

DOI: 10.13718/j.cnki.xdzk.2021.01.003

新冠肺炎疫情复课期间中学生 英语学习焦虑的大样本调查

应 斌¹, 耿毅博², 林 杰², 李 琦³

1. 西南大学附属中学, 重庆 400700; 2. 西南大学心理学部心理健康教育研究中心, 重庆 400715;
3. 江西省南昌市教研室, 南昌 330000

摘要: 新冠肺炎疫情的暴发对中学生已有的学习心理状态会产生影响。基于此, 有必要对疫情复课期间中学生英语学习焦虑情况进行大样本调查。采用《英语课堂焦虑量表》调查新冠肺炎疫情复课期间 21 370 名中学生, 结果发现: ① 中学生英语学习焦虑情况呈正态分布趋势, 且在性别、家庭居住地和是否为独生子女方面差异有统计学意义; ② 中学生在英语学习心理(主观英语学业成绩、学习适应性、英语学习效能感、英语学习投入)上的状态会显著影响其英语学习焦虑程度; ③ 父母的不同状态同样会对中学生英语学习焦虑产生影响; ④ 中学生在不同的年级阶段有着不同程度的英语学习焦虑。根据调查结果, 复课后, 可以通过中学生个体、父母和教师 3 个层面着手降低中学生英语学习焦虑水平。

关键词: 新冠肺炎疫情; 中学生; 英语学习焦虑

中图分类号: G441

文献标志码: A

文章编号: 1673-9868(2021)01-0022-09

焦虑作为影响中学生语言学习的个体情感因素, 越来越受到研究者的重视。Horwitz^[1]将英语学习焦虑定义为, 个体在学习英语过程中, 对英语学习的内在看法、感觉与学习行为构成的一种特殊的心理状态。Macintyre 等^[2]认为英语学习焦虑是指学习者个体在学习过程中产生的紧张感和畏惧感。国内学者王银泉等^[3]提出, 英语学习焦虑是学习者在没有足够掌握语言能力的情况下实际运用而体验的一种怀疑和害怕。也就是说, 在英语学习的过程中, 学生会由于语言的掌握不足、学业成绩较低等因素产生紧张感、畏惧感等负性情绪。而这种消极的情感体验又会降低中学生的学习效能感和自信心^[4], 从而影响其英语的学习。因此, 对中学生英语学习焦虑的了解是中学英语教师、教育研究者等必须面对的问题。

已有众多研究者针对中学生的英语学习焦虑情况展开调查。赵亮亮^[5]调查了农村中学的 262 名初三学生, 结果显示, 他们普遍存在英语学习焦虑情绪, 程度处于中等水平, 其中考试焦虑程度最高。冯东茜^[6]对 102 名高一学生采取问卷调查和访谈法进行调查, 结果表明他们普遍存在较高级别的英语学习焦虑情绪, 并且焦虑感越高, 学业成绩越低。莫蓝欣^[7]调查了高二年级 220 名学困生, 发现他们由于自身性格、教师专业能力等原因, 而导致在英语学习过程中出现较高的焦虑。王峥^[8]对高中 3 个年级共 506 名学生展开调查, 结果发现性别、年级、学校、生源地等因素都会对高中生的英语学习焦虑产生影响。以上调查反映了平

收稿日期: 2020-12-16

基金项目: 重庆市教委 2020 年度教育综合改革研究重点课题项目(20JGZ01)。

作者简介: 应 斌, 中学一级教师, 主要从事中学生英语学习心理研究。

时中学生英语学习的焦虑水平和现状特点,而自然灾害、重大公共安全事件等突发事件之下,学生的学习焦虑也会受到影响。杜军等^[9]调查了经历过汶川地震的668名高中生,结果发现他们的英语学习焦虑得分高于其他研究者在高中生群体中测量的分数。

2020年初,新冠肺炎疫情在全世界暴发。此次疫情不仅对人们的生活、工作产生了严重的影响,也给中学生造成了巨大的心理压力。处于青春期的中学生,其身心发展尚处于不平衡状态,容易受到外界环境因素的干扰,从而影响自身的学习和成长。本次调查中,学生在疫情隔离期,每天坚持学习英语时长在1h以内的占总调查人数的33.3%,学习时长在1~2h的占56.3%,学习时长超过3h的占10.4%。自我评估英语学习效率高、状态好的学生占总调查人数的10.4%,效率和状态均一般的学生占68.5%,效率低、状态差的学生占21.1%。可见大部分中学生花了时间学习英语却自认为英语学习效率和状态不高。疫情隔离期间,中学生以不同于传统班级课堂授课的网络教学模式在家中学习,这种在线学习的方式可能给学生带来不同的学习状态和学业成绩,从而导致部分学生在复课后产生学习焦虑。为了解复课后中学生的英语学习焦虑状况,我们进行了此次调查,希望对复课后的中学英语教学提供帮助,从而提升中学生英语学习能力。

