THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP VẤN ĐỀ LO LẮNG KHI HỌC HỌC PHẦN NGHE 3 CỦA SINH VIÊN NĂM HAI NGÀNH NGÔN NGỮ TRUNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÔNG Á

Lê Thị Thảo Quỳnh[a], Nguyễn Thị Thu[b], Nguyễn Thị Yến Nhi[c], Mai Cẩm Tú, Nguyễn Thùy Dung[d]

Tóm tắt:

Trong bối cảnh toàn cầu hóa hiện nay, việc học ngoại ngữ đóng vai trò quan trọng trong quá trình hội nhập quốc tế. Tiếng Trung Quốc trong bối cảnh ấy ngày càng được chú ý do vị thế kinh tế và thương mại ngày càng lớn của Trung Quốc trên thế giới. Trong quá trình học tiếng Trung, kỹ năng nghe hiểu được xem là một trong những kỹ năng nền tảng, góp phần hỗ trợ phát triển các kỹ năng ngôn ngữ khác và nâng cao khả năng giao tiếp của người học. Tuy nhiên, nhiều sinh viên gặp phải tình trạng lo lắng khi học kỹ năng nghe, điều này có thể ảnh hưởng đến hiệu quả tiếp nhận thông tin và kết quả học tập. Nghiên cứu này nhằm khảo sát thực trạng lo lắng của sinh viên trong học phần Nghe 3 tại Trường Đại học Đông Á, đồng thời phân tích các nguyên nhân dẫn đến tình trạng lo lắng khi học kỹ năng nghe tiếng Trung. Phương pháp nghiên cứu được sử dụng bao gồm khảo sát bằng bảng hỏi đối với sinh viên ngành Ngôn ngữ Trung và phân tích dữ liệu thu thập được nhằm xác định mức độ cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến lo lắng trong quá trình học nghe. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên thường gặp khó khăn khi nghe các đoạn hội thoại có tốc độ nói nhanh, vốn từ vựng hạn chế và thiếu sự tự tin khi xử lý thông tin nghe. Bên cạnh đó, phương pháp học tập và môi trường lớp học cũng có ảnh hưởng nhất định đến mức độ lo lắng của người học. Từ kết quả nghiên cứu, bài viết đề xuất một số giải pháp nhằm giảm bớt lo lắng và nâng cao hiệu quả học tập kỹ năng nghe cho sinh viên.

Từ khóa: *Tiếng Trung, Lo lắng học ngoại ngữ, kỹ năng nghe, giải pháp giảng dạy.*

A SURVEY ON LISTENING ANXIETY IN THE LISTENING 3 COURSE AMONG SECOND-YEAR CHINESE LANGUAGE MAJORS AT DONG A UNIVERSITY: CURRENT SITUATION ANALYSIS AND PROPOSED SOLUTIONS

Abstract:

In the context of globalization, learning foreign languages has become increasingly important for international integration. In particular, Chinese has attracted growing

[a] Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Trường Đại học Đông Á. e-mail: quynh109385@donga.edu.vn
[b] Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Trường Đại học Đông Á. e-mail: thu109362@donga.edu.vn
[c] Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Trường Đại học Đông Á. e-mail: nhi109304@donga.edu.vn
[d] Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Trường Đại học Đông Á. e-mail: dungnt.knnt@donga.edu.vn

attention due to China's s ignificant economic and commercial influence worldwide. In the process of learning Chinese, listening comprehension is considered one of the fundamental skills, supporting the development of other language skills and enhancing learners' communicative competence. However, many students experience anxiety when learning listening skills, which may negatively affect their ability to process auditory information and their academic performance. This study aims to investigate the current situation of listening anxiety among students in the Listening 3 course at Dong A University, as well as to analyze the factors contributing to this anxiety in learning Chinese listening skills. The research employs a questionnaire survey administered to students majoring in Chinese Language and analyzes the collected data to determine the level of anxiety and the factors influencing it during the listening learning process. The findings indicate that students often encounter difficulties when listening to conversations spoken at a fast speed, when dealing with limited vocabulary, and when lacking confidence in processing listening information. In addition, learning methods and the classroom environment also have a certain impact on students' anxiety levels. Based on these findings, the study proposes several solutions to help reduce listening anxiety and improve the effectiveness of listening skill learning for students.

Keywords: *Chinese language, foreign language anxiety, listening skills, teaching solutions.*

Đặt vấn đề

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và hội nhập quốc tế ngày càng sâu rộng, việc học ngoại ngữ đã trở thành một yêu cầu quan trọng đối với nguồn nhân lực trẻ. Đặc biệt, tiếng Trung Quốc ngày càng thu hút sự quan tâm của nhiều quốc gia do vị thế kinh tế, thương mại và đầu tư ngày càng lớn của Trung Quốc trên thế giới. Tại Việt Nam, nhu cầu học tiếng Trung ngày càng tăng nhằm đáp ứng các cơ hội hợp tác kinh tế, giao thương và việc làm. Trong quá trình học ngoại ngữ, kỹ năng nghe hiểu được xem là một trong những kỹ năng nền tảng, đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ phát triển các kỹ năng ngôn ngữ khác như nói, đọc và viết, đồng thời giúp người học giao tiếp hiệu quả trong môi trường đa văn hóa.

Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu về tâm lý học ngoại ngữ đã chỉ ra rằng người học thường gặp phải trạng thái lo lắng khi học ngoại ngữ, đặc biệt trong quá trình tiếp nhận thông tin bằng kỹ năng nghe (Horwitz et al., 1986; Kim, 2000). Lo lắng trong học ngoại ngữ có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng xử lý thông tin, làm giảm sự tự tin và hiệu quả học tập của người học. Đối với sinh viên học tiếng Trung, kỹ năng nghe thường được đánh giá là một trong những kỹ năng khó nhất do tốc độ nói nhanh, hệ thống âm thanh phức tạp và lượng từ vựng lớn.

Tại Trường Đại học Đông Á, học phần Nghe 3 là một học phần quan trọng trong chương trình đào tạo sinh viên ngành Ngôn ngữ Trung. Đây là giai đoạn chuyển

tiếp từ trình độ cơ bản lên trình độ trung cấp, đòi hỏi sinh viên phải nâng cao khả năng nghe hiểu với tốc độ nói nhanh hơn, nội dung phức tạp hơn và vốn từ vựng phong phú hơn. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế và trao đổi với sinh viên, nhiều sinh viên năm hai vẫn gặp phải những khó khăn đáng kể khi tham gia học phần này, biểu hiện qua cảm giác lo lắng, căng thẳng hoặc thiếu tự tin khi nghe hiểu và trả lời câu hỏi liên quan đến nội dung bài nghe.

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước đề cập đến vấn đề lo lắng trong học ngoại ngữ, các nghiên cứu tập trung vào lo lắng trong kỹ năng nghe tiếng Trung của sinh viên Việt Nam vẫn còn khá hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh cụ thể của Trường Đại học Đông Á. Do đó, việc khảo sát và phân tích thực trạng lo lắng của sinh viên trong học phần Nghe 3 là cần thiết nhằm cung cấp dữ liệu thực tiễn cho việc cải thiện phương pháp giảng dạy và nâng cao hiệu quả học tập.

Xuất phát từ thực tế đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khảo sát mức độ lo lắng của sinh viên năm hai ngành Ngôn ngữ Trung tại Trường Đại học Đông Á trong học phần Nghe 3, đồng thời phân tích các nguyên nhân và tác động của sự lo lắng đối với quá trình học tập. Trên cơ sở kết quả nghiên cứu, đề tài đề xuất một số giải pháp nhằm giảm bớt lo lắng, nâng cao hiệu quả học tập kỹ năng nghe và góp phần cải thiện chất lượng giảng dạy tiếng Trung tại nhà trường.

Câu hỏi nghiên cứu: Để đạt được các mục tiêu trên, nghiên cứu này tập trung trả lời bốn câu hỏi chính sau đây:

1. Mức độ lo lắng của sinh viên năm hai ngành Ngôn ngữ Trung trong học phần Nghe 3 ở Trường Đại học Đông Á hiện đang ở mức nào?

2. Các yếu tố nào (từ phía người học, nội dung bài nghe, phương pháp giảng dạy, môi trường lớp học) là nguyên nhân chính gây ra lo lắng?

3. Mối tương quan giữa lo lắng, nhận thức về kỹ năng nghe và chiến lược học tập của sinh viên diễn ra như thế nào?

4. Những giải pháp nào có thể giúp giảm lo lắng và nâng cao hiệu quả học nghe cho sinh viên?

Cơ sở lý luận

Lý thuyết về lo lắng ngoại ngữ

Lo lắng trong học ngoại ngữ (Foreign Language Anxiety - FLA) được xem là một hiện tượng tâm lý đặc thù, có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình tiếp thu và sử dụng ngôn ngữ. Horwitz (1986) là người tiên phong xác định lo lắng trong lớp học ngoại ngữ là một dạng riêng biệt, khác với lo lắng chung, phát sinh từ các yếu tố như sợ mắc lỗi, áp lực đánh giá và thiếu tự tin khi giao tiếp.

