

灾后心理危机研究

ZAIHOU XINLI WEIJI YANJIU

5.12 汶川地震 心理危机干预的调查报告

+ 中国红十字会总会
沃建中◎主编



北京航空航天大学出版社



灾后心理危机研究

ZAIHOU XINLI WEIJI YANJIU

5.12

汶川地震

心理危机干预的调查报告

沃建中◎主编



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

灾后心理危机研究:5·12汶川地震心理危机干预的调查报告/
沃建中主编. —北京:北京航空航天大学出版社, 2008.9
ISBN 978-7-81124-475-5

I. 灾… II. 沃… III. 地震灾害-灾区-心理保健-调查报告-
中国 IV. B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146359 号

灾后心理危机研究:5·12汶川地震心理危机干预的调查报告

沃建中 主编
责任编辑 胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 690×960 1/16 印张: 13.75 字数: 160 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷 印数: 3 000 册

ISBN 978-7-81124-475-5 定价: 38.00 元

编委会

顾问：中国红十字会副会长 郭长江
中国红十字会秘书长 王海京

主编：沃建中

副主编：向燕辉 邹高祥 黄依

编委：王世涛 王舒侬 王平 陈启洪 黄玫
刘扬 沈莉 李二霞 李森森 楼烨萍

中国红十字会心理救援队

团长：黄依

副团长：牟正蓬

专家组组长：沃建中

专家组成员：刘亚 张晓丽 聂含笑 邹高祥 向燕辉
刘扬

摄制组：戴睿 陈静波 李勇 王阿奇 王钦
刘皓雷 陈磊 李津宇 孙伟博 李庆

序

2008年5月12日，是我们永远忘不掉的日子；14:28，是我们永远忘不掉的时刻。一场全民族的灾难，打乱了我们平静的生活，倾刻间，我们的心情到达了悲伤的谷底。

在灾后第二天，我就到达了灾区。我在较早的时刻目睹了这样一场突如其来的地震带给灾区人民的灾害。数万同胞失去生命，美丽的家园变成废墟，惨烈的场景让人不忍再次回眸，不愿再次回想。离开灾区很长一段时间，我的眼前出现的都是灾区群众痛苦、悲伤、恐惧、无助、麻木、抑郁的眼神。我们完全可以想象得到，灾区人民承受着怎样的悲伤与痛苦。地震不仅仅给灾区群众带来了物质上的巨大损失，也给他们带来了不可估量的心理上的伤害。

中国红十字会在第一时间做出了快速的反

应，向灾区群众送去了大量的帐篷、棉被和救灾物资，集中全国红十字的力量，组织了六支医疗救援队火速前往抗震救灾的前线。特别是还专门向灾区派出了两支心理救援队。这是具有百年历史的中国红十字会的第一次心理救援。

中国红十字心理救援队是由心理学专家、学者、社会知名人士和媒体代表组成的。他们于5月20日和21日分两批次前往四川地震灾区，进行为期10天左右的心理救援工作。经过心理救援队队员的努力，这次心理救援活动取得了初步的成功，多家媒体给予了跟踪报道。中国红十字心理救援队二队的专家组组长沃建中博士率领救援队的专家队员们对十天中采集的大量访谈、问卷等资料进行数据分析和整理，写就了《灾后心理危机研究—5·12汶川地震心理危机干预的调查报告》。这一调查研究专著，以其真实性、权威性和可读性体现了它所具有的特殊价值。通过此书，读者一方面可以了解灾后心理危机的特点，另一方面还可以深切感受到地震发生后心理救援人员对灾区群众进行心理危机干预的现实场景，

从而加深对这项非常有意义的工作的认识。

我的总的感觉是，向灾区派遣心理救援队是非常有意义的，出版《灾后心理危机研究—5·12汶川地震心理危机干预的调查报告》这样一本学术著作同样是非常有意义的。

出版本书，是北京航空航天大学出版社的善举，在此向出版社表示敬意和感谢。

在写这个所谓序的时候，我的眼前又出现了灾区群众痛苦、悲伤、恐惧、无助、麻木、抑郁的眼神。但愿以后不再看到。

是为序。

郭长江



中国红十字会副会长郭长江

为中国红十字会心理救援队进行出征动员

前 言

2008年5月12日14时28分,中国四川发生了8.0级的大地震。据国家民政部报告,截至9月18日12时,已确认造成69227人遇难,374643人受伤,17923人失踪(资料来源于新华网)。

