

退伍复学大学生自我控制和应对方式的关系研究

郭书含 姜菲菲 李勇波
(西南交通大学希望学院, 四川 成都 610400)

摘要: 调查退伍复学大学生应对方式与自我控制现状, 探究退伍复学大学生自我控制同应对方式关系。本研究以退伍复学大学生为对象, 使用自我控制量表、简易应对方式问卷对 246 名退伍复学大学生进行在线施测。退伍复学大学生自我控制能力水平较高, 在应对困难情境时更倾向于采用积极应对方式, 退伍复学大学生自我控制与积极应对方式呈显著正相关, 与消极应对方式呈显著负相关, 自我控制在抵御诱惑和专注工作两个维度能够正向预测积极应对方式。

关键词: 自我控制; 应对方式; 退伍复学大学生

退伍复学大学生是指从部队退伍后又回到高校继续学习的大学生, 一部分是服兵役之前未完成当时学段的学业, 在服役期满后选择回到高校继续完成学业的大学生群体, 第二部分是指在服兵役之前已经完成了当时学段的学业, 在服役期满后选择参加升学考试, 被高校录取后, 重返校园继续深造更高层次的高等教育学习的退伍大学生士兵群体。2001 年, 我国首次面向全日制高校征集义务兵, 高校大学生士兵征集比例连年提高, 退伍的大学生数量也相应提高, 在退伍后继续完成学业或者依靠优惠政策升学是退伍大学生士兵较多的选择。目前, 退伍复学大学生的适应性问题、人际交往、就业、发挥作用是人们较为关注的话题。

一、自我控制概述

自我控制是指个体根据社会的期望或自身意愿, 对自己的认知、情绪情感和行为等进行管控的能力。有研究表明初中生的应对方式与自我控制存在相关。自我控制水平较高的大学新生较多采用积极应对以及较少消极应对, 从而表现出较少的焦虑、抑郁和攻击行为; 而自我控制水平较低在大学新生采用更多消极的方式以及更少积极的方式应对压力和挫折, 随之表现出较多的焦虑、抑郁和攻击行为。综合前人研究, 学者们对自我控制和应对方式及其关系的研究涉及到众多研究群体, 比较一致地发现两者呈现显著的正相关, 并发现个体的自我控制可能影响其应对方式。但是, 目前还没有研究探究退伍复学大学生这一特殊群体的自我控制与应对方式的关系。

二、退伍复学大学生自我控制对应对方式的影响分析

(一) 研究对象

采用方便取样的取样方式, 通过发放线上问卷, 收集了 246 份退伍复学大学生的问卷。

(二) 研究工具

自我控制量表由谭树华、郭永玉于 2008 年对量表进行了修订, 该量表由 19 个项目组成, 采用 5 级评分, “完全不符合”评 1 分, “有点不符合”评 2 分, “不确定”评 3 分, “比较符合”评 4 分, “完全符合”评 5 分。该量表包含 5 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。得分越高, 说明自我控制能力越强。该量表内部一致性系数为 0.862, 重测信度为 0.706。

简易应对方式问卷由解亚宁编制, 总共 20 条目, 内容主要包括个体在日常应对生活事件时, 可能采取的不同态度倾向和行为措施。量表由积极应对、消极应对两维度构成。积极应对方式、消极应对方式两个维度分别取平均值作比较, 分值越高代表越偏好于采取该种应对方式。应对方式总量表 α 系数为 0.906, 重测

信度 α 系数为 0.88; 积极应对方式分量表的信度 α 系数为 0.89。消极应对方式分量表信度 α 系数为 0.78。

(三) 退伍复学大学生自我控制及应对方式的现状

自我控制量表测得退伍复学大学生自我控制各分量表上的得分, 具体结果见表 1。可以看出, 退伍复学大学生的自控力状况所有维度均处于中间偏上水平, 退伍复学大学生自控力在所有维度上都大于理论中值 (>3), 说明退伍复学大学生的自控力状况所有维度均处于中间偏上水平, 自控力总体状况良好。应对方式量表测得退伍复学大学生应对方式各分量表上的得分, 具体结果见表 2, 根据数据结果可知, 退伍复学大学生倾向于使用积极的应对方式。

