

大学生网络学习自我效能感和英语学习焦虑 ——心理韧性的中介作用

胡昱戎

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2025年6月27日; 录用日期: 2025年7月25日; 发布日期: 2025年8月6日

摘 要

为探讨英语学习焦虑、大学生网络学习自我效能感与心理韧性水平三者在大学生群体中存在的关系, 运用大学生网络学习自我效能感量表、外语焦虑量表和心理韧性量表来测量个体的网络学习自我效能感、英语学习焦虑和心理韧性。通过问卷星平台发放问卷, 对337名在校大学生进行调查研究, 结果显示: (1) 在大学生群体中, 网络学习自我效能感水平显著负向预测英语学习焦虑程度; (2) 大学生的心理韧性水平在网络学习自我效能感和英语学习焦虑之间起部分中介的作用。本研究的结果对于我们研究线上学习时代下, 我国大学生的情绪因素对英语学习的影响具有积极启示和意义。

关键词

英语学习焦虑, 网络学习自我效能感, 心理韧性, 大学生

College Students' E-Learning Self-Efficacy and English Learning Anxiety

—Research on the Mediating Role of Psychological Resilience

Yurong Hu

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Jun. 27th, 2025; accepted: Jul. 25th, 2025; published: Aug. 6th, 2025

Abstract

In order to explore the relationship and mechanism among college students' English learning anxiety, college students' e-learning self-efficacy and psychological resilience level, the college students' Online Learning Self-efficacy Scale, Foreign Language Classroom Anxiety Scale and the Connor-

Davidson Resilience Scale were used to measure individuals' online learning self-efficacy, English learning anxiety and psychological resilience. A questionnaire was conducted on 337 college students through the questionnaire star platform, and the results showed that: (1) in the college student group, the level of self-efficacy of online learning has a significant negative predictive effect on the degree of anxiety in English learning; (2) the psychological resilience level of college students plays a part of the role of mediating between self-efficacy of online learning and anxiety of English learning. The results of this study have positive implications and significance for us to study the influence of emotional factors on English learning of college students in China in the era of online learning.

Keywords

English Learning Anxiety, E-Learning Self-Efficacy, Psychological Resilience, College Student

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers 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

1. 引言

大学生的英语自主学习一直都受到重视(尚建国, 2016)。线上语言学习是现代信息技术和语言教学深度融合的产物, 这种新兴的学习方式可以使学习者的学习不受时间和空间的局限, 并且它使用便捷, 具有可交互性和自主性强等特点, 所以得到了广泛的关注, 这同时也满足了不同学习者多种多样的学习需求(陈坚林, 马牧青, 2019)。这种新兴的网络学习模式使学习者更加独立, 学习资源更巨大(Wang & Michael, 2000), 而使用网络进行线上教学也在逐渐成为大学英语教学中一种主要的方式。近年来网络学习更加受到人们的重视(王冬冬, 王怀波, 张伟等, 2020), 且研究发现在影响外语学习的情感障碍中, 焦虑是最主要的因素(史利红, 2014), 那么个体在线上学习的过程中是否也有学习焦虑, 这值得研究。

1.1. 英语学习焦虑

焦虑是学习者在学习第二语言过程的一个关键情感因素(Krashen, 1985)。本研究中的“英语学习焦虑”这一概念由“外语学习焦虑”引申而来。这一概念最早是由德国心理学家 Horwitz et al. (1986)提出的, 并将其定义为在外语学习过程之中产生的, 和第二语言的课堂学习密切相关的, 是学习者关于自我知觉、信念、情感与行为的独特的集合, 它具有紧张、忧虑和担心等特征。在 Horwitz 最初编制的外语焦虑量表 (FLCAS) 中, 外语学习焦虑包括交际焦虑、考试焦虑和负面评价恐惧三个维度(Horwitz et al., 1986)。在我国学者修订的中文版量表中将其分为了四个维度, 分别是: 英语学习焦虑水平低者会致力于学习英语知识, 积极参与课堂活动, 努力克服遇到的问题, 而英语学习焦虑水平高的个体则相反(Wang et al., 2021)。

1.2. 网络学习自我效能感

网络学习效能感指的是个体对自己的一种信念, 猜测自己有无能力在网络学习活动过程中获得成功。当个体通过计算机、网络通讯工具或者网络信息资源等完成他们的学习任务时, 就会对自己产生这样一种主观的判断。它是影响网络学习者在网络学习过程中学习质量好坏的重要因素(谢幼如, 刘春华, 朱静静等, 2011)。已有的研究发现, 个体的一般自我效能感越高, 负性情绪就会越低, 心理健康状况也越好(陈芳蓉, 侯东亮, 2012), 那么当学习环境转变为线上学习, 学习对象具体到英语这一科目时, 个体的学习自我效能是否依然能够负向预测学习焦虑? 为此提出本研究第一个假设 H1: 大学生的网络学习自我效

能显著负向预测其英语学习焦虑水平。

1.3. 心理韧性的中介作用

王永和王振宏(2013)认为心理韧性是一种心理特质,当个体在面对各种压力(包括一般生活事件、严重压力和灾难)时,可以通过心理韧性的力量来维持、促进个体健康成长与幸福生活,一般情况下,一个人的心理韧性水平都维持在一个稳定的状态。研究表明,那些拥有高水平自我效能感的个体在面对负性问题和事件时会更偏好于主动地采取积极有效的应对方式,他们往往能够更有余力去应对外部世界施加的压力,这也反向促使他们获得较高的心理韧性水平,所以自我效能感高者同时也有高水平的心理韧性(张敏, 陈志霞, 2013)。

研究发现心理韧性较高的个体更可能在经历负性事件时同时获得学习机会,把不利的因素转化为成长的动力(Weber et al., 2020)。第二外语的学习一般都是一个较长的过程,学习者为了实现自己的目标,必须要承受内外环境带来的压力,那些拥有高心理韧性水平有助于语言学习者坚持并实现长期目标(Kim & Kim, 2021)。有研究表明心理韧性可以负向预测焦虑(谢其利, 2017),进一步研究发现心理韧性能够良好地预测外语课堂焦虑(耿羽倩, 2021)。目前,虽然先前的研究者已经获得一些研究成果,但心理韧性还尚未在第二语言学习领域得到广泛研究(Kim & Kim, 2017),本研究旨在加深对这一研究方向的探讨与理解,并对此提出第二个假设 H2: 大学生的网络学习自我效能感可以通过心理韧性间接影响英语学习焦虑,即心理韧性起着中介的作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

在赣州市某高校通过方便取样的方法,共获得 338 份问卷,剔除 ± 3 个标准差外的无效数据后获得有效问卷 337 份,其中男生 122 人(36.2%),女生 215 人(63.8%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 外语焦虑量表

使用中文版 FLCAS 来测量大学生的英语学习焦虑水平(王才康, 2003)。该量表采用 Likert 5 级计分法(1 表示“完全不符合”,5 表示“完全符合”),得分越高的个体英语焦虑水平越高,Cronbach's alpha 为 0.83。

2.2.2. 大学生网络学习自我效能感量表

使用谢幼如等人(2011)编制的大学生网络学习自我效能感量表测量该变量。量表包含自我能力感、自我努力感、环境把握感、行为控制感,共 4 个维度,总计 20 道题目,量表采用 Likert 5 级计分法(1 表示“极不赞同”,5 表示“非常赞同”),测量所得分数越高,表明个体的网络学习自我效能感越高,Cronbach's alpha 为 0.96。

2.2.3. 大学生网络学习自我效能感量表

采用于肖楠,张建新(2007)修订的中文版心理韧性量表。共有 25 道题目,量表采用 Likert 5 级计分法(1 表示“从不”,5 表示“一向如此”),得分越高的个体心理韧性越强,Cronbach's alpha 0.97。

3. 研究方法

3.1. 共同方法偏差的控制与检验

采用 Harman 单因素因子分析进行共同方法偏差程度的检验。结果显示共有 8 个因子的特征值大于

1, 总方差贡献率为 68.53%, 第一个因子的方差贡献率为 37.44%, 未超过 40% 的临界值(Podsakoff et al., 2003)。因此根据该项检验结果确定本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 网络学习自我效能感、心理韧性与英语学习焦虑的描述性统计和相关分析

使用 SPSS23.0 对被试在三个量表上的得分进行相关分析, 结果发现英语学习焦虑与网络学习自我效能感和心理韧性显著负相关。网络学习自我效能感和心理韧性显著正相关, 见表 1。

Table 1. The correlation coefficient matrix of the mean of each variable (N = 337)

表 1. 各变量之间的相关矩阵(N = 337)

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
外语学习焦虑	94.29	25.95	1						
网络学习自我效能感	68.86	16.84	-.465**	1					
能力感	23.95	6.13	-.434**	.964**	1				
努力感	10.68	2.68	-.426**	.907**	.835**	1			
环境感	23.69	6.25	-.448**	.966**	.907**	.830**	1		
控制感	10.54	2.81	-.435**	.876**	.783**	.811**	.796**	1	
心理韧性	86.88	20.36	-.540**	.360**	.368**	.324**	.326**	.320**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

3.3. 心理韧性的中介效应检验

以大学生英语学习焦虑得分作为被预测变量, 网络学习自我效能感得分作为预测变量, 心理韧性为中介变量, 性别作为控制变量。在 PROCESS 中选用 Model4 进行回归分析和中介效应分析(温忠麟, 张雷, 侯杰泰等, 2004)。模型一中, 网络学习自我效能感负向预测英语学习焦虑。在模型二中, 网络学习自我效能感正向预测心理韧性。模型三中, 加入中介变量心理韧性后, 回归系数绝对值降低心理韧性在网络学习自我效能感和英语学习焦虑之间起到了部分中介的作用, 中介效应占总效应的 28.51%。结果见表 2。

Table 2. The correlation coefficient matrix of the mean of each variable

表 2. 心理韧性的中介作用分析

预测变量	模型一		模型二		模型三	
	β	t	β	t	β	t
性别	.027	.26	.02	.22	.04	.36
网络学习自我效能感	-0.44	-8.80**	0.36	6.87**	-0.31	-6.32**
心理韧性					-0.35	-7.16**
R^2	.19		.13		.30	
F	40.00**		23.91**		47.78**	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

通过 Bootstrap 程序检验心理韧性的中介作用(甘怡群, 2014)。在 95% 的置信区间内, 通过非参百分位检验取样, 在总体中有放回地随机抽取 5000 个样本。检验结果表明心理韧性的中介效应显著, 区间为

(-0.4552, -0.2438), 不包含 0; 网络学习自我效能感对英语学习焦虑的直接作用显著, 区间为(-0.4175, -0.2107), 不包含 0。所以可以得出结论, 即心理韧性在大学生网络学习自我效能感和英语学习焦虑之间起部分中介的作用(见图 1)。

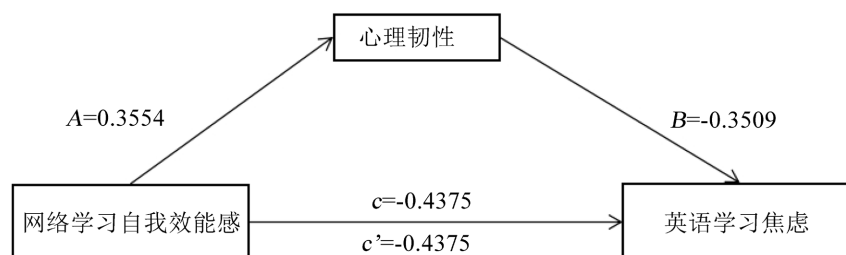


Figure 1. The mediating effect model of Psychological Resilience

图 1. 心理韧性的中介效应图

4. 讨论

4.1. 网络学习自我效能感与英语学习焦虑的关系

本研究的结果显示, 大学生的英语学习焦虑水平与网络学习自我效能感之间是显著负相关的关系。这说明在网络学习条件下, 个体的学习自我效能感依然能缓解其外语学习焦虑, 高网络学习自我效能感高者的英语学习焦虑水平更低, 研究假设 H1 成立。如今, 在英语教学过程中, 网络技术手段运用十分重要, 它为教师和学生提供了更加多元的教学手段和学习资源, 也促进了学生对英语的学习热情的提高。在线上教学环境下, 英语学习者的自我效能感和网络自主学习成绩显著正相关(陈亚轩, 陈坚林, 2007), 这可能是因为在线上教学中, 学业自我效能感高的个体有更高的在线学习投入程度, 学业自我效能感高的学习者会把更多的时间投入到在线学习中去(蔡林, 贾绪计, 2020)。在这类型的在线学习者眼中, 学习任务或困难往往被视作一种挑战, 他们也乐意用积极的态度去对待, 这能让他们的在线课程学习中获得更高的效率(Bates & Khasawneh, 2007)。自我效能感提高意味着肯定自己学习的能力, 个体也就会坚定自己的学习信念, 不轻易言败, 从而缓解了自己的英语学习焦虑。(赵嘉灵, 胡燕娜, 2022)。在网络学习模式逐渐成为学习的一种重要方式的时代, 一方面, 教师要重视大学生在线上学习英语时的网络学习自我效能感, 帮助学习者解决在线上英语学习中遇到的一些技术性的问题, 给予其相应的支持; 另一方面, 大学生自身也要重视网络技术的学习与运用, 学会使用网络资源解决学习中的疑问, 主动而不仅仅是依靠老师, 提高自己的学习效率, 保证学习质量。这样做有利于提高大学生在线上英语学习中的网络学习自我效能感, 让其能够更加积极地投入到线上英语学习中, 有效地降低英语学习焦虑。

4.2. 心理韧性的中介作用

中介效应分析的结果表明, 大学生的心理韧性在网络学习自我效能感和英语学习焦虑之间扮演着部分中介的角色, 即网络学习自我效能感既可以直接负向预测大学生英语学习焦虑, 又可以通过个体的心理韧性水平间接地影响大学生英语学习焦虑水平。根据前人研究可知, 在大学生群体中, 自我效能感高的个体会有更强的主观幸福感和抗压能力(Schönfeld et al., 2019)。在压力环境之中他们也会更倾向于用积极的方式应对, 能对未来可能会出现的困难进行前瞻性的准备(Schwarzer & Warner, 2013)。自我效能感能促进心理韧性水平提升, 二者是正向共变的关系(冯彪, 李宗龙, 王凯欣等, 2022)。这能有效降低个体的焦虑水平(Hou et al., 2019), 本研究结果与前人的结论一致, 研究假设 H2 成立。这就启示我们, 在当前线上英语教学过程中, 不仅仅需要培养大学生, 使其获得高水平的网络学习自我效能感, 更要十分重视大

学生的心理状况。乐观、坚韧等都是具有高水平心理弹性的个体所具备的良好品质(舒雅聪, 杨佳, 杨少云等, 2021), 且这些品质有助于缓解大学生的线上英语学习焦虑。具有高水平心理韧性的个体会比低水平者拥有更多的内、外部资源, 感受到的焦虑情绪会大大减少, 焦虑程度也就越低(周敏, 2014)。这是因为心理韧性能够帮助学习者在逆境中保持积极的自我适应, 关注个体的内在决心, 促使个体积极克服逆境而不是放弃努力(Kim, Kim, & Kim, 2019)。

4.3. 研究意义与局限

长期以来, 在第二外语学习中的情绪一直受到研究者的忽视, 本研究旨在从积极心理学的视角之下, 结合当前疫情下线上学习的现状, 探讨大学生这一群体的网络学习自我效能感和英语学习焦虑之间的关系, 以及心理韧性在其中的中介作用。在线上教学的情况下, 教师可以帮助学生解决一些网络技术上的困难来提高其学习效能感, 减轻英语学习焦虑, 同时教师、学生双方都应注意学生自身心理环境的构建, 提高学生的心理韧性水平与抗压能力, 变压力为动力, 缓解英语学习焦虑, 提高学习水平与效果。

本研究也存在着不足之处。首先, 在横断研究设计中不能对变量的因果关系进行探讨, 本研究也未能避免这一点。后续研究可以采用纵向追踪设计来克服这一缺点。其次, 有研究者认为外语学习焦虑并不是单一维度, 在英语口语、阅读、写作等方面个体均存在学习焦虑的现象, 但在本研究中, 只基于整体的视角去探讨大学生英语学习焦虑的情况。在未来的研究中, 可以根据不同类型的英语学习焦虑来进行更细致的分类与研究。

5. 结论

- (1) 大学生的网络学习自我效能感的水平显著负向预测其英语学习焦虑程度。
- (2) 大学生的心理韧性水平在网络学习自我效能感和英语学习焦虑之间起着部分中介的作用。

参考文献

- 蔡林, 贾绪计(2020). 学业自我效能感与在线学习投入的关系: 学习动机和心流体验的链式中介作用. *心理与行为研究*, 18(6), 805-811.
- 陈芳蓉, 侯东亮(2012). 大学生自我效能感与情绪关系研究. *中国健康心理学杂志*, 20(2), 276-278.
- 陈坚林, 马牧青(2019). 信息化时代外语教学范式重构研究——理据与目标. *外语电化教学*, 41(1), 12-17.
- 陈亚轩, 陈坚林(2007). 网络自主学习成绩与自我效能感的相关性研究. *外语电化教学*, 29(4), 32-36.
- 冯彪, 李宗龙, 王凯欣, 崔洪波(2022). 大学生生活目标与心理韧性的关系: 自我控制和一般自我效能感的多重中介作用. *心理研究*, 15(1), 78-85.
- 甘怡群(2014). 中介效应研究的新趋势——研究设计和数据统计方法. *中国心理卫生杂志*, 28(8), 584-585.
- 耿羽倩(2021). 大学生心理弹性与外语课堂焦虑的关系: 歧义容忍度的中介作用. *开封文化艺术职业学院学报*, 41(7), 181-183.
- 尚建国(2016). 网络环境下大学生自我调节学习策略与英语学业成就之关系研究. *外语研究*, 33(4), 7-62.
- 史利红(2014). 大学生网络英语学习自我效能感与外语学习焦虑和归因的关系研究. *北京印刷学院学报*, 22(5), 54-59.
- 舒雅聪, 杨佳, 杨少云, 王雨欣, 黄鹏飞, 林闻正, 李毕琴(2021). COVID-19 控制期间社会支持对大学生焦虑的影响: 自尊和心理弹性的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(6), 1333-1336+1342.
- 王才康(2003). 外语焦虑量表(FLCAS)在大学生中的测试报告. *心理科学*, 26(2), 281-248.
- 王冬冬, 王怀波, 张伟, 王海荣, 沈晓萍(2020). “停课不停学”时期的在线教学研究——基于全国范围内的 33,240 份网络问卷调研. *现代教育技术*, 30(3), 12-18.
- 王永, 王振宏(2013). 大学生的心理韧性及其与积极情绪、幸福感的关系. *心理发展与教育*, 29(1), 94-100.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 调节效应与中介效应的比较和应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.

- 谢其利(2017). 留守流动经历大学生核心自我评价在领悟社会支持和心理健康状况间的中介作用. *中国学校卫生*, 38(3), 381-384.
- 谢幼如, 刘春华, 朱静静, 尹睿(2011). 大学生网络学习自我效能感的结构、影响因素及培养策略研究. *电化教育研究*, 32(10), 30-34.
- 于肖楠, 张建新(2007). 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较. *心理科学*, 30(5), 1169-1171.
- 张敏, 陈志霞(2013). 希望特质在生活事件与自杀意念关系中的调节作用. *中国特殊教育*, 20(2), 76-80.
- 赵嘉灵, 胡燕娜(2022). 浅析英语学习中的焦虑情绪. *海外英语*, 23(2), 151-153.
- 周敏(2014). 大学生心理韧性、核心自我评价与抑郁、焦虑情绪的关系研究. 硕士学位论文, 长沙: 中南大学.
- Bates, R., & Khasawneh, S. (2007). Self-Efficacy and College Students' Perceptions and Use of Online Learning Systems. *Computers in Human Behavior*, 23, 175-191. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.04.004>
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & 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>
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Hu, T. Q., Gentile, D. A., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The Relationship between Perceived Stress and Problematic Social Networking Site Use among Chinese College Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 8, 306-317. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.26>
- Kim, T.-Y., & Kim, Y. (2017). The Impact of Resilience on L2 Learners' Motivated Behaviour and Proficiency in L2 Learning. *Educational Studies*, 43, 1-15. <https://doi.org/10.1080/03055698.2016.1237866>
- Kim, T.-Y., & Kim, Y. (2021). Structural Relationship between L2 Learning Motivation and Resilience and Their Impact on Motivated Behavior and L2 Proficiency. *Journal of Psycholinguistic Research*, 50, 417-436. <https://doi.org/10.1007/s10936-020-09721-8>
- Kim, T.-Y., Kim, Y., & Kim, J.-Y. (2019). Role of Resilience in (De)Motivation and Second Language Proficiency: Cases of Korean Elementary School Students. *Journal of Psycholinguistic Research*, 48, 371-389. <https://doi.org/10.1007/s10936-018-9609-0>
- Krashen, S. D. (1985). *The Input Hypothesis: Issues and Implications*. Addison-Wesley.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2019). Self-Efficacy as a Mechanism Linking Daily Stress to Mental Health in Students: A Three-Wave Cross-Lagged Study. *Psychological Reports*, 122, 2074-2095. <https://doi.org/10.1177/0033294118787496>
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Resilience. In S. Prince-Embury, & D. Saklofske (Eds.), *The Springer Series on Human Exceptionality* (pp. 139-150). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_10
- Wang, A. Y., & Newlin, M. H. (2000). Characteristics of Students Who Enroll and Succeed in Psychology Web-Based Classes. *Journal of Educational Psychology*, 92, 137-143. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.92.1.137>
- Wang, X., Liu, Y., Ying, B., & Lin, J. (2021). The Effect of Learning Adaptability on Chinese Middle School Students' English Academic Engagement: The Chain Mediating Roles of Foreign Language Anxiety and English Learning Self-Efficacy. *Current Psychology*, 42, 6682-6692. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02008-8>
- Weber, M. C., Pavlicic, J. M., Gawlik, E. A., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2020). Modeling Resilience, Meaning in Life, Posttraumatic Growth, and Disaster Preparedness with Two Samples of Tornado Survivors. *Traumatology*, 26, 266-277. <https://doi.org/10.1037/trm0000210>