

心理弹性团体干预对体育专业大学生 学业倦怠的作用及机制

姚宇, 苏艳青, 宋胜强, 盛静, 刘子怡

山东中医药大学健康学院, 山东 济南

收稿日期: 2023年9月10日; 录用日期: 2023年10月13日; 发布日期: 2023年10月24日

摘要

目的: 本研究旨在探索心理弹性团体干预对缓解大学本科社会体育指导与管理专业学生学习倦怠的作用, 以及自我效能感在心理弹性与学习倦怠间的中介作用。方法: 采用心理弹性量表、一般自我效能感量表和大学生学习倦怠量表对303名被试进行问卷调查, 并在被检测的学生中, 选取90名学生纳入干预研究中, 随机分为实验组和对照组。干预组接受6周的心理弹性团体干预, 控制组不接受干预。结果: 干预组被试在后测中心理弹性各维度水平均显著高于前测($p < 0.001$), 且自我效能感显著高于前测($t = 4.129, p < 0.001$)。中介分析结果显示, 自我效能感在心理弹性与学习倦怠之间起部分中介作用。结论: 心理弹性团体干预可以有效缓解大学本科社会体育指导与管理专业学生的学习倦怠, 且这一效果部分是通过自我效能感的提升实现的。

关键词

自我效能感, 心理弹性, 团体干预, 体育专业, 学业倦怠

The Impact and Mechanism of Psychological Resilience Group Interventions on Academic Burnout of College Students in Physical Education Majors

Yu Yao, Yanqing Su, Shengqiang Song, Jing Sheng, Ziyi Liu

College of Health, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan Shandong

Received: Sep. 10th, 2023; accepted: Oct. 13th, 2023; published: Oct. 24th, 2023

文章引用: 姚宇, 苏艳青, 宋胜强, 盛静, 刘子怡(2023). 心理弹性团体干预对体育专业大学生学业倦怠的作用及机制. *心理学进展*, 13(10), 4623-4631. DOI: 10.12677/ap.2023.1310583

Abstract

Objective: This study examined the role of psychological resilience group interventions in reducing burnout among undergraduate social sport management and instruction students, as well as the mediating function of self-efficacy in the relationship between psychological resilience and burnout. **Methods:** The Psychological Resilience Scale, the General Self-Efficacy Scale, and the College Student Burnout Scale were used to administer questionnaires to 303 subjects. Of the students tested, 90 students were chosen for inclusion in the intervention study and randomly assigned to an experimental group and a control group. The control group did not receive the 6-week psychological resilience group intervention that was given to the intervention group. **Results:** The levels of psychological resilience in the intervention group were significantly higher in the post-test than in the pre-test ($p < 0.001$) and significantly higher levels of self-efficacy on the posttest ($t = 4.129, p < 0.001$). According to the findings of the mediation analysis, self-efficacy only partially mediates the link between psychological resilience and academic burnout. **Conclusion:** Psychological resilience group therapies can successfully reduce academic burnout in undergraduate social sports instruction and management students, and this effect is attained in part by a rise in self-efficacy.

Keywords

Self-Efficacy, Psychological Resilience, Group Intervention, Physical Education Major, Academic Burnout

Copyright © 2023 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

近年来,全球体育事业快速发展。发展体育事业需要政府、社会机构和学校的链条式发展,需要高校输送高质量的体育人才。但是目前高校体育专业学生问题频发,如对专业学习兴趣较弱,上课不认真、甚至是逃课。一方面本科阶段学生心理发展尚未成熟,另一方面又面临着来自学业、就业、人际交往等压力(Liu, Ping, & Gao, 2019),导致学生们产生了学业倦怠。学业倦怠是在学校环境中,个体对长期压力的一种反应(Schaufeli & Salanova, 2007)。包括情绪耗竭、缺乏人性化和个人成就感低落三个维度。与在校期间不同程度的持续性身体耗竭和情绪损耗有关,表现为对学校任务漠不关心、缺乏兴趣(Usan Supervia & Salavera Bordas, 2020)。它不仅会影响学生的学习成绩,还会对学生身心健康和未来发展产生负面影响(Wu et al., 2022)。加之新冠肺炎疫情的肆虐给人们的身體和心理健康产生了长期负面的影响,政府的防疫政策打破了学生正常的学校学习生活规律(Loades et al., 2020),因此在后疫情时代背景下,关注体育专业大学生的学业倦怠问题以及与此相关的心理健康问题就显得尤为重要。

相关研究表明,心理弹性对学习倦怠具有良好的预测作用(Yu, Raphael, Mackay, Smith, & King, 2019)。心理弹性是个体内在潜力的来源,它是指个体在遭遇重大威胁或创伤时,仍能积极适应的心理过程(Cakir, Kucukakca Celik, & Cirpan, 2021)。来自社会、学校、家庭等外部保护因素可以帮助学生开发内部资源,保护学生免受风险因素的侵扰(Li & Zhang, 2006)。因此提高心理弹性可以减少学习倦怠的产生(Gong, Li, Jiao, & Qu, 2021; An et al., 2019),良好的心理弹性可以缓解学习倦怠的水平。培养心理弹性能力不仅对体育专业学生保持身心健康、提高专业素养具有重要意义,还有助于提高其在学业中的表现,

发展体育事业。因此,有必要探索心理弹性与学习倦怠的作用机制及干预措施,激发学生的学习热情,提高学术水平,缓解学习倦怠的同时,减少学习倦怠(Wu et al., 2022)。综上,本研究提出假设 1: 体育专业学生的心理弹性对学习倦怠产生负面影响。

自我效能感这一概念最早由班杜拉提出(Bandura, 1977),他认为自我效能感就是个体在完成某一活动前对自我达成水平的一种信念、主观判断和感受(Bandura, 1995)。有研究表明,低自我效能感往往与学习倦怠有关(宋雨卿, 罗增让, 2018; 赵龙, 2014),在关于学业自我效能感影响因素的研究中,大多数研究者认为,心理弹性是个体负面情绪的保护因素,影响着个体的自我认知与评价(Akeman et al., 2020),当暴露于压力和困境时,低心理弹性的个体能够调动的资源较少,增加了个体对周围环境的不可控制感,产生习得性无助(Corrigan, Larson, & Rüscher, 2009),进一步削弱自我效能,而低强度的学业自我效能感会进一步导致个体在完成学业任务时更为消极,最终导致学习倦怠的产生(林洪毅, 汪凤炎, 2023)。已有研究证实,学业自我效能感与学习倦怠呈显著负相关,同时也是动态调控学习倦怠的重要因素之一(Yang & Farn, 2005)。因此,本研究提出假设 2: 体育专业学生心理弹性通过自我效能感的中介作用影响学习倦怠。

团体心理辅导是在团体情境中提供心理帮助的一种心理辅导形式,是通过团体内人际交互作用,促使个体在人际交往中观察、学习、体验、认识、探讨和接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度和行为方式,以发展良好生活适应的助人过程(曹振宇, 刘莉, 王乾宇, 宁实, 张月娟, 2022)。以团体心理辅导为指导开展的心理教学是大势所趋,对于推进高校心理健康工作有重要作用。相关研究表明,团体心理辅导能够提高个体的心理弹性(宋英杰, 2018; 王建治等, 2022)与自我效能感(陈婧, 陆春红, 2009; 樊富珉, 2010)。本研究以提升体育专业学生在校学习的心理弹性与自我效能感为目标,探讨自我效能感在体育专业学生心理弹性和学习倦怠的作用机制,借鉴认知行为疗法的干预模式,综合设计团体心理辅导方案,帮助提升心理弹性与自我效能感,帮助他们缓解学习倦怠。综上,本研究提出假设 3: 团体心理辅导对高校体育专业学生心理弹性和自我效能感有促进作用。

2. 对象与方法

2.1. 对象

本研究选取山东某高校社会体育指导与管理专业学生 331 名进行心理弹性、自我效能感和学业倦怠问卷调查,回收有效问卷 303 份,问卷有效率 91.54%。其中男生 214 名(70.63%),女生 89 名(29.37%)。

基于 2 (组别: 干预组 vs. 控制组) × 2 (时间: 前测 vs. 后测) 重复测量实验设计,采用 G*power 3.1.9.2, 设定中等效应量($f = 0.25$),显著性水平为 0.05,重复测量之间的相关性为 0.30,预测达到 80% 的统计力水平所需的样本量至少为 46 人。因此,本研究按照问卷筛选标准选取问卷分值较低的学生 90 名,与学生单独访谈并遵循自愿原则参与到心理辅导中来,随机分成两组。干预组 45 名,其中男生 34 名,女生 11 名;对照组 45 名,其中男生 30 名,女生 15 名。

2.2. 方法

2.2.1. 测量工具

1) 心理弹性量表中文版(CD-DISC)

CD-DISC 量表中文版共包含 25 个题目,分为坚韧、坚强、乐观三个维度,使用李克特五点计分法进行计分,分数越高表示个体的心理弹性水平越高。该量表 Cronbach's α 系数为 0.890,具有较高的信度和效度。

2) 一般自我效能感量表(Turner, 2001) (general self-efficacy scale, GSES)

由 SCHWARZE 等编制,王才康等(王才康, 胡中锋, 刘勇, 2001)修订的 GSES 共 10 个条目,量表

采用 Likert 4 级评分,总分越高表明一般自我效能感水平越高,本研究中量表 Cronbach's α 系数为 0.948,有着较好的信度和效度。

3) 大学生学习倦怠量表

本次调查采用连榕等(连榕, 杨丽娴, 吴兰花, 2005)编制的《大学生学习倦怠量表》,该量表含 20 道题,分为 3 个维度:情绪低落、行为不当、成就感低。情绪低落指大学生不能正确处理学习中遇到的问题,表现出沮丧、厌倦等;行为不当是消极对待学习中遇到的各类问题等,甚至发生逃课、迟到、早退、拒绝执行学校的学习安排等;成就感低是缺乏从学习中获得的成就感。该量表采用李克特 5 点计分,从“完全不符合”到“完全符合”5 个项目。本研究中量表的 Cronbach's α 系数为 0.828。

2.2.2. 干预实验

根据干预前心理测验的结果,将选取的被试分为干预组($n = 45$)和对照组($n = 45$)。对实验组被试开展团体心理辅导活动进行干预,整个活动共 6 次,每周日上午进行 1 次,每次 40 分钟~1 小时左右;对照组不做任何干预,实验组团体心理辅导活动结束后,对实验组和对照组进行心理测验的后测。

2.2.3. 活动方案设计

在查阅相关文献、书籍资料的基础上,秉承着积极心理学的干预理念,依据心理弹性与自我效能感保护因子为理论基础,借鉴和整合多流派的心理干预技术对团体心理辅导方案进行综合设计,方案包括初始、过渡、工作和结束 4 个阶段,分为 6 个单元实施,具体方案设计如表 1 所示。

Table 1. Group psychological counseling program

表 1. 团体心理辅导方案

阶段	单元名称	单元目标	活动内容
初始阶段	团队初建	1. 破冰阶段: 了解彼此; 2. 成立团队: 建立团队规范; 3. 激发热情: 增加兴趣期待	1. 热身: 跑步、拉伸运动; 2. 团队初建: 设计队名、口号和队歌, 彼此自我介绍; 3. 团体契约; 4. 分享感受
过渡阶段	最强队伍	1. 增强团体成员熟悉度、信任感; 2. 积极融入集体, 感受集体温暖; 3. 在集体中营造归属感	1. 热身: 蟹皇蟹后; 2. 信任坐; 3. 不倒森林; 4. 分享感受
	认识自己	1. 了解自我特点, 认识自我效能; 2. 深入自我剖析, 感悟内心世界	1. 热身: 同心鼓; 2. 我是一个什么样的人; 3. 房树人绘画; 4. 分享感受
工作阶段	悦纳彼此	1. 认真倾听他人, 学会赞美; 2. 彼此鼓励, 肯定彼此; 3. 正确认识他人眼中的自己, 提升自我效能	1. 热身: 传递呼啦圈; 2. 夸奖队友; 3. 情绪记录
	笑对挫折	1. 积极面对挑战, 建立正确认知; 2. 勇敢表达自我, 克服胆怯心理; 3. 积累成功经验, 提高心理弹性水平	1. 热身: 盲人冲刺; 2. 躲避炮弹; 3. 挑战 150 秒; 4. 分享感受
结束阶段	展望未来	1. 分享感受, 讨论收获与变化; 2. 积累经验; 3. 展望未来	1. 热身: 我们是最棒的; 2. 我的收获; 3. 祝福你我

2.3. 统计学分析

使用 SPSS26.0 对数据进行共同方法偏差检验、相关分析、基线差异比较并检验干预效果,使用 Process3.4 插件进行中介效应分析,并采用偏差校正非参数百分位 Bootstrap 方法检验中介效应的显著性。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验(周浩, 龙立荣, 2004), 共产生 9 个特征值大于 1 的因子, 最大的特征值为 20.388, 解释的百分比为 37.07%, 小于 40%的临界标准, 表明本研究不存在严重的共同方法偏差(Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003)。

3.2. 相关分析

对各变量进行相关分析, 从表 2 可以看出, 学习倦怠与心理弹性和自我效能感呈负相关($r = -0.288, -0.313, p < 0.001$), 心理弹性与自我效能感呈正相关($r = 0.601, p < 0.001$), 且心理弹性的各个维度与自我效能感和学习倦怠间的相关均显著($p < 0.001$)。

Table 2. Correlation among variables (n = 303)

表 2. 各变量间的相关(n = 303)

变量	1	2	3	4	5	6
坚韧	1					
坚强	0.924***	1				
乐观	0.738***	0.766***	1			
心理弹性	0.981***	0.970***	0.825***	1		
自我效能感	0.579***	0.533***	0.563***	0.534***	1	
学习倦怠	-0.305***	-0.324***	-0.344***	-0.332***	-0.365***	1

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$, 下同。

3.3. 干预效果检验

1) 干预组与对照组干预前后心理弹性评分比较

同组内干预前后心理弹性各维度上得分比较发现, 对照组首次心理弹性各维度评分与复测相比较变化不大, 分值差异无统计学意义。干预组经过团体心理辅导后各维度得分高于干预组初测得分与控制组初测、复测得分, 差异具有统计学意义($p < 0.01$, 见表 3~5)。

Table 3. Comparison of toughness scores of each group before and after intervention ($\bar{X} \pm s$)

表 3. 各组参加干预前后坚韧得分比较($\bar{X} \pm s$)

组别	人数	干预组前测	干预组后测	t	p
干预	45	44.489 ± 9.080	51.7556 ± 8.942	3.773***	0.000
对照	45	45.178 ± 9.618	46.911 ± 9.643	0.785	0.437
T		-1.327	3.387**		
p		0.191	0.001		

Table 4. Comparison of strength scores of each group before and after intervention ($\bar{X} \pm s$)

表 4. 各组参加干预前后坚强得分比较($\bar{X} \pm s$)

组别	人数	干预组前测	干预组后测	t	p
干预	45	27.022 ± 4.235	32.800 ± 4.832	5.642***	0.000
对照	45	27.578 ± 6.080	28.311 ± 5.950	0.386	0.701
T		1.658	3.568**		
p		0.104	0.001		

