

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

Lê Minh Thiện

Viện Xã hội học và Tâm lý học.

TÓM TẮT

Nghiên cứu ứng phó bị động của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 được khảo sát trên 307 học sinh tại thành phố Hà Nội. Kết quả cho thấy có đa số học sinh không sử dụng hình thức ứng phó bị động, chỉ có gần 1/4 học sinh có sử dụng hình thức ứng phó này nhưng ở mức thấp. Học sinh được khảo sát cho biết các em ít cô lập bản thân khi gặp căng thẳng tâm lý. Những lúc như vậy các em muốn giao tiếp với bạn bè, người thân gia đình và thầy cô giáo. Học sinh cũng không có hành động lảng tránh khi gặp căng thẳng tâm lý. Tuy nhiên, cách ứng phó bằng hành động không lảng tránh ở mức độ không cao.

Từ khóa: *Ứng phó bị động; Tự cô lập bản thân; Hành động lảng tránh; Học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10.*

Ngày nhận bài: 2/8/2024; Ngày duyệt đăng bài: 25/10/2025.

1. Đặt vấn đề

Đối với học sinh trung học cơ sở, học tập là yếu tố cơ bản nhất tạo nên căng thẳng tâm lý. Áp lực của kỳ thi hết cấp, áp lực của kỳ thi vào lớp 10, đặc biệt là lớp 10 của các trường trung học phổ thông chuyên, công lập tại Hà Nội tác động lớn đến tâm lý và thể chất của học sinh, bởi đây là giai đoạn căng thẳng tâm lý do học tập được đẩy lên cao đến cực điểm. Ở Việt Nam, trong những năm gần đây, các quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về thi chuyển cấp (cho học sinh vào lớp 6, lớp 10) và áp lực từ chính gia đình, xã hội đã biến kỳ thi chuyển cấp không còn là kỳ thi đánh giá năng lực học sinh thuần túy mà là một cuộc đua, cuộc chiến cân não. Nghiên cứu của tác giả Đỗ Văn Đoạt (2014) cho thấy 90% học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông từng trải nghiệm căng thẳng ít nhất một lần trong quá trình học thi chuyển cấp. Có 65,5% học sinh được hỏi cho rằng nguyên nhân gây căng thẳng từ học hành và 78,5% cho rằng từ việc thi cử. Áp lực của học tập và kỳ thi chuyển cấp đòi hỏi học sinh phải có khả năng ứng phó với căng thẳng tâm lý để vượt qua khó khăn của học tập, đạt kết quả tốt của kỳ thi vào lớp 10. Ứng phó với căng thẳng tâm lý là những cách thức cụ thể mang tính nỗ lực của học sinh để giảm căng thẳng tâm lý, vượt qua khó khăn và thích ứng với hoàn cảnh và đạt được kết quả học tập tốt hơn.

Có nhiều tác giả bàn đến ứng phó với căng thẳng tâm lý, Lazarus và Folkman (1984) cho rằng 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. Corsini (1999) cho rằng 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. Trong các nghiên cứu của Moos và cộng sự (1982), xem ứng phó như là một khuynh hướng tương đối ổn định của cá nhân nhằm đáp ứng lại những tình huống khó khăn theo một cách thức nhất định. Theo các tác giả, ứng phó bao gồm tất cả các dạng tương tác của chủ thể với những yêu cầu của thế giới bên ngoài và những phản ứng nội tâm - nắm bắt, làm chủ hay giải quyết hoặc lảng tránh khỏi những yêu cầu của hoàn cảnh có vấn đề. Theo quan điểm của Walker, Smith, Garber và Van Slyke (1997) có 3 hình thức ứng phó: ứng phó chủ động, ứng phó bị động và ứng phó thích nghi.

