

Tình trạng căng thẳng và một số yếu tố liên quan trong học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội

Phạm Trần Thăng Long

Trường Đại học Thăng Long, Hà Nội

Căng thẳng xảy ra ở học sinh THPT có mối liên hệ chặt chẽ với năng lực thích ứng và điều chỉnh hành vi của cá nhân gắn với đặc thù lứa tuổi. Với tiếp cận xã hội học trong nghiên cứu về căng thẳng, bài viết sử dụng dữ liệu nghiên cứu cắt ngang đối với 448 học sinh THPT ở 05 trường THPT tại Hà Nội trong giai đoạn tháng 3-10/2017 để nhận diện và làm rõ tình trạng căng thẳng ở 4 mức độ xuất hiện, gắn với 3 hoàn cảnh là hoạt động học tập, vui chơi mua sắm, và tình cảm cá nhân. Mối liên hệ giữa tình trạng căng thẳng và một số yếu tố liên quan khác của cá nhân gồm giới tính, khối lớp và điều kiện kinh tế gia đình cũng được đánh giá để làm rõ hơn xu hướng căng thẳng của học sinh.

1. Mở đầu

Có thể nói rằng căng thẳng hay stress theo tiếng Anh đã ngày càng trở nên một điều phổ biến và thậm chí quen thuộc trong cuộc sống hiện đại. Khi nghiên cứu về căng thẳng ở nhóm đối tượng thanh thiếu niên, nhà trường luôn là một trong những không gian xã hội quan trọng được tiếp cận tìm hiểu.

Khi xem xét riêng tới nhóm học sinh trung học phổ thông (THPT), đây là lứa tuổi muộn của giai đoạn vị thành niên chứng kiến sự chuyển giao lên giai đoạn phát triển tiếp theo thuộc tuổi trưởng thành. Dựa trên tiếp cận xã hội học về căng thẳng (Pearlin và Bierman, 2013), bài viết này xem xét thực trạng mức độ căng thẳng và lựa chọn xử lý của các em học sinh THPT theo ba dạng thức căng thẳng chính là căng thẳng gắn với học tập, liên quan với hoạt động vui chơi mua sắm, và về tình cảm cá nhân. Phân tích trong bài viết được thực hiện trên dữ liệu nghiên cứu cắt ngang của cá nhân về mối quan hệ giữa nhóm bạn và hành vi sai lệch trong học sinh THPT trong khoảng thời gian từ tháng 03/2017 đến tháng 4/2017 đối với học sinh các khối lớp 10 và 12 (thuộc năm học 2016-2017); và tháng 9/2017 đến tháng 10/2017 đối với khối lớp 11 lên lớp 12 (thuộc năm học 2017-2018). Các cuộc khảo sát được tiến hành tại 05 trường THPT gồm Trường THPT Phan Đình Phùng, Phan Huy Chú, Trần Hưng Đạo, Nhân Chính, Quang Trung tại ba quận nội thành Hà Nội là Thanh Xuân, Đống Đa và Ba Đình.

2. Cơ sở lý luận

Cho đến nay tình trạng căng thẳng được đề cập đến với nhiều cách hiểu. Tình trạng căng thẳng vừa có thể là một nguyên nhân nhưng cũng có thể là hậu quả; được xem xét thuần túy về mặt sinh học theo tiếp cận y bệnh học, nhưng cũng có thể được lý giải cả về yếu tố sinh học và tâm lý theo tiếp cận tâm lý học

(Lazarus và Folkman, 1984), hoặc được phân tích gắn với các mối quan hệ xã hội theo tiếp cận xã hội học (Pearlin và cộng sự, 1981).

Trong xem xét mang tính xã hội học, mỗi cá nhân là một con người xã hội hòa mình trong một môi trường xã hội với rất nhiều các thiết lập xã hội khác nhau đòi hỏi cá nhân đó phải tham gia vào như gia đình, bạn bè, công việc, ... Trong bối cảnh như vậy, căng thẳng xuất hiện ở các dạng khác nhau và ảnh hưởng đến nhiều loại người khác nhau ở các độ tuổi và lối sống khác nhau. Aneshensel (1992) định nghĩa căng thẳng là trạng thái kích động khi các nhu cầu đến từ môi trường xã hội xuất hiện vượt quá năng lực thích ứng thông thường của cá nhân hoặc khi cá nhân không có phương tiện để đạt được mục đích mong muốn. Pearlin và Bierman (2013) cho rằng điều này không phải là đặc tính cố hữu của bất kỳ hoàn cảnh nào mà chỉ xảy ra khi có sự bất đối xứng giữa các hoàn cảnh và khả năng thích ứng của cá nhân.

Căng thẳng đã trở thành một phần tất yếu khó tránh khỏi trong cuộc sống. Chúng ta đều biết rằng tự cuộc sống của mỗi người có liên quan đến căng thẳng phụ thuộc vào lối sống của cá nhân đó và loại hình phát triển văn hóa của họ. Trong nghiên cứu của bài viết này, tình trạng căng thẳng của học sinh THPT được xem xét gắn với ba hoàn cảnh là hoạt động học tập, hoạt động vui chơi mua sắm, và mối quan hệ tình cảm cá nhân. Tình trạng căng thẳng trong các hoàn cảnh được nhận diện theo bốn mức độ xuất hiện từ chưa bao giờ tới hiếm khi, thỉnh thoảng, hoặc thường xuyên. Để có thể hiểu rõ hơn bản chất của tình trạng căng thẳng đến từ sự bất đối xứng giữa môi trường và khả năng thích ứng của các cá nhân học sinh THPT, tình trạng căng thẳng của học sinh được xem xét làm rõ hơn qua mối liên hệ với một số các yếu tố đặc thù của cá nhân như giới tính, khối lớp và điều kiện kinh tế của gia đình theo học sinh tự đánh giá.

3. Kết quả nghiên cứu

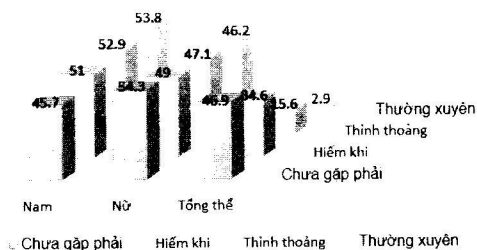
Mẫu khảo sát gồm 448 học sinh (lớp 10—12) đã hoàn thành bảng câu hỏi, với 48.9% là nam và 51.1% là nữ. Tỷ lệ phân bố theo các khối lớp là tương đối đồng đều, với 32.1% thuộc khối lớp 10, 33.7% ở khối lớp 11, và 34.2% là khối lớp 12. Xét về tỷ lệ giới tính trong các khối lớp tham gia nghiên cứu (biểu đồ 1), đa số học sinh nữ (73.9%) có mặt trong khối lớp 12 tham gia trả lời khảo sát, trong khi ở khối lớp 10 chỉ có 20.8% là nữ, và tỷ lệ này ở khối lớp 11 là 57%.

Xét về điều kiện kinh tế hiện tại của gia đình tính trong vòng 6 tháng gần nhất theo bốn mức gồm 1-giàu, 2-khá, 3-trung bình, 4-ngheo hoặc cận nghèo, kết quả tự đánh giá của các em học sinh cho thấy chỉ 1.3% có gia đình ở mức kinh tế giàu có trong khi đa số xác nhận mức độ kinh tế khá (47.8%) và kinh tế trung bình (44%), và cũng có 6.9% cho biết gia đình mình ở mức kinh tế nghèo hoặc cận nghèo (giá trị trung bình 2.56, độ lệch chuẩn 0.642).

Đứng trước mối quan tâm về sự xuất hiện tình trạng căng thẳng trong học sinh THPT, có 53.1% các em tham gia khảo sát xác nhận từng đối diện với căng thẳng trong vòng 6 tháng trước đó. Khi xem xét trong mối liên hệ với giới tính, tỷ lệ từng có căng thẳng ở học sinh nam (56.2%) có sự tăng nhẹ trong khi ở học sinh nữ có sự giảm nhẹ (50.2%) so với tỷ lệ của tổng thể chung. Tuy nhiên số liệu kiểm định X² về mối quan hệ này cho thấy kết quả chỉ mang tính tham khảo và không có ý nghĩa thống kê (X²=1.684; Cramer's V=0.061; p=0.640).

