

Biện pháp ứng phó với lo âu học đường của học sinh trung học cơ sở Lê Quý Đôn, thành phố Lạng Sơn, tỉnh Lạng Sơn

Nguyễn Thị Thu Thảo*

*Trường CDSP Lạng Sơn; TP Lạng Sơn, tỉnh Lạng Sơn

Received: 10/7/2024; Accepted: 16/7/2024; Published: 7/8/2024

Abstract: From identifying basic theoretical issues, analyzing and evaluating the current situation, the author of the article proposes 04 measures to cope with school anxiety of students at Le Quy Don Secondary School, Lang Son City, Lang Son Province, including: Raising awareness of school anxiety for teachers and parents; Developing school anxiety prevention programs for students; Providing psychological support for students showing signs of school anxiety; Increasing extracurricular activities and experiential activities for students.

Keywords: Anxiety, school anxiety; coping; coping with school anxiety.

1. Đặt vấn đề

Lứa tuổi học sinh THCS có các vấn đề về sức khỏe tâm thần như căng thẳng, lo âu, trầm cảm... đặc biệt là lo âu liên quan đến vấn đề học tập sẽ ảnh hưởng đến nhận thức, cảm xúc, hành vi của cá nhân. Do đó, có thể gây trở ngại tới quá trình tiếp thu tri thức cũng như việc thực hiện các yêu cầu trong nhà trường và gia đình. Những biểu hiện của lo âu ở học sinh nếu không được phát hiện, ngăn chặn và hỗ trợ kịp thời sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển tâm sinh lý và nhân cách của các em. Đồng thời, đây cũng là vấn đề gây trở ngại cho giáo dục, chất lượng giáo dục bị giảm sút, không đảm bảo được nhu cầu chất lượng giáo dục của xã hội. Gần đây, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã có hướng dẫn các trường triển khai công tác hỗ trợ tâm lý học đường, tư vấn việc làm ở nước ta... Tại trường THCS Lê Quý Đôn, thành phố Lạng Sơn, một bộ phận không nhỏ học sinh có những biểu hiện lo âu học đường, tuy nhiên, cho đến nay, nhà trường, giáo viên và cán bộ phụ trách hoạt động hỗ trợ tâm lý học đường chưa thực sự tìm ra được các biện pháp tác động để giúp học sinh chủ động ứng phó với lo âu học đường.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm lo âu

Theo tác giả Đinh Đăng Hòa – Tiến sĩ, bác sĩ chuyên Khoa II: Lo âu là hiện tượng phản ứng tự nhiên (bình thường) của con người trước những khó khăn và các mối đe dọa của tự nhiên, xã hội mà con người phải tìm cách vượt qua, tồn tại, hướng tới.

Từ điển Tâm lý học của Vũ Dũng định nghĩa về lo âu như sau: “Trải nghiệm cảm giác tiêu cực được

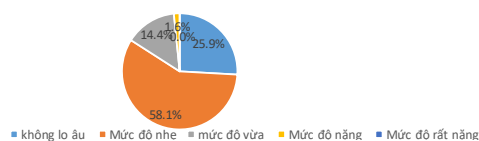
quy định bởi sự chờ đợi điều gì đó nguy hiểm, vô tính chất khuếch tán, không liên quan đến các sự kiện cụ thể. Trạng thái cảm xúc xuất hiện trong các tình huống nguy hiểm không xác định và được thể hiện trong việc chờ đợi sự tiến triển không thuận lợi của sự kiện. Khác với hoảng sợ, được coi là một phản ứng đối với một đe dọa cụ thể nào đó, lo âu thể hiện sự sợ hãi chung chung, mang tính lan truyền và không có đối tượng và thường có liên hệ với việc chờ đợi điều không may trong tương tác xã hội và thường được tạo bởi sự không ý thức được nguồn gốc của nỗi nguy hiểm.[2]

Như vậy, chúng tôi hiểu về định nghĩa lo âu như sau: Lo âu là một trạng thái cảm xúc căng thẳng khó chịu, lo sợ và không thoải mái của cá nhân đối với những tác nhân gây ra stress báo hiệu sự đe dọa đến với cuộc sống của cá nhân nhưng thường không có đối tượng rõ ràng.

