

• 军事医学 •

军人心理健康与职业压力及应对方式的相关性研究

陈春霞 张理义 徐志熊 黄津芳 甘景梨 任忠文

【摘要】 目的 探讨军人职业压力及其应对方式与心理健康的关系。方法 采用随机抽样法,抽取 1 902 名陆军军人,行《中国军人心理健康量表》、《军人职业压力量表》和《军人情景特质应对方式量表》测定。结果 ①心理不健康组的职业压力和消极应对的总分及各因子分均明显高于心理健康组。除情感积极应对(AFAC)外,心理不健康组的应对总分及其余各因子分则明显低于心理健康组($P < 0.01$);②《中国军人心理健康量表》的总分及各因子分与《军人情景特质应对方式量表》、《军人职业压力量表》的总分及各因子分均密切相关(r 为 $-0.232 \sim -0.561$, $P < 0.01$ 或 $P < 0.05$),其中消极应对及职业压力的各因子分与心理健康各因子分呈显著正相关,积极应对各因子分与其呈显著负相关;③文化程度、职务、应对方式、人际关系、军旅特殊生活和领导能力是影响军人心理健康总分及各因子分的主要因素($P < 0.01$ 或 0.05),军龄、经济压力、工作压力、个人发展和角色模糊对军人心理健康,包括焦虑、抑郁、恐怖、精神病性、神经衰弱和躯体化可造成不同程度的影响($P < 0.01$ 或 0.05)。结论 过高的职业压力及消极应对方式可能是影响军人心理健康的重要因素,而积极应对方式可能是心理健康的保护性因素。

【关键词】 军事人员;心理健康;职业压力;应对方式

【中国图书资料分类号】 R395.1

Studies on the correlation between servicemen's mental health and stress of occupation and strategies to cope

Chen Chunxia, Zhang Liyi, Xu Zhixiong, et al. Department of Psychology, Second Military Medical University, Shanghai 200433, China

【Abstract】 Objective To study the characteristics of military occupational stress and its impact on mental health of servicemen, and the strategies to cope with the situation. **Methods** By random cluster sampling, the mental status of 1902 army officers and soldiers were investigated according to the contents and parameters of "Chinese Military Mental Health Scale (CMMHS)", "Military Occupational Stress Scale" and "Military Personnel Scene-trait Coping Style Scale". **Results** 1) The total score of occupational stress and passive coping, and the score of each factor were significantly higher in the mentally unhealthy group than that in the healthy group ($P < 0.01$). The total score and the score of each factor to active coping, with an exception of emotional active coping, were significantly lower in the mental unhealthy group than that in the healthy group ($P < 0.01$); 2) Mostly, the total score and the score of each factor to CMMHS showed a significant correlation with those of "Military Situation Trait Coping Style Scale" and "Military Occupational Stress Scale" ($r = -0.232 - 0.561$, $P < 0.01$ or $P < 0.05$). Among the total scores, the scores of passive coping and occupational stress showed a positive correlation with CMMHS scores, while of active coping showed a negative correlation with CMMHS scores; 3) Educational level, posts, coping style, interpersonal relationship, special army career and leadership were the main factors affecting the CMMHS total and each factor scores ($P < 0.01$ or $P < 0.05$). Length of military service, economic stress, work stress, individual anticipation on development and self-post ambiguity affected the following CMMHS scores in various degree, such as anxiety, depression, fear, psychosis, neurasthenia and somatization ($P < 0.01$ or $P < 0.05$). **Conclusion** For army officers and soldiers, high occupational stress and passive coping style could be the important factors influencing their mental health, while active coping style could be the protective factor.

【Key words】 military personnel; mental health; occupational stress; coping style

压力会对人们的健康造成很大损害,研究表明:军人与普通人群相比会感受到更大的压力,其中有 60% 的人感受到巨大压力,52% 的人认为过多的压力使他们产生了情绪障碍,42.5% 的人患有心理疾病^[1]。作为应激、压力与心理健康之间的中介因素,应对方式也影响着个体的心理健康,而军人职业的特殊性决定其应对压力的方式必然和常人有所不同。国内外结合军人职业压力特点对其应对方式和心理健康进行的研究较少,本研究旨在全面了解陆军军人职业压力及其应对方式特点,探索其与心理健康的关系。

