

CÁC KIỂU ỨNG PHÓ VỚI STRESS TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Nguyễn Hữu Thụ - Nguyễn Bá Đạt

Khoa Tâm lý học, Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn.

1. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

Để đo lường khả năng ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp, công cụ sau:

Phương pháp toạ đàm

Phương pháp này được thực hiện thông qua việc trao đổi trực tiếp với một nhóm sinh viên không bị stress và một nhóm sinh viên lâm vào trạng thái stress. Chúng tôi đã tiến hành hai cuộc toạ đàm với sinh viên. Cuộc toạ đàm thứ nhất với 17 sinh viên năm thứ tư, chuyên ngành tâm lý học lâm sàng. Cuộc toạ đàm thứ hai với 18 sinh viên năm thứ tư chuyên ngành tâm lý học quản trị kinh doanh. Nội dung trao đổi trong hai cuộc toạ đàm với sinh viên xoay quanh sự nhận thức, hành vi và cảm xúc của sinh viên trong các tình huống có tính gây stress cao như chương trình học tập trong một học kỳ quá tải, kỳ thi học kỳ sắp đến, sức khoẻ, công việc làm thêm ngoài giờ học. Mục đích của các cuộc toạ đàm này là giúp các nhà nghiên cứu có thêm thông tin về các chiến lược ứng phó của sinh viên với stress trong học tập.

Bảng hỏi

Đây là phương pháp nghiên cứu chính của đề tài. Chúng tôi đã xây dựng một bảng hỏi nhằm đánh giá sự thay đổi cảm xúc, nhận thức và hành vi của sinh viên trước các tình huống gây stress trong học tập như chương trình học tập quá tải trong một học kỳ, kỳ thi học kỳ sắp đến gần hoặc khi thiếu thốn tài liệu, tiền chi tiêu hàng tháng; khi phát hiện ra mình bị mắc bệnh; khi mệt mỏi sau mỗi buổi làm thêm.

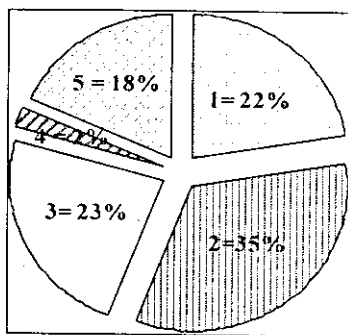
Nhóm nghiên cứu đã sử dụng bảng hỏi này để đo khả năng ứng phó với các tình huống gây stress trong học tập trên 829 sinh viên của Trường Đại học

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Kết quả khảo sát bằng bảng hỏi

Thực trạng nhận thức và hành vi của sinh viên nhằm ứng phó với một học kỳ có nhiều môn học phải tích lũy

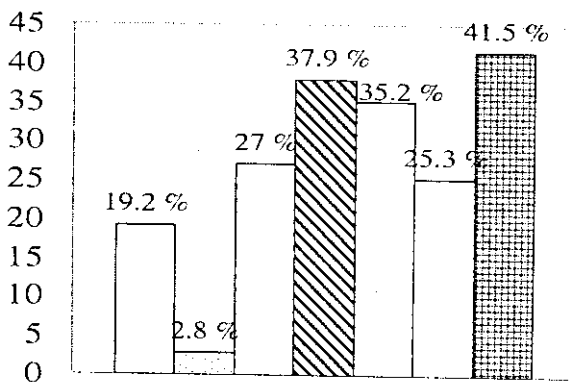
Biểu đồ 1: Các kiểu nhận thức của sinh viên về một học kỳ có nhiều môn học phải tích lũy



- ☐ 1. Đó là điều bình thường trong học tập
- ☐ 2. Học kỳ này nặng hơn học kỳ trước
- ☐ 3. Một học kỳ căng thẳng
- ☐ 4. Đó là một thảm họa
- ☐ 5. Chắc là mình không thể học tốt tất cả các môn

Biểu đồ 2: Hành vi ứng xử của sinh viên trước một học kỳ có nhiều môn học phải tích lũy

