



· 综合医学 ·

# 佛学文化“平和心境”对护理人员总体幸福感的影响

李加玲 李敏 (西安交通大学第一附院东院)

**摘要:**目的 佛学文化的“平和心境”对护士总体幸福感的影响。**方法** 选取一组护理人员,根据佛学文化“平和心境”的观点设置干预的内容、采取团体活动的方式,对护理人员进行干预,干预前后分别对护理人员采用总体幸福度量表进行调查。**结果** 佛学文化对提升护士总体幸福指数有着正向的促进作用( $P<0.05$ )。**结论** 将佛学文化“平和心境”运用到护理人员的心理干预中,有助于提升护理人员的总体幸福感。

**关键词:** 佛学文化; 护理人员; 总体幸福感

**中图分类号:** R473 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187(2021)07-162-02

总体幸福感(GWS)是反应某一社会中个体生活质量的重要心理学指标。

护理人员作为临床一线工作人员,面对复杂的护患关系、高强度的护理工作,其每天都承担着较大的压力,研究表明,持续高水平的压力容易造成机体平衡失调,导致护士出现身心疾病,不但影响其主观幸福感,还关系到临床护理质量和病人的康复<sup>[1]</sup>。佛学文化是中国心理学思想遗产中最珍贵的内容,古往今来,佛学文化一直在侧重于内心的修行,并要求以佛的积极心态广泛深入社会生活的各个方面<sup>[2]</sup>。其中“平和心境”更是将佛家的“色即空,空即色”、“境随心转”“心净则一切净”“一切唯心造”等理念进行可更好的阐述,“平和心境”是指导大家学会宽容、学会谅解、学会自省和利他<sup>[3]</sup>,学会平和的去看待问题和处理情绪。因此我们设计此项研究,探索佛学文化“平和心境”对护士总体幸福感的影响。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

选取2020年8月—2021年7月,采取整群抽样法选取我院神经内科及消化内科一线护士作为研究对象。纳入标准:自愿参加本次研究。排除标准:研究期间不在岗的护士(进修、轮训、休产假等)。累计29人次参加本次研究。其一般情况为:均为女性,平均年龄为 $30\pm 2$ 岁;平均工龄在 $9.1\pm 1.5$ 年;其中本科学历18人,专科学历11人;平均每周工作时间: $39.2\pm 1.5$ 小时;婚姻状况:已婚16人,未婚13人。

### 1.2 工具

#### 1.2.1 职业性格测试(MBTI)

为了排除护士群体不同职业性格对本研究的影响,于本次研究开始前对护理人员职业性格进行测试。本研究选择全球最为著名和权威的职业性格测试工具MBTI对护理人员进行职业性格测试。该量表把人的性格分为16种类型,由4个维度上的不同偏好构成:外向/内向、实感/直觉、理性/感性、系统/弹性,有助全面了解研究对象的职业性格。

#### 1.2.2 总体幸福度量表(GWB)

GWB美国国立卫生统计中心指定的一种定式型测量工具,用来评价被试者对幸福的陈述,国内段建华对量表进行了修订,使其可以在国内施测。其内部的一致性系数在女性为0.95,再测信度为0.85。修订后共18题,其中1、3、6、7、9、11、13、15、16项为反向评分。得分越高,幸福度越高。该量表包含6因子:对生活的满足和兴趣、对健康的担心、精力、心情忧郁或愉快、对情感和行为的控制、松弛或紧张。其中对生活的满足和兴趣因子得分为6、11项得分之和,对健康的担心因子得分为10、15项得分之和,精力因子得分为1、9、

14、17项得分之和。心情忧郁或愉快因子得分为4、18、12项得分之和。对情感和行为的控制因子得分为3、7、13项得分之和,松弛和紧张性得分为2、5、8、16项得分之和。

### 1.2.3 活动实施

本次活动总共分为三个工作阶段:第一阶段,采用MBTI量表及GWB量表对护理人员进行测试。结合佛学文化“平和心境”设置活动内容:组织护理人员观看《佛陀》电视剧相关情节、大家互相交流观看感受、对观看的情节以话剧的形式分角色演绎、结合自身在工作与生活存在的问题、苦恼等进行交流和探讨、对活动内容和感悟进行总结。第二阶段:按照活动内容安排对护理人员进行干预,每月一次,以团体的方式进行。第三阶段:GWB量表对护理人员进行测试。

