

NGOẠI NGỮ VỚI BẢN NGỮ

NGUYÊN NHÂN ÁP LỰC TÂM LÝ VỀ BÀI THI VSTEP: NGHIÊN CỨU TRÊN ĐỐI TƯỢNG SINH VIÊN CHUYÊN NGỮ TIẾNG ANH NGUYỄN HỒ HOÀNG THUỶ*

TÓM TẮT: Nghiên cứu này tập trung khai thác nguyên nhân áp lực tâm lý của bài thi đánh giá năng lực tiếng Anh bậc 3-5 (VSTEP) đối với sinh viên chuyên ngữ tại một cơ sở giáo dục đại học ở Việt Nam. 100 sinh viên ngành Ngôn ngữ Anh đã trả lời bảng hỏi để xác định mức độ áp lực tâm lý đối với bài thi VSTEP; từ đó, 20 trong số những sinh viên có áp lực tâm lý cao đã đồng ý tham gia viết nhật ký về trải nghiệm của mình đối với bài thi VSTEP, qua đó thể hiện nhận thức của họ về nguyên nhân của áp lực tâm lý đối với bài thi này. Kết quả nghiên cứu cho thấy, có năm nhóm nguyên nhân áp lực tâm lý của sinh viên chuyên ngữ đối với bài thi VSTEP: (1) nguyên nhân từ chính bản thân sinh viên, (2) nguyên nhân liên quan đến giảng viên và chương trình đào tạo, (3) nguyên nhân từ những yếu tố ngoại cảnh, (4) nguyên nhân từ sự phức tạp của bài thi VSTEP, và (5) nguyên nhân liên quan đến việc vận hành kỳ thi VSTEP. Nghiên cứu cũng đã đưa ra một số giải pháp để giảm áp lực tâm lý của sinh viên với bài thi VSTEP, giúp sinh viên đối mặt và vượt qua những áp lực tâm lý này.

TỪ KHOẢ: áp lực tâm lý về bài kiểm tra ngoại ngữ; áp lực tâm lý về bài thi VSTEP; nguyên nhân áp lực tâm lý về bài thi VSTEP; giảm áp lực tâm lý về bài kiểm tra; sinh viên chuyên ngữ tiếng Anh.

NHẬN BÀI: 01/04/2024.

BIÊN TẬP-CHỈNH SỬA-DUYỆT ĐĂNG: 10/06/2024

1. Mở đầu

Tiếp theo sự ra đời của Khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc dùng cho Việt Nam được ban hành kèm theo Thông tư số 01/2014/TT-BGDĐT, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành một loạt các định dạng đề thi đánh giá năng lực tiếng Anh trong năm 2015 và 2016; trong đó định dạng *đề thi đánh giá năng lực tiếng Anh bậc 3-5* (được gọi tắt là *đề thi VSTEP*) ra đời vào năm 2015 và có sức ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đối với hoạt động đánh giá năng lực tiếng Anh ở Việt Nam. Cấu trúc đề thi VSTEP gồm có 4 bài thi kỹ năng Nghe, Đọc, Viết và Nói. Mỗi kỹ năng được đánh giá trên thang điểm từ 0 đến 10; điểm trung bình của 4 kỹ năng được sử dụng để xác định bậc năng lực của thí sinh. Cụ thể, thí sinh đạt từ 4 đến 5.5 điểm được xếp 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).

Theo yêu cầu về chuẩn đầu ra dành cho ngành đào tạo, sinh viên chuyên ngữ tiếng Anh cần đạt tiếng Anh bậc 5 (tương ứng C1-CEFR) theo Khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc; đây được xem như là một trong những điều kiện về năng lực ngoại ngữ để sinh viên được xét tốt nghiệp. Hiện nay, định dạng đề thi VSTEP đang được sử dụng rộng rãi trong các kỳ thi đánh giá năng lực tiếng Anh. Với mức điểm từ 8.5 trở lên để được xét công nhận năng lực bậc 5, có thể nói đây là một mức điểm rất cao, tạo nên áp lực tâm lý không hề nhỏ cho các thí sinh trong quá trình nỗ lực để có thể đạt bậc năng lực này.

Đã có khá nhiều nghiên cứu về áp lực tâm lý đối với bài kiểm tra ngoại ngữ và nguyên nhân của các áp lực tâm lý này. Các nguyên nhân có thể được phân loại thành nội dung bài kiểm tra (Aydin & cộng sự, 2006; Horwitz & Young, 1991; Young, 1991); định dạng, loại bài kiểm tra, loại câu hỏi (Madsen & Murray, 1984; Shohamy, 1982; Young, 1991, 1999); môi trường tổ chức kiểm tra như cơ sở vật chất và giám khảo (Aydin & cộng sự, 2006; Bushnell, 1978; Lee, 1988); thời lượng bài kiểm tra (Aydin & cộng sự, 2006; Immerman, 1980; Madsen & Murray, 1984; Ohata, 2005); trình độ thông thạo ngoại ngữ của thí sinh (Aydin & cộng sự, 2006; Rasor & Rasor, 1998; Rotenberg, 2002); và giới tính, dân tộc và tầng lớp kinh tế xã hội của thí sinh (Putwain, 2007).

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

Trong bối cảnh dạy học và kiểm tra đánh giá ngoại ngữ ở Việt Nam, đã có khá nhiều nghiên cứu về áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ. Tuy nhiên, nghiên cứu về áp lực tâm lý về bài thi VSTEP còn hạn chế, ngoại trừ công bố của Nguyễn (2023) về tác động của áp lực tâm lý đối với bài thi VSTEP. Mục tiêu của bài báo này sẽ tiếp tục khai thác chủ đề áp lực tâm lý về bài thi VSTEP; tuy nhiên, trọng tâm của bài báo nằm ở nguyên nhân của những áp lực tâm lý này với đối tượng nghiên cứu là sinh viên chuyên ngữ tiếng Anh vốn được dự đoán có áp lực tâm lý cao vì phải nỗ lực để đạt được mức điểm tối thiểu 8.5/10 khi làm bài thi VSTEP để được công nhận đạt bậc 5 năng lực tiếng Anh, như là một trong những điều kiện tốt nghiệp đại học.

