

大学生自我控制困境及策略使用的质性研究

陈雪飞

曲靖师范学院教师教育学院, 云南 曲靖

收稿日期: 2023年4月28日; 录用日期: 2023年6月12日; 发布日期: 2023年6月25日

摘要

为了解大学生日常生活和学习中自我控制困境及策略使用的情况, 采用质性研究方法, 对22名大学生进行深入访谈。调查发现, 大学生在日常生活上的自我控制困境主要表现在作息规律、健康管理、情绪控制、理性消费方面。在学习上的自我控制困境主要表现在上课认真听讲, 按时完成学业任务, 考研、考级、考证等考试的备考过程。大学生自我控制失败的主要原因有: 无目标和计划、自身自控能力差、外在环境影响、任务因素等方面。大学生应对自我控制困境时经常使用情境选择策略、情境修正策略、注意策略、很少使用认知评价策略和反应调整策略, 计划策略和习惯策略也是大学生经常使用的策略并且效果较好。

关键词

大学生, 自我控制, 策略, 质性研究

A Qualitative Study on the Self Control Dilemma and Strategy Use of College Students

Xuefei Chen

Teacher Education School, Qujing Normal University, Qujing Yunnan

Received: Apr. 28th, 2023; accepted: Jun. 12th, 2023; published: Jun. 25th, 2023

Abstract

To understand the self-control dilemma and strategy use of college students in their daily life and learning, a qualitative research method was used to conduct in-depth interviews with 22 college students. The survey found that the self-control dilemma of college students in daily life mainly manifests in the aspects of daily routines, health management, emotional control, and rational

consumption. The self-control dilemma in learning mainly manifests in listening attentively in class, completing academic tasks on time, and preparing for exams such as postgraduate entrance exams, grading exams, and certification exams. The main reasons for college students' self-control failure include external environmental influences, lack of goals, lack of planning, poor self-control ability, and task factors. College students often use situational selection strategies, situational correction strategies, attention strategies, and rarely use cognitive evaluation strategies and reaction adjustment strategies when dealing with self-control difficulties. Planning strategies and habit strategies are also commonly used strategies by college students and have good effects.

Keywords

College Student, Self-Control, Strategy, Qualitative Research

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

自我控制是指改变自己反应的能力，尤其是使其符合理想、价值观、道德和社会期望等标准，并支持追求长期目标的能力(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007)。许多研究表明，自我控制能够预测各级学生的学业成绩，包括大学生(Duckworth, Taxer, Eskreis-Winkler, Galla, & Gross, 2019)。人们可能会认为，大学生的自我控制能力较好，但实际上情况并不乐观。有研究表明，92%的本科生承认在课堂上发送或接收短信(Tindell & Bohlander, 2012)。超过三分之一的学生上网都花在查看电子邮件、通过社交媒体给朋友发消息、阅读新闻、购物、看视频和玩游戏上(Ravizza, Uitvlugt, & Fenn, 2017)。相对于中小学，大学学习阶段少了父母的监督，相对更加自由，是一个更加需要自律学习和成长阶段。在校大学生超前消费，熬夜，手机依赖，网络成瘾，学业拖延等现象的出现，都反映了大学生自我控制力的缺乏。以往关于自我控制的研究主要集中于对自我控制失败原因的研究，最近的一些研究表明，为了成功地进行自我控制，人们还会使用各种自我控制策略。了解人们日常生活中自我控制策略的使用机制将有助于对人们自我控制能力提高进行干预。本研究采用质性研究方法对大学生日常生活和学习中自我控制困境特定进行调查，并进一步分析大学生自我控制失败的原因及应对自我控制困境时使用自我控制策略的情况，以期能在一定程度上揭示其中的某些规律，为相应的后继研究奠定基础。

2. 研究方法和过程

2.1. 研究方法

本研究对大学生进行深入访谈，通过对访谈资料的收集、编码来探究大学生常见的自我控制困境特点，分析大学自我控制失败的原因以及在应对自我控制困境时采用的自我控制策略。研究过程主要包括准备和数据收集、开放式编码、主轴编码、选择性编码、写作等5个阶段。

