

# STRESS TRONG HỌC TẬP VÀ CÁCH ỨNG PHÓ Ở HỌC SINH CUỐI CẤP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Lê Thị Thanh Thủy

*Trung tâm Nghiên cứu về Phụ nữ, Đại học Quốc gia Hà Nội.*

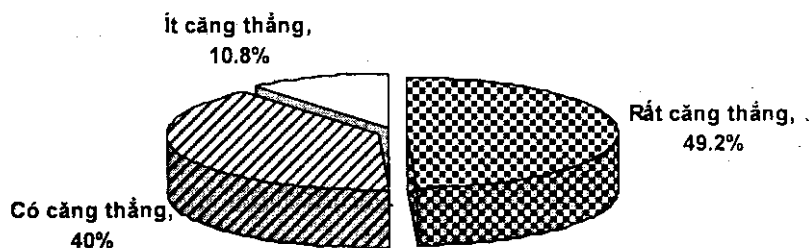
Trên thế giới, các nghiên cứu về stress học đường rất đa dạng, tập trung vào nhiều khía cạnh và lĩnh vực từ thống kê mô tả các biểu hiện của stress, tìm hiểu nguyên nhân, tìm hiểu phong cách ứng phó, cho đến những liên quan của stress học đường với các sự kiện cuộc sống hay sức khỏe tâm thần. Trong một vài năm gần đây, các nghiên cứu tập trung nhiều vào mô tả mối quan hệ giữa stress học đường và giới, sắc tộc, dân tộc, thành tích học tập và rèn luyện của học sinh. Nhiều nghiên cứu nhằm tìm hiểu độ tin cậy và hiệu lực của các trắc nghiệm stress cho học sinh, thích nghi hoặc chứng minh tính hiệu quả của các trắc nghiệm mới. Đa số là các nghiên cứu cắt ngang (cross-sectional study), một số nghiên cứu cắt dọc (longitudinal study) nhằm tìm hiểu sự thay đổi về stress ở học sinh theo thời gian.

Ở Việt Nam, vấn đề stress học đường đang được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm bởi những hệ quả do stress gây ra đối với học sinh như bị trầm cảm, có hành vi gây hấn hoặc thậm chí tự sát. Một nghiên cứu ở các trường trung học phổ thông (THPT) trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh năm 2007 cho thấy có 21% học sinh bị trầm cảm, 3% có hành vi cố ý tự gây thương tích, 8% đã từng bỏ nhà đi<sup>(1)</sup>. Một nghiên cứu khác của Trung tâm Nghiên cứu Phụ nữ (ĐHQGHN) năm 2008 khảo sát trên 200 học sinh lớp 12 đã chỉ ra rằng 47% học sinh bị stress từ mức độ nhẹ, vừa và nặng. Những nguy cơ mà stress có thể đem đến cho các em không nhỏ, ảnh hưởng đến sự phát triển về tâm lý khi trưởng thành. Bài viết này sẽ phân tích những nguyên nhân, ảnh hưởng và cách ứng phó stress trong học tập của học sinh cuối cấp THPT qua khảo sát 65 học sinh lớp 12 ở Hà Nội (THPT Chuyên ngữ - Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN và THPT Lê Quý Đôn) có dấu hiệu bị stress.

## 1. Những áp lực là nguyên nhân gây stress

Đối với lứa tuổi thanh thiếu niên, học tập là một trong những hoạt động chủ đạo trong đời sống với phần lớn thời gian dành cho việc học tập trên lớp cũng như ở nhà. Tuy nhiên, đây cũng chính là lý do khiến nhiều học sinh cảm thấy bị căng thẳng. Trong số 65 học sinh có dấu hiệu bị stress có đến 89,2% học sinh cảm thấy căng thẳng vì thời gian dành cho việc học quá nhiều, trong đó mức độ rất căng thẳng chiếm 49,2% (32 em).

