

# Investigation and Analysis on Self-Regulation Learning of Middle School Students

—A Case Study of 482 Middle School Students in Huairou District

Xiaodong Dai<sup>1</sup>, Quanhong Chen<sup>2\*</sup>, Chunlei Gao<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Teachers' College of Beijing Union University, Beijing

<sup>2</sup>Huairou District Beijing Teaching Research Center, Beijing

Email: \*sftxiaodong@buu.edu.cn

Received: May 3<sup>rd</sup>, 2017; accepted: May 22<sup>nd</sup>, 2017; published: May 27<sup>th</sup>, 2017

---

## Abstract

The study using the middle school students self-regulation learning situation questionnaire investigated 482 middle school students, found that there are different scores of the questionnaire among different grades students, the better grades, the stronger learn self-regulation ability; there are also different scores of the questionnaire between high school and junior school students; the high school students generally have low scores compared with junior school students. Aimed at this situation, we put forward two suggestions: first, strengthen the training of self-regulation learning ability of the students with poor academic performance; second, strengthen the training of self-regulation learning ability of high school students, especially the self-efficacy, plans, goals, learning strategies, meta cognitive strategies and anti-interference of the five aspects of the training.

## Keywords

Middle School Students, Self-Regulation of Learning, Investigation and Analysis

---

# 中学生自我调控学习调查分析

—以北京市怀柔区中学生为例

代小东<sup>1</sup>, 陈全红<sup>2\*</sup>, 高春蕾<sup>2</sup>

<sup>1</sup>北京联合大学师范学院, 北京

<sup>2</sup>北京市怀柔区教科研中心, 北京

Email: \*sftxiaodong@buu.edu.cn

---

\*通讯作者。

收稿日期：2017年5月3日；录用日期：2017年5月22日；发布日期：2017年5月27日

## 摘要

本研究采用自编的《中学生自我调控学习状况调查问卷》对北京市怀柔区482名中学生进行调查发现：不同学习成绩等级学生之间，学习自我调控能力差异显著，学习成绩上等的学生，学习自我调控能力强于中下等学生；初高中学生之间学习自我调控能力差异显著，初中生的自我调控学习能力强于高中生。针对这种情况，我们提出两点建议：第一，加强中下等学生的自我调控学习的培养；第二，加强高中生的自我调控学习能力的培养，尤其是效能感、计划目标、学习策略、元认知策略、抗干扰这五方面的培养。

## 关键词

中学生，自我调控学习，调查分析

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 问题的提出

自我调控学习是指学习者为了保证学习的成功、提高学习效率、达到学习目标而主动运用与调控元认知、动机和行为的过程。自我调控学习强调学习者在学习过程中的主体性和责任感，是需要学习者在掌握一定的学习策略和具备一定的元认知能力的基础上，调动自身积极情感和意志力量努力实现的高效学习。

教育界对自我调控学习的研究，始于二十世纪八十年代中期西方学者对一个现实问题的关注，即生存条件比较艰辛的亚裔美国学生的学业成绩强于条件优越的美国学生，这一现象说明，环境与智力并不能完全解释学生学习成绩的差异。我国东北师范大学周国韬教授研究表明，学生自我调控学习水平与学业成就有很高的相关，并能很好的预测学生学业成就的分布(周国韬，2001)。

国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020)指出，要充分发挥学生的主动性，着力提高学生的学习能力。发展自我调控学习水平，是中学生学习过程中不可回避的重要目标。近年来，我们曾对全区中学生做过多次有关“最想对心理老师说的话”的心理问题抽样调查，统计结果显示，86%的学生反映的问题都与学习密切相关。通过对存在心理问题的学生进行几轮访谈后，我们发现，这些学生的学习心理困惑主要集中在对自己的学习状态缺乏科学的认知和分析、缺乏适宜的学习策略、缺乏自我调控的方法和意志力这几个方面。

