

# 医学研究生心理健康教育及支持研究

伍雪晴 蒋琰 俞云松

**[摘要]** **目的** 研究医学研究生的心理健康状况及对心理健康教育和支持的偏好,有效促进医学院校医学研究生心理健康教育发展。**方法** 在2023年5月对90名浙江省医学院校医学专业研究生进行问卷调查,调查问卷内容包括:心理状态及其影响评估、心理咨询经历和意愿、心理健康教育和支持。**结果** 有效调查问卷有83份,调查结果显示,心理状态很差的医学研究生有17名(20.48%),且仅有23名(27.71%)医学研究生认为自己的心理状态受到学校重视。调查还发现,43名(51.80%)医学研究生更愿意接受面对面的直接交流,65名(78.13%)学生愿意选择校内心理咨询。34名(40.96%)医学研究生愿意积极参加学校提供的心理健康方面的培训或工作坊,并且有42名(50.60%)医学研究生认为可以考虑参加。最受欢迎的心理支持服务类型是学校提供专业的心理咨询专员(53名,63.86%),其次是提供在线资源或健康自助手册(41名,49.40%),以及建立心理健康支持机构(35名,42.17%),开设心理健康课程位列第四(33名,39.76%)。**结论** 医学研究生心理状态受学校重视程度不足,并且存在很大的心理健康支持和教育缺口,提供校内培训课程和心理支持专员可有效促进医学研究生心理健康状况。

**[关键词]** 医学研究生; 心理健康; 心理健康支持; 心理健康培训课程

**Investigation of psychological health educational methods and support for medical graduate students** WU Xueqing, JIANG Yan, YU Yunsong. Department of Infectious Disease, Sir Run Run Shaw Hospital, Zhejiang University School of Medicine, Hangzhou 310016, China.

**[Abstract]** **Objective** To study the mental health status of medical graduate students and their preferences for psychological support and education, to promote the development of mental health education for medical graduate students in medical schools. **Methods** A questionnaire survey was conducted in May 2023 among 90 medical graduate students majoring in medicine in Zhejiang Province. The survey included assessments of psychological states and their influences, experiences, willingness for psychological counseling, and preferences for mental health education and support. **Results** A total of 83 valid questionnaires were collected. The survey results showed that 17 (20.48%) medical graduate students reported poor psychological states, and only 23 (27.71%) students believed that their mental health was valued by the school. The survey also revealed that 43 (51.80%) students preferred face-to-face communication, and 65 (78.13%) students were willing to choose on-campus psychological counseling. Additionally, 34 (40.96%) medical graduate students were willing to actively participate in training or workshops provided by the school in the field of mental health, and 42 (50.60%) students indicated that they would consider participating. The most popular types of psychological support services were the professional psychological counseling provided by the school (53, 63.86%), followed by providing online resources or self-help manuals (41, 49.40%), establishing mental health support institutions (35, 42.17%), and offering mental health courses ranking fourth (33, 39.76%). **Conclusion** The mental health status of medical graduate students is not sufficiently valued by the school, and there is a significant gap in psychological support and education. Providing on-campus training courses and mental health counselors will effectively promote the mental health status of medical graduate students.

**[Key words]** medical graduate students; psychological health; mental health support; mental health training course

DOI: 10.13558/j.cnki.issn1672-3686.2024.001.017

作者单位: 310016 浙江杭州, 浙江大学医学院附属邵逸夫医院感染科

医学研究生是我国医疗卫生及相关科研事业的未来,而致力于从事临床和科研工作的医学研究生不仅面临着自主学习、创新能力、科研能力高要求方面的压力,还有医师资格考试、学位、论文、规培等学习任务带来的压力,因此很多医学研究生不可避免地出现了焦虑、抑郁等心理问题<sup>[1,2]</sup>。这些压力如果没有得到及时疏导则会引发更严重的心理问题,最终可能导致更严重的后果<sup>[3]</sup>。现代医学研究生们在意识到自己的心理问题后,需要或愿意接受何种形式的心理健康支持,以及作为培养医学研究生的科研院所及高校应该从哪些方面着手为医学研究生提供行之有效的心理健康教育和帮助并不明确。因此,本次研究针对医学研究生们对寻求心理咨询和接受心理健康教育的意愿设计问卷,收集数据,并进行分析和讨论,切实了解医学研究生在心理健康方面的需求和存在的问题,为培养身心健康的医学研究生提供帮助。