2. Cơ sở lý luận

2.1. Một số khái niệm cơ bản

Áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ 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 & cộng sự, 1986, tr.125-132). Trong khi đó, MacIntyre và Gardner (1994) cho rằng, đây là một thuật ngữ bao gồm cảm giác lo lắng, những cảm xúc tiêu cực và sợ hãi của một cá nhân liên quan đến việc học hoặc sử dụng ngôn ngữ không phải là tiếng mẹ đẻ của họ. Có thể thấy, áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ có thể cản trở người học tiếp thu cũng như cải thiện khả năng ngoại ngữ của họ và đây là một vấn đề phổ biến trong nhiều bối cảnh.

Áp lực tâm lý về bài kiểm tra ngoại ngữ là một trong ba loại áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ do Horwitz và cộng sự (1986) phân loại, bên cạnh áp lực tâm lý về giao tiếp và áp lực tâm lý vì bị đánh giá tiêu cực. Áp lực tâm lý về bài kiểm tra ngoại ngữ 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. Ngoài ra, đây còn là một loại áp lực tâm lý về hiệu suất, xuất phát từ nỗi sợ thất bại.

2.2. Nghiên cứu về nguyên nhân áp lực tâm lý đối với bài kiểm tra ngoại ngữ

Ngày càng có nhiều nghiên cứu về nguyên nhân gây ra áp lực tâm lý về bài kiểm tra ngoại ngữ.

Khi nói đến các nguyên nhân gây áp lực tâm lý về bài kiểm tra ngoại ngữ, Young (1991) và Horwitz & Young (1991) đã phát hiện ra rằng một trong những yếu tố quan trọng nhất tạo nên áp lực tâm lý về bài kiểm tra đó chính là nội dung của bài kiểm tra đó. Sinh viên tham gia nghiên cứu nhận thấy rằng họ sẽ lo lắng hơn nếu họ phát hiện ra rằng nội dung kiểm tra không liên quan đến những gì họ đã học trong lớp.

Định dạng và loại bài kiểm tra cũng là một yếu tố gây áp lực tâm lý về bài kiểm tra. Young (1991) chỉ ra rằng, người học cảm thấy áp lực khi họ phải đối mặt với các dạng câu hỏi mà họ chưa từng gặp trước đây. Theo Young (1999), nhận thức của người học về tính chuẩn xác của bài kiểm tra, thời lượng, định dạng bài kiểm tra, kỹ thuật làm bài kiểm tra, độ dài của bài kiểm tra, sự rõ ràng của hướng dẫn làm bài và nơi làm bài kiểm tra được cho là những yếu tố ảnh hưởng đến phản ứng của người học đối với bài kiểm tra ngoại ngữ. Kết quả nghiên cứu của Madsen và Murray (1984) cũng chỉ rõ, các sinh viên có quan tâm nhiều đến các định dạng của bài kiểm tra. Do đó, việc họ không quen thuộc với các loại câu hỏi hoặc nhận ra lỗi trong bài kiểm tra có thể liên quan đến các nguyên nhân chính gây căng thẳng. Ngoài ra, nghiên cứu của Shohamy (1982) nhằm xác định thái độ của sinh viên đối với các loại hình kiểm tra khác nhau và mối quan hệ giữa thái độ của sinh viên đối với các loại hình khác nhau và thành tích của họ trong các bài kiểm tra đã cho thấy các sinh viên ủng hộ kiểm tra vấn đáp hơn là làm bài điền từ. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng các dạng bài kiểm tra được yêu thích bao gồm các bài kiểm tra giống với tình huống thực tế trong cuộc sống.

Bushnell (1978) đã kiểm tra tác động của các biến tố trong các kỳ thi căng thẳng đối với những sinh viên có mức độ áp lực tâm lý cao và những sinh viên có mức độ áp lực tâm lý thấp về bài kiểm tra bằng cách tổ chức thi giữa kỳ và thi cuối kỳ ở hai môi trường khác nhau: giảng đường lớn và phòng lab nhỏ dùng để dạy ngoại ngữ. Ông phát hiện ra rằng các biến tố như môi trường và tình huống có tác động quan trọng đối với mức độ áp lực tâm lý về bài kiểm tra của sinh viên, và kết luận

rằng, có mối tương quan giữa mức độ lo âu về bài kiểm tra và các biến môi trường và tình huống như địa điểm, loại phòng thi và cách sắp xếp chỗ ngồi. Tương tự, Lee (1988) tiến hành nghiên cứu nhằm tìm kiếm một ý tưởng sơ bộ về khả năng của người học ngôn ngữ trong trao đổi giao tiếp bằng ngôn ngữ nói. Kết quả cho thấy, sự linh hoạt và cách cư xử thoải mái của giám khảo cũng như cách sắp xếp chỗ ngồi tránh được việc giám khảo và thí sinh ngồi đối diện nhau có thể loại bỏ phần nào căng thẳng trong phòng thi; tuy nhiên, rất khó để giảm một số nguồn gây áp lực tâm lý khác của sinh viên.

Ohata (2005) đã xác định hai nguồn nguyên nhân gây ra áp lực tâm lý về bài kiểm tra, đó là sợ bị điểm kém và thời lượng bài kiểm tra. Immerman (1980) đã nghiên cứu ảnh hưởng của thời lượng bài kiểm tra đối với điểm của bài kiểm tra đầu vào và nhận thấy rằng các bài kiểm tra không bị hạn chế về thời gian sẽ loại bỏ được sự lo âu về bài kiểm tra. Tương tự, nghiên cứu của Madsen và Murray (1984) điều tra nguồn gốc của sự căng thẳng trong các kỳ thi quan trọng cho thấy rằng các sinh viên có mức độ áp lực tâm lý cao về bài kiểm tra đã lo lắng khi trong các kỳ thi khi bị giới hạn về thời gian. Ngoài ra, nghiên cứu cũng cho thấy các yếu tố như các loại câu hỏi lạ hoặc nhận thức của sinh viên về các lỗi trong bài kiểm tra cũng là nguồn gây căng thẳng trong quá trình kiểm tra.

