

## THỰC TRẠNG LO ÂU VÀ CÁC HÌNH THỨC ỨNG PHÓ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

• Nguyễn Thanh Tâm<sup>(\*)</sup>, Vũ Minh Phượng<sup>(\*)</sup>,  
Đoàn Thị Diên<sup>(\*)</sup>, Trần Văn Công<sup>(\*)</sup>

### Tóm tắt

*Nghiên cứu tìm hiểu mối quan hệ giữa thực trạng lo âu và các hình thức ứng phó với lo âu của học sinh trung học phổ thông, thông qua sử dụng thang đo lo âu MASC và thang đo ứng phó CCSC, khảo sát trên 390 học sinh của hai trường trung học phổ thông trên địa bàn Hà Nội và Hải Dương. Kết quả nghiên cứu cho thấy, lo âu xuất hiện khá phổ biến ở học sinh, nhưng nhiều hình thức ứng phó chưa được sử dụng hiệu quả. Tương quan thuận và nghịch giữa các nhóm nhân tố lo âu và ứng phó đều có ý nghĩa. Bài viết đưa ra những khuyến nghị, cũng như đề xuất cho các nghiên cứu tiếp theo về vấn đề này trong tương lai.*

*Từ khóa: lo âu, hình thức ứng phó, học sinh, trung học phổ thông.*

### 1. Đặt vấn đề

Stress hay lo âu quá mức có thể phá vỡ cân bằng trong cuộc sống và làm nảy sinh nhiều hệ lụy tiêu cực khác. Theo đánh giá chung của nhiều quốc gia trên thế giới, các rối loạn liên quan đến tâm lý chiếm 20 - 25% dân số. Trong đó, rối loạn lo âu là rối loạn thường gặp và phổ biến. Nghiên cứu của Rieger và cộng sự (1990) cho thấy có khoảng 15% dân số nói chung đã trải nghiệm dấu hiệu đặc trưng của rối loạn lo âu và 2,3% đến 8,1% đang có rối loạn lo âu, tỷ lệ rối loạn lo âu trẻ em là 5,7% đến 17,7% [14]. Theo Kashani và Orvaschel (1990), tỷ lệ rối loạn lo âu trẻ em và vị thành niên Mỹ là khoảng 9% [9]. Về lo âu ở học sinh (HS), hai tác giả Raakhee và Aparna (2011) thực hiện nghiên cứu trên 100 HS phổ thông và tìm ra rằng khoảng 50% HS gặp phải những vấn đề lo âu khác nhau ở giai đoạn nào đó [19]. Tương tự như vậy, một nghiên cứu do Dat Tan Nguyen và cộng sự (2013) tại Cần Thơ, Việt Nam cho thấy tỉ lệ lo âu là 41,1%, và lý do chủ yếu là áp lực từ gia đình và học tập [3]. Nghiên cứu của tác giả Jessica Hess (2014) trên HS Mỹ cho thấy tỉ lệ lo âu là khoảng 36% [6]. Như vậy, nhiều nghiên cứu trên thế giới và Việt Nam cho thấy tỉ lệ lo âu ở HS là khá phổ biến, khoảng từ 1/3 đến 1/2 số HS.

Lo âu có thể dẫn tới nhiều hệ quả khác nhau về tâm lý, xã hội và học tập cho HS. Theo một báo cáo năm 2007 của Bộ Y tế Úc, lo âu là yếu tố nguy cơ gây ra các vấn đề liên quan đến học tập hay làm việc, các mối quan hệ, và hoạt động trong cuộc sống

thường ngày. Được xem là một vấn đề ngày càng phổ biến ở HS, lo âu thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà giáo dục, nhà xã hội học, nhà tâm lý học, không chỉ về thực trạng, nguyên nhân, các yếu tố ảnh hưởng mà cả các biện pháp ứng phó, tiêu biểu là Lazarus (1984), Beard (1879), Compas (1987), Endler (1997).

Nghiên cứu khởi đầu cho ứng phó là cơ chế phòng vệ (Defense mechanism) của Sigmund Freud được ông đề cập đến trong bài báo “The Neuro-Psychoses of Defense” (1894), tiếp sau đó được thảo luận trong bài “Futher Remarks on the Neuro-Psychoses of Defense” (1896) và “The Aetiology of Hysteria”. Tuy nhiên, ông chưa phân loại và nghiên cứu một cách có hệ thống về vấn đề này.

Nghiên cứu về cách thức ứng phó với khó khăn tâm lý, vào năm 1984, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy một cách tiếp cận để đo lường và đánh giá các cách ứng phó, được tóm tắt trong công trình của Richard Lazarus, Berkeley và cộng sự Susan Folkman. Họ đã xác định được 8 cách ứng phó bao gồm: đối diện với vấn đề; cố thoát khỏi tình huống khó khăn; tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội; gánh vác trách nhiệm; né tránh thực tại; lập kế hoạch giải quyết vấn đề và hướng về sự tích cực. Các nhà nghiên cứu tin rằng những cách này phản ánh hai kiểu cơ bản của sự ứng phó: tập trung vào vấn đề và tập trung vào cảm xúc [11].

Tại Việt Nam, trên thực tế, một số bài báo đã phản ánh việc bài viết trên trang Tuổi Trẻ Online với tiêu đề “*Sức khỏe tâm thần của HS đang bị bỏ quên*” [5] HS có quá nhiều áp lực từ học hành, thi cử, từ gia đình và xã hội, có xu hướng tăng lo âu

<sup>(\*)</sup> Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội.

và trầm cảm. Theo một cuộc khảo sát 1.727 HS trung học cơ sở tại Hà Nội, có 25,76% số HS có vấn đề về sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu của nhóm giảng viên khoa Tâm lý - Giáo dục (Trường Đại Sư phạm - Đại học Huế) cho kết quả hầu hết HS lớp 12 Trường Trung học phổ thông (THPT) Quốc học Huế đều trải nghiệm stress trong học tập ở mức độ cao.

Tác giả Nguyễn Thị Hằng Phương (2007) đã chỉ ra 4 nguyên nhân chính gây ra rối loạn lo âu ở HS: nhóm nguyên nhân liên quan đến học tập, nhóm nguyên nhân liên quan đến gia đình, nhóm nguyên nhân liên quan đến các mối quan hệ xã hội và nhóm nguyên nhân liên quan đến bản thân HS [16]. Tác giả Hồ Thanh Mỹ Phương và nhóm cộng tác viên (2007) phân tích nguyên nhân gây ra stress và cách phòng chống stress trong công việc và gia đình [17]. Tác giả Nhan Thị Lạc An (2010) chỉ ra sự khác biệt trong việc ứng phó trước những khó khăn tâm lý của HS THPT ở thành phố Hồ Chí Minh [1]. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu nào trên khách thể là HS THPT - lứa tuổi đang dần hoàn thiện về nhân cách và đứng trước những lựa chọn đầy áp lực cho cuộc sống. Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa thực trạng và biện pháp ứng phó của HS khi gặp các vấn đề gây lo âu.

## 2. Các khái niệm

Rối loạn lo âu bao gồm các rối loạn đặc trưng bởi sự sợ hãi hoặc lo lắng quá mức, và có liên quan đến những rối loạn nhiều về hành vi (DSM-5) [2]. Theo Hiệp hội Sức khỏe tâm thần quốc gia Mỹ, đối với một người mắc chứng rối loạn lo âu, họ lo lắng và sự lo lắng này có thể trở nên tồi tệ hơn theo thời gian. Những cảm xúc này có thể cản trở các hoạt động hàng ngày như hiệu suất làm việc, việc học ở trường, và các mối quan hệ [15].

Theo Lazarus (1993), ứng phó như tổng thể của những nỗ lực về nhận thức và hành vi để quản lý các nhu cầu bên ngoài hoặc bên trong cụ thể được đánh giá là nó vượt qua các khả năng của con người [10]. Theo DeLongis và cộng sự (2011), khái niệm ứng phó được hiểu là sự nỗ lực nhận thức và đưa ra, thực hiện các hành vi để giải quyết vấn đề [4]. Kết hợp với việc tổng hợp khái niệm ứng phó trong một số công trình nghiên cứu tại Việt Nam về cách ứng phó, như của tác giả Phan Thị Mai Hương (2007) [7], Đinh Thị Hồng Vân (2014) [20, tr. 18], Nguyễn Thị Hương (2013) [8, tr. 17], Nguyễn Hữu

Long (2015) [12, tr. 23], chúng tôi rút ra khái niệm ứng phó là đương đầu đối mặt với những tình huống bất thường. Theo nghĩa rộng, ứng phó bao gồm tất cả các dạng tương tác của chủ thể với những yêu cầu của thế giới bên ngoài và nội tâm - nắm bắt làm chủ hay làm suy giảm, làm quen hay lảng tránh khỏi những yêu cầu của hoàn cảnh có vấn đề. Những điều kiện bên ngoài - yêu cầu của hoàn cảnh, hay bên trong - đặc điểm tâm lý của chủ thể, tạo nên nội dung của cách ứng phó, làm chúng hoàn toàn khác biệt với sự thích ứng đơn giản.

Lo âu ở HS THPT là sự bất an của HS THPT về vấn đề nào đó (tình huống, những vấn đề nảy sinh trong cuộc sống...). Tuy nhiên, có nhiều em không hề biết mình đang bị lo âu, các em không có sự can thiệp gì, khiến tình trạng càng trở nên nghiêm trọng.

Tóm lại, ứng phó với lo âu là đương đầu đối mặt và giải quyết sự bất an thoáng qua hoặc dai dẳng khi phải đối đầu với một sự đe dọa, một công việc khó hoàn thành, một tình huống cụ thể nào đó trong cuộc sống.

## 3. Tổ chức và phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này được thực hiện trên 390 HS từ lớp 10 đến lớp 12, tại 2 trường THPT trên địa bàn Hà Nội và Hải Dương. Số HS tham gia bao gồm 233 HS nữ (chiếm 59,7%) và 157 HS nam (chiếm 40,3%). Như vậy, khách thể tương đối đồng đều về mặt giới tính. Độ tuổi trung bình của khách thể là 16,87 (độ lệch chuẩn 0,79).

### Phương pháp nghiên cứu:

Hai thang đo được sử dụng trong đề tài là thang đo lo âu (Multidimensional Anxiety Scale for Children (1997), viết tắt là MASC, của tác giả John S. March, Trường Đại học Duke, Hoa Kỳ) [13] và thang đo ứng phó (Children's Coping Strategies Checklist, viết tắt là CCSC (1990), của tác giả Ayers và cộng sự, Trường Đại học Bang Arizona, Hoa Kỳ) [18]. Đây là các thang đo có lịch sử phát triển lâu đời, có độ tin cậy và hiệu lực cao, đã được dịch và thích nghi về ngôn ngữ tiếng Việt.

Thang đo lo âu MASC gồm 39 câu hỏi, đó là những biểu hiện thể hiện sự lo âu trong cuộc sống có liên quan đến gia đình, học tập hay chính bản thân các em. Với bốn phương án trả lời: “Không bao giờ đúng với em”, “Thỉnh thoảng đúng với em”, “Thường xuyên đúng với em” và “Luôn luôn đúng

với em” tương ứng với số điểm lần lượt là 0, 1, 2, 3. Tương tự, thang đo ứng phó CCSC có 60 câu. Đó là những biện pháp ứng phó được sử dụng khi đối phó với lo âu. Các phương án trả lời: không bao giờ, đôi khi, thỉnh thoảng và phần lớn thời gian tương ứng với số điểm là 1, 2, 3, 4.

Các thang đo MASC và CCSC được dịch và thích nghi về ngôn ngữ vào Việt Nam bởi một nhóm các nhà khoa học từ Trường Đại học Vanderbilt, Hoa Kỳ và Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội. Đầu tiên, trắc nghiệm được dịch từ tiếng Anh sang tiếng Việt, được dịch ngược từ tiếng Việt sang tiếng Anh, sau đó nhóm chuyên gia họp lại và quyết định giữ, bỏ hoặc điều chỉnh cho mỗi câu (item) của thang đo. Hai thang đo này đang được sử dụng trong một số nghiên cứu trong dự án của Phó Giáo sư Bahr Weiss - Đại học Vanderbilt và các cộng sự.

