

大学生线上学习投入特点及与自我控制的关系研究

刘贤敏

(常熟理工学院,江苏常熟 215500)

[摘要] 为了了解大学生的线上学习投入状况以及其与自我控制的关系,本研究采用问卷法对386名大学生进行了调查。结果发现:大学生线上学习投入处于中等水平;不同年级、不同性别的大学生线上学习投入存在显著差异,不同专业的大学生线上学习投入不存在显著差异;自我控制中的抵御诱惑维度、专注工作维度、节制娱乐维度可以正向预测大学生线上学习投入。结论:可以通过提升大学生的自我控制水平中的抵御诱惑、专注工作、节制娱乐提高线上学习投入水平。

[关键词] 大学生;自我控制;线上学习投入

[中图分类号] G642 **[文献标识码]** A

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.09.057

[文章编号] 2096-711X(2025)09-0176-03

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

在当今时代,互联网技术的飞速发展如同春风化雨,为教育领域带来了翻天覆地的变革。网络学习作为一种新型的学习方式,已经逐步崭露头角,成为众多大学生们青睐的学习模式之一。回顾过去几年,线上学习平台如同雨后春笋般层出不穷,吸引了广大学生群体的积极参与和热烈响应。相较于传统的面对面授课,线上学习以其独特的时间和空间灵活性,极大地满足了学生们的个性化学习需求,使得学习变得更加便捷和高效。这种灵活性和便捷性使得线上学习迅速融入大学生的学习生活中,成为他们学习道路上不可或缺的一环。然而,尽管线上学习在大学生群体中普及度越来越高,关于其投入程度以及学习效果的评估,至今仍无明确的结论。线上学习投入,即学习者在网络学习过程中所表现出的积极状态,是衡量学生学习效果的重要指标。网络环境下学生的学习投入状况,不仅直接反映了学生是否真正成为学习的主人,更是检验线上学习效果的关键因素。总之,线上学习作为一种新型的学习方式,以其独特的优势和魅力,正在逐步改变着大学生的学习模式。然而,如何提高大学生线上学习的投入程度,确保学习效果的最大化,仍是需要不断探索和研究的课题。

自我控制力是指个体在遭遇诱惑和冲动时,所展现出的非凡自制力,使其能够有效地抑制即时欲望,调整并优化自身行为。这种能力不仅有助于个体遵循社会规范,更能在长远目标的实现过程中发挥关键作用。近年来,相关研究发现,自我控制力对于大学生而言,具有不可忽视的重要性。它不仅能够有效地缓解学业压力,帮助大学生更好地应对挑战,同时还能显著降低网络成瘾的风险,使大学生远离虚拟世界的诱惑。此外,自我控制力还能提高大学生在课堂中的参与度,激发他们的学习热情。作为一种稳定的人格特质,自我控制力对学习投入状态的影响不容忽视。研究表明,自我控制力与学习投入程度之间存在显著的正相关关系,这意味着具备较高自我控制力的大学生,在学习过程中往往更加专注、投入。这种能力不仅能促进学习效果的提升,还能为大学生的未来发展奠定坚实基础。基于这些发现,本研究旨

在探讨两个主要问题:首先,大学生在线上学习中的投入状况如何;其次,大学生的自我控制力是否能够预测其在线上学习中的投入程度。

一、研究对象及方法

(一)研究对象

本研究对江苏省某高校大学生进行随机抽样调查,共回收了386份有效问卷,有效率为96.5%。其中,男性学生有162人,女性学生有224人;文科的学生有235人,理工科的学生有151人;一年级学生有128人,二年级学生有90人,三年级学生有105人,四年级学生有63人。参与调查的学生年龄分布在18至24岁之间,平均年龄为18.65岁,标准差为1.22岁。

(二)研究工具

1. 自我控制量表

采用谭树华等人编制的自我控制量表,量表分为五个维度,分别为冲动控制、健康习惯、抵御诱惑、专注工作和节制娱乐,量表采用5级计分,从“完全不符合”到“完全符合”分别记1~5分。各维度内所有题目的得分相加即为该维度总得分,得分越高表示该维度代表个体自我控制程度越高。该量表在本研究中的内部一致性系数为0.91,各分量表的内部一致性系数分别为0.90、0.92、0.91、0.91、0.90。

2. 采用李佳欣编制的大学生在线学习投入量表,该量表根据“远程学习投入量表”编制,分为行为、认知、情感和社会性交互投入四个维度,量表采用5级计分,从“完全不符合”到“完全符合”分别记1~5分。各维度内所有题目的得分越高就说明其线上学习投入越高。该量表在本研究中的内部一致性系数为0.92,各分量表的内部一致性系数分别为0.91、0.91、0.90、0.92。

(三)统计方法

本研究数据全部录入SPSS 22.0软件进行分析。

二、研究结果

(一)大学生自我控制与线上学习投入描述性统计

结果表明,大学生的自我控制得分为3.42,处于中等水

收稿日期:2024-10-8

基金项目:本文系江苏省高校哲学社会科学项目研究成果(项目编号:2022SJYB1500)。

作者简介:刘贤敏(1981—),女,山东单县人,常熟理工学院师范学院副教授,硕士。

平,五个维度中专注工作得分较高,而抵御诱惑得分最低,从低到高依次是抵御诱惑(3.23±0.93)、冲动控制(3.31±0.87)、节制娱乐(3.33±0.89)、健康习惯(3.53±0.96)、专注工作(3.86±0.90)。大学生线上学习投入得分为3.61,处于中等水平,认知投入、情感投入、行为投入和社会性交互投入四个维度也处于中等水平,各维度得分从低到高为认知投入(3.42±0.59)、情感投入(3.47±0.72)、社会性交互投入(3.73±0.69)、行为投入(3.84±0.71)。

(二)大学生线上学习投入的维度分析

为了深入探究大学生线上学习的投入程度,采用了配对样本t检验分析性别差异,并运用多因素方差分析考察年级和专业的差异。研究表明,线上学习投入性别差异显著($t=5.80, P<0.01$),女生在认知、情感、行为及社会性交互四个维度的投入得分均显著高于男生($t=5.28, P<0.01; t=5.34, P<0.01; t=5.54, P<0.01; t=5.89, P<0.01$)。年级之间也存在显著差异($t=9.28, P<0.01$),总体来看,大学二年级线上学习投入水平最低(3.56±0.59),而大学四年级线上学习投入水平最高(3.71±0.54)。结果还表明,线上学习投入不存在专业差异($t=0.57, P>0.01$)。

(三)大学生线上学习投入与自我控制的相关回归分析

相关表明,大学生自我控制各维度与线上学习投入总分呈显著正相关($r=0.50, P<0.01; r=0.41, P<0.01; r=0.42, P<0.01; r=0.39, P<0.01; r=0.40, P<0.01$),与线上学习投入四个维度也均呈现显著正相关($r=0.36, P<0.01; r=0.41, P<0.01; r=0.45, P<0.01; r=0.51, P<0.01; r=0.43, P<0.01; r=0.44, P<0.01; r=0.43, P<0.01; r=0.40, P<0.01; r=0.34, P<0.01; r=0.35, P<0.01; r=0.41, P<0.01; r=0.41, P<0.01; r=0.43, P<0.01; r=0.35, P<0.01; r=0.33, P<0.01; r=0.42, P<0.01; r=0.39, P<0.01; r=0.33, P<0.01; r=0.44, P<0.01; r=0.45, P<0.01$)。

为了深入挖掘大学生自我控制能力各个维度与线上学习投入程度各层面之间的内在联系,本研究进一步使用了回归分析。将自我控制的多个维度作为预测变量,线上学习投入各维度作为因变量,更加精确地量化自我控制能力对线上学习投入的预测力。结果发现,自我控制对于线上学习投入的影响是正向的($t=7.36, P<0.01; t=6.74, P<0.01; t=6.49, P<0.01$),在自我控制的各个维度中,抵御诱惑、专注工作和节制娱乐这三个维度对大学生线上学习投入的正向预测作用尤为显著(认知投入: $t=4.47, P<0.01; t=5.53, P<0.01; t=5.65, P<0.01$;情感投入: $t=6.76, P<0.01; t=6.62, P<0.01; t=6.21, P<0.01$;行为投入: $t=4.98, P<0.01; t=5.60, P<0.01; t=5.82, P<0.01$;社会性交互投入: $t=5.87, P<0.01; t=6.66, P<0.01; t=5.94, P<0.01$)。

