

Sử dụng một số kỹ năng giải quyết tình trạng căng thẳng trong cuộc sống và học tập của sinh viên ở bậc đại học

Huỳnh Thu Cúc*

* Trung Tâm Dịch vụ Kỹ túc xá. Trường Đại học An Giang – Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh

Received: 19/01/2023; Accepted: 31/01/2023; Published: 14/2/2023

Abstract: The article talks about some of the signs and causes of stress among university students. In addition, it also gives students some training on how to deal with this situation so that they can study and deal with psychological changes in their lives.

Keywords: Stress, ability to manage stress, university student.

1. Đặt vấn đề

Trong cuộc sống hàng ngày và trong học tập, SV có thể gặp những tình huống thường gây căng thẳng như: sắp đến kỳ thi, giận dỗi với bạn bè, bị khiển trách oan, bị thất bại trong học tập hoặc công việc, bị lôi kéo hay ép buộc làm những việc mà mình không thích,... Khi bị căng thẳng, bản thân SV thường có tâm trạng: buồn chán, thất vọng, tức giận, lo lắng, hồi hộp, uất ức,... làm ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe học tập và cuộc sống. Chính vì vậy mỗi SV cần được trang bị và rèn luyện những kỹ năng ứng phó với tình trạng căng thẳng (stress) từ đó xây dựng lối sống lành mạnh và tích cực hơn nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống và kết quả học tập.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đặc điểm của căng thẳng (stress)

2.1.1. Biểu hiện

Khi căng thẳng quá mức toàn bộ cơ thể của chúng ta sẽ bị những tác động tiêu cực cả về thể chất lẫn tinh thần. Những triệu chứng phổ biến nhất của tình trạng stress:

a. *Về cơ thể:* Mệt mỏi, đổ mồ hôi; chóng mặt; đau cơ bắp; muốn ngất đi; tim đập nhanh; mệt lả người; đau đầu.

b. *Về tình cảm:* Có nhiều cảm xúc lẫn lộn, thay đổi nhanh; cảm thấy bồi hồi, lo lắng, sợ hãi; có mặc cảm tội lỗi; hân hoan cao độ; nổi giận; buồn; cảm thấy vô vọng; cảm thấy bị dồn nén; cảm thấy xa lạ; mất phương hướng; dễ nổi nóng, nổi cáu; tự đổ lỗi cho bản thân; cảm thấy dễ bị tổn thương.

c. *Về yếu tố tư duy:* Khó tập trung; không muốn suy nghĩ gì nữa; ý nghĩ quanh quẩn; suy nghĩ chậm rãi, không nghĩ ra được; không nhớ; bị lẫn lộn; suy nghĩ tiêu cực; nghi ngờ; hoang tưởng; không biết quyết định thế nào; hồi tưởng lại sự buồn phiền gần đây nhất; cảm thấy mất lòng tin.

d. *Về hành vi:* Khó ngủ, ăn không ngon; nói năng không rõ ràng, khó hiểu; nói liên tục về một sự việc hay tranh luận; rút lui; phóng đại; không muốn tiếp xúc với người khác; uống rượu bia, uống thuốc an thần; không muốn năng động như bình thường.

2.1.2. Nguyên nhân

2.1.2.1. Nguyên nhân chung gây ra căng thẳng

Yếu tố bên trong: Sức khỏe: người bệnh gặp những tình trạng sức khỏe không tốt như ốm đau, dinh dưỡng thiếu chất, mắc bệnh hiểm nghèo, khó chữa,... *Tâm lí:* thường xuyên suy nghĩ những điều tiêu cực, đặt quá nhiều kì vọng không thực tế, tự tạo áp lực cho bản thân, thường xuyên mất ngủ và thường xuyên sử dụng chất kích thích,...

Yếu tố bên ngoài: Sống trong môi trường nhiều tiếng ồn, thời tiết thay đổi đột ngột (có lúc quá nóng có khi quá lạnh, môi trường bị ô nhiễm nặng nề, tình trạng ùn tắc diễn ra thường xuyên, gặp phải nhiều vấn đề gia đình (bất hòa với bố mẹ, người thân, đánh mất những mối quan hệ quan trọng,...) và xã hội (áp lực công việc, mâu thuẫn xung đột với những người xung quanh, gặp rắc rối trong vấn đề tài chính cũng như đặt nặng bản thân về những thành tích và con điểm,...).

