

I H C Q U C GIA HÀ N I
TRUNG TÂM H TR NGHIÊN C U CHÂU Á

TÀI

*Nghiên c u nguyên nhân đ n n stress trong h c t p
c a sinh viên i h c Qu c gia Hà N i*

Ch trì: Nguy n H u Th

Trung tâm h tr và t v n tâm lý, HKHXXH & NV

Hà N i 2009

MỤC LỤC

Tính cấp thiết của đề tài	10
1.1. Mục đích nghiên cứu.....	11
1.2. Nhiệm vụ nghiên cứu.....	11
1.3. Đối tượng và khách thể nghiên cứu.....	12
1.4. Phạm vi nghiên cứu.....	12
1.5. Giả thuyết nghiên cứu.....	12
1.6. Phương pháp nghiên cứu.....	12
Nội dung nghiên cứu	14
Chương I. Cơ sở lý luận của đề tài	14
1. Sơ lược vài nét về lịch sử nghiên cứu stress.....	14
1.1. Các quan điểm, công trình nghiên cứu stress của các nhà tâm lý học và y học ngoài nước.....	14
1.2. Các quan điểm và công trình nghiên cứu stress của các nhà tâm lý học sinh lý học Việt Nam.....	14
2. Các khái niệm công cụ của đề tài.....	28
2.1 Khái niệm stress.....	28
2.2. Khái niệm stress trong học tập.....	40
2.3. Khái niệm nguyên nhân	41
2.4. Khái niệm sinh viên.....	42
3. Các nguyên nhân dẫn tới stress trong học tập của sinh viên	48
4. Vấn đề phòng stress	53
5. Hoạt động học tập và đặc điểm tâm -sinh lý của sinh viên	58
Chương II. Tổ chức nghiên cứu	60

1. Một vài nét về địa bàn nghiên cứu	60
2. Tổ chức và phương pháp nghiên cứu	66
3. Cách thức ứng phó với stress	73
Chương III. Kết quả nghiên cứu	76
3.1. Thực trạng stress trong học tập của sinh viên	76
3.1.1. Thực trạng mức độ stress học tập	76
3.1.2. Thực trạng về khả năng ứng phó với stress	80
3.2. Nguyên nhân gây ra stress trong học tập của sinh viên	91
3.3. Một số giải pháp ứng phó stress học tập cho sinh viên	108
Kết luận và kiến nghị	120
1. Kết luận	120
2. Kiến nghị	122
Tài liệu tham khảo	123
Phụ lục	126

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

1. Đại học Quốc gia Hà Nội	ĐHQG HN
2. Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn	ĐHK HXH & NV
3. Trường Đại học Khoa học Tự nhiên	ĐHKH TN
4. Trường Đại học Ngoại Ngữ	ĐHNN
4. Trường Đại học Kinh tế	ĐHKT
5. Khoa luật	KL
6. Trung tâm nghiên cứu trẻ em	NT
7. Bộ phần mềm xử lý kết quả nghiên cứu bằng thống kê toán học SPSS	
8. Sinh viên khoá 51	K51
9. Sinh viên khoá 52	K52
10. Sinh viên khoá 53	K53

DANH SÁCH NHÀ NGŨNG HỘI THAM GIA THỰC HIỆN TÀI

Chủ trì: PGS. TS Nguyễn Hữu Thọ Trung tâm Hỗ trợ và Tách biệt tâm lý

Thư ký: Ths Nguyễn Bá Tú Khoa tâm lý học

Những người tham gia:

1. PGS. TS Nguyễn Sinh Phúc Viện Quân y 103, Hà Nội
2. TS. Nguyễn Thị Minh Hằng Khoa Tâm lý học
3. Ths Phạm Minh Hà Trung tâm Hỗ trợ và Tách biệt tâm lý CACP
4. Minh Văn Nam Trung tâm Hỗ trợ và Tách biệt tâm lý CACP
5. Chu Thị Thu Trang Trung tâm Hỗ trợ và Tách biệt tâm lý CACP
6. Phạm Thị Tú Trung tâm Hỗ trợ và Tách biệt tâm lý CACP

DANH MỤC BẢNG BIỂU

<u>Bảng 1:</u> Cảm giác khách thể nghiên cứu.....	62
<u>Bảng 2:</u> Mức stress trong hoạt động học tập của sinh viên HQGHN.....	77
<u>Bảng 3:</u> Mức stress trong hoạt động học tập của sinh viên 5 cấp sào tạo HQGHN.....	79
<u>Bảng 4:</u> Các nguyên nhân gây ra stress trong hoạt động học tập của sinh viên.....	93
<u>Bảng 5:</u> Điểm trung bình và lịch sử của các nhóm nguyên nhân.....	102

DANH MỤC CÁC BIÊN

<u>Biên 1</u> : Mức stress trong hoạt động học tập của sinh viên HQGHN.....	78
<u>Biên 2</u> : Mức stress trong học tập của sinh viên 5 cấp học HQGHN.....	80
<u>Biên 3</u> : Các kiểu nhận thức của sinh viên về mặt thực có nhận học phân tích lý.....	81
<u>Biên 4</u> : Hành vi học của sinh viên trên mặt thực có nhận môn học phân tích lý.....	83
<u>Biên 5</u> : Nhận thức và cảm xúc của sinh viên về mặt kỹ thuật sự diễn ra.....	85
<u>Biên 6</u> : Hành vi của sinh viên trên kỹ thuật sự diễn ra.....	86
<u>Biên 7</u> : Nhận thức của sinh viên sau một ngày học làm thêm.....	87
<u>Biên 8</u> : Các kiểu nhận thức của sinh viên khi gặp stress trong học tập.....	89
<u>Biên 9</u> : Các nguyên nhân gây ra stress trong học tập của sinh viên HQG.....	93
<u>Biên 10</u> : Mức độ ảnh hưởng của các nhóm nguyên nhân đến tình trạng stress trong học tập của sinh viên (trên 25 sinh viên có mức stress mức vừa).....	104
<u>Biên 11</u> : Tình quan hệ của các nhóm nguyên nhân với stress trong học tập.....	106

TÓM TẮT KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU CHÍNH CẢM TÀI

tài nghiên cứu đã nghiên cứu và làm rõ *stress* trong học tập là sự tác động của các biến đổi (sinh viên) và môi trường sống và học tập trong trường học. Trong đó, chủ thể nghiên cứu, đánh giá sự kiện (kích thích) từ môi trường (cộng đồng, nghề nghiệp, sự nguy hiểm), và suy nghĩ nguên nhân có thể dự đoán được, thích ứng với môi trường luôn thay đổi.

Kết quả nghiên cứu đã làm rõ thực trạng và nguyên nhân stress trong học tập của sinh viên HQG HN. Kết quả nghiên cứu cho thấy có 3,02 % sinh viên trong các cơ sở đào tạo của HQG HN bị stress học tập mức vừa, có 79,1 % sinh viên bị stress mức nhẹ và 17,97% không bị stress. Kết quả nghiên cứu cho thấy có 6 nhóm nguyên nhân chính gây ra stress học tập (nhóm nguyên nhân từ môi trường xã hội; nhóm nguyên nhân từ gia đình, nhóm nguyên nhân từ môi trường học tập, nhóm nguyên nhân cá nhân; nhóm nguyên nhân tâm lý và nhóm nguyên nhân khi nhìn nhận phó vai trò nhân gây stress), trong đó nhóm nguyên nhân từ môi trường học tập đóng vai trò chủ yếu.

Trong các nguyên nhân từ môi trường học tập thì nguyên nhân sự cấp cao khi thi cử và vị trí thấp nhất (2,98). Nguyên nhân sự thay đổi chương trình đào tạo tốt nghiệp sang đào tạo tín chỉ chiếm vị trí thứ hai (2,93). Nguyên nhân bài tập cao thầy cô ngày càng tăng chiếm vị trí thứ ba (2,90). Nguyên nhân thi cử giáo trình, sách chuyên ngành chiếm vị trí thứ 4 (2,89) và nguyên nhân phương pháp giảng dạy của thầy cô chiếm vị trí thứ năm (2,87).

tài nghiên cứu đã đưa ra các giải pháp phó vai stress cho sinh viên nhằm giúp học sinh có thể phó vai stress trong học tập. Trên cơ sở các kết quả nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã đưa ra các kết

lu n và ki n ngh cho các c s ào t o HQG HN, gi ng viên và sinh viên nh m h n ch các nguyên nhân gây stress trong h c t p nâng cao hi u qu giáo d c- ào t o trong nhà tr ng.

K t qua nghiên c u c ng t i trên t p chí Tâm lý h c Viên Khoa h c Xã h i Vi t Nam s 3/2009 v i 2 bài báo.

1. Nghiên c u nguyên nhân stress trong h c t p c a sinh viên HQG HN
2. S thích ng v i stress trong h c t p c a sinh viên HQG HN.

TÍNH CẤP THIẾT CỦA ĐỀ TÀI

Công nghiệp hoá, đô thị hoá và sự phát triển quá nóng của nền kinh tế Việt Nam hiện nay đã tạo ra những thách thức rất lớn cho mỗi chúng ta. Có thể nói sự ô nhiễm môi trường, quá tải thông tin, cơ hội tìm kiếm việc làm, vấn đề di dân, áp lực công việc, áp lực học tập, thời gian dành cho cuộc sống cá nhân, gia đình và tổ chức là những tác nhân cơ bản gây ra stress (căng thẳng, lo âu) ảnh hưởng trực tiếp tới sức khoẻ, khả năng lao động, cuộc sống của cá nhân và xã hội. Hậu quả nặng nề do stress gây ra không chỉ dừng lại ở bình diện sức khoẻ tâm thần mà còn ở bình diện kinh tế. Các công trình nghiên cứu về sức khoẻ tâm thần đã cho thấy; tại Hoa Kỳ riêng công nghiệp chi phí hàng năm cho nghỉ việc, bảo hiểm cho cho nh ng ng i có liên quan t i stress ước tính 75 tỷ đô la, các bệnh tim mạch có liên quan đến stress c a ng i dân c ng gia t ng áng k v i chi phí m i n m là 30 tỷ. Tại Anh hàng năm có kho ng 40 triệu ngày công lao động bị mất đi do stress và kinh phí mà các dịch vụ xã hội và y tế phải trả cho nh ng ng i có liên quan t i stress là 55 triệu bảng (3% thu nhập quốc nội) (Thống kê 2003).

Vi t Nam r i nhi u tâm lý h c ng (trong đó stress) đã trở thành vấn đề hết sức bức xúc đối với các nhà khoa h c, các nhà quản lý, giáo viên và phụ huynh học sinh. M t s nhà nghiên cứu tâm lý học đường nh n m nh các yếu tố: sức ép xã hội, gia đình, chương trình h c t p quá tải, tình trạng học thêm lan tràn, chương trình sách giáo khoa không chuẩn, s chậm đổi mới phương pháp giảng dạy, và đặc điểm tâm lý của người học không được quan tâm, là nguyên nhân làm cho stress và các hành vi l ch chu n học đường có chiều hướng ra tăng. Trong vài n m tr l i ây mặc dù Nhà nước, Bộ giáo dục đào tạo đã đưa ra nhiều chính sách, giải pháp nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả giáo dục đại học nước nhà, tuy nhiên các giải pháp trên chỉ mới dừng lại ở góc độ quản lý mà chưa chú ý tới tâm lý, tâm lý-xã

hội và môi trường học tập của học sinh vì thế chất lượng học tập của họ bị ảnh hưởng rất nhiều. Thực tế đã khẳng định, chất lượng đào tạo đại học không chỉ phụ thuộc vào chương trình đào tạo, các điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, mà còn phụ thuộc vào phương pháp truyền đạt của người thầy, cách thức tổ chức học tập, đặc điểm tâm lý, tâm-sinh lý và môi trường học tập của sinh viên. Khi bị stress ở mức độ vừa và nặng sinh viên thường có những biểu hiện bất thường, không kiểm soát được hành vi, tình cảm, kết quả học tập sa sút và hậu quả là nhân cách lệch lạc.

Cho đến nay ở Việt Nam vẫn chưa có nghiên cứu về nguyên nhân stress trong học tập và quan hệ giữa stress với kết quả học tập của sinh viên còn chưa được quan tâm nghiên cứu. Với những lý do đã trình bày ở trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài ***“Nguyên nhân dẫn đến stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội”***, nhằm phát hiện thực trạng stress trong học tập của sinh viên, nguyên nhân của thực trạng đó và đưa ra đề xuất, kiến nghị và cách thức ứng phó với stress trong học tập, góp phần nâng cao hiệu quả, chất lượng đào tạo ở ĐHQG HN.

1.1. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu thực trạng stress trong học tập của sinh viên, chỉ ra các nguyên nhân dẫn đến stress trong học của sinh viên ở một số trường thành viên và khoa trực thuộc ĐHQG HN, từ các kết quả nghiên cứu nhận được đưa ra một số giải pháp ứng phó với stress trong học tập giúp sinh viên có thể học tập tốt hơn.

1.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

1.2.1. Nghiên cứu lý thuyết

- Đọc và phân tích một số quan điểm, công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý học trong và ngoài nước nhằm xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài.

- Đưa ra các khái niệm công cụ của đề tài

- Làm rõ các đặc điểm tâm lý của sinh viên và đặc điểm hoạt động học tập của sinh viên ĐHQG HN.

1.2.2. Nghiên cứu thực tiễn

- Nghiên cứu thực trạng mức độ stress học tập của sinh viên ĐHQGHN
- Làm rõ nguyên nhân dẫn đến stress trong học tập của sinh viên ĐHQGHN
- Đưa ra một số giải pháp ứng phó với stress trong học tập giúp sinh viên tự giải tỏa căng thẳng, stress để học tập tốt hơn .

1.3. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

1.3.1. Đối tượng

Nguyên nhân gây ra stress trong học tập của sinh viên ĐHQG HN.

1.3.2. Khách thể nghiên cứu

- 829 sinh viên thuộc các trường thành viên và các khoa trực thuộc ĐHQG HN
- 20 giảng viên và 5 cán bộ quản lý các cơ sở đào tạo ĐHQG HN

1.4. Phạm vi nghiên cứu

- Phạm vi nội dung: Nghiên cứu thực trạng stress trong học tập và các nguyên nhân gây ra stress học tập của sinh viên ĐHQG HN
- Phạm vi địa bàn nghiên cứu: các trường thành viên và các khoa trực thuộc Đại học Quốc gia Hà Nội. Căn cứ vào mục tiêu nghiên cứu của đề tài, chúng tôi sẽ nghiên cứu: Trường ĐHKHXH&NV, Trường ĐHKH TN, Trường đại học kinh tế, Trường đại học ngoại ngữ và Khoa luật ĐHQG HN.

1.5. Giả thuyết nghiên cứu

Phần lớn sinh viên ĐHQG HN bị stress trong học tập ở mức độ nhẹ, trong đó có một số em bị stress ở mức độ khá nặng. Có nhiều nguyên nhân gây ra stress học tập của sinh viên, nhưng các nguyên nhân thuộc môi trường học tập và các nguyên nhân tâm lý là cơ bản nhất. Có thể tăng cường được khả

năng ứng phó với stress trong học tập thông qua tập huấn, tọa đàm nhằm nâng cao nhận thức và hình thành kỹ năng ứng phó với stress cho sinh viên.

1.6. Phương pháp nghiên cứu

Trong đề tài nghiên cứu này chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

1.6.1. Phương pháp phân tích tài liệu. Đọc và phân tích các quan điểm, công trình nghiên cứu về stress và stress trong học tập của các nhà tâm lý học, y học trong và ngoài nước để xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài.

1.6.2. Phương pháp quan sát: Phương pháp quan sát được sử dụng nhằm nghiên cứu, thu thập các thông tin liên quan tới stress trong học tập trên lớp, các hành vi ngôn ngữ, phi ngôn ngữ và cách thức ứng phó của sinh viên với các tình huống học tập.

1.6.3. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Phương pháp điều tra được sử dụng trong nghiên cứu nhằm thu thập các ý kiến của các khách thể về stress, nguyên nhân gây ra stress trong học tập, về cách thức ứng phó với stress và các tác nhân gây stress (điều kiện, tình huống, cách thức tổ chức đào tạo, môi trường sống), phương pháp học tập và mong muốn, nguyện vọng của họ.

1.6.4. Phương pháp tọa đàm: nhằm tăng cường trao đổi ý kiến giữa sinh viên và chuyên gia tâm lý học, giữa sinh viên với sinh viên, giúp sinh viên nâng cao nhận thức về stress, về nguyên nhân và hình thành kỹ năng ứng phó có hiệu quả với stress. Thông qua phương pháp này, nhà nghiên cứu có thể kiểm định các kết quả nghiên cứu một cách khách quan, trung thực hơn.

1.6.5. Phương pháp phỏng vấn sâu, giúp tìm hiểu sâu hơn nhận thức về nguyên nhân stress, nhu cầu và mong muốn và cách thức ứng phó của sinh viên đối với các tác nhân gây stress học tập. Bằng cách sử dụng phỏng vấn sâu có thể biết được các ý kiến, sự đánh giá của giảng viên, các nhà quản lý

về stress trong học tập và nguyên nhân stress trong học tập của sinh viên hiện nay.

1.6.6. Phương pháp trắc nghiệm, được sử dụng để nghiên cứu mức độ stress trong học tập của sinh viên ĐHQG HN hiện nay. Chúng tôi sử dụng trắc nghiệm nghiên cứu mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnik và I.M. Trtsnshicov, trắc nghiệm này có ở các cán bộ Khoa tâm lý học HKHXXH và NV chuyên hoá và thích ứng vào điều kiện Việt Nam.

1.6.7. Phương xử lý kết quả nghiên cứu bằng phần mềm SPSS: Trong nghiên cứu này chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS phiên bản 13.0 để xử lý các kết quả nghiên cứu, nhằm xác định độ tin cậy, tính khách quan của kết quả nghiên cứu và làm rõ mức độ tương quan giữa các yếu tố, các nguyên nhân gây ra stress trong học tập.

NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Chương 1. Cơ sở lý luận về stress và stress trong học tập

1. Sự liên hệ giữa nét văn hóa nghiên cứu và n

1.1. Các quan niệm và công trình nghiên cứu stress của các nhà y học, tâm lý học ngoài nước

Vấn đề stress trong đời sống của cá nhân và xã hội đã được các bác sĩ, thầy thuốc quan tâm từ khá lâu. Ngay từ cuối thế kỷ XIX một số bác sĩ đã nhận thấy rằng có mối liên hệ giữa cảm xúc tâm-sinh lý với các trạng thái bệnh của bệnh nhân. Năm 1812 Corvisart đã kết luận rằng; những "bệnh liên quan đến tim mạch" phụ thuộc vào cấu trúc sinh học của tim và trạng thái cảm xúc (lo âu, sợ hãi, hưng phấn, sung sướng hoặc hạnh phúc) của người bệnh. Năm 1910, William Osler đã chỉ ra mối liên hệ giữa sự căng thẳng, tính trách nhiệm của công việc với bệnh viêm họng và triệu chứng đau ngực của các bệnh nhân người Do Thái. Ông mô tả "Hội chứng rớt não nhớt, say mê trong công việc và sản sinh hy sinh cho gia đình. Chính cảm xúc nóng và giận dữ này đã làm cho người bệnh kinh suy giảm nhanh chóng, họ thường là bệnh nhân vào trạng thái stress và căng thẳng" [2, tr. 52].

Walter Cannon nhà sinh lý học đầu tiên đã mô tả một cách khoa học về phản ứng của con người và động vật với các tình huống nguy hiểm. Ông thấy rằng có sự hoán đổi theo qui trình thể thần kinh giao cảm nên các tuyến nội tiết, như tuyến thượng thận (chẳng hạn như hormone) với tác nhân nguy hiểm. Ông đã gọi phản ứng này của cơ thể với stress là phản ứng kép (chẳng hạn như hormone) "fight-flight". Ông gọi trung tâm của phản ứng nguyên thủy này là trung tâm stress và nó nằm ở vùng dưới đồi của não

b. Trung tâm này kiểm soát hệ thống kinh giao cảm và hoạt hóa tuyến yên. Kết quả nghiên cứu của Cannon, đặc biệt là khái niệm “fight–flight” đã là một công trình nghiên cứu sau này [5, tr. 6].

Hans Selye được coi là người tiên tiến nhất trong khoa học cho việc nghiên cứu về stress. Bằng các kết quả nghiên cứu thực nghiệm về stress trên động vật, ông đã khám phá ra một cơ chế thích nghi và cân bằng vi mô hoàn chỉnh. Ông gọi các áp lực này là “Hiệu ứng thích nghi chung” GAS (General Adaptation Syndrome). Theo ông các áp lực này là những phần không cụ thể, ngắn hạn và số lượng, giúp cơ thể thích nghi với tác nhân từ môi trường. GAS có thể hoạt động cả hệ thống kinh và nội tiết cho phép cơ thể chống lại những kích thích có hại và chia làm ba giai đoạn: báo động, kiệt sức và chống đỡ.

- *Giai đoạn báo động* là toàn bộ những phần sinh học không cụ thể đưa cơ thể vào tình trạng báo động chuẩn bị phó vụ những tác nhân (kích thích) có hại từ môi trường. H. Selye đã chia toàn bộ những phần giai đoạn báo động ra làm hai tiểu giai đoạn là: tiểu giai đoạn sốc và tiểu giai đoạn chống đỡ.

+ *Tiểu giai đoạn sốc* thường xảy ra trong trạng thái tự nhiên, sẵn sàng để đối phó với tác nhân từ môi trường. Giai đoạn này bao gồm một chuỗi những hiệu ứng như tăng đường huyết, tăng huyết áp, tăng nhịp tim, tăng nhịp hô hấp làm mất trạng thái cân bằng của cơ thể.

+ *Tiểu giai đoạn chống đỡ*, khi cơ thể trải qua bình thường thoát ra khỏi trạng thái tự nhiên ban đầu. Sau khi các tác nhân từ môi trường bên ngoài tác động vào, cơ thể huy động các phần sinh lý, nội tiết và cảm xúc tích cực xuất hiện để vượt qua. Nếu các kích thích tiếp tục tác động thì cơ thể chuyển sang giai đoạn chống đỡ.

- *Giai đoạn chức năng* có trọng tâm về việc chuyển hướng các áp lực cá nhân (theo chi tiết) thích nghi với các kích thích, làm cho tình huống stress và có các cân bằng tâm lý mới về môi trường xung quanh.

- *Giai đoạn kitsc*, lúc này gọi là stress bản lý, do stress quá mức kéo dài làm cho cá nhân mất khả năng bù trừ nên suy sụp, khả năng thích nghi bị rệu rã, xuất hiện các rối loạn tâm lý điển hình là lo âu, trầm cảm [3, tr. 3].

H. Selye giới thiệu toàn bộ lý thuyết của mình và khái niệm stress cá nhân vào khoa học một cách chính thức vào năm 1946. H. Selye đã xem stress như là áp lực vật lý tác động bên ngoài. Tác động bên ngoài vào cá nhân có ông bị ưu thế bằng thuật ngữ “stressor”. Những công trình tiếp theo H. Selye cho rằng stress là sự tác động của tác nhân bên ngoài và phản ứng cá nhân trước tác nhân đó [2, tr. 55].

V.V. Parin đã nhận xét “Khái niệm stress của H. Selye đã làm thay đổi phần lớn các quy tắc chữa trị và phòng ngừa bệnh truyền nhiễm. Ban đầu quan niệm này gặp không ít sự phản đối, nhưng dần dần đã trở nên rất phổ biến. Học thuyết của H. Selye có thể coi là hướng lý luận cơ bản, nền móng cho sự phát triển của khoa học y học và tâm lý học hiện đại [14, tr.4]. Trong các khoa học nghiên cứu về stress hiện nay có ba hướng nghiên cứu cơ bản: tiếp cận sinh học; tiếp cận môi trường và tiếp cận tâm lý.

Hướng nghiên cứu thực nghiệm là tiếp cận stress dưới góc độ sinh học. Các nghiên cứu theo hướng này chỉ ra rằng; hoạt động của hệ thần kinh, hormone, miễn dịch, hoặc môn có ảnh hưởng rất lớn đến cảm xúc cá nhân và liên quan trực tiếp đến stress. V.V. Suvôrova (1975) cho rằng; biểu hiện của các phản ứng cảm xúc khi bị stress thể hiện không chỉ qua các phản ứng hoặc môn mà còn

thông qua các phản ứng sinh lý đặc biệt của hệ thần kinh. V.I. Rôgi Dêx venxcaia và cộng sự (1980) bằng thực nghiệm đã khẳng định rằng; khi con người làm việc gì đó khi stress xuất hiện, sự giảm sút này không chỉ có hệ thần kinh yuxy ra sự mệt mỏi mà còn có hệ thần kinh trung ương. Khi con người làm việc khi bị stress không chỉ phụ thuộc vào mức độ của hệ thần kinh mà còn vào một số các yếu tố khác. Những người có hệ thần kinh trung ương có thể đối phó stress hơn vì tác nhân là ngắn và kéo dài. Những người có hệ thần kinh yếu ít bị stress hơn vì các tác nhân ngắn. Vì vậy điều này cho thấy; sự khác biệt về stress cá nhân không chỉ phụ thuộc vào tình huống, tác nhân tác động, mà còn phụ thuộc vào đặc điểm hoạt động của hệ thần kinh.

Các nhà sinh lý học thế kỷ 19 cho rằng môi trường các phản ứng sinh lý trước các tác động vào cơ thể, mà không nhận thấy tầm quan trọng của những đặc điểm tâm lý và hành vi trong các phản ứng sinh lý của cá thể. Sự xuất hiện của các phản ứng chức năng hoặc bị chi phối bởi một nhu cầu vào nhận thức của cá thể về việc kích thích (có hại hay không có hại). Mason (1975) cho rằng; khi các tác nhân có hại tác động vào cơ thể mà cá thể không nhận thức được, thì các đáp ứng sinh lý của cá thể sẽ không xảy ra. Ví dụ, những bệnh nhân sắp chết (đang trong tình trạng hôn mê) thì không có một bằng chứng sinh lý nào của stress; trong khi đó những người sắp chết nhưng còn tỉnh táo thì lại có những phản ứng sinh lý rất rõ [11, tr. 2].

Lý thuyết của W. B. Cannon và H. Selye về phản ứng sinh lý của cá thể trước một tác nhân gây stress đã trở thành mô hình lý thuyết khác biệt. Một số nhà nghiên cứu đã cho rằng; cách thức tiếp xúc của cá thể về những tình huống nguy hiểm, sẽ ảnh hưởng rất lớn đến các phản ứng sinh lý

iv i tình hu ng ó. Weiss (1968) ã kh ng nh r ng, s ki n nguy hi m s ít gây ra h u qu h n, n u ch th bi t c khi nào nó s x y ra và s n sàng hành ng i phó v i nó, ng th i nh n c ph n h i v hi u qu c a hành ng [11, tr 3]. Tác gi ã nh n m nh n t m quan tr ng c a nh n th c và s ki m soát c a ch th i v i nh ng ph n ng sinh h c x y ra do các kích thích t bên ngoài.

H ng nghiên c u th hai coi stress nh s tác ng t môi tr ng. Các công trình nghiên c u nh ng chi n binh trong chi n tranh c a Grinker và Spiegel (1945) và nghiên c u t n th ng tâm lý c a nh ng ng i b m t ng i thân trong chi n tranh c a Lindemann (1944) ã cho th y; không ch môi tr ng tàn kh c c a chi n tranh gây ra stress, mà ngay c nh ng s ki n ít nghiêm tr ng h n c ng c tích lu d n l i và gây stress cho ch th . H ng nghiên c u trên ã xem stress nh m t s ki n c a môi tr ng, yêu c u cá nhân huy ng m i t i m n ng áp ng. Stress trú ng trong s ki n h n là trú ng bên trong cá nhân [11, tr. 3].

Holme và Rahe (1967) nghiên c u stress trên quan i m môi tr ng, và ã ch ra nh ng s ki n gây stress nh : ly hôn, k t hôn, sinh con, m c n , l giáng sinh. M i s ki n trên c xem nh là nh ng y u t gây stress và òi h i c th thích ng. Nhi u nghiên c u ã s dung công c SRE (danh sách các s ki n m i nh t) c a Holme và Rahe ánh giá quan h gi a stress và s c kho . Nh ng nghiên c u này có th gi i thích stress trong th i i m hi n t i và ch n oán xu h ng c a nó trong t ng lai. Rabkin và Struening (1976) nghiên c u trên các b nh nhân t t do b nh tim ã làm rõ t ng quan gi a s l ng v i m c tác ng c a các y u t gây stress i v i c n b nh này.

Quan niệm stress như sự kiện môi trường công bố các lý thuyết, quan niệm khác phê phán. Một số nhà nghiên cứu cho rằng; các sự kiện không gây stress gì nhau các cá nhân khác nhau. Một số stress phụ thuộc vào ý nghĩa của sự kiện và những tình huống mà nó có mặt cá nhân trong việc công bố về stress. Lazarus, Folkman và Rankin đã cho rằng quan niệm stress như một sự kiện môi trường là chưa hoàn chỉnh và không chính xác; những thực sự kiện đóng vai trò trung tâm về stress [1, tr 4]. Một số nhà nghiên cứu khác như Sarason, Johnson, Siegel (1978) đã đưa thêm vào cách tiếp cận này về yêu cầu chủ thể đánh giá mức độ ảnh hưởng của sự kiện bằng trải nghiệm (tích cực hoặc tiêu cực). Thông qua kết quả đánh giá này có thể nghiên cứu những thực tế và khả năng ứng phó của chủ thể trước sự kiện gây ra stress.

Như vậy, quan niệm sinh học và môi trường tương tác nhau chủ yếu dựa vào mô hình kích thích–phản ứng (Stimulus–Response). Các quan niệm này đã không chấp nhận những yếu tố trung gian giữa tác nhân gây stress và sự kiện (tác nhân) môi trường và các phản ứng sinh học bên trong.

Hàng nghiên cứu thực tế xem stress như quá trình tâm lý-quá trình tương tác giữa con người với môi trường, trong đó chủ thể những thực sự kiện môi trường huy động những năng lực của mình để ứng phó (Lazarus, 1966; Lazarus và Folkman, 1984). Như vậy, stress không chỉ “trùng lặp” trong sự kiện về vai trò tác nhân kích thích, mà còn trong các phản ứng của chủ thể. Những thực hành về đây đã đóng vai trò điều hòa giữa yếu tố kích thích và phản ứng của chủ thể. Quan niệm này không những một những thực hành về trong nghiên cứu stress và bù đắp những thiếu sót của các quan niệm sinh học và quan niệm môi trường về stress đã phân tích trên.

Yếu tố trung tâm của quan niệm tâm lý là coi stress như một quá trình tâm lý (nhận thức và hành vi) của chúng ta. Nhận thức là quá trình cá nhân tìm hiểu và đánh giá sự kiện, tác nhân từ môi trường (mức độ, nguy hiểm). Sự kiện, tình huống có thể gây ra stress khi chúng ta nhận thức, đánh giá là có hại hoặc thiếu an toàn. Trong tình huống này chúng ta đưa ra các quyết định thông qua nhận thức, hành vi hoặc xúc cảm tự nhiên.

Quan niệm nhìn nhận stress như một quá trình tâm lý có hạn chế là chỉ xem nhận mối quan hệ giữa các phản ứng sinh học với nhận thức, hành vi, và xúc cảm. Như vậy, các học giả nghiên cứu tập trung vào một bình diện nào đó của stress và loại bỏ các bình diện khác. Điều này đã dẫn đến những nhầm lẫn trong nghiên cứu thực nghiệm thực hành. Chúng tôi cho rằng khái niệm stress là một khái niệm đa diện, bao gồm những đáp ứng nhận thức, xúc cảm, hành vi và sinh lý của cá thể với môi trường.

Stress là một khái niệm phức tạp liên quan đến nhiều thông số và quá trình. Nó xảy ra trên nhiều bình diện sinh lý, nhận thức, cảm xúc, hành vi và môi trường. Vì vậy, stress cũng xem như là một đáp ứng tổng hợp sinh học-tâm lý-xã hội với những sự kiện (có hại) yêu cầu những kỹ năng quyết định phù hợp của cá nhân. Theo Richard Lazarus stress cũng nên nhìn nhận một cách tổng thể, trọn vẹn, không nên tập trung vào một mặt nào đó, trên thực tế stress là sự tác động giữa cá nhân và môi trường. Quan niệm này của R. Lazarus cũng được đề cập rõ ràng trong nghiên cứu về stress hiện nay [12, tr. 60].

Bên cạnh những nghiên cứu hướng vào bản chất của stress, còn có những nghiên cứu tập trung nghiên cứu sang chấn sau stress (post-traumatic stress). Các nhà nghiên cứu theo hướng này đã mô tả một cách chi tiết các dấu hiệu

và tri u ch ng c a stress sau khi ch th tr i nghi m s ki n. Anne Jolly ã nghiên c u stress và h i ch ng stress sau sang ch n trên giáo viên-n n nhân c a s b o hành. Brewin và c ng s (1999) ã nghiên c u stress và h i ch ng stress sau sang ch n nh ng n n nhân ph n b b o hành. Ph n l n các nghiên c u v stress và h i ch ng sang ch n sau stress u d a trên c s các lý thuy t Tâm lý h c lâm sàng và Tâm b nh h c. M. Ferreri (tr ng khoa Tâm th n và Tâm lý y h c b nh vi n Saint Antoine) là tác gi c u n sách “Stress t cách ti p c n tâm b nh h c n cách ti p c n trong i u tr”. Trong cu n sách này ông ã kh ng nh c ch sinh b nh và bi u hi n lâm sàng c a các r i lo n do stress gây ra là r t a đ ng và ph c t p và ã ch ng minh r ng các ph n ng thích nghi, ph n ng stress u có s tham gia c a các y u t nhân cách và môi tr ng ngh nghi p.

T nh ng n m 1990 tr l i ây, các công trình nghiên c u v stress trong lao ng r t phát tri n m t s n c châu Âu (Anh, Pháp...). Các nghiên c u này ã mô t nh ng ph n ng sinh lý, tâm lý và kh n ng ng phó c a ng i lao ng khi r i vào tr ng thái stress, ánh giá m i quan h gi a các lo i hình công vi c v i m c stress, nghiên c u h u qu c a c a stress i v i doanh nghi p và a ra các chi n l c, bi n pháp d phòng.

V n stress trong h c t p c a sinh viên các tr ng i h c n c ngoài c ng c các nhà tâm lý h c quan tâm nghiên c u. Các nghiên c u này ã làm rõ th c tr ng stress, các tác nhân gây stress ng th i a ra gi i pháp ng phó v i stress, giúp sinh viên có th h c t p c t t h n. K t qu c a các công trình nghiên c u này ã là c s cho các tr ng i h c xây d ng ch ng trình can thi p, h tr sinh viên phòng tránh stress trong h c t p.

K t qu i u tra trên 1500 sinh viên c a Phòng Y t Tr ng i h c Versailles-Sain-Quentin en Yvelines (2005) cho th y: có 32 % sinh viên b

trung thái trầm cảm và 41% sinh viên có nhu cầu tham gia các khóa học về quản lý stress. Vanessa Muirhead (Canada) năm 2005 đã nghiên cứu stress sinh viên chuyên ngành nha khoa. Kết quả nghiên cứu của ông đã cho thấy: sự căng thẳng của các kỳ thi, kỳ thi và những lời nhận xét của giáo viên là những nguyên nhân gây stress cao nhất, sau đó là các nguyên nhân liên quan tới quan hệ gia đình và tài chính.

Vấn đề stress trong học tập của sinh viên cũng đã trở thành chủ đề nóng bỏng trong hợp tác nghiên cứu khoa học giữa các trường đại học trên thế giới. Năm 1998 Birendra K. Sinha và cộng sự đã nghiên cứu stress và khả năng quản lý stress của sinh viên Canada và Ấn Độ. Nghiên cứu này đã chỉ ra các yếu tố tâm lý như: tự đánh giá, nhận thức giá trị cuộc sống (bản thân và liên quan) các trải nghiệm giúp xã hội, cảm giác mất mát và mất mát gia đình... liên quan đến stress và khả năng quản lý stress của sinh viên. Kết quả nghiên cứu tương quan giữa hai nhóm sinh viên Ấn Độ và Canada cho thấy: một số sinh viên Ấn Độ có stress thấp và họ thích sách lược quản lý stress theo mô hình cảm xúc như những sinh viên Canada.

