

第一章 緒論

第一節 研究動機與重要性

生活型態會影響一個人的健康是眾所週知的。Dever (1976) 曾對美國喬治亞州十三大死因，提出慢性病流行模式，模式中將醫療體制、環境、人類生物學（遺傳因子）和生活型態歸為影響現代人健康的四大因素。四大因素對死亡最有的影響力即是生活型態（佔43%）。林瑞雄在1992年也首次指出影響台灣地區死因的因素最重要的也是生活型態（佔46%）。由此可知，國內外的研究均發現「生活型態」對健康的影響最為重大。

在健康的領域裡，Walker, Sechrist, & Pender (1987) 將生活型態定義為一個人可以控制的所有行為，包括影響個人健康的危險行動，以及每天日常會出現卻會對健康狀態造成傷害的任意行為。又如，有學者將個人的健康行為分成：「健康危害行為」，包括吸菸、飲酒、喝咖啡、不當飲食等，及「健康促進行為」，包括規律運動、注重口腔衛生、使用維生素、良好的飲食習慣、充足的睡眠等（Kannas, 1981）。根據行政院衛生署（2003）公佈的民國九十一年國人十大死亡原因，可以發現，今日國人的主要死因如惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟病、高血壓、糖尿病等，都是和個人健康行為與生活習慣最為密切，如吸菸、飲酒、缺乏運動、飲食型態、肥胖、壓力...等。

世界衛生組織（The World Health Organization, WHO）對健康所做的定義為：「生理的、心理的、社會的完全安適狀態」。雖然對於「安適狀態」（wellness）的定義仍然眾說紛紜，但 WHO 的定義已將健康的定義帶向多元的向度，而不再侷限於健康中心或是疾病中心的模式（王秀紅、謝汶惠，2001）。到底什麼是「安適狀態」？該如何測量？安適狀態與身體健康之間有什麼不同？哪些因素會促進或妨礙它的發展？雖然「安適狀態」已經成為健康促進的一個重要議題，但目前國內針對大學生整體自覺安適狀態的研究，仍然付之闕如。

在成長的階段，幼年期及青少年初期，大部份人都與家人共同生活，受到成人的保護與照顧。一直到大學時代，獨立性與自主性增強，剛好是青少年的晚期至成人初期。大學生已是獨立的個體，這個階段，有許多的選擇機會，所以這個時期的健康行為與習慣，深深影響未來的生活模式。因此希望能了解大學生健康相關的行為現況，與目前整體的自覺安適狀態（wellness），並且將大學生的安適狀態、健康行為還有其他背景因素作為本研究之變項，希冀能找出彼此之關聯性，作為往後進一步研究與推動健康促進計畫之參考。

第二節 研究目的

本研究主要探討大學生的背景因素（社會人口學變項、社會支持來源、時間管理）對其健康行為與心理狀態及安適狀態（全人健康的六大層面）之影響，以及健康行為與安適狀態間的關係。具體的研究目的分述如下：

1. 了解研究對象的時間分配、社會支持來源、健康行為與自覺安適狀態的現況。
2. 探討研究對象的背景因素對其時間分配、社會支持來源、心理狀態、健康行為及自覺安適狀態的影響。
3. 探討研究對象的背景因素、時間分配、社會支持來源與心理狀態和健康行為及自覺安適狀態的關係。
4. 探討研究對象的背景因素、時間分配、社會支持來源與心理狀態對健康行為的影響。
5. 探討研究對象的健康行為與安適狀態的關係。

第三節 研究問題

依據研究目的與架構，本研究將探討以下的研究問題：

1. 研究對象的時間分配、社會支持來源、心理狀態與健康行為現況為何？
2. 研究對象的自覺安適狀態（全人健康的六大層面）如何？
3. 研究對象的時間分配、社會支持來源、心理狀態是否因背景因素而有差異？
4. 研究對象的整體健康行為及分項健康行為是否因背景因素而有差異？
5. 研究對象的自覺安適狀態是否因背景因素而有差異？
6. 研究對象的健康行為及自覺安適狀態與時間分配、社會支持來源、心理狀態是否有關係存在？
7. 研究對象的背景因素、時間分配、社會支持來源與心理狀態對健康行為之解釋力為何？
8. 研究對象健康行為與自覺安適狀態的關係為何？

第四節 名詞界定

一、 健康行為及心理狀態

本研究的健康行為是指吸菸、飲酒、有無規律運動、飲食、睡眠狀況等的行為現況；心理狀態則是指自覺壓力及自覺憂鬱狀況。

二、 時間分配

指個人每週在上學時間以外的時間分配。時間分配包括：打工（如家教、店員）、當義工、參加宗教活動（如教會或寺廟活動...等）、參加社團活動（包括系學會活動、社團活動或例會..）及娛樂所花費的時間（包括登山、烤肉、夜遊、唱歌、打電動...等）。

三、 社會支持來源

本研究社會支持來源指的是從同儕、家人及教授獲得支持的頻率。

四、 自覺安適狀態（全人健康的六大層面）

自覺安適狀態是指個人主觀的健康狀態，本研究是以受試者在「自覺安適狀態量表」的得分代表，有異於其他研究所指的快樂、幸福感或生活滿意度...等。該量表包括六個層面：生理的、心靈的、心理的、情緒的、社會的、智能的安適狀態。以下是各安適狀態的概述：

※生理的安適狀態＝關於生理健康方面有正向或負向的感受。

※心靈的安適狀態＝關於生命的意義和目的方面有正向或負向的感受。

※心理的安適狀態＝對於未來事情的發展及看法上有正面或面向的感受。

※社會的安適狀態＝關於朋友及親人的支持方面有正向或負向的感受。

※情緒的安適狀態＝對於個人認同及自我價值上有正向或負向的感受。

※智能的安適狀態＝對於智能方面的刺激上有正向或負向的感受。