

# Nghiên cứu tâm lý lo lắng khi thi cử của học sinh

Nguyễn Phương Nhung\*

\*Trường ĐHNN, ĐHQG Hà Nội

Received: 6/11/2023; Accepted: 16/12/2023; Published: 15/02/2024

**Abstract:** Tests have long been the main methods to evaluate students' knowledge, skills and development. Besides providing assessment results, tests also cause test anxiety in students - a phenomenon that has recently attracted the attention of many scientists, researchers and scholars worldwide.

This article aims to summarize researchers' definitions, classifications, and discussions of this phenomenon in order to present a picture that reflects the problem in different teaching contexts. In addition, ways to measure test anxiety levels are also provided to help readers, especially students, have tools to understand their inner state when taking the tests.

The findings from this study will benefit not only researchers and teachers interested in the same topic by providing thorough background information on test anxiety, but also beneficial for students who need to quantify their anxiety levels during tests

**Keywords:** Anxiety, exams, students

## 1. Đặt vấn đề

Trong suốt nhiều năm, bài kiểm tra đã trở thành một trong những công cụ quan trọng để đánh giá thành tích, kỹ năng và khả năng của học sinh trong bất kỳ giai đoạn giáo dục nào. Dường như trường học và bài kiểm tra luôn song hành với nhau và trở thành “một khía cạnh tất yếu trong cuộc sống của hầu hết học sinh trong thế giới ngày nay” (Ergene 2011). Việc hầu hết các quốc gia trên thế giới đều có kỳ thi quốc gia riêng, kết quả của kỳ thi này đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định năng lực của học sinh ở mọi cấp học, chứng tỏ sự phổ biến của bài kiểm tra trong thế giới giáo dục ngày nay. Zollar & Benchain (1990) thậm chí còn tuyên bố rằng thế giới hiện đang trong thời kỳ “có ý thức về kiểm thử”, trong đó việc kiểm tra và thực hiện kiểm tra có ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của nhiều người (Rana & Mahmood, 2010).

Một trong những hậu quả mà sự phổ biến và tầm quan trọng của việc thi cử mang lại là sự gia tăng tâm lý lo lắng khi thi cử – một hiện tượng đã thu hút được sự quan tâm rộng rãi từ các nhà khoa học, học giả cũng như toàn xã hội. Được điều tra lần đầu tiên vào những năm 1960, cho đến nay đã có rất nhiều nghiên cứu khoa học được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu từ khắp nơi trên thế giới điều tra sự lo lắng khi thi cử trong môi trường giáo dục khiến nó trở thành một vấn đề “vượt ra ngoài ranh giới quốc gia và văn hóa”. Nhiều nghiên cứu từ các quốc gia khác nhau đã chứng minh sự tồn tại của nỗi lo lắng trong thi cử và ảnh hưởng của nó đối với học sinh.

Ví dụ, các cuộc khảo sát được thực hiện ở Anh đã xác nhận rằng các bài kiểm tra là “nguồn gây lo lắng chính” trong sinh viên vì phần lớn trong số họ cho biết “các bài kiểm tra” hoặc “bài kiểm tra” khi được hỏi về điều gì khiến họ căng thẳng nhất (McDonald, 2001). Nghiên cứu của Hill và Wigfield (1984) tại Hoa Kỳ cũng đưa ra kết luận rằng “sự lo lắng trong thi cử là một trong những khía cạnh quan trọng nhất của động lực tiêu cực và có tác động trực tiếp làm suy yếu kết quả học tập”. Các nghiên cứu ở các nước khác như Hàn Quốc, Hy Lạp, Thổ Nhĩ Kỳ, Ấn Độ... cũng cho kết quả tương tự.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Định nghĩa của sự lo lắng khi thi cử

