

公立医院医务人员心理弹性研究进展

谢江泓

石河子大学医学院, 新疆 石河子

收稿日期: 2026年8月4日; 录用日期: 2026年9月9日; 发布日期: 2026年9月23日

摘 要

由于医务人员的职业特殊性, 医务人员长期处于身心应激状态, 心理健康问题日益凸显。心理弹性被认为是帮助公立医院医务人员有效调节身心健康、尽快适应工作中的压力和挑战的重要策略之一, 对于公立医院医务人员日常工作及稳定医护队伍具有重要意义。本文综述了近年来国内外有关医务人员心理弹性相关研究进展, 可为进一步提高医务人员心理弹性水平提供借鉴和参考。

关键词

公立医院, 医务人员, 心理弹性

Research Progress on the Psychological Resilience of Medical Staff in Public Hospitals

Jianghong Xie

School of Medicine, Shihezi University, Shihezi Xinjiang

Received: August 4, 2026; accepted: September 9, 2026; published: September 23, 2026

Abstract

Due to the occupational specificity of medical staff, they are long subjected to physical and mental stress, and mental health issues are becoming increasingly prominent. Psychological resilience is considered one of the important strategies to help medical staff in public hospitals, effectively regulate their physical and mental health and to quickly adapt to the pressures and challenges at work. It is of great significance for the daily work of medical staff in public hospitals and for stabilizing the healthcare workforce. This paper reviews recent domestic and international research progress on the psychological resilience of medical staff, which can provide reference and guidance for further improving the

psychological resilience of medical staff.

Keywords

Public Hospitals, Medical Staff, Psychological Resilience

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

《健康中国行动规划纲要》秉持“共建共享、全民健康”核心战略导向，持续完善医疗卫生保障体系，医护人员在“全民健康”的概念里不可或缺(中共中央 国务院, 2016)。医疗工作具有一定职业特殊性，医务人员需高强度劳动、长时间工作、争分夺秒救护以及频繁与患者家属交流沟通，并时刻以患者生命健康为第一要务，在此影响下医务人员的心理健康问题日益凸显(贾依静, 丁传伟, 2025)。研究表明公立医院医务人员职业紧张、疲劳蓄积的检出率分别为 30.24%、68.24%(全宁斌等, 2023)，国内医务群体抑郁相关症状检出水平亦处于较高区间(Lai et al., 2020; 袁媛等, 2019)。

随着积极心理学的发展，学者们逐渐注意到个体心理的积极影响，探索积极正向品质及能量源泉。当个体处于相同环境面临同等压力时，会表现出不同的应对策略，部分个体面对压力时难以调整心态，职业倦怠及消极情绪加重，但还有个体能以积极心态应对生活中出现的困难及挑战，采取策略调适自身心情，以达到个体最佳心理标准。这表明当个体面对压力或挑战时，所展现的应对策略具有异质性，同时可能会有一些积极的保护因素存在，心理弹性就是其中之一。它表示个体在面对严重创伤、威胁、逆境或压力源时，能避免危险因素对个体发展所造成的负面影响，取得良好适应。心理弹性被认为是帮助公立医院医务人员有效调节身心健康、尽快适应工作压力和挑战的重要策略之一，对于公立医院医务人员日常工作及稳定医护队伍具有重要意义(迟璐璐, 2021)。

