

# Nhận thức của sinh viên không chuyên tiếng Anh về shadowing trong phát triển kỹ năng nghe

Phan Thanh Thảo

Khoa Giáo dục quốc phòng an ninh và Giáo dục thể chất, Trường Đại học Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

thaopt@ntt.edu.vn

## Tóm tắt

Nghiên cứu phân tích nhận thức về shadowing sau thực nghiệm 12 tuần, nhằm phát triển kỹ năng nghe của 48 sinh viên không chuyên tiếng Anh tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành. Bảng hỏi Likert 5 mức đo ba khía cạnh gồm: nhận thức sự hữu ích, nhận thức mức độ khó và năng lực bản thân về nghe hiểu, kết hợp câu hỏi mở và phỏng vấn sinh viên, cả ba cấu trúc đều đạt hệ số Cronbach's alpha vượt ngưỡng chấp nhận 0,70. Kết quả từ dữ liệu định tính cho thấy, sinh viên đánh giá đây là một kỹ thuật hữu ích, cải thiện khả năng nhận diện từ và âm là hoạt động đòi hỏi nỗ lực nhận thức cao, giúp tăng niềm tin vào năng lực nghe hiểu. Dữ liệu định tính xác nhận sinh viên có cải thiện về khả năng chú ý, nhận diện ngữ âm liên kết và tự tin hơn khi giao tiếp. Nghiên cứu đề xuất các hàm ý sư phạm cụ thể cho việc triển khai shadowing trong dạy nghe tiếng Anh ở trường đại học.

© 2026 Journal of Science and Technology - NTTU

Nhận 21/07/2026  
Được duyệt 29/07/2026  
Công bố 28/08/2026

## Từ khóa

Kỹ thuật shadowing; kỹ năng nghe; nhận thức; sinh viên không chuyên tiếng Anh; Trường Đại học Nguyễn Tất Thành.

## 1 Đặt vấn đề

Shadowing là một kỹ thuật dùng để học tập ngôn ngữ, bắt buộc người học phải tái tạo toàn bộ hoặc một phần nội dung của người nói gần như đồng thời khi nghe với độ trễ xử lý tối thiểu. Đây là phương pháp học tập với bản chất phức tạp, yêu cầu người học phải phát âm gần như ngay lập tức thay vì tạm dừng rồi mới lặp lại theo trí nhớ như các phương pháp khác. Kỹ thuật này kích thích vòng lặp âm thanh (phonological loop) trong bộ nhớ, làm cho khả năng giải mã âm thanh trở nên tự động hóa. Kỹ thuật shadowing vốn bắt nguồn từ đào tạo phiên dịch song song và được đề xuất như một giải pháp nhằm rèn luyện khả năng xử lý ngữ âm từ dưới lên (bottom-up phonological) [2].

Kỹ năng nghe từ lâu được xem là một trong những kỹ năng khó phát triển nhất đối với người học tiếng Anh,

đặc biệt là nhóm sinh viên không chuyên vốn có thời lượng tiếp xúc với tiếng Anh hạn chế. Trong bối cảnh giáo dục đại học ở Việt Nam, nhiều sinh viên có nền tảng ngữ pháp và từ vựng tương đối vững, nhưng khó xử lý ngữ âm liên kết nhận diện từ trong lời nói tự nhiên và duy trì tập trung khi nghe hội thoại tốc độ nhanh [1]. Mặc dù hiệu quả của shadowing đã được kiểm chứng trong nhiều nghiên cứu định lượng, nhưng về khía cạnh nhận thức và trải nghiệm chủ quan của người học, như cách người học đánh giá kỹ thuật sau quá trình áp dụng, những khó khăn gặp phải và nhận thức về sự thay đổi năng lực bản thân vẫn là một phần của nghiên cứu cần được làm rõ hơn. Điều này giữ vai trò quan trọng vì đây là yếu tố quyết định mức độ và tính bền vững của việc tham gia vào hoạt động luyện tập, từ đó ảnh hưởng đến hiệu quả lâu dài của can thiệp sư

<https://doi.org/10.55401/teedcc83>



Đại học Nguyễn Tất Thành

phạm. Từ khoảng trống đó, nghiên cứu này trình bày và phân tích dữ liệu về nhận thức của sinh viên không chuyên tiếng Anh trong một nghiên cứu kéo dài 12 tuần về tác động của shadowing đối với kỹ năng nghe tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành (NTTU), tập trung làm rõ ba khía cạnh: nhận thức sự hữu ích, nhận thức mức độ khó và sự thay đổi trong năng lực bản thân về nghe hiểu.

## 2 Tổng quan nghiên cứu

### 2.1 Khung lý thuyết

Khái niệm về tự nhận thức năng lực bản thân (Self-efficacy) do Bandura đề xuất nhấn mạnh rằng, niềm tin của một con người vào khả năng thực hiện một nhiệm vụ không chỉ phản ánh thành tích trong quá khứ mà còn tác động trực tiếp đến mức độ nỗ lực, sự kiên trì và lựa chọn hành vi trong tương lai [3]. Trong lĩnh vực ngôn ngữ, tự nhận thức năng lực bản thân mang tính đặc thù theo nhiệm vụ, tức là niềm tin của người học vào khả năng nghe hiểu ở một mức độ khó nhất định là một cấu trúc tách biệt đối với việc học tiếng Anh [4]. Trong bốn nguồn hình thành tự nhận thức năng lực bản thân theo Bandura, trải nghiệm thành công, tức là việc tự mình vượt qua một nhiệm vụ từng được xem là khó, là nguồn có ảnh hưởng mạnh nhất. Đặc điểm này có liên hệ trực tiếp đến shadowing, do kỹ thuật này được luyện tập theo mức độ khó tăng dần. Người học có cơ hội tích lũy một chuỗi trải nghiệm thành công khi dần dần tái tạo chính xác hơn những đoạn hội thoại ban đầu vượt quá khả năng của họ. Từ đó, góp phần củng cố niềm tin vào năng lực nghe hiểu của người học.

