DOI:10.16016/j.1000-5404.201509083

专家述评

中国军人心理健康研究进展



王鑫强,何晓新 (330022 南昌,江西师范大学心理学院暨江西省心理与认知科学重点实验室)

[关键词] 军人;心理健康;心理素质;心理健康教育
[中图法分类号] R395.6;R821.2 [文献标志码] A

Progress of Chinese Military Mental Health

Wang Xinqiang, He Xiaoxin (Jiangxi Key Laboratory of Psychology and Cognition Science, School of Psychology Jiangxi Normal University, Nanchang, Jiangxi Province, 330022, China)

[**Abstract**] Military mental health is an important research subject of military psychology and is a guarantee to improve the combat effectiveness of the defense. Our article reviewed the researches of Chinese military mental health in recent decade. It was found that the researches mainly contained the characteristics, influencing factors, and education situations of Chinese military mental health. Meanwhile, we explored the disadvantages that the assessment system of military mental health should be established, that the research methods were too unitary, that most researches were limited in cross-sectional surveys and related analysis, and that the entire military mental health education system was not well developed. Finally, we put forward the development directions of Chinese military mental health researches.

[**Key words**] armymen; mental health; mental quality; mental health education

Supported by the Science Foundation for Young Scholars of Jiangxi Province (20151BAB215033), the Social Science Foundation of "Twelfth Five-Year Plan" of Jiangxi Province (14JY13), the Education Science Foundation of "Twelfth Five-Year Plan" of Jiangxi Province (15YB012), the Postdoctoral Science Foundation of Jiangxi Province (2014KY52,2014RC11), and the National Social Science Foundation of China (14CTY020). Corresponding author: Wang Xinqiang, E-mail: xinqiangw101@163.com

军人是有着非常特殊环境和职业地位的社会群体,他们的重要性和特殊性决定了其心理健康在每个国家和时代都被高度重视。西方国家对军人心理健康的研究甚是热衷,我国军人心理健康也早在20世纪60年代便开始了。20世纪90年代中期以来,我国军人心理健康研究逐渐展开了对军人心理素质方面的探索,目前的研究层面主要是基层军官的心理健康水平状况、心理素质训练、心理健康教育等方面。本研究将对2003-2015年间的研究成果(其中尤其以2012-2015年间的为重点)进行一个新的梳理,并提出了未来可研究的发展方向。

1 中国军人的心理健康特点

中国军人的心理健康总体水平偏低[1],但有研究发现,从1990-2007年,中国军人90项症状自评量表

[基金项目] 江西省青年科学基金(20151BAB215033);江西省社会科学研究"十二五"规划项目(14JY13);江西省教育科学"十二五"规划2015年度课题(15YB012);江西省博士后研究人员科研项目择优资助项目(2014KY52);江西省博士后研究人员日常项目(2014RC11);国家社会科学基金青年项目(14CTY020)

[通信作者] 王鑫强,博士,硕士生导师。担任中国社会心理学会心理健康专业委员会委员,中国人心理素质研究协作组华中片区负责人,江西省教育学会儿童、教育心理学专业委员会常务理事兼秘书长,江西师范大学心理学院心理健康与临床心理研究团队梯队负责人,在国内外学术期刊发表论文近70篇,主编或参编《青少年心理素质与心理健康关系模型研究》《大学生心理健康教育》等7部专著,主要从事心理素质与心理健康教育方面的研究。E-mail:xinqiangw101@163.com

[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20151111.1542.010.html

(symptom checklist-90,SCL-90)的9个因素均值减少了0.32~0.84个标准差,中国军人的心理健康的总体水平是逐渐上升的[2]。尽管前景值得期待,但是我国幅员辽阔,边境地理环境相对险峻,区域、文化程度水平差异较大,在编军种兵种繁多,类型复杂,而在其内部,年龄和军衔又令其更为复杂化,因此我国军人心理健康问题的解决可能在某种程度上受到了这些因素的阻碍。

1.1 区域上的心理健康差异

研究发现我国自2000年以后,东部地区军人的自然环境虽然优越,但面临的外部诱惑较大,其心身健康水平低于中部和西部地区军人[3]。而冯正直等[4]经过对中国军人心理健康元分析表明,边防驻军担负着漫长的国境线的执勤任务,驻守地区人烟稀少,自然条件恶劣,其心理健康水平最低,高原次之,城镇驻军相对较好。

1.2 文化程度、军种、兵种上的心理健康差异

在文化程度上,低文化水平军人的心理健康水平比高文化者相对较低[5],也与Annica等[6]发现的结果一致,受教育水平越高者一般心理困扰会较少。在军种、兵种的差异上,研究发现海军的心理健康水平低于陆军和空军,海军战士的偏执、躯体化、抑郁、敌对等症状明显高于空军和陆军,可能与海军训练难度大,驻地条件艰苦等生活特点有关[7];装甲兵组的训练任务重、要求高,他们的心理健康水平要低于步兵组、炮兵组、武警兵,装甲兵组在焦虑、抑郁和强迫等心理问题上要比其他组严重[8]。

1.3 年龄、军衔上的心理健康差异

已有研究发现我国20~29岁整体军人的SCL-90各因子得分最高[9],但不同军种、不同年龄阶段的心理问题又并不一样。据调查发现,30~40岁空军年龄组躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑因子分比其他年龄组的得分要高[10];23岁以下的水面舰艇官兵心理健康水平比30岁以上的官兵要高[11];士兵的心理健康状况低于军人常模,士官其次,军官相对较好[12]。可见,一般年龄越年轻的军人可能心理健康水平比较低,军衔越低的军人其心理健康水平也比较低,其中也有例外,空军、舰艇军等有着相对特殊的环境需要进行区别处理。有研究指出心理健康服务要充分考虑人群差异,以提高适用性,进一步提高军人心理健康水平[13]。因此,鉴于这些差异性与复杂性的存在,军人群体的心理健康水平亟须有针对性地提升。

2 影响我国军人心理健康的因素

心理健康与心理素质关系模型理论认为心理健康是心理素质、个性、应对方式等内部因素与生活事件等外在致病风险因素、社会支持等外在增益保护因素综合作用的结果,心理素质作用并调节着个体内外两个心理环境,起主导作用,是心理健康良性或恶性循环的关键[14]。因此,根据该模型理论,影响我国军人心理健康的因素也可以分为内外两大类:一是外部因素,如军人面临的生活事件、社会支持等;二是内部因素,如军人的心理素质、个性和应对方式。

2.1 外在致病风险因素对军人心理健康的影响

研究表明生活事件可能会促使或导致军人的抑郁发生[15],有着应激性军事生活事件的军官在焦虑、恐惧和强迫等因子得分比官兵常模要高[16],也有研究表明消极生活事件对年轻士兵心理健康伤害比较大,并导致明显的心理问题[17],而军事应激可以预测军人的心理健康状态[18],军事生活压力大,可能会增加致病风险,降低军人心理健康水平。

2.2 外在增益保护因素对军人心理健康的影响

已有研究表明社会支持对其抑郁的发生具有缓冲作用[15],良好社会支持体系的建立是积极预防心理问题的缓冲带[19]。社会支持还能够通过情景特质应对方式进而影响军人职业倦怠[20],预示着社会支持不仅影响个体军人的身心健康,而且还会影响整个国家军人队伍职业的发展。张宇等[21]对我国军人群体的社会支持近20年的元分析表明,我国军人的社会支持总体水平尽管比较低,但是都在提升中,并有望通过此因素提高我国军人心理健康水平。

