

## 养老机构护理员心理压力影响因素及调适策略

李雪

长春人文学院，长春

**摘要** | 随着我国人口老龄化进程的加剧，养老机构作为社会养老的重要组成部分，承担着为老年人提供生活照料、医疗护理、康复保健等服务的重要职责，对老年人的生活与心理状况均负有责任。养老机构护理人员作为老人的主要看护者，特殊的工作模式使他们在工作中面临着诸多挑战，心理压力不断累积。这不仅影响其身心健康，还对养老服务质量产生负面影响。本文通过文献综述与实地调研，分析养老机构护理人员心理压力的来源，探讨其心理压力的现状，并提出有效的心理调适策略，以期改善护理人员的心理健康状况，进而提升养老机构服务质量。

**关键词** | 养老机构；护理员；心理压力；调适策略

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

根据我国第七次全国人口普查结果，我国60岁及以上老年人数已达2.64亿<sup>[1]</sup>。截至2022年底，我国60岁及以上老年人口数量已达2.8亿，其中65岁及以上老年人口占比显著，总数为2.1亿，占全国总人口比例的14.9%。据预测，到2025年，这一老年人口群体规模预计将突破3亿大关。为应对我国人口老龄化带来的种种挑战，国家在中共十七大会上确立了“老有所养”这一基本养老保障目标。此后，国务院及其相关部门相继发布了《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》以及《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》等政策文件，全力构建和优化我国的养老服务体系。在此背景下，养老机构作为社会养老的重要组成部分，承担着为老年人提供生活照料、医疗护理、康复保健等服务的重要职责。

养老机构护理员是养老队伍中的核心力量。护理员经专业知识与技能培训，获得国家认证职业资格，

基金项目：长春人文学院福祉专项基金项目“老年人抑郁现状与数字化干预研究”（项目编号：FZKY2024003，项目负责人：李力红）。

作者简介：李雪（1988.4-），女，汉族，吉林省公主岭人，长春人文学院，应用心理学硕士，研究方向：心理健康教育。

文章引用：李雪. 养老机构护理员心理压力影响因素及调适策略[J]. 心理咨询理论与实践, 2025, 7(3): 103-109.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0703012>

负责对老年人的日常生活进行护理、陪伴和照料。特殊的工作性质,使养老机构护理员在工作中面临着诸多挑战,心理压力不断累积。长期的心理压力会引发一系列心理和生理问题,如焦虑、抑郁、职业倦怠等,进而影响护理工作的质量和服务态度。养老护理员是养老服务体系的重要组成部分,是关键参与者,护理员的心理健康水平关系到老年人的幸福感。因此,关注养老护理员的心理状况,有利于促进养老事业的可持续发展。

## 2 养老机构护理工作心理压力来源

### 2.1 工作强度大

受我国传统观念影响,养老护理员这一职业常被误解为技术含量低、社会认同度低的“服务性”工作。在养老机构中,护理员资源匮乏,且其服务对象多为高度依赖护理的老年人,这不仅导致护理员工作负担沉重,还进一步加剧了其社会地位不高的问题,成为制约养老护理人才队伍建设的关键因素<sup>[2]</sup>。同时,“无法兼顾家人”也是护理员压力的主要来源之一。老年人身体机能下降,部分还患有多种慢性疾病,护理人员需时刻关注其身体状况,及时处理各种突发情况。护理人员需要为老年人提供24小时不间断的照料,包括日常生活护理、医疗护理、康复训练等。此外,护理人员还需要完成大量的文书工作,如护理记录、健康档案等,这使得他们的工作时间被严重压缩,休息时间得不到保障,进而出现头痛、疲劳、睡眠受影响等身体压力症状。

