

# MỘT SỐ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN RỐI LOẠN LO ÂU Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SOME CAUSES OF ANXIETY DISORDERS IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

NGUYỄN THỊ VÂN

Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn – Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh,  
vannguyenspsy@gmail.com

## THÔNG TIN

Ngày nhận: 21/02/2020

Ngày nhận lại: 05/3/2020

Duyệt đăng: 24/3/2020

Mã số: TCKH-S01T3-B11-2020

ISSN: 2354 – 0788

## TÓM TẮT

Bài viết đã xác định được một số các yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu ở những học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh. Có 4 nhóm yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu, đó là, các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập; các yếu tố liên quan đến vấn đề gia đình; các yếu tố liên quan đến các mối quan hệ xã hội; các yếu tố xuất phát từ phía bản thân học sinh.

### Từ khóa:

học sinh trung học phổ thông, rối loạn lo âu, Thành phố Hồ Chí Minh.

### Key words:

high school students, anxiety disorders, Ho Chi Minh City.

### ABSTRACT

The paper identifies causes of anxiety disorder in high school students in Ho Chi Minh City. There are 4 main groups of causes that are thought to be causes of anxiety disorders: group of causes related to learning problems; group of causes related to family issues, group of causes related to social relationships, group of causes from students themselves.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học sinh trung học phổ thông có các vấn đề về sức khỏe tâm thần đặc biệt là học sinh 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. 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. Vậy có những yếu tố nào ảnh hưởng đến vấn đề rối loạn lo âu ở học sinh, những hạn chế cũng như các biện pháp khắc phục tình trạng này? là việc làm cần thiết để chúng ta có thể đề xuất các biện pháp hỗ trợ cho các em học sinh.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu thực trạng một số các yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu của học sinh trung học phổ thông, từ đó những nghiên cứu sâu hơn có thể đề xuất các biện pháp khắc phục tình trạng rối loạn lo âu ở các em.

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi đã sử dụng phương pháp nghiên cứu như: phương pháp trắc nghiệm; phương pháp điều tra bằng bảng hỏi; phương pháp thống kê toán học. Chúng tôi đã sử dụng thang đo lo âu STA1 của Spielberger, thang đo đã được tác giả Nguyễn Công Khanh thích nghi hóa ở Việt Nam (Nguyễn Công Khanh, 2000, tr.35) để nghiên cứu sàng lọc trên khách thể là 558 học sinh trung học phổ thông để tìm ra những em học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu. Qua thang đo

đến hoạt động nghiên cứu khoa học công nghệ, điều này đã và sẽ đặt ra cho các trường phải dành sự quan tâm, có hướng giải pháp kịp thời cho hoạt động này để mang lại hiệu quả, tránh lãng phí nguồn lực.

Sáu là, tăng cường hợp tác quốc tế trong nghiên cứu khoa học. Đưa đội ngũ giảng viên trẻ ra nước ngoài học tập kết hợp nghiên cứu khoa học, tạo nên đội ngũ các nhà nghiên cứu có sự kết nối với các trường đại học quốc tế. Thực tế trong những năm qua, các trường đại học, cao đẳng khi triển khai đưa giảng viên trẻ đi học ở nước ngoài đều có yêu cầu với nghiên cứu khoa học, khi về nước làm việc khá hiệu quả. Trong thời gian tới, để hoạt động nghiên cứu khoa học của các giảng viên đạt hiệu quả, cần có quy định rõ chuẩn giờ giảng nhằm tránh tình trạng các giảng viên chú trọng quá nhiều vào giảng dạy mà ít nghiên cứu khoa học.

Bảy là, hình thành các nhóm nghiên cứu của các giảng viên trong từng trường và với các trường với nhau. Các bộ liên quan cần thay đổi mô hình đầu tư, tăng cường năng lực nghiên cứu và đầu tư phát triển khoa học và công nghệ cho các trường đại học, cao đẳng, không phân biệt giữa trường công lập và ngoài công lập, mà hướng tới sản phẩm đầu ra đáp ứng các tiêu chuẩn, tiêu chí của Nhà nước đặt ra. Thay đổi phương thức tổ chức các nhiệm vụ khoa học

công nghệ (các đề tài, dự án cấp bộ) trong các trường đại học, cao đẳng. Mặt khác, Bộ Giáo dục và Đào tạo cần có quy định để các trường đại học, cao đẳng (kể cả ngoài công lập) được sử dụng chung các phòng nghiên cứu do Nhà nước đầu tư nhằm vừa tăng hiệu quả đầu tư, vừa tránh thiệt thòi cho các trường ngoài công lập.

### 3. KẾT LUẬN

Chất lượng đào tạo không chỉ là uy tín, thương hiệu mà còn là yếu tố quyết định sự tồn tại và phát triển của các trường đại học, cao đẳng. Để có chất lượng đào tạo đáp ứng yêu cầu xã hội, hoạt động giảng dạy của người thầy phải gắn liền với hoạt động nghiên cứu khoa học. Để đạt được điều đó các trường đại học, cao đẳng cần phải áp dụng đồng bộ các giải pháp cụ thể, phù hợp, vừa động viên khích lệ vừa ràng buộc trách nhiệm và quyền lợi đồng thời xây dựng một không gian khoa học trong nhà trường tạo động lực cho hoạt động nghiên cứu khoa học phát triển. Bên cạnh sự nỗ lực nhằm đẩy mạnh hoạt động nghiên cứu khoa học của nhà trường để mỗi cán bộ giảng viên vừa là giảng viên vừa là nhà khoa học cần có sự thay đổi mạnh mẽ, quyết liệt, đồng bộ từ các chủ thể: Nhà nước - nhà trường - giảng viên - tổ chức, doanh nghiệp đặt hàng và sử dụng các sản phẩm khoa học.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đảng Cộng sản Việt Nam (2012), *Nghị quyết số 20-NQ/TW về phát triển khoa học và công nghệ phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế*, Hà Nội.
2. Đảng Cộng sản Việt Nam (1996), *Nghị quyết Hội nghị lần thứ hai Ban Chấp hành Trung ương Đảng (khóa VIII) về định hướng chiến lược phát triển giáo dục - đào tạo trong thời kỳ công nghiệp hoá, hiện đại hoá và nhiệm vụ đến năm 2000*, Hà Nội.
3. Ngô Thị Thu Hồng, Phạm Thị Lan Anh (2019), *Tháo gỡ khó khăn trong nghiên cứu khoa học tại các trường đại học Việt Nam*, <http://tapchitaichinh.vn>.
4. Lê Thu (2017), *Giáo dục đại học: Sẽ phải chuyển hướng sang đẩy mạnh nghiên cứu khoa học*.
5. Mạnh Xuân, Giang Sơn (2017), *Thúc đẩy nghiên cứu khoa học trong các trường đại học*, <https://www.nhandan.com.vn>.

