

ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ THÍCH NGHI CỦA HỌC SINH MỘT SỐ TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ TRUNG HỌC CƠ SỞ⁽¹⁾

Võ Thị Minh Chí

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

I. Đặt vấn đề

1. Xuất phát điểm nghiên cứu

Thông thường, khi nói đến hoạt động học tập của học sinh là nói đến công việc, lao động trí óc và cơ quan điều khiển hoạt động này chắc chắn phải là hệ thần kinh trung ương với cơ sở dinh dưỡng của nó là hệ thống tim - mạch. Nói cách khác, để thực hiện một hoạt động bất kỳ đều phải đòi hỏi mức độ căng thẳng nhất định của bộ máy điều hành, được thể hiện ở các chỉ số thần kinh thực vật khác nhau (Vein, Sôlôvieva, 1973; Baevski 1979; Parin 1987 và v.v...). Trong đó, các chỉ số của hệ tim - mạch được coi là thông số tổng hợp, phản ánh hoạt động thích nghi của cơ thể nói chung (Baevski 1989; Ephimova, Enhicolopova 1987; Avdeera, 1992 v.v...). Điều này được lý giải vì, hệ thống tim mạch với sự điều khiển thứ bậc khác nhau là một hệ thống chức năng mà kết quả cuối cùng của nó nhằm để đảm bảo mức độ chức năng hoá hoạt động đã xác định của cơ thể (Baevski, 1979).

Các nghiên cứu khả năng hoạt hoá chức năng của hệ tim mạch được tiến hành không chỉ dưới dạng lý thuyết, mà còn đã được sử dụng khá phổ biến trong thực tiễn lâm sàng.

Việc đảm bảo của thần kinh thực vật - dinh dưỡng mà tiêu biểu là hệ thống tim - mạch cho phép đánh giá mức độ “căng” của các cơ chế điều hành và đưa ra thông tin về “cái giá” phải trả của cơ thể cho một hoạt động tương ứng bất kỳ đã được khẳng định (Baevski, 1979).

2. Thích nghi: là đối tượng nghiên cứu của nhiều lĩnh vực khoa học khác nhau. Ở góc độ tâm - sinh lý, thích nghi được hiểu là⁽²⁾ “kết quả hoạt động của hệ thống tự điều khiển trọn vẹn, mà tính kích hoạt của nó được đảm bảo không chỉ bởi tổ hợp cấu thành (các tiểu hệ thống), mà còn cả sự tác động qua

lại lẫn sự cùng tác động của chúng, dẫn đến nảy sinh những chất lượng tích hợp mới, vốn không tồn tại ở từng hệ thống (tiểu hệ thống riêng lẻ)".

Thực tế cho thấy, sự thích nghi ở con người rất linh hoạt và phát triển (hoặc thoái triển) theo độ tuổi.

3. Một thực tế cho thấy, khả năng thích nghi học tập của học sinh ở đầu các bậc học (từ tiểu học lên THCS, từ THCS lên THPT) đều có "vấn đề", thể hiện rõ nét nhất là kết quả học tập sút kém. Đây là điều gây suy nghĩ, "trăn trở" đối với các nhà giáo dục và những người quan tâm đến sự phát triển của thế hệ làm chủ đất nước tương lai. Do vậy, cần nghiên cứu hiện trạng mức độ thích nghi của học sinh, để trên cơ sở đó tìm ra nguyên nhân gây ảnh hưởng đến khả năng thích nghi của các em.

Như vậy, việc nghiên cứu mức độ thích nghi của học sinh là cần thiết và việc triển khai nghiên cứu khoa học về vấn đề nêu trên có thể thực hiện gián tiếp thông qua các chỉ số được phản ánh về hoạt động của hệ thống tim - mạch.

II. Khách thể nghiên cứu

Là học sinh các trường tham gia ở đề tài cấp Bộ trọng điểm B 2001 - 49 - 02 TĐ: "Các chỉ số cơ bản về sinh lý và tâm lý học sinh phổ thông hiện nay", đã nghiệm thu.

Học sinh tham gia nghiên cứu không có biểu hiện của bệnh tâm - thần kinh và các bệnh thực thể mãn tính, đi học đúng độ tuổi. Cụ thể là:

Bảng 1: Khách thể tham gia nghiên cứu

Các nhóm tuổi	Số lượng học sinh		Bậc học
	SL	%	
8	533	7,98	Tiểu học 3333 h/s (49,87%)
9	677	10,13	
10	578	8,65	
11	690	10,32	
12	855	12,79	THCS 3350h/s (50,13%)
13	762	11,40	
14	932	13,95	
15	798	11,94	
16	858	12,84	
Σ	6683		

III. Những phương pháp sử dụng trong nghiên cứu

Phương pháp đo mạch, huyết áp trong trạng thái tĩnh như chỉ định trong nghiên cứu lâm sàng y học.