### 2.2 职业风险高

养老机构护理工作充满挑战,职业风险较高。多数护理员认为,老年人年龄增长导致的视力下降、平衡能力与肌力衰退等生理问题,是老年人风险事件发生的主要因素。由于老年人身体机能普遍较为脆弱,护理员在日常工作中面临着诸多潜在风险。老年人的身体机能衰退,如果出现照护疏漏或护理不当的情况,易导致老年人发生跌倒、坠床、噎食等危险,甚至可能出现走失、猝死、自杀等事故<sup>[3]</sup>。即便护理人员尽职尽责,意外仍有可能发生。此外,护理工作不仅仅局限于日常生活照料,还涉及一些专业的医疗操作,如注射、输液、导尿等。这些操作要求护理人员具备扎实的专业知识和熟练的操作技能。然而,由于老年人血管脆弱、皮肤敏感等问题较为常见,护理员在执行这些操作时稍有不慎,便可能引发医疗事故。一旦发生意外,护理员不仅要面对家属的指责和投诉,还可能面临法律责任的追究,这种双重压力使得护理工作充满了不确定性,加重了护理员的心理负担。

### 2.3 社会支持不足

在养老服务机构环境中,护理员所获得的社会支持程度处于中等水平,且对社会支持的利用率相对较低<sup>[4]</sup>。这往往导致社会大众、老年人及其家属对护理员工作常持怀疑和不理解态度,进而加重了护理员的心理负担。护理员的不良情绪若无法及时排解,长期累积,将诱发一系列心理健康问题<sup>[5]</sup>。相关研究指出,充分的社会支持对个体心理健康具有积极影响,能够减轻个体的抑郁情绪,特别是来自社会和家庭层面的物质与精神援助,对于缓解养老护理员在工作中的负面情绪及心理压力尤为有效<sup>[6]</sup>。

养老机构护理工作长期在社会上面临重视不足和认可度低的问题，社会对护理人员的职业价值认知存在明显偏差。许多人将护理工作简单地视为“伺候人”的服务性工作，忽视了其专业性、技术性和人文关怀的重要性。这种偏见导致护理人员缺乏职业尊严和成就感，甚至使一些从业者对自己的职业身份产生怀疑。

研究表明，良好的社会支持对降低护理员的离职意愿具有积极作用。在护理工作中，由于工作环境、服务内容、服务对象的特殊性，社会支持较低的护理员，更容易产生离职意愿<sup>[7]</sup>。与此同时，养老机构内部针对护理人员的培训和支持体系也相对薄弱。许多护理人员在入职后缺乏系统的职业培训，难以掌握应对复杂护理需求的技能。在工作中遇到问题时，他们往往得不到及时、有效的指导和帮助，导致工作压力增大，甚至产生无助感和迷茫情绪。这种状况不仅影响护理人员的工作积极性和职业发展，还可能间接影响老年人的照护质量。因此，提升社会对护理工作的认知、完善机构内部的培训与支持体系、增强护理人员的职业认同感，已成为当前养老行业亟待解决的重要课题。只有通过多方努力，才能让护理工作得到应有的尊重，为老年人提供更优质的养老服务。

## 2.4 职业发展受限

养老机构护理人员的职业发展渠道相对狭窄，这一问题已成为制约行业人才发展的瓶颈。由于护理工作专业性强，护理人员需要经过长期的理论学习和实践积累，才能熟练掌握老年照护、康复护理、心理疏导等多方面的技能。然而，养老机构内部的晋升机制往往不够完善，护理人员的职业发展路径通常仅局限于初级、中级、高级护理员的简单划分，缺乏多元化的职业选择和发展空间。许多护理人员长期从事重复性、基础性的护理工作，难以获得技能提升和岗位晋升的机会，职业成长受限。与此同时，养老机构护理人员的工资待遇及社会地位都相对较低，致使护理员缺乏价值感、归属感和自豪感<sup>[8]</sup>，与其高强度的工作量、高风险的职业环境以及所承担的责任严重不匹配。这种现状不仅影响护理人员的工作积极性，还削弱了他们的职业认同感和归属感，甚至导致部分优秀人才流失。因此，拓宽护理人员的职业发展渠道、完善晋升机制、提高薪资待遇，不仅是提升护理人员工作动力的关键，也是推动养老行业高质量发展的重要举措。只有为护理人员创造更多职业发展机会，才能吸引和留住更多专业人才，为老年人提供更优质的照护服务。

