

The Status of Mental Health in Chinese Civil Servants: The Manipulating Role of Music Relaxation Training

Bian Cui, Jing Huang, Lihua Ju

Haimen Trading Center of Public Resources, Nantong Jiangsu
Email: wwwibccom@126.com

Received: Nov. 9th, 2016; accepted: Nov. 26th, 2016; published: Nov. 30th, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

With the development and progress of society, the mental health of Chinese civil servants has become acute. The present study aimed to explore the mental health of Chinese civil servants by using SCL-90, SDS and SAS. In addition, we adopted music relaxation training to manipulate the mental health of Chinese civil servants. The results showed: 1) the mental health of Chinese civil servants was worse than normal; 2) after one-month's music relaxation training, the depression and anxiety of Chinese civil servants were reduced. These results suggest that music relaxation training is an appropriate manner to manipulate the mental health of Chinese civil servants.

Keywords

Mental Health, Music Relaxation Training, Civil Servants

中国公务员的心理健康状况：音乐放松训练的调节作用

崔 鞭, 黄 静, 鞠立华

海门市公共资源交易中心, 江苏 南通
Email: wwwibccom@126.com

收稿日期：2016年11月9日；录用日期：2016年11月26日；发布日期：2016年11月30日

摘要

随着经济和社会发展，公务员心理健康问题日益突出。本研究旨在考察公务员基于SCL-90、抑郁自评量表和焦虑自评量表的心理健康状况，以及音乐放松训练对公务员心理健康的调节与干预。结果发现：(1) 公务员心理健康状况较正常人差，两者在绝大多数因子上差异显著，主要表现在抑郁、焦虑和躯体化得分上；(2) 音乐放松训练后，公务员的心理健康状况有所改善，抑郁和焦虑水平下降。研究表明音乐放松训练是一种调节公务员心理健康的有效的方式与手段。

关键词

心理健康，音乐放松训练，公务员

1. 引言

随着国家经济与社会制度的快速发展，国民需求不断提高，公务员的工作压力日益增大，公务员的心理健康问题受到越来越多的关注。这不仅是公务员自身的需求，也是国家和社会发展的需求。以往心理学研究多关注于企业员工的心理健康及影响因素的探讨(周晓琴，方兰琴，蒋武，程灶火，2010)，也有探讨公安机关警察的心理健康状况(李艳青，任志洪，江光荣，2016)，但均未系统研究中国公务员的心理健康，更未涉及到调节公务员心理健康的策略与手段。

心理健康是一个复杂多维度的概念，可以从心理学、医学、生理学、社会学等多个角度来界定。心理健康的标准包括：(1) 行为合乎某一社会标准；(2) 良好的社会交往与人际关系；(3) 有社会责任感，对社会有贡献；(4) 能够有效地、成熟地应对和把握各种环境要求和压力，适应良好；(5) 对自我和现实有正确的认知，心情愉悦，不为抑郁焦虑等情绪障碍所困等等(黄敏儿，吴钟琦，唐淦琦，2010)。前人研究发现企业员工、中国公安机关警察的心理健康状况显著差于普通人(张芳芳，王丁，高文斌，2015；张淼，2015)。

音乐放松训练，作为一个系统的干预过程，通过音乐体验的各种形式，可以促进个体达到心理健康(Fachner, Gold, & Erkkilä, 2013; Zhou et al., 2015)。它通过心理和物理两种途径对人体产生影响，一种是整合和认知变化，从而缓解个体的紧张状态，一种是利用音乐的声波震动来激发个体的潜能，从而适应应激过程(陆箴琦，胡雁，2010)。现代医学研究表明，针对患有躯体疾病如心血管的个体进行音乐放松训练可以显著地改善其负性情绪并稳定情绪，促进疾病的康复(李霞，2011)。也有研究表明音乐放松能降低高血压患者的血压、皮肤电阻和心率，对呼吸、循环、内分泌等生理功能起调节作用。精神病学研究表明，辅以音乐放松训练可显著提高精神病药物的效果，促进精神分裂症患者情绪障碍的恢复，实现患者的转归(郭轶，李雪晶，傅春恋，2011)。同时音乐往往唤起意境，人们在意境中进入自由想象的世界，音乐变成个体的内心体验，从而帮助个体寻找自我，恢复并维持心理平衡(万红，2004)。陈瑜(2005)采用音乐放松训练对广州市某医科院校大学生中的心理亚健康人群进行系统干预，结果发现音乐放松训练对改善焦虑、抑郁情绪的效果显著，促进了大学生的心理健康。

