

# 高职英语课程在线学习倦怠及干预策略研究

陈剑勇

常州纺织服装职业技术学院

**摘要:** 随着在线学习成为高职教育的重要形式,《高职英语》课程中的学习倦怠问题日益凸显。本文以江苏省三所高职院校372名学生为研究对象,通过问卷调查法,系统探究高职学生在《高职英语》在线学习中的倦怠现状、影响因素及干预策略。研究发现:高职学生在线学习倦怠总体处于中度水平;性别、年级、专业背景对倦怠水平存在显著影响;个人因素、学校因素、社会因素、家庭因素均与倦怠呈显著正相关,且个人因素和学校因素影响最为突出。基于研究结果,从增强学生自主学习能力、优化课程教学设计、完善多维度支持系统三个层面提出干预策略,从而改善高职英语在线教学质量。

**关键词:** 高职英语; 在线学习; 学习倦怠; 影响因素; 干预策略

## 一、引言

### (一) 研究背景

随着教育信息化战略的不断推进,在线学习已成为高职教育的重要教学形式。《高职英语》课程作为提升学生职业英语能力的核心课程,其在线教学效果直接影响学生的语言实践能力和就业竞争力。然而,在在线学习环境中,高职学生普遍存在英语基础薄弱、自主学习能力不足等问题,加之课程交互性弱、任务驱动力不足,极易引发在线学习倦怠。学习倦怠不仅降低学习投入,还可能导致学习成绩下滑、课程辍学等一系列不良后果。

现有研究资料显示,在MOOC环境下超过50%左右的大学生存在中度及以上的学习倦怠,而高职学生由于认知能力发展水平和学习动机相对较弱,倦怠表现更为显著。尤其是在《高职英语》课程中,任务目标偏抽象、互动设计不足,进一步加剧了学生的情绪低落与行为逃避。

### (二) 研究意义

本研究结合《高职英语》课程教学实际,从学习倦怠的角度出发,系统分析高职学生在线学习倦怠的表现、成因与干预路径,在理论层面,拓展在线学习倦怠的研究边界,将研究聚焦于职业教育与具体课程情境中,填补高职英语课程维度的研究空白。同时,通过量化分析验证学习倦怠在高职英语在线学习中的适用性,为相关理论研究提供实证支持;在实践层面,通过量化研究识别高职学生学习倦怠的主要影响因素

和人群差异特征,并提出基于多维度、分层次的干预策略,可为教师优化教学设计、提升学生参与度与课程满意度提供路径支持,对改善高职英语在线教学质量具有直接指导价值。

### (三) 研究问题

本研究围绕以下问题展开:

- 1) 高职学生在《高职英语》在线学习中的倦怠现状如何?
- 2) 不同性别、年级、专业背景的高职学生在学习倦怠水平上是否存在显著差异?
- 3) 个体因素、学校因素、社会因素、家庭因素对高职学生在线学习倦怠的影响程度如何?
- 4) 如何构建针对高职英语在线学习倦怠的多维干预策略体系?

## 二、理论基础与文献综述

### (一) 核心概念界定

1. 在线学习倦怠: 指学生在持续的在线学习中因动机衰退、情感负荷增加或支持资源匮乏而产生的情绪疲惫、行为逃避与成就感下降的综合心理状态。基于已有研究,本研究将其操作化为三个维度:情绪低落、行为不当、成就感低。

2. 高职英语在线学习: 指基于教学平台(如学习通、智慧树等)开展的《高职英语》课程在线教学,内容涵盖词汇、阅读、听说技能以及职场英语情境应用等,强调实用性与职业导向,区别于传统面授教学模式。

**基金项目:** 2020年江苏省高校哲学社会科学一般项目“基于学习分析视角的在线学习干预研究”(项目编号:2020SJA1284); 2022年江苏省教育科学研究院现代教育技术研究所课题“基于在线课程的混合式学习适应性及干预策略研究”(项目编号:2022-R-106772); 2024年常州纺织服装职业技术学院中青年学术带头人资助项目。

**作者简介:** 陈剑勇,生于1980年,男,硕士,副教授,研究方向为英语教育、信息化教学、跨文化交际。

## (二) 国内外研究综述

### 1. 在线学习倦怠的研究现状

国外早期研究多聚焦于大学生群体和 MOOC 环境下的学习倦怠。近年来, 研究逐步转向在线学习平台用户的行为疲劳与动机衰退机制。国内学者在研究中指出, 在线学习倦怠已成为制约学习成效的关键因素, 尤其在重复性学习任务与低互动平台中更为突出。

