

# THỰC TRẠNG VÀ NGUYÊN NHÂN GÂY RA RỐI LOẠN LO ÂU Ở HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN QUẢNG BÌNH

Nguyễn Thị Hằng Phương

*Trung tâm Nghiên cứu về Phụ nữ, Đại học Quốc gia, Hà Nội.*

## 1. Đặt vấn đề

Lo âu là hiện tượng hết sức bình thường của con người trong cuộc sống. Trong quá trình phát triển và trưởng thành, những tác động từ bên ngoài đem lại cảm giác lo âu cho con người là bình thường, nhưng ở một số người, lo âu làm đảo lộn cuộc sống cá nhân, làm cho người đó ăn không ngon, ngủ không yên, tâm thần bất an. Trong tình huống đó, lo âu đã trở thành bệnh lý, còn gọi là rối loạn lo âu.

*Rối loạn lo âu (RLLA) được hiểu là lo âu quá mức hoặc dai dẳng không tương xứng với sự đe dọa được cảm thấy, ảnh hưởng đến hoạt động của chủ thể, có thể kèm theo những ý nghĩ hay hành động có vẻ như quá mức hay vô lý.*

RLLA là vấn đề thường gặp ở học sinh, đặc biệt là học sinh cuối cấp đang chuẩn bị cho các kì thi quan trọng.

Nghiên cứu này nhằm chỉ ra những thực trạng và nguyên nhân gây ra RLLA ở học sinh trường trung học phổ thông (THPT) Chuyên Quảng Bình.

Chúng tôi cho rằng, ở lứa tuổi 15-18 thì khả năng xuất hiện RLLA là tương đối cao, bởi trước hết đây là lứa tuổi có những thay đổi tâm sinh lý, là giai đoạn các em chuyển đổi từ trẻ em sang người lớn; cũng ở giai đoạn này, các em có tính độc lập cao, muốn tự chủ trong mọi việc nhưng lại chưa sẵn sàng về mặt tâm lý để chịu trách nhiệm trước mọi hành động của mình; đặc biệt, áp lực trong việc phải đạt kết quả học tập tốt đã luôn gây ra những căng thẳng cho các em.

Những biểu hiện của học sinh khi có RLLA thường thấy là: Lo lắng thái quá về những vấn đề mà cá nhân gặp phải, ví dụ như các em lo lắng quá mức về kỳ thi, điểm thi, đến mức ăn không ngon, ngủ không yên, suy diễn trong mọi

việc. RLLA biểu hiện ra bên ngoài thông qua hệ thần kinh thực vật như: căng cứng các cơ, run chân tay, sắc mặt tái hoặc đỏ sẫm, hơi thở nhanh, tiết mồ hôi thái quá, tim đập nhanh, các triệu chứng khó tiêu đầy bụng... Một số biểu hiện thường thấy khác như đau đầu, bồn chồn, bất an, đứng ngồi không yên, dễ bực dọc, cáu gắt,...

**2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu được thực hiện trên 600 học sinh ngoài ra chúng tôi phỏng vấn sâu một số giáo viên, phụ huynh của học sinh trường THPT Chuyên Quảng Bình.

Bằng thang đo RLLA DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) và Zung chúng tôi tìm ra những em có RLLA từ mức độ nặng trở lên (đối với DASS) và từ 40 điểm trở lên đối với Zung (mức độ có RLLA). Chúng tôi chỉ chọn những em có điểm RLLA trùng nhau ở cả hai thang đo để nghiên cứu. Những phương pháp nghiên cứu khác được sử dụng kết hợp là: nghiên cứu tài liệu, phỏng vấn sâu, toạ đàm, điều tra bằng bảng hỏi...

