过使用手机版问卷星程序对呼和浩特市大学生进行调查, 得出呼和浩特市大学生亚健康的检出率为 69%; 在亚健康三个维度中, 生理维度得分最高; 其次是心理维度; 社会维度得分最低; 性别、使用手机时间 (d/h) 等对呼和浩特市大学生亚健康状态有影响。因此需要引起个人、家庭、学校等不同层面的关注, 并提出改善学生亚健康状态的建议。

**【关键词】**亚健康; 大学生; 影响因素

**【基金项目】**内蒙古医科大学 2022 年大学生科技创新“英才培育”项目 (项目编号: YCPY2022147)

**【收稿日期】**2023 年 2 月 8 日 **【出刊日期】**2023 年 3 月 27 日 **【DOI】**10.12208/j.ijnr.20230113

### Analysis and research on sub-health status of college students in Hohhot

Xiaoqing Xu, Zuren Song, Lu Liu, Xin Suo, Xiaojun Li, Zihua Xu

Nursing College of Inner Mongolia Medical University Hohhot, Inner Mongolia

**【Abstract】** With the help of literature research and questionnaire survey, this study investigated college students in Hohhot by using the mobile phone version of the questionnaire star program, and found that the detection rate of sub-health of college students in Hohhot was 69%; Among the three dimensions of sub-health, the physiological dimension scored the highest; Secondly, the psychological dimension; The score of social dimension is the lowest; Gender and mobile phone use time (d/h) have an impact on the sub-health status of college students in Hohhot. Therefore, it is necessary to arouse the attention of individuals, families, schools and other different levels, and put forward suggestions to improve the sub-health status of students.

**【Keywords】** Sub-health; college student; influence factor

随着经济的发展, 人们的生活节奏不断加快, 各类人群均会面临各式各样的来自不同方面的压力, 一种普遍现象也随之产生, 称其为亚健康状态。亚健康是介于健康与疾病之间的灰色地带, 健康、亚健康、疾病三者之间也可互相转化, 如果将亚健康控制处理较好, 可以恢复至健康状态, 否则导致疾病的发生<sup>[1]</sup>。有研究指出, 我国出现亚健康状态的人群占总人群的 60%~70%, 其中亚健康高发人群为青年人。世界卫生组织 (WHO) 进行的一项全球性调查研究结果中显示处于亚健康状态的人群达到 75%<sup>[2]</sup>。有文献指出, 大学生的亚健康检出率在 50%~60% 之间<sup>[3-4]</sup>。如果长期处于亚健康状态, 未及时得到改善, 将会生理、心理等疾病的出现<sup>[5]</sup>。面对亚健康逐渐成为威胁大学生自

身健康的隐形杀手这种态势, 笔者对呼和浩特市大学生亚健康状态进行调查研究, 并提出相应的改善措施, 以促进大学生生理、心理发展及其社会适应能力的提高。

### 1 对象与方法

#### 1.1 研究对象

本研究采用线上问卷星调查方式, 调查方式虽采用网络调查, 但国内外的大量研究均表明, 纸质调查方式和网络调查方式对于结果无显著差异<sup>[6-7]</sup>。随机抽取呼和浩特市 220 名大学生进行问卷调查网络收集问卷, 借助问卷星平台以发放链接的形式, 在手机端完成问卷填写。本次调查共发放 220 份问卷, 收回问卷 220 份。筛选了明显规律性作答的问卷, 问卷填写不完

共同第一作者: 徐小青, 女, 硕士, 内蒙古医科大学, 助教  
共同第一作者: 宋祖人, 男, 内蒙古医科大学, 学生

整的情况, 得到有效问卷 207 份, 问卷有效率 93% .

