

MỨC ĐỘ VÀ CÁCH ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA THIẾU NIÊN TRONG QUAN HỆ VỚI CHA MẸ

○ ThS. PHÍ THỊ HIẾU*

Stress là một hiện tượng phổ biến và có tác động phức tạp trong đời sống xã hội. Ở một mức độ nhất định, nó kích thích cơ thể hoạt động, huy động năng lượng dự trữ, tạo điều kiện cho hành động của con người đạt kết quả cao. Nhưng stress thái quá sẽ làm cho cơ thể kiệt sức, căng thẳng, lo âu, suy giảm hệ miễn dịch, giảm khả năng lao động trí óc và chân tay. Stress xuất hiện ở con người thuộc mọi lứa tuổi khác nhau, trên mọi bình diện của cuộc sống (ở tất cả các lĩnh vực hoạt động, trong toàn bộ các mối quan hệ...).

1. Kết quả của các công trình nghiên cứu cho thấy: hiện nay, ngày càng có nhiều thiếu niên (TN) bị rối nhiễu tâm lý, do stress trong quan hệ với cha mẹ (CM) mang lại. Quá căng thẳng trong quan hệ với CM, nhiều em có phản ứng chống đối lại CM một cách quyết liệt hoặc sa vào các tệ nạn xã hội. Điều đó không chỉ cản trở sự phát triển tâm lý của TN mà còn ảnh hưởng đến sự ổn định và phát triển của toàn xã hội. Vì vậy, trong công tác giáo dục TN, việc phát hiện thực trạng stress ở các em trong quan hệ với CM, trên cơ sở đó đề ra các biện pháp góp phần giảm thiểu tác hại của nó đối với TN là rất cần thiết.

Xuất phát từ thực trạng trên, chúng tôi đã tiến hành khảo sát (3/2006) mức độ stress, nguyên nhân gây dẫn đến stress và các biện pháp ứng phó với stress của TN trong quan hệ với CM trên số lượng khách thể là 159 HS lớp 6 và lớp 9 thuộc 2 trường THCS Chu Văn An và THCS Nguyễn Du (TP Thái Nguyên); 159 phụ huynh là CM của những em HS được nghiên cứu.

Chúng tôi sử dụng phối hợp các phương pháp nghiên cứu như quan sát, điều tra viết, trắc nghiệm, phương pháp toán thống kê xử lý kết quả nghiên cứu... Mức độ stress ở TN trong quan hệ với CM được chúng tôi phân thành 4 mức: mức độ 1 - rất căng thẳng (4 điểm), mức độ 2 - căng thẳng (3 điểm), mức độ 3 - ít căng thẳng (2 điểm) và mức độ 4 - không căng thẳng (1 điểm). Thang đánh giá được tiến hành tương tự đối với các biện pháp ứng phó của TN với tác nhân gây stress.

2. Kết quả nghiên cứu

1) Mức độ stress ở thiếu niên trong quan hệ với cha mẹ

Bảng 1 Mức độ stress ở TN trong quan hệ với CM

Người quan hệ	Mức độ 1		Mức độ 2		Mức độ 3		Mức độ 4		Tổng điểm	ĐTB
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
Cha	6	3,77	39	24,52	62	38,99	52	32,7	317	1,99
Mẹ	3	1,88	54	33,96	53	33,33	49	30,81	329	2,06

Nhận xét:

- Trong quan hệ với CM, stress ở TN phân bố trên tất cả các mức độ. Trong 10 TN được khảo sát thì có khoảng 3 em có stress ở mức độ rất căng thẳng và căng thẳng (xem bảng 1). Mức độ rất căng thẳng là trạng thái khó chịu về tâm lý mà TN cảm nhận được và có nhu cầu thoát ra khỏi nó. Như vậy, ở mức độ này, stress ảnh hưởng xấu đến mọi hoạt động tâm lý của con người. Mức độ căng thẳng nếu kéo dài sẽ chuyển sang mức độ rất căng thẳng.

