

LO LẮNG TRONG CÁC GIỜ HỌC NÓI TIẾNG ANH VÀ CÁCH KHẮC PHỤC

Nguyễn Minh Huệ

Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Anh, ĐHNH-ĐHQGHN

Tóm tắt: Lo lắng trong các giờ học nói tiếng Anh là rào cản lớn đối với sinh viên, ảnh hưởng tiêu cực đến sự tự tin và hiệu quả giao tiếp. Bài viết phân tích nguyên nhân gây lo lắng như yếu tố tâm lý cá nhân, niềm tin sai lệch, phong cách giảng dạy và phương pháp kiểm tra. Trên cơ sở đó, tác giả đề xuất một số giải pháp giảm lo lắng như thiết kế hoạt động phù hợp, tạo môi trường học thân thiện, cung cấp đầu vào ngôn ngữ và phản hồi tích cực, góp phần nâng cao chất lượng dạy và học kỹ năng nói tiếng Anh.

Từ khóa: Lo lắng, kỹ năng nói, lớp học tiếng Anh, phản hồi tích cực, môi trường học thân thiện.

ANXIETY IN ENGLISH SPEAKING CLASSES AND SOLUTIONS

Nguyen Minh Hue

Faculty of English Language and Culture, University of Languages and International Studies,
Vietnam National University, Hanoi

Abstract: Anxiety during English-speaking lessons is a major barrier for students, negatively affecting their confidence and communicative effectiveness. This article analyzes the causes of anxiety, including personal psychological factors, false beliefs, teaching styles, and assessment methods. Based on this analysis, the author proposes several solutions to reduce anxiety, such as designing appropriate activities, creating a friendly learning environment, providing linguistic input, and offering positive feedback contributing to the overall improvement of English speaking instruction and learning.

Keywords: Anxiety, speaking skills, English classroom, positive feedback, friendly learning environment.

Nhận bài: 25/04/2025

Phản biện: 22/05/2025

Duyệt đăng: 27/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tiếng Anh đã đang và vẫn luôn là phương tiện giao tiếp quốc tế phổ biến nhất trong đa dạng các lĩnh vực kinh tế, chính trị và giáo dục, do đó việc sở hữu vốn tiếng Anh tốt là một lợi thế, nếu không muốn nói là một sự bắt buộc đối với một đất nước không nói tiếng Anh như Việt Nam. Tuy nhiên, không tính đến rất nhiều nỗ lực của chính phủ, các nghiên cứu cho thấy người Việt vẫn thể hiện năng lực tiếng Anh hạn chế. Theo Le (2013: 66), năng lực tiếng Anh của sinh viên đại học rất thấp và nhiều sinh viên tốt nghiệp chưa đáp ứng được yêu cầu của các nhà tuyển dụng. Họ cảm thấy lo lắng khi giao tiếp với người nước ngoài, và tin tưởng rằng nói vẫn là kỹ năng khó nhất khi học tiếng Anh. Aida (1994) cho rằng lo lắng là hiện tượng phổ biến trong quá trình học ngoại ngữ và Scovel (1991) thêm rằng lo lắng cản trở người học đạt được năng lực cao khi học một ngoại ngữ. Nghiên cứu nhỏ này của tôi thực sự muốn tìm hiểu nguyên nhân sự lo lắng trong khi nói tiếng Anh của sinh viên và thử tìm hiểu một số giải pháp để hạn chế với hy vọng góp ích phần nào cho việc giảng dạy và học tập kỹ năng nói hiệu quả hơn.

II. NỘI DUNG VÀ NGHIÊN CỨU

2.1. Định nghĩa lo lắng, kỹ năng nói và một số cách dạy kỹ năng nói trong học ngoại ngữ

Lo lắng là trạng thái cảm xúc tiêu cực, xuất hiện khi con người đối mặt với tình huống gây căng thẳng. Trong học ngoại ngữ, lo lắng được

xem là hiện tượng tâm lý đặc thù, phát sinh từ nhu cầu giao tiếp bằng ngôn ngữ chưa thành thạo. Các học giả như Scovel (1991), Horwitz & Cope (1986), MacIntyre & Gardner (1994), và Oxford (1999) đều khẳng định rằng lo lắng trong học ngoại ngữ là yếu tố cản trở nghiêm trọng đến hiệu quả học tập và biểu hiện ngôn ngữ của người học.

