

应急场景中医学生心理韧性与创伤后成长的关系研究

——基于生命意义视角

梁佳, 张骞文, 张胜杰, 李丽娜, 王剑波*

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4月10日; 录用日期: 2026年5月13日; 发布日期: 2026年5月27日

摘要

在突发公共卫生事件、重大灾害救援及临床急救等应急场景中, 医学生面临着巨大的心理压力和创伤风险, 其心理韧性与创伤后成长对他们面对创伤后心理恢复、职业发展以及个人成长至关重要。本研究从生命意义的视角出发, 系统探讨心理韧性、创伤后成长及生命意义的概念关联与作用路径, 重点分析生命意义在其中的中介与调节机制, 为提升医学生在应急场景中的心理适应能力、完善对于医学生的心理危机干预提供理论依据和实践指导, 助力培养具有心理韧性、人文关怀与职业使命感的新时代医学人才。

关键词

心理韧性, 创伤后成长, 生命意义, 医学生

Research on the Relationship between Psychological Resilience and Post-Traumatic Growth among Medical Students in Emergency Contexts

—From the Perspective of Meaning in Life

Jia Liang, Qianwen Zhang, Shengjie Zhang, Lina Li, Jianbo Wang*

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: April 10, 2026; accepted: May 13, 2026; published: May 27, 2026

*通讯作者。

文章引用: 梁佳, 张骞文, 张胜杰, 李丽娜, 王剑波(2026). 应急场景中医学生心理韧性与创伤后成长的关系研究. 心理学进展, 16(5), 407-413. DOI: 10.12677/ap.2026.165277

Abstract

In emergency contexts such as public health emergencies, major disaster rescue operations, and clinical emergency care, medical students face tremendous psychological pressure and trauma risks. Their psychological resilience and post-traumatic growth are crucial for psychological recovery after trauma, professional development, and personal growth. From the perspective of meaning in life, this study systematically explores the conceptual associations and pathways between psychological resilience, post-traumatic growth, and sense of meaning in life, with a focus on analyzing the mediating and moderating mechanisms of meaning in life. The findings provide theoretical foundations and practical guidance for enhancing medical students' psychological adaptability in emergency contexts and improving psychological crisis intervention strategies for medical students, thereby contributing to the cultivation of new-generation medical professionals with psychological resilience, humanistic care, and professional mission.

Keywords

Psychological Resilience, Post-Traumatic Growth, Meaning in Life, Medical Students

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

近年来,自然灾害、突发公共卫生事件等应急场景频发,对人群心理健康构成巨大挑战,学生群体的心理健康问题也愈发受关注,国家先后出台相关政策完善学生心理健康工作体系。医学生作为未来医疗工作者,除学业、就业压力外,还需面对医学专业和职业带来的独特心理挑战,包括但不限于:高强度的临床实习压力、医患沟通风险、紧急情况下的决策焦虑,以及对患者生命安全责任的深层心理负担等,其在应急场景中需具备强大心理素质以应对压力与创伤。应急场景的经历易给身心尚在发展的医学生造成心理创伤,引发负面情绪甚至心理障碍,影响其社会化与职业发展,因此探索其心理健康教育路径意义重大。

心理韧性助力医学生在应急场景中适应与恢复,创伤后成长是其经历创伤后的积极心理转变,而生命意义是二者间的重要中介因素。现有研究证实心理韧性与创伤后成长呈正相关,生命意义感在其中发挥中介作用,但针对应急场景中医学生群体、尤其是从生命意义视角展开的研究仍较为匮乏。本研究就此展开探讨,分析三者作用机制,以期为提升医学生应急心理适应能力、完善心理危机干预提供理论与实践支撑。

2. 相关概念的界定

2.1. 心理韧性

对心理韧性的概念,学术界至今还没有形成统一认识。20世纪70年代,Anthon首次提出心理韧性的概念,将其定义为个体面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力时的有效适应过程,即面对困难经历的反弹能力。心理韧性受到个体内部和环境资源之间相互作用的影响(郝羽等,2025)。

关于心理韧性的内涵，学术界主要存在三种定义范式，各自强调了不同维度。

结果性定义：重点从发展结果阐释心理韧性。例如，心理韧性是指面对严重威胁个体仍能保持适应与良好发展的现象特征。这一范式关注个体经历逆境后的最终心理状态。

过程性定义：将心理韧性视为一种动态的发展变化过程。心理韧性是个体在危险环境中良好适应的动态过程，涉及一系列能力和特征通过相互作用而使个体在遭受重大压力和危险时能迅速恢复和有效应对的机制。这一范式强调复原能力并非固有不变，而是在特定情境中动态展现的。

