

CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ STRESS VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ THÁNH TÔN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH NĂM 2023

Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh[✉], Nguyễn Thị Ngọc Quỳnh
Nguyễn Đoàn Kim Li, Lê Trường Vĩnh Phúc
Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên 494 học sinh Trường Trung học phổ thông Lê Thánh Tôn, Thành phố Hồ Chí Minh từ tháng 01/2023 đến tháng 08/2023 với mục tiêu: Xác định tỷ lệ lựa chọn chiến lược ứng phó với stress và các yếu tố liên quan trên học sinh Trường Trung học phổ thông Lê Thánh Tôn, Thành phố Hồ Chí Minh năm 2023. Kết quả cho thấy tỷ lệ học sinh lựa chọn chiến lược ứng phó lảng tránh cao hơn so với chiến lược ứng phó đối đầu, 55,1% so với 44,9%. Nghiên cứu cũng xác định các yếu tố liên quan đến xu hướng ứng phó stress bằng chiến lược lảng tránh bao gồm việc không thường xuyên tâm sự với bạn bè, không thường xuyên tham gia hoạt động ngoại khóa, và có mối quan hệ không tốt với người thân trong gia đình. Vì vậy, phụ huynh và nhà trường cần có những chiến lược can thiệp kịp thời, giúp học sinh nâng cao nhận thức về các chiến lược ứng phó và có đủ kỹ năng để đối đầu giải quyết stress.

Từ khóa: Chiến lược ứng phó stress, học sinh THPT.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ứng phó stress được định nghĩa là những nỗ lực thay đổi về nhận thức và hành vi của cá nhân để làm chủ, làm giảm hoặc chịu đựng các nhu cầu gây ra bởi các vấn đề liên quan đến stress.¹ Chiến lược ứng phó với stress có thể được chia thành 2 nhóm lớn: nhóm đối đầu và nhóm lảng tránh.² Một nghiên cứu tại trường Trung học phổ thông (THPT) chuyên Lê Hồng Phong, TPHCM năm 2018 ghi nhận loại ứng phó stress được học sinh sử dụng thường xuyên nhất thuộc nhóm chiến lược đối đầu, và ít nhất là nhóm chiến lược lảng tránh.³ Đối với trẻ vị thành niên, việc chọn chiến lược ứng phó không phù hợp có thể dẫn đến mức độ stress trầm trọng hơn, thậm chí dẫn đến những

ý định tự hại.⁴ Tuy vậy, chưa có nhiều nghiên cứu phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến việc lựa chọn chiến lược ứng phó đối đầu hoặc lảng tránh ở học sinh. Nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu xác định tỷ lệ lựa chọn chiến lược ứng phó và các yếu tố liên quan trên học sinh trường THPT Lê Thánh Tôn, TPHCM năm 2023 nhằm đưa ra những biện pháp kịp thời và phù hợp với xu hướng tâm lý của học sinh và nâng cao hiệu quả dạy và học.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Học sinh đang học tại trường THPT Lê Thánh Tôn, TPHCM vào thời điểm nghiên cứu.

Tiêu chí chọn mẫu

Học sinh đang học tại trường THPT Lê Thánh Tôn tại thời điểm tiến hành nghiên cứu, được sự chấp thuận tham gia của phụ huynh/người giám hộ, và đồng ý tham gia nghiên cứu.

Tác giả liên hệ: Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh

Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Email: hhnquynhytcc@ump.edu.vn

Ngày nhận: 09/12/2024

Ngày được chấp nhận: 31/12/2024

Tiêu chí loại trừ

Học sinh không có mặt tại trường trong buổi khảo sát.