2.1.2.2. Những nguyên nhân gây ra căng thẳng đối với SV

Sự thay đổi môi trường sống: Khi vào bậc đại học là thời điểm để các bạn trẻ bắt đầu cuộc sống tự lập, học xa nhà, đến với những môi trường xa lạ không có ai thân quen. Kể cả với những người sống cùng gia đình tại các thành phố lớn thì khi học đại học cũng sẽ phải bắt đầu với môi trường học tập hoàn toàn mới, gặp gỡ những người bạn mới từ khắp mọi nơi và điều này có thể làm họ cảm thấy lạc lõng, cô đơn và áp lực. Khi còn là học sinh được sống cùng gia đình, được chăm sóc về mọi mặt và bạn

cũng luôn muốn nhanh chóng được tự do vùng vẫy để khám phá thế giới. Tuy nhiên, cuộc sống SV lại ẩn chứa rất nhiều khó khăn mà bạn không tiên đoán được. Đặc biệt với những người dựa dẫm vào gia đình quá nhiều, thiếu các kỹ năng sống trước đó thì rất dễ cảm thấy áp lực mệt mỏi.

Áp lực trong học tập: Nhiều SV cho rằng lên đại học tha hồ chơi nhưng thực tế điều này sai lầm. Ở các cấp dưới, kiến thức giới hạn trong khuôn khổ sách vở hoặc nếu quá khó có thể trao đổi với thầy cô. Khi đó ở giảng đường đại học, khối lượng kiến thức là rất lớn, đôi khi vượt khỏi các giáo trình mà giáo viên hướng dẫn. Số lượng SV nhiều vì thế thầy cô không thể nào tập trung quá nhiều vào một khía cạnh mà bạn chưa hiểu. Do đó SV thường phải tự “học” trong những kiến thức mới để có thể theo kịp bạn bè. Áp lực từ việc học tập thi cử là nguyên nhân chính gây stress ở SV

Khó hòa hợp trong những mối quan hệ: Là SV chắc chắn các bạn có rất nhiều mối quan hệ mới. Ví dụ ở lớp, trong các câu lạc bộ, trong ký túc xá, ở nơi làm thêm hay bạn cùng phòng. Việc không tìm được những người bạn phù hợp cùng chung sở thích hay khó khăn trong việc kết bạn cũng là nguyên nhân gây stress ở rất nhiều SV. Làm việc nhóm là hình thức quan trọng SV cần phải học được, tuy nhiên nếu không tìm được những người bạn phù hợp hay thuộc kiểu người khép kín thì sẽ rất khó để tìm được đội nhóm phù hợp.

Thói quen ăn uống thiếu khoa học: SV là đối tượng có thói quen ăn uống rất không lành mạnh như bỏ ăn sáng, ăn quá khuya hay ăn uống toàn những đồ linh tinh thiếu chất, thường sử dụng các loại thức ăn nhanh. Hậu quả là có những người tăng rất nhiều cân mà cũng có người trở nên gầy gò hơn hẳn, ai cũng cảm thấy tinh thần luôn căng thẳng, stress.

Nỗi lo tiền bạc: Là SV việc tiêu xài xả láng vào đầu tháng nên cuối tháng phải ăn mì tôm là rất phổ biến. Thiếu cân đối về chi tiêu, thường xuyên tiêu xài quá mức vào việc ăn uống, sắm sửa, mua quần áo mỹ phẩm khiến bao nhiêu tiền cũng không đủ với một số bạn SV. Nhiều người sẽ lựa chọn việc đi làm thêm để cải thiện cuộc sống nhưng không ít bạn trẻ chọn cách vay mượn khắp nơi để phục vụ cho các nhu cầu không chính đáng. Thiếu cân đối chi tiêu khiến các bạn thường xuyên lo lắng, áp lực về các vấn đề tiền bạc. Nỗi lo về tiền bạc, nợ nần khiến các bạn SV luôn căng thẳng sợ bị phụ huynh phát hiện nhưng nếu đi làm lại không có thời gian đi học. Áp lực học tập rồi chuyện làm thêm khiến các bạn không còn thời gian

nghi ngơi, ăn uống tiết kiệm khiến sức khỏe ngày càng suy giảm, tâm trí lúc nào cũng trong tình trạng mệt mỏi căng thẳng quá mức.

Các vấn đề về tình cảm: Khi cha mẹ không còn quản quá nhiều như thời học sinh nên SV có nhiều thời gian tuyệt vời để yêu đương. Tuy nhiên đây lại cũng là nguyên nhân gây stress, nặng hơn là trầm cảm cho rất nhiều các bạn SV. Các cuộc cãi vã, chia tay không hòa bình khiến các cặp đôi vô cùng mệt mỏi. Có những người sau chia tay do yêu quá nhiều mà không thể thoát ra được và gây ra rất nhiều vấn đề về tâm lý.

