

ẢNH HƯỞNG CỦA KHÍ CHẤT ĐẾN MỨC ĐỘ LO ÂU Ở LÚA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

TS. Nguyễn Thị Huệ

Trường đại học Sư phạm Hà Nội.

Nguyễn Thị Hằng

Trường Cao đẳng Sư phạm Buôn Ma Thuột.

TÓM TẮT

Lo âu là một trạng thái tâm lý bình thường, nhưng rối loạn lo âu là bệnh lý. Nếu rối loạn lo âu ở thể nặng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và sinh hoạt của cá nhân.

Học sinh trung học phổ thông (THPT) là giai đoạn chịu nhiều áp lực cuộc sống như học tập, nghề nghiệp... và dễ sinh rối loạn lo âu. Nghiên cứu cho thấy, kiểu khí chất có quan hệ mật thiết với mức độ rối loạn lo âu của học sinh. Thường những học sinh có khí chất tu tư dễ mắc chứng rối loạn lo âu hơn những học sinh có kiểu khí chất khác. Có thể sử dụng một số biện pháp cải thiện khí chất để giúp học sinh hạn chế mức độ rối loạn lo âu.

I. Đặt vấn đề

Lo âu là một trạng thái tâm lý thường gặp trong đời sống của con người, đó là phản ứng bình thường khi cá nhân gặp một sự cố căng thẳng, một hoàn cảnh ngang trái hay trong những điều kiện mới lạ. Lo âu có tính chất hai mặt, nó trở nên có ý nghĩa khi giúp cá nhân chủ động phòng ngừa những hoàn cảnh hiểm nguy có thể xảy ra, giúp con người vượt qua những khó khăn và tạo điều kiện để cá nhân hoàn thiện bản thân, tồn tại và phát triển. Tuy nhiên, nếu để tình trạng lo âu kéo dài, lo âu vô cơ sẽ trở thành bệnh lý, ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe, đời sống tâm lý cá nhân.

Học sinh THPT là lứa tuổi có nhiều yếu tố dễ tạo ra sự lo âu như sức ép học tập chuẩn bị cho kỳ thi đại học, quyết định lựa chọn nghề nghiệp tương lai, vấn đề tình cảm giới tính, vấn đề quan hệ với bạn bè, thầy cô giáo... đòi hỏi thầy, cô giáo các bậc cha mẹ phải có các biện pháp giúp đỡ các em kịp thời để vượt qua giai đoạn khó khăn này.

Thực tế cho thấy, tùy thuộc vào đặc điểm riêng của từng cá nhân học sinh, vào từng điều kiện, hoàn cảnh cụ thể mà mức độ lo âu ở những cá nhân khác nhau là khác nhau. Có em dễ dàng vượt qua những áp lực tâm lý, sống vui vẻ, thoải mái, lạc quan vươn lên phía trước, nhưng có em trước áp lực lại sinh ra bi quan chán nản, mắc chứng mất ngủ, sao nhãng chú ý, trầm cảm, thậm chí xuất hiện ý muốn tự tử.

Lo âu chịu sự chi phối, ảnh hưởng của nhiều yếu tố như trạng thái sức khỏe, hoàn cảnh, các điều kiện khách quan, chủ quan khác nhau, một trong số những yếu tố có ảnh hưởng lớn đến mức độ lo âu của mỗi cá nhân là khí chất (kiểu hoạt động thần kinh). Có kiểu khí chất dễ làm tăng nguy cơ rối loạn lo âu, nhưng cũng có kiểu khí chất giúp cá nhân giảm bớt sự lo âu, căng thẳng. Sau đây là kết quả nghiên cứu của chúng tôi về ảnh hưởng của các kiểu khí chất đến mức độ lo âu ở lứa tuổi học sinh THPT.

