论著

DOI:10.16016/j.1000-5404.201501206

适应性团体心理训练对新兵心理健康和情绪的影响

贺 英[1,2],赵梦雪[1],王皖曦[1],王立菲[1],陆 地[2],杨国愉[1] (400038 重庆,第三军医大学心理学院军人发展与教育心理学教研室[1];400041 重庆,解放军第324医院精神卫生中心[2])

[摘要] **目的** 探讨适应性团体心理训练对新兵心理健康和情绪的影响。**方法** 采用整群随机抽样的方法,抽取某部2012年入伍新兵180人为研究对象,按照建制连分为实验组(89人)和对照组(91人)。对实验组进行每周1次,每次90~120 min,共9次的团体心理训练,对照组进行日常教育训练。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),特质焦虑问卷(trait anxiety inventory,TAI),比较两组被试干预前后心理健康和情绪的差异。**结果** ①与训练前比较,实验组新兵SCL-90得分除躯体化外,其余因子分显著降低($P<0.05$,$P<0.01$);而对照组新兵除躯体化因子分显著降低外($P<0.05$),其余因子得分差异无统计学意义($P>0.05$)。②与训练前比较,实验组新兵SAS、SDS、TAI得分均显著降低($P<0.05$,$P<0.01$);对照组新兵SDS得分显著提高($P<0.05$)。**结论** 适应性团体心理训练能提高新兵的心理健康水平,帮助新兵缓解焦虑、抑郁情绪。

[关键词] 团体心理训练;心理健康;焦虑;抑郁;新兵
[中图法分类号] R395.6; R821.2; R821.41 [文献标志码] A

Adaptive group psychological training improves mental health and emotional states in new recruits

He Ying[1,2], Zhao Mengxue[1], Wang Wanxi[1], Wang Lifei[1], Lu Di[2], Yang Guoyu[1] ([1]Department of Armyman Developmental and Educational Psychology, College of Psychology, Third Military Medical University, Chongqing, 400038; [2]Mental Health Center, No. 324 Hospital of PLA, Chongqing, 400041, China)

[**Abstract**] **Objective** To determine the effects of adaptive group psychological training on mental health and emotional states in new recruits. **Methods** Random cluster sampling was used to sample 180 new recruits who joined the army in December 2012. They were divided into experimental group ($n=89$) and control group ($n=91$) according to different military companies they belonged to. The experimental group received group psychological training once a week, and each session lasted for 90 to 120 min, for totally 9 times. The control group did not receive any psychological training. Symptom checklist 90 (SCL-90), self-rating anxiety scale (SAS), self-rating depression scale (SDS), and trait anxiety inventory (TAI) were employed to evaluate their mental health and emotional states before and after training. **Results** Except that of somatization, the other factor scores of SCL-90 were significantly lower in the experimental group after than before training ($P<0.05$, $P<0.01$), while the factor scores of the control group had no significant difference ($P>0.05$), except that the score of somatization was obviously lower ($P<0.05$). The SAS, SDS and TAI scores were significantly decreased in the experimental group after training ($P<0.05$, $P<0.01$), while the scores of SDS were increased in the control group ($P<0.05$). **Conclusion** Adaptive group psychological training effectively improves the mental health in new recruits, and help them to relieve anxiety and cope with negative emotions.

[基金项目] 国家社会科学基金(11XSH016);全军医药卫生"十二五"重大项目(AWS13J003);军队心理卫生科研基金(12XLZ219);中国学位与研究生教育学会研究课题(2013Y13);重庆市研究生教育教学改革研究项目(yjg133087)
[通信作者] 杨国愉,E-mail:yanggy918@gmail.com
[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20150703.1449.015.html(2015-07-03)

[**Key words**] group psychological training; mental health; anxiety; depression; new recruits

Supported by the National Social Science Foundation (11XSH016), the Major Project of "Twelfth Five-year Plan" of Medical Research Foundation for Mental Health of PLA (12XLZ219), the Project of Chinese Academic Degrees and Graduate Education Society Research (2013Y13) and the Teaching Reform Project of Chongqing Postgraduate Education. Corresponding author: Yang Guoyu, E-mail: yanggy918@gmail.com

