

# 公费师范生学习倦怠与心理健康的关系：积极心理资本的中介作用

邓雅琪<sup>1</sup>, 刘罗<sup>1\*</sup>, 戴璇<sup>1</sup>, 房子佳<sup>2</sup>, 欧欣怡<sup>3</sup>, 周佳丽<sup>4</sup>, 周海花<sup>5</sup>

<sup>1</sup>衡阳师范学院教育科学学院, 湖南 衡阳

<sup>2</sup>郴州市北湖区石盖塘中心学校, 湖南 郴州

<sup>3</sup>怀化市辰溪县民族中学, 湖南 怀化

<sup>4</sup>长沙市黄材镇中心学校, 湖南 长沙

<sup>5</sup>衡阳师范学院数学与统计学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2025年3月18日; 录用日期: 2025年4月18日; 发布日期: 2025年4月28日

## 摘要

目的: 为了探讨公费师范生学习倦怠、积极心理资本与心理健康的现状及其相互关系。方法: 本研究对湖南某高等师范院校的1630名在校公费师范生进行了问卷调查。结果: ① 整体而言, 公费师范生的学习倦怠处于中等水平, 而心理健康和积极资本处于较高水平; ② 性别差异分析显示, 男生在自我效能、韧性和幸福体验维度上的得分显著高于女生; 而女生在成就感低、希望、人际和谐和情绪调控维度上得分显著高于男生; ③ 年级差异分析显示, 大四学生在学习倦怠维度上得分显著低于其他年级; 大二学生在韧性和心理健康总分维度上得分显著低于其他年级; 大一学生在人际和谐维度上得分显著高于其他年级; ④ 学科差异分析显示, 文科与理科公费师范生在心理健康、积极心理资本和学习倦怠的总分及大部分维度上无显著差异; 仅在勇于挑战维度上, 文科得分显著高于理科学生; ⑤ 心理健康和积极心理资本与学习倦怠及其各维度之间存在显著的负相关关系; ⑥ 中介效应检验表明, 积极心理资本在学习倦怠对心理健康的影响中起到了部分中介作用。结论: 积极心理资本在学习倦怠与心理健康之间发挥了部分中介作用。通过减轻公费师范生的学习倦怠, 并提升其积极心理资本水平, 可以有效促进其心理健康的改善。

## 关键词

公费师范生, 学习倦怠, 积极心理资本, 心理健康

# The Relationship between Learning Burnout and Mental Health among Government-Funded Normal University Students: The Mediating Role of Positive Psychological Capital

\*通讯作者。

文章引用: 邓雅琪, 刘罗, 戴璇, 房子佳, 欧欣怡, 周佳丽, 周海花. 公费师范生学习倦怠与心理健康的关系: 积极心理资本的中介作用[J]. 教育进展, 2025, 15(4): 1067-1077. DOI: [10.12677/ae.2025.154658](https://doi.org/10.12677/ae.2025.154658)

Yaqi Deng<sup>1</sup>, Luo Liu<sup>1\*</sup>, Xuan Dai<sup>1</sup>, Zijia Fang<sup>2</sup>, Xinyi Ou<sup>3</sup>, Jiali Zhou<sup>4</sup>, Haihua Zhou<sup>5</sup>

<sup>1</sup>College of Educational Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

<sup>2</sup>Shigaitang Central School, Beihu District, Chenzhou Hunan

<sup>3</sup>Chenxi County Ethnic Middle School, Huaihua Hunan

<sup>4</sup>Huangcai Town Central School, Changsha Hunan

<sup>5</sup>College of Mathematics and Statistics, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Received: Mar. 18<sup>th</sup>, 2025; accepted: Apr. 18<sup>th</sup>, 2025; published: Apr. 28<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