1 资料与方法

1.1 研究对象 随机抽样法抽取男性陆军军人 2 131

名进行测查。为保证测验的真实性和有效性,删除随意作答、回答项目不完全、各量表掩饰分超过 $\bar{x} \pm 1.96s$ 个标准差的问卷。调查后共获得 1 902 份有效问卷,有效率 89.3%。年龄 16~44(21.94±3.56)岁。军龄 1~29 年,平均 3.84±3.43 年。职务:义务兵 1 124 人(59.1%),士官 655 人(34.4%),干部 123 人(6.5%)。

【作者简介】 陈春霞,主治医师,硕士生。主要从事医学心理学的研究工作

【作者单位】 200433 上海 第二军医大学心理学教研室(陈春霞);南京军区第 102 医院全军心理疾病防治中心(张理义、徐志熊);沈阳军区沈阳总医院护理部(黄津芳);济南军区第 91 医院全军精神疾病防治中心(甘景梨);成都军区昆明总医院北郊分院精神科(任忠文)

【通讯作者】 张理义, E-mail: zly102@126.com

文化程度:均为初中以上。民族:汉族 1 789 人(94.1%),少数民族 113 人(5.9%)。城乡:农村 1 259 人(66.2%),城市 643 人(33.8%)。

1.2 研究内容和方法 运用《中国军人心理健康量表》(简称《心理健康量表》)、《军人职业压力量表》(简称《职业压力量表》)、《军人情景特质应对方式量表》(简称《应对方式量表》),对研究对象进行团体测试,计算机自动检测分析结果。由经过培训的专业人员施测,统一指导语和填写方法,受试组每组 50 人,一次完成三个量表的测试。

1.2.1 中国军人心理健康评估系统(Chinese military mental health scale, CMMHS) 包含 98 个条目,9 个因子,分别为:强迫、焦虑、抑郁、恐怖、精神病性、神经衰弱、躯体化、人际关系敏感、掩饰。对每个条目的回答分“是”和“否”两种,除掩饰量表的 11 道反向计分题外,其余均为正向计分,即选择“是”计 1 分,选择“否”计 0 分。以总分 66 分划界,总分及各因子分越高,说明其心理障碍越严重^[1]。

1.2.2 军人情景特质应对方式评估系统 共 90 个条目(其中 7 条为测谎条目)。总量表分为两个情景分量表,分别命名为消极应对(passive coping, PC)和积极应对(active coping, AC)。其中消极应对分量表的因子分别命名为:情感消极应对(AFPC),军事任务消极应对(MAPC),军旅特殊生活消极应对(MCPC),个人发展消极应对(PDPC),人际关系消极应对(IRPC),健康及经济消极应对(HEPC);积极应对分量表的因子分别命名为:情感积极应对(AFAC),军事任务积极应对(MAAC),军旅特殊生活积极应对(MCAC),个人发展积极应对(PDAC),人际关系积极应对(IRAC),健康及经济积极应对(HEAC)。评分方法采用 4 级评分:从不如此、偶尔如此、一般如此、经常如此,分别记为 1、2、3、4 分^[2]。

1.2.3 军人职业压力评估系统 由 113 个条目组成,包括两个子系统:职业压力感受子系统(反映现阶段个人压力大小),压力情境感受子系统(反映个人压力感受特质)。其中职业压力感受子系统由 95 个压力条目和 8 个测谎条目组成,包括 8 个维度:人际关系、军旅特殊生活、经济压力、工作压力、婚姻家庭、个人发展、角色模糊和领导能力。压力情境感受子系统由 10 个情景题组成。量表采用 1—5 五级评分,“1”表示“没有”,“5”表示“很严重”^[3]。

1.3 统计学处理 所有数据处理与统计分析均采用 SPSS 13.0 统计软件包完成。组间均数的比较采用独立样本 *t* 检验,相关分析采用 Pearson 检验,多因素分析采用多元逐步回归分析。

2 结 果

2.1 职业压力及应对方式各因子的比较 依据 CM-

MHS 的陆军常模,将心理健康总分或任一因子分高于正常值者纳入心理不健康组,等于或低于正常值者纳入心理健康组。前者 598 人,后者 1 304 人。分别对两组的职业压力及应对方式各因子作 *t* 检验(表 1、2)。除情感积极应对得分在两组间比较差异无统计学意义外,心理健康组和心理不健康组两组的职业压力、应对方式总分及各因子间差异均有统计学意义($P < 0.05$)。心理不健康组职业压力和消极应对的得分明显高于心理健康组,积极应对的得分则明显低于心理健康组($P < 0.01$)。

