

# 心理健康评估在中医实习生培养中的应用进展

张倩 黄岭

江安县中医医院 四川宜宾 644000

**摘要:**近年来,将心理健康测评应用于中医实习生培养中,已成为医学教育界的一项重要课题。中医教育既要有扎实的理论知识,又要注重临床实践和人文关怀。实习生的心理健康状况直接关系到实习生的学业成绩、临床实习能力和职业生涯的发展。因此,系统地开展中医实习生心理健康状况评估,有助于及时发现和解决实习生的心理健康问题,为提高中医教育质量提供有力支撑。

**关键词:**心理健康评估;中医实习生;培养应用进展

随着医学教育改革的深入,中医实习生面临着学业压力、临床实习压力和职业生涯规划压力。据统计,近几年中医实习生有升学计划,占41.22%;中医实习生有就业意向的比例高达30.18%。这不仅反映出中医实习生在学业与生涯规划方面所承受的巨大压力,也从侧面反映出实习生的心理健康状况之严峻。因此,开展中医实习生的心理健康评估,不仅关系到实习生的个人福祉,也关系到整个中医教育质量的提升,以及培养出一批具有良好心理品质与专业技能的中医人才。

## 一、心理健康评估在中医实习生培养中的挑战

### (一)文化差异与认知障碍

在将心理健康评估应用于中医实习生的培训过程中,文化差异和认知障碍成为一个不能忽视的挑战。中医的学说历史悠久,其独有的哲学思想和思考模式与当代心理学有着明显的区别<sup>[1]</sup>。中医主张全面的观点、阴阳的均衡以及气血的和谐,而现代心理学更多地关注于分析个体的心理活动、行为习惯和心理运作机制。这样的文化差异可能会使中医实习生在理解心理健康评估工具和方法时遇到困难,难以有效地将中医理论和心理学知识结合起来。另外,中医实习生在实习生的成长旅程中,可能会受到传统中医文化的深刻影响,这导致其对心理健康问题的理解与现代社会有所不同。部分实习生可能会将心理问题视为精神层面的“异常”,而不是生理和心理的互动结果,这种认知偏差可能会妨碍实习生积极参与心理健康评估,甚至可能对评估结果产生抵触情绪。因此,在尊崇中医文化的前提下,如何指导实习生正确地理解并接受心理健康的评估,已经变成了一个迫切需要解决的议题。

### (二)评估技能与中医知识融合不足

心理健康评估不仅需要专业的技巧和方法,中医实习生在培训过程中通常更多地侧重于中医理论的学习和实践技能的掌握,而对心理健康评估技能的理解和应用则相对较少。由于这种技能的局限性,实习生在进行心理健康评估时可能会面临准确性和有效性的不足,这使得实习生很难准确地识别和评估自己的心理健康状态<sup>[2]</sup>。同时,将中医的专业知识与心理健康的评估技巧相结合也构成了一项具有挑战性的任务。中医主张个性化的诊断和治疗方法,强调根据症状进行治疗,而心理健康的评估则更多地依赖于标准化的量表和数据分析手段。在中医实习生的培训过程中,如何融合中医的个性化治疗观念和心理健康评估的标准方法,既能维护中医的独特性,同时也能增强评估的科学性和客观性,成为了一个亟待解决的核心问题。

### (三)实习环境中的心理压力

中医的实习生在进行临床实习时,经常承受着沉重的心理负担,一方面,实习生需要适应医院的复杂工作环境,与带教老师、患者和家属进行有效的沟通,处理各种临床紧急情况;另一方面,实习生还必须应对职业成长、学业上的压力以及其他多种问题。这样的心理压迫可能会使实习生产生焦虑、抑郁等心理障碍,从而对实习生的实习成果和心理健康产生不良影响。另外,实习环境中存在的负面因素有可能进一步加重实习生的心理负担,医院内部存在的人际关系紧张和医患之间的显著矛盾等问题,都有可能给实习生的心理健康带来不利的影响。因此,在中医实习生的培训过程中,如何为实习生在实习期间提供有力的心理援助,以减轻实习生

