

中专护理学生心理健康调查分析及应对措施探讨

吴 倩

北京市海淀区卫生学校 100192

〔摘要〕中专学生是国家培养的技能型人才，他们的心理健康状况直接影响着他们的学习、生活和未来发展。本文以某中专学校在校生为调查对象对中专学生的心理健康状况及影响因素进行了分析，结果表明中专学生存在一定程度的心理健康问题，主要表现为焦虑、自卑、人际交往困难等，针对这些问题，本文提出了相应的应对措施以促进学生身心的健康发展。

〔关键词〕中专学生；心理健康；健康教育

〔中图分类号〕R395.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-159-02

中专学生是国家培养的技能型人才，他们的心理健康状况直接影响着他们的学习、生活和未来发展。然而，由于中专学生所处的年龄阶段、教育环境、社会压力等多方面因素，他们往往面临着各种心理困扰和挑战，如焦虑、自卑、人际交往困难等^{〔1〕}。这些心理问题不仅影响了中专学生的个人成长和幸福感，也可能导致一些严重的后果，如退学、自杀等。因此，必须关注和促进中专学生的心理健康。

1 对象与方法

1.1 对象

采用症状自评量表 (SCL-90)，随机选取某中专学校在校一至三年级 500 名中专护理学生，对其进行心理健康状况调查。

1.2 方法

SCL-90 是一种常用的心理健康评定工具，包括 10 个因子：躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他。每个因子由若干条目组成，每个条目按照 5 级量表评分，从 1 (无) 到 5 (严重)。各因子得分越高，表示心理问题越严重。本研究在 2022 年 10 月至 2023 年 1 月期间，采取网络测评模式，对护理学生进行 SCL-90 问卷调查，要求参与者如实回答，并保证其个人信息的保密性。调查完成后，采用瑞格心理教育信息化管理系统对问卷进行统计和分析。

2 结果

共收集了 445 份有效问卷，其中男生 75 份，女生 370 份。受访者平均 (15.51 ± 1.22) 岁。使用 SCL-90 评定受访者的心理健康状况，整体而言，受访者的总均分为 1.53 ± 0.42，低于国内常模 (1.75)，表明受访者的心理健康水平较高。在 10 个因子中，抑郁因子得分最高 (1.82 ± 0.53)，其次是焦虑因子 (1.74 ± 0.59) 和强迫因子 (1.57 ± 0.57)，表明受访者最常出现的心理问题是抑郁、焦虑和强迫。其他因子得分均低于国内常模，其中精神病性因子得分最低 (1.28 ± 0.45)，表明受访者很少出现精神病性症状。

3 讨论

3.1 中专护理学生的心理问题及成因分析

中专护生最常出现的心理问题是抑郁、焦虑和强迫。本研究的受访者在 SCL-90 量表的 10 个因子中，抑郁因子得分最高 (1.82 ± 0.53)，其次是焦虑因子 (1.74 ± 0.59) 和强迫因子 (1.57 ± 0.57)，表明受访者最常出现的心理问题是抑郁、焦虑和强迫，可能与以下几点有关：(1) 中专护生虽然学习压力相对较小，但仍面临着一些学习困难和挑战，如课程负

担重、实习任务多、考核标准严等，导致他们产生焦虑的心理。

(2) 中专护生虽然就业前景相对明朗，但仍存在着一些就业困惑和担忧，如就业竞争激烈、就业环境恶劣、就业待遇不公等，导致他们产生不安和恐惧。(3) 中专护生虽然职业认同感相对较强，但仍面临着一些职业困境和压力，如职业风险高、职业道德要求严、职业发展空间小等，导致他们产生沮丧和无力。(4) 中专护生虽然年龄相对较小，但仍处于一个心理发展的敏感期，容易受到各种内外部因素的影响，如个人成长、人际关系、社会环境等，导致他们产生困惑和冲突。

