

STRESS TRONG HỌC TẬP CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Phạm Thanh Bình
Khoa Tâm lý - Giáo dục, Trường ĐHSP Hà Nội.

1. Đặt vấn đề

Trong nhà trường trung học phổ thông (THPT), học sinh gặp nhiều khăn trong học tập, tu dưỡng, trong việc tìm tòi và định hướng giá trị cho bản thân mình, cũng như trong các mối quan hệ với bạn bè, với cha mẹ và thầy (cô) giáo. Stress có ảnh hưởng mạnh mẽ đến quá trình và kết quả học tập. Trước những căng thẳng tâm lý đó, ở các em xuất hiện nhu cầu cần được trợ giúp, tham vấn của các cán bộ có trình độ chuyên môn. Nói cách khác, tham vấn cho học sinh về các lĩnh vực có liên quan tới đời sống học đường đang trở thành bức xúc. Vì vậy, việc tìm hiểu về những biểu hiện stress ở học sinh trong quá trình học tập, từ đó tiến hành công tác tham vấn học đường hợp lý, kịp thời, mang ý nghĩa cả về lý luận và thực tiễn.

2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 150 học sinh (77 nam và 73 nữ) trường THPT B Yên Mô - tỉnh Ninh Bình, được chia đều cho các khối lớp.

Phương pháp nghiên cứu

- *Phương pháp điều tra viết*: chúng tôi tiến hành thiết kế mẫu phiếu điều tra viết để trưng cầu ý kiến học sinh về những nội dung cơ bản sau đây:

+ Nhận thức của học sinh về stress: hiểu biết của học sinh THPT về stress; tác hại của stress đối với cuộc sống và sức khỏe của con người; nguyên nhân gây ra stress; những biểu hiện cụ thể stress ở con người nói chung và với bản thân học sinh nói riêng...

+ Biểu hiện stress trong học tập của học sinh: trong nội dung này chúng tôi xây dựng 19 biểu hiện stress ở cả góc độ tâm lý học và sinh lý học.

+ Những nguyên nhân chủ quan và khách quan gây ra stress.

- Phương pháp trắc nghiệm:

Để khảo sát mức độ stress của học sinh THPT thông qua việc các em tự đánh giá về các mức độ trạng thái phản ứng trong quá trình học tập tại trường phổ thông, chúng tôi sử dụng trắc nghiệm "Tìm hiểu trạng thái phản ứng" của bác sĩ Soly – Bensabal. Trắc nghiệm này bao gồm 30 câu hỏi về biểu hiện trạng thái phản ứng của con người trước các tình huống đặt ra. Mỗi biểu hiện của mỗi phản ứng có số điểm tương ứng. Điểm thấp nhất là 1 điểm, cao nhất là 4 điểm. Trong 30 câu hỏi của trắc nghiệm này, cách tính điểm cho từng mức độ với từng câu hỏi có khác nhau, tùy theo đó là câu âm tính hay dương tính. Ở đây, mức độ stress được đánh giá bằng thang điểm đã được định trước, trên cơ sở tự đánh giá của học sinh bằng những cảm nhận về trạng thái của bản thân thông qua hệ thống câu hỏi. Việc định mức tiêu chuẩn để đánh giá mức độ stress chúng tôi căn cứ vào số điểm càng cao thì mức độ stress càng nghiêm trọng. Nếu tổng điểm từ 60 đến 90 điểm thì người làm trắc nghiệm đang trong tình trạng đáng lo ngại. Soly - Bensabal còn đưa ra nhiều định mức với những thang điểm khác nhau, tuy nhiên, trong đề tài này, chúng tôi chỉ sử dụng định mức ở trên, vì số điểm mà chúng tôi thống kê sơ bộ của học sinh khi trả lời nằm trong định mức này.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mức độ stress của học sinh THPT qua trắc nghiệm của Soly - Bensabal

Bảng 1: Mức độ stress ở học sinh THPT

Lớp	Số học sinh		Loại điểm							
			Dưới 60 điểm		Từ 60 đến dưới 70 điểm		Từ 70 đến dưới 80 điểm		Từ 80 đến 90 điểm	
			SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
10A2	50		3	6.00	17	34.00	19	38.00	11	22.00
11A3	50		1	2.00	23	46.00	20	40.00	6	12.00
12A1	50		3	6.00	17	34.00	24	48.00	6	12.00
Chung	Nam	77	2	1.33	28	18.67	33	22.00	14	33
	Nữ	73	5	3.34	29	19.33	30	20.00	9	6.00
		150	7	4.67	57	38.00	63	42.00	24	15.33

Nhìn vào kết quả ở bảng 1 chúng tôi thấy, mức độ điểm từ 70 đến dưới 80 điểm chiếm tỷ lệ cao nhất với 42.00% tổng số học sinh được điều tra. Tiếp theo là mức độ điểm từ 60 đến dưới 70 điểm chiếm 38.00% tổng số học sinh được điều tra. Mức độ điểm từ 80 đến 90 điểm chiếm 15.33% và mức điểm dưới 60 điểm chiếm 4.67% tổng số học sinh được điều tra. Như vậy, phần lớn số học sinh được điều tra đang ở mức độ stress đáng báo động theo Soly - Bensabal phân loại (từ 60 đến 90 điểm). Điều đáng chú ý ở kết quả này là số lượng học sinh nằm trong mức điểm từ 70 đến dưới 80 điểm chiếm số lượng nhiều nhất. Bên cạnh đó, số lượng học sinh ở mức

điểm cao (từ 80 đến 90 điểm) cũng chiếm một tỷ lệ tương đối lớn (24/150 học sinh). Điều này có nghĩa là có một số lượng lớn học sinh được điều tra đang ở mức độ stress cao.

