

大学英语课堂无聊特征及其自我调节调查研究

蒋亚瑜, 刘世文

(集美大学外国语学院, 福建 厦门 361021)

[摘要] 以 BPELC 为测量工具, 对某高校非英语专业学生进行问卷调查, 了解学生在大学英语课堂教学环境下无聊情绪特征。通过描述性统计对问卷数据进行统计分析, 发现学生无聊情绪总体情况处于中等偏高水平。基于状态无聊自我调节功能, 依据人类发展生态学理论, 通过“人在环境中”的透镜, 将学习者置于外语学习生态系统中, 调查学生在无聊状态下对课堂环境因素的刺激寻求, 结果发现: 1. 教师的积极态度和真实情感、幽默的课堂语言和适当夸张的肢体语言对学生产生高唤醒、高刺激的效果; 2. 有效的同伴合作可以缓解课堂无聊情绪; 3. 与实际生活高关联的文本更能提高学生学习的兴趣。从教师的积极情绪、多维度促学、基于项目的体验式学习三个层面提出有效缓解学生无聊的干预措施。

[关键词] 大学英语课堂; 无聊特征; 自我调节

[中图分类号] G 441

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-6493 (2024) 02-0035-06

随着应用语言学研究中的“情感转向”, 语言学习中的情绪研究成为外语学习心理研究的一个新增长点, 但由于无聊是一种“沉默情绪”, 容易被教育工作者和研究者忽略, 因此目前对于外语学习无聊这种消极情绪的研究还不多见^[1]。Pekrun 等研究发现, 除焦虑以外, 无聊情绪在学习情境中的体验最为强烈^[2]。无聊作为一种抑制型消极情绪严重阻碍学生学习动机的激发和维持, 从而影响学习结果^[3], 最终影响课堂教学效果。

心理学研究把无聊情绪分为特质无聊和状态无聊。其中状态无聊不仅会驱使个体参与正性刺激活动, 还会通过选择负性刺激来缓解无聊, 例如社会层面的研究发现, 仅有两个选择的情况下, 处在无聊状态的个体宁可接受小幅电击的刺激, 也不愿意继续等待^[4]。那么, 外语学习无聊属于哪种类型的无聊状态? 具有哪些特征? 在学业压力下, 处于无聊状态的学生如何寻求正性刺激以缓解或摆脱课堂无聊?

基于此, 开展外语学习无聊情绪研究, 理论上丰富外语学习情绪研究的相关成果, 教学实践上为降低学生无聊情绪、提升教学质量、构建和谐师生关系探索有效路径。

一、文献综述

(一) 外语学习无聊的概念和特征

心理学研究通常把无聊界定为一种不愉快的体验, 缺乏刺激和低度生理唤醒的情绪状态^[5]。无聊情绪分为特质无聊 (trait boredom) 和状态无聊 (state boredom)。特质无聊是存在于某些特定人群中一种长期的人格倾向, 具有跨情境、跨时间的稳定性, 属于个体低层次人格范畴^[6]; 而状态无聊是个体在特定的环境下, 因外部环境刺激的重复性与单调性等而产生的暂时的不愉快的情绪体验, 属于情绪的范畴^[7]。

外语学习无聊是由于低刺激、低唤醒而产生的不愉快的情绪状态^[8], 是一种消极、低激活的学业情绪^[3]。关于外语学习无聊的特征, Pawlak 等认为, 外语学习无聊具有短暂、易波动的状态性特征, 与学生外语学习的经历以及他们对周围环境的反应密切相关^[9]。外语学习无聊具有动态的一面, 体现情境性和短暂性^[10]。外语学习无聊是复杂的动态体系, 与周围生态环境互动而产生的多维度负面情绪, 表现出高度的情境性^[11]。综上, 外语学习无聊具有明显的三个特征: 短暂性、波动性和情

[收稿日期] 2023-12-15

[基金项目] 福建省中青年教育科研项目“大学生外语学习无聊特征及其自我调节调查研究”(JSZW22014)

[作者简介] 蒋亚瑜 (1971—), 女, 福建泉州人, 集美大学外国语学院副教授, 主要研究方向为英语教学、跨文化交际。

境性,因此属于状态无聊。

(二) 外语学习无聊的自我调节功能

状态无聊的动机特点使得其具有自我调节功能,即旨在最小化个体当前状态与渴望状态的差异,帮助个体意识到当下状态与期望状态之间的差异,并寻求资源以达到期望状态^[7];在自我调节过程中,状态无聊体现出两个作用:信息作用(告知个体当前状态不符合期望的理想状态)和动力作用(刺激个体改变现状以缓解无聊)。具体到课堂教学情境下,因课堂外部环境的刺激单调重复等,体验到无聊的学生寻求改变当前环境来缓解或摆脱无聊情绪。在自身发展需求及学业压力下,外语学习无聊的自我调节功能变成一种内驱力和推动力,促使学生希望通过寻求正性刺激来缓解课堂无聊。

(三) 外语学习无聊的国内外实证研究

应用语言学研究领域对外语学习无聊研究的探索始于Chapman的德语课堂外语学习无聊研究。Chapman调查美国大学生德语课堂无聊情绪,发现教师的授课积极态度和高投入与学生的无聊情绪呈显著负相关,良好的班级凝聚力与同伴合作的学习模式可以有效缓解无聊情绪^[11]。Pawlak等运用探索性因子分析的方法调查波兰英语专业大学生的英语学习无聊情绪,发现在语言学习情境下学生的无聊情绪有两种类型:一是不投入感、单调感和重复感体验(Disengagement, Monotony and Repetitiveness, DMR),表现出不感兴趣、不参与等;二是缺乏满足感和挑战性(Lack of Satisfaction and Challenge, LSC)^[12]。此外还发现语言学习内容和实际生活的联系越大,学生的无聊程度越低^[1]。

目前,国内对外语学习无聊情绪的研究仍然比较匮乏。国内学者李成陈利用线上问卷调查,以两所国内大学348名学生作为调查对象,研究特质情绪智力及线上学习收获感对外语课堂无聊的预测作用,发现在线上英语课程学习中,学生的无聊情绪水平中等,但显著高于传统实体课堂^[3]。赵栋通过问卷形式研究某市8所高校本科生的课堂无聊感影响因素,发现学生无聊感具有性别的差异^[13]。朱灏等以615名大学生为研究对象,调查学生无聊情绪、认知失败以及网络游戏成瘾的关系,发现无聊情绪与认知失败呈显著正相关^[14]。

综上,现有外语无聊情绪研究鲜有涉及外语学习无聊的自我调节。本研究基于课堂教学模式,以

非英语专业学生为被试,利用线上问卷调查无聊情绪在大学英语课堂环境下的特征及学生对课堂教学环境的刺激寻求,具体回答以下问题:

1. 大学英语课堂教学情境下学生无聊情绪有哪些特征?

2. 基于状态无聊的自我调节功能,体验到课堂无聊时学生对外部环境因素(如师生关系、课堂评价、教师投入、教学内容、同伴合作、班级凝聚力等)的期望是什么?

二、调查研究

(一) 调查问卷设计

问卷采用李克特5级量表,1分表示题项描述与实际情况完全不符合,5分表示题项描述与实际情况完全符合。共三个部分:第一部分是学生的基本情况(性别、年级、专业);第二部分是关于英语课堂无聊情绪相关问题,由21个题项组成,采用反向提问方式,得分越高,表示学生的无聊水平越高;第三部分是关于学生对大学英语课堂外部环境因素的期望,共16个题项,采用正向提问方式,得分越高,表示学生对相关题项的期望和认可度越高。

第二部分的课堂无聊情绪调查问卷部分改编自Pawlak等编制的实用英语课堂无聊情绪问卷(BPELC: Boredom in Practical English Language Classes Questionnaire)^[15],BPELC一定程度模仿了目前广泛使用并受到普遍认可的无聊情绪测量工具:由Farmer等编制的无聊倾向性量表(BPS: Boredom Proneness Scale)^[16]。问卷包括两个维度:(1)脱离、单调与重复(DMR),(2)缺乏满足感与挑战性(LSC)。为了方便分析和统计数据,题项序号做了一些调整:题项1-10关于LSC维度,题项11-21关于DMR维度。

第三部分基于Bronfenbrenner提出的人类发展生态学理论,通过“人在环境中”(person in context)的透镜,将学习者置于外语学习生态系统中,从中观(学生与教师、学生与教学内容、学生与学生之间等形成的关系)层面关注学生的无聊情绪对课堂生态环境的反作用^[17],具体体现在对周围环境的诉求和期望,从教师投入、师生关系、同伴合作、教学评价、师生互动、班级凝聚力等多维度调查学生对课堂教学环境的期望。笔者通过SPSS 28检测出本问卷信度系数为0.947。

(二) 研究对象

本问卷调查的研究对象来自省属一重点建设高校, 问卷采用线上匿名填写的形式, 共收到 309 份问卷, 剔除无效问卷 19 份, 最终得到有效问卷 290 份。其中男生 150 人 (占 51.72%), 女生 140 人 (占 48.28%); 大一 168 人 (占 57.93%), 大二 90 人 (占 31.03%), 大三 32 人 (占 11.04%)。

(三) 学生无聊情绪调查数据分析

表 1 体现大学英语课堂无聊情绪所有变量的分析结果, 学生总体英语课堂无聊情绪处于中等偏高水平 (均值 = 2.63)。其中, 缺乏满足感与挑战性维度均值 = 2.51, 处于中等水平; 脱离、单调与重复维度均值 = 2.74, 处于中等偏高水平。另外, 按性别差异分组数据统计, 发现男生 LSC 维度均值 = 2.514, 女生 LSC 维度均值 = 2.512; 男生 DMR 维度均值 = 2.756, 女生 DMR 维度均值 = 2.723, 说明无聊感不存在性别差异。

表 1 大学英语课堂无聊情绪状况描述性统计

维度	最小值	最大值	平均值	标准差
缺乏满足感与挑战性 (LSC)	1.00	5.00	2.51	1.20
脱离、单调与重复 (DMR)	1.00	5.00	2.74	1.30
大学英语课堂无聊情绪总体情况	1.00	5.00	2.63	1.25

表 2 数据体现被试在缺乏满足感与挑战性维度各题项的描述性统计。其中题项 5 和 8 所得均值显著高于该维度内其他题项, 反映出教师设计的课堂活动和学习任务缺乏吸引力, 未能有效激发学生学习兴趣, 造成学生课堂无聊。此外, 题项 3 和 6 均值超过中值, 表明大学英语课堂教学内容或任务指向对学生缺乏挑战性和满足感, 挑战性不足, 不能充分刺激学生投入课堂学习, 进而产生无聊情绪。

表 2 缺乏满足感与挑战性 (LSC) 各题项描述性统计

题项	平均值	标准差
1. 上英语课的时候,我经常被要求做没有意义的事情	2.34	1.12
2. 上英语课的时候,我觉得老师传授的语言知识和语言技能我大部分都掌握了,感觉缺乏挑战	2.20	1.03
3. 上英语课的时候,我所做的大多数事情总是无法带给我收获感	2.63	1.23
4. 上英语课的时候,我总是被要求做一些重复或单调的事情	2.45	1.17
5. 上英语课的时候,我无法找到自己学习的兴趣点	2.85	1.38
6. 上英语课的时候,我期待完成更具有挑战性的学习任务	2.57	1.20
7. 英语课上的大部分课堂活动都无法展示我的语言技能	2.33	1.14
8. 英语课上的各种活动对我来说缺乏吸引力	2.84	1.32
9. 英语课上的合作同伴与我的英语水平不匹配,总是让我感到没有兴趣	2.33	1.17
10. 英语课上,我总是觉得没什么与我相关的事情可以做	2.54	1.25

表 3 数据体现被试在脱离、单调与重复维度各题项的描述性统计。题项 11 和 12 是 DMR 的时间维度, 两项均值偏高, 题项 11 还是所有统计数据均值最高的一项, 说明学生在大学英语课堂学习环境下产生较强的负性学业情绪, 且产生看手机、发呆、打瞌睡等负向课堂行为。女生的时间感知 (均值 = 2.96) 略高于男生 (均值 = 2.77)。题项

13 和 16 说明造成学生负向课堂行为原因之一是课堂活动和学习任务的重复性和单调性; 题项 14 和 15 也提供了佐证。另外, 题项 17 和 18 均值表明, PPT 演示并非多数人认可的高刺激、高唤醒的课堂教学手段, 缺乏互动的 PPT 演示同样让学生产生较高的无聊情绪。

表 3 脱离、单调与重复 (DMR) 各题项描述性统计

题项	平均值	标准差
11. 英语课上感觉时间过得很慢	2. 86	1. 32
12. 英语课上我会通过做其它事情来打发时间(例如:看手机、发呆、打瞌睡等)	2. 77	1. 33
13. 对同一个话题,太多重复性的英语练习会让我感到烦	2. 80	1. 27
14. 英语老师一成不变的课堂话语让我昏昏欲睡	2. 66	1. 29
15. 英语课似乎千篇一律,让我变得越来越无聊	2. 67	1. 28
16. 如果在上英语课的时候不做一些有趣的活动,我就会觉得无聊	2. 83	1. 29
17. 全是英语单词的 PPT 演示让我感觉一点都没有意思	2. 83	1. 36
18. 全是英语单词没有互动的 PPT 让我很乏味	2. 80	1. 36
19. 上英语课的时候,没有更多的动力和刺激,我提不起兴趣来	2. 81	1. 30
20. 班级的学习氛围比较懒散,让我变得越来越无聊	2. 72	1. 33
21. 英语课上,教师始终如一的权威身份让我感觉无所适从	2. 40	1. 24

(四) 学生对课堂教学期望调查数据分析

通过数据分析从 16 个题项中提取均值前 8 的题项(见表 4),均值越高,说明学生的诉求越强烈。

1. 对教师的诉求。表中数据显示教师的积极态度(题项 2)和幽默的课堂语言与适当夸张的肢体语言(题项 4)能产生高唤醒、高刺激的效果,降低学生的无聊情绪。这与 Chapman 调查美国大学生德语课堂中教师的积极态度和幽默的课堂语言与学生的无聊情绪呈显著负相关一致,与 Kruk & Zawodniak 混合研究发现的教师投入不足是造成学生无聊情绪的主要因素之一相吻合^[18]。教师的思想和情感对学生的心理和学习成效的影响不容忽视。题项 3 和 11 反映了被试对教师情感因素的诉

求,教师在教学过程中的真情实感可以有效缓解学生的无聊情绪。此外,题项 14 反映了学生对教师课堂提问的诉求,缺乏挑战和过度挑战的问题指向都有可能造成学生课堂无聊。

2. 对同伴合作的诉求。Chapman 在调查中发现同伴合作学习模式能有效缓解无聊情绪。本调查题项 5 和 7 反映了学生对课堂同伴有效合作的诉求,避免在同伴合作中因语言或非语言等因素导致无效合作而产生无聊情绪。此外,学生希望同伴之间相互评价。

3. 对教学文本的诉求。题项 13 反映学生对学习文本的刺激寻求,希望所学文本能与实际生活相关联,语言学习内容和实际生活联系越大,学生无聊程度越低。

表 4 学生对课堂教学期望均值前 8 题项描述性统计

题项	平均值	标准差
2. 老师积极认真的教学态度会促使我更主动积极参与课堂教学活动	3. 81	1. 09
3. 亦师亦友、恩威并重的老师对我更有吸引力	4. 11	1. 05
4. 老师幽默风趣的课堂语言和适当夸张的肢体语言帮助我保持注意力	4. 07	1. 03
5. 最好由学生自己选择而不是老师随意指定英语课上的合作伙伴	3. 93	1. 08
7. 希望合作伙伴的英语水平跟我相当,这样对我来说更具有挑战性	3. 77	1. 11
11. 英语课上跟老师的真情互动对我来说更有吸引力	3. 81	1. 11
13. 与实际生活高度关联的英语文本对我更有吸引力	3. 88	1. 04
14. 老师要我回答或完成的问题或学习任务的难易程度最好在我的能力范围之内	3. 96	1. 05

三、建议与对策

本调查结果发现,大学英语课堂无聊总体呈中

等偏高水平,说明大学英语课堂教学普遍存在“学生沉默现象严重”“学生课堂投入度不高”等问题。了解学生对课堂教学环境的诉求有助于教师

提前干预学生的无聊情绪。

(一) 教师的积极情绪

情绪影响认知和思维策略。消极情绪会破坏教学灵活性与创新性,导致教师采用刻板僵化的教学方法,重复单调的教学手段,课堂教学活动因此缺乏吸引力;而积极情绪能促使教师在教学中表现出极大的热情,从而激发学生学习的热情,使学生主动积极参与课堂教学活动或完成课堂学习任务。此外,在积极情绪的支撑下,教师能动地与学生发展情感关系,能够收获学生的学习投入和学习成就,这与本次调查学生希望构建亦师亦友的师生关系并进行真情互动的诉求一致。

(二) 促学

促学是一种正性刺激行为,可高效提升学生课堂参与度,教师可以采用多种手段进行促学。首先,以评促学。课堂评价是课堂教学过程中的重要一环,其中教师反馈是最常见的方式之一。有效评价可以让学生了解自己的学情,从而激发学习的热情。

其次,组织促学性的课堂教学活动。本调查LSC维度题项5均值达到2.85,题项8均值达到2.84;DMR维度题项13均值2.80,题项19均值2.81。以上四个高分值题项说明教师组织的课堂教学活动重复单调,缺乏刺激和吸引力,达不到促学的作用。促学性的课堂教学是建立以学习为中心的探索型课堂教学模式,教师抓住时机不断为学生制造“饥饿状态”,使学生由被动静听的机械学习转变为主动探索,提高学生的课堂参与度。

(三) 基于项目的体验式学习

《大学英语教学指南(2020版)》倡导大学英语课程教学采用任务式、项目式等教学方法,体现“以教师为主导,以学生为主体”的教学理念,形成教师引导启发、学生积极主动参与的教学常态。教师需要调整教学方法以实现《指南》提出的新要求。

体验式学习是将学生直接与正在学习的现实建立联系的教学法。通过积极体验、探究、反思进行学习,旨在培养学生应对真实复杂的挑战的技能。基于项目的体验式学习,其核心是真实世界的问题易引起学生的兴趣和认真思考;本调查问卷表4题项13(均值=3.88)印证了这一点。教师基于所学文本确定一个问题或挑战,学生围绕问题或挑战在真实的探究中进行合作、讨论和个性化学习。

四、结束语

本研究调查大学英语课堂情境下学生无聊状态,结果发现学生无聊情绪总体处在中等偏高水平,其中脱离、单调与重复维度略高于缺乏满足感与挑战性维度。具体到各项描述性统计,发现教师设计的课堂活动和学习任务单调、重复、挑战性不足是造成学生课堂无聊的主要原因。基于状态无聊的自我调节功能,在学业压力下,学生主动寻求正性刺激来缓解或避免课堂无聊情绪,结果发现学生对教师、同伴及教学文本的诉求最为强烈。提出教师的积极情绪、有效的课堂教学评价、以学为中心的探索型课堂教学模式、基于项目的体验式学习能有效干预学生的课堂无聊情绪。本研究的其他诸项发现,例如,做好PPT教学互动、有效的课堂问题指向、学生课堂同伴有效合作以及教学文本的不断更新等方面为大学英语教学实践提供思考。

[参考文献]

- [1] PAWLAK M, J ZAWODNIAK, M KRUK. Individual trajectories of boredom in learning English as a foreign language at the university level: Insights from three students' self-reported experience [J]. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 2020, 15 (3): 263-278.
- [2] PEKRUN R, HALL N C, GOETZ T, et al. Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation [J]. *Journal of Educational Psychology*, 2014, 106 (3): 696-710.
- [3] 李成陈, J DEWAELE. 特质情绪智力及线上学习收获感对外语课堂无聊的预测作用 [J]. *外语与外语教学*, 2020, (5): 33-44.
- [4] WILSON T D, REINHARD D A, et al. Just think: the challenges of the disengaged mind [J]. *Science*, 2014, 345: 75-77.
- [5] 黄时华. “无聊”的心理学研究述评 [J]. *华南师范大学学报(社会科学版)*, 2011 (4): 133-139.
- [6] 刘勇. 多维状态无聊量表中文版在中国大学生中的应用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21 (4): 558-561.
- [7] 苗芃, 谢晓非. 状态无聊: 一种寻求改变的情绪 [J]. *北京大学学报(自然科学版)*, 2019 (6): 1164-1169.
- [8] KRUK M. Variations in motivation, anxiety and boredom in learning English in second life [J]. *The EruoCall Re-*

- view, 2016, 24 (1): 25–39.
- [9] PAWLAK, M, M KRUK, J. ZAWODNIAK. Investigating individual trajectories in experiencing boredom in the language classroom: The case of 11 Polish students in English [J]. *Language Teaching Research*, 2022, 26 (4): 598–616.
- [10] Li C. A control – value theory approach to boredom in English classes among university students in China [J]. *The Modern Language Journal*, 2021, 105 (1): 317–334.
- [11] 刘宏刚, 李靖. 外语学习无聊情绪研究: 综述与展望 [J]. *解放军外国语学院学报*, 2021 (5): 10–17.
- [12] PAWLAK M, et al. Investigating factors responsible for boredom in English classes: The case of advanced learners [J]. *System*, 2020, 91: 1–10.
- [13] 赵栋. 高校本科生课堂无聊感影响因素分析 [J]. *学理论*, 2013 (14): 282–284.
- [14] 朱灏. 大学生无聊情绪、主观幸福感、认知失败体验与网络游戏成瘾的关系 [J]. *大理学院学报*, 2019 (3): 110–115.
- [15] PAWLAK M, ZAWODNIAK J, KRUKM. Boredom in the Foreign Language Classroom: A Micro Perspective [M]. New York: Springer Nature, 2020.
- [16] R FARMER N D, SUNDBERG. Boredom Proneness: The Development and Correlates of a New Scale [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1986, 50 (1): 4–17.
- [17] USHIODA E. A person – in – context relational view of emergent motivation, self and identity [M]. Bristol: Multilingual Matters, 2009: 215.
- [18] KRUK M, J ZAWODNIAK. A comparative study of the experience of boredom in the L2 and L3 classroom [J]. *English Teaching and Learning*, 2020, 44 (4): 417–437.

(责任编辑: 上官林武)

A Survey on the Characteristics of Boredom and its Self – regulation in College English Classroom

JIANG Ya – yu, LIU Shi – wen

(School of Foreign Languages, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: Taking BPELC as a tool, this study investigates the characteristics of boredom of non – English majors from a university in college English classroom. The questionnaire data are analyzed by descriptive statistics. The result shows that students have a moderately high level of boredom. Based on the self – regulation of state boredom and the ecological psychology of placing students in the foreign language learning ecosystem, the study further investigates the students' expectations under a state of boredom in classroom. The results show that: Students can be highly stimulated by teachers' positive attitude, genuine emotions, humorous speeches and body language; effective partner cooperation can relieve boredom; texts highly relevant to real life can greatly enhance students' interest in learning. To alleviate students classroom boredom, strategies are put forward from teachers' positive emotions, multidimensional promotion of learning and project – based learning.

Key words: college English classroom; characteristics of boredom; self – regulating