THIẾT KẾ HOẠT ĐỘNG GIAO TIẾP TIẾNG ANH CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC DỰA TRÊN LÝ THUYẾT MỞ RỘNG VÀ XÂY DỰNG (BROADEN-AND-BUILD THEORY)

Võ Huỳnh Đông Vũ
Đại Học Văn Hiến

Tóm tắt: *Lý thuyết Mở rộng và Xây dựng (Broaden-and-Build Theory) do Barbara Fredrickson đề xuất khẳng định rằng cảm xúc tích cực không chỉ mang lại trải nghiệm dễ chịu nhất thời mà còn mở rộng phạm vi tư duy - hành động và xây dựng các nguồn lực tâm lý, xã hội và nhận thức bền vững theo thời gian. Trong bối cảnh giảng dạy giao tiếp tiếng Anh ở bậc đại học - nơi lo âu và cảm xúc tiêu cực thường cản trở quá trình tiếp thu ngôn ngữ - việc vận dụng lý thuyết này mở ra một hướng tiếp cận thiết kế hoạt động học tập lấy cảm xúc tích cực làm trung tâm. Bài viết phân tích nền tảng lý luận của Broaden-and-Build Theory, làm rõ cơ chế tác động của cảm xúc tích cực đến quá trình nhận thức và học ngôn ngữ, đồng thời đề xuất các nguyên tắc và mô hình thiết kế hoạt động giao tiếp tiếng Anh dựa trên lý thuyết này nhằm nâng cao hiệu quả học tập của sinh viên đại học.*

Từ khóa: *Lý thuyết Mở rộng và Xây dựng, cảm xúc tích cực, giao tiếp tiếng Anh, hứng thú ngôn ngữ, giáo dục đại học.*

DESIGNING ENGLISH COMMUNICATIVE ACTIVITIES FOR UNIVERSITY STUDENTS USING BROADEN-AND-BUILD THEORY

Abstract: *The Broaden-and-Build Theory, proposed by Barbara Fredrickson, posits that positive emotions do more than produce momentary pleasant experiences. That is, they broaden individuals' thought-action repertoires and build enduring psychological, social, and cognitive resources over time. In the context of teaching English communication at the tertiary level - where anxiety and negative affect often impede language acquisition - applying this theory opens a pathway toward designing learning activities centered on positive emotion. This article examines the theoretical foundations of the Broaden-and-Build Theory, clarifies the mechanisms through which positive emotions influence cognition and language learning, and proposes design principles and activity models grounded in this theory to enhance the effectiveness of English communicative instruction for university students.*

Keywords: *Broaden-and-Build Theory, positive emotions, English communication, foreign language enjoyment, higher education.*

Nhận bài: 10/05/2026 *Phản biện: 10/06/2026* *Duyệt đăng: 14/06/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong nhiều thập kỷ, nghiên cứu về tâm lý học cảm xúc trong giáo dục ngôn ngữ tập trung chủ yếu vào cảm xúc tiêu cực - đặc biệt là lo âu ngôn ngữ (language anxiety) - như một rào cản cần được loại bỏ hoặc giảm thiểu. Cách tiếp cận này bỏ qua một câu hỏi quan trọng không kém: điều gì xảy ra khi người học trải nghiệm cảm xúc tích cực trong quá trình giao tiếp bằng ngoại ngữ, và làm thế nào để khai thác tiềm năng và giá trị của những cảm xúc đó một cách có chủ đích trong giảng dạy.

Lý thuyết Mở rộng và Xây dựng (Broaden-and-Build Theory) do nhà tâm lý học Barbara Fredrickson phát triển từ cuối những năm 1990 cung cấp một khung lý luận khoa học để trả lời câu hỏi này. Khác với các lý thuyết cảm xúc truyền thống vốn tập trung vào chức năng của cảm xúc tiêu cực thiên về yếu tố sinh tồn, Fredrickson chứng minh rằng cảm xúc tích cực có chức năng tiến hóa riêng biệt: mở rộng phạm vi tư duy và hành động tức thời, đồng thời xây dựng các nguồn lực cá nhân bền vững theo thời gian.

