文章编号:1000-5404(2006)18-1909-03

论著

团体心理训练对军医大学护理新生心理健康的影响

杨国愉[1,2],冯正直[1],刘云波[1],汪 涛[1],汪 凤[1],戴 琴[1],廖雅琴[1],张 艳[1],张 均[1],易 红[1],余红艳[1],宋彬彬[1]
([1]第三军医大学护理系心理学教研室,重庆 400038;[2]西南大学教育研究所,重庆 400715)

提 要:目的 研究团体心理训练对军医大学护理新生心理健康的影响。**方法** 以《军人心理素质训练》为训练教材,对54例军校护理新生进行为期2个月的团体心理训练,同时设置对照组。采用症状自评量表(symptom checklist 90, SCL-90)、焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)、抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)和社会支持量表(social support rate scale, SSRS)于训练前后对训练组和对照组进行团体心理测评。进行训练前后两组样本的配对t检验。**结果** ①团体心理训练后,试验组SCL-90躯体化、焦虑因子和阳性项目数得分非常显著下降($P<0.01$),总均分显著下降($P<0.05$);对照组躯体化得分非常显著下降($P<0.01$),恐怖和阳性项目数得分显著下降($P<0.05$);②团体心理训练后,试验组SAS得分非常显著地下降($P<0.01$),对照组SAS得分显著下降($P<0.05$);SDS得分,两组前后测量差异不显著($P>0.05$);③团体心理训练后,试验组支持利用度得分显著提高($P<0.05$),对照组社会支持各因子得分无显著差异($P>0.05$)。**结论** 团体心理训练在一定程度上能改善军医大学护理新生的心理健康水平,提高其军校适应能力。

关键词: 团体心理训练;心理健康;军医大学;护理新生
中图法分类号: R192.6;R395.6 **文献标识码:** A

Effect of team mental training on mental health of nursing freshmen in a military medical university

YANG Guo-yu[1,2], FENG Zheng-Zhi[2], LIU Yun-bo[2], WANG Tao[2], WANG Feng[2], DAI Qin[2], LIAO Ya-qin[2], ZHANG Yan[2], ZHANG Jun[2], YI Hong[2], YU Hong-yan[2], SONG Bin-bin[2]([1]Department of Psychology, College of Nursing, Third Military Medical University, Chongqing 400038; [2]Institute of Educational Science, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: Objective To study the effect of team mental training on mental health of nursing freshmen in a military medical university. **Methods** A total of 54 nursing freshmen (experiment group) received team mental training and read a textbook, Mental Quality Training for Soldiers, for 2 months, and the other 51 nursing freshmen who only read the book served as control group. Symptom checklist 90(SCL-90), self-rating anxiety scale (SAS), self-rating depression scale (SDS) and social support rate scale (SSRS) were employed to evaluate the mental health of nursing freshmen before and after training. All data were analyzed by paired-sample T test. **Results** ①As compared with pre-training, the SCL-90 scores of training group decreased significantly in somatization, anxiety, positive items and general mean ($P<0.05$); and those of control group were decreased significantly only in the first 3 items. ②When compared with pre-training, the SAS scores of training group and control group were decreased significantly ($P<0.01$; $P<0.05$), and no significant difference was found in the SDS scores of the 2 groups. ③Support using factor in the SSRS was increased significantly in training group ($P<0.05$); but not in control group in comparison to pre-training. **Conclusion** Team mental training can improve mental health of nursing freshmen in military medical university, which is helpful to the freshmen's adaptability in military medical university.

Key words: team mental training; mental health; military medical university; nursing freshman

军校护理专业新生是军医大学的一个特殊群体,她们个性趋向成熟,心理有较强的可塑性。由于环境的改变,她们存在较多的适应性问题,如环境适应、生活适应、人际适应和学习训练适应等,由此产生强迫、焦虑、抑郁、人际关系等心理问题。这些问题若得不到及时的处理,会影响学员的心理健康、军校适应和发

基金项目:第三军医大学护理系系管课题(XGKY200501)
Supported by the Research Project Foundation by College of Nursing of Third Military Medical University (XGKY200501)
作者简介:杨国愉(1970-),男,云南省施甸县人,博士研究生,讲师,主要从事军事应激、军人心理健康教育和心理素质训练等方面的研究。电话:(023)68752268,E-mail: ygy918@mail.tmmu.com.cn
收稿日期:2005-02-17;修回日期:2006-06-12