表 1 退伍复学大学生自我控制现状

变量	M	SD	Min	Max
冲动控制	4.00	0.75	1	5
健康习惯	3.88	0.79	1	5
抵制诱惑	3.74	0.74	2	5
专注工作	3.83	0.74	2	5
节制娱乐	3.92	0.88	1	5

表 2 退伍复学大学生应对方式现状

变量	M	SD	Min	Max
积极应对方式	2.05	0.63	0	3
消极应对方式	1.16	0.64	0	3

(四) 退伍复学大学生自我控制与应对方式的相关分析

由表 3 的数据结果表明, 退伍复学大学生自我控制与应对方式具有显著相关关系。退伍复学大学生的冲动控制与积极应对呈显著正相关, 与消极应对呈显著负相关; 健康习惯与积极应对呈显著正相关, 与消极应对呈显著负相关; 抵制诱惑与积极应对呈显著正相关, 与消极应对呈显著负相关; 专注工作与积极应对呈显著正相关, 与消极应对呈负相关; 节制娱乐与积极应对呈显著正相关, 与消极应对呈显著负相关。

表 3 退伍复学大学生自我控制与应对方式的相关分析

	积极应对	消极应对
冲动控制	0.257**	-0.223**
健康习惯	0.260**	-0.179**
抵制诱惑	0.399**	-0.175**
专注工作	0.438**	-0.164*
节制娱乐	0.273**	-0.176**

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, 下同

（五）退伍复学大学生自我控制和应对方式的回归分析

由表4逐步回归分析结果显示，自我控制在抵御诱惑与积极应对方式呈现显著的正相关（ $p<0.05$ ），而专注工作这一维度与积极应对方式呈显著正相关（ $p<0.01$ ），贡献率为20.7%，而与消

极应对方式冲动控制维度存在显著相关（ $p<0.01$ ）。说明自我控制在抵御诱惑和专注工作两个维度能够正向预测积极应对方式，在冲动控制维度负向预测消极应对方式（ $p<0.01$ ）。

表4 退伍复学大学生自我控制和应对方式的逐步回归分析

因变量	自变量	B	beta	t	R2	ΔR2	F
积极应对	专注工作	0.264	0.310	4.083**	0.213	0.207	32.949
	抵御诱惑	0.165	0.195	2.565*			
消极应对	冲动控制	-0.192	-0.223	-3.570**	0.050	0.046	12.743

三、讨论

退伍复学大学生自控力总体状况良好，这与前人研究结论一致，退伍复学大学生的意志品质良好，返校后生活自律、自我要求严格、学习自主性强。退伍复学大学生较好的自我控制能力可能与军营特殊生活环境以及参与军事化训练有关。军营生活作息规律，纪律严明，受到外界干扰刺激小，对军人个人生活作风，卫生习惯要求严格，利于健康生活习惯培育。同时，军队严格艰苦的训练要求，不仅使军队士兵拥有强健体魄，更磨练出了坚毅顽强，自强不息的意志品质，利于抵御诱惑，专注工作等心理品质培养。部队要求军人面对困难沉着冷静，以集体利益为重，利于军人克制冲动，树立整体意识。退伍复学大学生更倾向使用积极应对方式，更少使用消极应对方式。因为退伍复学大学生在军队中会长期接受体能训练，这样的训练与体育锻炼可能有相似的效果。长期参与部队体能训练使参军大学生在频繁应对压力情境，在身体素质提高的同时，也磨练出了良好的耐挫力。研究发现，在退伍复学后，退伍大学生仍然保持良好的抗压能力。退伍复学大学生自我控制所有维度均与积极应对呈显著正相关，与消极应对呈显著负相关，研究结果同前人研究相一致。

