

ẢNH HƯỞNG CỦA LO ÂU GIAO TIẾP VÀ SỰ TỰ TIN ĐẾN KẾT QUẢ HỌC KỸ NĂNG NÓI TIẾNG ANH CỦA SINH VIÊN

Nguyễn Thị Lan Hương

Khoa Cơ bản, Trường Cao đẳng Kỹ thuật và Công nghệ Hà Giang

Tóm tắt: Kỹ năng nói tiếng Anh đóng vai trò thiết yếu trong quá trình học tập và hội nhập quốc tế của sinh viên. Tuy nhiên, bên cạnh các yếu tố chuyên môn như từ vựng, ngữ pháp hay phát âm, hai yếu tố tâm lý học đường lo âu giao tiếp và sự tự tin lại có ảnh hưởng sâu sắc đến hiệu quả học kỹ năng nói. Bài viết phân tích mối quan hệ giữa lo âu giao tiếp, sự tự tin và kết quả học nói tiếng Anh của sinh viên, đồng thời đề xuất một số định hướng hỗ trợ người học vượt qua rào cản tâm lý, nâng cao hiệu quả giao tiếp tiếng Anh trong môi trường học thuật.

Từ khóa: lo âu giao tiếp, tự tin, kỹ năng nói, tiếng Anh, sinh viên

THE IMPACT OF COMMUNICATION ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE ON STUDENTS' ENGLISH SPEAKING SKILL PERFORMANCE

Nguyen Thi Lan Huong

Department of General Education, Ha Giang College of Engineering and Technology

Abstract: English speaking skills play a vital role in students' academic development and international integration. However, beyond linguistic factors such as vocabulary, grammar, and pronunciation, two psychological elements—communication anxiety and self-confidence—profoundly influence speaking performance. This article analyzes the relationship between communication anxiety, self-confidence, and students' English speaking outcomes. It also proposes practical directions to help learners overcome psychological barriers and enhance their English communication effectiveness in academic settings.

Keywords: communication anxiety, self-confidence, speaking skills, English, students.

Nhận bài: 08/05/2025

Phản biện: 04/06/2025

Duyệt đăng: 09/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh hội nhập quốc tế, việc sử dụng tiếng Anh như một công cụ giao tiếp đã trở thành yêu cầu không thể thiếu đối với sinh viên. Trong các kỹ năng ngôn ngữ, kỹ năng nói đóng vai trò đặc biệt quan trọng, không chỉ phục vụ cho việc học tập mà còn trong giao tiếp thực tiễn và cơ hội nghề nghiệp. Tuy nhiên, thực tế cho thấy nhiều sinh viên dù có kiến thức ngôn ngữ khá nhưng lại không thể hiện tốt trong các tình huống giao tiếp bằng tiếng Anh. Nguyên nhân không chỉ đến từ sự hạn chế về ngôn ngữ mà còn bắt nguồn từ các yếu tố tâm lý, điển hình là lo âu giao tiếp và thiếu tự tin. Những cảm xúc tiêu cực này thường dẫn đến việc né tránh sử dụng ngôn ngữ, từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập, đặc biệt là trong kỹ năng nói. Việc nghiên cứu ảnh hưởng của hai yếu tố trên là cần thiết nhằm xây dựng các chiến lược hỗ trợ phù hợp cho sinh viên trong quá trình học ngoại ngữ.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

*Lo âu giao tiếp trong bối cảnh học ngoại ngữ được hiểu là cảm giác sợ hãi, căng thẳng hoặc không thoải mái khi phải sử dụng tiếng Anh trong các tình huống thực tế. Theo Horwitz, Horwitz &

Cope (1986), lo âu giao tiếp là một yếu tố cản trở nghiêm trọng đến hiệu quả học ngoại ngữ, đặc biệt trong kỹ năng nói – nơi người học dễ bị đánh giá và dễ mắc lỗi. Lo âu thường thể hiện ở nhiều khía cạnh: sợ sai ngữ pháp, ngại phát âm sai, lo lắng trước đám đông hoặc cảm giác không hiểu người đối thoại.

*Sự tự tin là một yếu tố tích cực, thể hiện niềm tin của người học vào khả năng sử dụng ngôn ngữ trong các tình huống giao tiếp. Theo Bandura (1997), niềm tin vào năng lực bản thân (self-efficacy) ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách thức người học tiếp cận, xử lý và vượt qua các thử thách trong học tập. Sinh viên có sự tự tin cao thường chủ động trong việc luyện tập, tham gia vào các hoạt động học nhóm, thuyết trình và thảo luận – từ đó góp phần nâng cao kỹ năng nói một cách tự nhiên và hiệu quả hơn.