**Objective:** This study aims to explore the current status and interrelationships among learning burnout, positive psychological capital, and mental health in government-funded normal university students. **Methods:** This study conducted a questionnaire survey among 1630 government-funded normal university students at a higher normal university in Hunan Province. **Results:** ① Overall, the learning burnout of government-funded normal university students was at a moderate level, while their mental health and positive psychological capital were at relatively high levels. ② Gender differences analysis showed that male students scored significantly higher than female students in the dimensions of self-efficacy, resilience, and happiness experience. In contrast, female students scored significantly higher than male students in the dimensions of low sense of achievement, hope, interpersonal harmony, and emotional regulation. ③ Grade differences analysis revealed that fourth-year students had significantly lower scores in learning burnout than other grades; second-year students scored significantly lower in resilience and overall mental health than other grades; first-year students had significantly higher scores in interpersonal harmony than other grades. ④ Subject differences analysis indicated no significant differences between arts and science students in the total scores of mental health, positive psychological capital, and learning burnout, as well as in most dimensions. However, in the challenge-taking dimension, arts students scored significantly higher than science students. ⑤ Mental health and positive psychological capital were significantly negatively correlated with learning burnout and its various dimensions. ⑥ The mediation effect test indicated that positive psychological capital partially mediated the relationship between learning burnout and mental health. **Conclusion:** Positive psychological capital plays a partial mediating role in the relationship between learning burnout and mental health. Reducing learning burnout and enhancing positive psychological capital can effectively improve the mental health of government-funded normal university students.

## Keywords

Government-Funded Normal University Students, Learning Burnout, Positive Psychological Capital, Mental Health

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

2021年9月,教育部等九部门又印发师范生公费教育的“加强版”——《中西部欠发达地区优秀教

师定向培养计划》(简称“优师计划”),着力培养乐于从教、扎根基层、全面发展的基础教育中坚力量[1]。为认真贯彻党的二十大精神,贯彻落实《中国教育现代化 2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》,全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养。因此公费师范生的培养质量至关重要,作为国家和地方政府重点培养的人才,了解其心理健康状况并及时提供干预是十分必要的,然而他们在学习过程中面临诸多挑战,其中尤为突出的问题便是学习倦怠和心理健康。

学习倦怠这一概念最早源自职业倦怠的相关研究,是指个体长期受学业压力或负荷影响而产生的精力耗损[2],主要包括情绪低落、行为不当以及成就感低等因素[3]。Luthans 等人将积极心理资本定义为“个体在成长和发展过程中表现出的一种积极心理状态”,并提出了“HERO”四维模型,其中包括希望、自我效能、韧性和乐观四个核心维度[4]。心理健康指的是个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能够有效地发挥个人的身心潜力与积极社会功能的心理状态[5]。大学生心理健康状况的改善已成为高校人才培养的重要课题,而师范生作为高校大学生的特殊群体,在学习专业技能的同时,心理健康问题也不容忽视[6]。当学生心理健康状况发生改变,产生学习倦怠,将直接影响学业成绩及职业发展。

有研究显示学习倦怠与心理健康对公费师范生的职业发展有着密切的联系。例如,研究反映出该群体长期的学习状态,沉迷网络、考试作弊、逃课旷课、酒精成瘾等恶性事件相继发生,这些恶性事件会严重影响学生的身心健康水平,不利于为乡村输送教育人才[7]。学习倦怠不仅影响着学生当前的学业成绩、学校适应和心理健康状况,而且还会影响学生未来的发展[8]。因此降低他们的倦怠水平,促使他们的心理健康发展十分必要。所以,对公费师范生学习倦怠和心理健康的深入分析,具有重要的实践意义,这些研究能够为政策制定者和教育工作者提供有力的理论支持和实证依据。

