

医学研究生提升心理韧性 应对科研压力的探索与思考

牟笑笑¹ 姜辉¹ 刘丽莹² 李炎蔚¹ 管清燕² 孔荐¹ 杨晓云¹

1.潍坊医学院临床医学院,山东潍坊 261053;2.潍坊医学院护理学院,山东潍坊 261053

[摘要] 医学研究生作为国家医学发展的骨干力量,因其专业要求的特殊性需要更多的关注。尤其是如何疏导心理压力、维护心理健康,亟待关注。医学研究生教育是高等教育领域中重要的部分,随着现代医学的飞速发展,对医学研究生的科研能力提出了更高的要求,研究生的科研压力增加。心理韧性是个体心理复原力,可以缓冲科研压力带来的负面情绪,提升心理韧性能够对缓解科研压力产生良好的效果。本文结合医学院校医学研究生存在的实际问题,旨在提高医学研究生的培养质量,从学校建设、导师关怀、研究生主观能动性三个层面探讨医学研究生提升心理韧性应对科研压力的多种对策,探索高校心理辅导相关课程及机构设置,为医学院校培养研究生提供借鉴与参考。

[关键词] 医学研究生;科研压力;心理韧性;心理健康

[中图分类号] G446 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-7210(2020)08(a)-0074-04

Exploration and thinking of improving the resilience of the medical graduate students against the present situation of the scientific research pressure

MOU Xiaoxiao¹ JIANG Hui¹ LIU Liying² LI Yanwei¹ GUAN Qingyan² KONG Jian¹ YANG Xiaoyun¹

1.School of Clinical Medicine, Weifang Medical University, Shandong Province, Weifang 261053, China; 2.School of Nursing, Weifang Medical University, Shandong Province, Weifang 261053, China

[Abstract] As the key team of medical development in China, medical graduate students need more attention due to the particularity of their occupational requirements. Especially on how to relieve psychological pressure, maintain mental health, which needs urgent attention. Medical graduate student education is an important part of higher education, with the quickly development of modern medicine, higher requirements are put forward for the scientific research ability of medical graduate students, and the scientific research pressure increased. Resilience means psychological recovery, which can decrease the scientific research pressure, the improvement of resilience can have a good effect on relieving the scientific research pressure. Combined with the practical problems of medical graduate students in medical university, this paper aims to improve the cultivation quality of medical graduate students and discuss the methods on how to improve the resilience of the medical graduate students against the present situation of the scientific research pressure from three levels, such as the school's construction, mentor's care and the medical graduate student's subjective dynamics. This paper also discusses the theory and the classes of psychological health in university, aims to give the reference for educating the medical graduate students.

[Key words] Medical graduate students; Scientific research pressure; Resilience; Psychological health

医学研究生教育是高等教育领域中重要的部分,医学研究生作为国家医学发展的骨干力量,其心理健康状况需要引起关注和重视。心理韧性是个体心理复

[基金项目] 中国学位与研究生教育学会立项资助(B3-YX20180102-05)。

[作者简介] 牟笑笑(1995.11-),女,硕士,潍坊医学院临床医学院2018级生物化学与分子生物学专业在读硕士研究生;研究方向:生物化学与分子生物学。

[通讯作者] 杨晓云(1974.5-),女,博士,副教授;研究方向:生物化学与分子生物学及高等教育。

原力,是积极心理学领域全新的研究热点之一。从进化心理学的角度来看,心理韧性意味着一种在生存困境中的自我保护本能。医学研究生面临严峻的科研形势,如何疏导心理压力、维护心理健康是备受关注的问题。本文旨在分析医学研究生的科研压力和心理健康基本情况,从心理韧性的角度提出科研压力应对策略,探索高校心理辅导相关课程及机构设置,为医学院校培养研究生提供借鉴与参考。

1 现代医学迅速发展背景下医学研究生科研压力现状
随着医学科学技术的飞速发展现代医学进入新

时代,对医学高等教育提出了更高的要求,也对医学研究生心理健康提出了更高的要求。为响应我国世界一流大学和一流学科(以下简称“双一流”)建设的号召^[1],各高校纷纷采取措施提高学术水平,对研究生的科研提出更高要求,导致研究生科研压力增加。医学研究生面临学校、医院、导师、患者等各方面的压力。

近年来,教育部国务院学位委员会颁布了一系列文件,要加强研究生教育和高校学位授权点质量。因此我国众多高校为响应国家政策,对研究生的毕业条件做出了严格的限制。合理适当地给予学生科研挑战性压力,可有效地提高学生的学习和科研兴趣以及研究生培养质量^[2],但也加大了部分研究生的科研压力。这些研究生心理压力,对自己期望值高,心理承受能力弱^[3],因此易产生消极情绪,导致自身科研能力下降,科研效率降低。过度的科研压力对于学术从业者是不利的,可能会导致抑郁、焦虑等心理问题,降低学生的学业表现。研究生的全面健康水平,包括心理健康,较10年前有着下降的趋势^[4]。

医学研究生学习阶段是医学生的关键时期,此时期心理疾病对学生身心健康的影响不容忽视。根据已有文献报道^[5]的调查显示,绝大多数“双一流”大学研究生科研压力与自我心理调节能力失衡,出现问题的人数比例较大,同时有较多人有着较大或难以承受的科研压力。文献报道^[6],某医学院医学研究生总体面临较大压力,心理健康状况总体较差,较多人有着较大的学习压力。医学院校临床学生本科毕业时并不要求撰写毕业论文,因此临床医学研究生在论文选题以及后续的实验进展都较其他基础医学研究生困难,加之对科研论文的发表要求,科研压力相对较大^[6-8]。

心理承受能力、抗压能力等心理健康程度越强的研究生,其科研能力和科研素质越好^[9]。因此改善研究生科研压力过大的现状亟待解决,必须引起高校、导师及研究生本人的高度重视。长期科研压力过大容易引起自我否定^[10],加之研究生扩招,各高校也需加强研究生心理健康教育工作。心理素质越好的研究生,其综合能力往往越好^[11]。主观幸福感是衡量个体心理健康水平的重要标准,科研压力是影响硕士、博士研究生主观幸福感的重要因素,而心理韧性可以缓冲科研压力带来的负面情绪。

2 心理韧性的研究起源和影响因素

对心理韧性的研究始于美国^[12-13],但各国(地区)研究者对科学意义上韧性的概念还未取得共识,如何将这个术语翻译成中文也引起了不少争论,台湾学者将其译为“复原力”,香港学者译为“抗逆力”,大陆学者译为“心理弹性”“回复力”“压弹”“复原力”,韩国的护理学家们则译为“回复力”“克服力”“弹性”“强韧性”等。

以往对于心理韧性的研究,经历了探索个人韧性特质与保护因子的阶段和关注韧性形成的动态过程阶段^[14-15]。心理韧性定义为一种能够从痛苦的经历中恢复,甚至获得力量和成长的能力;也有人认为,韧性是指一种动态的过程,它是个体面对重大生活逆境,仍使个体积极适应的过程;还有人把韧性描述为在困难状态中的正常发展。无论如何,具有心理韧性的人能更有效地应对压力。

在积极心理学思潮的影响下,从心理潜能的视角对心理韧性的内涵予以新的诠释,提出促进韧性潜能实现的策略,涉及多种心理韧性测量工具,并以心理韧性当前的研究现状为依据,阐述未来研究的发展趋势:开展实证性研究、注重生物学影响因素、扩大研究领域、实施干预研究。健康教育-团体心理辅导干预模式对医学院校研究生心理危机脆弱性的降低和心理韧性的增加具有明显的效果^[16]。

史提芬·南斯威克与丹尼斯·查尼作为美国心理学界研究韧性问题的最重要的学者。他们采访了大量难以想象的创伤遭遇者,在深入理解受访者的基础上给出了增强韧性的关键要素,其中包括拥有健全的社交网络与良好的亲密关系,这会让人在面对压力与危险的时候增强力量,相互依赖非但不代表软弱,反而是提供韧性的源泉^[17]。

