

小学生学习倦怠的调查研究——以通化市为例

周畅

(通化师范学院, 吉林 通化 134001)

【摘要】为了解小学生学习倦怠的基本现状,本研究运用青少年学习倦怠量表对282名小学生进行问卷调查。结果发现:(1)小学生学习倦怠情况总体处于中等水平;(2)小学生学业倦怠在是否为性别、年级、班级干部、父母是否陪伴和父母学历上存在显著差异;在生源地与是否为独生子女方面不存在显著差异;(3)基于研究结果提出以下三点建议:学校应积极开展心理健康教育;父母需要树立科学的教育理念,增强对孩子的陪伴和关爱;班主任应激励学生参加积极参与班级活动,增强学生的班级责任感。

【关键词】小学生;学习倦怠;问题对策

一、前言

“倦怠”一词在最开始出现在职业领域,主要是被用来形容个体在职业领域上所产生的的一种消极的内部状态。上个世纪八十年代,Freudenberge首先提出了具体的概念,认为倦怠主要是指人们工作时间过长,精神压力太大所产生的一种疲惫,丧失动力的内部状态是一种慢性疲乏症、抑郁和挫折感^[1]。学者Maslach也发现服务行业的工作者因职业原因,更容易出现倦怠现象^[2]。随着对该领域研究的不断发展,研究者们发现倦怠现象不仅仅只发生在服务行业,在学习领域上也存在着不同程度的倦怠状态。在职业倦怠的研究基础上,Pines和Katry提出用“学生倦怠”一词来描述大学生学业倦怠现象^[3]。随着越来越多的学者开始研究学习倦怠,国内的众多学者也对此提出了自己的观点。针对于我国学生的学习情况,台湾学者杨惠贞对学习倦怠提出了十分详细的定义,即学习倦怠是指学生在学习过程中因为课业压力、课业负荷,或其他个人心理层次上的因素,以至于有情绪倦怠、乏人性化,及个人成就感低落的现象^[4]。本文将采用学者杨惠贞对学习倦怠的概念界定,并从身心耗损、学业疏离和低成就感三个维度对学习倦怠进行具体的调查^[5]。

近年来,小学阶段的学生一直存在着由于学业压力过大而产生的倦怠状态,具体表现为学生在学习时经常时而精神崩溃,情绪烦躁;时而垂头丧气,心情郁闷;且学生在上课时容易走神,难以集中精神,学习主动性差,成就感低,失去学习兴趣和动力甚至产

生厌学心理,进而对学习成绩产生消极影响;而学者关元在相关研究指出不理想的学习成绩会消磨学生的自尊心^[6]。对于小学生而言,他们的自尊主要是学业自尊,从学业中获得自尊对小学生来说非常重要^[7],部分学生会因成绩不理想而感到自尊心受挫,滋生出的自卑情绪使得学生养成了羞于开口的性格,从而进一步影响了学生的学习能力与社交能力,加深了学生的倦怠状态。

小学阶段是孩子开始启蒙教育的第一站,是孩子心理能力发展的黄金时期,可以说小学阶段对学生的学习与成长有着重要意义。但随着社会升学就业压力增大,外界诱惑增多,在现实情境下,小学生很难做到完全无忧无虑的去享受童年,时间长久后学生自然会对学习本身产生厌烦情绪从而进入学习倦怠状态,进而对学生的学习成绩和身心健康产生消极影响,因此调查小学生的学习倦怠现状并深刻剖析可能影响学习倦怠的因素就显得尤为迫切。本研究旨在从人口学变量的的角度对小学生的学习倦怠这一现象展开调查,对结果进行详细的分析与探讨,并针对此结果提出一些缓解问题的策略,希望能为小学生的学习状态和身心健康发展的问题提供一些有益的建议与帮助。

二、方法

(一) 调查对象

本次研究以通化市部分学校的四五六三个年级的学生作为研究对象,以班级为单位共发放问卷300份,去除无效问卷和不合格问卷18份,剩余有效问卷282份。

（二）研究工具

本研究采用由吴艳、戴晓阳、温忠麟和崔汉卿编制的青少年学习倦怠量表，共计16个项目。量表共有三个维度，分别是身心耗竭（含4个项目）、学业疏离（含5个项目）、低成就感（含7个项目）。采用Likert5点计分法，以小学生作为样本。本研究中量表的内部一致性系数 α 为0.681，其三个分维度的内部一致性系数 α 分别是：身心耗竭0.582、学业疏离0.661、低成就感0.665。其中有6个题目为反向计分，所有16个条目的得分之和即为该量表的总分，得分越高表示小学生的学习倦怠越严重。

（三）统计分析

本次研究采用问卷调查法，要求学生认真阅读问卷的指导语，根据问卷的指导语的要求进行独立作答。全部结束后将会对问卷进行整理，并对无效问卷进行筛选和剔除。利用SPSS21.0统计软件进行数据处理，并采用描述统计、独立样本T检验、单因素方差分析等方法进行统计分析。

三、结果

（一）小学生学习倦怠的基本特点

本研究采用描述统计的方法了解小学生学业倦怠的基本状况，由结果可知，小学生学习倦怠在各维度均分上由低到高依次是：身心耗竭（ $M=2.42$ ）、学业疏离（ $M=2.43$ ）、低成就感（ $M=2.52$ ）；在学习倦怠总分上的均分为2.46，说明小学生学习倦怠整体处于中低等水平。综合来看小学生的学习倦怠水平在可控范围内，但仍需要我们对它进行持续的关注。

（二）小学生学习倦怠在人口统计学变量上的差异比较

为探究不同人口统计学变量在小学生学习倦怠各维度以及总体上的差异情况，本研究采用了独立样本T检验和单因素方差分析的方法，结果表明，身心耗竭、学业疏离分维度和倦怠总分在性别上差异并不显著，但在低成就感这一分维度上具有显著差异，女生的低成就感得分要高于男生得分；在是否为班级干部方面，小学生学习倦怠总分及身心耗竭、学业疏离和低成就感三个维度上均具有显著差异，并且班级干部的倦怠得分要显著低于非班级干部的得分；在父母是否陪伴方面，身心耗竭和学业疏离两个分维度以及学习倦怠总分在此变量上具有显著差异，但在低成就感分维度上的差异并不显著；在生源地与是否

为独生子女上，小学生学习倦怠总分以及在三个分维度上均无显著差异。

方差分析结果显示，在年级方面，小学生学习倦怠总分以及在身心耗竭、学业疏离两个维度上的差异并不显著，但在低成就感维度上具有显著差异；在父母学历上，小学生学习倦怠总分及其各个分维度均存在显著差异，具体表现为父母双方学历越高，小学生的学习倦怠得分就越低。且当父母的学历到达一定高度时，学生学习倦怠状态降低的就越明显。

四、讨论

（一）小学生学习倦怠的特点分析

根据研究结果表明，小学生学习倦怠得分为2.46，说明被调查的小学生学习倦怠处于中等偏下的水平，总体来看小学生的学习倦怠状态并不严重。这一结论与赵瑞芳^[8]、王佩佩^[9]等学者的研究结论相同。但王安易等人关于学习倦怠的研究中表明，倦怠情绪是具有群体蔓延性的，如果任其发展，这种学习倦怠情绪很有可能会发展成厌学心理，所以需要对其进行引导和控制，才能使之往乐学的方向转化^[10]。

（二）小学生学习倦怠在人口统计学变量上的特点分析

男女学生在身心耗竭、学业疏离等两个维度以及学习倦怠总分上并无显著差异。出现这种原因可能是在如今，随着社会文化的不断进步，倡导男女地位平等的思想早已深入人心，性别不再是学习与工作的分水岭。在年级变量的研究上的结果显示，三个年级在学习倦怠的总分上并无显著差异，但在低成就感维度上，四年级与五年级之间存在显著差异，四年级的倦怠得分要显著低于五年级的倦怠得分。对此原因进行分析，可能是由于五年级作为转向六年级的过渡期，小升初带来的压力要求学生在五年级时就要提前打好学习基础。学习上知识的增多给予了五年级学生不小于毕业班级的学业压力，从而增加了学生的倦怠感。研究结果显示，在身心耗竭、学业疏离两个维度上，父母常陪伴在身边的学生的倦怠总分要显著低于父母不经常陪伴在身边的学生。学生在求学之路中难免有时走入死胡同，来自父母的陪伴可以让孩子感觉到自己被父母理解和接纳，有助于他们形成积极的学习态度和自信心。本研究显示身心耗竭、学业疏离、低成就感三个维度在是否为班级干部和父母学历人口学变量上均存在显著差异，分析其原因，

可能是首先相比其他并不担任班干部的同学来说，班干部这个职位意味着优秀与责任，他们会更加热爱自己的班级，也能获得更有利于自身发展的学习条件，激发出更多的学习热情。其次，文化水平稍高的父母可能会更懂得育儿知识，能更科学的看待学生的成绩并能为孩子提供更好的帮助，因此带来的倦怠感会更低。最后研究结果显示，在是否独生以及生源地人口学变量上，小学生学习倦怠总分以及其三个维度方面均无显著差异。

（三）小学生学习倦怠的干预策略

目前小学生的学习倦怠为中等程度，说明学习倦怠的情况相对平稳。但若不加以控制，学习倦怠状态会转化为厌学心理，而这给学校教育敲响了警钟。在学校方面上，我国目前十分重视心理教育工作，学校作为心理健康教育普及的主阵地与学生成长的乐园，更应当积极开展心理健康教育课，重视学生的心理状态，邀请专业的心理老师在校讲授有关的心理健康的知识并为学生配备完善的心理健康教育系统；再者，学校可以举办一些有关于呵护学生心理健康的座谈会并邀请家长观看，让身心健康教育从学校走进家庭，实现家校联动，进而更好的呵护学生的心理状态。在家庭层面上，经过调查显示，父母常陪伴在身边的学生的倦怠得分要显著低于父母不经常陪伴在身边的学生，可以看出在家庭中，父母对孩子的教育是最为重要的。对于孩子来说，家庭是他们第一个栖息地。父母应当在学生学习疲惫或产生消极情绪时给予学生积极的情绪价值，无论孩子是成功还是失败，父母都要温柔的给予其鼓励与支持。其次，父母应付出实际行动，在生活中多多关心孩子，给予孩子一个温暖和谐的家庭氛围，并主动承担起维系良好亲子关系的纽带，让孩子对父母产生一种由内至外的信赖感。帮助孩子提升自信心，树立积极阳光的生活理念，进而激发学生的学习热情，是每一位父母的必修课。在教学层面上，调查结果显示，担任班级干部的学生的倦怠得分总体上要显著低于非担任班级干部的学生，可以看出学生对班级的态度进而也会影响到自身的学习状态。小学生的认知发展能力有限，对班级的态度大部分来自于老师对班级的管理以及对其的引导。因此，班主任在管理班级时，可以采用“班干部轮换制”，让所有的学生都有资格担任班级干部，都有得到锻炼的机会。班主任在每位同学担任班级干部期间

也要主动承担帮助和引导的责任，帮助新上任的同学顺利的锻炼和展示自己，提高其学习的能力；在此期间没有担任职位的同学，班主任也不要忽视这些学生的心理状态，要多关心这些“班级中的小透明”，积极的对学生给予肯定与期待，帮助其解决学习上的问题。班主任要让每一位学生都能够在班级找到归属感，都能够得到锻炼并获得自我成就感，从而有效增强了小学生的自信心并培养积极的学习态度，降低了小学生身心的耗竭感和对学业的疏离感。

参考文献：

- [1]Herbert J.Freudenberger.Stuff Burn-out[J].Journal of Social Issues, 1974(30): 159-165.
- [2]C Maslach, S E Jackson.The Measurement of Experienced Burnout[J].Journal of Organizational Behavior, 1981, 2(2): 99-113.
- [3]Sylvia F.Pines.A Procedure for Predicting Underachievement in Mathematics Among Female College Students[J].Educational and Psychological Measurement, 1981, 41(4).
- [4] 杨惠贞. 影响资管学生学习倦怠及计算机学习成效因素之研究 [D]. 桃园：台湾“国立”中央大学博士学位论文，1998.
- [5] 吴艳，戴晓阳，温忠麟，崔汉卿. 青少年学习倦怠量表的编制 [J]. 中国临床心理学杂志，2020，18（2）：152-154.
- [6] 关元. 4—6 年级学生同伴关系、学业成绩与自尊的相关研究 [J]. 中小学心理健康教育，2017.12.
- [7] 李茂平，陈瑜. 小学生自尊与学习倦怠的关系研究 [J]. 校园心理，2013，11(03): 166-168.
- [8] 赵瑞芳. 小学高年级学生心理弹性与学习倦怠的关系及干预研究 [D]. 河北师范大学，2019.
- [9] 王佩佩. 农村小学生父母教养方式、学业自我概念与学习倦怠之间的关系 [D]. 辽宁师范大学，2022.DOI: 10.27212/d.cnki.glnsu.2022.000496.
- [10] 王安易. 小学生学习倦怠现状及其影响因素研究 [D]. 上海师范大学，2019.

课题项目：本文系 2022 年吉林省大学生创新创业训练计划国家级项目“心培教育——亲子成长园”（编号：202210202047）。