文章编号:1000-5404(2013)03-0273-02

短篇论著

不同领导者对新兵团体心理干预效果的影响

田 进[1],王晓丽[1],宁连才[2],梁 进[1] (510507 广州,武警广东总队医院医务处[1];510510 广州,广东三九脑科医院心理科[2])

[摘要] **目的** 比较不同领导者对新兵孤独感的改善情况。**方法** 选取某部2012年入伍的新兵共279人,应用孤独量表,依赖性、宽容性、支配性量表测评,发放问卷279份,回收有效问卷258份,采用整群随机设计法分为心理咨询师团体组($n=88$)、班长团体组($n=83$)和对照组($n=87$)。心理咨询师团体组和班长团体组分别在心理咨询师和班长的带领下按方案实施心理干预,对照组不实施任何干预,团体干预结束后对3组进行复测,评估对新兵孤独感的改善情况及差别。**结果** ①心理咨询师团体组干预前后宽容性、依赖性、孤独感均有统计学差异($P<0.01$),支配性无统计学差异($P>0.05$);班长团体组干预前后孤独感有统计学差异($P<0.01$),宽容性、依赖性、支配性无统计学差异($P>0.05$);对照组各因子差异无统计学意义($P>0.05$)。②心理咨询师团体组和班长团体组的孤独感较对照组低($P<0.05$,$P<0.01$);心理咨询师团体组依赖性较班长团体组和对照组低($P<0.05$,$P<0.01$)。**结论** 专业和非专业团体干预均可以在一定程度改善新兵的孤独感,专业的心理咨询师团体干预还可能促进新兵独立性和宽容性,降低依赖感。

[关键词] 团体干预;新兵;班长;咨询师;孤独量表
[中图法分类号] R395.6; R821.2 [文献标志码] A

孤独感是个体渴望社会关系和人际交往而无法被满足时所产生的一种不愉快的情绪体验[1],长期或严重的孤独可降低心理健康水平[2]。孤独感是新兵常见的心理问题之一,长期的孤独感不仅阻碍新兵适应部队的进程,还可能引发严重的身心疾病。本研究根据部队群体性的特点,采用团体心理干预的方法,意在改善新兵入伍初期因环境和人际关系的变化而产生的孤独感,同时探讨不同领导者的团体干预对促进新兵孤独感的改善情况,在我部队心理专业人员相对不足的情况下,初步探讨非专业心理骨干实施团体干预的可行性,现将研究结果报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象

选取某部2012年入伍的新兵共279人,于入伍后第3周进行团体心理测试。发放问卷279份,回收有效问卷258份,所有研究对象为男性,年龄(19.4±1.32)岁,学历分布情况:初中44人(17.05%),高中113人(43.80%),中专81人(31.40%),大专16人(6.20%),本科4人(1.55%)。258人来自于30个班,以班级为单位采用整群随机设计,258人分为3个组:心理咨询师团体组88人,班长团体组83人,对照组87人。3组间年龄、性别、文化程度没有统计学差异($P>0.05$)。在团体干预后新兵入伍第11周进行复测问卷,258份全部回收,无脱落。

[通信作者] 王晓丽,E-mail:wangxiaoli972003@yahoo.com.cn
[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20121207.1023.021.html(2012-12-07)

1.2 测量工具

1.2.1 孤独量表(UCLA) 由Russeell等于1978年编制,王登峰[3]于1995年修订,有20个条目,每个条目按4级程度评分。该量表评估的是由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独感。

1.2.2 明尼苏达多项人格测验(MMPI)的分量表 ①宽容性量表:由Gough于1957年编制,包括MMPI中的30个条目,用来评估个人容纳和接受他人信念价值的程度[4]。②支配性量表:由Gough于1951年编制,包括MMPI中的28个条目,这些条目用来评估领导能力及社会主动性、自信心、个人资源、效率、坚定性以及在人际关系中支配能力等特征[4]。③依赖性量表:由Navran于1954年编制,包括MMPI中的57个条目,这些条目反映个体缺乏决心和自信心,依赖他人,遇到困难时喜欢寻求别人的支持,不能自动、自发地根据自己的判断行事[4]。

1.3 实施方案

1.3.1 心理咨询师团体组 2个班为1个小组,共5个小组,由国家二级心理咨询师带领开展活动。每周1次,共8次,每次90 min。结构性团体干预采用团体游戏、心理剧、会谈、讨论等方式开展,团体主题围绕着新兵适应环境,增进人际交往,继而促进孤独感的改善展开。第1次建立发展团体;第2次重新认识自我——“读懂我和你”;第3次人际压力管理——“我是不倒翁”;第4次识别调节情绪——“我的情绪我做主”;第5次人际沟通——“爱在指间”;第6次应对方式训练——“支持的力量”;第7次未来规划——“我的未来不是梦”;第8次——总结,回馈。

1.3.2 班长团体组 1个班为1个小组,共10个小组,每周1次,共8次,每次90 min。开组前由心理咨询师对班长进行团体干预的基础知识培训,强调班长在团体干预中身份的转化,

不批评,不教育,开放民主团体氛围。设立与心理咨询师组同样的团体主题,由心理咨询师和10个班长共同采用头脑风暴法完成,主要是各班班长根据部队带兵经验,常用团体活动方式结合心理医生提供的一些游戏,集体设计1个统一的活动方案。由班长按照统一的方案带领开展。

1.3.3 对照组 以班为单位,共10个班,87人,不接受任何心理干预。

1.4 统计学处理

数据以 $\bar{x} \pm s$ 表示,采用SPSS 11.5统计软件,组内干预前后的比较行配对 t 检验,3组间比较行方差分析,差异有统计学意义时,用LSD-t检验方法进行两两比较,检验水准为 $\alpha = 0.05$。

2 结果

2.1 一般资料

干预前3组的孤独感问卷、宽容性、依赖性、支配性问卷各因子无统计学差异($P>0.05$)。

2.2 干预前后3组组内的比较

心理咨询师团体组干预前后宽容性、依赖性、孤独感均有统计学差异($P<0.01$);班长团体组干预前后孤独感有统计学差异($P<0.01$),对照组各因子差异均无统计学意义($P>0.05$)。

2.3 干预效果的比较

对3组团体干预前后差值的组间比较结果显示,3组在依赖性、孤独感这2个因子上有统计学差异($F=4.547$,$P<0.05$;$F=5.535$,$P<0.01$),在宽容性、支配性这2个因子不存在统计学差异($F=1.601$,$P=0.204$;$F=0.542$,$P=0.582$)。经LSD-t检验,心理咨询师团体组和班长团体组孤独感较对照组低;心理咨询师团体组依赖性较班长团体组和对照组低($P<0.05$,$P<0.01$,表1)。

表1 各组心理干预前后量表分差值的多重比较($\bar{x} \pm s$)

组别	n	宽容性	依赖性	支配性	孤独感
心理咨询师团体组	88	1.19±3.61	−3.22±6.14	0.20±2.89	−3.94±6.93
班长团体组	83	0.10±3.45	−0.27±6.82[b]	0.45±3.42	−3.06±6.10[c]
对照组	87	0.40±5.16	−1.01±7.07[a]	−0.03±2.69	−0.69±6.93[b]

a:$P<0.05$,b:$P<0.01$,与心理咨询师团体组比较;c:$P<0.05$,与对照组比较

3 讨论

新兵入伍是青年人生命中一个重要转折,远离亲人、朋友,环境、生活习惯的改变使很多新兵都会在心理上产生种种不适应。孤独感是一种消极情绪,约80%的新兵有不同程度的孤独心理。目前国内对新兵的孤独感研究比较少,有研究者将一般人群孤独感的产生原因按其重要性依次归为:早期的依恋方式、人格因素、个体消极的认知和应对、社交技巧的缺乏和社会性忽略等[5]。

本研究中心理咨询师团体组干预前后宽容性、依赖性、孤独感均有统计学差异。心理咨询师团体组依赖性较班长团体组和对照组低,表明心理专业人员的团体干预,在促进团体气氛和人际关系的过程中,使新兵人格得到了完善和发展,新兵孤独感改善显著。班长团体组干预前后孤独感有统计学差异,其他人格因子没有差异,表明非专业的团体活动也是一个使新兵减轻孤独感的有效形式。我们推测其关键在于团体活动有利于形成安全、开放、民主的气氛。有研究表明,在这样的气氛下,青年人会容易自我暴露,加强彼此了解和支持,增加社交亲密感,排解情感孤独[6]。

对3组团体干预前后差值的组间比较中,心理咨询师团体组和班长团体组孤独感较对照组低,而且差异显著;我们可以进一步推测,有针对性主题的团体活动和部队日常团体对新兵心理行为是有差异的。对照组按照部队的日常生活制度也有一些班会等非专业的团体活动,但孤独感并没有差异,也就是说仅仅是日常生活、工作的团体活动对于改善新兵孤独感是不够的。很多学者也指出孤单和孤独不同,孤单的客观状态可能使人积极地利用独处的时间,也可能会使人体验到不愉快的孤独。但当一个人有孤独感的时候,甚至有他人在场,个体也可能会感到孤独,因为这是一种主观状态。有针对性的团体干预可以使新兵更明确需要的人际关系,在增加人际交往机会的同时,示范和强化人际技巧,巩固成熟的人际交往的模式。

根据本研究结果,我们建议在新兵工作中应广泛开展针对新兵适应环境和促进人际交往的结构性的团体干预,特别是心理骨干等非专业人员培训后在部队心理工作中可以起到一定的作用。这值得进一步研究。

参考文献:

[1] 黄希庭. 大学生心理健康教育[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2004: 254-255.

[2] 李小艳. 大学生社会支持与孤独感的相关研究[J]. 医学与社会, 2010, 23(4): 97-99.

[3] 王登峰. Russell孤独量表的信度与效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1995, 3(1): 23-25.

[4] 张作记. 行为医学量表手册[M]. 北京: 中华医学电子音像出版社, 2005: 113-116.

[5] Man K O, Hamid P N. The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers[J]. Pers Individ Dif, 1998, 24(3): 357-371.

[6] 易敏. 关于青少年自我表露和孤独感的关系研究[J]. 科教文汇: 下旬刊, 2011(4): 169-170.

(**收稿**:2012-08-09;**修回**:2012-10-20)

(编辑 王 红)