

初中英语实习教师课堂情绪调节策略使用调查与研究

李小清 严俊

四川轻化工大学外语学院 四川自贡 643000

摘要: 本研究通过定性定量相结合的方法对100名初中英语实习教师展开了课堂情绪调节策略使用调查与研究。研究结果显示:(1)整体上来说实习教师的情绪调节策略使用水平较好;(2)男实习教师的反应调节策略使用水平优于女实习教师;(3)硕士学历的实习教师认知改变策略使用水平高于本科学历的实习教师。在影响因素方面,学生课堂行为表现、教师自我效能感以及教学任务压力是触发实习教师课堂情绪变化的关键因素。

关键词: 初中英语实习教师;情绪调节;情绪调节策略

引言

教学是涉及情绪的实践,教师的情绪影响着教师的教与学生的学。英语课程作为中学教育阶段的主干课程,教师的喜与悲、热情与冷漠、消极与萎靡等情绪一旦渗透到整个教学过程中,就会对学生的认知水平、心理动机等产生潜移默化的影响,甚至直接影响到英语教学的质量。因此,中学教师的情绪调节与控制的外显行为研究能优化课堂的教学效果并营造轻松愉快的课堂氛围。初中阶段作为连接小学与高中的重要时期,教师在此阶段面临着多重压力。在压力的影响下,初中英语教师面临着巨大的情绪问题,同时这种情绪问题也会间接地作用于课堂。初中英语实习教师作为教师的预备力量,在实习课堂中消极情绪的产生以及情绪调节策略的不当使用会间接影响到其未来的职业规划。因此本研究将从初中英语实习教师为研究对象,针对他们在课堂上的情绪调节策略使用情况展开调查研究,以期对初中英语实习教师心理研究和职业发展规划提供一定的参考。

一、文献综述

1. 情绪调节

情绪是一种会伴随着生理唤醒和外部表现的主观体验,如果客观存在符合个体的实际需要,那么个体随之就会产生积极的情绪;反之,个体会产生消极情绪。因此适度的体验情绪会使个体提高对环境的适应能力。但是,如果个体的内心长时间受消极情绪的影响,就会损

害其认知过程和身体健康。表情和动作是控制人们表达情绪的时间和方式的各种过程的组合。Masters (1991)提出,情绪调节活动服务于个体目的的达成并有利于其生存和发展。Cicchetti、Ackerman和Izard (1995)提出了情绪调节具有动力的特性,同时情绪调节也是一个组织系统,其发生在意识内外,具体包括:生理、认知和行为反映等。Gross (1998)提出了情绪调节过程模型,并根据情绪调节的具体环节归纳出来六种调节情绪的策略,具体为:情境选择、情境修正、注意分配、认知改变、向外求助和反应调节。Gross和John在2003年提出了两种过程性情绪调节策略:分别是认知重评和表达抑制,采用认知重评的个体,会通过改变自己过去的认知从而对事物形成新的理解;如果采用表达抑制,个体对事件的真实感受将会被抑制,不会被表达出来。这两种策略在有关情绪的研究中有着较高的使用频率,因为其便于观察和测量,其最终的表现结果也具有代表性。吴燕(2016)指出,个体通过情绪调节来管理并调整自己的情绪,如若个体的情绪存在不积极的表现,可以借助外部与内部力量相结合的方式来帮助个体进行情绪的调整,将不积极的情绪转变为积极的情绪。

综合国内外对教师课堂情绪调节策略的研究,大多数人都倾向接受Gross的情绪调节过程模型,具体包括六种情绪调节策略,即情境选择、情境修正、注意分配、认知改变、反应调节和向外求助。本文的研究将基于Gross的情绪调节过程模型进行调查研究。