2.3 心理素质对军人心理健康的影响

随着积极心理学的兴起,国外热衷于心理韧性研究(该概念也叫心理弹性,与国内学者提出的心理素质概念不谋而合,存在很大的重叠,一般被认为是同一内涵的不同表述[22]),比如北美洲当前依然重视研究心理韧性对军人心理健康的影响,他们有研究发现高心理韧性的士兵具有比较轻的创伤后应激障碍和抑郁症状[23],心理韧性能够较好帮助战斗压力中军人的心理健康的恢复[24]。韩国当前也在研究军人心理韧性,以提高军人心理健康,其研究报道军事适应组士兵的心理韧性显著高于失调组士兵,其心理韧性与伤害逃避($r=-0.808$)、自我管理($r=0.685$)、合作性($r=0.649$)显著相关[25]。可见,心理素质被各国在军事上给予了高度重视。

我国军人心理素质研究起步较晚,但发展较快,冯正直等[26-27]比较系统地界定了军人心理素质概念,提炼了军人心理素质的结构,并编制了中国军人心理素质量表及其常模。已有研究发现,心理素质与心理健康关系密切,军人心理素质水平与其心理健康水平呈显著正相关,心理素质越高的军人其心理健康水平越高[28]。还有研究表明心理弹性较高的军人有较少的消极情绪,受压力环境带来的消极影响较小,自我恢复能力更强[29]。综上可发现,基于心理素质的心理训练是提高军人心理健康水平的关键途径和手段,但如何正确利用该因子提升军人心理健康水平将是我国研究学者的工作趋势和重点。

2.4 心理素质外在表现因素(个性、应对方式等)对军人心理健康的影响

在心理素质结构中,一般认为心理素质包括认知品质、个性品质和适应能力[14]。认知品质和个性品质作为它的内容因素,对军人心理健康有着直接影响。研究表明,健全的个性对军人的应激反应有积极影响[30],不稳定的、内向的个性会导致军人应激性失眠,影响军人心理健康[31]。适应能力作为心理素质的功能价值体现,也是其外在表现形式,对军人心理健康也表现出了重要影响,研究发现有积极应对方式的军人的心理健康水平要高[32],并可以减少社会支持不良对职业倦怠的影响[20]。

3 军人心理健康教育的现状

有学者认为过去我国心理健康教育模式一直处于医学模式阶段,主要是对有心理疾患的军人采取治疗,服务面狭窄而被动[33]。而随着积极心理学的兴起,各国军人的心理健康教育从医学模式逐渐转变为积极预防的发展性模式,即以军人心理素质的系统培育为中心,采用心理辅导、心理训练等方法,面向全体军人,从促进军人发展的角度来全面提升心理健康水平。因此,近年来,国内外都很注重军人的心理素质训练(国外称为心理韧性训练),如美国已经将心理韧性训练纳入了军事训练的课程,并且制定了心理韧性训练计划,他们已有研究实证心理韧性训练能够影响美军在基本训练战斗过程中的幸福感和态度[34]。

我国也正在积极把心理素质训练纳入军事训练当中。早些年前,我国学者就已经提出了军人心理训练的目标、内容、方法和原则,同时编写了《军人心理素质训练》上、下册[35]。可见,我国现如今逐渐开展了心理素质训练工作,并以求与体能训练同步发展,全面对军人心理健康教育进行规划,共同为军人的健康、国防安全保障。

当然,我国学者们还在军人心理素质训练对心理健康的影响方面进行了大量研究,其中主要有:心理素质训练对军人心理健康、个性、应激水平的影响等。研究结果表明心理素质训练不仅能够培养军人良好的个性,还能改善应对方式和提高自我和谐水平,最终提升心理健康水平[36]。总之,这些研究意味着心理素质训练是一种促进军人心理健康的培养方法,应当在军事训练中全面开展起来。因此,在这些研究基础上,冯正直等[37]提出了系统的心理素质训练体系,如军人心理素质训练的步骤与效果,对我军的心理素质训练起到了指导性的作用。其后研究结果一致表明,军人心理教育训练可以提高军人心理健康水平。

