

# BIỂU HIỆN CĂNG THẲNG TÂM LÝ TRONG MỐI QUAN HỆ VỚI CHA (MẸ) VỀ LĨNH VỰC HỌC TẬP CỦA HỌC SINH LỚP 9 CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI THÀNH PHỐ THANH HOÁ

Phạm Thị Thoạ<sup>1</sup>

## TÓM TẮT

*Nghiên cứu tìm hiểu mức độ biểu hiện căng thẳng tâm lý (CTTL) của học sinh lớp 9 trường trung học cơ sở (THCS) ở thành phố Thanh Hoá trong mối quan hệ với cha mẹ về lĩnh vực học tập. Kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh lớp 9 trường THCS bị CTTL ở mức độ trung bình. Trong bốn mặt biểu hiện CTTL thì học sinh lớp 9 THCS về mặt cảm xúc và nhận thức cao hơn mặt sinh lý và hành vi. Xét theo khách thể nghiên cứu CTTL ở học sinh lớp 9 các trường THCS ở thành phố Thanh Hoá không có sự chênh lệch đáng kể. Tuy nhiên, CTTL ở học sinh lớp 9 trường THCS Trần Mai Ninh trong mối quan hệ với cha mẹ về lĩnh vực học tập cao hơn một chút so với học sinh lớp 9 của Trường THCS Đông Hải và THCS Lý Tự Trọng. Qua việc đánh giá thực trạng chúng ta sẽ trang bị cho các em học sinh cùng với các bậc cha mẹ những kiến thức và biện pháp phòng tránh, giúp làm giảm bớt CTTL ở các em.*

**Từ khoá:** Căng thẳng tâm lý, mặt sinh lý, nhận thức, cảm xúc, hành vi, học sinh THCS.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, với sự phát triển của công nghệ, trí tuệ nhân tạo AI đã tác động mạnh mẽ đến đời sống của con người. Con người sống trong thời đại công nghệ 4.0 luôn phải đối mặt với nhiều vấn đề, trong đó đặc biệt chú ý đến những vấn đề về sức khoẻ tâm thần. Căng thẳng tâm lý là một hiện tượng thuộc về vấn đề sức khoẻ tâm thần và tất yếu xảy ra trong đời sống xã hội khi mà những thử thách đặt ra quá lớn so với nguồn lực hiện có của mỗi cá nhân. Lứa tuổi học sinh trung học cơ sở hay còn gọi là giai đoạn lứa tuổi thiếu niên (bắt đầu 11, 12 tuổi và kết thúc lúc 14, 15 tuổi) được các nhà tâm lý học xem là giai đoạn có nhiều thay đổi về tâm sinh lý, do đó các em rất nhạy cảm với những tác động bên ngoài, trong đó đáng chú ý là những tác động đến từ cha mẹ của các em. Sự quan tâm quá mức, sự thờ ơ lạnh nhạt của cha mẹ, hay những cuộc cãi vã của cha mẹ cũng là những tác nhân gây căng thẳng cho các em học sinh THCS nói chung và học sinh THCS ở thành phố Thanh Hoá nói riêng. Điều đáng báo động là những năm gần đây trên địa bàn thành phố cũng xuất hiện những trường hợp ngại học, bỏ học, tự tử, bỏ nhà đi ở lứa tuổi học sinh trung học cơ sở khiến các bậc cha mẹ có con trong độ tuổi này không khỏi lo lắng, hoang mang. Do đó, nghiên cứu mức độ biểu hiện CTTL trong quan hệ với cha mẹ của học sinh THCS để có những biện pháp hỗ trợ kịp thời nhằm giúp học sinh giải toả CTTL góp phần nâng cao sức khoẻ tâm thần ở học sinh THCS.

<sup>1</sup> Khoa Tâm lý - Giáo dục, Trường Đại học Hồng Đức; Email: phamthithoa@hdu.edu.vn

## 2. KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 2.1. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu: 150 học sinh khối lớp 9 và 150 phụ huynh là cha/mẹ của các em tại các Trường THCS Trần Mai Ninh, THCS Lý Tự Trọng, THCS Đông Hải thành phố Thanh Hoá. Số lượng khách thể phân bố ngẫu nhiên như sau: 42 học sinh lớp 9 Trường THCS Trần Mai Ninh (28%), 51 THCS Lý Tự Trọng (34%), 57 học sinh THCS Đông Hải (38%).