Như vậy, có thể nói quan niệm của các nhà nghiên cứu stress đã có sự thay đổi rất cơ bản, từ cách tiếp cận coi stress như một phần sinh học của cơ thể, như sự kích thích môi trường tác động vào cơ thể, đến nghiên cứu stress bình diện tâm lý và sức khỏe tâm thần. Ngày nay nghiên cứu stress đã gắn liền với các lĩnh vực hoạt động, lao động thể chất của con người và mang tính thực tiễn rất cao. Xu hướng nghiên cứu này đã giúp các nhà nghiên cứu hiểu rõ hơn bản chất stress và đưa ra cách phòng ngừa và quản lý stress có hiệu quả.

1.2. Các quan niệm và công trình nghiên cứu stress của các nhà y học, tâm lý học Việt Nam

Tô Nh Khuê là ng i u tiên nghiên c u stress Vi t Nam đ i góc sinh lý h c và y h c. N m 1976 ông ã ti n hành nghiên c u v n “Phòng ch ng tr ng thái c ng th ng (stress) trong i s ng và lao ng”. Là m t ng i lính, Tô Nh Khuê ã h t s c quan tâm n các y u t tâm lý c a vi c tuy n d ng, hu n luy n và t ng c ng s c chi n u cho b i. Sau chi n tranh ông tâm nhi u h n t i v n stress trong hu n luy n c a b i các binh ch ng c bi t và trong công cu c xây d ng, b o v t qu c. Theo ông stress là s ph n ng c a c th i v i các tác nhân t bên ngoài, nh m thích nghi v i môi tr ng luôn thay i.

Ph m Ng c Giao và Nguy n H u Nghiêm ã nghiên c u stress trong i s ng xã h i và cho xu t b n tác ph n “Stress trong th i i v n minh”. Theo hai tác gi trên, stress là m t hi n t ng tâm-sinh lý h t s c ph c t p nh h ng tr c ti p t i hi u qu công vi c và cu c s ng c a con ng i. Con ng i có th ng phó có hi u qu v i stress b ng vi c i u ch nh l i s ng và luy n t p các ph ng pháp gi i to stress [5, tr. 11].

Nguy n Kh c Vi n và ng Ph ng Ki t là nh ng ng i nghiên c u stress theo h ng ti p c n Tâm lý lâm sàng. Các nghiên c u c a h c th c hi n trên tr em vào nh ng n m 1990. K t qu các công trình nghiên c u c a hai tác gi trên c t p h p và xu t b n thành các bài gi ng t i Trung tâm Nghiên c u Tâm lý Tr em (NT) và tác ph m “Tâm lý h c và i s ng”. ng Ph ng Ki t là ng i có nhi u tâm huy t trong vi c nghiên c u, ph bi n tri th c v stress và cách th c ng phó v i stress Vi t Nam. Ông cùng ng nghi p ã cho xu t b n b n n ph m v stress và cách phòng ch ng stress. Th nh t “Chung s ng v i stress” (2003); th hai “Stress và i s ng” (2003); th ba “Stress và s c kho ” (2003); th t “Phòng ch ng stress” (2006). Theo ông stress là “M t l c nào ó (v t lý hay tâm lý) tác

ng vào h th ng t o ra s c ng th ng hay làm sai l ch h th ng, ho c làm h ng h th ng ó n u nó quá m nh”. Nh v y, ông hi u stress r t r ng nó liên quan t i toàn b ho t ng và ng x c a con ng i trong cu c s ng.

N m 1997, H i ngh khoa h c v “Nh ng r i lo n có liên quan n stress tr em và thanh thi u niên” ã c t ch c t i Vi n S c kh e Tâm th n, B nh vi n B ch Mai. H i ngh ã có s tham gia c a nhi u nhà khoa h c thu c các l nh v c khác nhau. Các tham lu n ã mô t v n stress tr em và thanh thi u niên, coi ó là v n h t s c nóng h i. Trong h i th o này ã có m t s tham lu n c p n stress sinh viên các tr ng i h c.

Nguy n Thu Hà và ng nghi p (Vi n Y h c Lao ng và V sinh môi tr ng) ã nghiên c u tài “ i u tra stress ngh nghi p nhân viên y t ” (2006). Tác gi ã i u tra trên 527 nhân viên y t c a b nh vi n B ch Mai, B nh vi n Ph S n và B nh vi n H u Ngh b ng các công c nh : ánh giá m c stress theo i m (dành cho ng i châu Á), tr c nghi m lo âu c a Zung, tr c nghi m tr m c m c a Beck và i u tra b ng b ng h i. K t qu i u tra cho th y; 8.4 % b stress m c cao; 33 % b stress m c trung bình và 58.6 % m c th p. Theo k t qu nghiên c u m t s y u t t môi tr ng làm vi c gây stress ngh nghi p là: công vi c quá t i, c ng làm vi c l n, th i gian làm vi c kéo dài, tính trách nhi m công vi c cao, s c ng th ng khi ti p xúc v i b nh nhân và ng i nhà c a h [2 tr. 213].

ng Vi t L ng và ng nghi p (Vi n Y h c Lao ng và V sinh môi tr ng) ã ti n hành nghiên c u tài “Nghiên c u ánh giá tr ng thái stress c a nhân viên v n hành ngành i n l c” (2006). Tác gi ã nghiên c u trên 184 khách th v i s h tr c a các ph ng ti n o ch s tâm-sinh lý nh : th i gian ph n x (th giác, thính giác, xúc giác...), trí nh , nh p tim, huy t áp và các tr c nghi m ánh giá tr ng thái tr m c m và lo âu. K t qu cho

th y stress c a nhân viên v n hành ngành i n l c bi u hi n qua các tri u ch ng sau: tâm tr ng c ng th ng; r i lo n th n kinh th c v t; gi m trí nh ; t ng huy t áp. K t qu nghiên c u còn cho th y: có 61 % ch c n ng h tìm m ch không n nh; 44 % bi u hi n tr ng thái c ng th ng và r i lo n h th n kinh th c v t; 26 % t ng huy t áp. Các y u t nh h ng t i stress là: m c ti ng n, i n tr ng n i làm vi c cao, thi u không khí trong s ch n i làm vi c, yêu c u công vi c cao (t p trung chú ý, ra quy t nh nhanh, thao tác th n tr ng, chính xác).

Nguy n Thành Kh i (2001) ã nghiên c u stress c a cán b qu n lý m t s c quan và t ch c chính quy n a ph ng. K t qu nghiên c u cho th y: ph n l n (99,41%) cán b qu n lý u b stress công vi c, trong ó có 15,94% m c n ng (r t c ng th ng) và 83.47 % m c v a (c ng th ng). K t qu nghiên c u còn ch ra nguyên nhân stress c a cán b qu n lý là: công vi c c ng th ng, mâu thu n trong quan h “d c” và “ngang”, n i b m t oàn k t, môi tr ng làm vi c không th ân l i.

Các công trình nghiên c u stress h c sinh, sinh viên là h ng nghiên c u th hai v stress Vi t Nam. Trong h ng nghiên c u này n i b t lên các công trình nghiên c u c a các tác gi sau. Nguy n Mai Anh “Nghiên c u nh h ng c a stress t i sinh viên trong ho t ng h c t p” (2001). Nghiên c u này ã ch rõ stress ã nh h ng r t l n n ch t l ng bài thi c a sinh viên. Nguyên nhân c a hi n t ng này là do stress ã nh h ng tr c ti p t i t duy h c t p và h u qu là sinh viên có m c stress càng cao thì k t qu bài thi càng kém. Ph m Thanh Bình nghiên c u “Bi u hi n stress trong h c t p môn toán c a h c sinh trung h c ph thông Yên Mô Ninh Bình” (2005) v i khách th là 150 h c sinh c a tr ng. Tác gi ã s d ng các ph ng pháp sau: tr c nghi m ánh giá m c stress (Soli-Bensabal),

điều tra nguyên nhân stress và thực nghiệm can thiệp nhằm làm giảm stress trong học tập. Kết quả của nghiên cứu cho thấy: học sinh nữ có mức stress cao hơn học sinh nam (n = 69.58 điểm, nam 65.12 điểm). Học sinh có học lực khá có mức stress cao hơn học sinh có học lực trung bình và xu hướng mức stress tăng dần từ năm lớp 10 đến năm lớp 12.

Lê Thị Luyến (2006) đã nghiên cứu tài “Biểu hiện stress của sinh viên trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP Hồ Chí Minh” với khách thể là 500 sinh viên học Đại học chính quy của trường. Phương pháp nghiên cứu của tác giả sử dụng là: điều tra bằng bảng hỏi và phỏng vấn sâu. Kết quả nghiên cứu cho thấy: có 10.8 % sinh viên rất căng thẳng (mức 1), 49.8 % sinh viên khá căng thẳng (mức 2), 33.8 % sinh viên mức nhẹ -ít căng thẳng (mức 3) và 5.6% không bị stress. Kết quả nghiên cứu còn cho thấy: sinh viên bị stress nên biểu hiện những dấu hiệu sau: nét mặt căng thẳng; chú ý phân tán, lãng phí thời gian, trì hoãn công việc, hiệu quả làm việc kém và kết quả học tập giảm sút. Theo tác giả nguyên nhân chính gây ra stress sinh viên là: chương trình học tập căng thẳng và sức ép của kỳ thi quá lớn. Các biện pháp phòng ngừa mà sinh viên thường sử dụng để giảm stress trong học tập là tìm hiểu những nhận thức [10 tr. 86].

Như vậy, stress đã được các nhà nghiên cứu Việt Nam quan tâm, nghiên cứu từ những năm 1970 phần lớn các tác phẩm đi sâu vào sinh lý học và ý thức nhằm phục vụ cho công tác huấn luyện binh sĩ. Từ những năm 1980 trở lại đây vấn đề stress đã được nghiên cứu và tiếp cận theo nhiều cách khác nhau: sinh lý học, ý thức, tâm lý học, xã hội học. Khi Việt Nam chuyển sang nền kinh tế thị trường như hiện nay xã hội chuyển biến thì các công trình nghiên cứu stress ngày càng tăng cả về số lượng, chất lượng và khách thể nghiên

càng ngày càng đa dạng hơn. Các phương pháp nghiên cứu cũng ngày càng hiện đại, từ thời gian phân nghiệm thực nghiệm, nghiên cứu thực nghiệm và phương pháp sâu sắc tập trung vào quan sát lâm sàng, làm cho kết quả nghiên cứu ngày càng trung thực, khách quan hơn. Nếu theo tiêu chí của khách thể nghiên cứu thì Việt Nam hiện nay có hai hình thức nghiên cứu stress cơ bản sau: (1) nghiên cứu stress ứng dụng thành (bệnh viện, nhà quản lý, ngành lao động...) và (2) nghiên cứu stress trẻ em và thanh thiếu niên.

2. Các khái niệm cơ bản

2.1. Khái niệm stress

2.1.1. Định nghĩa stress

Người đầu tiên đưa ra khái niệm stress và sử dụng nó trong nghiên cứu của mình là Hans Selye. Trong những nghiên cứu đầu tiên của mình, ông xem stress như những phản ứng không cụ thể, không rõ ràng và có sẵn giúp cơ thể thích nghi với hoàn cảnh môi trường. Theo H. Selye stress có ba giai đoạn: thứ nhất là giai đoạn báo động, thứ hai là giai đoạn chống đỡ, thứ ba là giai đoạn kiệt sức. Năm 1950, ông đã xem stress là sự tác động của tác nhân kích thích và phản ứng của cơ thể với tác nhân đó. Sau nhiều năm nghiên cứu stress Hans Selye đã đưa ra kết luận sau: stress là một quá trình luôn có mặt trong sự tồn tại của chúng ta. Mọi tác động từ môi trường nào đó trên cơ thể đều gây ra stress. Stress không phải lúc nào cũng là kết quả của sự tồn tại, trên thực tế có hai loại stress khác nhau, đi liền nhau là: (1) stress bình thường, khỏe mạnh-eustress và (2) stress có hại hay, tiêu cực-dystress [3, tr. 61]. Quan niệm của Hans Selye về stress cho thấy; stress là một hiện tượng có sẵn, là sự tác động của tác nhân kích thích và phản ứng của cơ thể, giúp cơ thể thích nghi với môi trường. Một số nhà

nhà nghiên cứu cho rằng quan niệm của H. Selye nghiêng về mặt sinh học của stress, coi stress như một phần của sinh học.

Thập niên 80 L. A. Kitayev đã tổng kết các quan niệm, công trình nghiên cứu khác nhau về stress. Theo ông có ba quan niệm chính về stress như sau: (1) Stress là một tác động mà không thể tiêu cực được. Quan niệm này tồn tại trong một thời gian dài trong lịch sử nghiên cứu stress, nhưng stress cũng đây là một khái niệm tác nhân gây stress; (2) Stress là một phản ứng mà không thể dự đoán được (sinh lý học tâm lý) do tác động của tác nhân gây stress; (3) Stress là một phản ứng mà (có lợi và có hại) dự đoán được, trong đó stress là một tác động mà có lợi, thì tạo ra tính tích cực, giúp thể thích nghi tốt hơn. Trong đó stress là các tác động có hại sẽ tạo ra sự lo lắng, hoang mang làm giảm khả năng thích nghi của thể với môi trường [10, tr. 55]. Nhiều nhà nghiên cứu đã phê phán quan niệm của Kitayev về stress, vì nó chỉ nhấn mạnh đến mặt tiêu cực của hiện tượng stress con người, mà chưa nhấn mạnh đến mặt tích cực của nó.

Những năm 1990 R. Lazarus và đồng nghiệp đã đưa ra một cách nhìn hoàn toàn mới về stress. Theo ông "Stress như một quá trình tương tác giữa thể với môi trường. Trong đó, thể nhận thức sự kiện môi trường như là sự thách thức, sự căng thẳng hoặc một đòi hỏi mà thể không thể phó thác cho thể phi tiềm năng tiềm ẩn" [2, tr. 61]. Theo ông phản ứng stress là kết quả của sự mất cân bằng giữa thể với tình huống và khả năng phó thác cá nhân với tình huống đó.

Các nhà khoa học Việt Nam khi nghiên cứu stress đã đưa ra nhiều khái niệm khác nhau. Tô Như Khuê cho rằng: "Stress là một phản ứng tâm lý không chủ định, phụ thuộc vào các tình huống mà con người cho là bất lợi

học về do (ch quan), đây vai trò quyết định không phải do tác nhân kích thích, mà do “ánh giá ch quan v tác nhân ó” [10, tr. 5].

Nhóm tác gi Nguyễn Văn Nh n, Nguyễn Bá Dũng, Nguyễn Sinh Phúc đã kh ng nh “Khái ni m stress v a ch tác nhân kích thích, v a ch ph n ng c a c th tr c các tác nhân ó”. Đây, stress m i ch c hi u nh là ph n ng sinh lý c a c th , nh ng bi u hi n tâm lý c a stress và nh ng tác nhân kích thích (y u t gây nên stress) còn ch a c c p n [10, tr. 15].

Nhóm tác gi Phạm Khắc Hữu, Lê Thị Ngọc Diệp và Trần Thị Lệ a ra khái ni m stress theo cách ti p c n sinh h c. Theo h “Stress là m t tr ng thái c a c th v i nh ng tri u ch ng c thù, bao g m t t c nh ng bi n i không c hi u x y ra trong h th ng sinh h c”.

Phạm Minh Học và c ng s l i nh n m nh t i nh ng tình hu ng, hoàn c nh khi nói t i stress. Ông coi tình hu ng (hoàn c nh) là nguyên nhân gây ra stress và cho r ng; “Stress là nh ng xúc c m n y sinh trong nh ng tình hu ng nguy hi m, h ng h t, hay ph i ch u ng nh ng n ng nh c v th ch t và tinh th n ho c trong nh ng i u ki n ph i quy t nh hành ng nhanh chóng và tr ng y u”.

T nh ng i u ã trình bày trên, có th nói r ng có ba nhóm quan i m khác nhau v stress là: (1) stress c hi u nh m t tác nhân n t môi tr ng; (2) stress là ph n ng tâm-sinh lý và (3) stress là s t ng tác gi a nh ng tác nhân n t môi tr ng v i nh ng ph n ng tâm-sinh lý x y ra bên trong cá nhân.

Quan i m th nh t, stress c xem nh là tác nhân n t môi tr ng gây nên ph n ng tâm-sinh lý ch th . Khi nói n stress là nói n stress

trong công việc, stress trong học tập, stress trong gia đình, stress trong cuộc sống.

Quan niệm thứ hai, xem stress như là các phản ứng tâm-sinh lý. Đây, như nhiều nhà nghiên cứu tâm-sinh lý đã chứng minh tác động của môi trường xung quanh. Nói chung stress là một nói chung các trạng thái tâm lý cụ thể, hầu hết liên quan đến những trải nghiệm, hành vi, bất hạnh cá nhân chính xác.

Quan niệm thứ ba, là sự kết hợp giữa hai cách hiểu trên, coi stress là tổng tác động của tác nhân kích thích từ môi trường và những phản ứng cá nhân đối với các kích thích đó. Đây là phương pháp, cách tiếp cận mới, linh hoạt và ứng dụng stress. Trong khái niệm này toàn bộ những yếu tố thuộc cá nhân và môi trường đều có ảnh hưởng và nó phản ánh hai quan niệm rất nổi bật có trong nghiên cứu stress.

Trong tài liệu nghiên cứu này chúng tôi cho rằng “*Stress là sự tác động của môi trường và môi trường sống. Trong đó, chính những tác nhân (kích thích) từ môi trường (có thể là, nguy hiểm, những biến đổi, hành vi...)* như những nguyên nhân của những phản ứng, thích nghi với môi trường luôn thay đổi.

Trong điều kiện bình thường, stress là một phản ứng thích nghi về mặt tâm-sinh lý và tâm lý xã hội với môi trường xung quanh.

2.1.2. Các yếu tố tham gia vào stress

Có rất nhiều các yếu tố khác nhau tham gia vào stress, nhưng theo chúng tôi có thể chia ra làm ba loại sau: các yếu tố tâm lý, các yếu tố sinh lý-thần kinh, hoặc môn và các yếu tố tình huống.

a) Các yếu tố tâm lý, có rất nhiều yếu tố tâm lý tham gia vào stress như sau đây chúng tôi chỉ sâu phân tích một số yếu tố cơ bản: nhận thức, xử lý thông tin nhân cách và tính cách.

- Nhận thức là quá trình tìm hiểu, khám phá, phát hiện, lĩnh hội và đánh giá các kích thích, tính chất của sự vật, hiện tượng xã hội khách quan. Theo Lazarus thì trong quá trình nhận thức con người thường dựa trên kinh nghiệm quá khứ và hoàn cảnh hiện tại để đánh giá ý nghĩa của sự vật hiện tượng theo thang bậc sau: (1) không có ý nghĩa xã hội nào (trung tính); (2) nhàn hạ tốt, làm tăng lợi ích cá nhân (tích cực); hoặc (3) nhàn hạ xấu, đe dọa lợi ích cá nhân (tiêu cực). Như vậy stress liên quan đến nhận thức về sự đe dọa, có thể hoặc thách thức của sự vật hiện tượng đối với con người. Khi sự kiện về nhận thức là "tiêu cực", thì chúng ta đánh giá khả năng ứng phó (làm gì để với sự kiện) có hiệu quả, quá trình này gọi là nhận thức khả năng ứng phó. Nếu quá trình nhận thức sự kiện trả lời câu hỏi "Sự kiện này có ý nghĩa gì", thì quá trình nhận thức khả năng ứng phó này có thể trả lời câu hỏi "Chúng ta làm gì để quy tắc này?".

Nhận thức sự kiện, đánh giá khả năng ứng phó không hiệu quả, không hiệu quả là những yếu tố của stress xuất hiện. Khi kích thích có ý nghĩa "tiêu cực" và chúng ta không còn biện pháp ứng phó (giải quyết) có hiệu quả thì chúng ta rơi vào trạng thái stress mãn tính hoặc nặng nề. Khi sự kiện ít trầm trọng và chúng ta có khả năng ứng phó tốt với nó, thì mức stress sẽ giảm đi. Nếu sự kiện ít nghiêm trọng, những chúng ta không có biện pháp giải quyết, thì stress cũng xảy ra do chúng ta bị mất khả năng kiểm soát sự kiện.

Nhận thức bao gồm những xảy ra trên phạm vi xúc cảm nào đó. Khi một sự kiện về nhận thức là tất-cả-là cho cá nhân, thì chúng ta có những cảm

xúc tích c c nh : vui v , yêu th ng, h nh phúc, ph n kh i, thanh th n. N u s ki n c ánh giá là “tiêu c c” và ch th không có kh n ng ng phó, thì các c m xúc nh s hãi, lo âu, t i l i, th t v ng ho c tr m c m s xu t hi n. Thông th ng quá trình nh n th c luôn th ng nh t v i c m xúc và nh h ng qua l i v i nhau. Trên th c t , ngoài vi c ki m soát s ki n tiêu c c, ch th c ng c n ki m soát các khu y ng c m xúc c a c th .

Quá trình nh n th c có tính ch quan và ch u nh h ng b i r t nhi u các y u t nh : b n ch t s ki n (kích thích), môi tr ng xung quanh và c i m tâm lý c a ch th nh n th c. ây là ý ngh a ích th c c a quan i m v tính t ng tác (transaction) c a stress.

Ti p theo nh n th c thì các y u t tâm lý xu h ng và t ý th c c a nhân cách c ng tham gia vào tr c ti p vào quá trình hình thành stress. Xu h ng là toàn b nh ng gì mà c ch th ánh giá là quan tr ng, nh h ng ho t ng c a h . Xu h ng còn bao g m nh ng nhu c u, ng c , m c ích ho t ng ho c nh ng giá tr c a nhóm, t ch c mà ch th l y làm ph ng h ng hành ng. Thông th ng khi m c ích ho t ng, các giá tr c a cá nhân và nhóm b e do thì stress có m c càng n ng. Xu h ng m nh m t o nên ý chí s ng còn (ni m tin) là y u t quan tr ng ng phó v i stress. K t qu c a các công trình nghiê n c u cho th y i v i các c p v ch ng cao tu i, khi m t trong hai ng i m t i s là nguyên nhân quan tr ng d n n b nh t t, th m chí là cái ch t c a ng i còn l i, nguyên nhân là do h ã m t i ni m tin vào cu c s ng (Jacobs, Ostfeld, 1978).

Y u t tâm lý th ba là t ý th c v kh n ng ki m soát s ki n. Khi ch th t ý th c t t v kh n ng ki m soát s ki n thì s làm gi m m c stress. Ng c l i n u thi u t ý th c v ki m soát s ki n thì l i làm t ng thêm m c stress. Khi thi u kh n ng ki m soát s ki n th ng làm cho

chức năng tự hành vi ít có hiệu quả, không kiểm soát các kích thích. Điều này đã làm cho chức năng cảm giác “vô định” hoặc thất vọng. Hệ thống không cố gắng vượt qua các thử thách cá nhân xã hội, hậu quả là hình ảnh nhân loại sống thiếu năng lực, thụ động. Tuy nhiên về mặt kiểm soát hành vi thì điều kiện môi trường đóng vai trò stress cá nhân. Điều kiện kiểm soát xã hội nhân loại qua tiêu chuẩn về hành vi, tình cảm và ý chí cá nhân.

b) Các yếu tố sinh lý-thần kinh và học môn. Các kích thích não bộ, hệ thần kinh và các giác quan là những yếu tố tham gia trực tiếp vào quá trình hình thành stress. Các kích thích não bộ như số lượng neuron thần kinh, cấu trúc neuron và các mạng lưới thần kinh trong não bộ, cấu trúc xináp và tốc độ truyền xung động thần kinh như những trực tiếp thì kích thích phản ứng về tác nhân gây stress cá nhân. Các kích thích thần kinh như cảm giác, linh hoạt và tính cân bằng của hệ thần kinh như những rối loạn nội tiết tố và tập trung của các quá trình hành vi và chức năng những trực tiếp thì kích thích phản ứng về các tác nhân gây stress cá nhân. Những người có hệ thống thần kinh “hoạt” (theo Paplop) thì sẽ có khả năng phản ứng và phản ứng linh hoạt và miễn dịch hơn về tác động môi trường vì vậy họ ít bị stress hơn. Ngược lại những người có hệ thống “đông” thì kích thích phản ứng về các tác động môi trường không miễn dịch, linh hoạt và hệ thống stress miễn dịch hơn. Các học môn là những chất xúc tác có tác động quan trọng cho việc thích ứng cá nhân về môi trường. Ví dụ, khi gặp tình huống stress, tuyến thượng thận tiết ra lượng renalin vào máu khiến nhịp tim tăng gấp đôi. Kết quả làm cho tim đập nhanh hơn và mạch máu co lại và huyết áp tăng cao, những những trực tiếp thì kích thích phản ứng cá nhân về tác nhân gây stress môi trường.

c. Các yếu tố tình huống

Tình huống bao gồm nhiều sự kiện, kích thích xung quanh nên con người sống. Các kích thích có những hình thức khác nhau, khi chúng ảnh hưởng và dự báo sự kiện của con người. Chúng tôi sẽ tập trung vào phân tích hai khía cạnh của phần ứng con người với sự kiện là: khả năng tiên đoán (predictability) và sự chênh lệch thời gian (timing).

Khả năng tiên đoán là sự dự báo sự kiện xảy ra khi nào trong tương lai. Nói chung, những sự kiện có thể tiên đoán được thì ít gây stress hơn những sự kiện không tiên đoán được. Khả năng tiên đoán có thể làm giảm mức độ lo lắng, nguy hiểm và thách thức của sự kiện, cho phép chúng ta chuẩn bị những phó vụ sự kiện một cách an toàn.

Thời gian và tần suất hiện của stress cũng như hình thức của chúng. Mechanic (M) khi nghiên cứu stress học sinh đã thấy rằng; khi chuẩn bị thi tốt nghiệp thì các em rất lo lắng vì bất cứ chuyện gì cũng xảy ra, nhưng khi thi thì tất cả sự bất ổn thì sẽ ngừng (stress) của họ đã giảm đáng kể. Khi được phỏng vấn, một sinh viên đã nói "Khi đã vào kỳ thi em không phải lo lắng gì cho thi nữa, khác hẳn với sự lo lắng, căng thẳng khi bất kỳ khi sự bất ổn".

Thời gian, tần suất và cường độ xuất hiện các tác nhân gây stress cũng gây hậu quả không tốt với sức khỏe con người. H. Selye đã cho rằng, nếu bị các tác nhân gây stress tác động liên tục với cường độ cao thì sẽ làm cho sức khỏe của chúng ta suy sụp rất nhanh. Rất tiếc rằng hiện nay còn quá ít các công trình nghiên cứu về tác động của thời gian và tần suất của các tác nhân gây stress với con người.

Theo quan niệm hiện tại, stress được xem như một hiện tượng bao gồm nhiều thành tố tác động và ảnh hưởng qua lại với nhau. Ví dụ, stress bao gồm các thành tố như nhận thức, kỹ năng, nguồn lực cá nhân. Nhận thức là kết quả của tác động giữa các cảm xúc tâm lý cá nhân (xu hướng, niềm tin, kinh nghiệm, trí nhớ) và những cảm xúc cá nhân (thời gian, tiền xu, công việc). Nhận thức tác nhân gây stress bao gồm các hình thức dựa trên các cảm xúc nào đó, và chính cảm xúc đó lại tác động trở lại nhận thức cá nhân.

2.1.3. Các loại stress

Dựa trên những cách phân loại stress của các nhà khoa học và các nhà tâm lý học, stress được chia ra làm hai loại sau: stress bình thường và stress bệnh lý.

a. Stress bình thường

Thông thường stress có vai trò rất quan trọng trong việc duy trì sự cân bằng sinh học của con người, nhưng stress này được gọi là stress bình thường. Các nhà nghiên cứu cho rằng; khi bị stress bình thường chỉ là phản ứng thích nghi tạm thời của cơ thể trước các tác nhân gây ra stress và là phản ứng sinh lý, tâm lý thích nghi với tình huống gây stress đó. Đặc trưng cơ bản của giai đoạn này là chỉ số hormone cách huy động các nguồn lực khác nhau thích nghi với môi trường, làm cho tình huống và lập tức cân bằng lại thích nghi với môi trường.

Các cảm xúc stress bình thường cũng có thể thay đổi phụ thuộc vào quan hệ giữa cá nhân và môi trường xung quanh. Trong một số tình huống stress bình thường có thể chuyển thành stress bệnh lý.

b. Stress bệnh lý

Stress trở thành bệnh lý khi tình huống gây stress quá bất ngờ, quá dài, hoặc quen thuộc nhưng lặp đi lặp lại vượt quá ngưỡng chịu đựng của chúng ta. Tiếp sau giai đoạn báo động và chiến đấu (stress bình thường) là giai đoạn kiệt sức, lúc này chúng ta không còn khả năng chịu đựng vì tác nhân của stress bệnh lý xuất hiện. Trong stress bệnh lý, các triệu chứng tâm thần, cảm xúc và hành vi xuất hiện cấp tính và kéo dài. Các tác nhân gây ra stress bệnh lý như: bất ổn công việc, gặp thảm họa, hoặc khi chúng ta bị tổn thương hay nguy hiểm bản thân... Trong tình huống đó phần lớn cảm xúc của chúng ta diễn ra một cách dữ dội và tức thì. Phần lớn các triệu chứng của stress lúc này có đặc trưng biểu hiện phần quá mức về mặt tâm thần và cảm xúc. Các phần lớn tâm-sinh lý điển hình trong stress bệnh lý thường biểu hiện như sau:

- Trường hợp gia tăng, biểu hiện rõ trên nét mặt căng thẳng, cảm giác ngứa ngáy, kèm theo cảm giác đau do căng thẳng bên trong.

- Triệu chứng thần kinh thực vật như: nhịp tim nhanh, đau vùng ngực trái, cao huyết áp, khó thở, chóng mặt, ra mồ hôi, nhức đầu, mất ngủ, mất tập trung, mất khả năng tập trung, hoặc ngất xỉu.

- Phần lớn các giác quan quá nhạy, nhất là tai có cảm giác khó chịu, trở nên nhạy cảm hơn với âm thanh xung quanh.

- Triệu chứng chú ý và tư duy bị do dự hoặc mất tập trung vào các tình huống stress gây stress qua mắt, trong khi trí nhớ về các sự kiện vẫn còn minh bạch.

- Dấu hiệu bản năng, cảm giác bất an, triệu chứng hành vi và trạng thái bị kích thích, làm chúng ta khó tập trung vào xung quanh.

- Trạng thái lo âu, sợ hãi, mất hứng thú, tham vào toàn bộ các triệu chứng và nổi lên rõ rệt bệnh trầm cảm lâm sàng. Phần lớn stress này kéo dài trong vòng từ vài phút đến vài giờ, rồi mất đi. Sẽ có một cảm giác khác

s làm cho ch th yên tâm và khuây kho ít nhi u, tuy nhiên đi n bi n c a nó ph thu c vào tính ch t c a tác nhân gây stress.

- Nh ng ph n ng c m xúc c p đi n x y ra ch m, m t s r i lo n xu t hi n ch m h n so v i các bi u hi n trên. Ban u, ch th có v nh ch u ng và ch ng c v i tình hu ng, nh ng sau ó h ã b các bi u t ng c a tình hu ng gây stress xâm chi m. Giai o n ch ng c ti p đi n, nh ng s cân b ng không c thi t l p b n v ng. Sau ó, t nhiên ph n ng stress x y ra ch m, bi u hi n và ti n tri n gi ng nh ph n ng t c thì. i u này ch ng t ch th không còn “dàn x p” c tình hu ng stress v m t tâm lý n a. Ch th b suy s p và đ n đ n r i vào tr ng thái m t th ng b ng.

- *Stress b nh lý kéo dài*

Nh ng r i lo n kéo dài th ng g p nh t trong các tình hu ng gây stress quen thu c nh ng l p i l p l i nh : xung t, s nguy hi m, phi n nhi u trong i s ng hàng ngày. Nh ng bi u hi n c a stress kéo dài r t a đ ng, thay i tu theo u th c a các bi u hi n tâm lý, c th hay t p tính và có s pha tr n c a nhi u hi n t ng khác nhau. Stress b nh lý kéo dài có các bi u hi n tâm-sinh lý nh sau:

- Ph n ng quá m c v i hoàn c nh chung quanh i kèm v i tính đ cấu b n, c m giác khó ch u, c ng th ng tâm lý, m t m i và trí tu suy s p.

- R i lo n gi c ng th ng i ôi v i ch ng khó ng , hay th c gi c v à luôn có c m giác không h i ph c c s c kho sau khi ng .

- Nh ng r i lo n này, tu theo b i c nh, tính ch t c ng nh m c l p l i c a tình hu ng stress, có th ti n tri n thành b nh.

- Bi quan i v i tình hu ng stress. M t s c nh t nh quá s làm cho ng i b nh r i vào tình tr ng th n th c, c ng th ng n i tâm và d cấu g t.

Nh ng bi u hi n lo âu-ám nh s dai d ng nh : xu t hi n c n lo l ng nh ng tình hu ng stress ho c khi nh l i tình hu ng ó. nh h ng xã h i c a các r i lo n có th gây nên t n th ng và các h i ch ng ám nh nh : s giao thông công c ng, tránh né giao ti p. i u này ch ng t ch th g p khó kh n khi ph i ng u v i tình hu ng xung t v i ng i khác trong môi tr ng làm vi c.

Stress b nh lý kéo dài th ng kèm theo các bi u hi n c th v i các r i lo n th n kinh th c v t m c v a ph i. Các r i lo n này c t ng c ng khi h i t ng v các tình hu ng stress, ho c khi ph i ng u v i tình hu ng ó. Stress b nh lý th ng xu t hi n v i các r i lo n tâm th n và th hi n qua các r i lo n ch c n ng c th nh : suy nh c c th kéo dài, hay kêu ca than phi n, nh c u, au n a u kéo dài, au c t s ng dai d ng, ánh tr ng ng c, au vùng tr c tim, huy t áp không n nh "R i lo n tim tâm c n", au vùng bàng quang. Nh ng bi u hi n ó và m c lo âu th ng xuyên, có th gây ra khó kh n l n v m t xã h i và kèm theo các tr ng thái tr m c m. Stress b nh lý kéo dài còn kèm theo các bi u hi n v t p tính. Nh ng t p tính b chi ph i b i xung ng ho c c ch s làm r i lo n hành vi d n t i kém thích nghi. S thay i này có th làm cho ch th thay i tính cách, ng i khác có th không nh n ra nhân cách c a h . Các r i lo n hành vi này có c là do thái rút lui và tránh né các quan h xã h i. Khó kh n xã h i còn th hi n tính d cấu, tính xung ng, s m t ki m ch d n n khó thi t l p quan h giao ti p v i ng nghi p và các thành viên trong gia ình. Các r i lo n này lúc u ch gây khó ch u, v sau phát tri n m nh gây th ng t n và tr ng i cho công vi c hàng ngày.

Các trạng thái trầm cảm như ngừng đi rí vào stress bản lý kéo dài thường là: trạng thái trầm cảm, rí lo n lo âu, d b chi ph i b i nh ng tình hu ng xung t. B nh nhân cho r ng tình tr ng c a h không th ti n tri n t t h n trong ho t ng ngh nghi p hay gia ình. Ch th có c m giác b m c b y, d n t i nh ng thay i tâm lý nh : n i gi n, ánh giá th p b n thân và tr ng thái tr m c m. Các bi u hi n trên c ti p t c phát tri n và có th hình thành h i ch ng tr m c m kéo dài.