现有研究多聚焦于心理健康与学习倦怠的直接关系,且大多采用常态情境下的相关性分析,对三者间作用机制的探讨仍较为匮乏。积极心理资本(基于“HERO”四维模型)因其动态可塑性、资源增益效应及压力缓冲机制,被认为是学习倦怠与心理健康之间的重要中介变量。具体而言,其动态可塑性使个体能够通过干预手段(如强化希望与韧性)提升心理资源,从而阻断学习倦怠对心理健康的负向影响;资源增益效应则通过增强自我效能与希望,形成积极循环,进而补偿因学业压力导致的心理耗损;此外,压力缓冲机制依托乐观与韧性拓展心理弹性,有效减弱学习倦怠的负面作用。然而,针对公费师范生群体的相关研究仍较为有限,而积极心理资本的可干预性为破解学习倦怠与心理健康之间的复杂关系提供了新的研究路径,也有助于通过精准干预提升公费师范生的职业适应能力。目前,研究对象主要集中于中学生及不同专业背景的大学生,对公费师范生群体在三者关系中的具体作用机制仍缺乏系统性探讨[9]。因此,本研究旨在全面深入地了解公费师范生的学习倦怠、积极心理资本水平以及心理健康状况情况,并深入分析这三者之间的内在联系。通过调查研究,我们旨在为提升这一特殊群体的心理健康水平提供新的视角和思路,从提高积极心理资本的角度出发,有针对性地改善其心理健康状况,降低学习倦怠程度,从而助力他们未来的学业和事业发展,同时,本研究也将为乡村教师核心素养的培养以及乡村教师专业水平的提升贡献一份力量。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究采用方便取样的方法,从湖南某高校师范院校选取大一至大四的学生作为研究对象进行问卷调查,共发放问卷 1701 份,回收 1660 份。剔除填写不完整等无效问卷后,最终实际有效问卷为 1630 份。被试分布情况如表 1 所示。

**Table 1.** Distribution of participants ( $n = 1630$ )**表 1. 被试分布情况( $n = 1630$ )**

变量	分类	数量	百分比(%)
性别	男	292	17.91
	女	1338	82.09
年级	大一	547	33.56
	大二	359	22.02
	大三	407	24.97
专业类别	大四	317	19.45
	文科类	518	31.78
	理科类	1112	68.22

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 心理健康量表

本研究采用了程科于 2015 年编制的测量工具[10]，该量表包括幸福体验(涵盖 16 个条目)、积极乐学(涵盖 5 个条目)、人际和谐(涵盖 5 个条目)、情绪调控(涵盖 5 个条目)、目标追求(涵盖 4 个条目)、勇于挑战(涵盖 4 个条目)六个维度，共计 27 个题目。采用五点计分法进行评估。其中，总分及各维度得分越高，表明个体的心理健康水平越高。本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.75。

### 2.2.2. 积极心理资本量表

本研究采用了张阔等人编制的测量工具[4]，该量表包括自我效能(涵盖 7 个项目)、韧性(涵盖 7 个项目)、希望(涵盖 6 个项目)和乐观(涵盖 6 个项目)四个维度，共计 26 道题目。采用李克特七点评分法进行评估。其中，量表的总分及各维度得分越高，表明个体的积极心理资本水平越高。本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.90。

### 2.2.3. 学习倦怠量表

本研究采用了连榕等人于 2005 年编制的测量工具[11]，该量表包含 20 个问题，分为情绪低落(8 个项目)、行为不当(6 个项目)和成就感低(6 个项目)三个维度。采用李克特五点评分法进行测量。其中，量表的总分及各个维度得分越高，表明学生的学习倦怠水平越高(连榕等，2005)。本研究中，该量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.84。

## 2.3. 数据管理与统计分析

本研究使用 SPSS 27.0 软件进行数据管理和统计分析。

## 3. 研究结果

### 3.1. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的的基本情况

本研究首先对公费师范生学习倦怠、积极心理资本及心理健康进行描述性分析，以更深入地了解其当前在这些方面的总体状况。研究结果见表 2，显示公费师范生在积极心理资本上总体表现为中等水平，而在心理健康和学习倦怠方面则呈现出相对较高的水平。

**Table 2.** Overview of learning burnout, positive psychological capital, and mental health among government-funded normal university students**表 2. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本及心理健康的总体情况**

变量	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
学习倦怠总分	1630	58.60	9.88
情绪低落	1630	23.09	5.34
行为不当	1630	18.41	3.74
成就感低	1630	17.11	3.42
积极心理资本总分	1630	114.30	18.92
自我效能	1630	29.67	6.16
韧性	1630	28.09	6.03
希望	1630	27.97	5.74
乐观	1630	28.56	6.00
心理健康总分	1630	83.46	10.36
幸福体验	1630	15.85	2.74
人际和谐	1630	15.11	2.24
积极乐学	1630	16.50	3.77
情绪调控	1630	11.47	3.29
目标追求	1630	11.92	1.95
勇于挑战	1630	12.60	1.92

### 3.2. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的性别差异分析

**Table 3.** T-test for gender differences in learning burnout, positive psychological capital, and mental health among government-funded normal university students**表 3. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康性别差异的 t 检验**