本研究旨在考察中国公务员的心理健康状况，并采用音乐放松训练方法来调节公务员的心理健康。研究假设为：(1) 公务员的心理健康差于普通人，表现在焦虑和抑郁情绪上；(2) 音乐放松训练能改善公务员的心理健康，改善公务员的焦虑和抑郁情绪。

2. 方法

2.1. 被试

本研究选取某单位所有在职公务员,其中有部门负责人和基层公务员等。女性公务员 16 人,年龄(41.1 ± 4.52)岁,男性公务员 40 人,年龄(36.5 ± 8.93)岁,总共 56 人。公务员所有公务员年龄的差异没有统计学意义($P > 0.05$)。

2.2. 材料

(1) 采用 SCL-90 (王征宇, 1984)对所有公务员进行集体测量,说明了测试意义和保密原则。该量表包含 90 个项目,每个项目分为 5 级,主要由 9 个因子(躯体化,强迫,人际关系,抑郁,焦虑,敌对,恐怖性,偏执和精神病性)来反映人的心理健康状况。在问卷填写过程中如果有疑惑则由问卷施测者当场进行解释。要求大家客观作答,SCL-90 采用铅笔涂写的方式,并当场收回。

(2) 抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS, 汪向东, 1999)该量表用于衡量抑郁状态的轻重程度及其在训练或治疗中的变化,具有良好的信效度和敏感性。SDS 由 20 个项目组成,每个项目分为 4 级,反映抑郁状态的 4 组特异性症状:镜像性-情感性症状,躯体性症状,精神运动型障碍和抑郁的心理障碍。

(3) 焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS, 汪向东, 1999)该量表用于具有焦虑症状的成年人,具有良好的信效度和敏感性。SAS 由 20 个反映焦虑的主观感受的项目,每个项目分为 4 级。

2.3. 仪器

采用 XX 品牌智能音乐放松系统对每一个被试分别进行音乐放松训练。该系统由一个监控端和多个训练端组成,每位训练者在训练端都能达到个性化、有效的音乐放松训练,咨询管理人员在监控端能够实时、直观、全面的了解每位训练者的放松效果,

2.4. 干预过程

(1) 选择环境幽静,光线柔和,空气流通较好的房间进行音乐放松训练。

(2) 音乐放松训练前详细向被试讲解放松方法及步骤,取得被试的配合,尽量让被试沉浸在音乐放松情境中。

(3) 乐曲的选择对被试放松起着关键性的作用,鉴于被试年龄基本都在 40 岁左右,我们选择中国古典音乐和山林幽静环境的曲目。

(4) 每次放松训练时间在 40~50 分钟,每周 3 次,持续进行 4 周。

(5) 在每次放松训练之后,我们都会记录通过指脉传感器采集人体的生理指标信号(心律变异性,呼吸频率和呼吸比),有针对性地进行智能调控,使人体达到正常的心理状态。

2.5. 调查方法

在音乐放松训练前,我们对每一名被试由同一施测者进行问卷测评(包括 SCL-90, SDS 和 SAS)。测评前对施测者进行培训,调查标准及回答方式保持一致。在问卷测评后,对所有被试进行长达 4 周的音乐放松训练,记录前期和后期生理指标等情况。在音乐放松训练后,我们再对每一个被试进行 SDS 和 SAS 的问卷发放和测量。

