
最新研究：导师这两类行为对研究生心理健康伤害最大

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/30795.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

最新研究：导师这两类行为对研究生心理健康伤害最大。近日，来自美国亚利桑那州立大学及布朗大学的4位青年研究人员在Nature Biotechnology上发表文章，指出学术研究与教学是如何造成研究生心理健康危机的。

此次研究的受访者超过2000人，其中78%的人自我认为同时处于焦虑和抑郁状态。文章作者认为，导师对学生进行过度批评和嘲讽以及对学生寄予不合理的期望，这两类过度严厉的行为对研究生的心理健康伤害最大。

对此，文章作者强调，对导师开展如何进行“建设性批评”的培训，使其学会在长时间相处过程中与学生共情，显得尤为迫切。

4位青年研究人员所著论文截图

研究生的心理健康危机

学界研究普遍认为，对研究生心理健康造成负面影响的因素很多，包括不和谐的师生关系、经济压力、生活与工作失衡、研究受阻以及未来职业的不确定性。

为了进一步探究研究生心理健康危机的具体原因，来自亚利桑那州立大学的Carly A. Busch等人想要了解科研和教学中的哪些具体方面会造成这些负面影响。

他们对来自142个美国科研机构的2161名硕士生和博士生进行了心理健康调查。这些受访者分别来自生物、化学、物理及地理学科，其中自我诊断有焦虑、抑郁症状的人数占比分别为9%、13%，同时有两种症状的人占78%。

研究指出，导师过于严厉的批评和嘲讽，以及被寄予不合理的期望，是科研中对研究生心理健康造成负面影响最严重的两个因素。其他因素包括：缺少组织支持、同侪压力以及研究受阻。另一方面，在科研中取得进展以及获得情感支持，可显著减轻研究生的焦虑及抑郁症状。

此外，越来越重的教学责任、缺乏教师培训，也导致研究生的焦虑情绪增加。而来自学生的正面反馈，能极大缓解这一情况。

总的来说，科研方面的因素比教学更容易对研究生们形成压力；相较于抑郁情绪，研究生的焦虑情绪会更容易因科研和教学压力产生较大波动。此外，性别、经济情况、学科领域以及处于学位的不同阶段等因素对研究生个体产生的影响具有差异性。

实际上，近年来已有不少关于研究生心理健康问题的研究。这些研究同时也警示出该问题的严重性。

2018年，同样发表在Nature Biotechnology的一项研究将研究生的心理健康危机带入大众视野。研究发现，相比不从事学术研究的同龄人，研究生更容易罹患焦虑症和抑郁症。

2019年发表在Life Sciences Education上的一项研究采访了69位生物医学博士生，其中52.2%的人在过去一年中被诊断出心理健康问题，但寻求过帮助服务的人却不到一半。

另一项2023年由中国学者发表在Brain and Behavior的论文，对50项研究、近4万研究生的数据进行荟萃分析后显示，超过三分之一的研究生遭受焦虑的困扰。其中，10.3%的受访者正在经历严重焦虑，男女在患病率方面没有明显差异。

恶性循环

研究生普遍心理承压，反过来，他们的状态也影响着其在学术上的表现。

研究结果显示，焦虑对研究生的科研造成的最大影响是，容易产生“逃避任务”的情况；其次是过于关注细节以至于浪费大量时间，以及逃避有风险的挑战。在教学方面，焦虑让研究生们效率低下。

出现抑郁症状的研究生则报告称，抑郁让他们在科研上缺乏动力、丧失专注力并产生自卑心理。在教学方面，抑郁令他们缺乏能量，同时疏远自己的学生。

此外，抑郁程度较严重的研究生们更容易换PI。其中，69.3%的人认为这推迟了他们的毕业时间。此外，焦虑或抑郁更严重的学生考虑退学的可能性也更大。

也有一些出人意料的案例。有人指出，这些负面情绪有时也会起到一些促进作用，比如焦虑让他们产出更高品质的成果。

大多数情况下，焦虑、抑郁对研究生做科研造成的负面影响，很可能进一步加剧他们当下的状态，形成恶性循环。

导师应学会提出“建设性批评”

我国研究生群体的心理健康研究发现同样不容乐观。

一则2021年的报道显示，对我国研究生群体的心理健康状况调研发现，35.5%的被调查研究生可能有一定程度的抑郁表现，60.1%的被调查研究生有焦虑问题，女生的抑郁、焦虑平均水平均高于男生。

一些近年来被曝光的师生间“有毒关系”的案例也显示出部分研究生所面临的恶劣处境。

2024年4月，北京某“双一流”高校15名硕士研究生联名举报指导老师郑某，称因其长期压榨，多名学生出现生理和心理问题。举报信息中显示，郑某多次对学生进行侮辱与谩骂，还指使学生们去做很多与科研无关的杂事，包括为其家庭干活、帮小孩完成作业等。此外，举报文件最后还附上了11份门诊病历，显示学生存在轻度抑郁、中度抑郁等不同程度的心理问题。

此后，涉事高校发布情况通报，决定取消郑某研究生导师资格，停止其教学工作。同时，做好学生的心理疏导，全力保障学生在校的正常学习科研生活。

对不合格的导师，可以通过取消他们的教学资格施以惩戒，但研究生们的心理问题已经存在，耗费的时间精力也无法追回。

也许正如Busch等人在研究结论中指出的，身处权力结构上级的导师们需要学会如何提出“建设性批评”；同时来自外界的情感与正面支持，对避免研究生坠入情绪黑洞有至关重要的作用。

相关论文：

<https://www.nature.com/articles/s41587-024-02457-z>

<https://www.nature.com/articles/nbt.4089>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/brb3.2909>

https://m.baidu.com/bh/m/detail/ar_9663728509695928845

<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1799219439088089496wfr=spiderfor=pc>

作者：李濯清 来源：科学网微信公众号

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发