

论 著

· 军事医学 ·

野战部队新兵适应性心理健康教育干预效果评估

赵梦雪, 杨国愉, 贺英, 王立菲, 王皖曦

[摘要] 目的 评价野战部队新兵适应性心理健康教育的效果。方法 抽取某野战部队2012年入伍的新兵1244名, 按建制连分为实验组($n=568$)和对照组($n=676$)。实验组新兵参加10次适应性心理健康教育, 对照组不参加。分别于干预前后采用军人心理素质量表(MQQA)、症状自评量表(SCL-90)、焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)、状态特质焦虑问卷(STAI)和自编适应性心理健康教育评价表对两组新兵进行心理测评并进行组间比较。结果 与干预前比较, 实验组干预后MQQA各维度得分均显著增高($P<0.001$), 对照组除忠诚维度变化不显著($P>0.05$)外, 其余各维度得分均显著增高($P<0.001$); 除自信维度外, 教育干预对实验组心理素质提升的程度均显著高于对照组($P<0.05$, $P<0.01$)。与干预前比较, 实验组干预后SCL-90各因子分和总分均显著降低($P<0.001$), 对照组除恐怖因子和其他因子($P>0.05$)外, 其余各因子分均显著降低($P<0.05$, $P<0.01$); 除躯体化因子($P>0.05$)外, 教育干预对实验组心理健康水平提升的程度均显著高于对照组($P<0.05$, $P<0.01$)。与干预前比较, 两组干预后的焦虑、抑郁、状态焦虑、特质焦虑得分均显著降低($P<0.05$, $P<0.01$); 教育干预对实验组状态焦虑、特质焦虑的缓解作用明显优于对照组($P<0.001$)。与干预前比较, 干预后实验组新兵在心理健康教育30个主观评价项目上的得分均明显提高($P<0.001$)。结论 适应性心理健康教育对提升野战部队新兵心理素质、心理健康水平、情绪状态和积极认知有显著效果。

[关键词] 军事人员; 心理学, 军事; 健康教育

[中图分类号] R395.1

[文献标志码] A

[文章编号] 0577-7402(2015)06-0492-06

[DOI] 10.11855/j.issn.0577-7402.2015.06.15

Effect of adaptability of field army recruits to psychological education

ZHAO Meng-xue¹, YANG Guo-yu^{1*}, HE Ying², WANG Li-fei¹, WANG Wan-xi¹

¹Department of Developmental and Educational Psychology of Servicemen, School of Psychology, Third Military Medical University, Chongqing 400038, China

²Mental Health Center, 324 Hospital of PLA, Chongqing 400038, China

*Corresponding author, E-mail: 876274215@qq.com

This work was supported by the National Social Science Foundation of China (11XSH016), Military Mental Health Research Foundation of PLA (12XLZ219), Chinese Degree and Postgraduate Education Research Subject (2013Y13), and Chongqing Graduate Education Teaching Reform Project (yjg133087)

[Abstract] **Objective** To explore the effect of psychological education adaptability on the mental quality and mental health of recruits of field army units. **Methods** A total number of 1244 recruits who joined the army in 2012 were tested with Mental Quality Questionnaire of Armyman (MQQA), Symptom Checklist 90 (SCL-90), Self-rating Anxiety Scale (SAS), Self-rating Depression Scale (SDS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and self-compiled questionnaire for adaptability psychological education. 568 recruits received adaptability psychological education for 10 times (sessions) in the experimental group, and 676 in the control group did not receive the education. **Results** After intervention, each dimension score of experimental and control groups on MQQA significantly increased ($P<0.001$) except the loyalty score of control group ($P>0.05$). Psychological education showed a significant effect on improving mental quality ($P<0.05$, $P<0.01$). After intervention, each dimension score of experimental group on SCL-90 was significantly decreased ($P<0.05$, $P<0.01$). Psychological education showed a significant effect on improving mental health ($P<0.05$, $P<0.01$) except somatization ($P>0.05$). After education, the anxiety, depression, state-trait anxiety scores of the two groups reduced significantly ($P<0.001$); compared with the control group, the anxious emotion was effectively relieved by

