论著

文章编号:1000-5404(2013)15-1616-04

心理弹性训练对水面舰艇军人自我意识和应对方式的影响

左 昕[1,2],彭 李[1],汪金生[2],李 敏[1],钟敏琴[2],杨安强[3],陈 昊[2],于永菊[1] (400038 重庆,第三军医大学医学心理学系军事心理学教研室[1];510320 广州,海军92390部队医院心理健康中心[2];572022 海南 三亚,解放军61876部队[3])

[摘要] **目的** 研究心理弹性训练对水面舰艇军人自我意识(自我接纳、自我效能和自我概念)与应对方式的影响。**方法** 选取与团体辅导目标基本一致的舰艇部队军人100名,随机分成训练组($n=45$,参加训练)和对照组($n=55$,不参加任何训练)。2组被试在训练前、中、结束时和训练结束6个月后分别采用自我接纳问卷(SAQ)、一般自我效能感量表(GSES)、Wallance自我概念量表(WSCS)和简易应对方式问卷(SCSQ)进行心理评估。根据心理弹性理论及构成要素设计10次团体训练的内容,每周1次、每次2 h,在10周内完成。训练组按抽签法分成组1($n=22$)和组2($n=23$),训练成员的自我意识、情绪管理、人际沟通、问题解决和社会支持等能力;对照组不参加任何形式的训练。11名被试因执行任务未能全程参与(脱落),训练前训练组与对照组在年龄、军龄、职务和文化程度,SAQ、GSES、WSCS、积极应对和消极应对得分方面均无统计学差异($P>0.05$)。**结果** ①与训练前结果相比,训练组在训练结束时和训练结束6个月后测SAQ、GSES和WSCS得分均有显著提高($P<0.05$,$P<0.01$),其中GSES在训练第5次结束后就有显著提高($P<0.01$),而SAQ和WSCS在训练第10次结束后显著提高($P<0.05$,$P<0.01$)。训练组在训练中、结束时和6个月后SAQ、GSES和WSCS得分均显著高于对照组($P<0.05$,$P<0.01$)。②与训练前结果相比,训练组训练中和训练结束时,积极和消极应对方式得分均无统计学差异($P>0.05$);而在训练结束6个月后积极应对显著提高($P<0.01$),消极应对得分无统计学差异($P>0.05$)。训练组在训练结束6个月后测积极应对得分显著高于对照组($P<0.01$)。**结论** 心理弹性训练能有效提升水面舰艇军人的自我意识,提高其积极应对能力。

[关键词] 心理弹性训练;自我意识;应对方式

[中图法分类号] R395.9; R821.41; R821.81 [文献标志码] A

Effect of resilience training on self-awareness and coping style of warship soldiers

Zuo Xin[1,2], Peng Li[1], Wang Jinsheng[2], Li Min[1], Zhong Minqin[2], Yang Anqiang[3], Chen Hao[2], Yu Yongju[1] (Department of Military Psychology, School of Psychology, Third Military Medical University, Chongqing, 400038, China)

[**Abstract**] **Objective** To study the effect of resilience training on self-awareness (self acceptance, self-efficacy and self concept) and coping style of warship soldiers. **Methods** One hundred warship soldiers were selected and divided randomly into a training group ($n=45$) and a control group ($n=55$). All of them were tested by Self Acceptance Questionnaire (SAQ), General Self-Efficacy Scale (GSES), Wallance Self Concept Scale (WSCS) and Simplified Coping Style Questionnaire (SCSQ) before, during and at the end of training and at 6 months after the training. According to resilience theory and its elements, 10 times resilience training was arranged 2 h once per week. The training group was subdivided into a group 1 ($n=22$) and a group 2 ($n=23$) by drawing lots, aiming to train the self-awareness, emotion management, interpersonal communication, problem solving and social support of the warship soldiers. Except for 11 shedding subjects, there was no significant difference between the training group and the control group in age, military service, job, education level, average scores of SAQ, GSES and WSCS and the total score of SCSQ before training ($P>0.05$). **Results** (1) Compared with the results before training, the scores of SAQ, GSES and WSCS significantly were improved at the end of training and at 6 months after training in the training group ($n=39$) ($P<0.05$, $P<0.01$), in which GSES score was increased significantly in the midterm of training ($P<0.01$), and the scores of SAQ and WSCS were increased significantly at the end of training ($P<0.05$, $P<0.01$).

[基金项目] 国家自然科学基金(31170994);军队心理卫生科研课题(12XLZ212);全军"十二五"计划面上项目(CWS11J049)

[通信作者] 李 敏,电话:(023)68752267,E-mail:limin52267@tmmu.edu.cn

[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20130314.0930.004.html(2013-03-14)

Compared with the results before training, the score of positive coping was increased significantly at 6 months after training ($P<0.01$), but no significant difference was observed in negative coping score ($P>0.05$); (2) The scores of positive coping at the end of training and at 6 months after training were significantly higher in the training group than in the control group ($P<0.05$, $P<0.01$), while no significant difference was observed in negative coping style ($P>0.05$). **Conclusion** Resilience training can effectively improve warship soldiers' self-awareness and positive coping ability.

[**Key words**] resilience training; self-awareness; coping style

Supported by the National Natural Science Foundation of China (31170994), the Project of Military Mental Health Research of PLA (12XLZ212) and the General Program of the "Twelveth Five-year Plan" for Medical Development of PLA (CWS11J049). Corresponding author: Li Min, Tel: 86-23-68752267, E-mail: limin52267@tmmu.edu.cn

心理弹性与心理健康密切相关,有针对性地对个体进行心理弹性训练能提高其心理健康水平[1]。外向程度较高、情绪较稳定、具有积极自我意识的军人心理弹性较好,在面对压力和挫折时能积极应对,应激后更易于恢复或保持心理健康[2]。心理弹性高的个体具有更多积极的行为效应,能提高个体的活动水平,缓冲压力的有害影响[3]。积极的自我评估使个体在面对生活压力事件,能够调整情绪并获得社会支持[4]。自我效能感影响认知调控、情绪反应、活动效率、思维能力和人际关系等,自我效能感强的人可体验更多积极的情绪[5]。在应激状态下,个体积极的自我概念可以对良好应对和心理健康状况产生正性影响,自我概念结构的协调统一与心理适应密切相关[2]。应对是个体对现实环境变化有意识、有目的和灵活的行为调节,包括改变对应激事件的评估,调节与事件有关的躯体或情感反应等。Fava 等[6]采用认知疗法(包括自信和问题解决等训练),强调自我观察,通过增加个体的"幸福感"来提高应变能力。以往研究主要考察心理弹性训练前、后被试的情绪、心率变异性、作业疲劳和应激等方面的影响。鉴于自我意识和应对方式与心理弹性密切相关且又较难训练和改变,本研究追踪比较了心理弹性训练前、后不同时期军人自我意识和应对方式的动态变化,旨在为增强军人心理健康水平和抗应激能力的训练提供依据。

1 对象与方法

1.1 对象

在某舰艇部队官兵自愿报名的基础上,运用结构式面谈对被试进行评估。按照部队官兵年龄、职务和文化程度正态分布构成结构的特点,选择纳入标准:①与心理弹性训练的团体辅导目标基本一致;②年龄 18~35 岁;③初中以上文化程度;④同一单位且方便接受心理训练者;⑤被试均被告知本研究的目的和过程,并签署知情同意书。排除标准:①内向和言语交流困难者;②无法连续 10 次参加训练者;③有严重躯体疾病者;④有精神病家族史者。共招募被试 100 名,全部为男性。按来访顺序进行编号,分组时综合考虑人口学变量因素,用 Excel 中的 Rand 函数随机选取训练组(45 名,参加心理弹性训练,为保证团体训练的效果按抽签法分成组 1 为 22 人和组 2 为 23 人)和对照组(55 名,不参加心理弹性训练),所有被试于初次访谈时完成相关心理问卷。训练组被试完成全部(为期 10 周次)团体训练者为 39 名,其中 6 名因临时接受其他任务脱落,脱离率 13.3%。对照组完成前后测者为 50 名,其中 5 名因休假脱落,脱离率 9.1%。本研究未对 2 组被试中的脱落者进行进一步追踪,2 组的脱离率无统计学差异($P>0.05$)。2 组被试均符合正态分布,年龄为 19~32 岁($M=23.08$, $s=2.99$)、军龄为 1~14 年($M=4.51$, $s=3.04$)、职务(士官占 60.7%、士兵占 39.3%)和文化程度(初中占 10.1%、高中占 59.6%、大专占 28.1%、本科占 2.2%)均无统计学差异($P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 测量工具 ①自我接纳问卷(self acceptance questionnaire, SAQ):共 16 个条目,采用 4 级评分,包括自我接纳和自我评价 2 个因子,量表得分越高,表明自我接纳程度越高(信度为 0.86)[7]188-189。②一般自我效能感量表(general self-efficacy scale, GSES):包括 10 个条目,采用 4 级评分,总分越高说明自信心越好(信度为 0.87)[7]187-188。③Wallance 自我概念量表(wallance self-concept scale, WSCS):包括 15 个双极形容词,采用 7 点量表形式,分数越高表示个体对自己各方面的自我知觉越好(信度为 0.89)[7]190-191。④简易应对方式问卷(simplified coping style questionnaire, SCSQ):共 20 个条目,采用 4 级评分,包括积极和消极应对 2 个维度,量表得分越高,表明个体积极或消极应对的程度越高(信度为 0.89 和 0.78)[8]。

