

MỘT SỐ GIẢI PHÁP TỰ HỌC GIÚP GIẢNG VIÊN ĐẠI HỌC NÂNG CAO NĂNG LỰC NGOẠI NGỮ

Nguyễn Thúy Hạnh

Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Email: nthanh@daihocthudo.edu.vn

Article history

Received: 11/01/2021

Accepted: 09/02/2021

Published: 20/02/2022

Keywords

Motivation, language input, extensive reading, extensive listening

ABSTRACT

Nowadays, using foreign languages is an urgent need for university lecturers, serving many different purposes in their profession as well as in life. However, there are many obstacles that prevent one from succeeding in learning a foreign language. The challenges of learning a foreign language are discussed in this article, including lacking the appropriate learning method, motivation, self-confidence, as well as limited language input. Self-study solutions are also provided to assist university lecturers in making their own study plans, as well as to offer training faculties and universities with implications for appropriate policies that would support and encourage their lecturers to learn foreign languages.

1. Mở đầu

Ngày nay, trong bối cảnh toàn cầu hóa và sự phát triển như vũ bão của KH-CN, ngoại ngữ nói chung, đặc biệt là tiếng Anh không chỉ còn là một môn học trong nhà trường. Nó trở thành một công cụ giao tiếp, hỗ trợ đắc lực cho người sử dụng về nhiều mặt. Việc dạy và học ngoại ngữ cũng đã có sự chuyển đổi lớn từ chủ yếu truyền đạt kiến thức sang dạy học theo năng lực. Khái niệm biết ngoại ngữ giờ đây không chỉ là nắm được các quy tắc ngữ pháp hay thuộc nhiều từ vựng, mà người học phải có khả năng sử dụng được ngoại ngữ đó trong nhiều ngữ cảnh, phục vụ nhiều mục tiêu giao tiếp khác nhau. Để có được năng lực giao tiếp bằng ngoại ngữ, người học không chỉ cần đầu tư thời gian, tâm sức mà còn cần có phương pháp học tập phù hợp.

Đối với giảng viên (GV) đại học, dù ở bất cứ lĩnh vực nào, nhu cầu học và sử dụng ngoại ngữ đã trở nên cấp thiết. Bộ GD-ĐT cùng Bộ Nội vụ (2014) đã ban hành tiêu chuẩn chức danh nghề nghiệp viên chức giảng dạy trong các cơ sở giáo dục đại học công lập. Theo Thông tư số 01/2014/TTBGDDT ngày 24/01/2014 của Bộ GD-ĐT về ban hành Khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc dùng cho Việt Nam, quy định đối với GV (hạng III) phải có trình độ ngoại ngữ bậc 2 (A2), GV chính (hạng II) phải có trình độ ngoại ngữ bậc 3 (B1) và GV cao cấp (hạng I) phải có trình độ ngoại ngữ bậc 4 (B2) (Bộ GD-ĐT, 2014). Sử dụng được ngoại ngữ không chỉ là điều kiện cần thiết, nó còn mở ra rất nhiều cơ hội phát triển chuyên môn cho các GV. Tuy nhiên, đây cũng lại là rào cản lớn đối với nhiều người, đặc biệt là những GV có chuyên môn xa với lĩnh vực ngôn ngữ. Nhiều GV có quyết tâm, sẵn sàng đầu tư thời gian, tiền bạc cho việc học ngoại ngữ nhưng kết quả vẫn không được như mong muốn. Theo Vũ Đình Hiếu và Đình Thị Kiều Oanh (2020), các hoạt động đào tạo bồi dưỡng năng lực ngoại ngữ cho GV tại các trường đại học mặc dù đã được quan tâm chú trọng nhưng vẫn còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu giảng dạy nhằm tiến tới tự chủ đại học và Cách mạng công nghiệp 4.0.

