

KHÁM PHÁ SỰ LO ÂU KHI NÓI TIẾNG ANH CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG

Liều Ngọc Kiều Yên
Trường THPT Mỹ Xuyên
Email: kieuyen388@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm tìm hiểu mức độ lo âu khi nói tiếng Anh của học sinh trung học phổ thông tại một trường công lập ở khu vực Đồng bằng sông Cửu Long, Việt Nam. Dựa trên khung lý thuyết của Horwitz và cộng sự (1986) và các công cụ khảo sát định lượng và phỏng vấn bán cấu trúc, nghiên cứu phân tích nguyên nhân, biểu hiện và ảnh hưởng của sự lo âu ngôn ngữ đối với việc học và giao tiếp tiếng Anh. Kết quả cho thấy học sinh thường lo lắng khi nói vì sợ mắc lỗi, thiếu tự tin về phát âm và vốn từ vựng hạn chế. Nghiên cứu đề xuất một số biện pháp nhằm giảm thiểu sự lo âu trong lớp học tiếng Anh và cải thiện khả năng nói của học sinh.

Từ khóa: Lo âu khi nói, học sinh trung học phổ thông, Đồng bằng sông Cửu Long, cải thiện khả năng nói, giao tiếp tiếng Anh

EXPLORING SPEAKING ANXIETY IN ENGLISH AMONG VIETNAMESE HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE MEKONG DELTA

Lieu Ngoc Kieu Yen
My Xuyen High School
Email: kieuyen388@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the level of English-speaking anxiety among high school students at a public school in the Mekong Delta region of Vietnam. Grounded in the theoretical framework of Horwitz et al. (1986), and utilizing both quantitative survey instruments and semi-structured interviews, the research analyzes the causes, manifestations, and effects of language anxiety on students' English learning and communication. Findings indicate that students often feel anxious when speaking due to fear of making mistakes, lack of confidence in pronunciation, and limited vocabulary. The study proposes several strategies to reduce classroom anxiety and enhance students' speaking performance.

Keywords: Speaking anxiety, High school students, Mekong Delta, speaking performance, English communication

Nhận bài: 24/03/2025

Phản biện: 18/04/2025

Duyệt đăng: 23/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh hội nhập toàn cầu, tiếng Anh ngày càng đóng vai trò quan trọng trong hệ thống giáo dục Việt Nam. Tuy nhiên, việc sử dụng tiếng Anh một cách tự tin và hiệu quả vẫn là một thách thức lớn đối với học sinh trung học phổ thông, đặc biệt trong kỹ năng nói. Một trong những rào cản chính là sự lo âu khi giao tiếp bằng ngôn ngữ thứ hai – hiện tượng tâm lý ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả học tập và khả năng tương tác ngôn ngữ của người học (Horwitz, Horwitz & Cope, 1986; MacIntyre & Gardner, 1991).

Sự lo âu khi nói tiếng Anh không chỉ gây trở ngại cho việc tiếp thu kiến thức mà còn làm giảm động lực học tập, khiến học sinh cảm thấy thất vọng và dần mất niềm tin vào khả năng sử dụng ngoại ngữ của bản thân (Young, 1991). Đặc biệt ở khu vực nông thôn và bán đô thị, nơi điều kiện học tập còn hạn chế, học sinh càng dễ rơi vào trạng thái lo âu cao khi thiếu môi trường luyện tập nói thực tế. Do đó, nghiên cứu này tập trung làm rõ tình trạng lo âu khi nói tiếng Anh của học sinh THPT tại một trường ở khu vực Đồng bằng sông Cửu Long nhằm cung cấp dữ liệu thực tiễn cho

giáo viên và nhà quản lý giáo dục trong việc xây dựng môi trường học tập tích cực và hiệu quả hơn.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng quan tài liệu

Sự lo âu ngôn ngữ là một dạng lo âu mang tính đặc thù, được định nghĩa bởi Horwitz, Horwitz & Cope (1986) là “một phản ứng cảm xúc tiêu cực phát sinh từ sự lo lắng khi phải học hoặc sử dụng một ngôn ngữ không phải tiếng mẹ đẻ.” Ba yếu tố cấu thành chính của hiện tượng này gồm: lo âu giao tiếp, sợ bị đánh giá tiêu cực, và sự lo lắng trong các bài kiểm tra.

