

**ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH NINH BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ**



**BÁO CÁO NGHIỆM THU ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC
VÀ CÔNG NGHỆ CẤP TRƯỜNG**

**ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP KHẮC PHỤC
SỰ LO LẮNG KHI HỌC NÓI TIẾNG ANH CỦA
SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ**

Chủ nhiệm đề tài: NGUYỄN THỊ HOÀNG HUẾ

Đơn vị công tác: Khoa Ngoại ngữ - Tin học

Ninh Bình, tháng 4 năm 2018

**ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH NINH BÌNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ**



**BÁO CÁO NGHIỆM THU ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC
VÀ CÔNG NGHỆ CẤP TRƯỜNG**

**ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP KHẮC PHỤC
SỰ LO LẮNG KHI HỌC NÓI TIẾNG ANH CỦA
SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ**

Chủ nhiệm đề tài: NGUYỄN THỊ HOÀNG HUẾ (ThS)
Thành viên đề tài: NGUYỄN THỊ HUỆ (ThS)
NGUYỄN THỊ MỸ HẠNH (ThS)
NGUYỄN THỊ LỆ THU (ThS)
ĐẶNG THANH ĐIỂM (CN)
Đơn vị công tác: Khoa Ngoại ngữ - Tin học

Ninh Bình, tháng 4 năm 2018

THÔNG TIN CHUNG VỀ ĐỀ TÀI

1. Tên đề tài

Đề xuất một số giải pháp khắc phục sự lo lắng khi học nói Tiếng Anh của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Hoa Lư.

2. Lĩnh vực nghiên cứu

Giáo dục

3. Thời gian thực hiện

1 năm

4. Chủ nhiệm đề tài

Họ và tên: Nguyễn Thị Hoàng Huệ (ThS)

Đơn vị công tác: Khoa Ngoại ngữ - Tin học

5. Các thành viên tham gia

Các thành viên: Nguyễn Thị Huệ (ThS)

Nguyễn Thị Mỹ Hạnh (ThS)

Nguyễn Thị Lệ Thu (ThS)

Đặng Thanh Điềm (CN)

Đơn vị công tác: Khoa Ngoại ngữ - Tin học

6. Các đơn vị phối hợp

Bộ môn Tiếng Anh, Khoa Ngoại ngữ - Tin học

MỤC LỤC

Thông tin chung về đề tài	i
Mục lục	ii
Danh mục bảng biểu, danh mục hình	v
Bảng ký hiệu và chữ viết tắt	vi

PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài	
1.1. Cơ sở lý luận	1
1.2. Cơ sở thực tiễn	2
2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu	
2.1. Mục đích nghiên cứu	3
2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu	3
3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu	
3.1. Đối tượng nghiên cứu	4
3.2. Phạm vi nghiên cứu	4
4. Phương pháp nghiên cứu.....	4

PHẦN NỘI DUNG

Chương 1: Cơ sở lý luận

1.1. Sơ lược lịch sử vấn đề nghiên cứu	5
1.2. Cơ sở lý thuyết về kỹ năng nói tiếng Anh	
1.2.1. Định nghĩa kỹ năng nói tiếng Anh	8
1.2.2. Đặc điểm của kỹ năng nói tiếng Anh	9
1.2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc học kỹ năng nói tiếng Anh	10
1.2.4. Một số khó khăn gặp phải trong khi học nói tiếng Anh	12

1.3. Cơ sở lý thuyết về sự lo lắng	
1.3.1. Định nghĩa về sự lo lắng	14
1.3.2. Các loại lo lắng	14
1.3.3. Biểu hiện của sự lo lắng khi học ngoại ngữ	15
1.3.4. Ảnh hưởng của sự lo lắng khi học ngoại ngữ	16
1.3.5. Các nguyên nhân gây ra sự lo lắng khi học nói tiếng Anh	17
1.4. Tổng quan về học phần tiếng Anh 1	21

Chương 2: Thực trạng và giải pháp

2.1. Tổng quan về bối cảnh nghiên cứu và khách thể nghiên cứu	
2.1.1. Bối cảnh nghiên cứu	23
2.1.2. Khách thể nghiên cứu	23
2.2. Công cụ điều tra	
2.2.1. Bảng khảo sát	24
2.2.2. Phỏng vấn	25
2.2.3. Quan sát lớp học	26
2.3. Kết quả điều tra thực trạng	
2.3.1. Kết quả nghiên cứu từ bảng khảo sát dành cho sinh viên	27
2.3.2. Kết quả nghiên cứu từ bảng khảo sát dành cho giảng viên	30
2.3.3. Kết quả nghiên cứu từ phỏng vấn sinh viên	34
2.3.4. Kết quả nghiên cứu từ phỏng vấn giảng viên	39
2.3.5. Kết quả nghiên cứu từ quan sát lớp học	41
2.4. Kết luận	41
2.5. Đề xuất các giải pháp nhằm giảm thiểu sự lo lắng trong giờ học nói Tiếng Anh của sinh viên năm thứ nhất khóa D10 trường Đại học Hoa Lư	

2.5.1. Xây dựng môi trường học tập vui vẻ, thân thiện	42
2.5.2. Thay đổi thái độ học tập của sinh viên nhằm giảm thiểu tâm lý sợ đánh giá tiêu cực	44
2.5.3. Linh hoạt lựa chọn phương pháp giảng dạy phù hợp	45
2.5.4. Nâng cao kiến thức ngôn ngữ cho sinh viên.....	46
2.5.5. Nâng cao nhận thức và quan niệm về việc học ngôn ngữ	47

PHẦN KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

1.1. Kết quả nghiên cứu	46
1.2. Hạn chế của đề tài	47
1.3. Đóng góp của đề tài	47

2. Kiến nghị

2.1. Đối với cấp quản lý	47
2.2. Đối với giảng viên	48
2.3. Đối với sinh viên	48

Tài liệu tham khảo	50
--------------------------	----

Phụ lục

Phụ lục 1: Phiếu điều tra dành cho sinh viên	54
Phụ lục 2: Phiếu điều tra dành cho giảng viên.....	56
Phụ lục 3: Câu hỏi phỏng vấn sinh viên	58
Phụ lục 4: Câu hỏi phỏng vấn giảng viên	59
Phụ lục 5: Phiếu quan sát lớp học.....	61

DANH MỤC BẢNG BIỂU

Danh mục bảng biểu

- Bảng 1: Một số biểu hiện của sự lo lắng trong việc học ngoại ngữ
- Bảng 2: Kết quả điều tra sinh viên về yếu tố giáo viên
- Bảng 3: Mức độ gây lo lắng của các hoạt động nói tiếng Anh
- Bảng 4: Sĩ số các lớp D10 học phần tiếng Anh 1
- Bảng 5: Các nguyên nhân gây nên sự lo lắng dưới góc nhìn của giảng viên
- Bảng 6: Mức độ sử dụng các hoạt động nói khác nhau của giảng viên

Danh mục biểu đồ

- Biểu đồ 1: Các nguyên nhân gây lo lắng khi học nói tiếng Anh
- Biểu đồ 2: Mức độ gây lo lắng của các hoạt động nói tiếng Anh
- Biểu đồ 3: Biểu hiện lo lắng của sinh viên trong giờ học nói tiếng Anh
- Biểu đồ 4: So sánh mức độ gây lo lắng của các nguyên nhân dưới góc nhìn của sinh viên và giảng viên

Danh mục hình

- Hình 1: Các yếu tố ảnh hưởng đến việc học kỹ năng nói tiếng Anh
- Hình 2: Các yếu tố về ngôn ngữ
- Hình 3: Các loại lo lắng
- Hình 4: Giáo trình chính học phần tiếng Anh 1

PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

1.1. Cơ sở lý luận

Ngày nay, tiếng Anh đóng vai trò quan trọng và trở thành một công cụ hữu hiệu giúp làm giàu kiến thức, hỗ trợ quá trình học tập suốt đời và mở rộng cơ hội giao lưu quốc tế. Hàng triệu người từ các nền văn hóa khác nhau đều đang nỗ lực học tiếng Anh mỗi ngày. Ở Việt Nam, tiếng Anh cũng đã chiếm một vị trí quan trọng kể từ khi đất nước bắt đầu thực hiện chính sách mở cửa hội nhập ra khu vực và thế giới. Ở nhiều lĩnh vực khác nhau trong xã hội như kinh tế, chính trị, khoa học, du lịch, v.v. đều rất cần những người có trình độ tiếng Anh giỏi. Bởi vậy, nhu cầu dạy và học ngoại ngữ ngày càng tăng trên khắp cả nước. Theo đó, các sản phẩm nghiên cứu về lĩnh vực giảng dạy tiếng Anh cũng tăng lên đáng kể và đề cập đến muôn vàn khía cạnh khác nhau.

Sự lo lắng khi học ngoại ngữ đã được nghiên cứu từ những năm 1970 và thu hút sự quan tâm của một số nhà nghiên cứu trên thế giới. Theo tác giả Na (2007) *“lo lắng được coi là một trong những yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến việc học ngôn ngữ thứ hai”*. Đây là một trong những tác nhân cản trở sự thành công của người học và dần trở thành một nội dung không thể bỏ qua trong lĩnh vực nghiên cứu và giảng dạy ngoại ngữ.

Khi học một ngôn ngữ mới, người học cần phát triển đồng thời những kiến thức về ngữ pháp, từ vựng, ngôn ngữ chức năng, và các kỹ năng giao tiếp. Trong xu thế dạy và học tiếng Anh giao tiếp (communicative English), các kỹ năng tiếng (nghe, nói, đọc, viết) ngày càng được chú trọng nhằm biến việc học tiếng Anh thực sự là học thứ ngôn ngữ để giao tiếp xã hội chứ không chỉ là một môn học đơn thuần. Theo nhà nghiên cứu Young (1990), nói là kỹ năng quan trọng nhất trong bốn kỹ năng và việc phát triển kỹ năng này đòi hỏi nhiều tâm sức của người dạy và người học cũng như chịu sự chi phối của nhiều yếu tố.

Trên thế giới và cả trong nước cũng đã có một số nghiên cứu, bài báo khoa học tìm hiểu về sự lo lắng trong khi học kỹ năng nói. Các nghiên cứu đều cố gắng tìm ra được nguyên nhân và tìm các giải pháp để giải quyết vấn đề nhằm giúp người học nâng cao khả năng giao tiếp tiếng Anh.

1.2. Cơ sở thực tiễn

Việc giảng dạy tiếng Anh tại trường Đại học Hoa Lư cũng nhận được nhiều sự quan tâm chú trọng của nhà trường, song còn nhiều vấn đề chủ quan cũng như khách quan ảnh hưởng đến kết quả dạy và học môn học này. Về mặt cơ sở vật chất, nhà trường đã đầu tư nhiều trang thiết bị hiện đại như máy chiếu ở từng phòng học, loa đài và phòng lab phục vụ riêng cho việc dạy học môn tiếng Anh. So với mặt bằng chung, những điều kiện trên là tương đối thuận lợi cho dạy học ngoại ngữ. Như vậy, vấn đề chủ yếu còn tồn tại là ở cách học của sinh viên và cách dạy của giảng viên.

Tại một trường đại học công lập nằm trên địa bàn tỉnh Ninh Bình, điều kiện học tập và thực hành tiếng cho sinh viên còn nhiều hạn chế so với các trường đại học tại các thành phố lớn. Qua tìm hiểu khảo sát thực tế, nhóm nghiên cứu nhận thấy thực trạng thực hành kỹ năng nói tiếng Anh của sinh viên trường Đại học Hoa Lư có một số ưu và nhược điểm nhất định.

Về ưu điểm, phần lớn sinh viên đã nhận thấy được vai trò và ý nghĩa của tiếng Anh, cũng như kỹ năng nói tiếng Anh nên đa phần có thái độ học tập tích cực. Các giảng viên cũng đã tích cực áp dụng các phương pháp giảng dạy mới, các phương tiện dạy học hiện đại và phù hợp nhằm tạo hứng khởi cho sinh viên trong học tập.

Tuy nhiên, vẫn còn tồn tại một số sinh viên chưa chủ động trong việc học tập, đặc biệt là rèn luyện kỹ năng nói. Nguyên nhân chủ yếu là do nhiều sinh viên chỉ coi các hoạt động giao tiếp trên lớp như một nhiệm vụ cần phải hoàn thành giống như làm một bài tập ngữ pháp, chứ không coi đó là một kỹ năng thiết yếu. Bên cạnh đó, đa số sinh viên bị hổng nặng kiến thức gốc về tiếng Anh căn bản dẫn đến gặp nhiều khó khăn trong diễn đạt ý.

Đáng chú ý hơn, qua nhiều năm giảng dạy, nhóm nghiên cứu nhận thấy sinh viên rất sợ tham gia các hoạt động nói tiếng Anh; nếu có tham gia thì tỏ ra lo lắng, sợ sệt. Đặc biệt đối với sinh viên năm thứ nhất thì việc thực hành nói tiếng Anh thực sự là một khó khăn lớn. Ở bậc học phổ thông, việc thực hành nói tiếng Anh, so với ngữ pháp, từ vựng và các kỹ năng khác, hầu như không được quan tâm chú ý. Chính vì thế việc chuyển đổi môi trường học tập sang bậc đại học với chương trình đào tạo tập trung chi tiết vào tất cả các kỹ năng sẽ khiến các em sinh viên năm thứ nhất bỡ ngỡ và gặp những khó khăn nhất định.

Tuy nhiên đó mới là nhận định của nhóm tác giả chứ chưa có nghiên cứu với số liệu cụ thể để minh chứng và đào sâu tìm hiểu về các yếu tố gây nên sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh tại trường Đại học Hoa Lư. Xuất phát từ tính thiết yếu của vấn đề trên, nhóm tác giả mạnh dạn tiến hành nghiên cứu này nhằm tìm hiểu các yếu tố gây nên sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh đối với sinh viên năm nhất để từ đó đề xuất các giải pháp giải quyết vấn đề trên góp phần nâng cao hiệu quả dạy và học.

2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu

2.1. Mục đích nghiên cứu

Đề tài tập trung vào nghiên cứu các yếu tố gây nên sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh của sinh viên năm thứ nhất khóa D10 trường Đại học Hoa Lư. Trên cơ sở kết quả nghiên cứu, nhóm nghiên cứu sẽ đề xuất các giải pháp nhằm giảm thiểu sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh cho sinh viên.

2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

Đề tài có những nhiệm vụ sau:

- Hệ thống hoá các vấn đề lý luận có liên quan đến đề tài nghiên cứu: kỹ năng nói tiếng Anh, sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh, các yếu tố gây nên sự lo lắng trong giờ học nói của sinh viên;
- Tìm hiểu các yếu tố gây nên sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh của sinh viên khóa D10 trường Đại học Hoa Lư.

- Đề xuất một số giải pháp giảm thiểu sự lo lắng của sinh viên trong giờ học nói tiếng Anh cho sinh viên năm thứ nhất khóa D10 trường Đại học Hoa Lư.

3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

3.1. Đối tượng nghiên cứu

Các đối tượng nghiên cứu của đề tài bao gồm:

- Lý luận dạy học kỹ năng nói;
- Thực trạng việc học kỹ năng nói của sinh viên năm nhất;
- Học phần Tiếng Anh 1

3.2. Phạm vi nghiên cứu

Phạm vi nghiên cứu của đề tài bao gồm:

- Sinh viên năm thứ nhất D10;
- Học phần Tiếng Anh 1

4. Phương pháp nghiên cứu

- Nhóm phương pháp nghiên cứu lý luận: Phương pháp phân tích, tổng hợp, hệ thống hóa, khái quát hóa
- Nhóm phương pháp nghiên cứu thực tiễn: Phương pháp trắc nghiệm, phỏng vấn điều tra, quan sát.
- Nhóm phương pháp đo đạc, xử lý số liệu: Phương pháp thống kê toán học

PHẦN NỘI DUNG

CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN

1.1. Sơ lược lịch sử vấn đề nghiên cứu

Theo Ohata (2005) “*lo lắng ngôn ngữ*” (language anxiety) là một “*loại lo lắng đặc biệt liên quan đến việc học ngôn ngữ thứ hai, có thể phát sinh từ nhiều loại nguyên nhân*”. Đã có nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới tìm hiểu về đặc điểm và nguyên nhân sự lo lắng trong học ngoại ngữ.

Horwitz và Cope (1986) là những nhà nghiên cứu đầu tiên đưa ra thang đo mức độ lo lắng trong lớp học ngoại ngữ như một công cụ nghiên cứu tập trung đặc biệt vào cảm giác lo lắng mà những người học ngoại ngữ thường gặp trong lớp học. Theo Horwitz (1986), đặc trưng lo lắng ngôn ngữ dựa trên ba yếu tố, đó là sự hiểu biết, sợ đánh giá tiêu cực và cảm giác lo lắng nói chung. Còn nghiên cứu do Moriam tiến hành vào năm 2005 cho thấy có mối quan hệ giữa mức độ lo lắng của sinh viên với nhận thức và niềm tin của họ trong việc học ngôn ngữ.

Nghiên cứu của Young (1991) và Bailey (1983) cũng đã xác định được các nguyên nhân như sợ thất bại, nhận thức về khả năng và khả năng cạnh tranh của bản thân. Bailey (1983) thông qua phân tích nhật ký của 11 người học thấy rằng khả năng cạnh tranh có thể gây nên sự lo lắng cho người học. Ông nhận thấy rằng người học có khuynh hướng làm tốt hơn nếu có được phản hồi tích cực từ giáo viên về tiến bộ và năng lực của mình. Ông cũng nhận thấy rằng, các bài kiểm tra và “mối quan hệ nhận thức của người học với giáo viên của họ cũng góp phần làm cho người học lo lắng về ngôn ngữ”. Hơn nữa, MacIntyre và Gardner (1991) trong một nghiên cứu mà họ tiến hành liên quan đến 97 sinh viên đại học đã phát hiện ra rằng những sinh viên với sự lo lắng về ngôn ngữ cảm thấy khó diễn đạt quan điểm của mình và có xu hướng đánh giá thấp khả năng của mình.

Theo Pappamihiel (2002) thì một trong số rất nhiều nguyên nhân gây nên lo lắng có thể là do “*các kỹ năng của người học còn hạn chế*”. Pappamihiel đã tiến hành một nghiên cứu về sự lo lắng khi học ngoại ngữ của 178 sinh viên để xác định mức độ lo lắng tương ứng với các yếu tố cụ thể như trình độ học vấn, kỹ năng nghe và nói, kỹ năng đọc và viết. Kết quả cho thấy sự tương tác giữa các sinh viên với nhau đã làm tăng mức độ lo lắng.

Ohata (2005) đã kiểm tra bản chất của sự lo lắng khi học ngoại ngữ từ quan điểm của 5 người học tiếng Anh ở Mỹ. Với việc sử dụng những câu chuyện phản ánh những khó khăn của những người học ngôn ngữ này, tác giả nhận thấy rằng sự ảnh hưởng bởi tâm lý như lưỡng lự để thể hiện ý tưởng của mình hoặc không quyết đoán, làm họ lo lắng trong khi tương tác với người khác.

Các nghiên cứu của Hamzah & Kafipiur (2009), Horwitz & Young (1991), MacIntyre & Gardner (1991) cũng phát hiện ra rằng sự lo lắng về ngôn ngữ có thể phát sinh từ các hoạt động kỹ năng tiếng Anh khác nhau như viết bài, trình bày miệng, nghe, đọc và luyện ngữ pháp.