心理韧性的影响因素,第一是个性因素,指的是个体内部的有助于让逆境中的个体克服逆境并能积极发展的特质性因素。第二是环境因素,是指来自于家庭、学校和社区等更大的社会范围的积极因素。首先重要的是家庭环境因素,家庭是个体成长的最初和最重要场所,因此家庭环境和氛围是心理韧性的重要因素。其次重要的是学校环境因素,学校氛围也作为心理韧性的重要因素。特别是积极的学校氛围、学校的归属感、良好的同伴关系等对于心理韧性的培养是非常有意义的。因此高校环境因素对医学研究生心理韧性而言,是关键的影响因素。

3 提升医学研究生心理韧性应对科研压力的对策

3.1 充分利用高校心理健康教育

医学研究生心理健康教育是高校德育工作的重要组成部分,应当从高校心理健康教育工作的实际情况出发,加强医学研究生心理健康教育,对于高校贯彻落实以人为本的科学发展观,推进素质教育,促进医学研究生全面发展,为建设现代医学培养身心健康的骨干人才具有重要意义。

高校应当高度重视医学研究生的心理健康,帮助学生缓解压力。首先,高校应该重视研究生心理健康建设工作,建立心理保护措施,加强研究生心理健康管理。高校可以建设相关心理疏导室或线上心理医

生,鼓励学生在心理出现问题时积极地寻求帮助;其次,高校负责医学研究生人格品行教育,应以医德教育为重中之重,加强医德和学术诚信规范教育,树立正确的职业观,加强职业适应力教育。

3.2 医学研究生定期心理测评

心理测评被广泛应用于高校心理健康教育,对于提高医学研究生心理健康教育工作的科学性和针对性起到了积极的推进作用。高校可通过心理测评对研究生的心理健康状态及压力早发现、早干预、早治疗^[18]。高校应密切关注医学研究生动态的心理状况,本着预防为主的原则,提前干预。高校可以通过定期对医学研究生进行心理测评,检测医学研究生心理健康状态及压力,实现早发现、早干预、早治疗。

3.3 完善导师责任制

研究生期间,导师与研究生的关系是最为重要的人际关系。在研究生的培养过程中,导师与研究生的交流是最为密切的。要注重构建良好的“导师-研究生”之间的心理契约^[19]。各高校要完善导师责任制,发挥导师指导作用,明确导师对于研究生综合能力提高的重要性^[20-21]。研究生导师应时刻在师德上严格要求自己,在科研工作中需以身作则,恪守诚信原则。完善导师责任制虽然任重而道远,但是最为关键的一环。

导师在科研、生活等各方面会对医学研究生的心理健康水平产生潜移默化的影响。导师的指导与评价严重影响到研究生的自我效能感,导师的为人处世、指导方式也会影响研究生的心理健康^[22]。导师作为研究生学业领路人,要对不同研究生进行分类施教,适当给予一定的积极性的科研挑战性压力。在学生遇到科研问题时,及时进行指导,做到循循善诱,在学生已掌握本领域的实验技术和原理时,引领学生适当钻研本领域有意义的前沿问题。重视学生全面发展,尊重学生的科研成果和创意。由于研究生扩招,导师招生数目增多,难以顾全全部的研究生,为提高研究生培养质量,有关部门可适当控制招生人数^[23]。据相关调查显示,部分导师对研究生采用“放养”模式,见面的次数也较少,所以很难及时地了解学生的科研状态,学生难以得到合理的指导,也容易造成学生的科研压力过大^[19]。因此建议导师根据自身和课题组情况,适当地增加针对研究生进行的科研指导和人文关怀的时间,保证一周多次面谈沟通,充分发挥导师引领和科研指导作用,营造良好的师生关系,合理减少和避免研究生心理健康水平较低的情况,减轻或缓解医学研究生的科研压力。

导师除了注意建立良好的师生关系,还需合理安排课题组内及组间的师兄弟姐妹关系以及课题组内的大小事宜,负责构建和谐课题组氛围。首先是

平等的氛围,导师与研究生的交流或研究生之间的交流是平等的,导师的职责是教会研究生如何思考。导师要管理好自己的情绪以豁达开朗、积极乐观的心态对待研究生,导师的言行、底蕴和心灵像阳光一样使人处处感到温暖。导师应做到尊重研究生,倾听他们的声音,学会真诚的赞美,宽容对待,挖掘优点,循循善诱、保持微笑。

