

康复教育

· 教育研究 ·

高职护生亚疾病调查分析及对策

曾莉

【摘要】 目的:探讨高职院校护生亚疾病现状及成因,并提出相应的干预对策。方法:随机整群抽取我院高职护生252名,其中一年级125名(A组)、二年级127名(B组),对2组护生采用症状自评量表(SCL-90)和亚疾病成因调查表进行问卷调查。结果:发放调查问卷252份,回收有效问卷245份(97.2%),A组121名,B组124名,2组护生的SCL-90各项因子分均明显高于全国青年常模($P<0.05, 0.01$);其中A组护生在躯体化、人际关系、敌对、恐怖、偏执、精神病性等因子分显著高于B组护生($P<0.05$);亚疾病成因调查显示:在校期间压力过大、不良生活习惯、饮食不合理、缺乏体育锻炼等诱因2组均较高,2组间比较差异无统计学意义,但B组就业因素导致亚疾病成因比例显著高于A组($P<0.05$)。结论:应通过改变教育理念,增加体育锻炼,倡导合理膳食,保持良好心态,加强文化环境建设等多方面改善护生的亚疾病现状。

【关键词】 亚疾病;高职护生;成因

【中图分类号】 R49;R494 **【DOI】** 10.3870/zgkf.2012.04.036

在校大学生不仅亚疾病高发^[1-2],严重影响其身心健康。本文针对我院护生存在的亚疾病现状分析成因,旨在减少亚疾病人群比例,树立健康意识,增强心理调适和社会适应能力,培养更多合格的实用型人才。

1 对象与方法

1.1 对象 2011年10月整群随机抽取我院一、二年级6个自然班护生252名;均为女性;年龄17~23岁;一年级125名(A组),二年级127名(B组);既往体检中均无任何慢性疾病,近期未患任何急性疾病。

1.2 方法 对2组护生均发放调查问卷。①采用SCL-90症状自评量表对护生感觉、情感、思维、生活习惯、人际关系、饮食、睡眠等多方面测评^[3],评价其是否存在某种心理症状及严重程度。②对护生不良嗜好及学校、家庭和社会环境的影响进行亚健康疾病成因调查^[4]。包括:心理压力过大,出现烦躁易怒、精神疲劳、寡言少语、失眠多梦、顽固性头痛、紧张不安、焦虑、学习效率下降;家庭状况不佳,年人均收入<1200元、单亲、人口多、负担重、家庭不和睦、有暴力倾向等;缺乏体育锻炼,参照全国大学生体质健康标准,其中肺活量水平、速度、爆发力、耐力等指标不合格;营养不合理,

热量过剩、不吃早餐、偏食、挑食、暴饮暴食。

1.3 统计学方法 采用SPSS 13.0统计软件进行分析,计量资料用 $\bar{x} \pm s$ 表示,组间比较用 u 检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

发放调查问卷252份,回收有效问卷245份(97.2%),A组121名,B组124名,2组护生的SCL-90各项因子分均明显高于全国青年常模^[5];其中A组护生在躯体化、人际关系、敌对、恐怖、偏执、精神病性等因子分显著高于B组;亚疾病成因调查显示:在校期间压力过大、不良生活习惯、饮食不合理、缺乏体育锻炼等诱因2组均较高,2组间比较差异无统计学意义,但B组就业因素导致亚疾病成因比例显著高于A组。见表1,2。

表1 SCL-90评分2组护生及国内常模比较分, $\bar{x} \pm s$

项目	常模($n=798$)	A组($n=121$)	B组($n=124$)
躯体化	1.34±0.45	1.52±0.41 ^{ac}	1.42±0.36 ^b
强迫症状	1.69±0.61	1.87±0.58 ^a	1.85±0.63 ^b
人际关系	1.76±0.67	1.98±0.43 ^{ac}	1.86±0.49 ^b
抑郁	1.57±0.61	1.78±0.39 ^a	1.75±0.43 ^b
焦虑	1.42±0.43	1.61±0.36 ^a	1.56±0.31 ^b
敌对	1.50±0.57	1.69±0.44 ^{ac}	1.58±0.38 ^b
恐怖	1.33±0.47	1.52±0.45 ^{ac}	1.41±0.35 ^b
偏执	1.52±0.60	1.71±0.52 ^{ac}	1.60±0.32 ^b
精神病性	1.36±0.47	1.53±0.42 ^{ac}	1.43±0.34 ^b
总分	1.44±0.43	1.56±0.36 ^a	1.52±0.40 ^b

与国内常模比较,^a $P<0.01$,^b $P<0.05$;与B组比较,^c $P<0.05$

收稿日期:2012-03-15

作者单位:宝鸡职业技术学院医学分院,陕西 宝鸡 721013

作者简介:曾莉(1972-)女,讲师,主要从事社区护理与慢性病干预方面的研究。

表2 2组护生亚疾病成因调查 例(%)

