

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

**ĐỖ THỊ LỆ HẰNG**

**CẶNG THẰNG CỦA HỌC SINH  
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG**

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: GS. TS. TRẦN THỊ MINH ĐỨC**

**HÀ NỘI-2013**

## **LỜI CAM ĐOAN**

**Tôi 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**

**Đỗ Thị Lệ Hằng**

## Lời cảm ơn

*Đây là lần thứ 2 tôi được GS. TS. Trần Thị Minh Đức hướng dẫn làm khoa học. Lần đầu tiên là khi tôi làm nghiên cứu khoa học của Khoa Tâm lý học, cách đây 16 năm. Và lần này là giáo viên hướng dẫn làm luận án này. Tôi chân thành cảm ơn sự giúp đỡ của cô GS. TS. Trần Thị Minh Đức, cô đã cho tôi những gợi ý ban đầu trong quá trình hình thành các ý tưởng nghiên cứu liên quan đến luận án.*

*Trong suốt quá trình làm luận án của mình, tôi không thể không nhắc tới PGS. TS. Phan Thị Mai Hương, người đã luôn sát cánh cùng với tôi trong suốt 4 năm làm luận án và 14 năm vào nghề. Chị cũng là người hướng dẫn cho tôi về chuyên môn, kinh nghiệm làm việc, đạo đức nghề. Trong quá trình phân tích số liệu định lượng chị chỉ dẫn tận tình khi tôi trao đổi về các phân tích thống kê. Dĩ nhiên, mọi kết quả phân tích trong cuốn luận án này nếu có sai sót là hoàn toàn thuộc về tôi. Đồng thời chị truyền cho tôi niềm tin và sự đam mê nghề nghiệp. Khi viết những dòng chữ này tôi muốn gửi đến chị, lòng biết ơn chân thành về những gì chị đã truyền cho tôi.*

*Tôi nhận được sự hỗ trợ đầy trách nhiệm của các cán bộ thuộc Cơ sở đào tạo Sau đại học của Viện Tâm lý học trước đây, và nay là Khoa Tâm lý học - Học viện Khoa học Xã hội. Nếu không có sự giúp đỡ nhiệt tình của họ, tôi thật khó có thể thực hiện công việc của mình một cách trôi chảy và đúng thời hạn. Nhân đây, tôi xin bày tỏ lời cảm ơn sâu sắc đến với tất cả các thầy giáo, các cán bộ của Cơ sở đào tạo Sau đại học của Viện Tâm lý học trước đây, các cán bộ của Khoa Tâm lý học - Học viện Khoa học xã hội về sự chân thành của họ dành cho tôi.*

*Tôi xin bày tỏ lời cảm ơn nhiệt thành tới các bạn đồng nghiệp TS. Vũ Ngọc Hà, Ths. Tô Thúy Hạnh, Ths. Trương Thúy Hằng, Nguyễn Thị Thanh Huyền, Nguyễn Thị Hinh đã giúp tôi trong những ngày đi lấy số liệu tại các trường vào đầu năm 2012.*

*Để có được công trình này tôi không thể quên sự giúp đỡ tận tình của các ban giám hiệu, các giáo viên cùng các em học sinh thuộc 5 trường THPT Nhân Chính, THPT Trần Nhân Tông, THPT Nguyễn Trãi, THPT Việt Đức, THPT Phạm Hồng Thái trên địa bàn Hà Nội đã dành cho chúng tôi trong các lần lấy số liệu.*

*Sau cùng, nhưng không bao giờ là ít quan trọng nhất, tôi đặc biệt cảm ơn gia đình đã luôn luôn dành thời gian cần thiết để tôi có thể thực hiện đến cùng công trình này. Trong những tháng cuối thực hiện phần việc còn lại, nếu không có sự giúp đỡ của họ tôi không thể chuyên tâm cho công việc của mình. Và tôi muốn thêm một lời cảm ơn nữa dành cho người bạn thân thiết Ths. Nguyễn Thị Minh Phương và một người luôn*

