

NGOẠI NGỮ VỚI BẢN NGỮ

NGHIÊN CỨU TÁC ĐỘNG CỦA ÁP LỰC TÂM LÝ VỀ BÀI THI ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC TIẾNG ANH VSTEP BẬC 3-5 ĐỐI VỚI SINH VIÊN CHUYÊN NGỮ*

NGUYỄN HỒ HOÀNG THUỶ*

TÓM TẮT: Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu tác động của áp lực tâm lý về bài thi đánh giá năng lực tiếng Anh VSTEP bậc 3-5 (VSTEP) đối với sinh viên chuyên ngữ. 100 sinh viên năm 4 ngành Ngôn ngữ Anh tham gia trả lời bảng hỏi, trong đó 20 sinh viên có kết quả trả lời bảng hỏi thể hiện áp lực tâm lý cao đã được lựa chọn để viết nhật ký. Số liệu từ bảng hỏi và bài viết nhật ký của sinh viên được phân tích theo phương pháp định lượng kết hợp định tính. Kết quả nghiên cứu cho thấy có hai loại tác động của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên khi làm bài thi: tác động tâm lý mang tính tích cực và tác động tâm lý mang tính tiêu cực; và sinh viên chịu ảnh hưởng của tác động tâm lý mang tính tiêu cực nhiều hơn hẳn các tác động tâm lý mang tính tích cực. Nghiên cứu đã mở ra vấn đề để các bên liên quan ý thức giúp sinh viên hạn chế tối đa các áp lực tâm lý mang tính tiêu cực nhằm hỗ trợ sinh viên đối mặt với bài thi VSTEP dễ dàng hơn.

TỪ KHOẢ: tác động; áp lực tâm lý về học ngoại ngữ; áp lực tâm lý về thi/kiểm tra ngoại ngữ; bài thi VSTEP; sinh viên chuyên ngữ tiếng Anh.

NHẬN BÀI: 28/09/2023.

BIÊN TẬP-CHỈNH SỬA-DUYỆT ĐĂNG: 22/12/2023

1. Mở đầu

Áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ (foreign language anxiety, viết tắt là FLA) được hiểu như là cảm giác căng thẳng, lo sợ gắn liền với việc học ngoại ngữ cùng với những hành vi do sự căng thẳng và lo lắng này gây ra trong môi trường lớp học ngoại ngữ (Horwitz, Horwitz, & Cope, 1986). Đã có các nghiên cứu về FLA cũng như tác động của FLA lên việc học ngoại ngữ. Các nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng lo lắng về thi/ kiểm tra có tác động trực tiếp đến quá trình học ngoại ngữ và thành tích học tập của người học.

Ở Việt Nam, Trần và cộng sự đã có khá nhiều nghiên cứu về FLA trên đối tượng sinh viên tiếng Anh không chuyên ngữ; những nghiên cứu này đã nhấn mạnh rằng có đến hai phần ba sinh viên không chuyên ngữ gặp phải tình trạng này do nhiều nguyên nhân khác nhau. Tuy nhiên, số lượng nghiên cứu về áp lực tâm lý của người học đối với bài thi ngoại ngữ (foreign language test anxiety, viết tắt là FLTA) trong bối cảnh Việt Nam vẫn còn hạn chế. FLTA chỉ được đề cập như một phần nhỏ trong một số nghiên cứu trước đây.

Theo yêu cầu chuẩn đầu ra về ngoại ngữ tại Việt Nam, sinh viên chuyên ngữ tiếng Anh cần đạt trình độ tiếng Anh bậc 5 (tương ứng C1-CEFR) theo Khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc dùng cho Việt Nam (Khung NLNNVN) để làm điều kiện tốt nghiệp. Đề thi Đánh giá năng lực tiếng Anh cho sinh viên đang được áp dụng theo định dạng đề thi đánh giá năng lực tiếng Anh bậc 3-5 theo Khung NLNNVN được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2015, còn có tên gọi là đề thi VSTEP bậc 3-5 (sau đây gọi tắt là VSTEP). Ở định dạng đề thi này, thí sinh thi đạt ở mức điểm nào thì được xếp loại năng lực ở bậc tương ứng, trong đó từ 4 đến 5.5 điểm là bậc 3 (tương ứng B1-CEFR), từ 6 đến 8 điểm là bậc 4 (tương ứng B2-CEFR) và từ 8.5 điểm đến 10 là bậc 5 (tương ứng C1-CEFR).

Trong tình hình các nghiên cứu về FLTA còn khá hạn chế ở Việt Nam và sinh viên đang gặp không ít áp lực về việc cần đạt bậc 5 ở bài thi VSTEP kể từ khi định dạng bài thi này được áp dụng từ năm 2015, nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu tác động của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên chuyên ngữ nhằm hướng đến các giải pháp hỗ trợ sinh viên về sau.

