



山西大学 2020 届硕士学位论文

初中生社会支持与学业拖延的关系： 学业自我效能感的中介作用

作者姓名	李晶
指导教师	高玲 副教授 郭秉政 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 7 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

山西大学
2020 届硕士学位论文

初中生社会支持与学业拖延的关系： 学业自我效能感的中介作用

作者姓名	李晶
指导教师	高玲 副教授 郭秉政 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 7 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

**Thesis for Master' s degree,
Shanxi University, 2020**

**The relationship between social support and academic delay
in junior high school students:
Mediating role of academic self-efficacy**

Student Name	Jing Li
Supervisor	A-Prof. Ling Gao Secondary school teacher-Senior Bing-zheng Guo
Major	Master of Education
Specialty	Mental Health Education
Department	College of Education Sciences
Research Duration	2017.07-2020.06

June, 2020

目 录

中 文 摘 要.....	I
ABSTRACT.....	II
引言.....	1
第一章 文献综述.....	3
1.1 学业拖延.....	3
1.1.1 学业拖延的概念界定.....	3
1.1.2 学业拖延的研究现状.....	3
1.2 社会支持.....	4
1.2.1 社会支持的概念界定.....	4
1.2.2 社会支持的研究现状.....	5
1.3 学业自我效能感.....	6
1.3.1 学业自我效能感的概念界定.....	6
1.3.2 学业自我效能感研究现状.....	6
1.4 社会支持、学业效能感与学业拖延的关系.....	7
1.4.1 社会支持与学业拖延的关系.....	7
1.4.2 学业自我效能感与学业拖延的关系.....	7
1.4.3 社会支持、学业自我效能感与学业拖延的关系.....	7
第二章 问题提出与研究设计.....	9
2.1 问题提出.....	9
2.1.1 已有研究的不足.....	9
2.1.2 研究目的.....	9
2.1.3 研究假设.....	9
2.1.4 研究意义.....	9
2.2 研究方法.....	10
2.2.1 研究对象.....	10
2.2.2 研究工具.....	10
2.2.3 统计方法.....	11
第三章 研究结果与分析.....	13
3.1 共同方法偏差检验.....	13
3.2 初中生社会支持、学业拖延与学业自我效能感的基本描述统计.....	13

3.3 初中生社会支持在人口学变量上的差异检验.....	13
3.3.1. 社会支持的性别差异检验.....	13
3.3.2 社会支持的年级差异检验.....	13
3.4 初中生学业自我效能感在人口学变量上的差异检验.....	14
3.4.1 学业自我效能感的性别差异检验.....	14
3.4.2 学业自我效能感的年级差异检验.....	14
3.5 初中生学业拖延在人口学变量上的差异检验.....	14
3.5.1 学业拖延的性别差异检验.....	14
3.5.2 初中生学业拖延的年级差异.....	15
3.6 初中生社会支持、学业拖延与学业自我效能感的相关分析.....	15
3.7 学业自我效能感在社会支持和学业拖延之间的中介效应检验.....	16
第四章 讨论.....	19
4.1 初中生社会支持、学业自我效能感、学业拖延的现状.....	19
4.2 初中生社会支持、学业自我效能感、学业拖延的差异分析.....	19
4.3 初中生社会支持与学业拖延的关系.....	20
4.4 学业自我效能感的中介作用分析.....	21
第五章 结论及建议.....	23
5.1 结论.....	23
5.2 教育对策与建议.....	23
5.2.1 提高初中生的社会支持感.....	23
5.2.2 多途径引导学生提升学业自我效能感.....	24
5.2.3 提高学习效率，缓解学业拖延.....	25
第六章 研究不足与展望.....	27
参考文献.....	29
附录.....	35
攻读学位期间取得的研究成果.....	38
致谢.....	39
个人简况及联系方式.....	40
承 诺 书.....	41
学位论文使用授权声明.....	42

Contents

Chinese abstract.....	I
ABSTRACT.....	II
Introduction.....	1
Chapter I Literature review.....	3
1. 1 A review of studies on academic procrastination.....	3
1. 1. 1 Definition of academic procrastination.....	3
1. 1. 2 Research status of academic procrastination at home and abroad.....	3
1. 2 A survey of social support research.....	4
1. 2. 1 Definition of the concept of social support.....	4
1. 2. 2 Theoretical model of social support.....	5
1. 3 A review of the research on academic self-efficacy.....	6
1. 3. 1 The definition of academic self-efficacy.....	6
1. 3. 2 Research status of academic self-efficacy at home and abroad.....	6
1. 4 The relationship between social support, academic efficacy and academic procrastination.....	7
1. 4. 1 Social support and academic procrastination.....	7
1. 4. 2 A study on the relationship between academic self-efficacy and academic procrastination.....	7
1. 4. 3 A study on the relationship between social support and academic self-efficacy.....	7
Chapter II Problem proposal and research design.....	9
2. 1 Question raise.....	9
2. 1. 1 Shortcomings of existing research.....	9
2. 1. 2 Research objective.....	9
2. 1. 3 Research hypothesis.....	9
2. 1. 4 Research meaning.....	9
2. 2 Research method.....	10
2. 2. 1 Research object.....	10

2. 2. 2 Research tool.....	10
2. 2. 3 Measurement procedure.....	11
Chapter III Research results and analysis.....	13
3. 1 Common method deviation test.....	13
3. 2 Basic descriptive statistics of social support, academic procrastination and academic self-efficacy of junior high school students.....	13
3. 3 The difference test of junior middle school students' social support in demographic variables.....	13
3. 3. 1 Gender difference test of social support.....	13
3.3.2 Grade difference test of social support.....	13
3. 4 The difference test of junior high school students' academic self-efficacy in demographic variables.....	14
3. 4. 1 Gender difference test of academic self-efficacy.....	14
3. 4. 2 The test of grade difference in academic self-efficacy.....	14
3. 5 The difference test of junior middle school students' academic procrastination on demographic variables.....	14
3. 5. 1 Gender difference test of academic procrastination.....	14
3. 5. 2 Grade differences in Academic Procrastination of junior high school students.....	15
3. 6 Correlation analysis of social support, academic procrastination and academic self-efficacy of junior high school students.....	15
3. 7 A test of the mediating effect of academic self-efficacy between social support and academic procrastination.....	16
Chapter IV Discussion.....	19
4. 1 Social support, academic self-efficacy and academic procrastination of junior high school students.....	19
4. 2 Analysis on the differences of social support, academic self-efficacy and academic procrastination among junior middle school students.....	19
4. 3 The relationship between social support and academic procrastination of junior	

middle school students.....	20
4. 4 An analysis of the mediating role of academic self-efficacy.....	21
Chapter V conclusions and suggestions.....	23
5. 1 Conclusion.....	23
5. 2 Educational countermeasures and suggestions.....	23
5. 2. 1 Improve the sense of social support of junior high school students.....	23
5. 2. 2 Multiple ways to guide students to improve their sense of academic self-efficacy.....	24
5. 2. 3 Improve learning efficiency and alleviate academic delay.....	25
Chapter VI Research deficiency and Prospect.....	27
Reference.....	29
Appendix.....	35
Research achievements during the course of the degree course.....	38
Thanks.....	39
Personal profile and contact information.....	40
Letter of commitment.....	41
Authorization statement for use of Dissertation.....	42

中文摘要

随着社会的多元化发展，学生们所受到的来自社会、家庭、同伴、朋友、老师等社会关系的影响越来越大，这些社会关系可以转化为社会支持，其对学生学业的影响又极易通过学生的学习状态和学习水平反映出来。本研究采用问卷法对山西省两所学校的 480 名初中生进行学业拖延行为、社会支持和学业自我效能感的问卷调查，探讨三者之间的关系以及学业自我效能感在社会支持和学业拖延之间的作用。

研究结果表明：

（1）社会支持、学业自我效能感在性别和年级上的差异均不显著。学业拖延在年级上的差异不显著，在学业拖延总分以及学习计划缺乏维度得分上存在显著的性别差异，男生的得分要高，他们缺乏计划，出现拖延现象较多。

（2）社会支持、学业自我效能感与学业拖延呈显著负相关；社会支持与学业自我效能感呈显著正相关。

（3）社会支持和学业自我效能感可以负向预测学业拖延。社会支持显著正向预测学业自我效能感。学业自我效能感在学业拖延和社会支持之间起到了部分中介作用。

关键词：初中生；社会支持；学业自我效能感；学业拖延

ABSTRACT

With the diversified development of society, students are more and more influenced by social relations such as society, family, peers, friends, teachers, etc. these social relations can be transformed into social support, and their influence on students' studies can be easily reflected by students' learning state and learning level. In this study, 480 junior high school students from two schools in Shanxi Province were investigated by questionnaire about academic procrastination behavior, social support and academic self-efficacy to explore the relationship between them and the role of academic self-efficacy in social support and academic procrastination.