新兵是部队的新生力量,但面临环境变化、角色转换和生活方式改变等较多的应激事件,也是心理问题的高发群体[1-2]。既往研究显示,新兵存在较多的心理健康问题,其中,焦虑、抑郁障碍和适应问题是新兵集训时期最常见的心理问题[3-4],其原因多来自人际关系、军营环境和军事职业的不适应[5]。研究发现,团体心理训练融科学性、活动性和趣味性于一体,具有良好的互动性、可操作性、灵活性和实效性,是一种促进新兵认识自我、适应团队、协调人际关系的有效方式[6]。近年来国内已有研究者开展针对新兵群体的团体心理训练,但研究较为零散,系统性、针对性不强。因此,本研究在既往研究的基础上聚焦新兵最常见的心理问题——适应性心理问题,以提高新兵部队适应性为目标,对某野战部队89名新兵进行了为期3个月的适应性团体心理训练实验研究,以期探讨适应性团体心理训练对新兵心理健康和情绪的影响,为促进新兵积极适应军队,建立科学有效的新兵心理健康防护体系提供理论和实践参考。

1 对象与方法

1.1 对象

采用整群抽样方法,抽取2012年12月冬季入伍的某野战部队新兵180人为研究对象,均为男性。按照建制连分为两组,一组为实验组(89例),一组为对照组(91例),年龄16~24(18.89±1.65)岁,两组被试进行同质性检验,在年龄和文化程度等方面具有同质性($P>0.05$)。

1.2 工具

1.2.1 症状自评量表(symptom checklist 90, SCL-90)[7] 由Derogatis于1975年编制,王征宇1984年修订,主要评价近期(1周)个体的心理健康状况。量表共90个条目,采用5级评分,包括躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等10个因子。得分越高,表明症状越严重,心理健康水平越低。该量表的内部一致性系数0.97。

1.2.2 焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)[7] SAS由Zung于1971年编制,量表20个题项,采用4级评分,用于评定个体的焦虑感受,以总分作为评价指标。该量表的内部一致性系数为0.77。

1.2.3 抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)[7] SDS由Zung于1965年编制,量表20个题项,采用4级评分,主要评价个体的抑郁情绪,以总分作为评价指标。该量表的内部一致性系数为0.83。

1.2.4 特质焦虑问卷(trait anxiety inventory, TAI)[7] 由Spielberger于1977年编制,并于1983年修订,1998年译成中文开始在国内使用,主要用来评价个体的特质焦虑(人格特质性焦虑倾向)。问卷由20项描述题组成,其中11项为描述负性情绪条目,9项为正性情绪条目。主要用于评定人们经常的情绪体验,量表采用1~4级评分,Spielberger对量表的信效度进行了检验,发现TAI的重测信度为0.73~0.86,国内对TAI的信效度也进行了评价,发现其重测信度为0.90。

1.3 研究程序

1.3.1 适应性团体心理训练方案 结合前期对野战部队新兵心理素质、心理健康、情绪特点和心理需求的调查和课题组成员多年在军人心理素质训练工作中的经验,以《军人心理素质训练》为参考教材,构建了以"军营环境适应""人际关系适应""军事职业适应"3个主题的新兵适应性团体心理训练方案。其中,主题一:军营环境适应,包含"军营相识""军营探秘""军营同行"3次单元训练,旨在帮助新兵了解军营环境,构建新的人际支持网络,领悟彼此信任、依靠、团结,才能尽快适应军营环境,尽快完成身份转变。主题二:人际关系适应,包含"交往有方""能说会道""军衔互换"3次单元训练,旨在提高新兵的人际交往沟通能力,学会化解人际关系中的冲突与矛盾,建立成熟的人际交往方式。主题三:军事职业适应,包含"行动一致""保家卫国""自信呐喊"3次单元训练,主要培养新兵基本的军事职业素养,增强聪慧、忠诚、耐挫、勇敢、自信的军人素质,激发新兵的自豪感。

1.3.2 训练过程 对180名新兵说明研究的目的和意义,并签署知情同意书。分别在训练开始前1周和训练结束后1周内,对新兵进行团体心理测评,统一指导语,无记名问卷,现场施测,当场收回问卷。实验组分为3个小组,每小组由2名心理学教师担任主训,训练前均经过团体心理素质训练理论和技能的培训。训练中保持3个小组在训练内容、程序、方式和训练环境上的一致性。每周进行1次训练,每次1个训练单元,时间90~120 min。于2012年12月至2013年2月共完成27次训练。对照组只进行日常军事训练和政治教育,不参加心理训练。

1.4 统计学方法

采用SPSS 18.0统计软件对实验数据进行独立样本t检验和配对样本t检验。

表1 训练前后两组新兵心理健康各因子分比较(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
实验组	89									
训练前		1.46±0.57	1.52±0.39	1.47±0.59	1.42±0.57	1.41±0.57	1.30±0.45	1.20±0.47	1.37±0.54	1.30±0.40
训练后		1.37±0.39	1.36±0.40[b]	1.31±0.39[a]	1.26±0.37[b]	1.23±0.35[b]	1.18±0.34[b]	1.08±0.22[a]	1.24±0.34[a]	1.19±0.25[a]
对照组	91									
训练前		1.43±0.49	1.47±0.42	1.39±0.42	1.28±0.35[c]	1.30±0.33	1.19±0.33	1.12±0.31	1.21±0.32[c]	1.23±0.27
训练后		1.31±0.47[a]	1.46±0.58	1.36±0.60	1.28±0.50	1.30±0.63	1.29±0.57	1.21±0.57[c]	1.29±0.61	1.27±0.57

a:$P<0.05$,b:$P<0.01$,与训练前比较;c:$P<0.05$,与实验组比较

表2 训练前后两组新兵SCL-90各因子得分差值的比较(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
实验组	89	0.10±0.48	0.16±0.39	0.16±0.57	0.17±0.56	0.18±0.57	0.12±0.41	0.12±0.46	0.13±0.59	0.11±0.41
对照组	91	0.13±0.58	0.02±0.70	0.03±0.74	0.00±0.56	0.00±0.68	−0.09±0.60[b]	−0.09±0.64[a]	−0.08±0.70[a]	−0.04±0.63

a:$P<0.05$,b:$P<0.01$,与实验组比较

2 结果

2.1 训练前后新兵心理健康水平的变化

训练后,实验组新兵SCL-90得分中强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性因子分显著降低($P<0.05$,$P<0.01$);对照组新兵除躯体化外($P<0.05$),其余因子分未发现显著变化($P>0.05$,表1)。为了进一步证明训练有效性,对训练前后新兵SCL-90各因子分的差值进行比较,实验组新兵敌对、恐怖、偏执因子得分变化显著大于对照组($P<0.05$,$P<0.01$,表2)。

2.2 训练前后新兵情绪水平的变化

训练后,实验组新兵SAS、SDS、TAI得分显著降低($P<0.05$,$P<0.01$);而对照组新兵SDS得分显著提高($P<0.05$,表3)。进一步对训练前后新兵情绪得分进行差值比较,实验组新兵SAS、SDS、TAI得分变化显著大于对照组($P<0.05$,$P<0.01$,表4)。

表3 训练前后两组新兵焦虑、抑郁、特质焦虑分比较(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	焦虑	抑郁	特质焦虑
实验组	89			
训练前		41.24±8.88	47.27±10.67	41.47±10.11
训练后		39.23±8.00[a]	43.37±10.79[b]	35.74±9.80[b]
对照组	91			
训练前		39.04±6.10	44.82±8.80	37.54±7.87[c]
训练后		39.62±7.86	47.37±10.60[ac]	37.09±9.77

a:$P<0.05$,b:$P<0.01$,与训练前比较;c:$P<0.05$,与实验组比较

表4 训练前后两组新兵焦虑、抑郁、特质焦虑得分差值的比较(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	焦虑	抑郁	特质焦虑
实验组	89	2.01±7.65	3.90±9.96	5.72±10.87
对照组	91	−0.53±8.39[a]	−2.32±8.55[b]	−0.17±8.06[b]

a:$P<0.05$,b:$P<0.01$,与实验组比较

3 讨论

军人心理训练是目前世界各国军队都非常重视的研究领域,既往大量研究[8-11]证明,心理训练能提高军人的心理健康水平,降低应激反应,对培养军人的个性品质、合理的应对方式和自我和谐等起着良好的促进作用。新兵是部队重要而又特殊的群体,探讨维护新兵身心健康、提升其身心素质是新兵训练的重要任务,本研究就是这方面的一个尝试。

3.1 适应性团体心理训练的方案构建

构建科学系统的训练方案是研究的前提和基础。本研究依据团体动力理论、人际交互作用理论和社会学习理论等团体心理训练理论,在大样本调查、分析新兵心理健康特点和心理需求的基础上,以新兵常见的心理问题——适应问题为核心,构建了以提高新兵的部队适应能力为目标,以军营生活为训练情境,以“军营环境适应”“人际关系适应”“军事职业适应”3个主题共9次训练活动为内容,具有军事特色的新兵适应性团体心理训练方案。研究结果证明,方案具有很强的针对性、可操作性和实用性,能有效提高新兵的心理健康水平,增进其部队适应能力。

3.2 适应性团体心理训练对新兵心理健康的影响

研究结果显示,通过适应性团体心理训练,实验组新兵强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性因子分均显著降低;而对照组新兵,除躯体化得分显著降低外,其余因子变化不显著。可见,适应性心理训练能有效改善新兵的心理健康水平。这与既往研究[8-9]结果一致,可能与心理素质训练能增进人际信任[9]、融洽人际关系、缓解社交回避和恐惧[12]、提高自我和谐水平[10]等因素有关。其中,躯体化因子主要反映主观的身体不适感,新兵在新训期间训练强度大,尤其是初入军营时感到诸多不适,但随着对军营生活的

适应,躯体不适感逐渐减少[13]。而对照组较实验组降低更显著这一现象可能与我们抽取的部队环境有关,实验组为步兵团新兵,而对照组为师直教导队代训新兵,无论从训练程度或训练方式上来说步兵团训练更苦更累,故躯体化因子虽有下降,但从统计上并不显著。进一步的差异性检验显示,实验组新兵在敌对、恐怖、偏执因子分上相比对照组显著降低。这说明本研究对降低新兵初到部队的猜忌敌对、焦虑恐惧和孤独失落等心理困扰,促进新兵团体中其改善不成熟认知、态度和行为,增强其自我调控、环境适应、人际交往等能力,促进其心理的健康发展十分有益。

3.3 适应性团体心理训练对新兵情绪的影响

为了深入了解训练对情绪的影响,我们在SCL-90的基础上,采用SDS、SAS、TAI对训练前后两组的情绪变化进行比较。结果显示,通过心理训练,实验组新兵焦虑、抑郁、特质焦虑得分显著降低;而对照组新兵抑郁得分显著增高。进一步的差异性检验显示,实验组新兵在焦虑、抑郁、特质焦虑分上相比对照组显著降低。提示适应性心理训练能帮助新兵有效地应对不良情绪。既往研究[14-17]发现,心理训练能有效地提升个体的自我效能感,使个体情绪调节能力增强、应对方式更成熟积极、获得更多的自尊和社会支持等。另一方面,团体本身就是一种社会交往,这有利于成员之间建立情感支持。同时团体心理训练以游戏的形式来学习和训练,这种形式本身也能让战士感到轻松愉快,在活动中体验积极情感,在分享中完善认知,增强团队凝聚力,训练也直接给战士带来了一些心理获益[9]。而对照组新兵抑郁情绪显著增高,焦虑情绪增高但不显著,提示部队相对封闭、艰苦的环境和严厉的管理模式,易使新兵产生情绪的低落、沮丧以及对自我价值的贬低等,而紧张不安、烦躁、慌乱等焦虑情绪并非主导。由此可见,适应性心理训练能有效缓解新兵的焦虑、抑郁等消极情绪反应,并且在焦虑特质上有所改善。

综上所述,适应性团体心理训练能提高新兵的心理健康水平,促进其对军事职业、军营环境和部队生活有了更合理、更客观的认知,是新兵顺利完成军人角色转变的有效途径。本研究虽取得较好的成效,但还存在许多不足之处。因为部队体制的特殊,仅有3个月的随访数据,缺乏远期随访的观察。将来研究需进一步完善研究设计,拓展新兵心理训练的研究内容,制定更为客观系统的训练效果评价体系,探讨团体心理训练与军事训练如何有机融合的问题,使研究更有军事意义和推广价值。

参考文献:

[1] Monahan P, Hu Z, Rohrbeck P. Mental disorders and mental health problems among recruit trainees, U. S. Armed Forces, 2000-2012[J]. MSMR, 2013, 20(7): 13-18.
[2] 王焕林. 军事训练中常见心理障碍及其防治[J]. 人民军医, 2001, 44(3): 125-126.
[3] Klein S, Hawes-Dawson J, Martin T. Why Recruits separate Early[M]. Santa Monica: RAND Corp, 1991: 38-39.
[4] 张莉, 黄昌林. 新兵军事训练心理适应不良症的发生机制、特征及其防治[J]. 解放军医学杂志, 2004, 29(8): 737-738.
[5] 刘耘, 冯正直, 甘丽英. 军人心理压力源研究进展[J]. 解放军预防医学杂志, 2013, 31(1): 91-94.
[6] 赵晓晶, 侯明山. 团体心理素质训练对新兵心理健康状况的影响研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(1): 37-39.
[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: 212, 223.
[8] 徐纪平, 王小海, 詹国清, 等. 团体心理素质训练对新兵心理健康状况的影响[J]. 解放军预防医学杂志, 2010, 28(4): 279-280.
[9] 刘懿萱, 孙建英, 叶春林, 等. 团体心理训练对军校学员心理健康水平的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(1): 46-48.
[10] 冯正直, 夏本立, 李国良, 等. 心理素质训练对野战部队军人自我和谐的影响[J]. 中国心理卫生杂志, 2008, 22(3): 227-230.
[11] 甘景梨, 高存友, 杨代德, 等. 综合心理行为训练对军事应激条件下新兵心理健康和血糖的影响[J]. 第四军医大学学报, 2006, 27(4): 347-349.
[12] 郝世君, 冯正直, 杨国愉, 等. 心理素质训练对电子对抗兵人际交往的影响[J]. 第三军医大学学报, 2006, 28(22): 2280-2283.
[13] 周小东, 丁永涛, 刘知源, 等. 入伍新兵集训前后心理应激状态变化的调查与分析[J]. 四川精神卫生, 2005, 18(1): 27-28.
[14] 崔红, 牛晟, 潘昱, 等. 靶向团体干预对武警男性新兵心理健康状况的影响[J]. 第三军医大学学报, 2013, 35(20): 2134-2137.
[15] Nakimuli-Mpungu E, Okello J, Kinyanda E, *et al*. The impact of group counseling on depression, post-traumatic stress and function outcomes: a prospective comparison study in the Peter C. Alderman trauma clinics in northern Uganda [J]. J Affect Disord, 2013, 151(1): 78-84.
[16] Sohrabi R, Mohammadi A, Aghdam G A. Effectiveness of group counseling with problem solving approach on educational self-efficacy improving[J]. Procedia Soc Behav Sci, 2013, 84: 1782-1784.
[17] Prinyapol P, Chongruksa D. Psychoeducational Group Counseling For Academic Achievement Of Undergraduate Students In Thailand In The Southern Unrest Province[J]. Procedia Soc Behav Sci, 2013, 84: 76-81.

(**收稿**:2015-01-26;**修回**:2015-04-13)
(编辑 王小寒)