

CÁC TÁC NHÂN GÂY STRESS VÀ CÁCH ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN

Đỗ Thị Lệ Hằng

Viện Tâm lý học.

Trong cuộc sống xã hội hiện đại, trẻ vị thành niên (VTN) phải đương đầu với nhiều khó khăn trong cuộc sống. Các em không chỉ đương đầu với những khó khăn trong học tập, trong quan hệ gia đình, với bạn bè, mà còn phải đương đầu với những áp lực khác nhau từ phía xã hội, từ những thông tin mà trẻ đang tiếp nhận hàng ngày. Vậy đâu là những nguồn chủ yếu gây stress cho trẻ và trẻ đương đầu như thế nào với các stress mà chúng gặp phải trong cuộc sống? Bài viết này sẽ đề cập đến những tác nhân gây stress cho trẻ vị thành niên cũng như cách ứng phó của chúng với stress.

Mô tả về mẫu chọn, phương pháp và nội dung nghiên cứu

Nghiên cứu này tập trung vào những vấn đề sau đây:

- Thứ nhất, tìm hiểu các khó khăn của học sinh qua 4 nguồn: học tập, quan hệ với cha mẹ, bạn bè và trong những tình huống bất thường. Và trong bài viết này chúng tôi coi đây là 4 tác nhân chính gây ra stress cho trẻ VTN.

- Thứ 2, các kiểu ứng phó khác nhau của trẻ với 4 tác nhân trên và cuối cùng là các yếu tố ảnh hưởng đến cách ứng phó trong các tình huống khó khăn.

Nghiên cứu này được chúng tôi tiến hành khảo sát bằng bảng hỏi trên 516 học sinh thuộc các trường THPT và trường THCS Tây Sơn, Hà Nội; trường Giáo dục thường xuyên Nguyễn Văn Tố quận Hoàn Kiếm, trường Giáo dục số 2, Ninh Bình. Mẫu nghiên cứu được chọn dựa trên các tiêu chí giới tính, độ tuổi và lớp sao cho phù hợp với mục đích nghiên cứu đã đề ra. Bên cạnh đó, chúng tôi có sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu đối với học sinh, phụ huynh và giáo viên nhằm bổ sung những thông tin còn thiếu từ khảo sát định lượng.

1. Các tác nhân gây stress của trẻ VTN

Stress và các tác nhân gây stress là gì?

Cohen và Herbert (1996) và Lazarus (1993) đã đưa ra định nghĩa về căng thẳng (stress) *“là một trạng thái cảm xúc tiêu cực xuất hiện nhằm phản ứng lại các sự kiện được xem là đòi hỏi sự cố gắng hoặc vượt quá các nguồn lực hay khả năng ứng phó của một người”*. Các tác giả này đã nhấn mạnh vai trò quan trọng của nhận thức và khả năng đánh giá của một người về các sự kiện gây ra căng thẳng (Hockenbury, 1994). Một sự kiện có thể làm cho một số người bị căng thẳng nhưng người khác thì không.

Các sự kiện hay tình huống căng thẳng được gọi là các tác nhân gây căng thẳng (stressors). Căng thẳng xảy ra từ nhiều nguyên nhân khác nhau. Tâm lý học đã xác định một số nguyên nhân quan trọng chẳng hạn như các sự kiện cuộc sống hàng ngày, xung đột, và các yếu tố xã hội và văn hóa (Hockenbury, 1994). Ngoài ra, stress còn có thể xuất hiện do nhiều nguyên nhân khác.

Trẻ vị thành niên là trẻ có độ tuổi từ 12 đến 18 tuổi. Đây là lứa tuổi chuyển tiếp từ trẻ em sang người lớn. Theo các nhà tâm lý học lứa tuổi, đây là giai đoạn có nhiều sự biến đổi sinh lý lớn nhất trong cuộc đời của mỗi con người, từ đó kéo theo những thay đổi nhất định về sự phát triển tâm lý. Ở giai đoạn tuổi này, trẻ VTN gặp rất nhiều những áp lực từ các nguồn khác nhau như: trong học tập, trong mối quan hệ với cha mẹ, bạn bè, và từ những tình huống bất thường trong cuộc sống hàng ngày. Việc xác định được các tác nhân gây stress với trẻ VTN sẽ giúp cho các nhà tâm lý học, các nhà quản lý giáo dục xây dựng các kỹ năng ứng phó tích cực với stress cho trẻ ở giai đoạn tuổi này.

