

THỰC TRẠNG ỨNG PHÓ CHỦ ĐỘNG VỚI CĂNG THẺNG TÂM LÝ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ THI VÀO LỚP 10

Vũ Dũng

Chủ tịch Hội Tâm lý học Việt Nam.

TÓM TẮT

Một nghiên cứu cắt ngang trên mẫu 332 người, gồm 307 học sinh khảo sát định lượng, phỏng vấn sâu 25 người (giáo viên: 5 người; học sinh: 10 người; cha/mẹ học sinh: 10 người) tại hai trường trung học cơ sở ở Hà Nội cho thấy thực trạng hình thức ứng phó chủ động với căng thẳng tâm lý của học sinh được khảo sát ở mức thấp. Điều này có nghĩa là những học sinh được khảo sát chưa có nhiều nỗ lực để chủ động giảm bớt các căng thẳng tâm lý, vượt khó khăn và thích ứng với điều kiện học tập và với áp lực của kỳ thi chuyển cấp nhiều hơn. Có gần 1/3 học sinh không chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý. Có hơn 1/3 học sinh chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý ở mức thấp.

Từ khóa: Ứng phó chủ động; Căng thẳng tâm lý; Tập trung giải quyết vấn đề; Học sinh THCS.

Ngày nhận bài: 2/8/2024; Ngày duyệt đăng bài: 25/8/2024.

1. Đặt vấn đề

Ứng phó là một trong những yếu tố quan trọng nhất để giúp con người tồn tại và phát triển trong cuộc sống. Đối với học sinh, ứng phó với căng thẳng tâm lý để học tập tốt là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu. Bởi lẽ, học tập là hoạt động chủ đạo của học sinh. Cuộc sống của học sinh đều xoay quanh vấn đề học tập. Nói cách khác, hoạt động học tập quyết định các vấn đề cuộc sống của lứa tuổi học trò. Học tập mang lại cho học sinh niềm hứng khởi, hạnh phúc, song chính học tập cũng tạo ra cho học sinh những căng thẳng về tâm lý. Những căng thẳng tâm lý này cơ bản tác động tiêu cực đến học tập và cuộc sống hàng ngày của học sinh khi nó đạt ở mức độ cao.

Học sinh trung học cơ sở năm cuối cấp phải hoàn thành một nhiệm vụ có thể nói là một trong những nhiệm vụ khó khăn nhất trong cuộc đời học sinh - hoàn thành kỳ thi chuyển cấp vào lớp 10 trung học phổ thông. Đây là một kỳ thi khó khăn vì ở những thành phố lớn, đặc biệt như Hà Nội có một số lượng lớn học sinh thi vào lớp 10 công lập, trong khi đó số lượng trường trung học phổ thông công lập chưa đáp ứng đủ nhu cầu vào lớp 10 của học sinh. Trong cuộc cạnh

tranh vào lớp 10 công lập đó có hàng ngàn học sinh bị loại. Các em phải vào học các trường trung học phổ thông dân lập với học phí cao hơn, nhiều trường cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên còn hạn chế hoặc đi học nghề. Vào học ở các trường trung học phổ thông công lập ở Hà Nội là mong muốn của đa số học sinh và gia đình các em. Để được vào học ở các trường trung học phổ thông công lập, nhất là các trường có chất lượng tốt, các em phải đạt kết quả cao ở kỳ thi hết cấp và kỳ thi chuyển cấp vào lớp 10. Sự cạnh tranh này đã khiến học sinh phải chịu áp lực lớn, từ đó hình thành nên những căng thẳng tâm lý cho các em. Do vậy, các em cần phải biết cách ứng phó với căng thẳng tâm lý để đạt kết quả cao trong học tập. Nếu các em không biết cách ứng phó với căng thẳng tâm lý thì khó có thể đạt được kết quả học tập như mong muốn. Dựa trên mô hình cách ứng phó của Walker, Smith, Garber và Van Slyke (1997) có ba hình thức ứng phó với căng thẳng tâm lý của học sinh. Đó là: Ứng phó chủ động (ứng phó giải quyết vấn đề, ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội); Ứng phó bị động (ứng phó tự cô lập bản thân, ứng phó bằng hành động lảng tránh); Ứng phó thích nghi (ứng phó chấp nhận vấn đề, ứng phó bỏ mặc vấn đề, ứng phó tự động viên bản thân). Bài viết này phân tích hình thức ứng phó chủ động với căng thẳng tâm lý của học sinh.

Theo Lazarus và Folkman (1984), “Ứng phó là những nỗ lực không ngừng thay đổi về nhận thức và hành vi của cá nhân để giải quyết các yêu cầu cụ thể, tồn tại bên trong cá nhân và trong môi trường mà cá nhân nhận định chúng có tính đe dọa, thách thức hoặc vượt quá nguồn lực của họ”. Theo Corsini (1999), “Ứng phó là các nỗ lực về mặt nhận thức và hành vi thay đổi thường xuyên để giải quyết các đòi hỏi cấp bách từ bên ngoài hoặc bên trong hoặc là cả hai”. Cũng theo Corsini (1999), “Hành vi ứng phó là hành vi tích cực, nỗ lực, cố gắng hơn là hành động né tránh hay phòng vệ trong việc xử lý với các tình huống khó khăn hoặc bị đe dọa”.

