

GIẢM LO ÂU THI CỬ VỚI CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Võ Thị Bảo Trân

Khoa Sư phạm và Khoa học cơ bản, Trường Đại học Tiền Giang
Email: vothibaotran@tgu.edu.vn.

Tóm tắt: Lo âu thi cử (Test Anxiety) là một vấn đề phổ biến đối với hầu hết người học khi bước vào một kỳ thi quan trọng. Tuy phổ biến và tương chừng nhỏ, lo âu thi cử lại ảnh hưởng lớn đến việc thể hiện bài làm của thí sinh. Bài viết này dựa trên nghiên cứu khoa học định tính. Khảo sát được thực hiện từ 43 học sinh phổ thông của nhiều trường khác nhau tại tỉnh Đồng Tháp cùng với phỏng vấn phụ huynh học sinh để phân tích kết quả ba câu hỏi tập trung vào triệu chứng của lo âu thi cử, ảnh hưởng, làm rõ vai trò của tập thể chất trong việc giảm căng thẳng và đề xuất các phương pháp rèn luyện hiệu quả giúp học sinh chuẩn bị tốt hơn cho kỳ thi.

Từ khóa: Giảm bớt, sự lo âu thi cử, hoạt động thể chất.

Nhận bài: 23/11/2025; Biên tập: 24/11/2025; Phản biện: 29/11/2025; Duyệt đăng: 02/12/2025.

1. Đặt vấn đề

Test anxiety là một vấn đề rất phổ biến đối với người học nói chung và hầu hết ai trong chúng ta cũng đã từng gặp phải cảm giác bồn chồn, lo sợ khi đứng trước một kỳ thi quan trọng nào đó như thi tốt nghiệp cấp hai, cấp ba, đại học, thi IELTS. Tùy vào từng cá nhân mà những nỗi lo này sẽ biểu hiện ở những mức độ khác nhau và nếu lo lắng cao độ trong một thời gian dài, nó có thể khiến bản thân cảm thấy mệt mỏi và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập. Theo Mashayekh và Hashemi (2011), lo âu thi cử là trạng thái tâm lý mà người học trải qua căng thẳng trước, trong và sau kỳ thi, đến mức có thể ảnh hưởng xấu đến kết quả làm bài hoặc can thiệp vào quá trình học tập bình thường [1]. Nghiên cứu này tập trung vào việc trả lời ba câu hỏi nghiên cứu chính:

- Lo âu thi cử bao gồm những triệu chứng gì?
- Những yếu tố nào ảnh hưởng đến thí sinh và gây ra lo âu thi cử?
- Hoạt động thể chất nào giúp giảm căng thẳng trong kỳ thi?

2. Tổng quan lý thuyết

2.1. Triệu chứng lo âu thi cử

Theo Bekomson và Amalu (2020), lo âu thi cử có thể gây căng thẳng. Về mặt tinh thần, thông qua những suy nghĩ và nỗi lo lắng liên tục về các kỳ thi với các triệu chứng thường gặp. Bối rối trong kỳ thi: Học sinh có thể cảm thấy lúng túng, không biết cách giải quyết tình huống, dẫn đến hiện tượng “đầu óc trống rỗng” và khó kiểm soát suy nghĩ. Cáu gắt: Một số học sinh dễ trở nên bực tức hoặc thiếu kiên nhẫn khi gặp lo lắng trong phòng thi. Sợ hãi, bất lực và thất vọng: Ở mức nghiêm trọng, lo âu thi cử có thể khiến học sinh cảm thấy sợ hãi, bất lực, lo lắng về khả năng thất bại hoặc kết quả không mong muốn, điều này có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Tăng nhịp tim: Lo âu có thể gây nhịp tim nhanh, hơi thở dồn dập và khó kiểm soát các phản ứng cơ thể. Về mặt thể chất, những triệu chứng của Test

Anxiety bao gồm: đau đầu, buồn nôn, tiêu chảy, ra mồ hôi nhiều, hơi thở ngắn, tim đập nhanh, cắn móng tay hoặc viết, nói lắp. Về mặt hành vi và nhận thức, thí sinh mất khả năng tập trung: Căng thẳng tinh thần và lo lắng trong quá trình đánh giá làm giảm khả năng tập trung của học sinh, dẫn đến kết quả làm bài kém. Các phản ứng tiêu cực như buồn ngủ trong khi làm bài, khóc, bồn chồn, so sánh bản thân với người khác, thiếu tự tin và không thể thư giãn đều có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tinh thần. Những trạng thái này khiến thí sinh mất tự tin khi làm bài, từ đó tác động nghiêm trọng đến kết quả kiểm tra [2].