2.2. Stress trong học tập

Học tập i h c là m t d ng ho t ng c bi t c a con ng i, có ng c , m c ích ti p thu, l nh h i các tri th c, kinh nghi m l ch s , xã h i c a loài ng i nh m hình thành thái , k n ng ngh nghi p và phát tri n t duy n ng ng sáng t o. Trong quá trình học tập sinh viên ch u r t nhi u tác ng t môi tr ng bên ngoài (s c ép c a gia ình, ch ng trình học tập quá t i, s c ng th ng c a các k thi, quan h v i giáo viên, v i các b n bè, nh ng tình hu ng kh n c p, h ng h t) và các tác ng t bên trong (các quá trình sinh lý-th n kinh, hoóc môn, và các y u t tâm lý). ây là nh ng y u t có nh h ng r t l n t i quá trình học tập và là nguyên nhân gây ra stress cho ng i h c. Khác v i học tập ph thông, học tập i h c yêu c u ng i h c có ph ng pháp, cách th c m i phù h p v i n i dung, ch ng trình ào t o và cách th c ki m tra, ánh giá c a gi ng viên và nhà tr ng. Học tập i h c ch có th t c k t qu cao khi sinh viên ch ng, sáng t o và ý th c t giác, t h c cao trong quá trình học tập. S quá t i v ch ng trình ào t o, m c ki m tra ánh giá th ng xuyên c a gi ng viên, s l ng bài t p v nhà ngày càng nhi u, cùng v i s thi u tài li u, giáo trình, sách chuyên ngành là nh ng nguyên nhân quan tr ng gây ra stress

h c t p (c ng th ng, lo âu, ho ng s) nh h ng tr c ti p t i k t qu h c t p c a sinh viên.

Hi n nay có r t nhi u quan i m, cách ti p c n khác nhau v stress trong h c t p, nh ng trong tài này *stress trong h c t p c hi u là s t ng tác c bi t gi a ch th (sinh viên) v i môi tr ng s ng và h c t p trong tr ng i h c. Trong ó, ch th nh n th c, ánh giá s ki n (kích thích) t môi tr ng (c ng th ng, n ng nh c, s nguy hi m), và huy ng ngu n l c ng phó nh m duy trì s cân b ng, thích ng v i môi tr ng luôn thay i.*

2.3. Khái ni m nguyên nhân

Theo T i n Ti ng Vi t c a Vi n ngôn ng h c (2004) do Hoàng Phê ch biên, thì nguyên nhân c hi u là: Hi n t ng làm n y sinh ra các hi n t ng khác trong quan h v i hi n t ng khác ó. nh ngh a này cho chúng ta cách hi u chung nh t v khái ni m nguyên nhân, tuy nhiên ch a làm rõ c quan h gi a nguyên nhân và h u qu nh th nào. Theo T i n Nga-Vi t (1990) do K.M Alikan p ch biên, thì nguyên nhân là: nguyên do, nguyên c , duyên c , lý do làm n y sinh hi n t ng s v t nào ó. Theo chúng tôi, d i góc c a Tâm lý h c thì nguyên nhân c n c hi u nh là s tác ng, nh h ng (tr c ti p ho c gián ti p) gi a ng i này v i ng i khác, gi a hi n t ng tâm lý này v i hi n t ng tâm lý khác mà l i d u v t ho c làm thay i s t n t i v n có c a chúng. Nguyên nhân có th c phân chia theo các m c , tiêu chí khác nhau: nguyên nhân ch y u và th y u; nguyên nhân tr c ti p và gián ti p; nguyên nhân th c t và t i m n ng. Theo m c thì nguyên nhân c chia ra làm: nguyên nhân r t quan tr ng; nguyên nhân quan tr ng và nguyên nhân ít quan tr ng.

Trong công trình nghiên cứu này, nguyên nhân chính là toàn bộ các yếu tố, sự kiện, tình huống... ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp tới sự hình thành và phát triển stress học tập của sinh viên.

Vấn đề quan trọng trong tài liệu, stress là sự tác động của môi trường (sinh viên) và môi trường trong đó có thể hình thành nên stress, ảnh hưởng của các tác nhân (kích thích, sự kiện, tình huống...), sự thay đổi của môi trường sống, học tập... Chúng tôi dựa theo tiêu chí nguyên nhân phân loại nguyên nhân thành hai loại: nguyên nhân chủ quan (bên trong) và nguyên nhân khách quan (bên ngoài) ảnh hưởng tới sự hình thành và phát triển stress học tập của sinh viên.

1.4. Khái niệm sinh viên

1.4.1. Định nghĩa

Thuật ngữ sinh viên có nguồn gốc từ tiếng Latinh là “Student”, từ này có nghĩa là những người nhàn hạ làm việc, học tập, tìm hiểu, nghiên cứu và khai thác tri thức, kinh nghiệm mới mẻ, văn hoá xã hội của loài người.

Hiện nay trong khoa học còn tồn tại khá nhiều quan niệm khác nhau về sinh viên, nhưng tựu chung lại có thể khái quát thành ba quan niệm cơ bản như sau. Quan niệm thứ nhất cho rằng sinh viên là những người đang học trong các trường đại học. Quan niệm thứ hai là nghiên cứu về vị trí của sinh viên trong các nhóm xã hội và cho rằng: họ là nhóm người chuyên nghiệp, chủ yếu cho những tri thức có trình độ nghiên cứu cao trong xã hội. Quan niệm thứ ba thì dựa vào lứa tuổi và cho rằng: sinh viên là những người nằm trong lứa tuổi thanh niên từ 18 đến 25, đang theo học theo chuyên ngành nào đó trong các trường đại học cao đẳng và trung học.

Trong nghiên cứu này chúng tôi quan tâm cho rằng: *sinh viên là những người từ 18-25 tuổi tốt nghiệp THPT và đang theo học trong các trường cao đẳng, đại học nào đó.*

Sinh viên là một trong những giai đoạn phát triển quan trọng của nhân cách con người (thanh niên), trong giai đoạn này, sự phát triển về thể chất (trọng lượng, chiều cao, sức khỏe), hệ thống kinh và các giác quan đã trở nên hoàn chỉnh. Sinh viên có những đặc điểm tâm-sinh lý hết sức đặc trưng về ý thức, tình cảm do các điều kiện và tính chất hoạt động học tập đại học quyết định.

1.4.2. Một số đặc trưng tâm lý của sinh viên

Trong số các điều kiện khách quan thì về thể xã hội của nhóm sinh viên có ý nghĩa vô cùng quan trọng vì sẽ hình thành và phát triển nhân cách của họ. Chính về thể này đã ảnh hưởng vào hệ thống các quan hệ xã hội mới, thúc đẩy nhu cầu tôn trọng và tự khẳng định của họ. Trình độ phát triển của các chức năng tâm lý trong giai đoạn trẻ (thiếu niên), là những điều kiện chủ quan, mà bỏ cho những nhu cầu mới của sinh viên và trở thành yếu tố tâm lý chủ đạo trong giai đoạn này. Quá trình phát triển tâm lý của con người là một quá trình liên tục, mỗi giai đoạn phát triển về mặt mang tính kế thừa và mang tính phát triển. Theo các nhà tâm lý học hiện đại thì, mỗi giai đoạn là một bước tiến của các chức năng chủ đạo, hoạt động này quyết định toàn bộ các đặc điểm tâm lý đặc trưng của họ. Là một sinh viên thì hoạt động chủ đạo là hoạt động học tập theo những chuyên ngành, nhằm tiếp thu các tri thức, hình thành các kỹ năng nghề nghiệp của họ. Sinh viên có những đặc trưng tâm lý nổi bật sau:

a). Hình ảnh cái “tôi” trong nhân cách

Về thể xã hội của lứa tuổi sinh viên có nhiều thay đổi so với lứa tuổi trẻ con. Một mặt các quan hệ xã hội của thanh niên mở rộng, các biểu thức

quan hệ với người lớn, thầy cô giáo và bạn bè. Người lớn xem sinh viên không phải là trẻ con nữa, mà coi họ như những người lớn thực thụ và đòi hỏi sinh viên có cách ứng xử phù hợp. Một khác sinh viên đã lựa chọn cho mình hướng đi mới, theo hướng nghiên cứu và dần chuyển biến cho mình một tâm thế sẵn sàng đáp ứng các nhu cầu vị trí làm công nhân xã hội. Những thay đổi trong vai trò xã hội và sự thách thức, yêu cầu khách quan của cuộc sống (thực tiễn) làm xuất hiện sinh viên nhu cầu tìm hiểu thế giới, mở mang kiến thức xã hội cùng với các chuyển biến văn hoá công nghệ, pháp luật và kinh tế.

Cùng với những thay đổi mới về thị trường, hệ thống kinh tế và các giác quan đã làm cho các đặc điểm tâm lý của sinh viên có nhiều thay đổi, đặc biệt về mặt trí tuệ, năng lực tư duy sáng tạo. Các công trình nghiên cứu tâm lý học cho thấy; hoạt động tư duy của sinh viên rất năng động, sáng tạo và có tính khái quát cao, đặc biệt tư duy lý luận. Sự phát triển mới nhất của tư duy lý luận liên quan chặt chẽ với khả năng sáng tạo trong hoạt động học tập. Nhờ trí tuệ phát triển mà sinh viên có thể phát hiện ra những cái mới và tìm ra cách thức gì quy tắc sáng tạo các vấn đề trong cuộc sống. Tuy nhiên nhìn hình cái “tôi” trong nhân cách sinh viên chưa hoàn chỉnh, đôi khi có thể đánh giá sai bản thân gây thất bại trong học tập và cuộc sống. Đây chính là nguyên nhân gây stress trong học tập của tuổi trẻ này.

b). **Tư duy thức phát triển.**

Các nhà tâm lý học nhận thấy rằng, khi đánh giá người khác sinh viên thường chú ý nhiều hơn đến các thuộc tính tâm lý bản năng của nhân cách như: trí tuệ, năng lực, tình cảm, ý chí, thái độ và vì vậy lao động, quan hệ, ứng xử với người khác. Tuy nhiên đánh giá những thuộc tính mang tính khái quát của người khác, dần dần sinh viên đã ý thức được thế giới nội tâm của mình và làm cho tư duy thức phát triển. Như vậy là tuổi trẻ học sinh phổ thông, các

em m i ch c m nh n c các rung ng c a b n thân và hi u r ng ó là "cái tôi" riêng bi t c a mình, thì l a tu i sinh viên nh t duy khái quát phát tri n, cùng v i vi c ti p thu các tri th c ph ng pháp lu n và tri th c ngh nghi p sinh viên ã ý th c c quan h gi a thu c tính tâm lý và ph m con ng i, t ó t o ra c hình nh "cái tôi" tr n v n, y h n trong quan h v i ng i khác và v i chính b n thân h .

Thông th ng bi u t ng v "cái tôi" c hình thành theo h ng; các ph m ch t tâm lý cá nhân c ch th nh n bi t s m h n các thu c tính tâm lý nhân cách. Trong giai o n phát tri n này, các c i m nhân cách nh ý chí, tình c m, trí tu , n ng l c, m c ích s ng ngày càng có ý ngh a r ng h n, t o nên m t hình nh "cái tôi" có chi u sâu, có h th ng, chính xác và s ng ng h n. Ý th c v cái tôi rõ ràng, y ã làm cho sinh viên có kh n ng l a ch n con ng i ti p theo, gi i quy t v n và tìm ki m v trí cho riêng mình trong cu c s ng.

c). S tr ng thành v quan h và giao ti p.

C m nh n v "tính ng i l n" c a sinh viên là m t trong nh ng nét tâm lý c tr ng xu t hi n trong giai o n chuy n t l a tu i thi u niên sang tu i thanh niên. Nhi u công trình nghiê n c u cho th y chính c m nh n "tính ng i l n" l a tu i thanh niên, là m t trong nh ng y u t tâm lý t o nên nh ng m i quan h "b t n" gi a cha m và con cái. Bi u hi n c th là t n s giao ti p gi a cha m và con cái gi m xu ng, thay vào ó là nhu c u giao ti p v i b n ng l a t ng lên m t cách t bi n.

B c h n sang tu i thanh niên, sinh viên c m nh n c r ng mình ã l n, nh ng c m nh n v ranh gi i gi a tu i thanh niên và tu i ng i l n h không rõ ràng. Trong quan h v i tr em, trong quan h v i các b n ng l a sinh viên có xu h ng c g ng th hi n mình là nh ng ng i ã l n. H h ng t i các giá tr , hành vi, cách ng x c a ng i l n, có tinh th n t l p,

t ch trong gi i quy t các v n . Tuy nhiên th c ti n cu c s ng ã a sinh viên vào m t hoàn c nh y mâu thu n. Sinh viên hi u r ng trên th c t h v n còn ch a ngang b ng v i nh ng ng i tr ng thành v nhi u m t, nh ng n u ng i l n quan h v i h nh i v i tr con thì s không th ch p nh n c. H luôn lo l ng r ng trong giao ti p v i m i ng i (v i b n bè, th y cô giáo, cha m) n u không th hi n c nh ng ph m ch t c a ng i l n s b chê c i. Trong khi ó cha m v n coi h là nh ng a tr c n c nâng , ch m nom, mà ít chú ý n nh ng mong mu n và nhu c u và n ng l c th c t c a h . K i u quan h mang tính áp t, ra l nh c ng nh c ho c bi u hi n tình c m cha m -con cái “thái quá” i v i l a tu i này th ng gây ra nh ng h u qu không t t. l a tu i này, thông th ng các xung t t ng lên rõ r t, và th ng có ngu n g c sâu xa trong các quan h cha m -con cái ho c quan h th y-trò. ây là m t trong nh ng nguyên nhân th ng gây stress trong h c t p c a sinh viên.

Trên c s phát tri n m nh v th ch t, sinh lý và tâm lý thì s c m nh n v tính “ng i l n” trong gi i c a sinh viên ngày càng rõ. T nh n th c ó sinh viên hình thành nh ng nhu c u, ng c , nh h ng giá tr cho các quan h và hành vi c tr ng cho riêng cho gi i c a mình.

d. Th gi i quan và i s ng tình c m

Nh ng thay i trong v th xã h i, trình phát tri n c a t duy lý lu n, h n n a v i c ti p thu c kh i l ng khá l n các tri th c v các quy lu t c a t nhiên, xã h i, ã giúp sinh viên i sâu vào các quan h gi a lý lu n và th c ti n. Sinh viên b t u bi t liên k t các tri th c riêng l l i v i nhau t o d ng bi u t ng v th gi i cho riêng mình. i v i h bi u t ng v th gi i có m t ý ngh a h t s c quan tr ng cho s phát tri n nhân cách. Bi u t ng này g n li n v i nhu c u tìm ki m m t ch ng cho riêng mình trong xã h i, tìm ki m h ng i, ngh nghi p hay d nh cu c s ng t ng lai.

đi mà ở các cá nhân mình đi vì các vấn đề cá nhân. Khía cạnh tình cảm, các chuẩn mực có ý nghĩa cá biệt đi vì sinh viên. Như có các hành vi theo các chuẩn mực mà đã khi đi học hành nhúng xúc cảm cá biệt. Sự hình thành niềm tin ở cá nhân thành niềm tin chung là người chấp nhận, phần từng các chuẩn mực ở một cách thông minh, nên đã trở thành chất tích cực cá biệt nhìn nhận, đánh giá chuẩn mực theo cách riêng cá nhân và sẵn sàng đóng góp cho sự phát triển xã hội.

Cần tâm lý nhất và có nhu cầu ý nghĩa trong sự phát triển nhân cách sinh viên là sự xuất hiện tình yêu nam nữ. Đây là tình cảm cá biệt và miễn cưỡng, nhưng rất tự nhiên trong đời sống tình cảm cá nhân. Người lớn cần có những cách tiếp xúc xã hội lý, không nên can thiệp quá sâu vào “chuyện riêng tư” của các em, vấn đề là làm sao cho các em hiểu và chấp nhận vai trò quan hệ tình cảm cá nhân theo hướng lành mạnh phù hợp với truyền thống của người Việt. Sinh viên có gì cần sáng, tình cảm cá nhân cá nhân tình yêu hay không, họ có thể mãi là bạn thân của nhau hay không, tránh hết phụ thuộc vào sự giáo dục của cha mẹ, của gia đình và nhà trường.

Một số công trình nghiên cứu cho thấy tình cảm, xúc cảm của sinh viên đã phát triển mức cao, tuy nhiên chưa có tính bền vững. Điều này giúp cho các nhà nghiên cứu hiểu được tại sao thanh niên nói chung và sinh viên nói riêng dễ thay đổi sắc thái xúc cảm, tình cảm và dễ bị lôi cuốn vào những hành vi, hoạt động của những nhóm có tính tự phát hoặc rơi vào trạng thái stress.

Tóm lại, sinh viên là lứa tuổi đang hình thành sự phát triển nhân cách nghề nghiệp, là lứa tuổi chịu áp lực cá nhân cá nhân, nhưng luôn phải phấn đấu, tự hoàn thiện bản thân và nỗ lực vượt qua khó khăn vất vả cho một

các sinh viên lại tiếp. Các cảm xúc tâm lý trên sẽ có ảnh hưởng rất nhiều tới quá trình, trạng thái tâm lý trong học tập và hiệu quả của sinh viên và giúp chúng ta phát hiện nguyên nhân gây ra stress trong học tập.

3. Các nguyên nhân gây ra stress trong học tập

Hiện nay các nhà tâm lý học sẽ nghiên cứu những khác nhau nói về nguyên nhân gây ra stress như: yếu tố, nhân tố, tác nhân, tác động, kích thích, nguồn lực. Trong nghiên cứu này, **thuyết nguyên nhân đa dạng về các yếu tố (bên trong học bên ngoài) gây ra stress trong học tập cá nhân và khám phá vai trò của stress cá nhân sinh viên**. Sinh viên là những nhân cách, chủ thể tích cực, sáng tạo xã hội và là chủ nhân tương lai của đất nước. Trong quá trình học tập trong nhà trường có rất nhiều các yếu tố tác động tới sinh viên và không ít các yếu tố tác động đó là nguyên nhân gây ra stress trong học tập. Có thể đi sâu vào phân tích các nguyên nhân gây ra stress trong học tập cá nhân phân loại nguyên nhân.

Dựa trên tiêu chí nguồn gốc của nguyên nhân (tác động, kích thích) gây ra stress có thể phân chia nguyên nhân làm hai loại sau: (1) nguyên nhân bên ngoài và (2) nguyên nhân bên trong. Tuy nhiên cần hiểu rằng các nguyên nhân này không tác động một cách riêng lẻ mà thường phối hợp, tương tác, qui nhân lẫn nhau gây ra stress trong học tập cá nhân sinh viên.

3.1. Các nguyên nhân bên ngoài

3.1.1. Nhóm nguyên nhân (tác động) từ môi trường xã hội. Các yếu tố từ môi trường xã hội như: tình trạng suy thoái kinh tế, việc làm, ứ đọng giao thông, giá cả leo thang, vấn đề chi phí tài sản hoặc vay vốn ngân hàng và các tình huống bất thường (bão lụt, nắng nóng, dịch bệnh, mất ngủ...) là

những nguyên nhân quan trọng gây ra stress học tập sinh viên. Các nguyên nhân này như những tác động tinh thần, tình cảm và hành vi của sinh viên, làm cho học sinh căng thẳng, lo lắng, mệt mỏi không thể tập trung vào học tập và hậu quả là gây ra stress trong học tập.

3.1.2. Nhóm nguyên nhân từ môi trường gia đình. Gia đình là tế bào của xã hội là nền tảng tinh thần và vật chất quan trọng hình thành nên nhân cách của con người. Các quan hệ gia đình (cha mẹ, anh chị em...) là một trong những yếu tố quan trọng như những tác động tinh thần, lối sống và quan niệm của sinh viên về vị trí các sự kiện trong xã hội. Gia đình còn là một trong những yếu tố thoả mãn nhu cầu an toàn cho mỗi cá nhân trong xã hội. Trong quá trình học tập và rèn luyện tri thức, các yếu tố gia đình như: sự ép buộc gia đình về học tập, sự trừng phạt của gia đình, mâu thuẫn với cha mẹ, cha mẹ ly thân, ly hôn, gia đình có người mắc bệnh hoạn qua đời, là những nguyên nhân tác động gián tiếp gây ra hoặc tăng cường stress trong học tập của sinh viên.

3.1.3. Nhóm nguyên nhân từ môi trường học tập. Theo chúng tôi đây là những nguyên nhân chính, những tác động trực tiếp tới stress học tập của sinh viên hiện nay. Nhóm nguyên nhân này bao gồm các nguyên nhân sau: lịch trình học tập quá căng thẳng, sự chuyển đổi chương trình đào tạo từ niên chế sang tín chỉ, bài tập ngày càng gia tăng, phương pháp giảng dạy của thầy, sự ép buộc thi, câu hỏi thi qua nhiều mà thời gian ôn thi quá ít, thi u giáo trình, tài liệu, sách chuyên ngành, thầy cô cho điểm không công bằng, nhiều thi nhiều môn, lưu ban, vì phạm kết quả học tập, căng thẳng trong quan hệ với thầy cô và các bạn cùng lớp, lớp học quá đông, không gian học tập không yên tĩnh, kết quả học tập kém, thi u sự giúp đỡ của bạn bè, thầy cô. Các nguyên nhân này tác động trực tiếp tới sinh viên gây ra stress cho họ. Có thể nói sự căng

th ng, lo âu này ã làm thay i các quá trình sinh lý trong c th và t l hoóc môn trong máu, t ó làm gi m kh n ng ng phó c a c th i v i các tác nhân gây ra stress trong h c t p.

3.2. Nguyên nhân bên trong

Bên c nh các nguyên nhân bên ngoài, thì các nguyên nhân bên trong c ng óng vai trò h t s c quan tr ng gây ra stress trong h c t p c a sinh viên. Có r t nhi u các nguyên nhân bên trong gây ra stress trong h c t p c a sinh viên nh ng có th phân ra làm ba nhóm c b n sau: (1) nguyên nhân cá nhân; (2) nguyên nhân tâm lý và (3) kh n ng ng phó i v i các tác nhân gây stress.

3.2.1. Nhóm nguyên nhân cá nhân. Các nguyên nhân thu c v cá nhân gây ra stress trong h c t p là khá nhi u, tuy nhiên có th k ra các nguyên nhân chính sau: s c kho , l i s ng cá nhân, thói quen làm vi c, n u ng, kinh nghi m, tr i nghi m cá nhân, c i m sinh lý-th n kinh (n ron, h th n kinh, não b , các giác quan), hoóc môn, gi i tính, l a tu i và các s ki n cá nhân (l y v , sinh con, ng i yêu ph n b i, công vi c làm thêm, m c b nh mãn tính). Các nguyên nhân trên nh h ng r t l n t i kh n ng ng phó c a sinh viên i v i các tác nhân tác nhân gây stress và có th tr thành nguyên nhân gây ra stress trong h c t p. K t qu nghiên c u g n ây c a các nhà tâm lý h c ã ch ng minh r ng; các y u t cá nhân nh h ng tr c ti p t i t i kh n ng ng phó c a c th i v i các tác nhân gây stress. Kh n ng ng phó c a m i cá nhân v i các tác nhân gây stress là khác nhau, nguyên nhân là do các ngu n l c ng phó c a h là không gi ng nhau.

3.2.2. Nhóm nguyên nhân tâm lý. Trong các nguyên nhân bên trong thì các nguyên nhân tâm lý óng vai trò h t s c quan tr ng gây ra stress h c t p c a sinh viên. Các nguyên nhân tâm lý bao g m: nhân th c và ánh giá c a sinh viên v các tác nhân và tình hu ng gây stress trong h c t p. Tr c m t tác

nhân nào có thể bên ngoài (sự kiện, tình huống...) bao gồm các thành tố tìm hiểu, đánh giá (nhận thức) miễn cưỡng, sự nguy hiểm hoặc nguy hiểm và cách thức tiếp xúc. Chính sự nhận thức, đánh giá và khả năng xử lý nguy hiểm cá nhân đã quyết định mức độ tiếp xúc stress cá nhân. Ví dụ, sự tiếp xúc các kỳ thi cử là những tác nhân gây stress (căng thẳng, lo âu) đối với nhiều sinh viên, nhưng đối với các sinh viên có khả năng xử lý nguy hiểm cá nhân tốt (học khá, giỏi) thì đó lại là cơ hội tốt để rèn luyện, tỏ ra niềm tin vào sự thành công (kết quả tốt) cá nhân. Những trải nghiệm và tri thức cá nhân về khả năng tiếp xúc với các tác nhân (bên ngoài hoặc bên trong) là những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến mức độ tiếp xúc stress trong học tập. Stress cá nhân ảnh hưởng rất lớn đến nhận thức cá nhân: thu hút chú ý, làm cho tập trung nên máy móc khuôn mẫu và trí nhớ giảm sút, hậu quả là ảnh hưởng đến tiếp xúc kết quả học tập cá nhân sinh viên.

Trong các nguyên nhân tâm lý còn bao gồm các đặc điểm tâm lý cá nhân khác như: bản lĩnh, niềm tin. Nhà tâm lý học Suzanne Kobasa cho rằng: bản lĩnh mang nội hàm ổn định thay vì những thất bại thất bại không phải là sự miễn cưỡng. Chính bản lĩnh và niềm tin đã làm cho họ hành vi, hoạt động cá nhân vượt cách có ý thức, vì vậy mà chúng ta xem những yếu tố tham gia vào quá trình xử lý stress cá nhân.

Nguyên nhân tâm lý thứ ba là xúc cảm, tình cảm: Phần lớn stress trong học tập cá nhân sinh viên đều gây ra các trạng thái căng thẳng, khó chịu và những cảm xúc tiêu cực. Khi bị stress cá nhân nên tập trung vào những gì mình bắt buộc cảm giác căng thẳng, lo âu hoặc hoang sơ bằng cách xử lý quá trình tiếp xúc hoặc hoạt động cá nhân các cơ quan (tuần hoàn, hô hấp). Những sự kiện bất thường trong cuộc sống (mất người thân trong gia đình,

ng i yêu ph n b i...) u có th gây ra tr ng thái xúc c m c ch -tr m c m là nguyên nhân gây ra stress trong h c t p.

3.2.3. Kh n ng ng phó v i các tác nhân gây stress

Tr ng thái tâm lý c ng th ng là h u qu ng phó c a ch th v i các tác nhân gây stress (s ki n, phi n toái, xung t, nguy hi m ho c e do). Kh n ng ng phó là nguyên nhân quan tr ng gây stress h c t p cho sinh viên. Cách th c ng x c a cá nhân i v i các tác nhân bên trong c ng có th tr thành nguyên nhân tâm lý gây stress h c t p c a sinh viên. K t qu các công trình nghiên c u v ng phó c a cá nhân i v i stress cho th y: cá nhân có m c tr i nghi m, kinh nghi m khác nhau thì có m c stress khác nhau i v i cùng m t tác nhân. N u tác nhân gây stress không c hoá gi i, thì nó v n tác ng ti p di n và c c ng h ng m nh d n, h u qu làm cho cách th c ng phó không phù h p nh : gi n d , cấu g t, kém t p trung và m t tính kiên trì. Kh n ng ng phó c a ch th có th c h c h i, ti p thu trong ho t ng và giao l u v i ng i khác và c tích t d n, tr thành kinh nghi m h t s c quý báu i phó v i stress trong h c t p c a sinh viên.

4. ng phó v i stress

ng phó là t h p c a nh ng hành ng nh n th c và hành vi nh m huy ng các ti m n ng c a c th ch ng , ki m ch ho c lo i tr tác nhân gây stress. Khi i u v i s ki n nguy hi m, ch th th ng c g ng "hoá gi i" s nguy h i, né tránh s e d a ho c b ng cách nào ó th tiêu nó. Cho n nay, trong tâm lý h c v n còn quá ít các công trình nghiên c u v ng phó c a ch th v i các tác nhân gây stress t môi tr ng (bên ngoài và bên trong). Chi n l c ng phó c a ch th là h t s c phong phú và a d ng, nh ng t u chung l i có hai cách ng phó chính là: t thay i b n thân mình

(changing ourselves) và làm thay i môi tr ãng xung quanh (changing the environment). Ch ã th ã có th ã l ã ch ã n cách th ã c ã ng phó làm cho mình phù h ã p h ã n v ã i môi tr ãng "gió chi u ã nào theo chi u ã ó", ho c ã làm cho môi tr ãng phù h ã p v ã i nhu c ã u, mong mu ã n c ã a h ã (phân hoá và ch ã ng ã).

ã ng phó h ã ã ng theo c ã m xúc (emotion-oriented) ho c ã ng phó h ã ã ng vào v ã n ã (problem-oriented). ã ng phó h ã ã ng vào c ã m xúc nh ã m gi ã m b ã t các c ã m xúc, c ã ng th ã ng, khó ch ã u do stress gây nên. ã ng phó h ã ã ng vào v ã n ã nh ã m ã i m ã t tr ã c ã d ã n v ã i v ã n ã và h ã ng t ã i thay ã i v ã n ã c ã xem là có h ã i, nguy hi ã m. C ã hai h ã ã ng ã ng phó có th ã c ã th ã c hi ã n ã ng th ã i, ho c ã riêng bi ã t và c ã ng có khi là không t ã ng h ã p v ã i nhau.

Các ph ã n ã ng c ã m xúc c ã ng có th ã tác ã ng t ã i nh ã n th ã c và hành vi c ã a ch ã th ã khi ã ng phó v ã i v ã n ã . Trong m ã t s ã tr ã ng h ã p ã c bi ã t, ch ã th ã có th ã ã ng phó h ã ã ng vào c ã m xúc g ã n v ã i s ã ki ã n y, ã i u hoà c ã m xúc do stress gây ra. Chi ã n l ã c này không lo ã i tr ã c stress t ã ng c ã mà tìm cách làm d ã u b ã t nh ã ng c ã m xúc ã u bu ã n, b ã ng cách bi ã n minh ho c ã ch ã p nh ã n nguyên tr ã ng v ã n ã ê.

B ã ng 1. Phân bi ã t ã ng phó h ã ã ng vào c ã m xúc và h ã ã ng vào gi ã i quy t

v ã n

<p>ã ng phó h ã ã ng vào gi ã i quy t v ã n</p>	<p>ã ng phó h ã ã ng vào c ã m xúc</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Làm thay ã i tác nh ã n gây stress ho c ã thay ã i m ã i quan h ã gi ã a con ã ng ã i và tác nh ã n ó thông 	<ul style="list-style-type: none"> • Làm thay ã i b ã n thân thông qua các hành ã ng khi ã n b ã n thân c ã m th ã y ã d ã ch ã u h ã n nh ã ng

<p>qua nh ng hành ng ho c nh ng ho t ng gi i quy t v n</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ch ng tr (phá hu , r i ch ho c làm y u m i e do) • B ch y (ch y xa kh i m i e do), tìm cách ch ng tr ho c b ch y (th ng l ng ho c m c c , tho hi p) • Ng n ng a stress trong t ng lai (hành ng nh m gia t ng s c ch ng , ho c làm gi m ho t ng c a stress c ng n ch n tr c). 	<p>không làm thay i tác nhân gây stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Các ho t ng nh m vào thân th (dùng thu c, th giãn, ph c h i sinh h c) • Các ho t ng nh m vào nh n th c (nh ng trò tiêu khi n c a k ho ch, các huy n t ng, nh ng ý ngh m i v b n thân) • Các quá trình vô th c làm méo mó th c t i, và có th a n stress n i tâm.
---	---

Bên c nh hai cách ng phó h ng vào c m xúc và h ng vào v n , các nhà tâm lý h c còn a ra ba chi n l c ng phó khác là: nh n th c, hành vi và h tr xã h i.

a). *Th nh t-chi n l c ng phó nh n th c.* Con ng i có th ng phó v i nh ng tác nhân gây stress ho c v i c m xúc c a chính mình b ng cách gi i quy t v n , t nói chuy n (self-talk) và nh n th c l i v n , t ó tái c u trúc nh n th c.

Gi i quy t v n bao g m vi c phân tích tình hu ng a ra nh ng quy t nh kh thi, ánh giá nh ng quy t nh ó và l a ch n k ho ch hành ng có hi u qu (Janis, Mann, 1977). Ví d , thi h c k l thì vi c gi i quy t v n bao g m: làm th nào gi m b t lo âu, có th nh h ng c m xúc, l y ích là b n thân (emotion-oriented, sefl as target); h c th nào c

ì m cao- nh h ng v n , ích là môi tr ãng (problem-oriented, environment as target); và làm sao tranh th c s giúp c a b n bè h c có k t qu - nh h ng v n , ích là môi tr ãng (problem-oriented, environment as target).

T nói chuy n v i mình ch nh ng câu nói ho c ý ngh th m kín c dùng h ng đ n con ng i ng phó v i s ki n gây stress cùng v i nh ng ph n ng c m xúc kèm theo. "L i nói bên trong" y h ng s chú ý n nh ng kích thích chính, t o i u ki n cho vi c xây đ ng và th c hi n các chi n l c ng phó và ph n h i chính xác.

Nh n th c l i v n , ch th nh n th c l i s ki n nh m gi m b t tác ng c a s ki n, b ng cách thay i cách di n gi i s ki n. Nói cách khác là làm cho s ki n s c gán cho m t ý ngh a khác. Ví d , m t thí sinh thi h ng có th ngh r ng "Bài thi này khó quá s c"- nh h ng v n , ích là m i tr ãng, ho c "Hôm nay mình xui th t"- nh h ng v n , ích là b n thân.

Có hai y u t quan tr ãng trong vi c tái c u trúc nh n th c v stress là: không bi t ch c v s ki n s p x y ra và có ý th c ki m soát. M t ng i ang s ng trong môi tr ãng stress thì có 4 ki u chi n l c ki m soát nh m tái c u trúc nh n th c có cách ng x có hi u qu h n là: (1) Ki m soát thông tin bi t i u gì ang ch i; (2) Ki m soát nh n th c-ý ngh v s ki n m t cách xây đ ng h n; (3) Ki m soát quy t nh-kh n ng quy t nh b ng nh ng hành ng thay th ; (3) Ki m soát ng x -th c hi n nh ng hành ng nh m làm gi m b t n i au kh do s ki n stress gây ra.

B). *Th hai, chi n l c ng phó hành vi.* Ch th c ng c n ph i ng phó v i stress b ng hành vi. Các nhà nghiên c u cho r ng có b n lo i hành vi

ng phó v i stress sau: tìm ki m thông tin; hành ng tr c ti p; ki m ch hành ng và h ng hành vi sang ng i khác.

- Tìm ki m thông tin, là thu th p d li u v b n ch t c a tác nhân gây stress. Thông tin s giúp ích cho vi c xây d ng các chi n l c ng phó nh m t ng c ng kh n ng ki m soát và tiên oán s ki n.

- Hành ng tr c ti p là các hành vi ng phó công khai b ng l i nói ho c hành ng, nh m thay i tác nhân gây stress ho c các ph n ng c m xúc liên quan n stress.

- Ki m ch hành ng là: hành vi trì hoãn ho c không th c hi n hành vi nh m gi m b t stress và các khu y ng c m xúc. Vi d , không i tr thi n u c m th y mình ch a chu n b t t ho c tránh các tình hu ng gây lo âu trong h c t p.

- H ng hành vi sang ng i khác là nh h ng hành vi c a mình vào ng i khác- c g i là h tr xã h i.

c). *Th ba, h tr xã h i* c dùng ây nh n m nh b n ch t tích c c và nhân v n c a chi n l c ng phó này. M i t ng tác gi a ch th v i nh ng ng i khác t o nên ngu n l c quan tr ng ng phó v i stress. Con ng i có th nh n c s h tr v v t ch t, tinh th n và thông tin t nh ng ng i khác. H tr v t ch t g m: ti n b c, hàng hoá và các d ch v t nh ng ng i khác xung quanh. H tr tinh th n là khi ch th c m nh n c ng i khác yêu th ng, ánh giá cao và t o c h i trao i, giao ti p, chia s . H tr thông tin là khi ch th c ng i khác cho bi t ý ngh a c a nh ng s ki n gây stress, ho c l i khuyên v chi n l c ng phó v i stress.

H tr xã h i có th i u ch nh stress b ng hai cách. Tr c h t, h tr xã h i t t có th phòng ng a c stress. Th hai: bi t c nh ng ng i khác

sách m sóc, chia sẻ và giúp đỡ là cách phòng ngừa stress có hiệu quả, bởi khi có thể cảm thấy an toàn hơn trước stress (Singer, Lord, 1984). Các công trình nghiên cứu của Berkman và Syme cho thấy, nếu thiếu sự hỗ trợ xã hội thì người làm cho tình trạng sức khỏe cá nhân kém đi, hỗ trợ xã hội là một yếu tố tiên đoán một cách có hiệu quả về nguyên nhân trong các bệnh nhân bị stress bệnh lý và các hành vi gây tổn hại sức khỏe cá nhân.

* *Các yếu tố qui định nhân lực công phó:* Các nhà tâm lý học khẳng định rằng có rất nhiều nhân lực công phó về stress, nhưng lại chỉ nhân lực cá nhân chú ý tới các yếu tố sau: các đặc điểm tâm lý cá nhân và các yếu tố tình huống. Các yếu tố tâm lý cá nhân như: giá trị (value) và niềm tin (belief) sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới cách thức công phó của sinh viên về tác nhân gây stress. Kinh nghiệm, cách thức công phó trong "vấn đề" của sinh viên cũng như những nguyên nhân nhân lực công phó về các tác nhân gây stress. Các tình huống dễ dàng, nguy hiểm, bất ngờ cũng như những ảnh hưởng trực tiếp đến cách thức công phó về stress. Các tác nhân gây stress khác nhau qui định về vị trí cá nhân nhân lực công phó về stress của sinh viên khác nhau.

5. Hoạt động học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Đại học Quốc gia Hà Nội là trung tâm đào tạo, nghiên cứu khoa học chất lượng cao của cả nước. Phần lớn sinh viên được tuyển vào đây là những học sinh học giỏi, có phẩm chất đạo đức tốt, có ý thức vươn lên để trở thành những tri thức trẻ phục vụ sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá nước nhà. Hoạt động học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội có những đặc điểm sau:

- Hoạt động học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội mang tính chất đa ngành, đa lĩnh vực được thể hiện trong tính đa dạng của chuyên ngành và các hình thức đào tạo. Sự phong phú và đa dạng của các chuyên

ngành đào tạo đòi hỏi sinh viên có cách thức, phương pháp học tập phù hợp với tính chất của chuyên ngành mà các em đang theo học.

- Hoạt động học tập của sinh viên là hoạt động nhận thức diễn ra trên cơ sở quan hệ thầy-trò với sự chỉ đạo, hướng dẫn của người thầy, nhằm phát triển tư duy năng động, sáng tạo của sinh viên. Việc chuyển đổi chương trình đào tạo từ niên chế sang đào tạo theo tín chỉ (năm 2008), là một trong những yếu tố quan trọng thúc đẩy tính năng động, sáng tạo của sinh viên. Trong đó tín chỉ người thầy chuyển từ vai trò truyền đạt kiến thức sang vai trò hướng dẫn, tổ chức hoạt động học tập, đồng thời giành nhiều thời gian cho sinh viên tự học, tự chuẩn bị ở nhà.

- Đối tượng hoạt động học tập của sinh viên là tri thức chuyên ngành và kỹ năng nghiên cứu khoa học, nhằm hình thành và phát triển nhân cách toàn diện cho sinh viên. Hoạt động học tập yêu cầu có sự kết hợp giữa học với hành, giữa lý thuyết với thực tế nhằm trang bị cho sinh viên năng lực giải quyết các nhu cầu thực tiễn đặt ra. Trong quá trình học tập sinh viên được làm việc trong các phòng thí nghiệm, đi thực tập thực tế nhằm làm quen với các công việc, nắm bắt các nhu cầu thực tế, tích lũy kinh nghiệm và hình thành kỹ năng nghề.

- Hoạt động học tập của sinh viên mang tính cá nhân, đòi hỏi tính độc lập, ý chí, quyết tâm cao, năng lực tự giác học hỏi, bồi dưỡng, rèn luyện, làm việc với cường độ cao mới có thể tiếp thu được các tri thức, kỹ năng nghề nghiệp. Để hoàn thành tốt chương trình đào tạo trong quá trình học tập, sinh viên cần tự xác định mục đích, động cơ học tập cho mình và lập kế hoạch cụ thể cho từng môn học.

- Hoạt động học tập của sinh viên luôn gắn liền với hoạt động nghiên cứu khoa học, nhằm giúp sinh viên có những kỹ năng phát hiện, giải quyết vấn đề trong hoạt động nghề nghiệp sau khi ra trường. Hoạt động nghiên cứu khoa

học còn góp phần rèn luyện các phẩm chất nhân cách như: thái độ nghiêm túc, năng lực và năng lực của sinh viên.

- Hoạt động học tập của sinh viên trong nhà trường còn gắn liền với các hoạt động chính trị xã hội như: phong trào tình nguyện, hoạt động hướng tới các ngày lễ lớn của dân tộc, hoạt động đền ơn đáp nghĩa. Thông qua các hoạt động này đã giáo dục đạo đức, truyền thống cách mạng, tình yêu đất nước, con người Việt Nam. Các hoạt động chính trị xã hội còn giúp cho sinh viên mở rộng, vận dụng kiến thức được học trong nhà trường vào thực tế và rèn luyện các phẩm chất chính trị-tư tưởng đạo đức cho họ.

- Hiệu quả và chất lượng hoạt động học tập của sinh viên không chỉ phụ thuộc vào nội dung, quá trình tổ chức, phương pháp giảng dạy của giảng viên, điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, mà còn phụ thuộc vào những đặc điểm tâm-sinh lý và tâm lý của họ (nhu cầu, động cơ, tình cảm, thái độ, niềm tin, thái độ, định hướng giá trị).

- Động cơ hoạt động học tập của sinh viên tương đối phong phú, đa dạng, tuy nhiên có thể phân ra thành 5 loại sau: động cơ xã hội; động cơ nhận thức khoa học; động cơ nghề nghiệp; động cơ tự khẳng định và động cơ cá nhân, trong đó động cơ nghề nghiệp đóng vai trò chủ đạo. Các công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý học gần đây đã cho thấy; trong nền kinh tế thị trường hiện nay, các động cơ cá nhân của sinh viên ngày càng có chiều hướng biểu hiện rõ nét.

Chương 2. TÍNH CÁCH VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

I. Một vài nét về khách thể và đề tài nghiên cứu

1.1. Một vài nét về khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu của đề tài 829 sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai, năm thứ ba và năm thứ tư của các ngành luật cách mạng xã hội chủ nghĩa và pháp luật của Trường Đại học Quốc gia Hà Nội là: HKHXH & NV, HKHTN, HKT, HNN và KL. Sau khi loại trừ các phi vụ không hợp lệ khách thể còn lại là 778 sinh viên. Đây là những sinh viên học theo các chuyên ngành khác nhau trong các trường thành viên và các khoa trực thuộc ĐHQG HN. Sinh viên HKHXH & NV học tập theo các chuyên ngành khoa học xã hội và khoa học nhân văn. Trường HKHXH & NV đã chuyển đổi chương trình đào tạo tốt nghiệp sang tín chỉ cho K51, K52, K53 (2008) cho toàn bộ các khoa trong trường. Sinh viên HKHTN là các em K52, K53 đang theo học các khoa khoa học tự nhiên như: toán học, vật lý, sinh học, địa lý. Với mục đích xã hội và phát triển kinh tế HKHTN đang trong quá trình chuyển đổi chương trình đào tạo tốt nghiệp sang tín chỉ. Sinh viên HNN cũng nghiên cứu trong đề tài là sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai đang theo học các chuyên ngành ngoại ngữ khác nhau. Với mục đích xã hội và phát triển kinh tế, HNN cũng đang trong quá trình chuyển đổi chương trình đào tạo tốt nghiệp sang tín chỉ. Sinh viên HKT cũng nghiên cứu là những em K53 đang theo học các ngành khoa học kinh tế. Là một trường mới thành lập trong vài năm trở lại đây, ĐHKHT đã có nhiều thành tích trong đào tạo và nghiên cứu khoa học. Sinh viên thi vào ĐHKHT có tỷ lệ cạnh tranh khá cao so với một số trường khác trong ĐHQG HN. Sinh viên KL khách thể nghiên cứu trong đề tài là các em K53 đang học theo các chuyên ngành luật. Khoa luật là một trong những khoa trực thuộc có nhiều thành tích trong đào tạo và NCKH của ĐHQG HN.

Khách thể nghiên cứu có 14 chuyên ngành tự nhiên và xã hội phân bố như sau: HKHXH & NV là 320 sinh viên; HKHTN là 129 sinh viên; HKT là 112 sinh viên; HNN là 34 sinh viên và Khoa luật 177 sinh viên. Trong số 778 sinh viên gồm 240 sinh viên K 53; 354 sinh viên K 52; 121 sinh viên K 51 và 60 sinh viên K 50. Tuổi của sinh viên được chia làm 2 mức: tuổi dưới 20 là 405 sinh viên (53%) và trên 20 tuổi là 359 sinh viên (47%). Giới tính được phân bố như sau 200 nam sinh viên chiếm (25,4%) và nữ sinh viên 587 chiếm (74,6 %). Nơi sinh của sinh viên bao gồm 658 sinh viên nông thôn (82,6%) và 120 sinh viên thành phố (17,4%). Trong quá trình nghiên cứu mức số liệu trên, chúng tôi lựa chọn 4 giảng viên và 1 cán bộ quản lý làm khách thể nghiên cứu vì mục đích làm tăng khách quan và tin cậy của kết quả nghiên cứu.

Bảng 1. Đặc điểm khách thể nghiên cứu

Cơ sở đào tạo	Đặc điểm									
	SL		Giới tính				Tuổi			
	SL	%	Nam	%	N	%	20	%	>20	%
HKHXH & NV	320	41,5	56	17,5	264	82,5	124	40	186	60
HKHTN	129	16,7	60	46,5	69	53,5	75	59,1	52	40,9
HKHNN	34	4,1	3	8,8	31	91,2	2	0,64	32	99,36
HKT	112	14,5	43	39,1	67	60,9	68	63,6	39	36,4
KL	177	22,9	34	19,3	142	80,7	126	72,4	48	27,6

1.2. Một vài nét về lịch sử Quốc gia Hà Nội

Lịch sử Quốc gia Hà Nội (tên giao dịch bằng tiếng Anh: Vietnam National University, Hanoi; viết tắt là VNU) là trung tâm đào tạo lịch sử, sau lịch sử, nghiên cứu và ứng dụng khoa học-công nghệ hàng đầu, là

v c, ch t l ñng cao, gi vai trò ñồng c t trong h th ñng giáo d c i h c Vi t Nam.

a. C ch qu n lý

HQGHN có c c ut ch c c bi t g m 3 c p qu n lý hành chính

- HQGHN là u m i c giao các ch tiêu k ho ch Nhà n c hàng n m, có t cách pháp nhân, có con d u mang hình qu c huy.

- Các tr ñng i h c, vi n nghiên c u khoa h c thành viên, các khoa, trung tâm nghiên c u, n v tr c thu c HQG HN là các n v c s có t cách pháp nhân c l p, có con d u và tài kho n riêng.

- Các khoa, phòng nghiên c u thu c tr ñng i h c, vi n nghiên c u.

HQGHN ho t ñng theo c ch t ch , t ch u trách nhi m cao, d i s qu n lý tr c ti p c a Th t ñng chính ph . Các tr ñng i h c và các vi n nghiên c u thu c HQG HN là các c s ào t o, nghiên c u khoa h c có t cách pháp nhân và quy n t ch nh các tr ñng i h c, vi n nghiên c u khác c quy ñnh trong Lu t Giáo d c và Lu t Khoa h c-Công ngh . Giám c kiêm Ch t ch H i ñng và các phó Giám c HQGHN do Th t ñng Chính ph b nhi m.

b. Các n v ào t o, nghiên c u, ph c v tr c thu c

C c u hi n nay c a HQGHN bao g m 6 tr ñng i h c thành viên: Tr ñng i h c Khoa h c T nhiên, Tr ñng i h c Khoa h c Xã h i và Nhân v n, tr ñng i h c Ngo i ñng , tr ñng i h c Kinh t , Tr ñng i h c Công ngh và Tr ñng i h c Giáo d c; các vi n nghiên c u khoa h c

thành viên: Viện Công nghệ thông tin, Viện Việt Nam học; các khoa trực thu: Khoa Luật, Khoa Quốc tế, Khoa Quản trị kinh doanh, Khoa Sau đại học; các trung tâm nghiên cứu, đào tạo trực thu: Trung tâm Đào tạo bồi dưỡng giảng viên lý luận chính trị, Trung tâm Công nghệ sinh học, Trung tâm Nghiên cứu tài nguyên và môi trường, Trung tâm Nghiên cứu văn phòng, Trung tâm nghiên cứu Việt Nam và giao lưu văn hoá, Trung tâm MBOCHTLNG Đào tạo và nghiên cứu phát triển giáo dục, Trung tâm Phát triển học thuật, Trung tâm Hợp tác Đào tạo và bồi dưỡng học sinh và sinh viên ngoại quốc: Trung tâm Nấu nướng sinh viên, Trung tâm Thông tin thư viện, Nhà xuất bản, Nhà in, Tạp chí, Báo tin, Trung tâm Hợp tác nghiên cứu châu Á, Trung tâm Giáo dục sinh thái và môi trường Ba Vì, Nông trường 1A.

c. Giảng viên và sinh viên

Trường Đại học Quốc gia Hà Nội có một đội ngũ cán bộ công nhân viên có uy tín và trình độ cao, với 2503 cán bộ, trong đó có 1548 cán bộ giảng dạy bao gồm 108 giáo sư, 249 phó giáo sư, 49 tiến sĩ khoa học, 463 tiến sĩ và 477 thạc sĩ, chiếm 1/3 tổng số giảng viên và cán bộ khoa học chung của các đơn vị; nhiệm vụ chính là giảng dạy và nghiên cứu ngành, đặc biệt là trong các lĩnh vực khoa học tự nhiên và khoa học xã hội và nhân văn.

HQGHN có quy mô đào tạo lớn, với kho học 18.000 sinh viên học đại học chính quy và gần 26.000 sinh viên các loại hình đào tạo không tập trung theo học 60 ngành đào tạo bậc đại học; gần 2.200 học viên cao học theo học 103 chuyên ngành đào tạo thạc sĩ và gần 300 nghiên cứu sinh theo học 77 chuyên ngành đào tạo tiến sĩ. Ngoài ra, học trung học phổ thông chuyên đào tạo kho học 2000 học sinh giỏi nhằm bồi dưỡng năng khiếu và tạo nguồn sinh viên giỏi cho bậc đại học.

d. Đào tạo

HQGHN có chức năng, nhiệm vụ đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao và nhân tài khoa học, công nghệ cho đất nước. Cùng với các chương trình đào tạo chuyên (chất lượng quốc gia) áp dụng ở Việt Nam, đào tạo chính quy thông thường, HQGHN ưu tiên xuất các nguồn lực tốt nhất để hỗ trợ các chương trình đào tạo Quốc tế, chương trình đào tạo nguồn nhân lực tài năng ở Việt Nam từ bộ phận sinh viên giỏi, hoặc hợp tác với các trường đại học có uy tín trên thế giới, thực hiện chương trình đào tạo liên kết với các trường đại học nước ngoài nhằm thúc đẩy quá trình hình thành và phát triển các trường đại học khu vực và Quốc tế.

e. Nghiên cứu khoa học

Kết hợp chặt chẽ đào tạo, phát huy thế mạnh ngành, liên ngành và tiềm lực khoa học cơ bản, HQGHN phát triển NCKH theo những hướng ưu tiên: Nghiên cứu cơ bản có nhúng, chất lượng và nghiên cứu ứng dụng trong khoa học tự nhiên, khoa học xã hội và nhân văn; nghiên cứu chuyên gia các công nghệ cao, công nghệ nguồn dựa trên các thành tựu nghiên cứu cơ bản; nghiên cứu ứng dụng giáo dục đại học; ưu tiên các bộ phận quy hoạch lãnh thổ, sử dụng hợp lý tài nguyên thiên nhiên, bảo vệ môi trường, phát triển bền vững.

f. Hợp tác quốc tế

HQGHN là trung tâm giao lưu văn hoá và hợp tác quốc tế lớn của đất nước, tích cực hình thành và tham gia vào các cơ quan lãnh đạo, thành viên của nhiều tổ chức quốc tế, hiệp hội khu vực, quốc tế. HQGHN đã thiết lập quan hệ trao đổi, hợp tác với hơn 100 trường đại học và các tổ chức khoa

học giáo dục ngoài và thực hiện nhiều dự án hợp tác quốc tế vào tổ, nghiên cứu khoa học và công nghệ thông tin và công nghệ.

2. *T chức và phương pháp nghiên cứu*

2.1. *T chức nghiên cứu*

2.1.1. Nghiên cứu lý luận

a) Nguyên tắc phương pháp luận. Tài liệu trên các quan điểm, nguyên tắc phương pháp luận của tâm lý học học tập và giảng dạy quy định các nhiệm vụ và ra, có thể là các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc quy định luận duy vật biện chứng: nguyên tắc này nhấn mạnh tính nhân quả của các hiện tượng tâm lý, stress có nguyên nhân chủ quan và khách quan từ môi trường bên trong hoặc bên ngoài của cá thể. Vì thế, khi nghiên cứu stress và nguyên nhân stress cần phân tích toàn diện và sâu sắc các yếu tố như hình thức stress học tập của sinh viên; môi trường xã hội; môi trường gia đình; môi trường học tập và các yếu tố cá nhân; các yếu tố tâm lý và khả năng phó cấp của cá thể.

- Nguyên tắc thống nhất tâm lý, ý thức và hành vi: Stress có hình thành và phát triển trong học tập và giao lưu trong môi trường sống hàng ngày của sinh viên. Vì thế việc tổ chức học tập, phương pháp giảng dạy của người thầy có thể ảnh hưởng rất lớn tới stress trong học tập. Các hoạt động nhận thức, đánh giá và tình huống, sự kiện có thể là tác nhân gây stress học tập của sinh viên. Áp dụng nguyên tắc này sinh viên có thể kết hợp các cách phó cấp nhận thức hành vi, phó cấp hình thức cảm xúc nhằm làm giảm bớt nguy cơ stress trong học tập của họ.

- Nguyên tắc tính cá nhân: mỗi cá nhân có đặc điểm tâm-sinh lý, hình thức kinh, các giác quan và hiểu biết môn riêng biệt, ngoài ra còn có sự khác biệt về giáo dục và học tập trong những môi trường gia đình, xã hội và trường học.

khác biệt, vì thế khi nghiên cứu, cần thiếp học luyện tập cách ứng phó stress cho sinh viên cần sử dụng cách tiếp cận cá nhân (có nghĩa là xuất phát từ những công việc, cá nhân cụ thể) thì mới có hiệu quả.

b) Nghiên cứu thực tiễn thực hiện theo kế hoạch sau:

- Từ 2/2008-3/2008: xây dựng cơ sở chi tiết và thu thập các tài liệu liên quan tới tài.

- Từ 3/2008-5/2008: đọc và phân tích các tài liệu xây dựng cơ sở lý luận cho tài và thiếp công tác nghiên cứu.

- Từ 5/2008-6/2008: đi tra hỏi tại HKHXXH & NV trên 50 sinh viên.

- Từ 6/2008-7/2008: đi tra hỏi online 5 cơ sở ào t o c a HQG HN (tr c k thi) ã li t kê trên.

- Từ 7/2008-8/2008: đi tra hỏi online 5 cơ sở ào t o c a HQG HN (u n m h c).

- Từ 9/2008-11/2008: S lý k t qu nghiên cứu và vi t báo cáo khoa học.

- Từ 1/2009-3/2009: Hoàn thiện báo cáo nghi m thu.

- Tháng 4/2009: nghi m thu, ánh giá

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Thực hiện tài này chúng tôi sử dụng m t s công tác và phương pháp nghiên cứu sau.

2.2.1. Phương pháp phân tích tài liệu. Đọc và phân tích các tài liệu, sách và các công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý học trong và ngoài nước về stress và nguyên nhân stress xây dựng cơ sở lý luận cho tài và đưa ra các quan điểm cá nhân về các vấn đề trên. Phương pháp phân tích tài liệu còn giúp cho việc làm rõ các vấn đề tâm lý và hoạt động học tập của sinh viên trong các trường đại học hiện nay.

2.2.2. Phương pháp quan sát thực địa quan sát hành vi, ngôn ngữ và hành vi phi ngôn ngữ trong quá trình học tập của sinh viên. Nghiên cứu kỹ

s ng t i ký túc xá ho c nhà tr , ho t ng t h c nhà và trong gi lên l p c a sinh viên. Quan sát còn giúp cho vi c ánh giá kh n ng ng phó c a sinh viên i v i các tác nhân gây stress nh th nào ? s nh h ng c a ph ng pháp gi ng d y c a ng i thầy t i stress trong h c t p. K t qu quan sát giúp ánh giá th c tr ng stress và nguyên nhân stress trong h c t p c a sinh viên HQG HN hi n nay nh th nào (ph l c 3).

2.2.3. Ph ng pháp i u tra b ng b ng h i là ph ng pháp nghiên c u chính c s d ng trong tài. B ng h i c thi t k nh m m c hai ích ch ra nguyên nhân gây ra stress h c t p c a h c sinh và các ph ng pháp ng phó c a sinh viên i v i stress. tìm hi u nguyên nhân gây ra stress h c t p c a sinh viên, chúng tôi a ra b ng h i bao g m 80 items. ây là nh ng nguyên nhân c xây d ng d a trên ý ki n c a các chuyên gia, giáo viên và sinh viên trong các bu i th o lu n v stress trong h c t p (ph l c I). Các nguyên nhân này c phân làm hai nhóm nguyên nhân chính: (1) nhóm nguyên nhân bên ngoài bao gồm các nguyên nhân t môi tr ng xã h i; các nguyên nhân t môi tr ng gia ình và các nguyên nhân t môi tr ng h c t p. Các nguyên nhân từ môi trường xã hội t ng ng v i các items: 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 47, 50, 51, 52, 78, 79, 80 trong bản điều tra; các nguyên nhân từ môi trường gia ình tương ứng với các items: 23, 28, 54, 55, 56, 57, 58, 59 trong bản điều tra; các nguyên nhân t môi trường học tập tương ứng với các Items: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 19, 24, 29, 30 trong b ng i u tra; (2) nhóm nguyên nhân bên trong bao g m các nguyên nhân cá nhân, nguyên nhân tâm lý và nguyên nhân kh n ng ng phó. Các nguyên nhân cá nhân tương ứng với các items: 48, 49, 60, 61, 62, 63, 64, 74, 75, 76, 77 trong b ng i u tra; các nguyên nhân tâm lý tương ứng với các items: 12, 13, 14, 15, 43, 44, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73 trong b ng i u tra; các nguyên nhân kh n ng ng phó tương ứng với các items:

20, 21, 22, 25, 26, 27, 39, 40, 41, 42, 45 trong bảng điều tra. Mọi nguyên nhân có 4 mức gây ra stress trong học tập là: rất nặng nề 4; nặng nề 3; ít nặng nề 2 và không nặng nề. Sinh viên được yêu cầu đánh dấu X vào mức mà họ cho là phù hợp nhất. Trước khi nghiên cứu chính thức chúng tôi đã nghiên cứu thử trên 50 sinh viên khoa Tâm lý học vì mục đích chính xác các câu hỏi và phỏng vấn trả lời cho phù hợp với nội dung nghiên cứu. Kết quả phân tích số liệu trên SPSS nhằm chỉ ra thực trạng nguyên nhân và mức stress trong học tập của sinh viên.

Tìm hiểu cách thức ứng phó với stress trong học tập. Chúng tôi đã ra 5 sắc tố (vấn đề) cần thiết mà sinh viên thường gặp trong học tập, trong cuộc sống và yêu cầu họ lựa chọn phỏng vấn trả lời phù hợp nhất hoặc đưa ra ý kiến quan trọng cho các vấn đề trên. Kết quả phân tích số liệu cho biết thực trạng ứng phó của sinh viên với các nguyên nhân gây stress trong học tập cũng như mong muốn, xu hướng, kiến nghị của họ cho nhà trường, khoa và giảng viên nhằm giúp họ ứng phó có hiệu quả hơn với stress trong học tập.

2.2.4. Phương pháp phỏng vấn sâu: Các số liệu nghiên cứu sâu hơn các cách thức ứng phó với stress trong học tập, các nguyên nhân gây ra stress trong học tập, sự nặng nề của stress trong học tập từ kết quả học tập của sinh viên. Phương pháp phỏng vấn sâu được sử dụng cho sinh viên và giảng viên và một số nhà quản lý 5 sắc tố của HQG HN như đã nói trên. Kết quả phân tích phỏng vấn sâu cho phép chúng tôi có thể khám phá nguyên nhân stress trong học tập và gợi ý thích hợp để sinh viên lựa chọn các cách ứng phó khác nhau với stress, liệu các học sinh có học lực khác nhau có sử dụng các cách ứng phó với stress như thế nào.

2.2.5. Phương pháp thực nghiệm

Chúng tôi sử dụng trắc nghiệm nghiên cứu mức stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnik và I.M. Trtshnicov, trắc nghiệm này đã được Khoa tâm lý học HKHXH và NV chuẩn hoá và thích ứng vào điều kiện Việt Nam. Trắc nghiệm có thể tính với 22 Items-là những tình huống, ghi nhận khác nhau liên quan đến việc học tập, tình cảm và trạng thái của sinh viên trong các tình huống đó. Mục đích của thực nghiệm là đánh giá mức stress của sinh viên-không ngừng học tập (Phần 1 c 1). Trắc nghiệm có sẵn cho sinh viên làm quen và các nhà nghiên cứu hướng dẫn cách thức hin trắc nghiệm một cách chính xác. Các phông án trả lời của từng item tương ứng với các mức điểm sau:

Câu 1: a: 0 điểm, b: 1 điểm, c: 2 điểm, d: 3 điểm, e: 4 điểm

Câu 2: Mỗi câu trả lời đúng tính 1 điểm

Câu 3. 9, 12., 17, 21 trả lời đúng a: 0 điểm, b: 2 điểm, c: 1 điểm

Câu 6. Mỗi phông án trả lời “đúng”: 0 điểm, “không đúng”: 1 điểm

Câu 7. a: 0 điểm, b: 1 điểm

Câu 8, 11, 16 a: 2 điểm, b: 1 điểm, c: 0 điểm

Câu 10 “không đúng”: 0 điểm, “đúng”: 1 điểm

Câu 20 a: 1 điểm, b: 0 điểm

Câu 22 Nếu 9-10: 0 điểm; 7-8 : 1 điểm; 5-6: 2 điểm; 3-4: 3 điểm; 2-1: 4 điểm.

Mức stress của mỗi sinh viên được đánh giá bằng tổng điểm của các câu hỏi như:

T 0-15 điểm : không bị stress

T 16-30 điểm : stress mức nhẹ

T 31-45 điểm : stress mức vừa

T 46-60 điểm : stress mức nặng (kiệt quỵ)

2.3.6. Phương pháp thống kê toán học nghiên cứu bằng thống kê toán học.

Trong nghiên cứu này chúng tôi sử dụng các công thức thống kê toán học sau:

- Công thức tính trung bình cộng:
$$X = \frac{\sum_{i=1}^n xi}{n} \quad (1)$$

Trong đó X là trung bình cộng

xi là từng giá trị khác nhau nghiên cứu

n là số khách thể nghiên cứu

- Công thức tính phần trăm =
$$\frac{m \times 100}{n} \quad (2)$$

Trong đó:

m là số lượng khách thể trả lời

n là số lượng khách thể nghiên cứu

- Phương pháp tính hệ số tương quan theo thứ bậc theo Spearman

$$r_s = 1 - \left[\frac{6 \sum_{i=1}^n di}{n(n^2 - 1)} \right] \quad (3)$$

Trong đó:

r_s là hệ số tương quan

di là hiệu thứ hạng của các cặp hạng

n là số lượng các cặp hạng cần so sánh

Phương pháp sử dụng kết quả nghiên cứu bằng phần mềm SPSS 13.0 nhằm mục đích xác định chính xác, tin cậy và khách quan các kết quả nghiên cứu.

2.3.7. Phương pháp thảo luận

Mục đích chính của phương pháp này là giúp sinh viên nhận thức và làm chủ các kiến thức và kinh nghiệm sẵn sàng ứng phó với các tác nhân gây stress. Các tình huống thảo luận được sử dụng trong các lớp thảo luận là gì nhau. Thảo luận được chia ra làm hai loại:

t 1: dựa trên kết quả trắc nghiệm thành lập 2 nhóm sinh viên mỗi nhóm 20 em. Nhóm thứ 1 gồm các em có mức stress lo lắng và kết quả học tập kém và trung bình; nhóm thứ 2 gồm các em học giỏi và không stress. Thảo luận trong hai lớp được tiến hành riêng biệt với chuyên gia tâm lý và hỗ trợ lý học dẫn. Các tình huống liên quan tới stress được chuyên gia đưa ra trong quá trình thảo luận và yêu cầu sinh viên ghi ý tình huống. Các chuyên gia tâm lý lắng nghe, ghi chép lại toàn bộ cách ứng phó của sinh viên sau đó kết nối thành các cách ứng phó chính (theo từng nhóm). Các cách ứng phó chính của nhóm này được chuyên gia tâm lý đưa ra trong nhóm kia và yêu cầu phân tích, đánh giá và bày tỏ quan điểm của mình. Cuối buổi thảo luận hai nhóm được tập hợp lại, chuyên gia tâm lý phân tích cái đúng và cái sai của các cách thức ứng phó của từng nhóm và nhận ra mỗi nhóm có cách thức ứng phó tốt với các tình huống đó (lớp học giỏi) đã ứng phó với các tác nhân stress như thế nào và làm như thế nào cách thức ứng phó với stress trong học tập của sinh viên.

t 2 được tiến hành sau 2 tuần. Lần này có hai nhóm được kết hợp lại, mỗi tình huống (mỗi) liên quan đến stress trong học tập do chuyên gia đưa ra yêu cầu 2 sinh viên (1 giỏi và 1 kém) ghi ý tình huống. Chuyên gia tâm lý hướng dẫn sinh viên phân tích, đánh giá các cách ứng phó đưa ra và chỉ ra cách ứng phó tốt nhất cho mỗi tình huống. Cuối buổi sinh viên nhận ra cách ứng phó với tình huống của sinh viên giỏi khác với cách ứng phó của

sinh viên bị stress mức cao như nào. Chuyên gia tâm lý phân tích và khám phá những cách ứng phó đã giúp sinh viên “học giỏi” có kết quả học tập cao. Kết thúc buổi tọa đàm sinh viên cùng các chuyên gia bày tỏ, tập huấn nâng cao nhận thức về stress và khuyến khích giới trẻ ứng dụng thông qua các bài tập giúp các em ứng phó tốt hơn với stress trong học tập.

3. Cách thức ứng phó với stress

Nghiên cứu khám phá ứng phó của sinh viên với stress trong học tập tài liệu kết hợp phương pháp 인터뷰 và phỏng vấn sâu. Chúng tôi đưa vào phần III của phiếu 인터뷰 5 tình huống liên quan tới cuộc sống và học tập của sinh viên và những cách thức ứng phó thông thường. Yêu cầu sinh viên lựa chọn cách ứng phó phù hợp nhất với quan niệm của họ. Kết quả nhận được từ việc ghi lại quy tắc các tình huống này, cho chúng ta biết về cách ứng phó mà sinh viên thường sử dụng với stress. Kết hợp với phương pháp phỏng vấn chúng tôi đã phỏng vấn sâu sinh viên và giảng viên nhằm tìm kiếm những chính xác và khách quan của kết quả nghiên cứu.

3.1. Những ảnh hưởng

Ứng phó làm gì mà những nguyên nhân của các yếu tố gây stress cho con người. Hiện nay trong tâm lý học có rất nhiều những ảnh hưởng khác nhau về ứng phó những gì chúng tôi nghĩ về quan niệm sau.

Ứng phó bao gồm thái độ và hành vi mà con người dùng để đối phó với những biến cố xảy ra trong hoàn cảnh nhất định.

Khi một người cố gắng ứng phó với stress thông thường, họ sẽ cố gắng ứng phó với stress khác biệt mà họ nhận thấy gia tăng đòi hỏi của một tình huống ứng phó thông thường vì họ nhận thấy có thể áp dụng được. Cách tốt nhất là học tập trung sự chú ý của mình nhằm ghi lại quy tắc những vấn đề gặp phải. Trong quá trình đó, đôi khi con người cố gắng trốn thoát hoặc tránh những

thì làm hình thức thay đổi do. Hình thức giao tiếp nhằm mục đích dằn nhằn tình huống không thể kiểm soát được.

Ng phó là một quá trình cá nhân chịu sự điều chỉnh của một số chỉ số khác nhau để hỗ trợ cho người bị tổn thương hoàn toàn. Thông thường khi một chỉ số của ng phó thành công thì người đó sẽ tiếp tục sử dụng chỉ số đó trong tương lai, nếu ng phó thất bại thì chứng tỏ sử dụng cách ng phó khác hoặc ngược lại. Friedman (2002) đã đưa ra 8 cách

ng phó với những tình huống cụ thể này: (1) *Sẵn sàng* - bạn có thể thoải mái và tự nhiên nghiên cứu vấn đề này; (2) *Tốt cách biệt* - hãy cho qua những tình huống đó; (3) *Tự chế* - hãy cố gắng tự mình làm mọi việc và đừng gây thêm tình trạng tồi tệ về việc nghiên cứu; (4) *Tìm kiếm hỗ trợ xã hội* - hãy trao đổi với bạn bè có thể giúp bạn tìm cách vượt qua thử thách; (5) *Chấp nhận trách nhiệm* - xin lỗi bạn nghiên cứu hoặc có thể làm gì đó để cải thiện tình hình; (6) *Tránh né* - bạn cách làm sự việc không liên quan đến việc nghiên cứu: xem tivi hoặc nghe thêm; (7) *Giới hạn quy tắc nghiên cứu theo đúng cách* - bạn có thể làm việc chăm chỉ hơn và lòng nghiên cứu; (8) *Hãy chấp nhận* - coi thử thách đó như một thử thách và làm mọi việc có ích.

3.2. Các cách ng phó.

Như đã trình bày trên, con người thì có những ng phó khác nhau với những sự kiện cụ thể, nguy hiểm. Một số người sẽ cố gắng né tránh, số khác thì phớt lờ chúng, số khác thì tìm kiếm sự giúp đỡ từ khách quan, một số khác thì cố gắng giới hạn quy tắc nghiên cứu. Trong tâm lý học lâm sàng hiện nay có ba cách ng phó cơ bản là: tập trung vào vấn đề, tập trung vào cảm xúc, tập trung vào nhận thức.

3.2.1. Cách ng phó tập trung vào vấn đề

Cách ứng phó tập trung vào vấn đề là dùng những hành động trực tiếp thay đổi tình huống cụ thể, ngay lập tức hoặc làm gì đó như hình thức của nó. Mục tiêu của các cách ứng phó này là làm giảm mức độ căng thẳng của tình huống, hay nâng cao năng lực giải quyết chúng. Cách ứng phó này có nhiều phương thức khác nhau như: tìm sự hỗ trợ từ người khác, thực hiện các hành động cụ thể hoặc lên kế hoạch. Ví dụ, một sinh viên cảm thấy căng thẳng vì việc học, sẽ cố gắng trì hoãn công việc và bình tĩnh giải quyết từng việc một. Học sinh này sẽ làm như sau: *lên kế hoạch ứng phó với các tác nhân gây căng thẳng* (Sắp xếp thời gian học mỗi ngày); *Ngăn các hoạt động khác, dành thời gian cho việc học* (không tham gia các hoạt động xã hội hay thể thao, không đi chơi vào buổi tối); *Tìm lời khuyên hoặc sự giúp đỡ từ người khác* (nói chuyện với giáo viên, bạn bè cần biết cho việc học tập).

3.2.2. Các cách ứng phó tập trung vào cảm xúc

Cách ứng phó tập trung vào cảm xúc bao gồm những cách giải quyết trong việc điều chỉnh, làm giảm tác động về mặt cảm xúc của các sự kiện cụ thể. Ví dụ: một người cãi nhau với một người bạn thân sẽ cố gắng quên đi sự cố gắng tránh cảm thấy buồn, hay có thể tâm sự với người khác giải bày nỗi buồn. Khi phân rã về các sự kiện cụ thể, cách ứng phó tập trung vào cảm xúc bao gồm những hành động đánh giá lại tình huống đó, tìm sự giúp đỡ về mặt tình cảm hay tìm sự yên tâm từ những người khác, cố gắng chấp nhận vấn đề như không thể làm gì được, và giải bài cảm xúc (khóc hay tự thu t). Như đã trình bày phần 1, các cách mà con người giải quyết những sự kiện trong cuộc sống (như mâu thuẫn) sẽ như nhau như những cảm ứng căng thẳng của họ. Do đó, việc nhận thức và đánh giá sự kiện có thể làm giảm tác động gây stress của sự kiện đó.

Cách ứng phó tập trung vào cảm xúc thường dẫn đến khi con người đã trải qua các sự kiện căng thẳng, hay khi không thể thay đổi tình huống. Kết quả của các công trình nghiên cứu cho thấy phần lớn những sử dụng cách ứng phó này hạn chế.

3.2.3. Ứng phó khi rơi vào tình trạng không thể lo liệu

Con người khi rơi vào tình trạng không thể lo liệu, xoay sở khi họ không thể kiểm soát được môi trường xung quanh và cảm thấy không thể thay đổi cách nghĩ của mình về sự kiện (căng thẳng, lo âu). Theo Dimatteo (2002), tình trạng này có thể gọi tắt là thông qua học tập, nhận biết. Những nghiên cứu sơ khởi về “**learned helplessness**” đã được các nhà tâm lý học (M) thể hiện trên các loài động vật (chó, mèo, chuột) và đã chứng minh rằng; nếu con chó không thể gọi tắt là tình huống, thì cuối cùng nó sẽ rơi vào trạng thái stress và bất lực. Tình trạng này cũng có thể xảy ra với con người, khi mà một cá nhân không có ích, con người cũng rơi vào stress và thậm chí không thể thay đổi một tình huống. Theo các nhà nghiên cứu, khi con người bắt đầu bị liên tục thì tình trạng căng thẳng, học hỏi về 3 vấn đề sau: (1) *nguyên nhân*: cần tìm hiểu nguyên nhân, nên làm thay đổi kết quả, (2) *Nhận thức*: học cách suy nghĩ mới có thể giúp tránh các hậu quả không mong muốn gây căng thẳng trong tương lai; (3) *Cảm xúc*: khi bắt đầu cảm xúc trở nên chán nản, trì trệ.

Chương 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

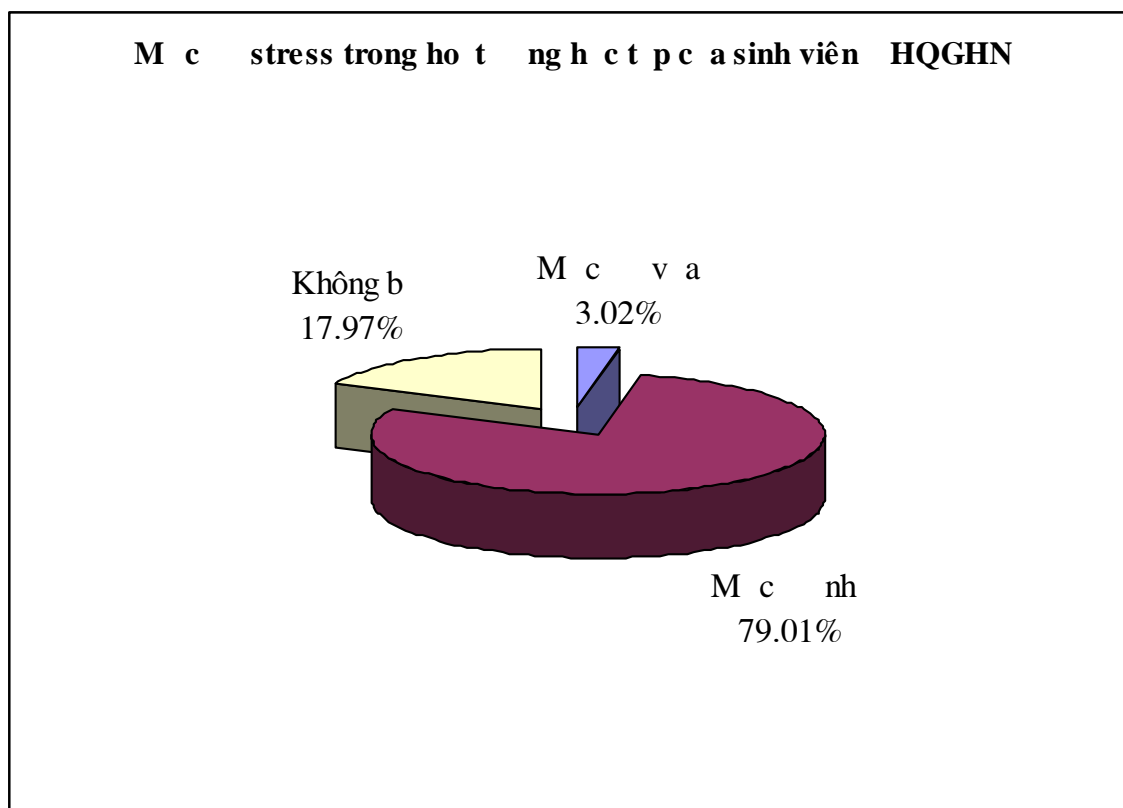
3.1 Thực trạng stress trong học tập của sinh viên đại học Quốc gia Hà Nội

3.1.1. Thực trạng mức độ stress của sinh viên mới nhập học vào trường Đại học Quốc gia Hà Nội.

Để đánh giá mức độ stress của sinh viên chúng tôi sử dụng trắc nghiệm đánh giá mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D. Azarnik và I.M. Tritsnicov đã được các cán bộ giảng dạy Khoa tâm lý học HKHXH và NV chuẩn hoá và thích ứng vào điều kiện Việt Nam. Trắc nghiệm có thể tích 22 Items-là những tình huống gần gũi và thông thường, tình cảm và xúc cảm của sinh viên liên quan đến các tình huống đó. Thông qua cách ứng phó (lựa chọn) thể hiện qua nhận thức, xúc cảm, tình cảm và hành vi thực tế có thể đánh giá được mức độ stress của họ. Số lượng phiếu thu được của trường có 776 phiếu hợp lệ và 53 phiếu không hợp lệ (chỉ trả lời 2/3 số lượng câu hỏi) bỏ loại bỏ. Kết quả số liệu trên 776 phiếu hợp lệ được thể hiện bảng sau:

Bảng 2. Mức độ stress trong học tập của sinh viên trường Đại học Quốc gia Hà Nội

Mức độ stress (điểm)	t1 (%)	t2 (%)	TB (%)	Thống kê
Nặng (>45)	0	0	0	0
Vừa (31-45)	2,82	3,22	3,02	3
Nhẹ (16-30)	79,6	78,22	79,01	1
Không biết (< 15)	17,41	18,56	17,97	2
Số lượng	397	379	776	



Biểu 1: Mức stress trong học tập của sinh viên HQGHN

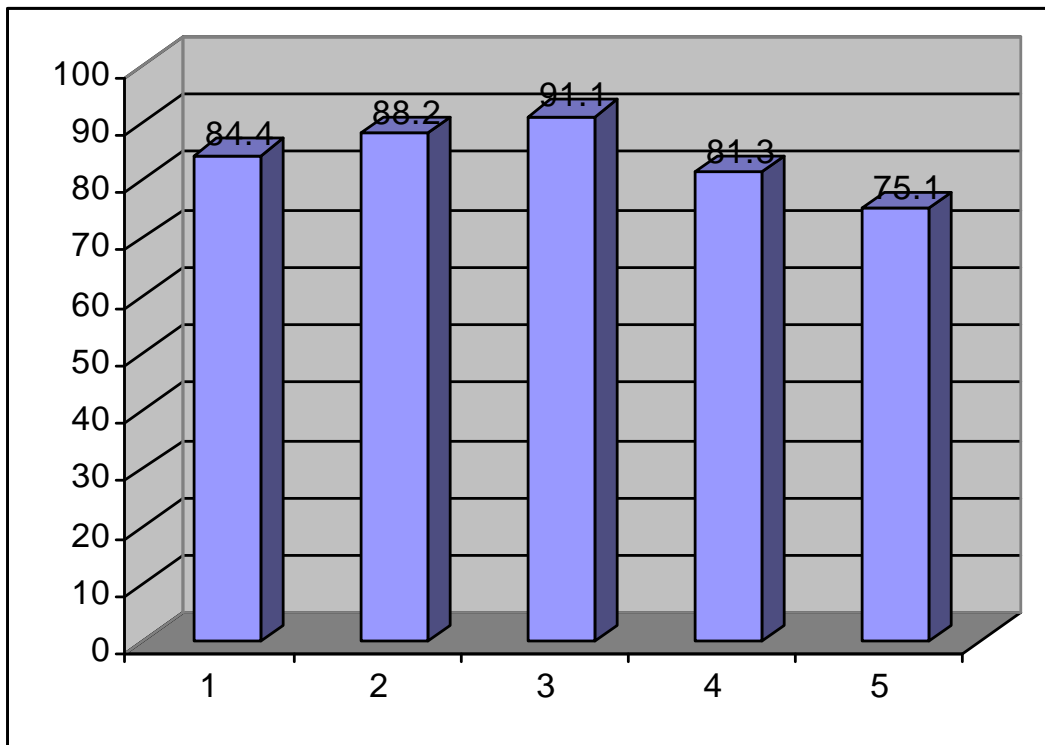
Bảng 2 cho thấy sinh viên có mức stress *nh* là 79,01% chiếm vị trí nhất, tuy nhiên trạng thái này không đáng ngại (không phải trạng thái bất lợi); số sinh viên không stress 17,97% chiếm vị trí thứ 2; số sinh viên có stress *mức cao* 3,02% chiếm vị trí thứ ba. Nếu so sánh giữa 1 (trước mùa thi) và 2 (cuối năm học) thì số sinh viên stress *t* 1 nhiều hơn *t* 2 (82,42% so với 81,44%). Nguyên nhân là do chương trình học tập trong năm học này (cụ thể là nội dung sinh viên năm thứ nhất) đã làm cho sinh viên luôn ở trạng thái căng thẳng, mệt mỏi; tính chất nghiêm túc của kỳ thi yêu cầu mỗi sinh viên phải chú ý, có thể vượt qua, cống hiến vào đó sẽ góp phần thành tích, sức khỏe của gia đình là

là nh ng tác nhân quan tr ng nh t. K t qu cho th y t l s sinh viên có m c stress v a cao h n t 2 v i t l 3,22% và 2,82%. Nguyên nhân c a hi n t ng này là do s khác bi t v môi tr ng h c t p, ch ng trình h c t p, cách th c t ch c và ph ng pháp h c t p i so v i ph thông ã làm cho sinh viên (c bi t là sinh viên n m th nh t) r i vào tình tr ng lo l ng và c ng th ng. Tr c k thi sinh viên có m c stress nh nhi u h n u n m h c 79,6% và 78,22%. Nguyên nhân c a hi n t ng này có th c gi i thích là s c ép mùa thi là nguyên nhân chính, trong ó òi h i chu n b chu áo, t p trung cao cùng v i s c ép c a gia ình và ng i thân óng vai trò ch o.

K t qu nghiên c u cho th y s sinh viên b stress các n v ào t o c a HQG HN là khác nhau. Có r t nhi u nguyên nhân gây ra hi n t ng trên, tuy nhiên theo chúng tôi ch ng trình h c t p, tính ch t chuyên ngành, cách th c t ch c, i u ki n h c t p và nhu c u, ng c c a sinh viên óng vai trò ch o. K t qu nghiên c u m c stress c a sinh viên m t s n v ào t o HQG HN c th hi n b ng s 3 sau.

B ng 3. M c stress trong h c t p c a sinh viên 5 c s ào t o HQGHN

n v	V a (%)	Nh (%)	T ng (%)	Th b c
HKHXH & NV	4,4	80,0	84,4	3
HKHTN	2,9	85,3	88,2	2
HNN	2,9	88,2	91,1	1
HKT	2,7	78,6	81,3	4
KL	2,8	72,3	75,1	5



Chú gí i: 1: HKHXH&NV; 2: HKHTN; 3: HNN; 4: HKT; 5: KL

Bì u 2: M c stress trong h c t p c a sinh viên 5 c s c a HQGHN

K t qu b ng 3 cho th y s sinh viên HNN b stress chỉ m v trí cao nh t (91,1%), nh ã trình bày trên (tr 31), m c nh stress không nh h ng t i k t qu h c t p mà ng c l i stress còn t o ra tr ng thái tích c c cho ng i h c và giúp h có tính tích c c t t h n trong ho t ng h c t p; sinh viên HKHTN b stress chỉ m v trí th hai (88,2%); sinh viên HKHXH & NV b stress chỉ m v trí th ba (84,4%); sinh viên HKT b stress chỉ m v trí th t (81,3%) và sinh viên KL b stress m c th 5 (75,1%). N u xét theo m c tress v a thì sinh viên HKHXH & NV chỉ m v trí th nh t (4,4%); sinh viên HKHTN và HNN chỉ m v trí th hai (2,9%), sinh viên KL chỉ m v trí th ba (2,8%) và sinh viên HKT

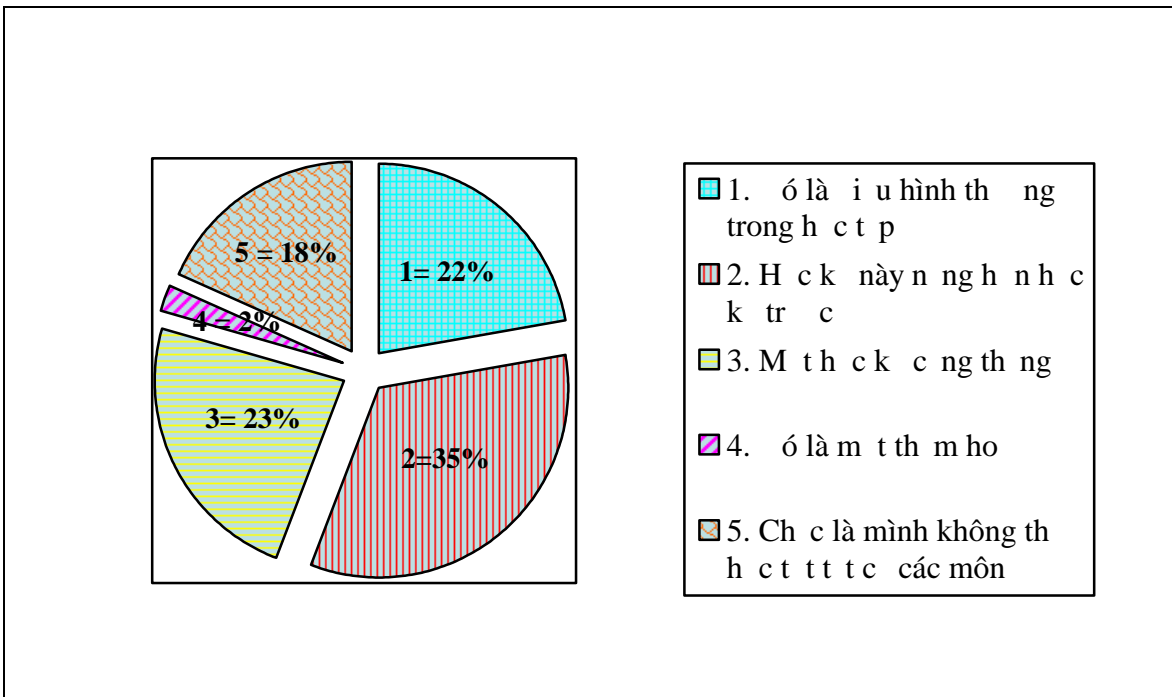
chiếm vị trí thấp (2,7%). Như vậy, sinh viên các cơ sở đào tạo của HQG HN có sự phân bố stress trong học tập khác nhau, với nguyên nhân chính nhất trong này là thiếu hụt (được trình bày ở 3.3 cách tiếp theo).

3.2. Thắc mắc về nguyên nhân của sinh viên liên quan đến stress

Trong nghiên cứu khảo sát về nguyên nhân của sinh viên liên quan đến stress, chúng tôi đã sử dụng ba phương pháp: phỏng vấn trực tiếp; thảo luận và phỏng vấn sâu.

2.1. Kết quả khảo sát về nguyên nhân của sinh viên liên quan đến stress trong học tập

2.1.1. Thắc mắc về nguyên nhân của sinh viên liên quan đến môn học phi tích lũy



Biểu đồ 3: Các nguyên nhân của sinh viên liên quan đến môn học phi tích lũy

Biểu đồ 3 mô tả về nguyên nhân của sinh viên liên quan đến môn học phi tích lũy. Có 35% sinh viên liên quan đến "học kỳ này không hứng thú". Đây là nguyên nhân hàng đầu trên cơ sở đánh

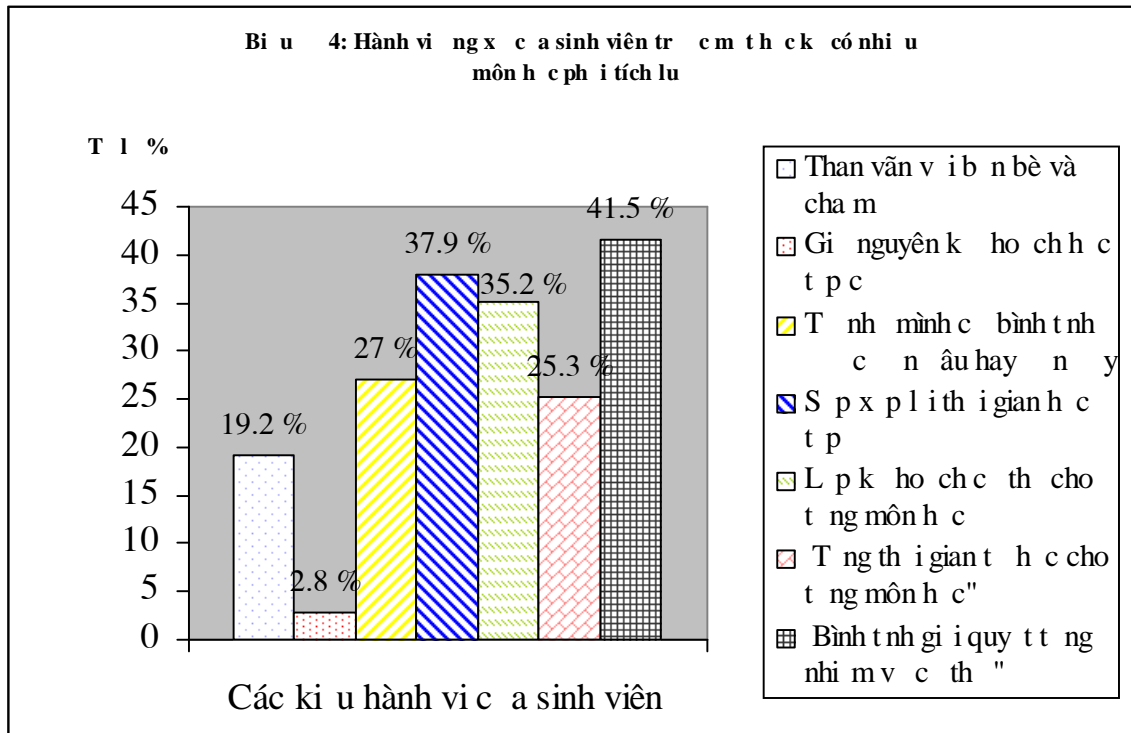
giá tính chất của kiến, giúp sinh viên chuần bị tốt về mặt tinh thần đón nhận sự kiến sắp diễn ra. Khi dùng phó này hướng vào nhận thức rõ sự việc thì hiệu quả. Khi dùng phó này N.V.T cho biết “*Em thường có cảm giác căng thẳng khi bước vào học vì quá nhiều môn học, đáng nhẽ học ngày càng nhiều môn học hơn*” (K53 Khoa triết học). Có 23 % sinh viên cho rằng “mặt học căng thẳng, mệt mỏi ảnh hưởng đến mình”. Đây là một lời phàn nàn, bậc lớp không mong muốn học lại diễn ra như vậy. Khi dùng phó này không giúp sinh viên giảm bớt cảm xúc lo lắng về mặt học căng thẳng, mà nó còn căng cứng và duy trì cảm xúc tiêu cực của sinh viên. Có 22 % sinh viên cho rằng “*đó là điều bình thường trong học tập*”, đây là một kiểu tự chấp nhận bản thân trong một tình huống có tính gây stress, về bản chất đây là hình thức phó hướng vào cảm xúc cá nhân. Có 16 % sinh viên cho rằng “*chính là mình không thể học tất cả các môn học*”. Đây là một kiểu phó bằng cách thay đổi mục tiêu ban đầu nhằm giảm áp lực cho chính mình trong quá trình học tập. Chỉ có 4 % sinh viên đã cho rằng đó là một thảm họa về bản thân và đây là nguyên nhân gây stress mạnh mẽ nhất về mặt học.

Như vậy, có thể nói phần lớn sinh viên chấp nhận cách phó về tình huống có tính dễ dàng gây stress cao trong học tập 62% và chỉ có 38% có cách phó tốt hơn phù hợp.

Kết quả từ năm của nhóm sinh viên nhóm 1 về tình huống “trong mặt học có nhiều môn học phải tích lũy” cho thấy có hai xu hướng đánh giá cơ bản sau: Xu hướng thứ nhất cho rằng “*đó chính là việc nâng cao điểm số, học sẽ giảm học tập*”, và xu hướng thứ hai trái ngược với xu hướng thứ nhất “*bắt buộc vì phải học quá nhiều, trong khi phải làm các việc khác nữa*”, họ lo sợ không hoàn thành các môn học. Như vậy, nhận thức và cảm xúc

c a sinh viên là r t khác nhau, m i nhóm s có cách ng phó riêng, nh ng nhóm thiên v cách ng phó “b áp l c vì ph i h c nhi u” c a s sinh viên l a ch n (68,6% và 31,4%).

K t qu nghiên c u hành vi ng x c a sinh viên i v i tình hu ng “h c k có nhi u môn h c ph i tích lu ” b ng ph ng pháp i u tra c th hi n bi u 4 sau.



Bi u 4: Hành vi ng x c a sinh viên tr c m t h c k có nhi u môn h c ph i tích lu

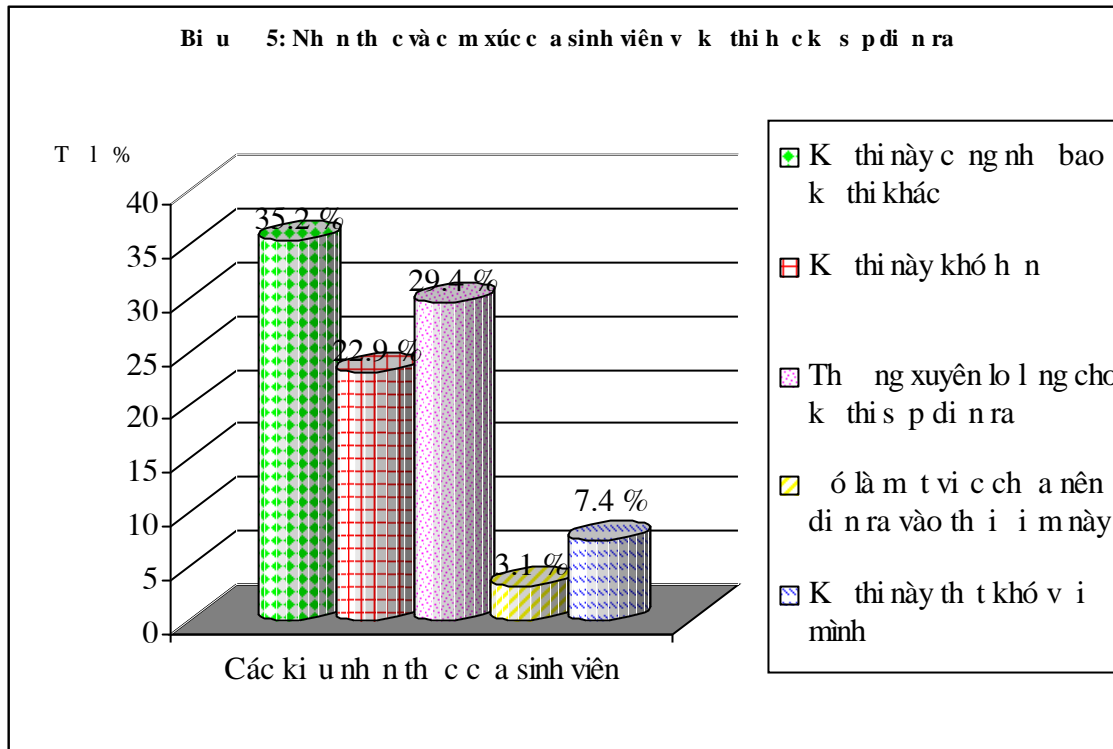
Bi u 4 mô t th c tr ng hành vi ng x c a sinh viên tr c m t h c k có nhi u môn h c ph i tích lu cho th y; có 41.5 % sinh viên “c n bình tnh gi i quy t t ng công vi c c th”. ây là m t ki u ng phó t p trung vào c m xúc, ch th ã c g ng gi cho c m xúc cân b ng i phó v i tình hu ng. Khi c ph ng v n N. T. Q. cho bi t “ i u quan tr ng nh t là ph i

bình tĩnh không nên quá lo lắng, nếu mình lo lắng quá mức sẽ làm mất tập trung và học tập và không thể học được, vì vậy em khi nào bình tĩnh là em gì quy tắc mới vì cần cho nó là vì cái gì” (K52 Khoa Tâm lý). Có 27% sinh viên “tĩnh mình để bình tĩnh để nhận đầu hay nhận ý”, đây là một kỹ năng phó chủ động làm giảm mức tiêu học tập vì mong muốn giảm áp lực trong học tập. Có 37.9% sinh viên có hành vi “sắp xếp lịch thời gian học tập”, là cách quản lý tích cực nhằm cải thiện tình hình. Có 35.2% sinh viên sử dụng “lịch học cho tốt môn học” và 25.3% sinh viên sử dụng “thời gian nghỉ ngơi cho tốt môn học”. Đây là một sự thay đổi hướng vào chính bản thân để thay đổi hoàn cảnh mới. Sự thay đổi này giúp chuyển đổi phó về tình hình gây stress trong học tập tốt hơn. Có 19.2% sinh viên “than vãn về bản bè và cha mẹ”. Đây là kỹ năng hành vi mong muốn nhận được sự giúp đỡ từ bên ngoài nhằm học hỏi kinh nghiệm và cách thức quản lý có hiệu quả hơn, nhưng ngược lại là cảm giác không tin vào bản thân.

Kết quả toàn diện về cách quản lý của sinh viên thông qua các kỹ năng hành vi trong hoàn cảnh này cho thấy có 78,5% sinh viên đã có các hành vi ứng xử phù hợp về tình hình: “sắp xếp thời gian lịch học, bố trí lịch các công việc khác, học hỏi kinh nghiệm của sinh viên khóa trước, tìm thêm tài liệu học”, chỉ có 21,5% sinh viên chưa có hành vi ứng xử phù hợp.

2.1.2. Thúc đẩy quản lý phó về mặt kỹ thuật học tập để đi ra

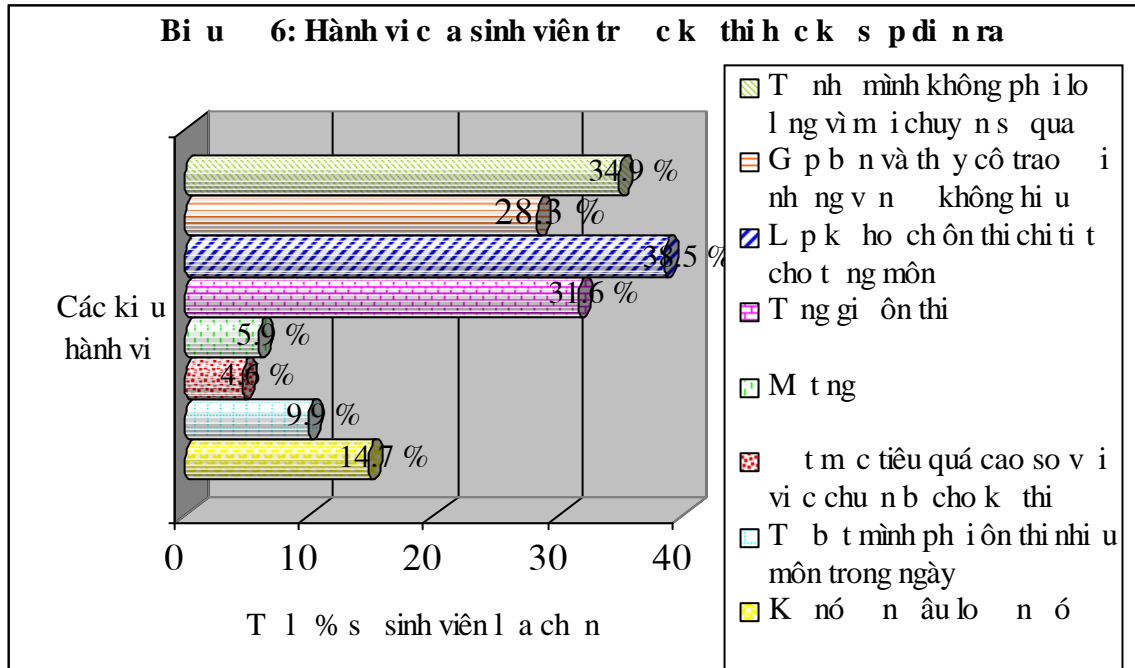
Kết quả nghiên cứu bổ sung phi thực nghiệm cho thấy, sinh viên bị ảnh hưởng quan trọng, cách quản lý về kỹ thuật học tập là khác nhau. Kết quả nhận được về biểu thức biểu hiện 5.



Biểu 5: Nhận thức và cảm xúc của sinh viên về kỳ thi học kỳ sắp diễn ra

Biểu 5 phản ánh thực trạng nhận thức của sinh viên về kỳ thi học kỳ sắp diễn ra. Về mặt cảm xúc, sinh viên thì kỳ thi này được coi là một trong những sự kiện dễ gây stress trong học tập của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy: có 35.2% sinh viên đã chọn “kỳ thi này căng thẳng bao kỳ thi khác”. Về mặt nhận thức, kết quả nghiên cứu cho thấy 29.4% sinh viên chọn “thầy giảng viên lo lắng cho kỳ thi sắp diễn ra”, điều này cho thấy kỳ thi học kỳ sắp diễn ra đã trở thành một tác nhân gây stress cho sinh viên trong học tập. Nói một cách khác các sinh viên này không có chỉ số căng thẳng về kỳ thi sắp diễn ra một cách phù hợp. Có 3.1% sinh viên chọn “có lẽ mình cần chuẩn bị đi thi vào thời điểm này”, thực chất là họ cần sẵn sàng chuẩn bị tâm lý để tham gia kỳ thi. Đây là kiểu nhận thức giúp tránh tác nhân gây stress trong học tập mang tính tiêu cực.

Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó của sinh viên ở vị trí thi sắp diễn ra có thể nhìn biểu đồ sau.



Biểu đồ 6: Hành vi của sinh viên trước kỳ thi học kỳ sắp diễn ra

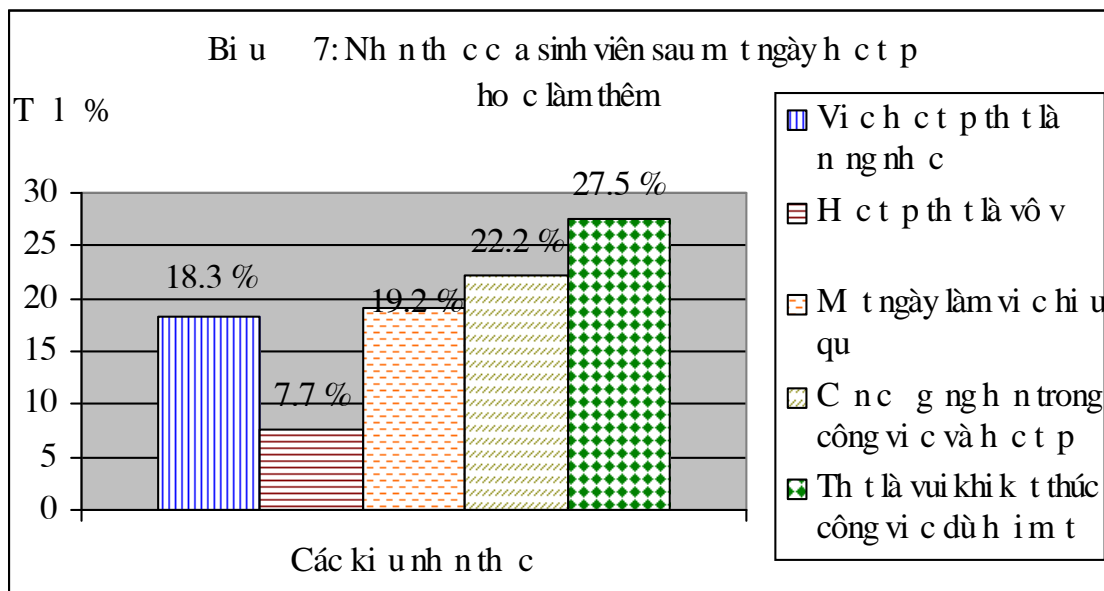
Biểu đồ 6 cho thấy: có 34.9 % sinh viên có hành vi ứng phó bằng cách “tôi không phải lo lắng gì vì mình chuyên môn qua”; 14.7 % sinh viên có tâm lý ‘kỳ nghỉ đầu tiên hay nghỉ’. Hai kiểu hành vi ứng phó này mang tính thụ động nên có tác động làm giảm cảm xúc tiêu cực của sinh viên tình huống gây stress. Có 38.5% sinh viên có hành vi “lập kế hoạch ôn thi chi tiết”, 31.6 % sinh viên có hành vi “tập trung ôn thi” và 9.9 % sinh viên có hành vi “tập trung ôn thi nhiều hơn”. Ba hành vi ứng phó sau cùng là cách ứng phó tích cực của sinh viên bằng cách thay đổi bản thân cho phù hợp với hoàn cảnh kỳ thi sắp diễn ra. Với hành vi ứng phó tích cực này sẽ giúp sinh viên giảm stress trong học tập.

Có 5.9 % sinh viên bị mệt mỏi, đau nhức ngất xỉu hoặc lo lắng cho kỳ thi, có thể là triệu chứng báo hiệu mức stress cao đang hình thành. Các sinh

viên này hoàn toàn không có khả năng dự đoán trước và khi thi thử thành môn thi này gây stress vì họ. Khi phỏng vấn sâu N.P.K môn thi học sinh học kém cho biết “Càng gần thi là tôi lại càng lo lắng, dù cố gắng thế nào cũng chỉ cảm thấy căng thẳng vì thấy mình thiếu hụt kiến thức thi thi thi. Mình buồn lắm” (K52 Khoa Tri thức). Đây là những sinh viên không có khả năng dự đoán trước về các tác nhân gây stress vì vậy stress mức độ cao.

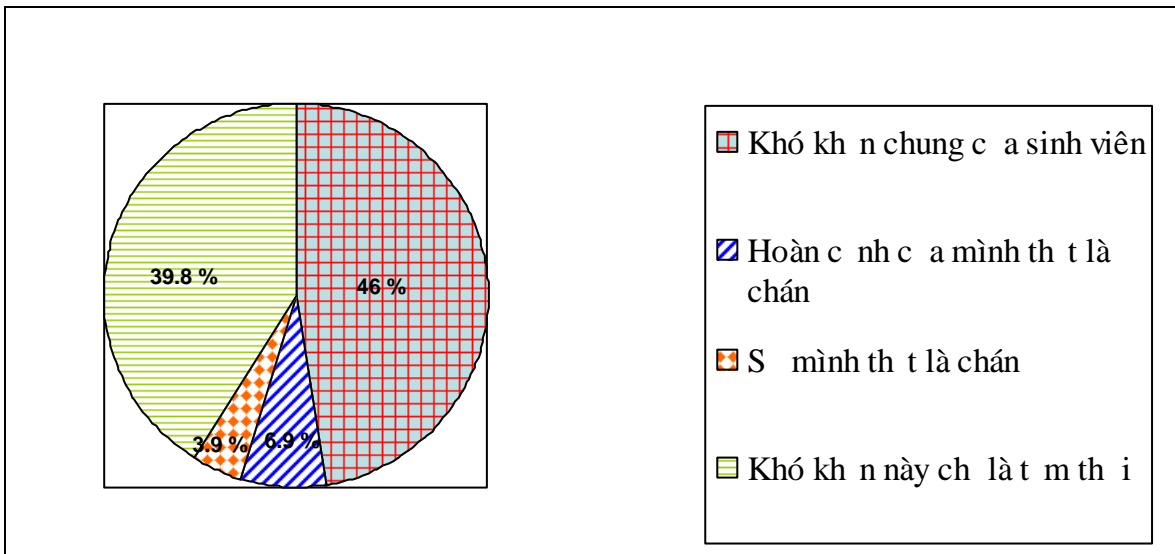
2.1.3. Tác động của phỏng vấn trước mặt mình sau giờ học cho các làm thêm

Kết quả nghiên cứu về khả năng dự đoán trước mặt mình sau giờ học cho các làm thêm được thể hiện biểu đồ 7 sau.