Với việc chỉ ra tần suất của tình trạng căng thẳng đã gặp phải gồm mức 1 là thường xuyên, mức 2 là thỉnh thoảng, mức 3 là hiếm khi, và giá trị 4 là chưa gặp phải, trong tổng số 238 học sinh từng trải qua bất kỳ trạng thái căng thẳng nào, có đến gần 2/3 số học sinh ít nhất ở mức độ hiếm khi có căng thẳng (65.1%), và có 5.5% số học sinh thường xuyên có căng thẳng, 29.4% các em thỉnh thoảng gặp căng thẳng.

Hình 1. Tình trạng căng thẳng của học sinh THPT theo giới tính (N=448)



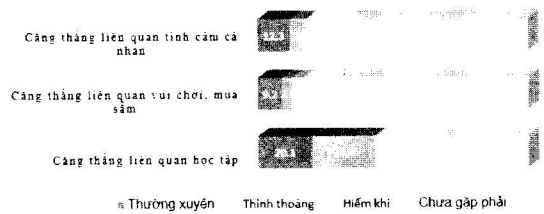
Nguồn: Kết quả tác giả khảo sát 2017

Khi tiến hành so sánh tương quan chéo giữa tình trạng căng thẳng đã gặp phải và giới tính của học sinh (Hình 1), tỷ lệ học sinh nữ ở tất cả các tần suất xảy ra căng thẳng đều thấp hơn so với nam, cụ thể là ở mức độ căng thẳng thường xuyên thì 53.8% là nam và 46.2% là nữ, ở mức độ thỉnh thoảng căng thẳng có 52.9% là

nam và 47.1% là nữ; và ở mức độ hiếm khi gặp căng thẳng thì 51% là nam và 49% là nữ. Chính vì vậy đối với việc chưa gặp phải căng thẳng nào trong 6 tháng vừa qua thì tỷ lệ cao hơn ở học sinh nữ với 54.3% còn ở học sinh nam là 45.7%.

Xem xét cụ thể hoàn cảnh gắn với tình trạng căng thẳng được các em học sinh chỉ ra, kết quả điều tra cho thấy một sự tương phản rõ ràng hơn khi phân biệt các dạng thức căng thẳng theo ba nhóm gồm nhóm liên quan tới tình cảm cá nhân về gia đình và bạn bè, nhóm liên quan tới các hoạt động vui chơi và mua sắm, và nhóm liên quan tới các hoạt động học tập. Từ tổng số 238 học sinh cho biết từng có trải qua bất kỳ trạng thái căng thẳng nào theo 4 mức độ (mức 1-thường xuyên, mức 2-thỉnh thoảng, mức 3-hiếm khi, mức 4-chưa gặp phải), có đến 81.9% các em có tình trạng căng thẳng liên quan học tập (giá trị trung bình 1.98, độ lệch chuẩn 1.051); trong khi đó chỉ có 32.8% các em ở tình trạng căng thẳng liên quan hoạt động vui chơi, mua sắm (giá trị trung bình 3.26, độ lệch chuẩn 1.172), và tình trạng căng thẳng liên quan tình cảm cá nhân xuất hiện với 34% (giá trị trung bình 3.09, độ lệch chuẩn 1.301).

Hình 2. Tình trạng căng thẳng theo hoàn cảnh hoạt động của học sinh THPT (N=448)



Nguồn: Kết quả tác giả khảo sát 2017

Cụ thể hơn về tình trạng căng thẳng theo từng nhóm hoàn cảnh của tình trạng căng thẳng (Hình 2), tỷ lệ học sinh gặp căng thẳng ở mức độ thường xuyên cũng như thỉnh thoảng đều xuất hiện nhiều nhất ở nhóm liên quan tới học tập và ít nhất ở nhóm gắn với vui chơi, mua sắm; trong khi đó mức độ hiếm khi gặp chỉ có ở nhóm liên quan tới vui chơi mua sắm (4.5% trong nhóm). Trong nhóm hoàn cảnh căng thẳng liên quan học tập, tỷ lệ gặp căng thẳng nhiều nhất ở mức thỉnh thoảng (23.4%); nhưng trong nhóm hoàn cảnh căng thẳng liên quan vui chơi mua sắm có tỷ lệ gặp căng thẳng nhiều nhất ở mức thường xuyên (9.2%); và trong nhóm căng thẳng liên quan tình cảm cá nhân cũng có tỷ lệ gặp căng thẳng nhiều nhất ở mức thường xuyên (12.3%).

