

青少年健康相关行为研究的倾向性及差异

吴洁

(许昌学院 体育学院, 河南 许昌 461000)

摘要: 对我国青少年健康相关行为研究文献的倾向性及差异进行分析, 结果发现, 在研究方法上, 多采取的是问卷调查; 在调查对象的选择上, 均有对大、中、小学生的研究, 只是未成均匀分布; 在研究内容上, 研究健康危害行为的多于健康促进行为。调查的1级指标较为统一, 但2级指标表现出差异性。认为研究的视角应拓宽, 加强危害行为的广度和深度的研究。

关键词: 学校体育; 健康相关行为; 青少年; 中国

中图分类号: G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)06-0101-03

Comparison of the tendencies and differences between researches on teenager health related behaviors

WU Jie

(School of Physical Education, Xuchang University, Xuchang 461000, China)

Abstract: The author studied the tendencies and differences between literatures of researches on Chinese teenager health related behaviors, and revealed the following findings: in term of research method, questionnaire survey was adopted in most researches; in terms of investigation subject selection, there were researches on college, middle school and elementary school students, but they were not evenly distributed; in terms of research content, there were more researches on health harming behaviors than researches on health promoting behaviors; level 1 indexes for investigation were relatively unified, but level 2 indexes were different. The author thought that the perspective of researches should be expanded, and that researches on the extensiveness and profoundness of harming behaviors should be strengthened.

Key words: health related behavior; teenager; China

青少年健康状况关系到祖国的未来, 而他们的健康相关行为又是促进和影响健康水平的关键因素。查阅有关我国青少年健康相关行为的研究文献发现, 无论是对健康相关行为理论的探讨还是有关青少年健康相关行为的调查研究都存在问题。所以有必要对我国青少年健康相关行为研究的文献进行梳理, 提出存在问题, 认清后续研究的着力点和方法论上的突破口。

1 健康相关行为的分类

健康相关行为类别划分目前存在多种形式, 其中有两种类型的划分比较常见, 即健康行为和疾病行为、健康促进行为和健康危害行为。

1.1 健康行为和疾病行为

健康行为学强调从心理和社会文化两个角度去理

解人们健康和疾病的行为表现, 诱导和激励公众的健康行为, 去除或降低非健康行为和疾病行为^[1]。由此可见, 健康行为学注重将与健康有关的行为划分为健康和疾病行为。这种划分是基于行为的结果来说的, 行为指向性比较明确, 即健康行为主要指向健康, 而疾病行为主要指向疾病, 这种划分能够让人们明确哪些行为可能会导致疾病发生, 而哪些行为是可以促进健康。但采用这种划分方法在研究中不多见。

1.2 健康促进行为和健康危害行为

相对较多的研究在行文中谈到与健康有关的行为时, 将其分为健康促进行为和健康危害行为^[2]。即便有的研究尚未明确说是分类, 其实已隐含其中。这种划分是基于对健康的作用来说的, 即健康促进行为对健康起着促进作用, 而健康危害行为对健康起着危害作

用。有的研究将“促进”和“危害”两个词提到了“健康行为”的前面,即“促进健康行为”和“危害健康行为”。还有个别研究者将健康危害行为称作“健康危险行为”,或采用“积极健康行为”和“消极健康行为”等来划分。

目前,人们对与健康有关的行为从正负双向性上进行划分已达成共识,但是在核心词的确定上还不够一致。正向的除了健康行为、健康促进行为,还有促进健康行为和积极健康行为等;负向的除了疾病行为和危害健康行为,还有不良健康行为、危害健康行为、消极健康行为等^[1]。本文认为,将健康相关行为划分为健康促进行为和健康危害行为较为明确。

2 健康相关行为研究的群体分布和研究内容的倾向性

2.1 健康相关行为研究的群体分布

目前,对于青少年健康相关行为的研究,有着不同的群体选择:小學生的 9.09%、初中生的 3.41%、高中生的 9.09%、中学生的 12.50%、中小学生的 3.41%、大中学生的 6.82%、大学生的 38.63%、大中小学生的 17.05%。

