

大学生课余时间利用的影响因素调查与分析

——以塔里木大学为例

连慕华, 郑煜轩, 庞红亮, 孙晓悦, 王培

塔里木大学信息工程学院, 新疆 阿拉尔

收稿日期: 2023年9月21日; 录用日期: 2023年11月13日; 发布日期: 2023年11月22日

摘要

课余时间的增多是大学生活的显著特点之一, 但多数大学生在学习工作上的效率却不尽如人意。如何科学高效地利用课余时间, 使其价值最大化成为了大学生需要思考的问题, 也是高校应该重视的议题。本文结合实际情况, 从大学生课余时间分配倾向、规划程度和管理能力三个方面对大学生的课余时间分配现状进行了调查研究。通过对大学生时间利用情况的分析, 找出了影响其时间利用的因素, 并提出了合理的建议和对策, 以帮助大学生更好地安排自己的课余生活。

关键词

大学生, 课余时间, 卡方检验, 影响因素

Investigation and Analysis of the Influencing Factors on College Students' Use of Spare Time

—Taking the Tarim University as an Example

Muhua Lian, Yuxuan Zheng, Hongliang Pang, Xiaoyue Sun, Pei Wang

School of Information Engineering, Tarim University, Alaer Xinjiang

Received: Sep. 21st, 2023; accepted: Nov. 13th, 2023; published: Nov. 22nd, 2023

Abstract

The surge of free time is one of the significant features of college life, but most college students' efficiency in studying and working is not satisfactory. It becomes a crucial issue for college students

to ponder how to make the best use of their spare time effectively and for universities to prioritize this issue. This paper investigates the current situation of college students' spare time allocation from three aspects: propensity for spare time allocation, degree of spare time planning, and capacity for spare time management. Through analyzing the utilization of students' time, this paper seeks to identify factors that influence their time utilization and provides reasonable recommendations for college students' extracurricular life arrangements.

Keywords

College Students, Spare Time, Chi-Square Test, Influencing Factors

Copyright © 2023 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

时间是一种特殊的资源，具有不可存储性，不以人的意志为转移地存在。高等教育是教育系统的重要组成部分之一，包括高层次的学习与培养、教学、研究和社会服务的任务[1]。如何让大学生自觉规划课余生活，合理安排和有效利用自己的课余时间，以及进行大学生课余时间管理能力的培养，成为了一个重要话题[2] [3] [4] [5]。很多学者都非常重视大学生课余时间的利用情况，但各自的研究视角稍有不同。在统计分析方法上，许多文献采用方差分析、探索性因子分析、验证性因子分析、聚类分析等方法[6] [7] [8]，这更能突出时代感和研究对象的差异性以及统计推断的可靠性。然而，大多文献仅停留在对现状的描述性分析层面，对其背后的影响因素缺乏深入的定量研究[9] [10] [11] [12]，故对大学生课余时间分配问题及其影响因素的研究变得尤为有意义。因此，本研究以塔里木大学在校学生为研究对象，旨在全面分析大学生的时间管理现状和问题，为学校和学生提供科学的时间管理指导和对策建议，以帮助学生高效安排课余时间，形成更好的人生观、价值观和世界观，促进个体以及整个高等教育事业的发展。

2. 研究方案

2.1. 研究对象

本研究要了解的是现阶段高校大学生的课余时间管理能力、分配现状等相关情况，以塔里木大学大学生为例，探究现阶段大学生对于课余时间管理的能力以及在管理方面出现的问题，考察不同性别、专业、年级、学习成绩排名的学生在其课余时间管理行为上的特点和存在的差异。

2.2. 研究方法及过程

本次调研采用多类型的分析方法，通过不等概率抽样、等概率简单随机抽样和等距抽样的方式获取样本，以分发问卷调查为主，小组讨论和深层访谈等方法为辅的方式对各年级学生进行问卷调查。利用描述性统计分析对塔里木大学学生时间管理现状、存在的问题及实例管理能力等各方面进行探讨。

2.2.1. 调查方法

1)等概率简单随机抽样

采用简单随机抽样，通过互联网搜集资料以及线下走访，列出塔里木大学各年级学生名单，使用 Excel 中的 rand 函数对各年级学生进行随机抽取，得出理想参与调查人数。

2) 汉森 - 维茨法

汉森 - 维茨法(Hansen-Hurwitz)是 PPS 抽样方法中的一种。每个年级学生入样的概率是不等的,各年级的学生数量越多,入样的概率越大。对各个年级的学生编码,运用代码法知总共需用 280 份问卷。

2.2.2. 调查问卷的设计

为得到准确的问卷数据:首先,分析此次调研过程中可能出现的误差(如图 1 所示),并且有意识地进行控制;其次,在通过知乎、抖音等众多的问题中提取关键字,本文采用 Python 开发的一个中文分词模块——Jieba 分词[13],对爬取的每一个问题进行分词。

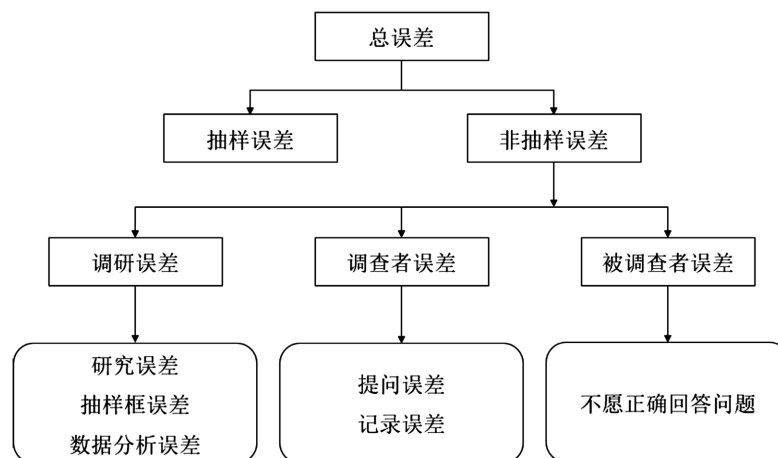


Figure 1. Error analysis
图 1. 误差分析

2.3. 调查实施安排

调查过程分为 9 个阶段,规定每一阶段的起止时间、项目内容和人员分工。为了检验问卷设计的是否合理以及提前掌握最真实的调查情况,首先进行预调查。预调查在互联网上对各年级同学分发 100 份问卷,并对样本按各年级学生数量比例进行分配以获得较高的估计精度。预调查回收得到有效问卷 92 份。

2.4. 效度分析

效度(Validity):即有效性,是衡量综合评价指标体系是否能够准确反映评价目的和要求,结构效度是指测量结果体现出来的某种结构与测值之间的对应程度,本文采用 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)检验统计量来检验。一般情况下, $KMO > 0.9$,非常适合做因子分析; $0.8 < KMO < 0.9$,适合; $KMO > 0.7$,尚可。

对预调查收回的问卷进行整理分析,调整问卷内容及分发形式,因时间及课程紧迫原因无法及时实地考察,最终采用互联网发送问卷的方法。

3. 结果与分析

3.1. 大学生课余时间分配总体情况调查分析

3.1.1. 调查对象样本基本情况

基于预调查的结果,分发 280 份调查问卷,对样本按比例进行各年级学生数量比例。为保证样本的可靠度,小组成员在调查过程中选择的时间为周一到周五,该阶段学生课程较多,可保证样本的可靠。得出此次调查对象样本基本情况,回收有效问卷 263 份,以此 263 份问卷作为数据来源。

问卷数量分析：回收的问卷当中我们把以下问卷作为无效问卷进行剔除：乱填、瞎填、答案一直相同且没有变化的问卷 3 份。剔除上述问卷后，我们得到有效问卷 260 份，原计划得到 260 份问卷，样本量等于预期效果，所以后续我们对这 260 份有效问卷进行数据分析。

3.1.2. 课余时间占有量

大学是人生最美好的阶段、是过渡到成人的关键时刻、也是实现自我价值的理想场所。课余时间的增多是大学生活的显著特点之一，那么大学生是如何来利用课余时间的呢？通过调查发现大学生的课余时间量情况，如表 1 所示。

Table 1. Amount of spare time

表 1. 课余时间量

题项	很少	较少	适中	充足	非常充裕	合计
5 小时以下	2.81%	1.56%	2.50%	0.31%	0%	7.19%
5~10 小时	0.94%	3.44%	5.94%	1.88%	0.63%	12.81%
10~20 小时	0.94%	7.19%	18.75%	8.13%	0.63%	35.63%
20~30 小时	0%	0.63%	8.75%	6.88%	3.13%	19.38%
30 小时以上	0.63%	0%	3.13%	12.19%	9.06%	25%
总计	5.31%	12.81%	39.06%	29.38%	13.44%	100%

从表 1 可以看出，周一到周五课余时间 10~20 小时的比率最高，为 35.63%；其次是 30 小时以上，为 25%；再次是 20~30 小时，为 19.38%。如果把周末两天课余时间计算进去，那么大部分学生的课余时间都至少超过 30 个小时。主观上认为课余时间量适中的占比最高，为 39.06%，其次是认为课余时间量充足，有 29.38%。由此说明大学生课余时间量还是比较充足。

3.1.3. 课余时间分配利用

根据问卷所得数据，表 2 给出了大学生课余时间安排情况。

Table 2. Survey form on motivations for spare time arrangement

表 2. 安排课余时间动机情况的调查表

题项	总是	经常	适中	较少	很少	几乎没有
学习	5.94%	16.56%	36.56%	28.13%	10%	2.81%
娱乐	3.75%	2.5%	12.19%	5.94%	6.56%	69.06%
交友	1.56%	8.44%	28.75%	37.5%	15.31%	8.44%
赚钱	0.94%	5.94%	13.44%	21.25%	19.69%	38.75%
学习社会经验和技能	1.88%	10%	35.31%	28.44%	15%	9.38%
其他	0.31%	2.5%	12.19%	5.94%	6.56%	69.06%

由表 2 可知，大学生在对自己的课余时间支配方面按照从多到少的顺序依次是上自习或图书馆读书、睡觉、逛街、学习、上网、参加社团或学生会活动、做兼职、学习社会经验和技能、与朋友或恋人约会、锻炼、做运动、其他。选择上自习或去图书馆读书的人最多，约有 76.25%，随着学习压力和就业压力不断加大，学生为了以后好就业，争取自己在应聘中脱颖而出，报名各种考试。

Table 3. Activities that students prefer to do in their spare time**表 3.** 课余时间学生更喜欢做的活动

题项	总是	经常	适中	较少	很少	几乎没有
上自习或去图书馆读书	23.44%	41.88%	23.44%	6.88%	3.13%	1.25%
上网	5.31%	16.56%	46.56%	16.69%	8.75%	3.13%
锻炼、做运动	1.88%	11.25%	27.5%	34.38%	17.81%	7.19%
参加社团	4.69%	15.94%	23.75%	17.81%	14.38%	23.44%
睡觉	7.5%	23.75%	41.88%	16.88%	7.5%	2.5%
做兼职	3.75%	11.88%	20%	15.63%	11.25%	37.5%
朋友或恋人约会	2.19%	12.5%	34.38%	33.13%	13.44%	4.38%
逛街	6.56%	23.13%	37.19%	24.38%	7.19%	1.56%
其他	4.06%	12.81%	32.5%	29.06%	14.06%	7.5%

从表 3 中可以看出, 约有 61.3% 的学生在课余时间内学习。学生每周或多或少都会进行体育锻炼, 体育锻炼能够增强体质、保持身材、满足个人兴趣需求, 还能放松心情减缓压力等。

从表 2、表 3 中发现, 约有 59% 的学生在课余时间选择进行媒体娱乐, 也有部分学生在网上查阅资料、学习。在课余时间睡懒觉的学生也不在少数, 约有 41.76%。这部分同学作息不规律, 睡眠质量不好, 学习、就业压力过大, 白天精神状态不好。约有 21.46% 的学生在课余时间兼职, 丰富经验, 提升个人能力, 有助于学生的身心成长。还有一部分学生从事其他工作, 如逛街、参加社团活动等。

总体来看, 大学生课余时间比较充裕, 课余时间安排多样, 只是缺乏方法, 不够合理, 平时学习应注意劳逸结合, 保持生活作息规律, 保持高质量的睡眠, 丰富自己的课余生活, 减缓学习和就业压力。

3.1.4. 课余时间制定和执行计划情况

在课余时间计划制定方面, 通过调查得到的数据, 得到表 4。

Table 4. Situation of making plans for spare time**表 4.** 为课余时间做计划情况

题项	频数	百分比
是	146	56.15
否	114	43.85

表 4 说明: 在课余时间计划制定上, 做计划学生占比 56.15%, 43.85% 的学生没有做计划。由此说明大学生的课余时间计划情况喜忧参半, 部分学生能做好计划, 但也有不少学生对待课余时间比较随意, 缺乏自主性, 不能科学利用课余时间。

Table 5. Execution of spare time plan**表 5.** 课余时间计划执行情况

题项	频数	百分比
总是能做的	0	0%
经常能做的	47	25.97%
有时能, 有事不能	127	68.51%
很少能做的	10	5.52%

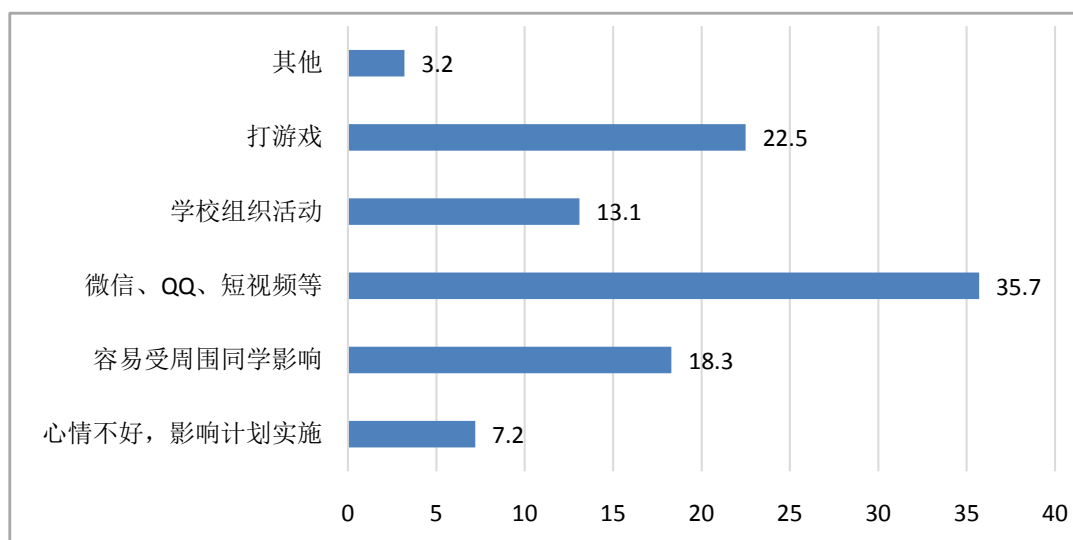
Table 6. Online learning duration**表 6.** 线上学习时长

题项	频数	百分比
1~5 h	124	68.51%
6~10 h	47	25.97%
11~15 h	10	5.52%

对于课余时间计划执行情况,有时能做到,有时不能做到的学生人数过半,占比 68.51% (见表 5)。对于线上学习时长这一情况,选择 1~5 h 的学生超过半数,比重为 68.51%,其次是 6~10 h (见表 6)。从计划执行角度上讲,大部分学生自我控制力较弱,存在一定的拖延症,容易受到外界因素的干扰,无法保证计划执行的持续性。而对于线上学习,部分学生缺乏良好的自我管理意识和自律能力,容易出现在听课的同时做些与学习毫不相关的事情或放松要求,出现学习松懈、玩手机、打游戏等不良情况。

3.1.5. 影响课余时间计划因素

图 2 给出了影响大学生课余时间的计划因素。

**Figure 2.** Factors affecting spare time planning**图 2.** 影响课余时间计划因素

关于学生影响课余时间计划因素,由图 2 知,“微信、QQ、刷短视频等”、“受周围同学影响”、“打游戏”,占主要部分,分别达到了 35.7%、18.3%、22.5%;“学校组织活动”、“心情因素”以及“其他”占比分别为 13.1%、7.2%、3.2%。由此可见,影响课余时间计划因素主要是学生们对于使用手机的自控力参差不齐,当然大学生们常常也会抱着本意去使用手机学习,但却还是下意识打开了娱乐软件,对使用手机的自控力不足已经成为影响大学生正常生活和学习的重要隐患之一学生利用课余时间进行手机上网,这表明手机上网在大学生课余生活中越来越普遍以及大学生对手机的自控力明显不足。

3.1.6. 课余时间安排满意度情况

表 7 给出了大学生课余时间管理满意度自我认识。

Table 7. Satisfaction with spare time management and self-awareness**表 7.** 课余时间管理满意度自我认识

题项	频数	百分比
满意, 分配合理	49	18.84%
比较满意, 自己喜欢	123	47.31%
一般满意, 不够充实	56	21.54%
很不满意, 时间太少, 事情太多	32	12.31%

由表 7 知, 在课余时间安排满意度上, 有将近一半的学生对课余时间安排满意度只是较满意, 一般满意, 不够充实也有接近五分之一。因此, 从课余时间管理上讲, 大学生课余时间安排满意度并不高。

3.1.7. 理想中的大学业余生活

表 8 给出了大学生的理想课余生活。

Table 8. Ideal university spare time life**表 8.** 理想中大学课余生活

题项	频数	百分比
提供寻找伴侣的机会	33	12.69%
有足够的时间休闲娱乐	114	43.85%
锻炼身体	12	4.62%
累积实践经验	15	5.77%
学习更多课余知识	11	4.23%
满足发展兴趣爱好	68	26.15%
其他	7	2.69%

由表 8 知, “有足够的由表 8 知, 时间休闲娱乐”、“发展兴趣爱好”, 占主要部分, 分别达到了 43.85%、26.15%。大学生的生活负担主要表现为课业压力大、课外活动多、对未来迷茫以及来自家长对孩子未来工作的担忧, 从而导致大学生压力过大, 休息时间少, 因此更期待足够的休闲时间来放松自己。

3.2. 对课余时间因素分析

3.2.1. 效度分析

这里采用 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) 检验统计量来检验。一般情况下, $KMO > 0.9$, 非常适合做因子分析; $0.8 < KMO < 0.9$, 适合; $KMO > 0.7$, 尚可。

Table 9. Bartlett's kappa test degree**表 9.** 巴特利特球形检验度

KMO 取样适切性量数		0.915025
	近似卡方	4337.376963
巴特利特球形检验度	自由度	392
	显著性	0.000

由表 9 数据可知, P 值为 0.000, 通过了显著性水平为 0.05 的 Bartlett 的球形度检验, 表明题目类别具有共同因素; 问卷数据的 KMO 值为 0.915, 表明量表题目间相关性良好, 适合做因子分析。

格特曼折半系数为 0.883, 通过 Cronbach 系数检验和折半信度双重检验, 可以推断此调查问卷结果可信度较高。

3.2.2. 调查问卷数据分析

样本基本情况如下: 男生 131 人, 女生 189 人, 各占总人数的 49.81% 和 71.86%; 大一 134 人, 大二 113 人, 大三 10 人, 大四 6 人, 各占总人数的 51.54%、43.46%、3.85%、2.31%; 文科类学生 12 人、理科类学生 85 人, 工科类学生 163 人, 各占总人数的 4.62%、32.69%、62.69%。

3.2.3. 课余时间管理相关性分析

1) 年级差异与课余时间管理倾向相关分析

Table 10. The correlation analysis between grade differences and spare time management tendencies

表 10. 年级差异与课余时间管理倾向相关分析

	卡方检验		
	值	自由度	渐进显著性(双侧)
皮尔逊卡方	71.093	16	0.000
似然比(L)	73.587	16	0.000
线性关联	0.086	1	0.769
有效个案数	918		

表 10 的计算可得课余时间利用合理性与所处年级的皮尔逊卡方为 71.093, 所对应的渐进显著性水平 $P < 0.05$, 拒绝原假设, 认为调研对象对于课余时间利用的合理性与调研对象的所处年级有一定的相关性。

2) 专业差异与课余时间管理倾向相关分析

Table 11. The correlation analysis between professional differences and spare time management tendencies

表 11. 专业差异与课余时间管理倾向相关分析

	卡方检验		
	值	自由度	渐进显著性(双侧)
皮尔逊卡方	70.093	16	0.000
似然比(L)	72.587	16	0.000
线性关联	0.083	1	0.729
有效个案数	906		

表 11 的计算可得课余时间利用合理性与所处专业的皮尔逊卡方为 70.093, 对应的渐进显著性水平 $P < 0.05$, 拒绝原假设, 认为调研对象对于课余时间利用合理性与调研对象所处专业有一定的相关性。

3) 性别差异与课余时间管理倾向相关分析

Table 12. The correlation analysis between gender differences and spare time management tendencies

表 12. 性别差异与课余时间管理倾向相关分析

	卡方检验		
	值	自由度	渐进显著性(双侧)
皮尔逊卡方	71.273	16	0.000
似然比(L)	73.465	16	0.000
线性关联	0.081	1	0.746
有效个案数	921		

表 12 的计算结果可知皮尔逊卡方为 71.273, 渐进显著性水平 $P < 0.05$, 拒绝原假设, 认为调研对象对于课余时间利用的合理性与调研对象的所处不同专业有一定的相关性。

3.2.4. 大学生课余时间管理对策建议

根据上面的讨论结果, 对大学生课余时间管理给出以下建议: 对学生们进行课余时间指导, 引导大学生科学管理课余时间; 明确自身目标, 做好职业生涯规划; 完善校园基础设施建设以及社团建设, 帮助学生提高课余生活的丰富性; 针对不同的学生群体给以相关政策支持, 为学生更好更效率的分配课余时间增加科学的动力提供正确的方向。

4. 总结与讨论

4.1. 总结

本次调研采用了多种类型的分析方法, 包括不等概率抽样、等概率简单随机抽样和等距抽样等方式获取样本, 并以分发问卷调查为主, 小组讨论和深层访谈等为辅的方式对各年级学生进行问卷调查。调查分为预调查和正式调查两个阶段, 利用预调查数据进行预期分析, 并对问卷中不合理的问题进行修改完善。最后对 260 份有效问卷进行了数据分析。经过调查发现, 当今大学生的课余时间比较充足。在对自己的课余时间支配方面, 大学生按照从多到少的顺序依次是上自习或图书馆读书、睡觉、逛街、学习、上网、参加社团或学生会活动、做兼职、学习社会经验和技能、与朋友或恋人约会、锻炼、做运动、其他。同时也发现有不少学生对待课余时间利用比较随意, 没有制定计划, 不能科学利用课余时间。

此外, 我们还对线上学习情况进行了调查。部分学生缺乏良好的自我管理意识和自律能力, 容易出现听课的同时做些与学习毫不相关的事情或者分散注意力, 或者放松对自己的要求, 出现学习松懈、玩手机、打游戏等不良情况。这表明大学生的自控能力还有待提高。

4.2. 讨论

学生的课余时间因专业差异而有所不同, 因此他们需要认识到学习的重要性。为了充分利用课余时间, 学生应该制定科学合理的学习计划, 明确学习目标, 并专注于学习专业知识和强化专业技能。同时, 为就业和提升学历做好准备, 学生应具备一定的危机意识。增强自我管理意识, 主动学习自我控制相关知识, 给自己更多的心理暗示, 严格要求自己。适当参与课余活动和社团活动, 以实现全面发展, 树立正确的人生观和价值观。正确有效地利用智能手机, 充分发挥智能手机 APP 的便利性, 以达到学习专业知识的目的。不断坚持, 养成良好的学习习惯。

基金项目

塔里木大学大学生创新项目(编号: 2023190), 塔里木大学课程思政项目(编号: TDKCSZ22117)。

参考文献

- [1] 陈艺兰, 孙国营, 余仙, 李海波, 李靖. 大学生课余时间利用情况研究——以六盘水师范学院为例[J]. 电脑知识与技术, 2020, 16(16): 183-184.
- [2] 唐静. 大学生课余时间管理的调查与分析[J]. 中国健康心理学, 2010, 18(9): 1101-1102.
- [3] 杜改凤, 王明娟, 周娟娟, 等. 大学生课余时间管理现状与对策研究——以甘肃农业大学为例[J]. 内蒙古科技与济, 2020(11): 31-33.
- [4] 吴元华, 游少萍. 基于就业创业能力的大学生课余时间管理研究——以福建省某高校为例[J]. 淮南职业技术学院学报, 2021, 21(6): 110-112.
- [5] 李凡叶. 大学生时间管理倾向、一般自我效能感与就业竞争力的相关性研究[J]. 商洛学院学报, 2023, 37(4): 89-96.

- [6] 胡平建, 刘子金. 大学生课余生活满意度的实证研究——以四川省某普通高校为例[J]. 安康学院学报, 2011, 23(2): 108-111.
- [7] 张掬婴, 陈巍. 大学生闲暇教育状况调查及策略[J]. 学理论, 2011(10): 244-245.
- [8] 李慧. 高校大学生课余时间利用的现状与对策[J]. 湖北成人教育学院学报, 2016(2): 72-75.
- [9] 颜鲁林, 刘芯宇, 连玉平. 高职高专学生课余时间的利用现状调查分析[J]. 甘肃高师学报, 2022, 27(2): 106-110.
- [10] 韩国圣, 吴文新, 张捷. 大学生闲暇时间利用与教育引导初探——以山东大学威海分校为例[J]. 华东经济管理, 2008(6): 112-116.
- [11] 孙丽芝, 张红, 刘庆玲. 大学生课余时间分配及对学业成就影响的实证研究[J]. 重庆文理学院学报(社会科学版), 2022, 41(1): 127-140.
- [12] 陈艺兰, 孙国营, 余仙, 等. 基于大数据的大学生课余时间分配比例研究[J]. 电脑知识与技术, 2020, 16(14): 54-55.
- [13] 徐志. 基于网络爬虫的菜谱搜索和智能推荐方法研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽建筑大学, 2023.