

# NGUYÊN NHÂN STRESS CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Nguyễn Hữu Thụ

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

Nghiên cứu stress trong học tập của sinh viên (SV) Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQG HN) nhằm phát hiện những nguyên nhân, đưa ra cách thức ứng phó hiệu quả với stress không chỉ góp phần vào việc nâng cao sức khỏe tâm lý - tinh thần cho SV, mà đó còn là giải pháp cụ thể cho việc nâng cao hiệu quả và chất lượng đào tạo trong nhà trường ngày nay. Hiện chưa có sự thống nhất trong cách hiểu về stress, nhưng phần lớn các nhà nghiên cứu đều thống nhất với nhau rằng stress là phản ứng của cơ thể đối với môi trường. Trong công trình nghiên cứu này chúng tôi cho rằng: *stress là sự tương tác đặc biệt giữa chủ thể và môi trường sống, trong đó chủ thể nhận thức, đánh giá sự kiện (kích thích) từ môi trường (có hại, nguy hiểm, nặng nhọc, căng thẳng...) nhằm huy động nguồn lực ứng phó đảm bảo sự cân bằng, thích nghi với môi trường luôn thay đổi.*

Nghiên cứu này được tiến hành từ tháng 3/2008 đến tháng 3/2009 dưới sự tài trợ của Trung tâm Hỗ trợ Nghiên cứu châu Á ĐHQG HN. Nghiên cứu được tiến hành trên 829 SV K50, K51, K52 và K53 thuộc 5 cơ đào tạo: Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (ĐHKHXH&NV); Đại học Khoa học Tự nhiên (ĐHKHTN); Đại học Kinh tế (ĐHKT); Đại học Ngoại ngữ (ĐHNN) và Khoa Luật (KL) ĐHQG HN. Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng trong nghiên cứu là: phân tích tài liệu, quan sát, điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu, tọa đàm, trắc nghiệm đánh giá mức độ stress và xử lý thống kê toán học bằng phần mềm SPSS 14.0. Trước khi điều tra trên diện rộng chúng tôi đã điều tra thử 50 SV Khoa Tâm lý học để chỉnh sửa bảng hỏi. Nghiên cứu được tiến hành làm 2 đợt: đợt một được tiến hành vào tháng 5/2008 trên 425 SV (trước mùa thi) và đợt hai được tiến hành vào tháng 10/2008 trên 404 SV (đầu năm học).

Phương pháp trắc nghiệm được sử dụng là trắc nghiệm đánh giá mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnuk và I.M. Turtusnicov đã

được các cán bộ giảng dạy Khoa Tâm lý học ĐHKHXH&NV chuẩn hoá và thích ứng vào điều kiện Việt Nam. Trắc nghiệm được thiết kế với 22 items - là những tình huống giả định liên quan đến việc ứng xử đến tình cảm và trạng thái của SV trong các tình huống khác nhau. Kết quả nghiên cứu được thể hiện ở bảng 1 như sau:

**Bảng 1: Mức độ stress trong hoạt động học tập của SV ĐHQG HN**

| Mức độ stress                     | Đợt 1<br>(%) | Đợt 2<br>(%) | Tổng mẫu<br>(%) | Thứ<br>bậc |
|-----------------------------------|--------------|--------------|-----------------|------------|
| Nặng (> 45 điểm)                  | 0            | 0            | 0               | 0          |
| Vừa (31 - 45 điểm)                | 2,82         | 3,22         | 3,02            | 3          |
| Nhẹ (16 - 30 điểm)                | 79,6         | 78,22        | 79,01           | 1          |
| Không bị stress ( $\leq 15$ điểm) | 17,41        | 18,56        | 17,97           | 2          |
| Số lượng                          | 425          | 404          | 829             |            |

Kết quả nghiên cứu cho thấy 79,01% số SV có mức độ stress *nhẹ*, chiếm tỉ lệ cao nhất. Mức độ stress này không ảnh hưởng tới hoạt động học tập của SV (không phải trạng thái bệnh lý); số SV không bị stress chiếm vị trí thứ 2 (17,97%) và 3,02% số SV có stress ở mức độ *vừa*, chiếm vị trí thứ ba. Nếu so sánh giữa đợt 1 (trước mùa thi) với đợt 2 (đầu năm học) thì số SV bị stress đợt 1 nhiều hơn đợt 2 (82,42% so với 81,44%), số SV có mức độ stress *vừa* cao hơn đợt 2 với tỉ lệ 3,22% so với 2,82%. Nguyên nhân là do chương trình học tập trong năm học nặng nề đã làm cho SV luôn ở trạng thái căng thẳng, mệt mỏi và tính chất nghiêm túc của kỳ thi đòi hỏi một sự chuẩn bị chu đáo để có thể vượt qua, cộng vào đó là sức ép về thành tích, sự kỳ vọng của gia đình là những tác nhân quan trọng nhất. Ngoài ra, những khác biệt về môi trường học tập, chương trình học tập, cách thức tổ chức và phương pháp học tập ở trường đại học và trường phổ thông cũng làm cho SV (đặc biệt là SV năm thứ nhất) rơi vào tình trạng lo lắng và căng thẳng. Trước kỳ thi SV có mức độ stress *nhẹ* nhiều hơn đầu năm học: 79,6% so với 78,22%. Nguyên nhân của hiện tượng này có thể được giải thích là sức ép mùa thi là nguyên nhân chính, trong đó đòi hỏi sự chuẩn bị chu đáo, tập trung cao cùng với sức ép của gia đình và người thân đóng vai trò chủ đạo.

Kết quả nghiên cứu cho thấy số SV bị stress ở các đơn vị đào tạo của ĐHQG HN là khác nhau. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng trên, tuy nhiên, theo chúng tôi chương trình học tập, tính chất chuyên ngành, cách thức tổ chức, điều kiện học tập và nhu cầu, động cơ của SV đóng vai trò chủ đạo.

**Bảng 2: Mức độ stress của SV ở 5 đơn vị của ĐHQGHN**

| Đơn vị       | Vừa (%) | Nhẹ (%) | Tổng (%) | Thứ bậc |
|--------------|---------|---------|----------|---------|
| ĐHKHXXH & NV | 4,4     | 80,0    | 84,4     | 3       |
| ĐHKHTN       | 2,9     | 85,3    | 88,2     | 2       |
| ĐHNN         | 2,9     | 88,2    | 91,1     | 1       |
| ĐHKT         | 2,7     | 78,6    | 81,3     | 4       |
| KL           | 2,8     | 72,3    | 75,1     | 5       |

Kết quả bảng 2 cho thấy số SV ĐHNN bị stress chiếm vị trí cao nhất (91,1%), cần lưu ý rằng ở mức độ nhẹ stress không ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả học tập, mà ngược lại stress còn tạo ra trạng thái tích cực cho người học và giúp họ có khả năng ứng phó tốt hơn; SV ĐHKHTN bị stress chiếm vị trí thứ hai (88,2%); SV ĐHKHXXH&NV bị stress chiếm vị trí thứ ba (84,4%); SV ĐHKT bị stress chiếm vị trí thứ tư (81,3%) và SV KL bị stress ở mức độ thứ 5. Nếu xét theo mức độ stress vừa thì SV ĐHKHXXH&NV chiếm vị trí thứ nhất (4,4%); SV ĐHKHTN và ĐHNN chiếm vị trí thứ hai (2,9%), SV KL chiếm vị trí thứ ba (2,8%) và SV ĐHKT chiếm vị trí thứ tư (2,7%). Nguyên nhân của những khác biệt này là từ đâu?