## 1.2 研究工具

### 1.2.1 一般资料调查表:

自设一般资料调查表, 包括: 学校、年级、性别、生源地、使用手机/天 (h/d) 等。

### 1.2.2 亚健康评定量表 (SHMSV1.0) :

该量表由许军等<sup>[9]</sup>进行编制。SHMSV1.0 量表包含生理 (1~15 题)、心理 (16~28 题) 和社会 (29~38 题) 3 个子量表, 以及总体健康状况 (第 39 题)。采用 Likert 五等级评分法, 5 个等级分别为 1~5 分, 第 15、28、38、39 题不参与评分。每个子量表的最终得分为各项得分之和, 总量表最终得分为 3 个子量表得分之和, 分值越高则健康状况越好。既往许多研究均显示该量表的信效度较好, 重测信度为 0.664 ( $P<0.001$ ), 克朗巴哈系数为 0.917, 分半信度为 0.831, 因此该量表可作为测量亚健康状态有效且可靠的调查工具。

### 1.3 统计学方法

采用 IBM SPSS Statistics 22.0 软件进行数据分析, 计量资料以  $\bar{x} \pm s$  表示, 采用 t 检验/F 检验; 计数资料以 n, % 表示, 采用  $\chi^2$  检验。检验水准为  $\alpha=0.05$ , 以  $P<0.05$  说明具体统计学差异。

## 2 结果

### 2.1 一般资料分析情况

本研究调查 207 名研究对象, 其中男生 89 名 (43%), 女生 118 名 (57%)。学校: 一本院校 156 人 (75%), 二本院校 51 人 (25%); 年级: 大学三年级 117 人 (57%), 大学二年级 56 人 (27%), 大学一年级 34 人 (16%); 生源地: 农村 112 人 (54%), 城镇 95 人 (46%); 使用手机/天 (h/d): 1—3 小时以内 135 人 (65%); 3—6 小时以内 42 人 (20%); 6 小时以上 30 人 (15%)。

### 2.2 各分数段人数及所占比例

一般认为亚健康总分  $<54$  为疾病状态, 得分在 54-79 之间为亚健康状态,  $>79$  分为健康状态, 得分越高, 健康状况越好。本研究中呼和浩特高校学生亚健康测评总分  $<54$  分的学生 38 人, 占 18.4%; 总分在 54-79 分的学生 143 人, 占 69%; 总分  $>79$  分的学生 26 人, 占 12.6%。本研究的亚健康的检出率为 69%。各分数段人数及所占比例见表 2, 不同分值所占百分比图见图 1。

#### 2.2.1 亚健康评定量表各维度得分情况

该量表包括三个维度, 包括生理、心理社会适应

性 3 个维度。分析后得出三个维度及总体健康均分。其中, 总分为  $64.73 \pm 12.15$ 。在几个维度中, 生理均分最高; 其次是心理; 均分最低是社会维度。如表 3。

表 1 一般资料调查表

变量	组别	人数	构成比 (%)
性别	男	89	43
	女	118	57
年级	大学三年级	117	57
	大学二年级	56	27
	大学一年级	34	16
生源地	农村	112	54
	城镇	95	46
使用手机 (h/d)	1—3 小时以内	135	65
	3—6 小时以内	42	20
	6 小时以上	30	15
院校	一本院校	156	75
	二本院校	51	25

表 2 亚健康各分数段人数及所占比例

分数	人数	构成比 (%)
$<54$	38	18.4
$\geq 54$ 且 $\leq 79$	143	69
$>79$	26	12.6

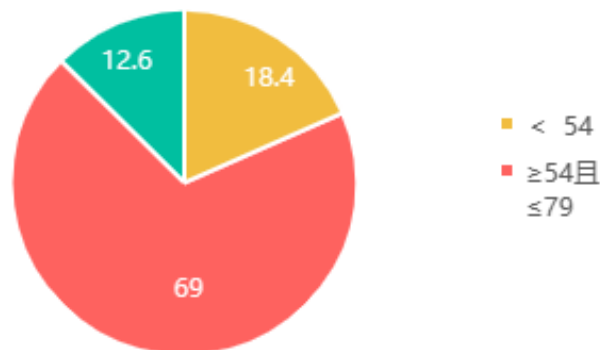


图 1 不同分值所占百分比

表 3 亚健康自评表各维度得分

因子	满分	条目数	得分 ( $\bar{X} \pm S$ )
生理维度	70	14	$71.16 \pm 13.762$
心理维度	60	12	$63.52 \pm 15.956$
社会维度	45	9	$56.95 \pm 13.619$
总分	175	35	$64.73 \pm 12.15$

### 3 影响呼和浩特市高校大学生的亚健康状态的因素

#### 3.1 性别对呼和浩特市高校大学生的亚健康状态得分的 T 检验

将性别进行 T 检验分析发现: 不同性别的在心理、社会维度差异无统计学意义( $P>0.05$ ), 但是在生理、亚健康总得分存在差异, 有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