Horwitz & Young (1991) chỉ ra rằng FLA có mối quan hệ nghịch với hiệu suất học tập, đặc biệt ảnh hưởng mạnh đến kỹ năng nghe và nói. Khi căng thẳng, người

học suy giảm khả năng tập trung, ghi nhớ và xử lý thông tin. Các nghiên cứu sau đó của Xu (2011), Wang (2018) và Tsui (2022) đã khẳng định lo lắng khi nghe là một thành phần quan trọng của FLA và có tác động tiêu cực đến khả năng nghe hiểu.

Về công cụ đo lường, Horwitz (1986) xây dựng thang đo FLCAS (Foreign Language Classroom Anxiety Scale) gồm 33 mục, đánh giá lo lắng liên quan đến giao tiếp, kiểm tra và sợ đánh giá tiêu cực. Bên cạnh đó, nhiều tác giả như Tosun (2021), Cheng (2022) và Jing Guo (2022) đã phát triển các thang đo chuyên biệt cho lo lắng khi nghe (Listening Anxiety Scale), giúp lượng hóa mức độ căng thẳng và phân tích mối quan hệ với kết quả nghe hiểu. Các thang đo này có độ tin cậy cao, được kiểm định qua nhiều nghiên cứu thực nghiệm.

Trong nghiên cứu này, nhóm tác giả đã kế thừa và điều chỉnh các mục hỏi từ những thang đo trên để phù hợp với đối tượng và bối cảnh học tiếng Trung tại Việt Nam, đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của dữ liệu.

Tổng quan nghiên cứu trong nước

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về kỹ năng nghe tiếng Trung đã chỉ ra nhiều khó khăn mà sinh viên gặp phải. Nguyễn Thị Lan & Bùi Thị Trang (2020), Nguyễn Thị Ngọc Dung (2020) và Lê Duy Quang (2024) đều nhấn mạnh các trở ngại như vốn từ hạn chế, khả năng nhận diện âm thanh kém, thiếu chiến lược nghe hiệu quả và môi trường luyện tập chưa đa dạng.

Ở khu vực phía Bắc, các nghiên cứu của Nguyễn Thị Vân Anh (2024), Hoàng Phương Thảo (2024) và Trần Xuân Quyết & Phạm Thị Nghĩa Vân (2025) cho thấy yếu tố tâm lý như lo lắng, thiếu tự tin, áp lực học tập có ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng tập trung và tiếp nhận ngôn ngữ. Tương tự, ở phía Nam, T. Vĩ Quyền (2024) và Thái Ngọc H. & Cảnh Ngọc T. (2025) cũng ghi nhận những khó khăn tương tự.

Điểm đáng chú ý là nghiên cứu của Nguyễn Thị Ngọc Dung (2020) đã tiếp cận theo hướng thực nghiệm sư phạm với phương pháp TBLT, cho thấy hiệu quả trong việc giảm lo lắng và nâng cao năng lực nghe. Nghiên cứu của Lưu Hớn Vũ (2021) và Nguyễn Thị Hồng Nhung (2021) đã khảo sát lo lắng của sinh viên, xác định kỹ năng nghe là một trong những nguồn gây lo lắng cao nhất, đặc biệt do tốc độ nói nhanh, giọng địa phương và áp lực đánh giá.

Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu vẫn tập trung vào đối tượng sơ cấp hoặc địa bàn miền Bắc và miền Nam. Nhóm sinh viên trung cấp khu vực miền Trung vẫn còn là khoảng trống, đòi hỏi nghiên cứu tại Trường Đại học Đông Á này để bổ sung bằng chứng thực nghiệm.

Tổng quan nghiên cứu nước ngoài

Trên thế giới, lo lắng trong học ngoại ngữ đã được nghiên cứu từ nhiều góc độ. Horwitz et al. (1986) và Horwitz & Young (1991) đặt nền móng lý thuyết và công cụ

đo lường. Fang Xu (2011) chỉ ra rằng tốc độ nói và độ khó của bài nghe là nguồn gốc chính gây lo lắng. Cheng (2022) chứng minh lo lắng khi nghe có ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả nghe hiểu. Tuy nhiên, các nghiên cứu này chủ yếu thực hiện trên đối tượng học tiếng Anh, chưa kiểm chứng trên người học tiếng Trung, và thiết kế nghiên cứu chỉ dừng ở mô tả tương quan, chưa lý giải được cơ chế tác động hai chiều giữa lo lắng và hiệu suất nghe.

Tosun (2021) nhấn mạnh vai trò của chiến lược xã hội - cảm xúc trong việc cải thiện kết quả nghe. Jing Guo (2022) cho thấy người học hiểu tốt hơn trong bối cảnh quen thuộc có hỗ trợ ngữ cảnh. Shufang Wu (2025) nghiên cứu trên sinh viên học tiếng Trung, kết luận lo lắng ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng tiếp thu, đặc biệt là kỹ năng nghe. Điểm hạn chế chung của các nghiên cứu này là đối tượng khảo sát hoặc học tiếng Anh tại phương Tây, hoặc học tiếng Trung trong môi trường bản ngữ (Trung Quốc) - nơi có cường độ tiếp xúc ngôn ngữ hoàn toàn khác so với sinh viên Việt Nam. Bên cạnh đó, các nghiên cứu chưa kết hợp đồng thời ba yếu tố lo lắng, nhận thức và chiến lược trong cùng một mô hình phân tích.

Mặc dù các nghiên cứu nước ngoài đã cung cấp cơ sở lý thuyết vững chắc, nhưng chúng chủ yếu tập trung vào người học tiếng Anh hoặc học tiếng Trung tại Trung Quốc. Bối cảnh sinh viên Việt Nam học tiếng Trung ở trình độ trung cấp, đặc biệt tại miền Trung, vẫn chưa được khai thác đầy đủ. Cụ thể, có ba khoảng trống nghiên cứu: (1) thiếu nghiên cứu trên đối tượng học tiếng Trung trình độ trung cấp - giai đoạn chuyển tiếp nhạy cảm; (2) chưa có nghiên cứu nào khảo sát lo lắng khi nghe của sinh viên miền Trung Việt Nam; (3) hầu hết các nghiên cứu chỉ dừng ở mô tả hoặc tương quan đơn giản, chưa phân tích mối liên hệ giữa lo lắng, nhận thức và chiến lược nghe. Đây chính là khoảng trống mà nghiên cứu này hướng đến giải quyết.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này được thực hiện theo phương pháp định lượng kết hợp với định tính. Dữ liệu định lượng được thu thập qua bảng hỏi trực tuyến trên Google Form, dữ liệu định tính được khai thác thông qua phỏng vấn sâu.

Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng chính của đề tài là sinh viên năm hai ngành Ngôn ngữ Trung Quốc đang theo học học phần Nghe 3 tại Trường Đại học Đông Á, cùng với giảng viên phụ trách học phần này.

Về dữ liệu định lượng từ bảng hỏi khảo sát:

Số lượng mẫu: Tổng số phiếu khảo sát thu về là 94. Sau khi kiểm tra, loại bỏ 2 phiếu không hợp lệ (thiếu thông tin hoặc câu trả lời không nhất quán), số phiếu được đưa vào phân tích là 92 phiếu.

Cách chọn mẫu: Áp dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện (convenience sampling). Toàn bộ sinh viên năm hai đang học học phần Nghe 3 đều được mời tham gia khảo sát.

Thang đo: Bảng hỏi được xây dựng dựa trên thang đo FLLAS (Foreign Language Listening Anxiety Scale) của Kim (2000), sử dụng thang Likert 5 bậc (1 = Hoàn toàn không đồng ý; 2 = Không đồng ý; 3 = Không xác định; 4 = Đồng ý; 5 = Hoàn toàn đồng ý). Nội dung gồm 20 câu hỏi, đo lường 5 nhóm yếu tố: (1) lo lắng và phản ứng trong giờ học, (2) lo lắng về năng lực bản thân, (3) lo lắng về kiểm tra đánh giá, (4) nhận thức về kỹ năng nghe, (5) chiến lược nghe.

Công cụ phân tích: Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS. Các kỹ thuật thống kê được sử dụng gồm: thống kê mô tả (tính tần suất, tỷ lệ phần trăm, giá trị trung bình Mean, độ lệch chuẩn SD), kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha, và phân tích tương quan Pearson nhằm xem xét mối liên hệ giữa các yếu tố lo lắng, nhận thức và chiến lược học tập.

Về dữ liệu định tính:

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn sâu 02 giảng viên và 05 sinh viên (được lựa chọn có chủ đích, đại diện cho các mức độ học tập khác nhau) nhằm làm rõ thêm nguyên nhân và biểu hiện của lo lắng trong quá trình học nghe.