Trong nghiên cứu này, khái niệm ứng phó với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10 được xác định như sau: Ứng phó với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10 là những cách thức cụ thể mang tính nỗ lực của học sinh nhằm giảm căng thẳng về nhận thức, cảm xúc và hành vi để vượt khó khăn và thích ứng với yêu cầu của kỳ thi vào lớp 10, nó được thể hiện qua cách ứng phó chủ động, ứng phó bị động và ứng phó thích nghi. Ứng phó chủ động là học sinh ứng phó một cách có ý thức, ứng phó một cách tích cực và có ý chí để khắc phục những khó khăn tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10.

2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Tổng số khách thể khảo sát trong nghiên cứu này là 332 người, gồm: 307 học sinh tham gia khảo sát định lượng, 25 người tham gia phỏng vấn sâu (bao

gồm: giáo viên, học sinh và cha/mẹ học sinh). Học sinh đến từ hai trường THCS: một trường ở nội thành, một trường ở ngoại thành Hà Nội.

Bảng 1: Đặc điểm khách thể nghiên cứu định lượng

Đặc điểm		Số lượng	Tỷ lệ %
1. Giới tính	Nam	145	47,3
	Nữ	162	52,7
2. Học lực	Giỏi	62	20,3
	Khá	180	58,6
	Trung bình	65	21,0
3. Khu vực sống	Thành phố	132	43,2
	Nông thôn	175	56,8
4. Mức sống của gia đình	Khá giả	45	14,8
	Trung bình	242	78,9
	Khó khăn	20	6,4
5. Trường học	Trường ngoại thành	157	51,1
	Trường nội thành	150	48,9

Tổng số học sinh được khảo sát định lượng là 307 học sinh đang chuẩn bị thi vào lớp 10. Trong đó, học sinh nam chiếm 47,3% và học sinh nữ chiếm 52,7%. Đa số các em có học lực khá và giỏi (chiếm 78,9%), các em có học lực giỏi là 20,3%, học lực khá là 58,6% và học lực trung bình là 21%. Như vậy, đa số học sinh được khảo sát là học sinh có học lực khá.

Về khu vực sinh sống, học sinh sống ở nông thôn nhiều hơn học sinh sống ở thành phố (56,8% so với 43,2%). Về mức sống của gia đình, đa số gia đình học sinh có mức sống trung bình (78,9%), gia đình học sinh có mức sống khá giả chiếm 14,8% và có mức sống khó khăn là 6,4%. Tỷ lệ học sinh của hai trường THCS được khảo sát chênh lệch nhau không đáng kể (51,1% so với 48,9%).

Về khách thể phỏng vấn sâu là 25 người, trong đó có 5 giáo viên; 10 học sinh lớp 9 đang chuẩn bị thi vào lớp 10 và 10 cha/mẹ học sinh.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu kết hợp một số phương pháp nghiên cứu định lượng (điều tra bằng bảng hỏi), định tính (phỏng vấn sâu) và phương pháp thống kê toán học.

Dựa trên khung lý thuyết đã được xác định, bảng hỏi về ứng phó với căng thẳng tâm lý của học sinh được thiết kế gồm 14 câu hỏi. Phần đánh giá căng

thẳng tâm lý của học sinh gồm các câu hỏi từ số 1 - 4; phần ứng phó với căng thẳng tâm lý từ câu 5 - 11; các yếu tố tác động đến ứng phó với căng thẳng tâm lý câu 12 và 13. Thông tin cá nhân câu 14. Bài viết sử dụng câu hỏi về ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề (gồm 10 mệnh đề) và câu hỏi về ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội (gồm 4 mệnh đề). Toàn thang đo Ứng phó chủ động gồm 14 mệnh đề với hệ số Alpha của Cronbach = 0,87.

Các câu hỏi có 4 mức độ để học sinh trả lời: (1) Không đúng; (2) Đúng một phần; (3) Đúng nhiều phần; (4) Rất đúng. Các mức độ này tương đương với 4 mức độ căng thẳng tâm lý: (1) Không căng thẳng; (2) Ít căng thẳng; (3) Tương đối/khá căng thẳng và (4) Rất căng thẳng.

Điểm thấp nhất là 1,0 và điểm cao nhất là 4,0. Điểm trung bình (M) của các mức độ được tính như sau: 1) Không căng thẳng/Không có cách ứng phó: 1,0 - 1,75 điểm; 2) Căng thẳng ở mức ít/Ứng phó ở mức thấp: 1,76 - 2,51 điểm; 3) Căng thẳng ở mức khá/Ứng phó ở mức khá: 2,52 - 3,27 điểm; 4) Căng thẳng ở mức cao/Ứng phó ở mức tốt: 3,28 - 4,0 điểm.