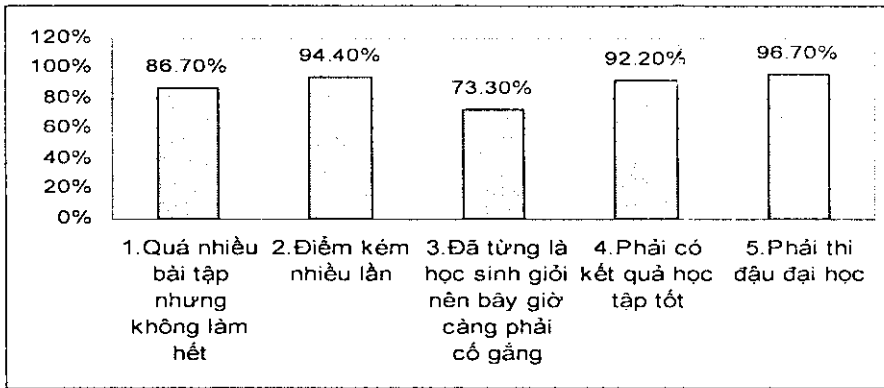
### **3. Kết quả nghiên cứu**

Có 4 nhóm nguyên nhân chính dẫn đến RLLA cho học sinh trường THPT Chuyên Quảng Bình là: nhóm nguyên nhân liên quan đến học tập, liên quan đến bản thân học sinh, liên quan đến gia đình và liên quan đến các mối quan hệ xã hội. Trong khuôn khổ của bài viết này, chúng tôi tập trung làm rõ những nguyên nhân chủ yếu đã gây ra RLLA cho các em học sinh trường THPT Chuyên Quảng Bình và sự can thiệp từ những người làm công tác tham vấn học đường để giảm thiểu tình trạng RLLA ở các em đó.

#### *3.1. Nhóm nguyên nhân liên quan đến học tập*

Hầu hết học sinh trường THPT Chuyên Quảng Bình đều là những em học sinh đã có những thành tích học tập ở bậc THCS. Khi vào học ở trường, mỗi năm, các em buộc trải qua rất nhiều kỳ thi học sinh giỏi: cấp trường, cấp thành phố, cấp tỉnh, quốc gia và quốc tế. Mật độ học tập, thi cử liên tục, thường xuyên làm các em phải luôn cố gắng học hành, ôn luyện. Bên cạnh đó, các em phải cạnh tranh nhau rất “quyết liệt” ngay trong lớp, trong các khối chuyên để được dự thi, đạt giải các cấp. Trong rất nhiều bảng phỏng vấn, các em đã chia sẻ: “*Nếu em không thi đậu đại học thì em chết mất*” (Phiếu số 15, 19, 23, 47...). Một số em khác thì viết: “*Kết quả học tập của em là bộ mặt của gia đình em*” (Phiếu số 3, 7, 22, 75, 126)...

Ở nhóm nguyên nhân này, những yếu tố dẫn đến RLLA cho các em là: phải đậu đại học (chiếm 96.7%), bị điểm kém nhiều lần (chiếm 94.4%), phải có kết quả học tập tốt (chiếm 92.2%), quá nhiều bài tập mà không làm hết... Kết quả hiển thị ở biểu đồ 1.



*Biểu đồ 1: Nhóm nguyên nhân liên quan đến học tập*

Đối với khối lớp 12, sự lo lắng tập trung vào kỳ thi đại học, nhưng ngay cả những em học sinh khối lớp 10, 11 cũng rất lo lắng về việc thi đại học, điều đó nói lên rằng, từ trong tiềm thức, việc phải có kết quả học tập tốt, cụ thể là việc phải đậu đại học là gánh nặng đối với các em. Chúng tôi được các em chia sẻ về nỗi lo lắng của việc thi đại học: *“Em sợ nhất là thi đại học, cứ nghĩ đến nó là em lại nóng hết cả mặt, tim đập thình thình, lạnh hết cả sống lưng”...*

Việc quá nhiều bài tập làm không hết cũng là nguyên nhân gây ra RLLA cho các em. Mặc dù nguyên nhân này là khách quan, vì giáo viên đã giao cho các em quá nhiều bài tập, nhưng khi làm không hết (dù các em cũng đã cố hết sức), thì các em lại đổ lỗi cho chính mình, và điều đó cũng gây ra căng thẳng cho các em.