Kỹ năng nói được định nghĩa là quá trình tương tác để xây dựng ý nghĩa, đòi hỏi người học phải sản sinh và xử lý thông tin một cách linh hoạt trong ngữ cảnh cụ thể (Burns & Joyce, 1997; Nunan, 2003; Harmer, 2007). Việc dạy kỹ năng nói đã chuyển từ các phương pháp truyền thống (lặp lại, ghi nhớ) sang tiếp cận giao tiếp (CLT), trong đó nhấn mạnh vào tính lưu loát và khả năng thực hiện các nhiệm vụ giao tiếp ý nghĩa. Tuy nhiên, CLT cũng bị chỉ trích vì thiên về nội dung hơn hình thức và khiến việc tạo ra môi trường tương tác thực tế trong lớp học trở nên thách thức.

Đáng chú ý, kỹ năng nói là một trong những hoạt động dễ gây lo lắng nhất trong lớp học ngoại ngữ, cản trở năng lực giao tiếp của người học (Horwitz et al., 1986; Xiao & Wong, 2014). Vì vậy, hiểu rõ mối quan hệ giữa lo lắng và kỹ năng nói là cơ sở để thiết kế hoạt động giảng dạy phù hợp, giảm áp lực và nâng cao hiệu quả học tập.

2.2. Ảnh hưởng của sự lo lắng đối với việc học ngoại ngữ

Các nghiên cứu về sự lo lắng khi học ngôn ngữ

đã liên tục chỉ ra rằng sự lo lắng có thể cản trở việc học và thành tích ngoại ngữ. Khi người học có mức độ lo lắng cao, việc tiếp thu ngoại ngữ sẽ khó có thể thành công. Thật vậy, Campell & Ortis (1991) đã báo cáo rằng một nửa số sinh viên học ngôn ngữ trải qua mức độ lo lắng khác nhau. Người học cả ngôn ngữ nước ngoài và ngôn ngữ thứ hai đều gặp phải chứng lo lắng về ngôn ngữ. Các nghiên cứu liên quan cho biết nỗi lo lắng có thể gây ra các vấn đề tiềm ẩn cho người học ngôn ngữ vì nó có thể cản trở quá trình tiếp thu, ghi nhớ và tạo ra ngôn ngữ mới (MacIntyre & Gardner, 1991: 86). Oxford (1991) cho thấy rằng lo lắng nghiêm trọng về ngôn ngữ có thể gây ra các vấn đề liên quan khác đến lòng tự trọng, sự tự tin và khả năng chấp nhận rủi ro, và cuối cùng cản trở khả năng thành thạo ngôn ngữ thứ hai và tự động ảnh hưởng tới thành tích học tập. Do đó, điều quan trọng là phải hiểu được vai trò của sự lo lắng trong việc học ngôn ngữ. Lo lắng về ngôn ngữ được xếp hạng cao trong số các yếu tố có thể ảnh hưởng đến việc học ngôn ngữ, bất kể môi trường là chính thức hay không chính thức. Những học sinh lo lắng có thể cho rằng sự lo lắng của họ là do những khó khăn mà họ gặp phải trong quá trình học. Như vậy, sự lo lắng sẽ là rào cản đối với quá trình học ngôn ngữ.

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng năng lực nói

Yếu tố nhận thức: Theo Levelt (1989), quá trình nói bao gồm khái niệm hóa, hình thành và phát âm. Vì cả ba quá trình này đều diễn ra đồng thời nên người học có thể mắc lỗi, đặc biệt là khi giao tiếp trực tiếp. Do đó, lời nói của họ có thể chứa đầy sự do dự, bắt đầu sai, ngữ pháp không chính xác và vốn từ vựng hạn chế (Hughes, 2002: 77).

Yếu tố ngôn ngữ: Việc sử dụng đúng hình thức khi học ngôn ngữ rất quan trọng đối với khả năng nói. Các yếu tố ngôn ngữ bao gồm một số đặc điểm như cách phát âm, ngữ pháp, từ vựng. Phát âm sai các âm hoặc trọng âm và ngữ điệu sẽ gây ra sự hiểu lầm. Ngoài ra ngữ pháp đóng vai trò quan trọng trong cấu trúc của tiếng Anh. Người học khá khó khăn trong việc chuyển tải đúng ngữ pháp sang điều họ muốn nói. Từ vựng rất cần thiết đối với người học vì nó giống như những viên gạch xây nên một tòa nhà. Người học cần có vốn từ vựng phong phú trong trí nhớ dài hạn. Khả năng ghi nhớ từ vựng trong tâm trí có thể ảnh hưởng tới khả năng nói trôi chảy (Levelt, 1989).

