

新时代背景下大学生的心理健康调适 ——社会系统论的视角

**Mental health adjustment of college students under the background of new era:
from the perspective of social system theory**

姬弘

Hong Ji

云南师范大学应用心理学专业 中国·云南 昆明 650500

Department of Applied Psychology, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

摘要:随着现代社会的不断发展,新时代背景下的大学生出现的心理问题日益增多。本文运用社会系统的研究方法对大学生的心理健康进行分析,探讨了该方法对大学生的心理健康的重要性。从整体性、层次性、结构性、开放性的四个原则对大学生进行心理健康提出建议。

Abstract: With the continuous development of modern society, under the background of the new era of college students' psychological problems are increasing. This paper applies the research method of social system of psychological health of college students is analyzed, the method on the importance of college students' mental health. From the four principles of integrity level structural open mental health of college students are also proposed.

关键词:大学生;心理健康;社会系统

Keywords: College students; Mental health; The social system

DOI: 10.36012/sde.v3i2.2930

1 社会系统研究方法概述

卢曼最先提出的社会系统学说。卢曼的学说最核心的观点,就是将社会看作具有一定功能和结构的系统,并且是强调社会系统的功能在结构之前(秦明瑞,2003)。这也是他和派深思理论最大的不同点。但卢曼坚持了派深思的系统论范式,首先构建起一个与环境相区别的系统,用“系统/环境”这个二值符码来划分出系统和它所处的环境的界线。一个东西如果不属于系统,那么就属于环境^[1]。

2 社会系统研究方法与心理学的交叉

社会生态学理论是系统论中的一个分支,主要用于研究人们的行为与社会环境之间的相互作用。该学说认为人的社会环境(如家庭、制度、群体等)是一种社会生态系统,注重

人与环境的互相作用和系统的生态特征。人与环境的关系系统揭示了家庭和社会制度对个人成长的影响(Kentwood D. wells, th clutton Brock, 1979)。

作为心理学家,Urie Bronfenbrenner 被公认为系统地将生态系统视角应用于人文社会科学分析的著名学者。他认为环境是一个嵌套的结构,每一层都对系统有重要的影响。环境的最内层是微系统,它由个人直接生存的环境中的各种行动和交互方式组成。比如说,人与人之间的行为可以相互影响,而这种双向互动对发展有着持续的影响^[2]。

3 把握整体性原则,学会调适心理

系统方法的最基本原理是整体主义原理。整体主义的原则是从整体开始,以整体为目的,也就是说,将对象视为

【作者简介】姬弘(1996~),女,汉族,山西阳泉人,应用心理学硕士,从事应用心理学研究。

由各个部分组成的有机整体,并通过形成整体的各个部分之间的关系来揭示整体发展法。这种辩证关系强调的是彼此联系,互相作用,而不是简单地增加了整体主义。独立的科学方法的基本出发点是没有完整性原理,它与何种系统方法无关紧要,这也是将其与传统思维方式区分开的一个基本特征。

系统的方法注重完整性,具有全面的分析整合的认知过程,因此在自然科学和社会科学的各个领域都产生了广泛的影响。整体分析方法要求我们应将自己视为一个整体过程,使大学生更好地了解自己,并从整体的角度学习调整自己的心理健康,保持自身的生理与心理健康^[3]。

4 把握结构性原则,学会正确归因

结构原理要求我们在解释任何现象时,都要着重分析构成现象的内部因素之间的关系,即寻找和描述现象的结构。通过揭示一些实践现象背后的系统结构,任何完整个人的因素都是彼此关联、互相作用的。由相同元素的不同组合组成的个体具有不同的属性和功能。一个人有什么样的结构?按照结构决定功能的理论,合理的结构能够促成系统功能的优化,不合理的结构会招致系统性能的内部消耗。只有通过合理的结构才能使系统功能得到优化。按照结构原则,系统各要素之间的关系具有一定的规则和层次,而不是混乱和不重要。

因此,大学生有必要对学习有一个正确的归因,建立一种心理控制感,培养自己的学习自信心,使学生取得类似的成功。学生一旦能够处理好中等水平的刺激,就会慢慢地让他们成功地处理好类似但更高水平的学习困难,从而提高自我控制意识^[4]。

5 把握层次性原则,增强自我效能感

在系统研究方法中层次的构造是指系统差异组成部分之间的层次关系。主系统与子系统的划分是相对的。系统层次原理在现代系统论中占有重要地位。系统的层次性原则与还原论相反。坚持制度分层的原则,重点是研究制度各层次的特殊属性和规律,研究各层次的质的差异,进而揭示制度各层次的独特规律和独特性。各级法律。任何系统,无论是水平的还是垂直的,都是连续性和不连续性的统一结合。系统级别是通用的。马克思在社会科学研究中分析了社会系统的结构。他反对社会科学研究中的还原论和社会原子论倾向。他还反对忽视社会制度的等级和高层性质。和谐的规律只能归结为底层社会系统的属性和规律。在社会系统层面的分析中,要着眼于系统各个层面的独特属性和

一般操作规则,研究各级不同项目之间的质量差异,实现各级系统层面的有序协调。

我们要从不同层级来培养大学生获得效能感,第一种是从个人的角度增加个人的经验或个人成功或失败的直接经验。需要个人的努力来得到个人的成功,因此,大学生应通过不同的方式参与各类竞赛等活动,发挥其个人能力,获得良好的自我效能感。另一种类型是从他人的角度,在与社会比较的过程中,也就是通过学校、家庭等系统的支持下,大学生可以增强自身的信心。无论是个人经验、选择还是劝说,它都不能直接发挥作用。同时,这个过程中,要学习高效解决问题的方法,并在学习过程中对自我效能感产生积极影响。

6 把握开放性原则,减少社交焦虑

系统开放指的是系统与环境周围之间的信息、物质等的交换。每个系统都存在于其相对特定的环境中,因此它不能与环境隔离。它必须与环境交换物质、信息和能量。物质、能量和信息的外部输入使系统保持在环境中。原始状态。从结构上看,它是有序的、稳定的、平衡的,体现了它的整体性能,保持了它的有序和有组织的状态。换句话说,通过与外部环境的沟通,我们可以更好地优化构件,增强结构的稳定性和秩序,减少不确定性因素,最终促进系统的发展和进化。

因此,大学生应该参加更具开放性的活动,在活动中充分发挥自己的能力,并获得更多的经验与拥有良好的人际关系。其次,我们应该培养大学生社交人际关系的能力。让大学生走出校门,走向社会。拥有良好的人际关系可以帮助其改善社交焦虑,从而使得大学生拥有良好的心理健康素质^[5]。

参考文献

- [1] 复杂性与社会系统——卢曼思想研究[J]. 秦明瑞. 系统辩证学学报. 2003(01)
- [2] 马群晋. 浅析马克思的科学社会主义理论发展[J]. 教育教学论坛, 2014, (24): 147-148.
- [3] Wells, K. D. , Clutton-Brock, T. H. , Haarvey, P. H. , Krebs, J. R. , & Davies, N. B. . (1979). Behavioral ecology and sociobiology. encyclopedia of animal behavior, 60(4) , 852.
- [4] 文翔. 反思中外社会主义研究方法的差异[J]. 实事求是, 2014, (02): 38-41.
- [5] M Yadroff, & L Billings. (1998). The syntax of approximative inversion in russian (and the general architecture of nominal expressions).