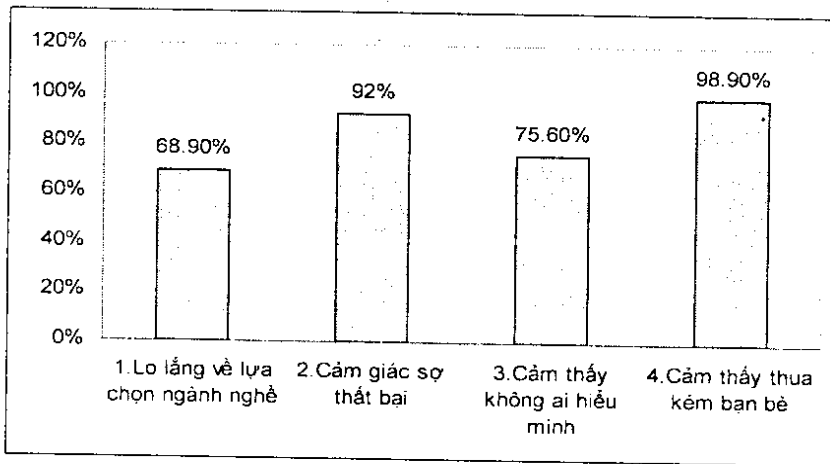
Các em lo lắng về học tập đến mức không xác định nổi tinh thần học tập cho mình, các em chỉ mãi băn khoăn về việc mọi người sẽ nhìn vào kết quả học tập để đánh giá chính bản thân các em. Một em gái lớp 12 Văn cho biết: *“Ba mẹ em bắt em đi học thêm cả ngày, không cho em nghỉ, đi chơi tí nào hết, mà em cũng không dám đi chơi, em sợ trật...”*. Các em không nhận thức được việc mình phải làm nên không xây dựng được thời khóa biểu, kế hoạch học tập, nghỉ ngơi... đã dẫn đến việc các em bị suy nhược quá mức về thực thể cũng như tinh thần.

Chính vì thế, các em đã thực sự trong tình trạng mất cân bằng đến mức hoảng loạn trước tầm quan trọng của kết quả học tập mà các em phải vươn tới. Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong số 130 có RLLA (trong tổng số 600 em tham gia điều tra) thì tất cả các em đều có những biểu hiện bất thường về sức khỏe và tâm lý trong vòng 2 tháng trở lại đây. 100% trong số các em đó thường xuyên thấy một trong các biểu hiện căng thẳng, mệt mỏi, không ngủ được, sút cân, đau đầu, stress nặng... có đến 85% các em hay cáu gắt với mọi người, khó

tính hơn, ném đồ đạc hoặc cảm thấy buồn phiền, chán nản và có 48% các em thường xuyên khóc...

### 3.2. Nhóm nguyên nhân liên quan đến bản thân học sinh

Một trong những nguyên nhân khác gây ra RLLA cho các em học sinh trường THPT Chuyên Quảng Bình là cảm giác thua kém bạn bè, chiếm 98.9% và sợ thất bại chiếm 91.1%... Là học sinh trường chuyên, đa số các em đã từng nhận nhiều giải thưởng, đã từng đạt được nhiều thành tích trong học tập; nhưng điều đó không có nghĩa là khi nào các em cũng phải là người giỏi nhất, thông minh nhất... Khi mà trong các lớp chuyên lại là tập hợp những học sinh có bề dày thành tích thì việc các em chứng tỏ mình giỏi nhất là không đơn giản. Việc các em luôn phải cố gắng học tập nhưng không có phương pháp, không có kế hoạch đã dồn các em vào thế bí, làm cho các em luôn căng thẳng và mệt.



