

# 失能老人家庭照顾者心理弹性研究进展与展望

米丽娜<sup>1</sup>, 吕少博<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>中国人民解放军96625部队教研室, 河北 张家口

<sup>2</sup>华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2026年2月6日; 录用日期: 2026年2月27日; 发布日期: 2026年3月16日

## 摘要

随着我国人口老龄化与失能化趋势加剧, 家庭照护已成为长期照护体系的重要支柱, 而失能老人家庭照顾者长期承受生理、心理与经济多重负担, 其心理健康亟需关注。心理弹性作为应对逆境的重要保护因子, 在缓解照护负担、维护身心健康方面发挥重要的保护作用。本文系统梳理了失能老人家庭照顾者心理弹性的相关概念、常用测量工具、对照顾者生理与心理的影响、国内外研究现状、主要影响因素及干预措施, 旨在为相关领域研究提供科学系统的参考依据。

## 关键词

失能老人, 家庭照顾者, 心理弹性, 综述文献

# Research Progress and Prospects on Psychological Resilience of Family Caregivers of Disabled Elderly

Lina Mi<sup>1</sup>, Shaobo Lyu<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Teaching and Research Office, Unit 96625, People's Liberation Army of China, Zhangjiajie Hebei

<sup>2</sup>School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: February 6, 2026; accepted: February 27, 2026; published: March 16, 2026

## Abstract

With the accelerating trends of population aging and increasing disability in China, family caregiving has become an essential pillar of the long-term care system. Family caregivers of disabled elderly endure prolonged physiological, psychological, and economic burdens, making their mental health a

\*通讯作者。

matter of urgent concern. Psychological resilience, as a crucial protective factor in coping with adversity, plays a significant role in alleviating caregiving burden and safeguarding physical and mental well-being. This review systematically synthesizes the relevant concepts, commonly used measurement instruments, physiological and psychological impacts on caregivers, domestic and international research status, major influencing factors, and intervention strategies concerning psychological resilience among family caregivers of disabled elderly. The aim is to provide a scientific and systematic reference for future research in this field.

## Keywords

Disabled Elderly, Family Caregiver, Psychological Resilience, Review Literature

Copyright © 2026 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

中国正经历着全球规模最大、速度最快的人口老龄化进程。截至 2024 年末, 60 岁以上老年人口已达 3.10 亿, 占总人口的 22.0% (民政部, 全国老龄办, 2025)。伴随高龄化而来的是失能化趋势的加剧, 数据显示, 我国失能老年人约 3500 万, 占全体老年人的 11.6%。预计到 2050 年这一数字将攀升至 5800 万左右 (中国老龄科学研究中心, 2024)。面对如此庞大的长期照护需求, 我国的社会化养老服务体系尚在建设完善之中, 存在显著的结构性的供需矛盾 (高秀文, 唐咏, 2025)。在此背景下, 受传统孝道文化与老年人自身意愿的影响, 居家养老成为大多数失能老人的现实选择。研究表明, 超过 80% 的失能老人由家庭成员提供照护, 这使得家庭构成了我国长期照护体系最为关键且基础的支撑单元 (Du, Dong, & Ji, 2021)。

然而, 家庭照护模式在维系亲情纽带的同时, 也将照顾者置于长期、高强度且充满挑战的慢性压力环境之中。照顾者负担呈现全方位特征: 在生理层面, 他们需承担从日常起居到基础医疗护理的繁重任务, 长期劳累导致近七成照顾者感到身体透支 (陈颖颖, 张超南, 2022); 在经济层面, 许多照顾者因照护职责而不得不减少工作时间甚至辞职, 导致家庭收入锐减, 同时还需承担高昂的医疗护理费用, 陷入“一人失能, 全家失衡”的困境 (张斐, 2025); 在心理与精神层面, 负担尤为沉重。失能老人, 特别是伴有抑郁或认知障碍 (如阿尔茨海默病) 者, 其行为与心理症状 (如攻击、游走、拒绝照护等) 给照顾者带来持续的精神困扰与情绪消耗 (王子奇, 高岩, 吉辉, 2026)。研究显示, 超过 30% 的失能老人家庭照顾者存在显著心理压力, 而在认知障碍患者照顾者群体中, 抑郁和焦虑的患病率分别高达 30%~40% 与 44% (Vadher et al., 2020)。长期累积的身心耗竭可能演变为以情感疏离、身心疲惫为特征的“照护综合征” (张斐, 2025), 这不仅严重损害照顾者自身的身心健康, 也最终影响失能老人的照护质量与安全。