Biểu đồ 7: Những thắc mắc của sinh viên sau một ngày học tập cho các làm thêm

Biểu đồ 7 cho thấy có 27.5% sinh viên cảm thấy “thật là vui khi kết thúc một công việc dù hơi mệt” và 19.2% sinh viên cảm thấy “một ngày làm việc hơi mệt mỏi”. Các hai nhóm sinh viên này dự đoán trước mặt mình bằng những đánh giá tích cực, vì vậy đánh giá này giúp sinh viên dự đoán trước về stress (mặt mình) trong học tập. Có 22.2% sinh viên tự ra mục tiêu cho mình là



Biểu đồ 8: Các kiểu nhận thức của sinh viên khi gặp khó khăn trong học tập

Biểu đồ 8 cho thấy: có 46 % sinh viên khi gặp khó khăn trong học tập đã cho là “khó khăn chung của sinh viên”. Đây là một kiểu nhận thức khá không khéo nhằm làm giảm bớt những cảm xúc tiêu cực trước những tác nhân-khó khăn. Có 39.8 % sinh viên cho rằng “khó khăn đó chỉ là tạm thời”. Đây là cách nhận thức phổ biến vào cảm xúc của chính mình, giúp họ giảm bớt những cảm xúc tiêu cực bằng cách nghĩ về những khó khăn. Có 3.8 % sinh viên cho rằng “hoàn cảnh của mình thật là chán” và 3.9 % sinh viên cho rằng “s mình thật là chán”. Đây là kiểu nhận thức phổ biến vào bản thân theo hướng tiêu cực, cam chịu mà không giúp họ vượt qua khó khăn trong học tập.

Kết quả nghiên cứu hành vi nhận thức về những khó khăn của sinh viên (thi đua, sách vở, dùng học tập, tài sinh hoạt phí hàng ngày) cho thấy. Có 55 % sinh viên tận dụng nguồn tài liệu sẵn có của nhà trường, 48.8 % sinh viên mượn tài liệu của thầy cô và bạn bè và 27.2 % sinh viên sử dụng tài liệu dùng học tập của nhà trường. Đây là cách nhận thức hướng vào hoàn cảnh bên ngoài của sinh viên nhằm tìm kiếm sự giúp đỡ, tìm kiếm sự giúp đỡ để vượt qua khó khăn trong học tập.

Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó của sinh viên về tình huống “bị thi u tiên chi tiêu trong học tập” cho thấy: có 26.7 % sinh viên xác định mình phải chi tiêu có kế hoạch hơn, 24.4 % sinh viên chọn “cần chi tiêu tiết kiệm”. Đây là cách ứng phó hướng vào bên thân mình bằng cách thay đổi hành vi tiêu dùng như mua sắm nguên liệu kinh tế tiết kiệm cho học tập. Có 22,2% sinh viên chọn “tôi làm thêm kiếm tiền”, đây là cách ứng phó tích cực hướng tới việc tìm kiếm các nguồn thu nhập, cố gắng bên ngoài giải quyết các khó khăn thi u tiên về tài chính mà vẫn tiếp tục học tập.

2.1.5. Thắc mắc ứng phó về tình huống bị bắt trong học tập

Một trong những tình huống bị bắt mà sinh viên thường gặp là bị bắt nạt. Kết quả nghiên cứu ứng phó của sinh viên về tình huống này cho thấy: có 23.9% sinh viên chọn “sống vượt qua tốt hơn, bình tĩnh” và 7.5% sinh viên chọn “sau một thời gian mình sẽ khỏe”. Đây là cách ứng phó hướng vào cảm xúc vào bên thân như giải tỏa các căng thẳng, lo lắng của bản thân mà vẫn tiếp tục học tập. Có 19.9 % sinh viên rất lo lắng “cho sức khỏe khi bị bắt”, 8.7 % sinh viên chọn “tuyệt đối không làm” và 22.9 % sinh viên cảm thấy “sức khỏe thời gian này không tốt”.

Đây là cách thức ứng phó thông qua hướng vào các cảm xúc âm tính (bi quan, lo lắng) khi bị bắt. Về cách ứng phó này sẽ làm cho khó khăn ứng phó của sinh viên suy giảm và ảnh hưởng tích cực tới học tập. Khi phỏng vấn bạn N.T.G cho biết (*Khi bắt tôi thường mệt mỏi, chán, dằn vặt, hay khóc, tự thân, suy nghĩ tiêu cực, như nhà, mua sắm, đôi khi bị bắt, chán học, chán tất cả mọi thứ*) (K53 Khoa Luật).

Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó của sinh viên về tình huống bị bắt cho thấy: có 52.5 % sinh viên chọn “sớm đi khám bác sĩ khi bị bắt”,

31.1 % sinh viên “tích cực ứng thu c”. Đây là các nhóm sinh viên ng phó tích cực h ng ra bên ngoài tìm kiếm các ngu n l c tr giúp nh m i phó v i tình hu ng m t cách có hi u qu . Có 21.1 % sinh viên cho r ng “ i u ch nh l i k ho ch h c t p”, 33.1 % sinh viên cho r ng “ i u ch nh l i ch sinh ho t” và 32.2 % sinh viên s “t p th d c rèn luy n s c kho ”. Đây là cách ng phó h ng vào b n thân nh m thay i b n thân lo i tr tác nhân gây stress. Khi ph ng v n T.V.D cho bi t “*Khi m tôi s g i i n tho i cho ng i thân, c g ng n u ng và u ng thu c cho mau kho b nh, t an i mình, tìm kiếm s ngh ng i không nh h ng t i h c t p*” (K52 Khoa qu n lý).

T k t qu nghiên c u th c t i n, chúng ta có th a ra k t lu n r ng chi n l c ng phó c a sinh viên i h c Qu c gia Hà N i tr c các tình hu ng gây stress trong h c t p ch y u b ng ph ng th c thay i nh n th c và hành vi b ng cách gi i to c m xúc, ánh giá s ki n và thay i ho t ng c a cá nhân. T ó, sinh viên ch ng trong h c t p, gi m b t s lo l ng và c m xúc tiêu c c n y sinh t các s ki n gây stress cao trong h c t p. Các sinh viên h c gi i có cách ng phó tích cực, m m d o h n v i các tình hu ng gây stress.

3.2. Th c tr ng nguyên nhân gây ra stress trong h c t p.

Stress là m t hi n t ng tâm lý ph c t p và do nhi u nguyên nhân gây ra, vì v y nghiên c u nguyên nhân stress trong h c t p là m t v n khó trong tâm lý h c. Nh trên ã trình bày, stress là s t ng tác gi a các s ki n (tác nhân) t môi tr ng, trong ó ch th nh n th c, ánh giá các s ki n và huy ng ngu n l c ng phó duy trì s thích ng v i môi tr ng luôn thay i. N u l y ngu n g c c a các s ki n (tác ng, kích thích) phân chia thì có 2 lo i nguyên nhân là: (1) các nguyên nhân bên ngoài và (2) các

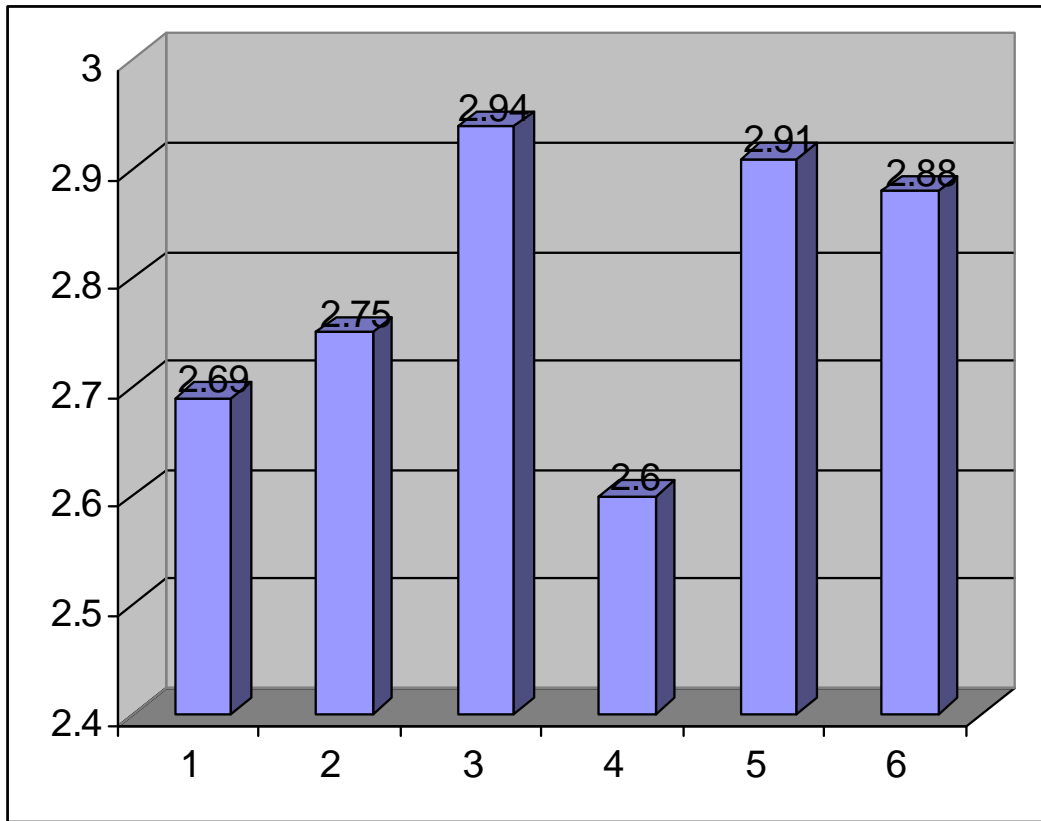
nguyên nhân nh h ng tr c t p t i s t ng tác (stress) c a ch th . Nh ng c i m tâm-sinh lý và c i m tâm lý c a sinh viên (ã trình bày trên) óng vai trò h t s c quan tr ng trong vi c huy ng ngu n l c nh m ng phó, t ng tác v i các s ki n (bên ngoài và bên trong).

nghiên c u nguyên nhân gây ra stress h c t p chúng tôi ã s d ng 3 ph ng pháp nghiên c u sau: ph ng pháp i u tra b ng b ng h i, ph ng pháp to àm và ph ng pháp ph ng v n sâu. Ph ng pháp i u tra c thi t k v i 80 items (các items này c rút ra t ph ng v n, trao i v i các chuyên gia tâm lý và bác s tâm th n chuyên nghiên c u stress) t ng ng v i các nguyên nhân gây ra stress h c t p c a sinh viên (b ng i u tra-ph n II). M i nguyên nhân t ng ng v i 4 m c nh h ng t i stress h c t p là: (a) r t nh h ng-4 i m; (b) nh h ng-3 i m (c) ít nh h ng-2 i m và (d) không nh h ng-1 i m. Sinh viên c yêu c u ánh d u (**X**) vào m c phù h p nh t v i quan i m c a h . Sau khi k t thúc i u tra, k t qu c s lý b ng các phép toán th ng kê và ph n m m SPSS 13.0.

có th nghiên c u sâu h n nguyên nhân stress trong h c t p, d a theo qui mô và tính ch t c a nguyên nhân, m i nhóm nguyên nhân chính (bên ngoài và bên trong) c chia ra làm 3 ti u nhóm nguyên nhân t ng ng. Các nguyên nhân bên ngoài g m ba ti u nhóm sau: các nguyên nhân môi tr ng xã h i; các nguyên nhân t môi tr ng gia ình và các nguyên nhân t môi tr ng h c t p. Các nguyên nhân bên trong bao g m 3 ti u nhóm nguyên nhân sau: các nguyên nhân cá nhân; các nguyên nhân tâm lý và các nguyên nhân-kh n ng ng phó. K t qu nghiên c u c s lý theo t ng nguyên nhân, sau ó các nguyên nhân c s lý theo t ng ti u nhóm (6 ti u nhóm), i m trung bình c a các ti u nhóm c x p h ng t t p t i cao. K t qu nghiên c u c th hi n b ng s 4 sau.

Bảng 4. Các nguyên nhân gây ra stress học tập của sinh viên

	Nguyên nhân	Mức độ ảnh hưởng				TB	Thứ bậc
		(a)	(b)	(c)	(d)		
Bên ngoài	Xã hội	2,89	1,82	2,70	2,46	2,69	5
	Gia đình	2,94	2,85	2,73	2,41	2,75	4
	Học tập	3,23	2,92	2,86	2,78	2,94	1
Bên trong	Chỉ số cá nhân	2,77	2,68	2,55	2,81	2,60	6
	Chỉ số tâm lý	3,11	2,97	2,88	2,40	2,91	2
	Khả năng học phó	2,98	2,89	2,83	2,78	2,88	3



Chú gi i: 1: Nhóm Xã h i; 2: Nhóm Gia ình; 3: Nhóm H c t p; 4: Nhóm Cá nhân;
5: Nhóm Tâm lý; 6: Nhóm Kh n ng ng phó

Bì u 9: Các nguyên nhân gây stress trong học tập của sinh viên HQGHN

Kết quả bảng 4 cho thấy, nhóm các nguyên nhân thu về môi trường học tập hàng năm như là stress học tập của sinh viên (TB=2,94). Trong các nguyên nhân từ môi trường học tập thì các nguyên nhân: vị trí thứ nhất là sức ép của kỳ thi (2,98). Một bộ phận sinh viên có thói quen chần chừ vào thi mà không chuẩn bị học thi và kết quả là họ không kịp chuẩn bị tốt cho kỳ thi do lo lắng, căng thẳng cao. Khi được phỏng vấn sâu sinh viên T.T.M.N cho biết “*Mình khi kỳ thi sắp tới là em lo lắng vô cùng, nhiều khi lo mất ngủ vì mình học quá nhiều môn mà môn nào cũng nhiều câu hỏi ôn thi, Em cảm thấy mình không qua thì mình nói gì với gia đình, bạn bè*” (K53 Trường Kinh tế). Vị trí thứ hai là sự thay đổi chương trình ào ào từ niên chế sang tín chỉ (2,93). Một số sinh viên ào ào của HQGHN đã chuyển đổi chương trình ào ào từ niên chế sang tín chỉ, điều này đã làm cho một số sinh viên chần chừ chuẩn bị tâm thế tốt cho mình và kết quả là họ không thích ứng với cách học mới luôn trong thái độ lo lắng và bám víu chương trình. Đây là nguyên nhân gây stress khá trầm trọng đối với sinh viên. Khi được phỏng vấn sâu sinh viên NTL cho biết “*Em cảm thấy quen với cách học theo tín chỉ, bây giờ học trên lớp ít thời gian hơn, thay vào đó thầy cô cho bài tập về nhà nhiều hơn mà em thì sách còn chưa đọc, giáo trình, sách chuyên ngành còn thiếu. Em lo lắng không biết làm thế nào để theo kịp các bạn*” (K53 Khoa Tâm lý học). Vị trí thứ ba là: bài tập thầy cô giao ngày càng gia tăng (2,90). Việc gia tăng bài tập đã gây áp lực rất lớn cho sinh viên trong quá trình học tập. Do bài tập nhiều không làm hết, các em luôn sợ thầy cô gọi lên trình bày hoặc thu về nhà chấm cũng là nguyên nhân gây stress cho sinh viên. Khi được phỏng vấn sâu em TVK cho biết “*Bài tập thầy cô giao cho chúng em quá nhiều mà, gia đình không cung cấp thêm sinh hoạt phí cho bạn em vì thế chúng em buộc phải đi làm thêm và không có thời gian cho việc chuẩn bị bài tập về nhà. Cảm giác lên lớp là em vô cùng sợ hãi, hoảng hốt*” (K53 HKHTN). Vị trí thứ 4 là

thi u giáo trình, sách chuyên ngành (2,89). Do thi u tài li u h c t p sinh viên luôn lo l ng không làm c bài t p thầy cô giao cho và c tr c tài li u chu n b cho seminar, vì th các em ph i mu n l n nhau gây ra nh ng phi n toái trong h c t p. Khi c ph ng v n sinh viên T.B.N cho bi t “*Khoa chúng en tài li u, giáo trình thi u l m thầy cô cho mu n phôtô nh ng gia ình không cho ti n vì th em toàn phai i m n c a b n. Hôm mu n c thì lo nh ng hôm không m n c em lo l m. s t y cô ki m tra*” (K52 Khoa qu n lý). v trí th 5 là ph ng pháp gi ng d y c a thầy cô (2,87). Do m t s thầy cô ch m i m i ph ng pháp gi ng d y làm cho sinh viên khó ti p thu và gây tâm lý m t m i chán ngán khi h c t p i u này nh h ng tr c ti p t i m c stress. Khi c ph ng v n sinh viên .H.A “*M t s thầy cô ch a i m i ph ng pháp gi ng d y vì th khó ti p thu ki n th c môn h c l m. Trong nh ng gi ó em c m th y th t v ng vô cùng, nhi u khi muón ngh nhà nh ng s thầy l i i m danh không c thì. em th c s s các gi c a các thầy cô ó*” (K53 Khoa Thông tin Th vi n)

Nhóm nguyên nhân gây ra stress trong h c t p v trí th hai là nguyên nhân bên trong-các c i m tâm lý (TB=2,91) c a sinh viên. Trong các nguyên nhân này nh : m t h ng thú trong h c t p; quan h c ng th ng v i m i ng i; lo l ng s không ki m c vi c làm sau khi t t nghi p, m c tiêu t ra quá cao so v i n ng l c c a b n thân. V trí th nh t là nguyên nhân m t h ng thú trong h c t p (2,93). Nguyên nhân này nh h ng tr c ti p t i kh n ng ng phó v stress c a sinh viên và làm gi m n ng l c t duy, kh n ng t p trung chú ý c a sinh viên trong ho t ng h c t p. Khi c ph ng v n sinh viên T.V.M cho bi t “*Em vào khoa này là do gia ình khuyên nh , b n thân em không có h ng thú v i chuyên ngành vì th trên l p em không th nào t p trung vào h c c. Em không bi t là mình còn s c theo ti p n a hay không*” (K53 Khoa Thông tin th vi n). v trí th hai là

nguyên nhân quan hệ công nghệ và kỹ thuật xung quanh. Các quan hệ này như hệ thống tiếp thị kỹ thuật và công nghệ phó vai các tác nhân gây stress học tập của sinh viên. Khi phỏng vấn sâu sinh viên V.T.T cho biết “*Do có xung đột với thầy cô và các bạn trong lớp, em luôn cảm thấy chán nản, không biết làm thế nào giải quyết. Vì thế em không tập trung chú ý vào học tập*” (K52 Khoa Luật). Vị trí thứ 3 là nguyên nhân lo lắng không kiếm được việc làm sau khi tốt nghiệp. Một số sinh viên luôn lo lắng cho cuộc sống tương lai của mình sau khi tốt nghiệp. Khi biết được một số anh chị đã tốt nghiệp một vài năm mà chưa có công việc như họ cũng không làm theo đúng ngành nghề đào tạo. Đây là nguyên nhân quan trọng gây stress trong học tập của sinh viên. Khi phỏng vấn sinh viên D.N.Y cho biết “*Em luôn lo không có việc làm sau khi tốt nghiệp. Quê em Phú Thọ nghèo lắm bố mẹ em chỉ làm ruộng, nhà có 5 anh chị em, bố mẹ nói cho em học hết đại học là phải đi làm. Nhưng khi em em mới nghĩ về việc làm sau này, lo lắng*” (K51 Khoa Quản lý). Vị trí thứ 4 là nguyên nhân mục tiêu đặt ra quá cao so với năng lực của bản thân. Một số sinh viên do không nhận thức đúng giá trị không khách quan về năng lực thực sự của bản thân, vì vậy họ tự tin quá mức dẫn đến tự tin mù quáng vào chính mình. Các sinh viên này thường hoang mang lo lắng thậm chí có biểu hiện bị quan, chán nản trong học tập. Đây là một trong những nguyên nhân gây ra stress trong học tập của sinh viên. Khi phỏng vấn sâu sinh viên L.T.D cho biết “*Em hoàn toàn mù quáng tin vào bản thân vì kết quả học tập vừa qua. Khi là học sinh phổ thông em luôn là học sinh giỏi nên mọi người ai cũng khen, phần thưởng. ai nghĩ học kỳ vừa rồi phải thi lại 4 môn. Em hết sức lo lắng về học tập liệu còn tiếp tục theo học hay không*” (K53 Khoa Kinh tế).

Nhóm nguyên nhân gây stress thứ ba là kỹ thuật và công nghệ phó vai các tác nhân gây stress của sinh viên (TB=2,88). Kỹ thuật và công nghệ là một trong

những yếu tố quan trọng gây ra stress trong học tập cho sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy khi những người phó cấp 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. Khi những người phó với các tác nhân stress là nguyên nhân quan trọng gây ra stress học tập. Ví trí thứ nhất là khi những người phó với sự căng thẳng thi (2,91). Khi phỏng vấn sinh viên

T.D.L cho biết “*Có vào mùa thi là em lo lắng vì lo lắng, chắc không qua thì biết nói gì với cha mẹ. Đôi khi vì lo lắng quá mà em đau đầu, chóng mặt và cảm thấy hết sức mệt mỏi*” (K53 Khoa Thông tin thư viện).

Ví trí thứ hai hành vi người phó không phù hợp với tác nhân gây stress trong học tập (phương pháp học tập không phù hợp)(2,88). Đây là nguyên nhân gây stress trong học tập của sinh viên HQG HN. Khi phỏng vấn sinh viên H.D.L cho biết “*Không hiểu sao mà em không thể làm hết các bài tập mà thầy cô giao cho. Hơn nữa các bài tập về nhà em luôn cảm thấy mệt mỏi khi trách. Em lo lắng vì cha mẹ chờ đợi mình phụ thuộc phương pháp học tập phù hợp*” (K53 Khoa Tâm lý học).

Ví trí thứ ba là khi những người phó không mạnh mẽ, linh hoạt với tác nhân gây stress trong học tập (2,87). Khi khi những người phó với các tác nhân gây stress bằng gì thì sinh viên kém thích nghi với môi trường, không tích cực và chấp nhận quy tắc các nhiệm vụ học tập và đưa vào trạng thái căng thẳng. Khi phỏng vấn sinh viên Q.T.K cho biết “*Em là người hay lo lắng, mỗi khi có vấn đề gì xảy ra trong học tập em thường lo lắng suy nghĩ nhiều. Hôm nào rồi em biết mình thi môn triết học em mệt mỏi lắm lo lắng. Em chờ đợi thầy cô không công bằng khi đánh giá? hay là do em không học tập, quan hệ tốt với thầy*” (K53 Kinh tế).

Nhóm nguyên nhân thứ 4 là các nguyên nhân từ môi trường gia đình (TB=2,75). Trong các nguyên nhân này thì sự căng thẳng gia đình trong học

t p chi m vi trí th nh t (2,89). Nhi u sinh viên trong quá trình h c t p luôn ch u s c ép quá l n t gia ình- ây là nguyên nhân quan tr ng gây ra stress trong h c t p. Khi c ph ng v n sinh viên P.T.U cho bi t “*B m em quan tâm t i em quá nhi u. B m s em không h c t p t t thì sau này không xin c vi c. Dòng h nhà em nhi u ng i thành t l m các bác y ang Hà N i và n th m em luôn. Em luôn lo l ng n u mình không h c c thì không bi t nói th nào v i cha, m và ng i thân trong gia ình, dòng h*” (n m th 2 HNN). V trí th hai là nguyên nhân ng i thân qua i (2,83)- ây là m t trong nh ng nguyên nhân tr c ti p nh h ng t i xúc c m, tình c m c a sinh viên trong quá trình h c t p gây ra stress. S m t i c a ng i thân th ng a sinh viên vào tr ng thái h ng h t, au kh làm sinh viên m t i kh n ng ng phó v i môi tr ng và ho t ng tr nên không ki m soát c. Khi c ph ng v n sinh viên C.B.V cho bi t “*B em m i b m t, em không ngh b em l i b l i chúng em s m nh th . Hôm nh n c tin b em m t, em hoàn toàn b t t nh c các b n trong l p a i b nh xá c p c u. Khi lo cho b em song em tr l i tr ng nh ng em luôn c m th y n i au này l n quá, êm em không ng c, u em lúc nào c ng au. Không hi u em s có th thao h c ti p c không”* (K53 Tâm lý h c). V trí th ba là thu nh p c a gia ình là nguyên nhân quan tr ng nh h ng tr c ti p t i stress trong h c t p c a sinh viên. Ph n l n sinh viên HQG HN xu t phát t các vùng quê nghèo, vì th kinh t gia ình nh h ng tr c ti p t i kh n ng thích ng c a sinh viên trong h c t p. Khi c ph ng v n sinh viên C.T.V cho bi t “*Gia ình em Phú Th ch làm ru ng, t t c thu nh p u trông vào cây lúa, vì th em i h c c là do b em vay t i n nhân hàng. N m nay quê em m t mùa, không bi t gia ình em s soay s th nào tr n ngân hàng. Em lo cho gia ình em mà êm n m c ng không ng c, em không th t p trung vào h c t p c”* (K53 Khoa lu t).

Nhóm nguyên nhân th n m là các nguyên nhân thu c môi tr ng xã h i (TB=2,69). V trí th nh t là nguyên nhân giá c sinh ho t leo thang (2,76)- ây là nguyên nhân nh h ng tr c ti p n các ho t ng h c t p và cu c s ng c a sinh viên, gây ra tr ng thái c ng th ng, lo âu làm m t kh n ng ng phó i v i hoàn c nh và tình hu ng h c t p. Khi c ph ng v n sinh viên L.T.H cho bi t “*Gia ình cho em m i tháng 500.000 . Tr c ây em v n lo cu c s ng c m c t m c. D o này giá c t ng lên quá em không bi t lo cu c s ng cho mình th nào. M i l n ra ch em th y giá t ng chóng m t, tháng tr c m i t m 1.500 m t gói th àng này ã 2.000 r i. Em lo l m n u gia ình không chu c p thêm thì khó có th ti p t c h c t p c*” (K53 Khoa Tâm lý). V trí th hai là nguyên nhân c h i tìm ki m vi c làm (2,73). C h i tìm ki m vi c làm i v i sinh viên ngày càng tr n n ên khó kh n, c bi t trong b i c nh kh ng ho ng kinh t th gi i hi n nay làm cho nhu c u ngu n nhân l c c a các doanh nghi p c ng gi m i r ã r t. M t s em vì quá lo l ng v c h i vi c làm sau khi ra tr ng mà ã r i vào tr ng thái c ng th ng, lo âu nh h ng tr c ti p t i ho t ng h c t p. Khi c ph ng v n sinh viên N.T.D.H cho bi t “*Ngành em ang h c khó ki m vi c l m, nhi u anh ch ra tr ng ã 5,6 n m nay mà ch a có vi c ho c ph i làm vi c không úng chuyên ngành. Nhi u b n em khuyên hã y chuy n sang khoa khác h c nh ng em không th . Em ang lo l m không bi t s làm th nào bây gi*” (K51 Khoa Tri th c). V trí th ba là nguyên nhân thi u s tr giúp c a tr ng và các oàn th khác (2,58). M t s sinh viên cho r ng h không nh n c s tr giúp k p th i c a tr ng và các oàn th khác, i u này ã làm cho các em r t lo l ng và kém thích nghi v i môi tr ng h c t p. Khi ph ng v n sinh viên B.H.A cho bi t “*Em là sinh viên K53 c a tr ng. Khi vào tr ng i u b ng nh t v i em là cách th c h c t p i h c, c bi t là ph ng pháp h c t p trong ào t o t n ch . Em r t c n s h*

trên không có chỗ, hàng đầu phải vì thế cho nên gì em vẫn vô cùng lo lắng cho cách học của mình. Em có tham khảo ý kiến từ vài bạn cùng lớp. Em đang rất cần sự giúp đỡ” (K53 Khoa Thông tin Truyền thông). Như vậy các yếu tố môi trường xã hội cũng là nguyên nhân quan trọng gây ra stress trong học tập của sinh viên.

Nhóm nguyên nhân về trí thức gây stress trong học tập của sinh viên là cá nhân (TB=2,60). Trong nhóm nguyên nhân này thì các tác nhân: sức khỏe suy giảm, bệnh tật và vi phạm quy chế thi đóng vai trò quan trọng nhất. Về trí thức nhất là nguyên nhân sức khỏe giảm sút (2,65). Sức khỏe là cái quý giá nhất vì vì con người, vì thế khi sức khỏe giảm sút sẽ làm cho sinh viên suy nghĩ, lo lắng đến tương lai, mất ngủ - là nguyên nhân stress học tập của sinh viên. Khi phỏng vấn sinh viên N.T.M cho biết “*Em cảm thấy sức khỏe của em dạo này giảm sút quá nhanh. Các bác sĩ chẩn đoán em có dấu hiệu bệnh tim. Em luôn lo lắng nếu bệnh tim thì em coi như là hết. Em buồn bã và hoang mang lắm không biết tâm sự chia sẻ cùng ai. Tim em đập nhanh và hay đau đầu, mệt mỏi không muốn làm gì, hôm thì không ngủ được”* (K52 Khoa Luật). Về trí thức hai là nguyên nhân bệnh tật (2,62). Bệnh tật là một trong những sự kiện tiêu cực nhất đối với sinh viên, khi nhận được quyết định bệnh tật sinh viên thường có cảm giác hoang mang, lo âu và mất phương hướng hành động. Khi phỏng vấn sinh viên L.T.H cho biết “*Khi nhận được quyết định bệnh tật em rất bàng hoàng, và hoang mang. Em vô cùng lo lắng và đau khổ, em nghĩ nếu biết tin này thì bố mẹ đau khổ lắm. Các bác sĩ và thầy cô nhìn em bằng con mắt thương hại. Em cảm thấy mình đã kiệt sức rồi liệu em có thể vượt qua cơn khủng hoảng này được không”* (nội dung 2 HNN). Về trí thức ba là nguyên nhân vi phạm quy chế nhà trường (2,58). Khi có nhà trường thông báo vi phạm quy chế học tập tu dưỡng rèn luyện sinh viên thường rất ân hận và suy nghĩ

v hành động của mình. Sự hoảng sợ, lo hãi về các hình thức kết luận kèm theo (ghi vào lý lịch, chứng cáo, buổi học) là nguyên nhân gây ra stress trong học tập của các em. Khi được phỏng vấn sinh viên M.N cho biết “*Khi nhận được thông báo em đã vi phạm quy chế em buồn và lo lắng lắm. Em cứ luôn nghĩ tới hình thức kết luận nào sẽ xảy ra với em và liệu em có thể vượt qua nó được không. Nhiệm vụ em lo nghĩ không ngừng vì ảnh hưởng đến mình và lo sợ cho tương lai*” (K52 Khoa Thông tin Thư viện). Các cảm xúc cá nhân nhân này như những trực tiếp tác động phó vai các tác động (bên ngoài hoặc bên trong) hay nói cách khác là những trực tiếp tác động stress trong học tập của sinh viên.

Như vậy, kết quả nghiên cứu đã khẳng định có ba nhóm nguyên nhân chính gây ra stress trong học tập của sinh viên HQG HN là: nhóm nguyên nhân từ môi trường học tập; nhóm nguyên nhân tâm lý và nhóm nguyên nhân khi nhận được phó của sinh viên.

Kết quả nghiên cứu cho thấy nữ sinh viên có mức stress trong học tập cao hơn nam (62,3 % và 37,7%). Điều này cho thấy sinh viên nữ thường có khi nhận được phó vai các tác nhân gây stress yếu hơn sinh viên nam. Nguyên nhân có thể do cảm xúc sinh lý-thần kinh, hormone có sự khác biệt. Sinh viên nữ thường có mức stress cao hơn sinh viên các nam cụ thể (nữ thường và thường) 75,4 % và 24,56%. Nguyên nhân của hiện tượng này; thường là do sinh viên chưa thích nghi với phương pháp học tập mới ở các buổi học trong kỳ nghỉ nào đó theo tính chất hiện nay; thường hai là do sinh viên chưa quen với cuộc sống và quan hệ xã hội môi trường mới (xa gia đình và thay đổi quan hệ xã hội khác).

Với mục đích sâu nghiên cứu các nguyên nhân stress trong học tập của sinh viên HQG HN một cách khách quan, chúng tôi đã chọn ra 25 sinh

viên có mức stress v a (3,02%) nghiên c u. K t qu nh n c s c so sánh t ng quan v i k t qu nghiên c u chung trên 829 khách th nh m t ng c ng tin c y c a k t qu nh n c. Các sinh viên này ã b stress m c b nh lý nh , th hi n rõ các c i m sau: nét m t h i c ng th ng; c ch không bình th ng; có c m giác au ng c; th nh tho ng nh c u và ra m hôi tr m; ph n ng c a các giác quan không bình th ng (ôi khi khó ch u v i ti ng ng ho c ánh sáng nh); không t p trung chú ý c lâu vào i t ng; t duy gián o n; trí nh v các s ki n gi m sút; luôn có c m giác không an toàn và khó thi t l p quan h v i xung quanh. Khi c ph ng v n em NVT (Khoa Tâm lý h c) cho bi t “*Em luôn c m th y mình b nh c u, ù tai, s hã i u gì ó s p x y ra. Ng i khác d làm cho em b n c áu và không t p trung vào h c t p c. Em r t lo, c à này r t có th em không th theo h c cùng các b n c*”. Ph n l n các em tr ng thái khá lo âu kèm theo s hã i, ôi khi d u hi u tr m c m lâm sàng th hi n r t rõ. Các k t qu nghiên c u nh n c t các sinh viên này c th hi n b ng 5 sau.

