

DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2021.03.018

团体认知行为干预对医学实习生心理健康的影响^{*}

张 岩¹ 姜明刚² 曹 江¹ 闵国庆¹ 孙 权¹ 李欢欢^{1△}

(¹ 丽水市第二人民医院, 丽水 323000; ² 建德市第四人民医院, 建德 311600)

摘 要 **目的** 探讨团体认知行为干预对医学实习生心理健康的影响, 为今后开展心理健康辅导提供依据。**方法** 选取 2018 至 2019 学年在丽水市第二人民医院进行医学实习, 存在抑郁、焦虑等心理问题的 81 名实习生作为研究对象, 随机分为观察组(41 名)和对照组(40 名)。对照组进行常规心理健康宣教, 观察组在常规心理健康宣教基础上进行团体认知行为干预。比较两组被试干预前后在人际交往焦虑量表(IAS)、大学生健康调查表(UPI)的评分。**结果** 干预前, 两组在 UPI、IAS 评分差异无统计学意义($P>0.05$); 干预 2 周后, 观察组的 IAS 评分显著低于对照组($P<0.05$); 干预 8 周及 16 周后, 观察组 UPI 总分、IAS 评分均显著低于对照组($P<0.05$); 治疗结束后 3 个月及 6 个月随访, 观察组干预效果显著优于对照组($P<0.05$), 且观察组 UPI 三类人群变化存在显著差异($P<0.05$), UPI 第一类显著下降($P<0.05$)。**结论** 团体认知行为干预能够有效解决医学实习生存在的社交恐惧、人际沟通、适应性等心理问题, 提高临床医学的教学效果和学习积极性, 为实习生的心理辅导提供科学参考。

关键词 团体认知行为干预; 医学实习生; 健康调查表

中图分类号: R395 文献标识码: A 文章编号: 1000-9760(2021)06-225-04

Effect of group cognitive behavior therapy on mental health of medical interns

ZHANG Yan¹, JIANG Minggang², CAO Jiang¹, MIN Guoqing¹, SUN Quan¹, LI Huanhuan^{1△}

(¹ The Second People's Hospital of Lishui, Lishui 323000, China;

² The Fourth People's Hospital of Jiande, Jiande 311600, China)

Abstract: Objective To explore the effect of group cognitive behavior therapy on mental health of medical interns, and to provide basis for carrying out mental health counseling in the future. **Methods** 81 interns who participated in medical practice teaching activities in hospital during the academic year 2018-2019, with depression, anxiety and other psychological problems were selected as the research objects. They were randomly divided into the experimental group and the control group. Forty-one interns in the experimental group were given group cognitive behavior by experienced psychologists. 40 patients in the control group received psychological intervention only in the traditional way. The scores of IAS and UPI before and after intervention were compared between the two groups. **Results** Before the intervention, there was no significant difference in UPI and IAS between the study group and the control group. After 2 weeks of intervention, the IAS score of the study group was significantly lower than that of the control group ($P<0.05$). After 8 and 16 weeks of intervention, the UPI total score and IAS score of the study group were significantly lower than those of the control group ($P<0.05$). After 3 months and 6 months of follow-up, the total score of UPI in the study group before and after the intervention was significantly better than that in the control group ($P<0.01$), and there was a significant difference in the changes of three groups of UPI in the study group ($P<0.001$), and the first group of UPI decreased significantly ($P<0.05$). **Conclusion** Group cognitive behavioral therapy can effectively solve the psychological problems of medical interns, such as social anxiety and adaptation difficulties,

* [基金项目] 济宁医学院 2017 年度实践教学教育科研研究项目(JYSJ2017A11)

△[通信作者] 李欢欢, E-mail: 562889031@qq.com

and improve their mental health.

Keywords: Group cognitive behavioral intervention; Medical interns; Health questionnaire

团体认知行为干预是指在团体情境中提供心理学帮助与指导,通过团体内人际交互作用,促使个体提升自我认知,改善态度及行为方式,从而调整和改善人际关系,帮助适应新环境、新方式的过程^[1]。医学学习的各个阶段中,临床实习是其中一个特殊阶段,经历学生与医生之间的社会角色转换,此时极易出现抑郁、焦虑、沟通不畅等心理失衡问题^[2-3]。因此,医学生在由学校向社会过渡的实习阶段,进行心理干预教育显得尤其重要。本研究拟定一套团体认知行为的治疗方案,以团体形式进行认知行为指导,观测医学实习生在教学活动中心理变化,改善人际交往、自卑、抑郁等心理状态,为医学实习生在医院学习过程中的心理健康和提升人际交往能力提供有益帮助。

