DOI:10.16016/j.2097-0927.202201165

心理资本训练对集训期新兵幸福感影响的比较研究

张 巧[1],王英男[2],彭 李[1],许 辰[1],李 敏[1] 400038 重庆,陆军军医大学(第三军医大学)医学心理系军事心理学教研室[1];071000 河北 保定,中国人民解放军 66109 部队[2]

[**摘要**] **目的** 研究不同心理资本训练形式对集训期新兵幸福感的干预效果及差异。**方法** 采取整群抽样法抽取某新兵训练基地 2021 年 3 月入伍新兵 99 人,分成 3 组(8 次团体干预组、1 次团体干预组和对照组)。8 次团体干预组接受连续 4 周,每周 2 次,每次 2 h 的心理资本团体干预;1 次团体干预组在第 4 周接受 3 h 的 1 次团体干预;对照组不接受干预。使用积极心理资本问卷(Positive Psychological capital Questionnaire, PPQ)、生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS)、正负性情绪量表(The Positive and Negative Affect Scale, PANAS)、中文版心理幸福感量表(Chinese version for Ryff's Scales of Psychological Well-being, RPWB)在干预前(T1)、干预结束时(T2)、干预结束后 1 个月(T3)对 3 组成员进行评估。**结果** 训练前 3 组人口统计学信息及各心理学指标差异均无统计学意义。①主观幸福感水平测量时间与训练分组的交互效应有统计学意义($P<0.05$),8 次团体干预组主观幸福感在 T2、T3 时均显著高于对照组($P<0.01$,$P<0.05$),1 次干预组仅在 T2 时显著高于对照组($P<0.05$);②心理幸福感水平测量时间与训练分组的交互效应有统计学意义($P<0.05$),8 次团体干预组心理幸福感水平在 T2 时显著高于对照组($P<0.01$),1 次组与对照组心理幸福感在 T2、T3 时差异均无统计学意义;③心理资本总分测量时间与训练分组的交互效应有统计学意义($P<0.05$),8 次团体干预组心理资本水平在 T2、T3 时均显著高于对照组($P<0.01$,$P<0.05$),1 次干预组仅在 T2 时显著高于对照组($P<0.05$)。**结论** 集训期开展心理资本训练能显著增加新兵心理资本,提升其幸福感水平,且 8 次团体干预较 1 次团体干预效果更佳,维持时间更长。

[**关键词**] 心理资本训练;主观幸福感;心理幸福感;新兵

[**中图法分类号**] R395.6;R821.2 [**文献标志码**] A

Effect of psychological capital interventions on well-being in new recruits during assembly training: a comparative study

ZHANG Qiao[1], WANG Yingnan[2], PENG Li[1], XU Chen[1], LI Min[1] [1]Department of Military Psychology, Faculty of Medical Psychology, Army Medical University (Third Military Medical University), Chongqing, 400038; [2]Troop 66109, Baoding, 071000, Hebei Province, China

[**Abstract**] **Objective** To compare the effects of 2 kinds of psychological capital intervention on well-being of new recruits during assembly training. **Methods** A total of 99 soldiers who were newly recruited in March 2021 were subjected by cluster sampling from an army unit. Then they were divided into 3 groups, that is, 8-time intervention group, 1-time intervention group and control group. The participants from the 8-time intervention group were given psychological capital group training for 8 times, twice a week, about 2 h per time, for 4 consecutive weeks. Those out of 1-time intervention group were given psychological capital group

[**基金项目**] 军队卫勤保障能力创新与生成专项技术(20WQ003)

[**通信作者**] 李 敏,E-mail:limin52267@tmmu.edu.cn

2097-0927/Copyright © 2022, 陆军军医大学(第三军医大学)。这篇开放获取文章遵循 CC BY 许可协议(https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

training in the 4th week for 3 h. While the control group was blank control. Positive Psychological capital Questionnaire (PPQ), Satisfaction With Life Scale (SWLS), Positive and Negative Affect Scale (PANAS) and Chinese version for Ryff's Scales of Psychological Well-being (RPWB) were measured in all subjects before intervention (T1), after intervention (T2) and 1 month after intervention (T3). **Results** There were no significant differences in demographic data and psychological indicators in the 3 groups before intervention. ① There were statistical significances in the interaction effect between measurement time for subjective well-being and different training groups ($P<0.05$). The 8-time intervention group showed significantly higher subjective well-being at T1 and T2 than the control group ($P<0.01$, $P<0.05$), while the 1-time intervention group only showed at T2 ($P<0.05$). ② Significant difference was seen in the interaction effect between measurement time for psychological well-being and different training groups ($P<0.05$). The 8-time intervention group had obviously higher psychological well-being at T2 than the control group ($P<0.05$), while the 1-time intervention group had no such difference from control group at T2 and T3 ($P<0.05$). ③ Interaction effect was significant between measurement time for total score of psychological capital and different training groups ($P<0.05$). The scores of psychological capital were significantly higher in the 8-time intervention group than the control group at T2 and T3 ($P<0.01$, $P<0.05$), and in the 1-time intervention group than the control group only at T2 ($P<0.05$). **Conclusion** Psychological capital training could effectively increase recruits' positive psychological resources and improve well-being during assembly training. The 8-times group intervention has better effects than the 1-time group intervention, and can last longer.

[**Key words**] psychological capital intervention; subjective well-being; psychological well-being; new recruits

Supported by the Special Technology for Innovation and Generation of Military Health Service Support Capabilities (20WQ003). Corresponding author: LI Min, E-mail: limin52267@tmmu.edu.cn

集训是新兵军旅生涯的首要挑战,环境、训练、管理带来的压力,对其心理健康和幸福感产生消极影响[1-2]。而幸福感对个体的健康、关系、工作均有积极的作用[3-4]。在“快乐主义”和“实现主义”两种哲学思想的影响下,研究者们提出主观幸福感和心理幸福感两个不同的概念[5],并认为从主观感受和个人功能两个方面去评估幸福感更加全面[6]。其中主观幸福感是指个体对自己生活的整体感受,包括生活满意度、积极情绪和消极情绪三个方面[3],而心理幸福感则强调个人发展与自我实现是获得真实幸福的重要途径[4]。YOUSSEF-MORGAN 等[7]有关心理资本与幸福感理论模型的研究表明,可以通过心理资本训练提升个人幸福感。心理资本是指个体内在所蕴含的可发展的积极心理状态,包括希望、效能、乐观、韧性 4 个成分,心理资本干预则是以 4 个成分为靶点进行训练[8]。广泛的实践研究表明,这种训练方式可以有效提高心理资本,并对幸福感和表现产生积极影响[9]。国内常见的干预形式有单次干预、以心理资本为主题的团体心理辅导等[10-11]。与个体咨询相比,团体辅导可以同时面向多人,适用于有共同成长课题的群体,在专业人员较少的情况下是一种更为高效的干预形式[12],非常贴合部队的需求。以干预次数为依据,团体辅导可分为 1 次团体和多次团体,两种设置均有其独特的优势。

目前,心理资本训练在部队中的适用性和效果研究较少。本研究探讨不同心理资本训练形式对集训期新兵幸福感的干预效果及差异,探索心理资本训练在部队的最佳干预模式,为促进新兵心理健康、增加新兵幸福感提供新的视角。

1 资料与方法

1.1 研究对象

2021 年 5 月于某新兵训练基地开展心理资本训练。入组标准:①2021 年 3 月入伍新兵;②参与试验前均未接受过心理资本相关训练;③自愿参加本研究。排除标准:不能正常参加日常训练的伤病员。最终确定同一连队 109 名新兵作为研究对象。采取方便分组法,分为 8 次团体干预组(34 人,8 次组)、1 次团体干预组(40 人,1 次组)及对照组(35 人)。8 次组有 1 人因故缺失课程 2 次,1 次组有 8 人未完成追踪问卷,对照组有 1 人未完成追踪问卷。最终确定 8 次组 33 人、

