

THỰC TRẠNG LO ÂU THI CỬ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Mai Thị Hằng, Liang Fei Fei

Trường Đại học Sư phạm Thiên Tân (Trung Quốc).

Lê Minh Nguyệt

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

TÓM TẮT

Cùng với sự phát triển nhanh chóng của nền kinh tế và xã hội, học sinh THPT phải đối mặt với vấn đề về sức khỏe tinh thần, trong đó lo âu thi cử được xem như một trong những vấn đề tâm lý phổ biến nhất ở học sinh. Nghiên cứu này sử dụng thang đo Lo âu thi cử (TAS) để điều tra thực trạng lo âu trong thi cử của 602 học sinh trung học phổ thông tại thành phố Hà Nội và tỉnh Thanh Hóa. Kết quả cho thấy học sinh trung học có lo âu thi cử ở mức độ cao ($M = 20,84$; $SD = 5,92$). Nữ sinh mức độ lo âu thi cử cao hơn nam sinh; nơi sống và kết quả học tập không ảnh hưởng đến lo âu thi cử. Kết quả của nghiên cứu cung cấp chứng cứ khoa học nhất định cho các nhà tâm lý học và giáo dục học trong việc xây dựng các biện pháp can thiệp và dự phòng hiệu quả làm giảm bớt lo âu thi cử cho học sinh THPT.

Từ khóa: Thực trạng lo âu thi cử; Học sinh trung học phổ thông.

Ngày nhận bài: 23/9/2024; Ngày duyệt đăng bài: 25/12/2024.

1. Đặt vấn đề

Bắt đầu từ những năm 50 của thế kỷ XX, lo âu thi cử bắt đầu được các nhà tâm lý học đề cập và thảo luận. Cho đến nay, đây vẫn là chủ đề thu hút sự chú ý của các nhà giáo dục, phụ huynh, học sinh và toàn xã hội. Lo âu thi cử (test anxiety) đề cập đến trải nghiệm nội tâm của học sinh về lo lắng và hồi hộp được kích thích bởi các tình huống thi cử cụ thể, đây là trạng thái và phản ứng cảm xúc phức tạp khiến học sinh tự đánh giá thấp năng lực và có thái độ tiêu cực đối với bản thân (JinHua Dong, 2020). Liebert và Morris (1967) cho rằng, lo âu thi cử bao gồm hai thành phần là nhận thức và cảm xúc. Trong đó, thành phần nhận thức đề cập đến trải nghiệm có ý thức được hình thành bởi sự đánh giá tiêu cực của một cá nhân về bản thân (hậu quả của việc trượt kỳ thi, nghi ngờ năng lực của bản thân). Thành phần cảm xúc đề cập đến các phản ứng sinh lý và cảm xúc tiêu cực mà cá nhân thể hiện ra trong hoàn cảnh thi cử (đổ mồ hôi, run rẩy, nhịp tim tăng, đau dạ dày).

Nhận thức được tầm quan trọng của lo âu thi cử, những nghiên cứu có liên quan đến chủ đề này đã nhận được sự quan tâm của nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới. Một nghiên cứu đánh giá mối quan hệ giữa lo âu thi cử, chiến lược sử