Xuất phát từ nhu cầu học ngoại ngữ và đạt được năng lực ngoại ngữ như mong muốn của các GV đại học, dưới đây, sau phân trình bày về lợi ích của việc học ngoại ngữ đối với các GV cũng như những rào cản khi học ngoại ngữ, chúng tôi sẽ trình bày về các giải pháp giúp các GV ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là GV trẻ có thể tự học, tự trau dồi nâng cao năng lực ngoại ngữ theo những cách phù hợp với mình.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Lợi ích của việc học ngoại ngữ đối với các giảng viên đại học

Lợi ích của việc học ngoại ngữ với mọi đối tượng người học nói chung đã được nhắc tới rất nhiều. Học ngoại ngữ giúp phát triển nhận thức, làm cho bộ não phát triển, giúp tăng cường trí nhớ, khả năng tập trung và tốt cho sức khỏe tâm thần (Miguel, 2014). Có khả năng sử dụng ngoại ngữ giúp con người cởi mở và dễ thích nghi hơn với các nền văn hóa khác nhau, thuận lợi trong công việc và cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, với GV đại học thì ngoại ngữ còn có những ý nghĩa to lớn hơn nhiều. Nhiệm vụ của GV đại học là học hỏi nâng cao trình độ không ngừng, là tiếp cận với những kiến thức chuyên sâu và mới trong lĩnh vực của mình để nghiên cứu và giảng dạy. Không có ngoại

ngữ làm phương tiện thì không có cách nào người GV có thể kịp thời tiếp cận được với khối kiến thức khổng lồ của nhân loại. Các kỹ năng ngôn ngữ đều cần thiết giúp cho người GV có thể đọc tài liệu, viết công trình nghiên cứu, trình bày nghiên cứu tại các hội thảo, trao đổi, thảo luận kết nối với các đồng nghiệp nước ngoài. Sử dụng thành thạo ngoại ngữ còn mở rộng cơ hội cho các GV trẻ có thể xin học bổng, đi học nâng cao trình độ trong các khóa học ngắn và dài hạn ở những nước có nền giáo dục tiên tiến. Và đặc biệt, ngoại ngữ, nhất là tiếng Anh còn giúp GV tiếp cận với những ứng dụng công nghệ thông tin nhanh và hiệu quả hơn rất nhiều. Trong đại dịch Covid-19 vừa qua, nhiều GV thực sự cảm thấy khó khăn khi tiếp cận và khai thác các ứng dụng dạy và học trực tuyến chưa được Việt hóa. Rõ ràng, ngoại ngữ cũng giúp ích rất nhiều cho năng lực sử dụng công nghệ thông tin của GV.

2.2. Những rào cản đối với việc học ngoại ngữ

Những khó khăn trong việc học ngoại ngữ rất đa dạng và bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân khác nhau. Trong một số nghiên cứu về việc học ngoại ngữ ở Việt Nam và trên thế giới, những rào cản sau đây thường được đề cập đến:

a) *Không có phương pháp học phù hợp*: Trước đây, việc dạy và học ngoại ngữ ở Việt Nam thường nặng về truyền thụ kiến thức. Việc kiểm tra, đánh giá với môn ngoại ngữ cũng chủ yếu dừng ở đánh giá kiến thức. Người học có thể biết rất nhiều từ vựng, nắm chắc các công thức ngữ pháp, đạt kết quả tốt trong kiểm tra, thi cử nhưng lại không thực sự sử dụng được ngoại ngữ. Để hình thành năng lực ngoại ngữ, người học cần rất nhiều thời gian cho thực hành, luyện tập với những tình huống khác nhau. Mà thời gian trên lớp học không bao giờ là đủ. Việc học ngoại ngữ không nên chỉ giới hạn trong lớp học mà nên diễn ra mọi lúc, mọi nơi, bao gồm cả ở nhà và bên ngoài xã hội (Hyland, 2004). Tự học đóng một vai trò quan trọng trong học ngoại ngữ. Tuy nhiên, nhiều người học thường không được hướng dẫn các phương pháp tự học hiệu quả. Những cách tự học như: làm đề luyện thi, làm bài tập ngữ pháp, từ vựng, chép từ mới vào sổ từ và cố gắng học thuộc lòng những danh sách dài từ mới, dịch các bài đọc hiểu ra tiếng mẹ đẻ... đã được nhiều nghiên cứu chứng minh không hiệu quả. Ngoài ra, kiểu học nhồi nhét cũng được các nhà giáo dục chỉ ra là cách học không hiệu quả (Oakley và cộng sự, 2021). Người học kiểu như vậy sẽ quên các kiến thức rất nhanh. Do đó, nếu không có phương pháp tự học đúng, thì dù đầu tư nhiều thời gian, người học cũng không đạt được thành công như mong muốn.

