



山西财经大学
SHANXI UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS

第八届全国 市场调查大赛报告

题 目：女大学生生理期现状和认知度调查
 ——以山西财经大学为例

2018 年 4 月 10 日

女大学生生理期现状和认知度调查

——以山西财经大学为例

摘要

健康的价值，贵重无比。它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富甚至付出生命的东西。对女性健康而言，生理期健康对其的重要性不言而喻，生理期的异常与否和女性生活质量的高低息息相关。但在与女性谈论过程中，女性对谈论生理期回避，对有关知识了解甚少，这样的形式不容乐观。为准确了解女大学生生理期的现状及其对生理期知识的认知程度，进而引导她们系统地学习经期保健知识和生理期基本医学常识，有针对性地开展宣传教育活动，我们设计了此次调查。

本文选取山西财经大学本科女大学生作为研究对象，在合理确定样本量后，通过随机抽样的方法，对抽样发放问卷以收集客观资料。在调查相关文献和医学资料的基础上，对校医院两位负责人进行深度访谈，收集我校女大学生基本状况、存的问题和解决对策。在数据分析中，本文进行统计描述，发现女大学生在价值观、个人认知、个人行为、身心情况上均存在不足和差异。在深度分析中，文章采用因子分析、单因素方差分析、非参数检验等统计方法，得到如下结论：

1. 在个人认知方面，得到 7 个因子：不良习惯因子、传统误区因子、医疗卫生因子、身体劳累因子、营养补充因子、睡眠舒适因子、痛经舒缓因子。
2. 在个人行为方面，得到 4 个因子：咖啡因饮品因子、食品因子、卫生与锻炼因子、凉性因子。
3. 不同年级在“传统误区因子”上存在显著性差异。
4. 户籍类型不同的人群在“卫生与锻炼因子”存在显著性差异。
5. 大部分女大学生在个人认知和行为上存在不一致。

进而对学校、校医院、女大学生三方提出了可行性的建议。

关键词：大学生；生理期；因子分析；单因素方差分析

目录

一. 调查概述.....	1
(一) 调查背景.....	1
(二) 调查目的及内容.....	1
1. 调查目的.....	1
2. 调查内容.....	2
(三) 调查方法及对象.....	3
1. 调查方法.....	3
2. 调查对象.....	3
二. 受访者特征.....	4
三. 女大学生生理期价值观及生理期知识了解程度调查分析.....	5
(一) 女大学生生理期价值观的调查.....	5
1. 对生理期重要程度的看法.....	5
2. 对生理期传统观念的看法.....	5
(二) 女大学生生理期知识了解程度的调查.....	6
1. 女大学生对生理期知识的获取渠道分析.....	6
2. 女大学生生理期常识概况.....	8
3. 女大学生对生理期饮食情况的认知分析.....	8
4. 女大学生对生理期生活起居情况的认知分析.....	9
5. 女大学生对生理期医药情况的认知分析.....	11
6. 女大学生对卫生巾使用情况的认知分析.....	12
四. 女大学生生理期行为和心理情况调查分析.....	12
(一) 女大学生生理期行为情况的调查.....	12
1. 女大学生生理健康状况概述.....	12
2. 女大学生生理期行为概况.....	13
3. 女大学生生理期饮食饮品的行为分析.....	14
4. 女大学生生理期生活习惯的行为分析.....	15
(二) 女大学生生理期心理情况的调查.....	15
1. 女大学生生理期心理状况概述.....	15
2. 女大学生生理期排遣方式的分析.....	16
五. 深度分析.....	17
(一) 个人认知因子分析.....	17
1. 因子分析适合度检验.....	17
2. 因子分析.....	17
(二) 个人行为因子分析.....	19
1. 因子分析适合度检验.....	19
2. 因子分析.....	20
(三) 个人认知年级差异分析.....	21
1. 年级差异分析结果.....	21
2. 年级差异分析内容.....	21
(四) 个人行为因子城乡差异分析.....	22
1. 城乡差异分析结果.....	22

2. 城乡差异分析内容.....	23
(五) 个人行为与个人认知一致性分析.....	23
1. 相关系数分析.....	23
2. 散点图分析.....	24
六. 结论及建议.....	24
(一) 对学校的建议.....	25
(二) 对校医院的建议.....	25
(三) 对女大学生的建议.....	25
1. 思想价值方面.....	25
2. 行为习惯方面.....	26
3. 饮食习惯方面.....	26
4. 心理变化方面.....	26
参考文献.....	27
附录.....	28

一. 调查概述

（一）调查背景

健康是一切发展的基石。在党的十八届三中全会中，中共中央、国务院印发了《健康中国 2030 规划纲要》，其中，加大学校健康教育力度是一个重要的专题，我校校医院也积极响应文件的号召，为实现“共建健康，全民健康”，增强师生体质做出努力。

就关注女性身体健康方面，针对生理期健康的调研和研究少之又少，但毋庸置疑的是，生理期健康对女性而言至关重要，而生理期错误认知和不良的行为习惯，往往会造成身体不适、月经失调。一旦月经失调，带来的不仅仅是痛经，还可能出现内分泌失调或不孕不育症状。目前普遍的情况是，女性自身对生理期知识既有回避，又有疏忽。对大多数女性而言，内心渴望去了解更多关于生理期健康的信息。

但在高校教育中，几乎没有大学会开设与女性生理期有关的课程。在宣传教育缺乏的情况下，女大学生常常在公共搜索引擎上询问生理期相关问题。以百度搜索为例，信息的来源复杂，常常带有虚假信息或是养生广告，缺乏大众正确地引导。同时，对生理期这个话题，部分人认为敏感，仅少量的刊物公开报道，这导致了解和获取知识的途径单一。在这些综合情况下，女大学生对生理期的了解既茫然又单薄。

仅对山西财经大学来说，男女比例高达三比七，在校医院就诊女性比例高，我们针对她们做小规模的前调查，发现她们对生理期知识了解不到位，常常带有误区和盲点。在没有普及知识的前提下，生理期时有不良的行为习惯。而且痛经、经血过多、过少（月经失调）常发生在这些女大学生身上。为此，调查女大学生生理期现状以及对生理期的认知度是十分必要的，为接下来校医院实行各种举措，增强女大学生身体素质奠定基石。

（二）调查目的及内容

1. 调查目的

本次调查旨在了解女大学生生理期的现状及其对生理期知识的认知误区，进而引导她们系统地学习经期保健知识和基本医学常识，学会健康积极的情绪管

理，养成更卫生、更良好的生活习惯，建立更科学、更健康的生活方式，从而提高经期的生活质量，并为有针对性地开展健康、教育工作提供科学依据。

2. 调查内容

(1) 内容设置原因

我们使用 Python 的爬虫技术在百度搜索引擎中采集数据，检索词条为“生理期”，共采集到 502 条文字记录。对这些文字数据整理分析后可知，起居和饮食类的搜索比例最高，都达 17%，其次是价值观，达 15%，生理、心理、锻炼的搜索比例分别占 13%、9%、9%，其余医疗、周期、软件、男性关怀类的搜索比例非常少，分别占 6%、6%、4%、4%。因此，我们重点调查了女大学生对生理期的价值观和饮食起居的认知度，对身心反应部分只做了简略的调查。

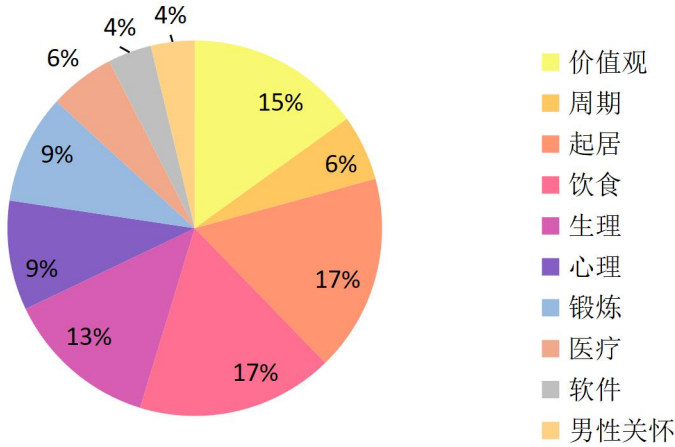


图 1 “生理期”百度搜索比例图

(2) 内容设置

我们通过调查山西财经大学女大学生生理期的基本情况，了解其对生理期知识的认知程度，分析其在生理期期间具体的身体变化和心理变化，从而发现其认知和行为上的误区，进而提出可行性建议。

表 1 调查内容概括表

主要构成部分	内容
一般情况	居住地、户籍类型、年级、学科类型
生理期价值观	重要性、科学性方面的态度看法
生理期基本知识认知	饮食、不良习惯、注意事项等
生理期期间个人行为状况	饮食饮品、生活习惯等
生理期期间心理变化情况	心理状况、调节方式等

（三）调查方法及对象

1. 调查方法

（1）深层访谈法

调查时间：2017 年 3 月 13 日

调查地点：山西财经大学校医院

主持人：小组成员

被访人：周思玲主治医师

高红恩副主任医师

访谈内容：1. 针对问卷中存在的一些问题和不足之处提出指导性意见。

2. 提出女大学生生理期常见的问题及一些预防措施，尤其指出痛经严重时需及时就医。

3. 提出目前国家对大学生健康状况的要求以及校医院平时所做的关于生理期方面的努力，如定期开展讲座等。

（2）问卷调查法

采用随机抽样的方式，对山西财经大学本科女大学生进行抽样。已知本校共有本科生 16948 人，其中女生为 11863 人。根据样本量计算公式 $n = \frac{t^2 s^2}{\Delta^2}$ ，从而确定抽取的样本量为 306。

