NGÔNNGỮ & đời sống

TẠP CHÍ CỦA
HỘI NGÔN NGỮ HỌC VIỆT NAM
SỐ 10 (373) 2025

ISSN 0868 - 3409

JOURNAL OF LANGUAGE AND LIFE

LINGUISTIC SOCIETY OF VIETNAM

ISSN 0868 - 3409

10 (373)
2025

NGÔN NGỮ & ĐỜI SỐNG
Số 10(373)-2025

Kính Biếu

MỤC LỤC

NGÔN NGỮ HỌC VÀ VIỆT NGỮ HỌC

NGUYỄN VĂN ĐỘ — Câu thúc trong xử lí sự đồng thuận và hợp phần ngữ nghĩa: nhìn từ viễn quan ngôn ngữ học thần kinh và sinh lí học thần kinh của ngôn ngữ..... 6

NGUYỄN QUANG NGOẠN - NGUYỄN TIẾN PHÙNG - VÕ DUY ĐỨC — Phạm trù thang độ trong hài kịch tình huống "Friends"..... 21

NGÔ THỊ THU HƯƠNG — Một số vấn đề trong việc biên soạn từ điển bách khoa về nghề thủ công mỹ nghệ tại Hà Nội..... 30

PHẠM THU HẰNG — Ẩn dụ ý niệm "CHIẾN TRANH LÀ LỬA" trong tác phẩm "Mưa đỏ" của Chu Lai..... 40

NGUYỄN THỊ THỦY — Mức độ sử dụng lời hứa trong giao tiếp hàng ngày của sinh viên Khoa tiếng Ý, Trường Đại học Hà Nội..... 47

NGOẠI NGỮ VỚI BẢN NGỮ

NGUYỄN THỊ HƯƠNG HUẾ - LÊ THỊ PHƯƠNG CHI - NGUYỄN THỊ HƯƠNG TRÀ — Ứng dụng sơ đồ tư duy nhằm cải thiện kĩ năng thuyết trình hướng dẫn du lịch bằng tiếng Pháp cho sinh viên năm 3, Khoa tiếng Pháp - tiếng Nga, Đại học Huế..... 57

NGUYỄN THỊ MƠ — Nghiên cứu thiết kế bài giảng tiếng Anh quản lí dự án theo nhu cầu và chuẩn đầu ra cho sinh viên ngành ngôn ngữ Anh 64

ĐỖ THỊ PHƯƠNG THUÝ — Nghiên cứu thái độ và nhận thức của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải trong việc sử dụng ChatGPT để học tiếng Anh..... 73

NGUYỄN NGỌC MAI — Phản hồi ChatGPT về kĩ năng viết tiếng Anh của sinh viên và thái độ của sinh viên đối với phản hồi của ChatGPT: khảo sát trường hợp..... 83

NGUYỄN THỊ THUÝ HỒNG - NGUYỄN THỊ HỒNG LAN - TRẦN PHƯƠNG THẢO - NGUYỄN THỊ QUÝ — Nâng cao hiệu quả sử dụng tài liệu bổ trợ giảng dạy học phần tiếng Anh chuyên ngành Tài chính - Ngân hàng đáp ứng chuẩn đầu ra tại Trường Đại học Mở Hà Nội..... 92

ĐINH KHẮC ĐỊNH — Những khó khăn khi nói tiếng Anh và cách khắc phục: khảo sát trường hợp..... 100

LÊ THỊ PHƯƠNG CHI — Phản hồi của sinh viên về tác động của Hoạt động viết phản tư đến quá trình tự học kĩ năng nghe hiểu..... 109

PHẠM THUÝ HỒNG — Đặc điểm câu so sánh có sử dụng từ so sánh "比" trong tiếng Hán và ứng dụng vào giảng dạy..... 118

HÀ TUYẾT GIẢO (HE XUE JIAO 何雪姣) — Ảnh hưởng của từ Hán Việt trong việc thụ đắc tiếng Việt của người học Trung Quốc..... 131

NGOẠI NGỮ VỚI BẢN NGỮ

PHẢN HỒI CỦA SINH VIÊN VỀ TÁC ĐỘNG CỦA HOẠT ĐỘNG VIẾT PHẢN TƯ ĐẾN QUÁ TRÌNH TỰ HỌC KĨ NĂNG NGHE HIỂU

LÊ THỊ PHƯƠNG CHI*

TÓM TẮT: Nghiên cứu này điều tra tác động của hoạt động viết phản tư đối với quá trình tự học kĩ năng nghe hiểu tiếng Anh của sinh viên Việt Nam. Nghiên cứu thu thập dữ liệu thông qua phương pháp định lượng từ phản hồi của 86 sinh viên chuyên ngữ tại Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Huế. Bảng câu hỏi điều tra gồm 15 câu được thiết kế dựa trên thang Likert 5 điểm. Kết quả thu được là bằng chứng củng cố vai trò tích cực của viết phản tư. Phản tư giúp sinh viên chủ động và tích cực hơn trong học tập (88%). Phản tư tác động đáng kể đến sự phát triển nhận thức trên nhiều phương diện, giúp người học hiểu sâu, ghi nhớ kiến thức (trên 90%) và kết nối thông tin hiệu quả (93%). Đặc biệt phản tư hỗ trợ làm gia tăng năng lực siêu nhận thức của người học như tự nhận thức về nguyên nhân sai sót (95%) và các chiến lược học tập hiệu quả (90-93%). Cuối cùng, phản tư xây dựng thói quen tự theo dõi tiến độ và lập kế hoạch học nghe dài hạn (90%). Những phát hiện này củng cố lí thuyết về viết phản tư như là công cụ hữu hiệu giúp sinh viên học ngôn ngữ độc lập. Kết quả nghiên cứu đề xuất việc tích hợp phản tư vào chương trình giảng dạy để thúc đẩy kĩ năng tự học.

