

Biểu hiện căng thẳng trong học tập của sinh viên các ngành sư phạm tại Trường Đại học Cần Thơ

Nguyễn Thị Bích Phượng, Nguyễn Hữu Tài, Võ Ngọc Phượng, Huỳnh Như Ý

*Khoa Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ

Received: 6/7/2023; Accepted: 14/7/2023; Published: 21/8/2023

Abstract: Nowadays students face a lot of pressure and stress in learning. In order to assess the expression of stress in the learning of pedagogical students at Can Tho University, this study used the questionnaire survey method and surveyed 400 students of pedagogy. Research results show that the majority of students have moderate stress expression, while a large number of students have high-stress expression. There are a few students who do not show any signs of stress in learning. The University of Can Tho can refer to this research result in developing measures to support students in studying at the school

Keywords: Stress, Students, Can Tho University, Learning

1. Đặt vấn đề

Trong quá trình học tập ở bậc đại học, sinh viên (SV) phải giải quyết nhiệm vụ học tập liên tục trong khoảng thời gian ngắn, vì vậy, SV có thể gặp những căng thẳng nhất định. Theo Nilani L. Shankar và cộng sự (2016) có chỉ ra rằng “tỷ lệ căng thẳng đang gia tăng trong số các SV đang học đại học. Các vấn đề như duy trì SV và sự tiến bộ của SV ngày càng trở nên quan trọng đối với tất cả các trường đại học”. Các trường đại học cần có những nghiên cứu về biểu hiện căng thẳng trong học tập của SV, từ đó đánh giá mức độ căng thẳng của SV để có cơ sở đề xuất các biện pháp giúp SV ứng phó với căng thẳng trong học tập theo hướng tích cực. Nghiên cứu căng thẳng trong học tập ở nước ngoài được rất nhiều nhà nghiên cứu quan tâm. Theo tác giả Hassanain AT và cộng sự (2010) đề cập đến các nguyên nhân gây căng thẳng và đưa ra cách ứng phó với căng thẳng như tìm đến các dịch vụ tư vấn, thiền định, chia sẻ các vấn đề, ngủ đủ giấc và đi chơi với bạn bè. Theo R Abouserie, cho rằng: “có sự khác biệt đáng kể giữa học sinh nữ và nam về cả căng thẳng trong học tập và cuộc sống, trong đó học sinh nữ bị căng thẳng nhiều hơn nam”. Ở Việt Nam, gần đây nghiên cứu về căng thẳng trong học tập có nghiên cứu của Hồ Thị Trúc Quỳnh và cộng sự (2021) quan tâm đến thành tích học tập và đau khổ tâm lý ở sinh viên Việt nam: vai trò trung gian của căng thẳng học tập. Nghiên cứu này khám phá ra rằng căng thẳng học tập đóng vai trò trung gian toàn phần trong mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý ở sinh viên Việt Nam. Những phát

hiện của nghiên cứu này là cơ sở để phát triển các biện pháp phòng ngừa và giảm đau khổ tâm lý cho những sinh viên có nguy cơ. Nghiên cứu khác Lê Thị Vũ Huyền và cộng sự (2022) thì tỷ lệ stress của SV ngành Y học dự phòng của trường đại học Y Hà Nội năm học 2021 – 2022 là 33,6%.

Bài viết này tập trung trình bày một số biểu hiện căng thẳng trong học tập của SV ở các mặt: cảm xúc, nhận thức, cơ thể và hành vi. Trên cơ sở kết quả nghiên cứu có thể đề xuất một số biện pháp trợ giúp SV nhận diện các biểu hiện căng thẳng trong học tập và cách ứng phó trong học tập một cách phù hợp