表 1 心理健康组和心理不健康组军人职业压力的比较($\bar{x} \pm s$)
Table 1 Comparison on occupational stress between mental healthy and unhealthy army men($\bar{x} \pm s$)

| 项 目 | 心理健康组 (<i>n</i> =1 304) | 心理不健康组 (<i>n</i> =598) | <i>t</i> | <i>P</i> |
|--------|-----------------------------|----------------------------|----------|----------|
| 压力总分 | 133.60±40.414 | 173.57±49.847 | -18.564 | 0.000 |
| 人际关系 | 18.18±5.721 | 24.69±7.941 | -20.258 | 0.000 |
| 军旅特殊生活 | 21.24±6.781 | 27.53±6.921 | -18.675 | 0.000 |
| 经济压力 | 17.32±5.416 | 20.91±6.057 | -12.919 | 0.000 |
| 工作压力 | 24.38±7.673 | 32.49±9.590 | -19.732 | 0.000 |
| 婚姻家庭 | 11.24±5.026 | 13.64±6.650 | -8.684 | 0.000 |
| 个人发展 | 21.89±6.110 | 24.94±6.229 | -10.038 | 0.000 |
| 角色模糊 | 10.09±3.563 | 13.71±5.165 | -17.738 | 0.000 |
| 领导能力 | 23.67±34.409 | 28.05±35.148 | -2.563 | 0.010 |

表 2 心理健康组和心理不健康组军人应对方式的比较($\bar{x} \pm s$)
Table 2 Comparison on military coping styles between mental healthy and unhealthy army men($\bar{x} \pm s$)

| 项 目 | 心理健康组 (<i>n</i> =1 304) | 心理不健康组 (<i>n</i> =598) | <i>t</i> | <i>P</i> |
|------|-----------------------------|----------------------------|----------|----------|
| PC | 73.48±16.149 | 88.66±20.801 | -17.324 | 0.000 |
| AC | 118.08±20.576 | 112.58±21.697 | 5.325 | 0.000 |
| AFPC | 5.54±1.791 | 6.53±2.166 | -10.447 | 0.000 |
| AFAC | 15.19±3.584 | 15.02±3.627 | 0.966 | 0.334 |
| MAPC | 14.07±3.686 | 16.74±4.485 | -13.639 | 0.000 |
| MAAC | 24.15±4.639 | 23.01±4.985 | 4.847 | 0.000 |
| MCPC | 22.46±5.749 | 27.26±7.277 | -15.494 | 0.000 |
| MCAC | 31.04±6.448 | 28.93±6.773 | 6.516 | 0.000 |
| PDPC | 9.02±2.502 | 10.78±3.257 | -12.921 | 0.000 |
| PDAC | 25.12±5.200 | 24.03±5.428 | 4.212 | 0.000 |
| IRPC | 14.08±4.001 | 17.29±5.193 | -14.716 | 0.000 |
| IRAC | 13.49±2.950 | 12.97±3.205 | 3.467 | 0.001 |
| HEPC | 8.30±2.514 | 10.06±3.256 | -12.887 | 0.000 |
| HEAC | 9.09±1.915 | 8.62±2.080 | 4.861 | 0.000 |

2.2 CMMHS 与应对方式、职业压力各因子的相关性分析 对《心理健康量表》的总分及各因子分与《应对方式量表》、《职业压力量表》的总分和各因子分作相关分析,结果见表 3。除外强迫与情感积极应对、压力总分,焦虑与压力总分,人际关系与情感积极应对、压力总分外,《心理健康量表》的总分及各因子分与《应对方式量表》、《职业压力量表》的总分和各因子分普遍呈显

