

LO ÂU HỌC ĐƯỜNG CỦA SINH VIÊN FPT POLYSCHOOL

Ngô Thị Thu Huyền
Trường Đại học FPT

Tóm tắt: Người học nghề từ 15–18 tuổi đang phát triển về thể chất và tâm lý, có thể gặp căng thẳng, lo âu trước áp lực học tập, định hướng nghề nghiệp, gia đình và bạn bè. Nghiên cứu khảo sát thực trạng lo âu học đường theo nhóm vấn đề và các biểu hiện sức khỏe, tâm lý ở 377 sinh viên K20 và K21 tại 03 cơ sở FPT PolySchool ở Hà Nội. Các phương pháp gồm nghiên cứu tài liệu, quan sát, điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu và thống kê toán học. Công cụ khảo sát kết hợp Thang đo lo âu lan tỏa GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) đã được Việt hóa với bảng hỏi lo âu học đường đặc thù FPT PolySchool. Trên cơ sở phân tích lý luận và thực trạng, bài viết đề xuất khuyến nghị nhằm giảm thiểu lo âu học đường quá mức ở sinh viên. Từ khóa: FPT PolySchool, lo âu học tập, học sinh.

Từ khóa: FPT PolySchool, lo âu học tập, học sinh.

ACADEMIC ANXIETY AMONG FPT POLYSCHOOL STUDENTS

Abstract: Vocational students aged 15–18 are undergoing physical and psychological development and may experience stress and anxiety related to academic demands, career orientation, family, and peers. This study examined school-related anxiety across problem areas and its physical and psychological manifestations among 377 students from cohorts K20 and K21 at three FPT PolySchool campuses in Hanoi. Methods included document review, observation, questionnaire surveys, in-depth interviews, and statistical analysis. The assessment combined the Vietnamese-adapted Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) scale with a school-related anxiety questionnaire tailored to FPT PolySchool. Based on the theoretical analysis and empirical findings, the study proposed recommendations to reduce excessive school-related anxiety among students.

Keywords: FPT PolySchool, academic anxiety, students.

Nhận bài: 08/09/2026

Phản biện: 08/10/2026

Duyệt đăng: 11/10/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và phát triển khoa học – công nghệ, học sinh, sinh viên có nhiều cơ hội học tập nhưng cũng chịu áp lực thành tích, thi cử, nghề nghiệp, quan hệ xã hội và kỳ vọng gia đình. Những áp lực này có thể làm gia tăng lo âu, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập. Theo số liệu được dẫn từ WHO (2022), khoảng 35% thanh thiếu niên và sinh viên từng trải qua triệu chứng lo âu; các khảo sát tại Việt Nam ghi nhận khoảng 25–30% sinh viên thường xuyên căng thẳng, lo âu trong học tập, đặc biệt ở năm nhất.

Người học nghề 15–18 tuổi đang phát triển về thể chất và tâm lý, đồng thời đối diện với yêu cầu học tập và định hướng nghề nghiệp. Tại FPT PolySchool, đơn vị trung cấp nghề thuộc Trường Cao đẳng FPT Polytechnic, sinh viên vừa học văn hóa, vừa học nghề theo định hướng “Thực học – Thực nghiệp”, “Học nhanh – Làm sớm”, với nhiều dự án và thời hạn hoàn thành. Lo âu ở mức phù hợp có thể thúc đẩy chuẩn bị, nhưng khi quá mức hoặc kéo dài có thể cản trở học tập và sức khỏe. Vì vậy, nghiên cứu lo âu học đường tại FPT PolySchool có ý nghĩa thực tiễn.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm và biểu hiện của lo âu học đường

2.1.1. Khái niệm

a) Lo âu

Lo âu có nhiều mức độ, từ lo lắng nhất thời đến triệu chứng kéo dài hoặc rối loạn đáp ứng tiêu chuẩn chẩn đoán. Steimer (2002) xem lo âu là trạng thái tâm lý, sinh lý và hành vi trước mối đe dọa thực tế hoặc tiềm tàng, giúp tăng khả năng đối phó. Spielberger (1983) phân biệt lo âu trạng thái, biến đổi theo tình huống, với lo âu nét, là khuynh hướng tương đối ổn định khiến cá nhân dễ phản ứng lo âu. Vũ Dũng và cộng sự (2012) nhấn mạnh cảm xúc chờ đợi hoặc dự báo diễn biến bất lợi trước nguy cơ chưa rõ.

