

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN

ĐỒNG THỊ YẾN

**MỐI QUAN HỆ GIỮA KHÍ CHẤT VÀ STRESS
Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG**

LUẬN VĂN THẠC SĨ

Hà Nội – 2013

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN

ĐỒNG THỊ YẾN

**MỐI QUAN HỆ GIỮA KHÍ CHẤT VÀ STRESS
Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG**

Chuyên ngành : Tâm Lý Học

Mã số : 60 31 04 01

LUẬN VĂN THẠC SĨ

Hà Nội - 2013

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

SD	Độ lệch chuẩn
ĐTB	Điểm trung bình
r	Hệ số tương quan
p	Mức ý nghĩa
%	Tỷ lệ phần trăm
THPT	Trung học phổ thông
SL	Số lượng

MỤC LỤC

MỞ ĐẦU	10
1. Lý do chọn đề tài	10
2. Mục đích nghiên cứu.	11
3. Khách thể và đối tượng nghiên cứu.....	12
4. Giả thuyết nghiên cứu	12
5. Nhiệm vụ nghiên cứu.....	12
6. Giới hạn phạm vi nghiên cứu.....	12
7. Phương pháp nghiên cứu.	13
CHƯƠNG 1	14
MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ KHÍ CHẤT- STRESS	14
VÀ MỐI QUAN HỆ GIỮA KHÍ CHẤT VÀ STRESS	14
1. 1. Tổng quan lịch sử nghiên cứu khí chất và stress	14
1.1.1. <i>Sơ lược các nghiên cứu về khí chất</i>	14
1.1.1.1. <i>Các công trình nghiên cứu khí chất ở nước ngoài</i>	14
1.1.1.2. <i>Các công trình nghiên cứu khí chất ở Việt Nam</i>	16
1.1.2. <i>Sơ lược các nghiên cứu về stress</i>	16
1.1.2.1. <i>Các công trình nghiên cứu stress ở nước ngoài</i>	16
1.1.2.2. <i>Các công trình nghiên cứu stress ở Việt Nam</i>	21
1.2. Lý luận về khí chất và stress	24
1.2.1. Lý luận về khí chất	24
1.2.1.1. <i>Khái niệm khí chất</i>	24
1.2.1.2. <i>Những thuộc tính cơ bản của khí chất</i>	25
1.2.1.3. <i>Các kiểu khí chất và đặc điểm của các kiểu khí chất</i>	26
1.2.1.4. <i>Cơ sở hình thành khí chất</i>	30
1.2.2. <i>Lý luận về stress</i>	32

1.2.2.1. Khái niệm stress	32
1.2.2.2. Những mặt biểu hiện cơ bản chung khi bị stress	35
1.2.2.3. Các nguyên nhân gây nên stress ở học sinh THPT.	36
1.2.3. Mối quan hệ giữa khí chất và stress	38
1.2.3.1. Khái niệm mối quan hệ	38
1.2.3.2. Mối quan hệ giữa khí chất và stress	39
1.2.4. Quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT	41
1.2.4.1. Khái niệm học sinh THPT	41
1.2.4.2. Đặc điểm tâm- sinh lý học sinh THPT	41
1.2.4.3. Biểu hiện quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT	45
Tiểu kết chương I	47
CHƯƠNG 2: TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU	48
2.1. Vài nét về địa bàn và khách thể nghiên cứu.....	48
2.1.1. Vài nét chung về địa bàn tỉnh Hải Dương	48
2.1.2. Vài nét chung về các trường THPT ở tỉnh Hải Dương	48
2.1.2.1. Trường THPT chuyên Nguyễn Trãi.....	48
2.1.2.2. Trường THPT Gia Lộc	50
2.1.3. Vài nét về khách thể nghiên cứu	50
2.2. Tổ chức nghiên cứu	51
2.2.1. Nội dung nghiên cứu	51
2.2.1.1. Nghiên cứu lý luận	51
2.2.1.2. Nghiên cứu thực tiễn	52
2.2.2. Tiến trình nghiên cứu	52
2.2.2.1. Giai đoạn nghiên cứu lý luận	52
2.2.2.2. Giai đoạn khảo sát thực trạng	52
2.2.2.3. Giai đoạn nghiên cứu trường hợp điển hình	54

2.3. Các phương pháp nghiên cứu	54
<i>2.3.1. Phương pháp nghiên cứu tài liệu.....</i>	<i>54</i>
<i>2.3.2. Phương pháp nghiên cứu thực tiễn</i>	<i>54</i>
<i>2.3.2.1. Phương pháp quan sát.....</i>	<i>54</i>
<i>2.3.2.2. Phương pháp trắc nghiệm</i>	<i>55</i>
<i>2.3.2.3. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi (anket)</i>	<i>57</i>
<i>2.3.2.4. Phương pháp phỏng vấn sâu.....</i>	<i>58</i>
<i>2.3.2.5. Phương pháp xử lý kết quả nghiên cứu bằng thống kê toán học ..</i>	<i>58</i>
<i>2.3.2.6. Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình</i>	<i>59</i>
Tiểu kết chương 2.....	59
CHƯƠNG 3	60
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN.....	60
3.1. Thực trạng về kiểu khí chất ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương.....	60
3.2. Thực trạng về stress ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương	61
<i>3.2.1. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT</i>	<i>61</i>
<i>3.2.1.1. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT trên mẫu chung</i>	<i>61</i>
<i>3.2.1.2. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT xét qua các tiêu chí</i>	<i>63</i>
<i>3.2.2. Thực trạng về biểu hiện của stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương.....</i>	<i>67</i>
<i>3.2.2.1. Những biểu hiện về thể chất ở học sinh THPT bị stress</i>	<i>67</i>
<i>3.2.2.2. Những biểu hiện về tâm lý ở học sinh bị stress</i>	<i>70</i>
<i>3.2.3. Thực trạng về nguyên nhân gây ra stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương</i>	<i>73</i>
<i>3.2.3.1. Nhóm nguyên nhân từ phía bản thân học sinh THPT</i>	<i>73</i>

3.2.3.2. Nhóm nguyên nhân từ phía gia đình	76
3.2.3.3. Nhóm nguyên nhân từ phía quan hệ xã hội.....	79
3.2.4. Thực trạng về cách ứng phó đối với stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương.	82
3.3. Thực trạng về mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương.....	84
3.3.1. Mối quan hệ giữa khí chất với stress ở học sinh trên mẫu chung	84
3.3.2. Mối quan hệ giữa khí chất với từng mức độ stress ở học sinh THPT ..	86
3.3.3. Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện về thể chất và tâm lý ở học sinh THPT	89
3.3.3.1. Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện về thể chất ở học sinh THPT.....	89
3.3.3.2. Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện về tâm lý ở học sinh THPT.....	91
3.3.4. Mối quan hệ giữa khí chất với cách ứng phó làm giảm thiểu stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương	94
3.4. Nghiên cứu trường hợp điển hình	96
3.4.1. Tiểu sử	96
3.4.2. Tiếp xúc ban đầu	97
3.4.3. Khám tâm lý	97
3.4.3.1. Quan sát thái độ chung, tương mạo và khí sắc:	97
3.4.3.2. Cách ứng xử và các biểu hiện phi ngôn ngữ:	97
3.4.3.3. Quan hệ với người thân (bố mẹ):	98
3.4.3.4. Ngôn ngữ	98
3.4.3.5. Viết	98

3.4.3.6. Cá tính	98
3.4.3.7. Hỏi chuyện.....	98
3.4.3.8. Tiền sử	99
3.4.4. Trắc nghiệm	100
3.4.5. Thăm tận nhà	100
3.4.6. Chẩn đoán	101
3.4.7. Đề xuất các biện pháp giảm thiểu stress	101
Tiểu kết chương 3.....	103
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	104
1. Kết luận.....	104
2. Kiến nghị.....	106
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	109

MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Trong cuộc sống, bất cứ ai cũng phải đối mặt với những thử thách xuất phát từ những điều kiện môi trường bên ngoài, từ những nhu cầu và khả năng đáp ứng bên trong của cá nhân. Đó là những vấn đề của cuộc sống mà chúng ta buộc phải giải quyết để tồn tại và phát triển. Xã hội càng phát triển, con người càng phải đối mặt với những chứng bệnh của thời đại như trầm cảm, rối loạn cảm xúc, stress... Những chứng bệnh này ngày càng phổ biến và ảnh hưởng tới chất lượng, hiệu quả công việc, cuộc sống.

Stress là vấn đề của con người ở mọi thời đại và dường như đó là một phần tất yếu không thể tránh được trong cuộc sống của mỗi người. Không như người lớn bị nhiều sức ép về đời sống kinh tế hay áp lực gia đình, nhưng cũng có vô vàn lý do làm cho đối tượng thanh thiếu niên- đặc biệt là học sinh trung học phổ thông bị stress.

Stress là trạng thái căng thẳng về mặt tâm lý mà con người cảm nhận được trong quá trình hoạt động cũng như trong các tình huống khác nhau của cuộc sống.

Stress chịu sự chi phối, ảnh hưởng của nhiều yếu tố như: điều kiện tự nhiên, môi trường, gia đình xã hội và những yếu tố nằm bên trong chủ thể... Trong đó, khí chất được xem là một trong những yếu tố có ảnh hưởng và chi phối nhất định đến tình trạng stress của mỗi cá nhân.

Thực tế cho thấy, học sinh THPT dễ bị những tác nhân gây stress tấn công. Bởi trước hết ở độ tuổi này ở các em có đặc điểm tâm sinh lý đặc biệt, những thay đổi lứa tuổi dậy thì gây ra không ít những vướng mắc ở các em. Hơn nữa, đây là giai đoạn các em đang phải đương đầu với rất nhiều khó khăn, thách thức trong cuộc sống như: định hướng nghề nghiệp, áp lực thi cử, mối quan hệ bạn bè, bạo lực học đường, mâu thuẫn gay gắt giữa nhu cầu tự

chủ cao với khả năng bất cập và vẫn phụ thuộc vào gia đình (cha, mẹ)... Những đặc điểm đó khiến học sinh THPT dễ nhạy cảm với những thay đổi và trong những hoàn cảnh nhất định các em dễ chịu tác động của các tác nhân gây stress. Khi không vượt qua được các tác động của stress thì học sinh THPT dễ rơi vào trạng thái rối loạn cảm xúc, mức độ nặng hơn có thể là rối nhiễu hành vi. Điều này ảnh hưởng tiêu cực đến hoạt động học tập cũng như cuộc sống hàng ngày của các em.

Theo số liệu thống kê mới đây nhất của khoa Tâm thần- bệnh viện Nhi trung ương : *“Trong số gần 200 trẻ em và thiếu niên dưới 18 tuổi đến khám mỗi tuần thì phần đông mắc các bệnh lý tâm thần liên quan đến stress.”*[1, Tr 3]. Qua quá trình trực tiếp tiếp xúc, trao đổi với học sinh THPT, chúng tôi nhận thấy rằng một trong những nguyên nhân gây ra stress ở các em có liên quan đến kiểu khí chất. Như vậy, nếu xác định được sự ảnh hưởng của từng kiểu khí chất đến tình trạng stress diễn ra như thế nào, chúng ta có thể đưa ra biện pháp tác động phù hợp, góp phần rèn luyện khí chất, hạn chế tình trạng stress, từ đó giúp các em có thể phát triển nhân cách một cách toàn diện.

Hiện nay có rất nhiều công trình nghiên cứu về stress: nguyên nhân, cơ chế, cách ứng phó với stress... Tuy nhiên, xét về mặt lý luận và thực tiễn chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu về sự ảnh hưởng của kiểu khí chất đến stress, đặc biệt là nghiên cứu ở lứa tuổi học sinh THPT. Do đó, việc đi sâu nghiên cứu về vấn đề trên là một trong những yêu cầu cấp thiết hiện nay.

Chính vì những lý do trên, chúng tôi chọn đề tài: **“Mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh trường THPT”** để nghiên cứu.

2. Mục đích nghiên cứu.

Tìm hiểu về khí chất, stress và mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT tỉnh Hải Dương. Từ đó đề xuất một số kiến nghị về phòng ngừa và giúp giảm thiểu stress ở học sinh THPT.

3. Khách thể và đối tượng nghiên cứu

3.1. Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu trên 450 học sinh THPT ở 2 trường THPT Gia Lộc, THPT chuyên Nguyễn Trãi thuộc địa bàn Tỉnh Hải Dương.

3.2. Đối tượng nghiên cứu

Mối quan hệ tác động qua lại giữa khí chất và stress ở học sinh THPT.

4. Giả thuyết nghiên cứu

Khí chất có mối quan hệ nhất định với stress ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương. Những học sinh có kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy có xu hướng bị stress cao hơn những học sinh có các kiểu khí chất khác. Hai kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy sẽ ảnh hưởng khác nhau đối với các loại stress.

5. Nhiệm vụ nghiên cứu.

5.1. Nghiên cứu lý luận.

Hệ thống hóa các khái niệm, văn bản có liên quan đến đề tài nhằm xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài, định hướng cho việc nghiên cứu thực tiễn.

5.2. Nghiên cứu thực tiễn.

Khảo sát thực trạng kiểu khí chất, stress và mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương. Từ đó đề xuất một số kiến nghị về phòng ngừa và giúp giảm thiểu stress ở học sinh THPT.

6. Giới hạn phạm vi nghiên cứu.

Chúng tôi chỉ tiến hành nghiên cứu mối quan hệ giữa khí chất và stress ở một số vấn đề như: mức độ, biểu hiện, nguyên nhân và cách ứng phó với stress ở học sinh THPT.

Đề tài được triển khai nghiên cứu trên 450 học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương (thuộc 2 khối lớp: lớp 10 và 12).

7. Phương pháp nghiên cứu.

7.1. Phương pháp nghiên cứu tài liệu.

Phân tích những tài liệu có liên quan đến đề tài, trên cơ sở đó xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài.

7.2. Phương pháp nghiên cứu thực tiễn

7.2.1. Phương pháp quan sát

Quan sát những biểu hiện về hành vi, cũng như những biểu hiện về mặt cảm xúc được bộc lộ ra bên ngoài của học sinh THPT.

7.2.2. Phương pháp trắc nghiệm

Sử dụng test trắc nghiệm khí chất của H.J. Eysenk để phân loại các kiểu khí chất khác nhau ở học sinh THPT.

Sử dụng trắc nghiệm nghiên cứu mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnuk và I.M. Turtursnhicov, trắc nghiệm này đã được Khoa tâm lý học ĐHKHXH và NV chuẩn hoá và thích ứng vào điều kiện Việt Nam.

7.2.3. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi (anket)

Điều tra học sinh thuộc hai trường THPT Gia Lộc, THPT chuyên Nguyễn Trãi thuộc tỉnh Hải Dương về mối quan hệ giữa khí chất và stress.

7.2.4. Phương pháp phỏng vấn sâu

Nhằm định tính, kiểm tra kết quả nghiên cứu thu được từ phương pháp điều tra bằng bảng hỏi.

7.2.5. Phương pháp xử lý kết quả nghiên cứu bằng thống kê toán học

Các số liệu thu thập được xử lý trên chương trình SPSS 16.0 và các công thức toán học để xử lý số liệu nghiên cứu.

7.2.6. Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình

Lựa chọn những trường hợp điển hình để đi sâu phân tích làm rõ được mối quan hệ giữa khí chất và stress.

CHƯƠNG 1

MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ KHÍ CHẤT- STRESS VÀ MỐI QUAN HỆ GIỮA KHÍ CHẤT VÀ STRESS

1. 1. Tổng quan lịch sử nghiên cứu khí chất và stress

1.1.1. Sơ lược các nghiên cứu về khí chất

1.1.1.1. Các công trình nghiên cứu khí chất ở nước ngoài

Ở Phương Đông , những người Ấn Độ cổ đại theo chủ nghĩa khổ hạnh từ chối hoạt động thể lực, tính lực đã nêu nên một số quy luật trong sự khác nhau cá biệt của những người tách khỏi sự vận động. Họ cố gắng “tới gần thượng đế” bằng cách nằm hoặc đứng bất động hàng ngày trong bãi lầy đồng thời ngẫm nghĩ về “cái tôi” của mình. Họ cho rằng những người trong cuộc sống hàng ngày luôn nóng nảy, dễ xúc cảm thì hoàn toàn không thể chịu được sự cố tình từ bỏ cảm xúc trong lúc im lặng không vận động (tức cái gọi là “chủ nghĩa khổ hạnh bên trong”). Còn những người rơi vào trạng thái xúc cảm (ý bệnh hysterin) là những người giữ được thăng bằng để chịu đựng hơn “chủ nghĩa khổ hạnh bên trong” như vậy. [18]

Ở phương Tây, ngay ở Hi Lạp cổ đại, để chỉ những đặc điểm cá biệt của cá nhân, người ta đưa ra thuật ngữ “khí chất” (temperament). Lịch sử còn ghi nhận lại tên tuổi Hypocrat (377 – 460 TCN) – một bác sỹ, đồng thời là một nhà triết học – người đã phát hiện ra các loại khí chất. Những công trình nghiên cứu chứng minh rằng Hypocrat đã chỉ có một tư tưởng là có bốn chất lỏng (máu, chất nhầy, mật vàng và nước mật đen) trong cơ thể người ta và tỉ lệ khác nhau của các chất đó quyết định hành vi của con người.

Một bác sỹ La Mã là Galen (130 – 250 TCN) đã hoàn thành kỹ thuật của Hypocrat và phân loại thành bốn loại tương ứng với bốn khí chất. Các bác sỹ Hy Lạp – La Mã cổ đại đều cho rằng mỗi một kiểu khí chất đều phụ thuộc vào tỷ lệ giữa máu, chất nhầy và mật trong cơ thể người ta.

Năm 1863, nhà sinh học và tâm lý học Nga I. M. Xetrênôv đã viết công trình "Những phản xạ của não". Trong công trình này, Xetrênôv đã đưa ra tư tưởng về tính phản xạ tâm lý và sự điều chỉnh tâm lý của hoạt động.

Tư tưởng này của ông được nhà sinh lý học vĩ đại người Nga I. P. Pavlov phát triển trong xây dựng học thuyết về hoạt động thần kinh cấp cao. Trong học thuyết của mình, Pavlov đã đưa ra những giải thích khoa học về bản chất của khí chất.

Bằng phương pháp phản xạ có điều kiện I. P. Pavlov đã khám phá ra những quy luật của hoạt động thần kinh cấp cao (gồm hai quá trình căn bản đó là hưng phấn và ức chế và những thuộc tính của hai quá trình thần kinh gồm có 3 thuộc tính cơ bản đó là: cường độ, cân bằng và linh hoạt.

Theo I. P. Pavlov đặc điểm của các hoạt động thần kinh với 3 thuộc tính bao giờ cũng có hai trạng thái đối lập nhau đó là: Mạnh – yếu, cân bằng – không cân bằng, linh hoạt – không linh hoạt.

Ba thuộc tính: cường độ, cân bằng, linh hoạt kết hợp độc đáo với nhau tạo nên 4 kiểu thần kinh cơ bản, đó cũng là cơ sở sinh lý của hiện tượng tâm lý: khí chất – mỗi kiểu hình thần kinh tương ứng với một kiểu khí chất và có những đặc điểm tâm lý khác nhau từ đó biểu hiện ra cách ứng xử khác nhau. Trên cơ sở các dạng thần kinh này có bốn loại khí chất tương ứng: sôi nổi, linh hoạt, ưu tư và điềm tĩnh. [18].

Trong các sách giáo khoa về tâm lý học của các tác giả Xô viết như Côvaliov, K.K Platonov có các chương nói về các thuộc tính tâm lý trong đó có khí chất. Các tác giả đề cập đến một số vấn đề về khí chất như: khái niệm khí chất, phân loại khí chất, cơ sở sinh lý của khí chất.

1.1.1.2. Các công trình nghiên cứu khí chất ở Việt Nam

Mặc dù nhiều nhà nghiên cứu có những bài viết liên quan đến khí chất như tác giả Vũ Dũng với bài viết: Quan hệ xã hội - Khí chất. Trong bài viết này tác giả đã khái quát được cách phân loại khí chất dựa theo hệ thần kinh.

Hay trong sách giáo khoa về tâm lý học đại cương, tâm lý học y học, tâm lý học thần kinh nhiều tác giả cũng nói về khí chất. Đó là khái niệm, những thuộc tính, đặc điểm của khí chất.

Tuy nhiên, ở Việt Nam vẫn chưa có một nghiên cứu chính thức nào về khí chất cũng như mối quan hệ giữa khí chất và stress. Liệu nguyên nhân gây ra stress có sự liên quan đến các thay đổi về thể chất, cảm xúc và xã hội diễn ra ở mỗi cá nhân hay liên quan đến tính cách - tính hướng nội hay hướng ngoại ở từng người?

Do vậy, việc đi sâu nghiên cứu về khí chất- những kiểu khí chất, đồng thời nghiên cứu mối quan hệ giữa khí chất và stress là điều cần thiết trong giai đoạn hiện nay. Nghiên cứu không chỉ khảo sát thực trạng các kiểu khí chất và stress mà còn đưa ra những cách phòng ngừa stress phù hợp với kiểu khí chất. Đồng thời góp phần làm phong phú thêm cho những công trình nghiên cứu trong nước về vấn đề trên.

1.1.2. Sơ lược các nghiên cứu về stress

1.1.2.1. Các công trình nghiên cứu stress ở nước ngoài

Vấn đề stress trong đời sống của cá nhân và xã hội đã được các bác sĩ, thầy thuốc quan tâm từ khá lâu. Ngay từ cuối thế kỷ XIX một số bác sĩ đã nhận thấy rằng có mối liên hệ giữa đặc điểm tâm-sinh lý với các trạng thái bệnh của bệnh nhân. Năm 1910, William Osler đã chỉ ra mối liên hệ giữa sự nặng nhọc, căng thẳng, tính trách nhiệm của công việc với bệnh viêm họng và triệu chứng đau ngực của các bệnh nhân người Do Thái. Ông mô tả "*Họ sống rất náo nhiệt, say mê trong công việc và sẵn sàng hy sinh cho gia đình. Chính*

đặc điểm hoạt động và lối sống này đã làm cho năng lượng thần kinh suy giảm nhanh chóng, hậu quả là họ bị lâm vào trạng thái stress và căng thẳng" [6, tr 52]

Walter Cannon nhà sinh lý học đầu tiên đã mô tả một cách khoa học về phản ứng của con người và động vật đối với các tình huống nguy hiểm. Ông thấy rằng có sự hoạt hoá theo qui trình từ hệ thần kinh giao cảm đến các tuyến nội tiết, nhằm chuẩn bị cho cơ thể ứng phó (chống trả hoặc bỏ chạy) với tác nhân nguy hiểm. Ông đã gọi đáp ứng này của cơ thể với stress là đáp ứng kép (chống trả hoặc bỏ chạy) “fight–flight”. Ông gọi trung tâm của đáp ứng nguyên thủy này là trung tâm stress và nó nằm ở vùng dưới đồi của não bộ. Trung tâm này kiểm soát hệ thần kinh giao cảm và hoạt hóa tuyến yên. Kết quả nghiên cứu của Cannon, đặc biệt là khái niệm “fight–flight” đã là động lực quan trọng thúc đẩy nhiều công trình nghiên cứu sau này [4, tr. 6].

Hans Selye được coi là người đầu tiên đặt nền tảng khoa học cho việc nghiên cứu về stress. Bằng các kết quả nghiên cứu thực nghiệm về stress trên động vật, ông đã khẳng định cơ thể có hệ thống các đáp ứng nhằm thích nghi và cân bằng với hoàn cảnh mới. Ông gọi các đáp ứng này là “Hội chứng thích nghi chung” GAS (General Adaptation Syndronme). Theo ông các đáp ứng này là những phản ứng không đặc hiệu, ổn định và sẵn có, giúp cơ thể thích nghi với tác nhân từ môi trường. GAS chỉ đạo hoạt động của hệ thần kinh và nội tiết cho phép cơ thể chống lại những kích thích có hại và được chia làm ba giai đoạn: báo động, kiệt sức và chống đỡ.[9, tr 3].

H. Selye giới thiệu toàn bộ lý thuyết của mình và khái niệm stress được đưa vào khoa học một cách chính thức vào năm 1946. H. Selye đã xem stress như là đáp ứng đối với tác động bên ngoài. Tác động bên ngoài vào cơ thể được ông biểu thị bằng thuật ngữ “stressor”. Những công trình tiếp theo H.

Selye cho rằng stress là sự tương tác giữa tác nhân bên ngoài và phản ứng của cơ thể trước tác nhân đó. [6, tr. 55]

Trong các khoa học nghiên cứu về stress hiện nay có ba hướng nghiên cứu cơ bản: tiếp cận sinh học; tiếp cận môi trường và tiếp cận tâm lý.

Hướng nghiên cứu thứ nhất là tiếp cận stress dưới góc độ sinh học. Các nghiên cứu theo hướng này chỉ ra rằng; hoạt động của hệ thần kinh, hệ nội tiết, hoóc môn có ảnh hưởng rất lớn đến cảm xúc cơ thể và liên quan trực tiếp đến stress. V.V. Suvôrova (1975) cho rằng; biểu hiện của các phản ứng cảm xúc khi bị stress thể hiện không chỉ qua các phản ứng hoóc môn mà còn thông qua các phản ứng sinh lý đặc biệt của hệ thần kinh. V.I. Rôgiơ Dêxovenxcaia và cộng sự (1980) bằng thực nghiệm đã khẳng định rằng; khả năng làm việc giảm đi khi stress xuất hiện, sự giảm sút này ở những người có hệ thần kinh yếu xảy ra sớm hơn những người có hệ thần kinh mạnh. Khả năng làm việc khi bị stress không chỉ phụ thuộc vào độ mạnh của hệ thần kinh mà còn vào một số các yếu tố khác. Những người có hệ thần kinh mạnh có thể dễ bị stress hơn đối với tác nhân là đơn điệu và kéo dài. Những người có hệ thần kinh yếu ít bị stress hơn đối với các tác nhân đơn điệu. Điều này cho thấy; sự khác biệt về stress ở cá nhân không chỉ phụ thuộc vào tình huống, tác nhân tác động, mà còn phụ thuộc vào đặc điểm hoạt động của hệ thần kinh.

Các nhà sinh lý học thường chỉ tập trung mô tả các phản ứng sinh lý trước các tác động vào chủ thể, mà không nhận thấy tầm quan trọng của những đặc điểm tâm lý và hành vi trong các phản ứng sinh học của cơ thể. Sự xuất hiện của các phản ứng chống trả hoặc bỏ chạy phụ thuộc rất nhiều vào nhận thức của chủ thể đối với kích thích (có hại hay không có hại). Lý thuyết của W. B. Cannon và H. Selye về phản ứng sinh lý của cơ thể trước một tác nhân gây stress đã bị nhiều mô hình lý thuyết khác chỉ trích. Một số nhà

ngiên cứu đã cho rằng; cách thức đối phó của chủ thể đối với những tình huống nguy hiểm, sẽ ảnh hưởng rất lớn đến các phản ứng sinh lý đối với tình huống đó[21]. Tác giả đã nhấn mạnh đến tầm quan trọng của nhận thức và sự kiểm soát của chủ thể đối với những phản ứng sinh học xảy ra do các kích thích từ bên ngoài.

Hướng nghiên cứu thứ hai coi stress như sự tác động từ môi trường. Các công trình nghiên cứu về tổn thương tâm lý của những người bị mất người thân trong chiến tranh của Lindemann (1944) và nghiên cứu những chiến binh trong chiến tranh của Grinker và Spiegel (1945) đã cho thấy: không chỉ môi trường tàn khốc của chiến tranh gây ra stress, mà ngay cả những sự kiện ít nghiêm trọng hơn cũng được tích lũy dần lại và gây stress cho chủ thể. Hướng nghiên cứu trên đã xem stress như một sự kiện của môi trường, yêu cầu cá nhân huy động mọi tiềm năng để đáp ứng. Stress trú ngụ trong sự kiện hơn là trú ngụ bên trong cá nhân [21]

Holme và Rahe (1967) nghiên cứu stress trên quan điểm môi trường, và đã chỉ ra những sự kiện gây stress như: ly hôn, kết hôn, sinh con, mắc nợ, lễ giáng sinh. Mỗi sự kiện trên được xem như là những yếu tố gây stress và đòi hỏi cơ thể thích ứng. Nhiều nghiên cứu đã sử dụng công cụ SRE (danh sách các sự kiện mới nhất) của Holme và Rahe để đánh giá quan hệ giữa stress và sức khỏe. Những nghiên cứu này có thể giải thích stress trong thời điểm hiện tại và chẩn đoán xu hướng của nó trong tương lai. Rabkin và Struening (1976) nghiên cứu trên các bệnh nhân đột tử do bệnh tim đã làm rõ tương quan giữa số lượng với mức độ tác động của các yếu tố gây stress đối với căn bệnh này.

Quan niệm stress như sự kiện từ môi trường cũng bị các lý thuyết, quan điểm khác phê phán. Một số nhà nghiên cứu cho rằng; các sự kiện không gây stress giống nhau ở các cá nhân khác nhau. Mức độ stress phụ thuộc vào ý

nghĩa của sự kiện và những tiềm năng sẵn có ở mỗi cá nhân trong việc ứng phó với stress. Lazarus, Homikos và Rankin đã cho rằng quan niệm stress như một sự kiện từ môi trường là chưa hoàn chỉnh và nhấn mạnh; nhận thức sự kiện đóng vai trò trung tâm đối với stress [1, tr 4]. Như vậy, quan điểm sinh học và môi trường đều giống nhau ở chỗ; dựa vào mô hình kích thích–phản ứng (Stimulus–Response). Các quan điểm này đã không đề cập đến những yếu tố trung gian điều hoà tương tác giữa sự kiện (tác nhân) từ môi trường và các phản ứng sinh học bên trong.

Hướng nghiên cứu thứ ba xem stress như quá trình tâm lý-quá trình tương tác giữa con người với môi trường, trong đó chủ thể nhận thức sự kiện từ môi trường để huy động tiềm năng của mình để ứng phó (Lazarus, 1966; Lazarus và Folkman, 1984). Ở đây, stress không chỉ “trú ngụ” trong sự kiện với vai trò tác nhân kích thích, mà còn trong cả phản ứng của cơ thể. Yếu tố nhận thức-hành vi ở đây đã đóng vai trò điều hoà giữa yếu tố kích thích và phản ứng của cơ thể. Quan điểm này nhấn mạnh mặt nhận thức-hành vi trong nghiên cứu stress và bù đắp được những thiếu sót của các quan điểm sinh học và quan điểm môi trường đối với stress đã phân tích ở trên.

Yếu tố trung tâm của quan điểm tâm lý là coi stress như một quá trình tâm lý (nhận thức và hành vi) của chủ thể. Nhận thức là quá trình cá nhân tìm hiểu và đánh giá sự kiện, tác nhân từ môi trường (mức độ đe dọa, nguy hiểm). Sự kiện, tình huống chỉ có thể gây ra được stress khi chủ thể nhận thức, đánh giá là có hại hoặc thiếu nguồn lực ứng phó. Trong tình huống này chủ thể sẽ đưa ra các ứng phó cụ thể thông qua nhận thức, hành vi hoặc xúc cảm tương ứng.

Quan điểm nhìn nhận stress như một quá trình tâm lý có hạn chế là đã xem nhẹ mối quan hệ giữa các phản ứng sinh học với nhận thức, hành vi, và

xúc cảm. Như vậy, các hướng nghiên cứu trên chỉ tập trung vào một bình diện nào đó của stress và loại bỏ các bình diện khác. Điều này đã dẫn đến những nhầm lẫn trong nghiên cứu cũng như thực hành. Chúng tôi cho rằng khái niệm stress là một khái niệm đa diện, bao gồm những đáp ứng nhận thức, xúc cảm, hành vi và sinh lý của cơ thể đối với môi trường.

1.2.2. Các công trình nghiên cứu stress ở Việt Nam

Người đầu tiên nghiên cứu stress dưới góc độ sinh lý và y học là giáo sư Tô Như Khuê. Những công trình của ông và cộng sự trong thời chiến tranh (1967- 1975) chủ yếu phục vụ cho tuyển dụng, huấn luyện và nâng cao sức chiến đấu cho bộ đội và các binh chủng đặc biệt của Quân đội nhân dân Việt Nam. Sau năm 1975 đến nay, những nghiên cứu của ông về stress và cách chống stress đã được công bố trong một đề tài cấp nhà nước *“Tìm hiểu tác dụng dưỡng sinh của võ thuật”*.

Phạm Ngọc Giao và Nguyễn Hữu Nghiêm đã nghiên cứu stress trong đời sống xã hội và cho xuất bản tác phẩm *“Stress trong thời đại văn minh”*. Theo hai tác giả trên, stress là một hiện tượng tâm-sinh lý hết sức phức tạp ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả công việc và cuộc sống của con người. Con người có thể ứng phó có hiệu quả với stress bằng việc điều chỉnh lối sống và luyện tập các phương pháp giải toả stress [6, tr. 11]

Nguyễn Khắc Viện và Đặng Phương Kiệt là những người nghiên cứu stress theo hướng tiếp cận Tâm lý lâm sàng. Các nghiên cứu của họ được thực hiện trên trẻ em vào những năm 1990. Kết quả các công trình nghiên cứu của hai tác giả trên được tập hợp và xuất bản thành các bài giảng tại Trung tâm Nghiên cứu Tâm lý Trẻ em (NT) và tác phẩm *“Tâm lý học và đời sống”*. Đặng Phương Kiệt là người có nhiều tâm huyết trong việc nghiên cứu, phổ biến tri thức về stress và cách thức ứng phó với stress ở Việt Nam. Ông cùng đồng nghiệp đã cho xuất bản bốn ấn phẩm về stress và cách phòng chống

stress. Thứ nhất “Chung sống với stress” (2003); thứ hai “Stress và đời sống” (2003); thứ ba “Stress và sức khỏe” (2003); thứ tư “Phòng chống stress” (2006). Theo ông stress là “Một lực nào đó (vật lý hay tâm lý) tác động vào hệ thống tạo ra sự căng thẳng hay làm sai lệch hệ thống, hoặc làm hỏng hệ thống đó nếu nó quá mạnh”. Như vậy, ông hiểu stress rất rộng nó liên quan tới toàn bộ hoạt động và ứng xử của con người trong cuộc sống.

Năm 1997, Hội nghị khoa học về “Những rối loạn có liên quan đến stress ở trẻ em và thanh thiếu niên” đã được tổ chức tại Viện Sức khỏe Tâm thần, Bệnh viện Bạch Mai. Hội nghị đã có sự tham gia của nhiều nhà khoa học thuộc các lĩnh vực khác nhau. Các tham luận đã mô tả vấn đề stress ở trẻ em và thanh thiếu niên, coi đó là vấn đề hết sức nóng hổi.

Nguyễn Thành Khải (2001) đã nghiên cứu stress của cán bộ quản lý ở một số cơ quan và tổ chức chính quyền địa phương. Kết quả nghiên cứu cho thấy: phần lớn (99,41%) cán bộ quản lý đều bị stress công việc, trong đó có 15,94% ở mức độ nặng (rất căng thẳng) và 83.47 % mức độ vừa (căng thẳng). Kết quả nghiên cứu còn chỉ ra nguyên nhân stress của cán bộ quản lý là: công việc căng thẳng, mâu thuẫn trong quan hệ “dọc” và “ngang”, nội bộ mất đoàn kết, môi trường làm việc không thuận lợi.

