

THỰC TRẠNG VÀ ĐẶC ĐIỂM LO ÂU THI CỬ CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Quách Thị Phương Thảo

Đại học Nam Kinh (Trung Quốc).

Nguyễn Thị Nhân Ái

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

TÓM TẮT

Nghiên cứu đề cập thực trạng và đặc điểm lo âu thi cử của sinh viên. Trên cơ sở tiến hành khảo sát trên 1.593 sinh viên của 15 trường đại học thuộc 4 tỉnh/thành phố tại Việt Nam. Kết quả cho thấy, đa phần sinh viên đều có mức độ lo âu trung bình (chiếm 32,6%) và cao (chiếm 51,9%) với đặc điểm coi thi cử là một kích thích nguy hại và thể hiện những khó chịu đáng kể về tâm - sinh lý khi cần phải đối mặt với kỳ thi; trong đó, các sinh viên nữ và sinh viên năm hai có mức độ lo âu thi cử đáng quan ngại. Thời điểm phát sinh lo âu thi cử ở hai nhóm sinh viên nam và nữ là khác nhau; năm thứ tư là năm chuyển biến thời điểm phát sinh lo âu của các sinh viên nam. Cách dạy, học, thi và những chú trọng, sự phổ biến về việc chăm sóc sức khỏe tâm thần của trường học cũng phần nào làm giảm thiểu mức độ lo âu thi cử của sinh viên trong trường.

Từ khóa: Lo âu thi cử; Thang đo Lo âu (TAS); Sinh viên.

Ngày nhận bài: 19/5/2021; Ngày duyệt đăng bài: 25/7/2021.

1. Mở đầu

Lo âu thi cử (test anxiety) là một dạng lo âu hỗn hợp, đặc hiệu, với nguyên nhân do sự kết hợp giữa nhận thức của cá nhân, đặc tính nhân cách, hoàn cảnh và các nguyên nhân khác dẫn đến việc cá nhân coi thi cử (kiểm tra) như một kích thích gây nguy hại cho bản thân, từ đó dẫn đến lo âu quá mức về mặt tâm lý và biểu hiện né tránh về mặt hành vi. Ở mức độ vừa và nhẹ, lo âu thi cử có tác động tích cực đến thành tích của cá nhân (Yurong Fang, Xianfu Ke, Ling Liu, Quanbin Cha và Minh Duan, 2003), tuy nhiên, mức độ lo âu thi cử cao lại là một trong những yếu tố ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích (Yurong Fang và cộng sự 2003) và là một trong những thành tố tương quan thuận với các khó khăn tâm lý nghiêm trọng hơn như: khó khăn về ức chế nhận thức (Xin Gao và Renlai Zhou, 2013; Zhan Shi, Xin Gao và Renlai Zhou, 2014), trí nhớ ngắn hạn (short-term memory) (Newman, 1996), trí nhớ công việc (working

memory) hay chú ý thiên vị tiêu cực (negative attentional bias) (Rui Chen, Xiaonan Liu và Renlai Zhou, 2011; Zhan Shi và cộng sự, 2014), trầm cảm (Xifu Zheng, Jinmin Xu và Xing Xiao, 2006; Zhan Shi và cộng sự, 2014) v.v. Một số tác giả cho rằng, lo âu thi cử có tính ổn định cũng như tính hoàn cảnh (Sarason, 1975; Xin Gao và Renlai Zhou, 2013; Zhan Shi và cộng sự, 2014).

Nghiên cứu sớm nhất về lo âu thi cử trên thế giới có thể kể đến loạt nghiên cứu của nhà tâm lý học lâm sàng Sarason (1975) với việc đưa ra các khái niệm về lo âu thi cử và tiến hành một vài nghiên cứu trên mẫu khách thể là sinh viên đại học (Sarason, 1975) với mong muốn tìm hiểu nguyên nhân tại sao học sinh lại phát sinh lo âu thi cử. Ông nhận định rằng, khi trí lực (IQ), động cơ, năng lực xã hội và năng lực học tập của học sinh mất cân bằng với yêu cầu của kỳ thi, lo âu thi cử sẽ từ đó mà phát sinh. Do vậy, ông cùng Georger Mandler biên soạn bảng điều tra lo âu thi cử đầu tiên TAQ (Test Anxiety Questionnaire) và sau đó hoàn thiện nó với bản rút gọn hơn là thang Lo âu (Test Anxiety Scale - TAS) (Sarason, 1975). Thang đo Lo âu được nhận định là một bảng điều tra có thể bản địa hóa tốt trong nhiều nền văn hóa khác nhau mà vẫn giữ được độ tin cậy và độ hiệu lực cao (Newman, 1996), thích hợp cho các điều tra xuyên đa văn hóa về lo âu thi cử (He Renmin and Rocklin T., 1988). Do vậy, năm 1999 Vương Tài Khang (Caikhang Wang) đã bản địa hóa thang đo này tại nền văn hóa Trung Quốc (Fei Song và Jianxin Zhang, 2008). Từ bản tiếng Trung của Vương Tài Khang, năm 2019, nhóm tác giả bản địa hóa thang Lo âu bản Trung Quốc vào nền văn hóa Việt Nam cùng trên khách thể là sinh viên; kết quả cho thấy, Lo âu thi cử TAS bản Việt Nam có độ hiệu lực và độ tin cậy cao (Quách Thị Phương Thảo và cộng sự, 2019).

Các nghiên cứu dịch tễ ở Việt Nam cho thấy, khoảng từ 18% đến 25% tỷ lệ học sinh, sinh viên có rối loạn lo âu tùy từng nghiên cứu, công cụ và nhóm khách thể (Đỗ Văn Đoạt, 2018; Trần Thành Nam, 2015; Huỳnh Mai Trang và Mai Hồng Dao, 2018; Nguyễn Thị Vân, 2017). Điều đáng quan tâm ở đây là áp lực học tập, stress và các hành vi tự hủy hoại hay chán nản của học sinh cũng như sinh viên Việt Nam đã và đang tồn tại từ rất lâu (Nguyễn Bá Đạt, Nguyễn Hữu Thọ, 2009; Đỗ Văn Đoạt, 2018; Đỗ Thị Lệ Hằng, Lê Thị Linh Trang và Đinh Thị Hồng Vân, 2020; Hoàng Thị Quỳnh Lan, 2020; Lê Minh Nguyệt, Ngô Thị Hạnh và Nguyễn Phương Linh, 2018; Nguyễn Bá Phú và Nguyễn Văn Bắc, 2018; Nguyễn Hữu Thọ, 2009; Huỳnh Mai Trang và Mai Hồng Dao, 2018), nhưng chưa được quan tâm một cách xác đáng. Theo Trần Thành Nam “hầu hết các nghiên cứu ở Việt Nam mới chỉ tập trung xác định tỷ lệ dịch tễ rối loạn lo âu hay các yếu tố/nguyên nhân dẫn đến lo âu ở trẻ độ tuổi học đường mà chưa chú ý đến các dạng thức lo âu ở học sinh, cũng như hệ lụy của những dạng lo âu này” (Trần Thành Nam, 2015, tr. 46). Nghiên cứu gần

