

其中 $P>0.05$, 干预后, 两组患者的生活质量均有所改善, 观察组患者的改善水平显著优于对照组, 其中 $P<0.05$, 差异性显著, 详细数据见表2。

表2 干预前后两组患者的生活质量对比情况 $[n, \bar{x} \pm s]$

组别	例数	SF-36评分	
		干预前	干预后
对照组	55	48.12±5.25	66.14±4.13
观察组	55	48.54±6.45	78.23±1.37
P		>0.05	<0.05

2.3 干预前后两组患者的负面情绪评分对比情况

干预前, 两组患者的负面情绪评分之间不存在差异性, 其中 $P>0.05$, 干预后, 两组患者的负面情绪均得到有效的改善, 观察组患者的改善情况优于对照组, 其中 $P<0.05$, 差异性显著, 详细数据见表3。

表3 干预前后两组患者的负面情绪评分对比情况 $[n, \bar{x} \pm s]$

组别	例数	SAS(分)		SDS(分)	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	55	62.13±1.46	56.13±5.14	62.34±3.23	54.25±3.14
观察组	55	62.23±1.13	45.23±4.21	62.54±3.14	42.24±4.12
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

出现老年慢阻肺需要到医院进行详细的检查以确定病情的严重程度, 首先需要做肺功能检查, 可以对气流受限的原因进行判断, 通过肺总量进行判断^[7]。另外做胸部X线检查, 这种诊断方法主要针对老年慢阻肺比较严重的患者, 可以对肺部颗粒浓度进行一个直观的判断。还可以进行细菌检查, 对肺部液体进行细菌检测, 判断老年慢阻肺病感染细菌的种类和细菌的数量, 进而判断病情的严重程度^[8]。

本文为了探究优质护理在老年慢阻肺护理中的临床干预效果^[9], 将本院于2017年2月~2019年2月收治的110例老年慢阻肺患者进行了研究, 研究表明: 干预后, 观察组患者的FEV1、FVC、FEV1/FVC等各项肺功能指标均明显优于对照组, 其中 $P<0.05$; 两组患者的生活质量均有所改善, 观察组患者的改善水平显著优于对照组, 其中 $P<0.05$; 两组患者的负面情绪均得到有效的改善, 观察组患者的改善情况优于对照组, 其中 $P<0.05$, 两组数据差异明显, 具有统计学意义。

综上所述, 在对老年慢阻肺护理时在常规护理的基础上实行优质护理干预, 能够有效提高患者的肺功能, 改善患者的生活质量和负面情绪, 具有较高的临床研究价值。

参考文献

- [1] 芦志红. 老年慢阻肺患者中全程优质护理的临床应用分析[J]. 当代医学, 2018, 24(8): 171-172.
- [2] 李成仙. 老年慢阻肺疾病护理中优质护理应用的效果观察[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(25): 236.
- [3] 袁曼, 胡小飞. 优质护理在老年慢阻肺护理中的应用效果[J]. 中外医学研究, 2018, 16(18): 92-93.
- [4] 郑德芳. 心理护理在老年慢阻肺患者护理中的应用[J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(41): 131.
- [5] 陈丽贤. 优质护理在老年慢阻肺疾病护理中应用的效果分析[J]. 系统医学, 2018, 3(20): 146-147+174.
- [6] 潘珊玲, 段琦, 陈丹红. 优质护理在提高老年慢阻肺患者肺功能和生活质量中的应用[J]. 中外医学研究, 2017, 15(6): 76-77.
- [7] 刘伟玲, 张海湘, 张红丽, 等. 老年慢阻肺疾病护理中优质护理应用的效果分析[J]. 中华肿瘤防治杂志, 2016, 23(S2): 350-351+354.
- [8] 刘永飞, 路颖, 苏蕾. 优质护理在老年慢性阻塞性肺疾病患者中的应用效果[J]. 社区医学杂志, 2017, 15(10): 73-75.
- [9] 于庆艳. 研究心理护理在老年慢阻肺患者护理中的应用效果[J]. 心理月刊, 2019, 14(11): 68.

