

基于民警的 PTSD Coach “三化” 模型研究

朱懿¹ 汪佳茂¹ 王金川¹ 朱柳全¹ 靳晓峰²

1. 四川警察学院刑事技术系, 泸州;

2. 四川警察学院警察管理系, 泸州

摘要 | 近年来, 公安民警面临的心理健康问题逐渐受到社会的关注。作为一线执法人员, 他们经常面临高压工作环境和复杂的心理挑战, 导致部分民警出现创伤后应激障碍 (PTSD) 等心理健康问题。PTSD Coach作为一种基于移动应用的心理健康干预工具, 在国际上得到了广泛的应用和研究。本文通过研究探讨PTSD Coach在中国公安民警中的应用前景及其适应性, 以期为公安民警提供更为有效的心理健康支持。鉴于PTSD Coach在中国尚未得到广泛推广及文化背景和工作环境的差异的原因, 通过深入了解中国公安民警的PTSD现状和需求, 构建汉化、本土化、海报化“三化”模型, 可以针对性构建一套基于PTSD Coach的符合中国公安民警特点的心理健康支持体系。综上所述, PTSD Coach在中国公安民警中的推广应用及其适应性改造具有重要的现实意义和理论价值, 通过“三化”模型研究, 使之形成更便于民警理解更贴近民警生活的心理健康支持体系。

关键词 | 公安民警; 创伤后应激障碍; PTSD; 三化模型

Copyright © 2024 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

PTSD Coach^① 作为一款民用软件, 在国外已经取得了显著的成果。其广泛的下载和使用量、多项研究的积极结果, 以及国际专业机构的认可和推广, 都证明了 PTSD Coach 在心理健康领域的重要性和价值。

基金项目: 大学生创新训练项目“2023年四川警察学院创新创业训练计划项目”(项目编号: 202312212035)。

通讯作者: 靳晓峰, 四川警察学院讲师, 国家二级心理咨询师, 研究方向: 警察压力与创伤、表达性艺术治疗。

文章引用: 朱懿, 汪佳茂, 王金川, 等. 基于民警的PTSD Coach “三化” 模型研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (5): 761-770.

<https://doi.org/10.35534/pc.0605086>

① PTSD Coach 作为一种移动应用心理健康干预工具, 在国外的研究和实践中已经取得了显著的成果。首先, 在下载和使用量方面, PTSD Coach 自发布以来已在全球范围内吸引了大量用户。据统计, 截至2023年, PTSD Coach 的累计下载量已超过500万次, 并且活跃用户数持续增长。其次, 在干预效果方面, 多项研究证实了 PTSD Coach 对 PTSD 患者的积极影响。一项由美国国立卫生研究院 (NIH) 资助的研究显示, 使用 PTSD Coach 的 PTSD 患者在症状缓解和生活质量提升方面均取得了显著进步。具体而言, 研究结果显示, 使用 PTSD Coach 的患者在创伤后应激症状、焦虑和抑郁等方面的得分均有所下降。此外, PTSD Coach 还得到了国际专业机构的认可和推广。例如, 美国国防部 (DOD) 和退伍军人事务部 (VA) 都将 PTSD Coach 列为推荐的心理健康支持工具之一。

民警群体患上创伤后应激障碍的概率高于其他群体。这些成果为 PTSD Coach 在中国公安民警中的应用提供了有益的参考和借鉴。

本项目通过对 PTSD Coach 的“三化”模型建立，以汉化、本土化、海报化的步骤，探究应对民警的心理创伤的新模式。“三化模型”的构建是一个系统性工程，项目组在汉化、本土化和海报化三个方面进行深入研究和精细操作。

2 三化模型的建立

2.1 汉化

2.1.1 汉化目的

PTSD Coach 软件作为一款受全球欢迎的移动应用心理健康工具，已受到全球各地用户的广泛使用和下载，取得多项研究结果和多个国际专业机构的认可，其广泛的数据和专业的评估过程具有极大的参考学习价值。但由于软件用户大多是海外用户，且大部分研究也是基于海外人群，与项目组的所在国国内实情有差异，若要引用该软件并在基层民警中广泛传播使用，仍需要进一步结合项目组的所在国基层民警实况，汉化的目的即为将该软件的研究成果与项目组的所在国基本实情相结合，形成适合项目组基层民警的方案。

2.1.2 汉化期望

创伤后应激障碍（PTSD）从概念的提出到标准的制定，长期以来主要由国外心理学家（Ben, 1997; Sajar and Kacey, 2000）主导，导致相关术语往往艰深难懂，使普通群众对该病症缺乏深入了解的兴趣，往往仅停留在听说层面，难以深入阅读相关读物。尽管 PTSD 的相关研究已经取得显著进展，顾瑜琦和马莹（2009）在《警务人员心理健康教育与实训》一书中提出，创伤后应激障碍是一类在接触极为严重的创伤事件后，出现以反复重新体验创伤事件，并伴有警觉性增高和回避等与创伤有关刺激为特征的心理障碍^[1]。PTSD Coach 等软件已将大部分理论知识转化为实用的实操方法，并受到国外大众的广泛认可，但由于其全英文内容，国内受众相对有限。因此，为了推动 PTSD 自项目组调节方法在国内的普及，项目组有必要对软件内容进行简化，并以国人易于理解的方式进行翻译。这样的举措不仅有助于提升公众对 PTSD 的认识，更能为民警等高风险职业人群提供有效的身心健康保障，使他们能够更好地应对工作中的挑战，维护自身的心理健康。

2.1.3 汉化难题和解决方法

PTSD Coach 是一款外国软件，在汉化的过程中总会遇到一些难题。包括：（1）文化差异。汉化时需要考虑源语言和目标语言之间的文化差异。有时候，某些概念、习惯或者幽默可能无法直接翻译成目标语言，需要进行适当的调整 and 解释。（2）语义和词汇选择。不同语言之间具有不同的语义和词汇，因此在汉化过程中需要仔细选择合适的词语来准确传达原意。（3）上下文理解。在汉化过程中，理解原文的上下文对于正确传达信息至关重要。如果缺乏必要的上下文信息，可能会导致错误的翻译或误解。

解决方案包括：（1）专业软件工具。使用专业的汉化软件工具，如游戏或应用程序汉化工具，可以简化汉化过程并提高效率。（2）明确目标 and 需求。首先要明确汉化的目标 and 需求，包括目标受众、

汉化内容、汉化范围等，以便制定合适的解决方案。

2.1.4 翻译方法

在翻译过程中，项目组采用了多种方法以确保翻译的质量和专业化。

(1) 专业术语，专项翻译

PTSD Coach 作为一款专业性强的美国英文软件，包含了很多关于心理学方面的专业英文术语。对于软件中出现的专业术语，项目组首先参考了相关领域内的专业书籍、学术论文，以及权威的在线资源^[2]，如维基百科、专业词典等，确保术语的准确性。同时尽可能地保持术语的一致性，以确保整个软件的语言风格统一。对于部分具有外国特色的词汇，则会根据具体意义翻译成具有中国特色的词汇^[3]。

(2) 语境理解与调整

在翻译过程中，项目组强调对语境的理解。由于中文和英文在句子结构和表达习惯上存在差异，项目组不仅翻译了字面意思，还根据上下文对句子进行调整，确保翻译后的句子在中文语境中既通顺又准确。

(3) 本地化

考虑到面向人群是基层民警，项目组在翻译时注重本地化，尽量使用国内熟悉的表达方式和俗语，以增强用户的亲切感和接受度。这包括对一些文化特定的表达、俚语和习语的适当调整或替换。

(4) 团队协作与质量检查

除了个体的翻译工作，还主要强调团队协作，定期进行翻译内容的审查和讨论。这有助于发现可能的遗漏或错误，以及改进翻译的流畅性和准确性。同时邀请具有双语能力的专家进行审校，以确保翻译的权威性。

通过这些方法，项目组不仅实现了软件的汉化，还确保了翻译内容的易读性和专业性，为国内用户提供了友好、准确的使用体验。在未来的项目中，项目组建议继续重视翻译的质量和本地化，以适应不断变化的用户需求和市场环境。同时，可以考虑利用更多的翻译工具和平台，如在线协作工具、专业翻译社区，以提升翻译效率和质量。

