

**VIỆN HÀN LÂM KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM  
HỌC VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI**

**ĐINH THỊ HỒNG VÂN**

**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 SĨ TÂM LÝ HỌC**

**Hà Nội – 2014**

**VIỆN HÀN LÂM KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM  
HỌC VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI**

**ĐINH THỊ HỒNG VÂN**

**CÁCH ỨNG PHÓ VỚI NHỮNG CẢM XÚC  
ÂM TÍNH TRONG QUAN HỆ XÃ HỘI  
CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN THÀNH PHỐ HUẾ**

**Chuyên ngành: Tâm lý học chuyên ngành**

**Mã số: 62.31.80.05**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC**

**NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC: PGS. TS. Phan Thị Mai Hương**

**Hà Nội - 2014**

## LỜI CAM ĐOAN

*Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các dữ liệu, kết quả nghiên cứu trong luận án là trung thực và chưa từng công bố trong bất kỳ công trình nghiên cứu nào khác.*

**Tác giả luận án**

**Đinh Thị Hồng Vân**

## LỜI CẢM ƠN

Tháng 11 năm 2010, tôi nhận được giấy thông báo nhập học, một niềm vui khôn xiết! Ước mơ được đi học Nghiên cứu sinh của tôi đã trở thành hiện thực. Trải qua hơn 3 năm học tập và nghiên cứu, dưới sự hướng dẫn nhiệt tình của **PGS. TS. Phan Thị Mai Hương**, tôi đã hoàn thành Luận án của mình. Với tình cảm chân thành, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất đến Cô giáo. Trong thời gian qua, Cô đã tận tình hướng dẫn, dành mọi thời gian để làm việc với tôi khi tôi ra Hà Nội và sẵn sàng trao đổi, giúp đỡ khi tôi cần sự hỗ trợ. Tôi học tập được ở Cô những kỹ năng và phẩm chất quý giá của một nhà khoa học. Cô còn là một “*chỗ dựa xã hội đặc biệt*” của tôi trong cuộc sống. Sự ấm áp, chân thành và niềm tin, lạc quan là những gì tôi nhận được từ Cô khi chia sẻ những khó khăn. Một lần nữa, tôi xin gửi lời cảm ơn đến Cô giáo.

Tôi xin gửi lời tri ân sâu sắc đến **GS. TS. Vũ Dũng, PGS. TS. Lê Thị Thanh Hương**, những người đầu tiên tôi được tiếp xúc khi đến liên hệ với Viện tâm lý học để làm hồ sơ học Nghiên cứu sinh và sau này là những Thầy Cô giảng dạy trực tiếp tôi. Các Thầy Cô đã tận tình, giúp đỡ tôi, tạo động lực cho tôi trong quá trình học tập và nghiên cứu. Những ấn tượng sâu sắc về các Thầy Cô trong tâm trí của tôi sẽ không phai mờ.

Tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến **PGS. TS. Trần Thị Tú Anh, ThS. Nguyễn Phước Cát Tường**, những đồng nghiệp tin cậy và cũng là những “*chỗ dựa xã hội đặc biệt*” của tôi, sẵn sàng ở bên tôi khi tôi gặp khó khăn trong nghiên cứu cũng như cuộc sống. Sự tương trợ của họ đã tiếp thêm sức mạnh cho tôi mỗi khi tôi chùn bước. Đặc biệt, trong khoảng thời gian làm việc với họ, các kỹ năng nghiên cứu khoa học của tôi đã được nâng cao. Điều này đã giúp tôi rất nhiều trong quá trình thực hiện luận án.

Tôi xin cảm ơn sự cộng tác, giúp đỡ nhiệt tình của Ban giám hiệu, Thầy Cô giáo và các em học sinh Trường THPT Hai Bà Trưng, THPT Nguyễn Huệ, THPT Bùi Thị Xuân, THCS Phạm Văn Đồng và THCS Chu Văn An trong quá trình điều tra, thu thập số liệu và thực nghiệm.

Tôi xin cảm ơn các Thầy Cô giáo của Khoa Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam, các Thầy Cô giáo của Viện Tâm lý học đã giảng dạy, động viên và tạo điều kiện thuận lợi cho tôi trong quá trình làm Nghiên cứu sinh.

Tôi cũng xin cảm ơn Ban giám hiệu, các Thầy Cô giáo, các đồng nghiệp ở Khoa Tâm lý – Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Huế đã luôn đồng viên, khuyến khích tôi trong thời gian tôi làm luận án.