The results show that:

(1) The differences of social support and academic self-efficacy in gender and grade were not significant. There was no significant difference in grade, and there were significant gender differences in the total score of academic procrastination and the score of lacking dimension of learning plan.

(2) Social support, academic self-efficacy and academic procrastination were negatively correlated, while social support and academic self-efficacy were positively correlated.

(3) Social support and academic self-efficacy can negatively predict academic delay. Social support significantly positively predicted academic self-efficacy. Academic self-efficacy plays a partial mediating role between academic procrastination and social support.

Key words: Junior high school students; Social support; Academic self-efficacy; Academic procrastination

引言

站在初一新同学的角度来看，变了的不仅仅是新的同学、新的老师和新的校园等物理环境，更在于所学课程和在校时间的变化。相对于小学来说，初中的课程不仅增加了许多，而且也正规、复杂了许多，一些课程如思想政治、历史等科目，由原来的“副课”、“小科目”成为了现在的“主课”、“中考必考科目”。随着所学课程的多样化和专业化，学生们往往会遇到这样一些问题：有的学生刚开始可能还不太适应这种高强度、学习时间长、作业量大的学习生活，再加上各种因素的影响，就会不可避免地出现上课不想听讲、课后作业不想做的现象，久而久之，落下的作业逐渐堆积、上课走神、小动作成习，慢慢的演变为学业拖延，对学习失去了兴趣。

众所周知，不管处于哪个学习阶段，一个好学生从来都不是随随便便就能得到老师和同学们的认可的，好成绩是要付出很多努力才能换来的，而促使学生努力学习的动力，一个很重要的因素是其自身的自我效能感，它是一种人格方面的特质，学生在完成某项任务前会对自己的能力进行分析，而且这种预估会对行为发挥相应的作用，如：对这件事情能坚持下去吗？能坚持多久？自己够不够努力？同时，它还会通过对某件事情的定向思维来影响个体的思维方式^[1]。

班杜拉自我效能感理论提出，自我效能感对个体的作用体现在：自我效能感影响到个体对环境及行为活动方式的选择，影响如目标设置、归因方式等认知过程，影响个体的努力程度以及面对困难时的态度，影响个体在面临压力事件时的情绪状态。具体来说，自我效能感高的个体通常为自己设置较高的目标，为之不断付出努力，面临困难时具有更强的持久性和耐力，更为乐观。因此，当学生具有高的学业自我效能感，即对自己的学习能力充满自信时，他们会将自己取得好成绩归因为自己具有较强的学习能力，例如，自己能够听懂老师所讲内容，因此他们会立刻行动^[2]，较少出现学业拖延现象，其完成作业的速度和效果也会优于学业效能较低、学习成绩靠后的学生。

依据社会支持理论，一个人拥有的社会支持越多，他越能有效应对各种来自环境的挑战。一般来说，当一个人的社交范围越广，其所获得的正向社会支持力也就越多。对于初中生而言，他们的社会支持主要来源于身边的朋友和亲人。研究发现，个体的焦虑烦躁、忧郁和其行为上所采取的应对方式，会受社会支持力的影响。

当学生在学习上显出很好的状态，更容易解决所遇到的困难时，说明他感受到了较多的社会支持力；而当他们受到来自家庭方面的不良影响、老师或朋友方面鼓励的缺乏或不满时，他们便无心学习，开始拖拉应付^{[3][4][5]}。在青少年的成长过程中，他们的重要他人，逐渐由家长转变为同伴、教师等，这些重要他人对青少年在学习、生活等各方面提供了重要的社会支持，当青少年获得的社会支持感越多时，他们在学习以及问题应对上会表现出更多的自信，产生更高的自我效能感^[6]，并可进一步降低他们因自我效能感低而不得不拖延完成各类任务的现象。如果学生的学业得到更多来自亲人或老师的关怀、支持与帮助，则会表现出积极的学习状态，取得较好的学业效果。研究表明：较高的社会支持对学习适应具有普遍的增益作用，而且更多地体现在直接作用上^[7]。

因此，明确社会支持、自我效能感对学业拖延的作用对于教育实践中有效改善学生的学业拖延状况具有重要实践意义。

第一章 文献综述

1.1 学业拖延

1.1.1 学业拖延的概念界定

在以往的研究中,学者们关于学业拖延的定义有两种观点:首先, Solomon 认为学业拖延具有消极性质,它学生会带来一种消沉的状态,表现出在学习上对任务一拖再拖而出现负性情绪及不良的学习结果^[8]。其次, Ferrari 发现:对学习任务出现逃避型拖延,多是为了维护自身价值;而如果是促醒拖延,则是希望感受在最后期限搏击的快乐与刺激^[9]。

综合以上研究者的观点可以看出学业拖延具有三方面的特征:

- (1) 学习者的意向和实际行动之间有一定的差异性。
- (2) 学习任务完成的不好。
- (3) 常伴有恐慌、后悔、自责等不良的情感反应^[10]。

本研究将学习拖延定义为:个体在学习过程中对应该完成的学习任务的非理性的延迟,一般会有不良的情绪体验。

1.1.2 学业拖延的研究现状

国外学者对学习拖延的研究主要从三个角度展开:对现状的描述、对影响因素的分析以及在实践中如何进行干预。

第一,描述性研究。这类研究一般使用量表等工具来识别个人的拖延情况,检查有多少学生存在拖延,拖延到什么程度,以及在性别和年级上是否存在差异等。

第二,关于学业拖延影响因素的研究。已有研究发现学业拖延受学习任务本身、消极的情绪、个体自身的人格特质及个体的学习动机等因素的影响^[11]。

具体来说有以下几个方面:

(1) 个性特征。艾森克的研究表明神经质对学业拖延会有影响,它能够促使或者避免个体的学业拖延行为^[12]。Judith I, Johnson 研究表明不同程度的责任感会对学业拖延产生一定的影响^[13]。

(2) 动机因素。Senecal 发现:有着很强的内在动机的这些学生,他们能够很快的完成学习任务,从不拖延,他们更喜欢去享受在完成任务过程中的刺激与喜悦;而有些同学很轻易就被外界的诱惑所左右,他们通常是当自己感到压力的时候,也就是任务快截止的最后期限才开始行动,比较散漫,所以经常出现延迟行为。

(3) 环境。学生形成的那些好的行为习惯，离不开校园环境，特别是教师对学生所表现出来的期望会产生“皮格马利翁效应”，如果教师对学生持有较高的期望，那么学生在学习上很少会出现任务延误现象。来自家庭方面的环境因素也会影响个体是否出现拖延现象，如 Norman Milgram 的研究发现，母亲是否能参与到孩子的学习过程中，以及参与程度与孩子所表现出来的拖延行为呈中等负相关关系，所以，母亲及孩子所表现出来的拖延行为有很大关系^[14]。

这些来自学生个体特征和外部环境的因素会单独作用于个体的行为，影响任务的完成情况，也有可能发生综合作用。

第三，干预研究。其一般过程是：干预训练和效果评价。Van Eerde 发现，减少拖延行为的有效方法是对个体进行时间合理分配、利用的培训^[15]。王觅等人的研究表明：为减少个体在学习过程中的懒散拖拉，可以将团体干预应用起来，通过提高个体的效能感来改善其拖延行为及不良后果，但是这种干预方式并不能降低个体的拖延倾向，可能需要更长时程的干预^[16]。

我国当前对学业拖延的研究存在方法和研究主体（多为大学生）单一的问题，需要不断在探索中改进，并丰富相关理论^[10]。

1.2 社会支持

1.2.1 社会支持的概念界定

国外学者在研究生活压力对身心健康影响的背景下提出社会支持的概念后，就十分关注其与个体身心健康发展之间的关系^{[17] [18]}。社会支持是一个多维度概念，但是到现在仍然没有一个学者们公认的定义。Samson 认为社会支持是一个认知层面的概念，指个体对自己所拥有的所有外部帮助的认识与感受。Cobb 则将社会支持界定为让人们确信自己处于一个自我尊重、互相关爱和互相承担责任的社交网中的信号。国内学者张文宏、阮丹青认为社会支持就是人们从社会中所获得的来自他人的各种帮助。程红娟则从社会互动行为和社会资源本身的功能对这一概念进行了规定。

总体而言，学者认为，凡是能对自身起到帮助作用的外在力量都属于社会支持，包括主客观两个方面。前者是从精神、情感方面对个体的支持；后者主要指物质上的支持和帮助^[19]。这两类支持的性质不同，大部分学者认为主观上的支持对个体发展的帮助更大。个体的实际行动会因其内心的所思所想的变化而改变，所以主观上的支持可能有更好的预测作用^[20]。

本研究将其定义为：个体所得到或者感知到的外界对自己的关怀、帮助和期望

的信息。

1.2.2 社会支持的研究现状

(1) 社会支持的基本特征

已有研究主要从数量、来源和种类上来研究社会支持的基本特征。

数量：社会网络的规模影响着个体所得到的社会支持的多少及强弱。当个体的社交网越广阔，他得到的支持力度就越大。Wellman 的研究表明，个体的社交网络范围越广，提供的各类支持就会越多，愿意提供帮助的人员也会更多。

来源：陶沙研究发现，不同年级的学生对自己受到支持来源的依赖比例不一样，由最初来自家人的支持，随着年级的变化转变为更大范围的来自朋友的支持^[21]。Wong 的研究发现，大学生群体中向老师和家人寻求帮助的很少，有近九成的人会寻求来自朋友的帮助^[22]。刘广珠、陈文莉等也发现：大学生的支持主要来源于朋友、家人中^{[23][24]}。程虹娟的调查却得到了不同的结论，其研究表明来自亲人和朋友的帮助和支持对大学生的帮助最大^[25]。

种类：Winer 研究发现，个体所提供的主观支持和客观支持力度与其所扮演的角色有关，母亲所提供的帮助在两种支持上基本持平，父亲不同于母亲的细腻，他们一般是对孩子提供实实在在的物质帮助，而同伴则主要给予主观上的支持与鼓励。Wong 的研究也得到了基本一致的结论：学生获得的家人方面的支持主要是客观支持，而从朋友、伙伴出得到的支持则多为情感上的依赖^[26]。

(2) 人口统计学因素对社会支持的影响

性别：Henderson 认为，男生主要在朋友身上寻求帮助，女生则更信任亲人，习惯于求助家人。Hobfoll 发现，男女生在对所得到的社会支持的利用程度上有明显的差异性，男生相对来说比较自立，对社会支持的依赖程度低。程虹娟和丁锦红研究发现，较之于男生，女生获得的主观支持与客观支持更高。但李艺敏的研究则发现男生获得的主观支持多于女生，但是在支持的利用度上较女生更低^[27]。郑照顺的研究主要探讨了社会支持的消极后果，其研究表明，在社会支持不足的情况下，女生会产生消极情绪，而男生可能会表现出不良的行为习惯^[28]。

年级：李慧民等人对大学生的研究发现，高年级大学生获得的客观支持更多，但是对社会支持的利用度较低^[29]。刘洋等人以高中生为被试的研究结果得到了类似的结论：高年级的学生会得到更多的客观支持。

家庭：家庭结构对个体感知到的家庭支持力度有很大影响。李越美等人认为，

与完整家庭相比，单亲家庭中的孩子得到的家庭方面的支持较少^[30]。另一些研究则分析了家庭所在地对学生社会支持感的影响作用，研究发现，来自于城市的学生感知的社会支持明显高于来自农村的学生。

性格：已有研究结果表明，性格内向的人不善于从生活中，或者身边的人那里寻求帮助。McLennan, Omodei 研究结果发现，社会支持度的大小与性格有关，喜欢和别人相处的人更愿意寻求他人帮助，也更容易获得支持。

综上所述，年级、性别、居住地（城乡区别）、家庭结构及性格中的内外倾因素，以及适时的社会支持与否，对学生产生的影响各不相同。因此，本研究在对被试进行社会支持的施测之前有必要了解被试的相关人口学变量因素和性格因素。

1.3 学业自我效能感

1.3.1 学业自我效能感的概念界定

班杜拉最早提出自我效能感的概念，将其界定为个体对自己有能力完成任务的主观评价。在不同的领域，这一概念可以进行更为具体的描述。他将学业自我效能感定义为学生在完成某项学习任务时常常对自己的能力和水平进行的一定的考量与评估^[31]。梁宇颂将其解释为个体对完成一项任务时的自信程度，包括对自己在学习能力和学习行为两方面的评估^[32]。

本研究将学业自我效能感定义为：学生在完成学习任务时，对自身水平进行的一种感觉与评估。

1.3.2 学业自我效能感研究现状

（1）学业自我效能感的影响因素

学业自我效能感与个体的经验、认知水平以及具体情境等有关^[33]。具体如下：

成败经验：当一项复杂的学习任务被自己攻克之后，自身的效能感就会增强。而如果个体经历的失败体验较多时，那么个体的自信心会受挫，相应的，就会削弱其效能感。

替代经验：学生在学习过程中一般会把和自己能力水平相似的同学当作自己的榜样或者竞争对手，当榜样在某一学习任务中取得成功时，也会对自己的效能感产生积极的影响；反之，当榜样遭遇失败后，也会削弱自身的效能感。

言语劝说：劝说者的已有经验以及被劝说者本人是否无条件相信劝说者影响自我效能感的改变程度。当学生被所尊敬的人来劝说自己不愿意做的事情且最后成功时，一般会更有自信。

对信息的认知评价：学生对各方面的信息，要有较为清晰的认识和正确判断，同时还需要考量某项任务对自己的重要性，综合各个方面来形成自己的学业自我效能感。

（2）学业自我效能感的实证研究

Pajares, &Kranzler 等人研究表明学生的学业水平与其自我效能感有显著的相关性^{[34][35]}。张巧明等人研究发现，初中二年级学生的效能感最低^[36]。陈秀丽等人的研究表明：一个人所具有的效能感，会影响个体的学习动机和思维方式等心理活动^[37]。岑萃则进一步指出，自我效能感会引发一系列学习上的行为变化^[38]。所以，高自我效能感的学生，他们很少在学业上出现懒散拖拉的现象。

综上所述，学业自我效能感可能影响学生应对学业任务的方式。

1.4 社会支持、学业效能感与学业拖延的关系

1.4.1 社会支持与学业拖延的关系

已有研究显示，当学生在克服困难时，如果能够得到一些有力的支持，问题就迎刃而解了。家是学生的依靠，来自家庭方面的支持会对学生产生更加持久的影响。而在学校或平时的生活中最愿意在一起的是自己的朋友，所以来自朋友的支持对个体来说很重要。当学生得到较多的（正向）社会支持时，会帮助自己更高效的完成学习任务^{[2][3][4]}，降低学业拖延。

1.4.2 学业自我效能感与学业拖延的关系

班杜拉的社会认知理论认为学业自我效能感由水平(level)、广度(generality)和强度(strength)三个部分组成，依据这一理论，个体对自己的学习活动、学习结果的期待受到学业自我效能感的影响。当一个人的效能感越高，他越能控制住自己的行为，越会为自己做出合理的目标规划，所以学业效能感与学业拖延之间具有高相关性，学生会根据任务的重要性和完成效果来调节自己的自我效能感^[39]及学业拖延。学生表现出来的拖拉现象，与其效能感有很大关系^[40]，在学习中出现多次拖拉现象的学生，一般其效能感不会高^{[41][42]}。

1.4.3 社会支持、学业自我效能感与学业拖延的关系

综上所述，已有研究对于社会支持与学业拖延的关系及自我效能感对学业拖延的影响作用已经证实。社会支持与自我效能感的关系在一些研究中也得到了关注。班杜拉自我效能感理论中提出，情绪唤醒、言语劝说与个体的直接经验、间接经验都是影响个体自我效能感水平的重要来源。在班杜拉 1997 年的研究中进一步明确

提出来自父母的支持越多，给孩子的成功机会越多时，孩子能够形成的自我效能感程度越高^[43]。楚啸原等人在 2019 年一项最新的研究中发现，家庭支持与自我效能感之间存在显著正相关，且家庭支持中介了家庭社会经济地位与自我效能感之间的关系，对于女生而言，这一中介作用则更为显著^[44]。另一项研究结论中指出，学业自我效能感与社会支持呈显著正相关，并且部分中介社会支持和学习倦怠的关系^[45]。但是国内目前关于三者关系的研究较少。以往研究已发现，个体内心负向情感（如孤独感）与社会支持和学业自我效能感负相关^[46]，社会支持对学生的行为、学习心理、学习成绩的影响是通过自我效能感而起作用的^{[47][48][49]}。但是关于学业自我效能感在社会支持与学业拖延之间的中介作用则需进一步的实证研究证实。