2. 心理弹性的理论基础与工具概述

2.1. 心理弹性的基本概念

韧性(Resilience)源自拉丁语词根 *Resilire*, 最早应用于物理学科, 用于表述物体受外力作用发生形变、撤去外力后恢复原有形态的物理属性。美国心理学家 Anthony 在 1974 年一项特殊家庭儿童的追踪调查中首次提出了心理弹性概念(Rutter, 2006), 随后在社会学、心理学、临床医学等领域得到广泛应用。其定义大体可以分为三类: ① 心理弹性被持“特质论”观点的学者认为是个体面对巨大压力时成功应对的一种能力或者特质; ② 过程性定义者将它界定为个体成功应对压力性或者创伤性事件的动态过程, 强调应对的过程; ③ 结果性定义者则强调适应性的结果, 认为它是个体成功地适应困难或者逆境的最终结果。心理弹性(Psychological Resilience)指个体在经历负性事件、受到创伤、遭遇变故、面对逆境时表现出的适应力与复原力(余习德等, 2024)。国内学者针对 Resilience 的译法尚未统一, 常见表述包含复原力、心理韧性等, 综合现有文献使用频次, 本研究统一采用应用最普遍的“心理弹性”作为规范术语。

2.2. 心理弹性理论模型

心理弹性的研究开始较早, 概念研究较为丰富, 学者们侧重于对心理弹性的产生过程进行研究。20

世纪 90 年代以来,随着心理弹性研究的不断加深,许多学者热衷于对心理弹性作用机制模型的研究,并概括了 4 种典型模型。**Garnezy (1985)**率先构建心理弹性作用机制的经典三机制模型,把心理弹性的作用路径划分为保护因素模型、补偿模型与预防模型三类,并强调保护性因素的独立作用。压力被视为增强适应能力的一种潜能,强调保护因素与危险因素交互作用使得消极后果发生的可能性降低。**Rutter (1987)**在既往研究成果之上优化完善,构建了认可度更高的心理弹性四阶段发展模型,归纳出四项作用机制:危机因素冲击减缓(缓冲危险因素带来的不良冲击)、负向连锁反应减缓(阻断逆境诱发的消极连锁反应)、促进个体自我效能与自我尊重(依托成功体验提升个体自尊与自我效能)、机会开发(主动挖掘可用资源并抢抓发展机遇)。20 世纪 90 年代末,伴随着统计学建模技术的不断革新,**Kumpfer (1999)**构建了心理弹性整合理论框架。该框架从外部环境特质、个体内在弹性特质、逆境适应结局,以及个体、环境与结局间的动态交互机制四个维度进行阐释,系统搭建起心理弹性理论体系。**Richardson (2002)**依托系统论思想构建心理弹性理论模型,该模型指出心理弹性是个体生理、心理与精神层面持续适应外界环境变化的动态平衡过程,受内外部保护性因素与危险性因素共同调控。

2.3. 心理弹性测量工具

心理弹性相关测评最早围绕儿童群体开展,后续研究逐步拓展至成年人群。目前学界已开发多款心理弹性测评工具,依据适用对象年龄可划分为两类:一类面向儿童与青少年,代表性量表包含青少年心理韧性量表、发展优势评估问卷等;另一类为成人专用量表,以康纳-戴维森韧性量表(CD-RISC)、成人心理韧性量表(RSA)、韧性量表(RS)应用最为广泛(**莫圆圆, 2021**)。本研究聚焦成人维度,因此针对适用于成年人的心理弹性测评工具展开梳理。

在国外,最常用的 CD-RISC 量表是由 Connor 和 Davidson 在 2003 年编制而成,此量表在临床应用中颇受青睐,既可以应用于患者,也可以应用于普通人员,如社区人员、焦虑患者或躯体障碍患者等,RSA 量表是由 Friborg 在 2003 年编制而成,它对心理弹性评价的切入点是保护性因素,到目前为止,RS 是适用人群最广、适用时间最长的心理弹性量表。

随着研究不断深入,我国学者也开始展开对心理弹性测量工具的探索,我国部分学者曾应用国外引进的心理弹性问卷对我国留守儿童心理弹性展开研究,但由于国内外文化差异,国外量表存在文化适用性的问题,我国部分学者翻译的国外问卷,因内容结构较多、层次并不清晰;还有部分学者自编心理弹性问卷,但适用对象大多为大学生群体,并不适用于大学生群体之外。**董杨叶(2014)**以公立医院医务人员为研究对象,编制了公立医院医务人员心理弹性量表,并验证了量表具有较好的效度和信度,为公立医院医务人员心理弹性研究提供了可靠的工具;**姚桂英等(2013)**对成人心理弹性量表的信效度进行分析得知量表具有良好的信效度,可以用于评价护士心理弹性。