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu mức độ biểu hiện CTTL trong mối quan hệ giữa học sinh THCS với cha mẹ ở thành phố Thanh Hoá, chúng tôi sử dụng hệ thống các phương pháp:

Phương pháp nghiên cứu tài liệu, văn bản nhằm xây dựng cơ sở lí luận cho vấn đề nghiên cứu.

Phương pháp nghiên cứu thực tiễn bao gồm: phương pháp điều tra viết; phương pháp phỏng vấn nhằm thu thập thông tin cho phép đánh giá mức độ biểu hiện CTTL trong quan hệ với cha mẹ của học sinh THCS ở thành phố Thanh Hoá; Phương pháp quan sát nhằm thu thập thêm những biểu hiện CTTL ở học sinh trong mối quan hệ với cha mẹ.

Phương pháp toán thống kê nhằm xử lý số liệu thu được của đề tài.

### 2.3. Thang đánh giá

Câu hỏi chúng tôi xây dựng để điều tra học sinh lớp 9 thuộc 3 trường: trường THCS Trần Mai Ninh, THCS Lý Tự Trọng, THCS Đông Hải thành phố Thanh Hoá theo mẫu: “Khi bị căng thẳng tâm lý trong mối quan hệ với cha mẹ, em thường có những biểu hiện ở mức độ nào?” Học sinh được điều tra sẽ trả lời bằng cách khoanh tròn vào một trong 3 phương án (ba mức độ: hiếm khi, thỉnh thoảng, thường xuyên) phù hợp với mình, tương ứng với từng biểu hiện. Cách tính điểm, cho điểm và thang đánh giá: Để tìm hiểu mức độ biểu hiện CTTL trong quan hệ với cha mẹ của học sinh THCS ở thành phố Thanh Hoá chúng tôi quy điểm ở các mức: thường xuyên (3 điểm); thỉnh thoảng (2 điểm), hiếm khi (1 điểm). Sau đó, tính điểm trung bình ( $\bar{X}$ ) cho mỗi mặt biểu hiện và từng biểu hiện cụ thể.

Điểm TB về tần xuất biểu hiện CTTL ở (mặt sinh lý, mặt nhận thức, mặt cảm xúc và mặt hành vi) của học sinh THCS trong quan hệ với cha (mẹ) ở khoảng  $1 \leq \bar{X} \leq 3$ . Với khoảng điểm TB này, thang đánh giá tần xuất biểu hiện CTTL của học sinh THCS trong quan hệ với cha (mẹ) như sau:

$\bar{X} = 1.00 - 1.66$ : Hiếm khi

$\bar{X} = 1.67 - 2.33$ : Thỉnh thoảng

$\bar{X} = 2.34 - 3.00$ : Thường xuyên

Trên cơ sở điểm TB chung về các mặt biểu hiện của CTTL (mặt sinh lý, mặt nhận thức, mặt cảm xúc và mặt hành vi), chúng tôi có điểm TB về mức độ CTTL của học sinh THCS. Điểm TB về mức độ CTTL của học sinh THCS trong quan hệ với cha (mẹ) cũng ở trong khoảng  $1 \leq \bar{X} \leq 3$ , với khoảng điểm TB này thang đánh giá mức độ CTTL của học sinh THCS trong quan hệ với cha (mẹ) như sau:

$\bar{X} = 1.00 - 1.66$ : Mức độ CTTL nhẹ

$\bar{X} = 1.67 - 2.33$ : Mức độ CTTL vừa phải

$\bar{X} = 2.34 - 3.00$ : Mức độ CTTL nặng

#### 2.4. Khái niệm công cụ

Căng thẳng tâm lý là một trạng thái mất cân bằng về sinh lý, nhận thức, cảm xúc và hành vi của chủ thể khi phản ứng lại những tác nhân kích thích từ môi trường bên ngoài hoặc bên trong cơ thể do những tác nhân kích thích này quá lớn vượt quá nguồn lực hiện có của chủ thể làm cho chủ thể không kiểm soát được về cường độ và thời gian tác động của tác nhân gây căng thẳng.

Căng thẳng tâm lý trong quan hệ với cha mẹ của học sinh THCS là trạng thái mất cân bằng về sinh lý, nhận thức, cảm xúc và hành vi của học sinh THCS khi phản ứng lại những tác nhân kích thích từ mối quan hệ với cha mẹ của các em, do những tác nhân kích thích này quá lớn vượt quá nguồn lực hiện có của học sinh THCS khiến cho các em không kiểm soát được về cường độ và thời gian tác động của tác nhân gây căng thẳng.

Căng thẳng tâm lý trong quan hệ với cha mẹ của học sinh trung học cơ sở được biểu hiện ở các mặt sau:

##### *Biểu hiện về mặt sinh lý*

Những biểu hiện về mặt sinh lý có thể là những triệu chứng biểu hiện ngay khi CTTL diễn ra như chán ăn hoặc ăn quá nhiều, nhức đầu, chóng mặt, run, toát mồ hôi, nổi mụn trên da, khó tiêu, đau ngực, tim đập nhanh ở học sinh THCS.

##### *Biểu hiện về mặt nhận thức*

Theo kết quả nghiên cứu của Đặng Phương Kiệt, khi bị CTTL càng nặng, hiệu quả nhận thức và tư duy linh hoạt càng giảm. Khi tập trung vào các phương diện đe dọa của tình huống và tập trung vào tính cảm giác, ta sẽ giảm lượng chú ý sẵn có nhằm đối phó với các nhiệm vụ khác trong tâm tay [4]. Khi bị CTTL học sinh THCS thường có các biểu hiện sau: mất tập trung, đầu óc lờn vờn những ý nghĩ tiêu cực, hay quên, gặp khó khăn trong việc ra quyết định, khái quát và suy diễn vấn đề theo chiều hướng tiêu cực.

##### *Biểu hiện về mặt cảm xúc*

Khi bị CTTL, học sinh THCS thường có biểu hiện: lo lắng, cảm thấy bất an, sợ hãi mỗi khi bố mẹ đề cập đến việc học; buồn rầu, dễ bị tức giận hay tổn thương, quá nhạy cảm với những câu nói trong khi giao tiếp với bố mẹ.

##### *Biểu hiện về mặt hành vi*

Mỗi khi CTTL trong mối quan hệ với cha mẹ, học sinh THCS thường có các biểu hiện hành vi như: im lặng hoặc cãi lại vài câu và đóng sập cửa phòng; im lặng hoặc khóc một mình, không muốn trò chuyện với ai; dằn vặt bản thân, làm đau bản thân hoặc bỏ nhà ra đi.

### 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

#### 3.1. Mức độ biểu hiện căng thẳng tâm lý về lĩnh vực học tập trong quan hệ với cha mẹ của học sinh trung học cơ sở ở thành phố Thanh Hóa

**Bảng 1. Mức độ biểu hiện CTTL của học sinh THCS trong quan hệ với bố/mẹ ở lĩnh vực học tập xét theo tổng mẫu điều tra ( $1 \leq \bar{X} \leq 3$ )**

TT	Các mặt biểu hiện	$\bar{X}$	Thứ bậc	
a	Biểu hiện về sinh lý			
1	Mặt mày ủ rũ, sắc mặt đỏ đần	1,84	1,82	3
2	Tôi thấy đau đầu, chóng mặt	1,92		2
3	Run, toát mồ hôi	2,0		1
4	Bị tiêu chảy/hoặc táo bón	1,62		5
5	Đau ngực, tim đập nhanh	1,72		4
b	Biểu hiện mặt nhận thức			
1	Tôi thấy bản thân bị mất tập trung học tập	1,96	1,92	2
2	Tôi hay suy nghĩ nhiều và trầm trọng vấn đề	1,74		5
3	Trí nhớ trong quá trình học tập giảm sút, đãng trí, hay quên	1,95		3
4	Tôi gặp khó khăn khi ra quyết định về vấn đề gì đó	2,01		1
5	Tôi thường khái quát và suy diễn vấn đề theo chiều hướng tiêu cực	1,93		4
c	Biểu hiện mặt cảm xúc			
1	Tôi cảm thấy lo lắng mỗi khi bố mẹ đề cập đến kết quả học tập	1,96	1,96	3
2	Tôi cảm thấy áp lực khi học theo ý bố mẹ	2,14		1
3	Tôi thấy sợ hãi khi bố mẹ hỏi về việc học	1,91		4
4	Tôi cảm thấy bất an mỗi khi nói về kết quả học tập với bố mẹ	2,08		2
5	Tôi thấy tức tối trong người khi bố mẹ bắt tôi phải học	1,69		5
d	Biểu hiện mặt hành vi			
1	Tôi cáu gắt khi bố/mẹ can thiệp vào việc học của tôi	1,45	1,85	5
2	Tôi tránh né bố mẹ để không phải nghe bố/ mẹ hỏi chuyện học hành	1,97		2
3	Tôi thường thu mình trong phòng, không muốn nói chuyện với bất kỳ ai	1,96		3
4	Tôi thức khuya lướt mạng xã hội hoặc chơi điện tử nhiều hơn	2,22		1
5	Tôi tự làm đau bản thân	1,67		4
Chung		1,89		