第二章 问题提出与研究设计

2.1 问题提出

2.1.1 已有研究的不足

基于以上论述，目前国内关于社会支持与学业拖延及学业自我效能感的关系的研究较少，需要进一步实证研究的支持；同时，对于学业自我效能感在社会支持与学业拖延之间的中介作用机制的探讨尚不够深入。而基于文献梳理，我们发现自我效能感在社会支持与学习心理、行为之间起着中介作用，因此我们可以合理地推断社会支持（包括社会中的各种关系）可以通过学业自我效能感（个体对自身能力的评估）的间接作用影响学业拖延（完成学习任务时间上的延迟）。

2.1.2 研究目的

本研究的研究目的包括：

- （1）考察初中生的学业拖延现象与社会支持之间的关系；
- （2）探讨社会支持与初中生学业自我效能感之间的关系；
- （3）分析学业自我效能感在社会支持与学业拖延之间的中介作用。

2.1.3 研究假设

- H1：社会支持、学业自我效能感两个变量与学业拖延之间有显著负相关。
- H2：社会支持、学业自我效能感可以负向预测学业拖延。
- H3：学业自我效能感中介社会支持与学业拖延的关系。

2.1.4 研究意义

（1）理论意义

本研究深入探究了初中生的学业自我效能感、社会支持及学业拖延三者之间的关系，可以弥补国内该领域在研究内容上的不足，为自我效能感理论提供更进一步的实证研究支持。同时也为以后相关方面的研究提供了一定的理论基础。

（2）实践意义

通过本研究可以探明影响初中生学业拖延的情境因素及个体因素，并明确这些因素的综合作用机制，可以为在教育实践中着力改善学生的社会支持氛围，提高学生在学习能力和学习行为上的自我效能感水平，以及有效降低学业拖延现象提供有针对性的教育建议与对策。

2.2 研究方法

2.2.1 研究对象

本研究采取整群抽样的方法，在山西省太原市和长治市的两所中学对初中生进行问卷施测。本次调查中，一共发出 480 份问卷，回收 300 份问卷，有效问卷为 285 份，有效率有 95%。

具体情况见下表：

表 1 人口学变量统计表

变量	类别	人数	百分数
性别	男	148	51.93
	女	137	48.07
年级	七年级	120	42.11
	八年级	80	28.07
	九年级	85	29.82
是否独生	独生	53	18.59
	非独生	232	81.4
是否住校	住校	168	58.95
	走读	117	41.05

2.2.2 研究工具

(1) 学业拖延量表

采用郑素瑾 2009 年编制的《中学生学习拖延调查问卷》^[50]调查被试的学业拖延状况。该问卷中包括学习计划缺乏、学习行为迟滞、学习状态不佳和学习执行不足四个维度，共 17 道题目。从“完全肯定”到“完全否定”，分别计 5 分—1 分。得分越高则表示学生越容易出现学习拖延现象。本研究中总问卷的内部一致性系数为 0.92，其中各个维度的内部一致性系数均接近 0.79。

(2) 社会支持量表

采用肖水源《社会支持评定量表》^[51]进行社会支持的测量。该量表共十个题目，包括客观支持、主观支及对支持的利用度三个维度，四点计分，分数越高，表示这个学生越容易在生活中获得支持。本研究中总问卷的内部一致性系数约为 0.9，其它维度的内部一致性系数均接近 0.75。

（3）学业自我效能感量表

采用梁宇颂，周宗奎修订的 Pintrich 等人编制的《学业自我效能感量表》^[52]进行学业自我效能感的测量。本问卷分为学习能力自我效能感和学习行为自我效能感两个维度，共 22 题，从非常不符合到非常符合进行五点计分，分数较高则表示被试的自我效能感良好。本研究中总问卷的内部一致性系数为 0.9，其它维度的内部一致性系数均接近 0.7。

2.2.3 统计方法

本研究主要使用 SPSS19.0 统计分析软件进行数据处理与分析。

第三章 研究结果与分析

3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差的检验。结果表明，第一公因子的方差解释率为 21.15%，小于 30% 的临界值，所以可以排除共同方法偏差对本研究结果的影响。

3.2 初中生社会支持、学业拖延与学业自我效能感的基本描述统计

全样本在社会支持、学业拖延和学业自我效能感三个变量上的均值和标准差如下表所示：

表 2 所有被试在三个变量上总分的描述性统计 ($N=285$)

变量	M	SD
学业拖延	40.25	15.36
社会支持	37.25	6.76
学业自我效能感	69.84	15.37

由表 2 可知，学业拖延平均分为 40.25，说明初中生存在一定的学业拖延现象；社会支持平均分为 37.25，说明初中生群体能够感受到一定程度的社会支持；学业自我效能感平均分为 69.84，说明初中生的学业自我效能感得分较高。

3.3 初中生社会支持在人口学变量上的差异检验

3.3.1. 社会支持的性别差异检验

为了解在社会支持上是否存在性别差异，进行独立样本 t 检验。结果显示，在社会支持及其三个维度上的得分均不存在显著的性别差异。结果见表 3：

表 3 初中生社会支持的性别差异检验 ($M \pm SD$)

	男生 ($n=148$)	女生 ($n=137$)	t
客观支持	9.91 $\pm$ 2.56	9.56 $\pm$ 2.32	1.21
主观支持	19.11 $\pm$ 3.08	19.12 $\pm$ 2.88	-0.03
对支持的利用	8.72 $\pm$ 5.10	8.03 $\pm$ 2.75	1.43
社会支持总分	37.74 $\pm$ 7.56	36.72 $\pm$ 5.78	0.20

3.3.2 社会支持的年级差异检验

为了解在社会支持上的年级差异，进行单因素方差分析。结果显示，不同年级

的学生在社会支持及其各维度上的得分不存在显著差异。结果见表 4:

表 4 初中生社会支持的年级差异检验 ($M \pm SD$)

	七年级 ($n=121$)	八年级 ($n=80$)	九年级 ($n=84$)	F
客观支持	9.32±2.20	10.22±2.36	9.92±2.79	2.38
主观支持	18.92±2.84	19.04±2.83	19.48±3.31	0.63
对支持的利用	8.06±3.29	9.33±6.28	7.98±2.20	1.93
社会支持总分	36.3±5.56	38.55±8.28	37.38±6.60	2.72

3.4 初中生学业自我效能感在人口学变量上的差异检验

3.4.1 学业自我效能感的性别差异检验

t 检验的结果表明, 初中生的学业自我效能感及其各维度得分均不存在显著差异。结果见表 5:

表 5 初中生学业自我效能感的性别总分差异检验 ($M \pm SD$)

	男生 ($n=148$)	女生 ($n=137$)	t
学习能力自我效能感	37.03±9.44	35.50±10.72	1.28
学习行为自我效能感	33.82±7.14	33.26±6.98	0.68
学业自我效能感总分	70.85±15.07	68.75±15.68	0.25

3.4.2 学业自我效能感的年级差异检验

为了探讨不同年级的初中生在学业自我效能感上的差异状况, 进行了方差分析。结果见表 6:

表 6 初中生学业自我效能感的年级差异检验 ($M \pm SD$)

	七年级 ($n=121$)	八年级 ($n=80$)	九年级 ($n=84$)	F
学习能力自我效能感	34.99±10.64	38.03±8.97	36.5±10.15	1.49
学习行为自我效能感	32.67±6.87	34.37±5.57	34.02±8.42	1.13
学业自我效能感总分	67.66±15.19	72.43±13.19	70.52±17.18	2.46

由上表可知, 不同年级的学生在学业自我效能感及其各维度上的得分差异不显著。

3.5 初中生学业拖延在人口学变量上的差异检验

3.5.1 学业拖延的性别差异检验

本研究对不同性别被试的学业拖延得分进行了独立样本 T 检验, 结果见表 7:

表 7 初中生学业拖延的性别差异检验 ($M \pm SD$)

	男生 ($n=148$)	女生 ($n=137$)	t
学习计划缺乏	12.60±4.98	11.37±4.49	2.19*
学习状态不佳	9.88±3.90	9.04±3.56	1.91
学习行为迟滞	11.89±4.84	10.88±4.21	1.87
学习执行不足	7.79±3.33	6.91±4.65	1.86
学业拖延总分	42.17±15.57	38.18±14.93	0.03*

注: * $p < 0.05$

从上表可知: 在学习计划缺乏得分和学业拖延总分上, 男生的得分显著高于女生, 而在其他三个维度上这种性别差异并不明显。

3.5.2 初中生学业拖延的年级差异

本文对不同年级学生的学业拖延状况进行了方差分析, 结果见下表:

表 8 初中生学业拖延的年级差异检验 ($M \pm SD$)

