

tuổi trẻ, sống trong nội thành đông đúc, căng thẳng vì lao động trí óc và có tiền sử bị chấn thương tâm lý. Chúng lo âu là một phản ứng của cơ thể trước một nguy cơ, một biến cố quan trọng trong cuộc đời của mỗi người do con người cảm nhận hay có thật. Chẳng hạn, thanh thiếu niên có xu hướng lo âu khi đi thi vì sợ không làm được bài dẫn đến kết quả không được lên lớp, bị bạn bè chế nhạo, coi thường và bị bố mẹ trách phạt. Thậm chí, một số thanh thiếu niên có ý định tự tử như trường hợp của nữ sinh viên trường đại học A. vào năm 2014. Kết quả tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến hành động này từ phía gia đình cho thấy, trên thực tế nữ sinh viên này đã có nhiều dấu hiệu tâm lý tiêu cực như bồn chồn, lo lắng từ lâu do không có mối quan hệ tốt với bạn bè trong trường, lớp học, chưa chủ động trong học tập dẫn đến thi lại và học lại khá nhiều khiến em cảm thấy ức chế và nảy sinh áp lực. Mặt khác, do bận rộn nên cha mẹ chưa có sự chia sẻ, quan tâm sát sao đến em nên trong một thời điểm, nữ sinh viên cảm thấy quẫn bách, không có lối thoát, dẫn đến hành vi tự hủy hoại bản thân mình.

Theo ý kiến của tác giả Lương Hữu Thông, lo âu là hiện tượng phản ứng tự nhiên 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, vươn tới. Lo âu là một tín hiệu báo động báo trước một nguy hiểm sắp xảy đến, cho phép con người sử dụng mọi biện pháp để đương đầu với sự đe dọa. Còn rối loạn lo âu là sự lo sợ quá mức trước một tình huống xảy ra có tính chất vô lý, lặp lại và kéo dài, gây ảnh hưởng tới sự thích nghi với cuộc sống. Lo âu và sợ hãi quá mức sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống và đe dọa đến tính mạng con người. Điều này vẫn tiếp tục ngay cả khi mối lo âu thực tế đã kết thúc thì đó là bệnh lý. Nguyên nhân chính xác của rối loạn lo âu còn chưa được xác định rõ, nhưng nó bao gồm nhiều yếu tố khác nhau, chủ yếu liên quan đến các sang chấn tâm lý kết hợp với yếu tố nhân cách có xu hướng lo âu (Lương Hữu Thông, 2005).

Nhiều nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ rối loạn lo âu ở trẻ em từ 4 đến 18 tuổi tương đối cao. Kết quả nghiên cứu của Hoàng Cẩm Tú ở hai phường Kim Liên và Trung Tự (Quận Đống Đa, Hà Nội) cho thấy, có 2,22% trẻ em từ 4 đến 18 tuổi bị rối loạn lo âu - trầm cảm (Hoàng Cẩm Tú, 1997). Tại Khoa Tâm thần, Bệnh viện Nhi Trung ương, tỷ lệ trẻ em có rối loạn lo âu đến khám chữa bệnh chiếm 30% các rối loạn tâm thần, trong đó tỷ lệ cao nhất ở lứa tuổi vị thành niên (chiếm 75,29%) (Hoàng Cẩm Tú, 1997). Về vấn đề này, tác giả Nguyễn Hằng Phương cho biết, có 130/600 học sinh Trường Trung học phổ thông Chuyên Quảng Bình chiếm 21,66% có rối loạn lo âu (Nguyễn Hằng Phương, 2008). Thực trạng này cho thấy, ở lứa tuổi này, các em phải trải qua nhiều thay đổi về mặt tâm sinh lý do những thay đổi cơ thể ở lứa tuổi dậy thì. Điều này khiến cho các em ít nhiều có những vướng mắc, bận tâm, có những suy nghĩ, hành động thiếu chín chắn và đặc biệt, có sự nóng nôi trong việc tiếp thu, học

hỏi những cái mới của các nền văn hóa trên thế giới. Việc học tập, tiếp thu những tinh hoa văn hóa của các nền văn hóa khác là cần thiết nhưng do đặc điểm lứa tuổi nhạy cảm, ham thích những điều mới lạ kết hợp với sự bông bột, thiếu kinh nghiệm, sinh viên dễ dàng tiếp nhận cả những nét văn hóa không phù hợp với chuẩn mực xã hội, với truyền thống tốt đẹp của dân tộc, gây ảnh hưởng đến lối sống, cách suy nghĩ và tâm lý “tuổi teen” của các em. Hơn nữa, sự lo lắng của các em về học tập, về các mối quan hệ bạn bè, thầy cô giáo trong trường, về công việc và cuộc sống tương lai cũng có thể dẫn đến rối loạn lo âu.

Như vậy, có thể thấy rằng, có một tỷ lệ học sinh, sinh viên có rối loạn lo âu khi phải đối mặt với những khó khăn trong học tập, trong các mối quan hệ và trong cuộc sống. Trong bài viết này, chúng tôi phân tích thực trạng rối loạn lo âu của sinh viên tại Trường Đại học Thăng Long trong bối cảnh hiện nay.

2. Phương pháp nghiên cứu

Tổng số khách thể khảo sát là 185 sinh viên năm thứ hai và thứ ba của Trường Đại học Thăng Long tự nguyện tham gia khảo sát. Ở đây chúng tôi chỉ khảo sát sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba vì sinh viên năm thứ nhất mới vào trường sinh viên còn bỡ ngỡ và chưa hòa nhập với môi trường học tập ở đại học, đến năm thứ tư thì các em còn ít môn chưa đăng ký học và bận với những công việc làm thêm nên ít đến trường. Những sinh viên này được lựa chọn từ danh sách các sinh viên có biểu hiện lo lắng, chán học, hay trốn tiết... do phòng Công tác sinh viên cung cấp.

Phương pháp nghiên cứu chính được sử dụng là điều tra bằng bảng hỏi với công cụ nghiên cứu chính là thang đo Tự đánh giá lo âu của Zung (Self-Rating Anxiety Scale) và bảng hỏi về các biểu hiện rối loạn lo âu do nhóm tác giả xây dựng.

Thang đo Tự đánh giá lo âu của Zung (Zung Self-Rating Anxiety Scale - SAS). Thang đo được thiết kế bởi William W.K. Zung M.D. - giáo sư tâm thần học từ Đại học Duke (Bắc Carolina, Mỹ) để định lượng mức độ lo lắng của bệnh nhân. SAS là một công cụ tự đánh giá mức độ lo lắng của bản thân bao gồm 20 mệnh đề (item) với 4 nhóm biểu hiện: nhận thức, tự chủ, vận động và hệ thần kinh trung ương. Các câu trả lời phản ánh thực tế các hiện tượng tâm lý của bản thân xảy ra trước thời điểm khảo sát từ 1 đến 2 tuần. Mỗi câu hỏi được tính theo thang điểm Likert 4 mức độ, trong đó có 15 mệnh đề đánh giá *mức độ tăng lên của lo âu* và 5 mệnh đề đánh giá *mức độ giảm đi của lo âu*. Mỗi mệnh đề trong thang đo này có 4 phương án trả lời được cho điểm từ 1 - 4 theo tần suất xuất hiện, ứng với điểm số như sau:

- Không có hoặc rất ít thời gian: 1 điểm;
- Đôi khi: 2 điểm;

- Phần lớn thời gian: 3 điểm;
- Hầu hết hoặc tất cả thời gian: 4 điểm.

Thang điểm tính với tổng số điểm dao động từ 20 - 80, được sử dụng để xác định mức độ lo lắng của một người, cụ thể:

- Từ 20 - 44 điểm: Phạm vi bình thường, không có rối loạn lo âu;
- Từ 45 - 59 điểm: Mức độ lo âu nhẹ đến trung bình;
- Từ 60 - 74 điểm: Mức độ lo âu nặng;
- Từ 75 điểm trở lên: Mức độ lo âu rất nặng.

SAS đã được chỉnh lý để phù hợp với người Việt Nam và được sử dụng khá phổ biến tại các bệnh viện tâm thần và trong các nghiên cứu khoa học dưới góc độ y học.

Sau sàng lọc bằng SAS, 65 sinh viên có lo âu được yêu cầu trả lời bảng hỏi do nhóm tác giả tự xây dựng. Bảng hỏi được xây dựng nhằm tìm hiểu các biểu hiện của rối loạn lo âu của sinh viên theo bốn chiều cạnh: thể chất, nhận thức, hành vi, cảm xúc, trong đó, chiều cạnh thể chất được đo lường bằng 11 mệnh đề, chiều cạnh nhận thức: 6 mệnh đề; chiều cạnh hành vi: 6 mệnh đề và chiều cạnh cảm xúc: 8 mệnh đề.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng chung về mức độ rối loạn lo âu của sinh viên Trường Đại học Thăng Long

Kết quả đánh giá thực trạng mức độ rối loạn lo âu của 185 sinh viên Trường Đại học Thăng Long bằng thang đo Tự đánh giá lo âu SAS được mô tả trong bảng dưới đây.

Bảng 1: Thực trạng mức độ rối loạn lo âu của sinh viên Trường Đại học Thăng Long

Mức độ lo âu	Không có biểu hiện rối loạn lo âu		Rối loạn lo âu nhẹ		Rối loạn lo âu nặng		Tổng	
	N	Tỷ lệ %	N	Tỷ lệ %	N	Tỷ lệ %		
Giới tính	Nam	58	31,4	28	15,1	0	0,0	86
	Nữ	62	33,5	36	19,5	1	0,5	99
Năm học	Năm thứ 2	27	49,7	18	9,7	0	0,0	45
	Năm thứ 3	93	50,3	46	24,9	1	0,5	140
Tổng	120	64,9	64	34,6	1	0,5	185	

Số liệu bảng 1 cho thấy, có 64/185 sinh viên trong mẫu nghiên cứu có biểu hiện rối loạn lo âu ở mức độ nhẹ (chiếm 34,6%), trong đó tỷ lệ giữa nam và nữ, tỷ lệ sinh viên học năm thứ hai và năm thứ ba gần như tương đương, chứng tỏ những yếu tố này ít ảnh hưởng đến rối loạn lo âu của sinh viên trong trường. Ngoài ra, có một sinh viên có biểu hiện rối loạn lo âu ở mức độ nặng (chiếm 0,5%). Đây cũng là những con số đáng báo động cho gia đình, nhà trường và gây trở ngại cho giáo dục.

Từ năm 1998, Trường Đại học Thăng Long tổ chức dạy và học theo học chế tín chỉ. Với hình thức đào tạo này, sinh viên tự lập kế hoạch học tập và lớp học được tổ chức theo lớp học phần cho sinh viên đăng ký vào đầu mỗi học kỳ sao cho phù hợp với năng lực và sở trường của mỗi cá nhân để đảm bảo theo quy định chung. Hình thức học này đòi hỏi mỗi sinh viên phải năng động, sáng tạo, linh hoạt, vượt khó mới có thể hoàn thành được việc học tập của mình. Phương pháp học tập này chỉ dành cho những sinh viên có khả năng tự lập cá nhân cao vì các em phải đầu tư khá nhiều quỹ thời gian cho việc học tập của mình. Thực tế là không phải sinh viên nào cũng chủ động và hòa nhập nhanh với môi trường giáo dục của trường, cũng như không phải tất cả các em đều chuyên cần tham dự các buổi học và lĩnh hội được kiến thức do giảng viên truyền thụ nên không thể tránh khỏi tình trạng căng thẳng, lo lắng trong học tập. Hơn nữa, song hành với việc học tập đầy áp lực là quá trình định hướng nghề nghiệp tương lai cho bản thân các em.