Phương pháp nghiên cứu

Quy trình nghiên cứu được triển khai theo ba giai đoạn chính:

Giai đoạn 1 - Xây dựng lý thuyết và thiết kế công cụ

Trước tiên, nhóm nghiên cứu tiến hành tổng hợp và phân tích các công trình trong và ngoài nước liên quan đến lo lắng trong học ngoại ngữ và kỹ năng nghe tiếng Trung. Dựa trên thang đo FLLAS, nhóm thiết kế bảng hỏi theo thang Likert 5 bậc, chia thành 5 nhóm tiêu chí. Đồng thời, bộ câu hỏi phỏng vấn bán cấu trúc cũng được xây dựng để phục vụ khai thác dữ liệu định tính.

Giai đoạn 2 - Triển khai khảo sát thực tế

Bảng hỏi được gửi đến sinh viên năm hai ngành Ngôn ngữ Trung dưới hình thức trực tuyến (Google Form). Nội dung khảo sát gồm ba phần: thông tin cá nhân (giới tính, thời gian học tiếng Trung), câu hỏi đo lường mức độ lo lắng khi học nghe, và câu hỏi về nhận thức cùng chiến lược nghe. Sau khi thu về, nhóm nghiên cứu kiểm tra, sàng lọc và loại bỏ các phiếu không hợp lệ. Song song với khảo sát, các cuộc phỏng vấn sâu với sinh viên và giảng viên cũng được tiến hành.

Giai đoạn 3 - Xử lý số liệu và đề xuất giải pháp

Dữ liệu định lượng được phân tích bằng SPSS với các phương pháp: thống kê mô tả (tần suất, %, Mean, SD), kiểm định Cronbach's Alpha để đánh giá độ tin cậy của

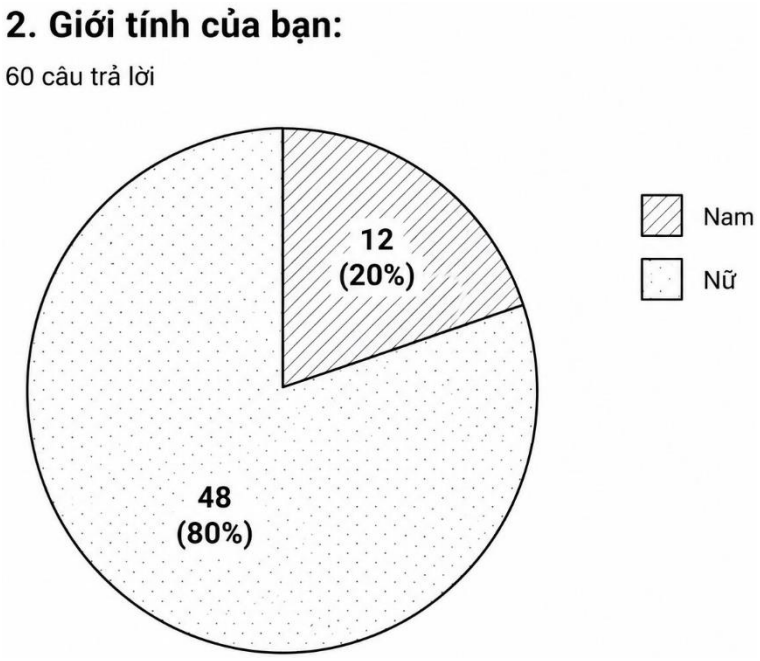
thang đo, và phân tích tương quan Pearson nhằm xác định mối liên hệ giữa lo lắng, nhận thức và chiến lược nghe. Dữ liệu định tính từ phỏng vấn được mã hóa và phân tích theo chủ đề, sau đó đối chiếu với kết quả định lượng để tăng tính toàn diện. Trên cơ sở đó, nhóm nghiên cứu đề xuất các giải pháp nhằm giảm lo lắng và nâng cao hiệu quả học kỹ năng nghe cho sinh viên.

Kết quả và thảo luận

Giới tính của sinh viên tham gia khảo sát

Đối tượng khảo sát là sinh viên năm hai đang học học phần Nghe 3 tại Trường Đại học Đông Á. Tổng số phiếu thu về là 94. Sau khi rà soát, nhóm nghiên cứu loại bỏ 2 phiếu do thiếu thông tin hoặc câu trả lời mâu thuẫn. Số phiếu hợp lệ được sử dụng để phân tích là 92.

Kết quả cho thấy sự phân bố giới tính có sự chênh lệch rõ rệt: tỷ lệ sinh viên nữ chiếm 87,0%, trong khi sinh viên nam chỉ chiếm 13,0%. Tình trạng mất cân bằng giới tính này khá phổ biến ở các ngành đào tạo thuộc lĩnh vực ngôn ngữ nói chung, và ngành Ngôn ngữ Trung Quốc không phải là ngoại lệ, khi số lượng nữ giới thường chiếm ưu thế vượt trội so với nam giới.



Hình 1. Biểu đồ phân bố giới tính của sinh viên tham gia khảo sát

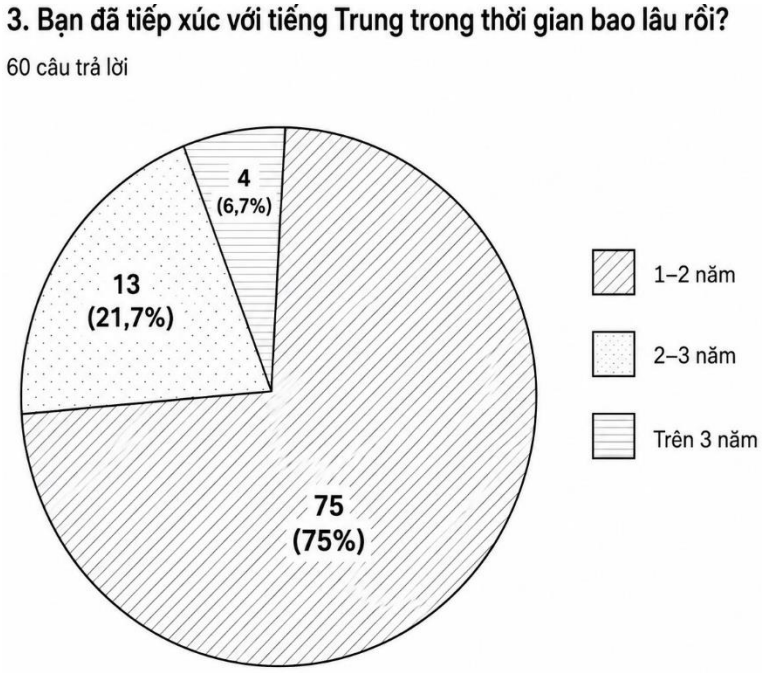
Bảng 1. Phân bố giới tính của sinh viên tham gia khảo sát

Giới tính	Số lượng	Phần trăm (%)
Nam	12	13,0
Nữ	80	87,0
Tổng	92	100,0

Thời gian học tiếng Trung của sinh viên

Về thời gian tiếp xúc với tiếng Trung, đa số sinh viên tham gia khảo sát có thời gian học từ 1 đến 2 năm, chiếm 81,5% (75 sinh viên). Nhóm có thời gian học từ 2 đến 3 năm chiếm 14,1% (13 sinh viên). Số ít còn lại chỉ chiếm 4,3% (4 sinh viên) với thời gian học trên 3 năm.

Sự phân bố này hoàn toàn phù hợp với đặc điểm của đối tượng nghiên cứu vốn là sinh viên năm hai. Về cơ bản, những người tham gia có trình độ nền tảng tương đối đồng đều, không có sự chênh lệch quá lớn về thời gian học. Điều này tạo cơ sở vững chắc để đảm bảo độ tin cậy cho các phân tích tiếp theo.



Hình 2. Biểu đồ thời gian tiếp xúc với tiếng Trung của sinh viên tham gia khảo sát

Bảng 2. Thời gian tiếp xúc với tiếng Trung của sinh viên tham gia khảo sát

Thời gian tiếp xúc với tiếng Trung	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1-2 năm	75	81,5
2-3 năm	13	14,1
Trên 3 năm	4	4,3
Tổng	92	100,0

Kiểm định độ tin cậy của thang đo

Để đánh giá mức độ nhất quán của bảng hỏi, nghiên cứu sử dụng hệ số Cronbach's Alpha với 20 biến quan sát. Kết quả thu được $\alpha = 0,957$. So sánh với ngưỡng tối thiểu 0,7, hệ số này cao hơn rất nhiều và nằm trong vùng $\alpha > 0,9$ - mức được xem là xuất sắc trong các nghiên cứu định lượng.

Như vậy, có thể khẳng định thang đo đạt độ tin cậy rất tốt. Các câu hỏi trong bảng khảo sát thể hiện sự nhất quán cao nội tại và phản ánh ổn định những khía cạnh cần đo lường của hiện tượng lo lắng khi học nghe. Vì vậy, toàn bộ 20 biến quan sát đều được giữ nguyên và đưa vào phân tích ở các bước tiếp theo.