1 研究方法

1.1 研究对象

本研究采取网上填写问卷的形式,对吉林、北京、山东、湖南、湖北、海南、贵州、江苏、四川、浙江、河南、安徽、广东、广西、云南、重庆、江西、西藏等18个省(市、自治区)的21370名中学生展开调查。被试年龄在12~21岁之间,平均年龄为 15.42 ± 1.60 岁,具体信息如表1所示。

表1 被试具体信息

	性 别		年 级						家庭居住地	
	男	女	初一	初二	初三	高一	高二	高三	乡镇	城市
人数 N	9 613	11 757	3 378	2 945	1 927	6 477	5 315	1 328	10 865	10 505
比例/%	44.98	55.02	15.81	13.78	9.02	30.31	24.87	6.21	50.84	49.16

1.2 研究工具

采用 Horwitz 编制,王才康翻译的《英语课堂焦虑量表》^[10]进行分析。量表共33题,分为4个维度:① 担心,是指对英语学习总体上的担心,内容涉及对英语学不好、英语考试不及格以及英语水平不如别人等的担心;② 紧张不安,主要是指因为害怕上英语课而导致紧张不安等情绪性反应;③ 害怕说英语,是指说英语时的自信心缺乏,不敢说英语;④ 害怕课堂提问,是指害怕在课堂上被老师点名、害怕在课堂上用英语回答问题。量表采取5点计分,“非常不符合”计1分,“非常符合”计5分,其中第11,18,24,28,32题为反向计分。本研究采用总平均分为最终得分,得分越高,表明学生的英语学习焦虑程度越高。本研究中该量表的内部一致性 α 系数为0.953。

1.3 数据处理

采用 SPSS 25.0 统计软件对收集到的数据进行整理和分析,包括描述统计、独立样本 t 检验、单因素方差分析等。

2 结果分析与讨论

2.1 中学生英语学习焦虑的总体情况

对中学生英语学习焦虑情况进行分析,结果如图1所示,中学生英语学习焦虑情况基本呈正态分布趋势,表明大部分中学生对英语学习存在中等程度及以上的焦虑情绪。

2.2 中学生英语学习焦虑在人口统计学变量上的差异

对调查的中学生在性别、家庭居住地、是否为独生子女 3 个方面进行独立样本 t 检验, 结果如表 2 所示. 女生在英语学习焦虑的总水平以及担心、害怕说英语和害怕课堂提问 3 个维度上的得分显著高于男生, 仅在紧张不安的维度上得分低于男生. 与居住在城市的中学生相比, 家庭居住在乡镇的中学生在英语学习焦虑的总水平和各维度上明显更高. 作为非独

生子女的中学生, 他们在英语学习焦虑的总水平及各维度上的得分均显著高于独生子女的中学生.

表 2 中学生英语学习焦虑在人口统计学变量上的差异($M \pm SD$)

	性 别		t	家庭居住地		t	是否为独生子女		t
	男	女		乡镇	城市		是	否	
	($N=9\ 613$)	($N=11\ 757$)		($N=10\ 865$)	($N=10\ 505$)		($N=5\ 563$)	($N=15\ 807$)	
英语学习焦虑	2.92±0.76	2.96±0.74	-4.54***	3.06±0.70	2.82±0.77	23.72***	2.78±0.79	3±0.72	-18.54***
担心	2.96±0.82	3.03±0.82	-6.79***	3.11±0.79	2.89±0.85	19.93***	2.83±0.87	3.06±0.8	-17.35***
紧张不安	2.72±0.83	2.62±0.79	8.5***	2.78±0.77	2.55±0.83	21.34***	2.51±0.84	2.72±0.79	-16.12***
害怕说英语	3.05±0.65	3.13±0.65	-8.21***	3.19±0.62	2.99±0.67	21.86***	2.96±0.69	3.14±0.64	-17.22***
害怕课堂提问	2.97±0.99	3.13±0.96	-11.82***	3.21±0.92	2.90±1.00	24.08***	2.86±1.02	3.13±0.95	-17.67***

注: * 表示 $p < 0.05$, ** 表示 $p < 0.01$, *** 表示 $p < 0.001$, 下同.

2.3 中学生英语学习焦虑在个体英语学习心理上的差异

对中学生不同英语学习心理水平进行分析, 结果由表 3 可知, 中学生的主观英语学业成绩越优秀, 学习适应性越强, 英语学习效能感越高, 英语学习投入越多, 他们的英语学习焦虑得分就越低.

表 3 中学生英语学习焦虑在个体英语学习心理上的差异

变量	程度	平均数±标准差	F
主观英语学业成绩	优秀	1.98±0.77	2 054.20***
	良好	2.46±0.66	
	中等	2.94±0.62	
	较差	3.28±0.58	
	差	3.55±0.72	
学习适应性	非常差	3.78±0.78	1 926.38***
	比较差	3.45±0.61	
	一般	2.99±0.63	
	比较好	2.26±0.68	
	非常好	1.83±0.71	
英语学习效能感	非常低	3.95±0.70	2 704.58***
	比较低	3.43±0.73	
	一般	3.01±0.57	
	比较高	2.19±0.68	
	非常高	1.58±0.45	

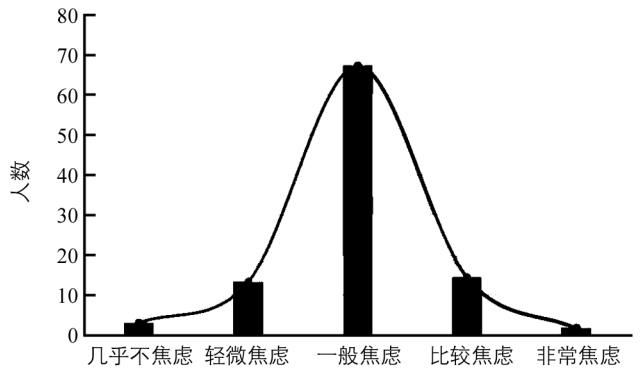


图 1 中学生英语焦虑情况分布图

续表 3

变量	程度	平均数±标准差	F
英语学习投入	非常少	3.47±1.04	1 136.64***
	比较少	3.45±0.68	
	一般	2.97±0.62	
	比较多	2.31±0.74	
	非常多	2.08±1.00	

2.4 中学生英语学习焦虑在父母不同状态上的差异

对中学生父母不同文化程度、重视程度、辅导频率和亲子沟通状况进行分析,结果由表4可知,当父母的文化程度越高,越重视子女的学习,越愿意经常辅导子女的学习,亲子沟通状况越好时,中学生存在中等程度及以上焦虑情绪的人数越少。

表4 在父母不同状态下,中学生英语学习焦虑情绪程度在中等及以上学生占比情况

父亲文化程度	小学及以下	初中	高中或中专	本科或大专	研究生及以上
	92.06%	87.51%	82.04%	72.21%	70.36%
母亲文化程度	小学及以下	初中	高中或中专	本科或大专	研究生及以上
	91.10%	86.64%	81.30%	70.44%	67.75%
父母重视程度	完全不重视	比较不重视	一般	比较重视	十分重视
	88.28%	90.30%	90.46%	82.36%	66.91%
父母辅导频率	从不辅导	偶尔辅导	有时辅导	经常辅导	每天辅导
	86.25%	86.02%	81.80%	67.93%	58.51%
亲子沟通状况	非常差	比较差	一般	比较好	非常好
	89.91%	91.34%	88.25%	65.02%	36.88%

2.5 中学生英语学习焦虑在学校年段和年级上的差异

对初中生和高中生在英语学习焦虑总水平以及其各子维度上进行独立样本 t 检验,结果由表5可知,除了在担心维度上初高中无显著差异,高中生在英语学习焦虑上的总分以及其他3个维度上的得分均显著高于初中生。

表5 中学生英语学习焦虑在初中、高中整体上的差异($M \pm SD$)

	最小值	最大值	初中(N=8 250)	高中(N=13 120)	t
英语学习焦虑	1	4.97	2.91±0.78	2.96±0.72	-5.29***
担心	1	5	3.01±0.85	2.99±0.8	1.35
紧张不安	1	5	2.6±0.84	2.7±0.78	-8.81***
害怕说英语	1	5	3.06±0.68	3.11±0.64	-5.05***
害怕课堂提问	1	5	2.99±1.03	3.1±0.94	-7.94***

随后,以年级为自变量,英语学习焦虑及其维度为因变量进行单因素方差分析,结果如表6所示。在初中和高中各年级,中学生英语学习焦虑的总水平和各维度差异均有统计学意义。在初中阶段,随着年级的上升,初中生英语学习焦虑的总得分和各维度得分均明显增加。在高中阶段,除了担心维度上的得分随着年级的上升而持续降低,高中生在英语学习焦虑的总得分和其他3个维度上的得分均是先下降后上升的趋势。

为了进一步明确不同年级的中学生在英语学习焦虑上的差异情况,随后采取多重比较检验,对英语学习焦虑及各维度在不同年级上的差异进行比较。结果发现,在初中阶段,初一年级学生的英语学习焦

虑总水平以及各子维度均显著低于其他两个年级,除了初三年级在害怕课堂提问维度上的得分显著高于初二年级外,初二和初三年级的学生在其他方面无显著差异.在高中阶段,英语学习焦虑总水平、紧张不安和害怕说英语维度上,高一年级学生的得分显著高于高二年级;在担心和害怕课堂提问维度上,高一年级学生的得分均显著高于高二和高三年级;在紧张不安和害怕说英语维度上,高三年级学生的得分显著高于高二年级.

表 6 中学生英语学习焦虑在年级上的差异($M \pm SD$)

	初 中			F	高 中			F
	初一 (N=3 378)	初二 (N=2 945)	初三 (N=1 927)		高一 (N=6 477)	高二 (N=5 315)	高三 (N=1 328)	
英语学习焦虑	2.83±0.8	2.94±0.77	2.99±0.76	29.70***	2.99±0.73	2.93±0.71	2.96±0.7	9.78***
担心	2.96±0.87	3.03±0.84	3.06±0.83	10.45***	3.03±0.81	2.96±0.8	2.95±0.78	15.83***
紧张不安	2.48±0.84	2.68±0.85	2.69±0.82	58.57***	2.72±0.8	2.68±0.77	2.75±0.76	4.95**
害怕说英语	3.02±0.68	3.08±0.66	3.12±0.68	15.35***	3.12±0.65	3.09±0.63	3.14±0.6	4.68**
害怕课堂提问	2.9±1.05	3.01±1.01	3.13±1.01	30.36***	3.15±0.94	3.05±0.93	3.07±0.91	15.00***

3 讨 论

3.1 大部分中学生存在中等程度及以上的英语学习焦虑情况,且在性别、家庭居住地和是否为独生子女方面差异有统计学意义

中学生英语学习焦虑情况在总体上呈正态分布趋势,大部分学生存在中等程度及以上的焦虑情绪.这与前人的研究结果一致^[11-12].虽然本研究中英语学习焦虑的平均分为 97.04 ± 24.63 ,高于罗来月^[13]、万昭霞^[14]研究中的焦虑得分,但是两者之间差异是否有统计学意义无法得知.因此,不能判断新冠肺炎疫情是否对中学生英语学习焦虑产生较为严重的影响.

在性别方面,女生对英语学习产生的焦虑水平显著高于男生.该结果与前人研究结果有一致^[15],也有不同^[16-18].从上述结果中看,女生更担心自己的英语学业成绩,缺乏英语口语方面的自信,同时害怕课堂上被老师提问,但她们并不会因为上英语课而紧张不安.这可能是因为在心理状态上比男生更加成熟,她们能够较早地认识到学习英语的重要性,所以希望自己学好英语的想法比较强烈,从而增加了自身的焦虑水平.不同的原因可能如下:①被试者和被试群体的差异,本研究中 21 370 名被试者来自 18 个省(市),涵盖整个中学阶段 6 个年级;②本次调查处在特殊阶段,女生可能对于环境的变化更加敏感,从而导致自身焦虑水平提高.

家庭居住地为乡镇以及非独生子女的中学生,他们在英语学习焦虑上有着类似的表现,都有着较高水平的焦虑情绪,担心自己学不好英语,英语课堂中表现得比较紧张,面对英语老师的提问都比较害怕,而且不敢张嘴说英语.前者的结果与前人一致,后者则不同^[8].家庭居住地方面的差异显示了不同地区教育资源和教育水平对中学生英语学习的影响,乡镇中的中学生英语水平较差^[5],但中考、高考等选拔性考试却有统一的标准,这意味着乡镇中的学生在英语课程的学习中要付出比城市里的中学生更多的努力,导致他们产生更严重的焦虑情绪.