1 对象与方法

1.1 对象

2018-2019 学年在丽水市第二人民医院进行医学实习的 280 名精神卫生专业学生中存在抑郁、焦虑等心理问题的 81 名作为研究对象。纳入标准,同时符合以下三者纳入:大学生人际交往焦虑量表评分 ≥ 30 分;近期曾主动寻求同学或专业心理医生寻求帮助;自愿参与本次调查研究,并签署知情同意书。排除标准:大学生人际交往焦虑量表评分 < 30 分;存在精神障碍、躯体障碍。81 名学生,年龄 19~24 岁,平均年龄 (21.4 ± 1.56) 岁,其中男性 46 名,女性 35 名,随机分为观察组(41 名)和对照组(40 名),其中观察组承诺遵守团体认知行为干预的角色设置,并签署研究项目同意书,两组被试在性别、年龄、居住地、精神疾病及家族史上差异无统计学意义($P > 0.05$)。

经过 4 个月心理干预,观察组脱落 2 例(脱落率 4.88%),对照组脱落 9 例(脱落率 22.5%)。

1.2 方法

1.2.1 观察指标 1) 人际交往焦虑量表(IAS)。该量表用于评估个体的主观社交焦虑体验,由 15 个条目组成,采用 Likert 5 级评分,从“与我一点也不符”到“与我极其相符”,分数范围为 15~75 分,总分越高表示社交焦虑程度越高^[4]。

2) 大学生健康调查表(UPI)。该量表用于评

估大学生群体的心理健康问题,分为 3 部分。第一部分为基本情况调查;第二部分为迫选题,包括 4 个测伪题及 56 个症状题;第三部分是辅助题,了解被试对自己身心健康评价及主要困扰问题。4 个测伪题不计分,56 个症状题以 0 分或 1 分计,评分标准:①可能有严重心理问题者(第一类):UPI 总分 ≥ 25 分;第 25 题为肯定答复;辅助题中至少有 2 题以上为肯定答复;明确要求进行咨询。②可能有轻度心理问题者(第二类):UPI 总分在 20~25 分间(包括 20 分);第 8、16、26 题为肯定答复者;辅助题中只有 1 题为肯定者。③暂时没有心理问题者(第三类):不属于第一类和第二类的,可归为健康者^[5]。

3) 研究评价指标。以 UPI 量表总分作为判断干预效果的主要指标;以随访 3 个月时减分率作为各组近期效果指标,以随访 6 月(24 周)时减分率作为各组远期效果指标;对比两组研究对象干预前后 UPI 评价得分进行分类对比;以脱落率作为比较效果依从性的次要指标。减分率 = (干预前 UPI 评分 - 干预后 UPI 评分) / 干预前 UPI 评分 $\times 100\%$ 。

1.2.2 干预方法 观察组和对照组分别于干预前、干预 2 周、干预 8 周、16 周进行量表测评和临床访谈,并在研究结束后 3 个月(近期疗效)和 6 个月(远期疗效)分别进行效果评价。团体认知行为干预由我院的临床教育负责人全程参与,并邀请高年资心理医师全程指导,并对参与心理干预的心理医师进行规范化培训。

对照组接受常规心理健康宣教,观察组在常规心理健康宣教的基础上再进行团体认知行为干预。团体认知行为干预方案以认知行为疗法及来访者中心疗法为基础,从认知、情绪宣泄、压力管理、人际交往等方面入手,结合医学专业学生的实际特点,制订学校心理拓展训练计划和团体辅导活动方案。团体认知治疗方案由两位经过系统专业培训的临床医生和心理治疗师协同实施。干预设置为:每 2 周 1 次,周末晚上,分 8 次进行,每次 2h 左右,研究计划历时 4 个月。

团体认知行为干预治疗方案如下:

1) 准备阶段。通过个体访谈的形式,帮助个体了解团体认知行为的干预模式(运作、预期及设

置等),且提高自我认识,增加治疗动机。

2)第一次干预(第 1 周)。目标:协助成员相互认识,减少孤独感,同时制定团体契约,设定团体目标,形成合作互助的团体氛围。方案:自我介绍、真真假假、你我约定等。

3)第二次干预(第 3 周)。目标:增加成员相互沟通及了解,营造安全的团体氛围,减少成员阻抗。方案:让我支撑你、盲人旅游、综合讨论等。

4)第三次干预(第 5 周)。目标:以自我认识为主题,促进成员对自我认识以及自我在人际交往中影响,增加自我探索,增进开放与互信。觉察在实习过程中不良心理状态,学会表达、接纳及修通。方案:我的角色(学生、医生)、理想的我等。