2. Cơ sở lý luận

2.1. Áp lực tâm lý và Áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ

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

Áp lực tâm lý được biết đến rộng rãi như là một trạng thái cảm xúc đa chiều biểu hiện như một hiện tượng liên nhân mà cơ thể mắc phải; cảm giác khó chịu hoặc sợ hãi. Những cảm giác này có thể đi kèm với các triệu chứng như khó thở, đánh trống ngực, bồn chồn, căng cơ, tức ngực, giận dữ, run rẩy và đổ mồ hôi. Chúng được gây ra bởi hoạt động của hệ thần kinh tự trị, đặc biệt là phần thần kinh giao cảm. Áp lực tâm lý có thể được chia thành 3 loại: áp lực tâm lý tính cách (trait anxiety), áp lực tâm lý trạng thái (state anxiety) và áp lực tâm lý đặc thù theo tình huống (situation-specific anxiety) (Horwitz và cộng sự, 1986).

Áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ (FLA) được xem là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến mức độ thành công trong việc học ngoại ngữ. Theo Horwitz (2001), FLA là cảm giác căng thẳng và e ngại đặc biệt liên quan đến bối cảnh ngôn ngữ thứ hai, bao gồm việc nói, nghe và học, nó khác với áp lực tâm lý thông thường, do đó, nó cản trở người học đạt được mục tiêu học tập của họ và ngăn người học ngoại ngữ đạt được thành công. Vì vậy, FLA được định nghĩa là một phức hợp khác nhau về nhận thức, niềm tin, cảm giác và hành vi liên quan đến việc học ngôn ngữ trong lớp học phát sinh từ sự độc đáo của quá trình học ngôn ngữ (Horwitz và cộng sự, 1986).

Horwitz và cộng sự (1986) phân loại FLA thành ba loại áp lực về hiệu suất liên quan lẫn nhau: sợ giao tiếp, sợ bị đánh giá tiêu cực và lo âu về bài kiểm tra, trong đó *Lo âu về bài kiểm tra* được định nghĩa là sự e ngại đối với các đánh giá mang tính học thuật, là nỗi sợ bị trượt các bài kiểm tra và là một trải nghiệm khó chịu mà người học trải qua một cách có ý thức hoặc vô thức trong các tình huống đánh giá khác nhau. Theo Horwitz và cộng sự (1986), cảm giác lo âu về các bài kiểm tra đề cập đến một loại lo lắng về hiệu suất, xuất phát từ nỗi sợ thất bại. Sarason (1984) cho rằng sự lo âu về bài kiểm tra là xu hướng trở nên cảnh giác về hậu quả của việc thể hiện không tốt trong một bài kiểm tra hoặc trong các hình thức đánh giá khác.

2.2. Áp lực tâm lý về bài kiểm tra ngoại ngữ

Hancock (2001) định nghĩa FLTA là một cảm giác đáng lo ngại bao gồm các khía cạnh về mặt sinh lý và hành vi mà thí sinh đang làm bài kiểm tra hoặc đang được đánh giá bởi một hội đồng thi phải trải qua. FLTA còn được mô tả là phản ứng tiêu cực liên quan tới hành vi và tâm lý đối với các tình huống đánh giá như bài thi hay bài kiểm tra, là trạng thái lo lắng, khó chịu hoặc tình trạng tâm lý có các đặc điểm sinh lý và hành vi mà thí sinh trải nghiệm tại thời điểm kiểm tra hoặc trong các điều kiện đánh giá khác.

Theo Young (1991), trong kiểm tra ngôn ngữ, quy mô đánh giá người học càng lớn và định dạng bài tập, bài kiểm tra càng lạ lẫm và mơ hồ thì càng khiến người học lo lắng hơn. Gregersen và Horwitz (2002) thì cho rằng, người học có mức độ FLA cao thể hiện hành vi tránh né việc học ngoại ngữ, do đó cần tìm ra nguyên nhân của FLA và giảm các tác động không mong muốn trong giảng dạy bộ môn này để tạo ra một lớp học ít áp lực cho người học (Young, 1991).

2.3. Tác động của áp lực tâm lý về bài kiểm tra ngoại ngữ

FLTA có liên quan đến thành tích học tập của người học. Trong nghiên cứu về mối quan hệ giữa áp lực tâm lý tính cách (trait anxiety) và áp lực tâm lý về bài kiểm tra trong lớp học ngoại ngữ ở Phần Lan, Julkunen (1992) nhận thấy rằng có mối liên hệ giữa áp lực tâm lý và thành tích học ngoại ngữ. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, FLTA ảnh hưởng đến tiềm năng ngôn ngữ thực tế của người học ngôn ngữ, là một trong những yếu tố góp phần khiến học sinh đạt điểm thấp vì các bài kiểm tra thường được coi là yếu tố quyết định cuối cùng của việc tuyển sinh và kết quả học tập của học sinh trong tương lai. Ngoài ra, những người học tiếng Anh có mức độ FLTA cao dường như làm bài kiểm tra ngôn ngữ kém hơn và ngược lại. FLTA còn gây ra các vấn đề về thể chất và tâm lý; ảnh hưởng tiêu cực đến động lực học tập, sự tập trung và thành tích của người học; gia tăng việc mắc lỗi trong quá trình học tập; ngăn người học thể hiện hiệu suất thực sự của họ lên kết quả bài kiểm tra và học tập hiệu quả; giảm dần sự quan tâm của người học đối với việc học ngôn ngữ.

