

临床医学硕士研究生心理健康问题初步探索*

党业兴 秦秀娇 王智昊**

吉林大学第一医院老年病科, 长春 130021

[摘要] 医学研究生作为高学历的专业人才, 不仅有研究生心理发展的共性趋势, 也有医学专业的个性特征。本研究从学业、就业、情感、家庭压力方面分析影响临床医学硕士研究生心理健康的因素, 通过增强医学研究生心理健康教育意识、加强学校及医院的文化建设、开展与医学研究生心理健康相关的人文素质教育, 发挥导师对医学研究生心理健康的指导作用, 有效应对临床医学硕士研究生出现的心理健康问题, 保障医学研究生的身心健康, 从而培养更全面更优秀的医学人才。

[关键词] 临床医学; 研究生; 心理健康

doi: 10.3969/j.issn.1674-7593.2024.01.025

Preliminary Study on Mental Health Problems of Postgraduates in Clinical Medicine

Dang Yexing, Qin Xiujiao, Wang Zhihao**

Department of Geriatrics, the First Hospital of Jilin University, Changchun 130021

** Corresponding author: Wang Zhihao, email: wangzhih@jlu.edu.cn

[Abstract] As a highly educated professional, medical postgraduates not only have the common trend of psychological development of postgraduates, but also have the personality characteristics of medical specialties. This study analyzes the factors affecting the mental health of postgraduates in clinical medicine from the aspects of academic, employment, emotion and family pressure, through enhancing the awareness of mental health education of postgraduates in medical medicine, strengthening the cultural construction of schools and hospitals, carrying out humanistic quality education related to the mental health of postgraduates in medical medicine, giving play to the guiding role of tutors in the mental health of postgraduates in medical medicine, effectively affecting the mental health problems of postgraduates in clinical medicine, ensuring the physical and mental health of postgraduates in medical medicine, so as to cultivate more comprehensive and excellent medical talents.

[Key words] Clinical medicine; Graduate student; Mental health

随着医学科学的迅速发展, 医疗单位对于人才质量的要求远高于对人才数量的要求。许多医学专业研究生受到身边的人物、事物与环境的影响产生巨大压力, 从而造成焦虑、抑郁等心理健康问题。此外, 快速发展的时代、日益激烈的社会竞争、逐渐恶化的医疗卫生环境, 使临床医学硕士研究生作为从事临床实践的高学历人才既要有较强的医学实践能力, 还要有良好的心理调适能力。因此, 关注医学研究生的心理健康并采取应对措施也变得尤为重要。

1 心理健康现状

当今社会高速发展, 医学研究生抑郁和焦虑的发生率通常明显高于一般正常人群。周超等^[1]通过问卷调查发现 309 名医学研究生中焦虑症占

0.97%, 抑郁症占 8.74%, 有轻度以上心理问题的学生占 5.18%, 其中轻度心理健康问题中前 3 位分别为强迫症状、人际关系敏感和饮食睡眠较差。Zhong 等^[2]对 1 814 名医学研究生开展调查研究, 研究表明其中 1/3 有抑郁症状, 有抑郁症状的学生往往有情绪低落、面对困难与问题时表现悲观、失眠多梦等, 他们的生活质量评分较低。有研究表明, 研究生入学考试对医学生的心理健康会产生负面影响^[3]。此外, 许多通过住院医师规范化培训的医学研究生也产生了一定的心理健康问题, 主要表现为抑郁、烦躁等^[4], 因此学校与社会需要对医学研究生的心理健康给予更多的关注。

2 心理健康影响因素

大部分临床医学硕士研究生的年龄为 24 ~ 26

* 吉林大学白求恩第一医院研究生思想政治教育创新研究项目 (yjs2022032)

** 通讯作者: 王智昊, 电子邮箱 wangzhih@jlu.edu.cn

岁,来自学业、就业、情感、家庭等方面的压力对他们的心理健康会产生较大的负面影响,有研究显示这4个方面压力的检出率均超过50%^[5]。研究生不仅要按时完成课程学习、课题研究,还要完成住院医师规范化培训考核和临床轮转等内容,而且毕业时立即面临就业等问题,对学生的心理健康均会产生一定的影响。