表 3 CMMHS 各因子与应对方式、职业压力各因子间的相关系数分析

Table 3 Correlation between CMMHS factors, coping styles and occupational stress

| 项目 | CMMHS 各因子相关系数 | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 强迫 | 焦虑 | 抑郁 | 恐怖 | 精神病性 | 神经衰弱 | 躯体化 | 人际关系 | 心理健康总分 |
| 应对方式 | | | | | | | | | |
| PC | 0.347 ⁽²⁾ | 0.438 ⁽²⁾ | 0.462 ⁽²⁾ | 0.331 ⁽²⁾ | 0.448 ⁽²⁾ | 0.387 ⁽²⁾ | 0.357 ⁽²⁾ | 0.400 ⁽²⁾ | 0.478 ⁽²⁾ |
| AC | -0.104 ⁽²⁾ | -0.184 ⁽²⁾ | -0.215 ⁽²⁾ | -0.160 ⁽²⁾ | -0.195 ⁽²⁾ | -0.157 ⁽²⁾ | -0.162 ⁽²⁾ | -0.103 ⁽²⁾ | -0.207 ⁽²⁾ |
| AFPC | 0.234 ⁽²⁾ | 0.325 ⁽²⁾ | 0.336 ⁽²⁾ | 0.204 ⁽²⁾ | 0.309 ⁽²⁾ | 0.258 ⁽²⁾ | 0.256 ⁽²⁾ | 0.269 ⁽²⁾ | 0.342 ⁽²⁾ |
| AFAC | -0.036 | -0.085 ⁽²⁾ | -0.093 ⁽²⁾ | -0.089 ⁽²⁾ | -0.076 ⁽²⁾ | -0.069 ⁽²⁾ | -0.047 ⁽¹⁾ | -0.038 | -0.086 ⁽²⁾ |
| MAPC | 0.276 ⁽²⁾ | 0.343 ⁽²⁾ | 0.362 ⁽²⁾ | 0.301 ⁽²⁾ | 0.358 ⁽²⁾ | 0.311 ⁽²⁾ | 0.275 ⁽²⁾ | 0.322 ⁽²⁾ | 0.383 ⁽²⁾ |
| MAAC | -0.094 ⁽²⁾ | -0.151 ⁽²⁾ | -0.187 ⁽²⁾ | -0.134 ⁽²⁾ | -0.178 ⁽²⁾ | -0.137 ⁽²⁾ | -0.141 ⁽²⁾ | -0.087 ⁽²⁾ | -0.180 ⁽²⁾ |
| MCPC | 0.304 ⁽²⁾ | 0.389 ⁽²⁾ | 0.430 ⁽²⁾ | 0.289 ⁽²⁾ | 0.387 ⁽²⁾ | 0.362 ⁽²⁾ | 0.335 ⁽²⁾ | 0.336 ⁽²⁾ | 0.433 ⁽²⁾ |
| MCAC | -0.111 ⁽²⁾ | -0.195 ⁽²⁾ | -0.232 ⁽²⁾ | -0.156 ⁽²⁾ | -0.192 ⁽²⁾ | -0.169 ⁽²⁾ | -0.169 ⁽²⁾ | -0.128 ⁽²⁾ | -0.213 ⁽²⁾ |
| PDPC | 0.266 ⁽²⁾ | 0.322 ⁽²⁾ | 0.327 ⁽²⁾ | 0.235 ⁽²⁾ | 0.358 ⁽²⁾ | 0.270 ⁽²⁾ | 0.254 ⁽²⁾ | 0.319 ⁽²⁾ | 0.349 ⁽²⁾ |
| PDAC | -0.088 ⁽²⁾ | -0.166 ⁽²⁾ | -0.185 ⁽²⁾ | -0.147 ⁽²⁾ | -0.174 ⁽²⁾ | -0.144 ⁽²⁾ | -0.159 ⁽²⁾ | -0.077 ⁽²⁾ | -0.190 ⁽²⁾ |
| IRPC | 0.312 ⁽²⁾ | 0.396 ⁽²⁾ | 0.395 ⁽²⁾ | 0.286 ⁽²⁾ | 0.406 ⁽²⁾ | 0.333 ⁽²⁾ | 0.312 ⁽²⁾ | 0.367 ⁽²⁾ | 0.417 ⁽²⁾ |
| IRAC | -0.072 ⁽²⁾ | -0.123 ⁽²⁾ | -0.144 ⁽²⁾ | -0.108 ⁽²⁾ | -0.148 ⁽²⁾ | -0.090 ⁽²⁾ | -0.107 ⁽²⁾ | -0.069 ⁽²⁾ | -0.136 ⁽²⁾ |
| HEPC | 0.272 ⁽²⁾ | 0.323 ⁽²⁾ | 0.355 ⁽²⁾ | 0.260 ⁽²⁾ | 0.334 ⁽²⁾ | 0.292 ⁽²⁾ | 0.260 ⁽²⁾ | 0.318 ⁽²⁾ | 0.363 ⁽²⁾ |
| HEAC | -0.100 ⁽²⁾ | -0.151 ⁽²⁾ | -0.175 ⁽²⁾ | -0.141 ⁽²⁾ | -0.175 ⁽²⁾ | -0.132 ⁽²⁾ | -0.141 ⁽²⁾ | -0.084 ⁽²⁾ | -0.182 ⁽²⁾ |
| 职业压力 | | | | | | | | | |
| 人际关系 | 0.382 ⁽²⁾ | 0.470 ⁽²⁾ | 0.502 ⁽²⁾ | 0.326 ⁽²⁾ | 0.471 ⁽²⁾ | 0.375 ⁽²⁾ | 0.442 ⁽²⁾ | 0.457 ⁽²⁾ | 0.519 ⁽²⁾ |
| 军旅特殊生活 | 0.399 ⁽²⁾ | 0.460 ⁽²⁾ | 0.549 ⁽²⁾ | 0.356 ⁽²⁾ | 0.553 ⁽²⁾ | 0.439 ⁽²⁾ | 0.430 ⁽²⁾ | 0.456 ⁽²⁾ | 0.561 ⁽²⁾ |
| 经济压力 | 0.333 ⁽²⁾ | 0.465 ⁽²⁾ | 0.536 ⁽²⁾ | 0.326 ⁽²⁾ | 0.446 ⁽²⁾ | 0.439 ⁽²⁾ | 0.482 ⁽²⁾ | 0.387 ⁽²⁾ | 0.523 ⁽²⁾ |
| 工作压力 | 0.229 ⁽²⁾ | 0.345 ⁽²⁾ | 0.379 ⁽²⁾ | 0.261 ⁽²⁾ | 0.357 ⁽²⁾ | 0.375 ⁽²⁾ | 0.357 ⁽²⁾ | 0.287 ⁽²⁾ | 0.398 ⁽²⁾ |
| 婚姻家庭 | 0.379 ⁽²⁾ | 0.504 ⁽²⁾ | 0.545 ⁽²⁾ | 0.345 ⁽²⁾ | 0.494 ⁽²⁾ | 0.427 ⁽²⁾ | 0.465 ⁽²⁾ | 0.466 ⁽²⁾ | 0.548 ⁽²⁾ |
| 个人发展 | 0.173 ⁽²⁾ | 0.192 ⁽²⁾ | 0.270 ⁽²⁾ | 0.190 ⁽²⁾ | 0.323 ⁽²⁾ | 0.222 ⁽²⁾ | 0.220 ⁽²⁾ | 0.173 ⁽²⁾ | 0.284 ⁽²⁾ |
| 角色模糊 | 0.234 ⁽²⁾ | 0.264 ⁽²⁾ | 0.279 ⁽²⁾ | 0.162 ⁽²⁾ | 0.242 ⁽²⁾ | 0.204 ⁽²⁾ | 0.222 ⁽²⁾ | 0.293 ⁽²⁾ | 0.281 ⁽²⁾ |
| 领导能力 | 0.382 ⁽²⁾ | 0.436 ⁽²⁾ | 0.502 ⁽²⁾ | 0.344 ⁽²⁾ | 0.499 ⁽²⁾ | 0.418 ⁽²⁾ | 0.403 ⁽²⁾ | 0.428 ⁽²⁾ | 0.516 ⁽²⁾ |
| 压力总分 | 0.030 | 0.039 | 0.091 ⁽²⁾ | 0.063 ⁽²⁾ | 0.089 ⁽²⁾ | 0.125 ⁽²⁾ | 0.049 ⁽¹⁾ | 0.019 | 0.085 ⁽²⁾ |

