

积极心理学视角下高职女生情绪调节策略对职业院校教学质量的多维影响及建议

余书琴

广东女子职业技术学院

摘要: 本研究基于积极心理学视角,深入剖析高职女性学生在学习过程中的情绪状况及其采用的情绪调节策略,探究其对职业院校教学质量在多维度上的影响,并从教师、学校、同伴互助及人工智能等层面提出优化建议,以期提升高职教学质量与学生综合素质提供参考。

关键词: 积极心理学; 高职女生; 情绪调节策略; 教学质量

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.154

引言

近年来,高职高专教育招生规模和毕业生数量持续增长,其中,高职院校中女性学生的占比逐年攀升。在部分院校,女性学生比例已超55%,尤其在文科类专业更是高达80%-90%。女性学生在高职院校中的影响力日益凸显,其学习状态与发展情况对教学质量的影响不容忽视。高职女生在心理层面具有情感细腻、敏感且自尊心较强的特点。这些特质使得她们在面对学习压力和挫折时更容易出现情绪波动。若不能有效调节情绪,不仅会对学业发展造成阻碍,最终还会对高职院校的整体教学质量产生不利影响。积极心理学的兴起为教育研究与实践提供了新的视角。在学习情境中,积极情绪能够拓展个体的认知范围,提升学习的动力与效率,还能预防和缓解焦虑、抑郁等负面情绪的滋生,维护其心理健康与平衡。

然而,当前针对高职高专女性学生情绪调节策略的研究尚显薄弱,多数研究集中于本科教育。鉴于此,本研究旨在深入探究高职高专女性学生常用的情绪调节策略,及其对教学质量的多维度影响,并提出针对性的教育教学策略,助力高职女生的综合发展。

一、文献综述

(一) 积极心理学理论基础

积极心理学作为心理学领域的新兴分支,起源于20世纪60年代,由马丁·塞利格曼(Martin E.P.Seligman)等心理学家倡导。积极心理学主要理论观点在教育领域有着广泛且深入的应用。芭芭拉·弗雷德里克森(Barbara Fredrickson)提出了积极情绪扩展与建设理论。在教育实践中,教师通过激发学生的积极情绪,有助于学生更开放地思考问题,提升学习的主动性和创造力。阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出了自我效能理论。

在教学过程中,教师可以通过为学生提供成功的学习体验、给予积极的反馈等方式,帮助学生提升自我效能感,进而激发其学习动力。心理韧性理论强调个体在面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力时的良好适应过程,也就是对困难经历的反弹能力。

(二) 积极心理学视角下的情绪调节策略

积极心理学强调关注个体优势和积极情绪体验,其视角下的情绪调节策略分类也着重于培养积极情绪和促进个人成长。Gross(1998)提出将情绪调节分为情境选择、情境修正、注意分配、认知改变和反应调整五个阶段。Fredrickson(2003)提出的“拓展-建构理论”,进一步将情绪调节策略分为积极情绪唤起策略和消极情绪调节策略。Tugade和Fredrickson(2004)提出心理弹性的概念,并将情绪调节策略分为促进心理弹性的策略和阻碍心理弹性的策略。Seligman(2018)在提出的PERMA模型(包含积极情绪、投入、人际关系、意义和成就五个要素)基础上提出了相应的情绪调节策略,例如培养乐观、寻找心流体验、建立积极的人际关系、发现人生意义和设定并实现目标等。

(三) 国内现有研究基础

国内在积极心理学与学习情绪相关领域的研究取得了一定成果。李炯英通过对十年论文统计发现,焦虑作为影响学习的情绪因素之一,在我国的二语习得上得到了较多关注。徐锦芬、寇金南(2015)调查588名大学生的英语学习焦虑和自我调节策略后,发现学习焦虑情绪普遍存在,大学生主要采用自我效能提升、逃避问题、解决问题和转移注意力等4种自我调节策略,使用程度达到中等水平。王毓琦(2023)基于对103名大二学生的调查显示,二语坚毅中的坚持不懈与兴趣会对外语愉悦和交接意愿呈正相关,焦虑则有显著负相关。董连棋

(2021)整合国内外相关研究发现中国英语学习者的外语焦虑与成绩呈中等程度的负相关关系。董连棋、刘梅华(2022)构建了情绪调节中介模型,证实外语愉悦可以正向预测成绩表现,且学习者水平越高,正向预测的中介强度越高。