2.1 学业压力

硕士研究生的培养时间通常为3年,如今在“四证合一”的前提下,专业学位硕士研究生要在3年的培养时间里完成33个月的临床轮转学习,因此研究生在入学后完成3周的理论学习后就要开始临床轮转学习,导致理论学习与临床实践学习产生冲突。此外,医学研究生的心理健康受学业压力影响也较大,最主要的原因是来自毕业论文的压力,近年来高校的硕士毕业生延期毕业较多,主要原因是论文外审不合格,同时学校在论文、外语等方面也有硬性指标^[6-8]。医学硕士研究生除了要面临临床实践技能学习与临床轮转学习,还要自主查阅文献、完成科研任务、毕业考核、毕业论文答辩等一系列学业任务,无疑增加了他们的负担。医学研究生在轮转学习的过程中不仅要适应紧张的临床工作状态,还要面对各种各样的患者及家属,因此还需要医学研究生学会处理复杂的医患关系,并且工作时间较长,缺乏体育锻炼等放松压力的时间,导致心理压力日益增加,更容易产生烦躁、焦虑等心理健康的问题。

2.2 就业压力

对医务工作者来说,在三甲医院工作不仅有长远的发展前景和优越的工作环境,并且拥有可观的收入,所以大部分医学生希望在三甲医院工作^[9]。医学研究生认为考取研究生已经是天之骄子,但研究生招生规模不断扩大,就业市场竞争异常激烈,增加了找工作的难度,医学研究生对就业前景迷茫困惑,并且家长、学生对就业前景及定位期望值偏高,进一步加重他们的心理负担。随着医疗卫生行业的快速发展,医疗机构对于硕士及以上高学历人才的需求逐渐增加,多数三甲医院要求招收博士研究生,因此大多数医学硕士研究生就业压力越来越大。医学研究生多数不愿意去县城或村镇工作,均倾向于一线城市三甲医院,因此由于求职人数不断增多,且医院数量有限,导致淘汰率很高,未找到理想工作的研究生会感到落差,产生焦虑、抑郁等心理问题。

2.3 情感压力

医学专业研究生在校期间通常主要表现为思想比较活跃、对情感生活比较期盼,然而恋爱未必会一帆风顺,一旦失恋会导致情感缺失,感到孤

单^[10]。同时没有知心朋友、难以倾诉学习与生活的问题,也会影响他们的心理健康。大多数研究生正处于适婚年龄,由于性格不同、情感经历有差异,使情感造成的心理问题表现为多发态势。校园活动区域比较有限,使研究生收获感情的渠道较为单一,因此一些抗压能力较差的研究生在开始恋爱后,经常陷入迷茫,进而产生烦躁、焦虑的情绪。

2.4 家庭压力

现处于研究生阶段的学生大部分为独生子女,医学研究生也是如此,大多是在父母的关爱呵护下成长起来的,导致抗压能力不足,遇到挫折时会非常脆弱,容易受到环境影响,因此家庭对医学专业研究生心理特征的形成有较大的影响^[11]。其中,父母对子女的期望、教育方式、培养方式以及父母双方的文化修养、心理健康、职业、家庭经济水平等诸多因素都会对医学专业研究生产生直接影响。大多数医学研究生的父母对医疗卫生行业不够了解,对研究生在学业与就业等方面的指导不多,研究生从家长方面获得帮助也较少;与此同时,研究生承载着家庭的期望,家长往往期待他们能够顺利找到合适的工作以及婚恋对象。因此,当现实与理想有一定差距时,研究生往往感到无所适从,前途渺茫,继而产生心理问题。

3 心理健康问题的应对措施

3.1 增强医学研究生心理健康教育意识

医学研究生不仅是高学历人才,也是促进医疗卫生事业发展的重要力量。因此,对医学研究生进行心理健康教育十分重要。医学院校应该把心理健康教育放在医学专业研究生教育的体系之中,并认真开展心理教育课程。充分了解医学研究生的心理健康水平,对增强其心理健康教育意识非常重要。医学研究生需要正确认识自我并评价自我,只有这样,才能在遇到困难时增强对环境的适应能力、增强自我管理、积极调整心态、不断训练自己来提高抗压能力以及增强心理健康意识。学校教师应及时有效地解决医学研究生的心理问题,尽早改善他们的心理健康状况,通过心理健康教育工作使医学研究生保持积极向上的态度去正确面对困难和挫折,切实提高医学研究生的心理健康水平。

3.2 加强学校及医院的文化建设

加强学校及医院文化建设,广泛开展文体活动与社会实践活动,通过各种各样的活动来增加医学研究生与他人及社会沟通交流的机会,促进医学研究生的沟通能力,这是培养学生人际交往与沟通能力的重要方式。加强学校及医院文化建设,使医学研究生保持积极乐观的态度去面对学业、就业的挑战,提高自己的抗压能力并合理控制自己的情绪,减少失控的发生。医学研究生作为高层次水平人

才, 应该具有正确的人生观与价值观, 与导师同学和睦相处、积极参加学校及医院举行的各项活动、用合理的方式宣泄平时压抑的负面情绪。医学研究生同时应加强身体锻炼, 培养吃苦耐劳的优秀品质, 使生活方式更加健康, 积极地面对人生, 从而提高他们的心理健康水平。