Trong khuôn khổ bài viết này chúng tôi quan tâm trả lời 2 câu hỏi: *Thứ nhất, những áp lực/nguồn gây ra stress của trẻ ở giai đoạn tuổi này?; Thứ 2, trẻ VTN đã ứng phó như thế nào với từng loại stress?*

Những tình huống nào gây stress cho trẻ?

Số liệu ở bảng 1 cho thấy trẻ gặp stress trong các tình huống bất thường (trung bình = 1,6) cao hơn so với tác nhân học tập, mối quan hệ với gia đình và bạn bè. Xã hội ta ngày nay cùng với sự phát triển kinh tế cũng đã xuất hiện nhiều mặt trái: sự bất ổn định xã hội, sự phân cách giàu nghèo, nhiều tệ nạn xã hội có điều kiện phát triển theo. Vì thế, trẻ em cũng phải đối mặt với nhiều hoàn cảnh bất thường nằm ngoài khuôn khổ của gia đình, nhà trường. Có thể nói, những khó khăn bất thường này là những tình huống rất đa dạng và xảy ra rất bất ngờ làm cho trẻ bị lôi kéo vào những vụ việc ngoài mong muốn của bản thân như: bị trấn lột, bị người ngoài bắt nạt, đánh đập, hay bị đe dọa, đối mặt với những việc làm sai trái của người lớn... Đây là những tình huống mang nhiều tính bất ngờ và ngẫu hứng, xảy ra ngoài dự tính của trẻ và để lại dấu

ấn trong ký ức của các em. Trong những tình huống như vậy, trẻ dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, không làm chủ được bản thân và thụ động.

Bảng 1: Các tác nhân khác nhau gây ra stress cho trẻ VTN

Tác nhân gây stress	Điểm trung bình (ĐTB)	Độ lệch chuẩn (ĐLC)
Học tập	1,5	.498
Mối quan hệ trong gia đình	1,3	.469
Mối quan hệ với bạn bè	1,2	.432
Tình huống bất thường	1,6	.482

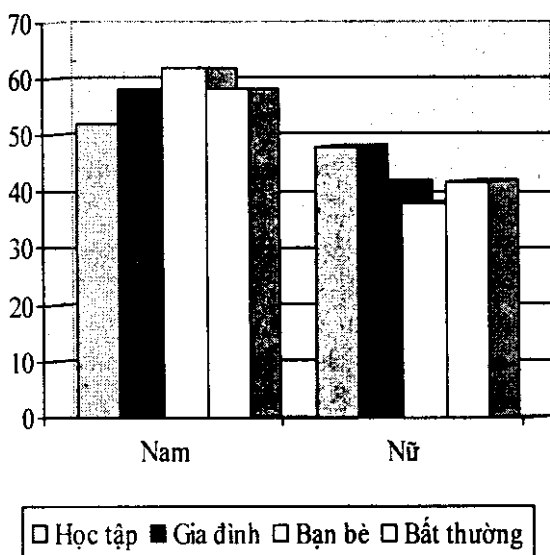
Điểm trung bình của mỗi tác nhân là điểm trung vị = 1,5, điểm thấp nhất = 1 và điểm cao nhất là 2.

