

# 外语学习焦虑及其对外语学习的影响

## ——国外相关研究概述

南京农业大学 王银泉

南京市委党校 万玉书

**摘要:** 语言焦虑对语言、尤其是外语学习会产生负影响,已经得到一致公认和相当充分的研究。本文根据欧美国对语言焦虑的研究成果介绍了在外语学习过程中外语学习焦虑造成的负影响、焦虑的测量以及相关研究成果对外语教学的启发性意义。

**关键词:** 外语学习、焦虑、测量、量表

[中图分类号] H319

[文献标识码] A

[文章编号] 1000-0429(2001)02-0122-5

### 1. 前言

焦虑(anxiety)是变态情绪之一,又称心理异常。一般认为焦虑是指个体由于预期不能达到目标或者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。心理学家从临床的观点把焦虑反应看作是带有不愉快情绪色调的正常的适应行为,把它们描述为包含对危险、威胁和需要做出特别努力但对此又无能为力的苦恼的强烈预期。在欧美国家,早在40—50年代,焦虑就是教育心理学的研究以及实践中关注的焦点,如Sarason及其同事编制的“考试焦虑”量表。到了50—60年代,关于高焦虑与学生的学习成效之关系的研究开始大量出现,如Spielberger(1966)的研究表明,20%以上的学生因为典型的高焦虑导致学习失败被迫中途辍学,而在低焦虑的学生中,因学习失败而辍学者只有6%。70年代的许多研究(Sieber, O Neil & Tobias 1977, cited in Tobias 1979)从传统的课堂教学环境到计算机辅助教学都取得了类似的研究成果,证明无论采用什么样的教学方式,焦虑对学生的学业成效

都有着显著的影响。Spielberger(1972)对考试焦虑的性质和测定作了评述并且验证了各种心理治疗对焦虑的效果。

### 2. 相关研究

#### 2.1 对外语学习焦虑的认识

进入二十世纪八十年代之后,二语习得研究取得了长足进展。许多研究都对学习中存在的情感变量(affective variables)与外语学习之间的关系有了比较一致的看法(Young 1992, Gardner 1985; Steinberg & Horwitz 1986)。焦虑被认为是最关键的心理变量之一,而语言焦虑是语言学习所特有的一种复杂的心理现象。这些研究的结果证明,外语学习焦虑的外在典型反应可以是焦虑的一般症状,如“学习者手心出汗;腹部疼痛;心跳和脉搏加快”等等。但是,外语学习焦虑的进一步反应可能通过以下一些行为表现得到显示,即“语音变调;不能正常地发出语言的语音和节奏;站起来回答问题时有‘冻僵’的感觉;忘掉才学过不久的词汇;甚至根本说不出话,只是保持沉默不语”等等(Young 1992: 164)。一些极端症状可能是“逃课;避免与老师的目光接触;不预习就来上课”

等等。焦虑学生回答问题以及参与课堂活动的自觉性很小,他们还倾向于回避比较复杂的句子结构,而比较放松的学生则会表现得跃跃欲试。因此,语言焦虑与语言课程成绩以及教师对学生成就的评定呈负相关。焦虑对于外语学习的影响还不仅仅在这些方面。在学生学业问题上也有具体的反映,比如焦虑已经被证明对听力理解有负面影响;焦虑的学生经常会抱怨课程进展太快;他们被甩在后面了;他们需要更多的时间用于自己的课程等等。在考查和考试中,外语学习焦虑的表现同样存在。