高职院校作为“以就业为导向”的职业教育机构, 其生源结构与学情特征导致倦怠发生频率更高。根据现有调研发现, 约 10% 的高职学生处于“高水平倦怠”状态, 且年级越高、职场焦虑越强的学生倦怠表现越明显。学生对课程控制力和自我效能感的缺失, 是学习倦怠的重要心理机制。这些研究为本研究奠定了理论基础, 但针对具体课程(如高职英语)的量化研究仍相对不足。

### 2. 在线学习倦怠的影响因素

基于现有研究, 学者们通常将影响因素归纳为多个层面。个体层面包括学习动机、自我管理能力、时间调控能力、情绪调节等, 学生若缺乏明确学习目标或学习策略匮乏, 极易陷入认知耗竭状态。课程层面涉及课程内容与专业匹配度、任务设计合理性、评估机制科学性等, 若课程目标过于抽象、作业负担过重或任务缺乏反馈, 极易造成学生逃避。平台与技术层面的学习平台交互设计、界面友好度、资源可达性等直接影响学生体验感和参与意愿。外部支持系统包括家庭学习氛围、同伴互助环境、教师反馈及时性与社会认可度等, 是影响学生持续学习意愿的重要外部变量。

本研究在此基础上, 将影响因素整合为个人、学校、社会、家庭四个维度, 并通过相关性分析验证其与学习倦怠的关联强度, 为后续干预策略的制定提供了量化依据。

### 3. 干预路径与研究空白

目前干预策略主要集中在三个维度: 教学内容优化(简化任务、增强专业相关性)、过程交互提升(增强反馈、引导协作)与情绪支持设计(引导自我认知、激励成就感)。但存在以下研究不足: 针对《高职英语》课程的具体干预实践研究较少; 基于量化数据的分层干预策略缺乏实证验证; 倦怠与具体行为表现(如视频观看率、作业完成率)的关联尚未系统建立; 多维度协同干预的可操作性路径待探索。

因此, 本研究基于调查数据, 结合倦怠现状分析和影响因素相关性研究, 提出多维干预策略, 力求为高职英语在线教学提供更具针对性和可操作性的改进路径。

## 三、研究设计

### (一) 研究对象

本研究以江苏省三所高职院校学生为研究对象, 涵盖酒店管理、电子商务、学前教育、机械制造等专业。被调查学生均已修读《高职英语》在线课程至少一学期, 具备一定的在线学习经验。为了保证数据的代表性与广泛性, 采用分层整群抽样方式, 共发放问卷 400 份, 实际回收有效问卷 372 份, 有效率为 93%。

从性别分布看, 男生 156 人, 占 41.9%; 女生 216 人, 占 58.1%。从年级结构看, 大一 208 人(55.9%), 大二 114 人(30.6%), 大三 50 人(13.4%)。从专业类型看, 文科类专业 182 人(48.9%), 理工科类 190 人(51.1%)。该样本构成基本反映了高职院校学生的结构特征, 具有一定的代表性。

### (二) 研究工具

本研究采用问卷调查法收集第一手数据, 主要研究工具为结合《高职英语》教学特点进行了调整修订后的《高职英语在线学习倦怠调查问卷》(表 1), 包含 3 个维度共 12 个条目的调查问卷。具体如下:

表 1 《高职英语在线学习倦怠调查问卷》

维度	编号	题项内容	计分方式
情绪低落	Q1	我经常对《高职英语》的在线学习感到厌倦。	1 ~ 5 (完全不符合 ~ 完全符合)
	Q2	每当要上英语网课, 我就会感到焦虑或不安。	
	Q3	在线英语学习无法激发我的学习兴趣。	
	Q4	我觉得英语网课越来越乏味, 提不起精神学习。	
行为不当	Q5	我常常没有完成老师布置的英语在线学习任务。	
	Q6	上英语网课时, 我经常快进视频或只看一部分。	
	Q7	我基本不参与英语课程的在线讨论或互动环节。	
	Q8	英语作业我常常拖到最后一刻才应付完成。	
	Q9	我会找各种理由逃避英语网课的学习任务。	
成就感低	Q10	我觉得自己的英语能力即使努力也很难提高。	
	Q11	《高职英语》课程让我很少感到学习上的成就感。	
	Q12	我怀疑自己是否能够掌握职场所需的英语表达能力。	

问卷采用李克特5级量表评分方式(1=完全不符合, 5=完全符合), 得分越高代表倦怠程度越高。为确保测量信度和效度, 研究对问卷进行了小样本预调查, Cronbach's  $\alpha$  总系数为0.903, 各维度 $\alpha$ 系数均在0.786以上, 具有良好的内部一致性和结构效度。

此外, 为深入探究倦怠影响因素, 调查问卷还包括四类自变量量表, 分别测量: 个人因素(如自主学习能力、学习动机); 学校因素(如课程设计、教师支持); 社会因素(如职业认同、学习环境); 家庭因素(如父母支持、学习空间保障)。

### (三) 研究过程

本研究首先进行文献梳理与问卷设计。通过系统阅读已有相关研究, 构建理论框架并完成问卷修订; 其次选择样本并发放问卷。与三所合作院校协调, 采用在线和纸质两种形式发放问卷; 再次回收与整理数据。剔除填写不完整或明显无效问卷后, 获得372份有效数据; 最后数据分析与论文撰写。采用SPSS 26.0对数据进行描述性统计、差异分析、相关分析与回归分析, 提取关键结论并形成分析报告。

该研究设计在确保量化分析严谨性的同时, 注重实证基础与场景适配, 力求为后续高职英语教学干预提供数据支持与理论依据。

## 四、研究结果与分析

本研究基于调查问卷数据, 采用SPSS 26.0进行统计分析, 从倦怠总体水平、人口统计变量差异、影响因素相关性三个维度展开分析。

### (一) 高职学生《高职英语》在线学习倦怠现状分析

调查数据显示, 高职学生在线学习倦怠的总体平均得分为3.76分, 属于中度倦怠水平(表2)。三个维度中, “行为不当”得分最高, 其次是“成就感低”与“情绪低落”。

表2 高职学生在线学习倦怠各维度得分情况

维度	平均值	标准差	得分排名
行为不当	3.89	0.71	1
成就感低	3.72	0.66	2
情绪低落	3.67	0.78	3
总体平均	3.76	—	—

表4 倦怠与影响因素的相关性分析

变量	在线学习倦怠	个人因素	学校因素	社会因素	家庭因素
在线学习倦怠	1	0.623**	0.587**	0.398**	0.432**
个人因素	—	1	0.496**	0.387**	0.402**
学校因素	—	—	1	0.375**	0.361**

注: \*\* $p < 0.01$  表示相关性显著。

从行为维度来看, 有超过50%的学生表示“经常快进视频或只看一部分”, 接近一半的学生在英语论坛中“极少讨论发言”。成就感维度中, 45.7%学生表示“即使很努力也难以提高英语能力”; 情绪维度中, 38.2%的学生表示“对英语在线学习感到乏味, 难以提起兴趣”。

### (二) 人口统计变量差异分析

通过T检验和单因素方差分析, 发现在线学习倦怠在性别、年级和专业上存在显著差异。

从表3可以看出, 不同性别、年级及专业背景的高职学生在在线学习倦怠水平上存在显著差异( $p_{均} < 0.05$ )。其中, 男性学生的倦怠得分显著高于女性, 反映出其在行为调控与学习自律方面存在更大挑战; 大三学生倦怠程度最高, 可能与其就业压力增大、学习动机减弱有关; 理工类专业学生倦怠感普遍高于文科类, 提示课程兴趣与专业契合度可能影响其在线学习投入。上述差异具有统计学意义, 需在教学中予以重点关注。

表3 不同人口统计特征下的倦怠水平差异分析

变量	分组	样本量	倦怠平均值	显著性( $p$ 值)
性别	男性	156	3.98	< 0.001
	女性	216	3.59	
年级	大一	208	3.58	< 0.001
	大二	114	3.77	
	大三	50	4.15	
专业	理工类	190	3.91	0.007
	文科类	182	3.62	

### (三) 相关性分析

通过Pearson相关分析, 检验倦怠与四类影响因素之间的关系。

表4表明, 高职学生的在线学习倦怠与四类影响因素均呈显著正相关( $p < 0.01$ ), 其中与个人因素的相关性最强( $r=0.623$ ), 说明学生的自我管理能力、学习动机等对倦怠感影响最大; 学校因素次之( $r=0.587$ ), 表明课程设计和教师支持等外部条件亦不可忽视; 家庭和社会因素的相关性相对较弱, 但仍具有统计意义, 表明良好的学习环境与社会认同有助于缓解倦怠情绪。

## 五、干预对策建议

根据调查结果, 高职学生在《高职英语》在线学习中存在中度以上的学习倦怠, 尤其在行为不当维度表现最为明显, 且性别、年级和专业等变量对其产生显著影响。倦怠受多种因素交互作用, 包括个人学习能力、课程设计、家庭支持和社会认同等。针对上述问题, 拟从学生个体、课程与教学层面以及系统支持机制三个方面提出多维干预策略。

