

高原军人心理健康状况影响因素研究进展

王冀睿 赵晨悦

河南大学教育学部心理学院，开封

摘要 | 本文以高原军人这一特殊群体为研究对象，结合近年国内相关研究文献，对高原军人心理健康状况因素及相关研究方法内容进行了总结。得出结论为，我国高原驻训官兵心理健康指标均低于中国军人常模，高原环境给部队官兵带来心理生理功能上一定程度的负面影响，此外不同海拔高度、驻训时间、工作任务内容及个体应对方式也是高原军人心理健康状况的重要影响因素。针对性地对不同高原官兵群体建立新的干预模型，采用动态追踪研究，改善高原军人心理健康状况，对国防军事力量建设具有重要意义。

关键词 | 高原；军人；心理健康；应对方式

Copyright © 2022 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/>



1 引言

高原地区通常对人的认知功能和生理状况产生一定负面影响，如造成认知功能下降、抑郁、低氧血症等一系列生理心理问题。高原军人的心理健康影响军事作业绩效和战斗力，因此，对于研究高原军人的心理健康应给予更多重视。本文综述了国内近年来有关高原地区军人的心理健康方面的研究文献，从我国高原军人心理健康现状、影响因素和现行干预研究三方面进行探讨，为改善高原军人心理健康水平提供了依据。

2 我国高原军人心理健康现状分析

2.1 高原军人抑郁、焦虑状况调查分析

高原军人处于恶劣的自然环境中，且面临繁重的训练任务和高强的工作压力，更易出现身心健康问题。许珂等^[1]在2016年至2018年以常驻我国青藏线某部高原军人为研究对象，采用自行编制的流调中心抑郁量表中国修订版等对其抑郁症状进行了统计分析。结果表明，高原军人抑郁症状显著高于我国

通讯作者：王冀睿，河南大学教育学部心理学院研究生，研究方向：心理咨询，E-mail: 1786829432@qq.com。

文章引用：王冀睿，赵晨悦. 高原军人心理健康状况影响因素研究进展 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(5): 571-577.

<https://doi.org/10.35534/pc.0405070>

青年常模, 抑郁症状发生率显著高于中国军人, 且我国高原军人抑郁症状随驻守时间延长呈明显加重趋势 ($p < 0.001$)。郑飞宇等^[2]对高原军人抑郁症状的流行病学特征进行调查, 研究发现, 高原军人抑郁发生率为 31.6%, 相对于中国军人的 18.1% 来说, 几乎是后者两倍, 另外也发现女性高原军人抑郁发生率较一般女军人更高。甘丽英等^[3]在 2013 年对 1214 名急进高原新兵采用 CES-D 问卷调查并分析数据, 发现急进高原军人抑郁症状发生率随海拔高度增高显著上升, 但社会支持对其抑郁症状发生具有一定缓解作用。王艳^[4]等在 2015 年研究发现, 高原军人的 SCL-90 焦虑阳性因子的得分显著高于平原军人 ($p < 0.01$), 且高原军人的一般自我效能感对其心理健康水平具有显著预测作用。总之, 低温低氧的高原环境更易对高原驻训军人的生理状况产生不利影响并诱发一些躯体化症状, 从而使其相较于普通军人有着更高的抑郁、焦虑症状发生率。

2.2 高原军人认知功能状况调查

此前研究发现, 高原环境对个体的记忆、注意, 以及思维等认知功能都产生明显负面影响, 导致个体的心理功能下降, 进而造成高原驻训军人的作业绩效下降。杨国愉等^[5]以海拔高度、高原驻训时间和军事作业阶段为自变量, 对高原军人的各项认知功能进行动态追踪研究, 结果发现, 高原环境主要对短时记忆和逻辑思维能力等较复杂思维能力产生显著影响, 而对简单认知任务影响并不显著。另外, 崔军武等^[6]对 147 名急进高原新兵的 6 种认知能力进行纵向追踪评估和对比研究, 探讨时间维度对高原军人认知能力的影响, 发现驻训高原 6 个月内, 新兵的认知能力存在起伏, 6 种认知能力在初入高原 1 ~ 3 个月间均未表现出显著变化, 但在初入高原 3 ~ 6 个月内, 短时记忆能力和注意广度发生了显著下降, 进一步验证了先前研究结论: 随着高原驻训时间变长, 个体的神经生物功能受到损害, 从而导致认知功能状况下降^[7]。

2.3 高原军人心理应激调查

军人在面临重大突发事件时的应激反应对活动效能有重要影响, 很多学者对急进高原新兵及常驻高原军人的应激反应进行研究, 并探讨不同任务情境下的干预策略。刘红平等^[8]对 600 名急进高原驻训军人进行心理测评, 探讨其急性应激反应特点, 研究发现急进高原驻训军人的应激反应表现出明显的文化程度、子女结构、军龄段的组间差异。朱霞等^[9]进一步对 2627 名男性士兵以不同任务性质进行分组划分, 揭示高原军人组与平原组的应激反应水平差异显著, 主要原因是高原环境所带来的生理不适症状相对于平原组更甚。杨国帅等^[10]对常驻高原官兵进行研究, 结果发现军龄较大的官兵相比军龄较小的官兵应激水平更高, 其原因在于高原环境下年龄较大官兵身体素质变弱, 身体调节适应能力下降, 同时受家庭工作等多方面压力影响, 因而有着更高的心理应激水平。

2.4 高原军人积极心理特征调查

以往的研究都集中于探究高原环境对驻训官兵在心理生理方面的负面影响, 而忽视了对高原军人积极心理特征的描述。汪瑞等^[11]对海拔 5000 m 以上地区的驻训官兵进行了心理状况调查, 发现他们的强迫症状、敌意等因子得分显著低于中国军人常模, 这提示高原环境虽然艰苦, 但却促进了官兵干部之间互相关心扶持, 相比平原地区官兵更团结和谐。此外, 他们的自我掩饰得分低于中国军人常模, 说明其

更擅于表达真实想法。高原驻训官兵总体来说虽面临比内地官兵更为艰苦的环境条件，但却锻炼了更为顽强的意志力，集体荣誉感和责任感也更为强烈。

3 我国高原军人心理健康状况的影响因素

3.1 海拔高度对高原军人心理健康的影响

何江等^[12]对不同海拔高度的驻训官兵进行量表测评，研究发现，高海拔驻训官兵的内外向因子得分显著低于低海拔组和平原组，而情绪稳定因子得分显著高于低海拔组和平原组，这表明随着驻训海拔高度逐步上升，官兵个性更趋于内向，情绪状态呈不稳定趋势。苗亮等^[13]对3000 m以上海拔高度驻训官兵进行分组研究，结果表明在SCL-90评分中，除躯体化、强迫症状和敌意以外，其他因子得分无显著性差异，这可能是由于5000 m海拔的环境含氧量极低，抑制大脑皮层功能导致个体对躯体化症状反应不敏感。保宏翔等^[14]对3700和5200 m两个海拔高度的官兵的认知功能进行对比研究，发现相比海拔5000 m组，海拔3700 m组的反应时更短，记忆广度更强，手臂稳定性更好，但没有发现海拔高度对速度知觉、时间知觉、深度知觉、运动时4个功能指标产生影响。总之，随着海拔高度的升高，所处环境条件越发恶劣，高原驻训官兵的心理健康水平整体呈下降趋势。

3.2 驻训时间对高原军人心理健康的影响

高原驻训时间的长短直接影响官兵的心理健康状况。李强等^[15]按在西藏高原居住时间为标准将148名高原驻训官兵分为适应组和习服期组，探讨驻训时间维度对其睡眠质量以及认知功能的影响，结果表明，习服期组的睡眠质量明显差于适应组，另外其认知功能分测验得分明显也低于适应，这揭示了随着高原驻训时间越长，官兵随着环境适应其认知功能可以逐渐恢复，睡眠质量也能提到提升。陈海威等^[16]进一步对高原军人习服时间进行调查，发现军人在进入高原1~2月后，与进入高原前的心功能指标差异无统计学意义，这说明个体能在进入高原一段时间后，通过机体代偿性适应反应，可逐渐恢复适应高原环境。薛奕童等^[17]则以驻训时间为自变量对高原军人的情绪调节方式发展特点进行追踪研究，研究结果显示，高原军人情绪调节方式随驻训时间推移将变为增强型，趋向消极变化，不利于情绪事件的解决。因此，随着高原驻训时间推移，官兵的部分认知功能和心功能指标随着环境适应能有一定恢复，但长时间下来，官兵的记忆能力、部分感知觉功能、情绪调节方式和睡眠质量等均会受到负面影响^[18]。

3.3 工作任务内容对高原军人心理健康的影响

不同工作性质对高原军人健康所造成的影响也存在显著性差异。王辉等^[19]采用问卷调查并结合自我和谐量表对驻藏某部官兵进行分析，结果发现自我和谐水平在不同职务及不同驻藏服役年限之间存在显著或非常显著差异。大量研究表明，按军衔排序，心理健康水平最好的是义务兵，其次为军官，最差的为士官。史菊红等^[20]运用蒙特利尔认知评估量表对4省驻高原官兵进行认知功能状况的调查，发现军衔与MoCA得分降低存在明显的相关关系，尤以士官的得分最低，义务兵和军官的差异不大。造成此类现象的原因可能是，义务兵服役时间较短，期间对部队生活充满新鲜感和好奇，而随着部队文明带兵

的改革,义务兵的生活训练状况通常更易受到部队领导的关照,身心问题也更容易得到注意与解决。大部分士官在无意外的情况下,在部队服役年限为5年起步,而长期的高原环境影响和工作压力导致士官情绪调节方式偏于消极,且士官退伍后未来职业前景的不确定性可能会进一步导致焦虑和抑郁症状。军官通常文化程度较高,自我价值较高,对该职业具有认同感,出现心理问题的可能性较小。但也有研究表明,高原军官的心理健康水平和士官无显著差异,这可能是由于高原地区军官转业更难,服役时间通常更久,长期与家人的分隔两地,导致其焦虑和抑郁水平趋高。因此,组织不仅应对高原地区义务兵的心理健康给予关注,同时也应对军龄较大的士官和军官充分其心理问题做到早发现早干预。

3.4 应对方式对高原军人心理健康的影响

此前研究表明,个体解决问题和寻求帮助的应对方式是压力和主观幸福感的重要中介因素,因此在规划干预措施和实施以改善高原驻训军人心理健康为重点的战略时,需要将个体的应对方式纳入考察范围^[21]。张建江等^[22]研究发现年龄 ≤ 20 岁组高原驻训军人相较于年龄 ≥ 20 岁组趋于采用积极应对方式,且消极应对方式在职业应激与疲劳间起中介效应。刘耘等^[23]的研究进一步验证了高原新兵的应对方式偏向于积极,并表现出性别、文化程度等差异。徐慧敏等^[24]则对两种不同应对方式特点及影响路径展开调查,统计分析发现社会支持和人格特征对积极应对方式有正向预测作用,神经质维度则对消极应对方式具有一定预测力,其单独解释量为20.8%。总之,高原军人在服役初期都偏向于采用积极应对方式,但随高原驻训时间推移,在工作时间过长、工作量大和年龄增长的情况下,其应对方式趋于向消极维度转化,而消极应对方式在职业紧张和职业倦怠间起部分中介效应。如果个体更多采用消极应对方式,对日常事件体会到更多负面情绪,会使职业倦怠程度更加严重,从而影响工作绩效和战斗力。

3.5 其他影响因素

目前还存有其他影响高原驻训官兵心理健康的因素,如性别、军龄、军种、文化程度、家庭状况及社会支持等,也有研究提出国防建设的经济投入和居民消费水平可能是重要影响因素^[25]。在性别上,女性高原驻训官兵通常比男性心理健康水平更高,这可能是由于女性官兵多数从事后勤保障、管理、医护或文书工作,军事训练压力较男性官兵轻松,负面情绪更易表达。文化程度更高的官兵,更擅于采用积极应对方式调节负面情绪,日常工作中也能更好与其他官兵沟通交流,因而高学历官兵相较于低学历官兵拥有更良好的心理素质。此外,社会支持也是一个重要影响因素,研究表明社会支持通过自我效能感和集体效能感与集体行动之间存在正向关联,这对提高部队官兵团结力具有重要意义^[26],来自部队领导和军队咨询师的关怀支持也能帮助官兵以积极应对方式来更好处理困难事件,从而维持健康良好的身心状态。

4 高原军人心理健康干预

高原军人心理干预的方式有:(1)心理咨询。目前我军部分单位为高原官兵提供定期心理咨询服务,但由于人力资源及条件限制,通常只能在城区驻扎部队进行;(2)放松训练。通过一些固定的程式使人达到身体放松状态,从而达到心理唤醒和心理上的松弛^[27]。目前在我军部队所采用的放松训练类型有肌肉放松、自我控制训练、呼吸放松和音乐放松等,通过降低个体交感神经系统的兴奋水平,可显著

减轻其紧张和焦虑状况；(3)正念训练。通常包括基础训练技能、创伤恢复技能及实践场景应用三部分。徐松等^[28]对50名康复期军人精神分裂症住院患者实施以正念为基础的心理干预,结果发现该干预手段能够减轻康复期精神分裂症军人的病情严重程度,降低其负性情绪,提高其注意控制能力；(4)心理训练。主要通过模拟实战环境和体验活动,针对性地培养官兵完成军事行动所必备的一些心理特质,常见形式有团体认知行为训练、生物反馈训练及适应性训练等。此前针对西藏驻训官兵调查发现,高原官兵对训练内容的偏向存在群体差异,应根据不同性别、军衔设计不同心理训练方案^[29]；(5)新型综合措施的应用。解放军第41医院对驻藏某部官兵采用综合心理干预措施,包括集体心理卫生教育、心理训练、心理咨询及“老西藏精神”教育,结果表明该措施能有效改善官兵常见心理问题,促进成功应对方式的形成,提升其环境适应能力^[30]。但是,在高原驻训环境下,各类资源匮乏,许多部队驻地交通不便且人烟稀少,基本物资供应都需极高成本的情况难以再展开心理卫勤保障工作,因而难以对驻训官兵提供心理服务。总之,关于高原驻训官兵的心理卫勤保障现状存在经费不足、人力资源匮乏及条件限制等,还需加大对相关心理保障工作的投入。

5 研究展望

目前对于改善我军高原军人心理健康状况的研究仍存在以下不足:(1)研究样本代表性的不足。大多数相关研究通常样本量较小,研究结果难以推广,缺乏外部效度。军种选取通常为陆军,忽略了其他不同军种之间工作训练内容的不同所导致心理健康水平的差异。另外,目前研究对高原驻训官兵关注较多,而对急进高原新兵较少。此外,未将高原女性官兵这一群体纳入,忽视男女应对方式、情绪调节方式及生理机制的不同；(2)纵向研究的缺乏。目前对高原军人心理健康的调查通常为横断面的问卷调查,缺乏纵向的实验研究,只能描述调查样本某一阶段的心理状况,忽略了驻训时间长短及历史影响,已有学者开展追踪动态研究,但因部队日常管理严格、开展研究不便和官兵群体主要以义务兵为主因而服役年限较短等问题,造成数据容易丢失问题。所以,选取一定数量合适的样本以便于开展纵向追踪动态研究具有必要性；(3)全方位综合评价的缺乏。从现有研究内容上看,比较零散,大部分针对高原驻训生理或心理功能的某一侧面进行研究,进而推测高原军人的整体心理状况,缺乏生理功能评价指标进行全方位综合评价,因而结论较难有说服力。

综上所述,今后学者可针对不同军种、不同岗位和不同性别进行大样本的高原军人心理健康综合研究,对所研究样本群体的心理健康状况进行动态追踪检测,以提升对其评估的准确度。同时也应建立新的综合干预模型,借助数字信息化网络更新对照常模,量化分析官兵的心理健康指标,这对改善高原军人心理健康状况具有重要意义。

参考文献

- [1] 许珂,王佳,张晶轩,等.高原军人抑郁症状发展特点及与耐挫的关系研究[J].第三军医大学学报,2020,42(16):1606-1612.
- [2] 郑飞宇,赖薇,谢守蓉,等.高原军人抑郁症状流行病学特征[J].第三军医大学学报,2017,39(19):1883-1890.

- [3] 甘丽英, 冯正直, 刘可愚, 等. 急进不同海拔高原军人抑郁症状发生特征及其与社会支持、生活事件相关研究 [J]. 第三军医大学学报, 2013, 35 (17): 1836-1839.
- [4] 王艳, 杨群, 吴迪, 等. 高原军人心理健康与其一般自我效能感的关系研究 [J]. 医学研究杂志, 2015, 44 (11): 57-59.
- [5] 杨国愉, 冯正直, 汪涛. 高原缺氧对心理功能的影响及防护 [J]. 中国行为医学科学, 2003 (4): 116-118.
- [6] 高伟, 杨群, 毋琳, 等. 高原环境对男性青年二级 CNV 和解脱波的影响 [J]. 职业与健康, 2018, 34 (11): 1507-1512, 1516.
- [7] 董效军, 毋琳, 高伟, 等. 基于海拔因素的非注意任务面孔倒置效应 ERP 研究 [C] // 中国心理学会. 第二十一届全国心理学学术会议摘要集. 中国心理学会, 2018: 1123-1124.
- [8] 刘红平, 杨国愉, 张晶轩, 等. 急进高海拔高原驻训军人急性应激反应特点 [J]. 第三军医大学学报, 2017, 39 (12): 1304-1308.
- [9] 朱霞, 杨业兵, 张华军, 等. 重大军事任务下军人急性应激反应特点 [J]. 心理科学, 2011, 34 (5): 1269-1273.
- [10] 杨国帅, 安花花, 王天任, 等. 常驻高原官兵心理应激及其影响因素分析 [J]. 西北国防医学杂志, 2019, 40 (5): 276-280.
- [11] 汪瑞, 陶雨, 张国辉. 海拔 5000 m 以上地区官兵心理健康状况调查 [J]. 人民军医, 2004 (6): 312-315.
- [12] 何江, 余伍忠, 高晓康, 等. 不同海拔高原男性军人焦虑、抑郁及个性特征调查 [J]. 西南国防医药, 2013, 23 (3): 349-350.
- [13] 苗亮, 闫素珍, 汪瑞. 驻不同海拔高原军人心理健康状况调查 [J]. 实用医药杂志, 2010, 27 (2): 162-164.
- [14] 保宏翔, 陈竺, 王东勇. 不同海拔高度军人认知神经心理功能实验研究 [J]. 西北国防医学杂志, 2013, 34 (4): 310-312.
- [15] 李强, 杨全玉, 王向阳, 等. 不同时间进藏部队人员睡眠质量和认知功能的调查研究 [J]. 中国实用神经疾病杂志, 2010, 13 (4): 1-3.
- [16] 陈海威, 李娜, 翟红霞, 等. 不同习服时间对军人急进高原后心功能的影响及干预研究 [J]. 现代生物医学进展, 2017, 17 (8): 1480-1482.
- [17] 薛奕童, 王佳, 张晶轩, 等. 高原军人情绪调节方式的发展特点及其对抑郁的预测 [J]. 第三军医大学学报, 2020, 42 (16): 1600-1605.
- [18] 杨国愉, 冯正直, 秦爱粉, 等. 高原训练期间军人认知功能的追踪研究 [J]. 第四军医大学学报, 2005 (3): 272-275.
- [19] 王辉, 方建, 王鹏. 驻藏某部官兵自我和谐现状分析 [J]. 人民军医, 2019, 62 (11): 1012-1016, 1029.
- [20] 史菊红, 丁玎, 史建平. 2037 名驻高原官兵认知功能降低情况及其危险因素分析 [J]. 第二军医大学学报, 2017, 38 (9): 1214-1217.
- [21] Ryu Gi Wook, Yang Yong Sook, Choi Mona. Mediating role of coping style on the relationship between job stress and subjective well-being among Korean police officers [J]. BMC public health, 2020, 20 (1).
- [22] 张建江, 贾继民, 陶宁, 等. 特质应对方式在高原高寒地区军人职业应激与疲劳间的中介效应分析 [J]. 中华劳动卫生职业病杂志, 2017, 35 (3): 176-180.

- [23] 刘耘, 杨显君, 徐敏, 等. 西藏夏季陆军新兵心理素质与应对方式特点及相关性研究 [J]. 西南国防医药, 2017, 27 (12): 1356-1358.
- [24] 徐慧敏, 李炫隆, 于伟成, 等. 高原新兵的应对方式特点及影响路径分析 [J]. 第三军医大学学报, 2015, 37 (15): 1566-1570.
- [25] 赵静波, 解亚宁. 高原军人心理健康状况及其影响因素研究进展 [J]. 解放军预防医学杂志, 2006 (1): 64-67.
- [26] Matthieu Monica M, Carbone Jason T. Collective action among US veterans: Understanding the importance of self-efficacy, collective efficacy, and social support [J]. Journal of community psychology, 2020, 48 (6).
- [27] 张作记, 冯学泉, 李功迎, 等. 几种心理行为干预技术的进展与应用 [J]. 中国行为医学科学, 2005 (6): 481-483.
- [28] 徐松, 谢俊鹏, 彭李, 等. 正念心理干预对康复期精神分裂症军人情绪体验和注意控制的影响 [J]. 第三军医大学学报, 2018, 40 (17): 1527-1532.
- [29] 刘耘, 冯正直, 杨显君. 西藏高海拔驻军心理教育训练现状及需求调查 [J]. 西南国防医药, 2016, 26 (3): 341-343.
- [30] 彭顺舟, 王雅西, 胥全宏, 等. 心理干预对西藏高原军人心理健康的影响 [J]. 西南军医, 2008 (3): 31-32.

Research Progress of Influencing Factors on Mental Health Status of Soldiers in Plateau

Wang Jirui Zhao Chenyue

Henan University, Kaifeng

Abstract: In this paper, the plateau soldiers as a special group as the research object, combined with the relevant domestic research literature in recent years, the plateau soldiers mental health status factors and related research methods were summarized. In conclusion, the paper for Chinese plateau training officers and soldiers in mental health indicators are lower than the norm of Chinese soldiers, plateau environment brings to the soldiers psychological a certain degree of negative effect on the physiological function, moreover different altitude, in training time, task, content and individual coping styles and plateau military mental health status of important influencing factors. It is of great significance for the construction of national defense and military forces to establish new intervention models for different groups of soldiers on the plateau and adopt dynamic tracking research to improve the mental health of soldiers on the plateau.

Key words: Plateau; Soldier; Mental health; Coping style