

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA MÔ HÌNH “ENGLISH CHAT ZONE” TRONG VIỆC GIẢM BỚT LO ÂU GIAO TIẾP TIẾNG ANH CỦA SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐHSPT VINH

Lê Minh Sao  
Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh  
Email: leminhsao25@gmail.com

**Tóm tắt:** Bài báo đánh giá thực nghiệm hiệu quả của mô hình “English Chat Zone” đối với việc kiểm soát hội chứng Lo âu Học Ngoại ngữ (FLA) ở sinh viên không chuyên tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Kết quả nghiên cứu khẳng định tầm quan trọng của mô hình trong việc nâng cao năng lực ngôn ngữ thực tế cho người học bằng cách triệt tiêu áp lực điểm số và tối ưu hóa cấu trúc tương tác đồng đẳng, tạo không gian an toàn giúp sinh viên giải phóng rào cản tâm lý và chủ động giao tiếp tiếng Anh tự tin.

**Từ khóa:** English Chat Zone; Lo âu giao tiếp tiếng Anh (FLA); Sinh viên không chuyên; Tương tác đồng đẳng.

## EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF THE “ENGLISH CHAT ZONE” MODEL IN REDUCING ENGLISH COMMUNICATION ANXIETY AMONG NON-ENGLISH MAJOR STUDENTS AT VINH UNIVERSITY OF TECHNOLOGY EDUCATION

**Abstract:** This paper experimentally evaluates the effectiveness of the “English Chat Zone” model in managing Foreign Language Anxiety (FLA) among non-English major students at Vinh University of Technology Education. The research findings confirm the significant role of this model in enhancing learners’ practical language competence by eliminating grade-related pressure and optimizing peer interaction structures. The model creates a safe and supportive environment that enables students to overcome psychological barriers, thereby encouraging them to communicate in English more confidently and proactively.

**Keywords:** English Chat Zone; Foreign Language Anxiety (FLA); Non-English Major Students; Peer Interaction.

Nhận bài: 22/04/2026

Phản biện: 22/05/2026

Duyệt đăng: 27/05/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh hội nhập quốc tế sâu rộng, năng lực giao tiếp bằng tiếng Anh đã trở thành một trong những chuẩn đầu ra cốt lõi đối với sinh viên bậc đại học nhằm đáp ứng yêu cầu của thị trường lao động toàn cầu. Tuy nhiên, đối với người học không chuyên ngữ, việc phát triển kỹ năng nói tiếng Anh vẫn là một thách thức lớn, phần lớn do sự tác động tiêu cực từ hội chứng Lo âu học ngoại ngữ (Foreign Language Anxiety - FLA). Nhiều nghiên cứu thực nghiệm đã chỉ ra rằng môi trường lớp học truyền thống với áp lực kiểm tra và tâm lý sợ bị đánh giá sai lệch thường tạo ra rào cản tâm lý, khiến sinh viên rơi vào trạng thái thụ động và né tránh tương tác ngôn ngữ.

Để giảm thiểu rào cản tâm lý này, mô hình “English Chat Zone” (Khu vực giao tiếp tiếng Anh) được triển khai trong khuôn viên đại học như một không gian thụ đắc ngôn ngữ phi chính thức. Bằng cách loại bỏ hệ thống kiểm tra định lượng và thúc đẩy tương tác đồng đẳng, mô hình này kiến tạo một môi trường thực hành “áp lực thấp”, cho phép người học thử nghiệm ngôn ngữ một cách tự nhiên. Bài viết này được tiến hành nhằm đánh giá thực chứng hiệu quả của mô hình “English Chat Zone” đối với việc kiểm soát hội

chứng FLA của sinh viên và góp phần định hướng thực tiễn cho việc thiết kế các mô hình hỗ trợ ngôn ngữ ngoại khóa tại trường ĐHSPT Vinh.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Hội chứng Lo âu Học Ngoại ngữ (FLA)