Phương pháp chọn mẫu nhiều bậc (khối lớp, lớp) được áp dụng để thu thập mẫu nghiên cứu. Tại thời điểm nghiên cứu, Trường THPT Lê Thánh Tôn có tổng 1711 học sinh với tổng số lớp là 38, phân tầng theo từng khối lớp 10, 11, và 12 với số học sinh từng khối lần lượt là 585, 587, và 539. Trong mỗi khối, chọn ngẫu nhiên 4 lớp, và lấy mẫu trên toàn bộ học sinh của lớp đã chọn. Cụ thể, trong số 494 học sinh tham gia nghiên cứu, có 173 học sinh khối lớp 10, 169 học sinh khối lớp 11, và 152 học sinh khối lớp 12, tỷ lệ mẫu/học sinh mỗi khối khoảng 30%.

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu: cắt ngang mô tả.

Địa điểm và thời gian nghiên cứu: tại Trường THPT Lê Thánh Tôn, TPHCM, từ tháng 01 đến tháng 08/2023.

Cỡ mẫu: Tính cỡ mẫu nghiên cứu theo công thức ước lượng tỷ lệ, với xác suất sai lầm loại 1 (α) ở mức 0,05, sai số cho phép ở mức 0,05, Trị số p được chọn là 0,284 dựa trên nghiên cứu của tác giả Thái Thanh Trúc và cộng sự cho thấy tỷ lệ stress ở học sinh THPT là 28,4%. Dự trữ mất mẫu 10%, tính được cỡ mẫu tối thiểu cần thu thập là 348. Thực tế nghiên cứu đã khảo sát 494 học sinh.

Phương pháp thu thập dữ kiện: Phòng vấn mặt đối mặt với đối tượng tham gia nghiên cứu bằng bộ câu hỏi tự điền.

Công cụ thu thập dữ kiện: Sử dụng bộ câu hỏi tự điền gồm hai phần: Thông tin chung và một số yếu tố liên quan (15 câu), và thang đo Chiến lược ứng phó (Coping Strategies Inventory – CSI) của tác giả Garcia và các cộng sự (2007).⁵

Thang đo CSI được sử dụng trong nghiên cứu gồm 40 câu, chia thành 8 loại ứng phó: 1)

giải quyết vấn đề, 2) cấu trúc lại nhận thức, 3) tìm kiếm chỗ dựa xã hội, 4) bộc lộ cảm xúc, 5) lảng tránh vấn đề, 6) mơ tưởng, 7) cô lập, và 8) đổ lỗi cho bản thân. Mỗi loại ứng phó gồm 5 câu hỏi, mỗi câu hỏi được chấm điểm theo thang đo từ 0 điểm (không bao giờ) đến 4 điểm (rất thường xuyên). Tổng điểm của từng loại ứng phó từ 0 đến 20 điểm. Tại Việt Nam, thang đo đã được sử dụng trong các nghiên cứu trên đối tượng học sinh – sinh viên cho thấy độ tin cậy và tính hiệu lực cao.^{3,6} Trong nghiên cứu này, chiến lược ứng phó của đối tượng được phân loại thành 02 nhóm: Đối đầu (loại 1, 2, 3, 4) hoặc Lảng tránh (5, 6, 7, 8), theo loại ứng phó có điểm số cao nhất.

Các biến số nghiên cứu

- Biến số kết cuộc: Chiến lược ứng phó stress: Được xác định dựa trên thang đo CSI, là biến danh định, gồm 2 giá trị: Đối đầu và Lảng tránh. Thang đo CSI gồm 8 loại ứng phó thành phần, với phạm vi điểm dao động của mỗi loại là như nhau (từ 0 đến 20 điểm). Từ 8 loại ứng phó có thể phân chia thành 2 nhóm ứng phó. Loại ứng phó chủ yếu của đối tượng được xác định là loại ứng phó có điểm số cao nhất. Đối tượng được xác định là có cách ứng phó Đối đầu khi có tổng điểm cao nhất thuộc một trong các loại ứng phó: Giải quyết vấn đề, cấu trúc lại nhận thức, tìm kiếm chỗ dựa xã hội, hoặc bộc lộ cảm xúc. Đối tượng có cách ứng phó Lảng tránh khi điểm tổng cao nhất thuộc một trong các loại: lảng tránh vấn đề, mơ tưởng, cô lập, hoặc đổ lỗi cho bản thân.