# MỘT SỐ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN RỐI LOẠN LO ÂU Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

*SOME CAUSES OF ANXIETY DISORDERS IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN HO CHI MINH CITY*

NGUYỄN THỊ VÂN

Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn – Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh,  
vannguyenpsy@gmail.com

## THÔNG TIN

## TÓM TẮT

*Ngày nhận: 21/02/2020*

*Ngày nhận lại: 05/3/2020*

*Duyệt đăng: 24/3/2020*

*Mã số: TCKH-S01T3-B11-2020*

*ISSN: 2354 – 0788*

*Bài viết đã xác định được một số các yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu ở những học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh. Có 4 nhóm yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu, đó là, các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập, các yếu tố liên quan đến vấn đề gia đình; các yếu tố liên quan đến các mối quan hệ xã hội; các yếu tố xuất phát từ phía bản thân học sinh.*

### **Từ khóa:**

*học sinh trung học phổ thông, rối loạn lo âu, Thành phố Hồ Chí Minh.*

### **Key words:**

*high school students, anxiety disorders, Ho Chi Minh City.*

### **ABSTRACT**

*The paper identifies causes of anxiety disorder in high school students in Ho Chi Minh City. There are 4 main groups of causes that are thought to be causes of anxiety disorders: group of causes related to learning problems; group of causes related to family issues, group of causes related to social relationships, group of causes from students themselves.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học sinh trung học phổ thông có các vấn đề về sức khỏe tâm thần đặc biệt là học sinh 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. 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. Vậy có những yếu tố nào ảnh hưởng đến vấn đề rối loạn lo âu ở học sinh, những hạn chế cũng như các biện pháp khắc phục tình trạng này? là việc làm cần thiết để chúng ta có thể đề xuất các biện pháp hỗ trợ cho các em học sinh.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu thực trạng một số các yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu của học sinh trung học phổ thông, từ đó những nghiên cứu sâu hơn có thể đề xuất các biện pháp khắc phục tình trạng rối loạn lo âu ở các em.

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi đã sử dụng phương pháp nghiên cứu như: phương pháp trắc nghiệm; phương pháp điều tra bằng bảng hỏi; phương pháp thống kê toán học. Chúng tôi đã sử dụng thang đo lo âu STAI của Spielberger, thang đo đã được tác giả Nguyễn Công Khanh thích nghi hóa ở Việt Nam (Nguyễn Công Khanh, 2000, tr.35) để nghiên cứu sàng lọc trên khách thể là 558 học sinh trung học phổ thông để tìm ra những em học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu. Qua thang đo

này chúng tôi đã xác định được tỉ lệ 15- 18,5% số học sinh ở một số trường trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh có biểu hiện rối loạn lo âu. Tỉ lệ này được đưa vào nghiên cứu thực trạng về nguyên nhân.

Về mẫu khách thể, trong điều kiện hạn chế về thời gian, chúng tôi sử dụng mẫu thuận tiện để thực hiện.

### 2.3. Xác định tỉ lệ học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu

**Bảng 1.** Kết quả đánh giá rối loạn lo âu học sinh trung học phổ thông bằng các thang đo rối loạn lo âu STAI

| ST<br>T    | Các<br>thang<br>đo/trắc<br>nghiệm | Điểm<br>trung<br>binh | Độ lệch | Phân loại học sinh %    |                  |                              |                 |                |
|------------|-----------------------------------|-----------------------|---------|-------------------------|------------------|------------------------------|-----------------|----------------|
|            |                                   |                       |         | Chưa có biểu hiện lo âu |                  | Có biểu hiện lo âu ở các mức |                 |                |
|            |                                   |                       |         | Thấp                    | Bình thường      | Nhẹ                          | Vừa             | Nặng           |
| 2          | STAI-Y1                           | 26,82                 | 14,85   | ≤ 11<br>17,8%           | (12-26)<br>63,7% | (27-41)<br>16,8%             | (42-56)<br>1,6% | ≥ 56<br>0,1%   |
| 3          | STAI-Y2                           | 26,47                 | 13,35   | ≤ 13<br>16,2%           | (14-27)<br>68,8% | (28-42)<br>12,2%             | (43-56)<br>2,3% | ≥ 56<br>0,5%   |
| Khuyến cáo |                                   |                       |         |                         |                  | Cần tư vấn                   | Rất cần tư vấn  | Rất cần tư vấn |

Kết quả đánh giá rối loạn lo âu ở học sinh trung học phổ thông bằng các thang đo rối loạn lo âu được trình bày trong bảng 1 cho thấy: tỷ lệ học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu chiếm khoảng từ 15%- 18,5%. Tỷ lệ học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu chiếm cao nhất ở thang đo STAI-Y1 (18,5%) trong đó có các mức độ (nhẹ: 16,8%, vừa: 1,6%, nặng: 0,1%), ở thang đo rối loạn lo âu STAI- Y2 (15%) trong đó có các mức độ (nhẹ: 12,2%, vừa: 2,3%, nặng: 0,5%). Tỷ lệ học sinh trung học phổ thông có biểu hiện rối loạn lo âu ở các mức độ được phát hiện có sự tương đương nhau ở các thang đo, không có sự chênh lệch nhau quá nhiều.