Với dữ liệu thu thập được, chúng tôi tiến hành phân tích trên phần mềm thống kê SPSS phiên

bản 22. Đầu tiên, các phân tích thống kê như tính tần suất (Frequencies), phần trăm, tỷ lệ, độ lệch chuẩn (Standard Deviation, viết tắt là SD), điểm trung bình (Mean, viết tắt là M) được sử dụng để tính toán những đặc điểm chung của khách thể nghiên cứu như tuổi tác, giới tính, lớp học... Tiếp theo, phân tích nhân tố (factor analysis) được sử dụng để xem xét các nhân tố (hoặc là các tiểu thang đo) ở trong mỗi bảng hỏi lo âu và ứng phó. Sau đó, hệ số tin cậy bên trong Cronbach’s Alpha được tính cho từng nhân tố và cho toàn bộ thang đo. Cuối cùng, các test thống kê như tương quan, so sánh (ANOVA) được sử dụng để xem xét sự liên quan và sự khác biệt về các biểu hiện lo âu và cách thức ứng phó theo lớp, giới tính, học lực.

**4. Kết quả nghiên cứu**

Đầu tiên, chúng tôi thống kê mô tả để tìm ra số lượng và tỷ lệ % các biểu hiện lo âu. Phần lớn HS đều có những biểu hiện lo âu (ở những mức độ khác nhau).

**Bảng 1. Biểu hiện lo âu thường gặp và ít gặp ở HS**

Biểu hiện lo âu thường gặp	%	Biểu hiện lo âu ít gặp	%
Em cố gắng hết vâng lời bố mẹ và thầy cô giáo	68	Em bị run ở tay	23
Em cố gắng làm mọi việc hoàn hảo	67	Em gặp khó khăn trong việc hít thở	19,7
Em cảm thấy hồi hộp, lo lắng khi phải trình diễn/nói trước đám đông	63	Em cảm thấy tức ngực	19,3
Em cố gắng làm vừa lòng mọi người	62,7	Tay của em mướt mồ hôi hoặc lạnh	18,6

Khi gặp phải vấn đề lo âu, HS sử dụng nhiều hình thức ứng phó khác nhau, những hình thức ứng phó được sử dụng nhiều được liệt kê trong bảng 2.

**Bảng 2. Hình thức ứng phó với lo âu được HS lựa chọn nhiều**

Hình thức ứng phó với lo âu	%
Em nghe nhạc thư giãn	76
Em cố chú ý hoặc nghĩ về những điều tốt đẹp trong cuộc đời mình	71,3
Em xem tivi để thư giãn	68,5
Em tự nhủ rằng mọi việc sẽ tốt đẹp hơn	67,8

**Bảng 3. So sánh mức độ lo âu ở HS về giới tính, khối lớp, học lực và khu vực sống**

	Nhóm	M	F	p
Giới tính	Nam	1,07	24,941	0,000
	Nữ	1,25		
Khối lớp	Lớp 10	1,25	4,294	0,014
	Lớp 11	1,12		
	Lớp 12	1,17		

Học lực	Trung bình	1,06	2,993	0,051
	Khá	1,19		
	Giỏi	1,21		
Khu vực sống	Hà Nội	1,23	9,949	0,002
	Hải Dương	1,11		

Tiến hành so sánh bằng ANOVA mức độ lo âu ở HS về mặt giới tính, khối lớp, học lực và khu vực sống, kết quả cho thấy:

*Về giới tính:* Kết quả trình bày trong bảng 3 cho thấy  $p < 0,05$ . Hơn nữa các em HS nữ có điểm số trung bình lo âu cao hơn các em HS nam, cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ lo âu so sánh về mặt giới tính.

*Về khối lớp:* Số liệu từ bảng 3 cho thấy HS khối 10 có điểm số trung bình lo âu là cao nhất, sau đó đến HS khối 12 và cuối cùng là khối 11. Bảng 3 cho thấy  $p < 0,05$  tức là có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ lo âu theo khối lớp.

*Về học lực:* Các em HS giỏi thường có nhiều áp lực và lo lắng hơn các em HS khá và trung bình. Tuy nhiên, kết quả trình bày trong bảng 3 cho thấy  $p > 0,05$ , tức là không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở mức độ lo âu về học lực.

*Về khu vực sống:* Học sinh ở Hà Nội có mức độ lo âu cao hơn HS ở Hải Dương. Kết quả trong bảng 3 cho thấy  $p < 0,05$ , tức là có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở mức độ lo âu về khu vực sống.