#### 3.2 不同生源地对呼和浩特市高校大学生的亚健康状态得分的 T 检验

通过将不同生源地对呼和浩特市高校大学生的亚健康状态得分的差异无统计学意义 ( $P>0.05$ ), 因此, 不同生源地对呼和浩特市高校大学生的健康状态没有影响。

#### 3.3 不同年级对呼和浩特市高校大学生的亚健康

#### 康状态得分的 F 检验

将年级作为对呼和浩特市高校大学生的亚健康状态得分的 F 检验, 不同年级无统计学意义( $P>0.05$ )。因此, 不同年级对呼和浩特市高校大学生的亚健康状态各个维度均没有影响。

#### 3.4 使用手机时间 (d/h) 不同对呼和浩特市高校大学生的亚健康状态得分 $\chi^2$ 检验

每天使用手机 1-3 小时的调查对象 135 人, 亚健康人数为 90 人, 检出率为 67%; 使用手机 1-6 小时的调查对象 42 人, 亚健康人数为 37 人, 检出率为 88%; 使用手机 6 小时的调查对象 30 人, 亚健康人数为 25 人, 检出率为 83%, 采用卡方检验分析显示: 三组亚健康检出率进行比较 ( $\chi^2=9.303$ ,  $P=0.01$ ), 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

表 4 不同性别大学生亚健康评定表 (T 检验 ( $\bar{x} \pm s$ ))

	生理维度	心理维度	社会维度	总分
男均值	74.58±14.17	65.21±17.79	57.56±14.21	66.88±13.48
女均值	68.57±12.91	62.25±14.37	56.49±13.19	63.51±10.89
T	3.175	1.323	0.556	1.995
P	0.002	0.187	0.579	0.047

表 5 不同生源地大学生亚健康评定表 (T 检验 ( $\bar{X} \pm S$ ))

	生理维度	心理维度	社会维度	总分
农村	71.33±13.07	62.89±15.89	56.85±13.14	64.70±11.70
城镇	70.96±14.60	64.26±16.09	57.06±12.56	65.27±12.62
T	0.193	-0.613	-0.111	-0.335
P	0.847	0.541	0.912	0.738

表 6 不同年级大学生亚健康评定表 (F 检验 ( $\bar{X} \pm S$ ))

	生理维度	心理维度	社会维度	总分
大学一年级	73.50±12.59	68.17±14.66	58.42±16.29	69.91±11.41
大学二年级	71.17±14.23	60.73±16.77	55.88±14.04	63.93±13.10
大学三年级	70.47±13.90	63.51±15.74	57.03±12.61	64.59±11.87
F	0.637	2.328	0.372	1.254
P	0.53	0.100	0.69	0.288

表 7 使用手机时间(h/d) 不同对大学生亚健康检出率比较

使用手机时间 (h/d)	例数	亚健康人数	检出率	$\chi^2$	P
1—3 小时以内	135	90	67%	9.303	0.01
3—6 小时以内	42	37	88%		
6 小时以上	30	25	83%		

## 4 讨论

### 4.1 呼和浩特市大学生亚健康检出情况

本次调查结果显示, 呼和浩特市大学生亚健康状态检出率为 69%, 与文献<sup>[11]</sup>的研究结果相近, 平均得分为  $64.73 \pm 12.15$ 。提示应该采取一定措施来提高大学生的健康水平<sup>[12]</sup>。

亚健康评定量表各维度得分情况, 该量表大致分为三个维度, 分别是生理、心理、社会适应性 3 个维度。其中, 总分为  $64.73 \pm 12.15$ 。在各个维度中, 生理均分最高; 其次是心理; 社会维度的均分最低。这与郑文红等<sup>[12]</sup>认为社会适应性亚健康是三个维度较严重之一结果相同。

### 4.2 影响呼和浩特市高校大学生的亚健康状态的因素

本次调查中男生共 89 人占 43%; 女生 118 人占 57%。本研究表明, 不同性别的在心理、社会适应性维度差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )。但是在生理、亚健康总得分, 存在差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。这与大多数的研究结果一致<sup>[13]</sup>, 相关研究表明女性因为其生理特征, 此外, 部分女生在经期有腹痛、食欲不振、心情烦躁等表现, 严重的会影响其正常生活及学习这也可能成为加重女生亚健康的原因。其亚健康状态的发生率要高于男性, 被认为是亚健康状态的高发人群。