Theo Rotenberg (2002), trình độ thông thạo ngôn ngữ và nền tảng ngôn ngữ cũng ảnh hưởng đến áp lực tâm lý về bài kiểm tra của sinh viên và việc sử dụng ngày càng nhiều các phương pháp kiểm tra chuẩn hoá có thể có ảnh hưởng đến mức độ thành thạo của người học. Rasor và Rasor (1998) cho rằng, trình độ ngoại ngữ thấp là biểu hiện có thể dùng để dự đoán tốt nhất về mức độ lo âu cao về bài kiểm tra. Aydın và cộng sự (2006) cũng chỉ ra rằng, trình độ ngôn ngữ thấp, thái độ tiêu cực của giáo viên và học sinh, trải nghiệm xấu về các bài kiểm tra, giới hạn thời gian, độ khó của nội dung khoá học, tính chuẩn xác của đề kiểm tra và sự mong đợi của phụ huynh học sinh là những nhân tố gây áp lực tâm lý về bài kiểm tra.

Giới tính, dân tộc và tầng lớp kinh tế xã hội cũng được xác định là các yếu tố quan trọng khác ảnh hưởng đến mức độ áp lực tâm lý về kiểm tra. Thông qua một số các trường học ở Anh, Putwain (2007) đã phát hiện ra rằng giới tính, dân tộc và tầng lớp kinh tế xã hội là những yếu tố dự báo đáng kể về phương sai trong điểm áp lực tâm lý về bài kiểm tra. Trong nghiên cứu này, các sinh viên nữ có mức độ áp lực tâm lý về bài kiểm tra cao hơn so với các sinh viên nam; học sinh da trắng có mức độ áp lực tâm lý về kiểm tra thấp hơn so với các học sinh da màu; sinh viên từ các nền kinh tế xã hội thấp hơn có mức độ áp lực tâm lý về bài kiểm tra cao hơn và ngược lại.

2.3. Nghiên cứu về áp lực tâm lý đối với bài thi VSTEP

Trong bối cảnh Việt Nam, Trần và cộng sự (2013) đã tiến hành nghiên cứu về nguyên nhân của áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ. Nghiên cứu đã tìm thấy bốn nguồn nguyên nhân, gồm có: (1) các yếu tố liên quan đến người học; (2) các yếu tố liên quan đến giáo viên; (3) các yếu tố bên ngoài và (4) sự phức tạp của tiếng Anh; trong đó, các yếu tố liên quan đến người học được cho là nguồn nguyên nhân quan trọng nhất gây ra áp lực tâm lý khi học ngoại ngữ của cộng đồng sinh viên học tiếng Anh không chuyên tại Việt Nam.

Tuy nhiên, khi xét đến các nghiên cứu liên quan đến áp lực tâm lý về bài thi VSTEP, hầu như vẫn chưa có nghiên cứu nào đáng kể ngoại trừ công bố của Nguyễn (2023), vốn là một phần của dự án nghiên cứu cũng liên quan trực tiếp đến bài báo này. Theo Nguyễn (2023), có hai loại tác động của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên: 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. Vì vậy, bài báo này sẽ tiếp tục làm rõ về áp lực tâm lý về bài thi VSTEP khi tập trung tìm hiểu về nguyên nhân gây ra các áp lực tâm lý này.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Đối tượng tham gia khảo sát

100 sinh viên năm thứ tư ngành Ngôn ngữ Anh tại một cơ sở giáo dục đại học ở Việt Nam tham gia trả lời bảng hỏi để xác định mức độ áp lực tâm lý với bài thi VSTEP. Những sinh viên này đều đã

dự thi VSTEP tối thiểu một lần. Sau đó, 20 sinh viên chịu áp lực tâm lý cao đã đồng ý tham gia viết nhật ký.

3.2. Phương pháp và tiến trình thu số liệu

Nghiên cứu này sử dụng hai công cụ chính để thu số liệu là bảng hỏi khảo sát và bài viết nhật ký.

Việc sử dụng bảng hỏi luôn được cho là mang lại nhiều thuận lợi khi cần thu một lượng dữ liệu lớn có thể phản ánh được nhận thức, thái độ, niềm tin, và phương thức thực hành của các mẫu khảo sát, đặc biệt là những mẫu khảo sát có số lượng lớn (Creswell, 2009). Bảng hỏi còn giúp tiết kiệm thời gian thu số liệu và là tiền đề cho việc phân tích số liệu nhanh chóng và dễ dàng (Creswell, 2009). Bảng hỏi trong nghiên cứu này gồm 33 phát biểu được phát triển và điều chỉnh từ Thang đo áp lực tâm lý bài thi của Sarason (1975). Bảng hỏi này được sử dụng để xác định mức độ áp lực tâm lý mà sinh viên đã trải qua với bài thi VSTEP theo ba mức: áp lực tâm lý cao, áp lực tâm lý trung bình và áp lực tâm lý thấp.

Đối với phương pháp thu số liệu bằng cách sử dụng bài viết nhật ký, mặc dù có vẻ tốn thời gian vì nó đòi hỏi các nhà nghiên cứu phải chờ đợi phản hồi và đọc một lượng lớn dữ liệu, vẫn có những ưu điểm dành cho phương pháp này. Walker (2006) cho rằng viết nhật ký có thể khuyến khích người học suy ngẫm và bày tỏ cảm xúc về trải nghiệm của mình. Viết nhật ký còn được công nhận là một phương pháp thu số liệu nhằm nâng cao khả năng phản ánh, tạo điều kiện cho tư duy phản biện và bày tỏ cảm xúc. Hơn nữa, người ta tin rằng khi viết nhật ký, người học sẽ có cơ hội tái tạo trải nghiệm của mình và chia sẻ suy nghĩ cũng như cảm xúc của chính mình. Trong nghiên cứu này, 20 trong số những sinh viên chịu áp lực tâm lý cao đã được lựa chọn và đồng ý tham gia viết nhật ký bằng tiếng Việt về các trải nghiệm trước, trong và sau khi làm bài thi VSTEP, qua đó thể hiện suy nghĩ của họ về nguyên nhân của những áp lực tâm lý đối với bài thi VSTEP.

