

DOI:10.16781/j.0258-879x.2021.12.1413

• 海洋军事医学 •

亚丁湾护航官兵生活满意度与幸福感现状及相关因素分析

江倩, 许惠静, 高洪, 占毅楠, 张懿, 刘涛生*

海军军医大学(第二军医大学)心理系精神医学教研室, 上海 200433

[摘要] **目的** 研究长远航条件下官兵的生活满意度与幸福感现状及其相关因素。**方法** 采用随机整群抽样法对476名亚丁湾护航官兵进行调查,于长远航2个月后分别采用失眠严重指数(ISI)量表、患者健康问卷(PHQ-9)、广泛性焦虑量表(GAD-7)、生活满意感量表(SWLS)和简版心理健康连续体(MHC-SF)量表评估官兵的失眠、抑郁、焦虑、生活满意度和幸福感状况。**结果** 回收有效问卷469份,有效率为98.53%。护航期间分别有44.35%(208/469)、37.10%(174/469)、19.62%(92/469)的官兵存在不同程度的失眠、抑郁、焦虑。官兵总体生活满意度低于国内常模[(21.11±6.01)分 vs (23.60±6.10)分],但幸福感高于国内常模[(3.64±0.91)分 vs (3.24±1.00)分],差异均有统计学意义(P 均<0.01)。军龄>6年的官兵失眠和焦虑症状较重,情绪幸福感降低;已婚、已育的官兵情绪幸福感较低;首次参加护航的官兵生活满意度较低;有值更任务会加重官兵的失眠和焦虑症状,降低官兵的生活满意度和幸福感;值更时间 ≥ 3 h、值更间隔为10~<14 h、患有口腔溃疡均可显著加重官兵的失眠、抑郁和焦虑症状,并降低官兵的生活满意度和幸福感。生活满意度及幸福感与失眠、抑郁及焦虑均呈负相关(P 均<0.01),失眠、抑郁和焦虑均可明显降低官兵的生活满意度和幸福感(P 均<0.01)。**结论** 长远航条件下官兵存在不同程度的睡眠及情绪障碍,生活满意度较低,但幸福感体验强。失眠与情绪障碍可降低官兵的生活满意度及幸福感。

[关键词] 生活满意度;幸福感;失眠;情绪;亚丁湾护航;海军医学

[中图分类号] R 833 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0258-879X(2021)12-1413-06

Current status and related factors of life satisfaction and well-being of soldiers in Chinese navy escort fleets in Aden Gulf

JIANG Qian, XU Hui-jing, GAO Qi, ZHAN Yi-nan, ZHANG Yi, LIU Tao-sheng*

Department of Psychiatry, Faculty of Psychology, Naval Medical University (Second Military Medical University), Shanghai 200433, China

[Abstract] **Objective** To study the current status and related factors of life satisfaction and well-being of soldiers during long-distance sailing. **Methods** Totally 476 soldiers in Chinese navy escort fleets in Aden Gulf were selected by random cluster sampling method. After 2-month long-distance sailing, the status of insomnia, depression, anxiety, life satisfaction and well-being was evaluated by insomnia severity index (ISI) scale, patient health questionnaire-9 (PHQ-9), generalized anxiety disorder-7 (GAD-7), satisfaction with life scale (SWLS) and mental health continuum-short form (MHC-SF), respectively. **Results** A total of 469 valid questionnaires were collected, with an effective rate of 98.53%. During the escort, 44.35% (208/469), 37.10% (174/469) and 19.62% (92/469) of the soldiers suffered from insomnia, depression and anxiety to different extents, respectively. The overall life satisfaction of the soldiers was lower than the national norm (21.11±6.01 vs 23.60±6.10), while the well-being was better than the national norm (3.64±0.91 vs 3.24±1.00) (both $P < 0.01$). The soldiers with service age > 6 years had significantly aggravated insomnia and anxiety symptoms and lower emotional well-being. The emotional well-being was also markedly decreased in married soldiers with children. The life satisfaction was much lower in soldiers who participated in escort for the first time. Night duties also aggravated insomnia and anxiety symptoms, and lowered the life satisfaction and well-being of soldiers. Night duties over 3 h, night duties with the

