

## THỰC TRẠNG RỐI LOẠN LO ÂU CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH QUA THANG ĐO MỨC ĐỘ LO ÂU HỌC ĐƯỜNG (STAI)

Nguyễn Thị Vân, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh

*Ngày nhận bài: 15/01/2018; ngày sửa chữa: 20/01/2018; ngày duyệt đăng: 29/01/2018.*

**Abstract:** The paper focuses on analyzing the level and expression of anxiety disorder among high school students in Ho Chi Minh City and also indicates the main causes of anxiety disorders in the students such as learning pressure, job selection pressure, peer pressure disagreements with teachers, unhealthy lifestyle, etc. This situation is the basis for the parents and teachers to find out the solutions to give timely solutions to help students overcome the psychological difficulties and keep a proper attitude as well as achieve good results in learning.

**Keywords:** High school students, anxiety, anxiety disorder.

### 1. Mở đầu

Rối loạn lo âu là một trong những bệnh lí có căn nguyên tâm lí đang xảy ra khá phổ biến trong xã hội ngày nay. Nó không chỉ ảnh hưởng tới sức khỏe, tâm lí của cá nhân mà còn để lại những hậu quả xấu cho tiến trình phát triển của xã hội. Rối loạn lo âu có thể diễn ra ở mọi lứa tuổi và đang ngày càng gia tăng. Hiện nay, học sinh (HS) trung học phổ thông (THPT) là lứa tuổi có tỉ lệ rối loạn lo âu ở mức cao. HS có rối loạn lo âu sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập trong nhà trường, ảnh hưởng đến đời sống hiện tại cũng như sau này của các em. Để tìm kiếm những giải pháp trợ giúp tâm lí phù hợp cho HS THPT thì những nghiên cứu thực trạng, xác định mức độ, tìm hiểu nguyên nhân, biểu hiện của những rối loạn tâm thể, đặc biệt là rối loạn lo âu là rất cần thiết.

### 2. Nội dung nghiên cứu

#### 2.1. Khái niệm “rối loạn lo âu”

“Rối loạn lo âu” là một trạng thái lo lắng, căng thẳng, sợ hãi quá mức mà không rõ nguyên nhân cụ thể và khó có thể giải thích. Trạng thái này thường kéo dài và lặp đi lặp lại gây ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần. Rối loạn lo âu có những biểu hiện về mặt cơ thể như: mệt mỏi, chóng mặt, đau đầu, tim đập nhanh, tăng huyết áp, căng cơ, khó ngủ... Những biểu hiện về mặt tâm lí như: lo lắng thái quá, khó tập trung, chán nản, lo sợ bị thất bại, tinh thần suy sụp...

#### 2.2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

Để tìm hiểu thực trạng rối loạn lo âu của HS THPT tại TP. Hồ Chí Minh, chúng tôi tiến hành khảo sát 923 HS đang học lớp 10, 11, 12 của 05 trường (THPT Trung Vương, Võ Thị Sáu, Trường Chinh, Nguyễn Hữu Cầu, Hiệp Bình) từ tháng 2-5/2017 bằng nhiều phương pháp nghiên cứu như: trắc nghiệm, ý kiến chuyên gia, phỏng vấn sâu, quan sát, thống kê toán học và sử dụng phần mềm SPSS phiên bản 22.0 để xử lí số liệu và sử dụng thang đo mức độ lo âu học đường State - Trait Anxiety Inventory (STAI) của Spielberger, thang đo này đã được Nguyễn Công Khanh thích nghi hóa ở Việt Nam [1].

#### 2.3. Kết quả nghiên cứu

##### 2.3.1. Số lượng học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu theo thang đo STAI

Để khảo sát số lượng HS THPT tại TP. Hồ Chí Minh có biểu hiện rối loạn lo âu, chúng tôi sử dụng thang đo STAI của Spielberger. Thang đo này gồm 2 tiểu thang đo Y1, Y2, mỗi tiểu thang đo gồm có 21 mệnh đề. Thang Y1 với ĐTB  $\geq 54$ ; Y2  $\geq 56$ ; tổng Y  $\geq 109$  trên toàn bộ thang đo. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

