

CĂNG THẲNG VÀ CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN KHOA HỌC HUẾ

Nguyễn Thị Hoài Phương*, Trương Thị Xuân Nhi, Hoàng Dương Thu Hương

Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế

*Email: phuongnguyens244@husc.edu.vn

Ngày nhận bài: 9/7/2024; ngày hoàn thành phản biện: 20/7/2024; ngày duyệt đăng: 4/9/2024

TÓM TẮT

Bài viết nhằm mô tả thực trạng căng thẳng và làm rõ các chiến lược ứng phó với căng thẳng của học sinh THPT chuyên Khoa học Huế. Kết quả nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ học sinh có mức độ căng thẳng ở mức độ nhẹ và nặng lần lượt là 23,9% và 4,9% theo thang đo PSS-10. Khi sử dụng thang đo CIS-SSC-V-13, kết quả cho thấy học sinh có xu hướng ứng phó tập trung vào vấn đề, ứng phó né tránh và cảm xúc với điểm trung bình lần lượt là 4,06; 3,72 và 3,22. Đáng chú ý là có tồn tại mối tương quan thuận có ý nghĩa về mặt thống kê giữa mức độ căng thẳng với khuynh hướng ứng phó tập trung vào cảm xúc. Điều đó cho thấy, những học sinh có mức độ căng thẳng càng cao, càng có xu hướng ứng phó dựa vào cảm xúc nhiều hơn với hệ số tương quan khá mạnh là 0.49. Như vậy, nghiên cứu nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc thúc đẩy hoạt động nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc cho học sinh THPT hiện nay.

Từ khóa: Căng thẳng, Chiến lược ứng phó, Học sinh, Trường THPT chuyên Khoa học Huế.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, ước tính có khoảng 10% đến 20% trẻ em và thanh thiếu niên gặp phải các vấn đề sức khỏe tâm thần (SKTT) như trầm cảm, lo âu, căng thẳng, rối loạn hành vi. Trong thời gian qua, nhiều công trình nghiên cứu trong nước cũng đã cho thấy bức tranh tổng quan về những khó khăn và bất ổn tâm lý của học sinh trung học phổ thông. Báo cáo tóm tắt của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc cho thấy các học sinh tham gia nghiên cứu đã tự báo cáo các triệu chứng của mình, trong đó khoảng 26% có nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần từ trung bình đến cao [14]. Trong các vấn đề SKTT, căng thẳng được xem là một trong những vấn đề khá phổ biến mà lứa tuổi học sinh thường gặp phải do những áp lực trong học tập và những tác động tiêu cực trong đời sống cá nhân và xã hội mang lại. Một nghiên cứu ở Thành phố

Hồ Chí Minh đã chỉ ra rằng, tỷ lệ căng thẳng của học sinh trung học phổ thông ở mức ranh giới là 36,8% và 26,6% học sinh có rối loạn về sức khỏe tâm thần [12]. Khi đối diện với căng thẳng, mỗi cá nhân thường có các biểu hiện liên quan đến cảm xúc, hành vi hoặc thể chất. Điều này khiến cho họ có xu hướng lựa chọn các chiến lược ứng phó khác nhau để vượt qua những tình huống căng thẳng. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, kiểu ứng phó chủ động và tích cực sẽ có mức độ căng thẳng thấp hơn [2]. Tuy nhiên, khi thực hiện khảo sát tại trường THPT chuyên Khoa học Huế, tỷ lệ học sinh cho rằng bản thân có xu hướng phản ứng tiêu cực khi đối diện với căng thẳng chiếm đến 27,4%. Trong khi đó, có đến 77,5% học sinh có nhu cầu được nâng cao kỹ năng ứng phó căng thẳng và đương đầu với nghịch cảnh. Thực tế cho thấy, các hoạt động sàng lọc và chăm sóc SKTT cho học sinh tại Trường chuyên vẫn chưa được triển khai phù hợp và đúng mức. Do đó, với những hạn chế còn tồn tại trong thực tiễn và sự cần thiết của việc đáp ứng nhu cầu chăm sóc SKTT cho học sinh tại Trường THPT chuyên Khoa học, bài viết sẽ tập trung làm rõ thực trạng căng thẳng và phân tích các chiến lược ứng phó của học sinh hiện nay.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong nghiên cứu này, nhóm tác giả đã sử dụng phương pháp phỏng vấn cấu trúc và phỏng vấn bán cấu trúc để thu thập thông tin tại địa bàn nghiên cứu. Trong đó, chúng tôi sử dụng thang đo PSS-10 nhằm đánh giá ban đầu về mức độ căng thẳng của học sinh. Thang đo được chuẩn hóa tại Việt Nam với Cronbach's alpha là 0,8 và được sử dụng rộng rãi ở nhiều quốc gia trên thế giới [7, 8]. Đây là một trong những công cụ phổ biến để đo lường mức độ căng thẳng tâm lý mà cá nhân đánh giá về các tình huống chung trong cuộc sống. Thang đo PSS-10 gồm 10 mục, trong đó có 6 mục tiêu cực nhằm đánh giá mức độ thiếu kiểm soát và phản ứng tiêu cực (còn được gọi là căng thẳng tiêu cực, cảm giác bất lực hoặc căng thẳng được nhận thức) và 4 mục tích cực nhằm đánh giá khả năng đối phó với các yếu tố gây căng thẳng hiện có của một người (còn được gọi là căng thẳng tích cực, nhận thức về hiệu quả hoặc nhận thức về khả năng kiểm soát). Mỗi câu trả lời được tính theo thang đo Likert 5 điểm, từ 0 (không bao giờ) đến 4 (rất thường xuyên) và 4 mục tích cực được mã hóa ngược để điểm càng cao càng cho thấy mức độ căng thẳng cao.

Bên cạnh đó, để khảo sát chiến lược ứng phó với căng thẳng của học sinh, nghiên cứu đã sử dụng thang đo CISS-SSC-V-13 [9]. Thang đo này là phiên bản rút gọn của thang đo “Bảng kiểm ứng phó với các tình huống căng thẳng” (Coping inventory for stressful situations - CISS) đã được dịch sang Tiếng Việt và thử nghiệm với nhóm khách thể là thanh thiếu niên và người trưởng thành ở Việt Nam. Kết quả phân tích về độ tin cậy và độ hiệu lực cho thấy thang đo phù hợp với nhóm thanh thiếu niên từ 15 tuổi đến người trưởng thành. Thang đo gồm 13 mục nhằm đo lường 3 chiến lược ứng

phó bao gồm ứng phó tập trung vào cảm xúc, ứng phó tập trung vào nhiệm vụ và ứng phó né tránh (bao gồm ứng phó sao nhãng và ứng phó chuyển hướng xã hội).

Số lượng khách thể trong nghiên cứu lần này là 142 học sinh tại Trường THPT chuyên Khoa học Huế. Sau khi hoàn thành khảo sát, các thông tin thu thập được qua bảng hỏi được xử lý qua phần mềm SPSS phiên bản 26.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng căng thẳng của học sinh Trường THPT chuyên Khoa học Huế

Trường THPT chuyên Khoa học Huế là một trong những cơ sở đào tạo uy tín và có chất lượng đạt chuẩn trên địa bàn thành phố Huế, với giá trị cốt lõi của nhà trường là xây dựng trường học sáng tạo - nhân văn - thích ứng. Trong những năm qua, nhà trường luôn hướng đến việc lấy người học làm trung tâm trong mọi hoạt động, xây dựng nền tảng văn hoá giáo dục vì sự tiến bộ toàn diện của con người. Bên cạnh các hoạt động giảng dạy chuyên môn, nhà trường luôn đẩy mạnh các hoạt động ngoại khoá nhằm tạo môi trường thuận lợi cho học sinh có cơ hội phát triển tư duy và năng lực toàn diện. Trong năm học 2023-2024, số lượng học sinh khối 10 là 163 học sinh, khối 11 là 207 học sinh và khối 12 là 77 học sinh. Tuy nhiên, nghiên cứu lần này chỉ thực hiện trên 142 mẫu với tỷ lệ học sinh ở các khối được thể hiện rõ ở bảng 1. Thông thường, học sinh thường có xu hướng căng thẳng, áp lực trong giai đoạn thi cử. Do đó, nhóm nghiên cứu đã thực hiện nghiên cứu trong giai đoạn học sinh kiểm tra học kỳ 2 (tháng 4/2024) của cả 3 khối. Một số đặc điểm cơ bản của mẫu khảo sát được thể hiện như sau:

Bảng 1. Đặc điểm cơ bản (N=142)