Hơn nữa, nghiên cứu trước đây cũng cho thấy mối quan hệ tỉ lệ nghịch giữa các kỹ năng ngôn ngữ và FLTA giữa những người học ngoại ngữ. Haskin và cộng sự (2003) chỉ ra rằng các hoạt động như nói, viết và đọc bằng ngôn ngữ đích gây ra sự lo âu về ngoại ngữ và cản trở việc tiếp thu ngôn ngữ một cách toàn diện. Đối với kỹ năng nghe, kết quả nghiên cứu của Rezaabadi (2016) cũng chỉ ra mối quan hệ tỉ lệ nghịch giữa áp lực tâm lý về bài kiểm tra nghe và khả năng nghe hiểu của học sinh.

Rezaabadi (2016) kết luận rằng gần một nửa số điểm nghe của học sinh có thể được dự đoán bằng cách nhìn vào mức độ áp lực tâm lý của họ.

2.4. Các nghiên cứu liên quan đến đề tài

Các nghiên cứu trên thế giới:

Năm 2014, Salehi và Marefat đã thực hiện nghiên cứu về ảnh hưởng của FLA và FLTA đối với khả năng thể hiện trong bài thi ngoại ngữ của sinh viên tại Học viện Ngôn ngữ Iran. Kết quả cho thấy, FLA và FLTA có mối tương quan tỉ lệ nghịch đáng kể đối với điểm thi, điều đó có nghĩa là cả hai loại áp lực đều ảnh hưởng đến khả năng thể hiện trong bài thi của người học. Cũng vào năm 2014, Mohamadi và cộng sự đã thực hiện nghiên cứu về mối quan hệ của FLTA với điểm thi và nhu cầu về tự thể hiện bản thân của sinh viên học ngoại ngữ tiếng Anh ở Iran. Các nhà nghiên cứu nhận thấy, có một mối tương quan tỉ lệ nghịch giữa FLTA và nhu cầu tự thể hiện bản thân của sinh viên. Một phát hiện khác chỉ ra rằng có mối tương quan tỉ lệ nghịch giữa FLTA và điểm của bài thi - những sinh viên có mức độ lo lắng về bài thi hơn thì có điểm thấp hơn và ngược lại. Tuy nhiên, một số sinh viên có FLTA cao vẫn đạt điểm cao và một số ít học sinh có mức độ FLTA thấp hơn vẫn nhận điểm thấp. Ngoài ra, Saha (2014) đã điều tra những đặc điểm, nguồn gốc và ảnh hưởng của FLTA của sinh viên tại một trường đại học ở Bangladesh. Kết quả cho thấy những người tham gia nghiên cứu có FLTA và mức độ lo lắng tỉ lệ nghịch với thành tích học tập của họ. Do đó, nghiên cứu đề xuất rằng cần tăng cường nhận thức cho giáo viên về nguyên nhân và tác động của FLTA để giáo viên tạo điều kiện thuận lợi cho người học trong quá trình học ngoại ngữ.

Có thể thấy, kết quả của các nghiên cứu trước đây chỉ ra rằng sự lo lắng, FLTA có ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình học tập của người học, và có khuynh hướng tỉ lệ nghịch với thành tích học tập của người học.

Các nghiên cứu ở Việt Nam:

Tại Việt Nam, ở bậc giáo dục trung học, Lê (2016) đã tiến hành nghiên cứu về FLA của học sinh tiếng Anh. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng hầu hết các học sinh đều có trải nghiệm FLA ở một số mức độ nhất định và nó ảnh hưởng đến việc học của học sinh, cả tích cực và tiêu cực. Tuy nhiên, tác động tiêu cực nhiều hơn tác động tích cực. Giáo viên nhận thức được điều này và đã thử nhiều cách để giúp học sinh giảm áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ. Trong khi đó, Đoàn và cộng sự (2021) cũng đã chỉ ra cả giáo viên và học sinh trung học phổ thông đều có thái độ tích cực lẫn tiêu cực đối với FLA. Nguyễn và Nguyễn (2021) cũng đã có nghiên cứu nguyên nhân áp lực tâm lý của học sinh khi chuẩn bị cho bài thi tiếng Anh tại kì thi tốt nghiệp trung học phổ thông quốc gia. Kết quả cho thấy nổi bật là sự sợ hãi của người học khi đối diện với độ khó và độ phức tạp của bài thi cùng với áp lực tâm lý về thời gian chuẩn bị cho thi cử, sự khó khăn của người học khi lựa chọn tài liệu học tập phù hợp và phương pháp học tập để làm bài thi hiệu quả, và cuối cùng là sự yếu kém trong việc chuẩn bị cho kì thi trong đó có sự phụ thuộc quá nhiều của người học vào sách giáo khoa trong quá trình ôn tập.

Ở bậc giáo dục đại học, Trần và cộng sự đã đóng góp một số nghiên cứu về lĩnh vực này trong bối cảnh Việt Nam. Trần và cộng sự (2012) đã tiến hành nghiên cứu về FLA và những ảnh hưởng của nó đối với quyết tâm học tiếng Anh của sinh viên. Kết quả chỉ ra rằng mức độ áp lực tâm lý về ngoại ngữ của sinh viên có lẽ không phải là yếu tố dự đoán quyết định việc từ bỏ việc học tiếng Anh của sinh viên. Trần và cộng sự (2013) cũng đã điều tra quan điểm của sinh viên và giáo viên về các nguồn nguyên nhân gây ra FLA và tác động của nó. Nghiên cứu đã tìm thấy bốn nguồn nguyên nhân gây ra FLA, trong đó các yếu tố liên quan đến người học được cho là nguồn gây ra FLA quan trọng nhất của cộng đồng sinh viên không chuyên ngữ tiếng Anh tại Việt Nam. Một phát hiện khác là, chỉ có 36,8% sinh viên nhận thấy FLA có tác động tích cực, do đó FLA được coi là có ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng và khả năng thể hiện trong việc học ngoại ngữ của sinh viên hơn là ảnh hưởng tích cực. Cũng trong năm 2013, Trần và cộng sự đã điều tra sự phát triển của FLA thông qua nghiên cứu phân tích dữ liệu từ nhật kí của sinh viên. Các tự truyện của sinh viên cung cấp cái nhìn sâu sắc về toàn bộ quá trình học tập của những học sinh bị lo lắng này qua các thời kì khác nhau. Những phát hiện của nghiên cứu này chỉ ra rằng bốn vấn đề ảnh hưởng đến sự lo lắng về ngoại ngữ bao gồm giáo dục, đánh giá, mối quan hệ giữa giáo viên và học sinh và chương trình giảng dạy. Gần đây, Trần và Moni

(2015) đã cố gắng tìm hiểu nhận thức và kinh nghiệm về quản lý FLA từ người trong cuộc. Kết quả cho thấy năm bên liên quan chính trong quản lý FLA đã được xác định từ quan điểm của sinh viên và giáo viên bao gồm: bản thân người học, giáo viên, bạn bè, gia đình và trường đại học. Hơn nữa, cả học sinh và giáo viên đều khuyến nghị rằng phương pháp quản lý FLA đòi hỏi những nỗ lực không chỉ tập trung vào việc giảm các tác động tiêu cực mà còn hướng tới việc tận dụng tối đa các tác động tích cực.

2.5. Khoảng trống nghiên cứu

Có thể thấy rằng, ở Việt Nam, các nghiên cứu về FLA là khá phổ biến nhưng nghiên cứu về FLTA vẫn còn hạn chế. Ngoài ra, đối với bài thi VSTEP, thực tế cho thấy sinh viên chuyên ngữ tiếng Anh đang gặp nhiều áp lực khi phải đạt bậc 5 (C1-CEFR) ở bài thi này để đủ điều kiện xét tốt nghiệp đại học, nhưng đến nay vẫn chưa có nghiên cứu chính thức nào được công bố liên quan đến áp lực tâm lý về bài thi VSTEP. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm góp phần tìm hiểu tác động của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên chuyên ngữ nhằm hướng đến các giải pháp hỗ trợ sinh viên về sau.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Đối tượng tham gia khảo sát

Đối tượng tham gia khảo sát là sinh viên năm 4 ngành Ngôn ngữ Anh tại một trường đại học. 100 sinh viên được mời tham gia trả lời bảng hỏi trên tinh thần tự nguyện. Đây là những sinh viên đã tối thiểu một lần dự thi Đánh giá năng lực tiếng Anh sử dụng định dạng đề thi VSTEP. Sinh viên năm 4 được lựa chọn tham gia nghiên cứu này vì đây là đối tượng có động lực thi VSTEP cao nhất để đủ điều kiện được xét tốt nghiệp. Trong số 100 sinh viên này, 20 sinh viên có kết quả trả lời bảng hỏi thể hiện áp lực tâm lý cao đã được lựa chọn để viết nhật ký và gửi lại cho nhóm nghiên cứu.

3.2. Phương pháp và việc thu thập tư liệu

Bảng hỏi:

Nội dung bảng hỏi gồm hai phần chính. Phần thứ nhất gồm 33 phát biểu được điều chỉnh từ Thang đo áp lực tâm lý bài thi của Sarason (1975) để phù hợp với nghiên cứu hiện tại liên quan đến bài thi đánh giá năng lực tiếng Anh VSTEP, nhằm tìm hiểu về biểu hiện của các áp lực tâm lý của sinh viên đối với bài thi VSTEP. Phần thứ hai gồm 17 phát biểu được điều chỉnh từ Thang đo tác động của áp lực tâm lý bài thi (Alpert & Haber, 1960) nhằm nghiên cứu tác động của các áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với khả năng thể hiện ở bài thi của sinh viên. Bảng hỏi được thiết kế hoàn toàn bằng tiếng Việt và được phát cho 100 sinh viên năm 4 ngành Ngôn ngữ Anh. 100 phiếu điều tra đã được thu về để thực hiện phân tích số liệu.

Bài viết nhật ký:

20 sinh viên có kết quả trả lời bảng hỏi thể hiện áp lực tâm lý cao đã được lựa chọn để viết nhật ký bằng tiếng Việt nhằm trả lời các câu hỏi liên quan đến suy nghĩ của họ về tác động của những áp lực tâm lý về bài thi đánh giá năng lực tiếng Anh VSTEP và cách sinh viên đã đối mặt và giải quyết với những điều này như thế nào.

3.3. Phương pháp phân tích số liệu

Đề tài kết hợp phương pháp phân tích số liệu định lượng và định tính. Số liệu thu từ bảng hỏi được thống kê và xử lý trên Excel để mô tả theo phần trăm và điểm số trung bình. Phương pháp thống kê mô tả giúp định hình được khuynh hướng chung của dữ liệu, sự khác biệt giữa các nhóm số liệu và hỗ trợ cho việc đối sánh các nhóm số liệu. Số liệu từ bài viết nhật ký được xử lý theo phương pháp phân tích nội dung. Các nội dung ghi chép được từ bài viết nhật ký được mã hoá và phân tích theo chủ đề liên quan trực tiếp đến mục tiêu và câu hỏi của đề tài nghiên cứu, đó là tác động của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên.

4. Kết quả khảo sát và thảo luận

4.1. Phân loại áp lực tâm lý của sinh viên với bài thi VSTEP

Như đã mô tả về công cụ thu số liệu, nghiên cứu này sử dụng thang đo áp lực tâm lý về bài kiểm tra tiếng Anh VSTEP, được điều chỉnh từ thang đo của Sarason (1975). Thang đo điều chỉnh này có 33 phát biểu về các biểu hiện áp lực tâm lý của sinh viên đối với bài thi VSTEP. Do phạm vi của bài báo này chỉ tập trung vào tác động của áp lực tâm lý về bài thi đánh giá năng lực tiếng Anh VSTEP

đối với sinh viên, chúng tôi không chủ đích mô tả bảng số liệu của 33 phát biểu này. Trong bài báo này, chúng tôi chỉ căn cứ vào số liệu thu được về sự đồng thuận của sinh viên đối với 33 phát biểu, kết hợp với hướng dẫn tính điểm của Sarason (1975), rằng khi mỗi phát biểu đồng thuận được tính 1 điểm, nếu tổng điểm của mỗi cá nhân tham gia trả lời bằng hỏi đạt ≤ 12 , cá nhân đó chịu áp lực tâm lý thấp, nếu từ 13-20 điểm thì cá nhân đó chịu áp lực tâm lý vừa phải, còn trên 20 điểm là áp lực tâm lý cao, từ đó chúng tôi có thể phân loại áp lực tâm lý đối với bài thi VSTEP của sinh viên tham gia khảo sát như ở Bảng 1 dưới đây.

Bảng 1. Phân loại của áp lực tâm lý của sinh viên với bài thi VSTEP

Phân loại áp lực tâm lý	Số sinh viên	%
Áp lực tâm lý cao	71	71
Áp lực tâm lý vừa phải	23	23
Áp lực tâm lý thấp	6	6

Số liệu ở Bảng 1 thể hiện rõ ràng rằng đa số sinh viên (71%) chịu mức áp lực tâm lý cao với bài thi VSTEP, trong khi 23% sinh viên chịu áp lực tâm lý vừa phải và chỉ có 6% sinh viên có mức áp lực tâm lý thấp. Số liệu tổng thể này cho thấy bài thi VSTEP gây áp lực lớn với số đông sinh viên. Kết quả này khá tương thích với những nghiên cứu trước đây cũng đã cho thấy rằng người học chịu áp lực tâm lý cao về bài thi ngoại ngữ (Le, 2016; Saha, 2014; Salehi & Marefat, 2014).

4.2. Tác động của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên

Dữ liệu về tác động của áp lực tâm lý về bài thi đến sinh viên ở trong nghiên cứu này được thu thập thông qua bảng hỏi và bài viết nhật ký. Số liệu từ bảng hỏi được chia làm hai loại: tác động tâm lý mang tính tiêu cực và tác động tâm lý mang tính tích cực. Nhìn chung, số liệu cho thấy tác động tâm lý mang tính tiêu cực chiếm đa số so với tác động tâm lý mang tính tích cực. Đồng thời, quá trình phân tích dữ liệu cho thấy có những sinh viên chịu ảnh hưởng của cả hai loại tác động tâm lý này, chứ không phải sinh viên nào cũng chỉ đơn thuần bị ảnh hưởng bởi một trong hai loại tác động. Số liệu trình bày ở các cột thể hiện ý kiến của sinh viên với các phát biểu tại Bảng 2 và Bảng 3 là số sinh viên trên tổng số lượng 100 sinh viên tham gia khảo sát, nên đây cũng là số % sinh viên thể hiện ý kiến.

Bảng 2. Tác động tiêu cực của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP

Phát biểu	Hoàn toàn đồng ý (5)	Đồng ý (4)	Không có ý kiến (3)	Không đồng ý (2)	Hoàn toàn không đồng ý (1)	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
1. Lo lắng trong khi làm bài thi VSTEP cản trở việc làm bài của tôi.	35	28	27	7	3	3,85	1,08
2. Khi làm bài thi VSTEP, nỗi sợ bị điểm thấp làm cho năng lực thể hiện của tôi trong bài thi bị giảm sút.	27	43	22	3	5	3,84	1,02
3. Nếu ôn bài VSTEP một cách sơ sài, tôi sẽ bứt rứt và làm bài không tốt như năng lực thực tế của mình.	31	38	23	4	4	3,88	1,03
4. Bài thi VSTEP càng quan trọng thì có vẻ như tôi làm bài càng tệ.	25	29	22	18	6	3,49	1,22
5. Khi làm bài thi VSTEP, tôi thường không trả lời được những câu hỏi mà lẽ ra tôi có thể, hoặc ra khỏi phòng thi tôi mới nghĩ ra câu trả lời.	28	27	25	12	8	3,55	1,24