Từ các quan điểm của các tác giả đi trước, khái niệm ứng phó được xác định như sau: *Ứng phó là những phản ứng có ý thức của cá nhân, được biểu hiện qua suy nghĩ, cảm xúc và hành động, cách thức cụ thể mang tính nỗ lực của chủ thể trước những tình huống khó khăn hoặc những tình huống vượt quá khả năng của họ, buộc cá nhân phải nỗ lực để giảm căng thẳng tâm lý, vượt khó khăn và thích ứng với hoàn cảnh.*

Từ khái niệm ứng phó, ứng phó với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10 là *những phản ứng có ý thức, được biểu hiện qua suy nghĩ, hành động và 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.*

Tuy nhiên, trong bài viết này, tác giả chỉ phân tích ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10 với hai hình thức: ứng phó theo cách tự cô lập bản thân và ứng phó bằng các hành động lảng tránh.

2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Tổng số khách thể khảo sát là 332 người, gồm khảo sát định lượng là 307 học sinh, phỏng vấn sâu 25 người (5 giáo viên; 10 học sinh; 10 cha/mẹ học sinh).

Bảng 1: Đặc điểm khách thể khảo sát định lượng (n = 307)

Đặc điểm		Số lượng (N)	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	145	47,3
	Nữ	162	52,7
Lực học	Giỏi	62	20,3

	Khá	180	58,6
	Trung bình	65	21,0
Khu vực sống	Thành phố	132	43,2
	Nông thôn	175	56,8
Mức sống	Khá giả	45	14,8
	Trung bình	242	78,9
	Khó khăn	20	6,4
Trường học	Trường THCS ngoại thành	157	51,1
	Trường THCS 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 53,7%. Đa số các em có lực học khá và giỏi (chiếm 78,9%), các em có lực học giỏi là 20,3%, lực học khá là 58,6% và học sinh trung bình là 21%. Như vậy, có thể thấy đa số học sinh được khảo sát 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 2 trường trung học cơ sở được khảo sát chênh lệch nhau không đáng kể (51,1% so với 48,9%).

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 vào nội dung nghiên cứu đã được xác định, chúng tôi thiết kế bảng hỏi về ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý của học sinh gồm 12 item chia thành hai phần: phần đánh giá ứng phó tự cô lập bản thân với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 (7 item); phần đánh giá ứng phó bằng hành động lãng tránh với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 (5 item). Mỗi mệnh đề có 4 phương án trả lời: (1) Không đúng; (2) Đúng một phần; (3) Đúng nhiều phần; (4) Rất đúng. Điểm thấp nhất là 1,0 và điểm cao nhất là 4,0. Điểm trung bình (M) của các mức độ như sau: 1) Không có cách ứng phó: 1,0 - 1,75; 2) Ứng phó ở mức thấp: 1,76 - 2,51; 3) Ứng phó ở mức khá: 2,52 - 3,27; 4) Ứng phó ở mức tốt: 3,28 - 4,0 điểm. Kiểm định độ tin cậy thang đo về ứng phó, với hệ số Alpha của Cronbach là 0,88 cho thấy thang đo có độ tin cậy cao và kết quả nghiên cứu đảm bảo tính khách quan.

Trong nghiên cứu này, các phép thống kê 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).

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Đánh giá chung thực trạng học sinh ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10

Kết quả đánh giá chung thực trạng ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở trong kỳ thi vào lớp 10 được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2: Mức độ ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý của học sinh trong kỳ thi vào lớp 10

TT	Biểu hiện của ứng phó bị động	Mức độ ứng phó (%)				M	SD	Mức độ
		Không đúng	Đúng một phần	Đúng phần nhiều	Rất đúng			
1	Ứng phó tự cô lập bản thân	56,2	22,3	10,8	10,7	1,75	0,65	Thấp
2	Ứng phó bằng hành động lãng tránh	58,9	24,4	10,2	6,5	1,72	0,72	Không ứng phó
Điểm trung bình chung		57,5	23,3	10,5	8,6	1,73	0,69	Không ứng phó

Với điểm trung bình chung toàn thang đo là 1,73 ($SD = 0,69$), ở mức không ứng phó. Điều này chứng tỏ học sinh trung học cơ sở không sử dụng hình thức ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10. Điều này thể hiện ở chỗ có 57,5% học sinh không sử dụng hình thức ứng phó bị động, chỉ có 19,1% có hình thức ứng phó này ở mức khá cao và cao. Kết quả khảo sát học sinh cũng cho thấy có gần 1/4 học sinh có hình thức ứng phó này ở mức thấp. Như vậy, có thể nói cứ 10 học sinh thì có 6 học sinh không sử dụng hình thức ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý.

Trong bảng số 2 biểu hiện mức độ ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý của học sinh thì ứng phó tự cô lập bản thân có điểm trung bình cao hơn so với ứng phó bằng hành động lãng tránh. Tuy vậy, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê.

3.2. Thực trạng ứng phó tự cô lập bản thân của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10

Kết quả khảo sát mức độ ứng phó tự cô lập bản thân với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 được thể hiện ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy mức độ ứng phó tự cô lập bản thân với căng thẳng tâm lý của học sinh ở mức thấp ($M = 1,75$; $SD = 0,65$). Điều này có nghĩa là học sinh được khảo sát ít cô lập bản thân khi gặp căng thẳng tâm lý. Bảng chứng cho thấy đa số học sinh được hỏi không tự cô lập bản thân mình khi gặp

căng thẳng tâm lý (56,2%). Có 22,3% học sinh cô lập bản thân ở mức ít khi. Chỉ có 21,5% học sinh cô lập bản thân mình ở mức thường xuyên và khá thường xuyên. Như vậy, cứ 10 học sinh được khảo sát thì có gần 6 học sinh không tự cô lập bản thân và 2 học sinh rất ít khi cô lập bản thân. Từ kết quả này, có thể thấy, học sinh trung học cơ sở trước căng thẳng tâm lý do áp lực học tập và kỳ thi vào lớp 10 không xem tự cô lập bản thân là hình thức ứng phó cần phải làm.

Bảng 3: Mức độ ứng phó tự cô lập bản thân với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10

TT	Biểu hiện của ứng phó cô lập bản thân	Đánh giá mức độ ứng phó (%)				M	SD	Mức độ
		Không đúng	Đúng một phần	Đúng phần nhiều	Rất đúng			
1	Em cố gắng kìm nén, che giấu, không bộc lộ ra bên ngoài những cảm xúc của mình (lo lắng, sợ hãi, chán nản, bất an, tức giận)	23,2	26,5	24,8	25,5	2,53	1,10	Khá
2	Em không muốn tiếp xúc với người thân trong gia đình	62,8	21,7	6,6	8,9	1,62	0,95	Không ứng phó
3	Em không muốn tiếp xúc với thầy, cô giáo	65,1	22,7	8,2	3,9	1,51	0,80	Không ứng phó
4	Em không muốn tiếp xúc với bạn bè	76,6	18,8	2,6	2,0	1,30	0,61	Không ứng phó
5	Em không muốn tìm kiếm sự hỗ trợ của người thân trong gia đình	53,3	22,8	11,9	11,9	1,82	1,05	Thấp
6	Em không muốn tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè, thầy cô giáo	62,8	22,4	8,6	6,3	1,58	0,89	Không ứng phó
7	Em không muốn tìm kiếm sự hỗ trợ của các nhà tâm lý học	49,7	21,4	12,2	16,8	1,96	1,13	Thấp
	Điểm trung bình chung					1,75	0,65	Thấp

Một minh chứng khác về thực trạng ít cô lập bản thân của học sinh khi gặp căng thẳng tâm lý là trong 7 biểu hiện về cô lập bản thân thì có 4 biểu hiện học sinh không ứng phó (tức là không tự cô lập bản thân), chỉ có 1 biểu hiện ở mức khá, nhưng khá ở mức cận thấp.