TỪ KHÓA: viết phản tư; tác động; kĩ năng nghe hiểu; nhận thức; kinh nghiệm.

NHẬN BÀI: 17/08/2025. BIÊN TẬP-CHỈNH SỬA-DUYỆT ĐĂNG: 15/10/2025

1. Mở đầu

Tự học là một kĩ năng thiết yếu trong bối cảnh giáo dục hiện đại khi mà công nghệ và trí tuệ nhân tạo đang ngày càng phát triển. Tuy nhiên, quá trình này đòi hỏi người học phải có khả năng tự nhận thức, tự điều chỉnh và tìm ra phương pháp hiệu quả nhất cho bản thân. Trong số các kĩ năng tự học, phản tư (reflective thinking) được chú ý đến như một công cụ hữu hiệu, giúp người học chuyển từ trạng thái học tập thụ động sang chủ động và tối ưu hóa quá trình lĩnh hội tri thức. Phản tư không chỉ là sự nhận thức ngẫu nhiên mà là một quá trình suy ngẫm chủ động, có mục đích rõ ràng, giúp người học soi vào trải nghiệm học tập của bản thân, phân tích, đánh giá và rút ra bài học kinh nghiệm (Dewey, 1933).

Trong bối cảnh học ngoại ngữ, đặc biệt là với kĩ năng nghe hiểu, hoạt động phản tư lại càng quan trọng. Nghe hiểu không chỉ đơn thuần là tiếp nhận âm thanh, mà là một quá trình xử lí thông tin phức tạp, đòi hỏi sự kết hợp giữa kiến thức nền tảng và các chiến lược nghe hiệu quả (Nunan, 2003). Mặc dù lí thuyết phản tư đã được công nhận rộng rãi, nhưng vẫn còn thiếu các nghiên cứu thực nghiệm về tác động của nó đối với quá trình tự học kĩ năng nghe hiểu tại Việt Nam.

Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khảo sát phản hồi của sinh viên về việc áp dụng thuyết phản tư vào quá trình tự học kĩ năng nghe hiểu. Bằng phương pháp định lượng thông qua bảng câu hỏi khảo sát trên 86 sinh viên chuyên ngữ tại Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Huế, bài báo sẽ phân tích mức độ tác động của hoạt động phản tư đến sự chủ động trong học tập, nhận thức, siêu nhận thức và khả năng tự điều chỉnh của người học. Kết quả của nghiên cứu này sẽ cung cấp bằng chứng thực nghiệm, góp phần khẳng định vai trò và giá trị của phản tư trong việc nâng cao hiệu quả tự học kĩ năng nghe hiểu tiếng Anh, từ đó đưa ra những đề xuất thiết thực cho cả người học và nhà giáo dục.

2. Tổng quan lí thuyết

2.1. Thuyết phản tư

Phản tư là một từ Hán Việt mang nội hàm quan trọng trong lĩnh vực triết học, tâm lí và giáo dục học (Nguyễn Văn Bắc, 2024). Từ phản trong phản tư mang ý nghĩa quay ngược lại, nhìn lại. Tư là

**Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Huế; Email: ltpchi@hueuni.edu.vn*

suy nghĩ, nghiền ngẫm, chiêm nghiệm. Vậy phản tư nghĩa là quay về bên trong để suy ngẫm, chiêm nghiệm những trải nghiệm đã qua.

Theo Dewey (1933), nhà giáo dục của thế kỉ XX, cha đẻ của khái niệm phản tư (reflective thinking) trong giáo dục hiện đại, phản tư được định nghĩa là "quá trình xem xét chủ động, kĩ lưỡng về một thắc mắc, nghi ngờ trong hành trình trải nghiệm học tập qua nguyên nhân và kết quả mà đó có thể tạo ra" (tr.9). Định nghĩa này nhấn mạnh rằng phản tư không phải là một suy nghĩ ngẫu nhiên, mà là một quá trình có chủ ý, có mục đích và mang tính chất logic. Schön (1983), người băn khoăn trăn trở về khoảng cách giữa lí thuyết trong sách vở và quá trình thực hành trong cuộc sống đa chiều, đã định nghĩa phản tư là một quá trình nhận thức và siêu nhận thức có chủ đích, cho phép người học xem xét, đánh giá những trải nghiệm, kiến thức và hành động của bản thân để rút ra bài học, điều chỉnh hành vi trong tương lai. Schön (1983) đã phát triển hai khái niệm cốt lõi: phản tư trong hành động (reflection-in-action) và phản tư về hành động (reflection-on-action). Trong khi khái niệm đầu tiên là quá trình suy ngẫm diễn ra trong khi đang thực hiện một hành động thì khái niệm thứ hai đề cập đến quá trình soi xét sau khi hành động đã kết thúc. Gibbs (1988) khái quát phản tư là một quá trình nhận thức có cấu trúc, giúp người học hiểu rõ một việc đã qua và tìm ra những kinh nghiệm, tri thức mới áp dụng cho ngữ cảnh tương lai. Quá trình có cấu trúc do Gibbs đề xuất bao gồm 6 bước: miêu tả (Description), cảm xúc (Feelings), đánh giá (Evaluation), phân tích (Analysis), kết luận (Conclusion), và kế hoạch hành động (Action Plan). Định nghĩa này thực sự là khung xương sống để các nhà giáo dục hướng dẫn sinh viên thực hành phản tư quá trình học một cách chi tiết, đầy đủ và có hệ thống. Từ đó mở ra những giải pháp làm thay đổi những định kiến đã tồn tại lâu dài trong tư duy con người.

Có thể nhận thấy rõ rằng phản tư không chỉ là nhận thức đơn thuần về bản thân, mà còn là một quá trình suy ngẫm chủ động, có mục đích, nhằm hướng đến việc xây dựng chiến lược hành động cho bản thân trong những trải nghiệm kế tiếp; từ đó, tối ưu quá trình học tập và phát triển năng lực.

