

医学生心理问题的影响因素及对策探析

黄英 胡婧 高燕明

(新疆医科大学第二附属医院 新疆乌鲁木齐 830000)

摘要：当代社会发展迅猛，人民群众的医疗需求与日俱增，相应地也为医学人才培养提出了新的要求。而医学生作为一种特殊的大学生群体，由于职业特性，容易在理想和现实、交通和闭锁、自尊和自卑之间出现矛盾冲突，诱发多种心理问题，不仅对学生的未来发展不利，还会影响到医疗行业、整个社会和谐稳定发展。因此，本文主要分析医学生心理问题形成的影响因素，并尝试着提出改善建议，旨在为学校心理健康工作开展提供一定参考。

关键词：心理问题；医学生；经济压力；人际关系

医学相较于其他大多学科，学制长、学业繁重，毕业后所面对的对象也大多是非健康人群。由于医学专业特性，医学生需要承受更多压力，容易受到诸多因素影响诱发心理问题。而且医学生未来是保障群众身体健康的重要群体，保障其心理健康至关重要。这就需要通过提高医学生心理健康问题认知和重视，进一步强化心理健康教育，为社会培养和输送更多优秀人才。

1 医学生的心理问题

1.1 人际关系困扰

医学生在求学和实践过程中面临着巨大的心理压力，其中之一便是人际关系困扰。人际关系的不良会对医学生的学业、实践和个人发展造成负面影响。一方面，医学生在与同学和教师的交往中可能会遭遇到不适和挫折。例如，医学生可能会感到被排斥、忽视或被群体孤立，导致其产生自卑和孤独感。教师和同学之间的竞争和冲突也会让医学生感到压力，从而影响到他们的学习和实践。另一方面，医学生在医疗实践中也可能会遭遇到挑战。例如，医学生可能会与患者产生冲突，遇到难以处理的医疗事件，或与上级医生之间产生分歧。这些经历可能会让医学生感到沮丧、无助和失望，影响其职业发展和自我价值感^[1]。

1.2 自我意识不清楚

等多种压力，这些压力都会对他们的心理产生影响，其中一个比较突出的问题就是自我意识不清楚。自我意识是指个体对自身的认知和评价。医学生长期处于学业压力和职业前途不确定的状态下，往往会对自己的能力产生怀疑和不安，缺乏自信心。同时，医学生的社交圈子往往比较狭窄，交流对象主要是同学和医生，缺乏广泛的社交经验，难以建立自己的社交圈子，从而导致自我认同感不强。

1.3 经济压力

在医学生的学习过程中，经济问题可能会给他们带来很大的心理负担，甚至会他们的学习和未来的职业发展造成负面影响。经济压力会对医学生的学习造成影响^[2]。由于医学生在学习过程中需要购买各种医学书籍、参加各种学术交流活动、进行实习等，这些都需要花费大量的时间和金钱。对于来自贫困家庭的学生来说，经济压力会更加突出，可能会影响到他们的学习积极性和效果。经济压力还会对医学生的心理产生负面影响。经济问题可能会让医学生感到不安和焦虑，甚至产生自卑心理。医学生通常需要为将来的就业和职业发展做好充分准备，但如果他们无法满足基本的经济需求，可能会陷入一种被动状态，甚至放弃了职业发展的机会^[3]。

1.4 就业压力

医学生在学习期间需要付出巨大的努力，面对激烈的竞争压力，为了获得好的工作机会，他们需要付出更多的时间和精力。近

年来，由于医学行业竞争加剧和医生供给过剩，就业形势越来越严峻。很多医学生面临着就业困难的问题，尤其是那些来自农村和偏远地区的医学生更是面临就业难的局面。在医学院校学习期间，医学生需要支付高昂的学费、住宿费生活费用，而且在实习期间，医学生的工资往往非常低，难以满足他们的日常生活需求。此外，一些医学生的家庭条件比较差，经济压力更是巨大^[4]。

2 医学生心理问题的影响因素

2.1 个体心理素质

医学生的个体心理素质是影响其心理健康的一个重要因素。个体心理素质包括情感稳定性、人际交往能力、应对能力、自尊心等。这些因素都会对医学生的心理健康产生积极或消极的影响。首先，情感稳定性对医学生的心理健康有着非常重要的影响^[5]。医学生的工作压力大，时间长，极易出现情绪波动和情感失控。情感稳定性低的学生更容易出现情感问题和心理问题，如抑郁症、焦虑症等。其次，人际交往能力也是医学生心理健康的一个重要因素。在医学生的职业生涯中，需要与患者、家属、同事、上级等多方面进行良好的人际交往。若医学生缺乏良好的人际交往能力，则容易导致与他人的矛盾和冲突，从而影响自己的心理健康。最后，医学生的应对能力和自尊心也会对其心理健康产生影响。应对能力是指医学生面对困难时，能否积极主动地寻求解决方法并及时解决问题。而自尊心是指医学生对自己的自我评价和认知。如果医学生的应对能力较差，或者自尊心受到了伤害，容易导致情绪不稳定、焦虑等负面情绪的出现^[6]。

2.2 家庭环境

医学生的家庭环境对其心理健康也有一定影响。一方面，家庭对个体的影响是长期的、潜移默化的，家庭环境不好会对医学生的心理造成负面影响。例如，家庭成员之间的关系不和谐、亲密度不高、交流沟通不畅，家庭教育方式单一、过于严厉或溺爱等等，都可能对医学生的心理产生负面影响。另一方面，医学生的家庭经济状况也会对其心理产生一定的影响。家庭经济状况不好，可能会给医学生带来经济压力和就业压力，增加他们的焦虑和不安全感。同时，家庭经济拮据可能也会影响到医学生的学习和生活质量，进而产生心理问题^[7]。

2.3 学校环境

医学生的心理问题是由多种因素共同影响的，其中学校环境是一个重要的影响因素。以下是学校环境对医学生心理问题的影响：
①紧张的学习氛围。医学专业是一个知识面广、难度大、压力高的专业，学生需要花费大量的时间和精力来学习。学校的教学安排、考试形式等都会给学生造成一定的心理压力，长期紧张的学习氛围容易引发学生的焦虑和压力。
②医患关系的不平衡。医学生在学习

期间需要进行临床实习,而临床实习往往面临着医患关系的不平衡。一些患者对医学生可能存在着质疑或不信任,医学生也可能因为实习不当或疏忽而导致患者的不满和抱怨,这种情况容易使得医学生心理压力增加。③缺乏支持和帮助。医学生学习和生活上都需要得到支持和帮助,而一些学校在这方面可能存在不足。缺乏适当的辅导、咨询和帮助体系,使得学生在遇到问题时难以得到及时的帮助和支持,进而增加学生的心理压力和困扰^[8]。

2.4 社会因素

医学生心理问题中的社会因素包括了医学生的社会支持、社会压力以及社会文化背景等因素^[9]。医学生的社会支持是影响其心理健康的重要因素,医学生在学习和生活中面临许多的挑战和压力,而良好的社会支持可以帮助他们更好地应对压力和挫折。例如,家庭、朋友和导师的支持可以使医学生感到被关心和支持,从而缓解心理压力。社会压力也是影响医学生心理健康的重要因素。医学生需要应对许多挑战,如考试压力、学业负担、就业压力等等,这些压力会对他们的心理健康造成负面影响。另外,医学生所处的社会文化背景也可能影响他们的心理健康。例如,一些文化中,对男性医学生的期望很高,因此他们可能会承受更大的心理压力。

3 医学生心理问题的应对措施

3.1 多途径宣传和普及心理学相关知识

对于医学生心理问题,多途径宣传和普及心理学相关知识是一项非常重要的应对措施。在医学生课程中增加心理健康教育。在医学生的课程设置中加入心理健康教育相关的内容,提高医学生对心理问题的认识和了解,让他们知道如何预防和应对心理问题。开展心理健康咨询活动,可以在学校开设心理咨询中心,专门为医学生提供心理健康咨询服务,让他们能够在面对心理问题时得到及时的帮助和支持^[10]。组织心理健康宣传活动。可以在学校和医院开展心理健康宣传活动,通过讲座、宣传册、海报等多种形式,向医学生普及心理健康知识,提高他们的心理健康意识。加强医学生的交流与支持。可以组织医学生心理健康俱乐部或者心理支持小组,让医学生可以在同龄人中得到相互支持和帮助,减轻他们的心理压力。提供心理治疗服务。对于一些心理问题比较严重的医学生,需要提供心理治疗服务,帮助他们解决问题,恢复心理健康。

