

· 研究原著 ·

文章编号 1000-2790(2004)22-2094-03

# 运用综合心理干预措施提高潜艇艇员心理健康水平

刘志宏 陈国民 孟素平 (海军潜艇学院心理教育研究中心 山东 青岛 266071)

## Multiple psychological intervention improves psychosomatic health of submarine personnel

LIU Zhi-Hong, CHEN Guo-Min, MENG Su-Ping

Psychological Training & Research Center, Navy Submarine Academy, Qingdao 266071, China

**【Abstract】** AIM: To explore the effect of multiple psychological intervention on the psychosomatic health of submarine personnel. **METHODS:** 246 submarine personnel were selected as the subjects and divided into experiment group and control group. multiple psychological intervention, including psychological test, psychological education, mental training and psychological counseling, were performed in the experiment group, and only psychological test was performed in the control group. Symptom Checklist 90 (SCL-90) was used to assess the psychosomatic health. **RESULTS:** After intervention, the psychosomatic health of the submarine personnel was widely improved and the difference of several indicators was significant ( $P < 0.01$ ). **CONCLUSION:** Multiple psychological intervention can surely improve the mental quality and psychosomatic health of submarine personnel.

**【Keywords】** submarine personnel; psychological intervention; psychosomatic health

**【摘要】**目的:探讨综合心理干预对潜艇艇员心理健康水平的影响。方法:选择某部246名潜艇艇员为研究对象,随机分为实验组和对照组,对实验组艇员进行心理测量、心理教育、心理训练、心理咨询多种形式组合的综合心理干预措施,对照组仅进行心理测量。心理测量采用心理健康症状自评量表(SCL-90)。结果:干预后艇员心理健康水平普遍提高,多项指标均具有显著性差异( $P < 0.01$ )。结论:综合心理干预可以从多种指标上改善潜艇官兵的心理素质,对提高潜艇艇员的心理健康水平具有确实、可靠的效果。

**【关键词】** 潜艇艇员 心理干预 心理健康

**【中图分类号】** B848 **【文献标识码】** A

收稿日期 2004-09-23; 修回日期 2004-11-01

作者简介 刘志宏(1954-),女(汉族),山东省泰安市人,硕士,教授。

Tel. (0532) 3958835 Email. goumin\_chen@hotmail.com

## 0 引言

潜艇艇员是世界公认的高危职业之一。艇员要经常面对“生”与“死”的挑战和各种军事突发事件的考验,更要具有优秀的心理素质。多年以来,人们一直在努力探索提高潜艇艇员心理素质的有效方法。近两年,我们在教学和训练过程中,对潜艇艇员实施了综合的心理干预,在教育、训练、咨询、疏导的方法上进行了积极有效的探索和实践研究,并取得了明显的效果。

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

实验组:海军潜艇艇员63人,全部男性,年龄19~47岁,平均年龄( $24.21 \pm 7.59$ )岁;对照组:海军潜艇艇员183人,全部男性,年龄19~40岁,平均年龄( $24.22 \pm 7.48$ )岁。经统计检验,实验组与对照组的年龄与文化程度无显著差异( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

1.2.1 实验组 在实验组艇员队开展以心理测量、心理教育、心理训练、心理咨询多种形式组合的综合心理干预措施。①心理测量:进行心理教育、心理训练和心理咨询前,选用心理健康症状自评(SCL-90)量表<sup>[1]</sup>,对潜艇官兵进行心理测量,在此基础上,开展心理教育。1 a后选用相同量表,运用相同的方法,对该艇员队官兵进行重复测量。②心理教育:心理教育的内容主要有军事心理学的基本知识、军事活动中信息的处理、军人情绪情感的调控、锤炼军人过硬的意志品质、军人的内在动力特征、军人个性心理特征的培养、高技术武器装备对军人心理的影响、军人的心理健康及其调控、现代心理战等内容。开展心理教育时,注意结合官兵心理测量的结果和存在的心理问题,有针对性地进行教育。③心理训练:心理训练的项目主要有自我认知训练、沟通训练、抗挫折训练、团队精神训练、抗恐惧训练、意志品质训练、攀岩训练、自我放松训练、呼吸训练等内容,有些心理训练的内容,例如爬越鱼雷发射管训练、快速漂浮训练、损害管制训练、盲过潜水艇训练等结合了潜艇部队训练的内容,使心理训练与潜艇训练的实践结合的更加紧密。④心理咨询:心理咨询采取团体咨询和个别咨