b) *Thiếu động lực*: Động lực là yếu tố quan trọng nhất quyết định sự thành bại của việc học ngoại ngữ. Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra động lực là yếu tố then chốt trong học tập (McDonough, 1983; Dörnyei, 2009). Thiếu động lực thì người có năng lực cũng không thể đạt được những mục tiêu dài hơi, cho dù chương trình hay việc giảng dạy có tốt đến đâu (Dörnyei, 2018). Động lực đóng vai trò kích hoạt cũng như duy trì việc học ngoại ngữ một cách hiệu quả (Dörnyei, 2010). Có động lực, người học sẽ học tập chăm chỉ, có mục đích và tự tin hơn (Renandya, 2013). Vậy, động lực đến từ đâu? Và làm thế nào để duy trì được nó? Oakley và cộng sự (2021) chia động lực thành 3 loại: 1.0, 2.0 và 3.0, trong đó ông nhấn mạnh tầm quan trọng của động lực 3.0. Đây là loại động lực tự thân và cũng duy trì được lâu dài nhất. Động lực này đến từ bản thân mỗi chúng ta. Khi ta giỏi và yêu thích việc mình làm thì ta sẽ muốn làm mãi. Và tất nhiên, động lực mà người học cần có là loại động lực tự thân này.

Le và Dang (2019) tìm thấy những yếu tố được coi là làm mất hứng thú học tập bao gồm: người học không biết các phương pháp tự học ngoại ngữ, người học mất tự tin khi học ngoại ngữ hay người học không biết mục đích của việc học ngoại ngữ để làm gì. Le và Dang (2019) cũng khẳng định các yếu tố liên quan đến người học là quan trọng hơn so với các yếu tố liên quan đến người thầy hay môi trường học tập. Từ đó, họ kết luận động lực tự thân của người học là yếu tố rất quan trọng. Meshkat và Hassani (2012) tin rằng người học đóng vai trò quyết định thành hay bại trong việc học ngoại ngữ của chính họ. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra động lực học ngoại ngữ thường bị giảm sút trong các lớp học luyện thi, nơi mà người ta chỉ chú trọng vào dạy ngữ pháp (Falout và cộng sự, 2013; Kikuchi, 2013; Sahragard & Alimorad, 2013).

c) *Thiếu tự tin*: Nhiều nghiên cứu cho thấy, sự tự tin cũng góp phần quan trọng vào thành công của người học ngoại ngữ. Việc mất tự tin về khả năng học ngoại ngữ, những thất bại trong quá khứ cũng làm giảm hứng thú với việc học ngoại ngữ (Hamada, 2011). Ngược lại, nếu người học có thể hình dung rõ ràng về thành công của mình trong tương lai với ngoại ngữ mà họ đang học (các nhà nghiên cứu đặt tên là “cái tôi lí tưởng” (ideal self) (Markus & Nurius, 1986; Dörnyei, 2009) thì khả năng họ thực sự thành công sẽ cao hơn. Người học sẽ có động lực học tập nếu có niềm tin rằng “Người ta làm được tôi cũng làm được” (Markus & Nurius, 1986).

