

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NGĂN NGỪA VÀ GIẢM THIỂU RỐI LOẠN LO ÂU CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Lê Thị Minh Đạo⁽¹⁾; Nguyễn Trung Nam⁽²⁾; Nguyễn Thị Nhanh⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 20/10/2025

Ngày phản biện: 12/11/2025

Ngày đăng: 22/12/2025

Tác giả liên hệ:

Le Thi Minh Dao

Email: lethiminhdao@tdtu.edu.vn

Tập 15, số 6 (2025), trang 67-72

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13972>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, qua phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, đề tài đề xuất 04 giải pháp ngăn ngừa và giảm thiểu tình trạng rối loạn lo âu cho học sinh Trường Trung học phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh gồm: Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh trong việc chủ động phòng ngừa và giảm thiểu rối loạn lo âu; Giáo dục kỹ năng sống cho các em; Thành lập phòng tham vấn tâm lý học đường trong Trường; Nâng cao nhận thức của lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội.

Từ khóa: Giải pháp, rối loạn lo âu, học sinh, Trường THPT năng khiếu TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Proposed solutions to prevent and mitigate students' anxiety disorders at the Ho Chi Minh City Specialized High School for Physical Education and Sports

Le Thi Minh Dao⁽¹⁾; Nguyen Trung Nam⁽²⁾; Nguyen Thi Nhanh⁽²⁾

Article Information:

Received: 20/10/2025

Review date: 12/11/2025

Published: 22/12/2025

Corresponding Author:

Mai Thi Bich Ngoc

Email: lethiminhdao@tdtu.edu.vn

Vol 15, Issue 6 (2025), pp 67-72

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13972>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Based on theoretical and practical foundations and through interviews with experts and scientists, the study proposes four solutions to prevent and mitigate students' anxiety disorders at the Ho Chi Minh City Specialized High School for Physical Education and Sports. The four solutions include: enhancing students' role of self-awareness in proactively preventing and reducing anxiety disorders; providing life skills education; establishing a school-based psychological counseling office; and raising awareness among educational stakeholders, teachers, parents, and social organizations.

Keywords: solutions, anxiety disorders, students, Ho Chi Minh City Specialized High School for Physical Education and Sports.

⁽¹⁾TS Trường Đại học Tôn Đức Thắng

⁽²⁾ThS Đại học Đồng Tháp

ĐẶT VẤN ĐỀ

Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng học sinh Trung học phổ thông (THPT), đặc biệt là các học sinh năng khiếu có tỷ lệ mắc rối loạn lo âu (RLLA) cao hơn so với trung bình tổng thể. Nguyên nhân do lứa tuổi này đang trong quá trình chuyển giao giữa tuổi trẻ con và trưởng thành, và những thay đổi trong giai đoạn này thường không đồng đều và có thể dẫn đến những vấn đề tâm lý, cùng với đó là áp lực học tập, quan hệ gia đình, tình bạn, và mong muốn đạt được thành tích cao. Nếu không được điều trị kịp thời, những rối loạn này có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của học sinh, cả về mặt tâm lý và học tập.

Vì vậy, việc nghiên cứu và đề xuất các giải pháp phòng ngừa và giảm thiểu RLLA cho học sinh Trường THPT năng khiếu Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (THPT NKTĐTT TP HCM) là vô cùng cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương

pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp trắc nghiệm tâm lý bằng thang lượng giá BAI (Beck anxiety inventory); Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình; Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Cơ sở khoa học lựa chọn và xây dựng giải pháp phòng ngừa và giảm thiểu RLLA cho học sinh Trường THPT NKTĐTT TP HCM

