

我军心理健康支持体系的应用现状与提升策略研究

胡锦涛¹, 慕家兴¹, 陈旭义², 王振国²

¹武警后勤学院研究生大队, 天津

²武警特色医学中心研究部, 天津

收稿日期: 2024年7月10日; 录用日期: 2024年9月2日; 发布日期: 2024年9月12日

摘要

本研究深入分析了心理健康支持体系的理论根据与现状, 着重指出该体系通过心理咨询、应激管理、心理治疗以及构建社会支持网络等多维度途径, 有效缓解军人心理压力; 随后深入分析了其在军队中的应用, 如提升心理弹性、改善情绪控制和增强社会支持等方面; 最后提出了制定个性化心理干预路径、构建智能化心理教育平台和加强专业化骨干队伍等优化心理健康体系的策略, 旨在为进一步完善心理健康支持体系提供可行方案。

关键词

心理健康支持, 应用现状, 提升策略

Research on the Application Status and Enhancement Strategies of Mental Health Support System in Chinese Army

Jinlong Hu¹, Jiaxing Qi¹, Xuyi Chen², Zhenguo Wang²

¹Graduate Brigade, Logistics University of PAP, Tianjin

²Research Department, Characteristic Medical Center of Chinese People's Armed Police Force, Tianjin

Received: Jul. 10th, 2024; accepted: Sep. 2nd, 2024; published: Sep. 12th, 2024

Abstract

This study thoroughly analyzes the theoretical basis and current situation of the mental health

文章引用: 胡锦涛, 慕家兴, 陈旭义, 王振国(2024). 我军心理健康支持体系的应用现状与提升策略研究. 心理学进展, 14(9), 300-305. DOI: 10.12677/ap.2024.149649

support system, and emphasizes that the system effectively alleviates the psychological stress of military personnel through multi-dimensional pathways such as psychological counseling, stress management, psychotherapy and the construction of a social support network; then it deeply analyzes its application in the military, such as enhancing psychological resilience, improving emotional control and enhancing social support; finally, it proposes strategies to optimize the mental health system, such as formulating personalized psychological intervention paths, constructing intelligent psychological education platforms and strengthening professional backbone teams, aiming to provide feasible solutions for further improving the mental health support system.

Keywords

Mental Health Support, Current State of Application, Strategies for Enhancement

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

官兵精神状态将对军队整体的战斗力、稳定性和未来的持续发展产生直接的影响。传统上，我军都倾向于通过思想政治教育来增强官兵的政治觉悟、战斗精神和作风纪律，这样的措施有助于提振官兵斗志和整体战斗力(雷高平，2023)。但是，随着现代战争形式的持续演变和社会心理环境的逐渐复杂化，仅仅通过思想政治教育已经无法满足现代官兵的心理需求，特别是在处理复杂的国际局势和高强度的军事训练时，军人的心理需求变化得更加明显。近年来，现代心理学的发展和实际应用为军队战斗力的提升提供了创新视角，它帮助提高军人心理弹性、情绪控制力和压力耐受性，从而助力官兵在应激情境下高效完成任务(赵梦雪，冯正直，2022)。美军自 1838 年起正式建立了随军牧师职位体系，随军牧师通过信仰辅导、心理咨询和情感疏导，帮助现役和退役军人解决心理问题，并在近年来进一步引入心理咨询和应激管理技术，显著改善了士兵的心理状态与战斗意志(华建玲，2010)。随着心理学科逐渐成熟以及军队现代化不断深化，中国军队也开始逐步融入心理健康体系，并在心理咨询、创伤后应激障碍(PTSD)治疗和社会支持等方面取得了显著进展。

本研究深入剖析心理健康支持体系理论基础，并对目前体系情况进行客观分析，而后对心理健康支持体系在军队中的应用进行分析，并提出优化策略，为增强军队战斗力提供科学依据与实用路径。

2. 心理健康支持体系概述

2.1. 理论基础

心理健康对个体的整体健康和生活质量至关重要，影响着个人的情绪、行为及生理健康，更是军人战斗力的重要组成部分，保障其高效完成军事作业的关键(赵梦雪，冯正直，2022)。魏雯雯等人研究发现，通过定期心理调适活动培养积极情绪，增强军人面对逆境的心理弹性，并建立积极的人际关系，可以显著提升心理健康水平(魏雯雯等，2024)。冯正直等人认为军人心理健康是在军事作业情境中，人-机-环关系的和谐与军事效能最大化，不断适应、平衡和发展的心理状态、心理能力和心理素质的整合和优化(冯正直，刘潇，2015)。心理健康支持体系通过提供心理咨询、应激管理和其他心理服务，帮助官兵解决心理问题、应对高压环境、掌握压力缓解方法，使官兵的心理状态和团队合作能力得到提升，进而显著提高整体士气和作战效能。