Nhìn chung, trong số các học giả, khái niệm được thống nhất rộng rãi nhất mô tả “sự lo lắng khi thi là một trạng thái khó chịu đa chiều” (Bruehl, 2009). Nói chính xác hơn, nhà nghiên cứu xem xét kỹ hơn quan điểm của người khác về khái niệm này. Theo Scovel (1978) lo âu là một “khái niệm cảm xúc phức tạp, gắn liền với cảm giác khó chịu, thất vọng, nghi ngờ bản thân, e ngại hoặc lo lắng” (Park & Lee nd). Zeidner (1998) định nghĩa sự lo lắng trong kiểm tra là nỗi sợ thất bại hoặc kết quả tiêu cực trong kỳ thi hoặc tình huống khác liên quan đến kiểm tra và đánh giá (Bruehl 2009). Cùng quan điểm với Zeidner, Spielberg (1980) cho rằng lo lắng là trạng thái sợ hãi xảy ra khi học sinh tham gia các kỳ thi dưới mọi hình thức và ở mọi cấp độ. Trong nghiên cứu sau đó vào năm 1995, Spielberg, cùng với công ty của ông - Vagg, đã đưa ra một định nghĩa chi tiết và khoa

học hơn về sự lo lắng khi thi cử là “một trạng thái cảm xúc trải qua trong các kỳ thi (bao gồm) cảm giác căng thẳng, e ngại, hồi hộp, lo lắng và các cảm giác sinh lý liên quan. kích thích do kích hoạt hệ thống thần kinh tự trị” (Yager 2008). Với quan điểm tương tự về chủ đề này, Hill & Wigfield (1984) mô tả sự lo lắng khi kiểm tra là “một cảm giác khó chịu hoặc trạng thái cảm xúc đi kèm với sinh lý và hành vi, và được trải qua trong các bài kiểm tra chính thức hoặc các tình huống đánh giá khác”.

Là sự tổng hợp của nhiều ý tưởng của các nhà nghiên cứu trước đây về khái niệm lo lắng trong kiểm tra, Bruehl (2009) đưa ra một định nghĩa chung trong đó sự lo lắng trong kiểm tra được coi là “liên quan đến sự tương tác giữa căng thẳng về thể chất và cảm xúc cũng như sự kích thích của hệ thần kinh tự trị, lo lắng về nhận thức và nghi ngờ về khả năng của một người và các phản ứng hành vi gây trở ngại cho việc chuẩn bị và thực hiện bài kiểm tra”. Nhà nghiên cứu sẽ sử dụng kết luận này của Bruehl làm định nghĩa cuối cùng cho khái niệm chính về sự lo lắng khi thi trong nghiên cứu này.

## 2.2. Ảnh hưởng của nỗi lo thi cử đến học sinh

Thảo luận về tác động tiêu cực của sự lo lắng, Gaudry & Spielberger (1971) xác nhận rằng sự lo lắng trong bài kiểm tra cao được coi là một trong những lý do chính gây ra kết quả học tập không hài lòng ở sinh viên đại học (Rana & Mahmood 2010). Trong nghiên cứu của mình, Hill & Wigfield (1984) đồng ý với ý kiến cho rằng tồn tại mối quan hệ tiêu cực giữa lo lắng và thành công trong học tập khi nói rằng cảm giác lo lắng như vậy ở học sinh ngăn cản họ thể hiện khả năng của mình một cách đầy đủ nhất trong tình huống kiểm tra. nguyên nhân trực tiếp dẫn đến thành tích học sinh sa sút (Rana & Mahmood 2010). Nghiên cứu của Beidel, Turner & Karen (1994) cũng phát hiện ra rằng trong môi trường đánh giá cao hơn, “học sinh có nhiều khả năng nhận được điểm kém hơn, bị lưu ban và học tập kém hơn” (Ergene 2011). Lý do là một học sinh trải qua nỗi lo lắng trong kỳ thi có thể dễ bị phân tâm, quên những thông tin đã biết trước đó hoặc “đóng băng” khi làm bài kiểm tra (Emery & Krumboltz 1967, Keogh, 12 Bond, French, Richards & Davis 2004 được trích dẫn trong Bruehl, 2009).

