DOI:10.16016/j.2097-0927.202307117

陆军军士发展性团体训练方案构建及应用

郑 毅[1,3],张振铭[1],杨佩艺[1],衡 惠[1],贺 英[2],杨国愉[1] 400038 重庆,陆军军医大学(第三军医大学)医学心理系军人发展心理学教研室[1];400037 重庆,陆军军医大学(第三军医大学)第二附属医院心理科[2];010112 呼和浩特,93719 部队医院[3]

[**摘要**] **目的** 构建陆军军士发展性团体心理训练方案,并探讨方案对陆军军士心理健康的干预效果。**方法** 采用德尔菲法,构建陆军军士发展性团体心理训练方案。选取 80 名陆军军士作为研究对象,随机配对分为实验组和对照组,每组 40 人。实验组根据陆军军士发展性团体心理训练方案进行 10 次(90~120 min/次)团体心理训练,对照组进行常规心理健康教育和政治教育。训练前后一周内分别采用抑郁自评量表、广泛性焦虑量表、心理弹性量表、领悟社会支持量表、简易应对方式问卷、知觉压力量表、大五人格量表和团体心理训练自评问卷进行训练效果评估。**结果** ①陆军军士发展性团体心理训练方案包含 3 大单元 8 个主题,第 1 个单元为发展自我:认识自我、悦纳自我、成长自我;第 2 个单元为情绪与压力管理:情绪调节、压力管理;第 3 个单元为发展社会性:人际沟通、婚恋调节、生涯规划。②实验组训练后的 PHQ、GAD 得分显著降低($P<0.05$),且 PHQ 得分显著低于对照组($P<0.05$);③实验组训练后的心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性显著升高($P<0.05$),且显著高于对照组($P<0.05$);④实验组训练后的社会支持中朋友支持维度显著升高($P<0.05$),且高于对照组($P<0.05$);⑤实验组训练后的积极应对评分升高($P<0.05$);⑥实验组训练后的大五人格的外向性维度显著升高($P<0.05$)。**结论** 陆军军士发展性团体心理训练能有效缓解焦虑、抑郁情绪,增加积极应对方式,提升心理弹性水平、社会支持中的朋友支持维度和大五人格的外向性。

[**关键词**] 陆军军士;团体心理训练;心理健康;干预研究
[**中图法分类号**] R395.1; R821.21 [**文献标志码**] A

Construction and application of training scheme of group psychological training in army sergeants

ZHENG Yi[1,3], ZHANG Zhenming[1], YANG Peiyi[1], HENG Hui[1], HE Ying[2], YANG Guoyu[1] [1]Department of Developmental Psychology for Armyman, Faculty of Medical Psychology, Army Medical University (Third Military Medical University), Chongqing, 400038; [2]Department of Neurology, Second Affiliated Hospital, Army Medical University (Third Military Medical University), Chongqing, 400037; [3]Troop 93719 Hospital, Hohhot, Inner Mongolia Autonomous Region, 010112, China

[**Abstract**] **Objective** To develop a training scheme of psychological training for the developmental group of army sergeants and explore the intervention efficacy of the scheme on their psychological health. **Methods** Delphi method was used to construct a psychological training program for the developmental group of army sergeants. Eighty army sergeants were recruited as the research subjects, and randomly divided into an experimental group and a control group, with 40 individuals in each group. The experimental group received 10 sessions (90~120 min per session) of group psychological training based on our training program, while the control group received regular psychological health education and political education. The training effects were evaluated using the Self-Rating Depression Scale, Generalized Anxiety Disorder Scale, Psychological

[**基金项目**] 重庆市教育委员会科学技术研究项目(KJZD-K202212803)
[**通信作者**] 杨国愉,E-mail:gyyang0122@foxmail.com

2097-0927/Copyright © 2023, 陆军军医大学(第三军医大学)。这篇开放获取文章遵循 CC BY 许可协议(https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Resilience Scale, Perceived Social Support Scale, Brief Coping Style Questionnaire, Perceived Stress Scale, Big Five Personality Inventory, and Self-Evaluation Questionnaire for Group Psychological Training before and in 1 week after the training. **Results** ① Our training program consisted of 3 units and 8 themes. The first unit focused on self-development, including self-awareness, self-acceptance, and self-growth. The second unit focused on emotion and stress management, including emotion regulation and stress management. The third unit focused on social development, including interpersonal communication, relationship adjustment, and career planning. ② After the training, the experimental group had significantly decreased scores of PHQ and GAD ($P<0.05$), and the PHQ score was obviously lower than that of the control group ($P<0.05$). ③ The total score of psychological resilience, as well as the sub-scales of toughness, strength, and optimism, significantly increased in the experimental group ($P<0.05$), and were significantly higher than those of the control group ($P<0.05$). ④ After the training, the dimension of friend support in social support was significantly increased in the experimental group ($P<0.05$) and it was notably higher than that of the control group ($P<0.05$). ⑤ The positive coping score was significantly increased in the experimental group after the training ($P<0.05$). ⑥ The extraversion dimension of the Big Five Personality Inventory was significantly increased in the experimental group after the training ($P<0.05$). **Conclusion** Our training scheme for army sergeants can effectively alleviate anxiety and depression, increase positive coping styles, enhance psychological resilience, friend support in social support, and extraversion in the Big Five Personality.

[**Key words**] army sergeants; group psychological training; psychological health; intervention study

Supported by the Scientific Research Project of Education Committee in Chongqing (KJZD-K202212803). Corresponding author: YANG Guoyu, E-mail: gyyang0122@foxmail.com

军士即士官(noncommissioned officers,NCOs),在现行版(2011 年)《中国人民解放军军语》[1]中定义为:中国人民解放军中服志愿兵役制、被授予士官军衔的军人。目前,我军初级军士约占军士总数的50.1%,中级军士约占 46%,高级军士约占 3.9%[2]。军士制度改革后,全军建制班班长和武器装备重要操作岗位全部由军士担任,军士人数已占士兵总数的50%以上,在一些高技术部队甚至达到 80%[3]。军士是从战士中选拔出来的优秀人才,他们通常具备专业技术和军事训练方面的优势,同时也拥有较强的思想政治素质和领导能力。在基层建设中,军士的作用更加明显,他们是官兵之间的沟通桥梁,能够更好地协调各方面资源,促进基层建设的顺利进行。

研究和调查显示,军人心理健康水平普遍偏低[4],团体心理训练是维护军人心理健康和促进军人心理素质的有效办法,但目前陆军军士的心理训练现状和效果并不理想[5],虽然我军在心理训练研究方面基本形成了自己的理论体系,探索了适合我军的训练方法,但在团体心理训练方面还存在许多值得进一步研究的地方,亟待探索构建陆军军士团体心理训练方案。本研究在探究陆军军士心理健康发展特点和团体心理训练需求的基础上,结合团体心理训练理论,构建陆军军士发展性团体心理训练方案,开展干预研究,评价训练效果。这对维护军士心理健康,提升其心理素质和增强部队战斗力具有重要的研究意义和军事应用价值。

1 对象与方法

1.1 研究对象

根据自愿原则,招募某训练基地 168 人进行前测。本研究的研究对象为身体健康的陆军军士,他们必须自愿报名参加团体心理训练,并认真完成问卷调查。同时,研究排除了有心理疾病史或正在接受精神类药物治疗的军士、正在接受心理咨询或其他连续系统心理治疗的军士、不愿意参加问卷调查的军士以及有严重躯体疾病的军士。按配对设计,从中选取性别、婚姻状况、是否独生子女、家庭结构、军士级别及所在战区相同,年龄、军龄、工种、文化程度相同或者相近的军士进行配对,然后随机分成实验组和对照组。样本量计算:本实验为配对设计研究,当固定效应量为预估的0.50,且检验力至少大于 0.9 时,若我们要求配对样本 t 检验的结果在 0.05(双侧)水平上显著[6],经 Gpower3.1.9.7 软件计算样本量至少为 44,考虑过程丢失的情况 20% 计算,最终至少需要样本总体为 53 人。本研究纳入 40 对共 80 人为研究对象,一组为实验组(40 人),一组为对照组(40 人)。实验过程中

实验组脱落 4 名被试,最终实验组 36 人,对照组 36 人,两组被试进行同质性检验,在年龄、军龄具有同质性(P>0.05)。一般资料见表 1。

表 1 两组军士一般资料比较($\bar{x}\pm s$)

项目	实验组	对照组	t	P
年龄/岁	25.83±3.69	25.47±4.74	0.51	0.611
军龄/年	6.89±3.02	7.00±3.10	0.217	0.828
性别				
男	64	64		
女	8	8		
独生子女				
是	50	50		
否	22	22		
婚姻				
已婚	48	48		
未婚	24	24		
家庭结构				
双亲	68	68		
单亲	4	4		
级别				
下士	32	30		
中士	10	11		
上士	30	31		
文化程度				
高中及以下	32	44		
大专	30	18		
本科	10	10		

1.2 方法

1.2.1 心理适应教育课程构建 本研究方案是在广泛阅读相关文献,并在探讨陆军军士心理健康特点及心理训练需求研究的质性访谈和问卷调查综合分析基础上,将与陆军军士团体心理训练有关的指标收集起来,初步构建《陆军军士发展性团体心理训练方案的构建》专家咨询表,采用德尔菲专家咨询法,选择军医大学、科研机构从事心理教学与科研的心理学专家、教育学专家及军事管理类专家 20 名[7],咨询专家含男性 13 名,女性 7 名;年龄 34~58(44.20±5.12)岁,中位数 45.0 岁;工作年限 5~24(15.5±5.97)年,中位数 16 年。专家们在 5 级利克特量表上进行评分。对指标进行讨论、论证和筛选,结合专家意见和建议,对指标进行修改,最终构建陆军军士团体心理训练方案。Delphi 咨询问卷的设计流程如图 1。

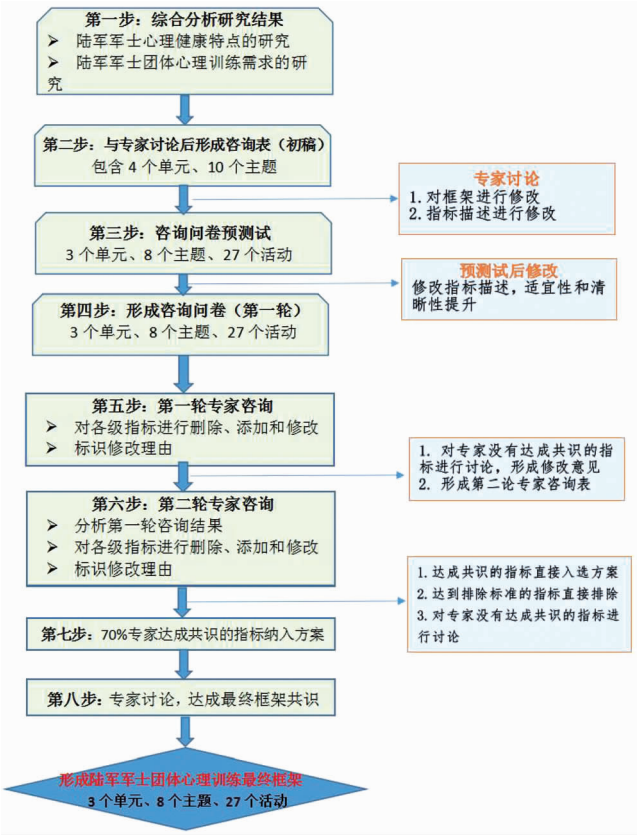


图 1 德尔菲调查问卷设计及咨询流程图

1.2.2 干预过程 对实验组进行发展性团体心理训练相关主题的训练。干预从 2022 年 7 月-8 月,共开展 10 次发展性团体心理训练,每次训练 90~120 min。实验组分为 2 个小组,一组 23 人,另一组 17 人,在进行团体心理训练时,每组都由一名心理学专业的教授或讲师担任主训,以及一名研究生担任辅训。同时,训练过程中有 3 名教授和副教授进行督导。在训练开始前,所有人都接受了团体心理训练理论和技能的培训,并获得了实践操作经验。在训练过程中,两组保持一致,包括训练内容、程序、方式和训练环境。对照组进行正常的心理健康教育和政治教育,不参加团体心理训练。团体干预的过程中采用绘画心理技术、叙事团体技术、角色扮演法、团体分享法等方法为主进行团体辅导。分别在训练前后一周内,80 名陆军军士接受了团体心理测试,测试前均被告知测试目的和方法,并统一接受指导语,现场施测并当场收回问卷。实验过程中因工作原因,实验组被试脱落 4 名,最终,实验组 36 名被试和对照组 36 名完成训练。

1.2.3 评估工具

1.2.3.1 抑郁症筛查量表(PHQ-9)[8],包括 9 项症状量表(1~9 题),0~3 分 4 级评定,项目定义以短句的

方式表达,按近 2 周内症状的出现频度评定。PHQ-9 量表主要统计指标为 1~9 项条目的总分,范围为 0~27 分,根据总分可评估抑郁严重程度:0~4 分为无症状,5~9 分为轻度,10~14 分为中度,大于 15 分为重度抑郁。

1.2.3.2 七项广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)由 Spizer[9]等(2006)编制。是一种常用的心理测量工具,用于评估个体是否存在广泛性焦虑障碍。该量表共有 7 个问题,每个问题的答案分为 0~3 分,总分范围是 0~21 分。得分越高,说明个体的焦虑程度越高。

1.2.3.3 简易应对方式量表(SCSQ)由解亚宁[10]修订,包括正向应对和负向应对两个维度,此量表用于评估个体在应对压力和挑战时采取的心理应对方式,共 20 个项目。该量表采用 4 分制评分。积极应对维度的 Cronbach's α 系数为 0.869,消极应对维度为 0.823,说明该量表具有较高的信度和效度。

1.2.3.4 心理弹性量表(CD-RISC-25)是一种常用于评估个体心理弹性水平的量表。该量表由 Connor 和 Davidson 于 2003 年开发,后经过肖楠[11]修订和验证的心理弹性量表中文版,包括坚韧性、力量性和乐观性三个维度,总共 25 个条目,问卷采用李克特 5 级评分,从 0~4 分别表示从不、很少、有时、经常、总是。总分为所有条目所得分之和,得分越高,心理弹性水平越好,反之则越差。

1.2.3.5 领悟社会支持量表(PSSS)该量表由 Cohen 等于 1985 年开发,后经过多次修订和验证,中文版是由姜乾金[12]系统修订的量表。它由 20 个项目组成,分为三个子量表:家庭支持、朋友支持和重要人物支持。每个项目都有 7 个选项,用于评估个体对社会支持的感受程度,从 1(非常不同意)到 7(非常同意)不等。总分越高,表示个体感知到的社会支持越强。

1.2.3.6 知觉压力量表(CPSS)用于评估个体在最近一个月内所感受到的压力水平。根据中国本土文化,该量表由杨廷忠修订。CPSS 包括 14 个项目,其中 10 个项目用于评估个体所感受到的压力水平,另外 4 个项目用于了解个体的应对方式。每个项目的回答采用 5 级评分,从 0(从未)到 4(非常频繁)不等。分数越高表示个体所感受到的压力水平越高。量表具有较高的信度和效度。

1.2.3.7 大五人格量表简版(NEO-FFI),用于评估个体在五个方面的人格特质:神经质、外向性、开放性、宜人性和尽责性。它由美国心理学家保罗·科斯滕巴姆等[13]于 1985 年开发,是目前应用最广泛的人格测量工具之一。

1.3 统计学分析

使用 SPSS 25.0 统计软件包对实验数据进行了分析。对于符合正态分布的计量资料,使用 $\bar{x}\pm s$ 进行描述,并使用独立样本 t 检验进行组间比较。在比较干预前后的差异时,采用了配对 t 检验。使用 Wilcoxon 符号秩和检验对两组被试的 PHQ 和 GAD 量表评分进行前后测的对比分析。计数资料数据用百分比(%)表示,并采用卡方检验进行比较。当 $P<0.05$ 时,表明差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 陆军军士发展性团体心理训练方案的构建

两轮专家咨询,专家权威系数为 0.88。第一轮回收率为 100%,建议比率 65%,肯德尔系数为 0.12,变异系数 0~0.22,满分比为 0.45~0.90,选择率为 0.85~1.00,均分范围为 7.5~8.8 分。第二轮回收率为 100%,建议比率 40%。肯德尔系数为 0.06,变异系数 0~0.17,满分比为 0.68~1.00,选择率为 0.86~1.00,均分范围为 4.59~5.00 分。经过两轮咨询后专家意见趋同,形成陆军军士发展性团体心理训练方案,内容包含 3 大单元 8 个主题,第 1 个单元为发展自我:认识自我、悦纳自我、成长自我;第 2 个单元为情绪与压力管理:情绪调节、压力管理;第 3 个单元为发展社会性:人际沟通、婚恋调节、生涯规划。见图 2。

2.2 训练前后两组军士焦虑、抑郁量表评分比较

由于数据不服从正态分布,故采用配对样本的 Wilcoxon 符号检验。实验前,两组军士 PHQ、GAD 量表评分差异无统计学意义。训练后,实验组 PHQ 得分显著低于对照组($P<0.05$);实验组后测与前测比较,PHQ 得分显著降低($P<0.05$);实验组后测与前测比较,GAD 得分显著降低($P<0.05$,表 2、图 3)。

2.3 训练前后两组军士心理弹性量表评分比较

实验前,两组军士心理弹性总分和各因子得分差异无统计学意义。训练后,实验组军士心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性显著低于对照组($P<0.05$);实验组后测与前测比较,理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性显著升高($P<0.05$)。见表 3。

2.4 训练前后两组军士社会支持量表评分比较

实验前,两组军士社会支持总分和各因子得分差异无统计学意义。训练后,实验组军士朋友支持维度显著高于对照组($P<0.05$);实验组后测与前测比较,朋友支持维度显著升高($P<0.05$)。见表 4。

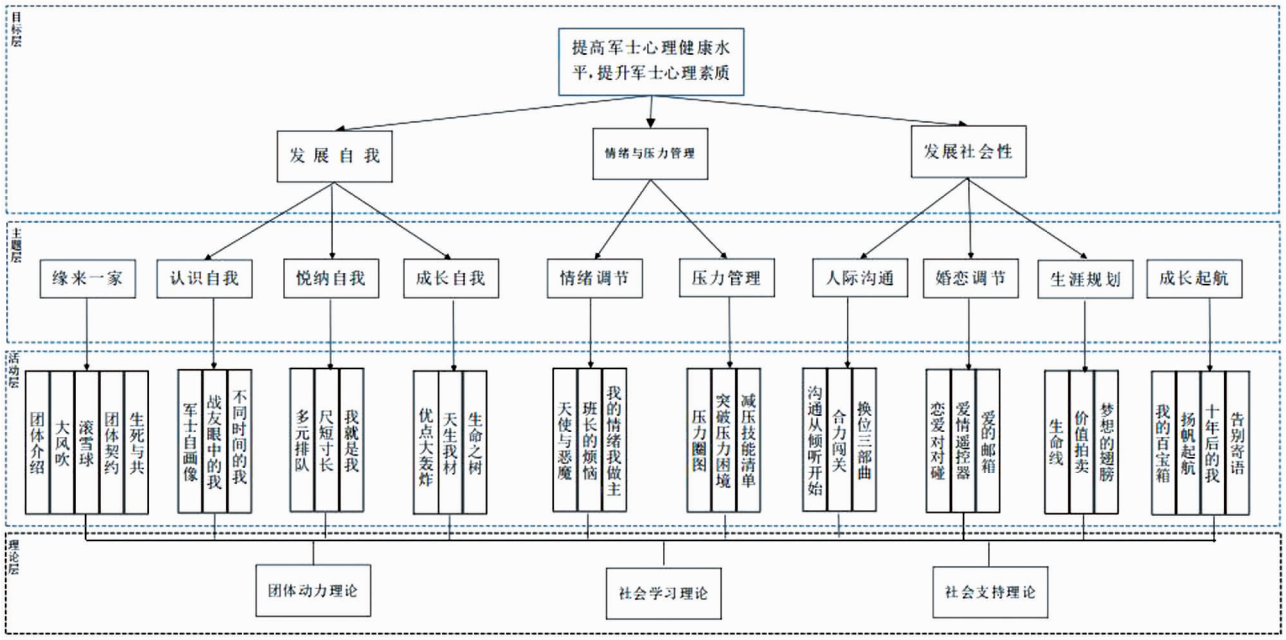
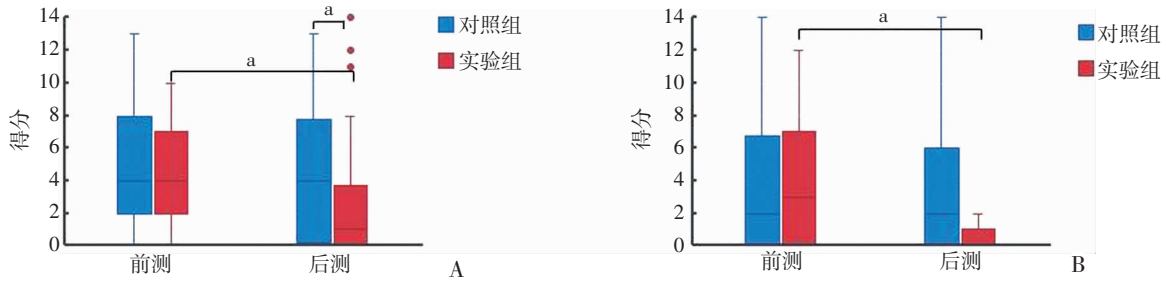


图 2　陆军军士发展性团体心理训练方案设计结构图

表 2　训练前后两组军士焦虑、抑郁量表评分比较[$M(P_{25},P_{75})$]

组别	例数	PHQ 量表		Z	P	GAD 量表		Z	P
		前测	后测			前测	后测		
实验组	36	4(2.00,7.00)	1(0.00,3.75)	2.367	0.018	3(0.00,7.00)	0(0.00,1.00)	2.806	0.005
对照组	36	4(2.00,8.00)	4(0.25,7.75)	1.890	0.060	2(0.00,6.75)	4(0.25,7.75)	0.921	0.357
Z		0.501	2.238			0.483	1.637		
P		0.617	0.025			0.629	0.102		



a：$P<0.05$

图 3　训练前后 PHQ(A)、GAD(B)得分的变化箱形图

表 3　训练前后两组军士心理弹性量表评分比较($\bar{x}\pm s$)

项目	实验组(36 人)		对照组(36 人)		①②	③④	①③	②④
	前测①	后测③	前测②	后测④	t1	t2	t3	t4
心理弹性总分	68.66±15.60	82.66±21.24	70.55±15.85	72.19±15.02	0.530	2.412[a]	−3.193[a]	−1.067
坚韧性	35.66±8.88	42.97±11.56	36.08±9.24	37.00±8.73	0.209	2.361[a]	−2.933[a]	−1.177
力量性	24.33±5.58	28.52±7.20	24.50±5.44	24.94±5.09	0.122	2.504[a]	−2.711[a]	−0.878
乐观性	8.66±3.33	11.16±3.70	9.97±2.37	10.25±2.46	1.865	1.281[a]	−3.55[a]	−1.000

a：$P<0.05$

表 4 训练前后两组军士社会支持量表评分比较($\bar{x}\pm s$)

项目	实验组(36 人)		对照组(36 人)		①②	③④	①③	②④
	前测①	后测③	前测②	后测④	t1	t2	t3	t4
社会支持总分	65.92±13.76	71.83±11.63	66.39±11.53	68.00±10.70	0.156	1.541	−1.877	−1.107
家庭支持	22.83±4.77	24.31±3.96	23.08±3.89	23.42±3.88	0.231	0.985	−1.338	−0.723
朋友支持	21.47±4.72	23.69±4.04	21.81±4.12	22.42±3.78	0.323	2.504[a]	−2.131[a]	−1.300
其他支持	21.61±5.18	23.83±4.01	21.50±4.37	22.17±3.92	−0.096	1.281	−1.915	−1.220

a:$P<0.05$

表 5 训练前后两组军士应对方式量表评分比较($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	积极应对		t	P	消极应对		t	P
		前测	后测			前测	后测		
实验组	36	2.05±0.62	2.39±0.53	2.617	0.013	1.40±0.28	1.41±0.93	0.021	0.983
对照组	36	2.34±0.44	2.40±0.46	1.566	0.126	1.31±0.62	1.16±0.64	1.836	0.075
t		2.515	0.095			0.791	1.233		
P		0.017	0.925			0.434	0.226		

表 6 训练前后两组军士大五人格量表评分比较($\bar{x}\pm s$)

项目	实验组(36 人)		对照组(36 人)		①②	③④	①③	②④
	前测①	后测③	前测②	后测④	t1	t2	t3	t4
神经性	25.944±6.87	24.42±9.34	25.03±5.90	23.06±6.92	0.574	−0.608	0.863	−1.978
外向性	39.86±7.03	43.05±7.49	39.55±5.70	40.61±6.21	0.216	−1.583	−2.385[a]	1.938
开放性	33.31±4.12	34.33±3.75	33.17±4.11	33.92±3.78	0.135	−0.365	−1.149	1.675
宜人性	47.08±4.78	45.19±5.65	46.36±3.49	47.16±3.36	0.72	1.75	1.562	1.636
责任性	43.83±8.28	44.86±7.85	45.28±6.98	44.16±7.19	−0.174	0.239	−0.564	1.608

a:$P<0.05$

2.5 训练前后两组军士应对方式量表评分比较

实验前,对照组积极应对得分高于实验组($P<0.05$),两组的消极应对评分差异无统计学意义;训练后,实验组后测与前测比较,积极应对评分升高($P<0.05$),消极应对评分差异无统计学意义。见表 5。

2.6 训练前后两组军士大五人格量表评分比较

实验前,两组军士大五人格总分和各因子得分差异无统计学意义。训练后,实验组后测与前测比较,外向性维度显著升高($P<0.05$)。见表 6。

3 讨论

本研究是以探索陆军军士心理健康特点和心理训练需求为基点,结合团体心理训练理论,构建陆军军士团体心理训练方案和进行专家咨询,并考察团体心理训练的实际效果,最终形成的陆军军士团体心理训练干预方案,方案对陆军军士这个群体具有普适性。

3.1 陆军军士发展性团体心理训练方案的探讨

军士是我军作战的骨干性力量,提高其心理健康水平和提升心理素质是提高军队战斗力生成的重要途径。本研究出发点即为补齐现行军人团体心理训练的短板。一是解决团体心理训练普及的问题。从前期访谈结果可知,有相当比率的军士从未参加过类似对的培训和学习。尤其是基层部队的军士,他们往往面临更为复杂和繁重的任务,不仅要完成自身的使命任务,还要言传身教带领其他战士完成各项训练,他们的心理健康和心理素质理应有规范化的训练体系保障。二是解决部队心理训练效果差的问题。由于目前部队心理训练大都依托科研院校组织实施,部队心理训练往往时间短、“片段式”、体验不充分等问题较为突出,随着部队心理人才建设的完善,陆军军士发展性团体心理训练方案的构建无疑是贴合军队高质量建设的必然要求。三是针对性填补陆军军士心理训练方案的空缺。国外军士有灵活的士官职业结构和全生命周期的士官教育培训计划。美国陆军“心理韧性培训师”课程是陆军“全面军人健康计划”的主要内容之一[14]。课程为期十天,一方面提升军士学员的心理韧性,另一

方面指导军士学员向士兵传授提升心理韧性的技术。我国尚未构建我军全时域“矩阵式士官教育培训计划”,团体心理训练是一种符合官兵身心发展特点,被官兵普遍认同的一种辅导模式[15],陆军军士发展性团体心理训练填补了我军在这一领域的空缺。

3.2 团体心理训练对陆军军士心理健康的影响

研究结果显示,经过团体心理训练后,实验组后测与前测比较,PHQ 得分显著降低;实验组后测与前测比较,GAD 得分显著降低。说明,陆军军士发展性团体心理训练能有效缓解焦虑、抑郁情绪。有研究显示,积极心理干预通过提高积极情感、积极认知和积极行为,可以改善焦虑、抑郁等负性情绪[16-18]。本研究过程中,通过“情绪龙虎榜”、“天使与恶魔”等环节,引导军士识别、体验不同情绪,了解情绪 ABC 理论,促进军士对情绪的认知。同一件事情,人的认知信念、解释不同,所产生的情绪和行为后果也是不一样的,这也是 ABC 理论的核心,从而引导军士达到积极的自我认知。“我的情绪我做主”活动,是实践如何调节自己的负性情绪,通过建言献策的方式,收集各种情绪情绪调节方法,增强军士的情绪调控能力,尤其是对负性情绪起到缓解、修复的作用。研究结果与 CHOPIK 等[19]研究结果一致。

训练后,实验组军士心理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性显著高于对照组;实验组后测与前测比较,理弹性总分、坚韧性、力量性、乐观性显著升高。说明陆军军士发展性团体心理训练能提升军士心理弹性水平。心理弹性是指个体在面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他中重大压力时的良好适应过程。心理弹性水平较高的个体,可调动自身潜力有效抵御逆境所产生的负面影响,促进良好的适应和心理健康。通过调整心理弹性的保护性因素,如积极的应对方式和外部支持系统,可以提升心理弹性水平[20]。方案中“天生我材”活动,将积极事件与情绪体验记录下来,并引导成员寻找哪些性格优势发挥了作用,继而调整思维习惯和认知重构,改善情绪调节能力和应对方式[21],从而提高心理弹性。“突破压力困境”活动,通过压力分析,梳理生活中压力的来源,有助于成员扩展社会支持系统,寻找最佳的压力解决办法。本研究结果与宁丽[22]研究结果一致。

训练后,实验组军士朋友支持维度显著高于对照组;实验组后测与前测比较,朋友支持维度显著升高。说明陆军军士发展性团体心理训练能有效提升社会支持的朋友支持维度。团体心理训练让参与者共同经历困境和挑战,这可以让他们认识到自己不是孤单的,同时也可以从他人的经验中获得启示和帮助。方案中“认识自我”主题,就是使团队成员深刻地认识自我,能正视和接受他人对自己的评价,从团队成员获得支持。活动“扬帆起航”就是综合评估自己的社会支持系统,在这个过程中能正确建立支持网络:团体心理辅导可以帮助参与者建立支持网络,这可以让他们在面对困难时得到他人的支持和鼓励。

训练后,实验组后测与前测比较,积极应对评分升高,消极应对评分差异无统计学意义。说明陆军军士发展性团体心理训练能有效增加陆军军士的积极应对方式。分析原因如下:团体心理训练可以帮助参与者提高自我效能感[23],让他们相信自己可以应对挑战和克服困难,探索并解决困扰其矛盾心理的问题,使其自我效能水平得以提高,从而有效促进其采取积极的应对方式;在团体心理训练中,成员可以获得他人的正向反馈和认可,这可以促进参与者对积极行为的重视和肯定,更加充分的调动其积极性,故应对方式也就更为积极。如在“生命之树”活动中,把成员比喻为一棵棵大树,大家聚在一起是“生命之林”,一同经历风雨雷电,像这样相互积极的反馈能有有效激发个体的抗逆力和积极应对方式。

实验前后,两组军士知觉压力得分差异均无统计学意义。说明陆军军士发展性团体心理训练对军士的知觉压力的改善不明显。分析原因可能是因为知觉压力通常是由于外部环境或个体生理状态等因素导致的,团体心理辅导对这些因素的改变有限。团体心理辅导通常需要一定的时间和过程,而对于急需缓解知觉压力的个体来说,可能需要更加直接和迅速的方法。另外,方案中关于压力管理的主题活动借鉴了较多清华大学樊富民教授的活动范式,可能这个范式在陆军军士这个群体还需要改进。

研究显示,训练后,实验组后测与前测比较,大五人格的外向性维度显著升高。外向性高的人,通常更有活力,充满正能量,有决断力,更擅长社交,喜欢在社交场合中寻求刺激;外向性低的人,较为沉默,喜欢内省和独处。说明陆军军士发展性团体心理训练对军士人格的外向性有明显提升。分析原因如下:首先,团体心理训练可以提供一个安全和支持性的环境,让个体感到更加自信和放松,从而更愿意表现自己、与他人交流和互动,让成员通过互相分享、讨论和参与团体活动来拓展社交圈,培养社交技巧和人际交往能力[24]。其次,方案设计了认识自我、发展自我、成长自我的主题,可以帮助个体更好地了解和认识自己,从而更好地与他人交流和互动。同时,方案中活动七“人际沟通”,

重点让成员学会倾听和换位思考,可以帮助成员了解和掌握有效的沟通技巧和策略,从而更好地与他人交流和互动。另外,外向性维度在问卷中题目的设计更偏向心理状态,被试作答时的心理状态可能影响了作答结果。

