

KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN

TS. DƯƠNG THỊ KIM OANH*

Sinh viên (17-25 tuổi) là lứa tuổi đang chuyển từ sự chín muồi về thể lực sang sự trưởng thành về xã hội. Trong thời kì chuyển tiếp này, SV gia nhập vào môi trường xã hội rộng lớn và hình thành nhiều mối quan hệ hơn so với trước. Chính trong quá trình sống này, bên cạnh những điều kiện thuận lợi về học tập và môi trường mới, rộng mở hơn để hoàn thiện mình, SV cũng gặp nhiều khó khăn, trong đó có những khó khăn do các yếu tố tâm lý tạo nên.

1. Khó khăn tâm lý (KKTL) là toàn bộ các yếu tố tâm lý nảy sinh trong quá trình hoạt động tác động tiêu cực tới tiến trình và kết quả hoạt động của SV.

Các KKTL nảy sinh do các yếu tố khách quan (điều kiện, phương tiện, môi trường gia đình, xã hội...) hoặc yếu tố chủ quan (nhận thức, thái độ, năng lực, hứng thú, động cơ, kinh nghiệm... của cá nhân). Ví dụ, các KKTL trong hoạt động học tập của SV có thể nảy sinh do điều kiện như: phòng học chật hẹp, nội dung học tập quá khó, phương pháp dạy học của giảng viên chưa hấp dẫn...; hoặc SV học tập do sức ép từ cha mẹ, khả năng nhận thức của SV hạn chế, SV chưa có động cơ học tập... Các yếu tố này khiến SV chán học, không hứng thú học tập, không chấp hành nội quy học tập, khả năng tập trung chú ý giảm, học sút, học kém...

Các KKTL trong học tập và cuộc sống của lứa tuổi SV nảy sinh chủ yếu trên ba mặt của đời sống tâm lý là *nhận thức, tình cảm và hành động*. KKTL biểu hiện ở: - *Nhận thức* (cho biết động cơ và đối tượng của hoạt động); - *Thái độ và xúc cảm* (nói đến sự thích thú hay không của chủ thể về đối tượng hoạt động); - *Hành động* (cho biết các biểu hiện KKTL ra bên ngoài, đó là các hành động cụ thể của SV trong quá trình hoạt động nhằm đạt mục đích đã đề ra). Ba biểu hiện này của KKTL có mối quan hệ mật thiết với nhau. Vì vậy, để ứng phó với KKTL, cần tác động đồng thời tới cả ba biểu hiện này.

2. Khái niệm kĩ năng ứng phó (KNUP) với KKTL

Trong tiếng Anh, khái niệm ứng phó "cope" có nghĩa là đương đầu, đối mặt với những tình huống bất thường, tình huống khó khăn và stress.

Theo **Đại từ điển tiếng Việt**, "ứng phó" là hành động đáp lại nhanh nhạy, kịp thời, trước những tình huống mới, bất ngờ.

Theo Lazarus R.S và Folkman S (1984), "*Ứng phó là sự thay đổi nhận thức và những nỗ lực của cá nhân nhằm phản ứng lại với hoàn cảnh bằng những nguồn lực hoặc vượt quá nguồn lực của bản thân*" (1). Như vậy, có hai loại chiến lược ứng phó: *ứng phó tập trung vào giải quyết vấn đề* (problem - focused) nhằm đối diện trực tiếp với vấn đề và *ứng phó tập trung vào cảm xúc* (emotion - focused) nhằm thay đổi thái độ, tâm thế của cá nhân trong mối quan hệ với hoàn cảnh. Các hành động của chiến lược ứng phó tập trung giải quyết vấn đề gồm: sẵn sàng đương đầu, tìm kiếm chỗ dựa xã hội, giải quyết vấn đề có kế hoạch. Đối với chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc, cá nhân có các hành động: kiểm soát cảm xúc của bản thân, giữ khoảng cách với tình huống gây khó khăn, đánh giá lại những điểm thuận lợi, chấp nhận trách nhiệm, lánh tránh/chạy trốn.

Như vậy, "*Ứng phó với KKTL là hành động đáp lại một cách nhanh nhạy, kịp thời trước những yếu tố tâm lý có tác động tiêu cực nảy sinh trong quá trình hoạt động, qua đó làm giảm bớt các tác động tiêu cực có ảnh hưởng tới tiến trình và kết quả hoạt động của cá nhân*".

