

LO ÂU NÓI TIẾNG ANH: GÓC NHÌN TỪ HỌC SINH PHỔ THÔNG

Trần Minh Quân, Bùi Lê Diễm Trang
Khoa Ngoại Ngữ, Trường Đại học An Giang, Đại học Quốc gia TP.HCM
Email: minhquan08042003@gmail.com

Tóm tắt: Mặc dù kỹ năng nói tiếng Anh ngày càng nhận được nhiều sự quan tâm và chú ý phát triển tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng lo âu khi nói tiếng Anh là một trong những yếu tố nổi bật cản trở người học trong việc giao tiếp hiệu quả. Do vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu quan điểm của học sinh trung học phổ thông đối với kỹ năng nói tiếng Anh. Kết quả từ phỏng vấn bán cấu trúc với 09 học sinh đã chỉ ra rằng kỹ năng nói được nhận định là kỹ năng khiến họ lo âu nhiều nhất khi học tiếng Anh. Điều này xuất phát từ những yếu tố liên quan đến ngôn ngữ, như từ vựng và phát âm, và nhận thức sai lệch của học sinh về kỹ năng này. Từ đó, một số giải pháp đã được đề xuất để giáo viên có thể giảm nhẹ tác động tiêu cực của tình trạng tâm lý này đối với học sinh.

Từ khóa: Lo âu khi nói tiếng Anh, học sinh phổ thông.

ENGLISH-SPEAKING ANXIETY: PERSPECTIVES FROM HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract: Although English-speaking skills have received a great deal of attention in Vietnam, several studies have indicated that English-speaking anxiety is one of the prominent factor hindering students from effective communication. Therefore, this study was conducted to investigate students' perceptions towards English-speaking skills. Findings from semi-structured interviews with the participation of 09 students revealed that speaking skills were perceived as the most anxiety-provoking skills when they learned English. This stemmed from linguistic-related factors, including vocabulary and pronunciation, and students' misconceptions about speaking skills. Based on these findings, solutions and implications were recommended for teachers to mitigate the negative effects of this psychological problem on students.

Keywords: English-speaking anxiety, high school students.

Nhận bài: 04/03/2026

Phản biện: 23/03/2026

Duyệt đăng: 26/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với xu hướng hội nhập và toàn cầu hóa ngày càng diễn ra mạnh mẽ và sâu rộng ở nhiều ngành nghề và lĩnh vực khác nhau, việc thành thạo và giao tiếp hiệu quả ngôn ngữ thứ hai hoặc ngoại ngữ đã dần trở thành một điều tất yếu. Trong xu thế đó, tiếng Anh đã dần trở thành một ngôn ngữ cầu nối (lingua franca), hay ngôn ngữ chung phục vụ cho mục đích giao tiếp giữa nhóm người có ngôn ngữ mẹ đẻ khác nhau. Tại Việt Nam, nâng cao năng lực giao tiếp cho học sinh là yêu cầu và mục tiêu đã được cụ thể hóa trong nhiều văn bản quy phạm pháp luật khác nhau. Mới đây nhất, theo Kết luận số 91 của Bộ Chính trị về thực hiện đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, tầm nhìn đưa tiếng Anh trở thành ngôn ngữ thứ hai được sử dụng trong trường học.

Tuy nhiên, việc phát triển năng lực giao tiếp của người học đang gặp nhiều khó khăn, thách thức khi nhiều nghiên cứu được thực hiện tại Việt Nam đã cho thấy một hiện trạng rằng nỗi lo âu khi nói tiếng Anh đang tồn tại trong lớp học và xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau (Hò & Trương, 2022; Lê & Trần, 2020). Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu được thực hiện tại Việt Nam đều tập trung tìm hiểu về vấn đề tâm lý này với

