



**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP. HỒ CHÍ MINH**

**Nhan Thị Lạc An**

**CÁCH THỨC ỨNG PHÓ TRƯỚC NHỮNG  
KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA HỌC SINH  
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ  
HỒ CHÍ MINH**

Chuyên ngành: **Tâm lý học**  
Mã số: 60 31 80

**LUẬN VĂN THẠC SĨ TÂM LÝ HỌC**

NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:  
**TS ĐÌNH PHƯƠNG DUY**

Thành phố Hồ Chí Minh - 2010

## **LỜI CAM ĐOAN**

Tôi xin cam đoan luận văn “Cách thức ứng phó trước những khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông thành phố Hồ Chí Minh” do chính bản thân tôi nghiên cứu.

Các số liệu trong đề tài này là kết quả công sức tôi đã đầu tư thu thập và xử lý thông tin một cách trung thực. Kết quả nghiên cứu được trình bày trong luận văn này không sao chép của bất cứ luận văn nào và cũng chưa được trình bày hay công bố ở bất cứ công trình nghiên cứu nào khác trước đây.

TP.HCM, ngày 20 tháng 08 năm 2010

Tác giả luận văn

**NHAN THỊ LẠC AN**

# MỞ ĐẦU

## 1. TÍNH CẤP THIẾT CỦA ĐỀ TÀI:

Lứa tuổi thanh niên là giai đoạn phát triển bắt đầu từ lúc dậy thì và kết thúc vào tuổi người lớn. Các nhà tâm lý học Mácxít cho rằng cần nghiên cứu tuổi thanh niên một cách phức tạp, phải kết hợp quan điểm tâm lý học xã hội với việc tính đến những quy luật bên trong của sự phát triển.

Những công trình nghiên cứu sự phát triển tâm sinh lý của lứa tuổi học sinh phổ thông gần đây quan niệm: lứa này như là một giai đoạn phát triển đi qua một loạt những lớp sự kiện, những kinh nghiệm, sự trải nghiệm hay những nhiệm vụ phát triển được xác định về mặt xã hội.

Trong giai đoạn phát triển này, những thay đổi của các yếu tố sinh học có ảnh hưởng đến các yếu tố tâm lý. Và ngược lại, các sự kiện xã hội, sự trải nghiệm tâm lý đến lượt nó cũng ảnh hưởng lên hệ thống sinh học. Trong giai đoạn phát triển của học sinh phổ thông có rất nhiều những mâu thuẫn, những sự kiện xã hội liên quan đến nhu cầu và nhiệm vụ phát triển đòi hỏi học sinh phổ thông phải đáp ứng như chúng vừa muốn là trẻ con (muốn nũng nịu, muốn được bố mẹ quan tâm, muốn được nhận quà...) vừa muốn là người lớn (đòi thoát khỏi sự kiểm soát chặt chẽ của bố mẹ, đòi được quyền tự quyết định, đòi được tôn trọng các vấn đề riêng tư, đòi mọi người phải đối xử với mình như người lớn...). Các em thường hay có ý nghĩ cực đoan cho rằng mình đã là người lớn có quyền và có thể làm được mọi việc như người lớn, nhưng mặt khác các em cũng thấy rõ một thực tế rằng mình vẫn chưa thực sự được thừa nhận là người lớn. Để giải quyết mâu thuẫn này, thiếu niên lớn thường mô phỏng bắt chước những hành vi được các em gán cho là của người lớn.

Tuổi học sinh phổ thông trải nghiệm những lớp hành vi hay các điều kiện xã hội liên quan đến sự chín muồi xã hội ở lứa tuổi này. Những nghiên cứu chuyên sâu về các mối quan hệ liên cá nhân ở lứa này (Sprinthall & Collins, 1995) cho thấy tầm quan trọng của các mối quan hệ liên cá nhân (quan hệ với bạn bè - cùng giới, khác giới; quan hệ với cha mẹ; quan hệ với người lớn khác có ý nghĩa với học sinh phổ thông: thầy cô, chú bác, anh chị...) ở tuổi này bỏ xa các nhóm tuổi khác và đóng vai trò không thể thay thế trong quá trình xã hội hóa của chúng. Một số nghiên cứu (Offers, 1995; Peterson, 1996) phát hiện ra rằng có đến 80% vị thành niên (tuổi 13-16) xem nhóm bạn như là điều quan trọng nhất, 60-70% xem quan hệ với mẹ là quan trọng nhất. Điều này có nghĩa là bất kể một sự không thành công hay sự đổ vỡ nào trong các quan hệ liên cá nhân này đều có thể dẫn đến những tổn thương tâm lý, rồi tùy cách ứng phó của học sinh phổ thông mà có thể dẫn đến rối nhiễu tâm trí như trầm cảm, trầm nhược, tự tử hoặc những hành vi sai lệch xã hội như thất bại học đường, bỏ học, bỏ nhà đi lang thang... rồi trở thành tội phạm.

Học sinh phổ thông phải đương đầu với nhiều vấn đề và các mối quan tâm, và có ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của đời sống họ. Là học sinh, họ phải đối mặt với những quan tâm là việc học hành

và lựa chọn nghề nghiệp cho tương lai, đối mặt với những kỳ thi cử cam go. Ngoài ra, họ còn phải đối mặt với các mối quan hệ bạn bè và các quan hệ xã hội khác. Cuộc sống của họ mỗi ngày đều có sự tác động giữa các cá nhân với những người khác, đặc biệt là cha mẹ, bạn bè đồng trang lứa, thầy cô và những người quen. Vấn đề về giới tính cũng chiếm phần không nhỏ trong các vấn đề khó khăn của vị thành niên. Nếu vị thành niên có những cách ứng phó hiệu quả trước những vấn đề đó thì họ có thể tự điều chỉnh để thoát khỏi tình trạng lo lắng và stress. Thông thường, học sinh phổ thông cảm thấy khó khăn trong việc giải quyết những vấn đề mà họ gặp phải. Bên cạnh đó, họ là những người trẻ tuổi và có ít kinh nghiệm trong cuộc sống, họ không thể giải quyết những khó khăn của họ một cách thành công nếu như họ không có sự giúp đỡ. Có một số thanh thiếu niên thường xuyên tìm kiếm sự giúp đỡ, nhưng có một số lại không thường xuyên tìm kiếm sự giúp đỡ. Theo quan sát thì những sinh viên tìm kiếm sự giúp đỡ một cách miễn cưỡng từ nhà tư vấn tâm lý (Chilh, 1995 và Rosales, 1989).

Với tính cấp thiết đó, chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài “Cách thức ứng phó trước những khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông tại TP. Hồ Chí Minh” với mong muốn tìm hiểu về những khó khăn tâm lý, thái độ của học sinh phổ thông trong sự tìm kiếm sự giúp đỡ và các cách ứng phó với khó khăn tâm lý của họ, nhằm góp phần giúp các nhà tâm lý, nhà giáo dục, gia đình có những phương án can thiệp giúp đỡ để họ phát triển khỏe mạnh về mặt tâm sinh lý.

## **2. MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU:**

**2.1** Giúp các nhà giáo dục, nhà tâm lý hiểu những khó khăn tâm lý mà học sinh trung học phổ thông đang gặp phải, thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ và các cách ứng phó của chúng đối với những vấn đề đó.

**2.2** Đưa ra một số những khó khăn tâm lý mà học sinh trung học phổ thông đang gặp phải để trên cơ sở đó các nhà tâm lý, các nhà giáo dục và gia đình có thể thực hiện các phương án giúp đỡ cho học sinh phổ thông vượt qua các vấn đề khó khăn tâm lý cũng như học sinh tự đương đầu, giải quyết những khó khăn tâm lý của mình.

## **3. NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU:**

**3.1** Làm rõ một số vấn đề lý luận: học sinh trung học phổ thông, khó khăn tâm lý, tìm kiếm sự giúp đỡ, cách thức ứng phó với những khó khăn tâm lý.

**3.2** Nghiên cứu một số khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông đang gặp phải.

**3.3.** Nghiên cứu thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ, cách thức ứng phó của học sinh trung học phổ thông với những khó khăn tâm lý đó.

**3.4.** Đề xuất một số cách thức giúp học sinh trung học phổ thông vượt qua khó khăn theo nhiều cách khác nhau, giảm thiểu đến mức tối đa những ảnh hưởng xấu đến hoạt động của họ.

#### **4. ĐỐI TƯỢNG VÀ KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU:**

**4.1 Khách thể nghiên cứu:** 600 học sinh tại các trường THPT Trần Phú (Quận Tân Phú), THPT Nguyễn Thị Minh Khai (Quận 3), THPT Võ Thị Sáu (Quận Bình Thạnh)

**4.2 Đối tượng nghiên cứu:** Khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông, thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ và các cách ứng phó với vấn đề của học sinh phổ thông.

#### **5. GIẢ THUYẾT NGHIÊN CỨU:**

Đa số học sinh trung học phổ thông có những khó khăn tâm lý nhất định ở những mức độ khác nhau và có xu hướng tìm kiếm sự giúp đỡ một cách tự nguyện. Việc sẵn sàng tìm kiếm sự giúp đỡ để ứng phó với khó khăn tâm lý có sự khác nhau giữa các nhóm khách thể.

#### **6. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:**

##### **6.1 Phương pháp luận:**

6.1.1 Phương pháp tiếp cận hệ thống, lôgic

6.1.2 Phương pháp tiếp cận lịch sử

##### **6.2 Phương pháp nghiên cứu cụ thể:**

6.2.1 Phương pháp nghiên cứu các tài liệu lý luận

6.2.2 Phương pháp phỏng vấn

6.2.3 Phương pháp điều tra bằng anket

6.2.4 Phương pháp xử lý số liệu

#### **7. Ý NGHĨA KHOA HỌC VÀ THỰC TIỄN CỦA ĐỀ TÀI:**

##### **7.1 Ý nghĩa khoa học:**

- Khái quát và hệ thống hóa cơ sở lý luận tâm lý học về thái độ của học sinh trung học phổ thông đối với việc tìm kiếm sự giúp đỡ, các cách ứng phó với vấn đề khó khăn tâm lý.
- Góp phần làm phong phú thêm tư liệu và tri thức về tâm lý và tư vấn học đường tại Việt Nam.

##### **7.2 Ý nghĩa thực tiễn:**

- Luận văn chỉ ra được thái độ của học sinh trung học phổ thông đối với việc tìm kiếm sự giúp đỡ trong khó khăn tâm lý của họ, các cách ứng phó của họ đối với khó khăn, mối tương quan giữa thái độ trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ với các cách ứng phó với khó khăn tâm lý.
- Kết quả nghiên cứu có thể ứng dụng trong tư vấn học đường.

## **8. GIỚI HẠN VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU:**

**8.1 Giới hạn:** Chỉ nghiên cứu những khó khăn tâm lý trong mối quan hệ ở môi trường nhà trường trung học phổ thông.

**8.2 Phạm vi:** Nghiên cứu ở học sinh năm học 2009 – 2010 của các trường THPT Trần Phú (Quận Tân Phú), THPT Nguyễn Thị Minh Khai (Quận 3), THPT Võ Thị Sáu (Quận Bình Thạnh)

# CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN

## 1.1 LỊCH SỬ NGHIÊN CỨU:

Nghiên cứu về thái độ trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ, về các cách thức ứng phó với khó khăn tâm lý đã được một số nhà nghiên cứu trong và ngoài nước quan tâm. Dưới đây là các công trình nghiên cứu tiêu biểu cho vấn đề này:

### 1.1.1 Trên thế giới

Một số nghiên cứu về thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ trong các vấn đề tâm lý cho các kết quả như sau: Thanh niên có xu hướng không tìm kiếm sự giúp đỡ từ các nguồn chính thức, trong cuộc khảo sát của Western Australian Child Health, chỉ có 2% từ độ tuổi 4 – 16 tuổi có vấn đề về sức khỏe tâm thần có liên hệ với trung tâm dịch vụ sức khỏe tâm thần trong khoảng 6 tháng (Zubrick, Silburn, Garton, et al., 1995). Tương tự, thành phần trẻ em và tuổi vị thành niên của National Survey of Mental Health and Wellbeing cho kết quả rằng chỉ có 29% trẻ em và vị thành niên có vấn đề về sức khỏe tâm thần có liên hệ dịch vụ chuyên nghiệp hoặc những dịch vụ tương tự trong 12 tháng, những vấn đề đó bao gồm cả vấn đề sức khỏe, sức khỏe tâm thần và vấn đề về học hành (Sawyer, Arney, Baghurst et al., 2000). Một vài thanh niên tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp cho các vấn đề sức khỏe tâm thần, và thanh niên có xu hướng tìm kiếm sự giúp đỡ từ nguồn không chính thức trước khi quay lại với nguồn giúp đỡ chính thức (Benson, 1990; Boldero & Fallon, 1995; Rickwood, 1995).

Thanh niên thích tìm kiếm sự giúp đỡ từ nguồn không chính thức hơn là từ nguồn chính thức, như là bạn bè và gia đình. Bạn bè được tìm đến trong các vấn đề về cảm xúc cá nhân nhiều hơn, trong khi đó, gia đình được xếp thứ 2 sau bạn bè (Boldero & Fallon, 1995; Schonert-Reichl & Muller, 1996).

Nữ giới thì thích tìm kiếm sự giúp đỡ hơn ở nam giới. Điều đó phụ thuộc nhiều vào những người giúp đỡ và vấn đề cần được giúp đỡ, nhưng nhìn chung là phái nữ thích tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác và cho lời khuyên về các vấn đề sức khỏe tâm thần (Boldero & Fallon, 1995; Rickwood & Braithwaite, 1994). Ngược lại, phái nam thì tin tưởng vào bản thân mình hơn là tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác, và họ cũng hay tránh thừa nhận hoặc từ chối sự hiện diện của vấn đề đang gặp phải (Offer, Howard, Schonert & Ostrov, 1991).

Một vài vấn đề thường thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ hơn một số vấn đề khác và các nguồn giúp đỡ khác nhau thì được cho rằng sẽ thích hợp với từng loại vấn đề khác nhau. Ví dụ, vấn đề về mối quan hệ thường được đem ra thảo luận với bạn bè, vấn đề về cá nhân thì với gia đình, và vấn đề về học hành thì thường được tìm đến thầy cô giáo (Bolder & Fallon, 1995; Offer et al., 1991).

Nghiên cứu về các cách thức ứng phó với các khó khăn tâm lý, vào năm 1970, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy một cách tiếp cận để đo lường và đánh giá sự ứng phó được tóm tắt trong công trình của Folkman và Lazarus. Họ đã xác định tám cách ứng phó gồm: đối diện với vấn đề, cố thoát khỏi tình huống khó khăn, tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội, gánh vác trách nhiệm, né tránh thực tại, lập kế hoạch giải quyết vấn đề và nhìn thấy điều thuận lợi. Các nhà nghiên cứu tin rằng những cách này phản ánh hai kiểu cơ bản của sự ứng phó: tập trung vào vấn đề và tập trung vào cảm xúc. Lazarus và Folkman nhấn mạnh rằng những khía cạnh trong hành vi ứng phó của cá nhân thay đổi phụ thuộc vào tình huống hay mức độ hỗ trợ xã hội mà cá nhân nhận được. Một trong những công cụ đo lường được phát triển bởi quan điểm mới là CISS (Coping with stressful situations). Công cụ này cố gắng đưa ra những dấu hiệu của các cách ứng phó mà con người có thể sử dụng trong tình huống khó khăn. Những cách thức ứng phó mà công cụ này đưa ra bao gồm cách thức hướng vào nhiệm vụ, trong đó người ta hướng đến việc đương đầu với những vấn đề kế tiếp sẽ diễn ra; cách thức hướng vào cảm xúc, cách thức tránh né thực tại (bao gồm tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt xã hội và tìm kiếm sự giải tỏa tâm trí) [3]

Trong nghiên cứu của Bolognini Monique, Plancherel Bernard; Halfon Olivier “*Đánh giá các chiến lược ứng phó của thanh thiếu niên: có sự khác nhau theo tuổi và theo giới tính hay không?*” đã tìm hiểu các cách ứng phó theo đặc trưng giới, mối tương quan giữa việc chọn lựa các cách ứng phó với sức khỏe tâm trí theo giới tính và theo độ tuổi. Các tác giả đã đưa ra những cách thức ứng phó như: sử dụng quan hệ xã hội, gia đình, tình cảm âm tính, sự giải trí, hài hước, cam kết, tiêu xài, gia đình, nhà trường. Các kết quả khẳng định nữ thanh thiếu niên tự điều chỉnh tùy theo khó khăn bằng cách tham gia nhiều hơn vào các quan hệ xã hội (bạn bè, anh chị em, bố mẹ và các người lớn khác). Nghiên cứu đã cho thấy con gái đầu tư nhiều hơn vào thế giới tương tác nhằm thể hiện tình cảm một cách cởi mở, nhằm nhận được sự nâng đỡ, các lời khuyên và những điều an ủi từ một người tâm tình (bạn bè, gia đình). Trong khi đó, các nam thanh thiếu niên cố gắng nhiều hơn trong việc giữ ý nghĩa của sự hài hước và tiến hành một hoạt động thể lực mạnh mẽ. Con trai ít cởi mở hơn và ít phụ thuộc vào người khác hơn so với con gái, nhưng lại có xu hướng làm cho tình huống bớt khủng hoảng và tỏ ra lạc quan, tìm kiếm sự giải tỏa trong các trò chơi và hoạt động thể lực. Về mối quan hệ sức khỏe tâm trí và các cách thức ứng phó, nghiên cứu cho thấy các kết quả tỏ ra khác biệt giữa con trai và con gái. Ở con gái, trong số các cách thức ứng phó có tương quan cao nhất là sự thể hiện các tình cảm âm tính phối hợp với một xác suất cao nhất bị rối nhiễu tâm trí như khí sắc trầm nhược, lo âu và rối nhiễu giấc ngủ. Ở con trai, chỉ có tương quan về mặt lo âu [35]

Nhà nghiên cứu Camus Jean trong bài viết “*Sự bố trí thời gian và các khó khăn học đường. Phản ứng tức thời và trì hoãn*” đã đối chiếu và cách thức ứng phó tâm lý của trẻ thuộc nhóm SES (những trẻ học sinh lớp đặc biệt, các em này được gọi là những “học sinh không thích nghi”, “chậm



chạm” trong học tập) và trẻ thuộc nhóm CES (nhóm học sinh cấp 2 bình thường). Kết quả cho thấy, trẻ trai thuộc nhóm SES khi gặp khó khăn sẽ hành động chớp nhoáng, không cần đánh giá, chúng xem những hành động bột phát như thể là một “tấm áo giáp” chống lại sự sợ hãi về thất bại liên tiếp tấn công. Trẻ nữ trong nhóm này có xu hướng trì hoãn thời gian thực hiện công việc, các em loay hoay tìm kiếm giải pháp phù hợp, cảm thấy thất vọng, luôn phàn nàn và yêu cầu được giúp đỡ hơn nhóm trẻ nữ CES. [36]

Nhìn chung, hiện nay, nghiên cứu về thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ và các cách thức ứng phó tâm lý đã được nhiều nhà khoa học quan tâm nghiên cứu.

### **1.1.2 Tại Việt Nam**

Nghiên cứu về thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ và các cách ứng phó của thanh thiếu niên đối với các vấn đề tâm lý là một vấn đề còn ít được quan tâm tại Việt Nam. Trong một số nghiên cứu gần đây, có công trình nghiên cứu của TS. Phan Thị Mai Hương đưa ra một số cách thức ứng phó như: lý giải hoàn cảnh một cách tích cực, tìm kiếm chỗ dựa tình cảm, kiềm chế bản thân, lên kế hoạch, ứng phó chủ động thay thế bằng những hành vi tiêu cực. Trong nghiên cứu này, TS Phan Thị Mai Hương đã tìm hiểu về “Mối tương quan giữa cách ứng phó của trẻ vị thành niên trong hoàn cảnh khó khăn với các nhân tố xã hội” và “mối tương quan giữa cách ứng phó của trẻ vị thành niên trong hoàn cảnh khó khăn với các nhân tố nhân cách”. Kết quả nghiên cứu khẳng định một số nhân tố xã hội như mức độ trải nghiệm các sự kiện của cuộc đời, chỗ dựa xã hội từ các mối quan hệ với cha mẹ, thầy cô và bạn bè, thành tích học tập đạt được qua các năm học, những thành tích nổi bật trong hoạt động ở nhà trường và vị thế kinh tế - xã hội của gia đình có ảnh hưởng lớn đến khả năng đáp ứng trước khó khăn của học sinh. Nghiên cứu cho thấy trẻ vị thành niên có chỗ dựa xã hội vững chắc về tinh thần: có nơi để chia sẻ, nhận được sự thông cảm, an ủi cũng như giúp đỡ, có sự quan tâm và hiểu biết lẫn nhau... và có định hướng tốt đẹp, ít trải qua những sự kiện âm tính trong cuộc sống thì thường có những cách ứng phó tích cực trước hoàn cảnh khó khăn và ngược lại. [10], [11]

Tác giả Nguyễn Hữu Thụ với nghiên cứu “Các kiểu ứng phó với stress trong học tập của sinh viên đại học quốc gia Hà Nội” đã chỉ ra rằng chiến lược ứng phó của sinh viên trước các tình huống gây stress trong học tập chủ yếu bằng phương thức thay đổi nhận thức và hành vi bằng cách giải tỏa cảm xúc, đánh giá sự kiện xem nó có gây stress không và thay đổi hoạt động của cá nhân. Từ đó, sinh viên chủ động trong học tập, giảm bớt sự lo lắng và cảm xúc tiêu cực nảy sinh từ các sự kiện gây stress cao trong học tập. [20]

Nghiên cứu “Một số khó khăn trong học tập của trẻ vị thành niên và cách ứng phó của các em” của nhà nghiên cứu Lưu Song Hà đã tập trung tìm hiểu những biến đổi về tâm sinh lý, môi trường học tập từ tiểu học lên trung học cơ sở đã tạo ra những khó khăn tâm lý đặc trưng nào và liệt kê

những kiểu ứng phó của trẻ vị thành niên khi gặp khó khăn trong học tập. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng khi gặp khó khăn, trẻ vị thành niên thường sử dụng trước hết là những cách thức ứng phó bằng hành động, tiếp đến là ứng phó về tình cảm và cuối cùng là suy nghĩ. [6]

Ngoài ra còn có một số nghiên cứu về khó khăn tâm lý đã được thực hiện trong nước.

Nghiên cứu “Khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên năm nhất đại học sư phạm Hà Nội” của tác giả Nguyễn Xuân Thức đã tìm hiểu các biểu hiện của khó khăn tâm lý, nguyên nhân và những ảnh hưởng của chúng đến nhân cách của sinh viên. [21]

Tác giả Đặng Thị Lan trong nghiên cứu “Một số khó khăn tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên những năm đầu ở trường Đại học ngoại ngữ - ĐHQG Hà Nội” đi vào tìm hiểu những khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên và mức độ khó khăn giữa sinh viên nam và nữ, ảnh hưởng của khó khăn tâm lý tới sự phát triển tâm lý, nhân cách của sinh viên năm nhất và những nhân tố khách quan và chủ quan gây ra những khó khăn tâm lý đó. [16]

Nghiên cứu “Khó khăn tâm lý và nhu cầu tham vấn của học sinh trung học phổ thông” của tác giả Dương Thị Diệu Hoa đưa ra kết quả nghiên cứu rằng hầu hết học sinh được khảo sát đều có trạng thái tâm lý lo lắng với các mức độ khác nhau về các lĩnh vực có liên quan tới học tập, quan hệ và sự phát triển của bản thân; nhận thức của học sinh phổ thông cho rằng hoạt động tham vấn đối với các em là cần thiết. [8]

Như vậy, các nghiên cứu này xác nhận, thanh thiếu niên Việt Nam gặp những khó khăn tâm lý trong lĩnh vực học tập và trong hoạt động hàng ngày. Tùy vào đặc điểm nhân cách và môi trường xã hội (đặc biệt là có hay không sự hỗ trợ từ gia đình, nhà trường...) mà các em sẽ chọn lựa các cách đáp ứng trước những khó khăn khác nhau. Việc phân tích lịch sử nghiên cứu về ứng phó tâm lý với những khó khăn của thanh thiếu niên cho thấy, chưa cho nghiên cứu nào tập trung nghiên cứu về thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ và các cách ứng phó với khó khăn tâm lý của học sinh phổ thông trung học.