3.4 辅导员加强研究生心理健康管理

高校辅导员是一支战斗力极强的高素质队伍,充分发挥辅导员作用,加强研究生关注度,辅导员应重视研究生心理健康教育。医学研究生作为一种健康弱势群体,他们的心理健康水平低于全国常模^[24],尤其女性研究生感情细腻丰富,对任何刺激反应敏感,情绪多变,心理相对脆弱,容易产生依赖、自卑、抑郁等心理问题^[25]。女性研究生虽已成年,但缺乏社会经验,是弱势群体。辅导员要注意关注研究生的心理健康,尤其关注女性研究生的心理健康,包括家庭情况、恋爱情况。辅导员可以组建研究生同学互助组,尤其是发挥师姐、师兄榜样模范作用,年龄相近易于沟通,共情作用强,其心理疏导作用不容忽视。高校氛围、高校的归属感、良好的同伴关系等对于增强心理韧性是非常有意义的。

3.5 建立规范的培养研究生科研的医学实验中心

高校可以设立医学实验中心,并配备实验水平高、综合素质强的实验老师来为学校里的导师和研究生的科研提供相应的帮助,负责管理协调大型实验设备的使用和维护,从而使研究生可以在实验进展不顺利或仪器设备不会操作的时候能够咨询专业人员,可以有效地提高研究生实验工作的效率,从而切实降低研究生的焦虑感和科研压力。高校可以设立医学实验中心办公室负责日常实验管理工作,切实解决医学研究生实验技术难题,如细胞培养、分子生物学技术、电镜等。医学实验中心办公室可以发挥实验技术积累和传授、帮助、带领的功能,并且可以有效地节约资源和实验经费。其次,高校应加强学术交流,可以多举办科研讲座,让医学研究生能够与业内相关领域学术造诣较高的专家学者进行学习交流以帮助初学者、提携后辈,为医学研究生的科研工作指明道路。

3.6 加强研究生就业指导

影响医学研究生科研压力的因素主要有导师、毕业、就业、出国、深造等方面。其中随着医学研究生的就业压力越来越大,加强研究生的就业指导问题就显得非常必要。然而,当前医学研究生存在自我评价过高、抗挫折能力差等多种自身存在的不足之处,在择业过程中,表现为期望过高、个人定位偏差、严重缺乏求职技巧等问题。同时现阶段医学院校研究生缺乏就

业指导课程,课程设置不受重视。所以研究生就业指导工作的重要性、必要性和紧迫性日渐彰显。因此高校应分析研究生就业中存在的问题,加强研究生就业指导,帮助医学研究生树立正确的就业观念,针对医学研究生就业创新工作模式,进行合理安排,探索多种模式,推进研究生就业工作。

3.7 增强医学研究生的心理韧性

除了上述客观因素以外,影响心理韧性的因素还有个性因素,即个体内部有助于在逆境中克服逆境并能积极发展的个体特质性因素。首先,医学研究生需要增强心理韧性,需要增强自我心理调适能力^[26-27]。一个积极健康的心态,能够变科研压力为动力,良好的心理素质是当代医学研究生成才的关键。面对科研压力时,主观因素也尤为重要。应首先进行自我心理调适,自己无法排解时要及时与学长师长交流沟通。其次,研究生应充分利用学校的各种资源平台,当出现问题时及时与导师沟通,或者及时向学校心理疏导老师咨询。发挥自主能动性积极地解决在读研过程中出现的问题。针对科研压力过大的问题,学生应与导师进行及时有效沟通。最后,更重要的是要调配好自己的时间,减少不必要的时间和资源浪费,保证科研任务能够高效率、高质量地进行。总而言之,在科研压力面前要全面认知,正确定位,肯定自己的优势,改进自己的不足,要充满积极向上的内在动力,正确面对压力。

综上所述,高校可以通过上述对策提升医学研究生应对科研压力的心理韧性,为高校、导师提供参考,同时为高校心理辅导相关课程及机构设置提供理论依据,从而能更好地为我国培养现代医学骨干人才。

【参考文献】

[1] 余荔,张玉丹.中国“双一流”建设大学基础科研生产力与世界一流大学的差距[J].中国科技论坛,2019(10):154-163,170.