- Mức độ stress ở TN trong quan hệ với cha và với mẹ là tương đương nhau.

- Nếu xét theo các khía cạnh: khối lớp, giới tính, thứ tự con trong gia đình, nghề nghiệp của CM thì thấy sự khác biệt mức độ stress giữa TN nam và nữ trong quan hệ với mẹ; giữa TN là con cả và con thứ út, con cả và con một trong quan hệ với cả cha và mẹ là có ý nghĩa về mặt thống kê.

2) Mức độ stress ở thiếu niên trong quan hệ với cha mẹ trên từng lĩnh vực hoạt động của trẻ

Việc khảo sát mức độ stress ở TN trong quan hệ với CM tập trung chủ yếu trên các lĩnh vực sau: học tập, quan hệ với bạn, sinh hoạt trong gia đình, ứng xử với các thành viên trong gia đình, sở thích cá nhân, sử dụng thời gian (xem bảng 2).

Kết quả bảng 2 cho thấy:

- Stress ở TN trong quan hệ với CM xuất hiện trên mọi lĩnh vực được khảo sát. Mức độ stress ở các lĩnh vực khác nhau là khác nhau. Mức độ rất căng thẳng và căng thẳng tập trung chủ yếu trong các lĩnh vực: quan hệ với bạn, học tập, sở thích cá nhân, sử dụng thời gian. Cụ thể: Mức độ rất căng thẳng trong học

* Trường Đại học sư phạm - ĐH Thái Nguyên

Bảng 2. Mức độ stress ở TN trong quan hệ với CM trên từng lĩnh vực hoạt động của trẻ

Lĩnh vực	Mức độ	Mức độ 1	Mức độ 2	Mức độ 3	Mức độ 4	ĐTB	TB
	SL	%	%	%	%		
Học tập	SL	12	36	58	53	2,04	4
	%	7,54	22,64	36,47	33,33		
Quan hệ với bạn	SL	6	46	89	18	2,25	2
	%	3,77	28,93	55,97	11,32		
Sinh hoạt	SL	2	19	64	74	1,67	6
	%	1,25	11,94	40,25	46,54		
Ứng xử	SL	4	26	63	66	1,79	5
	%	2,51	16,35	39,62	41,50		
Sở thích cá nhân	SL	10	47	98	4	2,39	1
	%	6,28	29,55	61,63	2,51		
Sử dụng thời gian	SL	9	48	75	27	2,24	3
	%	5,66	30,18	47,16	16,98		
Trung bình (%)		4,50	23,26	46,85	25,36	2,08	

tập là 7,54%; sử dụng thời gian: 5,66%; sở thích cá nhân: 6,28%; quan hệ với bạn: 3,77%. Mức độ căng thẳng trong học tập là 22,64%, quan hệ với bạn: 28,93%, sở thích cá nhân: 29,55% và sử dụng thời gian là 30,18%.

- So sánh mức độ stress ở TN trong quan hệ với CM trên các lĩnh vực theo khối lớp, giới tính, thứ tự con trong gia đình, nghề nghiệp của CM thì thấy: sự khác biệt mức độ stress giữa HS lớp 6 và lớp 9, giữa con thứ/út và con một, giữa con cả và con thứ/út là có ý nghĩa về mặt thống kê. Điều đó cho thấy: mức độ trưởng thành, vị thế của TN trong gia đình có ảnh hưởng lớn đến stress ở các em trong quan hệ với CM.

