

## ● 医学护理 ●

引用:陈思雨,陈偶英,汤玉静,谢汝可,刘洪坡,赵渴心. 基于积极心理学探讨《了凡四训》国学文化对本科护生抑郁情绪、幸福感的影响[J]. 湖南中医杂志,2022,38(11):94-96.

# 基于积极心理学探讨《了凡四训》国学文化对本科护生抑郁情绪、幸福感的影响

陈思雨,陈偶英,汤玉静,谢汝可,刘洪坡,赵渴心

(湖南中医药大学,湖南 长沙,410208)

**[摘要]** 目的:基于积极心理学探讨《了凡四训》国学文化对本科护生抑郁情绪、幸福感的影响。方法:采用分层随机分组法,将符合纳入要求的护生144名分为观察组和对照组,每组各72名。对照组予以常规心理干预,观察组在对照组基础上加以积极心理学为基础的《了凡四训》国学文化干预,时间均为8周。采用抑郁自评量表(SDS)、幸福感指数量表(IWB)积分对干预前及干预第2、4、6、8周后的抑郁情绪及幸福感进行评估,并进行满意度问卷调查。结果:干预后,观察组SDS积分明显低于对照组,IWB积分、团队满意度积分均高于对照组,差异均有统计学意义( $P < 0.01$ )。结论:以积极心理学为基础的《了凡四训》国学文化干预活动可改善本科护生的抑郁情绪,提升幸福感。

**[关键词]** 积极心理学;《了凡四训》;本科护生;抑郁情绪;幸福感

**[中图分类号]** R248.9 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2022.11.025

大学生面临学业负担、人际困扰、升学、就业等多重压力,极易出现焦虑、抑郁等不良情绪,而医学生抑郁发病率更是高达18.73%<sup>[1]</sup>。研究表明抑郁可导致自我价值感和幸福感降低,失眠、学习成绩下降等,严重危害身心健康,重度抑郁则可能导致残疾,严重影响生活质量<sup>[2]</sup>。

积极心理学是一门从积极角度研究传统心理学内容的新兴学科,采用科学的原则和方法,利用人内在的积极力量和优秀品质最大限度地挖掘自身潜力,以达到增强幸福感、降低抑郁的效果<sup>[3-4]</sup>,对提升自我价值感、成就感、幸福感和减轻抑郁情绪均有良好效果<sup>[5]</sup>。国学经典《了凡四训》中积极向上向善的中心思想有助于树立积极的立命观,形成与人为善的优良品格,降低抑郁情绪,获得幸福感<sup>[6]</sup>。本研究将《了凡四训》与积极心理学结合,采用综合干预手段,改善本科护生抑郁情绪,提升幸福感。

## 1 研究对象与方法

**1.1 研究对象** 选取湖南中医药大学全日制本科在校护生144名(大一50名、大二58名、大三36名)作为研究对象。采用分层随机分组法将其分为观察组和对照组,每组各72名。观察组中,男12名,女60名;大一护生14名,大二护生36名,大三护生22名;家庭所在地为城镇40名,为农村32名;独生子女32名,非独生子女40名。对照组中,男22名,女50名;大一护生36名,大二护生22名,大三护生14名;家庭所在地为城镇28名,为农村44名;独生子女36名,非独生子女36名。2组一般资料比较,差异无统计学意义( $P > 0.05$ ),具有可比性。

**1.2 纳入标准** 1)抑郁自评量表(SDS)积分41~53分<sup>[7]</sup>;2)理解能力正常,可配合研究方案参与研究;3)自愿参加并签署知情同意书。

**基金项目:**国家级大学生创新创业训练计划项目(S202010541071);国家级课程思政示范项目[教高函2021(7)78];湖南省教育科学“十三五规划”项目(XJK20BGD042);湖南省普通高等学校课程思政建设研究项目(HNKCSZ-2020-0247);湖南省学位与研究生教育改革研究项目(湘教通[2020]216号-184)

