

# 某部集训新兵心理应激状况及与自我效能感的关系

李连杰<sup>1</sup>, 殷璞<sup>1</sup>, 冯群岭<sup>2</sup>, 卜祥彬<sup>3</sup>, 汪微<sup>1</sup>, 赵晋丰<sup>1</sup>

1. 解放军疾病预防控制中心, 北京 100071; 2. 解放军第 518 医院卫生防疫队, 陕西 西安 710000;  
3. 解放军第 309 医院西山门诊部, 北京 100091

**摘要:** **目的** 探究某部集训新兵心理应激和自我效能感的状况及其关系, 据此对集训新兵的心理健康教育提出针对性建议。 **方法** 采取整群随机抽样法, 以连队为单位用军人心理应激自评问卷 (PSET)、一般自我效能感量表 (GSES) 对 574 名集训新兵进行集体统一测试。 **结果** 574 名集训新兵心理应激的原始总分为  $(14.57 \pm 3.29)$ , T 分数为  $(50.00 \pm 10.00)$ ,  $T \geq 70$  分的人数为 17 人, 心理应激的发生率为 3%; 集训新兵的自我效能感条目均分为  $(2.66 \pm 0.58)$ ; 是否独生子女新兵在人际交往上的差异有统计学意义 ( $t = -2.323, P = 0.021$ ), 独生子女新兵的人际交往好于非独生子女; 不同家庭结构新兵的心理应激水平以及人际交往、训练积极性、情绪状况的得分差异有统计学意义 ( $t = 2.359, P = 0.019; t = -2.278, P = 0.023; t = -3.033, P = 0.003; t = -2.454, P = 0.0014$ ), 完整家庭结构新兵的心理应激水平低于特殊家庭结构新兵; 不同家庭结构、不同文化程度新兵的自我效能感得分差异有统计学意义 ( $t = 2.627, P = 0.009; F = 3.496, P = 0.031$ ), 完整家庭结构新兵的自我效能高于特殊家庭结构新兵, 大专文化新兵自我效能高于高中及以下文化的新兵; 高自我效能组与低自我效能组新兵心理应激总分及条目 1、2、5、6、7、8 得分的差异有统计学意义 ( $t = -3.90, P = 0.000; t = -4.265, P = 0.000; t = -3.399, P = 0.000; t = -3.327, P = 0.001; t = -3.167, P = 0.002; t = -4.317, P = 0.000; t = -3.318, P = 0.001$ ), 高自我效能组新兵的心理应激水平较低; 集训新兵心理应激水平与自我效能感状况呈显著性负相关 ( $r = -0.184, P = 0.000$ )。 **结论** 集训新兵心理应激整体状况良好, 高自我效能感新兵的心理应激水平低于低自我效能感的新兵。家庭结构是影响新兵心理应激水平和自我效能感的重要因素。新兵的心理应激水平与自我效能感关系密切, 应探讨建立针对自我效能感的新兵健康教育方案, 从而有效降低新兵心理应激发生率。

**基金项目:** 国家社科基金军事学项目 (15GJ003-156)

**作者简介:** 李连杰 (1985-), 男, 河南周口人, 硕士, 讲师, 主要从事心理卫生与健康教育工作。

**通信作者:** 赵晋丰, E-mail: 66580074@qq.com。

要性, 这与我国学者张磊等的研究结果保持一致<sup>[15]</sup>。

综上所述, 高陵农村地区老年人高血压相关知识行为均处于较低水平, 需要开展有针对性的高血压知识教育, 丰富居民获得高血压相关知识的途径。并且相较于女性, 男性高血压知识、行为及格的可能性更低; 相比于患者, 正常人群高血压相关知识行为水平均更低, 这就提示高血压管理中的健康促进内容不应只局限于高血压患者更应当延伸至不具有高血压病史的正常人群特别是男性正常人群, 从而降低当地高血压患病率。

## 参考文献

- [1] 中国高血压防治指南修订委员会. 中国高血压防治指南 (2010 年修订版) [J]. 中国实用乡村医生杂志, 2012, 19(12): 1-15.
- [2] 顾素玲, 朱银潮, 乐依萍, 等. 宁波市镇海区社区居民高血压干预前后 KAP 调查 [J]. 浙江预防医学, 2005, 17(5): 9-11.
- [3] AYT Wu, LP Low. Managing vascular risk in hypertension with a focus on microalbuminuria: attitude and practices [J]. Singap Med J, 2009, 50(10): 976-981.
- [4] 中国高血压防治指南修订委员会. 中国高血压防治指南 (2010 年修订版) [J]. 中国实用乡村医生杂志, 2012, 19(12): 1-15.
- [5] 许向东. 湖州市农村居民高血压知识、态度、行为调查及影响因素 [J]. 江苏预防医学, 2015, 26(1): 77-79.