## 3 养老机构护理员心理压力的现状

### 3.1 心理压力水平较高

通过调研发现，养老机构护理员的心理压力水平普遍偏高。调查结果显示，影响养老机构护理员的心理压力因素主要包括工作负荷重、经济收入低、社会地位低、个人认知不足等<sup>[9]</sup>。护理人员表示在工作中经常感到焦虑、紧张和疲惫，已经严重影响到他们的生活和工作，甚至出现了失眠、头痛、食欲不振等生理症状。护理人员繁重的工作任务、较长的工作时长、欠佳的薪酬待遇以及较低的社会认可度，这些因素共同加重了养老护理员的心理负担。持续承受较大的心理压力，对护理员的身心健康构成了严重威胁。护理员的心理健康状况，作为影响老年人养老生活质量的关键因素，进一步对养老事业的健康

发展产生深远影响<sup>[10]</sup>。

## 3.2 职业倦怠现象严重

长期的心理压力容易导致护理人员产生职业倦怠。养老护理是健康保健领域的重要工作，护理员为老年人的日常生活、健康等方面提供服务，却往往容易忽略自身的生理与心理健康<sup>[11]</sup>。养老护理员作为养老行业中压力较大的职业之一，护理队伍出现了不同程度的职业倦怠问题。养老护理员的职业倦怠表现为对老年人缺乏耐心和关爱，部分护理人员对自己的工作成果感到不满意，认为自己的付出没有得到应有的回报，职业成就感相对较低。有调查显示，养老护理员这一职业的职业倦怠检出率高达51.43%<sup>[12]</sup>，且在养老护理员中，处于中度、高度情感衰竭状态的人员比例达68%<sup>[13]</sup>。这种状况不仅影响护理员的工作热情，也是导致个人成就感降低的重要因素。李青云在研究中指出，长期处于超负荷、高强度的工作状态，势必会大幅增加养老护理员的心理负担<sup>[14]</sup>。

## 3.3 心理健康问题凸显

心理压力的长期积累还可能引发一系列心理健康问题。照料老年人是一项压力较大的任务，相较于不承担此类照料职责的人群，老年护理工作者的焦虑、抑郁情绪问题显著增多，同时其自我效能感、主观幸福感呈明显的下降趋势。在我国，认知症老人、失能老人的数量逐年增加，这使得养老护理员的工作负担大幅增加，工作压力前所未有<sup>[15]</sup>。随着老年人年龄增长，躯体机能下降，各生理系统衰退，慢性疾病发生率不断攀升，使得老年人更容易陷入抑郁、孤独、焦虑、敏感多疑等负面情绪之中，这些情绪状态间接地对养老护理员的情绪稳定性产生了不利影响。有研究发现，养老机构护理员中，焦虑症和抑郁症的发病率较高。部分护理员在工作中表现出明显的心慌、手抖、出汗等症状，严重影响其工作表现和生活质量。此外，部分护理人员还出现情绪低落、兴趣减退、自我评价低等情况，甚至有少数护理人员产生了自杀的念头。

# 4 养老机构护理员心理压力的调适策略

## 4.1 组织支持

### 4.1.1 加强培训与指导

养老机构应定期组织护理人员参加专业培训，提升其护理技能和应急处理能力。同时，机构可建立导师制度，为新入职护理人员配备经验丰富的导师，帮助他们快速适应工作环境，解决工作中遇到的问题。对护理员开展培训，有助于促进组织管理人员与护理员共同成长，使护理员感受到组织的重视与支持，提升其主观幸福感。

### 4.1.2 优化工作环境

护理员的工作环境直接关系到其工作效率和身心健康，因此机构需高度重视工作环境的优化。首先，合理安排工作时间与任务分配，避免护理人员因过度劳累而影响工作质量或身心健康。通过科学排班和任务管理，确保护理人员有充足的休息时间，保持充沛的精力和良好的工作状态。其次，改善工作场所

的硬件设施,提供舒适、安全的工作环境,如配备符合人体工学的设备、优化病房布局、提供充足的防护用品等。此外,机构还应关注护理人员的心理环境,营造积极向上的团队氛围,鼓励同事之间的互助与支持。通过优化工作环境,护理人员能够更高效地完成工作任务,提升职业幸福感和归属感。