加强心理素质训练还可以减少训练伤亡人数比例。现如今,军事训练伤发生率较高,其中有一些是心理方面的原因,如情绪不稳定、性格外向。研究表明对士兵进行心理健康教育与训练,可有效降低由于心理问题所导致的军事训练伤[38],表明我国军人心理健康教育与心理素质训练具有现实的必要性。

4 军人心理健康研究的不足与展望

4.1 军人心理健康测评体系有待建立

研究所采用的测量工具大多数是外国引进的量表,很多还没有本土化,也未建立我军常模。虽然冯正直等[27]在近十年心理素质研究的基础上编制了军人心理素质量表,系统建立了军人心理素质量表的总体、军种、职别和军龄4个常模;乔红霞等[39]曾根据我国军人的特殊性,编制了中国军人心理健康量表,但其在实际中的运用效果还有待进一步考证,研究者多直接采用外国量表的现状并没有太多改变。因此在将来的研究当中应该进一步加强对军人心理健康系列量表的本土化研究,从而建立起适合我军并可以统一使用的具有本土特色和良好信效度的军人心理健康测评体系。

4.2 研究方法比较单一,有待多样化

除了心理测量法,军人心理健康的研究方法还有众多其他心理技术。研究方法单一的局面近几年来有所变化,目前有学者利用生理神经和脑电生理在军人心理疾病上进行了许多研究。例如,高存友等[40]利用军人慢性难治性精神分裂症患者事件相关电位证实脑立体定向手术对其治疗是有显著影响的。蒋娟等[41]结合了心理测量法和生理神经法研究得出要关注皮电

和指端血容振幅恢复时间指标以区分且能够调节军人心理素质水平的高低;有研究指出我国应该设计采用生物反馈等技术研发一种能有效提高军人心理健康水平、缓解军事应激反应的心理训练设备[42]。这说明生理神经方法已经被重视并且逐渐运用到军人心理健康研究领域,但此类研究较少,大多数还是问卷调查法,在未来的研究中,应该多结合脑电生理等研究方法,更好地将各项心理技术运用于军事训练中以提高我国军人整体心理健康水平。

4.3 纵向研究与实验研究较少,多数是横断面调查与相关分析的研究

衣新发等[2]在中国军人心理健康的横断历史研究中,对中国军人在1990-2007年间心理变化趋势做了一定的元分析,但对于相同被试在不同时期的心理健康水平较少有追踪,大多数的研究都集中在军人心理健康的状态调查与影响因素上,如社会支持、应对方式及个性等,而影响军人心理健康的深层机制还未展现出来,例如心理素质与心理健康的关系多停留于横断研究,研究还需要加入时间维度,考察心理素质对心理健康的作用机制。因此,我们要加大纵向研究和实验研究的力度,剖析深层心理机制,着重考察与运用心理素质这一因素,提高我国军人的心理健康水平。

4.4 我国的军人心理健康教育体系还有待完善

现阶段研究从理论上提出了对军人教育的问题及培养对策[43],但比较零散,较少有研究者对军人心理健康模型进行全面科学的研究,形成一个从新兵入伍适应性训练到老兵退役心理辅导的军人心理健康全程教育模式。尽管前期有研究已经提出了一些教育模式,但依然需要进一步拓展。例如大多数的军人训练预防教育主要是采用医学干预策略,通过训练伤预防的知识宣讲和伤后的护理[44],达到减少训练伤亡的比例,而比较缺乏训练前后的心理辅导,在将来的研究中应当加强这方面的指导,平衡身心训练的强度,健全我国军人的全面训练系统。我国的军人军种、兵种有不同特点,心理问题较为复杂,不应笼统地形成一套训练体系,应当构建有针对性群体的心理服务与训练,形成以心理素质为核心,社会支持系统为辅助的一整套科学的军人心理训练体系,完善军人心理健康全程教育模型,开展不同军种兵种的心理教育,以积极预防为主,治疗为辅,全面提高我国军人的心理健康水平。

参考文献:

[1] 陈元旺, 李秀珍, 王广俊, 等. 新兵11387例心理健康水平测评与分析[J]. 人民军医, 2013, 56(6): 624-625.