đối tượng tham gia là sinh viên đại học. Điều này đã dẫn đến một khoảng trống nghiên cứu đối với tình trạng lo âu khi nói tiếng Anh với đối tượng học sinh phổ thông. Cũng chính vì lý do đó, nghiên cứu hiện tại được thực hiện nhằm tìm hiểu quan điểm của học sinh phổ thông đối với kỹ năng nói và nguyên nhân học sinh cảm thấy lo âu với kỹ năng này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Theo học thuyết Bộ lọc cảm xúc của Krashen (1982), lo âu đóng vai trò như một “bộ lọc” ngăn chặn những kiến thức mới mà người học tiếp thu được đi đến não bộ có chức năng tiếp thu ngôn ngữ. Năm 1986, Horwitz và nhóm các cộng sự đã tiên phong nghiên cứu vấn đề lo âu khi học ngoại ngữ như một vấn đề riêng biệt, và họ định nghĩa vấn đề tâm lý này là “một phức hợp của sự tự nhận thức, niềm tin, cảm xúc, và hành vi liên quan đến việc học ngoại ngữ trong lớp học, xuất phát từ tính đặc thù và độc nhất của quá trình học ngôn ngữ” (Horwitz và cộng sự, 1986, p.128). Và tình trạng lo âu này được xếp loại vào phân loại lo âu tình huống (Kayaoğlu & Sağlamel, 2013), tức có nghĩa là học sinh chỉ trải qua cảm giác này khi

và chỉ khi họ tiếp xúc hoặc sử dụng ngôn ngữ. Và lo âu khi nói tiếng Anh chính là vấn đề tâm lý này, để nói về cảm xúc lo lắng của người học khi phải giao tiếp hay nói bằng tiếng Anh.

Tại Việt Nam, đã có một số nghiên cứu được thực hiện với mục tiêu tìm hiểu về vấn đề tâm lý này và những yếu tố tác động. Có thể kể đến nghiên cứu được thực hiện bởi Đào và Trần (2024) khi kết quả đã chỉ ra rằng sinh viên đại học cảm thấy lo âu khi nói tiếng Anh khi họ phải trình bày trước cả lớp, và khi họ lo sợ về việc phạm phải những lỗi sai về ngữ pháp và phát âm, điều mà có thể làm cho người nghe không thể hiểu họ đang muốn nói gì. Bên cạnh đó, sinh viên cũng cho rằng họ không cảm thấy tự tin trong giao tiếp bởi vì năng lực tiếng Anh của họ chưa đủ tốt để có thể truyền tải bất cứ điều nào họ. Nghĩ. Tuy nhiên, cũng trong nghiên cứu này, một số ít sinh viên lại không cảm thấy lo âu khi nói tiếng Anh vì họ tập trung vào việc truyền tải thông điệp hơn là lo sợ về ngữ pháp hay những đánh giá tiêu cực từ những người xung quanh. Với cùng mục tiêu tìm ra những yếu tố khiến người học cảm thấy lo âu khi nói, Đào và Nguyễn (2024) đã thực hiện một nghiên cứu với sự tham gia của 152 sinh viên đại học. Kết quả từ nghiên cứu đã chỉ ra rằng nói trước công chúng, so sánh bản thân với người học khác, câu hỏi từ giáo viên, và tự đánh giá thấp bản thân đã trở thành những yếu tố nổi bật khiến cho người học cảm thấy tự ti và thiếu tự tin khi nói.

Có thể thấy rằng, quan điểm và trải nghiệm của sinh viên đại học về vấn đề lo âu khi nói đã được nhiều nghiên cứu quan tâm và tìm hiểu. Tuy nhiên, đã có một khoảng trống nghiên cứu về tình trạng tâm lý này đối với học sinh phổ thông tại Việt Nam. Do vậy, nhằm khắc phục khoảng trống này, nghiên cứu đã đặt ra hai câu hỏi:

1. Kỹ năng nói có phải là kỹ năng khiến học sinh cảm thấy lo âu nhất khi học tiếng Anh hay không?
2. Nguyên nhân khiến học sinh cảm thấy lo âu khi nói tiếng Anh?

