

摘 要

学业拖延是指在知道会带来不良后果的情况下,仍选择拖延的一种不理智行为。这种不良的学习状态不仅会导致学习成绩下滑,在规定时间内完不成学业任务,还会产生消极的学业情绪,如倦怠、焦虑、无助,更为严重的还会导致失眠,形成较大的心理压力。目前已有研究证明应对方式与学业情绪、学业拖延有着紧密的联系,应对方式对个体如何处理外界压力事件起着重要的作用,成熟积极的应对方式能够降低拖延行为的发生,积极平稳的学业情绪不仅能够保证学业活动的顺利进行,还能在个体面对问题时对行为起到积极的促进作用,避免出现学业拖延问题。目前关于应对方式、学业情绪与学业拖延三者之间关系的研究较少,学业情绪在两者关系之间起到怎样的作用还没有一个明确的说明。综上所述,本研究的主要目的在于探究中学生应对方式对学业拖延的影响以及学业情绪在两者之间起着怎样的中介作用。并尝试通过团体辅导的干预方式来提高学生的积极学业情绪和积极应对方式以缓解学业拖延问题。

研究一采用问卷调查法,使用前人编制的中学生应对方式量表、学生版拖延评定量表和青少年学业情绪问卷,对成都某中学 500 名学生进行问卷调查,其中有效问卷 409 份,有效回收率 81.8%。使用 SPSS.26 对数据进行整理,了解中学生学业拖延、学业情绪和应对方式的现状,并探究学业情绪在应对方式与学业拖延的关系中起到了怎样的中介作用。

研究二采用实验法,从研究一的调查对象中筛选出学业拖延得分高于 4 分的存在较为严重拖延行为的 30 名中学生作为团体干预的被试。随机抽取 15 名研究对象参加实验组,另外 15 名研究对象参加对照组。对实验组进行提升积极学业情绪和积极应对方式的八次团体辅导,而对照组则没有接受任何实验处理,干预时间为两个月。在团体辅导前后,分别对两组研究对象的学业拖延、应对方式和学业情绪进行问卷测查。研究结果如下:

(1) 中学生的学业拖延程度不高,处于中等偏下水平,但是在减少拖延行为上,都表现出强烈愿望。自身因素和任务特征因素是引发学业拖延的主要原因。学业情绪总体较为积极,处于中等偏上水平。被试所采用的应对方式较多为解决问题和忍耐,较少使用幻想和发泄的方式。

(2) 学业拖延程度和拖延原因在性别和年级上差异显著,女生得分显著高于男生,高一年级得分显著高于初一年级。

(3) 应对方式在年级和是否为班级干部上差异显著,高一年级积极应对维度和消极应对维度得分均高于初一。班级干部积极应对方式维度得分高于非班级干部。

(4) 学业情绪在性别上存在显著差异，女生消极学业情绪显著高于男生，班级干部的积极学业情绪显著高于非班级干部，消极学业情绪显著低于非班级干部。

(5) 中学生的学业情绪、学业拖延以及应对方式存在两两显著相关关系。其中学业拖延与积极应对方式、积极学业情绪存在显著负相关，与消极应对方式、消极学业情绪存在显著正向相关；积极应对方式与积极学业情绪存在显著正相关，消极应对方式与消极学业情绪存在显著正相关。

(6) 积极低唤醒的学业情绪在积极应对方式和学业拖延关系中起完全中介作用；消极低唤醒的学业情绪在消极应对方式和学业拖延关系中起部分中介作用。

(7) 团体辅导干预能够提高学生的积极学业情绪与积极应对方式，并间接改善学业拖延。

综上所述，目前中学生学业拖延问题普遍存在。在遇到学业困难的时候，主动寻求帮助和积极解决问题的学生会较少存在拖延问题，反之则会出现学业拖延的情况。其次积极的学业情绪会调动学生的积极行为方式，减少学业拖延的问题。

因此，根据本次研究结果提出了以下的建议：

- (1) 培养学生以解决问题为主的应对方式以避免学业拖延
- (2) 提高学生的积极学业情绪以改善学业拖延

关键词：学业拖延；应对方式；学业情绪；中学生；中介作用

目 录

摘 要	III
Abstract	V
1 引言	1
1.1 问题提出.....	1
1.2 研究目的.....	2
1.3 研究意义.....	2
2 文献综述	4
2.1 关于应对方式的研究.....	4
2.2 关于学业拖延研究.....	5
2.3 关于学业情绪的研究.....	8
2.4 关于应对方式、学业拖延与学业情绪之间关系的研究.....	9
2.5 已有研究的不足.....	10
3 核心概念界定	12
3.1 学业拖延.....	12
3.2 应对方式.....	12
3.3 学业情绪.....	13
4 研究思路和研究假设	15
4.1 研究思路.....	15
4.2 研究的具体内容和流程图.....	15
4.3 研究假设.....	16
5 研究方法	16
5.1 文献研究法.....	16
5.2 问卷调查法.....	16
5.3 实验法.....	16
6 研究一 中学生应对方式、学业情绪与学业拖延的关系	18
6.1 研究目的.....	18
6.2 研究方法.....	18