3.3. Phương pháp phân tích số liệu

Dữ liệu thu được từ bảng hỏi được phân tích theo phương pháp thống kê mô tả. Kết quả trả lời bảng hỏi cho thấy có 71 sinh viên (chiếm 71%) chịu mức áp lực tâm lý cao, 23 sinh viên (chiếm 23%) chịu mức áp lực tâm lý trung bình và 6 sinh viên (chiếm 6%) chịu mức áp lực tâm lý thấp. Số liệu tổng thể này thể hiện rằng bài thi VSTEP gây áp lực lớn với số đông sinh viên. Do số liệu thu được từ bảng hỏi đã được trình bày tại Nguyễn (2023) và đây không phải là trọng tâm nghiên cứu của bài báo này, số liệu bảng hỏi được trình bày trực tiếp và ngắn gọn ngay trong phần này để có cơ sở dẫn dắt sang phần số liệu của bài viết nhật ký; đồng thời, trong phần trình bày dưới đây về kết quả nghiên cứu, chúng tôi sẽ không lặp lại mô tả phần số liệu bảng hỏi.

Số liệu thu được từ 20 bài viết nhật ký được xử lý theo phương pháp phân tích nội dung định tính (qualitative content analysis). Các bài viết nhật ký của sinh viên được đọc đi đọc lại kỹ lưỡng và ghi chú cẩn thận để mã hoá theo từng chủ đề và tiểu chủ đề liên quan đến mục tiêu của đề tài nghiên cứu là tìm hiểu nguyên nhân của áp lực tâm lý về bài thi VSTEP đối với sinh viên. Việc mã hoá theo chủ đề và tiểu chủ đề sẽ đi kèm với các ví dụ cụ thể. Trong phần tiếp theo, khi trình bày kết quả nghiên cứu và thảo luận, số liệu sẽ được trình bày theo chủ đề, tiểu chủ đề, ví dụ và đồng thời khi có thể, sẽ có liên hệ với kết quả của các nghiên cứu trước đây.

4. Kết quả và thảo luận

Các nghiên cứu trước đây đã thực hiện phân loại các nguồn nguyên nhân gây ra áp lực tâm lý về ngoại ngữ, trong đó điển hình là nghiên cứu của Trần và cộng sự (2013) đã trình bày bốn nguồn nguyên nhân gây ra áp lực tâm lý về ngoại ngữ bao gồm: (1) các yếu tố liên quan đến người học; (2) các yếu tố liên quan đến giáo viên; (3) các yếu tố bên ngoài và (4) sự phức tạp của tiếng Anh.

Nghiên cứu này vận dụng phân loại của Trần và cộng sự (2013) và sau khi điều chỉnh để phù hợp với thực tế số liệu thu được đã phân loại các nguyên nhân áp lực tâm lý của sinh viên đối với bài thi VSTEP thành năm nhóm: (1) nguyên nhân từ chính bản thân sinh viên; (2) nguyên nhân liên quan đến giảng viên và chương trình đào tạo; (3) nguyên nhân từ những yếu tố ngoại cảnh; (4) nguyên

nhân từ sự phức tạp của bài thi VSTEP và (5) nguyên nhân liên quan đến việc vận hành kỳ thi VSTEP.

4.1. Nguyên nhân từ chính bản thân sinh viên

Nhóm nguyên nhân từ chính bản thân sinh viên bắt đầu với năng lực tiếng Anh hạn chế của sinh viên ở các kỹ năng nghe, nói, đọc, viết hay vốn kiến thức về từ vựng, ngữ pháp chưa sẵn sàng để tham dự kỳ thi.

Thực tế cho thấy có những sinh viên có đầu vào tuyển sinh đại học ở mức trung bình, và sau hơn 3 năm học đại học các em vẫn chưa tích lũy đủ kỹ năng, kiến thức tiếng Anh để thi đạt bậc 5 (tương ứng C1-CEFR) ở kỳ thi VSTEP.

“Em cảm thấy năng lực tiếng Anh của mình chưa đủ để tự tin dự thi, khi nào cũng lo lắng không yên.” (SV A)

Có sinh viên cho rằng mình có thể học tốt các kỹ năng thực hành tiếng nhưng kỹ năng làm bài thi VSTEP chưa tốt nên cũng vì thế bị áp lực tâm lý khi tham gia kỳ thi:

“Em học ở lớp khá ổn, tuy nhiên do không làm nhiều bài tập thực hành có định dạng tương tự bài thi VSTEP nên kỹ năng làm bài thi [VSTEP] chưa thực sự hiệu quả.” (SV A)

“Em không chịu được áp lực thi cử và thời gian thi đủ bình thường em học cũng khá.” (SV B)

Sinh viên còn than phiền rằng không tìm được nhiều dạng bài luyện tập phù hợp cũng như không tìm được nhiều nguồn đề thi mẫu, điều này gây áp lực không nhỏ lên sinh viên khi chuẩn bị cho kỳ thi VSTEP:

“Em không tìm được nhiều bài luyện tập, không có được các bài sample tests để luyện tập trước khi thi.” (SV A)

Nguyên nhân này liên quan đến sinh viên không có kỹ năng tìm kiếm tài liệu luyện tập trong khi hiện nay các nguồn tài liệu mở rất phong phú. Chính nguyên nhân này cũng tác động trực tiếp đến nguyên nhân vừa trình bày liên kế trước đó về việc vì thiếu nguồn bài tập thực hành nên không có kỹ năng làm bài thi tốt.

Thái độ học tập của sinh viên cũng là một nguồn nguyên nhân chủ đạo. Có những sinh viên thú nhận rằng đã bỏ bê việc học tiếng Anh, cũng như không chú tâm luyện tập cho kỳ thi trong suốt một thời gian dài trước khi kỳ thi VSTEP diễn ra; các em chỉ thực sự hoảng hốt khi ngày thi chính thức đã cận kề và cảm thấy tuyệt vọng khi không còn thời gian chuẩn bị kỹ lưỡng:

“Em cảm thấy lo lắng vì đã không chăm chỉ học hành thời gian qua; em đi làm thêm quá nhiều, về đến phòng trọ đã quá mệt nên không muốn học nữa; [...] giờ đã đến lúc phải thi VSTEP mà chưa ôn tập được gì.” (SV C)

Các vấn đề tâm lý cá nhân cũng được sinh viên đề cập trong dữ liệu thu được. Có sinh viên cho rằng sức tập trung kém trong kỳ thi là một nguyên nhân quan trọng; cũng có sinh viên cho biết bản thân thường xuyên bị căng thẳng tâm lý khi đến kỳ thi như là một hiện tượng cố hữu:

“Thường thì em không có khả năng tập trung cao ở các kỳ thi. Nên là em lo lắng, vì không tập trung thì sao mà làm bài tốt được.” (SV D)