Bảng 3. Kết quả kiểm định độ tin cậy của thang đo Cronbach's Alpha

Cronbach's Alpha	N of Items
0,957	20

Phân tích thống kê mô tả

Giá trị trung bình của các tiêu chí khảo sát

Sau khi kiểm định độ tin cậy (α = 0,957), nghiên cứu tiến hành phân tích thống kê mô tả dựa trên giá trị trung bình (Mean) và độ lệch chuẩn (SD).

Kết quả tại Bảng 3.4 cho thấy, trong ba nhóm lo lắng, nhóm "lo lắng về thi cử và đánh giá" có điểm trung bình cao nhất (Mean = 3,53), tiếp đến là lo lắng về năng lực (Mean = 3,45) và lo lắng phản ứng trong lớp (Mean = 3,42). Như vậy, áp lực từ kiểm tra chính là nguồn căng thẳng nổi bật nhất đối với sinh viên.

Các biến quan sát trong nhóm này đều có điểm số cao, đặc biệt là "lo lắng trước mỗi bài kiểm tra" (Mean = 3,46) và "sợ trả lời sai" (Mean = 3,36). Điều này cho thấy sinh viên không chỉ lo về kết quả cuối cùng mà còn chịu áp lực ngay trong quá trình xử lý thông tin. Phát hiện này phù hợp với nhận định của Horwitz et al. (1986) về "test anxiety" trong bối cảnh lớp học ngoại ngữ.

Bên cạnh đó, lo lắng về thi cử có liên hệ chặt chẽ với sự suy giảm tự tin. Với 81,5% sinh viên mới học dưới 2 năm, kết quả thi kém dễ tạo ra vòng lặp tiêu cực: lo lắng → mất tập trung → nghe kém → lo lắng tăng. Dữ liệu phỏng vấn cũng ghi nhận trạng thái hồi hộp, hoảng loạn khi gặp từ mới hoặc bỏ lỡ thông tin (SV2). Độ lệch chuẩn cao nhất (SD = 1,12) phản ánh sự khác biệt rõ rệt về mức độ chịu áp lực giữa các sinh viên.

Tóm lại, lo lắng về thi cử và đánh giá là dạng lo lắng nổi bật nhất, là hệ quả của sự tương tác giữa năng lực ngôn ngữ hạn chế, thiếu tự tin và đặc thù của học phần Nghe 3. Do đó, can thiệp cần đồng bộ: đổi mới kiểm tra, tăng cường luyện tập, hướng dẫn chiến lược, và xây dựng môi trường đánh giá hỗ trợ.

Bảng 4. Giá trị trung bình và độ lệch chuẩn theo các nhóm tiêu chí

TIÊU CHÍ	MEAN	Std. Deviation
Lo lắng khi nghe và phản ứng trong lớp học nghe 3	3,42	1,07
Lo lắng về năng lực nghe của bản thân	3,45	1,10
Lo lắng về thi cử và đánh giá kết quả nghe	3,53	1,12

Thống kê mô tả các biến quan sát về lo lắng khi học kỹ năng nghe

Kết quả tại Bảng 5 cho thấy điểm trung bình của 12 biến quan sát dao động từ 3,12 đến 3,71 (trên thang 5 bậc), phản ánh mức độ lo lắng của sinh viên ở ngưỡng trung bình đến khá cao. Độ lệch chuẩn từ 1,16 đến 1,32 cho thấy có sự khác biệt đáng kể giữa các cá nhân, phù hợp với nhận định của Horwitz et al. (1986) rằng lo lắng ngoại ngữ chịu ảnh hưởng mạnh bởi đặc điểm riêng và bối cảnh học tập của từng người.

Quan sát kỹ các biến có điểm số cao nhất có thể thấy một điểm chung: tất cả đều liên quan đến tình huống yêu cầu xử lý thông tin liên tục trong thời gian thực. Cụ thể, nghe đoạn dài liên tục (Câu 9, Mean = 3,71) và bị mất mạch khi không hiểu một phần (Câu 12, Mean = 3,71) đều dẫn đến hệ quả giống nhau - sinh viên không thể theo kịp nội dung phía sau. Điều này phản ánh một vấn đề cốt lõi: giới hạn của bộ nhớ làm việc khi thông tin đầu vào vượt quá khả năng xử lý tức thời. Khi một mắt xích trong chuỗi tiếp nhận bị đứt, toàn bộ quá trình nghe hiểu có thể sụp đổ.

Bên cạnh đó, khó tập trung khi đang lo lắng (Câu 16, Mean = 3,63) cho thấy lo lắng không chỉ là hệ quả mà còn là nguyên nhân làm suy giảm khả năng xử lý thông tin. Điều này tạo thành một vòng lặp: lo lắng làm mất tập trung, mất tập trung dẫn đến nghe kém, nghe kém lại càng làm tăng lo lắng. Phát hiện này tương đồng với Fang Xu (2011) và Cheng (2012) khi cả hai đều chỉ ra mối quan hệ hai chiều giữa lo lắng và hiệu suất nghe.

Ở nhóm yếu tố ngôn ngữ, sự xuất hiện của nhiều từ mới (Câu 8, Mean = 3,60) là rào cản lớn, nhưng điều đáng nói là cách sinh viên phản ứng với nó. Thay vì linh hoạt bỏ qua và suy đoán, họ có xu hướng dừng lại để nghĩ nghĩa của từ - một chiến lược không hiệu quả trong bối cảnh nghe liên tục. Ngược lại, khi giảng viên nói tiếng Trung (Câu 3, Mean = 3,12), mức độ lo lắng thấp hơn đáng kể. Điều này cho thấy ngữ cảnh quen thuộc và sự hỗ trợ trực tiếp (qua cử chỉ, hình ảnh, giải thích) giúp sinh viên cảm thấy an toàn hơn, dù nội dung có thể khó. Nhận định này phù hợp với Jing Guo (2022).

Ở phương diện nhiệm vụ học tập, áp lực phản hồi ngay (Câu 5, Mean = 3,53) và lo lắng trước kiểm tra (Câu 15, Mean = 3,46) cho thấy yếu tố thời gian và đánh giá đóng vai trò quan trọng. Khi không có đủ thời gian để xử lý, người học dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, từ đó ảnh hưởng đến khả năng đưa ra câu trả lời chính xác. Kết quả này nhất quán với Horwitz & Young (1991) khi cho rằng nỗi sợ bị đánh giá là một trong những nguồn gây lo lắng phổ biến nhất.

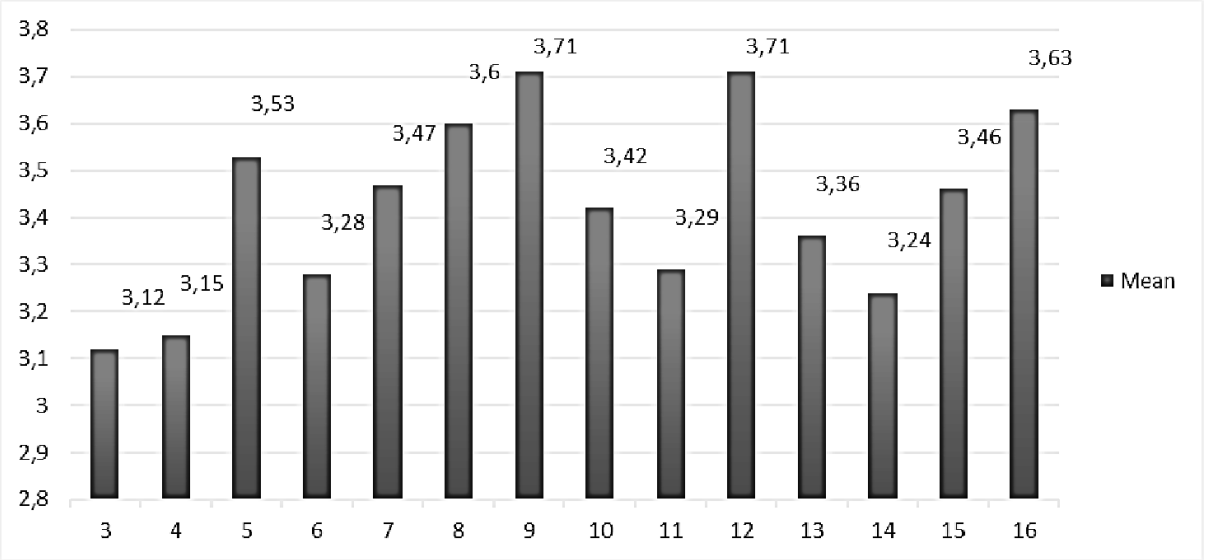
Về yếu tố tâm lý cá nhân, sự thiếu tự tin (Câu 11, Mean = 3,29) và nỗi sợ không tiến bộ (Câu 10, Mean = 3,42) cho thấy cảm xúc chi phối mạnh mẽ quá trình học. Shufang Wu (2025) cũng ghi nhận tương tự: lo lắng làm giảm hiệu quả tiếp thu, đặc biệt ở kỹ năng nghe, ngay cả khi người học vẫn có động lực.