大多数研究是按照学段来划分群体的,如有的对小学生、初中生、高中生、大学生等各学段的学生进行了研究;还有把初中和高中作为中学生来研究的^[2];还有的把大中小学生作为一个总体^[3]来研究。从以上研究的群体分布发现,人们在研究对象的选择上有较大的差异。

虽说健康行为理论有其共同性和普遍适应性,但对于群体整合性研究,不应该采取统一的问卷来对不同群体进行调查,因为对于大学、高中、初中、小学生群体而言,由于其认知发展、生理发展水平不同,接受教育的形式、内容和所处的教育环境各异,因此,健康行为的形成各有不同,甚至是同一个健康行为指标下的不同群体,其各健康相关行为的分布是有一定差别的,这就要求尽量区别对待,尤其是研究学段跨度较大时,更应该多加关注群体差异性的客观影响。

2.2 调查内容的分布

本研究在梳理前人调查内容的基础上,将研究内容归纳为饮食营养、个人卫生、睡眠保健、运动休闲、吸烟饮酒、冒险伤害、药物毒品、两性生殖、控制体重等 9 个方面。这 9 个方面呈现如下规律:

1)都有对各学段饮食营养、个人卫生、运动休闲、睡眠保健这 4 个方面的调查,而对小学生的调查尚未涉及到吸烟饮酒行为、冒险伤害行为、生殖两性行为、药物毒品行为和体重控制行为^[4]。另外,除大学外,初中和高中两个学段也尚未涉及控制体重行为的调查。

2)每个学段所调查的内容各有侧重。如小学侧重于对个人卫生行为的调查,所有对小学的研究都有涉及;初中则侧重于饮食营养与运动休闲的调查,也是所有的研究都包含这两项内容;高中比较侧重于吸烟饮酒和冒险伤害行为的调查,对这两类行为的研究分别占 80%和 60%^[7];大学则注重饮食营养、运动休闲、吸烟饮酒及冒险伤害行为^[8]的研究。以上规律反映出不同学段的学生其健康相关行为倾向性是有一定差别的,随着年龄的增长或学段的变迁,对人身可能产生一定伤害健康危险行为将会改变并逐渐增多,如初中以后可能会开始出现吸烟饮酒、冒险与伤害,甚至性行为。因此,对不同学段学生进行负向健康行为干预与研究时,不可忽视不同年龄阶段的行为倾向性。

3 健康相关行为调查群体的指标选择差异

在关于青少年健康相关行为调查研究中,不同的群体调查指标的设定呈现出 1 级指标的统一性、2 级指标的差异性。

3.1 小学生群体健康相关行为调查指标及特点

在所有对小学生的健康相关行为的调查中,研究者都关注到了个人卫生行为,其他比较关注的依次是:饮食与营养(71.43%)、运动与休闲(42.86%)和睡眠与保健(28.57%)。但在同一个 1 级指标下调查内容呈现差异,如对小学生个人卫生习惯的调查,有的侧重于刷牙、脸手清洁、衣服整洁等,有的细化到刷牙次数以及刷牙方式等,还有的则同时关注到平日是否有喝生水以及躺在床上看书的习惯。由此可见,尽管不同的研究者都注意到个人卫生习惯的养成对小学生来讲是非常重要的,但衡量或考察小学生个人卫生习惯的关注点却有所不同,这或许与研究者的生活学习环境以及对其的影响不同所致。

同样,在对小学生的饮食营养行为进行研究时,不同的研究者也出现了指标选择不一的现象。有的偏重于是否吃早餐和蔬菜水果等,而有的则侧重于偏食和挑食行为的调查。

3.2 中学生群体健康相关行为调查指标及特点

所有研究者都对初中生的饮食营养和运动休闲行为进行了调查,对个人卫生、睡眠保健、吸烟饮酒、冒险伤害、生殖与两性行为的调查都在 60%以上。而研究者对高中生的健康行为调查侧重于吸烟饮酒、冒险伤害行为。在调查指标的确定上又出现了各自为战的现象,如有的研究在生活习惯方面侧重于中学生的吸烟、饮酒、睡眠等常规指标的调查,而有些研究却更侧重于参与赌博、药物成瘾等特殊指标方面的调查^[4, 7, 9-10]。

3.3 大学生群体健康相关行为调查指标及特点