Kết quả khảo sát ở bảng 1 cho thấy, xét theo lĩnh vực học tập thì học sinh THCS bị CTTL trong mối quan hệ với cha mẹ ở mức độ căng thẳng vừa phải ( $\bar{X} = 1,89$ ). Khi học tập, học sinh sẽ phải nghe những lời nhắc nhở, góp ý, thậm chí những kỳ vọng từ phía cha mẹ... có thể là những tác nhân gây căng thẳng sơ cấp hoặc căng thẳng thứ cấp (vốn đã có trước đó khi các em học tập trước đó) ở học sinh THCS.

Nếu xét theo các mặt biểu hiện của CTTL trong mối quan hệ với cha mẹ ở lĩnh vực học tập thì học sinh THCS bị CTTL nặng nhất về mặt cảm xúc (điểm trung bình 1,96), sau đó là CTTL về mặt nhận thức (ĐTB = 1,92), tiếp theo CTTL về mặt hành vi (ĐTB = 1,85), thấp nhất là CTTL về mặt sinh lý (ĐTB = 1,82).

Để phân tích và đánh giá sâu hơn mức độ biểu hiện CTTL của học sinh THCS ở thành phố Thanh Hoá trong mối quan hệ với cha mẹ liên quan đến lĩnh vực học tập, chúng tôi xem xét qua từng mặt biểu hiện cụ thể:

Biểu hiện CTTL về mặt sinh lý trong quan hệ với cha mẹ ở lĩnh vực học tập hầu hết ở mức độ trung bình (ĐTB = 1,82), trong đó có 1 biểu hiện nhẹ nhất liên quan đến tiêu hoá “*bị tiêu chảy/táo bón*” (ĐTB = 1,62). Biểu hiện CTTL về mặt sinh lý nặng nhất là biểu hiện “*run, toát mồ hôi*” (ĐTB = 2,0). Sau đó đến biểu hiện “*tôi thấy đau đầu, chóng mặt*” (ĐTB = 1,92). Khi được phỏng vấn về những biểu hiện căng thẳng về mặt sinh lý em V.L.M.T chia sẻ “*Khi nhà trường gửi điểm tổng kết về cho gia đình em, em luôn nghĩ rằng mình sẽ đạt điểm cao nhưng lần đó lại hoàn toàn khác, điểm các môn Toán, Văn, Anh lại kém và em bị bố mẹ la mắng khiến em rơi vào trạng thái hoang mang, lo sợ và không muốn làm gì cả, xuất hiện nhiều biểu hiện lo âu, đau đầu, mất ngủ...*”. Những biểu hiện CTTL về mặt sinh lý là những biểu hiện của hệ thống thần kinh trong cơ thể phản ứng lại một cách tự động với các tác nhân kích thích gây căng thẳng. Mặc dù những biểu hiện này ở mức độ bình thường nhưng nếu không được quan tâm, nhận biết kịp thời và cải thiện thì nó sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ, cuộc sống và hoạt động học tập của các em và rất có thể làm cho CTTL nặng thêm theo cơ chế tác động qua lại: CTTL gây ra những thay đổi về mặt sinh lý, đến lượt nó sự thay đổi về mặt sinh lý lại có những tác động làm cho CTTL trầm trọng hơn.

Biểu hiện CTTL về mặt cảm xúc với ĐTB là 1,96 cao nhất trong các mặt biểu hiện. Phản ứng cảm xúc là phản ứng diễn ra một cách tự động khi não bộ tiếp nhận kích thích và truyền đi tín hiệu đến vùng dưới đồi, hạch hạnh nhân báo động có tác nhân gây nguy hiểm gây ra cảm xúc như “*Tôi luôn cảm thấy buồn*” (ĐTB = 2,14), sau đó đến “*Tôi luôn cảm thấy bất an trong lòng*”; “*sợ hãi khi bố/mẹ hỏi về việc học*”; “*cảm thấy lo lắng mỗi khi đề cập đến việc học; cảm thấy tức tối trong người*” (với ĐTB lần lượt 2,08; 1,96; 1,91; 1,69). Bản thân việc học vốn đã tồn tại những tác nhân gây căng thẳng đối với các em, khi những tác nhân này được cộng với tác nhân từ phía bố mẹ như bố mẹ luôn hỏi về việc học; đặt kỳ vọng và giám sát việc học một cách nghiêm ngặt; đặt mục tiêu đầu vào 10 trường chuyên, trường công lập. Những điều này trở thành tác nhân kích thích khiến các em học sinh vốn là độ tuổi nhạy cảm lại càng trở nên nhạy cảm hơn, lo lắng nhiều hơn, lo sợ một điều gì đó xảy ra không như mong đợi. Em T.M.N tâm sự “*Em luôn cảm thấy bất an và lo lắng mỗi kỳ thi. Sức học của em suốt 9 năm học đều đạt kết quả loại giỏi. Thế nhưng, em vẫn thấy mình kém cỏi bởi cái bóng của chị em quá lớn. Chị em đã thi đỗ chuyên Lam Sơn. Bố mẹ rất kỳ vọng vào em; em không muốn làm bố em bị xấu mặt vì em học hành không ra gì*”. Một số em khác chia sẻ “*Em sợ mỗi khi bố mẹ nhắc đến việc thầy giáo chủ nhiệm nhắn tin cho bố mẹ về việc dùng điện thoại trong giờ học*” những cảm xúc này nếu không được nhận thức và ứng phó kịp thời thì rất có thể sẽ gây ra ảnh hưởng tiêu cực đến học tập và cuộc sống của các em.

Biểu hiện căng thẳng nặng thứ 2 là biểu hiện về mặt nhận thức (ĐTB = 1,92) cụ thể các em học sinh “*Gặp khó khăn khi ra quyết định về vấn đề gì đó*” (ĐTB = 2,01) hoạt động

học tập là hoạt động trí óc đòi hỏi học sinh luôn phải huy động sức mạnh của hệ thần kinh đặc biệt vùng vỏ não hoạt động mạnh hơn, khi các em bị căng thẳng các quá trình thần kinh bị ức chế làm cản trở hoạt động nhận thức và ra quyết định ở các em; sau đó là các biểu hiện “mất tập trung trong học tập”, “Trí nhớ trong quá trình học tập giảm sút, đãng trí, hay quên”; “Thường khái quát và suy diễn vấn đề theo chiều hướng tiêu cực”, em V.L.M.T tâm sự “*Có lần cháu đi học thêm cháu dùng điện thoại và bị cô giáo thu, trong lớp có nhiều bạn dùng nhưng cô giáo thu mỗi cháu và cô còn gọi về cho mẹ, mẹ mắng cháu và không nghe cháu giải thích, làm cháu suy nghĩ nhiều, không tập trung được vào việc học, đãng trí và hay quên*”.

Căng thẳng tâm lý về mặt hành vi cũng biểu hiện rất rõ với ĐTB = 1,85, trong đó hành vi có mức độ căng thẳng nhiều nhất “*Thức khuya lướt mạng xã hội hoặc chơi điện tử nhiều hơn*” (ĐTB = 2,22) công nghệ và các thiết bị điện tử là một phần không thể thiếu trong đời sống của thế hệ gen Z, mỗi khi căng thẳng các em coi công nghệ như một cách thức để phản ứng với căng thẳng đồng thời là cách thức để giải toả căng thẳng. Sau đó sẽ là các biểu hiện CTTL như “*Tránh né bố mẹ để không phải nghe bố/ mẹ hỏi chuyện học hành*”; “*Tôi thường thu mình trong phòng, không muốn nói chuyện với bất kỳ ai; tự làm đau bản thân*”; Em H.N chia sẻ “*Em lo lắng cho kỳ thi vào 10. Mẹ em tạo áp lực rất nhiều, so sánh em với người khác. Những lúc như vậy em thường đóng cửa phòng và chơi game*” (ĐTB lần lượt là 1,97; 1,96; 1,67). Quan sát học sinh N.C.Đ trong giờ học trên lớp chúng tôi nhận thấy, em có biểu hiện mất tập trung vào hoạt động học, để điện thoại để dưới gầm bàn chơi game. Khi giáo viên nhắc nhở em cất điện thoại vào túi áo, một lúc lại lấy ra chơi. Có thể thấy khi căng thẳng tâm lý trong mối quan hệ với bố mẹ thì phản ứng hành vi của các em thường thực hiện sẽ là di chuyển sang một đối tượng khác hoặc tránh né để không tiếp xúc trực tiếp với tác nhân gây căng thẳng. Sau đó mới là phản ứng trực tiếp với tác nhân gây căng thẳng như “*Cáu gắt khi bố/ mẹ can thiệp vào việc học*” (ĐTB = 1,45)