Động lực: Động lực đóng vai trò quan trọng trong việc học ngoại ngữ và được coi là yếu tố quyết định ảnh hưởng tới thành tích và trình độ

học ngoại ngữ. Wilona và cộng sự (2010) khẳng định rằng có mối tương quan giữa động lực và khả năng nói. Thật vậy, khi người học ngôn ngữ có động lực nội tại, họ có thể đạt được trình độ ngôn ngữ cao hơn, đặc biệt là về kỹ năng nói, và nó giúp họ có khả năng nói tốt hơn. Ông cho rằng những người có động lực nội tại thường dành thời gian để rèn luyện kỹ năng bằng cách tham gia các hoạt động trên lớp, xem phim tiếng Anh, nghe bài hát tiếng Anh và thậm chí là trò chuyện với người bản ngữ. Vì họ biết tầm quan trọng của quá trình học và có ý chí học ngôn ngữ nên họ luôn tìm cách sử dụng ngôn ngữ đó. Do đó, kỹ năng nói của họ được cải thiện.

Sự lo lắng: Sự lo lắng có ảnh hưởng tới khả năng nói của người học. Lo lắng là yếu tố tình cảm cản trở quá trình học tập một cách sâu rộng nhất. Lo lắng về việc sai ngu ngốc hoặc không thể hiểu được (Brown, 2001: 269) hoàn toàn ảnh hưởng tới việc thể hiện năng lực nói của người học. Hầu hết người học đều lo lắng trong lớp, đặc biệt là khi họ được yêu cầu nói trong lớp mà không có bất kỳ sự chuẩn bị nào. Quá nhiều lo lắng khiến người học bị cứng lưỡi hoặc bí từ (Shumin, 2002: 206) và hoàn toàn ảnh hưởng tới thành tích của họ trong lớp học ngoại ngữ. Vì lo lắng là một trong các yếu tố quan trọng nhất tác động tới việc học ngoại ngữ hiệu quả, đặc biệt là khả năng nói nên chúng ta cần thiết tìm hiểu nguyên nhân và giải pháp để giảm mức độ lo lắng.

2.4. Lo lắng trong giờ học nói bắt nguồn từ đâu

Theo Aydin (2001), có bốn nguồn chính gây ra sự lo lắng trong các lớp học nói bao gồm các lý do cá nhân của người học, cách cư xử của giáo viên trong lớp học, niềm tin của người học và quy trình kiểm tra và giảng dạy.

Lý do cá nhân liên quan tới việc người học tự đánh giá năng lực và tự so sánh với người khác. Người học thường đánh giá năng lực của chính mình, có thể là tích cực hoặc tiêu cực. Nghiên cứu cho thấy những đánh giá tiêu cực của người học sẽ thúc đẩy sự lo lắng (Price, 1991). Tuy nhiên, nếu đánh giá này là tích cực, nó sẽ giúp người học phát triển kỹ năng ngôn ngữ của mình (MacIntyre, Gardner & Clement, 1997). Theo Katio (2001), tự đánh giá khả năng đề cập tới nhận thức của bản thân về khả năng nói và được coi là một yếu tố gây lo lắng đáng kể. Trong tất cả các kỹ năng được dạy trong lớp học ngoại ngữ, nói thường là kỹ năng đầu tiên mà người học so sánh mình với bạn bè, giáo viên và người bản ngữ. Vì vậy, đánh giá thấp về kỹ năng nói của bản thân có thể là nguyên nhân gây lo lắng.

Việc tự so sánh với người khác có liên quan tới hành vi cạnh tranh của người học trong lớp (Aydin, 2001). Khi người học nhận ra rằng mình có kỹ năng ngôn ngữ yếu hơn người khác, họ bắt đầu cạnh tranh với người khác và điều này khiến họ cảm thấy lo lắng.

Niềm tin của người học về việc học ngôn ngữ cũng được phát hiện có liên quan tới nỗi lo lắng khi học ngoại ngữ và lo lắng khi nói. Theo Aydin (2001), người học có thể có những ý tưởng không thực tế về việc học ngôn ngữ và những ý tưởng này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích của họ. Nghĩa là, nếu niềm tin của họ không phù hợp với tình huống thực tế, họ có thể bắt đầu cảm thấy lo lắng (Ohata, 2005). Kim (1998 như được trích dẫn trong Horwitz, 2001) đã báo cáo rằng học sinh trong lớp học nói cảm thấy bối rối và lo lắng hơn học sinh trong lớp học đọc.

Phong cách của giáo viên: cách giáo viên xử lý lỗi của người học rất quan trọng vì hiệu quả của bản thân người học trong việc học ngôn ngữ và động lực của họ bị ảnh hưởng bởi cách thức và số lượng phản hồi (tích cực hay tiêu cực) mà họ nhận được (Williams & Burden, 1997, trích dẫn trong Aydin, 2001). Cách sửa lỗi của giáo viên được cho là một yếu tố gây lo lắng. Cheng (2005) đã tiến hành một nghiên cứu để tìm hiểu vai trò của cách cư xử và đặc điểm của giáo viên trong việc gây lo lắng khi học ngôn ngữ. Kết quả cho thấy giáo viên thân thiện, thoải mái và kiên nhẫn sẽ giảm bớt lo lắng. Tuy nhiên, những giáo viên đưa ra bài kiểm tra bất ngờ thường gây ra lo lắng cho người học. Hơn nữa, các giáo viên giao tiếp kém, khó đoán và cứng nhắc cũng là những đặc điểm của giáo viên gây lo lắng cho người học. Khi giáo viên bỏ qua nỗ lực của một số học sinh hoặc chỉ khen ngợi những học sinh thành công, điều này cũng có thể gây ra lo lắng (Aydin, 2001).

Quy trình giảng dạy và kiểm tra: Các lớp học nói thường bao gồm nhiều hoạt động khác nhau như nhập vai, làm việc theo cặp hoặc thuyết trình đòi hỏi người học phải tham gia bằng lời nói. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng người học cảm thấy khá lo lắng khi phải phát biểu trước giáo viên và lớp học, và phần lớn người học nhận thấy việc thuyết trình gây lo lắng nhiều (Aydin, 2001; Woodrow, 2006; Young, 1991). Lý do chính khiến chúng ta lo lắng khi thuyết trình là cảm giác bị chú ý và sợ bị đánh giá tiêu cực (Aydin, 2001: 111). Nghiên cứu do Cheng (2005) thực hiện chỉ ra rằng việc nói trước lớp là yếu tố gây lo lắng chính. Ngoài hoạt động nói trước công chúng, việc bị giáo viên gọi

tên cũng được coi là tình huống gây lo lắng khác. Koch và Terrell (1991) đã tiến hành một nghiên cứu để tìm hiểu các kỹ thuật và hoạt động có thể làm giảm mức độ lo lắng trong lớp học và họ phát hiện ra rằng những người tham gia không thích bị giáo viên đề cử và họ cảm thấy thoải mái hơn trong các hoạt động làm việc nhóm hoặc theo cặp.

2.5. Một số giải pháp hạn chế lo lắng

Trả lời câu hỏi “Giáo viên cần làm gì để giảm bớt sự lo lắng của học sinh trong các lớp học nói tiếng Anh?”, một số đề xuất đã được tổng hợp như sau:

Thiết kế các hoạt động nói phù hợp với trình độ của học sinh: Điều này có thể tạo ra lớp học nói ít gây lo lắng. Nếu các nhiệm vụ nói phù hợp với khả năng của học sinh, chúng có thể thúc đẩy học sinh thực hiện nhiệm vụ và các em có cảm giác mình làm được. Ngược lại, các bài tập nói đầy thử thách sẽ làm giảm động lực của học sinh, khiến họ có xu hướng trốn tránh nhiệm vụ học tập mới. Thực tế, hầu hết sinh viên đều nhận thấy khả năng nói của họ không tốt. Điều quan trọng là giáo viên phải nhận thức được trình độ của học sinh và thiết kế các hoạt động phù hợp với trình độ để tạo động lực cho các em.

Sử dụng nhiều hoạt động khác nhau trong lớp học nói tiếng Anh: Các sinh viên cho rằng việc lập kế hoạch cho các bài học nói với nhiều hoạt động khác nhau có thể làm giảm sự lo lắng của họ. Các hoạt động như nhập vai, thảo luận nhóm hoặc trò chơi được thiết kế theo hình thức làm việc theo cặp hoặc nhóm giúp người học cảm thấy tự tin và giảm nguy cơ bị hoang sợ khi nói trước lớp hoặc bị bạn cùng lớp chỉ trích. Ngoài ra, các hoạt động khác nhau có thể tạo động lực cho học sinh vì các em có cơ hội trải nghiệm những điều mới mẻ, có cơ hội có được một danh tính và bảo vệ hình ảnh của mình. Chúng giúp bài học thú vị hơn và giúp các em chơi mà học và giảm thiểu lo lắng khi nói.

Cung cấp kiến thức ngôn ngữ đầu vào: Việc sinh viên được cung cấp đầy đủ kiến thức ngôn ngữ đầu vào cũng là yếu tố làm giảm lo lắng khi tham gia các hoạt động nói. Về nguyên nhân gây lo lắng, hầu hết sinh viên cảm thấy lo lắng do trình độ tiếng Anh thấp, đặc biệt là các em không giỏi ngữ pháp, từ vựng và phát âm. Bằng cách cung cấp cho sinh viên những kiến thức hữu ích – trình bày từ mới, các cấu trúc ngữ pháp hoặc cách phát âm các từ khó liên quan tới chủ đề trước khi bắt đầu hoạt động nói, họ có thể làm quen và áp dụng chúng khi nói và giảm bớt sự lo lắng.

Đưa ra phản hồi tích cực cho người học: Thực sự, người học sợ nhận được phản hồi tiêu cực từ

bạn bè và giáo viên. Những phản hồi tiêu cực này khiến họ lo lắng và xấu hổ. Vì thế, việc đưa ra phản hồi tích cực cho sinh viên giúp cải thiện thành tích của họ và cung cấp thái độ tích cực rằng họ có thể làm bài tốt hơn vào lần sau. Đây là một trong các cách hiệu quả nhất để giáo viên có thể giảm thiểu mức độ lo lắng của người học trong các giờ học nói tiếng Anh. Các sinh viên thừa nhận rằng việc giáo viên sửa lỗi hoặc phản hồi đã giúp các em nhận ra lỗi sai của mình và sửa chúng. Tuy nhiên, phản hồi theo hướng tiêu cực làm tăng sự lo lắng và giảm động lực nói của họ vì họ sợ mắc lỗi và sợ bị chỉ trích. Một số nhà nghiên cứu đã khuyến nghị sử dụng các biện pháp sửa lỗi nhẹ nhàng để tránh làm người học xấu hổ, chẳng hạn như mô hình hóa các phản hồi đúng thay vì trực tiếp chỉ ra lỗi. Như vậy, điều quan trọng là giáo viên phải biến quá trình cung cấp phản hồi thành trải nghiệm học tập tích cực cho người học.

Tạo ra môi trường học thân thiện: Một trong những lý do chính gây ra sự lo lắng có liên quan tới tính cách của giáo viên. Các sinh viên tin rằng giáo viên không thân thiện và nghiêm khắc có thể là yếu tố gây lo lắng vì họ cảm thấy áp lực trong các lớp học nói. Việc tạo ra bầu không khí học tập tích cực là cách tốt để giảm bớt lo lắng cho sinh viên, cho phép họ tập trung nhiều hơn

vào việc học thay vì bị phân tâm bởi nỗi sợ giáo viên, sợ đánh giá. Học trong bầu không khí thân thiện hoặc môi trường học ngôn ngữ ít lo lắng sẽ làm tăng cơ hội tiếp thu ngôn ngữ. Điều này phụ thuộc nhiều vào giáo viên, họ nên cởi mở với người học và không nên đưa ra những quy định nghiêm ngặt trong lớp học. Khi đó bài học sẽ trở thành một trải nghiệm thú vị và không còn nhiều nỗi lo về ngôn ngữ.

III. KẾT LUẬN

Như vậy, lo lắng khi nói có tác động đáng kể đến việc cải thiện kỹ năng nói của sinh viên. Giáo viên cần nhận thức được mức độ lo lắng của sinh viên trong giờ học nói, tìm hiểu các nguyên nhân để từ đó có giải pháp phù hợp giúp họ giảm bớt lo lắng. Hơn nữa, lo lắng có tương quan tiêu cực với động lực học nói. Mức độ lo lắng thấp và động lực cao là hai yếu tố liên quan đến việc học ngôn ngữ. Để giảm bớt lo lắng của sinh viên và tăng động lực học tập, điều cần thiết là giáo viên phải tạo ra bầu không khí ít lo lắng trong các lớp học nói. Giáo viên nên xây dựng sự tự tin cho sinh viên thông qua việc khuyến khích và tăng động lực để sinh viên nói tiếng Anh tự tin và lưu loát. Điều này đòi hỏi giáo viên phải sáng tạo và linh hoạt hơn trong giảng dạy để các giờ học nói vui vẻ mà hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aida, Y. (1994). Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope's construct of foreign language anxiety: The case of student of Japanese. *The Modern Language Journal*, 78, 155-168.
2. Brown, H.D. (2001). *Teaching by principles: An interactive approach to language pedagogy*. White Plains, NY: Longman.
3. Cheng, C. J. (2005). *The Relationship to foreign language anxiety of oral performance achievement, teacher characteristics and in-class activities*. Unpublished master's thesis, Ming Chuan University.
4. Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J.A. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 86, 125-132.