面对这一严峻挑战, 传统研究多聚焦于照顾者的负性情绪 (如抑郁、焦虑) 和照顾负担的测量与描述。然而, 随着积极心理学的发展, 学者们开始关注个体在逆境中展现的积极心理品质与保护性因素。心理弹性 (Psychological Resilience) 作为其中的核心概念, 受到各界的广泛关注。越来越多的证据表明, 心理弹性是缓解照顾者负担、维护其心理健康的关键保护因子 (柏燕燕等, 2025; 张莎莎等, 2025; 唐仁兄, 俞乐春, 2015)。具有高心理弹性的照顾者即使在面对高护理需求时, 也能表现出更好的适应能力与较低的负担感知。因此, 深入系统地梳理失能老人家庭照顾者心理弹性的相关研究, 对于识别保护因素、开发有效干预措施具有重要的理论与现实意义。

## 2. 相关概念界定

### 2.1. 失能老人

失能是世界卫生组织(World Health Organization, WHO)用以衡量个体健康状况的关键指标之一,是指个体在日常生活主要活动能力或生活自理能力上出现受限或丧失的状况。在我国,“失能老人”特指年龄在 60 岁及以上,因年老、疾病、伤残等原因导致身体或认知功能下降,在日常生活中需要他人持续照护的老年人群体。

### 2.2. 家庭照顾者

家庭照顾者(Family Caregiver),亦称非正式照护者,是指在居家环境中,为因慢性疾病、伤残等原因丧失部分或全部生活自理能力的家庭成员,长期提供经济、生活与情感照顾的主要责任人(陈颖颖,张超南,2022;柏燕燕等,2025;张莎莎等,2025;宋玉健等,2022)。

### 2.3. 心理弹性

心理弹性(Psychological Resilience),在文献中也常被称为复原力、抗逆力或心理韧性,是指个体在面对重大压力、逆境、创伤或威胁时,能够有效适应、成功应对并从挑战中恢复甚至获得成长的动态过程与能力(Walsh,2010;Garcia-Dia et al.,2013)。

## 3. 心理弹性常用测量工具

### 3.1. RS 心理弹性量表

心理弹性量表(Resilience Scale, RS)是心理弹性领域的早期测量工具,由美国护理学家 Wagnild 与 Young 编制的。该量表包含 25 个条目,主要聚焦于两个核心维度:个人能力(如独立性、自信、决心、控制感等)与接纳自我及生活(包括适应性、灵活性与平衡感)。该量表显示出良好的信度(Cronbach's  $\alpha = 0.91$ ,重测信度 0.67~0.84),后被广泛改编为 RS-11、RS-14、RS-15 等多个简化版本,以适应不同研究需要。然而,该量表在国内的研究应用相对有限,在中国文化背景下使用时,有必要先行进行信效度检验,以保证其测量结果的准确性与适用性。