我们采用整群抽样的方法，先将所有女生宿舍楼（1 号西、2 号西、3 号楼、4 号楼、5 号楼、7 号楼、8 号楼、9 号楼、10 号楼、16 号楼、17 号楼）的所有宿舍编号，之后采用随机数表的方式抽取 51 个宿舍，对宿舍中的 6 人均进行调查得到样本数据。最后得到有效问卷 302 份，问卷回收率 98.70%。

收回问卷后首先使用 Excel 将调查问卷数据录入、校对数据，保证信息的完整与无误，整理最终数据库。其中，在五级量表的分析上我们采取了赋值法，对于正向内容，随着其频次的增加所得的分值逐渐增加；反之，对于负向内容，随着其频次的增加所得分值逐渐减少，据此进行进一步的分析。然后利用 SPSS 统计软件进行因子分析、交叉分析等。

2. 调查对象

山西财经大学本科女大学生

二. 受访者特征

表 2 中清楚地给出了女大学生城乡、年级、文理科的交叉分布情况，由此可以看出：城乡比例为 1：1，文理比例 1：1。文科学生中大三年级的人数最多，占人数约 22.3%。大二、大一人数次之，大四年级的人数最少，其中来自农村的学生中占比最大的是大三年级，而来自城市的学生中占比最大的是大二年级；理科学生中的年级分布情况同文科学生大体一致，其中来自农村的学生和来自城市的学生都是大三年级占比最大。此外，四个年级中文理科比例和城乡比例都较为均匀。

表2 城乡*年级*文理科 交叉制表

			年级					
			大一	大二	大三	大四	合计	
文理科								
文科	城乡	农村	计数	8	19	31	6	64
			城乡中的百分比	12.5%	29.7%	48.4%	9.4%	100.0%
			年级中的百分比	33.3%	41.3%	58.5%	37.5%	46.0%
			总数中的百分比	5.8%	13.7%	22.3%	4.3%	46.0%
	非农村	计数	16	27	22	10	75	
		城乡中的百分比	21.3%	36.0%	29.3%	13.3%	100.0%	
		年级中的百分比	66.7%	58.7%	41.5%	62.5%	54.0%	
		总数中的百分比	11.5%	19.4%	15.8%	7.2%	54.0%	
		计数	24	46	53	16	139	
		城乡中的百分比	17.3%	33.1%	38.1%	11.5%	100.0%	
		年级中的百分比	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
		总数中的百分比	17.3%	33.1%	38.1%	11.5%	100.0%	
理科	城乡	农村	计数	10	16	47	6	79
			城乡中的百分比	12.7%	20.3%	59.5%	7.6%	100.0%
			年级中的百分比	55.6%	32.7%	57.3%	42.9%	48.5%
			总数中的百分比	6.1%	9.8%	28.8%	3.7%	48.5%
	非农村	计数	8	33	35	8	84	
		城乡中的百分比	9.5%	39.3%	41.7%	9.5%	100.0%	
		年级中的百分比	44.4%	67.3%	42.7%	57.1%	51.5%	
		总数中的百分比	4.9%	20.2%	21.5%	4.9%	51.5%	
合计		计数	18	49	82	14	163	
		城乡中的百分比	11.0%	30.1%	50.3%	8.6%	100.0%	

年级中的百分比	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
总数中的百分比	11.0%	30.1%	50.3%	8.6%	100.0%

三. 女大学生生理期价值观及生理期知识了解程度调查分析

（一）女大学生生理期价值观的调查

1. 对生理期重要程度的看法

在对问卷分析中，我们发现，近 **98%**的女大学生赞同“月经规律是女性健康的标志”，**95%**以上的人认为“月经不正常会引发妇科疾病，甚至会影响生育”是正确的。对绝大多数女大学生来说，生理期伴随着她们成长，她们也充分认识到了月经对女性成长的重要性，注重生理期恰恰说明对生理期的调查研究十分重要。

为了从侧面测量女生是否对月经有消极态度，设置了“月经给工作和生活带来巨大不便”和“期待自己的月经尽快结束”这两个问题，有 **71%**的人赞同“月经给工作和生活带来巨大不便”，有 **50%**的人赞同“期待自己的月经尽快结束”。由此可见，她们在月经期间的经历并不是很美好，月经的确给女大学生的学习生活带来巨大的不便，因此需要科学正确的行为习惯来进行引导她们安全愉悦地度过生理期，这正是我们调查意义所在。

2. 对生理期传统观念的看法

（1）设置“与人谈论月经会感到羞耻”这个问题，是为了试探“月经”对女生来说是否是敏感私密的话题。对这个问题大家的看法却不一致，**21%**的女大学生认为会感到羞耻，**36.75%**表示无所谓，近 **40%**的人不同意或非常不同意。

（2）对于“月经中的血块是为了排毒”，有 **64%**的人表示同意；对于“经血是不吉利的”这一说法，仍有 **14%**的人赞同或无所谓，这两者明显是封建迷信的看法却仍有同学赞同，对这部分同学我们需要进行教育和科学引导。经血是血液和一些脱落的子宫内膜、子宫颈粘液及阴道分泌物的混杂液体，“不吉利”这种说法只是封建迷信。

（3）**66%**的同学认为女性被诊断为宫寒有一定的科学依据，而只有 **4.64%**的同对此有正确的理解。但我们小组查阅资料，无论中医西医，都不存在这一说法。在中医学的文献记载和正式的教科书及相关的中医妇科专注中并无此词条，这是一个口口相传的伪科学的名词。

总而言之，对生理期价值观的调查显示，大家都能意识到月经对女性身体的重要性，但是对月经这个话题，不少同学羞于谈论，这些人关于月经的知识是极为匮乏的，并且常常带有偏见和封建迷信的思想。还有部分女大学生对经血的认识不足，不能辨别科学和伪科学的知识，故而这方面的错误认知会影响生理期健康。

表 3 女大学生价值观频率分布表

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9
1	88.08%	73.84%	25.17%	21.52%	53.97%	3.31%	0.00%	24.50%	12.91%
2	10.60%	21.19%	46.69%	28.48%	37.09%	19.54%	3.64%	42.05%	21.52%
3	0.99%	2.98%	17.55%	22.19%	2.98%	36.75%	10.26%	13.25%	31.79%
4	0.33%	1.99%	9.27%	18.54%	5.30%	19.87%	16.23%	15.56%	16.89%
5	0.00%	0.00%	1.32%	9.27%	0.66%	20.53%	69.87%	4.64%	16.89%

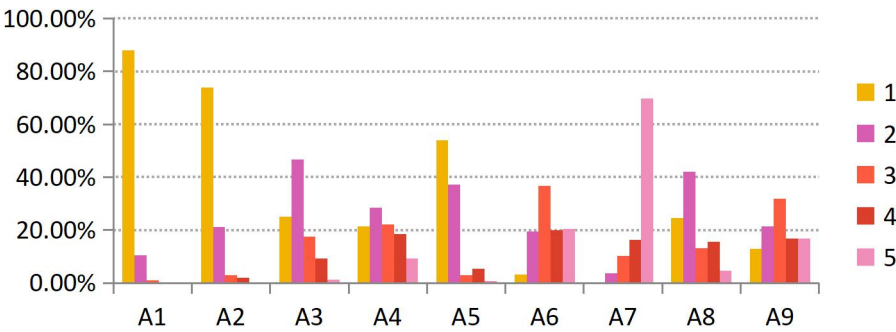


图 2 女大学生价值观频数分布图

- A1: 月经对女性至关重要 A2: 月经规律是女性健康的标志。
A3: 月经给工作生活带来巨大不便 A4: 我期待自己的月经很快结束。
A5: 月经不正常会引发妇科疾病，甚至会影响生育
A6: 与人谈论月经会感到羞耻 A7: 经血代表不吉利。
A8: 宫寒是一个科学上的名词 A9: 月经的血块是为了排毒
1: 非常同意 2: 有些同意 3: 无所谓 4: 有些不同意 5: 非常不同意

（二）女大学生生理期知识了解程度的调查

1. 女大学生对生理期知识的获取渠道分析

（1）对“大学生会主动了解生理期知识吗？”这个问题，从图中对比可以看到，**78.81%**的大学生会去主动了解有关生理期的知识，是不主动了解生理期知识的四倍左右，对于主动获取知识这方面，大部分是积极乐观的，可见这部分大学生可以作为潜在群体，她们对生理期知识方面的需求程度很大。而剩余 **21.19%**