高职学生自我评价与心理健康浅析

杨英华

(齐鲁师范学院, 山东 济南 250200)

【摘要】 高职学生知识和阅历浅薄, 帮助他们正确认识自我评价偏差, 树立正确的自我评价观, 对增进高职学生心理健康水平有重要意义。

【关键词】 高职学生; 自我评价; 心理健康

【中图分类号】 R395.6 **【文献标识码】** A

DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2019.22.014

近年来, 国家大力发展高等职业技术教育, 这一战略性举措有利于大规模的培养高等应用型人才, 促进国家人才结构的优化, 使国家人才分布状况更加合理。然而, 随着我国社会的快速发展, 就业压力也在不断增加, 导致大学生们常常会表现出强烈的自卑心理, 继而衍生出情绪压抑紧张、心情焦虑敏感、逆反等心理问题。基于这样的现实背景针对高职大学生心理健康影响因素的深入探讨和研究变得极为必要, 希望本研究能够对提升高职大学生心理健康水平起到积极的促进作用。

1 已有的自我评价与大学生心理健康的相关研究

钱铭怡等^[1]的研究指出, 人类的自尊心水平和自我效能感不但和抑郁症有一定的关系, 而且与个体心理健康的诸多方面又有千丝万缕的联系。较低的自尊心和自我效能感会对

个体与环境之间的适应性产生一定的影响, 进而影响到个体的心理健康状况。谭先明等^[2]研究证明, 自尊心对大学生的心理健康水平有显著的影响。自尊心程度较高的学生, 其心理症状得分较低, 即心理健康水平较高; 自尊心程度较低的学生, 其心理症状得分则较高, 即心理健康水平较低。尼春萍等^[3]研究表明, 自尊水平与SCL-90评分呈显著负相关, 这说明较高的自尊水平可以有效维护个体的心理健康, 并对心理健康的提升有积极的影响。张永安等^[4]研究了扩招后高考生的心理健康状况。研究发现, 精神负担重、期望值过高、缺乏自信是影响高考生心理健康的重要因素。

2 高职生自我评价量表差异性分析

本文以济南市550名高职大学生为研究对象, 采用自我评价量表(PEI)考察了高职大学自我评价的特点。

2.1 高职生自我评价性别差异分析

为了考察高职生自我评价性别差异,本研究对自我评价总分进行独立样本 t 检验。结果表明,高职生自我评价存在非常显著的性别差异,而且,男生的得分比女生高,见表1。

表1 高职生自我评价性别差异分析

性别	自我评价		t
	M	SD	
男	145.87	16.288	2.602**
女	141.77	16.774	

2.2 高职生自我评价年级差异分析

为了考察高职生自我评价年级差异,本研究对自我评价总分进行独立样本 t 检验。结果表明,高职生自我评价不存在显著的年级差异,见表2。

表2 高职生自我评价年级差异分析

年级	自我评价		t
	M	SD	
大一	142.55	17.298	-0.579
大二	143.38	16.035	

2.3 高职生自我评价城乡差异分析

为了考察高职生自我评价城乡差异,本研究对自我评价总分进行独立样本 t 检验。结果表明,高职生自我评价不存在显著的城乡差异,见表3。

表3 高职生自我评价城乡差异分析

城乡	自我评价		t
	M	SD	
城市	143.23	16.993	0.347
农村	142.73	16.576	

2.4 高职生自我评价学科差异分析

为了考察高职生自我评价学科差异,本研究对自我评价总分进行独立样本 t 检验。结果表明,高职生自我评价存在显著的学科差异,而且,文科生的得分比理科生高,见表4。

表4 高职生自我评价学科差异分析

学科	自我评价		t
	M	SD	
理科	141.47	16.969	-2.273*
文科	144.71	16.278	

2.5 高职生自我评价独生子女差异分析

为了考察高职生自我评价独生子女差异,本研究对自我评价总分进行独立样本 t 检验。结果表明,高职生自我评价不存在显著的独生子女差异,见表5。

表5 高职生自我评价独生子女差异分析

是否独生子女	自我评价		t
	M	SD	
独生子女	142.56	15.717	-0.317
非独生子女	143.07	17.126	

3 本研究高职生自我评价特点

①高职大学生的自我评价结果中存在着明显的性别差异。男生的得分比女生的得分高。这是因为受到文化习俗的影响以及男女社会期望差异的影响。通常而言,男生对自己的个人评价比较高,而且自尊心也比女生的自尊心强,同时