Để có cơ sở cho việc lựa chọn và xây dựng giải pháp phòng ngừa và giảm thiểu RLLA cho học sinh Trường THPT NKTĐTT TP HCM, trên cơ sở đọc và phân tích tài liệu chuyên môn, đề tài bước đầu đã lựa chọn được 09 giải pháp. Nhằm tăng tính khách quan và độ tin cậy của kết quả nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các thầy cô giáo trực tiếp giảng dạy và quản lý tại Trường. Kết quả được trình bày trên bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, bốn giải pháp được các thầy cô lựa chọn nhiều nhất để giúp học sinh phòng ngừa và giảm thiểu tình trạng RLLA đó

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp phòng ngừa và giảm thiểu RLLA cho học sinh Trường THPT NKTĐTT TP HCM (n=12)

TT	Giải pháp phòng ngừa và giảm thiểu RLLA	m _i	Thứ bậc
1	Nâng cao nhận thức của các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội	8	4
2	Cải thiện mối quan hệ gia đình (cha, mẹ, người thân)	6	6
3	Tăng cường vai trò chủ đạo của nhà trường trong việc giảm thiểu RLLA ở học sinh năng khiếu	7	5
4	Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh trong việc chủ động phòng ngừa và giảm thiểu RLLA	11	1
5	Thành lập phòng tham vấn tâm lý học đường	9	3
6	Đẩy mạnh các hình thức sinh hoạt tập thể	4	8
7	Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh	10	2
8	Phối hợp chặt chẽ giáo dục trong gia đình, nhà trường	3	9
9	Tăng cường hoạt động định hướng nghề nghiệp cho học sinh	5	7

là: Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh năng khiếu trong việc chủ động phòng ngừa và ứng phó với RLLA, có 11/12 thầy cô lựa chọn, chiếm 92%, xếp thứ nhất; Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh, có 10/12 thầy cô lựa chọn, chiếm 83%, xếp thứ hai; Thành lập phòng tham vấn tâm lý học đường trong Trường, có 9/12 thầy cô lựa chọn, chiếm 83%, xếp thứ ba; Nâng cao nhận thức của các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội, có 8/12 thầy cô lựa chọn, chiếm 67%, xếp thứ tư.

Sự lựa chọn này phù hợp với quy luật, muốn các em tự bảo vệ mình trước hết bản thân các em cần ý thức được bản thân mình đang có tâm trạng như thế nào, kết hợp việc trang bị cho các em hệ thống các kỹ năng sống để các em tự mình biết cách ứng phó, giải quyết các tình huống của bản thân, tự mình sẽ biết cách phòng tránh khi thấy bản thân mình đang bắt đầu rơi vào trạng thái lo âu. Sự kết hợp chặt chẽ giữa giáo dục trong gia đình và nhà trường để cho các em có được sự giáo dục đủ đầy. Ngoài các biện pháp trên thì các biện pháp khác cũng được một số thầy cô lựa chọn, tuy nhiên không đạt mức $> 2/3$ nên bị loại theo nguyên tắc đặt ra của đề tài.

Ngoài ra, để có thêm cơ sở thực tiễn chúng tôi còn tiến hành nghiên cứu trường hợp điển hình về RLLA ở Trường THPT năng khiếu TDTT thành phố Hồ Chí Minh. Học sinh H.T.L (nữ), lớp 12, học lực khá, là con đầu trong gia đình có 1 em trai, cha mẹ làm công nhân, điều kiện kinh tế trung bình. Điểm số của hai thang lượng giá BAI = 53, SAS = 72 trong khoảng mức độ lo âu nặng và phiếu khảo sát có một số nguyên nhân rất đáng quan tâm như: học tập căng thẳng, áp lực thành tích trong thi cử, gia đình thiếu hoà thuận đã dẫn đến các biểu hiện RLLA qua dấu hiệu về cả nhận thức, cảm xúc, hành vi và sinh lý ở các mức độ từ thỉnh thoảng đến rất thường xuyên.