2. Các kết quả nghiên cứu

2.1. Kỹ thuật đo lường và đánh giá

Ảnh hưởng của khí chất đến mức độ rối loạn lo âu là một vấn đề khá mới mẻ và phức tạp, cho đến nay chưa có một bộ công cụ nào cụ thể để đánh giá chúng. Do đó, để đánh giá vấn đề này, chúng tôi phải sử dụng phối hợp nhiều phương pháp khác nhau và được tiến hành qua các bước cụ thể sau:

Bước 1: Chúng tôi sử dụng trắc nghiệm khí chất của H.J. Eysenk để khảo sát thực trạng khí chất của học sinh. Cùng với việc đánh giá về kiểu khí chất của học sinh, chúng tôi đánh giá thực trạng mức độ rối loạn lo âu của học sinh bằng trắc nghiệm lo âu của C. Jung.

Bước 2: Sau khi có kết quả về kiểu khí chất và mức độ rối loạn lo âu của học sinh, chúng tôi xây dựng bộ câu hỏi, kết hợp với phương pháp quan sát, phỏng vấn để xác định cụ thể hơn kiểu khí chất và mức độ lo âu của học sinh.

Bước 3: Khi đã có được những kết quả trên, chúng tôi tiến hành phân tích, tổng hợp, so sánh, phân loại giữa các kiểu khí chất tương ứng với mức độ, biểu hiện, nguyên nhân, hậu quả của rối loạn lo âu để từ đó tìm ra ảnh hưởng của mỗi loại khí chất đến mức độ rối loạn lo âu ở học sinh.

Trong điều kiện cho phép, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu thực trạng 518 học sinh, gồm hai khối lớp 10 và khối lớp 12, thuộc hai trường THPT

Chuyên Nguyễn Du và THPT Thực hành Cao Nguyên, thành phố Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk. Số lượng khách thể nghiên cứu cụ thể như sau:

Bảng 1: Mẫu nghiên cứu

Toàn mẫu	Trường THPT		Khối lớp		Giới tính	
	Chuyên Nguyễn Du	Thực hành Cao Nguyên	10	12	Nam	Nữ
518	203	315	235	283	217	301
100%	39,2%	60,8%	45,4%	54,6%	41,9%	58,1%

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng về khí chất của học sinh THPT

Kết quả nghiên cứu về khí chất của học sinh được chúng tôi tổng hợp ở bảng 2 dưới đây:

Bảng 2: Thực trạng khí chất của học sinh trên mẫu chung

Trị số	Kiểu khí chất				Tổng
	Ưu tư	Nóng nảy	Hoạt bát	Bình thản	
Số lượng	234	145	73	66	518
%	45,2	28	14,1	12,7	100

Qua bảng 2 cho thấy, trong 4 kiểu khí chất thì số học sinh có khí chất ưu tư chiếm tỷ lệ cao nhất với 234 học sinh (chiếm 45,2%), tiếp đến là khí chất nóng nảy với 145 học sinh (chiếm 28,0%), 73 học sinh có khí chất hoạt bát (chiếm 14,1%), loại khí chất bình thản có 66 học sinh (chiếm 12,7%).

Kết quả trên cho thấy, sự phân bố tỉ lệ giữa các kiểu khí chất của học sinh không đồng đều nhau. Với 4 kiểu khí chất (bình quân 25%) thì có kiểu khí chất chiếm một tỉ lệ khá lớn như kiểu ưu tư với 45,2%, song cũng có những kiểu khí chất chỉ chiếm một tỉ lệ nhỏ như kiểu bình thản 12,7%, kiểu hoạt bát 14,1%. Sự chênh lệch này có tính chất ngẫu nhiên, không tuân theo một quy luật nào cả. Mặt khác, khí chất con người mặc dù có cơ sở sinh lý là hoạt động của hệ thần kinh nhưng lại có bản chất xã hội. Khí chất con người không phải là yếu tố bất biến mà nó có thể thay đổi dưới tác động của giáo dục, tự rèn luyện và yếu tố môi trường, đặc biệt là môi trường xã hội. Kết quả trên phần