Những học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu cho dù ở mức độ nặng hay nhẹ đều rất cần được tư vấn và hỗ trợ tâm lý từ các nhà tư vấn, tham vấn học đường... và cần có sự phối hợp từ phía nhà trường với gia đình. Tuy nhiên, những em học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu ở mức độ nặng cần được đưa tới các trung tâm chữa trị tâm lý lâm sàng để can thiệp và trị liệu chuyên sâu.

### 2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu của học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.4.1 Các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập

**Bảng 2.** Độ tin cậy của thang đo các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập

| STT | Nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập           | Độ tin cậy Alpha |
|-----|--|------------------|
| 1   | Có quá nhiều bài vở, học không hết                     | 0,844            |
| 2   | Không hiểu bài, kết quả kém trong kiểm tra, thi        | 0,833            |
| 3   | Điểm kém bị thầy cô phạt, bị mồi phụ huynh             | 0,848            |
| 4   | Áp lực phải đạt kết quả cao trong các kỳ thi, kiểm tra | 0,823            |
| 5   | Áp lực về việc thi đại học                             | 0,824            |
| 6   | Áp lực trong việc định hướng nghề nghiệp sau này       | 0,826            |
| 7   | Áp lực về thời gian vì phải học thêm nhiều             | 0,831            |
| 8   | Áp lực về sự mong đợi của cha mẹ về thành tích học tập | 0,828            |

Các item trong bảng 2 các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập có mức độ tin cậy tính theo hệ số Alpha trên mẫu 90 học sinh trung học phổ thông ở 4 trường thuộc hai khu vực trường (nội thành và ngoại thành) tại Thành phố Hồ Chí

Minh ở mức cao (hệ số  $\alpha$  từ 0,823 đến 0,848), đảm bảo cho một phép đo lâm sàng. Do đó, có thể sử dụng thang đo này để tìm hiểu nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập của học sinh trung học phổ thông.

**Bảng 3.** Các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập

| Vấn đề học tập   | N  | CBG (%) | TT (%) | TX (%) | RTX (%) | ĐTB  | THỨ BẬC |
|--|----|---------|--------|--------|---------|------|---------|
| Có quá nhiều bài vở, học không hết                     | 90 | 18.2    | 34.8   | 31.0   | 15.9    | 1,45 | 5       |
| Không hiểu bài, kết quả kém trong kiểm tra, thi        | 90 | 16.0    | 40.5   | 31.6   | 11.8    | 1,39 | 6       |
| Điểm kém bị thầy cô phạt, bị mời phụ huynh             | 90 | 32.9    | 30.5   | 25.8   | 10.8    | 1,14 | 8       |
| Áp lực phải đạt kết quả cao trong các kỳ thi, kiểm tra | 90 | 17.8    | 31.6   | 35.1   | 15.5    | 1,48 | 3       |
| Áp lực về việc thi đại học                             | 90 | 15.5    | 27.8   | 34.1   | 22.6    | 1,64 | 1       |
| Áp lực trong việc định hướng nghề nghiệp sau này       | 90 | 16.9    | 31.6   | 30.8   | 20.7    | 1,55 | 2       |
| Áp lực về thời gian vì phải học thêm nhiều             | 90 | 21.3    | 33.9   | 30.4   | 14.5    | 1,38 | 7       |
| Áp lực về sự mong đợi của cha mẹ về thành tích học tập | 90 | 18.7    | 32.5   | 32.1   | 16.8    | 1,47 | 4       |

Theo kết quả nghiên cứu trong bảng 3 thì các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập có nhiều những biểu hiện và ở mức độ khác nhau. Trong đó biểu hiện thường xuyên (TX) và rất thường xuyên (RTX) ở mức cao nhất đó là “Áp lực về việc thi đại học” chiếm 56,7%; thứ 2 là yếu tố “Áp lực trong việc định hướng nghề nghiệp sau này” 51,5%; thứ 3 là yếu tố “Áp lực phải đạt kết quả cao trong các kỳ thi, kiểm tra” 50,6%; thứ 4 là “Áp lực về sự mong đợi của cha mẹ về thành tích học tập” 48,9%. Tiếp theo là một loạt các yếu tố như: “Có quá nhiều bài vở, học không hết” hay “Không hiểu bài, kết quả kém trong kiểm tra, thi”, “Áp lực về thời gian do phải đi học thêm nhiều”... được lần lượt sắp xếp theo thứ tự như trong bảng 3. Những áp lực này có thể xuất phát từ những yêu cầu cao ở phía nhà trường, thầy cô giáo, những mong đợi từ phía cha mẹ hay những mong muốn đạt kết quả tốt trong học tập ở bản thân mỗi học sinh.

Có thể thấy, đây là nhóm các yếu tố ảnh hưởng chủ yếu, phổ biến và thường xuyên nảy sinh trong hoạt động học tập tạo ra những vấn đề lo lắng, căng thẳng cho học sinh. Do đó, để khắc phục được tình trạng rối loạn lo âu ở các em học sinh thì cần giảm tải các áp lực về thi cử, có các chương trình tư vấn, định hướng nghề nghiệp ngay từ đầu cấp giúp các em có sự lựa chọn đúng đắn và tập trung cho việc học tập đạt hiệu quả.

#### 2.4.2. Các yếu tố liên quan đến gia đình

Các item trong bảng 4, của thang đo các yếu tố liên quan đến vấn đề gia đình cũng có mức độ tin cậy tính theo hệ số Alpha trên mẫu 90 học sinh trung học phổ thông ở 4 trường thuộc hai khu vực trường (nội thành và ngoại thành) tại Thành phố Hồ Chí Minh ở mức khá (hệ số  $\alpha$  từ 0,775 đến 0,807), đảm bảo tính chuẩn cho một phép đo. Do đó có thể sử dụng thang đo này để đo nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề gia đình của học sinh trung học phổ thông.

này chúng tôi đã xác định được tỉ lệ 15- 18,5% số học sinh ở một số trường trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh có biểu hiện rối loạn lo âu. Tỉ lệ này được đưa vào nghiên cứu thực trạng về nguyên nhân.