6.3 研究结果.....	20
6.4 讨论.....	28
6.5 结论.....	33
7 研究二 中学生学业情绪的团体辅导干预研究	35
7.1 研究目的.....	35
7.2 研究对象	35
7.3 研究工具.....	35
7.4 干预过程.....	35
7.5 干预方案.....	35
7.6 研究结果及分析.....	40
7.7 讨论.....	41
7.8 结论.....	42
8 研究的局限与展望	43
8.1 研究局限	43
8.2 研究展望.....	43
9 研究的创新点	44
10 教育建议	45
参考文献	47
附录	54
致 谢	i
关于学位论文原创性的声明	iii

Abstract

Academic procrastination is a kind of irrational behavior that chooses to delay even though it knows it will bring bad consequences. This kind of bad learning state will not only lead to the decline in academic performance, in the prescribed time to complete academic tasks, but also have a negative academic mood, such as burnout, anxiety, helplessness, more serious will also lead to insomnia, the formation of greater psychological stress. At present, it has been proved that coping style is closely related to academic emotion and academic procrastination, and it plays an important role in how individuals deal with stress events, mature and positive coping style can reduce the occurrence of procrastination behavior, positive and stable academic mood can not only ensure the smooth progress of academic activities, but also play a positive role in promoting behavior in the face of problems, avoid academic delays. At present, there are few researches on the relationship among coping style, academic emotion and academic procrastination, and there is no clear explanation on the role of academic emotion in the relationship. To sum up, the main purpose of this study is to explore the effect of coping style on academic procrastination and the mediating role of academic emotion between the two. And try to improve the students' positive mood and positive coping style through group counseling to alleviate the problem of academic procrastination.

In study one, 500 students in a middle school in Chengdu were investigated by using the coping style scale, the procrastination rating scale and the adolescent academic mood questionnaire, there were 409 valid questionnaires and the effective recovery rate was 81.8% . By using SPSS. 26, this study investigated the status quo of academic procrastination, academic emotions and coping styles of middle school students, and explored the mediating role of academic emotions in the relationship between coping styles and academic procrastination.

In study two, 30 middle school students whose academic procrastination scores were higher than 4 were selected as the subjects of group intervention. 15 subjects were randomly selected to participate in the experimental group, and another 15 subjects to participate in the control group. The experimental group received eight group counseling sessions to improve positive academic mood and positive coping style, while the control group did not receive any experimental treatment for two months. Before and after group counseling, the academic procrastination, coping style and

academic mood of the two groups were investigated by questionnaire. The results were as follows: .

(1) The degree of academic procrastination of middle school students is not high, in the lower level of the medium, but in the reduction of procrastination behavior, all show a strong desire. Self-factor and task characteristic factor are the main causes of academic procrastination. On the whole, the academic mood is more positive, in the upper-middle level. The coping styles used by the subjects were more problem-solving and patience, and less fantasy and venting.

(2) The scores of female students are significantly higher than that of male students, and the scores of grade one are significantly higher than that of grade one.

(3) There were significant differences in coping styles between grade and class cadres. The scores of positive coping dimension and negative coping dimension in grade one were higher than those in grade one. The positive coping style score of class cadres was higher than that of non-class cadres.

(4) There are significant differences in gender, the negative academic emotion of female students is significantly higher than that of male students, the positive academic emotion of class cadres is significantly higher than that of non-class cadres, and the negative academic emotion is significantly lower than that of non-class cadres.

(5) There were significant correlations between academic mood, academic procrastination and coping style. Academic procrastination was negatively correlated with positive coping style and positive academic emotion, and positively correlated with negative coping style and negative academic emotion. Positive coping style was positively correlated with positive academic emotion, and negative coping style was positively correlated with negative academic emotion.

(6) Positive and low-arousal academic emotions completely mediated the relationship between positive coping styles and academic procrastination, while negative and low-arousal academic emotions partially mediated the relationship between negative coping styles and academic procrastination.

(7) Group counseling intervention can improve students' positive academic mood and positive coping style, and indirectly improve academic procrastination.

To sum up, there is a widespread problem of academic procrastination among middle school students. When encountering academic difficulties, students who actively seek help and solve problems are less likely to have procrastination problems, whereas students who actively seek help and solve problems will have academic

procrastination problems. Secondly, the positive study emotion can mobilize the positive behavior of students, reduce the problem of academic procrastination.

Therefore, according to the results of this study, the following suggestions are put forward:

(1) Develop problem-solving coping styles to avoid academic procrastination.

(2) Improve students' positive academic emotions to improve academic procrastination.

Key words: Academic procrastination; coping style; academic emotion; middle school students; intermediary role

1 引言

1.1 问题提出

1.1.1 中学生群体的学业拖延问题较为严重并缺少关注

近年来,关于学业拖延的研究越来越多,主要是学业拖延现状、学业拖延原因以及影响因素和干预措施等方面。在有关学业拖延的 1229 篇文献中发现,研究大学生群体的有 713 篇,占总数的 58%,中学生和小学生分别有 370 篇和 146 篇,占总数的 30%和 11%。可以看出相对于大学生群体,中学生和小学生的学业拖延问题还需要更多的探究,不仅是在数量上研究文献不足,研究的方法也较为单一,研究群体的针对性也不足够。并且经过调查发现超过 69%的中学生承认自己存在拖延问题,说明学业拖延已经成为了一个不容忽视的学业问题,其中一部分学生甚至长期存在着障碍性拖延,不仅在学业表现上被拖延干扰也影响着日常生活(楚翘等,2010; Solomon & Rothblum,1984)。虽然在学习中偶尔存在学业拖延并不是什么严重的问题,但是如果长期处于拖延状态会使人产生厌烦、沮丧、羞愧等负面情绪,还会对失败产生恐惧心理,影响自信心并且严重降低学习效率。在身心发展的关键期没有及时帮助学生对学业拖延问题进行改变,让其持续下去可能会带来非常严重的后果,不仅会影响学业表现甚至可能危害到身心的健康。青春期处于生理心理发展的高峰期,也是养成良好习惯的关键期。如果拖延问题没有得到解决,很可能会对学生的终身发展产生消极影响。基于此,我们迫切的需要改变当下的学生学业拖延问题。本研究选取进入新学习阶段的初一和高一学生为研究对象,了解作为新生入学的他们有哪些阶段性的特点,帮助存在学业拖延问题的学生解决这种不良行为,养成良好的学习习惯,尽快适应这一阶段的学习生活。

1.1.2 应对方式与学业情绪是影响学生学业拖延的重要因素

应对方式是人们面对内外环境要求和有关的情绪困扰而采取的手段,是在应付过程中经过认知评价后所表现出来的具体应对行为。学业拖延是一种行为习惯,很可能不仅仅出现在学习方面,在面临其他无法解决的压力事件,个体都可能会出现拖延。个体的应对方式作为面对应激事件以保持自身心理平衡的一种手段,已经被证实在学业拖延与焦虑情绪之间起到了一定的作用(董妍,2012)。因此可以通过训练积极应对方式的使用,来避免个体使用拖延作为解决问题的方法。

导致学业拖延的原因有很多,但是情绪对学业拖延的影响可以说是非常明显的。三“A”(The Trile A Theory)理论(Lazarus,1984)认为,拖延就是当个体对压力事件进行评估(Appraisal)后,认为当前状况已经构成威胁并且拥有的应对资源又不够,就会让个体产生焦虑情绪(Anxiety),觉得无法很好地解决问题进而

产生的一种逃避(Avoidance)的行为,这也就说明了拖延行为产生的原因与焦虑等消极情绪直接相关。学业情绪是积极的还是消极的,会直接影响到个体的学习态度,以及对目标的选择。研究显示那些不擅长调节自己情绪的个体会更容易陷入拖延的情境中(Sirois et al, 2023),也就是说如果个体能够及时调整自己的消极学业情绪,对学业任务多一些积极的情绪体验,能够有效的缓解学业拖延问题。

中学生群体的学业拖延问题与其他群体有一定的共性,也有其独特性。因此本研究针对中学生的学业拖延进行研究,探讨学业情绪、应对方式对学业拖延的影响,根据研究结果提出科学的解决学业拖延的方法,促进学生形成积极的学业情绪,更好的适应学校生活。

1.2 研究目的

第一,了解中学生学业拖延现状,探究应对方式、学业拖延与学业情绪三者之间的关系及影响路径,探明学业情绪是否在应对方式对学业拖延的影响中起到中介作用。

第二,通过团体辅导的干预方式,探究对学业拖延学生个体的应对方式与学业情绪进行干预,是否能够有效改善学生的学业拖延问题。

1.3 研究意义

1.3.1 理论意义

首先,中学生正处在身心发展的关键期,是养成良好习惯的重要阶段。迫切需要对这一群体进行调查研究,丰富中学生心理健康状况的最新数据,为其他学者以及教育工作者提供参考。

其次,补充学业拖延在学习领域的研究。国内关于学业拖延的研究多数针对大学生、研究生、高职院校,对于中学的研究尚浅。本研究丰富了中学生学业拖延的研究内容,对中学生的学业拖延情况进行了补充。

最后,构建应对方式、学业情绪与学业拖延的关系模型。目前针对初中生学业情绪、应对方式与学业拖延三者之间的系统研究较少,大多数都是学业情绪、应对方式、学业拖延其中两者之间的相关研究。因此,本研究通过构建三者之间的相互关系模型来探究应对方式对学业拖延的作用机制,从改善中学生的学业情绪与应对方式入手,为减少学业拖延问题提供有针对性的教育建议和可实施的方法。

1.3.2 实践意义

首先,为中学生改善学业拖延问题提供方法指导。结合中学生的学习现状进行干预,改善学业拖延问题,帮助学生树立积极乐观的学习态度和学习情绪,在学业情境中多采取积极的应对方式,在中学阶段快乐的学习、成长。积极的学业情绪与应对方式不仅是在学校学习这一种情境模式下对个体产生影

响，它可以延伸泛化到对社会的适应性，以及成年后的生活与工作中，对个体的终身发展起到积极的促进作用。

其次，为家庭教育提供一些可实施的建议。本研究发现家庭教养方式、父母之间的关系等，都会对学生的学业拖延有所影响，因此建议家长配合学校教育，为学生营造一个积极向上、温馨有爱的家庭氛围，满足学生的心理需求。在成绩有波动或观察到学生的情绪状态不对的时候及时疏导沟通，无条件的给予关爱和理解，为学生塑造良好的学习生活环境。

最后，本研究针对调查结果，为学校促进学生心理健康发展提出了初步的教育建议。学校在传授学生文化知识的同时，也应重视学生的心理健康状况，可以不定期发放问卷了解学生目前存在哪些困扰，发现问题后有针对性地开展心理课堂教学。班主任或任课教师应努力营造和谐文明的班级氛围，可以通过开展主题班会来增加与学生的课后联系，给学生一个在课堂之外了解教师的机会。还可以通过家访来了解学生的家庭情况，给予学生生活上的关心和帮助，不仅可以拉近与学生的距离，保持良好的师生关系，还能更深入的了解每个学生的特点，在学业上进行有针对性的指导。

2 文献综述

2.1 关于应对方式的研究

2.1.1 应对方式的影响因素

(1) 年龄因素

不同身心发展阶段面对的压力情境有所不同,应对方式会随着年龄的变化而发展,直至人格成熟应对方式也就开始趋于稳定。但是对于成年前的学生群体,应对方式并不一定会随着年级的增高而趋于更加积极(单洪雪,2020),这一现象的根本原因还是由于青春期这个人生的特殊阶段。李梦然(2020)在调查中发现,随着年级的升高,学生的消极应对方式也在逐步上升。在应对方式的选择倾向上也有所不同,高中生选择指向情绪的应对方式多于初中生,选择指向问题的应对方式上少于初中生。这也验证了前人的研究结果,青春后期的青少年比青春前期的青少年较多采用情绪取向应对和回避应对(黄庭希,2000)。

(2) 性别因素

性别也是影响应对方式的一个重要因素,在学生群体中如果面临困境,男生更多选择以问题解决为导向的应对方式,而女生多选择寻求社会支持和情绪发泄的应对方式(宋丹,2019)。这与社会文化是有一定的关系的,在社会期望中男性应该更加坚强更加主动的承担责任,而女性则是柔弱的需要被保护的。

(3) 同伴关系

研究显示同伴关系能够显著影响个体的应对方式,良好的同伴关系会增加解决问题和求助的应对方式,不良的同伴关系会增加发泄应对的概率(王振宏,2003)。说明人际关系作为重要的外界因素影响个体应对方式的形成,健康积极的人际关系会增加个体的信任感,在应对方式的选择上会更倾向于解决问题和求助他人。

(4) 教养方式

同样,健康良好的家庭关系也能够对积极应对方式产生影响(彭自芳,2020),研究表明完整家庭的学生在积极地寻求社会支持和问题解决上显著高于非完整家庭的学生(文艺,2021)。父母的教养方式对于个体应对方式的形成也发挥着重要的作用,研究发现积极的教养方式会有利于其子女在压力情境下更倾向积极的应对方式,相比较拒绝型父母养育的孩子,积极教养方式会减少子女攻击、敌对的行为方式(刘拓,2021)。在民主型教养方式下成长的孩子会选择积极的应对方式来解决问题,父母温暖和理解的态度会让孩子在面对压力状况时多采用解决问题为导向的应对方式(孙经,2018)。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/665020333030011123>