Thiếu linh động: Nhiều bạn trẻ SV chỉ gói gọn cuộc sống trong việc lên trường đi học sau đó về nhà làm bạn với máy tính, điện thoại để chày phím hay chơi game. Kỳ nghỉ cũng không về nhà mà chỉ làm bạn với máy tính khiến cuộc sống vô cùng tẻ nhạt thiếu kết nối. Việc thiếu sự linh hoạt, giao tiếp, thiếu vận động cũng có thể gây stress cho SV.

2.2. Hậu quả của căng thẳng (stress) đối với SV

Tình trạng căng thẳng (stress) sẽ để lại nhiều hậu quả khôn lường đối với các bạn SV. Trong tình trạng đó các bạn sẽ có những quyết định bốc đồng và không làm chủ được bản thân, chính những quyết định này cũng đẩy họ tới nhiều khó khăn khác trong cuộc sống hiện tại hơn bao giờ hết. Chính vì vậy khi bị căng thẳng các bạn SV sẽ bị gia tăng khả năng mắc sai lầm của mình hơn. Thậm chí căng thẳng cũng làm các bạn mất tập trung, giảm trí nhớ nên ảnh hưởng rất nhiều đến kết quả học tập. Căng thẳng cũng ảnh hưởng đến sức khỏe, họ luôn cảm thấy không được khỏe và mắc nhiều bệnh tâm lý, dần dần những cảm xúc bất thường đó có thể hình thành trầm cảm hay tự kỷ. Việc bị căng thẳng cũng gây ảnh hưởng rất nhiều đến những mối quan hệ xung quanh. Đôi khi sẽ là sự rạn nứt đổ vỡ của một tình bạn, tình yêu,... thậm chí sẽ là của cả gia đình của các bạn SV. Những ảnh hưởng của căng thẳng đối với SV trên sẽ để lại nhiều hậu quả vô cùng nghiêm trọng.

2.3. Rèn luyện kỹ năng ứng phó với căng thẳng (stress) cho SV Đại học

2.3.1. Cách rèn luyện kỹ năng ứng phó với căng thẳng (stress) cho SV

Tăng cường hoạt động thể dục thể thao: Thể dục thể thao là cách tốt nhất để bạn giải tỏa những năng lượng tiêu cực ra khỏi cơ thể đồng thời còn giúp nâng cao sức khỏe tốt hơn. Dành 30 phút để chạy bộ hay chỉ cần đi bộ hằng ngày sẽ giúp bạn cảm thấy tinh thần được thoải mái hơn rất nhiều. Bạn cũng có thể tham gia các bộ môn như đá bóng hay cầu lông cũng

là cách để làm quen với rất nhiều bạn mới. Ngoài ra, nếu có thời gian và điều kiện hơn bạn có thể lựa chọn các bộ môn như yoga. Đây là một bộ môn có thể cải thiện tâm trí, loại bỏ những suy nghĩ, căng thẳng khiến bạn mệt mỏi để hướng về những điều tích cực hơn. Đặc biệt với những bạn trẻ đang phải học tập và làm việc với áp lực quá lớn càng nên dành thời gian tĩnh tâm và giải tỏa căng thẳng qua yoga.

Ăn uống dinh dưỡng: Để chống căng thẳng hiệu quả chúng ta cần có một chế độ ăn hiệu quả, lành mạnh, cân bằng. Nói chung, mỗi cá nhân cần ăn uống điều độ mỗi ngày 3 bữa và bảo đảm có: nhiều chất xơ, đặc biệt là ngũ cốc, nhiều hoa quả và rau, số lượng ít hoặc vừa chất béo, dầu và protein (thịt, gà, cá). Uống nhiều nước mỗi ngày (ít nhất là 8 cốc mỗi ngày).

Sắp xếp thời gian biểu hợp lý: Việc học tập hay làm thêm cũng rất quan trọng nhưng bạn cũng đừng quên dành cho mình những ngày nghỉ ngơi được thư giãn đầu óc thật thoải mái. Khi cơ thể được nạp đầy năng lượng, tâm trí được thư giãn thì làm gì cũng đem lại kết quả tốt.

Học cách “thờ”: thờ đều và sâu, dùng cơ hoành để làm ngực căng ra là cách tốt nhất để chống căng thẳng.

Thư giãn: Nghỉ ngơi để suy ngẫm về cuộc sống làm tăng sự yên bình về thể chất lẫn tinh thần khi thấy cần thiết.

Tìm ra một điều thích thú: Có đầu óc sáng tạo, diễn đạt rõ ràng điều mình nghĩ và muốn thực hiện. Học hỏi và chuyện trò cởi mở về việc tìm kiếm điều tốt, sự thoải mái và thích thú. Hoà đồng với những người bạn có xu hướng giống mình. Tất cả những điều này làm cho SV yêu cuộc sống và giảm cảm giác căng thẳng.

Hoà đồng: Cố gắng trở thành một thành viên của tập thể. Một quan hệ tốt đem lại lợi ích và hạnh phúc, dành thời gian để phát triển các mối quan hệ này.

Chăm sóc cho bản thân: Tự thưởng cho mình một món quà nho nhỏ để khích lệ cho những nỗ lực của bản thân suốt thời gian qua hay ăn những món ăn ngon sau thời gian tiết kiệm cũng là cách để giải tỏa những căng thẳng stress hiệu quả. Ngoài ra các bạn cũng nên ưu tiên việc nấu ăn với đầy đủ dinh dưỡng, tránh việc bỏ bữa quá nhiều để bảo vệ sức khỏe tốt hơn. Là SV nhưng cũng đừng quên việc làm đẹp hay chăm sóc cho chính bản thân mình.

Tránh xa các thói quen không tốt: không nên uống nhiều rượu, bia, đồ uống có cồn, sử dụng các chất kích thích.

Cân đối chi tiêu một cách hợp lý: Khi được gia đình gửi tiền, bạn nên phân chia chi tiêu một cách hợp lý, tránh để tình trạng đầu tháng “vung tay quá trán” khiến cuối tháng phải tằn tiện thiếu thốn. Khi tự lập sẽ có rất nhiều trường hợp bất ngờ xảy ra, vì vậy nếu được bạn hãy luôn để dành một khoản nho nhỏ để phòng ngừa các trường hợp cấp bách. Nếu cân đối được thời gian thì việc đi làm thêm cũng là một ý rất hay. Làm thêm không chỉ đem về nguồn thu nhập mà còn giúp bạn có các kỹ năng giao tiếp, kỹ năng xã hội, kết bạn mới hay có nhiều kinh nghiệm hơn để phục vụ cho các công việc tương lai. Có rất nhiều công việc phù hợp để các bạn SV làm thêm như phục vụ quán ăn, quán cà phê, gia sư, làm cộng tác viên viết bài,... Hoặc nếu có năng lực bạn hoàn toàn có thể tìm kiếm các công việc bán thời gian đúng chuyên môn đang theo học của mình.

2.3.2. Những lợi ích của kỹ năng ứng phó với căng thẳng (stress)

Kỹ năng ứng phó với căng thẳng rất quan trọng, giúp cho SV biết suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi căng thẳng. Duy trì được trạng thái cân bằng, không làm tổn hại sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân. Xây dựng được những mối quan hệ tốt đẹp, không làm ảnh hưởng đến người xung quanh. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng có được nhờ sự kết hợp của các kỹ năng sống khác như: kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng xử lý cảm xúc, kỹ năng giao tiếp, tư duy sáng tạo, kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ và kỹ năng giải quyết vấn đề.

3. Kết luận

Tóm lại, Kỹ năng ứng phó với căng thẳng (stress) là một phần không thể thiếu trong cuộc sống mỗi người và nhất là SV các trường Đại học. Để rèn luyện kỹ năng này, SV phải luôn suy nghĩ một cách tích cực đối với những vấn đề liên quan, nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng tốt, hạn chế mặt tiêu cực điều đó giúp SV luôn giữ sự lạc quan, có lối sống lành mạnh, tránh xa những thói hư tật xấu, chế độ làm việc và học tập hợp lý, thường xuyên rèn luyện thân thể, thân thiện, chan hoà với mọi người xung quanh. Ý thức hơn trong cuộc sống hàng ngày, giúp chúng ta tránh những tình huống căng thẳng hoặc tìm ra cách ứng phó phù hợp căng thẳng khi gặp phải. Ý thức về các tâm trạng và cảm xúc có thể gặp phải khi căng thẳng giúp bản thân hiểu được ảnh hưởng đối với sức khỏe từ đó có sự bình tĩnh và cân bằng hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Dale Carnegie (2004), *Bạn muốn loại trừ Stress & lo âu*, NXB Phụ nữ.