Tỷ lệ %

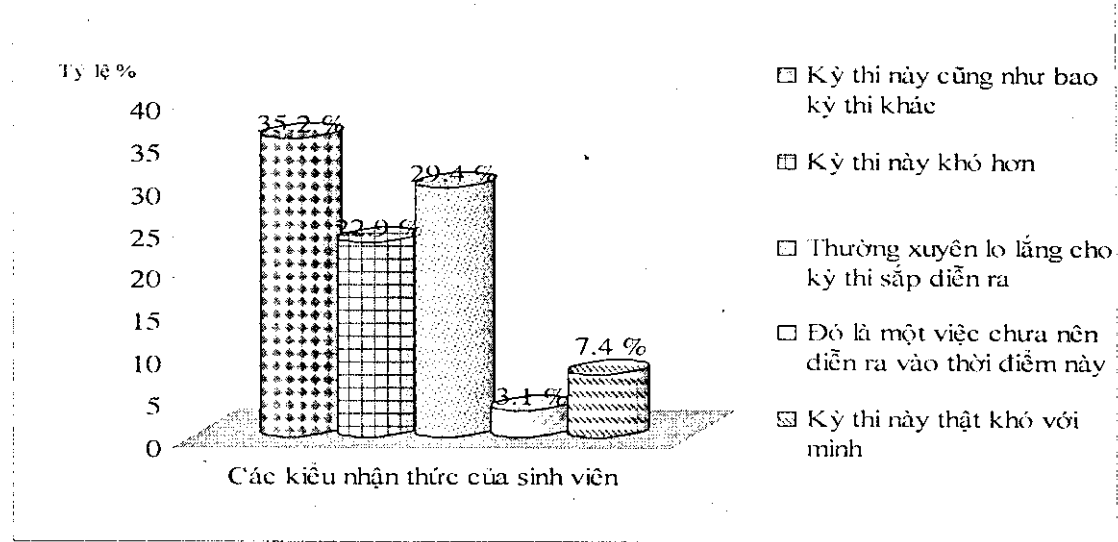


Các kiểu hành vi của sinh viên

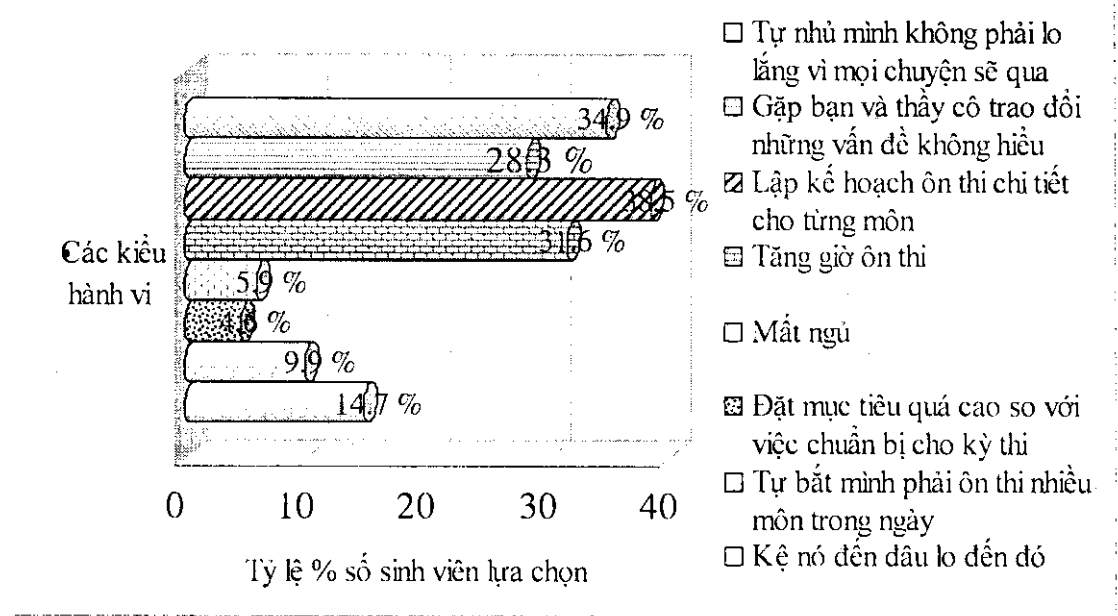
- ☐ 1. Than vãn với bạn bè và cha mẹ
- ☐ 2. Giữ nguyên kế hoạch học tập cũ
- ☐ 3. Tự nhủ mình cứ bình tĩnh được đến đâu hay đến đâu
- ☐ 4. Sắp xếp lại thời gian học tập
- ☐ 5. Lập kế hoạch cụ thể cho từng môn học
- ☐ 6. Tăng thời gian tự học cho từng môn học
- ☐ 7. Bình tĩnh giải quyết từng nhiệm vụ cụ thể

Thực trạng nhận thức và hành vi của sinh viên nhằm ứng phó với một kỳ thi học kỳ sắp diễn ra

Biểu đồ 3: Nhận thức và cảm xúc của sinh viên về kỳ thi học kỳ sắp diễn ra

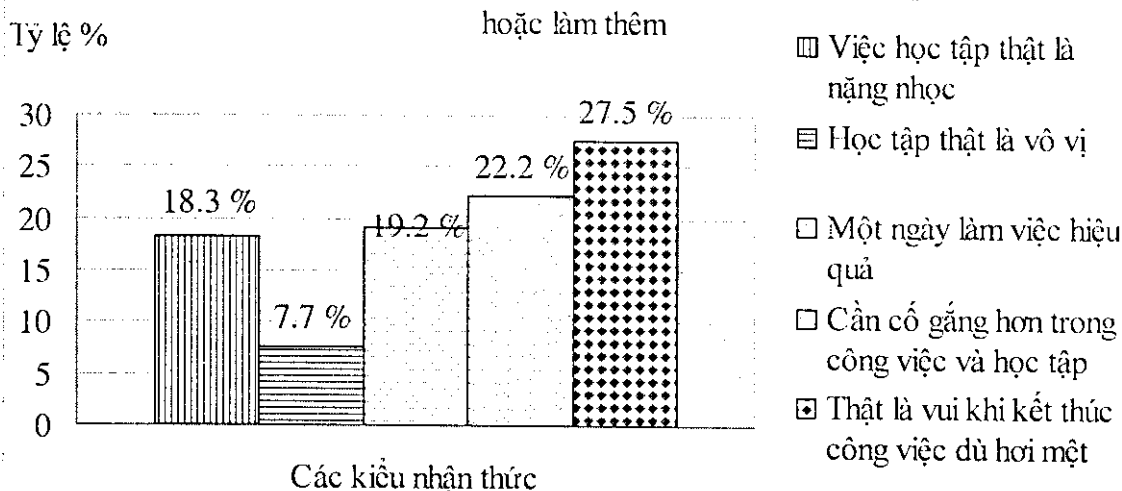


Biểu đồ 4: Hành vi của sinh viên trước kỳ thi học kỳ sắp diễn ra

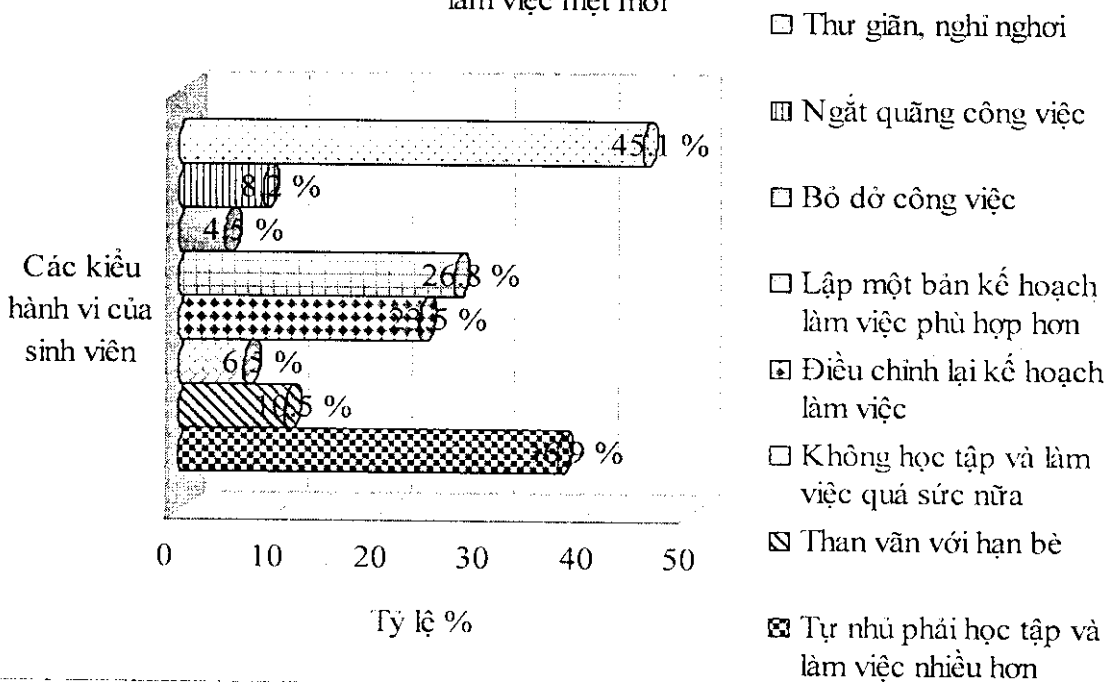


Thực trạng nhận thức và hành vi của sinh viên nhằm ứng phó với sự mệt mỏi sau mỗi giờ học hoặc làm thêm

Biểu đồ 5: Nhận thức của sinh viên sau một ngày học tập



Biểu đồ 6: Hành vi của sinh viên sau ngày học tập hoặc làm việc mệt mỏi



2.2. Kết quả tọa đàm với một số nhóm sinh viên về các hình thức ứng phó khi bị stress trong học tập

Nhóm sinh viên năm thứ tư chuyên ngành tâm lý học lâm sàng đưa ra các hình thức ứng phó với stress trong học tập như sau: Ăn nhiều, ngủ nhiều hơn bình thường, uống rượu; đi chơi, lang thang, về quê, đi du lịch; tìm kiếm sự chia sẻ của bạn thân, gia đình, người yêu; tìm đến thế giới khác: game, online, câu lạc bộ; chơi thể thao (chạy, bơi, đạp xe); hát hò, nghe nhạc, xem phim...; shopping, cắt tóc, thay đổi phong cách; đi chụp ảnh, đi chùa; tụ tập bạn bè; tìm không gian riêng, yên tĩnh; khóc, la hét, đập phá, chửi bới; đọc truyện v.v...

