

心理健康教育在军队康复疗养中心的效果分析

丰丽娟, 曹晨光, 马 晶, 李 菲*

天津康复疗养中心 天津

【摘要】目的 研究在军队康复疗养中心里心理健康教育的实施成效。**方法** 本研究选取了 80 名军队康复疗养中心的疗养员作为研究对象, 依据随机分配原则, 将他们均衡地分为两个组别: 对照组 (40 名, 接受常规性护理) 与研究组 (40 名, 接受心理健康教育)。对两组疗养员的军人职业压力程度及症状自评量表 (SCL-90) 得分以及自我和谐量表 (SCCS) 评分进行了全面且细致的对比分析。**结果** 相较于对照组, 研究组的 SCL-90 量表得分展现出明显的降低趋势, 与此同时, 其 SCCS 评分也显著下降, 这些差异在统计分析上均呈现出高度的显著性 ($P<0.05$)。**结论** 心理健康教育对军队康复疗养中心的疗养员的心理健康状态及自我和谐水平具有提升与优化的积极作用。

【关键词】 心理健康教育; 军队; 康复疗养中心

【收稿日期】 2025 年 4 月 18 日

【出刊日期】 2025 年 5 月 19 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250279

Analysis of the effect of mental health education in military rehabilitation and recuperation centers

Lijuan Feng, Chenguang Cao, Jing Ma, Fei Li*

Tianjin Rehabilitation Center, Tianjin

【Abstract】Objective To study the effectiveness of mental health education in military rehabilitation centers. **Methods** In this study, 80 convalescents from military rehabilitation centers were selected as the research subjects, and they were divided into two groups according to the principle of random assignment: control group (40 students, receiving routine care) and research group (40 students, receiving mental health education). A comprehensive and detailed comparative analysis was conducted between the two groups of convalescent workers on the Self-Rating Scale for Occupational Stress and Symptoms (SCL-90) and the Self-Harmony Scale (SCCS). **Results** Compared with the control group, the SCL-90 scale score of the study group showed a significant decreasing trend, and at the same time, its SCCS score also decreased significantly, and these differences showed a high statistical significance ($P<0.05$). **Conclusion** Mental health education has a positive effect on the improvement and optimization of the mental health status and self-harmony level of the convalescents in the military rehabilitation and recuperation center.

【Keywords】 Mental health education; Army; Rehabilitation and recuperation center

军队康复疗养中心肩负为军队体系内人员提供服务的核心使命, 这些疗养员出身各异, 遍布多种职务范畴与地域分布, 其中还包括了一些来自偏远地带的人员。地处偏远使得这些人员难以与家人保持持续沟通, 加之日常任务的艰巨性和生活环境的严酷性, 这些综合因素可能会降低他们对工作的专注度和积极性, 阻碍他们有效融入职业角色, 并时常伴随着负面的心理状态^[1]。另外, 那些承担特殊职责的疗养员, 在亲历极端情境之后, 其心理层面往往容易遭受显著的冲击与

心理创伤。康复疗养的日常生活常常显得单调、缺少新意, 并且, 大多数疗养员在遵从军队严谨的规章制度方面遭遇了不小的困难。多种因素的累积效应, 使得疗养员由起初的轻微担忧与紧张情绪, 逐渐恶化成焦虑、恐惧等深度的心理困扰, 以至于部分疗养员步入了绝望的边缘^[2]。军人的心理韧性是其核心素质的关键组成部分, 其状态的高低直接关系到军队建设成果的优劣。故而, 开展心理健康教育具有举足轻重的意义, 它对于增强军人在人际交往中的敏感度处理能力具有显著效果,

*通讯作者: 李菲

能够促进战友之间的协作默契, 提高军人间的心理契合度, 进而对军人的心理状态起到积极的优化与改善作用^[3]。鉴于此, 本研究旨在探讨心理健康教育在军队康复疗养中心中的实施效果, 具体如下。

1 对象和方法

1.1 对象

本研究聚焦于 2024 年 1 月至 2024 年 11 月时段内, 军队康复疗养中心所接纳的 80 例疗养员, 将其作为考察样本。针对所有满足条件的疗养员, 详尽阐述了研究的具体内容, 并顺利取得了他们签署的知情同意书。按照随机分配的原则, 分为对照组 40 例(男: 女=30:10, 平均年龄为 35.59 ± 5.11 岁)与研究组 40 例(男: 女=28:12, 平均年龄为 35.71 ± 5.39 岁)。经过统计分析, 两组疗养员在基线特征上并未展现出具有统计学意义的明显区别($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组使用了常规护理模式, 而研究组则采用了心理健康教育方案, 以下是对其具体执行细节的详尽阐述:

(1) 建立心理健康档案。基于心理健康教育理论框架, 对疗养员进行了严格的心理评估, 并建立了详细的心理健康档案, 这份档案记录不仅包括了他们的基本信息, 如学历背景、职业状况、生活习惯、兴趣所在及家庭结构, 还详尽记录了他们的症状特点、心理状况及认知表现等多方面的信息。

(2) 制定心理健康教育方案。基于测评数据的分析, 凭借护理人员的专业能力, 对疗养员当前的心理健康水平进行深入探究, 并结合疗养员的个性化需求, 据此制定出一套个性化的心理健康教育方案。

(3) 心理健康教育的前期准备。为了保障心理健康教育的质量, 在启动健康教育之前, 需事先征询疗养员对于学习内容的期望与偏好。在教学环节中, 应着重围绕疗养员所关心的主题进行, 诸如在任务执行期间如何进行心理调适, 以及如何高效管理人际关系等话题。心理健康教育课程每完成一轮后, 需立即对经验进行总结, 识别出存在的问题点, 并基于这些问题提出相应的改进策略。护理人员需要掌握扎实基本的专业知识, 并且还要熟练运用多种沟通技巧, 具备良好的人际交往能力。在教育实践过程中, 应确保健康教育内容既科学严谨, 又实用易懂, 并具备一定的吸引力, 以此来调动疗养员对心理健康教育的兴趣与需求, 促使他们由被动接受转变为积极主动地探索, 逐渐养成自主学习的良好习惯。最终在护理人员和疗养员的携手合作

下, 共同增强心理健康意识, 提高自我保健的能力。

(4) 心理健康教育的方式方法。在创造一种温馨且轻松的环境, 以及进行自然流畅的交谈过程中, 着重实施策略以激发疗养员的主动性, 依据他们各自的兴趣点、喜好以及需求, 整合相关信息, 采用既科学又合理的方法来推动心理健康教育活动的开展。通过加强与疗养员的互动交流, 来提高他们对心理健康教育活动的参与积极性。通过不断努力激发疗养员对心理健康教育的基础知识, 并从中获得启迪与帮助。遇到专业性较高的问题时, 应立即与心理科室进行沟通, 以保障疗养员能够迅速获得专业且高效的心理支持与援助。

(5) 个体差异对心理健康教育的影响。由于疗养员在文化水准、生活习性、期望值和社会背景方面存在差异, 因此他们对心理健康教育的理解和认识也各不相同。一些疗养员可能持有心理健康教育非必需的观点, 认为它难以应对他们当前所面临的实际难题。面对这种情况, 必须加深他们对心理健康教育的理解, 明确阐述其益处与潜在挑战、目标及其核心价值, 帮助他们调整心理状态, 缓解不良情绪。此外, 还可以运用多样化的心理健康教育策略, 比如, 将测评结果与心理健康知识融合进行阐释, 并在课程开始前播放一些与心理议题紧密相关且能激发疗养员兴趣的视频或音乐供其观赏。从而能够持续提升疗养员的心理健康认知水平, 增进他们对心理健康教育活动的配合与参与度。

1.3 观察指标

采用军人职业压力指数及症状自评量表(SCL-90)对两组疗养员的心理健康水平进行评估, 该量表共含 90 个项目, 细分为 10 个维度, 每个项目依据严重程度划分为 1 至 5 的五级评分体系。

采用自我和谐量表(SCCS)对两组疗养员进行评估, 旨在衡量他们在保持自我认知一致性及调和自我与经验间关系方面的效能。此量表由三个维度构成, 分别是: 自我经验的不和谐、自我刻板性以及自我灵活性, 总共包含 35 项评估条目。采用五级评分体系进行评分: 1 分代表“与您的情况完全不符”, 2 分表示“与您的情况有较大出入”, 3 分表示“无法确定”, 4 分意味着“与您的情况较为吻合”, 5 分则表明“与您的情况非常一致”。

1.4 统计学分析

在本研究中, 所收集的全部数据均已被录入 SPSS 23.0 统计软件包中, 以便进行更为详尽的分析。对于计量资料, 采用了 t 检验和 $\bar{x} \pm s$ 的统计方法进行处理。

若计算得到的 P 值小于 0.05, 则判断两组之间的差异在统计学上具有显著性。

2 结果

2.1 两组 SCL-90 评分对比

研究组的 SCL-90 评分总均分为 (1.32 ± 0.28) 分, 对照组的 SCL-90 评分总均分为 (1.54 ± 0.26) 分, $t=3.642$, $P=0.001$; 相较于对照组, 研究组的 SCL-90 得分呈现出明显的降低趋势, 这一差异在统计学上具有极高的显著性水平 ($P < 0.05$)。

2.2 两组 SCCS 评分对比

研究组的自我经验的不和谐评分为 (33.13 ± 7.17) 分, 对照组的自我经验的不和谐评分为 (40.14 ± 6.86) 分, $t=4.524$, $P=0.001$; 研究组的自我刻板性评分为 (26.55 ± 7.45) 分, 对照组的自我刻板性评分为 (31.57 ± 6.13) 分, $t=3.291$, $P=0.002$; 研究组的自我灵活性评分为 (14.68 ± 7.22) 分, 对照组的自我灵活性评分为 (17.69 ± 5.91) 分, $t=2.040$, $P=0.045$; 相较于对照组, 研究组的自我经验的不和谐的评分、自我刻板性的评分以及自我灵活性的评分均显现出显著降低, 这两组之间的差异在统计上均具有极高的显著性水平 ($P < 0.05$)。

3 讨论

相较于其他行业, 军人职业展现出其特有的性质, 有些军人必须在极其艰难且地处偏远的环境中长时间地居住与工作。军人长期饱受与家人分隔两地的社会心理重负, 同时还面临着较大的职业危险, 这些要素对军人的心理健康构成了潜在的严重威胁, 容易导致其心理健康受损^[4]。军人们需应对的不仅是军营里高强度的日常训练任务及严苛的管理体系, 还常常因担心训练未能达标而产生恐惧、忧虑等一系列心理健康问题。研究结果显示, 心理健康教育在缓解抑郁病人的自杀念头、调整其消极情绪与负面认知以及增强个体对心理压力的适应能力方面展现出显著效果^[5]。鉴于此, 军队康复疗养中心需要为疗养员开展切实有效的心理健康教育活动, 旨在全方位提高其心理素质, 加强其心理韧性, 以保障军人的心理健康水平。这对于提升军人的战斗效能及优化其心理素养具有极其关键的作用。

心理健康教育以护理人员对疗养员的全面评价为核心, 特别重视角色认同、自我认知、沟通互动以及情感体验等要素, 力求贴合疗养员的个性化需求与期望。基于护理人员与疗养员的共同商议, 双方共同制定出一个既切实可行又高度定制化的计划与目标, 并携手推进该计划的实施进程。在心理健康教育实施阶段, 贯

彻了心理治疗的基本理念, 采用了诸如倾听、解释、疏导及提议等一系列支持性心理介入手段, 旨在推动预设目标的顺利实现, 帮助疗养员稳步恢复健康^[6]。针对疗养员开展心理健康教育活动, 能够帮助他们消除烦恼与焦虑情绪, 从而进一步提高疗养员的总体生活品质。实施个性化的心理健康教育计划, 可以促使疗养员由原先的被动接受医疗转向积极主动地参与治疗流程, 进而提升其自我管控能力。这不仅帮助疗养员形成了准确的疾病风险认知, 还增强了他们克服疾病的信念, 从而加快了疗养员的康复速度^[7]。本研究的数据揭示, 与对照组相比, 研究组的 SCL-90 评分呈现出显著的下降趋势, 同时, 其自我经验的不和谐的评分、自我刻板性的评分以及自我灵活性的评分也明显降低 ($P < 0.05$), 这一结果表明, 心理健康教育对于提升疗养员的心理健康状态及促进自我和谐具有积极作用。分析原因为心理健康教育对于疗养员而言, 有助于其深刻认识自身心理问题状况, 明确心理问题的成因及具体症状, 缓解误解与恐惧情绪, 从而增强其对治疗的遵从度。此外, 心理健康教育能够指引疗养员培养积极的心态, 增进自我调节的效能, 确立自尊心与自信心, 促使康复过程加快进行。另外, 经由心理健康教育, 疗养员可以习得针对心理问题的应对策略, 加强自我管理的技巧, 有效阻止心理问题再次发作, 进而提升他们的生活品质。心理健康教育还能促进疗养员建立起一个更为宽泛的社会支持网络, 涵盖战友圈与专业的护理支持小组等, 为他们带来多样的援助与扶持^[8]。

综上所述, 在军队康复疗养中心, 心理健康教育对疗养员的心理健康状况及自我和谐程度起到了积极地提升与优化效果。

参考文献

- [1] 戴卓, 娄金书, 戴泱泱. 部队官兵心理健康教育现状及应对措施[J]. 实用临床医药杂志, 2020, 24(18): 126-128+132.
- [2] 宋雪. 多元化健康教育对疗养护理工作的积极作用[J]. 世界最新医学信息文摘, 2021, 21(86): 269-270, 273.
- [3] 刘琼. 循证护理模式结合心理健康教育干预在心脏瓣膜置换术患者中的应用效果分析[J]. 黑龙江医学, 2023, 47(17): 2129-2131.
- [4] 王雅. 心理健康教育为主的综合干预对子宫肌腺瘤需行经腹子宫全切术年轻患者的心理应激反应的作用研究[J]. 临床研究, 2023, 31(01): 182-185.
- [5] 李鸿昌. 基于不同岗位的特勤人员疗养路径探索[J]. 解放

军医药杂志,2020,32(10):117.

- [6] 李文芳,谭荣莉,孔令丽.阅读疗法在疗养心理护理中的应用效果分析[J].当代护士(下旬刊),2020,27(2):139-141.

- [7] 赵晓红,张玉银.中医疗养康复对部队特勤人员及离退休老干部睡眠质量的影响研究[J].中华保健医学杂志,2020,22(01):73-74.

- [8] 曹守莲,向娃.军校研究生心理健康状况分析与对策思考[J].教育观察,2021,10(47):14-16+102.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS