

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP PHÒNG TRÁNH VÀ KHẮC PHỤC TÌNH TRẠNG RỐI LOẠN LO ÂU CHO HỌC SINH TRƯỜNG PHỔ THÔNG NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO OLYMPIC, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Ngô Thị Thanh Xuân⁽¹⁾; Nguyễn Đức Doanh⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 10/01/2026

Ngày phản biện: 09/02/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

Tác giả liên hệ:

Ngô Thị Thanh Xuân

Email: ngothanhxuan1980@gmail.com

Tập 3, số 3 (2026), trang 71-75

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes13979>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Phân tích cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn từ kết quả phỏng vấn các thầy cô giáo trực tiếp giảng dạy và quản lý các em học sinh, thông qua nghiên cứu trường hợp điển hình, nghiên cứu đã lựa chọn và đề xuất được 4 giải pháp phòng tránh và khắc phục tình trạng rối loạn lo âu (RLLA) cho học sinh Trường Phổ thông Năng khiếu Thể dục thể thao Olympic (PTNKTDĐTTO), Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh. Đó là: Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh năng khiếu trong việc chủ động phòng ngừa và ứng phó với RLLA, Giáo dục kỹ năng sống cho các em, Giáo dục kỹ năng sống cho các em, Nâng cao nhận thức của các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội.

Từ khóa: Rối loạn lo âu, Trường Phổ thông Năng khiếu Thể dục thể thao Olympic, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

Proposed solutions for preventing and overcoming anxiety disorders among students at the Olympic Sport Gifted High School, Bac Ninh Sports University

Ngo Thi Thanh Xuan⁽¹⁾; Nguyen Duc Doanh⁽²⁾

Article Information:

Received: 10/01/2026

Review date: 09/02/2026

Published: 28/05/2026

Corresponding Author:

Ngo Thi Thanh Xuan

Email: ngothanhxuan1980@gmail.com

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 71-75

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13979>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

By analyzing theoretical and practical foundations, interviewing teachers directly involved in teaching and managing students, and using typical case studies, the research selected and proposed four solutions for preventing and overcoming anxiety disorders among students at the Olympic Sport Gifted High School, Bac Ninh Sports University. These solutions include enhancing gifted students' self-awareness in actively preventing and coping with anxiety disorders, providing life skills education, and raising awareness among educational forces, teachers, parents, and social organizations.

Keywords: Anxiety disorders, Olympic Sport Gifted High School, Bac Ninh Sports University.

⁽¹⁾ThS Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo các nhà khoa học đối tượng có nhiều nguy cơ rối loạn lo âu (RLLÂ) nhất là lứa tuổi thanh thiếu niên, do lứa tuổi này đang chuyển từ thời kỳ quá độ của sự trưởng thành “không hoàn toàn là trẻ con và cũng chưa phải người lớn”, giai đoạn này các em đang trải qua nhiều thay đổi quan trọng, với những thay đổi xảy ra nhanh, không đồng đều, không cân bằng...nếu như không có sự quan tâm hợp lý từ người lớn. Hơn nữa, những xáo trộn này kết hợp với hoàn cảnh, điều kiện không thuận lợi trong cuộc sống thì dễ dàng phát sinh những rối loạn tâm lý như trầm cảm, stress, loạn thần cấp, hysteria (rối loạn phân ly) đặc biệt là RLLÂ. Những rối loạn tâm lý này không được chữa trị kịp thời sẽ ảnh hưởng đến tuổi trưởng thành.

Học sinh Trường PTNKTDĐTTO - Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh có biểu hiện RLLÂ chiếm tỉ lệ nhiều nhất là ở mức “thỉnh thoảng” bị RLLÂ chiếm 50%. Trong các mặt biểu hiện: nhận thức, cảm xúc, mặt hành vi và sinh lý thì

cảm xúc được biểu hiện rõ nhất.

Vì vậy việc đề xuất giải pháp phòng tránh và khắc phục tình trạng RLLÂ cho học sinh Trường PTNKTDĐTTO – Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh là vô cùng cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Phương pháp quan sát; Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình; Phương pháp thống kê toán học.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để có cơ sở thực tiễn của các giải pháp phòng tránh và khắc phục tình trạng RLLÂ cho học sinh Trường PTNKTDĐTTO - Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 11 thầy, cô giáo trực tiếp giảng dạy và quản lý các em tại Trường bằng phiếu hỏi. Với quy ước, những giải pháp có từ 70% ý kiến đồng ý trở lên sẽ được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả lựa chọn giải pháp phòng tránh và khắc phục RLLA cho học sinh Trường PTNKTDĐTTO - Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh (n=11)

STT	Giải pháp phòng tránh và khắc phục	m _i	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1.	Nâng cao nhận thức của các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội	8	72.72	4
2.	Cải thiện mối quan hệ gia đình (cha, mẹ, người thân)	6	54.54	6
3.	Tăng cường vai trò chủ đạo của nhà trường trong việc giảm thiểu RLLÂ ở học sinh năng khiếu	7	63.63	5
4.	Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh năng khiếu trong việc chủ động phòng ngừa và ứng phó với RLLÂ	11	100	1
5.	Thành lập phòng tham vấn học đường	9	81.81	3
6.	Đẩy mạnh các hình thức sinh hoạt tập thể	4	36.36	8
7.	Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh	10	90.90	2
8.	Phối hợp chặt chẽ giáo dục trong gia đình, nhà trường	3	27.27	9
9.	Tăng cường hoạt động định hướng nghề nghiệp cho học sinh	5	45.45	7

Qua bảng 1 cho thấy, theo quy ước đề ra có bốn giải pháp được các thầy cô lựa chọn để giúp học sinh Trường PTNKDTTTO - Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phòng ngừa và khắc phục tình trạng RLLÂ chiếm tỷ lệ trên 70% đó là: “Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh năng khiếu trong việc chủ động phòng ngừa và ứng phó với RLLÂ”, có 11 thầy cô lựa chọn biện pháp này, chiếm tỷ lệ 100% xếp thứ nhất. Xếp thứ hai là biện pháp “Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh”, có 10 thầy cô lựa chọn biện pháp này chiếm tỷ lệ 90,90%. Xếp thứ ba là biện pháp “Thành lập phòng tham vấn học đường”, có 9 thầy cô lựa chọn biện pháp này, chiếm tỷ lệ 81,81%. Xếp thứ tư là “Nâng cao nhận thức của các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội” có 8/11 thầy cô lựa chọn, chiếm tỷ lệ 72,72%. Chúng tôi cho rằng, kết quả lựa chọn này rất đúng với quy luật, muốn học sinh tự bảo vệ mình trước hết bản thân học sinh cần ý thức được bản thân mình đang có tâm trạng như thế nào, kết hợp việc trang bị cho học sinh hệ thống các kỹ năng sống để các em tự mình biết cách ứng phó, giải quyết các tình huống của bản thân, tự mình sẽ biết cách phòng tránh khi thấy bản thân mình đang bắt đầu rơi vào trạng thái lo âu nhiều.

Các giải pháp giúp học sinh Trường PTNKDTTTO - Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phòng tránh và khắc phục RLLÂ được cụ thể hoá như sau:

Giải pháp 1: Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh Trường PTNKDTTTO trong việc chủ động phòng ngừa và ứng phó với RLLÂ.

Mục tiêu: Biện pháp giúp học sinh tự ý thức được tầm quan trọng của việc chủ động phòng ngừa và ứng phó với RLLÂ.

Nội dung: Những suy nghĩ tích cực lạc quan và đến những điều tốt đẹp. Học cách ứng phó với lo âu; Chú ý đến chế độ ăn uống và tập thể dục hoặc chơi môn thể thao yêu thích. Đánh giá đúng phẩm chất, năng lực và khẳng định bản thân.

Cách thực hiện:

- Lạc quan và nghĩ đến những kết quả tốt: Suy nghĩ theo chiều hướng tích cực và nghĩ đến điều tốt đẹp trong cuộc sống là một trong những cơ sở quan trọng để học sinh tự tin trong học

tập, quan hệ xã hội của mình và đưa ra những quyết định đúng đắn.

- Học cách ứng phó với lo âu:

Bước 1. Chấp nhận: Chuẩn bị tâm lý tiếp nhận và đương đầu. Thay cho việc tìm cách xua đuổi không chế, bạn hãy để cảm giác lo âu sợ hãi hay bất an... đến một cách tự nhiên và quan tâm theo sát nó nhưng không làm cho những cảm giác lo lắng đó chi phối cái gì bạn nghĩ, bạn cảm, cái gì bạn đang và sẽ hành động.