[基金项目] 国家社会科学基金(11XSH016); 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)

[作者简介] 赵梦雪, 博士研究生。主要从事军人心理健康教育与素质训练方面的研究

[作者单位] 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(赵梦雪、杨国愉、王立菲、王皖曦); 400038 重庆 解放军324医院精神卫生中心(贺英)

[通讯作者] 杨国愉, E-mail: 876274215@qq.com

psychological education in experimental group ($P<0.001$). The recruits in the experimental group showed significant difference in 30 subjective evaluation items between before- and after-education periods ($P<0.001$). **Conclusions** The adaptability psychological education has a significant effect on promoting the mental quality, mental health, emotional state and positive cognition of the recruits in field army units.

[Key words] military personnel; psychology, military; health education

新兵面临环境变化、角色定位、训练压力和潜在战争危险等诸多适应问题,容易产生心理疾病^[1-2],不仅影响个体身心适应和职业发展,也是部队军事作业绩效和安全稳定的隐患。既往相关研究的主要关注点是心理健康^[3-5]、心理素质现状^[6-7]和心理素质训练^[8-9],自然状态下针对新兵进行的有关心理健康教育实证效果的研究较少且样本量小。为此,本研究以某野战部队1244名新兵为研究对象,构建适应性心理教育课程体系并实施干预,观察野战部队新兵适应性心理健康教育的效果,为效果评估和方案创新提供参考数据,对提升新兵心理健康和心理素质、探讨心理健康教育效果和改进授课方案具有重要的现实意义。

1 资料与方法

1.1 研究对象 采用整群抽样方法,抽取某野战部队2012年入伍的新兵1244名,均为男性,年龄 18.9 ± 1.6 岁。按照建制连分为实验组($n=568$)和对照组($n=676$)。两组在是否独生子女、家庭结构、家庭教养方式、文化程度和军衔级别等指标的构成方面差异无统计学意义,具有可比性。

1.2 教育内容和方法

1.2.1 适应性心理健康教育方案设计 根据前期文献回顾并结合课题组成员多年在军人心理健康教育工作中的经验和体会,经反复讨论修改,最终形成以提高新兵的心理适应性为教育重点,涉及心理健康、环境适应、合理认知、情绪调控、压力管理、悦纳自我、行为矫正、人际沟通、婚恋家庭、职业发展10个方面的新兵适应性心理健康教育方案。

1.2.2 教育过程 在新训的3个月内,由同一名教授针对实验组开展10次适应性心理健康教育,每周安排1次,每次1个单元,时间固定为100min。在教育过程中保证教育主体、对象、内容、程序、方式和环境上的一致性。3个月内,实验组和对照组参与的其他活动均一致。

1.3 教育效果评估

1.3.1 评估工具 ①军人心理素质量表(MQQA)^[10]:主要评价军人的心理素质,量表共100题,每个项目采用5级评分制,分智慧、忠诚、勇敢、自信和耐挫5个维度。②症状自评量表(SCL-90)^[11]:主要评价近期(1周)个体的心理健康状况。得分越高,

表明症状越严重,心理健康水平越低。③焦虑自评量表(SAS)^[11]:量表共20题,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。④抑郁自评量表(SDS)^[11]:量表共20题,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。⑤状态特质焦虑问卷(STAI)^[11]:问卷由40题组成,量表采用4级评分,主要用来评价特质焦虑和状态焦虑。⑥适应性心理健康教育评价表:封闭式提问30题,涉及心理健康、环境适应、合理认知、情绪调控、压力管理、悦纳自我、行为矫正、人际沟通、婚恋家庭、职业发展10项教育内容的评价,采用5级评分。

1.3.2 评估过程 分别在教育开始前1周和教育结束后1周,对1244名新兵进行团体心理测试,均被告知测试目的和具体方法,统一指导语,采用不记名问卷,现场施测,当场收回问卷。对照组和实验组均同时接受相同的入伍军事训练和思想政治教育。但对对照组只进行测试,不参加心理教育。