“Cứ nghĩ đến thi, kiểm tra là em đau hết cả đầu, tâm lý căng thẳng hết sức.” (SV E)

Ngoài ra, trái ngược với một số sinh viên không tìm được các nguồn tài liệu luyện tập, có những sinh viên có thể dễ dàng tiếp cận với các bài thi mẫu, bài thi thử. Tuy nhiên, việc đạt điểm số không như mong muốn ở những bài thi thử này cũng khiến sinh viên hết sức căng thẳng:

“Em tự chấm điểm bài thi thử thì thấy mình chỉ đạt được ngang mức 7. Em đã làm nhiều bài thi thử khác nhưng kết quả cũng chỉ dừng ngang 7 điểm. Trong khi em cần đạt 8.5 điểm mới đậu C1.” (SV D)

Việc đạt điểm số không như mong muốn ở các bài thi thử của VSTEP hay việc tham gia thi VSTEP một (vài) lần và đều trượt mang lại một nỗi ám ảnh lớn đối với sinh viên. Đây là có thể được xem là áp lực tâm lý lớn nhất của sinh viên hiện nay đối với bài thi VSTEP:

“Em đã thi VSTEP 2 lần rồi, lúc em vừa học xong năm thứ 3. Sắp tới em đăng ký thi lần 3. Sợ là sẽ vẫn không đạt. Em lo lắm, vừa tốn tiền, tốn thời gian, công sức, lại mất mặt với bạn bè.” (SV E)

Khi đối sánh với kết quả của những nghiên cứu trước đây, có thể thấy đa số những nguyên nhân được trình bày trong nhóm “nguyên nhân từ chính bản thân sinh viên” là khá mới mẻ. Tuy nhiên, nguyên nhân về trình độ ngôn ngữ hạn chế hay thái độ học tập chưa đúng đắn đã được trình bày trong các nghiên cứu của Rotenberg (2002), Rasor và Rasor (1998) và Aydın và cộng sự (2006). Thật vậy, Rotenberg (2002) cho rằng trình độ thông thạo ngôn ngữ và nền tảng ngôn ngữ ảnh hưởng đến áp lực tâm lý, còn Rasor và Rasor (1998) kết luận trình độ ngoại ngữ thấp là biểu hiện có thể dùng để dự đoán tốt nhất về mức độ lo âu cao về bài kiểm tra, trong khi Aydın và cộng sự (2006) chỉ ra rằng trình độ ngôn ngữ thấp, thái độ tiêu cực của học sinh là những nhân tố gây áp lực tâm lý về bài kiểm tra. Ngoài ra, sợ bị điểm kém và trải nghiệm xấu về các bài kiểm tra cũng là những nhân tố gây áp lực tâm lý về bài kiểm tra (Aydın & cộng sự, 2006; Ohata, 2005).

4.2. Nguyên nhân liên quan đến giảng viên và chương trình đào tạo

Sinh viên cho rằng các em bị áp lực vì sợ giảng viên nhận xét, đánh giá nếu thi trượt:

“Em căng thẳng, xấu hổ lắm. Thỉnh thoảng ở lớp học, có giáo viên hỏi chúng em đã thi C1 chưa, ai đậu rồi, ai chưa. Những lúc đó, em chỉ biết im lặng không nói gì dù đã thi 2 lần rồi [và đều trượt C1].” (SV E)

Ngoài ra, có sinh viên than phiền các em chưa nhận được đầy đủ sự hỗ trợ từ các thầy cô giáo trong việc chia sẻ kinh nghiệm, hướng dẫn kỹ năng làm bài thi VSTEP để chuẩn bị tốt cho kỳ thi:

“Giả mà giáo viên hướng dẫn thêm cho chúng em, nên tìm tài liệu gì, luyện thêm ở sách nào, khi vào phòng thi nên xử lý các câu hỏi ra sao.” (SV F)

Những mong đợi hay yêu cầu này từ phía sinh viên vốn dĩ không thuộc về trách nhiệm của các giảng viên giảng dạy các học phần, chưa kể quỹ thời gian tại lớp học của các học phần không dành cho nội dung này. Trên thực tế, khoa chuyên môn đã tổ chức seminar thông tin về kỳ thi VSTEP dành cho sinh viên năm cuối; ngoài ra, công thông tin điện tử đánh giá năng lực ngoại ngữ của trường cũng hỗ trợ thông tin đầy đủ cho thí sinh. Vậy nên, một lần nữa, những mong đợi và yêu cầu này của sinh viên nên được giải quyết bằng việc tăng cường phát triển kỹ năng tìm kiếm thông tin cho nhóm sinh viên này.

Bên cạnh những nguyên nhân áp lực tâm lý có liên quan đến giảng viên, sinh viên còn cho rằng có những nguyên nhân xuất phát từ chính chương trình đào tạo. Cụ thể, chương trình đào tạo đại học chuyên ngữ hiện nay có chuẩn đầu ra ngoại ngữ 1 là bậc 5 (tương ứng C1-CEFR). Đây là một trong những điều kiện cứng để sinh viên được xét tốt nghiệp sau khi đã hoàn thành chương trình đào tạo:

“Tám vé C1 biết bao giờ em mới có được đây!!! Có thì mới được ra trường!!!” (SV C)

Cũng có sinh viên cũng cho rằng chương trình đào tạo hiện nay còn nặng về khối kiến thức các học phần chung, và vì vậy các em mất khá nhiều thời gian vào những học phần đó, trong khi đó quỹ thời gian để luyện tập chuẩn bị cho kỳ thi VSTEP lại hết sức eo hẹp:

“Sinh viên chúng em phải học quá nhiều học phần, tin chỉ. Mà lại không có đủ thời gian để ôn thi [VSTEP], không có đủ thời gian chuẩn bị cho kỳ thi.” (SV G)

“Chúng em học liên tục đến hết học kỳ 1 năm thứ 4, sang học kỳ 2 là đi thực tập rồi tốt nghiệp. Chúng em phải tự sắp xếp thời gian ôn thi, thực sự rất khó khăn.” (SV H)

Trên thực tế, trong chương trình đào tạo hiện nay của cả ngành Ngôn ngữ Anh và ngành Sư phạm tiếng Anh của cơ sở đào tạo được lựa chọn để thực hiện nghiên cứu này đều có học phần “Thực hành tiếng nâng cao”, trong đó có nội dung giới thiệu định dạng bài thi VSTEP, hướng dẫn tìm kiếm tài liệu, giới thiệu các tài liệu luyện tập, các đề thi mẫu và hướng dẫn kỹ năng làm bài thi. Nếu sinh viên gặp áp lực tâm lý về bài thi VSTEP và thực sự quan tâm đến việc chuẩn bị cho bài thi VSTEP thì có thể đăng ký học phần này.