(一) 增强学生自主学习能力, 提升内部动机与效能感

### 1. 实施分层目标管理制度

高职学生普遍存在英语学习基础薄弱、目标模糊的问题, 容易在面对持续性任务时出现倦怠和挫败感。因此, 建议教师为不同学习水平的学生设立差异化学习目标, 采用“分层+阶段”管理方法。例如, 将“掌握100个行业英语核心词汇”分解为“每周掌握10个词汇”, 并在每阶段设置小测验或应用任务, 以实现小步快跑、逐步突破的效果。同时, 通过阶段性成果展示, 如英语学习日志分享、学习成果展示墙、短视频录制等, 帮助学生强化阶段成就感与正向反馈, 激发学习内驱力。

### 2. 开展学习策略培训与引导

研究表明, 学习策略匮乏是导致高职学生英语学习效率低、倦怠感强的直接原因之一。教师应系统性地教授有效的学习方法, 例如“听—说—写”结合的多模态学习路径、“问题—反馈”式任务完成法等。同时可引导学生借助工具进行学习规划, 如每日英语学习打卡App、学习清单管理工具、专注番茄钟等, 提升时间管理能力和学习节奏感。此外, 可开展专题讲座或工作坊, 主题如“如何制定英语学习计划”“英语任务完成技巧”, 加强方法支持。

### 3. 构建互助学习小组, 促进正向同伴影响

高职学生在在线学习过程中往往容易陷入孤独感和无助感, 进而逃避学习。建立稳定的英语学习小组可作为有效的情感与认知支持手段。建议教师按照专业背景、英语基础和性格特点进行合理分组, 安排小组成员定期进行线上讨论、写作互评、口语练习任务, 并通过设定小组积分制、评比机制, 提升集体荣誉感和参与积极性。还可以借助社交媒体平台进行协作与展示, 营造共同进步的学习生态。

(二) 优化课程内容与教学设计, 提高学习参与度与实用价值

### 1. 课程内容贴近专业实际, 增强职业价值认同

在线教学中课程内容若缺乏专业相关性和现实意义

义, 容易使学生产生认知脱节感, 进而降低学习兴趣和投入度。建议课程设计团队与行业企业深度合作, 共同开发“专业+英语”融合的模块课程。例如, 针对酒店管理类学生设置“前台接待”“餐饮服务”“客房应答”场景英语训练; 针对电子商务类学生设计“跨境客服用语”“订单处理沟通”“商品描述英文撰写”等实操任务。同时鼓励教师引入真实的工作文本(如客户邮件、操作流程等)作为课堂材料, 提升学生对英语实用价值的理解, 强化专业认同感。

### 2. 控制学业负荷, 聚焦核心技能训练

在线学习中任务设置不合理、负荷过重会导致学生焦虑、回避等倦怠行为。建议课程任务设置遵循“少而精、重应用”原则, 优先保障听说技能的输入与输出训练。在任务设计中引入可选择性任务, 例如在同一主题下提供“音频听力练习”“词汇记忆任务”“场景对话录音”三种选项, 由学生自由选择完成1~2项任务, 增加任务的灵活性与个性化。同时可设计跨周任务系统, 如“二周内完成一篇英文职场小演讲视频录制”, 引导学生合理安排时间, 避免集中压力。

### 3. 丰富互动形式, 提升课程参与感与成就感

多样化互动形式是提升学生在线学习体验与参与度的重要保障。教师可在课程平台中引入如“任务驱动式讨论”“视频问答”“角色扮演式模拟对话”等活动。例如设计“虚拟旅游接待员”任务, 要求学生在英语中模拟接待外宾过程, 进行口语对话并互评。此类互动不仅可提升学生语言综合运用能力, 还可激发学习兴趣。此外, 还可鼓励学生自制微课或英语短视频上传平台, 由师生投票评选, 增强学生的归属感和展示欲, 进而转化为内在学习动力。

### 4. 加强及时反馈机制, 建立学习正循环

反馈延迟是在线教学中常见问题, 往往削弱学生的学习积极性。教师应优化作业批改与反馈方式, 如采用语音批注、图文结合点评、视频讲评等形式, 增强反馈的温度与指导性。在课后设置“反馈问答区”, 实时收集学生对学习内容、难点的反馈, 并在下一课时及时回应, 形成“反馈—调整—促进”的闭环机制。同时, 教师可定期对学生学习进度进行个性化提醒, 对表现突出的学生给予公开表扬和奖励, 树立积极榜样, 推动整体学习氛围优化。

