

学校社区感对学习倦怠的影响： 认知重评的中介作用

黄婷婷

广西师范大学，桂林

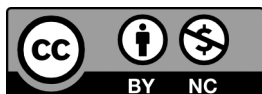
摘要 | 为探讨“双减”背景下初中生学习倦怠的现状特征，剖析学习倦怠与学校社区感、认知重评的关联机制，并验证认知重评在学校社区感影响学习倦怠过程中的中介效应，本研究采用学校社区感量表、认知重评量表及学习倦怠量表，对518名在校初中生开展问卷调查。结果发现：（1）初中生的学校社区感、认知重评总体处于中等水平，而学习倦怠水平高于中等水平；（2）学校社区感、认知重评与学习倦怠三者间存在两两显著相关；（3）认知重评在学校社区感与学习倦怠的关系中起部分中介作用。研究表明，初中生的学校社区感既可直接负向预测其学习倦怠水平，也可通过认知重评的中介路径间接降低学习倦怠程度，本研究结果为“双减”政策框架下初中生学习倦怠的干预实践提供了理论依据与实证支持。

关键词 | 学校社区感；认知重评；学习倦怠

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

“双减”政策的落地重构了义务教育阶段的教育生态，其核心目标在于减轻学生学业负担、促进身心全面发展，但初中阶段作为青少年身心发展的关键转折期，学生仍需应对学业难度提升、升学衔接压力及青春期生理与心理发展失衡的多重挑战（潘芸芸，2024）。多重压力叠加下，学习倦怠已成为影响初中生学业发展与心理健康的突出问题。根据连榕的界定，学习倦怠是学习者对学业活动产生的包含低效能感、情绪衰竭与学业疏离的消极心理表征（连榕等，2006），胡俏进一步指出其是生物—心理—社会多因素交互作用的结果，不仅降低学业效能，更可能引发长期情绪适应障碍（胡俏，戴春林，2007），因此亟需明确其影响因素与作用机制。

学校社区感作为个体与校园环境形成的复合心理联结，涵盖组织认同、情感归属与同伴支持等核心要素（陈永胜，牟丽霞，2007；余如英，2011），已被证实与心理韧性（李惠林，2023；童婷婷，2016）、自我效能感（梁振宇，2021）等积极心理品质显著正相关，而樊晏辰等的研究也揭示了其对个体社会适应的正向影响（樊晏辰等，2023）。尽管直接探讨学校社区感与学习倦怠的研究尚属空白，但与学校社区感内涵相近的“学校联结”研究显示，校园支持系统与情感归属能显著负向预测学习倦怠（姜金伟等，2015；王一冕，2019），王炎喆进一步提出增强学校联结可通过提升归属感与同伴支持缓解学习倦怠（王炎喆等，2025），这提示学校社区感可能是影响初中生学习倦怠的重要前因变量，但二者间

作者简介：黄婷婷，广西壮族自治区桂林市广西师范大学教育学部基础心理学硕士研究生。

文章引用：黄婷婷. (2026). 学校社区感对学习倦怠的影响：认知重评的中介作用. *中国心理学前沿*, 8(1), 66-71.

<https://doi.org/10.35534/pc.0801011>

的内在心理路径仍需深入探索。

认知重评作为情绪调节的核心策略，源于（Gross & John, 2003）的情绪过程模型，指通过修正对负性事件的认知评估实现情绪适应（马伟娜等，2010；王艳梅，毛锐杰，2016）。现有研究证实，认知重评能有效降低消极情绪体验、提升心理韧性与生活满意度（陈琴，王振宏，2014；程利等，2009），且在高压情境下可减少抑郁情绪的产生（徐彦君等，2020）。在学习倦怠领域，鲁娟（2024）发现认知重评可缓冲学业羞愧对学习倦怠的影响，许丽玲等与吴欣芮也证实认知重评与学习倦怠呈显著负相关，能调节或中介学业压力与倦怠的关系（吴欣芮，2019；许丽玲等，2022），但其是否在学校社区感与学习倦怠间发挥中介作用，尚未有研究予以证实。

综上，现有研究已分别揭示了学校社区感对积极心理品质的促进作用、学校联结与学习倦怠的负向关联，以及认知重评对学习倦怠的缓冲效应，但三者的联动机制仍存在明显研究缺口：学校社区感如何影响学习倦怠？认知重评是否在二者间扮演中介角色？基于此，本研究以初中生为研究对象，立足“双减”政策背景，系统检验认知重评在学校社区感与学习倦怠间的中介作用。理论层面，丰富学习倦怠影响因素的理论体系；实践层面，可为通过优化校园社区建设、培养情绪调节能力缓解初中生学习倦怠提供实证依据，为“双减”背景下的教育干预实践提供新思路。

2 研究设计

2.1 研究目的

探讨我国初中生学校社区感、认知重评与学习倦怠的现状，研究三者间的关系、特点，在此基础上深入研究影响初中生学习倦怠的心理机制，为缓解、预测与控制初中生学习倦怠提供建议对策。

2.2 研究假设

（1）初中生的学校社区感、认知重评、学习倦怠在部分人口统计学变量上有显著差异性。

（2）初中生的学习倦怠与学校社区感、认知重评之间存在显著负相关。

（3）初中生认知重评在学校社区感影响学习倦怠的过程中起部分中介作用。

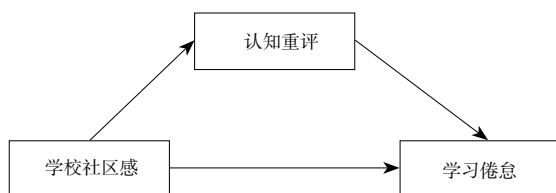


图1 假设理论模型

Figure 1 Hypothetical model

2.3 研究被试

采用分层随机抽样的方法，以广西壮族自治区某中学的学生作为研究对象，本研究数据采集阶段共投放518份问卷，经人工核查剔除45份无效数据，最终保留有效样本473例，有效回收率达91.31%，其中男生165人（34.9%），女生286人（65.1%）。

2.4 研究工具

2.4.1 学校社区感量表

本研究采用罗瓦伊等人（Rovai et al., 2004）的课堂与学校社区感量表，共20道题，该量表有两个维度：课堂社区感量表和学校社区感量表，每个维度各10题。采用5点计分，总分越高说明学生的学校社区感越强。

2.4.2 学习倦怠量表

本研究采用胡俏和戴春林（2006）的中学生学习倦怠问卷，共21个项目，采用5点计分，其中第1、5、11、16、21题为反向计分，得分越高，学习倦怠水平越高。

2.4.3 认知重评量表

本研究采用Gross编制的情绪调节问卷，共10个项目，包含认知重评和表达抑制两个维度，采用7点计分，得分越高，学生情绪调节能力越强。

2.5 研究方法

采用问卷调查法、文献研究法。

2.6 数据收集整理与分析

所有数据采用SPSS 26.0进行处理，这个处理过程包括共同方法偏差检验、相关分析、中介检验等。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子法进行共同方法偏差检验。使用SPSS 26.0统计软件对学校社区感、学习倦怠，以及认知重评的所有题目进行探索性因素分析。结果显示，未旋转的第一个因子初始累计方差为24.26%，未达到40%的临界值，说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2 初中生学校社区感现状

如表1所示，初中生学校社区感的总平均分为3（理论中位数为3），处于中等水平。

表1 初中生学校社区感的平均数与标准差

Table 1 The mean and standard deviation of junior high school students' school community sense

	M	SD
学校社区感	3	0.57

3.3 初中生学习倦怠的现状

如表2所示，初中生学习倦怠的总平均分为2.64（理论中位数为2.57），高于中等水平。

表2 初中生学习倦怠的平均数与标准差

Table 2 Mean and standard deviation of academic burnout among junior high school students

	M	SD
学习倦怠	2.64	0.53

3.4 初中生认知重评的现状

如表3所示，初中生认知重评的总平均分为4.66（理论中位数为4.66），处于中等水平。

表3 初中生认知重评的平均数与标准差

Table 3 Mean and standard deviation of cognitive reappraisal in junior high school students

	M	SD
认知重评	4.66	1.10

3.5 初中生学校社区感、认知重评与学习倦怠间的相关分析

对学校社区感、认知重评和学习倦怠进行相关性分析，所得详细数据如表4所示，学校社区感与认知重评、

学习倦怠两两显著相关。其中，学校社区感与认知重评呈现显著正相关（ $r=0.39, p<0.001$ ），学校社区感与学习倦怠呈现显著负相关（ $r=-0.38, p<0.001$ ），认知重评与学习倦怠呈现显著负相关（ $r=-0.42, p<0.001$ ）。

表4 初中生学校社区感、认知重评与学习倦怠间的相关分析

Table 4 Correlation analysis between school community sense, cognitive reappraisal and academic burnout in junior high school students