三、结论

(一)大学生自我控制与线上学习投入分析

本研究发现,大学生自我控制处于中等水平,与以往研究基本一致。这主要得益于大学生所处的独特环境——一个既自由又充满竞争的学习氛围。这种氛围激发了他们更深入地投入到工作和学习当中,不断锤炼自我,以提升自身的竞争力。在大学时期,他们不仅要系统掌握各自专业领域的知识和技能,更要全方位地提升自身的综合素质。这不仅包括学术能力,更涵盖沟通协作、创新思维、领导力等多方面

的素质,只有做好充分的准备,才能在未来的职业生涯中游刃有余,迎接各种挑战。因此,大学生们十分珍惜这段宝贵的时光,充分利用大学这个平台,努力学习,不懈追求,专注提高自己的专业水平,不断拓宽知识领域,同时也需要关注个人成长,培养良好的心态和习惯。如此他们在日益激烈的市场竞争中,方能占据有利地位。大学生线上学习投入处于中等水平,符合研究者的假设。但在维度得分上,与有些研究并不一致。本研究中行为投入水平最高,这说明大学生线上学习已经成为学习过程中非常重要的一环,也从侧面反映出,大学生的能够借助学习工具和资源,在学习任务和课程活动的调控下实现线上学习的基本路径。

(二)大学生线上学习投入的维度分析

数据表明,与男生相比,女生线上学习投入状况更好,该结果与以往研究基本一致。女生在学习过程中往往表现出更强的计划性和自律性,她们倾向于设定并遵循详细的学习计划,明确自己的学习目标。女生在学习和探索新知识时,更易体验到满足感和积极的情绪,进而增强对学习的兴趣和参与度。从年级上看,二年级学生可能会遭遇所谓的“大二低潮”现象,即二年级学生在学习态度、学习投入、学习效果以及情感体验等方面,相较于一年级时的积极状态,出现了显著的下降。这可能是由于二年级学生面临诸多现实困难与选择,如专业选择的困惑、未来发展方向的不确定性等,这些因素可能导致学生感到迷茫和压力,从而影响他们的学习投入,大四的学生可能因为面临毕业、就业或考研等压力,他们的学习投入水平通常较高,因为他们需要为未来的职业生涯做准备。此外,四年级学生可能已经形成了较为成熟的学习方法和习惯,这有助于他们在在学习上更加投入。因此大四的学生学习时更能全身关注的投入,心无旁骛、全力以赴。本研究中没有发现专业的差异,这说明,不同专业的大学生在参与线上学习时,大都能够自律负责地对待学习,自主创设学习环境,视学习为己任,力争适应线上学习的环境。

(三)大学生自我控制与线上学习投入的相关分析

研究表明,具备较高自我控制能力的大学生,在参与线上学习时展现出更显著的投入程度。这一发现表明,大学生越是能主动掌控自己的行为,控制冲动行为、养成良好的健康习惯、专注于本职工作、节制过度娱乐和抵御外界的诱惑,线上学习中就能更容易抑制消极的自动化行为,朝着对自己有利的方向行动。进一步的研究也表明,抵御诱惑、专注工作、节制娱乐可以有效预测大学生线上学习投入状况。也就是说,大学生面对网络,在没有限制的情况下,能自觉抵御来自网络诱惑、专注完成学习任务、控制网络娱乐,容易在线上学习中投入更多的时间和精力。具有较强自我控制能力的个体,更能有效地管理和调整自己的情感反应及投入行为。以往的研究也表明,高水平的自我控制能力预示着更频繁的积极情绪体验、更深入的学习参与度以及更优异的学业成绩。

因此,为了显著提升大学生的学业成绩,学校必须将更多的关注与重视投入到学生的线上学习投入程度,将其视为提升教育质量的关键环节。首先,学校应当从多个维度出发,系统性地全面提升大学生的自我控制能力。这可以通过积极开展各类体育锻炼活动实现,让学生在挑战自我、战胜困难的过程中,磨炼出坚韧不拔的意志力。在此基础上,引

导学生会自我调节、自我管理以及自我控制,使他们能够在学习过程中保持专注和自律。其次,学校应当大力倡导和推广线上课程以及混合式教学模式,让学生深刻认识到线上学习在当今时代的重要性与必要性。通过优化课程设置,使线上学习成为学生知识获取、能力提升的有力助手和有效途径,激发他们主动参与线上学习的热情。再次,为了提高线上课程的互动性,学校应当采纳多种策略,如组织线上讨论、提供实时问答支持、开展小组项目等。这些策略有助于打破线上学习的孤独感,促进学生在学习过程中的互动交流,从而提高学习效果。最后,学校应当致力于打造个性化的学习体验,运用数据分析技术,深入了解学生的学习习惯、兴趣和偏好。在此基础上,为学生量身定制个性化的学习路径,提供丰富多样的学习资源,以满足他们个性化的学习需求。通过这种方式,激发学生的学习兴趣,提高他们的学习效率,进而实现学业成绩的显著提升。

总之,学校在关注大学生线上学习投入程度的同时,要从多方面入手,全面提升学生的自我控制能力、优化线上课程设置、提高互动性,以及打造个性化学习体验,为大学生创造一个良好的学习环境,助力他们实现学业上的成功。

参考文献:

- [1]朱莉,杨静远,翁志武.学习支持服务视角下提升在线学习投入的策略研究[J].浙江医学教育,2020,19(6):4-6.
- [2]蔡旻君.学习者在线学习行为投入新探索——基于点、线、面方法的评估模型构建[J].中国电化教育,2023(8):84-93.
- [3] Meldrum R. C., Connolly G. M., Flexon J., et al. Parental low self-control, family environments, and juvenile delinquency[J]. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 2016,60(14):1623-1644.
- [4]张陆,孙山,游志麒.网络成瘾对大学生学业压力的影响:睡眠质量与自我控制的中介作用[J].心理发展与教育,2024,40(2):279-287.
- [5]陈雪莲,苏宇涵,张钊.自我效能感与大学生网络成瘾:自我控制的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2024,32(2):371-373.
- [6]徐广路,王皓天,吴崇.大学生自我领导力与课堂参与度的关系:自我控制的中介作用和感知有用性的调节作用[J].心理学探新,2024,44(1):44-51.
- [7]魏忠凤.自我控制与大学生学业拖延的关系:手机成瘾与学习投入的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2023,31(5):1248-1252.
- [8]高斌,张丹丹,王娟,等.大学生日常烦心事与学习投入的关系:一个链式中介模型[J].心理研究,2020,13(3):269-274.
- [9]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.
- [10]李佳欣.大学生数字化学习能力、在线学习投入和学习绩效的关系研究[D].重庆:西南大学,2021.
- [11]陈田子,周喜华.数字化学习时代大学生在线学习投入的现状及相关影响因素[J].中国成人教育,2023(15):22-27.
- [12]孙瑞映.大学生自我控制和应对方式的现状调查及OB训练干预研究[D].大连:辽宁师范大学,2022.
- [13]王琳.在线教学中教师关怀行为、学业诚信与在线学习投入的关系研究[D].大连:辽宁师范大学,2022.
- [14]徐萍,刘燕玲.护理学专业本科生线上学习投入现状及影响因素研究[J].教育教学论坛,2024(16):22-25.
- [15]李陈财,杨欣,刘建昆.从上海部分高校的调查看本科生学习投入的差异性[J].上海教育评估研究,2021,10(3):69-73.
- [16]吕素香.大二低潮现象原因与对策[J].中国高等教育,2015(10):56-58.
- [17]李修杰,张安慧.大学生学习投入水平及相关因素研究[J].上海教育评估研究,2019(6):53-56.
- [18]Baumeister R. F., Vohs K. D., Tice D. M. The strength model of self-control[J]. Current Directions in Psychological Science, 2007,16(6):351-355.
- [19]高斌,朱穗京,吴晶玲.大学生手机成瘾与学习投入的关系:自我控制的中介作用和核心自我评价的调节作用[J].心理发展与教育,2021,37(3):400-406.

A Study on the Characteristics of College Students' Online Learning Engagement and Its Relationship with Self-control

LIU Xian-min

(Changshu Institute of Technology, Changshu Jiangsu 215500, China)

Abstract: To learn the level of college students' online learning engagement and its relationship with self-control, this study conducts a survey using questionnaires among 386 college students. The results show that college students' online learning engagement is at a medium level; there are significant differences in online learning engagement among college students of different grades and genders, while there are no significant differences in online learning engagement among students of different majors; the dimensions of resisting temptation, focusing on work, and moderating entertainment in self-control can positively predict college students' online learning engagement. Conclusion: The level of online learning engagement among college students can be improved by enhancing their self-control in the dimensions of resisting temptation, focusing on work, and moderating entertainment.

Key words: college students; self-control; online learning engagement

(责任编辑:桂杉杉)