nào cho thấy, sự giáo dục và môi trường hiện nay có những tác động bất lợi đến kiểu khí chất của học sinh. Chúng ta biết rằng, kiểu khí chất hoạt bát có nhiều ưu điểm nhất còn kiểu khí chất ưu tư lại có nhiều nhược điểm nhất. Nếu học sinh có kiểu khí chất hoạt bát sẽ có lợi hơn trong công tác giáo dục cũng như trong cuộc sống của cá nhân học sinh sau này. Những học sinh có kiểu khí chất hoạt bát thường rất linh hoạt và mềm dẻo trong cuộc sống, lạc quan, dễ dàng thích ứng với những thay đổi và vượt qua các trở ngại. Ngược lại, kiểu khí chất ưu tư lại dễ sinh ra lo lắng, phiền muộn, tự ti, khó thích ứng với thay đổi...

2.2.2. Thực trạng mức độ rối loạn lo âu ở học sinh THPT

Để tìm hiểu về mức độ rối loạn lo âu của học sinh THPT, trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng thang đánh giá mức độ lo âu của tác giả C. Jung và thông qua bộ câu hỏi điều tra. Kết quả thu được như sau:

- Thực trạng về mức độ lo âu của học sinh trên thang C. Jung

Bảng 3: Mức độ lo âu của học sinh trên thang C. Jung

Các đại lượng \ Mức độ lo âu	N	%	ĐTB	SD
Không lo âu	393	75,9	34,3	3,35
Có biểu hiện rối loạn lo âu	125	24,1	45,9	5,63
Tổng	518	100	38,56	7,11

Bảng 3 cho thấy, hiện nay số học sinh THPT bị rối loạn lo âu chiếm một tỉ lệ tương đối cao. Trong tổng số 518 học sinh được điều tra thì có tới 125 học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu, chiếm 24,1% (với số điểm từ 40 trở lên trên thang C. Jung). Đây là một tỉ lệ tương đối cao so với kết quả của một số công trình nghiên cứu gần đây. Tuy nhiên, tùy thuộc vào đặc điểm riêng của từng học sinh cũng như những khác biệt về mặt bằng nhận thức, điều kiện văn hóa, xã hội ở từng địa phương, do đó, sự chênh lệch về tỉ lệ học sinh có rối loạn lo âu giữa năm này với năm khác, giữa địa bàn này với địa bàn khác là hoàn toàn bình thường. Có thể trên địa bàn Tây Nguyên, nhiều học sinh THPT phải sống xa nhà để đi học, sức ép của cuộc sống đối với các em nhiều hơn.

- Thực trạng về mức độ lo âu của học sinh trên thang bảng hỏi

Để tìm hiểu một cách cụ thể hơn ảnh hưởng của khí chất đến mức độ rối loạn lo âu của học sinh THPT, sau khi điều tra thực trạng 518 học sinh, chúng tôi đã sàng lọc ra 125 học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu để nghiên cứu sâu. Mục đích nhằm chia rối loạn lo âu thành nhiều mức độ nặng, nhẹ khác nhau.

Trên cơ sở kết quả của thang C. Jung, kết hợp với những cơ sở lý luận và thực tiễn của rối loạn lo âu và các phương pháp nghiên cứu khác, chúng tôi đã xây dựng bảng hỏi gồm 30 biểu hiện cụ thể về rối loạn lo âu. Cách cho điểm và tính điểm cho từng học sinh như sau:

Dựa vào điểm số của học sinh, chúng tôi đã chia 125 học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu ra làm ba mức độ bao gồm: rối loạn lo âu nhẹ ($\text{ĐTB} \leq \text{TBC} - 1\text{SD}$), rối loạn lo âu vừa ($\text{TBC} - 1\text{SD} < \text{ĐTB} \leq \text{TBC} + 1\text{SD}$) và rối loạn lo âu nặng ($\text{ĐTB} > \text{TBC} + 1\text{SD}$). Kết quả nghiên cứu được cụ thể hóa ở bảng 4 dưới đây:

Bảng 4: Mức độ rối loạn lo âu của học sinh qua thang bảng hỏi

Các trị giá	N	%	ĐTB
Lo âu mức độ nhẹ ($\text{ĐTB} \leq 2,6$)	102	81,6	2,2
Lo âu mức độ vừa ($2,6 < \text{ĐTB} \leq 2,9$)	19	15,2	2,7
Lo âu mức độ nặng ($\text{ĐTB} > 2,9$)	4	3,2	2,98

Từ bảng 4 cho thấy, trong tổng số 125 học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu thì có 102 học sinh (chiếm 81,6%) ở mức độ rối loạn lo âu nhẹ, 19 em (chiếm 15,2%) ở rối loạn lo âu ở mức vừa và 4 học sinh (chiếm 3,2%) ở mức độ rối loạn lo âu nặng.

Qua đó cho thấy, tuy xét trên tổng thể thì hiện nay học sinh THPT có tỉ lệ rối loạn lo âu tương đối cao. Song, về mức độ biểu hiện thì hầu hết các em chỉ bị rối loạn lo âu ở mức độ nhẹ, còn rối loạn lo âu ở mức độ nặng chỉ chiếm một tỉ lệ nhỏ và một số ít có rối loạn lo âu ở mức độ vừa. Theo chúng tôi, kết quả trên là hợp lý và tương đối thống nhất với các nghiên cứu gần đây. Những học sinh bị rối loạn lo âu nặng đương nhiên phải có các biện pháp can thiệp bằng y học và tâm lý. Song, với những học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu ở mức độ vừa và nhẹ, nếu không có những biện pháp can thiệp sớm để giúp các em vượt qua thì có thể hoặc cơ thể tự điều chỉnh hoặc biểu hiện rối loạn lo âu ngày càng tăng lên.

2.2.3. Ảnh hưởng của khí chất tới mức độ rối loạn lo âu trên thang Jung

Để tìm hiểu ảnh hưởng của khí chất tới mức độ rối loạn lo âu, chúng tôi căn cứ trên số liệu từ thang đánh giá lo âu của C. Jung và thang đo khí chất của H. Eysend. Kết quả cụ thể như sau:

Bảng 5: Ảnh hưởng của khí chất tới mức độ rối loạn lo âu trên thang Jung

Kiểu khí chất	Không có rối loạn lo âu		Có rối loạn lo âu		Tổng	
	N	%	N	%	N	%
Ưu tư	153	65,4	81	34,6	234	100
Nóng nảy	102	70,3	43	29,7	145	100
Bình thản	65	98,5	1	1,5	66	100
Hoạt bát	73	100	0	0,0	73	100

Từ kết quả thống kê ở bảng 5 cho thấy: Các kiểu khí chất khác nhau có tỉ lệ lo âu khác nhau. Cụ thể, trong bốn kiểu khí chất nói trên thì kiểu khí chất “Ưu tư” có số học sinh rối loạn lo âu nhiều nhất, với 81 học sinh trên tổng 234 học sinh, chiếm 34,6%. Tiếp đến là khí chất “Nóng nảy” với tổng số học sinh là 145 em, trong đó, có 43 học sinh có rối loạn lo âu chiếm 29,7%. Nhóm học sinh có khí chất “Bình thản” có tỉ lệ học sinh bị rối loạn lo âu thấp nhất, với tổng số học sinh là 66 em trong đó chỉ có một học sinh bị rối loạn lo âu chiếm 1,5%. Kiểu khí chất “Hoạt bát” không có học sinh bị rối loạn lo âu.

Như vậy, đối với những kiểu khí chất khác nhau thì có tỉ lệ rối loạn lo âu không giống nhau. Trong bốn kiểu khí chất “Ưu tư”, “Nóng nảy”, “Bình thản” và “Hoạt bát” thì khí chất “Ưu tư” có tỉ lệ rối loạn lo âu cao nhất, tiếp đến là khí chất “Nóng nảy” và sau cùng là khí chất “Bình thản”, còn khí chất “Hoạt bát” không có học sinh bị rối loạn lo âu.

