数字化学习环境下大学生信息过载与学习倦怠关系研究

林建明[1],廖云连[2]

(1.广州工商学院,广州 510800;
2.茂名市第二职业技术学校,广东 茂名 525000)

摘 要:随着高校教学数字化不断深入,数字化学习平台已深度融入大学生日常学习。然而,多平台并行、通知频繁及任务叠加也可能加重学生的信息处理负担,并进一步诱发学习倦怠。以高校在校大学生为对象,采用问卷调查法收集数据,并应用信度分析、效度分析、相关分析和回归分析考察信息过载与学习倦怠之间的关系。结果表明,信息过载与学习倦怠呈显著正相关,且能够显著正向预测学习倦怠水平。

关键词:数字化学习环境;信息过载;学习倦怠

中图分类号:G642 **文献标识码**:A

Research on relationship between information overload and learning fatigue among college student in digital learning environment

LIN Jianming[1],LIAO Yunlian[2]

(1.Guangzhou College of Technology and Business,Guangzhou 510800,China;
2.Maoming Second Vocational and Technical,Maoming,Guangdong 525000,China)

Abstract: With the continuous advancement of digitalization in higher education, digital learning platforms are deeply integrated into college students' daily learning. However, the use of multiple platforms, frequent notifications, and overlapping tasks may increase students' information processing burden and further contribute to learning burnout. College students are selected as the research subjects, and data are collected through a questionnaire survey. Reliability analysis, validity analysis, correlation analysis, and regression analysis are employed to examine the relationship between information overload and learning burnout. The results show that information overload is significantly and positively correlated with learning burnout and significantly positively predicts the level of learning burnout.

Key words: digital learning environment,information overload,learning burnout

1 引言

随着高校教学数字化不断推进,学习通、雨课堂、智慧树、MOOC等平台及课程群已成为大学生日常学习的重要载体。同时,信息来源分散、通知频繁和任务提醒叠加等问题日益突出。学生需要在多个平台之间切换,处理课程通知、作业要求、学习资料和群消息,容易产生信息过载,从而增加认知负担[1]。基于此,本文以高校在校大学生为对象,考察数字化学习环境下信息过载与学习倦怠之间的关系,为高校优化数字化学习平台管理和完善学生支持策略提供参考。

2 文献综述

2.1 数字化学习环境

数字化学习环境是在高校教育数字化背景下形成的综合性学习场景,主要包括在线课程平台、智慧教学工具、课程学习群、教学管理系统以及各类数字学习资源。与传统课堂相比,这类环境突破了时间和空间限制,使学生能够更加便捷地获取资料、提交作业、参与讨论和接收课程通知。近年来,高校不断推进网络教学平台及智慧学习资源建设,数字化平台逐渐成为教学组织与学习管理的重要载体。然而,在实际学习过程中,学生需要同时关注课程安排、平台公告、课程群消息、作业提示和考试提醒等信息。这使学生需要投入更多时间和注意力进行信息筛选与处理,信息过载问题也因此更加值得关注[2]。

2.2 信息过载

信息过载是指个体接收的信息数量、复杂程度或出现频率超过其信息处理能力后产生的负担和压力。在数字化学习环境中,信息过载主要表现为学习者面对过多的课程信息、学习平台、通知提醒和学习资源,难以及时筛选和处理有效信息,由此产生相应的负面体验[3]。

信息过载不仅会增加学生的信息处理负担，还可能影响其学习效率，并进一步加重心理负担和拖延行为，从而对学习产生不利影响。

2.3 学习倦怠

学习倦怠是指由于长期学习压力或消极学习体验而产生的一种负性学习状态，通常表现为对学习缺乏兴趣、情绪低落、学习行为不积极以及成就感较低等特点。已有研究指出，大学生学习倦怠受学业自我效能、专业承诺、学习策略及心理适应等因素影响[4]。此外，学业负担、网络学习负担及手机成瘾程度均与学习倦怠具有一定相关性[5]。上述研究为理解大学生学习倦怠及其影响因素提供了理论依据。

2.4 信息过载与学习倦怠的关系

在数字化学习环境下，信息过载可能是导致学习倦怠的重要因素之一。在线学习过程中，大量课程通知、学习资源和平台信息占据学生的时间与注意力，学生需要投入较多精力分辨和处理有效信息。同时，信息来源较多、作业任务叠加等情况容易扰乱原有学习节奏，加重学生的心理负担，并可能引发拖延行为，从而加重学习倦怠[6]。

综上，信息过载可能通过挤占注意资源、打乱学习节奏和增加心理负担等方式加重学习倦怠，但针对高校数字化学习场景中二者关系的直接实证研究仍有进一步拓展的空间。

3 研究设计

本文以高校在校大学生为研究对象，采用在线问卷方式，对大学生在数字化学习环境中的信息过载感知及学习倦怠情况进行调查。为扩大样本覆盖范围，问卷设置本科生和研究生两个选项，同时采集学生的性别、年级、专业类型、日均数字化学习时间以及主要使用的数字化学习平台等基本信息，为后续描述性统计及差异分析提供基础。

关键自变量为信息过载，因变量为学习倦怠。根据前文研究，提出如下假设：信息过载与学习倦怠之间存在显著正相关关系，且信息过载能够显著正向预测学习倦怠。

本文采用问卷调查法。问卷包括基本信息、信息过载量表和学习倦怠量表3个部分。基本信息包括性别、年级、专业类别、每天数字化学习时间和常用学习平台。信息过载量表借用《数字压力量表在中国大学生中的修订及信效度验证》中的信息过载维度，并根据本研究情境进行适当修正，题项主要涉及课程通知、作业提示、学习资料和平台信息提醒等内容。各题项均采用5点李克特量表进行评分，得分越高表示信息过载程度越高。学习倦怠量表借鉴连榕等[7]编制的《大学生学习倦怠量表》，并在原量表基础上进行适当删减，用于测量学生在情绪、行为以及成就感方面的学习倦怠表现。同样采用5点李克特量表计分，得分越高表示学习倦怠程度越高。

数据收集完成后，采用SPSS进行统计分析，包括描述性统计、信度分析、效度分析、相关分析和回归分析。其中，描述性统计用于呈现调查对象的基本情况及主要变量水平；信度分析用于检验量表的内部一致性；效度分析用于检验量表的测量效度；相关分析用于检验信息过载与学习倦怠之间的相关关系；回归分析用于进一步考察信息过载对学习倦怠的预测作用。

4 实证分析

问卷调查共获得有效问卷287份。从描述性统计结果来看，大学生信息过载的均值为 M=3.53，标准差为 SD=0.58，处于中等偏上水平；学习倦怠的均值为 M=1.95，标准差为 SD=0.34，总体处于较低水平。由此可见，在数字化学习情境下，学生感知到的信息负荷较为突出，虽然总体学习倦怠水平较低，但仍需要引起关注。

信度分析结果显示，信息过载量表 Cronbach's α=0.773，学习倦怠量表 Cronbach's α=0.934，说明两种量表均具有较好的内部一致性。相关分析结果显示，信息过载得分与学习倦怠得分呈显著正相关（r=0.879，p<0.001），即信息过载程度越高的学生，其学习倦怠程度也越高。

回归分析结果显示，信息过载在回归模型中的系数为 B=0.517，Beta=0.879，p<0.001，表明信息过载能够显著正向预测学习倦怠。模型解释力较高，R^2=0.773，整体模型达到显著水平（F=968.14，p<0.001），研究假设得到支持。为更直观地反映二者之间的关系，本文进一步绘制了信息过载与学习倦怠的关系散点图（见图1）。从总体趋势来看，信息过载程度与学习倦怠水平呈较为明显的正向关系，说明信息过载能够较好地解释大学生学习倦怠水平的变化。

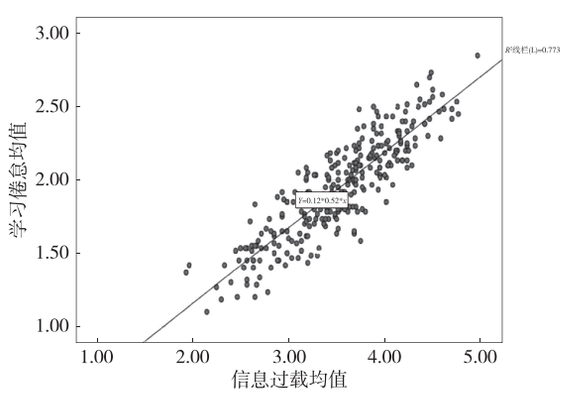

图1 信息过载与学习倦怠散点图

5 讨论与建议

研究表明，在数字化学习情境中，大学生信息过载与学习倦怠呈显著正相关，且信息过载能够显著正向预测学习倦怠。由此可见，当学习者需要同时关注大量课

程公告、任务提示以及学习资源推送时，可能需要投入更多注意力和时间进行信息筛选与处理，从而增加认知和心理负担，并加大学习倦怠发生的可能性。值得指出的是，本文主要对信息过载与学习倦怠之间的相关关系和预测作用进行了检验，心理调适水平、学习方法等因素能否对二者关系产生缓冲作用，有待后续研究进一步验证[8]。

结合上述研究结论，提出以下建议。(1)高校应精简数字化学习平台中的重复性通知，避免过多信息增加学生的认知负荷。在保证必要课程通知、作业提醒和学习资料正常发送的基础上，应适当控制通知数量，减少无效信息对学生注意力的占用。(2)学校可以通过课堂教学、专题讲座或学习辅导等形式，引导学生掌握有效的信息筛选方法，并加强学习计划制定和学习时间管理能力培养，提升学生在多元数字化学习环境中的自我管理能力。(3)对于学习自我管理能力较弱或已经出现学习倦怠的学生，应给予更加细致的学习指导和必要的心理关怀，及时发现相关问题并采取针对性干预措施。

6　结束语

本文以高校在校大学生为调查对象，通过统计分析考察数字化学习环境下信息过载与学习倦怠之间的关系。研究结果表明，在线学习过程中，过多的通知公告、任务提醒及教学资源可能增加学生的信息处理负担和注意力消耗，并进一步影响学习状态；信息过载与学习倦怠呈显著正相关，且信息过载能够显著正向预测学习倦怠。因此，在高校智慧教室建设和数字化教学过程中，学校应进一步优化信息推送方式，减少重复、冗余的通知信息，并通过课程教学或专题培训指导学生提高信息辨别、学习计划制定和时间管理能力，增强学生的学习自我管理能力，从而减轻信息过载可能带来的负面影响。

参考文献：

[1] 孙慧紫，刘贤伟．中国大学生学习倦怠影响因素的元分析[J]．北京航空航天大学学报(社会科学版)，2018，31(3)：109-114.

[2] 付道明．泛在学习系统中认知负荷的产生及其优化控制[J]．中国电化教育，2015(3)：97-102+133.

[3] 谭贞晶，黄欢茵，何伯锋．信息过载下大学生社交媒体依赖对自杀意念的影响：错失恐惧的中介作用[J]．心理学进展，2025，15(7)：304-313.

[4] 赵俊洁，何爱林，朱海娟．大学生学业自我效能感、自尊、领悟社会支持与学习倦怠的关系研究[J]．职业与健康，2020，36(8)：1120-1123.

[5] 张新奎，鲍英善，胡月，等．大学生学习压力现状及其与学习倦怠的关系研究[J]．神经疾病与精神卫生，2010，10(4)：369-371.

[6] 刘秋琪，苏嘉宝，魏世娟，等．数字压力量表在中国大学生中的修订及信效度验证[J]．北京大学学报(自然科学版)，2023，59(6)：1025-1034.

[7] 连榕，杨丽娴，吴兰花．大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制[J]．心理学报，2005，37(5)：632-636.

[8] 樊宇航．社交媒体信息超载对某高校大学生心理健康的影响：社交媒体倦怠的中介作用[J]．中国校医，2022，36(10)：739-741+756.

作者简介：

林建明(1997—)，硕士，助理实验师，研究方向：网络工程、教育管理。

廖云连(1992—)，本科，讲师，研究方向：电商物流运营管理。

(上接第 44 页)

2025(3)：42-45.

[3] 姚瑶．基于超星平台的智慧课堂教学模式研究与实践——以“导游英语”课程为例[J]．中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)，2025(12)：1-4.

[4] 刘明广，李高扬．基于知识图谱的“运筹学”课程智慧教学改革[J]．西部素质教育，2025，11(19)：155-159.

[5] 孔彩灵，张杰．基于超星智慧教学平台的互动教学实践及效果研究——以现代教育技术应用课程为例[J]．现代职业教育，2026(2)：117-120.

作者简介：

王俊峰(1983—)，硕士，讲师，研究方向：计算机应用技术、实验教学管理。