đây tại Việt Nam cho thấy, lo âu là một trong những cảm xúc âm tính thường gặp nhất và cũng diễn ra thường xuyên nhất ở nhóm học sinh, sinh viên Việt Nam (Đỗ Thị Lệ Hằng và cộng sự, 2020; Lê Minh Nguyệt và cộng sự, 2018; Nguyễn Bá Phú và Nguyễn Văn Bắc, 2018) và các tình huống kiểm tra là một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn đến thực trạng này (Đỗ Thị Lệ Hằng, Đinh Thị Hồng Vân, 2020; Hoàng Thị Quỳnh Lan, 2020; Nguyễn Bá Phú và Nguyễn Văn Bắc, 2018; Nguyễn Hữu Thọ, 2009; Nguyễn Thị Vân, 2017). Nhận thức được thực trạng đó, nghiên cứu này sử dụng thang đo Lo âu thi cử TAS bản Việt Nam trên khách thể là sinh viên, nhằm bước đầu trình bày và làm rõ thực trạng và đặc điểm lo âu thi cử trên đối tượng là sinh viên Việt Nam.

2. Phương pháp và mẫu nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp điều tra bảng hỏi, được phát ngẫu nhiên đến các sinh viên đại học từ năm thứ nhất đến năm thứ năm; số phiếu thu lại: 1.840; sau khi loại các phiếu lỗi, cuối cùng còn 1.593 mẫu số liệu, chiếm 86,6%. Trong đó, tuổi bình quân của các em là 20,1 (SD = 1,6); nam chiếm 34,8%, nữ chiếm 65,2%, tỷ lệ giữa nam và nữ là 1:1,87. Năm thứ nhất đại học chiếm 20,7%, năm thứ hai chiếm 33%, năm thứ ba chiếm 23,4%, năm thứ tư chiếm 22,2% và năm thứ năm chiếm 0,3%. Sau khi phân tích, kết quả cho thấy phân phối điểm của thang đo thuộc nhóm phân phối chuẩn (độ xiên = -0,015).

2.2. Thời gian và địa bàn nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 4/2018 đến tháng 11/2019 tại 15 trường đại học thuộc 4 tỉnh/thành phố là Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng và Quảng Ninh (xem bảng 3).

2.3. Công cụ nghiên cứu

Thang đo Lo âu (Test Anxiety Scale - TAS) bản Việt Nam được bản địa hóa, với 37 mệnh đề (item), yêu cầu khách thể trả lời đúng/sai (phù hợp/không phù hợp). Thang đo này dành cho khách thể trên 15 tuổi và có thể dùng để sàng lọc lo âu thi cử của khách thể nghiên cứu, cụ thể là 12 điểm trở xuống biểu hiện không có lo âu thi cử, 12 - 20 điểm biểu hiện lo âu thi cử ở mức trung bình, 20 điểm trở lên biểu hiện lo âu mức cao (Newman, 1996). Thang đo Lo âu thi cử TAS bản Việt Nam đã được bản địa hóa và bước đầu đã thể hiện độ tin cậy và độ hiệu lực cao trong nghiên cứu năm 2019 với Alpha của Cronbach = 0,84 (Quách Thị Phương Thảo và cộng sự, 2019).

2.4. Phương pháp xử lý số liệu

Nghiên cứu sử dụng phần mềm SPSS 22.0 và phần mềm AMOS 20.0 với các phép toán thống kê mô tả, so sánh giá trị trung bình thông qua T-test,

One way Anova, Two way anova, phương pháp phân tích nhân tố khám phá EFA và phân tích nhân tố khẳng định CFA để phân tích số liệu.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Độ tin cậy và độ hiệu lực của bảng hỏi trong nghiên cứu

Kết quả cho thấy thang đo Lo âu có độ thống nhất nội bộ tương đối cao, Alpha của Cronbach = 0,8243.

Chia dữ liệu ra làm hai phần, phần đầu tiên $n_1 = 844$ tiến hành phân tích nhân tố khám phá EFA; phần thứ 2 $n_2 = 749$ được tiến hành phân tích nhân tố khẳng định CFA(confirmatory factor analysis). Nghiên cứu sử dụng phương pháp trích Principal components với phép xoay Varimax (orthogonal) cho phân tích nhân tố khám phá EFA (exploratory factor analysis). Kết quả cho thấy, bảng hỏi phù hợp để chạy phân tích này với hệ số Bartlett ($\chi^2 = 5142,9$; $v = 666$; $p < 0,001$; KMO = 0,874). Dữ liệu trích xuất được 10 thành phần giải thích 48,7% sự biến thiên của tập dữ liệu. Sau khi tiến hành loại bỏ những item có hiệu hệ số tải nhỏ hơn 0,3 đối với những câu được tải về cùng 2 nhân tố trở lên (Hoàng Trọng và Chu Nguyễn Mộng Ngọc, 2008), trị số Bartlett ($\chi^2 = 1765,4$; $v = 190$; $p < 0,001$; KMO = 0,776). Dữ liệu trích xuất được 6 thành phần độc lập giải thích 51,8% sự biến thiên của tập dữ liệu (xem bảng 1).

Bảng 1: Các tiêu thành tố của thang TAS, các mệnh đề tương ứng và hệ số tương quan với tổng thang đo

Nhân tố	Tên	Mệnh đề	Hệ số trích xuất	Hệ số tải	r	
1	Phản ứng bên ngoài	31	Trước những kỳ thi lớn, tôi thường ăn không ngon miệng.	0,499	0,700	0,732**
		8	Mỗi khi trải qua một kỳ thi lớn, tôi thường lo lắng đến nỗi đau dạ dày.	0,561	0,704	
		13	Mỗi lần thi xong, tôi đều thấy mệt mỏi và lo âu.	0,418	0,571	
		7	Mỗi lần kiểm tra, tôi thường nghĩ mình sẽ trượt.	0,444	0,576	
		36	Tôi ghét những thầy/cô giáo hay kiểm tra đột xuất.	0,399	0,491	
		20	Trong kỳ thi, tôi thường tự hỏi: mình có thể thuận lợi tốt nghiệp không?	0,293	0,446	