Kết quả này cho thấy, khí chất có ảnh hưởng rất lớn đến mức độ rối loạn lo âu. Người có kiểu khí chất ưu tư dễ bị mắc chứng rối loạn lo âu nhất. Đây là kết quả hoàn toàn phù hợp với những kết luận của tâm lý học về kiểu khí chất này. Đó là những người hay lo lắng, buồn phiền, sống nội tâm...

Đối lập với khí chất ưu tư là khí chất nóng nảy. Những học sinh thuộc nhóm khí chất này có quá trình hưng phấn mạnh hơn ức chế, do đó, khi gặp tình huống khó khăn thường dễ có những phản ứng mạnh. Trong giao tiếp, những học sinh này thường thể hiện tính gay gắt, dễ nổi nóng, dễ bị kích thích, khả năng kiểm chế bản thân kém và ít kiên nhẫn. Những học sinh có kiểu khí chất này khả năng chịu đựng kém trước những kích thích mang tính lặp đi lặp lại nhiều lần, đơn điệu, các em rất dễ nhàm chán và khó chịu... Chính những điều đó đã gây ra cho các em không ít vấn đề khó khăn trong cuộc sống và đó cũng chính là nguyên nhân chủ quan cơ bản dẫn đến hiện tượng rối loạn lo âu của học sinh thuộc nhóm khí chất này chiếm tỉ lệ tương đối cao.

Khác với hai kiểu khí chất trên, khí chất hoạt bát và bình thân có tỉ lệ rối loạn lo âu rất thấp. Vì đối với khí chất hoạt bát, những học sinh này thường nhạy bén, linh hoạt trước mọi tình huống. Trong giao tiếp luôn tỏ ra cởi mở, vui vẻ, tự tin... Trong học tập, cuộc sống khi gặp những vấn đề khó khăn, phức tạp họ sớm tìm ra cách giải quyết hợp lý, nên họ ít hoặc không bị rối loạn lo âu. Còn đối với khí chất bình thân, tuy không được nhanh nhẹn, linh hoạt nhưng bù lại họ là những người khá điềm tĩnh, kiểm chế tốt mọi xúc cảm, kiên định và tỏ ra rất chín chắn trong xử lý mọi tình huống. Chính vì vậy, những học sinh có kiểu khí chất này cũng ít bị rối loạn lo âu.

2.2.4. Ảnh hưởng của khí chất tới rối loạn lo âu qua thang bảng hỏi

Sau khi xử lý bằng thang C. Jung, chúng tôi đã lựa chọn ra được 125 học sinh có rối loạn lo âu trong tổng số 518 học sinh. Nhưng, với thang C. Jung chỉ chia lo âu ra làm hai mức độ "Không lo âu" và có "Rối loạn lo âu". Mục đích của nghiên cứu này không chỉ dừng lại ở đó, mà muốn tìm hiểu xem trong tổng số 125 học sinh có rối loạn lo âu thì có bao nhiêu học sinh có rối loạn lo âu ở mức nhẹ, bao nhiêu học sinh ở mức vừa và bao nhiêu học sinh có rối loạn lo âu ở mức nặng, ảnh hưởng của khí chất đến mức độ rối loạn lo âu như thế nào? Chính vì vậy, chúng tôi đã tiến hành xây dựng phiếu hỏi nhằm chia rối loạn lo âu ở học sinh ra các mức độ khác nhau, đối chiếu với từng loại khí chất để rút ra kết luận: Kiểu khí chất nào có nhiều học sinh rối loạn lo âu ở thể nặng, kiểu khí chất nào học sinh chỉ rối loạn lo âu ở thể nhẹ... Qua đó, có thể đánh giá ảnh hưởng của khí chất đến rối loạn lo âu của học sinh. Kết quả thu được như sau:

Bảng 6: Ảnh hưởng của khí chất đến mức độ rối loạn lo âu

Kiểu khí chất	Trị giá	Mức độ rối loạn lo âu			Tổng
		Nhẹ	Vừa	Nặng	
Ưu tư	N	63	14	4	81
	%	77,8	17,3	4,9	100
Nóng nảy	N	38	5	0	43
	%	88,4	11,6	0	100
Bình thân	N	1	0	0	1
	%	100	0	0	100
Hoạt bát	N	0	0	0	0
	%	0	0	0	0

Qua số liệu ở bảng 6 cho thấy, những kiểu khí chất khác nhau có các mức độ rối loạn lo âu khác nhau. Cụ thể là:

Đối với khí chất ưu tư, trong tổng số 81 học sinh có rối loạn lo âu có 63 em rối loạn lo âu ở mức nhẹ, chiếm 77,8%, 14 học sinh ở mức vừa chiếm 17,3% và 4 học sinh ở mức nặng chiếm 4,9%. Còn với khí chất nóng nảy thì trong tổng số 43 học sinh có rối loạn lo âu có 38 em ở mức rối loạn lo âu nhẹ chiếm 88,4%, 5 học sinh ở mức vừa chiếm 11,6%, không có học sinh nào có rối loạn lo âu ở mức nặng. Cuối cùng là khí chất bình thản với 1 học sinh có rối loạn lo âu ở mức nhẹ chiếm tỉ lệ 100%, không có học sinh bị rối loạn lo âu ở mức vừa và nặng. Kiểu khí chất hoạt bát không có học sinh bị rối loạn lo âu.

Kết quả trên một lần nữa chứng tỏ, khí chất có ảnh hưởng đến mức độ rối loạn lo âu. Những học sinh có khí chất ưu tư dễ bị rối loạn lo âu ở thể nặng và vừa. Loại khí chất nóng nảy chỉ có học sinh bị rối loạn lo âu ở thể nhẹ là chủ yếu và một ít ở mức độ vừa. Hai kiểu khí chất còn lại (bình thản và hoạt bát không có học sinh nào bị rối loạn lo âu ở thể vừa và nặng). Đặc biệt học sinh có khí chất hoạt bát không có học sinh nào bị chứng rối loạn lo âu.

3. Một số biện pháp rèn luyện khí chất giúp hạn chế mức độ rối loạn lo âu cho học sinh THPT

Từ kết quả nghiên cứu đã chứng tỏ rằng, kiểu khí chất có ảnh hưởng lớn đến mức độ rối loạn lo âu. Vấn đề đặt ra là làm thế nào để giúp học sinh hạn chế rối loạn lo âu. Như trên đã nói, khí chất của mỗi cá nhân không phải là bất biến mà có thể cải tạo, thay đổi bằng nhiều biện pháp tập luyện. Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi bước đầu đã kiểm nghiệm một số biện pháp có hiệu quả sau đây:

- Liệu pháp điều chỉnh nhận thức của Beck

Cơ sở khoa học của biện pháp này cho rằng: Những rối nhiễu tâm lý của cá nhân được duy trì bởi những nhận thức không phù hợp, những suy luận vô lý. Vì vậy, phải tìm cách điều chỉnh, cấu trúc lại nhận thức cá nhân để loại bỏ rối nhiễu này. Theo Beck, những người bệnh thường nhận thấy, thế giới này đầy nguy hiểm, đầy những mối đe dọa... dẫn đến làm cho họ lún sâu vào lo âu viễn vông. Nguyên nhân là do quá trình nhận thức và xử lý thông tin của người bệnh gặp các lỗi sau:

+ Suy luận tùy tiện (rút ra những kết luận không có bằng chứng, chứa đựng nhiều mâu thuẫn trong suy luận).

+ Khái quát hóa thái quá (rút ra kết luận chung dựa vào một bằng chứng ngẫu nhiên duy nhất).

+ Quá chú ý vào chi tiết mà bỏ qua bối cảnh chung.

+ Tự vận vào mình những cái không liên quan.

+ Suy nghĩ tuyệt đối hóa cực đoan theo kiểu hoặc tất cả hoặc không có gì (chỉ trắng hoặc đen).