1.4 统计学处理 采用SPSS 18.0软件进行统计分析,数据结果以 $\bar{x} \pm s$ 表示,组间和组内比较分别采用独立样本 t 检验和配对样本 t 检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 适应性心理健康教育对野战部队新兵心理素质的影响 干预前,实验组新兵心理素质各维度得分均显著低于对照组($P<0.05$, $P<0.01$)。干预后,实验组忠诚、勇敢维度得分及总分均显著低于对照组($P<0.05$),而智慧、自信、耐挫维度得分与对照组比较差异无统计学意义($P>0.05$)。与干预前比较,实验组干预后各维度得分及总分均显著增高($P<0.001$),对照组除忠诚维度($P>0.05$)外其他维度得分及总分亦显著增高($P<0.001$)。教育前后心理素质差值的比较显示,除自信维度外,实验组新兵心理素质提升的程度均显著高于对照组($P<0.05$, $P<0.01$, 表1)。

2.2 适应性心理健康教育对野战部队新兵心理健康的影响 干预前,实验组新兵各因子分和总分均显著高于对照组($P<0.001$),表明实验组心理健康水平较差。干预后,实验组新兵强迫、人际敏感、恐怖因子得分与对照组比较差异无统计学意义

($P>0.05$), 而其余各因子分及总分均显著高于对照组($P<0.05$, $P<0.01$, $P<0.001$)。与干预前比较, 实验组干预后各因子分和总分均显著降低($P<0.001$), 对照组除恐怖因子和其他因子($P>0.05$)外, 其余各因子分及总分均显著降低($P<0.05$, $P<0.01$, $P<0.001$)。教育前后心理健康各因子分差值的比较显示, 除躯体化因子($P>0.05$)外, 实验组心理健康水平提升的程度均显著高于对照组($P<0.05$, $P<0.01$, $P<0.001$, 表2)。

2.3 适应性心理健康教育对野战部队新兵情绪指标的影响 干预前, 实验组新兵焦虑、抑郁、状态焦虑和特质焦虑得分均显著高于对照组($P<0.001$,

$P<0.05$), 表明实验组情绪基础较差。干预后, 实验组新兵抑郁得分与对照组比较差异无统计学意义($P>0.05$), 而焦虑、状态焦虑和特质焦虑得分均显著高于对照组($P<0.05$, $P<0.001$)。与干预前比较, 两组干预后焦虑、抑郁、状态焦虑和特质焦虑得分均显著降低($P<0.01$, $P<0.001$)。教育前后焦虑、抑郁、状态焦虑和特质焦虑差值的比较显示, 实验组状态焦虑和特质焦虑改善情况明显优于对照组($P<0.001$), 而焦虑和抑郁改善情况与对照组比较差异无统计学意义($P>0.05$, 表3)。

2.4 适应性心理健康教育对实验组新兵的干预效果 根据新兵训练特点和心理健康教育内容, 自编

表1 两组干预前后心理素质总分及各维度分比较($\bar{x}\pm s$)

Tab. 1 Comparison of MQQA score between those determined before and after APE of experimental and control groups ($\bar{x}\pm s$)

Item	Experimental group (n=568)			Control group (n=676)		
	Before APE	After APE	Difference	Before APE	After APE	Difference
Intelligence	66.10 ± 10.47	69.09 ± 9.45 ⁽¹⁾	-2.99 ± 8.85	67.54 ± 9.61 ⁽²⁾	69.63 ± 8.66 ⁽¹⁾	-2.09 ± 6.97 ⁽²⁾
Loyalty	76.45 ± 8.32	77.72 ± 8.25 ⁽¹⁾	-1.27 ± 7.90	78.56 ± 6.95 ⁽⁴⁾	78.87 ± 7.44 ⁽²⁾	-0.32 ± 6.88 ⁽²⁾
Bravery	67.98 ± 9.23	70.23 ± 8.54 ⁽¹⁾	-2.25 ± 8.41	70.04 ± 8.12 ⁽⁴⁾	71.25 ± 7.75 ⁽¹⁾⁽²⁾	-1.21 ± 6.57 ⁽²⁾
Self-confidence	63.47 ± 7.01	65.07 ± 6.71 ⁽¹⁾	-1.60 ± 6.53	64.44 ± 6.46 ⁽²⁾	65.71 ± 5.95 ⁽¹⁾	-1.27 ± 5.47
Fortitude	66.72 ± 9.47	68.79 ± 8.63 ⁽¹⁾	-2.07 ± 8.67	68.54 ± 8.28 ⁽⁴⁾	69.23 ± 7.65 ⁽¹⁾	-0.70 ± 6.99 ⁽³⁾
Total score	343.79 ± 35.99	351.54 ± 36.69 ⁽¹⁾	-7.75 ± 32.27	350.08 ± 31.42 ⁽³⁾	355.72 ± 30.74 ⁽¹⁾⁽²⁾	-5.64 ± 25.38