## (三) 完善支持系统, 形成协同干预合力

1. 建立高效教师支持系统, 提升教研融合与预警干预能力

教师作为课程实施的第一责任人, 应具备教学设计能力、学生分析能力和情绪识别能力。学校应定期

开展教学能力培训,如“基于数据的学生预警分析”“如何在直播课中激活互动”等专题,提高教师使用学习平台和学习分析工具的能力。同时建立教研协作机制,鼓励英语教师开展教学观摩、资源共建、案例研讨,推动形成集体智慧。针对学习倦怠预警机制,建议通过系统数据分析(如作业完成率、登录频率、互动记录)提前识别风险学生,并制定个别化辅导策略。

#### 2. 增强家庭教育协同,引导构建支持性学习环境

家庭作为学生情感支持的核心环境,在缓解学习倦怠方面发挥重要作用。学校应主动与家长沟通《高职英语》课程的目标与学习模式,提升家长对英语学习重要性的认识。可通过家长微信群、家校平台定期发布《家庭英语学习支持手册》、推送正向育人案例等方式,引导家长在学习空间、作息时间、情绪安慰等方面提供支持。对于学习倦怠严重的个别学生,可通过电话访谈、家庭走访等方式开展个案干预,实现学校与家庭的协同发力。

#### 3. 加强社会与行业资源联动,强化职业价值导向

高职学生对英语学习缺乏持续投入的重要原因之一,是对英语与未来职业发展的关联缺乏明确认知。建议学校建立“英语+职业”外部合作机制,邀请行业专家进课堂开设“英语职场沙龙”、开展“行业英语实战训练营”等,展示英语在不同岗位中的实际应用场景。可通过组织学生参与“英语情境实训比赛”“中外合作企业实习体验营”等项目,激发其对英语学习的主动性和目标感,逐步建构“英语助力职业发展”的积极认知模式。

#### 4. 提升教学平台功能与资源可获得性,降低技术性倦怠因素

学习平台是在线学习的基础工具,其功能的完善性和资源丰富性直接影响学生的学习体验。建议学校在平台建设中引入智能化辅助功能,如“自我测评报告”“任务进度条提示”“语音识别与评分系统”等,提升平台的互动性与反馈效率。同时,应整合开发与专业相关的英语学习资源,如行业双语阅读材料、实景英语视频、口语训练微课等,形成课程内外一体化学习生态,满足学生差异化学习需求,降低因技术障碍或资源不足带来的学习疲劳感。

## 六、结语

本研究通过问卷调查,发现高职学生在线学习倦怠程度较高,总体平均得分为3.76分,达到中度倦怠水平。其次,不同群体间存在显著差异。再次,多元影响因素与学习倦怠密切相关。最后,基于研究结果提出了从学生个体、课程教学、系统支持三个层面的多维干预策略,包括实施分层目标管理、优化课程内容设计、加强反馈机制、完善支持系统等具体措施。

本研究存在一定局限,样本集中于江苏省三所高职院校,采用横断面调查设计,主要依赖问卷调查方法。未来研究可从以下方向深入:

一是扩大研究范围,将研究拓展至更多地区和院校类型,增强研究结果的代表性;二是采用纵向研究设计,通过追踪调查揭示学习倦怠的发展轨迹;三是结合质性研究方法,深入探索学生学习倦怠的内在体验和形成机制;四是开展干预实验研究,验证干预策略的实际效果。

总之,高职学生在线学习倦怠是一个复杂的教育现象,需要从多维度进行系统研究和综合干预。本研究为该领域的深入探索奠定了基础,希望能为高职在线教育质量的提升提供参考。

#### 参考文献:

- [1] 黄昌勤,涂雅欣,俞建慧,等.数据驱动的在线学习倦怠预警模型研究与实现[J].电化教育研究,2021,42(2):47-54.
- [2] 付瑞.MOOC环境下大学生在线学习倦怠及消减策略研究[D].开封:河南大学,2022.
- [3] 龙玉萍.大学生在线学习倦怠影响因素及干预研究[D].长沙:湖南师范大学,2022.
- [4] 陈铁,张秦.在线学习背景下高职学生学业倦怠的影响因素及改善策略研究[J].福建轻纺,2023(9):62-64.
- [5] 王淳,张炳林.MOOC环境下大学生在线学习倦怠影响因素研究[J].河南大学学报(社会科学版),2023,63(3):120-125.
- [6] 和灿欣.2005—2022年国内学习倦怠研究综述[J].宁波开放大学学报,2024,22(2):32-38.