dụng các biện pháp đối phó và tình trạng sức khỏe được tiến hành trên 59 học sinh trung học phổ thông Thổ Nhĩ Kỳ đang chuẩn bị cho kỳ thi giữa kỳ và 54 học sinh đang chuẩn bị cho kỳ thi tuyển sinh đại học. Kết quả của nghiên cứu cho thấy, học sinh trung học Thổ Nhĩ Kỳ có lo âu thi cử cao hơn biểu hiện sử dụng các chiến lược đối phó kém hơn, bên cạnh đó, học sinh đang trung học đang chuẩn bị cho kỳ thi giữa kỳ có mức độ lo âu thi cử cao hơn và sử dụng các chiến lược ứng phó kém hơn so với học sinh đang chuẩn bị cho kỳ thi tuyển sinh đại học (Aysan và cộng sự, 2001). Chen và cộng sự (2023) nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến lo âu thi cử trên 7.047 học sinh Trung Quốc trong độ tuổi từ 10 đến 19 cho thấy: hơn 46,7% học sinh có lo âu thi cử ở các mức độ khác nhau, trong đó giới tính, độ tuổi, tình trạng hôn nhân của bố mẹ, chức năng gia đình, thành tích học tập... là những yếu tố ảnh hưởng đến lo âu thi cử của học sinh. Một nghiên cứu khác trên 272 sinh viên Ấn Độ đã phát hiện hơn 53,5% sinh viên có mức độ lo âu thi cử cao và 39,7% sinh viên có mức độ lo âu thi cử trung bình, sinh viên năm nhất có lo âu thi cử cao hơn sinh viên năm hai, sinh viên năm ba có lo âu thi cử cao hơn sinh viên năm tư (Kumar, 2022). Mousavi và cộng sự (2024) nghiên cứu trên 235 sinh viên điều dưỡng Iran thông qua thang đo TAS đã phát hiện điểm trung bình về lo âu thi cử của sinh viên ở mức cao và có mối quan hệ có ý nghĩa thống kê với phong cách học tập, cụ thể: những sinh viên có phong cách học tập khác biệt có lo âu thi cử cao hơn so với những sinh viên có phong cách học tập hội tụ.

Tại Việt Nam, tác giả Nguyễn Phương Nhung (2024) đã tiến hành một nghiên cứu lý luận về lo lắng khi thi của học sinh, tác giả đã tổng hợp một số khái niệm, yếu tố ảnh hưởng và các thang đo phổ biến được sử dụng để đo lường lo âu thi cử trên thế giới. Cùng với đó, một nghiên cứu online về thực trạng lo âu thi cử trên 147 học sinh trung học phổ thông Việt Nam ở một số tỉnh thành đã được tiến hành, kết quả cho thấy, hầu hết học sinh đều có lo âu thi cử ở các mức độ khác nhau, trong đó lo âu thi cử ở mức cao chiếm đa số (Nguyễn Thị Hoa, 2021). Đây được xem là một trong những nghiên cứu đầu đề cập đến lo âu thi cử ở học sinh trung học phổ thông Việt Nam, song được điều tra online và số lượng khách thể nghiên cứu còn hạn chế. Có thể thấy, các nghiên cứu về lo âu thi cử ở học sinh trung học phổ thông tại Việt Nam còn ít và kết quả về thực trạng mức độ lo âu thi cử của học sinh còn chưa rõ ràng, những nghiên cứu trong tương lai cần tiếp tục làm rõ vấn đề này.

Kết quả nghiên cứu trước đây đã phát hiện lo âu thi cử và sức khỏe tinh thần có mối quan hệ mật thiết với nhau, nghĩa là những học sinh có mức độ lo âu thi cử càng cao thì có sức khỏe tinh thần tương đối thấp (Meiying Guo và cộng sự, 2015). Cùng với đó, mức độ lo âu thi cử cao sẽ làm giảm kết quả học tập của học sinh (Sung, Chao và Tseng, 2016). Lo âu ở mức độ phù hợp có tác dụng thúc đẩy học sinh phát huy năng lực học tập của mình. Song, lo âu thi cử quá mức sẽ gây ra những tác động tiêu cực như giảm kết quả học tập, trầm cảm, thậm chí nảy sinh các hành vi tự hại. Mặt khác, giai đoạn trung học phổ thông là một trong