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu hiện tại sử dụng phương pháp nghiên cứu định tính. Phương pháp này bảo đảm tính khách quan và đa dạng của dữ liệu thu được bởi vì mỗi người khác nhau sẽ có quan và trải nghiệm khác nhau đối với cùng một tình huống (Creswell, 2009). Trước khi thực hiện nghiên cứu này, một nghiên cứu sơ bộ đã được thực hiện nhằm tìm hiểu mức độ lo âu khi nói tiếng Anh của các học sinh phổ thông tại tỉnh An Giang. Trong

nghiên cứu hiện tại, 09 học sinh đã tham gia vào nghiên cứu sơ bộ trước đó được mời tham gia phỏng vấn nhằm tìm hiểu quan điểm của họ về kỹ năng nói tiếng Anh và những yếu tố khiến họ cảm thấy lo âu khi nói.

Các buổi phỏng vấn bán cấu trúc được thực hiện trực tuyến thông qua phần mềm Zoom nhằm đảm bảo sự thuận tiện cho người tham gia phỏng vấn. Mỗi buổi phỏng vấn kéo dài khoảng 20 phút. Trước khi thực hiện phỏng vấn, học sinh được thông tin cụ thể về mục đích nghiên cứu và họ được đảm bảo tính bảo mật về thông tin cá nhân. Họ được yêu cầu trả lời bằng tiếng Việt nhằm mục đích có thể bày tỏ hết suy nghĩ và quan điểm của bản thân mà không bị cản trở bằng rào cản ngôn ngữ. Sau các buổi phỏng vấn, dữ liệu thu thập được phiên âm và phân tích. Danh tính của 09 học sinh sẽ được mã hóa bằng những từ viết tắt, trải dài từ HS1 đến HS9.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Quan điểm của học sinh về kỹ năng nói tiếng Anh

Khi các học sinh tham gia phỏng vấn được hỏi rằng kỹ năng nói có phải là kỹ năng khiến họ lo âu nhiều nhất khi học tiếng Anh hay không, hầu hết (8 trên 9) các học sinh đều đồng ý rằng họ cảm thấy lo lắng nhiều nhất khi học kỹ năng này. Tuy nhiên, chỉ có một học sinh cho rằng kỹ năng nói không phải là kỹ năng khiến họ lo lắng nhất khi học tiếng Anh.

2.3.2. Nguyên nhân khiến học sinh cảm thấy lo âu khi nói tiếng Anh

Nhằm làm rõ nguyên nhân vì sao đây là kỹ năng khiến học sinh cảm thấy lo âu nhất, HS1 đã giải thích rằng:

Lời trích 1

“Kỹ năng nói là một trong những cái kỹ năng cơ bản của việc học tiếng Anh. Nhưng mà em công nhận là khi mà mình nói tiếng Anh, có nghĩa là mình nói ra một cái ngôn ngữ khác thì mình sẽ bị những cái lo lắng như là phát âm sai.”

Có thể thấy rằng, mặc dù nhận thức được rằng kỹ năng nói là một trong những kỹ năng cơ bản của việc học tiếng Anh, HS1 vẫn cảm thấy lo âu do việc phát âm sai khi đây không phải là ngôn ngữ bản địa của họ. Cũng giống như HS1, HS3 và HS6 khẳng định rằng lo sợ về việc phát âm sai là một trong những nguyên nhân khiến họ cảm thấy lo âu khi nói tiếng Anh. Khi được hỏi về lý do vì sao cảm thấy lo lắng với kỹ năng nói, HS4 đã giải thích rằng:

Lời trích 2

“Tại vì theo trải nghiệm cá nhân của em thì em thấy kỹ năng nói là mình phải cần có một cái vốn từ vựng nhất định. Cùng với đó là một cái kỹ năng nghe, hiểu được đối phương đang nói gì. Em nghĩ là mình phải cần một vốn từ vựng đủ nhiều để mình có thể nói tiếng Anh một cách lưu loát và hay”.