**第一作者:**陈思雨,女,2018级护理本科生,研究方向:临床护理

**通信作者:**陈偶英,女,博士,教授,硕士研究生导师,研究方向:护理教育、临床护理教育,E-mail:1577554027@qq.com

1.3 排除标准 患有严重躯体疾病和伴有精神病症状。

#### 1.4 研究方法

1.4.1 对照组 采取常规心理干预,包括一对一心理咨询、音乐疗法、心理咨询相关讲座。干预 8 周。

1.4.2 观察组 在对照组干预的基础上,增加以积极心理治疗<sup>[8]</sup>为基础结合《了凡四训》国学文化的干预方案。活动共分为树立积极人生观、超越从前发现自我、建立良好人际关系、帮助他人增强自我幸福感 4 个专题。活动以线上线下 2 种形式开展。线上活动内容主要包括观看《了凡四训》相关专题视频、案例教学观看与本专题内容相关的现实案例视频,组织成员对视频内容进行讨论,提炼升华,总结启发要点。线下活动内容主要包括热身小游戏,专题相关事例分享与交流,填写问卷。每个专题组织 2 次活动,按照顺序每周 1 次,每次 60~90 min,共进行 8 周。

1.5 评价方法 于干预前及干预第 2、4、6、8 周后从以下三方面进行观察比较。1) 抑郁自评量表(SDS)积分。该量表由 20 个条目组成,包括 4 个维度:精神性-情感症状;躯体性障碍;精神运动性障碍;抑郁的心理障碍。每个条目包括相关症状,如:我感到情绪沮丧;我想哭;我感到体质量减轻;我坐卧不安,难以保持平衡等。1~4 级评分,总分范围 20~80 分,累积各条目分为总分,总分越高,表示抑郁情绪越严重<sup>[9]</sup>。2) 幸福感指数量表(IWB)积分。该量表主要反映患者的主观幸福感程度,包括总体情感指数量表和总体生活满意度问卷 2 个部分。其中总体情感指数量表包含 8 个题项,总体生活满意度量表包含 1 个题项,量表评分 1~7 分,得分 2.1~14.7,分值越高代表幸福感越强<sup>[10]</sup>。3) 团体满意度问卷积分。自行设计满意度调查问卷,并经过两轮专家函询。该问卷共 8 个条目,包括活动地点与自身生活不冲突、积极主动参加团体活动、沉浸于活动中,积极与研究人员互动和沟通、对活动形式很满意、积极学习活动中选取的国学经典、参加活动后心情愉悦、对下次活动内容和形式充满好奇、能够积极完成研究人员布置的任务。每个条目的评分按照 Likert 2 级评分法,分别赋分 0~1 分,总分为 8 分,分数越高,代表团体满意度越高。该问卷 Cronbach's  $\alpha$  为 0.81。

1.6 统计学方法 使用 SPSS 26.0 对数据模型进

行综合统计定量分析和数据处理。用均数 $\pm$ 标准差( $\bar{x}\pm s$ )描述数据,符合正态分布,采取独立样本  $t$  检验; $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 研究结果

2.1 2 组不同时间节点 SDS 积分比较 观察组干预第 2、4、6、8 周后的 SDS 积分均较对照组低,差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。(见表 1)

表 1 2 组不同时间节点 SDS 积分比较( $\bar{x}\pm s$ ,分)

组别	例数	干预前	干预第 2 周	干预第 4 周	干预第 6 周	干预第 8 周
观察组	72	46.53 $\pm$ 3.39	45.63 $\pm$ 2.86	44.78 $\pm$ 4.16	44.33 $\pm$ 3.65	43.99 $\pm$ 5.96
对照组	72	46.63 $\pm$ 3.13	46.51 $\pm$ 4.85	46.31 $\pm$ 1.48	46.25 $\pm$ 1.49	45.99 $\pm$ 3.85
$t$ 值		-0.179	-1.340	-2.934	-4.125	-2.392
$P$ 值		0.770	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

2.2 2 组不同时间节点 IWB 积分比较 观察组干预第 2、4、6、8 周后的 IWB 积分均较对照组高,差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。(见表 2)