2.2. Kết quả khảo sát thực trạng

Để đánh giá mức độ lo âu, tác giả đã sử dụng thang đánh giá lo âu của Zung (SAS) và phiếu điều tra để đánh giá trên 192 HS được phân bố đều ở tất cả các lớp từ khối lớp 6 đến khối lớp 9. Kết quả đánh giá được cụ thể hóa trong biểu đồ 2.2.1. Mức độ lo âu của HS THCS Lê Quý Đôn dưới đây:

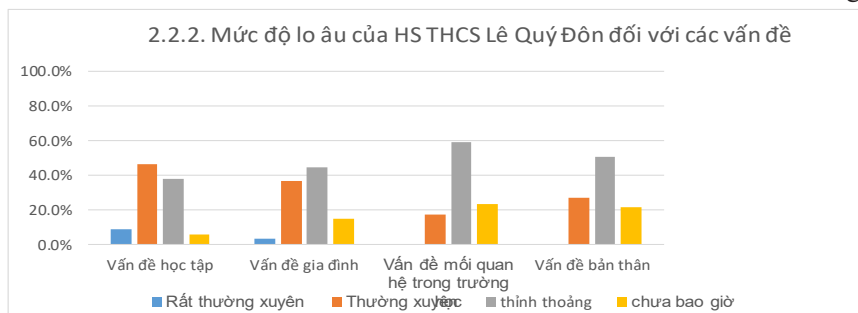
2.2.1. Mức độ lo âu của HS THCS Lê Quý Đôn



Nhìn vào biểu đồ cho thấy 84,4% HS không cảm thấy lo âu, 14% HS lo âu ở mức độ nhẹ, 1,6% HS lo âu ở mức độ vừa, không có HS nào lo âu ở mức độ nặng và rất nặng. Qua đây, có thể thấy HS THCS của trường TH&THCS Lê Quý Đôn có tồn tại lo âu, tuy nhiên chỉ có một bộ phận nhỏ và chủ yếu ở mức độ nhẹ và một số rất nhỏ ở mức độ vừa (1,6%).

Ngoài ra, mức độ lo âu của HS đối với các vấn đề khác nhau còn được thể hiện ở biểu đồ

2.2.2. Mức độ lo âu của HS THCS Lê Quý Đôn đối với các vấn đề:



Phân tích biểu đồ trên cho thấy thứ bậc mức độ lo âu của HS THCS Lê Quý Đôn đối với các vấn đề, cụ thể: Những vấn đề liên quan đến việc học tập đứng đầu trong các vấn đề gây lo âu học đường. Mức độ “rất thường xuyên” của vấn đề là 5.7% cao nhất trong 4 vấn đề, mức độ “thường xuyên” (9.4%) cũng cao hơn so với 3 vấn đề còn lại; trong khi đó mức độ “chưa bao giờ” chiếm 38% thấp nhất trong 4 vấn đề. Đây là một thực tế dễ hiểu bởi ở lứa tuổi học sinh, việc học tập được xem là việc quan trọng nhất. Hơn thế, tính chất, nội dung của hoạt động học tập ở bậc học THCS có sự khác biệt về chất so với bậc học tiểu học. Động cơ học tập hay mục đích học tập có những định hướng đến trường THPT hay xa hơn nữa là nghề nghiệp trong tương lai. Các động cơ xã hội như học vì phần thưởng, học vì lời khen của cha mẹ, thầy cô ... không còn chiếm ưu thế như đối với học sinh các lớp dưới. Bởi vậy, ở giai đoạn này, những vấn đề liên quan đến học tập luôn là mối bận tâm lớn nhất đối với học sinh THCS. Những vấn đề liên quan đến gia đình xếp thứ hai trong các vấn đề gây lo âu học đường cho học sinh: Mức độ “rất thường xuyên” của vấn đề là 3,1% cao thứ 2 trong 4 vấn đề, có 4.7% HS chọn mức độ “thường xuyên” và 48.4% chọn mức độ “thỉnh thoảng”. Như vậy, có thể thấy môi trường gia đình mặc dù không nằm trong học đường nhưng nó lại là một trong những yếu tố gây ảnh hưởng đến lo âu học đường của học sinh. Bởi vì, HS THCS về cơ bản vẫn còn phụ thuộc vào gia đình và chịu ảnh

