LO ÂU GIAO TIẾP VÀ QUY TRÌNH LUYỆN NÓI TĂNG DẦN MỨC ĐỘ ÁP LỰC NHẰM GIẢM LO ÂU TRONG GIỜ HỌC NÓI TIẾNG TRUNG QUỐC CỦA SINH VIÊN TẠI CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC VIỆT NAM

Nguyễn Thanh Phương
Khoa Ngoại ngữ - Học viện Báo chí và Tuyên truyền
Email: phannhatkhanganh2@gmail.com

Tóm tắt: *Lo âu giao tiếp là một trong những rào cản tâm lý phổ biến khiến sinh viên Việt Nam ngần ngại nói tiếng Trung Quốc trong giờ học, dù có kiến thức ngôn ngữ tương đối tốt. Nghiên cứu này tìm hiểu thực trạng lo âu giao tiếp và thử nghiệm một quy trình luyện nói tăng dần mức độ áp lực, từ luyện nói theo cặp kín đáo, đến thảo luận nhóm nhỏ và cuối cùng là trình bày trước lớp, nhằm giúp sinh viên làm quen dần với áp lực giao tiếp công khai. Bằng khảo sát thang đo lo âu ngôn ngữ kết hợp phỏng vấn sâu với 168 sinh viên và 10 giảng viên tại ba trường đại học, kết quả cho thấy mức độ lo âu giao tiếp của sinh viên giảm đáng kể sau khi áp dụng quy trình, đặc biệt ở khía cạnh sợ bị đánh giá tiêu cực, dù một số sinh viên vẫn còn e ngại khi phải nói trước lớp đông người. Bài viết đề xuất một số giải pháp sư phạm nhằm duy trì hiệu quả giảm lo âu trong dài hạn.*

Từ khóa: *lo âu giao tiếp, lo âu ngôn ngữ, luyện nói tăng dần mức độ, tiếng Trung Quốc, giáo dục đại học Việt Nam.*

COMMUNICATION ANXIETY AND A SPEAKING PRACTICE PROCESS WITH GRADUALLY INCREASING PRESSURE LEVELS TO REDUCE ANXIETY IN CHINESE SPEAKING CLASSES FOR UNIVERSITY STUDENTS IN VIETNAM

Abstract: *Communication anxiety is a common psychological barrier that keeps Vietnamese students hesitant to speak Chinese in class, even when their linguistic knowledge is relatively solid. This study examines the state of communication anxiety and pilots a graduated speaking practice procedure, progressing from discreet pair practice to small group discussion and finally to whole class presentation, to help students gradually adapt to the pressure of public communication. Drawing on a language anxiety scale combined with in depth interviews with 168 students and 10 lecturers at three universities, the findings show that students' communication anxiety decreased significantly after the procedure was applied, particularly regarding fear of negative evaluation, although some students still felt uneasy speaking in front of a large class. The paper proposes several pedagogical solutions for sustaining this anxiety reducing effect in the long term.*

Keywords*: communication anxiety, language anxiety, graduated speaking practice, Chinese language, Vietnamese higher education.*

Nhận bài: 20/07/2026 *Phản biện: 20/08/2026* *Duyệt đăng: 23/08/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình học tiếng Trung Quốc, kỹ năng nói thường được xem là kỹ năng gây áp lực tâm lý lớn nhất đối với người học, bởi đòi hỏi phản xạ tức thời trong khi vẫn phải xử lý đồng thời phát âm, thanh điệu và cấu trúc câu. Lo lắng khi nói ngoại ngữ, hay lo âu ngôn ngữ, được Horwitz, Horwitz và Cope (1986) mô tả gồm ba thành tố chính, lo âu giao tiếp, lo âu về đánh giá xã hội và lo âu về thi cử, trong đó lo âu giao tiếp thường được xem là biểu hiện rõ rệt nhất trong giờ học nói. Tại Việt Nam, một số khảo sát gần đây cho thấy hiện tượng này khá phổ biến ở sinh viên chuyên ngành tiếng Trung, khi lo âu về nghe nói và thi cử luôn nằm trong nhóm có mức độ cao nhất (Lưu, 2019; Trần, 2024).