### 3.2. Mức độ biểu hiện căng thẳng tâm lý về lĩnh vực học tập trong quan hệ với cha mẹ của học sinh trung học cơ sở ở thành phố Thanh Hoá xét theo khách thể nghiên cứu

**Bảng 2. Mức độ biểu hiện căng thẳng tâm lý về lĩnh vực học tập trong quan hệ với cha mẹ của học sinh trung học cơ sở ở thành phố Thanh Hoá xét theo khách thể nghiên cứu ( $1 \leq \bar{x} \leq 3$ )**

TT	Khách thể nghiên cứu	Biểu hiện CTTL về lĩnh vực học tập trong quan hệ với cha mẹ của học sinh				Chung	
		Sinh lý	Nhận thức	Cảm xúc	Hành vi	$\bar{X}$	TB
1	Trường THCS Trần Mai Ninh	1,94	1,94	1,92	1,86	1,92	1
2	Trường THCS Đông Hải	1,77	1,85	1,96	1,87	1,87	3
3	Trường THCS Lý Tự Trọng	1,75	1,98	1,99	1,83	1,89	2
Chung		1,82	1,92	1,96	1,85	1,89	

Kết quả ở bảng 2 cho thấy sự khác biệt về mức độ biểu hiện CTTL ở lĩnh vực học tập trong mối quan hệ với cha mẹ của học sinh lớp 9 ở các trường là không nhiều. Tuy nhiên, học sinh lớp 9 của Trường THCS Trần Mai Ninh bị CTTL ở lĩnh vực học tập trong mối quan hệ với cha mẹ cao hơn các trường còn lại (ĐTB = 1,92), tiếp sau là Trường

THCS Lý Tự Trọng (ĐTB = 1,89). Học sinh lớp 9 Trường THCS Đông Hải gặp CTTL với bố mẹ liên quan đến lĩnh vực học tập thấp nhất (ĐTB = 1,87). Thực trạng này có thể giải thích rằng, năm học lớp 9 là năm học cuối cấp của các em học sinh THCS, các em sẽ phải nỗ lực cố gắng học tập để thi đậu vào các trường trung học phổ thông công lập ở thành phố Thanh Hoá, đặc biệt là những em học lực tốt, đặt mục tiêu thi vào trường chuyên, lớp chọn thì áp lực lại càng lớn. Cùng với đó, cha mẹ các em là những người sát cánh, đồng hành cùng con. Cha mẹ các em cũng nhận thức được rằng năm học này là năm học quan trọng và kỳ thi THPT vào tháng 6/2023 mang tính chất quyết định, vì vậy cha mẹ cũng đặt ra những mục tiêu và kỳ vọng cho con đổ vào các trường công lập hoặc cao hơn nữa là trường chuyên. Năm học này, cha mẹ cũng sát sao, để ý nhắc nhở và nghiêm khắc với việc học của con nhiều hơn. Chị L.T.U.H phụ huynh lớp 9 chia sẻ: *“Nhiều khi thấy con học nhiều, ăn uống thất thường cũng muốn cho con nghỉ học thêm nhưng đã cận kề giai đoạn nước rút nên cha mẹ không thể nào đồng ý mà chỉ biết động viên con”* và như vậy vô tình cha mẹ lại làm tăng thêm áp lực và căng thẳng cho các em học sinh.

Xét theo mức độ biểu hiện CTTL ở các mặt sinh học, nhận thức, cảm xúc và hành vi thì học sinh lớp 9 ở Trường THCS Trần Mai Ninh có những biểu hiện CTTL về mặt sinh học ở mức cao nhất (ĐTB = 1,94), tiếp sau là Trường THCS Đông Hải và THCS Lý Tự Trọng với ĐTB lần lượt 1,77 và 1,75. Các em thường có các biểu hiện CTTL về mặt sinh học như: *“Run, toát mồ hôi; đau đầu, chóng mặt; mặt mày ủ rũ, sắc mặt đờ đẫn; bị tiêu chảy hoặc táo bón; một số ít đau ngực và tim đập nhanh”*. Các em đang ở giai đoạn dậy thì có nhiều thay đổi về lượng hoocmon trong cơ thể, sự thay đổi đó cũng kèm theo các triệu chứng như đau đầu, chóng mặt, tiêu chảy, kết hợp với việc ăn uống ngủ nghỉ không điều độ, thức khuya, ngủ ít, ăn nhiều thức ăn nhanh cùng với đó là những sự kiện căng thẳng đến từ cha mẹ khiến cho các em có phản ứng sinh học một cách tự động. Em C.N chia sẻ: *“Em thấy mình là tuổi đang lớn, có nhiều biểu hiện thất thường, nên em muốn người lớn hiểu và dạy dỗ phù hợp để em nghe lời, không phải mắng mỏ đánh đập vì càng làm thế em càng không nghe lời”*

Xét về biểu hiện CTTL ở mặt nhận thức thì học sinh lớp 9 ở Trường THCS Lý Tự Trọng có mức độ căng thẳng cao nhất (ĐTB = 1,98) tiếp sau là học sinh lớp 9 của trường THCS Trần Mai Ninh (ĐTB = 1,94) và THCS Đông Hải (ĐTB = 1,85) với các biểu hiện như *“mất tập trung học tập; suy nghĩ nhiều, trầm trọng vấn đề; trí nhớ giảm sút; khái quát và suy diễn vấn đề theo chiều hướng tiêu cực”* Những biểu hiện này cần được phát hiện kịp thời để hỗ trợ các em. Bởi lẽ, nếu để tình trạng này kéo dài sẽ ảnh hưởng xấu đến hoạt động học tập của các em.

Xét về biểu hiện CTTL ở mặt cảm xúc thì các em biểu hiện ở mức độ cao nhất trong các mặt, trong đó học sinh lớp 9 Trường THCS Lý Tự Trọng có mức độ biểu hiện CTTL về mặt cảm xúc ở mức cao nhất (ĐTB = 1,99) tiếp theo là học sinh lớp 9 Trường THCS Đông Hải (ĐTB = 1,96) và thấp nhất là học sinh lớp 9 Trường THCS Trần Mai Ninh (ĐTB = 1,92), các em thường có các biểu hiện CTTL như buồn, lo lắng, sợ, bất an, tức giận. Những cảm xúc này là những cảm xúc âm tính, để lâu sẽ không tốt cho tâm lý của các em. Em N.B.C chia sẻ *“Em không thích bị so sánh với chị gái mình. Con người ta sinh ra như thế nào thì nó đã như thế rồi, so sánh làm cho em cảm thấy buồn rất nhiều”*.

Những biểu hiện CTTL ở mặt hành vi cũng cần được quan tâm với ĐTB = 1,85 trong đó học sinh lớp 9 trường THCS Đông Hải có mức độ CTTL ở mặt hành vi cao nhất (ĐTB = 1,87);

(ĐTB = 1,86); (ĐTB = 1,83) lần lượt là mức độ biểu hiện CTTL ở học sinh lớp 9 Trường THCS Trần Mai Ninh và Trường THCS Lý Tự Trọng, em V.L.M.T chia sẻ: “*Khi thấy bố mẹ cãi nhau, không khí gia đình rất nặng nề, có những lúc khi tan học về em lên phòng, đóng cửa và chỉ muốn ở một mình.*”

#### 4. KẾT LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT

Kết quả nghiên cứu cho thấy: Học sinh lớp 9 trường THCS ở thành phố Thanh Hoá có sự CTTL trong quan hệ với cha mẹ về lĩnh vực học tập ở mức độ bình thường. Trong bốn mặt biểu hiện CTTL thì học sinh lớp 9 THCS về mặt cảm xúc và nhận thức cao hơn mặt sinh lý và hành vi. Xét theo khách thể nghiên cứu CTTL ở học sinh lớp 9 các trường THCS ở thành phố Thanh Hoá không có sự chênh lệch đáng kể. Tuy nhiên, CTTL ở học sinh lớp 9 trường THCS Trần Mai Ninh có mối quan hệ với cha mẹ về lĩnh vực học tập cao hơn một chút so với học sinh lớp 9 của 2 trường THCS Đông Hải và THCS Lý Tự Trọng.

Từ kết quả thực tiễn, chúng tôi xin đề xuất một số ý kiến nhằm giúp học sinh lớp 9 các trường THCS ở Thành phố Thanh Hoá giảm thiểu CTTL trong mối quan hệ với cha mẹ về vấn đề học tập.

Học sinh lớp 9 nói riêng và học sinh THCS nói chung cần được trang bị cho bản thân những kiến thức về CTTL để nhận diện các biểu hiện CTTL ở các mặt (sinh lý, cảm xúc, nhận thức, hành vi) để có cách ứng phó kịp thời. Khi cảm thấy một mình không tự giải quyết được vấn đề gây ra CTTL cho bản thân liên quan đến cha mẹ về vấn đề học tập thì cần chủ động bày tỏ với bạn bè, thầy cô và những người đáng tin cậy khác, đặc biệt những người làm về tham vấn tâm lý học, họ có thể lắng nghe chia sẻ và hỗ trợ các em.

Về phía cha mẹ học sinh cần dành thời gian để lắng nghe những suy nghĩ, tâm tư nguyện vọng của con một cách không phán xét, tôn trọng suy nghĩ và cảm nhận của con; quan sát và sớm nhận ra những dấu hiệu bất thường ở con bởi lẽ nếu để những biểu hiện CTTL ở các em kéo dài có thể dẫn tới nguy cơ mắc các chứng rối loạn tâm thần nghiêm trọng khác, chẳng hạn như trầm cảm, rối loạn cảm xúc, rối loạn lo âu, rối loạn cư xử... nhẹ hơn các em trở nên sợ hãi, lo lắng quá mức trước kỳ thi cử, bắt đầu xuất hiện các hành vi kỳ lạ, tách biệt bản thân với xung quanh, dễ kích động và có thể tự làm đau bản thân mình.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Vũ Dũng (chủ biên) (2000), *Từ điển tâm học*, Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội.
- [2] Phạm Minh Hạc, Lê Khanh, Trần Trọng Thủy (1998), *Tâm lý học*, Nxb. Giáo dục Hà Nội, Hà Nội, tr.146.
- [3] Đặng Phương Kiệt (2004), *Stress và sức khỏe*, Nxb. Thanh niên, Hà Nội.
- [4] Phạm Hoài Thảo Ngân (2014), *Học thuyết gắn bó của John Bowlby và những lưu ý trong việc chăm sóc trẻ*, Tạp chí Khoa học Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh.
- [5] Selye Hans (1936), *A syndrome produced by diverse noxious agents*, Journal of Nature, vol.32, p.209-210.
- [7] Lararus Richard S. (1993), *Why we should think of stress as a subset of emotion in Handbook of stress: Theoretica and c inica aspects*, G.L.B. S., Ed., Free Press, New York; tr.61.



## PSYCHOLOGICAL STRESS IN RELATIONSHIPS WITH PARENTS REGARDING THE ACADEMIC PERFORMANCE OF 9<sup>th</sup> GRADE STUDENTS AT SECONDARY SCHOOL IN THANH HOA CITY

Pham Thi Thoa

### ABSTRACT

*Psychological tension is an inevitable phenomenon in social life when the challenges posed are too great compared to the available resources of each individual. Factors causing psychological tension can come from various sources, including those arising in the parent-child relationship regarding academic performance. A study investigates the level of manifestation of psychological tension (PT) among 9th-grade students at secondary schools in Thanh Hoa city in relation to their parents regarding academic performance. The research results indicate that 9th-grade students at secondary schools experience PT at a moderate level. Among the four aspects of PT, students exhibit higher emotional and cognitive levels compared to physiological and behavioral aspects. Considering the subjects of the PT research among 9th-grade students in secondary schools in Thanh Hoa city, there is no significant difference. However, PT among 9th-grade students at Tran Mai Ninh secondary school in relation to parental involvement in academic performance is slightly higher than that of students at Dong Hai and Ly Tu Trong secondary schools. Through equipping students and parents with knowledge and timely measures, the current situation can be improved to reduce PT in students.*

**Keywords:** *Psychological tension, manifestation of psychological tension, physiological aspect, cognition, emotion, behavior, secondary school students.*

\* Ngày nộp bài: 28/11/2023; Ngày gửi phản biện: 22/12/2023; Ngày duyệt đăng: 25/2/2024

\* Bài báo này là kết quả nghiên cứu từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở (mã số ĐT-2022-26) của Trường Đại học Hồng Đức