**Biểu đồ 1: Mức độ căng thẳng trong học tập**



Có thể nói điều lo lắng nhất của các em học sinh lớp 12 là *quỹ thời gian hạn hẹp với lịch học dày đặc*. Rất nhiều môn học trên lớp tuy không phải thi nhưng các em vẫn phải học để trả bài, nhiều hoạt động của trường lớp các em bắt buộc phải tham gia, nội dung ôn tập các bài kiểm tra quá lớn trong khi các kỳ thi đang đến gần... áp lực về thời gian và lịch học dày đặc khiến cho các em nhiều khi cảm thấy mình không thể bình tĩnh nổi. "Em học buổi sáng ở trường, hầu như tất cả các buổi chiều trong tuần chúng em cũng phải học thêm, có hôm 1 ca, có hôm 2 ca có hôm đến tận tối mịt mới xong, tối về nghỉ ngơi một chút rồi lại phải học, nói chung là cường độ học tương đối là cao" (Học sinh nữ, Chuyên ngữ ĐH Ngoại ngữ Hà Nội). Hay "Ngay sau ngày bế giảng (lớp 11), em lao ngay vào một lịch học thêm mới kín mít, mỗi ngày từ 2 đến 4 ca học thêm, ngày nào cũng đều đều như thế. Học quên mình, lao vào mà học, rồi đến lúc thấy quá mệt mỗi lại nhìn vào lịch học của 1 đứa bạn lớp em mà tự an ủi mình: mỗi ngày "chạy sô" từ 5 đến 6 ca học, mỗi ca trung bình là 1 tiếng rưỡi, có ca 2 tiếng, một tuần gần 40 ca!" (Học sinh nam, Chuyên ngữ ĐH Ngoại ngữ Hà Nội).

Bên cạnh quỹ thời gian hạn hẹp, học sinh cuối cấp còn phải chịu áp lực vì khối lượng kiến thức phải tích lũy quá lớn. Trong 23 sở GDĐT có báo cáo đánh giá về chương trình, sách giáo khoa phổ thông, 20 sở đánh giá kiến thức học sinh phải học là không phù hợp, quá tải. "Kế hoạch giáo dục là 35 tuần/năm học, Bộ Giáo dục – Đào tạo lại quy định cuối tháng 5 thi tốt nghiệp, điều này đã gây nhiều khó khăn cho nhà trường trong việc vừa đảm bảo dạy đủ nội dung chương trình, vừa kịp tổng kết năm học và tổ chức ôn tập cho học sinh lớp 12, tổ chức kì thi tốt nghiệp THPT"<sup>(2)</sup>. Theo chúng tôi thống kê, số môn học

ở lớp 12 là 17 môn. Chưa nói đến lượng kiến thức của mỗi môn học cũng như mức độ khó dễ của từng môn, số lượng 17 môn học cộng với việc ôn tập chuẩn bị cho 2 kì thi tốt nghiệp phổ thông trung học và thi vào đại học đối với học sinh lớp 12 là nhiều. Trong số 65 học sinh được khảo sát, gần 80% học sinh cho rằng khối lượng kiến thức các em phải học là quá lớn, các em trở thành "cái máy bị nhồi nhét, bắt ghi nhớ hết mọi điều trong SGK. Nhà trường bắt tội cháu phải vác 5 cuốn SGK dày cộm từ ngày này sang ngày khác (độ dày trung bình của SGK là trên 200 trang, trong đó có những cuốn siêu dày, như Vật lý 12, dày đến 390 trang)"<sup>(3)</sup>.