的大学生不主动获取相关信息，她们的更是需要被强烈关注的群体。

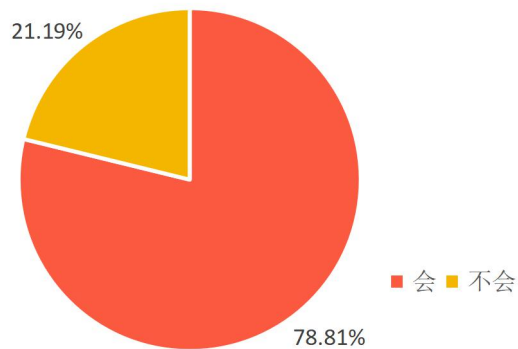


图3 女大学生认知主动性比例图

(2) 对“您是通过什么渠道了解生理期知识的？”这个问题，被调查者的回答如图4所示，其中，“网络查找”是选择最多的方式，占比41.39%，这由于生理期对于大学生来说，仍然是比较私密的问题，在现实中没有交流知识的渠道，并且网络的便利让大学生获取知识变得更加方便。但这种方式的弊端显而易见，由于信息量太大、鱼龙混杂，而大学生个人阅历不够以及对医学方面的专业知识欠缺，对信息没有办法辨别正误，这存在巨大隐患。

大学生从亲人中获取生理期知识占28%，也占据较大比例。亲人素质的高低直接影响当代女大学生生理期健康的程度。所以，这种方式受家庭因素的影响太大，有一定欠缺。俗话说“十年树木，百年育人”对生理期知识的普及从当代大学生开始，所以采取行动，势在必行！剩余的途径中，与朋友讨论占据28.21%，相关书籍报纸占据10.26%。

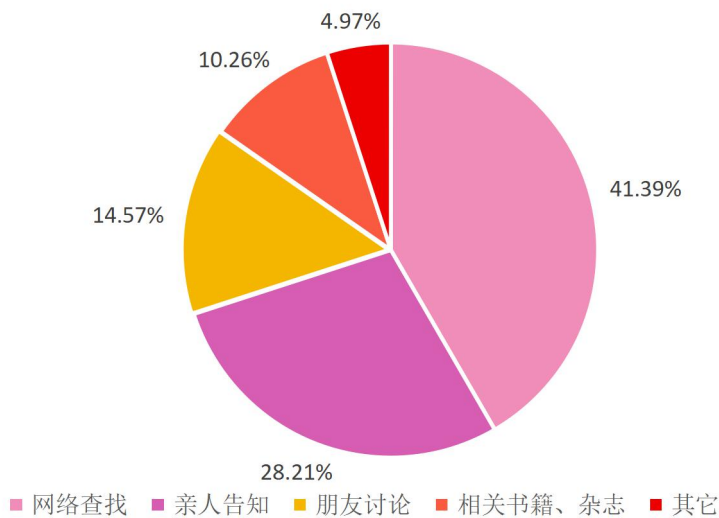
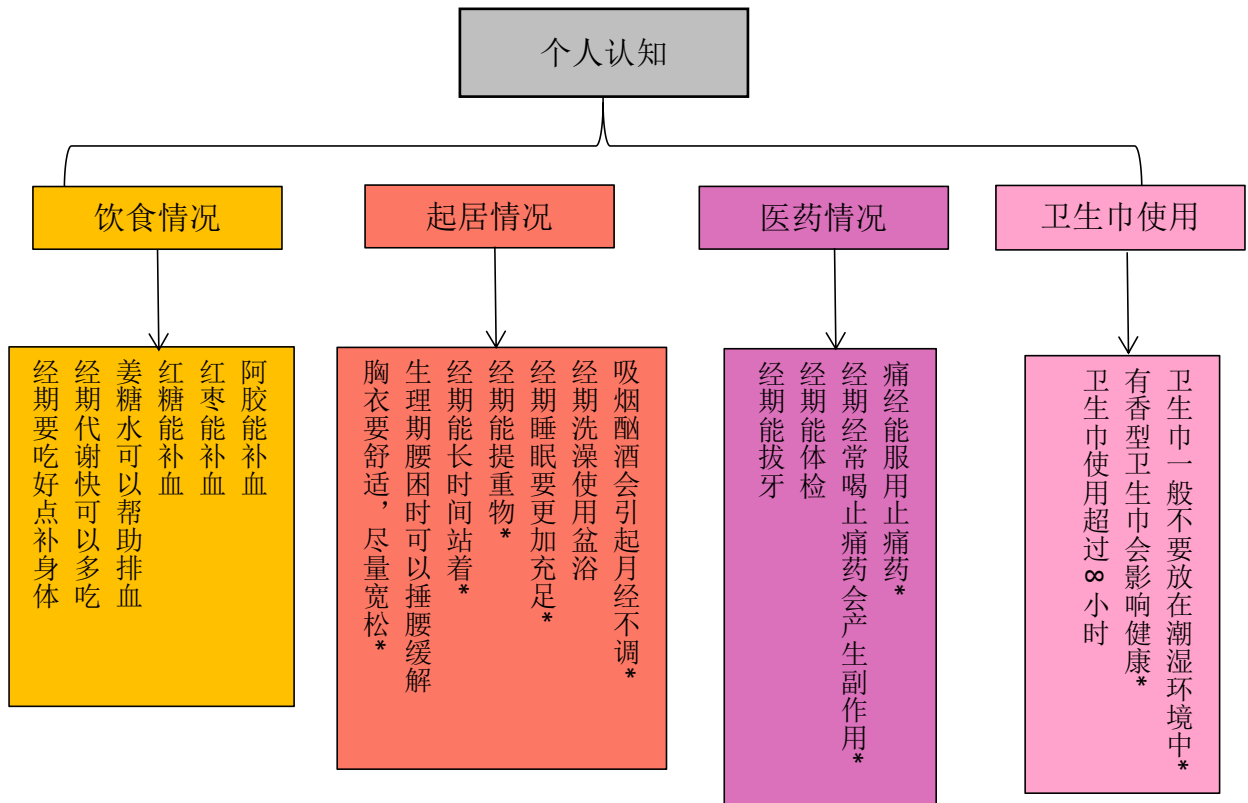


图4 女大学生知识获取渠道比例图

2. 女大学生生理期常识概况

生理期常识主要包括四个部分：饮食、起居、医药和卫生巾使用，每个部分所包含的问题如下流程图所示：

表 4 生理期个人认知一览表



注：其中*表示说法正确

3. 女大学生对生理期饮食情况的认知分析

对饮食的认知，被调查者存在很大误区，回答的错误率很高。例如“食物能不能补血，能不能排毒？”仅有低于20%的人回答正确，说明仅有少量人关注过生理期饮食。所以，我们要格外严肃地对她们进行纠正。病从口入，饮食对生理期的影响非常大，如果不注意可能会导致痛经、经期紊乱及以后生育的疾病。事实上，这些在医学上都有很明确的解释，并不能有效治疗，如果延误病情，会导致严重后果。

(1) 对于“阿胶能补血”，71.8%的人表示同意，21.19%的人表示一般，有2.5%的人表示不同意。“红枣能补血”这一说法，86.3%的人表示同意，10.93%的人表示一般，2.2%的人表示不同意。“红糖能补血”这一说法，65.5%的人表示同意，19.2%的人表示一般，13.1%的人表示不同意。“姜糖水可以排血”中，61.5%的人表示同意，20.2%的人表示一般，8.1%的人表示不同意。由此可见，绝大多数人的回答都是错误的。阿胶、红枣、红糖并不能补血，原因如下：阿胶由

驴皮加入黄酒熬制，其中大多为质量较差的胶原蛋白，因此食用阿胶并不能补血。所谓吃完血气好转、手脚不再冰冷，只因其中黄酒起了促进血液循环的作用。红枣铁含量也不高，因此也不能补血。红糖属于糖的一种，“经期喝红糖水”等同于“喝糖水”，只能起到补充能量的作用。

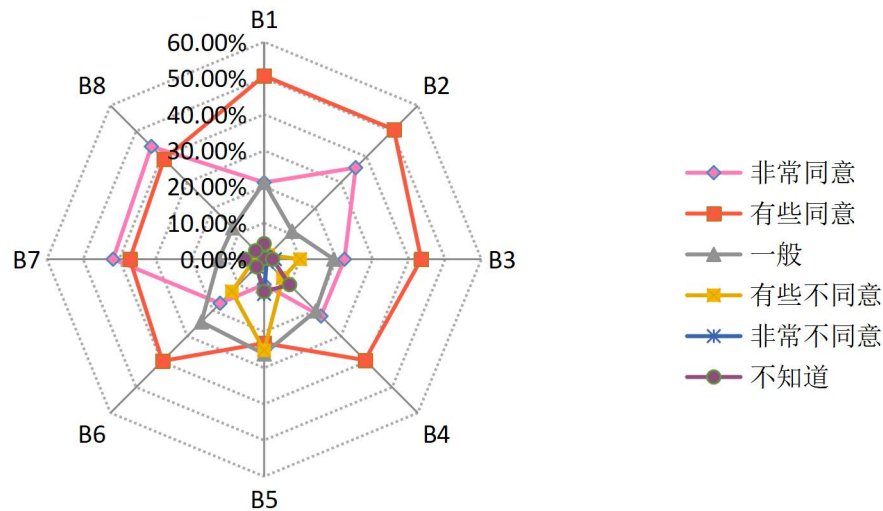


图 5 女大学生对生理期饮食情况认知雷达图

- | | |
|-----------------|------------------|
| B1: 阿胶能补血 | B2: 红枣能补血 |
| B3: 红糖能补血 | B4: 姜糖水可以帮助排气 |
| B5: 经期代谢快可以多吃 | B6: 经期要吃好点补身体 |
| B7: 节食行为会引起月经不调 | B8: 营养不均衡会引起月经不调 |