### 4.1.3 提高薪资待遇

薪资待遇是影响护理人员工作积极性和职业满意度的关键因素。机构应构建科学合理的薪酬体系,将薪资与工作绩效、专业技能和服务质量挂钩,以激励护理人员不断提升自身能力。同时,合理提高护理人员的基础薪资水平,确保其劳动价值得到充分体现。此外,机构还可提供多样化的福利待遇,如健康保险、带薪休假、职业培训等,进一步满足护理人员的实际需求。在职业发展方面,机构应拓宽晋升渠道,为护理人员提供更多的职业发展机会,如管理岗位、专科护理岗位等,帮助他们实现职业目标。通过提高薪资待遇和给予职业发展支持,护理人员的工作积极性和职业满意度将显著提升,从而为老年人提供更优质的护理服务。

## 4.2 社会支持

### 4.2.1 提高社会认知

为了促进养老护理员心理健康发展,应积极寻求社会支持资源,着力提升其社会地位。通过宣传和教育,提高社会对养老机构护理工作的认知和重视程度,改变社会对护理人员的偏见和误解,增强其职业尊严和成就感。营造全社会对养老工作理解与尊重的氛围,以提高全社会对养老护理员职业的认同,提升其社会地位,消除公众对养老护理职业的认知误区与负面刻板印象,增强社会对养老护理人员的关注度,构建全面的社会支持体系。

### 4.2.2 加强家庭支持

家庭是护理人员的重要支持系统,在缓解心理压力和提供情感支持方面发挥着不可替代的作用。护理人员的工作往往伴随着高强度和高压力,家庭成员的理解和支持显得尤为重要。家人可以通过倾听护理人员讲述工作经历、分享其感受,给予情感上的慰藉和鼓励,帮助他们排解负面情绪。此外,和谐温暖的氛围也能为护理人员提供一个放松身心的环境,让他们在忙碌的工作之余体会到归属感和幸福感。通过加强家庭支持,护理人员能够更好地平衡工作与生活,从而以更积极的心态应对职业挑战。

## 4.3 个人支持

### 4.3.1 心理调适技巧

护理人员在日常工作中常面临高强度的工作压力和情绪挑战,因此掌握有效的心理调适技巧尤为重要。放松训练、冥想、深呼吸等方式,可以帮助护理人员缓解紧张情绪,减轻心理压力。此外,通过运动、听音乐、阅读等休闲活动,护理人员可以转移注意力、放松身心,进而维持良好的心理状态。这些方法不仅有助于提升个人的心理健康水平,还能增强工作中的专注力和应对能力。护理人员应将这些技巧融入日常生活,使之成为习惯,以更好地应对工作中的各种挑战。

### 4.3.2 建立人际关系

护理人员的工作性质决定了其需要频繁地与患者、同事及家属等多方主体进行沟通协作,故构建稳

固且和谐的人际关系显得尤为重要。与同事保持密切沟通,分享工作中的经验和感受,不仅可以提升团队协作效率,还能在遇到困难时获得情感支持。与家人、朋友保持紧密沟通,分享生活中的喜怒哀乐,有助于缓解不良情绪和工作压力,并在沟通中获得理解与鼓励。良好的人际关系不仅能增强护理人员的归属感和幸福感,还能为他们的职业发展提供更多的资源和支持。

### 4.3.3 职业规划

护理人员应当明确自身发展方向与职业目标,重视职业规划。通过制定短期和长期的职业计划,护理人员可以更有针对性地提升自己的专业能力和综合素质。例如,参加专业培训、考取相关证书、学习新技术等,都是实现职业发展的重要途径。同时,护理人员应密切关注行业动态,把握护理领域最新发展趋势与需求变化,从而适时调整并优化个人职业规划路径。通过不断学习和实践,护理人员不仅能够实现个人职业目标,还能为老年人提供更高质量的护理服务,从而实现职业发展与个人价值的统一。