**Biểu đồ 2:** Nhóm nguyên nhân gây ra rối loạn lo âu từ phía bản thân học sinh

Nổi bật trong những nguyên nhân gây lo lắng cho các em, đó là cảm giác thua kém bạn bè, cảm thấy lo lắng khi thấy các bạn khác giỏi hơn mình... Đây là cảm giác tích cực vì nó giúp các em phấn đấu, cố gắng vượt lên chính mình. Tuy nhiên, ở một góc độ khác, nếu lo lắng dẫn đến suy diễn tình hình, làm cho các em ăn không ngon, ngủ không yên, lúc nào các em cũng có cảm giác thua kém đeo đuổi thì lo âu đó đã trở thành bệnh lý. Nhiều em đã bị căng thẳng, lo lắng quá mức chỉ vì những tiêu chuẩn do chính các em đặt ra cho mình, trong khi những tiêu chuẩn ấy là quá mức: "Em sợ, em không biết sẽ thế nào nếu không được đi thi học sinh giỏi Quốc gia. Em nghĩ, giỏi lắm thì được giải nhất Tỉnh, còn vào đội tuyển Quốc gia thì...".

### 3.3. Nhóm nguyên nhân liên quan đến gia đình

Trong nhóm nguyên nhân liên quan đến gia đình nổi bật là việc các em lo lắng về kinh tế của gia đình không tốt. Nhiều em thực sự là “học sinh nghèo vượt khó” bởi cha mẹ các em không dễ dàng gì để kiếm ra tiền nuôi cả nhà, trong khi đó phải chu cấp cho các em đi học ở thành phố. Nhiều em chia sẻ: *“Nhà em không thể đủ tiền cho em đi học đại học được”*. Em TH, phiếu số 80 viết: *“Em trai em không thể học trường này (trường Chuyên) vì ba mẹ em không đủ tiền cho hai anh em cùng đi học xa nhà”*.

Trong số 130 em có RLLA, có 13 em thuộc vào diện gia đình khó khăn. Ba mẹ các em đã phải vay tiền ngân hàng cho em đi học. Điều đó thực sự là áp lực đối với em. Em LT, lớp 11 Địa đã nói trong tiếng nấc: *“Tiền học của em là tiền đi vay, nếu em học không bằng các bạn khác thì các em cảm thấy có lỗi, mang tội với ba mẹ em, nhưng kỳ này chắc em không có học bổng được, em không hiểu tại sao, em chán suốt mấy tuần nay rồi”*.

Việc có con học trường Chuyên vừa là niềm vinh dự, hãnh diện đối với các cha mẹ, nhưng vừa là gánh nặng cho hơn 70% số gia đình có con đang theo học tại trường Chuyên Quảng Bình hiện nay (số liệu năm 2007-2008 của trường THPT Chuyên Quảng Bình). Một phụ huynh đã nói với con: *“Mày mà không đậu đại học thì mày chết với tao, nhưng mày mà đậu đại học thì... tao chết với mày!”*.

Bên cạnh nguyên nhân gây ra lo lắng cho các em là kinh tế gia đình không tốt thì việc cha mẹ có xung đột, cha mẹ bất hòa, ly thân... cũng là mối lo lắng thường trực của các em. Nhiều em tâm sự: *“Ba mẹ em suốt ngày mâu thuẫn nhau. Nếu có phép màu, em sẽ ước cho ba mẹ em hòa thuận, không cãi nhau, ba em chăm sóc mẹ em như trước”*...

### 3.4. Nhóm nguyên nhân liên quan đến các mối quan hệ xã hội

Mối quan hệ xã hội của học sinh trường THPT Chuyên Quảng Bình thường xoay quanh bạn bè, thầy cô là chủ yếu; số ít em nói về bạn khác giới... Lo lắng của các em tập trung vào mâu thuẫn với bạn bè, người yêu: *“Em rất chán vì chúng em có những hiểu nhầm không đáng có, đã giận nhau gần cả tuần nay rồi”*. *“Em rất bức mình, rất chán vì bạn ấy nói không đúng về em”*.

Hoặc có những mâu thuẫn nhất định nào đó với thầy cô giáo: *“thầy cô không công bằng, có sự phân biệt đối xử”*, *“thầy cô nhìn em với con mắt không thiện cảm, cứ như em mắc lỗi gì lớn lắm, trong khi, em có làm gì đâu”*... Có một số trường hợp các em thực sự ức chế khi đến giờ của một giáo viên nào đó: *“cứ đến giờ của cô là em đầu óc em quay cuồng, em cảm thấy không thở được”*...