2.6. 数据分析

采用 SPSS 16.0 软件对数据进行统计学分析。公务员整体在音乐放松干预前后采用配对 t 检验进行数据分析。

3. 结果

3.1. 音乐放松训练前公务员心理健康(SCL-90)的总体状况

某单位公务员与全国常模的比较情况, 见表 1。

从表 1 可以看出, 某单位公务员与全国常模相比, 9 组因子中“躯体化”因子分比全国常模高, “抑郁”和“焦虑”因子分比全国常模高, 两者差异存在统计学意义($p < 0.05$), 其余 6 个因子与全国常模没有显著差异($p > 0.05$)。

3.2. 公务员音乐放松干预的情况

所有被试均完成 4 周的音乐放松训练。公务员训练后心律变异性明显降低, 呼吸频率明显改善(图 1)。

3.3. 音乐放松训练前后公务员群体 SAS、SDS 得分情况

某单位所有公务员均完成 SAS 和 SDS 量表, 音乐放松训练后期相比训练前期评分下降, 生活的质量明显改善。并且音乐放松训练后期相比前期的 SAS 和 SDS 均出现分数的显著降低(SAS: $p < 0.05$, $t = 16.76$; SDS: $p < 0.05$, $t = 25.68$), 见上表 2。

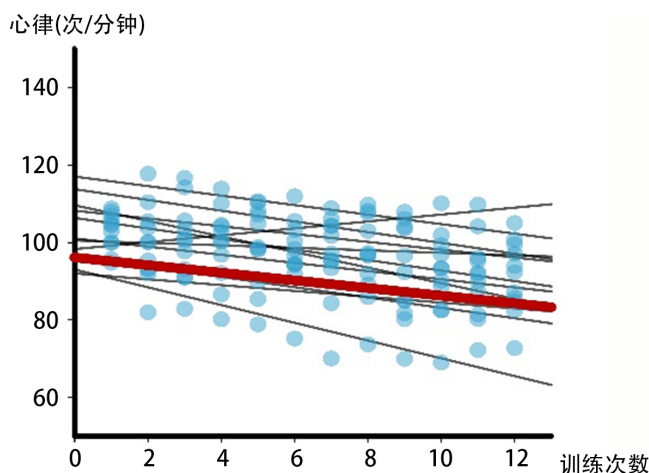


Figure 1. Heart rate variability and music relaxation training times
图 1. 心律变异性与音乐放松训练次数

Table 1. Civil servants compared with norms (M ± SD)

表 1. 某单位公务员与全国常模的比较(M ± SD)

项目	公务员(n = 56)	全国常模(n = 1388)	T 值
躯体化	1.49 ± 0.42	1.37 ± 0.48	2.14*
强迫	1.56 ± 0.40	1.62 ± 0.58	-1.12
人际关系	1.62 ± 0.41	1.65 ± 0.51	-0.55
抑郁	1.65 ± 0.51	1.50 ± 0.59	2.20*
焦虑	1.68 ± 0.67	1.39 ± 0.43	3.24**
敌对	1.44 ± 0.50	1.48 ± 0.56	-0.60
恐怖	1.25 ± 0.24	1.23 ± 0.41	0.62
偏执	1.46 ± 0.36	1.43 ± 0.57	0.62
精神病性	1.27 ± 0.35	1.29 ± 0.42	-0.43

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

Table 2. SAS and SDS scores of civil servants before and after music relaxation training ($X \pm SD$)**表 2.** 某单位公务员音乐放松训练前后 SAS、SDS 相关指标比较($X \pm SD$)

人数	焦虑自评量表(SAS)评分			抑郁自评量表(SDS)评分		
	训练前期	训练后期	变化值	训练前期	训练后期	变化值
56	55 ± 9	35 ± 5	20 ± 9	54 ± 5	31 ± 4	22 ± 7