Xem xét mối liên hệ giữa các tình trạng căng thẳng của học sinh THPT (trong đó giá trị trung bình càng cao thì tình trạng căng thẳng càng ít xảy ra) xét theo điều kiện kinh tế của gia đình được học sinh tự báo cáo, chúng tôi thực hiện phân tích phương sai một yếu tố (Anova). Theo đó, chúng tôi nhận thấy có mối liên hệ có ý nghĩa giữa điều kiện kinh tế của gia đình với tất cả các hoàn cảnh của tình trạng căng thẳng ở học sinh, bao gồm tình trạng căng thẳng chung (độ tin cậy

99%), căng thẳng về học tập (độ tin cậy 95%), căng thẳng về tình cảm cá nhân (độ tin cậy 95%), và căng thẳng về vui chơi mua sắm (độ tin cậy 90%). Theo đó, các học sinh xác định gia đình mình có điều kiện kinh tế nghèo hoặc cận nghèo thì cũng cho thấy đã trải qua tình trạng căng thẳng chung nhiều nhất (giá trị trung bình 2.71), và học sinh ở gia đình có kinh tế khá thì có tình trạng căng thẳng chung xảy ra ít nhất (giá trị trung bình 3.37) trong tổng số học sinh được nghiên cứu.

Những khác biệt cụ thể của học sinh có căng thẳng ở các hoàn cảnh hoạt động xét theo điều kiện kinh tế gia đình được ghi nhận như sau:

- Học sinh cho rằng điều kiện kinh tế gia đình mình ở mức giàu thì cũng cho thấy có tình trạng căng thẳng liên quan tới học tập (giá trị trung bình 3.33) và liên quan tới tình cảm cá nhân (giá trị trung bình 3.67) là thấp nhất, trong khi tình trạng căng thẳng về vui chơi mua sắm lại lớn thứ hai (giá trị trung bình 3.33) trong tổng số khách thể nghiên cứu.

- Học sinh cho rằng gia đình mình ở mức kinh tế khá và trung bình không cho thấy sự khác biệt quá lớn về các hoàn cảnh hoạt động xảy ra căng thẳng so với nhau nhưng vẫn có những phân biệt đáng kể so với hai nhóm học sinh ở mức kinh tế gia đình giàu và nghèo hoặc cận nghèo trong tổng thể nghiên cứu. Một mặt các em ở gia đình kinh tế khá và trung bình đều có mức độ căng thẳng liên quan tới vui chơi mua sắm là thấp nhất (giá trị trung bình 3.68 và 3.58 theo thứ tự tương ứng). Mặt khác các em ở nhóm gia đình kinh tế trung bình đứng vị trí nhiều thứ hai về học tập (giá trị trung bình 2.75) cũng như về mức độ căng thẳng chung (giá trị trung bình 3.21).

- Học sinh cho rằng gia đình mình nghèo hoặc cận nghèo thì đều cho thấy ở tình trạng căng thẳng nhiều nhất xét theo tất cả các hoàn cảnh hoạt động, trong đó lớn hơn cả là tình trạng căng thẳng về học tập (giá trị trung bình 2.51) và chỉ ít nhất ở tình trạng căng thẳng về vui chơi mua sắm (giá trị trung bình 3.26).

4. Thảo luận và kết luận

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng cho thấy tình trạng căng thẳng xảy ra ở tỷ lệ cao hơn trong học sinh nam. Nấm bắt được hoàn cảnh xuất hiện căng thẳng có ý nghĩa quan trọng trong quá trình xác định được nguyên do cụ thể của căng thẳng cũng như định hướng và phương tiện phù hợp để hỗ trợ cá nhân chịu căng thẳng có thể giảm thiểu và vượt qua.