4.3. Nguyên nhân từ những yếu tố ngoại cảnh

Nhóm nguyên nhân từ những yếu tố ngoại cảnh có thể được phân nhỏ ra thành nguyên nhân liên quan chủ yếu đến gia đình và đến bạn học.

Về nguyên nhân liên quan đến gia đình, có sinh viên cho biết phụ huynh thường mong đợi con mình thi đậu C1 từ lần đầu tiên; vậy nên cảm giác sợ thi trượt sẽ làm cha mẹ thất vọng trở nên rất nặng nề với các em:

“Bố mẹ em chả biết C1 là gì đâu. Thấy xin tiền đăng ký thi thì dần là lo mà thi cho đỗ.” (SV C)

“Em rớt C1 một lần rồi. Em không dám báo cho bố mẹ biết vì sợ bố mẹ buồn, thất vọng, lo lắng.” (SV I)

“Mỗi lần thi là một lần tổn kém. Nên mong cho đậu ngay để bố mẹ đỡ tốn tiền.” (SV D)

Aydin và cộng sự (2006) đã chỉ ra rằng sự mong đợi của phụ huynh học sinh cũng là một trong những nhân tố gây áp lực tâm lý về bài kiểm tra.

Áp lực từ bạn học cũng được thể hiện khá đa dạng. Đó có thể là áp lực từ các anh chị khoá trước đã thi trượt quá nhiều lần và vẫn chưa tốt nghiệp được:

“Em nghe nói có chị đã thi 5 lần rồi mà vẫn trượt. Gần 2 năm rồi vẫn chưa nhận được bằng tốt nghiệp [vì chưa có C1]. Sợ quá!” (SV J)

Áp lực đó cũng có thể đến từ các bạn sinh viên cùng khoá đã thi đậu:

“Bạn em thi một lần đã đậu ngay. Nó giỏi quá làm em cũng áp lực. Ước gì sắp tới em cũng được như nó.” (SV J)

“Nhìn mấy bạn thi đậu rồi mà mình thi rớt, không dám nói gì, sợ bị đánh giá, chê bai.” (SV K)

4.4. Nguyên nhân từ sự phức tạp của bài thi VSTEP

Nhóm nguyên nhân từ sự phức tạp của bài thi VSTEP cũng rất đa dạng. Sinh viên chịu áp lực tâm lý từ việc không hiểu rõ về định dạng đề thi, không quen thuộc với các dạng bài thi, hay sợ nội dung đề thi quá khó so với sức học của sinh viên.

Có những sinh viên không hiểu rõ về định dạng đề thi VSTEP hoặc đã biết rồi thì thấy lo lắng, khi mà bài thi kỹ năng Nghe kéo dài đến 40 phút và thí sinh chỉ được nghe một lần duy nhất mà toàn bộ câu hỏi đều là dạng câu hỏi trắc nghiệm nhiều lựa chọn chứ không được đa dạng như ở bài thi nghe IELTS. Bài thi Đọc kéo dài 60 phút nhưng có đến 4 bài đọc, nhiều hơn 1 bài đọc khi so sánh với bài thi đọc IELTS. Bài thi Đọc VSTEP cũng hoàn toàn là các câu hỏi trắc nghiệm, không đa dạng về các loại hình câu hỏi. Đặc biệt, mức đạt bậc 5 (C1-CEFR) 8.5 điểm là quá cao với nhiều sinh viên:

“Eo ơi, hôm đi nghe Hội đồng thi phổ biến thông tin về định dạng đề thi VSTEP mà em choáng váng. Nghe với Đọc là khó hơn nhiều so với IELTS, đây là em nghĩ thế.” (SV E)

“Sao phải 8.5 điểm mới đạt C1? Có cao quá không? Em sợ là mình khó đạt được.” (SV F)

Cũng có sinh viên than phiền rằng, học và thi khác nhau quá. Các dạng bài tập trong đánh giá thường xuyên và đánh giá định kỳ tại lớp chưa đáp ứng đủ để chuẩn bị cho sinh viên dự thi VSTEP:

“Em không quen với dạng bài thi Nói ở phần 2. Tụi em chưa hề được học cách trình bày, bảo vệ và phản biện ý kiến theo tình huống như thế này.” (SV L)

Đa số sinh viên công nhận rằng, bài thi quá khó so với năng lực của các em ở cả 4 kỹ năng nghe, nói, đọc, viết; các em sợ cả 4 kỹ năng, sợ luôn cả lượng kiến thức ngữ pháp, từ vựng được trình bày trong đề thi:

“Bài thi quá khó. Kỹ năng nào cũng khó. Em làm bài mà hoa cả mắt.” (SV C)

“Bài thi khó quá. Vừa làm em vừa nghĩ mình chả đậu nổi đâu.” (SV K)

“Em không có đủ lượng từ vựng, em không có đủ kiến thức ngữ pháp để hiểu bài và trả lời câu hỏi.” (SV A)

Một lần nữa, vấn đề thực sự ở đây không phải là do bài thi được thiết kế vượt độ khó cần thiết được yêu cầu trong mô tả định dạng đề thi, mà vấn đề là ở trình độ của sinh viên. Sau ba năm học đại học, có những em vẫn chưa đủ độ chín về kỹ năng và kiến thức ngôn ngữ để dự thi VSTEP với mục tiêu đạt bậc 5 (C1-CEFR).

Ở nhóm nguyên nhân này, có thể tìm thấy một số kết quả nghiên cứu tương tự từ những nghiên cứu trước đây. Ví dụ: Young (1991) và Horwitz và Young (1991) đã phát hiện ra rằng một trong những yếu tố quan trọng nhất tạo nên áp lực tâm lý về bài kiểm tra đó chính là nội dung của bài kiểm tra đó hay là những dạng câu hỏi mới lạ đối với người học. Madsen và Murray (1984) cũng khẳng định có một số dạng bài kiểm tra gây khó khăn, áp lực cho người học.

4.5. Nguyên nhân liên quan đến việc vận hành kỳ thi VSTEP

Nhóm nguyên nhân này liên quan đến không khí thi cử cũng như thái độ của cán bộ coi thi VSTEP khi thực hiện nhiệm vụ.

Có những sinh viên đã dự thi VSTEP cho rằng bầu không khí nghiêm túc, căng thẳng tại phòng thi vào ngày thi cũng là nguyên nhân gây áp lực, ảnh hưởng đến kết quả bài làm của các em:

“Kỳ thi được tổ chức hết sức chặt chẽ, nghiêm túc. Tự nhiên, bản thân em đi thi, em không có làm gì sai mà em cũng thấy căng thẳng, lo sợ. Ngồi làm bài mà cứ nhìn xung quanh rồi cũng không tập trung mà làm cho tốt được.” (SV M)

Hay có sinh viên cảm thán như sau về một lần dự thi VSTEP gặp giám khảo hỏi thi Nói rất nghiêm nghị, gần như không cười:

“Cô ơi, cô cười lên động viên em thi được không? Em nhìn giám khảo nghiêm quá em cũng sợ, em mong lần sau đi thi sẽ gặp giám khảo môn Nói thân thiện và cười nhiều hơn ạ.” (SV N)

Nghiên cứu cho thấy môi trường thi cử thân thiện và linh hoạt của giám khảo cũng giúp loại bỏ căng thẳng trong phòng thi (Bushnell, 1978; Lee, 1988). Những phát biểu này của sinh viên, dù không phổ biến, nhưng cũng là điều cần được ghi nhận để xây dựng môi trường thi cử thân thiện hơn.

5. Kết luận và Kiến nghị

Năm nhóm nguyên nhân tạo ra áp lực tâm lý của sinh viên về bài thi VSTEP được tóm tắt như sau:

Nguyên nhân từ chính bản thân sinh viên: Nhóm nguyên nhân này bao gồm các vấn đề như sinh viên có trình độ tiếng Anh hạn chế; sinh viên chưa chuẩn bị tốt kỹ năng làm bài thi; sinh viên chưa có kỹ năng tìm được nguồn tài liệu luyện tập, ôn thi phù hợp; sinh viên chưa có thái độ học tập và ôn luyện đúng đắn; sinh viên không có khả năng tập trung cao khi làm bài thi, và sinh viên lo sợ vì khi thi thử và/hoặc thi chính thức chưa đạt được điểm như mong muốn.

Nguyên nhân liên quan đến giảng viên và chương trình đào tạo: Nhóm nguyên nhân này bao gồm các vấn đề như sinh viên sợ bị giảng viên nhận xét, đánh giá nếu thi trượt; sinh viên mong đợi giảng viên chia sẻ kinh nghiệm, hướng dẫn kỹ năng làm bài thi VSTEP để chuẩn bị cho kỳ thi mà giảng viên không thể thực hiện được điều này trong giờ dạy chính khoá vì quỹ thời gian hạn hẹp; sinh viên cho rằng yêu cầu về chuẩn đầu ra ngoại ngữ 1 của chương trình đào tạo là tiếng Anh bậc 5 (tương ứng C1-CEFR) là quá cao so với năng lực, sinh viên khó lòng đáp ứng được; sinh viên cho rằng chương trình đào tạo hiện nay còn nặng về khối kiến thức các học phần chung, trong khi quỹ thời gian để luyện thi VSTEP lại eo hẹp. Kết quả tìm được ở nhóm nguyên nhân này là hoàn toàn mới mẻ.

Nguyên nhân từ những yếu tố ngoại cảnh: Đây là nhóm nguyên nhân liên quan chủ yếu đến gia đình và bạn học. Về nguyên nhân liên quan đến gia đình, phụ huynh thường mong đợi con mình đạt C1 từ lần thi đầu tiên; vậy nên cảm giác sợ thi trượt sẽ làm cha mẹ thất vọng trở nên rất nặng nề với sinh viên. Về nguyên nhân đến từ bạn học, đó có thể là áp lực từ sinh viên các khoá trước đã thi VSTEP nhiều lần mà chưa đạt và vì vậy chưa tốt nghiệp được, cũng có thể là từ các bạn sinh viên đồng trang lứa mà đã thi đậu. Trong nhóm nguyên nhân này, nguyên nhân áp lực tâm lý đến từ bạn bè chưa được thảo luận đến trong những nghiên cứu trước đây.

Nguyên nhân từ sự phức tạp của bài thi VSTEP: Sinh viên chịu áp lực tâm lý từ việc không hiểu rõ về định dạng đề thi, hay đã biết về định dạng rồi mà vẫn cảm thấy hoang mang với định dạng này; sinh viên không quen với dạng bài thi; và sợ nội dung đề thi quá khó so với năng lực của sinh viên.

Nguyên nhân liên quan đến việc vận hành kỳ thi VSTEP: Không khí thi cử nghiêm túc, căng thẳng và cán bộ coi thi nghiêm khắc vô tình gây áp lực cho thí sinh.

Nhóm nguyên nhân đầu tiên, liên quan đến chính bản thân sinh viên là nhóm nguyên nhân chủ đạo gây ra áp lực tâm lý của sinh viên đối với bài thi VSTEP, khá tương thích với kết quả nghiên cứu của Trần và cộng sự (2013) khi mà nguồn nguyên nhân áp lực tâm lý ngoại ngữ liên quan đến người học cũng là nguyên nhân chủ đạo. Tuy nhiên, trong khi Trần và cộng sự (2013) kết luận rằng các nguyên nhân liên quan đến giáo viên và các yếu tố bên ngoài là hai nguyên nhân quan trọng tiếp theo của áp lực tâm lý về ngoại ngữ thì ở nghiên cứu này, nhóm nguyên nhân quan trọng đứng thứ hai chính là nhóm nguyên nhân từ bài thi VSTEP và kỳ thi VSTEP, mang tính đặc thù về bài thi được thiết kế bởi người Việt Nam, cho đối tượng thí sinh Việt Nam và được vận dụng trong bối cảnh khảo thí tại Việt Nam.