Bên cạnh cơ chế động lực này, giả thuyết chú ý (Noticing Hypothesis) của Schmidt cho rằng, việc học ngôn ngữ trong vô thức khó có thể xảy ra, sự chú ý có ý thức đến các đặc điểm ngôn ngữ trong đầu vào là điều kiện cần để đầu vào đó chuyển hóa thành phần ngôn ngữ thực sự được tiếp nhận và có khả năng trở thành tri thức ngôn ngữ [5]. Vì shadowing đòi hỏi người học phải cùng lúc vừa nghe vừa phát âm lại gần như ngay lập tức, kỹ thuật này buộc người học duy trì sự chú ý liên tục đến bề mặt ngữ âm của lời nói, một trạng thái xử lý mà việc nghe thụ động khó có thể tạo ra.

Cùng hỗ trợ cho các nền tảng lý thuyết trên, lý thuyết tải nhận thức (Cognitive Load Theory) của Sweller xuất phát từ giả định rằng, trí nhớ làm việc có dung lượng và thời gian xử lý hạn chế đối với nội dung thông tin mới. Trong khi đó, trí nhớ dài hạn dưới dạng các sơ đồ tri thức gần như không giới hạn [6]. Theo đó, việc đòi hỏi xử lý đồng thời nhiều yếu tố tương tác như shadowing là người học vừa phải nghe, vừa giải mã âm vị, vừa phát âm lại, sẽ tạo ra tải nhận thức nội tại cao, đặc biệt đối với người học có mức độ tự động hóa xử lý ngữ âm còn thấp. Tuy nhiên, chính áp lực nhận thức ban đầu này lại được xem là cơ chế thúc đẩy quá trình hình thành sơ đồ ngữ âm bền vững thông qua luyện tập lặp lại có định hướng chú ý [7].

Như vậy, khung lý thuyết đề xuất bổ sung cho nhau: giả thuyết chú ý và lý thuyết tải nhận thức lý giải cơ chế xử lý thông tin khiến shadowing tạo hiệu quả ngữ âm sâu hơn so với nghe thụ động, còn lý thuyết tự nhận thức năng lực bản thân lý giải cơ chế động lực giúp duy trì sự kiên trì luyện tập trước áp lực nhận thức đó.

### 2.2 Nhận thức của người học đối với shadowing

Các tổng quan hệ thống gần đây cho thấy phần lớn người học đánh giá shadowing một cách tích cực, mô tả kỹ thuật này là thú vị, hấp dẫn và hữu ích cho việc cải thiện kỹ năng phát âm và kỹ năng nói [8, 9]. Tuy nhiên, nhận thức này không hoàn toàn đồng nhất, bên cạnh cảm giác đạt được thành tựu khi tái tạo chính xác và biểu cảm lời nói như người bản ngữ, không ít người học cũng bày tỏ sự mệt mỏi trước tốc độ ghi âm nhanh và tính lặp lại của bài tập [8]. Kết quả phản ánh cảm nhận của người học đối với kỹ thuật shadowing mang tính hai mặt, vừa ghi nhận giá trị sư phạm, vừa phản ánh gánh nặng nhận thức mà kỹ thuật này đặt ra. Bên cạnh khía cạnh cảm xúc, một số nghiên cứu còn ghi nhận rằng shadowing thúc đẩy nhận thức siêu nhận thức, giúp người học ý thức rõ hơn về khoảng cách giữa lời nói của mình và mẫu gốc, từ đó chủ động theo dõi quá trình xử lý thông tin nghe của bản thân [8, 9].

## 3 Phương pháp nghiên cứu

### 3.1 Đối tượng và bối cảnh nghiên cứu

Dữ liệu về nhận thức được thu thập từ 48 sinh viên năm nhất không chuyên tiếng Anh từ lớp học nguyên vẹn về tác động của shadowing đối với kỹ năng nghe, được triển khai tại lớp tiếng Anh cấp độ 1 thuộc Trung tâm Ngoại ngữ, NTTU trong năm học 2025-2026. Nhóm này đã tham gia chương trình thực hành shadowing kéo dài 12 tuần, với hai buổi luyện tập mỗi tuần, mỗi buổi từ 15 phút đến 20 phút, được lồng ghép vào giờ học chính khóa.

### 3.2 Công cụ thu thập dữ liệu

Nhận thức của sinh viên được đo lường thông qua ba công cụ bổ trợ lẫn nhau: bảng hỏi khảo sát, câu hỏi mở đính kèm trong bảng hỏi và phỏng vấn bán cấu trúc. Quá trình xây dựng bảng hỏi được thực hiện theo các bước có hệ thống. Trước tiên, 15 biến quan sát được phát triển dựa trên ba cấu trúc lý thuyết đã trình bày ở mục 2, mỗi cấu trúc có 5 biến quan sát về nhận thức về sự hữu ích, nhận thức về mức độ khó, và năng lực bản thân về nghe hiểu. Xây dựng trên nền tảng các nghiên cứu thực nghiệm gần đây [2, 8, 9]. Bảng hỏi sử dụng thang đo Likert 5 mức độ (1 - Hoàn toàn không đồng ý, 2 - Không đồng ý, 3 - Bình thường (hoặc Trung lập), 4 - Đồng ý và 5 - Hoàn toàn đồng ý). Độ tin cậy nội tại được kiểm tra thông qua Cronbach's alpha cho mỗi cấu trúc.

Các câu hỏi mở được đính kèm trong cùng bảng hỏi cho phép sinh viên diễn đạt trải nghiệm bằng ngôn ngữ của chính mình. Phỏng vấn bán cấu trúc với sáu sinh viên được chọn theo phương pháp chọn mẫu có chủ đích từ nhóm đã hoàn thành bảng hỏi. Mỗi cuộc phỏng vấn kéo dài từ 5 phút đến 10 phút bằng tiếng Việt. Các cuộc phỏng vấn được ghi âm nhằm khai thác sâu hơn những khía cạnh trải nghiệm mà dữ liệu định lượng chưa thể hiện hết.