Nhóm sinh viên năm thứ tư chuyên ngành tâm lý học quản trị kinh doanh đưa ra các hình thức ứng phó với stress trong học tập như sau: nghỉ học một thời gian để lấy lại cân bằng; về quê nghỉ ngơi thư giãn; cố đi chơi cùng bạn bè, giải tỏa stress; đi mua sắm, chơi game, nghe nhạc, xem phim; gọi điện, nhắn tin, chat với bạn bè người thân để được chia sẻ; chơi thể dục thể thao; con gái thích trang điểm khi stress, làm đẹp, spa...; ngủ để nghỉ ngơi quên việc học cho bớt căng thẳng; xây dựng thời gian biểu cho phù hợp với việc học; dành thời gian để suy xét bản thân; đi học thêm một cái gì đó: ví dụ như khiêu vũ, ngoại ngữ...; đi dạo đi chơi công viên, làm một điều gì đó mà mình có ý định làm ví dụ như đan khăn cho người thân, viết thư tâm sự v.v...

3. Phân tích kết quả nghiên cứu

Kết quả tọa đàm với các nhóm sinh viên cho phép chúng ta khẳng định ý thứ nhất trong giả thuyết nghiên cứu. Trước các tình huống mang tính gây stress cao trong học tập, một số sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội sử dụng chiến lược ứng phó hướng vào giải tỏa cảm xúc thông qua hoạt động giải trí, nghỉ ngơi, thư giãn. Chiến lược ứng phó này nhằm thay đổi bản thân thông qua các hành động khiến bản thân cảm thấy dễ chịu hơn trước các sự kiện gây stress.