Khi phân tích để xếp thứ bậc mức độ ảnh hưởng giữa các nhóm nguyên nhân gây ra RLLA với nhau, chúng tôi thấy rằng, xếp thứ bậc cao nhất gây ra RLLA cho các em là nhóm liên quan đến học tập. Tiếp sau đó là nhóm liên

quan đến bản thân các em. Thứ ba là nhóm nguyên nhân liên quan đến gia đình và cuối cùng là nhóm nguyên nhân từ các mối quan hệ xã hội

### **Tác động nhằm giúp giảm thiểu những áp lực, lo lắng cho các em học sinh có rối loạn lo âu**

Trước những áp lực gây ra RLLA của học sinh trường Chuyên Quảng Bình, chúng tôi đã tác động bằng phương pháp tham vấn nhằm giảm thiểu những áp lực, căng thẳng cho các em có RLLA qua hơn 30 trường hợp tham vấn trực tiếp.

Trong những vấn đề của các trường hợp được tham vấn, thì nổi bật là chuyện liên quan đến việc học tập, chiếm 50%, chuyện liên quan đến thầy cô bạn bè, bạn khác giới chiếm 17%, chuyện liên quan đến gia đình 15% và còn lại là những vấn đề khác.

Bằng những kỹ năng tham vấn như lắng nghe, thấu cảm, đặt câu hỏi, phản hồi, đương đầu, thách thức thì các em đã mạnh dạn chia sẻ với chúng tôi những điều rất thầm kín; các em đã bày tỏ niềm vui, sự phấn khởi khi cởi bỏ được những khúc mắc trong lòng, nhất là khi các em yên tâm rằng những gì các em nói ra được hoàn toàn giữ bí mật.

Thông qua đó, các em đã nhìn nhận lại vấn đề của mình và tự chọn cho mình phương pháp xử lý phù hợp nhất; nhờ phương pháp tham vấn, các em đã giải tỏa được những lo lắng, nhận thức rõ vấn đề mình đang gặp phải và các em tự sắp xếp lại cách thức đối diện với vấn đề: *"Bây giờ thì em thoải mái để chấp nhận mấy con điểm kém vừa rồi! Ai mà chả có vài điểm kém, phải không chị?!", "Chuyện ba mẹ em quát em cũng là chuyện đương nhiên, ai mà chẳng thương con chị nhỉ"...* Đặc biệt nhất, chúng tôi nhớ mãi lời của một em gái lớp 11 Sư: *"Em rất thích được trở thành nhà tham vấn, làm công việc như chị; em sẽ quyết tâm thi vào khoa Tâm lý học của trường ĐHKHXH&NV như chị"*.

Qua phân tích những điều trên, chúng tôi thấy rằng, tỉ lệ học sinh có RLLA ở học sinh trường THPT Chuyên Quảng Bình là tương đối cao so với các số liệu thu được từ trước tới nay, 130/600 em, chiếm 21.6%. Trong những nhóm nguyên nhân gây ra RLLA thì nhóm nguyên nhân liên quan đến học tập và bản thân học sinh là những nhóm nguyên nhân chính, trực tiếp gây ra tình trạng RLLA cho các em.

Việc sử dụng các kỹ năng trong tham vấn có tác dụng tích cực, đã giúp các em lấy lại cân bằng, nhận thức rõ về vấn đề mình đang gặp phải và các em đã tự tìm ra cách giải quyết cho mình.

## Tài liệu tham khảo

1. Võ Văn Bản (2000), *Thực hành điều trị tâm lý*, Nxb Y học.
2. Nguyễn Văn Siêm (2007), *Tâm bệnh học trẻ em và thanh thiếu niên*, Nxb ĐHQG, Hà Nội.
3. P. Pichot (1967), *Rối loạn lo âu*.
4. DSM IV, (Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders).
5. ICD 10. (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems).