



NGUỒN LỰC HỖ TRỢ HỌC SINH ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG (NGHIÊN CỨU TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGUYỄN VĂN LINH, THÀNH PHỐ HUẾ)

Nguyễn Thị Hoài Phương, Trương Thị Xuân Nhi

Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, 77 Nguyễn Huệ, tp. Huế

Tác giả liên hệ: Nguyễn Thị Hoài Phương < phuongnguyens244@gmail.com >

(Ngày nhận bài: 06-10-2021; Ngày chấp nhận đăng: 19-07-2022)

Tóm tắt: Bài viết này trình bày kết quả nghiên cứu về các biểu hiện căng thẳng và các nguồn lực hỗ trợ học sinh ứng phó với căng thẳng tại Trường Trung học cơ sở Nguyễn Văn Linh, thành phố Huế. Kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh có biểu hiện căng thẳng liên quan đến học tập, thay đổi thể chất và mối quan hệ với bạn bè. Trong đó, tỷ lệ học sinh nữ có biểu hiện căng thẳng cao hơn so với học sinh nam do đặc điểm tâm sinh lý đặc thù của lứa tuổi. Bên cạnh đó, khi gặp khó khăn, học sinh có xu hướng tìm kiếm sự hỗ trợ chủ yếu từ bạn bè và gia đình hoặc không chia sẻ với ai và tự tìm cách giải quyết. Bài viết đề xuất một số giải pháp nhằm tăng cường vai trò của gia đình và nhà trường cũng như thúc đẩy việc áp dụng công tác xã hội học đường trong việc hỗ trợ trẻ em một cách phù hợp với đặc điểm, giới tính và lứa tuổi.

Từ khóa: căng thẳng, học sinh trung học cơ sở, thành phố Huế, công tác xã hội trường học.

SUPPORTIVE RESOURCES FOR STUDENTS TO COPE WITH PSYCHOSOCIAL STRESS (CASE STUDY AT NGUYEN VAN LINH SECONDARY SCHOOL, HUE CITY)

Nguyễn Thị Hoài Phương, Trương Thị Xuân Nhi

University of Sciences, Hue University, 77 Nguyen Hue St., Hue, Vietnam

* Correspondence to Nguyễn Thị Hoài Phương < phuongnguyens244@gmail.com >

(Received: October 06, 2021; Accepted: July 19, 2022)

Abstract. This article investigates the symptoms of psychosocial stress and resources to support students to cope with stress at Nguyen Van Linh Secondary School, Hue city. The results of the study described that most students showed symptoms of stress in regard to learning, physical changes and relationships with peers. Particularly, the percentage of female students showing stress is higher than that of male students due to psychophysiological characteristics in the adolescents. Normally, students tend to seek supports mainly from friends and family. Some of them do not share with anyone, and they find their own solutions when faced with difficulties. The statistics illustrated that the percentage of female students dealing with their own stress is higher than that of male students. The article proposes some solutions to enhance the role of family and school as well as promote the application of school social work. From that, we can support students with appropriate ways to their characteristics, gender and age.

Keywords: psychosocial stress, students in secondary school, Hue city, school social work.

1. Đặt vấn đề

Trong những năm qua, tùy vào từng lĩnh vực và ngành khoa học cụ thể, thuật ngữ “căng thẳng” được định nghĩa và sử dụng phổ biến dưới nhiều góc độ, khía cạnh khác nhau. Điển hình là cách định nghĩa của Andrew M. Colman trong *Từ điển tâm lý học*, NXB Oxford Anh (2003), theo Colman “căng thẳng là trạng thái không thoải mái về thể lý và tâm lý, phát sinh do những tình huống, sự kiện, trải nghiệm, khó có thể chịu đựng được hoặc vượt qua, như những biến cố nghề nghiệp, kinh tế, xã hội, cảm xúc hoặc thể lý”. Bên cạnh đó, nhìn từ góc độ Y học, *Từ điển Y học Anh – Việt* (2007) nhấn mạnh rằng: “Bất kỳ nhân tố nào đe dọa đến sức khỏe cơ thể hay có tác động phương hại đến các chức năng cơ thể, như tổn thương, bệnh tật hay tâm trạng lo lắng thì đều gọi là căng thẳng”. Ngoài ra, tại Việt Nam, một số tác giả, nhà tâm lý học cũng đã đưa ra quan điểm riêng về căng thẳng như sau: “Căng thẳng chính là những phản ứng không đặc hiệu xảy ra một cách chung khắp, do các yếu tố có hại về tâm lý xuất hiện trong các tình thế mà con người chủ quan thấy bất lợi hoặc rủi ro, ở đây vai trò quyết định không chủ yếu do các tác nhân kích thích, mà do sự đánh giá chủ quan về tác nhân đó” (theo tác giả Tô Như Khuê). Các nhà tâm lý học khác như: Phạm Minh Hạc, Trần Trọng Thủy và Lê Khanh (1998) cho rằng “Căng thẳng là những xúc cảm nảy sinh trong những tình huống nguy hiểm, hụt hẫng, 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” [7]. Như vậy, từ các nhận định về căng thẳng và căng thẳng tâm lý xã hội được đưa ra như trên, có thể thấy rằng, căng thẳng được xem là một trạng thái cảm xúc bất lợi dựa trên đánh giá chủ quan của mỗi người về các tác nhân gây ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần mà bất kỳ cá nhân nào cũng có thể gặp phải ít nhất một lần trong đời. Đặc biệt, ở độ tuổi vị thành niên, học sinh có những biến đổi mạnh mẽ về thể chất và tâm sinh lý lứa tuổi, phải đối diện với nhiều vấn đề tâm lý liên quan đến các mối quan hệ (trong gia đình, nhà trường, xã hội), trạng thái tinh thần chưa ổn, cảm xúc dễ bị mâu thuẫn, sự

phân chia mạnh mẽ giữa vai trò của nam và nữ. Do đó, việc tìm hiểu các biểu hiện căng thẳng mà học sinh lứa tuổi này thường gặp phải là vô cùng cần thiết.