Thực tế cho thấy, có nhiều sinh viên phải đối diện với những khó khăn tâm lý nảy sinh trong quá trình học tập và những khó khăn trong các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống mà bản thân các em hay gia đình không thể giúp đỡ giải quyết được, từ đó dẫn đến các rối loạn về mặt tâm thể như: rối loạn lo âu và nặng hơn nữa là trầm cảm, stress... Dễ dàng nhận thấy rằng, khi con người đang phải lo lắng điều gì đó thì khó có thể tiếp nhận các vấn đề khác cần giải quyết tức thời như việc khó khăn khi tiếp thu kiến thức mới. Nếu tình trạng này kéo dài và không có các biện pháp ứng phó thì kết quả học tập của sinh viên sẽ giảm sút, sức khỏe tinh thần và thể chất sẽ trở nên đáng lo ngại. Khi có rối loạn lo âu, sinh viên có cảm giác trống rỗng, rơi vào trạng thái không biết phải làm gì. "*Khi thi trượt nhiều lần, em không biết phải học tiếp theo như thế nào*" (N.T.H., sinh viên năm thứ ba) hay bất cần "*Việc học tập của em sa sút quá nhưng em không biết bắt đầu lại từ đâu nên thôi kệ nó*" (Đ.T.K., sinh viên năm thứ hai) hoặc nhận thức sai lệch về một vấn đề nào đó, "*Em thấy cần thiết phải đi làm thêm để tự lập, không muốn nhờ vả bố mẹ nhiều*" (N.T.H., sinh viên năm thứ ba) hoặc sẽ dễ dàng bị người khác chỉ phớt đến suy nghĩ của mình, "*Bạn em bảo là cần gì phải học nhiều cho chóng già*" (T.H.L., sinh viên năm thứ hai).

Những rối loạn tâm thể như thế này chắc chắn ít nhiều ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên trong trường, ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại và tương lai sau này của các em. Mặc dù vậy, kết quả này chỉ là cơ sở định hướng bước đầu, là căn cứ giúp chúng tôi xây dựng các giải pháp hỗ trợ sinh viên trong học tập, sinh hoạt tại trường một cách tích cực và hiệu quả sau này.

Tuy nhiên, trong tổng số 185 sinh viên tham gia khảo sát, có 120 sinh viên (chiếm 64,9%) không có biểu hiện rối loạn lo âu. Có thể nói, những sinh viên này đã thích nghi với cách thức đào tạo theo học chế tín chỉ của trường. Vì vậy, những khảo sát về đặc điểm của khách thể nghiên cứu và các biểu hiện về mặt thể chất, nhận thức, hành vi và cảm xúc sau đây chỉ dành cho 65 sinh viên có rối loạn lo âu. Sự phân bố khách thể nghiên cứu là những sinh viên có biểu hiện rối loạn lo âu trong khảo sát thực tiễn được trình bày tóm tắt trong bảng sau:

Bảng 2: Đặc điểm của sinh viên Trường Đại học Thăng Long có biểu hiện rối loạn lo âu

Tiêu chí		Tổng	
		N	Tỷ lệ %
Học lực	Giỏi	9	13,9
	Khá	32	49,2
	Trung bình	20	30,8
	Yếu	4	6,2
<i>Tổng</i>		65	100,0
Điều kiện kinh tế gia đình	Khá giả	41	63,1
	Đủ sống	24	36,9
	Không đủ sống	0	0,0
<i>Tổng</i>		65	100,0
Hoàn cảnh sống	Sống cùng gia đình	48	73,9
	Ở trọ	17	26,2
<i>Tổng</i>		65	100,0

Kết quả phân tích từ mẫu nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ sinh viên đạt mức học lực loại khá, giỏi chiếm 63,1%, có đến 73,9% sống cùng gia đình và 26,2% ở trọ. Vì lý do đặc thù đây là trường ngoài công lập, học phí phải đóng hằng

Đó là những áp lực thi cử (*Luôn cảm thấy mệt mỏi mỗi khi bước vào kỳ thi*, H.T.C., sinh viên năm thứ ba); mối quan hệ bạn bè trong trường không suôn sẻ (*Đau đầu vì bao nhiêu năm chơi với bạn toàn bị bạn chơi xấu*, L.Q.T., sinh viên năm thứ ba); những lo lắng căng thẳng trong việc định hướng nghề nghiệp sau này, sự kỳ vọng quá cao của cha mẹ (*Cứ mỗi lần có kết quả thi đau đầu vì bị bố mẹ mắng*, N.T.T., sinh viên năm thứ ba). Còn lại những biểu hiện khác như tức ngực, khó thở, tay thường xuyên ra mồ hôi, cơ thể bức bối,... cũng cản trở rất nhiều trong các hoạt động sống và học tập của các em.