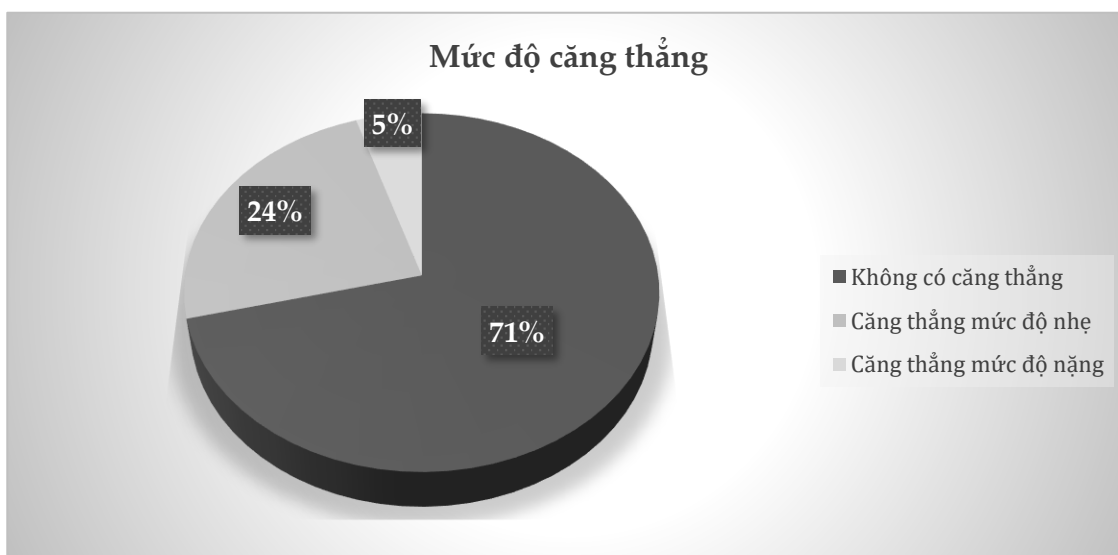
Nhóm khách thể		Số lượng	Tỷ lệ %
Giới tính	Nam	58	40,8
	Nữ	82	57,8
	Khác	2	1,4
Khối, lớp	Lớp 10	53	37,3
	Lớp 11	56	39,5
	Lớp 12	33	23,2
Kết quả học lực	Giỏi	56	39,4
	Khá	84	59,2
	Trung bình	2	1,4

Kết quả hạnh kiểm	Tốt	125	88
	Khá	15	10,6
	Trung bình	2	1,4

Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024

3.1.1. Mức độ căng thẳng của học sinh Trường THPT chuyên Khoa học Huế

Nhằm đánh giá mức độ căng thẳng của học sinh, nghiên cứu đã sử dụng thang đo nhận thức căng thẳng PSS-10 nhằm đo lường mức độ mà cá nhân cảm nhận về cuộc sống trong vòng một tháng. Mức độ căng thẳng được đo lường cụ thể như sau: Không có stress (dưới 24 điểm), stress nhẹ (từ 24-29 điểm) và stress nặng (trên 30 điểm) [10]. Kết quả khảo sát tại trường THPT chuyên Khoa học Huế cho thấy, học sinh có biểu hiện căng thẳng ở các mức độ khác nhau. Số học sinh có biểu hiện căng thẳng là 41/142 em. Trong đó, căng thẳng ở mức độ nhẹ là 34 em, chiếm 23,9%, và số ít học sinh có mức độ căng thẳng nặng là 7 em, chiếm 4,9% (Biểu đồ 1). Có thể thấy rằng, trong nhóm học sinh đối mặt với trạng thái tâm lý căng thẳng, hầu hết đang biểu hiện ở mức độ nhẹ. Kết quả này tương đồng với những nghiên cứu gần đây [3, 13]. Các kết quả nghiên cứu này đều chỉ ra tỷ lệ đáng kể học sinh có biểu hiện căng thẳng và họ cần được hỗ trợ và chăm sóc kịp thời.



Biểu đồ 1. Mức độ căng thẳng của học sinh THPT chuyên Khoa học Huế (N=142)

Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024

Có thể nói, chăm sóc sức khỏe tâm thần sẽ giúp cho học sinh đảm bảo trạng thái khoẻ mạnh về mặt tinh thần ở 5 khía cạnh đó là khả năng cân bằng trong cuộc sống ở mọi bối cảnh, hoàn cảnh; khả năng ứng phó và phục hồi; khả năng phát triển bản thân; khả năng thích nghi với mọi hoàn cảnh; khả năng sống với thực tại và tìm thấy được

các giá trị sống có ý nghĩa. Bên cạnh đó, việc cung cấp hỗ trợ và chăm sóc sức khoẻ tâm thần trong trường đã và đang trở thành một vấn đề cấp thiết trong hệ thống giáo dục toàn cầu. Do đó, việc xác định vai trò và vị trí hỗ trợ cho học sinh trong trường học được xem như là một yếu tố cốt lõi để giải quyết vấn đề và đáp ứng nhu cầu chăm sóc SKTT cho học sinh.

