

表达性写作对新入职员工的主观幸福感影响

邱子怡¹ 王世琦²

1. 长沙八维智能科技有限公司 长沙 417000

2. 天津经济技术开发区社区卫生服务中心 天津 300457

摘要:目的: 探讨运用表达性写作干预方法对新入职员工主观幸福感的影响, 为提高生活满意度、积极情绪及自尊水平, 降低消极情绪和焦虑水平提供参考。方法: 本研究以互联网招募的76名新入职员工作为研究对象, 将其分为对照组和研究组各38名。对照组进行常规理论教学, 研究组定期组织表达性写作培训。8周后, 采用生活满意度量表(SWLS)、积极情绪与消极情绪量表(PANAS)、自尊量表(SES)及焦虑量表(SAS)分别对对照组和研究组进行测评并分析比较。结果: 与对照组相比, 研究组SAS及PANAS中的消极情绪维度得分更低, SWLS、SES及PANAS的积极情绪维度评分更高, 且结果均具有统计学意义($P < 0.05$)。结论: 定期组织表达性写作培训, 可有效降低焦虑感和消极情绪体验、提升主观幸福感, 促进新入职员工环境适应、有助于员工身心健康。

关键词: 新入职员工; 表达性写作; 主观幸福感; 积极情绪

引言:

表达性写作是20世纪80年代兴起的心理干预方法, 通过写作来披露个人的重要经历及其所激发的情感和想法^[1], 能改善情绪和心理健康, 并有益于身体健康^{[2][3]}。早期的表达性写作多以创伤性事件为主题, 而随着积极心理学日渐受到关注, 研究开始以正性事件为写作主题。以往研究表明, 以正性事件为主题的表达性写作对员工的幸福感、专注度产生积极影响, 并能降低工作给员工带来的情感衰竭和玩世不恭^[4]。

新入职员工一直以来都是企业生产中的重要力量。随着积极心理学、积极组织行为学的发展, 基于优势的干预开始走进学者们视野, 并认为其能够衡量、发展以及有效管理人力资源, 改善员工工作场所表现^[5]。新入职的员工常难以适应工作环境而感到烦恼, 容易滋生焦虑、抑郁等情绪, 长时间的不适应还可能进一步导致倦怠和离职。表达性写作具有时间地点灵活、实施成本便宜、便捷、覆盖面广等优点, 尤其适合员工在工作之余自由操作。本研究面向新入职员工群体实施基于互联网的表达性写作, 旨在考察其对主观幸福感的改善效果, 为互联网模式的心理健康服务提供实证依据。

1. 对象与方法

1.1 研究对象

基于互联网某社交平台招募新入职员工, 纳入标准:

①目前岗位入职年限为一年以下。②自愿参加本研究并签署知情同意书。排除标准: 身体重大疾病及精神疾病。最终纳入76名新员工, 按随机数字法分为对照组和研究组各38名。其中, 对照组: 男10名, 女28名; 年龄21~32岁, 平均年龄 25.29 ± 2.20 岁; 文化程度: 大中专10名, 本科及以上学历28名。研究组: 男12名, 女26名; 年龄22~30岁, 平均年龄 25.58 ± 2.09 岁; 文化程度: 大中专13名, 本科及以上学历25名。对比两组的性别、年龄、平均年龄、学历等一般资料, 差异无统计学意义($P > 0.05$), 有可比性。

1.2 研究方法

干预持续8周, 每周进行不同主题活动。

实验组设置: 带教者在每周组织线上教学15分钟, 将当期活动相关事项告知参与者以确保参与者获悉活动有关内容, 并布置表达性写作主题。参与者需在当周的最后一天提交300字左右的表达性写作记录。

积极对照组设置: 每周进行10至15分钟常规理论教学, 并布置2000至3000字推荐阅读材料, 参与者在每周最后一天提交对阅读材料的简单理解。两组对象均在研究后采用量表进行评估。