Biểu hiện không tự cô lập bản thân rõ nhất của học sinh là “Em không muốn tiếp xúc với bạn bè” ($M = 1,30$; $SD = 0,61$), mức không tự cô lập bản thân cao nhất. Điều này có nghĩa là, khi gặp căng thẳng tâm lý học sinh thường muốn giao tiếp với bạn bè. Kết quả này phù hợp với cách ứng phó dựa vào tìm kiếm sự ủng hộ xã hội, cụ thể là bạn bè. Kết quả nghiên cứu có 76,7% học sinh chọn phương án trả lời không đúng khi trả lời mệnh đề “Em không muốn tiếp xúc với bạn bè”. Điều này cũng có nghĩa là 76,7% học sinh này muốn tiếp xúc với bạn khi gặp căng thẳng tâm lý. Chỉ có 4,6% học sinh khi gặp căng thẳng là không muốn tiếp xúc với bạn ở mức khá thường xuyên và thường xuyên. Minh chứng tiếp theo là câu trả lời của học sinh cho biểu hiện “Em không muốn tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè, thầy cô giáo” với $M = 1,58$, ở mức không có ứng phó. Kết quả này phù hợp và logic với kết quả khảo sát về thực trạng mức độ căng thẳng về nhận thức và về cảm xúc của học sinh. Khi gặp căng thẳng tâm lý các em muốn tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè. Đây là sự tìm kiếm hỗ trợ cao nhất trong ứng phó tìm kiếm sự ủng hộ xã hội của học sinh.

Sau đây là ý kiến của một giáo viên khi nói về tìm kiếm sự ủng hộ của học sinh: *“Đối với học sinh trung học cơ sở, bạn bè rất cần với các em, nhiều điều các em không chia sẻ với thầy cô, nhưng lại tìm đến bạn bè để chia sẻ. Vì cùng trang lứa nên các em dễ đồng cảm với nhau hơn”* (cô giáo L.T.L.T.).

“Con gái tôi về nhà rất ít nói chuyện với bố mẹ, nhưng nó có thể nói chuyện điện thoại rất lâu với bạn bè, may mà nó có những người bạn tốt, đều học giỏi và ngoan nên gia đình cũng yên tâm” (phụ huynh T.L.Y.).

Trong cách ứng phó tự cô lập bản thân, một biểu hiện khác mà học sinh không thực hiện là “Em không muốn tiếp xúc với thầy, cô giáo” ($M = 1,51$; $SD = 0,85$) ở mức không thực hiện ứng phó. Kết quả này cho thấy khi bị căng thẳng tâm lý, học sinh vẫn muốn tiếp xúc với thầy cô giáo. Có 65,1% học sinh chọn phương án trả lời “không đúng”, tức là đa số học sinh được khảo sát muốn tiếp xúc với thầy cô khi bị căng thẳng tâm lý. Chỉ có 12,1% học sinh là thực sự tự cô lập mình và không muốn tiếp xúc với thầy cô. Tuy vậy, mức độ các em muốn tiếp xúc với thầy cô, tìm chỗ dựa từ thầy cô để giải quyết căng thẳng tâm lý của mình không cao (ở mức thấp) với $M = 1,84/4,0$ điểm.

Với kinh nghiệm của một giáo viên làm chủ nhiệm nhiều năm và gần bó với học sinh, cô chia sẻ: *“Nhiều năm làm chủ nhiệm lớp nên tôi hiểu đặc điểm tâm lý của học sinh cuối cấp trung học cơ sở. Các em ít chia sẻ những vấn đề của mình với thầy cô giáo. Nhiều lúc thầy cô muốn các em chia sẻ những khó khăn trong học tập, tình bạn của mình với thầy cô để hỗ trợ các em, nhưng các em ít chia sẻ lắm”* (cô giáo T.T.T.D.).

Một biểu hiện khác liên quan đến cách thức ứng phó của học sinh là “Em không muốn tiếp xúc với người thân trong gia đình” cũng được các em đánh giá

ở mức không thực hiện với $M = 1,62$. Với kết quả đánh giá này có nghĩa là khi gặp căng thẳng, học sinh muốn tiếp xúc với người thân gia đình để hỗ trợ các em vượt qua căng thẳng. Tuy vậy, sự tìm kiếm chỗ dựa từ gia đình ở mức thấp với điểm trung bình $= 2,04$.