2. Nội dung nghiên cứu

Nghiên cứu này thực hiện khảo sát được phát trực tiếp cho 400 SV thuộc các ngành của Khoa sư phạm vào tháng 8/2023 với 162 SV nam (40,5%) và 238 SV nữ (59,5%). Trong đó SV năm hai 75 SV (18,8%), SV năm ba 171 (42,8%) và SV năm tư 154 SV (38,5%). Nội dung khảo sát bao gồm các câu hỏi liên quan đến biểu hiện căng thẳng trong học tập của SV trên bình diện cảm xúc, tư duy, cơ thể và hành vi. Nghiên cứu này sử dụng phần mềm SPSS 16.10 for window để xử lý số liệu định lượng. Câu hỏi khảo sát được thiết kế theo thang đo Likert 5 mức độ, mức độ cao nhất là 5, mức độ thấp nhất là 1. Giá trị khoảng cách được tính theo công thức (Maximum – Minimum): $n = (5-1)/5 = 0,8$. Như vậy, ý nghĩa của các mức độ sẽ là: Mức 1 = $1,00 \leq TB \leq 1,80$: Hoàn toàn không đồng ý; Mức 2 = $1,81 \leq TB \leq 2,60$: Không đồng ý; Mức 3 = $2,61 \leq TB \leq 3,40$: Trung bình; Mức 4 = $3,41 \leq TB \leq 4,20$: Khá đồng ý; Mức

$5 = 4,21 \leq TB \leq 5,00$: Hoàn toàn đồng ý. Các phép thống kê được sử dụng trong bài viết này bao gồm tỉ lệ %, điểm trung bình (ĐTB), độ lệch chuẩn (ĐLC) và thứ hạng (TH).

2.1. Biểu hiện kỹ năng ứng phó với căng thẳng của SV trường Đại học Cần Thơ

Hans Selye là một trong những người đầu tiên nghiên cứu ảnh hưởng của căng thẳng lên cơ thể (Đặng Phương Kiệt, 2002). Theo APA (2015) căng thẳng là “*phản ứng sinh lý hoặc tâm lý đối với các yếu tố gây căng thẳng bên trong hoặc bên ngoài. Căng thẳng liên quan đến những thay đổi ảnh hưởng đến gần như mọi hệ thống của cơ thể, ảnh hưởng đến cách mọi người cảm nhận và hành xử. Căng thẳng có thể được biểu hiện bằng đánh trống ngực, đổ mồ hôi, khô miệng, khó thở, bồn chồn, nói nhanh, gia tăng cảm xúc tiêu cực (nếu đã từng trải qua) và thời gian mệt mỏi do căng thẳng kéo dài hơn. Căng thẳng nghiêm trọng được biểu hiện bằng hội chứng thích ứng chung. Bằng cách gây ra những thay đổi về cơ thể và tâm trí này, căng thẳng trực tiếp góp phần gây ra rối loạn tâm lý và sinh lý và bệnh tật, đồng thời ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần, làm giảm chất lượng cuộc sống*”. Có thể thấy, căng thẳng là phản ứng của cơ thể đối với các tác nhân gây căng thẳng gặp phải trong môi trường. Sinh viên căng thẳng trong học tập biểu hiện ở các mặt như: cảm xúc, cơ thể, suy nghĩ và hành vi trong học tập. Nghiên cứu về căng thẳng trong học tập của SV ngành Sư phạm tại trường Đại học Cần Thơ hiện nay chưa nhiều. Nghiên cứu về căng thẳng trong học tập có thể khai thác nhiều khía cạnh khác nhau.

Kết quả khảo sát 400 SV các ngành Sư phạm tại Trường Đại học Cần Thơ cho thấy biểu hiện căng thẳng trong học tập của SV ở mức trung bình (ĐTB=3,36). Trong đó, SV có biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc (ĐTB=3,45) ở mức cao hơn so với căng thẳng về mặt cơ thể (ĐTB=3,28) và căng thẳng về mặt hành vi (ĐTB=3,35) và căng thẳng về mặt nhận thức (ĐTB=3,35)

- *Xét về mặt cảm xúc*, SV có biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc ở mức cao như: “lo lắng về việc đăng ký học phần trong từng học kỳ” (ĐTB=3,50); “lo lắng phải làm việc nhóm với bạn bè khác lớp/ngành” (ĐTB=3,49) và “lo lắng về kết quả học tập” (ĐTB=3,48). SV có biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc ở mức thấp như “lo lắng về xây dựng kế hoạch học tập toàn khóa” (ĐTB=3,38), “cáu gắt mỗi khi ai

