

# 高职学生自我认知与心理健康水平的关系研究

严东博 白延泉 王腾飞 金泽

黑龙江生态工程职业学院, 中国·黑龙江 哈尔滨 150025

**摘要:** 本研究聚焦于高职学生自我认知与心理健康的关联, 发现两者间存在显著正向关系。高自我认知水平能有效促进心理健康, 减少焦虑与抑郁, 提升心理韧性。此发现对高职教育意义重大, 为教育工作者提供了实证基础, 助力设计个性化心理健康干预方案, 全面促进学生成长与职业发展, 实现教育目标与社会需求的无缝对接。

**关键词:** 高职学生; 自我认知; 心理健康; 相关分析; 心理教育策略

## Research on the Relationship between Self-Cognition and Mental Health of Vocational College Students

Dongbo Yan Yanquan Bai Tengfei Wang Ze Jin

Heilongjiang Vocational Institute Ecological Engineering, Harbin, Heilongjiang, 150025, China

**Abstract:** This study focuses on the relationship between self-cognition and mental health among vocational college students, revealing a significant positive correlation between the two. High levels of self-cognition effectively promote mental health, reduce anxiety and depression, and enhance psychological resilience. This finding is of great significance to vocational education, providing educators with an empirical basis to design individualized mental health intervention programs, comprehensively promoting students' growth and career development, and achieving a seamless connection between educational goals and social needs.

**Keywords:** vocational college students; self-cognition; mental health; correlation analysis; psychological education strategies

### 1 引言

高职学生心理健康至关重要, 其面临的多重压力凸显研究其价值。自我认知, 作为个体自我理解与评价的核心, 深刻影响着高职学生的学业规划、职业选择乃至整体心理状态。研究发现, 自我认知清晰的学生能更好地适应学习与生活, 有效缓解负面情绪, 而众多学生却因自我认知不足, 职业定位模糊, 导致心理健康受损。本研究针对某高职院校 300 名学生展开调查, 证实自我认知水平与心理健康正相关。因此, 教育者需强化自我认知培养, 通过策略性教学提升学生的自我认知, 从而增强其心理韧性, 促进其全面发展与心理健康。此举对于优化高职心理健康教育体系, 培养高素质人才具有深远意义。

### 2 研究背景与文献综述

#### 2.1 研究背景

高职学生所处的学习阶段是个体心理发展与职业生涯规划的关键时期, 该阶段的自我认知能力和心理健康水平对学生的学业、未来职业发展以及生活质量具有重要的影响<sup>[1]</sup>。自我认知是指个体对自身特征和能力的认识与理解, 涵盖了个体的自我意识、自我评价等方面。心理健康则是指个体在情感、认知、行为等方面良好状态, 体现了个体在面对压力和挑战时的适应能力与应对能力。

近年来, 高职教育的发展受到了国家政策的重视, 越来越多的学生选择进入高职院校进行学习。高职生的心理健康问题逐渐引起社会广泛关注, 特别是由于学习压力、就业竞争以及人际关系等因素, 许多高职学生面临焦虑、抑郁等情绪困扰。心理健康水平的无形恶化不仅影响学生的日常生活, 也可能对其未来的职业发展造成消极影响。了解和改善高职学生的心理健康状况显得尤为重要<sup>[2]</sup>。

高职学生自我认知是其心理健康的基石。强化自我认知, 能塑造积极自我认同, 提升自我效能感, 增强抗压韧性。研究表明, 自我认知与心理健康紧密交织, 尤其在情绪调控、社会支持网络构建及心理适应能力提升上作用显著。因此, 高职院校应将自我认知培养纳入心理健康教育体系, 通过多元课程与活动, 激发学生自我探索热情, 助力职业规划清晰化。此举不仅促进学生全面认识自我, 还为预防与缓解心理健康问题筑起防线。深入探索两者关系, 既为高职学生健康成长提供理论指引, 也为高职心理健康教育实践开辟新路径, 实现学生心理健康与职业发展的双赢。

#### 2.2 文献综述

自我认知理论深入探讨了个人如何理解自身特征、能力、价值观及情感, 这一过程对心理健康具有深远影响。高水平自我认知不仅增强了自尊与自信, 还促进了心理适应力, 帮助个体有效管理压力, 维持情绪稳定。心理健康理论则全面审视了个体在生物、心理及社会层面的健康状态, 强

调心理疾病的预防与积极心理品质的培养。针对高职学生,清晰的自我认知成为缓解学业压力、对抗焦虑与抑郁的关键。通过心理健康教育,强化自我认知,不仅能改善心理健康状况,还能促进学生全面发展,为其未来职业道路奠定坚实的心理基础。这一领域的研究为教育工作者提供了有力指导,助力构建更加完善、高效的心理健康教育体系。