2.2. 研究目的

关于大学生自我控制困境及策略使用的研究遵循质性研究的路径，采取访谈的方法，从大学生个体视角出发，聆听大学生真实的声音，探查大学生日常生活和学习中主要的自我控制困境表现；分析大学生自我控制失败的主要原因；了解大学生在自我控制困境中常用的自我控制策略。

2.3. 研究对象

本研究以 22 名曲靖师范学院在校本科生为访谈对象。其中, 男生 10 人, 女生 12 人, 从大一到大四人依次为 5、6、6、5 人; 所有访谈对象的年龄在 18~24 岁之间, 其专业覆盖学前、小学教育、数学、物理、化学、汉语言文学、美术、生物、音乐、体育等 10 个专业。本研究第 1 阶段的访谈对象随机选择, 第 2 阶段和第 3 阶段的访谈对象通过理论抽样选取(选择自我控制困难的学生)。

2.4. 研究过程

2.4.1. 阶段 1——开放式编码

通过半结构式访谈收集资料, 共访谈 22 人。访谈之前, 请被访谈者先阅读自我控制的概念, 以帮助他们更好地理解什么是自我控制, 并且告诉被访谈者如果有不理解或者有疑问可以提问。

本研究访谈的主要内容如下, 并针对不同访谈对象对其进行灵活调整。

1) 你觉得自己的自我控制能力怎样, 是较好? 还是较差? 你有为提高自己的自我控制能力努力过吗? 你采取过哪些方式来提高自己的自我控制能力? 你觉得哪些方式比较有效?

2) 举例说明, 你在学习上需要自我控制的情境。

3) 请你描述 1~2 个学习上自我控制失败的情境, 你当时想做什么? 实际发生了什么? 你觉得导致当时自我控制失败的原因有哪些?

4) 请你描述 1~2 个学习上做到有效自我控制的情境, 你当时想做什么? 实际发生了什么? 在这种情况下, 你是如何控制自己的?

5) 举例说明, 你在生活中需要自我控制的情境。

6) 请你描述 1~2 个生活上自我控制失败的情境, 你当时想做什么? 实际发生了什么? 你觉得导致当时自我控制失败的原因有哪些?

7) 请你描述 1~2 个生活中做到有效自我控制的情境, 你当时想做什么? 实际发生了什么? 在这种情况下, 你是如何控制自己的?

8) 在日常生活和学习中, 你经常使用什么样的方法进行自我控制? 你觉得哪些方法最有效?

这一阶段的访谈资料可以帮助研究者收集到与范式模型相关的初始代码, 通过仔细反复编码, 最终共获得了关于大学生自我控制的三个初始类目和 37 个初始代码, 具体情况见表 1。

Table 1. Categories and encoding of open encoding

表 1. 开放式编码的类目及编码

| 类目 | 编码 |
|-----------|---|
| 自我控制困境 | 1. 认真听课 2. 按时完成学业任务 3. 完成考研、考级、考证等学习目标 4. 作息规律 5. 锻炼身体 6. 控制体重 7. 控制情绪 8. 健康饮食 9. 控制消费 |
| 自我控制失败的原因 | 10. 意志不坚定 11. 环境干扰 12. 同伴影响 13. 没有目标 14. 懒惰 15. 没有兴趣 16. 没有计划 17. 受情绪影响 18. 任务难度大, 短期效果不显著 19. 给自己找借口 |
| 自我控制策略 | 20. 将手机放在远处 21. 制定计划 22. 设定目标 23. 找人监督 24. 自我激励 25. 物质奖励或惩罚 26. 形成习惯 27. 置身有利于自我控制的环境 28. 提高动机 29. 想象消极结果 30. 想象积极结果 31. 心理暗示 32. 调整心态, 情绪 33. 提高兴趣 34. 与他人对比 35. 转移注意力 36. 约定规则 37. 努力遏制想法 |