不同生源地、不同年级对呼和浩特市大学生亚健康得分差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )。因此, 不同生源地、不同年级对呼和浩特市高校大学生的亚健康状态没有影响。

使用手机时间 (d/h) 不同该因素对呼和浩特市高校大学生的亚健康得分差异有统计 ( $P < 0.05$ ), 长时间使用手机既损害视力, 同时还易使肩颈部酸痛、腕部损伤, 智能手机或网络的长时间使用影响了大学生的社交活动。众多研究显示减少大学生对手机的依赖, 对于其适应大学生活、维持社交具有积极、正面的意义。

## 5 结论

大学时期是一个人在进入社会前关键的发展阶段, 也是学生身体和心理发展成熟的关键阶段。在这个阶段学生的生理和心理发展迅速, 这种快速兼有不稳定的特征, 很容易被自身以及外界的因素所影响, 使自身处于亚健康的状态。通过本次调查得出呼和浩特市大学生亚健康状态较为普遍, 形势较为严峻。呼和浩特市大学生的亚健康问题要引起重视。建议学校

加大健康教育的宣传和实施力度, 以助大学生了解亚健康及其危害, 关注大学生心理健康, 提高学生心理自我调适水平。可以通过建立心理咨询室机构进行宣传, 及时了解、解决学生问题。鼓励学生做到自律, 进行规律运动、合理的膳食和规律作息, 培养良好的个人习惯。对于亚健康的危险因素进行积极干预, 预防和帮助大学生脱离亚健康状态, 促进大学生身心协调发展, 提高呼和浩特市高校人才培养质量。

## 参考文献

- [1] 李庆辉, 曾朝辉, 谭碧峰, 等. 某高校大学生疲劳性亚健康状况及影响因素分析[J]. 实用预防医学, 2013, 20(10): 1223-1224; 1228
- [2] Killgore W, Taylor E C, Cloonan S A, et al. Psychological resilience during the COVID-19 lockdown[J]. Psychiatry Res, 2020, 291(6): 113-116.
- [3] 黄娜, 沈旭慧. 盐城市大学生亚健康状况调查及影响因素分析[J]. 护理研究, 2018, 32(6): 983-986.
- [4] 岳雨珊, 俞君, 朱黎婷, 等. 南京市大学生亚健康状况及影响因素研究[J]. 中国卫生统计, 2019, 30(1): 46-48.
- [5] Chen J, Xiang H, Jiang P, et al. The role of healthy life style In The Implementation of regressing suboptimal health status among college students in China: a nested case-control study[J]. Int J Environ Res Public Health, 2017, 14(3): 240
- [6] 陈永泰, 何有世. 网络调查和传统纸质调查的差异性研究. 统计与决策, 2008, (16): 32-34
- [7] Huang HM. Do print and web surveys provide the same results? Computers in Human Behavior, 2006, 22(3): 334-350
- [8] 毕建璐, 程静茹, 于冰琰, 等. 亚健康评定量表 (SHMSV1.0) 判定标准的制定及广东地区亚健康人群中医体质的分布情况[J]. 新中医, 2014, 46(8): 65-68.
- [9] 许军, 冯丽仪, 罗仁, 等. 亚健康评定量表的信度效度研究[J]. 南方医科大学学报, 2011, 31(1): 33-38.
- [10] 石东哲, 张希云, 任伟, 等. 亚健康与大学生生理体质的机理研究述评[J]. 体育科技文献通报, 2016, 24(6): 125-127+139.
- [11] 李旭艳, 李祝天, 刘承, 王定彬, 王丽霞, 李巧. 海南省大学生亚健康状况与日常生活习惯的相关性[J]. 职业与健康, 2022, 38(24): 3399-3402+3407.

- [12] 郑文红, 陈景祥, 彭青渝, 等. 军医大学学生严重亚健康症状及其相关因素[J]. 解放军预防医学杂志, 2013, 31(2):144-145.
- [13] 李白坤, 王成立, 朱继民, 等. 合肥某高校大学生亚健康状况调查[J]. 中国公共卫生, 2011, 27(12):1542-1544.

**版权声明:** ©2023 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



**OPEN ACCESS**