

# Ứng phó với cảm xúc tiêu cực của học sinh trung học cơ sở

Nguyễn Thị Minh Hằng\*

*Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, 336 Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội, Việt Nam*

Nhận ngày 04 tháng 12 năm 2014

Chỉnh sửa ngày 12 tháng 12 năm 2014; Chấp nhận đăng ngày 20 tháng 12 năm 2014

**Tóm tắt:** Nghiên cứu ứng phó với cảm xúc tiêu cực của học sinh trung học cơ sở cho thấy học sinh có xu hướng ứng phó tập trung vào nhận thức thường xuyên hơn so với ứng phó tập trung vào hành vi và cảm xúc. Học sinh có rối nhiễu cảm xúc thường xuyên ứng phó tiêu cực hơn so với học sinh không có rối nhiễu cảm xúc. Một số yếu tố có ảnh hưởng đáng kể đến cách thức ứng phó với cảm xúc tiêu cực của học sinh trung học cơ sở, đó là sở thích cá nhân của các em, thời gian và tần suất tâm sự với cha mẹ.

**Từ khóa:** Ứng phó, cảm xúc tiêu cực, rối nhiễu cảm xúc, học sinh trung học cơ sở.

## 1. Đặt vấn đề

Học sinh trung học cơ sở (THCS) là tuổi vị thành niên đang ở trong giai đoạn phát triển mà các nhà tâm lý học gọi là giai đoạn khủng hoảng. Các em gặp rất nhiều khó khăn: về học tập; về các quan hệ học đường, quan hệ xã hội; về tâm lý cá nhân mà trong đó khả năng làm chủ cảm xúc của bản thân là một khó khăn rất đặc trưng ở lứa tuổi này. Những nghiên cứu gần đây cho thấy, trong bối cảnh kinh tế - xã hội - văn hóa biến đổi nhanh và phức tạp hiện nay, những khó khăn vốn đặc trưng cho lứa tuổi học sinh THCS lại càng thêm phức tạp. Trong khi đó, sự hỗ trợ tâm lý cho học sinh từ phía xã hội, nhà trường và gia đình có phần ít dần đi do

nhiều nguyên nhân. Thực tế đó đã làm cho không ít học sinh lứa tuổi vị thành niên mắc các rối nhiễu tâm lý, trong đó có rối nhiễu cảm xúc (lo âu, stress, thu mình, né tránh xã hội, sợ giao tiếp, sợ đi học, và nặng hơn có thể là trầm cảm). Nếu như các rối nhiễu hành vi dễ nhận biết, do đó được quan tâm hơn thì các rối nhiễu cảm xúc lại khó nhận biết hơn, do đó ít nhận được sự quan tâm của cha mẹ, thầy cô. Không ít học sinh mắc các rối nhiễu cảm xúc kéo dài trong một thời gian dài không có cách ứng phó hiệu quả cũng như không nhận được sự hỗ trợ tâm lý từ phía gia đình, nhà trường và xã hội đã tìm đến các cách thức giải quyết tiêu cực như tự sát hoặc bị rối loạn tâm thần, nhẹ hơn thì chất lượng cuộc sống giảm sút, kết quả học tập kém. Nghiên cứu của chúng tôi có mục đích phát hiện những cách ứng phó với cảm xúc tiêu cực đang có ở học sinh THCS, hiệu quả của những

\* ĐT.: 84-945688896

Email: minhhangnt@gmail.com

cách ứng phó đó ra sao và đề xuất những cách thức ứng phó phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của các em.

## 2. Khái niệm

Theo Lazarus và Folkman [1], ứng phó là sự thay đổi nhận thức và nỗ lực của cá nhân nhằm phản ứng lại với hoàn cảnh bằng nguồn lực hoặc vượt quá nguồn lực của bản thân “Những nỗ lực thay đổi hành vi và nhận thức nhằm kiểm soát đòi hỏi từ phía bên ngoài hoặc bên trong, vượt quá khả năng của con người”.

Ở đây, chúng tôi quan niệm ứng phó là cách thức đương đầu và giải quyết những tình huống khó khăn, những tình huống “có vấn đề” mà trước đó cá nhân chưa có kinh nghiệm với nó.

Ứng phó với cảm xúc tiêu cực của học sinh trung học cơ sở là cách thức các em làm giảm đi hoặc làm mất đi các biểu hiện cảm xúc tiêu cực, bất thường, khó chịu của bản thân.

Chúng tôi xác định các cách ứng phó của học sinh THCS như sau:

Phương diện 1: có ba cách thức ứng phó là ứng phó tập trung vào nhận thức, ứng phó tập trung vào cảm xúc và ứng phó tập trung vào hành vi.

