

# 军队基层官兵心理压力认知态度研究

罗显荣, 王真真, 杨璇, 骆丽敏, 汪 粲

**【摘要】目的** 研究军队基层官兵面对心理压力时的认知态度, 为开展基层官兵心理压力管理提供依据。**方法** 对 6580 名南战区军人进行自编《官兵心理压力认知态度调查》测评, 调查官兵面对心理压力时的认知态度。**结果** 基层部队官兵面对压力时采取积极认知策略者为 34.89%~41.57%, 中性认知策略项者 57.02%, 消极认知策略项者为 1.88%~5.35%。独生子女和已婚官兵积极认知低于非独生子女和未婚官兵 ( $P<0.05, P<0.01$ ); 初中生积极认知低于大学生和高中生 ( $P<0.01$ ); 义务兵和士官积极认知低于干部 ( $P<0.01$ ); 陆军官兵积极认知低于海军和空军官兵 ( $P<0.05, P<0.01$ )。**结论** 在军队官兵中开展减压管理时, 要有针对性地开展各项教育, 培养官兵积极认知态度, 降低消极认知态度; 要注意加强独生子女、已婚官兵、初中生和高中生、士官和义务兵面对压力时积极认知态度的教育引导; 加强高学历官兵独立解决问题能力的教育。

**【关键词】** 心理压力; 认知态度; 军人

**【中图分类号】** R 853

**【文献标识码】** A

doi:10.3969/j.issn.1009-2595.2013.06.017

## Cognition of Psychological Pressure in Servicemen at Grassroot Units

LUO Xian-rong, WANG Zhen-zhen, YANG Xuan, LUO Li-min, WANG Can. Hospital Office, No. 458 Hospital of the People's Liberation Army, Guangzhou Guangdong 510602, China

**【Abstract】Objective** To study the cognition of psychological pressure in servicemen at grassroot units and provide reference for psychological stress management in military. **Methods** A total of 6580 servicemen in south command were tested by self-made cognition of psychological pressure questionnaire. Their cognitive attitude to psychological pressure was investigated. **Results** Less than 50% servicemen took positive cognitive strategy when facing psychological pressure, 57.02% took neutral cognition and less than 10% took negative cognition. The positive cognition of the only child and married servicemen was less than that of the non-only child and unmarried servicemen ( $P<0.05$  or  $0.01$ ). The positive cognition of servicemen with middle school educational background was less than that of the servicemen with college and high school educational background ( $P<0.01$ ). The positive cognition of soldiers and sergeants was less than that of the officers ( $P<0.01$ ). The positive cognition of land force servicemen was less than that of the navy and airforce servicemen ( $P<0.05$  or  $0.01$ ). **Conclusion** Targeted measures should be taken to cultivate the positive cognition and reduce the negative cognition of the servicemen. More attention should be taken to guide positive cognition in the only child, married armymen, armymen with educational background of middle school and high school, sergeants and soldiers, and strengthen the education of highly educated servicemen's ability in dealing with problems.

**【Key words】** Psychological pressure; Cognitive attitude; Servicemen

军人职业的特殊性, 使军人面临超于常人的心理压力。有研究提示, 约 10% 的部队官兵存在不同程度的心理问题<sup>[1]</sup>。因心理问题导致官兵出现自杀、枪杀等突发事件时有发生<sup>[2]</sup>。本研究旨在了解官兵面对心理压力时的认知态度, 为开展基层官兵心理压力管理提供依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

采取随机整群抽样方法, 调查南战区 6580 名团以下单位基层官兵面对心理压力时的认知态度, 年龄 ( $23.5 \pm 3.7$ ) 岁, 军龄 ( $4.7 \pm 3.6$ ) 年。

### 1.2 研究方法

1.2.1 条目编写 参照文献<sup>[3]</sup>, 结合部队实际情况编制《官兵心理压力认知态度问卷调查表》, 认知态度分为积极认知: 冷静正面思考、乐观看待、勇于面对; 中性认知: 顺其自然, 相信事情总会过去; 消极认知: 试图忘记整个事情或依赖他人解决。

**【基金项目】** 2009 年度总后卫生部科研项目 (2009152)

**【作者单位】** 510602 广东广州, 解放军 458 医院院长办公室 (罗显荣), 神经心理科 (王真真、杨璇、汪 粲), 消化肿瘤科 (骆丽敏)

**【通讯作者】** 罗显荣, E-mail: luoxianrong\_888@sina.com

1.2.2 测评方法 严格按照测试程序,以团、营为单位,由受过专业培训的医生统一指导,采用集体发放问卷,要求被测者独立完成测评,匿名调查,完成后当场交卷。共发放问卷 6580 份,收回 6580 份,回收率 100%。问卷中未填报的缺项不计入数据分析。