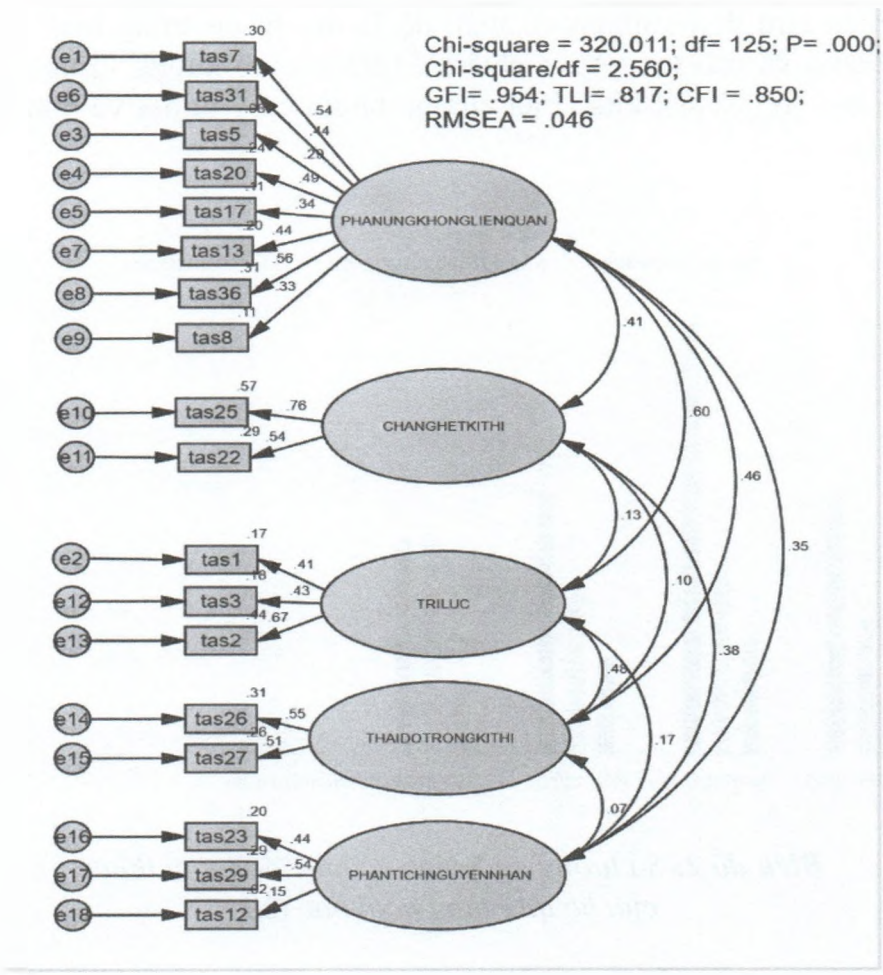
2	Chán ghét kỳ thi	22	Tôi thực sự nghĩ thi cử thật phiền phức.	0,707	0,832	0,421**
		25	Tôi nghĩ sẽ tốt hơn nếu huỷ tất cả các kỳ thi.	0,681	0,801	
3	Trí lực (IQ)	1	Mỗi lần kiểm tra, tôi thường nghĩ người khác thông minh hơn tôi rất nhiều.	0,536	0,622	0,573**
		2	Nếu tôi phải làm một bài kiểm tra IQ (kiểm tra mức độ thông minh), trước khi làm tôi đều rất lo lắng.	0,550	0,688	
		3	Nếu tôi biết sắp có một cuộc kiểm tra IQ, tôi sẽ rất tự tin đăng ký tham gia.	0,594	0,692	
4	Thái độ trong kỳ thi	26	Trong khi ôn thi, tuy có vài chỗ tôi không hiểu nhưng tôi không lo lắng.	0,661	0,798	0,410**
		27	Tôi thật không hiểu tại sao một số người lại lo lắng như thế trong kỳ thi.	0,564	0,722	
5	Phân tích nguyên nhân	12	Mỗi lần thi xong, tôi đều cảm thấy tôi có thể làm tốt hơn.	0,463	0,633	0,156**
		29	Tôi cảm thấy những bài kiểm tra bình thường dễ hiểu hơn những bài thi.	0,430	-0,577	
		23	Tôi tin rằng, khi tôi thi một mình mà được tự do về thời gian, tôi chắc chắn sẽ thi rất tốt.	0,418	0,619	
6	Những suy nghĩ không liên quan	5	Trong thời gian thi cử, tôi phát hiện rằng mình toàn nghĩ những chuyện chẳng liên quan gì đến thi cử cả.	0,556	0,694	0,448**
		17	Tôi cảm thấy rất khó mỗi khi viết đề cương ôn thi.	0,542	0,697	

Ghi chú: **: $p < 0,01$.

Những nghiên cứu trước đó cho thấy, một trong những thành tố ảnh hưởng chính của lo âu thi cử đối với nhận thức của học sinh/sinh viên đó là sự can thiệp (gây nhiễu) của những suy nghĩ và phản ứng không liên quan trong hệ thống nhận thức, dẫn đến sự rối loạn trong xử lý thông tin, cũng như ảnh hưởng đến biểu hiện của học sinh trước và trong khi thi cử (Yanqing Wang và Xin Zhao, 2015). Những phản ứng này bao gồm: cảm giác lo lắng, đau khô, bơ vơ, tinh thần bất ổn, biểu hiện cơ thể mệt mỏi, trốn tránh kỳ thi, những suy nghĩ tiêu cực về kết quả kỳ thi và hậu quả của nó... Những phản ứng này phù

hợp với hai thành phần được phân tách riêng biệt ở phân tích nhân tố khám phá EFA là Phản ứng bên ngoài và Những suy nghĩ không liên quan. Do vậy, trong bước phân tích nhân tố khẳng định CFA, chúng tôi gộp hai thành phần này làm một, đặt tên là Phản ứng không liên quan (xem biểu đồ 1).

Kết quả phân tích nhân tố khẳng định CFA (confirmatory factor analysis) bước đầu cho thấy bảng hỏi có mô hình phù hợp với khách thể là sinh viên Việt Nam, cụ thể các chỉ số GFI, TLI, IFI, CFI lần lượt là 0,954; 0,817; 0,854 và 0,850, HOELTER 0,05 = 356; RMSEA = 0,046, Chi-square/df = 2,560 (xem biểu đồ 1).