## 5 结论

养老机构护理员的心理压力问题是一个复杂的社会问题,需要从组织、社会和个人三个层面协同解决。通过加强组织支持、提高社会认知、提升个人心理调适能力等措施,可以有效缓解护理员的心理压力,提高他们的工作满意度和生活质量,进而提升养老机构的服务质量。未来的研究可以进一步探讨不同地区、不同类型养老机构护理员心理压力的差异,为制定更具针对性的心理调适策略提供依据。

## 参考文献

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查公报 [EB/OL]. (2021-05-11) [2024-12-01]. [https://www.gov.cn/guoching/2021-05/13/content\\_5606149.htm](https://www.gov.cn/guoching/2021-05/13/content_5606149.htm).
- [2] 陈秋敏, 庄伟萍, 吴俊萍, 等. 东莞市养老机构护理员的压力源调查分析 [J]. 齐鲁护理杂志, 2017 (21): 55-57.
- [3] 何欣欣, 黄思源, 石镁虹. 养老机构意外事故纠纷成因分析与护理安全管理策略 [J]. 全科护理, 2021, 19 (30): 4291-4295.
- [4] 欧阳皓华. 养老机构照料者社会支持和护理负担与心理健康的关联性分析 [D]. 南宁: 广西大学, 2020.
- [5] 颜圆圆, 吴彬, 岳文娇, 等. 养老机构护理员照护体验与工作现状的质性研究 [J]. 中西医结合护理 (中英文), 2020, 6 (8): 68-71.
- [6] 张璐. 养老护理员新国标出台 [J]. 四川劳动保障, 2020 (1): 10.
- [7] 曹伏明, 李庆, 张银华. 养老护理员社会支持与离职意愿的关系: 抑郁、焦虑情绪的中介效应 [J]. 中国老年学杂志, 2021 (5): 1096-1099.
- [8] 岳慧娟, 白文君, 陈梦, 等. 陕西省初级养老护理员主观幸福感现状及影响因素分析 [J]. 科技视界, 2021 (8): 125-126.
- [9] 付敏红, 吴丹. 养老机构护理员的心理压力与应对策略 [J]. 社会福利 (理论版), 2015 (6): 14-18.
- [10] 向丽云. 养老护理员心理压力社会工作介入 [D]. 湘潭: 湘潭大学, 2017.
- [11] 杨雨昕, 李继平. 四川省护士长培训班学员职业倦怠现状调查分析 [J]. 护理管理杂志, 2012, 12

- (7): 481-483.
- [12] 尹亚妮, 李新影. 养老机构护理人员职业倦怠现状及相关因素分析 [J]. 中国护理管理, 2020, 20 (2): 215-221.
- [13] 邢娟, 李爱夏, 柳春波, 等. 宁波市养老护理员职业倦怠现状及影响因素 [J]. 医学与社会, 2018, 31 (3): 69-71.
- [14] 李青云, 卜子涵, 黄安乐, 等. 养老机构老年人负性情绪现状及干预手段研究进展 [J]. 职业与健康, 2020, 36 (18): 2589-2592.
- [15] 王婧婷, 谭秋玉, 黄蓉燕, 等. 养老机构护理员抑郁现状及及相关因素分析 [J]. 解放军护理杂志, 2011, 28 (21): 1-4.

## Factors Influencing Psychological Stress among Caregivers in Elderly Care Institutions and Coping Strategies

Li Xue

*Changchun Humanities and Sciences College, Changchun*

**Abstract:** As China's population aging accelerates, elderly care institutions, as an important part of social elderly care, bear the significant responsibility of providing living care, medical nursing, and rehabilitation services for the elderly. They also bear the responsibility for the elderly's daily life and psychological well-being. Caregivers in elderly care institutions are the primary caregivers for the elderly, and their unique work patterns lead to numerous challenges in their work, causing continuous accumulation of psychological pressure. This not only affects their physical and mental health but also negatively impacts the quality of elderly care services. This paper, through literature review and field research, analyzes the sources of psychological pressure for caregivers in elderly care institutions, explores the current state of their psychological pressure, and proposes effective psychological adjustment strategies to improve the mental health of caregivers and enhance the quality of elderly care services.

**Key words:** Elderly care institutions; Caregivers; Psychological stress; Coping strategies