

ÁP LỰC TÂM LÝ TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Hoàng Gia Trang

Viện Chiến lược và Chương trình Giáo dục.

Học sinh (HS) ngày nay được tạo nhiều điều kiện thuận lợi để phát triển, nhưng đồng thời cũng chịu áp lực tâm lý từ phía gia đình, nhà trường đối với hoạt động học tập. Nếu các em không thích ứng được với hoàn cảnh sẽ ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập và sự hoàn thiện nhân cách. Để tìm hiểu vấn đề này, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu 598 HS tại 4 trường THCS trên địa bàn Hà Nội gồm: trường THCS Cổ Nhuế và THCS Xuân Đình, huyện Từ Liêm; trường THCS Huy Văn và THCS Quang Trung, quận Đống Đa. Kết quả nghiên cứu về áp lực tâm lý đối với học tập của HS được trình bày dưới đây:

1. Áp lực từ phía gia đình

Nhiều bậc cha mẹ mong muốn con mình học giỏi, xuất sắc để rạng rỡ với bạn bè, hàng xóm và cơ quan, đồng nghiệp mà họ không tính đến khả năng của con cái. Vì vậy, ngoài học chính khóa, học thêm ở trường thì nhiều cha mẹ còn thuê gia sư về dạy thêm với hy vọng con trở thành một học sinh giỏi nhanh chóng. Chính kỳ vọng của cha mẹ không tính đến khả năng tiếp thu của con cái khiến nhiều em không đáp ứng được yêu cầu và rơi vào trạng thái tâm lý căng thẳng, mệt mỏi, là một trong những nguyên nhân làm cho chán học, sợ học.

Bảng 1: Mong muốn của cha mẹ và học lực thực tế của học sinh THCS

Xếp loại học tập	Giỏi (%)	Khá (%)	Trung bình (%)
Học lực thực	34,61	44,26	21,13
Mong muốn	58,0	39,11	2,89

Kết quả nghiên cứu cho thấy, số em trả lời là bố mẹ đặt ra yêu cầu kết quả học tập khi năm học bắt đầu, trong đó có 58.0% loại giỏi; 39.11% loại khá và chỉ có một tỉ lệ nhỏ 2.89% bố mẹ đưa ra ở mức trung bình. So sánh giữa mong muốn của cha mẹ và kết quả học tập thực tế của học sinh, chúng tôi nhận thấy còn một khoảng cách nhất định.

Yêu cầu của bố mẹ có thể là động lực thúc đẩy các em cố gắng trong học tập, nếu điều đó phù hợp với khả năng của các em. Ngược lại, nếu mong muốn đó vượt quá khả năng có thể sẽ làm các em lo lắng dẫn đến tâm trạng sợ học, biểu hiện ra bằng những hành vi lệch lạc như: mất trật tự, đi học muộn, bỏ tiết đi chơi, gây gổ với bạn... đôi khi phản ánh trạng thái tinh thần căng thẳng mà các em đang phải chịu đựng.

Bên cạnh áp lực do kỳ vọng của cha mẹ về kết quả học tập thì sự quan tâm, cách ứng xử của cha mẹ đối với con cái cũng có thể tạo ra áp lực cho các em HS. Tìm hiểu về vấn đề này, chúng tôi thu được kết quả như sau:

Bảng 2: Sự quan tâm của cha mẹ đối với học tập của học sinh

Mức độ quan tâm	Nam (%)	Nữ (%)	Chung (%)
1. Quan tâm quá mức tới việc học	17,88	12,21	30,09
2. Ít quan tâm đến việc học	9,73	10,27	20,0
3. Không quan tâm đến việc học	0,53	0,53	1,06
4. Hay đánh mắng	2,83	1,06	3,89
5. Bắt học quá nhiều	4,60	4,25	8,85
6. Trách phạt khi không đạt điểm cao	15,93	13,98	29,91
8. Quan tâm đúng mức tới việc học	8,32	14,69	23,01

Qua kết quả trả lời của học sinh ở bảng trên, phần nào chúng ta có thể thấy được áp lực đối với việc học tập của các em. Có 30.09% học sinh trả lời rằng bố mẹ quan tâm quá mức đến việc học tập của các em. Điều đó làm các em cảm thấy mất tự do hoặc không được thoải mái trong học tập, và luôn thấy có một áp lực thúc ép của cha mẹ. Do vậy, một tỉ lệ đáng kể 29.91% số em được hỏi nói rằng, bố mẹ trách mắng khi các em không đạt điểm cao; 8.85% ý kiến cho rằng, bố mẹ bắt các em học quá nhiều. Sự áp đặt cho con cái trong học tập dễ tạo nên căng thẳng tâm lý và hình thành những phản kháng ở các em. Khi được hỏi cảm nhận của bản thân về những yêu cầu của bố mẹ về kết quả học tập, có 22.95% nói rằng, yêu cầu của bố mẹ luôn làm em lo lắng, căng thẳng; 13.57% cho rằng, yêu cầu của bố mẹ quá cao so với khả năng của em; 20.16% học sinh mong muốn bố mẹ không đưa ra yêu cầu. Điều đáng lưu ý là 2.59% nói rằng cảm thấy sợ học, chán học. Từ đó dẫn tới tình trạng, 21.2% được hỏi nói rằng, các em giấu bố mẹ khi bị điểm kém. Đây có thể là bước khởi đầu cho những hành vi gian dối của học sinh. Do không được chia sẻ về kết quả học tập nên các gia đình không biết được học lực thực sự của con cái để giúp đỡ. Điều đó dẫn tới tình trạng, có em học hành sa sút, vi phạm kỷ luật của trường, lớp.

Tác giả Lê Như Hoa khi nghiên cứu về ảnh hưởng của gia đình đối với hành vi sai phạm của trẻ em cho rằng: *Trong phần lớn trường hợp trẻ em suy thoái nhân cách một cách tồi tệ dẫn đến phạm pháp là hệ quả của những quan điểm, thái độ và phương pháp sai lầm của những người làm cha mẹ* [1].

Học sinh THCS là lứa tuổi cần được học tập và vui chơi để phát triển toàn diện cả về thể chất và trí tuệ. Song thực tế, các em phải học tập nhiều nên ít có thời gian để vui chơi, giải trí và lấy lại sức khỏe sau những giờ học tập căng thẳng, mệt mỏi. Khi

được hỏi về thời gian dành cho hoạt động vui chơi, giải trí, có 29.63% cho rằng có rất ít hoặc không có thời gian để dành cho việc vui chơi. Qua một cuộc điều tra với câu hỏi “*Trẻ em trong xã hội hiện đại phải chịu sức ép nào nặng nề nhất?*” cho thấy, có tới 90% ý kiến trả lời là trẻ em thiếu thời gian vui chơi [3]. Khi trao đổi về vấn đề vui chơi, giải trí của học sinh hiện nay, hiệu trưởng trường THCS Cổ Nhuế nói, việc học hành hiện nay tiêu hao rất nhiều thời gian và sức lực của học sinh. Cần giảm khoảng 10% lượng thời gian học tập để tăng thời gian vui chơi, giải trí cho các em. Hoạt động vui chơi không chỉ giúp các em giảm bớt căng thẳng trong học tập, mà còn giúp các em phát triển các kỹ năng sống, hoà nhập vào các mối quan hệ xã hội và cũng là điều kiện để phát triển một cơ thể khoẻ mạnh, tiền đề cho hoạt động học tập thành công.

Lứa tuổi học sinh THCS là giai đoạn đang hoàn thiện cả về thể chất lẫn nhân cách. Do đó, nếu các em phải học tập căng thẳng quá mức sẽ không phù hợp với sự phát triển của hệ thần kinh và có thể sẽ tạo nên những phản kháng tiêu cực ở các em. Bên cạnh đó, sự quan tâm quá mức đến học hành, hay đánh mắng, trách phạt khi các em bị điểm kém đều tạo ra áp lực cho HS.