2.2 本土化

本土化是“三化模型”的核心步骤，旨在使 PTSD Coach 软件更好地适应民警的工作环境和文化特点。在本土化过程中，项目组将深入调研民警的工作需求和心理状况，根据实际需求对软件的内容进行筛选和替换。例如：按照软件的思路在成都范围内寻找同样能救助创伤后应激障碍的机构和热线^①。

PTSD Coach 的本土化是将其融入中国本土警察的 PTSD 治疗最重要的步骤，将其本土化的意义在于将软件适应于中国特色的语言、文化、习惯和法律法规，从而提升用户体验、增加用户群体，以及遵守法律法规。

在进行 PTSD Coach 的本土化时，文化差异是最难解决的一个问题，不同国家和地区有不同的文化

^① 成都市第四人民医院：028-8757-7510、四川省心理援助热线：028-8752-8604、中国心理危机与自杀干预中心热线：010-82951332。

习惯和价值观。在中国，对于警察的心理干预和国外的方法差异很多，有许多方法和手段并不能直接运用到民警身上。本项目组通过走访派出所，分发问卷调研民警的办法，初步得出民警现有状况。再将目前的情况与汉化相结合，挑选并改进了其中的方法，制作了更适合中国民警的本土 PTSD Coach。以及将国外的网站与电话更换为中国相似的网站与电话，更好地服务于了中国本土的民警。

2.3 海报化

在海报化过程中，项目组将注重海报的设计感和视觉冲击力，采用醒目的色彩和简洁的文案，突出 PTSD Coach 包含的专业知识。同时，项目组还将采用线下分发的方式进行海报的传播和推广。在线下渠道可以包括警局内部宣传栏、培训会议等。通过多渠道、全方位地宣传。使基层民警了解 PTSD 的相关知识，简化成一张海报有利于基层民警快速获取核心知识，提高信息传播效率，用图形、图像和简洁的文字，使信息更容易被记住。上还添加了相关心理咨询的网站与联系电话，可以让民警更进一步了解与防范一系列心理问题。

总之，“三化模型”的构建是一个系统工程，需要项目组在汉化、本土化和海报化三个方面进行深入研究和精细操作。通过不断优化和完善这一模型，项目组相信 PTSD Coach 软件将在民警中发挥更大的作用，为他们的心理健康提供有力保障。



图 1 海报设计图

Figure 1 Post design drawing

3 本土化研究

3.1 研究方法

进行定性研究，采用问卷调查和结构式访谈的方式收集数据（即“调查问卷 + 当面访谈”的方式）。

3.2 调查问卷的设置

在问卷设计过程中，确保参与者的信任和信息安全至关重要。因此，在问卷的开头部分，通过封面信向调查对象清晰地阐述调查目的，并郑重承诺保护其个人信息。这样做不仅有助于提升参与者的信任度，也能有效减少因担忧信息泄露而导致的随意填写现象。

同时，问题的设置也需要精细考虑。关于个人信息的询问应仅限于必要范围，例如性别和婚姻状况，以支持数据分析，但应避免涉及更多可能引发隐私担忧的内容。

在问卷的主体部分，关于创伤后应激障碍的问题设计得相当全面。从民警是否经历过创伤性事件，到具体事件类型、身体反应，再到对创伤后应激障碍相关知识的了解程度和治疗资源的掌握情况，这些问题有助于深入了解基层民警在这一方面的真实状况。

此外，通过调查不同年龄、不同警种的心理压力及其表现^[4]，以及家庭和朋友对其的支持情况，可以进一步揭示他们在工作中的心理状态和生活环境，为后续的心理健康支持和干预提供重要依据。

综上所述，这份问卷在设计上既考虑到了信息的真实性和有效性，也兼顾了参与者的隐私保护和心理舒适度，相信能够收集到真实、有价值的信息。

3.3 相关数据

本项目调研对象为成都市部分派出所的部分民警，通过分发海报和现场讲解之后，再让民警填写调查问卷，并现场确认调查问卷真实有效。最后共收调查问卷 29 份，其中有效的为 17 份（占比 58.62%），其中男性 14 名（占比 82.35%），女性 3 名（占比 17.65%）。在所有参与调查的人员中 26 ~ 50 岁的（参与工作的多年）的人员占据绝大多数，共 13 名（占比 76.47%）。

表 1 参与调查人员的基本信息

Table 1 Basic information of the investigators

	基础信息	小计
性别	男	14
	女	3
警龄	1 ~ 3	3
	4 ~ 7	5
	8 ~ 18	3
	19 ~ 29	5
	30 ~ 40	1
婚姻状况	未婚	4
	已婚	11
	离异	2

数据显示，在有关创伤后应激障碍的常识性问题中半数以上（共计 11 名，占比 64.71%）的人员了解或知晓该症状的基本信息。在随后的经历过的创伤事件的调查中（多项选择题）17 名参与者中的 13 人（4 人未经历过创伤性事件，其中 3 人为 18 ~ 25 岁，警龄较短）经历过 11 种、共计 42 次事件。

表 2 参与调查人员所经历的创伤性事件类别

Table 2 Categories of traumatic events experienced by investigators

事件类别	人数	比例
目睹惨烈现场	4	23.53%
亲身经历流血事件	3	17.65%
亲手参与殊死搏斗	3	17.65%
长期进行高压工作	6	35.29%
遭遇袭警、战友伤亡	1	5.88%
暴力拒捕	5	29.41%
严重疾病	1	5.88%
亲人离世	6	35.29%
身心折磨	6	35.29%
被冷落抛弃	1	5.88%
领导刁难	3	17.65%
其他	3	17.65%
共计	42	100%

但在随后的创伤后应激障碍的症状统计中，项目组成员发现只有少数人员产生了相应症状，最多的症状为闪回和感到无助、害怕，两者均有 5 人占比 29.41%，在所有症状中人数最多。其他症状如感到易怒、逃避、睡眠问题等均有人员发生但只有 1 ~ 2 人。

同时调查人员表示，自己会将工作中的事分享给家人，这样会好受不少。这一倾诉行为对于缓解创伤后应激障碍症状有显著作用^[5]。对于这一现象项目组对受访者进行具体的询问，发现已婚民警均认为自己的家庭对于自己的工作有正向积极的影响，自己会感到充满力量。项目组认为幸福美满的家庭对于心理状态会起到振奋作用^[6]。

此外，在对参与人员进行压力调查中，发现压力的主要来源是经济压力和开展工作困难的压力，带来的后果是 12 人（占比 70.59%）处于亚健康 and 患有疾病的状态。受访人员中的大多数处于非健康状态，这一结果与他人的研究情况相印证^[7]。

最后，在有关民警对于 PTSD 的了解途径的调查上，项目组成员发现，半数以上的人员对于创伤后应激障碍的了解仅限于表面（共 11 人占比 64.71%），途径以短视频平台的“快餐式”了解为主。

在两个月后，项目组对参与调查的 17 位民警进行回访，遗憾的是一部分民警由于缺少联系方式，无法进行回访，最终联系到 12 位民警。项目组成员向他们询问对于该项目的满意程度，由分数的方式呈现。

表 3 分数表

Table 3 Score table

分数	小计
1 分	0
2 分	0
3 分	3
4 分	7
5 分	2
总计	12

同时，项目组也向这 12 名民警询问他们对于该项目的想法，以便进行改进。

表 4 受访者对于该项目的想法统计

Table 4 Statistics of the respondents thoughts on the project

选项	小计 (次数)
语言清晰、易懂	10
海报设计优秀	5
和当地紧密结合	12
加深了对 PTSD 的了解	12
学习到自我调节的方式	12
该项目可以包含更多内容	7
呈现信息的方式单一	9
印象不深	10

4 讨论

4.1 关于研究方法

项目选择的研究方法属于定性研究方法，通过调查问卷走访的方式，注重对研究对象的深入理解，强调对现象的描述和解释，能够提供对民警心理状态的深入、细致地理解，揭示心理问题的复杂性和个体差异，

有助于理解心理问题背后的社会文化、组织环境等因素，提供丰富的背景信息并生成丰富的、描述性的数据，有助于形成对心理健康问题的生动描绘。但由于定型研究的数据通常是非结构化的，难以进行定量分析，可能影响研究结果的普遍性和可比较性，且定型研究往往难以复制，因为研究结果可能受到研究者主观解释的影响。定型研究的样本通常较小，可能不足以代表整个民警群体，存在抽样偏差的风险。分析数据时，研究者的主观判断可能对结果产生影响，难以保证客观性。定性研究方法可以提供丰富的、深入的见解，但同时也需要结合定量研究方法，以获取更全面、准确的评估。

4.2 关于 PTSD Coach

软件作为一款专业的心理健康软件，具有权威性和一定的参考价值，但是由于该软件所针对的用户对象大多为外国人群，所基于的数据可能不符合我国实情，本小组所构建的“三化”模型研究虽然一定程度上将软件与基层民警生活相结合，但是与大范围传播开人有差距。

4.3 关于调查对象、时间、地点

在进行调查问卷研究时，小组选择成都市各区基层派出所作为研究对象，并在周末进行走访和发放调查问卷和海报。成都市作为四川省的省会，其派出所的工作环境和压力可能具有一定的代表性，能反映一定区域内基层民警的工作状况；选择同一城市的派出所，便于研究者进行实地访问，减少了地区差异对研究结果的影响。在非工作日进行访谈，可以减少访谈对象因工作压力或繁忙导致的应激反应，从

而获得更真实的心理状态反馈。但由于周末可能有部分民警需要值班或外出，难以联系或参与访谈，这可能影响样本的随机性，导致结果不能完全代表所有基层民警；周末与工作日的工作状态不同，可能会影响民警的心理状态，从而影响研究结果的准确性。同时周末可能是警力较紧张的时段，可能会影响到研究的顺利进行。

4.4 关于“海报化”

为了使基层民警更加直接明了地了解 PTSD 的相关知识，小组将 PTSD Coach 经“本土化”后的内容精简成一张包括介绍和相应干预方案的海报，将复杂的信息简化成一张海报，有利于基层民警快速获取核心知识，提高信息传播效率，用图形、图像和简洁的文字，使信息更容易被记住。同时海报可能无法提供 PTSD Coach 应用中详尽的资源与信息，这可能会限制深度学习和个性化支持，且海报不如应用那样可以提供互动功能，如自评工具或实时资源，这可能影响用户参与度和自我管理效果。海报可能无法提供针对个人需求的定制化建议，这在处理个体差异和复杂情况时可能有所不足。

4.5 对于心健工作的建议

民警作为一个较为特殊的职业群体，需要承受的创伤事件的强度和频率远超普通群体。使得民警群体的心理健康水平低于一般职业，社会各界应当给予民警更多的关注和支持。对于公安系统而言，民警的心理健康不仅关乎他们个人的幸福与安康，更是其战斗力的根本保障。一个心理健康的民警，能够更加冷静、理智地处理各种复杂情况，为社会的安全稳定贡献更多的力量。因此，对于已经罹患创伤后应激障碍的民警，项目组需要给予及时的干预和治疗，帮助他们尽早走出心理阴影，重新回归正常的生活和工作。现有的研究表明，简洁选择的精神疗法对于治疗民警的创伤后应激障碍有显著效果^[8]。同时，公安机关的管理层在知晓基层民警在经历创伤后让他们及时汇报，这样可以明显减轻创伤后应激障碍的症状^[9]。

5 结论与对策

5.1 结论

该项目中，项目组选取了更加大众化的视角，从民用软件 PTSD Coach 为起点探究一条能够适用在民警群体中预防创伤后应激障碍的道路。在此过程中，本研究通过对成都市 17 名民警进行调研，通过分析，得出以下结论。

(1) 警察所经历的创伤事件多样且数量多。该原因导致民警创伤后应激障碍的发生率高于一般人群。这与范政(2020)的研究情况相印证。

(2) 和谐美满的家庭和良好的社会关怀对缓解创伤后应激障碍有显著作用。

(3) 民警对于创伤后应激障碍的了解不足，只了解一些有关的基础信息，对于创伤后应激障碍的发病原因、有关症状、治疗手段等并不知晓。

5.2 本研究的不足与展望

本研究以成都市的基层民警为研究对象，调查民警对于创伤后应激障碍的现状。项目组从设计研究方法到实地调研，以及最后的分析结果，都本着科学客观的原则。但由于一些条件的限制，本研究还有以下不足：

(1) 原本数量少且有局限性。由于在校学生身份的限制，项目组很难与足够多的民警相接触。大多数民警担心该项目的调研别有用心，都选择礼貌拒绝，导致愿意接受调查民警数量少。因此在之后的研究中，有必要增加样本数量。

(2) 该项目的宣传方式单一。在整个项目实施期间，项目组重心在调查与访谈，导致宣传手段只有海报。在之后的研究中，可以通过短视频平台进行推广。

(3) 研究手段较为单一。在该项目中，所采用的方式为主观评定量表加当面访谈的方式。由于受访民警会考虑到是否会泄露自身信息，导致数据的真实性受到影响。因此，在之后的研究中，要应用多种方式了解民警的情况，采用更多的研究方法。

参考文献

- [1] 顾瑜琦, 马莹. 警务人员心理健康与实训手册 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009: 348.
- [2] 曹如水. 科技文本翻译方法探究——以Advances in Carbon Capture and Utilization (Chapter5) 为例 [J]. 现代商贸工业, 2024, 45 (7): 65-67.
- [3] 张洁, 刘静, 朱荔芳. 中国特色词汇英文翻译方法及策略研究 [J]. 中国海洋大学学报 (社会科学版), 2017 (3): 112-117.
- [4] 张森, 李静怡. 新疆地区突发事件后民警应激心理状态与干预策略 [J]. 新疆警官高等专科学校学报, 2011, 31 (1): 3-7.
- [5] 李艳青, 任志洪, 江光荣. 中国公安机关民警心理健康状况的元分析 [J]. 心理科学进展, 2016, 24 (5): 692-706.
- [6] 范政. 民警创伤后应激障碍的影响因素及预防对策研究 [D]. 中国人民公安大学, 2020.
- [7] 何牧, 丁勇. 公安民警创伤后应激障碍应对新模式 [J]. 辽宁公安司法管理干部学院学报, 2017 (3): 7-11.
- [8] Gersons B P, Carlier I V, Lamberts R D, et al. Randomized clinical trial of brief eclectic psychotherapy for police officers with posttraumatic stress disorder [J]. J Trauma Stress, 2000, 13 (2): 333-347.
- [9] Smith C L Jr, de Chesnay M. Critical incident stress debriefings for crisis man-agement in post-traumatic stress disorders [J]. Med Law, 1994, 13 (1/2): 185-191.

Research on the Three Transformations Model of PTSD Coach Based on the Police

Zhu Yi¹ Wang Jiamao¹ Wang Jinchuan¹ Zhu Liuquan¹ Jin Xiaofeng²

1. *The Department of Criminal Technology, Sichuan Police College, Luzhou;*

2. *The Department of Police Management, Sichuan Police College, Luzhou*

Abstract: In recent years, the mental health problems faced by the public security police have gradually attracted the attention of the society. As front-line law enforcement officers, they often face high-pressure working environments and complex psychological challenges, resulting in some police officers with mental health problems such as post-traumatic stress disorder (PTSD). As a mental health intervention tool based on mobile applications, PTSD Coach has been widely used and researched internationally. This article discusses the application prospects and adaptability of PTSD Coach in China's public security police through researches, with a view to providing more effective mental health support for public security police. In view of the fact that PTSD Coach has not been widely promoted in China and the differences in cultural background and working environment, through an in-depth understanding of the current situation and needs of PTSD of China's public security police, the construction of a Chinese, localization and posterization “three” model can be built in a targeted set of PTSD Coach's mental health support system conforms to the characteristics of China's public security police. To sum up, the promotion and application of PTSD Coach in China's public security police and its adaptive transformation are of great practical significance and theoretical value. Through the study of the “three modernizations” model, it forms a mental health support system that is more convenient for the police to understand and closer to the life of the police.

Key words: Public security police; Post-traumatic stress disorder; PTSD; Three transformations model