

正念认知疗法对医学生焦虑情绪的干预作用研究

赵玉林^{1,2}, 邓晶晶³, 曾小云¹, 张 婷², 肖海花⁴, 文 雅², 向 姣^{1*}

¹湖南医药学院心理健康教育中心, 湖南 怀化

²湖南医药学院康复医学与健康学院, 湖南 怀化

³湖南医药学院医学检验学院, 湖南 怀化

⁴怀化市第四人民医院心理科, 湖南 怀化

收稿日期: 2025年1月7日; 录用日期: 2025年2月12日; 发布日期: 2025年2月21日

摘 要

目的: 通过实证干预的方法, 探索正念认知疗法对医学生焦虑情绪的干预效果; 方法: 通过SAS焦虑自评量表筛选出40名焦虑分值大于50的医学生, 按照随机化原则分成两组, 分为实验组和对照组, 一组20人。对照组学生不进行任何处理, 实验组学生由专业老师指导, 进行为期8周的正念认知训练, 一周练习1次, 每次练习45分钟, 有具体的主题和内容。8周练习结束后, 再次通过SAS量表对两组被试的焦虑水平进行测量, 检验正念认知疗法对医学生焦虑情绪的干预效果如何。结果: 实验组学生在进行8周正念认知训练后, 实验组的焦虑得分显著下降。结论: 正念认知疗法对医学生焦虑情绪的干预效果显著。

关键词

正念认知疗法, SAS焦虑自评量表, 医学生, 焦虑情绪

The Intervention Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on the Anxiety of Medical Students

Yulin Zhao^{1,2}, Jingjing Deng³, Xiaoyun Zeng¹, Ting Zhang², Haihua Xiao⁴, Ya Wen², Jiao Xiang^{1*}

¹Mental Health Education Center, Hunan Medical University, Huaihua Hunan

²School of Rehabilitation Medicine and Health, Hunan Medical University, Huaihua Hunan

³School of Medical Laboratory, Hunan Medical University, Huaihua Hunan

⁴Psychiatric Department of the Fourth People's Hospital of Huaihua, Huaihua Hunan

*通讯作者。

文章引用: 赵玉林, 邓晶晶, 曾小云, 张婷, 肖海花, 文雅, 向姣. 正念认知疗法对医学生焦虑情绪的干预作用研究[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(2): 512-518. DOI: 10.12677/ass.2025.142151

Received: Jan. 7th, 2025; accepted: Feb. 12th, 2025; published: Feb. 21st, 2025

Abstract

Purpose: To explore the effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on the anxiety of medical students through empirical intervention methods. **Method:** Forty medical students with an anxiety score greater than 50, as measured by the Self-Rating Anxiety Scale (SAS), were randomly divided into two groups: an experimental group and a control group, with 20 students in each group. The control group did not receive any intervention, while the experimental group received an 8-week mindfulness-based cognitive training guided by a professional instructor, with one session per week, each lasting 45 minutes, and having specific themes and content. After the 8-week training, the anxiety levels of both groups were measured again using the SAS to test the effect of MBCT on the anxiety of medical students. **Results:** The anxiety scores of the experimental group significantly decreased after the 8-week MBCT training. **Conclusion:** Mindfulness-Based Cognitive Therapy has a significant intervention effect on the anxiety of medical students.

Keywords

Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Self-Rating Anxiety Scale, Medical Students, Anxiety

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,接连发生的医学生非正常死亡事件轰动全国,关注医学生的心理健康刻不容缓,医学生的心理健康关乎未来医务工作者的精神面貌,而焦虑已成为衡量心理健康的一个重要指标。医学生作为一个特殊的、重要的群体,比起其他专业的学生,他们承受了更大的压力,有更高的焦虑水平;另外医学这个特殊行业对医学生的事业心、责任感和娴熟的技术提出了很高的要求,这对于医学生来说无疑是一种压力,也会增加他们的焦虑水平。如果这些焦虑情绪长期存在,不能得到很好的缓解,不仅增加家庭乃至社会的负担,也会给自己的人生发展埋下隐患。

正念认知疗法作为一种新型心理干预手段,是基于“正念”理念,以禅修思想为中心,强调引导练习者以特定的方式感知、觉察社会事物,调整自我心态,缓解负性情绪[1],其以便捷性及有效性成为近年来最受重视的心理治疗方法之一。正念认知疗法让我们在正念冥想过程中通过身体扫描、认知记录等方式感知到当前的身体和情绪状态,并且用不加评判地将注意力集中在内在和外体验的一种自我心理调适,可以作为促进大学生身心健康的重要手段。既往研究表明正念认知疗法能够有效的缓解焦虑水平。我国学者徐鑫、吴大兴(2016)等人在探讨医学生正念与心理弹性之间的关系时发现,正念既可以提高医学生的心理弹性水平,帮助他们更好的应对各种困难和高压环境,也可以帮助他们降低抑郁和焦虑水平[2];邓红燕(2023)等人的研究证明了基于网络平台的自助式正念认知疗法在广泛性焦虑障碍患者人群中的有效性和可行性,能有效降低焦虑症状[3];李婷、张郦(2023)等学者在探讨正念认知疗法对老年焦虑障碍患者的疗效中发现团体正念认知疗法能显著降低老年期焦虑障碍患者的焦虑症状[4]。