2. Áp lực từ phía nhà trường

Các em HS không chỉ chịu áp lực từ phía gia đình mà còn chịu áp lực của nhà trường. Học tập đang là một thách thức lớn đối với các em. Chương trình học gây ra sự căng thẳng tâm lý, mệt mỏi ở các em. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy, có 45.06% học sinh cho rằng chương trình học hiện nay là ở mức độ khó và quá khó đối với khả năng tiếp thu của các em. Theo đánh giá của đội ngũ giáo viên, có 65.38% ý kiến cho rằng chương trình học hiện nay ở mức khó, và 5.77% cho rằng quá khó.

Tình trạng dạy thêm, học thêm cũng đang là vấn đề bức xúc của ngành giáo dục. Nó làm cho việc học hành của học sinh trở nên nặng nề thêm. Hầu hết các em học sinh trong nghiên cứu này đều tham gia các buổi học thêm ở trường (chiếm 96.26%). Từ đó khiến cho việc học hành trở thành gánh nặng đối với các em và làm cho các em thấy căng thẳng, mệt mỏi. Qua khảo sát cho thấy, số học sinh học thêm 1-2 buổi ở trường chiếm 43.53%, học 3-4 buổi là 46.09%, và có 6.29% học từ 5 buổi trở lên. Chỉ có một tỉ lệ nhỏ học sinh (3.74%) trả lời rằng không tham gia học thêm ở trường.

Điều đáng nói là trong số HS tham gia học thêm, có những em không phải do nhu cầu thật sự mà là sự miễn cưỡng, vì nếu không đi học thì sẽ bị cô giáo định kiến và gây khó khăn trong học tập như: hay kiểm tra bài tập về nhà, gọi lên bảng chữa những bài khó... và nếu không làm được thì sẽ bị điểm kém. Điều đó làm các em lo sợ mà phải đi học. Có học sinh tỏ ý bất bình khi bị giáo viên hay gọi lên bảng và có những lời lẽ thiếu tế nhị khi các em không tham gia học thêm ở lớp. Các em học sinh này tuy không có phản ứng ngay đối với giáo viên nhưng ở các em tồn tại trạng thái tâm lý chống đối giáo viên. Cũng chính vậy mà khi được hỏi thì có 20.9% học sinh trả lời không thích các buổi học thêm ở trường.

Ngoài học thêm ở trường, nhiều em còn tiếp tục học gia sư hay học thêm ở nơi này, nơi khác. Kết quả nghiên cứu thấy rằng, có 61.20% học sinh trả lời tham gia học

thêm ngoài trường học. Với thời lượng học nhiều như vậy sẽ là quá sức, làm các em luôn cảm thấy căng thẳng. Mong muốn không phải tham gia học thêm khi không có nhu cầu được thể hiện trong số những nguyện vọng mà các em học sinh nêu ra tại Diễn đàn ***Chúng em nói về Giáo dục*** do Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức: "***Chúng em không bị bắt buộc phải học thêm nhiều, để kiểm tra trên lớp không trùng với đề dạy học thêm***" [2].

Về chương trình học, nhiều học sinh cho rằng, có nhiều môn khó, quá sức tiếp thu của các em. Khi chúng tôi đặt câu hỏi: "***Em có khó khăn gì trong việc học tập ở trường***" thì có 31.97% học sinh trả lời là ***có nhiều bài học khó***; 33.67% học sinh trả lời ***sức học kém hơn các bạn khác trong lớp***; 26.02% học sinh trả lời ***số lượng bài tập về nhà nhiều***; 22.96% học sinh có ***khó khăn khi tiếp thu bài mới***. Từ những khó khăn trong việc học tập như vậy, kết hợp với những yêu cầu, đòi hỏi của cha mẹ, của trường lớp để làm các em học sinh trở nên căng thẳng và xuất hiện tâm lý tiêu cực.