	七年级 ($n=121$)	八年级 ($n=80$)	九年级 ($n=84$)	F
学习计划缺乏	11.98±4.75	12.42±5.11	11.67±4.56	0.34
学习状态不佳	9.55±3.74	9.51±4.14	9.29±3.44	0.56
学习行为迟滞	11.39±4.36	11.62±5.15	11.18±4.32	0.33
学习执行不足	7.48±4.98	7.51±3.47	7.07±2.92	0.21
学业拖延总分	40.39±15.64	41.14±16.51	39.21±13.88	0.33

由表 8 可知, 不同年级的初中生的学业拖延状况不存在显著差异。

3.6 初中生社会支持、学业拖延与学业自我效能感的相关分析

表 9 初中生社会支持、学业拖延与学业自我效能感的相关分析

	M	SD	1	2	3
1 社会支持	37.25	6.77	1		
2 学业自我效能感	69.84	15.37	0.35**	1	
3 学业拖延	40.25	15.36	-0.21**	-0.25**	1

根据以上结果可以得出, 社会支持和自我效能感二者显著正相关, 即当学生能够得到较多的社会支持时, 包括来自他人情感上的支持以及物质上的支持, 且学生能够更好地利用这些支持的话, 可以极大地提高学生在学习方面的自信心, 对于自

己的学习能力以及学习结果都有更积极的主观评价。社会支持和学业拖延二者显著负向相关，初中生自身如果有较多的社会支持，那么他在学习当中越会减少拖延现象的出现。初中生的学业自我效能感与学业拖延显著负相关，即学生对自己的学习有积极的评价，表现出的自信心越强时，他越少做出学业拖延行为，会主动地制定学习计划，积极地完成学习任务，表现出良好的学习状态。

3.7 学业自我效能感在社会支持和学业拖延之间的中介效应检验

本研究根据温忠麟的中介效应检验方法^[53]，采用 Hayes 编制的 SPSS 宏中的 Model4^[54]，考察学业自我效能感在社会支持与学业拖延之间的中介作用。结果见下表：

表 10 学业自我效能感在社会支持和学业拖延间的中介效应检验

回归方程（N=285）		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
学业拖延		0.25	0.06	6.71**		
	性别				0.12	-2.56*
	年级				0.07	-0.36
	社会支持				0.58	-3.83**
学业自我效能感		0.35	0.12	13.53**		
	性别				0.71	-0.68
	年级				0.07	1.04
	社会支持				0.05	6.07**
学业拖延		0.32	0.10	8.07**		
	性别				1.74	-2.74**
	年级				0.11	-0.16
	学业自我效能感				0.06	-3.38**
	社会支持				0.06	-2.5*

表 11 总效应、直接效应及中介效应分解表

	效应值	<i>Boot</i> 标准误	<i>Boot CI</i> 下限	<i>Boot CI</i> 上限	相对效应值
总效应	-0.22	0.13	-0.7	-0.2	
直接效应	-0.16	0.06	-0.18	-0.05	72.72%
学业自我效能感 的中介效应	-0.06	0.02	-0.13	-0.02	27.27%

由表 10 可知, 在控制性别及年级之后, 社会支持能显著负向预测学业拖延 $\beta=0.58$, $t=-3.83$, $p<0.01$, 社会支持对学业自我效能感的正向预测作用显著 $\beta=0.05$, $t=6.07$, $p<0.01$; 社会支持、学业自我效能感同时进入回归方程, 社会支持对学业拖延的负向预测作用依然显著 $\beta=0.06$, $t=-2.5$, $p<0.05$, 学业自我效能感也显著负向预测学业拖延 $\beta=0.06$, $t=-3.38$, $p<0.01$ 。偏差校正的百分位 Bootstrap 方法检验表明, 社会支持对学业拖延行为影响的直接效应及学业自我效能感的中介效应的 95%置信区间的上、下限均不包含 0, 表明社会支持不仅能够直接预测学业拖延行为, 而且能够通过学业自我效能感的中介作用预测学业拖延行为。该中介效应占总效应的 27.27%。中介效应值如图 11 所示。

第四章 讨论

4.1 初中生社会支持、学业自我效能感、学业拖延的现状

通过对全样本在社会支持、学业拖延和学业自我效能感三个变量上的描述性统计分析发现：

学业拖延变量的平均值接近中值，说明初中生存在一定的学业拖延现象。这一结果与潘利若等人的研究结论一致，其研究结果发现有超过九成的初中学生存在着学业行为迟滞的问题。其原因可能是因为学生们对学习缺乏一个正确的认识^[55]，内部学习动机不足，学习目标不清晰，因而对自己的学习行为采取拖延的态度。被试的学业自我效能感均分较高，说明大部分初中生对于自己的学习能力有较高的自我评价，这一结果支持了刘海波的研究结论^[56]。随着学生进入到初中阶段，随着学生自我意识的逐渐提高，学生对待学习的态度会更加积极自觉，会主动对自己的学习结果进行客观评估，也会积极寻求更有效的学习方法，因此对于自己学习行为和能力会形成更积极的主观评价。本研究也发现了初中生在社会支持上的得分较高，说明：总体来看初中生能够获得来自他人的较多的支持，不仅包括情感上的温暖，也包括实际的物质上的帮助，并且初中生能够很好地利用这些支持力量来帮助自己应对学习中的问题。

从以上三个变量在初中生群体中的现状来看，如果初中生能够对自己充满信心、对学习充满兴趣和探索新知的欲望，拥有较高的学业自我效能感，且能得到更多的社会支持（家长的关心体贴和老师的关爱关注），则会对其学习行为产生积极的影响。同时，从另一方面来看，在教育教学中，我们可以利用影响学生的效能感或支持度这一点，来改善学生的学业拖延状况。

4.2 初中生社会支持、学业自我效能感、学业拖延的差异分析

根据本研究结果得知，初中生的社会支持在性别和年级方面没有表现出明显的差异性，这与已有研究结果不尽相同^[57]。本研究认为，初中生正处于青春期，对于同伴的支持都有着更高的需求，同时也仍然与家长保持着较为紧密的联系，因此不论是男生还是女生，不论是低年级学生还是高年级学生，在获得的主观与客观支持都会比较多。

本研究中初中生的学业自我效能感不存在显著性别差异。雷家萍对高中生的研究结论中指出，男生的学业能力自我效能感显著高于女生^[58]。本研究的研究对象为

初中生，在学习的科目以及课程难度上与高中有着较大区别，这可能是本研究与其研究结论不一致的主要原因。当代学生身处物质财富比较丰富的时代，无差别的享受着各方面的社会资源，可以通过各种渠道来满足自己的成功需要，所以在性别上表现出的差异不太明显。在年级差异方面，本研究并没有发现不同年级学生在学业自我效能感上的显著差异。这与陈秋颜的结论不一致，其研究发现初一学生的学业自我效能感分数最高^[43]。而本研究中七年级被试的学业自我效能感分数最低。这也许与本研究中各年级被试的分布不够均衡有一定关系。另外，我们认为，七年级学生刚从小学升入初中，面临着学习方法、学习行为上的诸多变化与挑战，因此，可能使得学生对于自己的学习行为与能力产生较低的评价，但是随着年级增高，学生对于初中的学习任务更加熟悉，学习能力不断增强，因此会表现出更多的自信心。

在学业拖延上的差异检验结果显示：男生在学习计划缺乏得分和学业拖延总分上显著高于女生，这说明女生在学习上能更好地规划自己的学习时间和学习目标，较少出现学业拖延。而在其他三个维度上这种性别差异并不明显，说明这些现象在男女生当中都会出现。这一结果与国内学者最新的研究结论基本一致^[59]。该研究在解释原因时指出，男生更早进入叛逆期，因此在学习上更加逃避，从而表现出更多的拖延。本研究认为，处于这个发展时期的男同学渴望独立，会借各种机会表现自己已经是“大人”了，最明显的行为标志就是经常和父母、老师的要求反着来，所以他们经常表现出拖沓、不耐烦、不准时完成作业的现象。而大多女生都相信“努力就会成功”的真理，在学习当中会规划好自己的时间和目标，并为之持续努力。胥兴春等人的研究也表明，在学习过程中，男同学的学习态度要差点，经常出现拖拉状态^[60]。Prohaska^[61]在研究大学生群体时也得出了这样的结论。而与杨雨萌、韩杨等人^[62]的研究不一致的是，本研究并未发现年级上的显著差异。本研究认为，虽然不同年级的学生面临的学习任务和学业压力有所不同，但是在学校规章制度下，不同年级的教师对于学生在学习行为上的要求是一致的，因此在学业拖延方面并不会出现年级差异。即使是一个班级内的学生，在老师的统一要求下，仍会有几位学生出现学业拖沓、作业拖拉的现象。