APE. Adaptability psychological education. (1) $P<0.001$ compared with before education; (2) $P<0.05$, (3) $P<0.01$, (4) $P<0.001$ compared with experimental group

表2 两组干预前后心理健康各因子分比较($\bar{x}\pm s$)

Tab. 2 Comparison of SCL-90 between experimental and control group before-after APE ($\bar{x}\pm s$)

Item	Experimental group (n=568)			Control group (n=676)		
	Before APE	After APE	Difference	Before APE	After APE	Difference
Somatization	1.55 ± 0.59	1.42 ± 0.50 ⁽³⁾	0.13 ± 0.62	1.37 ± 0.45 ⁽⁶⁾	1.28 ± 0.41 ⁽³⁾⁽⁶⁾	0.09 ± 0.47
Obsessive-compulsive	1.60 ± 0.50	1.41 ± 0.48 ⁽³⁾	0.19 ± 0.50	1.45 ± 0.46 ⁽⁶⁾	1.38 ± 0.44 ⁽³⁾	0.08 ± 0.49 ⁽⁶⁾
Interpersonal sensitivity	1.51 ± 0.54	1.37 ± 0.48 ⁽³⁾	0.14 ± 0.56	1.37 ± 0.43 ⁽⁶⁾	1.33 ± 0.44 ⁽²⁾	0.05 ± 0.46 ⁽⁶⁾
Depression	1.46 ± 0.59	1.32 ± 0.49 ⁽³⁾	0.13 ± 0.57	1.28 ± 0.40 ⁽⁶⁾	1.23 ± 0.37 ⁽²⁾⁽⁶⁾	0.05 ± 0.40 ⁽⁵⁾
Anxiety	1.51 ± 0.58	1.31 ± 0.48 ⁽³⁾	0.20 ± 0.55	1.30 ± 0.37 ⁽⁶⁾	1.23 ± 0.38 ⁽³⁾⁽⁵⁾	0.07 ± 0.41 ⁽⁶⁾
Hostility	1.37 ± 0.53	1.28 ± 0.46 ⁽³⁾	0.10 ± 0.52	1.25 ± 0.44 ⁽⁶⁾	1.21 ± 0.39 ⁽¹⁾⁽⁵⁾	0.04 ± 0.47 ⁽⁴⁾
Phobic anxiety	1.26 ± 0.48	1.13 ± 0.32 ⁽³⁾	0.12 ± 0.48	1.13 ± 0.32 ⁽⁶⁾	1.11 ± 0.32	0.02 ± 0.39 ⁽⁶⁾
Paranoial ideation	1.40 ± 0.54	1.30 ± 0.47 ⁽³⁾	0.10 ± 0.55	1.26 ± 0.40 ⁽⁶⁾	1.22 ± 0.38 ⁽¹⁾⁽⁵⁾	0.04 ± 0.46 ⁽⁴⁾
Psychotism	1.37 ± 0.44	1.24 ± 0.37 ⁽³⁾	0.13 ± 0.45	1.24 ± 0.33 ⁽⁶⁾	1.19 ± 0.34 ⁽²⁾⁽⁴⁾	0.04 ± 0.40 ⁽⁶⁾
Other	1.40 ± 0.47	1.30 ± 0.43 ⁽³⁾	0.10 ± 0.48	1.27 ± 0.38 ⁽⁶⁾	1.24 ± 0.37 ⁽⁵⁾	0.03 ± 0.42 ⁽⁵⁾
Total average	1.42 ± 0.42	1.31 ± 0.39 ⁽³⁾	0.11 ± 0.41	1.28 ± 0.30 ⁽⁶⁾	1.24 ± 0.32 ⁽³⁾⁽⁶⁾	0.05 ± 0.33 ⁽⁵⁾