Công tác giảng dạy giao tiếp tiếng Anh ở bậc đại học đòi hỏi người học phải có sự sẵn sàng chấp nhận rủi ro, thử nghiệm đúng sai trong quá trình học ngôn ngữ và tương tác xã hội một cách cởi mở. Vì lý do đó, lý thuyết Broaden-and-Build Theory có giá trị ứng dụng và cơ sở khoa học phù hợp.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Nguồn gốc và nội dung cốt lõi của lý thuyết Mở rộng và Xây dựng

Fredrickson cho rằng phần lớn các mô hình cảm xúc, bao gồm lý thuyết khuynh hướng hành động cụ thể của Frijda (1986), có thể giải thích được chức năng của cảm xúc tiêu cực. Đó là nỗi sợ hãi sẽ thúc đẩy việc trốn chạy khỏi nguồn nguy hiểm, nhưng lý thuyết gặp khó khăn trong việc giải thích chức năng tiến hóa của cảm xúc tích cực như niềm vui hay hứng thú, vốn không gắn với một hành động cụ thể hay cấp bách nào.

Để giải quyết khoảng trống này, Fredrickson (2001) đề xuất rằng thay vì thu hẹp khuynh hướng hành động như cảm xúc tiêu cực, cảm xúc tích cực

mở rộng (broaden) tạm thời phạm vi tư duy - hành động (thought-action repertoire) của cá nhân. Khi trải nghiệm cảm xúc tích cực, con người có xu hướng chơi đùa và khám phá; khi trải nghiệm hứng thú (interest), con người có xu hướng tìm hiểu và thu nhận thông tin mới; khi trải nghiệm sự thanh thản (contentment), con người có xu hướng suy ngẫm tích hợp trải nghiệm vào quan điểm bản thân. Những trạng thái mở rộng này, dù mang tính nhất thời, lại tạo điều kiện để cá nhân tích lũy (build) các nguồn lực cá nhân lâu dài - nguồn lực thể chất, trí tuệ, tâm lý và xã hội - mà sau này có thể được huy động khi đối mặt với thách thức hoặc khủng hoảng.

Một đóng góp khác của Fredrickson (2001) là giả thuyết hóa giải (undoing hypothesis). Theo đó cảm xúc tích cực có khả năng đảo ngược những tác động sinh lý tiêu cực còn sót lại sau trải nghiệm cảm xúc tiêu cực - chẳng hạn giúp nhịp tim và huyết áp trở lại trạng thái cân bằng nhanh hơn sau một sự kiện gây căng thẳng. Giả thuyết này được kiểm chứng thực nghiệm trong nghiên cứu của Fredrickson, Mancuso, Branigan và Tugade (2000), trong đó những người xem video gây cảm xúc tích cực sau một nhiệm vụ gây căng thẳng phục hồi sinh lý tim mạch nhanh hơn đáng kể so với nhóm đối chứng.

2.2. Cơ chế tác động của cảm xúc tích cực đến nhận thức và hành vi

2.2.1. Mở rộng phạm vi chú ý và tư duy

Fredrickson và Branigan (2005) chứng minh thực nghiệm rằng cảm xúc tích cực mở rộng phạm vi chú ý thị giác (visual attention scope) của cá nhân, khiến họ xử lý thông tin theo cách tổng thể hơn (global processing) thay vì tập trung hẹp vào chi tiết cục bộ (local processing) - một hiệu ứng thường thấy ở trạng thái lo âu hay sợ hãi. Trong nhiệm vụ nhận diện hình ảnh tổng thể - chi tiết (global-local visual processing task), những người tham gia được gợi cảm xúc tích cực có xu hướng nhận diện đặc điểm tổng thể nhanh hơn và chính xác hơn so với nhóm cảm xúc trung tính hoặc tiêu cực.

Phát hiện này có ý nghĩa quan trọng đối với học ngôn ngữ: khi người học ở trạng thái cảm xúc tích cực, họ có nhiều khả năng tiếp nhận thông tin ngôn ngữ theo cách toàn diện hơn - nắm bắt ý nghĩa tổng quát của một cuộc hội thoại, nhận ra mối liên hệ giữa các yếu tố ngữ cảnh - thay vì chỉ tập trung lo lắng về từng từ hay cấu trúc ngữ pháp riêng lẻ, một hiện tượng thường gặp ở người học có mức độ lo âu cao.

2.2.2. Thúc đẩy tư duy linh hoạt và sáng tạo

Isen, Daubman và Nowicki (1987) trong một loạt thực nghiệm kinh điển chứng minh rằng những người được gợi cảm xúc tích cực thể hiện hiệu suất vượt trội trong các nhiệm vụ đòi hỏi tư duy sáng tạo và linh hoạt, bao gồm bài toán tư duy cây nến của Duncker (Duncker's candle problem) - một nhiệm vụ giải quyết vấn đề đòi hỏi tư duy vượt khung (functional fixedness). Fredrickson và Branigan (2005) cũng ghi nhận rằng cảm xúc tích cực làm tăng số lượng và mức độ đa dạng của các hành động mà cá nhân liệt kê khi được hỏi họ muốn làm gì trong một tình huống cụ thể.

Đối với giao tiếp ngôn ngữ, tư duy linh hoạt có ý nghĩa trực tiếp: người học cần khả năng diễn đạt cùng một ý tưởng theo nhiều cách khác nhau (paraphrasing), tìm từ thay thế khi không nhớ từ chính xác, và ứng biến trong giao tiếp tự phát. Trạng thái cảm xúc tích cực, theo cơ chế của Fredrickson, tạo điều kiện thuận lợi cho chính những năng lực này.

2.2.3. Xây dựng nguồn lực bền vững theo thời gian

Khía cạnh xây dựng của lý thuyết được kiểm chứng trong nghiên cứu dọc (longitudinal study) của Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek và Finkel (2008), trong đó những người tham gia một chương trình thiền tâm từ (loving-kindness meditation) trải nghiệm gia tăng cảm xúc tích cực hằng ngày trong vài tuần, từ đó tích lũy được các nguồn lực cá nhân bền vững - bao gồm chánh niệm, mục đích sống, hỗ trợ xã hội và sức khỏe thể chất - và những nguồn lực này tiếp tục dự báo gia tăng sự hài lòng với cuộc sống nhiều tháng sau đó. Nghiên cứu này minh chứng cho "vòng xoáy đi lên" (upward spiral) mà Fredrickson và Joiner (2002) mô tả: cảm xúc tích cực mở rộng tư duy, tư duy mở rộng tạo điều kiện ứng phó hiệu quả hơn, ứng phó hiệu quả lại tạo ra thêm cảm xúc tích cực.

Trong bối cảnh học ngôn ngữ kéo dài nhiều học kỳ hoặc nhiều năm, cơ chế vòng xoáy đi lên gợi ý rằng những trải nghiệm cảm xúc tích cực nhỏ nhưng lặp lại trong từng buổi học giao tiếp có thể tích lũy thành động lực học tập bền vững, khả năng phục hồi tâm lý (resilience) trước khó khăn ngôn ngữ, và mạng lưới quan hệ xã hội hỗ trợ việc học - những nguồn lực vượt xa giá trị tức thời của một buổi học vui vẻ.

2.3. Mối liên hệ giữa lý thuyết Mở rộng và Xây dựng với việc học ngôn ngữ thứ hai

Dewaele và MacIntyre (2014) trong nghiên cứu đăng trên Studies in Second Language Learning

and Teaching đã phát triển khái niệm hứng thú ngoại ngữ (Foreign Language Enjoyment - FLE) như một cấu trúc cảm xúc tích cực song song và độc lập tương đối với lo âu ngoại ngữ, không đơn thuần là cực đối lập của lo âu. Nghiên cứu của họ trên hơn 1700 người học ngoại ngữ tại nhiều quốc gia phát hiện rằng hứng thú ngoại ngữ có liên hệ với các yếu tố như mức độ tiếp xúc với ngôn ngữ đích, số lượng ngoại ngữ đã học, và chất lượng tương tác trong lớp học - phù hợp với dự đoán của Broaden-and-Build Theory rằng cảm xúc tích cực gắn liền với sự cởi mở và tham gia tích cực.

MacIntyre và Gregersen (2012) cũng vận dụng trực tiếp khái niệm undoing hypothesis của Fredrickson vào bối cảnh lớp học ngôn ngữ, đề xuất rằng việc tạo ra những khoảnh khắc cảm xúc tích cực xen kẽ trong buổi học có thể giúp người học phục hồi nhanh hơn sau những tình huống gây lo âu - chẳng hạn sau khi mắc lỗi trước lớp - từ đó duy trì được sự tham gia tích cực trong suốt buổi học thay vì rút lui vào trạng thái phòng thủ.

2.4. Hứng thú và sự tham gia trong hoạt động giao tiếp: bằng chứng từ nghiên cứu thực nghiệm

Một loạt nghiên cứu thực nghiệm trong lĩnh vực thụ đắc ngôn ngữ thứ hai đã cung cấp bằng chứng cụ thể cho mối liên hệ giữa cảm xúc tích cực và hiệu quả giao tiếp ngôn ngữ, củng cố tính ứng dụng của Broaden-and-Build Theory.

Dewaele, MacIntyre, Boudreau và Dewaele (2016) phát hiện rằng hứng thú ngoại ngữ có tương quan tích cực với khả năng tự đánh giá năng lực giao tiếp (perceived communicative competence) của người học, độc lập với mức độ lo âu. Điều này gợi ý rằng việc thiết kế hoạt động học tập nhằm gia tăng hứng thú không chỉ tạo ra trải nghiệm dễ chịu mà còn có thể tác động trực tiếp đến nhận thức của người học về năng lực giao tiếp của chính mình - một yếu tố then chốt thúc đẩy sự sẵn sàng giao tiếp.

Pekrun (2006) trong lý thuyết kiểm soát - giá trị (Control-Value Theory of Achievement Emotions), dù phát triển độc lập với Fredrickson, đưa ra những phát hiện bổ trợ quan trọng: cảm xúc tích cực liên quan đến thành tích học tập, như niềm vui học tập (enjoyment of learning), có tương quan thuận với việc sử dụng chiến lược học tập linh hoạt và tự điều chỉnh, trong khi cảm xúc tiêu cực như lo âu và buồn chán có tương quan nghịch. Những phát hiện này, khi đặt cạnh khung lý thuyết của Fredrickson, củng cố luận điểm rằng môi trường học tập giàu cảm xúc tích cực không phải là yếu tố phụ trợ mà là điều kiện cấu trúc cho học tập hiệu quả.

2.5. Nguyên tắc thiết kế hoạt động giao tiếp tiếng Anh dựa trên lý thuyết Mở rộng và Xây dựng

2.5.1. Khơi gợi hứng thú thông qua tính mới lạ và liên quan cá nhân

Theo Fredrickson (1998), hứng thú (interest) là một trong những cảm xúc tích cực có chức năng mở rộng mạnh mẽ nhất, thúc đẩy hành vi khám phá và thu nhận thông tin mới. Hoạt động giao tiếp tiếng Anh, do đó, cần được thiết kế xoay quanh các chủ đề có tính mới lạ vừa phải (optimal novelty) - không quá quen thuộc đến mức nhàm chán, cũng không quá xa lạ đến mức gây quá tải nhận thức - và có liên quan trực tiếp đến trải nghiệm, mối quan tâm cá nhân của người học. Việc trao quyền cho sinh viên lựa chọn chủ đề thảo luận trong phạm vi khung chương trình, thay vì áp đặt hoàn toàn từ giáo trình, là một cách vận dụng nguyên tắc này: khi chủ đề giao tiếp gắn với sở thích hoặc mối quan tâm thực sự của người học, khả năng khơi gợi hứng thú - và theo đó là hiệu ứng mở rộng nhận thức - sẽ cao hơn đáng kể so với chủ đề áp đặt từ bên ngoài.