2.2. 心理健康支持体系的组成部分

心理健康支持体系主要由心理咨询服务、应激管理、心理治疗、社会支持四个重要部分组成。心理咨询服务是帮助官兵应对各种心理问题和情感困扰的主要方式,通过心理咨询官兵得到专业的心理辅导和支持。目前,各级部队中普遍设立了心理咨询室,并配备专业的心理咨询师和心理医生,为官兵提供个体咨询、团体辅导和危机干预等服务。应激管理是帮助官兵应对和管理压力的重要手段,通过增强适应性的应激反应和防止不适应的应激反应,提高了部队应对作战应激反应(CSR)的准备状态,有助于维护军人健康,确保最大限度减少因 CSR 影响而导致的减员(刘彬, 2022)。心理治疗是应对 PTSD 等心理疾病的关键手段,这些疾病在军队中已成为不可忽视的减员因素,深刻影响着官兵的心理健康、生活质量,并间接削弱了整体战斗力。当前,认知行为疗法、暴露疗法与药物治疗等方法是治疗 PTSD 的有效手段(严雯婕等, 2024)。社会支持对心理健康至关重要,高水平支持促进正面情绪,减轻应激伤害,预防抑郁(余苒等, 2017)。解放军通过家庭心理教育、联谊活动及咨询服务,强化家庭支持,助力士兵平衡工作与生活,显著提升心理健康与军队士气,构建稳固的支持体系。

2.3. 现有体系分析

近年来,我军通过高质量与广覆盖的心理健康服务,显著提升了官兵的心理健康水平,增强了部队士气和战斗力。我军对心理健康的关注可以追溯到 20 世纪 60 年代,主要针对现役军人的精神疾病治疗与预防;1987 年,总政治部首次提出要重视军人的心理健康,并在部队中开展心理健康教育 and 心理咨询服务的试点工作;2000 年,《关于重视做好基层部队心理教育和疏导工作的意见》中明确了心理健康教育的重要性 and 具体措施,部队开始设立心理咨询室,并配备专业的心理咨询师,为官兵提供心理服务;2012 年,我军发布的《关于加强新形势下军队心理服务工作的意见》详细规划了心理服务的组织体系、工作内容、方法手段及保障措施,标志着军队心理健康服务体系的全面构建进入新阶段(廖雅琴等, 2005; 伍干东, 2006; 尹忠伟等, 2007; 王鑫强, 何晓新, 2015)。

随着信息技术的快速发展,军队心理健康工作也积极融入“互联网+”思维(陆宇洋, 韩松柏, 2017)。军队内部开发了多款心理健康服务平台和应用程序,如心理测评系统、在线心理咨询、心理教育视频课程等,为官兵提供了优质的心理服务。2022 年,张亮等人通过对 935 名军人进行预测试和 1689 名军人进行正式测试,编制了信效度良好的《军人心理健康综合评估问卷》,构建了评估军人多维心理健康的有效工具(张亮等, 2022)。尽管取得了显著成效,但目前的心理健康体系仍存在问题。心理健康服务在不同部队之间的覆盖和质量不均衡,部分偏远地区和基层部队的心理健康服务资源相对匮乏,官兵难以及时获得有效的心理支持。而且部队研究大多采用横断面的一次性评估方法,缺乏纵向对比,无法对官兵的个性心理特征纵向变化及其因果关系进行有效评估(顾春红, 2016)。

3. 心理健康支持体系在军队中的应用

3.1. 提升心理弹性

心理弹性在军人心理健康中具有重要意义,它不仅是军人面对压力和挫折时迅速恢复的能力,也是维持心理健康的重要因素,直接影响其在高压环境中的表现。张建国等人对某海军陆战队官兵进行调查研究发现,在应激状态下的官兵在心理弹性各维度的得分较健康的被试者明显偏低,这一结果印证了心理弹性能够帮助个体应对生活压力、缓解负性情绪(张建国等, 2021)。2021 年,杜艳玲等人发现焦虑敏感与心理弹性呈负相关,这意味着心理弹性对部队官兵的焦虑敏感水平具有一定的调节作用,可以通过训练增强部队官兵的心理弹性,进而有效地减少他们的焦虑感(杜艳玲等, 2021)。心理健康支持体系在提