những giai đoạn then chốt trong tiến trình phát triển của cá nhân. Ở giai đoạn này, học sinh cần phải đối mặt với những thách thức như áp lực học tập, cạnh tranh khắc nghiệt của kỳ thi trung học phổ thông, sự kỳ vọng từ phụ huynh, yêu cầu của xã hội. Tất cả các vấn đề này đều có ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe tâm thần của học sinh. Trong đó, lo âu thi cử là một trong những vấn đề thường gặp ở học sinh cấp ba, đặc biệt trong bối cảnh xã hội Việt Nam, thi cử được xem là một trong những hình thức được sử dụng để tuyển sinh vào đại học. Bởi vậy, nếu không có biện pháp can thiệp và dự phòng kịp thời thì lo âu thi sẽ gây ra những tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và cuộc sống của học sinh. Vì vậy, nghiên cứu này sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi để khám phá thực trạng lo âu thi cử của học sinh trung học tại Việt Nam, kết quả của nghiên cứu này có tác dụng tham khảo trong việc cung cấp những bằng chứng thực chứng để xây dựng các biện pháp can thiệp và hỗ trợ giảm thiểu lo âu thi cử cho học sinh.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể và địa bàn khảo sát

Nghiên cứu này thu thập dữ liệu khảo sát từ một số trường trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội và tỉnh Thanh Hóa, từ đầu tháng 11 đến cuối tháng 12 năm 2023. Tổng cộng có 700 phiếu được phát ra, thời gian trả lời cho mỗi phiếu khảo sát khoảng 15 phút. Sau khi loại bỏ những phiếu không hợp lệ, cuối cùng thu về 602 phiếu với tỷ lệ 86,0%. Cụ thể, có 187 nam (chiếm 31,1%) và 415 nữ (chiếm 68,9%); 195 học sinh lớp 10 (chiếm 32,4%), 176 học sinh lớp 11 (chiếm 29,2%) và 231 học sinh học lớp 12 (chiếm 38,4%); 323 học sinh ở nông thôn (chiếm 53,7%) và 279 học sinh ở thành phố (chiếm 46,3%); 56 học sinh có học lực xuất sắc (chiếm 9,3%), 303 học sinh có học lực giỏi (chiếm 50,3%), 243 học sinh có học lực trung bình (chiếm 40,4%).

2.2. Công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng Thang đo lo âu (Test Anxiety Scale - TAS) bản tiếng Việt đã được bản địa hóa dựa trên thang đo Test Anxiety Scale của Sarason (1978). Thang đo TAS bản tiếng Việt bước đầu thể hiện độ tin cậy và hiệu lực trên đối tượng sinh viên Việt Nam (Quách Thị Phương Thảo và cộng sự, 2019). Thang đo gồm 37 câu hỏi, ví dụ: Mỗi lần kiểm tra, tôi thường nghĩ người khác thông minh hơn tôi rất nhiều; Trước mỗi lần kiểm tra cuối kỳ, tôi đều cảm thấy lo lắng bất an; Tôi thực sự nghĩ thi cử thật là phiền phức. TAS yêu khách thể trả lời đúng hoặc sai (phù hợp hoặc không phù hợp) tùy theo tình hình thực tế của bản thân. Học sinh lựa chọn câu trả lời đúng (phù hợp) tính 1 điểm, lựa chọn câu trả lời sai (không phù hợp) tính 0 điểm. Phương pháp tính điểm ngược được sử dụng cho các câu hỏi 3, 15, 26, 27, 29 và 33. Tổng điểm càng cao cho thấy mức độ lo âu thi cử của khách thể càng cao. Theo Newman (1996), điểm lo âu trong bài kiểm tra được chia thành ba loại: dưới 12 được coi là có mức độ lo âu thi cử thấp, điểm từ 12 đến 20 có mức độ lo âu thi cử trung bình và điểm trên 20 có lo âu thi

cử ở mức độ cao. Thang đo có thể được sử dụng để sàng lọc lo âu thi cử đối với khách thể trên 15 tuổi. Hệ số Alpha của Cronbach trong nghiên cứu này là 0,79.