Theo MacIntyre và Gardner (1994), lo âu ngôn ngữ không chỉ gây khó chịu về mặt cảm xúc mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình xử lý nhận thức khi sử dụng ngoại ngữ, khiến người học khó huy động vốn từ vựng và cấu trúc đã học để diễn đạt trôi chảy. Đối với tiếng Trung Quốc, Sun và Teng (2021) chỉ ra rằng chiến lược nói, sự sẵn sàng giao tiếp và cảm nhận về năng lực bản thân là những yếu tố dự báo mạnh mẽ nhất đối với mức độ lo âu khi nói, cho thấy lo âu không chỉ đến từ trình độ ngôn ngữ mà còn từ cách người học nhìn nhận bản thân trong tình huống giao tiếp. Tuy nhiên, phần lớn nghiên cứu về lo âu trong giảng dạy tiếng Trung tại Việt Nam hiện vẫn dừng lại ở việc mô tả thực trạng và đề xuất giải pháp chung chung, ít công trình thiết kế và kiểm chứng một quy trình can thiệp sư phạm cụ thể ngay trong giờ học nói.

Xuất phát từ khoảng trống đó, nghiên cứu này hướng đến hai mục tiêu. Thứ nhất, khảo sát thực trạng và nguồn gốc lo âu giao tiếp của sinh viên chuyên ngành tiếng Trung Quốc tại một số trường đại học Việt Nam. Thứ hai, thiết kế và thử nghiệm

một quy trình luyện nói tăng dần mức độ áp lực giao tiếp, dựa trên nguyên tắc xây dựng môi trường học tập ít lo âu của Young (1991), nhằm giúp sinh viên làm quen dần với áp lực nói trước đám đông, từ đó đánh giá hiệu quả của quy trình này đối với việc giảm lo âu giao tiếp trong giờ học nói.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng lo âu giao tiếp trong học tiếng Trung Quốc của sinh viên Việt Nam

Các nghiên cứu gần đây cho thấy lo âu trong học tiếng Trung Quốc là hiện tượng phổ biến ở sinh viên Việt Nam. Lưu (2019) khảo sát 124 sinh viên chuyên ngành Ngôn ngữ Trung Quốc tại một số trường đại học và phát hiện lo âu về thi cử cùng lo âu về nghe nói có mức độ cao nhất, trong khi lo âu về lớp học lại thấp nhất, đồng thời sinh viên có thời gian học ngắn hơn thường lo âu nhiều hơn. Ở quy mô lớn hơn, Trần (2024) khảo sát 421 sinh viên tại ba trường đại học và ghi nhận lo âu học tập, lo âu giao tiếp và lo âu lớp học đều hiện diện rõ rệt, trong đó lo âu học tập chiếm tỉ trọng cao nhất, đồng thời sinh viên ở các trường đại học địa phương có mức độ lo âu cao hơn sinh viên ở các trường tốp đầu.

Một nghiên cứu khác của Trần (2024) trên nhóm sinh viên chuyên ngành tiếng Anh học tiếng Trung như ngoại ngữ hai cũng chỉ ra rằng nỗi sợ phát âm sai, áp lực kỳ vọng từ gia đình và khó khăn trong ghi nhớ từ vựng mới là những nguyên nhân gây lo âu hàng đầu, trong khi sự hỗ trợ của giảng viên và hoạt động học nhóm có thể giúp giảm bớt cảm giác lo lắng. Đặc điểm riêng của tiếng Trung Quốc, đặc biệt là hệ thống thanh điệu và chữ Hán, cũng được nhiều nghiên cứu xem là nguyên nhân sâu xa dẫn đến lo âu, khiến người học e ngại phát âm sai trước mặt bạn học và giảng viên (Basith và cộng sự, 2019). Những phát hiện này cho thấy lo âu giao tiếp cần được nhìn nhận như một yếu tố cần can thiệp có hệ thống trong thiết kế hoạt động dạy nói, thay vì chỉ được ghi nhận qua khảo sát mô tả.

