

我国 35 岁以下船员的心理健康状况

刘 贺, 张 松, 苏 煜

(大连海事大学 体育部 辽宁 大连 116026)

摘 要 采用 SCL—90 身心症状自评量表对我国 35 岁以下船员的心理健康状况进行调查, 结果表明: 我国 35 岁以下船员的心理健康水平明显低于正常人群, 性心理问题较为严重, 经常参加体育锻炼的船员心理健康水平高于不经常参加体育锻炼的船员。

关 键 词 船员; 心理健康; 性心理; 身心症状自评量表; 中国

中图分类号: G806; R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)05-0056-03

The research on the psychological health conditions of seafarers below 35 in China

LIU He, ZHANG Song, SU Yu

(Department of Physical Education, Dalian Maritime University, Dalian 116026, China)

Abstract The research by means of SCL—90 on psychological health conditions of seafarers below 35 in China shows that the condition of the psychological health and sex-psychology of the subjects is significantly under that of the average, and those who do sports frequently are in a better psychological health condition than those who seldom do exercises.

Key words seafarers; psychological health; sex psychology; SCL-90; China

随着我国加入 WTO, 中国航海事业将面临着激烈的竞争与挑战, 培养和拥有大批健康的高素质航海人才是我国航海事业立于不败之地、蓬勃发展的先决条件。然而航海职业的动荡性、风险性、独立性与变化性都会对船员心理产生较大的影响, 从而直接影响船员心理的健康。本文采用了文献资料、问卷调查、访谈、咨询等多种方法对我国 35 岁以下船员的心理健康状况进行调查分析, 为提高船员的心理健康水平提出相应的参考和建议。

1 对象与方法

以大连远洋运输公司、中国远洋运输公司大连分公司和海运远洋运输公司的 218 名船员(35 岁以下)为研究对象。

船员的心理测量至今尚无标准化的量表。本研究采用目前国内使用较多的身心症状自评量表(SCL—90), 该量表适合于中等以上文化程度的心理健康受试者。SCL—90 内容涉及感觉、思维、情绪、意识、行为、生活习惯、人际关系、饮食睡眠等 90 个询问项目, 隐含着躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌意、恐怖、偏执、精神病等 9 个因子。采用 5 级评分制, 1 分表示没有该情况, 2 分表示在频度和强度上较轻, 3 分表示中等, 4 分表示较重, 5 分表示严重。发放问卷 240 份, 回收有效问卷 218 份, 有效率为 90.83%。

用 SPSS.10.0 软件进行数据处理, 并用 t 检验进行组间的比较分析。

2 结果与分析

2.1 船员与正常人群心理健康水平的比较

与全国青年组常模比较, 我国 35 岁以下船员在 SCL—90 各因子中, 除强迫因子得分低于常模组外, 其余各因子得分均高于常模组, 两组在躯体化、抑郁、焦虑、恐怖和精神病性等因子之间存在非常显著性差异(见表 1)。这说明我国 35 岁以下船员的心理健康水平明显低于正常人群。

探讨船员的心理健康问题, 离不开船员的工作生活环境和特点(图 1)。航行中的摇晃与震动可以引起人体机体的一些组织器官位移, 加剧了对人体感觉器官的刺激, 易使人产生恶心、呕吐、眩晕、疲劳等症状, 船舶的机械噪音强度较大, 能引起人体应激反应, 干扰休息与睡眠, 久而久之, 可导致植物神经功能失调及各器官系统的病变, 如高血压、职业性耳聋等, 气候环境的急剧变化, 使人体难以适应, 易导致呼吸系统与神经系统疾病的产生; 海员的值班制度与陆地不同, 一般 1 日值班 2 次, 每次 4 h, 加之受地域气候与时差的影响, 使人的生物节律受到干扰, 直接影响其身心健康状况。因此, 与正常人群相比, 船员的躯体化因子得分较高。

航海远离陆地, 船员与家庭朋友长期分离, 饱受思念之苦, 船上空间狭小、信息闭塞、业余生活枯燥, 使日常生活经常体验的感觉、知觉严重匮乏, 这种感觉、知觉负荷不足的心理状态发展, 有可能导致船员出现疲劳、寂寞、焦虑、抑郁、恐慌或情绪紧张过度等心理应激现象, 加之航行过程中经常面

临许多不确定危险因素(如风暴袭击、船舶碰撞、突发火灾、疾病传染等)的刺激,易引起船员的心理障碍或精神性疾病。从表 1 可以看出,我国 35 岁以下船员在强迫、抑郁、焦虑、恐怖、精神病性等因子的得分明显高于正常人群。

我国 35 岁以下船员在人际关系和敌意因子上的得分与正常人群相比无显著性差异。这可能与船上人员流动变化较大,船员为了更好地与他人合作完成工作任务或为了排除寂寞、寻找疏导和宣泄情感通道而主动与他人交往有关。