Nguyễn Thu Hà và đồng nghiệp (Viện Y học Lao động và Vệ sinh môi trường) đã nghiên cứu đề tài “Điều tra stress nghề nghiệp ở nhân viên y tế” (2006). Tác giả đã điều tra trên 527 nhân viên y tế của bệnh viện Bạch Mai, Bệnh viện Phụ Sản và Bệnh viện Hữu Nghị bằng các công cụ như: đánh giá mức độ stress theo điểm (dành cho người châu Á), trắc nghiệm lo âu của Zung, trắc nghiệm trầm cảm của Beck và điều tra bằng bảng hỏi. Kết quả điều tra cho thấy; 8.4 % bị stress ở mức cao; 33 % bị stress ở mức trung bình và 58.6 % ở mức độ thấp. Theo kết quả nghiên cứu một số yếu tố từ môi trường

làm việc gây stress nghề nghiệp là: công việc quá tải, cường độ làm việc lớn, thời gian làm việc kéo dài, tính trách nhiệm công việc cao, sự căng thẳng khi tiếp xúc với bệnh nhân và người nhà của họ. [11, tr. 213].

Một nghiên cứu khác của Trung tâm Nghiên cứu phụ nữ (ĐHQGHN) năm 2008 khảo sát trên 200 học sinh THPT đã chỉ ra rằng 47% học sinh bị stress từ mức độ nhẹ, vừa và nặng. [22]

Nhìn chung vấn đề stress dưới góc độ tâm lý học tại Việt Nam hiện nay đã và đang được chú ý nghiên cứu góp phần đem lại những cơ sở lý thuyết và kết quả thực tiễn giúp nâng cao đời sống tinh thần của người dân trong bối cảnh đất nước ta đang trong thời kỳ hội nhập và phát triển.

Tuy nhiên, hầu hết các công trình nghiên cứu nói trên chưa đi sâu phân tích nguyên nhân của stress cũng như cách đối phó với stress. Đồng thời những công trình trong nước cũng chưa nghiên cứu giữa những người thuộc nhóm khí chất khác nhau thì có xu hướng như thế nào đối với stress? Đặc biệt ở đối tượng học sinh THPT- lứa tuổi với nhiều biểu hiện tâm lý phức tạp cần được quan tâm: áp lực việc học hành, thi cử, cũng như mối quan hệ bạn bè, thầy cô, cha mẹ... Do vậy, việc đi sâu tìm hiểu mức độ, biểu hiện, nguyên nhân, cách ứng phó với stress của học sinh THPT trở nên cấp bách trong giai đoạn hiện nay. Liệu mức độ, biểu hiện, nguyên nhân, cách ứng phó ấy có sự liên quan đến các thay đổi về thể chất, cảm xúc và xã hội diễn ra ở mỗi cá nhân hay liên quan đến tính cách - tính hướng nội hay hướng ngoại ở từng người hay không? Nghiên cứu về vấn đề này là điều cực kỳ cần thiết để giúp học sinh THPT có thể giảm thiểu được những ảnh hưởng tiêu cực của stress đối với việc học tập cũng như đời sống hàng ngày.

1.2. Lý luận về khí chất và stress

1.2.1. Lý luận về khí chất

1.2.1.1. Khái niệm khí chất

Ngay từ thời Hy Lạp cổ đại, để chỉ những đặc điểm cá biệt của cá nhân người ta đã đưa ra thuật ngữ “khí chất” (temperament)

Nhà sinh lý học người Nga I.P. Pavlov: “ *Khí chất là đặc tính diễn biến của hoạt động. Nó không chỉ biểu hiện ở kết quả cuối cùng của hoạt động, mà còn biểu hiện riêng ở sự diễn biến của hoạt động đó nữa. Khí chất là sự biểu hiện tâm lý của một kiểu như là một tổ hợp của các đặc tính của hoạt động thần kinh cấp cao*”. Hay “ *Khí chất là sự thể hiện của kiểu thần kinh trong hoạt động và hành vi của con người*”. [10, tr 341]

Theo tác giả Rüdich (Nga): “*Khí chất là tổng thể các đặc tính tâm lý cá nhân, thể hiện rõ diễn biến của hoạt động tâm lý của con người*”. Theo ông, các đặc tính khí chất là vững chắc và ổn định, chúng thể hiện ở người ta trong các điều kiện hoạt động rất khác nhau và làm cho hành vi của người ta mang màu sắc xúc cảm. [10, tr 346]

Phạm Minh Hạc thì cho rằng: “*Khí chất là mối tương quan có quy luật của các đặc điểm cá thể ổn định của nhân cách, quy định đồng thời hoạt động tâm lý và hành vi của nhân cách ấy, làm nền cho hoạt động diễn biến*”. Theo ông, khí chất không tiền định các mặt xu hướng, tính cách, năng lực của cá nhân, những các đặc điểm về động thái trong sự thể hiện của tất cả mọi thuộc tính nhân cách đều bị phụ thuộc vào khí chất trong một mức độ nhất định. [10, tr 301].

Theo Nguyễn Quang Uẩn thì: “ *Khí chất là thuộc tính tâm lý phức hợp của cá nhân, biểu hiện cường độ, tốc độ và nhịp độ của hoạt động tâm lý, thể hiện sắc thái hành vi, cử chỉ, cách nói năng của cá nhân*”. [5, tr 114]

Như vậy, từ những quan điểm trên khí chất là thuộc tính phức hợp của cá nhân được biểu hiện ra bên ngoài qua cường độ, tốc độ và nhịp điệu các hoạt động tâm lý, thể hiện sắc thái của hành vi, cử chỉ, cách nói năng của cá nhân, quy định nét đặc trưng riêng của từng cá nhân và tương đối ổn định.

1.2.1.2. Những thuộc tính cơ bản của khí chất

Một số tính chất của khí chất phụ thuộc vào cùng một tính chất nào đó của hệ thần kinh. Và ngược lại, tính chất của một khí chất được xác định không phải bởi một mà là một số tính chất của hệ thần kinh. Ngoài ra, mỗi một tính chất của khí chất trong một số trường hợp có thể đóng vai trò tốt và cho phép thích nghi một cách tốt nhất với các điều kiện của hoạt động, còn trong những điều kiện khác lại đóng vai trò xấu.

Qua các công trình nghiên cứu tâm lý học, các nhà tâm lý đã đưa ra một số tính chất cơ bản của khí chất. Đó là:

- Tính nhạy cảm: ở đây người ta tính đến một lực tác động từ bên ngoài nhỏ nhất cần thiết đủ gây ra một phản ứng tâm lý nào đó. Nếu ở một người nào đó các điều kiện hoạt động nhất định còn chưa gây nên sự hưng phấn thì đối với một người khác các điều kiện đó đã là yếu tố tác động quá mạnh. Cùng một mức độ không thỏa mãn nhu cầu nhưng một người thì hầu như chưa nhận thấy, nhưng người khác đã thấy khổ sở, khó chịu. Trong trường hợp này người thứ hai là người có tính nhạy cảm cao hơn.

- Tính phản ứng, tính dễ xúc cảm: chức năng của tính chất này được xác định bởi sức mạnh phản ứng cảm xúc của con người đối với các tác nhân kích thích bên ngoài và bên trong.

- Tính đề kháng: là sự chống lại các điều kiện không thuận lợi làm ức chế hoạt động.

- Tính cứng rắn và tính dễ uốn: tính cứng rắn thể hiện sự không dễ dàng thích nghi với các điều kiện bên ngoài, còn tính dễ uốn nắn thì ngược lại. Tính

chất dễ uốn làm cho con người dễ dàng và nhanh chóng thích nghi với sự thay đổi hoàn cảnh.

- Tính hướng ngoại và hướng nội ở đây người ta chú ý đến việc phản ứng và hoạt động của con người phụ thuộc vào cái gì nhiều hơn. Nếu trong thời điểm đó mà phụ thuộc nhiều hơn vào các ấn tượng bên ngoài thì đó là chuyển hướng ngoại. Ngược lại, nếu phụ thuộc vào các hình ảnh, các biểu tượng và các ý nghĩ có liên quan đến quá khứ và tương lai thì đó là chuyển hướng trong. Vì vậy, với những người mang tính chuyển hướng ngoại thì thường biểu hiện rung động của mình ra ngoài, trong khi đó người mang tính chuyển hướng trong lại thiên về “khép mình lại”, đặc biệt là trong những tình huống căng thẳng.

- Tính kích thích của sự chú ý: khi mức độ mới mẻ càng ít mà vẫn thu hút sự chú ý thì sự chú ý của người đó có tính kích thích càng cao.

Khí chất được xác định không phải bởi mỗi một tính chất riêng lẻ, mà là bởi sự tương quan tính quy luật giữa mọi tính chất. Nếu không tính đến các tính chất đối lập nhau (ví dụ tính cứng rắn với tính dễ uốn) thì bất kỳ người nào, mỗi tính chất đều thể hiện ở một mức độ nhất định và chỉ mối tương quan nhất định giữa các tính chất đó mới thể hiện khí chất của người đó.

1.2.1.3. Các kiểu khí chất và đặc điểm của các kiểu khí chất

Dựa vào kiểu hệ thần kinh, các nhà nghiên cứu chia khí chất con người thành 4 kiểu cơ bản với những đặc điểm như sau:

Kiểu khí chất Xăngghanh (Kiểu hăng hái): Người thuộc kiểu khí chất này là người sống hoạt bát, sống động, ham hiểu biết, linh hoạt. Thông thường họ là những người vui vẻ, yêu đời. Cảm xúc của họ không ổn định, dễ rung cảm, nhưng thường không mạnh và không sâu, họ chóng quên những điều giận dữ. Họ hay hướng về tập thể, dễ dàng thiết lập quan hệ, nhanh chóng làm quen với những người khác, cởi mở, thiện chí. Đây là những người có

tính trí tuệ mềm dẻo, ưa dí dỏm có khả năng nắm bắt cái mới nhanh chóng, dễ di chuyển chú ý. Người thuộc loại khí chất này dễ hình thành và cải biến đường liên hệ thần kinh tạm thời.

Kiểu khí chất phlêmatic(Kiểu bình thản): Đặc điểm của kiểu khí chất này là hệ thần kinh mạnh, quá trình hưng phấn và ức chế bằng nhau, giống như người linh hoạt. Điểm khác của người bình thản với người linh hoạt là hai quá trình thần kinh trên ít năng động, tức là có sức ỳ lớn. Người có kiểu khí chất bình thản là người lao động trầm tĩnh, bao giờ cũng điềm đạm, kiên nhẫn và ngoan cường.

Người thuộc kiểu khí chất này thường chậm chạp, điềm tĩnh, không vội vàng hấp tấp. trong hoạt động thường thể hiện tính có căn cứ, tính chín chắn, sự kiên trì. Thích sự ngăn nắp, trật tự, hoàn cảnh quen thuộc, ngại sự thay đổi. Thông thường người thuộc kiểu khí chất này tiến hành công việc đến cùng. Mọi quá trình tâm lý ở họ đều diễn ra chậm chạp. Trong quan hệ với người khác, họ đều tỏ ra sự điềm đạm, bình thản, cởi mở có mức độ, tâm trạng của họ khá ổn định. Sự bình thản của người có khí chất này được thể hiện ở cả thái độ của họ đối với các sự kiện và hiện tượng của đời sống. Họ kiềm chế tốt xúc cảm của bản thân và không bị thu hút bởi sự tác động của các tác nhân kích thích lôi cuốn. Họ không dễ rung cảm và thường tranh xa những cuộc cãi cọ, họ có thể “ bình chân như vại” trong khi “ cháy nhà hàng xóm”. Đồng thời tính ỳ của các quá trình thần kinh lại gây tác động làm cho các định hình động lực trở nên cứng nhắc, làm cho hoạt động kém linh hoạt, khó thích nghi với hoàn cảnh thay đổi.

Kiểu khí chất côlêric (nóng nảy): Người có kiểu khí chất này có đặc điểm nổi bật ở tốc độ nhanh chóng ở các cử chỉ, hành động, ở tính hay nổi và hưng phấn cao. Các quá trình tâm lý ở họ diễn ra đều nhanh và mạnh. Tính không cân bằng được thể hiện khá rõ ràng trong hoạt động: Họ hào hứng,

thậm chí say mê làm việc, thể hiện sáng kiến, làm việc nhiệt tình nhưng dự trữ năng lượng thần kinh của họ có thể nhanh chóng cạn kiệt trong quá trình làm việc. Đặc biệt, khi công việc đơn điệu và đòi hỏi sự cẩn cù và kiên trì thì lúc đó có thể xuất hiện thái độ lãnh đạm, sự nhiệt tình và lòng hứng khởi sẽ mất đi, tâm trạng bị suy sụp mạnh mẽ. Trong sự giao tiếp với người khác, những người có kiểu khí chất này thường thể hiện tính gay gắt, hay nổi nóng, dễ bị kích thích, khó kiềm chế được mình (điều này thường làm cho họ không có khả năng đánh giá hành vi người khác một cách khách quan), trong trường hợp bị người khác xúc phạm thì họ dễ có những hành vi thô lỗ, cục cằn, bạo lực...

Kiểu khí chất Mêlăngcôlic (Ưu tư): Đặc điểm thần kinh của kiểu khí chất này là cả 3 thuộc tính thần kinh: cường độ, cân bằng, linh hoạt và quá trình hưng phấn đều yếu. Quá trình ức chế mạnh hơn hưng phấn. Những người thuộc kiểu khí chất này thường phản ứng lại các kích thích một cách khó khăn. Ở họ, các quá trình tâm lý đều diễn ra một cách chậm chạp, sự căng thẳng mạnh và kéo dài thường làm cho hoạt động của họ trở nên chậm chạp và sau đó ngừng lại, họ chóng mệt mỏi. Nhưng trong những hoàn cảnh quen thuộc thì họ lại cảm thấy thanh thản và làm việc có hiệu quả. Các trạng thái xúc cảm ở những người này được nảy sinh một cách chậm chạp nhưng lại rất sâu sắc, có cường độ mạnh mẽ và lâu bền. Họ thường chịu đựng những giận dữ một cách nặng nề, hay u sầu, buồn bã. Họ thường đối phó một cách đau đớn với những tình huống trở nên phức tạp đột ngột và rất sợ hãi khi có tình huống nguy hiểm, thấy thiếu tự tin khi gặp những người không quen biết. Do thiên về các rung động vững chắc kéo dài nên những người này biểu thị cảm xúc của mình ra ngoài rất ít.

Người có khí chất ưu tư có khuynh hướng khép kín, ngại giao tiếp với người lạ, thường lúng túng vụng về trong những hoàn cảnh mới. Trong những

điều kiện không thuận lợi của đời sống và hoạt động, trên cơ sở kiểu khí chất này có thể sẽ phát triển những đặc điểm như dễ bị tổn thương, ngã lòng nản chí, u sầu, bi quan, nghi ngờ, lo lắng... Song, họ là những người rất giàu ấn tượng, sự nhạy bén tinh tế về mặt cảm xúc, sự cảm nhận sâu sắc về thế giới xung quanh... sẽ tạo điều kiện cho họ phát triển về lĩnh vực nghệ thuật- âm nhạc, hội họa, thơ ca, văn chương... Người có khí chất ưu tư thường mềm mỏng, tinh tế, nhã nhặn, chu đáo vào giàu lòng vị tha... Do đó, I. P. Pavlov nhận xét loại khí chất này: Kiểu thần kinh yếu rõ ràng là kiểu ức chế của hệ thần kinh. Đối với người thuộc loại khí chất này thì hiển nhiên là mỗi hiện tượng của cuộc sống đều trở thành nhân tố ức chế ở họ. Chính vì thế họ không tin tưởng gì hết; nhìn vào đâu họ cũng nhìn thấy cái xấu và nguy hiểm, nhu nhược, dễ bị ám thị, không quả quyết, đa sầu đa cảm và dễ bị chấn thương tinh thần.

Những đặc tính nêu trên của bốn kiểu khí chất không đòi hỏi phải tranh luận. Vì việc phân chia này là quy ước mang tính tương đối.

Thực tế cho thấy, phần lớn chúng ta ít ai chỉ có đặc điểm của một loại khí chất nhất định mà thông thường mỗi người chúng ta đều có đặc điểm của hai, ba, thậm chí là có đặc điểm của cả bốn kiểu khí chất nói trên. Đó là những người thuộc kiểu khí chất trung gian giữa các kiểu khí chất trên. Tùy từng người có đặc điểm nổi bật của khí chất nào đó. Không có kiểu khí chất nào tốt, cũng không có kiểu khí chất xấu, mọi khí chất đều có mặt mạnh mặt yếu..

Bản thân của loại hình khí chất không thể quyết định cao thấp của thành tựu xã hội của một người, mỗi một lĩnh vực nghề nghiệp đều có thể tìm ra đại diện của loại hình khí chất không giống nhau của các loại, người mà có loại hình khí chất đồng nhất cũng có thể đưa ra cống hiến nổi bật trong một ngành nghề không giống nhau.

Khí chất được xác định không phải bởi mỗi một tính chất riêng lẻ mà là bởi sự tương quan mang tính quy luật giữa tất cả mọi khí chất. Nếu không tính đến các tính chất đối lập nhau (Ví dụ: tính cứng rắn- tính dễ uốn) thì ở bất kỳ người nào mỗi tính chất đều biểu hiện ở một mức độ nhất định, và chịu mỗi tương quan nhất định giữa các tính chất mới thể hiện nên khí chất của người đó.

1.2.1.4. Cơ sở hình thành khí chất

- Cơ sở sinh lý của khí chất

Thuyết thần kinh của nhà sinh lý học I.P. Pavlov (Nga) đã giải thích một cách khoa học về cơ sở sinh lý của các kiểu khí chất. Theo ông, cơ sở sinh lý của các loại khí chất là do kiểu hoạt động thần kinh cấp cao quy định. Trong các công trình nghiên cứu của mình, I.P. Pavlov đã chú ý nhiều đến bốn kiểu hoạt động thần kinh cấp cao mà biểu hiện tâm lý của chúng là bốn loại khí chất cổ điển.

I.P. Pavlov cho rằng, những đặc điểm cá thể của hành vi, động thái của hoạt động tâm lý đều phụ thuộc vào những khác biệt cá thể trong hoạt động thần kinh. Cơ sở của những khác biệt cá thể trong hoạt động của hệ thần kinh là những thể hiện khác nhau, mối liên hệ và sự tương quan của các quá trình thần kinh- hưng phấn và ức chế.

Từ những kết quả nghiên cứu về kiểu thần kinh, I.P. Pavlov đã chỉ ra những kiểu khí chất tương ứng với các kiểu hệ thần kinh. Cụ thể: Kiểu khí chất mạnh – cân bằng- linh hoạt là cơ sở sinh lý của kiểu khí chất xăngghanh (kiểu hăng hái); Kiểu thần kinh mạnh- cân bằng- không linh hoạt là cơ sở sinh lý của kiểu khí chất phlêmatic (kiểu bình thản); kiểu thần kinh mạnh- không cân bằng (hưng phấn trội hơn ức chế) là cơ sở sinh lý của kiểu khí chất côlêric (kiểu nóng nảy); Kiểu thần kinh yếu là cơ sở sinh lý của kiểu khí chất mêlăngcolic (kiểu ưu tư).

Kiểu thần kinh - là khái niệm sinh lý học, còn khí chất- là khái niệm tâm lý học. Khí chất- là đặc tính diễn biến của hoạt động. Nó không chỉ biểu hiện ở kết quả cuối cùng của hoạt động mà còn biểu hiện ở sự diễn biến của hoạt động đó nữa. Khí chất là sự biểu hiện tâm lý của một kiểu như là một tổ hợp của các đặc tính của hoạt động thần kinh cấp cao.

Ngoài ra, theo I.P. Pavlov thì hoàn toàn không nhất thiết chỉ có bốn kiểu hoạt động thần kinh tương ứng với bốn kiểu khí chất trên. Về mặt lý thuyết có thể có bất kỳ sự phối hợp nào giữa các tính chất cơ bản của hệ thần kinh.

Ngày nay, theo các tài liệu nghiên cứu tâm lý học, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra một loạt các tính chất của hệ thần kinh mà nếu được phối hợp một cách khác nhau thì có thể xác định các kiểu thần kinh nói trên. Các tính chất đó là sức mạnh, tính năng động, tính linh hoạt, tính bất định và tính cân bằng của các quá trình thần kinh.

Theo B. M. Têplov, khi xác định ý nghĩa các tính chất của hệ thần kinh trong tâm lý học cá nhân đã cho rằng các tính chất của hệ thần kinh không xác định trước bất kỳ một dạng hành vi nào, mà chỉ tạo cơ sở để một số dạng hành vi này sẽ được hình thành dễ hơn, còn một số khác thì khó hơn.

- Bản chất xã hội của khí chất

Khí chất là thuộc tính tâm lý phức hợp của cá nhân, chịu sự quy định của hệ thần kinh. Tuy nhiên, khí chất không phải là yếu tố cố định mà nó có thể thay đổi dưới sự ảnh hưởng của những điều kiện sống - giáo dục và hoạt động cá nhân. Không phải chỉ có những thuộc tính bẩm sinh của hệ thần kinh quyết định tính chất độc đáo của khí chất mà khí chất còn chịu sự chi phối và ảnh hưởng của các tác nhân xã hội trong suốt quá trình sống của cá nhân. Trong những điều kiện thuận lợi của đời sống kiểu hoạt động thần kinh bẩm sinh và những nét tâm lý của khí chất có liên quan với nó được thay đổi một

cách chậm chạp và ít thấy rõ. Trong những thay đổi sâu sắc của điều kiện sống thì những thay đổi trong khí chất được biểu hiện rõ hơn.

Con người là một thành viên của xã hội, chịu sự tác động của xã hội nên những biến cố của xã hội, những nét đặc trưng của đời sống xã hội không chỉ ảnh hưởng đến đời sống tinh thần, tình cảm của con người mà còn làm thay đổi những thuộc tính tâm lý, khí chất của cá nhân. Khí chất của con người có thể thay đổi dưới tác động của môi trường xã hội, nền giáo dục và bằng chính con đường tự giáo dục bản thân. Đồng thời, những dấu vết xã hội, đặc biệt là những tiêu chuẩn đạo đức, những yêu cầu của xã hội đã ghi lại rõ nét trong hành vi của mỗi người. Vì vậy khí chất của con người cụ thể thường mang dấu ấn xã hội, lịch sử. Mặt khác, con người là chủ thể của ý thức, chủ thể của hoạt động và giao tiếp. Do đó con người luôn có nhu cầu được hoàn thiện mình, muốn vươn lên để khẳng định mình... điều đó đã tạo nên động lực giúp cá nhân khắc phục được những hạn chế của mình do tính chất đặc thù của khí chất gây ra, đồng thời phát huy được những mặt tích cực, những mặt tốt của khí chất.

Như vậy, khí chất của con người không phải là yếu tố bất biến mà dưới tác động của môi trường, của quá trình tự giáo dục và bệnh tật nó có thể làm thay đổi toàn bộ hoặc một số đặc điểm nào đó của khí chất. Hay nói cách khác, khí chất của con người mang bản chất xã hội và mang tính lịch sử.

1.2.2. Lý luận về stress

1.2.2.1. Khái niệm stress

Theo tiếng Latinh, stress được bắt nguồn từ từ “strictus” và một phần của từ “stringere” có nghĩa là căng thẳng, nghịch cảnh, bất hạnh, đè nén.

Trong tiếng Anh, stress có nghĩa là nhấn mạnh. Thuật ngữ này được dùng trong vật lý học để chỉ sức nén mà vật liệu phải chịu. Sau đó, năm 1914 W. B. Cannon sử dụng trong sinh lý học với nghĩa stress cảm xúc.

Hiện nay, từ stress được hiểu theo nhiều nghĩa khác nhau.

Trong từ điển tâm lý học của Nga, V.P. Dintrenko và B.G. Mesiriakova cho rằng: stress- trạng thái căng thẳng về tâm lý xuất hiện ở người trong quá trình hoạt động ở những điều kiện phức tạp, khó khăn của đời sống thường ngày, cũng như trong những điều kiện đặc biệt.

Nhà sinh vật học Canada, Hans Selye, cho rằng stress là phản ứng của cơ thể trước mỗi tấn công của môi sinh. Về sau, ông đã đưa ra nhiều cách giải thích khác, phổ biến nhất là định nghĩa: *“stress là một trạng thái được thể hiện trong một hội chứng bao gồm tất cả các biến đổi không đặc hiệu trong một hệ thống sinh học”*[22]. Cuối đời (1975), ông nhấn mạnh: Stress có tính chất tổng hợp, chứ không phải chỉ thể hiện trong trạng thái bệnh lý, đó là *“mọi đáp ứng của cơ thể trước mọi yêu cầu hay đòi hỏi tác động lên trên cơ thể”*.

Tuy nhiên, vào thập niên 80, tác giả người Xô Viết L.A. Kitaepxmux nhìn nhận: *“stress là những nét không đặc hiệu của những biểu hiện sinh lý và tâm lý của cơ thể, nảy sinh trong mọi phản ứng của cơ thể”*. Theo ông, tính không đặc hiệu của các quá trình thích nghi tâm lý và sinh lý thể hiện- cả tiêu cực lẫn tích cực – khi gặp các tác động khác nhau về cường độ, trường độ và tầm quan trọng của nó đối với chủ thể.

Ở Việt Nam, có rất nhiều nghiên cứu về stress và có những ý kiến riêng về vấn đề này.

Theo Tô Như Khuê, *“stress chính là những phản ứng không đặc hiệu xảy ra một cách chung khắp, do các yếu tố tâm lý có hại về tâm lý xuất hiện trong các tình thế mà con người chủ quan thấy là bất lợi hoặc rủi ro, ở đây vai trò quyết định không chủ yếu do tác nhân kích thích, mà do sự đánh giá chủ quan về tác nhân đó”*. Định nghĩa này đề cập đến vai trò của yếu tố nhận thức và thái độ của con người trong stress.[14, tr 33].

Một số nhà tâm lý học khác như Phạm Minh Hạc, Trần Trọng Thủy, Nguyễn Quang Uẩn đã nêu lên thành phần quan trọng của stress là xúc cảm và một số nguyên nhân cơ bản gây ra stress ở con người khi cho rằng: Stress là những xúc cảm nảy sinh trong những tình huống nguy hiểm, hẫng hụt hay trong những tình huống phải chịu đựng những nặng nhọc về thể chất và tinh thần hoặc trong những điều kiện phải quyết định hành động nhanh chóng và trọng yếu”. [10]

Như vậy, ngay cả ở nước ngoài lẫn trong nước vẫn có rất nhiều cách hiểu về stress. Có nhiều tác giả nói đến stress như một nguyên nhân, có tác giả nói đến như hậu quả. Có tác giả nhìn nhận thuần túy dưới góc độ sinh học như là phản ứng mang tính sinh lý cơ thể, trong khi các nhà tâm lý học đề cập đến cả hai yếu tố sinh học và tâm lý.

Tuy nhiên, theo cách nhìn nhận của chúng tôi, stress phải được hiểu một cách tổng hợp, vừa như là một kích thích, vừa như một hậu quả kèm theo, đồng thời đề cập đến các yếu tố sinh học, xã hội và tâm lý.

Tóm lại, dưới sự nhìn nhận từ góc độ tâm lý học, chúng tôi hiểu stress là trạng thái căng thẳng về mặt tâm lý mà con người cảm nhận được trong quá trình hoạt động cũng như trong các tình huống khác nhau của cuộc sống như biến cố, những khó khăn trong cuộc sống hàng ngày, áp lực công việc... có thể dẫn đến hậu quả nhiều mặt tùy theo khả năng ứng phó của mỗi người.

Như vậy, với cách hiểu này chúng ta có thể thấy rằng stress là trạng thái căng thẳng của con người. Trạng thái căng thẳng này có thể ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực đến chủ thể.

Stress tích cực (Eustress)

Đây là một trong những loại stress hữu ích. Nó trở thành động lực để con người nỗ lực phấn đấu, tích cực hoạt động. Eustress giúp cho mỗi người có được những sự kích thích hoặc hưng phấn cần thiết.

Stress tiêu cực (Distress)

Loại stress gây hậu quả cho con người tùy từng mức độ khác nhau. Khi bị stress ở mức độ nặng sẽ có những biểu hiện rõ rệt về thể chất và tâm lý. Loại stress này ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống của con người. Triệu chứng của stress loại stress này thường là đau đầu, tim đập nhanh, cảm giác bất an...

1.2.2.2. Những mặt biểu hiện cơ bản chung khi bị stress

Stress có thể hoành hành theo nhiều cách, gây ra các hậu quả về mặt tâm lý và sinh lý. Nếu tiếp cận thường xuyên với stress, toàn bộ chức năng sinh học của cơ thể sẽ bị giảm sút bởi các loại hormone liên quan đến stress tiết ra không ngừng. Nếu bị stress lâu ngày các mô cơ thể, như mạch máu và bộ phận tim có thể bị thoái hóa thực sự. Không kể đến các triệu chứng nghiêm trọng, rất nhiều cơn đau lặt vặt bao gồm: nhức đầu, đau lưng, ban ngứa ở da, khó tiêu, mệt mỏi... gây ảnh hưởng đến cuộc sống.

Ngoài ra stress cũng có thể dẫn đến một nhóm rối loạn bệnh lý gọi là các rối loạn cơ thể tâm thần (Psychosomatic disorders). Các dạng rối loạn bệnh lý này phát sinh do sự tương tác giữa các rối loạn tâm lý, tình cảm và cơ thể gây nên. Các rối loạn cơ thể tâm thần thường thấy nhất là loét bao tử (ulcer), hen suyễn, viêm khớp, áp huyết cao...

Trên bình diện tâm lý, tình trạng có quá nhiều stress sẽ ngăn cản người ta đối phó đúng mức với cuộc sống. Nhận định về cuộc sống của họ có thể kém sáng suốt đi (một lời phê phán nhỏ của một người bạn cũng có thể làm cho họ mất bình tĩnh) và khi stress quá mức các phản ứng xúc cảm có thể trầm trọng khiến người ta không còn khả năng hành động. Hơn nữa, người bị quá nhiều stress sẽ dẫn đến giảm khả năng đối phó với các tác nhân gây stress mới nảy sinh.

Về lâm sàng, phản ứng stress cấp tính làm người bệnh hưng phấn quá mức cả về tâm lý lẫn cơ thể, với các biểu hiện: tăng trương lực cơ làm cho nét

mặt căng thẳng, cử chỉ cứng nhắc, có các cảm giác đau bên trong cơ thể, rối loạn thần kinh thực vật như nhịp tim nhanh, có cơn đau vùng trước tim, huyết áp tăng, khó thở, nhức đầu, đau nhiều nơi nhất là đau các cơ bắp. Bệnh nhân bị tăng cảm giác (giảm ngưỡng kích thích của các giác quan) nhất là thính giác làm cho tiếng động bình thường cũng trở nên khó chịu. Họ còn có biểu hiện rối loạn hoạt động trí tuệ (khó tập trung suy nghĩ do nhớ lại các tình huống stress), dễ nổi cáu, bất an, kích động, rối loạn hành vi và khó khăn khi giao tiếp với người khác: lo âu, sợ hãi, mơ hồ, trầm cảm, ý thức thu hẹp. [23].

Như vậy, stress ảnh hưởng đến cơ thể theo nhiều cách, có thể tăng nguy cơ bị các bệnh tật cơ thể, cũng có thể là nguyên nhân trực tiếp gây ra bệnh, hoặc cũng có thể làm cho khả năng phục hồi cơ thể thoát khỏi bệnh tật chậm hơn so với khi bình thường. Hoặc stress có thể làm giảm khả năng đương đầu với stress trong tương lai.

1.2.2.3. Các nguyên nhân gây nên stress ở học sinh THPT.

Có rất nhiều nguyên nhân gây nên stress ở học sinh, bao gồm những yếu tố về mặt khách quan và chủ quan. Cụ thể:

** Nguyên nhân khách quan*

- Những nguyên nhân từ hoạt động học

Khác với cấp I và cấp II, hoạt động học ở cấp III có nhiều thay đổi cả về nội dung và phương pháp học tập. Nội dung học tập vừa mang tính khái quát vừa mang tính chuyên sâu. Việc học tập đặt ra những yêu cầu ngày càng cao vì đây là giai đoạn bước ngoặt đối với mỗi học sinh. Thời gian học được tăng cường, việc học diễn ra ở mọi lúc mọi nơi với cường độ cao (đặc biệt ở những trường chuyên). Trước những yêu cầu đó buộc học sinh phải có sự nỗ lực cao để kịp thích ứng với những yêu cầu mới. Tuy nhiên, ở một số học sinh các em cảm thấy việc học trở nên quá áp lực, căng thẳng, không kịp thích ứng dẫn đến lo lắng, chán nản... là nguyên nhân dẫn đến stress.

- Những nguyên nhân từ phía gia đình

Bên cạnh những áp lực từ việc học thì gia đình cũng là nguyên nhân ảnh hưởng lớn đối với các em. Bất kỳ bậc cha mẹ nào cũng mong muốn con mình học tốt, đạt kết quả học tập cao nhưng đôi lúc họ lại không hiểu khả năng của con mình, luôn kỳ vọng quá cao ở các em khiến các em cảm thấy bất an, lo lắng và bị áp lực. Khi các em không làm được những điều mà cha mẹ mong muốn thì cha mẹ mắng nhiếc, so sánh các em với những người khác một cách thái quá hoặc thờ ơ không quan tâm khiến các em cảm thấy hụt hẫng. Tất cả những sự ứng xử không phù hợp từ phía cha mẹ đã ảnh hưởng tới các em và trong một số trường hợp nó sẽ trở thành nguyên nhân gây ra stress ở các em. Bên cạnh đó thì những vấn đề như cha mẹ bất hòa, mâu thuẫn, ly hôn... cũng góp phần gây ra stress ở học sinh THPT.

- Những nguyên nhân từ phía xã hội

Xã hội phát triển mở ra nhiều cơ hội cho con người nói chung và học sinh THPT nói riêng. Song nó cũng gây ra không ít khó khăn thách thức cho con người như: môi trường sống ô nhiễm, tệ nạn xã hội, phân hóa giàu nghèo, định hướng giá trị sống có nhiều thay đổi... những tác nhân đó đã gây ra những trở ngại, khó khăn cho con người. Đối với học sinh THPT thì những vấn đề liên quan trực tiếp đến các mối quan hệ xã hội ảnh hưởng đến các em như có mâu thuẫn với bạn bè, mâu thuẫn với thầy cô giáo, bị bạn bè cô lập, không chơi, bị mọi người lên án... là những tác nhân gây ra stress ở các em.

Như vậy, tất cả những vấn đề nêu trên là những nguyên nhân khách quan ảnh hưởng, chi phối đến hoạt động hàng ngày của học sinh THPT. Và trong những điều kiện không thuận lợi chúng sẽ trở thành một trong những nguyên nhân gây ra stress ở lứa tuổi này.

** Những nguyên nhân chủ quan*

Cùng với những yếu tố mang tính khách quan thì những nguyên nhân chủ quan cũng ảnh hưởng nhất định đến vấn đề stress ở học sinh THPT như: năng lực, trình độ nhận thức, bản tính nhút nhát hay e ngại, lo lắng một cách thái quá trước những vấn đề phức tạp, hoặc tính tình nóng nảy, không linh hoạt, không kiên trì nhẫn nại, khả năng thiết lập và duy trì các mối quan hệ kém, khả năng ứng phó với những thất bại trong cuộc sống còn hạn chế... Tất cả những điều nêu trên có ảnh hưởng nhất định đến stress và thường là nguyên nhân gây ra stress ở học sinh THPT.

Bên cạnh đó thì những vấn đề như: sự chưa hoàn thiện về mặt thể chất đó là chiều cao, cân nặng, mụn hay những khuyết điểm trên cơ thể cũng khiến các em cảm thấy buồn bã, tự ti... dẫn đến stress.

Tóm lại, học sinh THPT là lứa tuổi đang hình thành và phát triển cả về mặt tâm sinh lý, nhân cách. Ở lứa tuổi này hoạt động chủ đạo của các em là học tập và định hướng nghề nghiệp. Do vậy các em luôn mong muốn, khát khao có được kết quả học tập tốt. Bên cạnh hoạt động học thì nhu cầu giao tiếp với bạn bè, nhu cầu thiết lập các mối quan hệ xã hội ở các em cũng được tăng lên. Trong gia đình các em mong muốn được cha mẹ hiểu, thông cảm và đối xử với các em công bằng, được tôn trọng và độc lập tự mình quyết định mọi vấn đề... đây là những nhu cầu thiết yếu của lứa tuổi học sinh THPT. Tuy nhiên khi những nhu cầu trên không được thỏa mãn thì các em dễ rơi vào tình trạng buồn bã, thất vọng, hụt hẫng... là nguyên nhân gây ra stress ở các em.

1.2.3. Mối quan hệ giữa khí chất và stress

1.2.3.1. Khái niệm mối quan hệ

Khái niệm mối quan hệ là một khái niệm chung được sử dụng trong nhiều ngành khoa học như: triết học, xã hội học, toàn học, tâm lý học...

Theo từ điển tiếng Nga, mối quan hệ là sự tiếp cận, tiếp xúc với một người nào đó, là sự giao tiếp lẫn nhau, là mối liên hệ với một người hoặc một số người được tạo ra trong giao tiếp trên một cơ sở nào đó.

Theo A.I. Secbakov và V.V. Bôgôlôvski, hiện nay trong tâm lý học có hai sự giải thích “mối quan hệ”. Trong trường hợp thứ nhất, mối quan hệ là mối liên hệ khách quan của con người và sự vật, của một cá thể này với cá thể khác. Ở trường hợp thứ hai, mối quan hệ được giải thích là sự tỏ thái độ, sự phản ứng của người này đối với người khác, với sự vật, đồ vật, hiện tượng như một lập trường chủ quan trong thái độ đối với chúng.[4]

Từ những quan niệm khác nhau về “mối quan hệ” ở trên, chúng tôi thấy rằng bản thân khái niệm “mối quan hệ” có nội hàm rất rộng. Tuy nhiên, trong đề tài này chúng tôi hiểu khái niệm quan hệ như sau:

Mối quan hệ là sự tác động qua lại lẫn nhau, chi phối và ảnh hưởng, phụ thuộc lẫn nhau giữa hai hay nhiều yếu tố trong thế giới khách quan.

1.2.3.2. Mối quan hệ giữa khí chất và stress

Khí chất và stress có sự tác động qua lại, ảnh hưởng và chi phối lẫn nhau. Qua một số công trình nghiên cứu trên thế giới hiện nay cho thấy khí chất của mỗi người là khác nhau, khí chất của con người là một trong những yếu tố tạo nên sự khác nhau giữa các cá nhân về khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, hành vi và sự chú ý, quy định ở mức độ phản ứng cảm xúc và đồng thời quy định nét đặc trưng riêng cho từng cá nhân. Mỗi loại khí chất có những mặt mạnh và hạn chế riêng. Trong đó những mặt hạn chế trong từng kiểu khí chất có thể là nguyên nhân dẫn đến stress.

Alexander Thomas và Stella Chess (1977) trên cơ sở nghiên cứu khí chất của trẻ nhận ra sự khác biệt của mỗi cá nhân trong mẫu nghiên cứu dọc của hai ông: Một số trẻ có biểu hiện hằng định trong quá trình phát triển từ tuổi nhũ nhi cho đến tuổi trưởng thành, trong khi đó những cá thể khác lại có

biểu hiện hoàn toàn khác biệt so với giai đoạn khởi đầu. Họ đề ra một giải thích được gọi là mức độ phù hợp tốt: Sự ăn khớp giữa kiểu khí chất của trẻ và môi trường đặt lên trẻ. Khi những mong đợi, đòi hỏi và cơ hội từ môi trường ăn khớp kiểu khí chất của cá thể, trẻ có khả năng làm chủ được những thử thách từ môi trường một cách có hiệu quả. Khi có một sự kém phù hợp xảy ra, các đòi hỏi từ môi trường quá mức khả năng của trẻ, các stress xảy ra sau đó dẫn đến một quá trình phát triển không khoẻ mạnh. Chess và Thomas trình bày rằng: Sự phù hợp tốt không hàm ý rằng không có stress hay xung đột xảy ra: hoàn toàn trái ngược lại, stress và xung đột không thể tránh khỏi trong quá trình phát triển khi mà những mong đợi mới và các đòi hỏi ở mức cao hơn về mặt chức năng xảy ra vào lúc trẻ lớn hơn. Các đòi hỏi, stress, và những xung đột khi chúng tương xứng với tiềm năng phát triển và khả năng kiểm soát của trẻ sẽ được xây dựng tiếp theo sau đó. Vấn đề liên quan đến xáo trộn chức năng là do stress quá mức từ sự kém phù hợp giữa đòi hỏi của môi trường và khả năng của trẻ ở một giai đoạn phát triển nào.

Nhìn chung, các nghiên cứu của các nhà nghiên cứu nói trên tuy không phân loại khí chất giống như phân loại thông thường (theo cách phân loại của Paplov) và cũng chỉ tập trung nghiên cứu của trẻ em nhưng những kết quả nghiên cứu trên cho thấy, giữa khí chất và stress có mối quan hệ với nhau. Khí chất có ảnh hưởng, chi phối về mức độ, biểu hiện, nguyên nhân và hậu quả của stress cũng như chi phối chủ thể có stress trong việc lựa chọn cách ứng phó với stress. Ở những người có kiểu khí chất khác nhau sẽ có mức độ stress khác nhau. Có những kiểu khí chất có thể rất dễ chủ thể bị stress, ngược lại có những kiểu khí chất hoàn toàn có thể không gặp phải vấn đề về stress hoặc có thể bị stress nhưng ở một mức độ hạn chế hơn.

Tóm lại, mối quan hệ giữa khí chất và stress là sự ảnh hưởng, chi phối và tác động qua lại giữa kiểu khí chất đến stress, tạo ra những phản ứng đặc trưng riêng của mỗi chủ thể.

1.2.4. Quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT

1.2.4.1. Khái niệm học sinh THPT

Theo quan niệm của các nhà tâm lý học phát triển, lứa tuổi học sinh THPT là giai đoạn bắt đầu từ 15,16 cho đến 17, 18 tuổi. Đây là giai đoạn đầu của tuổi thanh niên (còn gọi là thanh niên mới lớn, thanh niên học sinh). Đây cũng chính là giai đoạn nối tiếp của thời kỳ dậy thì. Có thể nói, tuổi đầu thanh niên là thời kỳ quan trọng của một đời người, thời kỳ đầy ước mơ và hoài bão lớn.[8,tr 117]

1.2.4.2. Đặc điểm tâm- sinh lý học sinh THPT

Sự phát triển về thể chất

So với tuổi trung học cơ sở thì học sinh THPT đã có sự phát triển vượt bậc về thể chất. Tuy nhiên, ở lứa tuổi này các em vẫn chưa thực sự đạt đến sự hoàn thiện về cơ thể. Chiều cao, cân nặng, thể lực, hệ thần kinh, hệ tim mạch... đang trong giai đoạn hoàn thiện dần. Những ảnh hưởng của tuổi dậy thì vẫn còn. Điều đó là cho học sinh không thể yên tâm, luôn trăn trở, lo lắng, bồn chồn... Đây là một trong những nguyên nhân góp phần gây ra stress ở lứa tuổi này.

Đặc điểm phát tri tuệ của học sinh THPT

Lứa tuổi học sinh THPT là giai đoạn quan trọng trong việc phát triển các năng lực trí tuệ. Điểm nổi bật trong sự phát triển trí tuệ của các em là tính có chủ định được phát triển mạnh ở tất cả các quá trình nhận thức. Tư duy lý luận, tư duy trừu tượng có tính độc lập và sáng tạo cao. Tính chặt chẽ, tính phê phán có căn cứ, tính nhất quán của tư duy cũng được phát triển mạnh mẽ.

Nhìn chung, sự phát triển trí tuệ của học sinh THPT đã đạt ở mức độ cao và đang được hoàn thiện dần trong quá trình học tập, rèn luyện của cá nhân. Càng lên các lớp cuối cấp, năng lực trí tuệ càng phát triển. Điều này tạo điều kiện thuận lợi cho các em học tập, nắm bắt tri thức được tốt hơn. Tuy nhiên, với những học sinh thụ động, thiếu sáng tạo, thiếu kế hoạch... sẽ không thích ứng kịp thời trước những thay đổi của điều kiện mới, tạo ra gánh nặng tâm lý cho chính bản thân các em.

Đặc điểm phát triển nhân cách của học sinh THPT

+ Sự phát triển của tự ý thức

Đối với học sinh THPT khả năng tự ý thức phát triển khá mạnh. Các em nhận thức được những đặc điểm và phẩm chất của mình trong xã hội, trong cộng đồng. Ở mức cao hơn, đó là khả năng tự đánh giá về mình theo những chuẩn mực của xã hội trên bình diện thể chất, tâm lý, đạo đức.

Nhu cầu tự ý thức được phát triển mạnh mẽ. Hơn bất cứ tuổi nào, học sinh THPT tự đánh giá về hình ảnh cơ thể của bản thân một cách tỉ mỉ, nghiêm khắc. Thường thường, các em rất không hài lòng về chiều cao (quá cao hoặc quá thấp), vóc dáng thân thể (quá gầy hoặc quá béo). Các em thường mơ ước có cặp mắt đẹp, mũi cao và miệng duyên dáng. Những em chậm lớn, béo phệ, hay có trứng cá trên mặt thì thường tỏ ra lo lắng, thất vọng. Những nỗi đau khổ này được dấu kín và “dày vò”, không ít học sinh THPT dẫn đến “những bi kịch về tiêu chuẩn, hình thức” mà người lớn xung quanh ít quan tâm.[8,tr 126]

Song song với sự phát triển của tự ý thức, tự đánh giá thì tính tự trọng của học sinh THPT cũng phát triển mạnh. Một câu nói, một hành động xúc phạm của người khác có thể là nguyên nhân gây ra xung đột, thậm chí ẩu đả ở lứa tuổi này.

Do sự tự ý thức, tự đánh giá và tính tự trọng phát triển ngày càng mạnh, do vậy những cách ứng xử của người lớn nếu không phù hợp sẽ ra những mâu thuẫn, làm ảnh hưởng đến việc học tập, sức khỏe và đời sống tâm lý của các em... Đây có thể coi là nguyên nhân khiến các em dễ bị stress.

+ *Sự phát triển của ý thức nghề nghiệp và sự chuẩn bị cho cuộc sống tương lai*

Khác với tuổi nhi đồng và thiếu niên, học sinh THPT phải đối mặt với nhiều vấn đề phía trước. Với các em, những câu hỏi: Học lên đại học hay học nghề, vào trường đại học nào, vì sao bố mẹ lại muốn mình học trường này trong khi mình thích học trường kia?... Là những câu hỏi thường xuyên khiến các em bận tâm, lo lắng. Chính vì thế, lứa tuổi này các em thường có những căng thẳng do áp lực của ý thức về nghề nghiệp đang phát triển mạnh cũng như những lo lắng về tương lai.

+ *Sự hình thành thế giới quan*

Thế giới quan là cái nhìn hệ thống, tổng hợp, khái quát về thế giới (tự nhiên và xã hội) của con người. Nó có ý nghĩa chỉ đạo đối với hoạt động, hành động, cách ứng xử của cá nhân trong những hoàn cảnh, điều kiện cụ thể.

Chỉ số đầu tiên của sự hình thành thế giới quan là sự phát triển của hứng thú nhận thức đối với những vấn đề thuộc về nguyên tắc chung nhất của vũ trụ, những quy luật phổ biến của tự nhiên, xã hội và của sự tồn tại xã hội loài người... Học sinh THPT quan tâm nhiều nhất đến các vấn đề liên quan đến con người, vai trò của con người trong lịch sử, quan hệ giữa con người và xã hội... Vấn đề ý nghĩa cuộc sống chiếm vị trí trung tâm trong suy nghĩ của học sinh THPT. Nói chung, cách nhìn nhận về tự nhiên, xã hội, con người của các em giúp các em có những lý giải đúng đắn về các hiện tượng trong cuộc sống cũng như bản thân mình. Tuy nhiên, có khá nhiều câu hỏi trong thực tế vượt quá khả năng của các em, thậm chí đi ngược lại những hiểu biết của các

em. Dẫn đến tình trạng không ít em đã có những quan điểm sai lệch về thời giới tự nhiên, về con người và xã hội. Gặp những trường hợp này các em thường hoang mang, lúng túng, thất vọng, thậm chí là tuyệt vọng.[8,tr 133]

+ *Giao tiếp và đời sống tình cảm*

Vấn đề giao tiếp và đời sống xúc cảm, tình cảm của học sinh THPT rất đa dạng, phong phú. Điều đó được quy định bởi những mối quan hệ giao tiếp của các em ngày càng mở rộng về phạm vi và đặc biệt được phát triển về mặt chất lượng. Trong đó, mức độ bình đẳng, độc lập trong sự giao tiếp với người lớn, bạn bè cùng độ tuổi ngày càng cao, đó là những yếu tố rất quan trọng tạo nên bộ mặt nhân cách của học sinh.

Đối với các bậc cha mẹ và người lớn, nói chung trong tình cảm của học sinh THPT thường biểu lộ rõ tính tự lập có nét riêng độc đáo của cái tôi tương đối tự do. Học sinh THPT hay có tâm lý cho rằng người lớn thường không đánh giá đúng đắn, nghiêm túc những điều mà các em nghĩ, những điều các em làm cũng như sự trưởng thành của các em. Bởi vậy, học sinh THPT dễ có xu hướng xa lánh người lớn mà tìm sự đồng tình, đồng cảm ở các bạn cùng lứa tuổi.

Một loại tình cảm rất đặc trưng cũng xuất hiện ở độ tuổi này đó là tình yêu nam nữ. Dễ quan sát thấy những biểu hiện của sự phải lòng, thậm chí xuất hiện của những mối tình đầu đầy lãng mạn. Một điều rất rõ mà khoa học và thực tiễn cuộc sống đã khẳng định là ở độ tuổi này sự chín muồi về sinh lý, về tình dục đã đi trước một bước, còn sự trưởng thành về tâm lý, về xã hội, về kinh nghiệm cuộc sống chậm hơn nhiều. Bởi vậy những điều kiện cần và đủ cho việc đi vào cuộc sống tình yêu nam nữ ở độ tuổi này chưa được hội tụ. Đó cũng là lý do chủ yếu giải thích tại sao nhiều mối tình ở giai đoạn này dễ bị tan vỡ. Chính sự tan vỡ mối tình đầu, những mâu thuẫn, hiểu lầm xảy ra giữa gia đình, người thân, bạn bè khiến các em gặp phải không ít những khó khăn

trong học tập và cuộc sống. Đây chính là lý do khiến các em bị stress ở lứa tuổi này.

1.2.4.3. Biểu hiện quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT

Học sinh THPT (hay lứa tuổi đầu thanh niên) là lứa tuổi đang hình thành và hoàn thiện dần những đặc điểm về tâm sinh lý. Do đó, trong quá trình phát triển có thể gặp phải những tình huống bất lợi do khí chất gây ra. Như sự không cân bằng giữa hưng phấn và ức chế của quá trình thần kinh dẫn đến khả năng chịu đựng những kích thích và kiềm chế bản thân kém. Đó là những hành động bột phát, xốc nổi, sợ hãi, lo lắng, mặc cảm, tự ti, ngại giao tiếp... Những đặc điểm bất lợi bên trên do khí chất gây ra là một trong những nguyên nhân gây nên stress ở lứa tuổi học sinh THPT. Tuy nhiên, đối với học sinh THPT đây không phải là vấn đề không thể khắc phục mà cùng với giáo dục và rèn luyện các em sẽ có sự hoàn thiện hơn về sinh lý và tâm lý. Những ảnh hưởng của khí chất sẽ giảm dần, thay vào đó là sự trưởng thành về mặt xã hội.

Mỗi học sinh là một chủ thể độc lập với những đặc điểm riêng biệt về khí chất. Mỗi kiểu khí chất lại có một thế mạnh và hạn chế nhất định. Tuy nhiên, một số công trình nghiên cứu cho thấy trong bốn kiểu khí chất trên thì những cá nhân thuộc kiểu khí chất ưu tư thường dễ có nguy cơ bị stress cao hơn so với những kiểu khí chất khác. Kiểu khí chất này thể hiện ra bên ngoài là những người sống khép mình, nhút nhát, e dè và ngại giao tiếp. Đối với những học sinh thuộc kiểu khí chất này nếu được sống trong môi trường thuận lợi với sự giáo dục đúng đắn thì các em sẽ phát triển tốt những phẩm chất như: sự giàu ấn tượng, nhạy bén, tinh tế về mặt cảm xúc, sự cảm nhận sâu sắc về thế giới xung quanh và điều đó cho phép các em đạt được những thành tích to lớn trong học tập và cuộc sống, đặc biệt là trong lĩnh vực nghệ thuật... Tuy nhiên nếu trong điều kiện không thuận lợi những học sinh này thường hay có

biểu hiện xa lánh tập thể, sống với thế giới nội tâm, né tránh các hoạt động xã hội. Trong nhiều trường hợp trên cơ sở kiểu khí chất này có thể sẽ phát triển những đặc điểm như dễ bị tổn thương, nản chí, bi quan, chán nản... và nếu tình trạng này kéo dài, dai dẳng sẽ dẫn đến stress - một trong những vấn đề thường gặp ở lứa tuổi thanh thiếu niên hiện nay, đặc biệt là ở học sinh THPT. Bởi học sinh THPT là giai đoạn mà các em đang phải đương đầu với bao khó khăn và trở ngại trước mắt, từ việc học tập, thi cử đến việc lựa chọn trường và vấn đề giao tiếp với mọi người xung quanh... Tất cả những việc đó đòi hỏi các em phải có những năng lực giải quyết nhất định. Tuy nhiên không phải tất cả các em đều có cách giải quyết tốt các vấn đề trên mà tùy thuộc vào đặc điểm tâm sinh lý, hoàn cảnh sống và cách giáo dục mà có thể giải quyết được hay không. Trong trường hợp giải quyết tốt các em sẽ có một quá trình phát triển lành mạnh. Ngược lại, nếu không giải quyết được các em sẽ lo lắng, căng thẳng... đặc biệt nếu điều đó xảy ra với chính những học sinh có khí chất ưu tư thì xác suất dẫn đến stress là rất cao. Và đây cũng chính là nguyên nhân cơ bản gây ra stress ở học sinh THPT.

Như vậy, giữa khí chất và stress có quan hệ mật thiết, tác động qua lại lẫn nhau. Chúng ta có thể làm giảm bớt tình trạng stress ở học sinh THPT bằng cách tạo ra những tác động giáo dục khí chất hợp lý, giúp các em khắc phục được những mặt hạn chế từ khí chất, tạo điều kiện cho các em phát triển nhân cách tốt, phần nào ngăn ngừa nguy cơ stress ở lứa tuổi học sinh THPT.

Tiểu kết chương I

Từ những phân tích trên, chúng tôi đưa ra một số kết luận sau:

Trên thế giới và Việt Nam cho đến nay đã có nhiều công trình nghiên cứu về vấn đề khí chất và stress. Những nghiên cứu đó đã xây dựng được hệ thống cơ sở lý luận về khí chất và stress khá đầy đủ, tạo cơ sở nền tảng vững chắc cho các công trình nghiên cứu tiếp theo.

Tuy nhiên, nghiên cứu về quan hệ giữa khí chất và stress cho đến hiện nay vẫn còn là hướng nghiên cứu mới, ít có công trình nào đi sâu nghiên cứu, có chăng cũng chỉ là những công trình mang tính rời rạc, chưa hệ thống. Đặc biệt với hướng nghiên cứu vấn đề này trên đối tượng là học sinh THPT thì hoàn toàn chưa có. Việc nghiên cứu về “Mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT” là một trong những vấn đề rất phức tạp nhưng nó có ý nghĩa lớn đối với sự hình thành và phát triển tâm lý nhân cách của học sinh. Đồng thời, nghiên cứu này cũng góp phần phòng ngừa và giúp giảm thiểu stress ở học sinh THPT. Do đó, việc đi sâu nghiên cứu vấn đề này là một yêu cầu cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

CHƯƠNG 2: TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Vài nét về địa bàn và khách thể nghiên cứu

2.1.1. Vài nét chung về địa bàn tỉnh Hải Dương

Hải Dương là một tỉnh nằm ở đồng bằng sông Hồng, thuộc Vùng kinh tế trọng điểm Bắc bộ- Việt Nam. Trung tâm hành chính của tỉnh là thành phố Hải Dương nằm cách thủ đô Hà Nội 57 km về phía đông, cách thành phố Hải Phòng 45 km về phía tây. Phía tây bắc giáp tỉnh Bắc Ninh, phía bắc giáp tỉnh Bắc Giang, phía đông bắc giáp tỉnh Quảng Ninh, phía đông giáp thành phố Hải Phòng, phía nam giáp tỉnh Thái Bình và phía tây giáp tỉnh Hưng Yên. Hải Dương còn là đô thị loại 2 với diện tích 1.718.895 người với mật độ dân số 1.039 người/km².

Tỉnh Hải Dương bao gồm 01 thành phố trực thuộc, 01 thị xã và 10 huyện. Ngay từ thời phong kiến, Hải Dương đã nổi tiếng là đất học, vùng đất Xứ Đông này là quê hương của nhiều nho sĩ, trạng nguyên Việt Nam và thủ khoa Đại Việt.

Nổi tiếp truyền thống hiếu học của người dân tỉnh Đông, những năm trở lại đây giáo dục Hải Dương đã có sự phát triển vượt bậc. Nhiều học sinh gốc từ Hải Dương đã đạt giải cao trong các kỳ thi olympic quốc tế. Trong các kỳ thi cao đẳng và đại học, cũng như các kỳ thi học sinh giỏi quốc gia thì Hải Dương luôn trong nhóm dẫn đầu của Việt Nam. Đặc biệt trong kỳ thi học sinh giỏi quốc gia 2012, Hải Dương đứng thứ 5 cả nước về tổng số huy chương, trong đó có 6 giải nhất, đứng thứ hai cả nước chỉ sau Hà Nội.

2.1.2. Vài nét chung về các trường THPT ở tỉnh Hải Dương

2.1.2.1. Trường THPT chuyên Nguyễn Trãi

Tháng 9/1984 Trường THPT chuyên Nguyễn Trãi chính thức được thành lập với tên gọi trường phổ thông năng khiếu Hải Hưng với các lớp

chuyên toán, chuyên văn, chuyên nga, chuyên lý... và một số lớp chuyên cấp 2. Đến năm 1997 trường đổi tên thành trường THPT chuyên Nguyễn Trãi.

Trường THPT chuyên Nguyễn Trãi hiện nay được toạ lạc trên đường Nguyễn Đại Năng với tổng diện tích đất là 31.995m². Nhà trường hiện có 36 lớp học tại 2 nhà B, C với đầy đủ thiết bị và phòng chờ giáo viên, nhà vệ sinh khép kín trong từng tầng nhà. Có 1 nhà học bộ môn bao gồm 2 phòng tin, 2 phòng vật lý, 2 phòng hóa, 2 phòng sinh, 1 phòng công nghệ, 1 phòng nghe nhìn, 2 phòng học tiếng, 1 thư viện điện tử với 32 máy tính nối mạng, thư viện có trên 12.000 đầu sách cùng phòng đọc học sinh trên 100 chỗ ngồi và phòng đọc giáo viên.

Nổi tiếp truyền thống hiếu học của người dân tỉnh Đông, tính từ năm 1998 đến nay, năm nào nhà trường cũng có học sinh đạt giải nhất quốc gia, 100% các đội tuyển đều có giải, xếp hạn. Từ năm 1998 đến nay nằm trong top 5 trường mạnh nhất của cả nước. Đặc biệt từ năm 2001 đến 2009 năm nào nhà trường cũng có học sinh đạt giải quốc tế và khu vực, bao gồm 3 huy chương vàng, 3 huy chương bạc, 4 huy chương đồng, 1 bằng khen olympic quốc tế; 3 huy chương đồng châu á Thái Bình Dương, 1 huy chương bạc vật lý châu á.

Tỷ lệ đỗ tốt nghiệp THPT của nhà trường 25 năm qua đều là 100%, 10 năm gần đây tỷ lệ đỗ đại học thường xuyên đạt 95%. Tiếp tục phát huy những thành tích đã đạt được, năm học 2008-2009 là một năm thành công rực rỡ của nhà trường với 57/66 giải học sinh giỏi quốc gia, trong đó có 2 giải nhất, 17 giải nhì, 27 giải ba và 11 giải khuyến khích, đứng thứ 3 toàn quốc về thành tích học sinh giỏi, 9 học sinh được gọi vào vòng 2, 4 học sinh được chọn vào đội tuyển quốc gia dự thi khu vực và quốc tế.

2.1.2.2. Trường THPT Gia Lộc

Được thành lập năm 1956 với tiền thân là trường phổ thông cấp 2- 3 Gia Lộc. Từ năm 1995 - nay trường mang tên trường THPT Gia Lộc. Là một trường có truyền thống lâu đời nên đến nay trường có quy mô rất tốt.

Về cơ sở vật chất: Hiện nay, nhà trường có 31 phòng học, 12 phòng học bộ môn (2 phòng vật lý- KTCN, 2 phòng hoá học- KTN, 2 phòng sinh học, 2 phòng nghe nhìn, 4 phòng máy tính nối mạng internet), nhà tập đa năng: 1; căng-tin: 1; phòng nghe nhìn: 1; thư viện đạt chuẩn quốc gia.

Về đội ngũ giáo viên: nhà trường có tổng số 79 cán bộ, viên chức. Trong đó có 19 thạc sỹ và nghiên cứu sinh, 5 đang theo học thạc sỹ, 51 đại học và 4 trung cấp làm công tác văn thư, y tế, thiết bị.

Với truyền thống giáo dục lâu đời, trường luôn nằm trong top 200 trường THPT có tỉ lệ học sinh đỗ cao đẳng, đại học cao nhất cả nước với tỉ lệ trên 50%, số học sinh thi tỉnh và quốc gia luôn đạt giải cao. Tỉ lệ học sinh đỗ tốt nghiệp của nhà trường luôn đạt trên 95%.

2.1.3. Vài nét về khách thể nghiên cứu

Xuất phát từ điều kiện và mục đích nghiên cứu, chúng tôi tiến hành khảo sát nghiên cứu trên 450 học sinh, bao gồm 2 khối lớp 10 và 12 thuộc hai trường THPT chuyên Nguyễn Trãi và THPT Gia Lộc. Số lượng khách thể nghiên cứu được chi tiết ở bảng 2.1:

Bảng 2.1. Đặc điểm khách thể nghiên cứu

Trị giá	ΣSL	Trường		Lớp		Giới tính	
		THPT Gia Lộc	THPT chuyên Nguyễn Trãi	10	12	Nữ	Nam
SL	450	234	216	220	230	266	184
%	100	52	48	48,9	51,1	59,1	40,9

Trong tổng số 450 khách thể nghiên cứu (bảng 2.1) thì sự phân bố được diễn ra như sau:

Về trường: Chúng tôi lựa chọn trường THPT chuyên Nguyễn Trãi và THPT Gia Lộc 1 để điều tra thực trạng. Trong đó, trường THPT Gia Lộc có 234 học sinh (chiếm 52%), trường chuyên Nguyễn Trãi có 216 học sinh (chiếm 48%).

Về khối lớp: Chúng tôi tiến hành khảo sát nghiên cứu khối lớp 10 và 12. Trong đó, khối lớp 10 có 220 học sinh (chiếm 48,9%), khối 12 có 230 học sinh (chiếm 51,1%). Sở dĩ, chúng tôi lựa chọn hai khối 10 và 12 vì qua thực tế cho thấy so với khối 11 thì học sinh khối 10 và 12 gặp phải nhiều vấn đề khó khăn hơn. Đối với khối 10- đây là giai đoạn các em bắt đầu làm quen với môi trường mới, phương pháp học, thầy cô giáo và bạn bè mới... Đặc biệt, với nhiều em học sinh việc lên cấp 3 đồng nghĩa với việc các em phải sống xa nhà, ở trọ. Chính những điều này có thể sẽ là nguyên nhân dễ gây ra căng thẳng ở các em. Còn đối với lớp 12, các em phải chịu nhiều áp lực trong học tập, thi cử, sự kỳ vọng của cha mẹ... có thể nói lớp 12 chính là bước ngoặt quan trọng trong cuộc đời mỗi học sinh. Vì thế, đứng trước những thách thức ấy không ít em cảm thấy căng thẳng, nhiều em rơi vào tình trạng stress nặng.

Về giới tính: Nữ có 266 học sinh (chiếm 59,1%) và nam có 184 (chiếm 40,9%).

2.2. Tổ chức nghiên cứu

2.2.1. Nội dung nghiên cứu

2.2.1.1. Nghiên cứu lý luận

Tìm hiểu lịch sử nghiên cứu về khí chất, stress và mối quan hệ giữa khí chất và mức độ stress ở học sinh THPT.

Xây dựng cơ sở lý luận về khí chất, stress và mối quan hệ giữa khí chất và mức độ stress ở học sinh; các khái niệm công cụ, phương pháp nghiên cứu và bảng hỏi.

2.2.1.2. Nghiên cứu thực tiễn

Khảo sát thực trạng về kiểu khí chất, mức độ, biểu hiện, nguyên nhân, cách ứng phó với stress và mối quan hệ giữa khí chất với mức độ stress ở học sinh THPT thuộc tỉnh Hải Dương.

Đề xuất kiến nghị về phòng ngừa và giúp giảm thiểu stress ở học sinh THPT.

2.2.2. Tiến trình nghiên cứu

2.2.2.1. Giai đoạn nghiên cứu lý luận

- Mục đích: Xây dựng đề cương nghiên cứu, tìm hiểu tổng quan lịch sử nghiên cứu vấn đề, các phương pháp tiếp cận. Từ đó xác định các khái niệm công cụ để viết cơ sở lý luận cho đề tài.

- Nội dung: Đọc và phân tích các tài liệu, bài viết và các công trình nghiên cứu có liên quan đến luận văn. Trên cơ sở đó xây dựng đề cương nghiên cứu, định hướng cho việc tìm hiểu thực trạng.

- Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp nghiên cứu tài liệu

Thời gian nghiên cứu: 4 tháng (từ tháng 2/2012- tháng 5 /2012)

2.2.2.2. Giai đoạn khảo sát thực trạng

- Mục đích: Khảo sát về kiểu khí chất, mức độ, biểu hiện và cách ứng phó với căng thẳng ở học sinh, trên cơ sở đó tìm ra mối quan hệ giữa khí chất và stress của học sinh THPT thuộc tỉnh Hải Dương.

- Nội dung: Thu thập số liệu khảo sát về kiểu khí chất, mức độ, biểu hiện, nguyên nhân và cách ứng phó với stress ở học sinh THPT. Từ đó tìm ra mối quan hệ giữa khí chất và stress. Giai đoạn khảo sát thực trạng được tiến hành cụ thể qua ba bước cụ thể sau:

Bước 1:

Để đánh giá được quan hệ giữa khí chất và stress thì đầu tiên chúng tôi sử dụng trắc nghiệm khí chất của H. J. Eysenk sau đó tiến hành khảo sát trên số lượng 450 khách thể là học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương. Dựa vào kết quả trả lời của học sinh kết hợp với phương pháp quan sát và phỏng vấn chúng tôi thu được kết quả về các kiểu khí chất của học sinh.

Cùng khảo sát về kiểu khí chất của học sinh THPT chúng tôi cũng tiến hành khảo sát đồng thời về mức độ stress của học sinh bằng trắc nghiệm nghiên cứu mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnuk và I.M. Turtusnhicov nhằm đánh giá mức độ stress của học sinh -khả năng ứng phó của họ.

Bước 2:

Sau khi có kết quả về kiểu khí chất và mức độ stress của học sinh THPT trên cơ sở đó, chúng tôi kết hợp với cơ sở lý luận và thực tiễn về stress để xây dựng bảng hỏi nhằm điều tra về mức độ, biểu hiện, nguyên nhân và cách ứng phó với stress của học sinh. Từ đó cho học sinh đánh giá và kết hợp với phương pháp quan sát, phỏng vấn... chúng tôi thu được kết quả về mức độ, biểu hiện, nguyên nhân và cách ứng phó với stress ở học sinh THPT.

Bước 3:

Sau khi có được những kết quả trên, chúng tôi tiến hành phân tích, tổng hợp, so sánh, phân loại giữa các kiểu khí chất tương ứng với mức độ, biểu hiện, nguyên nhân và cách ứng phó của stress để từ đó tìm ra mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh.

Xử lý số liệu bằng thống kê toán học, phân tích và viết nhận xét các kết quả về thực trạng khí chất, mức độ stress, nguyên nhân, cách ứng phó và mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT thuộc tỉnh Hải Dương.

- Địa bàn và khách thể nghiên cứu: Nghiên cứu khảo sát trên 450 khách thể thuộc hai khối lớp 10 và 12 tại trường THPT Gia Lộc và THPT chuyên Nguyễn Trãi.

- Phương pháp: trắc nghiệm, phỏng vấn, quan sát, thống kê toán học.

- Thời gian: 5 tháng (từ tháng 6/2012-tháng 10/2012)

2.2.2.3. Giai đoạn nghiên cứu trường hợp điển hình

- Mục đích: Làm sáng tỏ quan hệ giữa khí chất và stress

- Nội dung: Quá trình gặp gỡ và hỏi chuyện thân chủ được diễn ra trong 8 lần gặp để thu thập được những thông tin cần thiết như tiểu sử, thái độ, ngôn ngữ - biểu hiện phi ngôn ngữ, chữ viết...

- Thời gian: 3 tháng (từ tháng 11/2012-tháng 1/2013)

2.3. Các phương pháp nghiên cứu

2.3.1. Phương pháp nghiên cứu tài liệu

Để làm sáng tỏ những vấn đề lý luận về quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT, trong thời gian thực hiện đề tài chúng tôi đã tìm hiểu và sử dụng một số tài liệu đó là các giáo trình, sách nghiên cứu về tâm lý học xã hội, tâm lý học lâm sàng, tâm lý học phát triển có viết về khí chất, stress, sự phát triển tâm sinh lý của lứa tuổi học sinh THPT.

Hệ thống hoá lý luận của vấn đề nghiên cứu và xây dựng cơ sở lý luận cho việc nghiên cứu thực tiễn.

Xây dựng hệ thống các khái niệm công cụ, phương pháp nghiên cứu cho việc tìm hiểu thực trạng quan hệ giữa khí chất và stress.

2.3.2. Phương pháp nghiên cứu thực tiễn

2.3.2.1. Phương pháp quan sát

Đây là phương pháp dựa trên việc tri giác các hành vi, cử chỉ, giao tiếp của những học sinh THPT có biểu hiện bị stress, kiểu khí chất cụ thể.

Phương pháp này được sử dụng để quan sát những biểu hiện của khí chất, mức độ stress ở học sinh thông qua nét mặt, điệu bộ, hành vi cử chỉ...Phương pháp này có thể cho phép chúng ta thu được những thông tin cụ thể, chính xác để đánh giá về khí chất và mức độ, biểu hiện của stress.

2.3.2.2. Phương pháp trắc nghiệm

** Trắc nghiệm nghiên cứu mức độ stress của T.D. Azarnuk và I.M. Turtusnhicov (phụ lục 2)*

Chúng tôi sử dụng trắc nghiệm nghiên cứu mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnuk và I.M. Turtusnhicov. Trắc nghiệm này đã được Khoa tâm lý học ĐHKHXH và NV chuẩn hoá và thích ứng vào điều kiện Việt Nam. Trắc nghiệm được thiết kế với 22 items-là những tình huống, giả định khác nhau liên quan đến việc ứng xử, tình cảm và trạng thái của học sinh trong các tình huống đó. Mục đích của thực nghiệm là đánh giá mức độ stress của học sinh-khả năng ứng phó của họ (Phụ lục 2). Các phương án trả lời của từng item tương ứng với các mức điểm sau:

Câu 1: a: 0 điểm, b: 1 điểm, c: 2 điểm, d: 3 điểm, e: 4 điểm

Câu 2: Mỗi câu trả lời đúng được tính 1 điểm

Câu 3. 9, 12., 17, 21 trả lời đúng a: 0 điểm, b: 2 điểm, c: 1 điểm

Câu 6. Mỗi phương án trả lời “đúng”: 0 điểm, “không đúng”: 1 điểm

Câu 7. a: 0 điểm, b: 1 điểm

Câu 8, 11, 16 a: 2 điểm, b: 1 điểm, c: 0 điểm

Câu 10 “không đúng”: 0 điểm, “đúng”: 1 điểm

Câu 20 a: 1 điểm, b: 0 điểm

Câu 22 Nếu 9-10: 0 điểm; 7-8 : 1 điểm; 5-6: 2 điểm; 3-4: 3 điểm; 2-1: 4 điểm.

Mức độ stress của mỗi sinh viên được đánh giá bằng tổng số điểm cộng lại của họ nếu:

Từ 0-15 điểm : không bị stress

Từ 16-30 điểm: stress ở mức độ nhẹ

Từ 31-45 điểm: stress ở mức độ vừa

Từ 46-60 điểm: stress ở mức độ nặng (kiệt quệ)

** Trắc nghiệm khí chất của H.J. Eysenck (phụ lục 1)*

Trắc nghiệm khí chất của H.J. Eysenck bao gồm 57 câu được giới thiệu trong cuốn trắc nghiệm tâm lý học lâm sàng của tác giả Nguyễn Văn Nhận và Nguyễn Sinh Phúc.

Cách thức tiến hành trắc nghiệm như sau:

Đánh dấu (+) nếu trả lời “có”, đánh dấu (-) nếu trả lời “không” vào vị trí tương ứng của câu trả lời trong phiếu trả lời

+ Trả lời bằng ý tưởng đầu tiên xuất hiện trong đầu

+ Trả lời trung thực, liên tục, không bỏ quãng

+ Gặp câu trả lời không quen cố gắng trả lời theo cách hiểu của mình

+ Tốc độ trả lời trung bình 2-3 câu trong 1 phút

Xử lý kết quả:

Phần A: Cho mỗi câu 1 điểm nếu những câu hỏi sau đây trả lời (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56. Cho mỗi câu 1 điểm nếu những câu hỏi sau đây trả lời (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Phần B: : Cho mỗi câu 1 điểm nếu những câu hỏi sau đây trả lời có (+), không cho điểm nếu trả lời là không (-): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

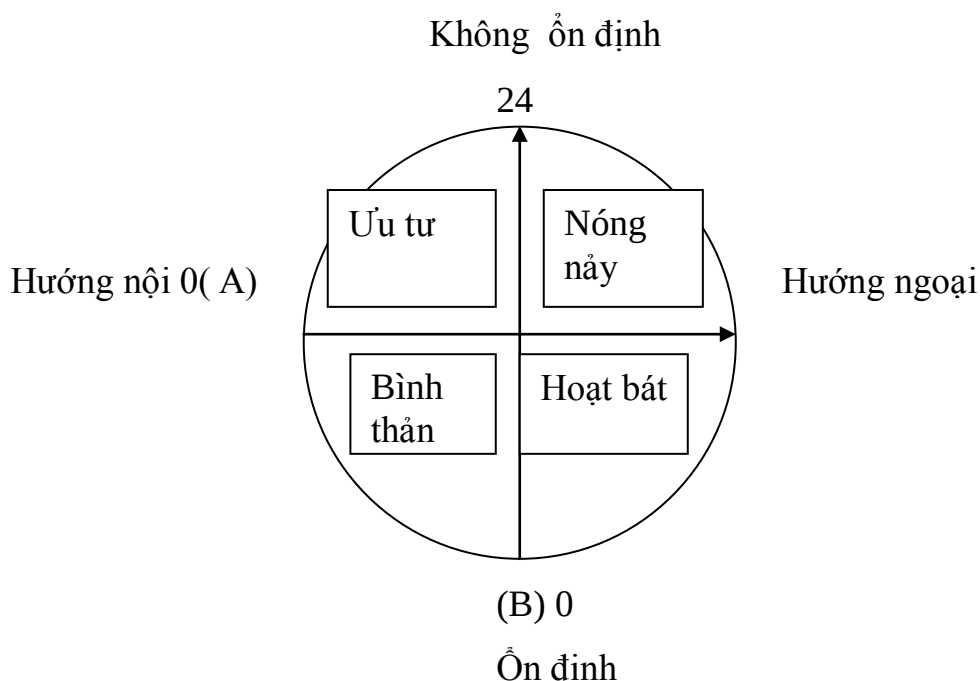
Phần C: Cho mỗi câu 1 điểm nếu những câu hỏi sau đây trả lời có (+): 6, 24, 36. Cho mỗi câu 1 điểm nếu các câu hỏi sau đây trả lời là không (-): 12, 18, 30, 44, 48, 54.

Để tìm hiểu kiểu khí chất chỉ cần sử dụng các điểm số thuộc a,b. Các điểm số thuộc mục C có chức năng kiểm tra độ tin cậy.

Tính tổng điểm của mục A rồi xác định vị trí của nó trên trục (hướng nội- hướng ngoại) hình 1, trục này được chia thành 24 điểm tính từ trái qua phải.

Tính tổng điểm của mục B rồi xác định vị trí của nó trên trục (ổn định- không ổn định) hình 1, trục này được chia thành 24 điểm tính từ dưới lên trên.

Tìm tọa độ của 2 điểm A và B xem nó rơi vào góc nào để xác định kiểu khí chất.



2.3.2.3. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi (anket)

Bảng hỏi được xây dựng dựa trên cơ sở lý luận về khí chất và stress. Khi xây dựng bảng hỏi về mối quan hệ giữa khí chất và stress chúng tôi tiến hành khảo sát dựa trên những nội dung sau:

- + Mức độ stress ở học sinh
- + Biểu hiện stress ở học sinh
- + Nguyên nhân gây ra stress đối với học sinh
- + Cách ứng phó với stress của học sinh
- + Mối quan hệ giữa khí chất với mức độ stress
- + Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện stress ở học sinh

+ Mỗi quan hệ giữa khí chất với việc lựa chọn các cách ứng phó giúp giảm thiểu stress ở học sinh.

Với nội dung khảo trên, bảng hỏi của chúng tôi được xây dựng với bộ cục gồm 4 phần:

+ Phần 1: Biểu hiện về sức khoẻ và tâm lý của học sinh bị stress. Gồm câu 1, 2, 6.

+ Phần 2: Nguyên nhân gây căng thẳng cho học sinh. Gồm câu 3,4.

+ Phần 3: Cách ứng phó với stress ở học sinh THPT. Gồm câu 5.

Cách thức tính điểm cho từng câu hỏi theo mức độ: 1 điểm: không bao giờ, 2 điểm: thỉnh thoảng, 3 điểm: thường xuyên, 4: rất thường xuyên.

Điểm trung bình được phân loại như sau:

- a. Từ 1 đến 1.75: Mức độ thấp
- b. Từ 1.75 đến 2.5: Mức độ trung bình
- c. Từ 2.5 đến 3.25: Mức độ cao
- d. Từ 3.25 đến 4: Mức độ rất cao

2.3.2.4. Phương pháp phỏng vấn sâu

Phương pháp này được chúng tôi sử dụng nhằm khai thác thêm thông tin và bổ sung cho những thông tin thu được từ bảng hỏi. Phương pháp này sử dụng sau khi chúng tôi tiến hành xử lý bảng hỏi để tìm hiểu sâu về thực trạng biểu hiện, mức độ, cách ứng phó và mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh.

2.3.2.5. Phương pháp xử lý kết quả nghiên cứu bằng thống kê toán học

Sử dụng phần mềm SPSS 13.0 và phần mềm Excel để xử lý số liệu thu thập được qua các trắc nghiệm, qua bảng hỏi để tìm ra các giá trị cần nghiên cứu như %, điểm trung bình, SD, Sig, hệ số tương quan r....

2.3.2.6. Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình

Phương pháp này chúng tôi sử dụng để tìm hiểu cụ thể về một trường điển hình như tiểu sử, khám tâm lý, sử dụng trắc nghiệm để tìm hiểu mối quan hệ giữa khí chất và stress ở trường hợp này nhằm làm sáng tỏ cho mục đích nghiên cứu.

Tiểu kết chương 2

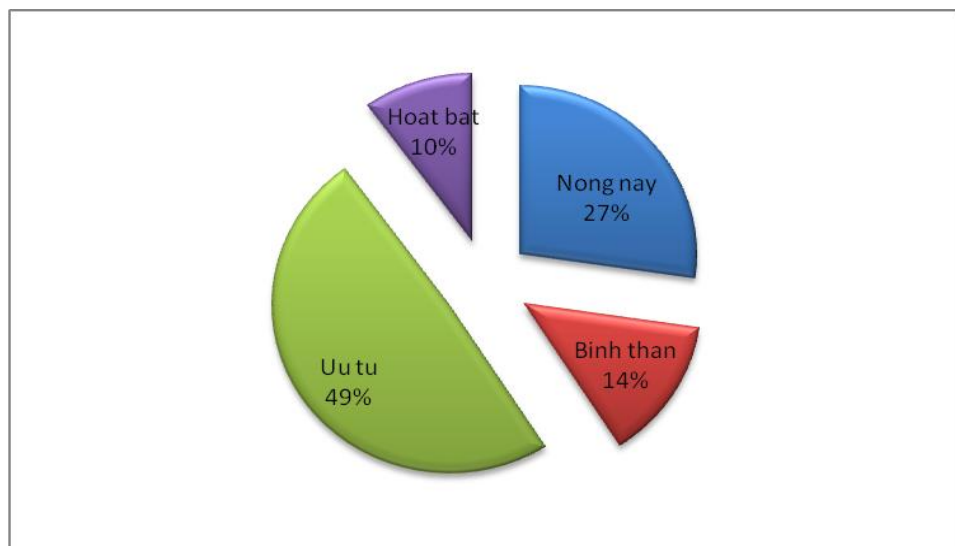
Chương 2 đã miêu tả về tiến trình và các phương pháp nghiên cứu được chúng tôi thực hiện để nghiên cứu về khí chất, stress, mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương. Kế hoạch nghiên cứu được tiến hành cụ thể, khoa học, chi tiết kết hợp với các phương pháp nghiên cứu lý luận, thực tiễn khoa học và có tính mới. Vì thế chúng tôi tin rằng kết quả nghiên cứu sẽ thu được một cách chính xác, khoa học và thuyết phục.

CHƯƠNG 3

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN

3.1. Thực trạng về kiểu khí chất ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương

Kiểu khí chất là sự kết hợp khác nhau của những thuộc tính khí chất, có quan hệ qua lại với nhau một cách có quy luật. Mỗi người có một kiểu khí chất khác nhau. Paplov đã chia khí chất con người thành 4 kiểu cơ bản nhưng trong thực tế chúng ta rất ít gặp những người có các kiểu khí chất thuần nhất. Thường ở một người sẽ pha trộn vài nét khí chất khác nhau nhưng sẽ có một nét khí chất chiếm ưu thế. Để khảo sát thực trạng về kiểu khí chất ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương chúng tôi sử dụng trắc nghiệm khí chất của H.J. Eysenck. Trắc nghiệm khí chất gồm 57 câu nhằm tìm hiểu đặc điểm khí chất của cá nhân. Xử lý các phiếu điều tra nhận được cho thấy có 450 phiếu hợp lệ và 50 phiếu không hợp lệ (học sinh chỉ trả lời 2/3 câu hỏi hoặc bỏ trống phiếu) bị loại bỏ. Kết quả xử lý trên 450 phiếu hợp lệ được thể hiện như sau:



Biểu đồ 3.1. Thực trạng về kiểu khí chất ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương

Biểu đồ 3.1 cho thấy, trong 4 kiểu khí chất ưu tư, hoạt bát, nóng nảy, bình thản thì số học sinh có khí chất ưu tư chiếm vị trí cao nhất là 49%, tiếp đến là kiểu khí chất nóng nảy với 27%; 14% học sinh có khí chất bình thản và cuối cùng là khí chất hoạt bát chiếm 10%. Từ kết quả thu được cho thấy giữa các kiểu khí chất có sự chênh lệch nhau rõ rệt. Sự chênh lệch ở đây mang tính ngẫu nhiên, không sắp xếp. Nguyên nhân của sự chênh lệch này từ đâu?

Qua khảo sát và phát phiếu điều tra thử thì số liệu cho thấy trong quá trình điều tra thực trạng có tới 56.9% (256 học sinh) học ban xã hội, 43.1% (194 học sinh) học ban tự nhiên. Thông thường, những học sinh chuyên ban xã hội thường nhẹ nhàng, trầm lắng và nhút nhát, ngại giao tiếp. Còn những học sinh chuyên ban tự nhiên năng động, sôi nổi, hoạt bát hơn rất nhiều. Do vậy những học sinh chuyên ban tự nhiên thường thuộc khí chất bình thản và hoạt bát còn những học sinh học ban xã hội thường thuộc kiểu khí chất ưu tư. Tuy nhiên, khí chất không phải là yếu tố bất biến mà nó có thể thay đổi dưới tác động của rèn luyện, giáo dục.

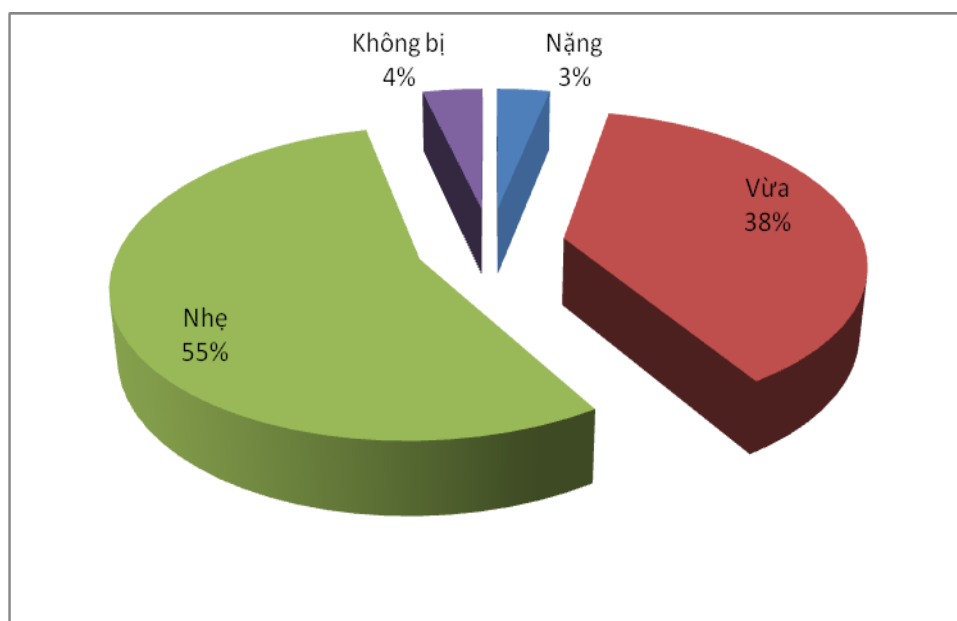
3.2. Thực trạng về stress ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương

3.2.1. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT

3.2.1.1. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT trên mẫu chung

Để đánh giá mức độ stress của học sinh THPT chúng tôi sử dụng trắc nghiệm đánh giá mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnuk và I.M. Turtusnhicov đã được các cán bộ giảng dạy Khoa tâm lý học ĐHKHXH và NV chuẩn hoá và thích ứng vào điều kiện Việt Nam. Trắc nghiệm được thiết kế với 22 items-là những tình huống giả định và ứng phó, tình cảm và xúc cảm của học sinh đối với các tình huống đó. Thông qua cách

lựa chọn thể hiện qua nhận thức, xúc cảm, tình cảm và hành vi tương ứng có thể đánh giá được mức độ stress của các em. Kết quả xử lý thu được như sau:

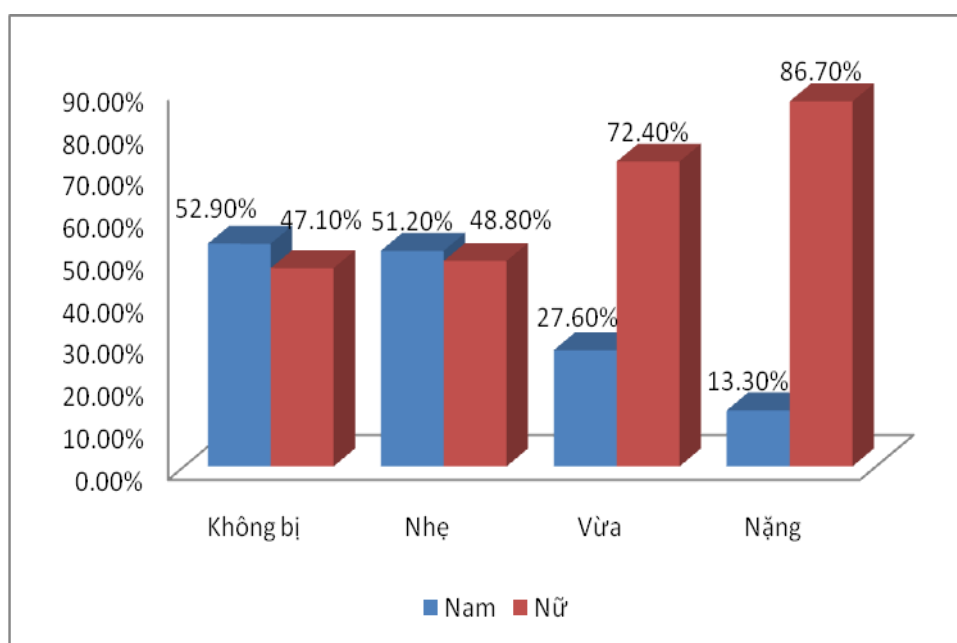


Biểu đồ 3.2. Mức độ stress của học sinh THPT trên mẫu chung

Kết quả bảng 3.2 cho thấy số học sinh THPT có mức độ stress nhẹ là 55.0% chiếm vị trí cao nhất, tuy nhiên trạng thái này không ảnh hưởng đến hoạt động học tập của các em (không phải trạng thái bệnh lý) mà ngược lại stress còn tạo ra trạng thái tích cực cho người học và giúp họ có tính tích cực tốt hơn trong hoạt động học tập; số học sinh có stress ở mức độ vừa 38% chiếm vị trí thứ hai, 4% là số học sinh không bị stress chiếm vị trí thứ ba. Vị trí thứ 4 là số học sinh có mức độ stress nặng (kiệt quệ) với 3.0%. Sở dĩ các em bị căng thẳng, stress một phần do chương trình học tập trong năm học nặng nề, phần tiếp đó là sự thay đổi môi trường học tập, bạn bè, thầy cô và nội dung- phương pháp học đã làm cho học sinh luôn ở trạng thái căng thẳng, mệt mỏi; đặc biệt tính chất nghiêm túc của các kỳ thi yêu cầu một sự chuẩn bị chu đáo để có thể vượt qua, cộng vào đó sức ép về thành tích, sự kỳ vọng của gia đình và người thân là những yếu tố đóng vai trò chủ đạo, là tác nhân ảnh hưởng đến sự căng thẳng về tâm lý của các em.

3.2.1.2. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT xét qua các tiêu chí

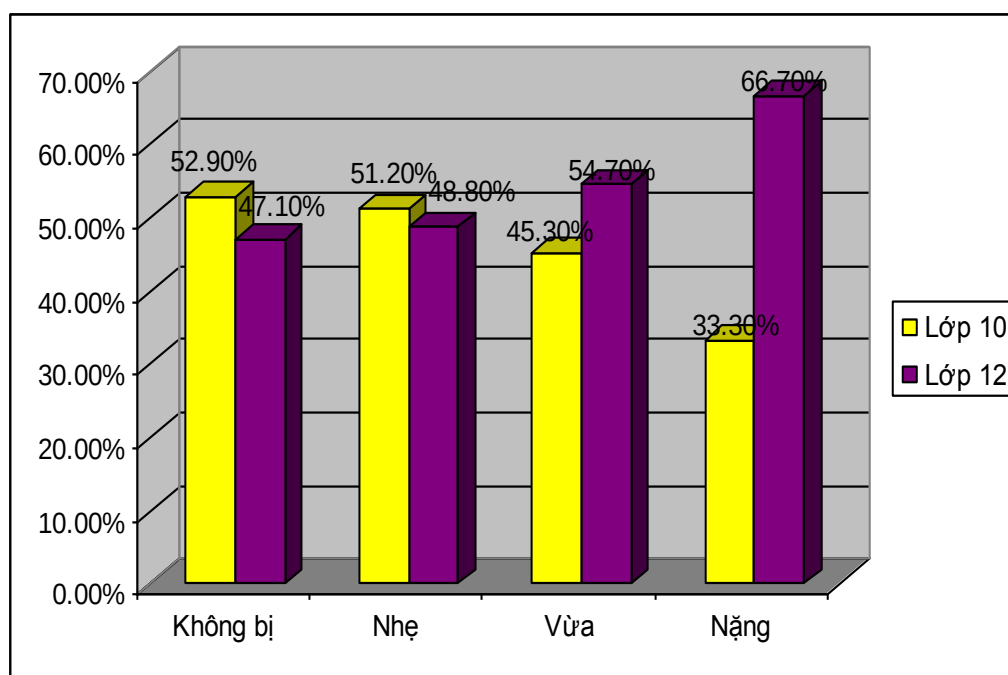
Kết quả nghiên cứu mức độ stress của học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương được so sánh qua từng tiêu chí: trường, khối lớp, giới tính. Kết quả nghiên cứu cho thấy số học sinh bị stress ở các trường, khối lớp, giới tính là khác nhau. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng trên. Tuy nhiên, theo chúng tôi chương trình học tập, cách thức tổ chức, điều kiện học tập và nhu cầu, động cơ của học sinh đóng vai trò chủ đạo.



Biểu đồ 3.3. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT xét qua tiêu chí giới tính

Từ biểu đồ 3.3 cho thấy mức độ học sinh bị stress qua tiêu chí giới tính được phân bố khác nhau. Cụ thể như sau: tỉ lệ học sinh nam không bị stress cao hơn so với học sinh nữ (tỉ lệ 52.9% và 47.1%). Mặc khác, số học sinh nam bị stress cũng thấp hơn hẳn so với nữ giới (ở mức độ nhẹ: nam 51.2%-nữ 48.8%, mức độ vừa: nam 27.6%- nữ 72.4%, mức độ nặng: nam:13.3% - nữ 86.7%). Như vậy, chúng ta có thể thấy rằng khi so sánh mức độ stress vừa và nặng của học sinh THPT thì nam giới bị stress thấp hơn hẳn so với nữ giới.

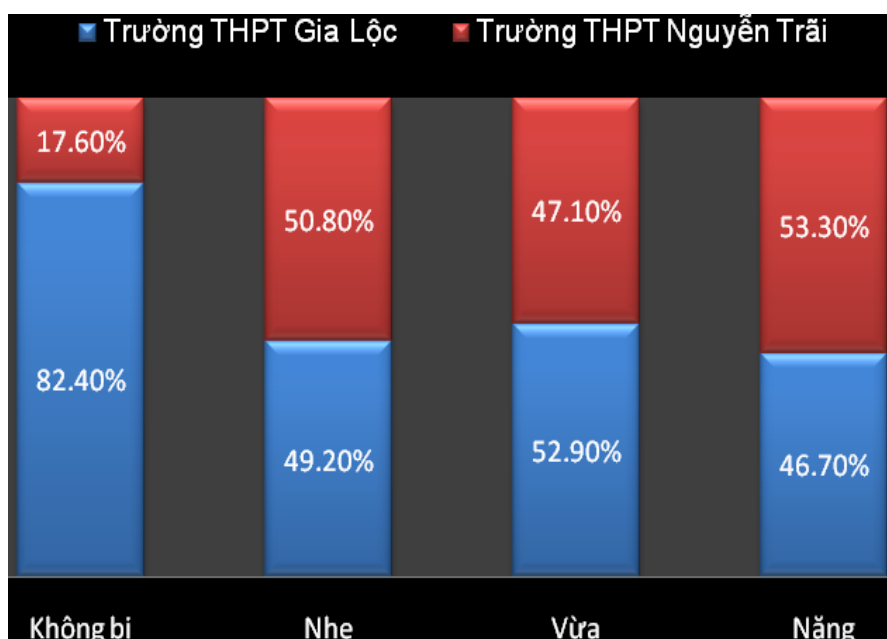
Sở dĩ, nam giới bị stress ở mức độ vừa và nặng thấp hơn nữ giới là do nam giới thường có tính cách mạnh mẽ, tự tin, có khả năng đương đầu với những thử thách trong cuộc sống. Còn các em nữ thì thường nhút nhát, e rè, yếu đuối và dễ vui buồn, giận hờn hơn so với nam giới. Em B (nam- lớp 12): “*Đôi khi trong cuộc sống chúng ta thường gặp những điều không theo mong muốn, như kỳ thi học sinh giỏi năm ngoái em hoàn toàn thất bại, cả đội ai cũng được giải còn em thì không. Mới đầu em cũng chán nản lắm vì bố mẹ rất hi vọng ở em, nhưng sau em tự an ủi mình rằng thất bại là mẹ thành công, em cố gắng học hơn và đợt thi năm nay em chắc chắn mình sẽ được giải*”. Tuy nhiên cùng với một thất bại trong cuộc sống nhưng N.N.H (nữ- lớp 12): “*Kỳ thi học sinh giỏi năm ngoái em không đạt giải gì mà lớp em đi thi ai cũng được giải, cái cảm giác mình thất bại, thua kém bạn bè làm em không thể hoà nhập với các bạn trong lớp được, em cảm thấy mặc cảm lắm*”.



Biểu đồ 3.4. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT xét qua tiêu chí lớp

Theo tiêu chí khối lớp liệu có sự khác biệt về thực trạng mức độ stress của học sinh THPT? Biểu đồ 3.4 cho thấy khối lớp 10 có 52.9% học sinh trong đó có 9 học sinh không bị stress, 51.2% học sinh bị stress ở mức độ nhẹ, 45.3% học sinh bị stress ở mức độ vừa, 33.3% học sinh bị stress ở mức độ nặng. Trong khi đó, khối lớp 12 có 47.1% học sinh tham gia khảo sát nhưng chỉ 8 học sinh không bị stress, 48.8% học sinh bị stress ở mức độ nhẹ, 54.7% học sinh ở mức độ vừa và 66.7% học sinh bị stress ở mức độ nặng (gấp đôi so với khối lớp 10). Rõ ràng, qua số liệu phân tích chúng ta thấy rằng số học sinh khối lớp 12 bị stress ở mức độ vừa và nặng hơn hẳn số học sinh thuộc khối 10. Sở dĩ học sinh khối 12 bị stress ở mức độ vừa và nặng cao hơn so với khối 10 đó là các em đang phải đối mặt với áp lực của các kỳ thi, kết quả học tập, sự kỳ vọng của thầy cô và cha mẹ... đặc biệt kỳ thi thử đại học sắp diễn ra đối với khối 12 chính là yếu tố tác động trực tiếp tới sức khỏe, đời sống tâm lý của các em. Còn khối 10, tuy các em cũng gặp nhiều khó khăn do phải làm quen với môi trường mới nhưng mức độ ảnh hưởng thường ít hơn so với học sinh cuối cấp. Để lý giải một cách chân thực và khoa học sự khác biệt về mức độ stress giữa tiêu chí khối lớp chúng tôi đã gặp gỡ, trao đổi với giáo viên và các em học sinh của khối 10 và 12. Khi chúng tôi hỏi cô T. Th (giáo viên dạy môn sử khối 12) tại sao học sinh khối lớp 12 bị stress ở mức độ vừa và nặng cao hơn hẳn so với học sinh khối lớp 10, cô cho biết: *“Mặc dù các em vừa đi học trở lại sau đợt nghỉ tết, tuy nhiên 3 tuần nữa các em khối 12 sẽ phải trải qua kỳ thi thử đại học. Nhiều em ở trong các đội tuyển còn phải ôn để thi kỳ thi học sinh giỏi quốc gia. Mỗi khi kỳ thi đến gần các em thường lo lắng, căng thẳng lắm, cứ nhìn qua nét mặt, cử chỉ của các em lớp 12 là tôi biết ngay. Học sinh lớp 10 đợt này cũng sẽ có đợt lựa chọn vào đội tuyển, nhưng các em không bị áp lực, căng thẳng như các em khối 12”*. Như vậy, sức ép của kỳ thi và chương trình học tập là những nguyên nhân quan trọng

gây ra stress trong học tập cho các em khối 12. Với câu hỏi như trên khi phỏng vấn học sinh N. H (học sinh lớp 12 chuyên ban xã hội) cho biết: “Ngày nào em cũng phải đi học cả ngày, hết học ở trường lại học thêm ở trung tâm, bài tập về nhà thì rất nhiều. Cứ mỗi khi cô giáo dạy toán lên lớp và nói cô kiểm tra bài cũ là tìm em lại đập thình thịch, em sợ giờ kiểm tra bài cũ môn toán lắm. Nó làm em căng thẳng ghê gớm”.



Biểu đồ 3.5. Thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT xét qua tiêu chí trường

Kết quả được thể hiện ở biểu đồ 3.5 cho biết thực trạng về mức độ stress của học sinh THPT xét qua tiêu chí trường: Trong tổng 450 học sinh tham gia điều tra thì có 233 (chiếm 51.7%) học sinh thuộc trường THPT Gia Lộc và 217(48.3%) học sinh thuộc trường THPT chuyên Nguyễn Trãi. Trong 233 học sinh trường THPT Gia Lộc thì có 14 (82.4%) em không bị stress, 122 em bị stress ở mức độ nhẹ (49.2%), 90 em ở mức độ vừa (52.9%) và 7 em ở mức độ nặng (kiệt quệ) (46.7%). Ở trường THPT chuyên Nguyễn Trãi số học sinh không bị stress chỉ có 3 em (17.6%), stress ở mức độ nhẹ là 126 (50.8%)

em , mức độ vừa là 80 em (47.1%). Tuy nhiên số em bị stress ở mức độ nặng là 8 em (53.3%). Như vậy, qua số liệu ở bảng 3.5 chúng ta thấy rằng số học sinh bị stress ở mức độ vừa và nặng ở hai trường có sự chênh lệch không đáng kể. Sở dĩ có sự chênh lệch không đáng kể đó là do hai ngôi trường này đều có truyền thống và thành tích học tập vào tốp đầu của tỉnh Hải Dương. Mặt khác, kết quả học tập cũng như thành tích của học sinh thuộc hai trường cũng không có sự khác biệt.

3.2.2. Thực trạng về biểu hiện của stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương

Đề tài của chúng tôi chỉ đi sâu nghiên cứu tìm hiểu về mức độ, biểu hiện, nguyên nhân, cũng như cách ứng phó để giảm thiểu sự căng thẳng, stress của học sinh. Vì vậy, sau khi sàng lọc qua SPSS bằng lệnh Data- select case chúng tôi đã thu được kết quả như sau:

Trong tổng số 450 học sinh THPT tham gia khảo sát có 433 (96.2%) học sinh bị stress và 17 (3.8%) học sinh không bị stress.

Stress ảnh hưởng cả về mặt sinh lý và tâm lý. Do vậy để nghiên cứu về các biểu hiện của stress chúng ta cần xem xét và đánh giá dựa vào hai tiêu chí: sinh lý (thể chất) và tâm lý.

3.2.2.1. Những biểu hiện về thể chất ở học sinh THPT bị stress

Stress có thể hoành hành theo nhiều cách, gây ra các hậu quả về mặt tâm lý và sinh lý. Nếu tiếp cận thường xuyên với stress, toàn bộ chức năng sinh học của cơ thể sẽ bị giảm sút bởi các loại hormone liên quan đến stress tiết ra không ngừng. Nếu bị stress lâu ngày các mô cơ thể, như mạch máu và bộ phận tim có thể bị thoái hóa thực sự. Không kể đến các triệu chứng nghiêm trọng, rất nhiều cơn đau lặt vặt bao gồm: nhức đầu, đau lưng, ban ngứa ở da, khó tiêu, mệt mỏi... gây ảnh hưởng đến cuộc sống.

Khi bị stress, học sinh THPT thường có những biểu hiện bất thường về mặt cơ thể. Vậy đó là những biểu hiện nào? Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi đã xây dựng và lựa chọn ra 7 biểu hiện về thể chất tiêu biểu nhất để khảo sát và đánh giá mức độ những biểu hiện về thể chất ở học sinh THPT bị stress. Kết quả thu được như sau:

Bảng 3.1. Những biểu hiện về thể chất ở học sinh THPT bị stress

STT	Mức độ Biểu hiện	Không bao giờ		Thỉnh thoảng		Thường xuyên		Rất thường xuyên		ĐTB
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	Cơ thể mệt mỏi, uể oải, lười vận động	16	3.7	235	54.8	76	17.7	102	23.8	2.61
2	Nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, mắt bị rối loạn	130	30.3	203	47.3	87	20.3	9	2.1	1.94
3	Run rẩy, tim đập mạnh	173	40.3	200	46.6	37	8.6	19	4.4	1.77
4	Mất ngủ, ngủ không ngon giấc, hay gặp ác mộng	171	39.9	202	47.1	47	11.0	9	2.1	1.61
5	Đau lưng, ngứa ở da	221	51.5	161	37.5	37	8.6	10	2.3	1.98
6	Khó tiêu, bị đồ mỡ nhiều, kém ăn	132	30.8	188	43.8	99	23.1	9	2.1	1.89
7	Không có khả năng thư giãn	181	42.2	124	28.9	113	26.3	11	2.6	1.75

Kết quả thu được ở bảng 3.1 cho thấy, những học sinh bị stress là những em có dấu hiệu bất thường về mặt sức khoẻ nổi bật nhất ở mức độ thỉnh thoảng. Mức độ rất thường xuyên và thường xuyên chiếm tỉ lệ ít hơn. Cụ thể trong 7 biểu hiện về sức khoẻ của học sinh 6 tháng trở lại đây thì những biểu hiện như “cơ thể mệt mỏi, uể oải, lười vận động” có 176/433 em (40.6%) và “khó tiêu, bị đổ mồ hôi nhiều, kém ăn” có 108/433 em (29.9%) là những biểu hiện được bộc lộ rõ rệt nhất. Tuy nhiên, rất ít học sinh có những biểu hiện như “run rẩy, tim đập mạnh” (12.9%) và “đau lưng, ngứa ở da” (10.0%) .

Ngoài ra kết quả bảng số liệu 3.1 còn cho thấy hầu hết các biểu hiện về mặt thể chất của học sinh 6 tháng trở lại đây đều có điểm trung bình ở mức độ trung bình. Trong đó biểu hiện “cơ thể mệt mỏi, uể oải, lười vận động” có điểm trung bình cao (ĐTB= 2,61). Biểu hiện có điểm trung bình chung thấp nhất đó là “mất ngủ, ngủ không ngon giấc, hay gặp ác mộng” với ĐTB= 1.61.

Kết quả này rất phù hợp với những biểu hiện về thể chất mà chúng tôi quan sát được. Trong quá trình các em học trên lớp, chúng tôi đã quan sát những biểu hiện về mặt thể chất ở các em. Chúng tôi thấy rằng, hầu hết những em bị stress đều có biểu hiện đó là: sự mệt mỏi, uể oải, đôi lúc các em thường úp mặt xuống bàn, đôi mắt thần thờ.

Tuy nhiên, tại sao những học sinh bị stress lại không có những biểu hiện về mặt sức khoẻ ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên? Bất kỳ nhân tố nào đe dọa đến sức khoẻ cơ thể hay có tác động phương hại đến các chức năng cơ thể như tổn thương, bệnh tật hay tâm trạng lo thì đều gọi là stress. Như vậy, khi bị stress cơ thể học sinh phải huy động tối đa năng lượng dự trữ của cơ thể để chống đỡ lại những tác nhân đe dọa bằng cách tiết ra một lượng hormone nội tiết làm tăng cường hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể như hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ bài tiết... tạo ra những

phản ứng bất thường về sức khỏe. Tuy nhiên, đa phần học sinh học sinh bị stress ở mức độ nhẹ và vừa nên những biểu hiện bất thường sức khỏe chỉ tập trung chủ yếu ở mức độ thỉnh thoảng, còn ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên chỉ xảy ra ở những học sinh có mức độ stress vừa và nặng.

Em T.Ng: “*Cứ gần đến ngày thi thì em rất căng thẳng và lo lắng. Mà khi lo lắng việc gì đó em không thể ăn ngon miệng được, cảm thấy cơ thể mệt mỏi và rất uể oải*”. Hay em N.V.K: “*Em cũng không hiểu tại sao mà cứ gần ngày thi em luôn cảm thấy đau đầu, chóng mặt, thỉnh thoảng lại bị mẩn ngứa ở da. Mặc dù em có uống các thuốc như hoạt huyết dưỡng não hay bôi kem nhưng chẳng thấy đỡ gì hết*”

3.2.2.2. Những biểu hiện về tâm lý ở học sinh bị stress

Bảng 3.2. Những biểu hiện về tâm lý ở học sinh bị stress

TT	Mức độ Biểu hiện	Không bao giờ		Thỉnh thoảng		Thường xuyên		Rất thường xuyên		ĐTB
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	Luôn cảm thấy khó khăn chồng chất	82	19.1	180	42.0	107	24.9	60	14.0	2.04
2	Chán nản, không muốn làm việc gì, muốn vứt bỏ tất cả	106	24.7	215	50.1	92	21.4	16	3.7	2.08
3	Căng thẳng, dễ cáu gắt nổi nóng	88	20.5	246	57.3	64	14.9	31	7.2	2.33
4	Sợ khi phải ở đám đông hoặc trong không gian đóng kín.	135	31.5	190	44.3	74	17.2	30	7.0	1.99
5	Có cảm giác trống rỗng	92	21.4	168	39.2	129	30.1	40	9.3	2.27

6	Luôn cảm thấy không có ai hiểu mình	126	29.4	137	31.9	131	30.5	35	8.2	2.17
7	Thất vọng về bản thân, luôn lo lắng về những thất bại có thể xảy ra trong tương lai	55	12.8	220	51.3	86	20.0	68	15.9	2.38
8	Cảm thấy khó khăn khi đưa ra những quyết định	37	8.6	145	33.8	231	53.8	16	3.7	2.52
9	Sợ thất bại, thua kém bạn bè	43	10.0	148	34.5	190	44.3	48	11.2	2.56
10	Mệt mỏi khi cha mẹ kỳ vọng quá cao	29	6.8	178	41.5	93	21.7	129	30.1	2.75
11	Cảm thấy bất an	72	16.8	200	46.6	110	25.6	47	11.0	2.30
12	Có cảm giác vô vọng, bất lực và bị quan	98	22.8	253	59.0	29	6.8	49	11.4	2.06
13	Rất dễ khóc	120	28.0	117	27.3	118	27.5	74	17.2	2.34

Tương tự như các biểu hiện về thể chất, các biểu hiện về tâm lý ở những học sinh bị stress cũng diễn ra ở những mức độ khác nhau. Kết quả khảo sát bảng 3.2 cho thấy điểm khác biệt như sau: hầu hết những biểu hiện về tâm lý chủ yếu ở mức độ thỉnh thoảng, mức độ thường xuyên và rất thường xuyên chiếm tỉ lệ ít hơn. Trong số 13 biểu hiện về tâm lý thì những biểu hiện ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên có số học sinh lựa chọn cao nhất đó là: “sợ thất bại, thua kém bạn bè”, “cảm thấy khó khăn khi đưa ra những quyết định”, “mệt mỏi khi cha mẹ kỳ vọng quá cao”.

Rõ ràng tùy thuộc và đặc điểm riêng của từng học sinh, cũng như mức độ stress nhẹ, vừa hay nặng mà mỗi em có những biểu hiện về mặt tâm lý ở

mức độ khác nhau. Tuy nhiên đánh giá một cách tổng thể cho thấy, đa số những biểu hiện về tâm lý ở học sinh bị stress chỉ diễn ra ở mức độ trung bình và cao. Trong đó, biểu hiện về tâm lý có điểm trung bình cao nhất đó là: “mệt mỏi khi cha mẹ kỳ vọng quá cao” (ĐTB= 2.75), tiếp đến là biểu hiện “sợ thất bại, thua kém bạn bè” (ĐTB= 2.56), “cảm thấy khó khăn khi đưa ra những quyết định “ (ĐTB= 2.52) xếp thứ 3... Ngoài ba biểu hiện về tâm lý trên thì tất cả những biểu hiện còn lại có điểm trung bình ở mức độ trung bình. Trong đó, những biểu hiện có điểm trung bình thấp nhất đó là “luôn cảm thấy khó khăn chông chát” (ĐTB=2.04) và “sợ khi phải ở đám đông hoặc trong không gian đóng kín” (ĐTB= 1.99).

Từ số liệu phân tích trên cho thấy, những biểu hiện về tâm lý của học sinh THPT bị stress đó là mệt mỏi, sợ thất bại, thất vọng về bản thân. Trong đó biểu hiện mệt mỏi khi cha mẹ kỳ vọng quá cao và sợ thất bại, thua kém bạn bè có ĐTB cao nhất. Có thể thấy cha mẹ, bạn bè là hai nguyên nhân chủ yếu khiến các em bị căng thẳng. Bởi với học sinh THPT cha mẹ, bạn bè chính là hai đối tượng gần gũi và thân thiết với các em nhất. Tuy nhiên, việc cha mẹ đặt niềm tin và sự kỳ vọng quá lớn lại trở thành yếu tố gây ra sự căng thẳng đối với các em. Đặc biệt, trong giai đoạn này các em bị áp lực học hành, những kỳ thi với sự phân loại học lực. Vì thế áp lực học tập và điểm số càng làm các em lo lắng, các em sợ thua kém bạn bè, sợ phụ tấm lòng mong mỏi của cha mẹ. Chính điều này là nguyên nhân khiến các em bị stress. Em Ng (lớp 12): *“Em thường có cảm giác căng thẳng khi bước vào học kỳ vì bố mẹ luôn hi vọng em sẽ đứng đầu lớp”*. Hay em H (lớp 12): *“Mỗi khi kỳ thi đến gần là em vô cùng lo lắng. Bố mẹ chỉ có mình em nên đặt niềm tin ở em rất nhiều, em sợ phụ lòng bố mẹ nên cứ đi thi môn nào mà em làm không tốt nhưng các bạn làm tốt là em sợ lắm, em sợ thua kém bạn bè. Cái cảm giác kém hơn các bạn làm em rất khó chịu”*.

Hầu hết các em bị stress có những biểu hiện về tâm lý và sinh lý chủ yếu từ dưới 6 tháng (66%), còn lại 34% có những biểu hiện từ trên 6 tháng. Tóm lại, stress trạng thái căng thẳng về thể lý và tâm lý. Chúng ta có thể nhận biết được mức độ của stress thông qua những biểu hiện về thể chất và tâm lý. Những biểu hiện này phần nào chẩn đoán được tình trạng stress ở các em. Tuy nhiên, những biểu hiện nêu trên không phải lúc nào chúng ta cũng có thể quan sát được bởi trên thực tế con người chúng ta nói chung và học sinh THPT nói riêng biết cách và thường có xu hướng che dấu đi trạng thái tâm lý, cảm xúc thực của mình. Điều này rất nguy hiểm bởi nếu những biểu hiện về tâm lý và thể chất để tích tụ lâu ngày, không được giải tỏa thì các em dễ bị stress ở mức độ bệnh lý.

3.2.3. Thực trạng về nguyên nhân gây ra stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương

3.2.3.1. Nhóm nguyên nhân từ phía bản thân học sinh THPT

Khác với tuổi nhi đồng và thiếu niên, học sinh THPT phải đối mặt với nhiều vấn đề phía trước. Với các em, những câu hỏi: học lên đại học hay học nghề, vào trường đại học nào, vì sao bố mẹ lại muốn mình học trường này trong khi mình thích học trường kia, tại sao mình lại nhút nhát, thiếu tự tin... Là những câu hỏi thường xuyên khiến các em bận tâm, lo lắng. Chính vì thế, lứa tuổi này các em thường có những căng thẳng do áp lực của ý thức về nghề nghiệp, bản thân đang phát triển mạnh cũng như những lo lắng về tương lai sau này. Do vậy, khi nghiên cứu nguyên nhân gây ra stress ở học sinh THPT chúng ta không thể không xét nguyên nhân từ chính bản thân các em. Kết quả được thể hiện ở bảng 3.3.

**Bảng 3.3. Thực trạng nhóm nguyên nhân gây ra stress
từ phía bản thân học sinh THPT**

TT	Mức độ Nguyên Nhân	Không lo lắng		Ít lo lắng		Lo lắng		Rất lo lắng		ĐTB
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	Áp lực về học tập, thi cử	0	0	20	4.7	113	26.3	296	69	3.64
2	Áp lực về việc chọn trường, chọn nghề	20	4.7	67	15.6	174	40.6	168	39.2	3.14
3	Sức khoẻ không tốt	42	10	205	47.8	117	27.3	64	14.9	2.47
4	Mặc cảm về hình thức bên ngoài	87	20.3	169	39.4	145	33.8	28	6.5	2.26
5	Thiếu tự tin, nhút nhát hay e ngại	121	28.2	124	28.9	153	35.7	31	7.2	2.21
6	Nghiện game online, facebook	175	40.8	90	21.0	120	28.0	33	7.7	1.97
7	Dễ bốc đồng, khó kiềm chế bản thân	118	27.5	71	16.6	205	47.8	35	8.2	2.36
8	Khó hoà đồng	156	36.4	100	23.3	144	33.6	29	6.8	2.10
9	Ngại giao tiếp, khi gặp khó khăn thường lẩn tránh	131	30.5	109	25.4	124	28.9	65	15.2	2.28

Kết quả khảo sát thu được ở bảng 3.3 cho thấy, trong những nguyên nhân làm cho học sinh THPT cảm thấy lo lắng và rất lo lắng đó là “áp lực học tập” có 409 em lựa chọn (chiếm 95.3%) và “áp lực về việc chọn trường, chọn nghề” có 342 em (chiếm 78.7%). Chính vì vậy mà điểm trung bình chung của hai nguyên nhân này cũng đạt ở mức độ rất cao. Với điểm chung lần lượt là 3.64 và 3.14. Như vậy, rõ ràng trong nhóm nguyên nhân từ phía học sinh thì áp lực về học tập thi cử và áp lực về việc chọn

trường, chọn nghề là hai nguyên nhân khiến cho học sinh THPT cảm thấy rất lo lắng, căng thẳng. Đây cũng là điều dễ hiểu bởi với các em học sinh lớp 10- sự thay đổi môi trường mới đồng nghĩa với việc các em phải thay đổi phương pháp học cũ của cấp 2 để phù hợp với nội dung chương trình mới của cấp 3. Nhiều em học sinh cảm thấy vô cùng căng thẳng vì phương pháp cũng như nội dung của cấp 3 khác xa so với cấp 2. Em Th.H (học sinh lớp 10 chuyên xã hội) cho rằng: *“Bài tập thầy cho quá nhiều nhưng thời gian giải quá ngắn. Áp lực đặt ra cho chúng em là những điểm 0, 2 của thầy. Thầy yêu cầu cao trong những bài kiểm tra, đòi hỏi chúng em phải tra cứu nhiều sách tham khảo. Nhưng bài tập sách giáo khoa và đề cương chúng em còn không đáp ứng hết thì thời gian đâu mà nghiên cứu bên ngoài. Và chúng em còn phải học bao nhiêu môn khác nữa...”*. Riêng đối với học sinh lớp 12, bên cạnh việc phải giải quyết những bài tập thầy cô giao trên lớp, các em còn cảm thấy phân vân, lo lắng không biết nên chọn trường nào để phù hợp với khả năng của mình lại đáp ứng được sự kỳ vọng của cha mẹ. Đây chính là hai nguyên nhân luôn thường trực và hiện rõ lên khuôn mặt của từng em học sinh. Em Th. N (học sinh lớp 12 chuyên xã hội): *“Năm tuần lễ đi học kể từ khi được nghỉ tết nhưng chưa bao giờ chúng em được hưởng một ngày nghỉ ngơi đúng nghĩa. Mặc dù là học ban xã hội nhưng môn địa- một tiết 45 phút nhưng dường như là cả thế kỷ đối với lớp chúng em, nhất là tiết thực hành... Những câu hỏi của cô thì chỉ mình cô hiểu. Một bài thực hành không hề được hướng dẫn trước nhưng lại lấy điểm. Đã vậy cô còn nói với chúng em rằng: “học hành như thế này thì thi tốt nghiệp có khi còn chẳng qua”. Về đến nhà, cứ bữa ăn cơm mẹ em lại nói: “con xem làm hồ sơ thi trường đại học sư phạm Hà Nội đi, nhà mình ai cũng là giáo viên- con học ngành sư phạm là rất phù hợp. Mặc dù trường em muốn thi lại là Học viện báo chí. Em cảm thấy đâu như muốn nổ tung”*.

So với hai nguyên nhân kể trên thì những nguyên nhân còn lại có mức độ ảnh hưởng thấp hơn. Nhìn chung, các nguyên nhân còn lại gây ra stress ở các em có điểm trung bình chung ở mức độ trung bình. Trong đó nguyên nhân “khó hoà đồng” (ĐTB= 2.10) và “nghiện game online, facebook” (ĐTB= 1.97) là nguyên nhân ít ảnh hưởng đến sự căng thẳng ở các em.

Như vậy, qua số liệu phân tích bên trên chúng ta có thể thấy rằng trong nhóm nguyên nhân thuộc về phía chính các em học sinh thì áp lực về việc học tập, thi cử và áp lực về việc chọn trường là hai nguyên nhân khiến các em cảm thấy căng thẳng nhất. Những nguyên nhân còn lại các em đều cảm thấy có thể chịu đựng được và nó không ảnh hưởng đến cuộc sống của các em. BA (học sinh lớp 10) cho rằng: *“Em rất nhút và thiếu tự tin nhưng điều này không làm em căng thẳng quá mức, em chỉ cảm thấy căng thẳng và lo lắng khi đứng lên bảng mà mãi không giải được bài toán hình, lúc ấy em thấy em kém cỏi lắm”*.

3.2.3.2. Nhóm nguyên nhân từ phía gia đình

Gia đình là nơi diễn ra những mối quan hệ xã hội đầu tiên của con người, gia đình là điểm tựa, là kim chỉ nam định hướng cho sự phát triển nhân cách của mỗi em học sinh. Học sinh THPT luôn mong muốn khẳng định mình trong gia đình, trong quan hệ với bạn bè và người khác, cũng như sự phát triển tự ý thức và nhu cầu độc lập. Nhưng không phải bất kỳ bậc cha mẹ nào cũng hiểu được tâm tư, nguyện vọng của các em. Nhiều bậc phụ huynh luôn cho rằng con cái của họ còn bé bỏng, cần sự quan tâm chăm sóc đặc biệt. Chính vì vậy, không ít bậc cha mẹ đã can thiệp quá sâu vào đời sống riêng tư của các em, thậm chí so sánh các em với người khác, kỳ vọng quá cao ở các em- đây là điều khiến các em cảm thấy vô cùng “khó chịu”. Tuy nhiên, nhiều bậc cha mẹ vì những lo toan của cuộc sống hàng ngày mà không thể dành thời gian quan tâm, chăm sóc con cái của mình, thậm chí nhiều bậc cha mẹ còn bỏ

bê con cái vì sự bất hoà, xung đột. Chính những điều này là nguyên nhân khiến cho các em học sinh THPT bị stress. Vậy ở nghiên cứu học sinh THPT ở Hải Dương, nhóm nguyên nhân từ phía gia đình có ảnh hưởng như thế nào đến mức độ stress của các em. Kết quả thu được ở bảng 3.4.

Bảng 3.4. Thực trạng nhóm nguyên nhân gây ra stress từ phía gia đình

STT	Mức độ Nguyên Nhân	Không lo lắng		Ít lo lắng		Lo lắng		Rất lo lắng		ĐTB
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	Gia đình bất hoà, xung đột	140	32.6	9	2.1	183	42.7	97	22.6	2.55
2	Cha mẹ ly thân, ly hôn	133	31.0	23	5.4	194	45.2	79	18.4	2.51
3	Kinh tế gia đình khó khăn, chỗ ở không ổn định	115	26.8	89	20.7	125	29.1	100	23.3	2.48
4	Gia đình quá kỳ vọng	53	12.4	88	20.5	166	38.7	122	28.4	2.83
5	Cha mẹ không hiểu và không quan tâm đến em	53	12.4	100	23.3	171	39.9	105	24.5	2.76
6	Cha mẹ thường so sánh em với người khác	50	11.7	73	17.0	130	30.3	176	41.0	3.00
7	Cha mẹ can thiệp vào đời sống riêng tư quá nhiều	30	7.0	81	18.9	221	51.5	97	22.6	3.00
8	Một thành viên trong gia đình bị ốm hoặc qua đời	80	18.6	109	25.4	132	30.8	108	25.2	2.89

Kết quả thu được ở bảng 3.4 cho thấy nhóm nguyên nhân từ phía gia đình có ảnh hưởng rất lớn đến sự căng thẳng ở các em học sinh THPT. Cụ thể như sau: Những nguyên nhân gây cho học sinh THPT lo lắng và rất lo lắng

cao nhất là: “cha mẹ can thiệp vào đời sống riêng tư quá nhiều” (chiếm 74.1%) và “cha mẹ thường so sánh em với người khác”. Ngoài những nguyên nhân trên thì những nguyên nhân còn lại đều có mức độ ảnh hưởng thấp hơn. Tất cả những nguyên nhân đều được chúng tôi sắp xếp và quy về điểm trung bình theo thứ tự từ cao xuống thấp.

Nhìn chung, hầu hết tất cả các nguyên nhân về phía gia đình gây ra stress ở học sinh THPT đều đạt điểm trung bình ở mức độ cao. Trong đó, nguyên nhân có điểm trung bình cao nhất đó là “cha mẹ can thiệp vào đời sống riêng tư quá nhiều” (ĐTB= 3.0); “cha mẹ thường so sánh em với người khác” (ĐTB= 3.0); “gia đình quá kỳ vọng” (ĐTB= 2.83); “cha mẹ không hiểu và không quan tâm đến em” (ĐTB= 2.76)... Nguyên nhân từ phía gia đình ít ảnh hưởng đến các em đó là “kinh tế gia đình khó khăn, chỗ ở không ổn định” (ĐTB=2.48). Từ kết quả trên cho thấy, nguyên nhân từ phía gia đình có ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý ở các em. Học sinh THPT đang trong độ tuổi đầu thanh niên, các em luôn cho rằng mình đã là những “người lớn”, người trưởng thành, tự mình có thể đương đầu và giải quyết những vấn đề của cá nhân. Chính vì vậy các em không muốn người lớn (cha mẹ/ thầy cô) can thiệp vào đời sống riêng tư của các em. Tuy nhiên, không phải lúc nào và bất kỳ người lớn nào cũng hiểu được điều này. Chính sự quan tâm quá mức, sự so sánh các em với các bạn cùng lứa tuổi khác khiến các em cảm thấy căng thẳng và khó chịu. Em B (học sinh lớp 10): *“Em rất bực mình, hễ em làm điều gì không tốt thì bố em lại nói em là kém cỏi, học cùng thằng Tài mà không bằng cái móng tay của nó, rồi bảo em phải đi xách dép cho nó”*. L (học sinh lớp 12): *“Năm nay em gần 18 tuổi rồi mà hễ em đi chơi với ai là về nhà y như rằng mẹ em sẽ có một “điệp khúc”: Đi với ai? Đi đâu? Bố mẹ bạn đi cùng con làm gì? Bạn ấy học hành như thế nào? Em cảm thấy mệt mỏi vì mẹ đã can thiệp quá sâu vào đời sống riêng tư của em”*.

Khi đề cập đến nhóm nguyên nhân từ phía gia đình, chúng ta không thể không nhắc đến sự kỳ vọng quá cao của cha mẹ vào con cái của mình (ĐTB= 2.83). Đây có thể coi là áp lực lớn nhất đối với nhiều em học sinh, đặc biệt các em đang theo học khối 12. Em Th (học sinh lớp 12) cho rằng: “*Em biết sức học của em, cố gắng lắm em cũng chỉ đạt học sinh khá. Nhưng cha mẹ em lại rất kỳ vọng ở em. Mẹ luôn mong em sẽ thi vào đại học Ngoại Thương, mẹ nói em mà thi đỗ trường ấy mới danh giá, mẹ mới mở mày mở mặt với các cô cùng cơ quan. Còn em thì chẳng biết phải làm sao, mệt mỏi lắm*”.

3.2.3.3. Nhóm nguyên nhân từ phía quan hệ xã hội

C. Mác cho rằng: “Con người là tổng hoà các mối quan hệ xã hội”. Mỗi con người chúng ta sinh ra và lớn lên không thể tách mình ra khỏi các mối quan hệ xã hội, con người chỉ có thể phát triển được khi họ tích cực hoạt động và giao tiếp, đặc biệt với học sinh THPT. Các em đang trong độ đầu thanh niên, do vậy giao tiếp và quan hệ xã hội trở thành nhu cầu bức thiết đối với các em. Vậy nhóm nguyên nhân gây ra stress từ quan hệ xã hội có ảnh hưởng như thế nào đến các em học sinh?

Bảng 3.5. Thực trạng nhóm nguyên nhân gây ra stress từ phía quan hệ xã hội

TT	Mức độ Nguyên nhân	Không lo lắng		Ít lo lắng		Lo lắng		Rất lo lắng		ĐTB
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	Có mâu thuẫn với bạn	56	13.1	138	32.2	191	44.5	44	10.3	2.51
2	Có mâu thuẫn với thầy, cô giáo	54	12.6	103	24	206	48.0	66	15.4	2.66
3	Mâu thuẫn với mọi người xung quanh	62	14.5	90	21.0	167	38.9	110	25.6	2.75

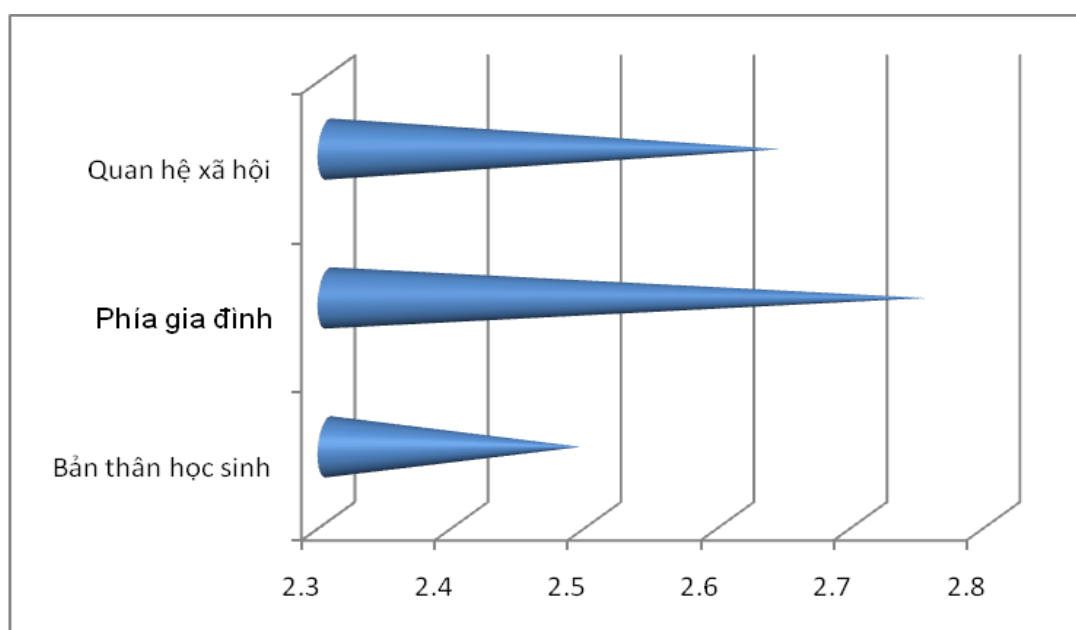
4	Bị bạn bè cô lập xa lánh	63	14.7	72	16.8	131	30.5	163	38.0	2.91
5	Những vướng mắc trong học tập không được giải quyết kịp thời	98	22.8	82	19.1	124	28.9	125	29.1	2.64
6	Có thai ngoài ý muốn	199	46.4	50	11.7	58	13.5	122	28.4	2.24
7	Thầy (cô) không công bằng trong đánh giá học sinh	25	5.8	192	44.8	155	36.1	57	13.3	2.56
8	Bị bạn thân lừa dối, phản bội	48	11.2	54	12.6	211	49.2	116	27.0	2.92

Kết quả thu được ở bảng 3.4 cho thấy nhóm nguyên nhân từ phía quan hệ xã hội cũng có ảnh hưởng lớn đến sự căng thẳng ở các em học sinh. Cụ thể: Những nguyên nhân gây cho học sinh lo lắng và rất lo lắng đó là “bị bạn thân lừa dối, phản bội” (chiếm 76.2%), “bị bạn bè cô lập xa lánh” (68.5%) và “mâu thuẫn với mọi người xung quanh”(chiếm 64.6%). Tuy nhiên, nguyên nhân ít gây căng thẳng cho học sinh đó là “có thai ngoài ý muốn (42%).

Xét điểm trung bình chung của từng yếu tố, chúng tôi nhận thấy hầu hết những nguyên nhân gây ra stress cho học sinh từ phía quan hệ xã hội đều đạt điểm trung bình ở mức độ cao. Trong đó, nguyên nhân có điểm trung bình cao nhất đó là “bị bạn thân lừa dối, phản bội” (ĐTB= 2.92); “bị bạn bè cô lập xa lánh” (ĐTB= 2.91). Nguyên nhân có điểm trung bình thấp nhất đó là “có thai ngoài ý muốn” (ĐTB= 2.24).

Qua phân tích số liệu, chúng ta thấy rằng nhóm nguyên nhân từ phía quan hệ xã hội gây ra sự lo lắng, căng thẳng rất lớn đối với các em học sinh. Đây là điều khá dễ hiểu bởi với các em học sinh THPT thì mỗi quan hệ giao

tiếp với bạn bè, thầy cô và những người xung quanh dường như là mối bận tâm lớn nhất đối với các em. Cuộc sống hàng ngày của mỗi học sinh đó là đến trường học, trò chuyện tâm sự với thầy cô bè bạn. Vì vậy, nếu những mối quan hệ đó có khúc mắc sẽ khiến các em hết sức lo lắng. Bởi tại thời điểm này với các em gia đình không phải là chỗ dựa, không phải là nơi các em có thể chia sẻ mọi điều trong cuộc sống khi các em không tìm thấy sự đồng cảm từ cha mẹ. L.A (học sinh lớp 10) tâm sự: *“Ở nhà em chẳng thể chia sẻ, tâm sự được cùng ai. Chỉ có đến lớp em mới có thể vui vẻ nói chuyện với các bạn. Nhưng một lần vì hiểu lầm mà em bị các bạn ở lớp cô lập xa lánh. Thời gian đó thật tồi tệ với em, em chán nản, muốn bỏ học, thậm chí em còn muốn chết quách đi cho xong. Rất may là mọi chuyện sớm được giải quyết nên mối quan hệ giữa em và các bạn cũng bình thường trở lại”*.



Biểu đồ 3.6. So sánh các nhóm nguyên nhân gây ra stress ở học sinh THPT

Kết quả thể hiện ở biểu đồ 3.6 chúng ta nhận thấy trong ba nhóm nguyên nhân gây ra stress ở học sinh THPT thì gia đình là nguyên nhân đầu tiên và quan trọng nhất gây ra stress ở học sinh với tổng ĐTB= 2.75, tiếp sau

là nhóm nguyên nhân quan hệ xã hội với tổng ĐTB= 2.64, cuối cùng là nhóm nguyên nhân từ phía học sinh THPT tổng ĐTB= 2.49. Gia đình chính là nơi nuôi dưỡng chăm sóc các em học sinh, gia đình có thể là yếu tố giảm thiểu và ngăn chặn những tác nhân gây stress ở các em nhưng cũng có thể là nguyên nhân gây ra sự căng thẳng ở các em bởi sự chăm sóc quá mức, sự kỳ vọng quá cao của cha mẹ với những đứa con của mình. Như vậy, trong nghiên cứu này thì gia đình chính là nguyên nhân gây ra stress cho học sinh THPT.

3.2.4. Thực trạng về cách ứng phó đối với stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương.

Ai cũng có lúc gặp khó khăn khi phải đương đầu và giải quyết một vấn đề hoặc một tình huống xảy ra trong cuộc sống. Vấn đề là ở chỗ họ không thể kiểm soát chính bản thân một cách hoàn hảo, và thế là họ bộc lộ các triệu chứng sợ hãi, buồn nản, căng thẳng. Vậy đối với học sinh THPT, khi vào một thời điểm quan trọng của cuộc sống đèn sách- khi bị stress các em sẽ làm gì để làm giảm thiểu sự lo lắng, căng thẳng? Để tìm hiểu vấn đề này, chúng tôi đã xây dựng những câu hỏi để khảo sát đồng thời có gặp gỡ, trao đổi với phụ huynh và giáo viên. Kết quả thu được ở bảng 3.6.

Bảng 3.6. Thực trạng về cách ứng phó đối với stress ở học sinh THPT

STT	Mức độ Cách ứng phó	Không bao giờ		Thỉnh thoảng		Thường xuyên		Rất thường xuyên		ĐTB	Thứ bậc
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
1	Tâm sự với bạn bè, người thân	61	13.6	237	52.7	124	27.6	27	6.0	2.34	4
2	Đọc sách, báo, xem tivi, viết nhật ký	61	13.6	208	46.2	146	32.4	35	7.8	2.38	3
3	Khóc một mình và tự than vãn	153	34.0	163	36.2	95	21.1	39	8.7	2.33	5
4	Chơi thể dục thể thao	74	16.4	185	41.1	150	33.3	41	9.1	2.28	6

5	Nghe nhạc	48	10.7	42	9.3	222	49.3	138	30.7	2.94	2
6	Tham gia các hoạt động tập thể	83	18.4	221	49.1	114	25.3	32	7.1	2.09	7
7	Sử dụng chất kích thích	393	87.3	44	9.8	10	2.2	3	0.7	1.12	11
8	Gọi điện hoặc tìm gặp chuyên gia tâm lý	330	73.3	109	24.2	8	1.8	3	0.7	1.29	10
9	Sử dụng thuốc an thần	402	89.3	45	10.0	2	0.7	0	0	1.04	12
10	Đập phá, gây hấn với bạn bè và những người xung quanh	298	66.2	131	29.1	12	2.7	9	2.0	1.45	9
11	Chơi game online, facebook	87	19.3	46	10.2	136	30.2	181	40.2	3.25	1
12	Các biện pháp khác	107	23.8	223	49.6	67	14.9	53	11.8	2.04	8

Kết quả thu được ở bảng 3.6 cho thấy khi gặp stress các em học sinh THPT đã biết lựa chọn những cách khác nhau để giảm thiểu sự căng thẳng. Những cách ứng phó này giúp giảm thiểu sự căng thẳng cũng được học sinh lựa chọn ở mức độ khác nhau. Trong đó những cách ứng phó được học sinh THPT lựa chọn nhiều nhất đó là: “chơi game online facebook” (ĐTB= 3.25), “Nghe nhạc” (ĐTB= 2.94); Đọc sách, báo, xem tivi, viết nhật ký (ĐTB= 2.38). Những biện pháp học sinh ít lựa chọn hơn đó là “Sử dụng thuốc an thần” (ĐTB=1.04), “Đập phá, gây hấn với bạn bè và những người xung quanh” (ĐTB=1.45), “Sử dụng chất kích thích” (ĐTB=1.12). Rõ ràng trong các cách ứng phó để giảm thiểu sự căng thẳng cho học sinh thì hầu hết các em cho rằng cách giải toả căng thẳng hữu hiệu nhất đối với các em đó là trò chơi điện tử và mạng xã hội. Như một lẽ tất yếu khi ngoài đời thực các em không có ai để chia sẻ, tâm sự buộc các em phải tìm đến một thế giới khác để các em

có thể trải lòng và giải toả những căng thẳng trong cuộc sống. Mặt khác, sống trong gia đình các em chỉ có bạn là chiếc máy tính do vậy việc lựa chọn thế giới ảo chính là con đường hữu hiệu nhất giúp các em giải toả sự căng thẳng. Em N.N.H (lớp 10): *“Hàng ngày em thường chơi game 1-2h để giải trí, nhưng những hôm nào bị điểm kém hoặc bố mẹ mắng thì em sẽ chơi nhiều hơn để giải toả căng thẳng”* hay T.H (lớp 12): *“Khi gặp những chuyện buồn em thường lên facebook để viết những tâm sự của mình bởi nhiều chuyện em không thể chia sẻ với bố mẹ. Một điều đáng mừng đó là trong 12 cách ứng phó chúng tôi đưa ra hầu hết các em không lựa chọn những cách như sử dụng chất kích thích, thuốc an thần hay đập phá gây hấn với những người xung quanh để giải toả sự căng thẳng. Điều này chứng tỏ các em nhận thức được những hậu quả của những cách ứng phó này nên đã không lựa chọn. T. H (học sinh lớp 12): “Nhiều khi ở lớp em bị cô chê học kém, về nhà bố mẹ lại cứ nói em lười và mắng mỏ em. Trong khi đó kỳ học này em đã cố gắng rất nhiều. Những lúc như vậy em chỉ muốn uống thuốc ngủ để ngủ một giấc thật dài. Nhưng nghĩ đi nghĩ lại em lại không làm vì sợ”.*

3.3. Thực trạng về mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương

Từ kết quả nghiên cứu ở phần 3.1 và 3.2 chúng tôi đã sàng lọc và thu được 433 học sinh bị stress. Sau đó chúng tôi đánh giá những học sinh này thuộc những loại khí chất nào để xác định quan hệ giữa khí chất với mức độ, biểu hiện, hậu quả và cách ứng phó làm giảm thiểu stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương

3.3.1. Mối quan hệ giữa khí chất với stress ở học sinh trên mẫu chung

Để tìm hiểu mối quan hệ giữa khí chất và stress, chúng tôi đã sử dụng trắc nghiệm khí chất của Eysenk nhằm đánh giá kiểu khí chất ở mỗi học sinh.

