

正念与外语学习者自我效能感的关系

张锐芊

云南师范大学 外国语学院, 云南 昆明 650000

摘要: 正念是一种通过有意识地关注当前时刻并接受其不加评判的状态, 以改善心理健康的方法。自我效能感则是指个体对其完成特定任务的能力的信念。近年来, 研究者开始关注正念对外语学习者自我效能感的影响, 旨在找出提升学习效果的方法, 正念在心理健康和教育领域得到了广泛研究。在语言学习环境中, 正念被认为有助于降低学习焦虑, 提升学习者的自我效能感和学业成绩。为了进一步验证上述发现, 本文的研究采用混合研究方法, 包括问卷调查和半结构化访谈。问卷调查中采用5点李克特量表收集学习者的正念水平、自我效能感和学习焦虑的数据并进行评分, 而访谈则深入了解了受访学习者的个人体验和感受。通过对问卷数据进行信效度分析保证问卷数据具有真实可靠性; 通过 Pearson 相关分析和线性回归分析等方法来考察变量两两之间的线性相关程度的显著性和方向, 由此可以探讨正念与自我效能感之间的关系。结果发现正念水平较高的学习者自我效能感也较高, 学习焦虑较低。综上所述, 正念对外语学习者的自我效能感具有显著的积极影响。教育工作者可以在外语教学中引入正念练习, 以提升学习者的自我效能感和学习效果。

关键词: 正念; 自我效能感; 外语学习者

中图分类号: G632 **文献标识码:** A **DOI:** 10.70267/jyyjx.250103

The Relationship Between Mindfulness and Self-Efficacy in Foreign Language Learners

ZHANG Ruiqian

School of Foreign Languages, Yunnan Normal University, Kunming 650000, Yunnan

Abstract: Mindfulness is a practice aimed at improving mental health by consciously focusing on the present moment and accepting it without judgment. Self efficacy refers to an individual's belief in their ability to perform specific tasks. In recent years, researchers have begun exploring the impact of mindfulness on the self-efficacy of foreign language learners, with the goal of identifying methods to enhance learning outcomes. Mindfulness has been widely studied in the fields of mental health and education. Within the context of language learning, it is believed to help reduce learning anxiety, enhance learners' self-efficacy, and improve academic performance. To further validate these findings, this study employs a mixed-methods approach, including both questionnaire surveys and semi-structured interviews. The questionnaires use a 5-point Likert scale to collect data on learners' mindfulness levels, self-efficacy, and learning anxiety. In contrast, the interviews provide deeper insights into the personal experiences and perceptions of the participants. The reliability and validity of the questionnaire data are ensured through appropriate statistical analyses. Pearson correlation analysis and linear regression analysis are employed to examine the significance and direction of the linear relationships between the variables. The results indicate that learners with higher levels of mindfulness also exhibit higher self-efficacy and lower learning anxiety. In conclusion, mindfulness has a significant positive impact on the self-efficacy of foreign language learners. Educators may consider incorporating mindfulness practices into foreign language instruction to enhance learners' self-efficacy and overall learning outcomes.

Keywords: mindfulness; self-efficacy; foreign language learners

引言

在全球化的浪潮中,外语学习已成为个人和社会发展的重要环节。学习一门外语不仅有助于文化交流和职业发展,还能提升认知能力。然而,外语学习过程常常伴随着情绪波动和心理压力,这些因素对学习效果有着深远的影响。研究表明,学习者的情绪状态,如焦虑和压力,会直接影响其学习动机和学业表现^[1]。自我效能感(self-efficacy)作为一种个体对自身在特定情境中执行任务能力的信念,已被广泛研究并证实在学习过程中起到关键作用。自我效能感高的学习者更有可能设定挑战性的目标,保持较高的学习动机,并在面对困难时表现出更大的坚持性和适应能力^[2]。

尽管已有大量研究探讨了自我效能感在学习过程中的作用,但对于如何有效提升外语学习者的自我效能感,仍然是一个值得深入探讨的问题。近年来,正念(mindfulness)作为一种心理干预手段逐渐引起了教育学和心理学领域的关注。正念是指对当下体验的有目的的、非评判性的关注,通过正念训练,个体可以增强对自身情绪和心理状态的觉察,减少负面情绪的干扰^[3]。因此,本研究提出了一个关键问题:正念是否能够提高外语学习者的自我效能感?

本研究旨在探讨正念对外语学习者自我效能感的影响。具体目标是评估正念训练对外语学习者自我效能感的直接影响和分析正念在减轻外语学习焦虑和增强学习动机方面的作用。

通过上述目标的实现,本研究希望能提供关于正念在外语学习领域应用的新视角和实证数据,进一步丰富外语学习理论和实践。

本研究具有重要的理论和实践意义。在理论方面,本研究将丰富正念和自我效能感理论在外语学习中的应用研究。通过系统地探讨正念对外语学习者自我效能感的影响,本研究将为未来相关领域的研究提供理论基础和实证支持。

在实践方面,本研究的成果将为外语教学和心理健康提供新的干预策略。首先,正念训练可以作为一种有效的教学辅助工具,帮助外语教师改善学生的学习体验,增强其自信心和学习效果。其次,正念训练在减轻学习者的心理压力和焦虑方面具有潜在的应用价值,有助于

提升学习者的整体心理健康水平。

综上所述,通过探讨正念对外语学习者自我效能感的影响,本研究不仅将推动外语教育理论的发展,还将为外语教学实践和学习者的心理健康提供切实可行的指导和支持。这不仅有助于提升外语学习的效果,也对培养学习者的心理素质和应对压力的能力具有积极意义。

1 文献综述

本综述旨在探讨正念与外语学习者自我效能感之间的关系。通过回顾相关文献,由此可发现正念能够显著提升外语学习者的自我效能感,从而减轻学习焦虑,提高学习成绩,并增强学习动力。

1.1 正念的定义及其在语言学习中的应用

正念(Mindfulness)指的是一种关注当下、不加评判的觉知状态^[4]。研究表明,正念练习可以减少学习者的焦虑,增强其情绪调节能力^[5]。在语言学习中,正念有助于学习者更好地应对压力和挑战,从而提高学习效率和成绩。

1.2 自我效能感的概念及其重要性

自我效能感是指个体对其完成任务能力的信念。高自我效能感的学习者往往表现出更高的学习动机和更好的学业成绩^[6]。在外语学习中,自我效能感影响着学习者的坚持性和对困难的应对能力。研究发现,自我效能感高的学习者更有可能克服学习中的障碍,取得优异成绩^[7]。

1.3 正念对自我效能感的影响

一些研究表明,正念练习能够提升外语学习者的自我效能感。例如,Fallah^[8]发现,正念与自我效能感之间存在显著的正相关关系。正念练习能够帮助学习者更好地应对学习压力,增强其自我效能感和学习效果。另一项研究指出,正念不仅能降低学习焦虑,还能增强学习者的情绪调节能力,进而提升自我效能感。

1.4 正念在外语学习中的具体应用

正念练习可以通过多种方式融入外语学习中。例如,通过正念冥想,学习者可以训练专注力,减少分心,提高学习效率。此外,正念可以帮助学习者在面对考试压

力和学习挑战时保持冷静，从而更好地发挥其潜力^[9]。

1.5 研究方法和结果

相关研究通常使用量化方法，通过问卷调查和实验设计来检验正念对自我效能感的影响。例如，Fallah^[10]使用了 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) 和自我效能感量表，发现正念显著提升了学习者的自我效能感和外语学习成绩。Fathi 等^[8]则通过结构方程模型分析了正念、自我效能感和学习成绩之间的关系，结果显示正念对自我效能感有显著正向预测作用。

2 研究设计

为了进一步验证上述发现，本文作者设计了一项包含问卷调查和深度访谈的研究。问卷调查可以收集学习者的正念水平、自我效能感和学习焦虑的数据，而深度访谈则可以深入了解学习者的个人体验和感受。

2.1 研究方法

本研究采用混合研究方法，包括问卷调查和半结构化访谈。这种方法既能通过量化数据了解外语学习者的自我效能感和正念练习效果，也能通过质性数据深入探讨个体体验和感受。问卷调查将提供关于自我效能感和正念练习对外语学习影响的广泛数据，而半结构化访谈将进一步揭示个体在正念练习中的具体体验和感受。

2.2 样本选择

本研究的样本将选择广泛的社会各界人士和外语学习者。样本规模预计为 2(8)人，以保证数据的代表性和统计分析的可靠性。被试者需具备以下条件：正在学习一门外语（如英语、法语、西班牙语等）；有一定的外语学习时间；有一定的正念练习经历或愿意接受正念练习培训。样本的性别、年龄、学习时间等基本信息将在问卷中收集，以便进行后续的分组和对比分析。

2.3 数据收集

数据收集将分为两个阶段：

问卷调查：使用结构化问卷，在线上 and 线下两种形式进行。问卷设计涵盖基本信息、自我效能感和正念练习效果等方面，共 26 道题目。其中 6-26 道题目采用 5 点李克特量表（1-非常不同意，5-非常同意）进行评分。

半结构化访谈：选取问卷调查中正念练习经验丰富或对正念感兴趣的 2 名被试者进行。（为保护受访者个人信息，受访者姓名用首字母代替）其中一位受访者 C

是云南师范大学英语专业在读本科生，同时有过英语（本专业）、西班牙语（前专业）和法语（第二外语）的学习经验；另一位受访者 Y 来自北京理工大学光电信息科学与工程专业，是具有代表性的非外语专业但学习外语的学生。对于外语访谈问题围绕外语学习经历、挑战、自我效能感、正念练习体验及其对学习的影响等方面展开。

2.4 问卷设计和访谈问题撰写思路

2.4.1 问卷设计思路：

问卷设计的目的是量化外语学习者的自我效能感和正念练习效果。题目涵盖以下几个方面：

a) 基本信息：了解被试者的性别、年龄、外语学习时间和每周学习时间等。

b) 自我效能感：评估被试者在外语学习中的信心和能力（题目 8-15），如在课堂表现、考试成绩、听力理解、交流能力、阅读能力、实际应用、写作表现和学习任务应对等方面。

c) 正念练习效果：探讨正念练习对学习状态和情绪觉察的影响（题目 6-7），以及正念练习对外语学习中的焦虑、专注、自信、放松、压力和积极性等方面的影响（题目 16-26）。

2.4.2 访谈问题撰写思路：

访谈问题旨在深入了解外语学习者的自我效能感和正念练习体验。问题设计思路如下：

a) 外语学习经历：了解被试者的学习背景和经验，为后续问题提供背景信息。

b) 学习挑战：探讨学习过程中遇到的具体困难，有助于理解自我效能感的影响因素。

自我效能感评价：被试者对自己在外语学习中的自我效能感的自我评价，为量化数据提供补充。

c) 正念练习经历：了解被试者的正念练习经历和感受，探讨其具体效果和体验。

正念对情绪和学习自信心的影响：探讨正念练习如何影响被试者的情绪状态和学习自信心，验证问卷数据的可靠性。

d) 正念对外语学习效果的帮助：具体案例分析，了解正念对学习效果的实际帮助和表现。外语课堂中应用正念的看法和建议：收集被试者对正念在外语教学中应用的看法和建议，为实践提供参考。

通过以上设计，本研究旨在全面、深入地探讨正念

对外语学习者自我效能感的影响,为外语教学和心理健康干预提供理论依据和实证支持。

3 结果与讨论

3.1 信度分析

内部一致性信度反映的是调查问卷各个题目相关的程度。内部一致性可信度通常用 Cronbach's α 系数测量。Cronbach's α 系数值介于 0 到 1 之间, α 系数值越大。说明问卷项目间相关性就越好, 即其内部一致性可信度越高。一般而言, α 系数为大于 0.8 表示内部一致性极好, 0.7~0.8 之间表示较好, α 系数 0.6~0.7 表示一般, 可以接受。而低于 0.6 表示内部一致性较差, 则考虑修改问卷量表。在该研究中, 自变量为与正念, 因变量为外语学习者的自我效能感。

表 1 自变量

名称	校正项总计相关性 (CITC)	项已删除的 α 系数	Cronbach α 系数
我能积极参与这门外语的课堂讨论	0.707	0.910	
我能专注于当前的任务, 而不受其他事情的干扰	0.719	0.909	
我在感到焦虑时, 能通过正念练习使自己平静下来	0.759	0.907	0.919
正念练习帮助我在学习这门外语时更加放松	0.673	0.911	
正念练习后, 我感觉更加自信	0.692	0.911	
我在正念练习后能更好地集中注意力	0.649	0.913	
正念有助于减轻我在外语学习中的压力	0.581	0.916	
我通过正念提高了对外语学习的积极性	0.618	0.914	
正念使我在外语学习中更有耐心和毅力	0.681	0.911	
我在进行正面练习后, 外语学习的态度更加积极	0.663	0.912	
正念帮助我更好地应对外语学习中的挫折和失败	0.749	0.908	

从上表可知: 自变量信度系数值为 0.919。针对“项已删除的 α 系数”, 项删除后的信度系数都小于总体的 0.919, 针对“CITC 值”, 分析项的 CITC 值均大于 0.4, 说明分析项之间具有良好的相关关系, 同时也说明信度水平良好。综上所述, 研究数据信度系数值为 0.919, 综合说明数据信度质量极好。

表 2 因变量

名称	校正项总计相关性 (CITC)	项已删除的 α 系数	Cronbach α 系数
正念练习使我更加察觉到自己的学习状态和情绪	0.69	0.90	
我相信我能在这门外语的课堂上表现良好	0.72	0.90	
我有信心在这门外语的考试中取得好成绩	0.68	0.90	0.915
我能理解这门外语的听力材料	0.68	0.90	
我能用这门外语与他人交流	0.68	0.90	
我能够流利的阅读这门外语的书籍或文章	0.66	0.90	
我相信我能在实际生活中运用这门外语	0.72	0.90	
我在这门外语的写作任务中表现出色	0.78	0.90	
我能轻松应对这门外语的学习任务和挑战	0.685	0.907	

名称	校正项总计相关性 (CITC)	项已删除的 α 系数	Cronbach α 系数
正念练习使我更加察觉到自己的学习状态和情绪	0.69	0.90	
我相信我能在这门外语的课堂上表现良好	0.72	0.90	
我有信心在这门外语的考试中取得好成绩	0.68	0.90	0.915
我能理解这门外语的听力材料	0.68	0.90	
我能用这门外语与他人交流	0.68	0.90	
我能够流利的阅读这门外语的书籍或文章	0.66	0.90	
我相信我能在实际生活中运用这门外语	0.72	0.90	
我在这门外语的写作任务中表现出色	0.78	0.90	
我能轻松应对这门外语的学习任务和挑战	0.685	0.907	

从上表可知: 因变量信度系数值为 0.915。针对“项已删除的 α 系数”, 项删除后的信度系数都小于总体的 0.915, 针对“CITC 值”, 分析项的 CITC 值均大于 0.4, 说明分析项之间具有良好的相关关系, 同时也说明信度水平良好。综上所述, 研究数据信度系数值 0.915, 综合说明数据信度质量极好。

表 3 可靠性统计

可靠性统计	Cronbach Alpha	项数
自变量	0.919	11
因变量	0.915	9

表 4 总体信度分析

信度简化格式		
Cronbach Alpha	样本量	项数
0.922	206	20

根据总体的信度系数可以看出, 经过标准化后的信度系数为 0.922, 说明问卷总体的可信度极好, 具有研究和参考价值。

3.2 效度分析

效度是指所测量到的结果反映所想要考察内容的程度, 测量结果与要考察的内容越吻合, 则效度越高; 反之, 则效度越低。效度检验需要看 KMO 系数和 Bartlett 球形检验的显著性, 其中 KMO 系数取值范围在 (T1 之间, 越接近 1 说明问卷的结构效度越好, Bartlett 球形检验的显著性如果小于 0.05, 由此也可以认为问卷具有良好的结构效度。

表 5 KMO 和巴特利特检验

KMO 和巴特利特检验	近似卡方	自由度	显著性
KMO 取样适切性量数	0.93	2239.193	
巴特利特球形度检验		190.000	0.000

表 6 方差解释率表格

特征根	旋转前方差解释率	旋转后方差解释率
-----	----------	----------

因子编号	总计	方差解释率%	累积%	总计	方差解释率%	累积%	总计	方差解释率%	累积%
1	8.101	40.505	40.505	7.931	39.655	39.655	5.974	29.872	29.872
2	3.409	17.046	57.551	3.366	16.828	56.483	5.322	26.611	56.483
3	0.856	4.281	61.832						
4	0.741	3.704	65.536						
5	0.651	3.256	68.792						
6	0.600	3.002	71.793						
7	0.572	2.861	74.654						
8	0.567	2.837	77.491						
9	0.519	2.596	80.087						
10	0.498	2.492	82.579						
11	0.470	2.352	84.931						
12	0.420	2.102	87.034						
13	0.418	2.090	89.123						
14	0.390	1.951	91.075						
15	0.377	1.885	92.960						
16	0.325	1.623	94.583						
17	0.313	1.563	96.146						
18	0.287	1.436	97.582						
19	0.248	1.242	98.824						
20	0.235	1.176	100.000						

注：提取方法为主成分分析法。

表 7 旋转后因子载荷系数表

名称	因子载荷系数		共同度 (公因子方差)
	因子 1	因子 2	
我能积极参与这门外语的课堂讨论	0.368	0.677	0.594
我能专注于当前的任务,而不受其他事情的干扰	0.411	0.661	0.607
我在感到焦虑时,能通过正念练习使自己平静下来	0.422	0.695	0.661
正念练习帮助我在学习这门外语时更加放松	0.380	0.634	0.546
正念练习后,我感觉更加自信	0.358	0.661	0.566
我在正念练习后能更好地集中注意力	0.294	0.656	0.516
正念有助于减轻我在外语学习中的压力	0.332	0.554	0.418
我通过正念提高了对外语学习的积极性	0.273	0.632	0.474
正念使我在外语学习中更有耐心和毅力	0.342	0.664	0.559
我在进行正面练习后,外语学习的态度更加积极	0.371	0.626	0.529
正念帮助我更好地应对外语学习中的挫折和失败	0.364	0.719	0.650
正念练习使我更加察觉到自己的情绪	0.759	-0.093	0.584
我相信我能在这门外语的课堂上表现良好	0.790	-0.009	0.624
我有信心在这门外语的考试中取得好成绩	0.756	0.019	0.572
我能理解这门外语的听力材料	0.754	-0.100	0.578
我能用这门外语与他人交流	0.755	-0.079	0.577
我能够流利的阅读这门外语的书籍或文章	0.735	-0.106	0.551
我相信我能在实际生活中运用这门外语	0.783	-0.100	0.623
我在这门外语的写作任务中表现出色	0.840	-0.070	0.711
我能轻松应对这门外语的学习任务和挑战	0.756	-0.025	0.572

提取方法：主成分分析法。旋转方法：凯撒正态化最大方差法。
注：表格中数字若有颜色：绿色表示载荷系数绝对值大于 0.4。

使用 KMO 和 Bartlett 检验进行效度验证,KMO 检验

的系数结果为 0.937,Bartlett 检验卡方值为 2239.193 (Sig.=0.000<0.01),说明问卷总体的效度极好。

上表针对因子提取情况,以及因子提取信息量情况进行分析,从上表可知:因子分析一共提取出 2 个因子,特征根值均大于 1,此 2 个因子旋转后的方差解释率分别是 33.760%,23.791%。旋转后累积方差解释率为 57.551%。

本研究数据使用最大方差旋转方法(vanmax)进行旋转,以便找出因子和研究项的对应关系。上表展示因子对于研究项的信息提取情况,以及因子和研究项对应关系,从上表可知:所有研究项对应的共同度值均高于 0.4,意味着研究项和因子之间有着较强的关联性,因子可以有效的提取出信息。确保因子可以提取出研究项大部分的信息量之后,接着分析因子和研究项的对应关系情况(因子载荷系数绝对值大于 0.4 时即说明该项和因子有对应关系)。

根据上述信度分析以及效度分析可知,该调查问卷收集的数据具有较高信效度,能够作为研究正念与外语学习者自我效能感关系的参考数据。

3.3 相关性分析

采用 Pearson 相关分析的方法来考察变量两两之间的线性相关程度的显著性和方向,在使用 Pearson 相关分析时,一般用相关系数 r 来描述变量之间的线性相关程度,如果相关系数 r<0,则表明两个变量之间的相关性为负,而如果相关系数 r>0,则表明两个变量之间的相关性为正,如果相关系数 r=0,则表明两个变量之间

没有相关性。

在该研究中，相关分析用于检验正念与自我效能感之间的线性关系。

表 8 相关性分析结果

	平均值	标准偏差	皮尔逊相关性 Sig. (双尾)	自变量	因变量
自变量	3.318	0.881		1	
因变量	3.319	0.941	0.404*** Sig. (双尾)	0.000	1

***在 0.001 级别 (双尾) 相关性显著。

**在 0.01 级别 (双尾) 相关性显著。

*在 0.05 级别 (双尾) 相关性显著。

利用相关分析去研究自变量，因变量共 2 项之间的相关关系，使用 Pearson 相关系数去表示相关关系的强弱情况。具体分析可知：

因变量与自变量之间的相关系数值为 0.404，并且呈现出 0.001 的显著水平，因而说明因变量与自变量有着显著的正相关关系。换言之，正念与自我效能感之间存在着显著的正相关关系。

3.4 描述性统计分析

表 9 描述统计结果 (n=206)

变量名	最小值	最大值	均值	标准偏差	偏度	峰度
自变量	1.545	5.000	3.318	0.881	0.136	-0.684
因变量	1.444	5.000	3.318	0.941	0.145	-1.014

描述分析用于研究定量数据的整体情况，通过平均值或偏度等信息描述数据的整体情况。从上表可以看出：峰度绝对值全部小于 3，当前数据分布扁平状态近似正态分布。偏度全部在 0 附近，当前数据分布偏移状态近似正态分布。

3.5 线性回归分析

回归分析用于研究 X (定量或定类) 对 Y (定量) 的影响关系，是否有影响关系，影响方向及影响程度情况如何：

第一：首先分析模型拟合情况，即通过 R 方值分析模型拟合情况，以及可对 VIF 值进行分析 (VIF 值一般)

第三：分析 X 的显著性；如果呈现出显著性 (p 值小于 0.05 或 0.01)；则说明 X 对 Y 有影响关系，接着具体分析影响关系方向；

第四：结合回归系数 B 值，对比分析 X 对 Y 的影响程度；

本回归分析用于检验正念是否能够预测自我效能感的变化。

将自变量为自变量，而将因变量作为因变量进行线性回归分析，从上表可以看出，模型公式为 (不显著的系数未列入)：因变量=1.887+0.431*自变量，模型调整后 R 方 0.159，意味着自变量可以解释因变量的 15.893% 变化原因。针对模型的多重共线性进行检验发现，模型中 VIF 值均小于 5，意味着不存在着共线性问题；并且 D-W 值在数字 2 附近，因而说明模型不存在自相关性，另外对模型进行 F 检验时发现模型通过 F 检验 (F=39.737, p=0.000 < 0.001)，也即说明自变量中至少一项会对因变量产生影响关系，模型较好。最终具体分析可知：

自变量的回归系数数值为 0.431 (t=6.304, p=0.000 < 0.001)，意味着自变量对因变量产生显著的正向影响关系。换言之，可以通过外语学习者是否进行有效的正念训练来推断其外语学习的自我效能感。

3.6 访谈内容概述

3.6.1 受访者 C

受访者认为，在学习外语的过程中，遇到困难和挫折是常有的事。无论是学习多年的英语，还是进入大学后接触的西班牙语及法语，都会产生焦虑情绪。但是在接触正念练习前，受访者一直都通过其他非正念练习的方式进行压力的释放。直到后来接触了正念练习并将练习融入到学习压力和焦虑情绪的释放后，在学习过程中明显感觉到学习效率的提高和逐渐平稳的情绪，获得了更多

表 10 线性回归分析结果 (n=206)

	非标准化系数		标准化系数	t	P	VIF	R 方	调整 R 方	F
	B	标准误	Beta						
常量	1.887	0.235		8.040	0.000		0.163	0.159	F(1, 206)=39.737, p=0.000
自变量	0.431	0.068	0.404	6.304	0.000	1.000			

注：a 因变量：因变量

D-W: 2.130

5 说明有共线性问题)，判断模型是否存在共线性问题；

第二：写出模型公式；

学习外语的动力，学习成绩也有显著提高。

3.6.2 受访者 Y

受访者 Y 在接受访谈时并未了解正念的相关概念,待访问者向其阐述正念及正念练习的相关概念后,受访者 Y 则表示在外语学习包括日常的学习和生活中都无意识的进行过正念练习,以达到缓解焦虑和稳定负面情绪的目的。根据受访者 Y 的表述,通过正念练习确实有效的缓解了外语学习时的焦虑情绪,并且根据受访者 Y 的经验而言,正念练习是很有效的缓解负面情绪的工具,并建议在教育教学中使用正念的方法提高学习效率,稳定因学习产生的焦虑等负面情绪。

3.7 总结与讨论

根据上述对调查问卷的数据进行的分析结果可知,进行有效的正念练习和外语学习者的自我效能感存在着显著的正相关的关系。意味着进行正念练习,在外语学习过程中通过该练习进行压力释放和调节情绪的外语学习者能够更有效地提高自我效能感以及缓解外语学习带来的焦虑情绪并获得更多外语学习的动力。反之,如果缺乏正念练习,或是不善于利用正念的方式调节情绪的外语学习者在外语学习的过程中则表现出更低的自我效能感。

根据访谈结果也能得出与数据分析相同的结论。在外语学习中更好的运用正念进行情绪的调节则会表现出更加积极的学习态度以及更高的自我效能感,从而获得更加优异的外语成绩以及收获更多学习成果。并且受访者也对将正念练习普及到教育中表现出积极的态度。

4 结论与启示

本研究探讨了正念练习对外语学习者自我效能感和焦虑情绪的影响,结果表明正念可以显著提高外语学习者的自我效能感,帮助他们在学习过程中展现更多的自信。同时,正念练习对减轻外语学习中的焦虑情绪也具有显著效果,根据访谈结果,学习者在正念练习后报告的焦虑水平显著降低。这些发现支持了正念作为一种有效的心理干预手段,能够提升外语学习者的心理状态和学习表现。正念对外语教学和应用的实际意义则体现在提升学习效果。通过正念练习,学习者能够更好地觉察自己的情绪状态,减少负面情绪的干扰,从而专注于学习任务。这有助于提升学习效率和效果,促进外语能力的全面发展。除此之外还有改善课堂氛的效果。正念练习可以帮助学生在课堂上保持专注和平静,减少焦虑情绪,提高参与度和积极性。这将有助于营造一个更加

积极和和谐的课堂氛围,促进师生互动和教学效果。同时还能增强学习者自信心。正念练习能够提升学习者的自我效能感,使他们在面对学习挑战时更加自信和坚定。这对于长期坚持外语学习,克服学习困难具有重要意义。

即使本研究得出了以上结论,但仍存在一些局限性需要注意:首先是样本的局限。本研究的样本主要来自在校大学生和外语培训机构的学习者,样本量相对有限,且缺乏对其他年龄段和不同背景学习者的广泛覆盖。这可能影响结论的普适性。除此之外还有方法的局限,本研究采用的主要是自报告问卷和访谈数据,这些方法可能受到主观偏见和记忆偏差的影响。此外,正念练习的具体内容和时间长度也可能对结果产生不同的影响,需要进一步控制和规范。

未来研究可以扩大样本范围,涵盖不同年龄段、不同文化背景和不同学习阶段的外语学习者,以验证正念练习对不同群体的适用性和效果。可以结合更多客观的测量工具,如生理指标(如心率变异性)、行为观察等,来评估正念练习的效果,减少主观偏见的影响。采用纵向研究设计,追踪学习者在长时间正念练习中的变化,以探讨正念练习的长期效果和稳定性。探究不同形式和内容的正念练习对外语学习的效果,优化正念练习的方案和方法,找到最有效的练习模式。

本次研究成果表明,可将正念练习应该贯穿于整个教育过程。根据本研究随机抽样的调查结果可知,仍旧存在着大量学生对于正念练习的认识和运用远远不足。而这样的不足有一部分原因是在受教育过程中,教育系统疏于对于正念练习的普及。近年来学生自残自杀事件屡有发生,引起了社会上普遍关注与热烈讨论,并且该类事件还有这低龄化趋势。中学是学生学业阶段比较艰难的阶段,是学生个体身心发展过程中一个重要阶段。在此阶段,繁重的学业,考试焦虑,人际关系的困扰以及成长的烦恼等一系列压力事件的存在使得初中生倍感心理压力,常常缺乏自信心,学习提不起来劲,找不到人生的方向,对未来的生活感到迷茫。但人生中难免会有困难与挫折,个体只有经历过挫折的洗礼才能够真正地成长,生命也能在困难的博弈当中焕发光彩^[1]。寻找到解决该类问题的办法则是一项重要的任务,而正念在一定程度上能够帮助全年齡段的学生缓解该类问题,所以推广、普及正念练习对于教育领域有着重要的意义。

综上所述,本研究揭示了正念练习在提升外语学习者自我效能感和减轻焦虑情绪方面的积极作用,具有重

要的理论和实践意义。然而,进一步的研究仍需克服现有局限,深入探讨正念在外语学习中的应用和效果,为外语教学和学习提供更加科学和有效的支持。正念对外语学习者自我效能感的显著影响。这为教育实践提供了新的视角和方法,值得进一步推广和应用。根据访谈受访者的意见也是将正念普及到教育中,帮助学生们探索出一条释放学习压力和焦虑情绪的方式。无论是在外语学习还是在日常的学习生活中,教育工作者可以在外语教学中引入正念练习,引导学生运用好正念这一个有效的办法,以提升学习者的自我效能感和学习效果。

教育和学习应当是带领生命去探索和了解自己,浇灌人本自具足的灵性。而正念则是有效的桥梁。

参考文献:

- [1]HORWITZ E. Language anxiety and achievement[J]. Annual Review of Applied Linguistics, 2001, 21: 112-126.
- [2]BANDURA A. Self-efficacy: The exercise of control[M]. New York: Freeman, 1997.
- [3]KABAT-ZINN J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness[M]. New York: Delacorte, 1990.
- [4]BROWN K W, RYAN R M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84(4): 822-848.
- [5]BURTON M, SCHMERTZ S K, PRICE M, et al. The relation between mindfulness and fear of negative

evaluation over the course of cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder[J]. Journal of Clinical Psychology, 2013, 69(3): 222-228.

- [6]BANDURA A. Self-efficacy: The exercise of control[M]. New York: Freeman, 1997.
- [7]PAJARES F, SCHUNK D H. Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement[M]//Rayner S, Riding R. Self-perception. New York: Ablex Publishing, 2001: 239-266.
- [8]FATHI J, PAWLAK M, KRUK M, et al. Modelling boredom in the EFL context: an investigation of the role of coping self-efficacy, mindfulness, and foreign language enjoyment[J]. Language Teaching Research, 2023: 13621688231182176.
- [9]ZEIDNER M. Test anxiety: The state of the art[M]. Plenum Press: Plenum Press, 1998.
- [10]FALLAH N. Mindfulness, coping self-efficacy and foreign language anxiety: A mediation analysis[J]. Educational Psychology, 2017, 37(6): 745-756.
- [11]辛哲. 正念对初中生学习倦怠的影响: 学业自我效能感和生命意义感的作用及干预[D]. 赣州: 赣南师范大学, 2023.
- 作者简介:** 张锐芊(2003—), 女, 汉族, 湖南邵阳人, 本科在读, 云南师范大学外国语学院, 研究方向为西班牙语。