Kết quả nghiên cứu trong bài viết này phản ánh xu hướng liên kết đáng kể có tồn tại giữa điều kiện kinh tế gia đình với tình trạng căng thẳng của học sinh THPT như được nhận thấy qua tỷ lệ căng thẳng cao hơn xuất hiện ở các em có gia đình kinh tế nghèo hoặc cận nghèo. Ảnh hưởng tiêu cực từ khó khăn về kinh tế trong đời sống gia đình lên trẻ em là một thực tế đã được khẳng định (UNICEF Việt Nam, 2015). Vì

vậy, cân nhắc nhất định cũng cần phải được đặt ra về khía cạnh mức độ tương tác giữa các thành viên trong gia đình trước những báo cáo về tình trạng cha mẹ quá chú tâm về đảm bảo điều kiện kinh tế cho con cái hình thành nên khoảng trống tình cảm với con, đặc biệt khi trẻ ở độ tuổi vị thành niên.

Xem xét tới ba hoàn cảnh hoạt động mà học sinh THPT từng trải qua tình trạng căng thẳng, nghiên cứu của chúng tôi xác định học tập là bối cảnh gắn với tình trạng căng thẳng lớn nhất ở học sinh, trong khi đó hai bối cảnh khác là tình cảm cá nhân và vui chơi mua sắm cũng là những tình huống gây căng thẳng đối với ít nhất 1/3 số học sinh từng trải qua. Về căng thẳng gắn với học tập, học sinh nam thỉnh thoảng gặp phải có tỷ lệ cao hơn các em nữ, khối lớp 12 đối diện nhiều nhất ở cả tần suất thỉnh thoảng và thường xuyên, và học sinh ở các gia đình kinh tế nghèo hoặc cận nghèo và kinh tế trung bình báo cáo nhiều hơn cả về tình trạng căng thẳng này. Theo báo cáo chuyên đề về sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên Việt Nam, một trong những nguyên nhân dẫn tới tình trạng stress ở thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 14 đến 25 là áp lực học tập (Nguyễn Hương Thanh, 2010).

Có thể thấy rằng môi trường học đường là nơi thuận lợi nảy sinh các mối quan hệ tình cảm lãng mạn trong học sinh THPT khi các em ở vào độ tuổi vị thành niên. Tuy nhiên trẻ thường phải giấu cha mẹ và thầy cô giáo vì sợ bị ngăn cấm. Chính điều này cũng như những trải nghiệm đổ vỡ hoặc tình yêu đơn phương và sự trêu chọc của bạn bè mà các em có thể đã phải trải qua góp phần tạo nên nhiều hơn những căng thẳng, dẫn tới các tổn hại về sức khỏe tâm thần và thậm chí nguy cơ tự tử. Cùng với đó, các em cũng dễ nảy sinh những căng thẳng về tình cảm cá nhân trong mối quan hệ với gia đình, đặc biệt là cha mẹ và/hoặc anh chị em vì sự khác biệt trong quan điểm nhìn nhận cuộc sống, hoặc bởi các em tự cô lập về cảm xúc để bảo vệ người thân khỏi những lo âu (ODI và UNICEF Việt Nam, 2015).

Cuối cùng về căng thẳng liên quan hoạt động vui chơi mua sắm, kết quả nghiên cứu cho thấy tần suất có trải qua căng thẳng này trong học sinh THPT chủ yếu ở mức thường xuyên, đặc biệt đối với các học sinh có gia đình kinh tế giàu hoặc nghèo và cận nghèo. Bên cạnh đó trong những học sinh có trải qua căng thẳng này thì tỷ lệ xuất hiện nói chung nhiều nhất ở khối lớp 12, nhưng các em nam và các em khối lớp 10 gặp phải ở mức độ thường xuyên là cao nhất. Các hoạt động vui chơi đặc biệt là thể thao có thể trở thành một tác nhân gây căng thẳng bởi cường độ tham gia và sự tự kỳ vọng đặt mục tiêu trở nên nổi trội hơn của bản thân.

Không thể phủ nhận rằng lứa tuổi học sinh THPT là khoảng thời gian có ảnh hưởng quan trọng tới tiềm năng phát triển trong tương lai của mỗi cá nhân. Việc phải trải qua tình trạng căng thẳng thường xuyên ở lứa

Xem tiếp trang 41