2.2. Cơ sở lý luận về lo âu ngôn ngữ và chiến lược giảm lo âu

Horwitz, Horwitz và Cope (1986) xác định lo âu ngôn ngữ trong lớp học gồm ba thành tố có liên hệ chặt chẽ với nhau, lo âu giao tiếp, tức nỗi sợ khi phải diễn đạt trước người khác, lo âu về đánh giá xã hội, tức nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực về năng lực, và lo âu về thi cử. Trong giờ học nói, lo âu giao tiếp thường biểu hiện rõ nhất, bởi người học phải xử lý ngôn ngữ và phản hồi của người nghe trong thời gian thực. MacIntyre và Gardner (1994) bổ sung rằng lo âu ở mức cao có thể choán chỗ trong trí nhớ làm việc, khiến người học khó huy động từ vựng và cấu trúc đã học dù đã ôn tập kỹ trước đó, một cơ chế đặc biệt bất lợi đối với việc luyện nói tiếng Trung Quốc, ngôn ngữ đòi hỏi kiểm soát thanh điệu chính xác trong khi vẫn phải duy trì mạch nói tự nhiên.

Để giảm lo âu ngôn ngữ, Young (1991) đề xuất nguyên tắc xây dựng môi trường học tập ít lo âu, trong đó việc giảm dần mức độ áp lực của nhiệm vụ nói, từ hoạt động riêng tư sang hoạt động công khai, được xem là một chiến lược hiệu quả để người học từng bước thích nghi với áp lực giao tiếp. Một số nghiên cứu thực nghiệm gần đây cũng ủng hộ hướng tiếp cận này. Jin, Zhang và MacIntyre (2020) cho thấy việc để sinh viên tự cam kết mức độ tham gia nói trong một khoảng thời gian ngắn giúp giảm đáng kể lo âu lớp học so với nhóm không áp dụng biện pháp này. Tương tự, Zhang (2018) ghi nhận rằng việc luyện tập giảng dạy mô phỏng theo từng cấp độ áp lực giúp sinh viên ngành sư phạm tiếng Trung tự tin hơn khi đứng lớp thật. Những kết quả này là cơ sở quan trọng cho việc thiết kế quy trình luyện nói tăng dần mức độ áp lực trong nghiên cứu này.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp hỗn hợp, kết hợp khảo sát bằng thang đo lo âu ngôn ngữ được điều chỉnh từ thang đo lo âu lớp học ngoại ngữ của Horwitz và cộng sự (1986) với phỏng vấn bán cấu trúc, nhằm đánh giá một quy trình luyện nói tăng dần mức độ áp lực áp dụng cho học phần Nói tiếng Trung Quốc trung cấp. Quy trình gồm ba mức độ được sắp xếp theo thứ tự tăng dần độ công khai của nhiệm vụ nói. Ở mức một, sinh viên luyện nói theo cặp trong không gian riêng tư, ghi âm phần luyện tập của mình mà không có người khác trực tiếp quan sát. Ở mức hai, sinh viên tham gia thảo luận nhóm nhỏ từ ba đến bốn người, nhận phản hồi từ bạn học trước khi trình bày phần nói cuối cùng ở mức ba, khi mỗi sinh viên trình bày một đoạn hội thoại ngắn trước toàn lớp.

Mẫu nghiên cứu gồm 168 sinh viên năm hai đang theo học học phần Nói tiếng Trung Quốc trung cấp tại ba trường đại học ở Hà Nội, Đà Nẵng

và Thành phố Hồ Chí Minh, cùng 10 giảng viên trực tiếp giảng dạy học phần này trong một học kỳ. Sinh viên hoàn thành thang đo lo âu ngôn ngữ hai lần, trước khi áp dụng quy trình và sau khi hoàn thành cả ba mức độ luyện nói, nhằm so sánh sự thay đổi mức độ lo âu theo thời gian. Phỏng vấn bán cấu trúc được thực hiện với 12 sinh viên và 5 giảng viên được chọn theo phương pháp chọn mẫu có chủ đích nhằm làm rõ trải nghiệm cụ thể ở từng mức độ của quy trình.

