

Đánh giá các nghiên cứu về sự lo lắng khi học ngoại ngữ và ý nghĩa trong giảng dạy ngoại ngữ

Nguyễn Thị Ngọc Hạnh*, Lương Thị Ngọc Diễm*, Đinh Thị Lịch*

*ThS. Bộ môn Ngoại ngữ, Trường Đại học Xây dựng Miền Tây

Received: 15/4/2024; Accepted: 26/4/2024; Published: 6/5/2024

Abstract: English has become one of the most commonly spoken languages worldwide, and the desire to learn and use English is growing. Nevertheless, many language learners face Foreign Language Anxiety (FLA), which can impede their progress and diminish their overall language learning experience, encompassing emotional and behavioral aspects across different learning contexts. The purpose of this article is to offer a thorough examination of FLA, covering its various aspects such as dimensions, models, influences, and its importance in language teaching. It also seeks to explore FLA comprehensively to understand its implications for teaching languages.

Keywords: Foreign language anxiety, language teaching

1. Đặt vấn đề

Tiếng Anh (TA) đã trở thành một trong những ngôn ngữ toàn cầu, được sử dụng rộng rãi trong giao tiếp quốc tế, kinh doanh, giáo dục, và nhiều lĩnh vực khác. Do đó, có một nhu cầu ngày càng tăng về việc học và sử dụng TA. Tuy nhiên, nhiều người học ngôn ngữ gặp phải một rào cản phổ biến được gọi là lo lắng khi học ngoại ngữ (NN) - foreign language anxiety (FLA), có thể cản trở tiến trình học của họ và làm suy giảm trải nghiệm học NN tổng thể của họ. FLA bao gồm nhiều khía cạnh cảm xúc và hành vi ảnh hưởng đến người học trong các bối cảnh học ngôn ngữ khác nhau. Bài viết này nhằm mục đích cung cấp một bài đánh giá toàn diện về FLA, khám phá các chiều khác nhau, các mô hình, ảnh hưởng và ý nghĩa của nó đối với việc giảng dạy ngôn ngữ (GDNN).

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết này tổng hợp các nghiên cứu hiện có về sự lo lắng khi học NN dựa trên những hiểu biết từ các nghiên cứu trước đây, các khung lý thuyết và kết quả thực tiễn của việc GDNN.

2.2. Ý nghĩa của việc nghiên cứu về sự lo lắng khi học NN nhằm áp dụng vào công tác GDNN

Nghiên cứu về lo lắng khi học NN tiết lộ những ảnh hưởng sâu sắc đối với các phương pháp GDNN, nhấn mạnh vai trò quan trọng của giáo viên (GV) trong việc tạo ra môi trường học tập hỗ trợ nhằm tạo điều kiện cho việc học hiệu quả.

Đầu tiên, trọng tâm của việc làm giảm lo lắng ngôn ngữ là GV cần thiết lập môi trường lớp học hỗ trợ, nơi sinh viên (SV) cảm thấy an toàn để tự biểu hiện mình mà không sợ bị đánh giá. GV đóng vai

trò trung tâm trong việc tạo ra các môi trường như vậy bằng cách khuyến khích sự hợp tác từ các SV trong lớp, phản hồi xây dựng và giao tiếp cởi mở. Bằng cách tạo ra cảm giác cộng đồng và tôn trọng lẫn nhau, GV có thể làm giảm sự lo lắng và tạo điều kiện cho SV có những trải nghiệm học NN ý nghĩa.

Thứ hai, thay vì tập trung chỉ vào việc luyện ngữ pháp và ghi nhớ từ vựng, GV nên ưu tiên các hoạt động tương tác thúc đẩy việc sử dụng ngôn ngữ chân thực và giao tiếp ý nghĩa. Bằng cách cho SV tham gia vào các nhiệm vụ ngôn ngữ như đóng vai, tranh luận và thảo luận nhóm, GV có thể tăng cường sự tự tin và động viên trong khi giảm bớt các tình huống gây lo lắng.

Thứ ba, GV cần nhận ra những nhu cầu đa dạng và phong cách học khác nhau để điều chỉnh giảng dạy nhằm phù hợp với các mức độ lo lắng khác nhau của SV. GV nên sử dụng các chiến lược giảng dạy khác biệt và kịp thời hỗ trợ khi cần thiết. Bằng cách cung cấp một loạt các hoạt động học tập và nhiều cách đánh giá khác nhau, GV có thể trao quyền cho SV để họ tương tác với tài liệu học theo tốc độ của họ, từ đó giảm bớt cảm giác lo lắng.