*Bảng 1. Số HS có biểu hiện rối loạn lo âu theo thang đo STAI*

Thang đo		Mẫu nghiên cứu (N)	Điểm trung bình (ĐTB)	Độ lệch chuẩn (ĐLC)	Số lượng (SL)	Tỉ lệ (%)
Thang STAI Spielberger	Tổng Y1	867	45,43	8,08	124	14,3
	Tổng Y2	865	47,70	8,39	130	15,0
	Form Y (Y1, Y2)	864	93,10	15,63	104	12,0
Số HS có biểu hiện RLLA trùng nhau ở 2 thang đo		923			87	9,4

Kết quả *bảng 1* cho thấy: Thang đo Y1 có 124 HS bị rối loạn lo âu (chiếm 14,3%). Thang Y2 có 15% HS gặp rối loạn lo âu (130 HS). Tổng của hai tiểu thang đo này là Form Y với ĐTB của cả thang đo là 93,10 và ĐLC là 15,63. Tính cả 2 thang đo, thì số HS có số điểm cao trùng nhau ở 2 thang đo là 87 HS (9,4 %). Mức độ rối loạn lo âu ở HS trong nghiên cứu này nằm ở khoảng trung bình trong các nghiên cứu dịch tễ học của thế giới.

Chúng tôi tiến hành so sánh mức độ rối loạn lo âu của HS THPT TP. Hồ Chí Minh theo một số tiêu chí như khu vực, khối lớp, giới tính, kết quả được trình bày ở *bảng 2, 3, 4*.

*Bảng 2. So sánh mức độ rối loạn lo âu của HS theo khu vực trường*

Thang đo	Khu vực trường	N	ĐTB	ĐLC	Mức độ khác biệt (Sig)
Thang STAI	Nội thành	383	89,41	16,72	0,000
	Ngoại thành	481	96,04	14,03	

Ở *bảng 2*, ĐTB và ĐLC có sự khác biệt ý nghĩa (Sig = 0,000 < 0,05), điều đó cho thấy có sự khác biệt về mức độ biểu hiện rối loạn lo âu ở trường nội và ngoại thành. ĐTB ở các trường nội thành thấp hơn ở ngoại thành (89,41 và 96,04). Điều này là do HS ở các trường ngoại thành gặp khó khăn về điều kiện học tập, sinh hoạt... hơn so với HS nội thành. Các em không được quan tâm giúp đỡ về mặt tinh thần (chẳng hạn như: không có các phòng tâm lý học đường, tham vấn học đường...), chưa được trang bị kiến thức để giúp các em giải quyết được những khó khăn dẫn đến việc các em gặp rối loạn lo âu nhiều hơn.

*Bảng 3. So sánh mức độ rối loạn lo âu của HS theo khối lớp*

Thang đo	Khối lớp	N	ĐTB	ĐLC	Sig
Thang STAI (Y)	Lớp 10	360	94,57	15,65	0,065
	Lớp 11	259	92,20	14,83	
	Lớp 12	245	93,10	16,28	

Qua kết quả kiểm nghiệm ANOVA ở *bảng 3* cho thấy, ĐTB lo âu của HS ở 3 khối cùng với ĐLC ở thang đo STAI của Spielberger có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa (với giá trị Sig = 0,65 > 0,05). Điều này cho thấy, không có sự khác biệt về mức độ biểu hiện rối loạn lo âu ở các khối lớp. Do đó, không có sự khác biệt về khối lớp.

*Bảng 4. So sánh mức độ rối loạn lo âu của HS theo giới tính*

Thang đo	Giới tính	N	ĐTB	ĐLC	Sig
Thang STAI (Y)	Nam	403	91,71	15,27	0,940
	Nữ	461	94,31	15,85	

Qua kết quả kiểm nghiệm T-Test (Independent Samples test) ở *bảng 4* cho thấy, các trung bình về điểm lo âu của HS nam và nữ cùng với ĐLC ở thang STAI của Spielberger không có sự khác biệt có ý nghĩa (với Sig = 0,940 > 0,05). Điều này cho thấy, không có sự khác biệt về mức độ biểu hiện rối loạn lo âu ở nam và nữ. Do đó, không có sự khác biệt về giới tính nam - nữ.