5)第四次干预(第 7 周)。目标:思考医生角色赋予自身的意义和价值,通过讨论促使成员多角度思考,树立更为清晰和坚定地职业目标。方案:价值观大拍卖、生命线、患者的遗嘱、头脑风暴等。

6)第五次干预(第 9 周)。目标:认识自身的情绪体验,了解正负性情绪的影响。促进成员体验沟通的力量,培养其包容心,且学习有效的医患沟通技巧。在模仿、角色扮演等活动增加成员的体验及对技术的应用。方案:倾听、赞美、时光隧道、放松训练等。

7)第六次干预(第 11 周)。目标:协助成员树

立更为理性及包容的处事待人观念,在团体讨论过程中获得支持感,调整不合理认知、学会接纳。方案:情绪 ABC、角色扮演、你我的故事等。

8)第七次干预(第 13 周)。目标:促进成员从多方面思考问题,提高解决问题的能力,增加创造性,提高注意力等。方案:逻辑推理、头脑风暴、群策群力等。

9)第八次干预(第 15 周)。目标:处理好团体的分离情绪,鼓励成员将团体中学到的技术和感受到的体验运用到现实中。方案:回首来时路、笑迎未来、明天会更好等。

1.3 统计学方法

应用 SPSS20.0 软件进行统计学处理,计量数据以 $\bar{x} \pm s$ 形式表示,计数数据以频数表示,采用独立样本 t 检验、重复测量方差分析、卡方检验进行差异性检验, $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组研究对象量表评分情况

干预前各量表评分,观察组与对照组间无统计学差异($P > 0.05$);UPI 总分在干预 8 周和 16 周两个时间点上观察组低于对照组($P < 0.05$);IAS 评分在干预后 3 个时间点上观察组均显著低于对照组($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 两组干预前后心理量表评分对比(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	UPI 总分				IAS 评分			
	干预前	干预 2 周	干预 8 周	干预 16 周	干预前	干预 2 周	干预 8 周	干预 16 周
观察组	19.2±4.34	17.3±3.67	14.8±3.48	12.6±3.42	56.1±9.34	49.2±6.46	45.3±5.35	42.2±4.45
对照组	18.4±1.47	17.9±2.63	17.3±2.52*	17.2±4.56*	55.8±8.46	54.4±7.52*	55.2±6.38*	54.3±7.95*

注: $F_{\text{组间}} = 6.134, P < 0.05$; $F_{\text{交互}} = 10.105, P < 0.05$; $F_{\text{时间}} = 7.297, P < 0.05$; 与对照组相比, * $P < 0.05$

2.2 不同时间段两组心理评价变化情况

观察组近期、远期效果均显著优于对照组($P < 0.05$);观察组 UPI 三类人群变化存在统计学差异($\chi^2 = 8.177, P < 0.001$),其中 UPI 第一类显著下降,差异有统计学意义($\chi^2 = 4.010, P = 0.045$),其余类别无统计学差异($P > 0.05$)。见表 2、3。

表 2 两组研究对象近期及远期干预效果对比(%, $\bar{x} \pm s$)

组别	近期效果	远期效果
观察组	5.2±1.14	7.3±1.03
对照组	0.6±0.12	1.2±0.69
t	25.379	28.292
P	<0.001	<0.001

表 3 两组研究对象 UPI 不同分类情况对比(n)

组别	UPI 第一类	UPI 第二类	UPI 第三类	χ^2	P
观察组					
干预前	10	11	20	8.177	0.017
干预后	2	7	30		
对照组					
干预前	9	15	16	0.999	0.607
干预后	10	9	12		

3 讨论

团体认知行为治疗主要对个体的不良情绪、不合理思维及信念、问题行为等进行干预,为改善因

各种原因导致的抑郁、焦虑、社交恐惧、适应困难等提供一个良好地接口^[6-9]。医学生在临床实习过程中遇到的心理不适是普遍性问题,如医患沟通问题、与带教老师的协调问题、班级或宿舍人际关系问题等。但因这类问题常被忽视,或是错误地归因,导致缺少科学、合理地解决途径,从而导致自责、自罪引发心理障碍等严重问题^[10-11]。

本研究团体认知行为干预,前期进行一两次活动,期待能够让团体成员相互熟悉、相互了解,因为心理问题归根结底是关系的问题,只有在团体内部成员之间增强连接纽带,才能够有效提高团队凝聚力,从而保证心理辅导效果,而本文结果也表明,采用团体认知行为干预的观察组凝聚力较强,团队脱落率远低于对照组,组间差异存在统计学意义($P < 0.05$)。随着团体认知行为干预持续深入,成员之间彼此熟悉了解,愿意敞开心扉分享内心想法沟通能力、自信心和自我欣赏能力进一步提高^[12]。个人问题诉诸集体后,问题稀释,伤害降低,其他成员在助人中能够发现自身价值,团队成员彼此关心、加强交流,建立亲密感,增强团队成员向外拓展人际关系的动力与信心^[13]。本文结果显示观察组近期、远期效果,评分相对于干预前均显著降低($P < 0.05$),而观察组患者多项量表评分均优于对照组($P < 0.05$),这一数据结果表明团体认知行为干预能够显著改善研究对象心理状况。

综上所述,针对医学实习生在学校学习、临床教学及临床实习过程中可能存在的适应性、人际交往等心理问题,采用团体认知行为干预能够有效加强医学实习生在人际沟通、适应性等心理问题的解决,使得临床教学工作不仅充满活力和温情,而且可以提升医学生的自尊心,从而提升其心理健康水平。因团体认知行为干预内容相对轻松、形式活泼,依从性较高,获得医学实习生青睐,可为今后的医学实习生的心理辅导提供科学标准。

利益冲突:所有作者均申明不存在利益冲突。

参考文献:

- [1] 黄慧兰,刘新民. 团体人际心理干预与团体认知行为干预对社交焦虑的疗效[J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25 (5): 324-327. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-6729. 2011. 05. 002
- [2] 曲相艳,张秋梅,陶圣叶. 就业压力对医学生心理健康的影响调查[J]. 济宁医学院学报, 2016, 39 (6): 412-415. DOI: 10. 3969/j. 1000-9760. 2016. 06. 009.
- [3] Gonçalves R, Rodrigues H, Novaes F, et al. Listening to the heart: a meta-analysis of cognitive behavior therapy impact on the heart rate of patients with anxiety disorders[J]. J Affect Disord, 2014, 172 (3): 231-240. DOI: 10. 1016/j. jad. 2014. 09. 058.
- [4] 彭纯子,龚耀先,朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18 (1): 39-41. DOI: 10. 3321/j. issn. 1000-6729. 2004. 01. 024.
- [5] 丁兆叶. 论大学生UPI测评结果的分析与使用[J]. 当代教育科学, 2014, 15 (8): 57-59.
- [6] Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J. Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics[J]. Cogn Ther Res, 2016, 40 (3): 1-16. DOI: 10. 1007/s10608-016-4756-2.
- [7] Bruggink A, Huisman S, Vuijk R, et al. Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder[J]. Res Autism Spect Disord, 2016, 22: 34-44.
- [8] 张岩,曹江,徐伟杰等. 团体认知行为干预对儿童青少年情绪障碍的效果观察[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2018, 27 (5): 450-454. DOI: 10. 3760/cma. j. issn. 1674-6554. 2018. 05. 014.
- [9] 高淑艳,李洋,郑宇姝. 积极团体心理辅导对大学新生学习适应的改善效果[J]. 中国卫生事业管理, 2017, 34 (6): 451-453.
- [10] 麻爱华,王相立. 家庭环境、认知倾向、自尊与青少年社交恐惧症的相关性研究[J]. 中国实用护理杂志, 2013, 29 (28): 58-61.
- [11] 龚世灵,岑洪舟,罗艳. 团体认知行为治疗对焦虑障碍患者疗效的影响[J]. 白求恩医学杂志, 2016, 14 (4): 416-419. DOI: 10. 16485/j. issn. 2095-7858. 2016. 04. 006.
- [12] Ravikumar R, Rajourao P, Sharmar R, et al. A study of emotional intelligence among postgraduate medical students in Delhi[J]. Cureus, 2017, 9 (1): 989-990. DOI: 10. 7759/cureus. 989.
- [13] Libbrecht N, Lievens F, Carette, et al. Emotional intelligence predicts success in medical school[J]. Emotion, 2014, 14 (1): 64-73. DOI: 10. 1037/a0034392.

(收稿日期 2021-03-23)

(本文编辑:石俊强)