Kết quả nghiên cứu bằng bảng hỏi còn cho chúng ta đi đến khẳng định giả thuyết một số sinh viên có chiến lược ứng phó với các sự kiện gây stress trong học tập bằng cách đánh giá xem sự kiện có thực sự gây stress không. Một số sinh viên đánh giá, nhìn nhận các sự kiện một cách lạc quan, vui vẻ. Trước kỳ thi sắp đến, họ tự nhủ mình không phải lo lắng gì, mọi chuyện sẽ qua hay kỳ thi này cũng như bao kỳ thi khác hoặc thậm chí vui khi hoàn thành một công việc dù có hơi mệt. Những đánh giá này diễn ra dưới dạng những câu nói hoặc ý nghĩ trong đầu, nó mang tính xoa dịu và làm giảm bớt những lo lắng về sự kiện gây stress trong học tập. Những suy nghĩ kiểu này, chính là sự cấu trúc lại nhận thức giúp sinh viên ứng phó với sự kiện gây stress và những phản ứng cảm xúc tiêu cực kèm theo nó. Các suy nghĩ này còn hướng sinh viên tiếp nhận những kích thích tích cực, có lợi, bỏ qua những kích thích có hại, tiêu cực, tạo điều kiện cho việc hình thành và thực hiện các chiến lược ứng phó hữu hiệu. Ở đây, stress được xem như một quá trình tương tác giữa con người với môi trường. Trong đó, chủ thể nhận thức sự kiện từ môi trường xem nó có tính chất đe dọa,

có hại hay không, sau đó đòi hỏi con người phải cố gắng sử dụng những tiềm năng thích ứng của mình (Lazarus, 1966; Lazarus và Folkman, 1984). Các tác giả này cho rằng stress không chỉ trú ngụ trong sự kiện đóng vai trò là các tác nhân hoặc trong các phản ứng của con người.

Kết quả nghiên cứu thực tiễn còn cho phép chúng ta khẳng định ý thứ 3 của giả thuyết. Một số sinh viên khác ứng phó với các sự kiện gây stress bằng cách chủ động thay đổi hành vi hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ của người khác. Chính từ việc tích cực thay đổi hoạt động của cá nhân, chủ động tiếp nhận sự kiện diễn ra mà tính gây stress của các sự kiện giảm. Weiss (1968) phát hiện ra rằng một sự kiện đe dọa sẽ ít gây ra hậu quả tai hại nếu chủ thể biết được khi nào nó sẽ xảy ra, nếu chủ thể làm được một việc gì đó trước sự kiện ấy và chủ thể nhận được những phản hồi về hiệu quả của hành động ấy [6. tr 3]. Tác giả đã nhấn mạnh đến tầm quan trọng của nhận thức và sự kiểm soát của cá nhân đối với những phản ứng sinh học của cơ thể đối với những kích thích tác động vào chủ thể.

4. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu thực tiễn, chúng ta có thể đưa ra kết luận rằng chiến lược ứng phó của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội trước các tình huống gây stress trong học tập chủ yếu bằng phương thức thay đổi nhận thức và hành vi bằng cách giải toả cảm xúc, đánh giá sự kiện xem nó có gây stress không và thay đổi hoạt động của cá nhân. Từ đó, sinh viên chủ động trong học tập, giảm bớt sự lo lắng và cảm xúc tiêu cực nảy sinh từ các sự kiện gây stress cao trong học tập.

Nghiên cứu này mới chỉ dừng lại ở việc miêu tả các kiểu ứng phó với các sự kiện mang tính gây stress cao trong học tập được một số sinh viên sử dụng, chưa chỉ ra được kiểu ứng phó nào của sinh viên đối với các sự kiện gây stress trong học tập có hiệu quả cao nhất. Các nghiên cứu tiếp theo có thể đi vào giải quyết vấn đề này.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Thanh Hương, *Stress và sức khoẻ*, Tạp chí Tâm lý học, số 4 năm 2006.
2. Đặng Phương Kiệt (2004), *Chung sống với stress*, Nxb Thanh niên.
3. Đặng Phương Kiệt (2006), *100 cách phòng chống stress*, Nxb Văn hoá thông tin.
4. Nguyễn Viết Lương và cộng sự, *Nghiên cứu đánh giá trạng thái stress của nhân viên vận hành (NVVH) ngành Điện lực*, Báo cáo khoa học toàn văn trong Hội thảo quốc tế Y học lao động và vệ sinh môi trường lần thứ II” Hà Nội, ngày 16 – 18 tháng 11 năm 2005.
5. Lại Thế Luyện, *Biểu hiện stress của sinh viên trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh*.
6. Nguyễn Minh Tiến, *Stress*, www.tamlytrilieu.com