

赴利比里亚抗击埃博拉军人心理健康需求特点及心理干预研究

杨国愉¹, 晏玲^{1,2}, 张晶轩¹

(1. 第三军医大学 心理学院军人发展与教育心理学教研室, 重庆市 400038; 2. 第三军医大学 西南医院儿科, 重庆市 400038)

摘要:目的:探讨赴利比里亚抗击埃博拉军人心理问题及心理健康需求,为海外医疗队开展心理干预提供科学依据。方法:采用自编抗击埃博拉军人心理健康需求半开放式问卷,对某部派出的赴利比里亚抗击埃博拉疫情的130名军人进行调查,按人员类别分组,进行卡方检验。结果:(1)需要心理服务的军人47人,占39.2%;(2)军人常见的心理问题排在前四位的依次为工作压力、情绪问题、东西方文化冲突和人际交流问题,医生、护士和行政后勤不同人员类别间常见心理问题比率无显著差异($p>0.05$);(3)军人遇到心理问题的常用处理方式排在前四位的依次是娱乐消遣、亲人朋友支持、书报电视、运动宣泄,不同人员类别间无显著差异($p>0.05$);(4)军人最喜欢的心理健康服务方式依次是心理训练、书报影视、与专业人员进行交流、心理讲座,医生、护士对心理训练的需求显著高于行政后勤人员($p<0.01$);(5)心理干预内容依次是情绪与压力管理、重大事件应激心理调适、心理健康分析、掌握心理状态的方法,护士和行政后勤组在重大事件应激心理调适内容上的需求显著高于医生组($p<0.05$),行政后勤组在心理学常识教育内容上的需求显著高于护士组($p<0.05$);(5)军人希望开展的心理训练项目有情绪调控训练、心理承受能力训练、压力管理训练、应急能力训练等,不同人员类别间差异无统计学意义($p>0.05$)。结论:赴利比里亚抗击埃博拉军人心理问题及心理健康需求存在明显的人群差异,心理干预要充分考虑人群特点和需求差异,以提高其适用性。

关键词:利比里亚;埃博拉;军人;心理健康需求;心理干预

中图分类号:B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2017)02-0114-06

自2014年3月以来,埃博拉疫情在西非大规模爆发,感染及死亡人数都达到历史最高。世界卫生组织在2014年8月宣布埃博拉疫情为国际关注的突发公共卫生事件^[1]。而利比里亚是当时疫情最严重的国家之一,我国于2014年10月组建了中国人民解放军首批援利医疗队,于2014年11月赴利比里亚执行抗击埃博拉出血热任务,这是我军首次成建制赴海外执行烈性传染病防控任务。它不同于以往的任何一次抗震救灾和国际维和任务,没有既往经验和现成模式可借鉴^[2]。面对严峻的疫情、恶劣的自然条件和复杂的社会文化环境,医疗队员承受着巨大的生理心理压力。研究^[3-5]认为,海外执行特殊任务军人承受较大的心身压力,是心理问题的高发人群。因此,了解援利医疗队官兵的心理需求,探讨海外执行烈性传染病防控任务军人的心理干预方法,对维护海外执行

收稿日期:2016-09-13

作者简介:杨国愉,第三军医大学心理学院,教授。

基金项目:全军医药卫生“十二五”重大项目“军人信息损伤的预警与防护”分课题“公共安全信息风险认知的评估及预警”(Aws13J003),项目负责人:杨国愉;国家社会科学基金“心理健康教育纳入军队思想政治工作的方案研究”(11XSH016),项目负责人:杨国愉;重庆市研究生教育教学改革研究项目“专业学位研究生心理健康教育方案研究”(yjg153027),项目负责人:杨国愉;第三军医大学人文社会科学基金“灾害心理卫勤保障理论与实践”(2016XRW04),项目负责人:张晶轩。

特殊任务军人心理健康、维护部队安全,探索海外远程心理卫勤保障及提升部队战斗力均具有十分重要的研究意义。本研究以执行海外烈性传染病防控任务的军人为调查对象,了解其常见的心理问题及心理健康需求,探讨军人执行海外特殊任务的心理干预方法,旨在为探索海外执行特殊任务军人心理健康保障提供参考。

一、对象与方法

(一)研究对象

整群抽取某部派出的赴利比里亚抗击埃博拉疫情 130 名军人为研究对象,发放问卷 130 份,回收 128 份,回收率 98.5%,剔除无效问卷(信息填写不完整、漏答、空白、全部相同选项等)8 份,获得有效问卷 120 份,回收有效率 93.8%。其中,男性 47 人(39.2%)、女性 73 人(60.8%);年龄 19~51 岁,平均(35.99±7.03)岁;医生 26 人(21.6%),护士 64 人(53.3%),行政后勤人员 30 人(25.0%)。

(二)研究工具

援利医疗队军人心理健康需求调查表:根据文献回顾资料、既往心理服务工作经验和援利医疗队的前期调研结果,自编赴利比里亚抗击埃博拉军人心理健康需求半开放式调查表,包括遇到的心理问题、心理问题的产生原因、心理服务方式和内容、心理训练等。

(三)研究程序

在集训 1 周内,对赴利比里亚抗击埃博拉的 130 名军人进行团体心理测试,由 1 名主试和 2 名辅试主持(主试人员均为高级职称心理学专业教师,辅试人员均为心理学专业研究生担任)进行。被试无记名填写问卷,统一指导语,统一测试方法和程序,现场施测,当场收回问卷。测试在 2014 年 10 月 10 日进行,完成后问卷统一收回。

(四)统计学方法

采用 SPSS18.0 For Windows 统计软件包对实验数据进行数据处理和统计分析,计数资料采用百分率表示,人群分组比较采用卡方检验。以 $p<0.05$ 为差异有统计学意义。

二、结 果

(一)赴利比里亚抗击埃博拉军人对心理健康需求概况

在 120 名援利医疗队员中,认为需要心理服务的军人 47 人(39.2%),不需要心理服务的军人 47 人(39.2%),持无所谓态度 26 人(21.7%)。

(二)赴利比里亚抗击埃博拉军人常见心理问题

调查显示,在列举的 7 类常见心理问题中,选择 1 项常见心理问题的援利军人 26 人(21.7%),选择 2 项常见心理问题的军人 20 人(16.7%),选择 3 项常见心理问题的有 22 人(18.3%),大于 4 项及以上的有 9 人(7.5%)。排在前四位的心理问题依次是工作压力问题(47.5%)、情绪问题(30.8%)、东西方文化冲突问题(18.3%)、人际交流问题(17.5%)。不同人员类别比较:医生、护士和行政后勤人员在常见心理问题比率无显著差异($p\geq 0.05$)。见表 1。

表 1 赴利比里亚抗击埃博拉军人常见心理问题(%)

心理问题	总体($n=120$)	医生($n=26$)	护士($n=64$)	行政后勤($n=30$)
工作压力问题	47.5	34.6	56.3	40.0
情绪问题	30.8	30.8	39.1	13.3
东西方文化冲突	18.3	19.2	21.9	10.0
人际交流问题	17.5	23.1	20.3	6.6
家庭矛盾问题	16.7	19.2	12.5	23.3
自我价值问题	10.0	15.4	9.4	6.6
其他问题	4.2	3.8	6.3	0.0

(三)赴利比亚抗击埃博拉军人心理问题的处理方式

执行任务军人对心理问题的常用处理方式前四位依次是娱乐消遣(35.8%)、亲人朋友支持(35%)、书报影视(28.3%)、运动排解(27.5%)。不同人员类别比较:无显著差异($p\geqslant 0.05$)。见表2。

表 2 赴利比亚抗击埃博拉军人处理心理问题的常用方式(%)

心理问题处理方式	总体($n=120$)	医生($n=26$)	护士($n=64$)	行政后勤($n=30$)
娱乐消遣	35.8	38.5	37.5	30.0
亲人朋友支持	35.0	23.1	42.2	30.0
书报影视	28.3	23.1	32.8	23.3
运动排解	27.5	30.8	28.1	23.3
网络	23.3	38.5	18.8	20.0
找专业人员咨询	13.3	15.4	15.6	6.7
其他方式	10.0	7.7	9.4	13.3.6

(四)赴利比亚抗击埃博拉军人心理健康服务的方式

援利医疗队军人最喜欢的心理健康服务方式前四位依次是放松训练(39.8%)、书报影视(34.7%)、与专业人员进行交流(27.1%)、听心理讲座(26.3%)。不同人员类别比较:医生、护士对团体心理训练的需求显著高于行政后勤人员($p<0.01$)。见表3。

表 3 赴利比亚抗击埃博拉军人心理健康服务方式需求(%)

心理健康服务方式	总体($n=118$)	医生($n=25$)	护士($n=64$)	行政后勤($n=29$)
心理训练	39.8	36.0	43.8	34.5
书报影视	34.7	28.0	37.5	34.4
与专业人员进行交流	27.1	16.0	32.8	24.1
心理讲座	26.3	20.0	26.6	31.0
个别咨询	16.9	12.0	20.3	13.8
团体辅导	15.3	12.0a	21.9a	3.4
网络咨询	6.8	12.0	4.7	6.9
电话咨询	5.9	8.0	6.3	3.4
其他方式	0.8	4.0	0.0	0.0

注:a, $p<0.01$,与行政后勤人员比较

(五)赴利比亚抗击埃博拉军人心理健康服务的内容需求

援利医疗队军人希望开展的心理健康服务的内容有:情绪与压力管理(45.3%)、重大事件应激心理调适(39.3%)、心理健康分析(22.2%)、掌握心理状态的方法(21.4%)、心理评估与预警(19.7%)、心理学常识教育(18.8%)、心理异常与识别(17.1%)、心理咨询与治疗的方法(13.7%)、如何处理家庭矛盾(12.8%)、婚姻恋爱中的心理调适(5.1%)、自杀的心理预防与干预(1.7%)。不同人员类别比较:护士和行政后勤组在重大事件应激心理调适需求显著高于医生组($p<0.05$),行政后勤组在心理学常识教育内容上的需求显著高于护士组($p<0.05$)。见表4。

表 4 赴利比亚抗击埃博拉军人心理健康服务内容需求(%)

心理健康服务内容	总体($n=117$)	医生($n=25$)	护士($n=64$)	行政后勤($n=28$)
情绪与压力管理	45.3	44.0	50.0	35.7
重大事件应激心理调适	39.3	24.0	48.4a	32.1a
心理健康分析	22.2	12.0	28.1	17.9
掌握心理状态的方法	21.4	20.0	25.0	14.3
心理评估与预警	19.7	24.0	17.2	21.4
心理学常识教育	18.8	20.0	10.9	35.7b
心理异常与识别	17.1	12.0	20.3	14.3
心理咨询与治疗	13.7	8.0	17.2	10.7
如何处理家庭矛盾	12.8	16.0	10.9	14.3

婚姻恋爱中的心理调适	5.1	4.0	4.7	7.1
自杀的心理预防与干预	1.7	4.0	1.6	0.0
其他	0.9	4.0	0.0	0.0

注：a： $p<0.05$ ，与医生比较；b： $p<0.05$ ，与护士比较

(六) 赴利比里亚抗击埃博拉军人心理训练的内容需求

援利医疗队军人希望开展的心理训练内容有：情绪调控训练(36.2%)、心理承受能力训练(35.3%)、压力管理训练(34.5%)、应急能力(31%)、角色适应训练(25.9%)、团队精神训练(25%)、挫折耐受力(25%)、生存技能(23.3%)、人际交往训练(19.8%)、协作能力训练(19.8%)、认识自我训练(19.8%)、建立信任训练(17.2%)、职业规划训练(6%)、创造力训练(5.2%)。不同人员类别比较：差异无统计学意义($p>0.05$)。见表 5。

表 5 赴利比里亚抗击埃博拉军人心理训练内容需求(%)

心理训练内容	总体($n=116$)	医生($n=25$)	护士($n=63$)	行政后勤($n=28$)
情绪调控训练	36.2	36.0	41.3	25.0
心理承受能力训练	35.3	32.0	44.4	17.9
压力管理训练	34.5	28.0	38.1	32.1
应急能力训练	31.0	24.0	38.1	21.4
角色适应训练	25.9	24.0	28.6	21.4
挫折耐受力训练	25.0	24.0	28.6	17.9
团队精神训练	25.0	12.0	30.2	25.0
生存技能训练	23.3	24.0	30.2	7.1
认识自我训练	19.8	20.0	20.6	17.9
人际交往训练	19.8	20.0	19.0	21.4
协作能力训练	19.8	16.0	22.2	17.9
建立信任训练	17.2	12.0	20.6	14.2
职业规划训练	6.0	0.0	6.3	10.7
创造力训练	5.2	4.0	6.3	3.6
其他训练	0.9	4.0	0.0	0.0

三、讨 论

了解赴利比里亚抗击埃博拉军人存在的心理问题和心理需求是开展执行任务军人心理健康保健的前提。由于本次任务的特殊性,使援利医疗队军人面临强大的压力,他们中的绝大部分人员都没有相关的海外执行任务的经验,容易产生心理问题。调查显示,在 130 名援利医疗队员中,认为需要心理服务的军人 47 人(39.2%),选择至少 2 项心理问题的军人 51 人(42.5%)。由此可见,心理问题在出发前普遍存在,可能由于前期对心理的工作认识不足,导致对心理服务的需求程度不太高。其中,工作压力、情绪问题、东西方文化冲突和人际交流问题是赴利比里亚抗击埃博拉军人最常见的心理问题,这与前期的研究^[6]相一致。提示执行任务军人在国内阶段存在的心理问题主要是适应性心理问题,如特殊环境适应、重大任务适应和人际适应等。进一步分析发现,不同人员类别军人心理问题分布基本相同。

调查结果显示,援利医疗队军人最喜欢的心理健康服务方式前六位依次是心理训练、书报影视、与专业人员进行交流、听心理讲座、个别咨询和团体心理辅导,医生、护士对团体心理辅导的需求显著高于行政后勤人员。出现这种情况的原因可能是与心理专业人员进行一对一交流或个别心理咨询,不仅能深入探讨、解决自己的问题,还很好地保护了个人隐私;心理讲座有较好的趣味性和互动性,内容丰富,能在轻松愉快的氛围中获得心理学相关知识^[9];团体心理辅导利用团体动力理论和人际关系相互作用理论,让个体在团体中通过积极参与活动,通过认识自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,达到发展良好适应行为的目的。通过团体活动,还可

以协助团体成员发展个人潜能,学习解决问题及克服情绪、行为上的困难。尤其是心理辅导以游戏、角色扮演等参与性较强的形式开展,队员在团体中能更多的感受到平等、轻松的氛围。而放松训练、书报影视虽在国内容易实现,且被广大军人认可,但在利比里亚艰苦的环境中实现难度较大,在前期出发前准备阶段可考虑准备。由此可见,在此后的援利医疗队军人的心理服务工作中应将放松训练、书报影视、与心理专业人员进行交流、心理讲座、个别咨询、团体心理训练等形式结合起来,全方位、多角度的为援利医疗队军人提供心理服务。

选择恰当的心理健康服务内容和心理训练内容是援利医疗队心理保健的基础和前提。调查发现,援利医疗队军人希望开展的心理健康服务的内容有:情绪与压力管理、重大事件应激心理调适、心理健康分析、掌握心理状态的方法、心理评估与预警、心理学常识教育、心理异常与识别、心理咨询与治疗的方法、如何处理家庭矛盾、婚姻恋爱中的心理调适。护士和行政后勤组在重大事件应激心理调适内容上的需求较为突出,而以战士为主的行政后勤人员在心理学常识教育内容上的需求较为突出,这与以往的研究报道相类似^[6],这也提示,海外执行重大任务的心理保健需要根据不同人群的需求进行分层和分类服务。

调查还发现,援利医疗队军人希望开展的心理训练内容有:情绪调控训练、心理承受能力训练、压力调控训练、应急能力、角色适应训练、团队精神训练、挫折耐受力、生存技能、人际交往训练、协作能力训练、认识自我训练、建立信任训练等。已有研究发现,有效的心理训练可以改善军人不恰当认知,积极适应环境;学会人际沟通的技巧和方法,主动融入集体生活;学会积极的应对方式,合理应对生活事件;学会情绪调节的方法,缓解紧张焦虑情绪^[7]。而积极的应对方式、良好的认知态度能有效缓解身心症状,减轻压力,提高适应能力和心理健康水平^[8]。因此,心理训练是应对重大任务的良好方式,而培养援利医疗队军人积极的应对方式、良好的认知态度和人际沟通技巧是心理训练的重要内容。

针对上述心理需求,我们采用全程心理监控,系列心理讲座、团体心理训练、个别心理咨询和自我心理调适的多种方法手段,结合不同人员类别差异,有针对性地进行系统的全程心理健康保健。开展心理普查,了解队员的心理特点是心理保障的前提和基础。我们积极深入科室、走进班组,根据各阶段任务特点,通过走访、座谈和问卷调查等方式对军人进行定期心理普查,探讨部队军人的心理特点、常见心理问题及重要影响因素,同时发现重点问题人群。针对心理普查发现军人普遍存在的问题,在国内集训期、海外任务期和回国隔离期对所有医疗队员开展心理健康与调适、交流与沟通、情绪与压力管理、医患沟通等专题心理讲座,主要从改变不良认知、促进环境适应、缓解情绪和压力、增进沟通能力等方面着手,通过集中进行心理健康教育,树立广大军人积极的认知,以培养良好的心态对待自己、他人、环境和社会,同时使其学会一些简单有效的调节情绪和缓解压力的方法和技巧。心理健康讲座简单可行、收益面广、方式方法灵活多样,效率较高,收效明显,受到了广大听众的热烈欢迎。大家普遍反映讲座内容丰富、形式新颖、互动灵活、通俗易懂、针对性强。一些队员反映,通过听讲座,紧张、焦虑的情绪得到明显缓解,思考问题的方式从单一化走向多角度;心理困惑得到解疑释惑,效果明显。

团体心理训练在心理学专业人员的引导下,利用团体内部心理的相互影响,促进团体良好氛围的形成和发展,解决其存在的共同问题。心理训练以趣味游戏的形式,吸引军人积极参与其中,在活动中,让军人体会到游戏的心理学意义,以行为改变其认知观念。活动后让军人谈体会,通过反思内化形成心理品质,以提高其心理素质。这种方式主要用于年龄相近、工作相同、有共同心理问题的军人。我们对全体医疗队员在国内集训阶段、海外执行任务初期和后期开展团体心理辅导 15 批次,参训人数达 500 余人次。团体心理训练有效地促进了队员的相互沟通,增进了相互了解,提升了团队的凝聚力,对提高医疗队的整体效能起到了良好的推动作用。

个别心理咨询主要针对有明显心理问题的重点人员,采取一次或多次一对一的个别咨询方式,

以使咨询更有针对性和时效性,这种方式主要用于极度不适应新环境、心理普查发现有明显问题的,以及自愿求助的军人,帮助他们克服心理障碍,重树生活信心。尽管个别心理咨询效率较低,但这种方式使心理工作者能较全面地获取来访者的情况,解决问题针对性强,而且能保护个体的隐私,使解决问题更深入有效。我们共咨询了 100 余人次,对缓解军人情绪紧张、解除心理困惑、预防心理危机起到明显的效果,受到广大军人的欢迎。

出发前,我们根据任务特点和军人常见的心理问题,编印了《援非医疗队心理调适手册》,制作了心理扑克,建立了心理书吧、微信群、心理订阅号等多种服务形式。由于医疗队人员层次较高,结构复杂,有的队员有所顾虑,不愿意上门咨询。对这部分军人,自行阅读心理调适手册,通过心理扑克将心理调适知识寓教于乐,也能起到良好的调节作用。调适手册具有内容翔实、实施方便、受益面广等特点。通过阅读调适手册,使广大队员更深入地学习心理学知识,学会自我心理调节。针对海外烈性传染病疫区执行任务时队员不能密切接触的要求,我们充分发挥网络信息技术的优势,以队员喜闻乐见的“微信、QQ 群、订阅号”等形式,及时建立网上交流平台——微信群“心在乐途”和心理订阅号“绿叶清心”,在传播心理健康知识的同时,还为大家提供了情绪宣泄和沟通交流的平台,为维护队员的心理健康起到了良好的推动作用。

致谢:“中国首批赴利比里亚抗击埃博拉医疗队”为本研究提供了相关数据和支持,王皖曦、赵梦雪、王菲菲、刘志峰、何楠参加了本研究的部分工作,在此一并致谢!

参考文献:

- [1] 杨国愉,晏玲,王皖曦,等. 赴利比里亚抗击埃博拉军人心理健康的追踪研究[J]. 第三军医大学学报,2015,37(22):2229-2236.
- [2] 晏玲,杨国愉,王皖曦,等. 赴利比里亚抗击埃博拉病毒病军人急性应激反应特点[J]. 第三军医大学学报,2015,37(11):1131-1134.
- [3] 唐斌,肖丽佳,任忠文. 驻黎巴嫩维和官兵心理健康的调查研究[J]. 西南国防医药,2011,21(4):456-457.
- [4] 李洁,薛理,杨瑞金,等. 维和部队官兵急性应激反应状况调查[J]. 职业与健康,2014,30(12):1601-1603.
- [5] 胡光涛,冯正直,宋航,等. 赴黎巴嫩维和军人心理应激及相关因素研究[J]. 第三军医大学学报,2012,34(21):2228-2230.
- [6] 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.
- [7] 张伟,刘晓红,倪方,等. 现代战争对战时军人心理的影响及心理训练实践的探索[J]. 中国健康心理学杂志,2005,13(4):308-310.
- [8] 罗显荣,王真真,杨璇,等. 军队基层官兵心理压力认知态度研究[J]. 华南国防医学杂志,2013,27(6):426-429.
- [9] 朱梅芳,杨凤池,张曼华,等. 互动式讲座对社区焦虑、抑郁早期人群的干预效果研究[J]. 中国健康心理学杂志,2012,20(4):481-483.

责任编辑 曹 莉

网 址:<http://xbbjb.swu.edu.cn>