Trong lĩnh vực ngôn ngữ học ứng dụng, lo âu học ngoại ngữ (Foreign Language Anxiety - FLA) được xác định là một biến số cảm xúc có tác động tiêu cực hệ thống và trực tiếp đến hiệu suất thụ đắc ngôn ngữ (Gardner & MacIntyre, 1993). Theo lý thuyết nền tảng của Horwitz, (1986), FLA không đơn thuần là sự chuyển dịch của các trạng thái lo âu thông thường (như lo âu tính cách hay lo âu trạng thái chung), mà là một phức hợp tự trị gồm các nhận thức, niềm tin, cảm xúc và hành vi đặc thù nảy sinh từ tính độc nhất của bối cảnh học tập và sử dụng ngôn ngữ. Thang đo vạn năng về sự lo âu trong lớp học ngoại ngữ (FLCAS) của các tác giả đã phân chia cấu trúc FLA thành ba thành tố tương liên cốt lõi: lo âu giao tiếp, sợ bị đánh giá tiêu cực và lo âu kiểm tra (Horwitz, 1986).

Dưới góc độ tâm lý học nhận thức và lý thuyết thụ đắc ngôn ngữ, mức độ FLA cao sẽ kích hoạt các cơ chế phòng vệ tâm lý, làm gia tăng chỉ số của “màng lọc tình cảm” (affective filter)

(Krashen, 1985). Sự gia tăng này gây ra tác động tiêu cực kép, một mặt, nó cản trở và làm suy giảm khả năng tiếp nhận cũng như xử lý thông tin đầu vào. Mặt khác, nó làm nhiều loạn và chiếm dụng dung lượng của bộ nhớ làm việc, từ đó hạn chế nghiêm trọng năng lực tổ chức tư duy và sản sinh ngôn ngữ đầu ra một cách trôi chảy của người học trong các tình huống giao tiếp thực tế (MacIntyre & Gardner, 1994; Tobias, 1986).

## 2.2. Môi trường thực hành ngôn ngữ phi chính thức

Nhằm giảm thiểu các hệ lụy học thuật và rào cản tâm lý do hội chứng FLA gây ra, các xu hướng nghiên cứu đương đại đang tập trung chuyển dịch không gian thực hành ngôn ngữ từ chính quy sang phi chính thức (Benson, 2011). Các không gian học tập phi chính thức (Informal Learning Environments - ILEs) điển hình như các góc ngôn ngữ câu lạc bộ ngoại khóa, hay không gian tự học tương tác được đặc trưng bởi cấu trúc hội thoại phi thứ bậc và tính chất “áp lực thấp”. Khác với môi trường lớp học truyền thống vốn thường bị ràng buộc bởi các tiêu chí đánh giá tổng kết và sự giám sát của giáo viên, ILEs thúc đẩy mạnh mẽ quá trình học tập xã hội thông qua các tương tác đồng đẳng diễn ra một cách tự nhiên (Bandura, 1977; Long, 1996).

Các bằng chứng thực tế chỉ ra rằng, việc tối ưu hóa cấu trúc của ILEs có khả năng tái định hình xu hướng giao tiếp thời điểm của người học (MacIntyre, 1998). Trong không gian này, việc loại bỏ các chế tài điểm số và áp lực sửa lỗi sai liên tục giúp hạ thấp màng lọc tình cảm, từ đó tạo điều kiện lý tưởng để sinh viên chủ động thử nghiệm các chiến lược bù đắp ngôn ngữ mà không phải chịu tâm lý lo sợ bị phán xét hay đánh giá tiêu cực.

## 2.3. Thực trạng về giao tiếp tiếng anh của sinh viên Trường ĐHSPTK Vinh

Qua khảo sát tiền thực nghiệm thông qua thang đo FLCAS cho thấy mức độ Lo âu Học Ngoại ngữ (FLA) nền của các sinh viên trường ĐHSPTK Vinh ở ngưỡng tương đối cao. Sau khi phỏng vấn sâu giai đoạn đầu, nội dung trả lời phỏng vấn đã phản ánh sâu sắc các rào cản tâm lý mà sinh viên không chuyên phải đối mặt trong môi trường học thuật chính quy.