Cách mà H.T.L thường chọn lựa để làm giảm RLLA: Hướng về những suy nghĩ tích cực, lạc quan với mọi điều tốt đẹp; Tâm sự chuyện riêng tư với cha /mẹ, bạn bè thân hoặc người mà bạn tin tưởng; Đối mặt với vấn đề lo âu và cố gắng thích ứng hoặc tìm cách giải quyết; Tìm kiếm một đam mê ngoài việc học tập như nghe nhạc,

facebook, chat, lướt web; Học hỏi kinh nghiệm từ bạn bè, thầy cô giáo, người thân về cách giải quyết; Tham gia các hoạt động đoàn thể và tổ chức xã hội.

Trong tiến trình tham vấn tâm lý chúng tôi thực hiện một số liệu pháp tâm lý: (1) Liệu pháp nhận thức, cảm xúc và hành vi hợp lý; (2) Liệu pháp giải quyết vấn đề; (3) Liệu pháp gia đình.

Sau 10 buổi tham vấn H.T.L đã cải thiện sức khỏe rất nhiều, điểm thang lượng giá BAI = 12 (lo âu nhẹ). H.T.L vẫn đang được duy trì tham vấn, hai tuần 1 lần, các triệu chứng lo âu thuyên giảm hơn trước, em đã cân bằng được giữa học tập và nghỉ ngơi.

2. Xây dựng nội dung giải pháp ngăn ngừa và giảm thiểu RLLA cho học sinh Trường THPT NKTDĐT TP HCM

Trên cơ sở khoa học của việc lựa chọn giải pháp, chúng tôi tiến hành xây dựng nội dung 04 giải pháp được lựa chọn nhằm ngăn ngừa và giảm thiểu RLLA đối với học sinh Trường THPT NKTDĐT TP HCM.

Giải pháp 1. Nâng cao vai trò tự ý thức của học trong việc chủ động phòng ngừa và giảm thiểu RLLA

Mục tiêu: Giúp học sinh tự ý thức được tầm quan trọng của việc chủ động ngăn ngừa và giảm thiểu RLLA.

Nội dung:

Suy nghĩ tích cực lạc quan và những điều tốt đẹp. Học cách ứng phó với lo âu.

Chú ý đến chế độ ăn uống và tập thể dục/ chơi môn thể thao yêu thích.

Đánh giá đúng phẩm chất, năng lực và khẳng định bản thân.

Cách thực hiện:

Suy nghĩ tích cực lạc quan: Suy nghĩ theo chiều hướng tích cực và nghĩ đến điều tốt đẹp là một trong những cơ sở quan trọng để học sinh tự tin trong học tập, quan hệ xã hội của mình và đưa ra những quyết định đúng đắn. Học và biết cách ứng phó với lo âu.

Bước 1. Chấp nhận: Chuẩn bị tâm lý tiếp nhận và đương đầu.

Thay cho việc tìm cách xua đuổi, không chế, bạn hãy để cảm giác lo âu sợ hãi hay bất an... đến một cách tự nhiên và quan tâm theo sát nó nhưng không làm cho những cảm giác lo lắng

đó chỉ phối cái gì bạn nghĩ, bạn cảm, cái gì bạn đang và sẽ hành động.

Bước 2. Quan sát nội tâm:

Theo dõi xem cảm giác lo lắng này đến và đi như thế nào. Cách tốt nhất là không đồng nhất mình với các trạng thái bất an của cơ thể (xem đây chỉ là trạng thái nhất thời không phải là toàn bộ nhân cách). Đồng thời tự tách mình ra khỏi trạng thái đó với tư cách là “một người lính gác” đơn thuần là chỉ chú tâm theo dõi xem cái gì đang xảy ra trong cơ thể. Để ý xem làm thế nào mà mức độ lo hãi tăng lên hay giảm đi. Lúc này bạn luôn nhớ rằng bạn không phải là bản thân sự lo lắng. Càng tách mình ra khỏi trạng thái cảm xúc tâm lý đang trải nghiệm bao nhiêu, bạn càng dễ dàng quan sát và dễ thoát khỏi lo lắng đó.

Bước 3. Hành động: Hành động một cách tự nhiên coi như sự lo hãi không có mặt, hãy “giả vờ” xem tình huống lo lắng đó là bình thường như mọi tình huống khác. Để làm được điều này bạn hãy quán tưởng thả lỏng tất cả các cơ, làm cơ thể mềm ra và mọi hoạt động được quán tưởng chậm lại (hơi thở chậm lại, nhịp tim chậm lại, những hành vi khác cũng chậm lại nhưng không dừng lại, không bỏ chạy, không lảng tránh...).

Bước 4. Nhắc lại bước 1, 2, 3: Chú tâm theo dõi mọi diễn biến của cảm giác lo âu này cho đến tận khi nó giảm xuống tới mức thoải mái và tiếp tục tự ám thị “hãy chấp nhận quan sát và hành động bất chấp mọi sự có mặt của nó”.

Bước 5. Mong muốn một điều tốt đẹp nhất sẽ xảy ra: Hãy tự nói với mình rằng cái ta lo âu hiểm khi xảy ra, rằng cảm giác tâm lý tiêu cực này sẽ qua nhanh thôi. Đừng chán nản khi lát sau cảm giác lo âu lại xuất hiện. Thay vào đó cảm nhận phát hiện nơi mình những năng lực giải quyết đương đầu với lo âu. Hãy nhớ rằng chừng nào bạn còn sống thì những lo âu tiêu cực còn đến thăm bạn. Chấp nhận sự thật này và đưa mình vào vị trí tốt hơn để sẵn sàng đương đầu khi nó quay lại.

Chú ý đến chế độ ăn uống và tập thể dục:

Đây là điều khá đơn giản nhưng thường bị bỏ qua. Thường xuyên tập thể dục hoặc chơi một môn thể thao yêu thích và ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý giúp đạt được sự thoải mái và cân bằng về mặt tinh thần, hòa mình vào môi trường và

các mối quan hệ xã hội, có khả năng ứng phó tốt hơn với những khó khăn trong cuộc sống và công việc học tập.

Đạt được trạng thái khỏe mạnh về mặt tinh thần và thể chất giúp chúng ta có những quyết định sáng suốt và hợp lý hơn trong các tình huống. Không những thế, chúng ta còn xây dựng và duy trì được những mối quan hệ lâu dài, sâu sắc và thân thiết, đáp ứng những nhu cầu về tinh thần.

Đánh giá đúng phẩm chất, năng lực và khẳng định bản thân:

Các nguồn lực ứng phó chủ yếu của học sinh THPT là những đặc tính tương đối ổn định của cá nhân như những đặc điểm về tính cách, khí chất, tinh thần lạc quan, tin yêu vào cuộc sống, có niềm tin vào sức mạnh của bản thân... Khi học sinh nhận thấy mình là người có năng lực, có cái nhìn thân thiện với mọi người xung quanh thì thường khả năng sử dụng những cách thức ứng phó sẽ dễ đạt được thành công. Bên cạnh đó, sự hiểu biết, những trải nghiệm về kỹ thuật giải quyết vấn đề cũng là những nguồn lực cần thiết của cá nhân.

Ngoài ra, học sinh có thể sử dụng những nguồn lực khác từ người thân, bạn bè mà các em tin cậy. Cùng với đó, sử dụng kênh tham vấn tâm lý như một nguồn lực có hiệu quả, các em cũng có thể sử dụng các nguồn lực về không gian như một nơi yên tĩnh giúp các em trấn tĩnh tâm trí, thư giãn, lấy lại sự thăng bằng để suy nghĩ về vấn đề mà mình đang vướng mắc.

Giải pháp 2. Giáo dục kỹ năng sống cho các em

Mục tiêu: Cung cấp cho học sinh hệ thống những giá trị sống đúng đắn, tích cực; rèn luyện cho các em các kỹ năng tương ứng với lứa tuổi để các em tự bảo vệ mình khỏi những tình huống nguy hiểm, biết cách sống tích cực hơn.

