

# 混合式学习环境对医学生英语学习投入与学习倦怠的影响

姚好 宋芄 (通讯作者)

长沙医学院, 湖南长沙, 410219;

**摘要:** 混合式学习为学生提供灵活学习途径, 但海量数字资源、人机交互疏离感和自主学习高要求, 可能诱发负面学业情绪, 影响学习投入并导致学习倦怠。本研究用学业情绪、学习倦怠及学习投入量表, 探究医学生英语学习倦怠与学业情绪的关系、形成机制并提出应对策略。结果显示, 焦虑、沮丧、厌倦是诱发医学生英语学习倦怠的核心负面学业情绪, 三者层层叠加构成深层心理机制。焦虑源于考试压力、时间管理困境与技术障碍; 沮丧由认知负荷过载、情感支持匮乏、评价体系异化及元认知能力不足引发; 厌倦根植于词汇机械记忆负担、视频“去时间性”陷阱及意义感侵蚀。

**关键词:** 混合式学习; 学业情绪; 英语学习倦怠

**DOI:** 10.69979/3029-2735.26.05.019

随着教育信息化推进, 混合式学习成医学院校英语教学重要模式。它结合线上教学与面对面授课, 为课业重的医学生提供灵活学习途径, 但也带来新挑战, 海量数字资源、人机交互疏离感、自主学习高要求, 会影响学生情绪体验, 进而影响学习投入与倦怠。医学生学习态度端正、学业要求高, 研究他们有代表性意义。一方面, 其学业负担远超普通大学生, 高压环境使其成学业倦怠高风险人群; 另一方面, 他们目标明确、自我成就动机强, 专业学习投入度高, 是检验学业情绪与学习投入、倦怠关系的理想样本。

## 1 文献综述

学业情绪是学生在学业活动中的情绪体验。Pekrun等人的控制-价值理论为理解学业情绪产生机制提供框架, 即学生感知学习活动有主观价值且能控制学习过程时产生积极情绪, 反之易有消极情绪。医学教育特殊性使医学生学业情绪复杂, 易出现学业倦怠。Pekrun将学业情绪按基本愉悦度和唤醒度分为四类: 积极高唤醒情绪, 如喜悦、希望, 能促进深度学习和增强学习持久性; 积极低唤醒情绪, 如放松、满足, 有助于知识整合; 消极高唤醒情绪, 如焦虑、羞愧, 可能促进表层学习但更多会阻碍创造性思维; 消极低唤醒情绪, 如厌倦、沮丧, 会降低学习投入和质量。

学习投入指学生参与学习活动的积极程度, 包括行为、情感和认知投入三个维度。大量研究证实积极情绪能促进学习投入, 其促进作用的心理机制有: 拓宽认知资源、增强自我效能感、有内在强化作用。

学习倦怠是学生学习中出现的情绪衰竭、去人性化

和成就感降低的综合症候群。消极情绪诱发学习倦怠, 如焦虑、羞愧致情绪衰竭, 厌倦、绝望引发学习回避行为。不过并非所有消极情绪都有害, 适度考试焦虑、羞愧可增加学习动机, 说明情绪影响有情境依赖性。当前, 学习倦怠研究主要聚焦专业承诺及内外因素对学习倦怠的影响, 但医学生英语学习倦怠与学业情绪的关联未受广泛关注, 其形成机制及应对策略值得探究。医学院校学生学业独特, 更易产生负面情绪。

## 2 研究对象和研究方法

研究采用整群随机抽样法, 选取长沙医学院 180 名在校医学生为对象, 回收有效问卷 162 份, 有效回收率 90%。样本中男生 68 人、女生 94 人; 一年级 92 人、二年级 70 人; 临床医学专业 53 人、护理学专业 46 人、口腔医学专业 35 人、医学影像技术专业 28 人。所有对象均在混合式学习环境下学习大学英语课程。研究用成熟量表结合自编问卷测量, 其中学业情绪量表参考 Pekrun 编制的问卷, 分积极高唤醒、积极低唤醒、消极高唤醒、消极低唤醒四维度; 学习倦怠量表改编自连榕等编制的量表, 含情绪衰竭、去人性化、成就感降低三维度; 学习投入量表选用 UWES-S 量表, 测行为、情感、认知投入。所有量表用 Likert 5 级评分, 预测试信效度良好。

## 3 研究发现和讨论

研究对混合式学习环境下医学生英语学习倦怠与学业情绪关系进行系统分析, 主要发现: 焦虑、沮丧、厌倦是诱发医学生英语学习倦怠的核心负面学业情绪。

焦虑是高唤醒消极情绪，会过度消耗心理资源，诱发情绪衰竭；而沮丧与厌倦是低唤醒消极情绪，会直接削弱学习动机，引发学习回避行为。研究证实，学业情绪在混合式学习环境中是学习投入与倦怠的重要预测变量，是理解医学生英语学习心理机制的关键，控制 - 价值理论能很好地解释医学生学业情绪的产生与作用。

### 3.1 焦虑

焦虑是个体对新异环境和潜在不期望结果的生理反应与痛苦状态，被认为对身心健康有重要影响。一般适度焦虑对生存有意义，过度焦虑则干扰社会生活、影响生理机能、危害心理健康并滋生厌学情绪。Slivar 研究发现焦虑水平能预测学生学习倦怠水平，国内研究也表明焦虑等负面情绪可显著预测大学生学习倦怠，且焦虑水平高的个体更易出现学业成就偏低、学习困难等问题。

结合医学生混合式学习状况，焦虑情绪源于以下方面并影响学习倦怠：其一，重要考试和英语专业难度导致焦虑，期末考试、四六级及医学英语水平考试使医学生怕失败而焦虑，医学英语难度大也易让学生有能力不足的焦虑感；其二，技术障碍引发紧张，混合式学习中临近截止日期的网络不稳定、视频加载失败等技术问题会直接引发焦虑，董雪琦研究表明技术问题会诱发焦虑；其三是对英语能力的自我质疑，医学生在线上英语互动表达不流畅或线下课堂被提问无法精准作答，可能质疑自身英语能力，在线学习平台的进度排名、作业成绩公示等功能，使医学生与同伴比较，若进度滞后或成绩欠佳，也会引发焦虑。

### 3.2 沮丧

沮丧是个体面对持续学业困难或失败，对未来学习成果消极预期、认为努力无用而产生的消极无望心理状态。国内学者俞国良和董妍将其描述为“因学业失败而放弃努力、丧失信心的情绪状态”。基于控制 - 价值理论及实证研究，混合式学习环境下医学生英语学习出现沮丧情绪的关键原因如下：一是认知负荷过载与“双重压力”叠加。混合式学习模式下，医学生既要完成高强度医学专业课，又要线上自主学英语，考试压力与学习截止时间冲突，易引发焦躁，使英语学习成负担。二是情感支持不足。医学生学医学英语遇大量生僻术语，线下教师能答疑，混合式学习中学习平台缺乏“脚手架”引导。三是评价体系单一化与“表面勤奋”有差距。单一评价体系致评价异化，医学生为分数“刷课”，投

入与产出失衡，产生落差，削弱动机，意识到能力未提升时会沮丧。四是混合式学习对学生元认知能力要求高。医学生习惯传统教学，缺乏筛选与规划线上资源的能力，会因“无从下手”而沮丧。

### 3.3 厌倦

厌倦的界定丰富。Berlven 认为厌倦与唤醒水平有关，常因个体唤醒水平提高、环境唤醒刺激弱导致。Barbalet 研究个体当下活动中的烦躁状态，称这种为唤起有趣活动的情绪状态为厌倦。Mikulas 等人认为低唤醒状态是厌倦的直接原因，根源是缺乏环境刺激。Csikszentmihalyi 认为个体因环境缺乏刺激产生厌倦反应。厌倦具有不愉快、缺乏挑战和低生理唤醒的情绪特点。

混合式学习环境本可激发兴趣，但对医学生可能滋生厌倦。若无法提供相符的认知刺激，厌倦便会蔓延。具体原因有四方面：一是词汇机械记忆负担，医学英语词根多，线上学习平台以重复听写等呈现，“背诵 - 测验 - 再背诵”循环使学习易成机械操作，触发厌倦；二是视频有“去时间性”陷阱，录播课程缺时间压力和人际互动，虽能灵活暂停、回放，但削弱沉浸感，节奏慢、讲解详时，学生易倦怠；三是意义感侵蚀，当学生无法回答“为何学”且线上英语学习内容与专业身份和未来临床场景脱节，会产生疏离感，意义感缺失是厌倦的深层根源。

## 4 建议

针对医学生于混合式学习环境下英语学习过程中所遭遇的焦虑、沮丧、厌倦等消极学业情绪，需从以下维度着手，构建具有系统性的应对机制，助力学生有效调节情绪，提高学习投入程度与学习成效。

### 4.1 帮助医学生树立正确的英语学习动机

教师应助力医学生树立正确的语言习得动机，提供精神动力。教师要引导医学生构建正确的英语学习动机，树立正确的学习与考试观念，认识英语对专业课程学习和未来职业发展的重要性。同时，学校英语协会可举办演讲比赛、配音比赛等活动，激励学生学习和运用英语，激发、维持并强化其英语学习的内在动机。

### 4.2 提升医学生英语学习自我效能感

良好的自我效能感是医学生完成语言习得的内在驱动力。首先，医学生要树立正确的英语学习自我效能感，合理归因学习失败，正视不足、发掘优势，树立信

心并给予自己积极心理暗示。其次,教师在日常教学中要创造契机,及时对不同英语水平的医学生给予积极评价,提升其自我效能感,助力树立良好自我认知;还可根据教学内容难易,为不同水平学生创造更多成功体验的条件与机会。再者,要关注、关怀医学生,构建积极良好的师生关系,因为良好的师生关系能促使学生喜爱课程,对其身心发展和生活态度有积极促进作用,教师应多关心、尊重学生,发现并共同解决问题。

#### 4.3 改革评价方式,缓解消极学习情绪

当前混合式学习评价体系侧重过程性指标量化累积,易诱发“形式主义”学习行为,加重学生焦虑与挫败感。应弱化机械过程评价、强化能力导向评价,降低表面指标权重、增加实际语言应用能力考查,促使学生投入有价值学习活动。同时,引入多元化评价主体与形式,如同伴互评、自我反思报告、项目式学习成果展示等,减轻学生对单一考试分数的依赖,缓解考试焦虑。此外,要提供及时、具体反馈,在线上平台设即时反馈机制,给出答案正误判断并提供解析与学习建议,教师定期点评学生线上学习情况,助力学生明确进步方向,减少迷茫与焦虑。

#### 4.4 激发内在学习动机,消除消极学习情绪

增强学习内容专业关联性与现实意义,英语教学融入医学前沿和临床实践内容,让学生体会英语学习对未来职业的实际价值,消除疑惑。丰富教学形式,提高交互性与沉浸感,线上采用情景模拟、互动视频等增强学生参与度,线下发挥面对面交流优势,开展病例研讨、模拟国际学术交流等活动,满足医学生认知挑战和逻辑思辨需求。赋予学生学习选择权,允许其在一定范围内自主选择学习主题、任务类型或展示方式,增强学习掌控感,提升内在动机与投入程度。

### 5 结论

本研究以医学生为切入点,探究混合式学习环境下英语学习倦怠与学业情绪的内在联系及形成机制。研究发现,焦虑、沮丧、厌倦是诱发医学生英语学习倦怠的核心负面学业情绪。焦虑源于考试压力、时间管理困境与技术障碍,体现学生对学习的不确定与自我质疑;沮丧由认知负荷过载等引发,表现为无力感与动机丧失;厌倦因词汇记忆负担等产生,削弱学习动力。三种情绪相互交织,构成学习倦怠的深层心理机制。基于此,本文提出以动机引导等为核心的应对策略。结果显示,学

业情绪是学习投入与倦怠的重要预测变量,是理解医学生英语学习心理机制的关键,为医学英语教学改革及学业情绪支持提供参考。因样本来自单一院校,未来可拓展研究范围,开展跨校、跨年级纵向研究,设计情绪干预方案,为提高医学英语教育质量、推动医学生全面发展提供支撑。

#### 参考文献

- [1] Pekrun R, Goetz T, Titz W, et al. Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: a program of qualitative and quantitative research[J]. *Educational Psychologist*, 2002 (2): 91-105.
- [2] 范福兰,王旭阳,梅林,等.多模态数据支持下情绪反馈对协作学习投入的影响研究[J]. *中国远程教育*, 2025, 45(11): 95-115.
- [3] 董雪琦.在线学习环境对医学生学习策略的影响:学业情绪的中介作用[D]. *吉林大学*, 2024.
- [4] 杨开勤.短期性与长期性焦虑对大学生学习成绩的影响[J]. *心理科学*, 2002 (3): 365-365.
- [5] Slivar, B. The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students[J]. *Horizons of Psychology*, 2001 (2): 21-32.
- [6] 高明.学业成绩不良高职生的大学适应、学业情绪及学习倦怠对照研究[J]. *中国临床心理学杂志*, 2014 (4): 699-701.
- [7] 陈羿君,陈翠,魏冰思,喻茜,韩霞.学习困难儿童焦虑情绪与行为问题影响因素分析[J]. *中国公共卫生*, 2014 (7): 853-857.
- [8] 董妍,俞国良.青少年学业情绪对学业成就的影响[J]. *心理科学*, 2010, 33 (04): 934-937+945.
- [9] 高春阳.大学生学业厌倦情绪综述分析及表现[J]. *法制与社会*, 2020, (16): 135-136.

作者简介:姚好(2005.12-),女,汉族,湖南益阳,本科在读,主要研究方向:英语学习。

通讯作者:宋芫(1985.08-),女,土家族,湖南长沙,讲师,硕士,主要研究方向:普通语言学、语用学、外语教学。

课题名称:湘教通[2024]191号-5242+2024年度湖南省大学生创新训练计划一般项目+混合式学习环境对医学生英语学习投入与学习倦怠的影响。