Cubukcu (2007) cũng kiểm tra mức độ lo lắng của người học và mối quan hệ của nó với việc học ngôn ngữ thứ hai bên cạnh việc điều tra các phương pháp để đối phó với sự lo lắng trên. Và Cubukcu đã chỉ ra rằng có một số yếu tố gây nên sự lo lắng đó là: sợ mắc lỗi, sợ mất mặt, sợ thất bại và sợ không đạt được tiêu chuẩn nhất định. Koch và Terrell (1991) đã nghiên cứu ảnh hưởng của sự lo lắng trong ba giai đoạn học khác nhau: trước, trong khi và sau khi học. Tỷ lệ lo lắng cao nhất được ghi nhận là trong lớp học khi toàn bộ tiết học được ghi lại bởi máy quay.

Williams và Andrade (2008) đã tiến hành một cuộc khảo sát giữa 243 sinh viên Nhật Bản trong 31 lớp học giao tiếp tiếng Anh tại 4 trường đại học ở Nhật Bản. Họ nhận thấy rằng sự lo lắng về ngôn ngữ thường gắn với giai đoạn đầu và trong quá trình học ngôn ngữ. Hơn nữa, họ cũng phát hiện ra rằng sự lo lắng của sinh viên khi học ngoại ngữ còn có nguyên nhân xuất phát từ giáo viên và bạn học của họ.

Ở Việt Nam cũng có khá nhiều nghiên cứu về các nguyên nhân gây ra sự lo lắng cho sinh viên khi học ngoại ngữ nói chung và tiếng Anh nói riêng. Theo tác giả Nguyễn Thị Hải trong nghiên cứu “*Xây dựng các giải pháp tạo động cơ học tiếng Anh cho sinh viên không chuyên tại trường Đại học Nha Trang*” chỉ ra việc mất căn bản từ cấp dưới là một trong những nguyên nhân chính khiến sinh viên lo lắng khi giao tiếp bằng tiếng Anh ở đại học. Ngoài ra, cách dạy của giảng viên không gây hứng thú cho sinh viên, hay việc sinh viên không có cách học đúng đắn mặc dù rất muốn học tốt tiếng Anh cũng là những khó khăn mà các em gặp phải trong quá trình học tiếng Anh tại trường.

Tác giả Hồ Minh Thu trong bài báo “*Làm thế nào để cải thiện kỹ năng nói tiếng Anh cho sinh viên*” đăng trên tạp chí khoa học Đại học Ngoại ngữ, trường Đại học Đà Nẵng đã nêu rõ “*Đại bộ phận sinh viên (67%) không có thói quen hoặc không thể giao tiếp với nhau bằng tiếng Anh. Trong những giờ thực hành nói tiếng Anh, rất ít sinh viên (chỉ khoảng 20-25%) có thể thực hiện các hoạt động theo cặp, theo nhóm một cách nhuần nhuyễn với những ý tưởng sáng tạo. Số còn lại chỉ thực hành một cách rập khuôn và thường phải có sự hỗ trợ của giảng viên và bạn bè.*” Nguyên nhân sâu xa của vấn đề này liên quan đến các yếu tố hình thành nên động cơ bên trong của sinh viên: thái độ học đối phó (vì đây là môn học bắt buộc trong chương trình); thái độ bất hợp tác, kiến thức hổng cũng làm cho tâm lý của các em hoang mang lo sợ khi học nói tiếng Anh. Ngoài ra, quy mô lớp học quá đông (45-65 sinh viên) khiến các em ít có cơ hội giao tiếp.

Đồng quan điểm với tác giả Hồ Minh Thu, tác giả Nguyễn Thị Bích Ngọc trong nghiên cứu “*Nâng cao kỹ năng giao tiếp bằng tiếng Anh cho sinh viên Đại học Vinh*” chỉ ra lý do tại sao sinh viên thường lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh như sau: “*Hơn 50% số sinh viên trả lời là do bắt buộc phải học; 2,1% sinh viên cho rằng ngành học của mình không cần giao tiếp tiếng Anh; 13,9% sinh viên cho rằng việc giao tiếp tiếng Anh cùng các bạn ở trường là không cần thiết, có cũng được, không có cũng được.*”

Những nghiên cứu được tiến hành qua nhiều năm cho thấy sự lo lắng khi học ngoại ngữ là có tồn tại và do nhiều yếu tố khác nhau gây ra. Do vậy, nhóm đề tài đã tiến hành nghiên cứu thực trạng các yếu tố gây nên sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh của sinh viên năm thứ nhất khóa D10 trường ĐHHL và trên cơ sở kết quả đó sẽ đề xuất các biện pháp nhằm giảm thiểu sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh cho sinh viên.

1.2. Cơ sở lý thuyết về kỹ năng nói Tiếng Anh

1.2.1. Định nghĩa kỹ năng nói Tiếng Anh

Định nghĩa về kỹ năng nói tiếng Anh được các nhà khoa học đưa ra theo các cách khác nhau. Theo Bailey (1983), nói là việc sản sinh ra các phát ngôn bằng lời một cách có hệ thống để truyền tải nội dung. Tác giả Campbell và Ortiz (1991) có cùng quan điểm khi cho rằng: “*Nói là quá trình tương tác liên quan tới việc sản sinh, tiếp nhận và xử lý thông tin*”. Byrne (1986) đưa ra định nghĩa cụ thể về nói khi nhận định rằng đó là sự giao tiếp bằng lời theo hai chiều giữa người nói và người nghe, trong đó vai trò của người nói là mã hóa thông tin còn người nghe phải giải mã được thông tin đó. Theo Young (1991), việc quan tâm đến hệ thống của ngôn ngữ mới là rất quan trọng nhưng sự phát triển độ trôi chảy và lựa chọn ngôn ngữ nói phù hợp cũng không kém phần quan trọng. Cho nên khả năng nói tốt không chỉ đơn thuần là dùng đúng ngữ điệu, mà còn là sự chọn lựa từ cho phù hợp để truyền đạt thông điệp một cách tốt nhất.

Một khái niệm khác liên quan khác là ngôn ngữ nói (spoken language). Ngôn ngữ nói khác với ngôn ngữ viết. Ngôn ngữ nói bao gồm những phát ngôn (utterances) được sử dụng trong ngôn ngữ hàng ngày nhằm truyền đạt thông tin. Trong học ngoại ngữ nói chung và học tiếng Anh nói riêng, nói dường như là kỹ năng quan trọng và khó phát triển nhất bởi nói là một hoạt động đòi hỏi người học phải trang bị đầy đủ kiến thức mới có thể giao tiếp được với người khác. Đây là lý do tại sao các hoạt động phát triển khả năng tự diễn đạt của người học thông qua nói dường như là một thành phần quan trọng nhất của một chương trình học ngoại ngữ.

1.2.2. Đặc điểm của kỹ năng nói Tiếng Anh

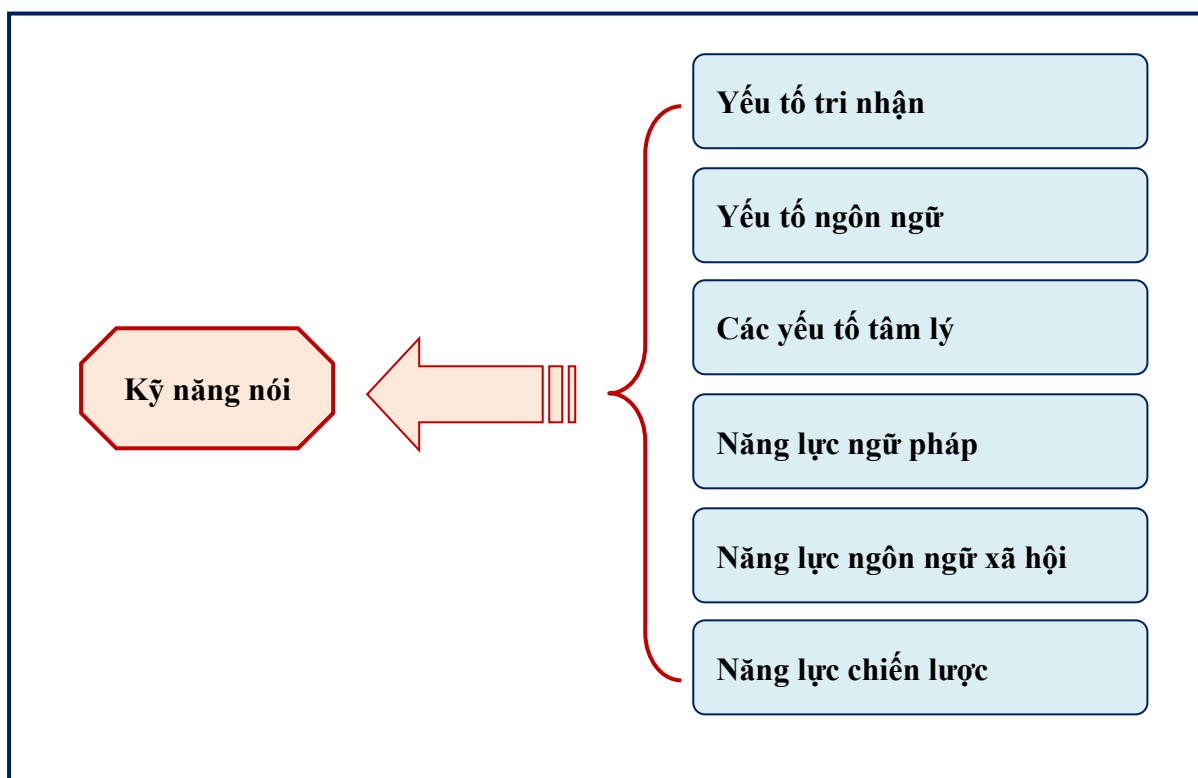
Theo Mejilla và Salgado (2014), các hoạt động dành cho người học nên được thiết kế dựa trên hai tiêu chí cần đạt được với vai trò quan trọng như nhau đó là khả năng nói lưu loát và độ chính xác của lời nói. Bởi vì, đây là hai yếu tố quan trọng của việc giảng dạy ngoại ngữ theo đường hướng giao tiếp.

Đặc điểm thứ nhất của hoạt động nói là tính lưu loát và đây cũng là mục tiêu chính mà sinh viên cần đạt được trong quá trình học kỹ năng nói. Thornbury (2005) cho rằng khả năng nói lưu loát là khả năng trình bày vấn đề một cách dễ hiểu để không làm gián đoạn quá trình giao tiếp đang diễn ra khiến người nghe cảm thấy chán và không muốn tiếp tục nghe. Hedge (2000) thì diễn tả nói lưu loát là khả năng trả lời một cách chặt chẽ, mạch lạc thông qua việc kết hợp các từ và các cụm từ với nhau, phát âm các âm rõ ràng và có sử dụng trọng âm và ngữ điệu khi nói.

Tính chính xác là đặc điểm quan trọng thứ hai của hoạt động nói. Nếu người học muốn nói lưu loát thì họ cần phải chú trọng đến cả tính chính xác của cấu trúc ngữ pháp, từ vựng, cũng như cách phát âm trong khi nói. Do đó, giáo viên nên tập trung vào cả yếu tố chính xác và lưu loát của lời nói trong quá trình giảng dạy kỹ năng nói cho sinh viên. Theo Thornbury (2005) việc sử dụng đúng các cấu trúc ngữ pháp trong khi nói đòi hỏi người học phải để ý đến độ dài, tính phức tạp của các phát ngôn và cấu trúc hoàn chỉnh của các mệnh đề. Để đạt được độ chính xác về mặt từ vựng, người học phải lựa chọn các từ ngữ phù hợp với ngữ cảnh. Cùng một từ, hay một cụm từ được sử dụng trong những ngữ cảnh khác nhau thì sẽ mang nghĩa khác nhau. Vì thế, người học nên biết cách sử dụng từ ngữ và thành ngữ một cách chính xác để tránh gây hiểu lầm cho người nghe.

Thornbury (2005) khẳng định phát âm cũng là yếu tố mà người học cần quan tâm đến trong khi nói. Để có thể nói tiếng Anh một cách chính xác, người học nên nắm rõ các quy tắc về âm vị cũng như cách phát âm của các từ khác nhau trong tiếng Anh. Ngoài ra, cần phải hiểu rõ các đặc điểm như trọng âm, ngữ điệu, nhịp điệu để giúp người học nói tiếng Anh dễ dàng và hiệu quả.

1.2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc học kỹ năng nói tiếng Anh



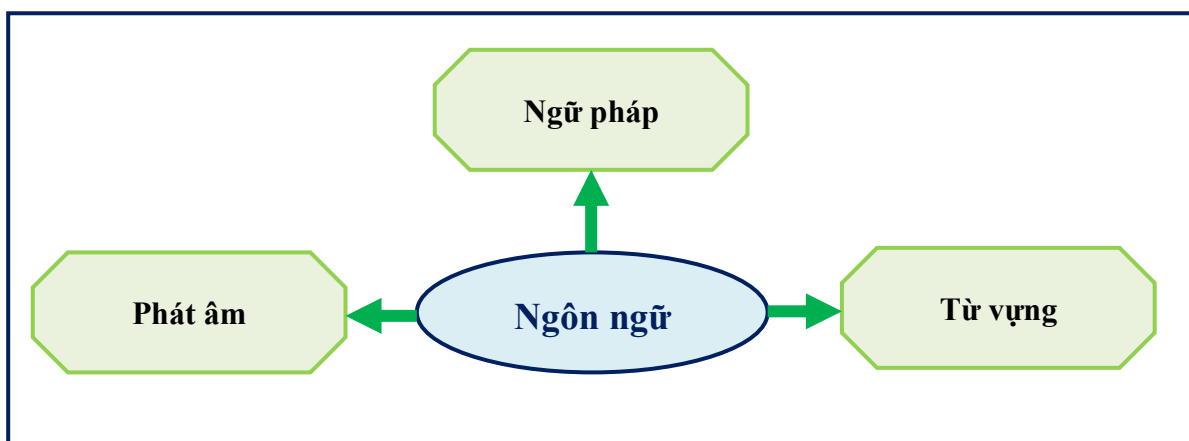
Hình 1: Các yếu tố ảnh hưởng đến việc học kỹ năng nói tiếng Anh

Yếu tố tri nhận

Ur (1996) cho rằng quá trình nói bao gồm sự ý niệm hóa, cách trình bày và cách phát âm. Như vậy, trong quá trình giao tiếp, người nói trước hết phải lựa chọn thông tin có ý nghĩa để trình bày. Tiếp theo, họ phải suy nghĩ về việc sử dụng từ ngữ như thế nào cho phù hợp và cấu trúc ngữ pháp sao cho chính xác. Sau đó, người học sử dụng các cơ quan cấu âm để trình bày.

Cả ba quá trình này xảy ra đồng thời nên người học có thể mắc lỗi trong khi nói, đặc biệt là khi tương tác trực tiếp. Bởi thế, quá trình nói có thể nảy sinh một số vấn đề như sự do dự, nói nhầm chủ đề, nói không đúng ngữ pháp, vốn từ hạn chế. Tuy nhiên, người học lại không thể chú ý đến tất cả mọi yếu tố cùng một lúc. Nếu quá chú trọng nói sao cho thật chính xác thì sẽ làm cản trở đến độ lưu loát trong lời nói. Ngược lại, nếu quá tập trung tới độ lưu loát thì sẽ dẫn đến việc nói thiếu chính xác về mặt từ vựng, ngữ pháp hay phát âm.

Yếu tố ngôn ngữ



Hình 2: Các yếu tố về ngôn ngữ

Phát âm đóng vai trò quan trọng trong việc khiến người nghe dễ hiểu ý người nói. Phát âm sai bất cứ âm đơn lẻ nào hay sử dụng sai trọng âm và ngữ điệu sẽ gây ra sự hiểu lầm ý của người nói. Ngoài ra, sử dụng đúng ngữ pháp cũng quan trọng khi nói tiếng Anh vì nếu người nói sử dụng sai từ hay dạng từ cũng khiến cho người nghe hiểu sai ý của người nói. Từ vựng giống như các viên gạch để xây nên tòa nhà. Nếu vốn từ tiếp nhận của người học hạn chế thì họ khó có thể sử dụng chúng trong giao tiếp và không thể diễn đạt những suy nghĩ của mình một cách hoàn chỉnh. Vì vậy, người học ngoại ngữ cần tích lũy số lượng lớn vốn từ vựng và ghi nhớ chúng trong thời gian dài. Littlewood (2007) khẳng định để có thể nói lưu loát, người nghe phải có vốn từ vựng phong phú .

Các yếu tố tâm lý

Các yếu tố tâm lý như sự lo lắng, rụt rè, thiếu tự tin hay động lực...cũng gây ảnh hưởng đến thành công hay thất bại trong giao tiếp. Tâm lý lo sợ hay rụt rè trong khi nói sẽ cản trở khả năng giao tiếp lưu loát. Nếu như người nói quá lo lắng họ sẽ không thể nói được điều gì vì lúc ấy họ hầu như không nghĩ ra bất cứ từ ngữ hay cụm từ nào thích hợp dẫn đến sự thất bại trong giao tiếp. Vì thế, để trở thành người giao tiếp thành thạo thì người học phải học cách kiểm soát được cảm xúc của mình. Trạng thái cảm xúc tiêu cực thì sẽ dẫn đến giao tiếp thất bại, ngược lại với cảm xúc tích cực người nói có thể thành công trong giao tiếp.

Năng lực ngữ pháp

Năng lực ngữ pháp bao gồm kiến thức về hệ thống các quy tắc ngữ pháp, cú pháp, từ vựng và ngữ âm. Năng lực này giúp người học có thể nắm vững cấu trúc và diễn đạt lưu loát.

Năng lực diễn ngôn

Năng lực diễn ngôn giúp giải quyết các vấn đề về liên kết và mạch lạc trong các loại văn bản khác nhau. Năng lực này là khả năng nắm vững phương thức kết hợp ý nghĩa và hình thức ngữ pháp nhằm tạo ra các văn bản viết hay nói có nghĩa thông qua việc sử dụng các phương thức kết nối để liên kết các hình thức phát ngôn (như đại từ, từ nối, các cấu trúc tương đương) và các quy tắc kết nối ngữ nghĩa.

Năng lực ngôn ngữ - xã hội

Năng lực ngôn ngữ - xã hội là việc sử dụng hợp lý về ngữ nghĩa (như thái độ, hành động lời nói v.v.) và hình thức ngôn ngữ (như từ vựng, biểu đạt phi ngôn từ, ngữ điệu). Hay nói cách khác, năng lực này giúp tạo ra các phát ngôn thích hợp để người nghe có thể hiểu được trong các ngữ cảnh khác nhau, với các mục đích giao tiếp và quy tắc giao tiếp khác nhau.

Năng lực chiến lược

Đây là khả năng sử dụng các chiến lược giao tiếp ngôn ngữ và phi ngôn ngữ nhằm khắc phục giao tiếp do hạn chế trong các năng lực giao tiếp khác hoặc do hạn chế trong các điều kiện giao tiếp như không nhớ hình thức ngữ pháp hoặc không nhớ ý. Hơn nữa, các chiến lược giao tiếp còn làm tăng hiệu quả giao tiếp (như cố ý kéo dài phát ngôn nhằm tạo hiệu ứng tu từ).

1.2.4. Một số khó khăn gặp phải trong khi học nói Tiếng Anh

Có một số vấn đề làm cản trở khả năng giao tiếp của sinh viên mà giáo viên tình cờ nhận thấy khi giúp họ luyện nói trên lớp đó là: sự tự ti, thiếu kiến thức mang tính thời sự, không tích cực tham gia hoạt động nói và sử dụng tiếng mẹ đẻ trong khi giao tiếp.