2.2. Yếu tố gây ra sự căng thẳng và lo âu

Lo âu thi cử thường không xuất phát từ một nguyên nhân duy nhất mà do nhiều yếu tố kết hợp. Ngay cả thí sinh cũng khó xác định chính xác nguồn gốc căng thẳng. Các nhà tâm lý học đã tổng hợp một số nguyên nhân chính gây ra tình trạng này [3].

Kỷ luật nghiêm khắc tại nhà: Kỷ luật quá nghiêm khắc trong gia đình có thể gây căng thẳng, làm trẻ lo âu thi cử, mất tự tin và hạn chế cơ hội phát triển bản thân do phải chạy theo kỳ vọng của người khác thay vì nhu cầu của chính mình.

Thái độ nghiêm khắc của cha mẹ: Thái độ quá nghiêm khắc của một số phụ huynh, kèm theo những quy tắc cứng nhắc tại nhà, có thể gây lo âu cho trẻ. Trẻ sợ bị chỉ trích, sỉ nhục hoặc thất bại trước cha mẹ, dẫn đến áp lực phải làm tốt để hài lòng họ, từ đó tăng căng thẳng và lo âu trước các kỳ thi.

Sự chỉ trích tiêu cực từ giáo viên: Sự chỉ trích có thể tác động khác nhau tùy thuộc vào tính chất của nó. Lời chỉ trích tích cực khuyến khích, hướng dẫn và tạo động lực cho học sinh cải thiện. Ngược lại, chỉ trích tiêu cực làm giảm tự trọng, khiến học sinh cảm thấy không đủ tốt và gia tăng lo âu trước kỳ thi, đồng thời tác động này có thể kéo dài và ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý của các em.

Sự trừng phạt: Tình yêu thương của cha mẹ không làm giảm tác động tiêu cực từ các hình phạt

nghiêm khắc. Dù xuất phát từ mong muốn con cái có tương lai tốt, những hình phạt nặng có thể tạo áp lực và nỗi sợ hãi cho học sinh trong kỳ thi, dẫn đến tổn thương tâm lý và ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của các em.

Điểm thấp: Học sinh có thành tích kém thường sợ các bài kiểm tra và đánh giá. Kết quả học tập thấp làm tăng lo lắng khi thi cử, dẫn đến cảm giác chán nản và căng thẳng mỗi khi kỳ thi đến gần.

Bị đánh giá tiêu cực: Nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực có thể khiến thí sinh mắc Test Anxiety làm kém hơn so với năng lực thực tế. Lo lắng về đánh giá của người khác khi làm bài tạo ra cảm giác căng thẳng, bồn chồn và áp lực trong suốt quá trình thi.

Áp lực đồng trang lứa: Áp lực đồng trang lứa là sự ảnh hưởng mà một nhóm bạn bè có thể tác động lên các thành viên trong nhóm, khuyến khích họ điều chỉnh thái độ, hành vi hoặc giá trị của mình để phù hợp với các chuẩn mực chung của nhóm. Trong môi trường học đường, nơi các tương tác xã hội diễn ra thường xuyên và gắn kết chặt chẽ, áp lực đồng trang lứa có thể định hình đáng kể kết quả học tập, hành vi và sự phát triển cá nhân của học sinh. Trong các môi trường cạnh tranh, áp lực phải vượt trội hơn bạn bè có thể dẫn đến kiệt sức trong học tập, lo lắng và giảm hiệu quả học tập. Khi quan sát bạn bè đạt được những thành tựu đáng chú ý - chẳng hạn như điểm IELTS cao, giải thưởng học thuật, hay khả năng giải quyết vấn đề và sử dụng ngôn ngữ tốt - học sinh, đặc biệt là ở độ tuổi thanh thiếu niên, thường có xu hướng so sánh bản thân và nỗ lực đạt được những thành tựu tương tự. Mong muốn này có thể tạo ra áp lực phải đạt được thành tích như bạn bè, góp phần gây lo âu học tập và ảnh hưởng đến kết quả học tập của học sinh.

2.3. Hoạt động thể chất giúp giảm căng thẳng trong kỳ thi cho thí sinh

Bên cạnh việc chuẩn bị tâm lý vững và kiến thức đầy đủ, các nghiên cứu cho thấy việc luyện tập thể chất có thể giảm đáng kể lo âu thi cử, giúp học sinh cảm thấy tự tin và thoải mái hơn khi vào phòng thi. Năm 2021, Xueyan Zhang, Weihao Li và Jinghao Wang đã tiến hành phân tích tổng hợp về ảnh hưởng của việc tập thể dục đến lo âu thi cử của học sinh Trung Quốc học tiếng Anh. Kết quả cho thấy aerobic thường xuyên giúp giảm đáng kể căng thẳng, trong đó hiệu quả tối ưu đạt được khi tập aerobic cường độ thấp 31 - 60 phút, hơn ba lần mỗi tuần trong 8 tuần. Các buổi tập ngắn 10 - 15 phút không mang lại tác dụng rõ rệt. Kết hợp tập luyện với trị liệu tâm lý còn cho hiệu quả cao hơn [4]. Năm 2024, Ambre và Tendulkar cũng chứng minh rằng aerobic trên ghế là một phương pháp hiệu quả để giảm lo âu thi cử ở người học từ 18 đến 25 tuổi [5].

Trước kỳ thi/ trong quá trình ôn tập: Thí sinh nên tạo thói quen luyện tập thể dục, thể thao. Tham

gia các hoạt động thể chất giúp cải thiện khả năng học tập, ghi nhớ và lưu trữ kiến thức. Quá trình tập luyện giải phóng các chất dẫn truyền thần kinh như serotonin, dopamine và norepinephrine, giúp tăng khả năng tập trung, động lực, tâm trạng và tính kỷ luật của người học. Các nghiên cứu cho thấy aerobic, thể thao như cầu lông, chạy bộ hay yoga là những phương pháp hiệu quả để giảm lo âu trước kỳ thi. Tuy nhiên, hiệu quả rõ rệt chỉ đạt được khi tập luyện đều đặn, tối thiểu 3 lần/tuần và hơn 20 phút mỗi buổi [4]. Thêm vào đó người học cần nghỉ ngơi đầy đủ và tránh việc học quá sức. Nghỉ ngơi và giải lao là yếu tố quan trọng trong quá trình chuẩn bị thi cử. Sau những giờ tập trung cao độ, học sinh nên dành vài phút để giãn cơ, vận động nhẹ, đi dạo hoặc tập các động tác khởi động để thư giãn cơ thể, giảm mệt mỏi và đau nhức do ngồi lâu.

Trong kỳ thi: Dĩ nhiên, việc tập thể dục như chạy bộ, aerobic hay yoga ngay trong phòng thi là không thể, nhưng đây cũng là thời điểm nhiều thí sinh lo lắng nhất. Vì vậy, bên cạnh việc ôn tập kỹ lưỡng, thí sinh có thể thử các phương pháp khác để giảm căng thẳng: tập hít thở sâu nếu cảm thấy có những triệu chứng lo âu; cử động di chuyển cơ thể và các khớp nhẹ nhàng. Theo nghiên cứu, hít thở sâu là một phương pháp hiệu quả giúp kiểm soát lo âu và giảm căng thẳng trong quá trình học tập. Cụ thể, kỹ thuật này giúp thí sinh bình tĩnh, điều hòa nhịp tim và giảm lo lắng, từ đó làm bài thi hiệu quả hơn. Sau khi tập trung làm bài, thí sinh có thể thư giãn bằng cách vươn vai, xoay cổ và tay để cơ thể được thoải mái, giúp giảm căng thẳng cả về thể chất lẫn tinh thần và tiếp tục tập trung làm bài hiệu quả hơn [6].