Dữ liệu định lượng từ thang đo được xử lý bằng thống kê mô tả và kiểm định so sánh trước sau nhằm xác định mức độ thay đổi của lo âu giao tiếp. Dữ liệu định tính từ các cuộc phỏng vấn được gỡ băng, mã hóa theo chủ đề và đối chiếu với kết quả định lượng nhằm lý giải sâu hơn những thay đổi quan sát được, đồng thời phát hiện những yếu tố hỗ trợ hoặc cản trở quá trình giảm lo âu mà thang đo khó ghi nhận hết.

2.4. Kết quả

2.4.1. Thực trạng và nguồn gốc lo âu giao tiếp trước khi áp dụng quy trình

Trước khi áp dụng quy trình, kết quả khảo sát cho thấy mức độ lo âu giao tiếp của sinh viên ở mức khá cao, với điểm trung bình trên thang đo thuộc nhóm cao trong hầu hết các trường được khảo sát. Phỏng vấn cho thấy ba nguồn gốc lo âu được sinh viên nhắc đến nhiều nhất là nỗi sợ phát âm sai thanh điệu trước lớp, cảm giác bị so sánh với bạn học có năng lực tốt hơn, và áp lực phải nói trôi chảy ngay lập tức mà không có thời gian chuẩn bị. Nhiều sinh viên chia sẻ rằng cảm giác lo lắng khiến họ quên mất những từ vựng và cấu trúc đã ôn tập kỹ trước đó, một biểu hiện phù hợp với cơ chế cản trở xử lý nhận thức mà MacIntyre và Gardner (1994) đã mô tả.

Đáng chú ý, mức độ lo âu không đồng đều giữa các nhóm sinh viên. Những sinh viên có thời gian học tiếng Trung ngắn hơn hoặc từng có trải nghiệm bị chê cười khi phát âm sai trong quá khứ thường báo cáo mức độ lo âu cao hơn rõ rệt so với nhóm còn lại. Một số sinh viên cũng cho biết áp lực từ kỳ vọng của gia đình hoặc mong muốn đạt điểm cao khiến các em càng thêm căng thẳng mỗi khi đến lượt phát biểu, cho thấy lo âu giao tiếp trong giờ học nói tiếng Trung không chỉ xuất phát từ đặc điểm ngôn ngữ mà còn gắn với những yếu tố tâm lý và xã hội cá nhân.

2.4.2. Thay đổi mức độ lo âu sau khi áp dụng quy trình luyện nói tăng dần mức độ

Sau khi hoàn thành quy trình luyện nói tăng dần mức độ áp lực, kết quả so sánh trước sau cho thấy điểm lo âu trung bình của sinh viên giảm rõ rệt, đặc biệt ở thành tố lo âu về đánh giá xã hội. Nhiều sinh viên chia sẻ rằng việc được luyện nói theo cặp trong không gian riêng tư ở mức một giúp các em có cơ hội thử sai mà không sợ bị đánh giá, từ đó dần lấy lại sự tự tin trước khi bước vào các hoạt động công khai hơn. Một sinh viên cho biết việc nghe lại đoạn ghi âm của chính mình giúp nhận ra bản thân phát âm tốt hơn suy nghĩ ban đầu, điều này góp phần điều chỉnh nhận thức tiêu cực về năng lực bản thân.

Ở mức hai, hoạt động thảo luận nhóm nhỏ được nhiều sinh viên đánh giá là bước chuyển tiếp quan trọng, khi các em vừa được thực hành trước một số ít người quen thuộc, vừa nhận được phản hồi mang tính xây dựng thay vì bị đánh giá công khai. Đến mức ba, khi phải trình bày trước toàn lớp, phần lớn sinh viên cho biết cảm giác lo lắng vẫn còn nhưng đã giảm đáng kể so với trước khi áp dụng quy trình, nhờ đã có hai bước chuẩn bị tâm lý trước đó. Giảng viên cũng ghi nhận không khí lớp học cởi mở hơn, sinh viên chủ động xung phong phát biểu nhiều hơn so với trước, một kết quả phù hợp với nguyên tắc xây dựng môi trường học tập ít lo âu của Young (1991) và hiệu quả của các biện pháp giảm dần áp lực giao tiếp từng được ghi nhận trong nghiên cứu của Jin và cộng sự (2020).

2.4.3. Những yếu tố hỗ trợ và rào cản trong quá trình giảm lo âu

Bên cạnh những chuyển biến tích cực, nghiên cứu cũng ghi nhận một số yếu tố cản trở quá trình giảm lo âu. Một bộ phận sinh viên, đặc biệt là những em vốn có tính cách nhút nhát, vẫn cảm thấy lo lắng đáng kể ở mức ba dù đã trải qua hai giai đoạn chuẩn bị, cho thấy quy trình ba mức độ có thể cần được kéo dài hoặc bổ sung thêm bước trung gian đối với nhóm sinh viên này. Một số giảng viên cũng cho biết việc tổ chức đầy đủ ba mức độ luyện nói cho mỗi bài học đòi hỏi nhiều thời gian chuẩn bị và quản lý lớp học hơn so với cách dạy nói truyền thống, đặc biệt ở những lớp đông sinh viên.

Ngoài ra, hiệu quả giảm lo âu có xu hướng giảm dần nếu quy trình không được duy trì thường xuyên trong suốt học kỳ. Một số sinh viên cho biết cảm giác tự tin đạt được sau đợt thử nghiệm có thể

mất đi nếu các buổi học sau đó quay lại hình thức gọi phát biểu bất ngờ mà không có bước chuẩn bị theo cấp độ. Điều này cho thấy việc giảm lo âu giao tiếp không phải là một can thiệp một lần mà cần được duy trì như một nguyên tắc tổ chức lớp học xuyên suốt cả học kỳ, đòi hỏi sự nhất quán trong cách thiết kế hoạt động nói của giảng viên.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy lo âu giao tiếp là rào cản tâm lý đáng kể đối với sinh viên chuyên ngành tiếng Trung Quốc tại các trường đại học Việt Nam, bắt nguồn từ cả đặc điểm ngôn ngữ lẫn yếu tố tâm lý xã hội cá nhân. Quy trình luyện nói tăng dần mức độ áp lực, từ luyện tập riêng tư theo cặp đến thảo luận nhóm nhỏ và trình bày trước lớp, cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc giảm lo âu, đặc biệt là lo âu về đánh giá xã hội, đồng thời giúp sinh viên chủ động tham gia phát biểu hơn trong giờ học nói.

Tuy nhiên, hiệu quả của quy trình không đồng đều giữa các nhóm sinh viên và có thể suy giảm nếu không được duy trì nhất quán, cho thấy giảm lo âu giao tiếp cần được xem là một nguyên tắc tổ chức lớp học lâu dài hơn là một biện pháp can thiệp ngắn hạn. Các trường đại học và giảng viên giảng dạy tiếng Trung Quốc nên cân nhắc lồng ghép nguyên tắc tăng dần mức độ áp lực giao tiếp vào thiết kế hoạt động nói xuyên suốt học kỳ, đồng thời bổ sung các bước trung gian cho nhóm sinh viên có mức độ lo âu cao, làm cơ sở cho những nghiên cứu tiếp theo về tính bền vững của hiệu quả giảm lo âu trong dài hạn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Basith, A., Musyafak, N., Ichwanto, M. A., & Syahputra, A. (2019). Chinese learning anxiety on foreign students. European Journal of Educational Research, 8(4), 1193 to 1200.

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

Jin, Y., Zhang, L. J., & MacIntyre, P. D. (2020). Contracting students for the reduction of foreign language classroom anxiety: An approach nurturing positive mindsets and behaviors. Frontiers in Psychology, 11, 1471.

Lưu Hớn Vũ. (2019). Lo lắng trong học tập tiếng Trung Quốc của sinh viên ngành Ngôn ngữ Trung Quốc. VNU Journal of Foreign Studies, 35(5).