

# 新冠肺炎疫情下护士心理弹性研究进展

常凯乐 黄英 张旖旎 梁永洁 崔鑫  
云南中医药大学 云南昆明 650000

**摘要：**本文综述了心理弹性的定义、评价工具、新冠疫情下国内外护士心理弹性现状、影响因素以及干预措施，为新冠疫情背景下提高护士的心理弹性，制定干预措施提供参考依据。

**关键词：**护士；心理弹性；新冠疫情；影响因素；综述文献

## Research progress on psychological resilience of nurses under COVID-19 pandemic

Kaile Chang, Ying Huang, Yili Zhang, Yongjie Liang, Xin Cui  
Yunnan University of traditional Chinese medicine, Kunming, Yunnan, 650000

**Abstract:** This article reviews the definition, evaluation tools, the current situation, influencing factors and intervention measures of psychological resilience of nurses at home and abroad under the COVID-19 pandemic. It can provide a reference for improving the psychological resilience of nurses and formulating intervention measures under the background of COVID-19 pandemic.

**Keywords:** nurse; Psychological elasticity; coronavirus pandemic; Influencing factors; Literature review

我国在共产党的领导下疫情形势逐渐趋向稳定，但国家依然将疫情防控工作视为常态化，坚决要求做好“外防输入、内防反弹”的防疫工作<sup>[1, 2]</sup>。大疫长存，护士作为临床一线的主力军，不仅要出色的完成临床护理工作，还要做好疫情防控工作，因此护士承受了巨大的心理压力<sup>[3, 4]</sup>。适当的心理压力可以作为护士积极工作的动力，相反，心理压力过大会给人代理爱各种病理反应，所以关注护士的心理健康刻不容缓<sup>[5]</sup>。心理弹性作为护士在逆境中积极应对工作的一种品质，对减轻心理压力，保持稳定的心理健康至关重要<sup>[6]</sup>。现综述心理弹性的定义、评价工具、新冠疫情下国内外护士心理弹性现状、影响因素以及干预措施，为新冠疫情背景下提高护士的心理弹性，制定干预措施提供参考依据。

### 1 心理弹性的概念

心理弹性 (resilience) 是由儿童精神病学家 Anthony 于 20 世纪 70 年代至 80 年代提出<sup>[7]</sup>，但是目前对心理弹性

国内外没有一个统一的定义，总结包括两大关键：①遭受逆境、困难、挫折等，②能够积极应对或良好适应。不同学者角度不同，分别从结果、品质和动态 3 个角度将定义进行阐述<sup>[8]</sup>。Masten 从结果的角度进行定义，认为心理弹性是个人遭受到重大挫折后仍然能积极适应和解决的一种结果<sup>[9]</sup>。Werner 从品质的角度进行定义，认为心理弹性是个体遭遇困境时能够积极应对的一种品质或能力<sup>[10]</sup>。Kelly 从动态的角度进行定义，认为心理弹性是个体遭遇到困难时能够积极解决或从困难中恢复过来的过程<sup>[11]</sup>。美国心理学会对心理弹性定义为，个体面对重大困难时，具有的良好适应力。也就是个体对困难做出的反弹力<sup>[12]</sup>。

### 2 心理弹性测量工具

2.1 康纳—戴维森韧性量表 (the Connor Davidson resilience scale, CD-RISC)

此量表在 2003 年由美国著名学者 Connor 和 Davidson 共同编制，包含 5 个维度，分别是应对问题能力、消极情绪处理、积极情绪处理、个人控制力、文化影响，共 25 个条目，Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.89，采用 Likert-5 级评分法，得分越高，表明心理弹性水平越高。此量表主要被

**第一作者简介：**常凯乐，女，学历：硕士在读，就读于云南中医药大学，心内科护士。

**通讯作者简介：**黄英（护理部），研究生导师。

应用于普通患者、焦虑以及创伤后应激障碍的患者<sup>[13]</sup>。

2.2 成人心理弹性量表 (resilience scale for adults, RSA)