d) *Ngôn ngữ đầu vào hạn chế*: Ngôn ngữ đầu vào (language input) được coi là yếu tố tiên quyết với việc học một ngôn ngữ, bất kể đó là ngôn ngữ thứ nhất (tiếng mẹ đẻ) hay ngoại ngữ (Renandya, 2013). Để học được một ngôn ngữ, người học cần được tiếp xúc với khối lượng lớn ngôn ngữ đầu vào (Krashen, 1982, 2004). Đối với người học ngoại ngữ thì ngôn ngữ đầu vào chính là ngôn ngữ nói và viết của ngoại ngữ đó. Càng thu nhận nhiều ngôn ngữ đầu

vào, người học càng nhanh chóng có năng lực sử dụng ngôn ngữ đó. Điều này cũng lí giải vì sao tất cả chúng ta đều thành công khi học tiếng mẹ đẻ nhưng chỉ một số ít thành công khi học ngoại ngữ. Trẻ học tiếng mẹ đẻ được tiếp xúc với tiếng mẹ đẻ trong vô số tình huống đời thường rất dễ hiểu. Hay nói cách khác ta luôn học tiếng mẹ đẻ trong ngữ cảnh. Nhưng với việc học ngoại ngữ, người học có rất ít thời gian, cơ hội để tiếp xúc với ngôn ngữ đầu vào. Thậm chí với nhiều người cơ hội duy nhất là trên lớp học. Ngôn ngữ học trên lớp không phải lúc nào cũng được đặt trong các tình huống giống ngoài đời thực nên thường khó hiểu, khó nhớ hơn.

Theo các nhà nghiên cứu, việc tiếp xúc với ngôn ngữ đầu vào không thôi thì chưa đủ. Ngôn ngữ đầu vào cần phải dễ hiểu, hấp dẫn, phải gây hứng thú với người học (Renandya, 2013). Và để sản sinh được ngôn ngữ (nói và viết) về một chủ đề nào đó, người học trước đó phải được tiếp xúc với rất nhiều ngôn ngữ đầu vào có liên quan đến cùng chủ đề đó.

Krashen (2004) phân chia 2 khái niệm: tiếp thu (acquire) ngôn ngữ và học (learn) ngôn ngữ. Ông cho rằng, tiếp thu là quá trình tự nhiên và diễn ra dễ dàng nếu có đủ điều kiện. Bộ não con người đã được lập trình để làm điều đó. Còn học ngoại ngữ thì khó hơn nên không phải ai cũng thành công. Để quá trình tiếp thu một ngôn ngữ diễn ra hiệu quả thì ngôn ngữ chúng ta tiếp xúc qua các kênh đọc, nghe phải hay, hấp dẫn và dễ hiểu để khi đọc, khi nghe nó, ta chỉ chú ý đến nội dung mà quên mất rằng mình đang làm việc với một ngoại ngữ.

2.3. Một số giải pháp tự học nhằm nâng cao năng lực ngoại ngữ

Như trên đã đề cập, việc học ngoại ngữ không nên chỉ giới hạn trong lớp học mà nên diễn ra ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào. Nói cách khác, tự học là yếu tố quan trọng mang lại thành công trong việc học ngoại ngữ. Ngày nay, việc tự học ngoại ngữ càng trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết nhờ sự phát triển như vũ bão của công nghệ thông tin. Mạng Internet, các phần mềm học ngoại ngữ, những trang mạng xã hội, tivi, các phương tiện truyền thông đều là những công cụ hữu hiệu giúp người học có thể tự học, tiếp xúc với ngôn ngữ đích ở mọi lúc mọi nơi. Chúng giúp bổ sung cho những hạn chế, những thiếu hụt của lớp học truyền thống. Người học chỉ cần đặt mục tiêu phù hợp, dành thời gian mỗi ngày để tiếp xúc với ngôn ngữ đích theo nhiều cách khác nhau, rồi thành công sẽ đến.