Có nhiều nghiên cứu khác trong đó kết quả cho thấy sự lo lắng trong thi cử có tác động tiêu cực đến kết quả làm bài kiểm tra của học sinh bằng cách làm giảm điểm trung bình (GPA) của học sinh. Như được

trích dẫn trong Chapell et al. (2005), có ba nghiên cứu quan trọng có kết quả có giá trị cần xem xét. Thứ nhất, cuộc điều tra của Hembree (1988) trên 526 nghiên cứu về học sinh Mỹ từ tiểu học đến đại học cho thấy “sự lo lắng khi thi cử làm giảm kết quả học tập ở mọi cấp học”. Thứ hai, một nghiên cứu khác của Seipp (1991) cũng đưa ra kết luận tương tự, trong đó ông cho rằng những học sinh có điểm thấp lo lắng có thể đạt điểm cao hơn nhiều so với những học sinh có điểm cao và chỉ có 39% học sinh có điểm thấp sẽ trượt. trong khi tỷ lệ này ở những người có mức độ lo lắng cao là 61%. Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, kết quả nghiên cứu của Schwarzer chứng minh rằng “2/3 số học sinh lo lắng về bài kiểm tra thấp sẽ đạt điểm cao hơn mức trung bình của những học sinh lo lắng về bài kiểm tra cao”. Và nghiên cứu của Chapell et al. (2005) cũng chia sẻ kết quả tương tự với những kết quả trước đó vì nó chứng minh rằng có mối quan hệ đáng kể giữa sự lo lắng trong bài kiểm tra và kết quả học tập ở 4000 sinh viên đại học và 1.414 sinh viên sau đại học.

Tổng hợp tất cả các tuyên bố và số liệu thống kê được trình bày ở trên, có thể khẳng định rằng sự lo lắng trong thi cử tồn tại trong tâm trí hầu hết học sinh và được cho là có liên quan tiêu cực đến thành công trong học tập của họ (Ergene 2011).

## 2.3. Kiểm tra mức độ lo lắng

Đề đo lường mức độ lo lắng trong thi cử ở mỗi cá nhân, đã có nhiều thang đo được các nhà nghiên cứu trên toàn thế giới phát triển và áp dụng, trong đó, nhà nghiên cứu sẽ thảo luận về ba thang đo quan trọng và nổi tiếng nhất được thiết kế bởi nhóm học giả nổi tiếng: Spielberger et al. (1980), Sarason (1984) và Driscoll (2004). Trong nghiên cứu này, các đánh giá được đưa ra cho ba thang đo này dựa trên đánh giá của Hiệp hội lo lắng về bài kiểm tra Hoa Kỳ.

Năm 1980, Spielberger và cộng sự. đã thiết kế Kho kiểm tra lo âu (còn được gọi là TAI), sau đó trở thành công cụ được áp dụng rộng rãi nhất để đo lường mức độ lo lắng khi kiểm tra trong tài liệu vì độ tin cậy của nó đã được nhiều nhà nghiên cứu và giáo sư trong lĩnh vực này xác nhận (Bruehl 2009). Như được mô tả trong Taylor & Deane (2002), TAI là một bản kiểm kê gồm 20 mục điều tra tần suất trải nghiệm các triệu chứng lo âu của một người theo ba giai đoạn: trước, trong và sau khi kiểm tra hoặc kiểm tra. Thông tin được thu thập dưới hình thức tự báo cáo về 20 câu hỏi sử dụng định dạng kiểu likert với bốn điểm từ “gần như không bao giờ” đến “gần như

luôn luôn”. Các mục được cho điểm cả tích cực và tiêu cực để tránh sự thiên vị trong phản hồi trái và phải. Bên cạnh việc có thang đo tổng thể về mức độ lo lắng trong bài kiểm tra, Spielberger còn cung cấp các thang đo phụ cho hai yếu tố chính của mức độ lo lắng trong bài kiểm tra: thành phần cảm xúc (cảm xúc) và thành phần nhận thức (lo lắng). Việc có thang đo phụ đảm bảo tính đầy đủ của thang đo nhưng đồng thời làm cho việc kiểm kê kéo dài khi đưa ra cảm xúc (được coi là có tác động khiêm tốn/yếu đến khả năng thực hiện bài kiểm tra) gần như cùng số lượng câu hỏi (8 trên 20) với nỗi lo lắng (được coi là có tác động khiêm tốn/yếu đối với kết quả kiểm tra). Điều này cũng khiến cho quá trình chấm điểm trở nên phức tạp và khó khăn hơn đối với học sinh khi tự mình áp dụng. Một nhược điểm nữa của kho này là nó không được tính phí miễn phí và khó truy cập trực tuyến khiến nó ít có lợi hơn cho phần lớn người dùng.