- Dụng cụ cần thiết: máy đo huyết áp (HA), đồng hồ bấm giây và phiếu ghi phát cho từng học sinh.

- Cách tiến hành: Đo HA (tay phải) và bắt mạch (ở tay trái) theo chỉ định như lâm sàng y học.

- Đánh giá kết quả: Kết quả được đánh giá thông qua 2 chỉ số:

+ Chỉ số “tích số đúp” AD - Đây là chỉ số được xem là chứa đựng rất nhiều thông tin được sử dụng rộng rãi để đánh giá khả năng chức năng của hệ thống tim mạch ở người bình thường khoẻ mạnh cũng như trong lâm sàng y học (Ostroumova và cộng sự, 1989; Trurina 1991). Chỉ số AD - chỉ số tích hợp nói về sự căng thẳng của cơ tim, phản ánh mức độ cần cung cấp O₂ của cơ tim (Smirnov Truria, 1991).

+ “Tích số đúp” được tính theo công thức:

$$AD = \text{huyết áp tối đa} \times \text{mạch} / 100.$$

Ở người khoẻ mạnh, chỉ số AD trung bình vào khoảng 70 - 80 đơn vị quy ước. Với những người có chế độ làm việc của chức năng tim ở dạng kinh tế, tiết kiệm nhưng vẫn đảm bảo động thái phù hợp khi phải tiêu hao năng lượng ít nhất thì chỉ số này dừng ở con số 60 đơn vị quy ước.

Cụ thể, các mức độ thích nghi được phân như sau:

Mức rất tốt: $AD \leq 60$ đơn vị quy ước, mạch ≤ 70 .

Mức tốt: AD và mạch ≤ 70 .

Mức trung bình: AD trong khoảng 70 - 90 đơn vị quy ước, mạch từ 70 - 80.

Mức yếu: $AD > 90$ đơn vị quy ước, mạch > 80 nhịp/phút.

IV. Kết quả thu được

1. Chỉ số AD và mạch ở các nhóm tuổi

Kết quả ở bảng 2 (trang bên) cho thấy:

- Chỉ số AD nằm trong giới hạn trung bình ở các độ tuổi 8; 9; 10; Các nhóm tuổi còn lại - mức thích nghi yếu.

- Chỉ số mạch cho thấy, tất cả các nhóm tuổi của học sinh tham gia nghiên cứu, đều rơi vào mức yếu.

Do vậy, mức độ thích nghi của học sinh nói chung đều ở mức yếu.

Bảng 2: Kết quả AD và mạch

Các độ tuổi	N	$\bar{X} \pm \delta$	
		AD	Mạch
8	533	85,05 $\pm$ 16,71	91,05 $\pm$ 13,33
9	677	86,27 $\pm$ 16,96	88,80 $\pm$ 12,44
10	578	87,33 $\pm$ 17,77	88,32 $\pm$ 12,71
11	690	91,39 $\pm$ 18,38	88,71 $\pm$ 13,08
12	855	92,82 $\pm$ 18,67	87,07 $\pm$ 12,59
13	762	94,09 $\pm$ 18,83	87,21 $\pm$ 12,79
14	932	95,63 $\pm$ 18,5	85,92 $\pm$ 12,61
15	798	96,78 $\pm$ 17,78	84,83 $\pm$ 12,12
16	858	96,78 $\pm$ 17,76	86,63 $\pm$ 12,05
Σ	6683		

2. Phân loại số lượng học sinh ở các mức độ thích nghi khác nhau

Bảng 3: Số lượng (%) học sinh theo phân loại mức độ thích nghi

Tuổi	Các mức độ thích nghi							
	Rất tốt		Tốt		Trung bình		Yếu	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
8	31	0,46	51	0,76	92	1,37	359	5,37
9	35	0,52	62	0,93	157	2,35	423	6,33
10	20	0,29	54	0,81	126	1,89	378	5,66
11	23	0,34	59	0,88	178	2,66	530	7,93
12	14	0,21	46	0,69	221	3,31	574	8,59
13	16	0,24	44	0,66	172	1,15	530	7,93
14	14	0,21	50	0,75	227	3,39	641	9,59
15	6	0,09	33	0,49	201	3,01	558	8,35
16	10	0,15	47	0,70	223	3,34	578	8,65

Số liệu thu được đã phản ánh:

- Ở tất cả các bậc tuổi, số học sinh có mức tốt và rất tốt đều không nhiều so với số học sinh có mức trung bình, đặc biệt là rất thấp so với số lượng học sinh có mức yếu. Như vậy, khả năng thích nghi của học sinh được nghiên cứu xét từ hoạt động của hệ tim mạch là chưa cao.