Ở Việt Nam, các nghiên cứu như của Trần Thị Lan (2020) và Nguyễn Văn Dũng (2022) đã làm nổi bật một thực trạng đáng lưu tâm: phần lớn học sinh THPT cảm thấy căng thẳng khi nói tiếng Anh trước lớp, do thiếu tự tin, sợ bị chê cười và không quen với các hoạt động nói tự nhiên trong lớp học. Thêm vào đó, phương pháp giảng dạy truyền thống vốn nặng về lý thuyết ngữ pháp và bài kiểm tra viết, chưa thực sự tạo điều kiện cho học sinh thực hành giao tiếp. Ngoài ra, Yashima (2002) cho rằng yếu tố văn hóa, như tinh thần cộng đồng

cao và sợ mất mặt (face-losing anxiety), cũng góp phần làm tăng mức độ lo âu trong lớp học ngôn ngữ ở các nước châu Á, trong đó có Việt Nam. Sự lo ngại bị người khác đánh giá tiêu cực nếu mắc lỗi trong khi nói là một yếu tố cản trở lớn đối với sự phát triển kỹ năng giao tiếp.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện tại một trường trung học phổ thông công lập ở tỉnh Hậu Giang, Đồng bằng sông Cửu Long. Tổng số học sinh tham gia khảo sát là 100 em từ lớp 11 và lớp 12, được chọn ngẫu nhiên. Trong số này, 10 học sinh đại diện được chọn phỏng vấn bán cấu trúc để làm rõ thêm nguyên nhân và biểu hiện của sự lo âu.

Công cụ thu thập dữ liệu

Bảng khảo sát định lượng: Dựa trên thang đo FLCAS (Foreign Language Classroom Anxiety Scale) của Horwitz et al. (1986), gồm 33 câu hỏi đánh giá mức độ lo âu qua các tiêu chí: lo âu giao tiếp, lo âu khi kiểm tra, và sợ bị đánh giá tiêu cực.

Phỏng vấn bán cấu trúc: Tập trung vào trải nghiệm cá nhân của học sinh khi tham gia các hoạt động nói tiếng Anh, cảm xúc, khó khăn gặp phải, và mong muốn cải thiện.

Phân tích dữ liệu

Dữ liệu khảo sát được xử lý và phân tích bằng phần mềm SPSS để xác định mức độ lo âu và mối tương quan giữa các yếu tố. Dữ liệu phỏng vấn được phân tích nội dung theo phương pháp mã hóa theo chủ đề (thematic coding). Dữ liệu khảo sát được xử lý và phân tích bằng phần mềm SPSS để xác định mức độ lo âu và mối tương quan giữa các yếu tố như giới tính, trình độ tiếng Anh, và tần suất sử dụng ngôn ngữ. Các phép thống kê mô tả, kiểm định tương quan Pearson và phân tích ANOVA được sử dụng để làm rõ các mối liên hệ. Dữ liệu phỏng vấn được phân tích nội dung theo phương pháp mã hóa theo chủ đề (thematic coding), giúp xác định các mẫu hình cảm xúc, hành vi và thái độ liên quan đến sự lo âu khi nói tiếng Anh trong bối cảnh lớp học và ngoài giờ học.

2.3. Kết quả nghiên cứu về mức độ lo âu chung

Kết quả khảo sát cho thấy 76% học sinh thể hiện mức độ lo âu từ trung bình đến cao khi nói tiếng Anh. Cụ thể, 82% học sinh cảm thấy hồi hộp khi bị yêu cầu phát biểu trước lớp, 74% sợ mắc lỗi ngữ pháp hoặc phát âm, và 68% lo ngại bị bạn bè chê cười hoặc giáo viên đánh giá thấp. Ngoài ra, một số học sinh chia sẻ rằng họ cảm thấy áp lực khi phải suy nghĩ và phản ứng nhanh bằng tiếng

Anh. Môi trường học chưa thân thiện và thiếu các hoạt động khuyến khích nói cũng góp phần làm gia tăng mức độ lo âu của người học.

Nguyên nhân chính của sự lo âu

Dữ liệu phỏng vấn chỉ ra bốn nguyên nhân chính gây lo âu khi nói tiếng Anh: (1) thiếu vốn từ khiến học sinh gặp khó khăn trong diễn đạt; (2) lo sợ phát âm sai, đặc biệt với các âm lạ như /θ/, /ð/; (3) thiếu cơ hội thực hành do chương trình thiên về lý thuyết; (4) áp lực từ giáo viên và bạn bè khiến học sinh sợ bị phê bình, dẫn đến né tránh phát biểu. Những yếu tố này cản trở sự tự tin trong giao tiếp. Ngoài ra, một số học sinh chia sẻ rằng môi trường lớp học thiếu hỗ trợ, thời gian luyện tập nói quá ít, và việc thiếu phản hồi tích cực cũng làm tăng cảm giác lo lắng và mất động lực học tập.

Biểu hiện của sự lo âu

Sự lo âu của học sinh được thể hiện qua nhiều hành vi như: im lặng hoặc né tránh khi được gọi phát biểu; nói lí nhí, thiếu tự tin, thậm chí xen lẫn tiếng Việt khi sử dụng tiếng Anh; xuất hiện các biểu hiện căng thẳng rõ rệt như tim đập nhanh, tay run rẩy khi đứng trước lớp. Những dấu hiệu này cho thấy tâm lý lo lắng ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng giao tiếp và sự tự tin trong quá trình học ngoại ngữ của người học.