二、研究问题

现有研究成果在情绪分类及其特点、情绪调节策略对学习的影响等方面取得了不少成果,但针对高职女性学生的相关研究较少。因此,本研究从积极心理学的视角出发,聚焦以下问题:1. 高职女性学生在学习过程中的情绪类型和常用的情绪调节策略;2. 这些情绪调节策略对职业院校教学质量的多维影响;3. 提出针对性的教学策略和建议,提升教学质量,促进高职女生的全面发展。

三、研究方法

本研究采用问卷调查法收集数据,选取广东女子职业技术学院的178名女性学生作为调查对象。问卷通过设置一系列描述不同情绪状态的问题,让学生根据自身实际情况进行选择,以确定其在学习中常见的情绪类型;同时列举多种常见的情绪调节策略,询问使用频率和效果;以及学生的自我评价,包括课堂表现、参与度等,了解学生对自己学习状态和情绪管理能力的认知。

四、结果

(一) 高职女性学生情绪类型和特点

通过问卷调查发现,高职女生在学习中普遍存在多种情绪类型:1. 焦虑情绪,表现为对学习任务的过度担忧,担心自己无法达到预期的成绩或掌握所需的知识技能;2. 压力情绪,表现为对学业本身和未来职业发展的不确定性,精神散漫,容易产生疲劳、烦躁等负面情绪;3. 成就感缺失情绪,表现为对学习的动力不足,对自己的学习能力产生怀疑,在课堂参与和课后学习中表现出积极性下降,缺乏主动探索和学习的热情;4. 积极情绪,表现为取得阶段性成果以及获得教师表扬等情况下,而产生的如喜悦、自豪和满足感等情绪,但这些积极情绪通常较为短暂,且在整体学习情绪中所占比例相对较小。

(二) 高职女性学生常用情绪调节策略

在问卷调查中,约40%的女性学生表示会经常使用积极认知重构类策略来调节情绪。高职女性学生对该策略呈中等偏好程度,部分学生认为该策略在改变自身情绪状态方面具有一定的有效性。约50%的学生表示会在情绪不佳时选择向他人寻求支持,即社会支持寻求类,这一策略的使用频率相对较高,受到较多学生的青睐,

尤其是在遇到较为严重的情绪困扰时,学生更倾向于使用该策略。另外,约30%的学生表示会偶尔使用情绪表达与宣泄类策略来调节情绪。约35%的学生经常使用注意力转移策略来调节学习中的情绪,尤其在学生想要快速摆脱不良情绪时较为常用。

总的来看,高职女性学生在学习支持寻求类策略的使用频率相对较高,反映出学生在面对学习情绪问题时对人际关系的重视和依赖;积极认知重构类策略也受到一定程度的关注,有助于学生从根本上改变对学习困难的看法,培养积极的学习心态;而情绪表达与宣泄类和注意力转移类策略则根据学生的个体差异和具体情境发挥着不同程度的作用。

同时,问卷结果显示,高职女性学生在情绪调节策略的使用上呈现出单一化倾向,主要表现为过度依赖社会支持和认知重评等少数策略,而忽视问题解决等更为积极有效的策略。这种单一化的情绪调节策略使用模式,一方面限制了学生应对复杂情绪情境的能力,容易导致情绪积压和心理压力;另一方面,也影响了学生的学习动机、课堂参与度和学习效率,进而对教学质量产生负面影响。

(三) 对教学质量的影响

教学质量是一个复杂的多维度概念,本研究从学习动力和专注度、课堂秩序和课堂参与度、师生和同伴关系等三个维度,探究高职女性学生情绪调节策略对教学质量的影响。

1. 学习动力和专注度:问卷统计结果显示,当高职女性使用积极情绪调节策略,如认知重评和积极情绪唤起,能够帮助学生以更积极的心态看待学习任务,增强学习兴趣和内在动机,从而提高学习动力和专注度。相反,消极情绪调节策略,如表达抑制,则会消耗学生的心理资源,导致学习动力下降和注意力分散。

2. 课堂秩序和参与度:有效的情绪调节策略有助于学生保持情绪稳定,减少课堂问题行为,维护良好的课堂秩序。积极情绪调节策略还能促进学生主动参与课堂互动,例如积极提问、小组讨论等,营造活跃的课堂氛围,提高课堂参与度。

3. 师生和同伴关系:良好的情绪调节能力有助于学生建立积极的人际关系,善于运用情绪表达和寻求社会支持等策略的学生更容易获得同伴的认可和建立支持,建立良好的同伴关系。同时,师生之间的良好沟通还能够帮助老师更好地了解学生的学习需求和心理状态,从而调整教学方法和策略,提高教学质量。

五、讨论

（一）基于教师层面的课堂启示

教师在高职女生的学习和情绪调节过程中扮演着至关重要的角色。教师应不断提高教育教学能力与心理健康教育素养,关注学生的情绪需求,尝试设计个性化的情绪调节策略引导方案,引导其学会积极的认知重评与自我激励技巧,逐步提升情绪调节能力与学业自信心。在课堂上,通过设计难度适中的任务,采用学生可以主动参与的课堂形式,让学生在实践中体验与掌握积极情绪调节策略的应用方法,从而更有效地应对学习挑战。并建立良好的师生关系。

（二）基于学校层面的环境优化启示

学校应加强校园文化建设,营造积极向上、包容和谐的校园文化氛围,开展丰富多彩的校园文化活动与心理健康教育,为学生提供情感宣泄与交流的平台,培养其积极的情绪品质与社交技能。同时,在校园内开设心理健康教育课程,积极引导通过积极心理学来进行疏导不良情绪,稳定良好情绪。同时提供心理咨询活动,为学生提供个性化的情绪调节策略方案。另外,学校应提供多种运动、娱乐、兴趣等设施 and 器材,为学生提供转移注意力,认知重构等情绪调整策略的工具和途径。

（三）基于同伴互助的学习机制启示

鼓励女性学生组成学习小组或社团,开展合作学习与情感支持活动。通过同伴之间的交流与互动,共同应对学习压力与挑战。同时,加强对学生社交网络使用的教育与引导,帮助学生正确认识与使用社交网络,利用社交网络拓展学习资源与情感支持渠道,促进其情绪调节策略的积极发展与学习效果的提升。

（四）基于人工智能技术的情绪监测启示

依据女性学生的情绪特点与学习需求,学校或者线上课程设计可以利用大数据分析学生在学习过程中的情绪数据和行为数据,来调整教学内容和教学方法。此外,在教学视频制作中融入情感激励元素、通过人工智能设计具有互动性与情感反馈功能的线上学习任务等,通过线上学习行为数据(如学习时长、参与互动频率等)与学生学习情绪自评数据的相关性分析,引导女性学生多方面使用情感调节策略。

结语

通过本研究,总体上高职女生既有积极情绪表现,但更常有焦虑、压力、成就感缺失等情绪表现。高职女

生常用的情绪调节策略包括积极认知重构类策略、社会支持寻求策略、情绪表达策略、情绪宣泄策略、注意力转移策略等,其中社会支持寻求类策略和认知重构策略使用频率更高,表明女生对人际关系的重视。但高职女生的情绪调节策略使用较为单一,对高职教学质量的多维度都有一定影响。希望本研究能够为高职教育工作者提供了的教育干预思路与方法,提升高职高专女性学生的心理健康水平与学业成就,丰富了积极心理学在高职高专教育领域的应用研究成果。

参考文献

- [1] 董连棋. 中国英语学习者外语焦虑与学业成绩的关系: 基于元分析的论证 [J]. 外语界, 2021 (1): 54-61.
- [2] 董连棋, 刘梅华. 外语愉悦对外语成绩的效应路径探究——有调节的中介模型 [J]. 现代外语, 2022 (2): 195-206.
- [3] 王毓琦. 二语坚毅与交际意愿的关系探究——外语愉悦与焦虑的中介效应 [J]. 现代外语, 2023 (1): 42-55.
- [4] 徐锦芬, 寇金南. 大学生英语学习焦虑自我调节策略研究 [J]. 外语学刊, 2015 (2): 102-107.
- [5] Fredrickson, B. L. The value of positive emotions [J]. American Scientist, 2003 (4): 330-335.
- [6] Gross, J. Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74 (1): 224-237.
- [7] Seligman, M. PERMA and the building blocks of well-being [J]. Journal of Positive Psychology, 2018, 13 (4): 333-335.
- [8] Tugade, & Fredrickson, B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences [J]. Journal of Personality and Social Psychology 2004, 86 (2): 320-333.

作者简介: 余书琴, 1980年, 女, 讲师, 研究方向: 英语教学、应用语言学。

基金项目: 本文系2023年度广东教育督导学会职业教育专委会立项课题《基于积极心理学视角下高职女性学习者情绪因素对学习和教学质量的影响和研究》(项目编号: GDDDZJ2023B19) 的研究成果。