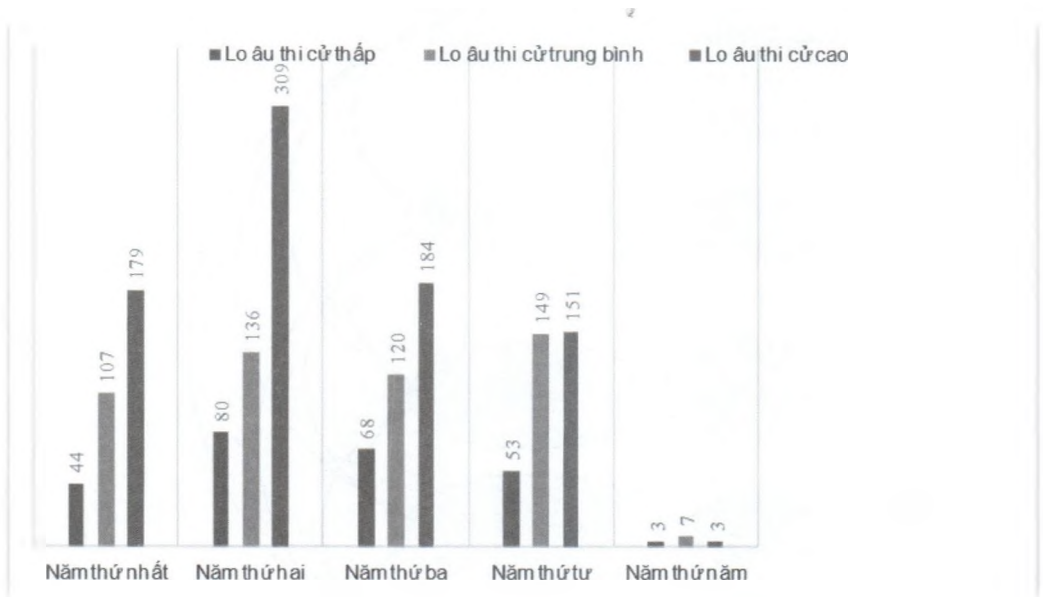
Biểu đồ 1: Sơ đồ phân tích nhân tố khẳng định CFA của TAS Việt Nam

Sau khi gộp hai tiểu thành tố Phản ứng bên ngoài và Những suy nghĩ không liên quan thành tiểu thành tố Phản ứng không liên quan, chỉ số tương quan (r) của các tiểu thành tố với tổng điểm TAS như sau: chán ghét kỳ thi: $r = 0,391$

($p < 0,01$); thái độ trong kỳ thi: $r = 0,439$ ($p < 0,01$); trí lực: $r = 0,577$ ($p < 0,01$); phân tích nguyên nhân: $r = 0,139$ ($p < 0,01$); phản ứng không liên quan: $r = 0,783$ ($p < 0,01$). Tiếp tục đi sâu tiến hành phân tích hồi quy giữa 5 tiêu thành tố và tổng điểm TAS, kết quả: $r^2_{\text{hiệu chỉnh}} = 0,822$ ($p < 0,001$); trong đó, phản ứng không liên quan có ảnh hưởng lớn nhất đến tổng điểm ($B_{\text{chuẩn hóa}} = 0,582$; $VIF = 1,256$), tiếp đến là trí lực ($B_{\text{chuẩn hóa}} = 0,280$; $VIF = 1,192$), thái độ trong kỳ thi ($B_{\text{chuẩn hóa}} = 0,249$; $VIF = 1,067$), chán ghét kỳ thi ($B_{\text{chuẩn hóa}} = 0,189$; $VIF = 1,077$) và cuối cùng là phân tích nguyên nhân ($B_{\text{chuẩn hóa}} = 0,148$; $VIF = 1,002$).

3.2. Thayer trạng lo âu thi cử của sinh viên

Kết quả nghiên cứu cho thấy, đa số khách thể là học sinh, sinh viên trong nghiên cứu thuộc nhóm có mức độ lo âu thi cử trung bình ($n = 519$; chiếm 32,6%) và cao ($n = 826$; chiếm 51,9%), mức không lo âu thi cử chỉ chiếm 15,6% ($n = 248$); khác biệt của ba nhóm có ý nghĩa về mặt thống kê ($p < 0,001$).



Biểu đồ 2: Số lượng sinh viên và mức độ lo âu thi cử của họ qua từng năm học (N)

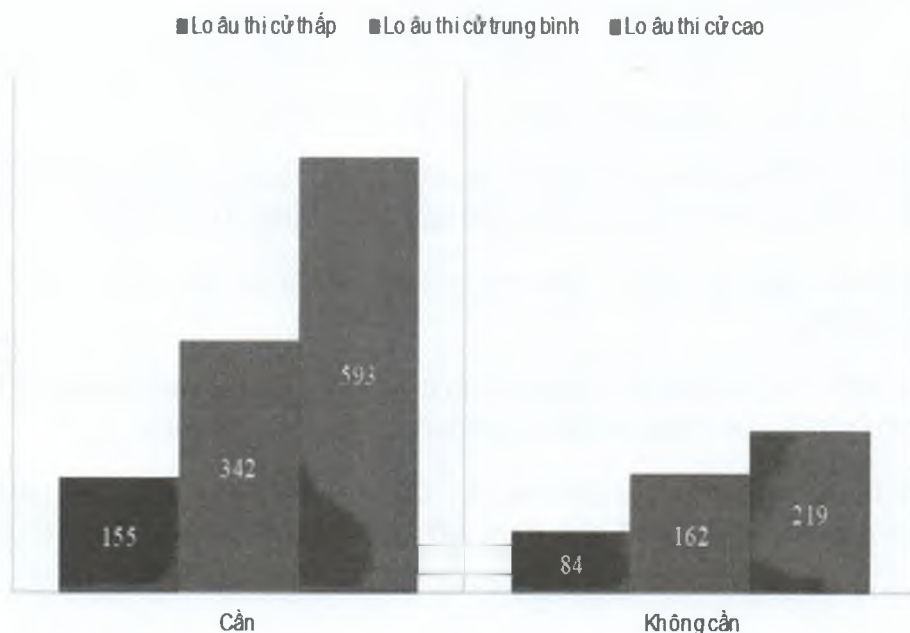
Thông qua biểu đồ có thể nhận thấy, nhìn chung sinh viên có mức độ lo âu thi cử cao chiếm đa số ở tất cả các năm. Ở nhóm sinh viên năm thứ nhất, số sinh viên có mức độ lo âu thi cử thấp chiếm 13,3%, mức trung bình chiếm 32,4% và cao chiếm 54,2%. Ở nhóm sinh viên năm thứ hai, số sinh viên có mức độ lo âu thi cử thấp chiếm 15,2%, trung bình chiếm 26% và cao chiếm

58,9%. Ở nhóm sinh viên năm thứ ba, số sinh viên có mức độ lo âu thi cử thấp chiếm 18,3%, trung bình chiếm 32,3% và cao chiếm 49,5%. Số sinh viên có mức độ lo âu thi cử thấp ở nhóm năm thứ tư chiếm 15%, trung bình chiếm 42,2% và cao chiếm 42,8%. Nhóm sinh viên năm thứ năm do có quá ít khách thể nên chúng tôi không đưa vào phân tích (xem biểu đồ 2).