表 2 2 组不同时间节点 IWB 积分比较( $\bar{x}\pm s$ ,分)

组别	例数	干预前	干预第 2 周	干预第 4 周	干预第 6 周	干预第 8 周
观察组	72	6.86 $\pm$ 0.97	7.37 $\pm$ 1.14	7.71 $\pm$ 0.96	8.02 $\pm$ 0.97	8.28 $\pm$ 0.97
对照组	72	6.85 $\pm$ 1.02	7.05 $\pm$ 1.17	7.18 $\pm$ 1.34	7.40 $\pm$ 1.33	7.73 $\pm$ 1.42
$t$ 值		0.084	1.649	2.735	3.208	2.753
$P$ 值		0.960	0.001	0.003	0.001	0.001

2.3 2 组不同时间节点团体满意度积分比较 观察组干预第 2、4、6、8 周后的团体满意度积分均较对照组高,差异均有统计学意义( $P<0.01$ )。(见表 3)

表 3 2 组不同时间节点团体满意度积分比较( $\bar{x}\pm s$ ,分)

组别	例数	干预前	干预第 2 周	干预第 4 周	干预第 6 周	干预第 8 周
观察组	72	6.19 $\pm$ 0.91	6.26 $\pm$ 1.05	6.28 $\pm$ 1.02	6.43 $\pm$ 1.09	6.51 $\pm$ 0.93
对照组	72	6.01 $\pm$ 1.09	6.13 $\pm$ 0.67	6.14 $\pm$ 0.76	6.18 $\pm$ 0.81	6.24 $\pm$ 0.72
$t$ 值		1.075	0.947	0.926	1.566	1.996
$P$ 值		0.236	0.000	0.001	0.001	0.002

## 3 讨 论

3.1 护生抑郁情绪得到改善 根据研究结果,干预后抑郁积分明显低于干预前,观察组抑郁积分下降幅度明显大于对照组。由此可见基于积极心理学结合《了凡四训》国学经典内容的干预活动能有效改善和调节护生抑郁情绪。此研究结果与 Seligman M EP 的研究结果<sup>[3]</sup>相似,他提出帮助一个人发现并识别自身优势和才能,可有效增强其自我认同感,从而降低抑郁情绪。护生在校期间面临着学习、实习、就业等压力,多数护生会出现抑郁、焦虑等负性情绪。有研究显示,护生群体的抑郁情绪发生率高达 50% 左右<sup>[11]</sup>。积极心理学结合《了凡四

训》国学经典的内容,以传统经典文化结合科学的干预模式帮助其发现生活中的乐趣,树立积极的人生态度,发现自我优势,增强自我认同感和价值感;建立良好人际关系,提升自信心;从分享帮助他人的经历中,享受获得感,增强社会认同感,使其克服抑郁等不良情绪,享受生活。本研究通过4次专题干预活动引导护生逐步深入了解自我,发现生活的乐趣,以更积极的态度面对负性事件和负面情绪,帮助其减轻抑郁情绪的同时,减少抑郁情绪产生的概率。

3.2 护生幸福感得到提升 本研究结果显示,干预后幸福感积分明显高于干预前,观察组幸福感积分上升幅度明显大于对照组。由此可见基于积极心理学结合《了凡四训》国学经典内容的干预活动能有效提高护生幸福感。Peill F等<sup>[12]</sup>学者认为,个体幸福感提升的重要途径是通过各种积极方式获得有意义的生活。Lyubomirsky S等<sup>[13]</sup>认为,发现、利用自身优势和天分,是个体主观认识生活意义的重要条件,这也与主观幸福感的产生有着重要联系。Seligman M EP<sup>[3]</sup>等采用集体积极心理治疗、传统认知行为治疗、药物治疗等方式对抑郁大学生进行相关干预,结果发现集体积极心理治疗可明显提高主观幸福感水平,且与其他2种干预方法相比,积极心理治疗更易被学生接受,中途退出率较其他2种干预方法低。本干预活动采用积极心理学结合《了凡四训》国学经典,指导护生发现和实现自身价值的同时帮助其学会以积极的心理角度看待生活,同时学习国学文化提升知识水平,增强自身素养,通过发现、发挥自我优势,增强自我认同感和自我价值感;通过指导其建立良好的人际关系,帮助其形成和谐的人际氛围,增强自信心,以更加积极的态度面对生活;通过分享帮助他人的经验,使其发现帮助他人后获得的延迟快乐,从而让护生树立正确的人生观、价值观、世界观,使其认识全新的自我,提升自我价值感。该法在显著改善学生抑郁情绪的同时,也明显提高了其幸福感水平。