HS4 cảm thấy rằng, để trở nên thành công trong việc nói tiếng Anh, vốn từ vựng rộng và khả năng nghe, hiểu điều mà đối phương đang truyền tải đóng một vai trò vô cùng quan trọng. HS7 bổ sung:

Lời trích 3

“Theo em thì do kỹ năng này là nó bắt buộc mọi người phải tự tin để giao tiếp và nó cũng kết hợp nhiều cái kỹ năng, giống như là điều mà khiến em lo sợ nhất là em sẽ không sắp xếp được cái thứ tự nói của tiếng Anh như thế nào. Cũng như em sợ những vấn đề liên quan đến ngữ pháp, cho nên là khi mà em nói tiếng Anh thì em cũng rất là sợ.”

Có thể thấy rằng, theo quan điểm của các học sinh, điều khiến kỹ năng nói trở thành nỗi lo âu của họ xuất phát từ nguyên nhân kỹ năng này đòi hỏi nhiều những yếu tố kết hợp như vốn từ vựng rộng, kỹ năng nghe hiểu, sự tự tin trong giao tiếp, và vốn kiến thức ngữ pháp vững vàng để truyền tải thông điệp có ý nghĩa đến đối phương. Tuy nhiên, có một học sinh (HS5) không cảm thấy lo âu về kỹ năng nói tiếng Anh do nhận định rằng đây là một kỹ năng cơ bản của việc học ngoại ngữ.

Từ những sự chia sẻ của học sinh, kỹ năng nói được xem là kỹ năng khiến người học cảm thấy lo lắng nhất khi học tiếng Anh, điều này xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau, bao gồm lo lắng về việc phát âm sai, hay sự đòi hỏi về vốn từ vựng, khả năng nghe hiểu, bản lĩnh tự tin, hay ngữ pháp vững vàng để có thể nói ngoại ngữ một cách lưu loát. Điều này vô hình chung đã hình thành giữa các học sinh một nhận thức sai lệch về kỹ năng này.

2.4. Thảo luận

2.4.1. Quan điểm của học sinh về kỹ năng nói

Theo quan điểm của học sinh, kỹ năng nói là kỹ năng khiến họ lo âu nhiều nhất khi học tiếng Anh, kết quả này tương đồng với những gì hai tác giả Alaqeel và Altalhab (2024) tìm thấy trong nghiên cứu của mình rằng có khoảng một phần ba học sinh đồng ý rằng kỹ năng nói là một yếu tố khiến họ cảm thấy lo âu nhất trong bốn kỹ năng tiếng Anh. Thêm vào đó, 91,7% học sinh đồng

ý rằng kỹ năng nói tiếng Anh thực sự là một thử thách đối với họ (Nurilahi & Suhartono, 2022). Tuy nhiên, trong nghiên cứu hiện tại, một học sinh không cảm thấy lo lắng khi nói tiếng Anh do học sinh này xem đây là một kỹ năng cơ bản, quan trọng trong quá trình học ngoại ngữ. Điều này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Đào và Trần (2024) cho thấy rằng việc tập trung truyền tải những thông điệp sẽ giúp người học ít cảm thấy lo âu khi nói hơn những người đặt nặng sự quan tâm vào ngữ pháp hay phát âm. Từ đó, quan điểm tích cực của học sinh đối với kỹ năng nói tiếng Anh là một yếu tố quan trọng khiến học sinh không còn hoặc ít cảm thấy lo âu. Điều này có nghĩa là nếu học sinh xem việc nói tiếng Anh là một cơ hội cho họ rèn luyện và phát triển khả năng giao tiếp, tập trung vào việc truyền tải những thông điệp có ý nghĩa đến người nghe thì họ sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi họ đặt nặng việc phát âm hay sử dụng đúng ngữ pháp.