3.1.2. Các nguyên nhân gây ra căng thẳng của học sinh

Thông thường, các nguyên nhân gây ra căng thẳng ở học sinh bao gồm yếu tố bên trong và yếu tố tác động từ bên ngoài như gia đình, trường học và các mối quan hệ xã hội. Kết quả khảo sát thực tế đã cho thấy tỷ lệ đáng kể học sinh thỉnh thoảng cảm thấy căng thẳng do những nguyên nhân như bản thân có sự thay đổi (vóc dáng, cân nặng, da mặt...) không như mong đợi (41,5%); gia đình xảy ra mâu thuẫn (37,3%); mâu thuẫn với bạn bè (50%); cường độ học tập cao và lịch học dày đặc (42,3%); bố mẹ đặt nhiều yêu cầu và kỳ vọng đối với học sinh (50%); người khác có những lời lẽ, nhận xét không hay về mình (54,9%); kinh tế của gia đình khó khăn, suy giảm (47,2%); đọc những tin tức tiêu cực trên mạng xã hội (40,1%). Đáng chú ý là có 5 nguyên nhân phổ biến nhất gây ra căng thẳng ở học sinh THPT được thể hiện rõ trong bảng 2 như sau:

Bảng 2. Nguyên nhân gây ra căng thẳng ở học sinh Trường THPT chuyên Khoa học Huế

STT	Nguyên nhân	Chưa bao giờ (%)	Thỉnh thoảng (%)	Thường xuyên (%)	Điểm trung bình	Thứ bậc
1	Suy nghĩ về công việc và dự định trong tương lai	11,3	43,7	45,1	1,34	1
2	Kết quả học tập không như mong đợi	10,6	46,5	43	1,32	2
3	Lượng kiến thức nhiều và khó	14,8	47,9	37,3	1,23	3
4	Đưa ra quyết định quan trọng trong học tập và cuộc sống	16,2	58,5	25,4	1,09	4
5	Bất đồng quan điểm với bố mẹ	30,3	40,1	29,6	0,99	5

Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024

Trong 5 nguyên nhân được thể hiện ở bảng 2, nguyên nhân phổ biến gây ra tình trạng căng thẳng của học sinh liên quan đến việc định hướng nghề nghiệp, được đánh giá ở mức độ cao nhất với điểm trung bình là 1,34. Học sinh thường gặp khó khăn khi lựa chọn nghề nghiệp và xác định con đường tương lai. Một nam sinh lớp 10 chia sẻ: *"Mới hết học kỳ 1 lớp 10, mẹ em đã nói rằng em phải suy nghĩ, định hướng học ngành gì khi lên Đại học, sau này làm nghề gì... Gia đình em thì rất mong muốn em có sự ổn định. Trong khi em thì chưa xác định rõ nghề nghiệp nào phù hợp với bản thân, và còn phải theo mong muốn*

của gia đình nữa. Em cảm thấy khá áp lực về điều đó..." Áp lực từ môi trường học tập cạnh tranh cao khi học tập tại Trường chuyên cũng như kỳ vọng từ gia đình đã khiến cho các em phải đối mặt với nhiều thách thức hơn trong việc học và xác định ngành/ngề trong tương lai.

Kết quả mô tả ở bảng 2 cũng chỉ ra vấn đề liên quan đến học tập, đặc biệt là kết quả học tập không như mong đợi, khối lượng kiến thức nhiều là những tác nhân chính gây ra tình trạng căng thẳng ở học sinh THPT. Điều này tương đồng với phát hiện của tác giả Saipanish, nguyên nhân chính gây căng thẳng trong môi trường học đường là các kỳ thi [11]. Một học sinh nữ (lớp 11) chia sẻ: *"Em thường gặp căng thẳng trong thời gian diễn ra các kì thi. Mặc dù luôn cố gắng học tập, nhưng em hay đặt kỳ vọng nhiều, rồi tự áp lực cho bản thân... Em vẫn biết không nên như thế nhưng em chưa thay đổi được. Đến khi kết quả không như mong muốn, tâm trạng em rất chán nản"*. Ngoài ra, một bạn nữ lớp 10 khác cho rằng: *"Hoạt động ngoại khóa ở trường cũng nhiều lắm, tụi em phải chạy deadline liên tục"*. Có thể thấy, học sinh THPT đang đối mặt với áp lực về khối lượng hoạt động học tập và thi cử, dẫn đến tình trạng quá tải về thời gian và kiểm soát trạng thái tinh thần của bản thân. Thực tiễn này cũng phản ánh một phần vấn đề đáng quan ngại, rất nhiều học sinh hiện nay vì áp lực trong học tập nên đã lựa chọn làm hại bản thân mình theo nhiều cách [10] hoặc thậm chí là tự tử [15]. Điều này cho thấy học sinh thiếu kỹ năng ứng phó với các tình huống căng thẳng, dẫn đến những hành vi tự làm hại bản thân. Bên cạnh đó, nhiều học sinh cũng đưa ra ý kiến của mình về nguyên nhân gây ra căng thẳng xuất phát từ việc bất đồng quan điểm với bố mẹ, với điểm trung bình 0,99. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những mâu thuẫn này xuất phát từ sự khác nhau về sở thích, quan điểm sống giữa các thế hệ, bị ngăn cấm chuyện tình cảm, cha mẹ la mắng vô cớ... làm gia tăng thêm áp lực và căng thẳng cho học sinh [4, 13].

