

# 精神科护士职业倦怠与心理弹性的相关性研究

杨薇

(西安交通大学第一附属医院南院区 陕西西安 710000)

**【摘要】**目的: 探讨精神科护士职业倦怠与心理弹性的现状及两者之间的相关性, 分析影响精神科护士职业倦怠和心理弹性的相关因素, 为临床制定针对性的干预措施、缓解护士职业倦怠、提升其心理弹性水平、稳定精神科护理队伍提供科学依据。方法: 采用横断面调查研究方法, 选取某市3所三级精神专科医院及2所综合医院精神科的218名护士作为研究对象, 采用一般资料问卷、Maslach职业倦怠量表(MBI)、Connor-Davidson心理弹性量表(CD-RISC)对研究对象进行问卷调查。结果: 218名精神科护士职业倦怠总体得分为(68.35±12.42)分, 其中情感枯竭维度(28.62±6.75)分、去人格化维度(17.89±4.31)分、个人成就感降低维度(21.84±5.98)分; 心理弹性总体得分为(62.47±10.83)分, 其中坚韧维度(26.35±5.21)分、力量维度(20.18±4.15)分、乐观维度(15.94±3.67)分。Pearson相关分析显示, 精神科护士心理弹性总体得分及各维度得分与职业倦怠总体得分及情感枯竭、去人格化维度得分呈显著负相关( $r=-0.582\sim-0.326$ ,  $P<0.01$ ), 与个人成就感降低维度得分呈显著正相关( $r=0.413$ ,  $P<0.01$ )。结论: 精神科护士职业倦怠处于中等偏上水平, 心理弹性处于中等水平, 两者存在密切相关性, 心理弹性水平越高, 职业倦怠程度越低。

**【关键词】**精神科护士; 职业倦怠; 心理弹性; 相关性; 影响因素

Study on the Correlation Between Occupational Burnout and Psychological Resilience Among Psychiatric Nurses

Yang Wei

(South Campus of the First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi Province 710000)

**[Abstract]** Objective: To investigate the current status of occupational burnout and psychological resilience among psychiatric nurses, analyze the correlation between the two, and identify influencing factors to provide scientific evidence for developing targeted clinical interventions, alleviating nurse burnout, enhancing psychological resilience levels, and stabilizing psychiatric nursing teams. Methods: A cross-sectional survey was conducted involving 218 nurses from three tertiary psychiatric specialty hospitals and two general hospitals' psychiatric departments in a city. Questionnaires included general demographic data, Maslach Burnout Inventory (MBI), and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Results: The total occupational burnout score among the 218 psychiatric nurses was (68.35±12.42), with subscales including emotional exhaustion (28.62±6.75), depersonalization (17.89±4.31), and diminished personal achievement (21.84±5.98). The total psychological resilience score was (62.47±10.83), comprising resilience (26.35±5.21), strength (20.18±4.15), and optimism subscales (15.94±3.67). Pearson correlation analysis revealed that psychiatric nurses' overall psychological resilience scores and their dimensional scores showed significant negative correlations with occupational burnout scores, emotional exhaustion, and depersonalization dimensions ( $r=-0.582$  to  $-0.326$ ,  $P<0.01$ ), while exhibiting significant positive correlations with diminished personal accomplishment dimensions ( $r=0.413$ ,  $P<0.01$ ). Conclusion: Psychiatric nurses demonstrate moderately high occupational burnout levels and moderate psychological resilience levels, with a strong correlation between the two. Higher psychological resilience levels correlate with lower degrees of occupational burnout.

**[Key words]** psychiatric nurse; occupational burnout; psychological resilience; correlation; influencing factors

## 引言

精神科护理工作有其特殊性, 护士一直要面对那些认知、情感、行为异常的病人, 肩负着十分高的职业风险, 一方面要保证病人的安全, 另一方面还要面对病人出现的冲

动、攻击等行为, 常年处在高压、高强度的工作中, 很容易产生职业倦怠<sup>[1-2]</sup>。职业倦怠不但会对护士的身心健康造成伤害, 降低护理工作的质量, 还会造成护士的流失, 从而影响到精神科护理队伍的稳定。心理弹性是个人应对逆境、压力的重要心理资源, 它使个体在遭遇挫折的时候可以迅速调节

自己的情绪状态,恢复心理上的平衡,它和职业倦怠的关系已经在普通护理领域得到了初步的证实,但是在精神科这个特殊的领域里,相关研究还比较零散,并且没有明确两者之间的内在联系机制。现有的研究大多集中于单一类型的医院上,缺少对于不同级别、不同类型的医院精神科护士之间的比较研究,导致研究结果的代表性以及通用性欠缺。因此,本文扩大了样本的覆盖面,选择了不同级别的精神专科医院和综合医院精神科护士,对她们的职业倦怠和心理弹性进行系统的调查,填补了区域研究的空白,为之后制定科学可行的干预措施提供了更加全面的理论支持。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