Về mẫu khách thể, trong điều kiện hạn chế về thời gian, chúng tôi sử dụng mẫu thuận tiện để thực hiện.

### 2.3. Xác định tỉ lệ học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu

**Bảng 1.** Kết quả đánh giá rối loạn lo âu học sinh trung học phổ thông bằng các thang đo rối loạn lo âu STAI

| ST T       | Các thang đo/trắc nghiệm | Điểm trung bình | Độ lệch | Phân loại học sinh %    |                  |                              |                 |                |
|------------|--------------------------|-----------------|---------|-------------------------|------------------|------------------------------|-----------------|----------------|
|            |                          |                 |         | Chưa có biểu hiện lo âu |                  | Có biểu hiện lo âu ở các mức |                 |                |
|            |                          |                 |         | Thấp                    | Bình thường      | Nhẹ                          | Vừa             | Nặng           |
| 2          | STAI-Y1                  | 26,82           | 14,85   | ≤ 11<br>17,8%           | (12-26)<br>63,7% | (27-41)<br>16,8%             | (42-56)<br>1,6% | ≥ 56<br>0,1%   |
| 3          | STAI-Y2                  | 26,47           | 13,35   | ≤ 13<br>16,2%           | (14-27)<br>68,8% | (28-42)<br>12,2%             | (43-56)<br>2,3% | ≥ 56<br>0,5%   |
| Khuyến cáo |                          |                 |         |                         |                  | Cần tư vấn                   | Rất cần tư vấn  | Rất cần tư vấn |

Kết quả đánh giá rối loạn lo âu ở học sinh trung học phổ thông bằng các thang đo rối loạn lo âu được trình bày trong bảng 1 cho thấy: tỷ lệ học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu chiếm khoảng từ 15%- 18,5%. Tỷ lệ học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu chiếm cao nhất ở thang đo STAI-Y1 (18,5%) trong đó có các mức độ (nhẹ: 16,8%, vừa: 1,6%, nặng: 0,1%), ở thang đo rối loạn lo âu STAI- Y2 (15%) trong đó có các mức độ (nhẹ: 12,2%, vừa: 2,3%, nặng: 0,5%). Tỷ lệ học sinh trung học phổ thông có biểu hiện rối loạn lo âu ở các mức độ được phát hiện có sự tương đương nhau ở các thang đo, không có sự chênh lệch nhau quá nhiều.

Những học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu cho dù ở mức độ nặng hay nhẹ đều rất cần được tư vấn và hỗ trợ tâm lý từ các nhà tư vấn, tham vấn học đường... và cần có sự phối hợp từ phía nhà trường với gia đình. Tuy nhiên, những em học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu ở mức độ nặng cần được đưa tới các trung tâm chữa trị tâm lý lâm sàng để can thiệp và trị liệu chuyên sâu.

### 2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu của học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.4.1 Các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập

**Bảng 2.** Độ tin cậy của thang đo các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập

| STT | Nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập           | Độ tin cậy Alpha |
|-----|--|------------------|
| 1   | Có quá nhiều bài vở, học không hết                     | 0,844            |
| 2   | Không hiểu bài, kết quả kém trong kiểm tra, thi        | 0,833            |
| 3   | Điểm kém bị thầy cô phạt, bị mời phụ huynh             | 0,848            |
| 4   | Áp lực phải đạt kết quả cao trong các kỳ thi, kiểm tra | 0,823            |
| 5   | Áp lực về việc thi đại học                             | 0,824            |
| 6   | Áp lực trong việc định hướng nghề nghiệp sau này       | 0,826            |
| 7   | Áp lực về thời gian vì phải học thêm nhiều             | 0,831            |
| 8   | Áp lực về sự mong đợi của cha mẹ về thành tích học tập | 0,828            |

Các item trong bảng 2 các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập có mức độ tin cậy tính theo hệ số Alpha trên mẫu 90 học sinh trung học phổ thông ở 4 trường thuộc hai khu vực trường (nội thành và ngoại thành) tại Thành phố Hồ Chí

Minh ở mức cao (hệ số  $\alpha$  từ 0,823 đến 0,848), đảm bảo cho một phép đo lâm sàng. Do đó, có thể sử dụng thang đo này để tìm hiểu nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập của học sinh trung học phổ thông.

**Bảng 3.** Các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập

| Vấn đề học tập   | N  | CBG (%) | TT (%) | TX (%) | RTX (%) | ĐTB  | THỨ BẬC |
|--|----|---------|--------|--------|---------|------|---------|
| Có quá nhiều bài vở, học không hết                     | 90 | 18.2    | 34.8   | 31.0   | 15.9    | 1,45 | 5       |
| Không hiểu bài, kết quả kém trong kiểm tra, thi        | 90 | 16.0    | 40.5   | 31.6   | 11.8    | 1,39 | 6       |
| Điểm kém bị thầy cô phạt, bị mồi phụ huynh             | 90 | 32.9    | 30.5   | 25.8   | 10.8    | 1,14 | 8       |
| Áp lực phải đạt kết quả cao trong các kỳ thi, kiểm tra | 90 | 17.8    | 31.6   | 35.1   | 15.5    | 1,48 | 3       |
| Áp lực về việc thi đại học                             | 90 | 15.5    | 27.8   | 34.1   | 22.6    | 1,64 | 1       |
| Áp lực trong việc định hướng nghề nghiệp sau này       | 90 | 16.9    | 31.6   | 30.8   | 20.7    | 1,55 | 2       |
| Áp lực về thời gian vì phải học thêm nhiều             | 90 | 21.3    | 33.9   | 30.4   | 14.5    | 1,38 | 7       |
| Áp lực về sự mong đợi của cha mẹ về thành tích học tập | 90 | 18.7    | 32.5   | 32.1   | 16.8    | 1,47 | 4       |