## 1 资料与方法

1.1 一般资料 本次研究于2023年5月选择浙江地区各医学院校在读医学研究生进行问卷调查。研究问卷发放对象包括浙江大学、杭州医学院及温州医科大学的临床医学“5+3”学生、硕士研究生和博士研究生。共收集问卷90份,剔除非医学专业学生问卷及回答不完整问卷共7份,最终纳入研究有效问卷83份,其中男性42名、女性41名;学历分布:临床医学5+3本科医学生6名、硕士研究生48名、博士研究生29名;专业类型:临床医学专业45名、基础医学6名、康复医学9名、中医学12名、其他医学相关专业11名。

1.2 方法 采用线上问卷调查方法,分析83名浙江省医学院校医学专业研究生的状况及对心理健康教育心理健康教育的心理支持偏好,调查问卷内容包括:心理状态及其影响评估、心理咨询经历和意愿、心理健康教育和支持。

## 2 结果

2.1 心理状态及其影响评估 自我评估心理状态很差的医学研究生有17名(20.48%),此外,有43名(51.81%)认为在医学研究生阶段的心理健康状况将对未来职业生涯和生活造成影响。然而,仅有23名(27.71%)认为自己的心理健康状况受到了学校的足够重视。

2.2 心理咨询经历和意愿 有17名(20.48%)医学研究生有过寻求心理咨询的经历,其中有15名

(88.23%)心理状态较差。此外,43名(51.80%)医学研究生更愿意接受面对面的直接交流,65名(78.13%)表示更愿意选择校内心理咨询,主要原因是受访者表示对校外心理咨询不熟悉并且认为校外心理咨询费用较高。然而,在不选择校内心理支持的医学研究生中有11名(61.11%)是出于隐私考虑,担心自己的心理问题通过学校心理辅导老师传递给家人和朋友,有8名(44.44%)医学研究生则认为校内心理咨询的预约流程过长。

2.3 心理健康教育和支持 34名(40.96%)医学研究生愿意积极参加学校提供的心理健康方面的培训或工作坊,并且有42名(50.60%)医学研究生认为,如果有合适的机会和时间可以考虑参加。53名(63.86%)医学研究生更愿意接受的心理支持服务类型是学校提供专业的心理咨询专员,其次有41名(49.40%)选择在线资源或健康自助手册,35名(42.17%)认为可建立心理健康支持机构,33名(39.76%)认为开设心理健康课程很有必要。

## 3 讨论

医学研究生处于高度竞争和紧张的学术环境,他们面临着学业压力、工作要求、临床实习和研究项目等多重压力,非常容易出现问题。近年来,对医学研究生心理健康的关注度逐渐提高,医学院和相关教育机构逐渐意识到医学研究生心理健康的重要性,并开始开展心理健康教育和支持项目,以提供必要的帮助。因此通过调查医学研究生对心理健康问题的认知和关注程度,可以为制订相应的心理健康支持策略和教育计划提供依据,而研究医学研究生对心理咨询和支持的需求和偏好,可以帮助学校和相关机构提供更有效的心理健康服务,以满足他们的需求。

本次研究发现20.48%的医学研究生自我评估心理状态很差,与其他利用SCL-90评估医学研究生心理健康状况的研究结果一致,表明医学研究生焦虑得分远高于其他人群<sup>[4]</sup>。仅27.71%的医学研究生认为学校对心理健康问题足够重视。国外研究也指出医学生心理健康状况令人担忧且缺乏有效干预<sup>[5]</sup>。因此,学校需要更关注医学研究生心理健康问题,提供多样化的心理健康教育途径。然而,现代中国医学研究生更愿意接受何种形式的心理健康支持和教育并不明确。在本次研究中,所有受访者中主动寻求心理咨询的人数仅为少数(20.48%),但在心理状态较差的医学研究生中占比达到