*âm thầm, lặng lẽ động viên tôi những lúc tôi gặp khó khăn. Sự giúp đỡ của mọi người cho tôi hiểu được rằng mình đã được mọi người yêu thương và quan tâm đến như thế nào.*

*Mộc Châu, tháng 10, 2013*

*Đỗ Thị Lệ Hằng*

## MỤC LỤC

<b>MỞ ĐẦU</b> .....	<b>10</b>
<b>1. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI</b> .....	<b>10</b>
<b>2. MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU</b> .....	<b>11</b>
<b>3. NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU</b> .....	<b>11</b>
<b>4. GIẢ THUYẾT NGHIÊN CỨU</b> .....	<b>12</b>
<b>5. ĐỐI TƯỢNG VÀ KHÁCH THỂ</b> .....	<b>12</b>
<b>6. PHẠM VI NGHIÊN CỨU</b> .....	<b>12</b>
<b>7. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU</b> .....	<b>13</b>
<b>8. NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN</b> .....	<b>13</b>
<b>9. CẤU TRÚC CỦA LUẬN ÁN</b> .....	<b>14</b>
<b>CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ CĂNG THẲNG Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG</b> .....	<b>15</b>
1.1. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU VỀ CĂNG THẲNG .....	15
1.1.1. Các nghiên cứu căng thẳng ở nước ngoài.....	15
1.1.2. Các nghiên cứu căng thẳng ở Việt Nam.....	26
1.2. CÁC CÁCH TIẾP CẬN TRONG NGHIÊN CỨU CĂNG THẲNG.....	30
1.2.1. Lý thuyết tiếp cận căng thẳng như sự phản ứng từ bên trong cơ thể.....	30
1.2.2. Lý thuyết tiếp cận căng thẳng từ các tác nhân của môi trường bên ngoài .....	33
1.2.3. Lý thuyết tiếp cận căng thẳng như một sự tương tác .....	35
1.3. MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ CĂNG THẲNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG .....	39
1.3.1. Các khái niệm cơ bản.....	39
1.3.2. Các biểu hiện của căng thẳng ở học sinh trung học phổ thông.....	44
1.3.3. Các tác nhân gây căng thẳng và ứng phó với căng thẳng của học sinh trung học phổ thông .....	47
1.3.4. Đặc điểm phát triển tâm sinh lý của học sinh trung học phổ thông.....	51
<b>CHƯƠNG 2: TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU</b> .....	<b>55</b>
2.1. NGHIÊN CỨU LÝ LUẬN.....	55
2.1.1. Mục đích nghiên cứu .....	55
2.1.2. Nội dung nghiên cứu.....	55
2.1.3. Phương pháp nghiên cứu lý luận.....	56
2.2. NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN.....	56
2.2.1. Nội dung, tiến trình và phương pháp nghiên cứu thực tiễn.....	56
2.2.2. Cách tính toán điểm số cho từng phần trong bảng hỏi .....	65
2.2.3. Các phương pháp phân tích định lượng.....	67
2.2.4. Cách thức triển khai hỗ trợ tâm lý bằng kỹ thuật trị liệu nhận thức hành vi .....	69
<b>CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN VỀ CĂNG THẲNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG</b> .....	<b>72</b>

3.1. TÁC NHÂN GÂY CĂNG THẲNG VÀ ĐÁNH GIÁ CHỦ QUAN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VỀ CÁC TÁC NHÂN NÀY .....	72
3.1.1. Các tác nhân gây căng thẳng cho học sinh trung học phổ thông .....	72
3.1.2. Đánh giá chủ quan của học sinh trung học phổ thông về tác nhân gây căng thẳng.	83
3.2. BIỂU HIỆN CĂNG THẲNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG .....	86
3.2.1. Các mặt biểu hiện căng thẳng của học sinh trung học phổ thông .....	86
3.2.2. Trường độ căng thẳng của học sinh trung học phổ thông .....	92
3.2.3. Cường độ căng thẳng của học sinh trung học phổ thông.....	99
3.3. ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG ....	108
3.4. MỐI QUAN HỆ GIỮA CĂNG THẲNG VỚI ĐÁNH GIÁ CHỦ QUAN VÀ ỨNG PHÓ Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG .....	114
3.4.1. Mối quan hệ giữa Đánh giá cá nhân - Mức độ căng thẳng - Ứng phó.....	115
3.4.2. Mối quan hệ giữa Chỗ dựa xã hội - Đặc điểm nhân cách - Mức độ căng thẳng....	117
3.4.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ căng thẳng của học sinh trung học phổ thông	124
3.5. TRỢ GIÚP TÂM LÝ CHO HỌC SINH BỊ CĂNG THẲNG .....	128
3.5.1. Mô tả sơ bộ ca .....	129
3.5.2. Đánh giá ca .....	130
3.5.3. Hỗ trợ của nhà nghiên cứu.....	135
<b>KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ .....</b>	<b>143</b>
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO .....</b>	<b>147</b>