Tiếp đến là stress đến từ học tập như: nhận được điểm không như mong muốn, bị điểm kém, không học bài và làm bài đầy đủ... (ĐTB = 1,5). Đối với trẻ VTN, hoạt động học tập là một trong những hoạt động chủ đạo. Hoạt động này nhiều khi có ảnh hưởng và chi phối những hoạt động khác của các em. Cũng như mọi hoạt động chủ đạo khác, học tập cũng luôn mang đến cho chủ thể hoạt động này không ít những khó khăn đặc trưng. Nếu như hoạt động nghề của các bậc phụ huynh có những áp lực về thời gian hoàn thành công việc, chất lượng công việc... thì đối với học sinh các em cũng có những áp lực về khối lượng bài phải học, điểm số, kỳ vọng của thầy cô và cha mẹ đối với kết quả học tập... Tất cả những điều này tạo nên một áp lực nặng nề không kém gì áp lực mà các vị phụ huynh phải đối mặt trong hoạt động nghề của mình. Tuy nhiên, không phải ai trong người lớn chúng ta cũng đều hiểu được sức nặng của các áp lực này đối với các em lớn đến mức nào (Phan Thị Mai Hương và cộng sự, 2007). Bảng số liệu trên cũng cho thấy trẻ VTN chịu áp lực từ các mối quan hệ trong gia đình và bạn bè thấp hơn so với 2 áp lực trên, với ĐTB lần lượt là 1,3 và 1,2.

Tác nhân gây stress cho nam và nữ có khác nhau?

Khi xem xét 4 tác nhân gây stress từ góc độ giới, chúng tôi nhận thấy trẻ em nam chịu ảnh hưởng từ áp lực học tập cao hơn so với trẻ em nữ, sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt thống kê ($p = .001$) (biểu đồ 1). Cũng qua biểu đồ 1 chúng ta nhận thấy, mặc dù, trẻ em nam bị stress từ các tác nhân còn lại cao hơn so với trẻ em nữ nhưng sự khác biệt này không có ý nghĩa về mặt thống kê.

Biểu đồ 1: Mức độ căng thẳng theo giới tính



Tác nhân gây stress cho trẻ ở các cấp học có khác nhau?

Khi so sánh tác nhân gây stress cho học sinh theo cấp học, chúng tôi nhận thấy cả học sinh cấp 2 và cấp 3 chịu stress từ học tập và các tình huống bất thường cao hơn so với stress do mối quan hệ trong gia đình và bạn bè gây ra (bảng 2).

Bảng 2: Nguồn gây stress của học sinh theo cấp học

Áp lực \ Cấp học	Học sinh cấp 2		Học sinh cấp 3	
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
Học tập	1,5	.500	1,6	.493
Mối quan hệ trong gia đình	1,35	.479	1,27	.447
Mối quan hệ với bạn bè	1,27	.445	1,2	.408
Tình huống bất thường	1,68	.465	1,55	.498

Đối với học sinh cấp 3 thì áp lực học tập gây stress cho các em (ĐTB = 1,6) cao hơn so với học sinh cấp 2 (ĐTB = 1,5) với ý nghĩa thống kê $p = .05$. Thực tế ba năm cấp 3 là giai đoạn các em chuẩn bị cho việc lựa chọn nghề sau này của bản thân. Cũng trong giai đoạn này các em phải tham gia nhiều lớp học thêm, tham gia nhiều cuộc thi quan trọng như thi tốt nghiệp PTTH, thi đỗ đại

học... có thể nói chính những điều này đã làm cho trẻ VTN ở cấp 3 chịu stress từ học tập là khá cao. Một nghiên cứu về stress học đường của Th.s Lê Thị Thanh Thủy (2008) cũng đã cho thấy học sinh ở mỗi khối lớp 10, 11, 12 đều có những khó khăn riêng và lớp 12 là đỉnh điểm khó khăn do chương trình học khó, nhiều, đòi hỏi các em phải tập trung cao độ mới có thể đáp ứng được các yêu cầu của chương trình học.

Những tình huống bất thường gây ra stress cho học sinh cấp 2 (ĐTB = 1,68) cao hơn so với học sinh cấp 3 (ĐTB = 1,55) với $p = .01$. Nếu xét theo độ tuổi thì học sinh cấp 2 thường ở độ tuổi từ 12-14 tuổi, ít có sự va chạm trong xã hội, bên cạnh đó các em chưa được trang bị các kỹ năng để đương đầu với những vấn đề bất thường mà các em gặp phải trên đường phố, trong trường... Cho nên chính điều này gây ra sự căng thẳng, hoang mang của các em cao hơn so với những học sinh cấp 3. Học sinh cấp 3 (tuổi từ 15 đến 18 tuổi) đã có những sự trải nghiệm nhất định từ những tình huống bất thường, nên các em bị căng thẳng từ nguồn này thấp hơn so các em học sinh cấp 2.