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Người tham gia

43 học sinh phổ thông đang học lớp 12 của nhiều trường khác nhau tại tỉnh Đồng Tháp (THPT Nguyễn Đình Chiểu, THPT Trần Hưng Đạo, THPT Chợ Gạo, THPT Phước Thạnh) là người tham gia nghiên cứu này.

3.2. Công cụ

Nghiên cứu trong bài báo này là định tính, được khảo sát qua bảng câu hỏi gửi qua liên kết biểu mẫu Google form. Câu hỏi khảo sát được điều chỉnh và phát triển từ nghiên cứu của Đào (2025) về những kỹ thuật tâm lý để làm giảm lo âu thi cử (Test anxiety) [7]. 1/3 phụ huynh học sinh đã tham gia phỏng vấn qua video call trên zalo, bày tỏ về giải pháp giảm áp lực thi cử được trình bày trong phần đề xuất.

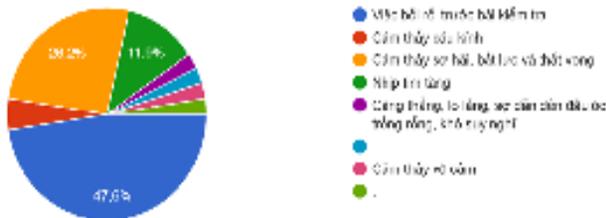
3.3. Thu thập dữ liệu

Tác giả bài báo giải thích cặn kẽ mục đích của nghiên cứu và hướng dẫn chi tiết cho người tham gia trả lời bảng khảo sát một cách hợp lệ qua Google form.

4. Kết quả

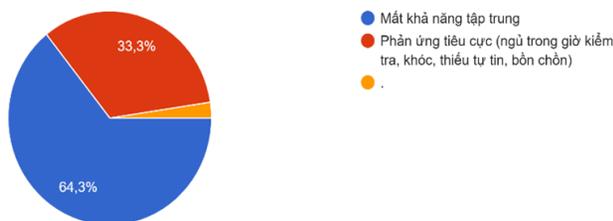
4.1. Triệu chứng của lo âu thi cử

Biểu đồ 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3 lần lượt miêu tả kết quả khảo sát triệu chứng lo âu trong thi cử của thí sinh về mặt tinh thần, hành vi và nhận thức, thể chất.



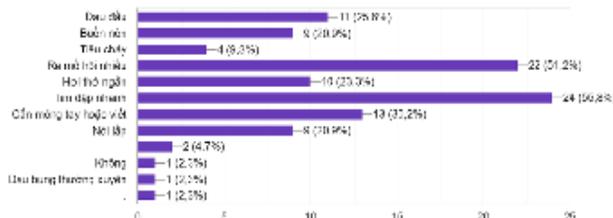
Biểu đồ 4.1.1 Triệu chứng về mặt tinh thần

Kết quả biểu thị 47,6% học sinh cảm thấy bối rối trước bài kiểm tra. 26,2 % cảm thấy sợ hãi, bất lực và thất vọng. Kế đến 11,9% với nhịp tim tăng, còn lại phần trăm nhỏ dành cho những biểu hiện khác.



Biểu đồ 4.1.2 Triệu chứng về mặt hành vi và nhận thức

Kết quả cho thấy phần lớn học sinh mất khả năng tập trung chiếm (64,3%). 33,3% có phản ứng tiêu cực. Số ít trải qua cả hai.

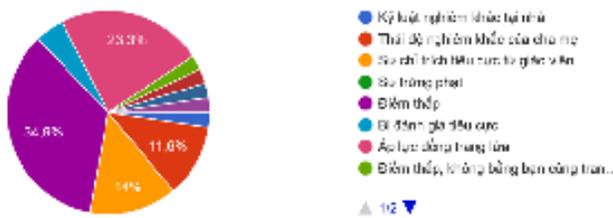


Biểu đồ 4.1.3 Triệu chứng về mặt thể chất

Quan sát từ biểu đồ hơn phân nửa thí sinh tim đập nhanh (55,8%) và ra mồ hôi nhiều (52,2%). Học sinh cắn móng tay, đau đầu, hơi thở ngắn lần lượt chiếm tỷ lệ 30,2%; 25,6%; 23,3%. Buồn nôn và nói lắp có tỷ lệ bằng nhau (20,9%). Phần trăm không đáng kể cho biểu hiện còn lại.

4.2. Yếu tố ảnh hưởng đến thí sinh và gây ra lo âu thi cử

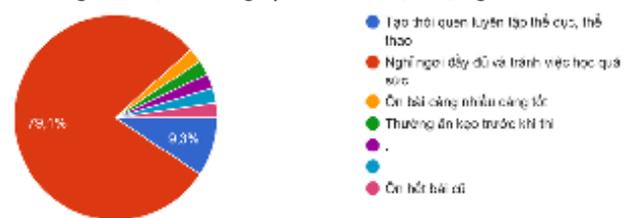
Biểu đồ 4.2 miêu tả yếu tố ảnh hưởng đến thí sinh và gây ra lo âu thi cử



Biểu đồ 4.2. Yếu tố ảnh hưởng đến thí sinh và gây ra lo âu thi cử

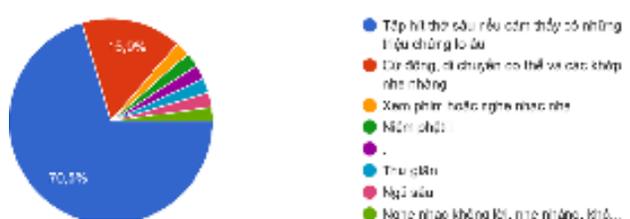
Phân tích từ biểu đồ chứng minh 34,9% thí sinh lo lắng điểm số thấp. Kế đến gần một phần tư (23,3%) áp lực đồng trang lứa dẫn tới lo âu. Chỉ trích tiêu cực từ giáo viên và thái độ nghiêm khắc của cha mẹ lần lượt chiếm tỷ lệ 14% và 11,6%. Phần trăm giống nhau cho những yếu tố còn lại (2,3%).

4.3. Giảm căng thẳng trước kỳ thi và trong kỳ thi cho người học thông qua các hoạt động thể chất



Biểu đồ 4.3.1 Giảm căng thẳng trước kỳ thi/trong quá trình ôn tập

Kết quả biểu thị phần lớn (79,1%) chọn nghỉ ngơi đầy đủ và tránh việc học quá sức đồng thời tạo thói quen luyện tập thể dục, thể thao chiếm 9,3%. Hoạt động còn lại chỉ 2,3%.



Biểu đồ 4.3.2 Giảm căng thẳng trong kỳ thi cho người học thông qua các hoạt động thể chất

Giải pháp hít thở sâu chiếm tỷ lệ cao nhất 70,5% theo sau là cử động, di chuyển cơ thể và các khớp nhẹ nhàng 15,9%. Phần trăm nhỏ (2,3%) cho tất cả hoạt động còn lại.

5. Hạn chế và đề xuất

Mặc dù nghiên cứu còn hạn chế về số lượng người tham gia nhưng có thể kết luận rằng phần lớn học sinh trải qua nỗi lo lắng thi cử. Nhằm tăng giá trị thực tiễn, tác giả nên tiến hành khảo sát trên phạm vi rộng hơn không chỉ học sinh phổ thông mà còn học sinh trung học cơ sở, sinh viên đại học, học viên vừa học vừa làm, học viên sau đại học. Thực tiễn, lo âu thi cử bắt nguồn từ nhiều yếu tố khác nhau. Vì vậy cùng với các hoạt động thể chất trong bài báo này, giải pháp khắc phục cần sự hợp tác từ nhiều phía. Cần có sự chung tay góp sức của nhà trường, gia đình, xã hội và bản thân người học để giảm thiểu những tác động tiêu cực của áp lực học tập và giúp học sinh có một môi trường học tập lành mạnh, an toàn.

Về phía nhà trường nên có một số biện pháp để hỗ trợ học sinh như thầy cô giáo nên hệ thống hóa kiến thức cho học sinh theo hướng có trọng tâm, bám sát theo yêu cầu nội dung kiến thức để thi cử trong năm học, tránh tình trạng các em phải học tập một lượng kiến thức “khổng lồ” dẫn tới sự hoang

mang và khó có khả năng ghi nhớ. Bên cạnh đó, các thầy cô cần sử dụng các phương pháp, kỹ thuật dạy học thú vị, hấp dẫn học sinh khiến mỗi tiết dạy các em không chỉ thu nhận được kiến thức mà còn hào hứng tham gia một cách tích cực. Đồng thời nhà trường cần tạo lập môi trường học tập năng động, sáng tạo và tăng sự tương tác xã hội như: tạo không gian học tập thoáng mát, sạch sẽ, đủ ánh sáng và tiện nghi. Khuyến khích học sinh tham gia tích cực, đóng góp ý kiến, đưa ra câu hỏi và góp ý. Thường xuyên tổ chức các hoạt động ngoại khóa, giao lưu và vui chơi cho học sinh.

Về phía gia đình cha mẹ cần phải thật sự hiểu năng lực, điểm mạnh của con mình, tránh đưa ra sự kỳ vọng quá sức với trẻ. Hãy luôn cổ vũ, động viên con rằng: “Con chỉ cần nỗ lực hết sức, dù kết quả như thế nào thì bố mẹ vẫn luôn tự hào vì con đã cố gắng”. Một trong những phụ huynh trả lời phỏng vấn.

Phụ huynh của học sinh A, trường THPT Nguyễn Đình Chiểu bày tỏ: “Áp lực học tập quá lớn như một hồi chuông cảnh tỉnh tới những người làm cha mẹ - những người luôn đặt lên vai con trẻ những điều mình không làm được, bắt chúng thực hiện luôn cả ước mơ của mình. Gia đình và xã hội cần giảm bớt áp lực và kỳ vọng quá cao đối với học sinh. Đừng khiến cho các con bị áp lực và thất vọng vào bản thân khi không làm được điều cha mẹ kỳ vọng. Các con khỏe mạnh, vui vẻ và hạnh phúc là quá may mắn rồi”.

Đồng tình với ý kiến trên, phụ huynh của học sinh B, trường THPT Chợ Gạo cho rằng: “Cha mẹ hãy luôn quan tâm động viên con, không nên kỳ vọng quá mà tạo áp lực cho các con. Cánh cửa này khép lại còn có nhiều cánh cửa khác, để quyết định được tương lai sau này cần nhiều yếu tố. Học kiến thức quan trọng nhưng học được kỹ năng sống và kỹ năng sinh tồn để bươn trải ngoài xã hội còn quan trọng hơn”.

Phụ huynh của học sinh C, trường THPT Trần Hưng Đạo nói: “Đặc biệt, các bậc cha mẹ không nên nói những câu mang tính đe dọa, chì chiết, chê bai hay so sánh con mình với con nhà người ta như “Không thi đỗ thì đừng có về nhà nữa”, hay “Con học ngày học đêm, con mình thì lười”,... Những câu nói như vậy sẽ khiến trẻ cảm thấy không được yêu thương, quan tâm, bị tổn thương, xúc phạm dẫn tới những hệ lụy đáng tiếc”.

Thực trạng học sinh chịu áp lực từ các kỳ thi quan trọng là chuyện năm nào cũng có không chỉ ở Việt Nam mà còn là câu chuyện của nhiều quốc gia trên thế giới như Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc. Phụ huynh và thầy cô giáo đòi hỏi cần có những biện pháp giúp đỡ, hỗ trợ, tránh tạo áp lực và cần luôn hỏi han, chia sẻ để các em học sinh biết, hiểu những vấn đề mình đang gặp phải, tránh những suy nghĩ tiêu cực hoặc có ý định tự tử. Cha mẹ cần sắp

xếp thời khóa biểu học tập hợp lý, khoa học để các em có thời gian nghỉ ngơi, giải trí, vận động để giải tỏa căng thẳng sau những giờ học tập. Điều này giúp các em luôn duy trì được trạng thái khỏe mạnh, giữ được sự tỉnh táo, tập trung để học tập hiệu quả. Gia đình cũng có thể cho trẻ tham gia các buổi chia sẻ có sự tham gia của các chuyên gia tâm lý, để nâng cao nhận thức của các em về áp lực thi cử và cách thức tháo gỡ, giải tỏa.

Về phía nhà nước, xã hội xây dựng nền tảng tư vấn tâm lý trực tuyến thông qua phần mềm, ứng dụng công nghệ và các mạng xã hội như Facebook, TikTok, YouTube... Phát triển ứng dụng hỗ trợ tâm lý học đường có thể tải và cài đặt từ App Store và Google Play. Ứng dụng sẽ có hai loại tài khoản: tài khoản dành cho chuyên gia và tài khoản dành cho người dùng, bao gồm học sinh, sinh viên, giáo viên, phụ huynh hoặc bất kỳ cá nhân nào có nhu cầu được hỗ trợ tâm lý. Phát triển các mô hình chăm sóc sức khỏe tâm thần trong cộng đồng nhằm tạo không gian để những người gặp vấn đề tâm lý có thể gặp gỡ, giao lưu và chia sẻ kinh nghiệm. Các mô hình này hoạt động tương tự như những câu lạc bộ dành cho người quan tâm đến sức khỏe tâm thần. Đồng thời, cung cấp các dịch vụ tư vấn, chăm sóc, đào tạo và hỗ trợ cho người bị lo âu. Tăng cường sự phối hợp giữa các cơ quan chức năng, tổ chức xã hội và các cá nhân có nhu cầu hoặc có khả năng tham gia hỗ trợ. Quy trình triển khai có thể bao gồm: xác định nhu cầu và nguồn lực hiện có; lập kế hoạch và phân bổ các cơ sở hỗ trợ xã hội; tuyển chọn, đào tạo và quản lý đội ngũ nhân viên, tình nguyện viên; triển khai các chương trình và hoạt động nâng cao nhận thức; theo dõi, đánh giá và cải thiện chất lượng cũng như hiệu quả của mạng lưới hỗ trợ xã hội.

Về phía bản thân người học Kỹ năng quản lý thời gian cần được rèn luyện song song với việc xây dựng một lịch trình hợp lý và khả thi. Quá trình thực hiện có thể bao gồm việc xác định mục tiêu và các ưu tiên cá nhân; lập kế hoạch chi tiết theo ngày, tuần và tháng; triển khai kế hoạch một cách linh hoạt nhưng có trách nhiệm; đồng thời thường xuyên đánh giá kết quả đạt được và áp dụng các hình thức tự khích lệ phù hợp. Bên cạnh đó, mỗi cá nhân được khuyến khích chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ thông qua việc chia sẻ và nhận sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình và cộng đồng. Việc tham gia các hoạt động nhóm, câu lạc bộ, tổ chức phi chính phủ hoặc phi lợi nhuận, cũng như tiếp cận các dịch vụ tư vấn miễn phí, có thể góp phần tăng cường mạng lưới hỗ trợ xã hội và nâng cao sức khỏe tâm lý.

Chăm sóc sức khỏe cá nhân đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tinh thần, bao gồm việc xây dựng chế độ dinh dưỡng cân đối, đảm bảo thời gian nghỉ ngơi và giấc ngủ đầy đủ, cũng như