此量表在2003年由挪威心理学家Friborg等人共同编制,包含5个维度,分别是自我感觉、做事风格、人际关系、和谐家庭、社会来源,共33个条目。Cronbach's  $\alpha$  系数为0.807,此量表主要用于护士、军校大学生等群体<sup>[14]</sup>。姚桂英将此量表广泛应用于护理人员中且进行了信效度检验<sup>[15]</sup>。

2.3 护士心理弹性量表

在2007年由国内学者肖楠和张建新将CD-RISC25修改形成了中文版CD-RISC10弹性量表。包含3个维度:分别是坚韧、自强、乐观,共10个条目, Cronbach's  $\alpha$  系数为0.85,该量表广泛应用于护士这一人群中<sup>[16, 17]</sup>。于娜等<sup>[18]</sup>人使用此量表做了相关研究,结果发现:对手术室护士心理弹性有积极作用。李亚萌等<sup>[19]</sup>对CD-RISC进行修改,形成了中国护士心理弹性量表,包括3个维度(适应性、坚韧性和目标实现)共21个条目,在护士中大量应用且信效度良好。

### 3 新冠疫情下国内外护士心理弹性水平

#### 3.1 新冠疫情下国外护士心理弹性水平

Jamebozorgi M H<sup>[20]</sup>,在分析新冠肺炎疫情期间护士心理弹性、职业倦怠与人口统计学的关系中,心理韧性的平均得分为 $56.93 \pm 11.06$ 分,研究结果显示护士心理弹性处于中等水平。Jose S<sup>[21]</sup>在COVID-19大流行期间对印度北部一个三级护理中心的急诊科前线护士进行的一项横断面研究,结果显示:在大流行期间,护士的职业倦怠感较严重,平均总得分77.77分,属于中等。

#### 3.2 新冠疫情下国内护士心理弹性水平

史逸秋等<sup>[22]</sup>人对湖北武汉5所三级甲等综合医院482名一线护士做了心理弹性现状调查,调查显示临床一线女护士心理弹性总得分( $63.52 \pm 15.23$ )分,心理弹性水平较低。新冠疫情下,对四川省男护士进行心理弹性现状研究,总得分( $21.32 \pm 6.46$ )分,水平较低<sup>[23]</sup>。陈姗等<sup>[24]</sup>对173名抗疫一线护士做了现状调查,结果显示:总分为( $78.42 \pm 15.92$ )分,护士心理弹性较好,可能与主动参加抗疫有关。

### 4 新冠疫情下护士心理弹性的影响因素

#### 4.1 个体因素

##### 4.1.1 性别因素

迟璐璐<sup>[25]</sup>在新冠肺炎疫情期间,对发热门诊117名护士做了心理弹性的现状调查,男护士10名,女护士107名,调查结果显示:男性比女性高。原因可能是:①

男性更加沉稳;②男性抗压能力大于女性;③男性更容易把重心放在工作上。朱冉君等<sup>[26]</sup>在新冠疫情期间对急诊科护士进行调查,结果显示,女性低于男性,可能因为女性敏感,容易受情绪的影响。

##### 4.1.2 文化程度、工作年限和职称因素

李迎春等<sup>[27]</sup>对258名抗疫临床护士做了调查,结果显示:文化程度越高,心理弹性水平就越高。可能是因为基础知识扎实,知识储备多、获取知识能力强、应对压力的能力强。张斯晋等<sup>[28]</sup>对疫情期间临床一线657名护士进行调查,工作年限时间长、职称高的护士比年限短、职称低的护士心理弹性水平要高。可能是因为①工作经验丰富;②应急应变能力强;③责任感、使命感强。

##### 4.1.3 个性特征因素

有研究<sup>[29]</sup>结果显示:护士个性特征与心理弹性水平之间有着直接的相关性。可能因为①性格乐观的护士更容易与医护建立良好的工作关系,好的工作关系可以缓解工作压力造成的不良情绪。②性格乐观的护士更容易与患者建立信任关系,更好的服务患者,得到患者的肯定与谅解,从而提高工作的效率,更好的适应困境。③性格乐观的护士更善于与家人或者朋友倾诉,从家人、朋友那里得到安慰,从而减轻了负面影响。