Căn cứ những kết quả nghiên cứu này, nhóm nghiên cứu nhận thấy để giảm áp lực tâm lý của sinh viên với bài thi VSTEP, giúp sinh viên đối mặt và vượt qua những áp lực tâm lý này, cũng như tối ưu hoá các tác động tích cực của áp lực tâm lý, cần có những giải pháp phù hợp được thực hiện không chỉ bởi chính bản thân sinh viên mà còn bởi khoa đào tạo sinh viên và đơn vị tổ chức kỳ thi VSTEP. Cụ thể, sinh viên cần (1) có ý thức, động lực và kế hoạch học tiếng Anh phù hợp để xây dựng đầy đủ nền tảng về kiến thức và kỹ năng ngôn ngữ trước khi tham gia kỳ thi đánh giá năng lực tiếng Anh VSTEP; (2) có thể đăng ký học phần Thực hành tiếng nâng cao để được bổ sung kỹ năng, kiến thức cần thiết chuẩn bị cho kỳ thi VSTEP; (3) tìm hiểu về định dạng bài thi VSTEP, tăng cường tìm kiếm các nguồn tài liệu mở, các nguồn đề thi thử để ôn luyện chuẩn bị tốt cho kỳ thi; (4) xây dựng lộ trình ôn tập hợp lý và khoa học, tránh nhồi nhét kiến thức vào giờ phút cuối trước khi kỳ thi diễn ra; (5) tham gia các khoá tập huấn tìm kiếm thông tin, dữ liệu để hỗ trợ cho việc tìm kiếm tài liệu học tập và ôn thi một cách hiệu quả. Bên cạnh đó, cơ sở đào tạo cần (1) thông báo cho sinh viên từ lúc mới nhập học về yêu cầu chuẩn đầu ra để sinh viên có ý thức và xây dựng lộ trình học tiếng Anh thật hiệu quả từ đầu; (2) tổ chức các buổi chuyên đề, phổ biến thông tin về bài thi VSTEP, giúp sinh viên xây dựng lộ trình học tập và ôn luyện chuẩn bị cho kỳ thi; (3) lựa chọn giảng viên có kinh nghiệm để hướng dẫn sinh viên thật hiệu quả trong các lớp học phần kỹ năng thực hành tiếng nâng cao; (4) hỗ trợ sinh viên các nguồn tài liệu mở để ôn thi VSTEP; (5) tổ chức các lớp luyện tập, ôn thi VSTEP để nâng cao kỹ năng, chiến lược làm bài thi cho sinh viên; và (6) phối hợp với các đơn vị liên quan xây dựng chương trình hỗ trợ, tư vấn để giúp sinh viên không chỉ về kiến thức chuyên môn chuẩn bị cho kỳ thi mà còn để tạo nên môi trường kết nối, giúp sinh viên vượt qua khủng hoảng tâm lý khi cần. Với đơn vị tổ chức thi VSTEP, cần (1) tăng cường quảng bá và hướng dẫn sinh viên tiếp cận thông tin về hoạt động khảo thí vốn lâu nay đã luôn được công khai và (2) tăng cường tổ chức tập huấn cán bộ coi thi để môi trường khảo thí trở nên thân thiện hơn nhưng vẫn đảm bảo nghiêm túc, đúng quy chế và vì vậy giảm được áp lực tâm lý lên thí sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt

1. Nguyễn Hồ Hoàng Thủy (2023), "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". Tạp chí *Ngôn ngữ và Đời sống*, 12(348), tr.23-31.

Tiếng Anh

2. Aydin, S., Yavuz, F., & Yeşilyurt, S. (2006), Test anxiety in foreign language learning. *Journal of Social Sciences Institute*, 9(16), 145-160.
3. Bushnell, D. D. (1978), Altering test environments for reducing test anxiety and for improving academic performance. <https://www.semanticscholar.org/paper/Altering-Test-Environments-for-Reducing-Test-and-Bushnell/747c21fafa2d00f0d6f0e6c65be1b40298deac2c>
4. 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>

5. Horwitz, E. K., & Young, D. J. (1991), *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice Hall.
6. Immerman, M. A. (1980), *The effects of eliminating time restraints on a standardized test with American Indian adults*. Retrieved from ERIC database.
7. Madsen, H. S., & Murray, N. (1984), *Retrospective evaluation of testing in ESL content and skills courses*. Retrieved from ERIC database.
8. Ohata, K. (2005), Potential sources of anxiety for Japanese learners of English: Preliminary case interviews with five Japanese college students in the U.S. *TESL-EJ*, 9(3), 1-21.
9. Putwain, D. W. (2007), Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(Pt 3), 579-593.
10. Rotenberg, A. (2002), *A Classroom Research Project: The Psychological Effects of Standardized Testing on Young English Language Learners at Different Language Proficiency Levels*. Retrieved from Eric database.
11. 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.
12. Shohamy, E. (1982), Affective considerations in language teaching. *Modern Language Journal*, 66(1), 13-17.
13. Tran, T. T. T., Moni, K., & Baldauf, J. R. (2013), Foreign language anxiety: Understanding its sources and effects from insiders' perspectives. *The Journal of Asia TEFL*, 10(1), 95-131.
14. Young, D. J. (1991), An investigation of the students' perspectives on anxiety and speaking. *Foreign Language Annals*, 23(4), 539-553.
15. Young, D. J. (1999), *Affect in foreign language and second language learning: A practical guide to creating a low-anxiety classroom atmosphere*. Boston: McGraw-Hill.

An investigation into the sources of the VSTEP test anxiety: The case of English-majored students at a higher education institution in Vietnam

Abstract: This study aimed to explore the sources of VSTEP test anxiety experienced by English-majored students at a higher education institution in Vietnam. The study involved 100 English-majored students as questionnaire responders of which 20 students whose responses indicated a high level of VSTEP test anxiety, were invited to write a journal. The findings showed that a majority of the students experienced a high level of the VSTEP test anxiety. Five sources of the VSTEP test anxiety were found, including (1) learner-related factors, (2) factors related to teachers and curriculum, (3) factors related to family and friends, (4) the complexity of the VSTEP test itself and (5) factors related to how the VSTEP test is organized. Suggestions were offered for different stakeholders in order to help alleviating the Vietnamese EFL students' anxiety of the VSTEP test and assisting them to cope with the anxiety.

Key words: foreign language test anxiety; VSTEP test anxiety; sources of test anxiety; alleviating test anxiety; English-majored students.