

群体行为对医学生心理健康的影响及策略

何虹桦

广西中医药大学赛恩斯新医药学院 广西南宁 530200

摘要:新时代的高校大学生是中国特色社会主义建设的主要力量,而心理建设状况和接受教育程度直接关系到国家的建设和发展。基于对大学生的心理健康影响因素进行分析的必要性,将“群体行为”作为研究对象,着重分析群体行为对医学生心理健康的影响,并思考就群体行为而做出的措施,为促进医学生的心理健康教育工作提供有力支持。

关键词: 医学生; 心理健康; 群体行为; 影响; 措施

背景

医学生承载在未来保障全民健康的使命,必须加强对医学生的心理健康教育,使其能够积极面对生活以及工作上的诸多困难与挑战。每个人都是群体性、社会性动物,都是不能脱离群体生活的。在不同群体中,往往有不同的角色,不同的角色给学生带来的影响也是不一样的,有积极的,也有消极的。现阶段,每年的校园突发事件中,大部分都是由于心理健康状态异常导致,特别是医学类院校,或因为家庭原因,或因为学业原因,或因为宿舍人际关系交往,总的来说,心理比较脆弱,遇事容易浮躁或自我否定,甚至偏执。这也说明了个体的心理健康和群体行为密不可分的,而研究群体行为对于医学生的心理健康教育有重要意义。

影响

一、班集体行为影响

班集体是学生为了求学而组合在一起的正式群体。班集体对学生的心理健康有直接和间接的影响。在课堂上,我们不难发现,在很多课堂中,如果第一排的位置空置出来,只要后面的位置勉强能坐下,同学们都选择坐在后面的位置。类似的从众心理,不仅发生在课堂座位上,也表现在分工不明确的小组作业中,由于社会惰化,个体在群体中工作不如单独工作时那么努力,久而久之,导致了学生的成绩也变差,医学生的专业课程,衔接性和专业性很强,如中间知识落下,那后面补救起来也很难,最后,学生只能以“学不会”或者“对医学不感兴趣”为理由不了了之,甚至无法顺利毕业,学业上的压力也直接导致了学生产生自我怀疑,自信心受挫,

焦虑,甚至抑郁等心理问题。

大学生生活丰富多彩,班集体活动尤其多,如运动会,篮球赛,班级学术竞赛等等,而作为班集体的一员,如在一个群体凝聚力强的班集体,往往能感受到更大的幸福感,处理事情也是富有能量的。相反,如处于一个四分五裂的班集体,学生的集体观念弱,一旦遇到需要大家商量的事情,就会形成冲突且很难调和,这种情况下,学生也会产生对社交的恐惧,对其心理健康产生消极的影响。

二、宿舍群体行为影响

宿舍是大学生活的主要场所,一个关系融洽的宿舍,会让学生在面对问题的时候,能够积极的面对和处理。宿舍群体中的冲突原因有很多,如,生活习惯和价值观念不尽相同。作为一名高校辅导员,所接触的学生矛盾中,有80%的矛盾来自宿舍矛盾,而大部分都是因为生活习惯不同而导致的,如作息时间不一致;再如,成员间未能摆正心态,不正当竞争。学习本来是一个互相沟通学习,从而得到促进与提高的过程。但是如果把握不当,当不同文化,价值观相互碰撞时,也会导致一些学生的负面的心理问题。总而言之,宿舍的关系是否和谐,和学生的心理健康息息相关。

三、其他群体行为影响

其他群体,如社团,学术组织,甚至是三五好友,都是学生在校群体行为的表现。社团组织是大学课余生活的重要组成部分,学生通过参加不同的社团组织,不仅可以发挥自己的爱好特长,以此增强自信心,还可以通过参加学术组织,提供自己的学术知识。

社团组织有利于增加学生的学习兴趣,培养学业的学习能力,树立正确的交友观,提高学生的归属感。曾有调查数据表明:80%的学生表示,当遇到挫折或者压力时更倾向于向社团朋友求助或倾述,通过角色转移,学生学会换位思考,学会理解和善待他人,这也对学生