## 2.2 外语学习焦虑对学业成就的影响

但是,在外语学习中,有关研究最初并没有能够明确地证明焦虑与学习者外语学习成绩之间的关系,也就是说对于焦虑在外语学习中的作用没有明确的结论。如 Kleinmann (1977) 的研究以母语为西班牙语和阿拉伯语的英语学习者为对象,发现焦虑症状与学生口头表达复杂的语言结构(如被动句)的难易程度有关系。Young (1986) 以法语、德语和西班牙语学习者对象进行了调查,试图证明口头表达的熟练程度是否会受到焦虑的负影响,结果发现学生的口语考试(Oral Proficiency Interview)成绩与一定的焦虑测量手段有关。但是,当对语言学习产生影响的变量从焦虑和口语水平的关系中排除掉之后,采用听写测量手段检查语言能力在统计上得到控制时,焦虑测量与 OPI 成绩之间的关系不显著。

## 3. 外语学习焦虑的测量

### 3.1 外语学习课堂焦虑量表

Horwitz (1986) 把上述诸多研究中存在难以断定结论的现象归因于外语学习焦虑研究中缺少一个专门针对外语学习的可靠而有效的测量手段。Horwitz 等对外语学习焦虑症作出如下定义:一个与课堂语言学习有关的、在这门语言的学习过程中产生的显著的自我知觉、信念和情感情结 (1991: 25)。MacIntyre & Gardner

(1994: 284) 对语言焦虑的定义是:与二语语境(包括说、听和学习)有着特殊关系的紧张和畏惧感觉。为了了解学习者对外语学习过程产生的特殊身心反应的程度差异及其对外语学习的影响,根据学生的自我报告、客观实验以及一系列相关测量方法的分析整理,Horwitz 设计出了一个后来被广泛采用的外语学习焦虑测量方法——外语课堂学习焦虑量表 (Foreign Language Classroom Anxiety Scale, 即 FLCAS), 其目的是测量外语学习焦虑的广度和深度。该量表由 33 个问题组成,包括外语课堂学习焦虑的三个方面,即交际畏惧 (communication apprehension), 考试焦虑 (test anxiety) 和负评价恐惧 (fear of negative evaluation), 其中 29 个问题 (占 87%) 涉及与听、说、读、写、语言记忆以及语言处理速度相关的典型困难。使用这一量表进行多次实验后,Horwitz (1991: 39) 得出如下结论:迄今为止的实验结果表明,外语学习焦虑是可以有效且可信地进行测量的,而且它在外语学习中起着重要作用。

### 3.2 交际畏惧

根据 McCroskey (1978) 的解释,交际畏惧指的是个人对于与他人的真实或者预期交际产生的恐惧或者焦虑程度。他指出,典型交际畏惧症的行为模式是交际回避 (avoidance) 或者退缩 (withdrawal)。与没有畏惧的人相比,交际畏惧症患者在介入他人的会话以及追求社交方面显得更加勉强, Daly & Stafford (1984) 的研究都证实了这一点。McCroskey, Fayer & Richmond (1985) 研究了美国的波多黎各大学生在学习西班牙语和英语过程中的交际畏惧与自我知觉之间的关系,结果发现对自己英语能力的自我评估低的学生更容易出现较高级别的英语交际畏惧。但是在其母语西班牙语的学习过程中,这种关系并不存在。这进一步证明了焦虑症状在外语学习过程中具有显著性。Foss et al (1988) 的类似研究也得出了相似的结论:在英语作为第二语言的课堂中存在交际畏惧,它似乎成了学生掌握英语的绊脚石。

### 3.3 考试焦虑

FLCAS 三要素中的第二个组成部分是考试焦虑。Sarason(1978: 214)将其定义为:带着恐惧心理来看待考察过程中成效不充分的倾向。换言之,学生担心考不好。Culler & Holahan(1980)推测,考试焦虑可能是学生学习技能中的缺陷引发的。一些学生在考试过程中感受到焦虑,是因为他们不知道如何去组织安排考卷上的材料。值得一提的是,在外语课堂学习中,对学生的测试几乎每天都会进行,因此学生在此过程中经常感受到压力和焦虑,出错是司空见惯的现象,这很有可能对他们在考试中的表现以及提高水平构成影响。Aida(1994)认为,考试焦虑的起因是学生在过去经历了过多的失败,而回忆中只注意自己失败的经验,因此愈回忆愈痛苦,焦虑程度也随之上升,以致于他们在考试之前和过程中产生负面的、不相关的想法。存在考试焦虑的学生在课堂上的典型表现是不能全神贯注于课堂教学内容,因为他们自始至终意识到自己对考试的畏惧和焦虑,同时还为不能集中精力于课堂内容而着急,其学习效果势必受到影响。