Để nghiên cứu nguyên nhân gây ra stress học tập chúng tôi đã sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi với 80 items (dựa trên cơ sở phỏng vấn, trao đổi với các chuyên gia tâm lý và bác sĩ tâm thần) tương ứng với các nguyên nhân gây ra stress học tập. Mỗi nguyên nhân được đánh giá theo 4 mức độ ảnh hưởng tới stress học tập là: (a) rất ảnh hưởng - 4 điểm; (b) ảnh hưởng - 3 điểm (c) ít ảnh hưởng - 2 điểm và (d) không ảnh hưởng - 1 điểm. SV được yêu cầu đánh dấu (X) vào mức độ phù hợp nhất với quan điểm của họ. Theo chúng tôi, có rất nhiều tác nhân gây ra stress trong học tập nhưng có thể chia ra làm 6 nhóm nguyên nhân chính (3 nhóm bên ngoài và 3 nhóm bên trong). Các nguyên nhân bên ngoài gồm ba tiểu nhóm sau: môi trường xã hội; môi trường gia đình; môi trường học tập. 5 nhóm nguyên nhân bên trong gồm 3 tiểu nhóm: đặc điểm cá nhân, đặc điểm tâm lý, khả năng ứng phó.

**Bảng 3: Các nguyên nhân gây ra stress học tập của SV**

| Bên ngoài | Nguyên nhân      | TB   | Thứ bậc |
|-----------|------------------|------|---------|
|           | Xã hội           | 2,69 | 5       |
|           | Gia đình         | 2,94 | 1       |
|           | Học tập          | 2,75 | 4       |
| Bên trong | Đặc điểm cá nhân | 2,91 | 2       |
|           | Đặc điểm tâm lý  | 2,60 | 6       |
|           | Khả năng ứng phó | 2,88 | 3       |
| TB        |                  | 2,77 |         |

Kết quả thu được cho thấy, theo đánh giá của SV, nhóm các nguyên nhân gia đình ảnh hưởng nhiều nhất tới stress học tập của họ (2,94). Trong các nguyên nhân gia đình thì các tác nhân ảnh hưởng nhiều nhất là: sức ép của gia đình trong học tập (kết quả học tập tốt để có nhiều cơ hội kiếm việc làm hơn, hoặc vì uy tín của dòng họ...); người thân qua đời; thu nhập của gia đình là nguyên nhân quan trọng ảnh hưởng trực tiếp tới tâm tư, tình cảm, hoặc suy nghĩ của SV (yên tâm hay không yên tâm). Phần lớn SV ĐHQG HN đều xuất phát từ các vùng quê nghèo, vì thế kinh tế gia đình ảnh hưởng trực tiếp tới lối sống, suy nghĩ và hành động của các em trong học tập cũng là điều dễ hiểu.

Nhóm nguyên nhân ở vị trí thứ hai gây stress trong học tập của SV là đặc điểm cá nhân (2,91). Trong nhóm nguyên nhân này thì các tác nhân: sức khỏe; năm học; giới tính; đi làm thêm không có thời gian học; phòng trọ quá đông đóng vai trò chủ đạo. Các đặc điểm cá nhân này ảnh hưởng trực tiếp tới cách ứng phó đối với các tác động (bên ngoài hoặc bên trong) hay nói cách khác là ảnh hưởng trực tiếp tới stress trong học tập của SV.

Nhóm nguyên nhân stress học tập ở vị trí thứ 3 của SV là khả năng ứng phó với các tác nhân (2,88). Khả năng ứng phó là một trong những yếu tố quan trọng gây ra stress trong học tập cho SV. Khả năng ứng phó của mỗi cá nhân với các tác nhân là khác nhau. Ví dụ, một tác nhân có thể gây ra stress cho cá nhân này mà không gây ra stress cho cá nhân khác. Nếu cá nhân có khả năng ứng phó tốt với các tác nhân, thì họ thích ứng nhanh với môi trường và hoạt động học tập. Kết quả phỏng vấn sâu cho thấy, phần lớn (73,5%) SV học tập có kết quả cao là những SV có khả năng ứng phó tốt đối với các tác nhân từ môi trường sống và học tập. Trong nhóm nguyên nhân này thì các tác nhân: không có phương pháp học tập phù hợp; lo lắng mất ngủ kéo dài; vướng mắc trong học tập không được giải quyết kịp thời đóng vai trò chủ đạo.

Nhóm nguyên nhân gây ra stress trong học tập ở vị trí thứ tư là các tác nhân trong môi trường học tập (2,75). Trong nhóm nguyên nhân này thì các tác nhân: thay đổi chương trình đào tạo từ niên chế sang tín chỉ; sức ép của kỳ thi; trang thiết bị, giáo trình, sách chuyên ngành quá thiếu, các môn học trong học kỳ quá nhiều; bài tập thầy cô gia tăng đóng vai trò chủ đạo. Có thể nói các tác nhân này đã tác động trực tiếp tới SV gây ra trạng thái căng thẳng, mất cân bằng trong cơ thể. Hậu quả là làm ức chế hoạt động của hệ thần kinh, sự điều tiết hoóc môn của cơ thể, dẫn tới việc kém thích nghi trong học tập và các tình huống trong cuộc sống.

Nhóm nguyên nhân gây ra stress trong học tập ở vị trí thứ năm là các tác nhân xã hội (2,69). Trong các tác nhân này có thể kể tới: giá cả sinh hoạt leo thang; khó tìm kiếm việc làm; thiếu sự trợ giúp của nhà trường và các đoàn thể. Các tác nhân này tác động trực tiếp tới cuộc sống và hoạt động học tập thường

ngày, ảnh hưởng trực tiếp tới tâm tư, tình cảm của SV, tạo điều kiện cho stress trong học tập ngày càng tăng cường.

Nhóm nguyên nhân gây ra stress trong học tập ở vị trí thứ sáu là các đặc điểm tâm lý (2,60). Trong các nguyên nhân này thì các tác nhân như: mất hứng thú trong học tập; quan hệ căng thẳng với mọi người; lo lắng sẽ không kiếm được việc làm sau khi tốt nghiệp; mệt mỏi sau khi đi làm thêm đóng vai trò chủ đạo.

Kết quả nghiên cứu cho thấy nữ SV có mức độ stress trong học tập cao hơn nam (62,3% và 37,7%). SV những năm đầu (năm thứ nhất và thứ hai) có mức độ stress cao hơn SV các năm cuối (năm thứ ba và thứ tư): 75,4% và 24,56%.

Như vậy, kết quả nghiên cứu cho phép khẳng định rằng: stress là sự tương tác đặc biệt giữa chủ thể và môi trường sống, trong đó chủ thể nhận thức, đánh giá sự kiện (kích thích) từ môi trường (có hại, nguy hiểm, nặng nhọc, hẫng hụt...) nhằm huy động nguồn lực ứng phó đảm bảo sự cân bằng, thích nghi với môi trường luôn thay đổi. SV có mức độ stress vừa (ảnh hưởng tới hoạt động của nhà trường) là 3,02%, SV nữ bị stress trong học tập nhiều hơn SV nam, SV càng ở các năm trên thì mức độ stress trong học tập càng giảm. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra stress trong học tập của SV.

## **Tài liệu tham khảo**

1. Nguyễn Thành Khải (1978), *Nghiên cứu stress ở cán bộ quản lý*, NXB Quân đội.
2. Nguyễn Thành Khải (1983), *"Stress" và các phương pháp ứng phó của các chiến sĩ trong quân đội*, NXB Quân đội.
3. Đặng Phương Kiệt - chủ biên - (2001), *Cơ sở Tâm lý học ứng dụng*, NXB ĐHQG Hà Nội.
4. Đặng Phương Kiệt (2004), *Chung sống với stress*, NXB Thanh niên.
5. Đặng Phương Kiệt (2006), *100 cách phòng chống stress*, NXB Văn hoá thông tin.
6. Lại Thế Luyện (1993), *Biểu hiện stress của SV trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh*.
7. Cary L. Cooper, Philip J. Dewe and P. O'Driscoll (2002), *Organizational Stresss*, Sage Publication Inc. Thousand Oaks "London" New Delhi.