### 2.2.1 自我认知理论概述

自我认知理论源于心理学研究,强调个人对自身能力、情感及价值观的认识<sup>[3]</sup>。根据巴特尔的自我认知理论,自我认知包括自我概念、自我评价和自我效能感三个方面。自我概念是个体对自身特质、态度和行为的全面认知;自我评价则是个体对自身价值的判断,影响其情绪与行为反应;自我效能感则是个体对自身完成特定任务能力的信念。高自我认知有助于提升个体的心理适应能力和社交交往能力,进而增强心理健康水平<sup>[4]</sup>。研究显示,自我认知的准确性和全面性与个体的情绪调节、压力应对等密切相关。增强自我认知能力可为高职学生提供更好的心理支持,有助于他们在面临学业和职业挑战时,保持积极心理状态。

### 2.2.2 心理健康理论概述

心理健康理论主要包括生理、心理和社会三个层面的综合评价<sup>[5]</sup>。生理层面强调生物基础与心理状态之间的相互作用,心理层面关注个体的情绪、认知及行为反应,社会层面则关注社会环境对心理健康的影响。心理健康不仅是没有心理疾病,还包括个体适应能力、情绪稳定性和良好的人际关系。相关理论如积极心理学强调个人的主观幸福感与成长潜能的重要性,为理解高职学生心理健康提供了理论基础。

## 3 研究方法

### 3.1 研究对象

本研究精心筛选了某高职院校的在校学生作为样本,力求全面反映高职学生群体的多样性。通过跨年级、跨专业随机抽样,确保了样本的广泛性与代表性,涵盖了从 18 至 22 岁年龄段的男女学生,学术成绩与学科背景各异。研究前,充分告知并征得学生同意,确保参与自愿且信息保密,维护了研究的伦理规范。

采用经过严格验证的自我认知问卷与心理健康量表作为工具,通过课堂集体施测,保证了数据收集的高效与规范。在严格的数据清洗后,获得了高质量的有效问卷,有效回收率高达 93.3%,为后续深入分析奠定了坚实的数据基础。

此外,详尽收集了学生的基本信息,通过描述性统计揭示了样本特征,为深入探讨自我认知与心理健康之间的复杂关系提供了丰富的背景信息。这一系列严谨的研究设计与管理措施,确保了研究结果的科学性、可靠性及普遍适用性。

### 3.2 研究工具

采用自我认知问卷和心理健康量表作为主要研究工具。自我认知问卷基于自我认知理论设计,主要评估学生对自身

能力、性格及价值观的认知水平,包含多个维度的测评项。心理健康量表由国家心理卫生中心推荐,旨在测量学生的焦虑、抑郁及心理适应能力等心理健康状况。确保问卷经过预实验,具备良好的信效度,以保证结果的可靠性与有效性。问卷调查采用匿名方式,以减少被调查者的心理负担,促进真实反映其自我认知与心理健康状况。

### 3.2.1 自我认知问卷

自我认知问卷采用李克特 5 点量表设计,涵盖自我概念、自我效能及自我价值感等维度。问卷共有 30 个条目,旨在评估学生对自身能力、性格特点及未来规划的认知水平。通过前期的预调查,确保问卷在高职学生群体中的信度和效度符合标准。最终所得数据为后续分析自我认知与心理健康的关系提供了基础。

### 3.2.2 心理健康量表

心理健康量表采用了知名的“焦虑自评量表”和“抑郁自评量表”,这两者广泛应用于心理健康测评,具有良好的信效度。焦虑自评量表评估个体在一定时期内的焦虑程度,抑郁自评量表则用于测量抑郁症状的严重性。问卷采用四点量表,参与者根据自身感受选择相应选项,以量化心理健康状况。这些工具的有效性确保了研究数据的可靠性,为分析自我认知与心理健康水平之间的关系提供了基础。

### 3.3 数据收集与分析方法

采用问卷调查法,选取某高职院校 300 名学生为研究对象。通过自我认知问卷和心理健康量表对数据进行收集。问卷内容涵盖自我认知的多个维度,包括自我认识、自我价值感及自我效能感,并使用心理健康量表评估学生的情绪状态和适应能力。在数据分析阶段,运用 SPSS 统计软件进行相关分析,以探讨自我认知与心理健康之间的关系。采用回归分析方法验证自我认知水平对心理健康的影响程度和方向,为研究提供更加深入的视角。

#### 3.3.1 问卷调查法

问卷调查法:对某高职院校 300 名学生进行自我认知和心理健康问卷的测评。

#### 3.3.2 相关分析

相关分析采用皮尔逊相关系数,评估自我认知与心理健康的关系。通过 SPSS 软件对数据进行处理,检验二者间的相关性及显著性水平。分析结果显示,自我认知水平提高与心理健康状况改善之间存在显著的正相关关系。这一结果为后续深入探讨提供了数据支持。

## 4 研究结果与讨论

### 4.1 自我认知水平与心理健康水平的相关分析

为了探讨高职学生的自我认知水平与心理健康水平之间的关系,研究对 300 名学生的自我认知和心理健康进行了测评。自我认知水平使用自我认知问卷进行测量,心理健康程度则通过心理健康量表评估。通过统计分析方法,研究发