Để tìm hiểu thêm tác động của áp lực học tập đối với các em học sinh, chúng tôi đề nghị các em cho biết suy nghĩ về việc học tập ở trường, kết quả cho thấy nhiều em rơi vào trạng thái căng thẳng, lo sợ: 28.47% lo lắng về chuyện học tập ở trường; 64.92% sợ bị điểm kém; 32.71% sợ thầy cô mắng, trách phạt; 20.34% cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng vì học tập. Điều đáng chú ý là 15.08% học sinh trả lời không tập trung được vào việc học và 1.58% cảm thấy chán học.

Mặc dù học nhiều nhưng học sinh lại thiếu kiến thức thực tế, đặc biệt là kỹ năng sống. Tình trạng học sinh học nhiều nhưng chỉ là học vẹt không phải là hiếm thấy. Giáo viên chưa phát huy được tính chủ động, sáng tạo của học sinh. Học sinh chủ yếu là tái tạo lại kiến thức của giáo viên mà không nắm được phương pháp học. Từ đó dẫn đến khối lượng học quá nhiều.

Sức ép từ học tập tạo nên một áp lực rất lớn đối với học sinh. Những học sinh thích ứng được với cuộc sống/hoạt động của nhà trường thì sẽ học tập tốt. Ngược lại, nếu không thích ứng được sẽ tạo nên những phản ứng tâm lý tiêu cực với hoạt động học tập hoặc với thầy, cô giáo. Trường hợp 4 học sinh trường THCS Chu Văn An (Hà Nội) cho thuốc tảo bón vào nước uống của cô giáo là một điển hình về những phản ứng tiêu cực đối với việc học tập quá căng thẳng [3]: ***Để khỏi bị cô giáo dạy toán (đồng thời là giáo viên chủ nhiệm) kiểm tra trong đợt ôn thi học kỳ, 4 học sinh của trường THCS Chu Văn An đã bỏ thuốc tảo bón vào nước uống của cô giáo, khiến mỗi lần cô uống thì đều bị choáng váng, sức khoẻ suy giảm. Sự việc kết thúc khi 2 trong số 4 học sinh nhận thức được tính chất nguy hiểm của hành vi sai phạm này và gọi điện báo cho cô giáo biết.***

Một áp lực khác đối với học sinh là thành tích của các trường. Từ khi chuyển sang cơ chế thị trường, nhà trường chỉ chú trọng dạy học văn hoá mà chưa thực sự quan tâm đến dạy đạo đức, dạy cách sống làm người cho học sinh. Các trường đều muốn có thành tích cao nên đầu năm học, giáo viên chủ nhiệm phải đăng ký thành tích học tập của học sinh. Qua trao đổi, có 97.3% giáo viên trả lời có đăng ký thi đua kết quả học tập với nhà trường. Và từ những chỉ tiêu đăng ký đó, các thầy cô phải áp

dụng các biện pháp khác nhau để đạt được thành tích đã đặt ra. Do đó, ít nhiều tạo ra áp lực đối với học sinh. Những biện pháp thường được các giáo viên áp dụng như sau:

Bảng 3: Các biện pháp của giáo viên nhằm đạt thành tích học tập

Các biện pháp	SL	Tỉ lệ %
1. Chọn học sinh có khả năng để bồi dưỡng thêm	25	47.17
2. Tăng cường kiểm tra việc học của học sinh	48	90.57
3. Đôn đốc học sinh học nhiều hơn nữa	39	73.58
4. Cho nhiều bài tập để học sinh làm	11	20.75
5. Tổ chức dạy thêm cho học sinh	13	24.53
6. Trách phạt những học sinh đạt điểm yếu kém	8	15.09
7. Phê bình học sinh học yếu trước lớp	15	28.30

Các biện pháp được giáo viên thường áp dụng là "Tăng cường kiểm tra việc học của học sinh" (90.57%); tiếp theo là "Đôn đốc học sinh học nhiều hơn" (73.58%); "Bồi dưỡng những học sinh có khả năng" (47.17%) và Phê bình học sinh yếu trước lớp (28.3%). Tất cả những biện pháp của giáo viên nhằm giúp cho lớp đạt thành tích đã đặt ra đều ít nhiều tạo nên áp lực đối với việc học của học sinh.

Mong muốn không bị áp lực về thành tích của nhà trường được các em học sinh nêu ra trong Diễn đàn **Chúng em nói về Giáo dục** "Thầy cô giáo không nên chạy theo thành tích, không áp đặt học sinh". Ngoài ra, chương trình học tập nặng nề, căng thẳng cũng được các em học sinh THCS nói lên. Các em mong muốn chương trình học ở nhà trường bớt nặng hơn: "Có chương trình giáo dục toàn diện nhưng không nặng quá, quá khó đối với học sinh, lý thuyết cần đi đôi với thực hành..." [2].

Qua phân phân tích trên đây, chúng ta thấy rằng, việc học tập hiện nay đang là một thách thức đòi hỏi các em học sinh THCS phải vượt qua.

Từ những khó khăn trong học tập, kết hợp với yêu cầu, đòi hỏi của cha mẹ, của trường lớp khiến các em HS trở nên căng thẳng, xuất hiện tâm lý tiêu cực và có ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe HS. Một nghiên cứu gần đây đối với 1026 HS THCS tại Tp. Hồ Chí Minh cho thấy, số HS bị đau bụng tái diễn do căn nguyên tâm lý chiếm 4.2%. HS trường chuyên bị đau bụng tái diễn nhiều hơn HS của trường bình thường. Thời điểm xuất hiện các cơn đau bụng ở HS thường rơi vào các tháng cao điểm học tập như: tháng 9-10 là tháng nhập học với tỉ lệ là 43.4%; tháng 1-2 là thời điểm thi học kỳ 1 với tỉ lệ là 15.6%; tháng 5 là thời điểm thi học kỳ 2 với tỉ lệ là 16.1%. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, đa số HS bị đau bụng tái diễn có liên quan đến các sang chấn tâm lý trong gia đình và trường học. Các sang chấn tâm lý ở trường học như: bị thầy cô quát mắng (31.3%), đổi trường học (29.5%) và học quá nhiều (27.5%) [3].

3. Một số đề xuất nhằm giảm áp lực tâm lý cho HS

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức của các bậc cha mẹ để họ có thể giúp con lập kế hoạch học tập phù hợp với khả năng, không bắt ép con cái phải học quá sức.

- Nâng cao trách nhiệm của hiệu trưởng đối với việc quản lý hoạt động dạy thêm, học thêm tại các trường học, kiên quyết xử lý những trường hợp giáo viên tìm cách bắt HS học thêm khi các em không có nhu cầu.

- Tăng cường tổ chức các hoạt động vui chơi, giải trí, các hoạt động ngoại khoá nhằm giúp HS giảm bớt căng thẳng sau những giờ học mệt mỏi, lấy lại sự cân bằng về tâm lý như: Cầu lạc bộ cờ tướng, cờ vua, võ thuật, nhạc hoạ, bơi lội... Đây là những hoạt động bổ ích, vừa giúp các em phát huy năng khiếu, vừa hạn chế HS tham gia các hoạt động tự phát, thiếu lành mạnh, đồng thời xây dựng được những tính cách tốt đẹp ở HS.

- Khắc phục tình trạng chạy đua theo thành tích giữa các trường, các lớp, không áp đặt tỉ lệ xếp loại học tập của HS.

- Đẩy mạnh đổi mới phương pháp dạy học, phát huy tính chủ động, tích cực của HS trong quá trình học.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Như Hoa. *Văn hoá gia đình với việc hình thành và phát triển nhân cách trẻ em*. NXB Văn hoá Thông tin, 2002.
2. Báo *GDTĐ* ngày 16/9/2003.
3. Báo *Tuổi trẻ Tp. Hồ Chí Minh* tháng 1/2003; 3/2003; 2/2004.