2. 教师情绪调节策略

针对情绪进行研究是心理学方面一项重点探讨的话题,而对情绪调节策略的研究要追溯到二十世纪八十年代。当前针对教师情绪的有关研究主题主要为:情绪劳

基金项目: 四川轻化工大学研究生创新基金资助项目《初中英语实习教师课堂情绪调节策略使用调查与研究》;项目编号:Y2024246

动策略、自我框架内的消极情绪调节以及对职压力、倦怠等情绪的应对 (Lewis1999; Lavy & Eshet 2018)。研究方法以定性和定量相结合为主;研究策略多为情绪调节分类框架,主要研究几种情绪调节策略的具体使用情况。学者吴宝贵(1998)根据情绪调节的时间节点,将教师情绪的调节分为课前、课中和课后,最后通过具体实证分析,指出教师可以通过提升自身修养、搭建师生之间健康的心理沟通桥梁并不断反省自己的方式来调节情绪。何乔(2007)认为教师的情绪对教师的教与学生的学的最终效果具有重要影响,因此教师不论在课前、课中还是课后都需要及时地对自身的情绪进行合理的调节。Chahkandi等(2016)调查了伊朗大学外语教师使用的调节自身情绪的策略,发现他们常使用认知重评、表达抑制、情境选择和注意力等策略来进行调节。古海波、顾佩娅(2019)调查了12名中国高校英语教师的科研情绪调节策略,发现中国教师在面对科研中的消极情绪时大多会采用反应调节策略。Bielak和Mystkowska-Wiertelak(2020)调查了357名波兰大学外语教师的情绪调节策略的使用及其有效性。Greenier等(2021)运用混合研究的方法,调查了363名英国和伊朗的大学英语教师和中小学英语教师的情绪调节、心理健康状况与工作投入度的相关性。

综上所述,结合情绪调节和课堂情绪的相关研究,大多数学者更重视教师专业能力的发展,而忽视了教师作为个体的情感需求及心理变化.以及目前大多数研究将大学教师作为研究对象,而针对中小学教师的研究较少。因此本文将初中英语实习教师作为研究对象,将课堂作为特定的情境,以此来调查初中英语实习教师课堂情绪调节策略的使用。

二、研究设计

1.研究问题

本研究将探讨以下研究问题:

1) 初中英语实习教师情绪调节策略的整体使用现状如何? 2) 初中英语实习教师的性别、学历是否会影响教师情绪调节策略的选择和使用? 3) 哪些因素会影响教师课堂情绪?

2.研究对象

本研究共有100位初中英语实习教师参加了情绪调节策略使用调查问卷。各位实习教师在线上匿名填写问卷,收回有效问卷共100份。其中男实习教师占比为42%、女实习教师占比为58%,硕士学历的实习教师占比为39%、本科学历的实习教师占比为61%。并对其中

六名实习教师进行访谈,其中六位受访教师由四名女性和两名男性构成,其中三位本科生,三位硕士研究生。

3.研究工具

本研究采用问卷调查,以Gross的情绪调节过程模型为基础,并借鉴Buric和Heydarnejad et al的教师情绪调节量表题项,设计问卷最终包含情境选择、情境修正、注意分配、认知改变、反应调节、向外求助6个维度,共27个题项。对该问卷的整体信效度和各维度信效度检验,系数皆大于0.7,及各维度信效度良好。

4.研究过程

本研究在进行问卷调查时向被试阐明该研究的目的与意义,并在过程中向被试提供问卷填写指导。接着对所收集的问卷调查采用SPSS27.0进行描述性统计分析,另外将对六位实习教师进行半结构式访谈,其中访谈共包括六个问题,以了解他们在课堂上使用的情绪调节策略以及影响实习教师触发课堂情绪的因素。访谈采取的形式为线下和线上访谈.访谈结束后笔者将对访谈数据进行编码,在分析所得数据过程中与定量研究形成三角互证。

最后结合问卷调查和访谈进行结果讨论。

三、结果讨论

1.初中英语实习教师情绪调节策略使用情况

(1) 初中英语实习教师课堂情绪调节策略整体使用水平

根据描述性结果显示并将六个维度的平均作为实习教师的总体得分,其结果如下:

表1 初中英语实习教师课堂情绪调节策略使用水平

维度	情境选择	情境修正	注意分配	认知改变	反应调节	向外求助	均分
均差(M)	4.51	4.02	3.49	3.87	3.51	4.23	3.93
标准差(SD)	1.41	0.91	0.38	0.77	0.44	1.13	0.98

据结果显示,初中英语实习教师课堂情绪调节策略使用水平较好,其总均值为3.93。除了注意分配的平均值接近3.5其余各维度的平均值都大于3.5。因此从该结果可以看出大多数实习教师在课堂上都能使用情绪调节策略来应对情绪的波动。其中均值最高的为情境选择(M=4.51),较高的是向外求助(M=4.23)。均值最低的为注意分配(M=3.49)和反应调节(M=3.51)。

可以看出注意分配和反应调节两维度策略的使用均值明显低于总均值,而从实习教师的身份情况来看并结合访谈结果,当步入一个新环境时,实习教师是不太擅长转变对某些情境的认知并改变这一情绪的影响亦或者学会转移或分散注意力来降低自己不良情绪的发生。例

如：当实习教师课堂遇到了明显触发自己课堂消极情绪的事件时，实习教师并不能轻易地转移自己的注意力，而是当下情绪就会受到影响，并在接下来的课堂中不由自主地会被再次影响，并最终影响到教学效果。