## **1.2 CÁC KHÁI NIỆM CÓ LIÊN QUAN:**

### **1.2.1. Học sinh trung học phổ thông, các đặc điểm tâm lý học sinh trung học phổ thông**

#### **1.2.1.1 Khái niệm học sinh trung học phổ thông**

Lứa tuổi học sinh trung học phổ thông là lứa tuổi từ 15 đến 18 – 19. Theo tâm lý học lứa tuổi, học sinh trung học phổ thông nằm trong lứa tuổi thanh niên, bắt đầu từ lúc dậy thì và kết thúc vào tuổi người lớn. Đối với tuổi thanh niên, là thời kỳ từ 14 – 15 đến 25 tuổi, trong đó chia làm 2 giai đoạn:

- Từ 14, 15 đến 17, 18 tuổi: giai đoạn đầu tuổi thanh niên (thanh niên học sinh). Giai đoạn này tương ứng với tuổi học sinh trung học phổ thông.
- Từ 17,18 đến 25 tuổi: giai đoạn tuổi thanh niên.

Như vậy, học sinh trung học phổ thông là giai đoạn đầu của tuổi thanh niên. Ở Việt Nam, học sinh trung học phổ thông trong nhà trường còn được gọi là học sinh cấp 3. [27]

### ***1.2.1.2 Các đặc điểm phát triển sinh lý của học sinh trung học phổ thông***

Tuổi đầu thanh niên là lứa tuổi đạt được sự trưởng thành về mặt cơ thể. Đa số thanh niên nam nữ ở lứa tuổi này đã qua thời kỳ phát dục, hoạt động của các tuyến nội tiết trở nên bình thường, và nhìn chung có sự phát triển tương đối êm ả về mặt sinh lý:

- Sự phát triển của hệ xương được hoàn thiện. Cơ bắp được tiếp tục phát triển. Chiều cao và trọng lượng đã phát triển chậm lại. Các em gái đạt được sự tăng trưởng đầy đủ vào khoảng 16 - 17 tuổi, các em trai vào khoảng 17 - 18 tuổi. Sức mạnh cơ bắp của các em trai tăng nhanh. Thể tích lồng ngực tăng lên một cách tương đối, sức mạnh của bắp thịt tăng lên, khả năng làm việc về mặt thể lực được nâng cao.
  - Sự phát triển của hệ thần kinh có những thay đổi quan trọng do cấu trúc bên trong của não phức tạp và các chức năng của não phát triển. Số lượng dây thần kinh liên hợp, liên kết các phần khác nhau của vỏ não tăng lên và tiếp tục phát triển về mặt chức năng. Tất cả những điều đó là những yếu tố thuận lợi của sự phát triển thể lực. [37]
  - Hệ tuần hoàn đi vào hoạt động bình thường. Sự mất cân đối giữa tim và mạch đã chấm dứt. [9]
- Tóm lại, đây là lứa tuổi các em có cơ thể phát triển cân đối, hài hòa và đẹp nhất.

### ***1.2.1.3 Đặc điểm phát triển tâm lý của học sinh trung học phổ thông***

#### **❖ Hình thành biểu tượng "cái tôi" có tính hệ thống**

Vị thế xã hội của lứa tuổi học sinh phổ thông có nhiều thay đổi so với lứa tuổi trước đó. Một mặt các quan hệ xã hội của các em được mở rộng. Trong các quan hệ đó người lớn, kể cả thầy cô giáo và bố mẹ đều nhìn nhận các em như những người "chuẩn bị thành người lớn" và đòi hỏi họ phải có các cách ứng xử phù hợp với vị thế của mình. Mặt khác, khác với học sinh lớp dưới, học sinh cấp 3 đứng trước một thách thức khách quan của cuộc sống: phải chuẩn bị lựa chọn cho mình một hướng đi sau khi tốt nghiệp phổ thông, phải xây dựng cho mình một cuộc sống độc lập trong xã hội... Những thay đổi trong vị thế xã hội, sự thách thức khách quan của cuộc sống dẫn đến làm xuất hiện ở lứa tuổi đầu thanh niên những nhu cầu về hiểu biết thế giới, hiểu biết xã hội và các chuẩn mực quan hệ người - người, hiểu mình và tự khẳng định mình trong xã hội...

Bước sang tuổi đầu thanh niên – học sinh trung học phổ thông, các chức năng tâm lý của con người cũng có nhiều thay đổi, đặc biệt là trong lĩnh vực phát triển trí tuệ, khả năng tư duy. Các nghiên cứu tâm lý học cho thấy rằng hoạt động tư duy của các em rất tích cực và có tính độc lập tư duy lý luận phát triển mạnh. Học sinh phổ thông có khả năng và rất ưa thích khái quát các vấn đề.

Sự phát triển mạnh của tư duy lý luận liên quan chặt chẽ với khả năng sáng tạo. Nhờ khả năng khái quát các em có thể tự mình phát hiện ra những cái mới. Với họ điều quan trọng là cách thức giải quyết các vấn đề được đặt ra chứ không phải là loại vấn đề nào được giải quyết. Học sinh cấp 3 đánh giá các bạn thông minh trong lớp không dựa vào điểm số mà dựa vào cách thức giải bài tập. Họ có xu hướng đánh giá cao các bạn thông minh và những thầy cô có phương pháp giảng dạy tích cực, tôn trọng những suy nghĩ độc lập của học sinh, phê phán sự gò ép, máy móc trong phương pháp sư phạm. Dựa trên các điều kiện khách quan và chủ quan thì sự tự ý thức ở học sinh phổ thông được phát triển.

Nghiên cứu khả năng đánh giá con người của tuổi đầu thanh niên nhiều nhà tâm lý học nhận thấy rằng khi đánh giá con người nếu như thiếu niên thường nêu lên những đặc điểm mang tính nhất thời liên quan đến những hoàn cảnh cụ thể trong các mối quan hệ với bố mẹ hoặc thầy cô giáo, thì tuổi đầu thanh niên chú ý nhiều hơn đến những phẩm chất nhân cách có tính bền vững như các đặc điểm trí tuệ, năng lực, tình cảm, ý chí, thái độ đối với lao động, quan hệ với những người khác trong xã hội... Từ chỗ nhìn nhận được những phẩm chất mang tính khái quát của người khác dần dần con người tự phát hiện ra thế giới nội tâm của bản thân mình. Các em ở lứa tuổi này cảm nhận được các rung động của bản thân và hiểu rằng đó là trạng thái "cái tôi" của mình. Song nhờ tư duy khái quát phát triển trên cơ sở tiếp thu các tri thức chung mang tính phương pháp luận giúp họ ý thức được các mối quan hệ giữa các thuộc tính tâm lý và các phẩm chất nhân cách, có khả năng tạo được một hình ảnh "cái tôi" trọn vẹn và đầy đủ hơn để từ đó xây dựng các mối quan hệ với người khác và với chính mình.

Biểu tượng về "cái tôi" trong giai đoạn đầu của lứa tuổi thanh niên thường chưa thật rõ nét. Do đó tự đánh giá về bản thân không ổn định và có tính mâu thuẫn. Tôi trong biểu tượng của tôi rất tuyệt vời song các em cũng dễ rơi vào trạng thái nghi ngờ điều đó. Nhu cầu giao tiếp, đặc biệt là giao tiếp với bạn bè đồng lứa phát triển mạnh ở lứa tuổi này đã thực hiện một chức năng quan trọng là giúp học sinh phổ thông dần hiểu mình rõ hơn, đánh giá bản thân chính xác hơn thông qua những cuộc trao đổi thông tin, trao đổi các đánh giá về các hiện tượng mà họ quan tâm.

Thông thường biểu tượng về cái tôi được hình thành theo hướng các thuộc tính tâm lý của con người như một cá thể được nhận biết sớm hơn các thuộc tính nhân cách. Ở giai đoạn đầu thanh niên rất nhạy cảm với những đặc điểm của hình thức thân thể. Họ so sánh mình với người khác qua các đặc điểm bên ngoài. Một hiện tượng rất thường gặp là học sinh cấp 3 bắt chước thầy cô giáo mà họ yêu quý hay một người mẫu lý tưởng nào đó mà họ chọn cho mình, từ cách ăn mặc, cử chỉ, dáng đi. Trong giai đoạn phát triển tiếp theo các đặc điểm nhân cách như ý chí, tình cảm, trí tuệ, năng lực, mục đích sống... ngày càng có ý nghĩa, tạo nên một hình ảnh "cái tôi" có chiều sâu, có hệ thống, chính xác và sống động hơn.

Ý thức về cái tôi rõ ràng và đầy đủ hơn đã làm cho tuổi đầu thanh niên có khả năng lựa chọn con đường tiếp theo, đặt ra vấn đề tự khẳng định và tìm kiếm vị trí cho riêng mình trong cuộc sống chung.

#### ❖ **Nảy sinh cảm nhận về "tính chất người lớn" của bản thân**

Cảm nhận về "*tính người lớn*" của chính "bản thân mình là một trong những nét tâm lý đặc trưng xuất hiện trong giai đoạn chuyển từ lứa tuổi thiếu niên sang tuổi đầu thanh niên. Thực tiễn cho thấy rằng sự nảy sinh cảm nhận đó ở lứa tuổi này là một trong những yếu tố tâm lý góp phần tạo nên những mối quan hệ bất bình ổn giữa cha mẹ và con cái, làm cho tần số giao tiếp giữa cha mẹ và con cái giảm xuống và thay vào đó là nhu cầu giao tiếp của học sinh phổ thông với bạn đồng lứa tăng lên.

Bước sang tuổi đầu thanh niên các em có cảm nhận rõ rệt rằng mình đã lớn hay mình cũng gần giống người lớn, sắp trở thành người lớn. Ranh giới giữa tuổi này và tuổi người lớn trong con mắt của các em không phải bao giờ cũng hiện lên một cách rõ ràng. Trong quan hệ với trẻ nhỏ tuổi hơn hay trong quan hệ với các bạn đồng lứa các em có xu hướng cố gắng thể hiện mình như những người đã lớn. Họ hướng tới các giá trị của người lớn, so sánh mình với người lớn, mong muốn được tự lập, tự chủ trong giải quyết các vấn đề của riêng họ. Tuy nhiên thực tiễn cuộc sống đã đưa các em vào một hoàn cảnh đầy mâu thuẫn. So sánh mình với người lớn, học sinh trung học phổ thông hiểu rằng mình vẫn còn nhỏ, còn phụ thuộc. Nếu như lứa tuổi trước đó sẵn sàng chấp nhận quan hệ người lớn - trẻ con, thì đối với tuổi đầu thanh niên tính chất như vậy trong quan hệ giữa họ với người lớn được họ coi như là không bình thường. Các em cố gắng khắc phục kiểu quan hệ đó. Xuất hiện một mâu thuẫn giữa ý muốn chủ quan và hiện thực khách quan: muốn trở thành người lớn song các em ý thức được rằng mình chưa đủ khả năng. Mâu thuẫn này đã tạo ra những thay đổi lớn trong lĩnh vực tình cảm của lứa tuổi đầu thanh niên. Những nghiên cứu về tính cách thanh niên bằng các trắc nghiệm TAT và Rorschach cho thấy rằng tính hay lo lắng đã tăng từ độ tuổi 12 đến độ tuổi 16. So với các lứa tuổi trước đó mức độ lo lắng trong giao tiếp với mọi người (với bạn bè, thầy cô giáo, người lớn...) ở lứa tuổi thanh niên cao hơn hẳn và đặc biệt cao trong giao tiếp với bố mẹ hay với những người lớn mà các em cảm thấy bị phụ thuộc. Theo thói quen thông thường trong quan hệ với con cái đã bước vào tuổi thanh niên, các bậc cha mẹ vẫn thường xem họ như những đứa trẻ mà ít chú ý đến nhu cầu nội tâm của họ. Kiểu quan hệ mang tính sai khiến, áp đặt cứng nhắc hoặc những biểu hiện tình cảm mẹ - con thái quá đối với lứa tuổi này thường gây ra những hậu quả không mong đợi. A.E.Litrcó - một chuyên gia tâm thần học nổi tiếng của Liên bang Nga về lứa tuổi thanh niên nhận định rằng lứa tuổi từ 14 đến 18 là lứa tuổi khủng hoảng đối với tâm thần học. Ở lứa tuổi này các biểu hiện rối loạn nhân cách tăng lên rõ rệt và trong phần lớn các trường hợp, chúng có nguồn gốc sâu xa trong các quan hệ cha mẹ - con cái, quan hệ thầy - trò không thuận lợi.

Trên cơ sở phát triển sinh lý, mức độ chín muồi của quá trình phát triển các đặc điểm sinh lý giới, sự cảm nhận về tính chất người lớn của bản thân mình ở tuổi học sinh phổ thông không phải là một cảm nhận chung chung mà liên quan chặt chẽ với việc gắn kết mình vào một giới nhất định. Từ nhận thức đó ở thanh niên nam (nữ) dần dần hình thành những nhu cầu, động cơ, định hướng giá trị, các quan hệ và các kiểu loại hành vi đặc trưng cho mỗi gia đình. [8]

### ❖ **Hình thành thế giới quan**

Những thay đổi trong vị thế xã hội, trình độ phát triển của tư duy lý luận và hơn nữa một khối lượng tri thức lớn mang tính phương pháp luận về các quy luật của tự nhiên, xã hội mà thanh niên tiếp thu được trong nhà trường đã giúp họ thấy được các mối liên hệ giữa các trí thức khác nhau, giữa các thành phần của thế giới. Nhờ đó tuổi đầu thanh niên bắt đầu biết liên kết các tri thức riêng lẻ lại với nhau để tạo nên một biểu tượng chung về thế giới cho riêng mình. Đối với thanh niên biểu tượng chung về thế giới có một ý nghĩa nhân cách rất rộng, nó gắn liền với nhu cầu tìm kiếm một chỗ đứng cho riêng mình trong xã hội, tìm kiếm một hướng đi, một nghề nghiệp, một dự định cho cuộc sống của họ. Như vậy thế giới quan tức quan điểm về thế giới nói chung, về cơ sở của sự tồn tại về mối liên hệ giữa con người với tự nhiên, về những định hướng giá trị cơ bản... được hình thành.

Để chuẩn bị bước vào đời, thanh niên thường trần trở với các câu hỏi về ý nghĩa và mục đích cuộc sống, về cách xây dựng một kế hoạch sống có hiệu quả, về việc lựa chọn nghề nghiệp cho phù hợp và có ý nghĩa... Để giải đáp các câu hỏi này, khả năng nhận thức, đánh giá cũng như khả năng thực tiễn của mỗi cá nhân rất khác nhau. Ở nước ta hiện nay khi mà các giá trị xã hội có nhiều biến động, không ít thanh niên chưa xác định được ý nghĩa của cuộc sống, không có định hướng nghề nghiệp rõ nét và do đó cũng không thể lập được cho bản thân một kế hoạch sống cụ thể. Hiện tượng này tồn tại không phải đơn thuần do trình độ phát triển tâm lý ở lứa tuổi đầu thanh niên chưa chín muồi, mà quan trọng hơn là do những khiếm khuyết trong giáo dục ở nhà trường, gia đình và trong xã hội (thông qua các ấn phẩm sách báo, văn hóa, nghệ thuật...). Sự hướng dẫn, giảng giải, giúp đỡ bằng các biện pháp cụ thể, phù hợp của các thế hệ đi trước sự giúp thanh niên đạt đến "miền phát triển gần" mà L.X. Vurgótxki đã phát hiện ra.

Một trong các khía cạnh quan trọng của quá trình hình thành thế giới quan ở lứa tuổi thanh niên là trình độ phát triển ý thức đạo đức. Các nghiên cứu tâm lý học cho thấy rằng thế giới quan về lĩnh vực đạo đức bắt đầu hình thành ở con người từ tuổi thiếu niên. Các em thiếu niên biết đánh giá phân loại hành vi của bản thân và của người khác theo các phạm trù đạo đức khác nhau, có khả năng đưa ra những chính kiến tương đối khái quát của riêng mình về các vấn đề đạo đức... Song sang tuổi thanh niên ý thức đạo đức đã phát triển lên một bậc cao hơn cả về mặt nhận thức tình cảm và hành vi. Về mặt nhận thức thanh niên không chỉ có khả năng giải thích một cách rõ ràng các

khái niệm đạo đức, quy chúng vào một hệ thống nhất định thể hiện một trình độ khát quát cao hơn mà ở họ còn xuất hiện một cách có ý thức nhu cầu xây dựng các chính kiến đạo đức của riêng mình về các vấn đề mà cuộc sống đặt ra. Ở khía cạnh tình cảm các chuẩn mực đạo đức đã có được những ý nghĩa riêng tư đối với thanh niên, nhờ đó các hành vi tương ứng với các chuẩn mực đạo đức nhất định có thể khơi dậy ở họ những xúc cảm đặc biệt. Nói cách khác ở lứa tuổi thanh niên niềm tin, đạo đức đã bắt đầu hình thành. Sự hình thành niềm tin đạo đức biến thanh niên từ chỗ là người chấp nhận, phục tùng các chuẩn mực đạo đức trở thành chủ thể tích cực của chúng. Điều này thể hiện đặc biệt rõ trong việc tìm kiếm hình mẫu lý tưởng. Học sinh nhỏ tuổi tiếp nhận hình mẫu lý tưởng xuất phát từ tình cảm khâm phục một con người cụ thể và khi đó hình mẫu lý tưởng sẽ chi phối hành vi đạo đức của các em. Như vậy ở một mức độ nhất định có thể coi hình mẫu lý tưởng là nguồn gốc hình thành ý thức đạo đức của học sinh nhỏ tuổi. Tình hình khác hẳn đối với học sinh cấp 3. Các em học sinh cấp 3 tìm kiếm hình mẫu lý tưởng một cách có ý thức... Hình ảnh một con người cụ thể chỉ là phương tiện để các em gửi gắm những nguyên tắc, những biểu tượng đạo đức mà các em tiếp nhận.

Tuy nhiên từ lâu các nhà tâm lý học đã nhận thấy mâu thuẫn bên trong ý thức đạo đức ở lứa tuổi thanh niên. Trong các đánh giá của mình thanh niên có thể rất cứng nhắc tuân theo các chuẩn mực đạo đức mà các em đã tiếp nhận song đồng thời lại cũng nghi ngờ về tính đúng đắn của chúng. Để lý giải điều này có thể cho rằng lứa tuổi thanh niên vẫn là lứa tuổi mà ý thức đạo đức đang ở trong giai đoạn đầu của quá trình hình thành. Mặt khác về phương diện trí tuệ thanh niên đã hiểu được tính tương đối của các chuẩn mực. Sự nghi ngờ lật lại các chuẩn mực đạo đức của xã hội có thể hiện như một thao tác tìm kiếm, nghiên cứu, học hỏi để tiếp thu. [8]

#### ❖ **Đời sống tình cảm và giao tiếp nhóm bạn**

Đời sống tình cảm của học sinh trung học phổ thông rất phong phú. Các em có tình cảm phong phú và đa dạng, có thái độ cảm xúc đối với các mặt khác nhau của đời sống. Đặc điểm đó được thể hiện rõ trong tình bạn của lứa tuổi này, vì đây là lứa tuổi mà những hình thức đối xử có lựa chọn đối với mọi người trở nên sâu sắc.

Ở học sinh trung học phổ thông, nhu cầu về tình bạn tâm tình cá nhân được tăng lên rõ rệt, tình bạn của các em trở nên sâu sắc hơn. Các em có yêu cầu cao hơn đối với tình bạn, lòng vị tha, sự tin tưởng, tôn trọng, hiểu biết nhau và sẵn sàng giúp đỡ nhau. Ở tuổi này, các em đều coi tình bạn là những mối quan hệ quan trọng nhất của con người, tình bạn của các em mang màu sắc cảm xúc nhiều hơn, các em nhạy cảm hơn. Trong quan hệ bạn bè, các em không chỉ mong muốn sự gần gũi về tình cảm của bạn, không chỉ có khả năng cảm xúc thân tình, mà còn có khả năng đáp ứng lại xúc cảm, tình cảm mà người bạn đang thể nghiệm. Tính cảm xúc cảm cao trong tình bạn có thể khiến lứa tuổi đầu thanh niên này lý tưởng hóa tình bạn. Họ nghĩ về bạn thường giống với những điều

mình mong muốn ở bạn hơn là thực tế. Sự quyến luyến mạnh mẽ về mặt cảm xúc khiến các em ít nhận thấy những đặc điểm thực tế ở bạn.

Tình bạn của học sinh trung học phổ thông rất bền vững. Các em quan tâm tới những nét tính cách và bộ mặt tinh thần của bạn. Việc ý thức được các bạn luôn ở bên cạnh đã giúp họ khắc phục khó khăn. Tình bạn ở tuổi này có thể vượt được mọi thử thách và có thể kéo dài suốt cuộc đời. Đến giai đoạn này, sự khác biệt giữa cá nhân trong tình bạn rất rõ. Quan niệm của thanh niên về tình bạn và mức thân tình trong tình bạn có sự khác nhau. Nguyên nhân kết bạn cũng rất phong phú: do hợp tính tình, do phẩm chất tốt ở bạn, do hứng thú sở thích chung... Đặc biệt, ở học sinh trung học, quan hệ giữa nam và nữ được tích cực hóa một cách rõ rệt. Ở một số em đã xuất hiện những sự lôi cuốn về tình yêu và tình cảm sâu sắc. Ở thiếu niên, tình cảm này thường mới chỉ là những biểu hiện của mối thiện cảm, sự say mê, quyến luyến ban đầu. Nhưng tình yêu với tư cách là tình cảm sâu sắc, mạnh mẽ thì mới xuất hiện ở đầu tuổi thanh niên. Đó là một trạng thái mới mẻ, nhưng rất tự nhiên trong đời sống tình cảm của thanh niên mới lớn. Tình yêu lứa tuổi này thường là trong sáng, hồn nhiên, giàu cảm xúc, chân thành.

Tuổi học sinh trung học phổ thông là lứa tuổi mang tính chất tập thể. Điều quan trọng với các em là được sinh hoạt với các bạn cùng lứa tuổi, là cảm thấy mình cần trong nhóm, thuộc về nhóm, có uy tín, có vị trí nhất định trong nhóm. Ở lứa tuổi này, quan hệ với bạn cùng tuổi chiếm vị trí lớn hơn hẳn so với quan hệ với người lớn tuổi hơn. Đó là do lòng khao khát muốn có vị trí bình đẳng trong cuộc sống chi phối. Cùng với sự trưởng thành nhiều mặt, quan hệ dựa dẫm, phụ thuộc cha mẹ dần dần cũng được thay thế bằng quan hệ bình đẳng, tự lập. [8]

## **1.2.2 Khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông**

### **1.2.2.1 Khái niệm khó khăn tâm lý:**

Từ “*khó khăn*” trong từ điển Tiếng Việt có nghĩa là sự trở ngại làm mất nhiều công sức hoặc thiếu thốn. Còn theo Đại từ điển Tiếng Việt của tác giả Nguyễn Như Ý: “*khó khăn là có nhiều trở ngại hoặc chịu điều kiện thiếu thốn, đời sống khó khăn*”. [29]

Trong quá trình hoạt động của con người đều gặp phải những khó khăn, làm cho hoạt động giảm đi hiệu quả mà con người mong muốn, thậm chí là không đạt hiệu quả hoạt động, đòi hỏi mỗi người phải không ngừng nỗ lực để vượt qua khó khăn, trở ngại nhằm đạt hiệu quả cao trong công việc.

Những khó khăn này do nhiều yếu tố khách quan (bên ngoài) và yếu tố chủ quan (bên trong) tạo ra. Những yếu tố bên ngoài (khách quan) biểu hiện như là điều kiện, phương tiện, môi trường... Đây là những yếu tố có ảnh hưởng gián tiếp đến tiến trình hoạt động của con người. Những yếu tố bên trong (chủ quan) là những yếu tố xuất phát từ bản thân mỗi cá nhân khi tham gia hoạt động nào đó, như nhận thức, thái độ, tình cảm, năng lực, kinh nghiệm...



Dựa trên nguồn gốc xuất phát, các yếu tố chủ quan có thể chia làm 2 loại: yếu tố sinh học và yếu tố tâm lý. Những khó khăn do yếu tố tâm lý tạo nên gọi là những khó khăn tâm lý. Yếu tố bên trong này ảnh hưởng trực tiếp đến tiến trình và kết quả hoạt động của con người. [4]

Trong quá trình nghiên cứu, ta có thể tìm thấy một thuật ngữ có nghĩa tương đương với “khó khăn tâm lý” là “hàng rào tâm lý”. V.Ph.Galugin cho rằng: hàng rào tâm lý là chướng ngại có tính chất tâm lý, nó cản trở quá trình thích ứng của cá nhân đối với các yếu tố mới của ngoại cảnh, do các đặc điểm của hoàn cảnh và đặc điểm cá nhân tạo nên. Theo B.D.Parughi cho rằng: hàng rào tâm lý được hiểu ngầm như các quá trình, các thuộc tính, các trạng thái của con người nói chung bao bọc tiềm năng trí tuệ, tình cảm con người

Từ các nghiên cứu về thuật ngữ “khó khăn tâm lý” cho thấy rằng khó khăn tâm lý xuất hiện khi cá nhân thể hiện tính thụ động, lúng túng trong việc thích ứng với các yếu tố mới của ngoại cảnh do năng lực trí tuệ, tình cảm, ý chí của họ không phù hợp với đối tượng hoạt động.

Khó khăn tâm lý được xem là toàn bộ những nét tâm lý của cá nhân (nảy sinh ở chủ thể trong quá trình hoạt động với hoàn cảnh xác định) ít phù hợp với những yêu cầu, đặc trưng của hoạt động đó, gây trở ngại cho tiến trình và kết quả của hoạt động.

Khó khăn tâm lý là tổ hợp các thuộc tính, các trạng thái, các đặc điểm nhân cách không phù hợp với đối tượng hoạt động, làm cho quá trình hoạt động gặp khó khăn, làm cho chủ thể không phát huy được khả năng của mình dẫn đến kết quả hoạt động bị hạn chế. [21]

### ***1.2.2.2 Những khó khăn tâm lý thường gặp của học sinh trung học phổ thông:***

#### ***1.2.2.2.1 Mâu thuẫn cha mẹ - con cái lứa tuổi học sinh trung học***

Một số nghiên cứu gần đây cho biết có sự gia tăng về những cuộc cãi vã giữa cha mẹ và con cái ở tuổi học sinh trong học trong suốt những năm thời thanh thiếu niên (Holmbeck, 1996). Nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng có sự gia tăng sự mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái tuổi teen trong suốt những năm thanh thiếu niên (Holmbeck, 1996). Một nghiên cứu khác cũng chỉ ra những thay đổi trong mối quan hệ gần gũi và tình bạn thân thiết giữa cha mẹ và con cái lứa tuổi vị thành niên (Maysseless et al., 1998; Grotevant, 1998). Một nghiên cứu khác cho thấy có sự tăng nhẹ trong mâu thuẫn và giảm đi sự gần gũi giữa cha mẹ và con cái lứa tuổi vị thành niên, đặc biệt là thời gian mà cha mẹ và con cái lứa tuổi này dành cho nhau (Larson & Richards 1991). Trẻ em vị thành niên bắt đầu phân biệt mình và cha mẹ bằng cách thiết lập cá tính riêng biệt của mình cùng với các hệ thống giá trị, cũng như có xu hướng về phía bạn bè và người bên ngoài gia đình để tìm kiếm sự hỗ trợ và hướng dẫn.

Thực tế cho thấy ngày càng có khoảng cách giữa cha mẹ và con cái, đặc biệt là lứa tuổi vị thành niên, các em muốn có khoảng trời riêng tư, muốn được trở thành người lớn, được cha mẹ tôn trọng

và nhìn nhận mình. Tuy nhiên, cha mẹ thì vẫn luôn coi con mình là nhỏ bé và muốn kiểm soát mọi hành vi của con, muốn theo dõi con trong mọi hoạt động. Chính vì vậy nảy sinh ra nhiều mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái tuổi vị thành niên.

#### **1.2.2.2.2 Nghề nghiệp**

Bước vào cấp 3, học sinh trung học phổ thông đã bắt đầu suy nghĩ về định hướng cuộc đời của mình, nghề nghiệp mà mình lựa chọn sau này. Các em hay tự hỏi: “mình sẽ làm gì?”, “mình là người như thế nào?”... Một vấn đề quan trọng của thanh niên là việc chọn vị trí xã hội trong tương lai cho bản thân mà trước hết là việc chọn nghề. Nhiều em đã biết so sánh đặc điểm riêng về thể chất, tâm lý, khả năng của bản thân với yêu cầu của nghề nghiệp. Tuy nhiên, thanh niên còn định hướng chưa đúng vào học ở trường đại học. Xu hướng nghề nghiệp có tác dụng quan trọng trong việc điều chỉnh, thúc đẩy các hoạt động của các em. Nghề nghiệp tương lai chi phối đối với hứng thú môn học.

Nhận thức yêu cầu về nghề nghiệp càng cụ thể đầy đủ, sâu sắc bao nhiêu thì sự chuẩn bị đối với nghề nghiệp tương lai càng tốt bấy nhiêu. Càng về cuối trung học phổ thông, xu hướng nghề nghiệp càng phát triển rõ ràng cụ thể và ổn định. Việc chọn nghề của các em có nhiều động cơ thúc đẩy (cá nhân, xã hội), các em khi chọn nghề thường có xu hướng đi vào lĩnh vực tri thức lao động mới nhiều người chú ý. Hiện nay, đối với thanh niên học sinh việc chọn nghề nghiệp tương lai cho mình rất phức tạp.

Đặc biệt là trong thời buổi kinh tế thị trường, nhiều ngành nghề mới ra đời, các ngành nghề khác nhau có các đòi hỏi về năng lực và tố chất khác nhau, có những ngành nghề ngày càng được ưu chuộng và trở thành ngành nghề được nhiều người theo đuổi, bên cạnh đó có một số ngành nghề sau khi ra trường rất khó xin việc làm. Chính những bất cập và thiên lệch trong thế giới nghề nghiệp như vậy càng làm cho các em trở nên bâng khuâng trong việc lựa chọn nghề nghiệp.

Hiện nay, các trường phổ thông và đại học, cũng như báo chí và các cơ quan chức năng đã có quan tâm và tổ chức cho các em những buổi tư vấn nghề nghiệp để giúp các em trong việc chọn nghề nghiệp. Tuy nhiên, vì việc chọn nghề đối với mỗi cá nhân là điều quan trọng, có liên quan trực tiếp đến tương lai sau này nên đối với học sinh phổ thông, đây vẫn là vấn đề khó khăn, luôn cần có sự trợ giúp từ phía gia đình và nhà trường, bạn bè, những người có kinh nghiệm đi trước. [27]

#### **1.2.2.2.3 Các mối quan hệ bạn bè – xã hội**

Trong đặc điểm tâm lý đặc trưng cho lứa tuổi này thì việc chơi với bạn và nhóm bạn là nhu cầu thiết yếu. Việc thuộc về một nhóm bạn nào đó rất quan trọng và cần thiết. Tuy nhiên, những áp lực về bạn bè và nhóm bạn cũng gây cho học sinh trung học phổ thông nhiều rắc rối, nhất là trong những hoàn cảnh mà các em không có bạn cùng ủng hộ, hoặc chơi chung trong một nhóm mà có sự

khác biệt hoặc cảm thấy mình không thuộc về nhóm bạn đó. Các mối quan hệ bạn bè trở nên phức tạp và áp lực hơn khi có liên quan đến vấn đề tình cảm, khi cùng thích một đối tượng nào đó.

Mối quan hệ bạn bè trở nên quan trọng hơn khi trong mối quan hệ với cha mẹ của các em trở nên căng thẳng, thì bạn bè là nơi đáng tin cậy để các em chia sẻ những khó khăn của mình.

#### **1.2.2.2.4 Vấn đề học hành**

Vấn đề học hành cũng là một trong những vấn đề quan trọng của các em học sinh trung học phổ thông. Vì nhiệm vụ chính của các em bây giờ là học tập, hoàn thành những nhiệm vụ mà thầy cô giao cho. Tuy nhiên, bước sang cấp 3 thì các em phải chuẩn bị kiến thức để đối mặt với các kỳ thi cuối cấp và tuyển sinh lên đại học nên ngay từ lớp 10, các em phải học một chương trình học căng thẳng hơn nhiều so với cấp 2. Bên cạnh áp lực học hành, bài vở ở trường và áp lực chọn nghề nghiệp, chọn trường để thi đại học, áp lực của các kỳ thi khiến nhiều em rơi vào tình trạng khó khăn.

#### **1.2.2.2.5 Các vấn đề cá nhân (sức khỏe, tình dục...)**

Đối với học sinh trung học phổ thông, ngoài việc học hành là mối quan tâm chính trong các hoạt động của em thì bên cạnh đó, các vấn đề cá nhân cũng mang lại cho các em nhiều khó khăn như: việc thay đổi – phát triển của cơ thể trong độ tuổi thanh thiếu niên, việc đảm bảo sức khỏe để đáp ứng các hoạt động học tập và vui chơi, sinh hoạt thường ngày, vấn đề tình cảm... cũng là một trong những nguyên nhân gây nhiều khó khăn cho các em.

### **1.2.3 Các khái niệm về tìm kiếm sự giúp đỡ**

#### **1.2.3.1 Khái niệm tìm kiếm sự giúp đỡ**

Tìm kiếm sự giúp đỡ là một cụm từ dùng để chỉ hành động của một ai đó tìm sự giúp đỡ từ một người khác. Trong quá trình tìm kiếm sự giúp đỡ đó nhằm đạt được sự thông hiểu, lời khuyên, thông tin, sự chữa trị và những sự hỗ trợ khác cho vấn đề đang cần được giúp đỡ.

Tìm kiếm sự giúp đỡ là một hình thức ứng phó với vấn đề mà người đang gặp phải vấn đề bị bế tắc, hoặc cần sự giúp đỡ để giải quyết vấn đề một cách sáng suốt hơn.

Việc tìm kiếm sự giúp đỡ có nhiều hình thức đa dạng, người ta chia việc tìm kiếm sự giúp đỡ làm 2 kênh như sau:

- Tìm kiếm sự giúp đỡ không chính thức: bắt đầu từ các mối quan hệ xã hội, như là bạn bè và gia đình.
- Tìm kiếm sự giúp đỡ chính thức: đây là những người giúp đỡ chuyên nghiệp, đó là những chuyên gia về sức khỏe, chuyên gia tâm lý, các giáo viên... [41]

Ngoài ra, có một số quan điểm khác. Tìm kiếm sự giúp đỡ là việc tìm kiếm sự giúp đỡ để giải quyết vấn đề (McCrae & Costa, 1986). Nó bao gồm những vấn đề về giao tiếp hoặc những vấn đề

rắc rối mà đòi hỏi sự hỗ trợ, tư vấn hoặc giúp đỡ trong thời gian gặp khó khăn (Gourash, 1978).

Đôi với Baker và Adelman (1994), tìm kiếm sự giúp đỡ là một trong những phương tiện để bắt đầu ứng phó và giải quyết những vấn đề. Bằng chứng cho thấy thanh thiếu niên, là những người có vấn đề về tâm lý và áp lực trong đời sống có nhiều khả năng tìm kiếm sự giúp đỡ hơn các bạn đồng trang lứa. Rosales (1989) định nghĩa một người tìm kiếm sự giúp đỡ là một người tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người khác, không nhất thiết phải là một người giúp đỡ chuyên nghiệp cho các vấn đề của người đó ít nhất ba lần trong hai năm. [41]

### ***1.2.3.2 Những vấn đề liên quan đến tìm kiếm sự giúp đỡ***

#### ***1.2.3.2.1 Các giai đoạn tìm kiếm sự giúp đỡ***

Theo Keith-Lucas (1994, trích dẫn trong Leelamma, 2004) lý thuyết về tìm kiếm sự giúp đỡ đưa ra có 4 điều kiện để một cá nhân tìm đến sự giúp đỡ. Đầu tiên, đó là sự thừa nhận rằng có điều gì đó mà một cá nhân làm sai và không thể sửa chữa nó. Điều kiện thứ hai là sẵn sàng tự nguyện tiết lộ tình hình để người khác có thể phân tích chỗ yếu của mình. Điều kiện thứ ba là cho phép người khác thực hiện một số biện pháp kiểm soát đối với cuộc sống của mình. Và cuối cùng là cá nhân đó sẵn sàng thay đổi.

Gross và McMullen's (1983) đã chỉ ra mô hình của quá trình tìm kiếm sự giúp đỡ bao gồm ba giai đoạn khi đối mặt với một vấn đề: nhận thức vấn đề, quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ và lựa chọn dịch vụ sẵn có. [41]

#### ***1.2.3.2.2 Nhận thức về việc tìm kiếm sự giúp đỡ***

Trước tiên, một điều kiện quan trọng để tìm kiếm sự giúp đỡ đó là cá nhân đó phải nhận thức được họ đang có vấn đề, một mình bản thân họ không thể khắc phục được, và cần có sự giúp đỡ. Nelson Le-Gall (1981) và Newman (1994), được trích dẫn trong Ryan and Pintrich (1997) chỉ ra rằng các sinh viên tìm kiếm sự giúp đỡ khi họ gặp phải một tình huống mà trong đó họ cần giúp đỡ để tiếp tục thực hiện các nhiệm vụ học tập. Trong tình huống đó, một sinh viên trở nên có ý thức cần có sự giúp đỡ (nhận thức), quyết định tìm sự giúp đỡ (động cơ), và thực hiện các cách thức nhằm lôi kéo sự giúp đỡ của người khác (hành vi).

Cauce và một số đồng nghiệp (2002) cho rằng tập trung vào việc chuẩn đoán bệnh hơn là tập trung vào kinh nghiệm cá nhân. Các gia đình hoặc các nhân tố cá nhân có thể ảnh hưởng đến cá nhân và gia đình trong việc nhận thức vấn đề.

Mechanis (1978), trích dẫn trong Leelamma (2004) báo cáo rằng các vấn đề theo ngữ cảnh cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc nhận thức vấn đề. Phụ huynh có thể có nhiều khả năng để tham khảo ý kiến của người khác về các vấn đề cảm xúc hoặc hành vi của con cái mình khi lo lắng của họ ở mức độ cao. Vì vậy, khi cha mẹ càng căng thẳng và sống một cách chật vật thì họ trở nên

gay gắt và ít gần gũi với con em của mình hơn (Mcloyd, 1995). [40]

#### **1.2.3.2.3 Quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ**

Sau khi nhận thức vấn đề, một cá nhân thường nói “Tôi nên có sự trợ giúp từ người khác cho các khó khăn của mình?”. Và họ nghĩ tới mặt lợi và bất lợi của việc tìm kiếm sự giúp đỡ. Theo Ryan và Pintrich (1997), điều tra về động cơ ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ trong các lớp học toán, tập trung vào nhận thức của thanh thiếu niên về mặt lợi và bất lợi có liên quan đến hành vi. Cả mặt lợi và bất lợi đã ảnh hưởng quan trọng trong hành vi tránh tìm kiếm sự giúp đỡ.

Tìm kiếm sự giúp đỡ rất có thể xảy ra khi có một vấn đề về sức khỏe tâm thần được phát hiện và gây phiền phức, và khi nó được cho rằng không dễ dàng để tự mình cá nhân đó giải quyết được (Moffit, Caspi, 1996). [41]

#### **1.2.3.2.4 Chọn người giúp đỡ**

Như vậy, có thể thấy có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thanh thiếu niên để tìm kiếm sự giúp đỡ. Một yếu tố khá quan trọng trong thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ là sự lựa chọn những người giúp đỡ. Làm thế nào để thúc đẩy một người giúp đỡ? Họ có thể nhận được lợi ích gì? Ví dụ, khi một cá nhân cảm thấy không mong muốn hoặc bị đe dọa, cá nhân có xu hướng không tìm kiếm sự giúp đỡ. Nghiên cứu của Rosales (1989) chỉ ra rằng có mối liên hệ đáng kể giữa sự lựa chọn của học sinh về người giúp đỡ và bản chất của vấn đề mà họ gặp phải. Bạn bè và cha mẹ được nghĩ đến đối với các vấn đề về tình cảm và xã hội.

Theo nghiên cứu của Li (1992) cho rằng những học sinh nhận thức được những người giúp đỡ họ là những người họ biết, gần gũi với họ, có khả năng, đáng tin cậy và lúc nào cũng sẵn sàng giúp đỡ. Hành vi sẵn sàng giúp đỡ là nhân tố điều kiện trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ, không có sự khác biệt với nhu cầu và các loại vấn đề, thái độ của người muốn tìm kiếm sự giúp đỡ và không tìm kiếm sự giúp đỡ. Trong số những người có thể tiếp cận để tìm kiếm sự giúp đỡ là những người bạn thân, cha mẹ, anh chị em, đồng nghiệp và những người tu hành (tôn giáo).

Nói chung, thanh thiếu niên có thể dễ dàng tìm kiếm sự giúp đỡ về các vấn đề học tập (Myers và Paris, 1978). Chilh (1995) báo cáo về hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ của thanh thiếu niên nam ở Đài Loan và kết quả cho thấy hơn một nửa là không tìm người giúp đỡ cho các vấn đề của mình. Các học sinh này chọn cách là tự giải quyết các vấn đề của mình. Rosales (1989) báo cáo trong nghiên cứu của mình rằng sinh viên đại học ở Philippin thích chọn người giúp đỡ là cha mẹ, tiếp theo là bạn thân, anh chị em, người thân trong khi những người ít tìm kiếm sự giúp đỡ thì chọn những người tu sĩ thuộc về tôn giáo và giảng viên của họ. [41]

### **1.2.4 Cách thức ứng phó với khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông**

#### **1.2.4.1 Khái niệm ứng phó:**

Theo Đại từ điển Tiếng Việt, “ứng phó” là hành động đáp lại nhanh nhạy, kịp thời, trước những tình huống mới, bất ngờ. Theo Lazarus thì “ứng phó là thường xuyên thay đổi các cố gắng nhận thức và ứng xử nhằm xử lý các đòi hỏi đặc biệt bên ngoài hoặc bên trong được cho là đè nặng lên và vượt quá tài xoay sở của con người”. [25]

#### ***1.2.4.2 Các cách thức ứng phó trong hoạt động của con người***

Theo tâm lý học Mácxít, thì trong quá trình hoạt động của mình, chủ thể là con người thực hiện hai quá trình: “xuất tâm”, tức là chuyển năng lượng của mình thành sản phẩm hoạt động về phía thế giới và quá trình “nhập tâm” để chuyển nội dung khách thể (những quy luật, bản chất, đặc điểm... của khách thể) vào bản thân mình, tạo nên tâm lý, ý thức, nhân cách của bản thân. Để thực hiện thành công quá trình “xuất tâm” và “nhập tâm”, con người phải huy động những nguồn lực tâm lý phù hợp với các yêu cầu của sản phẩm. Đó là hai cách thức ứng phó của con người trước những tình huống trong cuộc sống.

Theo học thuyết phân tâm học của Sigmund Freud, cấu trúc nhân cách của con người gồm ba bộ phận: cái ấy (id), cái tôi (ego), và siêu tôi (superego). Cái ấy là bộ phận nguyên thủy, vô thức của nhân cách, là kho chứa các xung năng cơ bản. Siêu tôi là kho chứa những chuẩn mực ứng xử của cá nhân, kể cả những hành vi đạo đức nhiệm tập được của xã hội. Cái siêu tôi thường mâu thuẫn với cái ấy. Cái ấy muốn ta phải làm điều ta cảm thấy thoải mái, còn cái siêu tôi nhấn mạnh vào việc làm điều phải. Cái tôi là bộ phận của nhân cách, có chức năng giải quyết mâu thuẫn giữa cái ấy và cái siêu tôi. Con người không thể lúc nào cũng tuân thủ những chuẩn mực xã hội và loại trừ sự thỏa mãn các xung năng của cái ấy, và ngược lại, những đòi hỏi quá mức từ bên trong hay bên ngoài đều mang lại sự căng thẳng, từ đó dẫn đến sự khó chịu. Để tránh khỏi sự khó chịu, khi xuất hiện những yêu cầu từ bên ngoài (từ xã hội), cái tôi phải nhận biết các kích thích, tích lũy kinh nghiệm (trong trí nhớ) từ những kích thích đó, chống lại những kích thích mạnh (bằng cách chạy trốn), thích nghi với những kích thích phù hợp (bằng cách thích ứng). Cuối cùng, cái tôi tác động vào thế giới bên ngoài, làm thay đổi nó theo lợi ích của mình. [31]

Đối với những đòi hỏi nhằm thỏa mãn xung lực bản năng, cái tôi đóng vai trò là người kiểm soát, điều chỉnh hoạt động của cái ấy. Cái tôi sẽ quyết định xem có nên thỏa mãn ngay các nhu cầu đó hay phải trì hoãn đến thời điểm thuận lợi hoặc cương quyết dập tắt chúng. Tuy nhiên, sự “đòi hỏi tức thì, mạnh mẽ của cái ấy và sự trấn áp không khoan nhượng của cái siêu tôi đã tạo ra trạng thái căng thẳng dẫn đến lo âu của cái tôi. Để giải tỏa trạng thái này, trong cái tôi xuất hiện cơ chế tự vệ bao gồm: phủ nhận, thay thế, huyền tưởng, đồng nhất hóa, phóng chiếu, hợp lý hóa, di chuyển, thoái lui, dồn nén, thăng hoa. [31]

Các cơ chế tự vệ là những chiến lược tâm trí giúp cái tôi bảo vệ chính mình trong xung đột thường ngày giữa các xung năng cái ấy muốn tìm cách biểu lộ với đòi hỏi của cái siêu tôi muốn phủ

nhận chúng. Bằng cách vận dụng cơ chế này, con người có thể duy trì một hình ảnh thuận lợi cho bản thân và giữ được một gương mặt được xã hội chấp nhận. Những cơ chế tự vệ này được đánh giá là hữu ích, tuy nhiên, nó không nhằm vào việc giải quyết vấn đề mà chủ thể đang đương đầu, nó chỉ khiến họ tự lừa dối mình. Về lâu dài, việc sử dụng quá mức những cơ chế này sẽ tạo ra các hình thái ốm yếu về tâm trí. Sau đây là một số cơ chế tự vệ quan trọng theo Phân tâm học: [31]

*Bảng 2.1: Cơ chế tự vệ theo Phân tâm học*

<b>Cơ chế</b>	<b>Mô tả</b>
Phủ nhận	Bảo vệ mình thoát khỏi thực tại đau buồn bằng cách từ chối không tri giác ý nghĩa của nó.
Chuyển đi	Giải tỏa những tình cảm bị dồn nén thường là tình cảm thù địch, trút lên lên các đối tượng ít nguy hiểm hơn so với các đối tượng lúc đầu làm phát sinh cảm xúc.
Huyễn tưởng	Thỏa mãn các ước muốn bị hẫng hụt trong những thành đạt tưởng tượng ra (“mộng mị” là một hình thái thường gặp)
Đồng nhất hóa	Làm gia tăng những tình cảm tự trọng bằng cách đồng nhất hóa mình với một người hoặc một nhân vật quen biết khác, thường có tiếng tăm lẫy lừng.
Tách biệt	Cắt đứt gánh nặng cảm xúc, thoát ra khỏi các tình huống gây ra đau đớn, còn gọi là cơ chế chia cắt.
Phóng chiếu	Đem điều chê trách do những trở ngại của chính mình đổ lên đầu người khác hoặc đổ lỗi những ham muốn bị cấm đoán của mình cho người khác.
Hợp lý hóa	Cơ chế tự vệ được gọi là sự hợp lý hóa, là việc giải thích một hành vi không được chấp nhận dưới dạng một động cơ có thể chấp nhận về mặt xã hội và con người, hoặc bào chữa biện hộ cho một hành vi không chấp nhận được. Ví dụ: học sinh đổ lỗi điểm thấp của mình cho người giáo viên không đủ trình độ hoặc sách giáo khoa viết tệ quá có thể là một đánh giá có tính khách quan và chính xác có thể chấp nhận được; nhưng có khi, đánh giá này đơn giản là một sự hợp lý hóa được sử dụng để biện minh cho thất bại của mình.
Tạo phản ứng	Cá nhân có thể tự vệ chống lại những suy nghĩ hoặc những bốc đồng đáng phê phán bằng việc đưa ra những biểu lộ mạnh mẽ cho những bốc đồng hoặc những suy nghĩ đối nghịch. Ví dụ: một người bị đe dọa ở mức độ vô thức từ những hình ảnh khiêu dâm hấp dẫn và quyến rũ có thể trở thành người ủng hộ cuồng nhiệt cơ quan kiểm duyệt.
Thoái lui	Rút lui về mức phát triển trước đây liên quan đến những đáp ứng “trẻ con” hơn và thường khát vọng ở mức thấp hơn.
Dồn nén	Đẩy những ý nghĩa gây đau khổ và nguy hiểm ra khỏi ý thức, giữ chúng ở trạng thái vô thức; điều này được xem là cơ chế tự vệ cơ bản nhất.