4. 讨论

本研究结果显示,中国公务员的心理健康水平低于普通人。该结果与国内外大多数研究的结果是一致的(张芳芳,王丁,高文斌,2015;张淼,2015)。以往研究证实,企业员工存在不同程度的心理亚健康,多数员工有轻度心理问题(刘晋洪,张泉水,夏莉,2007)。这一研究结果与公务员的性质和职能密切相关。中国目前正处于社会转型期,国家大力进行改革与建设,尤其是政府反腐倡廉的工作开展,腐败现象与廉洁从政的博弈,受多种因素的影响,公务员在承担重任的同时,也承受着较大的心理压力。随着时间的推移,小部分人因认知偏差、自律降低,逐步产生心理失衡等问题,使他们的心理健康状况低于普通人。

本研究还发现公务员的心理健康问题主要表现在躯体化、抑郁和焦虑情绪上。周晓琴等(2010)发现企业员工的心理问题中,不同类型问题的发生率有一些差异,其中强迫症状(19.6%)、人际敏感(17.7%)、抑郁症状(13.6%)、敌对(14.7%)、偏执(12.2%)和睡眠饮食等其它问题(12.2%)比较常见,发生率都在10%以上,躯体化(7.6%)、恐惧(6.8%)和焦虑(7.6%)相对较少,发生率在10%以下;有些个体可能存在多方面的心理问题。在这些问题中,焦虑是一个比较突出的问题,近半数的员工存在不同程度的焦虑(48.1%),其中轻度焦虑为35.8%,中度焦虑为10.7%,严重焦虑为1.6%。因此,在对公务员心理健康的调解中,应更加关注其抑郁和焦虑情绪的放松与缓解,以有效改善他们的心理健康水平。

音乐放松训练有效地改善公务员的心理健康水平,在进行短期音乐放松训练后,公务员的抑郁和焦虑自评量表得分均低于训练前,这一结果可能与音乐放松训练的机制有关。以往关于音乐放松训练的研究表明,音乐放松训练能转移个体的注意力(陈瑜,2005)。根据负诱导学说,个体大脑皮层一个区域的兴奋常常会引起其它区域的抑制。如果某些中枢总是处于兴奋状态,那其他区域则会一直受到抑制,个体的整体功能就会失衡。在本研究中,对被试进行音乐放松训练,要求被试先集中注意力于自己的躯体如从足至大腿至上肢、头部,然后集中注意力聆听音乐,进行音乐想象。这可以帮助心理亚健康公务员暂时从日常工作压力、人际关系紧张等问题的影响中解脱出来,避免不良的精神状态占据他们的主要意识,使意识得到放松。肌肉的放松、杂念的消除,从而缓解公务员的心理压力。此外音乐放松训练本身具有改善情绪的作用。以往研究结果表明,当个体全身肌肉松弛时,可以降低焦虑情绪反应(Zhou et al., 2015)。研究者发现对于临床哮喘、急性心肌梗死、广泛性焦虑症患者,音乐放松训练能减轻他们的焦虑、抑郁等不良心理反应,可产生药物治疗不可替代的作用(Vollert et al., 2003)。

本研究结果表明音乐放松训练对改善公务员心理亚健康的不良情绪等症状效果显著,调节手段简便易行、可操作性强,且是个体熟悉和喜闻乐见的活动,易于为广大公务员所接受并在平时开展训练,具有一定的推广和实践价值,这也可以为全国各大政府部门心理健康服务提供有益的参考。当然,由于干预的长期效果存在反弹现象,因而也提醒我们,在采用音乐放松训练的时间和强度上应特别注意把握,缓解公务员心理健康的工作任重而道远,须长期不懈地坚持。

本研究的不足和展望:(1)本研究证实了中国公务员群体中存在心理健康问题,选择的研究样本为56人,样本量较小,考虑到全国的广大公务员群体以及不同工种的影响(李艳青,任志洪,江光荣,2016),研究结果的推广存在一定的局限性。未来研究可以扩大研究样本,在全国范围内、不同工种间进行取样,