Thông qua biểu đồ, có thể nhận thấy, lo âu thi cử ở mức độ trung bình và cao chiếm đa số trong cả hai nhóm nam và nữ. Ở nhóm nam, lo âu thi cử ở mức độ thấp chiếm 20,4%, trung bình chiếm 34,4% và cao chiếm 45,2%; Ở nhóm nam, lo âu thi cử ở mức độ thấp chiếm 13%, trung bình chiếm 31,6% và cao chiếm 55,3% (xem bảng 2).

Bảng 2: Số sinh viên và chỉ số phần trăm lo âu thi cử giữa hai giới trong từng mức độ

Giới tính	Lo âu thi cử thấp		Lo âu thi cử trung bình		Lo âu thi cử cao	
	n _{TAS}	%	n _{TAS}	%	n _{TAS}	%
Nam	113	20,4	191	34,4	251	45,2
Nữ	135	13	328	31,6	575	55,3



Biểu đồ 3: Số lượng sinh viên và mức độ lo âu thi cử của họ khi cần/không cần đối mặt với kỳ thi trong hai tuần tới (N)

Có 38 khách thể không cho biết sắp tới mình có cần đổi mặt với kỳ thi hay không, vì vậy, nghiên cứu nhập và phân tích 1.555 bộ số liệu trong mục này. Kết quả nghiên cứu cho thấy, mức độ lo âu cao vẫn chiếm đại đa số khách thể, đặc biệt, khi sinh viên cần đổi mặt với kỳ thi trong vòng hai tuần thì tỷ trọng mức lo âu thi cử cao cao hơn khi không cần đổi mặt với kỳ thi. Cụ thể, ở nhóm sinh viên cần đổi mặt với kỳ thi trong hai tuần tới, mức độ lo âu thi cử thấp chiếm 14,2%, trung bình chiếm 31,3% và cao chiếm 54,4%; khi không cần đổi mặt với thi cử, nhóm sinh viên có mức độ lo âu thấp chiếm 18%, trung bình chiếm 34,8% và cao chiếm 47,1% (xem biểu đồ 3).

Lấy tổng điểm thang Lo âu thi cử TAS làm biến phụ thuộc, các biến giới tính (nam/nữ), có cần đổi mặt với kỳ thi trong hai tuần tới hay không (có/không) và biến năm học (năm 1/2/3/4/5) làm biến độc lập tiến hành phân tích phương sai đa biến $2 \times 2 \times 5$ (Two-way Anova). Kết quả cho thấy:

Sinh viên nữ có mức độ lo âu thi cử ($M = 20,12$) cao hơn sinh viên nam ($M = 18,35$) ($p < 0,001$) (xem bảng 3).

Những sinh viên năm thứ hai là những sinh viên có mức độ lo âu thi cử cao nhất ($M = 20,49$), cao hơn năm thứ ba ($M = 18,61$), năm thứ tư ($M = 18,53$) và năm thứ năm ($M = 15,69$) ($p < 0,05$); Các sinh viên năm thứ nhất ($M = 19,80$) có mức độ lo âu thi cử cao hơn sinh viên năm thứ năm, ngoài ra không có sự khác biệt với những năm còn lại ($p > 0,05$) (xem bảng 3).

Bất luận là có cần đổi mặt với kỳ thi hay không, mức độ lo âu thi cử của sinh viên nói chung không có sự khác biệt ($p = 0,696$).

Không có hiệu ứng tương tác (interaction effects) giữa biến có cần đổi mặt với kỳ thi trong hai tuần tới hay không và biến năm ($p = 0,522$).

Có hiệu ứng tương tác (interaction effects) giữa biến giới tính và biến năm ($p = 0,003$).

Có hiệu ứng tương tác (interaction effects) giữa biến giới tính và biến có cần đổi mặt với kỳ thi trong hai tuần tới hay không ($p = 0,035$).

Có hiệu ứng tương tác (interaction effects) giữa biến giới tính, biến năm và biến có cần đổi mặt với kỳ thi trong hai tuần tới hay không ($p = 0,033$).

Bảng 3: Điểm trung bình TAS của sinh viên khi cần và không cần đối mặt với kỳ thi trong hai tuần tới

Giới tính \ Năm thứ		1	2	3	4	5	Khác biệt giữa các năm		
		$n_{TAS} = 330$	$n_{TAS} = 525$	$n_{TAS} = 372$	$n_{TAS} = 353$	$n_{TAS} = 13$	Có thi	Không thi	Chung
Nam	Có thi	16,05	19,65	17,66	19,08	14,14	1 < 2*	2 < 1*; 4*	1 > 5* 2 > 3*, 4*, 5*
	Không thi	17,26	21,97	18,16	16,88	15,00			
	p	0,428	0,056	0,704	0,035*	0,829			
Nữ	Có thi	21,04	20,91	20,23	19,22				
	Không thi	19,83	19,53	18,33	18,95				
	p	0,182	0,098	0,035*	0,772				
Khác biệt giữa các năm	Có thi	Nam < Nữ**	Nam < Nữ*	Nam < Nữ*	Nam < Nữ				
	Không thi	Nam < Nữ	Nam > Nữ	Nam < Nữ	Nam < Nữ*				

Ghi chú: **: $p < 0,01$; *: $p < 0,05$.