采用便利抽样法,选择2025年1月至2025年12月某市3所三级精神专科医院在岗护士为研究对象。本次调查共发出问卷240份,收回问卷218份,有效问卷218份,有效回收率为90.83%。其中,女性护士186名(85.32%),男性护士32名(14.68%);年龄范围22~48岁,平均年龄(33.62±6.75)岁,其中22~30岁68名(31.19%),31~40岁92名(42.20%),41~48岁58名(26.61%)。所有的研究对象年龄、性别、工作年限、学历等一般资料分布均匀,具有可比性( $P>0.05$ )。

### 1.2 研究方法

本次研究采用横断面调查研究方法,用问卷调查的方式收集研究数据<sup>[3]</sup>。调查前对研究人员进行统一培训,明确问卷填写要求、调查流程、注意事项,保证调查数据的真实性、完整性。调查时,研究人员亲自到各个医院的精神科科室,向研究对象详细说明本次研究的目的、意义、问卷填写的方法和保密的原则<sup>[4]</sup>,在研究对象自愿签署知情同意书之后,发放问卷。问卷采取匿名填写的形式,研究对象根据自身的实际情况如实填写,填写完毕后由研究人员当场收回,对回收的问卷进行初步审核,剔除填写不完整、逻辑错误、敷衍

作答的无效问卷,对有效问卷进行编号整理,供后续统计分析使用。

调查工具包括一般资料问卷、Maslach 职业倦怠量表(MBI)、Connor-Davidson 心理弹性量表(CD-RISC)<sup>[5]</sup>。CD-RISC 量表用来评价研究对象的心理弹性程度,该量表有25个条目,分成坚韧、力量、乐观三个维度,用1至5级评分,得分越高,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.91,信效度较好。

### 1.3 观察指标

本次研究的主要观察指标为精神科护士的职业倦怠水平、心理弹性水平,以及两者之间的相关性,另外还要观察不同人口学特征的护士职业倦怠、心理弹性得分的差异。心理弹性水平用CD-RISC量表的三个维度得分、总分来评定。

### 1.4 统计学分析

使用SPSS26.0统计软件对本次研究得到的全部有效数据加以整理并加以分析,严格按照统计学分析规范来执行,保证分析结果的准确性以及可靠性。计量资料用均数加减标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,符合正态分布且方差齐性的计量资料,组间比较用独立样本t检验(两组比较)或单因素方差分析(多组比较),方差不齐时用F检验。所有的统计检验显著性水平都设为 $P<0.05$ ,即 $P<0.05$ 时认为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 精神科护士心理弹性现状及不同人口学特征的差异

本次研究218名精神科护士心理弹性总体情况分析。具体数据见表1。

### 2.3 精神科护士职业倦怠与心理弹性的相关性分析

Pearson 相关分析结果显示,精神科护士心理弹性总体得分及坚韧、力量、乐观三个维度得分与职业倦怠总体得分呈显著负相关( $r=-0.582$ 、 $-0.567$ 、 $-0.498$ 、 $-0.423$ ,均 $P<0.01$ )。具体数据见表3。

表1 精神科护士心理弹性现状及不同人口学特征的差异

组别	例数	总体得分 ( $\bar{x} \pm s$ )	坚韧 ( $\bar{x} \pm s$ )	力量 ( $\bar{x} \pm s$ )	乐观 ( $\bar{x} \pm s$ )	P 值
性别	-	-	-	-	-	-
女性	186	63.89 ± 10.75	27.12 ± 5.18	20.35 ± 4.12	16.42 ± 3.65	0.028
男性	32	58.62 ± 10.92	24.15 ± 5.23	19.56 ± 4.21	14.91 ± 3.72	-
年龄(岁)	-	-	-	-	-	<0.001
22~30	68	58.15 ± 10.56	24.32 ± 5.08	18.65 ± 3.98	15.18 ± 3.56	-
31~40	92	65.89 ± 10.78	27.89 ± 5.12	21.35 ± 4.05	16.65 ± 3.62	-
41~48	58	60.25 ± 11.03	25.62 ± 5.31	19.87 ± 4.25	14.76 ± 3.78	-

学历	-	-	-	-	-	<0.001
中专及以下	18	55.32 ± 10.35	23.15 ± 4.98	18.23 ± 3.87	13.94 ± 3.45	-
大专	95	60.89 ± 10.67	25.62 ± 5.15	19.87 ± 4.08	15.40 ± 3.61	-
本科及以上	105	66.78 ± 10.89	28.45 ± 5.23	21.56 ± 4.12	16.77 ± 3.72	-