	学习倦怠	学校社区感	认知重评
学习倦怠	1		
学校社区感	-0.38***	1	
认知重评	-0.42***	0.39***	1

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

3.6 认知重评在学校社区感与学习倦怠间的中介作用分析

由于初中生学校社区感、认知重评与学习倦怠的相关关系显著，为进一步探讨学校社区感和认知重评对学习倦怠的影响，通过SPSS 26.0统计软件中的Process插件检验认知重评在二者间的中介作用。以学习倦怠为因变量，学校社区感为自变量，认知重评为中介变量，采用5000次Bootstrap抽样进行回归分析，研究结果如表5所示。

表5 分步回归法中介效应检验结果

Table 5 The results of the mediating effect test of step-by-step regression method

步骤	因变量	自变量	R	R ²	F	β	t
第一步	学习倦怠	学校社区感	0.38	0.14	78.28	-0.35	-8.85***
第二步	认知重评	学校社区感	0.39	0.15	84.19	0.75	9.18***
第三步	学习倦怠	学校社区感	0.48	0.22	68.96	-0.23	-5.79***
		认知重评				-0.15	-0.72***

由表5的结果可知，第一步，学校社区感为自变量，学习倦怠为因变量。学校社区感显著负预测学习倦怠（ $R=0.38, R^2=0.14, F=78.28, \beta=-0.35$ ）。第二步，学校社区感为自变量，认知重评为因变量。学校社区感显著正预测认知重评（ $R=0.39, R^2=0.15, F=84.19, \beta=0.75$ ）。第三步，学校社区感和认知重评为自变量，学习倦怠为因变量。结果表明，学校社区感和认知重评对学习倦怠均由显著影响（ $R=0.48, R^2=0.22, F=68.96$ ）。因此得出图2。

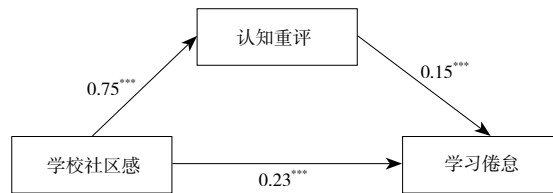


图2 认知重评的中介模型图
Figure 2 Mediation model diagram of cognitive reappraisal

由图2数据如表6所示，由此可知：该中介作用的直接效应 (c') 大小为-0.23，即学校社区感→学习倦怠的直接效应值为-0.23；间接效应是 $a*b=-0.11$ ，即学校社区感→认知重评→学习倦怠的间接效应值为-0.11；总效应

$c=a*b+c'=-0.34$ ，具体可如表6所示。其中，间接效应占总效应的比值为32%，即初中生学校社区感对学习倦怠的影响是有32%通过认知重评进行的，认知重评在学校社区感和学习倦怠之间起部分中介作用。

表 6 认知重评在学校社区感与学习倦怠间的中介效应分析

Table 6 Analysis of the mediating effect of cognitive reappraisal on school community sense and academic burnout

	效应值	Boot 标准误	95% 置信区间下限	95% 置信区间上限	效应占比
总效应	-0.34	0.04	-0.4248	-0.2704	
直接效应	-0.23	0.04	-0.3142	-0.1549	68%
认知重评的中介效应	-0.11	0.02	-0.1631	-0.0703	32%

4 分析和讨论

(1) 初中生学校社区感与学习倦怠的相关关系

从总体水平来看，初中生学校社区感与学习倦怠呈显著负相关，即个体的学校社区感水平越高，其学习倦怠程度越低；反之，学校社区感水平越低，学习倦怠越明显。这一结果与学校联结相关研究的结论一致（姜金伟等，2015；王一冕，2019），其内在作用机制可从学校社区感的核心内涵得以解释：学校社区感作为包含组织认同、情感归属与同伴支持的复合心理联结，高学校社区感下，师生互动更频繁且有效，能够及时缓解学业压力引发的情绪衰竭；同伴间的互助学习模式可提升课业困难的解决效率，降低认知超载风险；而群体给予的正向反馈则有助于强化学生的学业自我概念，抑制习得性无助倾向的形成，最终减少学习倦怠的产生。

(2) 初中生学校社区感与认知重评的相关关系

总体分析显示，初中生学校社区感与认知重评呈显著正相关，表明个体的学校社区感水平越高，其认知重评能力越强。这一关联可通过Gross的情绪调节过程模型得以阐释（Gross & John, 2003）：认知重评作为前摄性情绪调节策略，其使用频率与个体感知到的环境安全度、支持水平呈正相关。而学校社区感的核心构成包含安全体验、人际信任与支持网络，高学校社区感的学生在校园中更易获得情感支持与心理安全感，这种积极的环境感知会促使其更倾向于采用适应性的情绪调节方式，进而提升认知重评能力；反之，低学校社区感环境中，个体因缺乏足够的支持与安全感，可能更少运用认知重评策略。

(3) 初中生认知重评与学习倦怠的相关关系

从总体数据来看，初中生认知重评与学习倦怠呈显著负相关，即认知重评能力越强，学习倦怠水平越低。这一结果与现有研究结论相符（吴欣芮，2019；许雨玲等，2022）。认知重评的核心机理在于通过修正对负性情绪事件的认知评估与意义解读，实现情绪效价的积极转化。对于初中生而言，较强的认知重评能力使其在面对学业挫折、学习不足时，能够以更理性的视角进行归

因，避免陷入负性情绪漩涡；同时以积极建设性的方式看待学业压力，减少情绪衰竭与学业疏离感，从而有效降低学习倦怠程度。

(4) 认知重评在学校社区感影响学习倦怠过程中的中介作用分析

认知重评在学校社区感和学习倦怠关系中起中介作用的假设验证，基于三者两两相关的前提展开。初中生学校社区感对学习倦怠的直接效应显著，表明学习倦怠可以通过学校社区感进行预测。加入认知重评变量后，学校社区感与学习倦怠的路径系数依然显著，说明认知重评在初中生学校社区感和学习倦怠的关系中起部分中介作用，说明学校社区感既可以直接预测初中生的学习倦怠水平，也可以通过认知重评预测初中生的学习倦怠水平。首先，高学校社区感的学生因有对学校较高的认同感、归属感和良好的同伴支持，会以较好的心态和自我效能面对在学习过程中所产生的问题。其次，认知重评能力的提高可以使学生在学业中遇到困难、打击时更不容易产生消极情绪，学生可以以合理的方式来解释所遇到的挫折，避免降低自己的信心和保持自己的心态，在学习过程中产生较少的自我怀疑，从而降低学习倦怠的产生。

综上所述，初中生的学校社区感、认知重评是影响其学习倦怠的重要因素，结果表明，认知重评在学校社区感与学习倦怠关系中起中介作用。

5 研究结论

本研究通过对初中生进行问卷调查，探讨了学校社区感、认知重评对学习倦怠的影响机制，得出以下结论：学校社区感显著负向预测学习倦怠，认知重评在学校社区感与学习倦怠之间起部分中介作用。这些发现为预防和干预学习倦怠提供了新的思路。教育工作者应重视营造积极的学校社区氛围，同时注重培养学生的认知重评能力，以促进学生的心理健康和学业发展。

综上所述，本研究认为，提高学生的学校社区感和认知重评水平，可有效降低初中生的学习倦怠。

6 研究的不足与展望

(1) 在被试抽取方面, 本研究仅选取某一中学的学生作为被试, 取样有一定的不足, 针对这一问题, 后续研究可扩大样本选取范围, 纳入不同地域、不同办学类型、不同年级的初中生群体, 通过增加样本的多样性与代表性, 提升研究结果的可靠性与普适性。同时, 可引入纵向追踪设计, 长期追踪初中生学校社区感、认知重评能力的发展轨迹及其与学习倦怠的动态关联, 进一步明确变量间的因果关系, 为揭示其内在作用机制提供更坚实的实证支持。

(2) 本研究揭示的“学校社区感→认知重评→学习倦怠”中介路径, 为“双减”政策下初中生学习倦怠的干预实践提供了针对性思路。在实践层面, 学校可结合自身实际情况, 将研究结论转化为具体干预策略: 一方面, 聚焦学校社区感的提升, 通过构建积极的师生互动模式、组织同伴互助学习活动、强化校园文化建设等方式, 增强学生的组织认同、情感归属与支持感知, 为缓解学习倦怠奠定环境基础; 另一方面, 重视认知重评能力的培养, 可将情绪调节技巧训练融入心理健康课程或班会活动, 引导学生在面对学业挫折时, 通过合理诠释事件意义、修正负性认知等方式调节情绪, 降低情绪衰竭与学业疏离感。需要注意的是, 本研究结论仅为学校干预提供理论参考与实证支持, 各学校需充分考量自身的办学特色、学生学情、地域文化等实际情况, 避免机械套用干预方案。例如, 城乡学校可根据资源禀赋差异, 灵活调整学校社区感建设的侧重点; 针对不同年级学生的心理发展特点, 设计差异化的认知重评训练内容。同时, 建议学校与家庭、社区形成协同干预合力, 通过家校沟通引导家长配合营造支持性环境, 共同助力初中生提升积极心理品质, 降低学习倦怠水平, 促进其身心健康与全面发展。

参考文献

- [1] 潘芸芸. (2024). 初中生情绪弹性、核心自我评价和学习倦怠的关系及干预研究(硕士研究生). 沈阳大学.
- [2] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. (2006). 大学生专业承诺、学习倦怠的状况及其关系. *心理科学*, (1), 47-51.
- [3] 胡俏, 戴春林. (2007). 中学生学习倦怠结构研究. *心理科学*, (1), 162-164.
- [4] 陈永胜, 牟丽霞. (2007). 西方社区感研究的现状与趋势. *心理科学进展*, (1), 169-173.
- [5] 余如英. (2011). 大学生学校社区感现状研究. *科技信息*, (9), 513-514.
- [6] 李惠林. (2023). 中学生学校社区感对心理韧性的影响: 心理赋权和自我效能感的中介作用(硕士研究生). 广州大学.
- [7] 童婷婷. (2016). 高中生大五人格、学校社区感与心理弹性的关系研究(硕士研究生). 山东师范大学.
- [8] 梁振宇. (2021). 青少年自尊对攻击行为的影响(硕士研究生). 广州大学.
- [9] 樊晏辰, 张晓清, 李惠林, 黄洁华. (2023). 大学生的学校社区感对公民参与的影响. *社区心理学研究*, 16(2), 250-266.
- [10] 姜金伟, 杨琪, 姜彩虹. (2015). 经历留守初中生学校联结与学习倦怠的关系. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 35(4), 27-30.
- [11] 王一冕. (2019). 高中生压力性生活事件、自我损耗与学习倦怠: 一个有调节的中介模型(硕士研究生). 广州大学.
- [12] 王炎喆, 王清玉, 林征, 李莎. (2025). 学校联结与学习倦怠在青少年压力与抑郁情绪间的链式中介作用. *中国儿童保健杂志*, 33(4), 366-371.
- [13] Gross J J & John O P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- [14] 王艳梅, 毛锐杰. (2016). 认知重评策略对注意分配的影响. *心理学探新*, 36(5), 409-412.
- [15] 马伟娜, 姚雨佳, 桑标. (2010). 认知重评和表达抑制两种情绪调节策略及其神经基础. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 28(4), 50-55.
- [16] 程利, 袁加锦, 何媛媛, 李红. (2009). 情绪调节策略: 认知重评优于表达抑制. *心理科学进展*, 17(4), 730-735.
- [17] 陈琴, 王振宏. (2014). 认知重评策略与生活满意度: 情绪和心理韧性的多重中介效应. *中国临床心理学杂志*, 22(2), 306-310.
- [18] 徐彦君, 曹磊, 陶洁, 徐媛媛, 许辰, 牛朝阳, 李敏. (2020). 认知重评及表达抑制对知觉压力与抑郁关系的调节效应. *职业与健康*, 36(18), 2511-2515.
- [19] 鲁娟. (2024). 高中生学业羞愧、认知重评和学习倦怠的关系及干预研究(硕士研究生). 华中师范大学.
- [20] 许丽玲, 李美金, 陈绿茵, 廖晓妍, 喻承甫. (2022). 大学生英语学习压力与学习倦怠的关系: 心理需求满足与认知重评的作用. *广东第二师范学院学报*, 42(6), 102-112.
- [21] 吴欣芮. (2019). 家庭教育方式对大学生学业倦怠的影响: 情绪调节策略的中介作用(硕士研究生). 西北师范大学.

The Impact of School Community Sense on Academic Burnout: The Mediating Role of Cognitive Reappraisal

Huang Tingjiao

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: To explore the current characteristics of academic burnout among junior high school students under the background of the “Double Reduction Policy”, analyze the relational mechanisms between academic burnout, school community sense, and cognitive reappraisal, and verify the partial mediating role of cognitive reappraisal in the influence of school community sense on academic burnout, this study conducted a questionnaire survey among 518 in-school junior high school students using the School Community Sense Scale, Cognitive Reappraisal Scale, and Academic Burnout Scale. The results showed that: (1) The overall levels of school community sense and cognitive reappraisal of junior high school students were moderate, while their academic burnout level was significantly above the moderate range; (2) There were significant pairwise correlations among school community sense, cognitive reappraisal, and academic burnout; (3) Cognitive reappraisal played a partial mediating role in the relationship between school community sense and academic burnout. The study indicates that the school community sense of junior high school students can not only directly negatively predict their academic burnout level but also indirectly reduce the degree of academic burnout through the mediating pathway of cognitive reappraisal. The findings provide theoretical basis and empirical support for the intervention practice of academic burnout among junior high school students under the framework of the “Double Reduction Policy”.

Key words: School community sense; Cognitive reappraisal; Academic burnout