

实战中军人心理压力源及保护性因素的质性研究

钟 珊

国防科技大学，长沙

摘 要 | 目的：深入了解实战背景下参战官兵在战场上的压力感受及压力源，旨在找出战场心理压力的保护性因素，从而为部队平时教育训练、战前临战动员、战时压力管理提供参考依据。方法：采用非概率抽样法的方便抽样和以信息饱和为准则的滚雪球式抽样方法，共对 13 名老兵完成信息收集，访谈时长共计 23 小时，产生访谈文本 15 篇，转录文字 20 余万字。结果：通过过程分析，对战场压力源形成战前、战中和战后三个三级编码。通过要素分析，将战场心理压力的保护性因素归纳为个体因素、集体因素和环境因素三个三级编码。结论：军人在实战中感知到的压力及压力源依据战争进程发生变化，良好的个体因素、集体因素和环境因素对军人压力管理具有积极促进作用。部队在平时和战时应把握战场压力变化规律，贴近官兵心理需求，完善教育资源，创新工作方法。

关键词 | 压力源；保护性因素；实战；质性研究；访谈

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



当前，全军上下坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，强化忧患意识、危机意识、打仗意识，始终把备战打仗作为第一要务、把军事训练摆在战略位置，聚焦实战、对接实战。在信息技术飞速发展的今天，实战化军事训练必要且必需。但是，长久处在和平年代，我们不禁要问：实战到底是什么样的？它会带给人怎样的压力，产生怎样的心理冲击？在很多影视作品中，血腥残酷的战斗画面带给荧幕前观众最直观的感受就是恐惧。那么，战场上的军人是不是只感受到恐惧？还有没有其他情绪与体验？此外，我们也会好奇，即使处在战时这样巨大的压力情境下，为什么还有众多的军人能够承受住这种压力，完成艰巨的作战任务，甚至立下赫赫战功？

战时是极特殊的情境，当前的实验室研究、日常理论研究尚不足以揭示在这一特殊环境下，军人的心理压力源及其应对和适应机制。真实战场环境下的实证研究才是最接近事实真相的方法。基于此，本研究选取具有实战经验的老兵为研究对象，深入挖掘战时军人心理压力源及保护性因素，旨在为部队平

作者简介：钟珊，国防科技大学，讲师，E-mail: 1196722465@qq.com。

文章引用：钟珊. 实战中军人心理压力源及保护性因素的质性研究 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (1): 51-57.

<https://doi.org/10.35534/pc.0301008>

时教育训练、战前临战动员、战时压力管理提供参考依据。

1 对象与方法

1.1 对象

采取目的抽样法，以方便抽样为原则，选取符合条件的退伍军人向其介绍研究概要，遵循知情同意原则并自愿参加研究的受访者共 13 人。研究对象的纳入标准为有实战经历的基层官兵，包含普通士兵和连排级军政主官，有立功授奖经历的优先。研究对象的人数按照样本充分性原则确定^[1]。综合参战身份和受访顺序进行编号，具体见表 1：

表 1 研究对象一般资料

Table 1 General information of subjects

编号	性别	参战身份	参战婚姻状况	立功授奖经历
C1	男	指导员	已婚	二等功
B2	男	班长	未婚	一等功
A3	男	士兵	未婚	二等功
A4	男	士兵	未婚	
A5	男	士兵	未婚	二等功
A6	男	士兵	未婚	
B7	男	副班长	未婚	一等功
C8	男	排长	未婚	三等功
B9	男	班长	未婚	三等功
A10	男	士兵	未婚	
C11	男	排长	未婚	
A12	男	士兵	未婚	三等功
A13	男	士兵	未婚	

1.2 方法

1.2.1 资料收集方法

采用半结构式深度访谈法收集资料。首先通过查阅相关文献^[2]初步拟定访谈提纲，并邀请相关军事心理学专家进行专题讨论，修改访谈提纲；然后选取 2 名参战老兵进行预访谈，而后修订访谈提纲，确定框架如下：①临战前的想法及主要顾虑、临战前的教育及训练情况；②参战期间的心理感受及变化、印象最深刻的事件及感受；③战争结束后的心情及感受。每次访谈控制在 90 ~ 120 分钟之间。

1.2.2 质量控制

本研究共有 2 名访谈者，均为国家二级心理咨询师，具有相应的沟通和访谈技巧。每次访谈前，访谈者都会提前了解相关战史，并告知受访者本研究的目的是及保密性原则。访谈严格遵循访谈提纲，同时会视具体情况灵活调整访谈顺序。访谈全程录音，受访者基本信息由受访者本人填写。

1.2.3 资料分析方法

每次访谈后 24 h 内将访谈录音转录为文本。采用 Colaizzi 七步分析法^[3]分析资料，分别由 2 名研究

者分析和提取主题，比对不一致时由研究小组共同讨论确定主题。为保护隐私，受访者统一用编号表示。

2 结果

研究者在深入理解访谈资料的基础上，通过提炼归纳其内在逻辑关联性进行主题重构，形成如下结果：

2.1 基于战争进程的过程分析

访谈前笔者推测，战争进程不同，相应的压力源及其对军人心理的影响应该有很大的不同。访谈中发现，访谈对象经常使用“刚开始”“后来”“最后”等体现进程变化的词语来描述其心理变化。因此，本研究对压力源的归类按照战争进程，分为战前、战中和战后三个阶段，由此形成三个三级编码，然后进一步对其进行动态探讨。

2.1.1 战前

受访者在这一阶段能够百分百做到服从命令听指挥，但内心也普遍感受到较大的压力，并表现为一些具体的担忧和顾虑。战前压力源可归纳为环境因素、个人因素、敌方因素和我方因素四类。

(1) 环境因素

担忧和顾虑一是来自异国作战，A5：“第一个是在异国打，不是在本国打，这个跟过去战争不一样，这个里面还是有复杂斗争的”；二是来自丛林作战，A3：“丛林作战和其他作战形式不一样，难度是很大的。这个山高坡陡林密，隐蔽条件很好，特别作为进攻的一方，他是很被动的。”

(2) 个人因素

主要源于如下几方面：一是对死伤的担忧，A10：“说不怕死是假的。打仗是会死人的，这谁都知道。我们年纪轻轻的，谁希望死了？”A13：“我不怕死，为国捐躯没什么可惜的，我上战场就做好回不来的准备了，但是我不想残疾”；二是对父母的愧疚和担心，这其中既包含上战场这件事会让父母担心，所以心生愧疚。同时也包含对未来能否照顾父母的担忧；三是对个人作战能力的担忧，A13：“我那时候刚入伍一年，从来也没打过仗，觉得自己受的训练也不多，这方面也会有一些顾虑。但是并不是说怕死不敢上，而是怕完成不好任务拖后腿。”

(3) 敌方因素

一是敌方熟悉我方情况，A4：“对方好多是在我们这边学习过的，我们的战术和技术他们很精通，这样跟他们交手的话，难度要大一点，他也知道我们怎么打”；二是敌方防御措施骇人，B7：“他们的防御措施还是有震撼作用的，比如地雷、陷阱、冷枪冷炮，这些对心理还是产生一定影响的”；三是敌方本土作战，这与环境因素中的“异国作战”是相对应的。

(4) 我方因素

一是表现为对战局的忧虑，C1：“我们也好久没打过仗了，武器装备那时候也相对比较落后，尽管比他们强，但我们的装备还是落后，实战能力怎么样心里也没底，所以个人还是有这方面的担心”；二是战前炮击所造成的震撼大，C1：“万炮齐鸣，天都撕开了一样，这个时候我们战士他并没有死亡的威胁，他就跳到阵地上来，呜呜呜，欢呼激动。他是一种无所适从，这样的场面真的太大了。这是被一种从未遇到过的激烈的场景震撼住了，它是一种心理上的震撼，让人那时候不知道该干什么了。”

2.1.2 战中

较前一阶段，参战官兵的心理普遍发生很大的变化：担忧减少，取而代之的是精神高度集中，全部

集中在作战任务上, A3: “你像我们一到里面, 那个精力就放在怎么把那个命令指示要听准了, 要传达到位, 其他根本就不会去想, 什么都不会想。”同时, 在访谈中还发现, 几乎百分百的人都提及“对敌人的恨”及“复仇”, A12: “一过去以后, 看到我们战友死了, 兄弟姐妹被人杀了, 那个心情是不一样的, 后面的心态就是看着就想打, 根本不怕了”; B2: “经过一天的战斗以后, 我们眼睛都发红, 就恨了。就是要恨敌人了, 要把他消灭了, 所以那个时候死也是往前爬的了, 负伤也没有退回来了”; C1: “第一天的时候紧张, 到第二天看到伤员回来, 看到牺牲的被抬回来, 大家都愤怒了, 要复仇的劲头大家都是很足的, 只要看到打完仗以后有负伤的, 自然而然的, 就要找敌人复仇。”

战中的压力源也紧随战事进程而变化, 引发压力的不再是远方的家人或宏观的战局, 而是变得与个人和集体紧密相连。根据语义分析和编码, 可归纳为个人因素和战事进程两部分。

(1) 个人因素

一是极限生存考验, 战中, 受访者经历了饥饿、极度疲劳、睡眠严重不足等生存考验, A6: “那时人就人很累, 一躺下就睡了, 但是人好像是似睡非睡的那种感觉。人只要一有动静马上就醒过来”; B7: “没有水的时候, 就把芭蕉砍下来。芭蕉的水很涩……我们一个月都没洗澡, ……其实你现在回想到的就是喝水、洗澡这些, 还是在生理需求这块, 也就是说其实那个时候生存的挑战还是很大的”; 二是直面死伤的情感冲击, B7: “那心里面是很难过, 心里面不舒服, 我到现在都不愿意回想”, A6: “打扫战场是特别大的考验。我记得有一次是我们连长最后打扫战场, 然后他就开始猛哭, 因为都是他带的兵, 一场战斗下来死的死伤的伤, 都是自己人。”

(2) 战事进程

突出体现为战事不顺, 整个集体都将面临极大的压力和挫败感。A10: “特别是我们受到伏击之后, 士气低落。部队就是靠士气, 士气低落怎么行? 但就剩三分之一了, 没有人了”; C1: “吃了败仗后, 部队群体的这个情绪啊, 都是垂头丧气的, 整个蒙上了这个失败的阴影, 抬不起头来, 不知道怎么办。”

2.1.3 战后

战后, 受访者的心情由之前的高度紧张变得放松, 觉得幸运而满足, A6: “有一种轻松了一点的感觉, 仗打完了, 平安回来了, 还是有一种庆幸的感觉, 这一百多斤没有丢在那边。当时我们就讲, 我们活着回来的人评不评功都无所谓。我们牺牲的战友、负伤的战友, 应该给他们记功, 我们活着的要不要无所谓, 真的也没什么要求, 活着回来就特别满足。”战后压力源可归纳为我方因素和个体因素两方面。

(1) 我方因素

我方因素主要是体现在战后总结阶段的检讨反思和评功授奖环节。受访者坦言, 这要求他们将过去的经历再回忆一遍, 这让人倍感压力, B2: “总结的时候, 不会想那些好的, 而是不由自主地想去想那些遗憾。就觉得, 如果当时不这样, 而是那样, 兄弟们是不是就不会受伤, 情况是不是就会不一样? 所以内心其实特别难受, 觉得很内疚”; B7: “我觉得我能够成为荣立一等功, 实际上并不是我一个人。因为我们那个班是整体的, 没有他们, 我不可能能够取得这个成绩。有些同志没有立功, 但是我认为他们都是英雄。但是就是当时立功的只有那么多, 我拿了, 对他们就觉得有那么一点遗憾和内疚。”

(2) 个体因素

这里主要指极少数人员在战后一段时间内所遭受的精神困扰, 例如晚上睡觉做噩梦、想到牺牲的战友特别伤感等。访谈中发现此类情况存在, 但并不普遍, 故不再赘述。

2.2 对战场压力保护性因素的要素分析

为回答“在战时这样巨大的压力情境下，为什么还有众多的军人能够承受住这种压力，完成艰巨的作战任务，甚至立下赫赫战功”这一问题，本研究对战场压力的保护性因素进行归纳总结，形成了个体因素、集体因素和环境因素三个三级编码，具体如下：

2.2.1 个体因素

在战场压力中具有保护性的个体因素主要体现为能力素质和作战经验两方面，具体如下：

(1) 能力素质

一是体现在行动机灵聪明，A6：“我自己心理感觉就是，枪一响，我立马卧倒，看哪个位置对我有利，我先保存自己。这一点就是每个人心理素质不一样，而且按照现在的说法，脑袋瓜灵活一点。他脑袋瓜笨一点，他就不一样”；二是体现在遇事沉着冷静，A10：“第二天我去清理战场，就发现我的战友。他应该就是受伤后太紧张，把自己暴露然后牺牲了。像我连长中弹后，他就不吭气，特别沉稳，自己包扎自救，这是每个人心理素质不一样”；三是要有良好的军事技能，A3：“我军事素质也可以，跑啊，跳啊，包括射击都是还可以的。其实不是可以，当时是很优秀的。后面打仗的时候，这些确实都用上了。平时多流汗战时少流血，这句话是真的，一点也不假”；四是过硬的政治素质，B7：“我们那时候大概有一种信仰，敬仰这些英雄，信仰共产党、马列主义，通过这种思想武装头脑，所以我们那个时候有信心，敢打必胜，一点也不怕。”

(2) 作战经验

一是丰富的战斗经验。访谈中发现，有过作战经验的人会更更有底气和自信，C1：“很多的没有经过战争的，他对战争没有底。我有两个朋友，第二次再上前线的时候，都成了英雄。有过经验，他不一样，沉稳很多，遇到事情很多能够处置”；二是扎实的战前训练，虽然访谈中绝大多数人没有作战经验，但几乎所有人都肯定了临战训练的必要性和有效性。B2：“战前训练作用非常大，这种几乎是围绕实战训练，对每个要参战的人都有巨大作用，比如战场救护训练、地形地貌熟悉等，对战斗是有直接影响的”；A5：“那非常有效，回答肯定是非常有效。训和不训不一样，训过和没有训过不一样，训好训坏不一样。”

2.2.2 集体因素

在战场压力中具有保护性的集体因素主要包括指挥员因素、同伴因素和后勤因素。其中，同伴因素是提及最多的因素。

(1) 指挥员因素

一是军政主官配合好，C1：“主官是战士们的主心骨。两个主官配合好，凡事商量着来，就可以走得稳，这样底下的战士就觉得安心。我当时和我们连长就配合很好，最后我们说，部队立了这么大功劳，我们两个配合好也可以说是个原因”；二是上级指挥得力，B9：“我们指挥很流利的。我们团里指挥特别好，发起进攻是在凌晨，趁他们还在睡觉，反应不过来，我们就打得很顺利，所以我们指挥很得力的”；三是上级主动关心士兵，C1：“领导干部下基层身先士卒，相当一大部分时间都跟我们在连队，这是一个很好的激励作用”，A5“干部那时候真的很关心我们，虽然他也很严格，但是那是真的关心，为我们好，所以这种严格是没有坏心的。那时候他们晚上还给我们盖被子，真的就像一家人一样。”

(2) 同伴因素

一是官兵一致，A10：“那时候官兵一致，大家都愿意吃住在一起。我们指导员那时候都跟我们吃

住在一起。有一次有个人找他办事，给他送一包烟，结果被领导骂的狗血淋头。什么要求也没有，就要求你好好做事。能力范围之内，什么困难都帮你解决”；二是深厚的战友情，C11：“打仗的时候大家相依为命，感情很深。没东西吃的时候，一块压缩饼干，大家都可以传来传去，都闻一闻不会吃，宁愿去吃芭蕉芋头的叶子。这是真的，不是演电影”；三是积极向上的集体氛围，C11：“我们每个战士，我们全连全排全班，那种心拧在一起的精神，跟平时不一样”，C1：“谁做好了，我们都给他竖大拇指，不管他是战士还是干部。你别看这是个很小的动作，但是它有特别大的心理效应，大家都很受鼓舞，很积极向上。”

(3) 后勤因素

主要体现在强有力的后勤保障上，A10：“我们有救护队，有担架，有后勤，他们就负责后勤这些事，所以我们在前面一点不担心，没这方面的担心”；B2：“我们当时也想着万一敌人来了我们子弹打完了怎么办？后来上去以后发现特别多，不缺子弹，不缺手榴弹，我们那个时候感觉特别有底，觉得国家这么强大，后勤保障这么好，特别有底气。”