### 3.3 Phương pháp phân tích dữ liệu

Dữ liệu định lượng được xử lý bằng phần mềm SPSS, bao gồm việc tính hệ số Cronbach's alpha để kiểm tra độ tin cậy nội tại của từng cấu trúc, sau đó số liệu được mô tả và thống kê cho từng biến quan sát. Dữ liệu định tính từ câu hỏi mở và phỏng vấn được phân tích theo khung phân tích chủ đề (thematic analysis) của Braun và Clarke [10] được tinh gọn thành năm bước. Quy trình bao gồm:

Bước 1: làm quen với dữ liệu và ghi chú những ý tưởng ban đầu. Ngay sau khi phỏng vấn, các biên bản ghi chép từ các đoạn ghi âm được rà soát để đảm bảo không bỏ sót thông tin ý kiến của sinh viên.

Bước 2: tạo mã hóa ban đầu, gán mã coding cho các đoạn trích dẫn liên quan đến ba cấu trúc (nhận thức sự hữu ích, nhận thức mức độ khó và năng lực bản thân về nghe hiểu).

Bước 3: tập hợp và sắp xếp các mối quan hệ giữa các mã theo các chủ đề lớn để tìm ra các đặc điểm chung và khác biệt. Các thông tin định tính được khái quát thành kết quả nghiên cứu và minh họa bằng câu trích dẫn.

Bước 4: kiểm tra đối chiếu các chủ đề tiềm năng, xóa bỏ các chủ đề không đủ bằng chứng.

Bước 5: đặt tên chủ đề phản ánh đúng bản chất dữ liệu. Việc mã hóa được thực hiện thủ công nhằm duy trì sự gắn kết chặt chẽ với ngôn ngữ và ý nghĩa mà người tham gia thể hiện, trong khi vẫn giữ tính mở đối với những chủ đề phát sinh ngoài ba cấu trúc lý thuyết ban đầu.

## 4 Kết quả nghiên cứu

### 4.1 Độ tin cậy của thang đo

Phân tích Bảng 1 cho thấy, ba cấu trúc đều đạt hệ số Cronbach's alpha vượt ngưỡng chấp nhận 0,70 thường được áp dụng trong nghiên cứu nhận thức EFL và được xem là mức tốt theo tiêu chí phân loại độ tin cậy [11]. Điều này có nghĩa là các biến quan sát trong từng cấu trúc được sinh viên diễn giải theo hướng nhất quán, tạo cơ sở đáng tin cậy cho các phân tích tiếp theo.

**Bảng 1** Độ tin cậy của các cấu trúc trong bảng hỏi

| Cấu trúc                            | Cronbach's alpha | Số biến quan sát |
|-------------------------------------|------------------|------------------|
| Nhận thức sự hữu ích (PU)           | 0,863            | 5                |
| Nhận thức mức độ khó (PD)           | 0,831            | 5                |
| Năng lực bản thân về nghe hiểu (SE) | 0,817            | 5                |

### 4.2 Nhận thức tổng quát

Bảng 2 trình bày điểm trung bình của ba cấu trúc. Điểm trung bình (TB) có sự dao động trong khoảng tương đối hẹp, từ 3,81 đến 3,99, ghi nhận một xu hướng nhận thức khá đồng nhất trong toàn bộ nhóm.

Đáng chú ý, cấu trúc nhận thức có mức độ khó đạt điểm trung bình cao nhất, cao hơn cả nhận thức về sự hữu ích và tương đương với năng lực bản thân về nghe hiểu. Độ lệch chuẩn (ĐLC) của cả ba cấu trúc, dao động từ 0,666 đến 0,795, phản ánh mức độ đồng thuận cao giữa các sinh viên, cho thấy trải nghiệm của họ không phân cực mà hội tụ về một nhận định chung rằng shadowing là một kỹ thuật đòi hỏi nỗ lực đáng kể và có giá trị thực tiễn cho việc phát triển năng lực nghe.

**Bảng 2** Thống kê mô tả các cấu trúc nhận thức

| Cấu trúc | N  | TB   | ĐLC   |
|----------|----|------|-------|
| PU       | 48 | 3,81 | 0,795 |
| PD       | 48 | 3,99 | 0,666 |
| SE       | 48 | 3,90 | 0,683 |

#### 4.3 Nhận thức sự hữu ích

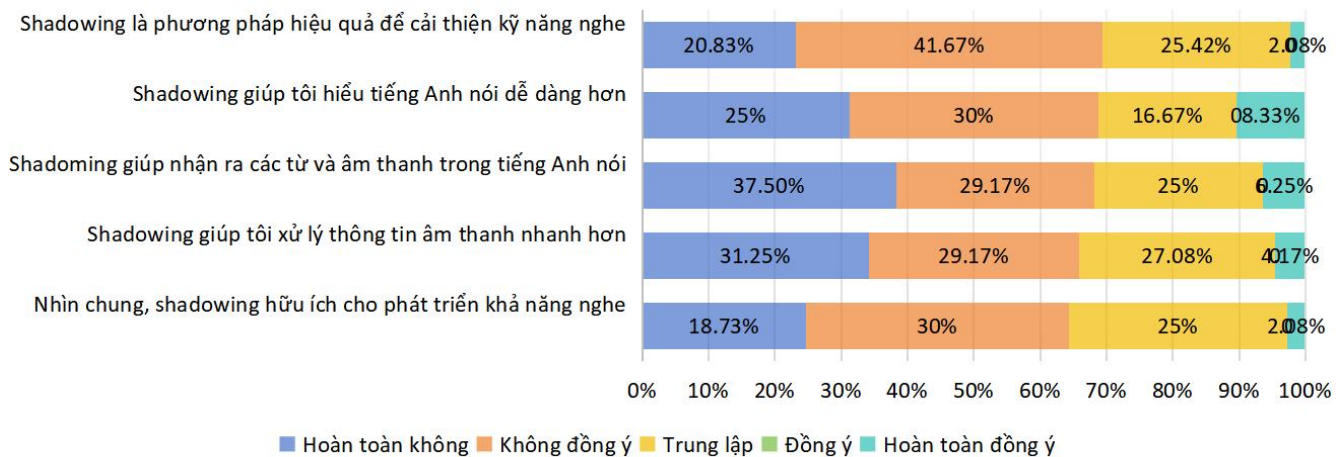
**Bảng 3** Thống kê mô tả cấu trúc nhận thức sự hữu ích