3.3 开展与医学研究生心理健康相关的人文素质教育

美国精神病学和内科教授恩格尔认为“为理解疾病的决定因素, 以及达到合理的治疗和卫生保健模式, 医学模式必须考虑到患者、患者生活在其中的环境以及由社会设计来对付疾病的破坏作用的补充系统, 即医生的作用和卫生保健制度”。当今医学模式是生物-心理-社会医学模式, 强调生物、心理、社会三因素是非常紧密的。因此, 心理健康教育是医学教育的重要组成部分。开设人文社会学科类必修课、选修课, 同时开设与医学教育相关的医学心理学、医学伦理学、医学法学、精神病学等医学人文素质课程, 医学研究生可以通过认真学习人文素质课程来提高抗压能力与心理健康水平, 树立正确的人生观、世界观、价值观, 从而减少医学专业研究生心理健康问题。

3.4 发挥导师对医学研究生心理健康指导作用

导师是医学硕士研究生参加临床工作的指路人, 导师除了要指导学生学习, 还要充当一名心理教师, 及时发现研究生存在的心理健康问题并有效解决, 使他们学会自我观察与评价、积极面对人生、提升抗压能力、正视理想与现实的差距、学会调节自己的情绪, 充分发挥主观能动性。学校与医院应该通过举办心理知识讲座及培训加强导师与辅导员对医学专业研究生心理问题指导能力。此外, 导师还应该增加与医学研究生之间的情感交流, 加强互动, 培养良好的心理素质, 帮助减轻学业与经济上的负担, 从而有效减轻医学研究生的心理压力。

4 初步成效

本研究对在本院老年病科轮转的 98 名 2021 ~ 2022 级研究生开展心理健康辅导讲座, 通过微课、线上、线下讲座及一对一指导等方式, 针对关注度较高的毕业及就业方面的心理问题进行疏导。结果表明通过辅导, 学生心理健康获益很大, 其焦虑情绪明显降低, 处理学业、就业压力、医患关系等能力明显提高。充分说明了开展讲座对临床医学硕士研究生心理健康教育有一定成效, 见表 1。

表 1 医学研究生对开展心理健康辅导讲座的满意度 [例 (%)]

Tab. 1 Satisfaction of medical postgraduates with carrying out mental health counseling lectures [n (%)]

调查项目	非常满意	满意	无意见	不满意
减少学业压力焦虑情绪	76(77.55)	17(17.35)	2(2.04)	3(3.06)
减少医学就业焦虑情绪	69(70.41)	22(22.45)	5(5.10)	2(2.04)
增加读研期间正确婚恋观认识	80(81.63)	17(17.35)	0(0)	1(1.02)
增加读研期间正确交友观认识	96(97.96)	1(1.02)	0(0)	1(1.02)
知晓如何正确排解学业压力	80(81.63)	15(15.31)	1(1.02)	2(2.04)
知晓如何处理好医患关系	88(89.80)	6(6.12)	2(2.04)	2(2.04)
知晓如何正确排解就业压力	75(76.53)	15(15.31)	3(3.07)	5(5.10)
知晓如何正确处理婚恋关系	84(85.71)	8(8.16)	2(2.04)	4(4.08)
知晓如何正确处理学生与导师之间关系	93(94.90)	3(3.06)	1(1.02)	1(1.02)
对个人前景满意程度	85(86.73)	9(9.18)	2(2.04)	2(2.04)
自我评价	92(93.88)	4(4.08)	1(1.02)	1(1.02)

5 结语

临床医学硕士研究生作为高学历人才, 不仅要有足够的医学知识储备, 还要有良好的心理适应能力。来自学业、就业、情感、家庭等各方面压力使研究生承受着很重的负担, 在实施“四证合一”培养模式之后, 研究生的情绪和心理方面相比以前更容易出现变化, 需要加强重视医学研究生的心理健康问题, 并积极进行疏导和干预。医学硕士研究生要提升自我认知, 提高心理健康教育有助于增强心理健康的意识。同时, 加强学校及医院的文化建

设、开展与医学研究生心理健康相关的人文素质教育、发挥导师对医学研究生心理健康指导作用也必不可少。因此, 高度重视医学研究生的身心健康并给予相应的指导, 有利于培养出适应社会发展的身心健康、人格健全、全面发展的高水平医学人才。

参考文献

- [1] 周超, 孙聪聪, 刘云启, 等. 医学硕士研究生心理健康现状调查分析 [J]. 滨州医学院学报, 2019, 42 (4): 260-262.