综上所述,医学生作为一个特殊的、重要的学生群体,他们承受着更大的压力,有更高的焦虑水平,而既往研究表明正念认知疗法能够有效缓解焦虑和抑郁情绪。因此,本研究旨在引入正念认知疗法,探

索缓解医学生焦虑情绪的有效途径。

2. 研究方法

2.1. 研究工具

SAS 焦虑自评量表作为本次研究的主要测量工具。SAS 焦虑自评量表由 Zung 于 1971 年编制，总共有 20 个项目，4 点计分，主要用于测量焦虑患者的主观感受。SAS 标准分的分界值为 50 分，轻度焦虑的分值区间为 50~59 分，中度焦虑的分值区间为 60~69 分，70 分以上为重度焦虑。

2.2. 研究对象

通过某医学类高校心理中心重点关注数据库学生确定有明显焦虑情绪的医学生 65 名，然后发放 SAS 自评量表进一步确定这 65 名学生的主观焦虑感受，最后通过测评结果，筛选出了 40 名焦虑分值大于 50 分的学生，这些学生存在不同程度的焦虑倾向。

2.3. 研究设计

对于筛选出来的 40 名被试，按照随机化原则分成两组，分别为实验组和对照组，一组 20 人。实行空白对照组，对照组学生不进行任何干预，正常学习和生活，研究开始和结束时测量焦虑水平，此种对照设计便于观察自然状态下医学生的焦虑水平变化。实验组学生进行为期 8 周的正念认知训练，一周练习 1 次，每次练习 45 分钟，另外布置 10~20 分钟的课后作业，有具体的内容和详细的操作(表 1)，由专业老师进行干预指导，专业老师具备心理学专业背景，并且拥有国家二级心理咨询师资格证书，在高校心理健康教育中心工作，具有丰富的个体和团体咨询经验，熟悉正念认知疗法的理论体系和实践操作。

Table 1. Contents and detailed operations of the eight-week mindfulness-based cognitive therapy
表 1. 八周正念认知疗法的内容和详细操作

周次	内容和操作
第一周	开场与介绍：破冰行动，促进成员之间互相认识，建立和谐的团队氛围；介绍正念认知疗法，让医学生了解通过正念可提高对自我情绪的觉察，从而缓解焦虑。 呼吸觉察练习：引导学生在舒适的位置坐下，闭上眼睛专注自然呼吸，每次练习 10 分钟。 作业布置：每天进行 10 分钟的呼吸觉察练习，并记录练习时的感受。
第二周	回顾和分享：复习呼吸觉察练习，并分享练习中对自身情绪和思维的新发现，练习观察思维和感受，而不做出立即反应； 身体扫描：学生平躺在瑜伽垫上，跟随指导语，细致觉察身体各个部位的感觉，不做评判，只是单纯的感受。 作业布置：跟随指导语，每天练习身体扫描 15 分钟，并记录感受。
第三周	回顾与分享：分享身体扫描练习的进展和感受。 正念运动：进行正念伸展，正念扭转等简单的正念瑜伽动作教学，在运动过程中，专注于身体的运动和肌肉的收缩与放松以及呼吸的配合。 作业布置：每天进行 10 分钟的正念运动练习，记录前后的情绪变化。
第四周	回顾和分享：分享正念运动的体验。 情绪觉察引导：引导学生回忆近期引发焦虑情绪的事件，细致观察身体的感觉，鼓励学生用词语准确命名情绪。 作业布置：每天进行情绪觉察与命名练习，并记录有关情况。

续表

第五周	回顾与分享：分享情绪觉察练习的收获与困扰。 思维观察练习：学生静坐，并闭上眼睛，集中注意力在自己的想法上，接受出现的所有想法，不管它的好与坏。 作业布置：每天进行 10 分钟的思维观察练习，记录与思维相关的情绪和身体感受。
第六周	回顾与分享：分享思维觉察练习的感受和体会。 案例分析和模拟演练：展示医学生在学习、生活和临床实践中面临的各种可能引发焦虑情绪的情境，分析其中人物的思维和情绪反应；并设置模拟场景，让学生进行角色扮演，在演练过程中，运用正念，觉察当下的情绪、思维，以不评判的态度应对。 作业布置：在现实中遇到困难时，尝试运用正念方法应对，并进行记录。
第七周	回顾与分享：分享正念应对困难的实际经历。 讲解正念沟通技巧和角色扮演：在沟通的过程中，注重积极倾听，尽量用第一人称表述，要真诚，表达共情，让学生理解正念沟通的要点并在生活中进行实践。并让学生分组进行角色扮演，模拟在困难情境中的正念沟通技巧。 作业布置：在日常生活中尝试运用正念沟通技巧，记录效果和感受。
第八周	回顾与总结：回顾前七周的主要内容，包括各种正念练习方法。 分享交流：学生分享正念认知疗法学习的收获，同时分享未来如何将正念持续融入生活的计划。 制定持续性的练习计划：引导学生制定个人的持续正念练习计划，明确具体的练习时间、方式和目标。 结束与反馈：进行课程总结，并填写课程反馈意见和 SAS 自评量表。

2.4. 数据分析

通过问卷星收集测评数据，并对测评数据使用 SPSS22.0 进行分析。

3. 研究结果

实验组学生进行为期 8 周的正念认知训练后，对实验组和对照组的被试用 SAS 自评量表再次进行测量，并使用 SPSS 对收集的数据进行分析，确定对照组和实验组学生焦虑水平的变化情况。

Table 2. Comparison of anxiety levels between the control group and the experimental group before training
表 2. 训练前，对照组和实验组焦虑水平比较

组别	n	SAS 值	t	p
对照组	20	62.95 ± 4.33	0.583	0.563
实验组	20	62.15 ± 4.34		

从表 2 可见，对照组训练前 SAS 值为 62.95 ± 4.33，实验组训练前 SAS 值为 62.15 ± 4.34，t = 0.583，p = 0.563 > 0.05，表明对照组和实验组焦虑水平在训练之前不存在显著差异。

Table 3. Comparison of anxiety levels of the experimental group before and after training
表 3. 实验组，训练前后焦虑水平比较

时点	n	SAS 值	t	p
训练前	20	62.15 ± 4.34	11.500	0.000
训练后	20	53.00 ± 4.40		

Table 4. Effect size indicators
表 4. 效应量指标

名称	平均值差值	差值 95% CI	df	差值标准差	Cohen's d 值
训练前 配对 训练后	9.15	7.485~10.815	19	3.558	2.572

从表 3 可见, 实验组在训练之前的 SAS 值为 62.15 ± 4.34 , 经过 8 周的正念认知训练后, SAS 值为 53.00 ± 4.40 , $t = 11.500$, $p = 0.000 < 0.05$ 。表明经过 8 周的正念认知训练后的 SAS 值显著低于训练前的 SAS 值, 可见正念认知训练能够有效缓解学生的焦虑水平。

效应量是指由于因素引起的差别, 能够帮助理解实验干预的效果, 在此研究中用于衡量正念认知疗法缓解医学生焦虑情绪的效果大小。通过对收集到的数据进行统计分析, 结果显示, 整体效应量达到 2.572(表 4), 这表明正念认知疗法能够有效缓解医学生的焦虑情绪, 并且效果非常显著。

Table 5. Comparison of anxiety levels of the control group before and after training
表 5. 对照组, 训练前后焦虑水平比较

时点	n	SAS 值	t	p
训练前	20	62.95 ± 4.33	0.400	0.694
训练后	20	62.75 ± 4.04		

从表 5 可见, 对照组在训练之前的 SAS 值为 62.95 ± 4.33 , 经过 8 周的不做任何干预之后, SAS 值为 62.75 ± 4.04 , 出现了小幅度的变化, 但是差异不显著($t = 11.500$, $p = 0.000 < 0.05$)。

Table 6. Comparison of anxiety levels between the experimental group and the control group after training
表 6. 训练后, 实验组和对照组焦虑水平比较

组别	n	SAS 值	t	p
对照组	20	62.75 ± 4.04	7.301	0.000
实验组	20	53.00 ± 4.40		

从表 6 可见, 对照组 8 周后 SAS 值为 62.75 ± 4.04 , 实验组经过 8 周训练后 SAS 值为 53.00 ± 4.40 , $t = 7.301$, $p = 0.000 < 0.05$, 实验组焦虑分值低于对照组, 差异显著, 说明学生的焦虑水平在进行 8 周的正念认知训练后有明显改善。

Table 7. Analysis results of paired-samples t-test for the male sub-group of the experimental group before and after training
表 7. 实验组男生亚组训练前后配对样本 t 检验分析结果

时点	平均值	标准差	平均值差值	t	p
训练前	63.11	3.60	4.58	3.236	0.005
训练后	58.53	5.89			

Table 8. Effect size indicators (Male Sub-group of the Experimental Group)
表 8. 效应量指标(实验组男生亚组)

名称	平均值差值	差值 95% CI	df	差值标准差	Cohen's d 值
训练前 配对 训练后	4.58	1.606~7.551	18	6.167	0.742

Table 9. Analysis results of paired-samples t-test for the female sub-group of the experimental group before and after training
表 9. 实验组女生亚组训练前后配对样本 t 检验分析结果

时点	平均值	标准差	平均值差值	t	p
训练前	62.05	4.88	4.76	4.591	0.000
训练后	57.29	7.03			

Table 10. Effect size indicators (Female Sub-group of the Experimental Group)
表 10. 效应量指标(实验组女生亚组)

名称	平均值差值	差值 95% CI	df	差值标准差	Cohen's d 值
训练前 配对 训练后	4.76	2.598~6.925	20	4.753	1.002

从表 7 可见，实验组男生亚组训练前后焦虑水平得分差异显著($p < 0.05$)，且效应量较大($d = 0.742$ ，见表 8)，说明正念认知疗法对男性医学生焦虑情绪改善效果明显。从表 9 可见，在实验组女生亚组中，训练前后的焦虑水平得分差异也显著($p < 0.05$)，且效应量较大($d = 1.002$ ，见表 10)，说明正念认知疗法对于女性医学生焦虑情绪的改善效果也很显著。

4. 讨论

4.1. 正念认知疗法的有效性

以上结果显示，正念认知疗法对医学生焦虑情绪干预的效果明显。本研究结果与前人的研究结论一致。正念是一种不带批判的态度去觉察当前的内在体验，无论是想法、情绪还是生理感觉。通过这种方式，个体逐渐学会识别并调整那些触发焦虑反应的自动思维模式，从而打破过度担忧的循环达到情绪稳定的目的。学生进行为期 8 周的正念认知疗法，在前期更多的是指导冥想，引导学生对自我的关注，包括呼吸，身体扫描等；后期更加注重个人的独立练习，树立正念意识。正是因为正念认知疗法的实证效果和同学们 8 周的坚持训练与效果巩固，才使得实验组的焦虑水平得到了显著改善。正念认知疗法除了能够直接缓解焦虑情绪之外，还能够帮助医学生构建更强的心理弹性，有研究显示心理弹性越高，焦虑水平越低，也就是医学生能够更好的应对未来的压力情境，保持良好的情绪[2]。

4.2. 亚组差异启示

实验组分为男生亚组和女生亚组进行分析，虽然结果显示正念认知疗法对男生和女生的焦虑情绪改善均有效果，但是男生亚组效应量小于女生亚组效应量，表明正念认知疗法对女生焦虑情绪的干预效果略优于男生。这可能跟男女生在情绪管理和思维方式上的差异有关。女生更加倾向于向亲朋好友表达和倾诉自己的情绪，容易受周围人言行的影响，对于正念认知疗法的接受度和参与度更高，正念认知疗法能够帮助她们很好的识别和处理焦虑情绪；而男生倾向于把事情放在心理进行内部消化，不善于表达情绪，所以干预效果没有女生的效果好。

4.3. 研究的局限与展望

尽管在本次研究中，为期 8 周的正念认知疗法对于缓解医学生的焦虑情绪效果显著，但是也存在一定的局限性。比如样本量较少，并且医学生学业压力较大，课程安排紧凑，出现极个别学生中途有 1~2 次训练缺失的情形；对照组设计使用的是空白对照组，下次可以考虑等待列表对照组，实验干预结束后，对对照组提供相同的正念认知疗法干预，查看其结果变化；在亚组分析中仅考虑了性别因素，可能遗漏

了其他影响干预效果的重要变量。在未来的研究中，可以有针对性的进行改进，为今后提升医学生心理健康素养提供参考依据。

5. 结论

本研究通过实证干预的方法探讨了正念认知疗法对医学生焦虑情绪的干预效果。结果显示，正念认知疗法能够有效缓解医学生的焦虑情绪。正念认知疗法在情绪改善方面表现出的积极作用，值得推广应用于高校心理育人工作中，助力大学生群体身心健康发展。

基金项目

2024 年度怀化市哲学社会科学成果评审委员会课题一般项目(HSP2024YB80); 湖南省体育局项目2024KT0132。

参考文献

- [1] 高松寅, 周继峰, 马莉莉, 等. 正念认知干预对老年心境情感障碍和社会功能的影响[J]. 辽宁医学杂志, 2021, 35(2): 69-71.
- [2] 徐鑫, 吴大兴, 赵晓华, 等. 医学生正念与心理弹性的关系: 抑郁、焦虑的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(11): 1738-1742.
- [3] 邓红燕, 莫园园, 黄惠桥. 基于网络平台自助式正念认知疗法对广泛性焦虑障碍患者的干预效果[J]. 广东医学, 2023, 44(6): 748-753.
- [4] 李婷, 张郦, 李晟, 等. 正念认知疗法和艾司西酞普兰在老年期焦虑障碍患者中的对照研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(6): 816-820.