1.3 统计学处理

采用 Excel 2003 建立数据库,经 3 人核准、校对后,用 SPSS 13.0 统计软件包对样本资料进行统计分析,计数资料采用  $\chi^2$  检验,  $P < 0.05$  为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 官兵面对压力时的认知态度。

6580 名官兵面对压力时的认知态度见表 1。采取积极认知单向策略者低于 50%,中性认知策略者 57.02%,消极认知策略者 6%以下。见表 1。

表 1 6580 名基层官兵面对压力时的认知态度 [n(%)]

Table 1 The cognition to the pressure of 6580 servicemen in grassroots units [n(%)]

项目	人数
积极认知	
正面思考	2308(35.08)
乐观看待	2296(34.89)
勇于面对	2735(41.57)
中性认知	
顺其自然	3752(57.02)
消极认知	
试图忘记事件	352( 5.35)
依赖他人解决	124( 1.88)

2.2 官兵压力认知态度影响因素

2.2.1 家庭情况对官兵压力认知态度的影响 独生子女官兵面对压力时选择乐观看待的比例高于非独生子女官兵( $P < 0.05$ ),而选择勇于面对的比例低于非独生子女官兵( $P < 0.05$ )。已婚官兵面对压力时选择乐观看待、顺其自然、试图忘记事件的比例低于未婚者

( $P < 0.05, P < 0.01$ ),而依赖他人解决问题的高于未婚者( $P < 0.01$ )。结果见表 2。

2.2.2 文化背景对官兵压力认知态度的影响 研究生选择依靠别人解决问题的比例显著高于大学生、高中生和初中生( $P < 0.01$ );研究生和大学生选择正面思考的比例显著高于高中生和初中生( $P < 0.01$ );高中生和初中生选择顺其自然比例显著高于大学生和研究生( $P < 0.01$ ),初中生选择正面思考和乐观看待的比例在四种文化程度官兵中最低。结果见表 3。

2.2.3 职别对官兵压力认知态度的影响 干部选择正面思考的比例高于士官和义务兵( $P < 0.01$ ),选择顺其自然的比例低于士官和义务兵( $P < 0.01$ )。在这两项上义务兵高于士官( $P < 0.01$ )。结果见表 4。

2.2.4 军兵种对官兵压力认知态度的影响 面对压力时官兵选择正面思考的比例依次为空军、海军和陆军( $P < 0.01$ );选择顺其自然的比例依次为陆军、海军和空军( $P < 0.01$ )。陆军选择试图忘记事件和依靠别人解决问题的比例高于海军和空军( $P < 0.05, P < 0.01$ )。结果见表 5。

3 讨论

官兵面对压力时,良好的应对方式可以缓解身心症状,有效减轻压力,提高心理健康水平。积极的认知态度可以缓解情绪的疲惫感和工作的冷漠感,增强个人成就感,有利于提高心理适应能力,而消极应对方式会加重身心衰竭<sup>[4]</sup>。本研究表明,部队基层官兵面对压力时采取积极认知策略者为 34.89%~41.57%,中性认知策略 57.02%,消极认知策略 1.88%~5.35%。提示,目前部队基层官兵面对压力时积极认知应对高于消极认知应对,以中性认知策略为主导。个体对压力源的认知评价,决定着压力反应的唤起和行为应对的选择<sup>[5]</sup>,同时,认知评价也受个体情绪影响<sup>[6]</sup>。在现实生活中,人的认识、情感和意志活动并不

表 2 家庭情况对压力认知态度的影响 [n(%)]

Table 2 The influence of family situation on cognition to the pressure [n(%)]

项目	是否独生子女		$\chi^2$ 值	婚姻状态		$\chi^2$ 值
	独生(n=1741)	非独生(n=4371)		已婚(n=640)	未婚(n=5498)	
积极认知						
正面思考	599(34.41)	1495(34.20)	0.02	239(37.34)	1888(34.34)	2.28
乐观看待	646(37.11)	1502(34.36)*	4.11	186(29.06)	1964(35.72)▲▲	11.17
勇于面对	702(40.32)	1883(43.08)*	3.88	279(43.59)	2314(42.09)	0.53
中性认知						
顺其自然	1000(57.44)	2540(58.11)	0.23	276(43.13)	3269(59.46)▲▲	62.68
消极认知						
试图忘记事件	103( 5.92)	229( 5.24)	1.11	22( 3.44)	313( 5.69)▲	5.65
依赖他人解决	35( 2.01)	83( 1.90)	0.08	21( 3.28)	96( 1.75)▲▲	7.23

注:与独生子女比较,\*  $P < 0.05$ ;与已婚者比较,▲  $P < 0.05$ ,▲▲  $P < 0.01$

表 3 不同文化程度对官兵压力认知态度的影响 [n(%)]

Table 3 The influence of the educational background on the cognition of the servicemen [n(%)]

项目	研究生及以上学历(n=40)	大学(n=1565)	高中(n=3613)	初中(n=1035)
积极认知				
正面思考	19(47.50)	594(37.96)	1211(33.52)##	336(32.46)##
乐观看待	14(35.00)	556(35.53)	1317(36.45)	300(28.99)##△△
勇于面对	18(45.00)	680(43.45)	1452(40.19)	433(41.84)
中性认知				
顺其自然	17(42.50)	828(52.91)	2111(58.43)***	659(63.67)***△△
消极认知				
试图忘记事件	1(2.50)	75(4.79)	212(5.87)	51(4.93)
依赖他人解决	7(17.50)	35(2.24)**	70(1.94)**	18(1.74)**

注:与研究生比较,\*P<0.05,\*\*P<0.01;与大学比较,##P<0.01;与高中比较,△△P<0.01

表 4 不同职别对官兵压力认知态度的影响 [n(%)]

Table 4 The influence of ranks on the cognition of soldiers to the pressure [n(%)]

项目	干部(n=583)	士官(n=2384)	士兵(n=2634)
积极认知			
正面思考	248(42.54)	769(32.26)**	930(35.31)**▲
乐观看待	192(32.93)	826(34.65)	950(36.07)
勇于面对	246(42.20)	1050(44.04)	1093(41.50)
中性认知			
顺其自然	277(47.51)	1389(58.26)**	1724(65.45)**▲▲
消极认知			
试图忘记事件	22(3.77)	131(5.49)	157(5.96)*
依赖他人解决	15(2.57)	48(2.01)	44(1.67)

注:与干部比较,\*P<0.05,\*\*P<0.01;与士官比较,▲P<0.05,▲▲P<0.01

表 5 军兵种对官兵压力认知态度的影响 [n(%)]

Table 5 The influence of military service branches on the cognition of soldiers to the pressure [n(%)]

项目	海军(n=1307)	陆军(n=3863)	空军(n=1410)
积极认知			
正面思考	435(33.28)	1037(26.84)**	566(40.14)**▲▲
乐观看待	445(34.05)	1361(35.23)	490(34.75)
勇于面对	528(40.40)	1586(41.06)	621(44.04)
中性认知			
顺其自然	482(36.88)	2779(71.94)**	401(28.44)**▲▲
消极认知			
试图忘记事件	60(4.59)	245(6.34)*	47(3.33)▲▲
依赖他人解决	18(1.38)	99(2.56)*	7(0.50)*▲▲

注:与海军比较,\*P<0.05,\*\*P<0.01;与陆军比较,▲▲P<0.01

是彼此孤立地进行,积极情感和锐意进取的精神,可以对认识活动起到推动和促进作用,而消极的情感、萎靡不振、畏难苟安的心态会阻碍人的认识活动。因此,加强部队官兵面对压力时积极认知态度的培养和教育具有重要意义。

研究显示,基层官兵面对压力时的认知态度与家庭、文化程度、职别和兵种有关。独生子女官兵面对压力时选择乐观看待的比例高于非独生子女官兵(P<0.05),而选择勇于面对的比例低于非独生子女(P<0.05),提示官兵面对压力时非独生子女通常能够积极勇敢面对,这与家庭成长环境有关,独生子女自幼受宠,在家庭地位上优于非独生子女,生活相对优越,生活独立性和沟通能力较差,因此面对压力,心理

承受能力相对较低;而非独生子女在生活中需要自己动手,培养了勇敢面对困境的良好品质。已婚官兵面对压力时选择乐观看待、顺其自然、试图忘记事件的比例低于未婚官兵(P<0.05,P<0.01),而依靠别人解决高于未婚官兵(P<0.01)。分析原因,已婚官兵建立家庭以后,照顾家庭的责任感增强,思想负担较重,面对压力时通常顾虑较多,易产生消极情绪;而未婚官兵单身一人,面对压力时可能存在无所谓的思想认识,因此未婚官兵以中性认知态度占主导。

研究发现,官兵面对压力时,初中生积极认知态度最低,高中生和初中生中性认知态度较高,而研究生更多地选择依靠别人解决问题。分析原因,初中生文化程度相对较低,社会阅历较浅,个人处理问题的能力较

为欠缺,因此,面对压力时较少从积极认知方面思考问题。而研究生虽然理论水平高,但社会实践技能可能不足,导致实际解决问题能力可能有所欠缺。另外,由于学习成绩好,可能从小习惯了老师的赞扬和同学夸奖,习惯在父母百般的关爱中生活,容易养成以自我为中心的思想,面对压力多选择依靠别人解决问题。因此,要加强初中生和高中生的认知教育,加强高学历官兵独立解决问题的能力。

研究显示,干部选择正面思考的比例显著高于士官和义务兵( $P < 0.01$ ),选择顺其自然比例显著低于士官和义务兵( $P < 0.01$ )。提示面对压力时,干部积极认知态度优于士官和义务兵。这与干部文化程度相对较高、社会经历较丰富等因素有关,因此,要注意加强士官和义务兵面对压力时积极认知态度的教育引导。

本组结果表明,面对压力时官兵选择正面思考的比例依次为空军、海军和陆军( $P < 0.01$ );选择顺其自然的比例依次为陆军、海军和空军( $P < 0.01$ )。陆军选择试图忘记事件和依靠别人解决问题的比例高于海军和空军( $P < 0.05, P < 0.01$ )。提示空军官兵面对压力时积极认知态度高于海军和陆军,陆军中性认知态度高,消极认知态度也高。分析原因:①空军航空兵部队在未来战争中,担负防空作战任务,责任重大,航空兵部队各级领导高度重视官兵的身心健康,采用多种方式普及心理教育,增强官兵自我调节能力,这些对改善官兵心理压力应对方式起到了积极的作用。②高技术战争实践反复证明,武器装备越是现代化和高技术化,越需要具有良好心理素质的人员来运用<sup>[7]</sup>。近年来,随着心理卫生事业的发展,部队将心理测查纳入到招兵程序,空军航空兵部队在未来战争中担负防空作战任务,责任重大、任务艰巨、技术难度高,因此为空军部队选拔出的是各方面素质更高、更符合要求的军人群体。③陆军官兵相对来说训练强度大,军事训练任务较重,驻训条件较为封闭艰苦,因此中性认知和消极认知较多。

综上所述,基层官兵面对压力时认知应对调查提示,基层官兵中性认知应对态度高于积极认知,独生子女和已婚官兵积极认知低于非独生子女和未婚者,初中生积极认知低于大学生和高中生,义务兵和士官积极认知低于干部,陆军官兵积极认知低于海军和空军。因此,在部队官兵中开展减压管理时,要针对上述特

点,开展各项教育,培养官兵积极认知态度,减少消极认知态度。

研究发现,社会支持、信念、价值、自尊、控制能力和良好的状态,是应对压力的有效资源。因此,要加强部队官兵面对压力时积极认知态度的培养和教育,一是要加强官兵信念、价值观、世界观教育,这是官兵应对压力的政治资源;二是要通过体育锻炼、典范学习和集体活动,培养官兵自尊、控制感、自我效能、人际关系、良好的状态等,改善认知态度;三是加强人格特质培养,发展合理的环境性人格和社会性人格,如民族文化、部队文化、领导艺术、服从意识、道德观、价值取向等教育;四是要加强入伍新兵的教育,培养健康生活方式。从新兵开始培养合理的个人情绪和认知,提高个体应对压力的能力;五是要加强基层官兵压力和生活事件管理,调整或改变压力应对行为<sup>[8-9]</sup>;六是要加强军营健康和谐文化建设。随着军事变革的深入,基层官兵面临的压力将越来越大,部队各级组织应在解决官兵面临的各种问题、困惑、缓解压力方面发挥重要作用,要在官兵间倡导各种社会关爱,教育官兵行为改变<sup>[10]</sup>。同时要培养与时俱进的军营文化,缓解官兵心理压力水平,为提高部队战斗力及安全稳定做好保障。

### 参 考 文 献

- [1] 王真真,罗显荣,张红梅,等.集团军和联勤部队官兵心理健康状况研究[J].华南国防医学杂志,2011,25(6):503-505,541
- [2] 孙建英,李建林.军人自杀现状及防治策略[J].中国行为医学科学,2004,13(3):349-350
- [3] 杨廷忠.健康行为理论与研究[M].北京:人民卫生出版社,2007:278-279
- [4] 王晶,静进.职业压力的研究现状[J].中国临床康复,2006,10(42):153-155
- [5] Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress[J]. J Health Soc Behav, 1983, 24(8):385-396
- [6] Siegler IC. Promoting health and minimizing stress in midlife [M]//Lachman ME, James JB. Multiple paths of midlife development. Chicago: University of Chicago Press, 1979:243-255
- [7] 朱富海.对空军航空兵部队加强心理防御的思考[J].军队政工理论,2009,10(5):91-92
- [8] Lazarus RS. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion[J]. Am Psychol, 1991, 46(8):819-834
- [9] 钟伟丽,梅川,杨璇,等.1330名新兵心理状况和压力源研究[J].华南国防医学杂志,2012,26(5):470-473
- [10] Lazarus RS, launier R. Stress-related transactions between person and environment[M]//Pervin LA, Lewis M. Perspectives in interactional psychology. New York: Plenum Press, 1978:287-327

(2013-03-06 收稿)