DOI:10.16016/j.2097-0927.202406031

过渡期退役士兵生命意义感团体心理训练方案构建及效果评价

夏婷婷[1,2],阳逸[1],杨婉君[1],夏本超[1],王林林[1],杨国愉[1] 400038 重庆,陆军军医大学(第三军医大学)医学心理系军人发展心理学教研室[1];266200 山东 青岛,海军青岛特勤疗养中心[2];251200 山东 德州,禹城市退役军人事务局[3]

[**摘要**] **目的** 构建过渡期退役士兵生命意义感团体心理训练方案,并评价其训练效果。**方法** 应用德尔菲法,构建过渡期退役士兵团体心理训练方案。整群抽取山东某市参加退役培训的64名过渡期退役士兵为研究对象,分为训练组(n=31)和对照组(n=33)。训练组进行8次(2次/周、1.5~2 h/次)的团体心理训练,对照组进行常规退役培训。运用生命意义感量表(purpose in life test,PIL)、知觉压力量表(Chinese perceived stress scale,CPSS)、社会适应能力量表(social adaptability scale,SAS),在训练前(T1)、训练结束(T2)、训练后1个月(T3)对成员进行评估。**结果** ①两轮专家咨询结果显示,专家权威系数(Cr)为0.89,肯德尔系数(ω)分别为0.134、0.204(P<0.001),变异系数为0.05~0.14。生命意义感团体心理训练方案包括5个一级指标,8个二级指标,30个三级指标。②训练后组别和时间的交互作用结果显示,训练组在生命意义感总分及各维度得分、社会适应能力总分(P<0.001)均显著高于对照组;知觉压力总分显著低于对照组(P<0.001)。③训练后组别主效应结果显示,训练组在生命意义感总分及各维度得分、社会适应能力总分(P<0.01)均显著高于对照组;知觉压力总分显著低于对照组(P<0.001)。④训练后时间主效应结果显示,训练组在生命意义感总分及各维度得分(P<0.05)、社会适应能力总分(P<0.001)均显著高于对照组;知觉压力总分显著低于对照组(P<0.001)。**结论** 生命意义感团体心理训练能有效提升过渡期退役士兵的生命意义感水平,缓解知觉压力,增强过渡期退役士兵的社会适应能力。

[**关键词**] 过渡期退役士兵;生命意义感;团体心理训练;社会适应能力
[**中图法分类号**] R395.1;R395.6;R821.2 [**文献标志码**] A

Construction and efficacy evaluation of a group psychological training program for enhancing the sense of meaning in life for transitional retired soldiers

XIA Tingting[1,2], YANG Yi[1], YANG Wanjun[1], XIA Benchao[1], WANG Linlin[1], YANG Guoyu[1] [1]Department of Military Developmental Psychology, Faculty of Medical Psychology, Army Medical University (Third Military Medical University), Chongqing, 400038; [2]Qingdao Special Service Convalescent Center of PLA Navy, Qingdao, Shandong Province, 266200; [3]Veterans Affairs Bureau of Yucheng City, Dezhou, Shandong Province, 251200, China

[**Abstract**] **Objective** To develop a group psychological training program to cultivate a sense of meaning in life for retired soldiers during the transitional period, and to explore the efficacy of the training. **Methods** A psychological training program for retired soldiers during the transitional period was developed based on Delphi method. A total of 64 retired soldiers who participated in a retirement training in transitional period were subjected through cluster sampling in a certain city in Shandong province and assigned into a training group (n=31) and a control group (n=33). The training group attended group psychological training based on the developed training program (twice a week, 1.5~2 h each time, for 4 weeks), and the control

[**基金项目**] 重庆市教育委员会科学技术研究项目(KJZD-K202212803)
[**通信作者**] 杨国愉,E-mail:ygy918@tmmu.edu.cn

2097-0927/Copyright © 2024,陆军军医大学(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/)

group received routine adaptive training for retirement. Purpose in Life (PIL) Test, Chinese Perceived Stress Scale (CPSS) and Social Adaptability Scale (SAS) were used to survey the participants before (T1), and at the end of (T2) and 1 month after the training (T3). **Results** ① The results of 2 rounds of expert consultation showed that the coefficient of authority (Cr) was 0.89, and the Kendall's coefficient (ω) of the 2 rounds was 0.134 and 0.204, respectively ($P<0.001$), with a coefficient of variation ranging from 0.05 to 0.14. The prepared group psychological training program consisted of 3 first-level indexes, 6 second-level indexes, and 24 third-level indexes. ② The results of the interaction between group and time after training showed that the training group had significantly higher total score and score of each dimension in sense of meaning in life, and increased total score of social adaptability, but lower total score of perceived stress when compared with the control group (all $P<0.001$). ③ The results of group main effect after training indicated that obviously higher total score and score of each dimension in sense of meaning in life ($P<0.01$), elevated total score of social adaptability ($P<0.01$), and reduced total score of perceived stress ($P<0.001$) were observed in the training group than the control group. ④ The results of the post-training time main effect revealed that the training group had notably higher total score and score of each dimension in sense of meaning in life ($P<0.05$), increased total score of social adaptability ($P<0.001$), and decreased total score of perceived stress ($P<0.001$) when compared with the control group. **Conclusion** Our developed group psychological training can significantly improve the sense of meaning in life, reduce perceived stress and improve their social adaptation ability for retired soldiers during the transitional period.