1.2.2 研究步骤 按照入选和排除标准进行结构式面谈,结束后填写 SAQ、GSES、WSCS 和 SCSQ 问卷,并嘱其等待通知是否入组参加团体训练研究。被随机分入训练组的被试接受心理弹性训练,并在第 5、10 次训练结束后和 6 个月后进行 SAQ、GSES、WSCS 和 SCSQ 后测评估;对照组不接受任何心理训练,仅在相同时间进行 SAQ、GSES、WSCS 和 SCSQ 等问卷的前、中、后和 6 个月测量。

1.3 心理弹性训练方案

根据 Kumpfer 的心理弹性框架理论,从影响心理弹性的四大主要因素(认知、情感、精神和行为/社会)入手,培养团体成员的自我意识、情绪管理、人际沟通、问题解决和社会支持等能力。采用主题游戏、角色扮演、个案分析、头脑风暴、分享、讨论和作业练习等方法[1],每次训练的活动程序都包括"热身—互

动—凝聚—分享—结束”5个环节,每周五上午或下午进行训练,每次2 h,持续10周,具体活动内容见表1。

1.4 统计学方法

采用SPSS 17.0统计软件,主要方法:2组被试人口学变量的比较采用独立样本t检验。训练组训练前、中、结束和结束后6个月测量,对照组训练前、中、结束和结束后6个月测量数据的比较采用配对样本t检验;训练组和对照组训练前、中、结束和结束后6个月测量数据的比较采用独立样本t检验和单因素方差分析。

2 结果

2.1 心理弹性训练组和对照组在训练前、中、结束时和训练结束后6个月SAQ、GSES和WSCS得分的比较

训练组与对照组被试训练前SAQ总分、GSES总分、WSCS总分和SCSQ均分比较无统计学差异($P>0.05$)。与训练前相比,训练组在训练结束时和训练结束6个月后测SAQ、GSES和WSCS得分均有显著提高($P<0.05$,$P<0.01$),其中GSES在训练第5次结束后就有显著提高($P<0.01$),而SAQ和WSCS在训练第10次结束后显著提高($P<0.05$,$P<0.01$);对照组在训练中、结束时和6个月后SAQ、GSES、WSCS得分无统计学差异($P>0.05$)。与对照组相比,训练组在训练中、结束时和6个月后SAQ、GSES和WSCS得分均显著高于对照组($P<0.05$,$P<0.01$)。见表2。

2.2 心理弹性训练组和对照组在训练前、中、结束时和训练结束后SCSQ得分的比较

与训练前相比,训练组在训练中和训练结束时,积极和消极应对方式得分无统计学差异($P>0.05$);而在训练结束6个月后积极应对显著提高($P<0.01$),消极应对得分无统计学差异($P>0.05$);对照组在训练中、结束时和6个月后测SCSQ得分均无统计学差异($P>0.05$)。训练组在训练结束6个月后测积极应对得分显著高于对照组($P<0.01$)。见表3。