Bước 2. Quan sát nội tâm: Theo dõi xem cảm giác lo lắng này đến và đi như thế nào. Cách tốt nhất là không đồng nhất mình với các trạng thái bất an của cơ thể (xem đây chỉ là trạng thái nhất thời không phải là toàn bộ nhân cách). Đồng thời tự tách mình ra khỏi trạng thái đó với tư cách là “một người lính gác” đơn thuần là chỉ chú tâm theo dõi xem cái gì đang xảy ra trong cơ thể. Để ý xem làm thế nào mà mức độ lo hãi tăng lên hay giảm đi. Lúc này bạn luôn nhớ rằng bạn không phải là bản thân sự lo lắng. Càng tách mình ra khỏi trạng thái cảm xúc tâm lý đang trải nghiệm bao nhiêu, bạn càng dễ dàng quan sát và dễ thoát khỏi lo lắng đó.

Bước 3. Hành động: Hành động một cách tự nhiên coi như sự lo hãi không có mặt, hãy “giả vờ” xem tình huống lo lắng đó là bình thường như mọi tình huống khác. Để làm được điều này bạn hãy quán tưởng thả lỏng tất cả các cơ, làm cơ thể mềm ra và mọi hoạt động được quán tưởng chậm lại (hơi thở chậm lại, nhịp tim chậm lại, những hành vi khác cũng chậm lại nhưng không dừng lại, không bỏ chạy, không lảng tránh...)

Bước 4. Nhắc lại bước 1, 2, 3: Chú tâm theo dõi mọi diễn biến của cảm giác lo âu này cho đến tận khi nó giảm xuống tới mức thoải mái và tiếp tục tự ám thị “hãy chấp nhận quan sát và hành động bất chấp mọi sự có mặt của nó”.

Bước 5. Mong muốn một điều tốt đẹp nhất sẽ xảy ra: Hãy tự nói với mình rằng cái ta lo âu hiếm khi xảy ra, rằng cảm giác tâm lý tiêu cực này sẽ qua nhanh thôi. Đừng chán nản khi lát sau cảm giác lo âu lại xuất hiện. Thay vào đó cảm nhận phát hiện nơi mình những năng lực giải quyết đương đầu với lo âu. Hãy nhớ rằng chừng nào bạn còn sống thì những lo âu tiêu cực còn đến thăm bạn. Chấp nhận sự thật này và đưa

mình vào vị trí tốt hơn để sẵn sàng đương đầu khi nó quay lại.

- Chú ý đến chế độ ăn uống và tập thể dục: Chế độ ăn uống hợp lý và tập thể dục điều độ là điều khá đơn giản nhưng thường bị bỏ qua. Thường xuyên tập thể dục hoặc chơi một môn thể thao yêu thích và ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý. Khi đạt được sự thoải mái và cân bằng về mặt tinh thần, chúng ta hưởng thụ cuộc sống, hòa mình vào môi trường và các mối quan hệ xã hội. Chúng ta trở nên sáng tạo, ham học hỏi, khám phá những điều mới và chấp nhận mạo hiểm. Chúng ta có khả năng ứng phó tốt hơn với những khó khăn trong cuộc sống và công việc học tập.

Đạt được trạng thái khỏe mạnh về mặt tinh thần cũng giúp chúng ta có những quyết định sáng suốt và hợp lý hơn trong các tình huống. Không những thế, chúng ta còn xây dựng và duy trì được những mối quan hệ lâu dài, sâu sắc và thân thiết, đáp ứng những nhu cầu về tinh thần.

- Đánh giá đúng phẩm chất, năng lực và khẳng định bản thân: Các nguồn lực ứng phó chủ yếu của học sinh THPT là những đặc tính tương đối ổn định của cá nhân như những đặc điểm về tính cách, khí chất, tinh thần lạc quan, tin yêu vào cuộc sống, có niềm tin vào sức mạnh của bản thân... Khi học sinh THPT nhận thấy mình là người có năng lực, có cái nhìn thân thiện với mọi người xung quanh thì thường khả năng sử dụng những cách thức ứng phó sẽ dễ đạt được thành công. Bên cạnh đó, sự hiểu biết, những trải nghiệm về kỹ thuật giải quyết vấn đề cũng là những nguồn lực cần thiết của cá nhân.

