

正念团体训练对改善企业员工身心状况的作用

李波¹, 李欣欣¹, 马长燕²

(1.北京理工大学社会工作及心理学系,北京 100089;2.首都师范大学初等教育学院,北京 100048)

【摘要】 目的:在企业员工中,使用正念团体训练方法,探索该方法对员工睡眠质量、应对方式以及职业延迟满足的影响。方法:随机选取 17 名被试,分为实验组和等待组。对实验组进行八周正念团体训练。使用正念、睡眠质量、应对方式(包括积极应对方式和消极应对方式)、职业延迟满足问卷进行训练前测、八周训练结束后测和间隔三个月的追踪测。结果:与对照组比较,两组被试各指标前测差异均不显著;后测中,实验组积极应对方式和职业延迟满足分数显著优于等待组;追踪测中,实验组各指标(除消极应对方式外)均显著优于对照组。实验组的正念水平在前后测差异不显著,但在追踪测中显著优于前、后测($\chi^2=13.613, P<0.01$),睡眠质量、积极应对方式、职业延迟满足分数有显著的上升,消极应对方式分数显著下降。结论:正念团体训练后,员工的身心状况有显著的改善,可以尝试在企业员工中进行推广。其效果和干预模式需要在今后的研究中进一步检验。

【关键词】 企业员工;正念团体训练;睡眠质量;应对方式;职业延迟满足

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2013)01-0158-04

The Effects of Mindfulness-based Group Training on Improving Employees' Body and Mind Conditions

LI Bo, LI Xin-xin, MA Chang-yan

Social Work and Psychology Department, Beijing Institute of Technology, Beijing 100081, China

【Abstract】 Objective: To test the effectiveness of mindfulness-based group training on employees' sleep quality, coping styles and vocational delay of gratification. **Methods:** 17 participants were randomly assigned to experimental group and waiting-list group. The experimental participants took part in an 8-week mindfulness-based group training. Mindfulness Attention Awareness Scale(MAAS), Pittsburgh Sleep Quality Scale(PSQS), Simplified Coping Style Questionnaire(SC-SQ, including Positive Coping Style (PCS) and Negative Coping Style (NCS)) and Occupational Delay Gratification Scale (ODGS) were used in pre-test, post-test and a 3-months interval follow-up test. **Results:** There were no difference in the scores of pre-test; in post-test, there were significant improvement in PCS and ODGS. In follow-up test, there were significant better results in the experiment group than the waiting-list group. There was significant improvement in MAAS follow-up test than in pre- and post-test ($\chi^2=13.613, P<0.01$), and also significant change in PSQS, PCS, NCS and ODGS. **Conclusion:** There are positive changes in employees' condition after mindfulness-based training. Mindfulness-based training is a prospective intervention approach for promoting employees' physical and mental health. Further verification of its effectiveness and intervention pattern are needed.

【Key words】 Employee; Mindfulness-based group training; Sleep quality; Coping style; Occupational delay of gratification

正念(mindfulness)源起于东方佛教传统中的毗婆舍那(巴利文为 Vipassan)禅修传统,其根源可追溯至 2500 年前释迦牟尼的教导。该方法通过训练个体对身体、呼吸、思维和日常行动的持续关注,获得对自我的深刻了解和体验,从而超越痛苦,达致持久的内心平和。

基于正念的心理疗法在西方的应用与发展已有 30 多年,目前最广为接受的正念定义是由 Kabat-

Zinn^[1]提出的,他将正念定义为“有意的,对当下不加判断的特殊的注意方式”。得到比较广泛临床使用和研究验证的基于正念的心理疗法有:正念减压疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction therapy, MB-SR)、正念认知疗法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)^[2]、辩证行为疗法(Dialectic Behavioral Therapy, DBT)^[3]以及接纳与承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)^[4]。

西方开展正念研究三十多年来,对慢性疼痛病人、长期修习正念者、焦虑障碍病人、监狱犯人、暴食症病人、抑郁症病人、失眠症患者等特殊群体进行了大量的实证研究,取得了很有说服力的支持证据^[5,6]。

【基金项目】 2011 年国家教育部人文社会科学研究青年基金项目“提升大学生幸福感——基于心智觉知的团体干预模式研究”(11YJC190011)

通讯作者:李波

此外,正念对免疫系统的作用、对大脑组织结构和功能影响等方面的研究^[7,8],对正念疗效机制的探讨也起到了推进的作用^[9]。

国外对正念的研究在被试群体、研究设计都很多样化,心理学理论与正念技术的结合也丰富而紧密。中国的正念研究时间尚短,已经有一些研究者对该领域表现出很大兴趣,发表了一些基于正念的心理干预有效性的报告,所涉及的被试群体包括癌症、尿毒症、焦虑症、抑郁症、强迫症病人等^[10],以及戒毒人员、中学生和大学生群体,但尚缺少针对企业员工心理健康方面的干预研究。

员工身心健康与其睡眠质量密切相关^[11],承受的压力与多种工作中的偏离行为联系紧密^[12],睡眠质量和压力也是影响企业员工工作绩效的重要因素。良好的应对方式有助于缓解压力,使之维持在适度水平上,保持个体的身心健康和积极的工作状态^[13]。职业延迟满足作为企业员工的一种自我调控能力,是员工在职业生涯中,甘愿放弃一些不利于当前工作的即时满足机会(如休息、娱乐或冲动行为等),为了一系列更有价值的长远结果(如更多地获得利益回报、达到更高的职业目标等)而努力工作。作为一种具有认知和动机功能的心理因素,职业延迟满足在组织管理对员工工作满意度和职业承诺的影响过程中起到中介作用^[14]。这种能力对于提高员工工作绩效、增强组织承诺具有非常重要的积极作用。

本研究尝试将基于正念的心理训练方法用于企业员工,探索对企业员工睡眠质量、应对方式和职业延迟满足的干预模式及其效果。

1 对象与方法

1.1 被试

选取内蒙古某中小企业作为样本企业,从 35 名员工中通过抽签随机选取 17 人,实验组 9 人和等待组 8 人。两组人员均涉及技术工人、财务、管理等工作岗位。实验组中一名被试在两次团体训练之后,因为工作变动等与团体干预无关的因素脱落,该被试的资料未计入统计结果中。实验组年龄中值(四分位差)为 41.5(6.25),等待组为 41.5(5.38),对两组被试年龄进行独立样本非参数差异检验,两组差异不显著($Z=0.47, P=0.645$)。

1.2 工具

1.2.1 正念注意觉知量表(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS) MAAS 由 Brown 等人^[15]编制,由 15 个自评条目构成,用于测量被试对日常生活中当

下体验的注意和觉知水平。题目使用 1-6 等级计分,分数越高表示个体的正念觉知水平越高。

1.2.2 匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)^[16] PSQI 由 19 个自评和 5 个他评条目构成,其中参与计分的为 18 个自评条目,包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物的使用和对日间功能的影响 7 个成份。PSQI 总分越高,睡眠质量越差,睡眠问题越严重。其重测信度为 0.85。

1.2.3 简易应对方式问卷(Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ)^[17] 该问卷包括 20 个项目,分为积极应对方式(Positive Coping Style, PCS)和消极应对方式(Negative Coping Style, NCS)两个分量表。

1.2.4 职业延迟满足量表(Occupational Delay Gratification Scale, ODGS)^[18] 该量表包括职业延迟满足过程和延迟满足特质两个成分,共有 24 个条目,分数越高表示个体延迟满足的能力越强。

1.3 研究过程

签订研究协议:在被试分组后,对实验组和对照组成员分别说明要求,对训练参与者申明团体纪律和保密原则。征得成员同意,签订实验参与协议。

量表前测:施测量表包括正念注意觉知量表、匹兹堡睡眠质量指数量表、简易应对方式问卷、职业延迟满足量表。

进行为期 8 周的正念团体训练,每周一次 2 小时的集中指导训练。每周其余六天被试根据指导语录音自己练习,要求被试逐日记录自己当天是否进行了训练以及训练的时长、过程和问题。在下周的集中训练时,被试要上交自己的训练记录,并讨论训练中存在的问题。

量表后测:在 8 周训练结束后,使用与前测相同的量表对两组被试进行测查。

量表追踪测:在训练结束后,间隔约三个月,使用与前后测相同的量表对两组被试进行测查。

干预内容基于 Segal 等人^[2]创立的 8 周正念认知疗法的训练计划,并且根据训练场地和被试的实际情况进行了一些修改:删除了 Segal 等人训练计划中与抑郁症密切相关的内容,将其转换为对消极信念和穷思竭虑的探讨和训练;删除了原计划中观看录影带和正念散步的环节;增加了正念对训练参与者工作影响的组内分享环节。正念团体训练的基本内容和主要技术简略情况见表 1。通过正念相关内容的讲解,帮助被试能够对正念有直接的体验,通过主要技术的训练,促使被试能够更加频繁和持久地保持清晰的正念状态,并且与日常生活融为一体。

表1 正念团体训练概览

基本内容		主要技术
第1次	认识“自动导引”状态	葡萄干练习、躯体扫描
第2次	进入和维持不批判的、此时此刻的觉知状态	躯体扫描、正念呼吸
第3次	觉知思维的轨迹	“看”的练习、正念冥想、三分钟呼吸空间
第4次	保持对此时此刻的觉知,并练习随时进入这样的觉知状态	“看”的练习、正念冥想、三分钟呼吸空间
第5次	认识个体处理情绪时的“自动导引”状态	正念冥想、三分钟呼吸空间、阅读并讨论诗歌《客房》
第6次	处理消极信念	正念冥想、三分钟呼吸空间、
第7次	处理随时出现的消极信念	正念冥想、阅读并讨论诗歌《夏日》
第8次	将正念的效用推广到生活中	躯体扫描

2 结 果

2.1 实验组被试参与训练情况

实验组被试8人中,男女各4人。8次集中训练出席率均达到75%(即6次)以上,其中三人8次,四人7次,一人6次;在集中训练外,每周个人独立训练的平均次数,其中4人为3次以上,3人为1-2次,1人为少于1次。

2.2 两组被试各次量表测查结果的差异比较

两组被试人数均少于10人,使用两个独立样本的非参数 Mann-Whitney U 进行差异检验。

两组被试在前测中各指标差异均不显著,表明在干预开始前,两组在各测量指标上是对等组,符合实验分组的要求。在后测结果比较中,实验组在积极应对方式和职业延迟满足方面显著优于等待

组。但在正念、睡眠质量和消极应对方式与等待组差异尚不显著。在追踪测结果比较中,实验组除消极应对方式外,在其他各维度上均与等待组出现显著的差异。

2.3 各组被试组内差异检验

分别对实验组、等待组被试进行组内差异检验,对前测和后测差异使用 Wilcoxon 检验,对前测、后测和追踪测差异使用 Friedman 检验。

检验结果显示,等待组各维度在前、后和追踪三次测查之间差异均不显著(该结果未在表3中列出)。从表3中可见,实验组被试在前后测的差异比较上,除消极应对方式差异不显著外,其他各维度均有显著的差异。实验组在三次测查的比较上,各维度均有显著的差异,且在干预结束三个月后,变化依然在持续,且良好效果呈进一步扩大趋势。

表2 两组被试各次量表测查结果的差异比较

	前测				后测				追踪测			
	实验组 $P_{sd}(Q)$	等待组 $P_{sd}(Q)$	Z	P	实验组 $P_{sd}(Q)$	等待组 $P_{sd}(Q)$	Z	P	实验组 $P_{sd}(Q)$	等待组 $P_{sd}(Q)$	Z	P
MAAS	65.50(7.50)	62.50(6.13)	0.32	0.798	67.50(8.75)	62.50(6.63)	1.37	0.195	74.50(6.00)	61.00(6.50)	2.79	0.003**
PSQI	4.50(1.88)	5.00(1.75)	0.37	0.721	3.50(1.38)	5.00(0.88)	1.34	0.195	3.00(0.88)	5.00(1.38)	2.41	0.015*
PCS	16.50(9.63)	14.50(9.00)	0.47	0.645	25.50(1.75)	14.50(8.63)	2.00	0.050*	28.50(1.38)	15.00(8.00)	2.65	0.007**
NCS	7.50(5.38)	6.50(2.63)	0.37	0.721	9.00(2.50)	6.50(2.13)	1.74	0.083	7.50(2.25)	7.00(1.88)	0.58	0.574
ODGS	14.50(1.75)	13.50(2.13)	0.58	0.574	17.00(1.88)	13.00(1.75)	2.29	0.021*	18.00(1.38)	13.50(2.13)	2.92	0.002**

注:* $P<0.05$,** $P<0.01$, P_{30} 为中位数, Q 为四分位差, $Q=(P_{75}-P_{25})/2$,下同。

表3 实验组组内差异检验

	实验组						
	前测 $P_{sd}(Q)$	后测 $P_{sd}(Q)$	Z	P	追踪测 $P_{sd}(Q)$	χ^2	P
MAAS	65.50(7.50)	67.50(8.75)	1.97	0.049*	74.50(6.00)	13.61	0.001**
PSQI	4.50(1.88)	3.50(1.38)	2.07	0.038*	3.00(0.88)	11.57	0.003**
PCS	16.50(9.63)	25.50(1.75)	2.20	0.028*	28.50(1.38)	13.07	0.001**
NCS	7.50(5.38)	9.00(2.50)	0.76	0.450	7.50(2.25)	6.50	0.039*
ODGS	14.50(1.75)	17.00(1.88)	2.12	0.034*	18.00(1.38)	10.67	0.005**

3 讨 论

结果显示,本研究在八次正念认知训练前后,参与者的正念水平发生了显著的改变,而且这种改变

在团体训练结束之后,不仅得以维持,而且还在持续增加。由此可见,通过八周的训练,能够使正念成为个体日常生活经验的一部分,扩展被试的视野,丰富心理内容,产生持续的影响。实验组被试的后测正念

分数只有在追踪测中才与等待组差异显著,而实验组被试自身前后测中已经差异显著,这可能与研究工具本身对正念变化的敏感性有关,还可能与正念变化的过程性和阶段性有关,而且有的被试在平时独立训练时的坚持性较差,这也会对正念训练效果产生不利影响。对此,可以在今后的研究中,进一步着重关注正念训练引起正念变化的过程,并且提高被试参与训练的积极性。

实验组被试在睡眠质量、积极与消极应对方式和职业延迟满足量表上,均有显著的积极改善。而且在与等待组的比较上,除消极应对方式外,也显著地优于等待组。可见,正念训练对于改善企业员工的睡眠质量、积极应对方式和职业延迟满足都能够发挥一定的积极效果。其中对睡眠质量、积极应对方式改善的作用,在国外的干预研究中已经得到很明确的结论。本研究的结果对于如何在企业中,对职业延迟满足进行有效的心理干预,提供了非常有借鉴意义的方法。对于产生这种效果的原因,从正念发挥作用的心理机制来讲,通过正念训练,可以使个体更加清醒地意识到自己目前所处的境况,并且客观地接纳自己的感受和情绪,引发更加积极和适应性的认知,增强自我管理的能力,更加注重工作过程本身,减弱对即时目标的兴趣和执着,从而表现出更强的职业延迟满足能力。

本研究的干预方法主要借鉴了正念认知疗法的八周训练模式,原有的训练模式主要是针对已有复发的抑郁症病人恢复期开发的。如何结合中国社会当代文化背景和企业员工的特点,对干预模式进行本土化调整和完善,以更好地适用于健康个体的身心改善,是今后干预研究的一个重点。

参 考 文 献

- Kabat-Zinn J, 著. 雷叔云, 译. Where you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life (10th anniversary edition) (2004). 海口: 海南出版社, 2009
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD, 著. 刘兴华, 等译. 抑郁症的内观认知疗法. 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2007
- Linehan MM. Dialectical behavior therapy. International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences, 2002. 3631-3634
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, et al. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 2006, 44: 1-25
- Keng S-L, et al. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical Psychology Review, 2011, 31 (6): 1041-1056
- 石林, 李睿. 正念疗法: 东西方心理健康实践的相遇和融合. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(4): 566-568, 565
- 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制. 心理科学进展, 2011, 19 (11): 1635-1644
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 2003, 65: 564-570
- Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, et al. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on Psychological Science, 2011, 6 (6): 537-559
- 刘兴华, 韩开雷, 徐慰. 以正念为基础的认知行为疗法对强迫症患者的效果. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(12): 915-920
- 夏宇欣, 周仁来. 认知情绪调节策略在职业人群失眠与负性心境间的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(3): 353-356
- 姚艳虹, 李源. 工作压力下员工偏离行为问卷的初步编制. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(6): 25-729
- 张西超, 连旭, 车宏生. IT 企业员工压力源, 应对方式与身心健康的相关研究. 心理学探新, 2006, 97: 91-95
- 刘晓燕, 郝春东, 陈健芷, 等. 组织职业生涯管理对职业承诺和工作满意度的影响—职业延迟满足的中介作用分析. 心理学报, 2007. 715-722
- Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84(4): 822-848
- 刘贤臣. 匹兹堡睡眠质量指数. 增刊. 中国心理卫生杂志, 1999. 36-61
- 谢亚宁. 简易应对方式问卷(Simplified Coping Style Questionnaire). 增刊. 中国心理卫生杂志, 1999. 122-124
- 梁海霞, 戴晓阳. 职业延迟满足量表. 常用心理评估量表手册. 北京: 人民军医出版社, 2011. 334-338

(收稿日期: 2012-08-08)