Theo đó, lo âu là trạng thái tâm lý khó chịu khi cá nhân dự báo hoặc đánh giá tình huống có khả năng đe dọa, khó kiểm soát hoặc gây bất lợi, biểu hiện qua nhận thức, cảm xúc, sinh lý và hành vi.

b) Lo âu học đường

OECD (2017) tiếp cận lo âu học đường qua những lo lắng về bài kiểm tra, điểm số, quá trình học và khả năng giải quyết nhiệm vụ. Nguyễn Thị Vân (2019) nhấn mạnh trạng thái lo lắng, căng thẳng và sợ hãi quá mức liên quan đến nhiệm vụ học đường. Vấn đề cũng được nghiên cứu

bởi García-Fernández và cộng sự (2014), Giang Thiên Vũ và cộng sự (2023).

Trong bài viết, lo âu học đường là trạng thái bất an, căng thẳng và dự báo kết quả bất lợi liên quan đến hoạt động, quan hệ và yêu cầu giáo dục; biểu hiện qua nhận thức, cảm xúc, sinh lý và hành vi học tập. Trạng thái này có thể thúc đẩy chuẩn bị ở mức phù hợp nhưng làm suy giảm thích nghi khi quá mạnh, kéo dài, khó kiểm soát hoặc cản trở chức năng.

2.1.2. Biểu hiện của lo âu học đường

Lo âu học đường cần được nhận diện đồng thời qua tình huống kích hoạt và hệ thống phản ứng. Các triệu chứng như khó ngủ, tim đập nhanh hoặc lo lắng chưa đủ để xác định lo âu học đường nếu không làm rõ mối liên hệ với hoạt động giáo dục.

García-Fernández và cộng sự (2011) xác định ba nhóm tình huống: bị xâm hại hoặc đối xử tiêu cực, đánh giá xã hội và thất bại học tập. Trong đào tạo nghề, cần xem xét thêm thực hành trước người quan sát, sản phẩm không đạt chuẩn, chậm tiến độ, xung đột nhóm và lo về thực tập, việc làm.

Các biểu hiện gồm:

Cảm xúc: bất an, căng thẳng, sợ hãi, bồn chồn, xấu hổ, tự ti, thất vọng, dễ cáu và khó thư giãn.

Sinh lý: thở nhanh hoặc khó thở, tim đập nhanh, đau bụng, đỏ mặt, đau đầu, run, vã mồ hôi, căng cơ, buồn nôn, chóng mặt, khó ngủ và mệt mỏi.

Nhận thức: dự báo thất bại, sợ mắc lỗi, nghi ngờ năng lực, phóng đại hậu quả, sợ bị đánh giá, khó tập trung và khó nhớ kiến thức (Beiter và cộng sự, 2015).

Hành vi học tập: né tránh phát biểu, kiểm tra hoặc hoạt động nhóm; trì hoãn, nghỉ học, nộp bài muộn; hoặc kiểm soát quá mức qua học liên tục, sửa bài, kiểm tra lặp lại và tìm kiếm sự trấn an.

Đánh giá mức độ cần căn cứ vào tần suất, cường độ, thời gian kéo dài, phạm vi tình huống, khả năng tự kiểm soát và mức cản trở. Lo âu cần được chú ý khi kéo dài, lan rộng hoặc khiến người học né tránh hoạt động cần thiết.

2.3. Thực trạng lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool

2.3.1. Tổ chức khảo sát

a) Mục đích

Nghiên cứu khảo sát nhằm đưa ra bức tranh thực trạng biểu hiện lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool tại 03 cơ sở FPT PolySchool

Thành phố Hà Nội, góp phần xây dựng cơ sở thực tiễn cho việc đề xuất biện pháp hạn chế/giảm thiểu sự lo âu học đường thái quá của sinh viên FPT PolySchool.

b) Nội dung khảo sát

Gồm: 1) lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool theo các nhóm vấn đề; 2) biểu hiện mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool thông qua biểu hiện về sức khỏe; 3) biểu hiện mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool thông qua biểu hiện về tâm lý.

c) Địa bàn, khách thể khảo sát

Nghiên cứu được triển khai tại 03 cơ sở FPT PolySchool trên địa bàn Hà Nội, bao gồm FPT PolySchool Trịnh Văn Bô, FPT PolySchool Hà Đông và FPT PolySchool Long Biên. Việc lựa chọn đồng thời ba cơ sở giúp phản ánh sự đa dạng về vị trí địa lý, điều kiện đi lại, quy mô lớp và môi trường học tập, đồng thời cho phép so sánh mức độ lo âu học đường giữa các nhóm sinh viên trong cùng một chương trình đào tạo.