Thăng hoa	<p>Một cá nhân có thể bày tỏ động cơ không thể chấp nhận được, với việc thay thế nó bằng một hành vi có khả năng chấp nhận được về mặt xã hội và cá nhân, biểu lộ hành vi đó một cách mạnh nhất.</p> <p>Ví dụ: khiêu vũ có thể được coi như là thăng hoa của động cơ thúc đẩy tính dục.</p>
-----------	---

Theo phân loại của Lazarus, các cách thức ứng phó được sắp xếp theo 2 loại lớn: ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc (emotion-focused) với mục tiêu là làm giảm nhẹ sự khó chịu do stress gây ra và ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề (problem-focused) với mục tiêu là đối mặt trực diện với vấn đề. Trong cách thức ứng phó loại một, ta có các hành động như: “đổ trách nhiệm cho người khác”, “cố gắng không lo lắng”, “nhìn thấy điều thuận lợi”; còn trong cách thức ứng phó loại 2 bao gồm: “tìm kiếm thông tin”, “tìm kiếm sự nâng đỡ xã hội”, “cố gắng làm khác đi”, “chạy trốn khỏi tình huống gây stress” (Tolor & Fehon, 1987; Dlyshaw, Cohen & Towbes, 1989). [35]

Trong cách lý thuyết nhận thức, khả năng đáp ứng của chủ thể phụ thuộc phần lớn vào việc chủ thể đánh giá tình huống stress thế nào. Sự đánh giá này hoàn toàn có tính chủ quan, mang dấu ấn cá nhân một cách sâu sắc của chủ thể. Khi đánh giá một tình huống, nếu chủ thể cảm thấy tình huống đó không có gì đe dọa và có thể đối đầu được thì phản ứng stress lúc này trở nên thích hợp, bình thường. Trái lại, khi cảm thấy tình huống đe dọa thì chủ thể hoặc cho mình không thể chống chọi được, nhưng dù sao vẫn phải đương đầu với nó nên nảy sinh ra phản ứng stress bệnh lý; hoặc là cho rằng mình có biện pháp để làm chủ tình hình, dàn xếp được với tình huống stress nên đã nảy sinh ra phản ứng stress thích nghi, mức độ sự đánh giá tương ứng với khả năng thực tế. Như vậy, ứng phó được sử dụng để giải quyết các vấn đề, cũng như ứng phó nhằm tìm kiếm thông tin cũng như để xác định lại ý nghĩa của các sự kiện gây stress.

Theo Materny, có 2 loại ứng phó: ứng phó dự phòng (preventive coping) và ứng phó chống cự. Trong ứng phó dự phòng, cá nhân sẽ né tránh các tác nhân gây stress thông qua việc thích nghi với cuộc sống, thích nghi với các mức đòi hỏi, có các kiểu ứng xử làm giảm nguy cơ tạo ra stress, hay tạo ra các nguồn lực ứng phó. Trong ứng phó chống cự, cá nhân sẽ giám sát các tác nhân gây stress và các triệu chứng, sắp xếp các nguồn lực nhằm ứng phó hữu hiệu, tấn công các tác nhân gây stress, đẩy lùi ý nghĩ tự “đầu hàng” và giữ được tinh thần cởi mở cho những lựa chọn thích hợp, đồng thời dung nạp các tác nhân gây stress như “cấu tạo lại nhận thức nhằm vứt bỏ một kế hoạch gây nhiều tâm thông qua việc đánh giá lại tính nghiêm trọng của các đòi hỏi về các hạn chế nguồn lực của bản thân”, hạ thấp mức kích động. Như vậy, trong stress bình thường, sự ứng phó là thích hợp và giúp cho cá thể phản ứng đúng nhằm tạo ra một cân bằng mới sau khi chịu tác động của sự kiện. Còn trong stress bệnh lý, khả năng ứng phó của cá thể tỏ ra không đầy đủ, không thích hợp và không thể



đem lại sự cân bằng mới. Cho nên, tiếp theo đó sẽ có những rối loạn xuất hiện vì các mặt tâm thần, cư xử hay hành vi tạm thời, hoặc kéo dài. [33]

Như vậy, ta thấy có ba loại ứng phó trước những sự kiện hay những khó khăn vượt quá khả năng giải quyết của con người:

1. Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề, cá nhân triển khai các hành động trực tiếp, ngay khi xuất hiện khó khăn tâm lý.
2. Ứng phó tập trung và điều tiết cảm xúc, cá nhân tập trung vào làm dịu những cảm xúc về sự việc đã qua.
3. Ứng phó tập trung vào sự tránh né, cá nhân cố tránh đề cập đến vấn đề khó khăn.

## **CHƯƠNG 2: TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

### **2.1 TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU:**

**2.1.1 Bước khảo sát thăm dò:** Bước khảo sát thăm dò được thực hiện nhằm mục đích phát hiện vấn đề cần nghiên cứu, từ đó, thiết lập hệ thống mô hình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu.

Bước khảo sát thăm dò này được thực hiện qua nhiều giai đoạn sau:

- Đọc tài liệu có liên quan đến tuổi vị thành niên, xác định vấn đề cần nghiên cứu với những mục tiêu cụ thể và đặt ra những giả thuyết nghiên cứu.
- Xây dựng khái niệm công cụ, mô hình nghiên cứu và chọn lựa các phương pháp nghiên cứu, xác định khách thể nghiên cứu.
- Dựa trên những tài liệu nghiên cứu, thiết lập bảng hỏi và tham khảo thang đo của các nghiên cứu trước đây. Chính lý và tiến hành đo thử để xác định độ tin cậy của thang đo, như sau: tính độ tin cậy của phiếu thăm dò bằng cách đo 2 lần trên cùng một nhóm khách thể, mỗi lần cách nhau 3 ngày, sau đó tính hệ số tương quan giữa trung bình điểm số của hai lần đo, kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa giữa các con số thống kê. Nói cách khác, thang đo đã được thiết kế có độ tin cậy cao.
- Trong phiếu thăm dò, chúng tôi có sử dụng thang đo thái độ của Edward H. Fischer and John LcB. Turner (1970)

### **2.1.2 Bước khảo sát thực trạng:**

Sau khi đã hoàn chỉnh phiếu thăm dò, chúng tôi tiến hành bước khảo sát thực trạng trên nhóm khách thể là học sinh phổ thông trung học tại các trường trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.

### **2.2 PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

#### **2.2.1 Nhóm phương pháp nghiên cứu các tài liệu lý luận:**

Nghiên cứu các tài liệu liên quan đến lứa tuổi học sinh phổ thông, tâm lý lứa tuổi học sinh phổ thông, khó khăn tâm lý và các cách thức ứng phó thường gặp của học sinh phổ thông với những khó khăn tâm lý. Ngoài tài liệu tiếng Việt, chúng tôi có nghiên cứu thêm một số tài liệu nước ngoài có liên quan.

#### **2.2.2 Nhóm phương pháp thu thập số liệu số liệu thực tiễn**

### **2.2.2.1 Phương pháp chọn mẫu: chọn mẫu theo nhóm**

Theo số liệu thống kê của Tổng cục thống kê, dân học sinh phổ thông trung học năm học 2008 - 2009: 180.719 học sinh [30]

- Chọn mẫu điều tra trên dân số học sinh trung học phổ thông - khoảng 600 người; được phân bố đều cho các trường trung học phổ thông trong các quận của thành phố.
- Người nghiên cứu chọn mẫu theo nhóm ngẫu nhiên từ trong 3 trường THPT trong các quận của thành phố: THPT Trần Phú (Quận Tân Phú), THPT Nguyễn Thị Minh Khai (Quận 3), THPT Võ Thị Sáu (Quận Bình Thạnh)

### **2.2.2.2 Phương pháp điều tra viết**

Đây là một trong những phương pháp chính để điều tra trên diện rộng. Phương pháp này cũng được dùng trong cả hai bước thăm dò phát hiện vấn đề và điều tra thực trạng.

Nội dung điều tra, chúng tôi đã mô tả ở phần các bước thăm dò ở trên. Kết quả thu được qua hệ thống phiếu thăm dò với câu hỏi đóng là số liệu chính thức được trình bày trong chương 3.

Các bước tiến hành điều tra viết được thực hiện như sau:

- Phát phiếu đến các khách thể đã được chọn lựa ngẫu nhiên sau khi đã phân bố vùng khảo sát và hướng dẫn thêm cho khách thể về cách thực hiện phiếu.
- Thu phiếu (sau 1 tuần), kiểm tra sơ bộ những thiếu sót để khách thể bổ sung.
- Kiểm phiếu để phát hiện và loại những phiếu không hợp lệ.
- Nhập số liệu vào chương trình SPSS.

### **2.2.3 Phương pháp phỏng vấn**

Với phương pháp này, người nghiên cứu đưa ra những câu hỏi dùng để tìm hiểu nghiên cứu sâu về các vấn đề liên quan đến việc học sinh trung học phổ thông tích cực hay không tích cực tìm kiếm sự giúp đỡ trong các vấn đề của mình.

Việc chọn ra một số khách thể tham gia nghiên cứu phỏng vấn sâu được thực hiện dựa trên kết quả của một số khách thể đã làm phiếu thăm dò trước đó. Phương pháp này giúp nhà nghiên cứu tìm hiểu sâu về những đặc điểm tâm lý, những quan điểm của khách thể khi đối diện với các vấn đề và thái độ của khách thể đối với việc tìm kiếm sự giúp đỡ, các cách thức đối phó với những vấn đề của mình.

Bảng câu hỏi dành cho phỏng vấn sâu có 2 phần: Phần 1 dành cho khách thể có thái độ tích cực tìm đến sự giúp đỡ, phần 2 dành cho khách thể không tìm đến sự giúp đỡ.

### **2.2.4 Nhóm phương pháp xử lý số liệu**

Người nghiên cứu dùng phần mềm SPSS for Window 15 để xử lý số liệu thu thập được qua điều tra bằng phiếu thăm dò cũng như trong việc kiểm tra xác định độ tin cậy của phiếu thăm dò. Cụ thể:

- Tính các tần suất, tỉ lệ %, trị số sum, mean...
- Tính tương quan điểm số, tính thứ hạng.
- Kiểm nghiệm Chi-Square Tests, T-Tests... để so sánh giữa các nhóm.

Bảng hỏi gồm 4 phần như sau:

Phần 1: Thu thập các thông tin cá nhân và xác định khó khăn tâm lý mà học sinh phổ thông đang gặp phải

Phần 2: Thang đo mức độ của các khó khăn tâm lý ở học sinh phổ thông

Phần 3: Các cách ứng phó với vấn đề của học sinh phổ thông

Phần 4: Thái độ đối với việc tìm sự trợ giúp chuyên môn về tâm lý

## 2.3 DỤNG CỤ NGHIÊN CỨU

Dụng cụ nghiên cứu là bảng hỏi gồm 4 phần, trong đó:

**Phần 1:** gồm 11 câu hỏi nhằm thu thập các thông tin cá nhân và xác định những khó khăn tâm lý mà học sinh trung học phổ thông đang gặp phải.

**Phần 2:** gồm 28 câu phát biểu nhằm xác định mức độ trầm trọng của những khó khăn tâm lý ở học sinh trung học phổ thông.

Gồm các loại khó khăn:

- Khó khăn về học tập (câu 1, 2, 3, 4, 5, 6)
- Khó khăn trong gia đình (câu 7, 8, 9, 10)
- Khó khăn về vấn đề tài chính (câu 11, 12, 13)
- Khó khăn trong mối quan hệ bạn bè (câu 14, 15, 16)
- Khó khăn trong vấn đề tình cảm (câu 17, 18, 19, 20)
- Khó khăn trong chọn nghề nghiệp (câu 24, 25)
- Khó khăn trong các vấn đề cá nhân: sức khỏe, tình dục... (câu 21, 22, 23, 26, 27, 28)

Khách thể đánh giá khó khăn tâm lý theo 4 mức độ:

Mức độ “Rất đồng ý”: 1 điểm

Mức độ “Đồng ý”: 2 điểm

Mức độ “Không đồng ý”: 3 điểm

Mức độ “Hoàn toàn không đồng ý”: 4 điểm

**Phần 3:** Nội dung được người nghiên cứu tham khảo nghiên cứu của Carver, C.S, Scheier, M.F, & Weintraub, J.K. (1989): Assessing Coping strategies: A theoretically based approach (*Journal of Personality and Social Psychology*) [38] gồm 44 câu phát biểu tập trung vào 3 nhóm ứng phó sau đây:

**1. Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề**

- 1.1 Giải tích khó khăn cách tích cực và tăng trưởng trong khó khăn (câu 1, 30)
- 1.2 Nỗ lực để giải quyết vấn đề (câu 5, 21, 36, 43)
- 1.3 Lên kế hoạch giải quyết vấn đề (câu 16, 26, 31, 41)
- 1.4 Xin lời khuyên từ người khác (câu 4, 13, 24)
- 1.5 Tập trung giải quyết khó khăn (câu 14, 27, 33)

**2. Ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc**

- 2.1 Chia sẻ và tìm sự nâng đỡ tinh thần từ người khác (câu 10, 19, 28, 39)
- 2.2 Dựa vào niềm tin tôn giáo (câu 37, 44)
- 2.3 Trút bỏ cảm xúc khó chịu (câu 3, 15, 23)
- 2.4 Nhìn nhận khó khăn một cách hài hước (câu 7)

**3. Ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực**

- 3.1 Chấp nhận khó khăn (câu 12, 17, 40)
- 3.2 Suy nghĩ việc khác thay thế (câu 2, 25, 34)
- 3.3 Bỏ cuộc, không tiếp tục cố gắng giải quyết vấn đề nữa (câu 8, 20, 29)
- 3.4 Từ chối khó khăn (câu 6, 22, 32, 42)
- 3.5 Trì hoãn ứng phó (câu 9, 18, 38)
- 3.6 Rượu/ma túy (câu 11)

**Phần 4:** Nội dung được người nghiên cứu tham khảo test *Attitude toward seeking-help* trong nghiên cứu “Orientations to seeking professional help” của tác giả Edward H.Fischer and John LcB. Turner (*Journal of Consulting and Clinical Psychology – số 1, 1970*) [38]

Nội dung bài test bao gồm 29 câu phát biểu với 4 phần như sau:

- 1. Nhận thức việc cần giúp đỡ về liệu pháp tâm lý (Recognition of need for psychotherapeutic help): câu 4, 5, 6, 9, 18, 24, 25, 26
- 2. Dấu hiệu chịu đựng (Stigma tolerance): câu 3, 14, 20, 27, 28
- 3. Trò chuyện cởi mở với người khác (Interpersonal openness): câu 7, 10, 13, 17, 21, 22, 29
- 4. Tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần (Confidence in mental health practitioner): câu 1, 2, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 23

## CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 3.1 Đặc điểm mẫu khách thể nghiên cứu

Mẫu khách thể nghiên cứu gồm có 572 học sinh trung học phổ thông bao gồm: 184 học sinh thuộc trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai, 187 học sinh trường THPT Trần Phú và 201 học sinh trường THPT Võ Thị Sáu. Mẫu nghiên cứu có những đặc điểm sau:

Bảng 3.1: Đặc điểm mẫu khách thể nghiên cứu

Đặc điểm		<i>f</i>	%	Tổng	
				<i>f</i>	%
Giới	Nam	229	40	572	100
	Nữ	343	60		
Lớp	10	334	58.4	572	100
	11	238	41.6		
Tuổi	14	1	0.2	572	100
	15	24	4.2		
	16	339	59.3		
	17	208	36.4		
Trường	Minh Khai	184	32.2	572	100
	Trần Phú	187	32.7		
	Võ Thị Sáu	201	35.1		
Sống với cha mẹ	Có	545	95.3	572	100
	Không	27	4.7		
Nơi cha mẹ đang sống	Tp. HCM	558	97.6	572	100
	Tỉnh	14	2.4		
Tình trạng hôn nhân của cha mẹ	Sống chung	512	89.5	572	100
	Ly dị	31	5.4		
	Góa chồng	10	1.7		
	Góa vợ	4	0.7		
	Đơn thân	15	2.6		

- Mẫu khách thể nghiên cứu gồm 572 người, trong đó nam học sinh là 229 (chiếm 40%) và 343 nữ học sinh (chiếm 60%), trong đó là học sinh lớp 10 là 334 (chiếm 58.4%) và 238 học sinh lớp 11 (chiếm 41.6). Người nghiên cứu không lấy phiếu thăm dò trên lớp 12 do các lý do khách quan (lớp 12 bận thi nên không thể làm phiếu thăm dò).

- Về thông tin cá nhân như sau: số học sinh hiện đang sống với cha mẹ là 545 (chiếm 95.3%), số còn lại là không hiện sống với cha mẹ là 27 (chiếm 4.7%); trong đó, cha mẹ học sinh hiện đang sinh

sống ở thành phố Hồ Chí Minh là 558 (chiếm 97.6%), cha mẹ học sinh hiện đang sống ở tỉnh là 14 (chiếm 2.4%).

- Về tình trạng hôn nhân của cha mẹ như sau: Cha mẹ hiện đang sống chung là 512 (chiếm 89.5%), cha mẹ đã ly dị là 31 (chiếm 5.4%), góa chồng là 10 (chiếm 1.7%), góa vợ là 4 (chiếm 0.7%) và cha mẹ đơn thân là 15 (chiếm 2.6%)

### 3.2 Khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông

#### 3.2.1 Các khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông

Để khảo sát về những khó khăn tâm lý mà học sinh trung học phổ thông đang gặp phải, người nghiên cứu đã đưa ra câu hỏi để học sinh tự nhìn nhận những khó khăn mà mình đang trải qua.

*Bảng 3.2: Các khó khăn tâm lý học sinh phổ thông đang gặp*

<b>Khó khăn tâm lý</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>Rank</b>
Học tập	429	23.8%	1
Tình cảm	304	18.1%	2
Gia đình	214	11.9%	3
Áp lực bạn bè	180	10.0%	4
Vấn đề giao tiếp	153	8.5%	5
Tình yêu	129	7.2%	6
Tài chính	124	6.9%	7
Quan hệ với người khác	88	4.9%	8
Ngoại hình không thu hút	74	4.1%	9
Tương quan nói chung	36	2.0%	10
Có thai ngoài ý muốn	18	1.0%	12
Ma túy/thuốc lá/rượu chè	19	1.1%	13
Khác	34	1.9%	11

Kết quả khảo sát từ bảng 2 cho thấy, các khó khăn mà học sinh phổ thông thường gặp phải nhất là về vấn đề học tập (chiếm 23.8%), vấn đề tiếp theo là tình cảm (chiếm 18.1%) và vấn đề gia đình xếp vị trí thứ 3 (chiếm 11.9%).

- *Vấn đề học tập*: Đây là vấn đề trở thành mối quan tâm hàng đầu của học sinh trung học phổ thông. Bước vào cấp 3, nhiệm vụ học tập của các em ngày càng nặng nề và vất vả hơn. Các em phải chuẩn bị để đối mặt với bước ngoặt lớn trong đời, đó là: thi tốt nghiệp ra trường, chọn nghề nghiệp, thi vào đại học... Với những áp lực từ xã hội, từ nhà trường, từ gia đình, chính bản thân các em phải đưa việc học tập lên hàng đầu trong mọi mối quan tâm của mình. Tuy nhiên, ngoài việc học tập, các em còn có nhiều nhu cầu quan tâm khác: giới tính, về giải trí..., khiến cho các em cảm thấy khó khăn khi vừa đáp ứng theo yêu cầu của thầy cô về học tập, áp lực của gia đình và việc đáp ứng các nhu cầu cá nhân khác của mình. Những khó khăn tâm lý trong việc học tập gồm: việc sắp xếp thời gian, đương đầu với những áp lực của cha mẹ buộc phải đạt kết quả tốt ở trường, những thói quen học tập, bài tập ở trường và ở nhà...

– *Vấn đề tình cảm*: Trong lứa tuổi học sinh trung học phổ thông (lứa tuổi thanh thiếu niên), vấn đề kết bạn và có nhu cầu tìm hiểu về các cảm xúc giới tính là nhu cầu cao. Trong môi trường lớp học, các em có sự gặp gỡ, tìm hiểu và có sự rung động về cảm xúc giới tính với bạn khác phái. Từ đó, nảy sinh ở các em tình cảm yêu thương. Đây vừa là nhu cầu, vừa lại trở thành một trong những khó khăn tâm lý mà các em gặp phải vì khi rung động về cảm xúc giới tính, các em gặp phải những tình huống khó xử, những băng khuâng cần chia sẻ, những xao lãng trong việc học hành... Những khó khăn trong vấn đề tình cảm mà các em gặp phải: những mong ước được hẹn hò với bạn khác phái, những đau đớn khi bị đổ vỡ hoặc chia tay bạn khác phái, nhu cầu gắn bó yêu đương với người khác phái...

– *Vấn đề gia đình*: Học sinh phổ thông xem vấn đề gia đình được là một trong những khó khăn mà các em đang gặp phải, đó là những khó khăn trong việc có tiếng nói chung giữa cha mẹ (thế hệ trước) và con cái (thế hệ sau), giữa việc cha mẹ đưa ra yêu cầu và áp lực đối với con cái trong việc học hành, nghề nghiệp tương lai và việc đáp ứng những yêu cầu đó. Những khó khăn mà các em thường gặp phải đó là: mối quan hệ giữa cha mẹ, cha mẹ quá khắc khe với con cái, va chạm với anh chị em trong gia đình...

### 3.2.2 *Mức độ của các khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông*

#### 3.2.2.1 *Mức độ của các khó khăn*

Sau khi khảo sát về các loại khó khăn mà học sinh trung học phổ thông đang gặp phải, người nghiên cứu đi vào khảo sát về mức độ của các khó khăn đó bằng một bảng hỏi gồm 28 câu thể hiện các biểu hiện khó khăn của học sinh. Khách thể đánh giá mức độ khó khăn trong các vấn đề của mình theo 4 mức độ: Mức độ “Rất đồng ý”: 1 điểm; mức độ “đồng ý”: 2 điểm; mức độ “không đồng ý”: 3 điểm; mức độ “rất không đồng ý”: 4 điểm. Từ khảo sát trên, chúng tôi thống kê lại thành các loại khó khăn chung sau đây: khó khăn về học tập, khó khăn trong gia đình, khó khăn về vấn đề tài chính, khó khăn trong mối quan hệ bạn bè, khó khăn trong vấn đề tình cảm, khó khăn trong việc chọn nghề nghiệp, khó khăn trong các vấn đề cá nhân (sức khỏe, tình dục...).

*Bảng 3.3: Mức độ của các khó khăn tâm lý*

<i>Khó khăn</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Rank</i>
Học tập	2.423	0.373	6
<b>Gia đình</b>	<b>2.679</b>	0.370	<b>2</b>
Tài chính	2.620	0.399	3
Quan hệ bạn bè	2.445	0.513	5
<b>Tình cảm</b>	<b>2.907</b>	0.531	<b>1</b>
Chọn nghề	2.240	0.529	7
Vấn đề cá nhân	2.549	0.491	4





Mức độ khó khăn trong vấn đề gia đình	Cha mẹ sống chung	510	2.70	0.351	3.350	568	0.001
	Khác	60	2.53	0.487			

Với  $p\text{-value} < 0.05$ , xác nhận có ý nghĩa. Bảng 3.5 cho thấy có sự khác biệt trung bình về mức độ khó khăn trong vấn đề gia đình giữa học sinh có cha mẹ đang sống chung và học sinh có cha mẹ có tình trạng hôn nhân khác (cha mẹ ly dị, mẹ góa chồng, cha góa vợ, cha mẹ đơn thân). Về mức độ khó khăn trong vấn đề gia đình, học sinh có cha mẹ đang chung sống với nhau lại gặp nhiều khó khăn hơn (Mean = 2.70) so với học sinh khác (Mean = 2.53)

– Tương quan giữa mức độ khó khăn trong vấn đề gia đình và việc hiện có sống với cha mẹ hay không

*Bảng 3.6: Tương quan mức độ khó khăn về gia đình và việc có sống với cha mẹ hay không*

	<i>Sống với cha mẹ</i>	<i>f</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>T-test</i>		
					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Mức độ khó khăn trong vấn đề gia đình	Có	543	2.69	0.362	3.271	568	0.001
	Không	27	2.45	0.460			

Bảng 3.6 chỉ ra rằng có sự khác biệt ý nghĩa giữa trung bình mức độ khó khăn về vấn đề gia đình và việc học sinh có hiện sống với cha mẹ hay không. Kết quả cho thấy ở những học sinh hiện đang sống với cha mẹ gặp khó khăn nhiều hơn (Mean = 2.69) so với học sinh hiện không sống với cha mẹ (Mean = 2.45)

**\* Mức độ khó khăn trong vấn đề tài chính**

– Tương quan giữa mức độ khó khăn trong vấn đề tài chính và việc hiện có sống với cha mẹ hay không

*Bảng 3.7: Tương quan mức độ khó khăn về vấn đề tài chính và việc có sống với cha mẹ hay không*

	<i>Sống với cha mẹ</i>	<i>f</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>T-test</i>		
					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Mức độ khó khăn trong vấn đề tài chính	Có	545	2.59	0.403	-2.513	570	0.012
	Không	27	2.79	0.264			

Bảng 3.7 cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa giữa trung bình mức độ khó khăn về vấn đề tài chính và việc hiện nay học sinh có sống với cha mẹ hay không. Kết quả chỉ ra rằng học sinh hiện đang sống với cha mẹ thì ít gặp khó khăn về vấn đề tài chính (Mean = 2.59) so với học sinh hiện không sống với cha mẹ (Mean = 2.79).

- Tương quan giữa mức độ khó khăn trong vấn đề tài chính và giới tính

*Bảng 3.8: Tương quan mức độ khó khăn về vấn đề tài chính và giới tính*

	<b>Giới tính</b>	<b>f</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>T-test</b>		
					<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>
Mức độ khó khăn trong vấn đề tài chính	Nam	229	2.56	0.418	-2.142	570	0.033
	Nữ	343	2.63	0.384			

Với p-value < 0.05, xác nhận có ý nghĩa về mặt thống kê, kết quả trên chỉ ra rằng có sự khác biệt giữa trung bình mức độ khó khăn trong vấn đề tài chính giữa học sinh nam và học sinh nữ, cụ thể như sau: học sinh nữ gặp nhiều khó khăn về vấn đề tài chính (Mean = 2.63) hơn so với học sinh nam (Mean = 2.56).

**\* Mức độ khó khăn trong mối quan hệ bạn bè**

- Tương quan giữa mức độ khó khăn trong mối quan hệ bạn bè và giới tính

*Bảng 3.9: Tương quan mức độ khó khăn mối quan hệ bạn bè và giới tính*

	<b>Giới tính</b>	<b>f</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>T-test</b>		
					<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>
Mức độ khó khăn trong mối quan hệ bạn bè	Nam	229	2.33	0.516	-4.405	568	0.000
	Nữ	341	2.52	0.498			

Với p-value < 0.05, xác nhận có ý nghĩa. Bảng trên cho thấy có sự khác biệt giữa trung bình mức độ khó khăn trong mối quan hệ bạn bè và giới tính. Đối với học sinh nữ, mức độ khó khăn trong mối quan hệ bạn bè (Mean = 2.52) gặp nhiều khó khăn hơn so với các học sinh nam (Mean = 2.33).

Như vậy, hầu hết các em học sinh trung học phổ thông đều có gặp khó khăn về tâm lý, đó là những khó khăn trong vấn đề học hành, tình cảm, gia đình, tài chính, việc chọn nghề và trong vấn đề cá nhân (sức khỏe, tình dục...). Ở mỗi khó khăn, nhất là khó khăn về tình cảm, khó khăn về gia đình, và khó khăn trong vấn đề tài chính theo khảo sát lại có tương quan với giới tính, tình trạng

quan hệ gia đình của học sinh và việc học sinh đó có hiện đang sống chung với cha mẹ hay không. Cuộc khảo sát này chỉ dừng lại ở việc tìm hiểu các khó khăn tâm lý mà học sinh trung học phổ thông đang gặp phải, nên việc đi sâu tìm hiểu nguyên nhân của khó khăn đó, mức độ tương quan giữa các khó khăn với các biến khác xin được phép không thực hiện trong đề tài này, nếu có điều kiện, người nghiên cứu sẽ phát triển trong một đề tài nghiên cứu khác.

### 3.3 Thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ của học sinh trung học phổ thông

#### 3.3.1 Quyết định khi gặp khó khăn tâm lý

Sau khi tìm hiểu về các khó khăn tâm lý mà học sinh trung học phổ thông đang gặp phải, người nghiên cứu đi vào tìm hiểu phản ứng của học sinh khi gặp khó khăn đó thì có quyết định tìm kiếm sự hỗ trợ nào hay không. Kết quả khảo sát như sau:

Bảng 3.10: Quyết định khi gặp khó khăn tâm lý

<i>Khi gặp khó khăn, có tìm sự giúp đỡ?</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Tổng</i>	
			<i>f</i>	<i>%</i>
Có	391	68.4	572	100
Không	181	31.6		

Như vậy, đa số các em học sinh khi gặp khó khăn tâm lý đều có quyết định là sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ cho mình. Có đến 68,4% học sinh quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ, trong khi đó có 31.6% học sinh quyết định không tìm kiếm sự giúp đỡ trong việc giải quyết các khó khăn tâm lý của mình.

Tiến hành so sánh về quyết định khi gặp khó khăn tâm lý giữa học sinh nam và học sinh nữ, kiểm nghiệm Chi – Square Test cho kết quả có sự khác biệt ý nghĩa giữa tỉ lệ học sinh nam và học sinh nữ trong quyết định khi gặp khó khăn tâm lý.

Bảng 3.11.1: Tương quan giữa quyết định khi gặp khó khăn tâm lý theo giới tính

<i>Giới tính</i>	<i>Khi gặp khó khăn, có tìm giúp đỡ?</i>				<i>Tổng</i>	
	<i>Có</i>		<i>Không</i>			
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Nam	145	37.1	84	46.4	229	40
Nữ	246	62.9	97	53.6	343	60
<b>Tổng</b>	391	100	181	100	572	100

Bảng 3.11.2: Chi – Square Test

	<i>Value</i>	<i>df</i>	<i>Asymp.Sig. (2-sided)</i>
Pearson Chi-Square	4.481 (b)	1	.034

Kết quả cho thấy, tỉ lệ học sinh nữ khi gặp khó khăn tâm lý thì tìm kiếm sự giúp đỡ cao hơn tỉ lệ học sinh nam khi gặp khó khăn thì quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ (Nữ: 62.9% & nam: 37.1%).

Kết quả khảo sát cũng chỉ ra rằng phần lớn học sinh tìm kiếm sự giúp đỡ đối với các khó khăn tâm lý của mình một cách tự nguyện. Có đến 91.7% học sinh tự nguyện tìm kiếm sự giúp đỡ, trong khi đó chỉ có 8.3% học sinh cảm thấy mình bị ép buộc khi tìm kiếm sự giúp đỡ.

Bảng 3.12: Tự nguyện hay bị ép buộc khi tìm kiếm sự giúp đỡ?

	<i>f</i>	<i>%</i>
Tự nguyện	452	91.7
Bị ép buộc	41	8.3
<b>Tổng</b>	493	100

Bảng kiểm nghiệm Chi – Square test cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa giữa quyết định có tìm kiếm sự giúp đỡ hay không và việc tìm kiếm sự giúp đỡ đó có tự nguyện hay bị ép buộc.

Bảng 3.13.1: Tương quan giữa quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ và tự nguyện hay ép buộc khi tìm kiếm sự giúp đỡ

<i>Tự nguyện hay ép buộc khi tìm kiếm sự giúp đỡ</i>	<i>Khi gặp khó khăn, có tìm giúp đỡ?</i>			
	<i>Có</i>		<i>Không</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Tự nguyện	365	94.3	87	82.1
Bị ép buộc	22	5.7	19	3.9
<b>Tổng</b>	387	100	106	100

Bảng 3.13.2: Chi – Square Test

	<i>Value</i>	<i>df</i>	<i>Asymp.Sig. (2-sided)</i>
Pearson Chi-Square	16.349 (b)	1	.000

Kết quả chỉ ra rằng phần lớn học sinh trung học phổ thông quyết định có tìm kiếm sự giúp đỡ khi đối mặt với các khó khăn tâm lý (68.4%), và sự tìm kiếm đó là tự nguyện (94.3%).

### 3.3.2 Người giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý

#### 3.3.2.1 Trong phạm vi trường học

Khi đi vào tìm hiểu về người mà học sinh quyết định tìm đến để giúp đỡ trong việc giải quyết những khó khăn tâm lý của mình thì trong phạm vi trường lớp, kết quả thu được cho thấy tỉ lệ học sinh chọn bạn thân là nơi đáng tin cậy hơn hết để bày tỏ khó khăn và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Bảng 3.14: Người giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý, trong phạm vi trường lớp

	<i>f</i>	%	<i>Rank</i>
Thầy cô	33	6.2	<b>2</b>
Nhà tư vấn học đường	18	3.4	3
Bạn thân	466	87.9	<b>1</b>
Khác	13	2.5	4
<b>Tổng</b>	530	100	

Kết quả khảo sát chỉ ra rằng có đến 87.9% học sinh chọn **bạn thân** là người giúp đỡ cho mình khi gặp các tình huống khó khăn về học hành, tình cảm, những vấn đề trong gia đình và các vấn đề khác. Lý do phần lớn học sinh đưa ra khi chọn bạn thân là đối tượng để chia sẻ là bạn thân, cùng độ tuổi, cũng có gặp các tình huống như mình nên dễ dàng thông cảm và chia sẻ. Bên cạnh đó, vì cùng độ tuổi và bạn bè gần gũi nên dễ dàng bày tỏ thái độ và tâm trạng của mình mà không sợ bị phán xét hay la rầy, trách móc.

Trong sự lựa chọn người giúp đỡ xếp vị trí thứ hai trong việc giải quyết các khó khăn tâm lý trong phạm vi nhà trường là **thầy cô**. Có 6.2% tỉ lệ học sinh chọn, tuy nhiên, giải thích lý do vì sao học sinh quyết định chọn thầy cô khi giải quyết khó khăn của mình thì đa phần các em trả lời rằng thầy cô là nơi đáng tin cậy hơn hết để các em tìm đến đối với các khó khăn về học tập.

Tuy nhiên, trong việc lựa chọn người giúp đỡ trong khi giải quyết khó khăn tâm lý thì việc tìm đến **nhà tư vấn học đường** còn thấp, chỉ chiếm tỉ lệ 3.4% trong số các học sinh quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý. Trong khi đó, nhà tư vấn học đường được xếp vào nhóm người giúp đỡ có chuyên môn cao nhất trong nhóm những người giúp đỡ trong phạm vi trường học nhưng lại là lựa chọn sau so với bạn thân và thầy cô.

#### 3.3.2.2 Trong phạm vi bên ngoài trường học

Kết quả khảo sát về người mà học sinh tìm kiếm sự giúp đỡ đối với các khó khăn tâm lý ở bên ngoài trường học thì kết quả thu được như sau:

Bảng 3.15: Người giúp đỡ các khó khăn tâm lý, bên ngoài trường học

	<i>f</i>	%	<i>Rank</i>
--	----------	---	-------------

Cha mẹ	277	56.3	<b>1</b>
Ông bà	3	0.6	7
Anh chị em	145	29.5	<b>2</b>
Họ hàng thân thích	13	2.6	5
Các nhà tư vấn	14	2.8	4
Linh mục/tăng ni	13	2.6	6
Khác	27	5.5	3
<b>Tổng</b>	492	100	

Người giúp đỡ cho các khó khăn tâm lý mà học sinh trung học phổ thông chọn lựa ở bên ngoài phạm vi nhà trường là **cha mẹ** ở vị trí đầu tiên, tỉ lệ học sinh chọn là 56.3%. Giải thích cho lý do vì sao quyết định chọn cha mẹ là người giúp đỡ cho mình trong việc giải quyết khó khăn tâm lý là cha mẹ là người thân yêu, gần gũi, có thể hiểu được những khó khăn mà mình đang trải qua. Tuy nhiên, một số học sinh khác lại không quyết định chọn cha mẹ là người giúp đỡ cho mình trong khi giải quyết các khó khăn tâm lý mà lại chọn **anh chị em**, tỉ lệ chọn là 29.5%, giải thích lý do cho quyết định này là anh chị thì có độ tuổi gần với mình, có thể đã trải qua những khó khăn này, có nhiều kinh nghiệm để hướng dẫn và do đồng trang lứa nên việc trò chuyện, chia sẻ rất dễ dàng.

Ngoài ra, một số còn lại chọn người giúp đỡ khác như: các nhà tư vấn tâm lý (2.8%), ông bà (0.6%), họ hàng thân thích (2.6%), linh mục/tăng ni (2.6%) và người giúp đỡ khác (5.5%). Đáng lưu ý ở việc quyết định chọn người giúp đỡ trong khi giải quyết các khó khăn tâm lý thì người giúp đỡ chuyên nghiệp là các nhà tư vấn vẫn là lựa chọn sau các lựa chọn khác (cha mẹ, anh chị em). Kết quả cho thấy việc sử dụng các dịch vụ tư vấn cũng như tìm đến các nhà tư vấn tâm lý chưa được đánh giá cao và là lựa chọn hàng đầu.

### **3.3.3 Các loại thái độ khi gặp khó khăn tâm lý**

Để tìm hiểu về thái độ khi gặp các khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông, người nghiên cứu sử dụng *thang đo thái độ* của Edward H. Fischer and John LeB. Turner gồm 29 câu phát biểu với 4 loại thái độ như sau: nhận thức về việc cần giúp đỡ về liệu pháp tâm lý, dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý, trò chuyện cởi mở với người khác, tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần. Độ tin cậy của thang đo thái độ khi gặp khó khăn tâm lý được đánh giá ở mức chấp nhận được với Cronbach  $\alpha = 0.790$ .

### 3.3.3.1 Nhận thức về việc cần giúp đỡ về liệu pháp tâm lý (Recognition of need for psychotherapeutic help)

Về nhận thức trong việc cần có sự giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý cho học sinh trung học phổ thông khi đối mặt với các khó khăn tâm lý, thang đo đưa ra một số các phát biểu thể hiện thái độ của học sinh:

Bảng 3.16: Nhận thức về việc cần giúp đỡ về liệu pháp tâm lý

	HTKĐY		KĐY		ĐY		RĐY		Sum	Mean	SD	Rank
	f	%	f	%	f	%	f	%				
C4.4	56	8.8	156	27.3	173	30.2	187	<b>32.7</b>	572	<b>2.86</b>	0.986	3
C4.5	67	11.7	152	26.6	252	<b>44.1</b>	101	17.7	572	2.68	0.899	6
C4.6	95	16.6	203	<b>35.5</b>	196	34.3	78	13.6	572	2.45	0.924	8
C4.9	51	8.9	193	33.7	239	<b>41.8</b>	89	15.6	572	2.64	0.849	7
C4.18	76	13.3	77	13.5	266	<b>46.5</b>	151	26.4	570	2.86	0.957	4
C4.24	38	6.6	131	22.9	227	<b>39.7</b>	176	30.8	572	<b>2.95</b>	0.895	1
C4.25	50	8.7	124	21.7	293	<b>51.2</b>	105	18.4	572	2.79	0.841	5
C4.26	51	8.9	130	22.7	225	<b>39.3</b>	166	29.0	572	<b>2.88</b>	0.929	2

Nhận thức về việc cần giúp đỡ về liệu pháp tâm lý cho các khó khăn tâm lý, thang đo đưa ra một số các phát biểu như sau:

**C4.4:** Một người có cá tính mạnh mẽ có thể vượt qua những xung độ tình cảm và ít cần đến một nhà tư vấn tâm lý (Mean = 2.86, đồng ý chiếm 62.9%)

**C4.5:** Có những lúc tôi cảm thấy hoàn toàn mất phương hướng và rất cần những lời khuyên của người có chuyên môn để giải quyết vấn đề tình cảm của mình (Mean = 2.68, đồng ý chiếm 61.8%)

**C4.6:** Xét về thời gian và chi phí, việc tư vấn tâm lý không có giá trị nhiều đối với tôi (Mean = 2.45, không đồng ý chiếm 52.1%)

**C4.9:** Cũng như nhiều thứ khác, những khó khăn về tình cảm tự nó sẽ hóa giải được hết (Mean = 2.64, đồng ý chiếm 57.4%)

**C4.18:** Tôi muốn được tư vấn nếu tôi đã lo lắng hoặc buồn phiền đau khổ trong một thời gian dài (Mean = 2.86, đồng ý chiếm 72.9%)

**C4.24:** Thái độ một người sẵn sàng đương đầu với những xung đột và những nỗi sợ hãi của mình mà không tìm sự giúp đỡ của những người chuyên môn thật đáng khâm phục (Mean = 2.95, đồng ý chiếm 70.5%)

**C4.25:** Một lúc nào đó trong tương lai, có thể tôi sẽ muốn được tư vấn tâm lý (Mean = 2.79, đồng ý chiếm 69.6%)



**C4.26:** Chúng ta phải giải quyết vấn đề của mình. Đến tư vấn tâm lý là giải pháp cuối cùng chỉ nên làm khi không còn lựa chọn nào khác (Mean = 2.88, tỉ lệ đồng ý chiếm 68.3%)

Kết quả cho thấy, nhận thức về việc cần có sự trợ giúp về mặt chuyên môn tâm lý trong khi đối mặt với các khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông có mức trung bình Mean = 2.77, SD = 0.380. Đa phần học sinh đều nhận thức việc cần thiết phải có sự trợ giúp về chuyên môn tâm lý trong khi đối mặt với các khó khăn tâm lý qua việc tỉ lệ “đồng ý” chiếm 61.8% ở phát biểu C4.5, “đồng ý” chiếm tỉ lệ 72.9% ở phát biểu C4.18, và có đến 69.9% tỉ lệ học sinh chọn “đồng ý” với phát biểu “trong tương lai, có thể tôi sẽ muốn được tư vấn tâm lý” (C4.25)

Bảng kiểm nghiệm T – Test, người nghiên cứu tiến hành kiểm nghiệm mối liên hệ giữa trung bình nhận thức về việc cần giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý với các biến độc lập khác, kết quả thu được như sau:

*Bảng 3.17: Tương quan giữa nhận thức về việc cần giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý theo giới tính và quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ*

			<i>f</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>T-test</i>		
						<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Nhận thức về việc cần giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý	<i>Giới tính</i>	Nam	229	2.72	0.323	-2.345	568	0.019
		Nữ	341	2.79	0.411			
	<i>Quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ</i>	Có	389	2.78	0.381	2.072	568	0.039
		Không	181	2.71	0.372			

Với  $p - value < 0.05$ , xác nhận có ý nghĩa. Kết quả thống kê chỉ ra rằng có sự khác biệt giữa trung bình về mặt nhận thức về việc cần giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý với giới tính. Trong đó, học sinh nữ nhận thức cao hơn học sinh nam trong việc cần trợ giúp về chuyên môn tâm lý khi đối mặt với các khó khăn tâm lý (Mean (nữ) = 2.79, Mean (nam) = 2.72).

Cũng có sự khác biệt giữa trung bình về mặt nhận thức về việc cần giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý với quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ khi đối mặt với các khó khăn tâm lý. Kết quả cho thấy, đối với học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn thì có nhận thức cao hơn trong việc cần giúp đỡ chuyên môn về tâm lý (Mean = 2.78) so với học sinh không quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ nào (Mean = 2.71)

### 3.3.3.2 Dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý (*Stigma tolerance*)

Tìm hiểu về dấu hiệu chịu đựng những khó khăn tâm lý khi gặp khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông, kết quả thu được như sau:

*Bảng 3.18: Dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý*

	HTKĐY (1)		KĐY (2)		ĐY (3)		RĐY (4)		Sum	Mean	SD	Rank
	f	%	f	%	f	%	f	%				
C4.3	119	20.8	205	35.5	186	32.5	62	10.8	572	2.33	0.926	3
C4.14	304	53.1	173	30.2	66	11.5	29	5.1	572	1.69	0.867	5
C4.20	221	38.6	158	27.6	125	21.9	68	11.9	572	2.07	1.038	4
C4.27	44	7.7	135	23.6	298	52.1	95	16.6	572	<b>2.78</b>	0.813	2
C4.28	33	5.8	146	25.5	270	47.2	123	21.5	572	<b>2.84</b>	0.823	1

Để đánh giá học sinh có dấu hiệu chịu đựng các khó khăn tâm lý hay không, thang đo đưa ra các phát biểu sau:

**C4.3:** Tôi cảm thấy khó chịu khi tìm đến một nhà tư vấn tâm lý vì một số người có thể nghĩ tiêu cực về tôi (Mean = 2.33, tỉ lệ không đồng ý chiếm 56.3%)

**C4.14:** Đã từng là một bệnh nhân được tư vấn tâm lý là một vết đen trong đời người (Mean = 1.69, tỉ lệ không đồng ý chiếm 83.3%)

**C4.20:** Nếu đã từng bị tâm thần, người ta phải mang gánh nặng vì xấu hổ (Mean = 2.07, tỉ lệ không đồng ý chiếm 66.2%)

**C4.27:** Nếu tôi đã từng được trị liệu ở một trung tâm tư vấn, tôi không thấy mình phải giấu diếm chuyện đó (Mean = 2.78, tỉ lệ đồng ý chiếm 68.7%)

**C4.28:** Nếu tôi nghĩ tôi cần tư vấn, tôi sẽ tìm đến tư vấn cho dù có ai biết việc đó (Mean = 2.84, tỉ lệ đồng ý chiếm 68.7%)

Kết quả cho thấy dấu hiệu chịu đựng các khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông có mức trung bình Mean = 2.34, SD = 0.418. Dấu hiệu chịu đựng của học sinh trung học phổ thông đối với các khó khăn tâm lý ở mức thấp, thể hiện qua kết quả thống kê ở những phát biểu tiêu cực, tỉ lệ học sinh không đồng ý chiếm đa số: C4.3 (56.3%), C4.14 (83.3%), C4.20 (66.2%). Với những phát biểu tích cực, tỉ lệ học sinh đồng ý chiếm đa số: C4.27 (68.7%), C4.28 (68.7%)

Người nghiên cứu tìm hiểu sự tương quan giữa dấu hiệu chịu đựng các khó khăn tâm lý của học sinh phổ thông với các biến độc lập khác. Bằng kiểm nghiệm T – test, kết quả thu được cho thấy có mối liên hệ giữa dấu hiệu chịu đựng các khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông với biến giới tính.

*Bảng 3.19: Tương quan giữa dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý và giới tính*

Dấu hiệu	Giới	f	Mean	SD	T-test
----------	------	---	------	----	--------

chịu đựng	<i>tính</i>				<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
khó khăn	Nam	229	2.41	0.391	3.268	570	0.001
tâm lý	Nữ	343	2.29	0.430			

Với  $p - \text{value} < 0.05$ , xác nhận có ý nghĩa về mặt thống kê. Kết quả chỉ ra rằng có sự khác biệt giữa dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý và giới tính. Như vậy, ở học sinh nam có dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý cao hơn ở học sinh nữ (Mean (nam) = 2.41, Mean (nữ) = 2.29).

### 3.3.3.3 Trò chuyện cởi mở với người khác ((Interpersonal openness)

Khảo sát về thái độ khi tìm kiếm sự giúp đỡ của học sinh trung học phổ thông, thang đo đưa ra thái độ thứ 3 là trò chuyện cởi mở với người khác. Kết quả như sau:

Bảng 3.20: Trò chuyện cởi mở với người khác

	HTKĐY (1)		KĐY (2)		ĐY (3)		RĐY (4)		Sum	Mean	SD	Rank
	f	%	f	%	f	%	f	%				
C4.7	53	9.3	80	14.0	230	40.2	209	36.5	572	<b>3.04</b>	0.936	1
C4.10	69	12.1	133	23.3	196	34.3	174	30.4	572	<b>2.83</b>	0.996	3
C4.13	30	5.2	121	21.2	269	47.0	152	26.6	572	<b>2.95</b>	0.828	2
C4.17	92	16.1	249	43.5	160	28.0	71	12.4	572	2.37	0.896	5
C4.21	96	16.8	206	36.0	166	29.0	104	18.2	572	2.49	0.975	4
C4.22	138	24.1	207	36.2	148	25.9	79	13.8	572	2.29	0.984	6
C4.29	162	28.3	188	32.9	135	23.6	87	15.2	572	2.26	1.031	7

Để tìm hiểu học sinh trung học phổ thông có thái độ trò chuyện cởi mở khi đối mặt với khó khăn tâm lý hay không, thang đo đưa ra các phát biểu sau:

**C4.7:** Tôi sẵn sàng thổ lộ những vấn đề riêng tư với một người thích hợp nếu tôi nghĩ rằng việc này giúp tôi hoặc người thân trong gia đình tôi (Mean = 3.04, tỉ lệ đồng ý chiếm 76.7%)

**C4.10:** Có những vấn đề không nên thảo luận với những người ngoài gia đình ruột thịt của mình (Mean = 2.83, tỉ lệ đồng ý chiếm 64.7%)

**C4.13:** Để tâm vào công việc là một giải pháp tốt để tránh những mối lo lắng và bận tâm về chuyện riêng tư của mình (Mean = 2.95, tỉ lệ đồng ý 73.6%)

**C4.17:** Tôi bất bình với tất cả những người có chuyên môn hay không có chuyên môn nếu họ muốn biết những xung đột trong đời sống riêng tư của tôi (Mean = 2.37, tỉ lệ không đồng ý 59.6%)

**C4.21:** Tôi có những kinh nghiệm trong đời mà tôi không muốn nói với bất cứ ai (Mean = 2.49, tỉ lệ không đồng ý chiếm 54.6%)

**C4.22:** Tốt nhất là đừng biết mọi sự về mình (Mean = 2.29, tỉ lệ không đồng ý chiếm 60.3%)

**C4.29:** Khó mà nói những chuyện riêng tư với những người học cao như bác sĩ, giáo viên, và các tu sĩ của các tôn giáo (Mean = 2.26, tỉ lệ không đồng ý chiếm 61.2%)

Kết quả thống kê cho thấy về thái độ trò chuyện cởi mở khi đối mặt với khó khăn tâm lý ở học sinh trung học phổ thông có trung bình Mean = 2.603, SD = 0.402. Ở những phát biểu tiêu cực cho thấy học sinh có thái độ thiếu cởi mở trong khi trò chuyện về các khó khăn tâm lý, kết quả như sau: C4.10 (đồng ý: 64.7%), C4.13 (đồng ý: 73.6%), C4.17 (không đồng ý: 59.6%), C4.21 (không đồng ý: 54.6%), C4.22 (không đồng ý 60.3%), C4.29 (không đồng ý: 60.3%).

Bảng kiểm nghiệm T – test cho thấy có mối liên hệ giữa thái độ trò chuyện cởi mở khi đối mặt với khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông với việc hiện tại học sinh đó có sống chung với cha mẹ hay không.

*Bảng 3.21: Tương quan giữa trò chuyện cởi mở và sống với cha mẹ hay không*

Trò chuyện cởi mở	<i>Sống với cha mẹ</i>	<i>f</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>T-test</i>		
					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
	Có	545	2.612	0.397	2.320	570	0.021
	Không	27	2.428	0.472			

Với  $p - value < 0.05$ , xác nhận có ý nghĩa về mặt thống kê. Kết quả chỉ ra rằng có sự khác biệt giữa thái độ trò chuyện cởi mở khi chia sẻ khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông và việc hiện nay học sinh đó có sống chung với cha mẹ hay không. Ở học sinh hiện tại đang sống với cha mẹ thì có thái độ trò chuyện cởi mở cao hơn học sinh hiện tại không có sống với cha mẹ (Mean (có) = 2.612, Mean (không) = 2.428).

### 3.3.3.4 Tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần (*Confidence in mental health practitioner*)

Thang đo tiếp tục đi vào khảo sát thái độ có tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông khi gặp các khó khăn tâm lý hay không.

*Bảng 3.22: Tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần*

	HTKĐY (1)		KĐY (2)		ĐY (3)		RĐY (4)		Sum	Mean	SD	Rank
	f	%	f	%	f	%	f	%				
C4.1	64	11.2	221	38.6	201	35.1	86	15.0	572	<b>2.54</b>	0.880	5
C4.2	80	14.0	208	36.4	217	37.9	67	11.7	572	<b>2.47</b>	0.874	6

C4.8	225	39.3	219	38.3	90	15.7	38	6.6	572	1.90	0.898	8
C4.11	263	46.0	191	33.4	74	12.9	44	7.7	572	1.82	0.931	9
C4.12	56	9.8	168	29.4	259	45.3	89	15.6	572	<b>2.67</b>	0.855	1
C4.15	59	10.3	176	30.8	234	40.9	103	18.0	572	<b>2.67</b>	0.889	2
C4.16	51	8.9	194	33.9	254	44.4	73	12.8	572	2.61	0.820	4
C4.19	94	16.4	258	45.1	162	28.3	58	10.1	572	2.32	0.867	7
C4.23	70	12.2	152	26.6	244	42.7	106	18.5	572	<b>2.67</b>	0.914	3

Với thái độ tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần gồm các các phát biểu sau:

**C4.1:** Mặc dù có những trung tâm tư vấn cho những người có vấn đề tình cảm, tôi không tin nhiều vào những trung tâm này (Mean = 2.54, tỉ lệ đồng ý chiếm 50.1%)

**C4.2:** Nếu một người bạn thân xin tôi lời khuyên về một vấn đề tình cảm, có thể tôi sẽ đề nghị người đó đến gặp một nhà tư vấn tâm lý (Mean = 2.47, tỉ lệ không đồng ý chiếm 50.4%)

**C4.8:** Tôi thà sống trong xung đột tinh thần còn hơn đi tư vấn tâm lý (Mean = 1.90, tỉ lệ không đồng ý chiếm 77.6%)

**C4.11:** Một người rối loạn tình cảm chắc sẽ cảm thấy an toàn nhất khi ở trong một bệnh viện tâm thần (Mean = 1.82, tỉ lệ không đồng ý chiếm 79.4%)

**C4.12:** Nếu tôi tin rằng tôi có vấn đề tâm lý, ước muốn đầu tiên của tôi là tìm sự giúp đỡ của người có chuyên môn (Mean = 2.67, tỉ lệ đồng ý chiếm 60.9%)

**C4.15:** Khi có vấn đề về tình cảm, tôi thà được một người bạn thân cho lời khuyên còn hơn được một nhà tâm lý giúp đỡ (Mean = 2.67, tỉ lệ đồng ý chiếm 58.9%)

**C4.16:** Một người có vấn đề tình cảm không thể giải quyết một mình mà cần được người có chuyên môn giúp đỡ để giải quyết vấn đề (Mean = 2.61, tỉ lệ đồng ý chiếm 57.2%)

**C4.19:** Tôi thấy nói chuyện với một nhà tâm lý là một cách rất dở để thoát khỏi những vấn đề tình cảm của mình (Mean = 2.32, tỉ lệ không đồng ý chiếm 61.5%)

**C4.23:** Nếu lúc này tôi đang trải qua một cuộc khủng hoảng tình cảm trầm trọng, tôi tin rằng tôi có thể tìm sự thuyên giảm qua tư vấn tâm lý. (Mean = 2.67, tỉ lệ 61.2%)

Kết quả khảo sát cho thấy thái độ tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học phổ thông đạt mức trung bình Mean = 2.408, SD = 0.347. Ở những phát biểu mang tính tiêu cực thì thái độ của học sinh như sau: C4.1 (đồng ý chiếm 50.1%), C4.8 (không đồng ý chiếm 77.6%), C4.15 (đồng ý chiếm 58.9%). Ở những phát biểu tích cực, có sự tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần, lựa chọn của học sinh như sau: C4.2 (tỉ lệ không đồng ý chiếm 50.4%), C4.11 (tỉ lệ không đồng ý chiếm 79.4%), C4.12 (tỉ lệ đồng ý chiếm 60.9%), C4.16 (tỉ lệ đồng ý chiếm 57.2%)

Như vậy, với 4 thái độ trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ thì kết quả thống kê thu được như sau:

*Bảng 3.23: Thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý*

<i>Thái độ</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Rank</i>
Nhận thức về việc cần giúp đỡ về liệu pháp tâm lý	<b>2.766</b>	0.380	1
Dấu hiệu chịu đựng	2.343	0.418	4
Trò chuyện cởi mở với người khác	<b>2.603</b>	0.402	2
Tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần	2.408	0.347	3

Kết quả cho thấy, ở học sinh trung học phổ thông có trị trung bình về nhận thức trong việc cần giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý là cao nhất (Mean = 2.766), sau đó là trị trung bình về thái độ trò chuyện cởi mở với người khác về các khó khăn tâm lý của mình (Mean = 2.603), và tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần (Mean = 2.408) và dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý là thấp nhất (Mean = 2.343).

Như vậy, học sinh trung học phổ thông có thái độ tích cực khi đối mặt với các khó khăn tâm lý của mình. Ở học sinh phổ thông có xu hướng nhận thức tốt trong việc cần trợ giúp của chuyên môn tâm lý trong việc giải quyết các khó khăn tâm lý mà mình đang gặp phải, có sự tin tưởng vào những người chuyên môn về sức khỏe tâm thần, có thái độ cởi mở khi trò chuyện với người khác về khó khăn của mình và có dấu hiệu ít chịu đựng các khó khăn tâm lý xảy ra.

### **3.4 Ứng phó với những khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông**

Đề tài đi vào tìm hiểu những cách ứng phó với các khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông bằng cách sử dụng thang đo của Carver, C.S, Scheier, M.F, & Weintraub, J.K. (1989): *Assessing Coping strategies: A theoretically based approach (Journal of Personality and Social Psychology)* gồm 44 câu phát biểu tập trung vào 15 cách ứng phó. Độ tin cậy của thang đo các cách ứng phó với khó khăn tâm lý được đánh giá ở mức chấp nhận được với Cronbach  $\alpha = 0.780$ .

#### **3.4.1 Các cách ứng phó với khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông**

Với thang đo của Carver, C.S, Scheier, M.F, & Weintraub, J.K. (1989), kết quả khảo sát thu được như sau:

*Bảng 3.24: Mô tả các cách ứng phó với khó khăn tâm lý*

<b>Các cách ứng phó với khó khăn tâm lý</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>N</b>	<b>Rank</b>
Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề	2.754	0.424	567	1
Ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc	2.501	0.419	572	2
Ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực	2.203	0.333	572	3

Kết quả cho thấy ở học sinh trung học phổ thông khi gặp khó khăn tâm lý sử dụng các loại ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề (Mean = 2.754) thường xuyên hơn so với các loại ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc (Mean = 2.501) và ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực (Mean = 2.203).

### 3.4.1.1 Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề

Với các loại ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề, kết quả khảo sát thu được cụ thể như sau:

Bảng 3.25: Các ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề

Giải thích khó khăn cách tích cực và tăng trưởng trong khó khăn	%				Mean	SD	Rank
	Không	Ít	Khá TX	Rất TX			
	5.06	29.55	51.05	14.34	<b>2.993</b>	0.709	1
Nỗ lực để giải quyết vấn đề	4.60	62.90	31.80	0.70	2.671	0.466	4
Lên kế hoạch giải quyết vấn đề	6.81	53.85	37.59	1.75	2.699	0.553	3
Xin lời khuyên từ người khác	9.63	37.65	47.99	4.73	<b>2.778</b>	0.677	2
Tập trung giải quyết khó khăn	9.1	49.48	38.98	2.44	2.635	0.611	5

Kết quả khảo sát về các cách ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề, khi gặp khó khăn tâm lý, cách ứng phó mà phần lớn học sinh trung học phổ thông chọn lựa trước tiên là “giải thích khó khăn một cách tích cực và tăng trưởng từ trong khó khăn”, có đến 65.30% học sinh chọn mức khá thường xuyên và rất thường xuyên. Cách ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề mà học sinh lựa chọn thứ 2 là “Xin lời khuyên từ người có kinh nghiệm hoặc đã trải qua vấn đề này”, có 52.72% học sinh chọn mức khá thường xuyên và rất thường xuyên. Cách ứng phó giải quyết vấn đề bằng cách lên kế hoạch để giải quyết vấn đề là lựa chọn thứ 3 của học sinh trung học phổ thông để giải quyết khó khăn tâm lý. Có 39.34% học sinh thường xuyên và rất thường xuyên sử dụng cách ứng phó này.

Cách ứng phó “nỗ lực để giải quyết vấn đề” và “tập trung giải quyết khó khăn” là lựa chọn thứ 4 và 5 trong các cách ứng phó giải quyết vấn đề của học sinh trung học phổ thông khi gặp khó khăn tâm lý.

### 3.4.1.2 Ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc

Bảng 3.26: Các ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc

	%				Mean	SD	Rank
	Không	Ít	Khá TX	Rất TX			
Chia sẻ và tìm sự nâng đỡ tinh thần từ người khác	16.26	41.44	37.58	4.72	2.646	0.767	2
Dựa vào niềm tin tôn giáo	43.36	34.8	15.21	6.63	2.017	0.919	4
Trút bỏ cảm xúc khó chịu	8.56	57.84	29.1	4.5	2.599	0.605	3
Nhìn nhận khó khăn một cách hài hước	8.22	31.82	37.58	22.38	2.741	0.897	1

Kết quả đối với các cách ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc cho thấy lựa chọn “nhìn nhận khó khăn một cách hài hước” là lựa chọn ưu tiên của học sinh trung học phổ thông khi giải quyết các khó khăn tâm lý của mình. Có đến 59.96% học sinh lựa chọn thực hiện khá thường xuyên và thường xuyên. Tiếp đến, cách ứng phó “chia sẻ khó khăn và tìm sự nâng đỡ tinh thần từ người khác” là lựa chọn thứ 2 trong cách ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc của học sinh trung học phổ thông. Có 42.3% học sinh thường xuyên và rất thường xuyên sử dụng cách này. Tuy nhiên, cũng có đến 57.7% học sinh không và ít chia sẻ với người khác về những khó khăn của mình.

Với cách thức “Trút bỏ những cảm xúc khó chịu” là lựa chọn thứ 3 mà học sinh trung học phổ thông dùng để điều tiết cảm xúc của mình trong khó khăn tâm lý. Tuy nhiên, có đến 57.84% học sinh rất ít sử dụng cách ứng phó này. Với lựa chọn “dựa vào niềm tin tôn giáo” để điều tiết cảm xúc cũng có đến 78.16% học sinh không thường xuyên hoặc ít thường xuyên sử dụng cách thức này.

Như vậy, để điều tiết cảm xúc của mình khi gặp khó khăn tâm lý học sinh trung học phổ thông chủ yếu là tự bản thân mình điều tiết cảm xúc bằng cách nhìn nhận khó khăn một cách hài hước hơn là sử dụng những cách thức có liên quan đến người khác (chia sẻ, trút bỏ cảm xúc hoặc dựa vào niềm tin tôn giáo).

### 3.4.1.3 Ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực

Bảng 3.27: Các ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực

	%				Mean	SD	Rank
	Không	Ít	Khá TX	Rất TX			
Chấp nhận khó khăn	10.81	62.59	25.7	0.9	2.470	0.573	3
Suy nghĩ việc khác thay	7.7	48.9	39.2	4.2	<b>2.710</b>	0.652	1



thế							
Bỏ cuộc, không cố gắng giải quyết vấn đề nữa	60.1	33.9	3.9	2.1	1.761	0.665	6
Từ chối khó khăn	52.3	41.1	5.9	0.7	1.882	0.602	4
Trì hoãn ứng phó	10.1	56.7	31.6	1.6	2.569	0.594	2
Rượu/ma túy	45.9	33.4	12.9	7.8	1.823	0.931	5

Đối với các cách ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực, kết quả thu được cho thấy học sinh trung học phổ thông lựa chọn cách thức “suy nghĩ một việc khác thay thế để không nghĩ về khó khăn đang gặp” là lựa chọn chọn đầu tiên, có đến 92.3% học sinh có sử dụng cách thức này. Lựa chọn thứ 2 là “trì hoãn sự ứng phó đối với khó khăn tâm lý”, có đến gần 90% học sinh có sử dụng cách ứng phó này.

“Chấp nhận khó khăn một cách bị động” là lựa chọn thứ 3 với gần 90% học sinh có sử dụng cách ứng phó này. Lựa chọn thứ 4 “Từ chối khó khăn” thì có 52.3% học sinh không chọn lựa cách thức này. Với cách thức ứng phó với khó khăn tâm lý mà dựa vào rượu hoặc ma túy thì có 45.9% học sinh không sử dụng cách thức này, và 33.4% học sinh ít khi sử dụng cách thức này. Về cách thức “bỏ cuộc, không tiếp tục cố gắng giải quyết vấn đề nữa” xếp vị trí cuối cùng, có đến 60.1% học sinh không sử dụng cách thức này.

Như vậy, phần lớn tỉ lệ học sinh không hoặc ít khi sử dụng các cách thức ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực khi đối mặt với khó khăn tâm lý của mình. Nếu có sử dụng thì đa phần học sinh chỉ sử dụng những cách thức mang tính né tránh như là chấp nhận khó khăn cách bị động, trì hoãn ứng phó hoặc từ chối khó khăn hơn là cách thức tiêu cực có liên quan đến chất kích thích như rượu/ma túy.

### 3.4.2 So sánh các cách ứng phó theo giới tính và quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý

#### 3.4.2.1 Ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề

Bảng 3.28: Tương quan giữa cách ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề theo giới tính, quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý

	Giới tính		Sig.	Quyết định		Sig.
	Nam	Nữ		Có	Không	
Giải thích khó khăn cách	2.952	3.021	0.249	2.957	3.071	0.074

tích cực và tăng trưởng trong khó khăn						
Nỗ lực giải quyết vấn đề	2.682	2.664	0.662	2.654	2.708	0.197
Lên kế hoạch	2.794	2.636	<b>0.001</b>	2.666	2.772	<b>0.033</b>
Xin lời khuyên từ người khác	2.771	2.782	0.847	2.845	2.633	<b>0.000</b>
Tập trung giải quyết vấn đề	2.627	2.641	0.778	2.592	2.729	<b>0.013</b>
Tổng hợp	2.760	2.750	0.783	2.741	2.783	0.276

Kết quả cho thấy không có sự khác biệt trong cách ứng phó tập trung giải quyết vấn đề theo giới tính và quyết định có tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn hay không. Tuy nhiên, một số tiêu chí trong cách ứng phó này có sự khác biệt ý nghĩa. Cụ thể:

- Học sinh nam sử dụng cách ứng phó lên kế hoạch giải quyết vấn đề nhiều hơn so với học sinh nữ, ở những học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ thì có ít sử dụng cách ứng phó này hơn so với những học sinh không tìm kiếm sự giúp đỡ.
- Ở những học sinh quyết định có tìm kiếm sự giúp đỡ thì sử dụng cách ứng phó “xin lời khuyên từ người khác” nhiều hơn là ở học sinh quyết định không tìm kiếm sự giúp đỡ nào cả.
- Ở học sinh không quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ thì lại sử dụng cách ứng phó “tập trung vào giải quyết vấn đề” nhiều hơn là đối với học sinh có tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý.

Các cách ứng phó khác thuộc nhóm ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề không có sự khác biệt theo giới và theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ.

### 3.4.2.2 Ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc

Bảng 3.29: Tương quan giữa cách ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc theo giới tính, quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý

	<i>Giới tính</i>		<i>Sig.</i>	<i>Quyết định</i>		<i>Sig.</i>
	<i>Nam</i>	<i>Nữ</i>		<i>Có</i>	<i>Không</i>	
Chia sẻ và tìm sự nâng đỡ tinh thần từ người khác	2.671	2.629	0.525	2.760	2.399	<b>0.000</b>
Dựa vào niềm tin tôn giáo	1.855	2.125	<b>0.001</b>	2.066	1.911	0.061
Trút bỏ cảm xúc khó chịu	2.529	2.645	<b>0.025</b>	2.635	2.521	<b>0.036</b>

Nhìn nhận khó khăn một cách hài hước	2.838	2.676	<b>0.034</b>	2.708	2.812	0.199
Tổng hợp	2.473	2.519	0.206	2.542	2.441	<b>0.000</b>

Kết quả chỉ ra rằng không có sự khác biệt trong cách ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc theo giới tính, nhưng lại có sự khác biệt trong cách ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Tuy nhiên, một số tiêu chí trong cách ứng phó này theo giới tính lại cho một số kết quả có ý nghĩa, cụ thể:

- Cách ứng phó “dựa vào niềm tin tôn giáo” có sự khác biệt theo giới tính, đối với học sinh nữ (Mean = 2.125) thì thường sử dụng cách thức ứng phó này hơn so với học sinh nam (Mean = 1.855)
- Học sinh nữ cũng thường xuyên trút bỏ cảm xúc khó chịu khi gặp khó khăn tâm lý nhiều hơn (Mean = 2.645) so với học sinh nam (Mean = 2.529) trong cách thức ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc.
- Tuy nhiên, với cách ứng phó “nhìn nhận khó khăn một cách hài hước” thì học sinh nam lại thường sử dụng cách thức này hơn (Mean = 2.838) so với học sinh nữ (Mean = 2.676).
- Không có sự khác biệt trong tiêu chí “chia sẻ và tìm kiếm sự nâng đỡ tinh thần từ người khác” giữa học sinh nam và nữ

Với tương quan giữa cách thức ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ, kết quả về các tiêu chí cụ thể như sau:

- Với cách ứng phó “chia sẻ và tìm sự nâng đỡ tinh thần từ người khác” có sự khác biệt ý nghĩa theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Đối với học sinh quyết định có tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn thì thường sử dụng cách thức này hơn (Mean = 2.760) so với học sinh không quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ (Mean = 2.399).
- Lựa chọn “trút bỏ cảm xúc khó chịu” cho thấy ở học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ thì hay sử dụng cách ứng phó này hơn so với học sinh không quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ.
- Tiêu chí “dựa vào niềm tin tôn giáo”, “nhìn nhận khó khăn một cách hài hước” theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ không có sự khác biệt ý nghĩa nào.

### ***3.4.2.3 Ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực***

Bảng 3.30: Tương quan giữa cách ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực theo giới tính, quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý

	<i>Giới tính</i>		<i>Sig.</i>	<i>Quyết định</i>		<i>Sig.</i>
	<i>Nam</i>	<i>Nữ</i>		<i>Có</i>	<i>Không</i>	
Chấp nhận khó khăn	2.468	2.472	0.941	2.449	2.517	0.186
Suy nghĩ việc khác thay thế	2.620	2.770	<b>0.007</b>	2.755	2.613	<b>0.015</b>
Bỏ cuộc, không tiếp tục cố gắng giải quyết vấn đề nữa	1.797	1.737	0.291	1.821	1.633	<b>0.002</b>
Từ chối khó khăn	1.889	1.878	0.824	1.900	1.845	0.331
Tri hoãn ứng phó	2.675	2.498	<b>0.000</b>	2.555	2.600	0.396
Rượu/ma túy	1.842	1.810	0.685	1.818	1.834	0.850
Tổng hợp	2.216	2.174	0.460	2.216	2.174	0.157

Kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa giữa cách ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực theo giới tính và theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Tuy nhiên, ở một số tiêu chí của cách ứng phó này lại cho kết quả tương quan có ý nghĩa, cụ thể:

- Với cách ứng phó “suy nghĩ việc khác thay thế” cho thấy tương quan có ý nghĩa với giới tính và cả quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Ở học sinh nữ thì thường xuyên sử dụng cách ứng phó này hơn so với học sinh nam. Ở học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ thường sử dụng cách ứng phó này hơn so với học sinh không có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ.
- Lựa chọn “bỏ cuộc, không tiếp tục cố gắng giải quyết vấn đề nữa” có sự khác biệt theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Đối với học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ lại thường xuyên sử dụng cách ứng phó này hơn so với học sinh không có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ.
- Ở học sinh nam lại thường xuyên sử dụng cách “tri hoãn ứng phó” hơn so với học sinh nữ ở tiêu chí này. Đây là tương quan có ý nghĩa.
- Ngoài ra không có sự khác biệt có ý nghĩa nào giữa các tiêu chí còn lại theo giới tính và quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ.

Như vậy, từ chỗ nhận thức tốt trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ trong các vấn đề khó khăn tâm lý của mình, ở học sinh trung học phổ thông cũng có các cách ứng phó tích cực hơn, đặc biệt là các em thường sử dụng các cách ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề bên cạnh cách ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc. Cách ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực, đặc biệt là các cách ứng phó có liên quan đến tệ nạn xã hội như: ma túy, rượu thì tỉ lệ sử dụng rất thấp.

# KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

## 1. KẾT LUẬN

**1.1** Hầu hết học sinh trung học phổ thông đều gặp khó khăn về tâm lý, đó là những khó khăn trong vấn đề học hành, tình cảm, gia đình, tài chính, việc chọn nghề nghiệp tương lai, và những vấn đề cá nhân (như sức khỏe, tình dục...). Hầu hết các em đều có các khó khăn tâm lý ở các mức độ khác nhau, trong đó, khó khăn về tình cảm, khó khăn về gia đình, khó khăn trong vấn đề tài chính có tương quan với giới tính, tình trạng quan hệ của gia đình của học sinh và việc học sinh đó có hiện đang chung sống với cha mẹ hay không.

**1.2** Đa số học sinh trung học phổ thông khi gặp khó khăn tâm lý đều có quyết định sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ. Trong đó, tỉ lệ học sinh nữ khi gặp khó khăn tâm lý thì quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ cao hơn tỉ lệ học sinh nam. Phần lớn học sinh trung học phổ thông tìm kiếm sự giúp đỡ một cách tự nguyện.

**1.3** Về những người mà học sinh trung học phổ thông chọn là người giúp đỡ cho mình trong khi giải quyết các khó khăn tâm lý trong phạm vi trường học thì bạn thân là lựa chọn đầu tiên, sau đó thầy cô là lựa chọn thứ hai, lựa chọn nhà tư vấn trường học là lựa chọn thứ ba, xếp sau bạn thân và thầy cô. Trong phạm vi bên ngoài trường học thì học sinh trung học phổ thông chọn cha mẹ là người giúp đỡ ưu tiên trong khi giải quyết các vấn đề khó khăn tâm lý của mình, sau đó đến anh chị em. Lựa chọn nhà tư vấn tâm lý, linh mục/tăng ni, ông bà, họ hàng thân thích là những lựa chọn phía sau.

**1.4** Về thái độ tìm kiếm sự giúp đỡ ở học sinh trung học phổ thông cho thấy học sinh trung học phổ thông có nhận thức cao nhất trong việc cần giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý, sau đó đến thái độ trò chuyện cởi mở với người khác về khó khăn tâm lý của mình. Thái độ tin tưởng vào chuyên gia sức khỏe tâm thần xếp vị trí thứ ba và dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý ở vị trí thấp nhất. Đối với học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn thì có nhận thức cao hơn trong việc cần giúp đỡ chuyên môn về tâm lý so với học sinh không quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ nào. Ở học sinh nam có dấu hiệu chịu đựng khó khăn tâm lý cao hơn ở học sinh nữ. Đối với học sinh đang chung sống với cha mẹ thì có thái độ trò chuyện cởi mở hơn so với học sinh hiện tại không có sống chung với cha mẹ.

**1.5** Kết quả chỉ ra rằng học sinh trung học phổ thông khi gặp khó khăn tâm lý sử dụng các loại ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề thường xuyên hơn so với các loại ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc và ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực. Trong cách ứng phó tập trung giải quyết vấn đề thì học sinh trung học phổ thông thường sử dụng cách thức “giải thích khó khăn cách tích cực và tăng trưởng trong khó khăn” nhiều nhất, trong cách ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc thì học

sinh trung học phổ thông chủ yếu lựa chọn cách nhìn nhận khó khăn một cách hài hước hơn là sử dụng những cách thức có liên quan đến người khác (chia sẻ, trút bỏ cảm xúc hoặc dựa vào niềm tin tôn giáo). Phần lớn tỉ lệ học sinh không hoặc ít khi sử dụng các cách thức ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực khi đối mặt với khó khăn tâm lý của mình. Nếu có sử dụng thì đa phần học sinh chỉ sử dụng những cách thức mang tính né tránh như là chấp nhận khó khăn cách bị động, trì hoãn ứng phó hoặc từ chối khó khăn hơn là cách thức tiêu cực có liên quan đến chất kích thích như rượu/ma túy.

Đối với ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề thì ở học sinh nam thường sử dụng cách ứng phó lên kế hoạch giải quyết vấn đề nhiều hơn so với học sinh nữ, ở những học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ thì có ít sử dụng cách ứng phó này hơn so với những học sinh không tìm kiếm sự giúp đỡ. Ở những học sinh quyết định có tìm kiếm sự giúp đỡ thì sử dụng cách ứng phó “xin lời khuyên từ người khác” nhiều hơn là ở học sinh quyết định không tìm kiếm sự giúp đỡ nào cả. Còn học sinh không quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ thì lại sử dụng cách ứng phó “tập trung vào giải quyết vấn đề” nhiều hơn là đối với học sinh có tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý. Các cách ứng phó khác thuộc nhóm ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề không có sự khác biệt theo giới và theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ.

Đối với cách ứng phó tập trung vào điều tiết cảm xúc lại có sự khác biệt theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Đối với học sinh quyết định có tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn thì thường sử dụng cách ứng phó “chia sẻ và tìm sự nâng đỡ tinh thần từ người khác” hơn so với học sinh không quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Cách “trút bỏ cảm xúc khó chịu” cho thấy ở học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ thì hay sử dụng cách ứng phó này hơn so với học sinh không quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Và “dựa vào niềm tin tôn giáo”, “nhìn nhận khó khăn một cách hài hước” theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ không có sự khác biệt ý nghĩa nào.

Đối với cách ứng phó dè dặt, né tránh, tiêu cực thì “suy nghĩ việc khác thay thế” cho thấy tương quan có ý nghĩa với giới tính và cả quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Ở học sinh nữ thì thường xuyên sử dụng cách ứng phó này hơn so với học sinh nam. Ở học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ thường sử dụng cách ứng phó này hơn so với học sinh không có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Lựa chọn “bỏ cuộc, không tiếp tục cố gắng giải quyết vấn đề nữa” có sự khác biệt theo quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Đối với học sinh có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ lại thường xuyên sử dụng cách ứng phó này hơn so với học sinh không có quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ. Ở học sinh nam lại thường xuyên sử dụng cách “trì hoãn ứng phó” hơn so với học sinh nữ ở tiêu chí này. Đây là tương quan có ý nghĩa.

## **2. KIẾN NGHỊ**

### ***2.1 Dành cho nhà tư vấn học đường***

- Dịch vụ tư vấn học đường cần phải đảm bảo có phòng riêng biệt, đảm bảo bí mật và dễ dàng để học sinh tiếp cận hơn
- Thường xuyên tổ chức những buổi tuyên truyền, giáo dục nhận thức cho học sinh trung học phổ thông về vai trò và tầm quan trọng của phòng tư vấn học đường, nâng cao nhận thức và sự nhận biết của các em về những nhà tư vấn học đường và văn phòng tư vấn học đường.
- Tư vấn viên nên tổ chức một số hoạt động để giới thiệu mình với học sinh. Văn phòng tư vấn phải được giới thiệu như là nơi để học sinh gỡ rối những khó khăn mà mình đang gặp phải, chứ không phải là nơi dành cho các trường hợp bị kỷ luật. Giới thiệu thêm những dịch vụ khác mà phòng tư vấn học đường có thể cung cấp: tư vấn nghề nghiệp, tư vấn nhóm...
- Có thể mở rộng mạng lưới tư vấn đồng đẳng, trong nhóm bạn có thể học sinh sẽ dễ dàng bộc lộ khó khăn hơn, dễ dàng chấp nhận và cởi mở hơn trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ nhà tư vấn học đường hơn qua giới thiệu của bạn bè.
- Tư vấn viên cần phải không ngừng cập nhật kiến thức chuyên môn và được đào tạo nâng cao để có thể chuyên nghiệp hơn trong công tác tư vấn học đường.

## *2.2 Dành cho cha mẹ học sinh*

- Cha mẹ cần dành thời gian chất lượng với con cái của mình, để tăng lên trong các em sự tin tưởng và tự tin đối với cha mẹ của mình, qua đó các em dễ dàng bộc lộ và cởi mở hơn khi tâm sự những nỗi lo lắng, sợ hãi và những khó khăn của các em.

## *2.3 Dành cho học sinh*

- Thúc đẩy và khuyến khích sự cởi mở hơn ở học sinh trong việc chia sẻ vấn đề của các em và tìm sự giúp đỡ về tâm lý khi cần thiết.
- Học sinh cần được trang bị những kiến thức và kỹ năng giải quyết vấn đề để bảo vệ mình khỏi những áp lực khác nhau mà họ gặp trong cuộc sống hằng ngày.

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

## TÀI LIỆU TIẾNG VIỆT

1. Tô Thị Ánh & Nguyễn Thị Bích Hồng (1991), *Tâm lý học lứa tuổi*, NXBGD, Hà Nội
2. Nguyễn Thị Thanh Bình (1996), *Nghiên cứu một số trở ngại tâm lý trong giao tiếp của sinh viên với học sinh khi thực tập tốt nghiệp*, Luận án PTS Hà Nội
3. Trần Thị Ngọc Dung (2007), *Tìm hiểu sự đáp ứng khó khăn tâm lý trong học tập của học sinh lớp 12 tại một số trường THPT TP. Hồ Chí Minh*, Khóa luận tốt nghiệp đại học.
4. Lâm Xuân Điền (2003 – 2004), *Giáo tình sức khỏe tâm thần và tâm lý bệnh học*, Trung tâm đào tạo và bồi dưỡng cán bộ y tế
5. Phạm Minh Hạc (1988), *Tâm lý học 1*, NXB Giáo dục, Hà Nội
6. 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, số 4 (73), số 10 (79)
7. Vũ Ngọc Hà (2008), *Đánh giá của giáo viên tiểu học về khó khăn tâm lý trong học tập của học sinh lớp 1*, Tạp chí Tâm lý học, Số 5 (110)
8. Dương Thị Diệu Hoa, Vũ Khánh Linh, Trần Văn Thức, *Khó khăn tâm lý và nhu cầu tham vấn của học sinh trung học phổ thông*, Tạp chí Tâm lý học, số 2 (95)
9. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thắng (1999), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, NXB ĐHQG Hà Nội.
10. Phan Thị Mai Hương (2005), *Mối tương quan giữa cách ứng phó của trẻ vị thành niên trong hoàn cảnh khó khăn với các nhân tố nhân cách*, Tạp chí Tâm lý học, số 5 (74)
11. Phan Thị Mai Hương (2005), *Mối tương quan giữa cách ứng phó của trẻ vị thành niên trong hoàn cảnh khó khăn với các nhân tố xã hội*, Tạp chí Tâm lý học, số 1 (70)
12. Đặng Phương Kiệt (2004), *Chung sống với stress*, NXB Thanh niên
13. Đặng Phương Kiệt (2004), *Ứng dụng tâm lý học trong đời sống*, NXB Đại học quốc gia Hà Nội
14. Nguyễn Công Khanh (2004), *Đánh giá và đo lường trong khoa học xã hội – quy trình, kỹ thuật thiết kế, thích nghi, chuẩn hóa công cụ đo*, NXB Chính Trị Quốc Gia - Hà Nội.
15. Nguyễn Công Khanh (2004), *Phương pháp thiết kế công cụ đo trong khoa học xã hội* (tài liệu dùng cho học viên), Trung tâm đảm bảo chất lượng đào tạo và nghiên cứu phát triển giáo dục - ĐHQG Hà Nội.
16. Đặng Thị Lan (2008), *Một số khó khăn tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên những năm đầu ở trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQG Hà Nội*, Tạp chí Tâm lý học, số 2 (107)



17. Phan Trọng Ngọ (chủ biên), Nguyễn Đức Hương (2003), *Các lý thuyết phát triển tâm lý người*, NXB Đại học Sư phạm
18. Vũ Thị Nho (1999), *Tâm lý học phát triển*, NXB Đại học quốc gia Hà Nội
19. Đoàn Huy Oánh (2004), *Tâm lý Sư phạm*, NXB Đại học Quốc gia TP. HCM
20. Nguyễn Hữu Thụ, Nguyễn Bá Đạt (2009), *Các kiểu ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*, Tạp chí Tâm lý học, số 3 (120)
21. Nguyễn Xuân Thúc, Đào Thị Lan Hương (2007), *Phân tích các biểu hiện khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất sư phạm*, Tạp chí Tâm lý học, số 9 (102)
22. Lê Thành (2004), *Bí quyết để xua đi những lo âu và căng thẳng*, (Dịch từ Harold fink, Ne vivre plus sur vos nerfs, Denoel, Franc), NXB Phụ Nữ.
23. Dương Thiệu Tống (1995), *Trắc nghiệm và đo lường thành quả học tập*, Bộ GD – ĐT
24. Dương Thiệu Tống (2002), *Phương pháp nghiên cứu khoa học giáo dục và tâm lý (tập 1)*, NXB ĐHQG TP.HCM
25. Hoàng Gia Trang (2005), *Áp lực tâm lý trong hoạt động học tập của học sinh trung học cơ sở*, Tạp chí Tâm lý học, số 9 (78)
26. Trung tâm dịch thuật (2003), *Những điều trọng yếu trong tâm lý học*, (biên dịch theo Robert S. Feldman), NXB Thống kê.
27. Phạm Thị Thu Thủy (biên soạn) (2008), *Tâm lý tuổi học trò*, NXB Lao động, Hà Nội
28. Nguyễn Khắc Viện (2001), *Tự điển tâm lý*, NXB Thế Giới, Hà Nội
29. Nguyễn Như Ý (1999), *Đại từ điển Tiếng Việt*, NXB Văn hóa thông tin
30. Cục thống kê TP. HCM, *Số liệu học sinh phổ thông 2008 - 2009*, [www.gso.gov.vn](http://www.gso.gov.vn)
31. Barry D.Smith, Harold J.Vietter, *Các học thuyết về nhân cách*, NXB Văn hóa thông tin, 2005
32. A,V Petropvski (1982), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm tập II*, NXB Phụ nữ
33. John W. Santrock (2005), *Tìm hiểu thế giới tâm lý của tuổi vị thành niên*, NXB Phụ nữ
34. Kruchetxki. A.V (1998), *Những cơ sở của tâm lý học sư phạm*, NXB Giáo dục, Hà Nội
35. Bologinini Monique, Plancherel Bernard; Halfon Olivier (2003), *Đánh giá chiến lược ứng phó của thanh thiếu niên: có sự khác nhau theo tuổi và theo giới tính hay không?*, Hội thảo trẻ em, văn hóa, giáo dục, tr. 329 – 337
36. Camus Jean (2003), *Sự bố trí thời gian và các khó khăn học đường*, Phản ứng tức thời và trì hoãn, Hội thảo trẻ em, văn hóa, giáo dục, tr. 296 – 301
37. N.Đ. Lê vi tốp (1972), *Tâm lý học trẻ em và tâm lý học sư phạm*, NXB GDHN, tr. 197

## **TÀI LIỆU TIẾNG ANH**

38. Edward H. Fischer and John LeB. Turner (1970), *Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale*, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol 35, No. 1
39. Carver, C.S. Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989), *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*, Journal of Personality and Social Psychology, 56, pp. 267 – 283.
40. Andrew J. Sadler and Ian J. Deary (2000), *The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial Structure and Associations With Personality Traits and Psychological Health*, Journal of Applied Biobehavioral Research, 5, pp. 121 – 143.
41. Debra Rickwood, Frank P. Deane, Coralie J. Wilson and Joseph Ciarrochi (2005), *Young people's help-seeking for mental health problems*, Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH), Vol.4.

# PHỤ LỤC 1

## PHIẾU THĂM DÒ Ý KIẾN

**Chào các bạn,**

Trong cuộc sống của chúng ta, ai trong chúng ta không ít thì nhiều cũng trải qua những căng thẳng về tâm lý, những căng thẳng đó xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau. Để giúp các bạn có thể đối diện với những khó khăn tâm lý và tìm ra những cách thức ứng phó tốt nhất, chúng tôi tiến hành thực hiện một cuộc nghiên cứu về các khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông, sự tìm kiếm giúp đỡ và các cách ứng phó với các khó khăn tâm lý đó.

Mong các bạn cộng tác, giúp đỡ chúng tôi bằng cách cho chúng tôi những thông tin và ý kiến ngắn gọn của bạn về những vấn đề sau:

### Phần 1: Thông tin cá nhân

Bạn vui lòng trả lời những câu hỏi dưới đây một cách hết sức trung thực. Đối với những câu trả lời phải chọn phần đúng, xin đánh dấu (✓) cho mỗi câu. Đối với những câu có chừa chỗ trống, xin viết câu trả lời vào chỗ trống

1. Tên (không bắt buộc): ----- Tuổi: -----

2. Giới tính:

Nam  Nữ

3. Bạn đang học lớp:

10  11  12

4. Trường: -----

5. Bạn có đang sống với cha mẹ:

Có  Không

6. Cha mẹ của bạn đang sống ở:

TP. HCM  Tỉnh

7. Tình trạng hôn nhân của cha mẹ:

Sống chung

Ly dị

Góa chồng

Góa vợ

Cha mẹ đơn thân

8. Khi đối diện với vấn đề đó, bạn có tìm sự giúp đỡ của người khác không?

Có  Không, tại sao? -----

9. Nếu có, bạn tự nguyện xin giúp đỡ hay bị ép buộc?

Tự nguyện       Bị ép buộc.

10. Nếu bạn tìm sự giúp đỡ, bạn đến với ai? Hãy đánh dấu những người đã từng giúp đỡ bạn trong trường và bên ngoài trường và viết lý do tại sao bạn thích tìm đến những người giúp đỡ đó.

a) Trong trường, bạn tìm đến với:

- Các thầy cô, tại sao? .....
  - Các nhà tư vấn học đường, tại sao? .....
  - Những người bạn thân, tại sao? .....
  - Những người khác (xin xác định rõ) ----- Tại sao? .....
- 

b) Bên ngoài trường, bạn tìm đến với:

- Cha mẹ , tại sao? .....
- Ông bà, tại sao? .....
- Các anh chị em, tại sao? .....
- Họ hàng thân thích, tại sao? .....
- Các nhà tư vấn, tại sao? .....
- Các linh mục/các tăng ni/các nữ tu, tại sao? .....
- Những người khác (Xin xác định rõ), tại sao? .....