Nghiên cứu sử dụng phần mềm SPSS 26.0 để phân tích số liệu, tính điểm trung bình (M) và tỷ lệ phần trăm. Ngoài ra trong nghiên cứu này, chúng tôi còn sử dụng phân tích thống kê suy luận để giải thích cho kết quả của nghiên cứu.

3. Kết quả nghiên cứu

Thông qua số liệu được thu thập từ thang đo Lo âu thi cử, chúng tôi tiến hành phân tích số liệu về lo âu thi cử của học sinh. Kết quả cho thấy, học sinh trung học phổ thông trong mẫu nghiên cứu có lo âu thi cử tổng thể ở mức cao ($M = 20,84$; $SD = 5,92$). Cụ thể, học sinh có mức độ lo âu thi cử ở mức trung bình chiếm tỷ lệ 32,4%, học sinh có mức độ lo âu thi cử cao chiếm tới 61,1%.

Bảng 1: Thực trạng tỷ lệ về các mức độ lo âu thi cử của học sinh

Mức độ lo âu thi cử	Số lượng	Tỷ lệ phần trăm (%)	M	SD	Min	Max
Mức độ thấp	39	6,5	20,84	5,92	3,00	34,00
Mức độ trung bình	195	32,4				
Mức độ cao	368	61,1				

Để kiểm tra sự khác biệt về điểm trung bình của lo âu thi cử ở nhóm giới tính, nghiên cứu sử dụng điểm thang đo TAS làm biến định lượng, giới tính nam và nữ làm biến định tính tiến hành kiểm định T-test. Kết quả cho thấy, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa mức độ lo âu thi cử của hai giới tính ($p < 0,001$). Cụ thể, điểm trung bình về lo âu thi cử của học sinh nữ ($M = 21,81$) cao hơn học sinh nam ($M = 18,72$) (xem bảng 2).

Bảng 2: Sự khác biệt về điểm trung bình lo âu thi cử ở nhóm giới tính

Giới tính	Tổng điểm (M)	SD	t	p
Nam	18,72	5,96	-6,11***	< 0,001
Nữ	21,81	5,64		

Kiểm định T-test tiếp tục được sử dụng để kiểm tra sự khác biệt điểm trung bình về lo âu thi cử của học sinh có nơi sinh sống khác nhau. Kết quả cho thấy, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa học sinh sống ở các vùng khác nhau ($p > 0,05$), tức là học sinh sống ở thành phố và nông thôn đều có mức độ lo âu thi cử nhất định và không có sự khác nhau (xem bảng 3).

Bảng 3: Sự khác biệt về điểm trung bình lo âu thi cử ở nhóm nơi sống

Nơi sống	Tổng điểm	SD	t
Thành phố	20,80	6,08	0,17
Nông thôn	20,89	5,78	

Nghiên cứu lấy điểm lo âu thi cử làm biến phụ thuộc, thành tích học tập làm biến độc lập tiến hành phân tích phương sai một yếu tố, kết quả được thể hiện ở bảng 4. Cụ thể, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về điểm lo âu thi cử giữa những học sinh có thành tích học tập khác nhau ($p > 0,05$), tức là học sinh có kết quả học tập khác nhau đều có mức độ lo âu thi cử như nhau.

Bảng 4: Sự khác biệt về điểm trung bình lo âu thi cử ở nhóm thành tích học tập

Thành tích học tập	M	SD	t
Xuất sắc	19,09	5,79	2,74
Giỏi	21,01	6,02	
Khá	21,05	5,76	