Kết quả nghiên cứu ở nước ngoài đã chỉ ra rằng, những tác nhân gây ra căng thẳng ở học sinh chủ yếu đều liên quan tới học tập và kỳ vọng của gia đình [5; 11]. Tương tự, nghiên cứu của Trần Thành Nam và cộng sự cũng đã cho thấy, có đến 33,6% học sinh có biểu hiện rối loạn lo âu gồm lo âu về học tập nói chung, lo âu khi không thể thỏa mãn mong đợi của gia đình... Trong đó, học sinh nữ được xem là đối tượng dễ bị tổn thương hơn so với học sinh nam [4]. Cuộc điều tra quốc gia về thanh niên và vị thành niên lần thứ hai (SAVY 2) cho biết: “Trong số 10039 thanh thiếu niên trả lời, có 73,1% người từng có cảm giác buồn chán. Tỷ lệ thanh thiếu niên đã từng cảm thấy hoàn toàn thất vọng về tương lai là 21,3% và có 4,1% đã từng nghĩ đến chuyện tự tử” [2]. Từ những con số thống kê này, có thể thấy rằng, những biểu hiện cảm xúc tiêu cực thường xuất hiện ở lứa tuổi vị thành niên. Điều này sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển toàn diện của học sinh nếu không được phát hiện và hỗ trợ kịp thời. Thực tế hiện nay cho thấy, các nghiên cứu về căng thẳng đa phần được thực hiện ở học sinh Trung học phổ thông và đã được triển khai nghiên cứu bởi các nhóm tác giả như Đỗ Văn Đoạt (2018) [6]; Đỗ Minh Thuý Liên và Vũ Phương Nhi (2018) [10]; Lê Minh Nguyệt, Ngô Thị Hạnh và Nguyễn Phương Linh (2018) [15]; Nguyễn Thị Phương Hoa (2018) [17]. Trong khi đó, các đề tài nghiên cứu về căng thẳng ở học sinh Trung học cơ sở (THCS) còn hạn chế và ít được chú trọng và quan tâm. Vì vậy, trong bài viết này, dựa trên kết quả nghiên cứu trường hợp tại một trường THCS trên địa bàn thành phố Huế, chúng tôi mong muốn cung cấp thêm thông tin thực tiễn về các biểu hiện căng thẳng của học sinh, đồng thời, tìm hiểu và phân tích các nguồn lực mà học sinh thường lựa chọn để ứng phó với những bất ổn về tâm lý. Từ đó, nghiên cứu này đề xuất các giải pháp nhằm góp phần phòng ngừa tình trạng căng thẳng ở học sinh một cách phù hợp, hướng tới sự phát triển toàn diện của học sinh THCS trong bối cảnh hiện nay.

2. Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi sử dụng kết hợp các phương pháp nghiên cứu định tính và định lượng trong quá trình thu thập thông tin tại Trường Trung học cơ sở Nguyễn Văn Linh, thành phố Huế từ tháng 9 năm 2020 đến tháng 12 năm 2020.

Phương pháp nghiên cứu tài liệu được thực hiện nhằm làm rõ vấn đề nghiên cứu thông qua các nguồn tài liệu khác nhau như sách chuyên khảo, tạp chí, bài báo điện tử, văn bản pháp luật và các công trình nghiên cứu liên quan đến căng thẳng. Các phương pháp thu thập dữ liệu sơ cấp gồm phương pháp phỏng vấn cấu trúc và bán cấu trúc.

Trong phạm vi nghiên cứu này, nhóm nghiên cứu lựa chọn cách thức chọn mẫu xác suất, cụ thể là chọn mẫu cụm. Do bảng hỏi được thiết kế với bộ câu hỏi tương đối khó với học sinh lớp 6 và 7, nên nhóm nghiên cứu thực hiện khảo sát đối với học sinh khối 8 và khối 9 với tổng số mẫu

khảo sát là 216 học sinh [21, Tr. 197-198]. Nội dung các câu hỏi liên quan đến các đặc điểm, nhận thức của học sinh, các biểu hiện căng thẳng, cách giải quyết và nhu cầu hỗ trợ tâm lý – xã hội của học sinh. Ngoài ra, phương pháp phỏng vấn bán cấu trúc được thực hiện với đại diện lãnh đạo và 1 giáo viên tổng phụ trách của Nhà trường nhằm hiểu rõ hơn công tác chăm sóc sức khỏe cho học sinh. Bên cạnh đó, nhóm nghiên cứu cũng thực hiện phương pháp quan sát trong quá trình tiến hành phỏng vấn học sinh tại địa bàn nghiên cứu nhằm hiểu rõ hơn về đặc điểm thể chất cũng như biểu hiện của học sinh.