3.2 中专护理学生的心理问题应对措施

(1) 由于中专护理学生在学习、生活、人际交往等方面面临着较大的压力和挑战，如果缺乏必要的心理健康知识和技能，就容易出现各种心理问题，影响他们的身心健康和职业发展。因此需要加强中专护生的心理健康教育，提高他们的心理健康意识和素养，增强他们的心理适应能力和应对压力的策略。学校可以开设心理健康教育课程，传授学生如何认识自我、调节情绪、解决冲突、应对挫折等方面的知识和技能。讲授包括职业生涯规划的基本概念、方法和步骤；职业兴趣、能力、价值观等职业心理特征的测评与分析；职业信息的获取与分析；职业目标的制定与实施；职业选择与就业准备；职业适应与发展；职业压力与应对等。采用讲授、讨论、案例分析、角色扮演、小组活动等多种教学方法，注重学生的参与和体验。通过这门课程，使学生了解自己的职业心理特征和社会需求，掌握有效的职业规划和应对压力的方法，提高他们的心理健康水平和职业素养。同时，要利用校园文化、实习实训等途径，渗透心理健康教育内容，培养学生积极向上、乐观自信、合作竞争、敬业乐群等良好的心理品质。

(2) 由于中专护理学生在成长过程中可能遇到各种各样的困难和问题，如自我认同危机、人际关系紧张、恋爱情感困惑、家庭矛盾冲突、职业选择困难等，如果不能得到及时有效的帮助，就可能导致心理失衡甚至心理危机。这需要加强中专护生的心理健康服务，建立有效的心理咨询和干预机制，及时发现和解决他们的心理问题，提高他们的心理健康水平。学校可以建立心理咨询 (辅导) 室，成立心理健康教育与服务工作小组，负责统筹规划和协调学校的心理健康教育与服务工作。配备专兼职心理咨询师，为学生提供个别或集体的心理咨询和辅导服务。同时，要建立心理健康测评和预警机制，每年对全体学生进行一次心理健康测评，并根据测评结果对

(下转第 151 页)

1.3 观察指标

分别在干预前、治疗 5 个月后比较两组比较两组患者呼吸功能 [指标 R、TV、VC、RV/TLC 等) 。

1.4 统计学方法

用 SPSS 15.0 统计软件进行统计分析, 计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 采用 t 检验进行组间数据检验, 以 $P < 0.05$

为差异有统计学意义。

2 结果

干预前, 两组 R、TV、VC、RV/TLC 等呼吸功能指标水平比较不具备统计学意义 ($P > 0.05$); 干预后, 实验组患者的 R、TV、VC、RV/TLC 等呼吸功能指标水平均优于参照组, 比较具备统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 1。

表 1 两组干预前后呼吸功能比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	时间	R (次/min)	TV (ml)	VC (ml)	RV/TLC (%)
参照组 (n=35)	干预前	33.21±1.55	332.55±12.46	2013.55±10.53	0.52±0.05
	干预后	29.53±1.53	389.55±10.46	2215.55±12.46	0.48±0.04
实验组 (n=35)	干预前	33.25±1.59	333.53±12.19	2013.59±10.55	0.53±0.04
	干预后	18.45±1.94	435.53±13.46	2554.55±13.46	0.29±0.01
t/P 干预前		0.953/0.4555	1.0153/0.5955	0.0552/0.9485	0.5581/0.4875
t/P 干预后		12.954/0.0000	21.955/0.0000	19.955/0.0000	8.951/0.0000

3 讨论

最新的 COPD 诊断与治疗指南中也提出, 对 COPD 患者进行健康教育与管理是极为必要性 [5]。COPD 患者大多数为老年人, 此类人群年纪较大, 记忆力减退, 理解力和接受力较弱, 对医务人员的口头教育的内容不易掌握, 原有的生活习惯难以在短时间内改变, 对疾病的危害没有清晰的认识, 从而造成了患者对治疗、健康行为的依从性较差。此外老年 COPD 患者由于病程较长, 呼吸困难, 生活自理能力降低, 容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。当身体不舒服的时候, 大部分患者都会表现出敌意及恐惧, 而后者主要是因为对呼吸困难濒临死亡感的反应 [6]。