2.4.2. Nguyên nhân khiến học sinh cảm thấy lo âu khi nói tiếng Anh

Ngữ pháp, đặc biệt là cách sắp xếp đúng trật tự của từ trong câu, là một trong những nguyên nhân nổi bật khiến học sinh cảm thấy lo âu khi nói. Trong một nghiên cứu được thực hiện tại Indonesia, nơi tiếng Anh cũng được xem là một ngoại ngữ giống với Việt Nam, học sinh cho rằng ngữ pháp chính là rào cản lớn khiến họ gặp nhiều khó khăn trong việc nói tiếng Anh, trong đó vấn đề trật tự của từ trong câu là yếu tố nổi bật nhất (Mukminin và cộng sự, 2015). Cũng chính vì lý do đó mà Findikli và Büyükkarcı (2023) đã nhấn mạnh rằng nhà trường và giáo viên cần quan tâm và chú trọng việc nâng cao kiến thức về ngôn ngữ, ví dụ như ngữ pháp và cấu trúc câu, nhằm giúp học sinh cảm thấy tự tin và thoải mái hơn khi nói tiếng Anh. Bên cạnh đó, phát âm cũng là một nguyên nhân nổi bật khiến học sinh cảm thấy lo lắng và căng thẳng khi nói tiếng Anh. Tương tự, hầu hết học sinh được phỏng vấn đều đồng ý rằng phát âm sai là yếu tố làm cho họ lo ngại khi nói (Özdemir & Seçkin, 2025). Marpaung và Fithriani (2023) đã giải thích điều này xuất phát từ tâm lý lo sợ của người học rằng việc phát âm sai có thể sẽ ảnh hưởng đến ý nghĩa của thông điệp mà họ muốn truyền tải. Điều này dẫn đến việc họ luôn cảm thấy lo âu và dần dần hình thành một áp lực tâm lý đối với vấn đề phát âm mỗi khi giao tiếp hoặc nói bằng tiếng Anh. Bên cạnh những nguyên nhân thuộc về ngôn ngữ như ngữ pháp hay từ vựng, sự

ngộ nhận và những niềm tin không thực tế với kỹ năng nói là một yếu tố gây nên nhiều ảnh hưởng tiêu cực đối với mức độ lo âu khi nói của người học. Trong nghiên cứu hiện tại, nhiều học sinh cho rằng để có thể nói tiếng Anh tốt, họ cần phải có nhiều sự tự tin, vốn từ vựng và ngữ pháp đủ rộng để có thể giao tiếp và đối đáp trong nhiều tình huống, và đặc biệt là kỹ năng nghe hiểu tốt để nắm bắt thông điệp của người nói. Điều này tự chung lại chính là xuất phát từ sự nhìn nhận không thực tế và những quan niệm sai về kỹ năng nói (Al-Hnifat và cộng sự, 2020). Tương tự, kết quả từ nghiên cứu của Malik và cộng sự (2021) đã chỉ ra rằng đa số người học được phỏng vấn đều có quan niệm sai lệch về kỹ năng nói như nếu muốn được đánh giá là một người có khả năng sử dụng ngôn ngữ, họ cần phải có một trí nhớ tốt để nhớ những từ vựng và ngữ pháp cần thiết, bên cạnh đó họ cũng không được phạm phải bất kỳ lỗi sai nào trong khi nói. Chính sự kỳ vọng cao này đã hình thành một áp lực tâm lý khiến người học lo âu khi

nói, và điều này sẽ càng trở nên trầm trọng hơn nếu họ không có phần trình bày đúng như kì vọng.

III. KẾT LUẬN

Dựa trên kết quả thu được từ các buổi phỏng vấn bán cấu trúc với học sinh, có thể thấy rằng kỹ năng nói là kỹ năng khiến họ lo âu nhiều nhất khi học tiếng Anh. Sự lo âu này xuất phát từ việc học sinh đặt nhiều sự quan tâm đến phát âm và ngữ pháp khi nói, khiến họ cảm thấy áp lực và từ đó dẫn đến tâm lý lo âu. Bên cạnh đó, những quan điểm không thực tế và kì vọng cao cũng góp phần làm gia tăng mức độ lo âu khi nói của học sinh.

