

# 大学生演讲比赛选手的演讲状态焦虑研究

高隼, 杨鹏, 钱铭怡, 邓天

(北京大学心理学系, 北京 100871)

【摘要】 目的:考察不同情境下演讲比赛选手演讲状态焦虑的主观心理反应和行为反应。方法:采用窄时间段测量法用主观焦虑程度(SUD)自评和行为评估他评两法测量在实验条件和比赛现场选手的演讲状态焦虑。结果:①实验情境中,不同时段 SUD 差异显著,行为评估指标无差异。②现场情境中,主题演讲不同时段 SUD 差异显著,即兴演讲不显著;在两类演讲中,选手在多个行为指标上均表现出适应阶段焦虑水平低于正视阶段。③对两种情境下指标比较发现,SUD 时段主效应显著;在行为指标上,情境和时段主效应均显著。结论:在两种情境下,选手的演讲状态焦虑在主观评定和行为指标上均表现出逐步下降的习惯化趋势,且行为指标受情境的影响更大。

【关键词】 演讲状态焦虑;主观焦虑程度;行为评估;实验室研究;现场研究

中图分类号: R395.1

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2009)01-0042-04

## Study of State Speech Anxiety of Participants for College Speech Contest

GAO Jun, YANG Peng, QIAN Ming-yi, DENG Tian

Department of Psychology, Peking University, Beijing 100871, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the psychological and behavioral pattern of state speech anxiety of participants of college speech contest under two conditions. **Methods:** Narrow band measurements of both Subjective Uncomfortable Degree (SUD) and objective behavioral assessments were used under two conditions. **Results:** Under lab condition, SUD ratings differed among four time bands, while the behavioral ratings failed to show any difference. Under field condition, for the prepared theme speech, SUD ratings differed among four time bands while they failed to show any difference for the improvisational speech. For both speech forms, several behavioral items displayed a pattern of habituation. **Conclusion:** Under both conditions, the psychological and behavioral pattern of participants' state speech anxiety display a pattern of habituation while the behavioral pattern is affected more by different conditions.

【Key words】 State speech anxiety; SUD; Behavioral assessment; Lab study; Field study

Clevenger 在上个世纪 50 年代末对怯场(stage fright)的经典研究可谓是演讲焦虑(speech anxiety)的系统研究的开端<sup>[1]</sup>。此后,研究者致力于对演讲焦虑做出操作化的定义并发展出了不同的测量方式,包括演讲者自评、观察者他评及对生理唤起的测量<sup>[2]</sup>。

在焦虑的相关研究中,Spielberger 将焦虑分为特质焦虑(Trait Anxiety)和状态焦虑(State Anxiety)并发展出测量这两种焦虑的工具—状态特质焦虑量表(State and Trait Anxiety Inventory, STAI)无疑具有重大意义<sup>[2]</sup>。随后,Behnke 又将这一区分引入了公共演讲/发言的研究领域<sup>[1]</sup>。研究发现,高特质焦虑个体在具有心理威胁性的情境中也容易产生状态焦虑,且两种焦虑通常有中等水平的相关<sup>[2]</sup>。除特质焦虑外,其他情境因素也会影响到个体体验到的状态焦虑,如观众的规模和构成、任务的确定程度、是否被评价、个体的自我意识程度等等<sup>[3,4]</sup>。

众多研究考察了演讲状态焦虑的形态和结构。为增加测量的准确性,一种公认的测量方式是采用

窄时间段(narrow band)测量法,即让演讲者报告在几个关键时间段所感受到的状态焦虑,而非报告整个演讲过程中感受到的焦虑。一种标准的研究模式是,研究者会让被试做 3-5 分钟的公开演讲,然后让被试在演讲结束之后立刻报告以下四个演讲阶段的演讲焦虑:①等待阶段(演讲之前);②正视阶段(演讲开始时);③适应阶段(演讲尾声);④释放阶段(演讲结束后)<sup>[2-6]</sup>。不少研究发现,就演讲状态焦虑的生理反应(主要是心率和血压的变化)模式而言,焦虑从等待阶段开始上升,在正视阶段达到顶峰,在随后的阶段中逐渐下降。和生理反应模式不同的是,演讲状态焦虑的心理反应在等待阶段达到最高峰,在随后的阶段则逐渐下降<sup>[2,5]</sup>。相比生理和心理反应模式,演讲状态焦虑的行为反应模式受到关注则较少。所谓演讲焦虑的行为表现是指“根据演讲者的外在行为表现,观察者所知觉到的演讲者的演讲焦虑程度”<sup>[6]</sup>。在 Finn 等人<sup>[6]</sup>的研究中,让观众对演讲者演讲录像带的评估发现,演讲焦虑的行为表现也会随时间的推进而不断下降,即表现出一个习惯化的过

程。

本研究旨在使用四个标准窄时间段的测量方式考察并对比公共演讲情境下演讲状态焦虑的心理反应和行为反应模式。除采用实验室研究外,本研究还采用具有高生态学效度的现场实时研究方式,并对比了两种实验条件下的结果。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

实验室研究对象为参加北京大学 2007 年“演讲十佳”大赛复赛选手 29 人,其中男性 15 人,女性 14 人,平均年龄  $20.46 \pm 1.92$  岁。现场研究的对象为决赛选手 14 人,其中男性 8 人,女性 6 人,平均年龄  $20.71 \pm 1.94$  岁。

### 1.2 方法

1.2.1 研究工具 ①状态焦虑量表(SAI):该量表由 Charles 等人编制,共 20 个项目,用于评定人们在某个情境下即刻感受到的焦虑情绪体验。量表为自评量表,1-4 级评分:1-几乎没有,2-有些,3-经常,4-几乎总是如此,得分越高则焦虑的程度越高。该量表被证明有良好的信效度<sup>[6]</sup>。②演讲焦虑行为评估标准:由北京大学心理学系临床实验室参考 Fydrich 等人<sup>[7]</sup>用于在社交对话场景中评定个体社交焦虑程度的社交表现评定量表 (Social Performance Rating Scale,SPRS),并根据演讲焦虑行为评估的要求重新编制而成。该标准沿用 SPRS 量表评定靶行为的方法和 5 点评分的方式,在参考其他有关演讲焦虑的研究文献基础上重新确定了五类靶行为(目光接触、声音质量、面部表情、姿态及整体表现)以及每级评分所应包括的靶行为表现(以目光接触为例,评定为 1 分的行为表现是“被试完全回避注视镜头,或自始至终瞪着镜头看,目光十分呆滞,这种目光接触方式让评分者感到非常不舒服。”)。后又通过评估高低特质焦虑大学生的即兴演讲表现对该标准的具体条目进行初步修订。评分越高说明焦虑程度越低,行为表现越好。③主观焦虑程度(Subjective Uncomfortable Degree, SUD):即让个体评定主观感受到的负性情绪强度的量化方式,常见于认知行为治疗和其相关研究中,是简便且可靠的主观情绪评定方法<sup>[8]</sup>。被试被要求使用“0-100”的量度来评定自己所感受到的焦虑程度,“0”代表完全没有焦虑的感受,“100”代表被试所能想象到的最严重的焦虑感受。

1.2.2 实验室研究步骤 主试告知选手这是一个评估即兴演讲能力的实验,并介绍实验流程。选手先

填写 SAI 前测问卷,抽取演讲题目并有 2 分钟准备时间。在演讲开始前,选手报告当时(即等待阶段)的 SUD,然后进行 3 分钟演讲(录像)。在演讲结束后选手报告此时(即释放阶段)的 SUD,并根据回忆报告其在演讲第 1 分钟(正视阶段)和最后 1 分钟(适应阶段)的 SUD。最后选手填写 SAI 后测问卷。根据演讲焦虑行为评估标准,北京大学心理学系临床实验室一名高年级本科生和两名硕士研究生对所有选手的录像进行独立评定。评定者对每位选手的正视阶段(第 1 分钟)和适应阶段(第 3 分钟)的表现进行评定。在参评之前,评定者均接受了相关培训,以保证其能正确理解评定标准。评定者并不知晓有关选手本人的任何相关信息。评分者一致性系数采用肯德尔和谐系数计算,各标准的肯德尔系数在 0.51-0.83 之间,均值为 0.71。所有数据录入后使用 SPSS12.0 进行统计处理。

1.2.3 现场研究步骤 主试在选手比赛之前告知其实验目的,并发给其用于自评其焦虑程度的自评表和演讲焦虑行为评估标准各一份(选手自评结果在别处报告)。在主题演讲环节,选手要求面对场下评委和观众(总计大约 200 人)做 5 分钟的限时主题演讲,演讲内容与选手在之前初、复赛中的主题演讲相同。在即兴演讲环节中,选手现场抽取题目,要求准备 3 分钟后面观众和评委做 1.5 分钟即兴演讲。选手被要求按照窄时间段测量法在其做两个演讲环节中评定 SUD。在主题演讲中评定演讲的等待(前 1 分钟)、正视(第 1 分钟)、适应(最后 1 分钟)和释放阶段(后 1 分钟);在即兴演讲中评定要求相同,但鉴于即兴演讲仅 1.5 分钟,正视阶段改为头 30 秒,适应阶段改为最后 30 秒。参与实验室录像评定的三位评定者在决赛现场对选手主题演讲和即兴演讲的表现进行独立评估。评定者就选手主题演讲和即兴演讲的正视阶段和适应阶段的表现分别进行评定。评分者一致性系数采用肯德尔和谐系数计算,主题演讲各标准的肯德尔系数在 0.47-0.79 之间,均值为 0.67;即兴演讲各标准的肯德尔系数在 0.46-0.77 之间,均值为 0.64。所有结果在录入后使用 SPSS12.0 进行统计分析。

## 2 结 果

### 2.1 实验室研究

2.1.1 SAI 量表前后测结果 使用重复测量  $t$  检验考察选手在 SAI 量表前后测结果上的差异。结果发现,选手前后测结果无显著差异。见表 1。

表1 SAI量表前后测结果比较

		<i>n</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
SAI量表	前测	29	24.93 ± 8.89	1.18	0.25
	后测	29	23.52 ± 7.28		

## 2.1.2 SUD 结果 使用重复测量方差分析考察选

表2 不同实验条件下的演讲四阶段 SUD 变化( $\bar{x} \pm s$ )

	<i>n</i>	等待	正视	适应	释放	<i>F</i>	<i>P</i>
实验室研究即兴演讲	29	23.82 ± 17.71	26.24 ± 19.83	22.65 ± 20.28	17.68 ± 18.22	5.709	0.001
实验室研究即兴演讲*	14	18.21 ± 10.85	24.42 ± 17.11	17.29 ± 14.26	15.42 ± 14.52	3.238	0.032
现场研究主题演讲	14	41.79 ± 34.28	34.36 ± 31.41	24.50 ± 24.78	10.14 ± 11.81	7.39	0.005
现场研究即兴演讲	14	34.29 ± 27.02	32.71 ± 30.30	29.79 ± 26.74	22.14 ± 28.87	1.45	0.25

注: \* 号标明的实验室演讲即兴演讲被试为进入决赛选手, 故被试人数为 14 名。

2.1.3 行为评估结果 将评定者的评定取均值, 使用相关样本 *t* 检验考察 29 名选手在正视、适应两阶段的行为评估上的差异, 结果发现, 所有指标无显著差异。见表 3。

表3 两阶段他评行为表现的比较(*n*=29)

	正视阶段	适应阶段	<i>t</i>	<i>P</i>
目光接触	3.28 ± 0.59	3.24 ± 0.54	0.60	0.56
声音质量	3.47 ± 0.47	3.49 ± 0.48	-0.61	0.55
面部表情	3.41 ± 0.37	3.41 ± 0.40	0.00	1.00
姿态	3.06 ± 0.53	3.16 ± 0.52	-1.83	0.08
整体表现	3.36 ± 0.48	3.39 ± 0.49	-0.60	0.56
总分	23.57 ± 2.85	23.73 ± 3.01	-0.68	0.50

## 2.2 现场研究

2.2.1 SUD 结果 分别使用重复测量的方差分析考察决赛选手在两类演讲环节中 SUD 的差异。见表

手在 SUD 报告上的差异。见表 2。结果发现, 不同阶段差异显著,  $F(3, 84)=5.709, P=0.001, \eta=0.169$ , 事后检验发现, 前三阶段的 SUD 显著高于释放阶段 SUD, 其他时段间无显著差异。说明 SUD 在演讲过程中有显著变化, 释放阶段的 SUD 低于其他阶段。

2。结果发现: 主题演讲中 SUD 差异显著,  $F(3, 39)=7.39, P=0.005, \eta=0.36$ , 事后检验发现, 前三阶段 SUD 显著高于释放阶段 SUD, 其他阶段间 SUD 无差异; 即兴演讲中 SUD 差异不显著,  $F(3, 39)=1.45, P=0.25, \eta=0.100$ 。

2.2.2 行为评估结果 分别使用相关样本的 *t* 检验考察决赛选手在两类演讲中正视、适应两阶段行为评估情况。见表 4。结果发现: 主题演讲中, 除目光接触外, 其他指标均有显著差异, 均为正视阶段得分显著低于适应阶段得分, 说明选手在适应阶段的绝大部分行为表现显著好于正视阶段; 即兴演讲中, 两阶段的声音质量、整体表现差异显著, 目光接触和总分边缘显著, 也均为正视阶段显著低于适应阶段的得分, 说明选手的行为表现在适应阶段好于正视阶段。

表4 两类演讲中他评行为指标在正视、适应两段的比较

	主题演讲 ( <i>n</i> =14)				即兴演讲 ( <i>n</i> =14)			
	正视阶段	适应阶段	<i>t</i>	<i>P</i>	正视阶段	适应阶段	<i>t</i>	<i>P</i>
目光接触	4.27 ± 0.24	4.38 ± 0.34	-0.962	0.353	4.17 ± 0.27	4.24 ± 0.28	-2.121	0.054
声音质量	4.38 ± 0.15	4.45 ± 0.18	-2.650	0.020	4.19 ± 0.33	4.26 ± 0.35	-2.259	0.042
面部表情	4.10 ± 0.19	4.24 ± 0.27	-2.621	0.021	4.01 ± 0.36	4.01 ± 0.31	0.000	1.000
姿态	4.07 ± 0.25	4.19 ± 0.26	-2.219	0.045	4.07 ± 0.37	4.10 ± 0.35	-0.458	0.655
整体表现	4.27 ± 0.21	4.37 ± 0.24	-2.280	0.040	4.02 ± 0.34	4.13 ± 0.37	-2.590	0.022
总分	29.33 ± 1.49	30.55 ± 1.20	-2.225	0.044	28.87 ± 2.21	29.25 ± 2.21	-2.104	0.055

## 2.3 跨情境比较

用重复测量方差分析考察不同演讲情境下参加决赛选手(*n*=14)的 SUD 与行为评估总分在不同阶段表现上的差异。

2.3.1 SUD 情境与阶段交互作用不显著,  $F(6, 78)=2.398, P=0.080, \eta=0.156$ ; 情境主效应不显著,  $F(2, 26)=2.068, P=0.163, \eta=0.137$ ; 阶段主效应显著,  $F(3, 39)=8.502, P=0.001, \eta=0.395$ 。事后检验发现, 等待阶段 SUD 显著高于释放阶段; 正视阶段、适应阶段和释放阶段的 SUD 之间差异均显著, 随时间推移逐渐降低。

2.3.2 行为评估总分 情境与阶段交互作用不显

著,  $F(2, 26)=2.175, P=0.134, \eta=0.143$ ; 情境和阶段主效应均显著,  $F(2, 26)=27.330, P=0.000, \eta=0.678$ ;  $F(1, 13)=6.631, P=0.023, \eta=0.338$ 。事后检验发现, 实验室即兴演讲行为评估总分显著低于现场主题演讲与即兴演讲, 即在行为反应层面, 实验室的演讲状态焦虑比现场演讲的程度更高; 正视阶段的行为评估得分显著低于适应阶段, 即表现出习惯化的趋势。

## 3 讨 论

本研究是国内首次系统地对演讲比赛选手的主观感受和表现进行考察的研究。在两类研究情境下, 同时采用主观焦虑程度评估和行为评估两种



评估方式对大学生演讲比赛选手的演讲状态焦虑进行考察,并对两种评估指标和两种实验条件下的结果进行比较。研究发现,首先,选手的状态焦虑总体上在主观评定和行为评估上都表现出随时间推移逐步下降的趋势,即习惯化的趋势,但这一习惯化趋势在行为指标上似乎表现得更为明显。其次,在不同实验情境下,两评定指标总体上也表现出习惯化的趋势,但行为指标受到实验情境的影响更大。

前人研究显示,演讲状态焦虑的主观心理反应在所谓等待阶段达到最高峰,在随后阶段中则逐渐下降<sup>[2]</sup>。本研究结果也表现出了状态焦虑逐渐下降的趋势,但并未发现前一阶段的主观焦虑程度均显著高于后一阶段,且在现场即兴演讲过程中并未发现主观焦虑程度存在显著差异。这可能由于本研究使用了不同的测量方式。在 Sawyer 和 Behnke 的研究中<sup>[2]</sup>,研究者使用了 STAI-A 量表,相比本研究中使用 SUD 评定更为细致,因此可能会给被试在演讲过程中的主观评定提供更多线索。第二种可能性是,由于依靠回忆报告 SUD 来考察其演讲焦虑的状况,也可能存在被试回忆的误差,尤其在演讲时间较短的情况下,可能存在被试无法回忆或识别出自己细微的焦虑程度变化。另一可能的影响是演讲的长度,考虑到现场即兴演讲时间仅有 1.5 分钟,选手的演讲状态焦虑可能无法在短时间内表现出习惯化的趋势。

在实验室研究中,SUD 和 SAI 的结果并不一致,即 SAI 前后测分数并无差异。这一结果很可能是两类评定标准在具体实施时间上的差异造成的。SAI 前测是在被试抽题和准备演讲之前完成,而后测是在被试完成所有实验内容后完成。鉴于本研究考察的是演讲状态焦虑,因而严格来说,SAI 并不能准确反映被试的演讲状态焦虑。这一不一致结果恰恰提示了使用窄时间段法测量演讲状态焦虑是必要而有效的。

在实验室研究中,正视、适应阶段的行为评估得分差异均不显著,这和选手所报告的 SUD 结果是一致的。在现场研究中,在两类演讲中,两个阶段的行为评估上有多项指标得分差异显著,即适应阶段演讲状态焦虑的行为表现比正视阶段有所降低,这与现场选手所报告的 SUD 趋势有所不同。这一结果似乎提示,演讲状态焦虑不仅表现出生理反应与心理反应模式上的差异<sup>[2,3]</sup>,其行为反应模式也可能与心理反应模式有所不同,即选手在行为指标上表现出习惯化的趋势,但其所报告的同阶段的 SUD 并无显著变化。

对比两个实验条件下两个指标结果发现,在 SUD 指标上:不同演讲情境下其程度和变化趋势无

显著差异,但不同阶段的 SUD 仍表现出习惯化的趋势。在行为评估指标上:不同情境下演讲焦虑的行为表现变化趋势无显著差异;实验室演讲焦虑程度高于现场演讲焦虑程度;焦虑程度在演讲的末尾比开始有所降低。这一结果似乎提示,演讲焦虑的行为表现相比主观焦虑程度更可能受到实验情境影响。对优秀选手来说,相比实验室研究中的行为表现,现场行为表现反而更好,这可能是由于现场的比赛氛围、观众数量等因素使得他们具有更高的表现动机。

对于演讲训练来说,本研究的启示是:演讲状态焦虑基本都表现出逐步下降的习惯化过程;但选手的主观焦虑和行为表现出的焦虑之间并非完全一致。因此在训练时,可以告知选手所体验到的焦虑程度和焦虑行为表现都会随着时间而下降,且可着重训练选手对自己外在行为表现的监控。

本研究采用的《演讲焦虑行为评估标准》是作者在 Fydrich 等人<sup>[9]</sup>编制的社交表现评定量表基础上重新编制而成,尽管进行了初步修订,但如需作为独立的行为评估标准还需进一步系统修订。由于本研究的被试是参加真实演讲比赛的选手,所以被试数量有限,研究结果的可靠程度和推广程度仍存在一定的局限。

#### 参 考 文 献

- 1 Clevenger T. A synthesis of experimental research in stage fright. *Quarterly Journal of Speech*, 1959, 45:134-145
- 2 Behnke RR, Sawyer CR. Conceptualizing speech anxiety as a dynamic trait. *The Southern Communication Journal*, 1998, 63(2):160-168
- 3 Mladenka JD, Sawyer CR, Behnke RR. Anxiety sensitivity and speech trait Anxiety as predictors of state anxiety during public speaking. *Communication Quarterly*, 1998, 46(4):417-430
- 4 Rapee RM, Hayman K. The effects of video feedback on the self-evaluation of performance in socially anxious subjects. *Behavioral Research and Therapy*, 1995, 34(4):315-322
- 5 Sawyer CR, Behnke RR. State anxiety patterns for public speaking and the behavior inhibition system. *Communication Reports*, 1999, 12(1):33-41
- 6 Finn AN, Sawyer CR, Behnke RR. Audience-perceived anxiety patterns of public speakers. *Communication Quarterly*, 2003, 51(4):470-481
- 7 汪向东,王希林,马弘,编著. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志社, 1999
- 8 Cormier S, Nurius PS, 著. 张建新,等译. 心理咨询师的问诊策略-第五版. 北京:中国轻工业出版社, 2004
- 9 Fydrich T, Chambless DL, Perry KJ, Buergener F, Beazley MB. Behavioral assessment of social performance: A rating system for social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 1998, 36:995-1010

(收稿日期:2008-07-10)