KNUP với các KKTL là khả năng đương đầu với những KKTL của cá nhân trong cuộc sống. Đây là một biểu hiện năng lực của cá nhân trong việc loại bỏ hoặc làm giảm những đặc điểm tâm lý không phù hợp cho hoạt động nhằm giúp cá nhân thích ứng với môi trường, với công việc, qua đó nâng cao hiệu quả của hoạt động.

Trên cơ sở nghiên cứu các quan niệm về kĩ năng (KN), ứng phó và KKTL, chúng tôi cho rằng: "*KNUP với KKTL là khả năng vận dụng kiến thức, kinh nghiệm để loại bỏ những đặc điểm tâm lý cá nhân và kiểu hành vi ứng xử không phù hợp với nội dung, đối tượng và mục đích của hoạt động, qua đó làm giảm bớt các*

* Trường Đại học sư phạm kĩ thuật TP. Hồ Chí Minh

tác động tiêu cực tới tiến trình và kết quả hoạt động của cá nhân.

KNUP với KKTL có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với hoạt động của lứa tuổi SV. Nếu SV có KNUP nhanh với các KKTL trong hoạt động thì hoạt động đó sẽ diễn ra thuận lợi, đạt được kết quả như mong muốn. Kết quả hoạt động của SV sẽ bị ảnh hưởng theo hướng tiêu cực khi họ không có KNUP với KKTL hoặc KNUP chưa đúng.

3. Các KNUP với KKTL của SV

KNUP với KKTL là KN phức hợp gồm nhiều KN thành phần như: tự nhận thức về bản thân, nhận thức vấn đề gây ra KKTL và biểu hiện của KKTL, phân tích và lựa chọn các phương án ứng phó, thực hiện các phương án ứng phó, KNUP với cảm xúc căng thẳng... Khái quát các biểu hiện cụ thể của từng KNUP với KKTL của SV như sau:

1) KN tự nhận thức về bản thân. Một trong những đặc điểm tâm lý quan trọng nhất của lứa tuổi SV là sự phát triển tự ý thức. Tự ý thức là một hình thức của ý thức, giúp SV có những hiểu biết và thái độ đối với bản thân để chủ động hướng nhân cách theo các yêu cầu của xã hội. Tự ý thức liên quan chặt chẽ với tính tích cực nhận thức của SV.

Tính tích cực nhận thức giúp SV thu thập, xử lý thông tin về chính mình, chỉ ra được mức độ nhân cách tồn tại ở bản thân, từ đó có thái độ, hành vi, hoạt động phù hợp. Nhận thức rõ về bản thân giúp SV đặt ra những mục tiêu phấn đấu phù hợp và thực tế, thể hiện sự tự tin và tính kiên định để có thể giải quyết vấn đề và ra quyết định hiệu quả. Vì vậy, nhận thức đúng bản thân sẽ giúp SV xác định được những KKTL tâm lý đang gặp phải và thấy được những ảnh hưởng của nó đến kết quả hoạt động, từ đó sẽ xác định được cách thức ứng phó phù hợp.

2) KN nhận thức nguyên nhân gây ra KKTL và các biểu hiện của KKTL. Để ứng phó được với các KKTL phải bắt nguồn từ việc làm suy yếu hoặc hạn chế ảnh hưởng của các nguyên nhân tạo nên các khó khăn. Do đó, khi gặp KKTL trong học tập và cuộc sống, SV cần xác định được những nguyên nhân khách quan và chủ quan gây ra hiện tượng tâm lý này. Nhóm các nguyên nhân khách quan là những nguyên nhân do các yếu tố bên ngoài bản thân SV gây ra, có tác động tiêu cực tới tiến trình và kết quả học tập của SV. Nhóm các nguyên nhân chủ quan là những nguyên nhân do chính bản thân SV gây ra, có tác động tiêu cực tới tiến trình và kết quả học tập của SV. Các nguyên nhân này thường gắn liền với năng lực, tính cách, khí chất, kinh nghiệm sống và

học tập, tâm thế học tập, khả năng thích ứng... của cá nhân.

Cùng với việc xác định được nguyên nhân, việc nhận thức các biểu hiện của KKTL và mức độ của các khó khăn này có ý nghĩa quan trọng đối với việc tìm ra các cách thức ứng phó phù hợp. KKTL có biểu hiện rất phong phú và đa dạng, gồm cả các biểu hiện về mặt cơ thể và tâm lý. Trong nghiên cứu này, chúng tôi nhấn mạnh tới các biểu hiện về mặt tâm lý gồm nhận thức, thái độ và hành vi. Ba mặt biểu hiện của KKTL này gắn kết mật thiết với nhau. Vì vậy, để ứng phó với KKTL cần tác động đồng thời tới cả ba biểu hiện này.

Như vậy, KN nhận thức nguyên nhân gây ra KKTL và các biểu hiện của KKTL là cơ sở giúp SV tìm ra phương án ứng phó phù hợp.

3) Kỹ năng phân tích và lựa chọn các phương án ứng phó với KKTL. Khi gặp các KKTL trong cuộc sống, SV cần có khả năng phân tích, lựa chọn các phương án ứng phó phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh của bản thân. Để phân tích các phương án ứng phó, SV cần: xác định rõ các KKTL đang gặp phải; thu thập các thông tin cần thiết liên quan tới các KKTL; liệt kê các phương án ứng phó với KKTL; mô tả chi tiết từng phương án ứng phó với KKTL; phân tích ưu điểm và hạn chế của từng phương án ứng phó với KKTL; đánh giá các phương án ứng phó với KKTL trên các phương diện như thời gian, tính hiệu quả, cảm xúc...

Trên cơ sở phân tích các phương án, SV ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó. Đây là một khâu rất quan trọng của quá trình ứng phó với KKTL, vì việc lựa chọn được một phương án hợp lý có thể giúp SV từng bước kiểm soát và vượt qua được các KKTL trong cuộc sống và học tập. Các biểu hiện cụ thể của KN lựa chọn phương án ứng phó với KKTL gồm: - Xác định một phương án phù hợp nhất trong số các phương án được đưa ra để giải quyết KKTL; - Sắp xếp các phương án ứng phó với KKTL theo thứ tự ưu tiên; - Mô tả trình tự, cách thức thực hiện các phương án ứng phó đã được lựa chọn; - Trong quá trình phân tích và lựa chọn phương án ứng phó, SV cần sử dụng các KN so sánh, cân nhắc giá trị, tư duy sáng tạo ...

4) Nhóm KN thực hiện các phương án ứng phó với KKTL. Việc thực hiện các phương án ứng phó với KKTL được tiến hành trên cơ sở của các phương án ứng phó đã được xác lập. KN thực hiện các phương án ứng phó với KKTL trong cuộc sống và học tập được thể hiện ở các nhóm thao tác cụ thể sau:

- *Thực hiện phương án ứng phó bằng sự nỗ lực của bản thân:* + Cố gắng tập trung giải quyết vấn đề: Tìm hiểu nguyên nhân gây ra KKTL, hình dung cách

thức ứng phó và học cách giải quyết các KKTL, nhận thức rõ những hạn chế của bản thân và tìm cách khắc phục...; + Tự rèn luyện: Xác định mục tiêu rõ ràng cho việc rèn luyện, sắp xếp thời gian hợp lí cho các hoạt động của bản thân, chú ý rèn luyện nhằm khắc phục những mặt hạn chế của bản thân...; + Tích cực rèn luyện để tích lũy thêm kiến thức và kinh nghiệm sống: Đọc nhiều sách để tích lũy kiến thức, trao đổi thêm kinh nghiệm với nhiều người, tự học và tự rèn luyện một cách chăm chỉ...; + Tự mình tìm kiếm các cách thức ứng phó với KKTL.

- *Thực hiện phương án ứng phó bằng sự trợ giúp từ người khác trong và ngoài trường:* + Tìm kiếm sự trợ giúp từ bạn bè: hỏi kinh nghiệm vượt qua KKTL từ bạn bè, chia sẻ những vấn đề liên quan tới KKTL nói chung và của bản thân nói riêng, tìm một người bạn có khả năng trợ giúp, nhờ tất cả những người bạn có thể giúp bản thân vượt qua KKTL; + Tìm kiếm sự trợ giúp từ phía những người thân trong gia đình: trao đổi với cha mẹ và người thân về những khó khăn đang gặp phải, học hỏi kinh nghiệm vượt qua KKTL, tìm kiếm sự trợ giúp từ cha mẹ và người thân có kinh nghiệm...; + Tìm kiếm sự trợ giúp từ phía những người có chuyên môn: tìm kiếm sự trợ giúp của ban tư vấn hỗ trợ KKTL của trường, trao đổi về những khó khăn của bản thân với những người có chuyên môn và xin lời khuyên...

- *Thực hiện phương án ứng phó bằng những phản ứng tiêu cực:* + Lo lắng, mất phương hướng trong cuộc sống; + Buông xuôi: Chấp nhận KKTL vì bản thân chỉ có vậy, không giải quyết các khó khăn nên không làm gì cả, không làm gì để giải quyết các khó khăn; + Ứng phó với KKTL bằng những phản ứng tiêu cực như tự làm đau bản thân mình (châm thuốc lá vào người, dùng dao lam rạch tay, xăm hình độc...), có ý định tự tử...

5) KNUP với cảm xúc căng thẳng. Căng thẳng là một cách phản ứng của cơ thể trước tác động hoặc thay đổi của môi trường xung quanh. Căng thẳng ở mức độ vừa phải có tác dụng tích cực, thúc đẩy con người nỗ lực vượt qua khó khăn, thách thức. Song sự căng thẳng nếu không được kiểm soát, ứng phó tốt sẽ dẫn đến những phản ứng tiêu cực, ảnh hưởng không tốt đến mọi mặt nhận thức, tình cảm, hành vi, thể chất... của con người.

Lứa tuổi SV thường gặp căng thẳng trước các kì thi quan trọng, khi thay đổi sang môi trường mới (trường mới, lớp mới, nơi ở mới...), khó khăn trong quan hệ với cha mẹ hay hiểu lầm, xung đột trong quan hệ với bạn bè, tự mâu thuẫn với bản thân mình, bị trêu chọc hay

bị bắt nạt ở trường hoặc nơi ở, cảm giác bị cô lập với bạn bè, kì vọng quá cao của gia đình, quá tải trong học tập, bị giảng viên hiểu lầm hoặc khiển trách oan...

Trong tình huống căng thẳng, suy nghĩ tích cực là cách giúp SV nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng mới để tránh rơi vào trạng thái căng thẳng không cần thiết. Để ứng phó với tình trạng này, SV nên: tránh để sự căng thẳng xuất hiện; thay đổi tình huống gây nên sự căng thẳng và thay đổi cảm xúc bản thân; tạm chấp nhận tình trạng căng thẳng, xem nó như một phần tất yếu của cuộc sống; thích nghi với sự căng thẳng, dần biến nó thành một động lực tích cực.

Như vậy, KNUP với KKTL có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với hoạt động học tập và cuộc sống của lứa tuổi SV. Rèn luyện thường xuyên các KNUP KKTL là cách thức có hiệu quả giúp SV có khả năng đương đầu và vượt qua những KKTL trong học tập và cuộc sống. □

(1) Lazarus R.S và Folkman S. **Stress, appraisal and coping.** New York: Springer, 1984.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Thị Phương Hoa - Dương Thị Kim Oanh. *Đề xuất giải pháp khắc phục khó khăn tâm lí trong học tập và cuộc sống cho sinh viên Trường Đại học sư phạm kĩ thuật TP. Hồ Chí Minh* (Đề tài trọng điểm cấp trường). Trường Đại học sư phạm kĩ thuật TP. Hồ Chí Minh, 2012.
2. Phan Thị Mai Hương (chủ biên). **Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn.** NXB Khoa học xã hội, H. 2007.
3. Coll, R. K., Ali, S., Bonato, J. & Rohindra, D. *Investigating first-year chemistry learning difficulties*, International Journal of Science and Mathematics Education (2006) 4: 365-390.
4. Palmer, S. & Puri, A. **Coping with stress at university: A survival guide.** SAGE Publication, London, 2006.

SUMMARY

Skill for coping with psychological difficulties is the ability to apply knowledge and experience to eliminate the psychological characteristics of the individual and type of behavior does not match the contents, the object and the purpose of the activity, thereby reducing the negative impact on the process and results of operations of the individual. Skill for coping with psychological difficulties has a significance of particular importance to the lives and activities of people in general and students. So, this article refers to skills for coping with psychological difficulties of students.