

MỘT SỐ KHÓ KHĂN TRONG HỌC TẬP CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN VÀ CÁCH ỨNG PHÓ CỦA CÁC EM ĐỐI VỚI NHỮNG TÌNH HUỐNG NÀY

Lưu Song Hà
Viện Tâm lý học.

Để tìm hiểu một số khó khăn trong học tập của trẻ vị thành niên (VTN) và cách ứng phó của các em đối với những tình huống khó khăn này, chúng tôi đã khảo sát 515 học sinh, được chia thành 4 nhóm khác nhau. Trong đó, 243 học sinh ở các lớp bình thường của trường THPT Trần Nhân Tông và trường THCS Tây Sơn; 99 học sinh lớp chọn của trường THCS Tây Sơn; 85 học sinh trường Giáo dục thường xuyên Nguyễn Văn Tố, Hà Nội và 88 trẻ VTN vi phạm pháp luật đang học tập tại trường Giáo dưỡng số 2, Ninh Bình.

Một số khó khăn trong học tập của trẻ vị thành niên

Bước vào tuổi VTN, phạm vi giao tiếp của phần lớn các em được mở rộng, trẻ có nhiều bạn hơn và chính vì thế mà giao tiếp với bạn chiếm khá nhiều thời gian của các em. Kết quả nghiên cứu của hai nhà tâm lý học Csikzentmihalyi và Larson (1984) về việc sử dụng thời gian hàng ngày của trẻ đã nói rất rõ điều đó. Những đứa trẻ trong nghiên cứu của họ đã sử dụng hơn một nửa thời gian của mình với bạn bè và bạn cùng lớp, chỉ dành 5% thời gian cho một hoặc cả hai bố mẹ. Kết quả nghiên cứu này còn cho thấy, các em ở tuổi VTN cảm thấy hạnh phúc nhất với bạn bè, thứ hai là gia đình, tiếp theo là ở một mình. Các em có thể nói đùa, tán gẫu, tụ tập với bạn bè thân thiết. Song, chính vì vậy mà việc học của các em ít nhiều bị ảnh hưởng.

Trẻ VTN bắt đầu có hứng thú mạnh mẽ đối với các lĩnh vực khác hơn là đối với học tập. Các em không coi việc lĩnh hội tri thức giữ vị trí quan trọng hơn so với các giá trị khác đang hình thành trong các em. Chẳng hạn, có những em bằng mọi cách cố gắng để được bạn bè yêu mến, để trở thành trung tâm chú ý của mọi người. Đặc biệt, do điều kiện kinh tế khá giả của nhiều gia đình, sự du nhập tràn lan các một quần áo, đầu tóc, giày dép... khiến nhiều em bắt đầu chú ý vào ăn mặc và các kiểu

thời trang. Vì thế, kết quả học tập bị sút hẳn so với khi các em còn học ở bậc tiểu học. Nhiều em cũng bắt đầu bị “trượt dốc” từ đây.

Bước vào tuổi dậy thì, sự cân bằng về mặt cơ thể và tinh thần bị phá vỡ, những biến đổi thể chất sâu sắc bắt đầu và thân thể có một vóc dáng khác, một sức mạnh mới được tăng cường, các đường nét cơ thể rõ ràng hơn. Ở trẻ VTN, những thói quen của trẻ con mất dần, các thú vui khác nảy sinh thể hiện ý muốn mở rộng các quan hệ trong cuộc sống mà trước đó thường chỉ giới hạn ở nhà trường và gia đình. Tính mộng mơ và các suy tư về tương lai có lúc gây trở ngại đến việc học tập của các em. Bước vào trường trung học cơ sở, trẻ VTN tiếp nhận một cách thức dạy và học khác căn bản so với trước. Cùng một lúc, các em nhận được sự giảng dạy của nhiều giáo viên khác nhau về trình độ nghề nghiệp, đặc điểm nhân cách, hành vi và cách giao tiếp... Sự đánh giá giáo viên bộ môn nhiều khi là yếu tố quan trọng đối với hứng thú học tập của các em. Không ít em yêu mến, say mê một môn học nào đó vì thầy cô dạy hay, dễ hiểu và chán học, bỏ bê một môn học khác cũng vì thầy cô dạy môn đó không hấp dẫn. Không ít em không học bài, làm bài trước khi đến lớp chỉ vì thầy cô dạy môn học đó không được các em yêu mến. Khi thầy cô giáo không gây được hứng thú cho học sinh đối với môn học của mình sẽ tạo ra một trong những khó khăn cho việc học của các em. Ngoài ra, sự phát triển chú ý của VTN cũng có mâu thuẫn nhất định. Một mặt, chú ý có chủ định của các em phát triển rõ nét; mặt khác, những ấn tượng và rung động mạnh mẽ, phong phú của VTN khiến cho sự chú ý của các em kém bền vững. Đây cũng là một khó khăn không nhỏ gây trở ngại cho việc lĩnh hội kiến thức của trẻ VTN.