6. Tôi thấy mình quên sạch mọi thứ ngay khi nhận đề thi VSTEP, và phải mất một lúc thì mới làm bài được.	15	22	19	27	17	2,91	1,33
7. Tôi quá mệt mỏi vì phải lo lắng cho kỳ thi VSTEP đến nỗi khi kỳ thi bắt đầu tôi không còn sức để quan tâm mình có làm tốt hay không.	15	18	20	28	19	2,82	1,34
8. Áp lực về thời gian khi làm bài thi VSTEP khiến tôi làm bài thi tệ hơn mong đợi.	23	31	20	16	10	3,41	1,28
9. Khi làm bài thi VSTEP, có lúc tôi đọc mà không hiểu câu hỏi và phải đọc lại để nắm rõ ý câu hỏi.	25	28	28	12	7	3,52	1,19
10. Khi không trả lời được những câu hỏi đầu tiên trong bài thi VSTEP, tôi trở nên lo lắng đến nỗi không thể trả lời những câu hỏi thậm chí rất dễ sau đó.	22	40	18	8	12	3,52	1,26

Bảng 2 trình bày số liệu về tác động tiêu cực của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên. Số liệu từ Bảng 2 cho thấy trong danh mục 10 tác động tiêu cực của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP, tác động số 1, 2 và 3 là những tác động được nhiều sinh viên đồng tình nhất, chiếm tỷ lệ lần lượt là 73%, 70% và 69%. Cụ thể, trong quá trình làm bài thi VSTEP, áp lực tâm lý cùng với nỗi sợ hãi bị điểm thấp có thể cản trở năng lực làm bài của sinh viên, hoặc nếu ôn bài không đầy đủ, kỹ lưỡng cũng có thể khiến sinh viên lo lắng, bứt rứt và làm bài không tốt như năng lực vốn có.

Đồng thời, tác động số 10, 5, 4, 8 và 9 cũng nhận được nhiều sự đồng tình, lần lượt là 62%, 55%, 54%, 54% và 53%. Ở tác động số 10, khi đang làm bài thi VSTEP, nếu không thể trả lời những câu hỏi đầu tiên thì sinh viên có thể căng thẳng đến mức không thể trả lời những câu hỏi rất dễ sau đó (62%). Còn ở tác động số 5, sinh viên có thể căng thẳng đến mức quên luôn câu trả lời mà lẽ ra sinh viên đã nhớ/biết trước đó (55%). Ở phần viết nhật ký, sinh viên làm rõ như sau:

“Ở phần 1 đề thi nghe VSTEP, em không nghe được để trả lời 2 câu hỏi đầu tiên, nên em căng thẳng quá, em bỏ lỡ 6 câu tiếp theo luôn, mà những câu trong phần 1 này là dễ nhất rồi” (SV_01)

“Em căng thẳng đến mức gặp giám khảo mà lắp bắp, không bật ra được từ cần nói, ngay cả những từ đơn giản nhất trong giao tiếp tiếng Anh hàng ngày.” (SV_02)

“Khi đang làm bài thi VSTEP kỹ năng viết, em thường không nhớ được một số từ quen thuộc để đưa vào bài luận, nhưng ra khỏi phòng thi thì em lại nhớ ra ngay.” (SV_03)

Ở tác động số 4, tầm quan trọng của kì thi càng lớn thì sinh viên càng căng thẳng và vì vậy làm bài càng tệ (54%). Điều này đặc biệt đúng với những sinh viên đang cận kề đến hạn phải nộp kết quả C1 để xét tốt nghiệp. Kết quả phân tích bài viết nhật ký của sinh viên cho thấy sinh viên cũng có khuynh hướng không hài lòng với sự thể hiện của mình trong khi làm bài và cả với kết quả bài thi VSTEP.

“Em đã thi VSTEP 5 lần rồi, gần sát ngày xét tốt nghiệp em phải nộp kết quả thi C1 rồi, thực sự là em quá lo lắng luôn. Em lo lắng quá nên ở lần thi thứ 5 vừa rồi em vẫn làm bài không tốt.” (SV_04)

Ở tác động số 8 và 9, trong quá trình làm bài thi, áp lực về thời gian cũng khiến sinh viên làm bài tệ hơn (54%) hay áp lực tâm lý làm sinh viên đọc không hiểu câu hỏi mà phải đọc đi đọc lại nhiều lần mới hiểu được đề bài (55%). Phần viết nhật ký cũng đã có sinh viên phát biểu ý kiến liên quan đến áp lực số 8:

“Đề VSTEP dài quá, em sợ làm không kịp giờ. Em cứ nhìn đồng hồ khi làm bài thi Đọc và Viết. Em cứ loay hoay mãi như vậy. Thực sự là em cũng bị căng thẳng về mặt thời gian.” (SV_05)

Bảng 3. Tác động tích cực của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP

Phát biểu	Hoàn toàn đồng ý (5)	Đồng ý (4)	Không có ý kiến (3)	Không đồng ý (2)	Hoàn toàn không đồng ý (1)	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
1. Tôi làm bài thi VSTEP hiệu quả nhất khi chịu áp lực.	6	12	21	28	33	2,3	1,22
2. Tôi cảm thấy lo lắng trước kì thi VSTEP, nhưng một khi bài thi bắt đầu, tôi sẽ quên hết mọi lo lắng, áp lực để tập trung làm bài.	17	20	16	27	20	2,87	1,40
3. Áp lực trong phòng thi VSTEP giúp tôi làm bài thi tốt hơn.	10	15	29	23	23	2,66	1,27
4. Tôi vẫn mong đợi tới giờ thi VSTEP mặc dù đây là kì thi làm tôi căng thẳng.	9	19	16	27	29	2,52	1,33
5. Tôi học liên tục, căng thẳng nhồi nhét kiến thức ngay trước kì thi VSTEP, nhưng vẫn nhớ kiến thức để sử dụng khi làm bài.	19	23	18	25	15	3,06	1,36
6. Tôi thích làm bài thi VSTEP khó hơn bài thi dễ.	2	4	17	40	37	1,94	0,94
7. Bài thi VSTEP càng quan trọng thì tôi càng làm tốt.	8	16	20	29	27	2,49	1,27

Bảng 3 trình bày số liệu tác động tích cực của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên. Trong số bảy phát biểu tương ứng với bảy loại tác động tích cực, không có phát biểu nào đạt sự đồng thuận trên 50% từ sinh viên. Cao nhất là tác động số 5, nhận được sự đồng tình của 42% sinh viên, cho rằng học liên tục, căng thẳng nhồi nhét kiến thức trước ngày thi VSTEP nhưng vào phòng thi vẫn có thể nhớ được kiến thức để làm bài. Tiếp đến là tác động số 2, có được sự đồng ý của 37% sinh viên, rằng mặc dù lo lắng trước ngày thi VSTEP nhưng một khi kì thi bắt đầu thì sinh viên có thể quên hết các áp lực để tập trung làm bài. Những tác động còn lại nhận được sự đồng tình không đáng kể từ sinh viên, cụ thể: tác động số 4 (28%), tác động số 3 (25%), tác động số 7 (24%), hoặc thậm chí sự đồng tình đó là rất thấp như tác động số 1 (18%) và tác động số 6 (6%).

Có thể thấy, không có nhiều sinh viên cho rằng họ được thụ hưởng các tác động tích cực từ áp lực tâm lý về bài thi VSTEP. Kết quả này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Trần và cộng sự (2013) về việc áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ cũng chủ yếu gây ra những tác động tâm lý có tính tiêu cực hơn là tích cực. Ngoài ra, đa số sinh viên khi viết nhật ký đều tường thuật các tác động tiêu cực của áp lực tâm lý đến năng lực thể hiện trong bài thi VSTEP của sinh viên như sau:

“Em căng thẳng quá mà khi làm bài thi Nghe em làm rất tệ. Em không nghe được rõ lời của người nói và em cũng không phân tích được câu hỏi.” (SV_06)

“Kĩ năng Nghe được thi đầu tiên mà lúc đó em chưa bình tĩnh lại được. Em nhìn vào câu hỏi mà đầu óc em trống rỗng.” (SV_01)

“Thậm chí đến phần thi kĩ năng Viết em vẫn còn hồi hộp, em không nhớ được từ vựng để đưa vào bài viết. Ở lần thi VSTEP đầu tiên, em còn viết lạc đề vì không phân tích được nghĩa của một từ khoá trong đề bài.” (SV_03)

“Em sợ bị điểm thấp, em sợ thi trượt, sợ không tốt nghiệp được, nên vào phòng thi em quên hết mặc dù trước đó em ôn thi cả tháng trời.” (SV_07)

“Em ngồi trong phòng thi mà em không tập trung được. Đầu óc em nghĩ lan man về nhiều thứ không liên quan gì với nhau.” (SV_08)

“Vì không tập trung nên em đã bỏ lỡ khá nhiều đoạn audio trong đề thi Nghe, em không bắt kịp nhịp của đề Nghe và phải khoanh bừa đáp án khá nhiều.” (SV_09)

“Do bị áp lực nên em không hiểu được đề bài, ngay cả các câu hỏi dễ. Thậm chí em còn hay mắc các lỗi sơ đẳng về ngữ pháp khi viết bài mà khi ra khỏi phòng thi em mới cảm thấy tiếc nuối và dằn vặt vô cùng.” (SV_10)

Rõ ràng rằng, sự lo lắng thường trực của sinh viên về điểm số, về kết quả thi đã được phản ánh rõ nét qua ảnh hưởng tiêu cực của áp lực tâm lý lên năng lực làm bài thi VSTEP của sinh viên. Chỉ có 2 sinh viên trong bài viết nhật ký cho biết *“Áp lực tâm lý làm em tập trung cao độ hơn”* và *“Áp lực tâm lý có khuynh hướng giúp em làm bài thi tốt hơn.”*

Kết quả nghiên cứu về tác động của áp lực tâm lý đến sinh viên đối với bài thi VSTEP khá tương đồng với những nghiên cứu trước đây. Các nghiên cứu này đã chỉ ra rằng áp lực tâm lý về bài kiểm tra ảnh hưởng đến tiềm năng ngôn ngữ thực tế của người học ngôn ngữ, là một trong những yếu tố góp phần khiến học sinh đạt điểm thấp. Mối quan hệ tỉ lệ nghịch thể hiện ở chỗ những người học tiếng Anh có mức độ áp lực tâm lý về ngôn ngữ cao dường như làm bài kiểm tra ngôn ngữ kém hơn và ngược lại (Haskin & cộng sự, 2003; Julkunen, 1992; Mohamadi & cộng sự, 2014; Rezaabadi, 2016; Saha, 2014; Salehi & Marefat, 2014).

5. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy có hai loại tác động của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên khi làm bài thi: tác động tâm lý mang tính tích cực và tác động tâm lý mang tính tiêu cực. Đồng thời, kết quả nghiên cứu cũng khẳng định sinh viên chịu ảnh hưởng của tác động tâm lý mang tính tiêu cực nhiều hơn hẳn các tác động tâm lý mang tính tích cực. Đa số sinh viên đều tường thuật áp lực tâm lý có tác động tiêu cực đến năng lực thể hiện của mình trong bài thi VSTEP. Kết quả nghiên cứu về tác động của áp lực tâm lý đến sinh viên đối với bài thi VSTEP khá tương đồng với những nghiên cứu trước đây. Điều này chứng tỏ bản thân sinh viên, giảng viên và cả đơn vị tổ chức thi cần quan tâm đến vấn đề này để giúp sinh viên hạn chế tối đa các áp lực tâm lý mang tính tiêu cực, hỗ trợ sinh viên có thể vượt qua bài thi VSTEP một cách thuận lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alpert, R., & Haber, R. (1960), Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 207-215.
2. Doan, T. T., Nguyen, H. H. T., & Pham, T. H. N. (2021), EFL students' foreign language anxiety: An investigation into learners and teachers' attitudes. *Journal of Inquiry into Languages and Cultures*, 2(1), 84-94.

3. Gregersen, T., & Horwitz, E. K. (2002), Language learning and perfectionism: Anxious and non-anxious language learners' reactions to their own oral performance. *The Modern Language Journal*, 86(4), 562-570.
4. Hancock, D. R. (2001), Effects of test anxiety and evaluative threat on students' achievement and motivation. *The Journal of Educational Research*, 94(5), 284-290.
5. Haskin, J., Smith, M., & Racine, M. (2003), *Decreasing anxiety and frustration in the Spanish language classroom*. Retrieved from ERIC database.
6. Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *Modern Language Journal*, 70(2), 125-132. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
7. Horwitz, E. K. (2001), Language anxiety and achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 112-126.
8. Julkunen, K. (1992), *Trait and test anxiety in the FL classroom*. Retrieved from ERIC database.
9. Mohamadi, Alishahi, M., & Soleimani, Z. (2014), A study on test anxiety and its relationship to test score and self-actualization of academic EFL students in Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 98, 1156-1164. doi:10.1016/j.sbspro.2014.03.529
10. Nguyen, T. B.C., & Nguyen, H. H. T. (2021), The causes of EFL students' anxiety in preparing for the English test in the National High School Graduation Exam. *Journal of Inquiry into Languages and Cultures*, 2(1), 10-21.
11. Rezaabadi, O. T. (2016), The Relationships between Social Class, Listening Test Anxiety and Test Scores. *Advances in Language and Literary Studies*, 7(5), 2203-4714. doi:10.7575/aial.v.7n.5p.147.
12. Saha, M. (2014), EFL test anxiety: Sources and supervisions. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 2(2), 187-208.
13. Salehi, M., & Marefat, F. (2014), The effects of foreign language anxiety and test anxiety on foreign language test performance. *Theory and Practice in Language Studies*, 4(5), 931-940.
14. Sarason, I. G. (1975), The test anxiety scale: Concept and research. In I. G. S. C. D. Spielberger (Ed.), *Stress and Anxiety* (pp. 193-217). Washington, DC: Hemisphere.
15. Sarason, I. G. (1984), Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 927-938.
16. Tran, T. T. T., Moni, K., & Baldauf, J. R. (2012), Foreign language anxiety and its effects on students' determination to study English: To abandon or not to abandon? *TESOL in Context* (Special Edition), 1-14.
17. Young, D. J. (1991), An investigation of the students' perspectives on anxiety and speaking. *Foreign Language Annals*, 23(4), 539-553.

Exploring the impacts of Level 3-5 VSTEP test anxiety on English-majored students' performances

Abstract: This study was conducted to explore the impacts of Level 3-5 VSTEP test anxiety on English-majored students' performances. 100 fourth-year students majoring in English participated in answering the questionnaire, of which 20 students, whose questionnaire responses showed a high level of foreign language test anxiety, were selected to write a diary. Data obtained from the questionnaire and students' diary entries were analyzed using quantitative and qualitative methods. Research findings indicated that there were two types of impacts of VSTEP test anxiety on students' performances including positive and negative impacts, and that students' performances were far more influenced by the negative impacts than the positive ones. The research has shed lights on how different stakeholders should be aware of minimizing the negative impacts, thus students as test takers would be able to deal with the VSTEP test more easily.

Key words: impacts; foreign language anxiety; foreign language test anxiety; VSTEP test; English-majored students.