Khách thể nghiên cứu gồm 377 sinh viên K20 và K21 đang học tập tại ba cơ sở FPT PolySchool Thành phố Hà Nội trong thời gian khảo sát. Đây chủ yếu là người học từ khoảng 15 đến 18 tuổi, chuyển tiếp từ bậc trung học cơ sở sang mô hình vừa học kiến thức văn hóa, vừa phát triển kỹ năng và tiếp cận chuyên ngành nghề nghiệp.

d) Phương pháp khảo sát và xử lý số liệu khảo sát

Các phương pháp khảo sát thu thập dữ liệu gồm: nghiên cứu văn bản, tài liệu; quan sát; điều tra bằng bảng hỏi; phỏng vấn sâu; thống kê toán học.

Sử dụng kết hợp Thang đánh giá Lo âu diện rộng GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) (Spitzer et al., 2006) đã được Việt hóa và Bảng hỏi khảo sát Lo âu học đường đặc thù FPT PolySchool được xây dựng dựa trên khung lý luận và tính đặc thù của mô hình đào tạo “Thực học - Thực nghiệp”.

Sử dụng đánh giá theo thang đo Likert 5 mức độ, với quy ước điểm thấp nhất là 1 và điểm cao nhất là 5.

2.3.2. Thực trạng mức độ và biểu hiện mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool

a) Thực trạng mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool

Bảng 1. Đánh giá chung về thực trạng lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool theo các nhóm vấn đề (N = 377)

Nhóm vấn đề gây lo âu	Mức 1 (Không bao giờ)	Mức 2 (Hiếm khi)	Mức 3 (Thỉnh thoảng)	Mức 4 (Thường xuyên)	Mức 5 (Rất thường xuyên)	ĐTB (M)	ĐLC (SD)	Thứ bậc
Vấn đề học tập (thi cử, điểm số, dự án)	43 (14,5%)	67 (22,6%)	96 (32,3%)	60 (20,2%)	31 (10,4%)	2,90	1,19	1
Vấn đề gia đình (kinh tế, mâu thuẫn)	77 (25,9%)	58 (19,5%)	72 (24,2%)	53 (17,9%)	37 (12,5%)	2,71	1,35	2
Vấn đề bản thân (năng lực, ngoại hình)	81 (27,3%)	66 (22,2%)	68 (22,9%)	44 (14,8%)	38 (12,8%)	2,64	1,36	3
Vấn đề các mối quan hệ (thầy trò, bạn bè)	79 (26,6%)	84 (28,3%)	70 (23,6%)	46 (15,5%)	18 (6,1%)	2,46	1,21	4

Nhóm vấn đề học tập xếp thứ 1/4, với ĐTB = $2,90 \pm 1,19$, mức trung bình. Lo âu thỉnh thoảng chiếm 32,3% (96 sinh viên); thường xuyên và rất thường xuyên chiếm 30,6% (91 sinh viên). Áp lực thi cử, điểm số, dự án và chuẩn đầu ra là nhóm có điểm cao nhất. Đặc điểm học qua dự án và yêu cầu hoàn thành sản phẩm có thể góp phần giải thích kết quả, nhưng chưa đủ căn cứ xác định nguyên nhân.

Nhóm vấn đề gia đình xếp thứ 2/4, với ĐTB = $2,71 \pm 1,35$, mức trung bình. Có 25,9% sinh viên không bao giờ lo âu, trong khi 30,4% (90 sinh viên) lo âu thường xuyên hoặc rất thường xuyên. Kết quả phản ánh sự khác biệt trong trải nghiệm liên quan đến kinh tế, kỳ vọng và mâu thuẫn gia đình; chưa đủ cơ sở quy kết cho hoàn cảnh tài chính cụ thể.

Nhóm vấn đề bản thân xếp thứ 3/4, với ĐTB = $2,64 \pm 1,36$, mức trung bình. Lo âu thỉnh thoảng chiếm 22,9%; thường xuyên và rất thường xuyên chiếm 27,6% (82 sinh viên). Những lo ngại về

năng lực, sự tự tin, quản lý thời gian và ngoại hình cần được xem xét trong bối cảnh phát triển của người học 15–18 tuổi, thay vì mặc nhiên coi đây là giai đoạn khủng hoảng.