Tóm lại, lo lắng của sinh viên không xuất phát từ một nguyên nhân đơn lẻ mà là sự kết hợp của ba nhóm yếu tố: (1) khó khăn trong việc theo kịp mạch xử lý thông tin, (2) áp lực từ yêu cầu học tập và đánh giá, (3) yếu tố tâm lý nội tại. Ba nhóm này

không tồn tại độc lập mà có mối quan hệ tương hỗ, tạo thành một cơ chế mà trong đó lo lắng vừa là kết quả, vừa là tác nhân làm suy giảm hiệu quả nghe hiểu. Do đó, các giải pháp can thiệp cần hướng đến cả ba mặt này một cách đồng bộ.

Bảng 5. Thống kê mô tả các biến quan sát về lo lắng khi học kỹ năng nghe

STT	Nội dung	Mean	Std. Deviation
Câu 3	Khi giảng viên nói tiếng Trung trong giờ Nghe 3, tôi thường nghe không hiểu và cảm thấy lo lắng.	3,12	1,32
Câu 4	Tôi thường không theo kịp nội dung bài nghe trong giờ Nghe	3,15	1,24
Câu 5	Tôi cảm thấy căng thẳng khi phải nghe và trả lời ngay lập tức.	3,53	1,27
Câu 6	Tôi rất lo lắng khi bị hỏi bất ngờ trong giờ Nghe 3.	3,28	1,24
Câu 7	Việc không thể lặp lại nội dung đã nghe khiến tôi cảm thấy lo lắng.	3,47	1,26
Câu 8	Khi bài nghe có nhiều từ mới, tôi cảm thấy căng thẳng.	3,60	1,17
Câu 9	Nghe các đoạn bài dài liên tục trong giờ Nghe 3 khiến tôi cảm thấy lo sợ.	3,71	1,16
Câu 10	Tôi sợ mình không tiến bộ dù đã học Nghe 3 được một thời gian.	3,42	1,29
Câu 11	Tôi thiếu tự tin vào kỹ năng nghe của mình và cảm thấy kém hơn so với các bạn trong lớp.	3,29	1,32
Câu 12	Khi không hiểu một phần, tôi dễ bỏ lỡ những phần tiếp theo.	3,71	1,18
Câu 13	Tôi lo sợ mình sẽ trả lời sai câu hỏi sau khi nghe.	3,36	1,27
Câu 14	Kết quả thi nghe thấp khiến tôi mất tự tin vào bản thân.	3,24	1,25
Câu 15	Tôi rất lo lắng trước mỗi bài kiểm tra nghe.	3,46	1,20
Câu 16	Khi lo lắng, tôi khó tập trung vào nội dung bài nghe.	3,63	1,21



Hình 5. Thống kê mô tả các biến quan sát về lo lắng khi học kỹ năng nghe

Các câu hỏi có giá trị trung bình cao nhất

Từ Bảng 6, có thể thấy năm tình huống gây lo lắng nhiều nhất đều có điểm trung bình từ 3,53 đến 3,71, với tỷ lệ sinh viên lo lắng dao động từ 63% đến gần 73%. Điều này cho thấy lo lắng không chỉ xuất phát từ yếu tố ngôn ngữ đơn thuần, mà còn gắn liền với áp lực xử lý thông tin và đặc thù của nhiệm vụ nghe.

Về áp lực xử lý thông tin liên tục, hai tình huống có điểm cao nhất là nghe đoạn dài liên tục (Câu 9, 72,8% lo lắng) và bị mất mạch khi không hiểu một phần (Câu 12, 71,7% lo lắng) - cả hai đều đạt Mean = 3,71. Điểm chung của chúng là đòi hỏi người học phải xử lý thông tin trong thời gian thực mà không có cơ hội quay lại. Dưới góc độ lý thuyết tải nhận thức, khi lượng thông tin vượt ngưỡng xử lý, người học rơi vào trạng thái quá tải, dẫn đến gián đoạn toàn bộ quá trình tiếp nhận. Phỏng vấn sâu cũng ghi nhận một sinh viên (SV1) chia sẻ: "Khi gặp tốc độ nhanh và nhiều từ mới, em thường bị khựng lại, dẫn đến mất dấu hoàn toàn các nội dung phía sau". Như vậy, lo lắng ở đây không chỉ là phản ứng cảm xúc mà còn là hệ quả trực tiếp của sự quá tải.

Về sự tương tác giữa vốn từ hạn chế và phản ứng tâm lý, căng thẳng khi gặp nhiều từ mới (Câu 8, 72,8% lo lắng, Mean = 3,60) và khó tập trung khi đang lo lắng (Câu 16, 70,7% lo lắng, Mean = 3,63) cho thấy một vòng lặp tiêu cực. Khi gặp từ chưa biết, thay vì bỏ qua và suy đoán, sinh viên có xu hướng dừng lại để giải nghĩa - một chiến lược không hiệu quả trong nghe liên tục. Việc dừng lại càng làm tăng lo lắng, lo lắng càng làm giảm khả năng tập trung, và mất tập trung dẫn đến bỏ lỡ phần tiếp theo. Theo Lưu Hớn Vũ (2021), hạn chế về vốn từ là rào cản lớn nhất đối với người học tiếng Trung tại Việt Nam, và khi kết hợp với áp lực thời gian, nó càng trở nên nghiêm trọng.

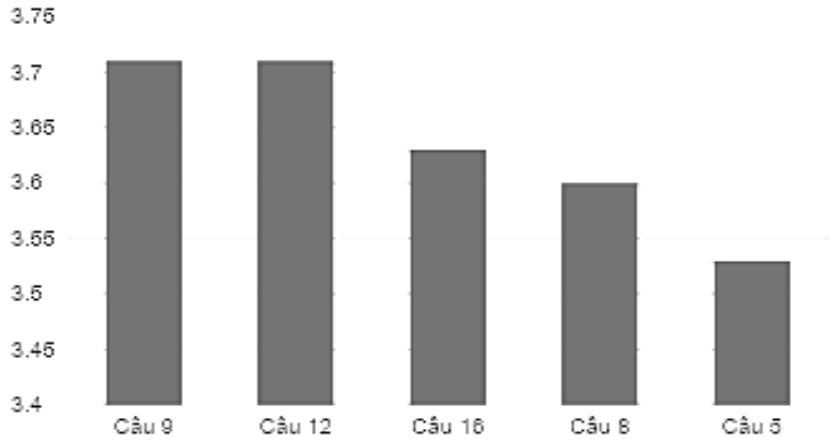
Về áp lực phản hồi tức thời, 63% sinh viên lo lắng khi phải nghe và trả lời ngay (Câu 5, Mean = 3,53). Với 81,5% sinh viên có thời gian học dưới 2 năm, khả năng phản xạ chưa đạt mức tự động hóa, khiến việc vừa xử lý thông tin vừa đưa ra câu trả lời trở

thành một thách thức lớn. Nhận xét từ giảng viên (GV2) cũng cho thấy nhóm sinh viên ít luyện tập ngoài giờ thường tự ti và lo lắng hơn khi tương tác trên lớp.

Tóm lại, các tình huống gây lo lắng cao nhất phản ánh sự kết hợp của ba yếu tố: (1) mật độ và tốc độ thông tin vượt quá khả năng xử lý, (2) vốn từ hạn chế dẫn đến chiến lược nghe sai, (3) áp lực thời gian và đánh giá. Với tỷ lệ lo lắng lên tới gần 73% ở một số tình huống, đây rõ ràng là vấn đề phổ biến, không phải cá biệt. Do đó, các giải pháp cần hướng đến việc trang bị cho sinh viên chiến lược nghe hiệu quả (dự đoán nội dung, nghe ý chính, bỏ qua có kiểm soát) song song với việc điều chỉnh độ khó của bài nghe và giảm áp lực phản hồi tức thời.

Bảng 6. Biến quan sát có giá trị trung bình cao nhất

Câu hỏi		Mean	% lo lắng
Câu 9	Nghe các đoạn bài dài liên tục trong giờ Nghe 3 khiến tôi cảm thấy lo sợ.	3,71	72,8%
Câu 12	Khi không hiểu một phần, tôi dễ bỏ lỡ những phần tiếp theo.	3,71	71,7%
Câu 16	Khi lo lắng, tôi khó tập trung vào nội dung bài nghe.	3,63	70,7%
Câu 8	Khi bài nghe có nhiều từ mới, tôi cảm thấy căng thẳng.	3,60	72,8%
Câu 5	Tôi cảm thấy căng thẳng khi phải nghe và trả lời ngay lập tức.	3,53	63,0%



Hình 6. Nhóm biến quan sát có mức độ lo lắng cao nhất (theo giá trị trung bình)

Các câu hỏi có giá trị trung bình thấp nhất

Trái ngược với các tình huống đòi hỏi xử lý thông tin liên tục, những tình huống ở Bảng 7 có mức độ lo lắng thấp hơn rõ rệt (Mean từ 3,12 đến 3,29; tỷ lệ sinh viên lo lắng chỉ từ 42,4% đến 55,4%, thấp hơn nhiều so với mức 63-73% ở Bảng 6).

Điều đáng chú ý là tình huống không hiểu khi giảng viên nói tiếng Trung (Câu 3) có mức lo lắng thấp nhất (Mean = 3,12; 42,4%). Nguyên nhân không phải vì nội dung dễ hơn, mà vì trong môi trường lớp học, sinh viên nhận được sự hỗ trợ đa dạng: ngữ cảnh trực quan, cử chỉ của giảng viên, cơ hội trao đổi với bạn bè. Khi có sự hỗ trợ,

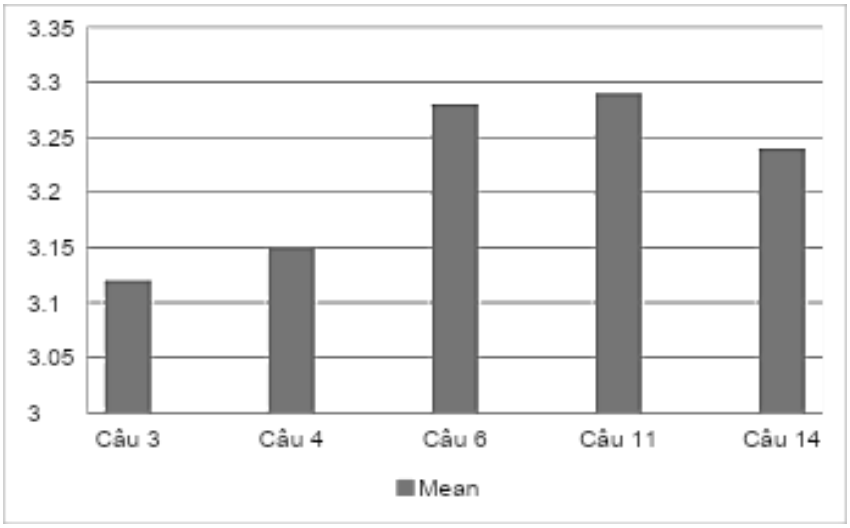
lo lắng giảm xuống - một minh chứng rõ ràng cho tính tình huống của lo lắng ngoại ngữ (Horwitz et al., 1986).

Cũng cần lưu ý rằng các yếu tố liên quan đến tự đánh giá năng lực như thiếu tự tin so với bạn bè (Câu 11, 60,9%) hay kết quả thi thấp (Câu 14, 51,1%) có tỷ lệ lo lắng thấp hơn đáng kể so với các tình huống nghe khó. Điều này có thể được lý giải bởi đặc điểm mẫu khảo sát: 81,5% sinh viên có thời gian học dưới 2 năm, tạo ra một mặt bằng tương đối đồng đều. Trong bối cảnh đó, thay vì cảm thấy thua kém, họ dễ chấp nhận những hạn chế như một phần bình thường của quá trình học.

So sánh giữa Bảng 3.6 và 3.7 cho thấy một hệ quả quan trọng: mức độ lo lắng không chỉ phụ thuộc vào nội dung, mà còn phụ thuộc rất lớn vào điều kiện thực hiện nhiệm vụ (có hỗ trợ hay không, có tương tác hay không). Điều này gợi ý rằng môi trường lớp học vốn đã tạo được sự ổn định tâm lý tương đối (tỷ lệ lo lắng 42-55%), và đây chính là nền tảng để giảng viên khai thác nhằm giúp sinh viên vượt qua khó khăn cốt lõi: năng lực xử lý thông tin trong các nhiệm vụ nghe độc lập.

Bảng 7. Biến quan sát có giá trị trung bình thấp nhất

Câu hỏi		Mean	% lo lắng
Câu 3	Khi giảng viên nói tiếng Trung trong giờ Nghe 3, tôi thường nghe không hiểu và cảm thấy lo lắng.	3,12	42,4%
Câu 4	Tôi thường không theo kịp nội dung bài nghe trong giờ Nghe 3.	3,15	43,5%
Câu 6	Tôi rất lo lắng khi bị hỏi bất ngờ trong giờ Nghe 3	3,28	53,3%
Câu 11	Tôi thiếu tự tin vào kỹ năng nghe của mình và cảm thấy kém hơn so với các bạn trong lớp.	3,29	60,9%
Câu 14	Kết quả thi nghe thấp khiến tôi mất tự tin vào bản thân.	3,24	51,1%



Hình 7. Nhóm biến quan sát có mức độ lo lắng thấp nhất (theo giá trị trung bình)

Mối tương quan giữa lo lắng và kết quả học tập

Tương quan giữa các dạng lo lắng

Kết quả từ Bảng 8 cho thấy ba dạng lo lắng (thi cử, phản ứng trong lớp, năng lực) có tương quan thuận rất mạnh với nhau, với hệ số r dao động từ 0,827 đến 0,919 ($p < 0,01$). Điều này chứng tỏ chúng không tồn tại riêng lẻ mà là các thành phần trong cùng một cấu trúc tâm lý.

Đáng chú ý nhất là mối tương quan giữa lo lắng về năng lực và lo lắng phản ứng trong lớp ($r = 0,919$). Khi sinh viên càng thiếu tự tin vào khả năng nghe của mình, họ càng dễ có biểu hiện căng thẳng trong các tình huống như bị gọi trả lời hoặc nghe không kịp. Kết quả này phù hợp với Horwitz et al. (1986) về mối liên hệ giữa tự đánh giá năng lực và lo lắng trong lớp học.

Bên cạnh đó, lo lắng thi cử cũng có tương quan cao với lo lắng phản ứng ($r = 0,851$) và lo lắng năng lực ($r = 0,827$). Điều này cho thấy căng thẳng có xu hướng lan tỏa giữa các bối cảnh học tập khác nhau, từ lớp học đến thi cử, phù hợp với nhận định của Cheng (2012).

Quan hệ giữa nhận thức và chiến lược học tập

Nhận thức về kỹ năng nghe và việc sử dụng chiến lược có tương quan thuận ở mức khá cao ($r = 0,556$, $p < 0,01$). Những sinh viên hiểu rõ quy trình nghe (cách dự đoán nội dung, nắm bắt ý chính, suy đoán từ ngữ cảnh) có xu hướng áp dụng chiến lược một cách chủ động và hiệu quả hơn. Ngược lại, nếu nhận thức còn mơ hồ, việc sử dụng chiến lược thường mang tính ngẫu nhiên. Quan điểm này phù hợp với Tosun (2021), khi cho rằng hiệu quả nghe phụ thuộc vào khả năng vận dụng linh hoạt chiến lược.

Tuy nhiên, hệ số $r = 0,556$ cho thấy mối quan hệ này chưa thật sự chặt chẽ. Vẫn còn một số sinh viên có nhận thức nhưng chưa áp dụng chiến lược hiệu quả, hoặc ngược lại.

Lo lắng với nhận thức và chiến lược

Cả ba dạng lo lắng đều có tương quan thuận ở mức trung bình với nhận thức (r từ 0,409 đến 0,665) và với chiến lược (r từ 0,337 đến 0,409). Phát hiện này khác biệt so với các nghiên cứu phương Tây (MacIntyre & Gardner, 1994), vốn cho rằng lo lắng ức chế khả năng nhận thức và sử dụng chiến lược.

Sự khác biệt này có thể được giải thích qua hai yếu tố. Thứ nhất, định luật Yerkes-Dodson (1908) cho rằng lo lắng ở mức độ vừa phải có thể thúc đẩy sự cảnh giác và nỗ lực, khiến người học chủ động hơn. Thứ hai, trong bối cảnh văn hóa Việt Nam (coi trọng sự chăm chỉ và thành tích), lo lắng không chỉ là cảm xúc tiêu cực mà còn gắn với ý thức trách nhiệm.

Tóm lại, các yếu tố lo lắng, nhận thức và chiến lược hình thành một hệ thống tương tác chặt chẽ. Nhận thức và chiến lược đóng vai trò điều tiết: chúng không trực tiếp loại bỏ lo lắng, nhưng khi được trang bị tốt, chúng giúp người học kiểm soát căng thẳng và duy trì sự tập trung. Do đó, các giải pháp can thiệp cần được triển khai đồng bộ, kết hợp cả ba yếu tố tâm lý, nhận thức và hành vi.

Bảng 8. Ma trận tương quan giữa các nhân tố trong nghiên cứu

		Chiến lược nghe	Lo lắng thi cử	Lo lắng phản ứng	Lo lắng năng lực	Nhận thức kĩ năng nghe
Chiến lược nghe	Pearson Correlation	1	,409**	,337**	,337**	,556**
Lo lắng thi cử	Pearson Correlation	,409**	1	,851**	,827**	,594**
Lo lắng phản ứng	Pearson Correlation	,337**	,851**	1	,919**	,665**
Lo lắng năng lực	Pearson Correlation	,337**	,827**	,919**	1	,608**
Nhận thức kĩ năng nghe	Pearson Correlation	,556**	,594**	,665**	,608**	1
	N	92	92	92	92	92

Kết quả phỏng vấn

Kết quả phỏng vấn giảng viên

Kết quả phỏng vấn hai giảng viên cho thấy việc giảng dạy kỹ năng nghe được triển khai theo hướng hệ thống, kết hợp giữa tổ chức hoạt động học tập và hỗ trợ tâm lý cho sinh viên. Các biện pháp như hoạt động khởi động trước khi nghe, quy trình nghe ba bước (tổng quát - chi tiết - kiểm tra), làm việc nhóm và đa dạng hóa học liệu đã góp phần giảm áp lực, tăng cường sự tự tin và nâng cao hứng thú học tập. Đồng thời, giảng viên chú trọng hướng dẫn chiến lược nghe và khuyến khích luyện tập ngoài giờ, qua đó phát triển năng lực tự học cho sinh viên.