开展中学生自我调控学习调查，旨在了解调查对象的自我调控学习发展状况，为进一步开展促进中学生自我调控学习的实践研究提供数据参考，使实践工作更有的放矢，务实有效。

## 2. 调查过程

### 2.1. 调查对象

本调查以482名中学生为研究对象，共发放问卷482份，回收有效问卷481份。研究对象在初高中

和成绩等级两方面的分布情况见表 1。

## 2.2. 调查工具

本调查采用自编的《中学生自我调控学习状况调查问卷》。问卷是在分析笔者十几年一线学习心理辅导案例的基础上,参阅大量相关研究文献,如东北师范大学李晓东教授《自我调控学习——面向二十一世纪的学习理论》一文中讲到的有关自我调控学习的维度解析(孟威佳,李晓东,1999);方平编制的初中生自我调节学习问卷(方平,2003);东北师范大学孔博鉴、路海东博士编制的中学生自我调控学习策略问卷(孔博鉴,路海东,2012)等,初步形成问卷的构想维度和题目,即初始问卷。然后将问卷发放给十五位一线高中教师审阅,共同研讨,最终确定从“对学习状态的认知”“学习自我效能感”“学习计划与目标”“学习策略”“学习元认知”“学习情绪调控”“学习干扰调控”“合作学习策略”八个维度调查学生自我调控学习状况,问卷包括学校、年级、性别、学习成绩水平四方面的人口学因素,和 20 个封闭性题目组成。每个题目下面有 5 个选项,根据与调查对象的符合程度分别赋予 5、4、3、2、1 分,得分越高说明自我调控学习水平越高,反之则越低。曾对此调查问卷做效度、信度分析,问卷各个维度之间具有中等强度的相关,各维度与总分之间的相关较高一些,问卷结构效度良好;采用内部一致性 Cronbach's  $\alpha$  系数进行新都检验,各维度之间的相关均大于 0.6,总量表的  $\alpha$  系数达到 0.902,内部一致性信度较好。

## 3. 调查数据统计结果与分析

### 3.1. 自我调控学习的整体发展状况

表 2 描述了调查对象在自我调控学习各维度和总体上的得分情况。481 名中学生在自我调控学习各

Table 1. Survey quality distribution table

表 1. 调查对象特质分布情况表

初高中	成绩水平			合计
	上等	中等	下等	
初中	48	180	55	283
高中	29	144	25	198
合计	77	324	80	481

注:调查时间是 2016 年 11 月 16~20 日。

Table 2. Self-regulation learning situations table

表 2. 自我调控学习情况表

	均值	标准误
学习自知力	3.91	0.05
效能感	3.54	0.04
计划目标	3.31	0.06
学习策略	3.15	0.05
元认知策略	3.49	0.05
情绪调节	3.76	0.05
抗干扰	3.28	0.05
合作学习	3.82	0.05
总体均分	3.50	0.04

维度的发展水平不均衡。学习自知力整体比较乐观，学习策略的运用水平发展最落后。学习自我调控整体居于中等水平。

伴随青少年身心成长和发展，中学生的自我意识增强，尽管受年龄和认知水平的限制，他们对自我的评价不一定客观，但是，从调查数据来看，中学生还是认为自己比较了解自己的学习状态。调查对象在自我调控学习八个维度发展水平的不均衡，也体现了他们缺乏明确的学习计划和目标，不擅长运用适宜的学习策略和元认知策略进行学习，在学习过程中，容易受周围环境影响，在学习过程中缺乏抵抗干扰的行为方法，这是本调查研究给我们带来一个宏观启示。

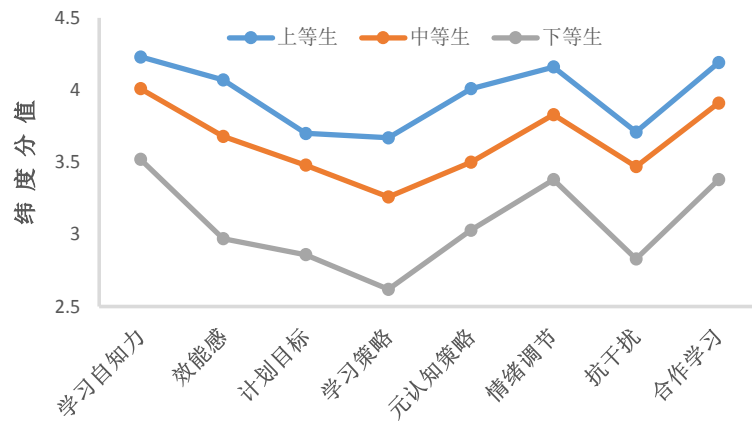
### 3.2. 成绩等级对自我调控学习的影响

我们以成绩等级为自变量，对自我调控学习总分和各维度得分进行了方差分析，结果表明：成绩等级对自我调控学习有显著的影响。从表 3 和图 1 表明：上、中、下三个成绩等级的学生在自我调控学习

**Table 3.** Self-regulation learning of students with different grades

**表 3.** 不同成绩学生的自我调控学习

维度	成绩水平	M	SE	F	显著性
学习自知力	上等	4.20	0.10	14.12	.000
	中等	4.01	0.04		
	下等	3.52	0.10		
效能感	上等	3.98	0.09	38.17	.000
	中等	3.67	0.04		
	下等	2.95	0.09		
计划目标	上等	3.57	0.12	13.29	.000
	中等	3.47	0.05		
	下等	2.88	0.11		
学习策略	上等	3.58	0.10	23.76	.000
	中等	3.24	0.05		
	下等	2.62	0.10		
元认知策略	上等	3.93	0.10	20.49	.000
	中等	3.48	0.04		
	下等	3.05	0.10		
情绪调节	上等	4.06	0.11	10.40	.000
	中等	3.83	0.05		
	下等	3.41	0.10		
抗干扰	上等	3.58	0.10	21.16	.000
	中等	3.46	0.05		
	下等	2.80	0.10		
合作学习	上等	4.18	0.11	15.40	.000
	中等	3.90	0.05		
	下等	3.39	0.10		
总体均分	上等	3.86	0.08	35.15	.000
	中等	3.60	0.03		
	下等	3.03	0.07		



**Figure 1.** Self-regulation learning of students with different grades  
**图 1.** 不同成绩学生自我调控学习

的各个维度上都表现出一定差异，三者在各维度上的得分趋势基本一致，学习策略的运用和学习抗干扰能力是他们共同的弱项。整体来看，好成绩水平学生具有较高的自我调控学习能力。

关于自我调控学习能力对学生学业发展的影响关系，已经成为教育心理学界普遍共识。知识与能力发展是相辅相成的，能力发展影响制约着知识的积累，知识的储备积累能促进能力的持续发展。本研究再次印证了自我调控学习能力与学生学业成绩之间的正相关关系，学习策略、抗干扰、计划目标成为制约中学生学业成绩的重要因素。

### 3.3. 年级对自我调控学习的影响

我们以年级为自变量，对自我调控学习总分和各维度得分进行了方差分析，结果表明：年级对自我调控学习有显著的影响。从表 4 和图 2 可以看出，初高中学生在自我调控学习上存在着显著差异，表现为初中学生的自我调控学习总分高于高中学生。具体在自我调控学习的 8 个维度中有 5 个维度(效能感、计划目标、学习策略、元认知策略、抗干扰)初中学生的得分均显著高于高中学生。换句话说，高中生在效能感、计划目标、学习策略、元认知策略、抗干扰这五个方面都要弱于初中生。

按常规逻辑，随着年龄和文化知识增长，学习能力也应该是不断增强的。然而本研究调查结果却显示，在自我调控学习能力上，高中生弱于初中生。尤其在在效能感、计划目标、学习策略、元认知策略、抗干扰这五个方面差异显著。笔者分析造成这种结果的因素可能很多，但主要的还是与以下两方面的因素最为密切：一是，受青少年心理发展特点影响，伴随自我意识快速发展，高中阶段的学生对于周围的环境更敏感，对消极的体验更深刻，相对于初中生来讲，高中生对自我的评价更倾向保守。加之，本调查所用工具是一个自评问卷，每一个题目的分数都是学生根据自己的感知来评定的，因此这在一定程度上影响着初、高中学生在自我调控学习各维度的得分差异；二是，受不同学段教学特点的影响，高中阶段的学习比初中阶段节奏和氛围更紧张，高中生每天应对大量的新知识、花费大量的时间做练习题，经常处于疲于奔命的学习状态而忽略对学习策略和学习效率的反思。这也是造成在调查数据中高中生与初中生相比，在自我调控学习五个维度出现显著差异的重要原因。