Dữ liệu thu thập từ phương pháp phỏng vấn cấu trúc được nhập vào phần mềm SPSS 20 và được xử lý bằng phương pháp thống kê mô tả. Các dữ liệu định tính từ phỏng vấn bán cấu trúc và dữ liệu thứ cấp được nhập vào phần mềm Word 2016 và được sử dụng trong quá trình phân tích bài viết.

3. Kết quả và thảo luận

3.1. Biểu hiện căng thẳng ở học sinh Trường THCS Nguyễn Văn Linh

Kết quả phân tích ở Bảng 1 cho thấy học sinh Trường THCS Nguyễn Văn Linh có những biểu hiện căng thẳng. Trong đó, cảm giác bức bối và khó chịu khi xảy ra mâu thuẫn với bạn bè chiếm tỷ lệ cao nhất (66,2%). Ở độ tuổi này, học sinh bắt đầu có xu hướng thiết lập các mối quan hệ mới, đặc biệt là các nhóm bạn bè đồng trang lứa trong môi trường học đường. Hoạt động giao tiếp với bạn bè được xem là hoạt động mang tính chủ đạo. Theo lý thuyết tâm lý-xã hội của nhà phân tâm học Erik Erikson (1905-1994), ông cho rằng: bước ngoặt cốt lõi của tuổi vị thành niên là khám phá ra bản sắc đích thực của chính mình trong xã hội. Bản sắc cái tôi chiếm một vị trí quan trọng trong sự phát triển nhân cách của học sinh ở độ tuổi này. Mỗi ràng buộc với gia đình dần dần giãn ra bởi sự hình thành và mở rộng mối quan hệ tình bạn [19]. Như vậy, sự khác biệt rõ nét về phát triển thể chất, trí tuệ và cảm xúc khiến cho học sinh dễ xảy ra mâu thuẫn với bạn bè vì những bất đồng về quan điểm hay sự thể hiện cá tính, quan điểm cá nhân một cách mạnh mẽ. Cùng với những căng thẳng liên quan đến mối quan hệ bạn bè, các vấn đề thuộc về việc học tập như áp lực thi cử, kết quả học tập... cũng được xem là một trong những nguyên nhân khiến cho học sinh có những trạng thái cảm xúc không thoải mái. Bởi vì hoạt động học tập ở độ tuổi THCS đóng vai trò rất quan trọng đối với học sinh. Nội dung kiến thức được mở rộng và bắt đầu khó hơn so với cấp học trước đó. Với sự phát triển cơ bản về mặt tư duy và trí tuệ, học sinh dần dần hình thành ý thức và động cơ học tập. Tuy nhiên, chính sự tự ý thức này đã tác động rất lớn đến đời sống tâm lý, hoạt động học tập và mối quan hệ xung quanh của các em. Tùy vào quá trình tự nhận thức và những yếu tố tác động bên ngoài, học sinh sẽ có các trạng thái cảm xúc khác nhau liên quan đến kết quả học tập của chính mình. Nghiên cứu ở Trường THCS Nguyễn Văn Linh cũng cho biết có đến 55,6% học sinh cảm thấy chán nản và thất vọng về kết quả học tập. Điều này tiết lộ rằng, kết quả học tập là một trong những yếu tố chính tác động đến tâm lý học sinh. Một khi các em không đạt được mong đợi của bản thân về điểm số trên lớp, các biểu hiện cảm xúc

tiêu cực thường xuất hiện. Một kết quả nghiên cứu khác cũng đã đưa ra quan điểm tương đồng, đó là học sinh có biểu hiện căng thẳng chung là lo lắng, sợ hãi khi thi cử, áp lực điểm số; hồi hộp, dễ tổn thương tâm lý [18].

Có thể nói, ở độ tuổi dậy thì, bên cạnh những biểu hiện căng thẳng xuất hiện bởi các tác nhân bên ngoài, chính những thay đổi mạnh mẽ về mặt thể chất đã khiến cho nhiều học sinh cảm thấy lo lắng, cảm xúc thay đổi thất thường và dễ bị kích động. Kết quả khảo sát thu được như sau: có 43,1% học sinh có biểu hiện lo lắng khi có sự thay đổi về mặt sinh lý. Những biểu hiện lo lắng hình thành trong giai đoạn này là do học sinh quan tâm nhiều hơn đến hình ảnh của bản thân và dễ bị sốc trước những lời chọc ghẹo về ngoại hình của bạn bè. Bên cạnh đó, các em thường suy diễn thái quá hoặc tiêu cực về lời nói của những người xung quanh. Ở giai đoạn dậy thì, các em dễ cảm thấy lo lắng, buồn rầu vì những nhược điểm của cơ thể hoặc hay so sánh mình với những bạn cùng trang lứa. Ngoài ra, một số biểu hiện căng thẳng khác cũng xuất hiện ở lứa tuổi này chẳng hạn như cảm thấy mơ hồ và không có định hướng rõ ràng cho tương lai (chiếm 35,6%), cảm thấy không hứng thú với việc học (chiếm 18,9%) và cảm thấy cuộc sống không thú vị, thậm chí có ý định tự tử (chiếm 10,6%). Như vậy, những con số thống kê này cho thấy rằng, mặc dù tỷ lệ học sinh có những biểu hiện căng thẳng không quá lớn, nhưng những biểu hiện này xảy ra ở học sinh khá đa dạng và ở nhiều hình thức, cấp độ khác nhau.