Theo kết quả nghiên cứu trong bảng 3 thì các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập có nhiều những biểu hiện và ở mức độ khác nhau. Trong đó biểu hiện thường xuyên (TX) và rất thường xuyên (RTX) ở mức cao nhất đó là “Áp lực về việc thi đại học” chiếm 56,7%; thứ 2 là yếu tố “Áp lực trong việc định hướng nghề nghiệp sau này” 51,5%; thứ 3 là yếu tố “Áp lực phải đạt kết quả cao trong các kỳ thi, kiểm tra” 50,6%; thứ 4 là “Áp lực về sự mong đợi của cha mẹ về thành tích học tập” 48,9%. Tiếp theo là một loạt các yếu tố như: “Có quá nhiều bài vở, học không hết” hay “Không hiểu bài, kết quả kém trong kiểm tra, thi”, “Áp lực về thời gian do phải đi học thêm nhiều”...được lần lượt sắp xếp theo thứ tự như trong bảng 3. Những áp lực này có thể xuất phát từ những yêu cầu cao ở phía nhà trường, thầy cô giáo, những mong đợi từ phía cha mẹ hay những mong muốn đạt kết quả tốt trong học tập ở bản thân mỗi học sinh.

Có thể thấy, đây là nhóm các yếu tố ảnh hưởng chủ yếu, phổ biến và thường xuyên này sinh trong hoạt động học tập tạo ra những vấn đề lo lắng, căng thẳng cho học sinh. Do đó, để khắc phục được tình trạng rối loạn lo âu ở các em học sinh thì cần giảm tải các áp lực về thi cử, có các chương trình tư vấn, định hướng nghề nghiệp ngay từ đầu cấp giúp các em có sự lựa chọn đúng đắn và tập trung cho việc học tập đạt hiệu quả.

#### 2.4.2. Các yếu tố liên quan đến gia đình

Các item trong bảng 4, của thang đo các yếu tố liên quan đến vấn đề gia đình cũng có mức độ tin cậy tính theo hệ số Alpha trên mẫu 90 học sinh trung học phổ thông ở 4 trường thuộc hai khu vực trường (nội thành và ngoại thành) tại Thành phố Hồ Chí Minh ở mức khá (hệ số  $\alpha$  từ 0,775 đến 0,807), đảm bảo tính chuẩn cho một phép đo. Do đó có thể sử dụng thang đo này để đo nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề gia đình của học sinh trung học phổ thông.

**Bảng 4.** Độ tin cậy của thang đo các yếu tố liên quan đến gia đình

| STT | Nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề gia đình                                     | Độ tin cậy Alpha |
|-----|---|------------------|
| 1   | Mâu thuẫn giữa cha và mẹ  | 0,798            |
| 2   | Mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình không tốt                          | 0,781            |
| 3   | Cha mẹ không có thời gian quan tâm  | 0,787            |
| 4   | Cha mẹ không hiểu em nên thường áp đặt, la mắng                                   | 0,775            |
| 5   | Cha mẹ thường so sánh em với người khác   | 0,784            |
| 6   | Mâu thuẫn giữa các anh chị em   | 0,797            |
| 7   | Kinh tế gia đình khó khăn   | 0,807            |
| 8   | Cha mẹ đặt kỳ vọng quá cao hay quá thấp so với khả năng của em trong việc học tập | 0,791            |

**Bảng 5.** Các yếu tố liên quan đến vấn đề gia đình

| Vấn đề gia đình   | N  | CBG (%) | TT (%) | TX (%) | RTX (%) | ĐTB  | THỨ BẬC |
|---|----|---------|--------|--------|---------|------|---------|
| Mâu thuẫn giữa cha và mẹ  | 90 | 48.8    | 33.8   | 13.1   | 4.2     | 0,73 | 4       |
| Mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình không tốt                          | 90 | 51.2    | 32.8   | 11.4   | 4.5     | 0,69 | 6       |
| Cha mẹ không có thời gian quan tâm  | 90 | 59.3    | 27.6   | 10.6   | 2.5     | 0,56 | 8       |
| Cha mẹ không hiểu em nên thường áp đặt, la mắng                                   | 90 | 48.3    | 30.8   | 12.5   | 8.5     | 0,81 | 3       |
| Cha mẹ thường so sánh em với người khác   | 90 | 39.8    | 34.4   | 15.2   | 10.6    | 0,97 | 1       |
| Mâu thuẫn giữa các anh chị em   | 90 | 54.2    | 28.9   | 13.1   | 3.8     | 0,66 | 7       |
| Kinh tế gia đình khó khăn   | 90 | 47.8    | 36.9   | 11.1   | 4.2     | 0,72 | 5       |
| Cha mẹ đặt kỳ vọng quá cao hay quá thấp so với khả năng của em trong việc học tập | 90 | 43.1    | 31.8   | 15.5   | 9.6     | 0,92 | 2       |

Nhìn vào bảng số liệu 5 chúng ta thấy các yếu tố từ phía gia đình cũng có những biểu hiện khác nhau. Trong đó, yếu tố biểu hiện ở mức thường xuyên (TX) và rất thường xuyên (RTX) có tỷ lệ cao nhất đó là “Cha mẹ thường so sánh em với người khác” 25,8%; thứ 2 là yếu tố “Cha mẹ đặt kỳ vọng quá cao hay quá thấp so với khả năng của em trong việc học tập” 25,1%; thứ 3 là “Cha mẹ thường không hiểu em nên hay áp đặt, la mắng” 21%. Tiếp theo là một loạt các yếu tố như: “Mâu thuẫn giữa cha mẹ”, “Kinh tế gia đình khó khăn” hay “Mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình không tốt”... được sắp xếp theo thứ bậc như trong bảng 5. Có thể thấy

những yếu tố xuất phát từ phía gia đình là những yếu tố rất quan trọng, trực tiếp tạo ra những lo lắng, căng thẳng cho học sinh. Chủ yếu là do cha mẹ chưa hiểu các em, cách ứng xử chưa phù hợp trong mối quan hệ giữa cha mẹ- con cái và kỳ vọng quá cao của cha mẹ về việc học tập của con nên dẫn đến những xung đột gây lo âu ở học sinh. Điều quan trọng là cha mẹ phải đặt mình vào vị trí của các em để hiểu, chia sẻ với các em, không nên áp đặt và so sánh con cái với người khác bởi chính điều này sẽ làm các em tổn thương và gây lo lắng, căng thẳng ở các em.

2.4.3. Các yếu tố liên quan đến các mối quan hệ xã hội



Bảng 6. Độ tin cậy của thang đo các yếu tố liên quan đến các mối quan hệ xã hội

| STT | Nhóm các yếu tố liên quan đến các mối quan hệ xã hội                     | Độ tin cậy Alpha |
|-----|--|------------------|
| 1   | Mâu thuẫn với bạn bè   | 0,779            |
| 2   | Mâu thuẫn với thầy cô giáo   | 0,759            |
| 3   | Thầy cô thiên vị, không có tình cảm, không hiểu em                       | 0,751            |
| 4   | Thầy cô không gần gũi, thiếu thân thiện                                  | 0,753            |
| 5   | Thầy cô thường mang theo những cảm xúc tiêu cực của bản thân vào lớp học | 0,760            |
| 6   | Mâu thuẫn với những người xung quanh (bà con, hàng xóm)                  | 0,767            |
| 7   | Bất mãn với những chuyện ngoài xã hội                                    | 0,770            |
| 8   | Những người xung quanh làm em không thoải mái                            | 0,772            |

Các item trong thang đo các yếu tố liên quan đến các mối quan hệ xã hội cũng có mức độ tin cậy tính theo hệ số Alpha trên mẫu 90 học sinh trung học phổ thông ở 4 trường thuộc hai khu vực trường (nội thành và ngoại thành) tại

Thành phố Hồ Chí Minh ở mức khá cao (hệ số  $\alpha$  từ 0,751 đến 0,779), đảm bảo tính chuẩn cho một phép đo. Do đó, có thể sử dụng thang đo này để đo nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề các mối quan hệ của học sinh trung học phổ thông.

Bảng 7. Các yếu tố liên quan đến các mối quan hệ xã hội

| Các mối quan hệ  | N  | CBG (%) | TT (%) | TX (%) | RTX (%) | ĐTB  | THỨ BẬC |
|--|----|---------|--------|--------|---------|------|---------|
| Mâu thuẫn với bạn bè   | 90 | 41.0    | 48.7   | 8.0    | 2.3     | 0,72 | 4       |
| Mâu thuẫn với thầy cô giáo   | 90 | 56.3    | 33.2   | 7.9    | 2.6     | 0,57 | 7       |
| Thầy cô thiên vị, không có tình cảm, không hiểu em                       | 90 | 52.8    | 35.0   | 9.3    | 2.9     | 0,62 | 6       |
| Thầy cô không gần gũi, thiếu thân thiện                                  | 90 | 45.8    | 38.3   | 9.2    | 6.7     | 0,73 | 3       |
| Thầy cô thường mang theo những cảm xúc tiêu cực của bản thân vào lớp học | 90 | 45.5    | 38.4   | 12.1   | 3.9     | 0,74 | 2       |
| Mâu thuẫn với những người xung quanh (bà con, hàng xóm)                  | 90 | 59.0    | 29.2   | 8.5    | 3.4     | 0,56 | 8       |
| Bất mãn với những chuyện ngoài xã hội                                    | 90 | 52.2    | 35.9   | 9.2    | 2.8     | 0,63 | 5       |
| Những người xung quanh làm em không thoải mái                            | 90 | 37.2    | 44.6   | 13.8   | 4.4     | 0,85 | 1       |

Theo bảng số liệu 7, chúng tôi nhận thấy trong nhóm các yếu tố liên quan đến các mối quan hệ xã hội thì có 3 yếu tố chủ yếu được các em lựa chọn ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên chiếm tỉ lệ nhiều nhất đó là: yếu tố thứ nhất “Những người xung quanh làm em không thấy thoải mái” chiếm 18,2%; thứ 2 là “Thầy cô thường mang theo những cảm xúc tiêu cực của bản thân vào lớp học” chiếm 16 %; thứ 3 là “thầy cô không gần gũi, thiếu thân thiện” 15,9%. Tiếp theo là các yếu tố do mâu thuẫn với

bạn bè, thầy cô và bất mãn với những chuyện xung quanh... được sắp xếp theo thứ tự trong bảng 7. Có thể thấy đây là những vấn đề chủ yếu, phổ biến liên quan đến các mối quan hệ của học sinh trong nhà trường và cũng là các yếu tố ảnh hưởng đến vấn đề lo lắng, căng thẳng ở các em học sinh. Điều này cũng ảnh hưởng đến tâm trí và sức khỏe của học sinh. Do đó, nhà trường và đặc biệt là các thầy cô giáo cần đối xử với các em học sinh hết sức tế nhị.

#### 2.4.4. Nhóm các yếu tố từ phía bản thân học sinh

**Bảng 8.** Độ tin cậy của thang đo nhóm yếu tố từ phía bản thân học sinh

| STT | Nhóm nguyên nhân từ phía bản thân học sinh                               | Độ tin cậy Alpha |
|-----|--|------------------|
| 1   | Lo sợ, không biết làm gì khi gặp khó khăn                                | 0,818            |
| 2   | Ít giao tiếp chia sẻ với những người xung quanh                          | 0,808            |
| 3   | Khi gặp vấn đề khó khăn thường suy nghĩ và hành động theo hướng tiêu cực | 0,799            |
| 4   | Luôn mặc cảm, thiếu tự tin   | 0,800            |
| 5   | Bản thân có vấn đề về sức khỏe   | 0,815            |
| 6   | Thiếu thốn tình cảm về mọi phía  | 0,804            |
| 7   | Khó khăn trong việc giải quyết các mối quan hệ xã hội                    | 0,796            |
| 8   | Cảm thấy cuộc sống không như mong muốn, thất vọng                        | 0,799            |

Các item trong thang đo nhóm các yếu tố xuất phát từ phía bản thân học sinh có mức độ tin cậy tính theo hệ số Alpha trên mẫu 90 học sinh trung học phổ thông ở 4 trường thuộc hai khu vực trường (nội thành và ngoại thành) tại

Thành phố Hồ Chí Minh ở mức khá cao (hệ số  $\alpha$  từ 0,796 đến 0,818), đảm bảo tính chuẩn cho một phép đo. Do đó có thể sử dụng thang đo này để đo nhóm các yếu tố xuất phát từ phía bản thân học sinh trung học phổ thông.

**Bảng 9.** Nhóm các yếu tố từ phía bản thân học sinh

| Từ phía bản thân   | N  | CBG (%) | TT (%) | TX (%) | RTX (%) | ĐTB  | THỨ BẬC |
|--|----|---------|--------|--------|---------|------|---------|
| Lo sợ, không biết làm gì khi gặp khó khăn                                | 90 | 34.1    | 48.0   | 13.8   | 4.1     | 0,88 | 3       |
| Ít giao tiếp chia sẻ với những người xung quanh                          | 90 | 37.8    | 40.1   | 16.0   | 6.1     | 0,91 | 1       |
| Khi gặp vấn đề khó khăn thường suy nghĩ và hành động theo hướng tiêu cực | 90 | 40.5    | 38.9   | 16.6   | 3.9     | 0,84 | 4       |
| Luôn mặc cảm, thiếu tự tin   | 90 | 41.5    | 38.1   | 15.0   | 5.4     | 0,84 | 4       |
| Bản thân có vấn đề về sức khỏe   | 90 | 49.0    | 37.2   | 10.8   | 3.1     | 0,68 | 7       |
| Thiếu thốn tình cảm về mọi phía  | 90 | 55.1    | 32.1   | 8.9    | 3.9     | 0,62 | 8       |
| Khó khăn trong việc giải quyết các mối quan hệ xã hội                    | 90 | 44.8    | 38.9   | 13.4   | 2.9     | 0,74 | 6       |
| Cảm thấy cuộc sống không như mong muốn, thất vọng                        | 90 | 37.8    | 40.8   | 14.9   | 6.6     | 0,90 | 2       |

Trong nhóm các yếu tố từ phía bản thân học sinh thì 3 vấn đề quan trọng nhất, chiếm tỷ lệ ở mức độ thường xuyên (TX) và rất thường xuyên (RTX) cao nhất đó là “Ít giao tiếp, chia sẻ với những người xung quanh” có mức độ TX và RTX chiếm 22,1%; thứ 2 là “Cảm thấy cuộc sống không như mong muốn, thất vọng” chiếm 21,5%; thứ 3 là “Lo sợ không biết làm gì khi gặp khó khăn”. Điều này chứng tỏ phần nhiều các em học sinh có rối loạn lo âu là do các em đang thiếu kỹ năng ứng phó với những khó khăn đang

xảy ra trong cuộc sống, kỹ năng để thích nghi với môi trường xung quanh. Có thể thấy nếu như các yếu tố xuất phát từ vấn đề học tập, gia đình, các mối quan hệ xã hội là các yếu tố bên ngoài (yếu tố ngoại tại) thì những yếu tố liên quan đến bản thân học sinh là các yếu tố bên trong (yếu tố nội tại), nó mang tính chủ quan và là các yếu tố tác động trực tiếp nhất dẫn đến hiện tượng rối loạn lo âu ở học sinh. Những yếu tố ngoại tại tác động mạnh mẽ, thường xuyên, liên tục đến học sinh nếu học sinh mất hoặc không

có khả năng thích nghi với sự thay đổi, những biến động, những căng thẳng thì học sinh có thể bị mất khả năng kiểm soát bản thân. Tình trạng

này kéo dài sẽ gây ra các hiện tượng rối loạn lo âu ở học sinh.

### 2.5. Mối tương quan giữa 4 nhóm yếu tố với thang đo rối loạn lo âu

**Bảng 10.** Mối tương quan giữa 4 nhóm yếu tố với thang đo rối loạn lo âu

|                                |                     | THT<br>( <i>Học tập</i> ) | TGD<br>( <i>gia đình</i> ) | TMQH<br>( <i>mối quan hệ</i> ) | TBT<br>( <i>bản thân</i> ) | Thang đo<br>SAS |
|--------------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------|
| THT<br>( <i>Học tập</i> )      | Pearson Correlation | 1                         | .26**                      | .30**                          | .21**                      | .37**           |
|                                | Sig. (2-tailed)     |                           | .000                       | .000                           | .000                       | .000            |
|                                | N                   | 89                        | 86                         | 88                             | 86                         | 89              |
| TGD<br>( <i>gia đình</i> )     | Pearson Correlation | .28**                     | 1                          | .36**                          | .52**                      | .30**           |
|                                | Sig. (2-tailed)     | .000                      |                            | .000                           | .000                       | .000            |
|                                | N                   | 89                        | 88                         | 89                             | 86                         | 88              |
| TMQH<br>( <i>mối quan hệ</i> ) | Pearson Correlation | .30**                     | .36**                      | 1                              | .49**                      | .29**           |
|                                | Sig. (2-tailed)     | .000                      | .000                       |                                | .000                       | .000            |
|                                | N                   | 89                        | 85                         | 89                             | 86                         | 87              |
| TBT<br>( <i>bản thân</i> )     | Pearson Correlation | .29**                     | .52**                      | .49**                          | 1                          | .42**           |
|                                | Sig. (2-tailed)     | .000                      | .000                       | .000                           |                            | .000            |
|                                | N                   | 89                        | 88                         | 89                             | 86                         | 85              |
| Thang đo<br>SAS                | Pearson Correlation | .37**                     | .31**                      | .29**                          | .42**                      | 1               |
|                                | Sig. (2-tailed)     | .000                      | .000                       | .000                           | .000                       |                 |
|                                | N                   | 89                        | 88                         | 89                             | 86                         | 88              |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kết quả phân tích cho thấy điểm của 4 nhóm yếu tố: các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập (THT); liên quan đến vấn đề gia đình (TGD); các mối quan hệ (TMQH); liên quan đến bản thân (TBT) đều có tương quan dương với nhau ở mức độ thấp đến tương đối chặt ( $r$  từ 0,28 đến 0,52), như vậy các thang đo nhóm yếu tố này vẫn có tính độc lập tương đối. Hệ số tương quan của 4 nhóm yếu tố này với thang đo rối loạn lo âu SAS khá chặt ( $r$  từ 0,29 đến 0,42).

Chúng tôi sử dụng mô hình *hồi quy tuyến tính đa biến* để tìm hiểu mức độ chi phối của các thành tố (được thể hiện qua điểm số của các nhóm yếu tố ảnh hưởng: nhóm yếu tố liên quan đến học tập (THT); nhóm yếu tố liên quan đến

vấn đề gia đình (TGD); nhóm yếu tố liên quan đến các mối quan hệ (TMQH); nhóm yếu tố xuất phát từ bản thân (TBT) - đây là những biến độc lập) đến thang đo rối loạn lo âu SAS (biến phụ thuộc) thế nào, xem điểm của nhóm các yếu tố nào chi phối mạnh nhất. Kết quả phân tích hồi quy (Regression) bằng phần mềm SPSS theo phương pháp Stepwise cho thấy nhóm các yếu tố "Từ bản thân học sinh (TBT)" có tương quan điểm mạnh nhất, chi phối nhiều nhất ( $r = 0,42$ ), nó giải thích cho khoảng 85,4% sự biến thiên điểm của thang đo Lo âu học đường. Nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập (THT) có tương quan điểm mạnh thứ hai, chi phối biến phụ thuộc thang đo rối loạn lo âu SAS ( $r = 0,37$ ),

nó giải thích cho khoảng 74% sự biến thiên điểm của thang lo âu học đường. Điều này cho thấy trong 4 nhóm các yếu tố (các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập; các yếu tố liên quan đến gia đình; các yếu tố từ các mối quan hệ xã hội và các yếu tố xuất phát từ bản thân học sinh) thì hai nhóm các yếu tố ảnh hưởng mạnh mẽ đến tình trạng lo âu ở các em học sinh trong đề tài nghiên cứu này đó là các yếu tố xuất phát từ bản thân học sinh và các yếu tố từ vấn đề học tập. Trong nhóm các yếu tố xuất phát từ bản thân học sinh thì 3 yếu tố quan trọng chi phối nhiều nhất đến vấn đề lo âu là những yếu tố sau: "Ít giao tiếp chia sẻ với những người xung quanh" ( $X=0,91$ ); "Cảm thấy cuộc sống không như mong muốn, thất vọng" ( $X=0,90$ ); "Lo sợ, không biết làm gì khi gặp khó khăn" ( $X=0,88$ ). Trong nhóm các yếu tố liên quan đến vấn đề học tập có 3 yếu tố chi phối mạnh mẽ đến vấn đề rối loạn lo âu ở các em học sinh đó là: "Áp lực về việc thi đại học" (1,64); "Áp lực trong việc định hướng nghề nghiệp sau này" (1,55); "Áp lực phải đạt kết quả cao trong các kỳ thi, kiểm tra" (1,48).

### 3. KẾT LUẬN

Như vậy, rối loạn lo âu là một vấn đề thuộc về sức khỏe tinh thần của con người, lo âu được gọi là bệnh lý khi nó kéo dài, dai dẳng và không rõ nguyên nhân vì sao. Thân chủ xác định được nguyên nhân gây ra lo âu khi đã được thăm khám và trị liệu bởi chuyên gia tâm lý trong một thời

gian nhất định. Do vậy, với đề tài nói trên thì các em học sinh trong nhóm có biểu hiện rối loạn lo âu được nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu thì đây chỉ là các yếu tố có thể ảnh hưởng đến rối loạn lo âu của các em thông qua một số các thang đo được thiết kế sẵn, các em đọc và lựa chọn nếu nó đúng với thực tế của các em. Trong các nhóm yếu tố thì nhóm các yếu tố xuất phát từ phía bản thân học sinh được xác định là nhóm yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn lo âu nhiều nhất ở các em học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh. Vậy để làm giảm vấn đề rối loạn lo âu thì cần giúp các em nhận thức rõ ràng và đúng đắn về bản thân mình, phải luôn cố gắng, tự tin và biết vượt qua những khó khăn (tức phải có tinh thần lạc quan) vươn lên trong cuộc sống cũng như trong học tập. Đây cũng là một trong các cơ sở để chúng tôi lựa chọn các biện pháp tác động kịp thời đến các em học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu. Ngoài ra, vấn đề học tập cũng chi phối tới 74% sự biến thiên điểm của thang đo rối loạn lo âu STAI. Do đó cần giải tỏa những áp lực trong việc học tập ở các em học sinh, tạo cho các em môi trường học tập thoải mái. Đặc biệt không quá đề cao đến kết quả kiểm tra hay thi cử để giảm tải áp lực ở học sinh, thay đổi hình thức thi và tư vấn, định hướng nghề nghiệp cho các em ngay từ khi đầu cấp bậc trung học phổ thông.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision DSM – IV – TR (2004), *Kathryn Geldard and David Geldard*, Counselling Adolescents the practice Approach second edition.
2. Nguyễn Công Khanh (2000), *Tư vấn và trị liệu tâm lý cho trẻ em có rối nhiễu hành vi và khó khăn học đường*, Hội thảo Việt - Pháp về tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội.
3. Nguyễn Khắc Viện (2008), *Tâm lý lâm sàng trẻ em Việt Nam*, Nxb. Y học.
4. Trần Thị Lệ Thu (2010), *Xây dựng và phát triển tâm lý học đường tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội và một số đề xuất về đạo tạo cán bộ tâm lý học đường ở Việt Nam*, Kỳ yếu hội thảo khoa học, *Nghiên cứu giáo dục và ứng dụng Tâm lý học - Giáo dục học trong thời kỳ hội nhập quốc tế*, Nxb. Đại học Sư phạm, Hà Nội.