·调查研究·

住院医师自我关怀水平及影响因素分析

马晓丹[1]　芦晓佳[2]　孙婷[3]　高媛[4]

[1]中国医科大学肿瘤医院/辽宁省肿瘤医院院长办公室，沈阳　110042；[2]中国医科大学肿瘤医院/辽宁省肿瘤医院党委办公室，沈阳　110042；[3]中国医科大学肿瘤医院/辽宁省肿瘤医院信息管理部，沈阳　110042；[4]中国医科大学肿瘤医院/辽宁省肿瘤医院党委组织部，沈阳　110042

通信作者：高媛，Email：gaoyuan.922@163.com

【摘要】 目的　了解住院医师的自我关怀水平，探索相关影响因素，以提高其自我关怀能力，帮助其更好地实现学习目标和提高学习满意度。**方法**　本研究于2022年7月，采用随机抽样法，选取辽宁省沈阳市2家三级甲等医院住院医师330人（国家统招临床医学硕士研究生）作为研究对象，选用自我关怀量表（self-compassion scale）对其进行调查。利用SPSS软件通过卡方检验、单因素方差分析、多层回归分析等分析住院医师的行业满意度、学习压力、维持学习与生活平衡和职业倦怠，探究其与自我关怀水平的关系。**结果**　住院医师的自我关怀水平得分为（40.90 ± 6.81），二年级住院医师的自我关怀水平低于其他年级住院医师。专业满意度、维持学习与生活平衡与自我关怀具有正向相关关系，职业倦怠与自我关怀呈负相关。**结论**　住院医师的自我关怀相对不足，提升其自我关怀水平将有效调节职业倦怠、行业满意度、维持学习与生活平衡水平，有利于住院医师的学习提升及心理健康水平。

【关键词】 住院医师；　职业倦怠；　自我关怀；　影响因素

【中图分类号】 R33

DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20221205-01434

Level of self-compassion among residents and related influencing factors

Ma Xiaodan[1], Lu Xiaojia[2], Sun Ting[3], Gao Yuan[4]

[1]President's Office of Cancer Hospital of China Medical University/Liaoning Cancer Hospital & Institute, Shenyang 110042, China; [2]Party Committee Office of Cancer Hospital of China Medical University/Liaoning Cancer Hospital & Institute, Shenyang 110042, China; [3]Information Management Department of Cancer Hospital of China Medical University/Liaoning Cancer Hospital & Institute, Shenyang 110042, China; [4]Party Committee Organization Department of Cancer Hospital of China Medical University/Liaoning Cancer Hospital & Institute, Shenyang 110042, China

Corresponding author: Gao Yuan, Email: gaoyuan.922@163.com

【Abstract】 Objective　To investigate the level of self-compassion among residents and related influencing factors, and to help them improve self-compassion ability, achieve learning goals, and increase the degree of satisfaction with learning. **Methods**　In July 2022, the random sampling method was used to select 330 residents (postgraduate students majoring in clinical medicine after national unified recruitment) from two grade A tertiary hospitals in Shenyang of Liaoning province in China, and Self-Compassion Scale was used for investigation. SPSS software was used to analyze the degree of satisfaction with industry, learning pressure, the balance between learning and life, and occupational burnout among residents and their association with the level of self-compassion through the chi-square test, the one-way analysis of variance, and the multilevel regression analysis. **Results**　The residents had a mean self-compassion score of (40.90 ±

6.81), and the residents of the second grade had a lower level of self-compassion than those of the other grades. Major satisfaction and balance between learning and life were positively correlated with self-compassion, and occupational burnout was negatively correlated with self-compassion. **Conclusion** There is a relatively insufficient level of self-compassion among residents, and improving self-compassion level may effectively regulate occupational burnout, professional satisfaction, and the balance between learning and life, thereby helping to improve learning and mental health.