独生子女方面的差异,反映了同辈比较和他人评价对中学生心理状态的作用.可能是由于父母或家庭中其他成员会将他们放在一起进行比较,如果某一方的英语学业成绩较差,就会受到说教甚至指责,从而导致较大的心理压力,产生较高的焦虑水平.本研究与前人研究结果不一致的原因可能如下:①同性别差异一样,存在被试量和被试群体方面的差异;②新冠肺炎疫情的出现促使父母和子女每天待在家里不能外出,父母就有更多的时间和机会对非独生子女的中学生做出比较和评价;同时,由于隔离期间线上教学的原因,学生的自主学习性受到考验,相比较来说,独生子女的学习投入更高,学习动机更强烈^[19],他们可能对英语知识的掌握更好,因此,身为独生子女的中学生英语学习焦虑得分更低.

3.2 中学生英语学习心理对其英语学习焦虑的影响

本研究结果表明,中学生的主观英语学业成绩、学习适应性、英语学习效能感和英语学习投入能够显著影响他们的英语学习焦虑。除了主观英语学业成绩外,其他结果与前人研究一致^[20-22]。即中学生主观上认为自己英语学业成绩较为优秀,对于新知识的学习和环境的变化能够尽快适应,相信自己有足够的力量学好英语学科,在英语的学习中投入较多的精力,那么他们英语学习焦虑上的得分就越低。

在主观英语学业成绩方面,主观英语学业成绩较差的学生会更加急迫地想要提升自己的学业成绩,所以其焦虑情绪一直得不到缓解,而焦虑程度越高,他就会更加担心自己不能在英语学科中取得令自己满意的成绩,从而降低自己在学习英语课程中的自信心,导致自己主观感知到的英语学业成绩下降。这种恶性循环对中学生的英语学习具有负面影响。

在学习适应性方面,由于此次新冠肺炎疫情的影响,全国范围都开展了网上授课的方式,对于学习适应性较强的学生来说,他们能够在这种情形中像正常在校学习那样进行英语学习,提升自身英语能力,所以复课后较少出现焦虑情绪。而对于学习适应性比较弱的中学生而言,他们的学业成绩与之呈正相关^[23],较差的学习适应性会降低中学生的英语学业成绩,从而导致他们在复课后产生较高度度的焦虑情绪。

英语学习效能感是指学生对自己在学习英语课程知识时表现出的自信程度^[24],中学生的英语学习效能感越高,说明他越相信自己的学习能力,认为自己可以很好地完成学科任务。因此,对于英语学习效能感较高的中学生来说,即使有着疫情的干扰和上课模式的改变,他们依然对自己的英语很有信心,所以不会存在较为严重的焦虑情绪。

在英语学习投入方面,中学生在英语学科的学习中投入较多的时间、精力、情感等,就更可能取得较好的英语学业成绩^[25],其学习自信心和效能感得以提升,不容易产生焦虑情绪。反之,对英语学习投入较少中学生,其学业成绩较差,会产生较大的心理压力,因此,不可避免地在英语学习课程中出现较高度度的焦虑。

3.3 父母对中学生英语学习焦虑的影响

有研究表明,父母对子女英语学习的态度、父母的文化水平能够显著影响中学生英语学习焦虑情况^[26-27]。本研究得出类似的结论,父母的文化程度、对子女英语学习的重视程度、是否辅导子女学习以及和子女间的沟通状况都影响了中学生英语学习焦虑情绪的程度和水平。新冠肺炎疫情增加了中学生与父母间相处的时间,对于重视子女学习的父母来说,他们会在此期间与子女进行较多有关学习的交流,并辅导他们的英语学习,从而有效地降低了英语学习焦虑水平。

中学生父母的文化程度越高,他们就越了解心理状态和情绪对学生学业的巨大影响,他们就会重视孩子的学习状态,以便采取适当的方式降低子女在英语学习上的焦虑情绪。另外,父母越重视子女的英语学习情况,就越有可能在他们英语学习的过程中提供更多的支持和帮助,缓解他们的焦虑情绪。同时,父母经常辅导子女学习英语也体现了他们对子女英语学习的重视程度,父母在辅导过程中,能够及时解决子女遇到的学科问题和困难,从而减缓子女的焦虑情绪。此外,中学生与父母的积极沟通交流可以使学生在遇到学习问题时及时获得父母的帮助。良好的亲子沟通情况可以使学生在英语学习的过程中获得父母的支持。父母的安慰和鼓励能够降低焦虑,并给予中学生学习的信心。