Đồng thời chúng tôi sử dụng trắc nghiệm đánh giá mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnuk và I.M. Turtusnhicov nhằm đánh giá mức độ stress ở các em. Kết quả thu được như sau:

Bảng 3.7. Mối quan hệ giữa khí chất với mức độ stress ở học sinh trên mẫu chung

Mức độ stress Kiểu khí chất	Không bị stress		Bị stress		Tổng	
	SL	%	SL	%	SL	%
Ưu tư	0	0	221	49.1	221	49.1
Bình thản	17	3.7	44	9.8	61	13.6
Nóng nảy	0	0	123	27.3	123	27.3
Hoạt bát	0	0	45	10	45	10.0
Tổng	17	3.8	433	96.2	450	100

Số liệu thu được tại bảng 3.7 cho thấy học sinh có kiểu khí chất khác nhau sẽ bị stress ở mức độ khác nhau. Cụ thể trong bốn kiểu khí chất nói trên thì nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư có tỉ lệ bị stress cao nhất (49.1%), tiếp đến là những học sinh có kiểu khí chất nóng nảy (27.3%), sau đó là những học sinh thuộc kiểu khí chất bình thản (13.6%), cuối cùng là nhóm khí chất hoạt bát (10%).

Như vậy, học sinh có kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy có xu hướng bị stress cao hơn những học sinh có các kiểu khí chất khác. Thực tế cho thấy, những học sinh có khí chất ưu tư có quá trình ức chế mạnh hơn hưng phấn, do vậy các em thường có phản ứng chậm chạp trước sự thay đổi của điều kiện mới. Về tâm lý, các em thuộc kiểu khí chất ưu tư thường trầm lắng, dễ xúc động và sống nội tâm; trước những tình huống bất ngờ nảy sinh các em thường sợ hãi, lo lắng và không dám đương đầu với những thách thức, những khó khăn. Đối lập với khí chất ưu tư, những học sinh thuộc kiểu khí chất nóng nảy có quá trình hưng phấn mạnh hơn ức chế, vì thế khi gặp những tình

huống bất ngờ trong cuộc sống các em thường phản ứng một cách gay gắt và nhanh chóng, tuy nhiên chính sự phản ứng quá linh hoạt mà nhiều khi các em đã không kiểm chế nổi mình. Các em dễ nổi nóng, bực tức trước những tình huống không theo như ý các em muốn. Đặc biệt hiện nay, chương trình và nội dung của bậc THPT khá nặng, do vậy nhiều em luôn cảm thấy ức chế vì bài tập quá nhiều, học tập trở thành gánh nặng đối với nhiều em. Em B (học sinh lớp 12): *“Em phát điên vì cô giao nhiều bài tập, môn nào cũng bài tập về nhà. Mà một mỗi nhất là giờ kiểm tra bài cũ. Mỗi lần chờ cô nhìn sổ và chuẩn bị gọi tên ai là tìm em muốn nhảy ra khỏi lồng ngực”*.

Khác với hai nhóm khí chất ưu tư và nóng nảy, những học sinh thuộc kiểu khí chất bình thản và hoạt bát có tỉ lệ bị stress thấp hơn rất nhiều so với hai nhóm khí chất ưu tư và nóng nảy. Với tỉ lệ lần lượt đó là: 13.6% và 10%. Những học sinh thuộc kiểu khí chất bình thản và hoạt bát thường là những học sinh năng động, nhanh nhẹn và linh hoạt trước mọi tình huống. Do vậy khi gặp những trở ngại, khó khăn trong cuộc sống các em thường biết cách giải quyết, đặc biệt trước những thất bại trong cuộc sống các em cũng biết cách ứng phó và đương đầu với những thất bại- đây là điều không phải bất kỳ học sinh THPT nào cũng có thể vượt qua. Mặt khác, trong giao tiếp các em luôn cởi mở, tự tin, hoà đồng. Chính những đặc điểm nổi bật trên khiến các em ít bị stress.

3.3.2. Mối quan hệ giữa khí chất với từng mức độ stress ở học sinh THPT

Mỗi kiểu khí chất sẽ có những ưu nhược điểm khác nhau, không có kiểu khí chất xấu, mỗi loại đều có những mặt mạnh mặt yếu.

Bảng 3.7 cho thấy trong tổng số 450 học sinh tham gia khảo sát thì có 433 học sinh bị stress thuộc bốn kiểu khí chất khác nhau đó là: ưu tư, nóng nảy, bình thản, hoạt bát. Tuy nhiên, trong 4 kiểu khí chất này thì loại khí chất

nào có xu hướng bị stress ở mức độ vừa và nặng cao hơn hẳn so với những nhóm khí chất còn lại? Kết quả thu được ở bảng 3.8.

Bảng 3.8. *Mối quan hệ giữa khí chất với từng mức độ stress ở học sinh THPT*

Mức độ stress Kiểu khí chất	Nhẹ		Vừa		Nặng		Tổng	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Ưu tư	88	39.8	120	54.3	13	5.9	221	100
Nóng nảy	73	59.2	48	39.2	2	1.6	123	100
Bình thản	42	95.5	2	4.5	0	0	44	100
Hoạt bát	45	100	0	0	0	0	45	100

Số liệu thu được tại bảng 3.8 cho thấy, những học sinh có kiểu khí chất khác nhau sẽ có mức độ stress không giống nhau. Đa số học sinh bị stress ở mức độ nhẹ và vừa, số học sinh bị stress ở mức độ nặng (kiệt quệ) chỉ chiếm tỉ lệ rất nhỏ. Cụ thể như sau:

Nhóm khí chất ưu tư có tổng số 221 học sinh bị stress trong đó 88 học sinh (39.8%) ở mức độ nhẹ, 120 học sinh (54.3%) ở mức độ vừa và 13 học sinh (5.9%) ở mức độ nặng. Nhóm khí chất nóng nảy có tổng 123 học sinh bị stress trong đó 73 học sinh (59.2%) ở mức độ nhẹ, 48 học sinh (39.2%) ở mức độ vừa và 2 học sinh (1.6%) ở mức độ nặng. Nhóm khí chất bình thản có tổng 44 học sinh bị stress trong đó 42 học sinh (95.5%) ở mức độ nhẹ, 2 học sinh (4.5%) ở mức độ vừa và không có học sinh ở mức độ nặng. Nhóm khí chất hoạt bát có tổng 45 học sinh bị stress trong đó 45 học sinh (100%) ở mức độ nhẹ, không có học sinh bị stress ở mức độ vừa và nặng.

Như vậy, trong kết quả nghiên cứu này có 248 học sinh bị stress ở mức độ nhẹ. Trong đó khí chất ưu tư có 88 học sinh, khí chất nóng nảy có 73 học sinh, khí chất bình thản có 42 học sinh và cuối cùng là khí chất hoạt bát có 45 học sinh. Tuy nhiên, chúng ta thấy không phải lúc nào stress cũng gây ra

những hậu quả và những tác động tiêu cực đến đời sống của con người. Stress ở mức độ nhẹ sẽ không ảnh hưởng đến đời sống cũng như kết quả học tập của học sinh mà ngược lại stress còn tạo ra trạng thái tích cực cho người học sinh và giúp các em có tính tích cực tốt hơn trong hoạt động học tập của mình. Vì thế khi nghiên cứu quan hệ giữa khí chất và stress, chúng tôi chỉ nghiên cứu những học sinh bị stress ở mức độ vừa và nặng. Do đó, chúng tôi tiếp tục lọc và chọn ra được 185 học sinh bị stress ở mức độ vừa và nặng thuộc kiểu khí chất ưu tư, nóng nảy và bình thản. Kết quả được thể hiện ở bảng 3.9.

Bảng 3.9. Mối quan hệ giữa khí chất với mức độ stress vừa và nặng

Mức độ stress Kiểu khí chất	Vừa		Nặng		Tổng	
	SL	%	SL	%	SL	%
Ưu tư	120	65	13	7	133	72
Bình thản	2	1.0	0	00	2	1
Nóng nảy	48	25.9	2	1.1	50	27
Hoạt bát	0	0	0	0	0	0
Tổng	170	91.9	15	8.1	185	100

Quan sát bảng 3.9 cho thấy, ở mức độ vừa và nặng có 133 em thuộc kiểu khí chất ưu tư (chiếm 72%), 50 em thuộc kiểu khí chất nóng nảy (chiếm 27%), 2 em thuộc kiểu khí chất hoạt bát (chiếm 1%). Tại sao học sinh thuộc kiểu khí chất khác nhau lại có mức độ bị stress khác nhau? Mỗi kiểu khí chất có những đặc điểm riêng và chính những đặc điểm ấy có thể là điều kiện thuận lợi cho hoạt động này nhưng nó cũng có thể là yếu tố cản trở hoạt động khác của cá nhân. Đối với những học sinh có khí chất ưu tư, các em thường có khuynh hướng khép kín, ngại giao tiếp với người lạ, thường lúng túng vụng về trong những hoàn cảnh mới. Trong những điều kiện không thuận lợi của đời sống và hoạt động, trên cơ sở kiểu khí chất này có thể sẽ phát triển những đặc điểm như dễ bị tổn thương, ngã lòng nản chí, u sầu, bi quan, nghi ngờ, lo

lắng... Song các em là những người rất giàu ấn tượng, sự nhạy bén tinh tế về mặt cảm xúc, sự cảm nhận sâu sắc về thế giới xung quanh... sẽ tạo điều kiện cho các em phát triển về lĩnh vực nghệ thuật- âm nhạc, hội họa, thơ ca, văn chương... Còn với những học sinh thuộc kiểu khí chất nóng nảy mặc dù nhanh nhẹn, năng nổ nhưng cảm xúc của các em lại thường không ổn định, dễ xúc động, khả năng chịu đựng kém...vì vậy trước những khó khăn các em thường phản ứng tiêu cực. Do vậy đây chính là những yếu tố góp phần làm tăng mức độ stress ở các em. Đối với những học sinh thuộc kiểu khí chất bình thản và hoạt bát, các em thường linh hoạt và có khả năng xử lý các tình huống xảy ra trong cuộc sống. Vì thế, với những học sinh thuộc hai kiểu khí chất này các em ít bị stress hơn và nếu bị thì cũng chỉ ở mức độ nhẹ.

3.3.3. Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện về thể chất và tâm lý ở học sinh THPT

Theo kết quả thu được tại bảng 3.9, trong bốn nhóm học sinh thuộc bốn loại khí chất thì chỉ có ba nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất nóng nảy, ưu tư, bình thản bị stress ở mức độ vừa và nặng. Trong đó, nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất bình thản có 2 em (chiếm 1%), còn lại thuộc về kiểu khí chất ưu tư (72%) và nóng nảy (27%). Vì thế khi xét mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện của stress chúng tôi chỉ xét trên hai nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy.

3.3.3.1. Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện về thể chất ở học sinh THPT

Bảng 3.10. Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện về thể chất ở học sinh THPT

TT	Kiểu khí chất Biểu hiện về mặt thể chất	Ưu tư		Nóng nảy	
		ĐTB	SD	ĐTB	SD
1	Cơ thể mệt mỏi, uể oải, lười vận động	2.61	1.1	2.85	1.02
2	Nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, mắt bị rối loạn	2.14	1.29	2.09	1.14
3	Run rẩy, tim đập mạnh	1.97	1.01	2.01	1.23
4	Mất ngủ, ngủ không ngon giấc, hay gặp ác mộng	1.81	1.04	1.88	1.12
5	Đau lưng, ngứa ở da	1.98	0.89	2.01	0.76
6	Khó tiêu, bị đồ mỡ hiệu nhiều, kém ăn	1.89	0.75	2.17	0.92
7	Không có khả năng thư giãn	2.15	1.29	2.02	1.12
	Σ ĐTB	2.07		2.14	
	R	0.725			
	P	0.01			

Số liệu thu được tại bảng 3.16 cho thấy trên cả hai nhóm học sinh có khí chất ưu tư và nóng nảy thì hầu hết các điểm trung bình của các biểu hiện về thể chất đều ở mức độ trung bình và cao ($1.81 \leq \text{ĐTB} \leq 2.85$). Trong đó có những biểu hiện được hai nhóm học sinh đánh giá với ĐTB cao nhất đó là: “cơ thể mệt mỏi, uể oải, lười vận động” (ĐTB= 2.61 và 2.85) và “đau lưng, ngứa ở da” (ĐTB= 1.98 và 2.01). Cùng với những biểu hiện trên còn rất nhiều những biểu hiện về thể chất cho thấy học sinh có dấu hiệu bị stress, tuy nhiên mức độ lại rất khác nhau. Biểu hiện về thể chất có ĐTB thấp nhất đó là “run rẩy, tim đập nhanh” (ĐTB= 1.97 và ĐTB= 2.01), “đau lưng, ngứa ở da” (ĐTB= 1.98 và 2.01).

Mặt khác với $r = 0.725$ và $P = 0.01$ cho thấy nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư và nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất bình thản có sự tương quan chặt chẽ về các biểu hiện về thể chất. Hay, những học sinh khi bị stress

thì đều có những biểu hiện về thể chất như nhau mặc dù kiểu khí chất là khác nhau. Cụ thể, những học sinh bị stress dù thuộc kiểu khí chất ưu tư hay nóng nảy thì đều có những biểu hiện về thể chất giống nhau đó là cơ thể mệt mỏi, uể oải lười vận động, nhức đầu, hoa mắt, không có khả năng thư giãn...

Em T.M (kiểu khí chất ưu tư): *“Sắp đến kỳ thi thử đại học rồi, em rất lo lắng không biết sẽ phải chọn trường nào. Bố mẹ em thì muốn em thi trường Đại học bách khoa, nhưng em không thích. Em chỉ thích học nông nghiệp thôi. Em cảm thấy mệt mỏi và không có khả năng thư giãn”*. Hay Q.H (kiểu khí chất nóng nảy): *“Kỳ thi học sinh giỏi sắp đến, em cảm thấy áp lực lắm. Bố mẹ đặt hi vọng ở em rất nhiều, cô chủ nhiệm cũng vậy. Đầu em như muốn nổ tung, cơ thể mệt mỏi, em không muốn làm việc gì hết”*

Mặt khác, quan sát những biểu hiện bên ngoài ở những học sinh bị stress thuộc hai kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy chúng tôi cũng nhận thấy sự tương đồng về những biểu hiện về thể chất. Đó là sự mệt mỏi được bộc lộ qua nét mặt, sự uể oải trong những tiết học và trong những giờ giao lao các em rất ít khi vận động mà thường ngồi một chỗ.

3.3.3.2. Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện về tâm lý ở học sinh THPT

Khi bị stress, bên cạnh những biểu hiện về thể chất được bộc lộ ra bên ngoài thì ở học sinh còn có những biểu hiện về tâm lý. Nếu học sinh bị stress ở mức độ khác nhau có kiểu khí chất không giống nhau nhưng chúng ta vẫn thấy được sự đồng nhất về những biểu hiện về thể chất. Vậy các biểu hiện về tâm lý được biểu hiện như thế nào ở những học sinh có kiểu khí chất khác nhau. Kết quả thu được tại bảng 3.11.

Bảng 3.11. Mối quan hệ giữa khí chất với các biểu hiện về tâm lý ở học sinh THPT

TT	Kiểu khí chất Biểu hiện về mặt tâm lý	Ưu tư		Nóng nảy	
		ĐTB	SD	ĐTB	SD
1	Luôn cảm thấy khó khăn chông chát	2.21	1.28	2.08	1.46
2	Chán nản, không muốn làm việc gì, muốn vứt bỏ tất cả	2.18	1.09	2.01	1.03
3	Căng thẳng, dễ cáu gắt nổi nóng	2.23	0.94	2.63	0.74
4	Sợ khi phải ở đám đông hoặc trong không gian đóng kín.	2.36	1.22	1.83	1.31
5	Có cảm giác trống rỗng	2.51	0.94	2.29	1.18
6	Luôn cảm thấy không có ai hiểu mình	2.73	1.03	2.04	1.03
7	Thất vọng về bản thân, luôn lo lắng về những thất bại có thể xảy ra trong tương lai	2.39	1.12	2.61	1.05
8	Cảm thấy khó khăn khi đưa ra những quyết định	2.75	0.91	2.48	1.13
9	Sợ thất bại, thua kém bạn bè	2.55	1.25	2.73	1.13
10	Mệt mỏi khi cha mẹ kỳ vọng quá cao	2.59	0.87	2.91	0.90
11	Cảm thấy bất an	2.35	0.50	2.52	0.69
12	Có cảm giác vô vọng, bất lực và bị quan	2.22	0.91	2.14	1.03
13	Rất dễ khóc	2.62	1.25	2.23	0.85
	Σ ĐTB	2.43		2.34	
	R	0.293			
	p	0.01			

Kết quả khảo sát bảng 3.11 cho thấy những học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy khi bị stress sẽ có những biểu hiện về mặt tâm lý khác nhau. Cụ thể với $r = 0.293$ và $p = 0.01$ cho thấy không có sự tương quan chặt chẽ giữa những biểu hiện về mặt tâm lý của hai nhóm học sinh thuộc hai kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy.

Ở nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư có điểm trung bình về các biểu hiện tâm lý ở mức độ cao. Những biểu hiện về tâm lý có điểm trung bình chung cao nhất đó là: “cảm thấy khó khăn đi đưa ra những quyết định” (ĐTB= 2.75), “rất dễ khóc” (ĐTB=2.62) , “luôn cảm thấy không ai hiểu mình” (ĐTB=2.73). Trong khi đó những biểu hiện như “chán nản, không muốn làm việc gì, muốn vứt bỏ tất cả” (ĐTB= 2.18) và “luôn cảm thấy khó khăn chồng chất” (ĐTB= 2.21) có điểm trung bình thấp nhất.

Tuy nhiên, ở nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất nóng nảy lại có điểm trung bình ở mức độ cao ở những biểu hiện tâm lý như các em cảm thấy “mệt mỏi khi cha mẹ kỳ vọng quá cao” (ĐTB= 2.91); “sợ thất bại, thua kém bạn bè” (ĐTB= 2.73), “căng thẳng, dễ cáu gắt nổi nóng” (ĐTB= 2.63).

Khí chất có mối quan hệ mật thiết với các biểu hiện của stress. Học sinh thuộc kiểu khí chất khác nhau sẽ có những biểu hiện không giống nhau, đặc biệt là những biểu hiện về tâm lý. Mặt khác, stress cũng ảnh hưởng, tác động trở lại đến khí chất. Đó là học sinh bị stress ở mức độ khác nhau sẽ có những biểu hiện về tâm lý điển hình khác nhau quy định mỗi kiểu khí chất. Em C (khí chất ưu tư): *“Học kỳ 1 vừa qua, kết quả học tập khá tốt. Tuy nhiên, các bạn trong lớp lại nghĩ rằng em chép bài của bạn bên cạnh nên điểm mới cao. Em đã cố gắng rất nhiều trong học tập, tuy nhiên chẳng ai hiểu em hết. Em cảm thấy trống rỗng quá”*. Nhưng với N.V: *“Kỳ vừa rồi em không được học sinh giỏi, em cảm thấy buồn và rất thất vọng về bản thân. Cái cảm giác thua kém bạn bè của mình thật khó chịu. Em rất sợ các bạn coi thường vì em học kém hơn các bạn”*

Mỗi học sinh là một chủ thể độc lập, mỗi em có một nét tính cách, kiểu khí chất khác nhau. Mỗi kiểu khí chất lại có những biểu hiện về tâm lý đặc trưng. Tùy từng yếu tố ảnh hưởng cũng như mức độ ảnh hưởng mà mỗi em có những biểu hiện về tâm lý khác nhau. Để hạn chế được những ảnh hưởng tiêu

cực của stress, khắc phục được những biểu hiện của stress thì trước hết học sinh cần có một thể lực khoẻ mạnh, có khả năng kiềm chế cảm xúc của bản thân. Đồng thời phía gia đình, thầy cô cũng không nên tạo ra những áp lực đối với các em.

3.3.4. Mối quan hệ giữa khí chất với cách ứng phó làm giảm thiểu stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương

Khi bị stress không phải bất cứ học sinh nào cũng tìm ra cho mình cách ứng phó đúng đắn để giải toả căng thẳng. Tuy nhiên, trong nghiên cứu của chúng tôi thì học sinh THPT đã biết tìm cách giải toả stress bằng nhiều cách khác nhau (xem kết quả nghiên cứu ở mục 3.2.4). Tuy nhiên, với mục đích tìm hiểu khí chất có mối quan hệ như thế nào đến việc lựa chọn các cách ứng phó với stress ở học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Hải Dương nên chúng tôi đã đi sâu phân tích và nghiên cứu.

Kết quả số liệu thu được tại bảng 3.12 cho thấy với hệ số tương quan $r = 0.637$ và $P = 0.02$ có nghĩa là giữa nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy có sự tương quan chặt chẽ về các cách ứng phó với stress. Tuy nhiên, xét ở từng cách ứng phó làm giảm thiểu sự căng thẳng ở học sinh chúng ta thấy giữa nhóm khí chất ưu tư và nóng nảy có sự khác nhau về mức độ lựa chọn các cách ứng phó làm giảm thiểu sự căng thẳng, tuy nhiên sự khác biệt này là không đáng kể. Cụ thể như sau:

Đối với nhóm học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư khi gặp những vấn đề căng thẳng trong cuộc sống các em thường sử dụng một số cách ứng phó phổ biến như “chơi game online, facebook” (ĐTB= 3.25), “nghe nhạc” (ĐTB= 2.94), “đọc sách báo, xem ti vi, viết nhật ký” (ĐTB=2.48), “khóc một mình và tự than vãn” (ĐTB= 2.33). Nhưng những học sinh thuộc kiểu khí chất nóng nảy lại lựa chọn những biện pháp như “tâm sự với bạn bè, người thân” (ĐTB= 2.55) hay “tham gia các hoạt động tập thể” (ĐTB= 2.60).

**Bảng 3.12. Mối quan hệ giữa khí chất với cách
ứng phó làm giảm thiểu stress ở học sinh THPT**

TT	Kiểu khí chất Cách ứng phó	Ưu tư		Nóng nảy	
		ĐTB	SD	ĐTB	SD
1	Tâm sự với bạn bè, người thân	2.55	0.81	1.72	0.71
2	Đọc sách, báo, xem tivi, viết nhật ký	2.21	0.72	2.46	0.85
3	Khóc một mình và tự than vãn	1.17	0.76	2.33	1.01
4	Chơi thể dục thể thao	2.57	0.85	2.28	0.97
5	Nghe nhạc	3.30	1.10	2.94	1.21
6	Tham gia các hoạt động tập thể	2.09	0.98	2.63	0.83
7	Sử dụng chất kích thích	1.21	1.15	1.12	0.79
8	Gọi điện hoặc tìm gặp chuyên gia tâm lý	1.16	1.06	1.29	1.21
9	Sử dụng thuốc an thần	1.17	1.02	1.04	0.75
10	Đập phá, gây hấn với bạn bè và những người xung quanh	1.54	1.02	1.05	0.97
11	Chơi game online, facebook	2.93	1.10	3.25	0.97
12	Các biện pháp khác	2.07	1.06	2.04	1.09
	Σ ĐTB	2.04		1.96	
	R	0.637			
	P	0.02			

Kết quả phân tích cho thấy, khí chất và stress có mối quan hệ mật thiết với nhau. Nó không chỉ chi phối, ảnh hưởng tới mức độ, biểu hiện của stress mà còn chi phối đến việc lựa chọn và sử dụng các cách ứng phó giúp giảm thiểu sự căng thẳng ở các em. Học sinh thuộc kiểu khí chất khác nhau nhưng có sự tương đồng trong việc lựa chọn những cách ứng phó nhằm giảm thiểu sự căng thẳng. Tuy nhiên, điểm đáng lưu ý đó là các em học sinh THPT khi bị stress đã tìm đến game online và facebook (ĐTB= 2.93-3.25). Với học sinh THPT game online và mạng xã hội chính là phương tiện hữu hiệu để các em giải tỏa sự căng thẳng bởi với các em khi thế giới thực có quá nhiều điều

khiến các em mệt mỏi, căng thẳng thì việc tìm đến thế giới ảo là điều đương nhiên. Vào thế giới ảo các em được hoá thân thành những nhân vật mà mình yêu thích, các em được làm và thể hiện những điều mà trong cuộc sống thực các em bị ngăn cản, các em không còn bị áp lực và căng thẳng bởi cuộc sống hiện tại. em Thắng (học sinh lớp 10): *“Chơi game là cách giúp em giải toả sự căng thẳng. Bước vào thế giới game em được thể hiện mình mà chẳng lo ai ngăn cản hay mắng mỏ”*. Một điều đáng khen ngợi đó là trong bảng hỏi có rất nhiều những cách tiêu cực giúp giảm thiểu sự căng thẳng như: sử dụng thuốc an thần, chất kích thích hay đập phá gây hấn với những người xung quanh thì hầu hết các em không lựa chọn, những cách ứng phó đó cũng có điểm trung bình rất thấp.

3.4. Nghiên cứu trường hợp điển hình

Nghiên cứu khảo sát trên 450 học sinh thuộc hai trường THPT Gia Lộc và THPT chuyên Nguyễn Trãi. Sử dụng trắc nghiệm nghiên cứu mức độ stress của hai nhà tâm lý học người Nga của T.D. Azaruk và I.M. Tursnhipov chúng tôi lọc ra được 15 trường hợp học sinh bị stress ở mức độ nặng. Tiến hành gặp gỡ 15 trường hợp trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu trường hợp của em N.T.H.

3.4.1. Tiểu sử

Tên: N.T.H

Sinh ngày: 21/31995 tại bệnh viện Gia Lộc

Con thứ hai trong gia đình

Học lớp: 12D

Trường: THPT Gia Lộc

Bố: N.V.Th sinh năm 1965. Nghề nghiệp: Giáo viên

Mẹ: V.T.N sinh năm 1968. Nghề nghiệp: kế toán

Địa chỉ gia đình: Gia Lộc- Hải Dương

Kinh tế gia đình: Bậc trung

Gia cảnh: gia đình hạt nhân

Dân tộc: Kinh

3.4.2. Tiếp xúc ban đầu

Ngày gặp đầu tiên: 04/11/2012 tại trường THPT Gia Lộc

Ấn tượng ban đầu tiếp xúc: Là cô gái nhỏ nhắn, khi nói chuyện em thường không nhìn vào mắt người đối diện, đôi tay luôn đan vào nhau. Khuôn mặt em rất buồn. Em nói rất ít, chỉ khi nào chúng tôi hỏi em mới trả lời.

Lần gặp thứ hai: 14/11/2012 tại nhà riêng của tôi

Lần gặp thứ 3: 21/11/2012 tại trường THPT Gia Lộc

Lần gặp thứ 4: 29/12/2012 tại trung tâm anh ngữ nơi em học thêm

Lần gặp thứ 5: 4/1/2013 tại nhà riêng của em N.T.H

Lần thứ 6: 13/1/2013 tại nhà riêng của tôi

Lần thứ 7: 22/1/2013 tại nhà riêng của em N.T.H

Lần thứ 8: 31/1/2013 tại nhà riêng của tôi

3.4.3. Khám tâm lý

3.4.3.1. Quan sát thái độ chung, tướng mạo và khí sắc:

Chúng tôi nhận thấy ở em N.T.H có khá nhiều điểm bất thường. Em luôn tỏ thái độ lo lắng, sợ sệt khi nói chuyện với chúng tôi.

N.T.H cao 1.56m, nặng 45kg, so với bạn bè khối 12 em khá nhỏ và gầy. Điều đáng lưu ý đó là khi đi em luôn cúi mắt xuống đất và không dám nhìn mọi thứ xung quanh. Em ngồi bàn thứ ba, góc trong cùng.

Sắc mặt em khá nhợt nhạt, ánh mắt buồn và tôi quan sát thấy trong suốt quá trình nói chuyện với chúng tôi em không hề cười.

3.4.3.2. Cách ứng xử và các biểu hiện phi ngôn ngữ:

Khi nói chuyện với tôi em khá nhút nhát, chỉ khi nào tôi hỏi em mới trả lời. Khi nói chuyện em mắt em không nhìn người nói, em luôn cúi mặt, đôi

tay em luôn đan vào nhau. Đôi lúc, em rất thờ ơ. Khi tôi hỏi tại sao em nói chuyện với tôi ánh mắt em lại nhìn đi chỗ khác, tôi thấy mặt em tái đi. Hình như em run và mất bình tĩnh khi nói chuyện với người lạ. Em ăn mặc rất giản dị với chiếc quần vải và chiếc áo sơ mi trắng đồng phục. Mái tóc buộc cao gọn gàng.

3.4.3.3. Quan hệ với người thân (bố mẹ):

Em là con thứ hai trong gia đình có hai anh em. Bố mẹ em rất quan tâm đến việc học hành của em. Anh trai của em hiện đang học thạc sĩ công nghệ thông tin tại Singapore vì thế bố mẹ em cũng mong năm nay em sẽ đỗ vào Đại học kinh tế quốc dân hoặc Học viện ngân hàng. Bố mẹ em rất tin tưởng và đặt hi vọng ở em rất nhiều.

3.4.3.4. Ngôn ngữ

Em N.T.H nói rất rõ ràng, không nói lắp. Tuy nhiên em nói bé và hay ngừng. Đôi lúc đang nói em bỗng ngừng lại.

3.4.3.5. Viết

Chữ viết của em sạch, rõ ràng. Bố cục hợp lý nhưng nét chữ run.

3.4.3.6. Cá tính

Tôi nhận thấy em là cô bé thông minh nhưng nhút nhát, rất hay ngại và xấu hổ.

3.4.3.7. Hỏi chuyện

Quá trình hỏi chuyện diễn ra khá lâu và kéo dài trong 3 tháng với 8 lần gặp gỡ. Những lần gặp gỡ đầu chúng tôi chủ yếu nói chuyện và chia sẻ với nhau những câu chuyện về em H. Em nói rằng em học rất tốt môn văn, nhưng môn hoá và toán, đặc biệt là toán hình em rất kém. Mỗi khi đến giờ kiểm tra bài cũ hai môn đó là em có cảm giác “tim ngừng đập”, em run sợ khi cô mở cuốn sổ đầu bài. Những năm học trước em không lo lắng vì kết quả học tập luôn cao. Bố mẹ em cũng không nhắc nhở việc học nhiều. Nhưng từ tháng

8/2012 bố em bắt đầu đưa đón em đi học để tách em với bạn C. Em nói : *“Em rất buồn vì bố mẹ không hiểu em và can thiệp quá sâu vào đời sống riêng tư của em”*. Em ý thức rất rõ và luôn cố gắng trong học tập nhưng bố mẹ lại không hiểu. Bữa cơm bố thường nói: *“kỳ này con phải đạt loại giỏi đấy nhé, con phải cố gắng cho bằng anh con chứ. Năm nay cuối cấp con mà không thi đỗ thì đi làm công nhân bánh đậu. Không có chuyện thi trượt sang năm thi lại đâu. Dơ mặt với thiên hạ*. Mà bố mẹ cũng thấy em thường học rất khuya, vậy mà luôn tạo áp lực cho em. Em luôn có cảm giác vô vọng, không muốn làm bất cứ việc gì. Thời gian gần đây em thấy mình ăn không ngon miệng, cảm thấy mệt mỏi không muốn làm việc gì hết. Nhưng em vẫn cố gắng tỏ bình thường vì sợ bố mẹ lo lắng cho em.

3.4.3.8. Tiền sử

Em N.T.H sinh non (8 tháng) và đẻ mổ.

Trong quá trình học từ cấp 1 đến cấp 2 em N.T.H luôn đạt thành tích cao trong học tập.

Lớp 5: em đi thi học sinh giỏi và đạt giải nhì

Lớp 6: em vào đội tuyển thi học sinh giỏi văn của trường

Lớp 9: em đi thi học sinh giỏi môn văn và đạt giải nhất.

Em thi đỗ cấp 3 với số điểm khá cao và vào học lớp chuyên xã hội của trường THPT Gia Lộc. Trong thời gian học lớp 10 và 11 em vẫn đạt danh hiệu học sinh khá. Tuy nhiên, bắt đầu từ nghỉ hè năm 2011 (kỳ nghỉ hè em đánh dấu em lên lớp 12) em đi học thêm nhiều hơn. Nghe thấy thầy cô nào dạy giỏi thì bố mẹ liền bắt em đi học thầy cô đó ngay.

Tuy nhiên từ tháng 8/2012 trở đi em có những dấu hiệu khá khác thường. Em sống lầm lũi hơn, em ít nói chuyện với các bạn. Khi đi học em thường đi một mình. Ở lớp em không chơi thân với bất kỳ bạn nào. Về nhà

em cũng không nói chuyện với bố mẹ. ăn cơm xong em thường lên gác học, thời gian rảnh em online và chơi game.

Em không thích đi chơi, chỉ thích ở một mình. Em sợ khi phải đến những chỗ đông người. Em cũng thường hay bị đau đầu và đổ mồ hôi. Em không bao giờ tập thể dục.

Em sợ học môn toán hình và môn hoá, cũng như sợ hai cô giáo dạy hai môn trên.

3.4.4. Trắc nghiệm

Sau khi quan sát và trò chuyện với em N.T.H tôi cho em làm trắc nghiệm tâm lý. Hai trắc nghiệm mà tôi sử dụng trong trường hợp của em đó là trắc nghiệm nghiên cứu mức độ stress của hai nhà tâm lý học người học người Nga là T.D. Azaruk và I.M. Tusnhirov và trắc nghiệm khí chất của Eysenk. Trắc nghiệm nghiên cứu mức độ stress gồm 22 item với những tình huống giả định khác nhau. Kết quả thu được như sau:

Theo thang điểm tính của trắc nghiệm thì em N.T.H đạt số điểm 47. Nghĩa là em bị stress ở mức độ nặng (kiệt quệ).

Đồng thời chúng tôi cho em làm trắc nghiệm khí chất của Eysenk thì em thuộc kiểu khí chất ưu tư.

3.4.5. Thăm tận nhà

Nhận xét chung: gia đình em rất nề nếp, gia phong. Bố mẹ thương yêu và rất kỳ vọng ở em: cô con gái duy nhất trong gia đình.

Trò chuyện với bố mẹ chúng tôi nhận thấy bố mẹ em rất thương và quan tâm đến em. Em có bất kỳ mối quan hệ nào bố mẹ em cũng biết. Trước em có quen một cậu bạn học khác lớp, mối quan hệ thân thiết. Tuy nhiên, nhận thấy cậu bạn này có hoàn cảnh gia đình không tốt (bố mẹ cậu bạn ly hôn, mẹ cậu đi lấy chồng khác) nên bố mẹ em đã ngăn cản em chơi với cậu bạn này. Bố mẹ em rất tin tưởng rằng em sẽ thi đỗ vào một trường đại học

hàng đầu trong nước. Vì thế nghe thầy cô nào dạy giỏi bố mẹ đều đưa em đến học.

Tôi cũng gặp gỡ cô giáo chủ nhiệm của em H là cô K.D. Cô nhận xét H là học sinh ngoan nhưng trầm, năm lớp 10 và 11 em học rất tốt, khá hoà đồng với các bạn. Nhưng năm học này em khác hẳn. Em uể oải và không tập trung học, lực học giảm sút. Cứ đà này sẽ rất nguy hiểm vì chỉ còn một kỳ nữa là các em sẽ thi tốt nghiệp.

3.4.6. Chẩn đoán

Qua quan sát, trò chuyện và sử dụng những bộ trắc nghiệm chúng tôi cho rằng em N.T.H thuộc kiểu khí chất ưu tư và bị stress ở mức độ nặng. Nguyên nhân khiến em bị căng thẳng, stress chính từ phía gia đình. Cụ thể sự kỳ vọng quá cao của bố mẹ và sự can thiệp quá sâu vào đời sống riêng của em khiến em cảm thấy căng thẳng.

Khi tôi hỏi em thường làm gì để giải toả sự căng thẳng thì em nói rằng em chơi game online và facebook. Em không muốn nói chuyện với ai vì ở lớp không ai hiểu em, cho rằng em “khép kín”. Khi gặp chuyện buồn em chỉ biết khóc và than vãn một mình.

3.4.7. Đề xuất các biện pháp giảm thiểu stress

Em H thuộc kiểu khí chất ưu tư và bị stress ở mức độ nặng. Chúng tôi đã trao đổi tình hình của em H với bố mẹ em. Bố mẹ em rất bất ngờ trước tình trạng của con mình.

Với gia đình, để giảm thiểu sự căng thẳng cho H thì bố mẹ H không nên áp đặt cũng như kỳ vọng quá cao ở H. Mặt khác, họ cần quan tâm đến con cái nhiều hơn. Cần chăm sóc, chỉ bảo, định hướng thay vì cấm đoán em phải làm việc này hay không được chơi với người bạn kia.

Với chính bản thân em H, trong 8 buổi gặp gỡ em. Chúng tôi thấy em vẫn ít nói, chỉ khi nào chúng tôi hỏi em mới trả lời. Em thuộc khí chất ưu tư và có

xu hướng hướng nội nên rất ngại giao tiếp với người lạ, sợ đứng trước đám đông. Khi gặp chuyện buồn em thường ngồi một mình hoặc chơi game. Vì thế, H cần rèn luyện khí chất ưu tư để phát huy mặt tích cực, đồng thời bản thân em phải khắc phục những hạn chế của khí chất này đó là em cần phân tích những điểm mạnh cũng như điểm yếu của bản thân em, chủ động giao tiếp với bạn bè, rèn luyện việc tập đứng trước đám đông để có thể khám những gì đã và đang xảy ra với mình.

Tiểu kết chương 3

Kết quả nghiên cứu cho thấy, phần lớn học sinh bị stress ở mức độ vừa và nặng là những em thuộc kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy, kiểu khí chất bình thản chiếm tỷ lệ rất nhỏ (1%), riêng khí chất hoạt bát không có học sinh bị stress ở mức độ vừa và nhẹ.

Học sinh bị stress có những biểu hiện rất phức tạp và đa dạng về tâm lý và sinh lý. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu cho thấy khi bị stress ở mức độ vừa và nặng các em đều có những biểu hiện giống nhau về mặt thể chất dù kiểu khí chất của mỗi em là khác nhau nhưng những biểu hiện về tâm lý lại khác nhau. Về cách ứng phó với stress cũng có sự tương đồng giữa hai nhóm học sinh nêu trên, hầu hết các em đều lựa chọn game online và facebook để giải tỏa sự căng thẳng. Nhưng xét từng cách ứng phó thì nhóm học sinh có khí chất ưu tư thường chọn những cách nhẹ nhàng, kín đáo như khóc một mình hay viết nhật ký. Trong khi đó những em thuộc khí chất nóng nảy lại chọn những cách ứng phó sôi nổi, năng động hơn như tâm sự với bạn bè, người thân hay tham gia vào các hoạt động tập thể.

Việc nghiên cứu trường hợp điển hình nhằm làm nổi bật cho nghiên cứu. Nghiên cứu trường hợp nhằm làm rõ nguyên nhân, mức độ, biểu hiện cách ứng phó với stress ở học sinh. Đồng thời làm rõ mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh bị stress ở mức độ vừa và nặng. Chứng minh giả thuyết nghiên cứu là hoàn toàn đúng đắn.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và khảo sát thực tiễn, chúng tôi đi đến một số kết luận sau:

1.1. Khí chất và stress là vấn đề được nhiều tác giả trong và ngoài nước nghiên cứu. Họ nghiên cứu ở nhiều góc độ khác nhau nhưng chưa có một công trình nào đi sâu nghiên cứu tìm hiểu quan hệ giữa khí chất và stress, đặc biệt là ở đối tượng học sinh THPT. Do vậy việc đi sâu tìm hiểu quan hệ giữa khí chất và stress để từ đó đề xuất kiến nghị về phòng ngừa và giảm thiểu stress là điều cần thiết trong giai đoạn hiện nay.

1.2. Kết quả nghiên cứu thực trạng quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT cho thấy khí chất có sự chi phối và tác động qua lại về mức độ, biểu hiện, nguyên nhân cũng như việc lựa chọn những cách ứng phó để giải tỏa sự căng thẳng ở học sinh. Cụ thể như sau:

Trong bốn nhóm khí chất thì khí chất ưu tư có số học sinh bị stress chiếm tỷ lệ cao nhất, tiếp đến là khí chất nóng nảy, khí chất bình thản ở vị trí thứ ba, cuối cùng là khí chất hoạt bát. Không có sự khác biệt đáng kể về tỷ lệ học sinh bị stress giữa các kiểu khí chất qua tiêu chí trường, lớp nhưng xét tiêu chí giới tính thì có sự khác biệt rõ rệt. Đó là nam giới bị stress ít hơn so với nữ giới. Mặt khác, tỷ lệ nữ thuộc kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy cũng bị stress cao hơn hẳn so với nam giới.

Học sinh bị stress được xét ở bốn mức độ: không bị stress, stress ở mức độ nhẹ, stress ở mức độ vừa và stress ở mức độ nặng. Tuy nhiên, phần lớn học sinh THPT bị stress ở mức độ nhẹ và vừa. Số học sinh bị stress ở mức độ nặng và không bị stress chiếm một tỷ lệ nhỏ. Trong bốn mức độ nêu trên thì học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư có tỷ lệ bị stress ở mức độ vừa và nặng cao

nhất, tiếp đến là khí chất nóng nảy, khí chất bình thản chiếm một tỷ lệ nhỏ (1%), khí chất hoạt bát không có học sinh bị stress ở mức độ vừa và nặng.

Những học sinh bị stress ở mức độ vừa và nặng có rất nhiều những biểu hiện bất thường về thể chất và tâm lý. Có sự tương quan giữa những biểu hiện về sức khỏe của hai nhóm học sinh có kiểu khí chất khác nhau là ưu tư và nóng nảy. Đó là các em đều cảm thấy cơ thể uể oải, lười vận động, khó tập trung suy nghĩ... Tuy nhiên, giữa hai nhóm khí chất ưu tư và nóng nảy lại không có sự tương quan chặt chẽ về những biểu hiện về tâm lý. Đó là những học sinh thuộc kiểu khí chất ưu tư thường có những biểu hiện tâm lý điển hình như luôn có cảm giác trống rỗng, sợ phải ở đám đông, thất vọng về bản thân... trong khi đó những học sinh thuộc kiểu khí chất nóng nảy lại có những biểu hiện như sợ thất bại, thua kém bạn bè, căng thẳng, dễ cáu gắt và nổi nóng.

Có rất nhiều nguyên nhân khiến cho học sinh THPT lo lắng căng thẳng nhưng gia đình chính là nguyên nhân khiến các em bị căng thẳng, tiếp đến là từ phía quan hệ xã hội và cuối cùng là ở chính bản thân các em học sinh.

Khi bị stress học sinh đã biết tìm cách ứng phó để giải tỏa sự căng thẳng, tuy nhiên điều đáng báo động đó là hầu hết khi căng thẳng các em đều tìm đến thế giới ảo đó là game online và facebook. Một số cách ứng phó khác cũng được nhiều em lựa chọn đó là nghe nhạc hoặc đọc sách báo. Rất ít học sinh lựa chọn những cách như sử dụng chất kích thích và thuốc an thần hay gây hấn, đập phá mọi thứ xung quanh. Stress ở mức độ nhẹ có thể là động lực để các em học sinh cố gắng, vươn lên trong học tập và cuộc sống. Tuy nhiên, ở stress ở mức độ vừa và nặng đã để lại những hậu quả đối với các em. Hậu quả điển hình nhất đó là khó tập trung, không có hứng thú trong học tập và mất niềm tin vào cuộc sống.

Từ kết quả nghiên cứu trên đã chứng minh giả thuyết khoa học chúng tôi đưa ra là đúng đắn. Đó là khí chất có mối quan hệ nhất định với stress ở học sinh THPT thuộc địa bàn tỉnh Hải Dương. Những học sinh có kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy có xu hướng bị stress cao hơn những học sinh có các kiểu khí chất khác. Hai kiểu khí chất ưu tư và nóng nảy sẽ ảnh hưởng khác nhau đối với các loại stress.

2. Kiến nghị

2.1. Với gia đình

Khảo sát thực trạng cho thấy, gia đình chính là nguyên nhân đầu tiên và quan trọng nhất gây ra stress đối với học sinh ($\bar{DTB} = 2.75$). Vì vậy, các bậc cha mẹ cần quan tâm đến các em nhiều hơn. Tạo điều kiện cho các em được hoạt động và giao tiếp với mọi người xung quanh. Mặt khác, các bậc phụ huynh cần định hướng cho các em thay vì cấm đoán, ngăn cản các em chơi với những người bạn của mình.

Cha mẹ không nên quá kỳ vọng hoặc áp đặt những suy nghĩ của mình lên các em một cách thái quá mà mỗi bậc cha mẹ nên hiểu khả năng học tập, năng lực cũng như nhu cầu, hứng thú, tính cách của các em để từ đó định hướng hợp lý cho các em trong việc chọn trường, chọn nghề.

Mặt khác, cha mẹ cần dành thời gian quan tâm chăm sóc các em nhiều hơn, hãy đặt vị trí của mình vào các em để hiểu và cảm thông với các em. Tránh tình trạng áp đặt và đặt quá nhiều kỳ vọng ở các em. Điều quan trọng, các bậc cha mẹ cũng nên xây dựng một mái ấm gia đình hạnh phúc, hoà thuận để gia đình mãi là điểm tựa vững chắc nhất với các em. Bởi gia đình có vai trò quan trọng đối với sự hình thành và phát triển nhân cách của các em học sinh, do vậy các bậc cha mẹ nên quan tâm và cố gắng hiểu con cái của mình hơn. Chỉ có như vậy các mẹ mới cảm thấy thoải mái và bình yên nhất khi sống trong gia đình của chính mình.

Bất cứ học sinh nào khi đi học cũng đều mong muốn có kết quả học tập thật tốt. Vì vậy các bậc cha mẹ không nên đặt sức ép thành tích lên vai các em. Điều này trở thành áp lực, gánh nặng đối với nhiều em.

2.2. Với ngành giáo dục và nhà trường

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, áp lực của việc chọn trường, chọn nghề và áp lực thi cử là hai nguyên nhân khiến học sinh bị stress (Với ĐTB= 3.64 và 3.14). Vì thế:

- Đối với ngành giáo dục:

Cần giảm tải nội dung và chương trình học tập cho phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, tránh tình trạng nội dung học tập quá tải, tạo áp lực và sự căng thẳng cho các em.

Mỗi trường học cần có một chuyên gia tâm lý để có thể trợ giúp tâm lý cho học sinh, giúp các em giảm bớt được những căng thẳng có thể xảy ra trong cuộc sống.

- Đối với nhà trường:

Trong những hoạt động ngoại khoá của trường, nhà trường cần lồng ghép những nội dung giáo dục khí chất thông qua các trò chơi, các môn học. Đồng thời, cần tổ chức các hoạt động tập thể đa dạng để thu hút rộng rãi tất cả các học sinh tham gia.

Nhà trường nên có các buổi học hướng nghiệp để giúp học sinh không bị áp lực và lo lắng khi chọn trường chọn nghề, chọn nghề phù hợp với tính cách cũng như kiểu khí chất của mình nhằm giảm thiểu các tác nhân gây stress ở học sinh sau này.

Mỗi giáo viên cần hiểu và nắm được đặc điểm của mỗi kiểu khí chất để có cách cư xử hợp lý với học sinh.

Phân bổ thời gian học tập hợp lý, cần lồng ghép hoạt động ngoại khoá, thể dục thể thao, giải trí để giúp các em có những giây phút thư giãn sau những giờ học căng thẳng.

Trong giờ kiểm tra bài cũ, giáo viên không nên tạo áp lực quá lớn đối với học sinh, đồng thời giáo viên cần có ngôn từ sư phạm, tránh những lời nói gây tổn thương đến các em.

2.3. Với bản thân học sinh

Gia đình và nhà trường là hai nguyên nhân gây stress đối với học sinh. Tuy nhiên, chính bản thân học sinh mới là người tự giúp mình giảm thiểu sự căng thẳng. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, một trong những nguyên nhân gây căng thẳng cho học sinh chính từ phía bản thân học sinh. Vì thế:

Mỗi học sinh là một chủ thể tích cực, do vậy để giảm thiểu và ngăn chặn stress thì mỗi học sinh cần hiểu được tính cách cũng như đặc điểm kiểu khí chất của mình để biết cách ngăn ngừa những tác động từ bên ngoài ảnh hưởng đến chính mình. Mặt khác, các em đang trong độ tuổi đầu thanh niên, hoạt động chủ đạo là học tập, giao tiếp và định hướng nghề vì thế các em cần không ngừng học tập để nâng cao năng lực, phát triển nhân cách của mình. Với những em thuộc kiểu khí chất ưu tư cần mạnh dạn, tự tin, chủ động giao lưu thiết lập các mối quan hệ với những người xung quanh. Còn những học sinh thuộc kiểu khí chất nóng nảy cần rèn luyện khả năng kiềm chế cảm xúc của bản thân, không nóng nảy vội vàng mà cần bình tĩnh khi xử lý những tình huống xảy ra trong cuộc sống.

Mỗi học sinh cần xây dựng thời gian biểu khoa học để có sự phân bổ thời gian hợp lý cho các môn học, và có thời gian học tập vui chơi giải trí hợp lý. Có kế hoạch ôn thi rõ ràng cụ thể khoa học để tránh nguy cơ bị stress. Mặt khác, các em cần dựng mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè, người thân và thầy cô giáo cũng như mối quan hệ với mọi người xung quanh.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng việt

1. Bộ y tế (1997), viện sức khỏe tâm thần, *tóm tắt các bài báo cáo tại hội nghị khoa học về những rối loạn có liên quan đến stress ở trẻ em và thanh thiếu niên* (6,7 tháng 11 năm 1997), Hà Nội.
2. Bolognini Monique- Plancherel & Halfon Oliver (2000): “ *Đánh giá các chiến lược ứng phó của thanh thiếu niên: có sự khác nhau theo tuổi và giới tính hay không?*”. Kỷ yếu hội thảo Việt- Pháp về tâm lý học: trẻ em, văn hóa, giáo dục, Hà Nội, NXB thế giới.
3. Nguyễn Đăng Dung, Nguyễn Văn Siêm (1991), *Rối loạn trầm cảm*, Bách khoa thư bệnh học, tập 1.
4. Vũ Dũng (chủ biên) (2000), *Từ điển tâm lý học*, NXB khoa học và xã hội- Hà Nội
5. Nguyễn Thu Hà, Tạ Tuyết Bình, Nguyễn Khắc Hải (2005), *Điều tra stress nghề nghiệp ở nhân viên y tế* , Báo cáo khoa học toàn văn trong Hội thảo quốc tế Y học lao động và vệ sinh môi trường lần thứ II, Hà Nội.
6. Phạm Minh Hạc, Lê Khanh, Trần Trọng Thủy (1998), *Tâm lý học* , NXB giáo dục Hà Nội
7. Phạm Thanh Hương (2006), “*Stress và sức khỏe*”, Tạp chí Tâm lý học, số 4 năm 2006.
8. Đặng Phương Kiệt (chủ biên),(2000), *Những vấn đề tâm lý và văn hóa hiện đại*, NXB văn hóa thông tin Hà Nội.
9. Đặng Phương Kiệt (2001), *Cơ sở tâm lý học ứng dụng*- NXB đại học quốc gia Hà Nội
10. Đặng Phương Kiệt (2004), *stress và sức khỏe*- NXB Thanh niên Hà Nội

11. Đặng Phương Kiệt (2004), *stress và đời sống*, NXB khoa học xã hội và nhân văn Hà Nội.
12. Nguyễn Thành Khải (1983), “*Stress*” và các phương pháp ứng phó của các chiến sĩ trong quân đội, NXB Quân đội.
13. Nguyễn Thành Khải (2001), *Nghiên cứu stress ở cán bộ quản lý Hà Nội, Tiến sĩ tâm lý*, Đại học sư phạm Hà Nội.
14. Tô Như Khuê (1995), *cảm xúc và căng thẳng trong lao động, tài liệu luyện về bảo hộ lao động cho công nhân sửa chữa bảo dưỡng cột Angten Viva*, Hà Nội.
15. Vũ Thị Nho (2003), *Tâm lý học phát triển*, NXB Đại học quốc gia Hà Nội.
16. Trần Trọng Thủy (chủ biên), (1999), *Bài tập thực hành tâm lý học*, NXB giáo dục.
17. Nguyễn Việt dịch và biên soạn (1997), *M. Ferreri, stress từ bệnh học tâm thần đến cách tiếp cận trong điều trị*.
18. Nguyễn Quang Uẩn (chủ biên), (2002), *Tâm lý học đại cương*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.

Tài liệu nước ngoài

19. A. Adler; Trad: Roussel - Paris: Payot (1955), *Le tempérament nerveux: Élément d'une psychologie individuelle et applications a la psychothérapie*
20. American Psychiatric Association (1994), *Mood disorder, Diagnostic and statistical manual of mental disorder*.

Các trang website

21. www.tamlytrilieu.com.
22. www.caitoi.blogspot.com
23. ykhoea.net (đăng ngày 6/5/2006)

PHỤ LỤC 1

TRẮC NGHIỆM KHÍ CHẤT CỦA H.J.EYSENCK

Dưới đây là 57 câu hỏi của bộ trắc nghiệm khí chất. Các bạn hãy trả lời bằng cách đánh dấu (+) nếu trả lời “có”, đánh dấu (-) nếu trả lời “không” vào vị trí tương ứng của câu trả lời trong phiếu trả lời.

- Trả lời bằng ý tưởng đầu tiên xuất hiện trong đầu
- Trả lời trung thực, liên tục, không bỏ quãng
- Gặp câu trả lời không quen cố gắng trả lời theo cách hiểu của mình
- Tốc độ trả lời trung bình 2-3 câu trong 1 phút

Câu hỏi trắc nghiệm

- ☐ 1. Bạn có thường xuyên bị lôi cuốn vào những cảm tưởng, những ấn tượng mới mẻ hoặc đi tìm nguồn cảm xúc mạnh mẽ để giải buồn và làm cho mình phấn chấn lên không?
- ☐ 2. Bạn có thường xuyên cảm thấy cần có những người ý hợp tâm đồng để động viên và an ủi mình không?
- ☐ 3. Bạn là người vô tư không bận tâm đến điều gì phải không?
- ☐ 4. Bạn có cảm thấy khó khăn khi phải từ bỏ những ý định của mình hoặc phải trả lời “không” với người khác không?
- ☐ 5. Bạn có cân nhắc suy tính trước khi hành động không?
- ☐ 6. Khi đã hứa làm một việc gì bạn có luôn giữ lời hứa không? (bất kể lời hứa đó có thuận lợi cho mình hay không)
- ☐ 7. Bạn có thường hay thay đổi tâm trạng lúc vui, lúc buồn không?
- ☐ 8. Bạn có hay nói năng hành động một cách bột phát, vội vàng không suy nghĩ không?
- ☐ 9. Có khi nào bạn cảm thấy mình là người bất hạnh mà không có nguyên nhân rõ ràng không?
- ☐ 10. Bạn có cho mình vào loại người không bao giờ phải lúng túng, ấp úng, mà luôn sẵn sàng đối đáp với mọi nhận xét hoặc bất chấp tất cả để tranh cãi đến cùng hay không?
- ☐ 11. Bạn có cảm thấy rụt rè, ngượng ngùng khi muốn bắt chuyện với một người bạn khác giới để mến chưa quen biết hay không?

- ☐ 12. Đôi lúc bạn không tự kìm hãm được, nổi nóng phải không?
- ☐ 13. Bạn có hay hành động một cách nông nổi, bồng bột không?
- ☐ 14. Bạn có thường ân hận với những lời bạn đã nói, việc làm đã làm mà lẽ ra không nên nói không nên làm không?
- ☐ 15. Bạn thích đọc sách hơn là trò chuyện ai đó phải không?
- ☐ 16. Bạn có dễ phật ý không?
- ☐ 17. Bạn thích thường có những buổi gặp mặt bạn bè thân không?
- ☐ 18. Thỉnh thoảng có những ý nghĩ mà bạn muốn dấu không cho người khác biết?
- ☐ 19. Có đúng là đôi khi bạn cảm thấy mình có đầy nghị lực nhiệt tình làm mọi chuyện, nhưng cũng có lúc lại thấy hoàn toàn uể oải không?
- ☐ 20. Bạn có thích thà ít bạn còn hơn nhiều bạn mà không thân?
- ☐ 21. Bạn có hay ước mơ không?
- ☐ 22. Khi người ta quát tháo với bạn, thì bạn cũng quát tháo lại phải không?
- ☐ 23. Bạn thường day dứt khi thấy mình phạm sai lầm?
- ☐ 24. Có phải tất cả những thói quen của bạn đều tốt và hợp với mong muốn của bạn phải không?
- ☐ 25. Bạn có khả năng làm chủ được tình cảm của mình và hoàn toàn vui vẻ trong các buổi hội họp phải không?
- ☐ 26. Bạn có cho mình là người nhạy cảm và dễ bị kích thích không?
- ☐ 27. Người ta cho bạn là người vui vẻ, hoạt bát phải không?
- ☐ 28. Sau khi làm một việc quan trọng gì đó, bạn có cảm thấy rằng mình còn có thể làm tốt hơn nữa không?
- ☐ 29. Khi ở trong một tập thể đông người, bạn thường im lặng phải không?
- ☐ 30. Đôi khi bạn cũng thêu dệt những câu chuyện phải không?
- ☐ 31. Bạn có hay bị mất ngủ vì những ý nghĩ lộn xộn trong đầu không?
- ☐ 32. Khi muốn biết một điều gì đó, bạn thường thích tự đọc lấy sách hơn là đi hỏi người khác?
- ☐ 33. Có bao giờ bạn hồi hộp không?
- ☐ 34. Bạn có thích những công việc đòi hỏi sự chú ý thường xuyên không?
- ☐ 35. Bạn có bao giờ run sợ không?

- ☐ 36. Nếu như không có người kiểm tra thì khi đi tàu, đi xe bạn có mua vé không?
- ☐ 37. Bạn có thấy khó chịu khi sống trong một tập thể mà mọi người hay giễu cợt nhau không?
- ☐ 38. Bạn có hay bức tức không?
- ☐ 39. Bạn có thích những công việc phải hoàn thành gấp gáp không?
- ☐ 40. Trước những sự việc có hoặc không thể xảy ra, bạn có hay hối hận không?
- ☐ 41. Bạn đi đứng ung dung thong thả phải không?
- ☐ 42. Có khi nào bạn đến chỗ hẹn hoặc đi làm hay đi học muộn không?
- ☐ 43. Bạn có hay thấy những cơn ác mộng không?
- ☐ 44. Có đúng bạn là người thích nói chuyện đến mức không bao giờ bỏ lỡ cơ hội nói chuyện với những người không quen biết phải không?
- ☐ 45. Có nỗi đau nào đó làm bạn lo lắng không?
- ☐ 46. Bạn có cảm thấy mình thật bất hạnh nếu như trong một thời gian dài không được tiếp xúc rộng rãi với mọi người không?
- ☐ 47. Bạn có thể gọi mình là người dễ xúc động, dễ phản ứng không?
- ☐ 48. Trong số những người quen, có người mà bạn không thích một cách công khai không?
- ☐ 49. Bạn có cho mình là người hoàn toàn tự tin không?
- ☐ 50. Bạn có dễ phật ý khi mọi người chỉ ra những lỗi lầm của mình trong công tác công tác hay những thiếu sót riêng tư của mình hay không?
- ☐ 51. Bạn có cho rằng khó có thể thực sự hài lòng trong buổi liên hoan gặp mặt không?
- ☐ 52. Sự cảm nhận rằng mình thấp kém hơn người khác có làm bạn khó chịu hay không?
- ☐ 53. Bạn có dễ dàng làm cho nhóm bạn bè vui vẻ của mình đang buồn chán trở nên sôi nổi vui vẻ hay không?
- ☐ 54. Có khi nào bạn nói về những điều mà bạn không am hiểu không?
- ☐ 55. Bạn có lo lắng về sức khỏe của bản thân không?
- ☐ 56. Bạn có thích trêu đùa người khác không?
- ☐ 57. Bạn có bị mất ngủ không?

PHỤ LỤC 2

TRẮC NGHIỆM NGHIÊN CỨU MỨC ĐỘ STRESS CỦA T.D. AZARUK VÀ I.M. TUSNHICOV

Xin bạn vui lòng đọc kỹ từng câu hỏi và các phương án trả lời. Ở mỗi câu bạn hãy chọn ra các phương án trả lời mô tả đúng nhất trạng thái tâm lý của bạn bằng cách khoanh tròn (O) vào số thứ tự được biểu thị bằng trật tự chữ cái trước mỗi phương án.

TT	Câu hỏi
1	Có hai người nói chuyện với nhau về bạn, bạn đồng ý với nhận xét nào sau đây của họ? a. “Là người khép kín, hình như không có điều gì làm bạn lo lắng”. b. “Là người tuyệt vời nhưng thỉnh thoảng cũng cần phải cẩn thận bạn đấy”. c. “Hình như trong cuộc sống của bạn mọi điều xảy ra không được như mong muốn”. d. “Đôi khi bạn rất buồn và có những ứng xử không giống với bạn thường ngày”. e. “Càng ít gặp bạn càng tốt”.
2	Những đặc điểm nào sau đây đúng với bạn? a. Cảm thấy ít khi làm được những việc tốt b. Có cảm giác rằng mình bị xoi mói, bị dồn vào chân tường, bị gài bẫy. c. Bị rối loạn tiêu hoá d. Ăn kém ngon miệng e. Bị mất ngủ g. Thỉnh thoảng bị đau đầu và tim đập nhanh hơn bình thường h. Bị đổ mồ hôi nhiều ngay cả khi không vận động hoặc trời không nóng bức i. Sợ khi phải ở trong đám đông hoặc trong không gian đóng kín, chật hẹp k. Cảm thấy mệt mỏi, không đủ năng lượng l. Có cảm giác vô vọng (không tìm thấy ý nghĩa của việc học hành hay những công việc khác) m. Cảm thấy yếu ớt hoặc buồn nôn mà không có nguyên nhân từ bên ngoài n. Rất lo lắng đối với công việc, ngay cả những việc nhỏ o. Không thư giãn và tĩnh tâm được vào các buổi tối p. Thường tỉnh giấc vào ban đêm hoặc rạng sáng q. Rất khó khăn khi quyết định một vấn đề nào đó t. Không thể ngừng suy nghĩ hoặc lo lắng cho những gì đã xảy ra trong ngày s. Rất dễ khóc v. Cho rằng mình không thể làm được việc gì tử tế x. Không đủ nhiệt tình để làm việc, ngay cả những việc mà mình cho là rất quan

y.	trọng đối với bản thân
z.	Không muốn gặp gỡ với những bạn không quen để tích lũy thêm kinh nghiệm học tập
w	Không có đủ khả năng nói “không” khi người ta yêu cầu bạn làm một việc gì đó ngoài khả năng của mình
	Trách nhiệm học tập quá lớn so với sức học của bạn
3	Bạn là người lạc quan như thế nào tại thời điểm hiện tại?
a.	Lạc quan hơn những thời điểm khác
b.	Lạc quan như thường ngày
c.	Ít lạc quan hơn những thời điểm khác
4	Bạn có thích xem các trận đấu thể thao không?
a	Có
b	Không
5	Bạn có thể tự cho phép mình ngủ dậy muộn hơn bình thường mà không cảm thấy áy náy không?
a	Có
b	Không
6	Bạn có thể nói chuyện một cách thoải mái với:
a.	Thầy, cô giáo
b.	Bạn bè
c.	Người thân
7	Ai là người chịu trách nhiệm chính trong những quyết định của cuộc đời bạn?
a.	Chính bạn
b.	Người khác
8	Khi bị thầy, cô giáo hay bạn bè phê bình, bạn cảm thấy:
a.	Rất buồn chán
b.	Buồn chán
c.	Ít buồn chán
9	Sau mỗi một ngày học tập, bạn có thường cảm thấy thoải mái với những gì đạt được?
a.	Thường xuyên
b.	Thỉnh thoảng
c.	Ít khi
10	Bạn cảm thấy hầu như lúc nào mình cũng có mâu thuẫn với thầy, cô hoặc bạn bè không?
a	Có

b	Không
11	Khối lượng công việc học tập mà bạn thực hiện lớn hơn rất nhiều so với thời gian bạn có để thực hiện nó? a. Thường xuyên như vậy b. thỉnh thoảng c. Ít khi
12	Bạn có thường xuyên tưởng tượng ra viễn cảnh công việc của bạn sau khi ra trường không? a. Thường xuyên b. thỉnh thoảng c. Ít khi
13	Bạn có đủ thời gian để chăm sóc bản thân không? a. Có b. Không
14	Nếu bạn muốn tâm sự về một điều gì đó, bạn có dễ dàng tìm được người nào đó để chia sẻ không? a. Có b. Không
15	Bạn đã đạt được những bước tiến quan trọng để tiến tới đạt được mục đích trong cuộc sống không? a. Có b. Không
16	Bạn có cảm thấy chán ngán khi đến trường không? a. Thường xuyên b. thỉnh thoảng c. Ít khi
17	Bạn có cảm thấy vui vẻ khi chuẩn bị đến trường không? a. Phần lớn là vui vẻ b. Chỉ một số lần c. Rất ít khi
18	Bạn có cảm thấy thầy, cô giáo và bạn bè thường xuyên đánh giá đúng bản thân bạn cũng như năng lực học tập của bạn không? a. Có b. Không
19	Bạn có cảm thấy những cố gắng trong học tập của bạn được đền đáp một cách xứng đáng không? a. Có b. Không
20	Bạn cảm thấy:

a	Thầy, cô và bạn bè giúp đỡ bạn trong học tập
b	Thầy, cô và bạn bè cản trở bạn trong học tập
21	So với thời điểm trước khi vào cấp 3 bạn cho rằng thực trạng hiện nay của bản thân bạn là: a. Tốt hơn cả sự kỳ vọng của bạn b. Phù hợp (đúng) với sự kỳ vọng của bạn c. Tồi hơn sự kỳ vọng của bạn
22	Nếu bạn cần phải đánh giá sự thiện cảm của mình đối với chính bản thân theo thang điểm từ 1 đến 10, thì bạn cho mình mấy điểm?

PHỤ LỤC 3

BẢNG HỎI DÀNH CHO HỌC SINH

Nhằm tìm hiểu những vấn đề liên quan đến stress ở học sinh THPT để từ đó đề xuất một số biện pháp về phòng ngừa và giải pháp giảm stress, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho học sinh THPT, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài “ **Mối quan hệ giữa khí chất và stress ở học sinh THPT**”. Chúng tôi rất mong nhận sự giúp đỡ nhiệt tình của các bạn. Xin bạn vui lòng cho biết ý kiến về một số vấn đề sau bằng cách đánh dấu (X) vào ô, cột phù hợp với ý kiến của bạn.

Câu 1: Trong thời gian sáu tháng trở lại đây em có những biểu hiện gì về sức khỏe, tâm lý?

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Không bao giờ
2. Thỉnh thoảng | 3. Thường xuyên
4. Rất thường xuyên |
|-------------------------------------|--|

STT	Biểu hiện về sức khỏe và tâm lý	Mức độ			
		1	2	3	4
1	Cơ thể mệt mỏi, uể oải, lười vận động				
2	Nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, mắt bị rối loạn				
3	Run rẩy, tim đập mạnh				
4	Mất ngủ, ngủ không ngon giấc, hay gặp ác mộng				
5	Đau lưng, ngứa ở da				
6	Khó tiêu, bị đồ mỡ nhiều, kém ăn				
7	Không có khả năng thư giãn				
8	Luôn cảm thấy khó khăn chống chọi				
9	Chán nản, không muốn làm việc gì, muốn vứt bỏ tất cả				
10	Căng thẳng, dễ cáu gắt nổi nóng				
11	Sợ khi phải ở đám đông hoặc trong không gian đóng kín.				
12	Có cảm giác trống rỗng				
13	Luôn cảm thấy không có ai hiểu mình				
14	Thất vọng về bản thân, luôn lo lắng về những thất bại có thể xảy ra trong tương lai				
15	Cảm thấy khó khăn khi đưa ra những quyết định				
16	Sợ thất bại, thua kém bạn bè				
17	Mệt mỏi khi cha mẹ kỳ vọng quá cao				
18	Cảm thấy bất an				
19	Có cảm giác vô vọng, bất lực và bi quan				
20	Rất dễ khóc				

Câu 2: Em có tâm trạng căng thẳng trong thời gian bao lâu rồi?

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| a. Dưới 6 tháng | b. Từ 6 tháng trở lên |
|-----------------|-----------------------|

Câu 3: Theo em, những vấn đề dưới đây, vấn đề nào khiến em lo lắng, căng thẳng?

Nguyên nhân Mức độ		<i>Rất lo lắng</i>	<i>Lo lắng</i>	<i>Ít lo lắng</i>	<i>Không lo lắng</i>
Bản thân học sinh	Áp lực về học tập, thi cử				
	Áp lực về việc chọn trường, chọn nghề				
	Sức khoẻ không tốt				
	Mặc cảm về hình thức bên ngoài				
	Thiếu tự tin, nhút nhát hay e ngại				
	Nghiện game online, facebook				
	Dễ bóc đồng, khó kiềm chế bản thân				
	Khó hoà đồng				
	Ngại giao tiếp, khi gặp khó khăn thường lẩn tránh				
Gia đình	Gia đình bất hoà, xung đột				
	Cha mẹ ly thân, ly hôn				
	Kinh tế gia đình khó khăn, chỗ ở không ổn định				
	Gia đình quá kỳ vọng				
	Cha mẹ không hiểu và không quan tâm đến em				
	Cha mẹ thường so sánh em với người khác				
	Cha mẹ can thiệp vào đời sống riêng tư quá nhiều				
	Một thành viên trong gia đình bị ốm hoặc qua đời				
Quan hệ xã hội	Có mâu thuẫn với bạn bè				
	Có mâu thuẫn với thầy, cô giáo				
	Mâu thuẫn với mọi người xung quanh				
	Bị bạn bè cô lập xa lánh				
	Những vướng mắc trong học tập không được giải quyết kịp thời				
	Có thái ngoài ý muốn				
	Thầy (cô) không công bằng trong đánh giá học sinh				
	Bị bạn thân lừa dối, phản bội				

Câu 4: Ngoài những vấn đề trên, theo em còn có những vấn đề nào khác khiến em cảm thấy căng thẳng?

.....

.....

.....

.....

Câu 5: Khi căng thẳng em thường giải tỏa bằng cách nào?

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. Không bao giờ | 3. Thường xuyên |
| 2. thỉnh thoảng | 4. Rất thường xuyên |

STT	Biện pháp	Mức độ			
		1	2	3	4
1	Tâm sự với bạn bè, người thân				
2	Đọc sách, báo, xem tivi, viết nhật ký				
3	Khóc một mình và tự than vãn				
4	Chơi thể dục thể thao				
5	Nghe nhạc				
6	Tham gia các hoạt động tập thể				
7	Sử dụng chất kích thích				
8	Gọi điện hoặc tìm gặp chuyên gia tâm lý				
9	Sử dụng thuốc an thần				
10	Đập phá, gây hấn với bạn bè và những người xung quanh				
11	Chơi game online, facebook				
12	Các biện pháp khác				

Câu 6: Khi căng thẳng, lo lắng em cảm thấy:

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. Không bao giờ | 3. Thường xuyên |
| 2. thỉnh thoảng | 4. Rất thường xuyên |

STT	Hậu quả	Mức độ			
		1	2	3	4
1	Chán ăn, mất ngủ, sức khỏe giảm sút				
2	Suy nhược cơ thể				
3	Khó tập trung, trí nhớ kém				
4	Học hành sa sút				
5	Không có hứng thú trong học tập, muốn nghỉ học				
6	Luôn cảm thấy ức chế				
7	Các mối quan hệ xấu đi				
8	Mất niềm tin vào cuộc sống				
9	Chán sống				

Câu 7: Theo em, cần có những biện pháp gì để giảm thiểu sự lo lắng, căng thẳng ở học sinh THPT?

Giới tính: ☐ Nam

☐ Nữ

Lớp:

Trường:

PHỤ LỤC 4

A. BẢNG PHỎNG VẤN SÂU DÀNH CHO HỌC SINH THPT

1. Xin bạn cho biết bạn có khi nào bị căng thẳng, lo sợ, đau đầu hoặc có những biểu hiện mất ngủ, hoảng sợ lo lắng trong học tập hay không?
2. Bạn hãy cho biết những nguyên nhân nào có thể gây ra những biểu hiện trên?
3. Bạn hãy cho biết các cảm xúc của mình mỗi khi kỳ thi đến.
4. Theo bạn phương pháp giảng dạy của người thầy có ảnh hưởng tới sự căng thẳng của học sinh không? Nếu có xin cho biết nó ảnh hưởng thế nào?
5. Khi bạn bị đau đầu, lo lắng, mất ngủ trong học tập thì bạn thường làm gì.
6. Theo bạn, cha mẹ có ảnh hưởng gì tới sự căng thẳng của học sinh không? Xin cho biết ảnh hưởng như thế nào?
7. Theo bạn sự lo lắng, căng thẳng trong học tập có ảnh hưởng tới kết quả học tập hay không. Nếu có ảnh hưởng thì cho biết ảnh hưởng thế nào?
8. Để hạn chế những nguyên nhân gây stress cho học sinh, bạn có những ý kiến, đề xuất gì cho nhà trường và cho các bạn học sinh.
9. Theo bạn thì học sinh cần có kỹ năng nào trong việc ứng phó với stress

B. BẢNG PHỎNG VẤN SÂU DÀNH CHO GIÁO VIÊN

1. Xin thầy/cô cho biết các nguyên nhân gây ra stress của học sinh hiện nay.
2. Trong các giờ học của thầy/cô có học sinh biểu hiện stress hay không. Nếu có thầy/cô cho biết các biểu hiện bên ngoài của stress.
3. Xin thầy/cô cho biết nguyên nhân nào là cơ bản nhất gây stress cho học sinh hiện nay.
4. Theo thầy/cô nội dung chương trình và phương pháp giảng dạy của người thầy có ảnh hưởng tới sự căng thẳng, lo âu, stress của học sinh không? Nếu có xin cho biết nó ảnh hưởng như thế nào?
5. Để hạn chế những nguyên nhân gây stress cho học sinh thầy/cô có những ý kiến, đề xuất gì cho nhà trường, gia đình và cho các bạn học sinh.
6. Theo thầy/cô thì học sinh cần có kỹ năng gì trong việc ứng phó với stress?

PHỤ LỤC 5

SPSS

Frequencies

Statistics

Theo trac nghiem Eysenck thi ban thuoc kieu khi chat?

N	Valid	450
	Missing	56
Mean		1.4178
Median		2.0000
Std. Deviation		.99605
Percentiles	25	.0000
	50	2.0000
	75	2.0000

Theo trac nghiem Eysenck thi ban thuoc kieu khi chat?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nong nay	123	24.3	27.3	27.3
	Binh than	61	12.1	13.6	40.9
	Uu tu	221	43.7	49.1	90.0
	Hoat bat	45	8.9	10.0	100.0
	Total	450	88.9	100.0	
Missing	System	56	11.1		
Total		506	100.0		

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	450	88.9
	Excluded(a)	56	11.1
	Total	506	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.797	.795	45

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Ban dong y voi nhan xet nao sau day khi co hai nguoi noi chuyen voi nhau ve ban?	2.4022	1.13871	450
Dac diem dung voi ban do la ban cam thay it khi lam duoc nhung viec tot	.2956	.45680	450
Dac diem dung voi ban do la ban co cam giac minh bi xoi moi, bi don vao chan tuong, bi gai bay	.2267	.41914	450
Dac diem dung voi ban do la ban bi roi loan tieu hoa	.2311	.42201	450
Dac diem dung voi ban do la ban an kem ngon mieng	.2111	.40855	450
Dac diem dung voi ban do la ban bi mat ngu	.2644	.44153	450
Dac diem dung voi ban do la thinh thoang ban bi dau dau va tim dap nhanh hon binh thuong	.4311	.49578	450
Dac diem dung voi ban do la ban bi do mo hoi nhieu ngay khi khong van dong hoac troi khong nong buc	.1800	.38462	450
Dac diem dung voi ban do la ban so phai o trong dam dong hoac khong gian dong kin, chat hep	.3778	.48537	450
Dac diem dung voi ban la ban cam thay met moi, khong du nang luong	.3578	.47988	450
Dac diem dung voi ban la ban co cam giac vo vong, khong tim thay y nghia cua viec hoc	.3467	.47644	450

Dac diem dung voi ban la ban cam thay yeu ot hoac buon non ma khong ro nguyen nhan tu ben ngoai	.2467	.43155	450
Dac diem dung voi ban la ban rat lo lang doi voi cong viec, ngay ca nhung viec nho	.2533	.43540	450
Dac diem dung voi ban do la ban khong thu gian va tinh tam duoc vao cac buoi toi	.2978	.45779	450
Dac diem dung voi ban do la ban thuong tinh giac vao ban dem hoac rang sang	.3333	.47193	450
Dac diem dung voi ban do la ban rat kho khan khi quyet dinh mot van de nao do	.5467	.49837	450
Dac diem dung voi ban do la ban khong the ngung suy nghi hoac lo lang nhung gi da xay ra	.5556	.49746	450
Dac diem dung voi ban do la ban rat de khoc	.6067	.48903	450
Dac diem dung voi ban do la ban cho rang minh khong the lam duoc viec gi tu te	.2978	.45779	450
Dac diem dung voi ban do la ban khong du nhiet tinh de lam viec, ngay ca viec quan trong voi ban than	.3667	.48243	450
Dac diem dung voi ban do la ban khong muon gap go nhung nguoi khong quen de tich luy kinh nghiem hoc tap	.2267	.41914	450
Dac diem dung voi ban do la ban khong du kha nang noi " khong" khi ai do yeu cau ban lam viec gi do ngoai kha nang cua ban	.4089	.49218	450
Dac diem dung voi ban do la ban thay trach nhien hoc tap qua lon so voi suc hoc cua ban	.5044	.50054	450
Ban la nguoi lac quan nhu the nao tai thoi diem hien tai	1.5889	.72028	450

Ban co thich xem cac tran dau the thao	.5689	.49578	450
Ban co cam thay ay nay khi tu cho phep minh ngu day muon hon binh thuong	.4889	.50043	450
Ban co the noi chuyen thoai mai voi thay, co giao	.7956	.40374	450
Ban co the noi chuyen thoai mai voi ban be	.2867	.45271	450
Ban co the noi chuyen thoai mai voi ban than	.7267	.44617	450
Ai la nguoi chiu trach nhiem chinh trong cuoc doi ban?	.1289	.33545	450
Khi bi thay, co giao hay ban be phe binh, ban cam thay	1.0422	.69711	450
Sau moi mot ngay hoc tap, ban co thuong cam thay thoa man voi nhung gi dat duoc	1.4044	.77602	450
Hau nhu luc nao ban cung co mau thuan voi thay co giao hoac ban be?	.7822	.41319	450
Khoi luong cong viec hoc tap ma ban thuc hien lon hon rat nhieu so voi thoi gian ban co the thuc hien duoc no	1.2200	.70192	450
Ban co thuong xuyen tuong tuong ra vien canh cong viec cua ban sau khi ra truong	.9911	.94382	450
Ban co du thoi gian de cham soc ban than	.6956	.46068	450
Ban co de dang tim nguoi nao do de tam su, chia se?	.6111	.48804	450
Ban da dat duoc nhung buoc tien trong cuoc song voi muc dich dua ra	.5578	.49720	450
Ban co cam thay chan ngan khi den truong	.6333	.52233	450
Ban co cam thay vui ve khi den truong	1.0378	.96758	450
Co giao va ban be co thuong xuyen danh gia dung ve ban than cung nhu ket qua hoc tap cua ban?	.6889	.46346	450

Nhung co gang trong hoc tap qua ban co duoc den dap xung dang?	.5711	.49547	450
Ban cam thay	.9489	.22047	450
So voi thoi diem truoc khi ban vao cap 3, ban cho rang thuc trang hien nay cua ban than ban:	1.2667	.60067	450
Theo thang tu 1 den 10, ban tu danh gia va cho minh may diem?	1.4733	.97654	450

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ban dong y voi nhan xet nao sau day khi co hai nguoi noi chuyen voi nhau ve ban?	26.0756	54.921	.431	.	.786
Dac diem dung voi ban do la ban cam thay it khi lam duoc nhung viec tot	28.1822	62.555	.100	.	.797
Dac diem dung voi ban do la ban co cam giac minh bi xoi moi, bi don vao chan tuong, bi gai bay	28.2511	60.393	.447	.	.789
Dac diem dung voi ban do la ban bi roi loan tieu hoa	28.2467	60.476	.431	.	.789
Dac diem dung voi ban do la ban an kem ngon mieng	28.2667	60.788	.397	.	.790
Dac diem dung voi ban do la ban bi mat ngu	28.2133	60.729	.372	.	.790
Dac diem dung voi ban do la thinh thoang ban bi dau dau va tim dap nhanh hon binh thuong	28.0467	59.577	.478	.	.787
Dac diem dung voi ban do la ban bi do mo hoi nhieu ngay khi khong van dong hoac troi khong nong buc	28.2978	62.107	.203	.	.795
Dac diem dung voi ban do la ban so phai o trong dam dong hoac khong gian dong kin, chat hep	28.1000	60.438	.372	.	.790

Dac diem dung voi ban la ban cam thay met moi, khong du nang luong	28.1200	60.925	.311	.	.792
Dac diem dung voi ban la ban co cam giac vo vong,khong tim thay y nghia cua viec hoc	28.1311	60.177	.417	.	.789
Dac diem dung voi ban la ban cam thay yeu ot hoac buon non ma khong ro nguyen nhan tu ben ngoai	28.2311	60.196	.463	.	.788
Dac diem dung voi ban la ban rat lo lang doi voi cong viec, ngay ca nhung viec nho	28.2244	59.448	.573	.	.785
Dac diem dung voi ban do la ban khong thu gian va tinh tam duoc vao cac buoi toi	28.1800	61.395	.262	.	.793
Dac diem dung voi ban do la ban thuong tinh giac vao ban dem hoac rang sang	28.1444	60.730	.344	.	.791
Dac diem dung voi ban do la ban rat kho khan khi quyet dinh mot van de nao do	27.9311	58.643	.602	.	.783
Dac diem dung voi ban do la ban khong the ngung suy nghi hoac lo lang nhung gi da xay ra	27.9222	59.128	.537	.	.785
Dac diem dung voi ban do la ban rat de khoc	27.8711	59.859	.447	.	.788
Dac diem dung voi ban do la ban cho rang minh khong the lam duoc viec gi tu te	28.1800	60.852	.339	.	.791
Dac diem dung voi ban do la ban khong du nhiet tinh de lam viec, ngay ca viec quan trong voi ban than	28.1111	61.119	.283	.	.792
Dac diem dung voi ban do la ban khong muon gap go nhung nguoi khong quen de tích luy kinh nghiem hoc tap	28.2511	61.525	.271	.	.793
Dac diem dung voi ban do la ban khong du kha nang noi " khong" khi ai do yeu cau ban lam viec gi do ngoai kha nang cua ban	28.0689	60.487	.360	.	.790

Dac diem dung voi ban do la ban thay trach nhien hoc tap qua lon so voi suc hoc cua ban	27.9733	59.665	.461	.	.787
Ban la nguoi lac quan nhu the nao tai thoi diem hien tai	26.8889	60.099	.257	.	.793
Ban co thich xem cac tran dau the thao	27.9089	64.087	-.107	.	.803
Ban co cam thay ay nay khi tu cho phep minh ngu day muon hon binh thuong	27.9889	63.615	-.048	.	.802
Ban co the noi chuyen thoai mai voi thay, co giao	27.6822	65.006	-.259	.	.805
Ban co the noi chuyen thoai mai voi ban be	28.1911	61.224	.290	.	.792
Ban co the noi chuyen thoai mai voi ban than	27.7511	66.673	-.465	.	.811
Ai la nguoi chiu trach nhien chinh trong cuoc doi ban?	28.3489	62.254	.211	.	.795
Khi bi thay, co giao hay ban be phe binh, ban cam thay	27.4356	56.384	.632	.	.777
Sau moi mot ngay hoc tap, ban co thuong cam thay thoa man voi nhung gi dat duoc	27.0733	58.246	.391	.	.787
Hau nhu luc nao ban cung co mau thuan voi thay co giao hoac ban be?	27.6956	64.301	-.149	.	.803
Khoi luong cong viec hoc tap ma ban thuc hien lon hon rat nhieu so voi thoi gian ban co the thuc hien duoc no	27.2578	60.036	.272	.	.793
Ban co thuong xuyen tuong tuong ra vien canh cong viec cua ban sau khi ra truong	27.4867	58.972	.250	.	.795
Ban co du thoi gian de cham soc ban than	27.7822	63.062	.029	.	.799
Ban co de dang tim nguoi nao do de tam su, chia se?	27.8667	62.147	.143	.	.796
Ban da dat duoc nhung buoc tien trong cuoc song voi muc dich dua ra	27.9200	60.965	.293	.	.792
Ban co cam thay chan ngan khi den truong	27.8444	59.909	.408	.	.788

Ban co cam thay vui ve khi den truong	27.4400	59.093	.232	.	.797
Co giao va ban be co thuong xuyen danh gia dung ve ban than cung nhu ket qua hoc tap cua ban?	27.7889	64.563	-.174	.	.804
Nhung co gang trong hoc tap qua ban co duoc den dap xung dang?	27.9067	65.038	-.225	.	.806
Ban cam thay	27.5289	62.851	.167	.	.796
So voi thoi diem truoc khi ban vao cap 3, ban cho rang thuc trang hien nay cua ban than ban:	27.2111	65.004	-.194	.	.808
Theo thang tu 1 den 10, ban tu danh gia va cho minh may diem?	27.0044	54.174	.581	.	.776

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
28.4778	63.484	7.96768	45

Frequency Table

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la co the met moi, ue oai, luoi van dong

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	16	3.7	3.7	3.7
Thinh thoang	235	54.8	54.8	58.5
Thuong xuyen	76	17.7	17.7	76.2
Rat thuong xuyen	102	23.8	23.8	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la nhuc dau, chong mat, hoa mat, mat bi roi loan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	130	30.3	30.3	30.3
Thinh thoang	203	47.3	47.3	77.6
Thuong xuyen	87	20.3	20.3	97.9
Rat thuong xuyen	9	2.1	2.1	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la run ray, tim dap manh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	173	40.3	40.3	40.3
Thinh thoang	200	46.6	46.6	86.9
Thuong xuyen	37	8.6	8.6	95.6
Rat thuong xuyen	19	4.4	4.4	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la dau lung, ngua o da

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	221	51.5	51.5	51.5
Thinh thoang	161	37.5	37.5	89.0
Thuong xuyen	37	8.6	8.6	97.7
Rat thuong xuyen	10	2.3	2.3	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la kho tieu, bi do mo hoi nhieu, kem an

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	132	30.8	30.8	30.8
Thinh thoang	188	43.8	43.8	74.6
Thuong xuyen	99	23.1	23.1	97.7
Rat thuong xuyen	9	2.1	2.1	99.8
11.00	1	.2	.2	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la ban khong co kha nang thu gian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	181	42.2	42.2	42.2
Thinh thoang	124	28.9	28.9	71.1
Thuong xuyen	113	26.3	26.3	97.4
Rat thuong xuyen	11	2.6	2.6	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la ban bi mat ngu, ngu khong ngon giac, hay gap ac mong

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	171	39.9	39.9	39.9
Thinh thoang	202	47.1	47.1	86.9
Thuong xuyen	47	11.0	11.0	97.9
Rat thuong xuyen	9	2.1	2.1	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Frequency Table

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban cam thay chan nan, khong muon lam viec gi, muon vut bo tat ca

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	106	24.7	24.7	24.7
Thinh thoang	215	50.1	50.1	74.8
Thuong xuyen	92	21.4	21.4	96.3
Rat thuong xuyen	16	3.7	3.7	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban cam thay cang thang, de cau gat, noi nong

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	88	20.5	20.5	20.5
Thinh thoang	246	57.3	57.3	77.9
Thuong xuyen	64	14.9	14.9	92.8
Rat thuong xuyen	31	7.2	7.2	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban la ban luon cam thay kho khan chong chat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	82	19.1	19.1	19.1
Thinh thoang	180	42.0	42.0	61.1
Thuong xuyen	107	24.9	24.9	86.0
Rat thuong xuyen	60	14.0	14.0	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban so khi o dam dong, trong khong gian dong kin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
--	-----------	---------	---------------	------------

				Percent
Valid	Khong bao gio	135	31.5	31.5
	Thinh thoang	190	44.3	75.8
	Thuong xuyen	74	17.2	93.0
	Rat thuong xuyen	30	7.0	100.0
	Total	429	100.0	100.0

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban co cam giac trong rong

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	92	21.4	21.4
	Thinh thoang	168	39.2	60.6
	Thuong xuyen	129	30.1	90.7
	Rat thuong xuyen	40	9.3	100.0
	Total	429	100.0	100.0

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban luon cam thay khong co ai hieu minh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	126	29.4	29.4
	Thinh thoang	137	31.9	61.3
	Thuong xuyen	131	30.5	91.8
	Rat thuong xuyen	35	8.2	100.0
	Total	429	100.0	100.0

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban cam thay that vong ve ban than, luon lo lang ve nhung that bai co the xay ra trong tuong lai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	55	12.8	12.8
	Thinh thoang	220	51.3	64.1
	Thuong xuyen	86	20.0	84.1
	Rat thuong xuyen	68	15.9	100.0
	Total	429	100.0	100.0

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban cam thay kho khan khi dua ra nhung quyet dinh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	37	8.6	8.6
	Thinh thoang	145	33.8	42.4
	Thuong xuyen	231	53.8	96.3

Rat thuong xuyen	16	3.7	3.7	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban so that bai, thua kem ban be

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	43	10.0	10.0	10.0
Thinh thoang	148	34.5	34.5	44.5
Thuong xuyen	190	44.3	44.3	88.8
Rat thuong xuyen	48	11.2	11.2	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban cam thay met moi khi cha me ky vong qua cao

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	29	6.8	6.8	6.8
Thinh thoang	178	41.5	41.5	48.3
Thuong xuyen	93	21.7	21.7	69.9
Rat thuong xuyen	129	30.1	30.1	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban cam thay bat an

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	72	16.8	16.8	16.8
Thinh thoang	200	46.6	46.6	63.4
Thuong xuyen	110	25.6	25.6	89.0
Rat thuong xuyen	47	11.0	11.0	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro la day cua ban do la ban co cam giac vo vong, bat luc va bi quan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	98	22.8	22.8	22.8
Thinh thoang	253	59.0	59.0	81.8
Thuong xuyen	29	6.8	6.8	88.6
Rat thuong xuyen	49	11.4	11.4	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve tam ly 6 thang tro lai day cua ban do la ban rat de khoc

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	120	28.0	28.0	28.0
	Thinh thoang	117	27.3	27.3	55.2
	Thuong xuyen	118	27.5	27.5	82.8
	Rat thuong xuyen	74	17.2	17.2	100.0
	Total	429	100.0	100.0	

Frequency Table

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la co the met moi, ue oai, luoi van dong

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	16	3.7	3.7	3.7
	Thinh thoang	235	54.8	54.8	58.5
	Thuong xuyen	76	17.7	17.7	76.2
	Rat thuong xuyen	102	23.8	23.8	100.0
	Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la nhuc dau, chong mat, hoa mat, mat bi roi loan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	130	30.3	30.3	30.3
	Thinh thoang	203	47.3	47.3	77.6
	Thuong xuyen	87	20.3	20.3	97.9
	Rat thuong xuyen	9	2.1	2.1	100.0
	Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la run ray, tim dap manh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	173	40.3	40.3	40.3
	Thinh thoang	200	46.6	46.6	86.9
	Thuong xuyen	37	8.6	8.6	95.6
	Rat thuong xuyen	19	4.4	4.4	100.0
	Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la dau lung, ngua o da

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	221	51.5	51.5	51.5
	Thinh thoang	161	37.5	37.5	89.0
	Thuong xuyen	37	8.6	8.6	97.7
	Rat thuong xuyen	10	2.3	2.3	100.0

Total	429	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la kho tieu, bi do mo hoi nhieu, kem an

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	132	30.8	30.8	30.8
Thinh thoang	188	43.8	43.8	74.6
Thuong xuyen	99	23.1	23.1	97.7
Rat thuong xuyen	9	2.1	2.1	99.8
11.00	1	.2	.2	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la ban khong co kha nang thu gian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	181	42.2	42.2	42.2
Thinh thoang	124	28.9	28.9	71.1
Thuong xuyen	113	26.3	26.3	97.4
Rat thuong xuyen	11	2.6	2.6	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Bieu hien ve suc khoe 6 thang tro lai day cua ban do la ban bi mat ngu, ngu khong ngon giac, hay gap ac mong

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	171	39.9	39.9	39.9
Thinh thoang	202	47.1	47.1	86.9
Thuong xuyen	47	11.0	11.0	97.9
Rat thuong xuyen	9	2.1	2.1	100.0
Total	429	100.0	100.0	

Frequencies
Notes

Statistic

	Em thuong giai toa cang thang bang cach tam su voi ban be, nguoi than.	Em thuong giai toa cang thang bang cach doc sach bao, xem tivi, viet nhat ki	Em thuong giai toa cang thang bang cach khoc mot minh va tu than van	Em thuong giai toa cang thang bang cach choi the duc the thao	Em thuong giai toa cang thang bang cach nghe nhac	Em thuong giai toa cang thang bang cach tham gia cac hoat dong tap the	Em thuong giai toa cang thang bang cach su dung chat kich thich	Em thuong giai toa cang thang bang cach goi dien hoac tim chuyen gia tam ly	Em thuong giai toa cang thang bang cach su dung thuoc an than	Em thuong giai toa cang thang bang cach dap pha, gay han voi ban be va nhung nguoi xung quanh	Em thuong giai toa cang thang bang cach choi game online, facebook	Em thuong giai toa cang thang bang cach su dung cac bien khap khac
N	221	221	221	221	221	221	221	221	221	221	221	221
Valid	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Missing												
Mean	2.3439	2.3891	2.3348	2.2805	2.9457	2.0905	1.1267	1.2986	1.0407	1.4525	3.2534	2.0498
Median	2.0000	2.0000	2.0000	2.0000	3.0000	2.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	4.0000	2.0000
Std. Deviation	2.11474	.67600	.90760	.77050	.86694	.70772	.43928	.46851	.19810	.57505	.99957	.70856
Perc 25	2.0000	2.0000	2.0000	2.0000	3.0000	2.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	3.0000	2.0000
entil 50	2.0000	2.0000	2.0000	2.0000	3.0000	2.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	4.0000	2.0000
es 75	3.0000	3.0000	3.0000	3.0000	3.0000	2.0000	1.0000	2.0000	1.0000	2.0000	4.0000	2.0000

Frequency Table**Em thương giai toa cang thang bang cach tam su voi ban be, nguoi than.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	21	9.5	9.5	9.5
	Thinh thoang	143	64.7	64.7	74.2
	Thuong xuyen	45	20.4	20.4	94.6
	Rat thuong xuyen	11	5.0	5.0	99.5
	32.00	1	.5	.5	100.0
	Total	221	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach doc sach bao, xem tivi, viet nhat ki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	14	6.3	6.3	6.3
	Thinh thoang	117	52.9	52.9	59.3
	Thuong xuyen	80	36.2	36.2	95.5
	Rat thuong xuyen	10	4.5	4.5	100.0
	Total	221	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach khoc mot minh va tu than van

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	51	23.1	23.1	23.1
	Thinh thoang	60	27.1	27.1	50.2
	Thuong xuyen	95	43.0	43.0	93.2
	Rat thuong xuyen	15	6.8	6.8	100.0
	Total	221	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach choi the duc the thao

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	33	14.9	14.9	14.9
	Thinh thoang	103	46.6	46.6	61.5
	Thuong xuyen	75	33.9	33.9	95.5
	rat thuong xuyen	10	4.5	4.5	100.0
	Total	221	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach nghe nhac

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	28	12.7	12.7	12.7
	Thinh thoang	5	2.3	2.3	14.9

Thuong xuyen	139	62.9	62.9	77.8
Rat thuong xuyen	49	22.2	22.2	100.0
Total	221	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach tham gia cac hoat dong tap the

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	31	14.0	14.0	14.0
Thinh thoang	154	69.7	69.7	83.7
Thuong xuyen	21	9.5	9.5	93.2
Rat thuong xuyen	15	6.8	6.8	100.0
Total	221	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach su dung chat kích thích

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	202	91.4	91.4	91.4
Thinh thoang	10	4.5	4.5	95.9
Thuong xuyen	9	4.1	4.1	100.0
Total	221	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach goi dien hoac tim chuyen gia tam ly

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	156	70.6	70.6	70.6
Thinh thoang	64	29.0	29.0	99.5
Thuong xuyen	1	.5	.5	100.0
Total	221	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach su dung thuoc an than

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	212	95.9	95.9	95.9
Thinh thoang	9	4.1	4.1	100.0
Total	221	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach dap pha, gay han voi ban be va nhung nguoi xung quanh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Khong bao gio	127	57.5	57.5	57.5
Thinh thoang	91	41.2	41.2	98.6
Rat thuong xuyen	3	1.4	1.4	100.0
Total	221	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach choi game online, facebook

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	28	12.7	12.7	12.7
	Thinh thoang	5	2.3	2.3	14.9
	Thuong xuyen	71	32.1	32.1	47.1
	Rat thuong xuyen	117	52.9	52.9	100.0
	Total	221	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach su dung cac bien khap khac

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	41	18.6	18.6	18.6
	Thinh thoang	137	62.0	62.0	80.5
	Thuong xuyen	34	15.4	15.4	95.9
	Rat thuong xuyen	9	4.1	4.1	100.0
	Total	221	100.0	100.0	

**Frequency
Statistics**

	Em thuong giai toa cang thang bang cach tam su voi ban be, nguoi than.	Em thuong giai toa cang thang bang cach doc sach bao, xem tivi, viet nhat ki	Em thuong giai toa cang thang bang cach mot minh va tu than van	Em thuong giai toa cang thang bang cach choi the duc the thao	Em thuong giai toa cang thang bang cach nghe nhac	Em thuong giai toa cang thang bang cach tham gia cac hoạt dong tap the	Em thuong giai toa cang thang bang cach su dung chat kich thich	Em thuong giai toa cang thang bang cach goi dien hoac tim chuyen gia tam ly	Em thuong giai toa cang thang bang cach su dung thuoc an than	Em thuong giai toa cang thang bang cach dap pha, gay han voi ban be va nhung nguoi xung quanh	Em thuong giai toa cang thang bang cach choi game online, facebook	Em thuong giai toa cang thang bang cach su dung cac bien khap khac
N Valid	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	2.3577	2.2195	2.0244	2.5772	3.3008	2.6098	1.2114	1.1626	1.1707	1.5447	2.9350	2.0732
Median	2.0000	2.0000	2.0000	3.0000	4.0000	3.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	3.0000	2.0000
Std. Deviation	.75888	1.02058	1.07477	.82985	.86777	.90204	.56179	.53368	.53878	.86130	1.06924	.83146
Percentile 25	2.0000	1.0000	1.0000	2.0000	3.0000	2.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	2.0000	2.0000
Percentile 50	2.0000	2.0000	2.0000	3.0000	4.0000	3.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	3.0000	2.0000
Percentile 75	3.0000	3.0000	2.0000	3.0000	4.0000	3.0000	1.0000	1.0000	1.0000	2.0000	4.0000	2.0000

Frequency Table**Em thương giai toa cang thang bang cach tam su voi ban be, nguoi than.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	14	11.4	11.4	11.4
	Thinh thoang	58	47.2	47.2	58.5
	Thuong xuyen	44	35.8	35.8	94.3
	Rat thuong xuyen	7	5.7	5.7	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach doc sach bao, xem tivi, viet nhat ki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	37	30.1	30.1	30.1
	Thinh thoang	38	30.9	30.9	61.0
	Thuong xuyen	32	26.0	26.0	87.0
	Rat thuong xuyen	16	13.0	13.0	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach khoc mot minh va tu than van

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	45	36.6	36.6	36.6
	Thinh thoang	54	43.9	43.9	80.5
	Rat thuong xuyen	24	19.5	19.5	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach choi the duc the thao

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	V Khong bao gio	14	11.4	11.4	11.4
	Thinh thoang	37	30.1	30.1	41.5
	Thuong xuyen	59	48.0	48.0	89.4
	rat thuong xuyen	13	10.6	10.6	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach nghe nhac

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	3	2.4	2.4	2.4
	Thinh thoang	24	19.5	19.5	22.0
	Thuong xuyen	29	23.6	23.6	45.5
	Rat thuong xuyen	67	54.5	54.5	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach tham gia cac hoat dong tap the

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	18	14.6	14.6	14.6
	Thinh thoang	29	23.6	23.6	38.2
	Thuong xuyen	59	48.0	48.0	86.2
	Rat thuong xuyen	17	13.8	13.8	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach su dung chat kích thích

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	103	83.7	83.7	83.7
	Thinh thoang	17	13.8	13.8	97.6
	Rat thuong xuyen	3	2.4	2.4	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach goi dien hoac tim chuyen gia tam ly

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	109	88.6	88.6	88.6
	Thinh thoang	11	8.9	8.9	97.6
	Rat thuong xuyen	3	2.4	2.4	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach su dung thuoc an than

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	108	87.8	87.8	87.8
	Thinh thoang	12	9.8	9.8	97.6
	Rat thuong xuyen	3	2.4	2.4	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

**Em thương giải toa cang thang bang cach dap pha, gay han voi ban be va nhung
nguoi xung quanh**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	80	65.0	65.0	65.0
	Thinh thoang	25	20.3	20.3	85.4
	Thuong xuyen	12	9.8	9.8	95.1
	Rat thuong xuyen	6	4.9	4.9	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach choi game online, facebook

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	20	16.3	16.3	16.3
	Thinh thoang	14	11.4	11.4	27.6
	Thuong xuyen	43	35.0	35.0	62.6
	Rat thuong xuyen	46	37.4	37.4	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach su dung cac bien khap khac

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	29	23.6	23.6	23.6
	Thinh thoang	65	52.8	52.8	76.4
	Thuong xuyen	20	16.3	16.3	92.7
	Rat thuong xuyen	9	7.3	7.3	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Frequencies

Frequency Table

Em thương giai toa cang thang bang cach tam su voi ban be, nguoi than.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	24	39.3	39.3	39.3
	Thinh thoang	19	31.1	31.1	70.5
	Thuong xuyen	13	21.3	21.3	91.8
	Rat thuong xuyen	5	8.2	8.2	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach doc sach bao, xem tivi, viet nhât ki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	10	16.4	16.4	16.4
	Thinh thoang	34	55.7	55.7	72.1
	Thuong xuyen	12	19.7	19.7	91.8
	Rat thuong xuyen	5	8.2	8.2	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach khoc mot minh va tu than van

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	20	32.8	32.8	32.8
	Thinh thoang	41	67.2	67.2	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach choi the duc the thao

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	10	16.4	16.4	16.4
	Thinh thoang	27	44.3	44.3	60.7
	Thuong xuyen	6	9.8	9.8	70.5
	rat thuong xuyen	18	29.5	29.5	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach nghe nhac

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	17	27.9	27.9	27.9
	Thinh thoang	13	21.3	21.3	49.2
	Thuong xuyen	15	24.6	24.6	73.8
	Rat thuong xuyen	16	26.2	26.2	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach tham gia cac hoat dong tap the

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	34	55.7	55.7	55.7
	Thinh thoang	22	36.1	36.1	91.8
	Thuong xuyen	5	8.2	8.2	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach su dung chat kích thích

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	43	70.5	70.5	70.5
	Thinh thoang	17	27.9	27.9	98.4
	Thuong xuyen	1	1.6	1.6	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach goi dien hoac tim chuyen gia tam ly

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Khong bao gio	37	60.7	60.7	60.7
	Thinh thoang	17	27.9	27.9	88.5
	Thuong xuyen	7	11.5	11.5	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach su dung thuoc an than

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	37	60.7	60.7	60.7
	Thinh thoang	24	39.3	39.3	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach dap pha, gay han voi ban be va nhung nguoi xung quanh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	50	82.0	82.0	82.0
	Thinh thoang	11	18.0	18.0	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach choi game online, facebook

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	37	60.7	60.7	60.7
	Thinh thoang	10	16.4	16.4	77.0
	Thuong xuyen	13	21.3	21.3	98.4
	Rat thuong xuyen	1	1.6	1.6	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Em thương giai toa cang thang bang cach su dung cac bien khap khac

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	21	34.4	34.4	34.4
	Thinh thoang	17	27.9	27.9	62.3
	Thuong xuyen	5	8.2	8.2	70.5
	Rat thuong xuyen	18	29.5	29.5	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Frequency Table

Em thương giai toa cang thang bang cach tam su voi ban be, nguoi than.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	2	4.4	4.4	4.4
	Thinh thoang	17	37.8	37.8	42.2
	Thuong xuyen	22	48.9	48.9	91.1

Rat thương xuyên	4	8.9	8.9	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải tỏa căng thẳng bằng cách đọc sách báo, xem tivi, viết nhật kí

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Thỉnh thoảng	19	42.2	42.2	42.2
Thường xuyên	22	48.9	48.9	91.1
Rat thương xuyên	4	8.9	8.9	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải tỏa căng thẳng bằng cách khóc một mình và tự than vãn

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Không bao giờ	37	82.2	82.2	82.2
Thỉnh thoảng	8	17.8	17.8	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải tỏa căng thẳng bằng cách chơi thể dục thể thao

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Không bao giờ	17	37.8	37.8	37.8
Thỉnh thoảng	18	40.0	40.0	77.8
Thường xuyên	10	22.2	22.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải tỏa căng thẳng bằng cách nghe nhạc

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Thường xuyên	39	86.7	86.7	86.7
Rat thương xuyên	6	13.3	13.3	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải tỏa căng thẳng bằng cách tham gia các hoạt động tập thể

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Thỉnh thoảng	16	35.6	35.6	35.6
Thường xuyên	29	64.4	64.4	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải tỏa căng thẳng bằng cách sử dụng chất kích thích

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Khong bao gio	45	100.0	100.0	100.0
-------	---------------	----	-------	-------	-------

Em thương giải toa cang thang bang cach goi dien hoac tim chuyen gia tam ly

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	28	62.2	62.2	62.2
	Thinh thoang	17	37.8	37.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach su dung thuoc an than

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	45	100.0	100.0	100.0

Em thương giải toa cang thang bang cach dap pha, gay han voi ban be va nhung nguoi xung quanh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	41	91.1	91.1	91.1
	Thinh thoang	4	8.9	8.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach choi game online, facebook

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	2	4.4	4.4	4.4
	Thinh thoang	17	37.8	37.8	42.2
	Thuong xuyen	9	20.0	20.0	62.2
	Rat thuong xuyen	17	37.8	37.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Em thương giải toa cang thang bang cach su dung cac bien khap khac

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Khong bao gio	16	35.6	35.6	35.6
	Thinh thoang	4	8.9	8.9	44.4
	Thuong xuyen	8	17.8	17.8	62.2
	Rat thuong xuyen	17	37.8	37.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