Bảng 1: Biểu hiện căng thẳng của học sinh Trường THCS Nguyễn Văn Linh

Số TT	Biểu hiện	Nam (n=92)		Nữ (n=124)		Tổng cộng (n=216)	
		Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Bực bội và khó chịu khi xảy ra mâu thuẫn với bạn bè	55	59,8	88	71,0	143	66,2
2	Cảm thấy chán nản và thất vọng trong học tập	40	43,5	80	64,5	120	55,6
3	Cảm thấy áp lực học tập vì không đạt được sự mong đợi của ba mẹ, thầy cô	41	44,6	78	62,9	119	55,1
4	Lo lắng về sự thay đổi thể chất của bản thân	30	32,6	63	50,8	93	43,1

5	Cảm thấy mơ hồ và không có định hướng rõ ràng cho tương lai	26	28,3	51	41,1	77	35,6
6	Cảm thấy không hứng thú với việc học	13	14,1	28	22,6	41	18,9
7	Cảm thấy cuộc sống không có gì thú vị và có suy nghĩ tự tử	7	76,0	16	12,9	23	10,6

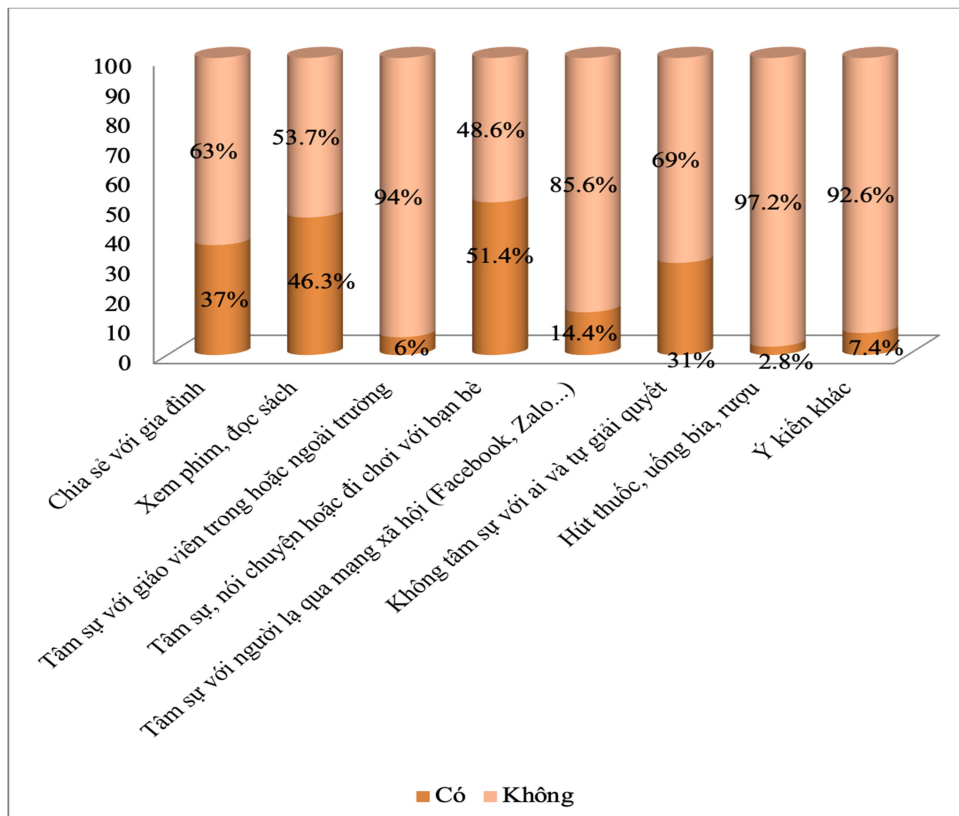
Nguồn: Phỏng vấn cấu trúc, 2020

Số liệu thống kê ở Bảng 1 cho thấy rằng, có sự khác nhau giữa học sinh nam và học sinh nữ liên quan đến các biểu hiện căng thẳng. Tuy nhiên, kiểm định Chi bình phương chỉ cho biết mối liên hệ với giới tính có ý nghĩa về mặt thống kê (chỉ số Chi-Square < 0.05) ở một số biểu hiện căng thẳng. Cụ thể, tỷ lệ nữ có biểu hiện căng thẳng cao hơn đáng kể so với nam ở các biểu hiện như Lo lắng về sự thay đổi thể chất của bản thân; Cảm thấy buồn phiền, chán nản và thất vọng vì kết quả học tập; Cảm thấy áp lực học tập vì không đạt được sự mong đợi của ba mẹ, thầy cô. Theo kết quả khảo sát ở bảng 1, tỷ lệ học sinh nữ thể hiện sự chán nản và thất vọng trong học tập chiếm đến 64,5%, cao hơn nhiều so với tỷ lệ học sinh nam có biểu hiện này (43,5%). Bên cạnh đó, việc không đáp ứng được kỳ vọng của ba mẹ, thầy cô liên quan đến học tập cũng khiến học sinh nữ (62,9%) cảm thấy áp lực hơn so với học sinh nam (44,6%). Kết quả khảo sát này được thể hiện rõ hơn khi một số học sinh nữ chia sẻ rằng: “Em lo lắng vì sợ năm nay không được học sinh Khá”; “Lo sợ bài kiểm tra bị điểm thấp”; “Lo lắng về kỳ thi tuyển sinh lớp 10 sắp tới”; “Lo lắng về kỳ thi cấp 3, áp lực về học tập”; “Sợ học ngu, sợ ba mẹ cho đi chăn bò, ra đường ở”... Ngoài ra, tỷ lệ học sinh nữ có biểu hiện lo lắng về sự thay đổi thể chất của bản thân chiếm đến 50,8%, cao hơn nhiều so với tỷ lệ học sinh nam (32,6%). Các nghiên cứu về tâm sinh lý lứa tuổi cho biết trong giai đoạn dậy thì, hầu hết các học sinh nữ đều có những biểu hiện phát triển sớm và có những thay đổi rõ rệt về mặt tâm sinh lý hơn so với học sinh nam. Nghiên cứu của Mai Văn Hưng và Kiều Cẩm Nhung (2016) tiết lộ rằng, ở lứa tuổi 15, đa số trẻ em nữ đã dậy thì trong khi chỉ có khoảng 50% trẻ em nam có biểu hiện dậy thì [12].

3.2. Các nguồn lực hỗ trợ học sinh ứng phó với căng thẳng tại Trường Trung học cơ sở Nguyễn Văn Linh

Kết quả phân tích dữ liệu định lượng cho thấy khi gặp căng thẳng, học sinh có xu hướng tìm kiếm sự hỗ trợ từ nhiều đối tượng khác nhau (xem Biểu đồ 1). Trong đó, bạn bè thường là nguồn lực chia sẻ và hỗ trợ được nhiều học sinh lựa chọn nhất (chiếm 51,4%). Ở độ tuổi này, học sinh có xu hướng giao tiếp và chia sẻ với bạn bè cùng trang lứa bởi có hệ giá trị, quan điểm và mối quan tâm chung trong cùng một độ tuổi. Khi bước vào môi trường trung học cơ sở, học sinh có xu hướng hình thành các mối quan hệ bạn bè mới. Điều này giúp các em tìm kiếm sự đồng

cảm để vượt qua các tình huống khó khăn trong cuộc sống. Nghiên cứu của Đỗ Thị Hạnh Phúc (2001) cũng cho thấy rằng, ở lứa tuổi vị thành niên, học sinh có xu hướng phụ thuộc vào bạn bè nhiều hơn để tự khẳng định giá trị bản thân và tìm kiếm sự ủng hộ [17]. Có thể nói, với những nét tính cách và đặc trưng tâm lý lứa tuổi, bạn bè đồng lứa là đối tượng mà đa phần các em chọn lựa để bày tỏ, chia sẻ những căng thẳng, áp lực trong học tập và đời sống cá nhân. Do đó, mạng lưới quan hệ bạn bè trong giai đoạn này góp phần rất quan trọng trong việc hình thành và phát triển nhân cách của các em. Theo kết quả khảo sát, cùng với việc chia sẻ với bạn bè, có 37% học sinh lựa chọn gia đình để chia sẻ và tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn. Số liệu này tiết lộ một tín hiệu tích cực khi một bộ phận học sinh có thể nhận được sự hỗ trợ từ gia đình. Bởi vì, thực tế cho thấy, việc chia sẻ với người trưởng thành, có kinh nghiệm như cha mẹ sẽ giúp cho sự phát triển cảm xúc, trí tuệ và hành vi của học sinh được định hình một cách đúng đắn, phù hợp. Tuy nhiên, một điều đáng chú ý là rất ít học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ từ giáo viên, chỉ chiếm 6% trong tổng số học sinh khảo sát. Điều này cũng phản ánh thực tế rằng, mối quan hệ giữa thầy cô và học sinh tại trường học thông thường chỉ dừng lại ở các hoạt động dạy và học trên lớp.



Biểu đồ 1: Cách giải quyết căng thẳng ở học sinh

Nguồn: Phòng vấn cấu trúc, 2020

Ngoài các nguồn hỗ trợ như bạn bè, gia đình và nhà trường, học sinh cũng tìm kiếm sự chia sẻ và hỗ trợ từ người lạ. Số liệu thống kê cho thấy có đến 14% học sinh khẳng định rằng các em thường chia sẻ và tâm sự với người lạ qua các trang mạng xã hội như facebook, zalo. Các em cho rằng việc chia sẻ với người lạ giúp các em không cảm thấy xấu hổ hoặc mất tự tin vì họ không biết các em là ai. Có đến 31% học sinh khẳng định không chia sẻ với ai và tìm cách tự giải quyết khi gặp các bất ổn về tâm lý. Một số em lựa chọn xem phim, đọc sách (chiếm 46,3%), trong khi một số ít khác tập hút thuốc, uống rượu bia như là cách để tự giải tỏa những khó chịu, bức bối hoặc chán nản của bản thân. Một số em khi được hỏi đã chia sẻ rằng: “*Em chỉ im lặng và khóc*”; “*Ngồi trong bóng tối*”; “*Ở một mình*”... Có thể thấy lứa tuổi vị thành niên là độ tuổi có những thay đổi tâm lý mạnh mẽ nhất, các em muốn khẳng định “cái tôi” và khả năng của bản thân và muốn sống tự lập, tự giải quyết các vấn đề của bản thân. Do vậy, các em sẽ có xu hướng tự tìm cách giải quyết để khẳng định tính độc lập cũng như khả năng của bản thân như một người trưởng thành.