1次组32人、对照组34人。本研究获陆军军医大学医学伦理委员会批准(2020第019-02)。

3组人员共99人,均为男性,年龄17~24(20.19±1.56)岁。大专以下学历(包括初中、高中或中专)35人(35.35%),大专及以上学历(包括大专、本科及以上)64人(64.65%);家庭所在地为城市共21人(21.21%),农村78人(78.79%);独生子女19人(19.19%),非独生子女80人(80.81%)。

1.2 评估工具

1.2.1 自编人口统计学量表 包括年龄、学历、家庭所在地、是否独生子女等信息。

1.2.2 积极心理资本问卷(Positive Psychological capital Questionnaire, PPQ) 由张阔等[13]编制,共26个项目,包括希望、乐观、自我效能、韧性4个因子,用于评估个体的积极心理资本水平。问卷采取Likert 7点评分,1分表示"完全不符合",7分表示"完全符合",问卷得分越高,表示个体的积极心理资本水平越高。

1.2.3 生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS) 由DIENER等[14]编制,共5个项目,采用Likert 7点评分,1分表示"非常不同意",7分表示非常同意,量表得分越高,表明生活满意度越高。

1.2.4 正负性情绪量表(the Positive and Negative Affect Scale, PANAS) 由邱林等[15]修订,共20个项目,包含正性情绪和负性情绪两个维度。量表采用Likert 5点计分法,1分表示"几乎没有",5分表示"极其多"。维度得分越高,表明个体在过去1周内体验到这些情绪的程度越高。

1.2.5 中文版心理幸福感量表(Chinese version for Ryff's Scales of Psychological Well-being, RPWB) 由LI[16]修订,共18个项目,包括与他人的积极关系、自主性、环境掌控、个人成长、生活目标、自我接纳6个维度。问卷采取Likert 6点评分法,1分表示"完全不符合",6分表示"非常符合",量表得分越高,表示个体的心理幸福感水平越高。

1.3 干预方法

1.3.1 干预程序 8次组在新训展开1个月后开始进行干预,共8次,持续4周,每周2次,每次2 h;1次组在8次组干预进行至第4周时进行1次干预,约3 h;对照组不进行特殊干预。所有团体干预由相同领导者和助手实施。在干预前(T1)、干预结束时(T2)、干预结束后1个月(T3)3个时间点使用积极心理资本量表(PPQ)、生活满意度问卷(SWLS)、正负性情绪量表(PANAS)、中文版心理幸福感量表(RPWB)对所有被试进行评估。

1.3.2 干预方案 根据心理资本干预模型[8],主要包含希望、效能、韧性、乐观4个维度的干预。使用树立目标、分解目标、思考路径及替代路径的活动增强希望;通过体验成功、榜样作用、替代学习、社会说服的活动来发展效能;采取对困难积极释义、替换不合理认知的活动培养乐观;通过提高压力应对的技能、寻找自身资源的活动来发展韧性;以体验感恩、增加积极情绪的活动来增加其他心理资源,多维度综合提升心理资本。8次团体干预方案设计依照团体心理辅导相关理论[12],将团体分为初创阶段、工作阶段、结束阶段3个阶段,在每次团体中以干预目标为导向,安排热身活动、主题活动及讨论与结束,布置家庭作业,干预方案见表1。1次团体干预将多维度的干预融合到几个主题活动中,干预方案见表2。

1.4 统计学分析

使用SPSS 23.0统计软件进行统计学分析,基线情况使用卡方检验、单因素方差分析比较3组成员差异,干预效果采用3(分组:8次组、1次组、对照组)×3(测试时间:T1、T2、T3)重复测量方差分析进行评估。检验水准:$\alpha=0.05$。