退伍复学大学生经过了艰辛的军旅生活，在这个过程中要求他们有很强的自控能力，当他们面对压力的时候，不管是出于军队的管理要求，还是个人的理想信念，他们都更倾向于采取积极的应对方式，避免消极的应对方式。回到大学校园里，这样在军营中培养的自控能力又继续让他们在学习、生活中继续保持积极应对方式。因此，重视退伍复学大学生复学后保持较强的自控能力，有利于他们应对适应校园生活的压力，采取积极有效的应对方式，完成从军人到高校学生身份转换。

自我控制在抵御诱惑、专注工作维度与积极应对方式呈显著正相关，而冲动控制维度同消极应对方式维度呈显著负相关。可知，自我控制在抵御诱惑和专注工作两个维度能够正向预测积极应对方式，在冲动控制维度能够负向预测积极应对方式这与前人研究结果一致。但是，退伍复学大学生自我控制中节制娱乐维度不能负向预测消极应对方式，这一结论与上述学者研究相悖，此差异可能与问卷计分方式有关。自我控制作为一种有限的认知资源，可能会被高强度的体能训练、军营压力、思想之苦所消耗，从而不能够帮助大学生士兵很好地避免一些消极的应对方式。而退伍回到校园之后，这些大学生依然在相当长的时间内会继续保持之前的应对方式倾向。

四、改善策略

本研究结果显示，退伍复学大学生自我控制能力能够对应对

方式进行预测，因此，从学校以及退伍复学大学生本身得出以下启示：（1）学校应当重视发挥退伍复学大学生的优秀的个人素质，引导退伍复学大学生“退伍不褪色”，积极参与思政教育，学校日常检查工作，班级管理，在退伍复学大学生群体为学校教育教学提供帮助的同时，促进他们融入校园生活。（2）对退伍复学大学生而言，应当继续保持参军时期养成的优良作风，不受大学外界刺激的干扰，积极参与校园实践，贡献力量，实现自己的价值。

参考文献：

[1] 郑亚威. 新时代退伍复学大学生思想政治教育研究 [D]. 湖北：武汉纺织大学，2022.

[2] 姚莎莎，李学贞，张艳超. 退伍复学大学生职业生涯规划的影响因素研究 [J]. 浙江工贸职业技术学院学报，2021，21（04）：87-92.

[3] 杜冰阳. 小组工作在退伍复学大学生人际关系提升中的应用研究 [D]. 四川：西南石油大学，2019.

[4] 刘佳，张芳芳. 拓宽退伍复学大学生就业之路 [J]. 人力资源，2021（20）：122-123.

[5] 张微. 退伍复学大学生校园适应问题及对策研究 [J]. 佳木斯大学社会科学学报，2021，39（06）：102-105.

[6] 赵盈. 初中生自我控制、应对方式与学业拖延的关系及干预研究 [D]. 陕西：延安大学，2021.

[7] 司徒巧敏. 大学新生的情绪和行为问题：自我控制和应对方式的作用 [J]. 无锡职业技术学院学报，2019，18（02）：81-85.

[8] 黄慧琴. 高年级小学生师生关系对学业拖延的影响：自我控制与个人成长主动性的链式中介作用 [D]. 广东：广州大学，2022.

[9] 王星. 高中生家庭教养方式、自我控制与拖延的关系研究 [D]. 黑龙江：哈尔滨师范大学，2019.

[10] 林梓滔. 新时代朋辈模式下民办高校退伍大学生参与校园管理的路径探究 [J]. 就业与保障，2022（12）：73-75.

[11] 张峰峰，吴敏. 退伍复学大学生与普通大学生价值观差异的混合调查研究——以个人层面社会主义核心价值观为例 [J/OL]. 河南理工大学学报（社会科学版）：1-7[2023-02-13].

[12] 王盛，吉飞跃，他淑君. 高职院校退伍复学大学生现状与管理对策研究 [J]. 福建教育学院学报，2022，23（07）：99-101.

[13] 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]. 辽宁：辽宁师范大学，2022.

[14] 石峰. 江苏省体育高考生自我控制与应对方式的关系研究 [D]. 江苏：扬州大学，2019.