Trong khuôn khổ bài báo này, tác giả sẽ gợi ý một số cách tự học mà hiệu quả đã được kiểm nghiệm và khẳng định bởi nhiều nhà nghiên cứu.

a) *Đọc rộng (Extensive reading)*: Những năm gần đây, rất nhiều nghiên cứu cho thấy đọc rộng đóng vai trò to lớn trong việc giúp người học hình thành năng lực ngôn ngữ (Day và cộng sự, 1998). Các nhà nghiên cứu khác (Renandya, 2013; Day và cộng sự, 1998) cũng chỉ ra rằng, đọc nhiều, đọc rộng là mấu chốt cho việc phát triển năng lực ngôn ngữ. Kỹ năng đọc không chỉ mang đến cho người học vốn từ rộng lớn, kiến thức ngữ pháp, chính tả, mang lại kiến thức ở nhiều lĩnh vực khác nhau mà còn là cơ hội tiếp xúc với rất nhiều và đa dạng ngôn ngữ đầu vào, giúp người học không chỉ phát triển khả năng đọc trôi chảy mà còn có tác động tích cực lên tất cả các kỹ năng ngôn ngữ khác. Nguyên tắc của việc đọc rộng là người đọc: (1) Tự chọn thứ mình muốn đọc; (2) Chọn văn bản có độ khó phù hợp với năng lực ngôn ngữ của mình để có thể hiểu được hết; (3) Lên kế hoạch đọc thường xuyên; (4) Dần dần đọc đa dạng hơn các loại văn bản khác (Day và cộng sự, 1998). Bí quyết của đọc rộng là người đọc phải hiểu và thực sự thích những gì mình đọc. Đây cũng là yếu tố tạo nên và duy trì động lực cho người học. Tư liệu đọc như sách, truyện, báo, tạp chí... có thể tìm thấy rất nhiều trên mạng. Ngoài ra, các bộ sách truyện đã được viết lại theo những trình độ và độ khó khác nhau (như "Graded readers" của nhà xuất bản Macmillan hay Pearson, "Bookworms" của nhà xuất bản Oxford) đã được nhiều nhà nghiên cứu coi là lựa chọn tuyệt vời cho việc đọc rộng (Macalister, 2008; Hill, 2013). Các nhà trường nên đầu tư cho thư viện một tủ sách gồm những loại sách này để khuyến khích việc đọc và tự học của GV cũng như sinh viên. Sử dụng máy đọc sách cũng là một lựa chọn hiệu quả vì chúng ta có thể đọc sách mọi lúc mọi nơi với hàng trăm đầu sách có thể lưu trong đó.

b) *Nghe rộng (Extensive listening)*: Nghe rộng không chỉ giúp phát triển kỹ năng nghe, người học còn có thể cải thiện khả năng ngữ âm, được gặp các từ vựng và cấu trúc ngữ pháp nhiều lần trong nhiều ngữ cảnh khác nhau giúp cho việc hiểu và ghi nhớ tốt hơn. Người học có thể chọn xem, nghe bất cứ nội dung gì, chủ đề gì, miễn là họ phải hiểu được 90% nội dung bài nghe. 95-98% từ vựng và cấu trúc ngữ pháp phải dễ hiểu với người học (Renandya, 2013). Khi nghe, người học không cần phải dùng bài nghe và họ phải cảm thấy thích thú khi nghe (Tavakoli và cộng sự, 2016). Các chương trình tivi, phim ảnh, các kênh Youtube, các bài thuyết trình về nhiều chủ đề khác nhau trên TED Talks (TED Talks là những bài diễn thuyết mang tính truyền cảm hứng được ghi lại tại các sự kiện của TED. Một video TED Talks được giới hạn bởi độ dài 18 phút với ý nghĩa mang đến cho người nghe một lượng thông tin vừa đủ. Người nghe có thể tập trung suy nghĩ trong một khoảng thời gian và sau khi kết thúc 18 phút, họ sẽ có thể ngẫm lại những gì đã nghe được) là nguồn tài liệu tuyệt vời cho việc nghe rộng.

Krashen (2004) cho rằng, nếu bạn chỉ luyện nói và luyện viết thì năng lực sử dụng ngôn ngữ của bạn sẽ không tiến bộ được. Mà thực ra bạn phải nghe và đọc thật nhiều. Bạn có nói và viết được cũng là nhờ bạn đã nghe và đọc nhiều. Khi bạn đọc một cuốn sách, xem một bộ phim đầu tiên bằng tiếng Anh mà thấy hiểu gần hết và thích thú, điều đó sẽ tạo động lực rất lớn lao cho bạn tiếp tục. Vậy, hãy bắt đầu với những gì dễ dàng trong khả năng của bạn thôi. Rồi sẽ đến ngày bạn thấy khả năng của mình rộng mở đến bất ngờ.

c) *Rèn trí nhớ*: Học xong rồi lại quên là một cản trở thường gặp đối với người học ngoại ngữ, nhất là những người không có phương pháp học tập đúng cách. Chavez (2018) cho rằng ghi nhớ cũng là một kỹ năng cần phải luyện rèn liên tục. Người học nên chia nhỏ quỹ thời gian học tập và học đều đặn mỗi ngày thay vì học nhồi nhét một lúc. Việc giành thời gian sau khi học để hồi nhớ lại những nội dung vừa học (retrieval practice) cũng là cách rèn trí nhớ rất tốt. Bằng cách thực hành hồi nhớ này, các nơ ron thần kinh trong bộ não sẽ có kết nối vững chắc, giúp người học ghi nhớ kiến thức tốt hơn và có thể nhớ lại bất cứ khi nào cần (Oakley và cộng sự, 2021).

d) *Viết nhật kí*: Hãy bắt đầu từng chút một như viết một vài câu mỗi ngày về điều gì đó như suy nghĩ, cảm xúc của mình hay miêu tả những gì bạn nhìn thấy xung quanh. Dần dần khi đã quen với việc đó chúng ta có thể viết dài hơn. Khi viết xong, chúng ta cần đọc lại nhiều lần, tự chỉnh sửa đến khi nào thấy hài lòng. Bằng cách đó, chúng ta sẽ nâng cao dần cả kỹ năng viết trôi chảy lẫn viết chính xác.

e) *Tự luyện nói*: Ngoài việc đọc và nghe thường xuyên, để nói được trôi chảy chúng ta cũng cần tạo thói quen luyện nói. Muốn hình thành một kỹ năng, người học cần rất nhiều thời gian để luyện tập và thực hành lặp đi lặp lại (Oakley và cộng sự, 2021). Sẽ tuyệt vời nếu ta có ai đó để cùng luyện nói mỗi ngày. Hãy thực hành nói tiếng Anh bất cứ khi nào bạn có cơ hội. Đừng chần chừ chờ đến lúc giỏi mới tự tin để giao tiếp. Tuy nhiên, nếu chỉ có một mình, cơ hội luyện nói không phải là không thể. Bạn có thể tự nói với bản thân, luyện nói trước gương, hoặc tốt hơn là nói và dùng các ứng dụng trong điện thoại để ghi âm lại lời mình nói. Sau khi nghe lại, nếu phát hiện ra lỗi bạn hãy tự chỉnh sửa, rồi nói lại, ghi lại đến bao giờ thấy hài lòng thì thôi. Ngoài ra, hiện nay có rất nhiều phần mềm lồng tiếng phim (ví dụ MePro, Dubulator...) có thể giúp người học tiếng Anh luyện nói, luyện phát âm và học từ vựng một cách hiệu quả.

f) *Tham gia các câu lạc bộ, các diễn đàn*: Tham gia các câu lạc bộ, các buổi tọa đàm bằng tiếng Anh giúp tăng cường khả năng giao tiếp và sự tự tin. Khi tham gia, bạn có cơ hội giao tiếp tiếng Anh với người bản ngữ cũng như những người Việt có cùng mục đích học tiếng Anh hoặc cùng lĩnh vực nghề nghiệp. Môi trường sử dụng 100% tiếng Anh giúp cho bạn mở rộng cơ hội cũng như khả năng giao tiếp, học hỏi lẫn nhau. Khi cảm thấy tự tin hơn với kỹ năng nói của mình, các GV có thể tham gia các hội thảo quốc tế, ban đầu với tư cách là người dự, rồi tiến tới là báo cáo viên.

g) *Học trực tuyến*: Tham gia các khóa học online là hình thức học rất phù hợp với những người không có nhiều thời gian. Gần đây, nhất là kể từ khi có đại dịch Covid-19, học trực tuyến trở nên vô cùng phổ biến. Các khóa học từ miễn phí đến mất phí, ở trong nước hay nước ngoài nở rộ. Học trực tuyến có lợi ích là ta có thể tự thu xếp thời gian học bất cứ lúc nào. Các bài giảng có thể xem, nghe, đọc lại nhiều lần. Chúng ta có thể tương tác với người học ở khắp nơi trên thế giới về những chủ đề cùng quan tâm. Nhiều trường đại học cũng cung cấp những khóa học ngắn hạn rất chất lượng và hoàn toàn miễn phí. Bạn có thể bắt đầu thử nghiệm với 2 trang web học trực tuyến là Coursera và FutureLearn. Bạn chắc chắn sẽ tìm thấy một hoặc vài khóa học phù hợp với mình trên đó.

h) *Học trên các ứng dụng điện thoại*: Các ứng dụng trên điện thoại giúp cho việc học trở nên dễ dàng mọi nơi, mọi chỗ, phù hợp với nhiều trình độ khác nhau. Có thể kể tên các ứng dụng như BBC 6-minute English, Learn English Grammar, Hello English, Elsa... Người học chỉ việc tải ứng dụng về điện thoại và tự học bất cứ lúc nào.

3. Kết luận

Như vậy, để thành công với việc học ngoại ngữ, ngoài đầu tư thời gian, người học cần có phương pháp học tập hiệu quả. Trong đó, tự học đóng vai trò vô cùng quan trọng. Càng tiếp xúc nhiều với ngôn ngữ đích để hiểu, phù hợp với trình độ của người học thì năng lực ngoại ngữ càng nhanh chóng được cải thiện. Kể cả khi không đến lớp học, người học cũng hoàn toàn có thể tự học và tiến bộ. Nhờ sự phát triển vượt bậc của công nghệ, ngày nay, việc tự học càng trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Người học chỉ cần lập kế hoạch khả thi, nghiêm túc thực hiện và kiên trì với nó. Người học cần bắt đầu từ những kế hoạch vừa sức và khiến mình hứng thú, động lực tự thân và sự tự tin sẽ tăng dần mỗi ngày. Nếu được học ngoại ngữ trong điều kiện tốt, hay nói cách khác là được tiếp xúc với ngôn ngữ đích nhiều và thường xuyên thì tất cả chúng ta đều là những người học ngoại ngữ tài ba, không ai giỏi hơn ai (Krashen, 2004).

Tài liệu tham khảo

- Bộ GD-ĐT (2014). *Thông tư số 01/2014/TTBGDDT ngày 24/01/2014 về ban hành Khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc dùng cho Việt Nam*.
- Bộ GD-ĐT, Bộ Nội vụ (2014). *Thông tư liên tịch số 36/2014/TTLT-BGDĐT-BNV ngày 28/11/2014 về quy định mã số và tiêu chuẩn chức danh nghề nghiệp viên chức giảng dạy trong các cơ sở giáo dục đại học công lập*.
- Chavez, R. (2018). *The 4 principles of effective learning*. Think grow prosper.
- Day, R. R., Bamford, J., Renandya, W. A., Jacobs, G. M., & Yu, V. W. S. (1998). Extensive Reading in the Second Language Classroom. *RELC Journal*, 29(2), 187-191. <https://doi.org/10.1177/003368829802900211>
- Dörnyei, Z. (2009). *The psychology of second language acquisition*. Oxford: Oxford University Press.
- Dörnyei, Z. (2010). Researching motivation: From integrativeness to the ideal L2 self. In Hunston, S., & Oakey, S. (Eds.), *Introducing applied linguistics: Concepts and skills*, 74-83. London: Routledge.
- Dörnyei, Z. (2018). Motivating students and teachers. In Liantas, J. I. (Ed.), *The TESOL encyclopedia of English language teaching*, 7, 4293-4299. Alexandria, VA: TESOL.
- Falout, J., Fukada, Y., Murphey, T., & Fukuda, T. (2013). What's working in Japan? Present communities of imagining. In Apple, M., Da Silva, D., & Fellner, T. (Eds.), *Language learning motivation in Japan*, 245-267. Bristol, UK: MultilingualMatters.
- Hamada, Y. (2011). Different demotivators for Japanese junior high and high school learners. *Journal of Pan-Pacific Association of Applied Linguistics*, 15(1), 15-38.
- Hill, D. R. (2013). Graded readers. *ELT Journal*, 67(1), 85-125. <https://doi.org/10.18533/journal.v2i10.227>
- Hyland, F. (2004). Learning Autonomously: Contextualizing Out-of-Class English Language Learning. *Language Awareness*, 13(3), 180-202. <https://doi.org/10.1080/09658410408667094>
- Kikuchi, K. (2013). Demotivators in the Japanese EFL context. In Apple, M., Da Silva, D., & Fellner, T. (Eds.), *Language learning motivation in Japan*, 206-224. Bristol, UK: Multilingual Matters
- Krashen, S. (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. Oxford: Pergamon Press.
- Krashen, S. (2004). *Free voluntary reading: New research, applications, and controversies*. The 39th RELC International Seminar, Singapore.
- Le, V. T., & Dang, N. C. T (2019). An Investigation into Factors Demotivating Students in EFL Learning at Tertiary Level. *International Journal of English Literature and Social Sciences (IJELS)*, 4(3), 878-888.
- Macalister, J. (2008). Implementing extensive reading in an EAP programme. *ELT Journal*, 62(3), 248-256. <https://doi.org/10.1093/elt/ccm021>
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969. <https://doi.org/10.1037/0003066X.41.9.954>
- McDonough, S. (1983). *Psychology in foreign language teaching*. London: George Allen & Unwin.
- Meshkat, M., & Hassani, M. (2012). Demotivating factors in learning English: the case of Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 745-749. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.134>
- Miguel, A. M. (2014). *Does learning a language make you smarter?*. British Council.
- Oakley, B., Rogowsky, B., & Sejnowski, T. (2021). *Uncommon sense teaching*. Peguin.
- Renandya, W. A. (2013). *Current beliefs in ELT and their implications for language teaching*. The English Education - UNS TEFL International Conference UNS, Solo.
- Sahragard, R., & Alimorad, Z. (2013). Demotivating factors affecting Iranian high school students' English learning. In Cortazzi, M., & Jin, L. (Eds.), *Researching cultures of learning: International perspectives on language learning and education*, 308-327. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Tavakoli, N., Shakeri, N., & Ghanbarzadeh, T. (2016). *Language learning beyond the classroom*. IAU, Ayatollah Amoli Branch.
- Vũ Đình Hiếu, Đinh Thị Kiều Oanh (2020). Thực trạng năng lực ngoại ngữ của giảng viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội và một số vấn đề đặt ra trong bối cảnh cuộc Cách mạng công nghiệp 4.0. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội*, 43, 15-19.