2 结果

训练前3组人口统计学信息及各心理学指标差异均无统计学意义,见表3。重复测量方差分析结果显示:心理资本总分、主观幸福感总分、心理幸福感总分的分组×时间交互作用均有统计学意义($P<0.05$),因此,进一步进行简单效应分析(表4)。

2.1 干预前后主观幸福感总分比较

分组的简单效应分析提示:干预前8次组、1次组、对照组的主观幸福感得分差异无统计学意义;T2时,8次组和1次组的主观幸福感水平均显著高于对照组($P<0.01$,$P<0.05$);T3时,8次组主观幸福感水平仍显著高于对照组($P<0.05$),而1次组主观幸福感水平与对照组差异无统计学意义。

时间的简单效应分析提示:8次组T2及T3时的主观幸福感得分显著高于T1时($P<0.05$,$P<0.01$);1次组3个时间点主观幸福感水平差异无统计学意义;对照组T2时主观幸福感水平下降,与T1差异有统计学意义($P<0.05$),T3时主观幸福感水平回升,显著高于T2时($P<0.05$),但与T1时无明显差异。

2.2 干预前后心理幸福感总分比较

分组的简单效应分析提示:干预前 8 次组、1 次组、对照组的心理幸福感水平差异无统计学意义;T2 时 8 次组心理幸福感水平显著高于对照组($P<0.01$),1 次组与对照组差异无统计学意义;T3 时 3 组心理幸福感水平无明显差异。

时间的简单效应分析提示:8 次组 T2 及 T3 时心理幸福感水平显著高于 T1($P<0.01$);1 次组 3 个时间点的心理幸福感分数差异无统计学意义;对照组 T2、T3 时心理幸福感与 T1 均无明显差异。

表 1 心理资本 8 次团体干预方案

主题	活动目标	活动内容
第 1 次:开始 五湖四海来相聚	①协助成员彼此认识,建立良好的团体氛围 ②制定团体契约,明确团体规范 ③介绍团体目的,引导成员建立对团体的合理期望	大风吹,滚雪球,我的战队,我们的约定
第 2 次:希望 我们都有一个梦	①进一步增进成员间熟悉程度,加强彼此之间的联结 ②使成员意识到目标树立的重要性,使成员了解科学设立目标的原则 ③让成员树立个人目标,并学会使用目标分解的策略 ④通过积极想象未来的自己,增强成员实现目标的动力	乌龟和乌鸦,我们都有一个梦,逐梦之路,给自己的一封信
第 3 次:信心 相信自己我可以	①通过上周作业分享,监督成员目标完成的进程,并给予积极反馈,建立小步实现目标的信心 ②通过心理演练、头脑风暴的方式,让成员明确实现目标的路线 ③找出自己与榜样之间的共同点,思考他人的成功要素,增加效能	萝卜蹲,前进的一小步,绘制路线图,榜样的力量
第 4 次:乐观 我的想法我做主	①通过活动让大家意识到,每个人都是按照自己的方式来理解世界的,初步讲解 ABC ②让成员了解乐观与悲观的区别,从故事中体会想法和后果之间的关系 ③了解不合理信念的特点,认识自己和他人存在的不合理信念,并互相帮助,寻找替代的积极信念	“情报”传递,想法大作战,我的 ABC
第 5 次:韧性 压力压力不怕你	①创设压力情境,使团体成员体验压力 ②引导成员分析自己的压力来源,增加解决压力的技巧 ③让成员体验学习放松方法,提高成员应对压力的能力,增强韧性	险境突围,我的压力圈,压力秘籍,放松心情
第 6 次:韧性 逆境坚持最美丽	①让成员在解决困难的过程中体会坚持的意义 ②引导成员深入思考自己的价值观,找出自己的信念来源 ③引导成员梳理各自的资源,增加战胜困难的信心	心有千千结,我的五样,我的资源包
第 7 次:其他积极心理资源 快乐感恩陪伴我	①引导成员培养感恩的态度,增加成员积极情绪 ②引导成员让成员感受被人帮助,被人支持的感觉 ③学习发现并欣赏别人的优点,促进成员的互相肯定,增加幸福感	险境盲行,3 件好事,感恩的 1 封信,优点大轰炸
第 8 次:总结 整理收获向前行	①对前面 7 次团体辅导内容进行回顾和总结 ②协助成员整合所学知识和技能,应用于实际学习、生活和工作中 ③结束团体,处理离别情绪,给予彼此反馈和祝福	梅花朵朵开,总结团体,背后留言,合影