注:各因子间相关系数的显著性水平,(1) $P<0.05$;(2) $P<0.01$

著相关, r 为 $-0.232\sim 0.561$ ($P<0.05$)。其中消极应对和职业压力与心理健康呈显著正相关,积极应对与心理健康呈显著负相关。

2.3 影响军人心理健康相关因素的逐步回归分析

以 CMMHS 的总分及各因子分别作为应变量,以受试者的一般情况、消极应对总分、积极应对总分和职业压力量表各因子为自变量,作多元逐步回归分析。由表 4 可见,文化程度、职务、应对方式、人际关系、军旅特殊

生活和领导能力是影响军人心理健康总分及各因子的主要因素($P<0.01$ 或 0.05)。军龄、经济和工作压力对陆军军人的心理健康,包括焦虑、抑郁、恐怖、精神病性、神经衰弱和躯体化均可造成显著影响($P<0.01$ 或 0.05)。此外,个人发展和角色模糊也分别进入了以焦虑、精神病性和神经衰弱以及精神病性和躯体化为应变量的回归方程,提示对其有不同程度的影响($P<0.01$ 或 0.05)。

表 4 影响军人心理健康因素的多元逐步回归分析

Table 4 Multiple stepwise regression analysis to the factors influencing army men's mental health

| 项目 | 各自变量的标准回归系数(b) | | | | | | | | | | | | | | R ² |
|--------|----------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------|--------|--------|-------|----------------|
| | 年龄 | 文化程度 | 职务 | 军龄 | PC | AC | 人际关系 | 军旅特殊生活 | 经济压力 | 工作压力 | 婚姻家庭 | 个人发展 | 角色模糊 | 领导能力 | |
| 心理健康总分 | ... | -0.087 | -0.102 | 0.107 | 0.158 | -0.112 | 0.265 | 0.179 | 0.100 | 0.044 | ... | ... | ... | 0.118 | 0.480 |
| 强迫 | ... | ... | -0.068 | ... | 0.136 | -0.044 | 0.222 | 0.131 | ... | ... | ... | ... | ... | 0.124 | 0.240 |
| 焦虑 | ... | -0.072 | -0.090 | 0.119 | 0.185 | -0.111 | 0.237 | 0.109 | 0.097 | 0.076 | ... | -0.097 | ... | 0.121 | 0.374 |
| 抑郁 | ... | -0.063 | ... | ... | 0.143 | -0.118 | 0.201 | 0.190 | 0.171 | ... | ... | ... | ... | 0.124 | 0.454 |
| 恐怖 | ... | -0.053 | ... | ... | 0.149 | -0.109 | 0.156 | 0.092 | ... | 0.060 | ... | ... | ... | 0.104 | 0.203 |
| 精神病性 | ... | ... | -0.128 | 0.073 | 0.145 | -0.095 | 0.354 | 0.203 | ... | ... | ... | 0.092 | -0.064 | 0.084 | 0.428 |
| 神经衰弱 | ... | -0.073 | -0.099 | 0.170 | 0.130 | -0.086 | 0.139 | 0.126 | 0.116 | 0.129 | ... | -0.114 | ... | 0.130 | 0.311 |
| 躯体化 | ... | -0.068 | -0.082 | ... | 0.069 | -0.043 | 0.280 | 0.076 | 0.185 | 0.105 | ... | ... | -0.102 | 0.073 | 0.335 |
| 人际关系 | ... | -0.069 | ... | ... | 0.157 | ... | 0.253 | 0.163 | ... | ... | ... | ... | ... | 0.145 | 0.320 |

注:“...”表示自变量未进入回归方程

3 讨 论

本组受试者的心理健康情况与陆军常模比较,总分及各因子均显著增高,提示本组心理健康状况欠佳,

说明该人群中存在比较严重且广泛的心理冲突和心理问题。心理不健康组职业压力和消极应对的得分明显高于心理健康组,积极应对的得分则明显低于心理健康组。说明军人职业压力产生的各种心理问题与军队

特殊环境有关。军队中,普通的工作应激源比特殊的军事应激源对军人的影响更为频繁。这些与军队职业相关的应激源主要包括家庭、工作、人际关系等^[4-5]。由表 1 和表 3 可见,心理不健康组职业压力的总分及各因子分明显高于心理健康组,并与心理健康诸因子呈显著正相关,说明职业压力与陆军军人的心理健康密切相关,职业压力越大,其心理健康水平越低。

研究证明,应对方式与身心健康有关,比如积极应对与阳性健康明显相关,而消极应对与阴性健康相关,消极应对方式对心理健康状况的影响更为突出^[6]。本文结果表明,心理不健康组消极应对的总分和各因子分明显高于心理健康组,并与心理健康呈显著正相关;积极应对的得分则明显低于心理健康组,并与心理健康呈显著负相关。这与冯现刚等^[7]以及李俊丽等^[8]的研究相吻合。