### 1.3 统计处理

对测得数据进行数据整理,运用SPSS 18.0软件进行统计学分析,计量资料用 $\bar{x}\pm s$ 表示。分别运用t检验和 $\chi^2$ 检验方法对处理好的数据进行比较。以 $P<0.05$ 为差异,具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 不同护理人员职业性格对该结论的影响:

结合MBTI量表的测试结合,将研究对象分为不同的性格倾向群体,对不同群体活动前后的总体幸福感(GWS)得分进行统计分析,无明显统计学差异, $P>0.05$ 。既本次科研活动的结果不受护理人员职业性格的影响,见表1。

### 2.2 佛学文化“平和心境”对护理人员总体幸福感的影响。

本次科研活动干预前护理人员的GWB量表的得分情况为: $78.10\pm 13.93$ ,干预后的得分情况为 $83.9\pm 11.47$ ,两者对比 $P<0.05$ 具有统计学意义,见表2。

表2: 佛学文化对护理人员职业倦怠感和总体幸福感的影响

	(n=29)	接受佛学文化后 (n=29)	t	p
GWB	$78.10\pm 13.93$	$83.89\pm 11.47$	-2.392	0.024

## 3 讨论

总体幸福感是个体认识到自己需要得到满足以及理想得到实现时产生的情绪状态,由需要、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的心理健康状态<sup>[4-5]</sup>。护理人员在工作中面对较大的工作压力,繁忙的工作几乎占据护士的绝大多数时间,且护理人员均以女性为主,其在家庭生活中易承担着重要的角色,工作的压力和生活的琐事都会对其总体幸福感产生影响。佛学文化“平和心境”有助于护理人员更好的去看待生活中出现的问题,以平和的心情和方式,处理生活与工作中的琐事,心境变的更加的宽广,



对幸福的体现程度也有所提升。此外,本次科研活动采取团体的方式进行,在对年轻护士的干预方面效果尤为显著,其总体幸福感的提升程度高于年长护理人员,究其原因,主要是团体的方式增加了年轻护士的团队归属感,王雪琴等<sup>[7]</sup>指出愉悦感和归属感是护士感知职业幸福感的两大因素。本次活动中大家结合自身情况的交流,促进了护士团队之间的交流与帮助,使年轻护士得到了更多工作与生活的经验,加之交流促进团队自己彼此了解和认可,使得年轻护士的提高可工作满意度<sup>[7]</sup>、改善了负性情绪<sup>[8]</sup>、减轻了工作压力<sup>[9]</sup>,使其总体幸福感得到了提升。

综上所述,佛学文化“平和心境”,运用到护理人员的心理干预中,有助于提高护理人员的总体幸福感。

#### 参考文献

- [1] 吴秀云,赵彦奎,王爱华. 医院护理人员工作负荷、工作压力和满意度、认知及相关因素研究[J]. 中国卫生事业管理  
[2] 黄颖硕. 佛学心理防治理论研究,中医基础理论. 广西

中医药大学,2008(学位年度).

[3] 蒋峰梅. 坦坦荡荡、淡泊平和—读《当管理遇到佛学》有感,基础教育参考. 2010.10

[4] 翟亚奇,李利娜. 医护人员总体幸福感与自我和谐及其关系研究[J]. 中国健康心理学杂志,2008,16(2):217-219

[5] 赵玉芳,毕重增. 中学教师职业倦怠感状态及其影响因素的研究[J]. 心理发展与教育,2004,19(1):80-84

[6] 王雪琴,王丽,李远珍,等. 积极心理学框架下急诊科护士职业幸福感的质性研究[J]. 护理学杂志,2016,31(8):801-84

[7] 覃梅,周小念,张小凤,等. 团体场景技能模拟训练队精神科护士工作满意度的影响[J]. 护理研究,2015(24):2994-2996

[8] 黄丽英,林燕梅. 团体心理干预对基层精神科护士负性情绪的影响[J]. 护理实践与研究,2016,13(12):120-122

[9] 曹灵霞. 团体心理辅导对改善精神科护士工作压力的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2016,22(15):43-44.