2.2. Giá trị của phản tư và những nguy cơ tiềm ẩn

Giá trị cốt lõi đầu tiên mà phản tư mang lại đó chính là phát huy năng lực tự nhận thức và tự điều chỉnh. Mezirow (1990), tác giả của thuyết học tập biến đổi đã nhận định rằng phản tư giúp cho người học phá vỡ những quan niệm bám rễ sâu trong tiềm thức. Như vậy, phản tư là cơ hội để tự xem xét một cách khách quan những định kiến đã tồn tại từ lâu, giúp cá nhân nhìn nhận về trải nghiệm của bản thân mình đa chiều và đầy đủ hơn. Từ việc nhận thức tốt về hành trình học của mình, người học sẽ điều chỉnh chiến lược, xây dựng lại kế hoạch học hiệu quả hơn. Zimmerman (2000) đã nhận định phản tư đóng vai trò rất quan trọng trong chu trình học tập tự điều chỉnh bởi nó là cách thức mà người học tự đánh giá, phân tích về kế hoạch học tập của mình và sau đó tiến hành điều chỉnh để đạt mục tiêu đã đề ra. Nếu người học được thực hành phản tư đúng phương pháp, họ sẽ điều chỉnh bản thân đúng đắn, phát triển nhanh hơn, tốt hơn.

Bên cạnh đó, phản tư nâng cao hiểu biết và hỗ trợ tiếp thu kiến thức sâu sắc. Moon (2004) khẳng định rằng phản tư là hoạt động cho chúng ta có được sự hiểu biết sâu hơn, rõ ràng hơn về một vấn đề nào đấy. Thật vậy, trong quá trình phản tư, tri thức được hồi tưởng, tái hiện lại một cách rõ ràng, được xem xét, phân tích, hệ thống hóa kĩ lưỡng; cho nên kiến thức, trải nghiệm sẽ được chuyển vào lưu trữ bền chắc trong bộ nhớ dài hạn đồng thời hình thành hiểu biết sâu sắc và góp phần đưa hiểu biết lên tầm cao mới. Chẳng thế mà, Gibbs (1988) đã khẳng định phản tư là một quá trình giúp người học hiểu rõ một trải nghiệm đã qua bao gồm nhiều khía cạnh của trải nghiệm đó.

Phản tư còn góp phần xây dựng năng lực phản biện và kiến tạo tri thức mới của người học. Dewey từng phát biểu tri thức của nhân loại luôn tồn tại ở dạng giả thuyết cho dù chúng đã được chứng minh qua các bằng chứng chi tiết (1933). Trải qua thời gian, trước sự vận động khách quan, những giả thuyết cần phải được xác minh lại. Andre Gide (1869-1951) cũng khẳng định mọi sự hiểu biết đều bắt nguồn từ những nghi ngờ, thắc mắc ban đầu. Nếu đi ngược lại với sự phản biện, người học sẽ có xu hướng tất yếu trở nên giáo điều, rập khuôn với những tri thức đã lỗi thời (Nguyễn Văn Bắc, 2024). Phản tư là việc thông qua trải nghiệm để kiểm chứng giả thuyết ở các góc độ khác nhau; từ đó tìm ra

những tri thức mới cho con người.

Một giá trị nữa mà phản tư mang lại đó là nâng cao năng lực giải quyết vấn đề. Quá trình phản tư chứa đựng một số bước quan trọng kiến tạo ý tưởng, đó là bước đánh giá và phân tích trải nghiệm (Gibbs, 1988). Khi phản tư, người học có xu hướng soi xét vấn đề từ nhiều góc độ, đánh giá đúng sai, tốt xấu, tích cực, tiêu cực hay nỗ lực tìm ra nguyên nhân và cách giải quyết vấn đề. Chắc chắn rằng, với một người học nắm bắt được gốc rễ vấn đề, họ sẽ có khả năng tìm ra được chìa khóa giải mã rào cản. Họ tất yếu trở thành người linh hoạt, nhanh nhẹn, có góc nhìn đa chiều và có năng lực giải quyết vấn đề phức tạp (Nguyễn Văn Bắc, 2024).

Tuy nhiên, một trong những nguy cơ tiềm ẩn của phản tư là có thể dẫn đến hình thành suy nghĩ tiêu cực về những thiếu sót trong quá khứ (Nolen & Hoeksema, 1991). Người học có cảm giác có lỗi, tự trách mình hay thậm chí lo lắng quá mức có thể dẫn đến trầm cảm trong một số trường hợp. Hậu quả của lo lắng quá mức trong học tập có thể dẫn đến rất nhiều hệ lụy về sau. Chia sẻ cùng quan điểm, Brookfield (1995) chỉ ra rằng nếu không đi đúng hướng, phản tư có thể dẫn đến suy nghĩ không tốt về bản thân, hình thành suy nghĩ thiếu tự tin thay vì phát triển chuyên môn cho bản thân. Những đối tượng này có xu hướng dễ bị mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn không lối thoát, đó là: suy ngẫm tiêu cực - tự ti - không tìm ra cách giải quyết vấn đề và sau đó bắt đầu lại vòng lặp với sự lo âu gia tăng. Do đó, phản tư cần được định hướng đúng đắn và hợp lí để hạn chế tác động tiêu cực đến các đối tượng dễ bị tổn thương tinh thần và quan trọng hơn, để phát huy năng lực người học tối đa.

2.3. Kĩ năng nghe hiểu

Trong bốn kĩ năng học ngoại ngữ, kĩ năng nghe (listening skill) được xem là kĩ năng nền tảng để mỗi cá nhân thực hiện quá trình học tập.