情境选择策略作为一种先行调节策略，它包括了实习教师对自我和学生情绪的预测，由于课堂是一个小且具体的环境，因此实习教师在课前就会对上课时的内容、环节以及学生的大概情况等有一个预先的了解并做出相应的准备，因此情境选择策略的使用均值会明显高于其它调节策略。而作为仅次于情境选择策略使用水平的向外求助策略，其结果是可以预见的。而作为未毕业的学生来说，刚进入到实习阶段，作为毫无经验的实习老师，不论是对课程，对学生还是对真实的有生课堂，都会有着陌生感和无力感，因此在课堂中面对消极的情绪，部分实习教师会在课下对自己的实习指导老师或者是同学、朋友家人来寻求情感上的帮助以此消散课堂上遗留的消极情绪。因此，向外求助是实习教师能获得情感支撑的重要且有效地策略，但是从访谈结果看出并不是所有的实习教师在遇到课堂情绪问题后都会向外求助，因此课堂情绪调节策略的使用是受个体因素影响的。

(2) 男女实习教师课堂情绪调节策略使用对比

问卷调查结果显示男实习教师情绪调节策略的总体使用水平低于女实习教师，但是差距并不显著。男女实习教师在情境选择、情境修正、认知改变和反应调节四个维度的得分接近，但是在注意分配维度男实习教师得分高于女实习教师，在向外求助维度女实习教师的得分高于男实习教师。

表2 男、女实习教师课堂情绪调节策略独立样本t检验

	男	女	t值	p值
情境选择	4.51/0.83	4.47/0.80	0.735	0.532
情境修正	4.25/0.63	4.31/0.58	1.532	0.231
注意分配	3.61/0.72	3.29/0.74	2.503	0.032
认知改变	3.98/0.68	4.01/0.62	0.372	0.725
反应调节	3.97/0.71	3.95/0.69	0.432	0.581
向外求助	3.43/0.62	3.79/0.68	1.478	0.003

从注意分配维度的策略使用对比来看，并结合访谈结果，在注意分配维度上部分女教师表示在遇到课堂情绪时会在短时间内不知道如何调节，或是在接下来的上课时间中依然被刚产生的情绪所影响；而男教师则表示，当遇到类似情况时会立马做出反应来应对不良的课堂情绪，或是通过换一个话题来转移自己的注意力以便不让自己受到该情绪的影响。该结果表明部分女性教师在思

考问题时趋于感性化从而容易被当下的情绪所影响。从向外求助维度来看，一些女性教师会在遇到课堂情绪问题时向外寻求帮助，会去表露自己的情绪以寻求安慰和找到解决的办法以此来规避下一次不良情绪的影响；但是部分男实习教师则表明自己不愿意将课堂的情绪带到课后甚至自己的同事或朋友之间，可以看出，男实习教师由于各种原因不愿将自己的情绪表达出来，而女性教师则更倾向于放大自己所感受到的情绪并乐于分享自己的情绪体验。

(3) 不同学历实习教师课堂情绪调节策略使用对比
表3 不同学历实习教师课堂情绪调节策略描述性分析及方差分析结果

	本科生	硕士生	F值	P值
总均分	3.91/0.43	3.97/0.46	0.612	0.624
情境选择	4.45/0.75	4.48/0.51	0.874	0.412
情境修正	4.12/0.40	4.05/0.41	0.187	0.912
注意分配	3.91/0.72	3.83/0.69	1.432	0.231
反应调节	3.92/0.74	3.87/0.77	0.873	0.331
向外求助	3.88/0.75	3.84/0.79	1.012	0.234
认知改变	3.54/0.71	3.70/0.79	1.402	0.323

结合对不同学历的实习教师进行问卷调查和访谈结果可知，不同学历的实习教师在课堂情绪调节策略的使用方面除认知改变维度并没有显著的差异。在认知改变策略的使用方面，硕士实习教师的使用水平是明显高于本科实习教师的，这是由于大多数硕士实习教师在本科阶段有过实习的经历或在读硕士之前有过教学的经历，因此在遇到课堂情绪时会更好的使用认知改变策略，也能更好的转变对某些情境要素的认知以改变这一情境对于情绪的影响，例如在学生的不当行为影响到自己的情绪时会告诉学生是由于学生自身因素的影响造成了他们的不当行为，而不是内化掉消极情绪或者不知道如何处理消极情绪。

四、影响实习教师触发课堂情绪的因素

根据问卷调查以及对六位实习教师的访谈结果的分析，影响实习教师情绪的因素主要有以下几点：

1. 教师教学效能感

学者将教师对自己影响学生学习行为和学习成绩的能力的主观判断叫作教师效能感。实习教师表示，如果在课堂中，学生们给出的反馈以及课中的练习效果不佳，并结合自己零经验的教學经历就会导致教师对自身的教學产生怀疑，从而会产生消极的教學情绪，而教學效能感弱的实习教师更容易表现出消极否定的情绪状态。