*2.3.2. Một số biểu hiện về sức khỏe và tâm lý của học sinh có rối loạn lo âu*

Để tìm hiểu những biểu hiện về sức khỏe, tâm lý của HS có rối loạn lo âu, chúng tôi đã trò chuyện với các em và đối chiếu với các tiêu chuẩn rối loạn lo âu của DSM-IV và DSM-V, kết quả được trình bày ở *bảng 5, 6* (xem trang bên).

*Bảng 5* cho thấy: Hiện tượng mà các em gặp nhiều nhất là “*Cơ thể mệt mỏi, uể oải, không muốn vận động*”, tiếp đến là hiện tượng “*Tim đập mạnh, mạch nhanh hoặc thở gấp*”. Xếp thứ 3 là biểu hiện “*Run tay, cảm giác tê buốt các ngón tay*”. Hiện tượng các em ít gặp nhất là “*tăng huyết áp*” và “*Cảm giác đầu óc trống rỗng*”. Ngoài ra, còn có một số biểu hiện khác như: *Khó ngủ, ngủ không ngon giấc, hay gặp ác mộng; Dễ bị bực bội, cáu kỉnh...* Những biểu hiện trên khiến HS cảm thấy đau đầu, mệt mỏi, chóng mặt, hoa mắt... ít nhiều đã ảnh hưởng tới việc học tập của các em.

Qua phỏng vấn sâu một số HS có rối loạn lo âu cho thấy: đa số các em đều có những biểu hiện về sức khỏe như “*bồn chồn, không yên*”, “*dễ bị bực bội, cáu kỉnh*”... Sau đây là những ý kiến cụ thể: “*Em cảm thấy mình rất dễ nổi nóng, cáu kỉnh với mọi người xung quanh, mặc dù đó chỉ là những vấn đề rất nhỏ*” (nữ, lớp 12, Trường THPT Võ Thị Sáu). “*Em thường xuyên mất ngủ, ngủ không ngon giấc, lại hay gặp ác mộng, lúc tỉnh dậy em thấy tim đập nhanh hơn tay chân thì run rẩy, tê buốt, cảm giác bất lực không thể làm gì được*” (nam, lớp 11, Trường THPT Nguyễn Hữu Cầu)...

Bên cạnh những biểu hiện về sức khỏe còn có những biểu hiện về tâm lý ở HS THPT, kết quả được trình bày ở *bảng 6* (xem trang bên).

Theo kết quả ở *bảng 6* thì hiện tượng “*Tinh thần suy sụp*” có ĐTB cao nhất là 2,83 (xếp thứ bậc 1), thứ hai là hiện tượng “*Lo lắng về những điều bất hạnh rủi ro*”; tiếp đến là hiện tượng “*Do dự, khó khăn khi đưa ra những quyết định*”... Những biểu hiện này thường gắn liền với áp lực của việc học tập, những lo lắng cho tương lai, sự thiếu hụt về quan hệ tình cảm tích cực với người khác.

Như vậy, những biểu hiện bất thường về tâm lý cùng với những biểu hiện bất thường về sức khỏe sẽ gây ảnh hưởng lớn đến việc học tập và cuộc sống sinh hoạt hàng ngày của HS.