品质性定义：将心理韧性界定为个体所具有的特征或能力。例如，心理韧性是个体能够承受高水平破坏性变化并表现出较少不良行为的能力；或是个体从消极经历中恢复并灵活适应外界多变环境的能力(李海垒，张文新，2006)。这一范式强调心理韧性可能在一定程度上是可培养的。

随着积极心理学的发展，关注心理韧性已成为当前全球心理健康领域的主要研究趋势(苗雅鑫等，2021)。医学生作为人民健康守护者的储备力量，其身心健康状态是世界公共卫生关注的重要问题。医学生不仅面临与其他专业学生相似的学业和就业压力，还展现出由医学专业特性决定的独特心理需求——需要在面对生命、死亡和患者痛苦时保持情绪稳定与职业使命感。因此，心理韧性在医学教育中具有突出的实践价值：其一，心理韧性作为应对压力的核心标准，心理韧性水平高的医学生适应能力强，对外界环境的认知与控制能力也相对更强，心理健康程度较高(郭新娣，2020)；其二，在应急场景中，医学生需具备强大心理素质以应对压力与创伤，心理韧性有助于医学生在突发公共卫生事件、重大灾害救援及临床急救中迅速恢复和适应(杨娇等，2023)。

总体而言，心理韧性既可理解为一种个体特质或能力，也可视为一种动态过程，其发展取决于个体内部资源与保护环境支持的相互作用。这一多维理解为后续的心理韧性教育与干预提供了理论基础。

2.2. 创伤后成长

创伤后成长是指个体在经历创伤后，通过认知重构和积极心理调整实现的心理成长。它通常表现为个人力量的增强、人际关系的改善、对生活的重新认识、新可能性的发现和精神变化。研究表明，创伤后成长在多种创伤环境中都有所体现，包括战争、自然灾害、健康危机和重大事故。

创伤后成长(post-traumatic growth, PTG)是指个体在面对创伤性事件并努力应对之后，在心理功能与情感认知等方面出现的积极转变(邢蝶等，2023)，具有较高 PTG 水平的个体能够在经历创伤事件后持续进行自我调适、主动寻求积极转变，并实现心理功能的逐步恢复，是推动个体经历创伤事件后心理健康恢复的关键因素，有利于减轻个体焦虑和抑郁等心理负担(陶迎香，2022)。

在研究与实践过程中，不同群体创伤后成长的区别值得辨析强调。各类人群尤其是针对患者的干预手段比较完善，存在值得学习借鉴的优点。在我国，医学生仍属于学生群体，在发展与实践过程中难免存在不足，但由于具体社会背景、个人经历的不同，仅仅参照已有的模板样例是不合理的也是不可取的，我们要走出一条适宜我国医学生创伤后成长的路线，过程中的任何摸索与实践都是有意义、有价值的，本研究旨在总结既往创伤后成长的相关研究，为以后更好地探索我国医学生创伤后成长路线提供理论参考。

2.3. 生命意义

生命意义感(meaning in life)指个体对自己生命重要性的理解程度和对自己生活目标的感知程度。它在压力与积极变化之间起中介作用，生命意义感可以帮助个体在面对创伤时找到积极的意义，从而减轻心理痛苦。

生命意义这一哲学化的概念最早由弗兰克引入社会科学领域。生命意义感不仅影响个体的工作表现、

创造力,还对于面对苦难时的承受能力产生深刻的影响(刘宣文,毛华配,2000)。研究表明,生命意义感能够正向预测个体的生活满意度、主观幸福感等积极的心理状态。医学生是未来医疗领域的重要后备力量,承载着人类生命与健康的希望,其对生命的态度和看法以及对未来生活意义和目标的追寻,对其个人成长和未来医疗事业发展都具有重要意义。

随着物质生活水平不断提升,人们也比以往更加向往美好的精神生活。生命意义感作为一种评价和理解个体生活意义的重要指标,对于塑造大学生的行为、情感和态度具有深远影响。培养大学生的生命意义感不仅仅是个体成长发展的需要,更是构建一个积极向上社会的重要保障。研究发现,心理健康状况较好、情感适应能力较强的医学生,更容易感受到生命的意义,也更能够积极寻求更深层次的生命意义。