Nhóm vấn đề các mối quan hệ xếp thứ 4/4, với ĐTB = $2,46 \pm 1,21$, mức thấp. Có 54,9% (163 sinh viên) không bao giờ hoặc hiếm khi lo âu. Nhóm này có điểm thấp nhất, nhưng kết quả chưa đủ chứng minh môi trường cởi mở hoặc sinh viên dễ hòa nhập; các khó khăn về quan hệ thầy trò, bạn bè và phối hợp nhóm vẫn cần được xem xét.

b) Thực trạng biểu hiện mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool thông qua biểu hiện về sức khỏe

Mức độ lo âu học đường biểu hiện qua thể chất phản ánh các phản ứng sinh lý và thần kinh thực vật của cơ thể khi sinh viên đối mặt với áp lực học tập, thời hạn nộp bài dồn dập hoặc các kỳ bảo vệ môn học. Kết quả khảo sát mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool qua biểu hiện về sức khỏe được trình bày trong bảng dưới đây:

Bảng 2. Mức độ biểu hiện lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool thông qua biểu hiện về sức khỏe

TT	Biểu hiện thể chất / sức khỏe	ĐTB (M)	ĐLC (SD)	Thứ bậc
1	Mệt mỏi rõ rệt khi khối lượng học tập hoặc số thời hạn tăng lên	2,84	1,29	1
2	Tim đập nhanh hoặc hồi hộp khi nghĩ đến hay tham gia học tập	2,63	1,16	2
3	Khó ngủ hoặc ngủ không sâu vì nghĩ đến bài tập, dự án, điểm số	2,58	1,32	3

4	Run tay, run chân hoặc giọng nói run khi thực hiện nhiệm vụ	2,57	1,25	4
5	Thở nhanh, hụt hơi hoặc khó thở trong tình huống kiểm tra	2,47	1,22	5
6	Vã mồ hôi hoặc đỏ mặt khi bị gọi phát biểu, thuyết trình	2,33	1,23	6
7	Căng cơ, đau đầu hoặc cảm thấy cơ thể căng cứng vì việc học	2,17	1,24	7
8	Đau bụng, buồn nôn hoặc khó chịu ở dạ dày trước buổi đánh giá	1,99	1,22	8

Kết quả khảo sát thu được ở bảng trên cho thấy, biểu hiện có điểm số cao nhất là “Mệt mỏi rõ rệt khi khối lượng học tập hoặc số thời hạn (deadline) tăng lên”; với ĐTB = $2,84 \pm 1,29$ (Mức Trung bình, xếp thứ 1). Đây là phản ứng thể chất phổ biến nhất, trực tiếp xuất phát từ đặc thù chương trình học dồn dập của FPT PolySchool. Khi nhiều môn học đồng thời yêu cầu nộp dự án vào cuối kỳ, sinh viên phải thức đêm kéo dài để cày bài dẫn đến tình trạng suy nhược thể chất bộc lộ rõ rệt. Tiếp theo là biểu hiện “Tim đập nhanh hoặc hồi hộp khi nghĩ đến hay tham gia hoạt động học tập”; (ĐTB = $2,63 \pm 1,16$ - Mức Trung bình, xếp thứ 2). Tiếp tục là biểu hiện “Khó ngủ hoặc ngủ không sâu vì nghĩ đến bài tập, dự án, điểm số hoặc thời hạn”; (ĐTB = $2,58 \pm 1,32$, xếp thứ 3). Rối loạn giấc ngủ do lo âu tạo nên một vòng lặp tiêu cực: căng thẳng gây mất ngủ => mất ngủ gây mệt

mỏi thể chất => mệt mỏi làm giảm khả năng tập trung => bài tập bị tồn đọng và lo âu càng tăng cao. Các biểu hiện như “Run tay chân/giọng nói khi thuyết trình” (ĐTB = 2,57, xếp thứ 4), “Thở nhanh hụt hơi”; (ĐTB = 2,47, xếp thứ 5) và “Vã mồ hôi đỏ mặt”; (ĐTB = 2,33, xếp thứ 6) bộc lộ rõ nhất trong các tình huống sinh viên phải đứng trước đám đông hoặc đối diện trực tiếp với giảng viên để phản biện dự án.

c) Thực trạng biểu hiện mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool thông qua biểu hiện về tâm lý

Bên cạnh những biểu hiện về mặt thể chất, mức độ lo âu của sinh viên FPT PolySchool Hà Nội còn thể hiện qua mặt tâm lý. Kết quả khảo sát ức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool qua biểu hiện về tâm lý được trình bày trong bảng dưới đây:

Bảng 3. Mức độ biểu hiện lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool thông qua biểu hiện về tâm lý

TT	Biểu hiện tâm lý - cảm xúc	ĐTB (M)	ĐLC (SD)	Thứ bậc
1	Không tập trung, hay suy nghĩ vẩn vơ trong giờ học	3,05	1,18	1
2	Vẫn lo lắng nhiều dù đã chuẩn bị kỹ cho bài kiểm tra, sản phẩm	3,01	1,29	2
3	Lo sợ thất bại, thua kém bạn bè trong lớp/nhóm	2,99	1,33	3
4	Nghi ngờ khả năng của bản thân khi nhận nhiệm vụ mới/khó	2,97	1,31	4
5	Khó khăn khi đưa ra những quyết định trong học tập	2,92	1,21	5
6	Chán nản, không muốn làm việc gì	2,84	1,24	6
7	Thất vọng về bản thân, cảm giác bất lực	2,70	1,33	7
8	Cáu gắt, bực tức vô cớ khi gặp áp lực học tập	2,60	1,37	8
9	Không muốn giao tiếp với người khác, muốn ở một mình	2,57	1,36	9
10	Cảm thấy không ai hiểu, quan tâm, yêu thương mình	2,45	1,26	10
11	Nộp bài muộn hoặc không hoàn thành nhiệm vụ vì lo lắng né tránh	2,43	1,31	11
12	Tinh thần suy sụp trước những thất bại học tập	2,24	1,31	12

Kết quả khảo sát thu được ở bảng trên cho thấy, các biểu hiện tâm lý có mức độ biểu hiện Trung bình, rất đa dạng, trong đó nổi bật:

Dẫn đầu toàn bộ thang đo là biểu hiện 'Không tập trung, hay suy nghĩ vẩn vơ' với ĐTB = $3,05 \pm 1,18$ (Mức Trung bình, xếp thứ 1). Hiện tượng suy giảm chú ý xuất phát từ việc tâm trí sinh viên bị chiếm dụng bởi các luồng suy nghĩ lo âu (rumination) về điểm số, deadline hoặc nguy cơ trượt môn. Trong giờ học lý thuyết hoặc thực hành, việc không thể duy trì sự tập trung lại càng làm sinh viên hồng kiến thức và tăng thêm lo âu. Xếp vị trí thứ 2 là biểu hiện 'Vẫn lo lắng nhiều dù đã chuẩn bị cho bài kiểm tra, thuyết trình hoặc sản phẩm' (ĐTB = $3,01 \pm 1,29$). Điều này chứng tỏ lo âu học đường ở sinh viên FPT PolySchool mang tính chất nhận thức dai dẳng: sự chuẩn bị kỹ lưỡng về mặt kỹ thuật vẫn không xóa bỏ được cảm giác hoang mang về sự đánh giá khắt khe của hội đồng bảo vệ.

Xếp vị trí thứ 3 và thứ 4 là hai trạng thái tâm lý chưa tự tin: 'Lo sợ thất bại, thua kém bạn bè' (ĐTB = $2,99 \pm 1,33$) và 'Nghĩ ngờ khả năng của bản thân khi nhận nhiệm vụ mới hoặc khó' (ĐTB = $2,97 \pm 1,31$). Lứa tuổi 15-18 rất nhạy cảm với vị thế xã hội trong nhóm bạn học. Trong môi trường học dự án nhóm, việc so sánh năng lực làm sản phẩm giữa các thành viên dễ làm sinh viên nảy sinh cảm giác yếu kém, từ đó thu mình và hoài nghi giá trị bản thân.

2.4. Khuyến nghị các biện pháp hạn chế/giảm thiểu sự lo âu học đường thái quá của sinh viên FPT PolySchool

Thông qua những kết quả về mong muốn, đề xuất của sinh viên nhằm giảm tải áp lực, lo âu học đường, trong nghiên cứu này, chúng tôi đã tiến hành quan sát, trao đổi, trò chuyện và thực nghiệm một số phương pháp đối với sinh viên, giáo viên và phụ huynh để giảm bớt căng thẳng cho sinh viên, cụ thể như sau:

Thứ nhất, đối với kế hoạch học tập của sinh viên:

Lập kế hoạch bài tập, dự án sớm cho sinh viên. Đối với những dự án lớn giao sớm từ đầu kì.