Năm 2018, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Thông tư 33/2018/TT-BGDĐT về việc hướng dẫn Công tác xã hội trong trường học. Trong đó, một trong những mục đích chính của hoạt động này là “nâng cao kiến thức và kỹ năng để người học tự giải quyết các khó khăn, căng thẳng, khủng hoảng tạm thời về tâm lý, phát huy tiềm năng, năng lực học tập của bản thân. Bảo vệ người học trước nguy cơ bị xâm hại, bị bạo lực, phòng tránh các tệ nạn xã hội, hạn chế tình trạng người học bỏ học, vi phạm pháp luật” [2]. Tuy nhiên, kết quả phỏng vấn bán cấu trúc cho thấy hiện tại Nhà trường chỉ mới thực hiện nhiệm vụ chăm sóc y tế học đường cho học sinh chứ chưa chú trọng tới chăm sóc sức khỏe tâm lý – xã hội. Đại diện lãnh đạo Nhà trường chia sẻ: “*Khi còn trung tâm y tế học đường, nhà trường phối hợp với trung tâm để triển khai khám sức khỏe cho các em hàng năm. Tuy nhiên, trong 3 năm trở lại đây, do trung tâm đã giải thể nên nhà trường kết hợp với phòng khám đa khoa Âu Lạc để khám sức khỏe cho các em. Thông thường, nhà trường sẽ tổ chức khám cho các em vào khoảng tháng 10, 11 và chủ yếu là thực hiện khám tổng quát. Đối với các hoạt động sàng lọc, đánh giá các vấn đề về sức khỏe tâm thần, nhà trường chưa triển khai bất kỳ hoạt động nào cho học sinh. Nhà trường chỉ can thiệp, hỗ trợ khi có vấn đề nảy sinh ngoài thực tế.*” (PVBCT, Nữ, 43 tuổi).

Kết quả phân tích cho thấy học sinh có thể tìm kiếm sự hỗ trợ của nhiều đối tượng khác nhau, trong đó bạn bè và gia đình được học sinh lựa chọn nhiều nhất. Điều này nhấn mạnh đến tầm quan trọng của bạn bè và gia đình trong việc hỗ trợ và thúc đẩy sự phát triển của trẻ vị thành niên. Kết quả này cũng cho thấy học sinh có xu hướng tìm kiếm các nguồn lực hỗ trợ thiếu lành mạnh hoặc thậm chí tiêu cực như trao đổi với người lạ, làm quen với việc hút thuốc, uống rượu bia, có thể gây nguy hiểm cũng như ảnh hưởng tới sự phát triển của trẻ.

3.3. Một số giải pháp hỗ trợ học sinh phòng chống căng thẳng

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu tại Trường THCS Nguyễn Văn Linh, có thể thấy rằng, ở lứa tuổi vị thành niên, những vấn đề căng thẳng ở học sinh đều liên quan tới sự phát triển tâm sinh lý của bản thân, việc học tập và các mối quan hệ bạn bè. Qua đó, các em đã tìm cách giảm thiểu

hoặc giải quyết với sự hỗ trợ của nhiều đối tượng khác nhau như bạn bè, gia đình, giáo viên, thậm chí với người lạ. Một tỷ lệ đáng kể học sinh tự tìm cách giải quyết vấn đề, thậm chí có một số học sinh thực hiện các hành động tiêu cực như hút thuốc, uống rượu bia. Điều này cho thấy cần có các giải pháp phù hợp hơn nhằm tăng cường năng lực ứng phó của học sinh và thúc đẩy sự hỗ trợ của các nguồn lực liên quan, cụ thể là gia đình, nhà trường và bạn bè.

Tại các quốc gia trên thế giới, việc chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh là một trong những mảng hoạt động quan trọng của công tác xã hội trong trường học và cần một đội ngũ chuyên nghiệp để thực hiện nhiệm vụ này. Mỗi trường ở Mỹ, Úc, Singapore hay Hồng Kông thường có ít nhất một nhân viên công tác xã hội [13; 14; 22]. Ngoài ra, học sinh còn có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ nhiều nguồn nhân lực khác nhau trong nhà trường ngoài giáo viên giảng dạy, ví dụ như: giáo viên hướng dẫn, cán bộ phụ trách công tác học sinh, chuyên gia tâm lý giáo dục và cán bộ kết nối nguồn lực [1]. Tuy nhiên, ở Việt Nam, Công tác xã hội trong trường học vẫn còn là một lĩnh vực hoạt động khá mới mẻ và chỉ mới phát triển trong vòng 3 năm theo Thông tư 33/2018/TT-BGDĐT. Do đó, để có thể thực thi thông tư này một cách hiệu quả và có tính hệ thống, cần xem xét và lồng ghép các chương trình, hoạt động hỗ trợ phù hợp đối với học sinh. Trong đó, nhấn mạnh đến các hoạt động hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong chiến lược phát triển công tác xã hội trong trường học trong thời gian tới. Như vậy, ngành giáo dục cần phải nghiên cứu và định hướng các hoạt động trọng tâm một cách đúng đắn để có thể chỉ đạo, hướng dẫn các cơ sở giáo dục triển khai đồng bộ, đúng hướng, hiệu quả các chính sách, quy định đã được ban hành.