一场可怕的地震、海啸灾害,不仅给灾区造成极大的人员伤亡和财产损失,而且还极大地伤害灾民的心理健康,造成心理上的“废墟”和不平衡状态,导致危机的产生^[1-8]。四川地震发生后同样突现了众多的心理健康问题。人们要战胜地震带来的灾害,不仅要有强大的物质力量,还要有强大的精神力量。因此,对灾后心理危机进行干预和研究是防灾减灾的重要措施。

关于心理危机的含义,Bard和Elison认为心理危机是一种对应激事件的主观反应,这种应激事件由于能够使心理稳定发生变化,所以导致个体一时无法适应和解决问题(转引)^[9]。心理危机的要素包括:重大的心理应激;引起急性情绪扰乱、认知改变、躯体不适及行为改变。但所有这些均不符合任何精神疾病的诊断标准;当事人用寻常解决问题的手段暂时不能应付,即出现的特殊问题和利用

自己的潜能来对付二者之间的失衡^[10]。

近40年来,对灾后心理危机的研究在国外有了很大发展,危机干预成为自杀企图者以及遭受严重心理创伤者的一种有效的心理社会干预方法。一些危机高发国家,如以色列、日本等在该领域有比较丰富的经验。我国在心理危机方面的研究是近些年才开始的,人们在开展灾后物质重建的同时开始更多地关注幸存者心理创伤的复原。围绕着心理危机干预,国内外的学者对危机后的心理表现(即心理危机特点)、干预理论、干预方法与策略、干预模式及干预技术等分别进行了大量的研究。其中,对心理危机特点的调查、探索和研究是进行心理危机干预的前提和基础。

个体面对危机时会产生一系列身心反应,一般危机反应会持续6~8周。危机反应主要表现在生理异常(如肠胃不适、腹泻、食欲下降、头痛、疲乏、失眠及做噩梦等)、情绪异常(如焦虑、恐惧、悲伤、愤怒及忧郁等)、认知异常(如感知觉异常、思考与理解困难、无法集中注意力及记忆力减退等)、行为异常(如下意识动作坐立不安、逃避与疏离、攻击及强迫等)和交往异常(如无法信任、失控、觉得被拒绝及被放弃)等方面^[7,8],并且危机反应的各个方面是相互伴随发生的。抑郁和应激障碍 PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 是灾后最常见的症状。研究发现,在遭受重大精神创伤的群体中,创伤后应激障碍的发生率显著增高,约为3%~58%^[12]。Lima 等人在哥伦比亚的 Armero 地区发生火山爆发后7个月对受灾者进行心理评估,发现56%的人仍处于悲伤之中^[13]。Kato 等人在对日本 Hanshin-Awaji 大地震的研究中发现,情绪低落、难以入眠、容易受惊及易怒是灾后早期阶段最多的反应;相比较而言,不愿与人说话、噩梦及负罪感等不良行为在受灾人群中则较少被看到^[14]。Sharan 等人在对发生在西印度 Marathwada 地区的大地震的研究中发现,有59%的受灾者出现心理困扰^[15]。20年后对1976年唐山大地震幸存者进行调查的结果显示,在1813人中延迟性应激障碍的现患率为0.94%,终身患病率为22.17%;335例