APE. Adaptability psychological education. (1) $P<0.05$, (2) $P<0.01$, (3) $P<0.001$ compared with before education; (4) $P<0.05$, (5) $P<0.01$, (6) $P<0.001$ compared with experimental group

表3 两组干预前后焦虑、抑郁、状态焦虑和特质焦虑得分比较($\bar{x}\pm s$)

Tab. 3 Comparison of SAS, SDS, STAI between those determined before and after APE of experimental group and control group ($\bar{x}\pm s$)

Item	Experimental group (n=568)			Control group (n=676)		
	Before APE	After APE	Difference	Before APE	After APE	Difference
SAS	33.19 ± 6.68	31.88 ± 6.76 ⁽²⁾	1.30 ± 6.47	31.53 ± 5.48 ⁽⁴⁾	30.57 ± 5.79 ⁽²⁾⁽⁴⁾	0.96 ± 5.57
SDS	37.93 ± 8.29	36.38 ± 9.23 ⁽²⁾	1.54 ± 8.54	36.71 ± 8.69 ⁽³⁾	35.81 ± 8.45 ⁽¹⁾	0.89 ± 7.76
SAI	39.67 ± 10.70	35.77 ± 10.61 ⁽²⁾	3.89 ± 10.21	35.13 ± 9.64 ⁽⁴⁾	33.26 ± 9.80 ⁽²⁾⁽⁴⁾	1.88 ± 8.40 ⁽⁴⁾
TAI	41.24 ± 9.27	37.46 ± 9.38 ⁽²⁾	3.78 ± 8.86	37.93 ± 8.47 ⁽⁴⁾	36.22 ± 8.76 ⁽²⁾⁽³⁾	1.71 ± 7.65 ⁽⁴⁾

SAS. Self-rating anxiety scale; SDS. Self-rating depression scale; SAI. State anxiety inventory; APE. Adaptability psychological education. TAI. Trait anxiety inventory. (1) $P<0.01$, (2) $P<0.001$ compared with before education; (3) $P<0.05$, (4) $P<0.001$ compared with experimental group

“新兵适应性心理健康教育评价表”并对实验组新兵进行评价,结果显示,干预后实验组新兵在心理

健康教育设计的10个专题30个主观评价项目上得分均明显提高($P < 0.001$,表4)。

表4 干预前后实验组新兵得分比较($\bar{x} \pm s$)

Tab. 4 Comparison of the subjective evaluation of experimental group before-after APE ($\bar{x} \pm s$)