Dựa vào kết quả nghiên cứu, trong bài viết này, chúng tôi đề xuất một số giải pháp sau:

Một là, nhà trường cần triển khai và đẩy mạnh các hoạt động sàng lọc, phát hiện và can thiệp kịp thời đối với các học sinh có những biểu hiện căng thẳng. Điều này sẽ giúp cho học sinh giải tỏa được những cảm xúc tiêu cực như bực bội, khó chịu khi xảy ra mâu thuẫn hay cảm giác buồn bực, chán nản về kết quả học tập. Đồng thời, các hoạt động can thiệp cá nhân sẽ giúp cho học sinh nhận biết và phát huy được điểm mạnh của bản thân. Qua đó, hạn chế được những tác nhân tiêu cực như cảm thấy mơ hồ và không có định hướng tương lai rõ ràng, ảnh hưởng đến chất lượng học tập và đời sống cá nhân của học sinh.

Hai là, tăng cường tổ chức các hoạt động công tác xã hội nhóm trong trường học nhằm giúp cho học sinh có thêm nhiều môi trường trải nghiệm và chia sẻ kinh nghiệm lẫn nhau. Thực tế cho thấy và nhiều kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, bạn bè được xem là kênh hỗ trợ được nhiều học sinh lựa chọn nhất. Do đó, việc triển khai các hoạt động công tác xã hội nhóm trong môi trường học đường là rất cần thiết nhằm giúp học sinh có thêm cơ hội tương tác, trao đổi và chia sẻ những vấn đề chung, đặc biệt là có sự định hướng của những người có kinh nghiệm. Qua đó, hướng đến việc hình thành thái độ, hành vi và tạo lối sống tích cực cho học sinh. Đồng thời, tăng cường khả năng giải quyết vấn đề và nâng cao năng lực ứng phó với những căng thẳng thông

thường trong học tập và đời sống hàng ngày của các em. Kết quả nghiên cứu tại trường THCS Nguyễn Văn Linh cho thấy rằng, tỷ lệ học sinh nữ ở độ tuổi vị thành niên có biểu hiện căng thẳng hơn so với nam giới. Do đó, các hoạt động này cần được khuyến khích và triển khai phổ biến hơn cho nhóm học sinh nữ.

Ba là, nhà trường cần tăng cường các hoạt động kết nối với phụ huynh và tổ chức các buổi nói chuyện, chia sẻ để kịp thời nắm bắt nhu cầu và giải quyết các vấn đề căng thẳng của học sinh. Điều này sẽ giúp cho học sinh có cơ hội được bày tỏ và giải tỏa cảm xúc tiêu cực với những người có kinh nghiệm. Từ đó, tăng cường vai trò của phụ huynh trong quá trình hỗ trợ và giáo dục con cái một cách có hiệu quả và phù hợp. Đồng thời, điều này cũng góp phần rất quan trọng để đẩy mạnh và tăng cường sự tương tác, kết nối giữa học sinh, phụ huynh và gia đình trong môi trường học đường.

4. Kết luận

Ở lứa tuổi vị thành niên, học sinh có nhiều biến động về mặt tâm sinh lý và phát triển phức tạp hơn nhiều so với giai đoạn trước đó. Kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh gặp phải một số biểu hiện căng thẳng có thể gây ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe tâm thần và sự phát triển của trẻ. Nghiên cứu cũng nhấn mạnh tầm quan trọng và vai trò của các nguồn lực hỗ trợ cho học sinh, trong đó bạn bè và gia đình đóng vai trò quan trọng nhất. Tuy vậy, vai trò của nhà trường vẫn còn chưa rõ nét trong việc hỗ trợ học sinh, nhất là trong bối cảnh học đường. Do đó, cần phải có thêm nhiều nghiên cứu chuyên sâu để làm rõ và phát huy tối đa vai trò của các nguồn lực, đặc biệt là gia đình và nhà trường trong việc hỗ trợ trẻ em vượt qua những khó khăn và thách thức trong quá trình phát triển, học tập và hòa nhập xã hội. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng các chính sách hiện tại về công tác xã hội học đường, cụ thể là Thông tư 33/2018/TT-BGDĐT cần phải được nhanh chóng triển khai trong thực tế với sự cam kết từ các bên liên quan. Trong đó, cần chú ý tới việc thúc đẩy vai trò của nhân viên công tác xã hội tại các cơ sở giáo dục nhằm giúp đỡ học sinh kịp thời và điều phối, kết nối với các nguồn lực bên ngoài để có thể hỗ trợ tốt nhất cho trẻ em.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Barrett, C., Downing, C., Frederick, J., Johannsen, L., & Riseley, D., 2008. *Practice standards for school social workers*: AASW Victorian Branch.
2. Trương Đình Bắc (2015). *Nghiên cứu sức khỏe tâm thần của học sinh Trung học cơ sở và các yếu tố liên quan*. Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018. *Thông tư số 33/2018/TT-BGDĐT về Hướng dẫn công tác xã hội trong trường học* ngày 26 tháng 12 năm 2018.

http://vanban.chinhphu.vn/portal/page/portal/chinhphu/hethongvanban?class_id=1&m ode=detail&document_id=196290, trích dẫn ngày 25 tháng 05 năm 2021.

