

师范生无法忍受不确定性对演讲焦虑的影响：成就动机的中介作用

许亚飞^{1,2} 杨萌萌³ 韩洁^{4,5} 田莫干^{1,2}

1. 北京联合大学师范学院，北京；
2. 北京联合大学儿童及青少年学习与心理发展研究所，北京；
3. 首都师范大学附属云岗小学，北京；
4. 衡水科技工程学校，衡水；
5. 衡水技师学院，衡水

摘要 | 目的：考察无法忍受不确定性对师范生演讲焦虑的影响以及成就动机在其中的中介作用。方法：采用演说者信心自评量表、成就动机量表、无法忍受不确定性量表对328名师范生进行测量。结果：（1）师范生的无法忍受不确定性与演讲焦虑正相关；（2）师范生的成就动机和避免失败的动机均在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间有中介作用。结论：师范生的无法忍受不确定性影响着其演讲焦虑，这种效应的机制包括无法忍受不确定性的直接效应以及通过避免失败的动机、成就动机的间接效应。

关键词 | 师范生；演讲焦虑；无法忍受不确定性；成就动机；避免失败

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

在公众面前讲话是普通人群中最常见的恐惧之一，演讲焦虑（Speech Anxiety）被认为是一种特定情境的社交焦虑，是指个人担心观众不满意的评价在演讲或准备在他人面前演讲时所经历的焦虑^[1, 2]。演讲焦虑是个体在期望体验真正存在的或在脑海中构建的演讲活动的过程中，引起或经历的某种生理和心理的不适的表现或行为^[3]。在公众演讲中，造成演讲焦虑出现的原因是个体对其消极社会表现的注意偏差和消极的自我形象^[4]。例如，研究发现中学生的演讲焦虑与社交焦虑呈正相关^[5]。大学生英语演讲焦虑的影响因素包括学生的认知能力、学生的知识储备和经验能力^[6, 7]。自尊和惧怕否定也是影响演

通讯作者：田莫干，北京联合大学师范学院教师，研究方向：手机成瘾、学习动机、自我控制。

文章引用：许亚飞，杨萌萌，韩洁，等. 师范生无法忍受不确定性对演讲焦虑的影响：成就动机的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (11): 1164-1171.

<https://doi.org/10.35534/pc.0511136>

讲焦虑的重要原因之一^[8]。有研究表明年级不是导致演讲焦虑的直接原因^[9]，但是也有研究发现不同年级的大学生，其演讲焦虑的结果不同，大学一年级学生的演讲焦虑相对于大二、大三、大四的学生来说更高^[10]。对于师范生来说，演讲能力是他们作为未来教师的必备能力。而登上讲台所产生的压力和焦虑，成了师范生必须克服的困难，演讲焦虑在当今师范生中普遍存在，并且影响着师范生的职业能力，考察师范生演讲焦虑的影响因素具有重要的意义。

在日常生活中，时常会遇到一些随机的、不确定性的情境或信息，个体对这些不确定的信息或情况的反应因人而异。无法忍受不确定性（Intolerance of Uncertainty）是指从个体的认知、情绪和行为层面影响个体对不确定性情境或事件进行感知、解释和反应的认知偏差^[11]。这种认知偏见使人们倾向于认为不确定的情况或事件是不可容忍的，应该避免^[12]。无法忍受不确定性是个体因为不能感知到足够的信息而产生的由不确定性维持的厌恶反应^[13]。无法忍受不确定性是社交焦虑的影响因素之一，无法忍受不确定性与社交焦虑呈显著正相关^[14]。无法忍受不确定的个体在人际交往的不确定场景中容易退缩，过分担心失败，从而表现出过高的社交焦虑^[15]。女性比男性对不确定的情况或事件更无法忍受，这种无法忍受不确定性与社交焦虑的正相关显著^[16]。演讲焦虑作为社交焦虑的一种可能受到个体无法忍受不确定性特质的影响，并且演讲的情境包含很多不确定性因素，例如是否会忘词、听众的反应、整体演讲的效果等。尚未有研究专门考察过师范生无法忍受不确定性与其演讲焦虑之间的关系。