4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy, nhìn chung học sinh trung học phổ thông trong mẫu nghiên cứu đều có lo âu thi cử ở các mức độ khác nhau. Cụ thể, 61,1% học sinh có lo âu thi cử ở mức độ cao và 32,4% học sinh có lo âu thi cử ở mức trung bình. Kết quả của nghiên cứu này tương đồng với nghiên cứu của Meijuan Gu (2022) trên đối tượng học sinh trung học phổ thông Trung Quốc. Điều này có thể do, học sinh trung học phổ thông ở hai quốc gia đều phải đối mặt với áp lực khắc nghiệt từ kỳ thi tuyển sinh vào đại học, bên cạnh đó mặc dù ở hai quốc gia khác nhau song học sinh đều có những đặc điểm tương đồng về lứa tuổi và tâm lý, cũng như văn hóa Nho giáo... Tuy nhiên, nghiên cứu của chúng tôi cũng có sự khác biệt nhất định so với nghiên cứu của Putwain và Daly (2014) trên đối tượng 2.435 học sinh trung học phổ thông tại Anh chỉ phát hiện 16,4% học sinh được điều tra trả lời có mức độ lo âu thi cử ở mức cao. Nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt này có thể là do sự khác biệt về địa lý, văn hóa, chính trị và chương trình giáo dục của hai quốc gia. Kết quả điều tra thực trạng mức độ lo âu thi cử trong nghiên cứu của chúng tôi có thể là kết quả của sự tác động chung giữa các yếu tố như điều kiện kinh tế, xã hội, văn hóa và giáo dục. Thứ nhất, ở Việt Nam, trung học phổ thông là giai đoạn phát triển đặc biệt quan trọng trong quá trình trưởng thành của cá nhân, với hoạt động chủ đạo là lựa chọn nghề nghiệp, học tập trở thành một trong các vấn đề được học sinh chú trọng. Thứ hai, Việt Nam là quốc gia chịu ảnh hưởng sâu sắc của văn hóa Nho giáo, nơi đề cao tinh thần hiếu học

và thành công của cá nhân thể hiện một phần ở học tập; do vậy, ở một mức độ nhất định, thi đậu đại học được coi là một trong những dấu mốc thành công của cá nhân (Helmke và Tuyet, 1999). Thứ ba, điểm thi trung học phổ thông là một trong những phương thức tuyển xét tuyển đại học ở Việt Nam và được dùng để đánh giá năng lực học tập của học sinh. Thứ tư, các quốc gia có nền văn hóa Nho giáo châu Á thường có xu hướng ít khoan dung hơn với những học sinh có thành tích học tập kém (Stankov, 2010). Vì vậy, áp lực điểm số, bối cảnh văn hóa xã hội - là những yếu tố giải thích và làm gia tăng mức độ lo âu thi cử ở học sinh trung học phổ thông.

Bên cạnh đó, chúng tôi phát hiện có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về giới tính trong lo âu thi cử của học sinh trung học phổ thông, cụ thể học sinh nữ có điểm lo âu thi cử cao hơn so với học sinh nam. Kết quả của nghiên cứu này tương đồng với những phát hiện của các nghiên cứu trước đó ở Việt Nam và các nước trên thế giới cho rằng nữ sinh thường có mức độ lo âu, trầm cảm cao hơn so với nam sinh (Nguyễn Thanh Tâm và cộng sự, 2016; Tôn Thất Toàn và Nguyễn Thị Quế Lâm, 2021; Putwain và Daly, 2014; Rahafar và cộng sự, 2015). Trên thực tế, so với nam sinh, nữ sinh dễ bị ảnh hưởng bởi cảm xúc tiêu cực, tương đối nhạy cảm, có xu hướng khiêm tốn và che giấu sự tự tin của bản thân. Do vậy khi đối mặt với tình huống căng thẳng do thi cử gây ra, học sinh nữ thường dễ bị ảnh hưởng và bộc lộ sự lo âu thi cử hơn nam sinh. Đồng thời, cùng với sự thay đổi của thời đại, xã hội ngày càng kỳ vọng và yêu cầu cao hơn đối với phái nữ. Những định kiến về vai trò giới cũng khiến học sinh nữ cảm thấy cần phải chứng minh năng lực của bản thân hơn. Một mặt khác, do ảnh hưởng của văn hóa Nho giáo, học sinh nam có xu hướng được nuôi dạy trở thành người mạnh mẽ, giải quyết khó khăn bằng thái độ bình tĩnh và phải kiềm chế sự lo lắng, sợ hãi. Vì vậy, học sinh nữ có mức độ lo âu thi cử cao hơn so với học sinh nam.

