

# 团体心理辅导对武警新兵适应性的影响

贾梦楠<sup>1,2</sup>, 肖溪<sup>3</sup>, 王晓丽<sup>4</sup>, 何金波<sup>1</sup>, 蔡太生<sup>1</sup>

(1.中南大学湘雅二医院医学心理研究所,长沙 410011;2.珠海市香洲区湾仔小学,珠海 519000;  
3.中南大学湘雅二医院普外科,长沙 410011;4.武警广东省总队医院心理门诊,广州 510507)

**【摘要】 目的:**探讨团体心理辅导对武警新兵适应性的影响。**方法:**将武警某部新兵随机分为干预组 86 人,接受 8 次团体心理辅导干预;对照组 136 人,不接受心理干预。使用军人适应不良自评量表(MMQ)、正性负性情绪量表(PANAS)在干预前、后测量新兵的适应情况。**结果:**①干预后,干预组与对照组在适应不良总分、环境适应不良因子分及负性情绪分上存在显著差异( $P<0.05$ ,  $P<0.01$ );干预组适应不良总分,人际关系、环境适应不良因子分及负性情绪分显著下降( $P<0.01$ ,  $P<0.05$ )。②在军人适应不良总分 $[F(\text{时间} \times \text{组别})=7.20, P=0.008]$ 和环境适应不良因子 $[F(\text{时间} \times \text{组别})=3.97, P=0.047]$ 上,测量前后和是否干预存在显著交互作用。**结论:**团体心理辅导能够改善新兵的适应性。**【关键词】** 团体心理辅导; 军人适应不良; 正性负性情绪

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.02.041

## The Influence of Group Psychological Counseling on Adaptability of Recruits in the Chinese People's Armed Police Forces

JIA Meng-nan, WANG Xiao-li, HE Jin-bo, CAI Tai-sheng

Medical Psychological Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the influence of the group psychological counseling on armed police recruits' adaptability. **Methods:** The portion of the armed police recruits were randomly divided into experimental group(86 soldiers) and control group(136 soldiers). Using the Military Mental Maladjustment Questionnaire(MMQ), Positive and Negative Affect Scale(PANAS) to measure the adaptability of the new recruits before and after the intervention. **Results:** ①After the intervention, the experimental group and control group had significant differences in the total score and environmental adaptability factor score of MMQ, and negative affect factor score( $P<0.05$ ,  $P<0.01$ ). Experimental group accepted, its total score, interpersonal relationship factor score, environmental adaptability factor score of MMQ, and the negative affect factor score dropped significantly( $P<0.01$ ,  $P<0.05$ ). ②The interactions of time and group on the total score $[F(\text{time} \times \text{group})=7.20, P=0.008<0.01]$  and environmental adaptability factor score $[F(\text{time} \times \text{group})=3.97, P=0.047<0.05]$  were significant. **Conclusion:** Group psychological counseling can improve the adaptability of the recruits, while the training process itself does not help the recruits to adapt to the situation.

**【Key words】** Group counseling; Military maladjustment; Positive and negative emotions

适应是指个体应对和顺应自然社会环境的有效性,它包括两个方面:其一,是个体自己独立生活和维持自己的能力程度;其二,是对个人和社会所提出的文化要求所能满足的程度<sup>[1]</sup>。武警新兵初入部队后的角色身份与入伍前有了极大改变,李权超等的研究显示,新兵适应不良的比例为 4.8%,新兵心理健康水平明显低于军人常模<sup>[2]</sup>,类似的结果也出现在赵兰民、王蕊的研究中<sup>[3,4]</sup>。如果无法顺利度过入伍适应期,会给新兵带来许多不良影响,轻则出现抑郁、焦虑、食欲不振、睡眠障碍等现象,重则意志消沉,逃避现状,无法完成训练任务,甚至出现暴力冲突行为、逃跑、自杀等情况<sup>[3,4]</sup>。

以往研究中,对武警新兵适应性的实证研究,尤其是干预研究还非常缺乏。以往对适应性的研究,多

以刚升学的学生为研究对象。虽然武警新兵与大一新生处在类似的年龄发展阶段,但二者的生活环境、生活方式和所面临的压力却差距甚大。因此,本文重点关注武警新兵的适应不良情况,旨在探讨团体心理辅导改善新兵适应不良情况的效果。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