团体心理训练满意度达到了100%;参加团体心理训练后认为自己在诸如我不会与人沟通,我无责任感,我不喜欢自己等多方面有了改变,并且,团体心理训练之后,绝大多数军士都认为树立了自信、自我得到了成长。这说明,陆军军士发展性团体心理训练干预效果显著。分析原因为:首先,得益于科学的心理训练方案。它是通过前期通过大样本问卷的普测结果,了解了陆军军士这个群体的心理健康特点及心理问题;通过访谈和需求问卷调查,切实掌握了陆军军士的心理训练需求,结合专家咨询结果,参考了大量的关于团体心理训练方案设计的文献以研究团队的前期研究成果[25]。有军士在自评表里这样写道:"看得出来每一堂课都是精心准备,衔接流畅的"。其次,支持和归属感。在团体心理训练过程中,重视分享的过程,尽量给更多的成员自我表达的机会,领导者关注单亲、文化程度较低、抗拒自我暴露等成员,并在分享中给予积极回复与鼓励,使参与者感到自己不是孤单的,他们的问题是被共同面对和解决的[26]。有军士这样写道:"氛围很好,希望还能来组织相关活动"。

综上所述,通过对陆军军士进行团体心理训练实证研究,表明陆军军士发展性团体心理训练能有效缓解焦虑、抑郁情绪,增加积极应对方式,提升心理弹性水平、社会支持中的朋友支持维度和大五人格的外向性。是陆军军士发展自我,树立自信、调控情绪、提高人际沟通能力的有效途径。

参考文献:

[1] 中国人民解放军军语[M]. 军事科学出版社, 2011.

[2] 崔正华, 付腊平, 郭帆. 大学生职业生涯规划与士官职业发展指导[M]. 南京: 南京大学出版社, 2018: 199.

[3] 中国军网. 应该让军队里的这群人,更荣耀并更有尊严才行[EB/OL]. (2019-01-25)[2020-04-12]. http://www.81.cn/jwgz/2019-01/25/content_9414350_2.htm.

[4] 王玉璐, 唐登华, 孟天骄. 基层部队军人心理健康调查[J]. 心理月刊, 2022,17(03): 29-31.

[5] 宋相瑞, 陈艾彬, 尹倩兰, 等. 军人心理素质训练研究进展[J]. 职业与健康, 2020, 36(5): 716-720. DOI: 10.3969/j.issn.1671-1300.2015.04.027.
SONG X R, CHEN A B, YIN Q L, *et al*. Progresses of researches on military psychological quality training[J]. Occup Health, 2020, 36(5): 716-720. DOI: 10.3969/j.issn.1671-1300.2015.04.027.

[6] 吕亚奇, 冯国双. 医学研究中常见的样本量估算方法[J]. 慢性病学杂志, 2016, 17(4): 359-361.
LYU Y Q, FENG G S. A common sample size estimation method in medical research[J]. Chronic Pathematology J, 2016, 17(4): 359-361.

[7] 汤林宁. 陆军维和军医培训课程研究及对策分析[D]. 中国人民解放军陆军军医大学, 2021.

[8] 秦泽慧, 梁列新. 中文版PHQ-9在不同人群筛查抑郁症的最佳截止值的研究分析[J]. 临床消化病杂志, 2019, 31(5): 333-336. DOI: 10.3870/lcxh.j.issn.1005-541X.2019.05.16
QIN Z H, LIANG L X. Research and analysis on the best cut-off value of Chinese version PHQ-9 in screening depression in different populations[J]. Chin J Clin Gastroenterol, 2019, 31(5): 333-336. DOI: 10.3870/lcxh.j.issn.1005-541X.2019.05.16

[9] 蔡丞俊. 广泛性焦虑障碍量表在基层医疗中应用的信度和效度[D]. 上海: 复旦大学, 2013.
CAI C J. Reliability and validity of generalized anxiety disorder scale in primary health care[D]. Shanghai: Fudan University, 2013.

[10] XIE Y. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. Chin J Clin Psychol, 1998, 6(2): 114-115.
解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(2): 114-115.

[11] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与Connor-Davidson韧性量表的应用比较[J]. 心理科学, 2007, 30(5): 1169-1171. DOI: 10.3969/j.issn.1671-6981.2007.05.038.
YU X N, ZHANG J X. A comparison between the Chinese version of ego-resiliency scale and connor-Davidson resilience scale[J]. Psychol Sci, 2007, 30(5): 1169-1171. DOI: 10.3969/j.issn.1671-6981.2007.05.038.

[12] 周倩, 钱丽菊, 姜乾金, 等. 不同职业人群的应对方式、社会支持比较及两者关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(6): 477-479. DOI: 10.3969/j.issn.1005-1252.2005.06.032.
ZHOU Q, QIAN L J, JIANG Q J, *et al*. Comparison of coping styles and social supports of the different career people[J]. Heath Psychol J, 2005, 13(6): 477-479. DOI: 10.3969/j.issn.1005-1252.2005.06.032.

[13] 王孟成, 戴晓阳, 姚树桥. 中国大五人格问卷的初步编制Ⅲ: 简式版的制定及信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(4): 454-457.
WANG M C, DAI X Y, YAO S. Development of the Chinese big five personality inventory (CBF-PI) Ⅲ: psychometric properties of CBF-PI brief version[J]. Chin J Clin Psychol, 2011, 19(4): 454-457.

[14] JR C G W. Comprehensive soldier fitness: a vision for

psychological resilience in the U. S. Army [J]. Am Psychol, 2011, 66(1): 1-3. DOI: 10.1037/a0021930.