- Các biến số độc lập liên quan đến đối tượng tham gia nghiên cứu được thu thập để xét mối liên quan bao gồm: giới, tạo áp lực bản thân, khó khăn trong kết bạn, tần suất tâm sự với bạn bè, áp lực học tập từ gia đình, lo lắng về kinh tế gia đình, tham gia hoạt động ngoại khóa, mối quan hệ với gia đình, và tình trạng stress. Tình trạng stress được đánh giá bằng thang đo Cảm nhận về stress (Perceive Stress

Scale – PSS) của Reis và cộng sự [TLTK], gồm 10 câu hỏi có tổng điểm đánh giá từ 0 – 40 điểm; điểm số càng cao, tình trạng stress càng nặng. Tình trạng stress được chia thành 3 mức độ: không stress (PSS dưới 24 điểm), stress nhẹ (PSS từ 24 đến 29 điểm), và stress nặng (PSS từ 30 điểm trở lên).

Phương pháp phân tích số liệu: Nhập dữ liệu bằng phần mềm Epidata. Xử lý số liệu bằng phần mềm Stata. Thống kê mô tả của các biến số được trình bày dưới dạng tần số và tỷ lệ phần trăm. Phép kiểm Chi bình phương được áp dụng để xem xét mối liên quan giữa chiến lược ứng phó với các yếu tố quan tâm. Tỷ số tỷ lệ hiện mắc (PR) với khoảng tin cậy 95% được sử dụng để lượng hóa mối liên quan. Các phép kiểm được xem là có ý nghĩa thống kê khi giá

trị p nhỏ hơn 0,05 và khoảng tin cậy 95% của PR không chứa giá trị 1. Mô hình hồi quy logistic đa biến được sử dụng để kiểm soát các biến số gây nhiễu tiềm năng tác động đến chiến lược ứng phó.

3. Đạo đức nghiên cứu

Đề cương nghiên cứu đã được chấp thuận về mặt y đức trong nghiên cứu từ Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, quyết định số 2389 – ĐHYD ký ngày 27/04/2023. Đồng thời nghiên cứu cũng được sự đồng ý cho phép thực hiện từ Ban Giám hiệu trường THPT Lê Thánh Tôn, và sự đồng thuận bằng văn bản từ học sinh và phụ huynh/người giám hộ.

III. KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm của đối tượng tham gia nghiên cứu (n = 494)

Đặc điểm	Tần số (tỷ lệ %)
<i>Giới</i>	
Nam	265 (53,6)
Nữ	229 (46,4)
<i>Mối quan hệ với gia đình</i>	
Tốt	258 (52,2)
Bình thường	218 (44,1)
Không tốt	18 (3,6)
<i>Áp lực học tập từ gia đình</i>	
Thường xuyên	69 (14,0)
Thỉnh thoảng	185 (37,4)
Hiếm khi	129 (26,1)
Không bao giờ	111 (22,5)
<i>Lo lắng về kinh tế gia đình</i>	
Thường xuyên	171 (34,6)
Thỉnh thoảng	208 (42,1)
Hiếm khi	64 (13,0)
Không bao giờ	51 (10,3)

Đặc điểm	Tần số (tỷ lệ %)
<i>Khó khăn trong việc kết bạn</i>	
Có	128 (25,9)
Không	366 (74,1)
<i>Tâm sự với bạn bè</i>	
Thường xuyên	141 (28,5)
Thỉnh thoảng	224 (45,3)
Hiếm khi	105 (21,3)
Không bao giờ	24 (4,9)
<i>Tham gia hoạt động ngoại khóa</i>	
Thường xuyên	104 (21,1)
Thỉnh thoảng	218 (44,1)
Hiếm khi	134 (27,1)
Không bao giờ	38 (7,7)
<i>Mức độ stress</i>	
Không	340 (68,8)
Nhẹ	124 (25,1)
Nặng	30 (6,1)