Phương diện 2: xét về tính hiệu quả cũng có ba cách thức ứng phó như sau:

\**Ứng phó tích cực*: đây là loại ứng phó có thể giảm nhẹ hoặc làm mất đi những cảm xúc tiêu cực. Các nhà tâm lý học cho rằng khi nảy sinh cảm xúc tiêu cực, cách ứng phó có hiệu quả là: a) nhận diện chính xác những cảm xúc mình đang có bằng cách quan sát và lắng nghe tâm hồn mình, b) tìm hiểu bản thân những cảm xúc đó cũng như nguyên nhân sinh ra chúng,

cách thức phòng ngừa và đương đầu; c) chấp nhận những cảm xúc tiêu cực mình đang có, không che giấu, không diễn giải nó theo cách thức sai lệch mà đương đầu với nó; d) có chiến lược hành vi hiệu quả để thay đổi thói quen, loại bỏ hành vi không hiệu quả và hình thành hành vi hiệu quả hơn.  $\overline{DTB}_{tichcuc}$  (hoặc  $TBC_{tichcuc}$ ) được quy gán như sau<sup>1</sup>:

- Từ 0 – dưới 1,8: không bao giờ ứng phó tích cực

- Từ 1,8 – dưới 2,6: ít khi ứng phó tích cực

- Từ 2,6 – dưới 3,4: thỉnh thoảng ứng phó tích cực (mức trung bình)

- Từ 3,4 – dưới 4,2: khá thường xuyên ứng phó tích cực

- Từ 4,2 – 5,0: rất thường xuyên ứng phó tích cực

\**Ứng phó tiêu cực*: Ngược lại với ứng phó tích cực, ứng phó tiêu cực là khi chủ thể: a) không nhận diện được chính xác cảm xúc tiêu cực của bản thân mà thường có xu hướng buông xuôi theo cảm xúc; b) không tìm hiểu bản thân các cảm xúc tiêu cực đó cũng như nguyên nhân sinh ra chúng, cách thức phòng ngừa và không dám đương đầu với các cảm xúc của mình; c) không chấp nhận những cảm xúc tiêu cực mình đang có, có xu hướng che giấu, lờ đi hoặc diễn giải nó theo cách thức sai lệch, đổ lỗi cho bên ngoài hoặc ngược lại, cảm thấy có tội lỗi; d) không có chiến lược hành vi hiệu quả để thay đổi thói quen, loại bỏ hành vi không hiệu quả và không hình thành được hành vi hiệu quả hơn.  $\overline{DTB}_{tieucuc}$  (hoặc  $TBC_{tieucuc}$ ) được quy gán như sau:

- Từ 1,0 – dưới 1,8: rất thường xuyên ứng phó tiêu cực

<sup>1</sup> DTB: điểm trung bình; TBC: trung bình chung

- Từ 1,8 – dưới 2,6: khá thường xuyên ứng phó tiêu cực

- Từ 2,6 – dưới 3,4: thỉnh thoảng ứng phó tiêu cực

- Từ 3,4 – dưới 4,2: ít khi ứng phó tiêu cực

- Từ 4,2 – 5,0: Hầu như không bao giờ ứng phó tiêu cực

\**Ứng phó trung tính*: những cách ứng phó này thường mang tính nước đôi, có thể mang lại hiệu quả, có thể không phụ thuộc vào từng cá nhân, từng hoàn cảnh/tình huống cụ thể.

### Khách thể và phương pháp nghiên cứu

*Khách thể nghiên cứu* bao gồm 466 học sinh THCS ở hai thành phố là Hà Nội và Hải Phòng, trong đó có 256 *học sinh Hà Nội* (54,9%), 210 *học sinh Hải Phòng* (45,1%); có 218 (46,8%) *học sinh nam* và 248 (53,1%) *học sinh nữ*. Số lượng và tỷ lệ học sinh các khối lớp lần lượt là: *khối 6*: 99 em (21,3%); *khối 7*: 108 em (23,2%); *khối 8*: 140 em (30%); *khối 9*: 119 em (25,5%).

*Các phương pháp nghiên cứu chính* là thang đo và phỏng vấn sâu. Chúng tôi đã xây dựng thang đo cách thức ứng phó với rối nhiễu cảm xúc với tiêu thang đo sau: ứng phó bằng nhận thức, ứng phó bằng cảm xúc, ứng phó bằng hành vi. Đồng thời, cách ứng phó của học sinh cũng được phân tích theo phương diện tích cực, tiêu cực hay trung tính. Kết quả kiểm định Cronbach's Alpha cho thấy toàn bộ thang đo có độ tin cậy bằng 0,89. Ngoài ra, để sàng lọc học sinh có rối nhiễu cảm xúc chúng tôi đã xây dựng thang đo khác gồm 4 tiêu thang đo sau: a) thang thu mình, b) thang than phiền cơ thể, c) thang lo âu - trầm cảm, thang ám ảnh cưỡng bức. Chỉ số Cronbach's Alpha của thang đo này là 0,88.

### Kết quả nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy, nhìn chung học sinh chưa có những cách ứng phó phù hợp với các cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 2,65). Ở mức độ này, học sinh nhận thức tương đối đầy đủ về vấn đề của mình, tuy nhiên chưa hiểu cặn kẽ về nguyên nhân nảy sinh vấn đề đó, đôi khi còn chưa chấp nhận vấn đề của mình và thường có chiến lược ứng phó bằng nhận thức là chủ yếu. Cách thức ứng phó của các em ở mức trung bình nhưng tiệm cận với mức ít hiệu quả. Điều này cho thấy đôi khi các em ứng phó theo thói quen không thật hiệu quả hoặc không có chiến lược ứng phó rõ ràng.