2. Ứng phó của trẻ VTN trước các tác nhân gây stress

Ứng phó là gì?

Khái niệm ứng phó xuất phát từ tiếng Anh “cope” có nghĩa là đương đầu, đối mặt với những tình huống bất thường, tình huống khó khăn và stress. Khái niệm ứng phó còn được sử dụng để mô tả sự phản ứng của cá nhân trong các tình huống khác nhau. Theo Lazarus & Folkman, ứng phó được xem như sự thay đổi nhận thức và những nỗ lực của cá nhân nhằm phản ứng lại với hoàn cảnh bằng những nguồn lực hoặc vượt quá nguồn lực của bản thân (Lazarus & Folkman, 1984). Cũng theo Lazarus và Folkman cho rằng có 2 loại chiến lược ứng phó. Đó là *chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề* (nhằm tới vấn đề cần giải quyết) và *chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc* (nhằm thay đổi thái độ, tâm thế của mình trong mối quan hệ với hoàn cảnh). Trong nghiên cứu của Lazarus, Folkman và cộng sự (1986) đã chỉ ra 8 cách ứng phó cho 2 loại chiến lược ứng phó này. Cụ thể, trong chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề gồm có Sẵn sàng đương đầu; Tìm kiếm chỗ dựa xã hội; và Giải quyết vấn đề có kế hoạch. Đối với chiến lược ứng phó tập trung vào điều chỉnh cảm xúc bao gồm: Kiểm soát bản thân; Giữ khoảng cách với tình huống gây stress; Đánh giá lại những điểm dương tính; Chấp nhận trách nhiệm; và cuối cùng là Lảng tránh/ chạy trốn. (Phan Thị Mai Hương và cộng sự, 2007).

Trẻ VTN có những chiến lược ứng phó nào ?

Trong phần này chúng tôi trả lời cho câu hỏi: *Trẻ VTN tập trung vào chiến lược ứng phó nào?* Chúng tôi chia thành 3 loại ứng phó gồm: (1) ứng phó tập trung vào tình cảm (cảm giác bên trong, tình cảm thể hiện bên ngoài, tìm

kiểm chỗ dựa tình cảm); (2) ứng phó bằng suy nghĩ (phủ nhận, chấp nhận, lý giải theo chiều hướng tích cực, đổ lỗi cho hoàn cảnh, lảng tránh); và (3) ứng phó bằng hành động (kiểm chế bản thân, tìm kiếm lời khuyên, lên kế hoạch, ứng phó chủ động...).

Bảng 3: Chiến lược ứng phó với từng loại gây stress

Các nguồn gây stress Chiến lược ứng phó	Học tập		Gia đình		Bạn bè		Tình huống bất thường		Trung bình chung
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	
Ứng phó tập trung vào tình cảm	2,41	0,47	2,46	0,51	2,54	0,58	2,60	0,58	2,5
Ứng phó bằng suy nghĩ	2,50	0,40	2,43	0,47	2,43	0,49	2,48	0,52	2,46
Ứng phó bằng hành động	2,23	0,37	2,28	0,44	2,20	0,47	2,31	0,49	2,3

Chiến lược ứng phó được chia theo thang điểm từ 1 - thường xuyên sử dụng cách ứng phó này đến 4 là không sử dụng cách ứng phó này.

Với cách tính điểm như vậy chúng ta có thể nhận thấy trẻ VTN trong nghiên cứu này có xu hướng ứng phó với các tác nhân gây stress bằng hành động nhiều hơn so với 2 cách ứng phó còn lại (ĐTB lần lượt 2,3; 2,46 và 2,5). Khi xem xét cách ứng phó với các áp lực gây stress khác nhau, chúng tôi không tìm thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo giới tính cũng như theo độ tuổi của học sinh tham gia nghiên cứu này.

Câu hỏi đặt ra: Vậy cách ứng phó mà trẻ VTN đang sử dụng có hiệu quả như thế nào trong việc giảm áp lực từ các tác nhân gây stress khác nhau? Trong bài viết này chúng tôi không đặt ra nhiệm vụ tìm hiểu hiệu quả của các chiến lược ứng phó mà chỉ chỉ ra xu hướng ứng phó của trẻ VTN ở Việt Nam. Tuy nhiên, theo Lazarus và Folkman thì hiệu quả của các chiến lược ứng phó khác nhau phụ thuộc vào bản chất của tác nhân gây stress và khả năng của cá nhân ứng dụng những chiến lược phù hợp với tình huống xảy ra.

Hành vi ứng phó của trẻ VTN nói riêng có quan hệ chặt chẽ với sự kiện, với tình huống cụ thể như: với bạn bè, với cha mẹ, trong học tập hoặc trong những tình huống bất thường mà trẻ gặp trong cuộc sống hàng ngày. Đối với trẻ VTN các tình huống, hay biến cố đều liên quan đến sự phát triển tâm lý của trẻ giai đoạn này. Do vậy, trong trường hợp này mức độ hiệu quả của hành vi ứng phó thường gắn với sự an toàn tâm lý của học sinh nhằm làm giảm mức độ căng thẳng thể hiện trong việc thay đổi trạng thái trầm cảm, lo lắng, các triệu chứng tâm thể và tính kích thích. Tóm lại, tiêu chí đáng tin cậy nhất của tính

hiệu quả khi ứng phó với các nguồn gây stress chính là khả năng làm suy yếu cảm giác gắn chặt với stress.

Trong khuôn khổ của nghiên cứu và bài viết này chúng tôi không đánh giá đối với trẻ VTN ở Việt Nam thì cách ứng phó nào là tốt hơn, hiệu quả hơn. Để làm được điều này cần có những nghiên cứu sâu hơn và rộng hơn trong thời gian tới là cần thiết.

Nhiều tác giả cho thấy cách ứng phó kém hiệu quả nhất là sự chạy trốn và tự dối mình trong tất cả các trường hợp và hạ thấp các khả năng của mình. Tuy nhiên, nhiều tác giả trên thế giới nghiên cứu về stress và ứng phó với stress và tác nhân gây stress đồng tình với quan điểm cho rằng hiện thực hơn cả là ứng phó bằng cách cải tạo lại hoàn cảnh hoặc ít nhất cũng thay đổi cách ứng xử của mình với hoàn cảnh (dẫn theo Phan Thị Mai Hương và cộng sự, 2007).

Hiện nay, các nghiên cứu vẫn chưa có những đánh giá đầy đủ về các cách ứng phó bằng thể hiện cảm xúc. Nhưng người ta vẫn cho rằng việc thể hiện cảm xúc là phương cách tương đối hiệu quả để ứng phó với stress, ngoại trừ trường hợp thể hiện công khai tính nóng giận. Tuy nhiên, sự kìm nén quá mức tính nóng giận có thể dẫn đến một số phản ứng tâm thể và kết quả là phá vỡ trạng thái cân bằng tâm lý của con người. Một số tác giả khác cho rằng việc tìm kiếm chỗ dựa xã hội và giải quyết vấn đề có thể làm giảm mức độ lo lắng (dẫn theo Phan Thị Mai Hương và cộng sự, 2007).

Đứng từ góc độ tâm lý thì cách ứng phó được gọi là có hiệu quả khi kết quả cuối cùng mà trẻ VTN đạt được là mức độ an toàn tâm lý mà đứa trẻ đạt được.

Tài liệu tham khảo

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
2. Lê Thị Thu Thủy (2008), *Stress học đường ảnh hưởng đến tâm lý học sinh cuối cấp THPT*, Đề tài trường Đại học Quốc gia, Q. TTPN. 08.03.
3. Phan Thị Mai Hương (chủ biên), *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, NXB Khoa học Xã hội, 2007.
4. Nguồn số liệu thứ cấp từ bộ số liệu đề tài cấp Bộ 2004.