1.3 调查工具与评价指标

本研究选取生活满意度量表(SWLS)、积极情绪与消极情绪量表(PANAS)、自尊量表、焦虑量表(SAS)进行

测量。

生活满意度量表 (SWLS) 主要强调测量个体对生活是否满意的整体评估。生活满意度量表的理论基础为 Pavot 和 Diener 提出的生活满意度, 采用七点式计分方法, 其中“1”至“7”的评分表示非常不同意到非常同意的评价^[6]。

积极情绪与消极情绪量表 (PANAS) 由 David Watson 等人于 1988 年提出^[7], 该量表基于正面情绪和负面情绪是相对独立的两个系统, 设计了 20 道 5 分制题目, 题目得分越高代表体验到越多对应的情绪。

自尊量表 (SES) 是测量自尊最主要的量表, 有着良好的信效度, 是由 Rosenberg 于 1965 年编制^[8]。自尊量表被用来评定个体对于自我接纳与自我价值的整体感受。该量表由 5 个正向计分和 5 个反向计分条目组成, 分四级评分, 分值越高, 自尊程度越高。

焦虑量表 (SAS) 主要被用来评估焦虑症状出现的严重程度, 共有 20 个问题。焦虑量表选项采用四级评分, 20 个问题中, 15 个问题采用正向计分, 为负性陈述; 另外 5 个条目为反向计分, 采用正性陈述。所有题目相加后的粗分乘以 1.25 即可得到标准分, 按照中国常模结果, SAS 标准分界值为 50 分, 其中 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, 70 分以上为重度焦虑^[9]。

1.4 统计学方法

运用 IBM SPSS Statistics 24 统计软件对所得数据进行分析。计量资料用平均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 组间采用独立样本 t 检验, 前后比较采用配对 t 检验, $P < 0.05$ 被认为差异具有统计学意义。

表 1 表达性写作干预设计

时间	活动主题	时间	活动主题
第一周	初识积极情绪	第五周	积极回应
第二周	拥抱优势自我	第六周	感恩的心
第三周	建立希望清单	第七周	随喜故事
第四周	创造沉浸体验	第八周	品味幸福

2. 研究结果

剔除流失被试数据后, 研究组有效数据 34 例, 对照组有效数据 35 例。两组干预后与干预前相比 SWLS、PANAS 的积极情绪部分及 SES 评分较高, PANAS 的消极情绪部分及 SAS 评分较低, 研究组干预后与对照组干预后相比 SWLS、PANAS 的积极情绪部分及 SES 评分较高, PANAS

的消极情绪部分及 SAS 评分较低, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。

表 2 SWLS 量表得分比较

组别	例数	SWLS		t	P
		干预前	干预后		
对照组	35	24.97 ± 5.45	26.37 ± 6.19	-1.004	0.406
研究组	34	24.71 ± 6.29	28.06 ± 4.52	-2.551	0.028
t		0.183	-1.300		
p		0.455	0.19		

表 3 PANAS 积极情绪部分得分比较

组别	例数	PANAS (积极情绪)		t	P
		干预前	干预后		
对照组	35	31.91 ± 5.41	32.97 ± 8.11	-0.642	0.074
研究组	34	32.34 ± 6.16	35.40 ± 3.71	-2.514	0.026
t		-0.309	-1.611		
p		0.616	0.001		

表 4 PANAS 消极情绪部分得分比较

组别	例数	PANAS (消极情绪)		t	P
		干预前	干预后		
对照组	35	17.20 ± 6.83	16.86 ± 6.95	0.208	0.771
研究组	34	17.11 ± 7.04	15.26 ± 4.56	1.228	0.016
t		0.052	1.139		
p		0.703	0.017		

表 5 SES 量表得分比较

组别	例数	SES		t	P
		干预前	干预后		
对照组	35	30.11 ± 4.10	31.29 ± 5.33	-1.031	0.185
研究组	34	29.91 ± 3.91	33.80 ± 2.39	-5.008	0.026
t		0.209	-2.546		
p		0.760	< 0.001		