3.2 Các chiến lược ứng phó với căng thẳng của học sinh Trường THPT chuyên Khoa học Huế

Mô hình căng thẳng tâm lý của Lazarus & Folkman (1984) đã chỉ ra rằng, việc ứng phó với căng thẳng là sự nỗ lực về mặt nhận thức và hành vi của một cá nhân để giải quyết những khó khăn, bất ổn về tâm lý. Hiện nay, có rất nhiều cách thức phân loại ứng phó với căng thẳng. Trong đó, nghiên cứu của Skinner và c.s. (2003) đã cho thấy có đến 100 hệ thống phân loại ứng phó khác nhau với hơn 400 cách ứng phó. Tuy nhiên, cách phân loại ứng phó phổ biến nhất hiện nay được đề xuất bởi Endler và Parker (1990). Hai tác giả này đã phân loại chiến lược ứng phó bao gồm ứng phó tập trung vào nhiệm vụ (Task-oriented coping), ứng phó tập trung vào cảm xúc (Emotion-oriented coping), ứng phó né tránh (Avoidance-oriented coping). Khi một người nhận thấy một sự kiện căng thẳng nào đó không thể thay đổi, họ có khuynh hướng sử dụng chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc. Mặt khác, chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ thường được áp dụng nếu cá nhân nhận thấy tình huống căng thẳng có

thể kiểm soát được. Bên cạnh đó, chiến lược ứng phó né tránh bao gồm phân tán tư tưởng và chuyển hướng xã hội được xem là chiến lược gây ra tác động tiêu cực đến cá nhân nếu duy trì trong một thời gian dài.

Kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh THPT chuyên Khoa học Huế đã sử dụng các chiến lược ứng phó như sau:

3.2.1 Chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ

Nghiên cứu cho thấy đa phần học sinh lựa chọn chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ với điểm trung bình cao nhất là 4,06. Việc lựa chọn cách giải quyết theo hướng này biểu hiện khả năng giải quyết vấn đề tích cực và giúp cho học sinh có thể nhận diện được nguyên nhân của vấn đề để tìm hướng giải quyết hiệu quả, bền vững. Kết quả khảo sát thực tế cho thấy, học sinh có khuynh hướng sử dụng 2 cách ứng phó với tình huống căng thẳng với điểm trung bình khá cao đó là “Suy nghĩ về vấn đề và học hỏi từ những sai lầm” (ĐTB=3,95; ĐLC=0,845) và “Phân tích vấn đề trước khi phản ứng lại với nó” (ĐTB=3,75; ĐLC=0,941). Kết quả nghiên cứu này khá tương đồng với những nghiên cứu trước đây khi mà các cá nhân đa phần sử dụng lựa chọn cách suy nghĩ, phân tích và giải quyết những tình huống căng thẳng trong cuộc sống và học tập [1, 21]. Đây được xem là kiểu ứng phó tích cực và chủ động.

3.2.2 Chiến lược ứng phó né tránh

Trong khi ứng phó tập trung vào nhiệm vụ được xem là chiến lược ứng phó tích cực và bền vững, ứng phó né tránh được xem là cách ứng phó không phải lúc nào cũng hiệu quả để giải quyết các tình huống căng thẳng. Theo Endler và Parker (1990a, 1994), ứng phó né tránh mô tả các hoạt động và thay đổi nhận thức nhằm tránh tình trạng căng thẳng. Trong đó, né tránh được chia thành 2 cách là gây sao nhãng/phân tán tư tưởng (như tự thưởng cho bản thân một món ăn, đồ vật) và chuyển hướng xã hội (như gặp gỡ bạn bè).