Do đó, việc cân bằng giữa quen thuộc và mới lạ tạo ra một vùng tối ưu, nơi người học vừa có nền tảng để tham gia, vừa có đủ thách thức để kích thích tư duy mở rộng. Bên cạnh đó, việc cá nhân hóa nội dung giao tiếp theo trải nghiệm sống, sở thích hoặc mục tiêu cá nhân của người học làm tăng tính liên quan (personal relevance), từ đó gia tăng mức độ đầu tư nhận thức và cảm xúc vào nhiệm vụ. Trong thực tiễn lớp học, cơ chế này có thể được hiện thực hóa thông qua việc cho phép người học lựa chọn chủ đề trong một "khung chủ đề mở" thay vì áp đặt hoàn toàn từ giáo trình. Khi người học được trao quyền lựa chọn, họ không chỉ tham gia vào hoạt động ngôn ngữ mà còn tham gia vào quá trình "tự xác định ý nghĩa" của hoạt động, điều này làm tăng đáng kể khả năng kích hoạt hứng thú và kéo theo hiệu ứng mở rộng nhận thức theo đúng tinh thần Broaden-and-Build.

2.5.2. Giảm thiểu đe dọa nhận thức để mở đường cho cảm xúc tích cực

Lý thuyết Mở rộng và Xây dựng dự đoán rằng cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực có xu hướng cạnh tranh lẫn nhau về mặt nhận thức - sự hiện diện của lo âu hoặc đe dọa thường ngăn cản sự xuất hiện của hứng thú hay niềm vui. Do đó, một nguyên tắc thiết kế then chốt là giảm thiểu các yếu tố gây đe dọa nhận thức (cognitive threat) trong hoạt động giao tiếp - bao gồm áp lực đánh giá tức thời, sự so sánh công khai về năng lực, hoặc yêu cầu thực hiện vượt quá khả năng hiện tại của người học.

Vì vậy, thiết kế hoạt động giao tiếp cần ưu tiên cấu trúc low-stakes interaction, trong đó người học được phép thử nghiệm ngôn ngữ mà không chịu áp lực đánh giá tức thời. Các chiến lược như chuẩn bị ý tưởng trước khi nói, thảo luận theo cặp trước khi trình bày trước lớp, hoặc tách biệt rõ ràng giữa giai đoạn luyện tập và giai đoạn đánh giá đều góp phần giảm tải nhận thức và tạo không gian an toàn tâm lý. Khi mức độ đe dọa nhận thức giảm xuống, hệ thống cảm xúc của người học có nhiều khả năng chuyển sang trạng thái tích cực hơn, từ đó kích hoạt quá trình mở rộng nhận thức và hành vi giao tiếp một cách tự nhiên và bền vững hơn.

2.5.3. Tạo dựng kết nối xã hội tích cực trong hoạt động nhóm

Fredrickson (2001) xác định kết nối xã hội (social connection) là một trong những nguồn lực quan trọng nhất được xây dựng thông qua cảm xúc tích cực, đặc biệt qua cảm xúc yêu thương và gắn kết (love, social bonding). Các hoạt động giao tiếp tiếng Anh theo cặp hoặc nhóm nhỏ, khi được thiết kế để khuyến khích sự hợp tác thay vì cạnh tranh, tạo điều kiện cho cả quá trình thực hành ngôn ngữ lẫn quá trình xây dựng kết nối xã hội diễn ra đồng thời, củng cố lẫn nhau theo đúng cơ chế vòng xoáy đi lên.