Đa phần học sinh tham gia nghiên cứu là nam giới (53,6%), không gặp khó khăn trong việc kết bạn (74,1%), thỉnh thoảng tâm sự với bạn bè (45,3%), thỉnh thoảng tham gia hoạt động ngoại khóa (44,1%), thỉnh thoảng có áp lực học tập từ gia đình (37,4%), có mối quan hệ

tốt với người thân trong gia đình (52,2%), và lo lắng về kinh tế gia đình ở mức độ thỉnh thoảng (42,1%). Có 31,2% học sinh tham gia nghiên cứu có biểu hiện stress, trong đó stress nặng chiếm khoảng 6% (Bảng 1).

Bảng 2. Điểm số các loại ứng phó stress ở đối tượng tham gia nghiên cứu (n = 494)

Loại ứng phó	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
<i>Đối đầu, trong đó:</i>	2,2	0,5
Giải quyết vấn đề	2,4	0,6
Cấu trúc lại nhận thức	2,3	0,7
Tìm kiếm chỗ dựa xã hội	1,9	0,9
Bộc lộ cảm xúc	2,0	0,6

Loại ứng phó	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
<i>Lảng tránh, trong đó:</i>	2,4	0,6
Lảng tránh vấn đề	2,0	0,7
Mơ tưởng	2,7	0,8
Cô lập	2,4	0,8
Đổ lỗi bản thân	2,3	0,9

Trong số 08 loại ứng phó của thang đo CSI, loại Mơ tưởng có điểm trung bình cao nhất, $2,7 \pm 0,8$ điểm, loại Tìm kiếm chỗ dựa xã hội có có điểm trung bình thấp nhất $1,9 \pm 0,9$ điểm. Nhóm

chiến lược ứng phó Lảng tránh có điểm trung bình cao hơn so với nhóm chiến lược ứng phó Đối đầu, $2,4 \pm 0,6$ điểm so với $2,2 \pm 0,5$ điểm (Bảng 2).

Bảng 3. Tỷ lệ chiến lược ứng phó stress ở đối tượng tham gia nghiên cứu (n = 494)

Chiến lược ứng phó	Tần số (tỷ lệ %)
Giải quyết vấn đề	85 (17,2)
Cấu trúc lại nhận thức	71 (14,4)
Tìm kiếm chỗ dựa xã hội	50 (10,1)
Bộc lộ cảm xúc	16 (3,2)
Lảng tránh vấn đề	15 (3,0)
Mơ tưởng	141 (28,5)
Cô lập	74 (15,0)
Đổ lỗi bản thân	42 (8,5)
Nhóm chiến lược ứng phó	Tần số (tỷ lệ %)
Đối đầu	222 (44,9)
Lảng tránh	272 (55,1)

Trong số 8 loại ứng phó, nhóm học sinh sử dụng ứng phó Mơ tưởng chiếm tỷ lệ cao nhất, 28,5%, kế đến là ứng phó Giải quyết vấn đề (17,2%) và Cô lập (15,0%). Dựa theo loại ứng phó có điểm số cao nhất của từng đối tượng, xác định được tỷ lệ học sinh lựa chọn chiến lược ứng phó Đối đầu là 44,9%, tỷ lệ lựa chọn chiến lược ứng phó Lảng tránh là 55,1% (Bảng 3).

Những học sinh sử dụng cách ứng phó “Đổ

lỗi cho bản thân” có tỷ lệ stress cao gấp 4,0 (2,3 - 7,3) lần so với cách ứng phó “Giải quyết vấn đề” ($p < 0,001$). Tương tự, học sinh có cách ứng phó “Mơ tưởng” và “Cô lập” so với “Giải quyết vấn đề” lần lượt có tỷ lệ stress cao gấp 3,7 (2,1 - 6,3) lần ($p < 0,001$) và 2,8 (1,5 - 5,0) lần ($p = 0,001$). So với nhóm ứng phó Đối đầu, học sinh sử dụng chiến lược nhóm Lảng tránh có tỷ lệ stress cao gấp 1,3 (1,2 - 1,4) lần (giá trị $p < 0,001$) (Bảng 4).

