

# 导师人文关怀对硕士研究生学业情绪的影响

## ——心理韧性的中介作用

田俊婧

重庆师范大学 计算机与信息科学学院

DOI:10.12238/mef.v8i8.12399

**[摘要]** 研究生的学业情绪是反映其学习心理状况的重要指标,学业情绪的研究对提高研究生学业质量具有重要的理论与现实意义。为探讨导师人文关怀对硕士研究生学业情绪的影响,以及心理韧性的中介作用,本文采用专家咨询法和问卷调查法对重庆部分高校开展调查。结果表明:导师人文关怀对硕士研究生学业情绪有正向影响,其中学术指导和发展支持对其影响显著。心理韧性在导师人文关怀和硕士生学业情绪之间起着部分中介作用。根据研究结论,提出“立导学关系,以学生为本”、“掌关怀技能,创关爱之法”、“强韧性培训,育心理之坚”等建议。

**[关键词]** 导师人文关怀; 学业情绪; 心理韧性; 硕士研究生

中图分类号: G643 文献标识码: A

### The influence of mentor's humanistic care on the academic emotions of master's students

#### ——The mediating role of psychological resilience

Junjing Tian

School of Computer and Information Science, Chongqing Normal University

**[Abstract]** The academic emotions of graduate students are important indicators reflecting their learning psychological status, and the study of academic emotions has important theoretical and practical significance for improving the academic quality of graduate students. To explore the impact of mentor's humanistic care on the academic emotions of master's students and the mediating role of psychological resilience, this study conducted a survey of some universities in Chongqing using expert consultation and questionnaire survey methods. The results indicate that mentor's humanistic care has a positive impact on the academic emotions of master's students, with academic guidance and developmental support having a significant impact. Psychological resilience plays a partial mediating role between the mentor's humanistic care and the academic emotions of master's students. Based on the research findings, suggestions such as "establishing a student-centered relationship with guidance", "developing caring skills and creating caring methods", and "strengthening resilience training and cultivating psychological resilience" are proposed.

**[Key words]** mentor's humanistic care; Academic emotions; Psychological resilience; Master's students

### 引言

2018年教育部颁布《教育部关于全面落实研究生导师立德树人职责的意见》,明确了导师人文关怀之职责,要求导师坚持“育心与育德相结合,加强人文关怀和心理疏导”。<sup>[1]</sup>近年来,随着研究生人数的扩招,硕士研究生的学业压力不断增大,学业情绪问题日益突出。硕士研究生承受着很大的学业压力。研究生长期处于这种繁重的课业焦虑中,若没有适时的鼓励、关怀和帮助,情绪会受到影响。<sup>[2]</sup>随着社会的发展和水平的提高,

硕士研究生的培养越来越受到重视。硕士研究生作为高等教育的重要组成部分,其学业情绪状况对于学术成果、心理健康和未来发展具有重要意义。<sup>[3]</sup>

### 1 核心概念界定

#### 1.1 学业情绪

2002年, Pekrun等人首次明确了学业情绪的概念,将学业情绪定义为和学习活动、学习结果直接相联系的各种情绪(如学习过程中的愉快,对学习要求的愤怒等)。<sup>[4]</sup>该定义改变了以往以

学习结果相关情绪(如和成功、失败相连的焦虑、自豪、羞愧等情绪)为焦点的研究范式,为更深刻地理解学业情绪的结构提供了新的思路。<sup>[5]</sup>如今随着研究生人数的扩招,研究生的学业压力也越来越大,硕士研究生之间的竞争也越来越大,研究生的心理问题也会越来越多,所以对于硕士研究生学业情绪的研究依然是当今的热点。<sup>[6]</sup>

### 1.2 导师人文关怀

人文关怀就是指人文精神的关怀或人道主义的关怀,就是强调以人为本,真心地关心一个人的生存与发展<sup>[7]</sup>。人文关怀是融合了人文的人文精神和关怀的情感投入,是人文精神的实践途径和集中反映。“如果说人文精神是一种精神范式,那么人文关怀则更侧重于实践,是实现这种精神范式的一种方式 and 途径。”<sup>[8]</sup>人文关怀的核心表现是对人性的关怀。结合学者对人文关怀内涵的阐释和研究生教育的特点,研究生导师的人文关怀就是要求导师将人文关怀融入研究生教育中,坚持以人为本,了解研究生的实际需求,关注其成长、成才,培养其良好的心理素质和人格品质。

### 1.3 心理韧性

心理韧性(也称“心理弹性”)是个体应对压力、挫折和创伤的一种能力或特质<sup>[9]</sup>。由心理韧性的定义,我们可知如果一个人压力大时,具有良好的心理韧性,那么就会很好地处理自己的情绪。面对挫折时能够展现出自己强大的处理能力,有效调节硕士研究生的学业情绪,增强硕士研究生的信心<sup>[10]</sup>。心理韧性对于学业压力大的硕士生来说显得非常重要,在学习压力大的时候,通过自我调节的这种方式可以有效地对自我情绪进行纾解。

## 2 研究假设

学业情绪在教学过程中始终扮演着关键角色。它不仅为学生提供动力和能量,调节他们的注意力和思维,还帮助他们为重要事件做好准备并做出反应<sup>[11]</sup>。导师与硕士研究生主要交流的内容是学业,由此我们可以假设导师人文关怀对硕士研究生学业情绪有影响做出假设1,去探寻导师人文关怀视域下硕士研究生学业情绪的影响,并且还通过查阅相关文献证明心理韧性会影响学业情绪并且导师人文关怀会对硕士研究生的心理有影响,具有良好心理韧性的硕士研究生能够很好地处理自己的消极学业情绪,转化成积极向上的学习动力<sup>[12]</sup>。根据此做出理论假设3。导师平时对学生展现的人文关怀会对学生的心理产生一定的影响,那么学生可以通过这种方式增强自己的心理韧性,由此做出理论假设2。根据以上理论,我们可以推测心理韧性是否在导师人文关怀和学业情绪之间起到中介作用做出假设4。为此,本研究假设,导师人文关怀很有可能通过心理韧性对硕士研究生学业情绪做出预测,具体假设如下:

H1: 导师人文关怀对硕士研究生学业情绪有正向影响;

H2: 导师人文关怀对心理韧性有正向影响;

H3: 心理韧性对硕士研究生学业情绪有正向影响;

H4: 心理韧性在导师人文关怀对硕士研究生学业情绪的影响中起中介作用。

## 3 结论与建议

### 3.1 研究结论

本研究从导师人文关怀出发,探讨导师人文关怀对硕士研究生学业情绪的影响,通过心理韧性的中介影响机制下积极探索导师人文关怀对硕士研究生学业情绪的影响及作用机制。形成以下研究结论:

导师人文关怀可以正向预测研究生的心理韧性,心理韧性在导师人文关怀和学业情绪之间存在显著的中介效应,其与现有研究基本一致。心理韧性作为一种积极的人格特质和心理能力,不仅能帮助个体在压力和挫折中保持健康的心理状态,更好地应对生活中的变数,还能够增强个人的决心、毅力和自我控制能力,促进个体的个人成长和全面发展。<sup>[13]</sup>感受到老师人文关怀的硕士研究生其积极学业情绪高,在面对学业压力时,能够展现出更高的自控力、坚持性,展现出积极的人生态度与追求,会更好地控制与调节自己的学业情绪。所以我们可以通过导师人文关怀→心理韧性→学业情绪这条路径去有效地降低学生的消极学业情绪,以此来提高研究生的学习积极性。

### 3.2 研究建议

从所得的结论中,我们可以看到导师人文关怀会影响硕士研究生的学业情绪,并且心理韧性在导师人文关怀和硕士研究生学业情绪之间起部分中介作用,我们可以从导师人文关怀和心理韧性出发去有效改善硕士研究生的学业情绪。我们可以提出下列有关结论:

#### 3.2.1 立导学关系,以学生为本

导师和学生之间的关系首先建立在信任的基础上,要以学生为本。导师需要通过公正、公平的对待每一个学生,尊重他们的意见和建议,以及在学术上给予他们足够的自由和支持,来建立这种信任,积极有效的改善硕士生的学业情绪。特别是导师平时与学生交流学术的问题之中,要充分展现出对学生的人文关怀,及时鼓励学生,有效增强学生的积极学业情绪体验。导师与学生之间也即亦师亦友的关系,不仅在学业上可以交流,在其它方面也可以与导师沟通交流寻求解决办法,比如学生的个人职业发展规划。导师和学生之间的沟通是非常重要的。导师需要定期与学生进行面对面的交流,了解他们的学习进度、遇到的问题和困难,以及他们的需求和期望。同时,导师也需要通过电子邮件、电话等方式,与学生保持联系,及时解答他们的问题,以学生为本,充分调动学生的学习积极性,以此来降低学生的负面情绪。研究生也应该向导师展示自己对学习和研究的热情,并表达对他们工作的兴趣,这可以让导师感受到你的积极态度和动力,主动向导师请教问题,寻求他们的指导和建议。