B ng 5. i m trung bình và i m l ch chu n c a các nhóm nguyên nh n

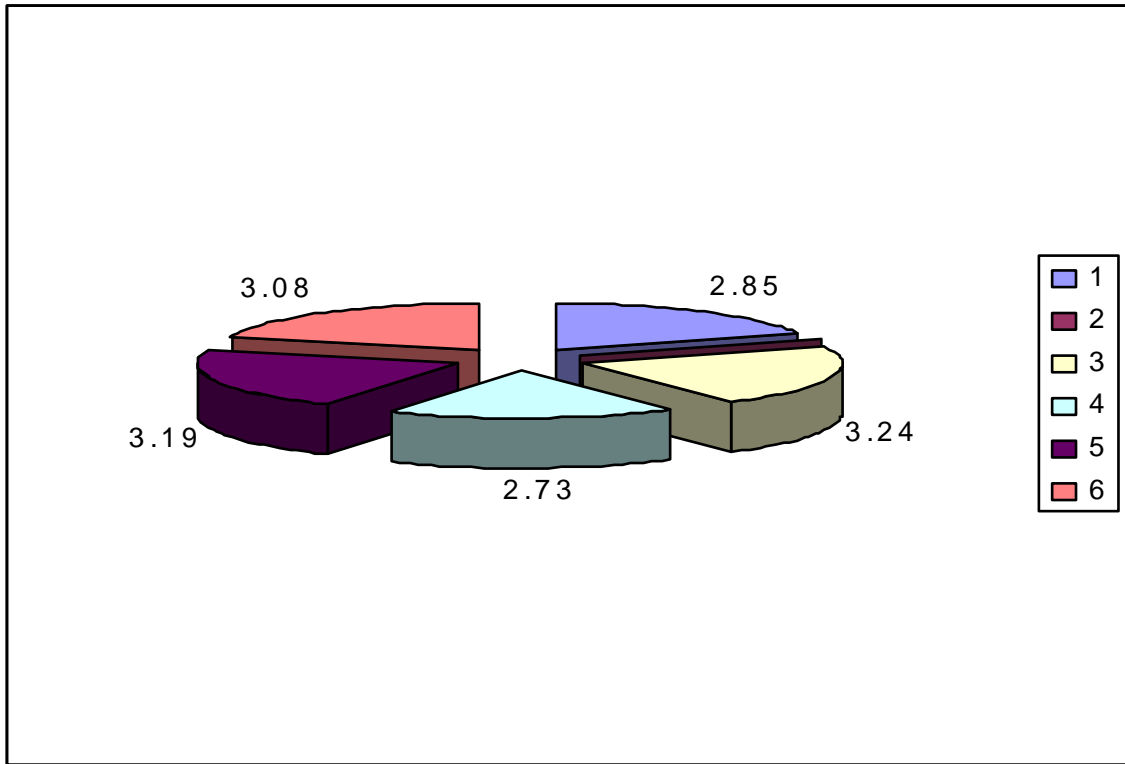
TT	TBC	i m trung bình chung và l ch chu n											
		Nhóm 1		Nhóm 2		Nhóm 3		Nhóm 4		Nhóm 5		Nhóm 6	
		TBC	LC	TBC	LC	TBC	LC	TBC	LC	TBC	LC	TBC	LC
1	3.16	3.00	1.11	3.75	1.27	2.89	1.05	4.00	1.37	3.13	1.20	2.69	0.94
2	3.45	3.47	1.29	3.25	1.10	3.22	1.17	3.82	1.31	3.40	1.31	3.62	1.26
3	2.98	3.07	1.14	3.13	1.06	3.00	1.09	3.27	1.12	3.07	1.18	2.38	0.83
4	2.31	2.07	0.77	1.13	0.38	3.17	1.15	1.91	0.66	2.07	0.79	2.77	0.96
5	2.46	2.67	0.99	2.63	0.89	2.33	0.85	3.00	1.03	2.33	0.90	2.00	0.69
6	2.84	3.13	1.16	2.50	0.85	2.89	1.05	3.09	1.06	2.33	0.90	3.00	1.04
7	3.03	3.07	1.14	3.63	1.23	2.94	1.07	2.64	0.91	2.93	1.13	3.15	1.10

8	2.69	2.80	1.04	3.25	1.10	2.00	0.73	3.18	1.09	2.73	1.05	2.69	0.94
9	2.61	3.13	1.16	2.38	0.81	1.94	0.71	3.36	1.16	2.53	0.97	2.54	0.88
10	2.04	1.47	0.54	2.13	0.72	2.33	0.85	2.09	0.72	2.00	0.77	2.23	0.77
11	2.53	2.13	0.79	2.25	0.76	2.78	1.01	2.45	0.84	2.27	0.87	3.15	1.10
12	3.10	3.20	1.19	2.50	0.85	2.67	0.97	3.45	1.19	3.67	1.41	3.00	1.04
13	3.40	2.93	1.09	3.25	1.10	3.33	1.21	3.73	1.28	3.80	1.46	3.38	1.18
14	2.85	3.00	1.11	2.88	0.98	2.28	0.83	3.18	1.09	2.67	1.03	3.38	1.18
15	2.43	2.40	0.89	3.38	1.15	2.17	0.79	2.73	0.94	1.93	0.74	2.54	0.88
16	3.39	3.27	1.21	3.13	1.06	3.33	1.21	3.55	1.22	3.40	1.31	3.62	1.26
17	2.90	3.60	1.34	3.00	1.02	2.06	0.75	2.73	0.94	3.07	1.18	3.15	1.10
18	2.75	2.73	1.01	3.00	1.02	2.67	0.97	3.00	1.03	2.67	1.03	2.62	0.91
19	2.95	3.20	1.19	3.25	1.10	2.67	0.97	3.27	1.12	2.73	1.05	2.85	0.99
20	2.96	3.40	1.26	3.13	1.06	3.00	1.09	2.64	0.91	2.93	1.13	2.62	0.91
21	3.04	3.13	1.16	3.38	1.15	2.50	0.91	3.64	1.25	2.93	1.13	3.08	1.07
22	2.44	2.53	0.94	2.63	0.89	2.33	0.85	2.55	0.87	2.33	0.90	2.38	0.83
23	1.90	1.13	0.42	1.25	0.42	3.28	1.19	1.45	0.50	1.80	0.69	1.77	0.61
24	2.64	2.47	0.92	2.75	0.93	2.67	0.97	2.73	0.94	2.67	1.03	2.62	0.91
25	2.65	2.73	1.01	3.25	1.10	2.06	0.75	2.91	1.00	2.20	0.85	3.31	1.15
TBC		2,85		2,93		3,24		2,73		3,19		3,08	

Ghi chú: 1: Nhóm các nguyên nhân t môi tr ng xã h i; 2: Nhóm nguyên nhân t môi tr ng gia ình; 3: Nhóm các nguyên nhân t môi tr ng h c t p; 4: Nhóm nguyên nhân cá nhân; 6: Nhóm nguyên nhân tâm lý; 7: Nhóm nguyên nhân kh n ng ng phó

K t qu b ng 5 m t l n n a cho th y nhóm nguyên nhân gây ra stress trong h c t p c a sinh viên v trí th nh t là các nguyên nhân t môi tr ng h c t p (3,24); nhóm nguyên nhân chi m v trí th hai là các nguyên nhân tâm lý (3,19); nhóm nguyên nhân chi m v trí th ba là kh n ng ng phó c a sinh viên (3,08); nhóm nguyên nhân th t là các nguyên nhân t môi tr ng gia ình (2,93); nhóm nguyên nhân th n m là các nguyên nhân

thu c v môi tr ãng xã h ãi (2,85) và nhóm nguyên nhân th ã sáu các nguyên nhân cá nhân (2,73).



Ghi chú:

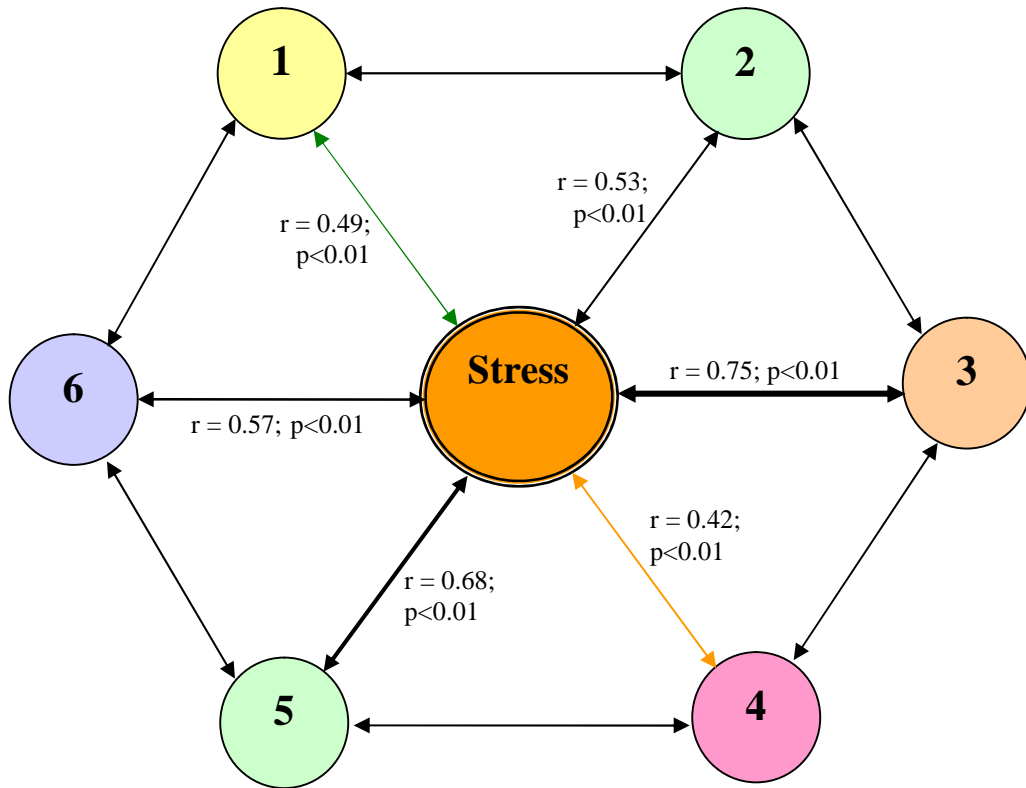
1. Nhóm các nguyên nhân t ã môi tr ãng xã h ãi
2. Nhóm nguyên nhân t ã môi tr ãng gia ãnh
3. Nhóm các nguyên nhân t ã môi tr ãng h ã c t p
4. Nhóm nguyên nhân cá nhân
5. Nhóm nguyên nhân tâm lý
6. Nhóm nguyên nhân kh ãn ãng ãng phó

Bi u 10: M c ãnh h ãng c ã các nhóm nguyên nhân d ãn t ãi stress trong h ã c t p (trên 25 sinh viên có m c ã stress v ã)

S ã ãng công th ã Spearman ãi m tra ã ãng quan c ã các nhóm nguyên nhân trên v ãi m c ã stress h ã c t p c ã sinh viên (sinh viên b ã stress m c ã v ã = 3,02 %). Sau khi x p theo th ã b c m c ã liên k ã c ã hai ãi ã ã c o b ã h ã ã ãng quan (r). H ã ã này có giá tr ã ã -1 ã ã + 1

cho biết mức độ và chi phối của các quan hệ đó. Kết quả xử lý cho thấy; các nhóm nguyên nhân đều có mối liên quan thuận và có ý nghĩa về mặt cảm xúc stress học tập. Nhóm 3-các nguyên nhân thuộc môi trường học tập có mối liên quan thuận chặt và có ý nghĩa cao nhất với $r = 0,75$ và $p < 0,01$. Tiếp theo là nhóm 5-các nguyên nhân tâm lý có mối liên quan thuận chặt và có ý nghĩa với $r = 0,68$ và $p < 0,01$. Tiếp theo là nhóm 6-các nguyên nhân thuộc văn hóa ngôn ngữ phổ biến có mối liên quan thuận khá chặt và có ý nghĩa với $r = 0,57$ và $p < 0,01$. Tiếp theo là nhóm 2-các nguyên nhân thuộc môi trường gia đình có mối liên quan thuận và có ý nghĩa với $r = 0,53$ và $p < 0,01$. Tiếp sau là nhóm 1-các nguyên nhân thuộc môi trường xã hội có mối liên quan thuận và có ý nghĩa với $r = 0,49$ và $p < 0,01$. Sau cùng là nhóm nguyên nhân 4-các cá nhân về mặt liên quan thuận tổng thể và có ý nghĩa nhỏ nhất với $r = 0,42$ và $p < 0,01$.

Mô tả mối liên quan giữa các nhóm nguyên nhân trên một cách trực quan hơn, chúng tôi sử dụng biểu đồ 11 dưới đây. Biểu đồ 11 cho thấy nhóm 3-các nguyên nhân thuộc môi trường học tập có mối liên quan thuận rất chặt chẽ ($r = 0,75$ và $p < 0,01$). Nhóm nguyên nhân 5-các nguyên nhân tâm lý có mối liên quan thuận chặt ($r = 0,68$ và $p < 0,01$). Nhóm nguyên nhân 6-các nguyên nhân văn hóa ngôn ngữ phổ biến có mối liên quan khá chặt ($r = 0,57$ và $p < 0,01$). Nhóm nguyên nhân 2-các nguyên nhân từ môi trường gia đình có mối liên quan thuận mức vừa ($r = 0,53$ và $p < 0,01$). Nhóm nguyên nhân 1-các nguyên nhân từ môi trường xã hội có mối liên quan thuận nhẹ. Nhóm 4-các nguyên nhân cá nhân về mặt liên quan thuận nhẹ nhất ($r = 0,42$ và $p < 0,01$).



Biểu đồ 11: Tương quan giữa các nhóm nguyên nhân và stress trong hộ gia đình

Ghi chú:

1. Nhóm các nguyên nhân từ môi trường xã hội
2. Nhóm nguyên nhân từ môi trường gia đình
3. Nhóm các nguyên nhân từ môi trường hộ gia đình
4. Nhóm nguyên nhân cá nhân
5. Nhóm nguyên nhân tâm lý
6. Nhóm nguyên nhân kinh tế xã hội

Kết quả phân tích sâu về nguyên nhân và các biến nhân lý các yếu tố tác động đến HQT HN.

Vì mục đích nghiên cứu khách quan của các kết quả nghiên cứu như trên, chúng tôi đã phân tích và cân bằng giữa các biến nhân lý và các biến nhân

lý thu c các c s c nghiên c u trên. Khi c h i nguyên nhân c b n gây ra stress h c t p c a sinh viên gi ng viên N.H.N (HKHXH & NV) cho bi t “*M i khi k thi t i g n các em th ng lo l ng, c ng th ng l m, c nhìn qua nét m t, c ch c a các em là tôi bi t li n. Ch ng trình h c t p bao g m quá nhi u môn h c, mà các môn h c gi ng viên cho bài t p khá nhi u bài t p, các em th ng không chu n b chu áo khi n l p, vì th luôn s thày g i tên ho c thu bài ch m i m*”. Nh v y, s c ép c a k thi và ch ng trình h c t p i h c là nh ng nguyên nhân quan tr ng gây ra stress trong h c t p. V i câu h i nh trên khi ph ng v n gi ng viên B.T.L (HKHTN) cho bi t “*Ph ng pháp gi ng d y c a gi ng viên nh h ng r t l n t i tâm lý c a các em, hi n nay tr ng tôi giáo trình, bài gi ng, sách chuyên ngành còn thi u l m, vì th n u thày cô nào gi ng khó hi u các em s lo l ng, không yên tâm trong c h c k . Ph ng pháp h c t p c a các em r t y u và th ng ch h c m t cách th ng, ch a tích c c ng não không ti p thu c ki n th c các bài gi ng c a thày và h u qu là luôn r i vào tr ng thái lo âu, c ng th ng*”. Nh v y, trong các nguyên nhân gây stress trong h c t p còn có ph ng pháp gi ng d y c a ng i thày và cách th c t ch c h c t p c a sinh viên. Khi trao i v nguyên nhân gây stress, c ng th ng trong h c t p v i gi ng viên T.V.D (KL), thày cho bi t “*R t nhi u sinh viên ch a thích nghi v i vi c chuy n i ch ng trình ào t o t niên ch sang tín ch , bài t p nhi u, th i gian t h c t ng trong khi ó giáo trình, sách chuyên ngành còn thi u ã làm cho các em luôn suy ngh , lo l ng và ã tr thành nguyên nhân gây stress trong h c t p*”. Nh v y, s chuy n i ch ng trình ào t o và thi u giáo trình, bài gi ng, sách chuyên ngành c ng là nguyên nhân gây stress trong h c t p c a sinh viên.

Khi c ph ng v n nguyên nhân stress trong h c t p c a sinh viên HQG HN ông P.Q.V phó tr ng phòng chính tr và công tác sinh viên

HKHXH & NV cho biết “Nguyên nhân chính làm cho một số sinh viên lo lắng, căng thẳng không tập trung vào việc học tập và rèn luyện trong nhà trường là sự ép buộc các kỳ thi và việc chuyển đổi chương trình học tập từ niên chế sang tín chỉ. Ngoài ra các kỳ thi quá chặt chẽ, kỳ thi ký túc xá, các nhà trường và thi đua giáo trình, sách chuyên ngành cho các em học tập cũng là nguyên nhân quan trọng”. Như vậy, các kỳ thi và chuyển đổi chương trình đào tạo cùng với các kỳ thi: chuyển đổi, giáo trình và sách chuyên ngành cũng là nguyên nhân gây stress học tập cho sinh viên. Tiếp tục tìm hiểu về vấn đề này chúng tôi có phỏng vấn trao đổi với ông T. – K. phó trưởng phòng chính trị và công tác sinh viên – HKHTN, ông cho biết “Một số sinh viên do quá lo lắng cho việc làm sau khi tốt nghiệp, nên nên chương trình học tập quá căng thẳng, bài tập thầy cô cho ngày càng nhiều là nguyên nhân cơ bản gây ra trạng thái căng thẳng, lo âu trong học tập”.

Như vậy, kết quả nghiên cứu trên sinh viên, giảng viên và cán bộ quản lý đã khẳng định nhóm nguyên nhân môi trường học tập đóng vai trò quan trọng nhất gây ra stress trong học tập cho sinh viên. Trong nhóm nguyên nhân này thì sự ép buộc các kỳ thi và trí thức; sự chuyển đổi đào tạo từ niên chế sang tín chỉ và trí thức hai; bài tập của các thầy cô ngày càng tăng và trí thức ba; thi đua giáo trình, sách chuyên ngành và trí thức 4 và phương pháp giảng dạy của giảng viên và cách thức học tập của sinh viên và trí thức năm.

3. Một số giải pháp giảm bớt stress trong học tập

1. Giảm bớt stress thông qua các bài tập thể dục

Thể dục là một trong những biện pháp quan trọng nhất để giảm bớt stress về mặt căng thẳng. Rất nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới đã khẳng định rằng những sinh viên tập thể dục thường xuyên không tập thể dục thì sử dụng nhiều hơn thuốc an thần và những sinh viên tập thể dục thường xuyên

những người có sự tham gia vào các hoạt động thể dục. Tập thể dục giúp những người bị căng thẳng trong tình trạng căng thẳng giảm bớt căng thẳng tâm trạng thể chất, hay thái độ thù địch một cách hữu ích, đáng.

2. *ứng phó với stress thông qua thiền*

Thiền được xem là một trong những phương pháp thiền được dùng và rất có hiệu quả trong việc hoá giải stress căng thẳng. Đó là quá trình làm giảm mức độ căng thẳng, giúp cho thân tâm, tâm trí được thanh thản, qua đó làm giảm những cảm xúc tiêu cực hoặc căng thẳng tâm thần (căng thẳng tâm thần, lo âu, ám ảnh, trầm cảm, đau đầu...). Các chuyên gia trị liệu tâm lý cho rằng thiền làm chuyển hoá căng thẳng, tiết kiệm năng lượng, khi não máu và tim đập nhanh và nhiệt độ. Thiền giúp tập trung tư tưởng, cách võ não, ngăn chặn những kích thích từ bên ngoài giúp tinh thần thoải mái căng thẳng, làm chậm các giác quan và cảm giác. Thiền giúp đỡ phần lớn những người mắc chứng rối loạn tâm thần hoá có hại cho sức khỏe.

Thiền hành thiền có lẽ xuất hiện trong những phương pháp này vài nghìn năm trước với phép luyện khí công, thiền, yoga. Tuy nhiên với cách làm tập thể dục của các nhà trị liệu sử dụng một cách có bài bản trong việc tập trung tâm thần thì chỉ mới từ vài chục năm nay. Hiện tại có nhiều kỹ thuật thiền khác nhau được dùng trong trị liệu tâm lý. Tuy nhiên các kỹ thuật này được phát triển từ hai phương pháp: Thiền căng cơ – chùng cơ (Progressive Muscle relaxation) do Edmund Jacobson (1938) bác sĩ tâm thần (M) đưa ra hoặc thiền tưởng tượng (Autogenics: imagery based relaxation) do Johannes Schultz (1932) bác sĩ tâm thần (c) xuất.

2.1. *Phương pháp thiền căng cơ, chùng cơ*

Phương pháp thiền căng cơ của Jacobson còn gọi là phương pháp thiền căng-chùng cơ. Phương pháp này dựa trên giả thuyết cho rằng căng và giãn

m m c có liên quan n các pha h ng ph n và c ch c a h th n kinh giao c m và i giao c m, r ng m t cá nhân không th cùng m t lúc v a c ng v a th l ng m t nhóm c nào ó.

Khi c th tr ng thái b kích ng, b e do , s hã, gi n d ho c ph n khích, thì h th n kinh giao c m t t ng c ng kh n ng ho t ng, a c th vào tr ng thái “ báo ng”, s n s àng áp ng. Lúc này máu t khu trung tâm c huy ng cung c p n ng l ng cho các nhóm c , nh p tim t ng, huy t áp t ng, tr ng l c c t ng áng k , nh p th t ng, m hôi ti t ra nhi u h n.Th ng thì m t nhóm (ho c nhi u nhóm) c nào ó s t ng tr ng l c. S c ng c ng này ph thu c vào m i t ng tác gi a nhân t gây c ng th ng và s tr i nghi m, cách th c m t cá nhân i phó v i c ng th ng (ch ng h n v i ng i này c l ng, v i ng i khác c ng c c ho c trán). S c c ng thay i t nh n n ng tu thu c vào m c nghiêm tr ng c a các tác nhân gây c ng th ng.

Ng c l i, khi ta tr ng thái yên l ng, t nh tâm, tâm tr ng hài lòng ho c ng , thì h th n kinh i giao c m c ki m soát. Nh p tim gi m, huy t áp gi m xu ng m c bình th ng, nh p th ch m l i và ch m h n, máu v khu trung tâm c a c th l y dinh d ng, trao i n ng l ng. Tr ng l c c gi m áng k , m i ng i có c m giác n ng c ho c c ã c th l ng.

ây là quá trình xây d ng và khôi ph c, hai h th ng này có kh n ng h n ch l n nhau. Khi m t h th ng t ng c ng ho t ng thì l p t c h th ng kia gi m ho t ng. C hai h th ng này không th ho t ng t i a cùng m t th i i m. Do v y không th v a c ng tr ng l c m t nhóm c l i v a chùng nhóm c ó t i cùng m t th i i m. Jacobson nh n ra i u này và có th tuyên b r ng ta có th ki m soát tr c ti p s cân b ng h th n kinh t i u ch nh. i u này thách th c lý thuy t khoa h c hi n có, khi nhi u nhà khoa h c cho r ng h th n kinh t i u ch nh ki m soát g n nh toàn b

- Duy trì sự chú ý thường: Hệ thống giãn đòi hỏi tập trung chú ý và im lặng. Chú ý thường là điều cần thiết để thực hiện cách nhận biết khi nào sự căng thẳng đang có mặt. Bởi vì căng thẳng lúc nào cũng là một trạng thái “tên” của các thứ, báo động cho chúng ta biết rằng căng thẳng đang có mặt.

- Không cố gắng làm cho thời gian nhanh chóng trôi qua: Thời gian không gì đáng nhay, chạy nhanh mau chóng. Ngay cả khi, thời gian là một kết quả đòi hỏi sự tinh tế của bản thân yên lặng, tận tâm. Ta không nên cố gắng ép buộc, dùng sự miễn cưỡng.

- *Không vội vã*: Thời gian không gì đáng nhay các thao tác công việc, làm nhanh sự kết thúc công việc. Luyện tập thời gian đòi hỏi sự tĩnh lặng, tĩnh lặng và sự im lặng trên bãi biển, trên boong tàu nghe tiếng sóng vỗ, nhìn những con hải âu đùa giỡn...

- *Tĩnh lặng, tập quan sát*: Trong những buổi tu tập đầu tiên thực hành thời gian, ta hãy ưu tiên chỉ việc nhận biết sự khác nhau giữa hai trạng thái căng thẳng và thư giãn. Tập trung vào sự nhận biết, quan sát nội tâm, điều này giúp ta phát triển tính nhạy cảm về tình huống du hành căng thẳng.

- Không lo lắng sợ hãi khi bắt gặp các cảm giác lạ: Khi thực hành thời gian, một số người có thể xuất hiện cảm giác như mất kiểm soát, lo lắng hoặc hoảng sợ. Nhìn chung những cảm giác này qua nhanh, khi người thực hành thực hành báo thức và bản thân họ trải nghiệm những cái lắc lư pháp thời gian. Họ có thể dần dần thoát ra khỏi quá trình thời gian, dùng các cảm giác lạ, bằng cách chuyển “ràng mình” hoặc bám chặt vào ngón chân cái.

2.1.2. Quá trình thời gian

Các bài tập thời gian diễn ra xung quanh việc tập luyện căng thẳng – chùng 16 nhóm case sau:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. Cánh tay phải | 9. Nhóm cơ vùng ngực |
| 2. Cánh tay trái | 10. Nhóm cơ vùng bụng |
| 3. Bàn tay phải | 11. Nhóm cơ lưng |
| 4. Bàn tay trái | 12. Nhóm cơ hông |
| 5. Cổ vai: Vai phải, vai trái | 13. Cùi phải |
| 6. Cổ | 14. Cùi trái |
| 7. Cổ trằn, mặt, da đầu | 15. Chân và cơ chân phải |
| 8. Nhóm cơ mí mắt, rốn, lưỡi | 16. Chân và cơ chân trái |

Người tập có thể chia thành 16 nhóm cơ theo trình tự tập, tập từ cánh tay đến chân hoặc chia nhóm cơ bất kỳ tập trước cơ khác. Theo thời gian cơ ngực - chùng cơ mặt nhóm cơ lưng 30 giây (10 giây cơ ngực 20 giây chùng cơ) lặp lại khoảng 3 lần với mỗi nhóm cơ. Mỗi buổi tập kéo dài 30-60 phút.

Người tập nên tập theo dõi, quan sát những phần ngực cơ ngực thụng cơ ngực không chỉ trong khi tập mà cả khi không tập, ghi vào mặt chú ý những dấu hiệu như: Cơ ngực xẹp ra khi nào, kéo dài bao lâu, tình huống gây cơ ngực thụng, những người có liên quan... Thói quen này giúp người tập nhận biết và vì các tác nhân bên trong, bên ngoài gây cơ ngực thụng.

2.2. *Thiền thả lỏng vào tập thể dục*

Phương pháp thiền này nhằm hỗ trợ tập thể dục và thả lỏng (suggestions), giúp người tập tập thể dục tốt hơn. Khi thiền, người tập nên tập thể dục những cơ như nhấc đầu gối trên bãi biển thành bình lúc sáng sớm mặt trời mọc hoặc nghe tiếng sóng vỗ nhè nhẹ, hoặc tiếng kêu của đàn chim huyên huyên. Hoặc có thể tập thể dục trên đỉnh núi cao phóng tầm mắt vào không gian tuy tập, mệnh mệnh rừng núi phía trước, trong khi nghe những tiếng gió thì thả lỏng qua những hàng

cây. Chúng có thể tăng trưởng ra một khuôn mặt cân bằng, ngiêng thân, hoặc ngiêng yếu...

Tất cả các kỹ thuật tăng trưởng như kỹ thuật kiểm soát tâm trí và cảm giác. Thiền sâu bằng tăng trưởng có thể sinh ra sóng Alpha, một loại sóng não có bước sóng thấp (12 đến 14 Hz). Loại sóng Alpha này thường xuyên xuất hiện khi ta vắng mặt tinh thần. Theo Jeo Kamiya, người tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu sóng não qua phương pháp chỉnh hình sinh học (biofeedback) đã chỉ ra rằng mọi người có thể học cách kiểm soát nhịp Alpha bằng phương pháp thiền tĩnh qua thông tin chỉnh hình sinh học.

Liệu pháp thiền tĩnh là một phương pháp kiểm soát cảm giác có hiệu quả do một bác sĩ tâm thần người Đức – Johannes Schultz sáng tạo (1932). Theo Schultz và các cộng sự, thiền tĩnh là phương pháp luyện tập nhằm tái cân bằng tâm sinh lý bên trong cá nhân, bằng phương pháp này, người tập có thể tận hưởng các lợi ích.

Khác với kỹ thuật thiền như những môn khác nhau giữa trạng thái cảm giác và thể lý học, mục tiêu của thiền tĩnh là phát triển mối liên hệ giữa cảm giác thông qua tăng trưởng và tăng trưởng bằng lợi ích trạng thái thiền mong muốn. Trong lúc thiền tĩnh tập trung chú ý vào thể thức cá nhân, tăng trưởng (tâm thức), trạng thái tâm thần mong muốn, thì toàn bộ thể thức cá nhân vào trạng thái yên lặng thanh tịnh.

2.2.1. Chuẩn bị các điều kiện cho việc luyện tập thiền tĩnh

Luyện tập thiền tĩnh đòi hỏi có sự tập trung tâm trí cao cấp người tập:

- Tuân thủ những quy định, có quy tắc tập luyện.
- Có khả năng duy trì sự kiểm soát, tinh thần vững chắc.
- Bất cứ điều gì và duy trì đúng thể thức khi tập.
- Giảm các kích thích bên ngoài và tập trung có hướng vào trạng thái tâm thần, thể chất bên trong.

- S d ng các cách ti p c n u u, l p i l p l i v i các c m giác khác nhau.
- T p trung vào các quá trình th c th y th c nh h ng vào bên trong.

M i ng i h c cách th giãn t nh ph i c chu n b s n sàng ch p nh n tr ng thái t nh th c, thay th tr ng thái tâm th n hi n t i. Bi t duy tr ì s t p trung th ng trong luy n t p là r t quan tr ng cho vi c luy n t p thành công ph ng pháp th giãn t nh. Trong khi t p có th xu t hi n các c m giác l . Khi c m giác ngo i lai x y ra, không c g ng ch ng mà các c m giác này t qua nh là m t ph n c a quá trình luy n t p tr i nghi m c a s t i n b .

2.2.2. Các t th t p th giãn t nh

T p th giãn t nh có th ch n các t th n m, ng i ho c ng. T th n m l ng áp sát sàn nhà, u kê g i m ng, hai tay t xuôi sát bên hông, không n m trên d ng t p th tránh c m giác ng g t khi t p. T th ng i trên gh có t a ho c không t a l ng, nh ng u, c , l ng ph i là m t ng th ng vuông góc v i m t gh , tay th l ng t nhi ên trên ùi, t t nh t nên ng i v i t th ki t già (ph t ng i toà sen) ho c bán ki t già.

2.2.3. Các bài t p c b n luy n t p th giãn t nh

- *Cánh tay và cân n ng*: Ch n m t t th tho i mái nh t, n m, ng i ho c ng, nh m m t t ng t ng cánh tay và chân n ng. T p trung u tiên vào cánh tay thu n nh c th m: “ Tay ph i n ng lên”, làm g 3- 6 l n. m i l n 30 – 60 giây. Khi k t thúc l c vai ho c l c u, ây chính là s x b toàn thân ra kh i tr ng thái n, r i t t m m t. Sau ó i tay trái, l p l i quá trình này. Chuy n qua chân ph i r i chân trái c ng làm nh v y. Cu i cùng th giãn v i c 2 tay, c 2 chân dùng các m nh l nh sau:

“ C 2 tay tôi n ng lên”

“C 2 chân tôi nóng lên”

“C 2 chân 1 n tay tôi nóng lên”

- *Cánh tay và chân m*: Trong giai đoạn này các bài tập thể giãn tĩnh, ngồi tập trung vào cảm giác nóng m, rít tay tập trung cảm giác nóng m tỏa lan khắp cơ thể, quá trình tập trung bắt đầu tay thu nhận sau:

“Tay phải tôi ấm lên”

“Tay trái tôi ấm lên”

“Chân phải tôi ấm lên”

“Chân trái tôi ấm lên”

“C 2 tay tôi ấm lên”

“C 2 chân tôi ấm lên”

“C 2 tay và 2 chân tôi ấm lên”

Ngồi tập có thể tập trung cảm nhận mình trên bãi biển dưới ánh nắng ấm áp trong hồ bơi ấm trong bồn tắm.

Vì tập bài tập, ngồi tập phải kiên trì thể giãn, tập trung nhận thức khi tập nghỉ m sẽ chú ý tới các cảm giác nóng m, nóng. Sau khi tập tập nên sẽ nghe thấy “x b” (tập trung vào hít thở, hít vào hòa hợp, hoặc kéo dài hít thở, hoặc thoát khỏi các cảm giác tê nóng bỏng mát xa..) trước khi bắt đầu pha m. Giai đoạn luyện tập này kéo dài khoảng 3-4 tuần. Mỗi ngày tập 2-4 lần, mỗi lần kéo dài từ 10-40 phút.

- *Các giác nóng và m vùng tim*: Giai đoạn này, các bài tập luyện cảm giác nóng, nóng, m tập trung vào vùng tim:

“Nhịp tim tôi chậm lại”

“Tim tôi vẫn nóng và m”

“Cảm giác nóng và m lan tỏa khắp vùng tim”.

Ng i t p có th t tay mình lên vùng tim c m nh n nh ng thay i ang x y ra. C ng gi ng nh các giai o n tr c ng i t p th ng xuyên s đ ng phép x gi a các l n t p, sau khi k t thúc m t pha, m t giai o n c a bài t p.

- *T ng t ng h i th , i u hoà hô h p*: Giai o n này t p trung vào h i th , i u hoà hô h p. i u hoà hô h p có nh h ng áng k n quá trình t nh tâm, làm “s ch” b ão. R t nhi u ng i ã s đ ng bài t p này nh là ph ng ti n t ng c ng th giã c , nh tâm, thanh l c c m xúc, lo i b nh ng ý ngh v n v trong u.

Quá trình này b t u nh sau: ch n m t t th thích h p, tho i mái, giã m m t t c các c , sau ó t p trung vào h i th , c m nh n:

“Tôi bi t tôi ang th ”

“H i th c a tôi th t bình th n, th giã”.

- *C m giác m vùng b ng, c bi t vùng từng m t tr i* (vùng c, gi a ng c và b ng). Trong giai o n này, ng i t p c n t p trung th giã khoang b ng, c bi t vùng th ng v , b ng trên (đ i tim, trên đ dày), c m giác vùng này m lên:

“Vùng ng c c a tôi m lên”

“Vùng b ng trên c a tôi m lên”.

i u quan tr ng không ph i là t o c m giác m lên trên b m t c a da mà là c m giác m sâu bên trong khoang b ng. T làm m khoang b ng có nh h ng áng k n ho t ng áng k c a h th n kinh i gia o c m, làm máu v vùng trung tâm nhi u h n và làm gi m tr ng l c c .

- *C m giác mát l nh vùng trán*: Giai o n cu i cùng c a bài t p th gi n t nh là t p trung làm mát vùng trán. Ch n m t t th tho i mái, th l ng t t c các c , sau ó dùng m t l nh:

“Vùng trán c a tôi mát l nh”

“C m giác mát l nh lan kh p vùng trán”

i v i các vùng khác, th giã n i ôi v i t ng t ng c m giác n ng, m, nh ng riêng vùng trán là c m giác mát l nh và t p sau cùng, giai o n này kéo dài 10- 20 phút.

i v i m t s bài t p trên ây, trong vài tu n u t p luy n, b n có th không c m nh n c các c m giác n ng, m th c s , nh ng v sau càng kiên trì t p, b n s th y rõ h n các c m giác nóng m, n ng, mát l nh.

2.3. ng phó v i stress b ng s hài h c

Cho bi t b n ng ý hay không ng ý v i các ý ki n sau, v i “1= ho àn toàn ng ý, 2= không ng ý, 3= ng ý, 4= ho àn toàn không ng ý”.

Tôi th ng th y v n b t khó kh n h n khi c g ng tìm ni m vui trong nó.

Khi c m th y c ng th ng, tôi th ng c ngh ra i u gì ó hài h c nói.

Tôi th ng th y r ng khi r i vào nh ng tình hu ng gi a c i và khóc, t t h n là nên c i.

Trong nh ng hoàn c nh khó kh n nh t, tôi luôn tìm c nh ng i u c i hay ùa vui.

Tôi có kinh nghi m r ng hài h c là cách hi u qu ng phó v i c ng th ng.

3. T ch c môi tr ng

Môi tr ng h c t p nh h ng r t l n t i stress h c t p c a sinh vi ên, t o i u ki n t t cho sinh vi ên h c t p c n l u ý các y u t sau:

- S p x p ch ng trình ào t o phù h p k t h p lý thuy t và th c hành cùng v i th o lu n, semina h p lý nh m t ng c ng tính tích c c, h ng thú h c t p c a sinh vi ên.

- Tìm hiểu pháp luật chuyển đổi pháp luật truyền thống sang pháp luật lý học sinh làm trung tâm nhằm phát triển tư duy năng sáng tạo của sinh viên.

- Tăng cường trao đổi trực tiếp giữa nhà trường, giảng viên với sinh viên nhằm giải đáp kịp thời các thắc mắc, vướng mắc nảy sinh trong quá trình học tập của sinh viên.

- Có tổ chức quan môi trường, tăng cường các hoạt động ngoại khóa giúp sinh viên có lối sống lành mạnh tinh thần và tình cảm tốt cho học tập.

- Cần chú ý hình thức, ký túc xá và nghỉ ngơi cho sinh viên đặc biệt là với các sinh viên ngoại tỉnh nhằm giúp các em yên tâm với học tập và không phải lo lắng về stress trong học tập.

Phần 3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

I. Kết luận

1. Nghiên cứu về lý luận và thực tiễn stress trong học tập của học sinh là sự tác động của các yếu tố (sinh viên) về môi trường sống và học tập trong trường học, trong đó, chủ yếu là học sinh, đánh giá sự kiện (kích thích) từ môi trường (căng thẳng, căng thẳng, căng thẳng), và hướng dẫn người học phó nhậm duy trì sự cân bằng, thích ứng với môi trường luôn thay đổi.