的心理负担，成为了一个需要特别重视的议题。

#### （四）缺乏系统性培训与支持体系

现阶段，为中医实习生提供的心理健康评估的培训和支撑机制仍然存在不足。一方面，医学教育机构在中医教学中更多地强调中医的理论知识教授和实际操作技能的培训，而对于心理健康教育的关注程度相对较低；另一方面，医院在管理实习生的过程中，往往会忽视对其心理健康的全面关心和援助。由于缺少一个系统化的培训和支持系统，中医实习生在遭遇心理健康挑战时可能会面临应对这些问题所需的能力和资源的不足。实习生或许并不清楚如何鉴别和应对自己的心理难题，也不清楚如何寻找专业的心理辅导。因此，在中医实习生的培训过程中，构建和优化心理健康的培训和支撑体系，以提升实习生对心理健康问题的理解和应对策略，成为了一个急需解决的关键问题。

### 二、心理健康评估在中医实习生培养中的应用进展

#### （一）建立心理健康评估体系

中医实习生的培养首先要有一个科学的、综合的心理健康评价体系，这套系统应该涵盖实习生的情感状态、应激反应、人际关系和自我认知等方面的内容<sup>[3]</sup>。可参照国内外心理卫生评价量表，结合中医实习生的特点，设计有针对性的测评量表；采用专家评审、预测等手段，保证测评工具的信效度；将考核制度纳入中医实习生培养方案中，并作为一项常规考核内容进行考核。如在构建中医实习生心理健康评估体系的过程中，可参照国内外广泛认可的心理卫生评价量表，采用《一般健康问卷-28项版（GHQ-28）》和《医院焦虑抑郁量表（HADS）》等国内外公认的心理健康测评量表，对中医实习生的情绪状态、压力反应、人际关系及自我认知进行评估，具有良好的信效度。研究应考虑到临床实习生面临的理论联系实际、医患交流压力大等特点，编制《中医实习生心理健康综合评估量表》。具体包括：情绪状态（如焦虑、抑郁）、压力反应（如应对临床突发事件的能力）、人际关系（与患者、任课教师和同学之间的关系）、自我认知（如职业认同感、自我价值感），每一维度又分几个具体项目，用李克特五级打分法对“完全不符合”至“完全符合”进行打分。为保证量表的科学性与实用性，可邀请心理学专家5名、中医3名、2名有多年临床教学经验的教师组成专家组，对量表的内容效度、结构效度进行评价。同时，可在小规模（50名中医实习生）中开展预测，采集数据，采用SPSS等统计学

软件对量表进行内部一致性信度、重测信度等分析。如结果表明，该量表的Cronbach's  $\alpha$  和重测信度分别为0.87和0.79，表明该量表具有良好的信度和效度，可在中医实习生培训计划中加入《中医实习生心理健康综合评估量表》，并作为其日常考核的一部分。规定实习生在入学时、实习中期和实习结束时均需完成量表评估，评估结果由学校心理咨询中心统一归档，并将其作为管理实习实习生心理健康的重要参考。

#### （二）实施定期心理健康筛查

应运用已建立的心理卫生评价体系，定期对中医实习生进行心理健康检查，筛查的时间可以安排在实习前、实习中和结束后进行，以全面了解实习生各个时期的心理健康情况<sup>[4]</sup>。筛选过程应该保证隐私，并以匿名的方式完成。将筛查结果及时反馈给有关部门及人员，使其能够及时地对有心理问题的实习生进行干预。所有实习中医实习生在实习开始前，都要先进行《中医实习生心理健康综合评估量表》的筛选，然后才能进入实习岗位。筛选工作由医院心理科的专业顾问负责，采取匿名方式，以保证实习生的隐私受到保护。筛查结果由心理咨询师分析，发现有心理问题的实习生，心理科会及时与实习生联系，提供一对一的心理咨询服务，并推荐实习生参加后续的心理健康教育和训练。实习期间，医院再次对实习生进行心理健康检查，重点关注实习压力和临床挑战对实习生的心理影响。将筛查结果及时反馈给教学管理部门及带教教师，使其能够及时调整教学计划，加强对实习生的心理支持，如对临床实习中存在焦虑情绪者，在临床教学过程中应多加注意与鼓励，使之逐渐适应临床环境。在实习结束后，医院会对实习生进行最后一次心理健康检查，以评估实习经验对实习生心理健康的长期影响。如果筛查结果表明，实习生在实习期间接受心理健康教育与干预后，其心理健康状况有明显改善。而实习结束后，实习生抑郁自评量表平均降低10分，SAS得分降低8分，提示实习生抑郁、焦虑情绪得到有效缓解。

#### （三）开展心理健康教育与培训

针对筛查出的心理问题，应有针对性地进行心理健康教育和培训，培训的内容应包括心理健康知识的普及、压力的处理、情绪的调整、人际关系的技巧等。培训方式可以多样化，如讲座、研讨会、小组讨论等，通过对实习护士进行心理健康教育，提高其自我调节能力。如针对筛查中发现的心理问题，医院心理科与教学管理部