研究所选被试均来源于广东省某武警新兵大队,全部为男性,共 222 人。因团体心理辅导方案的针对性和部队军事训练的需求,本研究以建制班为单位进行随机抽样。随机选取十个班为干预组,除 2 例团体脱落的被试外,共 86 人,平均年龄 18.5 岁,其中独生子女 21 人,非独生子女 65 人,城镇兵源 23,农村兵源 63 人,初中文化 17 人,高中文化 59 人,

本科学历10人;其余十五个班为对照组,共136人,平均年龄18.6岁,其中独生子女31人,非独生子女105人,城镇兵源42,农村兵源94人,初中文化18人,高中文化91人,本科学历25人。使用SPSS17.0进行 $\chi^2$ 检验和 $t$ 检验,结果显示两组被试的人口学资料差异不显著( $P>0.05$ )。

## 1.2 测量工具

1.2.1 军人适应不良自评量表(The Military Mental Maladjustment Questionnaire, MMQ) 由张理义等编制,包括行为问题适应不良、情绪适应不良、人际关系适应不良和环境适应不良四个因子,共40个条目,回答“是”计0分,“否”计1分,分值越高,说明适应性障碍越重。已有研究表明量表具有良好的信效度<sup>[5]</sup>。

1.2.2 正性负性情绪量表(Positive and Negative Affect Scale, PANAS) 原量表由Watson等编制<sup>[6]</sup>,中文版由黄丽等引进,量表由20个反应情绪的形容词组成,包含正性情绪因子和负性情绪因子,五点计分。中文版中国人群的正性情绪10个条目的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.85,负性情绪10个条目的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.83<sup>[7]</sup>。

## 1.3 研究设计

1.3.1 施测方法 本研究对干预组和对照组均进行两次团体施测。第一次施测时间为新兵入伍后第2周(团体心理辅导开始前2天时),研究表明这一时间新兵已逐渐了解部队生活,开始出现不适应情况,病理心理水平逐渐上升<sup>[8,9]</sup>。第二次施测时间为新兵入伍后第10周(团体心理辅导结束后第2天)。

1.3.2 实施干预的方法 向新兵介绍团体心理辅导的目的、内容、开展形式等信息,征得干预组新兵同意后,为其实施干预。将干预组的十个班随机分为五组,每组两个班,安排固定的心理咨询师,各自在固定的时间接受团体心理辅导。团体辅导每周一次,每次90分钟,为期8周。对照组不接受任何形式的心理干预。

1.3.3 质量控制 为保证团体心理辅导的干预效果,研究设置了团体脱落的标准:①战士自愿退出;②参加团体干预少于7次者;③出现精神障碍或者严重的身体疾病者。本研究还通过以下两个方面进行研究的质量控制,以减少无关变量对结果的影响:①控制实验者效应。团体辅导的方案内容由心理学专业硕士、博士,武警部队基层心理咨询师,武警指挥学院心理学教授各一名共同制定,尽可能降低研究者的主观偏好;团体心理咨询师为心理学硕士和

博士各一名,均具备丰富的团体心理辅导经验;在本研究开始前,团体心理咨询师对上一年入伍的新兵进行了预实验,基本统一了团体心理辅导的时间、流程和步骤。②控制标签效应,研究中干预组与对照组的分组是以整个建制班为单位进行的,而不是选取适应相对较差者,避免给参加团体心理辅导的新兵带来心理压力或顾虑。

## 1.4 数据分析

采用SPSS17.0对数据进行统计分析,统计方法为独立样本 $t$ 检验、配对样本 $t$ 检验、2×2重复测量方差分析。

## 2 结 果

### 2.1 干预前干预组与对照组 MMQ、PANAS 比较

在团体心理辅导前,干预组和对照组在军人适应不良的总分及各维度分,正性情绪、负性情绪分上均无显著差异,见表1。

表1 干预前两组 MMQ、PANAS 的差异比较( $\bar{X}\pm s$ )

	干预组(n=86)	对照组(n=136)	$t$
军人适应不良总分	6.63±5.11	5.72±4.08	1.39
行为问题因子	1.53±2.22	1.51±2.00	0.07
情绪适应因子	2.53±2.10	2.57±1.72	-0.14
人际关系因子	1.77±1.48	1.82±1.42	-0.25
环境适应因子	1.06±1.51	0.82±0.85	1.35
正性情绪	34.80±5.89	33.57±5.92	1.52
负性情绪	19.66±6.60	18.32±4.47	1.66

### 2.2 两组 MMQ、PANAS 干预前后改变量比较

对两组前、后测量表得分的改变量进行比较,其中,量表得分改变量=后测得分-前测得分。结果表明,经过两个月的团体心理辅导,两组在适应不良总分、环境适应不良及负性情绪上的改变量存在显著差异,见表2。

表2 两组 MMQ、PANAS 干预前后改变量的差异比较( $\bar{X}\pm s$ )

	干预组(n=86)	对照组(n=136)	$t$
军人适应不良总分	-1.09±3.97	0.90±6.14	-2.94**
行为问题因子	-0.24±2.05	0.26±2.39	-1.61
情绪适应因子	-0.37±1.89	-0.05±2.07	-1.16
人际关系因子	-0.45±1.47	-0.32±1.63	-0.64
环境适应因子	-0.33±1.51	0.01±1.12	-1.99*
正性情绪	0.17±6.48	0.21±6.78	-0.04
负性情绪	-1.26±5.47	0.41±6.04	-2.08*

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$ ,下同。

### 2.3 干预组干预前后及对照组前后测比较

干预组的适应不良总分、人际关系适应不良因子、环境适应不良因子、负性情绪分在团体心理辅导后都显著下降。正性情绪得分在辅导后有所升高,

但不显著。对照组仅人际关系不良因子得分显著下降( $P<0.05$ )。见表3。

表3 干预组干预前后及对照组前后测比较( $\bar{x}\pm s$ )

	干预组(n=86)			对照组(n=136)		
	团体辅导前	团体辅导后	t	团体辅导前	团体辅导后	t
军人适应不良自评	6.63±5.11	5.53±4.60	2.55**	5.72±4.08	6.63±5.23	-1.72
行为问题因子	1.53±2.22	1.29±2.13	1.10	1.51±2.00	1.77±2.40	-1.26
情绪适应因子	2.53±2.10	2.16±1.81	1.83	2.57±1.72	2.52±1.88	0.29
人际关系因子	1.77±1.48	1.31±1.23	2.86**	1.82±1.42	1.50±1.47	2.27*
环境适应因子	1.06±1.51	0.72±0.90	2.07*	0.82±0.85	0.83±0.94	-0.15
正性情绪	34.80±5.89	34.98±6.46	-0.25	33.57±5.92	33.78±6.64	-0.37
负性情绪	19.66±6.60	18.40±5.69	2.13*	18.32±4.47	18.74±5.97	-0.79

3 讨 论

3.1 团体心理辅导方案的设计思路

李文姣等对新兵的访谈显示,新兵适应不良的问题主要在于不同入伍动机和部队特殊工作、生活方式对其心理的影响<sup>[10]</sup>。王蕊的研究发现与老兵或干部关系处理不好、训练紧张、思念亲人、想家、受委屈(含体罚)等都是造成新兵适应不良的主要因素<sup>[4]</sup>。本研究针对影响新兵适应不良的各种因素,并结合新兵集训不同阶段的任务特点,有针对性地设置了“正确地认识自我”,“建立与感知社会支持”,“处理情绪问题”,“缓解身心压力”及“警营生活规

划”五个方面共八次团体心理辅导(具体见表4)。

3.1.1 帮助新兵正确地认识自我 许多新兵对武警军人这一角色的期待与角色本身所承担的社会责任存在偏差,导致心理落差大,且多数新兵的自我评价比较低,一是因为绝大多数新兵在学生时期并非成绩优异者,在学业上频繁受挫;二是入伍后训练艰苦、难度大,领导要求严格,经常挨批评。核心自我评价水平越高,个体的心理健康状况越好,更少出现社交焦虑,能体验到更高的积极情感和更低的消极情感<sup>[14]</sup>。因此,设置了“树立武警角色”和“积极自我认知”两次活动以帮助新兵正确认识自我。