Bảng 5. Những biểu hiện về sức khỏe ở HS có rối loạn lo âu

Các biểu hiện về sức khỏe	Tỉ lệ %				ĐTB	Thứ bậc
	Chưa bao giờ (CBG)	Thỉnh thoảng (TT)	Thường xuyên (TX)	Rất thường xuyên (RTX)		
1. Cơ thể mệt mỏi, uể oải, không muốn vận động	4,0	36,0	38,0	22,0	2,71	1
2. Chóng mặt, hoa mắt	14,0	38,0	32,0	16,0	1,89	10
3. Đau đầu, đau nửa đầu	12,0	34,0	34,0	20,0	2,01	9
4. Tim đập mạnh, mạch nhanh hoặc thờ gập	8,0	42,0	34,0	16,0	2,56	2
5. Bồn chồn, không yên	10,0	48,0	16,0	26,0	2,08	8
6. Tăng huyết áp	16,0	34,0	32,0	18,0	1,49	15
7. Tăng tiết mồ hôi (tay, chân...)	10,0	30,0	46,0	14,0	2,15	7
8. Run tay, cảm giác tê buốt các ngón tay	6,0	28,0	18,0	30,0	2,45	3
9. Dễ bực bội, cáu kỉnh	18,0	34,0	44,0	4,0	2,19	6
10. Cơ bắp căng cứng, khó thư giãn	12,0	38,0	36,0	14,0	1,78	11
11. Khó ngủ, ngủ không ngon giấc, hay gặp ác mộng	14,0	24,0	24,0	18,0	2,21	5
12. Nặng người, đau mỏi cơ thể	24,0	26,0	38,0	12,0	1,67	12
13. Tức ngực, khó thở, khô miệng	18,0	34,0	32,0	16,0	1,56	13
14. Cảm giác khó chịu vùng thượng vị, cơ thể mất cân bằng	26,0	28,0	14,0	32,0	2,37	4
15. Cảm giác đầu óc trống rỗng	18,0	18,0	44,0	2,0	1,50	14

Bảng 6. Những biểu hiện về tâm lí ở HS THPT có rối loạn lo âu

Các biểu hiện về sức khỏe	Tỉ lệ (%)				ĐTB	Thứ bậc
	CBG	TT	TX	RTX		
1. Hay cáu gắt, bực tức mà không rõ lí do	8,0	42,0	34,0	16,0	1,99	8
2. Khó tính, khắt khe hơn trước	10,0	30,0	46,0	14,0	1,80	10
3. Khó tập trung suy nghĩ, hay có những suy nghĩ vớ vẩn	12,0	34,0	34,0	20,0	2,08	6
4. Chán nản, không muốn làm gì	14,0	38,0	32,0	16,0	1,99	8
5. Lo sợ bị thất bại, thua kém bạn	10,0	48,0	16,0	26,0	2,55	5
6. Lo lắng về những điều bất hạnh rủi ro	4,0	36,0	38,0	22,0	2,67	2
7. Cảm thấy khó khăn chùng chát, không thể khắc phục được	18,0	34,0	44,0	4,0	1,48	14
8. Do dự, khó khăn khi đưa ra những quyết định	6,0	28,0	18,0	30,0	2,66	3
9. Cảm thấy không ai hiểu mình, yêu thương, chia sẻ với mình	24,0	26,0	38,0	12,0	1,67	12
10. Lo lắng thái quá, khó kiểm soát những ý nghĩ không đâu	12,0	38,0	36,0	14,0	1,78	11
11. Căng thẳng, cảm giác muốn “nổ tung”	14,0	24,0	44,0	18,0	2,01	7
12. Không muốn giao tiếp với người khác	18,0	18,0	44,0	8,0	1,50	13
13. Thất vọng về bản thân, cảm giác bất lực	26,0	28,0	14,0	32,0	2,58	4
14. Tinh thần suy sụp	2,0	24,0	34,0	40,0	2,83	1
15. Có những suy nghĩ tiêu cực	18,0	34,0	32,0	16,0	1,82	9

Bảng 7. Nguyên nhân gây ra rối loạn lo âu ở HS THPT

Nguyên nhân	CBG		TT		TX		RTX		ĐTB	Thứ bậc
	N	%	N	%	N	%	N	%		
1. Học tập	3	6,0	10	20,0	18	36,0	19	38,0	4,01	1
2. Gia đình	5	10,0	17	34,0	20	40,0	18	36,0	3,89	2
3. Quan hệ xã hội	8	16,0	20	40,0	17	34,0	5	10,0	2,74	4
4. Bản thân HS	2	4,0	15	30,0	20	40,0	13	26,0	3,25	3

