

MỘT SỐ BIỂU HIỆN VÀ MỨC ĐỘ STRESS Ở SINH VIÊN TRONG HỌC TẬP

PHẠM THỊ THANH HƯƠNG

Sinh viên (SV) là những chuyên gia tương lai, có vai trò quan trọng tới chất lượng của lực lượng sản xuất trong nền kinh tế tri thức và sự bền vững của xã hội. Trong quá trình học tập họ tích cực để trau dồi, phát triển các phẩm chất tâm lý, để thực sự làm chủ bản thân, làm chủ xã hội văn minh, hiện đại. Do đó, hiện tượng stress luôn nảy sinh, ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự thành công, hay thất bại của quá trình hoàn thiện nhân cách cũng như phẩm chất tâm lý nghề nghiệp của họ.

Chúng tôi triển khai nghiên cứu bước đầu về *stress trong học tập của SV*, nhằm tìm hiểu các vấn đề sau: 1/ Hiện nay SV đang có những biểu hiện stress rõ nét, chủ yếu nào? 2/ Stress nói chung của SV hiện nay ở mức độ như thế nào? 3/ Mức độ stress trong học tập của SV ra sao? và 4/ Đưa ra một số biện pháp có thể giúp ngăn ngừa, làm giảm stress có hại trong học tập của SV.

Để làm sáng tỏ vấn đề, chúng tôi nghiên cứu trên số lượng khách thể: 300 SV, hiện đang học tập tại trường ĐHSP HN ở 3 khoa. Trong đó, 100 SV khoa Ngữ văn, 100 SV khoa Toán - Tin, 100 SV khoa Tâm lý - Giáo dục, từ khối

năm thứ nhất, đến khối năm thứ tư, mỗi khối 25 SV. Tổng số có 68 SV nam và 232 SV nữ.

Những biểu hiện stress rõ nét, chủ yếu ở SV ĐHSP HN hiện nay

Sau khi phỏng vấn, lấy ý kiến chuyên gia, điều tra thử bằng câu hỏi mở, chúng tôi nêu ra một số biểu hiện stress cụ thể để khảo sát sự cảm nhận của SV về một số những biểu hiện stress ở họ và thu được kết quả như sau:

Trầm cảm, có 2 SV nam và 21 SV nữ, chiếm 7%; Khó thở, có 2 SV nam và 23 SV nữ, chiếm 8%; Mê sảng, ác mộng, có 3 SV nam và 9 SV nữ, chiếm 4%; Suy nhược cơ thể có 1 SV nam và 13 SV nữ, chiếm 4,6%; Mất ngủ, có 8 SV nam và 23 SV nữ, chiếm 10%; Đau đầu thường xuyên có 17 SV nam và 36 SV nữ, chiếm 17%; Cáu gắt vô cớ, có 25 SV nam, 83 SV nữ, chiếm 36%; Chân tay run, toát mồ hôi, có 10 SV nam, 28 SV nữ, chiếm 12%. Thực tế trong phiếu điều tra, nhiều SV thừa nhận có sự kết hợp của nhiều trạng thái biểu hiện trên, rất thường xuyên đặc biệt ở SV khoa Ngữ văn. SV Bùi Minh T. năm thứ 3 khoa Toán - Tin nói rằng:

Chẳng lẽ những biểu hiện đó chính là stress hay sao? Vậy thì mình bị stress nặng rồi...! Trong quá trình xử lý số liệu, chúng tôi chỉ lấy một lựa chọn tiêu biểu, rõ nét nhất ở mỗi SV vì vậy mà có số liệu như trên.

Mức độ stress nói chung ở SV ĐHSP HN

Chúng tôi tiến hành tìm hiểu mức độ stress nói chung ở SV thông qua việc tự đánh giá của họ về các mức độ trạng thái phản ứng qua test Soly - Bensabal. Test bao gồm 30 câu hỏi, mỗi câu hỏi là trạng thái biểu hiện phản ứng có số điểm tương ứng theo các mức độ từ điểm 1 đến điểm 4. Theo Soly - Bensabal, thông qua điểm số về những mức độ biểu hiện cụ thể, có thể xác định mức độ stress. Các câu: 1, 2, 5, 7,

9, 12, 14, 15, 20, 23 được tính: rất thường xuyên (4 điểm), thường xuyên (3 điểm), thỉnh thoảng (2 điểm), không (1 điểm). Những câu: 3, 4, 6, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30 được tính: rất thường xuyên (1 điểm), thường xuyên (2 điểm), thỉnh thoảng (3 điểm), không (1 điểm). Sau khi trả lời 30 câu hỏi, tính tổng số điểm có thể xếp vào trạng thái phản ứng theo các mức độ: Nếu ở mức 61 - 90 điểm, bạn ở tình trạng stress đáng lo ngại, bạn phải tìm cách giải tỏa những việc gai góc, đừng dấn sâu vào những việc quá phức tạp. Soly - Bensabal đưa ra nhiều định mức với những thang điểm khác nhau, tuy nhiên chúng tôi chỉ đưa ra định mức này vì số điểm của SV sau khi được xử lý nằm trong định mức này. Kết quả khảo sát thể hiện qua bảng sau:

Bảng 1: Mức độ stress của SV

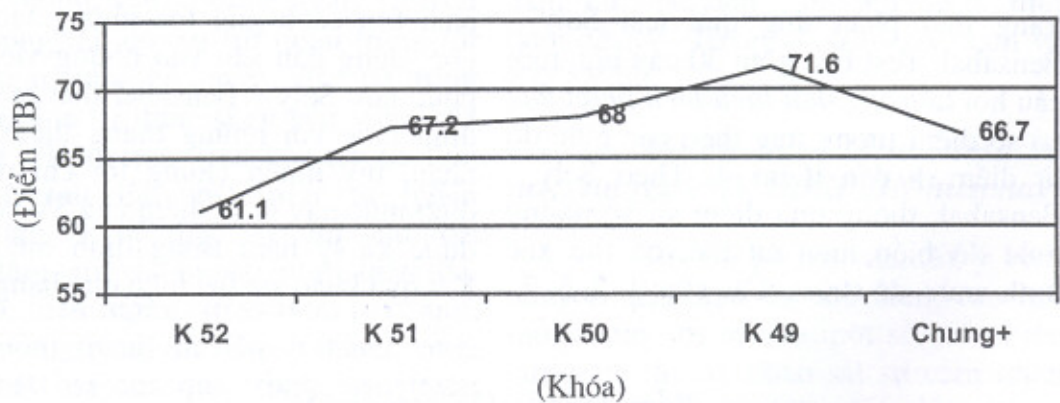
Khoa	Giới tính	Số SV	Các mức độ stress và số lần lựa chọn				Điểm TB	Thứ bậc
			RTX 4 điểm	TX 3 điểm	TT 2 điểm	K 1 điểm		
Ngữ văn	Nam	10	27	68	144	61	66	4
	Nữ	90	168	682	1637	213	68.9	1
Toán - Tin	Nam	39	98	182	768	122	66.5	3
	Nữ	61	163	448	937	302	68.3	2
TL - GD	Nam	19	45	113	287	125	64.1	6
	Nữ	81	225	637	886	682	65	5
Chung	Nam	68	170	363	1199	308	65.8	
	Nữ	232	556	1767	3460	1197	67.6	
		300	726	2130	4659	1505	66.7	

Kết quả trên cho thấy: điểm stress trung bình của nữ SV cao hơn nam SV có nghĩa là nữ SV có biểu hiện stress ở mức độ cao hơn so với nam SV. Theo Soly

- Bensabal đây là số điểm báo hiệu mức độ stress nghiêm trọng, nhất thiết cần có sự điều chỉnh đồng bộ, giải tỏa stress lấy lại trạng thái cân bằng tâm lý.

Nhìn chung nữ SV có số điểm biểu hiện stress cao hơn so với nam SV cùng khoa. Điều đó cũng có nghĩa là mức độ stress ở nữ SV cao hơn nam SV cùng khoa. Giữa các khóa học, mức độ stress của SV có gì khác nhau? Kết quả khảo sát qua biểu đồ sau:

Biểu đồ 1: Mức độ stress khác nhau giữa các khoá học
theo test Soly - Bensabal



Số điểm trung bình của mỗi SV ở các khóa học có sự chênh lệch nhau một cách đáng kể. Trên đây là số điểm phản ánh mức độ stress mà họ đang gặp tương đối nghiêm trọng, trong đó điểm trung bình mỗi SV là 66.7 điểm. Điểm số stress tăng từ K52 đến K49, nghĩa là mức độ stress ở SV có chiều hướng tăng dần từ K52 đến K49, SV càng gần ngày tốt nghiệp mức độ stress càng tăng cao.

Tóm lại, kết quả khảo sát mức độ stress qua test Soly - Bensabal cho thấy: Nhìn chung, hiện nay SV đang có biểu hiện stress ở mức độ cao. Trong đó nữ SV có mức độ stress cao hơn nam SV, nữ SV khoa Ngữ văn có mức độ stress cao hơn cả, nam SV khoa Toán -

Tin có mức độ stress cao hơn so với nam SV ở các khoa khác. Mức độ stress có xu hướng tăng cao từ K52 đến K49.

