

高职学生自我控制、心理韧性与在线学习投入的调查研究

刘俊茹

周口职业技术学院 河南 周口 466000

【摘要】在线学习投入表明了学生在在线学习活动中的努力程度，是影响在线学习收获的重要因素，是评估在线学习质量的重要维度。为探讨高职生心理韧性、自我控制、在线学习投入三者的相互关系及自我控制的中介作用，采用自我控制量表、青少年心理韧性量表和在线学习投入量表，通过问卷的方式对681名高职生进行了调查分析。结果表明：高职生自我控制与心理韧性均与在线学习投入呈显著的正相关。研究在一定程度上补充了在线学习投入理论，也为提高个体的在线学习投入水平提供了参考价值。

【关键词】心理韧性；自我控制；在线学习投入；高职学生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.013

在线学习投入指的是当个体在在线学习时，能够保持积极的情绪与情感体验，且在处理各种学习项目时，可以积极地面对^[1]。国外学者Phan等通过相应的研究发现，在衡量个体在线学习成绩时，在线学习投入可以作为一种可行的指标^[2]。大量的实证研究发现重视个体的在线学习投入水平有利于在线学习绩效^[3]。因此，如何提高在线学习效果与质量将越来越多地受到学者们的重视，这也提示我们有必要去研究下在线学习投入。

随着“互联网+”新形态的到来，新的教育理念、目标都在悄悄地产生着变化。高职生作为当今时代的职业学生，他们的心理健康教育问题是有必要引起我们的足够重视。以往对在线学习投入的研究对象主要集中在大中小學生等，并未特别突出研究高职生，尤其是对高职生的心理韧性、自我控制与学习投入还需要进一步的研究与探讨。

一、文献综述

（一）心理韧性

心理韧性也叫心理弹性，是指个体在经历失败、逆境或创伤后，仍能发挥自身资源，使其恢复常态的一种能力^[4]。李海垒、张文新^[5]的心理韧性模型认为，学习者的心理韧性水平可以影响其在面对学业任务时的表现。董泽松等^[6]的研究也表明，学习者的心理韧性与学习投入之间显示出正相关。

进行心理韧性方面的研究主要是为了帮助个体积极主动地适应日益更新的环境，提高个人的抗挫能力，从而减少不良事件给其带来的影响。另外，在心理韧性的相关研究中，研究者们大多把关注点放在了灾难幸存者、生活不幸者身上，而对普通人在日常生活中面临的种种压力与挫折所表现出的心理韧性缺乏相关研究。

（二）自我控制

自我控制是影响个体行为的一种内部因素。在平常的学习工作生活过程中，人们有是不是会出现发动或抑制自己行为的情况^[7]。所谓自我控制指的就是个体能够自主调节自己的行为，也就是说，可以发动或抑制某些特定的行为，比如抵制诱惑、克制不良行为等^[8]。自我控制在一定程度上影响着个体的心理发展水平，自我控制能力的高低影响着一个人成就水平。

关于直接研究自我控制与学习投入之间的关系的文献目前较为欠缺。现有的类似研究发现，自我控制与学习投入之间存在显著的正相关，学习者的自我控制能够正向预测其在在线学习投入，这可能是由于个体的自我控制在一定程度上与其所具有的积极心态存在着一定的关系^[9]。

（三）文献述评

关于在线学习投入的影响因素，大多研究集中在人口统计学等外部变量上，而对学生的心理韧性水平、自我控制水平等内部变量的研究相对较少。同时，当今时代积极心理学处于大流行状态，已经开始从对学生学习状况的研究转化到学习投入上来。关于高职生自我控制、心理韧性和在线学习投入这三者关系的探讨，国内尚显不足。因此有必要考察高职生自我控制、心理韧性和在线学习投入这三者的关系，从而进一步提高学生的学习投入水平，培养学习的主动性与积极性。

二、研究方法

（一）被试

本研究采用整群抽样方法，从周口市某职业学院抽取学生作为被试，总共发放了问卷720份。根据人口学统计变量，通过统计软件剔除无效问卷，共回收有效问卷681份，有效回收率为95%。

（二）研究工具

1. 在线学习投入量表

本研究选取了Sun等人编制的远程学习投入量表（SEDE）。该量表是相对较为成熟的量表之一，一共包括15个题项，包含三个维度，分别是认知投入、行为投入和情感投入。量表采用李克特五点计分法，其中项目9为反向计分^[10]。

2. 自我控制量表

本研究采用谭树华、郭永玉校订的Tangney等人（2004）编制的自我控制量表，该量表包括冲动控制、健康习惯、抵御诱惑、专注工作、节制娱乐5个维度^[11]。量表采用5点计分法，一共包括19个项目，本次测量对该量表进行正反向记分。其中1、5、11、14题为正向计分。

3. 心理韧性量表

采用胡月琴和甘怡群等人（2008）编制的《青少年心理韧性量表》，共包括27个条目，一共包括五个维度。又分为两个因素，分别是个人力和支持力^[12]。量表采用5点计分法，从低到高分代表“完全不符合”和“完全符合”五个选项，其中反向计分有11道题。

（三）统计方法

本研究采用SPSS26.0对数据进行处理，统计方法包括描述性统计、相关分析及回归分析等。

三、研究结果

（一）高职生自我控制、心理韧性和在线学习投入总体特征

本研究通过描述性统计对高职生自我控制、心理韧性和在线学习投入这三个变量以及相应的各维度进行了分析，结

果见表1。

表1 自我控制、心理韧性及在线学习投入总体情况描述

变量	M	SD	变量	M	SD
冲动控制	20.98	4.26	支持力	40.20	6.80
健康习惯	9.75	2.47	心理韧性	92.31	12.39
抵制诱惑	12.33	2.50	认知投入	27.77	0.80
专注工作	9.56	2.06	情感投入	24.50	5.18
节制娱乐	10.83	2.29	行为投入	15.76	0.87
自我控制	63.45	10.56	在线学习投入	68.02	6.15
个人力	52.11	7.53			

由表1可知，高职生的自我控制总体水平为63.45，其中，冲动控制的平均值最高，其次为抵制诱惑、节制娱乐，相对来说，健康习惯和专注工作平均值较低。高职生心理韧性总体水平为92.31，其中，个人力的得分最高，其次为支持力。另外，高职生的在线学习投入总体水平为68.02，得分最高的是认知投入，其次是情感投入、行为投入。

(二) 自我控制、心理韧性和在线学习投入的相关性

通过运用相关分析的方法对高职生自我控制、心理韧性和在线学习投入进行研究，可以发现这三者之间呈现出两两正相关。这也表明，高职生的自我控制水平越强，相应的在线学习投入水平也越高；高职生的心理韧性水平表现的越强，其在线学习投入水平也越好。

四、分析与讨论

(一) 高职生三个变量的总体特征

从整体上看，高职生自我控制处于中上等程度，这与何杰等人的研究结果吻合^[13]。就各维度而言，冲动控制与抵制诱惑的得分较高，说明高职生具有较高的自我控制能力；然而，其健康习惯、专注工作维度上的得分却比较低，说明高职生对自己在学习生活行为习惯上缺乏自我控制，表现在对学习工作的专注度不高。这可能主要是因为高职生虽有一定的自我控制能力，但做事情缺乏专一性，对学业的主动性不够。

本研究中高职生心理韧性总体上处于中上等水平，这与过去研究保持一致^[14]。通过研究结果我们可以发现，首先个人力的得分最高，其次是支持力。当高职生在学习过程中遇到一些学习问题时，在多数情况下，他们会自己调节情绪，找到解决问题的办法，而很少会向家庭与学校获取支持与帮助。

研究结果表明：高职生在线学习投入总体上位于中等程度，认知投入水平得分最高，其次为情感投入与行为投入。高职生虽然对学习的知识有初步的认识，但是主动性不高，缺乏积极的情绪体验，无法投入足够的精力。

(二) 自我控制、心理韧性和在线学习投入的关系

本研究结果发现，高职生的自我控制水平与心理韧性水平之间以及相应各变量之间均呈现出显著的正相关，这一结果与王景芝等人的研究结果是基本一样的^[15]。这表明高职生的自我控制水平越高，其心理韧性水平就越高，越可以更好地解决学习中遇到的问题。其次，高职生的心理韧性水平与在线学习投入之间也呈现出显著正相关，心理韧性越强，个体的在线学习投入水平相应也表现的越高。另外，高职生自我控制与在线学习投入水平两者之间也呈现出显著正相关，也就是说，个体越能控制自我，在在线学习投入这个方面表现越好。

五、小结

(一) 研究结论

通过研究，我们可以得出以下结论：高职生的自我控制、心理韧性水平与在线学习投入水平呈显著正相关。

(二) 研究不足与展望

本研究也存在一定的不足。首先，研究只抽取了一所高职院校，虽然被试是随机抽取，并尽量平衡年级和性别等因素，但样本的代表性仍不够充分。其次，本研究仅仅采用了量表、问卷法进行测量，在一定程度上，得出的调查结果可能会受到一些影响。再次，未考虑其他内外部因素对在线学习投入的影响。总之，自我控制与在线学习投入之间的关系需要进一步验证。最后，本研究只考察了心理韧性、自我控制与在线学习投入的关系，而影响学生的学习行为有多种，并且自我控制对个体的影响是多方面的，未来的研究应进一步探讨心理韧性、自我控制对高职生其他行为的影响。今后还可以通过老师、父母和朋友来评估他们的心理状态；在未来的研究中，应扩大样本选择范围，如性别、文化背景、等级等，尽量能达到均衡分布，以提高研究的可靠性和适用性；可以再加上其他因素的影响来研究高职生心理韧性、自我控制和在线学习投入之间的关系。

参考文献

[1] 沈姗芸, 李颖, 蓝琰, 等. 在线学习投入研究进展书评[J]. 教育信息技术, 2019 (11): 3-9, 15.

[2] 文书锋, 孙道金. 远程学习者学习参与度及其提升策略研究——以中国人民大学网络教育为例[J]. 中国电化教育, 2017 (09): 39-46.

[3] 叶艳, 范方, 陈世健, 等. 心理弹性、负性生活事件和抑郁症状的关系: 钢化效应和敏化效应[J]. 心理科学, 2014, 37 (6): 1502-1508.

[4] 李海垒, 张文新. 心理韧性研究综述[J]. 山东师范大学学报(人文社科版), 2006 (51): 149-152.

[5] 董泽松, 魏昌武, 兰兴妞, 莫璐熙. 桂东民族地区留守儿童心理韧性在感恩与学习投入间中介作用[J]. 中国学校卫生, 2017, 38 (4): 598-600.

[6] 黎建斌. 自我控制资源与认知资源相互影响的机制: 整合模型[J]. 心理科学进展, 2013, 21 (02): 235-242.

[7] 杨勇. 高中生的目标心理距离与学习投入: 学习效能感和自我控制的中介作用[D]. 宁波: 宁波大学硕士论文, 2018.

[8] 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16 (5): 468-470.

[9] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 40 (8): 902-912.

[10] 何杰, 李莎莎, 付明星. 高职学生手机成瘾与心理健康自我控制及自尊关系[J]. 中国学校卫生, 2019, 40 (1): 79-82.

[11] 郭峰, 汪志兵. 高职学生心理韧性调查分析 ——以江苏省三所高职院校为例[J]. 职业技术教育, 2011, 31 (32): 60-63.

[12] 王景芝, 陈段段, 陈嘉妮. 流动儿童自我控制与社会适应的关系: 心理韧性的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2019 (10): 70-75.

作者简介: 刘俊茹 (1987—), 女, 河南周口人, 硕士, 研究方向为基础心理学、发展与教育心理学。