Biểu hiện ứng phó “Em không muốn tìm kiếm sự hỗ trợ của các nhà tâm lý học” có $M = 1,95$ và $SD = 1,13$, mức thấp. Điều này cũng đồng nghĩa là khi gặp căng thẳng tâm lý, các em vẫn muốn tìm sự hỗ trợ của các nhà tâm lý học, song mức độ tìm kiếm này khá thấp.

Biểu hiện ứng phó “Em cố gắng kìm nén, che giấu, không bộc lộ ra bên ngoài những cảm xúc của mình (lo lắng, sợ hãi, chán nản, bất an, tức giận)” đạt ở mức khá với $M = 2,53$ và $SD = 1,1$. Điều này có nghĩa là khi bị căng thẳng tâm lý, học sinh thường ứng phó bằng cách sống nội tâm, hướng vào bên trong bản thân mình, không bộc lộ ra bên ngoài những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ hãi, chán nản, bất an, tức giận. Đây là cách ứng phó tự cô lập bản thân mang tính tích cực. Bởi theo các em, khi người thân trong gia đình, thầy cô và bạn bè biết các em có các trạng thái cảm xúc tiêu cực thì bản thân họ cũng lo lắng, không yên tâm. Mặt khác, nếu những cảm xúc tiêu cực này mà các em không tự cô lập với chính mình, biết cách chia sẻ với những người thân như bố mẹ, anh chị, bạn bè và thầy cô thì những cảm xúc đó có thể được giải tỏa, vơi bớt đi, các em sẽ tìm được sự đồng cảm của những người đó.

Sau đây là tâm sự của một học sinh: “*Do học và ôn thi quá mệt, lại nghe mọi người nói kỳ thi vào lớp 10 là kỳ thi khó nhất nên nhiều khi em lo lắng, bất an, ăn ngủ không ngon. Nhưng em không muốn để bố mẹ lo lắng nên không muốn cho mọi người biết*” (học sinh nam L.H.N.).

Tóm lại, mức độ ứng phó với căng thẳng tâm lý bằng cách tự cô lập bản thân của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 ở mức không thực hiện hoặc ở mức thấp. Điều này có nghĩa là học sinh được khảo sát ít cô lập bản thân khi gặp căng thẳng tâm lý. Các em muốn giao tiếp, chia sẻ với bạn bè, người thân trong gia đình và thầy cô giáo để tìm kiếm sự động viên, giảm bớt căng thẳng. Tuy vậy, mong muốn này vẫn ở mức thấp.

3.3. Ứng phó bằng hành động lảng tránh của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10

Kết quả khảo sát mức độ ứng phó bằng hành động lảng tránh với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 được thể hiện ở bảng 4.

Bảng 4: Mức độ ứng phó bằng hành động lảng tránh với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10

TT	Biểu hiện của ứng phó lảng tránh	Đánh giá mức độ ứng phó (%)				M	SD	Mức độ
		Không đúng	Đúng một phần	Đúng phần nhiều	Rất đúng			
1	Em tìm cách lảng tránh, trì hoãn, không chấp nhận những khó khăn, áp lực của kỳ thi vào lớp 10	49,0	28,4	14,1	8,5	1,82	0,97	Thấp
2	Em trốn tránh khỏi những căng thẳng tâm lý: cố gắng không suy nghĩ về nó; không tìm cách khắc phục nó	41,8	29,9	17,1	11,2	1,98	1,01	Thấp
3	Em lảng tránh bạn bè, thầy, cô giáo về vấn đề liên quan đến kỳ thi lớp 10	73,3	18,2	4,3	4,3	1,40	0,76	Không ứng phó
4	Em lảng tránh người thân gia đình về vấn đề liên quan đến kỳ thi lớp 10	60,6	20,9	10,9	7,6	1,66	0,95	Không ứng phó
5	Em lảng tránh những người xung quanh trong cộng đồng về vấn đề liên quan đến kỳ thi vào lớp 10	55,8	24,8	11,6	7,9	1,72	0,95	Không ứng phó
	Điểm trung bình chung					1,72	0,72	Không ứng phó

Kết quả khảo sát ở bảng trên cho thấy ứng phó bằng hành động lảng tránh với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 ở mức không ứng phó ($M = 1,72$ và $SD = 0,72$). Điều này có nghĩa là học sinh thi vào lớp 10 không có hành động lảng tránh khi gặp căng thẳng tâm lý. Kết quả khảo sát có 58,9% học sinh chọn phương án trả lời “không đúng”; nghĩa là có đến gần 60% học sinh chọn cách ứng phó không lảng tránh khi gặp căng thẳng tâm lý do học tập, ôn thi tạo nên. Các em sẵn sàng đối mặt với căng thẳng tâm lý để vượt qua nó. Có 24,4% chọn cách ứng phó bằng hành động lảng tránh ở mức độ ít khi gặp căng thẳng tâm lý. Có 16,7% học sinh chọn cách ứng phó bằng các hành động

lảng tránh ở mức tương đối cao và cao khi gặp căng thẳng tâm lý. Như vậy, có thể khẳng định đa số học sinh không chọn hành động lảng tránh khi gặp căng thẳng tâm lý.

Trong 5 biểu hiện của ứng phó bằng hành động lảng tránh với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10 có 3 biểu hiện không lảng tránh (M lần lượt là 1,40; 1,66; 1,72) và 2 biểu hiện lảng tránh, nhưng ở mức thấp ($M = 1,82$ và 1,98). Những biểu hiện ứng phó với căng thẳng tâm lý bằng hành động không lảng tránh gồm: “Em lảng tránh bạn bè, thầy, cô giáo về vấn đề liên quan đến kỳ thi lớp 10” ($M = 1,40$). Với điểm trung bình này có thể thấy học sinh khi gặp căng thẳng tâm lý đã không lảng tránh bạn bè và thầy cô. Kết quả khảo sát học sinh cũng cho thấy, có 73,3% cho rằng mình đã không có hành động lảng tránh bạn bè, thầy cô, chỉ có 8,6% học sinh có hành động lảng tránh và ở mức khá cao. Còn lại 18,2% có hành động lảng tránh ở mức thấp. Như vậy, từ kết quả khảo sát thực tiễn cho thấy, khi gặp căng thẳng tâm lý trong kỳ thi vào lớp 10, đa số học sinh đã không lảng tránh thầy cô giáo của mình. Kết hợp với kết quả khảo sát về hành động tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp căng thẳng tâm lý liên quan đến kỳ thi vào lớp 10 cho thấy, mặc dù các em không lảng tránh thầy cô, nhưng mức độ tiếp xúc với thầy cô vẫn ở mức thấp.

Biểu hiện “Em lảng tránh người thân gia đình về vấn đề liên quan đến kỳ thi lớp 10” có $M = 1,66$ và $SD = 0,95$. Với mức điểm trung bình mà các em lựa chọn cho thấy, khi gặp căng thẳng tâm lý học sinh không lảng tránh người thân trong gia đình. Có 60,6% học sinh cho rằng mình đã không có hành động lảng tránh, chỉ có 18,5% học sinh cho biết có hành động lảng tránh người thân ở mức khá cao. Còn lại 20,9% học sinh cho biết có hành động lảng tránh ở mức thấp.

Sau đây là tâm sự của học sinh: “*Mặc dù bố mẹ không giúp được em về học tập, ôn thi, nhưng bố mẹ lo cho em ăn uống, sinh hoạt, chăm sóc em về sức khỏe và luôn động viên em, nên khi gặp căng thẳng em có tâm sự với mẹ em, vì mẹ em cũng là một giáo viên*” (học sinh T.T.L.).