表 2 精神科护士职业倦怠与心理弹性的相关性分析

指标	职业倦怠总体	情感枯竭	去人格化	个人成就感降低
心理弹性总体	-0.582**	-0.598**	-0.521**	0.413**
坚韧	-0.567**	-0.589**	-0.503**	0.402**
力量	-0.498**	-0.512**	-0.476**	0.387**
乐观	-0.423**	-0.435**	-0.389**	0.365**
情感枯竭	0.892**	1.000	0.621**	-0.489**
去人格化	0.876**	0.621**	1.000	-0.456**
个人成就感降低	0.789**	-0.489**	-0.456**	1.000

注: \*\*P<0.01, 差异具有统计学意义

### 3 讨论

精神科护士是精神卫生服务的中坚力量<sup>[9]</sup>, 长期处在高压、高风险、高情感消耗的工作环境里, 其职业倦怠和心理弹性状况同护理质量、患者康复成果以及护理队伍稳定情况有着直接联系<sup>[7]</sup>。本次调查共对 218 名精神科护士进行调查分析<sup>[8]</sup>, 对职业倦怠和心理弹性的现状、相关性以及影响因素进行了深入的研究, 结合已有研究成果, 现将讨论如下。

本次研究结果表明, 精神科护士职业倦怠总分是(68.35 ± 12.42)分, 属于中等偏上水平, 和国内大多数有关的研究结果一致<sup>[9]</sup>。情感枯竭维度得分最高(28.62 ± 6.75), 属于中度倦怠, 去人格化维度(17.89 ± 4.31)分属于中度倦怠,

个人成就感降低维度(21.84 ± 5.98)分属于轻度倦怠<sup>[10]</sup>。

组织支持会使得精神科护士心理弹性受到干扰, 医院的心理支持、职业培训、合理的薪酬福利和晋升制度等都会对护士的心理状态造成影响<sup>[11]</sup>。本次研究表明, 本院没有精神科护士心理支持服务, 心理培训机会少, 薪酬和工作负荷不成正比, 晋升通道狭窄都会降低护士的心理弹性水平<sup>[12]</sup>。

因此, 结合相关研究成果以及本次研究的结果, 影响精神科护士职业倦怠和心理弹性的因素还有社会因素、职业因素和个人因素。社会因素上, 社会对于精神疾病患者以及精神科护理人员的认知偏差造成精神科护士的社会认可度不高, 职业认同感缺乏, 从而加重职业倦怠, 降低心理弹性。

### 参考文献:

- [1]赵静, 乞盟, 王蕾蕾, 等. 心理弹性和失眠在精神科护士职业倦怠与抑郁之间的链式中介作用[J]. 广西医学, 2025, 47(5): 776-780.
- [2]刘晓凤, 崔红梅, 魏永利. 工作场所暴力与职业压力和职业倦怠的关系: 心理弹性的中介作用[J]. 2025(18): 68-70.
- [3]赵越. 短期正念训练对精神科护士工作应对方式及心理弹性的影响[J]. 健康忠告, 2025(8): 150-152.
- [4]梁洪霞, 罗思凤, 朱秀容. 心理弹性在精神科护士心理资本与工作绩效中的中介效应分析[J]. 中国当代医药, 2025, 32(21): 99-103.
- [5]护理学. 精神科护士共情疲劳现状及与组织支持感的关系: 心理弹性的中介作用[D]. 2024.
- [6]赵静, 乞盟, 王蕾蕾, 等. 心理弹性和失眠在精神科护士职业倦怠与抑郁之间的链式中介作用[J]. 广西医学, 2025, 47(5): 776-780.
- [7]刘晓凤, 崔红梅, 魏永利. 工作场所暴力与职业压力和职业倦怠的关系: 心理弹性的中介作用[J]. 2025(18): 68-70.
- [8]赵越. 短期正念训练对精神科护士工作应对方式及心理弹性的影响[J]. 健康忠告, 2025(8): 150-152.
- [9]梁洪霞, 罗思凤, 朱秀容. 心理弹性在精神科护士心理资本与工作绩效中的中介效应分析[J]. 中国当代医药, 2025, 32(21): 99-103.
- [10]朱守俊, 葛文杰, 郭婷婷, 等. 安徽省 ICU 护理人员告知坏消息能力现状及影响因素[J]. 护理研究, 2024, 38(17): 3018-3023.
- [11]徐芳, 孙红, 张立杰. 生涯控制力在精神科护士职业呼唤与职业倦怠间的中介及调节作用[J]. 精神医学杂志, 2024, 37(6): 634-637.
- [12]张骞楠, 史丽娜, 李傲霜. 精神科护士职业倦怠与道德困境、工作投入及应对方式的相关性[J]. 新乡医学院学报, 2025, 42(1): 36-40.