3) Nguyên nhân dẫn đến stress ở thiếu niên trong quan hệ với cha mẹ

Có nhiều nguyên nhân gây ra stress ở TN trong quan hệ với CM. Qua kết quả khảo sát chúng tôi đã thống kê và phân loại thành 4 nhóm nguyên nhân sau:

Bảng 3. Các nhóm nguyên nhân gây ra stress ở TN trong quan hệ với CM

TT	Các nhóm nguyên nhân	Ý kiến của TN		Ý kiến của CM	
		ĐTB	TB	ĐTB	TB
1	Nhóm nguyên nhân chung của cả CM và TN	2,78	1	2,75	1
2	Nhóm nguyên nhân thuộc về phía CM	2,70	3	2,66	3
3	Nhóm nguyên nhân thuộc về phía TN	2,73	2	2,73	2
4	Nhóm nguyên nhân thuộc về phía gia đình và xã hội	2,60	4	2,58	4

Kết quả khảo sát cho thấy mặc dù có sự khác biệt điểm số giữa CM và TN ở các nội dung trả lời nhưng cả hai đối tượng này đều thống nhất ý kiến đánh giá về thứ hạng ảnh hưởng của 4 nhóm nguyên nhân gây nên stress ở TN trong quan hệ với CM. Nhóm nguyên nhân chung của cả CM và TN (bao gồm: sự khác biệt đặc điểm tâm lý lứa tuổi giữa CM và TN; sự khác biệt nhận thức giữa CM và TN về vị thế và quyền được độc lập

của các em ở từng lĩnh vực) có ảnh hưởng lớn nhất. Thứ hai là nhóm nguyên nhân thuộc về phía TN (bao gồm: TN vi phạm những quy định của CM; sự thay đổi đặc điểm tâm sinh lý của TN; TN chưa biết cách giải tỏa căng thẳng khi cần thiết; cách ứng xử của TN đối với CM chưa phù hợp). Nhóm nguyên nhân thuộc về phía CM xếp thứ 3 (bao gồm: sự mệt mỏi của CM trong công việc; hiểu biết không đầy đủ của CM về đặc điểm tâm, sinh lý của con; thời gian CM gần gũi con hạn chế; CM đánh giá thấp mức độ trưởng thành của con; CM chưa đáp ứng những mong muốn chính đáng của con; bất đồng quan điểm giữa cha và mẹ trong việc giáo dục con cái). Đứng thứ 4 là nhóm

nguyên nhân thuộc về phía gia đình và xã hội (bao gồm: ảnh hưởng của môi trường xã hội; ảnh hưởng của bạn đối với TN; bầu không khí tâm lý trong gia đình; quy định của gia đình).

4) Các biện pháp ứng phó với stress của thiếu niên trong quan hệ với cha mẹ

Bảng phương pháp phân tích yếu tố, các kiểu ứng phó của TN được phân thành 3 nhóm:

* **Nhóm ứng phó tập trung vào tình cảm.** Khi cảm thấy căng thẳng trong quan hệ với CM, những TN được khảo sát đều có kiểu ứng phó mang sắc thái tình cảm. Trong nhóm ứng phó này, trẻ chủ yếu tìm kiếm chỗ dựa vào bạn - *trẻ kể với bạn cảm nghĩ của mình* (xếp thứ 1); *nói với người thân những điều em suy nghĩ* (xếp thứ 2); *nhận được sự đồng cảm, thông cảm và an ủi từ những người khác* (xếp thứ 3). Việc cố gắng để CM hiểu em hơn xếp thứ 4. Kết quả này phản ánh đặc điểm tâm lý lứa tuổi TN - nhu cầu giao tiếp với bạn là rất lớn. Khi có chuyện vui, buồn, các em đều tìm đến bạn để tâm sự, chia sẻ. Ngược lại, sự gần bó của các em với CM từ lứa tuổi trước có phần giảm đi. Đây cũng là một trong những nguyên nhân gây nên stress ở TN trong quan hệ với CM.

* **Nhóm ứng phó bằng nhận thức.** Kết quả khảo sát cho thấy ứng phó bằng nhận thức với stress trong quan hệ với CM được TN sử dụng ở mức độ đôi khi (ĐTB: 2,00). Trong nhóm này, cách ứng phó chủ yếu của TN là: + *Lảng tránh* (hi vọng một ai đó có thể giúp mình thay đổi hoàn cảnh; cố quên đi những căng thẳng trong quan hệ với CM) - xếp thứ 1; + *Lí giải theo hướng tích cực* (tự an ủi: nhờ những việc này em có thể tiến bộ hơn; nhờ những việc này em có thể rút kinh nghiệm trong ứng xử với CM; nghĩ rằng CM khát khe để em tiến bộ; đây là bài học tốt cho em; nghĩ rằng rồi CM sẽ hiểu mình) cũng là một kiểu ứng

phó mà TN hay sử dụng - xếp thứ 2; + *Chấp nhận* (phó mặc cho mọi chuyện xảy ra thế nào cũng được; dù có muốn cũng không thể thay đổi những gì đã xảy ra; nghĩ đằng nào thì mọi việc cũng xảy ra rồi) - xếp thứ 3; + *Phủ nhận* (không tin vào những gì đã xảy ra; làm như chẳng có gì xảy ra; tự an ủi vẫn để đó không có gì quan trọng) - xếp thứ 4; + *Lí giải theo hướng tiêu cực* (CM đã gây căng thẳng cho em; CM đã quá khắt khe với em) ít được các em sử dụng nhất - xếp thứ 5. Các kết quả nghiên cứu trên chứng tỏ rằng khả năng điều chỉnh nhận thức, điều hoà cảm xúc của bản thân để ứng phó với stress của TN là chưa cao.

* *Nhóm ứng phó bằng hành động*. Ứng phó bằng hành động là kiểu ứng phó được TN sử dụng nhiều nhất nhằm chống lại sự căng thẳng ở các em trong quan hệ với CM. Tuy nhiên, nhóm ứng phó này cũng chỉ được TN sử dụng dưới mức trung bình trung gian (ĐTB: 2,20 < 2,5). Xem xét các cách thức biểu hiện của nhóm ứng phó bằng hành động chúng ta thấy *thay thế bằng những hành vi tích cực* là kiểu ứng phó được các em sử dụng thường xuyên hơn cả (xếp thứ 1). Trong kiểu ứng phó này, TN chủ yếu tìm đến những hoạt động giải trí như *chơi điện tử, xem ti vi*. Cách thức *nói chuyện với CM để giải toả căng thẳng* TN chỉ thực hiện ở mức độ «đôi khi». Xếp thứ 2 trong nhóm ứng phó bằng hành động là *lên kế hoạch* (sắp xếp lại cuộc sống của mình và những gì cần phải làm; lên kế hoạch và cố gắng thực hiện kế hoạch đã vạch ra cho các công việc khác; tập trung suy nghĩ vào những gì cần phải làm). Kiểu *ứng phó chủ động* (tìm hiểu nguyên nhân gây căng thẳng; quyết tâm tự mình giải toả căng thẳng trong quan hệ với CM mà không làm phiền đến người khác; tự rút kinh nghiệm cho bản thân) chiếm vị trí thứ 3 trong nhóm ứng phó này. Kết quả đó phản ánh khả năng độc lập, tự giải quyết vấn đề của TN là chưa cao. Ngoài ra, *tìm kiếm lời khuyên* (trò chuyện với người thân để tìm ra giải pháp; hỏi bạn mình phải làm gì vào lúc này; tìm đến nhà tham vấn; nói chuyện với người có thể giúp được em) cũng là một cách thức TN sử dụng để ứng phó với stress trong quan hệ với CM - xếp thứ 4. Ở lứa tuổi TN, ứng phó bằng sự *kiểm chế bản thân* (bao gồm: cố kìm nén sự buồn phiền, bực tức; cố gắng để không hành động bột phát; đợi thời điểm thích hợp để nói chuyện với CM) là một việc làm khó khăn do sự hoạt động không cân đối của 2 quá trình thần kinh cơ bản là hưng phấn và ức chế. *Thay thế bằng những hành vi tiêu cực* (dùng chất gây nghiện; đập phá cho hả giận; bỏ nhà đi để CM phải lo lắng; trêu tức CM; gây gỗ, chàm chọc người khác) ít được TN sử dụng nhất.

3. Kết luận

- Trong quan hệ với CM, stress ở TN xuất hiện với những mức độ khác nhau. 1/3 số HS được khảo sát có mức độ stress trong quan hệ với CM ở mức rất

căng thẳng và căng thẳng. Mức độ stress ở TN cao nhất thuộc lĩnh vực sở thích cá nhân, thấp nhất là ở lĩnh vực sinh hoạt. Có sự khác biệt có ý nghĩa về mức độ stress giữa TN lớp 6 và lớp 9, giữa con cả và con thứ - út, giữa con thứ/út và con một trong quan hệ với CM.

- Có nhiều nguyên nhân dẫn đến stress ở TN trong quan hệ với CM, trong đó nguyên nhân chủ yếu là do sự khác biệt đặc điểm tâm lí lứa tuổi giữa CM và TN, sự khác biệt nhận thức giữa CM và TN về vị thế và mức độ trưởng thành của các em ở từng lĩnh vực. Có thể coi đây là nguyên nhân dẫn đến xung đột giữa CM và con cái trong gia đình.

- TN đã sử dụng các kiểu ứng phó khác nhau đối với stress trong quan hệ với CM, trong đó ứng phó bằng hành động được các em sử dụng nhiều hơn cả, ứng phó bằng nhận thức các em ít sử dụng nhất.

- Để giảm thiểu tác hại của stress đối với TN, CM cần nhạy cảm với sự thay đổi đặc điểm tâm - sinh lí lứa tuổi TN và tìm ra những biện pháp phù hợp giáo dục con ở lứa tuổi này. Cụ thể: xây dựng bầu không khí hoà thuận, đầm ấm; không sử dụng những biện pháp kiểm soát con quá chặt chẽ và áp đặt; cần thống nhất trong cách giáo dục con giữa cha và mẹ; dành nhiều thời gian quan tâm đến con; đối xử công bằng; xem xét và đáp ứng những nhu cầu chính đáng; gương mẫu trong lối sống, trong cách ứng xử để làm gương cho con cái noi theo.

- Nhà trường cần tăng cường giáo dục cho TN về cách ứng xử trong gia đình thông qua các buổi sinh ngoại khoá và việc tích hợp nội dung này trong các tình huống cụ thể; cung cấp cho HS những hiểu biết cơ bản về bản thân như: về mức độ trưởng thành và giới hạn quyền được độc lập của các em; đặc biệt, cần cung cấp cho các em khả năng phát hiện ra những dấu hiệu chứng tỏ mình bị «stress», hướng dẫn các em cách phòng ngừa, ứng phó và giảm thiểu stress thông qua việc giáo dục kĩ năng sống cho TN; kết hợp chặt chẽ với gia đình HS (thông qua điện thoại hoặc sổ liên lạc...) nhằm phát hiện những biểu hiện khác thường ở các em để tìm nguyên nhân và biện pháp khắc phục. □

Tài liệu tham khảo

1. Lê Văn Hồng (chủ biên). *Tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học sư phạm*. NXB Đại học quốc gia Hà Nội 2001.
2. Đặng Phương Kiệt. *Stress và đời sống*. NXB Khoa học xã hội, H 1998.
3. Đức Minh. *Giáo dục gia đình với tuổi thiếu niên*. NXB Phụ nữ, H 1997.
4. Nguyễn Ánh Tuyết (chủ biên). *Khi con đến tuổi dậy thì*. NXB Phụ nữ, H 1997.
5. Nguyễn Khắc Viện. *Tâm lí học gia đình*. NXB Thế giới, H 1994.