Nội dung: Gồm các kỹ năng cơ bản sau: Kỹ năng tự nhận thức; Kỹ năng xác định giá trị; Kỹ năng kiểm soát cảm xúc; Kỹ năng ứng phó với căng thẳng; Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ; Kỹ năng thể hiện sự tự tin; Kỹ năng giao tiếp; Kỹ năng lắng nghe tích cực; Kỹ năng thể hiện sự cảm thông; Kỹ năng thương lượng; Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn; Kỹ năng hợp tác; Kỹ năng tự duy phê phán.

Cách thức thực hiện:

Liên kết với Trung tâm chuyên dạy kỹ năng sống trên tinh thần tự nguyện của cha mẹ học sinh. Dạy theo lớp, mỗi lớp học một tiết trên tuần. Một năm học có 35 tuần tương ứng với 35 tiết học kỹ năng sống. Mỗi tháng sẽ tổ chức một buổi nói chuyện chuyên đề vào chào cờ hoặc sinh hoạt, hoặc hoạt động ngoại khóa.

Giải pháp 3. Thành lập phòng tham vấn tâm lý học đường

Mục tiêu: Giúp đỡ học sinh giải quyết những khó khăn trong nhận thức, cảm xúc và hành vi để qua đó phát triển nhân cách, định hướng nghề nghiệp, cách sống lành mạnh và những vấn đề khác thuộc về sức khỏe tâm thần.

Nội dung: nội dung tham vấn tâm lý gồm các vấn đề sau: Giới tính, học tập, chọn nghề, tình bạn, tình yêu, quan hệ với bạn khác giới, quan hệ bạn bè, tập thể, giáo viên, gia đình, vấn đề về sức khỏe tâm thần và RLLA.

Cách thức thực hiện:

Tham vấn trực tiếp. Tham vấn qua điện thoại.

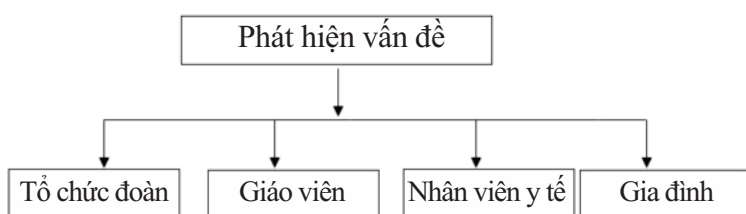
Tham vấn qua thư hoặc mail.

Bố trí cho giáo viên tâm lý thực hiện các tiết sinh hoạt lớp để trao đổi về những vấn đề mà các em còn băn khoăn, nói chuyện các chuyên đề ngoại khóa như tình bạn tuổi học trò, rèn luyện nhân cách, cách giao tiếp ứng xử.

Trường bố trí một phòng nhỏ để thực hiện công tác tham vấn tâm lý cho học sinh, phụ huynh.

Trong môi trường học đường, những chuyên viên tham vấn học đường sử dụng những kiến thức tâm lý học và các kỹ năng tham vấn nhằm giúp giải quyết những vấn đề sau:

Hỗ trợ phụ huynh trong việc quan tâm, chăm sóc và giáo dục con cái, phát triển mối quan hệ với nhà trường một cách tích cực, phát hiện những khó khăn của học sinh và phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục.



Sơ đồ 1. Mô hình phòng tham vấn tâm lý học đường tại Trường THPT NK TDTT TP Hồ Chí Minh

Hỗ trợ giáo viên và những thành viên khác trong nhà trường trong việc giao tiếp và tiếp cận với học sinh, kịp thời phát hiện những nhu cầu và những vấn đề cần sự can thiệp của nhà tham vấn.