[收稿日期] 2020-04-30 **[接受日期]** 2020-10-30

[基金项目] 国家自然科学基金(81701339,81703351),海军2020年军事理论科研计划(202058-80),“十三五”军队重点学科专业建设项目——教学名师培育(SZC01)。Supported by National Natural Science Foundation of China (81701339, 81703351), Naval Military Theoretical Research Program in 2020 (202058-80), and Construction Project of Key Disciplines and Specialties in the Army During the “13th Five-Year” Plan—Cultivation of Excellent Teachers (SZC01).

[作者简介] 江倩, 硕士, 讲师. E-mail: jq880117@126.com

*通信作者(Corresponding author). Tel: 021-81871691, E-mail: liutaosheng@smmu.edu.cn

interval of 10~<14 h or suffering from oral ulcer could significantly aggravate insomnia, depression and anxiety symptoms, and lower the life satisfaction and well-being. Life satisfaction and well-being were negatively correlated with insomnia, depression and anxiety (all $P<0.01$). Insomnia, depression and anxiety could significantly lower the life satisfaction and well-being (all $P<0.01$).

Conclusion Soldiers during long-time sailing may suffer from insomnia, depression and anxiety to different extents. They have low life satisfaction but strong well-being. Insomnia and emotion disorders can lower their life satisfaction and well-being.

[**Key words**] life satisfaction; well-being; insomnia; emotions; escort in Aden Gulf; naval medicine

[Acad J Sec Mil Med Univ, 2021, 42(12): 1413-1418]

国内外多项研究发现特殊军事任务易诱发官兵的身心障碍^[1-3]。远洋护航是一种典型的高应激、高风险、高强度的特殊军事任务,长远航期间长时间的应激和超负荷状态会严重影响官兵的心理健康,主要表现为焦虑、抑郁,其次为躯体化症状、精神质、人际关系紧张和强迫行为等^[2,4],这些不良情绪会降低官兵的生活满意度和幸福感^[5]。生活满意度是指个体根据自己设定的标准对自己大部分时间或持续一段时期生活状况的总体认知评估,是主观幸福感的认知维度^[6]。幸福感是个体在生活满意基础上所产生的内在长久、坚定、积极的心理体验,既是对生活客观条件和所处状态的事实判断,又是对生活主观意义和满意程度的价值判断,更是衡量心理健康水平的重要标准^[7]。随着远洋护航的常态化,作为战争中坚力量的舰艇官兵,其生理和心理健康值得关注,然而有关长远航特殊环境下官兵的生活满意度和幸福感的研究较少。本研究探讨长远航条件下航官兵的失眠及情绪状态,以及与其生活满意度和幸福感的关系,为长远航的保障模式提供参考。

1 对象和方法

1.1 研究对象 以整群抽样法选取某批次护航编队的476名舰艇官兵为研究对象,于长航2个月后采用失眠严重指数(insomnia severity index, ISI)量表、患者健康问卷(patient health questionnaire-9, PHQ-9)、广泛性焦虑量表(generalized anxiety disorder-7, GAD-7)、生活满意度量表(satisfaction with life scale, SWLS)和简版心理健康连续体(mental health continuum-short form, MHC-SF)量表进行问卷调查。所有问卷均在测验工作者指导下现场填写和回收。