(2) 对于“经期代谢快可以多吃”，30.1%的人表示同意，26.2%的人表示一般，34.7%的人表示不同意。“经期要吃好的补身体”这一说法有56.9%的人便是同意，24.5%的人表示一般，15.4%的人表示不同意。可见，多数人认为经期可以吃好一点，但这一看法并不正确。经期代谢只是稍快与平时，但并没有足够到多吃不胖的地步，因此经期要保持营养均衡，但不可节食或是多吃。原因如下：生理期营养不均衡、节食会引起月经不调；而多吃会引起肠胃消化不良，进而导致月经不调。另外，由于饮食不规律，营养摄入不足，可能会导致便秘，而便秘也会引起月经不调。

4. 女大学生对生理期生活起居情况的认知分析

(1) 女性在经期不可以吸烟酗酒，有90%的人认知状况很好，但也有约10%的人表示无所谓或不知道，对这部分人要重点强调，吸烟酗酒对人体的伤害很大，在月经期的时候吸烟喝酒会容易引起盆腔血管收缩而引起血量过少甚至突然停

止。

(2) 生理期洗澡要注意卫生和保暖且不可使用盆浴。有 20%左右的人表示不赞同，不知道或无所谓。对这部分同学一定要加强教育。经期由于阴部垫有厚厚的卫生巾，造成阴部的通风透气性较差，从而容易引发各种炎症，因此，女性在经期应勤于洗澡，保持阴部清洁。但是，经期洗澡时一定要注意使用淋浴，月经期间宫颈口微微开放，容易滋生细菌，再加上生理期全身抵抗力下降，若采用盆浴，污水及阴道中的细菌便可能经阴道、宫颈管上行至宫腔而引起感染，故应该禁止盆浴。

(3) 对“经期腰困时可不可以捶腰缓解”这个问题，大家都认识不够，31.4%的人非常同意，15.9%的人表示一般，34.3%的人表示不同意，18.2%的人表示不知道。事实上，并不能随意捶打腰背，女性生理期盆腔充血，随意捶打腰背，会使盆腔血流加快，导致量过多，经期延长，反而使腰酸背痛更严重。当腰酸明显时，卧床休息或用温水热敷即可缓解。

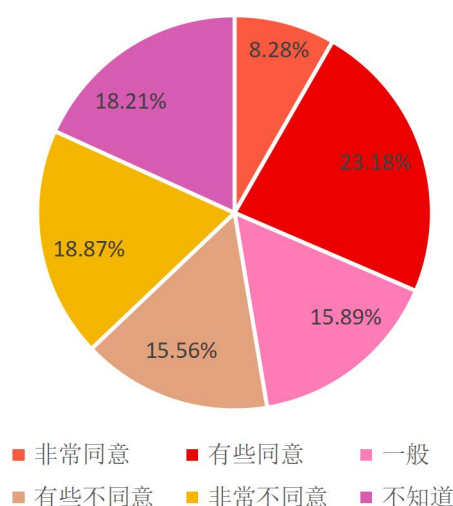


图6 对“腰困时可以捶腰”的认知图

(4) 对“经期睡眠要更加充足”这一说法，有 85.1%的表示赞同，9.3%的人表示一般，2.98%的人表示不同意。对“经期能提重物”，10.27%的人表示同意，23.51%的人表示一般，81.92%的人表示不同意。“经期能长时间站着”这一说法同意的人有 11.59%，一般的人 22.85%，不同意的人有 60.26%。由此可见，绝大多数女大学生都希望有更充足的锻炼，但不赞同进行体力劳动。月经期进行适量的活动，可调理机体因经期出现的不平衡性，同时还能保持体力，不致于因月经来潮而停止活动引起的体能下降，因此经期可以长时间站着和提重物。

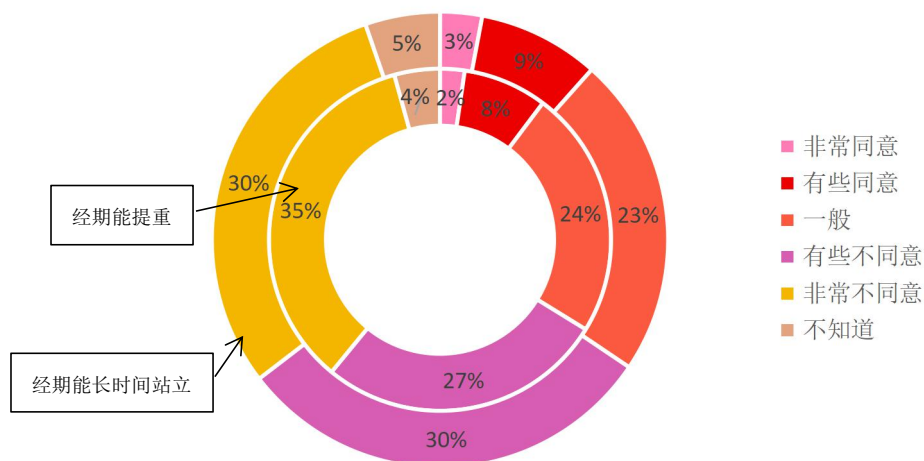


图7 经期体力劳动对比图

（5）“胸衣要舒适，尽量宽松”这一说法有 **79.47%**的人表示同意，**14.9%**的人认为一般，**3.65%**的人表示不同意。经期要尽量穿棉质、宽松的衣服。原因是：经期腰、腹部会大量出汗，也容易产生细菌感染，所以最好选择透气性好的棉质内衣。为了经血更顺利排出，切记不可穿紧身衣。

5. 女大学生对生理期医药情况的认知分析

（1）“痛经可以服用止痛药”这一说法同意的人有 **26.16%**，认为一般的人有 **26.52%**，不同意的人有 **41.39%**。“经期经常喝止痛药会产生副作用”这一说法有 **74.83%**的人表示同意，**10.6%**的人表示一般，**5.3%**的人表示不同意。痛经时确实可以服用止痛药，而不应该一味忍着，但也不能经常吃，因为止痛药有副作用，痛经严重时可服用，但不能长期服用。

（2）“经期能体检”这一说法有 **14.26%**的人表示同意，**16.23%**的人表示一般，**34.42%**的人表示不同意，**32.12%**的人表示不知道。“经期能拔牙”这一说法有 **10.6%**的人表示同意，**14.9%**的人表示一般，**28.81%**的人表示不同意，还有 **28.81%**的人表示不知道。事实上，经期不能体检和拔牙，这表明过半同学的认知存在错误。没有意识到经期激素水平异于平常，此时体检得不到准确的数据。而经期拔牙又会造成出血不止和伤口感染。

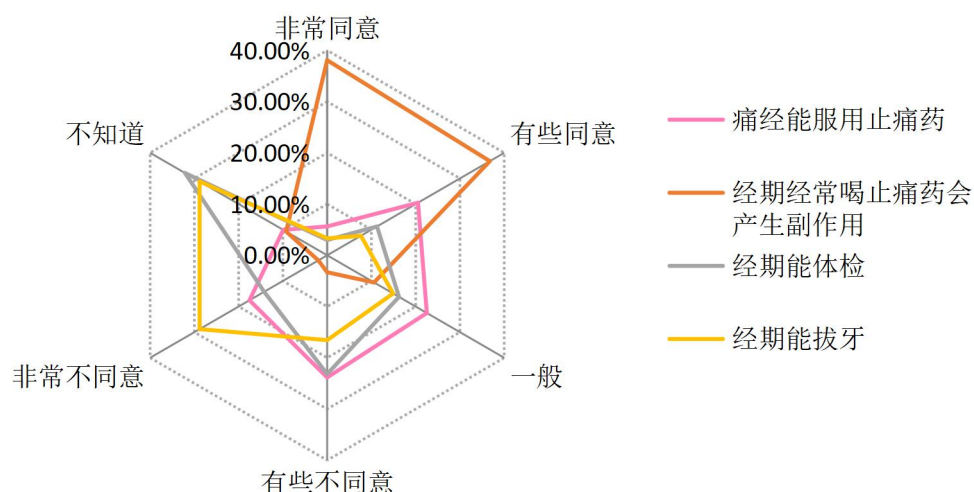


图8 女大学生对生理期医药情况认知雷达图

6. 女大学生对卫生巾使用情况的认知分析

(1) 86.76%的人都能认识到卫生巾不可长期存放在潮湿的环境中，且受潮后不能再使用。原因是：卫生巾为纤维材质，在潮湿的环境中容易繁衍霉菌，受到污染。

(2) “有香型卫生巾会影响健康”这一说法有 51.98%的人表示同意，但还有 33.71%的人表示不同意，14.24%的人表示不知道。可见，有近一半的人对这一知识并很了解。经期不可使用有香型卫生巾，原因是：卫生巾里包含香精虽然可以掩盖经血的气味，但是很容易造成过敏反应，危害极大。

(3) 83.12%的人可以意识到“卫生巾的使用不能超过8小时”，经期要及时更换卫生巾，原因是长时间不更换卫生巾会使局部通风差，导致细菌繁衍。

四. 女大学生生理期行为和心理情况调查分析

(一) 女大学生生理期行为情况的调查

1. 女大学生生理健康状况概述

根据《新编实用妇科学》，月经周期：25-38d 为正常，25d 以下或 38d 以上或闭经为不正常。经血量：经期用卫生巾 5 片以下为经血量过少，5-20 片为经血量正常，20 片以上为经血量过多。经期持续天数：7d 以下为正常，超过 7d 或无规律为不正常。痛经情况：经前期或经期轻微下腹部胀痛为轻度；疼痛较剧烈，但能坚持学习者为中度；疼痛剧烈，有时伴恶心、呕吐等症状，需卧床休息、影响学习和生活者为较重度；小腹疼痛难忍，严重影响工作学习和日常生活，必须

卧床休息，采取止痛措施无明显缓解为重度。有一项或一项以上不正常者视为月经失调。

在对山西财经大学女生进行调查中，只有 3%的人群经血过少，82%的人经血正常，15%的人经血量过多，月经不调的比例高达 18%。从周期上来看，大于 35 天和小于 21 天都不正常，她们共占被调查人数的 18.2%。这个比例很高，说明对女大学生生理健康不容乐观，这些隐患也不容忽视。持续时间上看，只有少数人时间过长和过短，有 13.3%的人在这期间有中度以上程度，需要采取药物和住院治疗。综合来看，女大学生中月经失调状况人数达到 59%，生理期异常主要反应在周期和痛经程度上。

表 5 月经情况表

因素	分组	人数	所占比例
所用卫生巾数量（片）	<5	9	3.0
	5-20	248	82.1
	>20	45	14.9
周期（天）	<21	9	3.0
	21-35	247	81.8
	>35	46	15.2
持续时间（天）	<2	2	0.7
	2-7	291	96.4
	>7	9	3.0
痛经程度	无	52	17.2
	轻度	138	45.7
	中度	71	23.5
	较重度	22	7.3
	重度	19	6.3
经期是否正常	正常	123	40.7
	不正常	179	59.3

2. 女大学生生理期行为概况

为了探究女大学生月经情况的影响因素，我们对女大学生在生理期期间经常进行的一些行为调查，我们从饮食、饮品和生活习惯三个方面进行研究与分析：

表 6 女大学生生理期行为一览表

饮食	饮品	生活习惯
吃油炸食品	喝冷饮	经期洗头*
吃甜食*	喝咖啡	经期洗澡*
吃辛辣食品	喝茶	经期轻度锻炼*

吃凉性水果	喝可乐	用凉水洗衣服
吃富含镁的食物*		注意腹部保暖

注：其中*表示说法正确

3. 女大学生生理期饮食饮品的行为分析

(1) 饮食类所得的平均数为 **2.97**，最小值为 **1.2**，最大值为 **3.2**。其中油炸和辛辣的分布较为类似，更加偏向于“几乎不”。得益于平日的宣传和教育，这两种在大学生心目中有清晰认识，都是刺激性较强的食物，绝大多数女大学生可以在经期避免；对于凉性水果，大约 **85%** 大学生也可以尽量避免食用，仍有 **15%** 的人明知故犯；可对于甜食，在经期吃甜食并不是禁忌，反而可以在一定程度上可以缓解生理疼痛和心情低落，调查显示经期吃甜食的大学生仅占 **20%**，并不高，这可能与自身的行为习惯有关，也和缺乏认识有关；对于含镁的食物（香蕉、香菜、紫菜等），也对生理期恢复有帮助。虽然大学生吃含镁的食物比较其他有所上升，到了 **30%**，但还是相对较低的水平。综合来看，大学生只是尽可能的避免食用一些较为特殊的食物，但是并未区别其在经期使用是否有好处，没有选择性的食用一些食物来缓解经期的不适。

(2) 饮品方面所得的平均数为 **4.05**，其中最小值为 **1**，最大值为 **5**。对于冷饮、茶、咖啡、可乐这几方面大约 **80%** 女大学生都可以几乎不饮用，这比上述饮食的效果要好。

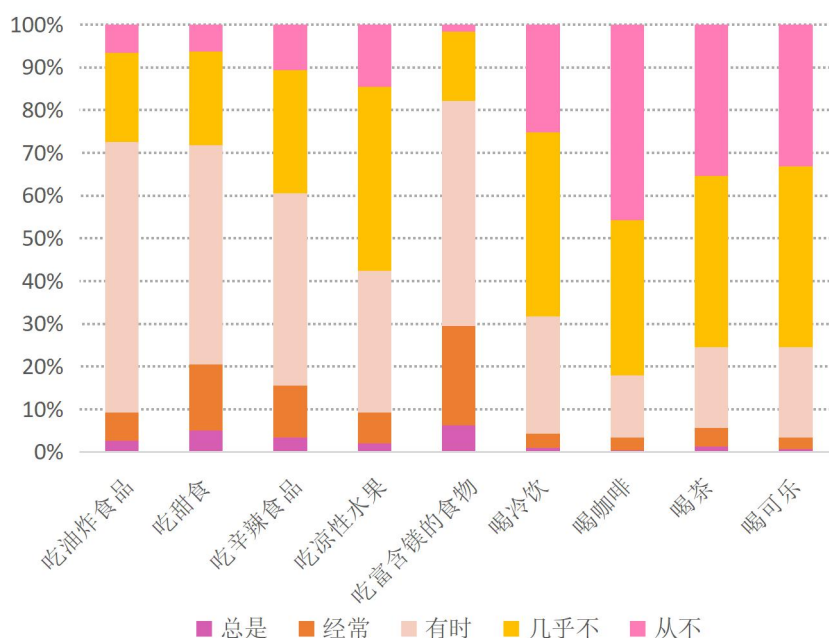


图9 生理期饮食饮品百分比堆积柱形图

4. 女大学生生理期生活习惯的行为分析

生活习惯类所得的平均数为 2.97，最小值为 2，最大值为 5。

(1) 经期洗头 and 经期洗澡，这明显多于经期洗澡的人数，即仅有 20%，大家会选择用洗头来代替洗澡保持清洁，但这本身说明大家对经期可以洗澡有错误的认知，仍需要加强这方面的认识。

(2) “经期轻度锻炼”仅有 18.21%的人能够坚持，47.68%的人有时锻炼，34.1%的人几乎不锻炼。可以看出，绝大多数同学的锻炼习惯并不是很好。适度锻炼对经期有好处，这不仅可以缓解精神压力，调节情绪，保持心情愉悦，运动也对腹肌、盆腔肌交替收缩和舒张有好处，可有对子宫起到轻柔的按摩作用，有助于经血的排出。

(3) 有 12.59%的大学生不注意腹部保暖，12.92%的大学生在经期会用凉水洗衣服；59.6%的人会注意腹部保暖，58.61%的人几乎不会用凉水洗衣服。这说明绝大多数学生对用洗衣服和保暖有一定认知。

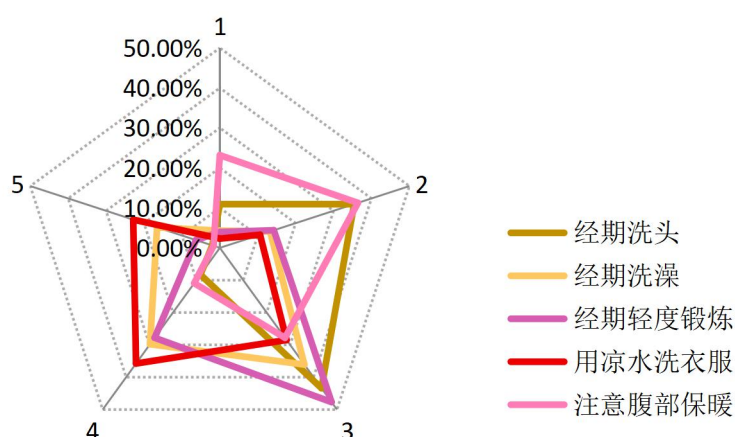


图 10 生理期生活习惯雷达图

(二) 女大学生生理期心理情况的调查

1. 女大学生生理期心理状况概述

在对女大学生生理期心理健康状况调查时，我们结合心理医生给出的建议，主要列出了五种症状。分别是学习状态差，思想不集中；觉得自己很差劲，什么都做不好；人际关系敏感，容易发脾气；希望被关注，又想独处；对什么事都没兴趣。在调查中显示，女大学生在生理期心理状况十分良好的人数为 40 人，这些人并没有出现上述所说的心理问题，占总调查人数的 13%。其他人或多或少都

存在一些心理不良状况，思想不集中，容易发脾气又是大家常出现的问题，比重分别在 51.66%、60.93%。这已经是个较高的比重。心理健康影响生活的方方面面，学会正确的引导情绪，安全度过生理期，是女大学生必须要学会的方式。

表 7 生理期心理状况表

因素	存在	不存在	存在人数占总人数的百分比
学习状态差，思想不集中	156	146	51.66%
觉得自己很差劲，什么都做不好	68	234	22.52%
人际关系敏感。容易发脾气	184	118	60.93%
希望被关注，又想独处	96	206	31.79%
对什么事都没兴趣	139	163	46.03%
其它	50	252	16.56%
都不存在	40	262	13.25%