表1 水面舰艇军人心理弹性训练方案

阶段	次数	活动内容
团体形成	第1次	领导者与成员相互认识并建立团体。成员之间破冰、澄清期待、共同制订团体约定,初步形成团体
团体发展	第2次	训练成员的自我接纳(认知)。帮助成员自我探索,了解自己的价值观,正视理想自我与现实自我的差异;认识并接纳独特的自我和他人,开放自我;巩固团体合作,进而增强团体带给成员的安全感
	第3次	自信训练(精神)。帮助成员了解树立自信的重要性;引导成员学习培养自信,通过活动体会其意义;认识与肯定自己的价值,进一步巩固建立的自信
	第4次	应对挫折(行为)。了解自己受到过的挫折及采取应对的做法;认识自身行为态度在承受挫折方面的弱点,能平静地对待挫折;通过讨论对挫折的处理能更客观合理有效
	第5次	情绪管理(情感)。让成员能认识情绪的意义并觉察自己的情绪;能接纳自己正负向情绪,了解自己惯有的宣泄方式;更好地控制情绪,以适当的方式表达并管理自己的情绪;教成员如何产生积极的情绪来应对问题,与别人分享自己的快乐
	第6次	减轻压力(行为)。训练释放压力,放松自我;通过对压力现状进行分析和分享成功减轻压力的各种经验培养成员相信他人、愿意与他人分享不愉快和互助
	第7次	人际沟通(行为)。学会正视人际交往中出现的问题;看清自己及需要的朋友特质,了解朋友的相处之道,加强人际沟通;了解生活中的社会支持,建立更和谐的人际关系
	第8次	问题解决(行为)。帮助成员了解问题解决的步骤和策略,培养和增进成员个人抉择、计划及解决问题的能力
	第9次	社会支持(社会)。回顾生活中所扮演的角色及重要事件,体会来自周围人的支持,学会寻求他人的帮助并接受帮助
团体结束	第10次	生涯发展并结束团体。总结每个成员在团体中的收获,分享自己的感受,进一步探索个人未来的生活方向,澄清理想,确立对未来的信心;回顾经过团体后的改变,让成员用爱去体验生活的美好,对未来充满希望;在真诚感人的气氛下成员互赠祝福和告别,结束团体

表2 训练组和对照组心理弹性训练前、中、结束时和训练结束后6个月SAQ、GSES和WSCS得分的比较($\bar{x}\pm s$)

时间	SAQ		GSES		WSCS	
	训练组($n=39$)	对照组($n=50$)	训练组($n=39$)	对照组($n=50$)	训练组($n=39$)	对照组($n=50$)
训练前	43.28±5.66	41.72±3.55	25.59±4.81	26.34±3.86	78.69±13.44	78.54±12.81
训练中	44.90±5.33^{f}	42.33±3.61	28.41±4.44^{be}	25.64±5.77	83.05±15.85^{e}	75.22±15.86
训练结束时	47.03±7.25^{af}	41.60±3.67	29.56±5.83^{bdf}	24.85±4.78	92.67±10.44^{bf}	76.83±17.06
训练结束后6个月	48.19±7.70^{bcf}	40.98±2.84	31.03±4.92^{bcf}	25.94±4.46	94.55±8.04^{bdf}	79.00±11.12
F值	4.07	1.06	7.56	0.85	13.48	0.71

a:$P<0.05$,b:$P<0.01$,与训练前比较;c:$P<0.05$,d:$P<0.01$,与训练中比较;e:$P<0.05$,f:$P<0.01$,与对照组比较

表3 训练组和对照组心理弹性训练前、中、结束时和训练结束后6个月SCSQ得分的比较($\bar{x} \pm s$)

时间	积极应对		消极应对	
	训练组($n=39$)	对照组($n=50$)	训练组($n=39$)	对照组($n=50$)
训练前	1.77±0.47	1.82±0.39	1.24±0.47	1.13±0.49
训练中	1.89±0.58	1.77±0.38	1.38±0.62	1.33±0.57
训练结束时	1.99±0.54	1.79±0.45	1.27±0.56	1.31±0.56
训练结束后6个月	2.12±0.50[a]	1.68±0.42	1.20±0.64	1.26±0.35
F值	2.71	1.08	0.62	1.55

a:$P<0.01$,与训练前及对照组比较

3 讨论

心理健康是个体在社会适应过程中心理与行为表现出来的积极稳定的状态。个体对生理自我的认识和接纳程度会影响其生理和心理健康,越能客观正视、接受、认知和评价自我,心理健康状况越好,应激水平越低[2]。Walter等[9]研究表明良好的自我意识可以使个体在面对应激、应对挫折和压力时更有信心,客观的自我评价、积极的自我接纳和健康的自我形象是心理健康的重要标志。本研究结果发现:通过训练个体正确的认知自我、学会利用周围的资源积极应对挫折和科学管理压力,训练结束后训练组成员自我接纳、自我效能和自我概念的得分显著提高。说明通过心理弹性训练教会成员把成功归因为自己的能力和努力,把失败归因为努力程度不足或外部不可控的因素,促使个体提高动机水平并积极应对,从而获得积极的体验并迅速提高成员的自我效能。而个体对自我现状的描述、自我感觉的认同程度和自我接纳是一个需要较长时间训练、不断实践、修正和反馈的过程。自我效能感所产生积极的预期,能促使个体努力克服困难,采取有效的应对方式来处理问题,面对挫折不放弃,在工作和生活中体验到更多的成功和喜悦,从而提高对自我的评价。个体在恰当自我评价的同时能接纳自己,不断地进行自我验证,从而形成恰当的自我概念,而积极的认知体验和情感体验又能够提升自我意识,促使个体形成健康自信的心态[10]。