本研究多元逐步回归分析结果(表 4)表明,职业压力和应对方式是影响陆军军人心理健康的重要因素,其中积极应对方式对心理健康起着明显促进作用,而职业压力和消极应对方式则对其产生消极影响。在职业压力所起的作用中,尤以人际关系、军旅特殊生活和领导能力等为著,经济压力和工作压力也不同程度地影响着各方面的心理健康。在本研究中婚姻家庭未进入回归方程,其原因尚有待进一步探讨。文化程度和职务也是影响军人心理健康的重要因素,文化程度和职务低者其心理健康状况不佳。推测文化程度和职务较高者,更有可能采取有利于心理健康的应对方式及行为。此外,军龄对军人的心理健康可造成不同程度的影响。这些因子决定了总体方差的 20.3%~48.0%,进一步说明,应对方式、职业压力、文化程度、职务以及军龄等是影响军人心理健康的相关因素。从心理疾病的病因学分析,心理健康受到生物遗传和社会等复杂综合因素的影响,单从职业压力及应对方式的角度难以得到完善的解释。这也符合心理过程的规律。

结合表 3 和表 4 还可看出,压力总分与强迫、焦虑和人际关系均无相关性,个人发展在回归方程中呈现正反两个方向的作用,角色模糊对心理健康反而起着保护作用,其具体原因值得探讨。压力是一个多维度的概念,本身很难简单认为是积极或消极。过高或过低的工作压力对工作绩效和身心健康都起着阻碍和消极的作用,适度的压力则可以成为有效的催化剂和推动力^[9]。作为压力过程的一种中介因素,应对方式在很大程度上影响着压力的后果及其严重性,其质量优劣也影响着压力反应的性质和强度,并直接决定应对的效果,传递着压力与身心健康的关系。不良应对方式会加重个体对压力的感知,而积极的应对方式则可能减轻个体对压力的感受。据有关文献报道,女性管

理者要比男性管理者承受更多的压力源,但她们并不比男性感到更多压力,也并没有体验到更多消极的压力后果^[10]。这一结果的原因是由于女性运用了与男性不同的应对机制或应对资源,还是女性对应对资源的应用更有效?这些都是值得探讨的问题。就总体来说,应对的有效性是相对于压力情境而言的,很难抽象地说哪种方式更有效,能够根据压力情境,灵活采用各种应对方式才是最优的应对^[11]。笔者推测,对于个体而言,应对方式对压力有类似于校正的作用,二者之间可能存在交互作用。或者也可以认为,对自身角色定位不清,个人发展要求不高的个体而言,反倒有可能在一个较低的水平上达到自我心理平衡。

军人心理健康是军事医学心理学研究的核心内容和主要目标。本研究证实了陆军军人的心理问题部分来源于职业压力,并与其不良应对方式关系密切。因此,重视陆军军人心理素质的培养,找出并消除军人职业压力的来源,改变个体对压力的不良认知和应对方式,变被动应对压力为主动挑战自我,是对军人实施心理干预的有效手段。从部队的管理层面讲,也应有针对性地加强心理健康教育 and 心理干预(如心理疏导),创造和谐的军营氛围和健康的军营文化,为官兵提供畅通的沟通渠道和有力的心理支持,积极帮助其减轻并有效应对职业压力。

【参考文献】

- [1] 张理义,王云征,施建安,等.中国军人心理健康量表的信度与效度检验.人民军医,2007,50(11):662
- [2] 刘云,张理义.军人情景特质应对方式量表的研制.中国行为医学科学,2007,16(12):1131
- [3] 姚高峰,张理义.军人职业压力量表的编制及信效度分析.中国行为医学科学,2008,17(1):71
- [4] 李量,尹良明.基层军官工作压力源的探索性因素分析.海军医学杂志,2006,27(1):47
- [5] 陈文明,王真真,周学君.空军某部连队指导员心理压力状况调查.人民军医,2006,49(6):312
- [6] 胡赤怡,崔占君,戴晓阳等.警察的应对方式与心理健康、人格特征的相关分析.中国心理卫生杂志,2002,16(9):642
- [7] 冯现刚,张小远,解亚宁,等.驻岛海军军人人格特征、应对方式与心理健康的关系.中国临床康复,2006,10(22):33
- [8] 李俊丽,梅清海,丛建波,等.军校大学生个性、应对方式与其心理健康状况测评分析.中国心理卫生杂志,2004,18(4):282
- [9] 尹良明,李冲.基层军官工作压力的管理和干预.政工学刊,2005,6:54
- [10] 李玉芝.职业女性压力现状与对策研究.湖南环境生物职业技术学院学报,2004,10(3):282
- [11] 封丹,石林.应对方式的测量与评价新进展.中国心理卫生杂志,2004,18(3):180

(2008-06-10 收稿 2008-09-22 修回)

(责任编辑 李恩江)