Áp lực trong học tập của học sinh khối lớp 12 lớn hơn khối lớp 10 và 11 bởi 2 kì thi tốt nghiệp THPT và thi vào đại học. Đây được coi là bước chuyển có ý nghĩa quan trọng từ thế giới "trẻ con" sang thế giới "người lớn". Khi bước chân vào cấp III, phần đông các em có những ước mơ và hoài bão phải thi đỗ vào trường đại học mà các em mong ước. Chính điều đó đòi hỏi các em phải không ngừng phấn đấu, phải nỗ lực hết sức mình trong các kỳ thi kể cả các kỳ thi trên lớp. Trong tổng số 65 em được nghiên cứu có tới 21 em tương đương với 32,3% cảm thấy rất căng thẳng với việc chuẩn bị kỳ thi tốt nghiệp và chọn trường thi. 44,6% số em có biểu hiện căng thẳng và 23,1% là có biểu hiện ít căng thẳng. Như một học sinh cho biết "Chúng em rất lo lắng cho kỳ thi, đặc biệt là kỳ thi đại học sắp tới, vì nó quyết định cả cuộc đời của chúng em sau này. Chúng em phải thật sự cố gắng và cẩn thận. Thực ra không chỉ riêng em mà các bạn khác cũng vậy. Bọn em phải học tất cả các môn với khối lượng kiến thức rất nhiều có nhiều bài kiểm tra để đủ điểm thi tốt nghiệp, rồi lại phải học nhiều môn để thi tốt nghiệp. Vì thế mà bọn em phải học rất nhiều, càng học càng thấy nhiều kiến thức và càng thấy chẳng đâu vào đâu cả, nên em rất lo lắng không biết bọn em có thi nổi không" (Học sinh nam THPT Lê Quý Đôn).

## 2. Ảnh hưởng của stress tới học tập

Stress ảnh hưởng tới con người trên cả hai khía cạnh tích cực và tiêu cực. Đối với học sinh cuối cấp THPT, stress tác động nhiều đến động cơ và hứng thú học tập của các em. Kết quả khảo sát cho thấy có gần 80% học sinh cho rằng khi bị căng thẳng hay chịu những áp lực về học tập, thi cử... thì cảm thấy mình cần phải nỗ lực hơn trong học tập. "Vì cố gắng để đạt điểm cao nên các em học sinh rất lo lắng trong việc làm để cương ôn tập" (GV chủ nhiệm, Chuyên ngữ ĐH Ngoại ngữ Hà Nội). Tuy nhiên, những áp lực trong học tập buộc các em học sinh phải lo lắng, phải suy nghĩ và nỗ lực cố gắng để đạt được kết quả học tập tốt hơn. "Em nghĩ là trải qua căng thẳng thì nó sẽ rèn luyện cho mình bản lĩnh để đương đầu với thử thách, những cái gây cho mình căng thẳng đấy. Nhiều lần như thế thì mình không cảm thấy khó khăn nữa" (Học sinh nam, THPT Lê Quý Đôn). Kết quả nghiên cứu cho thấy 56,9% học sinh lớp 12

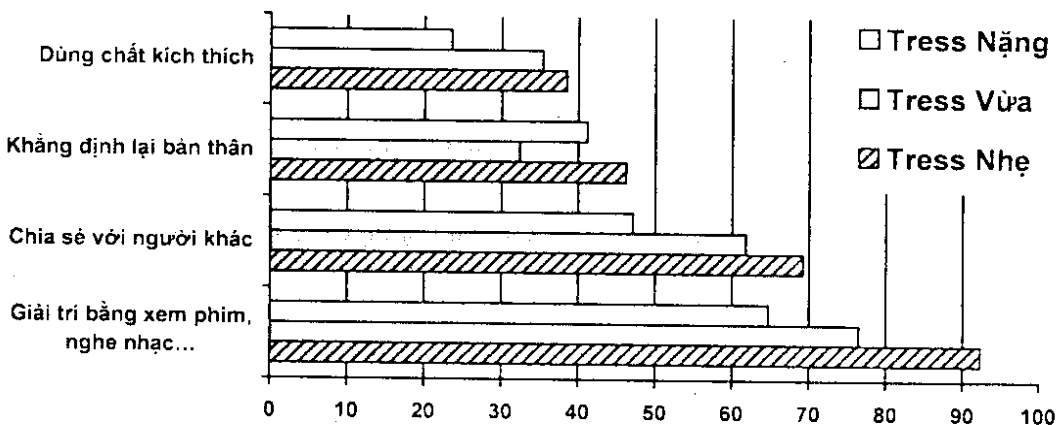
không hề bị giảm sút về thành tích học tập và 78,5% học sinh bị stress đã biết sắp xếp một thời gian biểu hợp lý cho mình. Đây chính là mặt tích cực mà stress mang lại.

Bên cạnh đó, kết quả trên cũng chỉ ra một thực tế là stress cũng đã ảnh hưởng tiêu cực đến 20% số học sinh được khảo sát khiến các em mệt mỏi chán nản với việc học. *"Lúc căng thẳng quá em không thể tập trung học được nữa, có chiều hướng hay cáu gắt với mọi người"* (Học sinh nữ, Chuyên ngữ ĐH Ngoại ngữ Hà Nội). Có những học sinh bị stress đến mức lo lắng mất hết niềm tin vào năng lực và sức học của bản thân. *"Em đang đối mặt với một môn thi rất quan trọng tại trường và em không biết liệu mình có làm bài tốt không. Em không biết mình đã học đúng tài liệu hay chưa? Em rất lo lắng. Có quá nhiều nội dung phải học thuộc và chắc chắn em không thể học hết được. Điều gì sẽ xảy ra nếu đề thi hỏi đến phần kiến thức mà em chưa học? Điều gì sẽ xảy ra nếu em bị thiếu thời gian làm bài, hay bỗng nhiên em quên hết mọi thứ? Em sẽ ra sao nếu phải thi lại môn này? Gia đình sẽ thất vọng về em. Nghĩ đến tất cả những điều đó em muốn nổ tung"*. Nghiên cứu của chúng tôi cũng chỉ ra mức độ bị stress càng nặng thì độ hứng thú và nỗ lực trong học tập của học sinh càng giảm. Cụ thể là ở mức độ nhẹ chỉ có 30,8% học sinh cho rằng mình không có hứng thú với việc học, mức độ trung bình tỷ lệ này là 50%, còn ở mức độ nặng tỷ lệ này là 64,7%.

### 3. Cách ứng phó với stress của học sinh

Stress là một hiện tượng bình thường trong cuộc sống và chúng ta không thể sống mà thiếu stress, tuy nhiên việc đối phó stress để làm giảm những hậu quả không đáng có thì không phải lúc nào cũng dễ dàng. Trong nghiên cứu của chúng tôi, học sinh lớp 12 ứng phó với stress qua 4 cách chủ yếu, thể hiện ở biểu đồ 2 như sau:

**Biểu đồ 2: Các hành vi giải toả stress ở học sinh**



Biểu đồ 2 cho thấy những học sinh bị stress càng nặng càng ít có khả năng ứng phó với stress ở cả 4 cách giải trí bằng xem phim, nghe nhạc, chia sẻ với người khác, khẳng định bản thân và dùng chất kích thích. Trong các cách thức ứng phó, hầu hết học sinh thường tìm đến các hoạt động lành mạnh để giải toả stress: thư giãn bằng xem phim, nghe nhạc, gặp gỡ nhiều người để chia sẻ tâm tư... Trong đó hành động được các em tìm đến nhiều nhất là tìm một nơi nào đó để thư giãn như xem phim, nghe nhạc, có thể cả chơi thể thao, câu cá, nghe nhạc. Các em stress ở mức độ nhẹ thì thường dễ dàng tìm đến các hình thức giải toả nhẹ nhàng như *“khi căng thẳng quá thì em phải xả ra bằng sạch nhưng tất nhiên là không xả ra người thân mà phải bày ra trò gì vui vui, hoặc ngồi chơi sau đó bình tĩnh lại rồi giải quyết”* (Học sinh nữ, Chuyên ngữ ĐH Ngoại ngữ Hà Nội). Trong những hành động giải toả stress, hành động gặp gỡ người khác để tâm sự chia sẻ được các em học sinh đánh giá là mang lại hiệu quả cao. *“Nói hết những bức xúc, lo lắng trong người ra cho bạn bè thân hay chị gái làm em nhẹ cả lòng, nếu cứ giữ mãi trong lòng chắc em ốm mất. Em nói chuyện với mấy đứa chơi thân chúng nó cũng nói như em vậy”* (Học sinh nữ, THPT Ngô Thì Nhậm).

Hình thức ứng phó với stress qua việc khẳng định bản thân chiếm một tỷ lệ không nhỏ trong học sinh (37%). Bên cạnh việc khẳng định mình có thể vượt qua các áp lực trong học tập (mặt tích cực), không ít học sinh có những hành vi tiêu cực trong việc khẳng định bản thân được cụ thể hóa bằng *“đi mua sắm những đồ dùng cá nhân cho mình phải thật độc đáo, có thể hàng hiệu... để quên đi áp lực phải học”* hoặc *“phải chơi đi động, máy nghe nhạc xịn... để cái đầu nghỉ ngơi, chứ nhồi nhét quá có khi muốn nổ tung”*. Quần áo, đầu tóc, xe máy, thậm chí điện thoại của các em càng mới, càng “hot” thì giá trị của các em càng cao, và được nhiều bạn bè khác ngưỡng mộ. Một cách khác vừa để khẳng định “cái tôi” vừa để quên đi áp lực học hành đang bủa vây xung quanh là việc sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá của học sinh (chiếm tỷ lệ 23%). Các chất kích thích này thường có tác dụng kích thích hệ thần kinh và tạo ra ảo giác, gây hưng phấn giả khiến cho các em quên đi những áp lực, những căng thẳng do việc học hành gây ra.

Stress là một hiện tượng bình thường trong cuộc sống, đôi khi chúng ta có thể vượt qua một cách dễ dàng, nhưng có lúc chúng ta cảm thấy khó khăn thậm chí bất lực trong việc ứng phó với nó. Những đặc điểm của môi trường học đường và đặc trưng về tâm sinh lý của lứa tuổi đã gây cho học sinh cuối cấp THPT nhiều stress, ảnh hưởng đến quá trình học tập và phát triển toàn diện của lứa tuổi này. Việc tìm ra nguyên nhân của stress cùng những ảnh hưởng của stress liên quan đến việc học tập có ý nghĩa quan trọng đối với nhà trường, gia đình trong việc tìm ra những biện pháp, hành động phòng ngừa và can thiệp để giảm thiểu những nguy cơ dẫn đến stress cho học sinh cuối cấp THPT.

## Chú thích

1. Cuộc khảo sát do Trung tâm truyền thông giáo dục sức khỏe (sở Y tế thành phố Hồ Chí Minh) phối hợp với trung tâm đào tạo, bồi dưỡng cán bộ Y tế, thành phố Hồ Chí Minh thực hiện.
2. <http://dantri.com.vn>, Thấy và trò quá tải do chương trình, ngày 19/05/2008.
3. [www.laodong.com.vn](http://www.laodong.com.vn), ngày 11/11/2006, Thư của một em gửi thư cho bộ trưởng Bộ Giáo dục.

## Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Bá Đạt. *Ảnh hưởng của stress đến kết quả thi học kỳ của sinh viên*. Tạp chí Tâm lý học số 1. 2001.
2. *High school student stress and the role of counselors*. School Counselor. Armacost, Robert L. Vol 38(2), Nov 1990, pp. 105-112
3. *Homework, stress and mood disturbance in senior high school students*. Psychological Reports. Kouzma, Nadya M.; Kennedy, Gerard A. Vol 91(1), Aug 2002, pp. 193-198
4. *Sources of stress and coping responses of high school students*. Adolescence. Mates, Donna; Allison, Kenneth R.. Vol 27(106), Sum 1992, pp. 461-474
5. *Ressources personnelles et détresse psychologique en lien avec le rendement scolaire et le stress chez des élèves de quatrième secondaire*. Revue canadienne des sciences du comportement. Dumont, Michelle; LeClerc, Danielle; Deslandes, Rollande. Vol 35(4), Oct 2003, pp. 254-267