本研究结果显示, 干预前, 两组 R、TV、VC、RV/TLC 等呼吸功能指标水平比较不具备统计学意义 ($P > 0.05$); 干预后, 实验组患者的 R、TV、VC、RV/TLC 等呼吸功能指标水平均优于参照组, 比较具备统计学意义 ($P < 0.05$)。这一结论与沈洁等人 [7] 的研究结论相吻合, 表明该方法可以帮助 COPD 患者更好地改善其行为, 从而改善其呼吸功能。这是因为在理论模型护理中, 护理人员为患者提供一个特别的计划来改变患者的行为, 在适当时机给予患者适当的奖励等方法, 增强患者对改变行为的信心, 并提升其实施程度, 比如在开展戒烟活动时, 许多患者都反映很难抵抗这种诱惑, 而且很难长期坚持下去, 而研究人员通过让患者回想起呼吸困难发作时的痛苦、由此带来的心力衰竭以及对家庭造成的影响等, 与家属共同对患者进行鼓励, 让患者明白疾病控制后的好处,

从而有效改善患者呼吸功能, 提高患者生活质量。

综上, 针对慢性阻塞性肺疾病患者开展跨理论模型干预, 能够有效改善患者呼吸功能, 提高患者生存质量, 值得推荐。

[参考文献]

[1] 王玲. 跨理论模型健康教育干预对慢性阻塞性肺疾病患者自我管理、呼吸功能锻炼行为及生活质量的影响 [J]. 国际护理学杂志, 2021, 40(9):1609-1612.

[2] 唐长凤, 黄梅, 廖桂香. 基于 TTM 的康复护理干预对 COPD 患者肺功能及呼吸困难程度的影响 [J]. 光明中医, 2021, 36(22):3865-3867.

[3] 赵娜. 跨理论模型对慢性阻塞性肺疾病患者呼吸功能锻炼及自我管理的影响 [J]. 饮食保健, 2019, 6(30):285-286.

[4] 林嘉敏, 朱美霖, 吕倩, 等. 跨理论模型对慢性阻塞性肺疾病患者肺功能和生活质量影响的 Meta 分析 [J]. 循证护理, 2022, 8(12):1586-1592.

[5] 梁霞英, 欧阳黎, 李沛琪. 基于跨理论模型的健康教育在慢性阻塞性肺疾病患者肺康复随访管理中的运用 [J]. 中国当代医药, 2021, 28(12):196-199.

[6] 牛慧. 基于跨理论模型的赋能健康教育干预在慢性阻塞性肺疾病患者康复期的应用效果研究 [J]. 四川生理科学杂志, 2021, 43(9):1614-1616.

[7] 沈洁, 赵文凤. 跨理论模型对慢性阻塞性肺疾病患者呼吸功能锻炼及自我管理的影响 [J]. 护士进修杂志, 2018, 33(9):849-851.

(上接第 159 页)

有问题或风险的学生进行分类干预。对于有严重心理障碍或疾病的学生, 要及时转介到专业机构进行诊治。

(3) 由于中专护理学生是一个特殊的群体, 他们在身心发展、职业发展等方面有着自己的特点和需求, 也面临着自己的困境和挑战。因而要加强对他们的心理健康状况、特征、规律、影响因素等方面的系统研究, 深入探讨影响他们心理健康的各种因素及其作用机制, 为制定有针对性的心理健康教育和服务策略提供依据。同时, 要结合国内外先进经验和实践成果, 探索适合中专护生特点和需要的心理健康教育和模式、方法和技术。学校可以开展一项关于学生心理健康状况及其影响因素的调查研究, 采用问卷、访谈、观察等方法, 对全校学生进行全面的心理测量和分析。对影响学生心理健

康的主要因素进行分析, 并基于研究结果, 制定针对不同类型和程度的心理问题的教育和服务策略, 进行实施和评估。

综上所述, 中专学校应该高度重视学生的心理健康教育, 把它作为一个长期的系统工程来推进 [2]。要深入了解护理学生的心理特征, 提高心理健康教育的意识, 充分利用各种有效的资源, 创新教育方式和方法, 预防和减轻中专护理学生的心理问题。这样才能培养中专护理学生的健康心态和品质, 增强他们在社会上的竞争力。

[参考文献]

[1] 李瑞. 高职院校学生心理健康调查及应对措施分析 [J]. 作家天地, 2021(07):157-158.

[2] 黄海滨. 家庭结构视角下的高职学生心理健康调查 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2020, No.700(08):74-75.