3.4 学段和年级对中学生英语学习焦虑的影响

在年级差异方面,高中生整体上呈现出比初中生更为严重的英语学习焦虑情况,但在不同学段有着不同的特点。在初中阶段,初一年级的学生焦虑程度最轻,随着年级的升高,中学生学习英语的焦虑情绪程度持续增强,该结果与以往研究一致^[18-28]。而高中阶段,学生在学习英语过程中表现出的焦虑情绪呈先降低后上升的趋势,即高二年级学生的焦虑情况较轻。这与以往研究是有差异的。王峥^[8]发现,高三学生的英语学习焦虑水平显著高于高一和高二年级,且高一年级学生的焦虑情况最轻。

以上结果反映出学生不同年级有着不一样的心理状态,承受着不同程度的心理压力。①在初中阶段,随着年级的升高,初中生在英语学习课程时显得更加焦虑。可能是由于初中阶段学习的知识越来越多

也越来越复杂,同时面临中考的压力,如果中考成绩不够优秀,就很难进入重点高中,那么想在高考中取得好的成绩就更加吃力。②在高中阶段,高中生英语学习焦虑情况呈先降后升的趋势。其原因可能是刚进入高一年级,学生还未完全适应初高中生的角色转变。而且,学生在适应角色转变的同时,还要去克服高中英语学习难度陡增的心理不适状态,寻找解决方法。因此,高一年级学生有着较强的英语学习焦虑。进入高二年级后,学生已经完成角色转变。同时,他们也适应了高中英语学习,进入了学习平稳期。此阶段学生的英语学习焦虑水平较高一时有所降低。然而,学生进入高三年级后,升学压力越来越大,导致他们的英语学习焦虑程度高于高二年级。

4 教学建议

4.1 中学生要保持良好的英语学习心理状态

英语学习焦虑情绪的出现是学生在学习英语学科过程中不可避免的,而中学生作为学习的主体,他们的心理状态会显著影响自身的学习效率和学业成绩。因此,中学生要保持良好的英语学习心理状态以避免焦虑情绪的增多。

首先,多方面评价自身的英语主观学业成绩。考试分数不是衡量自身英语主观学业成绩的唯一标准。中学英语已经从“知识本位”走向“素养立身”。英语学科核心素养包括语言能力、思维品质、文化意识和学习能力,指向学生的必备品格和关键能力。衡量自身英语学习水平应该着眼于语言能力的提高、思维品质的发展、文化意识的加强以及学习能力的提升。中学生应该关注英语学习过程不同环节中的获得感,不能只局限于考试分数,而应延伸至家庭作业的完成、课堂活动的参与度等各个方面,从而全方位了解自己,加强对自我的认知,从多角度做出客观评价,提高自身主观英语学业成绩。

其次,增加自身对英语学习的投入。中学生对英语学科的投入越多,他们就能从中获得较多的积极体验^[25],从而认识到英语学习的重要性并体会到学习英语的乐趣。同时,在英语学习中较多的情感和行动投入,能够帮助中学生提升自己的英语学业水平^[25],从而减少焦虑情绪的出现。

最后,提高自身的英语学习效能感。英语学习效能感被认为是对中学生英语学业成绩有着最大作用的积极因素^[29]。中学生提高自身英语学习效能感最好的方法就是体验成功。体验成功不只是聚焦于应试能力的提升,而是指中学生在英语课堂的师生互动和课后的自主学习中能够完成从简单到复杂,从低级到高级的各种英语学习活动和任务。在成功和进步中体会到英语学习的乐趣,提升自己的学习效能感。

4.2 父母积极参与到中学生的英语学习中去

父母在子女成长过程中扮演着重要的角色,是教师所无法替代的。因此,有必要让父母积极参与到中学生的英语学习中,并发挥其应有的作用。

一方面,教师可以通过线上家校交流会、微信推文等方式,让父母知晓良好的亲子沟通,以经常辅导子女作业为主的参与形式可以有效缓解中学生的英语学习焦虑情绪,让他们明确自身对子女学习和成长的重要性,从而提高家长的参与意识和重视程度,提升家长的行动能力。在参与意识和重视程度双项提高的前提下,学生家长会更加配合学校和老师的教学工作。因此,复课后要进一步加强家校合作力度,形成教育合力,降低青少年心中的负面情绪。