Ngoài ra, học sinh THPT cũng có thể sử dụng những nguồn lực khác từ những người thân, bạn bè mà các em tin cậy. Ngoài ra, sử dụng kênh tham vấn tâm lý như một nguồn lực có hiệu quả đối với học sinh THPT. Bên cạnh đó, các em cũng có thể sử dụng các nguồn lực về không gian như một nơi yên tĩnh giúp các em trấn tĩnh tâm trí, thư giãn, lấy lại sự thăng bằng để suy nghĩ về vấn đề mà mình đang vướng mắc. Những học sinh THPT thành công trong ứng phó là những em biết cách sử dụng tối đa những khả năng và nguồn lực của mình và của những người khác.

Giải pháp 2: Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh.

Mục tiêu: Cung cấp cho học sinh hệ thống những giá trị sống đúng đắn, tích cực, rèn luyện cho các em các kỹ năng tương ứng với lứa tuổi để các em tự bảo vệ mình khỏi những tình huống nguy hiểm, biết cách sống tích cực hơn.

Nội dung: Trang bị cho học sinh những kỹ năng cơ bản sau: Kỹ năng tự nhận thức; Kỹ năng xác định giá trị; Kỹ năng kiểm soát cảm xúc; Kỹ năng ứng phó với căng thẳng; Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ; Kỹ năng thể hiện sự tự tin; Kỹ năng giao tiếp; Kỹ năng lắng nghe tích cực; Kỹ năng thể hiện sự cảm thông; Kỹ năng thương lượng; Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn; Kỹ năng hợp tác; Kỹ năng tư duy phê phán.

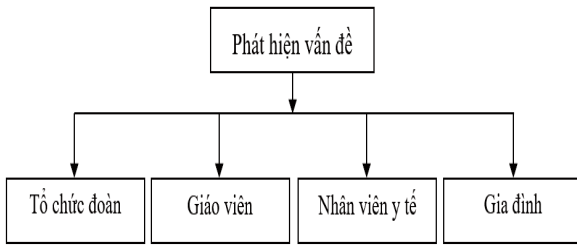
Cách thức thực hiện: Liên kết với Trung tâm chuyên dạy kỹ năng sống trên tinh thần tự nguyện của cha mẹ học sinh. Dạy theo lớp, mỗi lớp học một tiết trên tuần. Một năm học có 35 tuần tương ứng với 35 tiết học kỹ năng sống. Mỗi tháng sẽ tổ chức một buổi nói chuyện chuyên đề một buổi vào chào cờ hoặc sinh hoạt, hoặc hoạt động ngoại khóa.

Giải pháp 3: Thành lập phòng tham vấn tâm lý học đường.

Mục tiêu: Giúp đỡ học sinh giải quyết những khó khăn trong nhận thức, cảm xúc và hành vi để qua đó phát triển nhân cách, định hướng nghề nghiệp, cách sống lành mạnh và những vấn đề khác thuộc về các sức khỏe tâm thần.

Nội dung: Những nội dung tham vấn tâm lý trong trường THPT gồm các vấn đề sau: Giới tính, học tập, chọn nghề, tình bạn, tình yêu, quan hệ với bạn khác giới, quan hệ bạn bè, tập thể, giáo viên, gia đình, vấn đề về sức khỏe tâm thần và một số vấn đề khác.

Cách thức thực hiện: Tham vấn trực tiếp. Tham vấn qua điện thoại; Tham vấn qua thư hoặc mail; Bố trí cho giáo viên tâm lý thực hiện các tiết sinh hoạt lớp để trao đổi về những vấn đề mà các em còn băn khoăn, nói chuyện các chuyên đề ngoại khóa như tình bạn tuổi học trò, rèn luyện nhân cách, cách giao tiếp ứng xử; Trường bố trí một phòng nhỏ để thực hiện công tác tham vấn tâm lý cho học sinh, phụ huynh. Mô hình phối hợp phòng tham vấn học đường tại Trường PTNKTDĐTTO như trình ở sơ đồ 1.



Sơ đồ 1. Mô hình phòng tham vấn tâm lý học đường tại Trường PTNKTDĐTTO

Trong môi trường học đường, những chuyên viên tham vấn học đường sử dụng những kiến thức tâm lý học và các kỹ năng tham vấn nhằm giúp trường học giải quyết những vấn đề sau: 1) Hỗ trợ phụ huynh trong việc quan tâm, chăm sóc và giáo dục con cái, phát triển mối quan hệ với nhà trường một cách tích cực, phát hiện những khó khăn của học sinh và phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục; 2) Hỗ trợ giáo viên và những thành viên khác trong nhà trường trong việc giao tiếp và tiếp cận với học sinh, kịp thời phát hiện những nhu cầu và những vấn đề cần sự can thiệp của nhà tham vấn; 3) Hỗ trợ nhà trường trong việc hoạch định các chiến lược giáo dục toàn diện cho học sinh, cách thức phối hợp với phụ huynh trong việc giáo dục, cách thức tổ chức các hoạt động nhằm phòng ngừa, chăm sóc sức khỏe tâm thần nói chung và ứng phó với RLLÂ trong học đường.

Giải pháp 4: Nâng cao nhận thức của các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội.

Mục tiêu: Nhằm giúp các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội nhận thức đúng về sức khỏe tâm thần nói chung, đặc biệt là RLLÂ ở lứa tuổi học sinh Trường PTNKTDĐTTO

Nội dung: Kiến thức về RLLÂ nguyên nhân, biểu hiện, cách phòng ngừa, phát hiện và ứng phó.

Cách thực hiện: Những giải pháp giảm thiểu RLLÂ học đường phải gắn kết các khâu lại với nhau, đào tạo, nghiên cứu, phòng ngừa và can thiệp. Những khâu này phải liên kết giữa tổ chức y tế, giáo dục, các tổ chức xã hội để tạo thành mạng lưới chăm sóc sức khỏe tâm thần ban đầu. Cụ thể là:

- Đào tạo: Trang bị kiến thức, rèn luyện kỹ năng cho những người phụ trách trong lĩnh vực bảo vệ và chăm sóc sức khỏe tâm thần học đường để họ có năng lực phát hiện và giải quyết những rối loạn tâm lý ở học sinh THPT.

- Nghiên cứu: Đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh Trường PTNKTDĐTTO, phát hiện những bất thường, tìm nguyên nhân và can thiệp có hiệu quả.

- Nghiên cứu phòng ngừa: Đưa ra những dự báo về tình hình sức khỏe tâm thần học nói chung và RLLÂ học đường.

- Tổ chức can thiệp: Nếu phát hiện có những rối loạn tâm lý bất thường thì tổ chức can thiệp sớm.

Tổ chức xã hội cần tổ chức các hình thức sinh hoạt câu lạc bộ, trung tâm tham vấn tâm lý, trao đổi để trang bị kiến thức khoa học cần thiết, cách phòng ngừa và ứng phó với RLLÂ cho học sinh Trường PTNKTDĐTTO - Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh. Đồng thời, mời các chuyên gia tập huấn, nói chuyện chuyên đề, trao đổi để trang bị kiến thức khoa học cần thiết, cũng như cách phòng ngừa, phát hiện và ứng phó với RLLÂ cho học sinh Trường PTNKTDĐTTO - Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và đề xuất 4 giải pháp phòng tránh và khắc phục tình trạng RLLÂ cho học sinh Trường PTNKTDĐTTO - Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh. Đó là: Nâng cao vai trò tự ý thức của học sinh năng khiếu trong việc chủ động phòng ngừa và ứng phó với RLLÂ; Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh; Thành lập phòng tham vấn học đường; Nâng cao nhận thức của các lực lượng giáo dục, thầy cô giáo, phụ huynh và các tổ chức xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Võ Văn Bản. (2002). *Thực hành điều trị tâm lý*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Y học.
2. Nguyễn Thị Bình. (2010). *Nghiên cứu đặc điểm lâm sàng và điều trị rối loạn lo âu lan tỏa* (Luận văn bác sĩ chuyên khoa II). Đại học Y Hà Nội, Hà Nội, Việt Nam.
3. Bùi Thị Hạnh Dung. (2011). *Tìm hiểu biểu hiện rối loạn lo âu của học sinh trung học phổ thông ở Thành phố Hồ Chí Minh* (Khóa luận tốt nghiệp đại học ngành Tâm lý Giáo dục). Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam.
4. Bùi Quang Huy. (2012). *Rối loạn lo âu*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Y học.
5. Phạm Việt Vượng. (2004). *Phương pháp nghiên cứu khoa học*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.