Item	Before APE	After APE
Realize what is mental health	2.50 ± 1.00	4.23 ± 0.77 ⁽¹⁾
Realize which belongs to unhealthy psychological state	2.49 ± 1.05	4.17 ± 0.92 ⁽¹⁾
Realize the influence of unhealthy psychological state	2.56 ± 1.11	4.24 ± 0.90 ⁽¹⁾
Master the psychological adjustment methods	2.44 ± 1.04	4.19 ± 0.84 ⁽¹⁾
Realize the existing unreasonable cognition	2.40 ± 0.99	3.85 ± 1.06 ⁽¹⁾
Know cognitive styles affect emotion	2.49 ± 1.03	4.01 ± 0.98 ⁽¹⁾
Can accept yourself	2.85 ± 1.23	4.16 ± 0.97 ⁽¹⁾
Can accept pressure and have positive responses	2.84 ± 1.13	4.22 ± 0.87 ⁽¹⁾
Can cathart emotion reasonably	2.93 ± 1.17	4.19 ± 0.88 ⁽¹⁾
Can adjust the cognitive and emotional state	2.91 ± 1.16	4.21 ± 0.80 ⁽¹⁾
Have a comprehensive understanding of individual character	2.84 ± 1.11	4.20 ± 0.85 ⁽¹⁾
My personality development will increase military qualities	2.48 ± 1.06	4.15 ± 0.86 ⁽¹⁾
Behavior reflect the psychological state	2.73 ± 1.04	4.23 ± 0.83 ⁽¹⁾
Behavior will bring people different destiny	3.04 ± 1.19	4.41 ± 0.79 ⁽¹⁾
Communication is important	3.33 ± 1.24	4.58 ± 0.70 ⁽¹⁾
Focus on listening	3.11 ± 1.17	4.44 ± 0.74 ⁽¹⁾
Can properly use verbal and body language	2.85 ± 1.12	4.14 ± 0.91 ⁽¹⁾
Can replace thinking	2.85 ± 1.10	4.24 ± 0.80 ⁽¹⁾
Can take the initiative to care for others	3.12 ± 1.11	4.39 ± 0.73 ⁽¹⁾
Think love is a very good thing	3.51 ± 1.24	4.40 ± 0.86 ⁽¹⁾
My view of love is mature	2.99 ± 1.20	4.18 ± 0.94 ⁽¹⁾
Love has physiological, psychological and social basis	2.88 ± 1.23	4.21 ± 0.95 ⁽¹⁾
The essence of responsibility and respect is love	3.09 ± 1.25	4.37 ± 0.85 ⁽¹⁾
Can look at yourself objectively after brokenhearted	2.92 ± 1.25	4.18 ± 1.01 ⁽¹⁾
Realize the connotation of army men	2.75 ± 1.19	4.35 ± 0.84 ⁽¹⁾
Have the sense of responsibility and dedication	2.96 ± 1.15	4.33 ± 0.83 ⁽¹⁾
Bearing frustration is growing steps in military	3.16 ± 1.23	4.50 ± 0.74 ⁽¹⁾
Have confidence in your future	3.30 ± 1.29	4.48 ± 0.80 ⁽¹⁾
Can understand parents and relatives	3.56 ± 1.27	4.68 ± 0.61 ⁽¹⁾
Can understand the superior	3.14 ± 1.29	4.43 ± 0.82 ⁽¹⁾

APE. Adaptability psychological education. (1) $P < 0.001$ compared with before education

3 讨 论

3.1 适应性心理健康教育对野战部队新兵心理素质的影响 本研究结果显示,与干预前比较,干预后实验组新兵心理素质显著提升,说明适应性心理健康教育对新兵心理素质的提升效果突出。但两组新兵心理素质均有所提升,这可能与两组同时参加其他政治教育和军事训练活动有关。

本研究结果显示,适应性心理健康教育能够有效提升新兵爱国、奉献、责任和热爱军事职业的动机水平,有非常重要的现实意义。然而对照组忠诚维度提升不显著,说明心理健康教育对忠诚度提升有显著作用。既往研究显示,忠诚是军人的核心价值观,心理健康教育对军人的忠诚有提高作用^[12-13],

与本研究结果一致。

本研究发现,适应性心理健康教育对提升耐挫能力有显著作用,但提升自信的效果不明显。有研究发现,团体心理训练对提升自信有较好效果^[14],提示我们应根据心理健康教育和素质训练的各自优势,发挥其特长,有效开展心理干预。

3.2 适应性心理健康教育对野战部队新兵心理健康的影响 与干预前比较,干预后实验组心理健康水平显著提升;与对照组比较,实验组在强迫、人际敏感和恐怖症状方面改善程度更高,说明实验性心理健康教育对以上3个方面的干预效果显著。既往研究提示,心理健康教育能增进人际信任、减少人际敏感和敌意,有效提升心理健康水平^[15]。

本研究结果显示,适应性心理健康教育并不

能有效改善躯体化症状,考虑与授课形式有直接的关系,而团体心理训练对此提升效果较好;除此以外,实验组心理健康水平的提升幅度均大于未接受干预的对照组。本研究中涉及的心理健康教育方案,对野战部队新兵心理健康水平的提升效果好,可汇编教材、结合思想政治教育,进一步予以推广。