Vấn đề đầu tiên gây khó khăn cho sinh viên trong khi học kỹ năng nói đó là sự tự ti. Người học đôi khi cảm thấy mặc cảm và không đủ tự tin khi muốn trình bày một vấn đề gì đó trên lớp học vì họ lo sợ bị mắc lỗi và sợ bị phê bình. Ngoài ra, họ cảm thấy xấu hổ khi các ánh mắt của các bạn cùng lớp đang đổ dồn về phía họ. Littlewood (2007) cũng cho rằng học ngôn ngữ trên lớp có thể gây ra sự tự ti và lo sợ cho người học.

Vấn đề thứ hai đó là sinh viên phàn nàn rằng họ không thể ghi nhớ bất cứ điều gì để trình bày và cũng không có động cơ để bày tỏ ý kiến của mình. Nguyên nhân có thể do giáo viên lựa chọn chủ đề nói không phù hợp với sinh viên vì thế họ không có đủ thông tin để nói về chủ đề này. Bryson (2003) ủng hộ ý kiến trên và cho rằng thật khó khăn đối với sinh viên khi họ phải kể về những thứ giáo viên yêu cầu trong khi họ hầu như chẳng có ý tưởng hay kiến thức hiểu biết gì về những điều sẽ nói, nên lựa chọn từ vựng gì để diễn đạt hay nói thế nào cho đúng ngữ pháp là vô cùng khó khăn

Thứ ba, tỉ lệ sinh viên tham gia vào hoạt động nói rất thấp. Ở lớp học đông sinh viên, mỗi sinh viên thường có rất ít thời gian để tham gia hoạt động vì mỗi lúc chỉ có một người nói còn những sinh viên khác phải lắng nghe. Thực tế, có những sinh viên thì tham gia rất tích cực vào hoạt động nói và có thể chi phối cả lớp trong khi một số khác lại nói rất ít thậm chí không nói gì bao giờ.

Vấn đề khó khăn nữa đó là sinh viên sử dụng ngôn ngữ mẹ đẻ trong giờ thực hành nói tiếng Anh. Theo Hedge (2000), có một số nguyên nhân khiến sinh viên dùng tiếng mẹ đẻ trong lớp học tiếng Anh. Thứ nhất, khi giáo viên yêu cầu họ nói chuyện về một chủ đề mà họ không đủ kiến thức hay sự hiểu biết để trình bày thì họ sẽ cố gắng dùng tiếng mẹ đẻ thay vì diễn đạt bằng tiếng Anh. Thứ hai, việc trình bày bằng tiếng mẹ đẻ thì có vẻ tự nhiên hơn. Nếu giáo viên không nhắc nhở sinh viên nói bằng tiếng Anh, họ sẽ tự động dùng tiếng mẹ đẻ để giải thích mọi thứ liên quan cho các bạn khác. Một lý do nữa là nếu giáo viên khi giảng dạy cũng thường xuyên dùng tiếng mẹ đẻ trên lớp thì sinh viên sẽ quen và cảm thấy thoải mái khi nói tiếng mẹ đẻ trong giờ nói tiếng Anh.

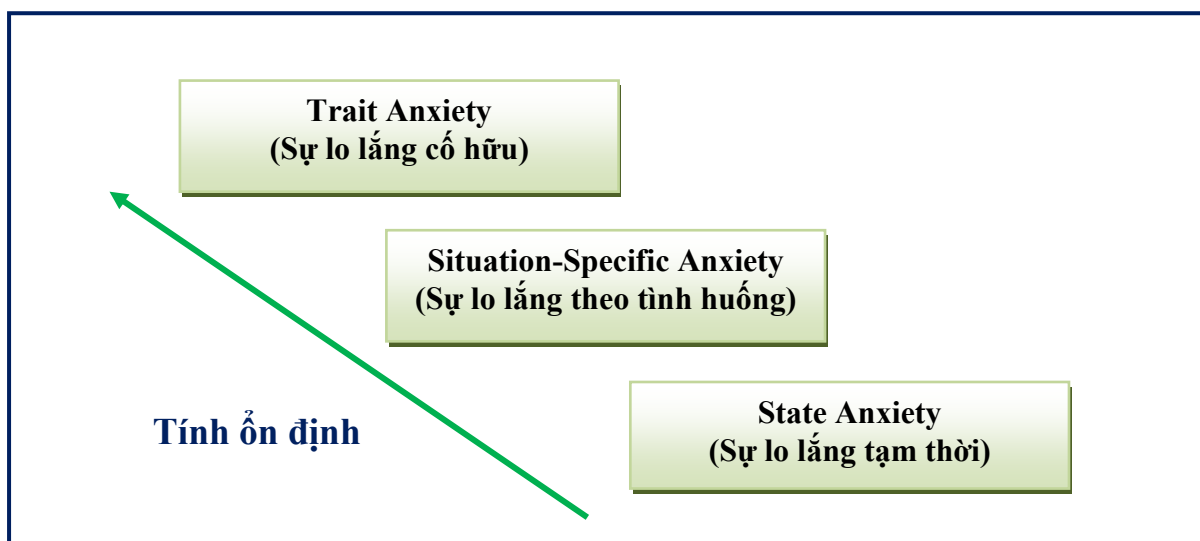
1.3. Cơ sở lý thuyết về sự lo lắng

1.3.1. Định nghĩa về sự lo lắng

Theo từ điển tiếng Việt (từ điển Hoàng Phê) ấn bản năm 2003, “lo lắng” là “*ở trong trạng thái rất không yên lòng và phải để hết tâm sức vào cho công việc gì*”. Các nhà tâm lý học mô tả “*lo lắng là một cấu trúc tâm lý, một trạng thái lo sợ, một nỗi lo sợ mơ hồ liên quan trực tiếp tới một vật thể*” (Scovel, 1991). Nó cũng là một “*cảm giác rắc rối trong tâm trí [...] liên quan đến sự kích thích của hệ thống thần kinh [...]*” vì vậy nó có biểu hiện về mặt thể chất, tình cảm và các biểu hiện này khác nhau với từng cá nhân (Hauck và Hurd, 2005).

Có rất nhiều định nghĩa về sự lo lắng khi học ngôn ngữ. Theo Horwitz & Cope (1986) lo lắng khi học ngoại ngữ là “*một cấu trúc phức tạp riêng biệt của sự tự nhận thức, niềm tin, cảm xúc và hành vi liên quan đến việc học ngôn ngữ trong lớp học phát sinh từ tính độc nhất của quá trình học ngôn ngữ*”. Họ đã xác định được mối liên quan của ba yếu tố gây nên sự lo lắng của người học khi học ngoại ngữ đó là yếu tố tâm lý, năng lực ngôn ngữ và sự kiểm tra đánh giá tiêu cực. Theo nhận thức của nhiều người học ngôn ngữ, sự lo lắng ảnh hưởng tiêu cực đến việc học ngôn ngữ và được coi là một trong những biến số được kiểm tra nhiều nhất trong tâm lý học và giáo dục (Horwitz và Young 1991).

1.3.2. Các loại lo lắng



Hình 3: Các loại lo lắng

MacIntyre & Gardner (1991) đã liệt kê ra 3 loại lo lắng, đó là: Sự lo lắng cố hữu (Trait anxiety), Sự lo lắng tạm thời (State anxiety) và Sự lo lắng theo tình huống (Situation-specific anxiety).

Sự lo lắng cố hữu là tình trạng một cá nhân có thể trở nên lo lắng trong bất kỳ tình huống nào (Spielberger, 1983). Theo đó, sự lo lắng cố hữu là một đặc điểm tính cách tương đối ổn định, và một người có khuynh hướng lo lắng có thể trở nên lo lắng trong mọi tình huống khác nhau “*một cách thường xuyên hơn và mức độ mạnh hơn so với hầu hết mọi người*” (Woodrow, 2006).

Sự lo lắng tạm thời là tình trạng tạm thời, do đó không phải là đặc điểm lâu dài của tính cách cá nhân mà đó là sự trải nghiệm tại một thời điểm cụ thể (MacIntyre & Gardner, 1991). Nói cách khác, nó là sự lo lắng thoáng qua, một trạng thái tạm thời khó chịu về cảm xúc, phản ứng với một kích thích gây lo lắng đặc biệt như một bài kiểm tra quan trọng (Spielberger, 1983).

Sự lo lắng theo tình huống là một môi lo lắng đặc trưng diễn ra liên tục theo thời gian trong một tình huống nhất định (MacIntyre & Gardner, 1991).

Zhao (2008) đề xuất rằng ba loại lo lắng có thể được thể hiện trên một trục theo tiêu chí từ sự ổn định đến tạm thời. Theo đó, sự lo lắng cố hữu ở ngoài cùng bên trái và sự lo lắng tạm thời ở ngoài cùng bên phải, còn sự lo lắng theo tình huống nằm ở giữa.

Theo MacIntyre and Gardner (1991), sự lo lắng theo tình huống cụ thể có thể được coi là sự lo lắng cố hữu được giới hạn trong một ngữ cảnh cụ thể. Quan điểm này xem xét các phản ứng lo lắng trong một tình huống được xác định rõ ràng ví dụ như nói trước đám đông, trong các bài kiểm tra, khi giải quyết các bài toán hay ở trong một lớp học ngoại ngữ.

1.3.3. Biểu hiện của sự lo lắng khi học ngoại ngữ

Khi lo lắng liên quan đến ngôn ngữ thứ hai hoặc ngoại ngữ, nó được coi là một hiện tượng phức tạp và đa chiều (Young, 1992). Dựa theo các loại lo lắng được đề cập ở trên, có thể thấy rằng lo lắng khi học ngôn ngữ thứ hai hay ngoại

ngữ thuộc về loại lo lắng thứ 3, lo lắng trước một tình huống cụ thể. Theo Gardner & MacIntyre (1991), lo lắng trong việc học ngoại ngữ là sự lo lắng xảy ra khi một tình huống đòi hỏi phải sử dụng ngôn ngữ thứ hai mà cá nhân không hoàn toàn thành thạo.

Sự khác biệt giữa lo lắng trong việc học ngoại ngữ và các dạng lo lắng khác đã được công nhận là một vấn đề chính trong việc hiểu vai trò của sự lo lắng trong việc học ngôn ngữ và cho phép xây dựng cơ sở khái niệm tập trung hơn cho các nghiên cứu trong tương lai (MacIntyre, 1995).

Sự lo lắng trong việc học ngoại ngữ được nhận biết qua một số những biểu hiện sau đây.

Bảng 1: Một số biểu hiện của sự lo lắng trong học việc ngoại ngữ

Biểu hiện	Diễn giải
Sweat	Đổ mồ hôi
Palpitations	Tim đập nhanh
Nervous laughter	Cười lo lắng
Squirming	Tỏ ra lúng túng
Fidgeting	Bồn chồn (chân tay run rẩy, rung chân)
Avoidance of eye contact	Tránh giao tiếp bằng mắt
Forgetfulness	Quên, như quên câu hỏi, quên cả mình định nói gì
Avoidance behaviors	Thái độ tránh né: nghỉ học, chậm làm bài tập về nhà, từ chối trả lời câu hỏi hoặc giữ im lặng, hoặc đến lớp mà không chuẩn bị bài

Theo Apaibanditkul (2006)

1.3.4. Ảnh hưởng của sự lo lắng khi học ngoại ngữ

Các nhà nghiên cứu có quan điểm tương đối khác nhau khi tập trung vào vấn đề ảnh hưởng của sự lo lắng khi học ngoại ngữ. Theo Byrne (1996) thì “*không có mối quan hệ giữa lo lắng và thành tích học tập*”. Có ý kiến cho rằng sự lo lắng là một trong những chìa khóa dẫn đến thành công, và có liên hệ mật

thiết với tính cạnh tranh (Bailey, 1983). Điều đó có nghĩa là trong môi trường học tập tích cực, sự lo lắng của học sinh sẽ làm cho họ cảm thấy thụ động khi tham gia các hoạt động nói theo nhóm, theo cặp hoặc trả lời các câu hỏi của giáo viên. Vì vậy, kết quả đạt được của họ không tốt, họ phải đối phó với vấn đề bằng nhiều cách để có thể vượt qua nó. Khi tìm được giải pháp để vượt qua, người học đã thành công.

Ngược lại, MacIntyre và Gardner (1991) lại cho rằng sự lo lắng ngăn cản học sinh tham gia vào các hoạt động giao tiếp, đặc biệt là khi giao tiếp với giáo viên. Và sự lo lắng được chứng minh là yếu tố làm suy giảm kết quả học ngôn ngữ. Sự lo lắng của sinh viên, nếu không được ngăn ngừa sẽ ảnh hưởng tới sự tương tác trong nhóm người học và làm giảm đi khả năng đặc thù ngôn ngữ của người học (Brown, 1994).

Theo Oxford (1999), lo lắng trong nhiều nghiên cứu đã được tìm thấy tương quan tiêu cực với điểm số trong các khóa học ngôn ngữ, kiểm tra trình độ thành thạo ngôn ngữ, hiệu suất trong nói và viết. Horwitz & Cope (1986) tuyên bố: *“Mặc dù nhiều nghiên cứu không chứng minh rõ ràng ảnh hưởng của lo lắng về việc học ngoại ngữ, nhưng người học đã thể hiện rõ ràng họ là người đang lo lắng”*.

Daley (1999) kết luận nghiên cứu của mình như sau: người học có mức độ lo lắng cao thường thất bại trong học tập và khả năng của họ bị đánh giá thấp hơn thực tế. Cùng chung nhận định trên, Young (1991) cho rằng *“sự lo lắng ảnh hưởng tiêu cực đến việc học ngôn ngữ thứ hai”*. Theo Burn và Joyce (1997), mức độ lo lắng cao là biểu hiện của sự mất kiểm soát của người học và điều này dẫn đến kết quả học tập không như mong muốn.

1.3.5. Các nguyên nhân gây ra sự lo lắng khi học nói Tiếng Anh

Theo các nghiên cứu của Oxford (1991), Horwitz và Young (1991), Ando (1999) nhiều quan điểm và nhiều nguyên nhân của sự lo lắng của người học khi học ngôn ngữ nước ngoài được đưa ra, chẳng hạn như:

- Không có khả năng học ngôn ngữ khác.
- Không có khả năng phát âm các âm và từ lạ.
- Không biết ý nghĩa của từ và câu.
- Không có khả năng hiểu và trả lời các câu hỏi bằng ngôn ngữ mới.
- Không biết hoặc không hiểu mục đích và yêu cầu của giáo viên.
- Không có động lực học ngôn ngữ mới.
- Gặp phải các giá trị văn hóa và phong tục khác nhau.
- Không cần sử dụng ngoại ngữ trước mặt bạn bè, đồng nghiệp.

Nguyên nhân xuất phát từ người học

Một số nguyên nhân gây nên sự lo lắng xuất phát từ người học bao gồm: (a) khả năng ngôn ngữ (từ vựng, ngữ pháp) còn hạn chế; (b) không có ý tưởng, kiến thức về chủ đề; (c) thói quen sử dụng tiếng mẹ đẻ trong lớp học tiếng Anh; và (d) sợ bị đánh giá tiêu cực.

Một là, không giống với đọc, viết và nghe, nói yêu cầu mức độ tiếp xúc trực tiếp với người nghe trong một không gian và thời gian nhất định. Trong lớp người học phải đối diện với giáo viên nên sẽ thấy khó diễn đạt bằng ngoại ngữ: họ sợ mắc lỗi khi nói, họ sợ bị thầy cô hoặc bạn bè chê cười, nhất là khi họ còn thiếu nhiều yếu tố như: vốn từ vựng, kiến thức nền, khả năng diễn đạt, v.v. để có thể nói một cách có hiệu quả và tự tin.

Hai là, người học thường phàn nàn với nhau rằng khi được yêu cầu nói về một chủ đề hay một nội dung nào đó, họ thường không có ý để diễn đạt. Mặc dù có lúc họ đã chuẩn bị được một số ý, nhưng khi được yêu cầu nói, thì bỗng nhiên họ lại quên hết. Chính vì vậy mà các em cảm thấy giao tiếp thiếu tự nhiên.

Ba là, khi một người có hai phương tiện để sử dụng, thì xu hướng tự nhiên của anh ta sẽ là sử dụng phương tiện nào mình thấy tốt hơn và dễ dàng hơn. Trong lớp học tiếng Anh, nếu người học không có động cơ học tập tốt, không có

kiến thức nền, không tự tin, không có ý để nói, hay trình bày kém sẽ có xu hướng dùng tiếng Việt để diễn đạt các nội dung nói được yêu cầu.

Cuối cùng, lo lắng khi kiểm tra là một hiện tượng khá phổ biến trong lớp học ngoại ngữ. Người học lo lắng khi bị kiểm tra có biểu hiện rất rõ ở nhận thức, cảm xúc và hành vi. Các em thường thiếu tự tin, có suy nghĩ tiêu cực, nghi ngờ về khả năng học tập và trí tuệ của mình. Sự đánh giá tiêu cực là một phần mở rộng của sự lo lắng khi bị kiểm tra, đánh giá của người học. Nó có thể xảy ra trong bất kỳ tình huống nào, chẳng hạn như khi trả lời câu hỏi của giáo viên hay thuyết trình trước lớp học (Horwitz, 1986). Đó là một khái niệm rộng hơn theo nghĩa là nó liên quan không chỉ đến đánh giá của giáo viên mà còn là đánh giá và phản ứng của bạn học. Sự đánh giá tiêu cực, sợ mắc lỗi sai khi nói, thiếu sự chuẩn bị trước có thể làm cho người học sợ hãi và cảm thấy xấu hổ mất tự tin trước mặt bạn bè, các em cảm thấy thụ động trong quá trình học tập ảnh hưởng tiêu cực tới suy nghĩ và thành tích học tập.

Nguyên nhân xuất phát từ người dạy

Những nguyên nhân xuất phát từ người dạy gây nên sự lo lắng khi học nói tiếng Anh bao gồm: (a) phương pháp giảng dạy và (b) kinh nghiệm sư phạm.

Young (1991) lưu ý rằng dạy quá nhiều ngữ pháp hoặc tổ chức quá nhiều hoạt động nói không cho phép chuẩn bị trước cũng gây lo lắng cho nhiều người học. Ngoài ra, việc mắc lỗi trong giờ học nói là không thể tránh khỏi, quan trọng là cách chữa lỗi cho như thế nào để không gây áp lực cho người học, làm cho các em cảm thấy thoải mái, nhận ra lỗi của mình một cách tích cực, không tạo cảm giác sợ hãi, xấu hổ khi bị chữa lỗi. Như thế các em sẽ tự tin hơn khi thể hiện quan điểm của mình bằng tiếng Anh mà không sợ lúng đến việc mắc lỗi. Nếu giáo viên quá quan tâm đến việc chữa lỗi mà cắt ngang mạch nói của họ sẽ dẫn đến sự thiếu tự tin vì họ chỉ sợ mình mắc lỗi và bị chữa lỗi.

Giáo viên thiếu kinh nghiệm sư phạm trong giờ dạy nói cũng dẫn đến việc làm tăng sự lo lắng đối với sinh viên. Nếu thời lượng giáo viên nói (teacher talk) nhiều sẽ không chỉ ảnh hưởng đến việc tổ chức giờ dạy, làm giảm thời lượng

thực hành của người học (student talk) mà còn ảnh hưởng đến tâm lý và việc tiếp thu kiến thức của sinh viên.