医学生生命观是生命价值观在医学生这一特定群体中的观念表达,它以“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”为四大核心要义。加强医学生生命观教育,对于培养医学生的职业价值取向、职业责任承担、职业价值认同以及未来医学事业发展,都具有十分重要的正向意义(李燕,2024)。

3. 心理韧性与创伤后成长的关系

既有研究普遍表明心理韧性与创伤后成长呈正相关(刘艳丽等,2025;邢蝶等,2023),但这一关系可能受个体差异、文化背景等因素的调节,具体机制有待进一步验证。心理韧性较高的个体在创伤后更有可能实现创伤后成长。心理韧性通过促进积极的应对策略和认知重构,帮助个体更好地应对创伤后的心理压力,从而促进创伤后成长。此外,创伤后成长也可以反过来增强个体的心理韧性,形成一个良性循环。

刘艳丽等人研究发现,PICU 患儿父母心理韧性水平与创伤后成长水平呈正相关(刘艳丽等,2025)。创伤后成长既可以正向预测心理韧性,也可以负向预测心理韧性。孙娟等人以中青年乳腺癌术后患者为研究对象,建议医务人员可以从提升心理韧性入手,从而提升领悟社会支持水平,使其能够尽快从逆境中恢复,提升创伤后成长水平,进而能够减轻自身对癌症复发的恐惧心理(孙娟等,2025)。

在应急场景中,医学生经历重大创伤后不仅可能产生创伤后压力症状,也可能经历创伤后成长(PTG)。研究表明,创伤经验可成为心理发展的“触发剂”(陶迎香,2022),表现为人际关系改善、个人力量增强、精神意义提升等(邢蝶等,2023)。然而,这种积极转变并非必然发生,而是取决于个体的心理韧性水平及其对创伤事件的意义建构。鉴于此,梅宝云在对现有研究进行回顾的基础上,研究探讨抑郁和心理韧性对青少年创伤后成长影响,探究影响青少年创伤后成长的负向影响因素和正向影响因素和他们之间的相互关系(梅宝云,2024)。

4. 生命意义在心理韧性与创伤后成长中的作用

4.1. 生命意义与心理韧性

生命意义感与心理韧性之间存在正相关关系,生命意义感较高的个体在面对创伤时表现出更高的心理韧性。生命意义感为个体提供了心理支持,帮助他们在面对逆境时保持积极的态度和应对策略。

心理韧性作为应对逆境的核心品质,与生命意义感呈双向赋能关系:心理韧性强的学生能将挫折重构为成长资源,深化生命价值认知;清晰的生命意义感则成为精神锚点,助力学生在压力下维持情绪平衡、坚守目标(郭增辉,2025)。心理韧性和生命意义感在领悟社会支持与焦虑、抑郁间发挥序列中介作用,提示临床可通过增强社会支持感知、提升心理韧性及生命意义感改善患者心理困扰(杨开凯,陈舒,2025)。生命意义感可以通过领悟社会支持的中介作用预测心理韧性,加强生命意义感教育、提升对社会支持的主观感受有助于增强心理韧性。

4.2. 生命意义与创伤后成长

龚淑贤的研究表明, 生命意义感可正向预测创伤后成长; 同时, 个体的应对方式在这一关系中起调节作用(龚淑贤, 2024)。具体地, 积极应对方式(如寻求支持、接受现实、寻找意义)与生命意义感的互动可以显著促进创伤后成长, 而消极应对方式(如回避、自责)则可能削弱这一效应。因此, 增强应对方式的灵活性、提升生命意义感的觉知是促进创伤后成长的关键途径。自我同情和生命意义感在创伤经历与创伤后成长的关系中发挥着重要的中介作用(朱振宇, 2025)。张俊等人研究发现, 初次确诊肺癌患者创伤后成长水平与生命意义感偏低, 且两者呈正相关, 临床医务人员及照护者应加强患者的心理建设(张俊等, 2023)。

4.3. 生命意义在心理韧性与创伤后成长中的中介作用

本研究基于已有文献推断生命意义感可能在心理韧性与创伤后成长中发挥中介作用; 然而, 这一假设尚缺乏医学生群体的直接实证验证, 因此本研究建议未来进行以医学生为特定对象的纵向研究来验证此机制。心理韧性通过增强生命意义感, 进而促进创伤后成长。同时, 创伤后成长也可以通过增强生命意义感, 进一步提升个体的心理韧性。这种相互作用形成了一个良性循环, 有助于个体在创伤后实现心理上的持续成长和恢复。

5. 提升医学生心理韧性与创伤后成长的策略

5.1. 心理韧性培训

系统的心理韧性培训, 可以帮助医学生提高应对应急场景的能力。培训内容包括情绪管理、压力应对技巧、自我效能感提升等。研究表明, 心理韧性培训能够显著提高医学生的心理韧性得分。

吴亚男的研究显示, 医学生心理韧性处于中等以上水平。高校管理者应注重采取有效的措施, 提升医学生人际协助、情绪控制等能力, 整体提高医学生心理健康水平。干预医学生心理韧性和情绪管理能力能够促使他们拥有更高的主观幸福感(吴亚男, 2018)。

医学生不仅面临着与其他专业学生相似的心理问题, 还展现出由其专业特性决定的个性心理表现。应聚焦医学生心理预警现状, 对其心理健康问题进行了深度剖析, 系统探究了成因, 并据此提出切实可行的对策与建议, 构建一条既符合医学生心理发展特点又适应其未来职业要求的心理健康教育路径, 以期为医学专业心理健康工作的优化与创新提供参考。

5.2. 生命意义教育

现代科学的发展给人类带来了物质生活的丰裕, 也为精神生活提供了物质基础。然而, 物质生活与精神生活的发展具有非均衡性, 生命意义感的自觉建构对于缓解二者的非均衡性、提升生命质量具有十分重要的价值(段志光等, 2018)。医学教育具有科学与人文双重特质, 医学生作为我国卫生健康事业的接班人和医疗卫生系统的重要后备力量, 他们对生活的态度和看法至关重要(韩启德, 2020)。生命意义教育, 通过课程、讲座和实践活动等形式, 从生命核心素养的培育、建构生命意义与价值等方面提升医学生的生命意义感, 能够推进医学生生命观领域相关研究, 帮助医学生积极面对创伤, 找到生活的价值和意义, 具有较强的实践意义。

5.3. 社会支持系统的强化

社会支持被广泛认为是增强心理韧性的重要条件。杨开凯和陈舒(2025)的研究建议通过增强社会支持感知、提升心理韧性来改善患者心理困扰, 这提示社会支持可能通过领悟社会支持的中介作用影响心

理韧性。家庭支持可以通过加强沟通,提供经济支持、生活照料等为医学生提供坚实的后盾;朋友和同学的支持可以通过在团队活动中相互倾诉、相互鼓励,增强团队合作精神和凝聚力;学校和医疗机构的支持可以通过完善心理健康服务体系、提供职业发展指导进行专业的指导和帮助;社会支持通过鼓励医学生积极参与社会活动,或与社会组织合作为医学生提供实习机会、职业培训等,拓宽他们的视野,增强其社会适应能力。

强化社会支持系统是提升医学生心理韧性与创伤后成长的重要策略。通过家庭、朋友、学校、医疗机构和社会等多方面的共同努力,可以为医学生创造一个更加积极、健康的心理成长环境,帮助他们在面对应急场景时更好地应对心理压力,实现心理成长和职业发展。

6. 研究不足与未来展望

本研究在探讨医学生应急场景下心理韧性、创伤后成长与生命意义的关系方面进行了一定的理论梳理和分析,但仍存在若干局限,这些不足也为未来研究提供了思路 and 方向。

在研究方法方面,本研究主要采用文献综述的方法,对已有的研究成果进行梳理和分析,缺乏对原始数据的直接收集与深入挖掘,难以精准地把握变量间的因果机制和动态变化过程。未来研究应结合多种研究方法,如实验法、纵向追踪研究、深度访谈等。

在研究对象方面,本研究聚焦于医学生这一特定群体,研究结论的普适性受到一定限制。未来研究应扩大研究对象的范围,将不同职业群体纳入研究范畴。例如,可以选取警察、消防员、军人等职业群体,对比分析他们的表现异同和影响因素,更全面地了解不同职业群体在应急场景中的心理特点和成长规律,为制定更具针对性的、适合不同职业特点的心理干预措施提供依据。

在研究深度方面,本研究涉及心理韧性、创伤后成长和生命意义等多个概念,对每个概念的具体内涵仅进行了简要的阐述,未能深入探讨其在不同文化背景、不同个体发展阶段中的差异、影响因素以及不同维度之间的相互作用关系。未来研究可以针对某一具体概念进行深入研究。例如,专门研究生命意义的测量工具开发,结合不同文化背景和个体差异,构建更加精准、全面的生命意义量表。通过大规模的实证研究,验证该量表的信度和效度,为后续研究提供可靠的测量工具。通过深入研究,不断完善相关理论体系,为应急场景中的心理干预提供更细致、更有效的理论指导。

7. 结语

本研究从生命意义视角探讨了应急场景中医学生的心理韧性与创伤后成长,揭示了三者之间的紧密联系。研究发现,心理韧性是应对心理压力的关键,创伤后成长是实现心理发展的途径,而生命意义在其中起着重要的中介作用。本研究存在方法单一、对象局限、深度不足等局限性。未来研究应采用多种方法,扩大对象范围,深入剖析概念,以完善理论体系,为医学生提供更有有效的心理支持,助力其心理健康与职业发展。

基金项目

2025年大学生创新创业训练计划项目“心盾医途”,项目编号X2025144。

参考文献

- 段志光,贺培凤,解军(2018). *对话生命:医学生生命教育感悟*. 人民卫生出版社.
- 龚淑贤(2024). *生命意义感、应对方式对癌症患者及照顾者创伤后成长的影响研究*. 硕士学位论文,十堰:湖北医药学院.
- 郭新娣(2020). 提升内蒙古医学生心理韧性的行为预案研究. *当代教育实践与教学研究*, (3), 220-221.

- 郭增辉(2025). 基于高中心理韧性主题活动的生命意义感干预. *华夏教师*, (35), 33-35.
- 韩启德(2020). *医学的温度*. 商务印书馆.
- 郝羽, 周卓钊, 吴多进, 等(2025). 海南省男性未成年服刑人员心理韧性和创伤后成长的发展关系. *中国临床心理学杂志*, 33(4), 817-821+826.
- 李海垒, 张文新(2006). 心理韧性研究综述. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, (3), 149-152.
- 李燕(2024). *医学生生命观教育现状及应对策略研究*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 刘宣文, 毛华配(2000). 意义的追索——谈弗兰克尔的意义疗法. *青年研究*, (5), 36-40.
- 刘艳丽, 尹莉娜, 张艳, 等(2025). PICU 患儿父母心理韧性的影响因素及其与创伤后成长的相关性研究. *心理月刊*, 20(10), 34-36.
- 梅宝云(2024). *中学生创伤经历对创伤后成长的影响: 抑郁和心理韧性中介作用*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.
- 苗雅鑫, 宁宁, 乔虹(2021). 基于 CiteSpace 的医学生心理韧性研究热点与前沿分析. *哈尔滨医科大学学报*, 55(4), 443-446.
- 孙娟, 谭琳, 蒋嫚, 等(2025). 中青年乳腺癌术后患者心理韧性、癌症复发恐惧感、领悟社会支持、创伤后成长的相关性. *中外医学研究*, 23(13), 153-158.
- 陶迎香(2022). *经历工作场所暴力护士创伤后成长现状及发生模型研究*. 硕士学位论文, 长沙: 中南大学.
- 吴亚男(2018). *医学生心理韧性、情绪管理能力及主观幸福感的关系研究*. 硕士学位论文, 蚌埠: 蚌埠医学院.
- 邢蝶, 肖爱祥, 叶君荣, 等(2023). 精神科护士遭受工作场所暴力后心理弹性对创伤后成长的影响. *循证护理*, 9(14), 2616-2619.
- 杨娇, 鲁茸竹玛, 吴若嘉, 等(2023). 医学生心理韧性与病情告知偏好及死亡态度的现状及相关性分析. *云南医药*, 44(1), 100-103.
- 杨开凯, 陈舒(2025). 前列腺癌术后患者领悟社会支持与焦虑、抑郁的关系: 心理韧性与生命意义感的序列中介作用. *上海医药*, 46(7), 59-63.
- 张俊, 陶秀彬, 黄美霞, 等(2023). 基于 PERMA 框架下的初次确诊肺癌患者创伤后成长与个人生命意义感相关性研究. *黑龙江医学*, 47(24), 3003-3005.
- 朱振宇(2025). *不同创伤经历者的创伤后成长: 自我同情和生命意义感的作用*. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.