##### 4.1.4 内在因素

自我效能:研究<sup>[30]</sup>显示:自我效能是心理韧性的主要影响因素,可能是因为自我效能能够提升积极心理成本。榜样的力量:研究<sup>[31]</sup>显示:护士长的榜样作用对护士的心理弹性有明显的积极影响。

#### 4.2 家庭因素

有研究<sup>[32]</sup>指出:家庭作为一个中间作用,家庭能够为护士在面对困难时提供内在支持。大概是因为护士在一线工作,和谐的家庭关系才能使护士获得良好的情感支持和精神支持,可以使护士拥有良好的心理调适能力,获得更多正能量,更好地适应高强度工作带来的压力。

#### 4.3 社会因素

研究<sup>[33]</sup>显示:社会支持有助于提高护士的心理弹性。原因可能是:①社会支持是人对抗外界压力的一个强有力的保护因子,是获取能量的一个有效资源。②良好的社会支持能够给人以情感的支持,指导个体对困难有正确的认识态度从而积极地面对,增强应对难题的信心,③护士在一线工作,得到的社会支持越多,归属感就越强,护士工作更有动力。

### 5 干预方法

#### 5.1 正念干预

正念疗法作为心理干预的一种普遍疗法,最为代表

性的是正念减压疗法<sup>[34]</sup>。谢晓文等<sup>[35]</sup>用正念减压疗法针对护士负性情绪做了Mate分析, 研究结果显示: 正念减压可以缓解护士的焦虑、紧张情绪, 对职业倦怠可能也有缓解作用, 但是需要进一步求证。童春楠等<sup>[36]</sup>人采用线上正念方式对新冠肺炎方舱医院32名护士进行干预, 将研究对象随机分为两组, 对照组在线上APP进行常规干预, 观察组在常规基础上加4周4次正念干预, 研究结果显示: 叠加效果可以更快、更好降低护士焦虑抑郁水平, 提高护士心理弹性水平。

### 5.2 压力管理

压力管理是正确引导个体形成正确节水, 远离错误认知, 提高思维灵敏度<sup>[37]</sup>。容玉佩等<sup>[38]</sup>人对87名急诊外科护士进行研究, 随机分为干预组和对照组, 对照组采用常规办法, 干预组采用压力管理办法, 结果显示: 此可以降低职业倦怠, 减轻压力。

### 5.3 综合干预

陈美涵等<sup>[39]</sup>人采用类实验研究方法对援鄂60名护士采用战友模式联合正念认知疗法进行干预, 结果表明: 创伤后应激反应消失、焦虑抑郁症状减轻、心理弹性水平提高。李婷等<sup>[40]</sup>人采用正念加芳香疗法对30名有不良情绪的护士进行研究, 研究方法是根据每个人不同的具体情况采用不同的方法, 干预4周, 结果显示: 此方法可以有效缓解护士的不良情绪。

## 6 总结与展望

综上所述, 国内外学者在心理弹性这一方面做了很多研究, 但是也存在一些不足, 在以后我国学者要善于将定义的本质与工作的具体情况结合起来, 研究出具有中国化的明确定义, 为以后提供理论基础。(2) 研究者应结合我国国情, 考虑我国的实际情况, 研制出适用于我国国情的护士心理弹性量表。(3) 我国学者应加强这方面的研究, 做大样本的研究, 在研究结构上更加严谨, 使研究结果更具有代表性和说服力。(4) 要关注新冠疫情背景下护士心理弹性水平并积极采取有效措施来提高护士心理弹性水平。

### 参考文献:

[1] 虞乔木, 郑东桦. 新冠肺炎疫情防控常态化研究[J]. 中国公共安全(学术版), 2020(01): 65-68.  
[2] 吴欣娟, 王钰, 柳鸿鹏. 新冠肺炎疫情常态化防控形势下对护理专业价值的思考[J]. 中国护理管理, 2021, 21(05): 641-645.  
[3] 罗泽槟, 王沛如, 王逸如. 临床护士心理健康状况预测模型的初步构建[J]. 中华现代护理杂志, 2021, 27(03): 328-333.