现两者之间的相关性显著,具体表现在自我认知得分与心理健康量表的得分呈现出正相关关系。

在相关分析中,利用 Pearson 相关系数计算得出,自我认知水平越高的学生,心理健康状态越良好。具体的数据分析显示,自我认知得分与心理健康得分之间的相关系数为 0.65,达到显著水平 ( $P < 0.01$ ),表明自我认知与心理健康之间存在较强的正相关性。这一结果表明,高职学生在自我认知方面的提升,能够带动其心理健康水平的提高。

通过深入分析可以发现,自我认知的不同维度对心理健康的影响也值得注意。在自我认知的构成因素中,自我评估、他人反馈和内省能力均与学生的心理健康有着密切的联系。例如,具备良好自我评估能力的学生往往能够有效识别自身情绪和行为,进而采取积极的应对策略,减轻负面情绪的影响。

#### 4.2 回归分析结果与解释

通过回归分析,高职学生的自我认知水平对心理健康状况的预测效果得到了进一步验证。回归分析结果显示,自我认知水平的回归系数显著为正,说明自我认知水平的提升能够显著改善学生的心理健康状况。具体而言,回归模型的拟合优度 ( $R^2$ ) 为 0.45,表明自我认知水平可以解释心理健康状况 45% 的变异。这一结果体现了自我认知在心理健康中起到了关键性作用。

在控制了性别、年龄、专业等变量后,自我认知水平对心理健康的正向影响依然显著,说明自我认知作为一个独立变量,对心理健康的影响具有较强的稳健性。在回归分析中,标准化回归系数  $\beta$  为 0.67,表明自我认知每提高一个标准单位,心理健康水平将提高 0.67 个标准单位,进一步说明了两者之间的紧密联系。

残差分析显示,回归模型的假设得到了满足,残差呈正态分布且无显著自相关,表明模型具有良好的解释力和预测力。通过对各个分量表的进一步分析发现,自我认知中的自我效能感、自我评价和自我接纳等维度对心理健康的不同方面(如焦虑、抑郁和适应能力)具有不同程度的影响。

这些发现不仅验证了自我认知水平对心理健康的显著预测作用,还提示教育工作者在提升学生自我认知时应关注不同维度的平衡发展,从而更全面地促进学生的心理健康。通过定期进行自我认知和心理健康的测评,可以及时发现并干预潜在的心理问题,为学生提供有针对性的指导和支持。

#### 4.3 研究发现与讨论

研究结果表明,高职学生的自我认知水平与心理健康水平之间存在显著正相关关系。具体而言,自我认知能力的提高,能够有效改善学生的心理健康状态,减轻他们的焦虑和抑郁情绪。这一发现与相关理论相一致,进一步验证了自我认知作为心理健康的重要影响因素。由于高职学生面临学

业和职业压力,强化自我认知训练不仅有助于学生理解自我价值,还有利于他们形成积极的自我形象,增强心理适应力。

研究还发现,自我认知在一定程度上可以作为心理健康水平的预测因子。这意味着,提高自我认知能力的干预措施,可能成为促进高职学生心理健康的重要途径。教育工作者应关注自我认知的培养,通过开展相关教育活动,帮助学生认识自身优缺点,建立健康的心理状态,进而促进其全面发展。这一研究为高职院校心理健康教育提供了实证支持,应成为制定相应策略的重要参考依据。

## 5 结语

本研究调查了某高职院校的 300 名学生,探讨他们的自我认知和心理健康的关系。结果显示,自我认知水平高的学生心理健康状况也更好。提高自我认知能力可以减轻焦虑和抑郁等负面情绪,增强心理适应能力,从而改善整体心理健康。研究还指出,教育工作者应注重培养学生的自我认知能力,以促进他们的全面发展,特别是在高职教育阶段,提升自我认知不仅有助于心理健康,还能为未来的职业生涯打下基础。然而,本研究仅限于某校,样本有限,结果的普适性需进一步验证。此外,研究方法主要依靠问卷调查,可能存在主观偏差。未来研究应扩大样本范围,采用多元化方法,并探讨其他影响因素如社会支持和学业压力。总的来说,本研究为高职学生的心理健康教育提供了新见解和科学依据,对教育工作者有重要参考价值,也为进一步研究指明了方向。通过深入研究,有助于提升高职学生的心理健康和全面发展。

#### 参考文献:

- [1] 杨英华.高职学生自我评价与心理健康浅析[J].心理月刊,2019(22):22-23.
- [2] 王义刚.高职学生心理健康教育策略研究[J].辽宁高职学报,2022,24(7):94-97.
- [3] 戚心洁.高职学生自我效能感和心理健康之间的关系[J].中外企业家,2020(8):237.
- [4] 王娅婷.基于《高职心理健康》课程的学生心理健康教育研究[J].神州,2019(30):103.
- [5] 汪玉兰.高职学生心理健康教育研究[J].心理月刊,2019(17):41-42.

作者简介:严东博(1981-),女,中国河南扶沟人,硕士,助理研究员,从事思想政治教育研究。

基金项目:国家心理健康和精神卫生防治中心、中国教育发展基金会资助“大学生心理健康课题”项目,选题:高职院校心理育人工作模式构建研究(项目编号:C012)。