Bảng 3. Chiến lược ứng phó né tránh

STT	Cách thức ứng phó	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
1	Tự thưởng cho bản thân một món ăn, đồ ăn vật ưa thích	3,91	1,136
2	Đi ăn uống hoặc ăn vật ở ngoài	3,77	1,242
3	Chia sẻ với một người bạn	3,71	1,049
4	Gặp một người bạn	3,69	1,066
5	Dành thời gian bên một người đặc biệt	3,54	1,247

Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024

Thực tế cho thấy, không thể phủ nhận việc né tránh vấn đề sẽ mang lại một số lợi ích ngắn hạn như tránh xa tạm thời khỏi tình huống gây căng thẳng hoặc giảm căng thẳng ngay lúc đó. Tuy nhiên, cách ứng phó này sẽ không thể giải quyết vấn đề căng thẳng một cách bền vững hoặc làm giảm căng thẳng dài hạn. Bảng 3 cho thấy rằng, cách ứng phó né tránh gây sao nhãng/phân tán tư tưởng thường được học sinh sử dụng nhiều nhất liên quan đến hoạt động ăn uống. Trong đó, “Tự thưởng cho bản thân một món ăn, đồ ăn vặt ưa thích” (ĐTB=3,91; ĐLC=1,136) và “Đi ăn uống hoặc ăn vặt ở ngoài” (ĐTB=3,77; ĐLC=1,242). Ngoài ra, một số hình thức giải trí khác như sử dụng mạng xã hội, chơi trò chơi trực tuyến hay xem phim ảnh cũng được xem là một trong những cách thức mà học sinh có xu hướng sử dụng để né tránh căng thẳng. Trong thực tế, có những sự kiện hay tình huống mà cá nhân không thể giải quyết ngay lập tức hoặc không bao giờ thay đổi được. Do đó, cá nhân buộc phải ứng phó theo những chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc hoặc tránh né.

3.2.3 Chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc

Có thể nói, ứng phó tập trung vào cảm xúc là các phản ứng của cá nhân tự định hướng. Mục đích của chiến lược ứng phó này là nhằm giảm căng thẳng, nhưng không phải lúc nào cách ứng phó này cũng mang lại hiệu quả. Các phản ứng theo cảm xúc thường được biểu hiện thông qua việc tự khiển trách bản thân, tức giận hay thiên kiến cá nhân và huyền tưởng như phản ứng mơ mộng [5].

Bảng 4. Chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc

STT	Cách thức ứng phó	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
1	Ước rằng mình có thể thay đổi những gì đã xảy ra, hay những cảm xúc của bản thân	3,61	1,078
2	Cảm thấy lo lắng rằng mình không thể giải quyết vấn đề	3,23	1,041
3	Đổ lỗi cho bản thân vì quá nhạy cảm	3,11	1,077
4	Trở nên vô cùng khó chịu	3,09	1,123
5	Tự đổ lỗi cho bản thân vì không biết phải làm gì	2,99	1,042
6	Tự đổ lỗi cho bản thân vì vướng vào hoàn cảnh hiện tại	2,85	1,148

Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024

Kết quả khảo sát ở bảng 4 thể hiện rõ xu hướng học sinh lựa chọn ứng phó tập trung vào cảm xúc khá phổ biến. Trong đó, cao nhất là nhóm chiến lược ứng phó với căng thẳng thuộc nhóm “mơ tưởng” (ĐTB=3,61), tiếp đến là “cảm thấy lo lắng rằng mình không giải quyết được vấn đề” (ĐTB=3,23), kế tiếp là “đổ lỗi cho bản thân vì quá

nhạy cảm trong một số tình huống” (ĐTB=3,11). Đáng chú ý, dựa vào kết quả phân tích mối tương quan giữa mức độ căng thẳng với các chiến lược ứng phó, bảng 5 cho thấy có tồn tại mối tương quan đồng biến có ý nghĩa về mặt thống kê giữa mức độ căng thẳng với khuynh hướng ứng phó tập trung vào cảm xúc. Điều này cho thấy, những học sinh nào có mức độ căng thẳng càng cao thì càng có xu hướng ứng phó dựa vào cảm xúc nhiều hơn. Hệ số tương quan là 0.49 ** cho thấy mức độ tương quan giữa hai biến này là khá mạnh.