展,重者还可能成为安全隐患。团体心理训练是近年来兴起的一种心理健康教育方法,既往研究针对一般大学生、军人、运动员、中学生较多[1-5],对军医大学新生,尤其是护理专业新生的心理训练报道较少。因此,本研究以军医大学护理新生这个特殊的群体作为研究对象,选择新生军训结束、初进入学科学习的过渡时期,探讨团体心理训练对护理新生心理健康的影响,为促进军医大学新生的教育管理,促进军校新生心理的健康成长和军校适应,提供一定的理论依据和实践支持。

1 对象与方法

1.1 研究对象

采用整群抽样的方法,抽取某军医大学护理专业105名新生,全为女性,年龄17~20(18.71±0.72)岁。独生子女59例(56%),非独生子女46例(44%)。87例来自双亲家庭(83%),12例来自单亲家庭(11%),6例来自寄养家庭(6%)。随机分为2组,试验组54例,对照组51例。经均衡性检验,2组对象在年龄、家庭结构等方面均达到均衡($P>0.05$)。

1.2 研究方法

1.2.1 研究设计 采用随机2(试验组、对照组)×2(训练前、训练后)自身前后配对设计,训练组阅读训练教材,参加全程6次心理训练;对照组不参加心理训练,只阅读训练教材和进行正常的学习生活。

1.2.2 训练教材 以《军人心理素质训练》[6]为训练教材,针对军校新学员常见的心理问题,围绕促进军校适应的训练目标,结合"创设情景—介绍知识—策略训练—反思内化"的专题训练模式[7],构建心理训练体系。

1.2.3 训练内容和方法 根据文献[8]和军医大学新生存在的心理问题,以提高新生的心理适应能力为重点,本研究构建了6个相互联系的心理训练专题:认识自我训练、角色适应训练、人际交往训练、情绪调控训练、合作与竞争训练、学习适应训练。采取小团体方式(10~30例)进行训练,试验组又随机分成2个训练小组,每组27例。2组依次循环、完成6次训练。参加试验的主训人员都是从事心理学的教师和研究生,训练前都经过团体心理训练理论和技能的培训。训练中保持2组新生在训练教师、训练内容、程序、方式和训练环境上的一致性。

1.2.4 训练效果评价 采用症状自评量表(symptom checklist, SCL-90)、焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)、抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)和社会支持量表(social support rate scale, SSRS)[9]作为评价工具。SCL-90由Derogatis于1975年编制,问卷共有90个条目,采用5级评分,评价指标有躯体化(somatization)、强迫症状(obsessive-compulsive)、人际关系敏感(interpersonal sensitivity)、忧郁(depression)、焦虑(anxiety)、敌对(hostility)、恐怖(phobic anxiety)、偏执(paranoiel ideation)、精神病性(psychotism)、总均分(general mean)和阳性项目数(positive items)。SCL-90反映的内容丰富,是目前国内使用最为广泛的心理健康评定量表;SAS和SDS由W. K. Zung于1965年编制,量表各20个题项,采用4级评分,主要评价个体的焦虑和抑郁,用总分作为评价指标,广泛用于情绪状态的评定;SSRS由肖水源于1986年设计编制,量表共有10个题项,采用4级或多重评分,用总分、客观支持、主观支持和支持利用度4项指标进行评价。主要评价个体获得社会支持的种类和程度,以及对社会支持的觉察和利用程度。用以上工具于训练前后进行团体心理检测,对被试心理健康状况,焦虑、抑郁情绪和社会支持情况进行评价。

1.3 统计学处理

采用SPSS 11.0统计软件进行配对t检验比较试验组和对照组新生训练前后各量表因子得分的差异。

2 结果

2.1 团体心理训练对军医大学护理新生心理健康的影响

团体心理训练后,SCL-90各因子得分,试验组躯体化、焦虑因子和阳性项目数得分非常显著下降($P<0.01$),总均分得分显著下降($P<0.05$);对照组躯体化得分非常显著下降($P<0.01$),恐怖和阳性项目数得分显著下降($P<0.05$)(表1)。

表1 团体心理训练前后SCL-90各因子分的比较($\bar{x}\pm s$)

因子	试验组($n=54$)		对照组($n=51$)	
	训练前	训练后	训练前	训练后
躯体化	1.65±0.60	1.38±0.38[a]	1.48±0.47	1.33±0.38[a]
强迫	1.66±0.51	1.69±0.51	1.61±0.46	1.67±0.53
人际关系	1.67±0.60	1.59±0.51	1.59±0.45	1.61±0.59
抑郁	1.54±0.54	1.48±0.50	1.43±0.42	1.40±0.50
焦虑	1.57±0.48	1.46±0.40[a]	1.43±0.38	1.38±0.40
敌对性	1.32±0.40	1.36±0.49	1.26±0.30	1.30±0.43
恐怖	1.36±0.50	1.31±0.42	1.34±0.37	1.26±0.34[b]
偏执	1.39±0.40	1.39±0.38	1.34±0.31	1.31±0.38
精神病性	1.38±0.36	1.39±0.38	1.39±0.40	1.31±0.38
总均分	1.53±0.42	1.46±0.37[b]	1.45±0.33	1.41±0.37
阳性项目数	31.96±19.83	27.83±18.82[a]	30.25±18.86	26.65±19.07[b]

a: $P<0.01$, b: $P<0.05$,与本组训练前

2.2 团体心理训练对军医大学护理新生情绪状态的影响

团体心理训练后,试验组SAS得分非常显著地下降($P<0.01$),对照组SAS得分显著下降($P<0.05$);SDS得分,2组前后测差异不显著($P>0.05$)(表2)。

表2 团体心理训练前后SAS和SDS得分的比较($\bar{x}\pm s$)

因子	试验组($n=54$)		对照组($n=51$)	
	训练前	训练后	训练前	训练后
焦虑	36.08±6.33	33.90±3.86[a]	35.04±4.37	33.82±3.58[b]
抑郁	44.45±5.19	43.80±3.55	42.16±4.80	42.74±4.74

a: $P<0.01$, b: $P<0.05$,与本组训练前比较

2.3 团体心理训练对军医大学护理新生社会支持的影响

团体心理训练后,试验组支持利用度得分显著提高($P<0.05$),对照组各社会支持因子得分无显著差异($P>0.05$)(表3)。

表 3　团体心理训练前后社会支持各因子得分的比较（$\bar{x} \pm s$）

因子	试验组（$n=54$）		对照组（$n=51$）	
	训练前	训练后	训练前	训练后
社会支持总分	39.59 ±6.49	39.78 ±5.01	37.66 ±4.65	38.61 ±5.30
客观支持分	8.52 ±1.67	8.76 ±2.15	8.18 ±2.02	8.59 ±2.47
主观支持分	21.88 ±5.77	21.39 ±3.07	20.91 ±2.99	21.29 ±2.90
支持利用度得分	9.19 ±1.67	9.70 ±1.73[b]	8.48 ±1.98	8.52 ±1.92

3　讨论

新学员是军校的一个特殊群体，他们面临较多的适应任务，易产生心理问题。既往研究[10,11]显示，军校新学员存在强迫、人际交往、焦虑和抑郁情绪等心理问题。对新学员进行心理健康教育非常必要，目前高校对这一点都有一致认识，但接下来的问题是探讨如何进行新学员心理健康教育，如选择什么样的内容、采取什么方式进行教育等。随着心理健康教育的发展，心理健康教育出现了课程化、活动化、渗透化和团体化的发展趋势。团体心理训练就是这种趋势的一个表现。研究表明，团体心理训练可增强自信心、提高自我认识能力、增强团队精神、提高人际交往能力、开发潜力等，对学员适应大学生活起到积极的推动作用[1,2]。本研究就是针对军校新学员的一个初步探索。