### 3.2. Connor-Davidson 心理弹性量表(CD-RISC)

Connor-Davidson 心理弹性量表(CD-RISC)是由美国心理学家 Connor 和 Davidson 于 2003 年(Connor & Davidson,2003)共同编制,是目前国内外应用最广泛、研究证据最充分的通用心理弹性评估工具之一。原始量表包含 25 个条目,涵盖个人能力、情绪耐受度、变革接受度、控制感及精神韧性 5 个维度,采用 Likert 5 级评分法,总分范围 0~100 分,得分越高表明个体的心理弹性越强,具有良好的信效度(Cronbach's  $\alpha$  系数 = 0.89,重测信度为 0.87)。2007 年,我国学者于肖楠等(于肖楠,张建新,2007)结合本土文化背景完成该量表的汉化与修订,将其维度调整为坚韧、自强、乐观三个因素,仍保留 25 个条目,中文版同样表现出优异的信度(Cronbach's  $\alpha = 0.91$ )。此后,潘芊伊(2025)、贺丽莎(2026)、王雅静和杨晓磊(2026)在不同群体(大学生、患者及其照顾者)中的应用研究均证实了其良好的心理测量学特性。该工具条目简明、易于操作,已成为国内临床研究、心理健康筛查及干预效果评估中量化心理弹性的首选工具之一。

### 3.3. 照顾者心理弹性和压力量表(ResQ-Care-Dem)

照顾者心理弹性与压力问卷(ResQ-Care-Dem)是近年来针对非正式照顾者开发的创新性专用评估工具,由 Wuttke-Linnemann 等学者构建(Wuttke-Linnemann et al.,2021)。该量表区别于传统单维度评估

工具, 首次尝试同步量化照顾者的心理社会韧性与其承受的多维压力。其核心结构包括四个维度: 心理韧性、社会韧性、人际压力与总体压力。这种设计能更真实地反映长期照护情境中“压力源-保护因子”的动态交互作用, 从而为精准识别高风险照顾者、制定个性化支持干预方案提供细致依据。一项基于 243 名德国痴呆症照顾者的效度验证研究显示, 其各分量表内部一致性信度 Cronbach's  $\alpha$  介于 0.65 至 0.81 之间, 压力维度与广泛使用的 Zarit 负担量表呈显著正相关, 韧性维度则与自我效能感及照顾获益感知呈正相关, 压力与韧性维度间呈负相关, 表明其具有良好的聚合效度与区分效度(Blotenberg, Wuttke, Boekholt, Köhler, Holle, & Thyrian, 2025)。该量表代表了照顾者研究领域向“人群特定化”、“评估精细化”方向的发展, 其理念也与我国精神健康服务中重视“家庭支持”与“社会适应”的政策导向相契合。未来研究可在不同文化背景下进一步验证其适用性, 并探索其应用价值。

## 4. 心理弹性对照顾者健康的影响

### 4.1. 生理层面影响

长期照护压力可通过干扰下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA 轴)的正常功能, 引发糖皮质激素等应激激素的紊乱释放, 影响免疫、代谢和神经系统的稳态, 使照顾者成为“潜在患者”(熊脂瑶等, 2023)。而心理弹性的存在可作为积极的内源性保护因素, 在生理层面发挥多方面的保护作用。首先, 高心理弹性可降低 HPA 轴对压力源的过度反应, 减少促炎介质的释放, 维持机体炎性水平平衡, 保护免疫与内环境功能。研究进一步证实, 心理弹性可通过神经内分泌与免疫通路的共同调控, 如调节肠道菌群多样性, 增强机体的抗炎与抗压能力, 从而减轻压力对免疫功能的损害(Dantzer et al., 2018)。此外, 心理弹性还能显著改善与减轻睡眠障碍, 调节因睡眠问题而引起的激素与代谢水平紊乱(Sun et al., 2014), 并可在照护负担与睡眠质量之间起中介和调节作用(闫雪梅等, 2019)。多组研究结果显示(唐仁兄, 俞乐春, 2015; 王雅静, 杨晓磊, 2026; 王浪, 2025), 高心理弹性与更低的照顾者健康风险、更高质量的生活自评和更优的自主神经功能存在显著正相关, 充分表明心理弹性的保护机制对生理系统具有深远的健康调节意义。