Chúng ta sẽ phân tích sâu hơn cách ứng phó của học sinh THCS trên ba phương diện: ứng phó tập trung vào nhận thức, ứng phó tập trung vào cảm xúc và ứng phó tập trung vào hành vi. Kết quả thu được như sau:

- Ứng phó tập trung vào nhận thức: ĐTB = 3,1

- Ứng phó tập trung vào cảm xúc: ĐTB = 2,4

- Ứng phó tập trung vào hành vi: ĐTB = 2,5

Như vậy, xu hướng chung ở học sinh THCS là ứng phó tập trung vào nhận thức, ứng phó tập trung vào hành vi ít rõ ràng hơn và tập trung vào cảm xúc không phải là cách thức quen thuộc của các em. Kết quả này có khác biệt so với kết quả nghiên cứu của Phan Thị Mai Hương [2] và Đỗ Thị Lệ Hằng [3]. Theo đó, vị thành niên ứng phó tập trung vào hành vi là chủ yếu. Trong khi đó, theo kết quả nghiên cứu của Đào Thị Oanh [4] thì học sinh thiếu niên chưa biết cách đương đầu hiệu quả với các xúc cảm tiêu cực và chưa hình thành một phong cách đương đầu nhất định với xúc cảm tiêu cực. Sau đây, chúng ta sẽ phân tích cụ thể từng xu hướng ứng phó với cảm xúc tiêu cực của học sinh THCS.

Bảng 1. Ứng phó tập trung vào nhận thức của học sinh THCS

Các cách ứng phó	Mức độ (%)					ĐTB
	Rất thường xuyên	Khá thường xuyên	Thỉnh thoảng	Ít khi	Không bao giờ	
1. Chấp nhận những vấn đề mình đang có	18,2	14,6	21,8	26,1	19,3	2,9
2. Nghĩ rằng mọi vấn đề sẽ qua	16,2	11,9	23,8	30,1	18,0	2,8
3. Coi vấn đề của mình chỉ là tạm thời	5,6	7,7	18,3	26,4	42,0	2,1
4. Nghĩ rằng ai cũng có thể mắc những cảm xúc tiêu cực này nên đây là hiện tượng bình thường	5,9	8,1	16,7	26,6	42,7	2,1
5. Thay đổi nhận thức của bản thân về nguyên nhân gây cảm xúc khó chịu	7,0	9,0	21,1	28,7	34,2	2,3
6. Cố gắng thay đổi cách nhìn của mình về thế giới xung quanh để không mắc các cảm xúc tiêu cực.	12,3	12,8	25,8	23,5	25,6	2,6
TBC <sub>nttichcuc</sub>	10,8	10,7	21,3	26,9	30,3	2,5
7. Nghi ngờ những vấn đề mình đang có	7,0	6,5	18,0	27,9	40,6	3,9
8. Coi như mình không có vấn đề gì	10,8	6,1	13,3	24,5	45,3	3,9
9. Nghĩ rằng do hoàn cảnh khách quan gây ra	7,8	6,7	17,0	30,6	37,9	3,8
10. Nghĩ rằng bản thân mình đáng phải chịu những cảm xúc tiêu cực như vậy	5,6	7,7	12,6	22,5	51,6	4,1
11. Coi đó là “nghiệp”, là tội lỗi mà mình phải trả	4,0	3,8	8,5	16,9	66,7	1,6
12. Coi đây là bệnh không thể chữa khỏi	2,2	2,2	8,5	16,6	70,5	4,5
TBC <sub>nttieucuc</sub>	6,2	5,5	13	23,2	52,1	3,6
TBC <sub>nt</sub>	8,7	7,7	17,2	25,1	41,3	3,1

Ghi chú: Đã đổi điểm ở những item thể hiện ứng phó tiêu cực.

Bảng số liệu trên cho thấy, mặc dù ở tất cả các cách ứng phó tích cực đều có một tỷ lệ học sinh nhất định lựa chọn, tuy nhiên tỷ lệ này ở các mức độ thường xuyên và khá thường xuyên còn thấp. Chẳng hạn, “*chấp nhận những vấn đề mình đang có*” là một cách ứng phó tích cực bởi chỉ khi người ta chấp nhận bản thân đang có vấn đề về tâm lý – cảm xúc thì họ mới tìm kiếm những cách thức phù hợp để giải quyết vấn đề của mình. Có 18,2% học sinh *rất thường xuyên* và 14,6% học sinh *khá thường xuyên* làm như vậy khi gặp các cảm xúc tiêu cực. Trong khi đó cũng có đến 26,1% và 19,3% học sinh *ít khi* và

*không bao giờ* làm theo cách này. Ở các cách ứng xử tích cực khác tỷ lệ học sinh lựa chọn các phương án cũng tương tự như vậy. Nhìn tổng thể thì có 10,8% học sinh *rất thường xuyên* ứng phó tích cực, cũng với số lượng học sinh gần như vậy (10,7%) ứng phó tích cực ở mức độ *khá thường xuyên*; có 21,3% học sinh *thỉnh thoảng* ứng phó tích cực, 26,9% học sinh *ít khi* ứng phó tích cực và 30,3% học sinh *không bao giờ* ứng phó tích cực. Như vậy, tỷ lệ học sinh *ít khi* và *không bao giờ* ứng phó tích cực vẫn cao hơn tỷ lệ học sinh *rất thường xuyên* và *khá thường xuyên* ứng phó tích cực (21,5% so với

57,2%).  $ĐTB_{nttichcuc}$  là 2,5 cho biết học sinh ứng phó theo các cách thức tích cực chỉ ở mức độ thỉnh thoảng mà thôi.