Được thiết kế từ thế kỷ trước và không thay đổi trong một thời gian dài, cả ba thang đo nêu trên dường như đã lỗi thời, không phù hợp với nhu cầu và tình hình giáo dục hiện nay. Nhận thức được thực tế này, nhiều nhà nghiên cứu hiện đại cũng xây dựng thang đo riêng của mình, trong đó nổi bật là thang đo của Driscoll (2004). Thang đo lo âu của bài kiểm tra Westside (WTAS) là một “công cụ ngắn gọn gồm 10 mục được thiết kế để xác định những học sinh bị suy giảm lo âu có thể được hưởng lợi từ biện pháp can thiệp giảm lo âu” (Driscoll 2004). Thang đo thu thập phản ánh về phản ứng của người tham gia đối với các bài kiểm tra dưới hình thức tự báo cáo. WTAS bao gồm 10 câu với thang đo likert gồm 5 điểm từ “không bao giờ đúng” (1) đến “luôn đúng” (5). Độ tin cậy của thang đo này đã được chứng minh thông qua kết quả nghiên cứu của Driscoll có tên là Westside Test Experimental Thang đo lo âu. Trong nghiên cứu này, tác giả điều tra hai nhóm sinh viên khác nhau, mỗi nhóm được chia thành nhóm Can thiệp và Kiểm soát, trong đó các nhóm Can thiệp được đào tạo về giảm lo âu. Điểm lo lắng và điểm kiểm tra được thu thập cả trước và sau khóa đào tạo. Kết quả ở hai nhóm sinh viên xuất sắc cho thấy sự thay đổi về điểm số sau khi đào tạo có liên quan chặt chẽ đến sự thay đổi điểm kiểm tra, điều đó có nghĩa là thang đo Westside là “thước đo đáng tin cậy và hợp lệ về mức độ suy giảm lo âu trong bài kiểm tra” (Driscoll 2004). Bên cạnh độ tin cậy, theo đánh giá của Hiệp hội lo lắng kiểm

tra Hoa Kỳ, WTAS còn có nhiều điểm mạnh đáng để cân nhắc so với các thang đo khác. Thứ nhất, trọng tâm chính của WTAS là các vấn đề về hiệu suất với “6 trên 10 mục đặc biệt về các vấn đề về hiệu suất”. Thứ hai, thang đo này tập trung vào việc điều tra thành phần nhận thức (lo lắng) của sự lo lắng khi thi cử đã được các nhà nghiên cứu xác nhận là có tác động mạnh nhất đến thành tích của thí sinh. Thang đo cũng giúp người dùng dễ dàng tự chấm điểm và hiểu điểm của mình bằng cách sử dụng các hướng dẫn rõ ràng có trong thang đo. Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, WTAS là quyền truy cập công khai và có thể tải xuống miễn phí, điều này mang lại nhiều lợi ích hơn cho phần lớn người dùng.

### 3. Kết luận

Trong bối cảnh giáo dục Việt Nam, nỗi lo thi cử cũng nhận được sự quan tâm đáng kể của xã hội. Nhiều tờ báo uy tín như Dân trí, Giáo Dục, Báo mới,... đã bàn luận nghiêm túc về nỗi lo thi cử và những ảnh hưởng tiêu cực của nó đối với học sinh. Năm 2010, Trần – chuyên gia tâm lý và giáo dục nhận định giới trẻ Việt Nam đang phải chịu gánh nặng của nỗi lo thi cử. Tuy nhiên, theo nhận định của nhà nghiên cứu, hầu như chưa có nghiên cứu chính thức hay nghiên cứu khoa học nào về vấn đề này trong bối cảnh giáo dục Việt Nam tạo ra khoảng trống đáng kể trong lĩnh vực nghiên cứu về chủ đề này.

### Tài liệu tham khảo

1. Bruehl, A. (2009) *General Anxiety and Academic Indicator as Predictors of Test Anxiety in Adolescents*. Doctor of Philosophy. University of Florida.
2. Cassady, J. and Johnson, R. (2002) Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27 Available at: <http://www.idealibrary.com> [Accessed: 21st November 2012].
3. Chapell, M. et al. (2005) Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97 (2), Available at: <https://www.mercy.edu/libraries/samplearticlepsyn101.pdf> [Accessed: 21st November 2012].
4. Rana, R. and Mahmood, N. (2010) The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32 (2), p.63.