+ Quan trọng hóa những việc không đáng hoặc quá coi thường.

- *Biện pháp nhóm*

Biện pháp này nhằm phục hồi, điều chỉnh những thuộc tính tâm lý người bệnh thông qua thiết lập quan hệ liên nhân cách. Liệu pháp này nhằm tạo điều kiện để loại bỏ hoặc thuyên giảm sự căng thẳng cảm xúc, điều chỉnh những nét tính cách chưa phù hợp.

- *Biện pháp thư giãn bằng thiền và massage*

Thư giãn là biện pháp rất hiệu quả để giải tỏa căng thẳng, lo âu, và stress. Đó là quá trình giãn mềm cơ bắp giúp cho thần kinh, tâm trí được thư thái qua đó làm giảm những cảm xúc tiêu cực do các nhân tố rối loạn lo âu gây ra. Thư giãn là làm giảm chuyển hóa cơ bản, tiết kiệm năng lượng, làm cho máu về tim nhiều hơn, dễ hơn. Thư giãn giúp tập trung tư tưởng, ức chế vỏ não, loại bỏ những kích thích bên ngoài, giúp tinh thần hết căng thẳng.

Hiện nay, có rất nhiều kĩ thuật thư giãn, trong đó thiền và massage là những biện pháp có nhiều hiệu quả giúp cá nhân trở lại trạng thái thăng bằng. Kết hợp thiền với massage càng có hiệu quả cao trong thư giãn.

- *Liệu pháp gia đình*

Liệu pháp gia đình thực chất là một kiểu đặc biệt của trị liệu nhóm. Biện pháp này không tác động lên bản thân học sinh bị rối nhiễu mà tác động lên các thành viên trong gia đình. Làm thế nào để điều chỉnh và cải thiện các mối quan hệ trong gia đình một cách thuận lợi, tạo không khí gia đình đầm ấm, yêu thương, chia sẻ, giúp đỡ nhau. Khi học sinh cảm thấy gia đình là chỗ dựa vững chắc, là tổ ấm... thì sẽ giảm đi sự căng thẳng, lo âu.

Kết luận

Trong cuộc sống ai cũng có những biểu hiện lo âu do tác động của các yếu tố bên trong và bên ngoài. Lo âu là hiện tượng tâm lý bình thường, nhưng lo âu quá mức (rối loạn lo âu) lại là hiện tượng bệnh lý cần được khắc phục càng sớm càng tốt để nâng cao chất lượng cuộc sống cho cá nhân.

Học sinh THPT là độ tuổi có nhiều yếu tố khách quan, chủ quan tác động làm sinh rối loạn lo âu. Kết quả nghiên cứu cho thấy, kiểu khí chất có ảnh hưởng đến mức độ lo âu của học sinh. Những học sinh có kiểu khí chất ưu tư dễ mắc rối loạn lo âu cao nhất và dễ mắc ở mức độ nặng, tiếp

đến là kiểu khí chất nóng này. Hai kiểu khí chất bình thản và hoạt bát ít bị mắc rối loạn lo âu, nếu có mắc cũng chỉ ở thể nhẹ. Khí chất con người có thể thông qua giáo dục và môi trường để thay đổi, vì thế cần có những tác động giúp học sinh rèn luyện khí chất theo hướng hoạt bát và bình thản để khắc phục tình trạng rối loạn lo âu.

Tài liệu tham khảo

1. Võ Văn Bản, *Thực hành điều trị tâm lý*, NXB Y học, Hà Nội, 2002.
2. Trần Thị Minh Đức, *Giáo trình tham vấn tâm lý*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 2009.
3. Bùi Quang Huy, *Rối loạn lo âu*, NXB Y học, Hà Nội, 2007.
4. Đặng Phương Kiệt, *Cơ sở tâm lý học ứng dụng*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 2002..
5. Nguyễn Công Khanh, *Tâm lý tri liệu*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 2000.
6. Trần Trọng Thùy, *Bài tập thực hành tâm lý học*, NXB Giáo dục, 1999.