

MOOC英语教学环境下学习者自我调控能力研究

李佳学, 赵安琪, 田霄羽, 张 萍

中国矿业大学(北京)文法学院, 北京

收稿日期: 2024年5月5日; 录用日期: 2024年6月6日; 发布日期: 2024年6月13日

摘 要

本研究基于Zimmerman提出的“自我调控学习”(Self-regulated Learning)理论, 讨论MOOC英语教学环境下学习者自我调控能力的变化趋势。研究对自然学习环境下83名研究生进行问卷调查, 并对12名研究生进行访谈。研究发现, 学习者的自我调控能力在学期末与学期初相比有不同程度的提高, 其中目标设定和自我评价能力有较大幅度提高, 在任务策略和环境构建方面增幅较小。学习者的自我调控能力受内部因素与外部因素影响。该研究为MOOC英语教学环境下提升学习者自我调控能力具有一定启示。

关键词

MOOC, 英语教学, 自我调控能力

Learners' Self-Regulation in MOOC English Teaching

Jiaxue Li, Anqi Zhao, Xiaoyu Tian, Ping Zhang

School of Law and Humanities, China University of Mining and Technology, Beijing

Received: May 5th, 2024; accepted: Jun. 6th, 2024; published: Jun. 13th, 2024

Abstract

Based on the theory of "Self-regulated Learning (SRL)" proposed by Zimmerman, this paper studies the dynamic changes of learners' self-regulation in English teaching environment. The study conducted a questionnaire survey on 83 graduate students in the natural learning environment, and interviewed 12 graduate students. The research found that learners' self-regulation had improved in different degrees at the end of the semester compared with the beginning of the semester, with a relatively large increase in goal-setting and self-evaluation abilities, and a slightly in-

crease in task strategies and environment construction. Learners' self-regulation is influenced by both internal and external factors. The research provides certain implication to the improvement of learners' self-regulation in MOOC English teaching environment.

Keywords

MOOC, English Teaching, Self-Regulation

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

MOOC 教学因易于使用、覆盖人群广、学习资源丰富等优势得到迅速推广,然而其线上教学属性对学习者也提出了相应要求。学习者不仅要掌握基于信息技术的学习方法,还要适应线上学习方式,这就依赖学习者较高的自我调控能力[1] [2],调动主观能动性,激发学习动力,适时调节学习情绪,合理选择并调整学习策略,有效利用线上平台教学资源,提高学习效果。国内对自我调控能力的研究已取得较为丰富的成果,但对 MOOC 英语课程环境中学习者的自我调控能力鲜有探讨。因此,本文以自我调控学习理论为框架,以某高校在 MOOC 环境中学习学术英语的研究生为研究对象,讨论自我调控能力的动态特征及影响因素,从而为 MOOC 教学环境下培养学习者自我调控能力、提升学习效果提供教学启示。

2. 自我调控学习与自我调控能力

自我调控学习指“学习者在学习过程中设定自己的学习目标,运用元认知、动机、行为三方面的策略,计划、监控、调节、反思自己学习过程和行为的一种能力”[3]。在社会认知理论视角下,Zimmerman 将自我调控学习划分为三个阶段:前思阶段、行为阶段和自我反思阶段[4]。在前思阶段,学习者产生学习动力、制定学习目标、制定学习计划,并选择学习策略;在行为阶段,学习者在学习过程中进行自我观察和控制,以适时调整学习策略;在反思阶段,学习者关注学习结束后的学习成果,并进行自我评价和反思。这三个过程相互影响、相互依赖、相互促进。

自我调控能力,是指“学生在学习根据学习任务的要求,使用各种自我调控学习策略,有意识地调节自己的学习动机、学习目标、学习情绪以及学习行为,监控和评估自己的学习状态和学习进度,并在任务完成后反思自己学习表现的能力”[5]。国内有关自我调控能力的研究主要聚焦学习者心理、认知和行为等方面,如:学习情感[6]、动机[7] [8] [9]、策略[10]等。同时,已有研究发现,“自我调控能力的个体差异受学习者内在因素和社会因素的共同影响”[11]。在线学习环境下,影响学习者自我调控能力的学习者内在因素包括情绪、动机、策略等。有学者发现,学习者的自我调控能力与学习焦虑情绪轨迹呈现非线性交互关系[6],与学习动机和学业成就呈正相关[7] [10]。外部社会因素则包括教学平台、学习环境等。例如,“钉钉”电子化教学平台能够引导和支持学习者运用自我调控学习策略提高自我调控能力[12],具备技术支持的学习环境有利于学习者提高在线学习自我调控能力[13]。

