论著

文章编号:1000-5404(2006)22-2280-04

心理素质训练对电子对抗兵人际交往的影响

郝世君[1],冯正直[1],杨国愉[1],汪 凤[1],付金林[2],李胜红[2],卞永桥[2] ([1]第三军医大学护理系心理学教研室,重庆 400038;[2]中国人民解放军66455部队,张家口 075000)

提 要:目的 研究心理素质训练对电子对抗兵人际交往的影响。**方法** 采用社交回避及苦恼量表(SAD)、交流恐惧自陈量表(PRCA-24)、容纳他人量表对电子对抗部队294名军人进行测试后,随机抽样分组,训练组120人,对照组140人。训练组以《军人心理素质训练》为教材,除日常的军政训练外,增加心理素质训练;对照组仅进行日常的军政训练。**结果** ①心理素质训练后,训练组军人社交焦虑、社交总分、会议恐惧及公众恐惧4因子的差值分与对照组相比差异显著($P<0.05$,$P<0.01$);②训练组士兵社交焦虑和会议恐惧因子的差值分与对照组相比差异显著($P<0.05$,$P<0.01$);③训练组士官社交回避、社交焦虑及社交总分3因子的差值分与对照组相比差异显著($P<0.05$,$P<0.01$);④训练组军官会议恐惧和恐惧总分因子的差值分与对照组相比差异显著($P<0.05$,$P<0.01$)。**结论** 心理素质训练对电子对抗兵人际交往有影响。不同层次的军人训练效果不尽相同。

关键词:心理素质训练;电子对抗兵;人际交往

中图法分类号:R395.6;R82 **文献标识码**:A

Effect of mental quality training on interpersonal communication of electronic countermeasure servicemen

HAO Shi-jun[1], FENG Zheng-zhi[1], YANG Guo-yu[1], WANG Feng[1], FU Jin-lin[2], LI Sheng-hong[2], BIAN Yong-qiao[2] ([1]Department of Psychology, Faculty of Nursing, Third Military Medical University, Chongqing 400038; [2]66455 Troop of PLA, Zhangjiakou 075000, China)

Abstract: Objective To study the effects of mental quality training on interpersonal communication of electronic countermeasure servicemen. **Methods** Totally 294 servicemen were tested by SAD (Social Avoidance and Distress Scale), PRCA-24 (Personal Report of Communication Apprehension) and Acceptance of Others, then divided into training group ($n=120$) and control group ($n=140$). The training group were trained based on the book-Mental Quality Training of Servicemen besides daily routine training, and the control group received no mental quality training. **Results** Between the training group and the control group after training, there were statistical differences in social anxiety, social total score, conference and public dread in the servicemen ($P<0.05$, $P<0.01$), in social anxiety and conference dread in the soldiers ($P<0.05$, $P<0.01$), in social avoidance, social anxiety and social total score in the sergeants ($P<0.05$, $P<0.01$), in conference dread and dread total score in the officers ($P<0.05$, $P<0.01$). **Conclusion** The mental quality training has positive effect on interpersonal communication of electronic countermeasure servicemen and the effect is various among the servicemen of different rank.

Key words: mental quality training; electronic countermeasure servicemen; interpersonal communication

以往研究显示,军人的心理健康水平普遍低于青年常模,心理问题较多[1-3];人际交往是影响心理健康水平的重要因素之一[4];而心理素质训练则是提高心理健康水平较为有效的方法和途径之一。它可降低情绪紧张性、提高军人情绪的自我调控能力和应激的耐受力,促进军人的积极应对,对军人个性等有显著改

基金项目:解放军总装备部医药卫生基金资助项目(2003ZL01)
Supported by the Foundation for Medical Science Development by The General Armaments Department of PLA (2003ZL01)

作者简介:郝世君(1972-),女,河北省张家口市人,硕士,主要从事军人心理健康方面的研究。电话:13785358666

通讯作者:冯正直,电话:(023)68752269,E-mail:fzz@mail.tmmu.com.cn

收稿日期:2006-02-17;**修回日期**:2006-03-06

善[5-8]。而心理素质训练对人际交往的影响如何，鲜见报道。因此本研究采用社交回避及苦恼量表、交流恐惧自陈量表、容纳他人量表[9]对某野战部队 294 名电子对抗官兵进行测评后，随机抽取 134 名官兵，以《军人心理素质训练》[10]为教材，对其进行心理素质训练，以期探讨心理素质训练对电子对抗兵人际关系的影响。