Table 5. Comparison of optimism scores of each group before and after intervention ($\bar{X} \pm s$)**表 5.** 各组参加干预前后乐观得分比较($\bar{X} \pm s$)

组别	人数	干预组前测	干预组后测	t	p
干预	45	12.482 ± 2.734	15.111 ± 2.587	5.642***	0.000
对照	45	27.578 ± 6.080	28.311 ± 5.950	0.071	0.944
T		2.367*	2.534*		
p		0.022	0.015		

2) 干预组与对照组干预前后自我效能感评分比较

同组内干预前后自我效能感各维度上得分比较发现, 对照组首次自我效能感评分与复测相比较变化不大, 分值差异无统计学意义($p = 0.503$)。干预组经过团体心理辅导后得分均高于干预组初测得分与控制组初测、复测得分, 差异具有统计学意义($p < 0.01$, 见表 6)。

Table 6. Comparison of self-efficacy scores of each group before and after intervention ($\bar{X} \pm s$)**表 6.** 各组参加干预前后自我效能感得分比较($\bar{X} \pm s$)

组别	人数	干预组前测	干预组后测	t	p
干预	45	28.333 ± 6.382	31.356 ± 5.970	4.129***	0.000
对照	45	27.311 ± 6.266	28.222 ± 6.142	0.675	0.503
T		0.081	3.118**		
p		0.936	0.003		

3.4. 中介效应分析

本研究使用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 Process 的模型 6 进行中介效应分析, 在控制年龄的条件下, 分析自我效能感在体育专业学生心理弹性与学习倦怠关系间的中介作用。回归分析显示, 心理弹性对学习倦怠具有直接负向预测作用($\beta = -0.178, p < 0.05$); 当将自我效能感纳入回归模型时, 心理弹性对自我效能感有显著正向预测作用($\beta = 0.544, p < 0.001$)。自我效能感对学习倦怠有显著负向预测作用($\beta = -0.267, p < 0.001$), 见表 7。

Table 7. Regression analysis of variables in the model**表 7.** 模型中变量的回归分析

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
自我效能感	性别	0.537	0.288	60.644***	0.052	1.143
	心理弹性				0.544	10.969***
学业倦怠	性别	0.400	0.160	28.500***	0.063	1.161
	心理弹性				-0.178	-2.796**
	自我效能感				-0.267	-4.260***

采用偏差校对非参数百分位 Bootstrap 法(5000 次)对中介效应进行进一步检验, 中介效应分析结果表明, 体育专业学生心理弹性能显著正向预测自我效能感($\beta = 0.179, t = 10.962, p < 0.001$), 且心理弹性($\beta = -0.116, t = -3.065, p = 0.002$)与自我效能感($\beta = -0.473, t = -4.196, p < 0.001$)均能显著负向预测体育专业学

生学习倦怠, 见图 1。自我效能感的中介效应显著(95% CI = [-0.143, -0.004]), 效应值为-0.007, 占总效应的 42.29%。Bootstrap 95%置信区间不包含 0, 表明自我效能感在心理弹性与学习倦怠间的中介作用显著, 见表 8。

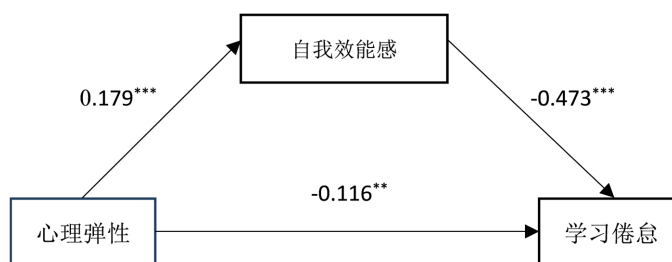


Figure 1. The mediating model of self-efficacy between mental resilience and learning burnout

图 1. 自我效能感在心理弹性和学习倦怠之间的中介模型

Table 8. Analysis of mediating effects

表 8. 中介效应分析

路径	效应值	标准误	95%置信区间	
			下限	上限
间接效应	-0.085	0.035	-0.143	-0.064
直接效应	-0.116	0.038	-0.190	-0.042
总效应	-0.201	0.033	-0.266	-0.136

4. 讨论

本研究将一项为期 6 周的心理弹性团体干预方案应用于大学本科社会体育指导与管理专业学生样本, 通过随机对照实验检验该干预方案对缓解学习倦怠的效果。结果表明, 心理弹性团体干预可以有效降低大学本科社会体育指导与管理专业学生的学业倦怠水平, 且在心理弹性与学习倦怠间, 自我效能感起部分中介作用。表明可以通过心理弹性与自我效能感干预而达到缓解学习倦怠的效果。

基于心理弹性的干预方案对缓解倦怠的积极作用已在青少年群体及护工等高压人群中得到检验(Kunzler et al., 2020; Magtibay, Chesak, Coughlin, & Sood, 2017), 本研究进一步在大学本科社会体育指导与管理专业学生样本中验证了其对缓解个体学习倦怠的良好效果。此外, 本研究还探讨了自我效能感在心理弹性和学习倦怠间的作用机制。已有研究表明, 心理弹性能够缓解压力激增所导致的学习倦怠, 关于心理弹性的相关干预可以降低在新冠肺炎疫情期间学生的学习倦怠问题(Liu & Cao, 2022)。当前研究进一步拓展了对该作用机制的探索, 发现自我效能感在心理弹性与学习焦虑间起部分中介作用。

此外, 本研究仍存在一些不足。首先, 由于线下团体干预的形式本身存在人数限制, 且基于研究目的的需要也对被试进行了筛选, 使得最终有效的被试量较少, 可能会影响研究结果的效度。其次, 本研究只收集了前后测两个时间点的数据, 而未进行追踪测量, 因此未能检验心理弹性和自我效能感干预对学习倦怠的持续性效果。未来学者可以通过收集更大的样本量, 结合不同干预方式, 对大学本科社会体育指导与管理专业学生进行多角度的、更加全面的研究(Zhang, Li, Sun, & Tang, 2022)。