Trong nghiên cứu này, phương pháp thống kê toán học được sử dụng để phân tích kết quả bao gồm: phân tích độ tin cậy của thang đo, tỷ lệ %, điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD); thống kê suy luận để phân tích số liệu thực trạng.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Trong hình thức ứng phó chủ động, nghiên cứu đã khảo sát các hình thức ứng phó cụ thể sau: Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề; Ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội. Kết quả được phân tích cụ thể dưới đây.

3.1. Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề

Kết quả khảo sát mức độ ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề đối với căng thẳng tâm lý của học sinh được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2: Mức độ ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề đối với căng thẳng tâm lý của học sinh

TT	Biểu hiện của ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề	Đánh giá mức độ ứng phó (%)				M	SD	Mức độ
		Không đúng	Đúng một phần	Đúng phần nhiều	Rất đúng			
1	Em đánh giá những ảnh hưởng của căng thẳng tâm lý đến kết quả của kỳ thi vào lớp 10.	17,3	42,2	24,2	16,3	2,40	0,96	Thấp
2	Em đánh giá các nguyên nhân của căng thẳng tâm lý, tìm ra các biện pháp	17,9	41,4	23,8	16,9	2,40	0,97	Thấp

	giải quyết căng thẳng tâm lý để đạt kết quả tốt hơn của kỳ thi vào lớp 10.							
3	Em tập trung vào giải quyết vấn đề căng thẳng về suy nghĩ.	26,4	39,1	24,8	9,8	2,18	0,93	Thấp
4	Em tập trung vào giải quyết vấn đề căng thẳng về cảm xúc.	26,7	40,7	21,2	11,4	2,17	0,95	Thấp
5	Em tập trung vào giải quyết vấn đề căng thẳng về hành vi.	35,5	37,9	15,9	10,6	2,02	0,97	Thấp
6	Em cố gắng kiểm soát cảm xúc của mình, lấy lại bình tĩnh thông qua việc điều chỉnh cơ thể để phục vụ kỳ thi vào lớp 10.	12,1	31,0	29,7	27,1	2,72	0,10	Khá
7	Em cố gắng sắp xếp lại thời gian biểu ôn tập phục vụ kỳ thi vào lớp 10.	9,5	38,0	29,8	22,6	2,66	0,93	Khá
8	Em có hành động nhằm đối diện với tình huống căng thẳng tâm lý của bản thân.	23,7	41,1	26,3	8,9	2,20	0,90	Thấp
9	Em lên kế hoạch để thực hiện biện pháp đã lựa chọn, có hành động để thực hiện kế hoạch đã đề ra để khắc phục căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10.	19,1	43,8	23,0	14,1	2,32	0,94	Thấp
10	Em lên kế hoạch để cố gắng, nỗ lực vượt qua mọi khó khăn để thực hiện đến cùng kế hoạch khắc phục căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10.	9,8	43,6	30,6	16,0	2,53	0,88	Khá
	Trung bình chung	16,5	33,2	37,5	12,8	2,36	0,61	Thấp

Với điểm trung bình chung là 2,36 ($SD = 0,61$) cho thấy học sinh THCS thi vào lớp 10 được khảo sát tự đánh giá bản thân mình ứng phó với căng thẳng tâm lý theo cách thức tập trung vào vấn đề ở mức thấp. Điều này có nghĩa là những học sinh được khảo sát chưa có nhiều nỗ lực để giải quyết vấn đề nhằm

giảm căng thẳng tâm lý, vượt khó khăn và thích ứng với điều kiện học tập nhiều hơn và với áp lực của kỳ thi chuyên cấp.

Có 16,5% số học sinh không có biện pháp ứng phó với căng thẳng tâm lý, 33,2% ứng phó với căng thẳng tâm lý ở mức thấp. Có hơn 1/3 học sinh ứng phó với căng thẳng tâm lý ở mức khá (37,5%) và chỉ có 12,8% ứng phó ở mức tốt. Như vậy, có 49,7% học sinh không có biện pháp ứng phó hoặc ứng phó thấp với căng thẳng tâm lý.

Trong 12 biểu hiện ứng phó theo cách giải quyết vấn đề của học sinh thì có 9 biểu hiện ứng phó ở mức độ thấp và chỉ có 3 biểu hiện ứng phó theo cách giải quyết vấn đề đạt mức độ khá.

Trong ba biểu hiện ứng phó với căng thẳng tâm lý theo cách tập trung giải quyết vấn đề thì biểu hiện ứng phó “Cố gắng kiểm soát cảm xúc của mình, lấy lại bình tĩnh thông qua việc điều chỉnh cơ thể để phục vụ kỳ thi vào lớp 10” có $M = 2,72$ và $SD = 0,10$. Đây là biểu hiện ứng phó tập trung vào vấn đề có điểm trung bình cao nhất, hay nói cách khác, học sinh đã tương đối cố gắng để kiểm soát cảm xúc của mình, trước hết là những cảm xúc gây trở ngại cho việc ứng phó của học sinh như quá lo lắng, bi quan, bối rối. Học sinh lấy lại bình tĩnh thông qua việc điều chỉnh cơ thể để phục vụ kỳ thi vào lớp 10. Nhiều em nói các em đã thư giãn bằng cách đi uống trà với bạn, tập thể dục, đi bộ trong phòng hay xung quanh khu chung cư, sau 1 hay 2 giờ học lại nghỉ ngơi thư giãn để không bị quá căng thẳng. Sau đây là tâm sự của học sinh:

“Khi quá căng thẳng do học tập em thường nghe một bài hát hay bản nhạc mà em yêu thích qua điện thoại, đôi khi em nói chuyện với bạn thân để tìm sự đồng cảm, để giải tỏa sự căng thẳng của mình. Làm như vậy, giúp em nhẹ nhõm hơn và học tốt hơn” (học sinh nữ T.T.M.A.).