在学习和对工作期望等方面都会表现出比女生高的自信心。而且,女生较情绪化,较易受他人等外在评价的影响;②高职生自我评价存在显著的学科差异,文科生的得分比理科生高。与理科生相比,文科生的生活较为丰富多彩,可以从多个渠道获得认同,而且,文科生一般比较感性,有利于提高对自己的个人评价;③高职生自我评价不存在显著的年级、城乡和独生子女差异。

4 帮助大学生正确认识自我评价的途径

高职大学生正处于自我意识快速发展并日趋成熟的阶段。处于这个阶段的学生虽然拥有不断提升的自我评价能力,但是他们的心理状况还比较稚嫩,同时由于知识和阅历较为浅薄,所以他们在认识自我、评价自我的时候会存在一定的偏差,这些偏差会对其身心健康造成一定的负面影响。因此,提高高职大学生自我意识的发展水平和自我评价能力对于学生今后的健康全面发展有着重要的影响^[5-6]。帮助和引导高职大学生正确认识自我、评价自我的途径如下所示:

①教师应当积极引导制定科学合理的发展目标。只有科学定位理想自我,找到理想我与现实我之间的平衡点,减少理想我与现实我之间的矛盾冲突。通过弥补理想我与现实我之间的合理差距来促进个人的不断进步。如果理想我与现实我之间的差距过大,那么学生会产生强烈的自我分裂感,这会导致一系列心理问题的产生。因此,确立理想我时,要立足社会需要,从个人实际出发,把远大目标分解成具体目标,逐步完成目标的实现;②教师应引导学生进行恰当合理的社会比较。自我评价发生偏差的重要原因之一,就是不能与他人进行客观比较。高职大学生正处于人生的重要发展时期,他们的人生目标、职业规划和生活态度都在该阶段逐渐成形。合理恰当地进行社会比较可以让中职大学生更清晰地了解自我,并为自己今后的发展和成长提供客观合理的标尺;③完善高职院校的心理健康教育体系。大学阶段是大学生进入社会、步入成年的重要过渡时期,在该阶段的教学中建立起完备的心理健康教育体系是当下素质教育的必然要求之一。首先,配备合格的专职辅导员,采取各种方式使高职大学生体会到归属感,在生活等方面给予具体指导,鼓励学生发挥个人特长,增强自信心,消除高职大学生常见的自卑心理,提高自我评价能力。同时,针对普遍性问题开展心理专题讲座,举办心理沙龙等活动,通过各种丰富多彩的心理知识普及活动促进学生心理素质的提高;对于有特殊问题的学生单独约谈,一对一的心理疏导;④开展高职大学生心理普查,建立心理档案。新生入学后,面临新的学习环境,难免会出现各种适应性问题,升入二年级,学习压力加重,就业焦虑增加。因此,学校应选用科学的心理量表,对学生的心理状况定期进行测查,对学生的心理健康状况进行追踪调查;⑤面向全体学生开展心理健康教育必修课。在高职院校建立起心理健康教育的教学模式,坚持预防为主,心理辅导为辅的教育方针,切实提升高职大学生的心理健康水平;⑥建立完善的心理健康教育机制,成立心理健康咨询机构,并为该机构配备相关的硬件设施,如心理测试软件、心理疏导设备以及学生心理自检设施等^[7]。此外,还可以为学生们配备专业的心理咨询教师队伍,通过开设心理咨询热线来为学生提供专业的心理咨询服务和心理辅导服务。

参考文献

- [1] 钱铭怡,肖广兰.青少年心理健康水平、自我效能、自尊与父母养育方式的相关研究[J].心理科学,1998,35(6):553-555.
- [2] 谭先明,王玉昕.体院大学生自尊、个性、应对方式、心理控制源与心理健康关系的研究[J].广州体育学院学报,2003,23(3):44-47.
- [3] 尼春萍,化前珍,吕爱莉,等.不同层次护生心理健康、自尊与应对方式的相关研究[J].护理研究,2004,18(6):1047-1048.
- [4] 张永安,李肖荣,汪翠萍,等.扩招后高考生的心理健康状况及其影响因素分析[J].四川精神卫生,2005,18(1):10-13.
- [5] 汪玉兰.高职院校心理健康教育创新研究[J].心理月刊,2019,14(13):56-57.
- [6] 李仲夏.高职学生心理危机干预机制研究[J].心理月刊,2019,14(6):31-32.
- [7] 王慧敏,王玉霞,李靖,等.提高高职院校学生心理素质的应对策略[J].教育现代化,2019,6(23):243-244.