Qua số liệu khảo sát ta thấy, bản thân sinh viên Trường Đại học Thăng Long có rối loạn lo âu cảm nhận được những triệu chứng khác thường về mặt sức khỏe một cách rõ rệt nhất. Điều đó thể hiện ở chỗ các em có cảm giác mệt mỏi, đau đầu, ra mồ hôi chân tay,... Theo Bảng phân loại các rối loạn tâm lý và các bệnh tâm thần của Hiệp hội Tâm thần Mỹ - DSM-IV thì rối loạn lo âu thể hiện ở chỗ con người luôn cảm thấy căng thẳng, bực bội và khó chịu, mất tập trung và bị rối loạn giấc ngủ. Những dấu hiệu này trùng khớp với những biểu hiện mà nhóm nghiên cứu thu thập từ việc điều tra sinh viên Trường Đại học Thăng Long bằng bảng hỏi. Những bất ổn về sức khỏe cũng nói lên rằng, ở các em đang tồn tại trạng thái không ổn định về mặt tâm lý, bởi những bất ổn về thực thể luôn đi kèm những thay đổi và rối loạn về mặt tâm lý bên trong.

Tuy nhiên, một số sinh viên khác trong trường lại cho rằng, lo âu thái quá là điều cần thiết cho mọi người và biết lo xa sẽ giúp cuộc sống an toàn hơn. Quan điểm của các em là đúng đắn nếu như các em dự đoán được nỗi lo và có phương cách hữu hiệu giải quyết được những nỗi lo này để phòng vệ cho bản thân thì có thể coi như các em đang lớn dần, trưởng thành và vững bước vào đời. Nhưng có những nỗi lo trở thành thái quá dẫn đến việc không tìm ra được cách xử lý phù hợp hoặc cứ nghĩ điều không hay sẽ xảy đến với mình khiến các em trăn trở và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất, từ đó xuất hiện những biểu hiện của rối loạn lo âu.

Như vậy, việc nhận biết những biểu hiện lâm sàng dựa trên những thay đổi về mặt thể chất là hết sức cần thiết và hợp lý, giúp sinh viên có những nhận định sơ khai về rối loạn lo âu của bản thân để các em có thể tự xem xét đánh giá chúng và thiết lập những hành vi điều chỉnh phù hợp, giúp bản thân hòa nhập với cuộc sống hiện tại. Đây là bước định hướng và là cơ sở để xây dựng phương pháp tiếp cận hiệu quả nhất cho sinh viên có rối loạn lo âu.

3.2.2. Các biểu hiện rối loạn về mặt nhận thức của sinh viên

Nhận thức của mỗi cá nhân rất quan trọng là một trong những khía cạnh mấu chốt trong việc phát triển nhân cách của thanh niên. Nếu sinh viên có vấn đề về nhận thức sẽ dẫn tới thiếu hứng thú trong mọi lĩnh vực hoạt động, đặc

Bảng 5: Các biểu hiện về mặt hành vi của sinh viên bị rối loạn lo âu

TT	Các biểu hiện về mặt hành vi	N	Tỷ lệ %
1	Khó tập trung	48	73,3
2	Suy nghĩ liên tục về một việc gì đó	20	30,4
3	Thích gây gổ	54	83,3
4	Làm việc không hết năng suất	60	92,2
5	Hay than vãn	49	75,7
6	Đối mặt, suy nghĩ rồi buông xuôi	56	86,5