表4 团体心理干预方案

活动名称	活动目标	活动内容 <sup>[11-13]</sup>
树立武警角色	帮助新兵树立正确的角色观念,对自己扮演的社会角色形成清晰正确的认识。	①反恐突击队,②内化军人形象,③全家福
积极自我认知	帮助新兵全面认识自己,探索自身优势和潜能,增加自尊心和自我效能感。	①大风吹,②众人眼中“我”,③我的自信量表
缓解身心压力	正确认识压力,学习放松技巧,缓解身体疲劳和训练伤痛,舒缓心理压力。	①吹气球,②压力涂鸦,③放松训练
协调人际关系	帮助新兵习得社交技巧,增强社交能力,构建良好的人际关系,与战友、上级和谐相处,增强集体归属感。	①黏黏胶皮糖,②我和我的班,③让我注视你
感知社会支持	了解自身社会支持系统,感受亲人朋友等外部资源的力量,提高领悟社会支持的能力。	①相互扶持,②人与人之间,③我的圈内人
理性认识情绪	学会认识自己正处在什么样的情绪状态,了解情绪为何产生,用合适的方式宣泄情绪。	①照镜子,②我的情绪剧本,③事件万花筒
理性调节情绪	学习调节情绪的方法,学会合理控制负性情绪,提高情绪智力,注入积极情绪。	①把你逗乐,②调节情绪五步曲,③积极情绪每一天
警营生活规划	进行军旅生涯规划,明确未来的目标,减少迷茫与困惑,增加希望感。	①进化论,②我的未来之路,③心灵之果

3.1.2 帮助新兵建立新的社会支持系统 喻承甫等在对消防武警新兵适应不良影响因素的研究中发现,提升军营联结(包括战友支持教官支持和军营归属感)是新兵适应不良心理干预与辅导的有效途径<sup>[15]</sup>,良好的社会支持可以减少个体的适应不良行为<sup>[16]</sup>,增加主观幸福感<sup>[17]</sup>,提高心理健康水平<sup>[18]</sup>。“协调

人际关系”和“感知社会支持”帮助新兵建立良好的人际关系,使其能够与战友、上级和谐相处,在远离亲人朋友的环境中构建新的社会支持系统,融入新集体,建立、加强军营归属感。

3.1.3 帮助新兵处理情绪问题 情绪的知觉、鉴赏、表达、理解、感悟能力,作为情绪智力中较为基本的



能力,可促进个体对所处环境(尤其是社会环境)有着清醒的认识与合适的相互作用,促进个体对环境的适应<sup>[19]</sup>。在负性情绪到来之时,不冲动行事,不再为负性情绪困扰,能够冷静处事被新兵认为是自己变得成熟的重要标志。“理性认识情绪”与“理性调节情绪”相辅相成,旨在培养新兵的情绪智力,使新兵学会准确地感知、表达情绪,成熟地理解、调节情绪。

3.1.4 对其他影响因素的干预 李红政等研究发现集训第一个月末新兵躯体化症状的检出率最高(12.25%)<sup>[20]</sup>。这一时期,高难度的训练任务和各项考核给新兵的生理和心理都带来了巨大的压力,新兵开始出现失眠、肌肉酸痛、胸闷等躯体症状,其中睡眠质量与新兵的心理健康关系密切<sup>[21]</sup>。“缓解身心压力”对躯体化症状进行干预,减轻心理压力,减少职业倦怠感。

研究表明,希望对生活满意度<sup>[22]</sup>、幸福感<sup>[23]</sup>等因素都会产生积极影响。“警营生活规划”通过帮助新兵设定武警生涯目标,规划警营生活,设计实现目标的方法,减少新兵迷茫与困惑,增加其希望感,使其能够更好地适应部队生活,从中获得成长。