nâng cao khả năng nhận diện các dấu hiệu căng thẳng và lo âu thông qua việc lắng nghe cơ thể. Hoạt động thể chất thường xuyên không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất mà còn góp phần tăng cường sức khỏe tinh thần. Các phương pháp như yoga và thiền định kết hợp với kỹ thuật hít thở sâu được chứng minh là đặc biệt hiệu quả đối với học sinh trong việc giảm các triệu chứng rối loạn lo âu, thông qua việc làm dịu hệ thần kinh giao cảm, làm chậm nhịp tim, hạ huyết áp và giảm nồng độ cortisol - hormone liên quan đến căng thẳng. Cuối cùng, học viên cần chủ động xây dựng khả năng thích ứng và bản lĩnh tâm lý vững vàng bằng cách chia sẻ trải nghiệm, tiếp thu kiến thức từ những người xung quanh, hình thành lối tư duy tích cực hơn và điều chỉnh cách nhìn nhận đối với các vấn đề cá nhân. Quá trình này góp phần tạo nền tảng tâm lý ổn định, hỗ trợ hiệu quả cho việc quản lý căng thẳng và lo âu.

6. Kết luận

Tóm lại, áp lực thi cử (Test anxiety) ở mức độ cao có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến hiệu suất làm bài của thí sinh. Lo âu thi cử ảnh hưởng xấu đến kết quả và tâm lý thí sinh, vì vậy người học cần chuẩn bị tinh thần, ôn tập hợp lý, kết hợp rèn luyện thể chất và áp dụng kỹ thuật thư giãn trong lúc làm bài để giảm căng thẳng và giữ sự tự tin. Ngoài ra, sự hỗ trợ từ gia đình, thầy cô và bạn bè đóng vai trò quan trọng trong việc giúp học sinh vững tinh thần trước kỳ thi. Việc chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc lo lắng với người thân, thầy cô hay bạn bè sẽ giúp người học giảm bớt áp lực và cảm thấy được đồng cảm, động viên. Gặp gỡ bạn bè để cùng trao đổi, thảo

luận bài tập không chỉ là cách học hiệu quả mà còn giúp giải tỏa căng thẳng, tạo động lực học tập ■

Tài liệu tham khảo

- [1]. Mashayekh, M., & Hashemi, M. (2011). *Recognizing, Reducing and Coping with Test Anxiety: Causes, Solutions and Recommendations*. Procedia - Social and Behavioral Sciences.
- [2]. Bekomson, A. N., & Amalu, N. (2020). *Test anxiety; meaning, symptoms, causes, and management*. University of Calabar Press, www.researchgate.net/publication/350515000_test_anxiety_meaning_symptoms_causes_and_management.
- [3]. Chakraborty, A. (2023). *Exploring the Root Causes of Examination Anxiety: Effective Solutions and Recommendations*. International Journal of Science and Research.
- [4]. Zhang, X., Li, W., & Wang, J. (2021). *Effects of Exercise Intervention on Students' Test Anxiety: A Systematic Review with a Meta-Analysis*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
- [5]. Ambre, B., & Tendulkar, S. (2024). *Immediate Effect of Chair Aerobic Exercises for "Test Anxiety" Among Students During Pre- Examination Period: An Experimental Study*. International Journal of Health Sciences and Research, Accessed 24 June 2024.
- [6]. Perciavalle, V., & Blandini, M., & Fecarotta, P., & Buscemi, A., & Corrado, D. D., & Bertolo, L., & Fichera, F., & Coco, M. (2016). *The role of deep breathing on stress*. Official Journal of the Italian Neurological Society and of the Italian Society of Clinical Neurophysiology.
- [7]. Đào, V. (2025). *Những kỹ thuật tâm lý để làm giảm lo âu thi cử (Test anxiety)*.

Reducing test anxiety through physical activities

Vo Thi Bao Tran

Faculty of Education and Basic Sciences, Tien Giang University, Dong Thap province
Email: vothibaotran@tgu.edu.vn.

Abstract: Test anxiety is a common problem for most students when facing an important exam. Although common and seemingly minor, exam anxiety has a significant impact on the student's performance. This article is based on qualitative scientific research. A survey was conducted on 43 general school students from various schools in Dong Thap province as well as interviews with parents to analyze the results of three questions focusing on the symptoms of test anxiety, its impact, the role of physical exercise in reducing stress, and to propose effective training methods to help students better prepare for exams.

Keywords: Reduction, test anxiety, physical activities.