Mức độ stress trong học tập của SV ĐHSP HN

Sau khi phỏng vấn, lấy ý kiến chuyên gia, điều tra thử bằng câu hỏi mở, chúng tôi nêu ra 20 câu hỏi đóng về biểu hiện stress. Ứng với mỗi biểu hiện có 4 mức độ: *rất thường xuyên* (4 điểm); *thường xuyên* (3 điểm); *thỉnh thoảng* (2 điểm); *không* (1 điểm). Kết quả trả lời 20 câu hỏi, được tính điểm theo mức độ tương ứng: Thang điểm: thấp nhất 20 điểm, cao nhất 80 điểm. Số điểm càng cao chứng tỏ mức độ stress càng

nghiêm trọng. Kết quả được biểu hiện ở bảng sau đây:

Bảng 2: Mức độ stress ở SV trong học tập

Khoa	Giới tính	Các mức độ, số lần chọn và điểm stress								Điểm TB
		RTX (4 điểm)		TX (3 điểm)		TT (2 điểm)		K (1 điểm)		
		SIIC	Điểm	SIIC	Điểm	SIIC	Điểm	SIIC	Điểm	
Ngữ văn n = 100	Nam	35	140	67	201	70	140	28	28	50.9
	Nữ	450	1800	648	1944	522	1044	180	180	54.7
Toán - Tin n = 100	Nam	117	468	312	936	273	546	78	78	52.6
	Nữ	256	1024	414	1242	475	951	73	73	53.9
TL - GD n = 100	Nam	48	192	65	195	171	342	97	97	50.4
	Nữ	202	808	631	1895	510	1020	275	275	51.3
Chung	Nam	200	700	444	1332	514	1028	203	203	
	Nữ	908	3632	1693	5081	1507	3015	628	628	
	300 SV	1108	4332	2137	6413	2021	4043	831	831	
		14.44		21.37		13.47		2.77		

Kết quả cho thấy, hiện nay SV đang có những biểu hiện stress ở mức độ tương đối cao, tập trung chủ yếu ở mức độ *thường xuyên*. Nam SV ở mức độ *thường xuyên* có số điểm lớn nhất, có nghĩa là mức độ stress của SV nam chủ yếu tập trung ở mức độ *thường xuyên*. Cũng như nam SV, mức độ biểu hiện stress của SV nữ tập chung chủ yếu ở mức độ *thường xuyên*. Điểm số stress của nữ SV cao hơn nam SV. Chúng tỏ mức độ stress ở nữ SV cao hơn nam SV.

Kết quả điều tra cho chúng ta thấy mức độ stress của SV trong quá trình học tập được phản ánh khá rõ. Thực trạng stress của SV đang ở mức độ tương đối cao. Điều đáng lo ngại ở đây là mức độ stress trong học tập của SV ở cả 3 khoa được chúng tôi điều tra chủ yếu tập trung ở mức độ *thường xuyên*. Để học tập tốt, có sức khỏe tốt, thích

ứng được với thị trường lao động như hiện nay là điều vô cùng cần thiết đối với mỗi SV. Họ phải là những người hội tụ được được sức mạnh tinh thần và sức mạnh thể chất một cách bền vững. Điều này không chỉ đòi hỏi sự rèn luyện, trải nghiệm tích cực của mỗi SV, mà rất cần sự quan tâm của nhà trường, của nhiều tổ chức xã hội... Trong quá trình khảo sát, nhiều SV nói rằng: "*Những vấn đề về nội dung, nhiệm vụ học tập cũng chỉ là một phần, còn rất nhiều vấn đề tế nhị khác xoay quanh vấn đề về học tập và trong cuộc sống, sinh hoạt, ứng xử... gây ra những bất an, căng thẳng, buồn phiền cho chúng em...*" Do điều kiện, thời gian có hạn và nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài, nên chỉ nhằm khai thác những biểu hiện, nguyên nhân trong học tập gây nên stress có hại ở SV.

Trên đây là kết quả tìm hiểu

một số biểu hiện, mức độ stress rõ nét được SV tự đánh giá, điều đó đã phản ánh những biểu hiện, mức độ stress mà họ đang gặp là tương đối nghiêm trọng. Trong điều kiện sống và học tập hiện nay, stress đối với mỗi người là điều không thể tránh khỏi. Trong cuộc sống nếu liên tục xuất hiện dystress mà không ý thức giải tỏa, không có biện pháp phòng ngừa thích hợp, có thể sẽ tiềm ẩn hoặc sẽ là nguy cơ gây nên những bệnh tâm thể, thực thể nguy hiểm. Đối với SV, họ là những thanh niên, có sức trẻ, sức khoẻ, có thể họ chưa thấy những khởi phát bệnh do dystress. Do đó, việc hiểu biết những vấn đề stress cũng như việc phòng ngừa stress có hại là vô cùng cần thiết đối với mỗi người.

Kết quả điều tra một số biện pháp làm giảm stress có hại ở SV trong học tập

Để điều tra vấn đề này chúng tôi nêu ra 12 biện pháp có thể giúp làm giảm stress có hại trong học tập của SV, sau đó điều tra SV về các mức độ thực hiện của họ. Mỗi mức độ thực hiện có số điểm tương ứng: *rất thường xuyên* (4 điểm); *thường xuyên* (3 điểm); *thỉnh thoảng* (2 điểm); *không thực hiện* (1 điểm). Số điểm càng cao thì mức độ thực hiện càng cao, số điểm càng thấp thì mức độ thực hiện càng thấp. Thang điểm của 12 biện pháp: cao nhất 48 điểm, thấp nhất là 12 điểm.

Kết quả điều tra cho thấy, việc thực hiện một số biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập của SV ở mức độ *thỉnh thoảng* có số điểm cao

vượt trội, sau đó đến mức độ *thường xuyên*, mức độ *rất thường xuyên* thấp nhất. Có nghĩa là việc thực hiện một số biện pháp làm giảm stress chưa thực sự được SV chú ý đúng mức và thực hiện thường xuyên, điều này càng góp phần ảnh hưởng không nhỏ đến sức khoẻ tinh thần và thể chất của SV trong quá trình học tập.

Nhìn chung nam SV có xu hướng thực hiện các biện pháp làm giảm stress có hại hơn nữ SV. SV khoa Toán - Tin có xu hướng thực hiện các biện pháp giảm stress cao hơn SV khác. SV khoa Ngữ văn thì mức độ thực hiện của nam và nữ đều rất thấp. Nhìn chung với số điểm các mức độ thực hiện biện pháp làm giảm stress có hại ở SV như vậy, cho chúng ta thấy vẫn là rất thấp.

Kết luận

Qua thực tiễn khảo sát, điều tra, trưng cầu ý kiến SV, chúng tôi đã thu được một số kết quả cơ bản:

1. Hiện nay SV đang có nhiều hình thức biểu hiện stress rất đa dạng, phổ biến thường gặp và xảy ra đối với SV.

2. Theo test Soly - Bensabal và một số câu hỏi đóng tìm hiểu một số biểu hiện và mức độ stress ở SV trong học tập là tương đối nghiêm trọng. Những biểu hiện stress chủ yếu tập trung ở mức độ thường xuyên.

- Mức độ stress của nữ SV cao hơn so với nam SV.

- Mức độ stress của nữ SV khoa Ngữ văn cao hơn cả.

- Mức độ stress của nam SV khoa Toán - Tin cao hơn so với nam SV các khoa khác.

- Mức độ stress có xu hướng tăng cao từ K52 đến K49 của SV ĐHSP HN.

3. Việc thực hiện một số biện pháp phòng ngừa và giảm stress của SV hiện nay chủ yếu ở mức độ thỉnh thoảng, với số điểm rất thấp, có nghĩa còn mang tính tự phát, ngẫu nhiên, SV chưa thực sự ý thức và thường xuyên chú ý tới việc phòng ngừa và làm giảm stress đối với bản thân.

Stress là một quá trình phức tạp của sự vận động người, được biểu hiện ở các trạng thái tâm lý vô cùng đa dạng trong cuộc sống nói chung và trong học tập của SV nói riêng. Việc nghiên cứu stress ở SV của đề tài này cũng chỉ dừng ở việc khảo sát những biểu hiện, mức độ stress về mặt tâm lý mang tính chất tương đối của những biểu hiện nổi trội rõ nét. Đi sâu đo lường về mặt sinh học của các mức độ stress ở SV cũng là cần thiết, nhưng do điều kiện, khả năng của

chúng tôi còn nhiều hạn chế nên chưa thể thực hiện được. Việc tìm ra những biểu hiện, mức độ của Eustress trong học tập và những nguyên nhân làm cho SV có được loại stress tích cực trong học tập chưa được nghiên cứu trong đề tài này. Nghiên cứu sự khác nhau giữa stress trong lĩnh hội tri thức, nghiên cứu khoa học với stress trong hình thành, rèn luyện kỹ năng sư phạm cũng chưa được đề cập trong phạm vi nghiên cứu này của chúng tôi. Đối với việc thực nghiệm tác động nâng cao nhận thức về stress tích cực ở SV trong học tập nâng cao đời sống tinh thần cho SV cũng là vấn đề cần thiết. ♣

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Th.s Phạm Thị Thanh Hương, *Stress trong học tập của SV*, 2003.
2. TS. Nguyễn Thành Khải, *Stress trong hoạt động quản lý*, 2000.
3. *Giải pháp chống stress*, Khoa học kỹ thuật kinh tế thế giới, chuyên đề tháng 12, 1995.