Số liệu ở bảng 5 cho thấy, các biểu hiện sinh viên dễ nhận biết nhất là *Làm việc không hết năng suất* (chiếm 92,2%) nên “*Luôn có áp lực về việc học các môn năng khiếu, toán và ngoại ngữ vì cũng chưa dồn hết sức lực vào việc học những môn khó này*” (L.T.D., sinh viên năm thứ hai), *Đối mặt, suy nghĩ rồi buông xuôi* (chiếm 86,5%) vì biết rằng “*điểm trung bình tích lũy kém nên sắp bị đuổi học, trăn trở nhưng không tìm cách thoát ra được*” (N.V.P., sinh viên năm thứ ba), *Thích gây gổ* vì “*Luôn trong tình trạng bị cấm thi nhiều môn học*” (N.H.G., sinh viên năm thứ tư). Ngoài ra, còn có nhiều biểu hiện khác về rối loạn hành vi của sinh viên Trường Đại học Thăng Long như khó tập trung khi làm bất cứ việc gì, hay than vãn, suy nghĩ liên tục về một việc gì đó... cũng gây cản trở rất nhiều đến hoạt động học tập tại trường của các em. Xuất phát từ những lý do bị thất bại trong học tập do những năm đầu chưa quen với phương pháp học trong trường đại học, chủ quan, lười học dẫn đến thi trượt khiến các em ngày càng áp lực. Những sinh viên có rối loạn lo âu này thường xuyên tách mình ra ngoài tập thể, ngại tham gia các hoạt động xã hội của trường, không muốn giao tiếp với ai. Do đó, những sinh viên có rối loạn lo âu cần được quan tâm đặc biệt để các em nhanh chóng hòa nhập với bạn bè, thầy cô giáo và tích cực tham gia các hoạt động ở trường học để có thể rèn luyện nhân cách, trau dồi kiến thức cũng như các kỹ năng sống cho bản thân mình.

3.2.4. Các biểu hiện rối loạn về mặt cảm xúc của sinh viên

Bên cạnh những triệu chứng lâm sàng liên quan đến sự thay đổi về sức khỏe thể chất và nhận thức của sinh viên khi bị rối loạn lo âu thì những biểu hiện rối loạn về mặt cảm xúc có ý nghĩa quan trọng, giúp chúng ta phân biệt được các mức độ nặng, nhẹ của biểu hiện; qua đó đưa ra những biện pháp can thiệp, hỗ trợ phù hợp nhất.

biệt ảnh hưởng sâu sắc tới hoạt động học tập. Các biểu hiện rối loạn về mặt nhận thức của nhóm khách thể được thể hiện theo bảng 4.

Bảng 4: Các biểu hiện về nhận thức của sinh viên bị rối loạn lo âu

TT	Các biểu hiện về mặt nhận thức	N	Tỷ lệ %
1	Không có năng lực tự phán đoán	38	58,5
2	Bị người khác chi phối về nhận thức	24	36,9
3	Hay tưởng tượng về những việc sắp xảy ra	39	60,0
4	Nhận thức mù quáng hoặc có đức tin mù quáng về một vấn đề nào đó	21	32,3
5	Khó tiếp thu kiến thức mới	58	89,2
6	Kiến thức đã tiếp thu bị lẫn lộn hoặc tự động bị xóa bỏ trong tâm trí	10	15,4

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong số những sinh viên có biểu hiện rối loạn lo âu thì các biểu hiện rối loạn về nhận thức được thể hiện khá rõ nét. Điều đó được thể hiện qua các số liệu sau: 89,2% số sinh viên có biểu hiện khó tiếp thu kiến thức mới, 60% số sinh viên có biểu hiện hay tưởng tượng về những việc sắp xảy ra và 58,5% số sinh viên nhận thấy không có năng lực tự phán đoán. Điều này cũng thể hiện qua thái độ kém tích cực trong các giờ học, ví dụ “*Ít giờ tay phát biểu ý kiến xây dựng bài, sau khi nghe giảng xong, giảng viên tổng kết và hỏi lại thì các em không nắm được kiến thức, hay dự đoán trước tình huống mình bị điểm kém hay bị cấm thi...*” (phát biểu của nhóm giảng viên Khoa Kinh tế - Quản lý). Trong thực tế, có sinh viên học rất chăm chỉ, chịu khó làm bài tập và trong lớp được giảng viên đánh giá là tiếp thu bài học tốt nhưng khi làm bài thi bị nhầm lẫn kiến thức nên kết quả không cao. Sinh viên khác cho rằng “Học tài thi phận” nên nếu đi xem bói thấy tháng này “đen” thì lập tức tin rằng mình sẽ không làm bài thi tốt nên hầu như không ôn thi, thậm chí tự ý bỏ thi. Cũng có những sinh viên nghe giảng không hiểu nhưng không dám đặt câu hỏi cho giảng viên mà lại theo học một số “gia sư” tự quảng cáo mình trên mạng xã hội; kết quả là tốn rất nhiều tiền nhưng hiệu quả không cao.

3.2.3. Các biểu hiện rối loạn về mặt hành vi của sinh viên

Song song với những biểu hiện rối loạn về mặt thể chất, nhận thức thì ở những sinh viên bị rối loạn lo âu có những rối loạn về mặt hành vi. Những biểu hiện rối loạn về mặt hành vi của sinh viên có ảnh hưởng nặng nề đến cuộc sống và hoạt động học tập của các em.

Bảng 6: Các biểu hiện rối loạn về mặt cảm xúc của sinh viên bị rối loạn lo âu

TT	Biểu hiện rối loạn về mặt cảm xúc	N	Tỷ lệ %
1	Bất lực, chán nản	56	86,7
2	Luôn cảm thấy bất an, không biết điều gì sẽ xảy ra trong tương lai	35	53,3
3	Dễ nổi nóng	30	46,7
4	Hay lo lắng về những chuyện vô căn cứ	27	41,1
5	Bé tắc, buồn phiền	54	83,3
6	Bồn chồn, đứng ngồi không yên	26	40,1
7	Dễ bị kích động	17	25,6
8	Dễ sợ hãi	47	72,2

Từ đặc điểm tâm lý của lứa tuổi thanh niên dẫn đến lối sống của lớp sinh viên trong thời đại hiện nay là sự giằng co không ngừng giữa những thú vui ham chơi của tuổi trẻ và những quy định, luật lệ, những quy tắc đạo đức, những mối liên hệ với thầy cô giáo, bạn bè, những mục tiêu phải hoàn thành chương trình học tập trong một thời hạn nhất định. Chính sự giằng co liên tục này đã khiến sinh viên phải tự kiểm chế những hành động theo sở thích, ý muốn để không làm trái với quy định, trách nhiệm của nhà trường trao cho sinh viên như ý thức lên lớp (không đi học muộn hoặc bỏ tiết học; trong lớp chú ý vào bài giảng, hăng hái phát biểu xây dựng bài), về nhà tự nghiên cứu và làm bài tập, kiểm tra quá trình học và thi đạt tích lũy... Tuy nhiên, ở lứa tuổi chưa thật sự trưởng thành nên các em còn hành động theo bản năng, chưa đạt được kết quả như mong muốn nên dễ dẫn đến lo âu. Từ những mâu thuẫn này có thể nảy sinh những biểu hiện rối loạn về mặt tinh thần của sinh viên Trường Đại học Thăng Long như bất lực, chán nản (chiếm 86,7%) - *"Bất lực, chán nản vì cuộc sống trải qua không tốt đẹp như những suy nghĩ của bản thân về những mối quan hệ bạn bè, thầy cô giáo..."* (N.Đ.T., sinh viên năm thứ ba); bé tắc, buồn phiền (chiếm 83,3%) vì *"Không hài lòng với những gì thu được từ quá trình học tập vì tuy chăm chỉ đến lớp nghe giảng và ở nhà chịu khó làm bài tập nhưng vẫn bị nợ môn quá nhiều"* (D.T.H., sinh viên năm thứ ba); xen lẫn cả nỗi dễ sợ hãi (chiếm 72,2%) - *"Cảm thấy sợ hãi vì còn một năm nữa tốt nghiệp mà không biết tương lai của mình thế nào"* (B.Q.K., sinh viên năm thứ ba). Đó là các nhóm tổn thương có nhiều sinh viên mắc phải nhiều nhất. Sự bất lực, chán nản xảy ra khi chưa tìm được phương pháp học tập đúng đắn, phù hợp để có thể tích lũy kiến thức trong môi trường đại học.

Bên cạnh đó, các biểu hiện tiêu cực rõ rệt nhất ở sinh viên Trường Đại học Thăng Long bị rối loạn lo âu là cảm thấy bất an (chiếm 53,3%), dễ nổi nóng, hay cáu gắt không có lý do (chiếm 46,7%) và hay lo lắng vì những chuyện vô cớ (chiếm 41,1%). Nhiều sinh viên cho biết, do bị stress nên bản thân các em có những hành vi bất thường bằng cách thể hiện nóng giận hơn bình thường, nhất là trong gia đình, các em hay gắt gỏng với người thân và có những hành vi không kiểm soát được, dẫn đến mất ngủ triền miên, ăn không còn cảm giác ngon hay thức giấc giữa chừng như trường hợp N.T.D., sinh viên năm thứ hai tâm sự: *“Em cũng không nhớ hết những biểu hiện bất thường của mình, nhưng chúng đều xuất phát từ những vấn đề phức tạp trong cuộc sống, nhất là những áp lực em phải trải qua trong học tập. Bản thân em luôn tin tưởng những gì cần phải qua rồi sẽ tự nhiên qua đi mà thôi, nhưng nhiều lúc cũng hay nghĩ đâu đâu”*.

Như vậy, xét trên khía cạnh cảm xúc, đa số sinh viên có rối loạn lo âu tại Trường Đại học Thăng Long đang phải chịu nhiều cảm xúc âm tính, bao gồm cảm giác mệt mỏi, chán nản, thất vọng mà trong đó, lý do bị ảnh hưởng nhiều chính là căng thẳng về học tập.

4. Kết luận

Thông qua việc khảo sát 185 sinh viên Trường Đại học Thăng Long, kết quả nghiên cứu cho thấy, một bộ phận không nhỏ sinh viên trong mẫu nghiên cứu có những biểu hiện rối loạn lo âu ở các mức độ khác nhau, trong đó rối loạn lo âu xảy ra ở cả sinh viên có học lực khá, giỏi; sinh viên có điều kiện kinh tế gia đình thuận lợi, sinh viên sống cùng gia đình hay sinh viên không sống cùng gia đình.

Các biểu hiện lo âu được thể hiện khá đa dạng, từ rối loạn lo âu về thể chất đến rối loạn lo âu về nhận thức, cảm xúc và hành vi. Những rối loạn lo âu đó ít nhiều có ảnh hưởng đến cuộc sống nói chung và kết quả học tập nói riêng của sinh viên.

Để giảm thiểu các biểu hiện rối loạn lo âu ở sinh viên cần có sự quan tâm đồng bộ của gia đình và nhà trường. Đầu tư và phát triển phong phú các hoạt động sinh hoạt cộng đồng giúp sinh viên có không gian giao lưu, học tập hay tạo lập hệ thống cơ sở dữ liệu giúp sinh viên cập nhật thông tin nhanh nhất, kịp thời nhất giúp sinh viên chủ động trong học tập, giao tiếp và tránh được áp lực, lo lắng trong quá trình học tập. Bên cạnh đó, giảng viên cũng cần thường xuyên nâng cao phương pháp, cách thức giảng dạy nhằm giúp sinh viên nhận thức và tiếp thu bài nhanh chóng và dễ dàng; động viên, khuyến khích lòng say mê, sự ham thích học tập của sinh viên nhằm giảm bớt gánh nặng học tập cho các em.

Tài liệu tham khảo

1. Đặng Hoàng Minh, Hoàng Cẩm Tú (2009). *Thực trạng sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học cơ sở ở Hà Nội và nhu cầu tham vấn sức khỏe tâm thần học đường*. Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn. Tập 25. Số 15. Tr. 106 - 112.
2. Nguyễn Văn Nuôi và cộng sự (2017). *Nhận xét về các rối loạn lo âu trên bệnh nhân*. Báo Điện tử của Bệnh viện Tâm thần thành phố Hồ Chí Minh. <http://bvtt-tphcm.org.vn>. Truy cập ngày 30/5/2019.
3. Lương Hữu Thông (2005). *Sức khỏe tâm thần và các rối loạn tâm thần thường gặp*. NXB Lao Động. Hà Nội.
4. Hoàng Cẩm Tú (1997). *Một số nhận xét rối loạn lo âu trẻ em điều trị tại Khoa Tâm bệnh - Viện Sức khỏe trẻ em*. Kỳ yếu công trình nghiên cứu khoa học Viện Bảo vệ sức khỏe trẻ em.
5. Nguyễn Hằng Phương (2008). *Nghiên cứu một số nguyên nhân gây ra rối loạn lo âu ở học sinh trung học phổ thông*. Luận văn thạc sĩ. Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội.