

DOI: 10.12361/2705-0866-05-05-126872

体育院校大学生学习倦怠及其影响因素的研究

——以山西师范大学体育学院为例

陈立栋

山西师范大学体育学院, 中国·山西 太原 030031

【摘要】近年来随着大学生数量的不断增加,导致大学生的整体质量也越来越差,引起了社会的广泛关注。学习倦怠是学生对课业活动缺乏热情,表现出的抗拒学习的行为。本文采用文献资料法、访谈法、问卷调查法和数理统计法等方法,对山西师范大学体育学院的400名不同性别年级和专业的学生进行调查,得出山西师范大学体育学院的大学生存在学习倦怠现状,主要表现为情绪低落、感到郁闷、不想听课、怀疑自己;产生原因是对课程感到枯燥没有兴趣、没有学习目标和适合自己的学习方法。建议学生要有明确的学习目标、学校要积极引导和帮助学生、弘扬正确积极的价值观,激发学生学习动力。

【关键词】大学生;学习倦怠;影响因素

Study on Learning Burnout and Its Influencing Factors of College Students in Physical Education Colleges

——Taking Physical Education College of Shanxi Normal University as an Example

Lidong Chen

School of Physical Education, Shanxi Normal University, Taiyuan 030031, Shanxi, China

[Abstract] In recent years,with the increasing number of college students,the overall quality of college students is getting worse and worse,which has aroused widespread concern of the society.Learning burnout is the behavior of students'resistance to learning due to their lack of enthusiasm for schoolwork.In this paper,using the method of literature,interview,questionnaire and mathematical statistics method,the physical education college of Shanxi Normal University of 400 different gender grade and major students were investigated,it is concluded that the college of physical education of Shanxi Normal University students there is learning burnout status,the main performance is depressed,feel depressed,do not want to listen to the class,doubt themselves;The reason is that they feel boring and have no interest in the course,no learning goals and learning methods suitable for them.It is suggested that students should have clear learning objectives,schools should actively guide and help students,carry forward correct and positive values,and stimulate students'learning motivation.

[Keywords] College Students; Study burnout; Influencing Factors

1 研究过程与分析

1.1 山西师范大学体育学院学生学习倦怠状况

1.1.1 山西师范大学体育学院学生学习倦怠的总体水平

表1 山西师范大学体育学院学生学习倦怠总体情况表

是否出现学习倦怠	人数	百分比
是	312	78.1%
否	88	21.9%
总计	400	100%

通过表1发现,在收回的问卷中,关于在大学生学习过程中是否出现过对学习的厌倦回答“是”的同学有312人,占调查总数的78.1%;回答“否”的同学有88人,占调查总数的21.9%。可以看出学习倦怠在山西师范大学体育学院在读学生中状况已经非常严重。

1.1.2 山西师范大学体育学院学生学习倦怠的性别比较

表2 山西师范大学体育学院学生学习倦怠性别情况表

性别	人数	百分比
男	206	66.21%
女	106	33.79%
总计	312	100%

通过表2发现, 存在学习倦怠的312名同学中, 男性有206人, 占比66.21%; 而女性则有106人, 占比33.79%。表明, 男性的学习倦怠水平比女性大得多。大学中男生普遍比女生更活跃于社会上, 女生相对按部就班, 在专业学习方面下功夫更多, 因此女生的学习倦怠水平低于男生。

1.1.3 山西师范大学体育学院学生学习倦怠的年级比较

表3 山西师范大学体育学院学生学习倦怠年级情况表

年级	人数	百分比
一年级	87	27.9%
二年级	93	29.8%
三年级	68	21.8%
四年级	64	20.5%
总计	312	100%

通过表3发现, 整体上一、二年级倦怠水平要比三、四年级高。一、二年级的学生因为刚入大学, 从高中的学习压力中解脱了出来, 玩心很重, 所以对学习表现出倦怠的情绪; 三年级开始选择了自己更为感兴趣的专修课程, 提前准备考研等一系列的考试, 在学习上态度会发生一定的转变, 能促使自己主动去对待学习; 四年级学生毕业择业的压力更促使他们认识到学习的重要性, 所以他们会全力为毕业做准备, 学习倦怠的情绪随之递减。

1.2 山西师范大学体育学院学生学习倦怠的行为表现

表4 山西师范大学体育学院学生学习倦怠表现情况表

倦怠表现	出现次数	百分比
情绪低落、沮丧	258	82.93%
总是感到郁闷	251	80.49%
不想听课, 玩手机多	228	73.17%
怀疑自己的学习能力	213	68.29%
生活学习得过且过	190	60.98%
对待考试及格就行	175	56.1%

通过表4发现, 在关于学习倦怠表现的调查中发现, 有258人出现了情绪低落、沮丧, 占比82.93%; 有251人出现总是感到郁闷的情绪, 占比80.49%; 有228人出现不想听课, 玩手机多的情况, 占比73.17%; 有213人开始怀疑自己的学习能力, 占比68.29%; 有190人对生活学习抱有得过且过的心态, 占比60.98%; 有175人对待考试认为及格就行, 占比56.1%。

1.3 山西师范大学体育学院学生学习倦怠的产生原因

表5 山西师范大学体育学院学生学习倦怠产生原因情况表

倦怠原因	出现次数	百分比
部分课程枯燥无味	296	95.12%
考试压力大	273	87.8%
没有适合自己的学习方法	266	85.37%
学习没有目标	251	80.49%
就业压力过大	182	58.54%
经济压力过大	167	53.66%
对学校教学体制不满	152	48.78%
学习风气不好	144	46.34%
对所学专业不感兴趣	136	43.9%
学校教学设施不好	98	31.71%

通过表5发现, 在学习倦怠产生原因的调查中, 有296人选择了部分课程枯燥无味, 占比95.12%; 有273人选择考试压力大, 占比87.8%; 有266人选择没有适合自己的学习方法, 占比85.37%; 有251人觉得没有学习目标, 占比80.49%; 有182人觉得就业压力过大, 占比58.54%; 有167人觉得经济压力过大, 占比53.66%; 有152人选择对学校教学体制不满意, 占比48.78%; 有144人认为学习风气不好, 占比46.34%; 有136人对所学的专业不感兴趣, 占比43.9%; 有98人认为学校教学设施不好, 占比31.71%。

通过研究发现, 缺少学习兴趣和学习的目标是大学生学习倦怠的主要影响原因。对于学习兴趣的缺乏, 首先是由于个人自身对学业并不感兴趣; 其次是因为所学的部分课程自己不感兴趣, 导致自己对学习也产生了倦怠; 再次就是因为在学校分心忙于参加学校、学院所组织的活动, 疏远了学习, 当学习任务出现在眼前时, 发现难以专心对待学习, 以至于失去了学习的兴趣。

学习氛围的好坏对学生学习的影响是非常大的, 学校的整体学习氛围较差, 小到宿舍和班级也没有较好的学习氛围, 这些都会影响到学生对学习的态度和习惯养成。

期末考试考试内容较浅, 所以很多学生每个学期大多数时间都处于放松状态, 在快要考试了紧张一段时间进行复习, 记得浅忘得快, 对学过的知识未在脑海中形成知识框架。因此, 从学期初到学期末都会在不同情景下让学生产生对学习的倦怠心理。

现在社会发展迅速, 物质诱惑引发学生对金钱的追求, 恰恰学生又是没有收入的群体, 所以会导致学生想办法去提高收入, 与学生的主要任务是学习这一观念恰好相对, 从而使学生对学习产生倦怠。

2 结论与建议

2.1 结论

(1) 体育院校的大学生普遍存在着学习倦怠的情况,而且较为严重。

(2) 男生出现学习倦怠的水平和女生有显著区别,男生学习疲倦水平超过女生,表明男生属于学习疲倦的高发人群。

(3) 不同年级的倦怠水平不同,学习倦怠多发生在低年级的学生中,其中二年级学习倦怠水平最高,四年级学习倦怠水平最低。

(4) 导致学习倦怠产生的因素主要是对课程感到枯燥、缺少学习兴趣和学习目标、没有良好的学习习惯和方法、学习氛围较差、以及社会环境压力。

2.2 建议

(1) 高校要重点建设校园文化。校园有良好的文化将会形成强烈凝聚力和吸引力,从而感染学生的注意力到学习中。

(2) 加强教师的自身教学水平。学生并不是对所有的学科都厌倦,往往是与授课教师存在一定的联系。通过对现代化的教学方法和实践的运用,使学生能够吸引学生的学习兴趣,使课堂与学生能够积极的互动,从而使学生提高学习主体意识;加强学校活动宣传,特别是学校的学术活动,鼓励学生进行旁听,让学生了解到学习的价值和意义。

(3) 加强学生的心理健康教育。大学可以通过对大学生的心理讲座、心理咨询室等多种方式进行分析,了解学生的心理状况,帮助学生能正确处理好学习、社交和就业三者之间的关系,不断迎接未来的挑战。

(4) 大学要加强指导大学生就业,帮助学生及时树立正确的选择业观。

(5) 社会要弘扬正确积极的价值观。要想肯定学习的重要性,增强对榜样的精神宣传,激发学生的学习动力;另外,对于经济压力大的家庭,要完善资助体系,加大助学力度,帮助学生从思想上脱贫,积极进取,努力学习。

参考文献:

- [1] 杨大宁. 广西高校体育专业大学生学习倦怠的研究[D]. 广西师范大学, 2010.
- [2] 孔媛媛. 大学生学习倦怠及其应对策略研究[D]. 大连理工大学, 2008.
- [3] 张璇. 我国大学生学习倦怠研究现状[J]. 中国电力教育, 2011(08): 162-163.
- [4] 许国萍, 周秋红. 大学生学习倦怠的现状及其影响因素[J]. 内江师范学院学报, 2011, 26(04): 71-75.
- [5] 黄卫平, 李潜. 大学生学习倦怠原因及对策[J]. 思想教育研究, 2007(04): 54-55.
- [6] 丛阳. 体育专业大学生理论课学习倦怠的成因及对策[J]. 西部皮革, 2018, 40(06): 155-156.
- [7] 雷欣欣. 师范类大学生学习倦怠状况及影响因素研究[D]. 内蒙古师范大学, 2009.
- [8] 胡蓉蓉. 长沙市体育专业大学生学习倦怠成因和对策研究[J]. 智库时代, 2019(43): 146-147.

作者简介:

陈立栋(2000.05.04-), 男, 汉族, 山西省长治市人, 山西师范大学体育学院运动训练专业硕士在读, 研究方向: 篮球基础训练。