变量	男生( <i>n</i> = 292)		女生( <i>n</i> = 1338)		<i>t</i>
	平均数	标准差	平均数	标准差	
学习倦怠总分	58.81	9.81	58.56	9.90	0.39
情绪低落	23.45	5.50	23.01	5.31	1.27
行为不当	18.63	3.90	18.36	3.70	1.11
成就感低	16.73	3.83	17.19	3.32	-2.07*
积极心理资本总分	115.58	20.05	114.02	18.66	1.28
自我效能	30.56	6.54	29.48	6.06	2.71**
韧性	29.07	5.91	27.88	6.04	3.08**
希望	27.34	6.04	28.11	5.66	-2.09*
乐观	28.61	6.53	28.55	5.88	0.15
心理健康总分	82.56	11.28	83.65	10.14	-1.64
幸福体验	16.18	2.64	15.78	2.76	2.28*
人际和谐	14.75	2.68	15.19	2.13	-2.63**
积极乐学	16.20	4.18	16.56	3.68	-1.38
情绪调控	10.99	3.40	11.58	3.26	-2.77**
目标追求	12.01	2.02	11.90	1.93	0.82
勇于挑战	12.43	1.93	12.64	1.92	-1.70

注: \**P* < 0.05; \*\**P* < 0.01; \*\*\**P* < 0.001, 下同。

为探讨公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的性别差异,本研究进行了t检验,结果如表3所示。在学习倦怠方面,总分以及情绪低落和行为不当维度上,男女生的差异并不显著;在成就感低维度上,女生的得分显著高于男生。在积极心理资本方面,总分以及乐观维度上,男女生的差异并不显著;而男生在自我效能、韧性维度上的得分显著高于女生,女生在希望维度上的得分显著高于男生。在心理健康方面,在总分和积极乐学、目标追求、勇于挑战维度上,性别差异不显著;男生在幸福体验维度上的得分显著高于女生;女生在人际和谐、情绪调控维度上的得分显著高于男生。

### 3.3. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的年级差异分析

为探讨公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的年级差异,本研究进行了F检验,研究结果见表4。在学习倦怠的总分和情绪低落维度上,大一和大四的得分显著低于大二和大三学生;在行为不当维度上,大一的得分显著低于大二和大三学生,而大四的得分显著低于大二学生;在成就感低维度上,大四的得分显著低于其他三个年级的学生。在韧性维度上,大二得分显著低于大一、大三和大四学生;在乐观维度上,大三得分显著低于大一、大二和大四学生;在心理健康总分上,大二得分显著低于大一、大三和大四学生,大三和大四的得分显著低于大一学生;在人际和谐维度上,大二、大三、大四的得分显著低于大一学生;在积极乐学维度上,大二和大四得分显著低于大一学生;在情绪调控维度上,大二得分显著低于大一和大三学生,大四得分显著低于大一学生。

**Table 4.** F-test for grade differences in learning burnout, positive psychological capital, and mental health among government-funded normal university students

**表4. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康年级差异的F检验**

变量	大一( <i>n</i> = 547)	大二( <i>n</i> = 359)	大三( <i>n</i> = 407)	大四( <i>n</i> = 317)	F	事后比较
学习倦怠总分	2.87	3.00	2.99	2.87	8.23***	一、四 < 二、三
情绪低落	2.78	2.98	2.98	2.84	10.17***	一、四 < 二、三
行为不当	2.99	3.16	3.09	3.06	6.01***	一 < 二、三; 四 < 二
成就感低	2.88	2.87	2.88	2.73	6.08***	四 < 一、二、三
积极心理资本总分	115.52	112.62	113.49	115.12	2.15	
自我效能	29.39	29.77	29.60	30.15	1.07	
韧性	28.57	27.14	28.13	28.28	4.27**	二 < 一、三、四
希望	28.40	27.43	27.81	28.05	2.22	
乐观	29.15	28.28	27.95	28.63	3.48*	三 < 一、二、四
心理健康总分	84.92	81.67	83.26	83.23	7.38***	二 < 一、三、四; 三、四 < 一
幸福体验	15.94	15.68	15.68	16.13	2.31	
人际和谐	15.46	14.79	15.04	14.95	7.72***	二、三、四 < 一
积极乐学	16.93	16.04	16.53	16.21	4.82**	二、四 < 一
情绪调控	11.88	10.99	11.48	11.29	5.79**	二 < 一、三; 四 < 一
目标追求	12.00	11.71	11.99	11.95	1.88	
勇于挑战	12.70	12.45	12.53	12.71	1.70	