- [6] 杨超. 北京市延庆县高血压患者的高血压知信行现状调查 [J]. 现代预防医学, 2012, 39(4): 927-929.
- [7] 黄岚. 安庆市农村中老年居民高血压相关知识、态度和行为研究 [D]. 安徽医科大学, 2016.
- [8] Alexander M, Gordon NP, Davis CC, et al. Patient knowledge and awareness of hypertension is suboptimal: results from a large health maintenance organization [J]. J Clin Hypertens, 2003, 5(4): 254-260.
- [9] 王秀霞, 张海燕, 李吴萍, 等. 某社区老年人高血压相关知识、态度、行为调查及影响因素分析 [J]. 宁夏医科大学学报, 2014, 36(12): 1421-1424.
- [10] 朱正学, 唐磊, 周桃林, 等. 安徽农村地区高血压患者 KAP 及影响因素分析 [J]. 中国农村卫生事业管理, 2012, 32(3): 293-295.
- [11] 黄大岗. 城区居民高血压知识-态度-行为调查 [J]. 吉林医学, 2014, (16): 3551-3552.
- [12] 李争妍, 张俊辉, 林璟, 等. 泸州市社区中老年居民高血压知信行现状调查 [J]. 社区医学杂志, 2013, 11(8): 4-7.
- [13] 汪德华, 范义兵, 龚循勇, 等. 2012 年南昌市城区高血压人群对高血压基本知识的认知水平调查 [J]. 实用预防医学, 2017, 24(8): 969-971.
- [14] 杨丽, 徐显娣, 刘亚涛, 等. 农村居民高血压知识、行为现状及其影响因素 [J]. 中国公共卫生, 2012, 28(8): 1026-1030.
- [15] 张磊, 史中锋, 迟阿鲁, 等. 社区干预 11 年居民慢性病知信行水平及影响因素分析 [J]. 中国卫生事业管理, 2013, 30(10): 736-740.

收稿日期: 2018-10-08

**关键词:** 新兵; 心理应激; 自我效能感; 相关分析

**中图分类号:** R395.6 **文献标识码:** B **文章编号:** 1006-3110(2019)08-0966-05 **DOI:** 10.3969/j.issn.1006-3110.2019.08.019

心理应激是机体察觉到应激源威胁时,通过评估引起心理或生理机能改变的过程,也是个体对面临威胁或挑战做出调整和应对的过程<sup>[1]</sup>。适度的心理应激是个体成长和发展、维持正常功能活动的必要条件,但长期的、超过个体适应和应对能力的心理应激会损害健康,引起各种令人感到不适或痛苦的心身症状<sup>[2]</sup>。军事作业的环境特点和任务要求意味着军人会经常面对各类应激事件,处于军事应激条件下军人的心身健康水平差于非军事应激条件下军人<sup>[3]</sup>。新兵训练期是青年军人感受到职业压力较大并容易出现心理应激的时期<sup>[4]</sup>。很容易引发系列心理应激反应,并可能导致训练倦怠现象,对其身心健康产生不良影响<sup>[5]</sup>。自我效能感指的是个体对有效控制自己生活诸方面能力的知觉或信念,其高低会对压力的感知和应对产生影响<sup>[6]</sup>。自我效能感是战斗力的可靠预测指标<sup>[7]</sup>。美军相关研究发现,军人的自我效能感可以调节紧张性刺激和紧张情绪之间的关系,相对于低自我效能感者,高自我效能者对长时间和超负荷工作的心理和生理应激反应上消极作用较少<sup>[8]</sup>。王鲁豫和赵王翟<sup>[9]</sup>对驻高寒部队官兵的研究表明,增强自我效能感可降低应激水平,提高应对心理应激的能力。目前对新兵心理健康的研究较多,对心理应激及相关因素的研究较少,尤其缺乏对新兵心理应激与自我效能感的研究。本研究通过对 574 名集训新兵进行心理应激与自我效能感的问卷调查,探讨二者之间的关系,了解自我效能感在新兵心理应激中的地位和作用,旨在探讨以自我效能感理论为基础的针对性心理干预措施和训练方法,为加强官兵心理应激能力训练和保障官兵身心健康提供一定的理论依据。