[4] 符敏, 胡少华, 陈永惠, 崔迪. 安徽省三级甲等医院低年资护士灾害准备度现状及影响因素分析[J]. 中国实用护理杂志, 2017, 33(22): 1746-1749.

[5] 李子锋, 杨冬菊, 周晓静, 席祖洋. 宜昌市新型冠状病毒肺炎定点医院救治医院护士压力源及焦虑水平的调查研究[J]. 中华护理杂志, 2020, 55(S1): 95-98.

[6] 鲁浩, 章雅青, 王琳. 护士心理弹性的研究进展[J]. 护理学杂志, 2016, 31(04): 93-96.

[7] 王芝, 闵丽华, 陈艳, 蒲华蓉, 刘秋越, 徐欣怡, 毛孝容. 白血病患者父母心理弹性的研究进展[J]. 护理研究, 2021, 35(21): 3856-3861.

[8] 马伟娜, 桑标, 洪灵敏. 心理弹性及其作用机制的研究述评[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2008(01): 89-96.

[9] 戴佳宁, 沈翠珍. 高血压患者心理弹性的研究进展[J]. 中华现代护理杂志, 2021, 27(04): 548-551.

[10] 李玲, 李玲. 脑卒中病人心理弹性的研究进展[J]. 护理研究, 2020, 34(19): 3475-3479.

[11] 袁慧, 孙慧敏. 老年痴呆患者照顾者心理弹性的研究进展[J]. 中华护理杂志, 2016, 51(04): 483-487.

[12] 杨国艺, 王冷, 李硕. 结直肠癌造口病人心理弹性研究进展[J]. 护理研究, 2020, 34(12): 2175-2178.

[13] 刘芙蓉, 李晓瑾, 李文姬. 心理弹性测评工具研究进展[J]. 护理研究, 2015, 29(26): 3211-3214.

[14] 侯志宏, 张雷, 房颖, 郑伟, 关晓清. 军队中高级干部心理弹性影响因素[J]. 解放军医院管理杂志, 2021, 28(07): 620-622.

[15] 姚桂英, 刘予玲, 李树雯, 梁文娟. 成人心理弹性量表在护理人员中的信效度检验[J]. 中国全科医学, 2013, 16(17): 1536-1539+1542.

[16] Yu X, Zhang J. Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people[J]. Social Behavior and Personality: an international journal, 2007, 35(1): 19-30.

[17] 沈晓岑, 卜秀梅, 孙婉迪. 护士心理弹性的研究进展[J]. 心理月刊, 2021, 16(22): 226-228.

[18] 于娜. 基于积极情绪主题的护理干预对手术室护士心理弹性的影响[J]. 护士进修杂志, 2020, 35(24): 2221-2225.

[19] 李亚萌, 王鹏, 单岩, 吴国华, 张艳, 王璐莹, 万海燕. Connor-Davidson弹性量表在护士中应用的信效度检验[J]. 中国实用护理杂志, 2014, 30(06): 5-8.

[20] Jamebozorgi M H, Karamoozian A, Bardsiri T I,



et al. Nurses Burnout, Resilience, and Its Association With Socio-Demographic Factors During COVID-19 Pandemic[J]. Frontiers in Psychiatry, 2021, 12.

[21] Jose S, Dhandapani M, Cyriac M C. Burnout and resilience among frontline nurses during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in the emergency department of a tertiary care center, North India[J]. Indian Journal of Critical Care Medicine: Peer-reviewed, Official Publication of Indian Society of Critical Care Medicine, 2020, 24(11): 1081.

[22] 史逸秋, 戴晓婧, 许珂, 冯占春. 新型冠状病毒肺炎救治一线女护士心理弹性研究[J]. 暨南大学学报(自然科学与医学版), 2020, 41(04): 366-376.