门可联合开展一系列的心理健康教育和培训活动。医院邀请知名心理专家,以《医学生心理健康和压力管理》为题,对实习学生进行了一次讲座。讲座内容包括:精神卫生的重要意义,压力的来源和应对策略,情绪调节的技巧等等。讲座以互动方式进行,通过案例剖析及小组讨论,使实习生能在轻松愉快的气氛中了解心理健康。此外,亦可举办为期一星期的精神健康讲座,采用不同的议题,如“医患沟通技巧”、“情绪管理及自我调节”、“时间管理及效能提升”。可通过角色扮演、情景模拟、小组讨论等多种形式,使实习生在互动中学会调节心理的技巧,增强自我调节的能力。如在“医患沟通技巧”这主体中,实习生通过角色扮演,模拟医患沟通情境,学习如何有效聆听、表达共情及化解冲突。为进一步提高培训效果,可探究网上心理健康教育平台,平台可提供大量的精神卫生资源及学习资料,如视频教程、音频教程、电子书等。实习生在任何时间、任何地点都能自主学习、自我测验,提高其心理健康意识与自我调适能力。同时,医院可设立“心理健康问询区”,由心理咨询师在线解答实习生提出的问题,为实习生提供个性化的心理辅导。

#### (四) 实施个性化心理干预

针对筛查发现有严重心理问题或心理问题的实习生,要有针对性地进行心理干预。其干预手段主要有心理咨询、心理疗法和心理辅导等,在介入过程中,要遵循专业性、尊重和保密的原则,保证实习生的合法权益。同时要建立跟踪机制,定期评价干预效果,及时调整干预计划。该某医院心理科人员发现有一名中医实习生表现出明显的抑郁症状。这名实习生的症状是抑郁、失去兴趣、睡眠紊乱等。心脏科医生及时对其进行心理评估,诊断出是轻度抑郁,据此实习生的具体情况,制定个体化的心理干预计划。首先,在心理科安排了一名专业咨询师,为其提供一对一的辅导,心理咨询师运用认知行为疗法,帮助实习生调整不良的认知方式、改变不良的思维模式、行为习惯。同时,教给实习生一些简单的放松技巧,如深呼吸,逐步放松肌肉,使其在紧张的时候能自己放松。同时,心理科人员也应积极与实习带教教师沟通,给予实习生更多的关注与支持,带教教师通过

鼓励、肯定、指导等方法帮助实习生建立自信心,增强其面对临床挑战的能力。同时,也鼓励实习生多参加医院精神卫生小组活动,与经验相近的实习生进行交流和互助。为评估干预效果,心理科设立追踪机制,每隔两个星期对实习生进行一次精神健康评估。评估内容包括:抑郁症状自评量表、焦虑自评量表及实习生的自我评价。在此基础上,对实习生进行针对性的干预,以保证实习生的心理健康水平持续提高。

#### 结束语

综上所述,研究如何将心理健康测评技术应用于临床实习生的培训,不仅可以帮助临床实习生及时发现和解决实习生的心理健康问题,提高实习生的个人福利水平,同时也为提高中医教学质量提供强有力的支撑。本片文章以临床实习医生为研究对象,开展心理健康评估方法的研究,可为完善心理健康评估体系,加强心理健康教育和培训,为中医实习医师的全面成长创造良好的环境提供助力。可促进培养具有较高道德品质、较高技术水平和较高心理素质的中医人才,促进中医药的传承与创新发展。

未来,应进一步健全心理健康评价体系,加强心理健康教育与培训,营造有利于中医实习生全面发展的良好环境。这对培养医德高尚、医术精湛、心理素质好的中医人才具有重要意义,为中医传承和创新发展做出贡献。

#### 参考文献

- [1] 陈炜, 彭丹丹. 基于OBE理念的“三环三阶”混合教学法在中医肺病科实习教学的应用[J]. 广西中医药大学学报, 2024, 27(06): 107-111.
- [2] 商草. 中医介入疾病教学建立实习医护人员文化自信的应用[J]. 中医药管理杂志, 2024, 32(19): 236-238.
- [3] 余小珍. 妇产科实习中医临床护理路径教学法的应用[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(18): 60-62.
- [4] 胡凯玲, 徐丽, 李琳慧, 等. 中医教学门诊本科实习带教的实践[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(18): 54-56+69.