Chúng tôi cũng tìm hiểu xem học sinh sử dụng các cách ứng phó tiêu cực ở mức độ nào. Các nhà tâm lý học cho rằng, khi ta gặp khó khăn hay vấn đề tâm lý thì những ứng phó tiêu cực thường là: nghi ngờ, phủ nhận vấn đề, lảng tránh vấn đề, đổ lỗi cho khách quan, buộc tội bản thân, đổ lỗi cho số phận, tin rằng không thể giải quyết vấn đề. Những nhận thức tiêu cực như vậy của cá nhân cản trở quá trình chấp nhận và tìm ra giải pháp để giải quyết/hóa giải vấn đề của họ.

Kết quả nghiên cứu thể hiện trong bảng 1 cho thấy có 6,2% học sinh *rất thường xuyên* ứng phó tiêu cực, 5,5% *khá thường xuyên* và 13% học sinh *thỉnh thoảng* làm như vậy. Tuy vậy, tỷ lệ học sinh *ít khi* và *không bao giờ* có nhận thức tiêu cực như vậy vẫn chiếm đa số với

tỷ lệ lần lượt là 25,1% và 41,3%.  $ĐTB_{nttieucuc}$  là 3,6 cho thấy, học sinh ít khi ứng phó tập trung vào những nhận thức tiêu cực.

Như vậy, về mặt nhận thức khi có các cảm xúc tiêu cực thì học sinh ứng phó tích cực ở mức độ thỉnh thoảng, tuy vậy, các em cũng ít khi ứng phó tiêu cực như nghi ngờ, phủ nhận vấn đề, né tránh vấn đề hay đổ lỗi cho bản thân và những người xung quanh.

Nhận thức và cảm xúc là hai hiện tượng tâm lý không thể tách rời nhau, ngược lại, chúng có mối quan hệ nhân quả với nhau. Nếu nhận thức tích cực sẽ tạo ra những cảm xúc tích cực và trong nhiều trường hợp thì ngược lại cũng đúng, nghĩa là, cảm xúc tích cực thì tạo ra nhận thức tích cực. Tương tự như vậy với nhận thức và cảm xúc tiêu cực. Vậy, học sinh THCS trong nghiên cứu của chúng tôi đã ứng phó bằng cảm xúc như thế nào khi các em gặp các cảm xúc tiêu cực?

Bảng 2. Ứng phó tập trung vào cảm xúc

Các cách ứng phó	Mức độ (%)					ĐTB
	Rất thường xuyên	Khá thường xuyên	Thỉnh thoảng	Ít khi	Không bao giờ	
1. Tự theo dõi cảm xúc bên trong	10,4	11,5	18,7	24,8	34,6	2,4
2. Ghi nhật ký về cảm xúc để nhận ra sự thay đổi	9,6	6,5	11,4	14,1	58,4	2,0
3. Gặp chuyên gia tâm lý để giải tỏa cảm xúc	1,8	1,8	4,7	7,2	84,5	1,3
4. Bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài	9,7	8,6	14,4	32,0	35,3	2,3
5. Cảm thấy có lỗi về tình trạng cảm xúc của mình	7,2	5,4	15,8	30,2	41,4	3,9
TBC <sub>cx</sub>	7,8	6,8	13,0	21,7	50,8	2,4

Ghi chú: Đã đổi điểm ở item ứng phó tiêu cực.

Chỉ có lần lượt là 7,8% và 6,8% học sinh THCS ứng phó tập trung vào cảm xúc mức độ *rất thường xuyên* và *khá thường xuyên*. Tỷ lệ học sinh ứng phó tập trung vào cảm xúc ở các mức độ sau như *thỉnh thoảng* và *ít khi* tăng dần với tỷ lệ lần lượt là 13%, 21,7%. Đặc biệt, có hơn một nửa (50,8%) học sinh không bao giờ ứng phó tập trung vào cảm xúc. Kết quả này là phù hợp với đặc điểm tâm – sinh lý của học

sinh ở tuổi thiếu niên. Đặc điểm tâm sinh lý nổi bật của độ tuổi này là tràn đầy năng lượng, hoạt động thường nổi trội hơn so với ngôn ngữ, xu hướng hướng ngoại lấn át hơn so với xu hướng hướng nội. Trong khi đó, những ứng xử như *tự theo dõi cảm xúc bên trong, ghi nhật ký về cảm xúc để nhận ra sự thay đổi,...* là những hành vi đòi hỏi sự lắng đọng, tinh tế mà cần có sự trải nghiệm và kinh nghiệm sống khá nhiều – những

điều chưa thể có được ở lứa tuổi học sinh THCS. Ngoài ra, những ứng xử khác như *gặp gỡ chuyên gia tâm lý để giải tỏa cảm xúc* cũng khá xa vời đối với đa số học sinh khi mà ở trường học của các em vẫn chưa có nhà tâm lý, trong khi đó, cơ hội để gặp gỡ các nhà tâm lý bên ngoài không hề dễ có được. Bộ lộ cảm xúc ra bên ngoài cũng không phải là cách phù hợp nên học sinh không thường xuyên ứng phó theo cách đó.

Các số liệu trong bảng 2 cũng cho thấy học sinh THCS không thường xuyên ứng phó bằng

cảm xúc so với ứng phó bằng nhận thức ( $TBC_{cx} = 2,4$  so với  $TBC_{nt} = 3,1$ )<sup>2</sup>. Kết quả kiểm định cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa giữa ứng phó bằng nhận thức và ứng phó bằng cảm xúc ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Như vậy, ứng phó tập trung vào cảm xúc không phải là cách ứng phó thường gặp ở học sinh THCS. Vậy, liệu cách ứng phó tập trung vào hành vi có phổ biến hơn so với ứng phó tập trung vào cảm xúc hay không? Chúng ta hãy phân tích kết quả phần này ngay sau đây.

Bảng 3. Ứng phó tập trung vào hành vi

Các cách ứng phó	Mức độ (%)					ĐTB
	Rất thường xuyên	Khá thường xuyên	Thỉnh thoảng	Ít khi	Không bao giờ	
1. Tìm hiểu về những biểu hiện của mình qua sách báo, mạng	6,7	8,1	16,6	25,1	43,5	2,1
2. Tìm hiểu thông tin về những biểu hiện của mình qua bạn bè	4,2	8,0	23,8	34,5	28,5	2,3
3. Tìm hiểu thông tin về những biểu hiện của mình qua thầy/cô giáo	3,4	6,5	14,0	33,9	42,2	2,0
4. Tìm hiểu thông tin về những biểu hiện của mình qua người thân	6,5	13,7	22,9	27,6	29,3	2,4
5. Chia sẻ vấn đề của mình với cha mẹ	16,1	8,7	22,6	28,7	23,9	2,6
6. Chia sẻ với những người thân khác trong gia đình	8,8	8,1	24,5	27,4	31,2	2,4
7. Chia sẻ với bạn bè	19,1	19,1	23,7	23,1	15,0	3,0
8. Tìm hiểu kinh nghiệm về cách giải quyết vấn đề của mình	10,3	14,4	19,1	29,9	26,3	2,5
9. Gọi điện đến các đường dây tư vấn tâm lý	2,9	3,4	5,6	7,4	80,7	1,4
10. Gặp chuyên gia tâm lý	1,8	1,8	4,7	7,2	84,5	1,3
11. Chia sẻ với bạn thân cùng giới	18,2	12,8	23,1	24,7	21,2	2,6
12. Chia sẻ với bạn thân khác giới	5,8	5,4	8,3	20,5	60,0	1,8
13. Tham gia hoạt động vui chơi, giải trí, mua sắm	27,1	16,3	21,7	19,7	15,2	3,2
14. Tham gia các hoạt động từ thiện	13,7	6,7	20,0	29,4	30,2	2,4
15. Đi chùa, đi nhà thờ cầu nguyện	12,4	9,0	18,4	29,2	31,0	2,4
16. Đi cúng bái, xem bói	4,0	2,2	5,8	17,1	70,9	4,1
17. Không làm gì cả	7,6	4,9	10,8	19,7	57,0	4,1
$TBC_{hv}$	9,9	8,8	16,8	23,9	40,6	2,5

Ghi chú: Đã đổi điểm ở những item ứng phó tiêu cực

<sup>2</sup>  $TBC_{nt}$ : điểm trung bình chung về nhận thức;  $TBC_{cx}$ : điểm trung bình chung về cảm xúc

Những hành vi ứng phó với cảm xúc tiêu cực được học sinh THCS thực hiện thường xuyên nhất là tham gia hoạt động vui chơi, giải trí, mua sắm (27,1%), chia sẻ với bạn bè (19,1%), chia sẻ với bạn thân cùng giới (18,2%), chia sẻ vấn đề của mình với cha mẹ (16,1%). Thứ tự ưu tiên của các hành vi ứng phó nói trên phù hợp với đặc điểm tâm lý của lứa tuổi thiếu niên là ham thích hoạt động, nhu cầu kết nối với bạn lớn và cha mẹ là đối tượng giao tiếp xếp sau bạn bè. Kết quả nghiên cứu thể hiện trong bảng 3 cũng cho thấy học sinh rất ít tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài khi có vấn đề về cảm xúc. Chẳng hạn, ở mức độ rất thường xuyên và khá thường xuyên chỉ có 4,2% và 8,0% học sinh tìm hiểu thông tin về những biểu hiện của mình qua bạn bè, 3,4% và 6,5% tìm hiểu thông tin về những biểu hiện của mình qua thầy/cô giáo, 6,5% và 13,7% tìm hiểu thông tin về những biểu hiện của mình qua người thân,... Điều này phản ánh mức độ kết nối và chia sẻ cảm xúc của thiếu niên với những người xung quanh rất hạn chế. Đây có thể là một nguy cơ dẫn đến rối nhiễu cảm xúc hoặc làm cho các vấn đề cảm xúc mà các em đang có trở nên trầm trọng hơn.

Như vậy, tỷ lệ các em thường xuyên thực hiện những ứng phó hành vi tích cực không cao, trong khi đó, có khá nhiều hành vi tích cực nhưng có tỷ lệ học sinh cho là không bao giờ làm như vậy lại rất cao. Chẳng hạn, có 84,5% và 80,7% học sinh không bao giờ gặp chuyên gia tâm lý hay gọi điện đến đường dây tư vấn tâm lý để chia sẻ cảm xúc tiêu cực. Điều này phù hợp với bối cảnh xã hội hiện nay, theo đó, việc tiếp cận với các dịch vụ trợ giúp tâm lý còn chưa phổ biến, đặc biệt, ở hai địa bàn mà chúng

tôi nghiên cứu là Hải Phòng và Ninh Bình thậm chí còn không có những dịch vụ này. Vì thế, các em không bao giờ làm việc này là hoàn toàn dễ hiểu. Ở tuổi học sinh THCS, nhu cầu về bạn khác giới chưa thực sự lớn nên các em cũng ít chia sẻ các vấn đề cảm xúc của mình với bạn khác giới (60% học sinh không bao giờ làm việc này). Những hành vi tích cực khác như tìm hiểu vấn đề của mình qua sách báo/mạng internet hay qua bạn bè thầy/cô giáo, chia sẻ vấn đề của mình với cha mẹ,... cũng có một số lượng khá lớn các em không bao giờ thực hiện. Tuy vậy, những hành vi được xem là tiêu cực (không mang lại hiệu quả) như đi cúng bái, xem bói hay không làm gì cả cũng có một tỷ lệ lớn các em không bao giờ thực hiện (lần lượt là 70,9% và 57%).

Nhìn chung, xét theo mức độ thì tỷ lệ các em thực hiện các hành vi ứng phó ở các phương án rất thường xuyên và khá thường xuyên là rất ít (lần lượt là 9,9% và 8,8%), tỷ lệ này tăng dần ở các phương án thỉnh thoảng (16,8%) và ít khi (23,9%). Đặc biệt, có đến 40,6% học sinh được hỏi không bao giờ thực hiện các hành vi tích cực để ứng phó với cảm xúc tiêu cực của mình. Điểm TBC<sub>hvl</sub> là 2,5 cho thấy ứng phó tập trung vào hành vi của học sinh THCS chỉ ở mức độ ít khi – đây không phải là cách mà học sinh thường thực hiện khi có cảm xúc tiêu cực. Tuy vậy, trong những hành vi ứng phó nói trên thì tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí; chia sẻ với bạn bè, chia sẻ với bạn thân cùng giới và chia sẻ với cha mẹ là những hành vi các em thực hiện với tần suất thỉnh thoảng (ĐTB từ 2,6 – 3,2).

Kết quả nghiên cứu cho thấy có sự tương quan thuận tương đối rõ giữa ứng phó tập trung

vào cảm xúc và ứng phó tập trung vào hành vi của học sinh THCS ( $r = 0,468$ ). Điều này có nghĩa là cảm xúc của học sinh càng tích cực thì hành vi của các em cũng tích cực và ngược lại.

Có sự khác biệt trong ứng phó giữa học sinh nam và học sinh nữ hay không? Kết quả kiểm định cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa trong ứng phó tích cực ở học sinh nam và học sinh nữ. Theo đó, học sinh nữ có ứng phó tích cực hơn học sinh nam ( $\text{Sig} = 0,002 < p = 0,05$ ). Không có sự khác biệt giới tính có ý nghĩa ở kiểu ứng phó tiêu cực và ứng phó trung tính ( $p\text{-value} > 0,05$ ). Ngoài ra, ở cả 3 kiểu ứng phó: tập trung vào nhận thức, tập trung vào cảm xúc và tập trung vào hành vi thì học sinh nữ cũng ứng phó tốt hơn học sinh nam ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Không ghi nhận được sự khác biệt có ý nghĩa trong ứng phó của học sinh theo địa bàn nghiên cứu ( $p\text{-value} > 0,05$ ).

Trong nghiên cứu này chúng tôi cũng điều tra và phân loại nhóm học sinh có rối nhiễu cảm xúc và không có rối nhiễu cảm xúc. Vậy nên, một câu hỏi được đặt ra là: học sinh có rối nhiễu cảm xúc và học sinh không có rối nhiễu cảm xúc có cách ứng phó tương đồng hay khác nhau? Kết quả phân tích số liệu cho biết, học sinh có mức độ lo âu ở mức cao và rất cao (38%) có điểm TBC ứng phó tiêu cực ở mức khá thường xuyên (TBC từ 1,8 – 2,6) so với điểm TBC ứng phó tiêu cực của nhóm học sinh không có rối nhiễu chỉ nằm trong khoảng thỉnh thoảng ứng phó tiêu cực (TBC từ > 2,6 – 3,4). Sự khác biệt này là có ý nghĩa ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Tương tự như vậy, nhóm học sinh mắc lo âu – trầm cảm ở mức khá nặng và nặng có điểm TBC ứng phó tiêu cực ở mức thỉnh thoảng và khá thường xuyên (TBC<sub>adcao</sub> dao động từ 2,6 – 3,3)<sup>3</sup>. Trong khi đó, điểm TBC ứng phó tiêu cực

của nhóm học sinh không bị lo âu – trầm cảm, lo âu – trầm cảm nhẹ và rất nhẹ chỉ ở mức ít khi, tiệm cận với mức hầu như không giờ ứng phó tiêu cực (TBC<sub>adnhe</sub> = 4,1)<sup>4</sup>. Thậm chí, nhóm học sinh bị lo âu – trầm cảm rất nặng thì luôn luôn ứng phó tiêu cực (TBC<sub>tiueucuc</sub> = 1,0). Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ( $\text{Sig} = 0,000 < p = 0,05$ ).

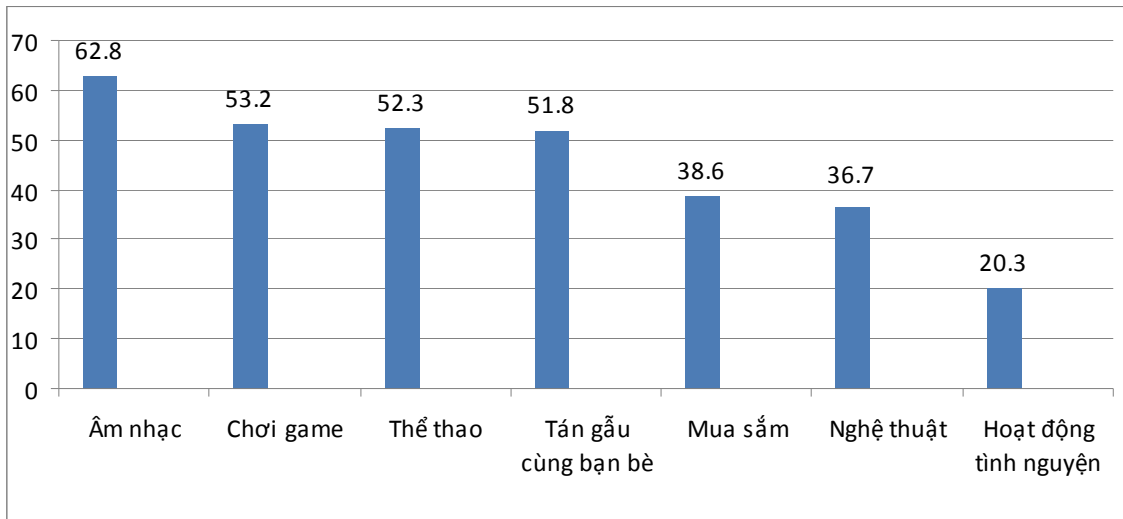
Về mặt lý thuyết, những vấn đề cảm xúc sẽ giảm đi hoặc không xuất hiện nếu chúng ta có lối sống và những sở thích lành mạnh bởi sở thích lành mạnh được xem là một trong những cách thức ứng phó tốt với cảm xúc tiêu cực. Trong nghiên cứu này, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra xem liệu những học sinh có những sở thích nào đó có ít có những cảm xúc tiêu cực hay không. Kết quả thu được cho thấy, tỷ lệ học sinh có các sở thích như sau (biểu đồ 1).

Kết quả điều tra cho thấy có 49,2% học sinh có các sở thích khác nhau, 50,8% số học sinh còn lại không có ở thích nào cả. Trong số học sinh có sở thích thì tỷ lệ học sinh thích âm nhạc là lớn nhất (62,8%), tiếp đến là chơi game (53,2%), thể thao (52,3%), tán gẫu cùng bạn bè (51,8%), mua sắm (38,6%) và nghệ thuật (36,7%). Ngoài ra, học sinh còn liệt kê một số sở thích khác như xem ti vi, đi chơi, đọc sách, đi du lịch, làm bánh, khiêu vũ, thiết kế thời trang, tham gia các hoạt động tình nguyện,... So sánh tỷ lệ học sinh mắc lo âu ở hai nhóm học sinh có sở thích và không có sở thích cho thấy, không có sự khác biệt đáng kể nào.

<sup>3</sup> TBC<sub>adcao</sub>: điểm trung bình chung lo âu và trầm cảm ở mức cao

<sup>4</sup> TBC<sub>adnhe</sub>: điểm trung bình chung lo âu và trầm cảm ở mức nhẹ





Biểu đồ 1. Sở thích của học sinh (%).

Tuy nhiên, khi so sánh tỷ lệ hai nhóm học sinh này ở trải nghiệm trầm cảm cho thấy, trong nhóm học sinh có sở thích ghi nhận được 9,6% số học sinh có các biểu hiện trầm cảm từ mức trung bình trở lên, trong khi đó, tỷ lệ này ở nhóm học sinh không có sở thích là 10,8%.

Xét về từng loại sở thích cho thấy tồn tại sự khác biệt có ý nghĩa giữa nhóm học sinh sau đây:

Nhóm có sở thích âm nhạc thường xuyên ứng phó tích cực hơn so với nhóm không có sở thích này (ĐTB lần lượt là 2,34 và 2,14; Sig = 0,010 < p = 0,05). Ngoài ra, học sinh có sở thích là âm nhạc có xu hướng ứng phó tập trung vào hành vi hơn so với học sinh không có sở thích này (ĐTB lần lượt là 2,49 và 2,31; Sig = 0,016 < p = 0,05). Bên cạnh đó, có bằng chứng cho thấy nhóm học sinh có chơi một loại nhạc cụ nào đó có ứng phó tập trung vào hành vi hơn nhóm học sinh không chơi một loại nhạc cụ nào (ĐTB lần lượt là 2,73 và 2,37; Sig = 0,000 < p = 0,05) và các em cũng ứng phó tích cực hơn (ĐTB lần lượt là 2,55 và 2,22; Sig = 0,03 < p = 0,05).

Nhóm học sinh có sở thích mua sắm ứng phó tích cực hơn so với nhóm học sinh không có sở thích này (ĐTB lần lượt là 2,38 và 2,19; Sig = 0,014 < p = 0,05). Học sinh có sở thích này cũng thường xuyên ứng phó tập trung vào hành vi hơn so với nhóm học sinh không có sở thích này (ĐTB lần lượt là 2,54 và 2,35; Sig = 0,09 < p = 0,05).

Nhóm học sinh có sở thích tán gẫu cùng bạn bè có xu hướng ứng phó tập trung vào hành vi và cảm xúc thường xuyên hơn so với nhóm không có sở thích này (ĐTB ứng phó tập trung vào hành vi lần lượt là 1,52 và 2,32; Sig = 0,005 < p = 0,05; ĐTB ứng phó tập trung vào cảm xúc lần lượt là 1,87 và 1,66; sig = 0,024 < p = 0,05). Ngoài ra, nhóm học sinh thích tán gẫu với bạn bè cũng thường xuyên ứng phó tích cực hơn so với những học sinh không có sở thích này (ĐTB lần lượt là 2,39 và 2,13; Sig = 0,001 < p = 0,05).

Nhóm học sinh có sở thích tham gia hoạt động tình nguyện có xu hướng ứng phó tập trung vào hành vi thường xuyên hơn so với nhóm học sinh không có sở thích này (ĐTB lần lượt là 2,64 và 2,36; Sig = 0,001 < p = 0,05).

Bên cạnh đó, học sinh tham gia hoạt động tình nguyện cũng thường xuyên ứng phó tích cực hơn so với học sinh không tham gia hoạt động này (ĐTB lần lượt là 2,44 và 2,22; Sig = 0,020 < p = 0,05).

Nhóm học sinh có sở thích chơi game thường xuyên ứng phó tiêu cực hơn so với nhóm học sinh không có sở thích này (ĐTB lần lượt là 4,19 và 4,43; Sig = 0,005 < p = 0,05).

Không có sự khác biệt về cách ứng phó giữa học sinh có sở thích chơi thể thao, nghệ thuật với nhóm học sinh không có các sở thích này (p-value > 0,05).

Nghiên cứu cũng ghi nhận được mối tương quan nghịch giữa tần suất và thời gian tâm sự của con với cha mẹ và biểu hiện cảm xúc tiêu cực ở con (r = -0,180 và r = -0,109). Điều này có nghĩa là cha mẹ và con càng ít thường xuyên tâm sự với nhau và thời gian tâm sự càng ít thì con càng dễ mắc các cảm xúc tiêu cực.

### Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho phép kết luận rằng, học sinh THCS có xu hướng ứng phó với cảm xúc tiêu cực bằng nhận thức hơn là ứng phó bằng cảm xúc và hành vi. Học sinh có biểu hiện

lo âu và trầm cảm có cách ứng phó tiêu cực hơn so với học sinh không có các biểu hiện này. Học sinh có sở thích như âm nhạc, chơi nhạc cụ, mua sắm, tán gẫu với bạn bè hay tham gia hoạt động tình nguyện có cách ứng phó với cảm xúc tiêu cực tốt hơn (tích cực hơn) so với nhóm học sinh không có các sở thích này. Trong khi đó, những học sinh có sở thích là chơi game lại ứng phó tiêu cực hơn so với học sinh không chơi game. Tần suất và thời gian tâm sự giữa cha mẹ và con cái càng thường xuyên và càng nhiều thì ứng phó của con cái với cảm xúc tiêu cực càng tốt.

### Tài liệu tham khảo

- [1] Lazarus R.S. & Folkman S. Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 1988, 75.
- [2] Phan Thị Mai Hương (chủ biên). Cách ứng phó của vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn. NXB. Khoa học xã hội, Hà Nội, 2007.
- [3] Đỗ Thị Lệ Hằng. Các tác nhân gây stress và cách ứng phó với stress của trẻ vị thành niên. *Kỷ yếu hội thảo Quốc tế "Nhu cầu, định hướng và đào tạo tâm lý học đường tại Việt Nam"*, Hà Nội, 8/2009, 84.
- [4] Đào Thị Oanh. Kỹ năng đương đầu với xúc cảm của thiếu niên. Đề tài cấp Bộ giáo dục và đào tạo, 2009.

## Coping with Emotional Problems of Middle School Students

Nguyễn Thị Minh Hằng

VNU University of Social Sciences and Humanities, 336 Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hanoi, Vietnam

**Abstract:** Researches on negative emotions of middle school students show that students tend to focus on coping with awareness more frequently than with behaviors and emotions. Students who have emotional disorders do so more negatively than those who have not. Among major factors contributing greatly to students' coping ways are their personal interests, time, and frequency of their talking to parents.

**Keywords:** Coping, emotional problems, emotional disorders, middle school students.