3.2. Nhận thức của học sinh THPT về stress

Qua kết quả điều tra cho thấy, học sinh THPT đã có những hiểu biết nhất định về stress. Tuy nhiên, những hiểu biết đó là chưa thật đầy đủ. Đặc biệt, học sinh THPT chưa hiểu rõ về những tác hại hay lợi ích của stress ảnh hưởng đến cuộc sống của con người như thế nào. Có 88/150 học sinh (60.01%) cho rằng *"Tuỳ theo mức độ mà stress có thể gây ra những bệnh khác nhau"*. Có 20 học sinh, (13.33%) có quan niệm *"Stress có thể gây ra rối loạn nhịp sinh học trong cơ thể"*. Và chỉ có 3/150 học sinh thừa nhận *"Stress không gây ra bệnh gì cho con người"*. Hơn thế nữa, học sinh THPT còn cảm nhận rằng stress là cái gì đó rất xa vời cuộc sống của các em, dường như stress không tồn tại ở các em. Đây là một thực trạng đáng báo động, vì học sinh không chỉ biết cách học tập, đáp ứng những yêu cầu của nhà trường, của môn học đề ra với các em, mà các em còn phải biết cách rèn luyện chính bản thân mình để bảo vệ sức khoẻ về thể chất, cũng như về tinh thần. Đó cũng là cách để các em hoạt động, lao động, làm việc dẻo dai mà không có bệnh tật suốt cuộc đời. Kết quả khảo sát còn cho thấy, học sinh THPT hiện nay do tình trạng phải học quá nhiều, cộng với sức ép từ nhiều phía đã làm cho các em có những biểu hiện stress tương đối nghiêm trọng, có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khoẻ cả về thể chất và tinh thần của các em.

3.3. Thực trạng mức độ stress trong học tập và nguyên nhân gây ra stress trong học tập của học sinh THPT

Về vấn đề này chúng tôi sử dụng các câu hỏi với 4 mức độ biểu hiện (tương ứng với điểm chấm) của stress trong học tập của học sinh THPT là: *rất thường xuyên (4 điểm), thường xuyên (3 điểm), thỉnh thoảng (2 điểm) và hầu như không bao giờ (1 điểm)*. Chúng tôi quy ước thang điểm với số điểm trung bình của mỗi biểu hiện như sau: *không thường xuyên*: 1 điểm < ĐTB < 1.5 điểm; *thỉnh thoảng*: 1.5 điểm < ĐTB < 2.5 điểm; *thường xuyên*: 2.5 điểm < ĐTB < 3.5 điểm; *rất thường xuyên*: 3.5 điểm < ĐTB < 4.0 điểm.

* Xét tổng chung cho thấy: hiện nay học sinh THPT đang có những biểu hiện stress tương đối cao. Điểm trung bình của các biểu hiện với toàn bộ học sinh được điều tra là 1.70 điểm (tức là đang ở mức độ biểu hiện *thường xuyên* và *thỉnh thoảng*). Trong đó điểm trung bình của nam và nữ lần lượt là 1.72 điểm và 1.69 điểm. Mức độ biểu hiện stress ở nam *thường xuyên* hơn ở học sinh nữ được điều tra.

* Xét theo khối lớp: Xét ở hai mức độ *rất thường xuyên* và *thường xuyên* ở nam học sinh lớp 11 có mức độ biểu hiện stress hơn ở nữ học sinh của lớp này. Đây cũng là lớp có mức độ biểu hiện stress cao nhất so với các khối lớp được điều tra. Biểu hiện stress ở lớp này chủ yếu tập trung ở hai mức độ này. Một học sinh nam lớp 11A3 có tâm sự: *"Thực ra những vấn đề gây căng thẳng với chúng em và ngay với bản thân*

em phần lớn là nội dung môn học vì chúng em thường dành rất nhiều thời gian để học trong ngày. Ví dụ như môn Toán với bản thân em là một môn học khá khó, khối lượng kiến thức rộng, học mãi cũng không hết được. Em phải rất vất vả mới có thể theo được nhịp độ học của lớp, vì theo bản thân em thấy em không có năng khiếu nhiều lắm với môn này. Vì vậy, để theo kịp các bạn trong lớp thì các bạn cố gắng một em xác định là em phải cố gắng hai như già đình em vẫn thường nói với em. Em thấy các bạn trong lớp em học nhiều lắm, mà chủ yếu là học môn Toán và các môn ôn thi khối A. Nhiều bạn trong lớp em chỉ biết học, ngoài ra không biết một thứ gì khác, thành ra em thấy các bạn ấy lúc nào cũng căng thẳng, hay suy ngẫm về một điều gì đó” - T.Q.T.