[2] 衣新发, 赵倩, 蔡曙山. 中国军人心理健康状况的横断历史研究:1990~2007[J]. 心理学报, 2012, 44(2): 226-236.

[3] 张理义, 梅贵森, 任忠文, 等. 不同区域军人心身健康水平及其影响因素调查与分析[J]. 人民军医, 2012, 55(11): 1036-1037, 1044.

[4] 冯正直, 戴琴. 中国军人心理健康状况的元分析[J]. 心理学报, 2008, 40(3): 358-367.

[5] 冯正直, 杨国愉, 汪涛, 等. 军医大学七年制学员心理健康状况调查分析[J]. 第三军医大学学报, 2003, 25(23): 2138-2140.

[6] Brannlund A, Hammarstrom A. Higher education and psychological distress: a 27-year prospective cohort study in Sweden[J]. Scand J Public Health, 2014, 42(2): 155-162.

[7] 樊雯萍, 张永昕, 罗显荣, 等. 8283名战士心理测评结果分析[J]. 华南国防医学杂志, 2013, 27(8): 570-573.

[8] 石梅初, 任忠文, 杨静, 等. 不同军兵种军人心理健康状况及情景特质应对方式的相关分析[J]. 西南军医, 2010, 12(5): 882-884.

[9] 刘俊丽, 刘云波, 冯正直, 等. 12486名军人SCL-90测试结果分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(6): 423-427.

[10] 刘晓鹏, 邢军, 杨宇彤. 2301名军队飞行人员心理健康状况分析[J]. 解放军预防医学杂志, 2012, 30(3): 208-209.

[11] 邓璐, 姜忠东, 佟晶. 某水面舰艇部队官兵心理健康的现状及其影响因素[J]. 解放军护理杂志, 2015, 32(2): 34-37.

[12] 徐媛媛, 蔡云, 黄伟容, 等. 二炮某部军人心理应激水平与心理弹性、认知偏向和积极情绪的关系[J]. 第三军医大学学报, 2015, 37(7): 698-702.

[13] 杨国愉, 易红, 冯正直, 等. 野战部队官兵心理健康服务的需求[J]. 解放军预防医学杂志, 2011, 29(5): 340-343.

[14] 王鑫强, 张大均. 青少年心理素质与心理健康关系模型研究[M]. 北京:科学出版社, 2015: 45-47.

[15] Segrin C, Badger T A, Figueredo A J. Stage of disease progression moderates the association between social support and depression in prostate cancer survivors[J]. J Psychosoc Oncol, 2011, 29(5): 552-560.

[16] 姜文, 熊俊, 李俊强, 等. 军事训练官兵应激性生活事件及其心理健康水平的调查研究[J]. 中国医药导报, 2012, 9(14): 133-135.

[17] 杨焱, 邓光辉, 张黎明. 青年军人心理健康特点与影响因素[J]. 解放军医院管理杂志, 2012, 19(3): 212-213.

[18] Kim H, Keum R, Kim S, *et al*. Military Stress, Stress Coping, and Mental Health Status among Soldiers who Need Intensive Care [J]. Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 2013, 22(4): 285 – 294.

[19] 甘丽英, 冯正直, 刘可愚, 等. 急进不同海拔高原军人抑郁症状发生特征及其与社会支持、生活事件相关研究[J]. 第三军医大学学报, 2013, 35(17): 1836 – 1839.

[20] 孙欣羊, 钟爱芳, 张理义, 等. 军人社会支持与职业倦怠及特质应对方式的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(12): 1798 – 1801.

[21] 张宇, 许鹏, 卢山, 等. 中国军人群体社会支持 Mata 分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(1): 42 – 45.

[22] 王鑫强, 张大均, 罗俊. 心理素质与心理韧性的联系与区别:基于理论与实证的分析[C]//应激与心理健康--第四届心理健康学术年会摘要集. 无锡: 中国科学院心理研究所、中国科学院心理健康重点实验室, 2014: 26 – 27.

[23] Pietrzak R H, Johnson D C, Goldstein M B, *et al*. Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom[J]. Depress Anxiety, 2009, 26(8): 745 – 751.

[24] Lee J E, Sudom K A, Zamorski M A. Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment[J]. J Occup Health Psychol, 2013, 18(3): 327 – 337.

[25] Jang S G, Lee S K, Choi J H. Control Study on Temperament and Character Traits, Resilience, and Predictors of Military Maladjusted Soldiers[J]. J Korean Neuropsychiatr Assoc, 2014, 53(3): 178 – 185.

[26] 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.

[27] 冯正直, 汪凤. 中国军人心理素质量表常模建立与应用[J]. 第三军医大学学报, 2010, 32(13): 1459 – 1462.

[28] 谢静, 余红艳, 冯正直, 等. 陆军青年军人心理素质与人格、心理健康的相关研究[J]. 现代生物医学进展, 2011, 11(11): 2163 – 2167, 2200.

[29] 乔红霞, 俞国良. 谁是未来战场心理复原能力最强的军人——不同应激水平下心理弹性与情绪感知关系的实验研究[J]. 解放军艺术学院学报, 2013(2): 70 – 74.

[30] 曾伟杰, 席玉胜, 吴新文. 舰员心理应激状态与个性特征的相关研究[J]. 华南国防医学杂志, 2010, 24(5): 389 – 391.

[31] 梁学军, 甘景梨, 刘立志, 等. 军人失眠症患者睡眠的认知心理特点与个性特征的相关研究[J]. 新乡医学院学报, 2012, 29(9): 706 – 708.

[32] 孙欣羊, 徐亚金, 张理义, 等. 军人社会支持、自我效能感及自尊与职业倦怠关系研究[J]. 人民军医, 2013, 56(3): 253-255, 258.

[33] 朱毅, 王邈. 军人心理健康研究概述[J]. 西安政治学院学报, 2008, 21(2): 45 – 46.

[34] Adler A B, Williams J, McGurk D, *et al*. Resilience training with soldiers during basic combat training: randomisation by platoon[J]. Appl Psychol Health Well Being, 2015, 7(1): 85 – 107.

[35] 冯正直, 杨国愉, 刘衍玲. 军人心理素质训练(上、下册)[M]. 重庆: 重庆出版社, 2003: 1 – 20.

[36] 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.

[37] 冯正直, 宋新涛, 王智, 等. 我国军人心理素质研究进展与展望[J]. 心理科学, 2011, 34(5): 1274 – 1279.

[38] 白彦峰. 部队军事训练伤的原因分析及预防对策[J]. 人民军医, 2009, 52(1): 14.

[39] 乔红霞, 俞国良. 军人心理健康量表的编制[J]. 心理与行为研究, 2014, 12(2): 255 – 259.

[40] 高存友, 甘景梨, 毋江, 等. 立体定向手术对精神分裂症患者事件相关电位的影响[J]. 临床精神医学杂志, 2008, 18(3): 162 – 164.

[41] 蒋娟, 宋新涛, 涂静, 等. 不同心理素质水平军人恐惧情绪增强调节特点[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2012, 21(2): 108 – 111.

[42] 刘娟, 宋华淼, 任满均, 等. 军用漂浮放松反馈训练太空舱的研制[J]. 医疗卫生装备, 2015, 36(1): 15 – 18.

[43] 杨叶芃, 王晓慧. 部队心理健康教育现状及对策[J]. 解放军预防医学杂志, 2007, 25(6): 445 – 446.

[44] 高升斌, 肖扬. 不同健康教育方式预防军事训练伤的效果[J]. 实用医药杂志, 2014, 31(11): 978 – 979.

(**收稿**:2015-09-15;**修回**:2015-10-10)

(编辑 王小宴)