

特别关注·聚焦基层官兵心理咨询(下)

倘若为新一代青年官兵画像,你会捕捉哪些时代元素和特征?王真真给出的答案,有点出乎大多数人的预料。作为全军军事卫生心理学专业委员会委员、解放军第458医院心理科主任,王真真选择用心理大数据的方式为新一代青年官兵“画像”。

生工作者必须高度关注的时代课题。“思考、分析和改善,都应建立在了解、掌握的前提下。”王真真说,只有对当代官兵的心理状况有了充分的了解,才能够有针对性地研究改善方法并进入实践。

这些疑问,历时数载走访了中南五省区军营,对不同军兵种、不同类型部队、不同层级的官兵,进行了心理健康状况抽样调查,建立大样本数据库和军人心理状况模型,并开展因素分析和分层研究,取得了一系列研究成果。



这份青年官兵“心理样本”告诉我们什么

■本报记者 王雁翔 通讯员 刘华 韩露露

记者调查

新一代战士的心理承受能力,没有想象中那么脆弱

“很多人觉得现在的青年官兵多是独生子女,又在物质生活相对富足的条件下长大,心理承受能力普遍较差。其实,刚开始我也这么认为。”南部战区陆军某旅旅长陈雄茂说,在教导队各类集训中,他们都会设计一套高强度的“魔鬼训练”内容,锤炼战士的战斗技能、意志品质,挑战身心极限。

“训练中,年轻战士的表现让我刮目相看,绝大多数都能保持顽强拼搏的精神状态。”陈雄茂认为,新一代战士的心理承受能力,没有想象中那么脆弱,心理状况也不错。

研究数据印证了陈雄茂的观点。王真真团队运用心理健康调查中普遍采用的SCL-90量表,对中南五省区官兵进行测试分析后,与我军现在使用的常模数据进行对比发现:近10年来,军人SCL-90量表总分及各因子分值均呈下降趋势,说明青年官兵的心理健康水平随着社会的进步,正在逐步提高。

“这与军队对心理健康越发重视是密不可分的。近年来,各级对加强心理工作都提出了明确、具体的要求。”南部战区空军王箭宇参谋介绍,去年9月,南部战区空军专门组织了所属部队心理咨询师技能培训,76名心理咨询师接受了军地6位心理专家的授课辅导和面对面指导,想方设法提高基层心理服务水平。

在第75集团军某旅,记者看到,来自驻地附近大学的心理学专家应邀走进军营,为官兵开展心理知识讲座和咨询。该旅政委黄艾俞介绍,为提高青年官兵心理健康,旅里与驻地多所高校建立了长期的心理服务共建机制。

“与10多年前相比,现在新兵入伍前都有严格的心理健康检测,有严重心理问题的会被筛查淘汰。”参加过数次征兵心理筛查工作的空军某旅心理咨询师刘晓林认为,从源头上把好兵员心理健康质量关,是保证官兵总体心理健康水平的一个关键。

事实的确如此。自2006年开始,由第四军医大学心理学系研制的中国士兵职业适应性测验,作为正式心理选拔内容



南部战区空军某通信旅心理咨询师刘晓林带领官兵做团体沙盘游戏(左图)和团体心理辅导(右图)。



魏金鑫摄

在全国推广应用,能够更加科学地进行心理问题筛查。某县人武部政委王新峰介绍,该县去年参加应征体检的200名适龄青年,经过测试、访谈等环节,7人因心理问题被淘汰。

“这种向好的变化与军人文化水平的提高、军队文化生活的改善都是密切相关的,是多方面因素综合作用产生的。”王真真说,在与地方常模数据对比中,军队常模数据也总体优于地方常模。她说,随着改革强军实践的推进,军人心理健康状况会越来越越好。

整体心理水平转好,个体心理问题值得引起重视

“最近总是睡不着,总是想手头上的事儿,像放电影一样……”海军某部中士小李工作认真,一丝不苟,工作若不能按时完成,就觉得心里不舒服,像压着一块大石头,夜里翻来覆去睡不着。

心理咨询师李丽说,像小李这样的情况,在基层部队并非个例。王真真团队的研究数据显示,抽样调查的官兵SCL-90量表测试中,也有一定比例的官兵存在程度不同的心理问题。

“这说明军人整体心理水平转好的基础上,心理异常的官兵个体比例却有上升趋势。”王真真解释说,心理问题虽较为普遍,但尚属于轻度层面,总体心理健康水平尚属良好的结论是依然成立的。

“轻度心理问题仍然会对部队战斗力产生影响,特别是存在于管理者身上,危害相对会更大。”某部一名营长工作标准极高,任何细节都要求尽善尽美,下属发生失误,常是劈头盖脸的批评,心理测试显示,这名营长某些指标异常,而对官兵心理测试发现,心理健康状况整体明显低于其他营,官兵普遍感到紧张、压抑。

“军队管理从某种意义上说,是追求完美的,比如着装、内务整齐划一,时时事事有标准,这就意味着军人凡事要严格要求自己,自觉追求完美。”王真真说,军人在某些指标上阳性检出率最高,与他们在工作和情绪上经常处于应激紧张状态是分不开的。

某部一名向来积极向上、表现优异的副连长,突然连续出现心理异常表现。去年底,这名副连长休假回家,与多年不见的同学聚会,因平时在部队与同学联络少,感觉与其他同学找不到共同话题,而相恋多年的女友又与其分手。归队后,他像换了一个人,郁郁寡欢,工作无精打采,甚至不断与身边战友发生矛盾。

“军人日常生活环境相对狭窄、封闭,有些官兵人际交往能力减弱,走出营门会有不舒适感。所以,人际关系敏感因

子检出率普遍偏高。”空军某部心理咨询师薛冉说,各因子之间也会相互影响,这名副连长就是人际关系敏感引发的心理抑郁。

不同年龄、兵龄、学历的官兵心理健康状况区别较大。调查数据显示:某些特定年龄段官兵心理状况较其他年龄段差,某些特定年龄段和特定学历层次的官兵一些分值明显高于本科和大专学历……

“这些差别是大样本抽查得出的,具有整体普遍性意义。”王真真说,如果单独看一个特定单位,得出的结果可能不一定完全一致。

调查中,男性官兵SCL-90量表总分和各因子分值明显高于女性官兵,但某通信旅的调查数据则略有不同。该旅女兵担任大机关通信值班任务,要求“高标准、零失误”,特殊岗位对女兵心理影响程度比较大。在该旅的测评数据中记者看到,女性官兵在多数因子上明显高于男性官兵。

“不同单位和岗位的差异性心理影响,要求各单位要通过科学测量,评估出本单位的真实心理状态,有针对性地开展疏导工作。”记者采访中发现,很多单位都会定期对官兵心理健康状况进行测试,并采取相应的改善提高措施。

“战斗力的关键取决于人,军人的心理素质对于提升部队战斗力、打赢未来战争的重要性不言而喻。”王真真说,为新一代官兵心理“画像”,只是走出的第一步。接下来,他们还有很长的路要走。

“如果心理状态平稳,屏幕上的

基层干部责任压力不小,同样需要给予更多心理关注

记者发现,不少基层单位对战士的心理健康非常重视,对干部则有所忽视。他们普遍认为,干部比较成熟稳定,不大可能会出现心理问题。

“干部的健康真不用操心吗?SCL-90量表测量数据显示,干部的躯体化分值虽明显低于士官和义务兵,但某些分值明显高于士官和义务兵。”这一结果并不难理解,多数干部正处于人生的波动到逐步稳定的转型期,工作、生活、职务升迁、转业、继续教育等压力较大。”某旅心理咨询师赵青说,其实干部同样需要给予更多的心理关注和关怀。

“虽然生活在同一个集体中,但不同层级和岗位上的人员,承受的压力是不一样的,心理健康状况也不尽相同。”王真真介绍,干部主要是责任压力,而义务兵主要是适应环境和被管理的压力。

“如果心理状态平稳,屏幕上的

“如果心理状态平稳,屏幕上的

“如果心理状态平稳,屏幕上的

“如果心理状态平稳,屏幕上的

“如果心理状态平稳,屏幕上的

“如果心理状态平稳,屏幕上的

“如果心理状态平稳,屏幕上的

“如果心理状态平稳,屏幕上的

树木就会开花。在某个心理团队辅导现场,心理咨询师正利用传感式心理状态测试软件为官兵进行心理状态测试。

刚开始,不少战士的测试树上迟迟不开花。经过团队心理讲座、拓展游戏、冥想练习后,再次进行测试,战士们的树上朵朵花全开了。

“这在一定程度上说明,有针对性的心理辅导对于改善官兵心理状态是有积极作用的。”心理咨询师廖蔚告诉记者,某部一个连集体整训期间,全连官兵精神高度紧张,有些官兵感到焦虑、压抑,她和同事进行针对性辅导后,官兵精神面貌和心理状态都有了明显好转。

为了确定心理干预对官兵心理健康状况的影响程度,王真真团队在某部以团为单位进行半年1次的团体授课、骨干培训,并以班、排为单位进行小组心理访谈、面对面心理咨询、电话咨询和网络咨询。

他们对干预前和干预2年后的情况进行了症状自评量表测评,结果发现:士官、义务兵、高中、初中学历官兵及非婚官兵SCL-90量表总分及部分因子分均显著下降。而军官、大专以上学历及已婚官兵干预前后的总分和因子分均无显著差异。

“经常性、连续性、长期性的心理干预,对于提高部分官兵心理健康状况具有显著效果。”王真真认为,心理干预模式对于军官、大专以上学历及已婚官兵的作用不明显,可能是由于他们面临工作、婚姻家庭、发展方向等方面的多重压力,心理问题相对更为复杂。因此,部队在开展大课堂集体心理宣教和咨询的同时,还应针对特定官兵,采取个体心理咨询和重人群小组干预等手段。