2.2.3 环境因素

在战场压力中具有保护性的环境因素主要体现为战争因素和社会因素两方面，具体如下：

(1) 战争因素

最主要的是正义的战争性质，A3：“我们那时候受正面教育比较多，这是正义的战争嘛。就好像家里来了小偷，你还能让他偷吗？肯定不行啊，必须要把他赶出去或者把他抓住，就是这么朴实的道理。所以那时候虽然苦，但那时觉得这是很光荣的任务，是很正面的问题，是正能量的东西”；其次是战事进程顺利，这一点其实并不难理解，故不再赘述。

(2) 社会因素

一是家人支持鼓励，通过访谈能够发现，家人的支持鼓励对个人是非常大的激励作用，C1：“我父亲母亲就坚决支持我上前线。没关系，那时候我才18岁，那就坚决支持我上前线。你当兵打仗，这就是当兵的责任，这个家里面当时是很支持的，非常理解我，这给我很大的鼓舞”；二是地方拥军支持，B7：“那时候喜报也来得很快。我信还没到家，喜报在当地政府就先到了。他们就敲锣打鼓到我家门口，我母亲还莫名其妙。所以政府这一块做的特别好，让我觉得很有荣誉感。这种精神鼓励很鼓舞人的，我们人其实也需要这种精神的东西。”

3 启示

通过上述分析不难发现，虽然战时是个巨大的压力源，但参战官兵的心理体验却十分丰富，且其中包含很多正向的战场压力行为反应及影响因素。这对于我们更加深入理解战争对人心理的影响，具有重要的意义，同时也为我们下一步做好部队日常工作和训练带来如下几点启示：

(1) 顾虑并不是胆怯，有效的战前训练和思想动员是提升勇气的助推剂。对于没有参战经验的官兵而言，战前个人有各种思想顾虑是正常现象，不仅简单将其理解为胆怯。进行扎实的临战训练，开展好战前教育和动员，这对于激发官兵高昂士气和旺盛战斗精神具有重要的推动作用。由此点，我们也能进一步体会当前全军上下大抓实战化军事训练的必要性和科学性。

(2) 战场压力并非不可化解，完善的社会支持系统是对抗压力的有效武器。无论是在平时还是战时，

部队都要致力于营造和谐友善的集体氛围,强化官兵之间的情感支持和心理慰藉。同时,整个社会要统一社会认知,形成尊重军人、爱护军人、关心军人的良好社会风尚,提升对官兵的情感认同和行动支持。

(3) 英雄的需求其实很简单,尊重和铭记也是一种重要的慰藉方式。当前,国家在广泛开展先进模范学习宣传活动,大力营造崇尚英雄、学习英雄、捍卫英雄、关爱英雄的浓厚氛围。同时,全社会下大力落实各项优待制度,物质奖励和精神奖励并重。这对于曾为国家流血牺牲的英雄而言,是一种极大的慰藉和肯定。

参考文献

- [1] Coyne I T. Sampling in qualitative research. Purposeful and theoretical sampling: merging or clear boundaries? [J]. J Advan Nurs, 1997, 26 (3): 623-630.
- [2] 冯正直. 军事心理学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009.
- [3] 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2000.

A Qualitative Study on Psychological Stressors and Protective Factors of Military Personnel in Actual Combat

Zhong Shan

National University of Defense Technology, Changsha

Abstract: Objective: to find out the psychological stressors and the protective factors of psychological stress in the battlefield, and to provide reference for peacetime education and training, prewar mobilization and wartime stress management. Methods: Using the convenient sampling method of non-probability sampling and the snowball sampling method with the criterion of information saturation, the information was collected from 13 veterans who had participated in the War of counterattack in self-defense against Vietnam in 1979. The interview lasted for 23 hours and produced 15 pieces of interview texts with more than 200,000 words of transcription. Results: According to the process analysis, the stressors of battlefield were coded into three levels: pre-war, in-war and post-war. Through factor analysis, the protective factors of battlefield psychological pressure are classified into three three-level codes: individual factor, collective factor and environmental factor. Conclusion: The stress and stressor perceived by soldiers in actual combat changed according to the process of war. Good individual factors, collective factors and environmental factors played an active role in promoting the stress management of soldiers. The army's political work should grasp the changing law of battlefield pressure, get close to the psychological needs of officers and soldiers, improve educational resources and innovate working methods both in peacetime and wartime.

Key words: Stressors; Protective factors; Actual combat; Qualitative research; Interview