

# TÍNH TỰ TIN VÀ CẢM XÚC LO LẮNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ HÀ NỘI

Lâm Thanh Bình  
Viện Tâm lý học.

## 1. Đặt vấn đề

Lứa tuổi học sinh trung học cơ sở (HSTHCS) có một vị trí đặc biệt trong sự phát triển của trẻ em. Đây là lứa tuổi có sự phát triển rất phức tạp, là thời kỳ thơ ấu chuyển sang tuổi trưởng thành, là thời kỳ phát triển không cân bằng giữa cơ thể sinh học và tâm lý, là giai đoạn hình thành và phát triển của nhiều tính cách. Ở bài viết này, chúng tôi tìm hiểu hai yếu tố là tính tự tin và cảm xúc lo lắng của HSTHCS.

## 2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

Tìm hiểu về tính tự tin và cảm xúc lo lắng của HSTHCS và mối tương quan giữa chúng, chúng tôi đã khảo sát 532 học sinh trung học cơ sở (HSTHCS) với các đặc điểm sau:

### *Đặc điểm khách thể nghiên cứu*

		Số lượng	Tỷ lệ phần trăm
Khu vực	Nội thành	265	49,8
	Ngoại thành	267	50,2
Trường	Phan Đình Giót	130	24,4
	Giảng Võ	135	25,4
	Xuân Đỉnh	141	26,5
	Yên Sở	126	23,7
Lớp	7	180	33,8
	8	174	32,7
	9	178	33,5
Giới	Nam	235	44,2
	Nữ	297	55,8

Nghiên cứu về tính tự tin và cảm xúc lo lắng của HSTHCS, chúng tôi đã thiết kế 2 thang đánh giá, mỗi thang gồm 14 mệnh đề khác nhau. Khách thể đánh giá các mệnh đề này theo 4 mức độ từ hoàn toàn đúng, phần lớn là đúng, phần lớn sai đến hoàn toàn sai. Kết quả khảo sát xét ở điểm trung bình có giá trị thể hiện tính tự tin cao ( $3 < \text{ĐTB} < 4$ ); điểm trung bình có giá trị thể hiện tính tự tin ở mức trung bình ( $2 \leq \text{ĐTB} \leq 3$ ) và điểm trung bình có giá trị thể hiện tính tự tin ở mức thấp ( $1 \leq \text{ĐTB} < 2$ ).

### 3. Kết quả nghiên cứu

#### 3.1. Tính tự tin của HSTHCS Hà Nội

**Bảng 1:** Những biểu hiện của tính tự tin ở HSTHCS

Các mệnh đề	ĐTB	ĐLC	TB
1. Em tin rằng, em có thể hoàn thành tốt công việc mà thầy cô giáo giao cho.	3,30	0,65	3
2. Đối với em, việc học tập không có gì là khó khăn.	2,52	0,95	14
3. Khi quyết tâm, em có thể đạt kết quả học tập không thua kém ai.	<b>3,40</b>	0,71	2
4. Em có thể tự giải quyết các vấn đề khó khăn của mình.	2,86	0,81	10
5. Em có thể diễn đạt tốt những điều em muốn nói.	2,89	0,83	9
6. Em tin những việc mình làm là đúng.	3,07	0,72	7
7. Em tin rằng, nếu cố gắng thì làm gì em cũng thành công.	<b>3,51</b>	0,67	1
8. Em không khó khăn khi tiếp xúc với người lạ.	2,53	0,94	13
9. Em có thể làm nhiều việc không kém các bạn khác.	3,22	0,74	4
10. Khi tranh luận, em luôn bảo vệ ý kiến của mình.	3,16	0,81	5
11. Em luôn được bạn bè tin tưởng.	2,96	0,72	8
12. Em không lúng túng khi phát biểu ý kiến trên lớp.	2,63	0,94	12
13. Nếu bố mẹ vắng nhà em có thể quyết định một số việc.	3,11	0,85	6
14. Em tin rằng, em có khả năng làm được bài tập khó.	2,67	0,85	11
<i>Điểm trung bình của nhóm</i>	2,99	0,37	

Tìm hiểu về tính tự tin của các em, chúng tôi tiến hành đo ở 3 lĩnh vực thể hiện: tự tin trong học tập; tự tin trong các mối quan hệ; và tin vào năng lực

tự giải quyết các công việc của mình. Trong số các HSTHCS tham gia khảo sát có 245 em, chiếm 46,1% có tính tự tin ở mức cao ( $3 < ĐTB < 4$ ); 284 em, chiếm 53,4% có tính tự tin ở mức trung bình và chỉ có 3 em, chiếm 0,6% có ĐTB ở mức thấp. Số liệu ở bảng trên cho thấy, tính tự tin của HSTHCS trong diện khảo sát nói chung là ở mức điểm thuộc loại trung bình khá (2,99), gần sát với ngưỡng dưới của mức cao.

Xem xét một cách cụ thể hơn có thể thấy rằng những biểu hiện được học sinh thể hiện tính tự tin cao nhất là tin vào năng lực tự giải quyết các công việc của mình, các em tin rằng "nếu cố gắng thì làm gì em cũng thành công" (ĐTB = 3,51), khẳng định sẽ hoàn thành tốt công việc mà thầy cô giáo giao cho. Ở lứa tuổi này, nhu cầu tự khẳng định mình của các em rất cao, các em luôn muốn thoát ra khỏi sự bao bọc của cha mẹ, nhằm thể hiện sự trưởng thành của mình, nên rất nhiều em trong diện khảo sát cho rằng: "Nếu bố mẹ vắng nhà, em có thể quyết định một số việc" (ĐTB = 3,11).

Ngoài nhu cầu tự khẳng định mình thì học sinh ở lứa tuổi này còn có nhu cầu giao tiếp rất cao. Các em thể hiện bản thân rất tốt trong tiếp xúc và các mối quan hệ của mình: "Khi tranh luận em luôn bảo vệ ý kiến của mình" (ĐTB = 3,16). Đặc biệt, trong quan hệ với bạn bè các em thể hiện tính tự tin cao nhất: "Em có thể làm nhiều việc không kém các bạn khác" (ĐTB = 3,22). Các nhà nghiên cứu tâm lý học lứa tuổi cho rằng, nhu cầu giao tiếp với bạn bè là một nhu cầu rất lớn của HSTHCS. Các em luôn mong muốn được bạn bè tin cậy và quan trọng hơn cả là các em muốn được bạn bè công nhận, tôn trọng mình. Học tập là hoạt động chủ đạo của HSTHSC, số liệu ở bảng trên cho thấy học sinh trong diện khảo sát đều có tính tự tin trong học tập ở mức độ cao (ĐTB = 3,40), các em khẳng định: "Khi quyết tâm em có thể đạt kết quả học tập không thua kém ai". Sự tin tưởng vào bản thân ảnh hưởng đến sự lựa chọn hành động của các em. Với những học sinh ít tin vào bản thân thường né tránh việc học, nhất là khi gặp thách thức. Còn với những em tin vào bản thân thì với sự quyết tâm của mình, các em vẫn tin rằng cho dù là việc khó nhất (học tập) các em vẫn gặt hái được những thành công. Ngày nay, các nhà giáo dục học và tâm lý học cho rằng, khi xem xét về sự thông minh thì phải đặt song song cả tính tự tin của cá nhân ở trong đó. Điều đó cũng có nghĩa là những học sinh ít thông minh nhưng có sự tự tin cao, tức là tin vào khả năng giải quyết các vấn đề của mình, thường có thành tích cao. Ngược lại, học sinh thông minh nhưng tính tự tin không cao thì các thành tích không được tốt. Các số liệu trên đây bước đầu cho chúng ta thấy rằng, HSTHCS thường tự tin trong lĩnh vực học tập nhiều nhất. Đây là một điều kiện tốt để có thể phát huy hơn nữa khả năng học tập của các em - lĩnh vực được thầy cô giáo và cha mẹ các em luôn lưu tâm hơn cả.

So sánh các nhóm khách thể theo các tiêu chí khác nhau, chúng tôi thấy không có những khác biệt về tính tự tin ở HSTHCS nếu xét theo tiêu chí giới tính và lớp, song có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê khi xét theo khu vực với  $p < 0,05$ . Học sinh nội thành có tính tự tin cao hơn học sinh ngoại thành (với ĐTB tương ứng là 3,05 và 2,93). HSTHCS ở nội thành được tiếp cận với các phương tiện thông tin đại chúng hiện đại và nhanh chóng cả ở gia đình và trong trường học nên các em tiếp thu được nhiều thông tin. Hơn nữa, các em có nhiều điều kiện để tham gia các hoạt động phong trào có nhiều thuận lợi để thể hiện mình, nên thường biểu hiện tính tự tin cao hơn học sinh ở ngoại thành.

### 3.2. Cảm xúc lo lắng ở HSTHCS Hà Nội

Nếu tính tự tin thường đem lại cho HSTHCS những cảm xúc dương tính, kích thích các em học tập đạt thành tích cao thì lo lắng lại là cảm xúc trái ngược. Tất cả mọi người đều có thể gặp phải tình trạng lo lắng, HSTHCS cũng không ngoại lệ. Ở lứa tuổi các em, do có sự phát triển không hài hòa giữa cơ thể sinh học và tâm lý nên các em dễ gặp lo lắng hơn. Đó là nỗi lo lắng về vẻ bề ngoài của mình, về tình cảm của bạn bè đối với mình, về việc học hành, về chuyện trong gia đình và còn rất nhiều vấn đề khác. Theo chúng tôi, lo lắng là trạng thái cảm xúc xuất hiện trong những tình huống chưa xác định rõ mức độ nguy hiểm, là cảm giác lo sợ không hài lòng về bản thân theo hướng tiêu cực.

**Bảng 2: Những biểu hiện của cảm xúc lo lắng ở HSTHCS**

Các mệnh đề	ĐTB	ĐLC	TB
1. Nhiều khi, em làm việc, học tập với sự căng thẳng.	2,85	0,90	3
2. Em dễ cảm thấy buồn phiền.	2,37	1,02	8
3. Em thấy mình là người khó tập trung vào bài vở.	2,12	0,91	10
4. Em nhận thấy rằng, tay em run lên khi phải cố gắng làm một việc nào đó.	1,92	0,97	12
5. Em thường sợ một điều gì đó.	2,59	1,10	4
6. Em hay cảm thấy không yên tâm khi làm một cái gì đó hoặc quan hệ với một ai đó.	2,47	0,94	5
7. Em ngủ không yên giấc và hay bị gián đoạn.	1,95	1,01	11
8. Em không thể ngủ được nếu có điều gì làm em suy nghĩ.	2,93	0,99	1
9. Em thường buồn phiền vì những điều vặt vãnh.	2,12	1,00	10
10. Trong cuộc sống, em thường hay bị căng thẳng.	2,34	0,97	9
11. Em thường xuyên thấy mình có điều gì lo lắng.	2,39	1,01	7
12. Em hay cảm thấy hồi hộp.	2,91	0,94	2
<i>Điểm trung bình của nhóm</i>	2,41	0,54	6

Nhìn chung, nhóm khảo sát có cảm xúc lo lắng ở mức độ trung bình ( $\text{ĐTB} = (2 \leq 2,41 \leq 3)$ ). Trong số các HSTHCS tham gia khảo sát có 74 em, chiếm 13,9% có ĐTB ở mức  $3 < \text{ĐTB} < 4$ , đây là những học sinh có độ lo lắng cao. 348 em, chiếm 64,4% có ĐTB ở mức  $2 \leq \text{ĐTB} \leq 3$ , đây là những học sinh có lo lắng ở mức độ trung bình. Và 110 em, chiếm 20,7% có lo lắng với ĐTB ở mức thấp ( $1 < \text{ĐTB} < 2$ ).

So sánh ĐTB của các mệnh đề khác nhau trong thang đánh giá những biểu hiện lo lắng ở HSTHCS cho thấy, các em học sinh lo lắng ở mức độ cao nhất khi có điều làm chúng phải suy nghĩ ( $\text{ĐTB} = 2,93$ ). Kết quả ở bảng 2 cũng cho thấy học tập là một gánh nặng gây lo lắng cho các em ( $\text{ĐTB} = 2,85$ , xếp thứ 3). Chính thành tích cao, sự mong chờ và niềm tin của cha mẹ là những áp lực làm nảy sinh những lo lắng cho các em. Trong trường hợp các em phải cố gắng làm một việc nào đó thì cảm giác lo lắng của các em HSTHCS lại ở mức thấp nhất ( $\text{ĐTB} = 1,92$ ). Điều này là hợp lý bởi vì các em rất tự tin ( $\text{ĐTB} = 3,51$ ) và cho rằng "cố gắng thì làm gì em cũng thành công".

So sánh các nhóm khách thể theo các tiêu chí khác nhau, chúng tôi thấy không có sự khác biệt về cảm xúc lo lắng nếu xét theo tiêu chí giới tính, khu vực hay theo lớp. Điều này chứng tỏ rằng, cảm xúc lo lắng ở HSTHCS dù là nam hay nữ, học ở trường nội thành hay ngoại thành, là học sinh lớp 7, lớp 8 hay lớp 9 đều như nhau. Cảm xúc lo lắng ở HSTHCS Hà Nội chỉ ở mức độ trung bình.

Như chúng tôi đã dự báo, tính tự tin và cảm xúc lo lắng của HSTHCS Hà Nội có mối tương quan tỷ lệ nghịch. Tuy nhiên, mối tương quan này không mạnh ( $r = -0,130$ ,  $P < 0,01$ ). Điều này có nghĩa là khi tính tự tin của HSTHCS tăng thì cảm xúc lo lắng của các em giảm và ngược lại khi tính tự tin ở các em giảm thì cảm xúc lo lắng lại tăng, mặc dù sự biến thiên trong mối tương quan này không lớn.

*Hình 1: Tương quan giữa tính tự tin và cảm xúc lo lắng ở HSTHCS*

- 0.130\*\*

Tính tự tin

Cảm xúc lo lắng

Ghi chú:  $r^{**}$  khi  $P < 0,01$ ;  $r$  là hệ số tương quan Pearson

Như vậy, kết quả nghiên cứu này cho thấy, lĩnh vực HSTHCS Hà Nội đạt được tính tự tin cao và những điều mang lại cho các em những lo lắng chính là trong lĩnh vực học tập. Trên cơ sở những kết quả này, nhà trường và các bậc phụ huynh có thể xây dựng những tác động hợp lý nhằm nâng cao tính tự tin và

giảm đi cảm xúc lo lắng trong tính cách của các em, để các em có được thành tích cao trong học tập, trở thành con ngoan, trò giỏi.

### **Tài liệu tham khảo**

1. Vũ Dũng. *Từ điển Tâm lý học*. 2000.
2. Lưu Song Hà. *Số liệu điều tra Hành vi lệch chuẩn của học sinh THCS và mối tương quan giữa nó với kiểu quan hệ cha mẹ - con cái*. 2003.
3. John W. Santrock, Trần Thị Hương Lan biên dịch. *Tìm hiểu thế giới tâm lý của tuổi vị thành niên*. 2004.