【Key words】 Resident;　Occupational burnout;　Self-compassion;　Influencing factor

DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20221205-01434

近年来，临床住院医师规范化培训人员（并轨“临床研究生”）肩负着“学生”和“医师”的双重身份，面临着学生身份和职业身份双重身份转化的挑战，其心理健康状态受到广泛关注，被认为是影响培训成效、学习满意度的重要因素[1]。住院医师规范化培训是医学教育3个阶段中工作量最大、要求最高、心理压力最大的时期，需要更多的积极心理支持和建设[2]。自我关怀（self-compassion）是美国心理学家Kristin Neff在积极心理学的发展背景下提出的关于自我发展的新概念，是一种能够保护个体远离自我批评、自我否定的积极的自我认知态度[3]。以往关于自我关怀的实证研究发现，自我关怀对个体心理健康具有积极的促进作用，高水平的自我关怀与更高的生活满意度、主观幸福感、社会支持等心理学指标都有积极的正相关[4]。了解临床住院规培医师的自我关怀水平，有助于了解其心理健康状况、应对压力环境下的能力，并探讨其相关的心理学指标的影响因素。这对于提高住院医师的问题解决能力、学习能力及心理健康建设具有重要的指导意义。目前，我国对于住院医师自我关怀的关注较少，仅有近年来少量研究探讨了医学生群体的自我关怀现状[5]，对于住院医师的研究仍属空白，而该群体面临的压力和挑战更加值得关注。基于此，本研究拟对住院医师的自我关怀水平进行调查，并探测学校环境相关的心理变量，了解自我关怀水平的主要相关因素，为住院医师教学实践计划的制订提供参考。

1　对象与方法

1.1　研究对象

2022年7月，以电子问卷的形式对辽宁省沈阳市2家三级甲等医院的一至三年级住院医师进行随机抽样调查。本次调查的住院医师均为国家统招临床医学硕士研究生，为并轨的在读研究生身份。所有研究者自愿参加，均在电子问卷中签署知情同意书，问卷中所填写内容将仅用于科学研究，不涉及隐私信息。样本总体为760人（每个年级为240～260人），在每个年级中按照学号随机抽取110人，共发放问卷330份，其中有效回收问卷271份。

1.2　研究工具

1.2.1　人口特征学变量调查表

该量表调查内容包括研究对象性别、年级、专业、本科毕业院校。其中，本科毕业院校在分析时归为两类，即本校毕业及其他院校毕业。

1.2.2　自我关怀量表（self-compassion scale）

使用Kristin Neff在2003年研发的自我关怀量表（简化版），包含12个条目[6]。近年来该量表已经在未成年、成年学生群体中应用，并得到良好信度和效度表现[7]。该量表使用Likert 5级选项进行评分，1分为“几乎从不”，5分为“几乎总是”。12个条目中反向条目8个，进行反向计分。在本次研究人群的应用中，内部一致性信度为0.803，大于0.8，表明数据信度质量高，可用于进一步分析。

1.2.3　学习环境相关心理变量

该部分为自设变量，包括专业满意度、学习压力、维持学习与生活平衡3个方面。采用Likert量表打分形式，专业满意度从“非常不满意”到“非常满意”分为5级；学习压力从“几乎总是”到“从不”分为5级；能够维持学习与生活平衡条目从“非常困难”到“完全能够”分为5级。

1.2.4　职业倦怠量表

本研究采用2个条目的Maslach Burnout Inventory的简表[8]，该量表已经在医师群体和医学生群体中得到广泛应用。使用Likert量表进行评分，分为7级，1为“几乎从不”，7为“几乎每天”，得分越高表明职业倦怠程度越高。

1.3 统计学方法

采用SPSS 26.0作为数据统计分析工具进行统计学分析。本研究对人口特征学变量的计量资料采用(均数 ± 标准差)表示,计数资料采用频数、百分数表示。自我关怀得分对人口特征学变量的组间差异采用独立样本 t 检验、单因素方差分析。自我关怀得分与学习环境相关心理变量的关系采用Pearson相关分析。在对自我关怀的多因素分析中,将人口特征学变量作为控制变量,进行多层回归分析。

2 结果

2.1 人口特征学变量分布情况及自我关怀水平

本研究中纳入271份有效问卷,其中女性住院医师超过2/3,年龄(25.35 ± 2.41)岁。自我关怀量表得分(40.90 ± 6.81),最小值17,最大值60,中位数40,呈正态分布,量表条目均值为(3.33 ± 0.57)。在人口特征学变量与自我关怀的单因素方差分析中,只有不同年级的住院医师的自我关怀量表得分差异有统计学意义(F=3.93,P=0.021)。通过多重比较发现,不同年级对于自我关怀总分呈现出显著差异性,二年级住院医师的自我关怀得分显著低于三年级住院医师的自我关怀得分(表1)。

2.2 学习相关心理变量与自我关怀水平的相关关系

在相关心理变量与自我关怀的相关分析中,专业满意度、学习压力、维持学习与生活平衡、职业倦怠均与自我关怀呈显著相关关系(表2)。职业呈负相关关系,即职业倦怠的程度越高,住院医师对自身的自我关怀越少;而对从事的专业越满意、学习压力越小、学习与生活的平衡保持得更好的住院医师自我关怀得分更高。

2.3 人口特征学变量及相关心理变量对自我关怀的回归分析

自我关怀得分的分层回归分析共涉及2个模型。模型1中的自变量为性别、年龄、专业、年级、本科毕业院校;模型2在模型1的基础上加入专业满意度、学习压力、维持学习与生活平衡、职业倦怠;模型的因变量为自我关怀。

从表3可知,模型1中的 R^2 值为0.016,意味着性别、年龄、专业、年级、本科毕业院校可以解释自我关怀得分1.6%变异度。对模型进行 F 检验,发现 F=0.71、P>0.05,即性别、年龄、专业、年级、本科毕业院校并未对自我关怀产生影响。针对模型2,在模型1的基础上加入专业满意度、学习压力、维持学习与生活平衡、职业倦怠后,该模型具有统计学意义(P<0.05),即专业满意度、学习压力、维持学习与生活平衡、职业倦怠加入后对模型具有解释意义。R^2 值由0.016上升到0.427,意味着专业满意度、学习压力、维持学习与生活平衡、职业倦怠可对自我关怀产生41.1%的解释力度。具体来看,专业满意度的回归系数值为1.496,即专业满意度会对自我关怀产生显著的正向影响关系,具有统计学意义(t=3.33,P=0.001);学习压力的回归系数值为0.657,但未呈现统计学意义,意味着学习压力并不会对自我关怀产生影响;维持学习与生活平衡的回归系数值为2.661,并且有统计学意义(t=6.38,P<0.001),意味着学习生活平衡会对自我关怀产生显著的正向影响;职业倦怠的回归系数值为–0.580,并且呈现出统

表1 住院医师人口特征学分布情况、学习环境相关心理变量及自我关怀得分组间差异

名称	选项	频数	百分比(%)	自我关怀得分($\bar{x} \pm s$)	F值	P值
性别	男	82	30.26	40.04 ± 6.16	–1.38	0.169
	女	189	69.74	41.28 ± 7.05		
专业	内科	66	24.35	40.58 ± 6.86	0.31	0.873
	外科	44	16.24	40.25 ± 6.48		
	妇产科	16	5.90	41.06 ± 5.90		
	儿科	4	1.48	39.25 ± 5.56		
	其他	141	52.03	41.28 ± 7.05		
年级	一年级	95	35.05	41.18 ± 6.71[a]	3.93	0.021
	二年级	92	33.95	39.41 ± 7.02		
	三年级	84	31.00	42.21 ± 6.43		
本科毕业院校	本校	128	47.23	40.93 ± 7.09	0.07	0.947
	其他院校	143	52.77	40.87 ± 6.56		

表2　学习相关心理变量与自我关怀水平的相关关系

学习相关心理变量	得分($\bar{x}\pm s$)	与自我关怀的相关系数
专业满意度	3.74 ± 0.85	0.45[a]
学习压力	2.60 ± 0.85	0.28[a]
维持学习与生活平衡	2.44 ± 0.90	0.54[a]
职业倦怠	5.09 ± 2.91	–0.47[a]

注：a，P<0.01。

计学意义（t=–4.54，P<0.001），意味着职业倦怠会对自我关怀产生显著的负向影响。同时，通过分层回归的共线性分析得到方差膨胀系数（variance inflation factor）值均小于5，表明在该分析模型中不存在共线性问题。

3　讨论

3.1　住院医师自我关怀水平总体现况

Kristin Neff在2003年研发的包含12个条目的自我关怀量表（简化版）尚未在我国医学生或者住院医师中进行使用，因此本研究首次将该量表进行翻译并应用到住院医师人群中。通过信度检验，内部一致性信度大于0.8，表明具有良好的信度水平，具有在我国人群及住院医师人群中应用的潜力。本研究中，自我关怀量表得分的总分平均值为40.90（SD=6.81），条目均值为3.33（SD=0.57），相较于我国大学本科生人群较低。在武汉市某大学的1 200余名本科生的测试结果中，自我关怀条目均值为4.44（SD=0.86），显著高于本研究的住院医师人群得分[9]。但是与使用了相同量表的西班牙的本科学生总体均值得分（Mean=36.74；SD=8.51）相比，本研究对象得分较高[10]。

3.2　专业满意度与自我关怀呈正相关

本研究结果显示，住院医师的专业满意认可度越高，自我关怀量表得分越高。专业满意度是指学生对所学专业的接受与满意程度，并愿意以积极的态度和主动的行为去学习与探究[11]。在医学生到住院医师角色转换的过程中，专业满意度在很大程度上支撑着未来的岗位工作信念、目标与理想，使其对所从事的工作充满热情，在工作中更能表现出专业的知识和能力，积极性与参与性高，职业成就感强，更善于规划自身的职业前景。在面对工作中的困难与挫折时，也更加重视自身的身心状态，能从自身的专业角度发现不足，从而不断提升自我、完善自我、接纳自我，以更加良好积极的心态去面对未来职业生涯，进而更好地迎接工作挑战。

3.3　维持生活与学习平衡与自我关怀呈正相关

研究结果显示，能平衡学习与生活的住院医师自我关怀能力高于无法平衡者。这可能是由于住院医师面临着工作风险高、竞争压力大、学科发展快、医患关系过度紧张，以及媒体对医疗行业的负面报道等系列问题，导致他们长期处于高强度的工作和超负荷的状态，学习、工作压力及就业压力骤

表3　自我关怀得分的分层回归分析结果（n=271）

	模型1					模型2				
	B值	标准误	t值	P值	β值	B值	标准误	t值	P值	β值
常数	40.98[b]	4.97	8.23	<0.001	–	26.28[b]	4.73	5.54	<0.001	–
性别	1.00	0.92	1.08	0.278	0.06	2.02[b]	0.72	2.80	0.005	0.14
年龄	–0.10	0.20	–0.50	0.616	–0.03	–0.11	0.15	–0.78	0.455	–0.04
专业	0.18	0.24	0.74	0.457	0.04	–0.20	0.12	–1.08	0.281	–0.05
年级	0.56	0.58	0.96	0.335	0.06	0.40	0.45	0.88	0.380	0.05
本科毕业院校	0.05	0.84	0.06	0.946	0.00	0.01	0.65	0.02	0.981	0.01
专业感满意度						1.49[b]	0.45	3.32	0.001	0.19
维持学习与生活平衡						2.66[b]	0.41	6.38	<0.001	0.35
学习压力						0.65	0.41	1.56	0.118	0.08
职业倦怠						–0.58[b]	0.12	–4.54	<0.001	–0.25
R^2	0.016					0.427				
调整R^2	–0.006					0.405				
F值	F=0.71，P=0.642					F=19.39，P<0.001				
ΔR^2	0.016					0.411				
ΔF值	F=0.71，P=0.642					F=46.67，P<0.001				

注：a，P<0.01。

然增加，很难拥有正常的个人生活[12]。自我关怀水平高的学员，更加能够适时调整学习和生活节奏，往往对工作保有更持久的热情，保持着充满斗志和激昂的情绪，精力也更加充沛，有更多的时间关注自身现状、发展前景及未来规划，获得更好的学习效果和临床实践结果[13]。

3.4 职业倦怠与自我关怀呈负相关

本研究中，住院医师的自我关怀总分与职业倦怠总分呈负相关。这意味着，自我关怀水平越低的住院医师，其职业倦怠程度越高。职业倦怠是指由于工作对个人能力、精力或资源过度要求而导致工作者感到挫败、情感衰竭、精疲力尽的现象[14]。住院医师产生职业倦怠的原因可能是由于临床工作时间较短，缺乏工作经验和工作能力，同时面临着较大的生活压力，更容易产生职业倦怠[12]。在临床轮转过程中，随着医疗工作负荷与科研压力逐渐增大，住院医师对工作不再抱有当初的激情和热爱，不能再像以前一样全身心投入，最终导致职业倦怠的发生。一旦住院医师出现职业倦怠，将会直接影响医疗质量和医患关系。因此，加强自我关怀训练，提升自我关怀水平对降低住院医师的职业倦怠尤为重要[15]。