升军人心理弹性方面起着关键作用, 通过提供心理咨询、应激管理和心理健康教育等多种服务, 该体系帮助军人识别并调整不良的心理模式, 掌握有效的情绪管理技巧。

3.2. 改善情绪控制

军人常常面临高压、高风险的任务, 这些任务对其情绪控制能力提出了极高的要求。有效的情绪控制不仅能够帮助军人保持冷静与高效的决策能力, 还能减少因情绪失控导致的内部摩擦和冲突, 从而维护团队的和谐与稳定(张晶轩等, 2020)。2020 年, 王慧中等人通过对 3330 名陆军军人进行量表调查发现, 陆军军人的抑郁水平与情感求助和自我安慰这两种减弱型情绪调节方式呈显著负相关, 这说明减弱型情绪调节方式有助于缓解抑郁症状(王慧中等, 2020)。心理健康支持体系为军人提供了全方位的心理咨询以及情绪管理服务, 助其更好地识别并深入了解情绪的真实反应, 同时引导他们采取合适的调节方法。例如, 经过系统的情绪管理训练, 军人能够学习到如何识别情感的触发点、调节负面情感, 并掌握积极应对压力的技巧, 从而提高他们面对突发情况的应对能力。

3.3. 增强社会支持

社会支持在军人心理健康中扮演着不可或缺的角色, 它能够有效地减少军人心理压力, 显著降低他们的焦虑、抑郁等不良情绪, 并有助于提高官兵的整体心理健康状况(朱旗等, 2021)。社会支持不仅来自家庭和朋友, 还涵盖了同事和上级。通过建立和加强社会支持网络, 军人可以得到更深度情感慰藉和实际帮助, 这种支持对于他们心理健康的维持和进一步上升起到了至关重要的作用。心理健康支持体系能够为军人提供多元化的心理健康服务, 协助他们构建和维持一个稳固的社会支持网络。通过对军人及其家庭成员进行家庭心理教育, 可以帮助他们更有效地掌握沟通手段, 理解自己的需求和感情状态, 从而有助于减少家庭内部可能出现的冲突, 并加强情感支持。研究表明, 家庭的支持和理解不仅有助于军人更好地应对工作中的压力, 而且能够提高他们在团队环境中的表现和合作的意向(孙欣羊等, 2013)。

4. 心理健康支持体系提升策略

4.1. 制定个性化心理干预路径

作为现代新兴科技的 VR 技术能够为官兵打造了一个既真实又可控的虚拟战场, 帮助官兵逐步适应和应对各种高压挑战, 从而有效提高其心理韧性和适应能力, 使官兵在虚拟的挑战中不断地突破极限, 为实际战斗中的出色表现奠定了坚实的心理基础(于伟成, 韩立敏, 2023)。同时, 它还可以为官兵提供了一个独特而安全私密的心理疗愈空间, 通过沉浸式的心理放松训练和暴露疗法, 让患者逐步、可控地暴露于创伤性记忆或场景中, 帮助他们在心理上逐步脱敏, 为治疗 PTSD 等心理创伤探索了新方法(力光瑞等, 2023)。

4.2. 构建智能化心理教育平台

人工智能正逐步革新教育的每一个环节, 其利用 VR 技术不仅可以构建出高度沉浸式的教育场景, 让官兵在亲身体验中深刻理解教育内容, 显著增强教育的吸引力和实效性, 还可以从多维度采集并分析官兵的思想行为数据, 为教育评估提供了更为科学、细致的数据支持(谢晋源, 龚波, 2024)。同时智能算法以其卓越的能力, 可以精准洞察每位官兵的独特学习需求, 从而优化教育资源的分配与利用, 为每位官兵量身打造专属学习路径, 实现了心理健康教育的高度个性化与高效化。最后 AI 还可以通过分析官兵的言语、表情及行为模式, 能够精准识别出潜在的心理健康问题, 并提前发出预警信号, 为心理骨干队伍提供了宝贵的干预时间。

4.3. 加强专业化骨干队伍建设

心理健康教育领域融入了众多的新技术,尤其是 AI 技术的引入,使心理骨干队伍的培训与考核发生了革命性的变化。AI 技术因其出色的数据分析性能,具有深入探索每一名心理骨干个性化需求和特性的能力,能精确地选择最符合其需求的学习工具和策略,确保每名心理骨干都能得到量身定制的培训,实现教育资源的最优分配。通过实时的数据监控和复杂的算法分析, AI 考核系统得以对心理骨干的技能掌握和学习成效进行全方位、客观的评估,这种及时的反馈机制不仅提高了评估效果,更为心理骨干队伍的成長提供了宝贵的指导与方向。

5. 总结

本文对心理健康的支持体系的理论背景和当前状态进行了深入的探索,并在军队中的具体使用进行了分析,并给出了优化的策略建议。心理健康支持体系通过心理咨询、应激管理、心理治疗和社会支持等多种方法,能够显著地减轻官兵的心理负担,提升他们的心理弹性、改善情绪控制和增强社会支持。本研究提出制定个性化心理干预路径、构建智能化心理教育平台和加强专业化骨干队伍等优化策略,旨在为进一步完善心理健康支持体系贡献出实用的方法。

基金项目

国家自然科学基金重点项目(11932013);国家自然科学基金面上项目(82272255);军队后勤科研重点项目(BWJ21J002);国防科技卓越青年科学基金项目(2021-JCJQ-ZQ-035)。

参考文献

- 杜艳玲, 郎红娟, 高丽, 贺世喆, 曹宝花(2021). 军人焦虑敏感与心理应激关系及心理弹性中介作用的研究. *华南国防医学杂志*, 35(2), 120-123.
- 冯正直, 刘潇(2015). 中美军人心理健康概念、评价和训练比较分析. *第三军医大学学报*, 37(22), 2218-2223.
- 顾春红(2016). 军人心理健康管理存在的问题与对策. *中国疗养医学*, 25(10), 1026-1029.
- 华建玲(2010). 美军心理服务工作现状述评. *政工学刊*, (7), 74-75.
- 雷高平(2023). 革命战争年代军队思想政治教育检验评估的经验与启示. 见 *2023 年教学方法创新与实践科研学术探究*(pp. 244-246).
- 力光瑞, 高野, 庞亚南, 边岩, 李兆申, 王洛伟(2023). 虚拟现实技术在军事医学领域中的应用. *解放军医学杂志*, 48(8), 978-982.
- 廖雅琴, 胡彦, 冯正直(2005). 我国军人心理健康研究的现状与展望. *第三军医大学学报*, 27(20), 2090-2092.
- 刘彬(2022). 中美作战应激管理建设比较及启示. *华南国防医学杂志*, 36(4), 287-289, 319.
- 陆宇洋, 韩松柏(2017). 互联网环境下军人心理咨询的网络化与智能化研究. *数码设计*, 6(10), 39.
- 孙欣羊, 徐亚金, 张理义, 胡伟, 周小东, 孟新珍, 谢洪波, 陈春霞, 姚高峰(2013). 军人心理健康研究专题(1)军人社会支持、自我效能感及自尊与职业倦怠关系研究. *人民军医*, 56(3), 253-255, 258.
- 王慧中, 王佳, 许珂, 程晓彤, 徐慧敏, 冯正直(2020). 陆军军人抑郁与情绪调节方式、自信的关系. *军事医学*, 44(1), 12-15.
- 王鑫强, 何晓新(2015). 中国军人心理健康研究进展. *第三军医大学学报*, 37(22), 2213-2217.
- 魏雯雯, 张丽霞, 刘旭峰, 武圣君(2024). 积极心理学视域下军人心理健康的研究进展. *职业与健康*, 40(4), 572-576.
- 伍干东(2006). *青年军人心理素质状况分析与对策研究*. 硕士学位论文, 郑州: 中国人民解放军信息工程大学.
- 谢晋源, 龚波(2024). 人工智能赋能军队思想政治教育的风险与应对. *政工学刊*, (4), 26-28.
- 严雯婕, 张海燕, 程素慧, 刘伟志(2024). 创伤后应激障碍的共病及机制. *海军军医大学学报*, 45(5), 634-639.
- 尹忠伟, 谢怀江, 杨成君, 尹旭辉, 杨义军, 于宁(2007). 防化兵个性、社会支持与心理健康. *中国健康心理学杂志*,

15(11), 1049-1050.

于伟成, 韩立敏(2023). 虚拟现实技术在军事心理训练中的应用与启示. *陆军军医大学学报*, 45(23), 2422-2427.

余蓐, 张睿, 甘丽英, 冯正直(2017). 我国军人社会支持特点及其与抑郁的关系分析. *重庆医学*, 46(32), 4558-4560.

张建国, 陈艾彬, 刘瑛, 邓文曦, 董薇, 蔡文鹏(2021). 某海军陆战队官兵心理健康状态及其与心理弹性、感觉加工敏感性和应对方式的关系. *海军医学杂志*, 42(4), 398-402.

张晶轩, 王佳, 薛奕童, 许珂, 张晓琳, 冯正直(2020). 高原军人情绪调节方式对焦虑情绪影响的交叉滞后研究. *第三军医大学学报*, 42(16), 1592-1599.

张亮, 张千会, 刘菊, 彭李, 周蕾, 杨琳, 傅莹莹, 李敏(2022). 军人心理健康综合评估问卷的编制. *第三军医大学学报*, 44(21), 2229-2236.

赵梦雪, 冯正直(2022). 军人心理健康概念内涵的历史演变. *心理月刊*, 17(14), 234-236.

朱旗, 卢慧芳, 戴晓婧, 胡海涛, 彭叶叶, 华莎, 周昊, 黎红华(2021). 高温环境驻训野战医疗所官兵心理应激与心理弹性及社会支持的关系研究. *华南国防医学杂志*, 35(9), 669-672.