另一方面,有能力辅导孩子英语学习的父母应该主动与子女沟通,和子女一起分析英语学习过程中遇到的问题,指导解决学习问题,提供智力支持;没有能力辅导孩子英语学习的父母应该加强与教师的沟通,了解子女的学习情况,体现对其学习方面的关心,提供精神支持。

4.3 教师要了解中学生的个体差异和心理发展水平

教师是专业的教育工作者,他们需要了解中学生的心理状态和特点,因材施教。因此,教师提升自己的专业能力不仅涵盖教育教学能力,还要包括对中学生面临的各种问题、难题的解决能力,这样才能在教学面对青少年身上出现的问题不至于束手无策。

首先,教师要了解自己的学生。教师可以通过与父母沟通或与学生私下交流等形式,了解他们的家庭

情况。复课后可以进行一次紧扣网课授课内容的摸底考试,以此掌握学生在疫情期间的真实英语学习情况。根据收集的学生信息,对学生的英语学习状态做出合理评价。教师可以为每个学生建立“英语学习档案”,这样可以做到心中有数。针对不同的学生,结合他的“英语学习档案”,采取适当的方法帮助该学生降低焦虑情绪。一方面,对于摸底考试中表现不如意的学生,教师可以采取一对一的学业辅导和心理疏导。另一方面,教师应该根据摸底考试的成绩,调整复课后的教学安排,在对网课学习查漏补缺的前提下进行新课教学。同时,教师可以引导学生立足自身实际,制定阶梯式英语学习目标,细化各阶段英语学习方案,帮助学生打牢基础,降低焦虑程度,促进学业成绩的提升。

在面对不同年级的中学生,教师要运用符合该阶段学生心理状态的教学方案帮助中学生减轻负面情绪。例如,初一年级学生的英语学习焦虑情绪并不严重,教师通过多样化的英语学习手段保持或增加初一学生的学习适应性、英语学习投入、英语学习效能感等。在此阶段,不要过分关注知识点和语法的机械性操练,而是要根据初一年级学生的身心特点,将原本枯燥的知识点和语法融入同伴对话、角色扮演等活动中,让学生在玩中学、学中用,使其在初二、初三的时候不至于产生对英语的畏难情绪,尽量降低他们在高年级时产生更严重焦虑情绪的可能性。高一年级的学生在英语学习焦虑上的表现比较差,教师要在高一学生的初高中衔接方面下功夫,包括知识、习惯、方法、心理等方面的衔接。高一英语教学要加强对初中英语知识的复习,适当降低高一学年的教学难度,切勿用教高三学生的方法来教高一学生,一定要讲究“循序渐进”,帮助学生顺利度过初高中的磨合期和转变期。

参考文献:

- [1] HORWITZ E K. Preliminary Evidence for the Reliability and Validity of a Foreign Language Anxiety Scale [J]. TESOL Quarterly, 1986, 20(3): 559-562.
- [2] MACINTYRE P D, GARDNER R C. The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language [J]. Language Learning, 1994, 44(2): 283-305.
- [3] 王银泉, 万玉书. 外语学习焦虑及其对外语学习的影响——国外相关研究概述 [J]. 外语教学与研究, 2001, 33(2): 122-126.
- [4] 田 蕾. 英语学习焦虑的成因及其应对策略研究 [J]. 中国校外教育, 2019(21): 95-96.
- [5] 赵亮亮. 农村初中生英语学习焦虑现状及其缓解对策研究——以松原市八所农村中学为例 [D]. 延边: 延边大学, 2019.
- [6] 冯东茜. 西部农村地区高一新生英语学习焦虑的影响因素及应对措施 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2017.
- [7] 莫蓝欣. 普通高中英语学困生英语学习焦虑调查研究——以来宾市第八中学为例 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2019.
- [8] 王 峥. 高中生的英语学习焦虑及其消解对策——基于积极心理学的视角 [D]. 湘潭: 湖南科技大学, 2017.
- [9] 杜 军, 柯 雄, 刘 芳. 汶川地震灾后8年高中学生外语课堂学习焦虑的影响因素 [J]. 四川精神卫生, 2019, 32(4): 350-353.
- [10] 王才康. 外语焦虑量表(FLCAS)在大学生中的测试报告 [J]. 心理科学, 2003, 26(2): 281-284.
- [11] 方巧真. 高中生英语学习焦虑与自我调节策略研究 [D]. 漳州: 闽南师范大学, 2016.
- [12] 段爱爱. 高中生英语学习焦虑与自我调节策略相关性研究 [D]. 延边: 延边大学, 2018.
- [13] 罗来月. 初中生外语学习焦虑、学习策略与英语成绩的关系研究 [D]. 漳州: 闽南师范大学, 2018.
- [14] 万昭霞. 农村留守初中生外语学习焦虑的研究 [D]. 武汉: 湖北工业大学, 2011.
- [15] 高艳梅. 初中生英语学习焦虑问卷调查及启示 [J]. 产业与科技论坛, 2020, 19(1): 138-139.
- [16] 姜 瑜. 初中生英语学习焦虑初探 [D]. 成都: 四川师范大学, 2012.
- [17] 孙千惠. 初中生外语学习焦虑与外语学习成绩相关性研究 [D]. 新乡: 河南师范大学, 2018.
- [18] 李迪迪. 农村初中学生英语学习中的情感障碍——焦虑现状的调查研究 [D]. 西安: 西安外国语大学, 2015.
- [19] 孙 松, 刘小川, 李思嘉, 等. 学习投入在新疆某高校医学生学习动机与学业成就之间的中介作用 [J]. 改革与开放, 2020(Z3): 87-92.
- [20] 王丽英. 外来工子女学习适应性、学习焦虑与学业自我效能感的研究 [D]. 广州: 广州大学, 2016.

- [21] 谢可爱. 重点高中学生英语学习效能感、英语学习焦虑与英语学习成绩的关系研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2013.
- [22] 孙二平, 赵小云. 大学生英语课堂焦虑与英语学习投入的关系探析 [J]. 蚌埠学院学报, 2013, 2(1): 81-84.
- [23] 刘 玥, 刘红云, 游晓锋. 初一学生学习适应性对学业成绩的调节作用: 基于多水平分析的研究 [J]. 基础教育, 2015, 12(4): 93-104.
- [24] 刘林林. 初中生英语学习效能感与词汇学习策略的相关性研究 [D]. 延边: 延安大学, 2019.
- [25] 张又红. 初中生心理韧性、英语学习投入与英语学业绩效的关系 [J]. 教育导刊, 2017(4): 36-40.
- [26] 周 颀. 初中英语学困生的焦虑研究 [D]. 西安: 陕西师范大学, 2016.
- [27] 白 莹. 农村中学生英语学习成绩与焦虑的关系研究 [D]. 兰州: 西北师范大学, 2003.
- [28] 连世英. 初中生英语学习焦虑、英语学习效能感与英语学业成绩的相关性研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2016.
- [29] 蔡文华. 提高农村中学生英语学习自我效能感的策略研究 [J]. 英语教师, 2017, 17(24): 31-37.

A Large-Sample Survey of English Learning Anxiety in Middle School Students During Class Resumption in COVID-19 Pandemic

YING Bin¹, GENG Yi-bo², LIN Jie², LI Qi³

1. High School Affiliated to Southwest University, Chongqing 400700, China;

2. Research Center of Mental Health Education, Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China;

3. Nanchang Teaching and Research Office, Nanchang 330000, China

Abstract: English learning anxiety is a common psychological problem in the process of English learning for middle school students, and serious anxiety can interfere with their learning state and academic achievement. A total of 21 370 middle school students were investigated, using English Class Anxiety Scale in the class resumption period during COVID-19 pandemic. The results indicated that English learning anxiety among middle school students usually exhibited a normal distribution, and significant differences existed among the students differing in gender, family residence and whether they were only children. Meanwhile middle school students' status in English learning psychology (subjective English academic achievement, learning adaptability, English learning self-efficacy and English learning engagement) significantly affected their English learning anxiety, and different states of the parents also affected the anxiety of middle school students in English learning anxiety. Besides that middle school students had different levels of English learning anxiety in different grades. According to the findings of the survey, the anxiety level of middle school students in English learning can be reduced through three levels after class resumption: the students themselves, their parents and teachers.

Key words: COVID-19 pandemic; middle school student; English learning anxiety