2.4.2. 阶段 2——主轴编码

进一步对开放式编码阶段获得的类目进行筛选, 发现范式模型中的各部分之间的连接与关系。以开放式编码内容为基础, 结合 8 位访谈对象的访谈资料, 对类目进行调整。例如: 将自我控制困境归为 5

个核心主题：认真完成平时学业任务，备考(考研、考级、考证)，保持身体健康，控制情绪，控制消费。将自我控制失败原因归为 4 个核心主题：外在环境因素，没有目标、计划，自身因素，任务因素。将自我控制策略归为 5 个核心主题：情境策略，注意策略，评价策略，反应策略，捷径策略，具体情况见表 2。

2.4.3. 阶段 3——选择性编码

采用选择性编码的方式，进一步获得类目与类目、类目与主题之间的关系。

Table 2. Core themes and sub themes formed by coding selection

表 2. 选择编码形成的核心主题与次级主题

| 类目 | 核心主题 | 次级主题 |
|--------|--------------|---|
| 自我控制困境 | 认真完成平时学业任务 | 1. 认真听课 2. 按时完成学业任务 |
| | 备考(考研、考级、考证) | 3. 完成考研、考级、考证等学习目标 |
| | 保持身体健康 | 4. 作息规律 5. 健康管理 |
| | 控制情绪 | 6. 控制情绪 |
| | 控制消费 | 7. 控制消费 |
| 自我控制失败 | 外在环境因素 | 8. 环境影响 9. 同伴影响 |
| | 没有目标、计划 | 10. 没有目标 11. 没有计划 |
| | 自身因素 | 12. 意志不坚定 13. 懒惰 14. 受情绪影响 |
| | 任务因素 | 15. 没有兴趣 16. 任务难度大，短期效果不显著 |
| 自我控制策略 | 情境策略 | 17. 将手机放在远处 18. 置身有利于自我控制的环境 22. 找人监督 |
| | 注意策略 | 19. 转移注意力 20. 想象严重后果 21. 成功期望 23. 调整心态，情绪 |
| | 评价策略 | 24. 心理暗示 25. 自我激励 26. 提高动机 |
| | 反应策略 | 27. 努力遏制想法 |
| | 捷径策略 | 28. 制定计划 29. 设定目标，分解目标 30. 形成习惯 31. 约定规则 |

3. 大学生常见的自我控制困境分析

访谈了解到，在日常生活中大学生经历自我控制困境主要体现在健康饮食、作息规律、锻炼身体等方面。比如多数同学表示虽然知道吃垃圾食品不利于健康和保持体重，但是很难控制自己。还有多数同学谈到，自己很希望能够按时起床和睡觉，但是由于手机短视频等诱惑，不能按时睡觉，很多大学生表示刷手机视频导致熬夜，由于熬夜又导致第二天起不来，因此按时起床也很难做到。许多同学表示有锻炼身体的愿望，但是不能坚持下去。另外还有 2 个同学表示需要控制自己的情绪，有 3 个同学提到在“双十一”的时候需要控制自己购物。大学生在学习中需要自我控制的情景主要表现为上课想要认真听课，完成老师布置的作业，期末考试复习，备考英语四、六级考试、教师资格证考试、考研等需要更好的自我控制。在这些自我控制困境中多数大学生表示对他们自我控制最大的诱惑来自于手机，几乎所有学生都谈到被手机内容吸引。

4. 大学生自我控制失败的主要原因分析

通过访谈了解，大学生自我控制失败的原因主要以下几个方面：

4.1. 无目标无计划

大多数大学生都提到没有目标没有计划是导致自我控制失败的主要原因。高中时期的学习目标就是

考大学,考上大学后,由于没有了升学压力,许多大学生没有明确的学习目标,加上对自我认识不清楚,没有明确的职业规划,导致学习动力不足。由于高中时期学习都是老师和父母安排,许多大学生表示没有做学习计划的习惯。因为没有计划,所以经常拖延,不能按时完成学习任务。

4.2. 自身因素

许多大学生在谈到自我控制能力的时候,都认为自己的自控能力比较差,也承认自己比较懒惰,意志不坚定。现在的大学生都是“00”后,“00后”大学生出生在家庭物质条件比较富足,父母文化水平逐渐提高的时代。由于父母对孩子的教育越来越重视,为了让自己的孩子毫无杂念,一心学习,把学习之外的所有事都替他们考虑好了安排好了。所以,孩子根本就不用去考虑学习以外的事情。这样从小到大他们形成了强依赖性,低独立性的个性特征,长此以往他们就严重的缺乏自我管理能力和控制能力。

4.3. 任务因素

现代大学几乎人人都拥有笔记本、平板电脑、智能手机,网络基本上覆盖到校园的各个角落,网络应用带来便利的同时,也带来一些负面效应。大学生上课刷手机,熬夜上网比较普遍,有些大学生整天沉迷于网络游戏,不能自拔,再加上大学生自身对于自己的价值观、人生观的认识还不是很清楚,对于将来的自我没有进行长远的规划,比较迷茫,自我约束力低,大学生上课刷手机,课后打游戏,自我娱乐比较常见。一些大学生由于自我控制能力差,又容易受他人影响,看到别人玩自己也去玩。

4.4. 外在环境因素

部分学生表示对于不感兴趣的课程自我控制能力差,已有研究结果也提出自我控制与兴趣和动机有关。还有学生谈到,虽然很想做好一件事情,但是事情难度大,比如学跳舞,练习钢琴等,需要付出很大努力,但是在短时间内又不能见到很好的学习效果,就容易放弃。这在一定程度上说明大学生急于求成,克服困难的意志和决心不够。

5. 大学生自我控制策略使用分析

Duckworth 等人在情绪调节过程模型(Gross, 1998)的基础上提出了自我控制过程模型(Duckworth, Gendler, & Gross, 2014; Duckworth et al., 2019)。该模型根据冲动产生的阶段提出五大类自我控制策略,这五种自我控制策略类型被认为是目前关于自我控制策略研究中使用较多的策略类型,包含了人们在日常生活中使用的绝大多数策略类型(Duckworth et al., 2019)。在本研究中我们试图将大学生在应对日常自我控制困境中使用的自我控制策略也按这五种自我控制策略类型进行分类。

5.1. 情境选择策略

情境选择策略是指为了更好地实现自己的长远目标而让自己在遇到诱惑之前就置身于能够很好地对抗诱惑的环境(Duckworth, Gendler, & Gross, 2016)。例如,在图书馆里,学生们在一间安静、光线充足、排列着书架的房间里,他们周围也许还有一些学生,他们都安静地读写,而不是聊天或发短信。这些身体和环境线索往往会激发与学业目标一致的冲动,抑制与学业目标不一致的冲动。而如果在卧室可能就会起到相反的作用。在本次调查中,许多学生都提到为了让自己更好的学习,他们会选择去图书馆或者自习室学习,在图书馆或者大家都在认真学习的环境中自我控制能力要好得多。比如一些同学谈到:“在学校学习的时候自我控制能力要好,而疫情期间在家学习的时候,自我控制能力很差”,“在宿舍学习很难集中注意力,但是在图书馆就很容易做到”。从访谈了解到许多大学生经常会使用情境选择策略来应对学习上的自我控制困境。

5.2. 情境修正策略

除了选择有利的情境外，我们还可以调整自己的情境。情境修正策略是指当人们没有办法选择自己所处的情境时，人们主动地修改当前的情境，以增强促进目标实现的冲动或减少诱惑刺激的干扰。例如，自我控制更好的学生报告他们学习时视线中的干扰物(如手机、电视)更少(Ent, Baumeister, & Tice, 2015)。那些在讲座期间关闭笔记本电脑的大学生记住的内容比允许打开笔记本电脑的学生记住的内容要多(Hembrooke & Gay, 2003)。在访谈中，为了让自己更加专心学习，大学生的回答中“不带手机”，“手机关机”，“设置手机使用模式”比较频繁，调查说明大学生经常会采用调整自身环境中的干扰物来帮助自己应对学习上的自我控制困境。

另一种改变情境的方法是创建一个期限或合同，并且违反该期限或合同的代价很高。在一项实验中，当大学生可以在最后期限截止前提前完成任务，但是拖延就要受到分数惩罚的时候的表现要优于在学期内任何时候自由完成相同任务的学生(Ariely & Wertenbroch, 2002)。访谈了解到，许多大学生也会采用对需要完成的任务设置期限的方法来应对自我控制困境，如果违反了就接受惩罚。比如许多学生提到：“如果未完成当天制定的计划时就实施相应的惩罚。”、“我会给自己设置最后完成期限，要求自己按期限完成。”另外，许多大学生也表示，对自己好的行为给予物质奖励也有利于自我控制。如访谈中的回答：“运用奖励来激励自己完成既定的目标，在目标得以完美达成的时候，适时的对自己进行奖励，比如跟朋友出去购物、买一些自己喜欢的零食、吃一顿好吃的大餐等，会激发自己更大的动力”。“完成目标的时候给自己小奖励。”总的来说，大学生经常会使用情境修正策略来应对学习上的自我控制困境。

5.3. 注意策略

有时，我们面临着既不能选择也不能改变的情境，在这种情境下，我们有可能将注意力集中在情境特征或心理表征的子集上，这些特征或心理表征增强了理想的冲动，削弱了不理想的冲动。例如，一名学生通过专心看数学课本来激发学习数学的冲动，同时，通过远离手机来抑制查看社交媒体的冲动。同样，一个学生也可以将他们的内心凝视指向与学业目标一致的思想(例如，提醒他们有多喜欢他们的数学老师)和远离与学业目标不一致的想法(例如，想知道有多少人喜欢他微信上的照片)。虽然引导注意力不会改变我们的客观环境，但它会极大地影响主观体验，从某种意义上说，使我们没有注意到的东西变得不真实(Simons & Ambinder, 2005)。从访谈中了解到，大学生多次提到在应对学习上和日常生活中自我控制困境时经常使用转移注意力和使自己的注意力集中在学习和想要做的事情上来的方法。比如：“把注意力集中在老师讲课上。”、“集中注意力做作业。”自我监控是指有意识的、持续的自我观察，尤其是监控与预期行为的偏离(Schmitz & Perels, 2011; Zimmernan & Paulsen, 1995)。因此，偶尔在心理上练习将理想的未来与当前的障碍进行对比可能更为实际(Gollwitzer, Oettingen, Kirby, Duckworth, & Mayer, 2011)。例如，访谈中大学生的回答：“想象自己成功后的喜悦”，“想象挂科带来的严重后果”，“在心中幻想一遍如果看了手机之后带来的坏处，将自己目前最想完成的心愿想象为自己因为看了手机会考不上这种情况”。这些回答说明大学生经常使用对当前行为进行自我监控的注意策略来促进自我控制成功。正念也是一种注意策略，它被定义为持续的、非反应性的主观体验意识(McCracken, Gauntlett-Gilbert, & Vowles, 2007)。正念对情绪和精神游移的益处已经在实验室和相关研究中得到了很好的证明(Creswell, 2017)。从大学生的回答：“劳逸结合，保持心理平静，有利于持续自我控制”也可以看出大学生也会采用正念的注意策略来加强自我控制。总之，注意策略是大学生在自我控制困境中经常会使用的自我控制策略。

5.4. 认知评价策略

当情境无法改变，诱惑不可避免时，我们仍然有可能改变我们的思维方式。我们对环境所给的评价

似乎是客观的,但事实上,我们解释环境的方式是主观的。对于学生来说,以增强学业目标一致的冲动、削弱学业目标不一致的冲动或两者兼而有之的方式来评价情境是有益的。例如,面临自我控制困难的学生可能会将一个困难的任務看成是向医学院迈出的一步,而不是无意义的学业。当听到短信消息时,他们可能会认为那是烦人的打扰或浪费时间,而不是朋友需要它们或者是他们应该休息一下。但是,在本次调查中,并没有学生提到他们使用了主动改变对当前事物的评价来应对自我控制困境。

5.5. 反应调整策略

我们在对做什么可能对我们有利,做什么可能对我们不利进行评估以后就会产生反应倾向,一旦达到某个临界点,就会做出某种反应。在这个最后阶段,我们可以直接调整行为反应。学生可以简单地强迫自己学习或抵制手机铃声。尽管与其他任何物种相比抑制反应在人类中是做的最好的,但意志力失败在日常生活中很常见(Hofmann & Kotabe, 2012)。此外,反应抑制的确让人产生疲劳感和带来消极效应(Inzlicht, Legault, & Teper, 2014; Kurzman, Duckworth, Kable, & Myers, 2013; Westbrook & Braver, 2015)。在本次调查中也显示,大学生很少提到反应策略,这也进一步验证了靠意志努力效果往往不好,大学生也不常用这最后的自我控制策略。

5.6. 捷径策略

除了针对冲动产生阶段提出的五大类自我控制策略,人们还会使用计划或习惯等捷径策略,这些策略可以将预期的情境线索与期望的反应联系起来,减少自我控制冲突,有效促进自我控制成功(Duckworth et al., 2019)。提前计划可以有效地避免在做出与学业目标一致的反应时大打折扣而有效地做出与学业目标不一致的的风险。例如,在选择学习和使用社交媒体之前的几个小时,学生可能会制定一个计划:“当我走进卧室时,我会学习数学。”计划不仅会将注意力引导到预期的情境特征上,还会在这些线索和期望的行为之间形成强大的心理联系(Gollwitzer, 1999)。尽管这些计划是有意识和故意地形成的,但它们能够相对轻松和自动地做出反应。访谈中多数学生谈到采用事先做计划的策略,如“坚持每日计划,睡觉前把明天要做的事情写下”,“提前制定计划”,并且表示计划策略很有效。

习惯是一种习得的“如果-然后”关联,直接将特定的情境线索与特定的行为反应联系起来。就像计划一样,也许在更大程度上,习惯是自动执行的,没有意识到。与计划一样,习惯也会使注意力偏向于触发线索,并完全绕过评估阶段(Neal, Wood, Labrecque, & Lally, 2012)。最近的研究揭示了养成习惯作为一种自我控制策略的巨大潜力(Carden & Wood, 2018)。获得更高的分数的自我控制学生很大程度上是因为他们有更好的学习习惯(例如,每天在同一地点、同一时间学习)(Galla & Duckworth, 2015)。访谈中有的大学生谈到形成习惯有利于自我控制。比如:“坚持每天按时起床后形成良好的习惯,就能实现自我控制的成功”“我个人觉得最有效的办法是形成习惯,通过习惯的培养可以更加简单的实现自我驱动,才能更为有效的促使自我控制的成功。”从调查结果来看,计划和习惯是大学生比较常用的捷径策略,而且效果较好。

6. 结论

大学生在学习上的自我控制困境主要表现为上课认真听讲,按时完成作业和期末考试复习,除此之外,主要集中于考研、考级、考证的复习上。在生活中,主要表现为身体健康管理、控制情绪、控制消费。导致大学生自我控制失败的因素中,没有目标,没有计划是最主要的因素。大学生应对自我控制困境时经常使用情境选择策略、情境修正策略、注意策略、很少使用认知评价策略和反应调整策略。另外,大学生也经常使用计划策略和习惯策略来应对日常自我控制困境。本研究采用质性研究方法,通过深入访谈了解大学生日常生活和学习中自我控制发生的困境、失败的原因及使用的策略,研究结果为自我控

制的过程模型及大学生自我控制策略使用机制的研究提供了进一步的调查实证依据, 弥补了以往实验室研究脱离生活情景的不足, 研究结果更加接近真实情景, 对实际应用更具有启发性。

基金项目

本文为曲靖师范学院科学研究基金项目“劳动教育融入大学生心理健康教育课程建设的路径研究”(项目编号: 2021ZX014), 2022 年度云南省教育科学规划项目“云南省中小学心理健康教育现状及发展策略研究”(项目编号: BFJC22002)阶段性成果。

参考文献

- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment. *Psychological Science, 13*, 219-224. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science, 16*, 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Carden, L., & Wood, W. (2018). Habit Formation and Change. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 20*, 117-122. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.009>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology, 68*, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist, 49*, 199-217. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational Strategies for Self-Control. *Perspectives on Psychological Science, 11*, 35-55. <https://doi.org/10.1177/1745691615623247>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology, 70*, 373-399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Ent, M. R., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2015). Trait Self-Control and the Avoidance of Temptation. *Personality and Individual Differences, 74*, 12-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.031>
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More Than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate the Relationship between Self-Control and Positive Life Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*, 508-525. <https://doi.org/10.1037/pspp0000026>
- Gollwitzer, A., Oettingen, G., Kirby, T. A., Duckworth, A. L., & Mayer, D. (2011). Mental Contrasting Facilitates Academic Performance in School Children. *Motivation and Emotion, 35*, 403-412. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9222-0>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. *American Psychologist, 54*, 493-503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hembrooke, H., & Gay, G. (2003). The Laptop and the Lecture: The Effects of Multitasking in Learning Environments. *Journal of Computing in Higher Education, 15*, 46-64. <https://doi.org/10.1007/BF02940852>
- Hofmann, W., & Kotabe, H. (2012). A General Model of Preventive and Interventive Self-Control. *Social and Personality Psychology Compass, 6*, 707-722. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00461.x>
- Inzlicht, M., Legault, L., & Teper, R. (2014). Exploring the Mechanisms of Self-Control Improvement. *Current Directions in Psychological Science, 23*, 302-307. <https://doi.org/10.1177/0963721414534256>
- Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W., & Myers, J. (2013). An Opportunity Cost Model of Subjective Effort and Task Performance. *Behavioral and Brain Sciences, 36*, 661-679. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12003196>
- McCracken, L. M., Gauntlett-Gilbert, J., & Vowles, K. E. (2007). The Role of Mindfulness in a Contextual Cognitive-Behavioral Analysis of Chronic Pain-Related Suffering and Disability. *Pain, 131*, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2006.12.013>
- Neal, D. T., Wood, W., Labrecque, J. S., & Lally, P. (2012). How Do Habits Guide Behavior? Perceived and Actual Triggers of Habits in Daily Life. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*, 492-498. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.10.011>
- Ravizza, S. M., Uitvlugt, M. G., & Fenn, K. M. (2017). Logged in and Zoned out: How Laptop Internet Use Relates to Classroom Learning. *Psychological Science, 28*, 171-180. <https://doi.org/10.1177/0956797616677314>

- Schmitz, B., & Perels, F. (2011). Self-Monitoring of self-Regulation during Math Homework Behaviour Using Standardized Diaries. *Metacognition and Learning*, 6, 255-273. <https://doi.org/10.1007/s11409-011-9076-6>
- Simons, D. J., & Ambinder, M. S. (2005). Change Blindness: Theory and Consequences. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 44-48. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00332.x>
- Tindell, D. R., & Bohlander, R. W. (2012). The Use and Abuse of Cell Phones and Text Messaging in the Classroom: A Survey of College Students. *College Teaching*, 60, 1-9. <https://doi.org/10.1080/87567555.2011.604802>
- Westbrook, A., & Braver, T. S. (2015). Cognitive Effort: A Neuroeconomic Approach. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 15, 395-415. <https://doi.org/10.3758/s13415-015-0334-y>
- Zimmernan, B., & Paulsen, A. S. (1995). Self-Monitoring during Collegiate Studying: An Invaluable Tool for Academic Self-Regulation. *New Directions for Teaching and Learning*, 63, 13-27. <https://doi.org/10.1002/tl.37219956305>