3. 公立医院医务人员心理弹性研究现状

国内外对心理弹性的研究以横断面研究为主,可初步归纳为以下 3 个方面。

3.1. 公立医院医务人员心理弹性现状研究

面对各类职业压力及挑战,心理弹性能够帮助医务人员有效应对负面事件,减少心理伤害,但不同人群的心理弹性水平不尽相同。**Sánchez-Zaballos 和 Mosteiro-Díaz (2021)**调查急诊科医护人员发现医生的心理弹性评分高于护士。国内现有研究同样观察到医务人员心理弹性结果并不统一:**岳国峰、黄华兴(2019)**调查发现承担科研任务的公立医院医务人员心理弹性水平低于普通医务人员;**刘姝娅等(2025)**调查发现静脉药物调配中心医务人员心理弹性状况一般;而**徐艳玲(2024)**调查发现某妇产医院医务人员心理弹性则处于中等偏上水平。上述研究结果可部分归因于样本群体属性及测量工具的差异。首先,不同研究所

纳入的医务人员在专业分布、岗位性质及工作场景上存在显著异质性：急诊科工作节奏快、突发性强，对从业者的应激适应能力要求较高；承担科研任务的医务人员面临临床与科研的双重负荷，心理资源消耗更大；静脉药物调配中心的工作相对封闭、重复性高；而妇产医院在医患关系及工作氛围上可能更具支持性，这些特异性因素均会影响心理弹性水平。其次，研究评估工具与抽样方法以及研究对象的人口学基线特征(年龄、工龄、职称、婚姻状况等)亦可能是导致结果分歧的重要原因。综上，医务人员心理弹性存在明显的群体分化特征，心理弹性不足不仅直接危害医务人员个体心理健康，还会进一步降低职业归属感、加剧人才流失，未来亟须结合岗位特征、时代背景多维度剖析其影响因素，为精准实施心理干预提供依据。

3.2. 公立医院医务人员心理弹性影响因素研究

现有研究普遍证实，医务人员心理弹性水平受多维因素共同影响，既包含性别、年龄、学历、工作年限、婚姻状况等常规人口社会学因素，也与个体情绪智力、人格特质、应对方式及外部社会支持等心理与环境变量密切关联。国外学者围绕医务人员心理弹性的影响机制开展了诸多实证探索，Manomenidis et al. (2019)针对希腊八家医院护士开展横断面调查，从个体职业适配视角证实，学历水平、焦虑情绪状态与心理应对策略是影响护士心理弹性的核心要素，凸显了个体认知与情绪调节能力对职业心理韧性的关键作用。Shiner et al. (2020)聚焦女性家庭医生群体，进一步完善了职业人群心理弹性的影响框架。国内相关研究则立足本土医疗场景，细化了不同岗位、变量对医务人员心理弹性的影响差异，形成了与国外研究互补的结论。刘克英、陈兰(2013)聚焦高压力的院前急救护士群体，证实工作年限、婚姻家庭状态、家庭照护压力及自身健康状况，是影响该特殊岗位护士心理弹性的关键人口学与环境因素。黄琳琳等(2020)从积极心理学视角展开研究，发现护士职务层级、正念水平与情绪调节自我效能感对心理弹性具有正向预测作用，而知觉压力会显著抑制心理弹性水平，揭示了“压力负向冲击、心理能力正向赋能”的双向作用机制。综上所述，医务人员心理弹性影响因素多样，人口基线特征奠定心理弹性基础水平，个体心理特质与应对方式决定压力适应能力，而外部社会支持、职场环境等因素发挥重要的缓冲赋能作用，亟须构建多维精准的心理支持与干预体系。

3.3. 公立医院医务人员心理弹性干预研究

目前国内外针对医务人员心理弹性的干预手段多样，主要包括健康教育、减压训练、危机干预、正念训练及综合性干预等类型(李翠花, 2023)。21世纪前后，学者们更多关注心理健康教育及其干预研究，心理弹性干预研究的热潮兴起，Mealer 等对重症监护病房进行多模式心理韧性训练，发现干预组抑郁水平明显下降、创伤后应激障碍症状缓解而心理韧性水平提高(徐艳玲, 2024)，但此模式对顽固性负性情绪、重度心理应激的改善效果有限，长期干预稳定性不足。认知行为干预聚焦认知重塑，属于根源性干预手段，国内学者廖俐雯、王琳(2023)运用该疗法干预护士群体，通过纠正不合理认知、优化压力应对行为，有效提升了医务人员情绪调节能力与心理弹性水平。相较于常规宣教，其对慢性职业心理压力改善效果更佳，但存在干预周期长、规模化推广成本高的局限。吴悦梦、谭耘(2023)通过开展整合式心理干预证实其可有效缓解护士不良情绪、降低职业倦怠、提升心理弹性。该模式兼顾认知、情绪与行为多维度改善，但实施流程复杂、成本较高。综上，各类干预措施各有优劣、适配场景具有异质特征，临床管理中应结合不同干预的特点与落地条件，根据医务人员岗位风险、心理状态分层施策，构建分级精准干预体系，为提升医务人员心理弹性、优化职业心理健康管理提供实践支撑。

4. 国内外研究述评

国内外研究从不同角度对公立医院医务人员心理弹性进行了探索，明确了个体因素(如人格、应对方

式等)和工作环境因素(如工作负荷、医患关系等)对其心理弹性的影响,这有助于深入理解公立医院医务人员在工作压力时的心理适应机制。国外开发的一些测量工具为全球范围内的研究提供了有效的评估手段,国内在引进和修订这些工具的过程中也促进了本土研究的发展。同时,无论是国外的正念干预、团队建设干预,还是国内的心理培训和组织支持构建,都为提高公立医院医务人员心理弹性提供了实践经验,为后续研究奠定了坚实的基础。

现有关于医护人员心理弹性的研究成果中,多数研究仍聚焦于护理人员的心理弹性探讨,对临床医生的心理弹性状况则缺乏系统性的深入研究。临床医生所面临的工作环境、工作对象及工作氛围复杂多变,医院及患者对其要求更为严苛,这无疑对其心理弹性构成了严峻挑战。医生的心理弹性水平不仅直接关系到诊疗效果的优劣,还可能间接影响医疗过程中突发状况的应对能力,因此医生的心理健康状态同样值得高度重视。然而当前研究在这一领域的探索尚显不足,缺乏对临床医生心理弹性影响因素的全面剖析,针对不同医疗专科(如外科、内科、护理等)、不同级别医院(如基层医院、三甲医院等)的公立医院医务人员心理弹性差异及其影响因素方面的研究还不够全面,医生群体和护士群体间的对比研究也较为欠缺。

5. 思考与展望

心理弹性研究受到国内外学者广泛持久的关注,国内对公立医院医务人员心理弹性的研究仍存在局限之处,今后可从以下方面开展公立医院医务人员心理弹性调查:① 将研究重点从临床护士向临床医生转移,② 扩大应用领域的质性研究、干预研究,使心理弹性的研究方法逐渐多样化,也可开展纵向研究进行深入探讨,推断各因素的因果关系,③ 可通过随机抽样、分层概率抽样等方法开展多中心和大样本调查,增强研究结果的代表性,④ 现有研究未明确各影响因素间的复杂作用机制,今后可通过结构方程模型等进一步论证。

参考文献

- 迟璐璐(2021). 低年资护士心理弹性现状及影响因素的研究. 硕士学位论文, 武汉: 武汉轻工大学.
- 董杨叶(2014). 医护人员心理弹性问卷的编制及其特点研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 黄琳琳, 郭小曼, 纪梓哲, 等(2020). 三级综合性医院护士心理弹性现状及影响因素研究. *当代护士(下旬刊)*, 27(1), 11-15.
- 贾依静, 丁传伟(2025). 大健康视域下武术养生对医务人员健康促进的路径探究. *体育科学进展*, 13(4), 559-564.
- 李翠花(2023). 心内科护士心理弹性、职业获益感与临床急救能力的相关性研究. 硕士学位论文, 济南: 山东大学.
- 李洋(2020). 护士对抗癌药物职业暴露的风险认知和防护现状调查. 硕士学位论文, 遵义: 遵义医科大学.
- 廖偲雯, 王琳(2023). 护士心理弹性干预的研究进展. *中华护理杂志*, 58(8), 942-949.
- 刘克英, 陈兰(2013). 院前急救护士心理韧性现状及其影响因素研究. *中国护理管理*, 13(7), 89-91.
- 刘姝娅, 赵伟丽, 关胜男, 等(2025). 静脉药物调配中心医务人员心理弹性现状调查及其影响因素分析. *临床心身疾病杂志*, 31(6), 120-123.
- 莫圆圆(2021). 不孕女性心理弹性的潜在类别及其心理体验研究. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 全宁斌, 王瑾, 王雨浩, 等(2023). 长工时对三甲医院公立医院医务人员心理健康的影响. *实用医学杂志*, 39(24), 3267-3274.
- 吴悦梦, 谭耘(2023). 心理弹性护理对护士焦虑感和职业倦怠感的改善作用. *生命科学仪器*, 21(S1), 194-195.
- 徐艳玲(2024). 某妇产医院医务人员心理弹性现状及影响因素研究. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 姚桂英, 刘予玲, 李树雯, 梁文娟(2013). 成人心理弹性量表在护理人员中的信效度检验. *中国全科医学*, 16(17), 1536-1539.
- 余习德, 赖丽英, 王园, 等(2024). 医护人员心理弹性的潜在剖面分析. *护理管理杂志*, 24(6), 483-486+492.

- 袁媛, 陈英, 韩海宏, 等(2019). 公立医院医务人员焦虑抑郁现状与工作强度的相关性. *中国健康心理学杂志*, 27(7), 1059-1063.
- 岳国峰, 黄华兴(2019). 南京市某医院临床科研人员心理弹性与生存质量研究. *医学与社会*, 32(9), 131-134.
- 中共中央, 国务院(2016-10-25). “健康中国2030”规划纲要.
https://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm
- Garmezy, N. (1985). Stress-Resistant Children: The Search for Protective Factors. In J. E. Stevenson (Ed.), *Recent Research in Developmental Psychopathology. Journal of Child Psychology and Psychiatry Book Supplement, No. 4* (pp. 213-233). Pergamon Press.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 179-224). Kluwer Academic Publishers.
https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N. et al. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3, e203976.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Manomenidis, G., Panagopoulou, E., & Montgomery, A. (2019). Resilience in Nursing: The Role of Internal and External Factors. *Journal of Nursing Management*, 27, 172-178. <https://doi.org/10.1111/jonm.12662>
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
<https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Sánchez-Zaballos, M., & Mosteiro-Díaz, M. P. (2021). Resilience among Professional Health Workers in Emergency Services. *Journal of Emergency Nursing*, 47, 925-932.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2020.07.007>
- Shiner, A., Watson, J., Doohan, N., & Howe, A. (2020). Learning or Leaving? An International Qualitative Study of Factors Affecting the Resilience of Female Family Doctors. *BJGP Open*, 4, bjgpopen20X101017.
<https://doi.org/10.3399/bjgpopen20x101017>