表 2 心理资本 1 次干预方案

活动名称	活动目标
放松操	活跃现场气氛,缓解紧张与陌生,减轻训练疲劳,恢复精力
目标在前方	引导成员科学树立目标、分解目标,强化实现目标的意义,激发成员内在动力,增加希望和效能
寻梦藏宝图	①引导成员具体化目标实现的路径,提前做好困难应对准备 ②引导成员挖掘自身优势资源,培养优势视角,应用资源来解决困难、实现目标、增强信心及韧性 ③在过程中穿插植入“认知 ABC”,培养成员积极看待问题和困难,并提供积极的外部视角,培养乐观
我和你一样	①通过寻找榜样、具化榜样的优点,引导成员使用优势视角看待身边人 ②通过思考榜样的成功过程,学习用成功结果为导向的思维,帮助成员更好地明确目标实现路径,增加希望感和效能感 ③通过思考榜样最终落点于自身优势及行动,利用榜样力量、替代学习增加效能
总结+手语操	①总结团体内容,处理分别,并启发成员思考如何将课程收获应用于日常生活,强化行动意识 ②通过“我是真的很不错”手语操,增加成员自我肯定和积极情绪 ③结束

表 3 3 组新兵基线情况比较 [$\bar{x}\pm s$, 例(%)]

变量	8 次组(n=33)	1 次组(n=32)	对照组(n=34)	F/χ^2 值	P 值
年龄/岁	20.48±1.68	19.94±1.68	20.15±1.31	1.018	0.365
学历				0.472	0.790
大专以下	13(39.39)	10(31.25)	12(25.29)		
大专及以上	20(60.61)	22(68.75)	22(64.71)		
家庭所在地				1.109	0.574
城市	5(15.15)	8(25.00)	8(23.53)		
农村	28(84.85)	24(75.00)	26(76.47)		
是否独生子女				4.300	0.116
是	6(18.18)	3(9.37)	10(29.41)		
否	27(81.82)	29(90.63)	24(70.59)		
主观幸福感	42.82±14.48	42.91±13.49	38.56±12.99	1.108	0.335
心理幸福感	83.79±11.96	84.19±10.98	81.79±9.32	0.471	0.626
心理资本	5.50±0.74	5.34±0.85	5.22±0.74	1.060	0.350
希望	5.87±0.83	5.90±0.85	5.68±0.97	0.579	0.562
效能	5.12±0.80	4.75±0.95	4.86±0.84	1.588	0.210
乐观	5.64±0.80	5.54±1.04	5.26±0.76	1.633	0.201
韧性	5.38±1.06	5.17±1.00	5.10±1.07	0.646	0.526

2.3 干预前后心理资本总分及各维度比较

分组的简单效应分析提示:干预前 3 组心理资本各维度得分及总分差异无统计学意义;而 T2 时 8 次组和 1 次组的心理资本得分均显著高于对照组(P<0.01,P<0.05);T3 时 8 次组心理资本水平仍显著高于对照组(P<0.05),而 1 次组心理资本得分与对照组差异不明显。

时间的简单效应分析提示:8 次组 T2 时心理资本水平高于 T1,统计学水平临界显著(P=0.050),而 T3 得分显著高于 T1 和 T2(P<0.01,P<0.05);1 次组 T2 及 T3 时心理资本水平虽有增加,但增加量不显著;对照组 T2 时心理资本水平下降,与 T1 差异临界显著(P=0.051),T3 时心理资本水平回升,显著高于 T2 时(P<0.05),但与 T1 时差异无统计学意义。