Một hình thức ứng phó khác của học sinh khi gặp căng thẳng tâm lý đó là không lảng tránh với những người xung quanh trong cộng đồng. Với biểu hiện: “Em lảng tránh những người xung quanh trong cộng đồng về vấn đề liên quan đến kỳ thi vào lớp 10”, có $M = 1,72$ - ở mức không lảng tránh. Kết quả khảo sát có 55,8% học sinh cho rằng mình đã không có hành động lảng tránh người dân ở cộng đồng của mình khi gặp căng thẳng tâm lý, chỉ có 18,5% học sinh có hành động lảng tránh ở mức khá cao.

Trong các hình thức ứng phó, có 2 hình thức học sinh lựa chọn ứng phó lảng tránh ở mức thấp. Đó là “Em trốn tránh khỏi những căng thẳng tâm lý: cố gắng không suy nghĩ về nó; không tìm cách khắc phục nó” ($M = 1,98$) và “Em tìm cách lảng tránh, trì hoãn, không chấp nhận những khó khăn, áp lực của kỳ thi vào lớp 10” ($M = 1,82$). Điều này có nghĩa là, học sinh có suy nghĩ về căng thẳng

tâm lý và có tìm cách khắc phục nó. Học sinh chấp nhận những khó khăn và áp lực của kỳ thi vào lớp 10.

Tóm lại, mức độ ứng phó bằng hành động lảng tránh với căng thẳng tâm lý của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 ở mức không ứng phó. Điều này có nghĩa là hầu hết học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 không có hành động lảng tránh khi gặp căng thẳng tâm lý. Tuy nhiên, cách ứng phó bằng hành động không lảng tránh ở mức độ không cao.

4. Kết luận

Kết quả khảo sát thực trạng ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10 tại Hà Nội cho thấy học sinh được khảo sát hầu như không sử dụng hình thức ứng phó bị động với căng thẳng tâm lý. Số học sinh sử dụng hình thức ứng phó bị động chỉ chiếm gần 1/5 tổng số học sinh tham gia nghiên cứu.

Với hình thức ứng phó căng thẳng tâm lý bằng cách tự cô lập bản thân của học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 cũng ở mức không thực hiện hoặc ở mức thấp. Điều này có nghĩa là học sinh được khảo sát ít cô lập bản thân khi gặp căng thẳng tâm lý. Các em muốn giao tiếp, chia sẻ với bạn bè, người thân gia đình và thầy cô giáo để tìm kiếm sự động viên, giảm bớt căng thẳng. Tuy vậy, mong muốn này không thực sự cao.

Với hình thức ứng phó bằng hành động lảng tránh với căng thẳng tâm lý của học sinh thi vào lớp 10 ở mức không ứng phó. Điều này có nghĩa là học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 không có hành động lảng tránh khi gặp căng thẳng tâm lý. Tuy nhiên, cách ứng phó bằng hành động không lảng tránh ở mức độ không cao.

So sánh sự khác biệt về mức độ sử dụng hình thức ứng phó tự cô lập bản thân và hình thức ứng phó lảng tránh không có ý nghĩa thống kê. Mức độ không sử dụng hai hình thức ứng phó này ở học sinh trung học cơ sở thi vào lớp 10 là tương đương nhau.

Chú thích:

Bài viết là một phần kết quả 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. Đỗ Văn Đoạt (2014). Kỹ năng ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm. *Luận án tiến sỹ Tâm lý học*. Học viện Khoa học xã hội. Hà Nội.

2. Đỗ Văn Đoạt (2012). Dạy kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ cho sinh viên. *Tạp chí Giáo dục*, Số 299, Kỳ 1-12/2012, 23-24.
3. Lưu Song Hà (2005). 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. *Tạp chí Tâm lý học*, 10, 16-22.
4. Đỗ Thị Lệ Hằng (2009). Các tác nhân gây stress và cách ứng phó với stress của trẻ vị thành niên, *Tạp chí Tâm lý học*, 7, 20-26.
5. 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*, 30(4), 25-34.

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. Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212-230). New York, NY: Free Press.
9. Walker, L. S., Smith, C. A., Garber, J., & Van Slyke, D. A. (1997). Development and validation of the pain response inventory for children. *Psychological Assessment*, 9 (4), 392-405.