Hỗ trợ nhà trường trong việc hoạch định các chiến lược giáo dục toàn diện cho học sinh, cách thức phối hợp với phụ huynh trong việc giáo dục, cách thức tổ chức các hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần và ứng phó với RLLA trong học đường.

Giải pháp 4. Nâng cao nhận thức của các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội

Mục tiêu: Nhằm giúp các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội nhận thức đúng về sức khỏe tâm thần nói chung, đặc biệt là RLLA ở học sinh Trường THPT NK TDTT TP HCM.

Nội dung: Kiến thức về RLLA gồm: nguyên nhân, biểu hiện, cách phòng ngừa, phát hiện và ứng phó.

Cách thức thực hiện:

Những giải pháp giảm thiểu RLLA học đường phải gắn kết các khâu lại với nhau như đào tạo, nghiên cứu đánh giá, phòng ngừa và can thiệp. Những khâu này phải liên kết giữa tổ chức y tế, giáo dục, các tổ chức xã hội để tạo thành mạng lưới chăm sóc sức khỏe tâm thần ban đầu.

Đào tạo: Trang bị kiến thức, rèn luyện kỹ năng cho những người phụ trách trong lĩnh vực bảo vệ và chăm sóc sức khỏe tâm thần học đường để họ có năng lực phát hiện và giải quyết những rối loạn tâm lý ở học sinh.

Nghiên cứu: Đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh, phát hiện những bất thường, tìm nguyên nhân và giải pháp can thiệp có hiệu quả.

Nghiên cứu phòng ngừa: Đưa ra những dự báo về tình hình sức khỏe tâm thần nói chung và RLLA học đường.

Tổ chức can thiệp: Nếu phát hiện có những RLLA thì tổ chức can thiệp sớm.

Tổ chức xã hội cần tổ chức các hình thức sinh hoạt câu lạc bộ, trung tâm tham vấn tâm lý, trao đổi để trang bị kiến thức khoa học cần



Với học sinh Trường Năng khiếu TDTT, ngoài các lo lắng về kết quả học tập như nhiều học sinh khác, các em còn chịu áp lực về tập luyện, thi đấu, thành tích thể thao... chính những điều này khiến việc phòng ngừa và giảm thiểu rối loạn lo âu càng trở nên cần thiết

thiết, cách phòng ngừa và ứng phó với RLLA ở học sinh Trường THPT NKTDĐT TP HCM.

Mời các chuyên gia tập huấn chuyên đề tại Trường, trao đổi và trang bị kiến thức khoa học cần thiết, cách phòng ngừa, phát hiện và ứng phó với RLLA ở lứa tuổi học sinh.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được nội dung chi tiết 04 giải pháp phòng ngừa và giảm thiểu RLLA cho học sinh Trường THPT NKTDĐT TP HCM gồm: Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh trong việc chủ động phòng ngừa và giảm thiểu RLLA; Giáo dục kỹ năng sống cho các em; Thành lập phòng tham vấn tâm lý học đường; Nâng cao nhận thức của lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn, T. Bình. (2007). *Giáo trình giáo dục kỹ năng sống*. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Hà Nội.

2. Bùi, T. H. Dung. (2011). *Tìm hiểu biểu hiện rối loạn lo âu của học sinh trung học phổ*

thông ở Thành phố Hồ Chí Minh (Khóa luận tốt nghiệp đại học, chuyên ngành Tâm lý học giáo dục). Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

3. Trần, T. M. Đức. (2011). *Giáo trình tham vấn tâm lý*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

4. Đinh, Đ. Hòe. (2000). *Rối loạn lo âu* (Bài giảng chuyên đề tâm thần học). Bộ môn Tâm thần học, Đại học Y Hà Nội.

5. Lê, V. Hồng., Lê, N. Lan., & Nguyễn, V. Thành. (2001). *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

6. Bùi, Q. Huy. (2001). *Rối loạn lo âu*. Nhà xuất bản Y học.