### 3.4 负评价恐惧

FLCAS 的最后一个组成部分是负评价恐惧。Watson & Friend(1986)对此的解释是:对他人的评价有畏惧感,对负评价产生沮丧心理以及担心其他人会对自己作出负评价的预期心理。从心理学角度来看,期望是对个体自身和他人行为结果的某种预测性认识,它不仅会影响个体的行为结果,而且也可能对个体在行为过程中的焦虑产生影响。较低的期望可能会挫伤个体的自尊心和自信心,使个体为即将发生的行为的不良后果而担忧,从而在行为开始前和行为过程中产生期待性焦虑,增强个体的焦虑倾向。对自己今后成绩或成就期望过低的人,在人际交往及完成任务过程中会产生“自己不如别人”的感觉,而这种经常性的提醒会威胁个体自尊需要的满足,挫伤其自尊心和自信心,

使其在活动开始前就产生比较明显的焦虑。研究表明,过于关注他人对自己的看法的人,其行为方式倾向于使可能出现的不利评价因素降低到最低程度,比如说有意识地回避或者提早离开。与他人交往时,他们通常不会首先挑起话题,或者是沉默寡言,能够不插话就尽量不插,典型的表现是微笑,有礼貌地点头,只是听他人讲话,或者不时地以“啊”、“嗯”等词汇作出反应。

### 3.5 实验报告结果

Horwitz(1986)在研究中对上述三要素给外语学习产生的负影响作了分析。在实验报告中,Horwitz的结论是:FLCAS与交际畏惧的相关系数为.28( $p = .063, n = 44$ )。与考试焦虑的相关系数为.53( $p < .01, n = 60$ ),与负评价的相关系数为.36( $p < .01, n = 56$ )。FLCAS和最终成绩(final grades)也具有相关性:在两个西班牙语初学者班级中, $r = -.49$ ( $p < .01, n = 35$ ),而在两个法语初学者班级中, $r = -.54$ ( $p < .01, n = 32$ )。FLCAS程度越高,最终成绩越低。Price(1991)在其实验报告中也对FLCAS和外语学习的成绩之间的关系得出了类似的结论:106位第二学期法语学习者的FLCAS得分与考试焦虑及当众表达呈正相关,分别为 $r = .58$ ( $p < .001$ )和 $r = .43$ ( $p < .001$ )。FLCAS程度与最终成绩、期末考试成绩和口试成绩则呈负相关,分别为 $r = -.22$ ( $p < .05$ ); $r = -.29$ ( $p < .01$ )和 $r = -.27$ ( $p < .05$ )。除了Horwitz的外语学习焦虑量表之外,Gardner(1985)设计出了“法语课堂焦虑量表”(French Class Anxiety Scale),这是他设计的“态度和动机测试”(Attitudes and Motivation Test Battery)的一个组成部分。这一量表证实了“学生自我报告在语言课堂上感受的窘迫和焦虑感的程度”(MacIntyre & Gardner 1991)。Gardner使用这一量表进行的多次实验证明了它很可靠,而且研究结果证明了学生在这一量表上的得分与他们的课程成绩有着显著的、一致的相关性。Ely(1986)对一年

级西班牙语学生的调查证实了外语熟练程度与外语学习情感变量之间的关系,这些情感变量包括语言课堂上是否大胆、课堂交际以及课堂不适等。参照 Gardner 的量表, Ely 设计出了“语言课堂不适量表”,主要调查学生在课堂上说外语时的焦虑、自我意识或者尴尬的程度。Ely 在调查中发现,语言课上学生是否大胆,即是否敢使用外语进行表达,是学生是否积极参与课堂活动的一个主要指标,而这一指标能够说明学生外语熟练程度的高低。

#### 4. 焦虑研究对外语教学的启示

上述研究证明:焦虑对语言学习者的成绩产生负面影响。简言之,外语学习焦虑是对学习者的外语和二语习得产生显著影响的一个因素。在语言学习课堂里,焦虑程度的增加会产生诸多负影响。Young (1992) 与 Krashen、Omaggio Hadley 等专家就外语学习焦虑进行过访谈,Krashen 认为,语言习得在焦虑为零的情况下似乎最有成效。他指出,为了掌握一门语言,学习者应该假设自己会取得成功。Omaggio Hadley 强调指出,为了使外语学习获得成功,教师必然会使学生操练大量技能并且不断对学生加以测试,但是如果在操练和测试过程中教师的行为诱发学生产生焦虑,或者说在课堂上交就了“焦虑诱导情境”,那不但是不可取的,而且会适得其反。教师的作用应该在于把学生的焦虑降低到最低程度。在外语学习的听说读写四要素中,一般认为说最能诱发焦虑。但是对许多学生来说,阅读、写作甚至词汇记忆和恢复都有可能诱发焦虑。又如,Omaggio Hadley 认为,在课堂教学中,学生回答问题时,老师的反应如果不是简单的对与错,或者说不是只有一个简单的是与否的评估,那么学生产生焦虑的可能性就会大为减小。反之,在学生进行口头表达时,如果他们知道自己的口头实践会得到与考试一样的评估,那么他们的焦虑程度就会上升。此外,Horwitz (1986) 认为,外语学习焦虑不仅仅存在于学习者中间,研究表明非母语的外语教师在使用目的语的时候也有

可能会感受焦虑,而目的语焦虑程度的高低与教师在课堂里授课时使用目的语还是本族语成正比,焦虑程度越高使用目的语的可能性就越小,反之亦然,因为外语学习焦虑可以对教师有效地使用目的语与学生沟通以及进行示范起到抑制作用。教师在使用外语时感受焦虑的原因可能是对母语程度的熟练的过分追求。Krashen 也认为(见 Young 1992),以问答为代表的语言教学传统模式对于教师来说也十分容易诱发焦虑。

#### 参考文献

- Aida, Y. 1994. Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope's construct of foreign language anxiety: The case of students of Japanese [ J ]. *The Modern Language Journal* 78: 155-68.
- Chastain, K. 1975. Affective and ability factors in second language acquisition [ J ]. *Language Learning* 25: 153-61.
- Culler, R. & C. Holahan. 1980. Test anxiety and academic performance: The effects of study related behaviors [ J ]. *Journal of Educational Psychology* 72: 16-20.
- Daly, J. & L. Stafford. 1984. Correlates and consequences of social communicative anxiety [ A ]. In J. Daly and J. McCroskey (eds.). *Avoiding Communication: Shyness, Reticence and Communication Apprehension* [ C ]. Beverly Hills, CA: Sage. Pp. 125-43.
- Ely, C. 1986. An analysis of discomfort, risk-taking, sociability and motivation in the L2 classroom [ J ]. *Language Learning* 36: 1-25.
- Foss, K. & A. Reitzel. 1988. A relational model for managing second language anxiety [ J ]. *TESOL Quarterly* 22: 437-54.
- Gardner, R. 1985. *Social Psychology and Second Language Learning: The role of attitude and motivation* [ M ]. London: Edward Arnold.
- Horwitz, E. 1986. Preliminary evidence for the reliability and validity of a foreign language anxiety scale [ J ]. *TESOL Quarterly* 20: 559-64.
- Horwitz, E., M. Horwitz & J. Cope. 1991. Foreign language classroom anxiety [ A ]. In E. Horwitz & D. Young (eds.). *Language Anxiety: From theory and research to classroom implications* [ C ]. Englewood Cliffs NJ: Prentice Hall. Pp. 27-39.
- Kleinmann, H. 1977. Avoidance behavior in adult second language acquisition [ J ]. *Language Learning* 27: 93-107.