1.2 ISI量表 采用ISI量表^[8]评估官兵最近1周的失眠状况。该量表共7个因子,每个因子分别计0分(没有)~4分(极重度),总分为0~28分。

总分0~7分表示无失眠,8~14分表示亚临床失眠,15~21分表示中度失眠,22~28分表示重度失眠。

1.3 PHQ-9 采用PHQ-9^[9]评估官兵最近2周的抑郁状况。该问卷共9个条目,每个条目的作答由4个选项构成,分别为完全不会、有几天、超过1周、几乎每天,分别记0、1、2、3分,总分为0~27分。总分0~4分为正常、5~9分为轻度抑郁、10~14分为中度抑郁、≥15分为重度抑郁。

1.4 GAD-7 采用GAD-7^[10]评估官兵最近2周的焦虑状况。该量表由7个条目组成,每个条目的作答由4个选项构成,分别为完全不会、有几天、超过1周、几乎每天,分别记0、1、2、3分,总分为0~21分。总分0~4分为正常,5~9分为轻度焦虑,10~14分为中度焦虑,15~21分为重度焦虑。

1.5 SWLS 采用Diener等^[11]编制的SWLS评估官兵最近2周的生活满意度。SWLS具有良好的测量特性,在我国试用被证实具有良好的信度与效度^[12]。该量表包括5个条目,采用7级计分法,1分(非常不同意)~7分(非常同意),5个条目分之之和为总分,总分越高说明生活满意度越高。

1.6 MHC-SF量表 采用尹可丽和何嘉梅^[13]翻译的MHC-SF量表(成人版)评估官兵的幸福感,该量表的结构效度、校标关联效度及内部一致信度均达到心理测量学的要求。MHC-SF量表(成人版)共14个条目,包括情绪幸福感(3个条目)、心理幸福感(6个条目)和社会幸福感(5个条目)3个分量表。让被试评价最近2周到1个月内自己察觉到的所述问题的次数,计分标准为:从来没有(0分)、1或2次(1分)、每周1次(2分)、每周2或3次(3分)、几乎每天(4分)、每天(5分)。各分量表所属条目得分均值为分量表得分,3个分量表得分之和为总体幸福感得分,分数越高说明幸福感越强。MHC-SF量表(成人版)包括情绪幸福感、心理幸福感和社会幸福感3个分量表,共14个条目。让被试评价最近2周到1个月内自

已察觉到的所述问题的次数,计分标准为:从来没有(0分)、1或2次(1分)、每周1次(2分)、每周2或3次(3分)、几乎每天(4分)、每天(5分)。分数越高说明幸福感越强。

1.7 统计学处理 应用SPSS 22.0软件对数据进行录入、分析。计量资料以 $\bar{x}\pm s$ 表示,组间比较采用单因素方差分析,事后检验采用最小显著性差异法;与常模比较采用单样本 t 检验。非正态分布及方差不齐的资料用中位数(四分位数间距)表示,组间比较采用Kruskal-Wallis秩和检验。计数资料以人数和百分数表示。采用Pearson相关分析检验失眠、情绪与生活满意度和幸福感之间的相关关系。检验水准(α)为0.05。

2 结果

2.1 一般信息 共收回有效问卷469份,有效率为98.53%(469/476)。469名舰艇官兵中男441名、女28名,年龄为19~47(26.88 ± 4.94)岁,军龄为1~28(8.11 ± 4.81)年,独生子女101名、非独生子女368名,城镇户籍177名、农村户籍292名,已婚185名、未婚284名。

2.2 舰艇官兵的失眠、抑郁、焦虑、生活满意度及幸福感现状 官兵的失眠得分为(7.92 ± 5.65)分,其中无失眠者261名(55.65%)、亚临床失眠者135名(28.78%)、中度失眠者64名(13.65%)、重度失眠者9名(1.92%)。抑郁得分为(4.25 ± 3.74)分,其中正常295名(62.90%)、轻度抑郁者139名(29.64%)、中度抑郁者26名(5.54%)、重度抑郁者9名(1.92%)。焦虑得分为(2.36 ± 3.06)分,其中正常377名(80.38%)、轻度焦虑者77名(16.42%)、中度焦虑者12名(2.56%)、重度焦虑者3名(0.64%)。生活满意度得分为(21.11 ± 6.01)分,低于常模[(23.60 ± 6.10)分]^[14]($t=-8.955, P<0.01$)。总体幸福感得分为(3.64 ± 0.91)分,其中情绪幸福感、社会幸福感、心理幸福感得分分别为(3.30 ± 1.14)、(3.73 ± 0.98)和(3.73 ± 0.92)分,均高于国内常模[总分(3.24 ± 1.00)分、情绪幸福感(3.24 ± 1.20)分、社会幸福感(3.14 ± 1.20)分、心理幸福感(3.44 ± 1.10)分]^[13],差异均有统计学意义($t_{总分}=9.449, P<0.01$; $t_{情绪幸福感}=1.984, P<0.05$; $t_{社会幸福感}=12.904, P<0.01$; $t_{心理幸福感}=6.889, P<0.01$)。

2.3 不同人口学特征的舰艇官兵失眠、抑郁、焦虑、生活满意度及幸福感比较 按不同的人口学特征对官兵进行分组,比较其失眠、情绪及幸福感得分的差异,结果显示军龄 >6 年组失眠、焦虑得分均高于军龄 ≤ 6 年组(P 均 <0.05),情绪幸福感得分则低于军龄 ≤ 6 年组($P<0.05$)。未婚、无孩子组情绪幸福感得分高于相应对照组(P 均 <0.05)。护航次数 ≥ 2 次的舰艇官兵生活满意度得分高于首次护航的官兵($P<0.05$)。有值更任务组失眠、焦虑得分均高于无值更任务组(P 均 <0.05),而生活满意度、总体幸福感、情绪幸福感、社会幸福感及心理幸福感得分均低于无值更任务组($P<0.05$ 或 $P<0.01$)。值更时间 ≥ 3 h组失眠、抑郁、焦虑得分均高于值更时间 <3 h组(P 均 <0.01),而生活满意度、总体幸福感、情绪幸福感、社会幸福感及心理幸福感得分均低于值更时间 <3 h组(P 均 <0.01)。值更间隔 ≥ 14 h组失眠表得分低于值更间隔 <10 h组及值更间隔为 $10\sim <14$ h组(P 均 <0.01),抑郁得分低于值更间隔为 $10\sim <14$ h组($P<0.05$),社会幸福感得分高于值更间隔为 $10\sim <14$ h组($P<0.05$),而值更间隔为 $10\sim <14$ h组生活满意度、总体幸福感及情绪幸福感得分均低于值更间隔 <10 h组和值更间隔 ≥ 14 h组($P<0.05$ 或 $P<0.01$)。有口腔溃疡组失眠、抑郁及焦虑得分均高于无口腔溃疡组(P 均 <0.01),而生活满意度、总体幸福感、情绪幸福感及社会幸福感得分均低于无口腔溃疡组($P<0.05$ 或 $P<0.01$)。见表1。

2.4 幸福感与失眠、情绪状态、生活满意度的相关分析 由表2可见,失眠、抑郁、焦虑、生活满意度、幸福感各指标间均存在相关性,其中失眠、抑郁及焦虑呈两两正相关;生活满意度、总体幸福感、情绪幸福感、社会幸福感及心理幸福感均与失眠、抑郁、焦虑呈负相关。

2.5 生活满意度及幸福感指标在不同情绪状态及是否失眠官兵间的比较 按失眠、抑郁及焦虑评分标准,分别将舰艇官兵分为无失眠组(262名)、失眠组(207名),无抑郁组(295名)、抑郁组(174名),以及无焦虑组(377名)、焦虑组(92名),分析各组间生活满意度及幸福感得分的差异。结果显示失眠组、抑郁组和焦虑组的生活满意度、总体幸福感、情绪幸福感、社会幸福感及心理幸福感得分均低于相应对照组(P 均 <0.01)。见表3。

表1 不同人口学特征舰艇官兵的失眠、情绪生活满意度及幸福感指标比较

组别	n	失眠, $\bar{x}\pm s$	抑郁, $\bar{x}\pm s$	焦虑, M(QR)	生活满意度, $\bar{x}\pm s$	总体幸福感, $\bar{x}\pm s$	情绪幸福感, $\bar{x}\pm s$	社会幸福 感, $\bar{x}\pm s$	心理幸福 感, $\bar{x}\pm s$
军龄									
≤6年(对照)	221	7.34±5.40	3.97±3.33	1.00(3.00)	21.11±5.79	3.70±0.94	3.42±1.18	3.74±1.01	3.79±0.96
>6年	248	8.43±5.83*	4.50±4.07	2.00(4.00)*	21.12±6.22	3.59±0.88	3.20±1.10*	3.70±0.94	3.69±0.89
婚姻状况									
已婚(对照)	185	8.12±5.81	4.42±4.28	1.00(4.00)	21.15±6.39	3.58±0.92	3.16±1.13	3.69±0.97	3.69±0.94
未婚	284	7.79±5.55	4.14±3.35	1.00(3.00)	21.09±5.77	3.68±0.91	3.40±1.14*	3.75±0.98	3.76±0.92
有无孩子									
无(对照)	328	7.83±5.56	4.16±3.43	1.00(3.00)	21.25±5.80	3.68±0.89	3.39±1.13	3.75±0.96	3.77±0.90
有	141	8.13±5.86	4.45±4.38	1.00(4.00)	20.81±6.49	3.53±0.97	3.10±1.14*	3.66±1.02	3.65±0.99
护航次数									
首次(对照)	351	8.01±5.48	4.15±3.24	1.00(4.00)	20.77±5.87	3.64±0.90	3.33±1.14	3.72±0.96	3.73±0.92
≥2次	118	7.66±6.16	4.54±4.96	1.00(4.00)	22.13±6.35*	3.64±0.95	3.23±1.14	3.75±1.02	3.75±0.94
值更任务									
无(对照)	82	6.49±5.06	3.67±2.98	1.00(2.25)	22.32±5.65	3.85±0.69	3.52±0.88	3.93±0.82	3.95±0.71
有	387	8.22±5.73*	4.37±3.88	2.00(4.00)*	20.86±6.06*	3.59±0.23**	3.26±1.18*	3.68±1.00*	3.69±0.96**
值更时间									
<3h(对照)	121	6.07±4.60	3.36±2.87	1.00(2.00)	22.72±5.75	3.90±0.72	3.66±0.87	3.97±0.83	3.97±0.75
≥3h	348	8.56±5.84**	4.56±3.96**	2.00(4.00)**	20.56±6.01**	3.55±0.95**	3.18±1.20**	3.64±1.01**	3.65±0.97**
值更间隔									
<10h	175	8.14±5.84	4.05±3.75	1.00(3.00)	21.43±5.87	3.68±0.87	3.36±1.04	3.73±0.96	3.80±0.90
10~<14h	143	9.61±5.92	5.08±4.12	2.00(5.00) [△]	19.83±6.46 [△]	3.47±0.91 [△]	3.02±1.16 ^{△△}	3.56±0.98	3.62±0.90
≥14h	151	6.07±4.55 ^{△△▲▲}	3.70±3.21 [▲]	1.00(3.00) [▲]	21.96±5.56 [▲]	3.75±0.95 [▲]	3.51±1.20 ^{▲▲}	3.88±0.98 [▲]	3.77±0.97
口腔溃疡									
无(对照)	249	7.03±5.09	3.64±3.31	1.00(3.00)	21.85±5.85	3.73±0.91	3.42±1.11	3.83±0.97	3.81±0.95
有	220	8.92±6.08**	4.94±4.07**	2.00(4.75)**	20.28±6.10**	3.54±0.91*	3.18±1.17*	3.61±0.98*	3.65±0.89

*P<0.05,**P<0.01与相应对照组比较;[△]P<0.05,^{△△}P<0.01与值更间隔<10h组比较;[▲]P<0.05,^{▲▲}P<0.01与值更间隔为10~<14h组比较.M(QR):中位数(四分位数间距).

表2 舰艇官兵失眠、情绪状态、生活满意度及幸福感的相关性分析

指标	失眠	抑郁	焦虑	生活满意度	总体幸福感	情绪幸福感	社会幸福感	心理幸福感
失眠	1							
抑郁	0.602**	1						
焦虑	0.467**	0.766**	1					
生活满意度	-0.483**	-0.432**	-0.369**	1				
总体幸福感	-0.397**	-0.499**	-0.442**	0.533**	1			
情绪幸福感	-0.427**	-0.470**	-0.420**	0.559**	0.854**	1		
社会幸福感	-0.400**	-0.484**	-0.422**	0.502**	0.951**	0.760**	1	
心理幸福感	-0.298**	-0.431**	-0.388**	0.441**	0.937**	0.678**	0.839**	1

**P<0.01.

表3 是否失眠及不同情绪状态官兵的生活满意度、幸福感比较

组别	n	生活满意度	总体幸福感	情绪幸福感	社会幸福感	心理幸福感
失眠症状						
无(对照)	262	23.18±5.57	3.89±0.81	3.66±0.98	3.98±0.87	3.92±0.86
有	207	18.50±5.53**	3.33±0.94**	2.85±1.18**	3.40±1.00**	3.50±0.96**
抑郁症状						
无(对照)	295	22.88±5.32	3.93±0.79	3.68±0.99	4.03±0.84	3.98±0.82
有	174	18.11±5.93**	3.14±0.90**	2.67±1.10**	3.21±0.98**	3.32±0.95**
焦虑症状						
无(对照)	377	22.22±5.62	3.82±0.84	3.52±1.04	3.92±0.90	3.89±0.87
有	92	16.56±5.41**	2.90±0.84**	2.44±1.12**	2.94±0.90**	3.11±0.87**

**P<0.01与相应对照组比较.

3 讨论

本研究结果显示,此次亚丁湾护航期间约有44.35% (208/469)的官兵存在不同程度的失眠,37.10% (174/469)的官兵存在不同程度的抑郁,19.62% (92/469)的官兵存在不同程度的焦虑。官兵总体生活满意度较低,但总体幸福感 $[(3.64 \pm 0.91)$ 分]高于国内常模 $[(3.24 \pm 1.00)$ 分]^[13],低于国外常模 $[(3.98 \pm 0.85)$ 分]^[15]。这种差异可能与亚丁湾护航任务给予官兵特殊的自我价值和荣誉感有关,故其幸福感体验高于一般人;但幸福感常受到东西方文化的影响,东方人的幸福感以集体主义为基础,常表现为谦虚朴素,倾向隐藏或低估自己真实感受和价值;而西方人的幸福感以个人主义为基础,常将个人的幸福感最大化^[16-17],这可能是国内幸福感得分低于国外的原因。

不同人口学特征也对官兵的睡眠状况、情绪状态、生活满意度及幸福感产生了影响。军龄 >6 年的官兵失眠和焦虑症状均较军龄 ≤ 6 年的官兵严重(P 均 <0.05),并且情绪幸福感低于军龄 ≤ 6 年的官兵,可能是随着军龄和年龄的增加,官兵的生活事件和应激因素也不断增多,对日常工作有所倦怠,从而导致其情绪体验、睡眠、生活满意度和幸福感均受到不同程度的负性影响。与未婚的官兵相比,已婚且育有子女的官兵情绪幸福感显著降低,这可能是由于官兵长时间在海上执行任务,与家人聚少离多,无法为配偶分担家庭责任,对于子女的教育抚养也常常束手无策,因而幸福感降低^[18]。

随着护航次数的增加,官兵的生活满意度有所提高,这可能是由于官兵对舰艇环境及护航任务的熟悉程度增加,使其适应程度更好。有值更任务及值更时间 ≥ 3 h的官兵失眠、抑郁、焦虑症状均较无值更任务或值更时间 <3 h者严重,生活满意度及幸福感也下降。此外,值更间隔为 $10 \sim <14$ h的官兵生活满意度及幸福感下降,并且幸福感的下降主要体现在情绪幸福感方面;而当值更间隔 ≥ 14 h时,官兵的失眠及抑郁症状均改善,生活满意度及幸福感提升,因此,在长远航期间,值更任务、时间及间隔对官兵的睡眠、情绪及幸福感的影响显著,对值更时间和间隔进行合理规划可很大程度消

除负性影响,从而提升官兵的积极心理健康状况。

口腔溃疡也是长远航中的常见病和多发病,严重影响官兵的饮食、睡眠和情绪^[19]。在本研究同样发现,有口腔溃疡组官兵的失眠、抑郁、焦虑得分较均高于无口腔溃疡组,生活满意度及幸福感低于无口腔溃疡组。因此对于舰艇官兵口腔溃疡的预防和治疗应引起重视,可结合合理饮食和作息进行改善。

本研究还发现失眠、焦虑与抑郁症状呈两两正相关,失眠可加重焦虑、抑郁,反之亦然^[20]。同时,生活满意度及幸福感与失眠、焦虑及抑郁均呈负相关,并且失眠及焦虑、抑郁组官兵的生活满意度和幸福感与相应对照组相比均降低,提示失眠及焦虑、抑郁可以降低官兵的生活满意度及幸福感。先前的研究也发现,军人的生活满意度与正性情绪呈中等程度正相关,与负性情绪呈中等程度负相关,并且正性情绪在情绪智力与生活满意度之间起着更大的中介作用^[5]。而情绪智力,即管理个人情绪的心理能力,能通过情绪管理策略将负性情绪转化为正性情绪,从而使个体表现出较高水平的生活满意度^[5]。研究显示,休闲活动(体育运动、观看喜剧电影、音乐赏析)可以改善抑郁情绪,提高生活满意度^[21]。幸福感增强也有助于提高个体在应激情境下的应对能力和应激恢复力,形成积极情绪,防止不良情绪向下螺旋导致抑郁、焦虑等,而情绪调节方式的改变是幸福感促进心理健康的有效途径^[22],因此,幸福感的提升训练应侧重于提升官兵的情绪调节能力,指导其学习和应用自我安慰、情感求助等情绪调节方式,从而有效应对日常压力事件、缓解过度的心理应激水平,减少情绪障碍,促进心理健康。

综上所述,在长远航任务期间,可通过合理安排训练计划、增强科学膳食和医疗保健的意识、提高休闲娱乐活动质量和提高官兵的情绪调节能力,提升官兵的生活满意度及幸福感,从而提高舰艇官兵的创造力、凝聚力及战斗力。

[参考文献]

- [1] 刘夏阳,陈国良,刘军,王志慧,陈福兴,徐菲,等. 亚丁湾护航官兵疾病调查与对比分析[J]. 第二军医大学学报,2017,38:230-233.
LIU X Y, CHEN G L, LIU J, WANG Z H, CHEN F X, XU F, et al. Diseases of soldiers in Chinese navy escort

- fleets in Aden Gulf: an investigation and comparative analysis[J]. Acad J Sec Mil Med Univ, 2017, 38: 230-233.
- [2] 曹云飞, 房巍, 杨昌燕. 水面舰艇官兵超长期护航的异常心理状况研究[J]. 华南国防医学杂志, 2017, 1: 26-28.
- [3] 余鸿璋, 于海波, 王云霞. 长航舰员心理健康状况及影响因素分析[J]. 第二军医大学学报, 2017, 38: 506-510.
YU H Z, YU H B, WANG Y X. Analysis of mental health status and its influencing factors of navy crews during long-term sailing[J]. Acad J Sec Mil Med Univ, 2017, 38: 506-510.
- [4] 王春花. 2015年某批亚丁湾护航官兵心理健康水平调查[J]. 预防医学论坛, 2018, 12: 936-938.
- [5] 陈海燕, 李红政, 王骞, 任晋文, 方安琪, 赵晓瑾. 军人正性负面情绪在情绪智力与生活满意度间的多重中介效应[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32: 155-159.
- [6] 余建华, 李丹, 王福兴, 赵欢欢, 李琳, 夏勉. 武警新兵社会支持、应对方式与生活满意度的关系[J]. 心理研究, 2013, 6: 71-74.
- [7] 徐媛媛, 谢守蓉, 李丽, 李晋, 王立菲, 刘云波, 等. 情绪调节方式在军人幸福感促进心理健康中的作用[J]. 第三军医大学学报, 2017, 39: 1520-1524.
- [8] BASTIEN C H, VALLIÈRES A, MORIN C M. Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research[J]. Sleep Med, 2001, 2: 297-307.
- [9] SPITZER R L, KROENKE K, WILLIAMS J B. Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study[J]. JAMA, 1999, 282: 1737-1744.
- [10] SPITZER R L, KROENKE K, WILLIAMS J B, LÖWE B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7[J]. Arch Intern Med, 2006, 166: 1092-1097.
- [11] DIENER E, EMMONS R A, LARSEN R J, GRIFFIN S. The satisfaction with life scale[J]. J Pers Assess, 1985, 49: 71-75.
- [12] 邢占军, 王宪昭, 焦丽萍, 周天楠, 张仁坤, 于向阳, 等. 几种常用自陈主观幸福感量表在我国城市居民中的试用报告[J]. 健康心理学杂志, 2002, 10: 325-326.
- [13] 尹可丽, 何嘉梅. 简版心理健康连续体量表成人版的信效度[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26: 388-392.
- [14] PAVOT W, DIENER E. Review of the satisfaction with life scale[J]. Psychol Assess, 1993, 5: 164-172.
- [15] LAMERS S M, WESTERHOF G J, BOHLMMEIJER E T, TEN KLOOSTER P M, KEYES C L. Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF)[J]. J Clin Psychol, 2011, 67: 99-110.
- [16] 宋焱. 中西方幸福观差异的比较与思考[J]. 幸福生活指南, 2018, 8: 185.
- [17] 申雪婷. 中西方幸福感的比较[J]. 开封教育学院学报, 2014, 2: 237-238.
- [18] 王磊, 曾金辉, 刘勇光, 熊波. 428名海军特勤官兵主观幸福感状况及其与成就动机的相关性研究[J]. 中国社会医学杂志, 2016, 33: 65-67.
- [19] 许广杰, 欧崇阳, 李刚, 周慧, 杜锦锦, 王立刚. 长航官兵口腔健康现状和口腔卫生行为调查[J]. 人民军医, 2020, 1: 6-9.
- [20] 胡东洋, 彭丽君, 毛琳玲, 王帅, 杜伟, 刘丽, 等. 潜艇艇员长航任务中心理与睡眠状况调查及其相关性分析[J]. 海军医学杂志, 2019, 40: 213-217.
- [21] ODOM K. Combating the suicide epidemic: the effects of leisure engagement on the incidence of depression and poor life satisfaction in soldiers[J]. Occup Ther Ment Heal, 2016, 32: 70-85.
- [22] 张驰, 曹慧, 黄紫薇, 黄子芮, 刘海骅. 大学生心理灵活性与负性情绪和幸福感的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 11: 868-874.

[本文编辑] 魏学丽