Thảo luận

Kết quả nghiên cứu khẳng định rằng sự lo âu khi nói tiếng Anh là một rào cản lớn đối với việc phát triển kỹ năng giao tiếp của học sinh THPT. Điều này phù hợp với nhận định của Horwitz et al. (1986) rằng sự lo âu có thể làm giảm động lực học tập, hạn chế sự tham gia vào các hoạt động tương tác, và làm giảm hiệu quả tiếp thu ngôn ngữ.

Một điểm đáng chú ý là sự thiếu cân bằng giữa dạy ngữ pháp và thực hành nói trong chương trình học hiện hành. Mặc dù kỹ năng nói được xác định là mục tiêu đầu ra quan trọng, nhưng nhiều học sinh vẫn chưa có điều kiện để luyện nói trong môi trường thân thiện và không gây áp lực. Ngoài ra, yếu tố tâm lý như sợ mắc lỗi, sợ bị chê cười từ bạn bè và giáo viên cũng góp phần làm gia tăng mức độ lo âu. Điều này cho thấy cần có những thay đổi trong phương pháp giảng dạy, đặc biệt là tạo ra không gian học tập tích cực và khuyến khích giao tiếp tự nhiên để giúp học sinh vượt qua rào cản tâm lý.

So với nghiên cứu của Liu và Jackson (2008) tại Trung Quốc, nơi sinh viên đại học cũng gặp khó khăn tương tự trong việc phát triển kỹ năng

nói do áp lực thi cử và môi trường học cạnh tranh, nghiên cứu này góp phần mở rộng đối tượng nghiên cứu xuống cấp THPT – nơi các yếu tố tâm lý bắt đầu hình thành mạnh mẽ và ảnh hưởng sâu sắc đến thái độ học ngoại ngữ. Bên cạnh đó, khác với nghiên cứu của Tóth (2008) tại Hungary – tập trung vào các chiến lược đối phó với lo âu ở sinh viên – nghiên cứu này đi sâu vào bối cảnh chương trình giáo dục phổ thông Việt Nam và gợi ý cải tiến phương pháp dạy học nhằm phòng ngừa sự hình thành lo âu ngay từ giai đoạn đầu. Đây chính là điểm mới nổi bật, đồng thời mở ra hướng nghiên cứu sâu hơn về thiết kế chương trình học tích hợp yếu tố tâm lý học đường và phát triển kỹ năng giao tiếp cho học sinh phổ thông.

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Nghiên cứu này đã làm rõ thực trạng lo âu khi nói tiếng Anh của học sinh trung học phổ thông tại một trường thuộc Đồng bằng sông Cửu Long.

Phần lớn học sinh có mức độ lo âu trung bình đến cao, chủ yếu do thiếu tự tin, sợ mắc lỗi và thiếu môi trường thực hành.

Để giảm thiểu sự lo âu khi nói tiếng Anh, nghiên cứu đề xuất:

Tăng cường các hoạt động giao tiếp: Lớp học nên thiết kế các hoạt động nhóm, thảo luận, đóng vai... để tạo môi trường luyện nói tự nhiên và an toàn.

Tập huấn giáo viên: Giáo viên cần được bồi dưỡng kỹ năng xử lý tâm lý lo âu của học sinh và xây dựng bầu không khí tích cực, khuyến khích học sinh sai để học.

Hỗ trợ tâm lý học sinh: Nhà trường có thể tổ chức các buổi chia sẻ, tư vấn tâm lý để giúp học sinh vượt qua nỗi sợ khi giao tiếp tiếng Anh.

Ứng dụng công nghệ: Sử dụng ứng dụng luyện nói như Elsa Speak, Duolingo hoặc các lớp học trực tuyến để học sinh luyện phát âm và đối thoại trong môi trường ít áp lực hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125–132.
- Trần Thị Lan. (2020). Nghiên cứu về sự lo âu khi học tiếng Anh của học sinh trung học phổ thông. *Tạp chí Giáo dục*, số 487.
- Nguyễn Văn Dũng. (2022). Tâm lý học sinh trong học tiếng Anh: Một tiếp cận từ lo âu giao tiếp. *Tạp chí Khoa học Xã hội*, 58(3), 112–123.
- Yashima, T. (2002). Willingness to communicate in a second language: The Japanese EFL context. *The Modern Language Journal*, 86(1), 54–66.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125–132.
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1991). Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature. *Language Learning*, 41(1), 85–117.
- Young, D. J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The Modern Language Journal*, 75(4), 426–437.