nhắc việc hoàn thành tiến độ học tập” (ĐTB=3,42) và “sợ phải đối mặt với bài tập/dự án học tập/luận văn” (ĐTB=3,42). Xét theo tỉ lệ phần trăm có 21% đến 24,5% có biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc ở mức cao. Phần lớn SV có biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc ở mức trung bình chiếm từ 32,5% đến 37,2%. Đây là dấu hiệu chứng tỏ SV có căng thẳng trong học tập nhưng ở mức độ vừa phải. Bên cạnh đó trong khoảng 400 SV được hỏi thì có khoảng 4,2% đến 15,2% số SV “*hoàn toàn không đồng ý*” hoặc “*ít đồng ý*” bản thân có những biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc. Cảm xúc là những rung động của cá nhân với đối tượng có liên quan đến nhu cầu của bản thân. Cảm xúc tích cực là động lực thúc đẩy cá nhân hành động. Căng thẳng là phản ứng của cơ thể đối với các tác nhân gây căng thẳng gặp phải trong môi trường. SV gặp căng thẳng trong học tập khi đứng trước những nhiệm vụ học tập mới mà bản thân chưa biết cách giải quyết. Vì vậy, căng thẳng vừa phải giúp SV có thể huy động nguồn lực của bản thân để giải quyết các nhiệm vụ học tập nhờ đó mà trình độ nhận thức, kỹ năng của SV được gia tăng. Tuy nhiên, căng thẳng quá mức sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất cũng như tinh thần của SV (Quỳnh, 2021).

- *Xét về mặt hành vi*, những biểu hiện SV căng thẳng về mặt hành vi ở mức cao như “lúng túng mỗi khi giảng viên hỏi về bài tập/tiến độ học tập” (ĐTB=3,49); “căng thẳng trong việc lắng nghe hướng dẫn bài tập/luận văn của giảng viên” (ĐTB=3,46); “phát hiện gần đây khó kiểm soát lời nói” (ĐTB=3,43) và SV “nói lắp hoặc không diễn đạt suy nghĩ mỗi lần đứng trước lớp thuyết trình” (ĐTB=3,38). Những biểu hiện căng thẳng về mặt hành vi ở mức thấp hơn như: hành vi “chỉ muốn ở một mình để suy nghĩ” (ĐTB=3,23) và “không đọc sách hay giải quyết nhiệm vụ học tập/luận văn dù đã gần hết hạn nộp” (ĐTB=3,24). Xét biểu hiện căng thẳng về mặt hành vi của SV theo tỉ lệ phần trăm tuy tập trung nhiều ở mức 3 căng thẳng ở mức “trung bình”. Tuy nhiên, có tới 21,2% đến 24,8% số SV có biểu hiện căng thẳng về mặt hành vi ở mức cao “hoàn toàn đồng ý” với các biểu hiện căng thẳng về mặt hành vi được trình bày tại bảng 1. Hành vi của cá nhân trong hoạt động là một trong những dấu hiệu để nhận biết cá nhân đang có gặp các vấn đề trong cuộc sống hay không. Đối với SV, mặc dù kết quả học tập được quyết định trực tiếp bởi tính tích cực cá nhân trong hoạt động học tập của SV nhưng các trường đại học cần trợ giúp, tư

vấn cho SV vượt qua các căng thẳng trong học tập. SV cần được tư vấn để tránh những biểu hiện hành vi mất cân bằng trong học tập chẳng hạn như: nói lắp hoặc không diễn đạt suy nghĩ mỗi lần đứng trước lớp thuyết trình, mỗi khi căng thẳng thì lơ lờ làm bạn bè buồn, không đọc sách hay giải quyết nhiệm vụ học tập/luận văn dù đã gần hết hạn nộp...

- Xét về mặt cơ thể, SV có biểu hiện căng thẳng về mặt cơ thể ở mức cao như: “*cảm thấy đau nhức toàn thân*” (ĐTB=3,34) và “*gần đây tôi dễ đổ mồ hôi nhiều hơn bình thường*” (ĐTB=3,31). Có từ 19% đến 22,8% số SV có biểu hiện căng thẳng về mặt cơ thể ở mức khá cao. Có khoảng 19,2% đến 21,5% số SV “đồng ý” hoặc “hoàn toàn đồng ý” rằng bản thân “*gần đây nhịp tim không ổn định*” và “*không ngon giấc và khó bắt đầu giấc ngủ*”. Đây là những dấu hiệu cảnh báo cơ thể đang bị căng thẳng và cơ thể cần được nghỉ ngơi, thư giãn, ổn định lại cơ thể.

- Xét về mặt suy nghĩ, SV có những căng thẳng về mặt suy nghĩ ở mức cao như “*khó đưa ra quyết định trong lập kế hoạch học/lựa chọn chủ đề/luận văn*” (ĐTB=3,43%) và có tới 22,8% đến 23,8% số SV gặp phải tình trạng này ở mức cao. Mặt khác, SV cũng “*khó nhớ những việc cần làm (thời hạn nộp bài, yêu cầu của giảng viên, đăng ký kế hoạch học tập...)* trong học tập”, “*tương tượng bản bè đang chê tôi học kém*” và “*dễ bị phân tán chú ý nên làm việc này chưa xong đã chuyển sang việc khác*”. Số SV có biểu hiện này chiếm tỉ lệ ở mức cao là 21,8% đến 22,5%.

Như vậy, thông qua bảng số liệu cho thấy những biểu hiện căng thẳng trong học tập của SV là vô cùng phức tạp và nhiều vấn đề cần được quan tâm. Những biểu hiện như lo lắng về kết quả học tập, khó tập trung, dễ khóc khi nghĩ đến việc học hành, cảm thấy suy nhược và mệt mỏi đều cho thấy rằng nhiều SV đang phải đối mặt với tình trạng tâm lý khó khăn. Tương tác xã hội có những biểu hiện liên quan đến mối quan hệ xã hội, như muốn ở một mình để suy nghĩ và khó khăn trong việc tương tác với người khác khi căng thẳng. Điều này có thể gợi ý rằng một số SV cảm thấy khó khăn trong việc giao tiếp và duy trì mối quan hệ xã hội. SV có một số biểu hiện như không đọc sách hay giải quyết nhiệm vụ học tập đúng hạn, khó tập trung khi làm việc nhóm hoặc cá nhân cho thấy SV còn gặp khó khăn trong việc quản lý thời gian và công việc học tập. Các cơ sở giáo dục cần cung cấp các dịch vụ hỗ trợ tâm lý và sức khỏe để

giúp SV ứng phó với căng thẳng và tạo môi trường học tập tốt hơn. Tóm lại, kết quả khảo sát cho thấy SV các ngành sư phạm Trường Đại học Cần Thơ có biểu hiện căng thẳng trong học tập. Từ số liệu thống kê cho thấy SV cần được hỗ trợ tâm lý và sức khỏe khi gặp căng thẳng trong học tập.

3. Kết luận

Căng thẳng là phản ứng của cơ thể đối với các tác nhân gây căng thẳng gặp phải trong môi trường. Sinh viên căng thẳng trong học tập biểu hiện ở các mặt như: cảm xúc, cơ thể, suy nghĩ và hành vi trong học tập. Kết quả khảo sát biểu hiện căng thẳng trong học tập của SV ngành Sư phạm Trường Đại học Cần Thơ cho thấy, đa số SV căng thẳng trong học tập ở mức trung bình, trong đó SV có biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc cao hơn so với biểu hiện căng thẳng về mặt cơ thể, hành vi và suy nghĩ. Vẫn còn con số đáng kể SV có biểu hiện căng thẳng ở mức cao. Số ít SV không có những dấu hiệu căng thẳng trong học tập. Trường Đại học Cần Thơ có thể tham khảo kết quả khảo sát này để đưa ra các biện pháp trợ giúp SV ứng phó với căng thẳng trong học tập một cách hiệu quả.

Tài liệu tham khảo

1. Gary R. VandenBos (2015). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association, 2015
2. Lê Thị Vũ Huyền, Nguyễn Thị Huyền, Phạm Tường Vân, Ngô Thị Hương (2022). Stress ở sinh viên Y học dự phòng của trường đại học Y Hà Nội năm học 2021 – 2022 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*, tập 520, tháng 11, số 2, 2022
3. Hassanain AT (2010), *Antimicrobial Effect of Malaysian Honey on Some Human Pathogens: an in vitro Study*, *IJUM Medical Journal Malaysia, International Medical Journal Malaysia - December 2010*, International Medical Journal Malaysia
4. Nilani L. Shankar và cộng sự (2016), *Effects of stress on students' physical and mental health and academic success*, *International Journal of School & Educational Psychology*.
5. Hồ Thị Trúc Quỳnh, Nguyễn Văn Bắc (2021). Thành tích học tập và đau khổ tâm lý ở sinh viên Việt Nam: vai trò trung gian của căng thẳng học tập. *Tạp chí tâm lý học*, số 8 (269), 8 - 2021
6. R Abouserie và cộng sự (1994), *Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students*, *Educational psychology*.