*Mối liên hệ giữa lo âu, sự tự tin và kết quả học kỹ năng nói: Lo âu và sự tự tin là hai thái cực ảnh hưởng trực tiếp đến hành vi học tập. Lo âu cao dẫn đến việc né tránh nói, trong khi sự tự tin thúc đẩy sự chủ động và phản xạ ngôn ngữ. Khi sinh viên lo lắng, sinh viên dễ mất tập trung, nói ngắt quãng và không thể hiện được năng lực thật

sự. Ngược lại, người tự tin thường giao tiếp mạch lạc, dám thử thách bản thân, từ đó tạo điều kiện tốt để phát triển kỹ năng nói.

2.2. Một số giải pháp hỗ trợ giảm ảnh hưởng của lo âu giao tiếp và sự tự tin đến kết quả học kỹ năng nói tiếng Anh của sinh viên

2.2.1. Xây dựng môi trường học thân thiện, giảm áp lực

Việc hình thành một môi trường học tập thân thiện, tích cực và không mang tính áp lực đóng vai trò quan trọng trong việc giảm lo âu giao tiếp và nâng cao sự tự tin cho sinh viên khi học kỹ năng nói tiếng Anh. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng cảm xúc tích cực trong lớp học có thể kích thích động lực học tập, đồng thời giúp người học sẵn sàng tham gia vào các hoạt động giao tiếp bằng ngôn ngữ thứ hai.

Trước hết, giảng viên cần thể hiện vai trò là người đồng hành, hỗ trợ thay vì là người phán xét. Trong các tiết học nói, khi sinh viên mắc lỗi về ngữ pháp hay phát âm, giáo viên nên sử dụng phương pháp phản hồi tích cực, tập trung vào những điểm mạnh và khuyến khích nỗ lực của sinh viên. Việc này giúp người học cảm thấy an toàn khi thể hiện bản thân và dám thử sức mà không sợ bị phê phán. Bên cạnh đó, không gian lớp học nên được thiết kế và tổ chức theo hướng khuyến khích tương tác, hợp tác và chia sẻ. Các hoạt động nhóm nhỏ, trò chơi ngôn ngữ, đóng vai, mô phỏng tình huống thực tiễn là những cách hiệu quả để sinh viên có cơ hội luyện nói trong môi trường gần gũi, không mang tính đánh giá nặng nề. Khi sinh viên không cảm thấy bị áp lực bởi người nghe hay điểm số, họ có xu hướng thể hiện tự nhiên hơn, từ đó giảm lo âu và tăng sự tự tin trong giao tiếp.

Thêm vào đó, văn hóa lớp học cần xây dựng dựa trên nguyên tắc tôn trọng sự đa dạng và bình đẳng. Những hành vi như chê cười, giễu cợt lỗi của bạn học cần được loại bỏ hoàn toàn. Thay vào đó, giảng viên nên khuyến khích sinh viên hỗ trợ lẫn nhau, tạo nên một tập thể học tập tích cực và đoàn kết. Cuối cùng, sự linh hoạt trong thiết kế chương trình và đánh giá cũng góp phần giảm áp lực. Thay vì yêu cầu thuyết trình trước lớp đông người ngay từ đầu, giảng viên có thể bắt đầu bằng các bài nói cặp đôi hoặc nhóm nhỏ, sau đó dần nâng mức độ khó khi sinh viên đã quen dần với việc sử dụng tiếng Anh trong giao tiếp.

2.2.2. Tăng cường cơ hội luyện nói

Một trong những nguyên nhân khiến sinh viên thiếu tự tin và thường xuyên cảm thấy lo âu trong giao tiếp bằng tiếng Anh là do thiếu cơ hội luyện nói thực tế. Kỹ năng nói, cũng như bất kỳ kỹ năng nào khác, đòi hỏi quá trình luyện tập thường xuyên và có sự tương tác liên tục. Tuy nhiên, trong thực tế giảng dạy, thời lượng học trên lớp thường không đủ để mỗi sinh viên có thời gian luyện nói đầy đủ. Do đó, việc tăng cường cơ hội luyện nói là một giải pháp cần thiết và có tính khả thi cao nhằm cải thiện chất lượng học kỹ năng nói tiếng Anh.

Trước tiên, trong khuôn khổ lớp học, giảng viên có thể áp dụng đa dạng các hình thức tổ chức hoạt động nói như: thảo luận nhóm, phỏng vấn, đóng vai, tranh luận, kể chuyện theo tranh, hoặc mô phỏng các tình huống đời thực (role-play). Những hình thức này không chỉ tạo môi trường nói tự nhiên mà còn kích thích sinh viên chủ động tham gia, từ đó giúp họ làm quen với việc sử dụng tiếng Anh như một công cụ giao tiếp thay vì chỉ là một môn học hàn lâm. Tiếp theo, nhà trường cần hỗ trợ tổ chức câu lạc bộ tiếng Anh một cách bài bản, có định hướng rõ ràng và nội dung hấp dẫn. Đây là không gian giúp sinh viên luyện nói trong bối cảnh thoải mái, không bị áp lực chấm điểm, đồng thời được giao lưu, trao đổi với bạn bè cùng chí hướng. Các buổi sinh hoạt có thể xoay quanh chủ đề thời sự, kỹ năng sống, văn hóa, âm nhạc... để tạo cảm hứng và tính thực tiễn trong sử dụng ngôn ngữ.

Ngoài ra, sinh viên cũng nên được khuyến khích luyện nói tiếng Anh ngoài lớp học thông qua công nghệ. Việc sử dụng các ứng dụng học ngôn ngữ có phản hồi như Duolingo, ELSA Speak, Speak Pal... hoặc tham gia các nhóm hội thoại trực tuyến, nền tảng video như YouTube, podcast tiếng Anh, là những kênh hỗ trợ hữu ích để người học luyện phát âm, ngữ điệu và phản xạ ngôn ngữ. Các công cụ công nghệ không chỉ giúp luyện nói thường xuyên mà còn có thể cung cấp phản hồi tức thời, giúp người học điều chỉnh lỗi phát âm hoặc cách sử dụng từ phù hợp.

2.2.3. Phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc

Trong quá trình học kỹ năng nói tiếng Anh, cảm xúc tiêu cực như căng thẳng, hồi hộp, sợ mắc lỗi hay lo sợ bị đánh giá thường xuyên xuất hiện và ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng giao tiếp của

sinh viên. Nếu không được kiểm soát, những cảm xúc này sẽ tích tụ và tạo ra rào cản tâm lý lớn, làm giảm sự tự tin, gây ức chế tinh thần và khiến sinh viên ngại giao tiếp bằng tiếng Anh. Do đó, phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc là một trong những giải pháp thiết thực nhằm giúp sinh viên vượt qua lo âu và hình thành bản lĩnh ngôn ngữ vững vàng.

Trước hết, việc giáo dục cảm xúc (emotional education) nên được tích hợp trong hoạt động dạy học tiếng Anh, đặc biệt trong các kỹ năng mang tính biểu đạt như kỹ năng nói. Giảng viên có thể hướng dẫn sinh viên nhận diện các biểu hiện của lo âu như tim đập nhanh, run tay, khó tập trung, suy nghĩ tiêu cực... và giúp họ hiểu rằng đây là phản ứng bình thường khi sử dụng ngoại ngữ trong tình huống giao tiếp. Sự tự nhận thức cảm xúc là bước đầu quan trọng giúp sinh viên chủ động hơn trong việc kiểm soát tâm lý của mình.

Tiếp theo, sinh viên cần được tiếp cận với các chiến lược điều tiết cảm xúc đơn giản nhưng hiệu quả. Một số kỹ thuật có thể áp dụng gồm: Hít thở sâu, chậm và đều: giúp làm dịu hệ thần kinh, giảm nhịp tim và tạo cảm giác kiểm soát được tình huống; Tự nói với bản thân bằng ngôn ngữ tích cực (positive self-talk): thay vì nghĩ “Tôi sẽ nói sai”, hãy nghĩ “Tôi có thể thử, và đó là cách tôi tiến bộ”; Hình dung tình huống thành công (visualization): tưởng tượng bản thân nói tiếng Anh trôi chảy trước khi bắt đầu bài thuyết trình có thể tạo hiệu ứng tinh thần tích cực; Kỹ năng tái cấu trúc nhận thức (cognitive restructuring): thay đổi cách nhìn nhận thất bại hay lỗi sai, xem đó là một phần bình thường trong quá trình học ngôn ngữ.

Ngoài ra, giảng viên cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giúp sinh viên ổn định cảm xúc. Trước mỗi buổi nói, giáo viên có thể dành vài phút để sinh viên khởi động tâm lý bằng các hoạt động nhẹ nhàng như nghe nhạc tiếng Anh thư giãn, chia sẻ cảm nghĩ ngắn, hoặc thực hành thở sâu cùng lớp. Việc tạo ra một nhịp độ chậm rãi, nhẹ nhàng trước khi bước vào phần luyện nói giúp sinh viên cảm thấy được hỗ trợ và ít áp lực hơn. Bên cạnh đó, cần khuyến khích sinh viên xây dựng “thói quen cảm xúc lành mạnh” trong học tập như ngủ đủ, ăn uống điều độ, duy trì tinh thần tích cực và cân bằng thời gian học – giải trí. Những yếu tố tưởng chừng không liên quan nhưng lại đóng vai

trò nền tảng cho khả năng kiểm soát cảm xúc tốt khi gặp tình huống áp lực.

2.2.4. *Nâng cao sự tự tin thông qua thành công nhỏ*

Sự tự tin trong giao tiếp bằng tiếng Anh không phải là một đặc điểm bẩm sinh, mà là kết quả của quá trình trải nghiệm, rèn luyện và cảm nhận thành công tích lũy dần theo thời gian. Trong môi trường học ngoại ngữ, đặc biệt là kỹ năng nói vốn dễ bị đánh giá và dễ bộc lộ lỗi – sinh viên thường mang trong mình nỗi lo “không đủ giỏi”, “nói sai sẽ bị chê cười” hay “không dám thể hiện bản thân”. Vì vậy, việc xây dựng sự tự tin thông qua những thành công nhỏ là một chiến lược tâm lý hiệu quả để giúp người học dần thoát khỏi vòng luẩn quẩn của sợ hãi và tự ti.

Giảng viên cần thiết kế các nhiệm vụ học tập phù hợp với năng lực hiện tại của sinh viên, đảm bảo rằng người học có thể hoàn thành với nỗ lực vừa phải nhưng vẫn cảm thấy đạt được điều gì đó. Ví dụ, thay vì yêu cầu sinh viên trình bày dài và phức tạp ngay từ đầu, giảng viên có thể bắt đầu bằng các hoạt động đơn giản như giới thiệu bản thân, kể lại một kỷ niệm ngắn, hoặc trả lời các câu hỏi mang tính cá nhân. Khi sinh viên hoàn thành tốt những nhiệm vụ nhỏ này, họ sẽ cảm thấy an tâm và có động lực để tiến tới thử thách tiếp theo.

Ghi nhận tiến bộ đóng vai trò thiết yếu trong việc nuôi dưỡng lòng tin vào bản thân. Giảng viên nên thường xuyên phản hồi tích cực, tập trung vào những điểm học viên làm tốt thay vì chỉ ra lỗi một cách đơn thuần. Những câu nhận xét như: “Em phát âm từ này rõ hơn lần trước”, hay “Em đã nói trôi chảy hơn rất nhiều” không chỉ mang giá trị động viên mà còn khẳng định cho sinh viên thấy rằng họ đang tiến bộ thực sự. Chính sự công nhận này giúp củng cố cảm giác “mình có thể làm được”, từ đó hình thành tự tin vững chắc hơn.

Áp dụng phương pháp ghi nhật ký học tập hoặc bảng theo dõi thành tích cá nhân, nơi sinh viên tự ghi nhận những điều mình đã làm được sau mỗi buổi học, dù là rất nhỏ như “hôm nay mình dám giơ tay phát biểu” hay “lần đầu tiên mình dám nói trước nhóm bạn”. Những ghi chép này giúp sinh viên nhìn lại quá trình nỗ lực của bản thân, nhận thấy sự tiến bộ theo thời gian và giảm bớt cảm giác tự ti do so sánh với người khác. Bên cạnh đó, việc tạo cơ hội cho sinh viên chia sẻ thành công với bạn học cũng rất quan trọng. Trong những

buổi học nhóm hoặc sinh hoạt lớp, giáo viên có thể khuyến khích sinh viên kể lại trải nghiệm tích cực của mình khi giao tiếp bằng tiếng Anh. Việc chia sẻ không chỉ tạo động lực cho bản thân người nói mà còn lan tỏa tinh thần tích cực đến cả lớp, góp phần hình thành văn hóa học tập hỗ trợ và cởi mở.

III. KẾT LUẬN

Lo âu giao tiếp và sự tự tin là hai yếu tố tâm lý có ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học kỹ năng

nói tiếng Anh của sinh viên. Trong khi lo âu làm cản trở khả năng biểu đạt và khiến người học né tránh giao tiếp, thì sự tự tin lại tạo động lực và tăng khả năng phản xạ ngôn ngữ. Việc xây dựng môi trường học thân thiện, tăng cơ hội luyện nói, phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc và nuôi dưỡng sự tự tin thông qua những thành công nhỏ là những giải pháp thiết thực giúp sinh viên vượt qua rào cản tâm lý, từ đó nâng cao hiệu quả học tập kỹ năng nói tiếng Anh một cách bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Thu Thủy. (2023). Tác động của lo âu giao tiếp đến kỹ năng nói tiếng Anh của sinh viên. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 105, 59–66.
2. Phạm Văn Hưng. (2022). Phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc trong dạy học ngoại ngữ. *Tạp chí Tâm lý học và Giáo dục*, 58, 45–52.
3. Trần Minh Châu. (2024). Vai trò của sự tự tin trong học tập ngoại ngữ. *Tạp chí Nghiên cứu Giáo dục*, 97, 34–40.
4. Oxford, Rebecca L. (1990). *Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know*. New York: Newbury House.