## 4. 结论

磨刀不费砍柴功，不讲究效率的学习只会增加疲惫，而无益于能力的提升。低自我调控学习能力决定低学习成绩水平，高自我调控学习能力成就高学习成绩水平。针对我们的调查结果,我们提出以下两点建议:

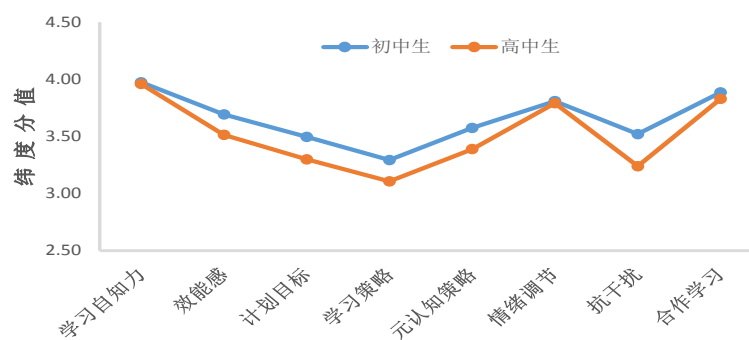


Figure 2. Self-regulate study of middle school students

图 2. 初高中学生自我调控学习

Table 4. Self-regulate study of middle school students

表 4. 初高中学生自我调控学习

纬度	初高中	M	SE	F	显著性
学习自知力	初中	3.94	.06	.52	.470
	高中	3.87	.08		
效能感	初中	3.67	.05	8.77	.003
	高中	3.41	.07		
计划目标	初中	3.45	.06	6.80	.009
	高中	3.16	.09		
学习策略	初中	3.27	.06	6.28	.013
	高中	3.02	.08		
元认知策略	初中	3.59	.06	4.26	.040
	高中	3.39	.08		
情绪调节	初中	3.83	.06	1.60	.207
	高中	3.67	.09		
抗干扰	初中	3.48	.06	16.38	.000
	高中	3.08	.08		
合作学习	初中	3.85	.06	.43	.515
	高中	3.79	.09		
总体均分	初中	3.61	.04	9.27	.002
	高中	3.39	.06		

第一，加强中下等学生的自我调控学习的培养。尊重学生差异，加强对中、下等成绩水平学生的自我调控学习能力培养，是发掘学生学习潜能的，提高教育教学质量的必要举措。

第二，加强高中生的自我调控学习能力的培养，尤其是效能感、计划目标、学习策略、元认知策略、抗干扰这五方面的培养。在高中基础教学工作中，我们既要重视高中生文化知识的积累，更要引导他们善于反思自己的学习过程，避免学而不思造成的迷惘状态。引导高中生把握好适宜的学习节奏，掌握科学有效的学习策略，在学习过程中不断发展学习能力。

## 基金项目

本研究受 2016 年北京市教委科研计划一般项目“任务转换中注意分配的认知神经机制”(KM201611417005)和北京市教育科学“十三五”规划课题“自组织理论视角下怀柔区中学生自我调控学习的策略探讨及有效应用研究(CDEB16229)”资助。

## 参考文献 (References)

- 方平(2003). 初中生自我调节学习发展特征及相关因素的研究. 首都师范大学学报, 北京.
- 孔博鉴, 路海东(2012). 中学生自我调节学习策略问卷编制. 四川师范大学学报(社会科学版), 9, 129-134.
- 孟威佳, 李晓东(1999). 自我调控学习——面向 21 世纪的学习理论. 东北师范大学学报(哲学社会科学版), 1, 84-89.
- 周国韬(2001). 初中生自我调节学习策略的运用与学业成就关系的研究. 心理科学, 24(5), 536-538.

### 期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: [ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)