表 6 SAS 量表得分比较

组别	例数	SAS		t	P
		干预前	干预后		
对照组	35	37.49 ± 9.77	33.83 ± 7.61	1.746	0.863
研究组	34	37.31 ± 9.01	31.57 ± 5.24	3.260	0.024
t		0.076	1.455		
p		0.833	0.027		

3. 讨论

主观幸福感 (SWB) 指个体对生活整体质量根据主观标准作出的评价。积极心理学角度的主观幸福感有关研究兴起于 20 世纪 80 年代, 个体主观幸福感评价包括情感和认知两个基本成分, 由 Ed Diener 提出。其中情感包括正性情感

如愉快、兴奋、快乐等情感，而负性情感则包括悲伤、恐惧、愤怒等情感体验，体验到更多正性情绪和更少负性情绪的个体会体验到更强的幸福感。而认知属于个体对生活质量的认知与评估，主要包括整体的生活满意度以及对生活具体领域的满意度（如工作、学习、社会关系等）。因此，主观幸福感主要包括积极情绪、消极情绪以及生活满意度三个方面。

表达性写作是一种最早由心理学家彭尼贝克所构建并已经在海外获得广泛应用的心理干预方法。参与者在该方法应用期间可通过围绕某一个创伤或者压力性事件开展，主动叙述并表达出自身的情感知识以及正确认知，以抒发出自身的情绪。^[10]

最初的表达性写作围绕负性事件开展，而近年来我国已有研究表明基于积极视角对正性事件进行写作能有效改善不同人群的正性负性情绪和幸福感。^[11]

本次研究中，结果显示，研究组干预后与对照组干预后相比，生活满意度、积极情绪、自尊心量表评分较高，消极情绪和焦虑量表评分较低，提示在常规工作生活的基础上增加表达性写作的心理干预从积极心理学视角加强了新入职员工对工作环境的适应，可以帮助员工建立对积极情绪的觉察、构建与他人的合作信任关系。

结语

在常规工作生活的基础上增加表达性写作的培训并将其应用到新入职员工的工作适应阶段明显提升了该群体的生活满意度、改善了积极情绪水平和自尊水平，另外本研究的干预设计也使新入职员工的焦虑水平和消极情绪体验减少，员工的主观幸福感获得了有效提升。在今后的研究中可进一步深化基于正性事件的表达性写作内容，扩大研究样本量，增加观察指标，以此更好地对新入职员工培训效果进行探讨。

参考文献：

[1] 泥敏, 朱雪梅 & 杨朝霞.(2019). 书写表达积极情绪的临床应用研究进展. 护理研究 (12),2101-2104.

[2] Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with

mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 136(3), 310-319.

[3] Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A meta-analysis of expressive writing on posttraumatic stress, posttraumatic growth, and quality of life. *Review of General Psychology*, 23(2), 230-250.

[4] 田婷钰.(2021). 积极反刍思维视角的表达性写作促进员工工作幸福感的干预研究(硕士学位论文, 华中师范大学). 硕士 <https://link.cnki.net/doi/10.27159/d.cnki.ghzsu.2021.004485>doi:10.27159/d.cnki.ghzsu.2021.004485.

[5] Miglianico, M., Dubreuil, P., Miquelon, P., Bakker, A. B., & Martin-Krumm, C. (2020). Strength use in the workplace: A literature review. *Journal of Happiness Studies*, 21, 737-764.

[6] Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.

[7] Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

[8] Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.

[9] Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*.

[10] 苏闪闪, 段好丽, 郑蔚, 康婷婷, 刘梦丽, 王丹丹... & 史艳萍.(2021). 表达性写作干预对肿瘤患者述情障碍及生活质量的影响. *临床心身疾病杂志* (02), 55-59.

[11] 蒋颖琛, 王慧琪, 吕泽阳, 杨雪岭 & 王优.(2022). 在线表达性写作对大学新生正性负性情绪的改善效果. *中国健康教育* (05),423-426+431.doi:10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2022.05.008.