| Mã  | Nội dung                                                              | TB   | ĐLC   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|------|-------|
| PU1 | Shadowing là phương pháp hiệu quả giúp cải thiện kỹ năng nghe của tôi | 3,79 | 0,850 |
| PU2 | Shadowing giúp tôi hiểu tiếng Anh nói dễ dàng hơn                     | 3,83 | 1,08  |
| PU3 | Shadowing giúp tôi nhận ra từ và âm trong tiếng Anh khi nói           | 3,94 | 1,04  |
| PU4 | Shadowing giúp tôi xử lý thông tin âm thanh nhanh hơn                 | 3,71 | 1,20  |
| PU5 | Nhìn chung, shadowing hữu ích cho việc phát triển năng lực nghe       | 3,77 | 0,930 |

Phân bố tỷ lệ % theo 5 mức Likert càng làm rõ mức độ nhận thức này. Đối với phát biểu về việc shadowing giúp hiểu tiếng Anh nói dễ dàng hơn, khoảng ba phần tư số sinh viên lựa chọn mức “Đồng ý” hoặc “Rất đồng ý”, trong khi phát biểu về khả năng nhận diện từ và âm ghi nhận tỷ lệ “Rất đồng ý” cao

Phát hiện nổi bật nhất trong tập hợp này là điểm trung bình cho nhận biết từ và âm (TB = 3,94, ĐLC = 1,04) cho thấy phát biểu liên quan đến việc nhận ra từ và âm trong tiếng Anh khi nói, đạt điểm trung bình cao nhất trong cấu trúc này, phản ánh lợi ích được sinh viên nhận thức rõ rệt nhất nằm ở khả năng giải mã ngữ âm ở cấp độ cơ bản hơn là ở tốc độ xử lý tổng thể tập trung vào việc nhận dạng từ và âm thanh. Ngược lại, việc xử lý thông tin âm thanh, tốc độ xử lý thông tin thính giác (PU4) có điểm trung bình thấp nhất (TB = 3,71), kèm theo độ lệch chuẩn cao nhất (ĐLC = 1,20), cho thấy sự phân hóa rõ rệt hơn trong trải nghiệm của sinh viên đối với khía cạnh này. Bảng 3 cho thấy một bộ phận sinh viên nhận thức được sự cải thiện về tốc độ xử lý, trong khi một số khác vẫn gặp khó khăn khi đối diện với tốc độ phát âm tự nhiên.

nhất trong toàn bộ cấu trúc PU. Ở chiều ngược lại, phát biểu liên quan đến tốc độ xử lý thính giác cho thấy khoảng một phần tư số sinh viên giữ thái độ trung lập hoặc không đồng ý, phản ánh sự khác biệt về nền tảng năng lực nghe ban đầu giữa các sinh viên trong cùng nhóm.



**Hình 1** Tỷ lệ % của mức độ nhận thức hữu ích



#### 4.4 Nhận thức mức độ khó

Nội dung này ghi nhận mức độ đồng thuận cao nhất trong toàn bộ bảng hỏi. Giá trị trung bình cao được ghi nhận cho PD1 (TB = 4,19, DLC = 0,82) cho thấy sự đồng thuận gần như nhất trí rằng shadowing tạo

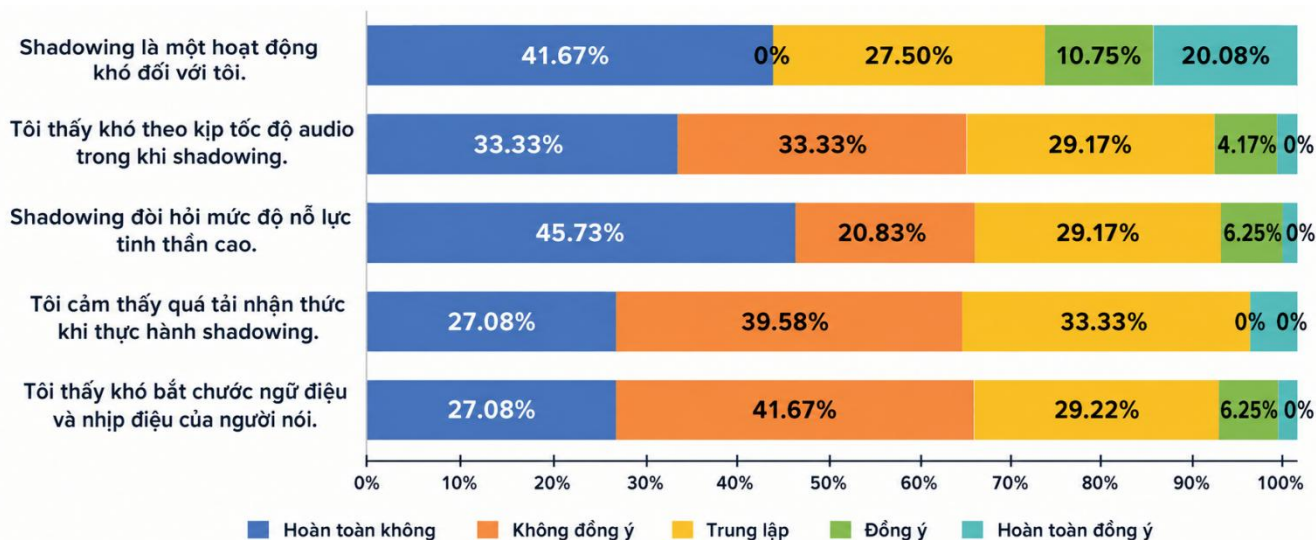
thành một hoạt động học tập đòi hỏi khắt khe. Điều này xác nhận rằng shadowing là một hoạt động khó và đây thách thức đối với người học là sinh viên không chuyên tiếng Anh.