[15] 张俐, 张霞, 陈斌, 等. 军人团体心理教育训练方案及应用[J]. 解放军预防医学杂志, 2015, 33(2): 221.
ZHANG L, ZHANG X, CHEN B, *et al*. Training scheme and application of military group psychological education [J]. J Prev Med Chin People's Liberation Army, 2015, 33(2): 221.

[16] 陆希, 刘梅红, 王美峰, 等. 积极心理团体辅导对专科护士学员焦虑情绪、心理弹性和幸福感的效果[J]. 中国临床研究, 2022, 35(10): 1467-1471. DOI: 10.13429/j.cnki.cjcr.2022.10.027.
LU X, LIU M H, WANG M F, *et al*. Effects of positive psychology group counseling on anxiety, psychological resilience and well-being of specialized nurse trainees[J]. Chin J Clin Res, 2022, 35(10): 1467-1471. DOI: 10.13429/j.cnki.cjcr.2022.10.027.

[17] 吴静, 张昊, 刘小娜, 等. 基于感恩拓延—建构理论的护理干预对乳腺癌术后患者感恩水平、复发担忧及负性情绪的影响[J]. 护士进修杂志, 2021, 36(14): 1255-1259, 1267. DOI: 10.16821/j.cnki.hsjx.2021.14.002
WU J, ZHANG H, LIU X N, *et al*. The effect of nursing intervention based on gratitude broaden-build theory on gratitude, concerns about recurrence and negative emotion in patients with breast cancer surgery[J]. J Nurses Train, 2021, 36(14): 1255-1259, 1267. DOI: 10.16821/j.cnki.hsjx.2021.14.002

[18] 王晓霞, 靳灿灿, 刘云波, 等. 团体心理训练对改善预选卫生士官负性自动思维和抑郁情绪的效果研究[J]. 卫生职业教育, 2016, 34(2): 104-108. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-6554.2014.02.029
WANG X X, JIN C C, LIU Y B, *et al*. Effect of group psychological training on improving negative automatic thinking and depression of pre-selected medical noncommissioned officers[J]. Health Vocat Educ, 2016, 34(2): 104-108. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-6554.2014.02.029

[19] CHOPIK W J, NEWTON N J, RYAN L H, *et al*. Gratitude across the life span: age differences and links to subjective well-being[J]. J Posit Psychol, 2019, 14(3): 292-302. DOI: 10.1080/17439760.2017.1414296.

[20] 许珂, 左凤利, 张俐, 等. 援利医疗队护理人员执行任务前心理弹性特点及其与社会支持和应对方式的关系[J]. 第三军医大学学报, 2015, 37(21): 2165-2168. DOI: 10.16016/j.1000-5404.201503110.
XU K, ZUO F L, ZHANG L, *et al*. Characteristics of resilience in nursing staffs from the Medical Contingent of the Chinese PLA before going to Liberia and its relationship with social support and coping style[J]. J Third Mil Med Univ, 2015, 37(21): 2165-2168. DOI: 10.16016/j.1000-5404.201503110.

[21] 朱燕珍, 朱海萍, 章玉玲, 等. 社区老年糖尿病患者积极情绪的书写表达干预[J]. 护理学杂志, 2017, 32(17): 84-86. DOI: 10.3870/j.issn.1001-4152.2017.17.084.
ZHU Y Z, ZHU H P, ZHANG Y L, *et al*. Expressive writing of positive emotions for community elderly patients with diabetes mellitus: an intervention study[J]. J Nurs Sci, 2017, 32(17): 84-86. DOI: 10.3870/j.issn.1001-4152.2017.17.084.

[22] 宁丽, 李益民, 陆骏, 等. 团体积极心理干预对“90后”护生心理弹性和职业认同感的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2019, 25(21): 2759-2763. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-2907.2019.21.027.
NING L, LI Y M, LU J, *et al*. The effect of staged group positive psychological intervention on resilience and professional identity of “Post-90s” nursing students during internship[J]. Chin J Mod Nurs, 2019, 25(21): 2759-2763. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-2907.2019.21.027.

[23] 张倩. 武警官兵核心自我评价、情绪调节自我效能感与心理承受力的关系及团体心理训练研究[D]. 郑州:河南大学, 2018.
ZHANG Q. The Study on The Relationship among Core Self-Evaluations, Regulatory Emotional Self-Efficacy and Resilience, and Group Psychological Training of Armed Police Officers[D]. Zhengzhou:Henan University,2018.

[24] 林建珠, 傅晓华. 身心团体心理辅导对大学生人格干预研究: 以《大学生身心素质与潜能激发训练》团体选修课为例[J]. 宁德师范学院学报(自然科学版), 2019, 31(2): 204-210. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2015.29.086.
LIN J Z, FU X H. Research on intervention of group psychological counseling on college students' personality: taking the elective course of college students' physical and mental quality and potential training as an example[J]. J Ningde Teach Coll Nat Sci, 2019, 31(2): 204-210. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2015.29.086.

[25] 王小昕. 5-6年级小学生社会支持、安全感与亲社会行为的关系及其干预研究[D]. 保定: 河北大学, .
WANG X X. Study on the relationship between social support, security and prosocial behavior of pupils in grade 5-6 and its intervention[D]. Baoding: Hebei University.

[26] 殷中钺. 青海少数民族大学生积极心理品质与心理健康水平的作用模型及干预研究[D]. 西宁: 青海师范大学.
YIN Z Y. Study on the function model and intervention of positive psychological quality and mental health level of Qinghai minority college students[D]. Xining: Qinghai Normal University.

(**收稿**:2023-07-25;**修回**:2023-09-08)

(编辑 张艺霖)