Bên cạnh đó, mức độ hiệu quả trong học nghe còn phụ thuộc đáng kể vào tính chủ động của người học. Sinh viên có thói quen tự luyện tập thường đạt kết quả tốt hơn và tự tin hơn, trong khi những sinh viên thiếu chủ động gặp nhiều khó khăn. Yếu tố này gắn chặt với nhận thức của người học về tầm quan trọng của kỹ năng nghe. Nhìn chung, kết quả cho thấy việc nâng cao hiệu quả học nghe đòi hỏi sự kết hợp giữa đổi mới phương pháp giảng dạy và phát triển nhận thức, thói quen tự học của sinh viên.

So sánh với kết quả của các công trình trước

Những phát hiện của nghiên cứu này cho thấy sự nhất quán nhất định với các công trình đi trước. Cụ thể, giống như kết luận của Horwitz et al. (1986) và Nguyễn Thị Hồng Nhung (2021), lo lắng liên quan đến thi cử và đánh giá vẫn là thành phần nổi bật nhất trong cấu trúc lo lắng ngoại ngữ. Bên cạnh đó, mối tương quan rất chặt chẽ giữa lo lắng về năng lực và lo lắng phản ứng trong lớp học (r = 0,919) cũng phù hợp với nhận định của Cheng (2012), khi tác giả này cho rằng "lo lắng khi nghe là một bộ phận của lo lắng trong lớp học và có mối liên hệ mật thiết với áp lực đến từ việc đánh giá".

Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng ghi nhận một điểm khác biệt đáng lưu ý so với các kết quả từ phương Tây, chẳng hạn như công trình của MacIntyre & Gardner (1994). Ở những nghiên cứu đó, lo lắng thường được xem là yếu tố kìm hãm việc sử dụng chiến lược học tập. Trong khi đó, tại đây chúng tôi tìm thấy mối tương quan thuận ở mức trung bình giữa lo lắng và chiến lược (r = 0,337-0,409). Điều này cho thấy trong bối cảnh văn hóa châu Á nói chung và Việt Nam nói riêng, lo lắng không nhất thiết chỉ gây ra những ảnh hưởng tiêu cực. Ở một mức độ vừa phải, nó có thể trở thành động lực thúc đẩy người học hành động tích cực hơn, chẳng hạn như chủ động tìm hiểu và áp dụng các chiến lược để cải thiện tình hình.

Kết quả phỏng vấn sinh viên

Phỏng vấn sâu 5 sinh viên (SV1-SV5) cho thấy lo lắng tập trung vào ba nhóm tình huống: nghe đoạn dài liên tục, mất mạch khi không hiểu một phần, và áp lực phản hồi tức thời. SV1 mô tả: *"Gặp từ mới và tốc độ nhanh, em bị khựng lại, mất dấu hoàn toàn phần sau."* SV2: *"Lúc thi nghe, tim đập nhanh, không tập trung nổi."* Những trải nghiệm này trùng khớp với các biến có Mean cao nhất tại Bảng 3.6 (3,71; 3,71; 3,53). Nguyên nhân lo lắng được sinh viên xác định chủ yếu từ phía chủ quan: vốn từ hạn chế, thiếu chuẩn bị bài, chưa có phương pháp nghe phù hợp (SV2, SV5), phù hợp với tỷ lệ 81,5% sinh viên có thời gian học dưới 2 năm. Về chiến lược ứng phó, một số sinh viên đã tự phát áp dụng các kỹ thuật như ghi chú từ khóa, dự đoán nội dung, cố gắng nghe tiếp để nắm ý chính (SV3, SV4). Tuy nhiên, việc sử dụng chiến lược còn mang tính ngẫu nhiên, chưa hệ thống, phản ánh đúng mối tương quan trung bình giữa chiến lược và lo lắng (r = 0,337 - 0,409, Bảng 3.8). Bên cạnh đó, thói quen tự luyện nghe ngoài giờ của sinh viên không bền vững: SV1 *"lúc nghe lúc không"*, SV5 *"hầu như không luyện thêm"*. Tình trạng này tạo thành vòng lặp tiêu cực: lo lắng → né tránh luyện tập → năng lực không cải thiện → lo lắng gia tăng. Nhìn chung, dữ liệu phỏng vấn nhất quán cao với kết quả định lượng, đồng thời cho thấy khoảng cách giữa nhận thức về sự cần thiết của chiến lược và khả năng vận dụng có hệ thống trong thực tế.

Giải pháp

Kết quả từ Bảng 3.6 cho thấy những tình huống gây lo lắng cao nhất đều liên quan đến việc xử lý thông tin liên tục, không có cơ hội dừng lại hoặc nghe lại (đặc biệt là nghe đoạn dài và bị mất mạch). Trong khi đó, Bảng 3.7 cho thấy lo lắng giảm hẳn khi sinh viên có thời gian điều chỉnh hoặc nhận được sự hỗ trợ. Từ đó, các giải pháp sau được đề xuất nhằm nâng cao năng lực xử lý thông tin và điều chỉnh chiến lược nghe cho sinh viên.

Thứ nhất, áp dụng quy trình nghe ba bước có định hướng. Trước khi nghe, sinh viên nên dự đoán nội dung dựa vào tiêu đề, hình ảnh hoặc câu hỏi gợi mở. Trong khi nghe, cần tập trung vào từ khóa và ý chính thay vì cố hiểu từng từ. Sau khi nghe, nên Tóm tắt: hoặc kiểm tra lại thông tin. Quy trình này giúp giảm áp lực xử lý đồng thời - vốn là nguyên nhân chính gây lo lắng cao ở Bảng 6.

Thứ hai, luyện nghe theo lộ trình tăng dần độ khó. Thay vì tiếp cận ngay các đoạn dài với tốc độ nhanh, sinh viên nên bắt đầu với các đoạn ngắn (30-60 giây), sau đó tăng dần độ dài và tốc độ. Cách này giúp bộ nhớ làm việc thích nghi dần, tránh tình trạng quá tải đột ngột.

Thứ ba, rèn luyện kỹ thuật "bỏ qua có kiểm soát". Khi gặp từ mới hoặc đoạn khó, thay vì dừng lại, sinh viên nên tiếp tục nghe, dựa vào ngữ cảnh để suy đoán ý nghĩa tổng thể. Giải pháp này khắc phục trực tiếp hiện tượng "đóng băng nhận thức" đã được ghi nhận trong phỏng vấn sâu.

Thứ tư, tăng cường phản xạ nghe - hiểu - phản hồi. Sinh viên có thể tự luyện bằng cách nghe một đoạn ngắn (10-15 giây) và trả lời nhanh các câu hỏi đơn giản (ai, ở đâu, việc gì). Hoạt động này giúp rút ngắn thời gian xử lý, từ đó giảm áp lực khi bị hỏi bất ngờ trên lớp.

Cuối cùng, duy trì tần suất tiếp xúc tiếng Trung hàng ngày. Sinh viên nên dành 15-20 phút mỗi ngày để luyện nghe, kết hợp giữa nghe chủ động (có bài tập) và nghe thụ động (podcast, video). Việc học đều đặn thay vì học dồn giúp hình thành phản xạ tự nhiên và giảm dần sự phụ thuộc vào dịch nghĩa từng từ.

Kiến nghị

Kết quả nghiên cứu cho thấy lo lắng trong học phần Nghe 3 là hiện tượng đa chiều, trong đó lo lắng về thi cử nổi bật nhất (Mean = 3,53), tiếp đến là lo lắng về năng lực (Mean = 3,45) và lo lắng phản ứng trong lớp (Mean = 3,42). Ba dạng lo lắng này có mối liên hệ chặt chẽ ($r > 0,8$), đặc biệt giữa lo lắng năng lực và phản ứng trong lớp ($r = 0,919$). Từ đó, nghiên cứu đưa ra các kiến nghị sau.

Đối với giảng viên

Thứ nhất, điều chỉnh hình thức kiểm tra đánh giá. Vì lo lắng về thi cử cao nhất (3,53/5), giảng viên nên kết hợp nhiều hình thức: đánh giá quá trình, bài tập thực

hành, hoạt động nhóm, thay vì chỉ dựa vào một vài bài kiểm tra lớn. Việc giảm tỷ trọng điểm thi cuối kỳ, tăng đánh giá thường xuyên sẽ giúp sinh viên bớt căng thẳng.