[**Key words**] retired soldiers during the transitional period; meaning in life; group psychological training; social adaptability

Supported by the Scientific Research Project of Chongqing Education Committee (KJZD-K202212803). Corresponding author: YANG Guoyu, E-mail: ygy918@tmmu.edu.cn

过渡期退役士兵是指宣布退役命令后12个月内的义务兵或军士[1]。他们是国防的重要力量,对国家安全和经济发展起着至关重要的作用。在由军到民的过渡期,退役士兵面临诸多适应问题,包括身份转变、环境变化和人际关系的重新建立。这些冲突和矛盾都可能成为退役士兵的压力源,引发焦虑、抑郁及适应障碍等心理问题[2]。研究发现,约44%的退役士兵出现适应不良,44%~72%表示其心理压力增大,抑郁和焦虑症的发生率高于一般人群[3-5]。研究还发现,退役士兵在离开部队第一年,由于社会、心理压力的增加,包括感到社会孤立、缺乏目标感和意义感等经历,自杀风险增高[6]。因此,减少知觉压力,提升过渡期退役士兵的心理健康水平与社会适应能力,是当前退役军人心理服务的重要课题。

生命意义感理论认为,人类生存的基本动机是寻求生命的目的和意义,生命意义感能够给予个体方向感和价值感[7-8]。当个体缺乏生命意义感时会产生空虚、无聊的感觉,严重者会导致心灵性神经官能症。国内外研究发现,生命意义感与心理健康密切相关。增强生命意义感能够减少心理困扰和消极情绪[9-10],且与适应能力呈正相关[11-13],与知觉压力呈负相关[14]。因此,提高生命意义感可以减少知觉压力,使人生目标更加明确,人际关系更加和谐[15]。生命意义感对退役士兵同样有重要影响。PARK等[16]认为美国退役士兵的生命意义感与心理健康和幸福感有关。KINNEY等[17]发现,在大学生退伍士兵中,高生命意义感者具有更好的身心健康水平。弗兰克尔意义疗法理论[18]认为获得生命意义感可以通过体验性价值、态度性价值和创造性价值3种途径实现,其中,体验性价值指个体在与他人互动过程中,所感受到的爱与被爱的情感连接;态度性价值指个体在面对困境、压力时所持有的应对态度;创造性价值指在工作中实现自己,追求与其自身相契合的目标,从而获得成就感和满足感。研究表明,团体心理训练可以通过团队合作的方式探索生命意义,并帮助个体建立社会支持系统[19]。张平等[20]发现,团体积极心理干预可以有效提升研究生的生命意义感水平。徐良雄等[21]发现,对抑郁障碍患者进行生命意义感干预能促进其改善家庭与社会功能,回归社会。

因此,本研究以生命意义感理论为基础,构建过渡期退役士兵团体心理训练方案,并评估其效果。旨在提升过渡期退役士兵的生命意义感,减轻知觉压力,增

强社会适应能力、促进心理健康,为指导退役士兵心理健康促进和社会适应提供参考。

1 对象与方法

1.1 研究对象

运用 G*power3.1 版本计算样本量,在广义估计方程(组内和组间交互)条件下,效应量(effect size)=0.25,α=0.25,检验效能(power)=0.95[22];计算所需样本量为 54 例,加上 10%的样本流失,最终确定样本量为 60 人,每组样本量为 30 人。本研究采用整群抽样方法,抽取山东省某市参加退役培训的 66 名过渡期退役士兵为研究对象,按照培训班次分为训练组和对照组,训练过程中,训练组脱落 2 名被试,最终训练组 31 人,对照组 33 人。训练组进行生命意义感团体心理训练,对照组进行常规退役培训,2 组被试具有同质性(P>0.05,表 1)。

表 1 训练组和对照组过渡期退役士兵同质性检验[例(%)]

项目	训练组(n=31)	对照组(n=33)	χ^2/Z	P
年龄/岁				
20~25	15(48.40)	18(54.50)	0.25	0.89
26~30	15(48.40)	14(42.40)		
31~35	1(3.20)	1(3.10)		
工龄/年				
1~2	16(51.60)	18(54.50)	1.23	0.54
3~5	14(45.20)	14(42.40)		
6~8	1(3.20)	1(3.10)		
独生子女				
是	18(58.10)	16(48.50)	0.59	0.44
否	13(41.90)	17(51.50)		
家庭结构				
双亲	30(96.80)	27(81.80)	3.67	0.13
单亲	1(3.20)	6(18.20)		
婚姻状况				
未婚	27(87.10)	28(84.80)	0.07	0.80
已婚	4(12.90)	5(15.20)		
文化程度				
专科及以上	25(80.60)	30(90.90)	1.39	0.24
高中及以下	6(19.40)	3(9.10)		