2. 女大学生生理期排遣方式的分析

我们列出了六种排遣生理期心理问题的方式，包括听歌、看电影、看书；睡觉；以吵架骂人的方式宣泄；找人聊天倾诉；打游戏；疯狂购物、疯狂吃东西等方式，由下图可以看出女大学生选择这些方式是否认为能起到作用。由下图可见，睡觉方式对舒缓情绪所起的作用大家普遍认为作用强，而以吵架骂人的方式宣泄几乎没有起作用。在生理期打游戏，起的作用很一般。

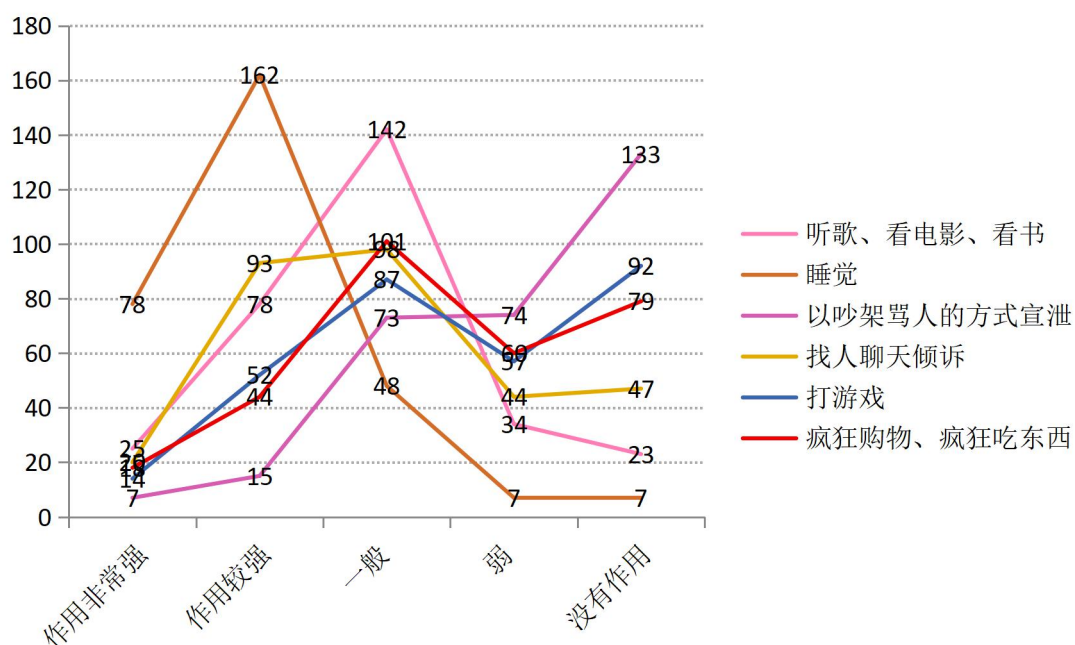


图 11 生理期排遣方式效果图

五. 深度分析

（一）个人认知因子分析

1. 因子分析适合度检验

（1）KMO 和 Bartlett's 球形度检验

对个人行为部分进行 KMO 和 Bartlett's 球形度检验,可以看出 KMO 值达到了 **0.737**, 即 **KMO>0.5**, 故适合做因子分析。Bartlett's 球形检验得到的相伴概率为 **0.000**, 远小于显著性水平 **0.05**, 也可看出适合做因子分析。

表 8 KMO 和 Bartlett's 球形度检验表

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.737
Bartlett's Test of Sphericity Approx. Chi-Square	1.698E3
df	231
Sig.	.000

（2）特征根和方差贡献率分析

由特征根和方差贡献率表可知,在我们提取的七个因子中,共解释了变量的 **60.310%**。

表 9 特征根与方差贡献率表

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared			Rotation Sums of Squared		
	Loadings			Loadings			Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.235	19.251	19.251	4.235	19.251	19.251	2.431	11.048	11.048
2	2.719	12.358	31.609	2.719	12.358	31.609	2.358	10.717	21.766
3	1.682	7.646	39.256	1.682	7.646	39.256	2.081	9.461	31.227
4	1.342	6.100	45.356	1.342	6.100	45.356	1.780	8.093	39.320
5	1.157	5.260	50.616	1.157	5.260	50.616	1.644	7.471	46.791
6	1.125	5.116	55.731	1.125	5.116	55.731	1.617	7.351	54.142
7	1.007	4.579	60.310	1.007	4.579	60.310	1.357	6.168	60.310

2. 因子分析

（1）旋转后的因子载荷阵

通过对旋转后的因子载荷阵分析,因子一在 V7、V8、V9、V10 上有较大载荷,

这说明这几个变量具有很强的相关性，可以归为一类，命名为不良习惯因子；因子二在 V1、V2、V3、V4 上有较大载荷，可以将这几个变量归为一类，命名为传统误区因子；因子三在 V13、V14、V15 上有较大载荷量，可归为一类，命名为医疗卫生因子；因子四在 V17、V18、V19 上有较大载荷量，命名为身体劳累因子；因子五在 V5、V6 上有较大载荷量，归为一类，命名为营养补充因子；因子六在 V16、V20 上有较大载荷量，可归为一类，命名为睡眠舒适因子；因子七在 V11、V12、V21、V22 上有较大载荷量，且与缓解痛经有关，可命名为痛经缓解因子。

（2）对因子的解释

1) 因子一：不良习惯因子

其中包括：吸烟酗酒会引起月经不调、节食行为会引起月经不调、营养不均衡会引起月经不调、便秘会引起月经不调。经期的生活习惯直接影响着经期的健康程度，而不良习惯则会影响女大学生的主观判断。

2) 因子二：传统误区因子

其中包括：阿胶能补血、红枣能补血、红糖能补血、姜糖水可以帮助排气。女大学生对生理期存在许多传统观念上的误区，这类误区使女大学生不能正确认识生理期。

3) 因子三：医疗卫生因子

其中包括：经期能体检、经期能拔牙、经期洗澡使用盆浴。生理期的医疗卫生情况与女性妇科疾病及生育能力息息相关，掌握基本的经期医学常识，有利于促进女大学生的生理期健康。

4) 因子四：身体劳累因子

其中包括：经期能提重物、经期能长时间站着、生理期腰困时可捶腰缓解。女性生理期身体易出现疲惫酸疼等症状，女大学生要认识到如何正确缓解。

5) 因子五：营养补充因子

其中包括：经期代谢快可以多吃、经期要吃好点补身体。一个健康的身体离不开多种营养的均衡摄入，尤其在生理期间，需求会更大。

6) 因子六：睡眠舒适因子

其中包括：经期睡眠要更加充足、胸衣要宽松舒适。大家很关注女性生理期身体的舒适度，这与经期健康密不可分。

7) 因子七：痛经缓解因子

其中包括：痛经能服用止痛药、经期常喝止痛药会产生副作用、卫生巾一般不要放在潮湿的环境中，一旦受潮就不再使用、有香型卫生巾会影响健康。女大学生生理期最常见的就是痛经，止痛药和卫生巾分别内服和外用，均有缓解痛经的作用。

（二）个人行为因子分析

1. 因子分析适合度检验

（1）KMO 和 Bartlett's 球形度检验

对个人行为部分进行 KMO 和 Bartlett's 球形度检验，可以看出 KMO 值达到了 **0.804**，即 $KMO > 0.5$ ，故适合做因子分析。Bartlett's 球形检验得到的相伴概率为 **0.000**，远小于显著性水平 **0.05**，也可看出适合做因子分析。

表 10 KMO 和 Bartlett's 球形度检验表

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.804
Bartlett's Test of Sphericity Approx. Chi-Square	1.091E3
df	91
Sig.	.000

（2）特征根和方差贡献率分析

由特征根和方差贡献率表可知，在我们提取的四个因子中，共解释了变量的 **57.811%**。

表 11 特征根与方差贡献率表

Component	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.194	29.958	29.958	2.370	16.928	16.928
2	1.416	10.115	40.073	2.219	15.849	32.776
3	1.339	9.562	49.634	1.834	13.101	45.877
4	1.145	8.177	57.811	1.671	11.934	57.811
5	.996	7.113	64.923			
6	.814	5.816	70.739			
7	.764	5.456	76.195			
8	.698	4.989	81.184			
9	.543	3.876	85.060			
10	.519	3.710	88.770			

11	.471	3.367	92.137
12	.447	3.190	95.327
13	.349	2.490	97.817
14	.306	2.183	100.000

2. 因子分析

(1) 旋转后的因子载荷阵

通过对旋转后的因子载荷阵分析，从中我们可以清晰地看出，因子一在 V7、V8、V9 上有较大载荷，这说明这几个变量具有很强的相关性，可以归为一类，命名为咖啡因饮品因子；因子二在 V1、V2、V3、V5 上有较大载荷，可以将这几个变量归为一类，命名为食品因子；因子三在 V10、V11、V12 上有较大载荷量，可归为一类，命名为卫生与锻炼因子；因子四在 V4、V6、V13、V14 上有较大载荷量，都与身体受凉有关，命名为凉性因子。

(2) 对因子的解释

1) 因子一：咖啡因饮品因子

其中包括：喝咖啡、喝茶、喝可乐。这些饮品都含有较高的咖啡因，若在经期摄入，易导致女性焦虑、愤怒、情绪不稳。

2) 因子二：食品因子

其中包括：吃油炸食品、吃甜食（如巧克力、蛋糕）、吃辛辣食品、吃富含镁的事物（如香蕉、紫菜、香菜）。病从口入，若不注重食品的摄入，就会增加经期不适感，故经期应以清淡食物为主。