Trong môi trường lớp học ngoại ngữ, các hoạt động giao tiếp theo cặp và nhóm nhỏ không chỉ là phương tiện luyện tập ngôn ngữ mà còn là bối cảnh xã hội nơi các nguồn lực quan hệ được hình thành. Đặc biệt, các hoạt động giao tiếp sử dụng information gap hoặc jigsaw tạo ra sự phụ thuộc tích cực (positive interdependence), buộc người học phải tương tác thực chất để hoàn thành nhiệm vụ chung. Sự phụ thuộc này không mang tính cạnh tranh mà mang tính bổ trợ, từ đó khuyến khích các hành vi giao tiếp tự nhiên như hỏi lại, giải thích, thương lượng nghĩa và hỗ trợ lẫn nhau. Quá trình này không chỉ nâng cao chất lượng đầu vào và đầu ra ngôn ngữ mà còn góp phần hình thành cảm giác thuộc về (sense of belonging), một yếu tố quan trọng trong việc duy trì động lực học tập dài hạn.

2.5.4. Tích hợp yếu tố vui chơi và tăng tính trải nghiệm

Cảm xúc vui thích (amusement) và sảng khoái (joy), theo Fredrickson (1998), thúc đẩy khuynh hướng hành động chơi đùa và sáng tạo - một trạng thái tâm lý đặc biệt thuận lợi cho việc thử nghiệm ngôn ngữ mà không sợ thất bại. Việc tích hợp các yếu tố trò chơi hóa (gamification) có chừng mực - như trò chơi nhập vai, hoạt động kể chuyện ứng biến, hay các thử thách giao tiếp có tính giải trí - vào hoạt động giao tiếp tiếng Anh có cơ sở lý thuyết vững chắc từ Broaden-and-Build Theory, không đơn thuần là kỹ thuật làm sinh động giờ học.

Việc tích hợp các yếu tố trò chơi hóa (gamification), nhập vai (role-play), kể chuyện sáng tạo hoặc các nhiệm vụ giao tiếp mang tính thử thách nhẹ giúp chuyển trọng tâm từ đúng và sai sang tham gia và khám phá. Tuy nhiên, điều quan trọng là trò chơi hóa không nên được hiểu đơn thuần như một công cụ tạo sự giải trí, mà phải được thiết kế có chủ đích để kích hoạt trạng thái cảm xúc tích cực phục vụ mục tiêu mở rộng nhận thức ngôn ngữ. Khi người học ở trong trạng thái vui thích, họ có xu hướng chấp nhận rủi ro ngôn ngữ cao hơn, thử nghiệm cấu trúc chưa chắc chắn và duy trì tương tác lâu hơn, từ đó tạo điều kiện cho quá trình tích lũy năng lực ngôn ngữ diễn ra một cách tự nhiên và bền vững.

2.6. Vai trò của giảng viên trong việc nuôi dưỡng môi trường cảm xúc tích cực

Fredrickson và Losada (2005) trong nghiên cứu về tỷ lệ tích cực - tiêu cực (positivity ratio) trong các hệ thống con người đề xuất rằng tần suất và sự đa dạng của trải nghiệm cảm xúc tích cực, hơn là cường độ của từng trải nghiệm riêng lẻ, mới là yếu tố quyết định khả năng phát triển hưng thịnh (flourishing) của cá nhân và nhóm. Áp dụng vào bối cảnh lớp học, điều này gợi ý rằng giảng viên không cần tạo ra những khoảnh khắc cảm xúc tích cực có cường độ cao, hiếm hoi, mà nên hướng đến việc tạo ra nhiều khoảnh khắc tích cực nhỏ, lặp lại thường xuyên trong suốt buổi học - một nụ cười khích lệ, một phản hồi hài hước, một khoảnh khắc cả lớp cùng cười khi xử lý một tình huống giao tiếp bất ngờ.

Vai trò của giảng viên không chỉ giới hạn ở việc thiết kế hoạt động mà còn ở phong cách tương tác trong lớp học: cách xử lý lỗi sai của sinh viên, mức độ biểu cảm và nhiệt tình khi giảng dạy, và khả năng tạo ra bầu không khí lớp học mà sinh viên cảm thấy an toàn để thể hiện sự hứng thú và tò mò một cách tự nhiên.