Bảng 4. Mối liên quan giữa stress và chiến lược ứng phó với stress (n = 494)

Chiến lược ứng phó	Stress		Giá trị p	PR (KTC 95%)
	Có (%)	Không (%)		
<i>Loại ứng phó</i>				
Giải quyết vấn đề	12 (14,1)	73 (85,9)		1
Cấu trúc lại nhận thức	4 (5,6)	67 (94,4)	0,098	0,4 (0,13 - 1,2)
Tìm kiếm chỗ dựa xã hội	5 (10,0)	45 (90,0)	0,492	0,7 (0,3 - 1,9)
Bộc lộ cảm xúc	4 (25,0)	12 (75,0)	0,262	1,8 (0,65 - 4,8)
Lảng tránh vấn đề	3 (20,0)	12 (80,0)	0,550	1,4 (0,45 - 4,4)
Mơ tưởng	73 (51,8)	68 (48,2)	< 0,001	3,7 (2,1 - 6,3)
Cô lập	29 (39,2)	45 (60,8)	0,001	2,8 (1,5 - 5,0)
Đổi lối bản thân	24 (57,1)	18 (42,9)	< 0,001	4,0 (2,3 - 7,3)
<i>Nhóm ứng phó</i>				
Đối đầu	25 (11,3)	197 (88,7)		1
Lảng tránh	129 (47,4)	143 (52,6)	< 0,001	1,3 (1,2 - 1,4)

Bảng 5. Mô hình đa biến giữa chiến lược ứng phó stress và các yếu tố liên quan (n = 494)

Đặc điểm	Chiến lược ứng phó lảng tránh	
	PR (KTC 95%)	Giá trị p
Tâm sự với bạn bè ¹	1,3 (1,03 - 1,7)	0,027
Hoạt động ngoại khóa ¹	1,4 (1,1 - 1,8)	0,004
Áp lực học tập từ gia đình ¹	0,7 (0,6 - 0,9)	0,008
Lo lắng về kinh tế gia đình ¹	0,8 (0,6 - 0,9)	0,011
Quan hệ với gia đình ²	2,0 (1,4 - 2,8)	< 0,001

1: *Thỉnh thoảng/Hiếm khi/Không bao giờ so với Thường xuyên*

2: *Bình thường/Không tốt so với Tốt*

Kết quả mô hình phân tích đa biến cho thấy học sinh có tần suất tâm sự với bạn bè ở mức thỉnh thoảng trở xuống có tỷ lệ chọn chiến lược ứng phó lảng tránh cao gấp 1,3 (1,03 - 1,7) lần so với học sinh thường xuyên tâm sự với bạn bè ($p = 0,027$). Học sinh không thường xuyên tham gia hoạt động ngoại khóa có tỷ lệ lựa chọn chiến lược ứng phó lảng tránh cao gấp 1,4 (1,1

- 1,8) lần so với học sinh thường xuyên tham gia hoạt động ngoại khóa ($p = 0,004$). Học sinh không thường xuyên cảm nhận áp lực học tập từ gia đình, không thường xuyên lo lắng về kinh tế gia đình có tỷ lệ lựa chọn chiến lược ứng phó lảng tránh lần lượt bằng 0,7 (0,6 - 0,9) lần và 0,8 (0,6 - 0,9) lần so với học sinh thường xuyên cảm nhận, lo lắng về các vấn đề này ($p < 0,05$).

Học sinh có mối quan hệ bình thường/không tốt với người thân trong gia đình có tỷ lệ lựa chọn chiến lược ứng phó lảng tránh cao gấp 2,0 (1,4 - 2,8) lần so với học sinh có mối quan hệ tốt ($p < 0,001$) (Bảng 5).

IV. BÀN LUẬN

Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận loại ứng phó được học sinh sử dụng thường xuyên nhất là Mơ tưởng (chiến lược lảng tránh); loại ứng phó ít được sử dụng nhất là Tìm kiếm chỗ dựa xã hội (chiến lược đối đầu). Đáng chú ý tỷ lệ học sinh lựa chọn chiến lược ứng phó lảng tránh cũng cao hơn so với tỷ lệ học sinh lựa chọn chiến lược ứng phó đối đầu. Đây là một điểm mới so với các nghiên cứu đã được thực hiện, khi chiến lược lảng tránh luôn là sự lựa chọn kém phổ biến hơn trên các đối tượng học sinh THPT chuyên và sinh viên năm nhất tại các trường đại học Y khoa tại TPHCM. Xu hướng lựa chọn chiến lược lảng tránh ở học sinh có thể được giải thích vì tính dễ thực hiện và hiệu quả tức thời của chiến lược này, khi việc lảng tránh không đòi hỏi nhiều nỗ lực và thời gian.^{7,8} Điều này phần nào phản ánh học sinh có nguy cơ thiếu kỹ năng để ứng phó stress một cách phù hợp. Báo cáo từ nghiên cứu trên đối tượng học sinh trường THPT chuyên lại ghi nhận các loại ứng phó thuộc chiến lược đối đầu như Giải quyết vấn đề được học sinh lựa chọn sử dụng thường xuyên nhất, và Lảng tránh vấn đề là chiến lược ứng phó ít được sử dụng nhất.³ Xu hướng tương tự cũng đã được tìm thấy trên đối tượng là sinh viên năm nhất tại trường Đại học Y Dược TPHCM và Cần Thơ.⁹ Cần lưu ý rằng, chiến lược lảng tránh được cho là kém hiệu quả hơn chiến lược đối đầu trong việc ứng phó với stress vì nghiên cứu chỉ ra rằng có mối liên quan giữa kết quả học tập kém và xu hướng lựa chọn chiến lược lảng tránh. Mặc dù giúp giảm nhẹ tạm thời mức độ stress, áp dụng chiến lược lảng tránh kéo dài sẽ khiến mức độ

stress trở nên trầm trọng hơn vì đối tượng mất dần khả năng giải quyết vấn đề một cách triệt để.¹⁰ Các nhà nghiên cứu đã nhận định rằng chỉ có chiến lược đối đầu hay tập trung vào vấn đề mới đem lại sự cải thiện về sức khỏe tâm lý.¹¹ Từ kết quả so sánh giữa các loại hình đào tạo, học sinh tại các trường chuyên có xu hướng ứng phó với stress một cách tích cực và hiệu quả hơn, có thể do các em có sự tự tin nhất định vào khả năng giải quyết vấn đề của bản thân.¹²

Xu hướng lựa chọn chiến lược ứng phó lảng tránh phổ biến hơn ở nhóm học sinh không thường xuyên tâm sự với bạn bè. Việc chia sẻ, trò chuyện, bộc lộ những cảm xúc ra ngoài là các cách thức tương đối hiệu quả để ứng phó với stress.² Không thường xuyên tâm sự với bạn bè cũng đồng nghĩa với việc giảm đi sự hỗ trợ đến từ bạn bè, trong khi nguồn hỗ trợ này đã được chứng minh là có tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần của học sinh.¹³ Lý giải tương tự cũng có thể được áp dụng trên nhóm học sinh không thường xuyên tham gia các hoạt động ngoại khóa so với các học sinh thường xuyên tham gia các hoạt động này, vì sự hạn chế trong việc xây dựng và củng cố mối quan hệ với bạn bè. Kết quả nghiên cứu trên học sinh THPT Lê Hồng Phong TPHCM cũng ghi nhận sự tương đồng khi ở nhóm học sinh không bao giờ tâm sự với bạn bè hay tham gia hoạt động ngoại khóa có xu hướng sử dụng cách ứng phó “cô lập” nhiều hơn.³

Phần lớn học sinh trong độ tuổi này vẫn đang sống cùng với gia đình, vì vậy sự ảnh hưởng của mối quan hệ gia đình đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần của học sinh cũng được chú ý qua nhiều nghiên cứu.¹³ Có mối quan hệ trong gia đình không tốt và không nhận được sự hỗ trợ từ người thân đã được chứng minh có liên quan đến các tình trạng sức khỏe tinh thần kém.¹³ Ngoài ra, học sinh lo lắng về kinh tế gia đình thường áp dụng loại ứng phó Mơ tưởng,

Đồ lỗi bản thân; tần suất cha mẹ tạo áp lực học tập với con cái cũng tỷ lệ thuận với mức độ ứng phó lảng tránh ở học sinh.³ Ở chiều ngược lại, khi giảm đi tần suất học sinh phải đối mặt với các áp lực từ gia đình về học tập và kinh tế, xu hướng lựa chọn chiến lược lảng tránh cũng được giảm thiểu.

Mặc dù, ghi nhận được các kết quả liên quan đến lựa chọn chiến lược ứng phó trên đối tượng học sinh THPT, nghiên cứu của chúng tôi vẫn còn một số điểm hạn chế. Do giới hạn của thiết kế cắt ngang mô tả, mối liên hệ nhân quả giữa lựa chọn chiến lược ứng phó và các yếu tố đưa vào xem xét không thể được thiết lập. Ngoài ra, việc báo cáo kết quả theo hai nhóm chiến lược ứng phó lớn là đối đầu và lảng tránh có thể không thể hiện được đầy đủ mối liên quan giữa các yếu tố cá nhân, gia đình và trường học đến từng loại trong 8 biện pháp ứng phó với stress. Ngoài thang đo CSI được dùng để đánh giá lựa chọn chiến lược ứng phó, các yếu tố quan tâm còn lại đều được thu thập hoàn toàn dựa trên cảm nhận chủ quan của đối tượng tham gia, có thể dẫn đến sai lệch trong ước lượng. Việc sử dụng các thang đo đánh giá được chuẩn hóa có thể là cần thiết để nâng cao tính giá trị của kết quả trong các nghiên cứu tương tự về sau.

V. KẾT LUẬN

Tỷ lệ học sinh lựa chọn chiến lược ứng phó lảng tránh cao hơn so với chiến lược ứng phó đối đầu, 55,1% so với 44,9%. Học sinh không thường xuyên tâm sự với bạn bè, không thường xuyên tham gia hoạt động ngoại khóa, có quan hệ không tốt với người thân trong gia đình có xu hướng ứng phó stress bằng chiến lược lảng tránh. Ngược lại, các học sinh thường xuyên tâm sự với bạn bè, tham gia hoạt động ngoại khóa, và các học sinh thỉnh thoảng/hiếm khi không bao giờ cảm thấy áp lực học tập hoặc lo lắng về kinh tế của gia đình có xu hướng không

ưu tiên chiến lược ứng phó lảng tránh.

VI. KHUYẾN NGHỊ

Nhằm thúc đẩy xu hướng lựa chọn chiến lược ứng phó với stress tích cực, hiệu quả hơn, cá nhân học sinh cần nhận thức được vai trò của nhóm ứng phó tích cực, cũng như tính thiếu hiệu quả của các nhóm ứng phó tiêu cực để từ đó có thể lựa chọn các chiến lược ứng phó phù hợp. Đối với phụ huynh, cần gìn giữ bầu không khí gia đình hòa thuận, quan tâm đến con cái, không đặt áp lực học tập quá mức, đồng thời quan tâm, hỗ trợ giúp các em giảm lo lắng về tài chính. Về phía nhà trường, cần hiểu rõ các chiến lược ứng phó với stress, đồng thời cần hỗ trợ và giáo dục học sinh về các phương pháp ứng phó tích cực, chủ động để giúp các em giảm thiểu ảnh hưởng của stress và vượt qua các khó khăn tâm lý. Đồng thời, các nghiên cứu sâu hơn, có so sánh sự khác biệt trong lựa chọn chiến lược ứng phó giữa các nhóm học sinh nói trên là cần thiết để tìm hiểu nguyên nhân liên quan, từ đó có thể có các biện pháp hỗ trợ học sinh lựa chọn chiến lược ứng phó stress hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Muller L, Spitz E. Multidimensional assessment of coping: validation of the Brief COPE among French population. *L'encéphale*. 2003;29(6):507-518.
2. Tobin DL, Holroyd KA, Reynolds RV, et al. The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive therapy and research*. 1989;13:343-361.
3. Truc TT, Nguyen Vo Phuong Trang, Pham Thi Thu Phuong. Perceived stress and coping strategies in high school gifted students in Ho Chi Minh City, Vietnam. *International Journal of Mental Health*. 2021;50(2):98-112. doi:10.1080/00207411.2020.1830610
4. Mirkovic B, Labelle R, Guilé J-M, et al. Coping skills among adolescent suicide

attempters: results of a multisite study. *Canadian journal of psychiatry Revue canadienne de psychiatrie*. 2015;60(2 Suppl 1):S37.

5. Cano García FJ, Rodríguez Franco L, García Martínez J. Spanish version of the Coping Strategies Inventory. *Actas espanolas de psiquiatria*. Jan-Feb 2007;35(1):29-39.

6. Luu Thi My Ngoc. Identifying strategies for stress self-management of pharmacy students at Nguyen Tat Thanh University. *Journal of Science and Technology*. 2020;3(1).

7. Elliot AJ, Thrash TM, Murayama K. A Longitudinal Analysis of Self-Regulation and Well-Being: Avoidance Personal Goals, Avoidance Coping, Stress Generation, and Subjective Well-Being. *Journal of Personality*. 2011;79(3):643-674. doi:https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00694.x

8. Grant DM, Wingate LR, Rasmussen KA, et al. An examination of the reciprocal relationship between avoidance coping and symptoms of anxiety and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2013;32(8):878-896. doi:10.1521/jscp.2013.32.8.878

9. Huynh Ho Ngoc Quynh, Tanasugarn C, Kengganpanich M, et al. Mental well-being, and coping strategies during stress for preclinical medical students in Vietnam. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*. 2020;28(2):116-129.

10. Lazarus RS. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. 2 ed. Springer publishing company; 2006:342.

11. Williams K, McGillicuddy-De Lisi A. Coping strategies in adolescents. *Journal of applied developmental psychology*. 1999;20(4):537-549.

12. Jaiswal SK, Choudhuri R. Academic self concept and academic achievement of secondary school students. *American Journal of Educational Research*. 2017;5(10):1108-1113.

13. Hoferichter F, Kulakow S, Hufenbach MC. Support From Parents, Peers, and Teachers Is Differently Associated With Middle School Students' Well-Being. Original Research. *Frontiers in Psychology*. 2021-December-02 2021;12doi:10.3389/fpsyg.2021.758226

Summary

DEPRESSION AND ITS RELATED FACTORS AMONG STUDENTS AT LE THANH TON HIGH SCHOOL FOR THE GIFTED IN HO CHI MINH CITY, 2023

This is a cross-sectional descriptive study on 494 students at Le Thanh Ton High School, Ho Chi Minh City from January to August 2023. We conducted a study with the objective to determine the prevalence of stress coping strategy preferences and related factors among students at Le Thanh Ton High School, Ho Chi Minh City in 2023. The prevalence of students choosing the disengagement coping strategy was higher than the engagement strategy, 55.1% and 44.9% respectively. Our findings also identified factors associated with a tendency to cope with stress through avoidance strategies, including infrequent confiding in friends, infrequent participation in extracurricular activities, and poor relationships with family members. Therefore, timely intervention strategies from parents and educators are necessary to assist students to acquire coping tactics and sufficient skills to deal with and resolve stress.

Keywords: Stress coping strategy, CSI, high school students.