Để tìm hiểu sâu hơn về mối quan hệ giữa các biểu hiện lo âu và cách ứng phó với lo âu của HS, chúng tôi phân tích nhân tố để cho kết quả chính xác hơn. Với bảng hỏi lo âu, chúng tôi chia làm 4 nhóm nhân tố lo âu (1 - 4) và bảng hỏi ứng phó chia làm 5 nhóm nhân tố ứng phó (5 - 9).

**Bảng 4. Điểm trung bình của các nhân tố lo âu**

Các nhân tố	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
<b>Lo âu liên quan đến cơ thể</b>		
Em gặp khó khăn trong việc hít thở	0,87	0,51
Em cảm thấy chóng mặt hoặc váng vất		
Em cảm thấy tức ngực		
Em cảm thấy khó chịu trong bụng		
Tay của em mướt mồ hôi hoặc lạnh		
<b>Lo âu theo xu hướng hoàn hảo</b>		
Em cố gắng hết sức vâng lời bố mẹ và thầy cô giáo	1,79	0,54
Em luôn kiểm tra mọi thứ trước khi làm gì		
Em cố gắng làm mọi việc hoàn hảo		
Em cố gắng làm vừa lòng mọi người		
Em kiểm tra xem mọi thứ có an toàn không		
<b>Lo âu liên quan đến đánh giá của người khác</b>		
Em sợ các bạn khác trêu chọc em	1,33	0,62
Em lo lắng về việc bị các bạn khác cười chê		
Em sợ người khác nghĩ rằng em ngu ngốc		
Em lo lắng về việc người khác nghĩ gì về mình		
Em lo lắng rằng mình sẽ làm những điều ngu ngốc hoặc đáng xấu hổ		
<b>Lo âu liên quan đến gia đình</b>		
Em lo sợ khi bố mẹ đi xa	1,04	0,72
Em sợ phải đi đâu đó mà không cùng gia đình		
Em cố gắng ở gần bố hoặc mẹ		

Điểm trung bình của nhân tố *Lo âu liên quan đến xu hướng hoàn hảo* là cao nhất ( $M=1,79$ ) và nhân tố *Lo âu liên quan đến biểu hiện cơ thể* là thấp nhất ( $M=0,87$ ), điều này nói lên rằng các em HS có rất ít biểu hiện lo âu liên quan tới cơ thể cũng

như sức khỏe; ngược lại các em luôn cảm thấy lo lắng khi muốn làm thật tốt mọi việc. Ở độ tuổi của các em, độ tuổi tràn trề sức khỏe, trọng lượng cơ thể phát triển nhanh, có thể gấp đôi cân nặng thiếu niên. Các tổ chất thể lực như sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai được tăng cường, cơ bắp, sức lực phát triển mạnh, do đó các em không có nhiều biểu hiện lo âu liên quan đến cơ thể. Cũng chính ở độ tuổi này, các em luôn được bố mẹ và thầy cô giáo đặt nhiều kỳ vọng, hơn nữa, phần lớn HS còn phụ thuộc nhiều vào cha mẹ, vì vậy các em hay gặp áp lực và trở ngại. Đây là một trong những nguyên nhân khiến các em luôn muốn làm mọi việc hoàn hảo và dẫn tới lo âu.

**Bảng 5. Điểm trung bình của các nhân tố ứng phó**

Các nhân tố	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
<b>Ứng phó bằng các chiến lược suy nghĩ - nhận thức</b>		
Em đã cố chú ý hoặc nghĩ về những điều tốt đẹp trong cuộc đời mình	2,55	0,38
Em đã làm điều gì đó để cho mọi việc tốt hơn		
Em tự nhủ với bản thân rằng em có thể kiểm soát được tình hình		
Em tự nhủ với bản thân rằng em đã từng giải quyết những vấn đề như thế này trước đây		
Em cố gắng tìm ra nguyên nhân tại sao sự việc lại xảy ra		
Em cố gắng tránh xa những điều làm em cảm thấy buồn bực		
<b>Ứng phó bằng các chiến lược né tránh</b>		
Em giấu những cảm xúc của em	2,27	0,49
Em cố gắng lờ nó đi		
Em né tránh vấn đề đó bằng cách tìm đến một chỗ vắng người		
Em chỉ cố quên vấn đề đó đi		
Em đi chơi với bạn bè, nhưng không nói về vấn đề của mình với họ		
<b>Ứng phó bằng các chiến lược chia sẻ</b>		
Em để mọi người biết em đã cảm thấy như thế nào	2,29	0,51
Em chia sẻ cảm xúc của mình lên mạng xã hội như facebook, zing, yahoo, hoặc lên blog cá nhân...		
Em nói chuyện với người có thể giúp em giải quyết vấn đề		
Em kể với những người khác những điều đã khiến em có cảm giác như vậy		
Em nói với người khác những việc em muốn họ làm		

<b>Ứng phó bằng các chiến lược thể dục thể thao</b>		
Em chơi thể thao để thư giãn	2,08	0,67
Em tập thể dục để thư giãn		
Em đi bộ hoặc chạy để thư giãn		
Em đi xe đạp để thư giãn		
<b>Ứng phó bằng các chiến lược giải trí</b>		
Em đi chơi với bạn bè của mình.		
Em xem tivi để thư giãn.	2,75	0,53
Em lướt web để thư giãn hoặc làm những việc theo sở thích như là chơi điện tử		
Em nghe nhạc thư giãn		

Điểm trung bình của *Ứng phó bằng các chiến lược giải trí* là cao nhất ( $M=2,75$ ) trong khi *Ứng*

*phó bằng các chiến lược thể dục thể thao* là thấp nhất ( $M=2,08$ ), điều này nói lên rằng các em HS hiện nay có những hình thức giải trí hết sức đa dạng và lành mạnh, các hình thức giải trí này khá tiết kiệm và tiện lợi, nên được nhiều em lựa chọn. Ngược lại, các hoạt động thể dục thể thao không nhận được nhiều sự lựa chọn. Kết quả này cũng cho thấy thực trạng sử dụng các hình thức giải trí của HS hiện nay phụ thuộc nhiều vào các thiết bị công nghệ hiện đại mà xa rời thực tế. Các hình thức ứng phó còn lại có điểm trung bình tương đối sát nhau và gần giá trị 2,4.

**Bảng 6. Tương quan giữa các nhân tố lo âu và nhân tố ứng phó**

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
(1)	1								
(2)	0,2**	1							
(3)	0,42**	0,26**	1						
(4)	0,33**	0,22**	0,31**	1					
(5)	0,14**	<b>0,37**</b>	0,11*	0,02	1				
(6)	0,23**	0,01	<b>0,36**</b>	0,16**	0,26**	1			
(7)	0,17**	0,24**	0,09	0,18**	0,28**	0,04	1		
(8)	0,02	0,09*	<b>-0,18**</b>	<b>-0,13*</b>	0,25**	-0,07	0,16**	1	
(9)	0,04	0,04	0,10	-0,01	0,13*	0,13*	0,14**	0,03	1

\*\**. Tương quan có ý nghĩa ở mức độ 0,01; \**. Tương quan có ý nghĩa ở mức độ 0,05;**

*Ghi chú: (1) Nhóm lo âu liên quan đến biểu hiện cơ thể; (2) Nhóm lo âu liên quan đến xu hướng hoàn hảo; (3) Nhóm lo âu liên quan đến sự đánh giá của người khác; (4) Nhóm lo âu liên quan đến các nguy cơ; (5) Ứng phó bằng các chiến lược suy nghĩ - nhận thức; (6) Ứng phó bằng các chiến lược né tránh các vấn đề; (7) Ứng phó bằng các chiến lược chia sẻ; (8) Ứng phó bằng các chiến lược thể dục thể thao; (9) Ứng phó bằng các chiến lược giải trí.*

*Nhóm lo âu liên quan đến xu hướng hoàn hảo và nhóm ứng phó bằng các chiến lược suy nghĩ - nhận thức có tương quan thuận ở mức độ trung bình ( $r=0,37**$ ). Tương tự, nhóm lo âu liên quan đến sự đánh giá của người khác có tương quan thuận ở mức độ trung bình với nhóm ứng phó bằng các chiến lược né tránh các vấn đề ( $r=0,36**$ ). Nhóm lo âu liên quan đến đánh giá từ người khác và nhóm lo âu liên quan đến các nguy cơ đều có tương quan nghịch ở mức độ thấp với chiến lược ứng phó bằng thể dục thể thao ( $r=-0,18**$  và  $r=-0,13**$ ).*

## 5. Kết luận

*Thứ nhất*, một số biểu hiện lo âu xuất hiện

khá phổ biến ở HS. Khi gặp phải lo âu, HS cũng có những hình thức ứng phó lại, nhiều hình thức ứng phó tích cực được HS sử dụng, tuy nhiên đó mới chỉ là những hình thức ứng phó mang tính chất nhất thời, chưa giải quyết được các vấn đề gây lo âu một cách triệt để.