表 1 35 岁以下船员与全国青年常模 SCL-90 各因子比较

组别	人数	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌意	恐怖	偏执	精神病性
35 岁以下船员	218	1.63 ± 0.44	1.66 ± 0.49	1.80 ± 0.56	1.77 ± 0.48	1.64 ± 0.53	1.51 ± 0.55	1.60 ± 0.51	1.67 ± 0.48	1.63 ± 0.45
全国青年常模	781	1.34 ± 0.45	1.69 ± 0.61	1.76 ± 0.67	1.57 ± 0.61	1.42 ± 0.43	1.50 ± 0.57	1.33 ± 0.47	1.52 ± 0.60	1.36 ± 0.47
P 值		<0.001	>0.05	>0.05	<0.001	<0.001	>0.05	<0.001	<0.05	<0.001

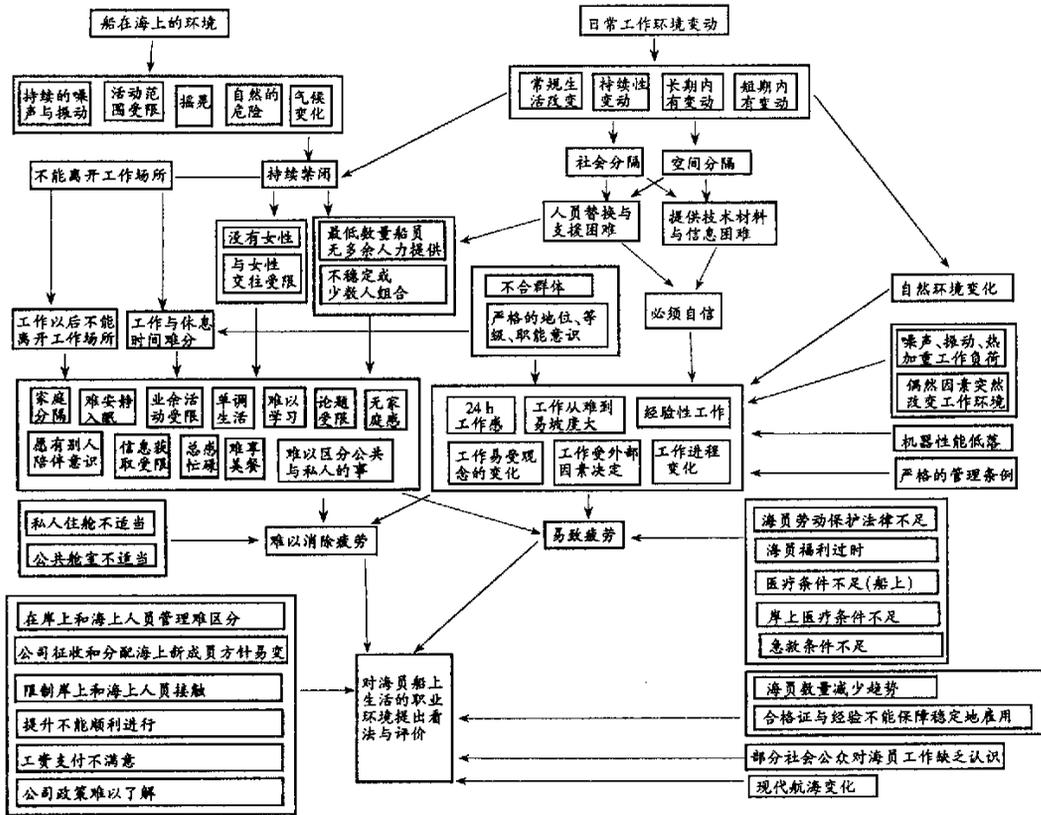


图 1 船员工作生活环境和特点的不良因素及相互关系

2.2 我国 35 岁以下船员性心理的健康水平

研究船员的心理健康,就不能回避船员的性心理问题。由于 SCL-90 量表反映性心理问题相关选项不足,不能反映出人的性心理问题,故采用自编量表进行调查分析。调查结果表明:在我国 35 岁以下船员群体中,有经常性性幻想的船员占 95.9%、经常手淫的船员占 93.6%、经常偷看黄色书刊或电视占 91.7%、到国外色情场所嫖妓或观看色情表演的占 49.5%、有同性恋倾向的占 1.8%、易性癖没有,由此可见,我国 35 岁以下船员存在着比较严重的性心理问题。

究其原因,船员长期与家庭分离,与异性的正常交往或性生活得不到满足,使大多数船员具有明显的“性饥饿”感,

加之时常受国外不良生活习气的影响和缺乏良好的心理疏导和治疗,船员为了满足性生理和心理的强烈欲望,以达到缓解“性饥饿”感的目的,而千方百计寻找性刺激,久而久之,可能使其性心理产生偏移,直接影响其性心理的健康。