3) 因子三：卫生与锻炼因子

其中包括：经期洗头、经期洗澡、经期轻度锻炼。讲卫生和勤锻炼是保持身体健康的基础，生理期的女大学生免疫力下降，更要注重这两方面。

4) 因子四：凉性因子

其中包括：吃凉性水果（如西瓜、梨）、喝冷饮、用凉水洗衣服、注意腹部保暖。受凉会有清热疏通血液的作用，从而导致痛经。

（三）个人认知年级差异分析

1. 年级差异分析结果

在关于山西财经大学女大学生个人认知的年级差异分析中,通过单因素方差分析和 K-W 检验得到如表 12 的结果,不同年级在“传统误区因子”有显著性差异,在其他因子上没有显著性差异,且“传统误区因子”排名为大四>大三>大二>大一。可见大四在生理期方面的认识较为科学,而大二的认识误区最大。

表 12 女大学生个人认知差异分析表

	F 值/ χ^2 值	P 值
不良习惯因子	1.428	0.235
传统误区因子	3.997	0.008
医疗卫生因子	0.927	0.428
身体劳累因子	0.800	0.494
营养补充因子	0.208	0.890
睡眠舒适因子	2.323	0.075
痛经缓解因子	0.352	0.950

注: 检验的显著性水平为 0.05

2. 年级差异分析内容

（1）方差齐性检验

在进行单因素方差分析之前我们进行了方差齐性检验,从表 13 中可以看出,不良习惯因子、传统误区因子、医疗卫生因子、身体劳累因子、营养补充因子、睡眠舒适因子在“单因素同质性测试”中 P 值均大于 0.05,说明方差是齐性的,对这几个因子可以使用单因素方差分析;在痛经缓解因子上, P 值<0.05, 故对此因子进行了非参数检验中的 K-W 检验。

在“传统误区因子”,不同年级排名为:大四>大三>大二>大一,大一女大学生 95%的置信区间为[-0.752, -0.165],大二女大学生 95%的置信区间为[-0.238, 0.197],大三女大学生 95%的置信区间为[-0.401, 0.285],大四女大学生 95%的置信区间为[-0.170, 0.487]。且对此差异我们进一步做了 SNK 检验,发现主要的差异为大一与其他三个年级,而在其他三个年级内部却并不存在明显差异。

表 13 个人认知因子方差同质性检验表

	不良习惯 因子	传统误区 因子	医疗卫生 因子	身体劳累 因子	营养补充 因子	睡眠舒适 因子	痛经缓解 因子
P 值	0.202	0.988	0.872	0.543	0.908	0.659	0.008

表 14 各年级两两对比 SNK 检验表

	年级			
	大一	大二	大三	大四
	平均值	平均值	平均值	平均值
因子得分	-0.459 _a	-0.0206 _b	0.121 _b	0.159 _b

注：a、b分别表示其所在的组

（2）原因分析

究其原因，可能是因为这些传统观念多是口口相传得来，特别是受家庭环境的影响较为明显。从个人自身来说，大一女生在大学以前生活在校园中对此方面知识关注甚少，并且刚进入大学校园，新的环境，新的课程，新的生活节奏等都需要去慢慢适应，还没有时间去关注、辨别相关信息。大四随着接触面越来越广泛，或多或少都会接触到更多的科学知识，除此之外，随着大学生各方面能力的增强，辨别能力也大幅度提高，因此，误区会较少。

综上所述，在上大学前对此方面的知识就应该进行普及，除此之外，刚上大学我们就应进行开学教育，特别是普及有关传统误区的知识，如“红枣能补血”等。

（四）个人行为因子城乡差异分析

1. 城乡差异分析结果

在关于山西财经女大学生个人行为的城乡差异分析中，通过单因素方差分析得到表 15 的结果，生长环境不同的女大学生在“卫生与锻炼因子”上有显著差异，且农村的女大学生“卫生与锻炼因子”得分低于城市的女大学生，在其他因子上没有显著差异。

表 15 女大学生个人行为因子城乡差异表

	F 值	P 值
咖啡因饮品因子	0.277	0.599
食品因子	0.389	0.533
卫生与锻炼因子	10.371	0.001
凉性因子	3.828	0.051

注：检验的显著性水平为 0.05

2. 城乡差异分析内容

(1) 方差齐性检验

在这之前，我们进行了方差齐性检验，结果如表 16 所示，从表中可以看出咖啡因饮品因子、食品因子、卫生与锻炼因子、凉性因子在“单因素同质性测试中”P 值均大于 0.05，说明方差是齐性的，可以使用单因素方差分析法。在卫生与锻炼因子，农村的女大学生 95%的置信区间为 $[-0.350, -0.035]$ ，户籍为城市的女大学生 95%的置信区间为 $[-0.014, 0.332]$ ，从上述的分析结果分析可得，在生理期间，城市女大学生更注意生理期间的卫生和适度锻炼。在咖啡因因子、食品因子、凉性因子中农村与城市没有显著差异，农村和城市女大学生偏好相同。

表 16 个人行为因子方差同质性检验表

	咖啡因饮品因子	食品因子	卫生与锻炼因子	凉性因子
P 值	0.487	0.105	0.309	0.100

注：检验的显著性水平为 0.05

(2) 原因分析

这可能是由于城市的卫生条件比农村的好很多，因此城市女大学生可以很方便的在经期洗头洗澡，而农村女大学生则不会；另外，印象之中，大家普遍会认为农村女大学生在日常生活中会有更多的“活动”，但事实上，对于慢跑、瑜伽等这些轻度锻炼对农村大学生是很难直接接触的，因此城市女大学生则更有可能在经期进行轻度锻炼；除此之外，还有可能受到家庭环境的影响，城市女大学生的父母普遍比农村女大学生的父母受教育水平高，受传统封建思想的支配较少，更有可能获得正确的经期保健知识，其子女受到潜移默化的影响，因此她们在月经期期间的行为趋于科学。

目前学校的基础设施较为完善，女大学生在这一条件下可以保证自身在经期良好锻炼和卫生习惯，因此仍需呼吁更多的女大学生，尤其是农村女大学生，进行更多健康活动。

(五) 个人行为与个人认知一致性分析

1. 相关系数分析

因为个人行为和个人认知综合得分均为连续性的变量，故我们采用 Pearson 相关分析。通过分析可得，P 值 <0.05 ，故拒绝原假设，即二者存在一定的相关性。个人行为与个人认知之间的相关系数为 0.208。这说明个人行为与个人认知

虽然存在一定的相关性，且为正相关，但二者并非是绝对的一致性，甚至存在较大的偏差。因此我们进一步做了散点图进行分析。

表 17 个人行为与个人认知相关性分析表

个人行为综合得分 个人认知综合得分			
个人行为综合得分	Pearson 相关系数	1	.208
	P 值		.000
个人认知综合得分	Pearson 相关系数	.208	1
	P 值	.000	

注：显著性水平为 0.05

2. 散点图分析

由图 12 可看出，分布在二四象限的个体占比较大，说明大部分女大学生个人认知与个人行为是不一致的，且从总体上来看，个人认知得分高于个人行为得分的人数占比更大。这可能是由于大多数女大学生主观能动性差，从而导致其在生理期期间不注意个人饮食、卫生等方面的问题。因此，她们在生理期思想上的认知非常有必要落实到实际行动上。

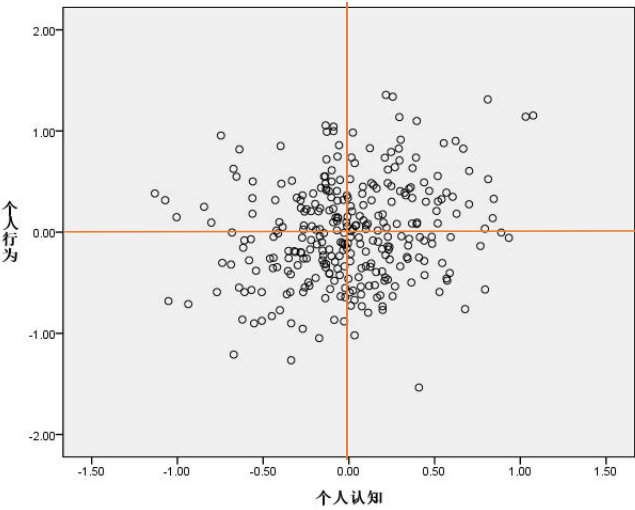


图 12 个人行为与个人认知散点图

六. 结论及建议

在此次关于山西财经大学女大学生生理期生活的调查中，我们从价值观、个

人认知、个人行为、身心变化等方面设计问卷。向全校女大学生展开调研，力求准确反映山西财经大学女大学生的生理期情况，引起大家对生理期生活的关注，宣传并引导大家主动了解生理期保健知识。经过分析思考和查询相关专业资料，我们得出以下结论及建议：

（一）对学校的建议

1. 要求各学院专门开设有关女大学生生理期健康的课程，加强对女大学生生理期的教育和指导。
2. 要求教师和导员提高对女大学生生理期健康的重视程度，对正处于生理期的女学生给予更多的关心和爱护。
3. 要求校学生会和相关社团加大对生理期相关常识的宣传力度，使得更多女大学生得以了解相关生理期保健知识，并促使其形成定期进行健康检查的习惯。

（二）对校医院的建议

1. 提高校医院的医疗水平，增加正规安全的医疗设施，鼓励更多专业、优秀、信用度高的医务人员来校医院出诊。
2. 加强与学生之间的联系，树立亲切、友好、值得信赖的良好形象，真正做到以学生健康为己任，努力成为学生成长、学校发展的强大后盾。
3. 积极组织校医院的相关医生开展女大学生生理期健康及相关妇科疾病的讲座，向学生说明生理期不规律、不健康的重大危害，向其普及生理期保健知识和基本医学常识，引起女大学生、学校、甚至是社会各界的重视。

（三）对女大学生的建议

1. 思想价值方面

（1）虽然山西财经大学女大学生对生理期有过关注，但是却没有一个系统的了解，她们对生理期的认知仅限于口口相传的，普遍被接受的行为，但是对于这些行为是否科学是否正确并没有自己的判断。不懂得如何缓解生理期身心疲惫，因此对生理期的科普有很大的需求。

（2）女大学生对部分常识有一定的了解，但却落实不到行动中。我们认为这主要是因为生理期问题平时很难很快反映到身体上去，并且幸存者存在侥幸心理，除了一些生活习惯之外，还包括很多因素共同导致，这不是单一的因果关系。所以导致了很多人不能清晰的认识到生理期不正常对身体造成的危害，以

至于不能有效地预防。

2. 行为习惯方面

(1) 由以上调查可知,在认知层面,女大学生对一些生活起居和医药知识方面的了解存在很大误区,如对经期不能体检和手术知之甚少;在行为层面,农村和城市女大学生在行为习惯方面有明显差异,且城市女大学生的行为习惯较优于农村女大学生,城市女大学生更加注意个人卫生和锻炼问题。

(2) 所有女大学生都应该主动去增加一些健康常识,如注重保暖和保持外阴清洁,对自己的身体状况有一个更加全面的了解,尤其是农村女大学生,应合理利用学校的资源,锻炼身体,提高自我免疫能力。

3. 饮食习惯方面

(1) 通过调查可以知道大多数女大学生对饮食的了解程度并不够,如对阿胶红糖的错误判断等;其饮食习惯也没有较好的分辨,只是一味的忌口,并不对生理期有好处的食品加以选择。

(2) 女大学生应该辨别哪些商家为了宣传产品谎称其具有特殊功效,应该用科学的眼光去辨识食品中的相关成分。

(3) 在日常生活中,女大学生要合理饮食,多喝开水,多吃蔬菜,饮食清淡,不可过食辛辣生冷食物,而对生理期有好处的食品如黑巧克力,则可以根据自己的喜好适当食用。

4. 心理变化方面

(1) 女大学生正处于一个心智逐渐成熟的特殊阶段,心理状态不是很好。但是,经期产生的心理问题属于正常现象,大学生要认识到这一点,并正确地接受和处理这些问题,决不能夸大也不能不重视。

(2) 在人际交往过程中,身心状况差,乱发脾气会引起周围人的不满,所以不要太情绪化。女性在生理期自然会情绪烦躁,容易激动、紧张,但不要太纵容自己,要尽量保持平和的心境。

(3) 调查显示,通过心理暗示及适度的睡眠等调节自己的心理情绪有一定作用,而乱发脾气等并不会会有较好的效果,反而会破坏人际关系。因此,建议女大学生在经期保证充足的睡眠,并采用一些适当的方式,例如找朋友倾诉、看书、看电影、听音乐等方式,来保持身心愉悦。

参考文献

- [1]周玲. 女大学生经期情绪变化、体育锻炼及体育卫生知识现状的研究[D]. 2017-06-02
- [2]吴燕平. 生理期可以洗澡吗[J]. 中医健康养生, 2016
- [3]朱延丹. 女大学生生理期心理调适问题探析[J]. 基于生理健康视角, 2016
- [4]郑亚绒. 女生生理期与体育锻炼初探[J], 2012
- [5]天涯. 女性生理期十项注意[N]. 保健时报, 2005-08-25
- [6]聂根培. 女性月经不调的原因调查和处理[N]求医问药下半月刊, 2012
- [7]楼艺, 王月娟. 青春期妇科病 221 例临床分析 [J] . 现代妇产科进展, 2002(04)
- [8]<https://www.wikihow.com/Manage-Your-Period>
- [9]薛晓鸥. 女大学生经期心理健康及干预的研究[J]. 中国公共卫生, 2002, 18 (6)

附录

山西财经大学女性生理期现状与认知度调查

您好！我们是山西财经大学统计学院的学生，为了了解女性生理期基本状况设计了此份调查问卷，希望您能抽出宝贵的几分钟来参与此次调查，您的意见对我们非常重要。您所填写的内容，我们将严格保密，请您根据您的实际情况作答。我们承诺此次问卷只用于分析，不用作其他商业用途。十分感谢您的热心参与！

一. 价值观

1. 请您对以下的说法表达您的态度。

	非常同意	有些同意	无所谓	有些不同意	非常不同意
1. 月经对女性至关重要					
2. 月经规律是女性健康的标志					
3. 月经给工作生活带来巨大不便					
4. 我期待自己的月经很快结束					
5. 月经不正常会引发妇科疾病，甚至会影响生育					
6. 与人谈论月经会感到羞耻					
7. 经血代表不吉利					
8. 宫寒是一个科学上的名词					
9. 月经时的血块是为了排毒					

二. 个人认知

1. 您会主动了解有关生理期的知识吗？

A. 会 B. 不会

2. 您是通过什么渠道了解生理期的知识？

A. 网络查找 B. 亲人告知 C. 朋友讨论 D. 相关书籍、杂志 E. 其它

3. 请您对以下事实表达您的看法。

	非常同意	有些同意	一般	有些不同意	非常不同意	不知道
1. 阿胶能补血						
2. 红枣能补血						
3. 红糖能补血						
4. 姜糖水可以帮助活血						
5. 经期代谢快可以多吃						
6. 经期要吃好点补身体						
7. 吸烟酗酒会引起月经不调						
8. 节食行为会引起月经不调						
9. 营养不均衡会引起月经不调						
10. 便秘会引起月经不调						

11. 痛经能服用止痛药						
12. 经期经常喝止痛药会产生副作用						
13. 经期能体检						
14. 经期能拔牙						
15. 经期洗澡使用盆浴						
16. 经期睡眠要更加充足						
17. 经期能提重物						
18. 经期能长时间站着						
19. 胸衣要舒适，尽量宽松						
20. 卫生巾一般不要放在潮湿环境中，一旦受潮，就不再使用						
21. 有香型卫生巾会影响健康						
22. 生理期腰困时可以捶腰缓解						

三. 个人行为

1. 请问您在月经期间，是否有以下行为习惯。

	总是	经常	有时	几乎不	从不
1. 吃油炸食品					
2. 吃甜食（如巧克力、蛋糕）					
3. 吃辛辣食品					
4. 吃凉性水果（如芒果、梨）					
5. 吃富含镁的食物（如香蕉、紫菜、香菜）					
6. 喝冷饮					
7. 喝咖啡					
8. 喝茶					
9. 喝可乐					
10. 经期洗头					
11. 经期洗澡					
12. 经期轻度锻炼					
13. 用凉水洗衣服					
14. 注意腹部保暖					

四. 身心情况

1. 您每次月经用多少卫生巾？

A. 5 片以下 B. 5 到 20 片 C. 20 片以上 .

2. 您一般多久来一次月经？

A. <21 天 B. 21-35 天 C. >35 天

3. 您月经一般持续多少天？

A. <2 天 B. 2-7 天 C. >7 天

4. 您的痛经现象严重么？

A. 不痛经

B. 轻度（下腹轻微胀痛）

C. 中度（疼痛较剧烈，但能坚持学习）

D. 较重度（疼痛较剧烈，有恶心呕吐等症状影响学习和生活较严重）

E. 重度（小腹疼痛难忍，严重影响工作学习和日常生活，必须卧床休息）

5. 以下心理状况您在经期是否存在？（多选）

- A. 学习状态差，思想不集中
- B. 觉得自己很差劲，什么都做不好
- C. 人际关系敏感。容易发脾气
- D. 希望被关注，又想独处
- E. 对什么事都没兴趣
- F. 其它
- G. 都不存在

6. 您认为上述心理状况主要是由什么原因造成的？

- A. 经期所致 B. 由生活中其它因素所致

7. 下面的行为你有没有做过并且对上述情况有无作用？

	作用 非常强	作用 较强	作用 一般	作用 弱	没有 作用
1. 听歌、看电影、看书					
2. 睡觉					
3. 以吵架骂人的方式宣泄					
4. 找人聊天倾诉					
5. 打游戏					
6. 疯狂购物、疯狂吃东西					

五. 个人信息

1. 请问您的出生年份是_____年

2. 请问您是大几？

- A. 大一 B. 大二 C. 大三 D. 大四

3. 请问您来自哪个省份？_____省_____市

4. 请问您的户口类型

- A. 农村 B. 非农村

5. 您学的是？

- A. 文科 B. 理科



修德立信 博学求真