Bảng 5. Mối tương quan giữa mức độ căng thẳng và các chiến lược ứng phó

Correlations						
			C9b- Sàng lọc	C12a - Ứng phó tập trung vào cảm xúc	C12b - Ứng phó tập trung vào nhiệm vụ	C12c - Ứng phó né tránh
Spearman's rho	C9b- Sàng lọc	Correlation Coefficient	1.000	.494**	-.175*	-.065
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.038	.443
		N	142	142	142	142
	C12a - Ứng phó tập trung vào cảm xúc	Correlation Coefficient	.494**	1.000	-.065	.098
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.445	.247
		N	142	142	142	142
	C12b - Ứng phó tập trung vào nhiệm vụ	Correlation Coefficient	-.175*	-.065	1.000	.169*
		Sig. (2-tailed)	.038	.445	.	.045
		N	142	142	142	142
	C12c - Ứng phó né tránh	Correlation Coefficient	-.065	.098	.169*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.443	.247	.045	.
		N	142	142	142	142
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).						
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).						

Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024

Từ kết quả khảo sát, có thể thấy rằng, học sinh THPT chuyên Khoa học Huế có xu hướng sử dụng các chiến lược tập trung vào nhiệm vụ nhiều hơn so với chiến lược ứng phó né tránh và ứng phó dựa vào cảm xúc. Điều này được xem là một tín hiệu tốt khi học sinh có khuynh hướng sử dụng chiến lược ứng phó tích cực này. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu vẫn cho thấy một tỷ lệ học sinh đang kể cần được quan tâm đó là nhóm học sinh có mức độ căng thẳng cao. Ở nhóm này, kết quả đã cho thấy các em có xu hướng ứng phó dựa vào cảm xúc hơn là tập trung vào nhiệm vụ. Do đó, việc nâng cao kiến thức và kỹ năng quản lý căng thẳng cho nhóm học sinh có mức độ căng thẳng cao là vô cùng cần thiết.

4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Trong bối cảnh hiện nay, khi những điều kiện về vật chất ngày càng được đảm bảo, những khía cạnh về sức khỏe tâm thần hay chất lượng cuộc sống ngày càng được chú trọng hơn. Có thể nói, trường học là một trong năm yếu tố (cá nhân, gia đình, trường học, cộng đồng và xã hội) then chốt tác động đến sức khỏe tâm thần của học

sinh. Điều này là do học sinh chiếm phần lớn thời gian học tập và trải nghiệm trong môi trường học đường. Trường học là nơi phát triển nhân cách, hình thành các giá trị tích cực và xây dựng năng lực cốt lõi cho học sinh. Trong thời gian qua, Trường THPT chuyên Khoa học Huế đã luôn nỗ lực trong việc xây dựng môi trường học đường an toàn và tích cực. Tuy nhiên, để nắm bắt kịp thời thực trạng căng thẳng của học sinh và có những giải pháp hỗ trợ thích hợp, nhà trường cần tăng cường hơn nữa hoạt động sàng lọc các vấn đề SKTT hằng năm. Điều này sẽ giúp cho học sinh vượt qua các vấn đề về cảm xúc và điều chỉnh các hành vi sai lệch, đồng thời thúc đẩy các mối quan hệ cá nhân tích cực của người học với gia đình, cộng đồng và bạn bè. Bên cạnh nhà trường, gia đình và xã hội cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc chăm sóc, bảo vệ và giáo dục học sinh. Do đó, cần tăng cường hơn nữa sự phối hợp giữa gia đình, trường học và xã hội trong việc phát hiện và hỗ trợ kịp thời cho nhóm học sinh có nguy cơ mắc các vấn đề SKTT. Từ đó, giúp học sinh nâng cao năng lực tự nhận thức, hiểu vấn đề của chính mình và lựa chọn được các chiến lược ứng phó tích cực với các tình huống căng thẳng mà các em có thể gặp phải trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, Optimism, and Well-Being Among Married, Divorced, and Widowed Individuals. *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 23–36. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.548414>
- [2]. Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177–186. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1266641>
- [3]. Danh Lâm, N., Minh Giang, L., Thị Phương Mai, N., Thị Diệu Thúy, N., & Thị Thanh Mai, N. (2022). Thực trạng nguy cơ stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trung học phổ thông huyện Yên Định, Thanh Hóa. *Tạp Chí Y Học Việt Nam*, 516(1). <https://doi.org/10.51298/vmj.v516i1.2948>
- [4]. Đỗ Thị Lệ Hằng. (2013). *Căng thẳng của học sinh trung học phổ thông*. Luận án Tiến sĩ.
- [5]. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- [6]. Huỳnh, H. N. Q., Huỳnh, G., Võ, Ý. L., Nguyễn, Đ. D., & Nguyễn, T. N. H. (2023). Stress và các yếu tố liên quan ở giảng viên các trường Đại học tại thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp Chí Y Học Việt Nam*, 521(1). <https://doi.org/10.51298/vmj.v521i1.4012>
- [7]. Jovanovic, V., & Gavrilov-Jerkovic, V. (2015). More than a (negative) feeling: Validity of the perceived stress scale in Serbian clinical and non-clinical samples. *Psihologija*, 48(1), 5–18. <https://doi.org/10.2298/PSI1501005J>