Xin cảm ơn tấm lòng của những người bạn thân yêu ở Hà Nội: **TS. Đỗ Thị Lệ Hằng**, **NCS. Vũ Thị Ngọc Tú**, **NCS. Đào Thị Diệu Linh** và những người bạn thân ở Đà Nẵng, Huế, Quảng Bình, đã dành nhiều tình cảm, giúp đỡ, đồng viên tôi trong những ngày học tập, nghiên cứu và hoàn thành luận án này.

Lời cảm ơn cuối cùng, cũng là lời cảm ơn đặc biệt nhất, tôi xin gửi đến những người thân trong gia đình, những người đã luôn sát cạnh, tạo mọi điều kiện thuận lợi để tôi có thể thực hiện được ước mơ của mình. Nếu không có sự hỗ trợ của người thân, tôi sẽ không hoàn thành được luận án của mình.

Trong điều kiện thời gian nghiên cứu chưa nhiều, kinh nghiệm nghiên cứu khoa học còn hạn chế nên luận án của tôi vẫn có những thiếu sót, kính mong Quý Thầy Cô giáo và đồng nghiệp đóng góp ý kiến, giúp tôi hoàn thiện luận án này tốt hơn.

*Xin cảm ơn tình cảm chân thành của mọi người đã dành cho tôi!*

*Huế, ngày 07 tháng 01 năm 2014*

**NCS. Đinh Thị Hồng Vân**

## MỤC LỤC

<b>DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CHỮ VIẾT TẮT .....</b>	<b>i</b>
<b>DANH MỤC CÁC BẢNG BIỂU .....</b>	<b>ii</b>
<b>MỞ ĐẦU .....</b>	<b>1</b>
1. Lý do chọn đề tài.....	1
2. Mục đích nghiên cứu.....	3
3. Nhiệm vụ nghiên cứu .....	3
4. Đối tượng, khách thể nghiên cứu .....	3
5. Phạm vi nghiên cứu.....	3
6. Giả thuyết nghiên cứu .....	4
7. Phương pháp nghiên cứu.....	4
8. Đóng góp mới của luận án .....	5
<b>CHƯƠNG 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ CÁCH ỨNG PHÓ VỚI NHỮNG CẢM XÚC ÂM TÍNH TRONG QUAN HỆ XÃ HỘI CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN..7</b>	
1.1. Tổng quan các nghiên cứu về cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên.....	7
1.2. Cách ứng phó.....	16
1.3. Cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên.....	25
1.4. Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên .....	35
<b>CHƯƠNG 2. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.....51</b>	
2.1. Vài nét về địa bàn nghiên cứu .....	51
2.2. Tổ chức nghiên cứu .....	53
2.3. Các phương pháp nghiên cứu .....	55
<b>CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN VỀ CÁCH ỨNG PHÓ VỚI NHỮNG CẢM XÚC ÂM TÍNH TRONG QUAN HỆ XÃ HỘI CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN THÀNH PHỐ HUẾ.....70</b>	
3.1. Khái quát về thực trạng các cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế.....	70
3.2. Thực trạng cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế.....	78
3.3. Các yếu tố tác động đến cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế .....	101
3.4. Các biện pháp hình thành cách ứng phó tích cực với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội cho trẻ vị thành niên .....	119
<b>KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ .....</b>	<b>138</b>
1. Kết luận.....	138
2. Kiến nghị .....	140
<b>HƯỚNG PHÁT TRIỂN CỦA ĐỀ TÀI .....</b>	<b>141</b>
<b>DANH MỤC CÔNG TRÌNH CỦA TÁC GIẢ.....</b>	<b>142</b>
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO .....</b>	<b>143</b>
<b>PHỤ LỤC .....</b>	<b>P1</b>

## DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CHỮ VIẾT TẮT

THCS	Trung học cơ sở
THPT	Trung học phổ thông
VTN	Vị thành niên
QHXH	Quan hệ xã hội
ĐTB	Điểm trung bình
NXB	Nhà xuất bản

## DANH MỤC CÁC BẢNG BIỂU

Bảng 2.1. Phân bố mẫu nghiên cứu.....	54
Bảng 3.1. Đánh giá cá nhân về tần suất của các cảm xúc âm tính xuất hiện trong các sự kiện QHXXH .....	71
Biểu đồ 3.1. Đánh giá cá nhân về cường độ của các cảm xúc âm tính trong QHXXH của trẻ VTN.....	72
Bảng 3.2. Các tác nhân QHXXH gây ra các cảm xúc âm tính trong tình huống ấn tượng nhất.....	74
Bảng 3.3. Cách ứng phó với cảm xúc tức giận trong QHXXH của trẻ VTN .....	78
Bảng 3.4. Cách ứng phó với cảm xúc tức giận trong QHXXH của trẻ VTN dưới góc độ thời điểm thực hiện .....	87
Bảng 3.5. Cách ứng phó với cảm xúc buồn bã trong QHXXH của trẻ VTN .....	89
Bảng 3.6. Cách ứng phó với cảm xúc buồn bã trong QHXXH của trẻ VTN dưới góc độ thời điểm thực hiện .....	94
Bảng 3.7. Cách ứng phó với cảm xúc lo âu trong QHXXH của trẻ VTN .....	95
Bảng 3.8. Cách ứng phó với cảm xúc lo âu trong QHXXH của trẻ VTN dưới góc độ thời điểm thực hiện.....	98
Bảng 3.9. Đánh giá cá nhân về sự kiện gây ra cảm xúc âm tính .....	101
Bảng 3.10. Mối quan hệ giữa các cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong QHXXH và đánh giá cá nhân về sự kiện gây ra cảm xúc âm tính .....	102
Bảng 3.11. Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong QHXXH theo lát cắt đánh giá cá nhân về sự kiện gây ra cảm xúc âm tính.....	103
Bảng 3.12. Sự tác động của yếu tố đánh giá cá nhân về sự kiện gây ra cảm xúc âm tính đến các cách ứng phó.....	104
Bảng 3.13. Mối quan hệ giữa các cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong QHXXH và đánh giá cá nhân về cường độ cảm xúc âm tính.....	106
Bảng 3.14. Sự tác động của đánh giá cá nhân về cường độ cảm xúc âm tính trong QHXXH đến các cách ứng phó.....	107
Bảng 3.15. Điểm lạc quan của trẻ VTN.....	108
Bảng 3.16. Mối quan hệ giữa các cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong QHXXH và tính lạc quan.....	109
Bảng 3.17. Sự tác động của tính lạc quan đến các cách ứng phó .....	110
Bảng 3.18. Mối quan hệ giữa các cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong QHXXH và tự đánh giá về giá trị bản thân.....	112
Bảng 3.19. Sự tác động của yếu tố tự đánh giá về giá trị bản thân đến các cách ứng phó.....	114
Bảng 3.20. Chỗ dựa xã hội của trẻ VTN.....	115
Bảng 3.21. Mối quan hệ giữa các cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong QHXXH và các chỗ dựa xã hội .....	116
Bảng 3.22. Sự tác động của chỗ dựa xã hội đến các cách ứng phó .....	118
Bảng 3.23. Nhận thức về vấn đề của học sinh trước và sau tham vấn.....	126
Bảng 3.24. Chiều hướng nhìn nhận sự kiện của học sinh trước và sau khi tham vấn.....	127
Bảng 3.25. Nhận biết cách suy nghĩ tích cực, hợp lý trước các vấn đề của cuộc sống.....	127



# MỞ ĐẦU

## 1. Lý do chọn đề tài

Trái với suy nghĩ chung “*Tuổi trẻ là giai đoạn đẹp nhất của đời người*”, “*trẻ em ngày nay đã và đang trở thành nạn nhân ngoài ý muốn, bắt đắ dĩ của các căng thẳng tràn ngập- căng thẳng khởi nguồn từ những thay đổi đến chóng mặt, gây hoang mang và cả những kỳ vọng ngày càng tăng*” (Elkin, 1992) [66, tr. 2]. Có thể nói, sự phát triển mạnh mẽ của xã hội hiện đại đã đem đến cho con người những cơ hội mới để phát triển và hoàn thiện bản thân, song sự biến đổi sâu sắc của xã hội, đặc biệt những biến đổi trong các mối quan hệ xã hội (QHXH) đã khiến trẻ vị thành niên (VTN) đang đối mặt với nhiều thách thức, khó khăn. Những bất đồng, xung đột trong quan hệ bạn bè, những khủng hoảng trong quan hệ với người lớn... đã khiến không ít trẻ VTN nảy sinh những cảm xúc lo âu, buồn chán, sợ hãi, giận dữ... Kết quả của cuộc điều tra ở quy mô quốc gia về trẻ VTN và thanh niên (tuổi từ 14 đến 25) lần thứ hai do Tổng cục Dân số và Tổng cục Thống kê tiến hành năm 2008 với hơn 10.000 mẫu khảo sát ở 63 tỉnh thành Việt Nam cho thấy: 73,1% thanh thiếu niên từng có cảm giác buồn chán; 27,6% đã trải qua cảm giác rất buồn hoặc thấy mình là người không có ích và không muốn hoạt động như bình thường; 21,3% từng cảm thấy hoàn toàn thất vọng về tương lai; 4,1% đã nghĩ đến chuyện tự tử. So với cuộc điều tra lần thứ nhất (2003), tỷ lệ thanh thiếu niên trải qua cảm giác buồn chán đã tăng lên từ 32% đến 73% [30].

Tuy nhiên, do hiểu biết còn ít ỏi, khả năng kiểm soát các cảm xúc còn hạn chế và kỹ năng sống còn thiếu hụt nên khá nhiều trẻ VTN đã không biết cách ứng phó phù hợp và kịp thời với những cảm xúc âm tính đó. Không ít trẻ, vì không kiểm soát được cơn giận, đã có những hành vi bạo lực với bạn bè, gây nên những hậu quả nghiêm trọng. Cảm giác buồn chán, lo âu từ những mối QHXH đã khiến một số trẻ tìm đến các chất kích thích để giải tỏa tâm trạng; một số khác vì bế tắc đường cùng đã tìm đến cái chết. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy, các cách ứng phó kém thích nghi như “*chạy trốn*”, “*lảng tránh*”, “*buông xuôi*”, “*mơ tưởng*”, “*tự đổ lỗi*”... có liên quan chặt chẽ đến sự gia tăng các vấn đề về sức khỏe tâm thần và sự phát triển lành mạnh của trẻ VTN (Ebata và Moos, 1991; Frydenberg và Lewis, 2009) [63], [72]... Theo báo cáo của ông Trần Văn Vũ, phó trưởng khoa 3 – Bệnh viện Tâm thần Trung ương I, mỗi năm bệnh viện đón gần 4.000 bệnh nhân, trong đó 30% là đối tượng học sinh, sinh viên (theo Nguyễn Hồi Loan, 2009 [21]). Kết quả nghiên cứu

của Hoàng Cẩm Tú, Cao Vũ Hùng, Quách Thúy Minh, Nguyễn Thị Hồng Thúy, Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Hằng, Đặng Hoàng Minh, Trần Hữu Chiến và Nguyễn Đức Hùng (2007) trên 1.727 học sinh trung học cơ sở (THCS) ở địa bàn Hà Nội và Hà Tây (nay thuộc địa phận Hà Nội) cho thấy 25,76% học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm thần [31]. Thực trạng này đòi hỏi chúng ta cần có những nghiên cứu chuyên sâu về cách ứng phó với các cảm xúc âm tính trong QHXX của trẻ VTN để xây dựng các biện pháp giúp các em hình thành cách ứng phó tích cực với chúng. Thực tế hiện nay, các nghiên cứu chủ yếu đi sâu tìm hiểu mức độ, tác nhân dẫn đến một cảm xúc âm tính cụ thể nào đó mà ít tìm hiểu về những cách thức trẻ thường sử dụng để ứng phó. Những hiểu biết của chúng ta về cách ứng phó của trẻ còn ít ỏi (Byrne, 2000)[52].

Huế là một thành phố khá yên bình so với các thành phố lớn ở Việt Nam, nhưng những năm gần đây, với sự biến đổi mạnh mẽ của xã hội trong thời kỳ kinh tế thị trường, những vấn đề xã hội đã bắt đầu dấy lên. Các vấn đề bạo lực học đường, tệ nạn xã hội, các rối nhiễu cảm xúc và hành vi đang ngày càng tăng cao ở giới trẻ. Một trong những nguyên nhân cơ bản dẫn đến thực trạng này là do trẻ VTN chưa biết cách ứng phó phù hợp với các cảm xúc âm tính và khó khăn của cuộc sống. Một nghiên cứu báo cáo có 92% trẻ VTN trên tổng số 477 khách thể điều tra gặp phải những khó khăn tâm lý trong cuộc sống và khá nhiều trẻ đã sử dụng các cách ứng phó kém hiệu quả để giải quyết khó khăn như: “*tự trách mình*”, “*không chia sẻ*” và “*lo lắng*”(Trần Thị Tú Anh, 2011) [2]; thậm chí một số em đã “*có ý định tự tử*”, có em đã thử đến 3 lần(Nguyễn Diệu Thảo Nguyên và Trần Thị Tú Anh, 2009) [26].

Với những vấn đề đã trình bày ở trên, chúng ta có thể thấy một nghiên cứu xuyên suốt từ khảo sát, đánh giá thực trạng cách ứng phó với các cảm xúc âm tính trong QHXX của trẻ VTN thành phố Huế đến đề xuất các biện pháp là việc làm thực sự cần thiết, có ý nghĩa về lý luận và thực tiễn.

Xuất phát từ các lý do trên, chúng tôi đã lựa chọn đề tài “*Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong QHXX của trẻ VTN thành phố Huế*” để nghiên cứu. Đề tài nhằm trả lời các câu hỏi sau:

1. Trước các cảm xúc âm tính trong QHXX, trẻ VTN đã sử dụng những cách ứng phó nào?
2. Các cách ứng phó của trẻ có liên quan đến đánh giá cá nhân về sự kiện gây ra cảm xúc âm tính không?