已有研究主要针对实时线上课堂中本科生的自我调控能力,且以共时量化研究为主。然而,我国相当一部分线上英语课程以 MOOC 形式开展,以往研究对学习者的自我调控能力的历时性探讨较为匮乏,尤其鲜见对研究生自我调控能力的讨论。因此,本研究追踪研究生基于 MOOC 的学术英语学习过程,聚焦学习者的自我调控能力变化及其影响因素。具体研究问题包括:

- 1) 学习者在 MOOC 英语教学环境下的自我调控能力是否呈现动态变化?
- 2) 学习者在 MOOC 英语教学环境下的自我调控能力受哪些因素影响?

3. 研究设计

3.1. 研究对象

本研究选取国内某高校非英语专业一年级 83 名研究生为研究对象。研究依托的课程为该校面向非英语专业一年级研究生开设的学术英语课程。学生需在 MOOC 平台上完成为期 12 周共 16 个单元的学习, 学习时间自主决定。课程成绩由三部分构成: 观看教学视频(40%)、完成章节测试(50%), 章节学习次数(10%)。

3.2. 研究工具

本研究所用问卷基于 Barnard 等设计的在线自我调控学习问卷(online self-regulated learning questionnaire) [14], 根据 MOOC 平台与课程内容略有改动, 分为计划、行为、反思 3 个维度, 下设 6 个子维度, 即目标设定、环境构建、任务策略、时间管理、寻求帮助及自我评价, 共 25 项(附录 1)。目标设定特指学习者为线上英语课程学习设定目标、制定计划的行为。环境构建是指学习者在学习过程中主动选择、设计和调整学习环境的行为, 旨在提高学习效率和质量。任务策略是指学习者在完成学习任务时采取的具体方法、技巧和策略。时间管理是指学习者合理规划、安排和利用学习时间的能力。寻求帮助是指学习者在遇到困难、问题或不确定的情况下, 主动向他人、教师或资源寻求帮助和支持。自我评价是指学习者对自己学习过程和学习成果进行反思、评估和总结的能力。问卷采用李克特 5 级量表编制, 其中 5 表示完全符合, 1 表示完全不符合。各维度的 Cronbach's α 在 0.882 至 0.929 之间, 均大于 0.7, 问卷信度较好。访谈问题涉及目标的设定、环境构建、任务策略、时间管理、寻求帮助以及自我评价六个维度(附录 2)。

3.3. 数据收集与分析

研究分别于课程初的第二周、学期末通过问卷星(<https://wjx.cn/>)发放问卷以获取量化数据。问卷当堂发放并收回。学期初发放问卷 83 份, 收回有效问卷 70 份; 学期末发放 31 份, 收回有效问卷 23 份。对收回问卷中的反向问题的答项进行调整后, 通过 SPSS22.0 分析学生在每个维度上得分的平均值, 认为得分越高的学生其自我调控能力越强。

在学生两次提交问卷后, 研究者均通过微信或腾讯会议形式对其中 12 名学生进行一对一半结构访谈, 并在征其许可后, 对访谈内容录音及转写。对访谈所获质性数据进行成分分析, 旨在深入了解学习者在 MOOC 英语教学环境下的自我调控策略、感受及影响因素, 并与问卷调查结果互相印证。

4. 结果与分析

4.1. 自我调控能力总体特征

如表 1 所示, 通过学期初和学期末问卷数据对比分析可得, 经过一个学期的学习, 学习者在六个维度下的自我调控学习能力均有所提高, 处于中等偏上水平。该研究结果与尚建国(2016) [10]和李莹莹(2020) [11]研究结果有所不同。究其原因, 可能是由于相较于本科生而言, 研究生接触网络自主学习的时间较长, 因而会有意识的调控自我学习, 采取一些自我调控策略从而追求更高效的学习。此外, 本研究结果显示, 学生在目标设定和自我评价维度下自我调控能力增幅较大, 任务策略和环境构建维度下增幅相对较小。学习者在环境构建上仍表现出较高的自我调控能力, 在任务策略上显示出相对较弱的自我调控能力, 且不同学习者在任务策略上的表现具有一定差异性。

