

TÂM LÝ LO LẮNG KHI THUYẾT TRÌNH ĐỀ TÀI CHUYÊN NGÀNH CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC: MỘT NGHIÊN CỨU THỰC NGHIỆM

PHAN THỊ THANH HÀ
NGUYỄN BÍCH NGỌC

Khoa Ngoại ngữ, Đại học Bách khoa Hà Nội

Nhận bài ngày 30/4/2026. Sửa chữa xong 25/5/2026. Duyệt đăng 05/6/2026.

Abstract

This study aims at investigating the factors influencing English-majored students' anxiety when giving presentations in a theoretical linguistics course, together with the methods they use to overcome this anxiety. The study adopts a mixed-method approach, employing survey questionnaire and observation as the main data collecting tools. Findings show that the most prominent factor influencing students' psychology is "Fear of negative evaluation". Furthermore, the surveyed students also shared various methods they used to increase their confidence when presenting a theoretical topic in English, with the most common method being thorough preparation before the presentation day. Several other interesting strategies, not previously mentioned in any research, were also cited, such as getting enough sleep or staring intently at the audience to boost self-confidence by creating a sense of dominance.

Keywords: Oral communication skills, presentation anxiety, presentation skills, speaking anxiety.

1. Đặt vấn đề

Trong xã hội hiện nay, khi các giá trị dân chủ được coi trọng, khả năng trình bày quan điểm trước đám đông trở thành một kĩ năng thiết yếu của mỗi cá nhân. Nhiều nghiên cứu cho thấy năng lực này có vai trò đáng kể đối với thành công nghề nghiệp ở nhiều lĩnh vực khác nhau (Dunbar, 2006). Do đó, nhiều trường đại học đã lồng ghép các nhiệm vụ thuyết trình vào chương trình giảng dạy nhằm chuẩn bị tốt hơn cho sinh viên (SV) trước khi bước vào môi trường làm việc. Dù vậy, không ít SV tốt nghiệp vẫn chưa thành thạo kĩ năng này. Một nguyên nhân quan trọng là sự lo lắng khi thuyết trình, đặc biệt khi sử dụng ngôn ngữ thứ hai, thường dẫn đến các biểu hiện như do dự, nói chậm hoặc thiếu mạch lạc (Mak, 2011; Gardner, 1993).

2. Tổng quan nghiên cứu có liên quan đến đề tài

Ginkel và cộng sự tổng hợp hơn 50 nghiên cứu trong hai thập kỷ và nhận thấy lĩnh vực phát triển kĩ năng thuyết trình cho SV còn rời rạc (Ginkel, 2015). Về nguyên nhân, Tian và Mahmud xác định các yếu tố chung gồm nội dung thuyết trình, năng lực ngoại ngữ và kĩ năng truyền đạt (Tian & Mahmud, 2018), trong khi Tian nhấn mạnh thêm các yếu tố như thái độ, thời lượng và phản hồi tiêu cực từ bạn học (Tian, 2019). Ở cấp độ ứng dụng, Chen đề xuất các cách giảm lo âu cho SV không chuyên như chuẩn bị kĩ, nâng cao năng lực ngôn ngữ và luyện tập nhiều ngoài phạm vi lớp học để giảm thiểu những căng thẳng trực diện (Chen, 2015).

Gần đây, Mhuentoei so sánh lo âu khi thuyết trình trực tiếp và trực tuyến, chỉ ra các yếu tố ảnh hưởng như khán giả, ngôn ngữ cơ thể, vấn đề kỹ thuật phát sinh và mức độ chuẩn bị, với khác biệt tùy bối cảnh (Mhuentoei, 2023). Nhìn chung, vấn đề này biến thiên theo đối tượng và điều kiện nghiên cứu, do đó cần thêm các nghiên cứu thực tiễn theo hướng định tính để làm rõ hơn bức tranh tổng thể.

Tại Việt Nam, kĩ năng thuyết trình cũng được chú trọng nhiều trong môi trường đại học những năm gần đây và nhận được sự quan tâm của nhiều học giả trong nước. Pham và cộng sự (2022) thực hiện đề tài trên 600 sinh viên chuyên ngành tiếng Anh của Đại học Văn Lang và cho thấy phần lớn SV thiếu

Email: ha.phanthithanh@hust.edu.vn.

tự tin do thường xuyên mắc lỗi từ vựng, ngữ pháp, và mức độ trôi chảy chưa cao. Trong bối cảnh SV không chuyên, Ho và Truong (2022) bổ sung thêm các yếu tố tâm lý của SV như sợ các câu hỏi của giáo viên, sợ mất thể diện, sợ bị đánh giá, sợ nhận điểm kém. Cũng trong năm 2022, Phan và cộng sự mở rộng (2022) thêm một số yếu tố nữa ảnh hưởng đến kỹ năng thuyết trình của SV Đại học Tây Đô như kiến thức nền và sự chuẩn bị.

Nhìn chung, các nghiên cứu nói trên đều được thực hiện ở cấp độ đại học, và đều trong các lớp thực hành tiếng Anh. Nhóm nghiên cứu nhận thấy đề tài này chưa được khai thác đầy đủ trong bối cảnh một lớp học mang tính lý thuyết nơi mà bên cạnh khả năng thực hành tiếng còn yêu cầu chuyên sâu về kiến thức và nội dung của bài thuyết trình. Nhận thấy lỗ hổng này, chúng tôi mong muốn thực hiện một nghiên cứu với SV trong lớp học lý thuyết ngôn ngữ tại Khoa Ngoại Ngữ, Đại học Bách Khoa Hà Nội với hai nội dung nghiên cứu như sau: 1) Những yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý lo lắng của SV Khoa Ngoại Ngữ, Đại học Bách Khoa Hà Nội khi thuyết trình đề tài chuyên ngành; 2) Những biện pháp SV dùng để cố gắng vượt qua tâm lý lo lắng đó.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Người tham gia nghiên cứu

Có 63 SV tham gia nghiên cứu, đến từ 2 lớp Ngữ âm và Âm vị học. Hai lớp học cùng chương trình, và theo đó cùng cách thức kiểm tra đánh giá. Các em thuyết trình theo nhóm 3-4 bạn, với các đề tài thuộc mảng Ngữ âm và Âm vị học. Bài thuyết trình kéo dài không quá 30 phút, bao gồm cả phần hỏi đáp 10 phút.

3.2. Phương pháp thu thập và phân tích dữ liệu

Để tìm ra câu trả lời cho nội dung nghiên cứu số 1, chúng tôi sử dụng (có điều chỉnh) bảng câu hỏi định lượng, bao gồm 23 câu khẳng định, hỏi theo Likert-scale thang 6 (từ “Rất không đồng ý” đến “Rất đồng ý”), được xây dựng dựa trên bảng câu hỏi của Tian (2019) do sự tương đồng về tính chất của nghiên cứu. Likert scale thang 6 sẽ tránh việc câu trả lời SV đi vào phương án ở giữa, trung lập, từ đó sẽ ra được kết quả rõ ràng hơn về ý kiến của SV.

Về việc phân tích số liệu, để tìm ra các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý lo lắng của SV khi thuyết trình đề tài chuyên ngành, chúng tôi sử dụng phương pháp Phân tích yếu tố (Factor Analysis). Đầu tiên, chúng tôi gán cho các đáp án giá trị từ 1-6 (Rất không đồng ý=1, Không đồng ý=2, Hơi không đồng ý=3, Hơi đồng ý=4, Đồng ý=5, Rất đồng ý=6), sau đó chúng tôi kiểm tra tính khả thi của tập dữ liệu với cách phân tích số liệu bằng Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) và Bartlett’s Test. Sau khi xác nhận được tập dữ liệu là phù hợp cho việc phân tích yếu tố, chúng tôi sử dụng Principle Component Analysis (PCA) kết hợp với Varimax rotation tối ưu việc nhóm kết quả khảo sát thành các yếu tố. Khi sử dụng PCA, chúng tôi tham khảo và áp dụng những quy tắc từ Toyama và Yamazaki (2018) và Hair và cộng sự (2010) để nhóm các câu vào các yếu tố:

- Eigenvalues >1.
- Factor loading > 0.7 đối với số lượng mẫu khoảng 60
- Có tối thiểu 3 câu trong một yếu tố.

Sau khi phân tích PCA, các yếu tố sẽ xuất hiện, và chúng tôi sẽ đặt tên cho các yếu tố dựa vào nội dung của các câu được xếp theo quy tắc vào trong các yếu tố đó.

Dữ liệu phục vụ cho nội dung nghiên cứu số 2 chủ yếu lấy từ câu hỏi 2 trong phiếu khảo sát: Bạn đã làm gì để vượt qua tâm trạng lo lắng khi thuyết trình? (What have you done to overcome the anxiety when you have to give a presentation?) Đây là một câu hỏi tự luận dài, không có các phương án lựa chọn cho trước. Mục đích là để người tham gia khảo sát tự do đưa ra suy nghĩ và bày tỏ kinh nghiệm, trải nghiệm của mình mà không bị gò bó trong một khuôn mẫu nào cho trước. Sau khi thu thập, dữ liệu được chia thành các nhóm dựa theo nội dung (content analysis) để phân tích chuyên sâu.

Ngoài ra, để làm cho nội dung sâu sắc hơn, nhóm nghiên cứu còn đối chiếu với dữ liệu từ việc quan sát lớp học. Chúng tôi quan sát bài thuyết trình của sinh viên và viết ghi chú (field notes) để nắm được tình hình thực tế khi SV thuyết trình. Các buổi dự giờ không được thu hình, nhằm tránh việc có thể vô

tình tạo ra một yếu tố mới tác động đến tâm lý lo lắng của các em. Sau đó, dựa vào ghi chú, nhóm chia các SV thành 3 nhóm: Nhóm A (lúng túng, lo lắng), nhóm B (tự tin, chuyên nghiệp), và nhóm C (trung lập – các em còn lại). Tuy nhiên, do tính chất của đề tài, nhóm chỉ tập trung vào nhóm A và C, là hai thái cực đối lập của vấn đề (tâm trạng lo lắng) để xem các em ưu tiên sử dụng biện pháp gì.

4. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

4.1. Những yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý lo lắng của sinh viên Khoa Ngoại ngữ, Đại học Bách Khoa Hà Nội khi thuyết trình đề tài chuyên ngành

Đầu tiên, để đảm bảo bảng khảo sát có tính tin cậy, chúng tôi kiểm tra chỉ số Cronbach's Alpha. Kết quả phân tích cho thấy chỉ số Cronbach's Alpha là 0.935, có nghĩa là bảng khảo sát có độ tin cậy cao.

KMO and Bartlett's Test được thực hiện để kiểm tra tính phù hợp của tập dữ liệu cho việc Phân tích yếu tố. Tập dữ liệu phù hợp khi chỉ số yêu cầu về số lượng mẫu (Sampling Adequacy) > 0.5 , và với Bartlett's Test, chỉ số Sig. < 0.05 (Williams et al., 2010).. Kết quả phân tích khảo sát về tâm lý lo lắng của SV Khoa Ngoại Ngữ, Đại học Bách khoa Hà Nội khi thuyết trình đề tài chuyên ngành cho thấy chỉ số Sampling Adequacy $= 0.837 > 0.5$ và Sig. $= 0 < 0.05$ (bảng 1), vì vậy có thể kết luận là tập dữ liệu phù hợp với Phân tích yếu tố.

Tập dữ liệu được đưa vào phần mềm SPSS để chạy PCA và Varimax rotation.

Kết quả cho thấy có bốn yếu tố xuất hiện, tuy nhiên theo như quy tắc cần có ít nhất ba câu trong một yếu tố, vì vậy chỉ có hai yếu tố thỏa mãn (Component 1 và Component 2, được xác định là ảnh hưởng đến tâm lý lo lắng của SV khi thuyết trình đề tài chuyên ngành. Quy định về hệ số tải (factor loading) > 0.7 cũng đã loại đi một số câu. Từ đó có Bảng 2 với hai yếu tố cùng với các câu tương ứng và số phần trăm Tổng phương sai (Total of variance).

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.837
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1157.131
	df	253
	Sig.	.000

Bảng 1. Kết quả bài kiểm tra độ phù hợp với Phân tích yếu tố

Bảng 2. Các câu sắp xếp theo các yếu tố

	Các câu sắp xếp theo yếu tố	% phương sai
Yếu tố 1:	Sợ bị đánh giá tiêu cực	47.101
Câu 10	Tôi lo lắng khi biết bài thuyết trình trong lớp sẽ được giáo viên chấm điểm.	
Câu 11	Tôi lo rằng giáo viên của tôi có xu hướng đưa ra những phản hồi tiêu cực.	
Câu 17	Khi thuyết trình, tôi thường nói lắp hoặc lặp lại từ khi giáo viên và các bạn cùng lớp nhìn tôi.	
Câu 18	Tôi cứ nghĩ rằng các bạn khác giỏi thuyết trình bằng tiếng Anh hơn tôi.	
Câu 19	Tôi sợ rằng các bạn khác sẽ cười tôi khi tôi thuyết trình.	
Câu 23	Tôi hoảng loạn khi trả lời trong phần hỏi đáp.	
Yếu tố 2:	Lo lắng về hoạt động thuyết trình	8.741
Câu 2	Tôi cảm thấy căng thẳng và lo lắng về bài thuyết trình hơn các hoạt động khác trong lớp.	
Câu 3	Tôi cảm thấy quá tải vì phải học các quy tắc về cách thuyết trình tốt.	
Câu 4	Tôi lo lắng khi biết mình phải thuyết trình nhiều lần vào cuối học kỳ.	
Câu 5	Tôi lo rằng mình không thể thuyết trình tốt.	
Câu 6	Tôi lo lắng đến mức phải chuẩn bị ghi chú chi tiết để nhắc nhở trong khi thuyết trình.	
Câu 7	Tôi bắt đầu hoảng loạn trước khi thuyết trình dù đã chuẩn bị kỹ lưỡng.	

Yếu tố 1 chiếm 47.1% của phần trăm của phương sai (% of variance), bao gồm các câu 10, 11, 17,

18, 19, 23, có liên quan đến sự lo lắng sẽ bị bạn bè và thầy cô đánh giá tiêu cực. Tỷ lệ phương sai cao có nghĩa là yếu tố này là nguyên nhân chính của xu hướng lo âu trong nhóm. Yếu tố 2 chiếm 8,74% với các câu 2, 3, 4, 5, 6, 7, liên quan đến sự lo lắng khi phải thực hiện hoạt động học thuyết trình, bao gồm những băn khoăn về việc chuẩn bị, về các quy tắc, và về chất lượng của bài thuyết trình.

Kết quả này cho thấy có hai yếu tố chính ảnh hưởng đến tâm lý lo lắng của SV Khoa Ngoại Ngữ khi thuyết trình môn chuyên ngành, đó là: “Sợ bị đánh giá tiêu cực” và “Lo lắng về hoạt động thuyết trình”, trong đó yếu tố “Sợ bị đánh giá tiêu cực” là yếu tố nổi bật hơn hẳn. Điều này cho thấy để có thể giảm bớt lo lắng khi thuyết trình của SV, chúng ta cần giúp các em giảm bớt lo lắng về hoạt động thuyết trình, và quan trọng hơn, giảm bớt tâm lý sợ bị người khác đánh giá tiêu cực.

Hai yếu tố của chúng tôi khá trùng khớp với hai yếu tố được đề cập trong hai nghiên cứu của Yaikhong và Usaha (2012) và Mak (2011), đó là: Sợ bị đánh giá tiêu cực (Fear of negative evaluation) và Sự lo lắng khi phải diễn thuyết/giao tiếp (Speech anxiety/ communication apprehension). Có thể thấy đây là những yếu tố ảnh hưởng chung tới những SV phải thuyết trình bằng ngoại ngữ tiếng Anh, từ đó, những phương pháp làm giảm thiểu sự lo lắng khi thuyết trình của SV từ những nghiên cứu tương tự có thể được áp dụng cho SV Khoa Ngoại Ngữ, và ngược lại, những chiến lược của SV Khoa Ngoại Ngữ cũng có thể được áp dụng trên diện rộng.

4.2. Những biện pháp sinh viên dùng để cố gắng vượt qua tâm lý lo lắng đó

Với nội dung này, nhóm nghiên cứu nhận được phản hồi khá đa dạng từ 63 người tham gia nhưng tựu chung lại có thể được chia thành các nhóm giải pháp sau:

4.2.1. Chuẩn bị kỹ lưỡng

Hơn một nửa số SV được khảo sát (~51%) nói họ sử dụng biện pháp này để giảm bớt sự lo lắng khi thuyết trình. Một số SV chỉ chú trọng vào phần thực hành nói (rehearsal), và các em khẳng định mình tập nói nhiều lần, cho tới khi nào cảm thấy tốt thì thôi (practice till you do well). Các em có thể thực hành nói trước gương hoặc trước các thành viên trong gia đình, như thể đang đứng trước đám đông, thậm chí còn đặt hẹn giờ để giới hạn phần trình bày trong khoảng thời gian cho phép. Cách làm này, theo như một SV nói, giúp các em thấy được từng lỗi sai của bản thân, chủ động sửa để đỡ bị rối lên trong khi thuyết trình. Đây cũng là một chiến lược cốt lõi mà Chen đề xuất để đẩy lùi sự lo âu cho SV (Chen, 2015).

Một số bạn chia sẻ sự chuẩn bị nội dung vô cùng cẩn chu và kỹ lưỡng của mình: tôi đã phải chuẩn bị thông tin rất chi tiết (I had to prepare the information very detailed), cả cho phần nội dung trình bày và phần trả lời câu hỏi Q&A; tôi đã viết lời thoại cho những gì mình thuyết trình (I have written the transcript for the presentation). Cách thức này cũng tương đồng với *Chiến lược ghi nhớ* của Tee et al. (2020): ghi nhớ và học thuộc những gì mà mình định nói, có thể thông qua kịch bản, ghi chú, hoặc nhẩm lại bài nói trước khi thuyết trình. Một số bạn khác cũng có sự chuẩn bị, nhưng không chi tiết đến thế: tôi cố gắng diễn đạt ý tưởng bằng suy nghĩ thực sự của mình thay vì học thuộc lòng (lời thoại) (I try to express the ideas in my own original thoughts, instead of rote learning).

Một số SV lại cẩn trọng không chỉ cho phần thuyết trình của mình, mà còn quan tâm tới sự chuẩn bị của các thành viên khác trong nhóm để tự tin hơn nữa khi thuyết trình: tôi cố hiểu rõ những gì nhóm tôi sẽ nói về chủ đề đó (I try to understand clearly what our team will talk about that topic).

4.2.2. Nỗ lực trấn an tinh thần

Mặc dù đã chuẩn bị rất nhiều, điều đó chưa chắc đã đủ và SV có thể vẫn bối rối khi tới lượt thuyết trình. Bởi vậy, 15% số SV tham gia nghiên cứu chia sẻ thêm về những chiến lược giúp các em trấn an tinh thần tốt hơn vào ngày thuyết trình. Một nửa trong số đó nói rằng các em trấn tĩnh bản thân bằng cách hít một hơi thật sâu trước khi trình bày phần của mình. Một vài em khác thì cố lờ đi những lỗi sai (ignore mistakes), cố gắng không nghĩ về những áp lực (don't think about it just relax), không quan tâm nhiều tới khán giả bên dưới khi cần phải nghĩ thông tin cần truyền tải tiếp theo (don't pay much attention to other classmates / I imagine nobody around me / I tend to avoid making eye contact with

the audience when I have to remember the next information), hoặc nghĩ tới những khoảnh khắc tươi đẹp sau khi thuyết trình xong, như một phần thưởng để nỗ lực (I just think about the good time I can have after finishing the presentation, any try to do my best). Một SV bày tỏ mình phải học cách để thư giãn cho bản thân (learning relaxation). Có thể thấy, các em cố bỏ qua những tác nhân gây ra sự bối rối (sự theo dõi của khán giả, những lỗi sai mình mắc phải) và tự động viên bản thân mình, học cách thư giãn, để giảm bớt tâm trạng lo lắng ngay tại lúc thuyết trình. Tương ứng với nhóm chiến lược này, Tee, Joanna và Kamarulzaman cũng đề xuất *Chiến lược cảm xúc* bằng các cách thức như: nghe nhạc, thiền, tự nói chuyện tích cực, tránh nói chuyện trước khi thuyết trình để dồn tâm huyết cho bài nói sắp diễn ra (Tee et al., 2020).

4.2.3. Kết hợp nhiều phương pháp

Có khoảng 1/7 số SV được khảo sát kết hợp nhiều phương thức khác nhau để giải tỏa nỗi lo của mình khi nói trước đám đông, từ những cách kết hợp đơn giản cho đến tận dụng nhiều biện pháp cùng lúc. Chẳng hạn, có em chỉ đơn thuần là uống nước và hít thở thật sâu trước khi thuyết trình. Có bạn còn bổ sung thêm việc đọc thoại tích cực để động viên bản thân (positive self-talk) hay ăn một chiếc kẹo ngọt để giảm căng thẳng (When I feel nervous, I will eat some candy which makes me more comfortable).

Độc đáo nhất, một SV còn áp dụng tất cả các biện pháp trên, ngoài ra bổ sung thêm: thu hút khán giả, hiểu tài liệu thật sâu, cách đứng vững chãi hơn, tập trung vào thông điệp muốn truyền tải, tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn cùng nhóm hoặc các chuyên gia tâm lý (Engaging the audience, knowing the material inside-out, and adopting power poses to boost confidence are also valuable strategies. Additionally, focusing on the message and seeking support from colleagues or mental health professionals can provide reassurance).

4.2.4. Một số giải pháp khác

Đây là phần thú vị nhất của kết quả nghiên cứu, với khoảng 12% số người tham gia đưa ra những cách thức/quan điểm không đại trà. Một SV chia sẻ chiến thuật rằng em đã chia nhỏ bài thuyết trình thành các cụm nhỏ (chunks), đồng thời nhìn thẳng vào khán giả một cách chăm chú hơn. Điều này mang đến cho em cảm giác áp đảo khán giả (it helps me assert dominance), từ đó dễ dàng vượt qua cảm xúc lo lắng. Có thể nói đây là một biện pháp *ngắn hạn* khá hay, như được trình bày bởi Chen (2015), bởi vì tư thế khi thuyết trình là một điều rất quan trọng.

Một SV khác lại nói rằng, do làm quá nhiều bài thuyết trình nên đơn giản là em đã quen với áp lực và sự lo lắng; em vượt qua điều đó một cách tự nhiên nhất. Vài SV lại đồng tình với chiến lược: không cần cố quá nhiều, cứ là chính mình và cố gắng hết sức. Một SV nữa, có lẽ khá tự tin với khả năng của mình, cho biết em chỉ cần một giấc ngủ đủ là có thể hoàn thành tốt bài thuyết trình mà không lo lắng. Một cách lạc quan và tích cực nhất, có sinh viên cho rằng lo lắng là điều hoàn toàn bình thường. Nó có nghĩa là cơ thể đang phản ứng với thử thách; và việc tăng adrenaline sẽ giúp em tập trung hơn. (being anxious is absolutely normal. It means that your body is reacting to challenges. The rise of adrenaline will help you to concentrate better).

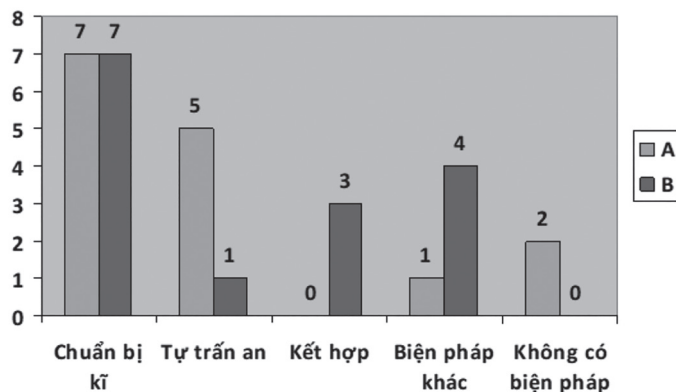
4.2.5. Không có giải pháp nào cả

Cá biệt, có khoảng 8% SV thừa nhận tâm trạng bối rối của mình khi thuyết trình mà cũng không biết phải khắc phục ra sao. Dù có chuẩn bị kĩ thế nào, các em vẫn không khỏi lo lắng. Một số bạn cho rằng có lẽ vấn đề chính xuất phát từ tâm lý của bản thân các em - sự mặc cảm khi phải thuyết trình trước đám đông - nên rất khó thay đổi và vượt qua.

4.2.6. Đối chiếu với kết quả quan sát lớp học

Nhóm nghiên cứu thực hiện quan sát kĩ lớp học vào các buổi thuyết trình và ghi chép cẩn thận về biểu hiện của SV khi thuyết trình. Từ đó, nhóm tìm ra và tập trung vào hai đối tượng SV ở hai thái cực đối lập: [A] lúng túng, lo lắng (15/63 em) và [B] tự tin, chuyên nghiệp khi thuyết trình (15/63 em). Với nhóm A, sự lo lắng có các biểu hiện rất rõ ràng như sau: chăm chú đọc ghi chú cá nhân (notes) trên điện thoại, ít tương tác với khán giả, giọng nói run run, ngập ngừng, nhỏ, mắt nhìn mông lung lên trần nhà hoặc nhìn ra cửa sổ. Những biểu hiện này khá gần với những mô tả của Tian như: hành động vô thức,

im lặng, nói chậm hoặc lắp bắp. Với nhóm B, các em có những biểu hiện ngược lại: nói lưu loát, tự tin, kiểm soát tốt (ánh mắt, dáng đứng, phạm vi đi lại, nội dung trình bày), điểm tính xử lý các vấn đề phát sinh nếu có (lớp ồn, máy móc trục trặc). Các SV còn lại có biểu hiện ở mức trung bình giữa hai cực A và B. Nhóm nghiên cứu cho rằng việc so sánh ba nhóm này với nhau là không quá cần thiết, bởi vậy chỉ tập trung vào hai nhóm đối lập để xem biện pháp các em sử dụng có trái ngược nhau không.



Biểu đồ 1. So sánh hai nhóm sinh viên lúng túng [A] và tự tin [B]

Chiến lược đầu tiên, chuẩn bị kĩ lưỡng, ghi nhận 7 SV ở mỗi nhóm A và B. Đây là nhóm biện pháp phổ biến nhất trong tất cả, nó dường như có giá trị như nhau trong nhận thức của cả nhóm SV tự tin lẫn lúng túng. Có lẽ bởi vì đây là một môn lý thuyết, nên SV đề cao sự chuẩn bị, bằng không sẽ không thể truyền tải được thông điệp có ý nghĩa. Ngoài ra, có thể thấy được từ biểu đồ trên, nhóm B - SV tự tin đánh giá cao việc kết hợp các biện pháp cũng như có những chiến lược riêng khác. Ngược lại, nhóm A, SV bối rối, hay sử dụng *Chiến lược cảm xúc* để tự trấn an bản thân, hầu hết là bằng những cách đơn giản như hít thở sâu, hoặc vẫn đang bế tắc chưa tìm ra biện pháp nào để vượt qua tâm trạng lo lắng khi thuyết trình.

5. Kết luận và kiến nghị

Tóm lại, nhóm nghiên cứu đã thực hiện đề tài tìm hiểu về tâm trạng lo lắng của SV Khoa Ngoại Ngữ, Đại học Bách khoa Hà Nội khi thuyết trình trong một khóa học Lý thuyết ngôn ngữ. Kết quả cho thấy các yếu tố chính ảnh hưởng đến tâm lý của SV là “Sợ bị đánh giá tiêu cực” và “Lo lắng về hoạt động thuyết trình”, trong đó “Sợ bị đánh giá tiêu cực” là yếu tố nổi bật.

Ngoài ra, những SV được khảo sát cũng chia sẻ nhiều cách thức mà các em sử dụng để tăng sự tự tin khi trình bày một đề tài lý thuyết tiếng Anh, trong đó cách thức phổ biến nhất được đưa ra là chuẩn bị kĩ lưỡng trước ngày thuyết trình. Một số các chiến lược khác khá thú vị cũng được các em nêu tên, và chưa xuất hiện trong bất kì nghiên cứu nào trước đây, ví dụ như một giấc ngủ đủ, hay nhìn chăm chăm vào khán giả để tăng sự tự tin cho bản thân bằng cách tạo ra tâm lý áp đảo.

Tuy nhiên, có thể thấy rằng hầu hết các biện pháp mà SV liệt kê ra đều mang tính ngắn hạn. Đúng như Chen đề xuất, các em nên áp dụng nhiều hơn các biện pháp dài hạn như nâng cao năng lực tiếng Anh của mình hay phát triển khả năng phản ứng tự nhiên với bài thuyết trình (Chen, 2015).

Bài nghiên cứu này không chỉ thiết thực với các em SV mà còn có ý nghĩa với các thầy cô dạy các môn Lý thuyết nói riêng và các thầy cô dạy ngôn ngữ Anh nói chung. Thầy cô có thể cân nhắc các biện pháp dưới đây để cải thiện chất lượng thuyết trình của SV:

Xây dựng một môi trường học tập tích cực và hỗ trợ, nơi mà SV cảm thấy an toàn khi thể hiện ý kiến và không lo sợ bị đánh giá tiêu cực. Điều này có thể thực hiện qua việc khuyến khích phản hồi mang tính xây dựng từ giảng viên và bạn học. Với những SV thuyết trình tốt, thầy cô cũng không nên khen các em bằng quá nhiều mỹ từ, tránh gây tâm lý áp lực đồng trang lứa cho các em khác;

Cung cấp các chương trình tư vấn tâm lý hoặc các buổi nói chuyện về cách quản lý lo âu và áp lực trong học tập;

Khuyến khích các em bằng những lời nói tích cực và hướng dẫn các em những cách tự trấn an bản thân như: thiền, nghe nhạc nhẹ nhàng, ăn một chút đồ ngọt, tập trung vào nội dung và thông điệp chính muốn truyền tải,....

Hỗ trợ các em chuẩn bị bài thuyết trình thật tốt, đặc biệt là cách giải thích các thuật ngữ khó hay các vấn đề trừu tượng;

Đưa ra một số chế tài thưởng điểm để giảm tải bớt gánh nặng bị cho điểm của SV. Ví dụ, các thầy cô có thể thưởng điểm thêm nếu SV tích cực đặt câu hỏi cho các nhóm thuyết trình khác;

Với các thầy cô phụ trách học phần hoặc quản lý cấp cao hơn, thầy cô nên cân nhắc dàn đều lịch thuyết trình các môn cho SV, tránh nhiều bài thuyết trình dồn dập cùng lúc tạo áp lực căng thẳng cho các em. Các thầy cô trực tiếp giảng dạy sau khi chia nhóm cũng có thể khuyến khích SV chọn lịch thuyết trình, hoặc đàm phán đổi lịch thuyết trình cho nhóm khác trong trường hợp lịch thuyết trình các môn quá dày đặc.

Tài liệu tham khảo

- Chen, Y. (2015). *ESL students' language anxiety in in-class oral presentations* [Master's thesis, Marshall University].
- Dunbar, N., Brooks, C., & Kubicka-Miller, T. (2006). Oral communication skills in higher education: Using a performance-based evaluation rubric to assess communication skills. *Innovative Higher Education*, 31(2), 115–127.
- Gardner, R. C., & MacIntyre, P. D. (1993). A student's contributions to second-language learning. Part II: Affective variables. *Language Teaching*, 26(1), 1–11.
- Ginkel, S. V., Gulikers, J., Biemans, H., & Mulder, M. (2015). Towards a set of design principles for developing oral presentation competence: A synthesis of research in higher education. *Educational Research Review*, 14, 62–80.
- Ho, D. P. K., & Truong, T. N. N. (2022). Exploring Vietnamese non-English-majored freshmen's English-speaking anxiety at a public university in Vietnam. *VNU Journal of Foreign Studies*, 38(5), 105–125.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Mak, B. (2011). An exploration of speaking-in-class anxiety with Chinese ESL learners. *System*, 39(2), 202–214.
- Mhuentoei, R. (2023). Public speaking anxiety of Thai undergraduates comparing online presentation and onsite presentation. *The New English Teacher*, 17(1), 1–28.
- Pham, M. T., Nguyen, D. N. Q., Nguyen, T. K. C., Nguyen, H. N. M., Hoang, T. A. T., & Pham, V. P. H. (2022). The reality of English presentation skills of English-majored students in Vietnam: A case study at Van Lang University. *International Journal of TESOL & Education*, 2(2), 27–45.
- Phan, T. M. U., Nguyen, T. T. H., & Phan, T. X. D. (2022). Factors affecting oral presentation skills of English-majored sophomores at Tay Do University, Vietnam. *European Journal of English Language Teaching*, 7(2), 61–96.
- Tian, S., & Mahmud, M. (2018). A study on academic oral presentation anxiety and strategy employment of EFL graduate students. *Indonesian Journal of EFL and Linguistics*, 3(2), 149–170.
- Tian, C. (2019). Anxiety in classroom English presentations: A case study in Korean tertiary educational context. *Higher Education Studies*, 9(1), 132–143.
- Tee, X. T., Joanna, T. A., & Kamarulzaman, W. (2020). A systematic review of self-coping strategies used by university students to cope with public speaking anxiety. *English Language Teaching*, 13(10), 57–73.
- Toyama, M., & Yamazaki, Y. (2018). Exploring the components of the foreign language classroom anxiety scale in the context of Japanese undergraduates. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 3, Article 4.
- Williams, B., Onsman, A., & Brown, T. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices. *Australasian Journal of Paramedicine*, 8(3), 1–13.
- Yaikhong, K., & Usaha, S. (2012). A measure of EFL public speaking class anxiety: Scale development and preliminary validation and reliability. *English Language Teaching*, 5(12), 23–35.