Bước vào lứa tuổi VTN, số môn học, giờ học tăng lên rõ rệt và áp lực từ phía cha mẹ, thầy cô giáo cũng tăng (nhà trường thúc ép học, cha mẹ răn đe, ép buộc học). Đôi khi học tập trở thành “gánh nặng” cho các em. Học và học cho giỏi là yêu cầu của nhiều bậc cha mẹ đối với các em. Vì vậy, bài kiểm tra bị điểm “kém” (điểm không như ý muốn của bản thân các em và của cha mẹ) là điều không được phép mắc phải. Việc thi trượt (không được vào lớp chọn, không được vào trường chuyên, trường điểm...) là điều không chấp nhận được. Những em thi không đỗ luôn cảm thấy day dứt vì đã dập tắt hy vọng của cha mẹ, phụ lòng mong mỏi của thầy cô, đau đớn, xấu hổ vì thua kém bạn bè. Nếu không được sự cảm thông của cha mẹ, trẻ VTN dễ cảm thấy thất vọng, chán chường, và đôi khi có những hành động liều lĩnh, nguy hại đến bản thân. Không ít em do áp lực của học tập, thi cử mà sinh ra đau bụng, đau đầu, buồn nôn, chóng mặt, mất ngủ, kém ăn...

Trong nghiên cứu của chúng tôi, rất nhiều em đã không ít lần gặp phải một trong những tình huống như nhận được điểm không như mong muốn (94,9%), bị điểm kém (92%), không học bài và làm bài đầy đủ, quay cóp... Vào những lúc đó, trẻ thường trải nghiệm xúc cảm gì, các em suy nghĩ ra sao và có hành động như thế nào? Dưới đây, chúng tôi sẽ phân tích các kiểu ứng phó của trẻ VTN đối với những tình huống khó khăn trong học tập.

Cách ứng phó của trẻ vị thành niên đối với những khó khăn trong học tập

Dựa vào các cách trẻ thường xử sự khi gặp khó khăn và căn cứ vào việc phân tích tài liệu về các cách ứng phó, chúng tôi khảo sát 14 cách ứng phó phổ biến nhất ở

trẻ VTN. Bằng phương pháp phân tích yếu tố, các kiểu ứng phó của trẻ VTN được phân thành ba nhóm: ứng phó mang sắc thái tình cảm, ứng phó trong suy nghĩ và ứng phó bằng hành động. Mỗi nhóm ứng phó có các cách thức biểu hiện khác nhau. Cụ thể, nhóm ứng phó mang sắc thái tình cảm gồm *cảm giác bên trong, tình cảm thể hiện ra bên ngoài và tìm kiếm chỗ dựa tình cảm*; nhóm ứng phó trong suy nghĩ bao gồm *phủ nhận, chấp nhận, lý giải theo hướng tích cực, lý giải theo hướng tiêu cực và lảng tránh*; nhóm ứng phó bằng hành động có *kiểm chế bản thân, thay thế bằng những hành vi tiêu cực, thay thế bằng những hành vi tích cực, tìm kiếm lời khuyên, lên kế hoạch và ứng phó chủ động*. Mỗi cách thức biểu hiện này lại có 4 kiểu xử sự khác nhau. Khách thể đánh giá từng cách ứng xử đó theo 4 mức độ, từ “thường xuyên” (1 điểm), “thỉnh thoảng” (2 điểm), “hiếm khi” (3 điểm) đến “chưa bao giờ” (4 điểm). Như vậy, trong nghiên cứu này, nếu trẻ đạt điểm càng thấp trong một thang đánh giá nào đó thì càng có xu hướng lựa chọn cách ứng phó của thang đánh giá đó. Ngược lại, nếu trẻ đạt điểm càng cao thì càng có xu hướng ít lựa chọn cách ứng phó mà thang điểm định đo.