(18.48%) 发生急性应激反应, 810 例 (44.68%) 为明显情绪反应, 仅 266 例 (14.67%) 为正常^[11]。Kidson 等人在对 108 例参加二次世界大战的退伍军人进行检查后, 发现 49 例 (45%) 在战后 45 年仍存在明显的创伤后应激障碍症状^[17]。Chen 等人于 1999 年台湾大地震发生后一个月对 525 个受灾者进行临床诊断或家庭访问, 发现 69.1% 的人报告说失眠, 62.6% 的人报告说神经过敏, 58.4% 的人报告说心理过于悲伤, 56.7% 的人报告说情绪低落, 53.2% 的人报告说头晕和头痛, 51.1% 的人报告说胸闷, 33% 的人说感到没有希望, 36.6% 的人说没有信心, 20% 的人说对将来没有信心^[18]。Yen Kuang Yang M D 等人于 1999 年台湾大地震发生后 3 到 4 个月期间, 对 663 个幸存者进行了问卷调查, 发现过度担忧、失眠的人数分别达到 37.6% 和 28.9%; 28.5% 的人报告说情绪低落^[19]。1988 年前苏联亚美尼亚发生地震后的 3 到 6 个月期间, Goenjian 对 582 个未接受治疗的受灾者进行了评估, 发现产生 PTSD 的达到 74%, 有抑郁困扰的达到 22%^[20]。Goenjian 和 Kato 等人也在研究中发现, 灾后, 老年人在一个较长的时间内遭遇心理危机的程度要强一些, 恢复得较慢一些^[14, 21]。

此外, 相对于一般成人来说, 灾难事件对孩子造成的心理创伤更为严重。如果不进行有效的心理干预, 那么他们以后出现强恐惧症、焦虑症等各种心理问题的概率会很高。根据已有研究, 儿童 PTSD 的症状主要有: 反复重现创伤性的体验、回避与创伤事件有关的活动及持续的警觉性增高等。高民杰对 1976 年唐山大地震后的孤儿进行了研究, 发现不少孤儿具有性情孤僻, 情绪低落, 感到自己低人一等等负面心理表现^[22]。贾福军等人于唐山地震 21 年后对 67 名孤儿和 67 名非孤儿幸存者进行了心理健康状况调查, 结果发现孤儿心理状况和生活质量与对照组相比无明显差异, 也无明显的性别和年龄差异^[23]。

关于人格特征因素与心理危机特点之间的关系研究, 因为无法进行前测, 所以对这方面的研究比较少, 不过也有研究发现, 神经

过敏与强迫性特质与灾后心理危机之间存在着显著正相关^[24]。尽管如此，各种不同的人格特质与 PTSD 之间的相关关系还不是很清楚。

综上所述，相关研究者对灾后心理危机的特征与表现进行了广泛的研究，概括起来有以下特点：（1）详尽研究了灾后心理危机的外在表现特点，这些特点往往可以被观察到，比如受灾者在生理、情绪、认知、行为和社会交往等方面的表现；其中，特别是对 PTSD 症状的研究较为深入；（2）不少对灾后幸存者的调查和研究是在灾难事故发生后很长一段时间才进行的；（3）基本上没有对不同的受灾群体进行比较研究，也没有分析不同受灾程度受灾者的心理危机状态；（4）没有对受灾者潜在的人格特点进行研究，即没有分析灾难对心理特征，比如人格、自我效能、注意力及兴趣等方面的深刻影响，以及反过来受灾难影响而发生改变的人格、自我效能、注意力及兴趣等再对不良情绪及生理、认知及行为等的影响；（5）对灾后青少年的心理危机研究涉及比较少。

针对这些研究的不足，在本次调查中，作者通过对 5·12 汶川大地震重灾区受灾者进行的抽样调查，首先探讨了 5·12 地震重灾区群众灾后心理危机的总体特点，其中包括人格的变化和自我效能、身心健康及应对方式等心理特征差异。从灾后大群体方面来讲，主要包括受灾儿童青少年群体、受灾成人和救灾志愿者三类群体之间心理特征的比较；从年龄发展来讲，主要包括对儿童青少年及成人之间心理特征差异的比较；从不同受损程度来讲，包括有无亲属遇难受灾者心理危机状态的比较。其次，探讨了影响受灾群体心身状况的因素。通过这些研究，我们希望能够更深入、更系统地了解 5·12 地震对受灾群体的心理影响，奠定对灾区群体进行心理危机评估的基础，从而为制订合理的干预计划提供科学依据。同时，也为国家建立具有中国特色的灾后心理危机干预机制提供理论依据。