Ngoài ra, Leong và Ahmadi (2017) nhận xét rằng sự thiếu hỗ trợ từ giáo viên cũng như tính cách không đồng cảm và thiên vị của họ (ví dụ như trong lớp học, giáo viên thường tập trung vào các học sinh giỏi) cũng dẫn tới sự lo lắng của người học. Giáo viên quá khắt khe hoặc đặt ra yêu cầu quá cao với năng lực người học cũng là nguyên nhân đáng kể gây nên sự lo lắng.

Các nguyên nhân khác

Ngoài ra, còn một số nguyên nhân khác dẫn tới sự lo lắng ở người học ngoại ngữ. Thứ nhất, nếu số sinh viên trong một lớp học đông (trên 30), thì các em sẽ không có nhiều thời gian nói tiếng Anh. Trong một giờ học nói, nếu giáo viên gọi lần lượt mỗi cá nhân nói thì chỉ khoảng 2/3 lớp các em được nói tiếng Anh và trong khoảng thời gian rất ngắn. Còn nếu làm các hoạt động cặp hoặc nhóm thì chủ yếu các em nói khá, giới tham gia vào các hoạt động nói. Chính vì vậy cũng gây áp lực cho những sinh viên nói tiếng Anh kém hơn.

Chương trình dạy nặng và mỗi bài dạy đều thiết kế dạy tích hợp cả bốn kỹ năng nghe, nói, đọc, viết sẽ hạn chế thời gian cho các em thực hành nói. Do vậy, kỹ năng nói của các em sẽ cải thiện không đáng kể, khiến các em mất tự tin và vẫn cảm thấy lo lắng khi giáo viên gọi lên nói.

Tóm lại, có nhiều nguyên nhân gây ra sự lo lắng của sinh viên khi học nói tiếng Anh, nhưng trong bài nghiên cứu này, nhóm nghiên cứu tập trung vào những nguyên nhân chính sau: (1) Sự tự nhận thức và quan niệm về học ngôn ngữ; (2) Sự đánh giá tiêu cực; (3) Khó khăn về ngôn ngữ học; (4) Yếu tố giáo viên và (5) Môi trường học tập. Trong đó, các yếu tố (1), (2) và (3) là các nguyên nhân xuất phát từ người học; yếu tố (4) là nguyên nhân xuất phát từ người dạy; còn yếu tố cuối cùng là tổng hợp các nguyên nhân khác liên quan đến môi trường học tập.

1.4. Tổng quan về học phần Tiếng Anh 1

Học phần tiếng Anh 1 bao gồm 3 tín chỉ (tương đương 45 tiết lên lớp trong đó 30 tiết lý thuyết và 15 tiết thảo luận, bài tập). Giáo trình chính của học phần là *New English File Elementary* (Student's book và Workbook) của Clive Oxenden, Christina Latham-Koenig và Paul Seligson, OUP, 2010.



Hình 4: Giáo trình chính Học phần tiếng Anh 1

Học phần nhằm cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản về ngữ âm (âm đơn, âm đôi, âm nguyên âm, phụ âm), ngữ pháp (các thì hiện tại, quá khứ, v.v.) và từ vựng và các kỹ năng tiếng (nghe, nói, đọc, viết) ở mức độ sơ cấp. Sinh viên có thể bước đầu sử dụng các kiến thức đã học để thực hiện giao tiếp trong các tình huống quen thuộc hàng ngày về các chủ đề về bản thân, gia đình, quê hương, thời tiết, môi trường, thể thao, v.v.

Mục tiêu chung của học phần là sau khi kết thúc học phần, sinh viên đạt trình độ tương đương bậc 2 theo khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc của Việt Nam, cụ thể như sau:

- *Về kiến thức:* Học phần cung cấp cho sinh viên kiến thức nền tảng về 3 nội dung ngôn ngữ: ngữ âm, từ vựng, ngữ pháp.
- *Về kỹ năng:* Học phần phát triển cả 4 kỹ năng: nghe, nói, đọc, viết; đồng thời phát triển năng lực làm việc độc lập hoặc hợp tác theo cặp, nhóm, kỹ năng thuyết trình, khả năng tự học, v.v.
- *Về thái độ:* Sinh viên nhận thức được tầm quan trọng của môn học và có thái độ nghiêm túc thực hiện thời gian biểu, tham gia đầy đủ và tích cực các hoạt động học.

Mục tiêu cụ thể của trong phần **kỹ năng nói** được trình bày như sau:

- Có thể sử dụng các từ, cụm từ, câu đã học để giao tiếp được trong các tình huống đơn giản hàng ngày về bản thân, gia đình, nhà trường, nơi ở, v.v.
- Có thể truyền đạt quan điểm, nhận định của mình trong các tình huống xã giao đơn giản, ngắn gọn nhưng chưa thể duy trì được các cuộc hội thoại.
- Có thể trình bày ngắn gọn thông tin đã được chuẩn bị trước về một chủ đề quen thuộc thường ngày, trình bày được lý do và lý giải một cách ngắn gọn cho những quan điểm, kế hoạch và hành động.

Kiểm tra đánh giá kỹ năng nói được tiến hành vào tuần thứ 8, điểm hệ số 2 và được mô tả như sau: Đánh giá mức độ tiến bộ của sinh viên về kỹ năng nói (trình bày ý tưởng, chủ đề nói theo cặp hoặc theo nhóm). Bài thi đánh giá cuối kỳ được tổ chức thi trắc nghiệm trên máy tính và là bài thi tổng hợp các kỹ năng.

PHẦN NỘI DUNG

CHƯƠNG 2: THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP

2.1. Tổng quan về bối cảnh nghiên cứu và khách thể nghiên cứu

2.1.1. Bối cảnh nghiên cứu

Trường Đại Học Hoa Lư

Nghiên cứu được tiến hành tại trường Đại Học Hoa Lư - một cơ sở đào tạo đại học và nghiên cứu khoa học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân. Trường trực thuộc Ủy ban nhân dân tỉnh Ninh Bình và chịu sự quản lý nhà nước về giáo dục của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Trường có 7 khoa, 2 bộ môn, 7 phòng ban và 3 trung tâm. Khoa Ngoại ngữ - Tin học bao gồm 2 bộ môn: Tiếng Anh và Tin học. Bộ môn Tiếng Anh, trường Đại Học Hoa Lư có 17 giảng viên Tiếng Anh, trong đó có 1 nghiên cứu sinh, 14 thạc sỹ và 2 cử nhân

Chương trình giảng dạy và giáo trình môn Tiếng Anh

Thực hiện theo quyết định số 17 của Bộ giáo dục đào tạo và quy chế 107 của Trường Đại học Hoa Lư về đào tạo đại học cao đẳng hệ chính quy theo học chế tín chỉ, chương trình học phần Tiếng Anh 1 cho sinh viên khóa D10 hệ chính quy năm thứ nhất gồm 3 tín chỉ (tương đương 45 tiết), được thực hiện trong học kỳ 1 trong chương trình đào tạo. Giáo trình sử dụng cho sinh viên khoá D10 năm thứ nhất là New English Files Elementary. Đây là bộ giáo trình tập trung phát triển đồng đều các nội dung ngôn ngữ (ngữ pháp, ngữ âm, từ vựng) và các kỹ năng tiếng (nghe, nói, đọc, viết).

2.1.2. Khách thể nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu của đề tài là 07 giảng viên Tiếng Anh tham gia giảng dạy các lớp tín chỉ học phần Tiếng Anh 1 cho sinh viên chính quy hệ đại học khóa D10. Bên cạnh đó, 100 sinh viên khóa D10 hệ đại học chính quy năm thứ nhất cũng được chọn để nghiên cứu. Các giảng viên và sinh viên tham gia nghiên cứu bằng cách điền vào bảng khảo sát và trả lời phỏng vấn.

Sinh viên

Khóa D10 hệ đại học chính quy của trường Đại học Hoa Lư không có chuyên ngành tiếng Anh. Sinh viên theo học các chuyên ngành sau: Giáo dục tiểu học, Giáo dục mầm non, Kế toán, Quản trị kinh doanh và Việt Nam học. Đa số sinh viên đã theo học chương trình tiếng Anh nhiều năm. Nhìn chung sinh viên có trình độ Tiếng Anh không đồng đều, một phần có thể là do các em thi đầu vào ở các khối khác nhau (A/ C/ D).

Trong học phần tiếng Anh 1, sinh viên D10 được xếp vào 7 lớp với sĩ số lớp trung bình là 35 sinh viên/lớp, đặc biệt có một lớp sĩ số lên tới 40 sinh viên và có một lớp sĩ số là 17 sinh viên.

Giảng viên

Số lượng giảng viên tiếng Anh tham gia vào nghiên cứu là 7 giảng viên, có tuổi đời từ 30 đến 41, đã giảng dạy Tiếng Anh từ 6 đến 18 năm và cả 7 giảng viên đều có trình độ Thạc sĩ.

2.2. Các công cụ điều tra

Để thu thập dữ liệu cho việc nghiên cứu, chúng tôi sử dụng hai công cụ điều tra chính đó là bảng khảo sát và phỏng vấn. Ngoài ra, quan sát lớp học cũng được sử dụng như là một phương tiện có hiệu quả để đánh giá lại độ tin cậy của số liệu từ bảng khảo sát và phỏng vấn.

2.2.1. Bảng khảo sát

Bảng khảo sát dành cho sinh viên

Nhóm đề tài sử dụng linh hoạt phiếu điều tra mức độ lo lắng trong lớp học ngoại ngữ của Horwitz, E.K., Horwitz M.B. và Cope J. (1986) như một phương tiện để xác định nguyên nhân gây nên sự lo lắng của sinh viên trong giờ học nói tiếng Anh cũng như tìm hiểu xem hoạt động học nào gây nên sự lo lắng nhiều nhất đối với sinh viên. Bảng khảo sát gồm 29 câu phát biểu được sắp xếp theo nhóm nguyên nhân khác nhau và các hoạt động học được đặt ở cuối bảng.

Các câu hỏi và hướng dẫn trong phiếu điều tra được chuyển đến sinh viên dưới dạng tiếng Việt, hình thức trả lời đơn giản nhanh gọn thông qua việc sinh viên đánh dấu vào phương án lựa chọn đánh giá mức độ theo thang điểm từ 1 đến 5 (Ở phần 1, điểm 1 thể hiện mức độ ít đồng tình nhất, điểm 5 thể hiện mức độ đồng tình cao nhất; Ở phần 2, điểm 1 là mức độ lo lắng ít nhất, điểm 5 là mức độ lo lắng nhiều nhất). Bảng khảo sát có tỉ lệ trả lời 100% và không có câu hỏi nào bị bỏ trống. Sinh viên được động viên tham gia trả lời một cách nghiêm túc và đưa ra lựa chọn đúng nhất với bản thân họ.

Bảng khảo sát dành cho giảng viên

Bảng khảo sát dành cho giảng viên được thiết kế gồm 2 phần: phần thứ nhất mục đích lấy một số thông tin của giảng viên (như năm công tác, sĩ số lớp phụ trách); phần thứ hai tập trung khai thác về nhận thức của giảng viên về vấn đề nghiên cứu (sự lo lắng của sinh viên trong giờ học nói) và ý kiến của giảng viên về nguyên nhân của sự lo lắng trên.

Các câu hỏi mở, câu hỏi lựa chọn được thiết kế đan xen, linh hoạt, không cứng nhắc, nhằm đạt mục đích cuối cùng là thu thập thông tin cần thiết một cách chính xác và hiệu quả nhất.

2.2.2 Phỏng vấn

Phỏng vấn sinh viên

Nghiên cứu hướng đến tìm hiểu các nguyên nhân gây nên sự lo lắng khi nói tiếng Anh của sinh viên, vì vậy phỏng vấn trực tiếp sinh viên là một phương thức hợp lý để khai thác được nhận định của họ về chính vấn đề của mình. Ngoài ra, phỏng vấn được tiến hành nhằm làm rõ thêm các vấn đề hoặc lấy ví dụ minh họa cho các tình huống trong bảng khảo sát dành cho sinh viên.

Trong số các sinh viên tham gia trả lời bảng khảo sát, 20 bạn đã được mời tham gia phỏng vấn trực tiếp để tìm hiểu rõ hơn về việc cảm nhận của họ khi tham gia học nói tiếng Anh cũng như làm rõ hơn một số câu hỏi trong bảng khảo sát.

Các câu hỏi được đưa ra nhằm khuyến khích sinh viên chia sẻ về cảm nhận của họ khi tham gia các hoạt động học nói trên lớp. Toàn bộ các đoạn phỏng vấn được ghi chép lại và là nguồn dữ liệu phong phú để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài.

Phỏng vấn giảng viên

Mục đích của việc phỏng vấn giảng viên là để làm rõ thêm các câu trả lời trong bảng khảo sát. Tất cả các câu hỏi đều được lập dưới dạng câu hỏi mở để có thể khai thác được nhiều thông tin hơn. Trong quá trình phỏng vấn, tùy vào câu trả lời của giảng viên mà người phỏng vấn có thể đặt thêm các câu hỏi khác để hiểu rõ hơn nội dung cần tìm hiểu.

2.2.3. Quan sát lớp học

Bên cạnh việc phát bảng khảo sát và phỏng vấn, thì quan sát lớp học là phương tiện hữu hiệu để có được nhận định chính xác nhất về những trải nghiệm thực tế của sinh viên và giảng viên trên lớp. Quan sát lớp học được tiến hành trong giờ học nói tại 4 lớp học mà sinh viên đã tham gia trả lời bảng khảo sát.

Nhóm nghiên cứu chuẩn bị phiếu quan sát lớp học để ghi chép các hoạt động cũng như biểu hiện của sinh viên trên lớp. Video là một phương án để ghi lại quá trình quan sát lớp học vì đây là hình thức dễ dàng hiệu quả nhất để quan sát và lưu giữ thông tin. Tuy nhiên từ kết quả của bảng khảo sát cho thấy việc bị quan sát (một cách công khai như quay hình) sẽ là một yếu tố gây nên sự lo lắng cho sinh viên. Vì vậy nhóm đề tài chỉ lặng lẽ quan sát lớp học và ghi chép chứ không lắp đặt máy quay trong lớp học.

Bảng khảo sát được phát ra đầu tiên, sau đó đến phỏng vấn và quan sát lớp học được tiến hành sau cùng, sau khi số liệu sơ bộ từ bảng khảo sát và phỏng vấn đã có nhằm kiểm tra lại độ tin cậy của số liệu và lấy thêm thông tin để phân tích. Quan sát lớp học chủ yếu hướng đến các biểu hiện của sự lo lắng, mức độ lo lắng và ảnh hưởng của nó đến việc thể hiện của sinh viên trong các hoạt động nói.

2.3. Kết quả điều tra thực trạng

Mục đích chính của việc điều tra thực trạng là tìm ra các yếu tố gây nên sự lo lắng và ảnh hưởng của chúng đối với sinh viên năm thứ nhất khi học nói trong lớp học. Các kết quả điều tra từ các công cụ của nghiên cứu sẽ được trình bày dưới đây.

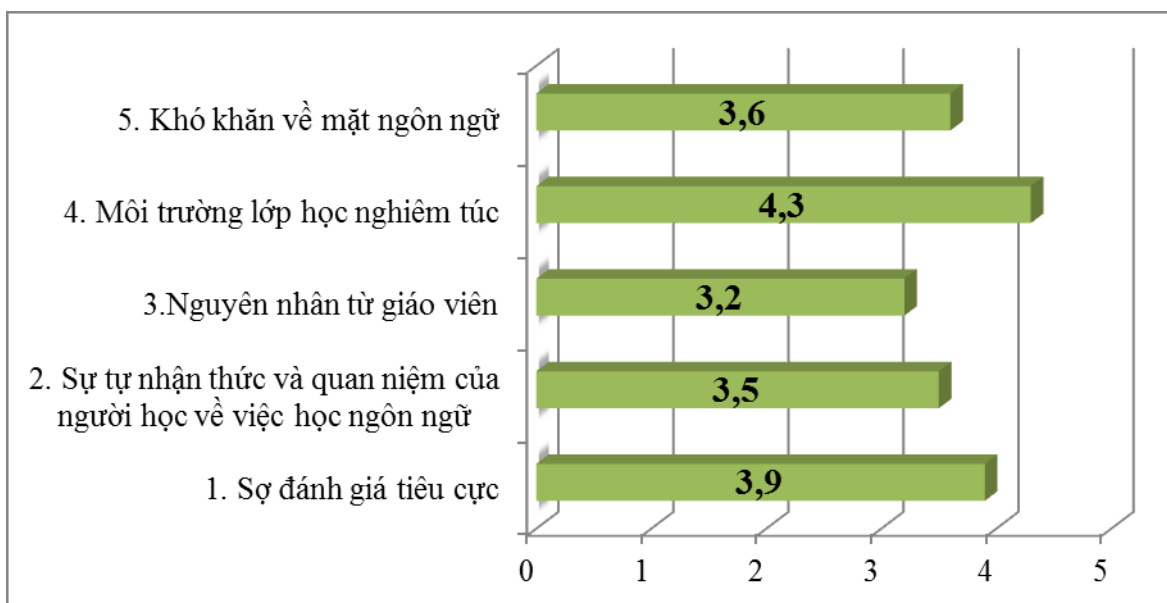
2.3.1. Kết quả nghiên cứu từ bảng khảo sát dành cho sinh viên

Trong phần 1, các nguyên nhân gây lo lắng được đưa ra qua các tình huống cụ thể và sinh viên sẽ đánh dấu vào sự lựa chọn từ 1 đến 5. Điểm càng cao thể hiện sinh viên đồng tình với các tình huống. Từng nhóm nguyên nhân sẽ có một điểm trung bình chung trên thang điểm 5, điểm này được tính trung bình từ điểm các tình huống.

Bảng 2: Kết quả điều tra sinh viên về yếu tố giáo viên

STT	Phát biểu	1	2	3	4	5	Trung bình
16	Giáo viên thường tập trung ưu tiên các bạn giỏi.	18	54	19	7	2	1,67
17	Thời lượng giáo viên nói nhiều hơn sinh viên nói.	10	13	14	47	16	3,46
18	Thiếu thời gian dành cho từng cá nhân học.	8	11	16	32	33	3,71
19	Giáo viên sửa lỗi ngay lập tức trước mặt các bạn.	6	10	10	29	45	3,97
Điểm trung bình của yếu tố giáo viên							3,2

Bảng 2 là minh họa về cách tính điểm trung bình chung của yếu tố giáo viên. Trong các cột điểm từ 1 đến 5 là số lượng sinh viên đã đánh dấu lựa chọn. Ví dụ ở tình huống số 16, có 18 sinh viên đánh dấu vào cột điểm 1 tức là hoàn toàn không đồng ý rằng giáo viên trên lớp thường tập trung ưu tiên bạn giỏi; 54 sinh viên không đồng ý với nhận định trên. Ngược lại, chỉ có 2 sinh viên hoàn toàn đồng ý với điều này. Điểm trung bình chung của yếu tố giáo viên là 3,2/5 là điểm trung bình của các tình huống từ 16 đến 19 (được bôi đậm trong bảng).



Biểu đồ 1: Các nguyên nhân gây lo lắng khi học nói tiếng Anh

Số liệu trên biểu đồ 1 cho chúng ta hai nhận định quan trọng sau đây.

Một là, dựa trên nghiên cứu cơ sở lý thuyết của đề tài, nhóm nghiên cứu đã đưa ra gợi ý về 5 nguyên nhân chính gây nên sự lo lắng khi học nói tiếng Anh. Và thực tế kết quả điều tra cho thấy điểm trung bình chung của các nguyên nhân đều trên 3,0. Có nghĩa là nhìn chung sinh viên đều đồng tình với các tình huống đưa ra, điều này khẳng định các nguyên nhân trên cũng là những nguyên nhân gây nên sự lo lắng khi học nói tiếng Anh của sinh viên Đại học Hoa Lư.