Rost (2002) định nghĩa nghe hiểu là quá trình nhận thức lời nói gồm ba giai đoạn: tiếp nhận thông tin; xây dựng, suy luận ý nghĩa; và hồi đáp. Trong đó, giai đoạn thứ hai được xem là giai đoạn có ý nghĩa rất quan trọng, người nghe sẽ giải nghĩa các âm thanh tiếp thu được trong giai đoạn đầu; sử dụng trải nghiệm, kiến thức sẵn có để suy luận, điều chỉnh nhận thức, kiến tạo ý nghĩa cho thông tin nghe được; và đưa ra phản hồi phù hợp thông qua lời nói hoặc ngôn ngữ hình thể hay nét mặt. Nunan (2003) định nghĩa rằng nghe hiểu (listening) là một quá trình giải mã ý nghĩa những thông tin nghe thấy (hearing) một cách chủ động và có mục đích. Ông nhấn mạnh rằng quá trình nghe hiểu đòi hỏi người nghe sử dụng thông tin ngôn ngữ (ngữ âm, từ vựng, ngữ pháp,…) từ người nói tương tác với hiểu biết của người nghe bao gồm kinh nghiệm, kiến thức nền tảng, nhận thức về bối cảnh, văn hóa, thế giới để xây dựng ý nghĩa cho phát ngôn. Sau khi tiếp nhận âm thanh, người nghe liên tục đưa ra các dự đoán, suy luận và điều chỉnh nhận thức của mình thông qua ngữ cảnh, bối cảnh phát ngôn và sự hiểu biết về thế giới.

Như vậy, có thể nhận định rằng kĩ năng nghe là quá trình nhận thức âm thanh có chủ đích trong đó người nghe chủ động xử lí tín hiệu âm thanh nghe được dựa trên nền tảng kiến thức của bản thân để đưa ra các suy đoán và xây dựng ý nghĩa cho thông tin được truyền tải; kiến tạo nhận thức để đưa ra phản hồi chính xác, phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.

2.4. Các thành tố cấu thành kĩ năng nghe hiểu

Rost (2002) có quan điểm cho rằng việc phát triển kĩ năng nghe chịu tác động bởi rất nhiều yếu tố. Các thành tố kiến tạo nên kĩ năng nghe bao gồm cảm xúc, nhận thức và giao tiếp cá nhân (Rost, 2014). Trong đó, mỗi thành tố đóng mỗi vai trò khác nhau trong việc hỗ trợ người học xử lí thông tin nghe được. Thành tố cảm xúc được định nghĩa là sự sẵn sàng kết nối của người học nghe với nền văn hóa đích. Trong khi đó, thành tố nhận thức đề cập đến năng lực của người học trong việc phát hiện ra nguy cơ mất dấu khi nghe và nhanh chóng bắt kịp các nội dung tiếp theo. Thành tố thứ ba, giao tiếp cá nhân là khả năng người nghe điều chỉnh tương tác cần thiết giữa người với người để giải mã được thông tin đã nghe. Mặc dù, tác giả đã có sự giải thích rõ ràng về ba thành tố phức hợp cấu thành kĩ năng nghe hiểu, nhưng theo quan điểm của ông, thành tố nhận thức và cảm xúc được cho là đóng vai trò quan trọng hơn so với thành tố giao tiếp bởi trong một số môi trường tính tương tác giữa những người dùng ngoại ngữ còn thấp.

2.5. Mối quan hệ giữa thuyết phăn tư và quá trình học nghe hiểu tiếng Anh

Lí thuyết phản tư là nền tảng lí luận để xây dựng quá trình học nghe đúng đắn. Phản tư về quá trình nghe hiểu là không gian để người học chiêm nghiệm về quá trình tự học nghe hiểu tiếng Anh của mình.

Phản tư về quá trình tự học kĩ năng nghe không đơn thuần là ghi chép trải nghiệm học nghe mà quan trọng hơn nó là không gian để người học chủ động học tập, chủ động tư duy và bày tỏ suy ngẫm về quá trình học nghe của bản thân. Khi người học (được) đặt ra yêu cầu phản tư, nghĩa là họ được đặt vào tư thế cần phải chủ động tư duy và suy ngẫm về quá trình nghe hiểu ngoại ngữ của mình. Có một sự khác biệt rõ nét giữa người nghe thụ động và người nghe chủ động. Nếu người nghe thụ động dành nhiều sự chú ý cho kết quả của việc học nghe, người nghe chủ động lại chuyển sự quan tâm vào trải nghiệm học của chính mình (Dewey, 1933). Họ tư duy và phân tích vấn đề kĩ lưỡng, sâu sắc thông qua việc nghiền ngẫm, tái hiện trải nghiệm, kiến thức nhiều lần. Nhờ vậy, mà tri thức, kĩ năng được tiếp nhận trong quá trình luyện nghe được hình thành và áp dụng cho các tình huống tương lai.

Phản tư về quá trình học nghe góp phần phát triển nhận thức của người học trên nhiều phương diện. Lí thuyết phản tư đã được chứng minh có ảnh hưởng đến sự phát triển nhận thức của con người về các trải nghiệm trên nhiều khía cạnh (Gibb, 1988). Phản tư không chỉ hỗ trợ nhận thức về tri thức khách quan như nội dung nghe mà còn về kĩ năng, phương pháp, chiến lược học nghe. Khi thực hiện phản tư, những nội dung trong bài nghe được tái hiện, nghiền ngẫm, suy xét, tự vấn nhiều lần. Đó là điều kiện để tri thức không chỉ được hiểu, được lưu trữ vào bộ nhớ dài hạn của người học mà còn được tiếp cận theo cách hiệu quả nhất. Qua đó, người học sẽ hình thành sự thấu cảm và phát triển hiểu biết về đất nước, con người và thế giới. Không những thế, quá trình tự nhận thức về trải nghiệm nghe cũng được diễn ra sâu sắc hơn. Người học nắm bắt được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, những nội dung nghe được và còn thiếu cũng như nguyên nhân, chiến lược nghe hiệu quả. Điều này góp phần đưa các hiểu biết về trải nghiệm trở thành bài học kinh nghiệm và cao hơn nữa là kế hoạch học tập có điều chỉnh.

Không dừng lại ở đó, việc viết phản tư về quá trình học nghe là một cơ hội để người học phát triển siêu nhận thức, tức là nhận thức về chính suy nghĩ của mình (Wenden, 1991). Thông qua việc ghi lại, sinh viên trở nên có ý thức hơn về những chiến lược nghe nào hiệu quả đối với bản thân, nhận biết những điểm yếu thường gặp và biết cách điều chỉnh phương pháp nghe. Theo Vandergrift (2004), siêu nhận thức là yếu tố then chốt để trở thành người học nghe hiệu quả. Kĩ năng siêu nhận thức là nền tảng phát huy năng lực tự chủ trong học tập, vừa kiến tạo kĩ năng, tri thức mới, vừa điều chỉnh chiến lược học nghe để quá trình luyện nghe đạt hiệu quả cao hơn sau mỗi lần luyện tập.

Sau cùng, phản tư hỗ trợ xây dựng năng lực tự điều chỉnh việc học nghe. Quá trình phản tư giúp sinh viên tự xác định mục tiêu học tập, giám sát quá trình, tự đánh giá và điều chỉnh phương pháp (Zimmerman, 2000). Một khi người nghe đã có kế hoạch cho quá trình học tập rõ ràng, họ sẽ nắm bắt được những điều họ chưa đạt được trong từng giai đoạn, từ đó có phương án điều chỉnh cụ thể và sát sao với thực tế bản thân hơn. Hãy thử hình dung nếu không có quá trình phản tư, người học có xu hướng bỏ qua kinh nghiệm học tập. Và như thế quá trình tự điều chỉnh có thể bị lãng quên.

Tóm lại, lí thuyết phản tư là nền tảng cốt lõi giải thích tại sao việc sử dụng phản tư có thể cải thiện kĩ năng nghe hiểu. Viết phản tư giúp sinh viên biến những trải nghiệm nghe rời rạc thành những bài học có giá trị một cách hệ thống, từ đó phát triển các kĩ năng tự học cần thiết để trở thành người học ngôn ngữ thành công.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này được thiết kế theo phương pháp định lượng, dữ liệu được thu thập thông qua bảng câu hỏi điều tra. Mục tiêu của nghiên cứu là tìm hiểu tác động của việc viết phản tư lên quá quá trình tự học nghe hiểu tiếng Anh. Bảng khảo sát gồm 15 câu hỏi, được thiết kế dựa trên thang đo Likert 5 điểm từ nhận định *Hoàn toàn đồng ý* (5) đến *Hoàn toàn không đồng ý* (1), được xây dựng dựa trên cơ

sở lí thuyết về các thành tố của nghe hiểu và vai trò của phản tư trong việc học nghe.

3.2. Đối tượng nghiên cứu và quy trình thu thập dữ liệu

Đối tượng tham gia nghiên cứu là 86 sinh viên năm thứ nhất, ngành Sư phạm tiếng Anh và Ngôn ngữ Anh tại Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Huế. Các sinh viên này đang học Học phần nghe 2, thuộc học kỳ II, của năm học đầu tiên ở bậc đại học. Sau mỗi buổi học tại trường, sinh viên được nhận tài liệu để học nghe ở nhà và được yêu cầu viết phản tư (theo mẫu thiết kế có sẵn) về quá trình học. Bảng câu hỏi điều tra được gửi trực tuyến đến tất cả các đối tượng tham gia, bảo đảm các câu trả lời ẩn danh và tự nguyện.

3.3. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu từ bảng khảo sát được tổng hợp từ phần mềm thống kê. Kết quả được biểu diễn dưới dạng bảng số liệu để minh họa rõ nét phản hồi của người học, từ đó có thể rút ra kết luận chính xác.

4. Kết quả nghiên cứu

Dữ liệu nghiên cứu được thu thập thông qua Bảng câu hỏi điều tra và được chia thành bốn nhóm. Nhóm câu hỏi đầu tiên tập trung tìm hiểu vai trò của phản tư trong việc nâng cao sự chủ động trong học tập. Nhóm câu hỏi thứ hai tìm hiểu tác động của phản tư lên sự phát triển của nhận thức. Nhóm tiếp theo hướng đến việc xem xét mối quan hệ giữa phản tư và năng lực siêu nhận thức. Nhóm cuối cùng nghiên cứu tác động của phản tư đến việc xây dựng thói quen xem xét và áp dụng kinh nghiệm vào thực tiễn học nghe.

4.1. Phản tư là không gian để người học nâng cao tính chủ động trong học nghe hiểu

Các câu hỏi trong nhóm này được thiết kế để điều tra vai trò của phản tư đối với việc người học chủ động tham gia vào quá trình học nghe hiểu. Dữ liệu trong bảng chính là số lượng người trả lời câu hỏi theo các phương án.

Bảng 4.1. *Ảnh hưởng của phản tư đến sự chủ động học tập*

Nội dung	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Trung lập	Không đồng ý	Hoàn toàn Không đồng ý
Cảm thấy chủ động và tích cực hơn	35	41	8	2	0
Mong chờ tài liệu nghe	34	30	16	4	0
Hình thành thói quen suy ngẫm	36	40	10	0	0

Dựa trên bảng, có thể thấy rất rõ về một xu hướng tích cực đối với cả ba nhận định. Đặc biệt, tổng số người trả lời *Hoàn toàn đồng ý* và *Đồng ý* chiếm tỉ lệ rất cao, cho thấy đa số người học đã trải nghiệm những lợi ích rõ ràng từ việc viết phản tư. Nhận định liên quan đến tính chủ động, tích cực và hình thành thói quen suy ngẫm nhận được mức độ đồng ý cao nhất. Cụ thể, 76/86 (khoảng hơn 88%) người trả lời đồng ý rằng viết phản tư giúp họ cảm thấy chủ động và tích cực hơn, đồng thời hình thành thói quen tự suy ngẫm. Điều này cho thấy vai trò của phản tư không chỉ là không gian giúp người học chiêm nghiệm lại quá trình học mà chuyển họ từ trạng thái thụ động sang chủ động. Kết quả nghiên cứu này không chỉ một lần nữa khẳng định lại vai trò của phản tư trong việc chủ động tư duy và chủ động học tập mà còn làm phong phú thêm các quan điểm đã được đề cập trước đó. Lí thuyết nghiên cứu trước đây đã nhận định rằng phản tư giúp người học chuyển từ trạng thái thụ động, chú ý vào kết quả sang chủ động, tập trung nhận thức về trải nghiệm học tập của mình (Dewey, 1933). Đây là bằng chứng cho thấy phản tư hỗ trợ phát triển quá trình tự học kĩ năng nghe, điều này củng cố mạnh mẽ lí thuyết phản tư là không gian để người học tham gia quá trình học với tư thế chủ động.

Kết quả thu được từ câu hỏi liên quan đến việc mong chờ nhận tài liệu nghe cho thấy một tỷ lệ đáng kể người học (64/86, khoảng 74%) cảm thấy thích thú với hoạt động này. Điều này chứng tỏ việc viết phản tư đã tạo thêm động lực và sự hứng thú cho người học, biến một nhiệm vụ học thuật thành một trải nghiệm cá nhân có ý nghĩa. Kết quả nghiên cứu trên đã bổ sung bằng chứng về việc phản tư tạo ra động lực và hứng thú, là một trong những nhân tố duy trì sự bền bỉ và chủ động trong học tập.

Tóm lại, dữ liệu nghiên cứu đã cung cấp minh chứng về tác động tích cực của phản tư đến sự chủ động của người học và là động lực để duy trì quá trình tự học và tự khám phá kĩ năng nghe hiểu.

4.2. Phản tư tác động đến sự phát triển nhận thức trong quá trình học nghe hiểu

Nhóm câu hỏi này nhấn mạnh vai trò của phản tư trong việc mở rộng hiểu biết và củng cố kiến thức của người học nghe.

Bảng 4.2. *Tác động của phản tư đến nhận thức*

Nội dung	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Trung lập	Không đồng ý	Hoàn toàn Không đồng ý
Hiểu rõ nội dung	38	40	4	4	0
Ghi nhớ từ vựng, ngữ pháp	40	36	2	8	0
Ghi nhớ nội dung	38	42	3	3	0
Kết nối kiến thức cũ - mới	34	46	4	0	2

Bảng trên thể hiện mức độ đồng ý của người tham gia khảo sát đối với các nhận định liên quan đến vai trò của viết phản tư đối với sự phát triển nhận thức. Các hàng trong bảng biểu thị các nhận định liên quan đến nhận thức của người học ngoại ngữ, và ngay sau đó là số lượng người trả lời cho mỗi mức độ đồng ý.

Kết quả khảo sát cho thấy một xu hướng tích cực và nhất quán về tác động của viết phản tư đối với sự phát triển nhận thức của người học. Đối với tất cả bốn giả thuyết, tổng số người trả lời *Hoàn toàn đồng ý* và *Đồng ý* chiếm tỷ lệ rất cao, dao động từ 88% đến 93%, chứng tỏ người học tin rằng hoạt động này mang lại lợi ích đáng kể.

Các nhận định về tác động của phản tư đối với việc hiểu rõ và ghi nhớ nội dung nghe có tỷ lệ đồng ý rất cao, với hơn 90% người tham gia xác nhận rằng viết phản tư giúp họ hiểu và ghi nhớ bài nghe một cách sâu sắc hơn. Điều này cho thấy vai trò của viết phản tư trong việc thúc đẩy quá trình xử lí và lưu trữ thông tin nghe được theo chiều sâu.

Kết quả nghiên cứu thu được từ câu hỏi về việc ghi nhớ từ vựng và ngữ pháp cũng cho thấy sự đồng thuận mạnh mẽ (khoảng 88% người đồng ý), khẳng định viết phản tư là một công cụ hiệu quả để củng cố các thành tố ngôn ngữ, một trong những nền tảng cơ bản của kĩ năng nghe.

Điểm nổi bật nhất đến từ câu hỏi về sự kết nối tri thức, với 46 người trả lời đồng ý và 34 người hoàn toàn đồng ý rằng viết phản tư giúp họ kết nối kiến thức nền tảng và kiến thức mới. Tỉ lệ đồng thuận lên đến 93% cho thấy viết phản tư không chỉ giúp người học tiếp nhận kiến thức mới mà còn giúp họ tích hợp nó vào hệ thống tri thức sẵn có, hỗ trợ phát triển tư duy logic, giúp hệ thống hóa kiến thức khoa học và hợp lí hơn.

Dữ liệu định lượng thu được đã củng cố mạnh mẽ cho những quan điểm về lí thuyết phản tư. Kết quả này tương đồng với luận điểm của Gibb (1988) khi cho rằng phản tư về quá trình tự học góp phần nâng cao nhận thức của người học trên nhiều phương diện, đồng thời giúp cho tri thức có cơ hội được tư duy nghiền ngẫm nhiều lần và được nhận thức sâu sắc (Moon, 2004). Bằng chứng đã được ghi nhận khi đa số người học đều thừa nhận phản tư giúp họ hiểu và ghi nhớ vấn đề cũng như hệ thống hóa nội dung một cách khoa học và hiệu quả hơn.

Tóm lại, dữ liệu này cung cấp bằng chứng mạnh mẽ khẳng định rằng phản tư là một chiến lược hiệu quả để phát triển năng lực nhận thức trong quá trình nghe, bao gồm hiểu, ghi nhớ và liên kết kiến thức, từ đó thúc đẩy quá trình học nghe hiểu tự chủ và hiệu quả hơn.

4.3. Phản tư tác động đến sự phát triển của siêu nhận thức trong quá trình học nghe hiểu

Nhóm câu hỏi này tập trung khai thác tác động của phản tư đến năng lực nhận thức về quá trình nhận thức (metacognition) của chính bản thân người học, đây chính là năng lực siêu nhận thức, giúp người học chiêm nghiệm quá trình học nghe của mình.

Bảng 4.3. Phản tư và sự phát triển siêu nhận thức

Nội dung	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Trung lập	Không đồng ý	Hoàn toàn Không đồng ý
Nhận ra lỗi sai	36	42	6	2	0
Tìm nguyên nhân	34	48	2	2	0
Nhận thức chiến lược phù hợp	38	42	6	0	0
Nhận biết điểm mạnh	36	42	6	0	2

Kết quả điều tra cho thấy bằng chứng mạnh mẽ và nhất quán về vai trò của viết phản tư trong việc phát triển siêu nhận thức của người học. Tổng số người trả lời *Hoàn toàn đồng ý* và *Đồng ý* cho tất cả nhận định đều chiếm tỉ lệ rất cao, dao động từ 90% đến 95% cho thấy người học tin rằng hoạt động này mang lại lợi ích đáng kể.

Hầu hết người học đều đồng ý rằng viết phản tư giúp họ nhận ra lỗi sai và điểm yếu (90% đồng ý) và giá trị hơn là tự tìm ra nguyên nhân của những hạn chế đó (95% đồng ý). Điều này chứng minh rằng phản tư đóng vai trò như một công cụ hiệu quả để sinh viên tự đánh giá và phân tích quá trình học. Kết quả nghiên cứu khẳng định chu trình phản tư Gibbs đề xuất (1988) bao hàm bước 3 là bước tự phân tích điểm yếu, điểm mạnh, thuận lợi, khó khăn trong quá trình học; và bước 4 là bước khung sườn mang lại giá trị cốt lõi cho phản tư bởi bước này tập trung phân tích và tìm ra nguyên nhân của vấn đề căn cứ vào kiến thức nền tảng và hiểu biết có sẵn. Kết quả này chứng minh cho luận điểm của Schön (1983) về việc phản tư giúp người học nhận biết điểm yếu và biết cách điều chỉnh phương pháp nghe hữu hiệu.

Dữ liệu từ các câu hỏi liên quan đến chiến lược nghe phù hợp và hiệu quả, cũng như ưu điểm của bản thân cho thấy một tỉ lệ rất cao người học (90~93% đồng ý) đã nhận thức được phản tư thúc đẩy quá trình này. Đây là một khía cạnh quan trọng của siêu nhận thức. Như vậy, bên cạnh việc hiểu biết về lỗi sai, điểm yếu của bản thân, người học cũng nhận ra những chiến lược học hiệu quả và điểm mạnh mang lại giá trị cho việc học nghe của mình. Có thể thấy dữ liệu thu được là bằng chứng định lượng khẳng định từng luận điểm trong nền tảng lí thuyết về lợi ích của phản tư. Đồng thời, kết quả này xác nhận quá trình phản tư được triển khai tại lớp đang đi đúng hướng, có sự cân bằng giữa nhận thức điểm yếu và điểm mạnh, không dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực về bản thân hay hình thành suy nghĩ thiếu tự tin như lo ngại của Brookfield (1995).

Nhìn chung, dữ liệu này củng cố lí thuyết về phản tư như là một công cụ hiệu quả và đáng tin cậy để phát triển siêu nhận thức (Wenden, 1991), giúp người học từ chỗ học tập một cách ngẫu nhiên chuyển sang tự chủ, có mục đích và có ý thức hơn.

4.4. Phản tư xây dựng thói quen xem xét và áp dụng kinh nghiệm vào thực tiễn học nghe hiểu

Nhóm này nêu bật vai trò của phản tư trong việc giúp người học hình thành thói quen xem xét và áp dụng kinh nghiệm học tập vào quá trình học nghe của mình một cách linh hoạt và hiệu quả.

Bảng 4.4. Phản tư và việc áp dụng kinh nghiệm học tập

Nội dung	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Trung lập	Không đồng ý	Hoàn toàn Không đồng ý
Ghi chú lỗi sai	40	38	6	2	0
Theo dõi tiến độ	40	38	6	0	2
Áp dụng kinh nghiệm	36	44	4	0	2
Lập kế hoạch dài hạn	44	34	6	2	0

Dữ liệu khảo sát cho thấy bằng chứng rất rõ ràng và mạnh mẽ về vai trò của viết phản tư trong việc hình thành thói quen xem xét về trải nghiệm học đã qua và áp dụng kinh nghiệm vào thực tiễn sắp đến.

Kết quả định lượng từ câu hỏi về việc ghi chú lỗi sai (90% đồng ý) chỉ ra rằng viết phản tư giúp người học hình thành thói quen tự quan sát, tự nhận thức và ghi chép lỗi sai một cách có hệ thống.

Đây là một hành vi quan trọng tạo nền tảng kinh nghiệm và kiến thức để cải thiện liên tục năng lực nghe hiểu.

Kết quả từ các câu hỏi liên quan đến việc theo dõi tiến độ và khả năng áp dụng kinh nghiệm đã có vào hoạt động học sắp diễn ra có mức độ đồng thuận rất cao, với tổng số người *Hoàn toàn đồng ý* và *Đồng ý* lần lượt là 90% và 93%. Điều này chứng tỏ người học tin rằng việc viết phản tư giúp họ hình thành thói quen theo dõi tiến độ một cách có hệ thống và đặc biệt là khả năng áp dụng những kinh nghiệm học tập đã được ghi lại vào các tình huống tương lai. Đây là hai yếu tố then chốt để người học phát triển kĩ năng học tập tự chủ và suốt đời.".

Nhận định ở câu cuối cùng cũng nhận được sự đồng thuận cao (khoảng 90% đồng ý), khẳng định rằng viết phản tư giúp người học xây dựng kế hoạch học tập dài hạn một cách hiệu quả hơn. Điều này cho thấy rằng việc tự suy ngẫm không chỉ giúp giải quyết các vấn đề tức thời mà còn có ảnh hưởng tích cực đến việc định hướng và quản lí hành trình học tập lâu dài.

Tóm lại, dữ liệu này cung cấp bằng chứng thực nghiệm vững chắc rằng viết phản tư là một công cụ đắc lực để phát triển và củng cố các kĩ năng học nghe, giúp người học trở nên chủ động và tích cực trong hành trình học tập của mình.

5. Kết luận

Dựa trên dữ liệu khảo sát từ 86 sinh viên chuyên ngữ, nghiên cứu đã đưa ra những bằng chứng mạnh mẽ về tác động tích cực của việc áp dụng thuyết phản tư vào quá trình tự học kĩ năng nghe hiểu tiếng Anh. Các kết quả cho thấy viết phản tư không chỉ là một phương pháp ghi chép đơn thuần mà còn là một công cụ hiệu quả, tác động sâu sắc đến nhiều khía cạnh của quá trình học nghe hiểu.

Đầu tiên, phản tư giúp người học chuyển đổi từ trạng thái thụ động sang chủ động bởi sinh viên cảm thấy tích cực và có động lực hơn khi áp dụng phản tư vào quá trình học nghe hiểu. Thứ hai, hoạt động này đã chứng minh vai trò to lớn trong việc phát triển nhận thức, giúp sinh viên hiểu sâu, ghi nhớ từ vựng, ngữ pháp và đặc biệt là kết nối kiến thức mới với kiến thức nền tảng. Điểm nổi bật nhất của nghiên cứu là sự khẳng định về vai trò của phản tư trong việc phát triển siêu nhận thức. Sinh viên đã nhận thức rõ hơn về lỗi sai, điểm yếu, ưu điểm và các chiến lược học tập hiệu quả của bản thân. Cuối cùng, phản tư còn là nền tảng vững chắc để xây dựng kế hoạch học nghe. Sinh viên có thể theo dõi tiến độ, áp dụng kinh nghiệm và lập kế hoạch học tập dài hạn một cách có hệ thống.

Mặc dù có một số hạn chế về quy mô và đối tượng nghiên cứu, nhưng những phát hiện này đã củng cố mạnh mẽ lí thuyết về phản tư của Dewey, Schön và Gibbs. Chúng ta có thể kết luận rằng, phản tư là một chiến lược then chốt, biến những trải nghiệm nghe đơn lẻ thành những bài học giá trị, giúp sinh viên trở thành những người học ngôn ngữ tự chủ và thành công. Kết quả của nghiên cứu này cung cấp cơ sở để nhà giáo dục tích hợp phản tư vào chương trình giảng dạy, giúp sinh viên không chỉ học được kiến thức mà còn rèn luyện được năng lực tự học trọn đời.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Brookfield, S. D. (1995), *Becoming a critically reflective teacher*. Jossey-Bass.
2. Dewey, J. (1933), *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. D.C. Heath & Co Publishers.
3. Gibbs, G. (1988), *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. FEU.
4. Mezirow, J. (1990), *Fostering critical reflection in adulthood: A guide to transformative and emancipatory learning*. Jossey-Bass.
5. Moon, J. A. (2004), *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*. Routledge.
6. Nguyễn Văn Bắc, (2024), Phản tỉnh: Phản tư & Phản biện. *Tinh Thông Lĩnh*. https://tinhthonglinh.vn/2024/02/22/phan-tinh-phan-tu-phan-bien-2/.
7. Nolen-Hoeksema, S. (1991), Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569–582.
8. Nunan, D. (2003), *Practical English language teaching*. McGraw-Hill.
9. Rost, M. (2011), *Teaching and researching listening*. Routledge.

10. Schön, D. A. (1983), *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
11. Vandergrift, L. (2004), Metacognitive awareness and second language listening comprehension. *The Modern Language Journal, 88*(4), 517–531.
12. Wenden, A. (1991), *Learner strategies for learner autonomy*. Prentice-Hall.
13. Zimmerman, B. J. (2000), Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

Students' perceptions of the impact of reflection on self-directed listening skill

Abstract: This study investigates the impact of reflection on the self-directed learning of English listening comprehension among Vietnamese students. The research data was collected using a quantitative method from the responses of 86 English-majored students at the University of Foreign Languages and International Studies, Hue University, via a 15-item questionnaire designed on a 5-point Likert scale. The data indicates that this activity helps students make a change from passive to active learning (88%). The study also confirms the significant impact of reflection on cognitive development, helping learners to deeply understand, memorize knowledge (90%), and effectively connect information (93%). Importantly, the results reinforce the theory of reflection in developing metacognition, as the majority of students became more aware of their mistakes (95%), and effective learning strategies (90-93%). Finally, reflection also serves as a powerful tool for building the habit of monitoring progress and planning long-term listening practice. Despite some limitations regarding sample size, these findings reinforce the theories of reflective writing as a core tool to help students become independent language learners. The research results propose integrating reflection into the curriculum to promote self-directed learning skills.

Key words: reflection; impact; self-directed listening skill; students' perceptions; experience.