3.3 适应性心理健康教育对野战部队新兵情绪的影响 与干预前比较,干预后实验组、对照组情绪状态均好转,但实验组焦虑状态改善明显,说明适应性心理健康教育能够有效调节野战部队新兵情绪,使之向积极情绪转变和提升。

两组情绪变化差值的比较显示,实验组新兵状态焦虑和特质焦虑的降低程度较对照组更显著,提示适应性心理健康教育能有效改善新兵的焦虑情绪。以上效果可能与心理健康教育能够帮助新兵了解情绪知识和调节方法有关,能使新兵学会合理宣泄情绪、学会换位思考,增强了新兵的情绪调节能力,使其具备更为积极的应对方式。

3.4 适应性心理健康教育对野战部队新兵的干预效果 本研究结果显示,干预后实验组在心理健康、环境适应、合理认知、情绪调控、压力管理、悦纳自我、行为矫正、人际沟通、婚恋家庭、职业发展10项内容30个问题的评价上变化显著。其中排名前3的依次是:认识到什么是心理健康,认识到自我个性发展对军人品质的积极作用,掌握了心理调适方法;排名4到10位的依次是:认识到心理不健康的影响,不健康的心理状态有哪些,认识到行为反映心理状态,看问题的方式影响情绪,认识到军人的内涵,能换位思考,全面认识自身个性。这说明,针对野战部队新兵设置的各项教育专题中,了解心理健康知识、掌握心理调适方法、认识悦纳自我和发现军人内涵4个方面的效果尤为突出。

3.5 未来研究方向 有研究发现,集训开始1~2周,大部分新兵的心理问题逐渐增多,部分新兵出现心理适应问题,严重的有抑郁、自杀等心理障碍^[13]。我们在实际工作中也发现,新训对入伍新兵来说属于应激事件,容易导致各类心理问题。因而,关注关键时期的关键对象,开展行之有效的心理干预工作,是预防和避免问题发生、提升军人作战效能的途径之一。

本研究证实,在野战部队新兵集训期,开展适应性心理健康教育能有效提升新兵的心理素质、心理健康水平,帮助其缓解焦虑状态、改善焦虑特质,帮助其认识悦纳自我、促进人际交往,能够使其尽快适应军事职业,促进其对军人使命和责任的深层理解,影响其在军营中的个人成长。适应性心

理健康教育是新兵顺利完成由社会青年向合格军人的角色转变,建立军事职业荣誉感的有效途径。

目前,官兵接受心理健康知识的途径更加多元化,形式也更加多样化。最常见的当属心理教育和团体心理训练,两种形式各有优势。本研究结果显示,心理健康教育在提升忠诚感、耐挫力,降低恐怖感、人际敏感和强迫感,缓解焦虑抑郁情绪等方面有显著作用;该教育形式可与思想政治教育相结合,相比团体心理训练更加方便、经济和高效。

本研究在开展心理服务工作的自然状态下施测,将大样本的量化研究和主观评价相结合,试图发现心理健康教育的干预特点和优势。因客观原因,实验组样本在心理健康、心理素质和情绪状态上均略逊于对照组,无法更好地体现干预效果;自编问卷未能检测对照组在教育前后的主观认知变化。这既是遗憾,也是社会调查相比实验室研究无法控制的因素,团队后续研究将进一步予以完善。

【参考文献】

- [1] Smith BN, Vaughn RA, Vogt D, *et al.* Main and interactive effects of social support in predicting mental health symptoms in men and women following military stressor exposure[J]. *Anxiety Stress Coping*, 2011, 26(1): 52-69.
- [2] 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.
- [3] Wang ZZ, Luo XR, Ouyang WW, *et al.* Effects of systematic mental intervention on mental health, personality and coping style in recruits[J]. *Med J Chin PLA*, 2013, 38(2): 161-165. [王真真, 罗显荣, 欧阳文纬, 等. 系统心理干预对新兵心理健康、个性特点和应对方式的影响[J]. *解放军医学杂志*, 2013, 38(2): 161-165.]
- [4] Xia Q, Liu HL, Cao CX, *et al.* The creation and application of mental health promotion mode for recruits in CAPF[J]. *J Logist Univ PAPF (Med Sci)*, 2012, 21(12): 1033-1035. [夏芹, 刘华磊, 曹春霞, 等. 武警部队新兵心理健康促进模式的创建及应用[J]. *武警后勤学院学报(医学版)*, 2012, 21(12): 1033-1035.]
- [5] Wang YL, Zhang LY, Chen CX, *et al.* Application of Chinese Military Mental Health Scale in screening mental health of new recruits[J]. *Med J Chin PLA*, 2012, 37(5): 519-523. [王艳玲, 张理义, 陈春霞, 等. 军人心理健康量表在新兵精神疾病筛查中的应用价值研究[J]. *解放军医学杂志*, 2012, 37(5): 519-523.]
- [6] Yu HY, Feng ZZ, Song XT. A study on the development of young army men's mental quality in land forces[J]. *Chin J Health Psychol*, 2009, 17(4): 492-496. [余红艳, 冯正直, 宋新涛. 陆军青年军人心理素质的发展特点研究[J]. *中国健康心理学杂志*, 2009, 17(4): 492-496.]
- [7] Hu GT, He Y, Cui JX, *et al.* The mental health status and related factors of 1104 recruits[J]. *J Prev Med Chin PLA*, 2010, 28(6): 410-414. [胡光涛, 贺英, 崔建新, 等. 1104名新兵心理健康水平及相关因素分析[J]. *解放军预防医学杂志*, 2010, 28(6):

- 410-414.]
- [8] Yang GY, Wang JL, Feng ZZ, *et al.* The effect of mental quality training on mental health and personality of service men[J]. Chin J Behav Med Sci, 2005, 14(10): 929-931. [杨国愉, 王江澜, 冯正直, 等. 心理素质训练对军人心理健康和个性的影响[J]. 中华行为医学科学, 2005, 14(10): 929-931.]
- [9] Zhao MJ, Hou MS. Effect of psychological quality training on recruits' mental health[J]. Chin J Health Psychol, 2012, 20(1): 37-39. [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.]
- [10] Wang F, Feng ZZ, Liao YQ. The compilation of mental quality questionnaire for armymen[J]. J Prev Med Chin PLA, 2007, 25(2): 101-104. [汪凤, 冯正直, 廖雅琴. 军人心理素质量表的编制[J]. 解放军预防医学杂志, 2007, 25(2): 101-104.]
- [11] Wang XD, Wang XL, Ma H. Mental health scale[M]. Beijing: Chinese Mental Health Press, 1999. 327. [汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.327.]
- [12] Yang GY, Wang LF, Yu YJ, *et al.* Effect of psychological education on mental quality and mental health of students in military medical university[J]. J Prev Med Chin PLA, 2013, 31(2): 117-121. [杨国愉, 王立菲, 于永菊, 等. 心理教育对军医大学学员心理素质和心理健康的影响[J]. 解放军预防医学杂志, 2013, 31(2): 117-121.]
- [13] Feng ZZ, Liao YQ, Wang F. Concept and structure of army men's mental quality[J]. J Fourth Mil Med Univ, 2007, 28(8): 754-757. [冯正直, 廖雅琴, 汪凤. 军人心理素质概念与结构的研究[J]. 第四军医大学学报, 2007, 28(8): 754-757.]
- [14] He Y. A study of mental quality and adaptability group mental training in recruits of field army unit[D]. Chongqing: Third Military Medical Universit, 2014. [贺英. 野战部队新兵心理素质及适应性团体心理训练研究[D]. 重庆: 第三军医大学, 2014.]
- [15] Zhang XM, Lv JF. Study on intervening the mental health education of special army soldier[J]. Chin J Health Psychol, 2005, 17(1): 83-84. [张兴梅, 吕剑锋. 特种部队战士心理素质教育干预研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2005, 17(1): 83-84.]
- [16] Cigrang JA, Todd SL, Carbone EG. Stress management training for military trainees returned to duty after a mental health evaluation: Effect on graduation rates[J]. J Occup Health Psychol, 2000, 5(1): 48-55.

(收稿日期: 2014-12-26; 修回日期: 2015-01-12)

(责任编辑: 李恩江)