Thứ hai, lồng ghép hướng dẫn chiến lược nghe vào bài giảng. Nhận thức về kỹ năng nghe có liên quan đến kiểm soát lo lắng (r = 0,556), do đó giảng viên cần hướng dẫn sinh viên các kỹ thuật: dự đoán nội dung, nhận diện từ khóa, nắm ý chính, suy đoán nghĩa từ ngữ cảnh, và "bỏ qua có kiểm soát" khi gặp từ mới.

Thứ ba, thiết kế hoạt động nghe theo lộ trình từ dễ đến khó. Hai tình huống gây lo lắng nhất là nghe đoạn dài và bị mất mạch (cả hai đều Mean = 3,71). Vì vậy, giảng viên nên chia nhỏ bài nghe, cho phép nghe lại, tăng dần độ dài và tốc độ để sinh viên kịp thích nghi.

Thứ tư, xây dựng môi trường lớp học hỗ trợ. Bảng 3.7 cho thấy tỷ lệ lo lắng chỉ còn 42-55% khi sinh viên được giúp đỡ, thấp hơn nhiều so với 70-73% khi làm bài độc lập. Giảng viên nên tăng cường làm việc nhóm, thảo luận cặp đôi, tạo không khí cởi mở để sinh viên trao đổi và hỏi khi cần.

Đối với sinh viên

Một là, duy trì luyện nghe đều đặn. Mỗi ngày dành 15-20 phút, kết hợp nghe chủ động (có bài tập, câu hỏi) và nghe thụ động (podcast, phim, video). Tiếp xúc thường xuyên giúp tai quen với tốc độ và ngữ điệu.

Hai là, chuẩn bị trước bài nghe. Trước giờ học, dành 5-10 phút xem từ mới, đọc tiêu đề, lướt câu hỏi, dự đoán nội dung. Điều này giúp giảm bỡ ngỡ và tăng sự tự tin.

Ba là, rèn kỹ năng giữ mạch khi gặp từ khó. Thay vì dừng lại suy nghĩ, hãy cố nghe tiếp, bám vào từ khóa và ý chính, dùng ngữ cảnh để suy đoán. Kỹ thuật "bỏ qua có kiểm soát" giúp tránh mất mạch - một vấn đề phổ biến qua phỏng vấn.

Bốn là, tích cực trao đổi với bạn bè và giảng viên. Hỏi khi khó, thảo luận nhóm, chia sẻ cách học vừa giảm áp lực cá nhân, vừa tạo môi trường hỗ trợ lẫn nhau.

Kết luận

Nghiên cứu này khảo sát mức độ lo lắng của sinh viên năm hai ngành Ngôn ngữ Trung trong học phần Nghe 3 tại Trường Đại học Đông Á, sử dụng phương pháp hỗn hợp với 92 phiếu khảo sát hợp lệ và phỏng vấn 2 giảng viên cùng 5 sinh viên. Kết quả cho thấy thang đo có độ tin cậy cao (Cronbach's Alpha = 0,957). Sinh viên trải qua mức độ lo lắng từ trung bình đến khá cao, trong đó lo lắng về thi cử là nổi bật nhất (Mean = 3,53), tiếp đến là lo lắng về năng lực (Mean = 3,45) và lo lắng phản ứng trong lớp (Mean = 3,42). Các tình huống gây áp lực lớn nhất là nghe đoạn dài liên tục và bị mất mạch khi không hiểu một phần (Mean = 3,71).

Phân tích tương quan Pearson cho thấy ba dạng lo lắng có mối liên hệ chặt chẽ (r > 0,8), đặc biệt giữa lo lắng năng lực và lo lắng phản ứng trong lớp (r = 0,919). Nhận thức về kỹ năng nghe và chiến lược học tập có tương quan thuận với khả năng kiểm

soát lo lắng (r = 0,556). Dữ liệu phỏng vấn cho thấy lo lắng xuất phát từ cả nguyên nhân chủ quan (vốn từ hạn chế, thiếu chiến lược, chưa duy trì thói quen tự học) và khách quan (độ khó bài nghe, áp lực điểm số, cách tổ chức học phần).

Hạn chế của nghiên cứu: mẫu giới hạn tại một trường, thiết kế cắt ngang chưa phản ánh sự thay đổi theo thời gian. Hướng nghiên cứu tiếp theo: cần mở rộng quy mô khảo sát và áp dụng thiết kế thực nghiệm để kiểm chứng hiệu quả của các giải pháp đề xuất.

Tóm lại, lo lắng trong học phần Nghe 3 là hiện tượng đa chiều, chịu ảnh hưởng đồng thời từ năng lực cá nhân, đặc điểm nhiệm vụ và môi trường học tập. Nếu được nhận diện sớm và hỗ trợ đúng cách, có thể giảm thiểu lo lắng, góp phần nâng cao hiệu quả học nghe tiếng Trung cho sinh viên.

Tài liệu tham khảo

Cheng Y. (2022). Foreign Language Anxiety and English Medium Instruction. *English Teaching & Learning*.

Cui Jindou & Zhan Suxian. (2024). 大学生英语听力策略调查研究. *Vocational Education 职业教育*.

Đỗ Thị Hạnh và Vũ Thị Phương Thoa. (2023). 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. *Từ điển học & Bách khoa thư*.

Gardner, R. C. (2001). Integrative motivation and language learning. *University Press*.

Hoàng Phương Thảo. (2024). Nghiên cứu phương pháp giảng dạy kỹ năng nghe tiếng Trung Quốc cho sinh viên chuyên ngữ giai đoạn sơ cấp Trường Ngoại ngữ - Du lịch, Đại học Công nghiệp Hà Nội. *Tạp chí Khoa học - Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.*

Horwitz, E. K. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*.

Huyền, H. T. (2024). Giải pháp khắc phục khó khăn trong kỹ năng nghe hiểu của sinh viên không chuyên tiếng Anh tại Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội. *Tạp chí Công Thương*.

Jing Guo. (2022). Inference-making and linguistic skills in listening comprehension: An observation of French students learning Chinese. *Electronic Journal of Foreign Language Teaching*.

Lê Duy Quang et al. (2024). Những khó khăn và giải pháp khắc phục trong học tiếng Trung Quốc: Trường hợp nghiên cứu tại Trường Đại học Hòa Bình. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*.

Lưu Hớn Vũ. (2021). Lo lắng khi học nghe Tiếng Trung của sinh viên. *Tạp chí Khoa học Trường ĐHSP TP.HCM*.

Nguyễn Thị Hồng Nhung. (2021). Lo lắng khi học nghe Tiếng Trung của sinh viên. *Tạp chí Khoa học Trường ĐHSP TP.HCM*.

Nguyễn Thị Huyền Trang & Bùi Thị Thúy Nga. (2025). Các nhân tố chính ảnh hưởng tới kết quả bài thi nghe của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục*.

Nguyễn Thị Lan và Bùi Thị Trang. (2020). Một vài suy nghĩ về việc dạy kỹ năng nghe hiểu tiếng Trung Quốc cho sinh viên trình độ sơ cấp. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sao Đỏ*.

Nguyễn Thị Ngọc Dung. (2020). Giảng dạy Nghe 2 tiếng Trung Quốc theo đường hướng nhiệm vụ tại Trường Đại học Hùng Vương. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*.

Nguyễn Thị Vân Anh. (2024). Nâng cao kỹ năng nghe đối với người học tiếng Trung Quốc dựa trên chiến lược học tập. *Tạp chí Giáo dục*.

T. Vĩ Quyền. (2024). Khảo sát khó khăn trong việc nghe hiểu tiếng Trung - Đại học Mở TP.HCM. *Tạp chí Khoa học Xã hội*.

Thái Ngọc H. & Cảnh Ngọc T. (2025). Nhận thức của sinh viên về yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng nghe nói tiếng Trung. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Đồng Tháp*.

Tosun, S. (2021). An exploration of the relationship between listening strategy use and listening comprehension of undergraduate EFL students. *International Journal of Research in English Education*.

Trần Xuân Quyết và Phạm Thị Nghĩa Vân. (2025). Thực trạng và giải pháp cải thiện kỹ năng nghe hiểu tiếng Trung Quốc. *Tạp chí Khoa học*.

Tsui, A. B.-S. (2022). Foreign language anxiety and English medium instruction classrooms: An introduction. *English Teaching & Learning*.

V.T. Liên và P.T. Hường . (2025). Nguyên nhân và cách khắc phục khó khăn trong kỹ năng nói tiếng Anh của sinh viên Trường Cao đẳng Dược Trung ương Hải Dương. *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục*.

Vũ, L. H. (2019). Lo lắng trong học tập tiếng Trung Quốc của sinh viên ngành Ngôn ngữ Trung Quốc. *Tạp chí Khoa học*.

Wang, S.-Y. &.-W. (2018). Foreign language listening anxiety factors affecting listening performance of Chinese EFL learners. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*.

Xu, F. (2011). Anxiety in EFL listening comprehension. *Theory and Practice in Language Studies*.