Số liệu được hiển thị ở bảng 1 cho thấy, về mặt tổng quát, trẻ VTN đã sử dụng kiểu ứng phó mang sắc thái tình cảm khi đối mặt với những stress do học tập, nhưng chỉ ở mức độ trung bình (ĐTB = 2,41). Tỷ lệ trẻ VTN tham gia khảo sát đạt điểm ở mức độ “thường xuyên” có 8 em, chiếm 1,6%; “thỉnh thoảng” có 275 em, chiếm 53,4%; “hiếm khi” có 226 em, chiếm 43,9% và mức độ “chưa bao giờ” có 6 em, chiếm 1,2%. Như vậy, đại đa số trẻ VTN khi gặp những khó khăn trong học tập đều có kiểu ứng phó mang sắc thái tình cảm nhất định. Số trẻ không có một biểu hiện tình cảm nào là rất ít.

Bảng 1: *ĐTB của các ứng phó mang sắc thái tình cảm của trẻ VTN đối với những tình huống khó khăn trong học tập*

Ứng phó tập trung vào tình cảm	ĐTB	ĐLC
Cảm giác bên trong	2,74	0,72
1. Em thấy buồn chán	2,22	1,01
2. Em thấy thế giới dường như sụp đổ	3,25	0,93
3. Em không còn tin vào bản thân mình và cuộc sống nữa	3,21	1,00
4. Em có cảm giác lo lắng, bất an	2,30	1,02
2. Tình cảm thể hiện bên ngoài	2,61	0,66
1. Em ăn không thấy ngon miệng	2,38	1,03
2. Em khóc	2,82	1,08
3. Em bực bội và giận mình	2,44	0,96
4. Em cảm thấy bồn chồn, bối rối, không biết phải làm gì	2,30	0,99
3. Tìm kiếm chỗ dựa tình cảm	2,01	0,65
1. Em kể với bạn bè cảm nghĩ của mình	1,98	1,02
2. Em cố gắng để các bạn, người thân hiểu mình hơn	1,58	0,79
3. Em nhận được sự đồng cảm, thông cảm và an ủi từ những người khác	2,02	0,93
4. Em nói với bố mẹ về những điều mình lo lắng	2,44	1,10
ĐTB của nhóm ứng phó tập trung vào tình cảm	2,41	0,47

Cách ứng phó mang sắc thái tình cảm của trẻ được thể hiện như thế nào? Với điểm số thấp nhất, “tìm kiếm chỗ dựa tình cảm” là kiểu ứng phó mà trẻ VTN thường sử dụng nhất khi gặp khó khăn trong học tập (ĐTB = 2,01). Cụ thể, trước hết trẻ VTN tìm kiếm nguồn động viên, an ủi từ bạn bè. Điều này được minh chứng qua số liệu ở bảng 1. Các em cố gắng để các bạn hiểu mình hơn (ĐTB = 1,58), kể với bạn bè những cảm nghĩ của mình (ĐTB = 1,98). Việc nói với cha mẹ về những điều làm các em lo lắng là cách ứng xử có ĐTB cao nhất trong kiểu ứng phó “tìm kiếm chỗ dựa tình cảm” (ĐTB = 2,44). Điều này có nghĩa là cha mẹ sẽ là chỗ dựa tinh thần sau cùng mà trẻ VTN tìm đến khi gặp khó khăn trong học tập. Thứ hai là trẻ VTN có các ứng phó biểu hiện bởi các cảm giác bên ngoài (ĐTB = 2,61). Các em cảm thấy bồn chồn, bối rối, không biết phải làm gì (ĐTB = 2,30). Cuối cùng là các ứng phó mang sắc thái tình cảm thể hiện ở bên trong (ĐTB = 2,74). Cảm giác mạnh nhất tồn tại ở các em lúc này là sự buồn chán (ĐTB = 2,22).

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, ĐTB của nhóm các kiểu ứng phó trong suy nghĩ của trẻ VTN là 2,50. Đây là mức điểm thuộc loại trung bình. Xem xét kết quả thu được từ cuộc điều tra thực tiễn, chúng tôi thấy, số trẻ VTN chưa bao giờ có kiểu ứng phó trong suy nghĩ là rất ít - chỉ có 1 em, chiếm 0,2%, đạt từ 3,5 đến 4 điểm. Trong khi đó, có gần một nửa số trẻ VTN (47,4%) đạt điểm ở mức độ “thỉnh thoảng” ($1,5 < \text{ĐTB} < 2,5$). Như vậy, có thể thấy rằng, đại đa số trẻ VTN khi gặp khó khăn trong học tập đều có xu hướng ứng phó trong suy nghĩ ở mức độ trung bình.

Bảng 2: ĐTB của các ứng phó trong suy nghĩ của trẻ VTN đối với những tình huống khó khăn trong học tập

Ứng phó bằng suy nghĩ	ĐTB	ĐLC
Phủ nhận	2,73	0,66
1. Em tự nhủ đó không phải là sự thật	2,75	1,06
2. Em không tin vào những gì xảy ra	2,80	1,04
3. Em làm như chẳng có gì xảy ra	2,90	1,01
4. Em tự an ủi vấn đề đó không có gì quan trọng	2,46	1,03
Chấp nhận	2,58	0,71
1. Em nghĩ rằng nào thì mọi việc cũng xảy ra rồi	2,32	1,06
2. Dù em có muốn cũng không thể thay đổi những gì đã xảy ra	2,18	1,05
3. Em mặc kệ cho mọi chuyện muốn xảy ra thế nào cũng được	3,04	1,01
4. Cùng lắm là em bị phạt, mắng	2,76	0,98
Lý giải theo hướng tích cực	1,77	0,61
1. Chuyện này làm em có thái độ học tập tốt hơn	2,08	0,99
2. Nhờ việc này em có thể rút kinh nghiệm trong việc học tập	1,62	0,81
3. Nhờ nó mà em có thể hiểu hơn khả năng của mình	1,76	0,83
4. Đây là bài học tốt cho em	1,61	0,85
Lý giải theo hướng tiêu cực	2,80	0,58
1. Chuyện xảy ra không phải hoàn toàn do lỗi của em	2,74	0,89
2. Thầy cô giáo đã quá khắt khe với em	2,72	0,99
3. Ở nhà em bị bắt làm những việc khác mất hết thời gian	2,94	0,97

4. Đó là do em bị ốm, mệt	2,79	0,88
Lảng tránh	2,53	0,77
1. Em hy vọng một phép màu sẽ xảy ra để thay đổi hoàn cảnh này	2,52	1,15
2. Em mơ ước sự giúp đỡ của tiên, Phật	2,99	1,13
3. Em cầu trời, Phật phù hộ	2,59	1,13
4. Em cố quên đi những gì đã xảy ra	2,03	1,01
ĐTB của nhóm ứng phó bằng suy nghĩ	2,50	0,40

Trong suy nghĩ của mình, trước hết, trẻ VTN lý giải các khó khăn về học tập theo chiều hướng tích cực (ĐTB = 1,77), sau đó trẻ ứng phó với những tình huống khó khăn này bằng cách lảng tránh (ĐTB = 2,53), cố quên đi những gì đã xảy ra với chúng (ĐTB = 2,03). Khi bị điểm kém, khi được điểm không như mong muốn, khi không học bài và làm bài đầy đủ... trẻ VTN không lý giải theo chiều hướng tiêu cực (ĐTB = 2,80), không phủ nhận những thất bại của mình (ĐTB = 2,78), không có ý buông trôi mặc kệ cho mọi chuyện muốn xảy ra thế nào cũng được (ĐTB = 3,04), phần lớn các em thấy đây là bài học tốt cho bản thân (ĐTB = 1,61) và sau những khó khăn đó, các em có thêm kinh nghiệm trong học tập (ĐTB = 1,62).

Kết quả thu được từ khảo sát thực tiễn cho thấy, trẻ VTN sử dụng cách ứng phó bằng hành động ở mức trên trung bình chút ít (ĐTB = 2,23). Điều này cũng thể hiện khá rõ trong sự phân bố khách thể theo điểm trung bình mà các em đạt được. Tất cả số trẻ VTN tham gia khảo sát đều có xu hướng ứng phó bằng hành động và có đến 375 em, chiếm 72,8% đạt điểm ở mức độ "thỉnh thoảng" ($2,5 < \text{ĐTB} < 3,5$). Như vậy, khi gặp khó khăn trong học tập, đa số trẻ VTN đã có xu hướng ứng phó bằng hành động ở mức trên trung bình. So sánh với các kiểu ứng phó mang sắc thái tình cảm và kiểu ứng phó trong suy nghĩ thì trẻ VTN khi gặp khó khăn trong học tập có xu hướng ứng phó bằng hành động nhiều hơn (ĐTB tương ứng là 2,41 và 2,50 so với 2,23).

Bảng 3: ĐTB của các ứng phó bằng hành động của trẻ VTN đối với những tình huống khó khăn trong học tập

Ứng phó bằng hành động	ĐTB	ĐLC
Kiểm chế bản thân	2,01	0,58
1. Em cố gắng để không quá buồn	1,89	0,94
2. Em thích ngồi một mình để suy nghĩ về chuyện xảy ra	1,80	0,93
3. Em cố gắng để không hành động bột phát	2,09	1,07
4. Đợi thời điểm thích hợp để giải thích cho mọi người	2,25	1,00
Thay thế bằng những hành vi tiêu cực	3,60	0,64
1. Em dùng các chất gây nghiện (bia, rượu, thuốc lá, thuốc an thần...	3,66	0,80
2. Gây gổ, phá phách hoặc đánh nhau với người khác	3,63	0,80
3. Em bỏ nhà đi lang thang đầu đó, ít ở nhà mình, ngủ ở nhà người khác	3,63	0,86
4. Nói những lời giận dữ, mỉa mai, châm chọc, la mắng người khác	3,48	0,90

Thay thế bằng những hành vi tích cực	2,16	0,61
1. Em làm mọi việc - xem tivi, xem phim, ngủ, đọc truyện, sách...	2,02	1,00
2. Em nói ra mọi thứ để cảm thấy dễ chịu hơn	2,13	1,04
3. Chơi điện tử, chơi thể thao giúp em quên đi vấn đề này	2,48	1,14
4. Hỏi bạn bè mình phải làm gì vào lúc này	1,85	0,94
Tìm kiếm lời khuyên	2,28	0,71
1. Trò chuyện với bố mẹ để tìm ra giải pháp	2,52	1,13
2. Nói chuyện với người có thể làm gì đó giúp em	2,04	0,94
3. Hỏi người khác họ đã làm gì khi rơi vào trường hợp tương tự	2,18	1,02
4. Hỏi bạn bè mình phải làm gì vào lúc này	2,38	1,02
Lên kế hoạch	1,61	0,52
1. Em cố gắng lên kế hoạch học tập tốt hơn	1,45	0,70
2. Em cố gắng làm theo kế hoạch đã đặt ra	1,58	0,81
3. Em nghĩ nhiều về những gì tiếp theo sẽ phải làm	1,69	0,83
4. Sắp xếp lại cuộc sống của mình và những việc cần làm	1,73	0,79
Ứng phó chủ động	1,77	0,53
1. Em cố gắng tìm hiểu tại sao chuyện này lại xảy ra	1,91	0,95
2. Chỉ tập trung suy nghĩ đến những gì em cần phải làm	1,82	0,87
3. Em tập trung toàn bộ sức lực vào việc học tập	1,71	0,78
4. Em quyết tâm tự mình vượt qua chuyện này	1,64	0,79
ĐTB của nhóm ứng phó bằng hành động	2,23	0,37

Xét các cách thức biểu hiện của nhóm ứng phó bằng hành động trước những tình huống khó khăn trong học tập của trẻ VTN, chúng ta thấy “*lên kế hoạch*” là kiểu ứng phó có điểm số ở mức thấp nhất (ĐTB = 1,61). Đây là cách mà trẻ VTN thường xuyên ứng xử hơn cả, “*ứng phó chủ động*” là kiểu ứng phó có điểm số thấp ở mức thứ hai (ĐTB = 1,77); đứng thứ ba là kiểu ứng phó “*kiểm chế bản thân*” (ĐTB = 2,01); thứ tư là kiểu “*ứng phó tích cực*” (ĐTB = 2,16); thứ năm là kiểu ứng phó “*tìm kiếm lời khuyên*” (ĐTB = 2,28); cuối cùng là kiểu ứng phó “*thay thế bằng những hành vi tiêu cực*” (ĐTB = 3,60). Điều này có nghĩa là khi gặp những tình huống khó khăn trong học tập, “*lên kế hoạch*” là cách mà trẻ VTN thường xuyên ứng xử hơn cả (ĐTB = 1,45) và khi đã lên kế hoạch các em thường cố gắng thực hiện theo đúng kế hoạch đã đặt ra (ĐTB = 1,58). Việc dùng những hành vi tiêu cực để thay thế là kiểu ứng phó mà trẻ VTN ít sử dụng nhất. Cụ thể, việc dùng các chất gây nghiện như bia, rượu, thuốc lá, thuốc an thần... là kiểu ứng phó trẻ VTN ít khi dùng nhất (ĐTB = 3,66) trong các trường hợp bị điểm kém; không học bài, làm bài; bị điểm không như mong muốn, có thái độ không đúng khi làm bài kiểm tra...

Với tiêu chí là giảm stress trên bình diện cá nhân, các cách ứng phó có thể phân chia thành ứng phó tích cực (chủ động hành động, tình cảm và suy nghĩ theo hướng tích cực để thoát khỏi vấn đề) và tiêu cực (thể hiện tình cảm âm tính, có những suy nghĩ và hành động âm tính). Xét trên khía cạnh tích cực và tiêu cực này thì về mặt tình cảm, ứng phó của trẻ VTN thường mang tính chất tiêu cực hơn tích cực. Khi có khó khăn trong học tập, các em thấy buồn chán và cảm thấy bồn chồn, bối rối không

biết phải làm gì. Tuy tình cảm nghiêng về phía âm tính nhiều hơn, nhưng trong suy nghĩ cũng như trong hành động, các kiểu ứng phó của trẻ VTN lại mang tính tích cực nhiều hơn tiêu cực (bảng 4).

Bảng 4: Điểm trung bình của các kiểu ứng phó mang tính tích cực và tiêu cực của trẻ VTN đối với những tình huống khó khăn trong học tập

Các cách ứng phó		Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Tình cảm	Tích cực	2,68	0,62
	Tiêu cực	2,01	0,65
Suy nghĩ	Tích cực	2,17	0,45
	Tiêu cực	2,68	0,51
Hành động	Tích cực	1,97	0,41
	Tiêu cực	3,60	0,64

Tóm lại, khi gặp những tình huống khó khăn trong học tập, trẻ VTN đều có 3 kiểu ứng phó: tình cảm, suy nghĩ và hành động, nhưng cách ứng phó thường được các em sử dụng nhiều hơn là ứng phó bằng hành động. Thứ hai là ứng phó mang sắc thái tình cảm và cuối cùng là ứng phó trong suy nghĩ. Những khó khăn trong học tập thường làm trẻ VTN cảm thấy buồn chán, bồn chồn, bối rối không biết phải làm gì. Lúc này, các em tìm nguồn động viên, an ủi nơi bạn bè, phần lớn các em lý giải các tình huống khó khăn đó theo chiều hướng tích cực. Điều đáng quan tâm hơn cả là sau khi gặp thất bại trong học tập, phần lớn trẻ VTN không nản chí, ngược lại, các em xây dựng cho mình một kế hoạch học tập cụ thể và cố gắng thực hiện theo kế hoạch đã đề ra.