

生成式人工智能辅助英语口语练习对大学生口语焦虑的影响研究

陈秋露

西南政法大学外语学院, 重庆 401120

DOI:10.61369/ETI.2026030003

摘要：为探究生成式人工智能用于英语口语练习时，对大学生口语焦虑产生的影响以及背后的作用路径，本研究选取西南地区某高校 160 名本科生与研究生作为调查对象，运用问卷调查法，结合技术接受模型与外语课堂焦虑理论，对生成式人工智能使用情况、口语自信与口语焦虑三者之间的关联展开分析。研究结果显示，生成式人工智能帮助大学生提升口语表达自信，而对口语焦虑的直接预测水平未到显著水平。这一结论能够为高校英语口语教学的数字化转型以及学习者焦虑干预工作，提供相应的实证参考。

关键词：生成式人工智能；英语口语练习；口语焦虑；口语自信；技术接受模型

Research on the Impact of Generative AI-Assisted English Oral Practice on College Students' Oral Anxiety

Chen Qiulu

School of Foreign Languages, Southwest University of Political Science and Law, Chongqing 401120

Abstract：To explore how generative AI-assisted oral English practice affects college students' oral anxiety and its underlying mechanism, this study selected 160 undergraduates and postgraduates from a university in Southwest China as research participants. Adopting the questionnaire survey method, and integrating the Technology Acceptance Model with Foreign Language Classroom Anxiety Theory, this study analyzed the relationships among generative AI usage, oral confidence and oral anxiety. The findings indicate that generative AI can boost college students' confidence in oral expression, whereas the direct predictive effect of GAI use age on oral English anxiety was not significant. It can provide empirical evidence for the digital transformation of college oral English teaching and the intervention of learners' anxiety.

Keywords：Generative Artificial Intelligence; English oral practice; oral anxiety; oral confidence; technology acceptance model

引言

生成式人工智能（Generative AI, GAI）逐步融入英语学习场景，在口语训练环节展现出较为突出的应用价值。已有相关研究指出，生成式人工智能不仅可以提高学习者的口语参与度与表达信心，还能在一定程度上减轻口语焦虑。^[1]不过，当前学界对于生成式人工智能究竟如何作用于大学生口语焦虑，尚未形成系统且深入的阐释。基于这一研究缺口，本文以高校大学生为研究对象，重点探讨生成式人工智能使用、口语自信与口语焦虑三者的内在联系。

一、文献综述与研究假设

（一）文献综述

近些年来，ChatGPT、DeepSeek、豆包等生成式人工智能工具逐渐走进外语课堂。在口语学习环节，这类工具的核心价值并非直接传授语言知识，而是充当可随时调用的对话伙伴，为学习者提供持续练习、反复追问、灵活切换话题的便利。和传统依靠固定脚本的对话类程序相比，生成式 AI 可以实现多轮互动，准确理解上

下文语境并生成相对连贯的语言内容，更贴近真实的语言交流场景，对提升学习者的口语输出能力与表达流畅度有积极作用。^[2]

现有研究将生成式 AI 在口语学习中的应用形式归纳为三类。第一类是情境化对话训练，包含角色扮演、面模模拟、日常交流等场景；第二类是即时反馈与表达优化，学习者可在“表达—修正—再表达”的循环中逐步提升口语水平；第三类是结合语音识别、虚拟形象等技术的具身化口语训练，以此增强互动的真实感与沉浸感。^[3]Wang 等人（2024）的研究发现，对话式生成 AI 系统的

人际互动特征越明显，学习者的交际意愿与自我感知交际能力就越强，口语焦虑水平也会随之降低。^[4]

外语口语焦虑，指学习者在进行外语口头表达时出现的紧张、不安甚至回避表达的心理倾向，通常和害怕出错、担心他人负面评价、口语自信不足等因素相关。外语课堂焦虑在课堂互动、口头作答、即兴表达等环节更容易被激发，还会抑制学习者的参与意愿与表达质量。外语课堂焦虑量表则为口语焦虑的测量提供了稳定性较强的工具。^[5]