[23] 高永莉, 林涛, 曹钰, 李雪梅. 新冠肺炎疫情下四川省男护士心理困扰与社会支持、心理弹性的关系[J]. 成都医学院学报, 2020, 15(02): 178-181+188.

[24] 陈姗, 卢军, 成沛玉, 周丽丽, 许静, 郭姣, 李玉翠, 赵成岗. 抗击新冠肺炎疫情一线护士心理弹性现状及影响因素研究[J]. 保健医学研究与实践, 2022, 19(01): 7-11.

[25] 迟璐璐, 钟文娟, 刘丽明, 王芬, 任华, 张言远, 武静, 葛文燕. 新冠肺炎疫情防控期发热门诊护士心理弹性的研究[J]. 武汉轻工大学学报, 2020, 39(03): 55-60.

[26] 朱冉君, 韩旭, 邹琦, 芦良花, 臧舒婷. 新型冠状病毒肺炎疫情影响下急诊科一线医务人员心理弹性及其影响因素[J]. 河南医学研究, 2021, 30(17): 3073-3077.

[27] 李迎春, 段燕, 杨利, 唐淑蓉, 廖磊, 龙晓秋, 何岳, 刘茜冉, 朱平. 258名抗击新型冠状病毒肺炎临床护士心理一致感现状及影响因学报, 2020, 27(05): 47-51.

[28] 张斯晋, 朱璇, 万世惠. 新冠肺炎疫情期间临床护士压力情况研究[J]. 当代医学, 2022, 28(05): 179-182.

[29] 瞿茜, 张雷, 张萍, 胡婉婷, 王月, 张露露. 抗

击新型冠状病毒肺炎一线护士救治体验的质性研究[J]. 护理研究, 2020, 34(05): 759-761.

[30] 蒋维连, 陈远翮, 管起招, 农军, 黄颖健, 毛鸿丽, 胡春丽, 李柱清. 新型冠状病毒肺炎疫情期间护士心理弹性的混合研究[J]. 中华护理杂志, 2020, 55(S1): 137-140.

[31] 王秀梅, 马莉芳, 蔚玲. 手术室护士长多元领导风格对护士创新效能感的影响研究[J]. 中国实用护理杂志, 2018, 34(18): 1415-1419.

[32] 蔡明, 苟菊香. 抗新型冠状病毒肺炎一线支援护士心理感受的质性研究[J]. 中华护理杂志, 2020, 55(S1): 153-156.

[33] 黄丽芳, 万欢, 胡霞红, 罗兰, 谷家仪, 龚放华. 一线护士参与新型冠状病毒肺炎患者救治工作体验的质性研究[J]. 中华护理杂志, 2020, 55(S1): 144-146.

[34] 张丽华, 向莉, 邓先锋, 刘莉, 邓桂萍, 刘晶. 正念减压干预对急诊护士职业倦怠的影响[J]. 护理研究, 2015, 29(08): 954-956.

[35] 谢晓文, 黄灵, 孙丽娟. 正念减压疗法对护理人员负性情绪干预效果分析[J]. 中国老年保健医学, 2019, 17(05): 126-130.

[36] 童春南, 孙胜招, 严莉, 王晓蓉, 史册, 张载福. 线上正念干预对新冠肺炎方舱医院护士焦虑抑郁情绪的影响[J]. 浙江医学教育, 2021, 20(03): 37-39.

[37] 陈燕雅, 李泽楷. 护士心理韧性的研究进展及启示[J]. 护理学报, 2015, 22(09): 26-29.

[38] 容玉佩, 陈琼, 吴艺, 高稀凤, 王欢. 压力管理干预对改善急诊及外科护士职业倦怠和压力的影响[J]. 护理实践与研究, 2016, 13(09): 104-105.

[39] 陈美涵. 战友模式联合正念认知疗法对疫后护士心理危机的干预研究[D]. 锦州医科大学, 2021.000068.

[40] 李婷, 徐建文, 展瑞汶, 卫笑笑, 羌虹. 正念减压疗法结合芳香疗法对护理人员负性情绪干预的效果[J]. 中国医药科学, 2021, 11(05): 143-146.