#### 3.2.2 掌关怀技能,创关爱之法

关心是一种关系的建立,但是关心也是一种能力<sup>[14]</sup>。因此,导师必须掌握必要的关心知识和技能。结合导师人文关怀的能力要素和内容,导师可以从心理辅导和表达技能等方面去提升自身的关怀技能。从心理辅导层面来说,导师平时要多与研究生沟通交流,多鼓励研究生<sup>[15]</sup>。在他们遇到学术问题时要及时给

予心理上的安慰,掌握必要的心理知识,指导如何去有效开导他们,以此来改善他们的学业情绪。从表达技能层面看,导师要提高自己的表达技能,善于发挥语言和非语言的表达功能,掌握说话的艺术,以更好更顺畅地与研究生进行交流互动,激发研究生积极的对话意愿和独立的思考能力<sup>[16]</sup>,以此来改善硕士研究生的学业情绪。

### 3.2.3强韧性培训,育心理之坚

首先,高校应当为硕士研究生提供专门的心理韧性培训。通过开展系列工作坊和讲座,让学生了解心理韧性的重要性,并教授他们如何在日常生活中加以培养和运用。这些活动可以围绕提高自我效能感、促进乐观思维、以及培养有效的压力管理技巧等主题展开。其次,建议在课程设计中融入心理韧性的培养。例如,教师可以设置具有挑战性的项目和任务,鼓励学生在面对困难时主动寻求解决方案,从而提高他们的应对能力。同时,课程中应包含团队协作的环节,以增进学生之间的支持与合作。另外,高校应建立完善心理健康支持体系。建立心理咨询中心,配备专业的心理咨询师,并为学生提供易于获取的在线心理咨询服务。此外,定期组织导师与学生间的心理支持交流会,可以为学生提供更及时的情感支持和建议。鼓励学生采取健康的生活习惯也是提高心理韧性的有效途径。

### [基金项目]

2024重庆市教育委员会人文社会科学研究重点项目“教育数字化转型下乡村教师数字胜任力与提升路径研究”(24SKGH056);2024重庆市研究生教育教学改革研究重点项目“‘人工智能+’学科群逻辑模型与评价体系研究——以智慧教育学科群的探索实践为例”(yjg242021)。

### [参考文献]

- [1]张雪蓉.研究生导师职责中的人文关怀:意蕴内涵与实践路径[J].学位与研究生教育,2023,(06):15-19.
- [2]张耀月,方鸿志.人文关怀视域下研究生心理健康教育研究[J].渤海大学学报(哲学社会科学版),2020,42(04):131-134.
- [3]董妍,俞国良.青少年学业情绪问卷的编制及应用[J].心理学报,2007,39(5):852-860.
- [4]Pekrun R, Frenzel A C, Thomas Götzel, et al. The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach

to emotions in education[J]. Emotion in Education, 2007:13-36.

[5]Pekrun R, Goetz T, Titz W, et al. Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research[J]. Educational Psychologist, 2002, 37(2):91-105.

[6]赵淑媛,蔡天生.大学生学业情绪量表(AEQ)中文版的修订[J].中国临床心理学杂志,2012,20(4):448-450,447.

[7]康振海,李海新.春风化雨人文关怀和心理疏导读本[M].石家庄:河北教育出版社,2016:89.

[8]王东莉.德育人文关怀论[M].北京:中国社会科学出版社,2005.

[9]Davydov DM, Stewart R, Ritchie K, et al. Resilience and mental health[J]. Clinical Psychology Review, 2010, 30(5):479-495.

[10]彭湃,党宇,胡静雯,等.研究生教育立德树人成效评价工具初探——基于学生过程体验的视角[J/OL].西北工业大学学报(社会科学版),1-12[2024-07-09].

[11]于肖楠,张建新.自我韧性量表与Connor-Davidson韧性量表的应用比较[J].心理科学,2007,(05):1169-1171.

[12]楚啸原,理原,黄志华,等.师生关系对研究生自我效能感的影响:有调节的中介模型[J].心理发展与教育,2021,37(2):174-181.

[13]王树明,卜宏波.体育锻炼对青少年社会情感能力的影响——社会支持和心理韧性的链式中介作用[J].体育学研究,2023,37(06):24-33.

[14]诺丁斯.学会关心教育的另一种模式[M].于天龙,译.北京:教育科学出版社,2014.

[15]陈传东.初中生心理韧性的培养[J].教学与管理,2020,(25):26-27.

[16]刘朝辉.体育锻炼对大学生负性情绪的影响——自我效能感与心理韧性的中介和调节作用[J].体育学刊,2020,27(05):102-108.

### 作者简介:

田俊婧(1997--),女,土家族,重庆人,研究生,重庆师范大学,学生,研究方向:研究生创新与综合素养。