### 4.2. 心理层面影响

从心理与行为角度, 高心理弹性的失能老人照顾者能够更准确评估与应对照护中的压力, 进而保护其情绪与行为健康。在认知与情绪方面, 高心理弹性可帮助抑制过度的负性情绪反应, 降低焦虑、抑郁等精神性症状的发生, 同时提升其幸福感、掌控感与生活意义感, 更好地实现压力缓冲(Li et al., 2018)。在不同照顾者群体的研究中, 高心理弹性与更轻的照护负担感、更优的心理适应和更强的自我效能感显著正相关, 表明心理弹性是稳定心理功能、建立积极照护态度的基础(唐仁兄, 俞乐春, 2015; 潘芊伊, 2025; 王浪, 2025)。在行为与社会功能方面, 高心理弹性可促进更主动的社会资源寻求与利用行为(Jones et al., 2019), 减少吸烟、饮酒与不良饮食等风险行为, 提升家庭功能与照护质量。认知行为干预等心理支持则能进一步强化上述能力, 推动照顾者由消极回避转向积极应对, 提高情绪管理及问题解决效率, 从而增强整体心理社会适应能力(Bekhet & Avery, 2018)。此外, 心理弹性亦在个人与家庭层面具有链式中介作用(张相醇等, 2023), 不仅调节照护能力与压力反应, 更直接推动被照护者的心理健康与家庭系统的和谐发展。因此, 提升失能老人家庭照顾者的心理弹性, 是维护其整体心理健康、优化照护体验并促进家庭与社会可持续发展的核心路径之一。

## 5. 失能老人家庭照顾者心理弹性的研究

### 5.1. 国内外研究现状

国际学界对照顾者心理弹性的研究已构建起相对成熟的理论与实践体系, 长期聚焦于慢性病(Palacio

et al., 2020)、肿瘤(Seo et al., 2024)及神经系统疾病患者(Ovaska-Stafford, Maltby, & Dale, 2021)的家庭照顾者。在研究内容上, 涵盖概念分析、理论模型构建、影响因素探究、纵向追踪及干预策略开发等多个方面, 形成了相对丰富的研究成果。国内对于照顾者心理弹性的研究起步较晚, 虽已广泛关注癌症(唐仁兄, 俞乐春, 2015)、精神疾病(王雅静, 杨晓磊, 2026)等患者的照顾者, 并对失智症照顾者(王子奇, 高岩, 吉辉, 2026; 刘爱霞等, 2025)给予一定的关注, 但针对“失能老人”这一更广义范畴的家庭照顾者的研究仍显不足。研究目前仍以横断面调查为主, 多集中于现状描述与影响因素分析, 对于心理弹性的内在作用机制、符合中国家庭文化与伦理观念的特异性表现, 以及行之有效的干预路径等深层次问题的探讨尚显薄弱。

多项研究表明, 失能老人家庭照顾者的心理弹性普遍处于中低水平, 这一现象亟待关注。学者严夏舒等(2017)发现, 失能老人照顾者的心理弹性得分为(59.99 + 15.86)分(量表得分范围为 0~100 分), 低于国内常模(65.4 ± 13.9)分。袁慧等采用 CD-RISC-10 量表(得分范围为 0~40)调查失能失智患者的照顾者, 结果显示其心理弹性得分为(24.83 ± 7.58)分, 处于中等水平(袁慧, 孙慧敏, 2017)。楚翠兰等(楚翠兰等, 2018)对 300 名失能老人的家庭照顾者进行横断面调查, 发现心理弹性水平与焦虑、抑郁呈显著负相关。孟佳乐基于主体-客体互倚模型对居家失能老人自我照护能力及其照顾者照护能力与心理弹性进行探究, 研究发现照顾者的心理弹性水平受到失能老人的自我护理能力及照顾者的照顾能力影响(孟佳乐等, 2024), 而彭云辉等的研究进一步验证了失能老人照顾者的心理弹性在照顾负担与生存质量关系中所起到的中介作用(彭云辉等, 2019)。

## 5.2. 影响因素

失能老人家庭照顾者的心理弹性并非单一因素作用的结果, 而是由照顾者个人、失能老人自身以及外部社会环境等多层面因素共同塑造的复杂系统。现有研究已从多个维度揭示了其关键影响因素。