基金项目

体医融合新社会体育指导与管理专业人才培养模式研究; 课题编号: ZYY20220564。

参考文献

- 曹振宇, 刘莉, 王乾宇, 宁实, 张月娟(2022). 团体心理辅导对新兵自我效能感的干预效果研究. *职业与健康*, 38(11), 1528-1531+1535. <https://doi.org/10.13329/j.cnki.zyyjk.2022.0316>
- 陈婧, 陆春红(2009). 我国团体心理辅导研究现状综述. *学理论*, (13), 17-18.
- 樊富珉(2010). *团体心理咨询*. 高等教育出版社.
- 连榕, 杨丽娟, 吴兰花(2005). 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制. *心理学报*, 37(5), 632-636.
- 林洪毅, 汪凤炎(2023). 非全日制研究生歧视知觉对学习倦怠的影响: 时间管理倾向与学业自我效能感的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(3), 429-434. <https://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.R.20220922.1552.002.html>
- 宋英杰(2018). 团体心理辅导对失恋大学生心理弹性的干预. *中国健康心理学杂志*, 26(6), 957-960. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2018.06.042>
- 宋雨卿, 罗增让(2018). 大学生学习倦怠与学习成就归因、学业自我效能感的关系. *中国健康心理学杂志*, 26(1), 124-127. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2018.01.033>
- 王才康, 胡中锋, 刘勇(2001). 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 7(1), 37-40.
- 王建治, 关富余, 崔新刚, 王海波, 苏俊鹏, 张洪宝, 魏跃臣(2022). 运动处方结合团体辅导对高校学生心理弹性干预效果评价. *中国校医*, 36(1), 2+81+80.
- 赵龙(2014). *工科大学学生学业归因、自我效能感与学习倦怠的关系研究*. 硕士学位论文, 长沙: 中南大学.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., & Aupperle, R. L. (2020). A Pragmatic Clinical Trial Examining the Impact of a Resilience Program on College Student Mental Health. *Depress Anxiety*, 37, 202-213. <https://doi.org/10.1002/da.22969>
- An, Z. F., Du, B. L., & Yang, F. G. (2019). Relationship between Psychological Overrun and Learning Burnout in Teenagers: Mediating Effect of Resilience. *Science Innovation*, 7, 81-85. <https://doi.org/10.11648/j.si.20190702.16>
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1995). Exercise of Personal and Collective Efficacy in Changing Societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-Efficacy in Changing Societies* (pp. 1-45). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.003>
- Cakir, H., Kucukakca Celik, G., & Cirpan, R. (2021). Correlation between Social Support and Psychological Resilience Levels in Patients Undergoing Colorectal Cancer Surgery: A Descriptive Study. *Psychology, Health & Medicine*, 26, 899-910. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859561>
- Corrigan, W. P., Larson, J. E., & Rüsçh, N. (2009). Self-Stigma and the “Why Try” Effect: Impact on Life Goals and Evidence-Based Practices. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 8, 75-81. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2009.tb00218.x>
- Gong, Z., Li, C., Jiao, X., & Qu, Q. (2021). Does Resilience Help in Reducing Burnout Symptoms among Chinese Students? A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article ID: 707792. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707792>
- Kunzler, A. M., Helmreich, I., Konig, J., Chmitorz, A., Wessa, M., Binder, H., & Lieb, K. (2020). Psychological Interventions to Foster Resilience in Healthcare Students. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7, CD013684. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013684>
- Li, H., & Zhang, W. (2006). *Review of the Studies on Psychological Resilience*. *Journal of Shandong Teachers' University (Humanities and Social Sciences)*.
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, Article No. 2864. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Liu, Y., & Cao, Z. (2022). The Impact of Social Support and Stress on Academic Burnout among Medical Students in Online Learning: The Mediating Role of Resilience. *Frontiers in Public Health*, 10, Article ID: 938132. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.938132>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59, 1218-1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Magtibay, D. L., Chesak, S. S., Coughlin, K., & Sood, A. (2017). Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of

-
- Blended Learning with Stress Management and Resilience Training Program. *The Journal of Nursing Administration*, 47, 391-395. <https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000501>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or Inefficacy, That's the Question: Burnout and Work Engagement, and Their Relationships with Efficacy Beliefs. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20, 177-196. <https://doi.org/10.1080/10615800701217878>
- Turner, S. G. (2001). Resilience and Social Work Practice: Three Case Studies. *Families in Society*, 82, 441-448. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.176>
- Usan Supervia, P., & Salavera Bordas, C. (2020). Burnout, Goal Orientation and Academic Performance in Adolescent Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article No. 6507. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186507>
- Wu, W., Ma, X., Liu, Y., Qi, Q., Guo, Z., Li, S., & Zeng, Y. (2022). Empathy Alleviates the Learning Burnout of Medical College Students through Enhancing Resilience. *BMC Medical Education*, 22, Article No. 481. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03554-w>
- Yang, H.-J., & Farn, C. K. (2005). An Investigation the Factors Affecting MIS Student Burnout in Technical-Vocational College. *Computers in Human Behavior*, 21, 917-932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.001>
- Yu, F., Raphael, D., Mackay, L., Smith, M., & King, A. (2019). Personal and Work-Related Factors Associated with Nurse Resilience: A Systematic Review. *International Journal of Nursing Studies*, 93, 129-140. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.02.014>
- Zhang, Z., Li, Y., Sun, S., & Tang, Z. (2022). Intervention Effect of Group Counseling Based on Positive Psychology on Psychological Crisis of College Student. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022, Article ID: 3132016. <https://doi.org/10.1155/2022/3132016>