

焦虑理论下营口高中生英语学习焦虑的调查研究

周 侠¹ 陈玉佳² 王品清³

1. 湖南师范大学, 湖南省长沙市 410203

2. 台州学院, 浙江省台州市 317000

3. 营口高级中学, 辽宁省营口市 115000

摘要: 当前, 中国国内英语学习热情高涨, 很多地方从幼儿园, 甚至更小的时候就开始了英语启蒙学习, 本研究旨在探讨已经经历了九年义务英语学习后, 高一学生在英语课堂学习中的焦虑问题, 对辽宁省营口高中一年级学生进行了调查研究, 重点会分析: (1) 被调查学生的英语焦虑情况如何? (2) 不同性别、接触英语时间以及文理科分班倾向的学生之间的英语学习焦虑情况是否存在差异? 研究采用 Horwitz 的外语课堂焦虑量表, 结合中国学生的英语课堂, 将英语学习焦虑分为了四种焦虑类型, 即交际焦虑、测试焦虑、负面评价焦虑、英语课堂不安, 调查结果表明, 学习焦虑普遍存在着性别方面的差异, 其中, 男生比女生表现出更高的焦虑情况。该项研究对营口高中生英语学习出现的焦虑提出了应对策略, 同时, 对新时代下高中英语教学质量提供了借鉴路径。

关键词: 高中生; 英语学习; 学习焦虑; 应对策略

中图分类号: G632 **文献标识码:** A **DOI:** 10.70267/sk3phz17

A Survey Study on English Learning Anxiety of Yingkou High School Students under Anxiety Theory

ZHOU Xia¹ CHEN Yujia² WANG Pinqing³

1.Hunan Normal University, Changsha 410203

2.Taizhou University, Taizhou 317000

3.Yingkou Senior High School, Yingkou 11500

Abstract: Currently, China's domestic English learning enthusiasm is high, many places from kindergarten, or even younger, English enlightenment learning, this study aims to explore has experienced nine years of compulsory English learning, first-year students in the English classroom learning in the problem of anxiety, Yingkou High School, Liaoning Province, the first year of the 80 students conducted a survey and research, focusing on the will analyze: (1) the two classes of students in the English anxiety situation how to (1) What is the situation of English anxiety among the students in the two classes? (2) Is there any difference in English learning anxiety between students of different genders, time of exposure to English, and the tendency to be divided into arts and science classes? The study used Horwitz's Foreign Language Classroom Anxiety Scale in conjunction with Chinese students' English classes to categorize English learning anxiety into four types of anxiety, namely, communicative anxiety, test anxiety, negative evaluation anxiety, and English classroom uneasiness, and the findings showed that there was a general difference in learning anxiety in terms of gender, with male students showing a higher level of anxiety than their female counterparts. The study proposes coping strategies to deal with the anxiety that occurs in the English learning of high school students in Yingkou, and at the same time, it provides a reference path for the quality of high school English teaching in the new era.

Keywords: high school students; English learning; learning anxiety; coping strategies

1 引言

1.1 研究背景

随着中国 21 世纪一带一路的发展,中国与世界的交流越来越深入,为了增强中外经济和文化的交流,英语成了高中生的一门必修课。《普通高中英语课程标准(2017 年版 2020 年修订)》(以下用《新课标》代替)谈到了英语学科核心素养包括语言能力、文化意识、思维品质和学习能力,这适应了时代的发展要求,同时也提升了高中生学习英语的难度,也对高中生有了更多的要求。因此,对应试教育下的学生来讲,他们将面临更多的英语学习挑战,在英语学习过程中自然就产生了更多的焦虑。此外,现有的教学课堂并不能完全给学生提供良好的英语学习环境,学生英语学习也会产生焦虑情绪。因此,在外语学习过程中焦虑普遍存在,近年来,国内学者针对本科生^[1]、非英语专业学生^[2, 3]的英语学习焦虑进行了探讨,但是在《新课标》下对于特定地区的高中生英语学习焦虑的研究比较少。本文将从辽宁营口高中生的学习焦虑这一因素探讨对学生学习英语的影响,旨在回答以下问题:(1)当前营口高中生的英语学习焦虑现状;(2)不同组别学生英语学习焦虑差异。同时,也希望这一研究能够对新时代《新课标》下应试英语学习与教学起到一定的启发作用。

1.2 研究目的

本研究的研究目的主要是通过问卷调查的形式,发现营口高中生的语言焦虑情况,以及男女生在语言学习中焦虑程度的差异,接触英语时间和文理科分班倾向在英语学习中的焦虑程度差异。

1.3 研究意义

本研究主要采用的是 Horwitz 的外语课堂焦虑量表,通过调查研究,辽宁省营口高中两个班级的外语学习焦虑情况被呈现出来,对整个高中一年级甚至整个学校的学生和教师都有重要的启发意义。当对学生的学习焦虑情况有了一定的了解之后,老师可以采用相关策略降低学生的英语学习焦虑,培养学生对英语学习的热情和兴趣。同时,不同的组别(性别、接触英语时间、文理科分班倾向)能为读者提供对比性的信息,可以指导学生的英语学习。此外,本研究提出的几点建议,可以为学

生、教师以及学校提供一些帮助。

2 焦虑理论

2.1 焦虑的定义

焦虑在不同的领域有不同的解释,在医学领域,焦虑被认为是一种疾病;在心理学领域,焦虑被认为是一种情绪体现。“焦虑是指个体由于预期不能达到目标或者无法克服障碍的威胁,使自尊心与自信心受挫,或使失败感和内疚感增加,从而形成紧张不安、带有恐惧的情绪状态。心理学家从临床的观点把焦虑反应认为是不愉快情绪的正常适应行为,焦虑是对危险和威胁要做出特别努力但自身却又无能为力的苦恼的强烈预期”^[4]。Daly 曾写到“毋庸置疑,所有的学习必定首先和焦虑感紧紧联系在一起。”该研究涉及了特定的人际关系焦虑,被称之为神奇的情感,如恐惧、担心、害怕以及厌恶。Daly 认为:“焦虑形成的原因是根本不能够消除和逃避的”^[5]。Horwitz 认为当一个人的焦虑感极其严重的时候,人体会逐渐麻痹,好似头脑中被重重一击,剩下的只有痛苦和无助^[6]。这些描述表明研究者们普遍认为焦虑是对负面不利情境的消极适应现象,这种消极适应现象会同时体现在个体的心理、行为和体验感受中。

2.2 外语学习焦虑的定义

一般认为焦虑是个体由于长期不能达到目标或不能克服障碍的威胁,使得其自尊心与自信心受挫,或使失败感和内疚感增加而形成的紧张不安、带有恐惧感的情绪状态。MacIntyre 认为焦虑不是“一个简单的个体,而是受语言习者内、外在诸多因素向的情感状态的综合体”^[7]。Williams (1991) 认为外语课堂焦虑是学生“在课堂中感受到有种外界要求超越了自身水平和处理能力,因而觉得受到威胁,对此做出的反应。这种觉得受到威胁的情绪干扰了学生于某项任务的精力、注意力及努力。”

2.3 外语学习焦虑的类型

外语学习焦虑是“学习者因外语学习过程的独特性而产生的一种对与课堂外语学习有关的自我意识、信仰、感情和行为的情结”^[8]。依据学习者外语学习焦虑的自我报告、临床检验及情景焦虑理论,Horwitz 和他的同

事们（1986）将外语学习焦虑分为交际畏惧（communication apprehension）、考试焦虑（test anxiety）、负面评价恐惧（fear of negative evaluation）三个方面。因此，多年来国外对焦对外语学习的影响及作用做了大量的研究。不少研究发现学生的焦虑与外语学习呈现负相关^[7]。但也曾出现过相反的结论，即焦虑与外语学习成绩不存在相关性^[8]。近年来国内也有诸多学者研究外语学习焦虑，但研究内容及方向主要集中于英语学习焦虑对学习效果的影响，研究对象多为大学生成人，而对于新时代《新课标》下高中生英语学习焦虑的研究较少。因此，本研究基于《新课标》要求下，探讨高中生英语学习焦虑情况，以及对应试英语学习与教学提出借鉴意义。

2.4 本研究英语学习焦虑的分类与操作定义

Horwitz 等人^[6]将外语学习焦虑分为交际畏惧（communication apprehension）、考试焦虑（test anxiety）、负面评价恐惧（fear of negative evaluation）三类，对于本研究问卷中出现的 33 道题目，结合中国学生英语课堂情况，综合分析出四个焦虑类型因子，即交际焦虑、测试焦虑、负面评价焦虑以及英语课堂不安。

因子 1 为“交际焦虑”，主要是指因害怕或紧张与他人使用目的语交流时造成的害羞情绪特征，包括 13 个题项；因子 2 为“测试焦虑”，主要是指因为害怕考试失败而产生的行为焦虑，包括 3 个题项；因子 3 是“负面评价焦虑”，主要是指对他人评价的恐惧、避免评价性情境及对别人可能负面评价自己的预期，通常发生在任何评价场合，包括 6 个题项；因子 4 是指“英语课堂焦虑”，主要是结合中国学生英语课堂情况增加的因子名称，包括 11 个题项。

3 研究方法

3.1 研究对象

本研究从辽宁省营口高中 2024 届高中一年级学生中随机选取 80 名学生，其中男生 40 名，女生 40 名。本次调查通过问卷星进行线上调查，本应回收问卷 80 份，实际回收有效问卷 63 份，无效问卷 17 份，原因是没有提交问卷；选项一致，有效回收率 79%。

3.2 研究工具

研究工具主要是调查问卷。问卷由两部分内容组成：第一部分主要是关于被试者的个人信息，包括学生

的性别、接触英语学习的时间以及文理科倾向。

第二部分是问卷题目，主要是译自 Horwitz 的 FLCAS——外语学习课堂焦虑表，共有 33 个问题。问卷采用 Likert 的五级量表，其形式从非常反对到非常同意共五个选项。被试者根据自己的情况选择其中一个选项，从非常符合到非常不符合的得分依次为 5 分，4 分，3 分，2 分和 1 分。特别说明：反项题目，包括 2、5、8、11、14、18、22、28、32 的选项从非常不符合到非常符合的得分应该依次记为 1 分，2 分，3 分，4 分和 5 分。

3.3 数据收集和分析

问卷 2024 年 8 月 5 日通过问卷星线上发布，线上调查结束后，暂停问卷调查。对收集的数据采用 SPSS（29.0）进行数据分析。首先对问卷的信度做了分析，本次研究问卷的整体信度系数（Alpha）值为 0.872，表明英语学习课堂焦虑表具有较好的内部一致性。

4 结果和讨论

4.1 英语学习焦虑的情况

根据问卷相关情况，本研究将学生作为自变量，英语学习焦虑的因子类型作为因变量，对四个焦虑类型因子进行相关的数据分析，如下表 1：

表 1 学习焦虑类型因子均值表（N=203）

学习焦虑类型因子	平均值
负面评价焦虑	2.23
测试焦虑	2.77
英语课堂不安	2.71
交际焦虑	2.53

根据表 1 中的平均值可知，四个焦虑类型因子在学生中均有一定的存在，当前营口高中学生英语学习的主要焦虑依次是测试焦虑、英语课堂不安焦虑、交际焦虑及负面评价焦虑。

4.2 性别差异对学生英语学习焦虑的影响

为了确定四个焦虑类型因子是否受到性别影响，我们进行了独立样本 T 检验分析和单因素方差分析。

表 2 不同性别学生英语学习焦虑差异性

变量	性别	个案数	平均值	标准差	t	p
交际焦虑	男	30	3.19	0.56	8.695	0.000
	女	32	1.91	0.60		
测试焦虑	男	30	3.29	1.21	3.871	0.000
	女	32	2.29	0.78		
负面评价焦虑	男	30	2.52	0.67	3.469	0.001
	女	32	1.96	0.61		
英语课堂不安	男	30	3.00	0.85	2.772	0.007
	女	32	2.44	0.73		

表 2 展示了不同性别学生在英语学习焦虑四个因子

上的差异性分析结果。从表中可以看出,男生在交际焦虑、测试焦虑、负面评价焦虑和英语课堂不安这四个因子上的平均值分别为 3.19、3.29、2.52 和 3.00,而女生对应的平均值分别为 1.91、2.29、1.96 和 2.44。通过独立样本 T 检验,得到的 t 值分别为 8.695、3.871、3.469 和 2.772,对应的 p 值均为 0.000 或接近 0.000,远小于 0.05 的显著性水平。这表明在交际焦虑、测试焦虑、负面评价焦虑和英语课堂不安这四个因子上,男生的焦虑水平均显著高于女生,即性别对英语学习焦虑有显著影响,男生比女生表现出更高的焦虑情况。

4.3 文理科倾向对学生英语学习焦虑的影响

表 3 不同文理科倾向学生英语学习焦虑差异性分析

变量	性别	个案数	平均值	标准差	t	p
交际焦虑	文科倾向	24	2.03	0.72	-3.995	0.001
	理科倾向	38	2.84	0.81		
测试焦虑	文科倾向	24	2.44	0.82	-1.873	0.066
	理科倾向	38	2.98	1.24		
负面评价焦虑	文科倾向	24	1.90	0.56	-3.247	0.002
	理科倾向	38	2.44	0.69		
英语课堂不安	文科倾向	24	2.50	0.77	-1.596	0.116
	理科倾向	38	2.84	0.85		

表 3 呈现了不同文理科倾向学生在英语学习焦虑四个因子上的差异性分析。文科倾向的学生在交际焦虑、测试焦虑和英语课堂不安这三个因子上的平均值分别为 2.03、2.44 和 2.50,理科倾向的学生对应的平均值分别为 2.84、2.98 和 2.84。进行独立样本 T 检验后,交际焦虑和负面评价焦虑因子的 t 值分别为 -3.995 和 -3.247, p 值分别为 0.001 和 0.002,均小于 0.05,说明这两个因子在文理科倾向学生之间存在显著差异,文科倾向的学生在这两个因子上的焦虑水平显著高于理科倾向的学生。而测试焦虑和英语课堂不安因子的 t 值分别为 -1.873 和 -1.596,对应的 p 值分别为 0.066 和 0.116,均大于 0.05,表明这两个因子在文理科倾向学生之间差异不显著。这可能意味着文科倾向的学生在与他人交流和面对评价时的焦虑感更强,但在测试和课堂情境中的焦虑感与理科倾向的学生相比没有明显差别。

4.4 接触英语时间对学生英语学习焦虑的影响

表 4 分析了不同接触英语时间的学生在英语学习焦虑四个因子上的差异性。接触英语时间分为小学前、小学和初中三个阶段。从表中数据可以看出,小学前接触英语的学生在交际焦虑、测试焦虑、负面评价焦虑和英

语课堂不安这四个因子上的平均值分别为 2.02、2.20、1.71 和 1.91;小学接触英语的学生对应的平均值分别为 2.73、3.00、2.42 和 3.01;初中接触英语的学生平均值分别为 2.77、3.17、2.83 和 3.64。通过单因素方差分析,得到的 F 值分别为 4.885、3.565、9.418 和 19.869,对应的 p 值分别为 0.011、0.035、0.000 和 0.000,均小于 0.05 的显著性水平。这表明接触英语时间对负面评价焦虑和英语课堂不安这两个因子有显著影响,即接触英语时间早晚的学生在这两个因子上的焦虑水平存在显著差异。具体来说,小学前接触英语的学生在这两个因子上的焦虑水平相对较低,而小学和初中接触英语的学生焦虑水平相对较高。然而,对于交际焦虑和测试焦虑这两个因子,接触英语时间的影响并不显著,说明学生接触英语的时间早晚对这两个方面的焦虑水平没有明显差别。

表 4 不同接触英语时间的学生英语学习焦虑差异性分析

变量	性别	个案数	平均值	标准差	F	p
交际焦虑	小学前	18	2.02	0.68	4.885	0.011
	小学	42	2.73	0.88		
	初中	2	2.77	0.44		
测试焦虑	小学前	18	2.20	0.99	3.565	0.035
	小学	42	3.00	1.12		
	初中	2	3.17	0.71		
负面评价焦虑	小学前	18	1.71	0.53	9.418	0.000
	小学	42	2.42	0.64		
	初中	2	2.83	0.71		
英语课堂不安	小学前	18	1.91	0.42	19.869	0.000
	小学	42	3.01	0.74		
	初中	2	3.64	0.26		

5 结论和策略

5.1 研究的结论

本研究针对的是普通高中的学生英语学习焦虑的研究,运用了外语课堂焦虑量表进行问卷调查,探讨了学生英语学习焦虑相关因素,分别从性别、接触英语时间和文理科倾向三个维度,进一步讨论了它们和高中生英语学习焦虑之间的关系。主要研究结论如下:

第一,研究发现在英语学习过程中或多或少都会存在焦虑情况,近年来,互联网的发达,便捷了学生外语学习,以及学生的心智更为成熟。随时时代的发展,社会语言水平的进步,当代中国学生能够接受更好的英语教育,很多学生从几岁开始就学习了英语,而且学生的目标感很足,因而焦虑存在但是有所降低。

第二,营口高中生英语学习焦虑与性别和文理科倾向存在显著关系,但是接触英语时间与英语学习之间并没有显著关系。文理科倾向和英语学习焦虑之间存在显

著差异,可能是新时代下文科倾向的学生面临考好大学的压力比理科生的压力更大。

总的来说,已经在推行的新课程比船艇的教学模式带来的学习焦虑更低,高中生的主要学习焦虑其实更多的是源于对升学的渴望,以及未来美好生活的憧憬。高中学生面临着考大学的压力,学校和教师对分数的看重以及家长对孩子的期待都无形中带给学生压力。那么也应该从学校、教师和家长三份面提出相应的缓解焦虑的措施,不仅要减少学生的学习压力,还要增强学生的自我效能感。

5.2 英语学习焦虑的应对策略

英语的学习本身就具有一定的难度,在某些情况下,学生产生学习焦虑是具有极大可能性的,同时,焦虑的产生也会影响学生掌握英语的程度。因此,为了缓解营口高中生的英语学习焦虑,我们可以从以下三个方面进行。

5.2.1 学校开设英语兴趣课程

近年来,由于新高考改革政策的出台,高中英语学习内容的变化以及更多的要求,使得学生在学习过程中出现了更大的学习焦虑,尤其是文科倾向的学生焦虑程度显著高于理科倾向的学生。学校应开设英语兴趣课程,培养学生对于英语的兴趣;减少阶段性考试数量,减轻学生的应试压力;开设有关于英语的校园文化活动,提高学生对于学习英语的信心,增强学生对于英语学习的能力;倡导家校共育,为学生营造良好学习氛围。

5.2.2 教师反思课堂教学

学生英语学习焦虑的产生也许存在教师方面的原因。比如,教师上课语速过快,学生听不懂导致焦虑的产生,因此,教师上课时说英语的语速应为中速。其次,教师应该采取有效的提问措施,当教师的问题过多或困难时,学生普遍会感到紧张、害怕,因此,教师要采取有效的提问措施,循序渐进,能够让学生降低焦虑感。最后,互动过程中容易产生焦虑情绪,从而出现问题,因此,教师需要采取有效的纠错方式,不要过度纠错,也不要纠正学生回答问题或者交际过程中出现的错误,此外,教师在纠错的时候也应该给学生提供良好的情绪价值,缓解学生焦虑情绪的产生。

5.2.3 家庭教育应该与学校教育相结合

学生英语学习过程中产生的焦虑情绪,一部分除了在校学习产生的压力,另一部分可能源于家庭父母的高

期望值带来的。因此,家庭教育与学校教育的结合成为必要,家长应积极配合学校进行家校共育工作建设;营造良好家庭氛围,避免学生因压力过大而对英语学习产生排斥情绪。

5.3 研究的局限和不足

虽然本研究证实和揭穿了高中生当前英语学习的相关焦虑情况,但研究荏苒存在不足之处。

第一,研究中发放问卷80份,但回收仅有63份,无效问卷主要是学生没有关注该问卷,甚至有些学生为图简单,选项全部一致。所以,本研究的样本容量有限,研究结果难免存在偏颇之处。

第二,调查问卷使用的是FLCAS汉语翻译版本,以及李克特五度量表,主观性比较强,学生的主观意识很强,不会将自己的真实想法呈现出来。

第三,本研究仅仅只是采用了线上问卷调查的形式,没有结合访谈等其他方法,不能够真实察觉到学生的焦虑表现。

参考文献:

- [1]雷霄.本科生英语学习课堂焦虑调查及其对英语教学的启示[J].外国语言文学,2004(1):46-51.
- [2]章喜查,常明卉.非英语专业学生英语学习焦虑的调查报告[J].浙江教育学院学报,2004(5):85-90.
- [3]章远荣.非英语专业研究生学习焦虑与口语课堂活动研究[J].山东外语教学,2002(5):67-70.
- [4]CHENG Y S, HORWITZ E K, SCHALLERT D L. Language anxiety: Differentiating writing and speaking components[J]. Language Learning, 1999, 49(3): 417-446.
- [5]DALY J A. The effects of writing apprehension on message encoding[J]. Journal Mass Commun Q, 1977, 54(3): 566-572.
- [6]HORWITZ E K, HORWITZ M B, COPE J. Foreign language classroom anxiety[J]. The Modern Language Journal, 1986, 70(2): 125-132.
- [7]MACINTYRE P D, GARDNER R C. Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature[J]. Language Learning, 1991, 41(1): 85-117.
- [8]YOUNG D J. The relationship between anxiety and

foreign language oral proficiency ratings[J].
Foreign Language Annals, 1986, 19(5): 439-445.

作者简介：周侠（1999—），女，土家族，湖南张家界人，研究生在读，对外汉语（华文教育）专业。

陈玉佳（2005—），女，汉族，浙江杭州人，本科在读，英语（师范）专业。

王品清（2007—），男，汉族，辽宁营口人，营口高级中学，高二在读。