- MacIntyre, P. & R. Gardner. 1991. Language anxiety: Its relationship to other anxieties and to processing in native and second language [ J ]. *Language Learning* 41: 513-34.
- MacIntyre, P. & R. Gardner. 1994. The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language [ J ]. *Language Learning* 44: 283-305.
- McCroskey, J. 1978. Validity of the PRCA as an index of oral communication apprehension [ J ]. *Communication Monograph* 45: 192-203.
- McCroskey, J., J. Fayer & V. Richmond. 1985. Don't speak to me in English: Communication apprehension in Puerto Rico [ J ]. *Communication Quarterly* 33: 185-92.
- Price, M. 1991. The subjective experience of foreign language anxiety: Interviews with high anxious students [ A ]. In E. Horwitz & D. Young (eds.). *Language Anxiety: From theory and research to classroom implications* [ C ]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Pp. 101-8.
- Sarason, I. 1978. The test anxiety scale: Concept and research [ A ]. In C. Spielberger & I. Sarason (eds.). *Series in Clinical and Community Psychology* [ M ]. Washington: Hemisphere Publishing Corporation. Pp. 193-216.
- Spielberger, D. 1966. *Anxiety and Behavior* [ M ]. New York: Academic Press.
- Spielberger, D. 1972. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* [ M ]. New York: Academic Press.
- Steinberg, F. & E. Horwitz. 1986. The effect of induced anxiety on the denotative and interpretative content of second language speech [ J ]. *TESOL Quarterly* 20: 131-36.
- Tobias S. 1979. Anxiety research in educational psychology [ J ]. *Journal of Educational Psychology* 71: 573-82.
- Watson, D. & R. Friend. 1986. Measurement of social evaluative anxiety [ J ]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 43: 384-95.
- Young, D. 1986. The relationship between anxiety and foreign language oral proficiency ratings [ J ]. *Foreign Language Annals* 19: 439-45.
- Young, D. 1991. Creating a low anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? [ J ]. *The Modern Language Journal* 75: 426-39.
- Young, D. 1992. Language anxiety from the foreign language specialists' perspective: Interviews with Krashen, Omaggio Hadley, Terrell, and Rardin [ J ]. *Foreign Language Annals* 25: 157-72.

收稿日期: 2000—7—3;

本刊修订稿, 2000—10—25

通讯地址: 210095 南京农业大学英语系 王银泉

210001 南京市市委党校 万玉书

## 北京—桂林国际外语教学研讨会征集论文通知

由北京航空航天大学外国语言研究所和外语系、广西师范大学国际文化教育学院以及美国北衣阿华大学英语系和现代语言系联合主办的北京—桂林国际外语教学研讨会将于 2001 年 10 月 9 日至 10 月 15 日先后在北京航空航天大学和广西师范大学召开。

研讨会的主题是外语教学改革的理论与实践。具体内容涉及语言学和外语教学、外语教学与文化、第二语言习得、教学方法、多媒体应用、课外活动、测试、教材编写等。研讨会特别欢迎以实验研究为基础的论文。

凡愿参加会议者, 请于 2001 年 5 月 31 日(以当地邮戳为准)以前提交 600 字左右的英文论文摘要。研讨会将成立中美联合审查组, 负责审核提交的论文摘要。通过审核者将在 7 月份收到正式的会议邀请函。研讨会结束之后, 论文联合审查组将对宣读过的论文进行审核, 决定全文或摘要收入正式出版的论文集。

本次会议的工作语言为英语。

论文摘要请寄 100083 北京航空航天大学外语系教务科朱燕东。