Đi sâu phân tích hiệu ứng đơn giản (simple effect analysis), kết quả cho thấy: chỉ có sinh viên nữ năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba khi cần đối mặt với kỳ thi mới có mức độ lo âu thi cử cao hơn học sinh nam ($p < 0,05$); khi không cần đối mặt với kỳ thi, mức độ lo âu của sinh viên nam và sinh viên nữ ở các năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba là không khác nhau ($p > 0,05$); Đến năm thứ tư, mức độ lo âu thi cử của sinh viên nam và sinh viên nữ khi cần đối mặt với kỳ thi không có khác biệt về mặt thống kê ($p = 0,883$), nhưng khi không cần đối mặt với kỳ thi, mức độ lo âu thi cử ở sinh viên nữ cao hơn sinh viên nam ($p = 0,049$) (xem bảng 3). Ở nhóm sinh viên nam, khi cần đối mặt với thi cử, mức độ lo âu của sinh viên nam năm thứ nhất thấp hơn sinh viên nam năm thứ hai ($p = 0,022$), các sinh viên nam năm thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm và các sinh viên nam năm thứ ba, thứ tư và thứ năm không có sự khác biệt về mức độ lo âu thi cử khi phải đối mặt với kỳ thi; khi không cần đối mặt với kỳ thi, sinh viên nam năm thứ hai có mức độ lo âu thi cử cao hơn sinh viên nam năm thứ nhất và sinh viên nam năm thứ tư ($p < 0,05$), các sinh viên nam năm thứ nhất, năm thứ ba, năm thứ tư, năm thứ năm và các sinh viên nam năm thứ ba, thứ năm không có sự khác biệt về mức độ lo âu thi cử ($p > 0,05$) (xem bảng 3); vẫn ở nhóm đối tượng sinh viên nam, chỉ có nhóm sinh viên nam năm thứ tư khi phải đối mặt với kỳ thi mới có mức độ lo âu thi cử cao hơn khi không phải đối mặt với kỳ thi ($p = 0,035$), ở các năm thứ nhất, thứ hai, thứ ba, thứ năm, bất luận có phải đối mặt với kỳ thi hay không, mức độ lo âu thi cử của sinh viên nam đều không có sự khác biệt về mặt thống kê ($p > 0,05$) (xem bảng 3). Đối với sinh viên nữ, chỉ có nhóm sinh viên nữ năm thứ ba khi phải đối mặt với kỳ thi mới có mức độ lo âu thi cử cao hơn khi không phải đối mặt với kỳ thi ($p = 0,035$), ở giai đoạn năm học thứ nhất, năm thứ hai, năm thứ tư thì đều không biểu hiện sự khác biệt về lo âu thi cử bất luận là có cần đối mặt với kỳ thi hay không ($p > 0,05$) (xem bảng 3).

4. Thảo luận

Thang đo TAS bản Việt Nam một lần nữa cho thấy độ tin cậy và độ hiệu lực ổn định trên khách thể là sinh viên các trường đại học - cao đẳng tại Việt Nam. Ở nghiên cứu này, chúng tôi đi sâu hơn qua phân tích nhân tố khẳng định CFA cho bảng hỏi, kết quả cho thấy, mô hình của TAS có tính ổn định và có thể áp dụng với đối tượng là sinh viên đại học - cao đẳng tại Việt Nam.

4.1. Thực trạng lo âu thi cử ở sinh viên Việt Nam

Những nghiên cứu trước đây đã cho thấy, các cảm xúc âm tính đã và đang tồn tại ở nhóm đối tượng là học sinh, sinh viên ở nước ta (Trần Kim An, Trịnh Thị Cẩm Tuyền, 2020; Đỗ Văn Đoạt, 2018; Lê Thị Duyên và Bùi Thị Thanh Diêu, 2018; Lê Minh Nguyệt và cộng sự, 2018; Tsan Dung Nhanh và

cộng sự, 2018; Nguyễn Bá Phú, Nguyễn Văn Bắc, 2018; Huỳnh Mai Trang, Mai Hồng Dao, 2018), trong đó, thi cử, học tập, thành tích là những nguyên nhân chủ chốt (Đỗ Văn Đoạt, 2018; Nguyễn Hữu Thọ, 2009; Huỳnh Mai Trang, Mai Hồng Dao, 2018; Trần Thành Nam, 2015). Nghiên cứu này lần đầu tiên ứng dụng một công cụ chuyên biệt về lo âu thi cử trên khách thể là sinh viên Việt Nam. Kết quả nghiên cứu cho thấy, sinh viên Việt Nam có mức độ lo âu thi cử cao và phổ biến (chiếm 51,9%). Đây là một hồi chuông đáng báo động về sức khỏe tâm thần nói chung và mức độ lo âu thi cử nói riêng của sinh viên Việt Nam. Đặc biệt là sinh viên nữ và sinh viên năm thứ hai.

Nhìn chung, bất kể là sinh viên năm nào, dù là nam hay nữ và có phải đối mặt với kỳ thi hay không thì số sinh viên có mức lo âu thi cử trung bình và lo âu thi cử cao đều chiếm tỷ lệ lớn. Kết quả này một phần cho thấy, lo âu thi cử đã và đang tồn tại trong một thời gian dài mà chưa nhận được sự quan tâm đúng đắn của các nhà nghiên cứu và cũng cho thấy sự cấp thiết trong công tác can thiệp và chăm sóc sức khỏe cho sinh viên.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, bất kể năm nào và nhất là khi phải đối mặt với kỳ thi, các sinh viên nữ đều duy trì mức độ lo âu thi cử cao và cao hơn đáng kể so với các sinh viên nam; tuy rằng khi không phải đối mặt với kỳ thi, mức độ lo âu của những sinh viên này có giảm, nhưng không đáng kể và gần như không có sự khác biệt về mặt thống kê. Đa số nghiên cứu đi trước đều cho kết quả rằng những cảm xúc âm tính của sinh viên nữ cao hơn đáng kể so với sinh viên nam do đặc điểm giới: như nhạy cảm, hướng nội, dễ xúc động và khó giữ bình tĩnh tại những hoàn cảnh bất ổn và dễ chịu tác động của các cảm xúc âm tính hơn (Trần Kim An, Trịnh Thị Cẩm Tuyên, 2020); nhưng đây cũng là dấu hiệu cho thấy sức khỏe tâm thần của học sinh nữ cần được quan tâm hơn nữa, nhất là khi dù không cần đối mặt với kích thích gây lo âu (thi cử) nhưng mức độ lo âu thi cử của các em vẫn không thuyên giảm.

Kết quả phân tích phương sai đa biến cho thấy, chỉ khi phải đối mặt với kỳ thi thì các sinh viên nữ tại năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba mới có mức độ lo âu thi cử cao hơn các sinh viên nam, còn đến năm thứ tư, sự khác biệt lại biểu hiện khi không cần đối mặt với lo âu thi cử, điều này gợi ý rằng thời điểm lo âu thi cử giữa sinh viên nam và sinh viên nữ có khác nhau. Kết quả này gợi ý rằng nhận thức và xúc cảm của sinh viên nam và sinh viên nữ đối mặt với kỳ thi là khác nhau và cần đi sâu nghiên cứu ở những nghiên cứu sau này. Quan sát bảng 3 cho thấy, chỉ có ở năm thứ tư, mức lo âu thi cử của sinh viên nam khi phải đối mặt với kỳ thi mới cao hơn khi không phải đối mặt. Thông tin ở bảng 3 cũng cho thấy, tuy mức độ lo âu thi cử của nữ khi không cần đối mặt với kỳ thi vẫn cao, nhưng đã hạ đáng kể so với khi cần đối mặt. Điều này cho thấy dường như có sự chuyển biến về mặt cảm xúc đối với kích

thích thi cử ở sinh viên nam năm thứ tư và sinh viên nữ năm thứ ba, cụ thể sự chuyển biến ở đây là gì thì cần đi sâu ở một nghiên cứu khác. Tuy nhiên, chúng tôi phỏng đoán, khác với năm thứ nhất, các bạn sinh viên tràn đầy tự tin khi thành công vượt qua hàng ngàn sĩ tử để bước chân vào cánh cửa đại học, khác với sinh viên năm thứ hai, bước đầu cần tiếp xúc và tích lũy các kiến thức chuyên ngành để tốt nghiệp và xa hơn nữa là phục vụ công việc sau này thì sinh viên năm thứ tư, năm thứ năm là những sinh viên gần ra trường, các em không còn thời gian sửa sai nữa mà cần có những thể hiện tốt nhất để duy trì hoặc nâng cao bảng điểm để chuẩn bị tốt nghiệp, có lẽ vì lý do này mà ý nghĩa của kỳ thi có sự chuyển biến rõ rệt, nhưng khác biệt ở cả hai giới.