Cuối cùng, GV nên khuyến khích học viên nhìn nhận việc học ngôn ngữ như một quá trình từ từ, có lộ trình. Bằng cách thúc đẩy các thái độ tích cực đối với việc học ngôn ngữ và tôn vinh sự tiến bộ của SV, GV có thể truyền đạt sự kiên nhẫn và kiên trì đến SV của họ, giúp họ vượt qua các trở ngại và đạt được thành công khi học NN.

Nhìn chung, việc giải quyết lo lắng ngôn ngữ trong lớp học đòi hỏi một phương pháp đa chiều nhấn mạnh việc tạo ra các môi trường học tập hỗ trợ,

thực hiện các phương pháp giảng dạy giao tiếp, nhận ra các nhu cầu cá nhân, khuyến khích các niềm tin và thái độ tích cực và tích hợp các kỹ thuật thư giãn. Bằng cách tiếp nhận những chiến lược này, GV ngôn ngữ có thể truyền đạt cho SV sức mạnh vượt qua các rào cản của lo lắng và đạt được tiềm năng đầy đủ của họ trong việc học ngôn ngữ.

2.3. Cơ sở lý luận

2.3.1. *Sự lo lắng khi học NN*: MacIntyre P.D [1] định nghĩa sự lo lắng ngôn ngữ bao gồm căng thẳng, lo lắng và lo âu liên quan đến việc học NN, ảnh hưởng đến cả kỹ năng nói, viết, đọc, nghe. Lo lắng khi học NN (FLA) là một hiện tượng tâm lý phổ biến trong các lớp học ngôn ngữ, gây ra các cảm xúc tiêu cực trong quá trình học. Horwitz và cộng sự [2] phân loại lo lắng khi học NN thành biểu hiện sinh lý (tay ướt, tim đập nhanh) và hành vi (rối rắm, tránh ánh mắt) biến thể, thay đổi giữa các cá nhân. Các triệu chứng này bao gồm một loạt các phản ứng phản ánh tác động tâm lý của lo lắng khi học ngôn ngữ, minh họa sự ảnh hưởng đa dạng của nó đối với tình trạng thể chất và tâm trạng của người học.

2.3.2. *Các mô hình lý thuyết giải thích sự lo lắng khi học NN*: Hiểu biết về lo lắng khi học ngôn ngữ được làm rõ bởi các mô hình lý thuyết về việc học NN thứ hai. Hai lý thuyết nổi bật bao gồm “Giả thuyết màng lọc cảm xúc” (The Affective Filter Hypothesis) của Krashen S [3] và lý thuyết về “Lo lắng khi học ngoại ngữ” (Theory of Foreign Language Anxiety) của Horwitz và cộng sự [2]. Giả thuyết của Krashen nhấn mạnh tác động của các yếu tố cảm xúc đối với việc học ngôn ngữ, nhấn mạnh sự động viên, tự tin và lo lắng. Giả thuyết này cho rằng mức độ lo lắng cao sẽ cản trở quá trình học, trong khi mức độ lo lắng thấp thúc đẩy sự hiểu biết. Tương tự, Horwitz và cộng sự định nghĩa lo lắng khi học NN như một khái niệm độc đáo, xuất phát từ tính chất đặc biệt của việc học ngôn ngữ. Lý thuyết này nhấn mạnh sự lo lắng xuất hiện rõ ràng trong các ngữ cảnh học ngôn ngữ khác nhau. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc phân tích mức độ lo lắng của người học, đặc biệt là trong các lớp học ngôn ngữ.

2.3.3. *Ảnh hưởng của sự lo lắng khi học NN đối với việc học ngôn ngữ*: Hàng loạt các nghiên cứu về lo lắng khi học NN liên tục nhấn mạnh các ảnh hưởng bất lợi của nó đối với việc học ngôn ngữ [4, 5]. Các ảnh hưởng này bao gồm năm lĩnh vực chính: Học thuật, xã hội, nhận thức, cảm xúc và cá nhân. Đầu tiên, về mặt học thuật, mức độ lo lắng cao thường tương quan với trình độ ngôn ngữ kém và hiệu suất học tập kém [2]. Các học viên lo lắng cũng có nguy cơ bị bỏ học các khóa học ngôn ngữ [6]. Về mặt xã

hội, lo lắng ngăn chặn sự sẵn lòng của SV tham gia giao tiếp [7], dẫn đến sự miễn cưỡng trong việc sử dụng ngôn ngữ mục tiêu [8]. Về mặt nhận thức, lo lắng được xem như một rào cản, cản trở việc xử lý thông tin [1, 3]. Về mặt cảm xúc, lo lắng ảnh hưởng tiêu cực đến động lực và thái độ đối với việc học ngôn ngữ [8,]. Về mặt cá nhân, những người học lo lắng có thể trải qua một loạt các triệu chứng tiêu cực, từ cảm giác không hạnh phúc đến biểu hiện vật lý như đổ mồ hôi, tim đập nhanh...

2.3.4. *Các thành phần của sự lo lắng khi học NN*: Horwitz và cộng sự [9] phân chia ba thành phần chính của lo lắng khi học NN: Lo lắng trong giao tiếp, lo lắng trong kiểm tra và nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực.

a. *Lo lắng trong giao tiếp*: Lo lắng trong giao tiếp bao gồm nỗi sợ mà cá nhân trải qua trong các tình huống giao tiếp. Nó bao gồm lo lắng liên quan đến các hoạt động nói, bắt nguồn từ sự lúng túng trong quá trình thể hiện bản thân trong lớp học NN. Lo lắng trong giao tiếp có thể xuất hiện cả trong việc học ngôn ngữ thứ nhất và thứ hai, nó bị ảnh hưởng bởi các đặc điểm tính cách như nhút nhát và nỗi sợ mắc phải lỗi. SV đấu tranh với lo lắng trong giao tiếp gặp khó khăn trong việc diễn đạt bản thân và tương tác với người khác trong lớp học ngôn ngữ.

b. *Lo lắng trong kiểm tra*: Được mô tả như là một dạng của lo lắng trong học ngoại ngữ, lo lắng trong kiểm tra liên quan đến nỗi sợ thất bại trong các bài đánh giá. Nó xuất hiện trong các tình huống đánh giá như kiểm tra viết hoặc nói, và các bài kiểm tra nói thường được cho rằng gây ra mức độ lo lắng cao nhất. Các nhà nghiên cứu lập luận rằng lo lắng trong kiểm tra cản trở hiệu suất của SV trong việc học ngoại ngữ.

c. *Nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực*: Nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực bao gồm lo lắng liên quan đến nhận xét của người khác và việc tránh các tình huống đánh giá. Mặc dù tương tự như lo lắng trong kiểm tra, nó mở rộng ra ngoài các tình huống kiểm tra, lan rộng vào các ngữ cảnh xã hội và học thuật khác nhau như thảo luận nhóm và sử dụng ngôn ngữ trong các tương tác hàng ngày.

2.4. Nguồn gốc của lo lắng khi học NN

Sáu nguyên nhân chính của lo lắng khi học NN, phát sinh từ các khía cạnh khác nhau của SV, GV và phương pháp hướng dẫn gồm có:

2.4.1. *Lo lắng cá nhân*: Mức độ tự tin thấp và nỗi sợ khi thi là những yếu tố đóng góp quan trọng vào lo lắng ngôn ngữ [2, 6]. SV có lo lắng thường cảm thấy kém hơn so với bạn bè của mình và sợ nhận nhận xét tiêu cực, dẫn đến cảm giác không đủ và áp lực

để biểu diễn.

2.4.2. Niềm tin của SV về việc học ngôn ngữ: Một số niềm tin không thực tế về việc học NN như mong muốn có sự hoàn hảo trong cách phát âm và ý nghĩ rằng chỉ cần một thời gian rất ngắn thì có thể thành thạo NN, đã góp phần thúc đẩy sự lo lắng khi học NN. Những hiểu lầm này tạo ra căng thẳng không cần thiết và sự chán nản khi người học không đạt được các tiêu chuẩn không thể đạt được.

2.4.3. Niềm tin của GV về việc GDNN: Niềm tin của GV về việc sửa lỗi, kiểm soát lớp học và phương pháp giảng dạy ảnh hưởng đến lo lắng của SV. Sự tập trung quá mức vào việc sửa lỗi của SV có thể làm tăng nỗi sợ của SV khi gặp phải sai sót và cảm thấy bị đánh giá tiêu cực.

2.4.4. Tương tác giữa người học và GV: Lo lắng phát sinh từ nỗi sợ bị phê bình công khai và sợ bị chỉ trích. SV thường cảm thấy họ luôn bị GV kiểm tra và đánh giá, dẫn đến nỗi sợ thất bại và sự miễn cưỡng tham gia vào các hoạt động trong lớp học NN.

2.4.5. Tiến trình của lớp học: Nói trước lớp và buộc phải sử dụng NN góp phần vào lo lắng. SV cảm thấy áp lực khi phải thực hiện trước lớp và sợ không đáp ứng được kỳ vọng trong các hoạt động lớp học.

2.4.6. Các hoạt động kiểm tra: Lo lắng sẽ phát sinh khi SV đối diện với các bài kiểm tra có định dạng không quen thuộc và sự không tương thích giữa nội dung đã được dạy và nội dung của bài kiểm tra. Các phương pháp đánh giá không phù hợp cũng làm tăng sự lo lắng của SV.

2.5. Lo lắng khi học NN và mối tương quan của nó với giới tính, tuổi và số năm học TA

2.5.1. Giới tính và FLA: Có nhiều nghiên cứu nhấn mạnh sự khác biệt liên quan đến giới tính trong lo lắng ngôn ngữ, và nữ thường thể hiện mức độ lo lắng cao hơn nam. Phái nữ thường được cho là giỏi hơn phái nam trong việc sử dụng các chiến lược học ngôn ngữ nhờ vào kỹ năng nói và hướng xã hội mạnh mẽ của họ. Tuy nhiên, một số nghiên cứu khác không phát hiện ra sự chênh lệch giới tính đáng kể trong các phản ứng lo lắng giao tiếp. Cả hai giới đều có các biểu hiện tương tự của lo lắng, như lo lắng và hoảng loạn, trong các lớp học ngôn ngữ.

2.5.2. Độ tuổi và FLA: Độ tuổi có vai trò quan trọng trong sự lo lắng khi học ngôn ngữ. Nó phản ánh sự khác biệt về phong cách nhận thức và phương pháp học. Trong khi trẻ em và thanh thiếu niên có thể trải qua các mức độ lo lắng tương tự như người lớn, nhưng phong cách nhận thức của họ khác nhau. Trẻ em thường thích học qua các ví dụ còn người lớn thường học thông qua các quy tắc.

2.5.3. Số năm học TA: Thời gian học TA có thể ảnh

hưởng đến lo lắng ngôn ngữ, với sự tiếp xúc lâu dài có thể làm giảm mức độ lo lắng. Tuy nhiên, cũng có kết quả tương phản thể hiện rằng không có mối quan hệ đáng kể giữa lo lắng khi kiểm tra và số năm học TA.

3. Kết luận

Tóm lại, sự lo lắng khi học NN là một hiện tượng phức tạp ảnh hưởng đến người học ngôn ngữ trên toàn thế giới. Bằng cách nhận biết các thành phần, nguồn gốc và ảnh hưởng của nó, GV có thể triển khai các phương pháp giảng dạy hiệu quả để giảm thiểu FLA và tạo ra một trải nghiệm học ngôn ngữ tích cực. Các nghiên cứu trong tương lai có thể thực ở góc độ khám phá các sự khác biệt cá nhân và các yếu tố văn hóa ảnh hưởng đến sự lo lắng khi học ngoại ngữ NN, nhằm mục tiêu phát triển các phương pháp giảng dạy NN hiệu quả.

Tài liệu tham khảo

[1]. MacIntyre P.D, Gardner R.C (1989). *Anxiety and Second-Language Learning: Toward a Theoretical Clarification*. Language Learning, 39(2), 251-275.

[2]. Horwitz E (2001). *Language anxiety and achievement*. Annual Review of Applied Linguistics, 21, 112-126.

[3]. Krashen S (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. Pergamon Press.

[4]. MacIntyre P.D. (1999). *Language anxiety: A review of the research for language teachers*. In D.J. Young (Ed.), *Affect in foreign language and second language learning: A practical guide to creating a low-anxiety classroom atmosphere* (pp. 24-45). McGraw-Hill.

[5]. Marwan A (2016). *Investigating students' foreign language anxiety*. Malaysian Journal of ELT research, 3(1), 19.

[6]. Bailey P, et al (2003). *Foreign language anxiety and student attrition*. Academic Exchange Quarterly, 7(2), 304-308.

[7]. Price M.L (1991). *The subjective experience of foreign language anxiety: Interviews with highly anxious students*. In E.K. Horwitz & D.J Young (Eds.), *Language anxiety: From theory and research to classroom implications* (pp. 101-108). Prentice Hall.

[8]. Horwitz E.K (2010). *Foreign and second language anxiety*. Language teaching, 43(2), 154-167.

[9]. Horwitz E.K, et al (2010). *Foreign language anxiety. Anxiety in schools: The causes, consequences, and solutions for academic anxieties*, 2, 96-115.