

书写表达积极情绪对幸福感和应对方式的效用

王永¹, 王振宏²

(1.亳州职业技术学院,安徽 亳州 236800;2.陕西师范大学心理学院,陕西 西安 710062)

【摘要】 目的:探讨书写表达积极情绪对幸福感和应对方式的效用。方法:把自愿参加实验的80名大学生随机分配到实验组和对照组,每组40人。对实验组实施书写表达积极情绪干预,每天30~45分钟,持续4周。对照组不采取任何措施。实验采用事前、事后控制组设计。实验前、实验后和实验结束5个月后均采用牛津幸福感问卷(OHI)和特质应对方式问卷(TCSQ)进行测量。结果:书写表达积极情绪显著提高了大学生的幸福感($F=18.79, P<0.01$),改善了大学生的应对方式(积极应对: $F=19.40, P<0.01$;消极应对: $F=9.47, P<0.01$),干预结束5个月后效果依然显著(幸福感: $F=25.79, P<0.01$;积极应对: $F=6.15, P<0.05$;消极应对: $F=3.68, P=0.059$)。结论:书写表达积极情绪对大学生的幸福感和应对方式有促进作用,且具有长效影响。

【关键词】 书写表达;积极情绪;幸福感;应对方式

中图分类号:R395.5

文献标识码:A

文章编号:1005-3611(2011)01-0130-03

Effects of Expressive Writing Positive Emotion on Improving Well-being and Coping Style

WANG Yong, WANG Zhen-hong

Bozhou Vocational and Technical College, Bozhou 236800, China

【Abstract】 Objective: To explore the effects of expressive writing positive emotion on well-being and coping style improving. **Methods:** 80 undergraduates who enrolled in the experiment voluntarily were randomly divided into experimental group ($n=40$) and control group ($n=40$). The experimental group received expressive writing positive emotion intervention. The intervention lasted for 4 weeks, 30 to 45 minutes each day. The control group was not intervened at all. Pretest-Posttest Control Group Design was used. All participants were assessed by Oxford Happiness Inventory (OHI) and Trait Coping Style Questionnaire(TCSQ) at three time points (pretest, posttest and five months after the experiment). **Results:** For experimental group, mean scores of well-being($F=18.79, P<0.01$) and positive coping($F=19.40, P<0.01$) increased significantly, mean scores of negative coping decreased significantly($F=9.47, P<0.01$). The positive effect of the intervention lasted for 5 months, including well-being ($F=25.79, P<0.01$), positive coping($F=6.15, P<0.05$), and negative coping($F=3.68, P=0.059$). **Conclusion:** Expressive writing positive emotion improves the well-being and coping style significantly, and it has long-lasting effect.

【Key words】 Expressive writing; Positive emotion; Well-being; Coping style

书写表达是通过书写披露和表达与个人重要经历有关的感受和想法,由此促进身心健康的一种心理干预方法^[1]。早期,研究人员多采用书写表达与创伤经历有关的感受和想法来改善健康状况。随着积极心理学的发展,研究人员开始把积极内容作为书写主题,如书写“从创伤经历中发现的好处”^[2]、“未来美好的生活状态”^[3]和“强烈的积极情绪体验”^[4],等。研究结果表明,书写表达可以显著地改善情绪状态,降低焦虑和抑郁水平,降低创伤后的应激障碍发生率,减轻消极情绪的不良影响,改善人际关系,提高个人自我调节能力和自我效能感^[1]。

本研究设计了书写表达积极情绪的心理干预方法对大学生进行干预,每天书写表达个体体验到的快乐、满意、自豪、感激、爱、乐观等积极情绪及相关

事件,每次30~45分钟,持续4周,采用幸福感和应对方式两个指标评估干预效果。

1 对象与方法

1.1 对象

在安徽北部一高校面向大学二年级学生发布招募信息,有87名大学生报名参加。在说明实验需要持续4周且每天必须参加后,有7人退出。余下80人中男生25人,女生55人;文科27人,理科15人,工科38人。按性别分层随机分配被试为两组:书写表达积极情绪的实验组(男生12人,女生28人,年龄 20.2 ± 1.32 岁)和对照组(男生13人,女生27人,年龄 20.4 ± 1.27 岁)。

1.2 测量工具

1.2.1 幸福感问卷 采用牛津幸福感问卷(Oxford Happiness Inventory, OHI)。该问卷由 Argyle 在 Beck

【基金项目】 教育部人文社科规划项目(08JAXLX011);国家自然科学基金项目(30970912);安徽省人文社科项目(2010SK607)资助

抑郁问卷的基础上发展起来,主要测量总体幸福感。问卷有 29 个题目,采用 4 点评分。其内部一致性系数为 0.90,七周后的重测信度为 0.78^[5]。

1.2.2 应对方式问卷^[6] 采用特质应对方式问卷(Trait Coping Style Questionnaire, TCSQ)。该问卷包含 20 个条目,其中积极应对(PC)10 个项目,消极应对(NC)10 个项目。

1.3 研究程序

首先,所有被试完成牛津幸福感问卷和特质应对方式问卷。然后,研究人员对实验组进行为期 4 周的以书写表达积极情绪为手段的心理干预。指导语如下:“在接下来的 4 周内,请你每晚以日记的形式写下你曾经或在今天体验到的快乐、满意、自豪、幸福和乐观等积极情绪及相关的事件。书写过程中请用心去思考和感受,不要写成流水账。每天书写的时间大约在 30~45 分钟。具体的时间和地点由你自己确定,但要尽可能选择适宜于书写的安静环境,每次书写过程中尽量不要中断。书写时不需要考虑太

多语法方面的问题。”为避免形成暗示产生霍桑效应,研究人员对实验目的进行了“掩饰”(cover story),向被试解释研究的目的是“了解大学生成长过程中体验到的积极情绪和相关事件,及其幸福感和应对方式”。

为减少实验组被试流失,确保被试完成实验内容,研究人员除在招募信息中和实验开始前对实验要求进行告知外,还采取了如下措施:向每位被试提供笔和日记本,日记本中附有指导语和提示信息(见表 1);研究者本人以电话或手机短信方式每 2 天 1 次提醒被试完成实验内容;在征得被试同意的情况下,研究者每周 1 次查看他们的书写情况。实验结束后,40 名被试最少纪录天数为 25 天,无 1 人连续 2 天不完成实验任务。由此,视为所有被试完成全部实验任务。

对对照组不施加任何影响。

4 周后实验结束,所有被试再次完成牛津幸福感问卷和特质应对方式问卷。实验结束 5 个月后,对实验组和对照组再次进行重测。

表 1 实验组提示信息

序号	书写内容
1	回想并写下今天或曾经经历的令自己感到快乐的事情以及当时的心情
2	回想并写下今天或曾经取得的让自己感到满意和自豪的方面以及现在的心情
3	默想给予自己爱、关心和帮助的人以及相关事件,写下自己内心的感激和要给予的回报
4	憧憬未来,写下自己对未来的希望与规划
5	记录其它给自己带来美好感受的事情和自己当时的心情

2 结 果

2.1 实验前测两组的幸福感和应对方式比较

以幸福感、积极应对和消极应对为因变量进行方差分析,结果发现,组别在幸福感上的主效应不显著, $F(1,78)=0.02, P=0.89$,组别在积极应对上的主效应也不显著, $F(1,78)=0.43, P=0.52$;同样,在消极应对上也没有出现显著差异, $F(1,78)=0.14, P=0.71$ 。

表 2 实验前测两组的描述性分析结果($\bar{x}\pm s$)

	幸福感	积极应对	消极应对
实验组	38.68±9.03	34.65±5.78	31.08±4.94
对照组	38.95±9.08	33.80±5.86	30.65±5.28

2.2 实验后测两组的幸福感和应对方式比较

对实验结束后随即采集的后测数据进行方差分

析,结果表明(见表 3),组别(实验组和对照组)在幸福感上的主效应显著, $F(1,78)=18.79, P<0.01$,实验组幸福感的得分显著高于对照组。组别在积极应对上的主效应也显著, $F(1,78)=19.40, P<0.01$,实验组积极应对的得分显著高于对照组;组别在消极应对上的主效应也显著, $F(1,78)=9.47, P<0.01$,实验组消极应对的得分显著低于对照组。

实验后 5 个月的后测数据的方差分析结果表明(见表 3),组别(实验组和对照组)在幸福感上的主效应依然显著, $F(1,78)=25.79, P<0.01$,实验组幸福感的得分显著高于对照组。组别在积极应对上的主效应也显著, $F(1,78)=6.15, P<0.05$,实验组积极应对的得分显著高于对照组;组别在消极应对上的主效应不显著, $F(1,78)=3.68, P=0.059$,实验组消极应对的得分低于对照组。

表 3 实验后测两组的描述性分析结果($\bar{x}\pm s$)

组别	实验后随即进行的后测			实验后 5 个月的后测		
	幸福感	积极应对	消极应对	幸福感	积极应对	消极应对
实验组	48.58±8.78	39.30±6.24	26.38±5.79	46.68±6.30	37.15±5.06	27.40±4.92
对照组	39.52±9.86	34.02±5.99	30.38±5.83	38.90±7.35	34.42±4.77	29.38±4.27

3 讨 论

本研究的结果显示,每日1次、每次30~45分钟、持续4周的书写表达积极情绪这一心理干预方法可以显著提高大学生的幸福感,改善应对方式;不仅短期效果显著,而且具有5个月以上的长效作用。这表明:作为心理干预方法的书写表达可以促进个体积极心理品质的改善;每日1次、持续4周、以多种积极情绪为书写表达内容的心理干预方法是可行的,有效的,并可以产生较长时间的后效。

书写表达积极情绪和相关事件的过程,是个体回忆、想象和记录日常生活事件中的积极事件和积极情绪体验的过程。已有的研究表明,回忆、冥想和书写表达都可以诱发积极情绪^[7-9]。“拓展—建设”理论认为^[10],积极情绪可以拓展个体瞬间的思维活动序列、注意范围及探索环境的兴趣,改善个体对日常事件的思维方式和应对方式,促进积极的认知习惯和思想观念的形成,帮助个体建设持久的心理和社会资源(如身体的灵活性、社会支持和心理弹性)。这些资源和技能使人更加乐观,有更好的适应能力和社会关系,为个体更好地适应将来的环境作好了准备,以应对可能的不利状况^[11]。而乐观等积极情绪与幸福感又有着密切的关系^[12]。

以往的研究结果表明^[13],书写表达积极情绪和相关事件的过程,有利于引导个体的注意转向生活事件中的积极成分(包括积极事件和积极情绪体验),发现和汲取日常生活事件的积极意义,继而调整认知结构,提高情绪调节能力,改善应对方式,提高幸福感。而且,应对方式又可以直接影响幸福感^[14]。本研究的结果显示,书写表达积极情绪持续的天数越多,可能越有利于认知和情绪调节能力的提高、思维方式和应对方式的改善,体验到更多的积极情绪和幸福感。

本研究设计书写表达积极情绪的心理干预方法时,考虑了该方法的操作性和被试的依从性,把人们生活中经常体验的多种积极情绪(包括快乐、满意、自豪、感激、爱、乐观)作为书写表达的内容,具体内容和书写时间、地点也均由被试自己选择。在实验过程中,研究人员采取的监控和促进措施可能也有利于确保被试按要求完成实验任务。

参 考 文 献

- 1 王永,王振宏. 书写表达及其对身心健康的作用. 心理科学进展, 2010, 18(2): 314-321
- 2 King LA, Miner KN. Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000, 26: 220-230
- 3 Austenfeld JL, Paolo AM, Stanton AL. Effects of writing about emotions versus goals on psychological and physical health among third-year medical students. *Journal of Personality*, 2006, 74: 267-286
- 4 Burton CM, King LA. The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 2004, 38: 150-163
- 5 Alan Carr 著. 郑雪,等译校. 积极心理学. 北京:中国轻工业出版社, 2008. 7-10
- 6 姜乾金,祝一虹. 特质应对问卷的进一步探讨. 中国行为医学科学, 1999, 3: 167-169
- 7 Fredrickson BL, Cohn MA, Coffey KA, et al. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95(5): 1045-1062
- 8 Fredrickson BL. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment* 3. 2000. <http://journals.apa.org/prevention/volume3/toc-mar07-00.html>
- 9 Tugade MM, Fredrickson BL, Barrett LF. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 2004, 12: 1161-1190
- 10 Fredrickson BL. The value of positive emotions. *American Scientist*, 2003, 91: 330-335
- 11 Fredrickson BL. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 1998, 2: 300-319
- 12 袁莉敏,张日昇,赵会春,等. 大学生乐观与心理幸福感的关系. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(6): 644-645, 658
- 13 Lepore SJ, Greenberg MA, Bruno M, et al. Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In Lepore SL, Smyth JM. *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. 99-117
- 14 罗伟,孙雅娜,王滨. 大学生生活事件、应对方式和主观幸福感之间的关系. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(4): 405-406, 429

(收稿日期:2010-07-19)