## 1 对象与方法

**1.1 研究对象** 采取整群随机抽样法,从某新兵训练基地抽取 585 名集训新兵统一进行问卷调查,以连队为单位集体施测,采用统一的指导语,由新兵在规定的时间内当场填写,共发放问卷 585 份,剔除无效问卷(信息填写不完整、漏答、空白、全部相同选项等),获得有效问卷 574 份,有效回收率 98.12%。

### 1.2 研究方法

**1.2.1 军人心理应激自评问卷 (Psychological Stress-Self-evaluation Test, PSET)**<sup>[10]</sup> 该量表由 10 个题目

组成,条目内容均反映被试各种心理应激性症状。要求被试根据近半个月来的感受,按“没有、有时、经常”进行 3 级评定,分别计 1~3 分,各条目得分之和为原始分数,再转换为以 50 为平均数、10 为标准差的 T 分。T<70 为正常,T≥70 说明心理应激程度较高。该量表内部一致性 Cronbach's 系数为 0.841,重测信度为 0.461,具有较好的信度和效度,是测量军人心理应激水平的有效工具。

**1.2.2 一般自我效能感量表 (General Self-Efficacy Scale, GSES)**<sup>[11]</sup> 该量表共有 10 个题目,为单维量表,10 个题目的得分之和除以 10 即为量表总分。王才康等<sup>[12]</sup>对中文版一般自我效能感量表进行了信度和效度研究,发现该量表各方面的心理测量学特征比较理想,内部一致性系数为 0.87,重测信度为 0.83。

**1.3 统计学分析** 利用 Epi Data 3.0 软件建立数据库,运用 SPSS 18.0 对数据进行统计分析。对计量数据进行正态性检验,符合正态分布计量资料,采用均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )进行统计描述,两组数据的组间比较采用 *t* 检验,多组数据的组间比较采用单因素方差分析(总体方差齐,进一步通过 SNK-*q* 检验进行多重比较);计数资料和等级资料采用频数和构成比进行统计描述;两组数据之间的相关关系采用 Pearson 相关系数进行描述。检验水准  $\alpha = 0.05$  (双侧)。

## 2 结果

**2.1 研究对象基本情况** 纳入本研究的集训新兵总共 574 名,年龄范围 17~24 岁,平均年龄 ( $19 \pm 1.4$ ) 岁,其中男兵 538 名 (93.7%),女兵 36 名 (6.3%);独生子女 248 名 (43.2%),非独生子女 326 名 (56.8%);文化程度:高中及以下 178 名 (31%),大专 380 名 (66.2%),本科及以上者 16 名 (2.8%);家庭结构:完整家庭结构 495 名 (86.2%),特殊家庭结构(单亲、重组、留守家庭) 79 名 (13.8%)。

### 2.2 集训新兵的心理应激分析

**2.2.1 集训新兵心理应激状况** 见表 1。574 名集训新兵完成军人心理应激自评问卷测试的总评原始分为 ( $14.57 \pm 3.29$ ),T 分为 ( $50.00 \pm 10.00$ ),T≥70 的人数为 17 人,集训新兵心理应激的发生率为 3%。从各条目的均分可以看出,集训新兵在危险的事情保持警觉和感到身心疲惫方面得分较高。

表 1 集训新兵的 PSET 各条目评分及心理应激水平

条目	不同心理应激发生频次的人数( <i>n</i> ,%)			各条目均分
	没有	有时	经常	
1. 我睡眠不好	279(48.6)	260(45.3)	35(6.1)	1.57±0.61
2. 我感觉紧张、烦躁和不安	276(48.1)	274(47.7)	24(4.2)	1.56±0.58
3. 很小的声音也会使我惊跳	473(82.4)	88(15.3)	13(2.3)	1.20±0.45
4. 我对危险的事情保持警觉	130(22.6)	210(36.6)	234(40.8)	2.18±0.78
5. 我不愿意与人交往	470(81.9)	98(17.1)	6(1)	1.19±0.42
6. 工作训练中不再引起我的兴趣,我觉的无精打采	378(65.9)	178(31)	18(3.1)	1.37±0.55
7. 我感到身心疲惫	243(42.3)	287(50)	44(7.7)	1.65±0.62
8. 我容易被激惹、想发火	395(68.8)	170(29.6)	9(1.6)	1.33±0.50
9. 我感觉过度兴奋,我做事冲动而且敢冒风险	424(73.9)	141(24.6)	9(1.6)	1.28±0.48
10. 在我的脑海里、梦里常浮现某种灾难性事件的场景	457(79.6)	100(17.4)	17(3)	1.23±0.49
原始总分				14.57±3.29
T 分				50.00±10.00