88.23%,这表明在现代医学研究生中,自我察觉有心理问题的学生都倾向于主动寻求心理支持和帮助,这与过去认为的中国学生多数不愿在发生心理问题寻求帮助不同<sup>[6]</sup>。超过一半的受访者更愿意选择面对面直接交流的心理咨询形式且偏好校内咨询,这与国外相关研究结果类似<sup>[7]</sup>,说明直接交流可以更好地让咨询师理解和解决自己的心理问题,这也说明校内心理咨询工作在医学研究生心理健康支持方面有着举足轻重的地位。但保护隐私和预约流程过长也是一些学生不愿选择校内心理咨询的原因,这也需要学校根据实际情况采取相应的措施,例如提供更加私密和保密的心理咨询服务,以及简化预约流程等。

在心理健康支持和教育方面,学校提供专业的心理咨询专员和建立心理健康支持机构是最受欢迎的心理支持服务类型。另外,本次研究发现39.76%的学生表示希望学校提供心理健康教育类课程。李辉雁等<sup>[8]</sup>也指出医学院校科研通过开设针对性强的教育课程可有效提高医学研究生心理健康水平。说明医学研究生对提高自己的心理健康水平非常感兴趣,并且愿意参加相应的课程来学习和提高自己的心理健康素养。因此,要尽可能多开设心理学课程教学或讲座,讲解心理健康知识,展示案例,强调心理健康的重要性,并鼓励学生在感到压力过大或者出现心理健康问题时,不要犹豫,及时寻求帮助。并且在讲座中注重加强学生心理自助能力的培养,让学生有了心理问题能第一时间察觉并学会自我调节。

本次研究仍有不足之处,比如调查问卷研究依赖于医学研究生的自我报告,而自我报告可能受到主观评估和社交期望等因素的影响,因此,结果可能存在主观误差和信息失真的风险。另外,该问卷调查是在某个时间点上进行的一次测量,然而,心理健康状态和教育偏好可能随着时间的推移而变化,因此,长期追踪和纵向研究会提高该类研究的说服力。因此,在未来的研究中应该结合其他研究

方法(如访谈和小组讨论等)结合相关长期研究来获得对医学研究生心理状态和心理健康教育偏好的更全面和深入的理解。

综上所述,针对医学研究生心理健康教育和支持的这项调查研究发现,医学研究生中有很多人自我评估心理状态很差,而学校对他们的心理健康状况重视不足。因此,医学院校应采取相应措施为医学研究生提供更好的心理健康教育和支持,以确保他们能够更好地完成学业并可以更加积极健康地面对未来的职业生涯和生活。学校应该根据学生的需求和喜好,提供多种形式的心理教育和支持服务,特别是提供专业的心理健康支持专员,并加强对心理健康教育机会和课程的推广和宣传,以提高学生的心理健康水平,增强他们的心理韧性,以应对日常生活和学业中的心理压力。

#### 参考文献

- 1 温红娟,程智方,邱永亮,等.中医院校医学研究生抑郁现状及其与心理压力源的关系[J].中国中医药现代远程教育,2021,17(19):55-58.
- 2 田野,柯晓华,肖瑶,等.临床医学研究生群体特点分析[J].中国现代医生,2022,18(60):195-199.
- 3 江雪梅,陈以宽.临床医学学术学位研究生心理健康状况与对策研究[J].西北医学教育,2015,23(4):611-615.
- 4 张宏亮,黄振光.医学研究生心理健康状况调查及影响因素分析[J].继续医学教育,2020,34(3):46-48.
- 5 D'Eon M, Thompson G, Stacey A, et al. The alarming situation of medical student mental health[J]. Can Med Educ J, 2021, 12(3):176-178.
- 6 史磊,肖梦然,叶丽平,等.医学研究生专业性心理帮助态度的影响因素[J].继续医学教育,2021,35(7):51-53.
- 7 Picco L, Seow E, Chua BY, et al. Help-seeking beliefs for mental disorders among medical and nursing students [J]. Early Interv Psychia, 2019, 13(4):823-831.
- 8 李辉雁,顾宏林,吴虹林,等.医学研究生新生领导力与领悟社会支持对心理健康的影响机制及心理健康教育建议[J].高校医学教学研究(电子版),2023,13(3):15-20.

(收稿日期 2023-10-01)

(本文编辑 高金莲)