### 2.3.3. Nguyên nhân gây rối loạn lo âu ở học sinh trung học phổ thông

Có nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan gây ra rối loạn lo âu ở HS THPT, kết quả ở bảng 7 cho thấy: Nguyên nhân hàng đầu gây ra rối loạn lo âu ở HS THPT là vấn đề học tập với ĐTB là 4,01; số dĩ có kết quả này là do ở lứa tuổi này các em có xu hướng lựa chọn nghề nghiệp cho bản thân mình, càng cuối cấp học thì xu hướng nghề nghiệp càng thể hiện rõ, tuy nhiên một số em do chưa chọn được nghề nghiệp phù hợp với mình hoặc kiến thức hiện tại chưa đáp ứng được yêu cầu của nghề mà các em lựa chọn khiến các em băn khoăn, lo lắng thậm chí là đau đầu, mất ngủ. Xếp thứ 2 với ĐTB 3,89 là nguyên nhân từ phía gia đình, thứ 3 là từ bản thân HS. Như vậy, có thể thấy rằng, học tập là nguyên nhân quan trọng và thường xuyên tác động gây nhiều áp lực, căng thẳng cho HS sau đó mới đến các nhóm nguyên nhân khác như gia đình, bản thân HS và các mối quan hệ xã hội. Chính vì vậy, để giảm bớt những rối loạn lo âu cho HS THPT, cần cải thiện phương pháp học tập để các em không gặp nhiều khó khăn và áp lực.

### 3. Kết luận

Mức độ rối loạn lo âu của HS THPT trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh tương đối cao, có sự khác biệt giữa các trường nội và ngoại thành nhưng không có sự khác nhau giữa các khối lớp và giới tính. Nguyên nhân gây ra rối loạn lo âu chủ yếu là từ áp lực học tập, áp lực chọn nghề, từ bất đồng trong mối quan hệ bạn bè, thầy cô, ảnh hưởng từ những khó khăn trong gia đình (kinh tế, hạnh phúc gia đình...). Một số rối loạn lo âu có nguyên nhân từ sức khỏe sinh lí: do sức khỏe các em không tốt, chế độ dinh dưỡng chưa hợp lí, không đáp ứng đủ nhu cầu hoạt động dẫn đến tình trạng các em thường mệt mỏi, căng thẳng,... Khi gặp áp lực, căng thẳng, các em chưa biết cách đối mặt, và vượt qua phù hợp. Do đó, cần có những giải pháp can thiệp kịp thời để các em sớm vượt qua khó khăn tâm lí, giữ được thái độ và kết quả học tập tốt. Cách tổ chức giảng dạy, học tập, sinh hoạt trong môi trường học đường cần được thay đổi theo hướng giảm áp lực cho HS, giúp các em cân bằng giữa hoạt động học tập và vui chơi, giải trí.

### Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Công Khanh (2016). *Tư vấn tâm lí tuổi vị thành niên*. NXB Đại học Sư phạm.
- [2] Berrios G, Link C (1995). *Anxiety Disorders, in a History of Clinical Psychiatry*. New York University Press, pp 515-545.
- [3] Bùi Quang Huy (2017). *Rối loạn lo âu*. NXB Y học.
- [4] American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition (DSM-V)*. London, England. American Psychiatric Publishing, pp 189-214.
- [5] Nguyễn Thơ Sinh (2006). *Tư vấn tâm lí căn bản*. NXB Lao động.
- [6] Lương Hữu Thông (2005). *Sức khỏe tâm thần, các rối loạn tâm thần thường gặp*. NXB Lao động.
- [7] Trần Thị Lệ Thu (2010). *Xây dựng và phát triển tâm lí học đường tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội và một số đề xuất về đào tạo cán bộ tâm lí học đường ở Việt Nam*. Kỷ yếu hội thảo khoa học: Nghiên cứu giáo dục và ứng dụng Tâm lí học - Giáo dục học trong thời kì hội nhập quốc tế. NXB Đại học Sư phạm, tr 70-75.

### SỬ DỤNG GEOGEBRA THEO CÁCH...

(Tiếp theo trang 46)

- [6] Loc, N. P - Triet, L. V. M (a) (2014). *Dynamic software "GeoGebra" for teaching mathematics: Experiences from a training course in Can Tho University*. European Academic Research, Vol. 2 (6), September.
- [7] Loc, N. P. - Triet, L. V. M. (b) (2014). *Guiding Students to Solve Problem with Dynamic Software "GeoGebra": A Case of Heron's Problem of the Light Ray*. European Academic Research, Vol. 2 (7), October.
- [8] Preiner, J (2008). *Introducing dynamic Mathematics software to Mathematics teachers: the case of GeoGebra*. Phd. Thesis, University of Salz-burg, Austria.