研究结果显示，团体心理训练后，参训新生 SCL-90 总均分、躯体化、焦虑和阳性项目数得分均显著下降；焦虑得分显著降低；社会支持利用度得分显著提高。以上结果提示团体心理训练在一定程度上能提高新学员的自我认知能力、情绪调控能力和人际交往技巧，心理训练虽然不能增加学员的客观支持和主观支持的获得程度，但可提高其对社会支持的觉察和利用能力，学员能主动寻求和利用外界的支持，这样新生的躯体不适感、降低紧张焦虑水平，提高了新生心理健康水平，这与既往研究有一致的地方[8,12]。训练后对学员进行心理访谈发现，多数学员觉得参加训练后对自己、他人和外界环境的认识发生了很大改变，看问题更加客观、公正；认识到军校学员的角色特征；学会一些人际交往的技巧，懂得了尊重他人、与别人合作的重要性；焦虑和抑郁程度减轻，情绪调节能力增强，找到了情绪合理宣泄的途径；应对方式变得更为成熟积极，能积极寻求和利用各种社会支持。能主动适应军校生活。研究也表明，对照组某些因子得分也显著下降，说明仅仅通过阅读训练教材对军人的心理健康水平也有一定的改善作用，但总体不如团体训练效果好。

团体心理训练是近年来兴起的一种心理训练方法，它团体性、自主性、活动性和互动性等特点[12]使参训人员能积极参与训练，并从中受益。在学生的心理健康教育、员工培训和职业技能培训等领域中得到广泛的应用。既往针对大学生的团体心理训练的内容主要包括自我意识、情绪管理、团队建设、人际交往、意志训练等方面[13]。本研究从团体心理训练的理论[14]和学生心理素质形成的规律出发，考虑到军校新生的特殊性，构建了认识自我、角色适应、人际适应、情绪调控、团体精神的培养和学习适应 6 大板块的训练内容，使训练更具有系统性和针对性。

本研究只是军校学员团体心理训练的一个初步研究，还存在较多问题。如访谈中部分学员反映，训练时间太短，训练方式不够灵活；训练老师“教”的成分太多，“导”的力度不足等。说明团体心理训练既有理论性，又有实践性，将来需要探讨的问题较多，如训练模式、团体心理训练的效果评价、作用机制、针对不同人群的训练内容、训练方式，训练人员的素质和训练技巧等，都需要深入研究。

（本研究得到第三军医大学护理系朱京慈主任、寇晋政委、曾祖蓉副主任和童玲干事，以及护理三队干部和全体同学的支持，在此诚致谢意！）

参考文献：

[1] 陈健芷，张守臣. 大学生心理健康及心理训练设计研究[J]. 黑龙江高教研究，2004，(11)：112－114.

[2] 杨国愉，冯正直，王　平，等. 不同心理素质训练方式对军人心理健康与个性的影响[J]. 解放军预防医学杂志，2005，23(6)：413－416.

[3] 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.

[4] 方　平. 竞技武术运动员心理训练初探[J]. 浙江体育科学，2005，27(2)：80－82.

[5] 傅小惠. 体操教学中学生情绪和意志的心理训练[J]. 赣南师范学院学报，2000，(3)：96－98.

[6] 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.

[7] 苗丹民. 军事心理学研究[M]. 西安：第四军医大学出版社，2003：62－66.

[8] 张丽萱，艾　旭，陈春杰，等. 团队心理训练对新兵心理健康水平的影响[J]. 人民军医，2005，48(5)：254－258.

[9] 汪向东，王希林，马　弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京：中国心理卫生杂志社，1999：31，127，194.

[10] 冯正直，杨国愉，汪　涛，等. 军医大学七年制学员心理健康状况调查分析[J]. 第三军医大学学报，2003，25(23)：2138－2140.

[11] 王安辉，刘　媛，黄久仪，等. 军校新学员心理健康状况因素的分析[J]. 中国公共卫生，2001，17(10)：955－956

[12] 孙时进，范新河，刘　伟. 团体心理咨询对提高大学生自信心的效果研究[J]. 心理科学，2000，23(1)：77－79.

[13] 彭移风. 大学生心理训练及其效果研究[J]. 河南职业技术师范学院学报：职业教育版，2005，(2)：74－76.

[14] 黄辛隐，张秀敏. 高校青年教师心理健康及团体心理训练设计研究[J]. 心理科学，2004，27(2)：307－310.

（编辑　王　红）