2.3 参加体育锻炼与船员心理健康水平的关系

把每周锻炼 2 次以上、每次锻炼超过 30 min 的船员定义为经常参加体育锻炼者。由表 2 可知,与不经常参加体育锻炼的船员相比,经常参加体育锻炼的船员在 SCL-90 各因子中,除敌意因子得分高于对照组外,其余各因子得分均低于对照组,两组在躯体化、焦虑、精神病性因子上呈显著性差异,在人际关系、抑郁因子上存在差异,表明经常参加体育锻炼

炼的船员心理健康水平明显高于不经常参加锻炼的船员。

体育对心理健康的促进作用是多方面的。经常参加体育锻炼的船员,通过运动体验把一些淤积的不良情绪(如抑郁、焦虑、恐慌、敌意等)通过另一种方式和另一种情绪宣泄出来,使紧张得到放松,使某些消极的情绪暂时遗忘并逐步淡化,从而使不良心理倾向得到转移。尽管船上运动空间狭

小、内容较少、条件较差,但运动中的强度、负荷、速度、方向的变化所带来的身心体验干扰和破坏了船员暂时的心理导向,消耗了船员因心理疾患所积聚的大量负作用心理能量,疏导和转移了船员的不良情绪,使其心情变得愉悦、心境变得开阔起来,从而改善了船员的心理健康状况。由此可见,体育锻炼对船员心理健康的重要促进作用。

表2 经常参加锻炼与不经常锻炼的船员 SCL-90 各因子比较

组别	人数	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌意	恐怖	偏执	精神病性
经常锻炼者	76	1.58 ± 0.46	1.65 ± 0.49	1.71 ± 0.55	1.63 ± 0.53	1.44 ± 0.55	1.51 ± 0.63	1.60 ± 0.56	1.66 ± 0.61	1.45 ± 0.51
不经常锻炼者	142	1.79 ± 0.51	1.69 ± 0.58	1.82 ± 0.64	1.81 ± 0.60	1.65 ± 0.45	1.48 ± 0.59	1.61 ± 0.45	1.69 ± 0.59	1.69 ± 0.44
P 值		<0.01	>0.05	<0.01	<0.01	<0.01	>0.05	>0.05	>0.05	<0.001

在我国 35 岁以下船员群体中,经常参加体育锻炼者只占 34.9%。这说明我国大多数船员还缺乏体育锻炼意识和习惯,不能利用体育锻炼手段达到改善其心理健康状况的目的。这一点应引起我们的注意。

3 结论

(1)我国 35 岁以下船员的心理健康水平明显低于正常人群,存在较为严重的性心理问题。

(2)在我国 35 岁以下船员群体中,经常参加体育锻炼的心理健康水平高于不经常参加体育锻炼的。这说明坚持经常性的体育锻炼能有效地提高船员的心理健康水平。

(3)在我国 35 岁以下船员群体中,大多数船员缺乏体育锻炼的意识和习惯,不能利用体育锻炼手段达到改善其心理健康状况的目的。

4 建议

(1)我国 35 岁以下船员的心理健康问题应引起航海专业院校和各级航运公司的重视,在注重培养专业知识技能的同时,应加强健康教育,重视其心理问题的疏导。可以选派专业心理医生或健康指导员到船上,结合船员工作制度和作息时间,进行经常性的健康讲座和健康情况检查,提高船员的健康意识和心理承受能力。并根据船员个体身心状况,有

针对性地选择、运用合适的运动处方、心理处方、医疗及营养处方。

(2)对于船员的性心理问题,应给予理解与重视,各级航运部门应加强对船员的性教育和正面引导,努力增大船员的情感容量,合理安排船员的文化娱乐生活,利用情感转移来缓解青年船员的心理冲突,严格外事纪律,注意船员的思想教育,从精神上提高和扩大性观念,加强心理疏导和治疗,把生理的性欲转化为心理上的性追求,逐步完善船员选拔的心理测量程序,防止心理不健全者进入船员队伍。

(3)应重视船员体育锻炼意识的培养和习惯的形成,结合船上生活空间有限、器材相对缺乏的实际情况,可以有针对性地选择一些简便灵活的项目进行普及,使船员掌握一些实用有效体育运动方式。如乒乓球、武术、拳击、健美、简易器械运动、医疗保健操、自我按摩与相互按摩方法、攀爬、跳跃活动等,进行积极的调整休息,以缓解船员身心的疲劳。

参考文献:

- [1] 王有权. 航海心理学[M]. 大连:大连海事大学出版社, 2000.
- [2] 龚锦涵. 航海医学[M]. 北京:中国军医出版社, 1996.
- [3] 易法建. 心理医生[M]. 重庆:重庆大学出版社, 1996.

[编辑:周威]