4.3 初中生社会支持与学业拖延的关系

相关分析结果表明，初中生社会支持与学业拖延存在负相关关系。在进一步的回归分析中，社会支持对学业拖延的负向预测作用得到了进一步验证。这一结果说明获得社会支持多的学生，其在学习中得到更多的帮助，保持较高的学习热情，

在解决问题时就会更容易，任务的成功率增高，因而会更及时地完成学习任务，而较少表现出学业拖延现象。已有研究也提出，在面对困难时，社会支持较缺乏的个体通常会以消极回避的态度来面对，而获得较多社会支持的个体则会以积极的态度去应对，且会调动更多感官系统如学习情绪，来告诉自己“我可以的！”^[63]。这一研究结果也支持了已有研究^[64]。

在教学活动中，我们常常会发现，学生作业完成情况与家长对其的付出、投入和支持密切相关，在家长放任管理下的学生其学业成绩一般较落后，家庭作业完成情况较差，且经常出现延迟交作业或不交作业的现象。

4.4 学业自我效能感的中介作用分析

社会支持、学业自我效能感与学业拖延具有显著负相关关系，而社会支持与学业自我效能感呈正相关。进一步的中介效应分析结果表明，社会支持正向预测学业自我效能感；社会支持和学业自我效能感负向预测学业拖延；学业自我效能感在社会支持与学业拖延中起中介作用。这意味着，社会支持可以直接作用于学业拖延，也可以通过影响学业自我效能感间接影响学业拖延。

首先，社会支持程度较高的初中生，因获得更多的帮助与支持，使他们在面临即使是困难的复杂的任务时，也有信心可以完成，从而对自己的学习能力和行为倾向于进行积极的评价，表现出较高的自我效能感。梁九庆以大学生为被试的研究也得出了与本文相同的结论^[65]。其次，具有高自我效能感的初中生较少表现出学业拖延。面对一项任务，越是喜欢拖拉的人，一般来说，他所具有的效能感水平会越低；反过来的这一关系也成立^[66]。因为学业自我效能高的学生具有更强的学习坚韧性，即便遇到困难，也坚信自己有能力去解决，所以接到学习任务时会去着手解决，因此他们在学习上的拖延程度较低；但是那些对自己的学习能力缺乏自信的学生则会对学习任务产生更多的畏难情绪，更多地采取逃避策略，有意或无意地去拖延学习任务的完成。第三，社会支持对学业拖延的影响作用也可以通过自我效能感的中介路径而实现。这一结论进一步支持了已有的研究结果^[67]。当教师给予学生更多的学业指导以及对学生的学习结果提出较高的期望，或进行积极肯定的评价时，学生的学业自我效能感会逐渐增高，自然就会为了实现教师的期望而减少学业拖延，表现出积极主动的学习态度及行为。另外，通过同伴直接提供的学习上的帮助，学生可以更轻松地解决问题，增强自我效能感，或者通过观察有能力的同伴如何解决问题，学生获得了替代经验，从而相信自己也有能力可以去应对难题，因此增强了学业自

我效能感。而随着学生在学习上的效能感的不断增强，他们有能力去及时解决学习中的各种问题，因此会较少表现出学业拖延。

这一研究结论提示我们，在缓解初中生的学业拖延问题时，既要关注如何增加学生积极的社会支持，也要同时关注如何通过多种有效途径来提高初中生的学业自我效能感。

第五章 结论及建议

5.1 结论

本研究得出以下结论：

（1）社会支持、学业自我效能感在性别和年级上的差异均不显著。学业拖延在年级上的差异不显著，在学业拖延总分以及学习计划缺乏维度得分上存在显著的性别差异，男生的得分较高。

（2）社会支持、学业自我效能感与学业拖延呈显著负相关；社会支持与学业自我效能感呈显著正相关。

（3）社会支持和学业自我效能感可以负向预测学业拖延。社会支持显著正向预测学业自我效能感。学业自我效能感在学业拖延和社会支持之间起到了部分中介作用。

5.2 教育对策与建议

5.2.1 提高初中生的社会支持感

当学生遇到一些事情需要解决时，亲人、朋友的支持与鼓励对于学生来说是很重要的力量^[68]。本研究结果也说明，如果学生能够获得更多的社会支持，这将有助于其表现出良好的学习行为，产生较高的自我效能感，减少学业拖延。因此在教育实践中，学校、教师、家长应该采取有效途径提高学生的社会支持感。

（1）学生要善于将自己的同伴关系（朋友和同学）转换成有利的同伴支持。这就要求学生正确认识自我，找到自身的薄弱点，在与人相处中，坦诚沟通，找到与自己意气相投的同伴或榜样，在一些问题上，当自己解决不了时，要学会寻求和利用自己的伙伴关系，得到他们的帮助，在这样的状况下，学生能够体会到别人的关怀，学习劲头也会很足，拖拉散漫的现象会大大减少。

（2）学生应该将家庭成员对自己的鼓励，转化为学习过程中有利于自己的家庭支持力量。叶月婵等人发现，强势型家长会对孩子进行干涉和控制，在这样的环境下，学生背负的压力过大，通常会出现不良的情绪体验，甚至辍学^[69]。所以，家长们要适当“放权”，有些事情是可以让孩子自己做出判断的，一定要相信孩子有这个能力，当孩子的决定明显错误时，家长可以提出自己的建议，但最后的结果由孩子自己决定，不管有什么样的后果，孩子要对其负责。这样，孩子既学会了对自己负责，也能体会到家人的这份爱，也就是来自亲人的支持，这种感觉会泛化到自己的学业上，成为学习中的动力，降低学业拖延现象的发生。

5.2.2 多途径引导学生提升学业自我效能感

根据本研究中“效能感与行为负向相关”的结果可知：提升学生的学业自我效能感可以有效缓解学生学业拖延现象。

（1）增加学生的成功体验

首先，学生在学习上的已有成败经验会对其自信心造成一定的影响，所以，如果想提升学生在学习上的效能感，那么可以多帮他制造一些胜利的机会。例如，可以将学习目标进行细分，并做好相应的时间安排，在规定的时间内把对应的小目标完成了，这样每当实现其中的一个小目标都能代表着自己的成功，都可以适当的奖励自己一下，或者可以将自己现在取得的成果与以往经验相比较，只要有进步，那就说明自己已经成功了一小步。通过这样不断地肯定自己，不断地体会到这种成功的喜悦，将会对学生自身效能感的提高有非常大的帮助。其次，教师要善于发现和发挥学生的长处。学生在发展过程中会表现出能力上的不平衡性和差异性，不同的学生喜欢且擅长的领域并不一样。这就要求老师一定要对学生进行特别充分的了解，这样才能够根据每一位学生的不同情况采取不一样的教育方式，也就是所谓的因材施教，鼓励学生在自己擅长的领域发挥出自己的优势，培养学生相信自己的意识，这样也会对效能感的提高大有帮助。

（2）增多同伴互助的机会

教师可以通过对学生进行同一组内组员学习成绩好坏搭配、每组间的水平大概相同的方法分组，鼓励这类学生在组内找到自己的榜样，在借助榜样力量的同时，大家形成一种既帮助又竞争的良好氛围，通过获得同伴的直接帮助以及通过替代学习都能间接的提升自己的效能感。

（3）帮助学生正确归因

个体在总结自己成功或失败的结果时会使用不同的归因方式。一般来说会有以下几种情况：有的同学对自己的成功进行回忆时，会强调这是自己应该取得的结果，因为自己是有这个能力的，这是一种存在于个体内部且不容易发生变化的因素；当他们遇到失败时，也能够乐观看待，这件失败的任务本身没有问题，只不过是自己没有努力，没有认真对待罢了，如果稍加重视还是有机会成功的。还有一部分同学，还没开始着手干就设想好了所有失败的后果，这项任务太难了、到时候自己的运气会不会不好……即便是自己成功了，也不会认为自己是有力量的，这样的归因方式会极大地降低学生的自我效能感。所以，家长或教师在平时对学生的教育过程中要

深入分析学生出现的问题，帮助学生去了解自己，不要轻易否定自己；对待自己所做的事情时，不管是胜利还是会出现不好的结果时，要去客观分析，这样可以帮助学生拥有一个良好的效能感。

5.2.3 提高学习效率，缓解学业拖延

（1）分解学习任务，逐步实现学习目标

初中开设的科目较多，学生的学习任务比较艰巨，各科都会布置相应的作业，学生需要在有限的时间内完成所有的作业，这就要求学生会按照学习任务的重要性、紧急性来分解成一个一个具体的小任务，有针对性的着手去完成，每一个分目标的完成都会增加自己的成就感，提高了自己的学习效率，也减少了学业拖延。

（2）强化学生的时间管理意识

教师要帮助初中生树立正确的时间管理意识。现如今有很多初中生在过程中有着迟滞现象，他们经常对学习任务时拖着不做，快截止时，草率应付。所以，对学生在时间上的认识，教师要采取一些有效的对策来进行培养，鼓励他们把时间合理的分配到各项学习任务中，还可以通过限时来逼迫自己完成相应的学习任务，这样在约束自己的同时，也缓解了自己的拖延行为。

（3）培养学生顽强的意志力

对于意志不坚定、学业拖沓频发的学生，教师可以教育他们做事情一定要坚持下去，不要轻言放弃，要有耐心，让他们做出符合自己情况的计划，并监督学生努力克服困难、持之以恒。这不仅仅需要口头教育，更需要老师、家长起到示范作用，严格要求自己，用自己的行动向学生证明坚持的意义。

（4）增强团队合作，互帮互助

组内异质的小组学习方式和组内明确的分工，一方面可以发挥优秀学生的榜样作用，使组内成员不断提高学习能力，形成良好的学习习惯，减少拖延^[70]。另一方面可以防止责任推脱，增强小组成员的责任意识，从而避免拖延。

第六章 研究不足与展望

本研究在以下几方面尚有不足之处：

（1）被试的选取：本次调查选取的被试主要来源于太原市和长治市的两所中学的部分学生，被试的选取范围、数量有限。在今后进一步的研究当中，应该扩大样本量以及被试分布范围，采用更加科学有效的取样方法，以确保所获取的问卷信息更有效，研究结果更可靠。

（2）研究方法的运用：本研究选用的测量工具都是自评问卷，学生在填写问卷的时候可能会受到情绪状态、时间关系充足与否、对题目的理解程度与方式、自信心程度、对自己评价不客观、对自己认知不足、环境适应性不一等因素的影响，影响问卷的填写质量，从而影响到研究结果。在未来的研究中可以适当结合他评问卷的方法进行测量，以提高数据的有效性。

（3）本研究只探讨了社会支持、学业自我效能感和学业拖延三个变量之间的关系；在以后的研究当中，三者之间更深入的作用机制及关系值得更进一步的探讨。

参考文献

- [1] Wong C. S. & Law, K. S. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude:an exploratory study.Leadership Quarterly, 2013,3, 243-274.
- [2] 肖萌. 小学中高年级学生自我效能感、学业情绪和学业拖延的关系. 天津师范大学, 2018.
- [3] 王月琴, 张宇. 大学生手机依赖与领悟社会支持和主观幸福感的关系. 中国心理卫生杂志, 2015,11,868-873.
- [4] Chenl L H, KecY.Gratitute and adolescent athletes well-being: He multiple mediating roles of perceived social support from coaches and teammates. Springer Science Business Bedia, 2012, 2, 361-373.
- [5] 班永飞, 宋娟, 吴孝勇. 贵州省农村留守儿童问题行为特点及与社会支持的关系. 中国儿童保健杂志, 2013, 1, 34-36.
- [6] 赖运成, 林文倩. 农村留守儿童领悟社会支持、主观幸福感与学业拖延的关系. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34, 23-34.
- [7] 郭雯婧, 边玉芳. 初二学生感知到的社会支持与学习成绩的关系—学业自我概念的中介作用. 心理科学, 2013, 36, 627-631.
- [8] 王新芳, 刘畅. 学业拖延研究综述及其思考. 青年文学家教育丛, 2013, 105-106.
- [9] Ferrari J R, Diaz-Morales J F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. Journal of Research in Personality, 2007, 41, 707-714.
- [10] 姚军, 王坚. 学业拖延研究综述. 创新教育, 2016, 10, 45-47.
- [11] 左艳梅, 张大均. 学业施延影响因素研究述评. 哈尔滨学院学报, 2010, 23-25.
- [12] 甘良梅. 大学生拖延与人格、学业成绩的相关研究. 南京师范大学, 2007.
- [13] Judith I, Johnson a michael bloom an analysis of the contribution of the five factors of personality to variance academ is procrastination.Personality and individual differences, 1995, 1, 18-19.
- [14] Norman Milgram, Yosef Toubiana. Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. British journal of educational psychology, 1999, 3, 25-26.
- [15] 郑素瑾. 中学生拖延及其相关因素研究. 上海师范大学, 2009.
- [16] 王冕, 钱铭怡. 以提升自我调节学习效能感为主的团体干预对学业施延状况的

- 善. 中国心理卫生杂志, 2011, 12, 921-926.
- [17] 沈黎, 汪光珩. 青少年社会支持研究综述. 青年研究, 2006, 2, 22-25.
- [18] 程红娟, 龚永辉, 朱丛书. 青少年社会支持研究现状综述. 健康心理学杂志, 2003, 11, 351-353.
- [19] 赵瑞雪. 高职学生社会支持与学校适应的关系分析. 科学咨询, 2018, 29-30.
- [20] 沈黎, 汪光珩. 青少年社会支持研究综述. 青年研究, 2006, 2, 22-25.
- [21] 刘广珠. 577 名人学生获得社会支持情况的调查. 中国心理卫生杂志, 1998, 3, 175-176.
- [22] Wong D FK. Difficulties and patterns of social support of mature college students in Hong Kong implications for student guidance and counseling services. British Journal of Guidance & Counselling, 1997, 3, 377.
- [23] 陶沙. 大学新生社会支持的特点与变化的研究. 心理发展与教育, 2000, 01, 1-5.
- [24] 陈文莉, 王光状, 褚庆柱. 理工科大学生心理健康研究. 山东省教育学院学报, 2001, 02, 64-70.
- [25] 程虹娟. 大学生社会支持及其与社会适应关系的研究. 2002, 718-719.
- [26] 左艳梅, 张大均. 学业拖延影响因素研究述评. 哈尔滨学院学报, 2010, 03, 134-135.
- [27] 李艺敏等. 河南省大学生社会支持的调查分析. 健康心理学杂志, 2003, 11, 34-35.
- [28] 郑照顺. 青少年生活压力与辅导. 台北心理出版社, 1999, 219-220.
- [29] 李慧民, 王宇明. 1100 名大学生社会支持情况调查. 中华医学与健康, 2004, 175-176.
- [30] 李慧民, 李越美. 家庭背景对大学生社会支持的影响. 中国行为医学科学, 2004, 13, 191-120.
- [31] Bandura, A Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 1977, 84, 191-215.
- [32] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究. 华中师范大学, 2000.
- [33] 张静. 高中生社会支持、学业自我效能感与学习倦怠的关系研究. 山西师范大学, 2012.

- [34] Pajares F, & Kranzler J. Self-efficacy beliefs and general mental ability in mathematical problem-solving. *Contemporary Educational Psychology*, 1995, 04, 426-443.
- [35] PajaresF, Johnson M J. Self-efficacy beliefs and the writing performance of entering high school students. *Psychology in the Schools*, 1998, 2, 163-175.
- [36] 张敏, 雷开春, 张巧明. 中学生学习效能感的特点研究. *心理科学*, 2005, 5, 1148-1151.
- [37] 陈秀丽, 冯维. 试析自我效能感对心理健康的影响. *中国健康心理学杂志*, 2003, 11, 270-271.
- [38] 岑萃. 中学生学业自我效能感的发展特点及其与学业成绩、父母教养方式的相关研究. 西南大学, 2005.
- [39] BrownSP, JonesE, Leigh T W, The attenuating effect of role overload on relationships linking self-efficacy and goal level to work performance. *Journal of Applied Psychology*, 2005, 90, 972-979.
- [40] 郑素瑾. 中学生拖延及其相关因素研究. 上海师范大学, 2009.
- [41] 邹维兴, 谢玲平, 全开凤. 中学生学业自我效能感对学习拖延的影响: 学习倦怠的中介效应. *西华大学学报*, 2013, 2, 66-68.
- [42] 包翠秋, 冉亚辉. 中小学生的拖延心理及其矫治. *教育探索*, 2007, 12, 120-121.
- [43] 陈秋颜. 初中生学业自我效能感、领悟到的会支持与课堂投入的关系研究: 天津师范大学, 2019.
- [44] 楚啸原, 理原, 王兴超, 王鹏程, 雷雳. 家庭社会经济地位与青少年自我效能感的关系: 家庭支持的中介作用与性别因素的调节作用. *心理科学*, 2019, 42, 891-897.
- [45] 陈维, 赵守盈, 韩会芳, 韦唯, 张进辅. 高中生社会支持、学业自我效能感与学习倦怠的关系. *教学与管理*. 2016, 2, 70-73.
- [46] 刘葭斐, 王兆良, 李文兵等. 流动儿童自我效能感与领悟社会支持及孤独关系研究. *中国学校卫生*, 2010, 31, 180-183.
- [47] Jean Christophe, Meunier Isabelle, Roskam. Self-Efficacy beliefs amongst parents of young children: Validation of a self-report measure. *Journal of child family study*. 2009, 18, 495-511.

- [48] Zimmer B J. Self-efficacy: an essential motive to learn. *Contemp education Psychology*, 2000, 25, 82-91.
- [49] 袁立新、曾令彬.生活事件、社会支持、应付方式及自我效能感对心理健康的影响. *中国健康心理学杂志*, 2007, 1, 39-46.
- [50] 郑素瑾. 中学生拖延及其相关因素研究. 上海师范大学,2009.
- [51] 肖水源.《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, 1994, 98-100.
- [52] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究. 华中师范大学, 2000.
- [53] 温忠麟. 调节效应与中介效应的比较和应用. *心理学报*, 2005, 268-274.
- [54] Hayes, A. F. Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. *Psychological Review*, 2010, 18, 215-219.
- [55] 潘利若, 赵俊峰, 姚梅林. 中学生学业拖延与班级环境的关系. *中国健康心理学杂志*, 2012, 20, 1378-1381.
- [56] 刘海波, 初中生学业自我效能感的培养研究. 内蒙古师范大学, 2015.
- [57] 赖舒旋, 杨青华. 城镇初中生的社会支持及相关因素分析. *中小学心理健康教育*. 2019, 11, 10-14.
- [58] 雷家萍. 高中生学业自我效能感与考试焦虑的相关研究. *中小学心理健康教育*, 2019, 32, 21-23.
- [59] 杨雨萌, 王俊午, 孙世月. 未来取向对初中生学业拖延的影响: 情绪弹性的中介作用. *中国健康心理学杂志*. 2020, 45, 56-58.
- [60] 胥兴春,王彩霞.初中生学业拖延的特征及其与学业成绩的关系研究.*教育科学*:2011,4,24-26.
- [61] Prohaska, V. Morrill, P. Atilas,l. & Perez, A. Academic Procrastination by nontraditional student. *Journal of social behavioral personality*, 2000, 15, 125-134.
- [62] 韩杨. 初中生学业拖延与人口学变量的关系研究. *北京教育学院学报*. 2014, 9, 7-13.
- [63] 赵科. 中学生幸福感和社会支持在感恩与学业成就间的调节作用. *科学咨询*, 2018, 462-464.

- [64] 赖运成, 林文倩. 农村留守儿童领悟社会支持、主观幸福感与学业拖延的关系. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34, 23-27.
- [65] 梁九清. 大学生领悟社会支持和自我效能感之间的关系. 中国学校卫生, 2008, 29, 362-362.
- [66] 唐凯晴, 邓小琼, 范方, 龙可, 王鹤, 张烨. 父母教养方式与学业拖延: 学业自我效能感的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2014. 22, 889-892.
- [67] 丁湘梅, 邹维兴, 谢玲平. 中学生学业自我效能感在班级环境与学习拖延间的中介作用. 中国学校卫生. 2014, 35, 588-590.
- [68] 许骥洪. 台湾地区在职员工参与职业训练之自我效能-社会支持对学习成效之研究. 苏州大学, 2018.
- [69] 叶月婵. 家长参与对小学生学业成就的影响研究. 西北师范大学, 2010.
- [70] 杨乐蓉. 中学生学业拖延的危害及对策. 中小企业管理与科技(下旬刊), 2016, 17-170.

附录

一、肖水源:社会支持评定量表(SSRS)题目例举

指导语:亲爱的同学,你好!下面的问题主要反映了你在社会上所能获得的支持程度。现在邀你参加,请你回答下面的问题。你的真实想法和实际情况将为我们提供很大的帮助,希望你能认真回答,谢谢你的热心帮助与合作!

①没有正确与错误之分,只要符合自己的实际情况;

②我们会对调查结果保密,请你不要有顾虑。

姓名		性别		年龄	
年级		家庭类型(单/双亲)		独生子女否	
生源地(城市/乡村)		住宿否		填表日期	
1. 您有多少关系密切,可以得到支持和帮助的朋友?(只选一项) (1)一个也没有 (2) 1—2个 (3)3—5个 (4) 6个或6个以上					
2. 近一年来您:(只选一项) (1)远离家人,且独居一室。 (2)住处经常变动,多数时间和陌生人住在一起。 (3)和同学、同事或朋友住在一起。 (4)和家人住在一起。					
3. 您与邻居:(只选一项) (1)相互之间从不关心,只是点头之交。 (2)遇到困难可能稍微关心。 (3)有些邻居都很关心您。 (4)大多数邻居都很关心您。					

二、梁宇颂：学业自我效能感量表题目例举

指导语：亲爱的同学，你好！下面的问题主要测试你的学业自我效能感。现在邀你参加，请你回答下面的问题。你的真实想法和实际情况将为我们提供很大的帮助，希望你能认真回答，谢谢你的热心帮助与合作！

	五级计分制				
	1-----				
	----->5				
	非 常 不 符 合 非常符合				
维度一：学习能力自我效能感					
1、我相信自己有能力在学习上取得好成绩。					
2、我认为自己有能力解决学习中遇到的问题。					
3、和班上其他同学相比，我的学习能力是比较强的。					
4、我认为我能够在课堂上及时掌握老师所讲授的内容。					
5、我认为我能够学以致用。					
6、和班上其他同学相比，我对所学专业的了解更广泛些。					
7、我喜欢选择富有挑战性的学习任务。					
8、我认为自己能够很好地理解书本上的知识及老师所讲授的内容。					

三、郑素瑾：中学生学习拖延调查问卷题目例举

尊敬的同学:你好!这是一个关于中学生学习心理的调查。现在邀你参加,请你回答下面的问题。你的真实想法和实际情况将为我们提供很大的帮助,希望你能认真回答,谢谢你的热心帮助与合作!

①案没有正确与错误之分,只要符合自己的实际情况;

②我们会对调查结果保密,请你不要有顾虑。

	五级计分制				
	1-----				
	----->5				
	非 常 不 符 合 非常符合				
1、我对学习没有什么计划。					
2、我对中考或高考不考的一些科目提不起学习兴趣,作业能拖就拖。					
3、我经常为自己拖拉作业找借口。					
4、自己拟定的学习计划往往不能坚持到底。					
5、我在做家庭作业时,总是磨磨蹭蹭。					
6、我通常想着快点做完作业,但是回家后却拖着没有立刻着手去做。					
7、我常对自己说“明天一定完成”。					

攻读学位期间取得的科研成果

致谢

本阶段的学习生涯，即将要结束了，回顾这些年来的时光，感受最多的是导师、同学们和家人对我的鼓励、支持和帮助。

首先要感谢我的导师。刚入学的我在这个专业可谓是“门外汉”，在老师的悉心指导下不断地完善对心理学科知识的学习，也更深刻理解到心理学的科学价值。我的论文从一开始的确定题目、开题答辩、过程中进行了多次修改到最后的定稿，她都耐心地进行细致的指导。我从老师身上学到的不仅仅是知识，同时还明白了很多道理，我的老师有着很渊博的知识，她那出口成章、挥洒笔墨的姿态令我着迷，所以我很敬重我的老师。

其次，感谢学校对我的培养，感谢学院所有老师的教诲，在他们身上我体会到了作为一名老师的真正责任和意义。同时我还要感谢我的同学和接受我调查的那些学弟学妹们，在寒冷的冬天停下匆忙的脚步，为我填写问卷，是他们为我论文的写作，创造了前提条件。所以，对那些帮助我、鼓励我、陪伴我的同学、朋友们表示由衷的感谢。

最后，我相对我的家人们道一声“谢谢”，是你们的期望、支持与鼓励给了我坚持的勇气和力量，让我顺利完成论文的写作，你们是我精神上的极大慰藉。

个人简况及联系方式

一、个人简况：

姓名：李晶 性别：女 籍贯：山西省长治市

二、个人简历：

2018.09-今 山西太原小店中心校 语文教研组 语文老师（班主任）

三、联系方式： 电话：18636165824

电子信箱：1404953092@qq.com

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名 

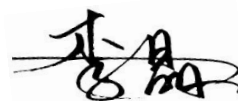
2020年5月31日

学位论文使用授权声明

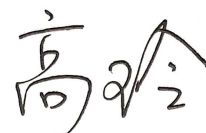
本人完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：



导师签名：



2020 年 5 月 31 日