III. BÀN LUẬN

Lý thuyết Mở rộng và Xây dựng cung cấp một cơ sở lý luận vững chắc và đã được kiểm chứng thực nghiệm rộng rãi để lý giải tại sao và bằng cách nào cảm xúc tích cực có thể được tích hợp một cách có hệ thống - chứ không chỉ ngẫu nhiên - vào thiết kế hoạt động giao tiếp ngôn ngữ. Điểm

mạnh đặc biệt của cách tiếp cận này là nó bổ sung, thay vì thay thế, cho hướng nghiên cứu truyền thống về lo âu ngôn ngữ: thay vì chỉ tập trung loại bỏ cảm xúc tiêu cực, giảng viên còn có thể chủ động xây dựng cảm xúc tích cực như một nguồn lực sư phạm độc lập.

Tuy nhiên, một số giới hạn cần được lưu ý. Trước hết, phần lớn nghiên cứu thực nghiệm về Broaden-and-Build Theory được tiến hành trong bối cảnh tâm lý học đại cương, không phải bối cảnh lớp học ngôn ngữ cụ thể; việc chuyển hóa các nguyên tắc lý thuyết thành thực hành sư phạm đòi hỏi thêm các nghiên cứu thực nghiệm trực tiếp trong môi trường lớp học để xác định mức độ hiệu quả và điều kiện áp dụng tối ưu. Thứ hai, cảm xúc tích cực, dù có giá trị, không phải là yếu tố duy nhất quyết định hiệu quả học tập ngôn ngữ; việc thiết kế hoạt động giao tiếp cần cân bằng giữa yêu cầu khơi gợi cảm xúc tích cực với yêu cầu đảm bảo tính thách thức học thuật phù hợp, tránh để hoạt động trở nên đơn thuần giải trí mà thiếu chiều sâu ngôn ngữ.

IV. KẾT LUẬN

Lý thuyết Mở rộng và Xây dựng của Barbara Fredrickson mang lại một góc nhìn khoa học có giá trị đối với việc thiết kế hoạt động giao tiếp tiếng Anh cho sinh viên đại học: cảm xúc tích cực không phải là phần thưởng phụ trợ sau khi học tập diễn ra, mà là điều kiện cấu trúc giúp mở rộng phạm vi tư duy, thúc đẩy thử nghiệm ngôn ngữ và xây dựng các nguồn lực tâm lý - xã hội bền vững cho người học.

Khi giảng viên thiết kế hoạt động giao tiếp dựa trên các nguyên tắc khơi gợi hứng thú, giảm thiểu đe dọa nhận thức, xây dựng kết nối xã hội tích cực và tích hợp yếu tố trải nghiệm thẩm mỹ, đồng thời duy trì một phong cách tương tác nuôi dưỡng cảm xúc tích cực thường xuyên trong lớp học, họ không chỉ tạo ra những giờ học dễ chịu hơn mà còn đặt nền móng cho một vòng xoáy đi lên bền vững - nơi mỗi trải nghiệm giao tiếp tích cực làm gia tăng động lực, sự tự tin và năng lực ngôn ngữ cho những trải nghiệm tiếp theo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Dewaele, J.-M., & MacIntyre, P. D. (2014). The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. Studies in Second Language Learning and Teaching, 4(2), 237–274.

Dewaele, J.-M., MacIntyre, P. D., Boudreau, C., & Dewaele, L. (2016). Do girls have all the fun? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. Theory and Practice of Second Language Acquisition, 2(1), 41–63.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2(3), 300–319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218–226.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. Cognition and Emotion, 19(3), 313–332.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045–1062.

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science, 13(2), 172–175.

Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. The Modern Language Journal, 70(2), 125–132.

MacIntyre, P. D., & Gregersen, T. (2012). Affect: The role of language anxiety and other emotions in language learning. Studies in Second Language Learning and Teaching, 2(2), 103–118.