4.2. Đặc điểm lo âu thi cử ở sinh viên Việt Nam

Tuy rằng việc coi thi cử là một kích thích nguy hại là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến lo âu thi cử nhưng những ảnh hưởng của lo âu thi cử đến nhận thức và kết quả học tập của những người tham gia lại là những ảnh hưởng từ các phản ứng không liên quan (Newman, 1996; Yurong Fang và cộng sự, 2003). Phân tích tương quan và hồi quy giữa các thành tố và tổng thang đo cho thấy, thành tố “phản ứng không liên quan” có vai trò tiên quyết ảnh hưởng lớn đến tổng điểm của cả thang đo TAS; với nội dung chủ yếu miêu tả những suy nghĩ, phản ứng cơ thể không liên quan đến kỳ thi. Những nội dung trong tiểu thành tố này bước đầu miêu tả sự khó chịu đáng kể của sinh viên Việt Nam khi cần đối mặt với kích thích “thi cử” kể cả về mặt sinh lý hay tâm lý. Đây cũng là những biểu hiện được mô tả nhiều nhất trong các nghiên cứu về cảm xúc âm tính trong môi trường học đường của học sinh, sinh viên Việt Nam (Trần Kim An, Trịnh Thị Cẩm Tuyên, 2020; Nguyễn Bá Đạt, Nguyễn Hữu Thọ, 2009; Đỗ Văn Đoạt, 2018; Đỗ Thị Lệ Hằng và Đinh Thị Hồng Vân, 2020; Hoàng Thị Quỳnh Lan, 2020; Nguyễn Bá Phú, Nguyễn Văn Bắc, 2018; Nguyễn Hữu Thọ, 2009; Nguyễn Thị Vân, 2017). Thành tố này không chỉ biểu hiện ở những kỳ thi trọng đại mà diễn ra ngay cả trước những bài kiểm tra thông thường (mệnh đề số 7, 36) và đây cũng là bằng chứng bước đầu cho thấy lo âu thi cử của sinh viên Việt Nam thuộc loại lo âu thi cử mạn tính (biểu hiện lo âu trong bất kỳ kỳ thi nào) chứ không phải lo âu cấp tính (chỉ xảy ra trong những kỳ thi trọng đại mà người đi thi nhận thấy kết quả kỳ thi sẽ ảnh hưởng đến cả sự nghiệp hoặc cuộc đời sau này) (Newman, 1996). Đây là một gợi ý khá thú vị về căn nguyên (nguồn gốc) lo âu thi cử của sinh viên Việt Nam và cũng bước đầu hé mở hướng đi của các hoạt động đi sâu nghiên cứu và can thiệp sau này.

“Trí lực” là thành tố quan trọng thứ hai ảnh hưởng đến lo âu thi cử của sinh viên Việt Nam, qua đó cho thấy, có vẻ như sự tự tin về trí thông minh của mình có một vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu hay gia tăng lo âu thi cử ở nhóm người này.

Thành tố “thái độ trong kỳ thi” là thành tố có vai trò xếp thứ ba, ảnh hưởng lớn đến tổng điểm của cả thang đo TAS. Nội dung của nó có thể biểu thị được có hay không sự tồn tại của sự lo lắng trước và trong kỳ thi. Những nghiên cứu đi trước cho thấy, khi và chỉ khi những người tham gia thi cử coi việc thi cử là một kích thích gây nguy hại cho họ thì họ mới có những biểu hiện của sự lo âu (Newman, 1996). Nói cách khác, có thể diễn dịch những học sinh đạt “0” điểm trong thành tố này không coi thi cử là một kích thích gây nguy hại hay những học sinh này không dự đoán những kết quả xấu cho kết quả kỳ thi sắp tham gia hoặc cho rằng những kết quả này không ảnh hưởng xấu cho họ, do vậy, họ không lo lắng và không lo âu thi cử. Kết quả này trùng hợp với các nghiên cứu trên thế giới (Ying Liu và cộng sự, 2008; Xifu Zheng, Jinmin Xu và Xing Xiao, 2006).

5. Kết luận

Lo âu thi cử đã và đang là một vấn đề nghiêm trọng và phổ biến đối với sinh viên Việt Nam. Nó phổ biến trong tất cả các nhóm sinh viên, bất kể là nam hay nữ; là sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai, năm thứ ba, năm thứ tư hay năm thứ năm; bất kể là sinh viên có cần đối mặt với kỳ thi/kiểm tra trong hai tuần tới hay không.

Các sinh viên nữ và sinh viên thuộc năm thứ hai là những sinh viên có mức độ lo âu thi cử cao nhất và đây cũng là hai nhóm sinh viên đáng lo ngại nhất.

Sinh viên Việt Nam nhận thức lo âu thi cử thông qua sự khó chịu đáng kể về tâm sinh lý khi đối mặt với kích thích “thi cử”, biểu hiện lo âu trong bất kỳ kỳ thi (kiểm tra) nào. Sự tự tin về mặt trí lực có thể ảnh hưởng đến lo âu thi cử. Sinh viên Việt Nam phổ biến coi thi cử là một kích thích gây nguy hại cho bản thân, khi đó, nó (thi cử) dường như mất đi chức năng và giá trị vốn có của mình.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Trần Kim An, Trịnh Thị Cẩm Tuyên (2020). *Stress trong học tập của sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế Tâm lý - Giáo dục học vì sự phát triển học sinh và nhà trường hạnh phúc. P. 427 - 430. NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
2. Nguyễn Bá Đạt, Nguyễn Hữu Thọ (2009). *Các kiểu ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*. Tạp chí Tâm lý học. Số 3. Tr. 41 - 46.
3. Đỗ Văn Đoạt (2018). *Khảo sát chiến lược ứng phó với căng thẳng trong kỳ thi chuyển cấp của học sinh ở Hà Nội*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học Quốc tế Tâm lý học đường lần thứ 6. Tr. 214 - 219.

4. Lê Thị Duyên và Bùi Thị Thanh Diêu (2018). *Ứng phó với stress của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học Quốc tế Tâm lý học đường lần thứ 6. Tr. 145 - 153.
5. Đỗ Thị Lệ Hằng và Đinh Thị Hồng Vân (2020). *Yếu tố trường học gây ra cảm xúc buồn bã ở học sinh trung học cơ sở: mối liên quan với giới tính và khối lớp*. Tạp chí Tâm lý học. Số 6. Tr. 31 - 41.
6. Đỗ Thị Lệ Hằng, Lê Thị Linh Trang và Đinh Thị Hồng Vân (2020). *Cảm xúc tại trường học của học sinh trung học cơ sở*. Tạp chí Tâm lý học. Số 8. Tr. 31 - 41.
7. Hoàng Thị Quỳnh Lan (2020). *Mối tương quan giữa căng thẳng trong học tập và mức độ lo âu, trầm cảm, stress của sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội*. Tạp chí Tâm lý học. Số 10. Tr. 62 - 69.
8. Trần Thành Nam (2015). *Lo âu ở học sinh trung học phổ thông và mối liên hệ với lòng tự trọng, động cơ học tập, thành tích học tập*. Tạp chí Tâm lý học. Số 12. Tr. 45 - 55.
9. Lê Minh Nguyệt, Ngô Thị Hạnh và Nguyễn Phương Linh (2018). *Áp lực gây căng thẳng tâm lý ở học sinh trung học cơ sở*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học Quốc tế Tâm lý học đường lần thứ 6. Tr. 404 - 415.
10. Ts.an Dung Nhanh, Nguyễn Hà Bích Vân, Huỳnh Dương Phi Yến và Nguyễn Đặng Tuyết Nhi (2018). *Nhận thức của học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh về hành vi tự hủy hoại bản thân: thực trạng và giải pháp*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học Quốc tế Tâm lý học đường lần thứ 6. Tr. 743 - 756.
11. Nguyễn Bá Phú, Nguyễn Văn Bắc (2018). *Quan hệ giữa khí chất với cảm xúc lo âu của sinh viên*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học Quốc tế Tâm lý học đường lần thứ 6.
12. Quách Thị Phương Thảo, Zhou Ren Lai và Nguyễn Thị Nhân Ái (2019). *Thích nghi thang đo Lo âu thi cử TAS (Test Anxiety Scale) và TAI (Test Anxiety Inventory) trên mẫu sinh viên miền Bắc*. Tạp chí Tâm lý học. Số 4. Tr. 78 - 87.
13. Nguyễn Hữu Thụ (2009). *Nguyên nhân stress của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*. Tạp chí Tâm lý học. Số 3. Tr. 1 - 5.
14. Huỳnh Mai Trang, Mai Hồng Dao (2018). *Cảm xúc của người học đối với kiểm tra và thi cử - nghiên cứu sơ bộ tại một số trường ở Thành phố Hồ Chí Minh*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học Quốc tế Tâm lý học đường lần thứ 6. Tr. 225 - 262.
15. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008). *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*. NXB Hồng Đức. Hà Nội.
16. Nguyễn Thị Vân (2017). *Xây dựng thang đo Đánh giá mức độ lo âu học đường ở học sinh trung học phổ thông*. Tạp chí Tâm lý học. Số 12. Tr. 61 - 70.

Tài liệu tiếng Anh

17. Newman E. (1996). *No more Test anxiety: Effective steps for taking tests and achieving better grades*. Vol. 1. Learning Skill Publication. LLC.
18. Sarason I.G. (1975). *The Test Anxiety Scale: Concept and research organizational effectiveness research program office of naval research (code 452) arlington*. Virginia Department of Psychology-University of Washington Seattle.

Tài liệu tiếng Trung

19. Fei Song and Jianxin Zhang (2008). *Applicability of Test Anxiety Scale (TAS) among middle school students in Beijing*. Chinese Journal of Clinical Psychology. Vol. 16. [宋飞 & 张建新 (2008). 考试焦虑量表 (tas) 在北京市中学生中的适用性. 中国临床心理学杂志. 16].
20. He Renmin and Rocklin T. (1988). *Cross cultural study of lateral anxiety*. Psychological Communications. Vol. 3. P. 25 - 35. [叶仁敏 & Rocklin T. (1988). 侧验焦虑的跨文化研究. 心理科学通讯. 3. 25 - 35].
21. Rui Chen, Xiaonan Liu and Renlai Zhou (2011). *Differences in attention mechanisms of threatening stimuli among individuals with different levels of test anxiety*. Psychological Science. Vol. 34. [陈睿, 刘潇楠 & 周仁来 (2011). 不同程度考试焦虑个体对威胁性刺激注意机制的差异. 心理科学. 34].
22. Xifu Zheng, Jinmin Xu and Xing Xiao (2006). *Test anxiety and meta worry of middle school students*. Acta Psychologica Sinica. Vol. 3. [郑希府, 许锦民 & 肖星 (2006). 中学生考试焦虑与元担忧. 心理学报. 3].
23. Xin Gao and Renlai Zhou (2013). *Study on selective attention inhibition function of test anxiety*. Chinese Journal of Special Education. Vol. 1. [高鑫 & 周仁来 (2013). 考试焦虑选择性注意抑制功能研究. 中国特殊教育. 1].
24. Yanqing Wang and Xin Zhao (2015). *The influence of mindfulness on test anxiety and the mediating effect of emotion regulation on self-efficacy*. Chinese Journal of Clinical Psychology. Vol. 23. P. 746 - 749. [王宴庆 & 赵鑫 (2015). 正念对考试焦虑的影响情绪调节自我效能感的中介作用. 中国临床心理学杂志, 23. 746 - 749].
25. Yurong Fang, Xianfu Ke, Ling Liu, Quanbin Cha and Ming Duan (2003). *A preliminary study on the relationship between College Students' test anxiety and test scores*. Journal of Anhui University of technology. Vol. 23. P. 79 - 81. [方玉荣, 柯贤福, 刘玲, 查全斌 & 段明 (2003). 大学生考试焦虑与考试成绩关系的初步探讨. 安徽理工大学学报. 23. 79 - 81].
26. Zhan Shi, Xin Gao and Renlai Zhou (2014). *ERP evidence of selective attention inhibition difficulty in test anxiety*. Chinese Journal of Special Education. Vol. 11. [史战, 鑫, 高 & 周仁来 (2014). 考试焦虑者选择性注意抑制困难的 ERP 证据. 中国特殊教育, 11].