11. Bạn thường tìm tư vấn vì những vấn đề nào? Xin đánh dấu

- Học tập                       Gia đình                       Tình cảm
  - Tài chính                       Quan hệ với người khác                       Tương quan nói chung
  - Áp lực bạn bè                       Tình yêu                       Có thai ngoài ý muốn
  - Vấn đề giao tiếp                       Ngoại hình không thu hút                       Ma túy/thuốc lá/rượu chè
  - Những lý do khác, xin nói rõ: .....
- 

## Phần 2: Thang đo mức độ trầm trọng của vấn đề nơi học sinh phổ thông

Bạn vui lòng đọc kỹ từng câu dưới đây và cho biết bạn đồng ý hoặc không đồng ý đến mức nào bằng cách đánh dấu trên con số diễn tả đúng câu trả lời của bạn

1. Rất đồng ý
2. Đồng ý
3. Không đồng ý
4. Hoàn toàn không đồng ý

1	Đáng lẽ ra tôi đã học tốt hơn trong lớp	4	3	2	1
2	Tôi có những thói quen học tập tốt				
3	Tôi có thể đương đầu với những áp lực của cha mẹ buộc tôi phải đạt kết quả tốt ở trường học				
4	Chuyện bài vở học hành là việc dễ dàng đối với tôi				
5	Tôi không có khó khăn gì trong việc sắp xếp thời gian				
6	Tôi thấy khó khăn trong việc xoay sở với những trách nhiệm khác nhau, ví dụ như bài tập phải làm ở nhà và ở trường				
7	Cha mẹ tôi không có quan hệ tốt với nhau				
8	Cha mẹ tôi sống với nhau rất hạnh phúc				
9	Tôi luôn luôn va chạm với anh chị em tôi				
10	Cha mẹ tôi quá khắt khe đối với tôi				
11	Những nhu cầu tài chánh của tôi không được thỏa mãn như tôi mong đợi				
12	Tôi không có khó khăn gì về tài chánh				
13	Tôi cảm thấy căng thẳng vì không có đủ tiền trang trải cho những nhu cầu vật chất của mình				
14	Tôi ước gì mình có được những người bạn thân thiết hơn				
15	Tôi chơi với một nhóm bạn thường xuyên lục đục, cãi vã				
16	Tôi cảm thấy mình thuộc về nhóm bạn đồng trang lứa				
17	Tôi mong ước được hẹn hò nhiều hơn với bạn khác phái				
18	Tôi đang đau đớn vì đã đổ vỡ hoặc chia tay với bạn gái/bạn trai.				
19	Tôi không thấy có nhu cầu phải gắn bó yêu đương gì với một người khác phái				
20	Tôi muốn có quan hệ yêu đương với một người nào đó, nhưng dường như tôi không tìm được người nào cả.				
21	Tôi nghĩ rằng mình không đủ tốt				
22	Nói chung tôi cảm thấy tự tin.				

23	Tôi đang có những thay đổi trong cuộc sống mà tôi không chắc mình có sẵn sàng đương đầu được không				
24	Tôi thấy thật khó để chọn cho mình một nghề				
25	Tôi biết mình muốn làm gì sau khi tốt nghiệp				
26	Tôi quan tâm đến những nhu cầu tính dục của mình				
27	Tôi có những vấn đề liên quan đến việc có thai ngoài ý muốn				
28	Một số niềm tin và những giá trị quan trọng của tôi đang gây rắc rối cho tôi				

### Phần 3: Ứng phó với vấn đề

Xin bạn vui lòng trả lời từng câu một cách độc lập, không liên kết với những câu khác. Suy nghĩ thấu đáo và chọn câu trả lời thật đúng với mình. Xin trả lời tất cả mọi câu. Không có câu trả lời nào là “đúng” hay “sai”, vì vậy hãy chọn câu trả lời chính xác nhất đối với bạn. Hãy cho biết bạn thường làm gì khi trải qua một biến cố gây căng thẳng

1 = Tôi thường không làm điều này chút nào

2 = Tôi thường làm điều này chút ít

3 = Tôi thường làm điều này kha khá

4 = Tôi thường làm điều này rất nhiều

1	Từ kinh nghiệm này, tôi cố gắng lớn lên với tư cách là một con người	4	3	2	1
2	Tôi xoay qua làm việc hoặc làm những điều khác thay thế để đầu óc khỏi nghĩ ngợi				
3	Tôi khó chịu và bộc lộ tình cảm của mình ra				
4	Tôi cố gắng xin lời khuyên của người khác để biết phải làm gì				
5	Tôi tập trung nỗ lực để làm cái gì đó để giải quyết vấn đề				
6	Tôi thường tự nói với mình: "điều này không có thật"				
7	Tôi chấp nhận tình huống khó khăn				
8	Tôi nhìn nhận rằng mình không thể giải quyết vấn đề, và thôi không cố gắng nữa				
9	Tôi kiềm chế mình lại để không làm bất cứ điều gì không kiểm soát				
10	Tôi chia sẻ cảm xúc của mình với ai đó				
11	Tôi dùng thuốc lá hoặc ma túy để làm cho mình cảm thấy dễ chịu hơn				

12	Tôi quen với ý nghĩ rằng việc đó đã xảy ra rồi				
13	Tôi nói chuyện với người nào đó để tìm hiểu thêm về tình huống đã xảy ra				
14	Tôi không để mình phân tâm bởi những ý nghĩ hay những hoạt động khác				
15	Tôi khó chịu, và tôi thực sự ý thức điều đó				
16	Tôi lên một kế hoạch hành động				
17	Tôi chấp nhận rằng điều đó đã xảy ra rồi và không thể thay đổi được				
18	Tôi trì hoãn không làm gì cả cho đến khi hoàn cảnh cho phép				
19	Tôi cố gắng tìm sự nâng đỡ từ bạn bè hoặc họ hàng				
20	Tôi bỏ luôn không cố gắng đạt mục đích nữa				
21	Tôi làm thêm những việc cần làm để cố gắng thoát khỏi vấn đề				
22	Tôi từ chối không tin rằng điều đó đã xảy ra				
23	Tôi bộc lộ cảm xúc của mình ra				
24	Tôi nói chuyện với một người đã có kinh nghiệm về cách thức giải quyết vấn đề				
25	Tôi ngủ nhiều hơn bình thường				
26	Tôi cố gắng tìm ra chiến thuật xem phải làm gì				
27	Tôi tập trung vào việc giải quyết vấn đề này, và nếu cần, tôi hơi lơ là những việc khác để giải quyết cho xong vấn đề.				
28	Tôi tìm sự cảm thông từ một người nào đó				
29	Tôi bỏ cuộc không cố gắng đạt được điều mình muốn nữa				
30	Tôi cố gắng suy nghĩ lạc quan về điều đang xảy ra				
31	Tôi nghĩ cách làm sao để có thể giải quyết vấn đề tốt nhất				
32	Tôi giả vờ như vấn đề không thực sự xảy ra				
33	Tôi cố gắng hết sức để ngăn chặn không để những việc khác cản trở không cho tôi nỗ lực giải quyết vấn đề				
34	Tôi đi xem phim hoặc coi tivi để ít nghĩ về những khó khăn				
35	Tôi chấp nhận thực tế là điều đó đã xảy ra.				
36	Tôi hành động trực tiếp để lẩn tránh vấn đề				
37	Tôi cố gắng tìm sự dễ chịu từ tôn giáo				
38	Tôi buộc mình phải đợi cho đến lúc thuận tiện để làm gì đó				
39	Tôi nói chuyện với ai đó về cảm xúc của mình				
40	Tôi học cách sống chung với những khó khăn				
41	Tôi nghĩ rất căng về những bước phải tiến hành				

42	Tôi hành động như thể việc đó đã không xảy ra				
43	Tôi làm điều phải làm, từng bước một				
44	Tôi cầu nguyện nhiều hơn thường khi				

#### Phần 4: Thái độ đối với việc tìm sự trợ giúp chuyên môn về tâm lý

Dưới đây là những câu nói lên thái độ của bạn về việc tìm sự giúp đỡ khi có vấn đề. Hãy cho biết mức độ đồng ý hoặc không đồng ý của bạn đối với mỗi câu. Xin khoanh tròn câu trả lời (dùng thang đánh giá dưới đây, đánh dấu câu thích hợp bằng dấu (x) cho mỗi câu)

1. Hoàn toàn không đồng ý
2. Không đồng ý
3. Đồng ý
4. Rất đồng ý

1	Mặc dù có những trung tâm tư vấn cho những người có vấn đề tình cảm, tôi không tin nhiều vào những trung tâm này	1	2	3	4
2	Nếu một người bạn thân xin tôi lời khuyên về một vấn đề tình cảm, có thể tôi sẽ đề nghị người đó đến gặp một nhà tư vấn tâm lý				
3	Tôi cảm thấy khó chịu khi tìm đến một nhà tư vấn tâm lý vì một số người có thể nghĩ tiêu cực về tôi				
4	Một người có cá tính mạnh mẽ có thể vượt qua những xung đột tình cảm và ít cần đến một nhà tư vấn tâm lý				
5	Có những lúc tôi cảm thấy hoàn toàn mất phương hướng và rất cần những lời khuyên của người có chuyên môn để giải quyết vấn đề tình cảm của mình				
6	Xét về thời gian và chi phí, việc tư vấn tâm lý không có giá trị nhiều đối với tôi				
7	Tôi sẵn sàng thổ lộ những vấn đề riêng tư với một người thích hợp nếu tôi nghĩ rằng việc này giúp tôi hoặc người thân trong gia đình tôi				
8	Tôi thà sống trong xung đột tình thân còn hơn đi tư vấn tâm lý				
9	Cũng như nhiều thứ khác, những khó khăn về tình cảm tự nó sẽ hóa giải được hết				
10	Có những vấn đề không nên thảo luận với những người ngoài gia đình ruột thịt của mình				
11	Một người rối loạn tình cảm chắc sẽ cảm thấy an toàn nhất khi ở trong một				



	bệnh viên tâm thần				
12	Nếu tôi tin rằng tôi có vấn đề tâm lý, ước muốn đầu tiên của tôi là tìm sự giúp đỡ của người có chuyên môn				
13	Đề tâm vào công việc là một giải pháp tốt để tránh những mối lo lắng và bận tâm về chuyện riêng tư của mình				
14	Đã từng là một bệnh nhân được tư vấn tâm lý là một vết đen trong đời người				
15	Khi có vấn đề tình cảm, tôi thà được một người bạn thân cho lời khuyên còn hơn được một nhà tâm lý giúp đỡ.				
16	Một người có vấn đề tình cảm không thể giải quyết một mình mà cần được có người chuyên môn giúp đỡ để giải quyết vấn đề				
17	Tôi bất bình với tất cả những người có chuyên môn hay không có chuyên môn nếu họ muốn biết những xung đột trong đời sống riêng tư của tôi				
18	Tôi muốn được tư vấn nếu tôi đã lo lắng hoặc buồn phiền đau khổ trong một thời gian dài				
19	Tôi thấy nói chuyện với một nhà tâm lý là một cách rất dễ để thoát khỏi những vấn đề tình cảm của mình				
20	Nếu đã từng bị tâm thần, người ta phải mang gánh nặng vì xấu hổ				
21	Tôi có những kinh nghiệm trong đời mà tôi không muốn nói với bất cứ ai				
22	Tốt nhất là đừng biết mọi sự về mình				
23	Nếu lúc này tôi đang trải qua một cuộc khủng hoảng tình cảm trầm trọng, tôi tin rằng tôi có thể tìm sự thuyên giảm qua tư vấn tâm lý				
24	Thái độ của một người sẵn sàng đương đầu với những xung đột và những nỗi sợ hãi của mình mà không tìm sự giúp đỡ của những người chuyên môn thật đáng khâm phục				
25	Một lúc nào đó trong tương lai, có thể tôi sẽ muốn được tư vấn tâm lý				
26	Chúng ta phải giải quyết vấn đề của mình. Đến tư vấn tâm lý là giải pháp cuối cùng chỉ nên làm khi không còn chọn lựa nào khác				
27	Nếu tôi đã từng được trị liệu ở một trung tâm tư vấn, tôi không thấy mình phải giấu diếm chuyện đó				
28	Nếu tôi nghĩ tôi cần tư vấn, tôi sẽ tìm đến tư vấn cho dù có ai biết việc đó.				
29	Khó mà nói về những chuyện riêng tư với những người học cao như bác sĩ, giáo viên, và các tu sĩ của các tôn giáo				

Chân thành cảm ơn các bạn đã nhiệt tình tham gia!

## PHỤ LỤC 2

### BẢNG CÂU HỎI (Dành cho phỏng vấn sâu)

#### **A. Bản hướng dẫn phỏng vấn sâu dành cho các bạn có thái độ tích cực tìm đến sự giúp đỡ**

##### A. Vấn đề khó khăn

1. Những vấn đề/khó khăn nào bạn gặp phải trong 6 tháng qua?
2. Những vấn đề/khó khăn nào bạn gặp thuộc lãnh vực nào? Vui lòng mô tả lại?

##### B. Tìm đến sự giúp đỡ

3. Khi bạn đối đầu với những vấn đề khó khăn trong cuộc sống, bạn tìm đến ai để nhờ họ giúp đỡ?
4. Tại sao bạn thích chọn người đó?
5. Xin vui lòng cho biết thái độ của bạn về việc tìm sự giúp đỡ/cố vấn của người khác khi bạn gặp khó khăn?
6. Có bao giờ bạn đến với chuyên viên tư vấn để tham khảo ý kiến không? Nếu có, bạn thường tư vấn về vấn đề gì?
7. Từ kinh nghiệm của bạn, bạn đã gặt hái được những thành quả nào qua việc trợ giúp của người khác? Vui lòng giải thích rõ.

##### A. Giải quyết

8. Bạn thường dùng những phương cách nào để giải quyết các vấn đề/khó khăn của bạn?

#### **B. Bản hướng dẫn phỏng vấn sâu dành cho các bạn không tìm đến sự giúp đỡ**

##### A. Vấn đề khó khăn

1. Những vấn đề/khó khăn nào bạn gặp phải trong 6 tháng qua?
2. Những vấn đề/khó khăn nào bạn gặp thuộc lãnh vực nào? Vui lòng mô tả lại?

##### B. Tìm đến sự giúp đỡ

3. Khi bạn đối đầu với những khó khăn tại sao bạn không tìm đến sự giúp đỡ của người khác?

##### C. Giải quyết

4. Bạn thường dùng những phương cách nào để giải quyết các vấn đề/khó khăn của bạn?
5. Từ kinh nghiệm của bạn, bạn đã gặt hái được những thành quả nào qua phương cách giải quyết các vấn đề/khó khăn của bạn? Vui lòng giải thích rõ.

**PHỤ LỤC 3**  
**PHỤ LỤC THỐNG KÊ**

**Statistics**

Gioi tinh

N	Valid	572
	Missing	0
Mean		1.60

**Gioi tinh**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nam	229	40.0	40.0	40.0
	Nu	343	60.0	60.0	100.0
	Total	572	100.0	100.0	

**Lop**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lop 10	334	58.4	58.4	58.4
	Lop 11	238	41.6	41.6	100.0
	Total	572	100.0	100.0	

**Tuoi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	.2	.2	.2
	15	24	4.2	4.2	4.4
	16	339	59.3	59.3	63.6
	17	208	36.4	36.4	100.0
	Total	572	100.0	100.0	

**Truong**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Minh Khai	184	32.2	32.2	32.2
	Tran Phu	187	32.7	32.7	64.9
	Vo Thi Sau	201	35.1	35.1	100.0
	Total	572	100.0	100.0	

**Co dang song voi cha me?**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Co	545	95.3	95.3	95.3
Khong	27	4.7	4.7	100.0
Total	572	100.0	100.0	

**Cha me dang song o dau?**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TP. HCM	558	97.6	97.6	97.6
Tinh	14	2.4	2.4	100.0
Total	572	100.0	100.0	

**Tinh trang hon nhan cua cha me**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Song chung	512	89.5	89.5	89.5
Ly di	31	5.4	5.4	94.9
Goa chong	10	1.7	1.7	96.7
Goa vo	4	.7	.7	97.4
Cha me don than	15	2.6	2.6	100.0
Total	572	100.0	100.0	

**\$c14 Frequencies**

	Responses	Percent of Cases	
		N	Percent
kho Hoc tap	429	23.8%	75.9%
khan Gia dinh	214	11.9%	37.9%
tam Tinh cam	304	16.9%	53.8%
ly(a) Tai chanh	124	6.9%	21.9%
Quan he voi nguoi khac	88	4.9%	15.6%
Tuong quan noi chung	36	2.0%	6.4%
Ap luc ban be	180	10.0%	31.9%
Tinh yeu	129	7.2%	22.8%
Co thai ngoai y muon	18	1.0%	3.2%
Van de giao tiep	153	8.5%	27.1%
Ngoai hinh khong thu hut	74	4.1%	13.1%
Ma tuy/thuoc la/ruou che	19	1.1%	3.4%
Khac	34	1.9%	6.0%

Total	1802	100.0%	318.9%
-------	------	--------	--------

a Group

### Group Statistics

Gioi tinh		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kho khan trong	Nam	229	2.76	.536	.035
van de tinh cam	Nu	343	3.01	.506	.027

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower
Kho khan trong van de tinh cam	Equal variances assumed	2.395	.122	-5.538	570	.000	-.245	.044	-.332	-.158
	Equal variances not assumed			-5.475	469.454	.000	-.245	.045	-.333	-.157

### Group Statistics

tinh trang gia dinh		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kho khan trong gia dinh	Cha me chung song	510	2.70	.351	.016
	Khac	60	2.53	.487	.063

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	

								ce		
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower
kho khan trong gia dinh	Equal variances assumed	6.379	.012	3.350	568	.001	.168	.050	.069	.266
	Equal variances not assumed			2.591	66.376	.012	.168	.065	.039	.297

### Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kho khan trong moi quan he ban be	Giới tính				
	Nam	229	2.33	.516	.034
	Nu	341	2.52	.498	.027

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower
Kho khan trong moi quan he ban be	Equal variances assumed	.168	.682	-4.405	568	.000	-.190	.043	-.275	-.105
	Equal variances not assumed			-4.373	476.781	.000	-.190	.043	-.276	-.105

### Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kho khan ve tai chinh	Co dang song voi cha me?				
	Co	545	2.59	.403	.017
	Khong	27	2.79	.264	.051

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differe nce	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kho khan ve tai chinh	Equal variances assumed	3.579	.059	-2.513	570	.012	-.197	.078	-.351	-.043
	Equal variances not assumed			-3.670	32.321	.001	-.197	.054	-.306	-.088

### Group Statistics

Co dang song voi cha me?		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kho khan trong gia dinh	Co	543	2.69	.362	.016
	Khong	27	2.45	.460	.089

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differe nce	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
kho khan trong gia dinh	Equal variances assumed	5.219	.023	3.271	568	.001	.237	.072	.095	.379
	Equal variances not assumed			2.635	27.62 7	.014	.237	.090	.053	.421

### Group Statistics

Gioi tinh		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kho khan ve tai chinh	Nam	229	2.56	.418	.028
	Nu	343	2.63	.384	.021

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower
Kho khan ve tai chinh	Equal variances assumed	5.466	.020	-2.142	570	.033	-.073	.034	-.139	-.006
	Equal variances not assumed			-2.106	460.309	.036	-.073	.035	-.141	-.005

### Gioi tinh \* Khi gap kho khan, co tim giup do? Crosstabulation

			Khi gap kho khan, co tim giup do?		Total
			Co	Khong	Co
Gioi tinh	Nam	Count	145	84	229
		% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	37.1%	46.4%	40.0%
	% of Total	25.3%	14.7%	40.0%	
Nu	Count	Count	246	97	343
		% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	62.9%	53.6%	60.0%
	% of Total	43.0%	17.0%	60.0%	
Total	Count	Count	391	181	572
		% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	68.4%	31.6%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig.	Exact Sig.	Exact Sig.



			(2-sided)	(2-sided)	(1-sided)
Pearson Chi-Square	4.481(b)	1	.034		
Continuity Correction(a)	4.101	1	.043		
Likelihood Ratio	4.449	1	.035		
Fisher's Exact Test				.035	.022
Linear-by-Linear Association	4.473	1	.034		
N of Valid Cases	572				

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 72.46.

#### Tu nguyen hay ep buoc?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tu nguyen	452	79.0	91.7	91.7
	Bi ep buoc	41	7.2	8.3	100.0
	Total	493	86.2	100.0	
Missing	System	79	13.8		
Total		572	100.0		

#### Nguoi ban tim su giup do, trong trung?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Thay co	33	5.8	6.2	6.2
	Nha tu van hoc duong	18	3.1	3.4	9.6
	Ban than	466	81.5	87.9	97.5
	Khac	13	2.3	2.5	100.0
	Total	530	92.7	100.0	
Missing	System	42	7.3		
Total		572	100.0		

#### Lop \* Khi gap kho khan, co tim giup do? Crosstabulation

			Khi gap kho khan, co tim giup do?		Total
			Co	Khong	Co
Lop	Lop 10	Count	241	93	334
		% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	61.6%	51.4%	58.4%
		% of Total	42.1%	16.3%	58.4%
	Lop 11	Count	150	88	238
		% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	38.4%	48.6%	41.6%

Total	% of Total	26.2%	15.4%	41.6%
	Count	391	181	572
	% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	68.4%	31.6%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.356(b)	1	.021		
Continuity Correction(a)	4.942	1	.026		
Likelihood Ratio	5.324	1	.021		
Fisher's Exact Test				.023	.013
Linear-by-Linear Association	5.347	1	.021		
N of Valid Cases	572				

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 75.31.

### Tu nguyen hay ep buoc? \* Khi gap kho khan, co tim giup do? Crosstabulation

			Khi gap kho khan, co tim giup do?		Total
			Co	Khong	Co
Tu nguyen hay ep buoc?	Tu nguyen	Count	365	87	452
		% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	94.3%	82.1%	91.7%
		% of Total	74.0%	17.6%	91.7%
Bi ep buoc		Count	22	19	41
		% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	5.7%	17.9%	8.3%
		% of Total	4.5%	3.9%	8.3%
Total		Count	387	106	493
		% within Khi gap kho khan, co tim giup do?	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	78.5%	21.5%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
--	-------	----	-----------------------	----------------------	----------------------

Pearson Chi-Square	16.349(b)	1	.000		
Continuity Correction(a)	14.783	1	.000		
Likelihood Ratio	13.838	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	16.316	1	.000		
N of Valid Cases	493				

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.82.

### Statistics

nhân thực giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý

N	Valid	570
	Missing	2
Mean		2.7664
Std. Deviation		.38010
Sum		1576.88

### Group Statistics

Gioi tinh		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nhân thực giúp đỡ về	Nam	229	2.7211	.32325	.02136
các liệu pháp tâm lý	Nu	341	2.7969	.41157	.02229

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower
nhân thực giúp đỡ về các liệu pháp tâm lý	Equal variances assumed	12.584	.000	-2.345	568	.019	-.07585	.03235	-.13938	-.01232
	Equal variances not assumed			-2.457	554.194	.014	-.07585	.03087	-.13649	-.01521

### Group Statistics

Khi gap kho khan, co tim giup do?		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nhan thuc giup do ve cac lieu phap tam ly	Co Khong	389 181	2.7889 2.7182	.38199 .37248	.01937 .02769

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Differen ce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nhan thuc giup do ve cac lieu phap tam ly	Equal variances assumed	.016	.900	2.072	568	.039	.07065	.03410	.00367	.13763
	Equal variances not assumed			2.091	359.349	.037	.07065	.03379	.00420	.13710

### Statistics

dau hieu chiu dung kho khan tam ly

N	Valid	572
	Missing	0
Mean		2.3420
Std. Deviation		.41847
Sum		1339.60

### Group Statistics

Gioi tinh		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
dau hieu chiu dung kho khan tam ly	Nam Nu	229 343	2.4114 2.2956	.39074 .43037	.02582 .02324



tro chuyen coi mo voi nguoi khac	Equal variances assumed	2.759	.097	2.320	570	.021	.18349	.07909	.02814	.33884
	Equal variances not assumed			1.985	27.85 6	.057	.18349	.09245	-.00592	.37290

### Statistics

tin tuong vao chuyen gia suc khoe tam than

N	Valid	572
	Missing	0
Mean		2.4081
Std. Deviation		.34752

### Reliability Statistics (thang do cach ung pho)

Cronbach's Alpha	N of Items
.780	44

### Statistics

		ung pho tap trung vao giai quyet van de	ung pho tap trung vao dieu tiet cam xuc	Ung pho de dat, ne tranh, tieu cuc
N	Valid	567	572	572
	Missing	5	0	0
Mean		2.7547	2.5011	2.2031
Std. Deviation		.42468	.41958	.33385