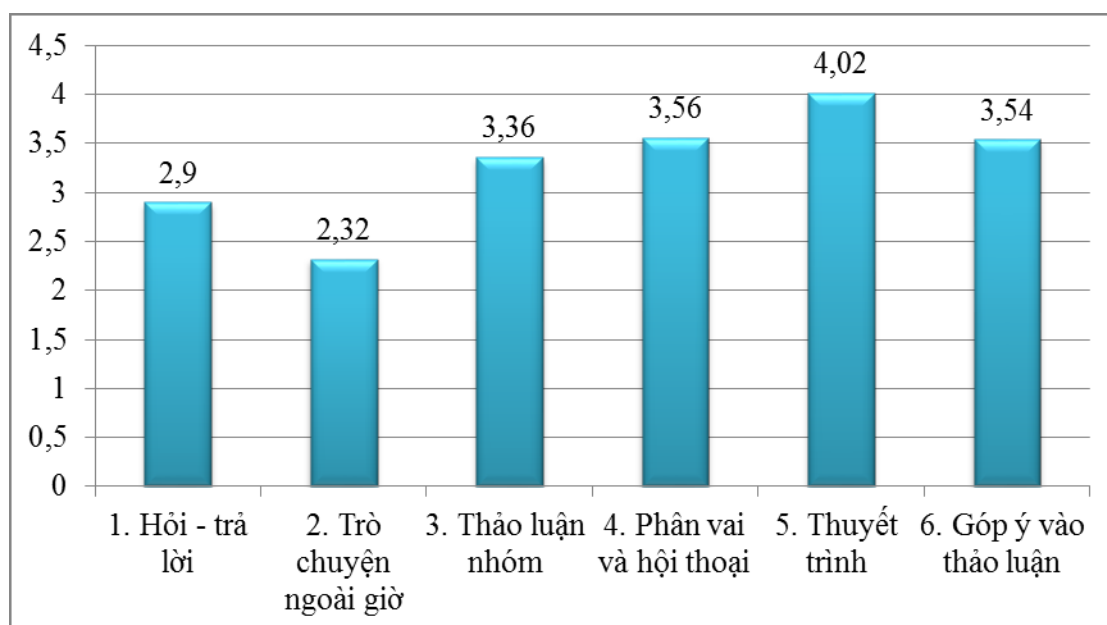
Hai là, trong các nguyên nhân trên, môi trường lớp học nghiêm túc (4,3/5) và việc sự đánh giá tiêu cực (3,9/5) là hai nguyên nhân hàng đầu dẫn đến sự lo lắng của sinh viên. Trong khi đó yếu tố giáo viên lại có ít ảnh hưởng nhất đến sự lo lắng của sinh viên (3,2/5).

Trong phần 2 của bảng khảo sát dành cho sinh viên, sáu hoạt động nói phổ biến được liệt kê và sinh viên sẽ đánh giá mức độ gây lo lắng của các hoạt động này (bằng cách đánh dấu vào cột điểm tương ứng từ 1 đến 5, với số điểm càng lớn tức là mức độ gây lo lắng của hoạt động đối với sinh viên càng cao). Bảng 3 dưới đây sẽ trình bày kết quả thu được theo khảo sát 100 sinh viên; với điểm trung bình của mỗi hoạt động sẽ là cơ sở để đánh giá mức độ gây lo lắng của chúng.

Bảng 3: Mức độ gây lo lắng của các hoạt động nói

Hoạt động nói	1	2	3	4	5	Trung bình
1. Giáo viên đặt cho tôi một câu hỏi bằng tiếng Anh trên lớp.	16	28	24	14	18	2,9
2. Nói chuyện với giáo viên và bạn bè bằng tiếng Anh ngoài lớp học.	32	30	20	10	8	2,32
3. Tham gia thảo luận nhóm trên lớp.	10	16	22	32	20	3,36
4. Tham gia hoạt động phân vai và hội thoại trên lớp.	8	12	24	28	28	3,56
5. Thuyết trình trước lớp.	8	10	6	24	52	4,02
6. Đóng góp ý kiến vào thảo luận nghiêm túc trên lớp.	8	14	16	40	22	3,54
Trung bình chung						3,28

Như kết quả từ bảng 3, trung bình chung các hoạt động nói nhận 3,28 điểm trên thang điểm 5, chứng tỏ các hoạt động nói đều gây nên cảm giác lo lắng không phải là ít cho sinh viên. Tuy nhiên mức trung bình chung như trên không quá cao (chưa vượt quá 4 - mức rất lo lắng).

**Biểu đồ 2: Mức độ gây lo lắng của các hoạt động nói tiếng Anh**

Số liệu từ bảng 2 được thể hiện cụ thể trong biểu đồ 2, qua đó dễ dàng nhận thấy được hoạt động khiến sinh viên gặp nhiều khó khăn nhất khi học nói tiếng Anh chính là hoạt động thuyết trình trước lớp (4,02/5), tiếp đó là hoạt động phân vai, hội thoại (3,56/5) và hoạt động tham gia góp ý kiến vào thảo luận nghiêm túc trên lớp (3,54/5). Hoạt động ít gây lo lắng nhất cho sinh viên là việc trao đổi nói chuyện với giảng viên và bạn bè bằng tiếng Anh ngoài khuôn khổ lớp học (2,32/5 - mức độ không lo lắng lắm). Điều này cũng có thể dễ dàng đoán được bởi theo phân tích phần 1, môi trường lớp học nghiêm túc khiến sinh viên cảm thấy lo lắng nhiều nhất, thì đương nhiên vượt ngoài môi trường đó, được tham gia vào các hoạt động một cách thoải mái linh hoạt sẽ ít khiến sinh viên cảm thấy lo lắng.

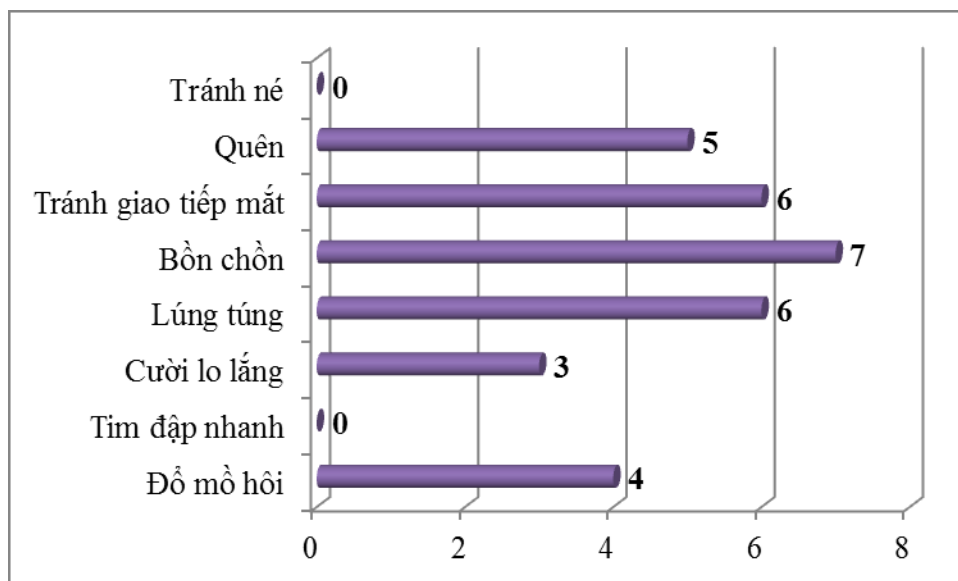
2.3.2. Kết quả nghiên cứu từ bảng khảo sát dành cho giảng viên

Câu trả lời trong phần thông tin chung của bảng khảo sát đã được sử dụng để đưa vào phần Bối cảnh nghiên cứu của đề tài bao gồm thông tin về số năm giảng dạy và sĩ số lớp giảng dạy học phần tiếng Anh 1. Số liệu cụ thể về sĩ số các lớp D10 trong học phần này được thể hiện trong bảng sau đây:

Bảng 4: Sĩ số các lớp D10 học phần tiếng Anh 1

Lớp	Lớp Số 1	Lớp Số 2	Lớp Số 3	Lớp Số 4	Lớp Số 5	Lớp Số 6	Lớp Số 7
Sĩ số	36	34	40	36	35	33	17

Câu hỏi thứ 3 điều tra sự nhận biết của giảng viên về các biểu hiện lo lắng của sinh viên trong giờ học nói. Kết quả như sau, các giảng viên giảng dạy các lớp D10 đã nhận thấy được các biểu hiện lo lắng của sinh viên khi tham gia các hoạt động nói, trong đó biểu hiện bồn chồn thể hiện qua việc tay chân run rẩy, rung chân rung đùi là biểu hiện được nhận biết rõ nhất (7/7 giảng viên đều nhận thấy biểu hiện này ở sinh viên của lớp mình). Biểu hiện rõ ràng tiếp theo là việc sinh viên lúng túng và tránh việc giao tiếp bằng mắt với giảng viên và bạn học khi tham gia hoạt động thực hành nói.



Biểu đồ 3: Biểu hiện lo lắng của sinh viên trong giờ học nói tiếng Anh

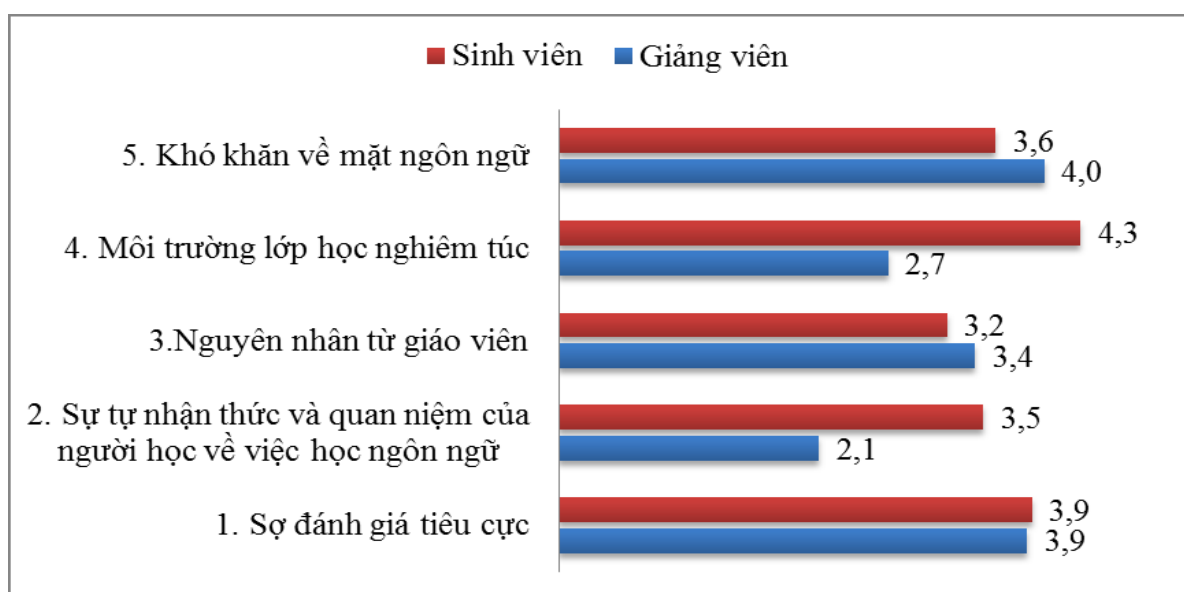
Biểu đồ 3 còn chỉ rõ sinh viên Đại học Hoa Lư không có hành vi né tránh dưới các hình thức như nghỉ học, chậm trễ làm bài tập về nhà, cố tình từ chối trả lời câu hỏi của giảng viên hoặc đến lớp mà không tham gia học tập. Như vậy nếu các tình trạng trên còn tồn tại thì cũng không liên quan đến việc sinh viên cảm thấy lo lắng khi học nói tiếng Anh. Ngoài ra, việc không giảng viên nào nhận thấy biểu hiện tim đập nhanh của sinh viên cũng là điều dễ hiểu, vì đây là biểu hiện không dễ quan sát bằng mắt thường, nhất là khi giảng viên không đứng gần sinh viên.

Câu hỏi số 4 và số 5 trong phiếu khảo sát cho giảng viên có liên hệ mật thiết với các câu hỏi trong phiếu khảo sát của sinh viên, nhằm điều tra việc nhận thức của giảng viên về sự lo lắng của sinh viên trong giờ học nói có chính xác hay không.

Trong câu hỏi số 4, giảng viên sẽ đánh giá mức độ gây lo lắng của năm nguyên nhân. Kết quả điều tra được trình bày trong bảng 5 dưới đây. Bảy giảng viên tham gia trả lời bảng khảo sát có những quan điểm và đánh giá rất khác nhau về mức độ ảnh hưởng của các nguyên nhân trên. Và điểm đặc biệt nữa là, kết quả đó cũng có sự khác biệt so với kết quả điều tra từ sinh viên. So sánh giữa nhận định của sinh viên và giảng viên được trình bày trong biểu đồ 4.

Bảng 5: Các nguyên nhân gây nên sự lo lắng dưới góc nhìn của giảng viên

Nguyên nhân	1	2	3	4	5	Trung bình
1. Sự đánh giá tiêu cực	0	1	0	5	1	3,9
2. Sự tự nhận thức và quan niệm về việc học ngôn ngữ	2	2	3	0	0	2,1
3. Môi trường học tập nghiêm túc	0	2	1	3	1	3,4
4. Yếu tố giáo viên	1	2	2	2	0	2,7
5. Khó khăn về mặt ngôn ngữ	0	0	2	3	2	4,0

**Biểu đồ 4: So sánh mức độ gây lo lắng của các nguyên nhân dưới góc nhìn của sinh viên và giảng viên**

Giảng viên và sinh viên đã có những đánh giá rất khác nhau về mức độ gây lo lắng của năm nguyên nhân. Như phân tích trong phần phiếu điều tra dành cho sinh viên, yếu tố môi trường lớp học nghiêm túc là yếu tố khiến sinh viên cảm thấy lo lắng nhất, thì theo nhận định của giảng viên, yếu tố này không gây quá nhiều khó khăn. Ngược lại, khó khăn về mặt ngôn ngữ là yếu tố giảng viên cho là nguyên nhân chủ yếu của sự lo lắng thì chỉ là nguyên nhân đứng thứ ba theo ý kiến của sinh viên. Tuy nhiên, cả giảng viên và sinh viên đều nhận thấy việc sợ bị đánh giá tiêu cực là một trong những nguyên nhân quan trọng (đều xếp thứ 2 về mức độ gây lo lắng).

Câu hỏi cuối cùng của phiếu khảo sát, giảng viên cung cấp thông tin về mức độ sử dụng các hoạt động khác nhau trong giờ học nói. Sáu hoạt động nói lại được đề cập và các phương án lựa chọn bao gồm: 1-không bao giờ (Never), 2-hiếm khi (Rarely), 3-đôi lúc (Every once in a while), 4-thỉnh thoảng (Sometimes) và 5-thường xuyên (Almost always). Điểm trung bình của từng hoạt động được tính trên thang điểm 5: điểm càng cao thì mức độ sử dụng hoạt động đó trong giờ học nói càng nhiều.

Bảng 6: Mức độ sử dụng các hoạt động nói khác nhau của giảng viên

Hoạt động	1	2	3	4	5	Trung bình
1) Giáo viên đặt câu hỏi bằng tiếng Anh trên lớp.	0	0	0	2	5	4,7
2) Giáo viên nói chuyện với sinh viên bằng tiếng Anh ngoài lớp học.	4	2	1	0	0	1,6
3) Thảo luận nhóm trên lớp.	0	2	3	2	0	3,0
4) Hoạt động phân vai và hội thoại trên lớp.	0	1	3	2	1	3,4
5) Sinh viên thuyết trình trên lớp.	2	3	2	0	0	2,0
6) Sinh viên đóng góp ý kiến vào các cuộc thảo luận nghiêm túc trên lớp.	0	2	4	1	0	2,9

Theo như bảng 6, hoạt động được giảng viên sử dụng thường xuyên nhất trong lớp học nói là đặt câu hỏi bằng tiếng Anh trên lớp để sinh viên trả lời (4,7/5), hoạt động này không gây quá nhiều lo lắng cho sinh viên (đứng thứ 5 trên 6 hoạt động xét theo mức độ gây lo lắng trên biểu đồ 2). Ngược lại, trò chuyện bằng tiếng Anh ngoài giờ là hoạt động ít gây lo lắng nhất cho sinh viên nhưng lại cũng là hoạt động ít được sử dụng nhất của giảng viên. Đây là kết quả mà nhóm nghiên cứu mong muốn chỉ ra để có thể giúp tìm giải pháp nâng cao hiệu quả của hoạt động nói này. Hoạt động thuyết trình là hoạt động gây nhiều lo lắng nhất cho sinh viên, nhưng rất may giảng viên tiếng Anh Đại học Hoa Lu không thiết kế nhiều hoạt động này trong lịch trình học. Vì vậy ảnh hưởng mà nó gây ra không đáng lo ngại đối với sinh viên Đại học Hoa Lu.

Kết quả từ phiếu khảo sát giảng viên cho ta sự so sánh tương quan giữa quan điểm của giảng viên và sinh viên về nguyên nhân gây nên sự lo lắng khi học nói tiếng Anh, cũng như mức độ sử dụng hoạt động nói có hạn chế được mức độ gây lo lắng của hoạt động đó đối với sinh viên không. Rõ ràng, còn có những điểm không đồng nhất trong đánh giá của giảng viên với thực trạng của sinh viên, tuy nhiên việc lựa chọn hoạt động dạy đã phần nào đó phù hợp với yêu cầu tạo điều kiện cho sinh viên phát triển kỹ năng nói và không gặp phải quá nhiều lo lắng.

2.3.3. Kết quả nghiên cứu từ phỏng vấn sinh viên

Trong số 100 sinh viên tham gia trả lời phiếu khảo sát, 20 em sinh viên ngẫu nhiên đã được mời trả lời phỏng vấn để làm rõ thêm các khía cạnh liên quan đến sự lo lắng khi học nói tiếng Anh.

Các nguyên nhân gây nên sự lo lắng

Số liệu trong bảng 1 cho chúng ta thứ tự các nguyên nhân gây nên sự lo lắng xét theo mức độ tác động của chúng lên sinh viên như sau: (1) Môi trường lớp học nghiêm túc; (2) Sự đánh giá tiêu cực; (3) Yêu tố giáo viên; (4) Những khó khăn về ngôn ngữ học và (5) Sự tự nhận thức và quan niệm của sinh viên về việc học ngôn ngữ.

Thứ nhất, trong môi trường học tập nghiêm túc, sinh viên trở nên lo lắng, bối rối khiến họ mắc lỗi nhiều hơn. Về vấn đề này, rất nhiều sinh viên đã bày tỏ: *“Tôi cảm thấy lo lắng hơn trong lớp học vì bạn học của tôi nghe tôi nói, nhìn tôi làm và hay đánh giá bài nói hay thuyết trình của tôi”*. Trong môi trường học quá nghiêm túc, kèm thêm việc lớp học đông (trên 30 sinh viên) cũng là nguyên nhân cản trở việc sinh viên trình bày ý tưởng của mình. Nhiều sinh viên phàn nàn rằng *“Tôi không có nhiều cơ hội thực hành nói với giáo viên thậm chí nhận được rất ít sự chú ý của giáo viên trong suốt bài học”*. Hơn nữa, nhiều sinh viên cho biết họ đang bị áp lực trong môi trường lớp học truyền thống. Ví dụ, việc lặp lại các hoạt động trong giờ học nói khiến họ nhàm chán và mất hứng thú trong suốt giờ học.

Thứ hai, kết quả của nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự lo lắng khi học ngoại ngữ có nguồn gốc chính đến từ việc sợ mắc lỗi và sự chế giễu của bạn học. Nhiều sinh viên đã bày tỏ rằng họ cảm thấy vô cùng căng thẳng thậm chí là *“run rẩy khi đứng mặt đối mặt với bạn vì sợ phải thừa nhận lỗi sai trước mặt mọi người”*, hoặc có em còn *“sợ mình trở nên ngớ ngẩn, buồn cười trong mắt bạn bè”* vì những lỗi sai khi nói. Một sinh viên còn nói *“Đứng trước lớp dường như tất cả các con mắt đang nhìn vào tôi và nghe chăm chú. Chỉ cần ngập ngừng hoặc nói sai gì đó thì tất cả các bạn đều cười”*. Một sinh viên khác chia sẻ *“Tôi không muốn mắc lỗi trước mặt các bạn học. Họ sẽ nghĩ rằng tôi học dốt và tôi không thích như vậy”*.

Ngoài việc sợ các ý kiến nhận xét, đánh giá tiêu cực thì suy nghĩ về *“sự hoàn hảo”* dựa trên nghiên cứu của Palacios (1998) cũng được cho là có liên quan mật thiết đến các mối quan tâm của người học. Nói cách khác, sinh viên luôn mong để lại những ấn tượng tích cực đối với bạn bè và giáo viên, đồng thời né tránh việc mắc lỗi trước mặt họ. Như vậy, việc đánh giá sinh viên và thái độ của giảng viên đối với việc nhận xét đánh giá thể hiện của sinh viên trên lớp cũng có ảnh hưởng trực tiếp đến sự lo lắng của sinh viên. Đây là nhận định quan trọng để giúp đưa ra đề xuất hợp lý giúp giảm thiểu sự lo lắng của sinh viên trong giờ học nói.

Thứ ba, sự lo lắng của sinh viên một phần xuất phát từ giảng viên: từ thái độ của giảng viên đối với việc học và dạy ngôn ngữ, đến phản ứng của họ đối với cách học của người học và việc họ tạo ra môi trường căng thẳng trong lớp học. Tất cả những yếu tố trên tác động không nhỏ và phần nào đã tạo nên sự lo lắng cho người học. Theo kết quả phỏng vấn, một sinh viên nói, *“Giảng viên của tôi còn khá trẻ, nhiệt tình nhưng cô mong đợi quá nhiều từ chúng tôi. Ví dụ, khi đặt câu hỏi, cô giáo không dành thời gian cho sinh viên suy nghĩ, thay vào đó cô lập tức đưa ra câu trả lời”*. Như vậy, cách xử lý của giảng viên trên lớp dù vô tình hay hữu ý cũng đã để lại những ảnh hưởng nhất định lên tâm lý người học.

Những cách thức tiếp cận người học không phù hợp sẽ gây cản trở cho sinh viên.

Ngoài ra, nhiều sinh viên đã nói: *“Tiếng Anh của tôi không tốt nên tôi không bao giờ giơ tay phát biểu ý kiến. Hơn nữa, giảng viên thường yêu cầu các bạn sinh viên giỏi trong lớp trả lời mà không chú ý đến các em sinh viên có trình độ yếu hơn”*. Rõ ràng rằng sự thiên vị của giảng viên đối với những sinh viên giỏi hơn có thể có một hệ quả không tốt đối với nhận thức của các sinh viên khác. Do đó, tư tưởng tiêu cực này có thể ngăn cản họ tham gia tích cực vào các hoạt động nói trong lớp học. Nói tóm lại phong cách giảng dạy của giảng viên có tác động không nhỏ đến sự lo lắng của sinh viên trong suốt giờ học nói. Việc giảng viên chữa lỗi ngay sau khi sinh viên trình bày hay việc thiên vị giữa sinh viên có trình độ tốt với sinh viên yếu hơn đã khiến sinh viên bối rối và lo lắng khi tham gia các hoạt động trong lớp.

Thứ tư, nguyên nhân nội tại từ người học về mặt ngôn ngữ học như phát âm, ngữ pháp và từ vựng cũng gây nên sự lo lắng. Hầu hết sinh viên cho rằng phát âm tiếng Anh quá phức tạp, có nhiều chủ điểm ngữ pháp và từ vựng khiến họ cảm thấy bối rối. Đặc biệt trong kỹ năng nói, sinh viên gặp khó khăn trong việc đưa ra những câu tiếng Anh đúng ngữ pháp trong thời gian ngắn.

Phát âm dường như là một vấn đề nghiêm trọng đối với hầu hết sinh viên Việt Nam nói chung và sinh viên trường Đại Học Hoa Lư nói riêng. Hệ thống các âm phức tạp với các hiện tượng ngữ âm như đồng âm, ngữ điệu thực sự là rào cản đối với sinh viên vì họ thường không chú ý đến những vấn đề quan trọng này. Đặc biệt đối với sinh viên năm nhất khi vừa mới tốt nghiệp THPT, phát âm là một khía cạnh ít được chú trọng trong suốt quá trình học trước đó của các em. Phát âm chính xác giúp sinh viên chủ động và tự tin thể hiện thông điệp nói của mình. Và ngược lại, phát âm sai có thể dẫn đến sự hiểu nhầm trong quá trình giao tiếp từ đó khiến cho sinh viên trở nên e dè, sợ hãi trong giao tiếp.

Việc ghi nhớ và gọi nhắc lại được từ vựng trong khoảng thời gian nhanh chóng được cho là một nguyên nhân gây nên sự e ngại ở sinh viên khi tham gia

các hoạt động nói trên lớp. Khó khăn này bắt nguồn từ hệ thống từ vựng phức tạp với nhiều ngoại lệ về nghĩa hoặc cách viết, cũng như sự tồn tại của các từ gây khó hiểu, từ đồng nghĩa, v.v. Ngoài ra, một từ tiếng Anh có thể mang nhiều nghĩa nên không dễ nhớ và dùng đúng nghĩa vào đúng hoàn cảnh. Ví dụ như, các tiền tố, hậu tố và gốc từ của nhiều từ trong tiếng Anh dẫn đến những nghĩa mới hoặc những phạm trù ngữ pháp mới cho từ đó. Đôi khi, một tiền tố hoàn toàn có thể thay đổi ý nghĩa của một từ (“*satisfactory*” có nghĩa là “*hài lòng*”, nhưng “*unsatisfactory*” lại có nghĩa là “*không hài lòng*”). Do vậy, sinh viên luôn cảm thấy lo lắng khi tham gia hoạt động nói. Các sinh viên đã chia sẻ những khó khăn liên quan đến từ vựng như sau: “*Tôi luôn cảm thấy mình không có đủ vốn từ vựng để nói*”; “*Tôi có thể nhớ rất nhiều từ vựng, nhưng khi nói lại chẳng nhớ ra được từ nào nên không diễn đạt được ý muốn nói*”; “*Tôi luôn nghĩ rằng tôi dùng không đúng từ*”.

Một rắc rối tương đối lớn đối với sinh viên Đại Học Hoa Lư khi học tiếng Anh đó chính là ngữ pháp. Sinh viên đề cập đến các khía cạnh của ngữ pháp như: cách sử dụng các thì, tiền tố, hậu tố của các tính từ, danh từ và động từ. Một sinh viên đã phàn nàn rằng: “*Khi nói, tôi không chắc nên dùng động từ nào vì vậy em mất thời gian phải suy nghĩ kỹ trước khi nói*”. Sinh viên đó đã giải thích rằng động từ trong tiếng Anh thay đổi dạng thức rất phức tạp: “*I do the washing-up today; I did the washing-up yesterday; I’ve just done the washing-up*” (*Hôm nay tôi rửa bát; Hôm qua tôi rửa bát; Tôi vừa rửa bát*). Một ví dụ khác mà sinh viên nêu ra đó là: “*She dances well*” - “*Cô ấy nhảy rất đẹp*”. Trong tiếng Việt, tính từ (*đẹp*) có thể được sử dụng để bổ sung nghĩa cho động từ, trong khi trong tiếng Anh, phải lưu ý chuyển dạng tính từ sang trạng từ mới sử dụng được. Tương tự như vậy, các khó khăn về việc sử dụng giới từ, mạo từ và động từ khuyết thiếu cũng được nêu ra. Những vấn đề trên dẫn đến việc khi sinh viên quá lo lắng, hồi hộp thì không thể giao tiếp thành công được vì rõ ràng chúng cản trở sự lưu loát của sinh viên trong việc diễn đạt ý muốn nói.

Thứ năm, những sinh viên có mức độ lo lắng cao thường có xu hướng suy nghĩ tiêu cực và đánh giá thấp bản thân (theo MacIntyre và Gardner, 1991). Ví dụ, một sinh viên tiết lộ *“Tôi không tin rằng tiếng Anh của tôi tốt, nó quá khó để học”* hoặc *“Tôi thấy tôi không giỏi tiếng Anh dù dành khá nhiều thời gian để học”*. Những suy nghĩ tiêu cực này thực sự khiến họ rụt rè trong các hoạt động trên lớp. Dần dần họ trở thành những người học thụ động và chiếm đa số trong lớp học. Theo Bailey (1983), các sinh viên hay lo lắng thường có những cảm xúc tiêu cực về trí tuệ và khả năng của mình như *“Tôi đã buồn thậm chí ghen tị khi nghĩ rằng có nhiều bạn giỏi hơn tôi”*. Rõ ràng sự tự ti còn có thể đến từ tính cạnh tranh của sinh viên và khiến họ không tiến bộ trong quá trình học.

Ngoài những suy nghĩ không tích cực về bản thân, những quan niệm sai lầm của một số người học về việc học ngôn ngữ cũng là vấn đề nghiêm trọng ảnh hưởng việc đắc thụ ngôn ngữ. Một vài sinh viên tin rằng học ngôn ngữ về cơ bản là một hành động dịch, *“Tôi cố gắng dịch tất cả các ý tưởng từ tiếng Việt sang tiếng Anh, nhưng nhiều lúc bị bí nên không diễn đạt được”*. Hơn nữa, một số sinh viên cũng cho rằng học một ngôn ngữ thứ hai chủ yếu liên quan đến việc ghi nhớ từ vựng và các quy tắc ngữ pháp. Do đó, họ không ưu tiên phát triển kỹ năng khác, đặc biệt là kỹ năng nói. Những quan niệm sai lầm trên tất yếu dẫn đến những bối rối trong quá trình học và gây nên sự thất vọng về năng lực bản thân người học khi không đáp ứng được yêu cầu tham gia hoạt động trên lớp.

Mức độ gây lo lắng của các hoạt động học

Sinh viên cũng được hỏi để làm rõ thêm về mức độ gây lo lắng của các hoạt động học khác nhau trên lớp (các hoạt động này đã được nhắc đến trong bảng khảo sát mà họ đã hoàn thành trước đó).

Theo kết quả khảo sát hoạt động thuyết trình hoặc phân vai, hội thoại trước lớp là hai hoạt động gây lo lắng lớn nhất, một phần bởi vì tính nghiêm túc của nó khiến sinh viên cảm thấy áp lực. Ngoài ra, sinh viên chỉ được chuẩn bị trong một thời gian rất ngắn chưa đủ để lấy lại bình tĩnh. Một sinh viên có nói rằng *“Khi tôi nói hoặc thuyết trình trước lớp tôi luôn cảm thấy lo lắng. Em*

thường mất tự chủ và chả hiểu mình nói gì”. Một sinh viên khác thì thấy “*Các bạn cứ nhìn chăm chăm vào tôi và lúc ấy tôi cảm thấy vô cùng ngọt ngào không biết nói gì vì rất căng thẳng*”.

Thuyết trình rõ ràng là hoạt động gây lo lắng nhất trong lớp. Sinh viên cố gắng vượt qua nỗi sợ hãi của mình bằng cách ghi nhớ bài nói và luyện tập nó. Sau đó họ tự mang áp lực cho bản thân bằng cách cố nhớ lại những gì họ đã luyện tập. Và trong nhiều trường hợp như một số giảng viên chia sẻ, sinh viên không nhớ được những điều họ đã chuẩn bị.

Trên thực tế, hỏi và trả lời các câu hỏi là hoạt động phổ biến nhất trong đó giảng viên luôn là người đặt ra câu hỏi và sinh viên là người phản hồi. Vì vậy, trả lời câu hỏi và tham gia hoạt động thảo luận nghiêm túc trên lớp cũng gây ra mức độ lo lắng tương đối cho người học. Một sinh viên cho biết “*Khi giáo viên hỏi tôi một câu, cô ấy lại ngay lập tức gọi một bạn khác trả lời nên tôi cảm thấy hơi xấu hổ*”. Ngược lại nhiều sinh viên khẳng định nói tiếng Anh ngoài lớp học và tham gia hoạt động cặp/nhóm cũng ít gây lo lắng hơn nhiều. Họ giải thích “*Khi nói tiếng Anh với bạn và giáo viên ngoài lớp, tôi không quan tâm đến những lỗi sai và việc bị đánh giá nhận xét nên bầu không khí rất thân thiện và có thể sửa lỗi cho nhau thoải mái*”. Tương tự như vậy, khi làm việc nhóm và cặp thì sinh viên thấy an toàn vì việc có người chia sẻ ý nghĩa với mình cũng như cho rằng khả năng bị gọi bởi giáo viên là rất thấp.

2.3.4. Kết quả nghiên cứu từ phỏng vấn giảng viên

Mục đích của việc phỏng vấn giảng viên là để làm rõ thêm các câu trả lời trong bảng khảo sát. Tất cả các câu hỏi đều được lập dưới dạng câu hỏi mở để có thể khai thác được nhiều thông tin hơn. Trong quá trình phỏng vấn, tùy vào câu trả lời của giảng viên mà người phỏng vấn có thể đặt thêm các câu hỏi khác để hiểu rõ hơn nội dung cần tìm hiểu. Nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 07 giảng viên vào thời điểm sau khi kết thúc học phần nhằm thu được kết quả xác thực nhất. Kết quả cụ thể như sau:

Biểu hiện lo lắng của sinh viên

Các giảng viên diễn giải thêm về các biểu hiện lo lắng của sinh viên khi tham gia hoạt động nói: “Tôi thấy rõ sinh viên khi được gọi lên trả lời câu hỏi run như thế nào, tay bạn đó cầm bút xoay xoay liên tục và không ngừng đung đưa cơ thể”. Việc sinh viên lúng túng khi nói hoặc có những biểu hiện như ngập ngừng diễn ra thường xuyên trong các giờ học nói, dù rằng các câu hỏi giảng viên đưa ra là vô cùng quen thuộc và được luyện đi luyện lại nhiều lần. Một giảng viên cho biết thêm, khi kêu gọi sự xung phong trả lời trong lớp, chỉ một số sinh viên tích cực giơ tay, còn lại đều cúi mặt, tránh bắt gặp ánh nhìn của giảng viên và thường chỉ đợi đến khi nào bị gọi đích danh thì mới trả lời câu hỏi hoặc tham gia vào hoạt động nói.

Nguyên nhân gây nên sự lo lắng

Các giảng viên được phỏng vấn nhận định khó khăn của sinh viên về mặt ngôn ngữ là yếu tố chính dẫn đến sự lo lắng của sinh viên khi tham gia hoạt động nói. Các giảng viên này cho rằng, không có ngữ liệu thì sinh viên sẽ không thể tham gia giao tiếp thành công được. Tuy nhiên, yếu tố này chỉ đứng thứ 4 ngang hàng với yếu tố sự tự nhận thức và quan niệm về việc học ngôn ngữ theo kết quả điều tra sinh viên.

Các giảng viên cũng ý thức được rằng môi trường lớp học nghiêm túc với số lượng lớn đã thực sự trở thành một trở ngại cho sinh viên. Sinh viên cần được tạo điều kiện để trình bày ý tưởng của mình một cách thoải mái mà không sợ bị đánh giá bởi giảng viên và các bạn trong lớp. Cùng với đó việc giảm số lượng sinh viên trong một giờ học nói từ 15-20 sinh viên sẽ tạo cho sinh viên nhiều cơ hội để thực hành nói với giảng viên, thực hành với các bạn trong lớp.

Mức độ gây nên sự lo lắng của các hoạt động nói

Qua phỏng vấn, các giảng viên cho thấy họ cũng có sự nhận định chính xác về hoạt động gây nên sự lo lắng nhiều nhất đối với sinh viên. Cả 7 giảng viên tham gia phỏng vấn đều đánh giá việc thuyết trình là hoạt động tạo nên

nhieu căng thẳng hồi hộp nhất đối với sinh viên của họ, và kết quả của hoạt động trên thường là không tốt nên họ cũng có xu hướng hạn chế hoạt động thuyết trình cá nhân trước lớp như vậy.

Giải pháp nhằm giảm sự lo lắng của sinh viên

Các giảng viên còn đưa ra một số giải pháp họ đã thực hiện hoặc cho rằng có hiệu quả nhằm giảm thiểu sự lo lắng của sinh viên trong giờ học nói. Các giải pháp này sẽ được đề cập cụ thể trong phần đề xuất.

2.3.5. Kết quả nghiên cứu từ quan sát lớp học

Quan sát lớp học là kênh thông tin cuối cùng để kiểm chứng lại mọi kết quả nghiên cứu từ phiếu điều tra và phỏng vấn. Bốn lớp học được quan sát vào giờ học nói là các lớp có sinh viên tham gia trả lời bảng khảo sát và phỏng vấn.

Kết quả của quan sát lớp học được thể hiện ở các nội dung chính sau: (1) sinh viên D10 của Đại Học Hoa Lư có những biểu hiện rõ ràng của sự lo lắng trong giờ học nói (như bồn chồn, lúng túng, tránh giao tiếp bằng mắt), điều này hoàn toàn trùng khớp với thông tin các giảng viên đưa ra; (2) các nguyên nhân gây nên sự lo lắng trên qua quan sát thấy được đều bao gồm tất cả các nguyên nhân đã nhắc đến ở các phần trên, đương nhiên mức độ ảnh hưởng của các nguyên nhân đã được đo đạc bằng các công cụ khác chứ không biểu hiện rõ ràng qua quan sát; (3) giảng viên Đại Học Hoa Lư đã áp dụng các hình thức hoạt động nói khác nhau trong giờ học nói nhằm phát triển kỹ năng nói của sinh viên, tuy nhiên hiệu quả của các hoạt động trên không phải lúc nào cũng như mong đợi và một trong những nguyên nhân dẫn đến điều đó là chính bản thân cách thiết kế hoạt động cũng gây nên sự lo lắng cho sinh viên. Nhóm nghiên cứu cũng ghi chép được những hình thức tổ chức hoạt động nói của giảng viên có hiệu quả và hạn chế được tối đa các nguyên nhân gây nên sự lo lắng cho sinh viên.

2.4. Kết luận

Dựa trên việc điều tra sinh viên và giảng viên, nhóm đề tài đã tìm hiểu được những nguyên nhân cơ bản dẫn đến sự lo lắng của sinh viên khi học nói tiếng Anh. Các nguyên nhân có thể được chia làm hai nhóm chính: nguyên nhân bên trong (bao gồm: sự tự nhận thức và quan niệm về việc học ngôn ngữ, sợ đánh giá tiêu cực) và nguyên nhân bên ngoài (bao gồm môi trường học tập nghiêm túc, yếu tố giáo viên và khó khăn về mặt ngôn ngữ). Trong đó, nguyên nhân về môi trường học tập và sợ đánh giá tiêu cực là hai nguyên nhân chủ yếu dẫn tới sự lo lắng khi học nói của sinh viên Đại Học Hoa Lư.

2.5. Đề xuất các giải pháp nhằm giảm thiểu sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh của sinh viên năm thứ nhất khóa D10 trường Đại học Hoa Lư

Xuất phát từ 5 nhóm nguyên nhân chính gây nên sự lo lắng cho sinh viên, nhóm đề tài đã tìm hiểu và mạnh dạn đưa ra một số đề xuất sau giúp giảm thiểu sự lo lắng trong giờ học nói của sinh viên khóa D10 như sau.

2.5.1. Xây dựng môi trường học tập vui vẻ, thân thiện

- *Đối với sinh viên*

Bản thân sinh viên cần tích cực tham gia các hoạt động nói tại lớp, tận dụng tối đa thời gian ở lớp để thực hành giao tiếp giúp vượt qua tâm lý căng thẳng lo âu để tự tin hơn khi giao tiếp với thầy cô, bạn bè. Tự tạo môi trường tiếng Anh hàng ngày cho mình bằng cách tạo thói quen tư duy bằng tiếng Anh, luyện tập phát âm chuẩn, nói lưu loát hoặc thường xuyên xem phim, nghe nhạc, tham gia câu lạc bộ nói tiếng Anh với phương châm càng tiếp cận nhiều với tiếng Anh càng nói tiếng Anh tiến bộ hơn. Sinh viên nên thúc đẩy mối quan hệ gắn kết giữa các thành viên trong lớp bằng cách chia sẻ thông tin cá nhân (cảm xúc, mong muốn v.v.) với nhau để hiểu biết về nhau hơn. Do vậy, khi tham gia hoạt động cặp/ nhóm trong giờ học nói, sự gắn kết sẽ là điều kiện thuận lợi tạo môi trường học tập thoải mái, thân thiện, không căng thẳng lo sợ. Sinh viên cần tích cực tham gia các hoạt động của câu lạc bộ tiếng Anh, các hoạt động tình

nguyện cần sử dụng tiếng Anh do nhà trường phát động. Ngoài ra việc chủ động giao tiếp với người nước ngoài là một việc vô cùng cần thiết nhằm giúp sinh viên tăng sự tự tin khi giao tiếp tiếng Anh, đồng thời tăng cường vốn từ vựng và các kỹ năng giao tiếp. Việc tìm và giao tiếp với người nước ngoài tại Ninh Bình không phải là một việc khó khăn do ngày càng có nhiều khách du lịch nước ngoài đến Ninh Bình du lịch và công tác. Đây thực sự là một lợi thế không nhỏ cho các em sinh viên nếu các em biết cách tận dụng.

- *Đối với giảng viên*

Giảng viên nên tạo ra một môi trường học tập thân thiện, vui vẻ, luôn giữ vai trò là người hướng dẫn hỗ trợ tích cực để các em chia sẻ kiến thức, tài liệu cho nhau. Điều này có thể được thực hiện bởi hành vi thân thiện, cách thức tổ chức hoạt động nói phong phú làm cho sinh viên cảm thấy thoải mái khi tham gia các hoạt động nói trong giờ học. Các hoạt động giảng dạy, giải thích, hướng dẫn, tương tác và thực hành giữa các sinh viên, giữa giảng viên và sinh viên nên diễn ra bằng tiếng Anh. Ngoài ra khi xây dựng chương trình giảng dạy, giảng viên nên đưa thêm nhiều hoạt động thực hành cho sinh viên, tăng thời lượng cho các hoạt động ngoại khóa – giao tiếp với người nước ngoài nhằm tăng thêm hứng thú học tập và sự tự tin cho sinh viên.

Cơ hội thực hành ít cũng được xem là một trong những nguyên nhân quan trọng gây nên sự lo lắng cho sinh viên trong giờ học nói. Để khắc phục nguyên nhân này giảng viên nên giảm thời gian nói của mình trên lớp, tăng thời gian nói tiếng Anh của sinh viên, động viên các em tham gia tích cực vào các hoạt động cặp/ nhóm giúp các em tự tin, nâng cao kỹ năng giao tiếp của mình bởi vì khi hoạt động theo cặp hoặc theo nhóm sinh viên có thể hỗ trợ nhau về từ vựng, cấu trúc ngữ pháp cũng như cách diễn đạt câu, đặc biệt là có thể tự sửa lỗi cho nhau.

Nhóm nghiên cứu đề xuất nhà trường nên quan tâm hơn nữa đến trang thiết bị dạy và học, đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp giảng dạy; tổ chức nhiều hoạt động phong phú cho sinh viên sử dụng tiếng Anh như là câu lạc bộ tiếng Anh, hay các cuộc thi sử dụng tiếng Anh: thi hùng biện, trò chơi, hát tiếng

Anh v.v.; trang bị sách báo, tài liệu tiếng Anh đa dạng, phong phú, nhiều trình độ; xây dựng phòng media để sinh viên xem các chương trình phim, thời sự, ca nhạc bằng tiếng Anh.

2.5.2. Thay đổi thái độ học tập của sinh viên nhằm giảm thiểu tâm lý sợ đánh giá tiêu cực

Biết chấp nhận rủi ro cũng là một trong những giải pháp tốt giúp các sinh viên giảm thiểu sự lo lắng khi học nói tiếng Anh. Chúng ta biết rằng sinh viên không muốn tham gia các hoạt động nói trước mặt bạn bè và giảng viên vì họ sợ mất mặt hoặc bị đánh giá một cách tiêu cực. Sinh viên không nên ngại ngùng mà cần phải mạnh dạn trao đổi bởi vì cũng giống như tiếng Việt, ngữ pháp trong ngôn ngữ nói rất đa dạng, uyển chuyển. Không cần lúc nào cũng phải nói một câu hoàn chỉnh, khi giao tiếp sinh viên có thể nói chỉ một từ người nghe cũng có thể hiểu được ý họ muốn truyền tải. Cách tự rèn luyện thứ nhất là luyện nói trước gương. Bằng cách này sinh viên không chỉ có thể luyện nói mà còn luyện khẩu hình miệng và biểu cảm gương mặt cũng như ngôn ngữ cơ thể. Và khi có khẩu hình miệng chuẩn nó đồng nghĩa với việc sinh viên đã phát âm đúng từ. Cách tự rèn luyện thứ hai là thu âm lại bài nói của mình. Cách này giúp sinh viên nghe lại cách phát âm và độ trôi chảy của chính mình. Khi nghe lại những gì mình nói sinh viên sẽ dễ dàng nhận ra mình nói sai chỗ nào, ngữ điệu đã chính xác hay chưa. Ngoài ra, với cùng một ý, sinh viên nên tìm những cách diễn đạt khác nhau để huy động và kích hoạt vốn từ của mình. Điều này sẽ giúp sinh viên phản xạ nhanh hơn những người chỉ tư duy bằng một lối diễn đạt duy nhất.

Việc chấp nhận rủi ro là một trong những đặc điểm cần thiết của người học ngoại ngữ thứ hai. Người học được khuyến khích phải chấp nhận rủi ro bị sai một lần để cải thiện trong thời gian tiếp theo. Họ có thể gây ra lỗi nhưng thông qua lỗi, họ sẽ có được nhiều kinh nghiệm hữu ích, có nhiều cơ hội để tương tác với bạn bè và giảng viên bên trong và bên ngoài lớp học. Cuối cùng, sự lo lắng của họ sẽ giảm đi qua sự tự điều chỉnh của suy nghĩ và nỗ lực vươn lên không

ngừng của họ. Thực tế chỉ ra rằng người học tiếng Anh luôn gặp những lỗi sai, nhưng người mới bắt đầu thậm chí còn ở mức độ nhiều hơn. Tuy nhiên, đây chỉ là một phần không tránh khỏi, cái giá phải trả để tiến bộ lên. Hơn nữa, khi nói chuyện với người bản ngữ, họ không đánh giá mức độ thành thạo của bạn thông qua những lỗi sai bạn gặp phải mà dựa vào hiệu quả của cuộc nói chuyện, lượng thông tin mà bạn truyền đạt đến. Điều này không có nghĩa bỏ qua ngữ pháp khi học giao tiếp. Thay vào đó, bạn nên thoải mái chấp nhận những khuyết điểm khi giao tiếp như một phần tất yếu của quá trình học tập và tìm kiếm cơ hội nói tiếng Anh nhiều hơn, luyện tập và tiến bộ. Chính từ thực tế đó sinh viên cần nhận thức được việc mắc lỗi khi học ngoại ngữ là không thể tránh khỏi, cần chấp nhận mắc lỗi để tiến bộ hơn.

2.5.3. Linh hoạt lựa chọn phương pháp giảng dạy phù hợp

Giảng viên nên áp dụng phương pháp giảng dạy phù hợp để kích lệ thay vì đe dọa, gây hoang mang lo sợ cho sinh viên. Đưa ra những thông tin phản hồi tích cực (lời khen) cũng là giải pháp hiệu quả giúp các em bớt lo lắng và có thêm động lực học. Giảng viên cố gắng thấu hiểu sinh viên, hiểu được những nhu cầu, cảm xúc và suy nghĩ của họ; nhìn nhận sinh viên một cách tích cực, không phán xét bởi mỗi sinh viên là một con người phức tạp có cả tính tốt và tính xấu. Ngoài ra, giảng viên cũng có thể khuyến khích sinh viên nói bằng hình thức cho điểm và dành một số phần trăm nhất định điểm đánh giá môn học cho hoạt động nói trên lớp của sinh viên. Theo kết quả khảo sát hoạt động thuyết trình hoặc phân vai, hội thoại trước lớp là hai hoạt động gây lo lắng lớn nhất, một phần bởi vì tính nghiêm túc của nó khiến sinh viên cảm thấy áp lực. Đặt câu hỏi và trả lời các câu hỏi là hoạt động phổ biến nhất. Ngoài ra tham gia hoạt động thảo luận nghiêm túc trên lớp cũng gây ra mức độ lo lắng tương đối cho người học. Hoạt động làm việc nhóm và cặp thì sinh viên thấy an toàn vì việc có người chia sẻ ý nghĩa với mình cũng như cho rằng khả năng bị gọi bởi giáo viên là rất thấp. Chính từ kết quả khảo sát trên, giảng viên nên chọn lựa hoạt động nói trên lớp phù hợp nhằm giảm tối thiểu sự lo lắng của sinh viên trên lớp. Cụ

thể giảng viên nên tăng thời lượng cho hoạt động nói cặp, làm việc nhóm. Sau đó là hoạt động hỏi và trả lời trực tiếp trên lớp, sau cùng là hoạt động thuyết trình và phân vai.

Giảng viên nên nhận ra lo lắng làm ảnh hưởng tiêu cực tới tâm lý của sinh viên trong giờ học nói tiếng Anh. Giảng viên nên nhận ra cá nhân nào có dấu hiệu căng thẳng, lo lắng, áp lực để áp dụng các chiến lược phù hợp giúp các em loại bỏ được những cảm xúc này, tự tin tham gia vào bài học. Horwitz và Cope (1986) nói: *“Nói chung, các nhà giáo dục có hai quan điểm khi giải quyết các sinh viên lo lắng: (1) Giáo viên có thể giúp người học cách đối mặt với tình trạng căng thẳng hiện tại; hoặc (2) Giáo viên có thể làm cho bối cảnh học tập ít căng thẳng hơn”*.

2.5.4. Nâng cao kiến thức ngôn ngữ cho sinh viên

Giảng viên cần cung cấp trước cho sinh viên vốn từ vựng mà họ có thể cần, đồng thời phán đoán trước các vấn đề mà sinh viên sẽ gặp phải trong các hoạt động nói. Khi sinh viên tỏ ra cực kỳ nhạy cảm vì sợ mắc lỗi hoặc bị đánh giá tiêu cực bởi bạn bè của mình, giáo viên nên động viên, khích lệ tinh thần làm cho tâm lý của các em không cảm thấy lo sợ, xấu hổ để tự tin hơn nữa vào khả năng của mình.

Sinh viên không nên ngại ngùng mà cần phải mạnh dạn trao đổi bởi vì cũng giống như tiếng Việt, ngữ pháp trong ngôn ngữ nói rất đa dạng, uyển chuyển. Không cần lúc nào cũng phải nói một câu hoàn chỉnh, khi giao tiếp sinh viên có thể nói chỉ một từ người nghe cũng có thể hiểu được ý họ muốn truyền tải. Cách tự rèn luyện thứ nhất là luyện nói trước gương. Bằng cách này sinh viên không chỉ có thể luyện nói mà còn luyện khẩu hình miệng và biểu cảm gương mặt cũng như ngôn ngữ cơ thể. Và khi có khẩu hình miệng chuẩn nó đồng nghĩa với việc sinh viên đã phát âm đúng từ. Cách tự rèn luyện thứ hai là thu âm lại bài nói của mình. Cách này giúp sinh viên nghe lại cách phát âm và độ trôi chảy của chính mình. Ngoài ra, với cùng một ý, sinh viên nên tìm những cách diễn đạt khác nhau để phát triển vốn từ vựng của mình. Điều này sẽ giúp

sinh viên phản xạ nhanh hơn những người chỉ tư duy bằng một lối diễn đạt duy nhất.

2.5.5. Nâng cao nhận thức và quan niệm về việc học ngôn ngữ

Để vượt qua cảm giác lo lắng và cải thiện sự tự tin khi tham gia giao tiếp trong giờ học nói tiếng Anh, sinh viên nên: xác định rõ động cơ học tập để từ đó có thái độ học tập đúng đắn và chiến lược học tập phù hợp. Nâng cao nhận thức về trách nhiệm của bản thân về tự chịu trách nhiệm về việc học của mình. Sinh viên nên hiểu rằng sự tham gia của họ đến từ sự tự nhận thức. Bản thân họ trước hết phải nâng cao nhận thức của mình. Họ nên nhận ra rằng họ là những người sẽ chịu trách nhiệm cho sự thành công hay thất bại của họ chứ không phải là giáo viên hay người khác. Sau đó, họ sẽ sẵn sàng tham gia vào tất cả các hoạt động nói trong lớp học, loại bỏ được các cảm xúc tiêu cực.

Bên cạnh đó, sinh viên phải có niềm tin để tạo động lực học cho bản thân. Không nên quá tự ti mà cần biết được điểm mạnh để phát huy, điểm yếu để khắc phục nhằm nâng cao kỹ năng giao tiếp của mình một cách hiệu quả.

PHẦN KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

1.1. Kết quả nghiên cứu

Trong thời gian nghiên cứu một năm qua, nhóm đề tài đã nghiên cứu sâu về mặt lý thuyết làm cơ sở lý luận để thực hiện điều tra, khảo sát nguyên nhân gây nên sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh của sinh viên năm thứ nhất khóa D10 Trường ĐHHL, kết quả nghiên cứu như sau:

Thứ nhất, đề tài đã có sự tổng hợp lý thuyết về hoạt động dạy kỹ năng nói và lý thuyết về sự lo lắng trong dạy học ngôn ngữ thông qua nghiên cứu các tài liệu khoa học, bài báo, sách và công trình nghiên cứu về hai đối tượng này trên thế giới và Việt Nam.

Thứ hai, qua điều tra khảo sát và phỏng vấn nhóm đề tài xác định được những nguyên nhân gây nên sự lo lắng của sinh viên xét theo mức độ từ cao nhất như sau: (1) môi trường học tập nghiêm túc; (2) sợ đánh giá tiêu cực; (3) yếu tố giáo viên và cuối cùng là (4) sự tự nhận thức và quan niệm về việc học ngôn ngữ cũng như (5) những khó khăn về mặt ngôn ngữ học (bao gồm phát âm, từ vựng, ngữ pháp). Nhóm nghiên cứu còn có được cái nhìn rõ ràng về mức độ gây lo lắng của các hoạt động học khác nhau theo đó hoạt động (1) thuyết trình trước lớp gây nhiều lo lắng nhất, theo đó là (2) tham gia phân vai và hội thoại, (3) tham gia thảo luận nhóm (4) trả lời câu hỏi của giáo viên và cuối cùng là (5) giao tiếp thoải mái với giáo viên và bạn bè ngoài lớp học.

Thứ ba, qua phỏng vấn giảng viên tiếng Anh trường ĐHHL đã có nhận thức về sự lo lắng của sinh viên khi học nói tiếng Anh. Tuy nhiên một số nhận định của giảng viên còn mang tính cá nhân do chưa có nghiên cứu khảo sát cụ thể.

Từ kết quả nghiên cứu lý thuyết và khảo sát, nhóm đề tài đã đề xuất tới giảng viên, sinh viên và nhà trường các giải pháp nhằm giảm bớt sự lo lắng,

căng thẳng cho sinh viên trong giờ học nói tiếng Anh nhằm giúp các em tự tin hơn nữa trong học tập, nâng cao kỹ năng giao tiếp của mình.

1.2. Hạn chế của đề tài

Vì là đề tài nghiên cứu tình huống trên một nhóm đối tượng nhỏ nên nhóm đề tài đã rất cố gắng để giảm sai số trong việc khái quát hóa kết quả nghiên cứu. Tuy nhiên, cũng không thể tránh được trên thực tế nếu tổng quan hóa lên toàn bộ đối tượng là sinh viên trường ĐHHL sẽ có những kết quả khác so với kết quả của đề tài. Vì vậy, các đề tài tiến hành theo cùng hướng có thể lấy đối tượng rộng hơn và kéo dài thời gian nghiên cứu (không nhất thiết là gói gọn trong học phần Tiếng Anh 1 mà có thể tiến hành với nhiều học kỳ) để tăng độ tin cậy và tính chính xác của kết quả.

1.3. Đóng góp của đề tài

Dù còn một số hạn chế, nhưng đề tài nghiên cứu hi vọng đóng góp tích cực cho việc tăng nhận thức về sự lo lắng của sinh viên khi học nói và mối quan hệ của nó với kết quả học tập đối với cả sinh viên, giảng viên và nhà quản lý.

2. Kiến nghị

2.1. Đối với cấp quản lý

Bộ môn và Khoa cần tạo cơ hội cho giảng viên được trau dồi và nâng cao nhận thức về sự lo lắng của sinh viên. Nhà trường cần duy trì tổ chức lớp học với số lượng sinh viên lý tưởng cho học ngoại ngữ (từ 20-30 sinh viên) để đảm bảo việc giảng viên có thể có điều kiện tìm hiểu về đặc điểm của sự lo lắng của sinh viên và áp dụng các phương pháp để giảm thiểu sự lo lắng đó, qua đó nâng cao chất lượng dạy và học. Đồng thời, cần có chế độ khuyến khích, tạo động lực cho giảng viên giảng dạy bởi giảng viên có tác động rất lớn tới động lực của sinh viên.

Nhà trường có thể tổ chức các hoạt động câu lạc bộ tiếng Anh, chiếu phim Anh Mỹ, hay các cuộc thi sử dụng tiếng Anh: hùng biện, trò chơi, hát tiếng Anh v.v. Trang bị sách báo, tài liệu tiếng Anh đa dạng, phong phú, nhiều trình độ,

xây dựng phòng media để sinh viên xem các chương trình phim, thời sự, ca nhạc bằng tiếng Anh cũng là một cách tích cực.