口语活动需要即时反应与公开表达，学习者在同伴或教师的评价下更容易产生紧张情绪，出现回避发言、减少互动、语速混乱、表达中断等行为，这些表现又会进一步降低口语自信与练习意愿。因此在高校口语课堂中，口语焦虑一直是影响学生主动参与口语活动的重要因素。李婉彤和王毅（2025）的研究显示，多数学生对 AI 辅助口语练习持认可态度；同年金银星和孙凤娟的研究发现，大学生在与人工智能对话后，英语口语愉悦程度有明显提升。^[6]

现有研究从三个角度解释了生成式人工智能的作用机制。其一，生成式人工智能能够降低评价压力，不会带有主观情绪给出负面评价，让学习者更愿意尝试表达、敢于犯错；其二，它提升了练习的可控性，学习者可自主选择练习内容、难度与节奏，获得心理安全感与表达信心；其三，生成式人工智能可以提供及时反馈，帮助学习者持续优化表达，焦虑情绪也会随之缓解。^[7]

（二）理论框架与研究假设

已有研究表明，大学生口语焦虑受情境因素影响明显，还会占用认知资源、降低即时语言加工效率，进而影响口语表现与课堂参与度。生成式人工智能融入口语学习场景后，主要通过降低评价压力、优化反馈方式来缓解学习者的口语焦虑。

本研究将大学生英语口语焦虑作为核心因变量。外语课堂焦虑理论提出，学习者在口语表达时，会因担心出错、在意他人评价而产生紧张、担忧、回避等情绪，在即时表达或公开交流场景中这种感受更为突出。同时将生成式人工智能使用水平作为关键自变量，反映学习者借助生成式人工智能开展口语对话练习、获取语言反馈的程度。^[8]

为厘清作用机制，本研究将口语自信设为中介变量。口语自信指学习者使用第二语言交流时的信心与舒适程度。相关研究证实，较高的口语自信能够有效缓解语言焦虑。生成式人工智能打造的低压力、高可控练习环境，能让学习者积累更多成功的表达经验，逐步增强口语自信，最终降低焦虑水平。

此外，结合技术接受模型，本研究引入感知易用性、感知有用性、使用态度、行为意向等变量，分析学习者使用生成式人工智能的动机。技术接受模型认为，当学习者认为某一技术操作简单、对学习有帮助时，更容易形成积极态度并产生持续使用的意愿。基于此，本研究认为，生成式人工智能的使用不仅可能直接降低大学生口语焦虑，还能通过提升口语自信发挥间接作用。^[9]

二、研究设计

（一）研究对象

本研究以西南地区某高校的本科生与研究生为研究对象，采用线上线下结合的方式发放问卷。为保障数据质量，剔除填写时间异常、大量题目选择同一选项、关键变量数据缺失的问卷，最

终回收问卷 314 份，有效问卷 306 份，有效率达 97.45%。

（二）研究工具

本研究以问卷调查法为主要研究方法，问卷包含基本信息与核心变量测量两部分。基本信息部分用于了解受访者个人背景与生成式人工智能使用情况；核心变量部分测量大学生英语口语学习中的心理状态，涵盖口语焦虑、口语自信、生成式人工智能使用体验等内容。所有题项均采用李克特量表计分，口语焦虑维度参考外语课堂焦虑量表设计，口语自信维度用于衡量学习者口语表达的信心与自我评价水平，能够较为全面地反映大学生口语学习中的情绪与心理特征。

（三）数据收集与分析方法

本研究通过问卷平台及线下收集数据，问卷发放时间为 2026 年 3 月，共回收问卷 314 份。数据整理阶段对问卷进行统一编码，对反向题项完成反向计分，确保数据方向一致。

数据分析借助 IBM SPSS Statistics 软件完成，首先对样本基本信息进行描述性统计，了解受访者年级、英语水平、生成式人工智能使用情况等特征；其次对主要变量开展描述统计；最后通过相关分析与回归分析，验证生成式人工智能使用、口语自信与口语焦虑的关系，为研究假设提供数据支撑。^[10]

三、数据分析与结果

（一）样本基本情况

本研究共回收问卷 314 份，经筛选后 306 份问卷符合研究要求。相关分析与回归分析阶段，剔除 146 位未使用过生成式 AI 进行口语训练的学生，最终有效分析样本为 160 份。

从年级分布来看，大一学生人数最多，共 77 人，占比 48.1%；其次为大二学生 30 人，占比 18.8%；研究生 26 人，占比 16.3%；大三、大四学生分别为 15 人、12 人，占比 9.4%、7.5%，样本以本科低年级与研究生群体为主。

从英语水平来看，通过大学英语四级的学生最多，共 81 人，占比 50.6%；通过大学英语六级 40 人，占比 25.0%；通过英语专业八级 18 人，占比 11.3%；通过英语专业四级、持有雅思 / 托福成绩、暂无相关成绩的学生分别为 13 人、4 人、4 人，占比 8.1%、2.5%、2.5%，整体来看多数受访者具备一定英语基础。

从生成式人工智能使用情况来看，多数学生已接触并使用过相关工具辅助英语学习，还有不少学生用人工智能开展英语口语练习，说明生成式人工智能在大学生英语学习中普及度较高。^[11]

（二）描述统计分析

为掌握各变量的整体分布特征，本研究对主要变量进行描述统计分析，结果如表 1 所示。

表 1 主要变量描述统计

变量	Mean	SD
生成式 AI 使用	3.50	0.72
感知有用性	3.70	0.70
感知易用性	3.58	0.71
使用态度	3.69	0.71
行为意向	3.76	0.73
口语焦虑	3.94	0.75
口语自信	3.91	0.75

由表 1 可知，各变量平均值整体处于中等偏上水平。其中行

为意向平均值较高（ $M=3.76$ ），说明多数学生未来愿意继续使用生成式人工智能辅助语言学习；口语焦虑平均值为 3.94，表明部分学生在英语口语表达时仍存在一定紧张情绪。

（三）相关分析

为进一步验证变量间的关联，本研究采用 Pearson 相关分析法，对生成式人工智能使用、口语自信、口语焦虑等变量展开分析，结果如表 2 所示。

表 2 主要变量相关分析			
变量	1	2	3
1 AI 使用	1		
2 口语自信	0.609**	1	
3 口语焦虑	0.362**	0.497**	1

注：** $p<0.01$

相关分析结果显示，生成式人工智能使用与口语自信呈显著正相关（ $r=0.609$, $p<0.01$ ），即学生在英语学习中使用人工智能工具的频率越高，口语表达信心越强；口语自信与口语焦虑呈显著相关（ $r=0.497$, $p<0.01$ ）；生成式人工智能使用与口语焦虑也呈中等相关（ $r=0.362$, $p<0.01$ ）。

（四）回归分析

在相关分析基础上，本研究采用线性回归分析，检验生成式人工智能使用与口语自信对口语焦虑的预测作用，以口语焦虑为因变量，将生成式人工智能使用与口语自信作为自变量纳入回归模型，结果如表 3 所示。

表 3 回归分析结果				
因变量	自变量	β	t	p
口语焦虑	AI 使用	0.093	1.071	0.286
口语焦虑	口语自信	0.440	5.062	<0.001

模型整体结果显示，回归模型具有显著统计学意义（ $F=26.55$, $p<0.001$ ），模型解释力 $R^2=0.253$ ，即自变量可解释约 25.3% 的口语焦虑差异。

从具体变量来看，口语自信对口语焦虑具有显著预测作用（ $\beta=0.440$, $p<0.001$ ），说明口语自信在大学生口语学习中起到重要作用；生成式人工智能使用对口语焦虑的直接预测作用未达显著水平（ $\beta=0.093$, $p=0.286$ ），表明人工智能使用更多通过影响学习者心理体验间接作用于口语焦虑。