作者信息: 何虹桦,女(1989.7-),汉族,广东广州人,硕士,广西中医药大学赛恩斯新医药学院,助教,研究方向:工商管理

今后步入社会,如何待人处事有着很好的借鉴和指导作用。最后社团组织对于患有心理疾病的特殊群体的治疗,有辅助作用。如社团为一些忧郁、压抑的学生提供了展示自己才能的机会,让他们能够在参加各种活动中分散不良情绪,有助于学生的心理健康发展。

策略

一、群体形成阶段,采取“理论+活动”的形式,开展新生入学教育,引导新生走好大学第一步。

1.1 开展以人际关系为主题的新生教育宣讲。大学,俗话说也是半个社会,学生对于人际关系重要性的理解,以及对人际关系技能的获得程度,直接决定了学生进入大学后的归属感,从而影响了其心理的健康。在新生入学教育里面,专门就“人际关系的重要性”“人际关系技能”两个方面,在新生中进行全面启蒙教育,对今后他们处理人际问题,提供了可参照的方案。

1.2 组织户外拓展活动,开展关系破冰活动。新生入学,对群体有自然的向往,同时也有担心自己无法融入的焦虑,在这个时候,开展一些户外的活动,让同学们瞬间感受到来自集体的凝聚力和爱,加快了学生把自身看作群体成员的进程,为即将到来的大学生活,准备了一个较好的心理状态。

二、群体关系震荡阶段,强化群体骨干学生的作用,加强对群体成员的心理状态的了解。

当成员开始把自己视为该群体的组成部分时,就会进入一个发生群体内部冲突的阶段,冲突涉及到谁将管控该群体或者该群体需要去做什么。工作中,辅导员很多都是身兼几个班,无法对班里的每一位学生都有全面的了解,为了更有效率地掌握学生信息,特别时心理状态的信息,就需要建立“辅导员-班委-舍长-成员”的双向反馈渠道,去及时掌控学生的心理状态。在班委团队里,工作细分到点上,并且形成记录,每周复盘,无法解决的问题,定期开会商讨方案,及时解决,从而达到减少冲突的目的。

三、群体关系规范阶段,适时地开展团建活动,稳固群体结构,增强学生的认同感。

即便是在关系比较稳固的阶段,成员之间也会出现各种各样的小问题,也许会和群体中大多数人的观点不

一致,通过团建活动,促进群体去包容这些不一样的声音。医学类院校中,特别是95后的学生群体,有主见,自尊心强,加之学习压力大,多重因素共同作用下,有些学生的心理就会发生一些变化,甚至有轻生的念头,这个时候,群体的包容和接纳就非常重要,而团建就是群体接纳行为的一个重要方式。

四、群体行为执行阶段,增强学生学科专业学术素养,增强核心竞争力,培养学生自信、自强。

学生的主要任务依然是学习,而作为专业性较强的医学,更是如此,医学生的学习任务繁重且难度大。据统计,每年心理普查后出现异常的学生中,有超过50%的学生是因为成绩差,可想而知,成绩好坏对于医学生心理健康的影响非常大。无论是班集体,还是校内学术组织,均可以就提高学生成绩为出发点,组织学术类的活动,一来,可以提升学生对医学的兴趣,二来,基于群体的效应,学生对于学习的效率也有所提高。最后学生对于学业的信心增强,有利于心理健康发展,有效加强高校医学生的心理健康教育工作建设。

结束语

医学生肩负救死扶伤的使命,其心理健康的关注需加强,我们呼吁大家在群体生活,多一些关注身边的医学生,多给予他们一些温暖和鼓励,也是一种贡献于大学生心理健康教育的渠道。

参考文献:

- [1]周三多,陈传明.《管理学》[M].第五版.高等教育出版社,2018.
- [2]郑丹凤,王涛.“三全育人”视域下高校心理健康教育工作探析[J].学校党建与思想教育,2021,(1).
- [3]徐维玮.基于新形势下大学生心理健康教育的思考研究[J].普洱学院学报,2019(2):127-128
- [4]韩宁,李慧英.医学院校学生心理问题分析与思考[J].辽宁高职学报,2010.
- [5]杨启亮,米如群,贺凤兰.大学班主任[M].南京:南京师范大学出版社,2000.
- [6]王春秀.“大数据”范式与“新媒体”无感干预:大学生心理危机防范的新路径[J].沈阳大学学报(社会科学版),2019,21(3):328-332.