表 4 3 组新兵在不同时间点各维度得分及重复测量方差分析（$\bar{x}\pm s$）

变量	时间点	组别			分组主效应		时间主效应		时间×分组交互效应	
		8 次组（$n=33$）	1 次组（$n=32$）	对照组（$n=34$）	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值
主观幸福感	T1	42.82±14.48	42.91±13.49	38.56±12.99	3.817	0.025	4.590	0.013	2.602	0.037
	T2	46.09±14.23	44.31±15.10	35.59±13.20						
	T3	49.79±14.57	45.78±18.46	40.03±10.38						
心理幸福感	T1	83.79±11.96	84.19±10.98	81.79±9.32	2.439	0.093	3.461	0.035	3.526	0.008
	T2	88.64±11.56	83.97±11.72	80.41±7.15						
	T3	88.82±12.14	85.72±13.87	83.65±7.01						
心理资本	T1	5.50±0.74	5.34±0.85	5.22±0.74	4.305	0.016	5.102	0.008	2.945	0.022
	T2	5.67±0.78	5.49±0.82	5.06±0.57						
	T3	5.89±0.77	5.52±0.96	5.32±0.60						
希望	T1	5.87±0.83	5.90±0.85	5.68±0.97	3.084	0.050	0.274	0.761	2.761	0.029
	T2	5.88±0.73	6.04±0.78	5.40±0.59						
	T3	6.01±0.80	5.83±0.95	5.59±0.68						
效能	T1	5.12±0.80	4.75±0.95	4.86±0.84	5.313	0.006	14.153	0.000	2.819	0.026
	T2	5.47±0.88	5.00±0.89	4.74±0.72						
	T3	5.79±0.90	5.25±1.05	5.06±0.76						
乐观	T1	5.64±0.80	5.54±1.04	5.26±0.76	3.325	0.040	7.714	0.001	0.498	0.737
	T2	5.76±0.80	5.57±0.92	5.27±0.65						
	T3	6.05±0.78	5.70±0.97	5.54±0.58						
韧性	T1	5.38±1.06	5.17±1.00	5.10±1.07	3.072	0.051	1.600	0.205	1.992	0.097
	T2	5.57±1.06	5.36±1.09	4.82±1.12						
	T3	5.73±0.92	5.29±1.23	5.08±0.91						

进一步对心理资本各维度进行分析,结果提示:希望的交互效应显著,$F(4,192)=2.76$,$P<0.05$,$\eta^2=0.05$;效能的交互效应显著 $F(4,192)=2.82$,$P<0.05$,$\eta^2=0.10$;乐观、韧性的交互效应均不显著,提示心理资本训练对于乐观和韧性维度的提升未达显著水平。

3 讨论

尚处于成年早期的新兵,面对环境变化及训练等一系列应激源,易产生各种心理冲突,与地方青年和老兵相比,其幸福感水平较低[5, 17]。本研究结果表明,8 次心理资本团体干预效果良好,能够显著增加新兵心理资本水平,提升其主观幸福感和心理幸福感,在干预结束后 1 个月,干预的积极效应依旧存在;1 次团体干预短期效果显著,能够帮助新兵保持心理资本和主观幸福感水平,不因训练、管理、考核等压力而降低。说明无论是 8 次干预还是 1 次干预,新兵都能够从心理资本干预中有所获益,这与以往干预研究结果基本一致[10-11, 18]。进一步比较发现,8 次团体干预的效果优于 1 次团体,这与黄梦丽[19]在大学生群体中的研究结果相似。可能的原因有:随着干预次数和时间的增加,针对心理资本各个成分的干预更充分,团体带领者和成员之间的关系建立更加牢固,成员也有更多时间练习和巩固干预的效果。考虑到新兵新训安排十分紧凑,而专业人员较少等实际情况,虽然 1 次干预的效果不如 8 次团体干预,但是易于开展和实施,能够缓冲压力带来的不利影响,所以也具备一定的现实效益。

本研究还发现,新兵心理资本通过干预得到提升后,其主观幸福感和心理幸福感水平也得到提高。AVEY 等[20]的纵向研究结果表明,心理资本作为个体具备的积极的心理资源,能够促进个体对幸福感的感知。个体心理资本水平增加,整体处于一种更加积极的状态之中,将更加积极地看到自己的过去、现在和未来,这种广泛的积极状态与积极的情绪体验和良好的个人功能状态密不可分[7]。其次,促进个体对目标的

主动追求是心理资本训练重要的组成成分,当个体拥有对自己有意义的目标,并朝着自己的目标前进时,更有可能产生心流的体验,感受到真实的幸福感[21]。此外,心理资本干预强调干预过程中的积极关注和正向反馈[8],在团体中,领导者及成员间的积极互动,既有利于构建温暖、信任人际关系,也会带来正向的情感体验。CULBERTSON 等[22]的研究指出,由于主观幸福感与心理幸福感的核心概念不同,因此心理资本对两者的影响不同。本研究中心理资本干预对两种幸福感的效果略有差异,可能与此原因有关。

综上所述,集训期间在新兵群体中开展心理资本训练能够增加新兵心理资本水平,提升新兵群体的幸福感,8 次团体干预的效果优于 1 次团体干预。这提示未来可以将心理资本训练推广应用,在实际情景中选择更合适的干预形式,使更多新兵受益。同时,本研究存在一些不足:首先,虽然干预后心理资本总体水平提升,但乐观和韧性维度的增幅未达显著水平,未来还需进一步完善方案;其次,研究样本量较小,还应扩大样本量对结果进行验证;此外,本研究对象只纳入了男性,结论推广至女性群体时需谨慎。未来研究可以探索更便捷、同样具备近远期效应的干预形式,更好地服务部队。

参考文献:

[1] 化振, 杨来启, 马文涛, 等. 新兵总体幸福感水平与相关因素的研究[J]. 解放军预防医学杂志, 2020, 38(2): 105-107. DOI: 10.13704/j.cnki.jyyx.2020.02.036.
HUA Z, YANG L Q, MA W T, *et al*. Study on the overall well-being level and related factors of recruits[J]. J Prev Med Chin PLA, 2020, 38(2): 105-107. DOI: 10.13704/j.cnki.jyyx.2020.02.036.

[2] 朱晓丽, 牛威, 孔令明, 等. 应激干预对新兵心理学指标及皮质醇水平影响的观察[J]. 人民军医, 2021, 64(2): 95-97, 117.
ZHU X L, NIU W, KONG L M, *et al*. Effect of stress intervention on psychological indexes and cortisol level of recruits[J]. People Mil Surg, 2021, 64(2): 95-97, 117.

[3] DIENER E, OISHI S, TAY L. Advances in subjective well-being research[J]. Nat Hum Behav, 2018, 2(4): 253-260. DOI: 10.1038/s41562-018-0307-6.

[4] RYFF C D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia[J]. Psychother Psychosom, 2014, 83(1): 10-28. DOI: 10.1159/000353263.

[5] 邢占军, 黄立清. 西方哲学史上的两种主要幸福观与当代主观幸福感研究[J]. 理论探讨, 2004(1): 32-35. DOI: 10.16354/j.cnki.23-1013/d.2004.01.009.
XING Z J, HUANG L Q. Two main concepts of happiness in the history of western philosophy and contemporary subjective well-being[J]. Theor Investig, 2004(1): 32-35. DOI: 10.16354/j.cnki.23-1013/d.2004.01.009.

[6] MARTELA F, SHELDON K. Clarifying the concept of well-being: psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being[J]. Rev Gen Psychol, 2019, 23(4): 108926801988088. DOI: 10.1177/1089268019880886.

[7] YOUSSEF-MORGAN C M, LUTHANS F. Psychological capital and well-being[J]. Stress Health, 2015, 31(3): 180-188. DOI: 10.1002/smi.2623.