1.2 研究方法

1.2.1 生命意义感团体心理训练方案评价 依据生命意义感理论及过渡期退役军人质性访谈结果,结合本课题组部队服务经验,构建《生命意义感团体心理训练方案》专家咨询表。采用目的抽样法,选取 20 名在院校、科研机构、退役军人事务局中从事心理学、管理学专家(在管理岗位上从业 10 年以上,处级以上职务者)及退役军人培训的专家(专业技术专家,具有副高级以上职称,在相应专业中从业年限 10 年以上者),其中男性 7 名,女性 13 名;平均年龄(45.00±6.40)岁;平均工作年限(18.10±8.41)年。进行德尔菲专家咨询,经过两轮咨询,结合专家意见和建议,对指标进行修改,最终形成过渡期退役士兵生命意义感团体心理训练方案。专家咨询流程见图 1。

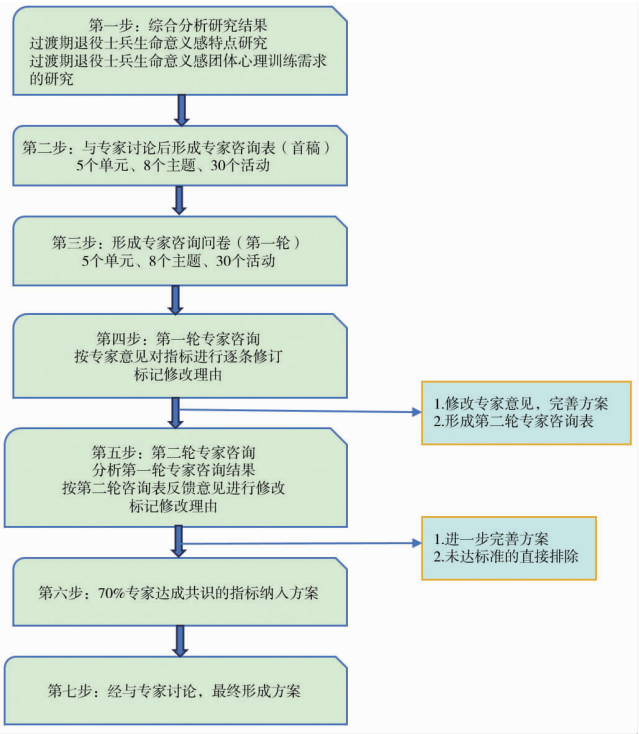


图 1 专家咨询流程图

1.2.2 训练效果评价

1.2.2.1 评价工具 ①生命目的量表(Purpose in life Test,PIL)。选用何纪莹[23]修订的生命目的量表,评价退役士兵生命意义感水平。量表共 20 个条目,分为生活感受、生活目标、生活自主、生命价值 4 个维度,采用 Likert5 点计分,总分越高,生命意义感越高。得分>80 为高分组,有明确生活目标与意义;66~80 分为中间组,对生命意义与目标不确定;<66 分为低分组,明显缺乏生命意义感。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.886。②中文版知觉压力量表(Chiness perceived stress scale,CPSS)。采用杨廷忠等[24]修订的知觉压力量表。量表共 14 个条目,分为紧张感和控制感 2 个维度,采用 likert 5 级评分,总分越高,代表个体知觉压力越大。本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.930。③社会适应能力量表。采用郑日昌编制、于瀚清[25]修订的社会适应能力量表,共有 20 个条目,以总分作为评价指标,总分越高,适应能力越强。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.849。

1.2.2.2 训练方法 在退役士兵培训期间,采用过

渡期退役士兵生命意义感团体心理训练方案,对训练组进行8次团体心理训练,每周2次,每次1.5~2 h,对照组进行常规退役培训(内容包括政策宣讲、技能培训等)。在训练前(T1)、训练结束(T2)、训练结束后1个月(T3)3个时间点进行效果评价。

1.3 统计学分析

采用SPSS 25.0软件进行数据分析。专家咨询数据主要计算专家判断程度系数,专家熟悉程度、专家权威系数、积极系数,肯德尔协调系数和指标变异系数[26]。本研究数据不服从正态分布,使用M(P_{25},P_{75})表示,并采用卡方检验,非参数检验比较两组被试一般人口统计学信息。采用广义估计方程,对训练前、后及训练后1个月进行比较。检验水准:$\alpha=0.05$。