2.2.2 集训新兵心理应激水平差异分析 对集训新兵心理应激各条目得分和原始总分在性别、文化程度、是否独生子女、入伍前生活地、家庭结构等人口学变量上进行 *t* 检验或方差分析,结果显示,不同性别、不同文化程度、入伍前不同的生活地域这些特征不同的新兵,其心理应激水平差异无统计学意义(均  $P>0.05$ );是否独生子女的新兵在心理应激条目 5 上差异有统计

学意义( $P<0.05$ ),独生子女的“我不愿与人交往”得分显著低于非独生子女;不同家庭结构的新兵在心理应激原始总分及条目 5、6、8 上差异有统计学意义( $P<0.05$ ),特殊家庭结构新兵在心理应激总分和条目 5、6、8 上的得分高于完整家庭结构的新兵,心理应激水平更高,见表 2。

表 2 集训新兵心理应激的平均数、标准差及差异比较

人口学变量	例数	心理应激条目										心理应激 原始总分
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
性别												
男	538	1.58±0.61	1.55±0.57	1.20±0.45	2.18±0.78	1.19±0.42	1.38±0.55	1.64±0.62	1.33±0.50	1.28±0.48	1.24±0.50	14.56±3.31
女	36	1.56±0.61	1.72±0.62	1.25±0.50	2.17±0.66	1.25±0.44	1.33±0.48	1.78±0.59	1.36±0.59	1.25±0.50	1.14±0.35	14.81±3.12
<i>t</i> 值		0.198	-1.741	-0.703	0.116	-0.862	0.449	-1.251	-0.414	0.347	1.200	-0.440
<i>P</i> 值		0.843	0.082	0.482	0.908	0.389	0.654	0.211	0.679	0.729	0.231	0.560
独生子女												
是	248	1.52±0.60	1.54±0.58	1.21±0.47	2.17±0.77	1.15±0.38	1.36±0.55	1.67±0.61	1.31±0.49	1.25±0.45	1.21±0.48	14.39±3.11
否	326	1.62±0.61	1.58±0.57	1.19±0.44	2.19±0.78	1.23±0.45	1.38±0.54	1.64±0.63	1.34±0.51	1.29±0.50	1.25±0.50	14.71±3.42
<i>t</i> 值		-1.893	-0.750	0.325	-0.427	-2.323	-0.380	0.543	-0.709	-0.996	-0.844	-1.170
<i>P</i> 值		0.059	0.453	0.745	0.670	0.021	0.704	0.587	0.479	0.319	0.399	0.242
家庭结构												
完整家庭结构	495	1.56±0.59	1.55±0.57	1.19±0.45	2.18±0.78	1.18±0.41	1.35±0.55	1.64±0.61	1.31±0.50	1.28±0.49	1.23±0.49	14.44±3.24
特殊家庭结构	79	1.70±0.69	1.65±0.62	1.23±0.48	2.22±0.78	1.29±0.46	1.54±0.50	1.75±0.63	1.46±0.53	1.28±0.45	1.28±0.48	15.38±3.50
<i>t</i> 值		-1.921	-1.410	-0.618	-0.419	-2.278	-3.033	-1.453	-2.454	-0.029	-0.882	-2.359
<i>P</i> 值		0.055	0.159	0.537	0.675	0.023	0.003	0.147	0.014	0.977	0.378	0.019
文化程度												
高中及以下	178	1.65±0.63	1.52±0.57	1.19±0.48	2.24±0.80	1.20±0.43	1.33±0.53	1.59±0.63	1.31±0.49	1.29±0.50	1.22±0.46	14.55±3.32
大专	380	1.55±0.60	1.58±0.58	1.21±0.45	2.16±0.77	1.19±0.42	1.40±0.56	1.68±0.61	1.34±0.51	1.28±0.48	1.24±0.51	14.63±3.31
本科及以上	16	1.38±0.50	1.50±0.52	1.06±0.25	2.06±0.68	1.13±0.34	1.25±0.45	1.69±0.60	1.19±0.40	1.19±0.40	1.06±0.25	13.50±2.37
<i>F</i> 值		2.710	0.733	0.931	0.897	0.263	1.306	1.366	0.788	0.311	1.110	0.903
<i>P</i> 值		0.067	0.481	0.395	0.409	0.769	0.272	0.256	0.455	0.733	0.330	0.406