Thường xuyên bám sát tiến độ dự án, hướng dẫn chia nhỏ kế hoạch, dự án để đảm bảo tiến độ.

Thứ hai, đối với giảng viên:

Thường xuyên trau dồi, nâng cao nghiệp vụ; tổ chức giờ học đôi mới sáng tạo,...

Sử dụng phương pháp dạy học tích cực, thu hút, tạo hứng thú học tập cho sinh viên

Tăng cường kiểm tra, bám sát tiến độ dự án, bài tập của sinh viên, đồng thời, kịp thời hỗ trợ, trao đổi tình hình của sinh viên với giáo viên chủ nhiệm và phụ huynh học sinh, duy trì tốt các mối quan hệ hỗ trợ

Thứ ba, đối với sinh viên:

Tổ chức các hoạt động workshop, chuyên đề để sinh viên nâng cao kỹ năng và cải thiện mối quan hệ bạn bè, đồng thời nâng cao kiến thức phục vụ quá trình học tập tại nhà trường.

Tổ chức các hoạt động, cuộc thi, dự án để sinh viên được học, được trải nghiệm cùng với tổ chức các buổi Coaching, hướng nghiệp và định hướng sinh viên

Thứ tư, đối với phụ huynh học sinh:

Kịp thời trao đổi, thông tin để phụ huynh nắm được tình hình sức khỏe thể chất, tâm lý, học tập của con.

Tổ chức các hội thảo tăng cường sự kết nối giữa phụ huynh và học sinh để hỗ trợ giảm thiểu sự lo âu học đường thái quá của sinh viên

III. KẾT LUẬN

Lo âu học đường là hiện tượng tâm lý được nghiên cứu ở nhiều cấp học và trong các bối cảnh văn hóa khác nhau ở cả trong và ngoài nước. Những biểu hiện lo âu học đường được nghiên cứu theo nhiều hệ thống, trong đó biểu hiện tâm lý và sức khỏe là hai bình diện có thể quan sát qua tự báo cáo. Các nghiên cứu tại Việt Nam thường tập trung vào đối tượng học sinh THCS, THPT hoặc sinh viên đại học, chưa thấy nghiên cứu nhóm người học trung cấp nghề 15–18 tuổi.

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các vấn đề lý luận, bài viết đã xác định và đánh giá thực trạng biểu hiện lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool tại 03 cơ sở FPT PolySchool Thành phố Hà Nội, với các nội dung: 1) lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool theo các nhóm vấn đề; 2) biểu hiện mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool thông qua biểu hiện về sức khỏe; 3) biểu hiện mức độ lo âu học đường của sinh viên FPT PolySchool thông qua biểu hiện về tâm lý; đồng thời, bài viết đã đưa ra một số khuyến nghị cho việc hạn chế/giảm thiểu sự lo âu học đường thái quá của sinh viên FPT PolySchool.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Beiter, Ronald, Nash, Rachel, McCrady, Megan, Rhoades, David, Linscomb, Melissa, Clarahan, Mary, & Sammut, Susan. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Vũ Dũng, Lê Thị Thanh Hương, Phan Thị Mai. (2012). Từ điển thuật ngữ tâm lý học. Nxb Từ điển Bách khoa. Hà Nội.
- Giang Thiên Vũ, Cao Đăng Nghi Thu, Đỗ Mai Ý Nhi, Phan Thị Ngân, Đỗ Thanh Bảo Trâm. (2023). Sức khỏe tâm thần của vị thành niên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh: Sàng lọc nguy cơ và giải pháp. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 20(8). 1453–1464.
<https://journal.hcmue.edu.vn/index.php/hcmuejos/article/view/3811>
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Marzo, J. C., & Martínez-Monteagudo, M. C. (2014). Psychometric properties of the School Anxiety Inventory–Short Version in Spanish secondary education students. *Psicothema*, 26(2). 286–292. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.288>
- José M. García-Fernández, Cándido J. Inglés, M. Carmen Martínez-Monteagudo, Juan C. Marzo và Estefanía Estévez. (2011). School Anxiety Inventory. *Psychological Journal of Psicothema. Spain*, Vol 23, No 2, pp. 301–307.
- OECD. (2017). PISA 2015 results (Volume III): Students' well-being. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Steimer, T. (2002). The biology of fear- and anxiety-related behaviors. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4(3). 231–249. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2002.4.3/tsteimer>
- Nguyễn Thị Vân. (2019). Lo âu học đường của học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh. Luận án tiến sĩ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.