2 结果

2.1 过渡期退役士兵生命意义感团体心理训练方案构建与评价

两轮专家咨询问卷回收率为100%。第1轮咨询中共有17名(85.00%)专家提出58条修改意见,在训练目标上由“促进心理健康”,改为“提升社会适应能力”。训练内容更加贴合生命意义感理论及退役士兵需求。第2轮专家咨询中,共有9名(45.00%)专家提出10条修改意见,专家判断系数(Ca)为0.96,专家熟悉程度(Cs)为0.83,专家权威系数(Cr)为0.89。专家权威程度值在0.80以上,本研究专家权威系数(Cr)为0.89,说明所选专家在本领域具有较高权威。2轮专家咨询肯德尔协调系数(ω)分别为0.134($P<0.001$)、0.204($P<0.001$)。第1轮专家咨询变异系数为0.01~0.19;第2轮专家咨询变异系数为0.04~0.14,变异系数均<0.3,被评各指标的重要性评分可靠,见表2。

表2 专家咨询的ω值及卡方检验结果($n=20$)

三级指标	ω	χ^2	P	变异系数
第一轮	0.131	60.261	<0.001	0.01~0.19
第二轮	0.204	93.646	<0.001	0.04~0.14

经过两轮专家咨询,最终形成的过渡期退役士兵生命意义感团体心理训练方案,包括5个一级指标、8个二级指标、30个三级指标。见图2。

2.2 团体心理训练对过渡期退役士兵生命意义感的影响

研究结果显示,生命意义感总分及各维度得分(生活感受、生活目标、生活自主、生命价值)在时间和组别主效应($P<0.001$)、时间×组别的交互作用($P<0.001$)上均有统计学意义。见表3。

2.3 团体心理训练对过渡期退役士兵知觉压力、社会适应能力的影响

结果显示,知觉压力总分在时间、组别主效应($P<0.001$)、时间×组别的交互作用($P<0.001$)上有显著的统计学差异;社会适应能力总分在时间、组别主效应($P<0.001$)、时间×组别的交互作用($P<0.001$)上有显著的统计学差异。见表4。

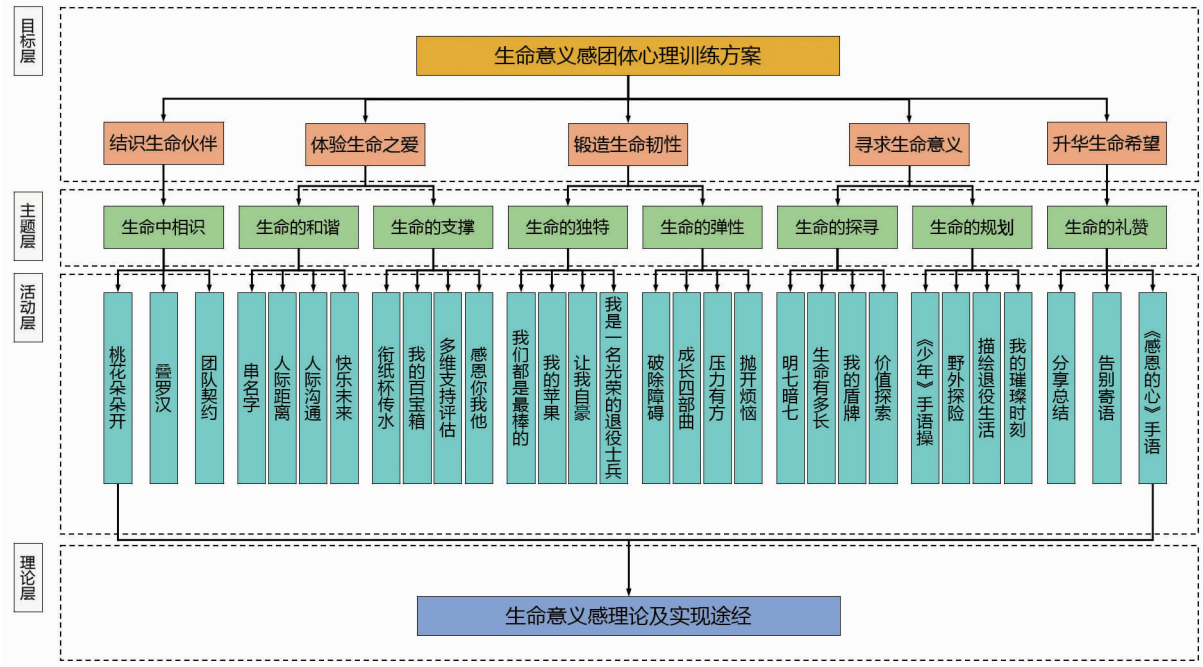


图2 过渡期退役士兵生命意义感团体心理训练方案结构图

表 3 训练组、对照组退役士兵生命意义感得分比较[$M(P_{25},P_{75})$]

变量	时间点	训练组(n=31)	对照组(n=33)	Wald χ^2		
				分组	时间	时间×分组
生命意义感总分	T1	75.00(60.00,81.00)	77.00(60.00,91.50)	22.285[c]	18.193[c]	33.739[c]
	T2	90.00(83.00,98.00)	76.00(64.50,93.00)			
	T3	96.00(92.00,100.00)	76.00(67.00, 79.00)			
生活感受	T1	34.00(27.00,36.00)	34.00(27.00,41.50)	20.421[c]	24.388[c]	25.031[c]
	T2	41.00(37.00,43.00)	37.00(29.00,42.00)			
	T3	43.00(40.00,45.00)	33.00(26.00,36.00)			
生活目标	T1	27.00(21.00,28.00)	28.00(21.00,33.00)	17.658[c]	13.406[b]	28.671[c]
	T2	32.00(28.00,35.00)	26.00(21.50,34.00)			
	T3	35.00(33.00,35.00)	27.00(23.00,28.00)			
生活自主	T1	7.00(6.00,8.00)	8.00(6.00,10.00)	16.738[c]	8.507[a]	25.391[c]
	T2	9.00(8.00,10.00)	7.00(6.00,8.00)			
	T3	10.00(9.00,10.00)	8.00(6.50,8.00)			
生命价值	T1	8.00(6.00,9.00)	9.00(6.00,10.00)	9.649[b]	4.065	29.502[c]
	T2	10.00(8.00,10.00)	8.00(6.50,10.00)			
	T3	10.00(10.00,10.00)	8.00(7.00,9.00)			

a: P<0.05,b: P<0.01,c: P<0.001

表 4 训练组、对照组退役士兵知觉压力、社会适应能力得分比较[$M(P_{25},P_{75})$]

变量	时间点	训练组(n=31)	对照组(n=33)	Wald χ^2		
				分组	时间	时间×分组
知觉压力	T1	23.00(15.00,25.00)	22.00(12.00,28.00)	13.094[c]	74.771[c]	57.187[c]
	T2	12.00(9.00,16.00)	20.00(11.00,28.00)			
	T3	8.00(3.00,10.00)	21.00(11.50,28.50)			
社会适应能力	T1	14.00(6.00,24.00)	16.00(2.00,30.00)	8.259[c]	101.288[c]	91.221[c]
	T2	24.00(22.00,30.00)	15.50(15.00,31.50)			
	T3	34.00(28.00,40.00)	16.00(1.00,32.00)			

a: P<0.05,b: P<0.01,c: P<0.001

3 讨论

3.1 生命意义感团体心理训练方案构建

过渡期退役士兵作为国家安全的重要后备力量,其社会适应能力和心理健康水平的提升对于维护国家安全具有重要意义。过渡期退役士兵由高度组织化、纪律化、高保障化、相对封闭的军事生活,转变为组织相对松散、自由度更高的退役生活状态,其生理和心理上易产生明显的适应问题[27]。因此,提供心理服务以支持其心理健康和社会适应能力显得尤为重要。目前退役培训主要围绕退役政策、退役军人权益保障、就业指导等开展,而针对促进社会适应的心理教育训练课程相对较少[28]。因此,本研究通过问卷调查和质性访谈等方法,构建了 1 套针对过渡期退役士兵的生命意义感团体心理训练方案,该方案包含 5 个一级指标、8 个二级指标和 3 个三级指标。经德尔菲专家咨询法验证,该方案具有充分的理论依据和较强的针对性,为退役士兵心理教育训练的实施提供了坚实的基础。

3.2 团体心理训练效果评价

结果显示,训练组生命意义感总分及各维度得分均显著提高,表明生命意义感团体心理训练能有效提升退役士兵的生命意义感水平,这与既往研究结果相符[29]。训练丰富了退役士兵的生活感受,明确了生活目标,改善了生活态度,生命价值的体验得到提升。研究还发现,训练后退役士兵知觉压力得分显著下降。这与既往研究结果相一致[30]。可能是因为团体心理训练为面临相似挑战的退役士兵营造了一个支持性和鼓励性环境,从而有效地缓解了他们的心理压力并减轻了焦虑情绪[31]。“我的百宝箱、多维支持评估、感恩你我他”等活动,帮助退役士兵正确认识社会支持,主

动寻求社会支持,形成自己的支持体系。“野外探险、描绘退役新生活”等活动,帮助过渡期退役士兵制定合理可行的规划,明确具体的奋斗目标,通过成员间交流修正自己的计划,使目标具体可行。此外,训练后1个月,退役士兵训练效果依然保持,可能是训练提升了退役士兵的心理韧性,即个体在遇到困难压力时,能迅速恢复和成功应对的一种积极心理资源。心理韧性高的个体,具有较高的情绪调节能力和积极应对压力能力[32]。“成长三部曲、压力有方”等活动,让退役士兵学会了正确看待压力,梳理压力并掌握了应对压力的方法。

社会适应是个体生存与发展的重要部分。本研究结果显示,经过团体心理训练后,训练组的社会适应能力总分显著提升。表明生命意义感团体心理训练能提升退役士兵的社会适应能力,这与既往研究结果一致[33]。其中,人际适应是社会适应的重要组成,提升人际适应,可以促进个体更好地适应环境[34]。训练中,“人际距离、人际沟通、快乐向未来”等活动,让成员运用他们所学的社交技巧,并在与同伴的互动中体验耐心、包容、沟通和理解的重要性。“我的苹果、让我自豪、我是一名光荣的退役士兵”等活动,让成员探索自己的优势,发现自己的独特性,在认知方式上进行了重构[35],以积极的态度应对退役后的不适应。

本研究是对过渡期退役士兵心理教育训练的初步探索,结果表明,生命意义感团体心理训练能有效提升其生命意义感水平,减轻知觉压力,增强社会适应能力,是退役士兵尽早融入社会并服务社会的有效途径。然而,研究也存在一些局限性。首先,本研究训练组被试样本均为男性,样本单一。其次,本研究仅追踪1个月,尚未确定训练效果能否长期持续,后续研究可延长追踪时间,以更全面地评估训练效果。未来研究应进一步完善训练方案,从生理、心理和社会多维度、全方位评估训练效果,包括开发训练课程、编写训练教材、研制训练工具,并形成训练标准化、规范化的训练方法和流程。同时,可结合生理学、影像学、大数据和人工智能等方法深入探讨训练的生理、心理和社会机制,以期为退役士兵提供更有效的心理支持。

参考文献:

[1] SOKOL Y, GROMATSKY M, EDWARDS E R, *et al*. The deadly gap: Understanding suicide among veterans transitioning out of the military[J]. Psychiatry Res, 2021, 300: 113875. DOI: 10.1016/j.psychres.2021.113875.

[2] 李媛媛. 我国退役军人心理健康特点及相关因素研究[D]. 重庆: 中国人民解放军陆军军医大学, 2022. DOI: 10.27001/d.cnki.gtjyu.2022.000369.
LI Y Y. Study on mental health characteristics and related factors of retired soldiers in China[D]. Chongqing: Army Medical University, 2022. DOI: 10.27001/d.cnki.gtjyu.2022.000369.

[3] VOGT D, BOROWSKI S C, GODIER-MCBARD L R, *et al*. Changes in the health and broader well-being of U.S. veterans in the first three years after leaving military service: overall trends and group differences[J]. Soc Sci Med, 2022, 294: 114702. DOI: 10.1016/j.socscimed.2022.114702.

[4] GNALL K E, SACCO S J, PARK C L, *et al*. Life meaning and mental health in post-9/11 veterans: the mediating role of perceived stress[J]. Anxiety Stress Coping, 2023, 36(6): 743-756. DOI: 10.1080/10615806.2022.2154341.

[5] MCBRIDE D, SAMARANAYAKA A, RICHARDSON A, *et al*. Factors associated with self-reported health among New Zealand military veterans: a cross-sectional study[J]. BMJ Open, 2022, 12(5): e056916. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-056916.

[6] SHEN Y C, CUNHA J M, WILLIAMS T V. Time-varying associations of suicide with deployments, mental health conditions, and stressful life events among current and former US military personnel: a retrospective multivariate analysis[J]. Lancet Psychiatry, 2016, 3(11): 1039-1048. DOI: 10.1016/S2215-0366(16)30304-2.

[7] 维克多·E.弗兰克尔. 活出生命的意义: 珍藏版[M]. 北京: 华夏出版社, 2018.
VICTOR E F. Living the meaning of life: Collector's Edition[M] Beijing: Huaxia Publishing House, 2018

[8] 张芹, 马晓燕. 国外人生意义感研究综述[J]. 新西部(下旬 理论版), 2011(7): 246-247, 243.
ZHANG Q, MA X Y. A review of research on the sense of meaning in life abroad[J]. New West, 2011(7): 246-247, 243.

[9] 张潮, 靳星星, 陈泓逸, 等. 生命意义感与心理健康关系的元分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(6): 821-825. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2021.06.005.
ZHANG C, JIN X X, CHEN H Y, *et al*. Relationship between meaning in life and mental health: a meta-analysis[J]. China J Health Psychol, 2021, 29(6): 821-825. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2021.06.005.

[10] HILL P L, TURIANO N A. Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood[J]. Psychol Sci, 2014, 25(7): 1482-1486. DOI: 10.1177/0956797614531799.

[11] 蒲蓉. 家庭亲密度与适应性对大学生生命意义感的影响: 积极心理资本的中介作用[J]. 科教文汇, 2024(5): 185-188. DOI: 10.16871/j.cnki.kjwh.2024.05.045.

PU R. The impact of family intimacy and adaptability on college students' sense of meaning in life: the mediating role of positive psychological capital[J]. J Sci Educ, 2024(5): 185-188. DOI: 10.16871/j.cnki.kjwh.2024.05.045.

[12] 汪皓, 孙远. 大学新生生命意义感、家庭亲密度和适应性与学校适应的关系[J]. 社会科学前沿, 2022, 11(7): 2812-2820. DOI: 10.12677/ASS.2022.117386.
WANG H, SUN Y. The relationship among the meaning of life, family cohesion, adaptability and school adaptation in freshmen[J]. Adv Soc Sci, 2022, 11(7): 2812-2820. DOI: 10.12677/ASS.2022.117386.

[13] GE Y, SHUAI M Q, LUO J, *et al*. Associated effects of meaning in life and social adjustment among Chinese undergraduate students with left-behind experiences in the post-epidemic period[J]. Front Psychiatry, 2021, 12: 771082. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.771082.

[14] 李艺, 陈永涌. 硕士研究生压力知觉对生命意义感的影响: 领悟社会支持的中介作用[J]. 心理月刊, 2023, 18(15): 85-87. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2023.15.023.
LI Y, CHEN Y Y. The influence of pressure perception on the sense of meaning in life of postgraduates: the mediating effect of perceived social support[J]. Psychol Monthly, 2023, 18(15): 85-87. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2023.15.023.

[15] 张荣伟, 李丹. 如何过上有意义的生活?: 基于生命意义理论模型的整合[J]. 心理科学进展, 2018, 26(4): 744-760. DOI: 10.3724/SP.J.1042.2018.00744.
ZHANG R W, LI D. How to experience a meaningful life: based on the integration of theoretical models on meaning in life[J]. Adv Psychol Sci, 2018, 26(4): 744-760. DOI: 10.3724/SP.J.1042.2018.00744.

[16] PARK C L, SACCO S J, KRAUS S W, *et al*. Demographic, deployment and post-deployment experiences predict trajectories of meaning in life in OEF/OIF/OND veterans[J]. J Posit Psychol, 2023, 18(1): 167-177. DOI: 10.1080/17439760.2021.1991452.

[17] KINNEY A R, SCHMID A A, HENRY K L, *et al*. Combat exposure undermines student veterans' achievement of a meaningful life through its association with health-related symptoms: a longitudinal study[J]. J Am Coll Health, 2021, 69(2): 142-150. DOI: 10.1080/07448481.2019.1656637.

[18] 倪旭东, 唐文佳. 生命意义的缺失与追寻[J]. 心理学探新, 2018, 38(6): 497-503.
NI X D, TANG W J. The absence of and search for meaning in life[J]. Psychol Explor, 2018, 38(6): 497-503.

[19] 黄晓佳, 郜鑫, 陈昕苑, 等. 大学生生命意义感的影响因素及干预的研究进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(12): 1900-1905. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2020.12.032.
HUANG X J, GAO X, CHEN X Y, *et al*. Research progress in influencing factors and interventions of meaning in life of college students[J]. China J Health Psychol, 2020, 28(12): 1900-1905. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2020.12.032.

[20] 张平, 张兰鸽, 涂翠平, 等. 团体积极心理干预对研究生生命意义感和社会支持的效果[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(3): 445-450. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2024.03.022.
ZHANG P, ZHANG L G, TU C P, *et al*. Effect of group positive psychological intervention on sense of life meaning and social support[J]. China J Health Psychol, 2024, 32(3): 445-450. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2024.03.022.

[21] 徐良雄, 石聿树, 熊昌娥, 等. 生命意义感对抑郁障碍患者生活质量的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(2): 173-176. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2020.02.004.
XU L X, SHI Y S, XIONG C E, *et al*. Effect of sense of life on quality of life in patients with depressive disorder[J]. China J Health Psychol, 2020, 28(2): 173-176. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2020.02.004.

[22] 查培涛, 唐映丹, 贺英, 等. 心理教育对预定新兵心理适应的影响[J]. 陆军军医大学学报, 2023, 45(6): 486-492. DOI: 10.16016/j.2097-0927.202209067.
ZHA P T, TANG Y D, HE Y, *et al*. Effect of psychological education scheme on mental adaptation of preselected recruits[J]. J Army Med Univ, 2023, 45(6): 486-492. DOI: 10.16016/j.2097-0927.202209067.

[23] 张开利, 王霞, 唐四元. 医学院校学生一般自我效能感与生命意义感的关系研究[J]. 中华医学教育探索杂志, 2015, 14(11): 1133-1137. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2015.11.014.
ZHANG K L, WANG X, TANG S Y. Study on the relationship between medical students' general self-efficacy and sense life meaning[J]. Chin J Med Educ Res, 2015, 14(11): 1133-1137. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2015.11.014.

[24] 杨廷忠, 黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 760-764. DOI: 10.3760/j.issn: 0254-6450.2003.09.004.
YANG T Z, HUANG H T. An epidemiological study on stress among urban residents in social transition period[J]. Chin J Epidemiol, 2003, 24(9): 760-764. DOI: 10.3760/j.issn: 0254-6450.2003.09.004.

[25] 于瀚清. 提升自主择业军转干部社会适应的建构性社会工作个案研究[D]. 青岛: 青岛科技大学, 2021.
YU H Q. A case study of constructive social work for promoting social adaptation of self-employed demobilized cadres[D]. Qingdao: Qingdao University of Science & Technology, 2021.

[26] 张莹, 黄彪文, 梁梦真, 等. 基于德尔菲法的大众媒体控烟作品评价指标体系构建[J]. 中国健康教育, 2024, 40(5): 392-395. DOI: 10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2024.05.002.
ZHANG Y, HUANG B W, LIANG M Z, *et al*. Construction of evaluation index for tobacco control work sin mass media based on Delphi method[J]. Chin J Health Educ, 2024, 40(5): 392-395. DOI: 10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2024.05.002.

[27] SACHDEV S, DIXIT S. Military to civilian cultural transition experiences of retired military personnel: a systematic meta-synthesis[J]. Mil Psychol, 2023: 1-14. DOI: 10.1080/08995605.2023.2237835.

[28] 刘斌志, 赵铭. 我国退役军人社会适应研究的回顾与前瞻[J]. 山东行政学院学报, 2023(3): 100-107.
LIU B Z, ZHAO M. On social adaptation of the ex-serviceman in China: review and prospect[J]. J Shandong Acad Gov, 2023(3): 100-107.

[29] 柴丹, 宋旭红. 探索生命教育团体活动对大学生生命意义感的影响[J]. 卫生职业教育, 2014, 32(9): 123-124.
CHAI D, SONG X H. Exploring the influence of life education group activities on college students' sense of meaning in life[J]. Health Vocat Educ, 2014, 32(9): 123-124.

[30] 赵金萍, 戴晓晖, 刘云章, 等. 积极心理学策略对心理异常大学生心理健康水平、压力知觉和应对方式的影响[J]. 中国健康教育, 2021, 37(7): 656-658, 664. DOI: 10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2021.07.018.
ZHAO J P, DAI X H, LIU Y Z, *et al*. The influence of positive psychology on mental health level among students with abnormal psychological evaluation[J]. Chin J Health Educ, 2021, 37(7): 656-658, 664. DOI: 10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2021.07.018.

[31] 王菲菲, 张晶轩, 杨国愉, 等. 适应性团体心理训练对军校大学新生情绪的影响[J]. 解放军预防医学杂志, 2020, 38(9): 75-77, 81. DOI: 10.13704/j.cnki.jyyx.2020.09.024.
WANG F F, ZHANG J X, YANG G Y, *et al*. The impact of adaptive group psychological training on the emotions of freshmen in military academies and universities[J]. J Prev Med Chin PLA, 2020, 38(9): 75-77, 81. DOI: 10.13704/j.cnki.jyyx.2020.09.024.

[32] 高一波, 武俊才, 李冬. 团体训练对通信士官心理弹性的影响研究[J]. 辽宁警察学院学报, 2021, 23(3): 82-85. DOI: 10.3969/j.issn.1008-5378.2021.03.015.
GAO Y B, WU J C, LI D. Research on the influence of group training on the resilience of communication sergeants[J]. J Liaoning Police Coll, 2021, 23(3): 82-85. DOI: 10.3969/j.issn.1008-5378.2021.03.015.

[33] 王伟, 闵彬, 张君毅, 等. 朋辈心理辅导和团体心理训练对提高军校新学员心理健康及适应性的作用[J]. 吉林医药学院学报, 2022, 43(4): 246-249. DOI: 10.13845/j.cnki.issn1673-2995.2022.04.023.
WANG W, MIN B, ZHANG J Y, *et al*. The effect of peer counseling and team mental training on improving the mental health and adaptability of new military cadets[J]. J Jilin Med Univ, 2022, 43(4): 246-249. DOI: 10.13845/j.cnki.issn1673-2995.2022.04.023.

[34] 殷何莲. 团体心理辅导改善初一新生人际适应性的实验研究[D]. 重庆: 西南大学, 2020. DOI: 10.27684/d.cnki.gxndx.2020.001257.
YIN H L. The study of group counseling about new junior students' Interpersonal adaptability[D]. Chongqing: Southwest University, 2020. DOI: 10.27684/d.cnki.gxndx.2020.001257.

[35] 郑毅, 张振铭, 杨佩艺, 等. 陆军军士发展性团体训练方案构建及应用[J]. 陆军军医大学学报, 2023, 45(23): 2413-2421. DOI: 10.16016/j.2097-0927.202307117.
ZHENG Y, ZHANG Z M, YANG P Y, *et al*. Construction and application of training scheme of group psychological training in army sergeants[J]. J Army Med Univ, 2023, 45(23): 2413-2421. DOI: 10.16016/j.2097-0927.202307117.

(**收稿**:2024-06-14;**修回**:2024-11-04)
(编辑 张艺霖)