

PHÂN TÍCH SỰ LO LẮNG CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT ĐỐI VỚI KỸ NĂNG NÓI TIẾNG ANH TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

ĐỖ THỊ HẠNH* - VŨ THỊ PHƯƠNG THOA**

Tóm tắt: Bài viết phân tích nguyên nhân gây ra sự lo lắng, các tình huống cụ thể gây ra sự lo lắng và các chiến lược để giúp sinh viên năm thứ nhất tại Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội vượt qua sự lo lắng khi nói tiếng Anh như một ngôn ngữ thứ hai. Theo kết quả thu được, các nguyên nhân như “sự thiếu tự tin”, “thiếu kiến thức về các quy tắc ngữ pháp” và “thiếu cơ hội” là nguyên nhân chính gây nên sự lo lắng cho sinh viên khi giao tiếp tiếng Anh. Trong nghiên cứu này, chúng tôi cũng nhận thấy phương pháp giảng dạy ngôn ngữ theo hướng giao tiếp có tác dụng giảm thiểu sự lo lắng của sinh viên đối với kỹ năng nói tiếng Anh.

Keywords: Sự lo lắng, sinh viên năm thứ nhất, ngôn ngữ thứ hai, kỹ năng nói tiếng Anh, giảng dạy ngôn ngữ theo hướng giao tiếp.

Abstract: The article analyzes the causes of anxiety, specific situations causing anxiety, and strategies to help first-year students at Hanoi University of Industry overcome anxiety when they speak English as a second language. According to the results obtained, the causes such as “lack of confidence”, “lack of knowledge of grammar rules” and “lack of opportunities” are the main causes of anxiety among students when they communicate in English. In this study, we also find that the communicative language teaching method has the effect of reducing students’ anxiety about English speaking skill.

Key words: Anxiety, first-year student, second language, English speaking skill, communicative language teaching.

1. Đặt vấn đề

Vì ngôn ngữ là công cụ cơ bản để giao tiếp nên việc phát triển kỹ năng nói trong quá trình học ngoại ngữ là rất cần thiết. Tuy nhiên, sự phát triển thành công của kỹ năng nói trong việc học ngôn ngữ có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố khác nhau, một trong số đó là sự lo lắng.

Với mục đích đóng góp thêm vào các nghiên cứu về sự lo lắng khi nói ngôn ngữ thứ hai, bài viết này tập trung vào việc tìm ra nguyên nhân gây ra sự lo lắng, khám phá các tình huống cụ thể gây ra lo lắng cho sinh viên khi nói tiếng Anh, từ đó tìm ra chiến lược để giúp sinh viên vượt qua sự lo lắng.

2. Lý thuyết về sự lo lắng

Lo lắng có thể được định nghĩa theo Scovel là “trạng thái e ngại, một nỗi sợ hãi

* ThS - Trường Ngoại ngữ - Du lịch, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội; Email: hanhdt@hau.edu.vn

** ThS - Trường Ngoại ngữ - Du lịch, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

mơ hồ” [5]. Các nhà tâm lý học phân loại lo âu thành ba dạng là lo âu tính cách, lo âu trạng thái và lo âu tình thế. Lo âu tính cách là kiểu lo âu kéo dài suốt đời như một đặc điểm về nhân cách. Những người có lo âu tính cách thường nhạy cảm với các kích thích, và dễ phản ứng về tâm sinh lý hơn những người khác. Lo âu trạng thái được định nghĩa là một trạng thái cảm xúc. Spielberger [6] giải thích rằng lo âu trạng thái là phản xạ mang tính cảm xúc cá nhân khi một người nhận thức được sự bất an đến từ một tình huống cụ thể. Tuy nhiên, những nỗi lo này là tạm thời và có thể thay đổi theo thời gian. Lo âu tình thế, theo MacIntyre và Gardner [4] là một dạng lo âu đặc biệt, nó gắn liền với nhiều tình huống cụ thể, các tình huống là không giống nhau, nhưng nỗi lo đi kèm là bất biến theo thời gian.

Trong phạm vi giới hạn là học tập ngôn ngữ, sự lo lắng được xếp vào loại lo âu tình thế. Lo lắng khi học ngoại ngữ (foreign language anxiety) là một tổ hợp đặc biệt về tri giác, niềm tin, tình cảm và hành vi phức tạp được sinh ra trong quá trình học ngoại ngữ. Nỗi lo này có thể xuất phát từ bất cứ bối cảnh học ngoại ngữ nào dù nó gắn với các kỹ năng tiếp nhận kiến thức chủ động (nói và viết) hay kỹ năng tiếp nhận kiến thức thụ động (đọc và nghe).

Theo Horwitz, Horwitz và Cope [1], lo lắng trong học tập ngoại ngữ được chia ra làm ba loại: lo lắng về giao tiếp (communication apprehension); nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực (fear of negative evaluation) và lo lắng về thi cử (test anxiety).

Khi giao tiếp với người khác, sinh viên (SV) luôn cảm thấy kiến thức ngôn ngữ của bản thân chưa đủ nên luôn cảm thấy sợ hãi, e ngại, không đủ tự tin. Ngoài ra, SV còn cảm thấy bất an khi nhận những nhận xét

tiêu cực từ người khác về khả năng ngôn ngữ của mình, từ đó dẫn đến việc trốn tránh để tránh bị đánh giá. Trong thi cử, SV luôn đặt những yêu cầu phi thực tế đối với bản thân và cho rằng kết quả thi kém là thất bại.

Vậy tác động của sự lo lắng lên việc học ngôn ngữ của SV là gì? Nhiều nghiên cứu về chứng lo lắng đã được tiến hành và đều cho thấy chúng có tác động tiêu cực lên việc học ngoại ngữ của SV.

Thứ nhất, lo lắng ảnh hưởng đến khả năng bày tỏ ý kiến của bản thân. Theo Steinberg và Horwitz, mức độ lo âu càng cao, người học càng né tránh việc vận dụng kiến thức ngoại ngữ để truyền đạt quan điểm của bản thân, nhất là khi họ thấy độ khó tăng lên [7].

Thứ hai, lo lắng có ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng nói của SV. Đa phần SV đều trả lời rằng họ chỉ cảm thấy tương đối thoải mái trong việc thể hiện kỹ năng nói khi đã có cơ hội được chuẩn bị kỹ càng trước đó, nhưng sẽ có xu hướng “đông cứng” nếu bị hỏi bất chợt.

Những SV mắc chứng lo âu thường xuyên gặp tình trạng biết một đơn vị kiến thức nhưng lại quên mất khi làm bài kiểm tra hoặc khi thực hành nói. Bên cạnh đó, những SV này còn thường xuyên lặp lại những lỗi đánh vần và cú pháp. Việc mắc lỗi ở những phần kiến thức cơ bản càng làm tăng độ lo lắng và tần suất lặp lại các lỗi này ở những lần tiếp theo.

Tóm lại, theo các nhà nghiên cứu, lo lắng trong học tập tác động lên việc hình thành một “bộ lọc” hiệu quả, nó khiến người học không thể tiếp nhận kiến thức đầu vào, do đó sự tiến bộ trong quá trình học ngôn ngữ là không khả thi.

Theo Young [9], có ít nhất sáu nguyên

nhân gây ra sự lo lắng khi học ngôn ngữ, đó là: nỗi lo xuất phát từ cá nhân và các vấn đề giữa người với người; quan điểm về học tập ngôn ngữ của người học; quan điểm về giảng dạy ngôn ngữ của giáo viên (GV); sự tương tác giữa người học và người dạy, quá trình diễn ra của một lớp học và các bài kiểm tra đánh giá ngôn ngữ.

3. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết được thực hiện thông qua phương pháp nghiên cứu định lượng. Với phương pháp này, dữ liệu định lượng được thu thập thông qua bảng câu hỏi khảo sát trên Google Form.

Trong mục này, nhóm nghiên cứu trình bày đối tượng tham gia nghiên cứu, công cụ nghiên cứu, quá trình thu thập và phân tích dữ liệu.

3.1. Đối tượng tham gia nghiên cứu

Nhóm nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 58 SV (17 nam (29,3%) và 41 nữ (70,7%)) không chuyên năm thứ nhất tại Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, thuộc các nhóm ngành: Công nghệ Kỹ thuật Môi trường, Công nghệ Thực phẩm, Việt Nam học, Quản trị Kinh doanh Khách sạn và Quản trị Kinh doanh. Các SV được mời tham gia trả lời phiếu khảo sát được lựa chọn ngẫu nhiên. Thông tin về các SV tham gia khảo sát được thể hiện ở Bảng 1:

Chuyên ngành học	Số lượng sinh viên	Tỉ lệ
Công nghệ Kỹ thuật Môi trường	9	15,5%
Công nghệ Thực phẩm	11	19%
Việt Nam học	13	22,4%
Quản trị Kinh doanh Khách sạn	13	22,4%
Quản trị Kinh doanh	12	20,7%

Bảng 1. Thông tin về SV tham gia khảo sát

3.2. Công cụ nghiên cứu

Để tiến hành nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đã sử dụng bảng câu hỏi khảo sát sự lo lắng của SV năm nhất Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội đối với kỹ năng nói tiếng Anh.

Nhằm thu thập thông tin cho nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đã thiết kế một bảng điều tra khảo sát SV gồm 12 câu hỏi. Bảng khảo sát được chia thành ba phần chính. Phần A (từ câu hỏi 1-5) hỏi về thông tin chung của SV bao gồm họ tên, giới tính, tuổi, quê quán, chuyên ngành đang học tại Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội. Phần B (từ câu hỏi 6-11) hỏi về sự lo lắng của SV năm nhất Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội đối với kỹ năng nói tiếng Anh bao gồm thời gian bắt đầu học tiếng Anh, có gặp khó khăn khi giao tiếp bằng tiếng Anh hay không, các vấn đề gặp phải khi giao tiếp bằng tiếng Anh, các tình huống gây ra lo lắng và căng thẳng khi giao tiếp bằng tiếng Anh, các lý do gây nên sự lo lắng khi giao tiếp bằng tiếng Anh và chiến lược để vượt qua sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh. Trong phần B cũng bao gồm các câu hỏi thêm để SV bổ sung đáp án khác, bên cạnh những đáp án mà nhóm nghiên cứu cho sẵn. Phần C là một câu hỏi mở (câu hỏi 12) đề nghị SV bổ sung đề xuất để giảm thiểu sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh cho SV năm thứ nhất tại Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

3.3. Thu thập dữ liệu

Việc thu thập dữ liệu được tiến hành vào tháng 12 năm 2021. Nhóm nghiên cứu chọn ngẫu nhiên các SV thuộc các nhóm ngành: Công nghệ Kỹ thuật Môi trường, Công nghệ Thực phẩm, Việt Nam học, Quản trị Kinh doanh Khách sạn và Quản trị Kinh doanh để tiến hành khảo sát. Do trong thời gian này, tất cả các SV đều đang học trực

tuyên tại nhà, nên nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát trực tuyến. Các SV được mời tham gia khảo sát trả lời bằng hỏi trong vòng 3 ngày. Nhóm nghiên cứu gửi email nhắc các SV về hạn trả lời khảo sát trước khi khóa hệ thống. Các phiếu khảo sát sau khi thu về được nhóm nghiên cứu phân tích kết quả để tìm ra những lo lắng của SV khi giao tiếp tiếng Anh và một số đề xuất nhằm giảm thiểu sự lo lắng đó.

3.4. Phân tích dữ liệu

Với dữ liệu thu thập được từ phiếu khảo sát, nhóm nghiên cứu trình bày dưới dạng các bảng để phân tích thời gian bắt đầu học tiếng Anh, có gặp khó khăn khi giao tiếp bằng tiếng Anh hay không, các vấn đề gặp phải khi giao tiếp bằng tiếng Anh, các tình huống gây ra lo lắng và căng thẳng khi giao tiếp bằng tiếng Anh, các lý do gây nên sự lo lắng khi giao tiếp bằng tiếng Anh, chiến lược để vượt qua sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh và đề xuất để giảm thiểu sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh cho SV năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

4. Kết quả nghiên cứu

Phần này bao gồm các kết quả thu thập được từ bảng câu hỏi khảo sát.

4.1. Thời gian bắt đầu học tiếng Anh

Kết quả thu thập được thể hiện ở Bảng 2:

	Tiểu học	Trung học cơ sở	Trung học phổ thông	Đáp án khác
Số lượng sinh viên	45	11	2	0
Tỉ lệ (%)	77,6	11,9	3,4	0

Bảng 2. Thời gian bắt đầu học tiếng Anh

Nhìn chung, số liệu khảo sát cho thấy phần lớn các SV (77,6%) trả lời rằng các em bắt đầu học tiếng Anh từ khi học tiểu học. Tiếp đến là ở cấp học tiếp theo, 11,9% SV trả lời các em bắt đầu học tiếng Anh từ

khi học trung học cơ sở và 3,4% SV trả lời các em bắt đầu học tiếng Anh từ khi học trung học phổ thông. Sở dĩ có kết quả này là do hiện nay, tiếng Anh đã được phổ cập đến cấp tiểu học từ thành phố đến nông thôn. Chỉ có một số ít khu vực là các em chưa có cơ hội được tiếp xúc với tiếng Anh từ nhỏ.

4.2. SV có gặp khó khăn khi giao tiếp bằng tiếng Anh không

Kết quả thu thập được thể hiện ở Bảng 3:

	Có	Không
Số lượng sinh viên	42	16
Tỉ lệ	72,4%	27,6%

Bảng 3. SV có gặp khó khăn khi giao tiếp bằng tiếng Anh không

Ở câu hỏi khảo sát này, 72,4% SV trả lời cảm thấy khó khăn khi giao tiếp bằng tiếng Anh. Chỉ 27,6% SV không cảm thấy khó khăn khi giao tiếp bằng ngoại ngữ này. Điều này cho thấy, mặc dù SV có cơ hội được làm quen và sử dụng tiếng Anh từ nhỏ, tuy nhiên các em chưa có cơ hội được giao tiếp nhiều bằng ngoại ngữ này. Do đó, khá nhiều SV vẫn gặp khó khăn trong quá trình giao tiếp bằng tiếng Anh.

4.3. Các vấn đề gặp phải khi giao tiếp bằng Tiếng Anh

Kết quả thu thập được thể hiện ở Bảng 4:

	Thiếu vốn từ vựng	Sợ sai ngữ pháp	Thiếu sự tự tin	Thiếu sự hỗ trợ từ GV, bạn bè	Đáp án khác
Số lượng sinh viên	32	38	41	12	0
Tỉ lệ (%)	55,1	65,5	70,6	20,6	0

Bảng 4. Các vấn đề gặp phải khi giao tiếp bằng tiếng Anh

Qua khảo sát, có 2 yếu tố gây nên nhiều sự lo lắng cho SV khi giao tiếp bằng tiếng Anh nhất, đó là thiếu sự tự tin và sợ sai ngữ pháp trong quá trình giao tiếp với người khác, với tỉ lệ lần lượt là 70,6% và 65,5%. Tiếp theo đó, 55,1% SV cảm thấy khó khăn khi giao tiếp bằng tiếng Anh do không đủ từ vựng để diễn đạt ý mà các em mong muốn truyền đạt. Chỉ 20,6% SV cảm thấy sự hỗ trợ từ GV và bạn bè là chưa đủ để họ có thể giao tiếp tiếng Anh tốt hơn. Từ kết quả này cho thấy, SV cần có nhiều cơ hội và môi trường để giao tiếp bằng tiếng Anh hơn nữa thì các em mới có thêm sự tự tin, có thêm cơ hội được sử dụng các từ vựng đã học trong những hoàn cảnh cụ thể, phù hợp. Từ đó, các em mới không sợ sai khi nói tiếng Anh.

4.4. Tình huống gây lo lắng và căng thẳng khi giao tiếp bằng Tiếng Anh

Kết quả thu thập được thể hiện ở Bảng 5:

	Nói trước đám đông	Giao tiếp hàng ngày	Kiểm tra, thi	Đáp án khác
Số lượng sinh viên	36	18	44	0
Tỉ lệ	62%	31%	75,8%	0%

Bảng 5. Tình huống gây lo lắng và căng thẳng khi giao tiếp bằng Tiếng Anh

Số liệu khảo sát cho thấy, hầu hết SV đều cảm thấy lo lắng và căng thẳng khi tham gia các bài kiểm tra hoặc bài thi với 75,8%. Tiếp theo đó là trong các tình huống phải nói hoặc thuyết trình trước đám đông, 62% SV được hỏi trả lời rằng các em hay bị lo lắng và căng thẳng trước và trong quá trình nói. Trong giao tiếp hàng ngày, chỉ 31% SV cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng khi giao tiếp bằng tiếng Anh.

4.5. Lý do gây nên sự lo lắng khi giao tiếp bằng Tiếng Anh

Kết quả thu thập được thể hiện ở Bảng 6:

	Thiếu sự tự tin	Thiếu kiến thức	Thiếu cơ hội giao tiếp	Đáp án khác
Số lượng sinh viên	41	32	36	0
Tỉ lệ (%)	70,6	55,1	62	0

Bảng 6. Lý do gây nên sự lo lắng khi giao tiếp bằng Tiếng Anh

Ở câu hỏi khảo sát này, 70,6% SV cảm thấy thiếu tự tin về ngôn ngữ tiếng Anh nên họ cảm thấy lo lắng trong quá trình giao tiếp bằng ngôn ngữ này. Tiếp đó là 62% SV được hỏi trả lời rằng họ thiếu cơ hội để thực hành giao tiếp với những người có khả năng nói tốt hơn họ. 55,1% SV cảm thấy thiếu kiến thức thích hợp về từ vựng và quy tắc ngữ pháp nên cảm thấy lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh.

4.6. Chiến lược để vượt qua sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh

Kết quả thu thập được thể hiện ở Bảng 7:

	Luyện tập nhiều hơn kỹ năng nói	Tăng cường kỹ năng nghe, đọc	Tự đánh giá sau các buổi luyện nói hoặc giao tiếp	Đáp án khác
Số lượng sinh viên	46	31	28	0
Tỉ lệ	79,3%	53,4%	48,2%	0%

Bảng 7. Chiến lược để vượt qua sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh

Số liệu khảo sát cho thấy, hầu hết SV (79,3%) đều cho rằng họ nên thực hành luyện tập nhiều hơn kỹ năng nói để vượt qua sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh. Sau đó là việc họ nên tăng cường luyện thêm 2

kỹ năng nghe và đọc tiếng Anh để không bị lo lắng khi giao tiếp nữa, với tỉ lệ 53,4%. Chỉ 48,2% SV trả lời rằng họ nên có sự tự đánh giá sau các buổi luyện nói hoặc giao tiếp tiếng Anh để có thể cải thiện kỹ năng nói, giúp họ vượt qua sự lo lắng để giao tiếp tốt hơn. Điều này cho thấy, các SV đều cho rằng luyện nói tiếng Anh nhiều sẽ giúp họ tự tin hơn, bên cạnh đó là việc tăng cường thêm 2 kỹ năng nghe, đọc để có thêm kiến thức ngôn ngữ về từ vựng, ngữ pháp nhằm diễn đạt ý tưởng tốt hơn khi họ giao tiếp.

4.7. Đề xuất hoạt động để giảm thiểu sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh

Ở câu hỏi khảo sát này, SV đưa ra khá nhiều các hoạt động nhằm giúp họ giảm thiểu sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh. Những hoạt động như trò chơi tiếng Anh, hoạt động đóng vai, hoạt động kể chuyện, hoạt động nghe nhạc, hoạt động xem phim và hội thoại theo các nhân vật trong phim,... có thể giúp SV bớt lo lắng để nói tiếng Anh tốt hơn.

5. Thảo luận kết quả nghiên cứu

Kết quả khảo sát cho thấy, đa số SV đều cảm thấy khó khăn khi giao tiếp tiếng Anh, mặc dù rất nhiều trong số họ đã được tiếp cận, làm quen và thực hành ở cấp tiểu học. Điều này cho thấy, đa số SV chưa có sự luyện nói hàng ngày. Các em chỉ luyện tập thời gian rất ít trên lớp cùng với thầy cô và bạn bè. Có một số vấn đề khiến SV lo lắng khi giao tiếp bằng tiếng Anh, chẳng hạn như thiếu sự tự tin, thiếu vốn từ vựng và sợ sai ngữ pháp. Do đó, muốn SV sử dụng được nhiều các từ vựng cần thiết và tự tin hơn khi giao tiếp, nâng cao khả năng tiếng Anh, cần phải có môi trường để SV được luyện nói thật nhiều. Từ kết quả này, cơ sở giáo dục nên tạo ra nhiều hoạt động nhằm giúp SV có cơ hội luyện nói nhiều hơn,

giao tiếp tiếng Anh nhiều hơn thông qua các buổi sinh hoạt câu lạc bộ tiếng Anh; các hoạt động làm việc theo cặp/nhóm sau giờ học; các hoạt động thảo luận để chuẩn bị cho bài thuyết trình trước lớp/đám đông; các dự án ghi hình tiếng Anh theo cặp/nhóm; các hoạt động “săn” người nước ngoài; hoặc các hoạt động hỗ trợ học tập sau giờ học trên lớp;...

Các tình huống như nói trước đám đông, kiểm tra và thi là những tình huống gây cho người học sự lo lắng nhiều nhất khi giao tiếp tiếng Anh. Từ kết quả này, GV nên cố gắng yêu cầu SV không chỉ giao tiếp trên lớp học mà cả ở không gian ngoài lớp học, đặc biệt là các hoạt động thuyết trình trước nhóm để từ đó làm quen với việc nói trước đám đông. GV cũng có thể tạo ra các cuộc thi hùng biện tiếng Anh trong khuôn khổ các lớp và động viên SV tham gia vào các cuộc thi đó. Ngoài ra, GV có thể tổ chức các buổi kiểm tra/thi thử bằng cách chọn ra những SV khá, giỏi trong các lớp để đóng vai cán bộ chấm thi. Điều này giúp SV làm quen với các buổi thi/kiểm tra và giúp SV tự tin hơn trong những tình huống này.

Thông qua câu hỏi khảo sát về chiến lược để vượt qua sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh, đáp án thu được là: luyện tập nhiều hơn kỹ năng nói được đề xuất như là chiến lược phù hợp nhất để cải thiện kỹ năng nói tiếng Anh. Tiếp theo đó là việc tăng cường kỹ năng nghe đọc để có thêm vốn từ vựng, ngữ pháp giúp cho việc nói tiếng Anh tốt hơn. Do đó, để người học có động lực luyện nói nhiều hơn, ngoài việc tạo ra môi trường giao tiếp tốt sau giờ học như đã đề cập phía trên, GV có thể cung cấp thêm cho SV những địa chỉ website hữu ích để SV có thể tự luyện thêm các kỹ năng nói, nghe, đọc và tự kiểm tra sự tiến

bộ của họ theo thời gian.

Với câu hỏi về những gợi ý/đề xuất các hoạt động trên lớp để giảm thiểu sự lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh, người được khảo sát đã đưa ra các câu trả lời khác nhau bao gồm: trò chơi tiếng Anh, hoạt động đóng vai, hoạt động kể chuyện, hoạt động nghe nhạc, hoạt động xem phim và hội thoại theo các nhân vật trong phim,... Từ kết quả này, GV có thể thiết kế các hoạt động phù hợp để giúp SV giảm sự lo lắng, từ đó tự tin giao tiếp bằng tiếng Anh hơn.

6. Kết luận

Theo kết quả thu được từ nghiên cứu này, nguyên nhân của sự lo lắng khi giao tiếp bằng tiếng Anh có thể do thiếu sự tự tin, thiếu kiến thức thích hợp về các quy tắc ngữ pháp của ngôn ngữ này và thiếu cơ hội để thực hành ngôn ngữ này với người khác.

Các tình huống cụ thể gây ra lo lắng trong việc giao tiếp tiếng Anh là thi kỹ năng nói trong các kỳ thi, các bài kiểm tra, nói trước đám đông và thực hành nói hàng ngày.

Các chiến lược mà SV đưa ra để vượt qua sự lo lắng được xác định là thực hành nói nhiều hơn, nghe đọc nhiều hơn và tự đánh giá sau các buổi luyện nói.

Các hoạt động mà SV đề xuất để giúp họ tự tin hơn, không còn lo lắng khi giao tiếp tiếng Anh bao gồm: trò chơi tiếng Anh, hoạt động đóng vai, hoạt động kể chuyện,

hoạt động nghe nhạc, hoạt động xem phim và hội thoại theo các nhân vật trong phim.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., Cope, J. A., "Foreign language classroom anxiety", *Modern Language Journal*, Vol. 70(2), pp.125-132, 1986.
- [2] Krashen, S. D., *Principles and Practice in Second Language Acquisition*, Prentice-Hall International, New Jersey, 1987.
- [3] Krashen, S. D., *Second Language Acquisition and Second Language Learning*, Prentice-Hall International, New Jersey, 1988.
- [4] MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C., "The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language", *Language Learning*, Vol. 44(2), pp.283-305, 1994.
- [5] Scovel, T., "The effect of affect on foreign language learning: a review of the anxiety research", *Language Learning*, Vol. 28(1), pp.129-142, 1978.
- [6] Spielberger, C. D., *Manual for the state-trait anxiety inventory*, Consulting Psychological Press, California, 1983.
- [7] Steinberg, F. S., & Horwitz, E. K., "The effect of induced anxiety on the denotative and interpretive content of second language speech", *TESOL Quarterly*, Vol. 20, pp.131-136, 1986.
- [8] Young, D. J., "An investigation of students' perspectives on anxiety and speaking", *Foreign Language Annals*, Vol. 23(6), pp.539-553, 1990.
- [9] Young, D. J., "Creating a Low-Anxiety Classroom Environment: What Does Language Anxiety Research Suggest?", *The Modern Language Journal*, Vol. 75(4), pp.426-39, 1991.