Table 1. Scores of self-regulation
表 1. 自我调控能力得分情况

阶段分布	构成要素	学期初		学期末	
		平均值	标准差	平均值	标准差
计划阶段	目标设定	3.68	0.71	3.85	0.58
	环境构建	3.95	0.80	4.04	0.55
行为阶段	任务策略	3.52	0.85	3.58	1.04
	时间管理	3.59	0.83	3.72	0.80
	寻求帮助	3.73	0.71	3.85	0.65
反思阶段	自我评价	3.48	0.84	3.73	0.74

4.2. 访谈结果

4.2.1. 目标设定

学习目标的设定在很大程度上受学生自身的动机、信念的影响，如学生的内在兴趣、对学习结果的预期等。根据访谈结果，受访者大多都会制定学习目标，对比前后访谈对象的回答，访谈对象对于目标设定在学习过程中的作用的认知没有明显变化。从表 2 可以得出，只有 S1 在前期后期都明确提出会设定具体学习目标并且尝试努力完成目标，S2、S3 对于制定学习目标动力不足。

Table 2. Excerpts from interviews
表 2. 访谈节选

访谈问题：Q1：在学习之前，你会制定学习目标吗？		
访谈对象	前期回答	后期回答
S1	“会制定目标，怎么说，就制定了目标，然后你进行学习，你就会知道差距在哪里嘛。”	“我会设定具体的学习目标，并努力去完成它们。”
S2	“主要想提高一下论文写作技巧，尽可能把视频当中的知识点弄懂。”	“我会制定目标，但是不一定能完全照着计划执行。”
S3	“会有小目标，但是不是那么的明确。就像在三周之内完成多少节网课这种。”	“没有制定具体的学习目标，就是单纯的要完成这门网课，听完课，完成测试题。”

4.2.2. 环境构建

构建良好学习环境可帮助学习者避免干扰因素，专注学习。学习环境的选择受校园环境等客观因素以及学习者信念、动机的影响。由表 3 可以看出，三位学习者在课程学习过程中基本都会选择安静的地方进行学习，而不会特意选择特定的时间段。对比前后访谈对象的回答，三位学习者在环境的选择上没有较大变化。

Table 3. Excerpts from interviews
表 3. 访谈节选

访谈问题：Q2：你会为自己挑选合适的学习场所或时间段吗？		
访谈对象	前期回答	后期回答
S4	“时间段的话一般会是没有课的时间。学习场所一般在图书馆。因为我认为这个宿舍不是一个学习的地方，一般会在图书馆跟自习室。”	“我会尽量营造一个适合学习的环境，以确保专注力和效率都能保持在一个较高水平，但不太会选择特定的时间段。”

续表

S7	“会挑选一些比较安静的地方，时间段的话，可能就会选择闲暇时间。”	“一般不会特意去图书馆或者自习室学，大多数时间都是在宿舍自学，不过如果寝室太吵会另外找地方学。”
S11	“一般会选择合适的学习场所，安静一点的。时间段的话不是那么注意。”	“会去图书馆学，那里比较安静，不容易被打扰。时间段的话，没有固定的时间段。”

4.2.3. 任务策略

Zimmerman 指出，自控能力高的学习者会使用多种学习策略，并有能力持续评估所选策略与学习目标的契合程度，从而及时调整策略[3]。任务策略的制定受到教学进度、方法的影响。对于学习计划，三位学习者的回答在前后期访谈有所区别。如表 4 所示，S1 前后回答基本一致，即在一段时间内完成一定的学习量。S3、S10 前期都表示不太会制定学习计划，S3 后期访谈表明会根据老师下发的大纲进行学习，S10 后期访谈仍表明没有做具体的学习计划。对于学习方法，三位学习者在前期访谈中表明没有对这门课程采取特殊的学习方法。在后期访谈中，三位学习者都明确描述了采用的学习方法。此外，访谈对象在第一次访谈中，未明确报告要采用的任务策略，但在二次访谈中较为明确地报告了采取的任务策略。

Table 4. Excerpts from interviews
表 4. 访谈节选

访谈问题：Q3：你会制定学习计划吗？ Q4：你会采用什么样的学习方法？		
访谈对象	前期回答	后期回答
S1	“会制定学习计划，对于慕课，就会说在某一个时间段就完成一部分。” “对于这门课，主要是看网课跟看课本。”	“会每周指定大致的目标，在一段时间内完成一定的学习量。” “没有用过什么特别的学习方法，但是会在听不懂的地方反复多听几遍，确保能够理解老师的意思。”
S3	“线上学习可能不太会。因为感觉因为现在学习它比较灵活的话，我感觉制定了学习计划之后反而不好实施。” “一般就是上课做笔记，然后课后做一下练习。”	“会制定大致的学习计划，根据老师下发的大纲提前进行学习，……大概就是会按照大纲的安排提前一周。” “边看视频边做一些笔记，然后自己对知识进行梳理，类似思维导图，这样学起来会更清晰。”
S10	“不太会。要根据其他时间的安排，因为有时候可能会有其他事情耽误我的学习计划。” “……课前预习，我会上网查一些生词。”	“没有什么具体的学习计划，就是听网课，看 ppt，然后回答问题。因为那段时间比较紧张，整门课程并没有花很长时间。” “方法的话，就是先看网课，然后做练习题，有不会的再去找当时的视频，配上 ppt，基本上问题都能解决。”

4.2.4. 时间管理

在时间管理方面，如表 5 所示，学习者在前期大多不会对学习时间进行规划，而在后期选择进行大体或更细致的规划，如明确在课程结束前提前多久完成课程内容、视课程难度分配每天的学习时间等。在进行时间管理时，学习者普遍会根据 MOOC 学术英语课程的具体情况(如课程长度、难度)和自身的学业安排而灵活、宏观地管理 MOOC 学术英语课程学习的时间，较少进行具体的规划。在时间管理维度，外部因素如网课形式本身的灵活性、课程视频长度不一等会影响学习者是否会进行时间管理，而学习者自身的学业安排、对课程的难度评估则会影响学习者是否会对计划的学习时间进行贯彻或调整。

Table 5. Excerpts from interviews
表 5. 访谈节选

访谈问题：Q5：在学习中，你会规划学习时间吗？		
访谈对象	前期回答	后期回答
S3	“学习时间的話就是看它网课的时间……因为每节网课的时间都不一样。我每一周就固定完成两个单元……一周两个小时吧！”	“不太会规划具体时间，只会做一下大体的规划。”
S5	“其实也不怎么会，因为网课比较灵活，而且这个网课的视频时长不太统一……所以不会找一个固定的时间点去学习……”	“会进行一定的时间规划……就是提前一周(完成)课程内容。”
S6	“我不太会规划具体的时间。没有作业的话，我会尽量当天完成一节，当天无法完成的话。我会尽可能找时间，在第二天去完成。”	“……一天到两天完成一章，然后一章大概半小时到一个小时吧，看那章节具体的难度而定。”

4.2.5. 寻求帮助

学习者在学习过程中遇到问题时积极主动的寻求帮助是自我调节能力水平高的体现，而 MOOC 学习环境则对学习者寻求帮助的能力有所考验。如表 6 所示，学习者在进行 MOOC 学术英语课程学习时所采取的寻求帮助方式方法前、后期基本一致。遇到问题时，学习者大多会自行上网搜索、面对面或通过微信等与同学进行交流，而很少与老师进行交流，一是由于学习者认为课程难度适中，基本能够通过自己或与同学交流就能解决问题，二是由于学习者认为与老师交流会“不自然”，所以将寻求老师的帮助作为最后的办法。在寻求帮助维度，学习者的内部因素如对课程难度的评估、独立自主的学习习惯、沟通习惯和偏好等会影响学习者是否会主动寻求外界帮助，外部因素如课程难度，MOOC 平台便利性和资源丰富性、学习工具(如翻译软件等)和通讯工具(微信)的便捷性等会影响学习者具体选择何种方式寻求帮助。

Table 6. Excerpts from interviews
表 6. 访谈节选

访谈问题：Q6：你在学习过程中，遇到问题时你会怎么解决呢？		
访谈对象	前期回答	后期回答
S1	“会和同学交流，主要是通过通讯工具，因为比较方便……遇到问题就查翻译软件，再不会就会问问同学……上了大学之后就自学以自学为主，除非自己解决不了，不然很少和老师交流……”	“和同学交流比较多，基本上和老师没有什么交流……大多数是面对面交流……和同学讨论，基本上问题都能解决，因为这个课程不是很难。”
S8	“……通讯工具上就是老师，如果是同学的话，就是面对面。有时会上网自己去搜一下这个问题……如果实在自己解决不了，就先跟同学交流一下，实在不行就询问一下老师。”	“很少和老师交流。有交流的话也是和同学在线上用微信，不过没有聊很多。”
S12	“和老师一般不会有交流，和同学的话会有一些是面对面。一方面和老师之间感觉不太自然。第二点感觉这些问题可以不用问老师……线上课程的话，我不会想要问老师这种事……遇到问题第一个是自己查一些资料……第二就是找同学问一下。”	“会和同学交流……面对面和线上交流都有，面对面比较多。和同学讨论、上网搜、或者是看前面的课程知识点、ppt 和视频什么的，基本上都能解决了。”

4.2.6. 自我评价

在自我反思阶段，学习者会对学习行为进行自我评估，分析原因并适时调整目标与策略[3]。如表 7

所示,学习者在进行 MOOC 学术英语课程学习时,前期较少进行自我评价,后期则会逐渐关注自我评价,采取更有针对性的办法调整学习状态,以提升学习效率。而学习者前期较少进行学习评价,究其原因,一是学习者对自身的英语水平没有信心,二是学习者认为学术英语课程的优先级次于专业课,三是认为课程比较简单,进而忽略了自我评价。学习者在学习进行到后期时,会通过自我观察、章节测试成绩等方法发现学习状态和学习效率等方面存在的问题,进而采取练习、复习、转换学习环境等手段进行相应调整。在进行学习评价时,学习者的内部因素如对课程优先级的认知、自身的英语水平等,外部因素如课程难度、课程形式等会影响影响学习者是否会进行自我评价。

Table 7. Excerpts from interviews
表 7. 访谈节选

访谈问题: Q7: 你会检验自己的学习质量吗? 如果会,是用什么方式? Q8: 你会对自己的学习状态或学习成果进行反思总结吗?		
访谈对象	前期回答	后期回答
S1	“我不会检验自己的学习质量。因为它不是我们专业主要的专业课,所以学这门学科优先级不是很高。我主要时间还是在专业课上。但会隔每一段时间对学习成果进行反思,经常性的去复习增强记忆。”	“会进行一定的反思,比如因为我的听力比较差,就会去英语 app 上进行一定的练习,这样听课的效率会高一些。”
S2	“……通过笔记和测试的一个情况去反思自己对这门课还有没有什么不懂的地方。”	“……如果这段时间的学习效率比较低,就会采取一些手段来集中注意力,或者找个安静的地方来学习……课后的练习,如果正确率比较低的话,就会再去看一遍网课,然后重新梳理知识点。”
S7	“因为本身英语水平就不高,没有想过去检测这一方面,一般课后题完成基本上就算掌握知识点……上完课后我一般会做笔记,记录一下重点……课后总结一下老师上课讲的重点。”	“不怎么反思……因为是网课,可能会更考验自己的专注力吧。不过这门课程比较简单……从期末成绩来看,学习成果还可以。”

5. 讨论

本研究分析了 MOOC 英语教学环境下,学习者学期初和学期末的自我调控能力以及其在学习过程中自我调控策略的使用,探究了其自我调控能力动态变化特征以及影响因素。结果显示,在经过一学期的线上课程学习之后,学习者自我调控能力有所提高,且在不同的维度下学习者自我调控能力变化不同。通过访谈分析可得,学习者目标的设定在一定程度上会影响其在环境构建、任务策略、时间管理、寻求帮助以及自我评价方面的表现,对自我学习行为的评估又会反过来影响其在计划和行为阶段的表现,这一发现与李莹莹(2020) [11]得出的结论一致,同时验证了学习者在计划、行为、反思阶段的自我调控能力具有循环周期性和相互依存性[3]。在目标设定维度下表现良好的 S1 在任务策略、寻求帮助和自我反思时仍表现出较高的自我调控能力。S5 和 S6 在经过一学期的学习之后,自我调控能力有所增强,S3 的表现则不太稳定,自我调控能力呈现出周期性的特点。

本研究的访谈结果还显示,学习者的自我调控能力很大程度上受 MOOC 学习平台功能以及网络资源的影响。首先,当学习者在进行 MOOC 线上学术英语学习遇到问题时,相关软件、搜索引擎和 MOOC 平台课程资源等便利了学习者独立自主解决问题,如 S1 “查翻译软件”, S8 “上百度搜”, S12 “看前面的课程知识点、ppt 和视频”等。此外,学习者还会通过其他学习软件辅助 MOOC 线上学术英语学习,如 S1 “因为我的听力比较差,就会去英语 app 上进行一定的练习,这样听课的效率会高一些。” MOOC 学习平台的记笔记和章节测试等功能方便了学习者进行学习评价,根据访谈内容,大多数学习者都表示

很少有意识地进行自我评价,而 MOOC 平台的课后题、章节测试等功能都清晰、直观地反映了学习者的学习效果,学习者根据测试结果就可以调整学习状态和学习策略。但 MOOC 平台学习的灵活性和便捷性也在一定程度上影响了学习者是否会进行时间管理,如 S5 “因为网课比较灵活……不会找固定的时间点去学习,” S4 “因为很方便,所以有时候在食堂吃饭的时候就会拿出来学”。以上发现印证了具备技术支持的学习环境能够引导和支持学习者提高自我调控学习能力[13],但针对学习自主性不高,自我调控学习能力水平较低的学生,仍需教师进行介入和指导,平台开发者完善平台功能等[12]。

本研究数据还显示,自我调控能力在线上教学环境下的实现情况受到学习者内在因素和外部因素的共同调节。本研究中,学习信念、动机较强的受访者在访谈中表现出更高的自我调控能力,如 S1。外部因素如学习环境等也影响学生的自我调控能力,大部分受访者都会选择合适的场所进行学习,防止外部不利因素如噪音等的影响。这与自我调控能力在线上教学环境下的实现情况不仅受学习者内在因素影响,还受到如学习环境、教师教学等诸多外部因素调节的研究发现相呼应[11]。

以上研究结果对于外语教师在进行 MOOC 教学环境有一定启示。研究发现学习者在计划阶段的对目标的设定会对其在行为和反思阶段的自我调控有不同程度的影响,因此在线教师应当积极帮助学习者适应线上教学环境,引导学生树立正确的学习观念,提高学生线上自主学习积极性[10],同时指导学生尽早对线上学习进行规划[11]。在线上教学过程中,教师应对学生的学习成果进行定期反馈,为自我调控能力较差的学生提供帮助。同时,研究也发现学习者自我调控能力受到来自学习平台的外部因素影响,比如 MOOC 平台缺少配套查询、练习功能,因此平台也应重视技术在线上外语教学环境下的重要作用,为学习者带来更便捷舒适的学习体验[13]。以上研究发现为“教师调控学生线上学习自我调控能力”、“平台优化语言学习体验”提供了一定启示。

6. 结语

本研究通过问卷和访谈跟踪调查了非英语专业研究生 MOOC 英语学习过程,分析了其在计划、行为和反思三个维度的自我调控能力和影响因素。研究结果表明,学习者在经过一学期线上课程学习后自我调控能力在 6 个维度下有不同程度的提高,进一步印证了学习者的自我调控能力具有周期性、相互依存性。研究还表明,自我调控能力在 MOOC 学习环境下受到内在因素与外部因素的共同影响。虽然本研究对 MOOC 英语教学环境下学习者自我调控能力方面做了一定探索,但因样本数量较少,研究仍有不足。未来研究可增加样本量,对不同语言学习者进行长期深入的调查,深度分析学习者自我调控能力的作用及其影响因素。

基金项目

本文为中国矿业大学(北京)大学生创新训练项目“MOOC 英语教学环境下学习者自我调控能力研究”的阶段性成果,项目编号 202308006。

参考文献

- [1] 王文礼. MOOC 的发展及其对高等教育的影响[J]. 江苏高教, 2013(2): 53-57.
- [2] 孙佳林, 郑长龙. 自主学习能力评价的国际研究: 现状、趋势与启示[J]. 比较教育学报, 2021(1): 67-84.
- [3] Zimmerman, B. (2000) Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In: Boekaerts, M., Pintrich, P. and Zeidner, M., Eds., *Handbook of Self-Regulation*, Academic Press, San Diego.
- [4] Wong, J., Baars M., et al. (2019) Supporting Self-Regulated Learning in Online Learning Environments and MOOCs: A Systematic Review. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35, 356-373.
<https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1543084>
- [5] Solak, E. and Cakir, R. (2014) Face to Face or E-Learning in Turkish EFL Context. *Turkish Online Journal of Distance*

Education, **15**, 37-49. <https://doi.org/10.17718/tojde.43750>

- [6] 常海潮. 英语专业学习者学习情感自我调控历时研究——基于学习焦虑消弭策略的动态考察[J]. 外语教育研究前沿, 2020(2): 50-57+92.
- [7] 薛红果. 在线学习环境下大学习者学习动机与自我调控学习研究[J]. 中国电化教育, 2023(8): 112-118.
- [8] 郑春萍, 陈旭, 王婧怡. 海峡两岸大学习者英语学习动机与在线自我调控学习研究[J]. 中国外语, 2023(1): 64-72.
- [9] 郑春萍, 高梦雅, 许玲玉, 陈旭. 在线教育环境下大学习者英语学习动机与自我调控学习研究[J]. 西安外国语大学学报, 2022(3): 67-72.
- [10] 尚建国. 网络环境下大学习者自我调节学习策略与英语学业成就之关系研究[J]. 外语研究, 2016(4): 57-62.
- [11] 李莹莹, 周季鸣. 线上英语教学环境下学习者自我调控能力研究[J]. 外语与外语教学, 2020(5): 45-54+149.
- [12] 杨蕙宁, 姚凤梅. 论电子化教学语境下学习者自我调控学习能力的提高[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2021(5): 65-72.
- [13] 郑春萍, 王丽丽. 高校英语学习者技术接受与在线自我调控学习的结构关系研究[J]. 外语教学, 2020(2): 64-70.
- [14] Barnard, L., Lan, W.Y., To, Y.M., *et al.* (2009) Measuring Self-Regulation in Online and Blended Learning Environments. *The Internet and Higher Education*, **12**, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2008.10.005>

附录 1

- 1) 我会为线上 MOOC 英语学习的测试成绩(完成情况)设定预期目标。
- 2) 我会制定短期目标(每天或每周)。
- 3) 我会制定长期目标(每月或每学期)。
- 4) 我在进行线上 MOOC 英语学习时能够保持高质量学习。
- 5) 我会设定学习目标来帮助我更好地管理线上 MOOC 英语学习的时长。
- 6) 我的线上英语学习质量会受到线上教学模式的影响。
- 7) 我会选择舒适的学习地点进行 MOOC 线上学习。
- 8) 我随便找地方学习。
- 9) 我会选择能让我最高效进行 MOOC 线上学习的地点来学习。
- 10) 我会选择一个很少干扰的时间段进行 MOOC 线上学习。
- 11) 我尝试为 MOOC 的线上课程做笔记。(因为笔记对于 MOOC 线上学习比在普通课堂上更重要。)
- 12) 为了减少分心, 我会朗读(阅读) MOOC 平台上发布的教学材料。
- 13) 在线上课中, 除了课程设定的问题之外, 我会着手解决其他问题来帮助我掌握课程内容。
- 14) 我会花费额外的时间在线课程中, 因为我知道线上课程需要花很多时间。
- 15) 我试着每天或每周安排相同的时间学习在线课程。
- 16) 我能遵守我制定的时间计划表, 完成学习任务。
- 17) 虽然不必每天都参加线上课程, 但我还是尽量把学习时间平均分配在几天内。
- 18) 当我遇到课程内容相关的问题时, 我会向对课程内容很了解的人寻求帮助。
- 19) 我会通过一些网络通信工具和其他同学交流, 寻找我和其他同学问题的共性, 探求解决问题的办法。
- 20) 在有需要的情况下我会试着和同学面对面交流。
- 21) 我会坚持不懈地向老师求教。
- 22) 我会对线上学习的内容进行总结来对我的所学内容进行检验。
- 23) 在进行线上学习时我会根据课程材料对自己提出很多问题。
- 24) 我会和同学交流来得知我在线上学习中的学习质量到底如何。
- 25) 我会和同学交流来发现我和同学学习内容不同。

附录 2

- 1) 在学习之前, 你会制定学习目标吗?
- 2) 你会为自己挑选合适的学习场所或时间段吗?
- 3) 你会制定学习计划吗? 如果会, 请具体阐述。
- 4) 你会采用什么样的学习方法? (请具体阐述。)
- 5) 在学习过程中, 你会规划学习时间吗? 如果会, 请具体阐述。
- 6) 你在学习过程中, 遇到问题时你会怎么解决呢?
- 7) 你会检验自己的学习质量吗? 如果会, 是用什么方式?
- 8) 你会对自己的学习状态或学习成果进行反思总结吗?