询相结合的方式。对于官兵中普遍存在的、带有倾向性的、工作学习训练中的心理问题,我们采取心理教育、心理训练、团体咨询的综合方法,对于个别艇员在日常生活中、人际交往中存在的个性化的问题,则选择个别心理咨询的方法去解决。

1.2.2 对照组 对照组艇员除选用 SCL-90 心理健康症状自评量表进行心理测量外,未进行任何形式的心理干预。

1.2.3 社会条件 两次测验时间间隔 1 a,研究期间艇员全部经历了“SARS”重大社会危机。

统计学处理:用 SPSS10.0 对实验组和对照组的总分、总症状指数(总均分)、阳性项目数和各因子分

(躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他)进行  $t$  检验,对实验组实验前后的得分进行配对  $t$  检验。

## 2 结果

2.1 心理干预前实验组与对照组艇员心理健康状况的组间比较 实施心理干预前,我们对实验组和对照组共 246 名潜艇艇员进行心理检测,结果表明,潜艇艇员心理健康的指标,无论是在总分、总均分、阳性项目数和各个单项因子测验结果的组间比较,均未见到有显著性差异(Tab 1),说明实验组与对照组具有可比性。

表 1 心理干预前实验组与对照组艇员心理健康状况的组间比较

Tab 1 Comparison of psychosomatic health between experiment group and control group before psychological intervention ( $\bar{x} \pm s$ )

Item	Experimental group	Control group	$t$	$P$
Total score	148.67 ± 40.36	142.98 ± 30.76	1.164	0.246
Average total score	1.65 ± 0.45	1.58 ± 0.34	1.166	0.245
Number of positive items	37.59 ± 17.92	37.24 ± 15.96	0.144	0.886
Somatization	1.45 ± 0.52	1.41 ± 0.40	0.577	0.565
Obsessive-compulsive	1.90 ± 0.57	1.83 ± 0.51	1.029	0.305
Interpersonal sensitivity	1.85 ± 0.54	1.79 ± 0.46	0.945	0.345
Depression	1.66 ± 0.60	1.57 ± 0.44	1.130	0.262
Anxiety	1.60 ± 0.44	1.54 ± 0.38	1.128	0.260
Hostility	1.78 ± 0.65	1.77 ± 0.57	0.184	0.854
Phobic anxiety	1.29 ± 0.32	1.28 ± 0.29	0.267	0.789
Paranoid ideation	1.77 ± 0.59	1.71 ± 0.49	0.753	0.453
Psychoticism	1.57 ± 0.48	1.49 ± 0.36	1.108	0.271
Additional items	1.66 ± 0.49	1.57 ± 0.43	1.456	0.147

2.2 心理干预后实验组与对照组艇员心理健康状况的组间比较 对实验组艇员实施各项综合心理干预(测评、教育、训练、咨询等)措施,1 a 后对实验组和对照组潜艇艇员的心理健康进行症状自评量表检测。由

Tab 2 可见,采取综合心理干预的潜艇艇员,与未采取综合心理干预的艇员相比较,在强迫症状、敌意、恐怖 3 个单项心理健康指标方面均有明显的好转,其他各指标也有好转的倾向。

表 2 心理干预后实验组与对照组艇员 SCL-90 得分的比较

Tab 2 Comparison of psychosomatic health between experiment group and control group after psychological intervention ( $\bar{x} \pm s$ )

Item	Experimental group	Control group	$t$	$P$
Total score	128.02 ± 29.97	135.17 ± 40.66	-1.215	0.225
Average total score	1.42 ± 0.33	1.50 ± 0.45	-1.219	0.224
Number of positive items	28.13 ± 17.53	31.47 ± 18.61	-1.190	0.235
Somatization	1.35 ± 0.37	1.44 ± 0.49	-1.170	0.243
Obsessive-compulsive	1.55 ± 0.48	1.71 ± 0.56	-1.861	0.064
Interpersonal sensitivity	1.55 ± 0.44	1.61 ± 0.51	-0.779	0.437
Depression	1.44 ± 0.40	1.54 ± 0.59	-1.166	0.245
Anxiety	1.34 ± 0.37	1.46 ± 0.49	-1.589	0.113
Hostility	1.49 ± 0.47	1.53 ± 0.56	-0.526	0.060
Phobic anxiety	1.14 ± 0.19	1.21 ± 0.33	-2.064	0.041
Paranoid ideation	1.54 ± 0.43	1.47 ± 0.51	1.012	0.314
Psychoticism	1.36 ± 0.36	1.42 ± 0.45	-0.915	0.361
Additional items	1.46 ± 0.43	1.55 ± 0.55	-1.229	0.220

2.3 心理干预前、后实验组艇员心理健康状况的自身比较 对综合心理干预前、后,实验组潜艇艇员 SCL-90 心理健康测查的结果进行组内自身前后对照,结果表明,在总分、总均分、强迫症状、人际敏感、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等多种心理健康指标上,心理干预均起到了明显的效果( Tab 3 ). 组内综合

心理干预前与综合心理干预后相比,干预后潜艇艇员心理健康的水平普遍提高,多项指标均具有显著性差异( $P < 0.01$ ). 在抑郁和其他不适(睡眠、饮食障碍)等因子上,实验组在综合心理干预前、后也具有显著性差异( $P < 0.05$ ).

表3 心理干预前后实验组艇员 SCL-90 得分的比较

Tab 3 Comparison of psychosomatic health of experiment group between after and before psychological intervention

Item	Before intervention( $\bar{x}$ )	After intervention( $\bar{x}$ )	<i>t</i>	<i>P</i>
Total score	148.67	128.02	3.19	0.00
Average total score	1.65	1.42	3.20	0.00
Somatization	1.45	1.35	1.18	0.24
Obsessive-Compulsive	1.90	1.55	3.60	0.00
Interpersonal sensitivity	1.85	1.55	3.35	0.00
Depression	1.66	1.44	2.45	0.02
Anxiety	1.60	1.34	3.47	0.00
Hostility	1.78	1.49	2.85	0.01
Phobic anxiety	1.29	1.14	3.10	0.00
Paranoid ideation	1.77	1.54	2.51	0.01
Psychoticism	1.57	1.36	2.60	0.01
Additional items	1.66	1.46	2.41	0.02

### 3 讨论

近年来,我海军在潜艇训练和执行各种任务的过程中,所反映和表现出的许多事例表明,潜艇艇员应当而且必须具备优秀的心理素质和良好的心理健康水平. 潜艇部队的各级政治部门、管理部门和训练部门,也积极开展了以提高潜艇艇员心理素质和心理健康水平为主要目标的心理工作. 例如,有的部队开展了部分内容的心理教育讲座,有的部队开展了一定课目的心理训练,有的部队开展了心理咨询工作,有的部队进行了官兵心理素质的测量等. 但是,上述方法单一应用部队后,对提高潜艇艇员的心理素质有哪些方面的影响,对提高潜艇部队官兵的心理健康水平能否真正起到促进作用,尚未见报道.

本项研究采取了综合心理干预的方法,对潜艇艇员实施心理测量、心理教育、心理训练和心理咨询等多种形式的心理干预. 实践证明,综合心理干预对于提高潜艇艇员的心理素质具有确实的效果. 无论是对提高艇员队的整体心理素质,改善团体心理氛围,还是对改善和提高艇员自身心理素质方面,都呈现出了综合心理干预的显著效果.

心理测量是在综合心理干预前期首先要做的工作. 我们选用的 SCL-90 症状自评量表,能比较全面、快速地反映出被试近期内的心理健康水平,心理教育主要从改变艇员认知、转变态度入手,帮助艇员学会运用心理学的观点去分析问题、思考问题和解决问

题,重新认识自己和他人、自我和环境等问题;心理训练一般放在心理教育之后进行,主要从对人的行为改变入手,帮助艇员在心理训练过程中感悟人生、挖掘潜能、增强自信;心理咨询从心理测评后就可以有针对性地开展,从疏导个别人的心理问题入手,着重解决个人比较突出的、自身难以解决的心理问题,实行个性化的心理干预,团体心理咨询则从解决部分人的心理困惑入手,着重解释和回答官兵在成熟和成长过程中的各种心理问题,释惑答疑,整体提高艇员的心理健康水平.

本项研究的结果表明,综合心理干预可以从多种指标上改善潜艇艇员的心理素质,对提高潜艇艇员的心理健康水平具有确实、可靠的效果.

对潜艇官兵实施综合心理干预,是一项科学、严肃的工作,要求参与人员一定要具有爱军、爱兵的基本态度,要有扎实的心理学理论和实践以及开展心理测量、教育、训练、咨询的必需知识,能够对官兵提出的心理学问题给予科学、准确地解释和正确地引导. 因此,应加强潜艇部队心理学专门人才的培养.

### 【参考文献】

- [1] 陈昌惠. 症状自评量表[M]. 心理卫生评定量表手册(增订版), 1999 31-35.