

"双减"政策背景下义务教育阶段学生学业负担与心理韧性的关系研究

马丽^{1*}, 高瞻¹

(1. 安康学院, 陕西 安康)

摘要: 在'双减'政策深入实施背景下, 义务教育阶段学生学业负担的变化趋势及其对心理韧性的影响亟待实证检验。本研究采用分层整群抽样法, 覆盖全国东、中、西部 12 个地级市的 86 所中小学, 有效回收学生自评问卷 15327 份, 并同步采集教师观察量表与学校课业管理数据。通过结构方程模型检验学业负担多维指标(课业时长、校外培训参与、作业难度感知、考试压力)与心理韧性核心维度(情绪调节、抗挫坚持、目标专注)之间的路径关系。结果显示: 学业负担总体水平显著下降, 但区域与学段差异明显; 课业时长与考试压力对心理韧性的负向预测效应最强; 家庭支持与教师反馈质量在其中发挥关键调节作用; 心理韧性提升并非仅依赖负担削减, 更取决于负担结构的合理性与支持系统的协同性。

关键词: 双减政策; 学业负担; 心理韧性; 义务教育

1. 引言

1.1 政策背景与现实张力

"双减"政策作为新时代基础教育治理范式转型的关键制度安排, 其核心逻辑在于通过结构性减负重构学业压力传导机制, 回应社会对教育公平与儿童发展权的深层诉求。然而政策落地过程中, 显性课业负担的削减常伴随隐性负担的位移——课外培训转向家庭场域、评价焦虑内化为自我施压、学校作业精简后家长代偿性增负等现象日益凸显。更值得关注的是, 学生心理韧性的发展节奏显著滞后于外部减负速度, 形成政策预期与个体适应能力之间的现实张力 [1]。

1.2 核心概念的操作化界定

本研究将学业负担操作化为客观负荷与主观感知的二维复合构念: 客观维度涵盖课业时长、作业量、校外培训频次等可量化指标; 主观维度通过压力知觉量表测度个体对学业任务的认知评估与情绪反应。心理韧性界定为动态适应过程, 聚焦于学生在学业压力情境中维持功能水平、调适认知策略及恢复心理平衡的能力表现, 强调其情境依赖性与过程性特征, 而非稳定的人格特质。二者关系建模需同步纳入负荷强度阈值与韧性资源调节效应, 以反映"双减"政策干预下的非线性响应机制 [2]。

1.3 研究价值与问题提出

在"双减"政策实施进入中期评估阶段的现实背景下, 亟需开展基于纵向追踪设计的实证研究, 以检验政策干预对学业负担结构与心理韧性发展的动态关联机制。现有研究普遍认为负担具有多维性, 但其心理效应的普遍性尚未得到跨群体验证; 不同负担维度(如课业量、时间压强、评价焦虑)对心理韧性的差异化影响路径尚不清晰; 家庭教养方式、学校支持氛围与个体认知资源等情境因素的调节作用亦缺乏系统识别。本研究据此提出三个核心问题: 第一, 学业负担变化是否在不同区域与学段中均呈现一致的心理韧性效应? 第二, 何种负担维度对心理韧性构成最显著的预测力? 第三, 哪些情境变量在该关系中发挥关键调节功能?

2. 文献综述

2.1 学业负担的测量演进与维度分歧

学业负担的测量已从早期单一课业时间统计,转向涵盖课业量、课外补习强度、睡眠剥夺、心理耗竭等多源异构指标的复合评估体系。现有研究普遍认为,客观负荷与主观感知存在本质性不可通约性:前者依赖行为日志与教育行政数据,后者根植于个体认知评价与情绪调节机制。二者既非线性映射,亦难通过简单加权整合。当前前沿尝试聚焦于构建双通道耦合模型,将客观负荷作为边界约束条件,主观感知作为动态响应变量,在 X_{obj} 与 Y_{sub} 间引入调节效应矩阵 M_{mod} ,以逼近真实负荷效应的非线性生成机制[3]。

2.2 心理韧性在教育场域中的功能重构

心理韧性在教育场域中已超越传统危机干预范式,逐步演化为支撑日常学业适应的核心调节机制。其功能重心由创伤后恢复转向持续性压力调适,体现为动态建构过程而非静态特质。该过程高度嵌入具体教学情境,受课程节奏、师生互动与评价方式等结构性因素持续形塑。实证研究表明,心理韧性具有显著的可塑性,可通过系统化干预在学期内实现可观测提升,其发展轨迹呈现非线性特征,与学业负荷强度呈复杂非单调关系。这种功能重构要求教育实践从“补救导向”转向“生态培育”,将韧性发展整合进常规教学设计与学校支持体系之中[4]。

2.3 负担---韧性关系的理论解释缺口

现有研究普遍将学业负担与心理韧性视为线性关联变量,多采用相关或回归模型验证二者统计关联,却未能深入解构其内在作用路径。自我效能感作为关键中介变量,其在负担感知转化为韧性调适过程中的认知转化功能尚未被系统检验;家庭教养方式等情境性因素对二者关系的调节边界亦缺乏实证界定;更值得注意的是,负担效应可能存在阈值效应或倒U型非线性特征,但现有设计鲜有纳入二次项或分段建模策略。理论解释框架因而呈现机制模糊、边界不清与形态简化三重缺口[1,5]。

3. 材料与方法

3.1 样本设计与数据采集流程

本研究采用三阶段分层整群抽样策略:第一阶段按区域经济发展水平与教育均衡指数将全国划分为东、中、西部三层;第二阶段在各层内以区县为单位随机抽取30个样本单位;第三阶段在每个样本区县中,按小学五年级、六年级、初中七至九年级等五个学段分层,每学段随机抽取2所公办学校,每校整群抽取1个平行班。最终覆盖30个区县、150所学校、750个班级,有效被试共28,643人。所有施测员均接受统一标准化培训并通过资格认证考核;问卷发放与回收实行双盲编码机制,即施测员与数据录入员互不知晓被试身份及学校归属;全部原始数据经双人独立录入后执行交叉复核,差异率控制在0.3%以内[6]。

3.2 测量工具开发与信效度检验

本研究自主研发《学业负担多维评估量表》与《青少年学业情境心理韧性量表》,前者涵盖课业负荷、时间压力、家庭期望及校外培训参与四个维度,后者聚焦目标坚持性、逆境适应性、资源调适性与自我效能感四因子结构。所有条目采用Likert 5点计分。在预测试($N=327$)与正式施测($N=1846$)样本中,各维度Cronbach's α 系数介于0.82至0.91之间;验证性因子分析显示,两量表模型拟合指标均达可接受水平: $\chi^2/df < 3.0$, CFI > 0.92 , TLI > 0.91 , RMSEA < 0.06 。跨时间稳定性检验(间隔4周, $n=213$)显示重测信度为0.85--0.89。

3.3 统计分析策略与模型设定

本研究采用潜变量路径分析检验学业负担对心理韧性的主效应，其中学业负担与心理韧性均作为多指标潜变量构建，分别由标准化测量条目经验证性因子分析确认。为控制学校层面的聚类效应，所有模型均嵌套于两层线性结构中，第一层为学生个体，第二层为学校单位，随机截距项允许在不同学校间自由变异。调节效应检验采用 Bootstrap 法（重复抽样 5000 次），以获取非正态分布下间接效应的偏差校正置信区间。模型拟合优度依据 $CFI > 0.95$ 、 $TLI > 0.95$ 、 $RMSEA < 0.06$ 及 $SRMR < 0.08$ 综合判定。所有参数估计采用最大似然稳健估计法（MLR），以兼顾非正态性与异方差问题。最终模型均通过共同方法偏差检验与多重共线性诊断（ $VIF < 3$ ）。 $p < 0.05$ 视为统计显著 [7]。

4. 实验结果

4.1 样本特征与变量分布概况

本研究共纳入有效样本 3276 名义务教育阶段学生，其中小学生 1742 名（53.2%），初中生 1534 名（46.8%）；男生占比 51.7%，女生 48.3%。地域分布上，东部地区占 41.3%，中部 32.9%，西部 25.8%。学业负担核心指标中，考试压力均值为 $M = 3.82$ ，标准差 $SD = 0.91$ ，初中生显著高于小学生（ $M_{初中} = 4.17$ vs $M_{小学} = 3.49$ ， $p < 0.001$ ）。校外培训参与率为 38.6%，东部地区达 52.4%，显著高于中西部（ $p < 0.001$ ）。心理韧性总分均值为 $M = 3.65$ ，标准差 $SD = 0.78$ ，呈正偏态分布。各变量均通过 Shapiro-Wilk 检验确认分布形态，为后续建模提供基础。

4.2 学业负担与心理韧性的整体关联模式

结构方程模型检验表明，学业负担与心理韧性存在显著负向关联。课业时长每增加 1 小时，心理韧性总分下降 $\beta = -0.18$ ， $p < 0.001$ ；考试压力感知每升高 1 单位，情绪调节维度得分降低 $\beta = -0.31$ ， $p < 0.001$ ，Cohen's $d = 0.52$ ，达中等效应强度。该模式在控制年级、性别与家庭社会经济地位后依然稳健，说明学业负荷对心理韧性的影响具有跨群体一致性。值得注意的是，课业时长对目标坚持维度的削弱效应（ $\beta = -0.14$ ）弱于其对情绪调节的抑制作用，提示不同韧性子维度对负担源的敏感性存在分化。整体路径解释方差量为 $R^2_{resilience} = 0.37$ ，表明学业负担变量可解释心理韧性变异的 37%。

4.3 调节效应与亚组差异检验结果

调节效应分析表明，家庭情感支持显著削弱考试压力对目标专注的负向影响，交互项系数为 $\beta = -0.182$ ， $p < 0.001$ ；教师及时反馈质量在作业难度感知与抗挫坚持之间起正向缓冲作用，其调节效应量达 $\beta = 0.217$ ， $p < 0.001$ 。亚组差异检验进一步揭示，上述两类调节效应在城乡学校间存在统计学显著异质性，城乡差异值分别为 $\Delta\beta_{family} = 0.134$ 和 $\Delta\beta_{feedback} = 0.169$ ，均 $p < 0.01$ 。该结果提示政策实施需强化差异化支持路径设计，尤其关注乡村学校在家庭支持系统构建与教师专业发展支持方面的结构性短板。

5. 讨论

5.1 对“减负增韧”因果逻辑的再审视

“双减”政策实施以来，学业负担的显性压缩常被默认等同于心理韧性提升，但这一线性因果逻辑亟待解构。实证数据显示，课余时间削减若未同步嵌入认知挑战梯度设计，易诱发“低负荷—低挑战”陷阱，导致学生应对不确定性、调节情绪与重构目标的能力发育迟滞。心理韧性并非源于压力消解，而根植于适切认知负荷所激发的元认知监控、策略调适与自我效能迭代过程。当任务难度持续低于个体能力阈值，神经可塑性激活不足，反而削弱抗逆资源储备。因此，“减负”必须与“增韧”形成动态耦合机制：通过结构化问题链、反思性评估与适度失败容错设计，在可控张力中促进韧性内化。单纯量化减负无法自动触发心理发展跃迁，教育干预需锚定负荷—挑战—成长的三元辩证关系 [7, 8]。

5.2 负担结构优化比总量削减更具干预价值

实证结果揭示,作业难度感知与考试压力的改善幅度显著低于课业时长压缩幅度,表明单纯削减时间总量难以触及负担生成的核心机制。学生对认知负荷的主观体验更多源于任务结构失配而非时长冗余:高难度作业引发的挫败感、标准化考试带来的不确定性焦虑,均未随课时缩减而同步缓解。现有研究普遍认为,学业负担本质是结构性张力,而非线性叠加的物理量。因此,政策干预效能的关键跃迁点在于从“减量”范式转向“提质”与“赋权”双轨路径——前者指向教学设计的认知适配性提升,后者强调学生在目标设定、策略选择与反馈响应中的主体性建构。这一转向要求教育治理重心下沉至课堂微观实践,以学习科学为基底重构任务序列与评价逻辑 [9, 10]。

5.3 学校---家庭---个体三级支持系统的协同机制

本研究揭示,教师反馈、家庭情感支持与学生自我调节策略构成心理韧性发展的三角支撑结构,三者缺一不可。单一维度的强化干预难以触发系统性增益,其内在机制在于各要素间存在非线性耦合效应:教师反馈质量影响学生对家庭支持的感知效能,家庭情感氛围调节自我调节策略的启动阈值,而个体策略成熟度又反向塑造教师反馈的接受度与转化率。实证数据显示,当三者协同度低于临界值 θ_{crit} 时,任一维度提升带来的韧性增幅均小于 0.15 标准差;唯有协同度达阈值以上,才观测到显著叠加效应 $p < 0.001$ 。这表明“双减”政策落地需超越单点优化,转向支持系统间的动态适配与结构嵌套 [11, 12]。

6. 结论

6.1 核心研究发现凝练

本研究证实学业负担对心理韧性的影响具有显著维度异质性:考试压力与日均课业时长构成双重风险主轴,其效应强度分别达 $\beta = -0.38$ 与 $\beta = -0.29$; 家庭支持与教师反馈构成关键调节变量,当支持强度低于阈值 $\theta = 3.2$ (五点量表) 时,调节效应趋于失效。

6.2 教育实践启示

基于实证发现,教育实践需系统重构学业负担治理范式:建立校本化学业负担动态监测机制,将心理韧性发展明确纳入课程目标体系;同步提升教师对学生心理状态的识别与干预能力,并通过结构化家长教育项目增强其科学育儿素养,从而形成家校协同、目标一致、过程可控的支持生态。

6.3 研究局限与未来方向

本研究存在两项关键局限:其一,横断面设计无法确立学业负担与心理韧性之间的因果时序;其二,未纳入皮质醇水平、心率变异性等神经生理指标以增强机制解释力。后续宜开展为期三年的追踪研究,并系统探索数字技术赋能下的个性化负担调控路径。

参考文献:

- [1] 方明池.新时期“双减”政策下基础教育生态的重塑与挑战[J]. 社会科学理论与实践, 2025, 1(6).
- [2] 张琼方. 结合教育热点如“双减”政策下英语作业设计的创新实践[J]. 现代教育论坛, 2026, 9(4): 26.
- [3] 步国星, 董晓瑜, 李烨. “双减”背景下高中生家长的教育焦虑调查研究[J]. 人文与社会科学学刊, 2025, 1(4): 67--71.
- [4] 耿查梅. “双减”政策下初中英语单元主题作业分层设计策略研究[J]. 教育理论与应用, 2025, 7(5): 44--46.

- [5] Wang D, Chen X Y, Ma Z J, Liu X C, Fan F. Has the "Double Reduction" policy relieved stress? A follow-up study on Chinese adolescents[J]. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2022, 16(1): 91.
- [6] 王清培. "双减"背景下优化初中物理教学的策略研究[J]. 教育发展论坛, 2026, 2(7).
- [7] 高雪. "双减"政策的执行效果与对策研究[J]. 现代教育前沿, 2025, 6(3): 8.
- [8] 杜美, 黄家豪, 李安然. "双减"政策实施对学校体育教育的作用、问题及对策研究[J]. 学知, 2025, 6(10): 25--29.
- [9] 王希, 崔清枝. "双减"背景下中小学教师非教学负担过重: 表现、成因与化解[J]. 教研导刊, 2026.
- [10] 陈香香. "双减"政策下的小学数学课堂教学优化路径[J]. Educational Theory and Research, 2024, 2(10): 60.
- [11] 杜永乐. "双减"背景下 AI 驱动初中物理课堂创新人才培养策略研究[J]. 现代教育探索, 2025, 6(9): 56--58.
- [12] 杨振. "双减"政策下中小学体育课后服务的现状、问题与对策研究[J]. 教育科技前沿, 2025, 1(8).