3.2 设立心理健康档案

在学生入学时,学校可以建立一个健康档案,记录学生在校期间的身体和心理健康状况,包括学生的基本信息、心理测评结果、心理健康问题、咨询记录、心理干预措施和效果等。通过建立这样的档案,可以及时发现学生的心理问题,加强对学生心理健康的关注和管理,及时进行干预,帮助学生解决问题,促进学生的全面发展。每学期或每年定期对学生的心理健康状况进行跟进和评估,了解学生的心理健康情况,及时进行干预和调整。

3.3 提供心理咨询和辅导服务

医学生心理问题的应对措施中,提供心理咨询和辅导服务是一项非常重要的措施。由于医学生在学习和工作中面临着各种压力和挑战,需要得到专业的心理支持和指导。建立心理咨询和辅导服务体系,学校可以建立专业的心理咨询和辅导服务机构,为医学生提供心理健康服务。机构可以聘请专业的心理咨询师和心理治疗师,为医学生提供心理诊断、咨询和治疗服务。推广心理健康知识,学校可以通过多种形式宣传和推广心理健康知识,如开展心理健康教

育课程、组织心理健康讲座、发布心理健康资讯等。这些活动可以增强医学生的心理健康意识,让他们更加了解心理问题的发生原因和应对方法。采用网络心理咨询,针对繁忙的医学生群体,可以采用网络心理咨询的方式,让他们能够在任何时间、任何地点得到专业的心理咨询和指导。这种方式不仅能够方便医学生,还能够有效保护他们的隐私。引导医学生关注身心健康,学校可以组织各种形式的身心健康活动,如体育比赛、音乐会、文艺演出等,引导医学生重视身心健康,减轻学习和工作的压力。提供心理咨询和辅导服务是帮助医学生应对心理问题的关键措施之一。学校可以通过建立专业机构、推广心理健康知识、采用网络咨询、引导关注身心健康等方式,为医学生提供全方位的心理服务。

3.4 创设良性的社会就业环境

需要采取一系列措施来创设良性的社会就业环境,以缓解医学生的就业压力,减少其心理问题的发生。政府应该加大对医学生就业的支持力度,制定更加优惠的就业政策,为其提供更多的就业机会。还应加大对就业政策的执行力度,确保政策的落实效果。校应该加强对医学生的就业指导和职业规划,帮助他们更好地了解就业市场的情况,提高就业技能和竞争力,减轻其就业压力。此外,学校还应该积极与企业合作,开展校企联合招聘活动,为学生提供更多的就业机会。学校应该加强对医学生的职业心理健康教育,引导他们正确对待就业和职业选择,树立正确的职业观念,增强自信心和应对压力的能力,减少其心理问题的发生。

结论:

综上所述,加强医学生专业培养同时,更要关注医学生心理健康,多途径帮助医学生消除和预防心理问题,并掌握自我调整心理状态的技巧,尽可能消除负面情绪影响,以求更好地适应社会发展。

参考文献:

- [1]李翠萍,张馨怡,张文涵.医学生的就业心理问题调查及对策研究[J].就业与保障,2022(09):91-93.
- [2]汪涛,丛宁.新时代医学生心理健康教育中存在的问题及其对策[J].卫生职业教育,2021,39(04):152-153.
- [3]黄唯真,阙建宇,刘增义,苏思贞,闫薇,孟适秋,孙艳坤,鲍彦平,陆林.医学生对精神心理问题预期污名的现况调查[J].中国药物依赖性杂志,2020,29(06):450-455.
- [4]刘宁,刘攀.地方高校医学生就业心理问题及对策分析——以井冈山大学医学部为例[J].科教导刊(下旬),2020(03):176-177.
- [5]陶梦君,周军,金来润,石玮,李秀,袁慧.医学生心理健康问题的潜类别及其影响因素分析[J].包头医学院学报,2020,36(01):43-45+51.
- [6]赵茜茜,张淑群,马兴聪.基于肿瘤患者心理问题提高医学生临床沟通能力的对策研究[J].临床医学研究与实践,2017,2(36):171-172.
- [7]靳秀,毛富强,李申,李娟,彭睿,苏阳雪.内观认知疗法对医学生心理问题干预效果分析[J].中国学校卫生,2017,38(02):201-204.
- [8]谢国秀.心理咨询视角下大三医学生心理健康问题现状探析[J].亚太教育,2016(30):237-238.
- [9]谢国秀.医学生心理问题因素分析及对策——基于137例心理咨询案例的研究[J].长江丛刊,2016(26):125-126.
- [10]洪汀,徐松美.内蒙古地区医学生就业心理问题及调适——以内蒙古医学院为例[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2011,24(03):90-93.