综上，生成式人工智能在大学生英语口语学习中具有积极作用，通过提供低压力练习环境与即时反馈支持，帮助学习者逐步建立口语表达信心，优化口语学习体验。

四、研究讨论及不足

（一）研究结果讨论

本研究结果显示，多数学生已在英语学习中使用生成式人工智能，且对其作用持积极态度。在口语练习环节，人工智能可提供即时反馈、对话模拟、话题生成等功能，为学习者打造更自由的练习环境。

相关分析表明，生成式人工智能使用与口语自信呈显著正相关，使用频率越高，学习者越能通过反复练习与即时反馈积累成功经验，提升对自身口语能力的信心。进一步分析发现，生成式人工智能使用对口语焦虑的直接影响不显著，而口语自信对口语焦虑相关体验具有显著的正向预测作，说明生成式人工智能在口语学习中的积极作用，主要体现在改善学习者学习信心，而非直接改变焦虑水平。

基于研究结果，可为高校英语教学与口语学习实践提供以下启示：高校可适当引入生成式人工智能作为口语学习辅助工具，传统课堂口语练习受时间、人数限制较大，而人工智能能提供更灵活、可持续的课外练习机会，弥补课堂练习的不足。同时教学中应关注学生的情绪体验与心理状态，教师既要重视语言知识与技能的培养，也要通过鼓励、支持与积极反馈，帮助学生逐步建立口语表达自信。

（二）研究局限

本研究初步探讨了生成式人工智能在大学生英语口语学习中的作用，但仍存在一定局限。首先，研究样本仅来自单一高校，样本范围较窄，不同高校学生在英语水平、学习环境、人工智能使用习惯上的差异，可能影响研究结论的普适性，未来可扩大样本范围，在不同地区与高校开展调研。其次，本研究主要采用问卷调查法，数据可能受主观认知偏差影响，未来可结合访谈、课堂观察、实验研究等方法，更深入地探究生成式人工智能影响口语学习的具体机制。

参考文献

[1] Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13 (3), 319 - 340.

[2] Dörnyei, Z. (2009). The L2 motivational self system. In Z. Dörnyei & E. Ushioda (Eds.), *Motivation, language identity and the L2 self* (pp. 9 - 42). *Multilingual Matters*.

[3] Hayashi, K. (2023). The effectiveness of ChatGPT in enhancing English language proficiency and reducing second language anxiety (L2). In *Proceedings of WorldCALL 2023*. IAFOR.

[4] Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70 (2), 125 - 132.

[5] Kohnke, L., Moorhouse, B. L., & Zou, D. (2023). ChatGPT for language teaching and learning. *RELJ Journal*, 54 (2), 537 - 550.

[6] MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1994). The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language. *Language Learning*, 44 (2), 283 - 305.

[7] Susoy, Z. (2025). Reducing anxiety and enhancing performance: The impact of AI chatbots versus human facilitation on EFL speaking assessment outcomes. *Frontiers in Psychology*, 16, 1745942.

[8] Tai, T.-Y., & Chen, H. H.-J. (2024). Improving elementary EFL speaking skills with generative AI chatbots: Exploring individual and paired interactions. *Computers & Education*, 220, 105112.

[9] Wang, C., Zou, B., Du, Y., & Wang, Z. (2024). The impact of different conversational generative AI chatbots on EFL learners: An analysis of willingness to communicate, foreign language speaking anxiety, and self-perceived communicative competence. *System*, 127, 103533.

[10] 李婉彤, 王毅. (2025). 当代大学生对生成式人工智能赋能的英语口语练习态度研究 [J]. *创新与学习*, 9 (3).

[11] 金银星, 孙凤娟. (2025). 基于生成式人工智能的大学生英语口语愉悦情绪干预研究 [J]. *外语教育研究前沿*, 8 (3), 97 - 109.