Tuy học sinh lớp 12 có mức độ biểu hiện stress trong môn học không thường xuyên và liên tục như học sinh lớp 11, nhưng mức độ của các biểu hiện stress thể hiện qua kết quả ở trên cho thấy những biểu hiện stress mà các em đang gặp phải cũng đang trong tình trạng đáng báo động. Với học sinh lớp 12, tình trạng tập trung ôn thi vào một khối học hay tập trung nhiều thời gian cho môn học yêu thích không còn được như ở các em học sinh lớp 10, lớp 11. Điều này cũng dễ hiểu bởi học sinh lớp 12 ngoài việc học tập để đạt điểm cao trong kỳ thi tốt nghiệp THPT, các em còn phải phân bổ thời gian hợp lý vào việc ôn thi các môn học chuẩn bị cho kỳ thi Đại học, Cao đẳng đang còn ở phía trước. Bên cạnh đó, các em lại gặp căng thẳng bởi sức ép và mức độ quan trọng của các kỳ thi mà các em đang chuẩn bị phải đối mặt. Mức độ biểu hiện stress với một môn học không còn như trước, nhưng cộng với sức căng thẳng của các môn học và sự căng thẳng bởi mức độ quan trọng của các kỳ thi, đã làm cho những biểu hiện stress ở các em học sinh lớp 12 cũng đang ở mức độ *thường xuyên*. Một học sinh lớp 12 tâm sự: "Chúng em rất lo lắng cho các 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 cẩn thận. Thực ra bản thân em (và em nghĩ các bạn cũng nghĩ như em) là mặc dù thích học một môn học nào đó thật, nhưng điểm số của kỳ thi Đại học và cả kỳ thi tốt nghiệp nữa không phải chỉ môn ấy là làm nên tất cả (trừ khi chúng em được giải nhất, nhì và ba Quốc gia). Do vậy, em phải phân bổ thời gian hợp lý để vừa có thể học môn học mà mình thích, nhưng cũng có thể học các môn học khác để phục vụ cho mục đích cuối cùng là đỗ điểm cao nhất có thể trong các kỳ thi tốt nghiệp, Đại học sắp tới”.

Nghiên cứu về nguyên nhân gây ra stress trong học tập của học sinh THPT chúng tôi thu được kết quả như sau:

+ Nguyên nhân khách quan bao gồm: phương pháp giảng dạy của giáo viên, sự quan tâm của giáo viên đối với một số học sinh khá hay kém trong lớp, mục đích của môn học đối với kỳ thi Đại học, Cao đẳng sắp tới....

+ Nguyên nhân chủ quan tập trung chủ yếu là: chưa biết phân bổ hợp lý thời gian học tập và nghỉ ngơi, thời gian vui chơi, giải trí ít... Nguyên nhân chủ

quan có ảnh hưởng thường xuyên và mạnh mẽ đến mức độ stress hơn so với nguyên nhân khách quan.

4. Kết luận

Stress là một hiện tượng bình thường trong cuộc sống, chúng ta phải chung sống với stress. Với rất nhiều tình huống có thể gây ra stress trong học tập, học sinh THPT đang thường xuyên phải đối mặt với những tình trạng stress có hại tới sức khỏe cả về thể chất và tinh thần của các em. Biểu hiện rõ nét nhất của trạng thái stress cao trong học tập về mặt thể chất là làm cho học sinh cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng, đau đầu, đau lưng, đau cơ bắp. Về mặt tinh thần là trạng thái hồi hộp, lo âu, rối loạn giấc ngủ. Về mặt trí tuệ là trí nhớ giảm sút, tư duy thiếu tập trung.

Những biểu hiện stress có hại trong học đường sẽ được giảm đi một cách đáng kể nếu như chúng ta tiến hành trợ giúp, tham vấn cho học sinh những hiểu biết tối thiểu về stress, về những nguyên nhân gây ra stress, về phương pháp ứng phó với stress trong cuộc sống học đường nói chung và trong từng môn học nói riêng.

Tài liệu tham khảo

1. Võ Văn Bản. *Thực hành điều trị tâm lý*. NXB Y học, Hà Nội, 2002.
2. Carrol E.izard. *Khoa học chẩn đoán tâm lý*. NXB Giáo dục, Hà Nội, 1992.
3. Dale Carnegie. *Quảng gánh lo đi để vui sống*. NXB Hà Nội, 1999.
4. Nguyễn Công Khanh. *Tâm lý trị liệu*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 2000.
5. Đặng Phương Kiệt. *Stress và đời sống*. NXB KHXH, Hà Nội, 1998.