## TỪ VIẾT TẮT

ĐLC	: Độ lệch chuẩn
ĐTB	: Điểm trung bình
NXB	: Nhà xuất bản
THPT	: Trung học phổ thông
XH	: Xã hội

## DANH MỤC BẢNG

Bảng 1.1 Tổng hợp các biểu hiện của căng thẳng.....	47
Bảng 2.2 Mô tả mẫu nghiên cứu .....	71
Bảng 3.1 Các sự kiện học tập gây căng thẳng cho học sinh.....	74
Bảng 3.2 Tỷ lệ sự kiện gây căng thẳng giữa học sinh nam và học sinh nữ .....	81
Bảng 3.3 Nhận nhận chủ quan của học sinh về sự kiện gây căng thẳng.....	84
Bảng 3.4 Số lượng biểu hiện căng thẳng ở thực thể ở học sinh THPT .....	88
Bảng 3.5 Số lượng biểu hiện căng thẳng ở mặt cảm xúc .....	89
Bảng 3.6 Số lượng biểu hiện căng thẳng ở mặt nhận thức .....	90
Bảng 3.7 Số lượng biểu hiện về mặt hành vi.....	91
Bảng 3.8 Trường độ các mặt biểu hiện căng thẳng của học sinh THPT (ĐTB) .....	93
Bảng 3.9 Các biểu hiện và thời gian căng thẳng của học sinh THPT .....	94
Bảng 3.10 Đánh giá chủ quan về nguyên nhân gây căng thẳng của học sinh với cảm nhận chủ quan về các biểu hiện của căng thẳng.....	97
Bảng 3.11 Đánh giá mức độ căng thẳng của học sinh với nhận nhận chủ quan về tác nhân gây căng thẳng .....	100
Bảng 3.12 Điểm trung bình mức độ căng thẳng theo đánh giá của học sinh .....	103
Bảng 3.13 Ứng phó của học sinh khi gặp căng thẳng .....	108
Bảng 3.14 Những hành vi ứng phó tích cực của học sinh.....	110
Bảng 3.15 Những hành vi ứng phó tiêu cực của học sinh.....	111
Bảng 3.16 Ứng phó mang tính lảng tránh .....	113
Bảng 3.17 Các yếu tố dự báo mức độ căng thẳng một cách độc lập.....	125
Bảng 3.18 Cụm các yếu tố dự báo mức độ căng thẳng .....	126



## DANH MỤC BIỂU ĐỒ VÀ HÌNH

Biểu đồ 3.1: Nhóm các sự kiện gây căng thẳng cho học sinh THPT .....	73
Biểu đồ 3.2: Tỷ lệ các mặt biểu hiện căng thẳng.....	87
Biểu đồ 3.3: Mức độ căng thẳng của từng nhóm tác nhân gây căng thẳng cho học sinh THPT .....	102
Hình 1.1: Ba giai đoạn về Hội chứng thích nghi chung của Selye.....	32
Hình 1.2: Mô hình đánh giá căng thẳng .....	37
Hình 3.1: Tương quan giữa đánh giá chủ quan về tác nhân gây căng thẳng và trường độ căng thẳng .....	98
Hình 3.2: Tương quan giữa đánh giá chủ quan về tác nhân gây căng thẳng và mức độ gây căng thẳng.....	104
Hình 3.3: Đánh giá chủ quan của học sinh về mức độ căng thẳng thống nhất với đánh giá về biểu hiện .....	106
Hình 3.4: Tương quan giữa sự kiện căng thẳng – đánh giá cá nhân – mức độ căng thẳng và ứng phó .....	115
Hình 3.5: Mối tương quan giữa lạc quan-bi quan, mức độ căng thẳng và ứng phó tiêu cực.....	118
Hình 3.6: Tương quan giữa hỗ trợ xã hội, mức độ căng thẳng và ứng phó của học sinh THPT .....	120
Hình 3.7: Tổng hợp quá trình căng thẳng.....	122
Hình 3.8: Tác nhân và đánh giá của N về tác nhân gây căng thẳng .....	131
Hình 3.9: Các nguồn hỗ trợ xã hội của N.....	132
Hình 3.10: Tổng hợp các con đường dẫn tới căng thẳng của N. ....	134
Hình 3.11: Con đường dẫn tới căng thẳng của N. ....	137

# MỞ ĐẦU

## 1. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

1.1 Trong nhịp sống sôi động hiện nay, không ít người cảm thấy mình đang phải chịu nhiều áp lực tâm lý và tinh thần nặng nề. Những áp lực này đóng góp không nhỏ vào trạng thái căng thẳng ở con người trong xã hội hiện đại. Căng thẳng có thể xuất hiện ở mọi đối tượng không loại trừ ai và không loại trừ bất kỳ độ tuổi nào. Mỗi độ tuổi do đặc thù hoạt động chính chi phối mà các nguồn gây căng thẳng khác nhau, ở những mức độ khác nhau và họ có các cách ứng phó khác nhau với căng thẳng.

1.2 Học sinh THPT phải đối mặt với không ít những khó khăn, một mặt do những thay đổi lớn về sinh lý và tâm lý lứa tuổi, và mặt khác, do phải đáp ứng với những nhiệm vụ, yêu cầu của sự phát triển (áp lực học tập, thi cử, mở rộng quan hệ bạn bè cùng giới, khác giới, định hướng nghề nghiệp...). Đây là một trong những giai đoạn phát triển có nguy cơ bị căng thẳng rất cao. Bên cạnh đó, những biến đổi của xã hội hiện đại ngày nay cũng đòi hỏi con người phải toàn diện và năng động hơn. Học sinh THPT sống trong thời kỳ này cũng phải gánh chịu nhiều căng thẳng. Theo điều tra của Viện Nhi Quốc gia tiến hành ở Hà Nội và các vùng lân cận năm 1999 cho thấy tỷ lệ trẻ em có vấn đề về sức khỏe tinh thần nằm trong khoảng 10-24%, con số này tăng lên là 20-30% năm 2003 [2]. Bên cạnh đó báo chí và các nghiên cứu hiện nay cũng chỉ ra nhiều hiện tượng như: các triệu chứng về sức khỏe tinh thần suy giảm, trí nhớ, sự tập trung chú ý sa sút, những rối loạn về hành vi, những rối nhiễu về cảm xúc, chán học, thiếu ý chí vươn lên ... đều có liên quan đến căng thẳng, là hệ quả của căng thẳng ở lứa tuổi này.

1.3 Trong các lý thuyết tâm lý học về căng thẳng, luận điểm của Lazarus có một vị trí khá vững chắc. Ông đã tiếp cận nghiên cứu căng thẳng từ chính đánh giá cá nhân đối với các sự kiện xảy ra với mình. Theo quan điểm của tác giả, cá nhân bị căng thẳng là do cách họ nhìn nhận và đánh giá về sự kiện đó, bởi lẽ khi đối diện với cùng một sự kiện nhưng không phải ai cũng bị căng thẳng. Cũng từ đánh giá cá nhân về sự kiện gây căng thẳng mà con người đưa ra những cách ứng phó khác nhau để đối mặt với căng thẳng. Câu hỏi được đặt ra là: lý thuyết trên đã được thừa nhận với người trưởng thành, thì nó có đúng với lứa tuổi học sinh THPT hay không? Liệu cách các em đánh