Thứ nhất là áp lực phán xét và tâm lý “Sợ bị đánh giá tiêu cực”. Qua thực tế cho thấy rằng không gian lớp học truyền thống luôn bị bủa vây bởi nỗi sợ sai và vô tình tạo ra tâm lý coi lỗi sai

là một “thất bại”. Nhiều sinh viên thừa nhận việc phải nói tiếng Anh trước giảng viên và bạn học kích hoạt một cơ chế phòng vệ tiêu cực, sợ bị bạn bè chế giễu về phát âm hoặc bị giảng viên hạ thấp đánh giá năng lực, khiến họ chọn giải pháp “im lặng để an toàn” và né tránh tương tác tối đa.

Thứ hai là sự bất đối xứng giữa năng lực nhận thức và năng lực biểu đạt, kết quả khảo sát chỉ ra một nghịch lý: sinh viên có thể nắm vững ngữ pháp khi viết, nhưng lại gặp hiện tượng “đóng băng nhận thức” khi chuyển sang ngôn ngữ nói. Hiện tượng này xuất phát từ việc thiếu hụt môi trường tương tác tương thích.

Áp lực phòng thi hóa cũng là nỗi lo âu thứ ba của sinh viên, việc chuẩn hóa kỹ năng nói thành các bài kiểm tra lấy điểm số khiến sinh viên không chuyên coi việc giao tiếp tiếng Anh là một “nghĩa vụ” căng thẳng thay vì một công cụ truyền tải tư duy.

Tổng hòa các kết quả Pre-test định tính này cho thấy, hội chứng FLA của sinh viên không chuyên bị trầm trọng hóa bởi cấu trúc mang tính đánh giá tổng kết của lớp học chính quy. Điều này tái khẳng định tính cấp thiết của việc can thiệp bằng một không gian phi chính thức mang tính chất “áp lực thấp” nhằm giải tỏa các nút thắt tâm lý trước khi hướng tới mục tiêu phát triển năng lực ngôn ngữ.

## 2.4. Tiến trình thực nghiệm “english chat zone” và đánh giá kết quả

### 2.4.1. Giai đoạn Giải mã cảm xúc (Tuần 1-4)

Bước vào không gian Chat Zone, sinh viên không chuyên mang theo “vết hằn tâm lý” nặng nề từ lớp học truyền thống - bối cảnh mà mọi lỗi sai luôn đồng nghĩa với sự phán xét và áp lực điểm số. Do đó, trong tháng đầu tiên, người học có xu hướng duy trì trạng thái e ngại sâu sắc và chủ yếu đóng vai trò thính giả thụ động dưới sự chi phối của cơ chế phòng vệ tự nhiên.

Sự biến chuyển nhận thức mang tính bước ngoặt chỉ xuất hiện khi sinh viên liên tục chứng kiến các sai sót ngôn ngữ của bạn học được “bình thường hóa” bằng những tiếng cười giải tỏa và sự hỗ trợ đồng đẳng, thay vì các biện pháp chỉnh sửa nghiêm khắc từ giảng viên. Hiện tượng tương tác an toàn này đóng vai trò quyết định giúp giải cấu trúc màng lọc tình cảm nền của người học. Từ đó, tiến trình giải mã cảm giúp giảm dần độ nhạy cảm đối với nỗi sợ sai, đồng thời chuẩn bị nền tảng tâm lý vững chắc cho các hành vi thử nghiệm ngôn ngữ chủ động ở giai đoạn tiếp theo.

#### 2.4.2. Giai đoạn Thử nghiệm rủi ro ngôn ngữ (Tuần 5–10)

Khi rào cản sợ phán xét được tháo gỡ hiệu quả ở tháng thứ hai, sinh viên không chuyên chính thức bước vào giai đoạn chủ động thử nghiệm ngôn ngữ. Quá trình tương tác liên tục với các điều phối viên đồng lứa tạo ra một cơ chế nâng đỡ tâm lý vững chắc, giúp người học dũng cảm chấp nhận “tính bất toàn” trong phát ngôn cá nhân và tự giải phóng khỏi áp lực phải chính xác tuyệt đối về mặt học thuật.

Thay vì chọn giải pháp im lặng hay né tránh tương tác do thiếu hụt vốn từ vựng thời gian thực như trước đây, người học bắt đầu chủ động và linh hoạt ứng dụng các chiến lược bù đắp giao tiếp. Các kỹ thuật như diễn giải, sử dụng từ đồng nghĩa đơn giản hoặc tích hợp ngôn ngữ cơ thể được khai thác tối đa để duy trì dòng chảy hội thoại. Sự dịch chuyển hành vi mang tính bước ngoặt này giúp sinh viên bảo toàn tính trôi chảy tự nhiên của cuộc đối thoại, đồng thời chuyên hóa thành công tri thức ngôn ngữ tinh sang hệ thống phản xạ tương tác động.

#### 2.4.3. Giai đoạn Đồng hóa hành vi và Tự chủ (Tuần 11–15)

Trong những tuần cuối của học kỳ, một sự dịch chuyển căn bản về mặt cấu trúc động lực học tập đã diễn ra mạnh mẽ ở khối sinh viên không chuyên. Tiếng Anh lúc này đã hoàn toàn thoát ly khỏi định nghĩa tiêu cực của một “môn học bắt buộc” vốn bủa vây bởi áp lực thi cử nặng nề, để chính thức được đồng hóa thành một công cụ kết nối xã hội thiết thực và đa chiều.

Nỗi lo âu giao tiếp nền bị đẩy lùi hiệu quả bởi sự trỗi dậy mạnh mẽ của các nhu cầu nội tại sâu sắc: chia sẻ quan điểm cá nhân, tìm kiếm sự đồng điệu về sở thích và kiến tạo các mối quan hệ đồng đẳng bền vững. Ở giai đoạn này, người học đạt đến trạng thái tự chủ ngôn ngữ mong muốn trong môi trường học đường. Xu hướng sẵn sàng giao tiếp không còn là một hành vi mang tính đối phó tình huống nhất thời, mà đã thực sự định hình thành một thói quen tự phát lâu dài, giúp sinh viên hoàn toàn làm chủ không gian giao tiếp một cách tự tin.

#### 2.4.4. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Kết quả định tính từ mô hình “English Chat Zone” đã cung cấp một góc nhìn thực chứng sinh động, giúp củng cố và mở rộng các học thuyết về thụ đắc ngôn ngữ trong bối cảnh giáo dục đại học. Minh chứng thực tế cho thấy việc loại bỏ hoàn toàn cấu trúc đánh giá tổng kết kết hợp với

việc triệt tiêu khoảng cách quyền lực giữa giảng viên và sinh viên chính là chìa khóa cốt lõi để hạ thấp màng lọc tình cảm. Khi người học nhận thức được Chat Zone là một môi trường an toàn tuyệt đối về mặt tâm lý, các năng lực nhận thức vốn bị “đóng băng” trước đây do hội chứng lo âu đã được giải phóng toàn diện. Điều này cho phép thông tin ngôn ngữ đầu vào (input) được tiếp nhận và chuyển hóa thành cấu trúc ngôn ngữ nội tại một cách tự nhiên và hiệu quả.

Trước khi tham gia thực nghiệm, xu hướng giao tiếp của sinh viên không chuyên tại trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh phụ thuộc nặng nề vào các yếu tố tình huống mang tính chất phòng vệ. Người học thường rơi vào trạng thái thụ động, chỉ phát ngôn khi có yêu cầu trực tiếp từ giáo viên hoặc phải chuẩn bị sẵn văn bản viết tay để đọc lại. Tuy nhiên, môi trường tương tác áp lực thấp kéo dài liên tục suốt 15 tuần của Chat Zone đã đảo ngược tình thế này. Sinh viên đã hình thành được phản xạ ngôn ngữ tự phát và xây dựng được lòng tự tin nội tại mạnh mẽ. Trạng thái tâm lý tích cực này giúp họ chủ động duy trì hội thoại ngay cả khi đối mặt với các chủ đề mang tính ngẫu hứng và không có sự chuẩn bị trước.

Hơn thế nữa, trải nghiệm tương tác tại đây đã minh chứng sắc nét cho hiệu quả của cơ chế hỗ trợ đồng đẳng. Do hoàn toàn vắng mặt các hình thức sửa lỗi mang tính áp đặt hay phán xét, quá trình thương lượng ý nghĩa được diễn ra một cách tự nhiên giữa những người học có năng lực tương đương hoặc nhỉnh hơn một chút. Sự nâng đỡ mang tính tương hỗ và đồng điệu về mặt tâm lý này giúp sinh viên không chuyên từng bước mở rộng ranh giới biểu đạt cá nhân mà không phải trải qua cảm giác tự ti, căng thẳng hay sợ hãi.

Tổng hòa các phân tích định tính khẳng định rằng, đối với khối sinh viên không chuyên ngữ tại Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, rào cản lớn nhất ngăn cản họ giao tiếp không nằm ở sự khiếm khuyết về mặt tri thức tinh như từ vựng hay ngữ pháp, mà cốt lõi nằm ở sự thiếu vắng một không gian trung chuyển an toàn về mặt cảm xúc. 15 tuần trải nghiệm thực tế tại “English Chat Zone” đã hoàn thành vai trò của một “vùng đệm tâm lý” học đường. Mô hình này không chỉ giải phóng người học khỏi các cơ chế phòng vệ tiêu cực của hội chứng lo âu ngôn ngữ (FLA), mà còn chuyển hóa thành công nguồn tri thức tinh anh thành năng lực hành vi ngôn ngữ thực tế, giúp sinh viên tự tin làm chủ năng lực giao tiếp của chính mình.

### III. KẾT LUẬN

Qua quá trình khảo sát và thực nghiệm, nghiên cứu khẳng định mô hình “English Chat Zone” vận hành hiệu quả cốt lõi nhờ việc kiến tạo một môi trường an toàn về mặt cảm xúc cho người học. Việc triệt tiêu hoàn toàn cơ chế đánh giá tổng kết (áp lực điểm số) kết hợp với cấu trúc tương tác đồng đẳng phi thứ bậc đã hạ thấp tối đa màng lọc tình cảm (affective filter). Từ đó, năng lực nhận thức của sinh viên được giải phóng khỏi trạng thái “đóng băng nhận thức” do lo âu, giúp chuyển hóa xu hướng sẵn sàng giao tiếp từ một trạng thái nhất thời theo tình huống thành một đặc tính hành vi bền vững, tự phát.

Bên cạnh đó, kết quả thực nghiệm mang lại một thông điệp sư phạm quan trọng cho bối cảnh giáo

dục đại học đối với khối sinh viên không chuyên ngữ. Rào cản lớn nhất khiến sinh viên “học nhiều năm nhưng không thể giao tiếp” không nằm ở sự khiếm khuyết tri thức tĩnh (từ vựng, ngữ pháp), mà thuộc về các biến số cảm xúc tiêu cực của hội chứng lo âu ngôn ngữ.

Do đó, thay vì liên tục gia tăng các tiết học lý thuyết chính quy, nhà trường cần đầu tư và nhân rộng các không gian thực hành ngôn ngữ phi chính thức mang tính chất “áp lực thấp” như mô hình Chat Zone. Đây chính là giải pháp chiến lược và bền vững để khơi thông nguồn kiến thức nền sẵn có, chuyển hóa chúng thành năng lực hành vi ngôn ngữ thực tế, đáp ứng chuẩn đầu ra và nhu cầu hội nhập toàn cầu của người học tại trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Benson, P. (2011). *Language learning besides the classroom*. *Language Teaching*, 44(4), 544-553.
- Gardner, R. C., & MacIntyre, P. D. (1993). *A student's contributions to second-language learning*. Part II: Affective variables. *Language Teaching*, 26(1), 1-11.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). *Foreign language classroom anxiety*. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125-132.
- Krashen, S. (1985). *The Input Hypothesis: Issues and Implications*. Laredo Publishing Co.
- Long, M. H. (1996). *The role of the linguistic environment in second language acquisition*. In W. C. Ritchie & T. K. Bhatia (Eds.), *Handbook of second language acquisition* (pp. 413-468). Academic Press.
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1994). *The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the foreign language*. *Language Learning*, 44(2), 283-305.
- Tobias, S. (1986). *Anxiety and cognitive processing of instruction*. *Self-related cognitions in anxiety and motivation*, 35-54.