

Analysis of the Current Situation and Trends of Learning Burnout among Vocational College Students Based on CiteSpace

Ziyu Zhang Jingyuan Sun

Jilin International Studies University, Changchun, Jilin, 130117, China

Abstract

Learning burnout is a common problem among higher vocational students, which has a direct impact on the training quality of high-quality talents to a certain extent. In order to clarify the present situation and development trend of higher vocational students' learning burnout in China, and provide intuitive basis for follow-up research, the author uses the help of CiteSpace software carried out visual analysis of relevant literature in CNKI, and made keyword co-occurrence map and keyword clustering map. The results show that the influencing factors of higher vocational students' learning burnout research cover society, colleges, families and other levels, and the research frontier tends to evolve from three dimensions: cross-cultural comparative research, precise intervention research and longitudinal design research.

Keywords

vocational college students; Learning fatigue; Visual analysis; CiteSpace

基于 CiteSpace 的高职生学习倦怠研究现状与趋势分析

张仔雨 孙静媛

吉林外国语大学, 中国·吉林 长春 130117

摘要

学习倦怠是高职生普遍存在的问题,这在一定程度上对高素质人才的培养质量产生了直接且严重的影响。为明晰中国高职生学习倦怠的现状与未来的发展走向,为后续研究提供直观依据,笔者借助 CiteSpace 软件对中国知网中相关文献展开可视化剖析,生成研究关键词的共现关系与聚类分布可视化图谱。结果表明,高职生学习倦怠研究其影响因素涵盖社会、院校、家庭等层面,研究前沿偏向于跨文化比较研究、精准干预研究以及纵向设计研究这三个维度演变。

关键词

高职生; 学习倦怠; 可视化分析; CiteSpace

1 引言

党的十九大以来,中国大力发展职业教育,其中,高等职业院校作为职业教育改革关键,中国对其重视程度也不断提高。职业教育规模持续扩大的同时,高职学生学习心理的问题也逐步显现。教育部等十七部门联合发布的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作的专项实施方案(2023—2025年)》为职业院校开展心理健康工作提供了指导依据^[2]。

2 研究对象与方法

研究数据来自知网(CNKI)数据库,涵盖学位论文和期刊论文。笔者以“高职学生”或“高专生”并且“学习倦怠”为关键词进行检索,时间设定为2004—2024年,最终

纳入298篇符合质量标准的研究样本。利用 Citespace6.4.R1 软件从发文量、关键词共现、关键词聚类等方面对文献进行分析,探究近二十年中国高职学生学习倦怠的研究热点与前沿趋势。

3 研究数据分析

3.1 发文趋势

文献计量指标中的年度发文量分布曲线与领域成熟度指数呈显著正相关,并可预测研究趋势。数据显示,中国高职生学习倦怠研究的发文量起初波动上升,2013年达到顶峰后下降。2004—2009年起步阶段发文量少,2010—2014年快速增长,表明学业倦怠对学生影响受关注。2015—2024年发文量波动下降,可能与国家政策和社环境变化有关,随着职业教育重视和社会偏见减少,高职生自我认知改善,学业倦怠现象减少,相关研究相应减少。

【作者简介】张仔雨(1999—),女,中国安徽宿州人,硕士,从事职业技术教育、商务英语研究。

3.2 关键词共现

关键词共现图谱中节点尺寸与其术语频次中心性呈显著正相关，而高突现性节点通常指向学科前沿突破点。如图1所示，高频关键词有“高职生”“学习倦怠”“学业自我效能感”等。说明在2004—2024中国在研究学业倦怠时主要将焦点聚焦在高职学生身上。

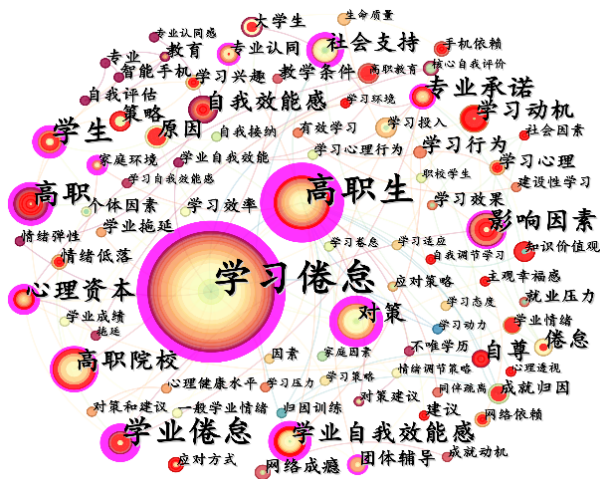


图1 关键词共现图谱

3.3 关键词聚类

本研究运用 CiteSpace 知识图谱分析工具，设置聚类数量阈值 $K=25$ ，通过 LLR 算法生成语义聚类网络。模块化指数 $Q=0.8579$ ($Q > 0.3$)，验证了网络结构的显著划分特性，轮廓系数 $S=0.9735$ ($S > 0.7$)，证实聚类内部语义一致性达到高信度水平。笔者将高职生学习倦怠的相关研究归纳为四个主要维度，包括对象、现象、影响因素、对策。

3.3.1 主题 I：对象

关键词聚类统计显示，研究对象有高职学生、高职生、学生、高职院校、高职、五个聚类。其中，在高职学生聚类中，关键词主要包括积极心理学、对策分析、高职生；在高职生聚类中，关键词主要包括归因、自尊、成就归因、社会支持；在高职院校聚类中，关键词主要包括手机依赖、实证研究、影响因素。从数据中得知对于高职生学习倦怠这一现象的研究以拖延和自我效能感为主。

3.3.2 主题 II：现象

现象研究包括学习倦怠、学业倦怠、英语学习倦怠、倦怠四个聚类，主要可以分为学业倦怠和英语学习倦怠。

① 学业倦怠。

学业倦怠 (Learning Burnout) 源于职业倦怠 (Job Burnout) 研究领域^[1]，职业倦怠由 Freudenberger (1974) 首次提出，指个体因长期缺乏价值认同与回报而产生的持续性身心耗竭状态^[4]。而部分学者发现学生在持续课业压力下也会产生与职场倦怠高度相似的身心反应。

② 英语学习倦怠。

学习倦怠 (Academic Burnout) 指的是学生在面对学习

挑战时失去信心，从而对学校生活和课业产生负面情绪的状态^[5]。高职生英语学习倦怠是其在英语学习中受长期压力和负面因素影响而产生的消极心理和行为状态，表现为对英语学习没兴趣、缺动力、情感抵触且耗竭，行为上逃课、不做作业、上课走神等。

3.3.3 主题 III：影响因素

① 宏观：社会生态系统的结构性压力源。

高职生学习倦怠与社会环境紧密相关。在中国，职业教育的社会认可度指数偏低，人们根深蒂固的偏见使得高职生容易自我贬低，甚至其在求职过程中，高职生也会被部分企业直接排除在外。高职生会觉得无论自己多么努力学习，都无法改变在就业市场上的劣势地位，学习的动力也就逐渐消失。

② 中观：高职院校数字化教学转型的滞后。

随着数智化时代的到来，高职院校的教学形式正面临前所未有的冲击。学生获取知识和信息的途径更加多样化，而一些职业院校教师缺乏数字技能，难以引入创新教学内容，导致学生课堂兴趣减退。据笔者观察，当前许多职业院校的教学模式仍以传统的“PPT 演示”为主，课程设计形式单一，缺乏互动性和实践性。

③ 微观：家庭支持系统的功能缺位。

家庭情感互动是学生应对学业挑战的关键资源，当家庭未能提供及时的情绪安抚与鼓励时，高职生易陷入“压力—孤立”的恶性循环，表现为学习动机衰减与自我效能感降低。神经学研究进一步揭示了这一过程的生理机制，家庭压力源会激活杏仁核-前额叶皮层通路，抑制海马体记忆编码功能，从生理机制层面解释了家庭支持缺位与学业倦怠的关联性。

3.3.4 主题 IV：策略

① 社会视角：为高等职业教育发展注入强劲动力。

首先，整合社会资源完善就业保障机制，为高职生提供更多的实践和学习机会。此外，相关部门及社会各界需加强职业教育推广，扭转公众对高职教育的刻板印象。例如，通过举办职业技能大赛并广泛宣传报道，展示高职生的优秀技能和风采，提升社会对职业教育重要性的认知，从而缓解其学业倦怠现象。

② 院校角度：重视学生的需求，引导其学习行为。

高职院校可以通过优化教学模式、改善师生关系、营造支持性学习环境等方式缓解学习倦怠。心理学家 Hamachek 指出，安全型心理环境的建构是触发认知探索行为 (Cognitive Exploration Behavior) 的必要条件^[1]。这一观点为高职院校的教育实践提供了重要启示。高职院校应革新教学模式，采用探究式、案例分析和任务驱动等多元方法，激发学生潜能，使其在互动中体验学习乐趣。

③ 家庭维度：构建良好家庭环境，巩固学生身心健康基础。

在意识层面，通过小程序《家庭教育指导手册》定期向家长推送相关情景模拟课程，通过展示高职学生在职业技能大赛中取得的成绩，帮助家长重塑教育观念，缓解因对职业教育认识不足而产生的歧视心理。在实践活动上，定期开展“家长教育开放日”活动，建立家校沟通的桥梁，让家长参与到孩子的学习成长过程中，共同激发孩子的学习动力。

4 研究前沿分析

4.1 现有研究热点总结

图2按年份展现了各关键词出现的时间及突变的时段，呈现出近20年来关于高职生学习倦怠的话题变化的趋势。在针对高职生学业倦怠的对策探索中，除了教学策略外，社会因素、学习环境、积极心理学也被提及。这一趋势表明，未来针对高职生学习倦怠的研究将更加关注学生发展的整体环境，并强调多主体协作的重要价值。

Top 25 Keywords with the Strongest Citation Bursts

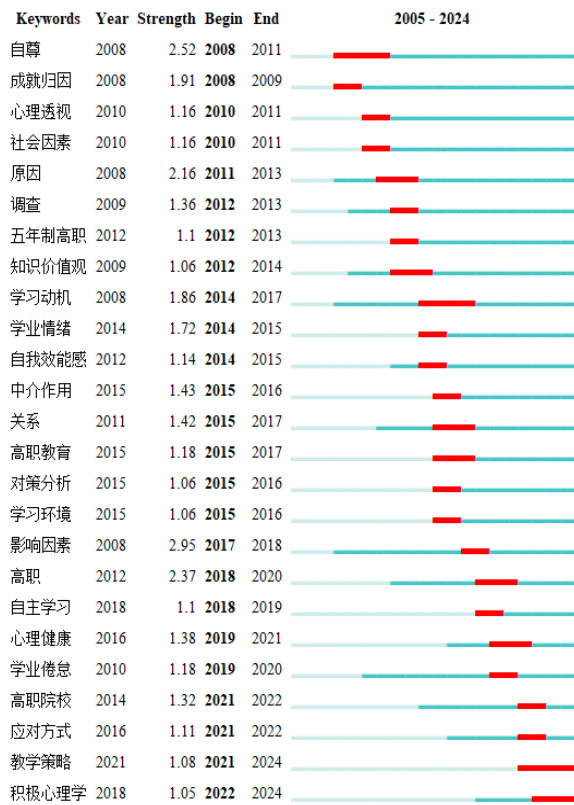


图 2 关键词突现图谱

4.2 未来研究趋势

4.2.1 跨文化比较研究

目前国内关于高职生学习倦怠的研究缺乏跨文化视

角下的深入探讨。未来的研究可以侧重于不同社会文化背景下的比较分析，探讨社会文化差异对高职生学习倦怠的影响。在东方文化中，集体主义价值观可能会使高职生更关注班级和学校整体氛围对学习的影响，而在西方文化中，个人主义倾向可能会使学生更关注自身兴趣与职业规划的匹配度。通过比较不同国家或地区的教育评价、教育体制等因素，揭示文化背景对学习倦怠的不同影响，进而有针对性地解决高职生学习倦怠的问题。

4.2.2 精准干预研究

未来研究应高度关注高等职业教育学生个体差异，以实现精准干预。具体而言，研究者可通过开发和应用个性化的评估工具，识别出不同类型的倦怠学生：对于因专业不匹配而产生倦怠的学生，可提供转专业指导或个性化的课程调整；对于因家庭支持不足而产生倦怠的学生，可与其家庭共同开展心理辅导和教育支持计划。此外，精准干预还应体现在实时动态调整上，如利用大数据和人工智能技术，实时监测学生的学习状态和心理变化，进而优化干预策略的定向性与实效性。

4.2.3 纵向设计研究

除横断面研究方法外，纵向研究设计的运用亦为未来研究领域的重要方向。长期追踪调查将成为核心研究方法，自高职生入学伊始，持续监测其学习生涯中学习倦怠的动态变化。此类研究设计能够揭示学习倦怠在不同学习阶段的演变轨迹，例如，学生在入学初期可能因对新环境的适应不良而表现出短暂的倦怠情绪，而随着课程的深入和专业学习难度的提升，倦怠程度亦可能发生变化。通过周期性的数据收集，涵盖学习成绩、学习态度、心理状态等多维度信息，可对影响学习倦怠的因素在不同阶段的作用机制进行分析。

参考文献

- [1] 段玲玲,叶攀,沈佩琦,等.高职院校学生学习倦怠现状调查及对策建议——以江苏航空职业技术学院为例[J].宿州教育学院学报,2021,24(02):93-97.
- [2] 阚阅.职业教育鸿途心理教育助航[J].职业教育,2024,23(02):3.
- [3] 孙宇宸.中职生学业倦怠现状与正念训练干预[D].吉林外国语大学,2024.
- [4] 王彦平.大学生自我控制对学业倦怠的影响研究[D].山西财经大学,2020.
- [5] 向祖强,马芳芳,周淼,等.学习动机对学习倦怠的影响:学习投入的中介作用和个人成长主动性的调节作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(09):1394-1400.