Kết quả của nghiên cứu này đã cung cấp cho giáo viên, đặc biệt là ở cấp trung học phổ thông, những quan điểm của học sinh về kỹ năng nói và những nguyên nhân vì sao họ lại trải qua tình trạng lo âu khi nói tiếng Anh. Từ đó, giáo viên có thể đưa ra những biện pháp giáo dục kịp thời và hiệu quả nhằm giảm nhẹ tác động tiêu cực của vấn đề tâm lý này và khuyến khích học sinh tự tin giao tiếp và thể hiện mình trong những tiết học nói.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Al-Hnifat, M. i. A., Rashid, R. A., & Al-Smadi, O. A. (2020). Causes of speaking anxiety among Saudi students: Learners' problematic attitudes and beliefs. *Journal of Qualitative Social Sciences* 2020, 2(1), 12-21. https://www.researchgate.net/publication/345228321_CAUSES_OF_SPEAKING_ANXIETY_AMONG_SAUDI_STUDENTS_LEARNERS_PROBLEMATIC_ATTITUDES_AND_BELIEFS
- Alaqeel, S., & Altalhab, S. (2024). Levels and Major Causes of Saudi Students' Speaking Anxiety (SA) in EFL Classrooms. *Theory and Practice in Language Studies*, 14(3), 771-780. <https://doi.org/10.17507/tppls.1403.18>
- Creswell, J. W. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (3rd ed.). *Sage Publications*.
- Đào, T. B. N., & Nguyễn, T. D. (2024). An exploration of speaking anxiety of english major first-year students at a public university in Hanoi. *Journal of Science Educational Science*, 69(4), 3-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.18173/2354-1075.2024-0058>
- Đào, T. T., & Trần, T. T. H. (2024). English Majors' Perceptions of Psychological Difficulties in English Speaking at a University in Vietnam. *International Journal of Science and Management Studies (IJSMS)*, 7(4). <https://doi.org/10.51386/25815946/ijms-v7i4p121>
- Findikli, S., & Büyükkaracı, K. (2023). Factors affecting students' speaking anxiety in English language classroom. *Focus on ELT Journal* 5(1), 98-114. <https://doi.org/https://doi.org/10.14744/felt.2023.5.1.6>
- Hồ, D. P. K., & Trương, T. N. N. (2022). Exploring Vietnamese non-English-majored freshmen's english-speaking anxiety at a public university in Vietnam. *VNU Journal of Foreign Studies*, 38(5), 105-125. <https://doi.org/https://doi.org/10.25073/2525-2445/vnufs.4789>
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). *Foreign Language Classroom Anxiety The Modern Language Journal*, 70(2), 125-132. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- Kayaoğlu, M. N., & Sağlamel, H. (2013). Students' perceptions of language anxiety in speaking classes. *Journal of History Culture and Art Research*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.7596/taksad.v2i2.245>
- Krashen, S. (1982). Principles and practice in second language acquisition. *Pergamon Press*.
- Lê, Q. D., & Trần, L. H. (2020). Speaking Anxiety and Language Proficiency among EFL at A University in Vietnam. *International Journal of Social Science and Human Research*, 3(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.47191/ijsshr/v3-i9-01>
- Malik, S., Qin, H., Oteir, I., & Soomro, M. A. (2021). Detecting Perceived Barriers in FLSA: The Socio-Psycholinguistic Study of EFL University Learners. *Advances in Language and Literary Studies*, 12(1), 34-45. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7575/aiac.all.v.12n.1.p.34>
- Marpaung, N. R., & Fithriani, R. (2023). English speaking anxiety among Indonesian junior high school students: Unveling causes and solutions. *TELL-US Journal*, 9(1), 146-163. <https://doi.org/https://doi.org/10.22202/tus.2023.v9i1.6678>
- Mukminin, A., Masbirorotni, Noprival, Sutarno, Arif, N., & Maimunah. (2015). EFL Speaking Anxiety among Senior High School Students and Policy Recommendations. *Journal of Education and Learning*, 9(3), 217-225.
- Nurilahi, R., & Suhartono, L. (2022). An analysis on the causes of students' speaking anxiety in EFL classroom. *Journal of English Education Program*, 3(2), 95-104. <https://doi.org/10.26418/jeep.v3i2.54273>
- Özdemir, O., & Seçkin, H. (2025). Exploring foreign language anxiety in higher education: Multifaceted insights into causes, impacts, and coping strategies. *Social Sciences & Humanities Open*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101364>