-
- [8]. Kim, H. (2016). Reliability and Validity of the 4-Item Version of the Korean Perceived Stress Scale. *Research in Nursing & Health*, 39(6), 472–479. <https://doi.org/10.1002/nur.21745>
- [9]. Lê Đại Minh, & Nguyễn Thị Minh Hằng. (2021). Thích ứng phiên bản rút gọn của bảng kiểm ứng phó với các tình huống căng thẳng trên nhóm mẫu Việt Nam. *Tạp Chí Tâm Lý Học*, 6(267).
- [10]. Mai Mỹ Hạnh. (2022). Phân tích cảm xúc của vị thành niên ở đô thị phía Nam, Việt Nam khi thực hiện hành vi tự hủy hoại bản thân. *Tạp Chí Giáo Dục, Đại Học Sư Phạm TPHCM*, 19(9), 1571–1582.
- [11]. Saipanish, R. (2003). Stress among medical students in a Thai medical school. *Medical Teacher*, 25(5), 502–506. <https://doi.org/10.1080/0142159031000136716>
- [12]. Tạ Thị Thuý, & Nguyễn Thị Ngọc Bé. (2022). Đánh giá sức khỏe tâm thần của học sinh THPT thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp Chí Khoa Học, Trường Đại Học Sư Phạm, Đại Học Huế*, 64(4), 167–178.
- [13]. Trần Văn Toàn. (2024). Thực trạng căng thẳng và ứng phó với căng thẳng của học sinh trung học phổ thông. *Tạp Chí Khoa Học*, 21(2).
- [14]. UNICEF. (2022). *Tác động của trường học tới sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của thanh thiếu niên tại Việt Nam*. Báo cáo tóm tắt chính sách của UNICEF.
- [15]. Vũ, G. T. (2023). Sức khỏe tâm thần của vị thành niên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh: Sàng lọc nguy cơ và giải pháp. *Tạp Chí Khoa Học*, 20(8). [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.20.8.3811\(2023\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.20.8.3811(2023))

STRESS AND COPING STRATEGIES OF STUDENTS AT HUSC HIGH SCHOOL FOR GIFT STUDENTS

Nguyen Thi Hoai Phuong*, Truong Thi Xuan Nhi, Hoang Duong Thu Huong

University of Sciences, Hue University

*Email: phuongnguyens244@husc.edu.vn

ABSTRACT

The article illustrates the level of stress and clarifies cope strategies with stress at High School for Gift Students, Hue University of Sciences. Research results indicate that the proportion of students with mild and severe levels of stress is 23,9% and 4,9%, respectively, according to the PSS-10 scale. There are three key causes of stress, including academic results, future orientation, and conflicts in relationships. When using the CIS-SSC-V-13 scale, the results found that students tend to use Task-oriented coping, Avoidance-oriented coping and Emotion-oriented coping with an average score of 4,06; 3,72 and 3,22, respectively. Remarkably, a statistically significant positive correlation exists between stress levels and emotion-oriented coping. This shows that students with higher stress levels tend to cope more based on emotions with a strong correlation coefficient of 0.49. Thus, the study emphasizes the importance of developing emotional management skills for high school students.

Keywords: Cope strategies, HUSC High School for Gift Students, stress, , students.



Nguyễn Thị Hoài Phương sinh ngày 24/04/1992 tại thành phố Huế. Năm 2022, cô hoàn thành chương trình Thạc sỹ chuyên ngành Công tác xã hội học tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. Hiện nay, cô công tác tại Khoa Xã hội học và Công tác xã hội, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

Lĩnh vực nghiên cứu: Sức khỏe tâm thần.



Trương Thị Xuân Nhi sinh ngày 26/09/1995 tại tỉnh Quảng Trị. Cô hoàn thành chương trình Thạc sỹ chuyên ngành Công tác xã hội học tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế năm 2022. Hiện nay, cô đang công tác tại Khoa Xã hội học và Công tác xã hội, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

Lĩnh vực nghiên cứu: Công tác xã hội trong trường học.



Hoàng Dương Thu Hương sinh ngày 30/04/1990. Cô đã hoàn thành chương trình Thạc sỹ chuyên ngành Công nghệ sinh học và hiện đang công tác tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

Lĩnh vực nghiên cứu: Vi sinh vật học.