作者

2008 年 9 月

目 录

第一章	心理危机干预概述	1
	一、心理危机干预的含义	1
	二、心理危机干预的模式、技术及实施的步骤	3
	三、心理危机干预的必要性及干预案例	6
	四、此前研究的缺陷和问题的提出	8
第二章	地震灾后群众心理危机总体特点	10
	第一节 5·12 地震心理危机干预研究的调查方法	11
	一、调查对象	11
	二、研究方法	12
	三、研究工具	14
	四、调查步骤	15
	五、数据收集与整理	16

第二节 受灾群众的不良情绪状态	16
一、抑郁情绪的分析	18
二、孤独情绪的分析	19
三、恐惧情绪的分析	21
四、烦躁情绪的分析	22
五、愤怒情绪的分析	23
六、焦虑情绪的分析	24
第三节 受灾群众的生理不适应反应	26
一、身体不适应分析	26
二、睡眠质量	27
三、饮食状况	29
第四节 灾区群众认知能力与自我效能的变化	30
一、注意力	31
二、兴趣	32
三、自我效能	33
第五节 受灾群众应对方式	34
一、强迫行为	34
二、回避行为	36
三、漠然行为	37
四、自杀的特点	38
五、自罪感	39
六、退避行为	40
七、幻想行为	42
八、自责行为	43
九、求助行为	44
十、合理化行为	45

十一、解决问题行为	46
第六节 受灾群众人格特点的比较	48
一、不同情绪健康水平的受灾群众的人格总体 差异	48
二、有显著差异人格维度的 LSD 检验	49
三、受灾群众人格特点的平均数比较	50

第三章 5·12 灾后不同程度受创群体的心理状态

比较	54
第一节 不同程度心理受创群体不良情绪的差异	
研究	55
一、三类群体的不良情绪总体差异	55
二、对不良情绪在三类群体之间的差异进行 LSD 检验	55
三、对不良情绪在三类群体间的差异进行平均数 的直观比较	57
第二节 不同程度心理受创群体的生理差异	
研究	57
一、三类群体生理差异总体特点研究	58
二、生理适应差异的 LSD 检验	58
三、对三类群体间生理反应差异进行平均数的 直观比较	59
第三节 不同程度心理受创群体认知与自我效能的	
差异研究	59
一、三类群体认知能力与自我效能上的总体 差异	59

二、认知能力与自我效能的 LSD 检验 60

三、三种群体的认知能力和自我效能的平均数
直观比较 61

**第四节 不同程度心理受创群体的应对方式差异
研究 61**

一、不同程度心理受创群体不良情绪的应对
方式比较 62

二、不同程度心理受创群体不良行为的应对
方式比较 65

**第五节 不同程度心理受创群体的人格差异
研究 68**

一、三类群体在人格上的总体差异 68

二、对有显著差异的人格特点进行 LSD
检验 69

三、对有显著差异的四个人格特征进行直观
的平均数比较 70

第四章 青少年灾后心理危机的年龄特点 72

第一节 青少年不良情绪变化的特点 72

一、青少年不良情绪的总体差异 73

二、青少年不良情绪的 LSD 检验 74

三、三类学生群体不良情绪的平均数
比较 75

第二节 青少年生理反应的总体差异 76

一、青少年生理反应的总体差异 76

二、青少年生理反应的 LSD 检验	77
三、三类学生群体生理不适应状态的平均数 比较	78
第三节 青少年的认知能力和自我效能变化	
特点	79
一、青少年的认知能力和自我效能变化总体 差异特点	79
二、三类学生在认知和自我效能上的 LSD 检验	80
三、三类学生群体在注意力障碍、兴趣及 自我效能上的平均数比较	81
第四节 青少年的应对方式变化特点	81
一、青少年应对方式的总体差异特点	82
二、青少年应对方式的 LSD 检验	83
三、青少年的应对方式各维度平均数比较	85
第五节 青少年的人格变化特点	87
一、青少年人格变化的总体差异特点	87
二、青少年人格变化的 LSD 检验	89
三、三类学生群体人格特点的平均数比较	89
第五章 5·12 地震灾后心理危机的群体差异比较	92
第一节 青少年、成人和救援者三类群体的不良情 绪总体差异比较	92
一、青少年、成人和救援者三类群体的不良 情绪比较	93