*Thứ hai*, tương quan thuận và nghịch giữa các nhóm lo âu và ứng phó đều có ý nghĩa. *Nhóm lo âu liên quan đến xu hướng hoàn hảo và nhóm ứng phó bằng các chiến lược suy nghĩ - nhận thức* có tương quan thuận ở mức độ trung bình cho thấy một số HS có mức độ lo âu liên quan đến xu hướng hoàn hảo càng cao, thì các em cũng có xu hướng ứng phó với lo âu bằng các chiến lược suy nghĩ nhận thức càng cao. Như vậy, nếu đặt áp lực một cách phù hợp thì HS sẽ có động lực để phấn đấu, suy nghĩ và nhận thức tích cực. *Nhóm lo âu liên quan đến sự đánh giá của người khác có tương quan trung bình với nhóm ứng phó bằng các chiến lược né tránh các vấn đề*. Như vậy, khi HS lo lắng bị người khác đánh giá thì cũng hay né tránh người hoặc hoàn cảnh các em có

khả năng bị đánh giá. Đây không phải là cách ứng phó tích cực vì về lâu dài thì các em sẽ càng sợ hãi hơn và càng né tránh hơn. *Nhóm lo âu liên quan đến đánh giá từ người khác và nhóm lo âu liên quan đến các nguy cơ* đều có tương quan nghịch ở mức độ thấp với *chiến lược ứng phó bằng thể dục thể thao* ( $r=-0,18^{**}$  và  $r=-0,13^{**}$ ), cho thấy những em hay quan tâm và lo lắng tới việc người khác nhìn nhận mình như thế nào hoặc những em hay lo lắng về các nguy cơ có thể xảy đến với bản thân thường cũng ít dùng các biện pháp thể dục thể thao, giao lưu hoặc những hoạt động liên quan tới tập thể và đồng người.

*Thứ ba*, từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi đưa ra một số khuyến nghị: nên phân loại các biểu hiện lo âu theo từng nhóm nguyên nhân, từ đó định hướng cho các em các biện pháp thích hợp để sử dụng khi ứng phó với lo âu, tránh các biện pháp mất quá nhiều thời gian và không thực tế. Đồng thời, người lớn (phụ huynh) nên tạo môi trường sống và học tập thân thiện cho HS, hạn chế những tổn thương về cả thể chất lẫn tinh thần;

cần quan tâm nhiều hơn đến đời sống tâm thần và tâm lý của các em HS - đặc biệt là các em HS nữ, HS mới vào trường và khi môi trường học tập có nhiều áp lực. Nhà trường cũng nên có các chương trình huấn luyện và đào tạo các kỹ năng sống, kỹ năng giao tiếp ứng xử nói chung và có các buổi nói chuyện về kỹ năng ứng phó với lo âu, stress và các sự kiện bất lợi trong cuộc sống.

*Thứ tư*, nghiên cứu đã đi sâu tìm hiểu mối quan hệ giữa thực trạng lo âu và các hình thức ứng phó với lo âu của HS THPT, nghiên cứu cũng đã chỉ ra được sự tương quan giữa các nhóm nhân tố lo âu và ứng phó, từ đó định hướng cho HS những hình thức ứng phó phù hợp khi gặp phải vấn đề lo âu trong học tập và cuộc sống. Tuy nhiên, do còn hạn chế về thời gian và nhân lực, nghiên cứu chỉ dừng lại ở quy mô nhỏ (390 khách thể), vì vậy, gợi ý, đề xuất cho hướng nghiên cứu trong tương lai là nhân rộng phạm vi nghiên cứu và khách thể nghiên cứu (HS trung học cơ sở, sinh viên các trường đại học, cao đẳng) để kết quả nghiên cứu về vấn đề này được khái quát hơn./

#### Tài liệu tham khảo

- [1]. Nhan Thị Lạc An (2010), *Cách thức ứng phó trước những khó khăn tâm lý của HS THPT ở thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2]. American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5®), American Psychiatric Pub.
- [3]. Nguyen, D. T., Dedding, C., Pham, T. T., Wright, P., & Bunders, J. (2013), "Depression, anxiety, and suicidal ideation among Vietnamese secondary school students and proposed solutions: a cross-sectional study", *BMC public health*, 13(1), 1.
- [4]. DeLongis, A., Newth, S. (2011), *Coping with stress, Assessment and Therapy: Specialty Articles from the Encyclopedia of Mental Health*.
- [5]. Mỹ Dung, Thái Bình (2014), "Sức khỏe tâm thần của học sinh đang bị bỏ quên", Tuổi Trẻ Online, <http://tuoitre.vn/tin/giao-duc/20140608/suc-khoe-tam-than-cua-hoc-sinh-dang-bi-bo-quen/611697.html>
- [6]. Hess, J. (2014), *Anxiety Prevalence among High School Students*, Counselor Education Master's Theses, College at Brockport, USA.
- [7]. Phan Thị Mai Hương (chủ biên) (2007), *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, NXB Khoa học xã hội.
- [8]. Nguyễn Thị Hương (2013), *Nghiên cứu cách ứng phó của người bệnh nghiện rượu với những khó khăn trong cuộc sống*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.
- [9]. Kashani, J. H., & Orvaschel, H. (1990), "A community study of anxiety in children and adolescents", *American Journal of Psychiatry*, 147, p. 313-318.
- [10]. Lazarus, R.S. (1993), "Coping Theory and Research: Past, Present, and Future", *Psychosomatic Medicine*, 55, p. 234-247.
- [11]. Lazarus, R. S.; & Folkman, S, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Publishing Company, ISBN-13: 978-0826141910; ISBN-10: 0826141919.

[12]. Nguyễn Hữu Long (2015), *Kỹ năng ứng phó với những khó khăn trong học tập của HS lớp 1*, Luận án Tiến sỹ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

[13]. March, J. S., Parker, J. D., Sullivan, K., Stallings, P., & Conners, C. K. (1997), "The Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC): factor structure, reliability, and validity", *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(4), p. 554-565.

[14]. Miller, P. H. (2010), *Theories of Developmental Psychology* (5<sup>th</sup> edition), New York: Worth Publishers.

[15]. National Institute of Mental Health (NIMH), "Anxiety Disorders", <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>.

[16]. Nguyễn Thị Hằng Phương (2007), *Nghiên cứu nguyên nhân gây ra rối loạn lo âu ở HS THPT*, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội.

[17]. Hồ Thanh Mỹ Phương, Đoàn Mỹ Ngọc, Lê Quốc Lợi (2007), *Kỹ năng giảm sự lo lắng và căng thẳng*, Tài liệu phục vụ chuyên đề rèn luyện kỹ năng sống cho sinh viên thiết thời Trường Đại học An Giang.

[18]. Program for Prevention Research (1999), *Manual for the Children's Coping Strategies Checklist and the How I Coped Under Pressure Scale*, Available from Arizona State University, P. O. Box 876005, Tempe, AZ 85287- 6005.

[19]. Raakhee & Aparna (2011), *A study on the prevalence of anxiety disorders among higher secondary students*, Education Science and Psychology 2011, ISSN 1512-1801.

[20]. Đinh Thị Hồng Vân (2014), *Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế*, Luận án Tiến sỹ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm khoa học xã hội Việt Nam.

## **ANXIETY AND COPING WITH ANXIETY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS**

### **Summary**

This research investigates the relationship between anxiety and coping with anxiety among high school students. Anxiety Scale MASC and Coping Scale CCSC were used to survey 390 students of two high schools in Hanoi and Hai Duong province. The study results showed that anxiety is fairly common among the surveyed students, but many coping strategies have yet to be used effectively. Correlations between group factors of anxiety and coping are significant. Recommendations and suggestions for further research on this issue were also provided.

Keywords: anxiety, coping, high school, students.

Ngày nhận bài: 23/10/2015; Ngày nhận lại: 8/3/2016; Ngày duyệt đăng: 27/6/2016.