### 5.2.1. 照顾者个人因素

照顾者的人口学特征是其心理弹性的基础性影响因素。多项研究表明, 性别、年龄、文化程度及经济状况等均与心理弹性水平密切相关。彭云辉等的研究显示, 女性照顾者的心理弹性水平可能低于男性照顾者, 这可能与女性在传统家庭角色中承担更重的情感与照料负荷有关(彭云辉等, 2019)。此外, 多数研究证实, 拥有较高的文化程度、稳定的工作, 以及较好的家庭经济收入的照顾者, 往往表现出更高的心理弹性。这可能是由于更高的教育水平增强了其信息获取与问题解决能力, 而稳定的工作与收入则有效缓冲经济压力, 这些都为维持较高的心理弹性提供了资源保障(王雅静, 杨晓磊, 2026; 王浪, 2025; 严夏舒等, 2017)。

除人口学因素外, 照顾者的心理与行为特质更为关键。其中, 一般自我效能感和应对方式被证实是心理弹性的重要预测因素。自我效能是指个体在面对特定情境或任务时, 对自己能够成功采取适应性行为并完成任务的信心和信念(刘爱霞等, 2025)。研究显示, 自我效能感与照顾者的心理弹性呈显著正相关, 高自我效能的照顾者对自己应照顾挑战的能力更有信心, 从而能更主动地寻求资源、采取积极应对策略。而严夏舒等的研究进一步证实, 照顾者的积极应对方式与心理弹性呈显著正相关, 而消极应对方式则无此关联(严夏舒等, 2017), 这提示培养积极的应对技巧是提升心理弹性的核心环节。

### 5.2.2. 失能老人因素

失能老人的状况直接影响照顾者的压力体验与心理资源消耗, 是影响其心理弹性的重要外部压力源。老人的失能程度是关键因素。失能程度越高, 照护需求越复杂, 对照顾者时间、精力和体力的消耗越大, 从而对其心理弹性构成更大挑战(严夏舒等, 2017)。Zhu 等的系统评价指出, 认知障碍和神经症状表现是

照顾者负担模型中的重要影响因素, 影响其照顾者的心理弹性状况(Zhu et al., 2024)。此外, 失能老人的抑郁情绪也不容忽视。熊脂瑶等(2023)的研究揭示了一个重要的二元互动机制: 失能老人的抑郁状态不仅加重其自身痛苦, 还会通过削弱照顾者的照护能力和心理弹性, 间接加剧照顾者的负担。这一发现强调了将老人与照顾者视为一个整体干预单元的重要性。

### 5.2.3. 社会与环境因素

社会支持是心理弹性最重要的保护性因素之一。作为个人社交网络中资源与支持的集合体, 它对个体在逆境中的应对能力具有显著影响。唐仁兄和俞乐春(2015)的研究进一步揭示了社会支持与心理弹性之间的正相关关系, 提供情感慰藉、资源援助和社会关怀, 从而促使其心理调适和社会融入。喘息服务是指通过提供临时性、替代性的专业照护, 使长期处于高压状态的家庭照顾者能够暂时从繁重的日常照护责任中解脱出来, 获得休息、处理个人事务或参与社交活动的时间。这直接缓解了照顾者的生理疲惫与心理耗竭, 对心理弹性产生积极影响(罗茜, 2022)。

## 6. 干预措施与实践探索

### 6.1. 个体层面干预

个体层面干预聚焦于增强照顾者自身的情绪调节、认知重构与应对能力, 以减轻长期照护带来的心理压力并提升心理弹性。彭瑾(2016)针对慢性肾功能不全患者的家庭照顾者, 设计了以疾病相关知识、用药安全、皮肤与饮食护理、合理运动为核心内容的干预方案, 通过知识讲座、多渠道心理咨询及线上团体支持三种途径开展为期 2 个月的家庭同步干预。结果显示, 实验组照顾者的心理弹性水平显著提高, 照顾负担水平明显下降。类似地, 张静对脑胶质瘤患者主要照顾者进行心理弹性与干预, 围绕“护患同行”“改变认知”“提高能力”“自我减压”“寻求支持”“分享收获”六个主题, 采用一对一指导结合线上与线下交流的方式实施干预, 对照组接受常规护理。研究表明, 该方案可有效改善照顾者的心理弹性评分, 并显著调节其个人情绪(张静, 2020)。

### 6.2. 二元层面干预

二元层面干预将患者与照顾者视为一个互动整体, 旨在通过改善双方的应对方式与情感交流, 提升共同面对疾病的心理弹性与关系质量。杨玉霖(2023)以二元疾病管理理论为基础构建干预方案, 对患者及其照顾者进行为期 8 周的干预, 内容包括共同制定日常护理目标与计划、参与治疗决策、鼓励自我表露与情感交流、换位思考与相互陪伴等。结果显示, 试验组患者与照顾者的心理弹性与积极应对得分均显著高于干预前及对照组水平。任娟娟在中青年脑卒中患者及其照顾者中开展正念弹性训练, 基于“健康指导→深入了解→技能培养→积极应对→反思成长”的干预框架, 将正念训练与弹性技能相结合, 并通过互动促进双方心理健康, 经过 6 周干预观察到心理弹性及应对能力的积极变化(任娟娟, 2023)。

## 7. 总结与展望

随着我国人口老龄化与失能化趋势加剧, 家庭照护成为长期照护体系的重要支柱, 其重要性愈发凸显。心理弹性作为一种动态适应能力, 可从生理调节、心理调适等多维度缓冲照护负荷, 助力照顾者实现积极应对。然而, 目前国内针对失能老人家庭照顾者心理弹性的研究仍存在明显不足: 第一, 研究设计以横断面调查为主, 缺乏大样本、多中心及纵向追踪数据, 难以揭示心理弹性的因果路径及随照护进程的发展轨迹; 第二, 影响因素分析虽涵盖个人特质、失能老人特征及社会环境等层面, 但对文化特异性变量(如代际支持模式、家庭角色期待、孝道伦理对求助行为的影响)探讨不足, 限制了对本土情境的解释力; 第三, 干预研究数量有限, 且多为短期效果评估, 缺乏长期随访与成本效益分析, 难以判断干预

的持续性与推广价值。

未来研究可从三方面推进: 一是构建符合中国文化语境的心理弹性理论模型, 将家庭系统互动、代际支持网络及社会政策环境纳入框架, 凸显本土文化对心理弹性形成与作用的独特影响, 深入探讨中国传统文化(如孝道负担与孝道狭隘)如何特异性地调节照顾者的心理弹性, 构建具有中国文化特色的理论解释框架; 二是开展纵向与干预性研究, 跟踪照护不同阶段心理弹性的变化规律, 识别关键转折点与高危时期, 为精准介入提供实证依据; 三是发展并验证可推广的二元及多元协同干预方案, 融合个体资源培育与失能老人-照顾者互动支持, 结合数字化平台提升干预的可及性、持续性与个性化水平, 从而为建设以家庭为核心、医养结合的长期照护支持体系提供科学支撑。

## 参考文献

- 柏燕燕, 陆强彬, 孔玉, 等(2025). 帕金森病患者家庭照顾者心理健康研究. *华南预防医学*, 51(4), 475-479.
- 陈颖颖, 张超南(2022). 失能老人家庭照顾者负担影响因素的路径分析. *当代护士(下旬刊)*, 29(2), 1-5.
- 楚翠兰, 林婷婷, 周英, 等(2018). 失能老人主要照顾者心理弹性及心理状态的相关性研究. *中华现代护理杂志*, 24(26), 3168-3171.
- 高秀文, 唐咏(2025). 失能老人居家社区养老服务利用类型及影响因素分析. *中国卫生事业管理*, 42(6), 612-618.
- 贺丽莎(2026). 腹腔镜结直肠癌根治术病人心理韧性潜在剖面分类及其影响因素. *全科护理*, 24(1), 132-138.
- 刘爱霞, 张勤, 魏志华, 等(2025). 老年痴呆症患者家庭照顾者心理弹性在自我效能感与照顾能力间的中介效应. *临床心身疾病杂志*, 31(6), 128-132.
- 罗茜(2022). *喘息服务: 个案工作介入重度失能老人家庭照顾者照顾压力的实务探索*. 硕士学位论文, 郑州: 郑州大学.
- 孟佳乐, 孔韵怡, 沈梦圆, 等(2024). 基于主体-客体互倚模型分析居家失能老人及照顾者照护能力与心理弹性的关系. *护理研究*, 38(9), 1550-1555.
- 民政部, 全国老龄办(2025). *2024 年度国家老龄事业发展公报*.  
<https://www.mca.gov.cn/n152/n166/c1662004999980006135/content.html>
- 潘芊伊(2025). 心理弹性在大学生家庭氛围和情绪调节策略间的中介作用. *心理月刊*, 20(24), 84-89, 118.
- 彭瑾(2016). 家庭同步教育对慢性肾功能不全照顾者心理弹性与照顾负担的干预效果研究. *当代护士(上旬刊)*, (8), 33-35.
- 彭云辉, 张硕, 王梦璇, 等(2019). 失能老人主要照顾者心理弹性及其与照顾负担和生存质量的相关性研究. *护士进修杂志*, 34(10), 909-912.
- 任娟娟(2023). *正念弹性训练对中青年脑卒中患者与照顾者心理弹性的效果验证*. 硕士学位论文, 郑州: 郑州大学.
- 宋玉健, 赵岚, 邓牡红, 等(2022). 非正式照护者负担与相关因素初步调查. *中国心理卫生杂志*, 36(1), 50-55.
- 唐仁兄, 俞乐春(2015). 心理弹性、社会支持对恶性肿瘤癌痛患者照顾者照护负荷的影响. *实用预防医学*, 32(2), 227-230.
- 王浪(2025). *孤独症谱系障碍患者照顾者照顾负担、心理弹性与生活质量相关性研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 王雅静, 杨晓磊(2026). 轻度认知障碍患者家庭照顾者心理弹性现状及其影响因素分析. *黑龙江医药科学*, 49(1), 174-176+179.
- 王子奇, 高岩, 吉辉(2026). 阿尔茨海默病病人照顾者心理体验与应对策略的质性研究. *全科护理*, 24(2), 199-205.
- 熊脂瑶, 张静平, 邹洁, 等(2023). 失能老人抑郁对照顾者负担的二元传递: 照护能力和心理弹性的多重中介作用. *中南大学学报(医学版)*, 48(8), 1243-1251.
- 闫雪梅, 彭青, 李雪, 等(2019). 心理弹性在食管癌患者主要照顾者睡眠质量及照顾负担间的中介作用. *护理管理杂志*, 19(3), 153-157.
- 严夏舒, 周英, 楚翠兰, 等(2017). 失能老人主要照顾者心理弹性的影响因素. *中华行为医学与脑科学杂志*, 26(1), 61-66.
- 杨玉霖(2023). *中老年维持性血液透析患者和照顾者心理韧性与积极应对的关系及二元应对于干预的应用*. 硕士学位论文

- 文, 晋中: 山西医科大学.
- 于肖楠, 张建新(2007). 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较. *心理科学*, (5), 1169-1171.
- 袁慧, 孙慧敏(2017). 老年痴呆病人家庭照顾者自我效能感与心理弹性的关系: 积极应对的中介作用. *护理研究*, 31(33), 4226-4230.
- 张斐(2025). 老龄化背景下失能老人家庭照料者的压力谱系与应对策略——基于鲁北地区六例失能老人家庭照料个案的研究. *中华女子学院学报*, 37(5), 99-105.
- 张静(2020). *脑胶质瘤患者主要照顾者心理弹性现状及干预研究*. 硕士学位论文, 郑州: 郑州大学.
- 张莎莎, 张芳, 孙丽华, 等(2025). 癫痫患儿照顾者心理弹性与照顾负担的关系: 链式中介作用及其性别差异. *军事护理*, 42(8), 50-54.
- 张相醇, 王安妮, 管婷玉, 等(2023). 照顾者照顾能力与失能老人抑郁: 家庭弹性与心理弹性链式中介作用分析. *军事护理*, 40(6): 43-47, 52.
- 中国老龄科学研究中心(2024). *2024 年度国家老龄事业发展公报*.  
<https://www.mca.gov.cn/n152/n165/c1662004999980006089/part/21508.pdf>
- Bekhet, A. K., & Avery, J. S. (2018). Resilience from the Perspectives of Caregivers of Persons with Dementia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32, 19-23. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.09.008>
- Blotenberg, I., Wuttke, A., Boekholt, M., Köhler, K., Holle, B., & Thyrian, J. R. (2025). Assessment of the Validity of the Resilience and Strain Questionnaire in Caregivers of People with Dementia (ResQ-Care-Dem): A Cross-Sectional Survey Study. *BMJ Open*, 15, e088738. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-088738>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dantzer, R., Cohen, S., Russo, S. J., & Dinan, T. G. (2018). Resilience and Immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 74, 28-42. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.08.010>
- Du, P., Dong, T., & Ji, J. (2021). Current Status of the Long-Term Care Security System for Older Adults in China. *Research on Aging*, 43, 136-146. <https://doi.org/10.1177/0164027520949117>
- Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R., & O'Flaherty, D. (2013). Concept Analysis: Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27, 264-270. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2013.07.003>
- Jones, S. M., Killett, A., & Mioshi, E. (2019). The Role of Resilient Coping in Dementia Carers' Wellbeing. *British Journal of Neuroscience Nursing*, 15, 6-12. <https://doi.org/10.12968/bjnn.2019.15.1.6>
- Li, Y., Wang, K., Yin, Y., Li, Y., & Li, S. (2018). Relationships between Family Resilience, Breast Cancer Survivors' Individual Resilience, and Caregiver Burden: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Nursing Studies*, 88, 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.08.011>
- Ovaska-Stafford, N., Maltby, J., & Dale, M. (2021). Literature Review: Psychological Resilience Factors in People with Neurodegenerative Diseases. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 36, 283-306. <https://doi.org/10.1093/arclin/acz063>
- Palacio, G. C., Krikorian, A., Gómez-Romero, M. J., & Limonero, J. T. (2020). Resilience in Caregivers: A Systematic Review. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 37, 648-658. <https://doi.org/10.1177/1049909119893977>
- Seo, H., Park, S., Choi, M., Choo, I., & Park, J. (2024). Resilience of Family Caregivers of People with Dementia in South Korea: A Scoping Review. *International Journal of Older People Nursing*, 19, e12647. <https://doi.org/10.1111/opn.12647>
- Sun, X., Dai, X., Yang, T., Song, H., Yang, J., Bai, J. et al. (2014). Effects of Mental Resilience on Neuroendocrine Hormones Level Changes Induced by Sleep Deprivation in Servicemen. *Endocrine*, 47, 884-888. <https://doi.org/10.1007/s12020-014-0228-8>
- Vadher, S., Desai, R., Panchal, B., Vala, A., Ratnani, I. J., Rupani, M. P. et al. (2020). Burden of Care in Caregivers of Patients with Alcohol Use Disorder and Schizophrenia and Its Association with Anxiety, Depression and Quality of Life. *General Psychiatry*, 33, e100215. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100215>
- Walsh, F. (2010). Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.
- Wuttke-Linnemann, A., Palm, S., Scholz, L., Geschke, K., & Fellgiebel, A. (2021). Introduction and Psychometric Validation of the Resilience and Strain Questionnaire (ResQ-Care)—A Scale on the Ratio of Informal Caregivers' Resilience and Stress Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 778633. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.778633>
- Zhu, X., Chen, S., He, M., Dong, Y., Fang, S., Atigu, Y. et al. (2024). Life Experience and Identity of Spousal Caregivers of People with Dementia: A Qualitative Systematic Review. *International Journal of Nursing Studies*, 154, Article ID: 104757. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104757>