

# Kỹ năng ứng phó với trạng thái căng thẳng tâm lý trong học tập của sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Phan Cẩm Tú\*

\*ThS. Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Received: 15/4/2024; Accepted: 24/4/2024; Published: 02/5/2024

**Abstract:** Psychological stress in studying is a quite common and inevitable state of students in general, and first-year students at Vinh University of Technical Education in particular. On the basis of studying some theoretical issues about stress and psychological stress in studying as well as this situation in first-year students at Vinh University of Pedagogy and Technology, the author offers some suggestions to create conditions for students to practice skills to cope with psychological stress while studying, improving the quality of learning in the university environment.

**Keywords:** Stress, Psychological stress, expression of stress

## 1. Đặt vấn đề

Hoạt động học tập (HĐHT) của sinh viên (SV) ở trường đại học là hoạt động mang tính chất nghiên cứu. Có thể thấy rằng, HĐHT của SV có tính chất và sắc thái khác với HĐHT ở trường phổ thông. HĐHT ở trường đại học (ĐH) mang tính chất chuyên ngành, phạm vi hẹp hơn, sâu sắc hơn và gắn liền với một nghề nhất định. Do đó, cách dạy và học ở trường ĐH cũng khác so với trường phổ thông. Để học tập có kết quả, SV phải có sự thích ứng với phương pháp dạy và học ở trường ĐH. Đối với SV năm nhất, các em bước vào giảng đường đại học với nhiều ngỡ ngàng, tò mò, mới lạ, các em chưa biết xác định, lựa chọn cách thức học tập, phương pháp học tập ở ĐH như thế nào. Vì thế, SV năm nhất dễ rơi vào trạng thái căng thẳng tâm lý trong học tập. Nếu các em không kịp thời thích nghi, nhanh chóng tìm được cách ứng phó phù hợp thì sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, tâm lý cũng như kết quả học tập, chất lượng cuộc sống của bản thân. Vì vậy tác giả chọn vấn đề “Kỹ năng ứng phó với trạng thái căng thẳng tâm lý trong học tập của SV năm nhất Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh” để nghiên cứu. Trên cơ sở nghiên cứu một số vấn đề lý luận cũng như thực trạng kỹ năng ứng phó với căng thẳng tâm lý trong học tập của các em SV năm nhất, tác giả đưa ra một số đề xuất nhằm hình thành, rèn luyện kỹ năng ứng phó với trạng thái căng thẳng tâm lý (TTCTTL) trong học tập, nâng cao chất lượng học tập ở ĐH cho các em.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Một số khái niệm

#### 2.1.1. Trạng thái căng thẳng (Stress)

Theo tác giả Nguyễn Hữu Thụ trong bài viết “Nguyên nhân dẫn đến stress trong học tập của SV Đại học Quốc gia Hà Nội”, bàn về khái niệm căng thẳng (stress), có ba nhóm quan điểm: (1) stress được hiểu như một tác nhân đến từ môi trường; (2) stress là phản ứng tâm-sinh lý và (3) stress là sự tương tác giữa những tác nhân đến từ môi trường với những phản ứng tâm-sinh lý xảy ra ở bên trong cá nhân.

Đồng quan điểm với tác giả Nguyễn Hữu Thụ, 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, hăng hụt...) nhằm huy động các nguồn lực ứng phó đảm bảo sự cân bằng, thích nghi với môi trường luôn thay đổi”.

#### 2.1.2. Trạng thái căng thẳng tâm lý trong học tập (Stress trong học tập)

Stress nói chung và stress trong học tập nói riêng là một trạng thái có những biến đổi đáp ứng của hai mặt: phản ứng sinh học, đáp ứng tâm lý, bao gồm nhiều giai đoạn ở những mức độ khác nhau, tạo nên sự biến đổi đồng bộ của toàn bộ hệ thống năng lượng sinh lý và năng lực tâm lý của SV.

Tác giả Đỗ Văn Đoạt định nghĩa: “Stress trong HĐHT của SV là sự căng thẳng về mặt tâm lý xuất hiện ở SV khi họ gặp khó khăn (thậm chí quá tải so với sức chịu đựng thông thường) trong quá trình thực hiện các hành động học tập như : lựa chọn, đăng kí học phần (bộ phận quan trọng của lập kế hoạch học tập); tích lũy tín chỉ học tập; học hợp tác để hoàn

thiện nền tảng kiến thức phải tích lũy; kiểm tra, đánh giá thường xuyên, định kì và thi kết thúc học phần”

## **2.2. Hoạt động học tập của SV năm nhất Trường ĐHSPKT Vinh**

Cũng như SV các trường ĐH trên cả nước, HDHT của SV Trường ĐHSPKT Vinh không mang tính chất phổ thông mà mang tính chất chuyên ngành, phạm vi hẹp hơn, sâu hơn nhằm đào tạo ra những chuyên gia, những kỹ sư kỹ thuật trong tương lai. Vì thế, cách dạy học, phương pháp dạy học cũng khác hẳn so với ở nhà trường phổ thông. Việc học tập của SV đại học chủ yếu là hoạt động tự học có sự hướng dẫn; dưới sự định hướng, chỉ đạo của người giảng viên, việc học tập mang tính chất “mở” hơn nhiều so với học sinh phổ thông về thời gian cũng như các môn học. Ngoài việc học các học phần lý thuyết trên lớp, SV Trường ĐHSPKT Vinh còn phải hoàn thành việc tích lũy các học phần/ Modun thực hành tại xưởng để hình thành, rèn luyện kỹ năng tay nghề. Đây được xem là nét đặc trưng, khác biệt của SV Trường ĐHSPKT Vinh. Do đó, áp lực học tập của SV kỹ thuật là rất lớn. Để học tập có kết quả, SV phải thích ứng được với các phương pháp, cách thức tổ chức dạy học mới

Về động cơ học tập của SV Trường ĐHSPKT Vinh cũng khác xa về chất so với động cơ học tập của học sinh phổ thông, đa dạng hơn, phong phú hơn và có tính hệ thống, thường được sắp xếp theo thứ bậc: động cơ nhận thức (chiếm vị trí thứ nhất); động cơ nghề nghiệp (chiếm vị trí thứ 2); động cơ có tính xã hội (chiếm vị trí thứ 3); động cơ tự khẳng định mình (chiếm vị trí thứ 4); động cơ có tính cá nhân (chiếm vị trí thứ 5).

## **2.3. Thực trạng căng thẳng tâm lý trong học tập của SV năm nhất Trường ĐHSPKT Vinh**

### **2.3.1. Mức độ căng thẳng tâm lý trong học tập của SV năm nhất Trường ĐHSPKT Vinh**

Qua khảo sát cho thấy: Căng thẳng tâm lý (CTTL) trong học tập của SV năm nhất trường ĐHSPKT Vinh có 66,7% SV đang ở dạng mức độ stress cấp tính, có thể kiểm soát được; 23,3% SV có mức độ bắt đầu quá tải vì stress, và có đến 10% SV có mức độ stress nặng. Những con số này cho thấy CTTL là một vấn đề cần phải được quan tâm ở SV năm nhất, đặc biệt là vấn đề CTTL trong học tập, vấn đề này có thể ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động học tập của các em, loại hoạt động chiếm vị trí chủ đạo ở lứa tuổi SV năm nhất.

### **2.3.2. Biểu hiện căng thẳng tâm lý trong học tập của SV năm nhất trường ĐHSPKT Vinh**

Để tìm hiểu các biểu hiện khi SV Trường

ĐHSPKT Vinh khi rơi vào trạng thái CTTL, chúng tôi đánh giá qua ba mức độ điểm: thường xuyên (3 điểm), thỉnh thoảng (2 điểm) và không bao giờ (1 điểm). Kết quả thu được như sau:

Khi rơi vào trạng thái căng thẳng trong học tập, SV năm nhất trường ĐHSPKT Vinh đều có những biểu hiện cả về mặt sinh lý, cảm xúc và nhận thức. Cụ thể: về mặt sinh lý như đau đầu, chóng mặt, cáu giận, khó chịu, dễ bị mất ngủ, đổ mồ hôi, tim đập nhanh. Về mặt cảm xúc: lo lắng, bồn chồn, luôn cảm thấy mình là người thất bại, mặc cảm, tự ti, thấy mình không có giá trị. Về mặt nhận thức: hay quên, trí nhớ kém, thiếu sự tập trung. Trong đó, biểu hiện rõ rệt nhất, đứng vị trí đầu tiên trong bảng số liệu đó là khi rơi vào trạng thái căng thẳng trong học tập, “các em hay quên, khó tập trung, trí nhớ giảm sút” (2.78 điểm), tiếp đó là biểu hiện “Trình bày trước đám đông hay run rẩy, toát mồ hôi, đỏ mặt, trống ngực đập liên hồi” (2.42 điểm) trong đó mức độ thường xuyên chiếm tới 52% (156/300 em), mức độ thỉnh thoảng chiếm 38% (114/300 em). Có số điểm trung bình ở mức thấp hơn là biểu hiện: “Nhìn vào sách vở là đau đầu, chóng mặt” (2.23 điểm- xếp thứ 6), “Luôn cảm thấy mình là người thất bại, không có giá trị” (2.20 điểm- xếp thứ 7)

Nếu những biểu hiện này kéo dài, các em không tìm được biện pháp, cách thức ứng phó phù hợp, thiếu hoặc yếu kỹ năng ứng phó thì sẽ ảnh hưởng không nhỏ tới sức khỏe, tâm lý, tinh thần, ảnh hưởng tới kết quả học tập suốt 4 năm đại học cũng như chất lượng cuộc sống của các em.

### **2.3.3. Nguyên nhân gây ra stress trong học tập của SV năm nhất Trường ĐHSPKT Vinh**

Qua kết quả khảo sát, điều tra cho thấy: có 5 nguyên nhân khiến cho SV năm nhất Trường ĐHSPKT Vinh dễ rơi vào trạng thái CTTL trong học tập, trong đó nguyên nhân xếp thứ bậc cao nhất là “Nguyên nhân gây stress trong kiểm tra đánh giá thường xuyên, định kì và thi kết thúc học phần” (ĐTB là 2.56 điểm). Kết quả này cũng là điều dễ hiểu vì SV năm nhất mới bước vào môi trường học tập mới, các em chưa thích ứng được cách thức, phương pháp học tập ở bậc đại học, đặc biệt là lần đầu tiếp cận phương thức đào tạo theo hệ thống tín chỉ, việc học tập chủ yếu là tự học, do đó, các em bị áp lực lớn trong các kỳ thi đánh giá thường xuyên, định kỳ và kết thúc học phần. Tiếp đến là “Nguyên nhân gây stress trong làm bài kiểm tra, bài thi” (ĐTB = 2.23, vị trí thứ 2); Nguyên nhân gây stress trong lựa chọn và đăng kí học phần (ĐTB = 2.19, vị trí thứ 3); Nguyên

nhân gây stress trong tích lũy tín chỉ học tập (ĐTB = 1,91, vị trí thứ 4) và cuối cùng là Nguyên nhân gây stress trong hợp tác để hoàn thiện kiến thức, kỹ năng tích lũy (ĐTB = 1,89).

#### **2.4. Một số đề xuất rèn luyện kỹ năng ứng phó với trạng thái căng thẳng tâm lý trong hoạt động học tập cho SV năm nhất Trường ĐHSPTK Vinh**

##### **2.4.1. Về phía nhà trường**

- Cần tổ chức các buổi tập huấn, thành lập các câu lạc bộ kỹ năng mềm, thiết kế các hoạt động, sân chơi để SV năm nhất có cơ hội rèn luyện kỹ năng ứng phó với trạng thái căng thẳng tâm lý nói chung, căng thẳng trong hoạt động học tập nói riêng

- Khuyến khích, động viên và quy định cho giảng viên tích cực áp dụng các phương pháp, kỹ thuật dạy học tích cực tạo được sự hứng thú, thu hút người học tham gia bài giảng, giảm sự căng thẳng cho các em bằng những tiết học, giờ học mang tính khám phá, vận dụng, sáng tạo, có thể dễ dàng nhìn thấy, làm được trong thực tiễn.

- Tổ chức các buổi hội thảo, diễn đàn chia sẻ kinh nghiệm học tập cho SV năm nhất để các em không khỏi ngỡ ngàng khi bước vào môi trường học tập, phương pháp, cách thức học tập mới ở bậc đại học.

##### **2.4.2. Về phía giảng viên**

- Tạo hứng thú học tập cho SV bằng cách kết hợp giữa học lý thuyết và vận dụng thực tế, trong đó tăng cường các giờ học có sự trải nghiệm, tạo điều kiện để các em được thể hiện mình nhiều hơn, khuyến khích các em chia sẻ, trình bày trước tập thể thông qua các giờ thảo luận, làm việc nhóm; Kích thích sự tự giác, sáng tạo của SV

- Giới thiệu chương trình đào tạo rõ ràng cho SV, hỗ trợ SV trong việc đăng ký tín chỉ, chia sẻ phương pháp học tập với từng học phần cụ thể.

- Hỗ trợ SV trong việc tìm kiếm tài liệu cứng lẫn tài liệu mềm.

- Chia sẻ kinh nghiệm trong việc nắm vững đề cương ôn tập và kinh nghiệm làm bài thi.

- Các thầy cô giáo cần gần gũi, quan tâm hơn nữa đến đời sống tinh thần của SV; lắng nghe và chia sẻ tâm tởi, nguyện vọng chính đáng của các em; giúp các em giải tỏa những vướng mắc, những khó khăn trong học tập và đời sống

##### **2.4.3. Đối với bản thân SV**

- Cần tích cực, chủ động hơn trong quá trình học tập

- Xác định đúng mục đích học tập, lập kế hoạch và tổ chức việc học tập, sinh hoạt cá nhân, các hoạt động thể thao, giải trí... một cách khoa học và lành

manh. Tất cả những điều đó giúp SV có thể ngăn ngừa, giải tỏa và làm giảm stress có hại trong học tập của các em.

- Cố gắng giải quyết stress bằng nỗ lực. Những việc gây stress trong học tập không thể tránh khỏi phải biết chấp nhận, đương đầu với nó theo hướng có lợi nhất với bản thân.

- Tham gia tích cực các hoạt động ngoại khóa, đặt biệt các hoạt động nâng cao kiến thức, rèn luyện kỹ năng mềm.

### **3. Kết luận**

Học tập ở môi trường ĐH nói chung, theo phương thức đào tạo theo tín chỉ nói riêng cùng với sự bùng nổ của công nghệ thông tin, công nghệ tri thức với khối lượng kiến thức đồ sộ, đa dạng mà SV phải tích lũy khiến cho các em rơi vào TTCTTL trong HĐHT là điều dễ hiểu và tất yếu xảy ra. Điều đáng quan tâm ở chỗ, khi rơi vào trạng thái căng thẳng đó, các em sẽ lựa chọn và tìm cách ứng phó như thế nào để sớm vượt qua nó mà không bị tác động, ảnh hưởng quá lớn tới sức khỏe, tinh thần, kết quả học tập và chất lượng cuộc sống của các em. Qua tìm hiểu, SV năm nhất Trường ĐHSPTK Vinh rơi vào trạng thái CTTL trong HĐHT ở mức độ cấp tính có thể kiểm soát được; mức độ quá tải và mức độ nặng chiếm tỉ lệ không lớn và bước đầu các em tìm được cách ứng phó phù hợp. Đây được xem là dấu hiệu đáng mừng. Tuy nhiên, để tạo điều kiện cho các em rèn luyện kỹ năng ứng phó với stress thì cần có sự phối hợp nhịp nhàng, đồng bộ của nhà trường, giảng viên, các tổ chức Đoàn thể cũng như bản thân SV, là cơ sở nhằm củng cố, khuyến khích, động viên các em giữ được sự ổn định thể chất, tâm lý để theo đuổi ước mơ, hoài bão của mình trong những năm tháng ở giảng đường đại học.

#### **Tài liệu tham khảo**

[1]. Đỗ Văn Đoạt (2013). *Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của SV Đại học Sư phạm*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

[2] Đặng Phương Kiệt (2006). *100 cách phòng chống stress*. NXB Văn hóa thông tin

[3] Vũ Văn Long (2017). *Những yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội của các trường sĩ quan trong Quân đội nhân dân Việt Nam*. Tạp chí Giáo dục, số đặc biệt tháng 6, 118-120; 111.

[4]. Nguyễn Hữu Thọ (2009). *Nguyên nhân dẫn đến stress trong học tập của SV Đại học Quốc gia Hà Nội*. Tạp chí Tâm lý học, số 3 (120), Tr 1-5