“Khi mệt mỏi, bối rối do học tập nhiều em thường đi bộ quanh phòng khách nhà em, vì phòng khách khá rộng, đôi khi em xuống sân tầng một của chung cư ngồi thư giãn ở ghế vài phút, sau đó đi bộ vài vòng xung quanh chung cư. Điều này làm em dễ chịu hơn, đầu óc tỉnh táo hơn để học tập” (học sinh nam T.H.T.L.).

“Khi mệt mỏi do học tập, em tìm cái gì đó để ăn, nhiều khi uống một ly cà phê sữa, hay một ly nước trái cây do em tự chế biến. Điều này giúp em giảm căng thẳng về suy nghĩ và cảm xúc của mình” (học sinh nam L.H.M.).

Biểu hiện ứng phó tập trung vào vấn đề ở mức khá thứ hai là “Cố gắng sắp xếp lại thời gian biểu ôn tập phục vụ kỳ thi vào lớp 10” và “Lên kế hoạch để cố gắng, nỗ lực vượt qua mọi khó khăn để thực hiện đến cùng kế hoạch học tập”. Khi bị căng thẳng tâm lý do áp lực học tập, học sinh thường bị bối rối và không biết sắp xếp kế hoạch học tập một cách hợp lý. Để ứng phó với vấn đề này, học sinh cố gắng sắp xếp lại thời gian biểu học và ôn thi cho hợp lý, phù hợp với lịch

học ở trường và lịch ôn tập của cá nhân. Điều này sẽ giúp học sinh giảm bớt căng thẳng tâm lý và đạt kết quả học tập tốt hơn.

Biểu hiện ứng phó tập trung vào vấn đề có điểm trung bình thấp nhất ở biểu hiện “Tập trung vào giải quyết vấn đề căng thẳng về hành vi” ($M = 2,02$ và $SD = 0,97$, tiếp cận mức không có ứng phó). Điều này có nghĩa là những học sinh được khảo sát có rất ít nỗ lực để giải quyết vấn đề giảm căng thẳng về hành vi, vượt khó khăn và thích ứng với điều kiện học tập nhiều, với áp lực của kỳ thi chuyển cấp. Ở đây có 35,5% học sinh cho rằng mình chưa có cách ứng phó với căng thẳng về hành vi và 37,9% học sinh chỉ có ứng phó với căng thẳng hành vi ở mức độ ít khi. Chỉ có 15,9% học sinh ứng phó với căng thẳng về hành vi ở mức khá và 10,6% học sinh ứng phó ở mức tốt. Như vậy, đa số học sinh chưa có cách ứng phó hay ứng phó ở mức thấp với căng thẳng về hành vi nhằm vượt qua khó khăn trong học tập và sinh hoạt.

Biểu hiện ứng phó với căng thẳng tập trung vào vấn đề có mức thấp tiếp theo là “Tập trung vào giải quyết vấn đề căng thẳng về cảm xúc” và “Tập trung vào giải quyết vấn đề căng thẳng về suy nghĩ” với điểm trung bình là 2,17 và 2,18. Như vậy, sau ứng phó tập trung vào vấn đề thể hiện ứng phó với căng thẳng về suy nghĩ và cảm xúc cũng đạt mức thấp nhất sau ứng phó với căng thẳng về hành vi.

Sau đây là tâm sự của học sinh: *“Em gặp nhiều khó khăn khi vượt qua những căng thẳng về suy nghĩ các vấn đề học tập như học thế nào để vào đầu được nhanh hơn, nhiều hơn, học thế nào để được các môn đều có kết quả tốt. Em cũng khó khăn trong việc vượt qua căng thẳng như lo lắng, đôi khi là nghĩ quẩn, bi quan”* (học sinh nữ H.T.T.D.M.).

Một số biểu hiện khác của ứng phó tập trung vào vấn đề của học sinh cũng đạt ở mức thấp là: “Đánh giá ảnh hưởng của căng thẳng tâm lý đến kết quả của kỳ thi vào lớp 10” ($M = 2,40$); “Đánh giá các nguyên nhân của căng thẳng tâm lý, tìm ra các biện pháp giải quyết căng thẳng tâm lý để đạt kết quả tốt hơn của kỳ thi vào lớp 10” ($M = 2,40$); “Có hành động nhằm đối diện với tình huống căng thẳng tâm lý của bản thân” ($M = 2,20$); “Lên kế hoạch để thực hiện biện pháp đã lựa chọn, có hành động để thực hiện kế hoạch đã đề ra để khắc phục căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10” ($M = 2,32$). Như vậy, ứng phó của học sinh qua đánh giá ảnh hưởng của căng thẳng tâm lý, nguyên nhân của căng thẳng tâm lý đến kỳ thi vào lớp 10, xây dựng kế hoạch khắc phục căng thẳng tâm lý của học sinh đều ở mức độ khá thấp. Các em chưa thành công trong nỗ lực vượt qua các căng thẳng tâm lý do áp lực của học tập và của kỳ thi tạo ra.

Tóm lại, kết quả khảo sát mức độ ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề đối với căng thẳng tâm lý của học sinh ở mức độ thấp. Hầu hết các biểu hiện của cách ứng phó này đều ở mức thấp, tiệm cận về phía không có cách ứng phó. Điều này làm cho học sinh khó khăn trong giảm thiểu căng thẳng tâm lý.

3.2. Ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội

Kết quả khảo sát mức độ ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội đối với căng thẳng tâm lý của học sinh được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3: Mức độ ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội đối với căng thẳng tâm lý của học sinh

TT	Biểu hiện của ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội	Đánh giá mức độ ứng phó (%)				M	SD	Mức độ
		Không đúng	Đúng một phần	Đúng phần nhiều	Rất đúng			
1	Em tìm kiếm chỗ dựa từ bạn bè để giải quyết vấn đề về căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10.	32,2	38,2	13,8	15,8	2,13	1,04	Thấp
2	Em tìm kiếm chỗ dựa từ gia đình để giải quyết vấn đề về căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10.	39,5	30,4	16,7	13,4	2,04	1,05	Thấp
3	Em tìm kiếm chỗ dựa từ thầy cô để giải quyết vấn đề về căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10.	41,7	39,7	10,9	7,6	1,84	0,90	Thấp
4	Em tìm kiếm chỗ dựa từ các nhà tâm lý học để giải quyết vấn đề về căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10.	69,4	22,4	4,9	3,3	1,42	0,74	Thấp
	Trung bình chung	45,7	35,3	11,5	7,5	1,87	0,68	Thấp

Kết quả khảo sát mức độ ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội đối với căng thẳng tâm lý của học sinh ở mức thấp ($M = 1,87$). Điểm trung bình này tiệm cận mức độ không có cách ứng phó. Điều này có nghĩa là những học sinh được khảo sát chưa có nhiều nỗ lực để tìm kiếm các chỗ dựa xã hội nhằm giảm căng thẳng tâm lý, vượt khó khăn và thích ứng với điều kiện học tập nhiều, với áp lực của kỳ thi chuyển cấp. Với độ lệch chuẩn là 0,68 cho thấy đánh giá của học sinh về vấn đề này khá thống nhất.

Ở đây, có 45,7% học sinh được không có biện pháp ứng phó với căng thẳng tâm lý. Tức là gần một nửa học sinh khảo sát không có cách ứng phó dựa vào sự tìm kiếm chỗ dựa xã hội để vượt qua căng thẳng tâm lý. Có 35,3% học

sinh ứng phó với căng thẳng tâm lý theo cách dựa vào sự ủng hộ xã hội ở mức thấp. Có hơn 11,5% học sinh ứng phó với căng thẳng tâm lý ở mức khá và chỉ có 7,5% ứng phó ở mức tốt. Như vậy, chỉ có 19% học sinh ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội ở mức khá và tốt. Tức là, cứ 10 học sinh được khảo sát thì chỉ có 2 học sinh có cách ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội khá tốt, còn lại 8 học sinh không có cách ứng phó hoặc ứng phó ở mức thấp.

- Biểu hiện ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội kém nhất là: “Tìm kiếm chỗ dựa từ các nhà tâm lý học để giải quyết vấn đề về căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10” ($M = 1,42$; $SD = 0,736$), ở mức không có sự ứng phó. Điều này có nghĩa là các em chưa tìm kiếm được sự hỗ trợ của các nhà tâm lý học để ứng phó với căng thẳng tâm lý. Có 69,4% học sinh không tìm kiếm sự hỗ trợ của các nhà tâm lý học để ứng phó với khó khăn tâm lý. Có 22,4% học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ của các nhà tâm lý ở mức thấp. Chỉ có 3,3% học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ này ở mức tốt và 4,9% ở mức khá. Như vậy, cứ 10 học sinh được khảo sát thì chỉ có gần 1 học sinh biết cách tìm kiếm sự hỗ trợ của nhà tâm lý học để ứng phó với căng thẳng tâm lý, còn lại gần 7 học sinh không tìm đến sự hỗ trợ của nhà tâm lý học để ứng phó với căng thẳng tâm lý và có 2 học sinh biết tìm cách hỗ trợ của nhà tâm lý học ở mức thấp.

Qua kết quả phỏng vấn sâu, chúng tôi được biết cả hai trường THCS được khảo sát đều chưa có phòng tư vấn tâm lý theo Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2017 về hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông. Điều này làm cho học sinh không có cơ hội tiếp cận với các chuyên gia tâm lý tại trường học để hỗ trợ các em trong ứng phó với căng thẳng tâm lý.

Chúng tôi được biết tại một số trường THCS có trung tâm tư vấn tâm lý cho học sinh, nhưng cũng chưa có nhiều học sinh đến tư vấn tâm lý vì khi đến phòng tư vấn tâm lý các em sợ bạn bè chế giễu vì có vấn đề về tâm lý. Nhiều học sinh chưa nhận thức đúng vai trò của hoạt động tư vấn, tham vấn tâm lý trong nhà trường, các em hoặc có thái độ chưa đúng với hoạt động tư vấn, tham vấn tâm lý hoặc các em còn sợ dư luận của bạn bè cho là có vấn đề bất thường về mặt tâm lý mặc dù bản thân có nhu cầu tư vấn để giảm thiểu căng thẳng tâm lý và ứng phó với căng thẳng tâm lý.

- Một biểu hiện về ứng phó thấp với căng thẳng tâm lý bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội là “Tìm kiếm chỗ dựa từ thầy cô để giải quyết vấn đề về căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10” ($M = 1,84$; $SD = 0,90$). Như vậy, các em học sinh chưa biết tìm kiếm sự hỗ trợ của thầy cô để ứng phó với khó khăn tâm lý của mình. Có 41,7% học sinh không tìm kiếm sự hỗ trợ của các thầy cô giáo để ứng phó với khó khăn tâm lý. Có 39,7% học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ của các thầy cô giáo ở mức thấp. Chỉ có 7,6% học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ này ở mức tốt và 10,9% ở mức khá. Như vậy, cứ 10 học sinh được khảo sát thì chỉ có gần 2 học

sinh biết cách tìm kiếm sự hỗ trợ của thầy cô giáo để ứng phó với căng thẳng tâm lý, còn lại gần 4 học sinh không tìm đến sự hỗ trợ của thầy cô giáo để ứng phó với căng thẳng tâm lý và có gần 4 học sinh biết tìm cách hỗ trợ của thầy cô giáo ở mức thấp.

Thực trạng này được lý giải như sau: Tại hai trường THCS được khảo sát, đa số thầy cô giáo chưa được bồi dưỡng về kiến thức tư vấn tâm lý cho học sinh, chỉ có rất ít thầy cô được dự lớp bồi dưỡng kiến thức tâm lý cho học sinh. Do chưa có kiến thức tư vấn tâm lý cho học sinh nên các thầy cô chưa thật chủ động hỗ trợ các em ứng phó với khó khăn tâm lý. Một số thầy cô hỗ trợ các em để ứng phó với căng thẳng tâm lý bằng các kinh nghiệm từ thực tiễn giáo dục các em hàng ngày, chứ không phải bằng các kiến thức tâm lý học. Chính các thầy cô cũng thừa nhận chỉ giúp các em bằng cách hỗ trợ các em có thêm kiến thức để thi hay giúp các em về cách ôn tập phục vụ thi chuyển cấp. Các em ít trao đổi với các thầy cô về những căng thẳng tâm lý của mình. Các thầy cô chỉ nhận thấy căng thẳng tâm lý của các em qua biểu hiện cảm xúc hay hành vi. Các thầy cô khó biết được các em đã ứng phó với căng thẳng tâm lý của mình như thế nào.

Sau đây là chia sẻ của thầy cô: *“Các em ít tâm sự với thầy cô không phải là chủ nhiệm lớp như chúng tôi. Song có điều chúng tôi biết chắc chắn rằng các em có căng thẳng tâm lý, nhưng cách thức để các em khắc phục các căng thẳng này như thế nào để có kết quả tốt thì các em rất ít khi nhờ các thầy cô giúp đỡ”* (cô giáo L.T.M.L.).

Cô giáo H.T.L.A. chia sẻ: *“Tôi là chủ nhiệm lớp 9, tôi hiểu được áp lực học tập của các em đối với kỳ thi hết cấp và nhất là các em muốn thi vào các trường chuyên. Các em này rất căng thẳng về tâm lý, song các em làm thế nào để vượt qua căng thẳng này thì rất ít khi chia sẻ với giáo viên. Chúng tôi chỉ nhận thấy sự mệt mỏi của các em trong các giờ học. Nhiều em thể hiện rõ sự lo lắng cho kỳ thi chuyển cấp. Chỉ có những em có lực học giỏi thì mới có tâm trạng bình tĩnh và tự tin thôi”*.

- Cách ứng phó qua việc tìm kiếm chỗ dựa xã hội được thể hiện khá hơn hai biểu hiện ứng phó được phân tích ở trên là cách ứng phó “Tìm kiếm chỗ dựa từ bạn bè để giải quyết vấn đề về căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10”. Đây là biểu hiện ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội được đánh giá cao nhất với điểm trung bình là 2,13, nhưng vẫn ở mức thấp. Có 32,2% học sinh không tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè để ứng phó với khó khăn tâm lý. Có 38,2% học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè ở mức thấp. Chỉ số 15,8% học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ này ở mức tốt và 13,8% ở mức khá. Như vậy, có 29,6% học sinh tìm kiếm sự giúp đỡ của bạn bè để khắc phục căng thẳng tâm lý. Điều này có nghĩa là cứ 10 học sinh được khảo sát thì có 3 em ứng phó với khó khăn tâm lý bằng cách tìm kiếm sự giúp đỡ của bạn bè.

Số liệu này cho thấy những học sinh được khảo sát nỗ lực đi tìm hiểu cách giải quyết căng thẳng tâm lý, vượt khó khăn và thích ứng với điều kiện học tập, với áp lực của kỳ thi chuyển cấp qua sự giúp đỡ của bạn bè nhiều hơn các cách ứng phó dựa vào sự hỗ trợ xã hội khác. Qua các cuộc trao đổi với các em cho thấy khi gặp căng thẳng tâm lý, các em thường gọi điện nói chuyện với bạn, rủ nhau đi uống nước, thậm chí cả đi xem phim... Qua các hoạt động này, các em tìm được ở bạn sự đồng cảm, sự chia sẻ, đôi khi là các giải pháp để giải quyết vấn đề, chẳng hạn như cách giải một bài toán khó, cách tìm tài liệu ôn tập, cách tìm thầy cô để học ôn. Nhiều công trình nghiên cứu về tâm lý học tuổi vị thành niên cho thấy đối với các em quan hệ, giao tiếp với bạn cùng trang lứa là rất quan trọng. Lứa tuổi này ít trao đổi với bố mẹ, người thân trong gia đình, kể cả với các thầy cô giáo. Các em thích chia sẻ với bạn bè nhiều hơn.

Sau đây là tâm sự của học sinh: *“Khi căng thẳng trong suy nghĩ về vấn đề học tập và thi hay khi lo lắng, bất an do áp lực học tập em thường tìm đến bạn bè để tụ tập, đôi khi em buồn điện thoại với bạn đến nửa tiếng. Điều này giúp em bình tâm trở lại và yên tâm học tập”* (học sinh nữ H.T.B.L.).

“Khi học tập mệt mỏi, em thường rủ người bạn cùng khu chung cư xuống sân đánh cầu lông một lúc. Việc này giúp chúng em thư giãn, giảm căng thẳng của học tập. Vì là người bạn thân nên chúng em trao đổi với nhau khá nhiều về việc chọn vào trường nào để học lớp 10” (học sinh nam T.H.Q.).

“Em có hai người bạn thân cùng học một lớp, chúng em rủ nhau cùng đi ôn thi các thầy cô để thi vào trường THPT chuyên tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội. Chúng em ôn thi cùng các thầy cô, chúng em hay chia sẻ với nhau cách giải bài toán khó, chia sẻ với nhau các tài liệu ôn thi” (học sinh nam T.L.H.V.).

- Có một biểu hiện khác của cách ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội là “Tìm kiếm chỗ dựa từ gia đình để giải quyết vấn đề về căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10”. Cách ứng phó này có điểm trung bình là 2,04. Có 39,5% học sinh không tìm kiếm sự hỗ trợ của gia đình để ứng phó với khó khăn tâm lý. Có 30,4% học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ của gia đình ở mức thấp. Chỉ có 13,4% học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ này ở mức tốt và 16,7% ở mức khá. Tuy ở vị trí thứ hai, song vẫn ở mức thấp. Điều này cho thấy khi gặp căng thẳng tâm lý do học tập, các em đi tìm sự giúp đỡ của gia đình, trước hết là bố mẹ, mặc dù ở mức thấp.

Qua phỏng vấn sâu cho thấy sự giúp đỡ của gia đình thể hiện ở các khía cạnh sau: Thứ nhất, chăm lo về thể chất cho các em. Các bậc cha mẹ lo ăn uống hàng ngày, để làm sao các em có sức khỏe tốt để học tập, nhất là ở các trường nội thành. Thứ hai, hàng ngày đưa đón các em đi học và đón về nhà sau tan học, đưa các em đi học thêm. Thứ ba, nhiều bậc cha mẹ đã cố gắng tìm hiểu căng thẳng tâm lý của các em, cố gắng hỗ trợ các em vượt qua các căng thẳng trong học tập. Song do đặc điểm tâm lý của lứa tuổi vị thành niên, nên các em ít trao đổi các

khó khăn của mình với bố mẹ và người thân trong gia đình, mà hướng nhiều hơn đến những người bạn.

Tóm lại, ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội đối với căng thẳng tâm lý của học sinh ở mức thấp. Nó tiệm cận với mức độ không có cách ứng phó. Những học sinh được khảo sát chưa có nhiều nỗ lực để tìm kiếm các chỗ dựa xã hội nhằm giảm căng thẳng tâm lý của bản thân, vượt khó khăn trong học tập và thích ứng với điều kiện học tập, với áp lực của kỳ thi chuyển cấp. Trong hình thức ứng phó này thì ứng phó dựa vào sự giúp đỡ của bạn bè là nhiều nhất và học sinh không có cách ứng phó dựa vào sự giúp đỡ của các nhà tâm lý học.

3.3. Đánh giá chung thực trạng học sinh ứng phó chủ động với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10

Đánh giá chung thực trạng hình thức ứng phó chủ động với căng thẳng tâm lý của học sinh được thể hiện ở bảng 4.

Bảng 4: Đánh giá chung thực trạng hình thức ứng phó chủ động với căng thẳng tâm lý của học sinh

TT	Biểu hiện của ứng phó chủ động	Đánh giá mức độ ứng phó (%)				M	SD	Mức độ
		Không đúng	Đúng một phần	Đúng phần nhiều	Rất đúng			
1	Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề	16,5	33,2	37,5	12,8	2,36	0,61	Thấp
2	Ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội	45,7	35,3	11,5	7,5	1,87	0,68	Thấp
	Trung bình chung	31,1	34,2	24,5	10,2	2,11	0,64	Thấp

Số liệu tổng hợp trên cho thấy thực trạng hình thức ứng phó chủ động với căng thẳng tâm lý của học sinh được khảo sát ở mức thấp ($M = 2,11$; $SD = 0,64$). Điều này có nghĩa là những học sinh được khảo sát chưa có nhiều nỗ lực để chủ động giảm bớt các căng thẳng tâm lý, vượt khó khăn và thích ứng với điều kiện học tập nhiều hơn và với áp lực của kỳ thi chuyển cấp. Có 31,1% học sinh không chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý. Có 34,2% học sinh chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý ở mức thấp, có 24,5% học sinh chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý ở mức khá và có 10,2% học sinh chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý ở mức tốt. Như vậy, chỉ có 34,7% học sinh chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý ở mức khá và tốt và 65,3% học sinh không chủ động hoặc chủ động ở mức thấp ứng phó với khó khăn tâm lý. Hay nói cách khác, đa số học sinh chưa chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý do áp lực của học tập và kỳ thi vào lớp 10 tạo ra.

Trong hai hình thức cụ thể của hình thức ứng phó chủ động với khó khăn tâm lý của học sinh được khảo sát thì ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề được đánh giá cao hơn ứng phó tìm kiếm chỗ dựa xã hội ($M = 2,36$ so với $1,87$). Có 45,7% học sinh không chủ động ứng phó ở hình thức ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội, trong khi đó tỷ lệ này ở hình thức ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề là 16,5% (hơn 29,2%). Có 7,5% học sinh chủ động ứng phó tốt ở hình thức ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội, trong khi đó tỷ lệ này ở hình thức ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề là 12,8% (hơn 5,3%).

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy, thực trạng hình thức ứng phó chủ động với căng thẳng tâm lý của học sinh được khảo sát ở mức thấp. Điều này có nghĩa là những học sinh được khảo sát chưa có nhiều nỗ lực để chủ động giảm bớt các căng thẳng tâm lý, vượt khó khăn và thích ứng với điều kiện học tập nhiều hơn và với áp lực của kỳ thi chuyên cấp. Có gần 1/3 học sinh không chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý. Có hơn 1/3 học sinh chủ động ứng phó với khó khăn tâm lý ở mức thấp.

Trong hai hình thức cụ thể của ứng phó chủ động với khó khăn tâm lý của học sinh được khảo sát thì ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề được sử dụng thường xuyên hơn ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội. Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề đối với căng thẳng tâm lý của học sinh ở mức độ thấp. Ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội đối với căng thẳng tâm lý của học sinh cũng ở mức thấp, tiệm cận với mức độ không có cách ứng phó.

Chú thích:

Bài viết là một phần kết quả nghiên cứu của đề tài cấp Bộ năm 2023 - 2024: *Ứng phó với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10*; Viện Tâm lý học chủ trì; TS. Lê Minh Thiện làm chủ nhiệm đề tài.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Trần Thị Tú Anh (2010). Bước đầu sử dụng “Thang đo ứng phó của trẻ vị thành niên (ACS)” để tìm hiểu đặc điểm ứng phó với khó khăn của trẻ vị thành niên thành phố Huế. *Tạp chí Tâm lý học*, số 10, tr. 20-28.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2017). *Thông tư số 31/2017/TT-BGD-ĐT về hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường THPT*.
3. Lưu Song Hà (2004). Cách ứng phó của trẻ vị thành niên đối với những tình huống khó khăn trong gia đình. *Tạp chí Tâm lý học*, số 12, tr. 44-48.
4. Nguyễn Thị Minh Hằng (2014). Ứng phó với cảm xúc tiêu cực của học sinh trung học cơ sở. *Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội*, tập 30, số 4, tr. 25-34.

5. Đỗ Thị Thu Hồng (2008). *Kỹ năng ứng phó với những khó khăn trong cuộc sống của học sinh trung học cơ sở*. Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.

Tài liệu tiếng Anh

6. Corsini, R. J. (1999). *The Dictionary of Psychology*. Brunner/Mazel Taylor & Francis Group.

7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

8. Walker, L. S., Smith, C. A., Garber, J., & Van Slyke, D. A. (1997). Development and validation of the response inventory for children. *Psychological Assessment*, 9, 392-405.