### 3.4. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的文理科差异分析

为了探讨公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的学科差异，本研究对文理科公费师范生进行了t检验，结果如表5所示。在学习倦怠的总分及各维度上，文理科学生之间未见显著差异。在积极心理资本的总分以及各维度上，文理科学生之间也未表现出明显差异。在心理健康的总分以及幸福体验、人际和谐、积极乐学、情绪调控、目标追求维度上，文理科之间同样没有显著差异；然而，在勇于挑战维度上，文科学生的得分显著高于理科学生( $P < 0.05$ )。

**Table 5.** T-test for arts and science differences in learning burnout, positive psychological capital, and mental health among government-funded normal university students

**表5.** 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康文理科差异的t检验

变量	文科生(n = 518)	理科生(n = 1112)	t
学习倦怠总分	58.73 ± 9.91	58.54 ± 9.87	0.35
情绪低落	23.18 ± 5.19	23.05 ± 5.41	0.45
行为不当	18.36 ± 3.72	18.43 ± 3.75	-0.35
成就感低	17.19 ± 3.56	17.07 ± 3.35	0.70
积极心理资本总分	114.09 ± 19.07	114.39 ± 18.86	-0.29
自我效能	29.61 ± 6.41	29.70 ± 6.04	-0.27
韧性	28.32 ± 5.84	27.98 ± 6.12	1.06
希望	27.86 ± 5.74	28.02 ± 5.74	-0.52
乐观	28.29 ± 6.26	28.68 ± 5.87	-1.21
心理健康总分	83.49 ± 10.22	83.44 ± 10.43	0.09
幸福体验	15.79 ± 2.79	15.89 ± 2.72	-0.69
人际和谐	15.02 ± 2.21	15.15 ± 2.26	-1.14
积极乐学	16.40 ± 3.61	16.54 ± 3.85	-0.71
情绪调控	11.58 ± 3.22	11.42 ± 3.32	0.95
目标追求	11.92 ± 1.93	11.93 ± 1.96	-0.08
勇于挑战	12.79 ± 2.00	12.52 ± 1.88	2.62**

### 3.5. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康之间的关系

#### 3.5.1. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康之间的相关分析

为了探讨公费师范生的学习倦怠、积极心理资本和心理健康之间的关系，本研究采用了Pearson相关分析，对这三者的各个因素进行了相关性检验。具体分析结果详见表6。

**Table 6.** Correlation analysis results of learning burnout, positive psychological capital, and mental health among government-funded normal university students

**表6.** 公费师范生学习倦怠、积极心理资本与心理健康的相关分析结果

变量	学习倦怠	积极心理资本	心理健康
学习倦怠	1		
积极心理资本	-0.539**	1	
心理健康	-0.556**	0.521**	1

从表6可以看出,积极心理资本与心理健康之间存在显著的正相关关系,而积极心理资本、心理健康与学习倦怠之间则呈现出显著的负相关。

### 3.5.2. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的中介效应分析

根据前述的相关矩阵分析,学习倦怠、积极心理资本与心理健康之间的两两相关性均达到了显著水平。为了进一步探讨积极心理资本在学习倦怠与心理健康之间的中介作用,本研究采用了回归分析,并参照温忠麟等人提出的中介效应检验程序(温忠麟等,2004)。研究结果分别呈现在表7和表8中。从表8的数据可见,积极心理资本在学习倦怠对心理健康的影响中起到了部分中介作用,中介效应的大小为-0.176,占总效应的30.19%。

**Table 7.** Mediating effect of positive psychological capital in the relationship between learning burnout and mental health  
**表7.** 积极心理资本在心理健康预测学习倦怠中的中介效应

项目	预测变量	结果变量	拟合指数		回归系数显著性	
			R <sup>2</sup>	F	β	t
第一步	学习倦怠	心理健康	0.309	729.143	-0.583	-27.003***
第二步	学习倦怠	积极心理资本	0.290	665.225	-1.032	-25.792***
第三步	学习倦怠	心理健康	0.379	495.538	-0.407	-16.727***
	积极心理资本				0.171	13.462***

**Table 8.** Mediating effect test  
**表8.** 中介效应检验

路径	效应值	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	效应占比
总效应	-0.583	0.022	-0.626	-0.541	100%
直接效应	-0.407	0.024	-0.455	-0.359	69.81%
中介效应	-0.176	0.020	-0.219	-0.135	30.19%

## 4. 分析与讨论

### 4.1. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康在人口学变量上的差异

本研究通过t检验分析探讨了公费师范生在学习倦怠、积极心理资本和心理健康等方面的性别差异。在学习倦怠方面,虽然男女生在总分、情绪低落和行为不当维度上的差异不显著,但女生在成就感低维度上的得分显著高于男生,反映出女生对学业成就的期望较高,进而更容易在未达到期望时感到挫败。在积极心理资本方面,总分以及乐观维度上,男女生的差异并不显著;但男生在自我效能和韧性维度上得分显著高于女生,显示出男生在自我效能感和面对困难时的韧性上表现更为突出;而女生在希望维度得分显著高于男生。心理健康方面,男女生在心理健康总分、积极乐学、目标追求和勇于挑战维度上男女生差异不显著;但男生在幸福体验维度得分显著高于女生,而女生在人际和谐和情绪调控维度上得分显著高于男生。综合来看,性别因素在公费师范生的学习倦怠、积极心理资本和心理健康的多个维度上呈现出显著差异。这些发现为教育工作者提供了重要的参考依据,有助于教育者深入了解不同性别学生在学习心理和心理健康方面的特点,从而能够更精准地设计和实施教育策略,满足不同性别学生的发展需求,促进其更健康的学习体验和全面发展。

本研究通过 F 检验分析了公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的年级差异，结果发现了不同年级学生之间的一些显著差异。在学习倦怠方面，研究发现大一和大四学生的总分以及情绪低落维度的得分显著低于大二和大三学生；此外，大四学生在成就感低维度上的得分显著低于其他年级；这表明大一学生在适应新环境时表现出较强的积极性和动力，而大四学生则因即将毕业，通常更注重学业成果和未来职业发展，从而减少了学习倦怠感。这种对未来的紧迫感和责任感激发了他们更高的学习投入 [12]。在积极心理资本方面，积极心理资本总分在各年级间无显著差异；但在韧性维度方面，大二得分显著低于大一、大三和大四学生；大二学生在面对大学课程逐渐增多、难度加大时，可能在心理调适上相对困难，导致韧性表现较弱；在乐观维度上，大三得分显著低于大一、大二和大四学生，这可能是由于大三学生在大学中期面临学业压力、未来规划等问题，对自身未来发展的乐观程度有所下降。在心理健康方面，心理健康总分，大二得分显著低于大一、大三和大四学生，大三和大四得分均显著低于大一学生 [13] [14]；在人际和谐维度，大二、大三和大四得分均显著低于大一学生，这表明大一学生刚进入大学，社交活动较为积极，人际关系相对和谐，大二学生在经历一年大学生活后，可能在人际交往中出现一些摩擦；在积极乐学维度，大二和大四得分显著低于大一学生，大一学生初入大学，对新知识充满好奇，积极乐学程度较高；在情绪调控维度，大二得分显著低于大一和大三学生；大四得分显著低于大一学生，大二学生在面对学业和生活压力时，情绪调控能力相对较弱。总体而言，这些研究结果显示不同年级学生在学习倦怠、积极心理资本、心理健康等多个变量上存在明显差异。学校和教育工作者可依据这些差异，针对不同年级学生的特点，制定更具针对性的教育策略和支持措施，以促进学生全面发展，提升学生的心理健康水平和积极心理品质。

本研究通过 t 检验对文科与理科公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康的差异进行了分析。在学习倦怠方面，文理科学生差异不显著，这表明文理科学生在整体学习倦怠程度上基本相同，面对学业压力时，产生的倦怠水平相近；在积极心理资本方面，文理科学生差异不显著，说明文理科学生在积极心理资本的总体水平上较为一致；在心理健康方面，文理科学生差异不显著，这表明文理科学生心理健康总体水平相近，总体而言，除了在勇于挑战维度上文科学生表现出显著高于理科学生外，文理科公费师范生在学习倦怠、积极心理资本以及心理健康等大多数方面的差异并不显著。这提示教育者在开展教育教学活动和提供心理支持时，相比过分强调学科背景差异，教育者更应关注学生的个体特点，制定更具针对性的教育策略，以促进全体学生的健康成长和全面发展。

## 4.2. 公费师范生学习倦怠、积极心理资本和心理健康之间的关系

本研究结果表明公费师范生的积极心理资本与学习倦怠呈显著负相关。积极心理资本包括自我效能、韧性、乐观和希望四个维度，当公费师范生在这些方面表现较好时，他们更有可能以积极的态度面对学习中的困难和挑战，从而减少学习倦怠的产生。积极心理资本在心理健康与学习倦怠之间发挥部分中介作用。这意味着心理健康通过提升积极心理资本，进而降低学习倦怠 [15] [16]。例如，当公费师范生具有较好的心理健康状态时，他们会更主动地参与学习活动，从而增强自我效能感和韧性，这些积极心理资本的提升又会进一步缓解学习倦怠。

学习倦怠与心理健康呈显著负相关。学习倦怠可能导致公费师范生出现情绪低落、成就感低和行为不当等心理问题，学习倦怠不仅影响学业成绩，还会对公费师范生的身心健康产生不利影响，长期的学习倦怠可能导致公费师范生对学习失去兴趣，进而影响他们的自信心和自我价值感，进一步加剧心理问题。

积极心理资本与心理健康问题呈显著正相关。具有较高积极心理资本的公费师范生，往往能够更好地应对生活中的压力和挫折，保持良好的心理状态，积极心理资本对心理健康具有积极的促进作用。例

如，高自我效能感的公费师范生更相信自己能够成功完成学习任务，这种信念有助于减少焦虑情绪；乐观的公费师范生对未来充满信心，能够更好地应对挫折，从而降低抑郁的风险。

### 4.3. 积极心理资本的中介作用

本研究表明，积极心理资本在公费师范生的学习倦怠与心理健康间起部分中介作用，这一发现兼具理论与实践意义。

部分中介意味着积极心理资本是学习倦怠与心理健康之间的桥梁。个体心理因素是学习倦怠影响心理健康的因素之一，但并非唯一。学习倦怠既会直接降低心理健康水平，如过大压力直接引发焦虑、抑郁，也会削弱积极心理资本，间接损害心理健康。

积极心理资本在中介过程中的作用，凸显了在公费师范生培养中，良好积极心理资源可缓解学习倦怠负面影响、保护心理健康。因此，应构建常态化沟通督促体系，融合家校社力量形成教育闭环，营造良好成长环境。在培养实践中，要注重提升公费师范生的积极心理资本，从课程、实践、环境、支持四个维度实施系统性干预，助力其形成自我效能、韧性、希望、乐观等积极心理特质。

总体而言，本研究提示教育者制定公费师范生培养策略时，不仅要关注学习倦怠，还需重视积极心理资本的培育，有效整合各方资源，以更好地维护学生心理健康，推动其全面发展。

## 5. 研究结论与相关建议

第一，公费师范生在学习倦怠上总体表现为中等水平，其积极心理资本和心理健康整体来说处于较高水平。通过对性别、年级和学科的差异分析，女生在成就感低、希望、人际和谐以及情绪调控维度得分上显著高于男生，而男生在自我效能、韧性、幸福体验维度上得分显著高于女生，这表明女生在学业方面较男生而言更易感到挫败；大二和大三学生在学习倦怠维度表现出较高得分，大四学生在韧性和乐观维度得分均显著高于大二学生，大一学生在心理健康总分和人际和谐、积极乐学、情绪调控维度得分显著高于其他年级学生，说明教育者在培养学生时，应该根据不同的年级差异提供有效的指导；文科学生在韧性维度上得分显著高于理科学生，所以应关注个体差异和心理需求，而不仅仅是学科背景。

第二，公费师范生的学习倦怠与心理健康之间存在显著负相关关系。学习倦怠感越低，心理健康水平越高。减少学习倦怠，能有效提升心理健康水平。因此，建议教育工作者围绕立德树人的根本任务，增强公费师范生对教师职业的敬畏感，以及对祖国的责任感。树立先进典型，夯实其职业价值观，提升主动性与积极性。通过提供多样化学习方法、设置明确可达成目标、增强学习内容的趣味性与实用性，以及建立持续心理支持和积极反馈机制，激发学生学习兴趣与动力，帮助他们保持学习热情与参与度，降低学习倦怠风险。

第三，公费师范生的积极心理资本与心理健康呈显著正相关。心理资本较高的学生，更能有效应对学习和生活中的压力与挫折，维持良好心理状态。为此，建议教育工作者重视师范生的内心世界，关注其尊严与价值，强调个人与社会、团队协同发展的重要性。将“三全育人”理念融入心理健康与思政教育，通过坚定职业信念、培养毅力、克服惰性、保持乐观以及善用网络资源等方式，增强师范生自我效能感，激发希望，提升韧性，培育乐观心态，全方位提升其积极心理资本。以此提升学业表现，增进心理健康，减少心理问题。

第四，公费师范生的积极心理资本在学习倦怠与心理健康之间起到了部分中介作用。这说明了学习倦怠感可通过直接或间接的方式影响学生的心理健康水平。因此，建议教育工作者提升教师综合素质以激发学生学习兴趣，鼓励师范生找准个人兴趣点，提高自我效能感，并加强教师职业认同感。以此助力他们在学业上取得更好的表现，并提升心理健康水平。

## 基金项目

衡阳师范学院第二十三届大学生课外学术科技作品(校科字[2023]8号-104); 2023年湖南省教育厅科学研究项目(23C0235, 23B0670); 衡阳师范学院科研启动项目(2022QD01, 2024QD14); 2024年度湖南省普通本科高校教学改革研究项目(202401000047); 2024年衡阳师范学院校级教学改革研究项目(JYKT202414)。

## 参考文献

- [1] 中国教育报. 让优秀的人培养更优秀的人——首届免费师范生毕业十周年观察[Z]. 2021.
- [2] Meier, S.T. and Schmeck, R.R. (1985) The Burned-Out College Student: A Descriptive Profile. *Journal of College Student Personnel*, No. 2, 63-69.
- [3] 杨丽娟, 连榕. 学习倦怠的研究现状及展望[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2005, 6(2): 54-58.
- [4] 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.
- [5] 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识[J]. 心理科学, 2001(4): 481-480.
- [6] 刘文德, 刘伟, 程敏. 高校师范生心理健康状况差异性分析及建议[J]. 教育评论, 2024(1): 102-107.
- [7] 张慧. 大学生心理健康教育的困境及出路[J]. 中国电化教育, 2023(12): 99-105.
- [8] 郭孟雨, 全薇. 大学生心理压力对学习倦怠的影响——应对方式的中介作用[J]. 平顶山学院学报, 2024, 39(4): 122-128.
- [9] 严红, 程盛. 基于知识图谱的国际和国内心理资本研究对比分析[J]. 心理学探新, 2023, 43(4): 343-353.
- [10] 程科. 健全人格取向大学生心理健康量表的编制[D]: [博士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2009.
- [11] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制[J]. 心理学报, 2005(5): 632-636.
- [12] 刘罗, 陈依婷, 刘平, 等. 公费师范生学习动机、积极心理资本与学习倦怠的关系研究[J]. 心理月刊, 2024, 19(22): 63-67.
- [13] 苏春青. 五年制师范生心理健康状况调查研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011(7): 843-844.
- [14] 邱莲. 广东省师范学生心理健康状况调查[J]. 中国公共卫生, 2005(8): 1017-1018.
- [15] 胡恒德, 张琰, 高云涛, 等. 军医大学生学业倦怠与主观幸福感的关系及心理资本的中介作用[J]. 第二军医大学学报, 2018, 39(11): 1284-1287.
- [16] 梁小梅. 大学生心理资本和学习倦怠的关系[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州大学, 2024.