表 1: 职业倾向对本次科研活动的影响

MBTI 性格特点类型	总幸表 (n=29)		$\chi^2$ 值	P 值
	减少人数 (n=9)	增加人数 (n=20)		
外倾感觉思维判断型 (n=9 人)	3 (33.3)	6 (30.0)	0.062	1.000
内倾感觉思维判断型 (n=5 人)	2 (22.2)	3 (15.0)		
外倾感觉情感判断型 (n=4 人)	1 (11.1)	3 (15.0)	0.058	1.000
内倾感觉情感判断型 (n=3 人)	1 (11.1)	2 (10.0)		
外倾感觉情感感知型 (n=1 人)	0 (0)	1 (5.0)	1.333	1.000
内倾感觉情感感知型 (n=3 人)	2 (22.2)	1 (5.0)		
外倾感觉思维感知型 (n=1 人)	0 (0)	1 (5.0)	-	-
内倾感觉思维感知型 (n=1 人)	0 (0)	1 (5.0)		
外倾直觉情感感知型 (n=2 人)	0 (0)	2 (10.0)		

(上接第 160 页)

过研究护发现,通过问卷调查分析护理人员手卫生依从性影响因素包括:消毒液对皮肤的损伤、工作量大、认识水平有限、洗手设备不全及群体间相互干扰等,采取针对性的手卫生健康教育后观察组依从性明显高于对照组,观察组手卫生检测细菌数明显低于对照组( $P < 0.05$ )。说明,医消毒供应中心护士应加强人力资源管理,科学配置工作流程,优化排班系统,缓解工作人员的工作强度,同时组织开展多样化的手卫生知识培训,让工作人员尤其是非护理人员掌握正确的手卫生知识,将手卫生知识作为新员工岗前培训及考核的重要内容,以提高工作人员手卫生依从性。

#### 参考文献

- [1] 张兵兵,薛凡. 消毒供应中心工作人员手卫生依从性现状及其影响因素分析[J]. 应用预防医学,2020,26(3):219-221.

[2] 李运林. 消毒供应中心工作人员手卫生依从性影响因素及对策[J]. 心理医生,2016,22(8):240-241.

[3] 朱玉环. 消毒供应中心护理人员手卫生依从性的影响因素及应对措施[J]. 国际护理学杂志,2020,39(18):3301-3303.

[4] 沈蔚,黄本卿. 循证护理在护理肝硬化腹水患者中的应用效果探讨[J]. 黑龙江中医药,2021,(3):347-348.

[5] 郝风云. 消毒供应中心护理人员手卫生依从性调查及影响因素分析[J]. 中国卫生产业,2019,(1):4-6.

[6] 姚兰,陈先华. 消毒供应中心护理人员手卫生依从性影响因素及干预效果分析[J]. 广西医学,2016,38(9):1327-1329.

[7] 盛长龙. 消毒供应中心护理人员手卫生依从性影响因素及干预效果分析[J]. 世界最新医学信息文摘,2019,19(44):223,226.

(上接第 161 页)

理想的效果。在完善分发流程及制度时,细节、安全管理的引入,丰富了流程内容,规范操作行为,有效地避免了工作中的疏漏,提高了住院患者分发口服药正确率。提升了医生、护士、患者的满意度<sup>[3]</sup>。

#### 参考文献

[1] 杨茵茵,张云琼,聂立华. 心内科住院病人口服药服用现状调查的分析与对策[J]. 心血管病防治知识,2019(3):6-8.

[2] 李雪梅,林菊芬. 持续质量改进在小儿发药管理中的应用[J]. 中医药管理杂志,2014,22(4):531-532

[3] 安海燕,沈燕,朱海霞. 流程再造在儿科住院患儿口服药治疗中的应用[J]. 江苏医药,2012,20(38):2490-2491