成就动机（Achievement Motivation）是个体追求成功和避免失败的动机，是学生追求上进的重要动力^[17]。成就动机是一种人格特质，它是人们想要从事有意义的、困难的、有挑战性的活动的动机，在这些活动中，他们可以取得完美的、优秀的结果，并胜过他人^[18]。成就动机是个体不断努力以达到其目标的心理倾向，是一种通过学习驾驭的、与某些特殊的环境有关的积极或消极的期望，成就动机的强度可以使人们对学习任务或工作产生不同的情感反应，从而在他们的潜在能力、知识和经验中发挥不同的作用^[19]。同样，尚未有研究考察师范生的成就动机与演讲焦虑之间的关系。本研究将考察师范生的无法忍受不确定性、成就动机对演讲焦虑的影响。并提出以下假设1：师范生的无法忍受不确定性与演讲焦虑呈正相关。假设2：成就动机与演讲焦虑呈正相关，避免失败的动机与演讲焦虑呈负相关。假设3：成就动机在无法忍受不确定性对演讲焦虑的影响中起中介作用。

2 方法

2.1 被试

在问卷星创立链接，采用方便整群取样的方式向北京某大学的师范生群体中发放问卷，回收有效问卷328份。其中男生53人，女生275人。大一41人，大二148人，大三112人，大四27人。其中，219人担任过学生干部，109人没有担任过学生干部。

2.2 研究工具

2.2.1 演说者信心自评量表

采用保罗（Paul）于1966年编制，汪向东于1999译制的演说者信心自评量表（personal report of

confidence as a speaker, PRCS)^[20]。量表条目的回答方式为判断“是一否”，得分为0~30分。其中第2、3、5、7、8、13、15、18、19、20、24、25、26、28、29题回答“是”时得分，第1、4、6、9、10、11、12、14、16、17、21、22、23、27、30题回答“否”时得分，用来控制被试在答题中的趋同效应^[10]。该量表包含三个维度：情绪情感、生理行为和语言思维。总分越高，表示其演讲焦虑的程度就越高。在本研究中该量表的内部一致性系数为0.887。

2.2.2 成就动机量表

选用由Gjesme和Rnygard在1970年编制的，由上海师范大学叶仁敏等人译制的成就动机量表(The Achievements Motive Scale)^[19]。包含个体追求成功的动机与避免失败的动机两个维度，各包含15个项目。成就动机的总分由追求成功的得分减去避免失败的得分计算得来^[21]。总分越高，表示其成就动机越高。在本研究中，该量表的内部一致性系数为0.799，追求成功维度的内部一致性系数为0.844，避免失败维度的内部一致性系数为0.817。

2.2.3 无法忍受不确定性量表

卡尔顿(Carleton)等人编制了12个条目的简短版无法忍受不确定性量表^[22]。本研究采用吴莉娟等人经过翻译和验证的中文版本^[23]。该量表包含预期性焦虑与抑制性焦虑维度，前者指人们对未来可预测性的渴望和寻求确定性，促使个体寻求更多信息以提高可预测性。后者反映了面对不确定性时的认知回避反应与无效的问题解决方法。总分越高表示其越无法忍受不确定性，在本研究中，该量表的内部一致性系数为0.860。

2.2.4 基本资料调查表

包括性别、年级、是否为独生子女、是否担任过学生干部、姓名、专业、学号等基本信息。

2.3 数据收集与统计方法

在问卷星平台链接，采用方便整群取样的方式向北京某大学的师范生发放问卷，回收有效问卷328份。其中男生53人，女生275人。大一41人，大二148人，大三112人，大四27人。运用SPSS 19.0软件进行共同方法偏差检验、描述统计、相关分析、*t*检验、单因素方差分析等。运用Mplus 8.0软件检验中介作用。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子法进行共同方法偏差检验。把量表中的72个条目放入SPSS中降维，第一个因子的方差解释百分比是21.415%，小于40%的临界标准，没有出现只析出一个因子的情况，说明在本次问卷收集过程中，共同方法偏差不明显。

3.2 描述统计和相关分析

各变量描述统计如表1所示，相关分析的结果表明演讲焦虑与无法忍受不确定性得分呈显著正相关。验证了假设1。演讲焦虑与成就动机呈显著负相关，与避免失败的动机呈显著负相关，无法忍受不确定

性与成就动机呈显著负相关。

表 1 相关分析结果

Table 1 Descriptive statistical results and correlation analysis among variables

变量	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4	5
1. 无法忍受不确定性	37.81 ± 7.37	1				
2. 成就动机	0.26 ± 12.01	-0.447**	1			
3. 追求成功动机	39.42 ± 6.77	-0.080	0.786**	1		
4. 避免失败动机	39.16 ± 7.89	0.612**	-0.847**	-0.338**	1	
5. 演讲焦虑	13.71 ± 6.59	0.415**	-0.544**	-0.347**	0.531**	1