Nghiên cứu này phát hiện không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ lo âu thi cử giữa những học sinh có nơi sinh sống khác nhau. Điều này có thể là do hệ thống giáo dục Việt Nam có sự thống nhất về nội dung, chương trình đào tạo, chế độ thi cử, nghĩa là dù học sinh sống ở khu vực nào cũng phải đối mặt với áp lực học tập và sự cạnh tranh gay gắt trong kỳ thi trung học phổ thông và tuyển sinh đại học như nhau. Hơn nữa, nghiên cứu được thực hiện chủ yếu trên nhóm khách thể tại miền Bắc và miền Trung. Đây là hai trong những nơi đề cao truyền thống hiếu học, coi trọng học tập và thành công của cá nhân được đánh giá một phần thông qua thành tích thi cử. Do vậy, dù sinh sống ở thành phố hay nông thôn thì các em đều có lo âu thi cử ở mức độ nhất định, song không có sự khác biệt có ý nghĩa giữa học sinh ở hai khu vực này.

Cuối cùng, chúng tôi phát hiện không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ lo âu thi cử của những học sinh có thành tích học tập khác nhau. Kết quả của nghiên cứu này không tương đồng với phát hiện của tác giả Nguyễn Thị Hoa (2021), tác giả cho rằng có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về thành tích

học tập và lo âu thi cử ở các nhóm học sinh. Điểm không tương đồng này giữa hai nghiên cứu làm phong phú thêm nghiên cứu thực chứng có liên quan đến lo âu thi cử ở học sinh trung học phổ thông Việt Nam và gợi ý cho các nghiên cứu trong tương lai tiếp tục sử dụng các phương pháp khác nhau để tìm ra kết quả thống nhất, từ đó đưa ra các phương pháp can thiệp dự phòng phù hợp. Theo kết quả của nghiên cứu này, chúng tôi lý giải, trước hết mặc dù lo âu thi cử đề cập đến những trải nghiệm chủ quan của cá nhân, nhưng đặt dưới bối cảnh của xã hội ngày nay, tất cả học sinh đều phải đối mặt với những áp lực chung. Đặc biệt, lứa tuổi trung phổ thông phải đối mặt với áp lực đồng trang lứa, điều này khiến mức độ lo âu thi cử của họ gần như giống nhau. Cụ thể, ngay cả những học sinh có thành tích học tập tốt cũng có lo âu thi cử, vì bản thân những học sinh này thường đặt kỳ vọng và mục tiêu khá cao vào bản thân. Ngược lại, học sinh có thành tích khá, trung bình lại phải đối mặt với áp lực thi vượt cấp, áp lực bạn bè, v.v. Điều này cũng gợi ý thành tích học tập không phải là yếu tố duy nhất ảnh hưởng đến lo âu thi cử của học sinh mà là kết quả của sự kết hợp từ các yếu tố bên trong và bên ngoài của mỗi cá nhân.