续表 2

人口学变量	例数	心理应激条目										心理应激 原始总分
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
入伍前生活地												
乡镇或农村	290	1.56±0.59	1.52±0.56	1.19±0.45	2.22±0.79	1.20±0.43	1.36±0.54	1.60±0.59	1.34±0.50	1.24±0.46	1.22±0.47	14.46±3.19
县(地)级市	206	1.60±0.63	1.61±0.61	1.18±0.42	2.19±0.73	1.19±0.42	1.40±0.57	1.70±0.65	1.31±0.49	1.33±0.49	1.27±0.52	14.77±3.47
省会或直辖市	78	1.58±0.59	1.58±0.55	1.28±0.53	2.01±0.83	1.17±0.41	1.36±0.51	1.72±0.62	1.33±0.53	1.27±0.53	1.17±0.47	14.46±3.19
F 值		0.243	1.545	1.567	2.232	0.198	0.344	1.948	0.307	2.062	1.420	0.595
P 值		0.785	0.214	0.210	0.108	0.820	0.709	0.143	0.736	0.128	0.243	0.552

2.3 集训新兵的自我效能感分析 通过描述性统计分析,可得集训新兵的自我效能感条目均分为(2.66±0.58)。对集训新兵自我效能感条目均分在性别、文化程度、是否独生子女、入伍前生活地、家庭情况等人口学变量上进行 *t* 检验或方差分析,结果显示,不同性别、是否独生子女、入伍前不同的生活地域这些特征不同的新兵,其自我效能感差异无统计学意义(均  $P>0.05$ );不同家庭结构、不同文化程度新兵的自我效能感差异有统计学意义( $P<0.05$ ),完整家庭结构新兵的自我效能感得分高于特殊家庭结构新兵,大专文化程度的新兵自我效能感得分高于高中及以下毕业的新兵,见表 3。

表 3 集训新兵自我效能的平均数、标准差及差异比较

人口学变量		例数	自我效能感	<i>t</i> /F 值	<i>P</i> 值
性别	男	538	2.67±0.59	1.679	0.094
	女	36	2.50±0.44		
独生子女	是	248	2.70±0.58	1.505	0.133
	否	326	2.63±0.59		
家庭结构	完整家庭结构	495	2.69±0.58	2.627	0.009
	特殊家庭结构	79	2.50±0.60		
文化程度	高中及以下	178	2.58±0.59	3.496	0.031
	大专	380	2.69±0.57		
	本科及以上	16	2.87±0.65		
入伍前生活地	乡镇或农村	290	2.64±0.55	0.504	0.604
	县(地)级市	206	2.69±0.63		
	省会或直辖市	78	2.69±0.60		

2.4 集训新兵的心理应激与自我效能的相关分析 对集训新兵的心理应激与自我效能感进行相关分析,结果见表 3。相关分析结果表明,新兵心理应激与自我效能感总分呈显著性负相关( $P<0.001$ ),自我效能感与心理应激条目 1、2、3、5、6、7、8 呈显著性负相关( $P<0.05$ ),见表 4。

表 4 集训新兵心理应激与自我效能感的相关性分析

心理应激与自我效能感	<i>r</i> 值	<i>P</i> 值
1. 我睡眠不好自我效能感	-0.178	0.000
2. 我感觉紧张、烦躁和不安	-0.195	0.000
3. 很小的声音也会使我惊跳	-0.086	0.039

续表 4

心理应激与自我效能感	<i>r</i> 值	<i>P</i> 值
4. 我对危险的事情保持警觉	-0.013	0.760
5. 我不愿意与人交往	-0.103	0.013
6. 工作训练中不再引起我的兴趣,我觉的无精打采	-0.147	0.000
7. 我感到身心疲惫	-0.198	0.000
8. 我容易被激惹、想发火	-0.130	0.002
9. 我感觉过度兴奋,我做事冲动而且敢冒风险	0.000	0.996
10. 在我的脑海里、梦里常浮现某种灾难性事件的场景	-0.052	0.211
原始总分	-0.184	0.000

进一步对自我效能感得分进行分组,参照郎阳森等人<sup>[13]</sup>的研究,以所有新兵自我效能得分高于平均数加上一个标准差的作为高自我效能组;低于平均数减一个标准差的作为低自我效能组。高自我效能组与低自我效能组新兵在心理应激条目 3、4、9、10 上差异无统计学意义(均  $P>0.05$ ),在心理应激原始总分及条目 1、2、5、6、7、8 上的差异有统计学意义( $P<0.01$ ),高自我效能组新兵的心理应激水平较低,见表 5。

表 5 高自我效能组集训新兵心理应激与低自我效能组比较

条目	高自我效能组 ( <i>n</i> =96)	低自我效能组 ( <i>n</i> =82)	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
1. 我睡眠不好	1.39±0.57	1.78±0.67	-4.265	0.000
2. 我感觉紧张、烦躁和不安	1.40±0.55	1.70±0.62	-3.399	0.000
3. 很小的声音也会使我惊跳	1.18±0.48	1.28±0.50	1.399	0.164
4. 我对危险的事情保持警觉	2.16±0.88	2.12±0.76	0.277	0.782
5. 我不愿意与人交往	1.10±0.31	1.30±0.49	-3.327	0.001
6. 工作训练中不再引起我的兴趣,我觉的无精打采	1.25±0.52	1.50±0.53	-3.167	0.002
7. 我感到身心疲惫	1.46±0.58	1.87±0.68	-4.317	0.000
8. 我容易被激惹、想发火	1.18±0.41	1.41±0.54	-3.318	0.001
9. 我感觉过度兴奋,我做事冲动而且敢冒风险	1.26±0.51	1.32±0.47	-0.769	0.443
10. 在我的脑海里、梦里常浮现某种灾难性事件的场景	1.15±0.44	1.21±0.44	-0.938	0.349
原始总分	13.51±3.12	15.49±3.65	-3.90	0.000

3 讨论

本研究结果显示,集训新兵的心理应激症状主要表现在警觉性增加、睡眠不好、身心疲惫及紧张烦躁,这与已有研究结果相一致<sup>[14]</sup>。说明集训期新兵的心理应激

反应主要是情绪反应以及躯体与睡眠问题。部分新兵对部队生活估计不足,对部队纪律管理和生活节奏不适应,心里产生失落和波动,情绪低落。集训期高强度、高难度的训练很容易使部分新兵对自己的能力素质产生担忧,出现紧张和害怕,躯体上的劳累和疲倦。本研究还发现,集训新兵 PSET 问卷 T $\geq$ 70 分的人数为 17 人,占总人数的 3%左右,即集训新兵心理应激的发生率低于田益沁,李津强等<sup>[14-15]</sup>使用同一心理应激测量工具对新兵、驻海岛部队官兵的调查研究。集训新兵的人际交往、训练积极性、情绪状况等在家庭结构上存在显著性差异,说明单亲或留守家庭来源新兵的人际沟通交流、自我管理和情绪易激惹等方面问题突出。部分集训新兵受家庭影响,有的孤独、忧虑、性格孤僻,人际交往能力弱,渴望融入集体、被认同接受,但又过于敏感、缺乏信心。有研究发现,单亲家庭组新兵在情感忽视和躯体忽视上显著高于双亲家庭组新兵,容易产生孤独感和抛弃感,父母离异的情感不和、猜忌、不信任以及难以沟通,很容易对孩子的安全感、人际交往以及学习和适应能力造成创伤性影响<sup>[16]</sup>。而官兵在应对应激事件时,更容易消耗心理资源,更需要团队、社会、家庭的支持系统<sup>[17]</sup>。

集训新兵自我效能处于中等偏上水平,文化程度、家庭结构对自我效能感有显著性影响,文化程度较高的新兵自我效能较高,说明他们能主动运用所掌握的知识,积极寻找解决所面临应激事件的方法或途径,主动适应环境转换,改善调整情绪状态,使情绪处于良性循环状态,提高了心理健康水平。特殊家庭结构新兵自我效能感显著低于完整家庭结构新兵,这可能与他们所经历的父母离异或与父母分离及随后产生的一系列负性生活事件有关,易产生自卑、孤僻、人际关系敏感、自我封闭等心理问题,在一定程度上影响了他们的自我效能感<sup>[16]</sup>。心理应激与自我效能感呈显著负相关,这可能是高自我效能感新兵的自我信念、期望与军事环境的匹配度较高,面对艰苦的集训生活,能正确归因,乐观应对,激发自我价值感与集体归属感,是减轻心理应激反应的重要积极因素。自我效能感影响个体处理心理应激能力的信念,通过提高新兵自我效能感就可以促进身心健康<sup>[13]</sup>。

研究结果提示,在新兵集训期应着重开展适应军营生活、处理人际关系、面对困难挫折、融入团队集体等方面的心理健康教育,提高新兵的心理认知和自我调适能力。要更加关注特殊家庭结构新兵的心理健康,关注家庭因素对他们造成影响的可能性的残留精神症状,对高危个体进行必要的识别和心理健康维护。管理部门和

带兵骨干要了解新兵心理健康和自我效能状况,激发高自我效能感新兵的训练热情,设置目标明确、适时评估的训练科目,促进新兵自我效能的逐步提升。构建良好的人际氛围,帮助他们树立自信心,感受自身存在价值,增强自我效能感。下一步可以分兵种、地区进行大样本调查研究,根据新兵入伍集训阶段做干预性、追踪性研究,多维度探究新兵心理应激的影响因素,制定综合干预方案,提升官兵心理应激能力。

#### 参考文献

- [1] 李晨,游继武,宁群. 近 20 年我国遂行军事特勤任务人员心理应激研究述评[J]. 中国健康心理学杂志,2017,25(3):467-471.
- [2] 卢国华,梁宝勇. 大学生坚韧人格、心理应激与心理症状的关系[J]. 中国行为医学科学,2008,17(8):737-739.
- [3] 王晓燕,汪微,吴海清,等. 执行远洋护航任务官兵身心状况及与应对方式的关系[J]. 实用预防医学,2017,24(1):82-84.
- [4] Blacker S, Wilkinson D, Bilzon J, et al. Risk factors for training injuries among British army recruits[J]. Mil Med, 2005, 173(3):278-286.
- [5] 丁魁,王文超,孟新珍,等. 新兵训练倦怠自评问卷的初步编制[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2015,24(10):949-952.
- [6] 张艳,王宜欣,颜辉,等. 北京地区青少年一般自我效能、自尊与生活质量的相关性研究[J]. 中华现代护理杂志,2016,22(28):4066-4070.
- [7] 华建玲. 军人效能感:军队管理教育的新视角[J]. 南京政治学院学报,2008,24(5):119-121.
- [8] Jex SM, Bliese PD. Efficacy beliefs as a moderator of the impact of work-related stressors: a multilevel study[J]. J Appl Psychol, 1999, 84(3):349-361.
- [9] 王鲁豫,赵王翟. 高寒区试验部队军人自我效能、自我接纳对应激水平及应对策略的效应[J]. 中国行为医学科学,2005,14(8):745-746.
- [10] 李权超,何英强,申国祥,等. 我军军人心理应激自评问卷的编制[J]. 解放军预防医学杂志,2003,21(4):256-258.
- [11] Zhang JX, Schwarzer R. Measuring optimistic self-beliefs: a Chinese adaptation of the general self-efficacy scale[J]. Psychologia, 1995, 38(3):174-181.
- [12] 王才康,胡中锋,刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究[J]. 应用心理学,2001,7(1):37-40.
- [13] 冯杰,郎森阳,杨君,等. 4496 名新兵一般自我效能与 SCL-90、应对方式、社会支持的关系[J]. 解放军预防医学杂志,2008,26(2):105-108.
- [14] 田益沁,左昕,彭李,等. 集训期新兵心理应激水平及特点[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2016,25(9):830-832.
- [15] 李津强,刘大鹏,李萍妹,等. 某部驻岛军人心理应激状况调查研究[J]. 中国健康心理学杂志,2014,22(3):371-373.
- [16] 孙双涛,牛威,沈嘉懿,等. 单亲家庭入伍新兵儿童期虐待对心理健康状况影响的研究[J]. 精神医学杂志,2014,27(2):97-99.
- [17] 杨亚明,郑爱明,陈宇,等. 2015 年武警某部队官兵心理状况调查[J]. 实用预防医学,2017,24(10):1179-1184.