[8] LUTHANS F, AVEY J B, AVOLIO B J, *et al*. Psychological capital development: Toward a micro-intervention[J]. J Organ Behav, 2006, 27(3): 387-393. DOI: 10.1002/job.373.

[9] LUPŞA D, VÎRGA D, MARICUTOIU L P, *et al*. Increasing psychological capital: a pre-registered meta-analysis of controlled interventions[J]. Appl Psychol, 2020, 69(4): 1506-1556. DOI: 10.1111/apps.12219.

[10] LIANG L, XIAO Q G, YANG Y S. The psychological capital of left-behind university students: a description and intervention study from China[J]. Front Psychol, 2018, 9: 2438. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02438.

[11] 吴丹萍, 杨忠, 陈英葵, 等. 大学生积极心理资本干预的实验研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(5): 677-681. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2016.05.010.
WU D P, YANG Z, CHEN Y K, *et al*. Experimental research on the effect of PPCI for college students[J]. China J Heal Psychol, 2016, 24(5): 677-681. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2016.05.010.

[12] 樊富珉, 何瑾. 团体心理辅导[M]. 上海:华东师范大学出版社,2010.
FAN F M, HE J. Group counseling[M]. Shanghai: East China Normal University Press, 2010.

[13] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本:测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2010, 8(1): 58-64.
ZHANG K, ZHANG S, DONG Y H. Positive psychological capital: measurement and relationship with mental health[J]. Stud Psychol Behav, 2010, 8(1): 58-64.

[14] DIENER E, EMMONS R A, LARSEN R J, *et al*. The satisfaction with life scale[J]. J Pers Assess, 1985, 49(1): 71-75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.

[15] 邱林, 郑雪, 王雁飞. 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订[J]. 应用心理学, 2008, 14(3): 249-254, 268.
QIU L, ZHENG X, WANG Y F. Revision of the positive

affect and negative affect scale[J]. Chin J Appl Psychol, 2008, 14(3): 249-254, 268.

[16] LI R H. Reliability and validity of a shorter Chinese version for Ryff's psychological well-being scale[J]. Heal Educ J, 2014, 73(4): 446-452. DOI: 10.1177/0017896913485743.

[17] 王儒芳, 阴山燕, 李红. 军人自我和谐、总体幸福感及其关系的研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(1): 64-65.
WANG R F, YIN S Y, LI H. Subjective self consistency and congruence and general well-being of soldiers[J]. Chin J Clin Psychol, 2005, 13(1): 64-65.

[18] 谢颖, 陈雪蕾, 戴小红. 高职护生就业心理资本训练的干预研究[J]. 护理学报, 2021, 28(3): 63-68. DOI: 10.16460/j.issn1008-9969.2021.03.063.
XIE Y, CHEN X L, DAI X H. Intervention study on employment psychological capital training of higher vocational nursing students [J]. J Nurs China, 2021, 28(3): 63-68. DOI: 10.16460/j.issn1008-9969.2021.03.063.

[19] 黄梦丽. 基于 PCI 理论的心理资本团体辅导干预研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2016.
HUANG M L. Group counseling intervention study of psychological capital based on PCI theory[D]. Wuhan: Central China Normal University, 2016.

[20] AVEY J B, LUTHANS F, SMITH R M, *et al*. Impact of positive psychological capital on employee well-being over time[J]. J Occup Health Psychol, 2010, 15(1): 17-28. DOI: 10.1037/a0016998.

[21] DIERNER E, OISHI S, LUCAS R E. Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction [M]// LOPEZ S J, SNYDER C R. Oxford Handbook of Positive Psychology. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2009: 186-194.

[22] CULBERTSON S S, FULLAGAR C J, MILLS M J. Feeling good and doing great: the relationship between psychological capital and well-being[J]. J Occup Health Psychol, 2010, 15(4): 421-433. DOI: 10.1037/a0020720.

(**收稿**:2022-01-19;**修回**:2022-03-11)

(编辑 吴培红)