hưởng bởi môi trường gia đình bao gồm: Văn hóa gia đình, bầu không khí trong gia đình, kỳ vọng của cha mẹ đối với con cái cũng là một trong những yếu tố gây lo âu học đường cho HS THCS. Những vấn đề liên quan đến bản thân xếp thứ ba trong các vấn đề gây lo âu học đường. Các em học sinh đang trải qua giai đoạn dậy thì ở lứa tuổi THCS do đó những vấn đề về sự thay đổi của cơ thể, về bề ngoài, diện mạo của mình trước mặt mọi người khiến các em quan tâm; hơn nữa giai đoạn này, đặc biệt là cuối tuổi THCS vấn đề bạn bè khác giới cũng khiến các em rất quan

tâm. Không chỉ vậy, các em rất mong muốn khẳng định năng lực của mình trước mặt bạn bè, thầy cô để nhận được sự tôn trọng từ mọi người. Những vấn đề liên quan đến các mối quan hệ trong trường học xếp thứ tư về mức độ lo âu.

Vấn đề môi trường gây ra mức độ lo âu thấp hơn ba yếu tố trước đó. Điều này chứng minh, các mối quan hệ thầy trò, bạn bè trong nhà trường đang được duy trì ở mức khá tốt. Từ hai biểu đồ trên cho thấy, cần thiết phải có biện pháp hỗ trợ kịp thời cho HS có lo âu ở mức độ nhẹ và vừa để tránh tình trạng gia tăng mức độ lo âu, đặc biệt cần hỗ trợ kịp thời cho những HS có lo âu ở mức độ nặng.

2.3. Một số biện pháp ứng phó với lo âu học đường của học sinh trung học cơ sở

Biện pháp 1. Nâng cao nhận thức về lo âu học đường cho GV và phụ huynh

GV là những người trực tiếp giảng dạy và có nhiều thời gian quan sát, tiếp xúc với HS; là những người có kiến thức về đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi thiếu niên và có phương pháp giáo dục phù hợp giúp HS nâng cao kiến thức và hình thành nhân cách của mình. GV đóng vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa, phát hiện, hỗ trợ các vấn đề về sức khỏe tâm thần, trong đó có vấn đề về lo âu học đường cho HS.

Ngoài ra, PH là những người trực tiếp nuôi dạy các em từ nhỏ, là những người thân và gần gũi với các em trong thời gian dài; có những hiểu biết về đặc điểm tính cách của các em. Hơn nữa, nếu PH biết cách tương tác thì cũng sẽ trở thành đối tượng mà các em dễ dàng chia sẻ những tâm tư của mình.

Chính vì thế, cần thiết phải giúp GV và PH có cái nhìn và nhận thức đúng đắn về lo âu học đường ở HS THCS.

Đề nâng cao nhận thức cho GV và PH về vấn đề lo âu học đường, cần thiết phải tìm hiểu và tiến hành các hoạt động liên quan đến vấn đề này như: sinh hoạt chuyên đề, tập huấn, seminar...

Biện pháp 2. Xây dựng các chương trình phòng ngừa lo âu học đường cho học sinh

Bước 1: Khảo sát nhu cầu

Nhận diện nhu cầu của học sinh đối với vấn đề lo âu học đường. Triển khai lấy phiếu đánh giá nhu cầu tìm hiểu về lo âu học đường từ tất cả các lớp trong nhà trường. Qua đó lập kế hoạch chi tiết cho các hoạt động phòng ngừa, tọa đàm, tham vấn tâm lý cho cả năm học.

Bước 2: *Xác định mục đích của chương trình phòng ngừa*

Bước 4. *Tổ chức triển khai chương trình phòng ngừa*

Bước 5: Đánh giá sau chương trình

Biện pháp 3. Hỗ trợ tâm lý cho học sinh có biểu hiện lo âu học đường

Xây dựng các chuyên đề về tư vấn tâm lý cho học sinh và bố trí thành các bài giảng riêng hoặc lồng ghép trong các tiết sinh hoạt lớp, sinh hoạt Đoàn - Đội; Tổ chức dạy tích hợp các nội dung tư vấn tâm lý cho học sinh trong các môn học chính khóa và hoạt động trải nghiệm, hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp. Đồng thời tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, tọa đàm về các chủ đề liên quan đến nội dung cần tư vấn cho học sinh; cung cấp tài liệu, thường xuyên trao đổi với cha mẹ học sinh về diễn biến tâm lý và các vấn đề cần tư vấn, hỗ trợ cho học sinh.