### 3.2 团体心理辅导对武警新兵适应性的影响

3.2.1 团体心理辅导能够改善新兵的适应性 团体心理辅导后,干预组的适应不良总分、负性情绪分显著下降,测量时间和是否干预的交互作用显著体现在适应不良总分和环境适应不良因子上。说明本研究设置的团体心理辅导方案是有效的,团体心理辅导能够帮助新兵更好地适应部队生活,适应不良状况明显改善,能够镇定地面对各种挫折、委屈,主观感受到的痛苦明显减少。由此看来,不同形式的心理干预在新兵适应部队的过程中均能起到一定的积极作用,接受了心理干预的新兵适应情况均好于未接受心理干预的新兵。

3.2.2 人际关系的适应能够在自然的适应过程中得到改善 研究还发现,后测时干预组与对照组的人际关系适应不良因子得分均显著下降,人际关系明显改善,这与甘景梨等的研究结果一致<sup>[25]</sup>。从对新环境一无所知,到逐渐熟悉环境,结识新朋友,对集体有归属感,大多数新兵的人际关系或多或少得到改善是一个自然发展的结果。

### 参 考 文 献

- 1 张俊英,张理义,张志斌,等. 军人适应不良与社会支持、家庭情感表达及相关因素研究. 精神医学杂志,2008,21(2):98-100
- 2 李权超,何英强,蓝新友,等. 新兵心理适应不良及心理健

- 康水平研究. 国际中华神经精神医学杂志,2003,4(1):5-7
- 3 赵兰民,甘景梨,杨春,等. 2005年某部新兵适应障碍的调查分析. 中国健康心理学杂志,2007,15(7):646-647
- 4 王蕊,周宁,高平青,等. 武警部队新兵适应障碍的调查. 武警医学,2000,11(11):674
- 5 张理义,陈春霞,姚高峰,等. 中国军人适应不良量表常模的建立及其结果分析. 解放军医学杂志,2009,34(9):1137-1139
- 6 张作记,主编. 行为医学量表手册. 北京:中华医学电子音像出版社,2005. 236-237
- 7 黄丽,杨廷忠,季忠民. 正性负性情绪量表的中国人适用性研究. 中国心理卫生杂志,2003,17(1):54-56
- 8 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 Occup Health Psychol, 2000, 5: 48
- 9 李赢,蔡太生. 新兵集训过程中心理适应水平及相关因素研究进展. 临床心身疾病杂志,2008,14(5):467-468,471
- 10 李文姣,符明弘,王雪松. 入伍新兵适应性问题的质化研究. 中国健康心理学杂志,2008,16(6):687-688
- 11 张麒. 青少年环境适应团体训练手册. 北京:北京师范大学出版社,2006
- 12 阳志平. 积极心理学团体活动课操作指南. 北京:机械工业出版社,2010
- 13 樊富珏. 团体心理咨询. 北京:高等教育出版社,2005
- 14 黎建斌,袁衍刚. 核心自我评价研究的反思与展望. 心理科学进展,2010,18(12):1848-1857
- 15 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. 心理学探新,2011,31(4):377-381
- 16 Jackson Y, Warren JS. Appraisal, social support, and life events: Predicting outcome behavior in school-age children. Child Dev, 2000, 71(5): 1441-1457
- 17 贾继超,刘金同,王旻,等. 农村初中生主观幸福感及与自尊、社会支持的关系. 中国临床心理学杂志,2014,22(3):522-524
- 18 阳子光,张建人,凌辉. 武警基层战士应对方式、社会支持与心理健康的关系. 中国临床心理学杂志,2013,21(4):675-677
- 19 孙婧. 工科大学生情绪智力与社会适应相关研究. 硕士学位论文. 天津:天津大学,2012
- 20 李红政,李雪荣,李逸鸿,等. 集训新兵躯体化症状特点及其相关因素分析. 中国临床心理学杂志,2003,11(1):39-41
- 21 韩庆国,范方,杜广华,等. 睡眠质量对青年军人心理健康的影响:有调节的中介效应. 中国临床心理学杂志,2013,21(5):815-819
- 22 刘孟超,黄希庭. 希望:心理学的研究述评. 心理科学进展,2013,21(3):548-560
- 23 周蜀溪. 社会支持与真实幸福感的关系:希望的中介作用. 中国临床心理学杂志,2013,21(3):515-518

(收稿日期:2014-07-30)