自我意识的发展影响个体处理问题的方式、如何解释经验和决定期望,与积极应对方式、自尊和乐观主义倾向显著正相关[11],与悲观主义、消极情感和感知压力显著负相关[12]。本研究模拟真实生活情境,使成员在坦诚、安全和多维人际互动的环境中通过彼此真诚的沟通、亲自体验和实践来解决自己的问题,学会利用周围的资源,掌握各种积极的应对技能。训练组的积极应对在训练结束后6个月显著提高,可能是因为应对方式是一个需要时间不断内化的过程,个体的活动取向与行为模式相互作用并不断地反馈结果,制约下一步的活动并丰富完善原有的自我意识,从而促进应对方式的积极发展。提示在今后改进训练方案中应更重视训练成员把学习到的技巧迁移到日常生活中去。通过心理弹性训练引导成员从日常军事训练的经历和体验中挖掘和激发个体的潜能,增强成员的理性认知,在面对应激情境时能合理评价和积极应对,增加管理工作压力的信心和动力。这与Steensma等[13]研究发现心理弹性训练后,实验组的自尊水平、控制力、生活目的、人际关系和有效应对都显著高于控制组具有一致性。

总之,心理弹性训练可以增强军人健康的自我意识和积极应对方式,保持心理系统各部分的协调性、内外的一致性和行为的稳定性,是提高军人心理健康水平的重要途径。本研究中样本较少,如能进一步扩大样本量,可减少结果解释的局限性。

参考文献:

[1] 左昕, 李敏, 彭李, 等. 心理弹性训练对水面舰艇军人作业疲劳、心理应激和心理健康的影响[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2011, 20(10): 923-925.

[2] 左昕, 彭李, 李敏, 等. 水面舰艇军人自我意识、心理应激水平和作业疲劳的关系[J]. 第三军医大学学报, 2011, 33(9): 954-956.

[3] 左昕, 彭李, 李敏, 等. 心理弹性训练对水面舰艇军人正/负性情绪和心率变异性的影响[J]. 第三军医大学学报, 2011, 33(24): 2596-2599.

[4] Alberts H J, Schneider F, Martijn C. Dealing efficiently with emotions: Acceptance-based coping with negative emotions requires fewer resources than suppression[J]. Cogn Emot, 2012, 26(5): 863-870.

[5] Ciani K D, Easter M A, Summers J J, *et al*. Cognitive biases in the interpretation of autonomic arousal: A test of the construal bias hypothesis[J]. Contemp Educ Psychol, 2009, 34(1): 9-17.

[6] Fava G A, Tomba E. Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods[J]. J Pers, 2009, 77(6): 1903-1934.

[7] 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: 187-191.

[8] 《中国心理卫生杂志》编辑部. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1993: 122-124.

[9] Walter K H, Horsey K J, Palmieri P A, *et al*. The role of protective self-cognitions in the relationship between childhood trauma and later resource loss[J]. J Trauma Stress, 2010, 23(2): 264-273.

[10] Haddadi P, Besharat M A. Resilience, vulnerability and mental health[J]. Procedia Soc Behav Sci, 2010, 5: 639-642.

[11] Friese M, Messner C, Schaffner Y. Mindfulness meditation counteracts self-control depletion[J]. Conscious Cogn, 2012, 21(2): 1016-1022.

[12] Pastwa-Wojciechowska B, Kazmierczak M, Blazek M. Self-esteem and styles of coping with stress versus strategies of planning in people with psychopathic personality disorders[J]. Med Sci Monit, 2012, 18(2): 119-124.

[13] Steensma H, Den-Heijer M, Stallen V. Research note: effects of resilience training on the reduction of stress and depression among Dutch workers[J]. Int Q Community Health Educ, 2006, 27(2): 145-159.

(**收稿**:2013-01-05;**修回**:2013-02-25)

(编辑 王小寒)