3.3 团体满意度逐渐提高 根据研究显示,干预活动第2、4、6、8周的团体满意度逐渐升高。由此可见基于积极心理学结合《了凡四训》国学经典内容的干预活动适合护生群体。护生群体在参加活动时能够放松心情,降低抑郁等负面情绪以更积极的态度面对生活和工作,从而提高护生群体的幸福感,因此护生群体对于本干预活动的满意度不断提

高。在活动中成员不仅会潜移默化地受到积极心理学的影响,提高自我认同感、价值感、幸福感,并且其简单、易完成的活动形式也会增加成员参与活动的积极性,减少甚至消除因参与活动而带来的厌烦情绪。

#### 4 小 结

本研究以积极心理学为理论基础,以国学经典《了凡四训》中积极思想为主要内容,通过重点关注和加强护生自身正向、积极的因素,改善其负性心理和行为,帮助护生降低抑郁情绪,提高幸福感。但本研究的样本主要由护生组成,男女比例不均衡,且样本量较少,因此在今后的研究中可以进一步扩大研究对象范围及样本量,加强干预后的相关随访,考察干预的远期效果。

#### 参考文献

- [1] 王晓一,侯静朴,罗红格,等. 音乐疗法对改善医学生抑郁情绪的作用研究[J]. 中国高等医学教育,2020(6):89-90.
- [2] 李婷婷. 大学生抑郁情绪相关因素及其自信心训练的干预研究[D]. 太原:山西医科大学,2016.
- [3] SELIGMAN M EP, RASHID T, PARKS AC. Positive psychotherapy[J]. American Psychologist, 2006, 61(8):774.
- [4] SELIGMAN M EP. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment [M]. New York City: Simon and Schuster, 2002.
- [5] 王健,刘书梅,张沛超,等. 积极心理干预对抑郁症状大学生情绪及主观幸福感的影响[J]. 中国特殊教育,2016(11):44-50.
- [6] 谭荣. 《了凡四训》伦理思想研究[D]. 重庆:西南大学,2014.
- [7] 袁刚,赵晋,郑冬,等. 抑郁自评量表和贝克抑郁量表区分抑郁症严重程度的准确度[J]. 神经疾病与精神卫生, 2021, 21(12):868-873.
- [8] 张静平,郭玉芳,李树雯等. 8周团体积极心理治疗对在校护生抑郁及睡眠质量的作用[C]//中国心理学会. 第十七届全国心理学学术会议论文摘要集. 中国心理学会,2014:1757-1759.
- [9] TO W WK, WONG MWN, LEUNG TW. Relationship between bone mineral density changes in pregnancy and maternal and pregnancy characteristics: A longitudinal study[J]. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, 2003, 82(9):820-827.
- [10] 王梅,孙靖凯,杨文菊,等. 不同养老模式下老年人主观幸福感现状分析[J]. 社区医学杂志, 2019, 17(5):258-261.
- [11] AHMADI J, TOO BAE S, ALISHAHI M. Depression in nursing students[J]. J Clin Nurs, 2004, 13(1):124
- [12] PEILL F. The Pursuit of Happiness: Leadership Challenges of Recognising and Supporting Child Health and Wellbeing in the Early Years[J]. Education Sciences, 2022, 12(2):113.
- [13] LYUBOMIRSKY S, KING L, DIENER E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success[J]. Psychological Bulletin, 2005, 131(6):803.

(收稿日期:2022-05-06)