5. Kết luận

Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng câu hỏi để tìm hiểu thực trạng lo âu thi cử của học sinh trung học phổ thông tại một số trường trên địa bàn Hà Nội và Thanh Hóa. Kết quả cho thấy học sinh trung học phổ thông có lo âu thi cử ở mức độ cao, lo âu thi cử ở học sinh nữ cao hơn học sinh nam. Nghiên cứu này cung cấp bằng chứng tham khảo nhất định cho các nhà tâm lý học và giáo dục học trong xây dựng các chương trình phòng ngừa, giảm thiểu lo âu thi cử và bồi dưỡng sức khỏe tinh thần cho học sinh trung học phổ thông Việt Nam.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Nguyễn Thị Hoa (2021). Lo âu thi cử ở học sinh trung học phổ thông. *Tạp chí Tâm lý học*, số 11(272), tr. 14-25.
2. Nguyễn Phương Nhung (2024). Nghiên cứu tâm lý lo lắng khi thi cử của học sinh. *Tạp chí Thiết bị giáo dục*, số 2(307), tr. 259-261.
3. Nguyễn Thanh Tâm, Vũ Minh Phương, Đoàn Thị Diên và Trần Văn Công (2016). Thực trạng lo âu và các hình thức ứng phó của học sinh trung học phổ thông. *Tạp chí Khoa học, Đại học Đồng Tháp*, số 21, tr. 24-30.
4. Quách Thị Phương Thảo, Zhou Ren Lai và Nguyễn Thị Nhân Ái (2019). Thắc nghi thang đo Lo âu thi cử TAS (Test Anxiety Scale) và TAI (Test Anxiety Inventory) trên mẫu sinh viên đại học. *Tạp chí Tâm lý học*, số 4, tr. 78-87.
5. Tôn Thất Toàn và Nguyễn Thị Quế Lâm (2021). Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress và hành vi, nhu cầu tìm kiếm sự trợ giúp tâm lý học sinh lớp 12 Trường trung học phổ thông Lê Quý Đôn, tỉnh Khánh Hòa, năm 2018. *Tạp chí Y học Dự phòng*, 30 (4 phụ bản), tr. 190-197.

Tài liệu tiếng Anh

6. Aysan, F., Thompson, D., & Hamarat, E. (2001). Test Anxiety, Coping Strategies, and Perceived Health in a Group of High School Students: A Turkish Sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 162(4), 402-411.
7. Helmke, A., & Tuyet, V. T. A. (1999). Do Asian and Western students learn in different way? An empirical study on motivation, study time, and learning strategies of German and Vietnamese university students. *Asia Pacific Journal of Education*, 19(2), 30-44.
8. Kumar, L. M. (2022). Exam Anxiety and Factors Influencing Exam Preparation: A Mixed Method Study. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 19(1), 9-15.
9. Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3), 975-978.
10. Newman, E. (1996). *No more test anxiety: Effective steps for taking tests and achieving better grades* (Vol. 1). Learning Skills Publications.
11. Mousavi, S. K., Kamali, M., & Saed, O. (2024). Learning styles and test anxiety in nursing students. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(267), 1-7.
12. Putwain, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554-570.
13. Rahafar, A., Maghsudloo, M., Farhangnia, S., Vollmer, C., & Randler, C. (2015). The role of chronotype, gender, test anxiety, and conscientiousness in academic achievement of high school students. *Chronobiology international*, 33(1), 1-9.
14. Stankov, L. (2010). Unforgiving confucian culture: A breeding ground for high academic achievement, test anxiety and self-doubt?. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 555-563.
15. Sung, Y. T., Chao, T. Y., & Tseng, F. L. (2016). Reexamining the relationship between test anxiety and learning achievement: An individual-differences perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 46, 241-252.

Tài liệu tiếng Trung

16. Jinhua Dong (2020). The impact of parental parenting style on test anxiety among junior high school students: The mediating role of psychological resilience. *Psychological Monthly*, 15(06), 6-7. [董金华 (2020).父母教养方式对初中生考试焦虑的影响:心理弹性的中介作用. *心理月刊*, 15(06), 6-7].
17. Meiyang Guo, Yuying Zhang, Yi Zhang (2015). Mental health status of college students with test anxiety. *Chinese Journal of Health Psychology*, 23(03), 405-408. [郭梅英, 张玉英, 张毅, 等(2015).考试焦虑大学生心理健康状况. *中国健康心理学杂志*, 23(03), 405-408].
18. Meijuan Gu (2022). The impact of parents' parenting style on test anxiety among high school students. *Master's degree thesis*. Hunan Agricultural University. [谷美娟. 2022. 高中生父母教养方式对考试焦虑的影响. 硕士学位论文. 湖南农业大学].