短篇论著

文章编号:1000-5404(2014)03-0294-02

新兵体能适应情况与幸福感的关系

张冬秋[1],于 拓[2],曹 阳[3],黄筱媛[4] (100842 北京,总后司令部军训局[1];100084 北京,北京体育大学运动人体科学学院运动心理教研室[2];130062 长春,65319 部队卫生队[3]; 100042 北京,62340 部队政治处[4])

[摘要] **目的** 调查新兵的幸福感状况,研究体能情况状况与幸福感的关系。**方法** 采用整群抽样抽取解放军某部新兵312名进行综合幸福问卷(MHQ)调查。**结果** ①新兵自评幸福感整体较高。②新兵体能适应的与不能适应的相比,除在幸福感的友好关系维度上未见显著差异($P>0.05$)外,其他幸福感维度都呈现显著差异:体能适应的新兵生活满意度更高($P<0.01$),人格成长得分更高($P<0.01$),自我价值感更高($P<0.05$);体能适应的新兵充满活力($P<0.01$),表达更多助人意愿($P<0.05$),更关注健康,保持良好的生活与行为方式($P<0.01$),情感体验更积极($P<0.01$);而体能不适应的新兵则体验较多消极情感($P<0.01$);"适应"与"不适应"的新兵群体的人际关系未见统计学差异($P>0.05$)。**结论** 新兵整体的幸福感水平较高;体能适应的新兵幸福感水平更高;针对体能不适应的新兵需要关注其心理状况,及时给予指导帮助。

[关键词] 新兵;体能适应;幸福感
[中图法分类号] R395.6; R821.2 [文献标志码] A

体能是军人战斗准备水平的有效组成部分,是战斗力的基础,是当今世界各国军队的共识。新兵集训异常严格,生活环境的显著变化和沉重的训练任务使得很多新兵不能较好适应,进而严重影响其心理健康和技能训练[1]。过去心理健康的操作性定义和测量往往局限在没有精神疾病,存在很大的局限性。关注幸福感的积极心理学拓展了传统心理学的研究领域,有利于增进人们对心理健康的理解。国内针对新兵心理健康状况的研究大多探讨精神疾病症状的消极心理状况,较少涉及幸福感的积极心理学。综上所述,本研究通过团体施测,对某部新兵群体的体能适应情况及幸福感状况进行调查,探讨二者之间的关系,旨在为切实增强官兵心理健康水平、促进部队战斗力跃升,提供实证依据与新的思路。

1 对象与方法

1.1 对象

在解放军某部采用整群抽样抽取2012年12月入伍新兵(入伍时间为20~30 d)350名作为调查对象,回收有效问卷312份,其中,男兵270名,女兵42名。初中及以下学历215名,高中及以上学历97名。

1.2 方法

主要使用的调查问卷是苗元江编制的综合幸福问卷(multiple happiness questionnaire, MHQ),包括2个模块(主观幸福感与心理幸福感),51个测题,其中50题测量"生活满意、正性情感、负性情感、生命活力、健康关注、利他行为、自我价值、友好关系、人格成长"9个维度,采用7点量表:1=明显不符合,2=不符合,3=有些不符合,4=中等,5=有些符合,6=符合,7=明显符合;另外1题测量"自述幸福感",采用9级计分:1=非常痛苦,2=很痛苦,3=痛苦,4=有些痛苦,5=中等,6=有些幸福,7=幸福,8=很幸福,9=非常幸福。MHQ曾在军校本科生、基层连队士兵及入伍新兵[2]等军人群体中广泛运用。本研究中问卷各维度的内部一致性信度α在0.716~0.893之间;由专家对施测项目与所涉及的内容进行符合性判断,问卷信效度较好。自编个人信息部分列出"体能适应情况",依据"适应"或"不适应"的选择进行区分。

本研究以连队为单位进行团体测试,所有被试由同一主试以统一指导语指导完成,对被试说明调查的目的和填写方法,要求被试根据自身实际情况,认真填写,现场对被试提出的问题及时解答,问卷经检查有无遗漏后当场收回。

采用SPSS 13.0统计软件进行t检验。

2 结果

2.1 新兵的幸福感状况

采用幸福感自评(AVH)衡量新兵整体幸福感水平。自述幸福感从"有些幸福"到"非常幸福"的人数占66.03%(206/312),自述"有些痛苦"到"非常痛苦"的人数占10.58%(33/312)。自述幸福感平均得分为(6.28±1.68),揭示了新兵群体幸福感的整体水平比较高。

新兵的综合幸福感状况、健康关注平均分数最高为6.20,然后是友好关系、利他行为。正性情感和负性情感的平均得分为4.03、2.13,新兵在幸福感各维度的水平都比较高。

2.2 不同体能适应情况新兵的幸福感差异比较

在了解新兵自评幸福感一般状况的基础上,从多层面分析新兵体能适应情况与幸福感的关系。在生活满意、人格成长、

[通信作者] 于 拓,E-mail:Bailu.99@163.com
[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20131219.1914.003.html(2013-12-19)

自我价值、生命活力、利他行为、健康关注、正性情感和负性情感 8 个维度方面,体能适应新兵群体与不适应的群体都呈现显著差异($P<0.05$,$P<0.01$)。两个群体在友好关系维度的得分未见显著差异($P>0.05$)。见表 1。

表 1 不同体能适应状况新兵的幸福感差异比较

幸福感维度	适应($n=286$)	不适应($n=26$)	t	P
生活满意	5.05 ± 1.01	3.84 ± 1.13	5.443	0.000
人格成长	4.95 ± 0.61	4.41 ± 0.85	3.049	0.005
自我价值	5.70 ± 0.87	5.04 ± 1.27	2.427	0.023
生命活力	5.19 ± 1.03	3.53 ± 1.31	7.472	0.000
友好关系	6.11 ± 1.02	6.00 ± 1.27	0.495	0.621
利他行为	5.82 ± 0.88	5.27 ± 1.25	2.121	0.044
健康关注	6.29 ± 0.81	5.30 ± 1.30	3.679	0.001
负性情感	2.06 ± 0.80	2.97 ± 1.02	−5.249	0.000
正性情感	4.12 ± 1.27	3.06 ± 1.39	3.871	0.002

3 讨论

本研究结果显示,新兵的自述幸福感平均分高于中值,处于中等水平以上的个体占大半部分,说明新兵的幸福感状况处于中等水平以上。新兵的幸福感整体比较高,但也有不少个体(10.58%)的幸福感水平不高,而回答“居于中间”的个体占 23.39%。有研究认为集训开始 1、2 周后大部分新兵的病理心理水平逐渐上升并达到最高峰,部分新兵开始出现心理适应问题,更严重的抑郁、自杀等心理障碍常出现在集训开始后的20 ~ 60 d。今后的研究及部队工作更应重视这些个体,改善新兵的心理健康状况。

不同体能适应状况的新兵在幸福感的维度上存在差异。体能是军事实践的基础,刚入伍的新兵,受心理承受能力、适应能力、成长环境、文化程度以及身体素质等各方面因素的影响,出现适应或者适应不良两种情况。积极心理资本作为个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,主要体现在自信、乐观、希望、韧性等方面。有研究表明心理应激与积极心理资本存在密切关联[3]。体能适应的新兵比不能够适应的新兵生活满意感高,个体与某一特殊生活内容有关的满意感取决于其对多种期望的心理整合。新兵刚刚进入军营,体能训练是部队生活的重要组成部分,对新兵认识部队生活的影响比较大。因此,体能适应的新兵的期望可能得到了满足,对生活满意。部队为新兵提供了完善的医疗、饮食、住宿等物质保证,同时来自战友、教官和领导的社会支持也提高了新兵的生活满意感[4]。同样的,体能适应的新兵能够认可自己的价值,从而提升自尊心,所以他们的自我价值感也更高。他们对生活更有热情,充满活力,保持着良好的行为方式,这些积极的认知和行为活动进而带来积极的情感体验,而较少产生消极情感。体能适应的新兵有积极接纳自我的态度,不断发展的行为,体现较好的自控能力,因此人格成长更完善[5]。在社会行为方面,体能适应的新兵表现出更多的利他行为,可能是由于他们的自我价值感更高,他们认可自己的能力,愿意帮助他人,也有能力帮助他人。但是,“适应”新兵与“不适应”新兵的人际关系未发现差异,可能是由于友好关系维度的得分本身比较高,新兵的人际关系都较好。部队这一特殊环境,训练是生活的主要内容,教官、战友、领导是其主要的社会联系和社会支持来源[4],因此,在人际关系的实质上并无不同。也有可能是因为新兵进入完全陌生的环境,出于本能会尽快建立人际关系,这时个体更主动地与他人建立亲密关系,体能不适应的新兵也需要社会支持来帮助自己适应今后的生活,不论适应或者不适应,新兵都有人际方面的强烈需求。建立友好关系可以说是需要层次理论中归属与爱的需要,属于缺失性需要,关系个体的生存,必须得到一定程度的满足,因此,不会因情境的变化而改变,也就是说新兵建立友好关系这种需要是普遍存在和稳定的。

体能适应的新兵幸福感水平比较高,相比之下,体能不适应的新兵在生活满意、生命活力及正性情感上的平均得分是低于中值的,提示他们对生活状况的满意度低,生活习惯与行为方式存在一定的问题,正性情感体验少。体能不适应对新兵的生活满意、生命活力及正性情感的影响重大,甚至可能存在因果关系。本研究的结果还需要今后更多实证研究的支持,而区分体能适应状况的标准也有待完善。

新兵集训期往往是诱发精神性疾病及心理障碍的高危期,要适当改进体能训练方法[6],控制体能训练强度,切实提升新兵的体能适应能力。我们应加强新兵的心理训练,提高其心理应激能力,发展其积极心理资本,密切关注新兵由于体能不适应而导致的心理问题,及时进行指导和帮助。

参考文献:

[1] 喻承甫, 曹文植, 杜晓辉, 等. 消防武警新兵适应不良影响因素的中介效应模型[J]. 心理学探新, 2011, 31(4): 377 – 381.
[2] 姜成立, 范成路, 邹凤, 等. 陆军新兵自尊与主观幸福感关系研究[J]. 临床军医杂志, 2011, 39(5): 925 – 927.
[3] 沈玲. 武警新兵心理应激及其与积极心理资本的关系[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2012.
[4] 余建华, 李丹, 王福兴, 等. 武警新兵社会支持、应对方式与生活满意度的关系[J]. 心理研究, 2013, 6(1): 71 – 74, 92.
[5] 缪毅. 新兵心理弹性与集训期心理应激和应激后成长研究[D]. 重庆: 第三军医大学, 2012.
[6] 吴德平, 王加林, 杨文娟, 等. 陆军某部新兵濒海训练亚健康状态调查分析[J]. 临床军医杂志, 2012, 40(1): 189 – 191.

(**收稿**:2013-09-03;**修回**:2013-11-18)
(编辑 王小寒)