2. 学生课堂上的态度和表现

结合访谈,大多数实习教师都会提及到学生行为对课堂情绪的影响,同时教师直接表明课堂上学生的行为会直接影响到自身情绪。受访实习教师表示如果在课堂上学生互动非常积极,大部分学生能够给老师反馈,那么这也会调动教师的上课热情,从而也会适当地加快上课的节奏。但如果学生在上课期间忽略教师的提问,不予以教师反馈,且在课堂上做出影响教师上课的举动,那么就会导致教师产生消极的情绪,从而表现出低投入和倦怠的课堂情绪。而这种消极的情绪也可能导致教师过于紧张,因此实习教师可能会在知识点的讲解上犯错误,从而引起更加不利的消极情绪,以至于影响整个课堂的教学效果。

3. 人际偏好

人际偏好是指师生之间在交往过程中产生的带有个性特点的情感偏好倾向,它在一定程度上决定着师生之间的人际关系。心理学家认为人们最喜欢的是那些和自己品质相同的人、或是有真是才干的人以及能让自身感觉到愉快的人。如果这些条件不符合,那么人际关系也会随之疏远。而这种现象在师生之间的表现更为明显。例如在偏好上,教师会更喜欢性格好、人品好和成绩好的学生,而学生则大部分倾向喜欢有才干,平易近人的老师。因此如果师生都将这中人际偏好带入课堂,那么往往课堂所呈现出来的效果就会不好,也会间接影响教师的课堂情绪。

4. 突发情况

课堂环境有着不可预测的特性,因此在课堂进行中,教师往往会被很多突如其来的事件所影响。例如:多媒体无法正常运行,领导突然推门检查听课,学生间突然发生矛盾等,因此正常的课堂教学就会受到影响,因为教师和学生的注意力会被该类事件吸引并久久不能投入到正常的课堂中来,而这类事件的发生以及学生在事件发生后的表现也会在很大程度上引起教师的情绪。

结语

本研究调查了初中英语实习教师课堂情绪调节策略的使用情况,并针对不同性别和不同学历的实习教师的策略使用情况进行了对比分析。结果表明,总体上来看:实习教师的课堂情绪调节策略使用水平较好,大多数实习教师都能采用情绪调节策略来调节自己的情绪。在性别上来看,男性教师的反应条件维度水平优于女性教师;而女性教师的向外求助维度使用水平高于男性教师,其

余各维度水平相当。在学历方面,硕士实习教师认知改变维度的使用水平高于本科实习教师,其余各维度策略使用水平相当。而触发实习教师课堂情绪的因素也有很多,例如:学生行为态度,教师自我效能感以及突发事件等。

参考文献

- [1]古海波,顾佩娅.国际教师情感研究进展的可视化分析及其启示[J].外语电化教学,2015(3):50-56.
- [2]古海波,顾佩娅.高校英语教师科研情感调节策略案例研究[J].解放军外国语学院学报,2019(5):57-65.
- [3]胡亚琳,王蕾.教师情感研究综述:概念、理论视角
- [4]卢家楣.教学心理学情感维度上的一种教材:处理策略——心理匹配[J].心理科学,1998,21(6):506-510.
- [5]俞国良.教师教学效能感:结构与影响因素的研究[J].心理学报,1995,(5):159-165.
- [6]王亚南.情境心理学的若干问题[J].心理学动态,1996,(4):34-38.
- [7]徐锦芬.外语教师心理研究[J].外语学刊,2020(3):56-62.
- [8]徐锦芬.大学英语教师专业发展中的情绪调节:目标与策略[J].山东外语教学,2021(6):54-62.
- [9]徐锦芬,黄子碧.国际自我调节学习研究——二语教学与教育心理学的对比分析[J].外语学刊,2020(6):1-8.
- [10]Chen, J. Research review on teacher emotion in Asia between 1988 and 2017: Research topics, research types, and research methods[J]. Frontiers in Psychology, 2019(10): 1628.
- [11]Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M. & R. Zhou. Gender differences in emotional response: Inconsistency between experience and expressivity [J]. PLOS ONE, 2016(6): e0158666.
- [12]Dewaele, J. M., Chen, X., Padilla, A. M. & J. Lake. The flowering of positive psychology in foreign language teaching and acquisition research[J]. Frontiers in Psychology, 2019(10): 21-28.
- [13]Isenbarger, L. & M. Zembylas. The emotional labour of caring in Teaching[J]. Teaching and Teacher Education, 2006(22): 120-134.
- [14]Jiang, J., Vauras, M., Volet, S. & Y. Wang. Teachers' emotions and emotion regulation strategies: Self- and students' perceptions[J]. Teaching & Teacher Education, 2016(54): 22-31.