4 小结

住院医师在培训期间工作学习节奏快，在培训阶段处于“准工作状态”，培训结束后面临结业考核和再就业的问题，需要更加关注他们的心理韧性。在积极心理学的视角下，自我关怀水平关系着心理健康及面对压力和危机的应对能力。与其他职业相比，住院医师的自我关怀水平相对不足，同时与职业倦怠呈显著的负相关，与行业满意度和维持学习与生活的平衡水平高度正相关。这均提示有效提高住院医师的自我关怀水平，有利于减轻他们的职业倦怠，并提高满意度和平衡的心态。

利益冲突 所有作者声明无利益冲突

作者贡献声明 马晓丹：项目设计、撰写论文；芦晓佳：方案优化、统计分析；孙婷：项目实施；高媛：项目指导

参考文献

[1] 夏瑀，林齐睿，郑芳芳，等. 全科住院医师规范化培训学员心理健康状况及其影响因素分析：一项混合方法研究[J]. 中国全科医学，2022，25(16)：2028-2035. DOI: 10.12114/j.issn.1007-9572.2022.0153.

[2] 叶廖沙，焦赞，张波. 医学硕士专业学位教育与住院医师规范化培训[J]. 解放军医院管理杂志，2014，21(9)：884-886. DOI: 10.16770/j.cnki.1008-9985.2014.09.015.

[3] 葛静静，郑涌，蒋光玉，等. 正念对时间洞察力的影响：自悯与时间压力的链式中介作用[J]. 西南大学学报(自然科学版)，2019，41(12)：93-100. DOI: 10.13718/j.cnki.xdzk.2019.12.013.

[4] 赵波，蔡特金，张志华. 新冠肺炎疫情下大学生情绪状态的呈现与调适：基于自我关怀的视角[J]. 中国青年研究，2020(4)：49-54. DOI: 10.19633/j.cnki.11-2579/d.2020.0053.

[5] 晁婉莹，黄贤旭，王丽敏，等. 医学生自我关怀现状及影响因素研究[J]. 健康教育与健康促进，2022，17(2)：115-119. DOI: 10.16117/j.cnki.31-1974/r.202202115.

[6] Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion [J]. Self Identity, 2003, 2(3): 223-250. DOI: 10.1080/15298860309027.

[7] Neff KD. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion [J]. Mindfulness, 2016, 7(1): 264-274. DOI: 10.1007/s12671-015-0479-3.

[8] Rohland BM, Kruse GR, Rohrer JE. Validation of a single-item measure of burnout against the Maslach Burnout Inventory among physicians [J]. Stress Health, 2004, 20(2): 75-79. DOI: 10.1002/smi.1002.

[9] Zhang D, Shen J. Dispositional mindfulness and mental health among Chinese college students during the COVID-19 lockdown: the mediating role of self-compassion and the moderating role of gender [J]. Front Psychol, 2022, 13: 1072548. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1072548.

[10] Martínez-Rubio D, Colomer-Carbonell A, Sanabria-Mazo JP, et al. How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students [J]. PLoS One, 2023, 18(2): e0280791. DOI: 10.1371/journal. pone.0280791.

[11] Wilson I, Cowin LS, Johnson M, et al. Professional identity in medical students: pedagogical challenges to medical education [J]. Teach Learn Med, 2013, 25(4): 369-373. DOI: 10.1080/10401334.2013.827968.

[12] 朱小艳，谢明萱，祖雄兵，等. “双轨合一”培训模式下住院医师的抑郁症状和知觉压力[J]. 中南大学学报(医学版)，2020，45(12)：1450-1456. DOI: 10.11817/j.issn.1672-7347.2020.200514.

[13] Dev V, Fernando AT 3rd, Consedine NS. Self-compassion as a stress moderator: a cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students [J]. Mindfulness, 2020, 11(5): 1170-1181. DOI: 10.1007/s12671-020-01325-6.

[14] 刘芳，唐大龙，刘伟楠，等. 全科专业住院医师规范化培训学员职业倦怠及其影响因素研究[J]. 中国全科医学，2020，23(9)：1151-1157. DOI: 10.12114/j.issn.1007-9572.2019.00.713.

[15] Babenko O, Guo Q. Measuring self-compassion in medical students: factorial validation of the self-compassion scale-short form (SCS-SF) [J]. Acad Psychiatry, 2019, 43(6): 590-594. DOI: 10.1007/s40596-019-01095-x.

（收稿日期：2022-12-05）

（本文编辑：张学颖）