4. Trần Văn Công, Nguyễn Thị Hoài Phương, Trần Thành Nam (2019). *Thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh và nhu cầu sử dụng ứng dụng tư vấn tâm lý trong trường học*. Tạp chí khoa học và công nghệ Việt Nam , 1-5.
5. Crystal, D. S., Chen, C., Fuligni, A. J., Stevenson, H. W., Hsu, C., & Ko, H. et al., 1994. *Psychological maladjustment and academic achievement: A cross-cultural study of Japanese, Chinese, and American high school students*. Child Development, 65, 738-753.
6. Đỗ Văn Đoạt, 2018. *Khảo sát chiến lược ứng phó với căng thẳng trong kì thi chuyển cấp của học sinh ở Hà Nội*. Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6. NXB Đại học Sư phạm, tr 214 -219. Đỗ Thị Lệ Hằng, 2013. *Căng thẳng của học sinh trung học phổ thông*. Học viện khoa học xã hội. Luận án tiến sĩ.
7. Nguyễn Thị Phương Hoa, 2018. *Một số vấn đề về tham vấn tâm lí học sinh trong nhà trường phổ thông*. Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6. NXB Đại học Sư phạm, tr 532-540.
8. Mai Văn Hưng và Kiều Cẩm Nhung, 2016. *Một số đặc điểm tâm lý và sinh tuổi dậy thì của học sinh trung học cơ sở Hà Nội*. Tạp chí Giáo dục (374), 14-16. Đỗ Minh Thuý Liên - Vũ Phương Nhi, 2018. *Ảnh hưởng của một số yếu tố tâm lý xã hội đến kết quả học tập của học sinh trung học phổ thông*. Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6. NXB Đại học Sư phạm, tr 228-238.
9. Phương Liễu, 2018. *Sức khỏe tâm thần chưa được quan tâm*. Cổng thông tin điện tử Báo Đồng Nai <http://www.baodongnai.com.vn/phongvan/201805/suc-khoe-tam-than-chua-duoc-quan-tam-2895399/index.htm>, trích dẫn ngày 20 tháng 05 năm 2021.
10. Lohman, B. J., & Jarvis, P. A., 2000. Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 14-43. NASW, 2012. *NASW standards for school social work services*. Washington: National Association of Social Workers.
11. NCSS, 2007. *A guide to school social work - 2007 edition*. National Council of Social Service (NCSS) of Singapore.
12. Lê Minh Nguyệt, Ngô Thị Hạnh và Nguyễn Phương Linh, 2018. *Áp lực gây căng thẳng tâm lý ở học sinh trung học cơ sở*. Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6. NXB Đại học Sư phạm. 404-417.
13. Ngô Thành Phong, 2014. *Sức khỏe tâm lý, tâm thần của học sinh trung học cơ sở tại tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu: Thực trạng và giải pháp*. Kỷ yếu các đề tài nghiên cứu, ứng dụng KH&CN tập IX, giai đoạn 2013-2015. <http://tkhcn.baria->

- vungtau.gov.vn/shtt/FileUpload/Detai/suckhoetamly.pdf, trích dẫn ngày 20 tháng 05 năm 2021.
14. Đỗ Thị Hạnh Phúc, 2001. *Quan hệ của thiếu niên với bạn học*. Nhà xuất bản ĐHSPHN. Nguyễn Thị Hằng Phương và Đinh Xuân Lâm, 2019. *Thực trạng mức độ căng thẳng trong học tập của học sinh lớp 12 trên địa bàn thành phố Đà Nẵng*. Tạp chí Giáo dục, Số đặc biệt Kì 2 tháng 5/2019, tr 121-127.
 15. Như Trang. *Học thuyết về 8 giai đoạn phát triển tâm lý xã hội của Erikson*. Nguồn: <https://trangtamly.blog/2019/10/30/hoc-thuyet-ve-8-giai-doan-phat-trien-tam-ly-xa-hoi-cua-erikson/>.
 16. Pigott, T. A., 1999. *Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders*. Journal of clinical psychiatry, 60, 4-15.
 17. Phạm Văn Quyết, 2004. *Phương pháp nghiên cứu xã hội học*. NXB Đại học quốc gia Hà Nội. Hà Nội. SWD, 2008. *A guide on multi-disciplinary collaboration in school social work service*: Social Welfare Department (SWD) of Hong Kong.
 18. Phương Liễu, 2018. *Sức khỏe tâm thần chưa được quan tâm*. Cổng thông tin điện tử Báo Đồng Nai <http://www.baodongnai.com.vn/phongvan/201805/suc-khoe-tam-than-chua-duoc-quan-tam-2895399/index.htm>, trích dẫn ngày 20 tháng 05 năm 2021.
 19. Pigott, T. A., 1999. *Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders*. Journal of clinical psychiatry, 60, 4-15.
 20. SWD, 2008. *A guide on multi-disciplinary collaboration in school social work service*: Social Welfare Department (SWD) of Hong Kong.
 21. Trần Văn Công, Nguyễn Thị Hoài Phương, Trần Thành Nam (2019). *Thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh và nhu cầu sử dụng ứng dụng tư vấn tâm lý trong trường học*. Tạp chí khoa học và công nghệ Việt Nam , 1-5.
 22. Trương Đình Bắc (2015). *Nghiên cứu sức khỏe tâm thần của học sinh Trung học cơ sở và các yếu tố liên quan*. Hà Nội.