组别	n	压力	习惯	锻炼	营养	环境	家庭	就业	社会
A组	121	74(61.2)	54(44.6)	43(35.5)	49(40.5)	20(16.5)	31(25.6)	56(46.3)	47(38.8)
B组	124	72(58.1)	57(46.0)	52(41.9)	56(45.2)	18(14.5)	33(26.6)	71(57.3) ^a	49(39.5)

与A组比较,^a $P<0.05$

3 讨论

3.1 成因分析 245例护生SCL-90得分明显高于全国常模,分析原因可能与青春期女生的心理承受能力较小,平时缺乏体育运动,容易产生倦怠、失眠、焦虑、嫉妒及神经质,甚至产生自杀念头等现象有关^[6]。女生亚疾病检出率高,与陈叶坪等^[7]研究一致。主要是因为传统文化、社会偏见、经济状况等易造成女性的消极心理,如自卑、依赖、受挫能力差等,且生理周期自觉症状加重而导致女生检出率偏高。新生6项指标均高于老生,与其还未能很快适应新环境,情绪波动较大有关。多数护生出现疲劳、失眠多梦、记忆力减退、情绪低落等症状。原因有:①个人定位偏失。遇到挫折不思进取、情绪低落,加之性格内向、敏感,缺乏人际交往,遇到某些生活负性事件时,本能的使自己处于保护性的封闭状态,出现自卑心理导致焦虑。②就业压力大。2010年陕西省8万高职专科上线考生弃档^[8],高职护生的“弱势文凭”及性别歧视使其就业雪上加霜,心理健康问题频发,出现亚疾病。其中性格内向者更明显,面临各种压力又不能及时缓解,长此以往出现亚疾病。③不良生活方式。很多学生经常熬夜、睡眠状态紊乱、食欲差、缺乏体育锻炼、嗜好烟酒、上网聊天,出现神经官能症;部分女生为保持身材苗条,节食、偏食挑食,导致营养不良。④社会因素。护生大多来自农村,容易因传统文化受经济、文化和世俗等外界因素经济状况等的影响,易产生不良的消极心理反应,使亚疾病的发生加重。

3.2 对策 ①更新教育理念。改变传统的人文课程教学模式、实践教学指导模式和心理健康教育模式,强化学生的动手能力、就业竞争力,激发自我意识,提高心理健康素质。②培养良好习惯。加强体育锻炼,缓解

焦虑和抑郁,消除疲劳,摆脱烦恼;倡导合理平衡膳食,规律作息,劳逸结合,戒除不良嗜好,使生理机能发挥最佳效应。③保持乐观心态。鼓励学生多参加集体活动。多帮助他人,多看到自己的优点,树立“知足常乐”、“助人为乐”、“自得其乐”的三乐精神。④加强心理咨询。建立心理健康教育网站,宣传、普及心理健康知识,了解学生心理问题,及时消除心理隐患,调动他们的积极性、培养优良的心理素质。⑤强化文化建设。开展丰富多彩、积极向上的学术、科技、文化、艺术、体育和娱乐活动;加强校风、学风和班风建设,优化人际关系,增强凝聚力。在校园内形成“人人关心健康、人人维护健康”的氛围。

亚疾病对人们健康状态的警示性较强,不仅对医学发展有重要意义,同时对提高生活质量,合理配置社会资源,降低医疗费用也具有深远意义^[9]。本文发现应从心理、行为、生活方式等环节对高职护生及时干预,促进其更积极地学习、工作和生活。

【参考文献】

- [1] 王红梅. “治未病理论”的临床研究与应用探微[J]. 中医药学刊, 2004, 22(9): 1671-1672.
- [2] 范存欣, 马绍斌, 王惠苏. 广州市大学生亚健康状态现状及相关因素分析[J]. 中国公共卫生, 2005, 4(21): 390-391.
- [3] 刘恒, 张建新. 我国中学生症状自评量表(SCL-90)评定结果分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(2): 88-90.
- [4] 杨思, 陈冲, 刘小娟, 等. 大学生亚健康症状自评量表信度、效度检验[J]. 卫生研究, 2010, 39(4): 491-493.
- [5] 魏青. 女大学生心理亚健康状态的诊断与辅导[J]. 四川理工学院学报(社会科学版), 2009, 24(5): 86-89.
- [6] 刘琴. 大学生亚健康状态的原因及应对措施[J]. 时珍国医国药, 2005, 16(6): 573-574.
- [7] 陈叶坪, 麻晓鸽. 某高校大学生亚健康现状调查[J]. 中国学校卫生, 2008, 29(1): 55-56.
- [8] 张潇. 陕西: 8万高职专科上线考生弃档[N]. 西安晚报, 2010-09-22(5).
- [9] 贾秀琴, 杨继红, 李明, 等. 临床医生亚健康状态成因与预防对策[J]. 深圳中西医结合杂志, 2008, 18(2): 120-122.