[2] 杜婧,蒋承,刘鑫桥.科研挑战性压力对学术型硕士研究生学术成就的影响—基于主观评价的调节作用[J].中国人民大学教育学报,2019(1):42-55.

[3] 齐乐,顾茜,马铭.研究生辅导员在研究生心理健康教育工作中的作用及其发挥途径[J].当代教育实践与教学研究,2019(18):155-156.

[4] 夏祥伟,沈继章,刘单.我国高校研究生全面健康问题的实证研究[J].国家教育行政学院学报,2019(8):89-95.

[5] 潘兴丽,程刚,吉峰.压力源、压力强对医学硕士研究生心理健康影响的调查研究[J].中国高等医学教育,2017(9):128-129.

[6] 徐伟,田梦珂,薛严.临床医学专业学位硕士生压力源与应对方式的分析[J].高教论坛,2019(7):87-89.

[7] 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.

[8] 王纳仕,陈锴,刘小平,等.医学学术学位研究生培养问题的改革思考[J].检验医学与临床,2017,14(18):2810-2812.

[9] 陈必成,陆丽君,陈春,等.医学研究生学术行为不端的原因分析和预防策略[J].中国医药导报,2010,7(14):118-119,121.

[10] 赵丽琴,吴群利.研究生心理健康问题及预警机制的建立[J].教育理论与实践,2019,39(18):43-45.

[11] 苏红.医学硕士研究生心理素质结构、测量及教育训练模式构建研究[D].重庆:第三军医大学,2017.

[12] 温亚,刘伟,陈权.研究生心理韧性及情绪智力的关系研究[J].研究生教育研究,2014(5):48-51.

[13] 范方仕,文莉莉,刘志军.医学生心理韧性与就业压力、社会支持的关系研究[J].中国卫生事业管理,2014,31(9):699-701.

[14] 刘丹,石国兴,郑新红.论积极心理学视野下的心理韧性[J].心理学探新,2010,30(4):12-17.

[15] 刘勉,齐文凤,赵静波.研究生心理韧性与心理健康的关系[J].职业与健康,2015,31(22):3114-3116.

[16] 张雷.研究生心理韧性及其培养策略探析[J].学位与研究生教育,2015(3):47-50.

[17] 杨敏毅,王震.做内心强大的教师——教师常见心理困惑解析[J].江苏教育,2017(56):2.

[18] 楼历月,何洪义,叶海勇.中医学研究生心理压力源及应对方式的质性研究[J].中医药管理杂志,2018,26(12):20-22.

[19] 郑文力,张翠.基于心理契约视角的“导师-研究生”关系构建研究[J].研究生教育研究,2019(5):16-20.

[20] 乔靖怡,白明,苗明三.硕士研究生综合能力培养探析[J].中国中医药现代远程教育,2019,17(17):153-155.

[21] 熊瑶,张蔚,陈雨柔,等.基础与临床联合的学术型研究生培养模式探索[J].中国继续医学教育,2019,11(29):91-93.

[22] 何佼雁.导生关系对研究生心理健康的影响[J].科教文汇:下旬刊,2019(4):157-158.

[23] 程雯,王京,霍彬.临床医学研究生心理压力调查与研究[J].继续医学教育,2012,26(7):29-31.

[24] 汪玉凤,马欢,黄燕霞,等.广东某医学院校硕士研究生心理健康状况及其影响因素分析[J].预防医学论坛,2019,25(7):486-488,493.

[25] 廖和平,王维琳.社会性别视角下促进高校女研究生健康“成长”的对策研究[J].湖南科技大学学报:社会科学版,2019,22(5):157-167.

[26] 潘征,覃富,庞雅琴.医教协同政策下临床医学专业学位论文研究生培养的实践与思考[J].右江医学,2018,46(6):750-752.

[27] 王凯欣.影响研究生心理健康的因素及对策分析[J].教育教学论坛,2018(10):235-236.

(收稿日期:2020-01-10)