注：***p* < 0.01。

3.3 成就动机的中介效应检验

使用 Mplus 8.0 对成就动机在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间的关系进行中介作用分析，Bootstrap 取样选择 5000 次，检验变量在 95% 置信区间内的显著性，结果发现成就动机得分在无法忍受不确定性得分与演讲焦虑得分之间的中介作用显著，如表 2 和图 1 所示。

表 2 成就动机在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间的中介作用

Table 2 The mediating role of achievement motivation between intolerance of uncertainty and speech anxiety

	效应值	标准误	95%CI
总效应	0.372	0.046	[0.277 0.460]
直接效应	0.192	0.052	[0.094 0.295]
间接效应	0.179	0.034	[0.113 0.246]

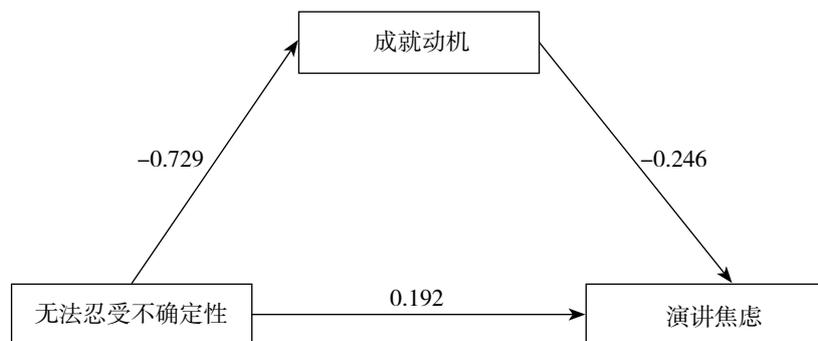


图 1 成就动机在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间的中介模型图

Figure 1 Mediation model depicting the role of achievement motivation between intolerance of uncertainty and public speech anxiety

3.4 避免失败的动机的中介效应检验

使用 Mplus 8.0 对避免失败的动机在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间的关系进行中介作用分析，

Bootstrap 取样选择 5000 次，检验变量在 95% 置信区间内的显著性，结果发现避免失败的动机得分在无法忍受不确定性得分与演讲焦虑得分之间的中介作用显著，如表 3 和图 2 所示。

表 3 避免失败的动机在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间的中介作用

Table 3 The mediating role of avoidance of failure motivation between intolerance of uncertainty and speech anxiety

	效应值	标准误	95%CI
总效应	0.372	0.046	[0.277 0.460]
直接效应	0.129	0.058	[0.016 0.242]
间接效应	0.242	0.040	[0.164 0.317]

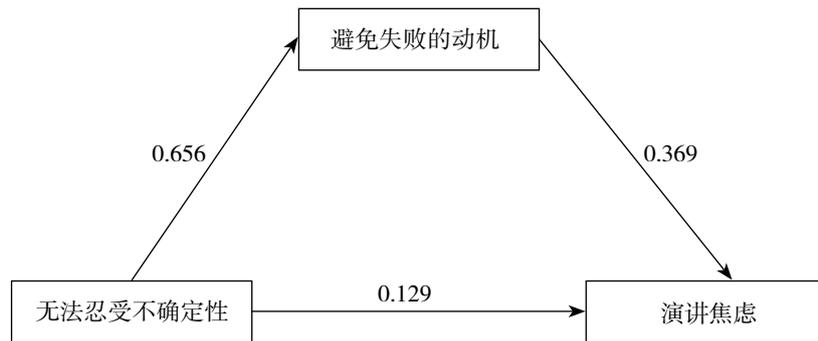


图 2 避免失败的动机在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间的中介模型图

Figure 2 Mediation model depicting the role of avoidance of failure motivation between intolerance of uncertainty and public speech anxiety

3.5 不同性别、年级、学生干部经验的师范生演讲焦虑水平的差异

以性别为自变量，以演讲焦虑为因变量，进行独立样本 *t* 检验，结果表明，男生女生在演讲焦虑的总分上差异不显著 $t(326) = 0.216, p = 0.829$ 。以年级为自变量，以演讲焦虑的总分为因变量，做单因素方差分析，结果表明，不同年级在演讲焦虑的总分上差异不显著 $F(3, 324) = 1.839, p = 0.140$ 。以是否担任过学生干部为自变量，以演讲焦虑的总分为因变量，进行独立样本 *t* 检验，结果表明，在演讲焦虑上的总分上存在显著性差异 $t(326) = -6.296, p < 0.001$ ，担任过学生干部师范生的得分 $(M = 12.18, SD = 6.046)$ 低于没担任过学生干部学生的得分 $(M = 16.78, SD = 6.600)$ ，说明担任过学生干部的师范生演讲焦虑的程度较低。

4 讨论

本研究结果显示，师范生无法忍受不确定性与演讲焦虑呈正相关。在认知方面，无法忍受不确定性的师范生可能过度关注演讲时遇到随机事件，留更少的认知资源分配给演讲，演讲的表现因而受到影响；在情绪方面，无法忍受不确定的师范生可能将演讲中的不确定因素视为潜在的威胁，同时希望能够减少威胁信息来获得确定感和掌控感；于是在行为上采取消极的应对策略，使用回避、拖延来避免演讲，加

剧了演讲焦虑^[24]。此外,本研究发现师范生追求成功的动机与演讲焦虑呈负相关,其中追求成功的动机与演讲焦虑呈负相关,避免失败与演讲焦虑呈正相关,师范生本身决定了看待演讲的视角,成就动机高的个体将演讲看作锻炼和表现机会,而成就动机低的个体会关注演讲时的负面结果,如紧张的生理及情绪体验和演讲失败的挫折感。

中介效应分析结果表明,成就动机在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间起部分中介作用,即师范生无法忍受不确定性增加演讲焦虑的原因一部分源自减弱了师范生的成就动机。另外,避免失败的动机在无法忍受不确定性与演讲焦虑之间起部分中介作用,则更加具体地阐释了不确定性与演讲焦虑之间正相关的原因,即对不确定性的无法忍耐,诱发了师范生避免失败的动机,进而增加了演讲焦虑。个体为了减少不确定性,常常使用回避机制以获得暂时的确定感,不尝试就不会失败,从而避免失败^[25]。然而,演讲是师范生必须具备的能力,逃避只是短期应付的策略,未来反而会经历更大程度的痛苦。

本研究通过考察师范生无法忍受不确定性、成就动机与演讲焦虑的关系,促进了对师范生演讲焦虑的影响因素的理解。因此,为了降低师范生的演讲焦虑水平,本文提出以下教育建议:(1)使用团体心理辅导等技术帮助无法忍受不确定性的师范生建立合理信念,理解不确定性的本质,并接纳不确定性是生活的一部分,这样可以减轻对未知的恐惧和焦虑情绪。(2)师范生应该加强追求成功的动机,将演讲看作是锻炼机会。设定明确、可衡量和可行的目标锻炼演讲能力,而不是逃避失败,帮助师范生认识到失败也是人生的宝贵财富。(3)师范生应掌握缓解焦虑的技巧策略,如深呼吸、渐进式肌肉放松训练等,从而更好地控制情绪和表现自己。(4)高演讲焦虑水平的师范生可以寻求老师、同学等社会支持,发展自身的心理弹性和面对演讲的自我效能感。(5)师范生主动寻求做学生干部的机会,为自己创造公众演讲的机会。

参考文献

- [1] Gallego A, McHugh L, Penttonen M, et al. Measuring Public Speech Anxiety: Self-report, behavioral, and physiological [J]. *Behavior Modification*, 2022, 46 (4): 782-798.
- [2] Bodie G D. A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speech Anxiety [J]. *Communication Education*, 2010, 59 (1): 70-105.
- [3] 布莱登, 斯各特. 演讲的艺术与科学: 第4版 [M]. 中国人民大学出版社, 2006.
- [4] 赵庆华. 公众演讲焦虑研究综述 [J]. *甘肃高师学报*, 2014, 19 (4): 105-109.
- [5] 熊长臻, 陈焯冰, 杨振芸, 等. 中学生演讲焦虑的现状及其与交往焦虑的关系研究 [J]. *文教资料*, 2019 (6): 27-29.
- [6] 谢俊. 大学英语公共演讲中焦虑情绪出现的原因及应对策略 [J]. *现代经济信息*, 2019 (24): 436.
- [7] 张昌英. 英语公共演讲中焦虑情绪出现的原因及应对策略 [J]. *才智*, 2019 (4): 215.
- [8] 王井云. 自尊、惧怕否定评价对公众演讲焦虑的影响 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2011, 19 (9): 1115-1117.
- [9] 王媛媛. 某高校大学生演讲焦虑与认知偏差、父母教养方式的调查分析 [D]. 重庆医科大学, 2012.
- [10] 余真真, 杨智辉. 大学生演讲焦虑的特点及其影响因素 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2016, 24 (11): 1721-1727.
- [11] Dugas M J, Schwartz A, Francis K. Intolerance of uncertainty, worry, and depression [J]. *Cognitive*