1　材料与方法

1.1　研究对象

整群选取某电子对抗部队男性现役军人 294 名进行测试后，随机抽取 134 名军人为训练组，除去训练中间流失的实验对象和无效的问卷，有效样本量为 120 人，样本有效率≈89.6%，年龄 16～30(18.1±2.1)岁，其中士兵 81 人，士官 28 人，干部 11 人；初中文化程度 43 人，高中或中专文化程度 60 人，大专及以上 17 人；双亲家庭 106 人，单亲家庭 7 人，其他家庭结构 7 人。同时选取其余 160 人为对照组。对照组去除无效问卷，有效样本量 140 人，样本有效率 87.5%，年龄 16～32(19.2±2.4)岁，其中士兵 87 人，士官 35 人，军官 18 人。测试时，所有被试对象身体健康。

1.2　研究方法

1.2.1　测评工具[9]　①社交回避及苦恼量表：回避是行为表现，苦恼则为情感反映。它包括 28 条，14 条是评价社交回避，14 条是评定社交苦恼。评分采用“是－否”方式，得分范围从 0(最低的回避及苦恼程度)到 28(最高的一级)。该量表已通过一系列的测查证实其在社交苦恼及回避测量中的用途[11]。②交流恐惧自陈量表：表中含 4 个分量表，各有 6 个条目。分别测量在小组讨论、二人之间交谈、参加会议以及当众演讲时的焦虑程度。量表采用了 5 级分制来评定。该量表是评估一般交际恐惧的最佳工具，它在测量人际交往方面显现出高度的信度和效度。③容纳他人量表：可检测自我容纳、容纳他人以及对他人容纳自己的程度这 3 个变量之间的关系。分值越高，容纳程度越好。该量表有较好的信效度。

1.2.2　训练教材　训练组以《军人心理素质训练》[10]为教材，围绕军人心理素质训练的积极适应、持续发展、主动创造 3 个训练目标，针对军人心理素质 8 个方面的训练内容(适应军营环境、适应军营生活、适应人际交往、学会做人、发展军事技能、发展个性、发展社会性和发展创造性)构建训练内容体系[12]。

1.2.3　训练方法　训练组整个训练分成 3 个阶段进行：专题报告－策略训练－反思内化。

专题报告阶段：按照军人心理素质的基本构建，选择了 4 个与电子对抗兵人际交往密切相关的主题作为讲座内容：①认知与军人心理健康；②军人常见的心理问题及处理方法；③军人良好人际关系的建立与维护；④军人心理素质教育的模式、原则、内容、方法及意义。由从事军人心理素质训练的专家给参训官兵授课，为期 2 d，6 h/d。

策略训练阶段：从《军人心理素质训练》中选取 18 个与人际关系适应和军人心理发展特点有密切关系的内容，对训练组军人进行训练。训练内容如下：建立与维护良好人际关系技巧；认识自我；接纳自我；学会竞争与合作；情绪调控；学会自强；学会坚持；学会做人；学会解脱；军人角色训练；军训中心理表象的运用；军训焦虑调控训练；克服自卑；应对孤独；克服嫉妒；应对挫折；成功其实真的很容易；心理战的心理训练。训练由笔者主持进行，每周 2 次，每次 1 个专题，训练时间 40～60 min。整个策略训练阶段历时 3 个月，训练共进行 18 次。

反思内化阶段：本阶段在策略训练的基础上，本研究者用 2 周时间深入到基层连队，和训练组官兵一起交流、讨论，指导其在日常军事训练和生活中运用前一阶段学到的心理调适策略。

对照组仅进行日常的军政训练。

1.3　统计学分析

测试结果以 $\bar{x}\pm s$ 表示，采用 SPSS 11.0 统计学软件行 t 检验。

2　结果

2.1　心理素质训练对电子对抗兵人际交往的影响及分析

由于是随机抽样分组，训练组和对照组的部分因子均分在前测时就出现了显著性差异，为了克服这种抽样误差，我们在统计时，以训练组前后测的差值均分与对照组前后测的差值均分相比较。通过心理素质训练，训练组军人社交焦虑、社交总分、会议恐惧及公众恐惧 4 因子的差值分与对照组相比呈显著性差异($P<0.05$，$P<0.01$)。见表 1。

表 1　心理素质训练对电子对抗兵人际交往的影响($\bar{x}\pm s$)

因子	训练组($n=120$)			对照组($n=140$)			t
	训练前	训练后	差值	训练前	训练后	差值	
社交回避及苦恼量表							
社交回避	5.35±3.01	4.83±3.06	0.52±3.22	4.79±2.97	4.01±2.59	0.77±1.46	0.82
社交焦虑	6.29±3.15	5.26±3.36	1.03±3.58[b]	6.04±3.52	6.06±3.02	−0.43±2.19	2.79
社交总分	11.64±5.40	10.09±5.70	1.55±5.85[a]	10.84±5.82	10.07±4.80	0.76±2.92	2.34
交流恐惧自陈量表							
小组恐惧	17.80±3.83	17.88±4.05	−0.08±4.32	17.02±3.78	17.05±4.03	−0.06±2.05	−0.05
会议恐惧	18.24±3.94	17.72±3.96	0.52±4.11[a]	17.42±3.77	17.68±3.71	−0.26±1.70	2.05
二人恐惧	15.84±3.68	16.18±3.71	−0.34±3.73	15.69±3.50	15.69±3.64	−0.04±1.34	−0.93
公众恐惧	18.09±3.60	17.27±3.23	0.72±3.67[a]	18.17±3.42	18.26±3.40	−0.09±1.17	2.41
恐惧总分	69.98±12.17	69.82±12.12	0.18±11.85	68.30±11.71	68.69±11.75	−0.39±4.22	0.50
容纳他人量表							
容纳总分	60.13±8.13	60.01±8.02	0.13±7.98	61.59±9.10	60.88±8.54	0.71±3.13	0.76

a：$P<0.05$，b：$P<0.01$，与对照组训练前后测差值比较

2.2 心理素质训练对电子对抗部队士兵人际交往的影响及分析

心理素质训练后，训练组士兵仅社交焦虑、会议恐惧2因子差值分与对照组相比差异显著（$P<0.05$，$P<0.01$）。见表2。

2.3 心理素质训练对电子对抗部队士官的人际交往的影响及分析

心理素质训练后，训练组士官社交回避及苦恼量表各因子差值分与对照组相比差异显著（$P<0.05$，$P<0.01$）。见表3。

2.4 心理素质训练对电子对抗部队军官的人际交往的影响及分析

心理素质训练后，训练组军官会议恐惧和恐惧总分2因子差值分与对照组相比差异显著（$P<0.05$，$P<0.01$）。见表4。

表2 心理素质训练对电子对抗部队士兵人际交往的影响（$\bar{x}\pm s$）

因子	训练组（$n=81$）			对照组（$n=87$）			t
	训练前	训练后	差值	训练前	训练后	差值	
社交回避及苦恼量表							
社交回避	5.22±2.96	4.99±3.20	0.23±3.18	4.86±3.04	4.14±2.65	0.72±1.62	-1.20
社交焦虑	6.16±2.95	5.54±3.50	0.62±3.58[a]	6.10±3.74	5.92±3.21	0.18±2.16	1.97
社交总分	11.38±5.07	10.53±5.98	0.86±5.76	10.96±6.24	10.06±5.14	0.90±3.13	-0.07
交流恐惧自陈量表							
小组恐惧	18.19±3.59	18.00±4.05	0.19±4.14	16.72±4.12	17.03±4.21	-0.31±2.40	0.92
会议恐惧	18.89±3.39	18.02±3.90	0.86±3.92[b]	17.62±4.05	17.96±3.63	-0.34±1.97	2.43
二人恐惧	15.86±3.70	16.22±4.06	-0.36±3.99	15.75±3.70	15.82±3.87	-0.04±1.61	-0.60
公众恐惧	18.26±3.28	18.33±3.47	-0.07±3.32	17.85±3.80	18.01±3.71	-0.17±1.32	0.24
恐惧总分	71.20±10.33	70.58±12.28	0.62±10.98	67.93±13.32	68.82±12.52	-0.89±5.25	1.10
容纳他人量表							
容纳总分	59.57±8.40	60.28±8.56	-0.72±7.50	61.85±9.40	60.85±8.98	1.00±3.97	-1.80

a：$P<0.05$，b：$P<0.01$，与对照组训练前后测差值比较

表3 心理素质训练对电子对抗部队士官人际交往的影响（$\bar{x}\pm s$）

因子	训练组（$n=23$）			对照组（$n=35$）			t
	训练前	训练后	差值	训练前	训练后	差值	
社交回避及苦恼量表							
社交回避	5.93±3.15	4.46±2.46	1.46±3.42[a]	4.44±2.76	3.69±2.45	0.75±1.23	2.08
社交焦虑	6.54±3.12	4.61±2.91	1.93±3.76[b]	5.75±3.26	6.13±2.88	-0.38±2.14	3.03
社交总分	12.46±5.62	9.07±4.83	3.39±6.36[a]	10.19±5.14	9.81±4.46	0.38±2.60	2.42
交流恐惧自陈量表							
小组恐惧	17.61±4.40	18.54±3.33	-0.93±5.19	17.17±3.46	16.94±3.96	0.23±1.61	-1.16
会议恐惧	16.86±4.72	17.75±3.44	-0.89±4.78	17.08±3.54	17.17±3.81	-0.38±1.39	-0.87
二人恐惧	15.71±3.76	16.11±2.59	-0.39±3.62	15.53±3.31	15.47±3.37	0.06±1.02	-0.65
公众恐惧	17.68±4.35	17.54±2.99	0.14±5.06	18.41±3.03	18.47±3.13	-0.06±1.00	0.21
恐惧总分	67.86±15.50	69.93±8.75	-2.07±15.56	68.19±9.95	68.05±11.06	0.14±2.79	-0.75
容纳他人量表							
容纳总分	61.68±8.35	59.64±7.70	2.04±10.09	61.75±9.04	61.31±8.29	0.44±1.89	0.83

a：$P<0.05$，b：$P<0.01$，与对照组训练前后测差值比较

表4 心理素质训练对电子对抗部队军官人际交往的影响（$\bar{x}\pm s$）

因子	训练组（$n=11$）			对照组（$n=18$）			t
	训练前	训练后	差值	训练前	训练后	差值	
社交回避及苦恼量表							
社交回避	4.82±3.12	4.64±3.56	0.18±2.71	6.40±2.61	6.40±2.51	0.00±1.41	1.76
社交焦虑	6.64±4.67	4.82±3.40	1.82±2.79	9.00±2.55	7.20±1.79	1.80±2.28	0.01
社交总分	11.45±7.30	9.45±5.72	2.00±4.35	17.40±4.22	13.60±2.88	3.80±1.92	-1.15
交流恐惧自陈量表							
小组恐惧	15.73±3.66	15.27±5.02	0.45±3.14	19.40±1.67	18.80±2.17	0.60±1.14	-0.14
会议恐惧	17.00±4.71	15.36±5.10	1.63±2.91[b]	19.00±2.00	20.20±2.17	-1.20±0.45	3.15
二人恐惧	16.00±3.61	16.09±3.73	0.09±1.51	16.80±3.27	16.80±4.09	0.00±1.00	-0.14
公众恐惧	17.91±4.04	17.18±4.38	0.73±1.49	19.80±2.05	19.20±1.92	0.60±0.55	0.25
恐惧总分	66.64±15.08	63.91±17.15	2.73±5.52[a]	75.00±6.60	75.00±8.37	0.00±2.24	2.40
容纳他人量表							
容纳总分	60.36±4.88	58.91±4.09	1.45±3.96	56.00±2.55	55.80±3.83	0.20±2.38	0.78

a：$P<0.05$，b：$P<0.01$，与对照组训练前后测差值比较

3　讨论

本研究结果显示，经过近 3 个月的心理素质训练后，电子对抗兵的社交回避与苦恼、会议恐惧程度显著改善。这说明本研究所采用的心理训练模式和策略对提高电子对抗兵的人际交往水平有积极的效果，这与其他人群的研究一致[13,14]。

同时，心理素质训练对交流恐惧和容纳他人因子分值改变不容乐观。这可以解释为：①从心理学角度考虑，人际交往包含认知、情感和行为 3 种成分[15]。回避是行为表现，苦恼则为情感反映。心理素质训练后，社交回避与苦恼明显改善，这是在认知和情感上的一种变化，说明训练的活动内容得到了参训军人的认知认同及情感共鸣。②交流恐惧和容纳他人是一种行为反映。参训军人虽然在理性上改善了社交回避与焦虑，然而面对现实的交流情境时，又会产生不同程度的恐惧和紧张状态，出现理论与实际的脱节。说明心理素质训练不仅仅要改变认知缺失感，更重要的是要创设情境，使参训者在情景中得到训练，达到在认知、情感和行为上的协同。这也是我们下一步心理素质训练需要关注并改善的问题。③人际交往方面的问题大多是由于自我形象偏差所致[16]，社交恐惧者或多或少都在头脑里隐藏着一些负面思维，注意停留在一些自己的感受上，担心在别人面前出丑、害羞等，从而使其在正常的人际交往中恐惧和紧张。④容纳他人水平无明显改善，可能与当前激烈的社会竞争有关。另外，近年来，部队中独生子女的比例越来越大，而独生子女由于家庭及社会环境的影响，养成了自私、独断、任性等不良品质，凡事以自我为中心，缺乏容纳及谦让的美德。

进一步分析发现，不同层次的军人训练效果也有差异。训练组士兵和士官的交流恐惧程度显著高于训练组军官。这可能是由于士兵和士官缺乏良好的心理状态以及应对人际矛盾的能力所致，从而使其产生人际交往时的恐惧、紧张状态，对人际交流情境产生退缩逃避心理。

另外，由于电子对抗兵是一种比较特殊的兵种，其人数不是很多，而且作业任务繁重，故能参加心理素质训练的人数受到了一定的限制，所以本研究的样本量相对偏少，对得出结论有一定影响，但是从数据统计还是可以看出心理素质训练对其人际交往的影响是较为明显的。

这些结果提示我们，军人心理素质训练能提高电子对抗兵的人际交往水平，发展其心理品质，这对减少军人的心理问题，建立良好和谐的人际关系有积极的影响。但更应考虑到军人心理素质训练的层次性、操作性和科学性，使军人心理素质训练效果更好，能够全方位地改善军人的心理健康水平。

参考文献：

[1] 杨国愉，冯正直，任　辉，等. 军事应激条件下军人心理健康特点及其相关因素[J]. 解放军预防医学杂志，2004，22(1)：25－29.

[2] 肖　蓉，张小远. 外军军人心理健康研究进展[J]. 中国心理卫生杂志，2003，17(11)：788－791.

[3] PROCTOR S P，HARLEY R，WOLFE J，*et al*. Health-related quality of life in Persian Gulf War Veterans[J]. Mil Med，2001，166(6)：510－519.

[4] 刘素珍，龚殿祥，赵　华. 军人焦虑、忧郁情绪研究：Ⅰ环境、文化、军龄及其它[J]. 心理科学，1999，22(1)：30－33.

[5] 蓝新友，李权超，何英强，等. 心理训练提高军人心理社会应激耐受力的研究[J]. 中国行为医学科学，2003，11(5)：551－552.

[6] 杨国愉，王江澜，冯正直，等. 心理素质训练对军人心理健康和个性的影响[J]. 中国行为医学科学，2005，14(10)：929－931.

[7] 冯正直，汪　涛，杨国愉，等. 心理素质训练对军人应对方式的影响[J]. 第四军医大学学报，2006，27(4)：301－304.

[8] 杨国愉，夏本立，钟铁军，等. 心理素质训练对军人个性的影响[J]. 第四军医大学学报，2006，27(4)：311－315.

[9] 汪向东，王希林，马　弘. 心理卫生评定量表手册(增订版)[M]. 北京：中国心理卫生杂志社，1999：241，232，189.

[10] 冯正直，杨国愉，刘衍玲. 军人心理素质训练[M]. 重庆：重庆出版社，2003：1－20.

[11] 彭纯子，范晓玲，李罗初. 社交回避与苦恼量表在学生群体中的信效度研究[J]. 中国临床心理学杂志，2003，11(4)：279－281.

[12] 冯正直，杨国愉，张大均. 军人心理素质训练的现状与思考[J]. 解放军预防医学杂志，2005，23(5)：313－315.

[13] 李　英，刘爱书，张守臣. 团体心理辅导对大学生人际交往焦虑的影响[J]. 中国健康心理学杂志，2005，13(4)：252－256.

[14] 彭纯子，燕良轼，马晓虹，等. 大学生社交焦虑团体治疗的比较研究[J]. 中国心理卫生杂志，2003，17(4)：229－231，234.

[15] 郑全全，俞国良. 人际关系心理学[M]. 北京：人民教育出版社，1999：2－67.

[16] 王丽杰，张　东，曹丽萍. 军人心理健康状况及认知疗法对军人人际关系敏感者的干预效果[J]. 中国临床康复，2005，9(8)：84－85.

（编辑　王小寒）