拓展研究的生物效度。(2) 研究中未设置控制组, 不能排除其他因素如个人生活事件对实验效应的影响, 今后研究需设置实验组和控制组, 以排除其他因素的干扰与混淆。(3) 虽然本研究发现了音乐放松训练对公务员心理健康的改善作用, 但是其背后的机制及神经机制, 仍不清楚, 有待进一步研究。

5. 结论

公务员的心理健康状况低于普通人群, 表现出抑郁和焦虑情绪; 此外, 音乐放松训练能在一定程度上改善公务员的心理健康状况, 缓解抑郁、焦虑情绪。由此表明音乐放松训练是一种调节公务员心理健康的有效的方式与手段。

参考文献 (References)

- 陈瑜(2005). 广州某医科院校大学生心理亚健康的干预实验研究. 硕士学位论文. 广州: 第一军医大学.
- 郭轶, 李雪晶, 傅春恋(2011). 放松训练对恢复期精神分裂症患者情绪的影响. *中国康复*, 18(6), 473-474.
- 黄敏儿, 吴钟琦, 唐淦琦(2010). 服务行业员工的人格特质、情绪劳动策略与心理健康的关系. *心理学报*, 12, 1175-1189.
- 李霞(2011). 音乐放松训练对心血管患者负性情绪的影响. *齐鲁护理杂志*, 17(34), 52-53.
- 李艳青, 任志洪, 江光荣(2016). 中国公安机关警察心理健康状况的元分析. *心理科学进展*, 5, 692-706.
- 刘晋洪, 张泉水, 夏莉, 唐建军(2007). 深圳市外来务工人员心理健康状态分析. *中国健康心理学杂志*, 15(7), 644-646.
- 陆箴琦, 胡雁(2010). 音乐放松训练对缓解乳腺癌患者化疗不良反应的效果研究. *中华化疗杂志*, 5(5), 405-408.
- 万红(2004). 音乐疗法的应用现状. *护理研究*, 18(10), 1702-1703.
- 汪向东(1999). 心理卫生评定手册. *中国心理卫生杂志*, 9(2), 134-195.
- 王征宇(1984). 症状自评量表(SCL-90). *上海精神医学*, 2(2), 68-70.
- 张芳芳, 王丁, 高文斌(2015). 知识型员工工作倦怠、工作投入对心理健康的影响. *心理研究*, 8(6), 66-70.
- 张淼(2015). 交通警察人格特征、应对方式、心理健康状况. *中国健康心理学杂志*, 23(10), 1461-1465.
- 周晓琴, 方兰琴, 蒋武, 程灶火(2010). 外资企业员工心理健康状况和生活质量调查. *中国健康心理学杂志*, 1, 34-36.
- Fachner, J., Gold, C., & Erkkilä, J. (2013). Music Therapy Modulates Fronto-Temporal Activity in Rest-EEG in Depressed Clients. *Brain Topography*, 26, 338-354. <https://doi.org/10.1007/s10548-012-0254-x>
- Vollert, J. O., Störk, T., Rose, M., & Möckel, M. (2003). Music as Adjuvant Therapy for Coronary Heart Disease. Therapeutic Music Lowers Anxiety, Stress and Beta-Endorphin Concentrations in Patients from a Coronary Sport Group. *Deutsche Medizinische Wochenschrift (1946)*, 128, 2712-2716.
- Zhou, K., Li, X., Li, J., Liu, M., Dang, S., Wang, D., & Xin, X. (2015). A Clinical Randomized Controlled Trial of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Training in Female Breast Cancer Patients after Radical Mastectomy: Results on Depression, Anxiety and Length of Hospital Stay. *European Journal of Oncology Nursing*, 19, 54-59. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2014.07.010>

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ap@hanspub.org