2.2. Đối với giảng viên

Giảng viên cần quan tâm nhiều hơn nữa đến động cơ, thái độ và chiến lược học của sinh viên; giúp sinh viên đánh giá đúng đắn sự cần thiết của tiếng Anh cho tương lai của sinh viên để từ đó sinh viên có thể xác định được động cơ, thái độ học tập tích cực, chiến lược học có hiệu quả.

Giảng viên cần hướng dẫn, tư vấn cho sinh viên những cách học hiệu quả giúp sinh viên bớt lo âu, cảm thấy hứng thú hơn trong việc học tiếng Anh (*cách học từ vựng, vận dụng từ mới vào tình huống, học cách phát âm đúng, cách sử dụng cấu trúc, sắp xếp từ, sắp xếp ý tưởng v.v.*)

Giảng viên không gây áp lực học đối với sinh viên yếu, sinh viên lười học, thay vào đó động viên, khuyến khích để sinh viên tự giác học. Thiết kế nhiều loại hình hoạt động khác nhau theo mức độ khó tăng dần và phù hợp với từng nhóm sinh viên. Giảng viên cũng cần có chế độ thưởng phạt công bằng để sinh viên có căn cứ tự đánh giá mức độ cố gắng và sự tiến bộ của chính mình, tạo quyết tâm học tập cho sinh viên.

Giảng viên phải đánh giá đúng thực lực của sinh viên để từ đó đưa ra yêu cầu phù hợp; yêu cầu quá thấp đối với sinh viên khá, giỏi sẽ khiến cho sinh viên cảm thấy nhàm chán và sẽ không có ý chí phấn đấu vươn lên nữa; yêu cầu quá cao đối với sinh viên yếu sẽ đánh mất sự tự tin của sinh viên, làm giảm sút sự hứng thú của sinh viên. Giảng viên cần khuyến khích sinh viên hạn chế việc sử dụng tiếng Việt trong giờ học; hạn chế viết trong những giờ thực hành nói. Tạo sự tự tin cho sinh viên trong giao tiếp: không nên đặt nặng vấn đề phải nói đúng ngữ pháp khiến sinh viên cảm thấy e ngại. Thay vào đó, khuyến khích sinh viên cố gắng diễn đạt ý tưởng, diễn đạt những gì mình muốn nói.

2.3. Đối với sinh viên

Mỗi sinh viên cần xác định cho mình một động cơ, thái độ học tập đúng đắn, chiến lược học phù hợp để nâng cao chất lượng học. Thay đổi lại phương pháp học tiếng Anh cho phù hợp với yêu cầu mới là cần thiết. Bên cạnh đó, sinh viên cần tích cực tham gia vào các hoạt động tại lớp; tận dụng thời gian ở lớp để thực hành giao tiếp với các bạn cùng lớp, hạn chế các hoạt động viết (chỉ viết những gì thực sự cần thiết).

Sinh viên cần năng động, luôn tìm mọi cơ hội để có thể giao tiếp với bạn bè bằng tiếng Anh, tạo phản ứng nhanh nhạy. Tạo thói quen tư duy bằng tiếng Anh, hạn chế việc chuyển đổi ý tưởng từ tiếng Việt sang tiếng Anh. Luyện tập phát âm chuẩn, nói lưu loát. Đây chính là một trong những yếu tố quyết định sự tự tin của người học.

Ngoài ra, sinh viên cần nhận thức đúng về tầm quan trọng của tiếng Anh và việc học tiếng Anh để có sự đầu tư đúng mức cho việc học hành. Tích cực, chủ động trong việc học, nên tham gia thêm các hoạt động ngoài giờ lên lớp như tham gia câu lạc bộ tiếng Anh hay tình nguyện tham gia các hoạt động sử dụng tiếng Anh của trường, của tỉnh. Tận dụng các phương tiện truyền thông như ti vi, sách báo, internet... để học tiếng Anh. Đây là một kênh học tiếng Anh vừa hiệu quả lại vừa có tính giải trí, có thể giúp sinh viên trở nên yêu thích ngôn ngữ tiếng Anh hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu Tiếng Việt

1. Nguyễn Thị Hải (2011). *Xây dựng các giải pháp tạo động cơ học tiếng Anh cho sinh viên không chuyên tại trường Đại học Nha Trang*. Đại học Nha Trang.
2. Nguyễn Thị Bích Ngọc (2015). *Nâng cao kỹ năng giao tiếp bằng tiếng Anh cho sinh viên Đại học Vinh*. Trường Đại học Vinh.
3. Hồ Minh Thu (2012). *Làm thế nào để cải thiện kỹ năng nói tiếng Anh cho sinh viên*. Tạp chí khoa học Đại học Ngoại ngữ, Đại học Đà Nẵng.
4. Từ điển Tiếng Việt (Từ điển Hoàng Phê), Viện Ngôn ngữ học, 2003.
5. Hoàng Văn Vân (2008). *Những yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo TA không chuyên ở Đại Học Quốc Gia Hà Nội*. Tạp chí Khoa học ĐHQGHN, Ngoại ngữ số 24.

Tài liệu Tiếng Anh

1. Ando, M. (1999). *Distinctive language anxiety factors among college students: Toward the further development of measures and theories*. Unpublished doctoral dissertation, State University of New York, Buffalo.
2. Apaibanditkul, K. (2006). *Anxiety of International Thai Students in an English Speaking Context*. Unpublished Ph.D. Thesis, Southern Illinois University at Carbondale.
3. Bailey, K. M. (1983). *Competitiveness and anxiety in adult second language learning: Looking at and through the diary studies*. In H. W. Seliger, & M. H. Long (Eds.), *Classroom oriented research in second language acquisition*. Rowley, MA: Newbury House.
4. Bryson, B. (2003). *Mother tongue*. Texas: Harper collins.
5. Brown, H.D. (1994). *Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy*. Prentice Hall Regents Prentice-Hall, Inc.

6. Burn, A. & Joyce, H. (1997). *Focus on Speaking*. Sydney: National Center for English Language Teaching and Research.
7. Byrne, D. (1986). *Teaching Oral English*. Longman Group UK Limited.
8. Campbell, C., & Ortiz, J. (1991). *Helping students overcome foreign language anxiety: a foreign language anxiety workshop*. In Horwitz, E. K., & Young, D.J. (Eds.) *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, pp. 153-168.
9. Cubukcu, F. (2007). *Foreign language anxiety*. Iranian Journal of Language Studies, 1.
10. Daley, J. (1999). "Understanding Communication Apprehension: An Introduction for Language Educators", in Horwitz, E. K., & Young, D.J. (eds.) *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
11. Hamzah, M. S. G., Kafipiur, R., & Abdullah, S.K. (2009). *Vocabulary learning strategies of Iranian undergraduate EFL students and its relation to their vocabulary size*, European Journal of Social Sciences, 11(1), 39-50.
12. Hauck, M., & Hurd, S. (2005). *Exploring the link between language anxiety and learner self-management in open language learning contexts*. *European Journal of Open, Distance and E-learning 2005/ II*. From http://www.eurodl.org/materials/contrib/2005/Mirjam_Hauck.htm
13. Hedge, T. (2000). *Teaching and Learning in the Language Classroom*. Oxford: Oxford University Press.
14. Horwitz, E. K., Horwitz, M., & Cope, J. (1986). *Foreign language classroom anxiety*. *Modern Language Journal*, 70(1), 125-132.
15. Horwitz, E. K., & Young, D. J. (1991). *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

16. Koch, A. A., & Terrell, T. D. (1991). *Affective reactions of foreign language students to Natural Approach activities and teaching techniques*. In E. K. Horwitz & D. J. Young (Eds.), *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*. New Jersey: Prentice Hall. Liao
17. Leong, L. M., & Ahmadi, S. M. (2017). *An Analysis of Factors Influencing Learners*. English Speaking Skills.
18. Littlewood, W. (2007). *Communicative Language Teaching*. Cambridge: Cambridge University Press.
19. MacIntyre, P., & Gardner, R. C. (1991) *Investigating language class anxiety using the focused essay technique*. *The Modern Language Journal*, 75(3), 296- 304.
20. MacIntyre, P. D. (1995). "How Does Anxiety Affect Foreign Language Learning: A Reply to Sparks and Ganschow?" *The Modern Language Journal*, Vol. 79(1), pp. 90-99
21. Mejilla, F, C & Salgado, K, A. (2014). *The methodological strategies in the learning-process of the English language*.
<http://repositorio.unan.edu.ni/1077/1/667.pdf>
22. Moriam, Q. M. (2005). *Speaking strategy used by the EFL students in Japan and Bangladesh*. *Journal of International Development and Cooperation*, 12(1), 47-61.
23. Na, Z. (2007). *A study of high school students' English learning anxiety*. *The Asian EFL Journal*, 9(3), 22-34. Nation
24. Ohata, K. (2005). *Potential sources of anxiety for Japanese learners of English: Preliminary case of interviews with five Japanese college students in the US*. *TESL-EJ*, 9(3), 2-23.
25. Oxenden, C., Koeing, C. L., & Seligson, P. (2010). *New English File Elementary*. Oxford University Press.

26. Oxford, R. (1999). *Style wars” as a source of anxiety in language classrooms*. In “*Affect in foreign language and second language learning: A practical guide to creating a low-anxiety classroom atmosphere*”, edited by D.J. Young, pp. 216-237. Boston, MA: McGraw-Hill College.
27. Palacios, L.M. (1998). *Foreign language anxiety and classroom environment: A study of Spanish university students*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas, Austin.
28. Pappamihiel, N. E. (2002). *English as a second language students and English language anxiety: Issues in the mainstream classroom*. *Research in the Teaching of English*, 36, 327-355. Pekrun
29. Scovel, T. (1991). *The Effect of Affect on Foreign Language Learning: A Review of the Anxiety Research*, in Horwitz, E.K., & Young, D. J. (eds.) *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, pp. 15-24
30. Shamas, A. (2006). *The Use of Computerized Pronunciation Practice in the Reduction of Foreign Language Classroom Anxiety*. Unpublished Ph.D. Thesis, the Florida State University.
31. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.
32. Thornbury, S. (2005). *How to Teach Speaking*. Harmer, J. (Ed). London: Longman.
33. Ur P. (1996). *A course in language teaching: Practice and Theory*. Cambridge, CUP.
34. Williams, K. E., & Andrade, M. R. (2008). *Foreign language learning anxiety in Japanese EFL university classes: Causes, coping, and locus of control*. *Foreign Language Teaching*, 181-191.

35. Woodrow, L. (2006). *Anxiety and Speaking English as a Second Language*. Foreign Language Teaching, First Published December 1.
36. Young, D. J. (1991). *An investigation of students' perspectives on anxiety and speaking*. Foreign Language Annals, 23, 539-553.
37. Young, D. J. (1992). *Language anxiety from the foreign language specialists' perspective: Interview with Krashen, Omaggio Hadley, Terrell, and Rardin*, Foreign Language Annals, Vol. 25, p. 157-172.
38. Zhao N. (2008). *A Study of High School Students' English Learning Anxiety*. Asian EFL journal, Volume 9. Issue 3, Article 2.

PHỤ LỤC 1

Bảng khảo sát mức độ lo lắng của sinh viên khi học nói tiếng Anh

Các bạn sinh viên thân mến!

Chúng tôi đang tiến hành nghiên cứu về các yếu tố gây nên sự lo lắng trong giờ học nói tiếng Anh của sinh viên khóa D10 để tìm ra các biện pháp nhằm giảm thiểu sự lo lắng đó. Rất mong các bạn bớt chút thời gian hoàn thành bảng khảo sát sau đây.

Đọc kỹ và lựa chọn một trong những phương án (từ 1 đến 5) cho các câu phát biểu.

Phần 1: Nguyên nhân gây nên sự lo lắng

1 Hoàn toàn không đồng ý; 2 Không đồng ý; 3 Không quyết định được;

4 Đồng ý, 5 Hoàn toàn đồng ý.

STT	Phát biểu	1	2	3	4	5
Sợ đánh giá tiêu cực						
1	Tôi thấy run khi biết mình sắp bị gọi tên trên lớp.					
2	Tôi luôn nghĩ rằng các bạn khác giỏi hơn mình.					
3	Xung phong trả lời câu hỏi trên lớp khiến tôi xấu hổ.					
4	Tôi thấy buồn khi không hiểu giáo viên đang sửa lỗi gì.					
5	Tôi thấy rằng các bạn nói giỏi hơn mình.					
6	Tôi sợ các bạn sẽ cười khi nghe tôi nói.					
7	Trả lời câu hỏi mà không chuẩn bị trước khiến tôi lo lắng.					
8	Tôi sợ giáo viên sẽ sửa mọi lỗi mà tôi mắc phải.					
Sự tự nhận thức và quan niệm về việc học ngôn ngữ						
9	Tôi thấy căng thẳng khi nghĩ rằng các bạn khác giỏi hơn.					
10	Tôi không cho rằng tiếng Anh của mình tốt.					
11	Tôi cho rằng học ngôn ngữ là phải học thuộc từ vựng và cấu trúc ngữ pháp.					
12	Tôi thường dịch từng từ trong đầu nhưng khi không dịch được tôi lại thấy sợ và không nói tiếp được.					

Môi trường học nghiêm túc						
13	Tôi thấy hồi hộp trên lớp vì nó khá nghiêm túc.					
14	Ở trên lớp, các lỗi và sự thiếu sót của tôi luôn được chỉ ra.					
15	Tôi liên tục thực hiện các bài tập trên lớp như máy.					
Yếu tố giáo viên						
16	Giáo viên thường tập trung ưu tiên các bạn giỏi.					
17	Thời lượng giáo viên nói nhiều hơn sinh viên nói.					
18	Thiếu thời gian dành cho từng cá nhân người học.					
19	Giáo viên sửa lỗi ngay lập tức trước mặt các bạn.					
Khó khăn về mặt ngôn ngữ						
20	Phát âm tiếng Anh quá khó học.					
21	Nghĩa các từ vô cùng phức tạp.					
22	Khi nói, tôi không chắc phải dùng dạng động từ nào nên luôn phải nghĩ trước khi nói.					
23	Tôi không biết dùng từ nào để diễn đạt đúng ý, nên luôn thấy lo lắng khi nói.					

Phần 2: Mức độ gây lo lắng của các hoạt động nói khác nhau

Mức độ gây lo lắng tăng dần từ 1 (ít nhất) đến 5 (nhiều nhất)

Các hoạt động nói		1	2	3	4	5
24	Giáo viên đặt cho tôi một câu hỏi bằng tiếng Anh trên lớp.					
25	Nói chuyện với giáo viên và bạn bè bằng tiếng Anh ngoài lớp học.					
26	Tham gia thảo luận nhóm trên lớp.					
27	Tham gia hoạt động phân vai và hội thoại trên lớp.					
28	Thuyết trình trước lớp.					
29	Đóng góp ý kiến vào thảo luận nghiêm túc trên lớp.					

Xin cảm ơn bạn đã hoàn thành bảng khảo sát!

PHỤ LỤC 2

Bảng khảo sát dành cho giảng viên

Xin chào thầy/cô,

Chúng tôi đang tiến hành đề tài nghiên cứu “Đề xuất một số giải pháp khắc phục sự lo lắng khi học nói tiếng Anh của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Hoa Lu”. Rất mong thầy/cô bớt chút thời gian trả lời một số câu hỏi sau để chúng tôi có số liệu chân thực nhất cho đề tài.

Phần 1: Thông tin chung

1. Số năm dạy tiếng Anh: năm
2. Sĩ số lớp mà thầy/cô giảng dạy học phần tiếng Anh 1: sinh viên

Phần 2: Nhận thức về sự lo lắng của sinh viên trong giờ học nói

3. Hãy đánh dấu các biểu hiện lo lắng của sinh viên mà thầy/cô thấy được trong giờ học nói:

Biểu hiện	Diễn giải	Chọn
(1) Sweat	Đổ mồ hôi	
(2) Palpitations	Tim đập nhanh	
(3) Nervous laughter	Cười lo lắng	
(4) Squirming	Tò ra lúng túng	
(5) Fidgeting	Bồn chồn (chân tay run rẩy, rung chân)	
(6) Avoidance of eye contact	Tránh giao tiếp bằng mắt	
(7) Forgetfulness	Quên, như quên câu hỏi, quên cả mình định nói gì	
(8) Avoidance behaviors	Thái độ tránh né: nghỉ học, chậm làm bài tập về nhà, từ chối trả lời câu hỏi hoặc giữ im lặng, hoặc đến lớp mà không chuẩn bị bài	

4. Theo thầy/cô, các nguyên nhân sau có gây nên mức độ lo lắng như thế nào đối với sinh viên khi học nói tiếng Anh.

Mức độ gây lo lắng tăng dần từ 1 (ít nhất) đến 5 (nhiều nhất)

Các nguyên nhân		1	2	3	4	5
1	Sợ đánh giá tiêu cực					
2	Sự tự nhận thức và quan niệm về việc học ngôn ngữ					
3	Môi trường học tập nghiêm túc					
4	Yếu tố giáo viên					
5	Khó khăn về mặt ngôn ngữ					

5. Đánh dấu vào phương án lựa chọn đúng nhất đối với thầy/cô về mức độ sử dụng các hoạt động nói khác nhau trên lớp.

1-không bao giờ, 2-hiếm khi, 3-đôi lúc, 4- thỉnh thoảng, 5-thường xuyên

Các hoạt động nói		1	2	3	4	5
1	Giáo viên đặt câu hỏi bằng tiếng Anh trên lớp.					
2	Giáo viên nói chuyện với sinh viên bằng tiếng Anh ngoài lớp học.					
3	Thảo luận nhóm trên lớp.					
4	Hoạt động phân vai và hội thoại trên lớp.					
5	Sinh viên thuyết trình trên lớp.					
6	Sinh viên đóng góp ý kiến vào các cuộc thảo luận nghiêm túc trên lớp.					

Xin cảm ơn thầy/cô đã hoàn thành bảng khảo sát!

PHỤ LỤC 3

Câu hỏi phỏng vấn dành cho sinh viên

1. Em gặp những vấn đề gì khi học nói tiếng Anh trên lớp?
2. Trên lớp, có hoạt động nào khiến em thấy vô cùng lo lắng, hồi hộp không? Hoạt động nào ít khiến em thấy lo lắng, hồi hộp?
3. Em hãy làm rõ nguyên nhân khiến em cảm thấy lo lắng, hồi hộp?
4. Em có sợ mắc lỗi khi nói trên lớp không? Các bạn thường phản ứng như thế nào khi em mắc lỗi? Nếu em mắc lỗi, giáo viên có chữa lỗi ngay không?
5. Em có gợi ý nào về cách giảm thiểu sự lo lắng khi học nói tiếng Anh không?

PHỤ LỤC 4

Câu hỏi phỏng vấn dành cho giảng viên

1. Hãy cho biết quan điểm của anh/chị về ảnh hưởng của sự lo lắng đối với người học ngoại ngữ, đặc biệt là kỹ năng nói.
2. Những dấu hiệu nào cho thấy sinh viên của anh/chị lo lắng khi học nói?
3. Những nguyên nhân nào dẫn đến sự lo lắng khi học nói của sinh viên?
4. Theo anh/chị, hoạt động nào trên lớp khiến sinh viên lo lắng nhất?
5. Có cách nào kiểm soát sự lo lắng khi học nói của sinh viên không?

PHỤ LỤC 5

Phiếu quan sát lớp học

I. Thông tin chung

1. Ngày quan sát:
2. Bài học:
3. Thời gian quan sát: từ đến

II. Nội dung quan sát

STT	Hoạt động	Giáo viên	Sinh viên
1			
2			
3			

III. Các nhận xét đánh giá chung

.....

.....

.....

.....

.....