- Phân tích số lượng (%) của kết quả thu được có thể nhận thấy, học sinh đầu bậc tiểu học có mức thích nghi tốt và rất tốt nhiều hơn, đồng thời, số học sinh có mức thích nghi trung bình và yếu ít hơn so với các độ tuổi khác. Trong khi đó, ở các bậc tuổi từ 11 - 16 (tương đương với cuối bậc tiểu học và THCS) thì số lượng học sinh rơi vào các mức độ thích nghi tốt và rất tốt, trung bình và yếu đều có kết quả ngược lại so với học sinh đầu bậc tiểu học đã nêu trên.

Có thể nói, việc thích nghi của cơ thể đối với một hoạt động bất kỳ nói chung, hoạt động học tập - nhận thức nói riêng, đòi hỏi có sự tham gia của nhiều yếu tố: thực thể, sinh lý, xã hội... Tuy nhiên, nếu hệ tim mạch với tư cách là cơ sở dinh dưỡng của hệ thần kinh trung ương mà không được đảm bảo, chỉ ở mức thấp kém như hiện trạng nghiên cứu thu được (đặc biệt là của học sinh cuối bậc tiểu học và THCS) thì dù học sinh có khả năng nhận thức tốt cũng khó có thể làm việc lâu dài, hạn chế khả năng tích lũy kinh nghiệm; Mặt khác, có thể nhận thấy rằng, hình như học sinh đầu bậc tiểu học được gia đình và giáo viên chủ nhiệm quan tâm sát sao hơn nên việc kiểm tra, theo dõi, nhắc nhở mọi nề nếp sinh hoạt (ăn, ngủ), học hành của các em được chấp hành tốt hơn. Phải chăng, đây cũng là một nguyên nhân dẫn đến khả năng thích nghi của học sinh đầu bậc tiểu học cao hơn so với các anh chị lớp lớn? Vì là nghiên cứu cắt ngang, nên việc tìm ra nguyên nhân đầy đủ để khắc phục hiện trạng thích nghi yếu kém của cơ thể nói chung, của hệ tim mạch nói riêng là rất khó. Tuy nhiên, những yếu tố ảnh hưởng đến hiện trạng thích nghi đã thể hiện rõ cũng cần thiết phải được đề cập đến.

Tóm lại, nghiên cứu sự thích nghi của cơ thể học sinh, thông qua đại diện là hệ tim mạch với các thông số đại diện như huyết áp tối đa, mạch và chỉ số "tích số đúp" AD đã cho thấy, nhìn chung, sự thích nghi của cơ thể học sinh tiểu học và THCS còn ở mức yếu. Số lượng học sinh rơi vào các mức độ thích nghi được phân hoá theo 2 nhóm: nhóm đầu bậc tiểu học, số học sinh có mức tốt, rất tốt - cao hơn, mức trung bình và yếu - thấp hơn so với các anh chị ở nhóm cuối bậc tiểu học và THCS. Sự thích nghi của nhóm học sinh lớn (từ 11 - 16 tuổi) ở mức thấp hơn so với nhóm học sinh đầu bậc tiểu học. Số liệu về sự thích nghi của cơ thể trong nghiên cứu này cũng phù hợp với kết quả nghiên cứu về thích nghi dựa trên các phương pháp nghiên cứu khác như định liệu công việc theo thời gian, phản xạ vận động - thị giác⁽³⁾. Kết quả này một lần nữa lý giải tại sao học sinh khi chuyển từ tiểu học lên THCS lại gặp nhiều khó

khăn, khó thích nghi với môi trường học đường mới, dẫn đến kết quả học tập sút kém đang diễn ra trong thực tế.

Chú thích

1. Nghiên cứu triển khai ở Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, tỉnh Nam Định, Huế, Bắc Kạn, Sóc Trăng do Trung tâm Tâm lý học - Sinh lý học lứa tuổi tiến hành năm 2003 - 2004.
2. Định nghĩa của Iu.A. Alexandrovski, 1986.
3. Võ Thị Minh Chí. *Suy nghĩ về khả năng thích nghi tâm lý của học sinh từ tiểu học lên THCS*. Bài viết cho hội thảo: Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục, do Trường Đại học Sư phạm Hà Nội tổ chức, tháng 2/2006.