南部战区空军某旅政治工作部主任李艳梅认为,注重官兵平时心理健康非常重要,提高官兵在激烈性、残酷性、破坏性极强的未来战场上的心理防护能力和应战水平,应未雨绸缪。该部计划通过引进VR虚拟现实设备,让官兵身临其境地感受战场环境。

“战斗力的关键取决于人,军人的心理素质对于提升部队战斗力、打赢未来战争的重要性不言而喻。”王真真说,为新一代官兵心理“画像”,只是走出的第一步。接下来,他们还有很长的路要走。

“如果心理状态平稳,屏幕上的

“如果心理状态平稳,屏幕上的

记者访谈

基层呼唤更多“心弦调音师”

——对话全军军事卫生心理学专业委员会委员、解放军第458医院心理科主任王真真

■本报记者 王雁翔 通讯员 刘华 刘晓林

全军军事卫生心理学专业委员会委员、解放军第458医院心理科主任王真真一有空就喜欢往基层部队跑。她不仅历时数载走访中南五省区军营做抽样调查,建立了一个反映官兵心理健康状况的大样本数据库,而且在实际工作中积累了大量官兵心理咨询服务案例。近日,记者就心理咨询服务相关问题对王真真进行了专访。

只有了解影响官兵心理健康的源头,才能更有针对性地做好心理咨询服务

记者:您历时数载走访中南五省区军营,抽样调查基层官兵心理健康状况的初衷是什么?

王真真:作为一名心理医生,做好心理咨询服务,除了学习掌握专业知识,还有一个重要前提,就是了解你的

咨询服务对象。在日常的心理咨询服务中,我越感到建立基层官兵心理健康大样本数据库,对于有针对性地提升官兵心理健康的重要意义。随着一系列研究的逐渐深入,我和我的团队成员对这项抽样调查的价值有了更为深入的认识:不仅能为平时的军人心理健康服务,而且能为执行大型任务、为战时军人心理健康评估和心理干预提供参考依据。

记者:在您积累的心理咨询案例中,有哪些常见的心理问题,主要有哪些诱因?

王真真:我们对积累的相关数据

进行分析发现,官兵心理咨询中比例较大的主要是适应问题、自我意识、人际关系、婚姻家庭爱情、职业发展压力等方面的问题。诱发官兵心理问题主要有以下6个方面:一是愿望与现实脱节,在具体问题处理上太理想化;二是社会阅历浅,易遭受挫折;三是生理改变和婚恋问题带来的相关问题;四是心理素质不够成熟,易染上不良习惯;五是生活和职业的不稳定性带来的相应挫折;六是心理创伤累积,一部分官兵由于缺乏原生家庭关爱,或轻或重都有一些心理创伤。

这些年,基层官兵对心理咨询服务接纳程度不断提高

记者:回顾这些年为官兵服务的历程,您有怎样的体会和感受?和以前相比,如今的年轻官兵对心理咨询的态度有哪些显著变化?

王真真:回顾这些年来在部队开展心理评估、为官兵心理咨询服务的工作历程,我由衷感到,基层官兵对心理咨询服务的接纳程度不断提高。前些年,每日心理门诊只有寥寥数人。到基层开展咨询服务,也常常遭

到冷遇。近年来,随着各级对心理服务的重视,社会对心理咨询的包容和理解,军队从业者心理咨询技能逐步提高,官兵对心理咨询服务的认可度越来越高。如今,我们在基层授课时,主动留下来咨询的战士越来越多。特别值得欣慰的是,战士们不再以“心理咨询”为“有病、羞耻”,而把心理咨询作为提升心理水平的重要方法和途径。

基层部队呼唤越来越多深受官兵信赖的“心弦调音师”

记者:从您的工作实践看,基层官

兵对心理咨询服务有哪些需求?

王真真:心理咨询师又被人们亲切称为“心弦调音师”。如今的很多战士,在初中、高中上过心理课,对心理知识或多或少都有一些了解。他们对能够零距离沟通的“心弦调音师”有更多的情感依赖和需求期待。从我了解的情况看,基层官兵不仅希望获得心理专家、心理医生的共情、了解、接纳、包容,还期待他们能给予更多情感、婚姻、亲子关系以及成长规划等方面的策略帮助。我相信,当基层部队涌现出越来越多深受官兵信赖的“心弦调音师”,广大官兵的军旅人生一定能够奏出美好“乐章”。

记者:对于进一步提升心理咨询服务水平,改善官兵心理健康状况,您有哪些好的想法和建议?

王真真:我想主要从心理咨询师的角角度谈一点建议。我认为,要想成为一名深受官兵信赖的“心弦调音师”,离不开这三点:首先必须不断学习前沿的专业理论知识,熟悉“乐理”;其次,要深入基层“浸泡”,切实深入了解官兵心理需求,掌握官兵“心弦”的第一手资料;第三,要在心理咨询实践中不断总结经验,切实提高“调音”技能。