Tư vấn, tham vấn riêng, tư vấn nhóm, trực tiếp tại phòng tư vấn; tư vấn các vấn đề chung trực tuyến qua mạng nội bộ, trang thông tin điện tử của nhà trường, email, mạng xã hội, điện thoại và các phương tiện thông tin truyền thông khác.

Biện pháp 4. Tăng cường các hoạt động ngoài giờ lên lớp và hoạt động trải nghiệm cho học sinh

* Cách thức xây dựng và tiến hành HĐNGLL

Bước 1: *Lựa chọn và đặt tên cho chủ đề*

Bước 2: *Xác định mục tiêu của hoạt động*

Bước 3: *Xác định nội dung và hình thức của hoạt động*

Bước 4: *Chuẩn bị hoạt động: cán bộ tâm lý, HS và GV cùng tham gia thực hiện việc chuẩn bị*

Bước 5: *Tiến hành hoạt động*

Bước 6: *Kết thúc hoạt động*

Có nhiều cách kết thúc, GV cần tư vấn cho học sinh lựa chọn cách kết thúc cho phù hợp với hình thức hoạt động đồng thời như một sự tiếp nối tự nhiên

không khí vui vẻ sôi động của hoạt động. Cần tránh sự nhàm chán tẻ nhạt, chú ý việc để lại ấn tượng tốt đẹp về buổi hoạt động cho học sinh. Điều này chắc chắn sẽ góp phần nâng cao tính tích cực, tự giác của học sinh trong những hoạt động sau. Theo chúng tôi, những ý kiến tổng kết hoạt động của thầy cô giáo là rất cần thiết, giúp các em thấy được ưu, nhược điểm của hoạt động từ đó có thêm kinh nghiệm cho các hoạt động sau. Và quan trọng là những ý kiến đó của thầy cô sẽ có tác động cổ vũ, động viên rất nhiều đến hoạt động của các em.

3. Kết luận

Lo âu học đường là hiện tượng xảy ra phổ biến trong các trường học hiện nay. Học sinh phải chịu áp lực từ việc học tập, gia đình, các mối quan hệ và cả sự biến đổi tâm sinh lý của chính bản thân mình. Điều đó khiến các em trở nên hoang mang, thậm chí mất phương hướng. Vì vậy, rất cần sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường và xã hội. Mức độ lo âu học đường của HS THCS Lê Quý Đôn hiện nay ở mức độ trung bình và một tỉ lệ nhỏ ở mức độ cao. Mỗi học sinh có những biểu hiện tâm lý và sức khỏe ở các mức độ khác nhau. Cần thiết phải áp dụng các biện pháp ứng phó với lo âu học đường của HS THCS Lê Quý Đôn để giúp các em nhận thức được những khó khăn mình đang gặp phải và đang từng ngày nỗ lực để cải thiện, thay đổi tích cực hơn. Bên cạnh đó, sự quan tâm, thấu hiểu, yêu thương, tôn trọng từ phía gia đình, thầy cô và bạn bè cũng là yếu tố giúp các em có cuộc sống và môi trường học tập an toàn, hiệu quả.

Tài liệu tham khảo

1. Võ Văn Bản (2006), *Thực hành điều trị tâm lý*, Nxb Y học
2. Vũ Dũng (chủ biên) (2008), *Từ điển tâm lý học*, Nxb từ điển bách khoa
3. Trần Thị Minh Đức (2012), *Giáo trình tham vấn tâm lý*, Nxb Đại học Quốc Gia
4. Nguyễn Văn Đồng (2003), *Tâm lý học phát triển*, Nxb Đại học Quốc Gia Hà Nội.
5. Đỗ Thị Lệ Hằng (2009), “*Các tác nhân gây stress và cách ứng phó của trẻ vị thành niên*”, Tạp chí tâm lý học.
6. Đặng Đình Hòa (2000), “*Rối loạn lo âu*”, *Bài giảng chuyên đề tâm thần học*, Bộ môn tâm thần học, Đại học Y Hà Nội
7. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan (2001), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, Nxb Giáo Dục.
8. Phan Thị Mai Hương (chủ biên) (2007), *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, Nxb Khoa học xã hội, tr. 42-138.