



Study on Non-English College Students' English Speaking Anxiety and Oral Performance from Emotion Regulation Perspective

Chen Zhang

Tiangong University, Tianjin, China
Email: 1024753541@qq.com

How to cite this paper: Zhang, C. (2022) Study on Non-English College Students' English Speaking Anxiety and Oral Performance from Emotion Regulation Perspective. *Open Access Library Journal*, 9: e9432.

<https://doi.org/10.4236/oalib.1109432>

Received: October 9, 2022

Accepted: November 1, 2022

Published: November 4, 2022

Copyright © 2022 by author(s) and Open Access Library Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

From the perspective of helping students to alleviate English speaking anxiety, this study proposes emotion regulation as an instructional approach to intervene in the English speaking anxiety of 28 non-English college students, investigates whether emotion regulation instruction can alleviate students' English speaking anxiety and thus has an impact on oral performance, and examines the relationship between English speaking anxiety and oral performance. The results found that there was a significantly negative correlation between English speaking anxiety and oral performance. Emotion regulation instruction can alleviate students' English speaking anxiety and thus improve their oral performance.

Subject Areas

Language Education

Keywords

Emotion Regulation, English Speaking Anxiety, Oral Performance

1. 引言

外语学习过程中的焦虑情绪一直是二语习得研究领域的核心问题之一。经国内外研究者针对外语四项技能的大量研究发现，“说”在各项外语技能中最容易引起焦虑感。“说”是外语学习者最基本的产出技能，与读、写技能不同的是，“说”需要学习者直接面对观众，其口头性、交际性、灵活性和出错的公开性容易使学习者产生焦虑情绪[1]。焦虑会对外语学习造成不良影响，但这是可以克服的。随着对学习外语学习过程情绪特征的理解加深，研究者开始探究学习者的情绪处理机制。情绪调节作为一种新的教学理念在

我国出现, 尽管仍处在探索期, 但这种教学理念对于激发学生积极的情感因素、减少学习焦虑有着重要的现实意义[2]。因此, 本研究从帮助学生缓解英语口语焦虑的这一角度出发, 提出通过情绪调节这一教学方式, 对非英语专业大学生的口语焦虑进行干预, 并考察英语口语焦虑与口语成绩之间的关系, 以期推动教学领域的情绪调节发展, 并激发更多学者对有关情绪研究的关注。

2. 研究方法

2.1. 研究问题

本研究主要围绕以下三个问题展开:

- 1) 非英语专业大学生的英语口语焦虑水平如何?
- 2) 英语口语焦虑和口语成绩之间的关系是怎样的?
- 3) 情绪调节教学对英语口语焦虑和口语成绩的影响是怎样的?

2.2. 受试

经过老师和同学的帮助, 通过线上平台发布招募研究对象的信息。由于本研究涉及到心理干预方面, 研究对象之间是具有差异性的, 可能需要针对不同学生进行不同干预, 为保证实验的顺利进行, 样本量不宜太大。最终, 本研究招募到 28 名非英语专业大学生, 年龄在 18~21 岁之间, 其中男生 7 人, 女生 21 人, 他们来自某所大学, 即将进入大二的学习阶段。所有研究对象的学习背景几乎相同。他们都是英语爱好者, 至少学习了六年的英语, 都没有出国学习的经历, 也没有接受过正式的英语口语训练, 但都有提高自己英语口语的意愿, 且都没有参加过大学英语四级口语考试。他们都是自愿参加本次实验。

2.3. 研究工具

本研究采用的工具如下:

- 1) 英语口语焦虑调查问卷

本研究采用的是 Horwitz *et al.* 编制的外语课堂焦虑量表[3]。该量表最初是为了测量外语课堂上学生口语焦虑的水平。本研究主要调查非英语专业大学生的英语口语焦虑, 因此, 基于我国的语境下, 将英文版的外语课堂焦虑量表翻译成中文时, 外语一词译为英语, 并根据本研究目的, 以及问卷修订的基本原则: 明确的主题、结构合理、通俗易懂和问卷长度等, 笔者对量表题项进行了修订, 共采用了 18 个题项, 该问卷采用 5 点式李克特量表计分, 从“非常不同意”(1 分)到“非常同意”(5 分), 总分范围为 18~90 分。SPSS 系统会自动按照百分位数 27%和 73%划分高中低分组, 因此, 笔者根据样本数的前 27%和后 27%划分高中低焦虑水平, 因此, 得分在 70 分以上表明英语口语焦虑水平较高, 得分在 50~70 分之间表明英语口语焦虑水平为中等程度, 得分在 50 分以下表明英语口语焦虑水平较低。

该量表显示了非常高的内部一致性, 在多项研究中均高于 0.9 [4]。该量表的效度得到许多研究的支持[5]。因此, 本研究中只报告其信度, Cronbach's alpha 为 0.916, 表明具有较高的信度。

- 2) 英语口语成绩测量工具

大学英语四级口语考试，是用于测量我国大学生运用英语进行口头交际的能力的英语考试。本研究采用大学生英语四级口语考试模拟题来衡量学生的英语口语成绩，原因如下：一方面，该考试考察的话题都是学生比较熟悉的，能够激发学生学习口语的兴趣，开展口语练习活动。另一方面，该考试是全国性的考试，具有权威性，评分标准可靠，具有可信性。考核内容如表 1 所示：

表 1. 大学英语四级口语考试考核内容

部分	任务名称	考试过程	答题时间
Part 1	自我介绍	根据考官指令,每位考生作一个简短的自我介绍。时间约 1 分钟。	每位考生发言 20 秒。
Part 2	短文朗读	考生准备 45 秒后朗读一篇 120 词左右的短文。时间约 2 分钟。	每位考生朗读 1 分钟。
Part 3	简短回答	考生回答 2 个与朗读短文有关的问题。时间约 1 分钟。	每位考生发言 40 秒。
Part 4	个人陈述	考生准备 45 秒后, 根据所给提示作陈述。时间约 2 分钟。	每位考生发言 1 分钟。
Part 5	两人互动	考生准备 1 分钟后, 根据设定的情景和任务进行交谈。时间约 4 分钟。	两位考生互动 3 分钟。

2.4. 数据收集和分析

通过前测、前测问卷、后测和后测问卷收集定量数据，用 SPSS 26.0 进行分析。通过前测、前测问卷可以了解学生英语口语焦虑的总体情况以及口语水平是怎样的；英语口语焦虑和口语成绩之间的关系是怎样的；通过前后测的口语成绩以及对前后测的问卷分析，了解情绪调节是否能够缓解学生的英语口语焦虑，进而对学生的口语成绩有影响。

3. 结果与讨论

3.1. 非英语专业大学生英语口语焦虑总体情况

为了解非英语专业大学生英语口语焦虑水平，本研究使用 SPSS 26.0 进行描述性统计，结果见表 2。得分越高表明学生英语口语焦虑水平较高，得分越低表明学生英语口语焦虑水平较低。

表 2. 非英语专业大学生英语口语焦虑的描述性统计

非英语专业大学生英语口语焦虑的描述性统计							
变量	总分范围	平均值	中位数	众数	总分 最小值	总分 最大值	标准差
英语口语焦虑	18~90	61.11	59.5	59	40	80	8.37

表 2 的统计结果显示，非英语专业大学生英语口语焦虑水平的平均值为 61.11，中位数为 59.5，众数为 59，这三个得分均在 50~70 分的范围内，这表

明非英语专业大学生英语口语焦虑水平为中等程度，这可能与大多数非英语专业学生没有接受过正式的口语训练，平常说英语的机会很少有关，因此会经历中等程度以上的英语口语焦虑水平。英语口语焦虑水平的最小值(40)与最大值(80)相差 40 分，这表明非英语专业大学生的英语口语焦虑水平存在较大个体差异，一些学生的英语口语焦虑水平较高，而一些学生较低，这与 Shao *et al.* (2013)、李成陈(2018)的结果相一致。

3.2. 英语口语焦虑与口语成绩的相关性

为了考察英语焦虑与口语成绩之间的关系，本研究使用 SPSS 26.0 进行皮尔逊 r 相关分析，结果见表 3。皮尔逊 r 相关分析结果显示，学生的英语口语焦虑与口语成绩之间存在显著负相关关系($r = -0.449, p < 0.05$)。这表明英语口语焦虑对学生的口语成绩有一定影响，英语口语焦虑程度高的学生可能缺乏自信，容易紧张，在口语测试中表现不好，而英语口语焦虑低的学生往往在英语实际测试中表现更好，能够发挥出自己的真实实力，不受外界影响。该研究结果与 Shao *et al.* (2013)、李成陈(2018)的研究结论具有一致性。从侧面反映出学生的外语成绩还受到情绪的影响，他们需要学会调节情绪。

表 3. 英语口语焦虑与口语成绩的相关系数

皮尔逊相关分析	
变量	口语成绩
英语口语焦虑	-0.449*

* $p < 0.05$.

3.3. 情绪调节对英语口语焦虑以及口语成绩的影响

本研究使用 SPSS 26.0 进行配对样本 t 检验，检验情绪调节是否对学生的英语口语焦虑以及口语成绩有影响，结果见表 4。

表 4. 前测与后测学生英语口语焦虑与口语成绩的对比

前测与后测对比	前测		后测		均值差	t(27)
	平均值	标准差	平均值	标准差		
英语口语焦虑	61.14	8.36	52.04	7.05	9.11	7.434
口语成绩	8.77	0.83	9.13	0.84	-0.35	-9.313

$p < 0.05$.

配对样本 t 检验结果显示，学生前测的英语口语焦虑平均水平为 61.14，后测为 52.04，配对样本 t 检验结果显示，学生前测与后测的英语口语焦虑水平有显著差异($t = 7.434, df = 27, p < 0.05$)，后测的英语口语焦虑水平显著低于前测($MD = 9.11$)，这表明情绪调节教学对于缓解学生的英语口语焦虑是有效的，学生的英语口语焦虑水平明显降低，虽然仍为中等程度。未来可以进一步深入研究情绪调节对学生情绪的影响，不仅探究其对消极情绪的影响，还

可从其对积极情绪的影响入手。

学生前测与后测的口语成绩有显著差异($t = -9.313$, $df = 27$, $p < 0.05$), 后测的口语成绩高于前测($MD = -0.35$), 这表明情绪调节对学生的口语成绩也有一定影响, 情绪调节使学生的英语口语焦虑水平降低, 因而对学生的口语成绩也有影响, 虽然本研究中口语成绩的变化较小, 一方面, 这可能由于口语成绩不仅受情绪的影响, 还受其它因素的影响, 另一方面, 口语教学与学习是一个长期的过程, 短时间内不太可能取得太高的成绩。由于本次实验条件有限, 未来的研究可以增加情绪调节的时间或频次, 或者进行个案研究, 丰富实验结果。

4. 结语

本研究试图探究英语口语焦虑与口语成绩之间的关系, 并从跨学科角度, 提出通过情绪调节这一教学方式对非英语专业大学生的口语焦虑进行干预, 探讨情绪调节这一种新的教学理念是否对学生的英语口语焦虑有影响, 进而对口语成绩有影响。主要研究结果如下:

首先, 非英语专业大学生的英语口语焦虑水平为中等程度, 多数学生说口语时都会感到焦虑, 尽管焦虑水平高, 但定量数据显示, 一些学生的口语成绩仍能取得高分, 这可能归因于焦虑的积极作用。其次, 本研究揭示了英语口语焦虑与口语成绩之间的关系: 英语口语焦虑与口语成绩呈显著负相关关系。重要的是, 本研究从跨学科角度, 探讨了情绪调节教学是否对学生的英语口语焦虑以及口语成绩有影响, 根据前测与后测收集到的定量数据分析得出, 情绪调节教学可以使学生的英语口语焦虑得到缓解, 进而提高口语成绩。学生的英语口语焦虑缓解后, 口语成绩也会提高, 表明情绪调节教学是有效的, 实现外语教学与心理学的结合。

本研究的发现也提供了以下教学意义:

研究发现, 非英语专业大学生的英语口语焦虑水平为中等偏上, 这表明英语口语教学尚未得到教育者的重视。学生们都是从小学习英语, 尽管如此, 说英语时还是依然感到非常焦虑, 说明我国对口语教学的关注仍然不足, 导致“哑巴英语”现象的出现, 口语教学应当纳入外语教学过程中, 促进学生外语学习的全技能发展。此外, 研究还发现, 英语口语焦虑对学生的口语成绩有一定影响, 因此, 教师应该为学生创造一个愉悦的口语学习环境, 重视与学生的交流与互动, 鼓励学生多开口, 增强学生的信心, 调动学生练习口语的积极性。

本研究中, 情绪调节教学对于缓解学生的英语口语焦虑有一定效果, 进而影响口语成绩, 这从侧面表明学生的焦虑得到缓解, 因而对成绩也会有影响。因此, 外语教学中, 教师也可加入一些缓解焦虑的教学法或教学策略, 如本研究中的情绪调节策略。教学本是一个不断创新的过程, 教师应尝试创新教学手段。

Conflicts of Interest

The author declares no conflicts of interest.

References

- [1] 成艳萍, 何奇光, 韩晓立. 英语课堂焦虑对大学生口语表达的影响[J]. 语言教学与研究, 2007, 123(1): 89-95.
- [2] 李玲玉, 宋梅. 情绪调节教学模式和二语课堂焦虑调控[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2013(2): 140-141.
- [3] Horwitz, E.K., Horwitz, M.B. and Cope, J. (1986) Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, **70**, 125-132.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- [4] 余卫华, 邵凯祺, 项易珍. 情商、外语学习焦虑与英语学习成绩的关系[J]. 现代外语, 2015, 38(5): 656-666+73.
- [5] 李成陈. 积极心理学视角下中国学生情绪智力、课堂情绪及英语学习成绩研究[D]: [博士学位论文]. 厦门: 厦门大学, 2018.

Appendix (Abstract and Keywords in Chinese)

情绪调节视角下非英语专业大学生英语口语焦虑与口语成绩研究

摘要: 本研究从帮助学生缓解英语口语焦虑的这一角度出发, 提出情绪调节这一教学方式, 对 28 名非英语专业大学生的口语焦虑进行干预, 探究情绪调节教学是否能够缓解学生的英语口语焦虑, 进而对口语成绩产生影响, 并考察英语口语焦虑与口语成绩之间的关系。结果发现: 英语口语焦虑与口语成绩呈显著负相关关系; 情绪调节教学可以缓解学生的口语焦虑, 进而提高口语成绩。

关键词: 情绪调节, 英语口语焦虑, 口语成绩