- Therapy and Research, 2004, 8 (6) : 835-842.
- [12] 李志勇, 吴明证, 陶伶, 等. 大学生自尊、无法忍受不确定性、职业决策困难与就业焦虑的关系 [J] . 中国临床心理学杂志, 2012 (20) : 564-566.
- [13] Carleton R N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty [J] . Journal of Anxiety Disorders, 2016 (39) : 30-43.
- [14] Bijsterbosch J M, van den Brink F, Vollmann M, et al. Understanding Relations Between Intolerance of Uncertainty, Social Anxiety, and Body Dissatisfaction in Women [J] . Journal of Nervous and Mental Disease, 2020, 208 (10) : 833-835.
- [15] 李洁, 张乐君, 温兆优, 等. 父母心理控制对流动儿童社交焦虑的影响: 自尊和无法忍受不确定性的链式中介作用 [J] . 中国临床心理学杂志, 2021 (29) : 139-143, 103.
- [16] 肖薇莹. 心理资本与社交焦虑的关系: 不确定性忍受力和应对方式的中介作用 [D] . 上海师范大学, 2018.
- [17] Wigfield A, Muenks K, Eccles J S. Achievement motivation: What we know and where we are going [J] . Annual Review of Developmental Psychology, 2021 (3) : 87-111.
- [18] 彭聃龄. 普通心理学: 第4版 [M] . 北京: 北京师范大学出版社, 2014.
- [19] 叶仁敏, KuntA, Hagtvet. 成就动机的测量与分析 [J] . 心理发展与教育, 1992 (2) : 14-16.
- [20] 汪向东. 心理卫生评定量表手册 (复印版) [M] . 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [21] 马超颖. 高职生职业价值观与自尊、成就动机的关系研究 [D] . 南京师范大学, 2018.
- [22] Carleton R N, Norton M A, Asmundson G J. Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale [J] . Journal of anxiety disorders, 2007, 21 (1) : 105-117.
- [23] 吴莉娟, 王佳宁, 齐晓栋. 简版无法忍受不确定性量表在中学生中应用的效度和信度 [J] . 中国心理卫生杂志, 2016, 30 (9) : 700-705.
- [24] 张晓梅, 王乐然, 张梓澜, 等. 无法忍受不确定性对焦虑的影响及其机制 [J] . 四川精神卫生, 2023 (36) : 80-84.
- [25] Berrocal C, Pennato T, Bernini O. Relating coping, fear of uncertainty, and alexithymia with psychological distress: the mediator role of experiential avoidance [J] . Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 2009, 9 (2) : 149-159.

Impact of Intolerance of Uncertainty on Speech Anxiety Among Pre-service Teachers: the Mediating Role of Achievement Motivation

Xu Yafei^{1,2} Yang Mengmeng³ Han Jie^{4,5} Tian Moqian^{1,2}

1. Teachers College of Beijing Union University, Beijing;

2. Learning and Psychological Development Institution for Children and Adolescents, Beijing Union University, Beijing;

3. Yungang Primary School Affiliated to Capital Normal University, Beijing;

4. Hengshui Science and Technology Engineering School, Hengshui;

5. Hengshui Technician College, Hengshui

Abstract: Objective: The purpose of this study was to investigate the impact of intolerance of uncertainty on speech anxiety among pre-service teachers, as well as the mediating effects of achievement motivation in this relationship. Method: A survey was conducted on 328 pre-service teachers using the Speaker Confidence Self-Rating Scale, Achievement Motivation Scale, Intolerance of Uncertainty Scale. Results: (1) Intolerance of uncertainty was positively correlated with speech anxiety among pre-service teachers; (2) Intolerance of uncertainty indirectly predicted speech anxiety through achievement motivation and the motivation to avoid failure. Conclusion: Intolerance of uncertainty among pre-service teachers influences speech anxiety, which is mediated by the motivation to avoid failure and achievement motivation, in addition to its direct effect.

Key words: Pre-service teachers; Speech anxiety; Intolerance of uncertainty; Achievement motivation; Motivation to avoid failure