**Bảng 4** Thống kê mô tả cấu trúc nhận thức mức độ khó

| Mã  | Nội dung                                                   | TB   | DLC   |
|-----|------------------------------------------------------------|------|-------|
| PD1 | Shadowing là một hoạt động khó đối với tôi                 | 4,19 | 0,820 |
| PD2 | Tôi thấy khó theo kịp tốc độ audio trong khi shadowing     | 3,96 | 0,900 |
| PD3 | Shadowing đòi hỏi mức độ nỗ lực tinh thần cao              | 4,02 | 1,00  |
| PD4 | Tôi cảm thấy quá tải nhận thức khi thực hành shadowing     | 3,94 | 0,780 |
| PD5 | Tôi thấy khó bắt chước ngữ điệu và nhịp điệu của người nói | 3,85 | 0,970 |

Ở Biểu đồ 2, phản nhận thức này đạt điểm cao nhất do phần lớn sinh viên lựa chọn mức “Đồng ý” hoặc “Rất đồng ý” và chỉ một tỷ lệ rất nhỏ không đồng ý. Mức độ nỗ lực tinh thần cũng được đánh giá cao ở PD3, trong đó gần một nửa số sinh viên chọn mức “Rất đồng ý”, đây là tỷ lệ cao nhất ghi nhận được trong toàn bộ bảng hỏi. Khó khăn trong việc theo kịp tốc độ nghe của audio,

việc bắt chước biểu cảm, ngữ điệu. Đây là gánh nặng kép về độ khó mà kỹ thuật này đặt ra. Mặc dù vậy, vẫn có khoảng một phần ba số sinh viên giữ thái độ trung lập đối với cảm giác quá tải nhận thức, gợi ý rằng một bộ phận sinh viên đã hình thành được chiến lược ứng phó hoặc đạt đến một mức độ tự động hóa nhất định giúp giảm bớt cảm giác quá tải.



**Hình 2** Tỷ lệ % của mức độ nhận thức độ khó

#### 4.5 Năng lực bản thân về nghe hiểu

Ba biến quan sát đầu tiên của cấu trúc này bao gồm sự tin về khả năng nghe (SE1), khả năng hiểu các bài tập nghe (SE2) và việc nghe hiểu với tốc độ nhanh (SE3) đều có điểm trung bình giống hệt nhau là 3,83 cho thấy sự gia tăng niềm tin vào năng lực bản thân gắn liền chặt chẽ với nhận thức về khả năng xử lý các nhiệm vụ nghe thông thường cũng như khả năng nghe

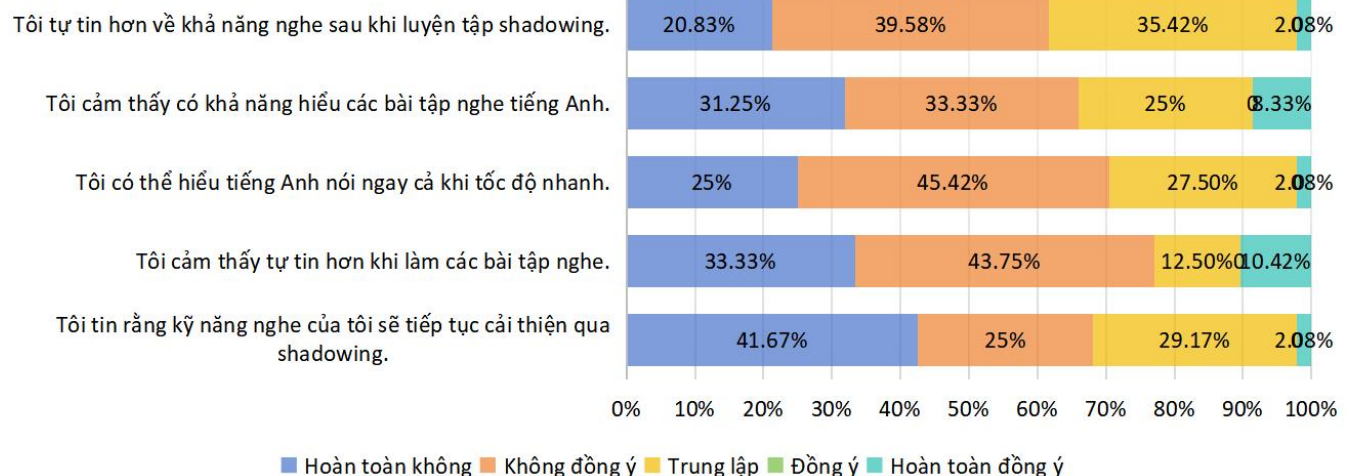
hiểu khi tốc độ nói nhanh. Điểm trung bình cao nhất được ghi nhận là ở việc cảm thấy tự tin hơn khi làm các bài tập nghe SE4 (TB = 4,00) và việc shadowing cải thiện kỹ năng nghe SE5 (TB = 4,02). Độ cao quan sát được trong SE4 có ý nghĩa rằng sự tăng cường độ tin cậy vượt ra ngoài nhiệm vụ kỹ thuật đề ra và được chuyển sang bối cảnh nghe rộng hơn.

**Bảng 5** Thống kê mô tả cấu trúc năng lực bản thân về nghe hiểu

| Mã  | Nội dung                                                              | TB   | ĐLC   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|------|-------|
| SE1 | Tôi tự tin hơn về khả năng nghe sau khi luyện tập shadowing           | 3,83 | 0,810 |
| SE2 | Tôi cảm thấy có khả năng hiểu các bài tập nghe tiếng Anh              | 3,83 | 1,04  |
| SE3 | Tôi có thể hiểu tiếng Anh nói ngay cả khi tốc độ nhanh                | 3,83 | 0,830 |
| SE4 | Tôi cảm thấy tự tin hơn khi làm các bài tập nghe                      | 4,00 | 0,950 |
| SE5 | Tôi tin rằng kỹ năng nghe của tôi sẽ tiếp tục cải thiện qua shadowing | 4,02 | 1,00  |

Nhìn vào Biểu đồ 3, SE5 ghi nhận tỷ lệ “Rất đồng ý” cao nhất trong cấu trúc này, cho thấy sự tự tin không chỉ giới hạn trong phạm vi bài tập shadowing mà còn lan tỏa sang nhận thức chung của sinh viên về năng lực nghe hiểu của bản thân, phản ánh niềm tin vào khả năng phát triển của kỹ thuật này. Tuy vậy, độ lệch

chuẩn tương đối cao ở SE2 và SE5, cùng tỷ lệ trung lập đáng kể ở SE3 và SE2, phản ánh sự gia tăng mức độ tự tin tuy phổ biến nhưng chưa đồng đều. Một bộ phận sinh viên vẫn duy trì thái độ thận trọng, có khả năng phản ánh dư âm của mức độ khó khăn đã trải qua trong quá trình luyện tập.



**Hình 3** Tỷ lệ % của mức độ nhận thức năng lực bản thân

#### 4.6 Kết quả định tính từ câu hỏi mở

Dữ liệu từ câu hỏi mở ghi nhận quá trình tiếp nhận shadowing của sinh viên không phải là tập hợp rời rạc các phản ứng mà là một quá trình kết hợp giữa nhận thức mức độ hữu ích, mức độ khó khăn có thể kiểm soát và sự phát triển dần dần của sự tự tin vào năng lực bản thân. Nhiều sinh viên mô tả kỹ thuật này như một sự thay đổi tích cực so với phương pháp nghe truyền thống, thể hiện sự hứng thú “thực sự thích học tiếng Anh qua shadowing” và động lực học tập cao hơn “tạo động lực để học”.

Ở khía cạnh tâm lý, sự thay đổi rõ rệt nhất được ghi nhận là sự chuyển từ cảm giác lo lắng ban đầu sang niềm tin tăng lên về năng lực nghe. Một sinh viên cho biết: “Lúc đầu thấy rất lo lắng khi phải luyện tập kỹ

thuật mới, nhưng bây giờ không còn quá lo lắng khi nghe tiếng Anh nữa”.

#### 4.7 Kết quả phỏng vấn bán cấu trúc

Dữ liệu từ phỏng vấn sáu sinh viên làm rõ thêm kết quả định lượng. Ở khía cạnh tích cực, một số sinh viên đánh giá: “Shadowing là một hoạt động thú vị, giúp giờ học nghe đỡ nhàm chán” (S5), cải thiện khả năng tập trung, phát âm “khi phải nghe và lặp lại gần như tức thời, em không còn bị xao nhãng mà chú ý tập trung hơn” (S1); “shadowing rất hiệu quả vì nó cải thiện khả năng nghe hiểu, phát âm và phản xạ ngôn ngữ” (S3). Do kỹ thuật này bắt buộc họ chú ý kỹ hơn đến phát âm, nhấn trọng âm, nhịp điệu tự nhiên và nổi âm trong lời nói liên tục, từ đó nắm bắt từ khóa tốt hơn.

Tuy nhiên, đối với sinh viên có năng lực còn hạn chế. Yêu cầu nghe và nói cùng lúc được nhiều sinh viên mô tả là gây bối rối trong giai đoạn đầu. Một số cho biết khi tốc độ quá nhanh, xuất hiện việc “bị bỏ lỡ từ và chưa kịp hiểu nghĩa trước khi câu tiếp theo xuất hiện” (S4), hoặc chỉ có thể bắt được từng từ riêng lẻ mà chưa nắm được toàn bộ nội dung đoạn hội thoại. Một số sinh viên cũng mô tả cảm giác mệt mỏi hoặc căng thẳng, đặc biệt trong những buổi luyện tập đầu tiên khi tài liệu quá dài hoặc quá nhanh.

Về kết quả đạt được, đa số sinh viên ghi nhận sự cải thiện trong khả năng xử lý lời nói, phản ứng nhanh hơn và tự tin hơn khi giao tiếp “cảm thấy tự tin hơn khi nói chuyện với người nước ngoài” (S2). Động lực luyện tập cũng được một số sinh viên nhắc đến như một hệ quả tích cực đi kèm. Dù vậy, mức độ tự tin không đồng đều giữa các sinh viên, một số vẫn phụ thuộc vào sự hỗ trợ của văn bản đi kèm và cho biết việc nghe mà không có văn bản hỗ trợ vẫn còn nhiều khó khăn như sinh viên S6 cho biết: “Chỉ cảm thấy tự tin khi có văn bản hỗ trợ, nếu không có thì nghe rất khó”, cho thấy tầm quan trọng của việc thiết kế lộ trình hỗ trợ theo từng giai đoạn. Về đề xuất cải tiến, sinh viên gợi ý điều chỉnh độ khó của tài liệu phù hợp với năng lực, giảm tốc độ phát lại khi cần thiết, kết hợp shadowing với các kỹ thuật khác như nghe lấy ý chính trước khi lặp lại, và lựa chọn nội dung gần gũi, quen thuộc để duy trì động lực học tập.

## 5 Thảo luận

Thống kê kết quả số liệu phản ánh nhận thức của sinh viên đối với shadowing mang tính đa chiều nhưng nhất quán. Kỹ thuật này vừa được đánh giá là hữu ích, vừa được nhìn nhận là một nhiệm vụ đòi hỏi nỗ lực nhận thức đáng kể. Hai khía cạnh này không loại trừ nhau mà cùng tồn tại như hai đặc điểm bổ sung cho nhau trong trải nghiệm học tập. Việc nhận diện từ và âm (PU3) đạt điểm cao nhất trong cấu trúc nhận thức sự hữu ích với quan điểm lý thuyết cho rằng, lợi ích cốt lõi của shadowing nằm ở việc củng cố vòng lặp ngữ âm trong trí nhớ, thông qua việc tiếp nhận và ghi nhớ âm thanh liên tục [12, 13]. Đồng thời, tốc độ xử lý (PU4) nhận điểm thấp nhất và có độ phân tán cao

nhất gợi ý rằng khả năng chuyển hóa từ giải mã ngữ âm sang xử lý thời gian thực với tốc độ nói tự nhiên đòi hỏi thời gian luyện tập dài hơn 12 tuần mới có thể được nhận thức rõ rệt ở toàn bộ nhóm người học.

Mức độ khó khăn cao được ghi nhận ở cấu trúc PD phù hợp với dự đoán của nghiên cứu. Nhiệm vụ đòi hỏi xử lý đồng thời nhiều yếu tố tương tác, như shadowing tất yếu tạo ra tải nhận thức nội tại lớn đối với người học chưa đạt được mức độ tự động hóa trong giải mã ngữ âm [5, 14]. Nói cách khác, độ khó của shadowing dường như không được sinh viên diễn giải như một dấu hiệu thất bại sự phạm mà như một chỉ báo cho tính nghiêm túc và hiệu quả của kỹ thuật. Sự tương quan giữa mức độ khó khăn cao và sự gia tăng niềm tin vào năng lực bản thân (SE), thể hiện rõ nhất ở việc sinh viên tự tin hơn khi làm các bài tập nghe (SE4) và tin rằng kỹ năng nghe sẽ được tiếp tục cải thiện (SE5), có thể được lý giải thông qua cơ chế trải nghiệm thành công trong lý thuyết tự nhận thức năng lực bản thân của Bandura [3]. Việc sinh viên phải liên tục đối diện với những đoạn hội thoại vượt quá khả năng xử lý tức thời ban đầu, sau đó dần dần cải thiện độ chính xác qua từng buổi luyện tập, tạo ra chuỗi trải nghiệm thành công tích lũy, chính là cơ chế mà Bandura xem là nguồn ảnh hưởng mạnh nhất đến niềm tin về năng lực bản thân.

Các phát hiện về sự gia tăng năng lực nghe hiểu (SE4 = 4,00, SE5 = 4,02) tương đồng với nghiên cứu ở bối cảnh học sinh Trung Quốc [9]. Một tổng quan hệ thống khác cũng xác nhận mô hình này, nơi người học báo cáo cả sự hữu ích cao và mức độ khó khăn cao cùng lúc [8]. Việc sự tự tin gia tăng, lan tỏa sang các nhiệm vụ nghe khác ngoài shadowing, như thể hiện ở SE4, cho thấy hiệu quả tâm lý của thực nghiệm không chỉ giới hạn trong phạm vi bài tập cụ thể mà còn góp phần định hình lại thái độ chung của sinh viên đối với việc nghe tiếng Anh. Tuy nhiên, tỷ lệ trung lập đáng kể ở một số biến quan sát của cấu trúc SE, đặc biệt liên quan đến khả năng hiểu tiếng Anh khi tốc độ nói nhanh, cho thấy sự gia tăng tự tin dù phổ biến nhưng chưa hoàn toàn đồng đều trong toàn bộ nhóm. Điều này phù hợp với khuyến nghị cho rằng hiệu quả của shadowing đối với người học có năng lực thấp phụ

thuộc đáng kể vào việc thiết kế lộ trình hỗ trợ phù hợp, bao gồm việc tăng dần độ khó của tài liệu và chuẩn bị nền tảng ngữ âm trước khi bước vào giai đoạn shadowing không có văn bản hỗ trợ [9]. Dữ liệu phỏng vấn cũng phản ánh điều này khi một số sinh viên cho biết sự tự tin của họ vẫn còn mang tính điều kiện, phụ thuộc vào sự hỗ trợ của văn bản đi kèm.

Về việc sinh viên liên tục nhắc đến sự gia tăng khả năng chú ý đến phát âm, ngữ điệu, tốc độ đọc và hiện tượng nối âm trong dữ liệu định tính. Điều này cung cấp bằng chứng thực nghiệm ủng hộ lập luận của Schmidt rằng, yêu cầu phát âm đồng thời của shadowing ngăn cản người học rơi vào trạng thái xử lý thụ động. Do đó, tạo điều kiện cho các đặc điểm ngữ âm vốn thường bị bỏ qua trong nghe thông thường được chú ý một cách có ý thức [5]. Những phát hiện này của nghiên cứu khi đặt trong tương quan với các nghiên cứu trước đây [8, 9] cho thấy tính nhất quán về xu hướng nhận thức tích cực đối với shadowing thông qua nhiều bối cảnh văn hóa và giáo dục khác nhau, đồng thời củng cố tính phù hợp của kỹ thuật này đối với nhóm sinh viên không chuyên tiếng Anh tại các trường đại học Việt Nam.

## 6 Kết luận

Phân tích nhận thức của 48 sinh viên không chuyên tiếng Anh tại NTTU sau 12 tuần thực nghiệm shadowing cho thấy kết quả sinh viên nhìn nhận kỹ thuật này có tác dụng hữu ích với việc nghe tiếng Anh. Nhất là trong khả năng nhận diện từ và âm trong lời nói tự nhiên, dù đây là một hoạt động đòi hỏi nỗ lực nhận thức cao. Chính mức độ thách thức vừa phải đó lại đã tạo điều kiện cho sự hình thành và củng cố niềm tin vào năng lực nghe hiểu của bản thân người học tiếng Anh.

Dữ liệu định tính từ câu hỏi mở và phỏng vấn cũng có thêm lập luận này khi cho thấy sinh viên ghi nhận sự cải thiện về khả năng tập trung, nhận diện ngữ âm liên kết, sự tự tin trong giao tiếp, dù mức độ tự tin đạt được chưa hoàn toàn đồng đều giữa các cá nhân. Từ

những phát hiện này, nghiên cứu đề xuất giảng viên nên chủ động chuẩn bị tâm lý cho sinh viên trước khi triển khai shadowing, giải thích rõ cơ sở lý thuyết của kỹ thuật, thiết kế lộ trình luyện tập theo mức độ khó tăng dần, có sự hỗ trợ của văn bản trong giai đoạn đầu và giảm dần sự hỗ trợ này khi năng lực người học tăng lên. Tích hợp shadowing như một hoạt động thường xuyên trong chương trình tiếng Anh cơ bản, nhằm giảm thiểu tâm lý lo lắng khi nghe tiếng Anh.

Nghiên cứu này cũng tồn tại một số giới hạn cần được lưu ý. Đầu tiên, thiết kế bán thực nghiệm (quasi-experimental) dựa trên lớp học nguyên vẹn, không sử dụng phân bố ngẫu nhiên (random assignment). Thứ hai, cỡ mẫu ( $n = 48$ ) với 6 sinh viên được phỏng vấn tương đối nhỏ, chưa đủ tính đại diện cho toàn bộ sinh viên không chuyên Việt Nam. Thứ ba, chỉ đo lường nhận thức chứ chưa kiểm chứng về hiệu quả của kỹ thuật qua kiểm tra trước và sau thực nghiệm (pre-test và post-test). Dữ liệu nhận thức chỉ được thu thập tại một thời điểm, do đó chưa thể khẳng định tính bền vững lâu dài. Thứ tư, bối cảnh nghiên cứu giới hạn ở NTTU, văn hóa tổ chức, thiết kế chương trình giảng dạy, đặc điểm giảng viên và sinh viên có thể không đại diện cho các trường đại học không chuyên ngành tiếng Anh ở các trường đại học khác.

Trên cơ sở những phát hiện này, một số hướng nghiên cứu tiếp theo được đề xuất. Những nghiên cứu tiếp theo, với cỡ mẫu phỏng vấn lớn hơn, mở rộng phạm vi khảo sát như sinh viên chuyên ngành tiếng Anh hoặc các mức trình độ khác qua nhiều trường đại học sẽ giúp xác định tính khái quát của kết quả. Nghiên cứu so sánh trực tiếp shadowing với các kỹ thuật nghe khác để làm rõ các lợi thế của kỹ thuật. Các nghiên cứu dọc với thiết kế đo lường lặp lại theo thời gian, sẽ giúp làm rõ hơn quỹ đạo phát triển nhận thức của người học đối với kỹ thuật shadowing trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam.

## Lời cảm ơn

Chúng tôi xin cảm ơn Trường Đại học Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hồ Chí Minh đã hỗ trợ cho nghiên cứu này.



## Tài liệu tham khảo

1. Tran Quoc Thao., & Duong My Tham. (2020). Insights into listening comprehension problems: A case study in Vietnam. *PASAA*, 59(1), 77-100. <https://doi.org/10.58837/CHULA.PASAA.59.1.4>.
2. Hamada, Y., & Suzuki, Y. (2024). Situating shadowing in the framework of deliberate practice: A guide to using 16 techniques. *RELC Journal*, 55(1), 219-227. <https://doi.org/10.1177/00336882221087508>.
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
4. Graham, S. (2022). Self-efficacy and language learning - what it is and what it isn't. *The Language Learning Journal*, 50(2), 186-207. <https://doi.org/10.1080/09571736.2022.2045679>.
5. Schmidt, R. W. (1990). The role of consciousness in second language learning. *Applied Linguistics*, 11(2), 129-158. <https://doi.org/10.1093/APPLIN/11.2.129>.
6. Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285. [https://doi.org/10.1207/S15516709COG1202\\_4](https://doi.org/10.1207/S15516709COG1202_4).
7. Sweller, J., Van Merriënboer, J. J. G., & Paas, F. (1998). Cognitive architecture and instructional design. *Educational Psychology Review*, 10(3), 251-296. <https://doi.org/10.1023/A:1022623231076>.
8. Whitworth, B., & Rose, H. (2025). A systematic review of research on the use of shadowing for second language pronunciation teaching. *Research Synthesis in Applied Linguistics*, 1(2), 239-269. <https://doi.org/10.1080/29984475.2025.2546827>.
9. Mu, Y., & Wasuntarasophit, S. (2025). Effects of the shadowing technique on English listening comprehension for Chinese EFL senior high school students. *LEARN Journal*, 18(2), 130-157. <https://doi.org/10.70730/SFKP2045>.
10. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706QP063OA>.
11. George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 step by step: A simple guide and reference* (18th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032622156>.
12. Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*, 63, 1-29. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422>.
13. Kadota, S. (2019). *Shadowing as a practice in second language acquisition: Connecting inputs and outputs*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351049108>.
14. Hamada, Y. (2018). Shadowing: What is it? How to use it. Where will it go? *RELC Journal*, 50(3), 386-393. <https://doi.org/10.1177/0033688218771380>.

## Non-English Majors' Perceptions of Shadowing for Listening Skill Development

Phan Thanh Thao

Faculty of National Defense and Security Education and Physical Education, Nguyen Tat Thanh University, Ho Chi Minh City, Viet Nam

thaopt@ntt.edu.vn

**Abstract** This study analyzed students' perception of shadowing technique after a 12-week intervention to develop listening skills of 48 non-English major students at Nguyen Tat Thanh University. A five-point Likert questionnaire covering three constructs: perceived usefulness, perceived difficulty, and listening self-efficacy, was combined with open-ended questionnaire items and student interviews. All three constructs achieved a Cronbach's alpha coefficient above the threshold of 0.70. Quantitative findings indicated that shadowing considered as an effective technique for improving word and phoneme recognition, as well as a cognitively demanding activity that helped strengthen their confidence in listening ability. Qualitative data confirmed improvements in attention, awareness of connected speech, and confidence in communication. The study proposes specific pedagogical implications for implementing shadowing in English listening instruction at the university level.

**Keywords** Shadowing technique; listening skills; perception; non-English majors; Nguyen Tat Thanh University.