2. Kết quả nghiên cứu về thực tiễn nghiên cứu cho thấy rằng là phần lớn sinh viên HQG HN đều bị stress, nhưng có một số em bị stress mức độ nhẹ. Kết quả nghiên cứu cho thấy có 3,02% sinh viên trong các lớp đào tạo của HQG HN bị stress học tập mức độ nặng, có 79,1% sinh viên bị stress mức độ nhẹ và 17,97% không bị stress.

3. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra stress trong học tập như các nguyên nhân thuộc về môi trường học tập (sức ép kỳ thi, thay đổi chương trình đào tạo, bài tập của thầy cô ngày càng tăng) chiếm vị trí thứ nhất; các nguyên nhân tâm lý chiếm vị trí thứ hai (mất hứng thú trong học tập, quan hệ căng thẳng với bạn bè, lo lắng sợ hãi không kiếm được tiền làm sau khi tốt nghiệp, mức tiêu thụ quá cao so với ngân sách cá nhân); và các nguyên nhân khách quan chiếm vị trí thứ ba (ngộ độc vì kỳ thi, không có phương pháp học tập phù hợp, chất lượng giảng dạy, môn học linh hoạt, trong học tập).

4. Có hai loại stress là stress có lợi và stress có hại (bệnh lý). Khi phải tiếp xúc với các tác nhân gây stress, nếu sinh viên nhận thức đúng tình huống và đưa ra cách ứng phó phù hợp, kịp thời thì stress có vai trò quan trọng trong việc duy trì tính tích cực trong học tập của sinh viên. Ngược lại nếu sinh

viên không nhận thức đúng tình huống và không ứng phó phù hợp, kết quả thì sẽ trở thành stress có hại, như những triệu chứng tiêu biểu như mất ngủ và chán ăn của sinh viên

5. Kết quả nghiên cứu cho thấy, phần lớn sinh viên HQG HN chưa có các kỹ năng và kiến thức cần thiết để ứng phó với stress trong học tập. Các sinh viên giới thiệu có phương pháp ứng phó với căng thẳng và các tác nhân gây stress tốt hơn sinh viên khác. Nếu kết quả học tập, bài giảng và kỹ năng và kiến thức ứng phó với stress, thì sinh viên hoàn toàn có thể giải tỏa các căng thẳng, stress trong học tập trong học tập hiện tại.

2. Kiến nghị

1. HQG HN cần tạo điều kiện cho các cơ sở đào tạo thành lập các trung tâm, các phòng tư vấn và hỗ trợ tâm lý, nhằm giúp sinh viên có thể giải tỏa các căng thẳng, stress kết quả thi cử áp dụng câu hỏi, thức ăn liên quan tới cuộc sống, hoạt động học tập, tu dưỡng, rèn luyện tinh thần. Điều này sẽ giúp các em ứng phó có hiệu quả với stress trong học tập.

2. Điều chỉnh các cơ sở đào tạo, cần hết sức chú ý tới việc thiết kế chương trình đào tạo cho phù hợp với đặc điểm tâm-sinh lý sinh viên. Cần biết lưu ý tới cách thức bố trí số lượng và thời lượng các môn học trong từng học kỳ, tránh tạo ra áp lực quá nặng nề về học sinh. Cần thông báo lịch thi ngay từ học kỳ giúp sinh viên có tâm thế thi tốt, tránh gây sự căng thẳng, bất ngờ gây ra sự sụp đổ về sinh viên.

3. Các cơ sở đào tạo cần mở các lớp phương pháp và cách thức học tập hiệu quả cho sinh viên nhằm thay đổi, giúp các em có thể thích nghi tốt với môi trường và phương pháp học tập mới, mở các khóa đào tạo, tập huấn về stress và kiến thức ứng phó với stress cho sinh viên nhằm nâng cao

nhấn thức và kỹ năng quản lý stress trong hoạt động học tập cho các em.

4. Đối với giảng viên cần tiếp tục tìm kiếm phương pháp giảng dạy hiệu quả, lý thuyết học làm trung tâm trong quá trình truyền đạt kiến thức, nhằm tạo ra sự hứng thú của sinh viên đối với môn học. Tăng cường việc trao đổi, thảo luận, seminar kết hợp với việc hành nghiệm thực tế không khí tích cực, sôi nổi và hào hứng trong học tập. Điều này sẽ giúp sinh viên quản lý stress trong học tập hiệu quả hơn.

5. Đối với sinh viên cần chủ động, tích cực tham gia vào các lớp học, tập huấn, hội thảo, seminar về stress nhằm nâng cao nhận thức và hình thành các kỹ năng quản lý stress, giải tỏa stress và các tác nhân gây stress tốt nhất nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện trong nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Thanh Bình, “Biểu hiện stress trong học tập môn toán của học sinh trung học phổ thông Yên Mô – Ninh Bình” (2005), Kỷ yếu hội thảo khoa học nghiên cứu – giáo dục học phổ thông nghiên cứu công nghệ - hiện đại hóa thực tiễn, Viện Khoa học Sư phạm Hà Nội.
2. Nguyễn Thu Hà, Trần Tuyết Bình, Nguyễn Khắc Hải, “Điểu tra stress nghề nghiệp nhân viên y tế” (2005), Báo cáo khoa học toàn văn trong Hội thảo quốc tế Y học lão nhân và vệ sinh môi trường lần thứ II” Hà Nội.
3. Phạm Thanh Hằng, “Stress và sức khỏe”, Tạp chí Tâm lý học, số 4 năm 2006, tr 60 - 62
4. Nguyễn Thành Khiết (1978), “Nghiên cứu stress cán bộ quân y”, NXB Quân y.
5. Nguyễn Thành Khiết (1983), “Stress” và các phương pháp phòng ngừa các chứng bệnh trong quân y. NXB Quân y.
6. Đặng Phương Kiệt-chi biên-(2001), “Cơ sở Tâm lý học ngành y”, NXB. HQG Hà Nội.
7. Đặng Phương Kiệt (2004), “Chứng chứng về stress”, nxb Thanh niên.
8. Đặng Phương Kiệt (2006), “100 cách phòng ngừa stress”, nxb Văn hoá thông tin.
9. Nguyễn Việt Long và cộng sự, “Nghiên cứu đánh giá trạng thái stress của nhân viên văn phòng (NVVH) ngành viễn thông” (2005), Báo cáo khoa học toàn văn trong Hội thảo quốc tế Y học lão nhân và vệ sinh môi trường lần thứ II” Hà Nội.

10. Lê Thị Luyến (1999), “Biểu hiện stress của sinh viên trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh”.
11. Nguyễn Minh Tiến, “Stress”, www.tamlytriliu.com.
12. Nguyễn Ngọc Dung, Nguyễn Văn Siêm (1991). Rối loạn trầm cảm, Bách khoa toàn bộ nhân học. Tập 1.
13. Organizational Stress. Sage Publication Inc. Thousand Oaks “London” New Delhi.
14. American Psychiatric Association (1994). Mood disorder. Diagnostic and statistical manual of mental disorder.
15. Mark Zimmerman (1995). Interview Guide for Evaluating DSM -IV Psychiatric Disorders and Mental Status Examination.

PH L C 1

TR NG IH C KHOA H C XÃ H I VÀ NHÂN V N
TRUNG TÂM H TR VÀ T V N TÂM LÝ
 -----&-----

Các b n sinh viên thân m n!

ây là m t tr c nghi m tâm lý nh m ánh giá m c , nguy ên nhân và cách ng phó v i stress trong h c t p c a sinh viên i h c Qu c gia Hà N i. hoàn thành t t nghi ên c u này, chúng tôi r t mong nh n c nh ng câu tr l i trung th c c a b n và xin cam oan r ng nh ng thông tin thu c ch nh m m c ích nghi ên c u.

PH N 1. BI U HI N TR NG THÁI STRESS

Xin b n vui lòng c k t ng câu h i và các ph ng án tr l i. m i câu b n hãy ch n ra các ph ng án tr l i mô t úng nh t tr ng thái tâm lý c a b n b ng cách khoanh tròn () vào s th t c bi u th b ng tr tt ch cái tr c m i ph ng án.

TT	Câu h i
1	<p>Có hai ng i nói chuy n v i nhau v b n, b n ng ý v i nh n xét nào sau ây c a h ?</p> <p>a. “Là ng i khép kín, hình nh không có i u gì làm b n lo l ng”.</p> <p>b. “Là ng i tuy t v i nh ng th nh tho ng c ng c n ph i c n th n b n y”.</p> <p>c. “Hình nh trong cu c s ng c a b n m i i u x y ra không c nh mong mu n”.</p> <p>d. “ ôi khi b n r t bu n và có nh ng ng x không gì ng v i b n th ng ngày”.</p> <p>e. “Càng ít g p b n càng t t”.</p>
2	<p>Nh ng c i m nào sau ây úng v i b n?</p> <p>a. C m th y ít khi làm c nh ng vi c t t</p> <p>b. Có c m giác r ng mình b xoi mói, b d n vào chân t ng, b gài b y.</p> <p>c. B r i lo n tiêu hoá</p> <p>d. n kém ngon mi ng</p> <p>e. B m t ng</p> <p>g. Th nh tho ng b au u và tìm p nhanh h n bình th ng</p> <p>h. B m hôi nhi u ngay c khi không v n ng ho c tr i không nóng b c</p> <p>i. S khi ph i trong ám ông ho c trong không gian óng kín, ch t h p</p> <p>k. C m th y m t m i, không n ng l ng</p> <p>l. Có c m giác vô v ng (không tìm th y ý ngh a c a vi c h c hành hay nh ng công vi c khác)</p>

m.	C m th y y u t ho c bu n n n m à không có nguyên nhân t bên ngoài
n.	R t lo l ng i v i công vi c, ngay c nh ng vi c nh
o.	Không th giãn và t nh tâm c vào các bu i t i
p.	Th ng t nh gi c vào ban êm ho c r ng sáng
q.	R t khó kh n khi quy t nh m t v n nào ó
t.	Không th ng ng suy ngh ho c lo l ng cho nh ng gì ã x y ra trong ngày
s.	R t đ khóc
v.	Cho r ng mình không th làm c vi c gì t t
x.	Không nh êt tình làm vi c, ngay c nh ng vi c mà mình cho là r t quan tr ng i v i b n thân
y.	Không mu n g p g v i nh ng b n không quen tích lu th êm kinh nghi m h c t p
z.	Không có kh n ng nói “không” khi ng i ta yêu c u b n làm m t vi c gì ó
w	ngoài kh n ng c a mình Trách nhi m h c t p quá l n so v i s ch c c a b n
3	B n là ng i l c quan nh th nào t i th i i m hi n t i?
a.	L c quan h n nh ng th i i m khác
b.	L c quan nh th ng ngày
c.	Ít l c quan h n nh ng th i i m khác
4	B n có thích xem các tr n u th thao không?
a	Có
b	Không
5	B n có th t cho phép mình ng d y mu n h n bình th ng mà không c m th y áy náy không?
a	Có
b	Không
6	B n có th nói chuy n m t cách tho i mái v i:
a.	Th y, cô giáo
b.	B n bè
c.	Ng i thân
7	Ai là ng i ch u trách nhi m chính trong nh ng quy t nh c a cu c i b n?
a.	Chính b n
b.	Ng i khác
8	Khi b th y, cô giáo hay b n bè phê bình, b n c m th y:
a.	R t bu n chán
b.	Bu n chán
c.	Ít bu n chán

9	Sau m i m t ngày h c t p, b n có th ng c m th y tho mǎn v i nh ng gì t c?
a.	Th ng xuyên
b.	Th nh tho ng
c.	Ít khi
10	B n c m th y h u nh lúc nào mình c ng có mâu thu n v i th y, cô ho c b n bè không?
a	Có
b	Không
11	Kh i l ng công vi c h c t p mà b n th c hi n l n h n r t nhi u so v i th i gian b n có th c hi n nó?
a.	Th ng xuyên nh v y
b.	Th nh tho ng
c.	Ít khi
12	B n có th ng xuyên t ng t ng ra vì n c nh công vi c c a b n sau khi ra tr ng không?
a.	Th ng xuyên
b.	Th nh tho ng
c.	Ít khi
13	B n có th i gian ch m sóc b n thân không?
a.	Có
b.	Không
14	N u b n mu n tâm s v m t i u gì ó, b n có d dàng tìm c ng i nào ó chia s không?
a.	Có
b.	Không
15	B n ã t c nh ng b c t i n quan tr ng t i n t i t c m c ích trong cu c s ng không?
a.	Có
b.	Không
16	B n có c m th y chán ngán khi n tr ng không?
a.	Th ng xuyên
b.	Th nh tho ng
c.	Ít khi
17	B n có c m th y vui v khi chu n b n tr ng không?
a.	Ph n l n là vui v
b.	Ch m t s l n
c.	R t ít khi
18	B n có c m th y th y, cô giáo và b n bè th ng xuyên ánh giá úng b n thân b n

a.	Có
b.	Không
19	B n có c m th y nh ng c g ng trong h c t p c a b n c n áp m t cách x ng áng không?
a.	Có
b.	Không
20	B n c m th y:
a	Th y, cô và b n bè giúp b n trong h c t p
b	Th y, cô và b n bè c n tr b n trong h c t p
21	So v i th i i m tr c khi vào i h c b n cho r ng th c tr ng hi n nay c a b n thân b n là:
a.	T th n c s k v ng c a b n
b.	Phù h p (úng) v i s k v ng c a b n
c.	T i h n s k v ng c a b n
22	N u b n c n ph i ánh giá s thi n c m c a mình i v i chính b n thân theo thang i m t 1 n 10, thì b n cho mình m y i m?

PH N 2. M C NH H NG C A CÁC Y UT KHÁC NHAU D NT I STRESS

B n hãy ánh giá m c nh h ng c a t ng y u t d i ây gây nên stress trong cu c s ng và h c t p c a b n b ng cách khoanh tròn vào thang i m t ng ng v i m i y u t mà b n ch n (): **r t nh h ng: 4 i m; nh h ng 3 i m; ít nh h ng: 2 i m; không nh h ng: 1 i m.**

STT	Các y u t	M c nh h ng			
		R t nh h ng	nh h ng	Ít nh h ng	Không nh h ng
1	Ch ng trình h c t p trong m t h c k quá nhi u môn (nhi u vht, nhi u tín ch)	4	3	2	1
2	Thay i ch ng trình ào t o t niên ch sang tín ch	4	3	2	1
3	Bài t p th y (cô) giao gia t ng	4	3	2	1
4	Không hi u rõ yêu c u c a môn h c	4	3	2	1
5	Không có ph ng pháp h c t p phù h p	4	3	2	1
6	Th y (cô) yêu c u c nhi u tài li u	4	3	2	1
7	Bài gi ng c a th y (cô) không thú v	4	3	2	1

8	Gi h c trên gi ng ng kéo dài	4	3	2	1
9	Không c th c t p, th c hành	4	3	2	1
10	Th i gian th c t p kéo dài	4	3	2	1
11	Ph i i th c t p quá xa	4	3	2	1
12	Bài ki m tra gi a k c i m th p	4	3	2	1
13	Nhi u môn thi cu i k không t	4	3	2	1
14	Thành tích h c t p cá nhân t t gi m	4	3	2	1
15	Thay i th i gian bi u h c t p	4	3	2	1
16	K thi cu i k s p n	4	3	2	1
17	Câu h i ôn t p cu i k nhi u	4	3	2	1
18	Th i gian ôn thi c a m i môn quá ít	4	3	2	1
19	K thi h c k kéo dài	4	3	2	1
20	M t h ng thú trong h c t p	4	3	2	1
21	M t nh h ng trong h c t p	4	3	2	1
22	M c tiêu trong h c t p quá cao so v i n ng l c b n thân	4	3	2	1
23	B m mong i quá nhi u vào k t qu h c t p c a b n	4	3	2	1
24	Khó kh n trong vi c tìm tài li u h c t p	4	3	2	1
25	Nh ng v ng m c (không hi u bài và yêu c u c a th y cô...) trong h c t p không c gi i quy t k p th i	4	3	2	1
26	Th y (cô) không công b ng trong ánh giá sinh viên	4	3	2	1
27	Không nh n c s giúp c a th y, cô và b n bè	4	3	2	1
28	Tr c p c a gia ình hàng tháng không chi tiêu	4	3	2	1
29	Thi u sách v , tài li u h c t p	4	3	2	1

30	Thi u dùng, ph ng ti n h c t p (ch ng h n, máy tính)	4	3	2	1
31	Ngu n tr c p hàng tháng b c t gi m	4	3	2	1
32	Giá c leo thang	4	3	2	1
33	Th ch p tài s n ho c vay ti n trên m i tri u ng	4	3	2	1
34	Xe p, xe máy b h ng ho c m t c p	4	3	2	1
35	Không gian h c t p không yên t nh	4	3	2	1
36	Phòng tr () c a b n quá ông ng i	4	3	2	1
37	N i ho c ký túc xá b n ang quá n ào	4	3	2	1
38	Trang thi t b , dùng t i n i quá thi u th n	4	3	2	1
39	Tranh lu n gay g t v i th y (cô)	4	3	2	1
40	Mâu thu n, xung t v i th y cô	4	3	2	1
41	B th y, cô trù úm	4	3	2	1
42	Không nh n c s quan tâm, giúp c a th y (cô) khi g p khó kh n	4	3	2	1
43	Các ý ki n, xu t không c th y cô chú ý	4	3	2	1
44	Có b n gái ho c b n trai m i	4	3	2	1
45	Tranh cãi gay g t v i b n thân	4	3	2	1
46	B b n thân l a d i, ph n b i	4	3	2	1
47	Chia tay v i b n gái ho c b n trai	4	3	2	1
48	Có thai ngoài ý mu n	4	3	2	1
49	Tr c tr c trong quan h tình d c	4	3	2	1
50	Thay i s thành viên trong nhà tr (phòng tr)	4	3	2	1
51	B n thân cùng phòng chuy n i	4	3	2	1
52	Có thêm ng i m i cùng phòng tr	4	3	2	1
53	M t ng i b n thân qua i	4	3	2	1
54	Mâu thu n, xung t v i b m	4	3	2	1
55	B m ly thân/ly d	4	3	2	1

56	B m c t gi m tr c p hàng tháng	4	3	2	1
57	B m can thi p vào i s ng riêng t quá nhi u	4	3	2	1
58	M t thành viên trong gia ình b m n ng	4	3	2	1
59	M t thành viên trong gia ình qua i	4	3	2	1
60	S c kho c a b n thân suy gi m	4	3	2	1
61	Phát hi n ra b nh mãn tính	4	3	2	1
62	Sút cân ho c t ng cân quá nhanh	4	3	2	1
63	Có d u hi u m c b nh tâm th n	4	3	2	1
64	M c b nh mãn tính (au d dày, viêm ng hô h p,...)	4	3	2	1
65	Thay i gi gi c, thói quen hàng ngày	4	3	2	1
66	Thay i các ho t ng xã h i	4	3	2	1
67	Thay i thói quen n u ng	4	3	2	1
68	Thay i tr ng h c	4	3	2	1
69	M t vi c làm thêm	4	3	2	1
70	T ng gi làm thêm	4	3	2	1
71	Công vi c làm thêm c ng th ng	4	3	2	1
72	Ch làm thêm xa n i	4	3	2	1
73	M t m i sau gi làm thêm	4	3	2	1
74	Vi ph m quy ch thi	4	3	2	1
75	Ngh , b gi h c quá quy nh	4	3	2	1
76	Không c thi cu i k m t vài môn	4	3	2	1
77	L u ban	4	3	2	1
78	Vi ph m lu t giao thông	4	3	2	1
79	Vi ph m quy nh, n i quy n i	4	3	2	1
80	Liên i ho c vi ph m pháp lu t	4	3	2	1

PH N 3. CÁCH NG PHÓ V I STRESS

D i ây là nh ng tình hu ng khác nhau trong cu c s ng và các cách th c ng phó, gi i quy t chúng. Xin b n vui lòng ch n nh ng ph ng án phù h p nh t v i b n

thân mình bằng cách khoanh tròn () vào những phần bạn thích và ghi thích tại sao bạn
bạn thích những phần đó.

**1. Chương trình học tập trên lớp của bạn trong một học kỳ có quá nhiều
môn/số lượng học sinh/ tính chất của nó là quá lớn. Bạn cảm
thấy:**

- Đó là một buổi bình thường trong học tập
- Học kỳ này nặng nề hơn các kỳ trước một chút
- Một học kỳ căng thẳng, mệt mỏi đáng chán mình
- Đó là một thử thách
- Chắc là mình không thể vượt qua các môn

Trình bày tình huống bạn nghĩ:

- Than vãn với bạn bè và cha mẹ
- Không thay đổi học tập
- Tính mình bình thường cần ôn hay ôn.
- Sắp xếp thời gian học tập
- Lựa chọn học tập để cho tốt môn học
- Tính thời gian để học cho tốt môn học
- Bình tĩnh ghi quy định nghiêm túc trong cuộc sống
- Các phần khác:

.....
.....
.....
Bạn hãy ghi thích tại sao mình thích những phần trên:

2. Kỳ thi học sinh sắp đến bạn cảm thấy như thế nào?

- Kỳ thi này cũng như bao kỳ thi khác
- Kỳ thi này khó hơn
- Bạn đang xuyên lòng cho kỳ thi cuối kỳ này
- Đó là một việc cần phải đi ra vào lúc này
- Kỳ thi này sẽ thật là khó với mình

Trình bày tình huống bạn nghĩ:

- Tính mình không phải lo lắng gì nhiều vượt qua kỳ thi này như bao kỳ thi khác
- Không, cần ôn luyện
- Tính mình phải ôn tập nhiều môn trong một ngày
- Tính tiêu chuẩn quá cao so với chuẩn bị trước kỳ thi của bản thân
- Một ngày
- Tính gì học nhà, trên trường vì

- L p k ho ch ôn thi chi ti t cho t ng môn ng ày t b ày gi không ph i lo l ng nhi u
- G p b n và th y cô trao i nh ng v n không hi u trong bài h c
- Các ph ng án khác:

.....

- B n hãy gi i thích t i sao mình l i ch n ph ng án trên:

.....

3. Khi b n g p khó kh n trong h c t p (thi u tài li u, ùng h c t p và sinh ho t phí...), b n c m th y:

- M ình c ng nh bao b n sinh viên khác khó kh n chung i v i t c sinh viên
- Hoàn c nh c a mình th t là chán
- S ình th t là kh , t nh luôn thi u th n m i th
- Khó kh n này ch là t m th i

B n s làm gì?

- M ìn tài li u c a th y cô và b n bè
- T n d ng t i a các ngu n tài li u s n có h c
- S ì d ng các ì d ng h c t p c a nhà tr ng h c
- C ì chi tiêu bình th ng
- Chi tiêu tu t i n, thích cái gì mua cái ó
- Chi tiêu có k ho ch
- Chi tiêu tí t ki m
- ì làm thêm có tí n mua s m ùng h c t p
- t s h tr c a th y cô và b n bè
- Các ph ng án khác:

.....

B n hãy gi i thích t i sao mình l i ch n ph ng án trên.....

.....

4. Khi b n phát hi n ra mình có d u hi u ho c ang b m c m t c n b nh nào ó, b n c m th y:

- i u t i t ang i mình
- S c kho c a mình th t t i t
- S c kho th i gian này không c t t
- Lo l ng không bi t s c kho c a mình s ra sao
- Bình th n coi nh không có vì c gì x y ra

- Các bạn này cũng như bao các bạn khác
- Một thời gian chỉ là mình khỉ bạn
- Mình sống tốt qua các bạn này

Bạn sẽ làm gì?

- Quá chú ý trạng thái cảm xúc của mình tìm ra các triệu chứng bệnh
 - Không đi khám bác sĩ vì sợ phát hiện ra các bệnh khác
 - Đi khám bác sĩ
 - Tích cực uống thuốc chữa bệnh
 - Đi uống nước lọc hoặc nước ép
 - Đi uống nước sinh hoạt hàng ngày
 - Tập thể dục rèn luyện sức khỏe
 - Không thay đổi gì
 - Mặc quần áo thoải mái không phải lo lắng gì
- Các phương án khác:
-
-

- Bạn hãy ghi thích tại sao mình lựa chọn phương án trên:
-
-

Khi bạn mệt mỏi sau buổi học hoặc buổi làm thêm, bạn cảm thấy:

- Công việc, học tập thật là nặng nề
- Công việc, học tập thật là vô vị
- Đó là một ngày làm việc rất căng thẳng, mệt mỏi
- Mình phải cố gắng hơn trong công việc và học tập
- Thật là vui khi làm xong công việc mà cảm thấy mệt

Trong hoàn cảnh này, bạn sẽ làm gì?

- Tập thể dục và làm việc nhàn nhã có cuộc sống thoải mái
 - Than vãn với người thân và bạn bè
 - Không làm việc, học tập quá sức nữa
 - Đi uống nước lọc hoặc nước ép
 - Lập một kế hoạch làm việc mới phù hợp hơn
 - Bỏ công việc
 - Làm một lúc, nghỉ một lúc
 - Tìm cách thư giãn, nghỉ ngơi
- Các phương án khác:
-
-

- Bạn hãy ghi thích tại sao mình lựa chọn phương án trên:
-

.....
.....

Xin b n vui lòng cho bi t m t s thông tin v b n thân:

H và tên:.....Gi i tính.....Tu i:.....

L p.....tr ngkhoá

N i :

Xin chân thành c m n s giúp c a b n!

PHẦN C 2

BẢNG PHỎNG VẤN SÂU DÀNH CHO SINH VIÊN

1. Xin bạn cho biết bạn có khi nào bị căng thẳng, lo lắng, âu u hay có những biểu hiện mệt mỏi, hoặc sợ hãi trong học tập hay không.
2. Bạn hãy cho biết những nguyên nhân nào có thể gây ra những biểu hiện trên trong học tập của sinh viên.
3. Bạn hãy cho biết các cảm xúc của mình mỗi khi kết thúc.
4. Theo bạn phương pháp gì đang dạy của giảng viên có những tác động căng thẳng, lo lắng, stress của sinh viên không. Nếu có xin cho biết những phương pháp nào.
5. Khi bạn buồn, lo lắng, mệt mỏi trong học tập thì bạn thường làm gì.
6. Theo bạn các kỹ năng học tập như sách vở, tài liệu chuyên ngành không yêu cầu hiện nay có những ảnh hưởng nào tới sức căng thẳng, lo lắng trong quá trình học tập.
7. Theo bạn sự thay đổi chương trình đào tạo 4 năm sang 5 năm có gây ra sức căng thẳng, lo lắng, stress trong học tập của sinh viên không.
8. Theo bạn sự lo lắng, căng thẳng trong học tập có những ảnh hưởng tới kết quả học tập hay không. Nếu có những ảnh hưởng thì cho biết những ảnh hưởng nào.
9. Những nguyên nhân gây stress cho sinh viên, bạn có những ý kiến, đề xuất gì cho nhà trường, khoa và cho các bạn sinh viên.
10. Theo bạn thì sinh viên có cần các bài tập, tập huấn các kỹ thuật, kỹ năng để phó vùi stress không, nếu có thì bằng cách nào.

BẢNG PHỎNG VẤN SÂU DÀNH CHO GIÁO VIÊN

1. Xin thầy/cô cho biết các nguyên nhân gây ra stress trong học tập của sinh viên HQG HN hiện nay.
2. Trong các giờ học của thầy/cô có sinh viên biểu hiện stress hay không. Nếu có thầy/cô cho biết các biểu hiện bên ngoài của stress.
3. Xin thầy/cô cho biết nguyên nhân nào là cơ bản nhất gây stress trong sinh viên hiện nay.
4. Theo thầy/cô phương pháp giảng dạy của ngài thầy có như thế nào để giảm stress của sinh viên không. Nếu có xin cho biết nó như thế nào.
6. Theo thầy/cô các tiêu chí học tập như sách vở, tài liệu chuyên ngành có ảnh hưởng như thế nào để giảm stress, lo âu trong quá trình học tập của sinh viên.
7. Theo thầy cô sự thay đổi chương trình đào tạo 4 năm sang 5 năm có gây ra sự căng thẳng, lo lắng stress trong học tập của sinh viên không.
8. Hiện nay nguyên nhân gây stress cho sinh viên thầy/cô có những ý kiến, xu hướng cho nhà trường, khoa và cho các ban sinh viên.
10. Theo thầy cô thì sinh viên có cần cần cố gắng, luyện tập cách thức nào để giảm stress trong học tập không, nếu có thì bằng cách nào.

PH Ụ L Ụ C 3
BIÊN BẢN QUAN SÁT

Ngày tháng năm

ở địa điểm

Người quan sát

TT	Nội dung	Biểu hiện	Số lần	Ghi chú
1	Nét mặt			
2	Tâm thế, tác phong, dáng điệu			
3	Giọng nói			
4	Giao tiếp với ban bè			
5	Giao tiếp với giáo viên			
6	Phát biểu trên lớp			
7	Chức vụ seminar			
8	Hành vi giao tiếp			
9	Khả năng phản hồi kích thích			
10	Kêu ca, phàn nàn			
11	Đầu óc			
12	Các biểu hiện bất thường			

Người quan sát ký tên

PH L C 4
K T Q U S LÝ SPSS 13.0

Chương trình học trên lớp trong 1 học kỳ có qua nhiều môn phải tích lũy

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Do là điều bình thường trong học tập	180	21.7	22.2	22.2
	Học kỳ này nặng hơn học kỳ trước 1 chút	273	32.9	33.7	55.9
	Một học kỳ căng thẳng, mệt mỏi đang chờ đón mình	190	22.9	23.5	79.4
	Do là một thảm họa	18	2.2	2.2	81.6
	Chắc là mình không thể học tốt tất cả các môn	149	18.0	18.4	100.0
Total		810	97.7	100.0	
Missing	99.00	19	2.3		
Total		829	100.0		

Trước tình huống này bạn sẽ: "Thân vận với bạn bè và cha mẹ"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chọn	159	19.2	19.2	19.2
	Không chọn	669	80.7	80.7	99.9
12.00		1	.1	.1	100.0
Total		829	100.0	100.0	

Trước tình huống này bạn sẽ: "Không thay đổi kế hoạch học tập"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chọn	23	2.8	2.8	2.8
	Không chọn	806	97.2	97.2	100.0
Total		829	100.0	100.0	

Trước tình huống này bạn sẽ: "Tự nhu mình cứ bình tĩnh được đến đâu hay đến đó"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chọn	224	27.0	27.0	27.0
	Không	605	73.0	73.0	100.0

chon				
Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Sap xe p lai thoi gian hoc tap"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	314	37.9	37.9	37.9
	Khong chon	515	62.1	62.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Lap ke hoach hoc tap cu the cho tung mon hoc"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	292	35.2	35.2	35.2
	Khong chon	537	64.8	64.8	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Tang thoi gian tu hoc cho tung mon hoc"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	210	25.3	25.3	25.3
	Khong chon	619	74.7	74.7	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Binh tinh giai quyet tung nhien vu cu the..."

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	344	41.5	41.5	41.5
	Khong chon	485	58.5	58.5	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ky thi hoc ky sap den, ban cam thay?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ky thi nay cung nhu bao ky thi khac	292	35.2	35.9	35.9
	Ky thi nay kho hon	190	22.9	23.4	59.3
	Ban thuong xuyen lo lang cho ky thi cuoi ky nay	244	29.4	30.0	89.3

	Do la mot viec chua nen dien ra vao luc nay	26	3.1	3.2	92.5
	Ky thi nay that kho voi minh	61	7.4	7.5	100.0
	Total	813	98.1	100.0	
Missing	99.00	16	1.9		
	Total	829	100.0		

Truoc tinh huong nay ban se: "Tu nhu minh khong phai lo lang vi se vuot qua..."

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	289	34.9	34.9	34.9
	Khong chon	540	65.1	65.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Ke no, den dau lo den day"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	122	14.7	14.7	14.7
	Khong chon	707	85.3	85.3	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Tu bat minh phai on tap nhieu mon trong ngay"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	82	9.9	9.9	9.9
	Khong chon	747	90.1	90.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Dat muc tieu qua cao so voi su chuan bi truoc ky thi..."

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	38	4.6	4.6	4.6
	Khong chon	791	95.4	95.4	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Mat ngu"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Chon	49	5.9	5.9	5.9
	Khong chon	780	94.1	94.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Tang gio hoc o nha, tren thu vien"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	262	31.6	31.6	31.6
	Khong chon	567	68.4	68.4	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Lap ke hoach on thi chi tiet cho tung mon..."

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	319	38.5	38.5	38.5
	Khong chon	510	61.5	61.5	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Truoc tinh huong nay ban se: "Gap ban va thay co de trao doi nhung van de khong hieu..."

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	235	28.3	28.3	28.3
	Khong chon	594	71.7	71.7	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Khi gap kho khan trong hoc tap, ban cam thay:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Minh cung nhu SV khac, kho khan chung doi voi SV	381	46.0	47.4	47.4
	Hoan canh cua minh that la chan	57	6.9	7.1	54.5
	So minh that la kho, tu nho luon thieu moi thu	32	3.9	4.0	58.5
	Kho khan nay chi la tam thoi	330	39.8	41.1	99.6
	5.00	3	.4	.4	100.0
	Total	803	96.9	100.0	
Missing	99.00	26	3.1		
	Total	829	100.0		

Ban se: "Muon tai lieu cua thay co va ban be"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	405	48.9	48.9	48.9
	Khong chon	424	51.1	51.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Tan dung toi da cac nguon tai lieu san co de hoc"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	456	55.0	55.0	55.0
	Khong chon	373	45.0	45.0	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Su dung cac do dung hoc tap cua nha truong"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	226	27.3	27.3	27.3
	Khong chon	603	72.7	72.7	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Cu chi tieu binh thuong"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	58	7.0	7.0	7.0
	Khong chon	771	93.0	93.0	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Chi tieu tuy tien, thich gi mua do"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	36	4.3	4.3	4.3
	Khong chon	793	95.7	95.7	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Chi tieu co ke hoach"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	221	26.7	26.7	26.7
	Khong chon	608	73.3	73.3	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Chi tieu tiet kiem"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	202	24.4	24.4	24.4
	Khong chon	627	75.6	75.6	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Di lam them de co tien mua sam do dung hoc tap"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	184	22.2	22.2	22.2
	Khong chon	644	77.7	77.7	99.9
	3.00	1	.1	.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "De dat su ho tro tu thay co va ban be"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	64	7.7	7.7	7.7
	Khong chon	761	91.8	91.8	99.5
	3.00	1	.1	.1	99.6
	4.00	2	.2	.2	99.9
	8.00	1	.1	.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Khi ban phat hien ra minh co dau hieu hoac dang bi mac mot can benh nao do, ban cam thay

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dieu toi te dang doi minh	72	8.7	9.0	9.0
	Suc khoe cua minh that toi te	72	8.7	9.0	18.0
	Suc khoe thoi gian nay khong duoc tot	190	22.9	23.7	41.6

	Lo lang khong biet suc khoe cua minh se ra sao	165	19.9	20.6	62.2
	Binh than coi nhu khong co viec gi xay ra	35	4.2	4.4	66.6
	Can benh nay cung nhu bao can benh khac	8	1.0	1.0	67.6
	Mot thoi gian chac la minh se khoi benh	62	7.5	7.7	75.3
	Minh se vuot qua can benh nay	198	23.9	24.7	100.0
	Total	802	96.7	100.0	
Missing	99.00	27	3.3		
Total		829	100.0		

Ban se: "Qua chu y trang thai co the cua minh de tim ra cac trieu chung benh"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	95	11.5	11.5	11.5
	Khong chon	730	88.1	88.1	99.5
	3.00	3	.4	.4	99.9
	4.00	1	.1	.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Khong di kham bac si vi so phat hien ra cac can benh khac"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	44	5.3	5.3	5.3
	Khong chon	785	94.7	94.7	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Di kham bac si"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	435	52.5	52.5	52.5
	Khong chon	394	47.5	47.5	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Tich cuc uong thuoc chua benh"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Chon	258	31.1	31.1	31.1
	Khong chon	571	68.9	68.9	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Dieu chinh lai ke hoach hoc tap"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	177	21.4	21.4	21.4
	Khong chon	652	78.6	78.6	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Dieu chinh sinh hoat hang ngay"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	274	33.1	33.1	33.1
	Khong chon	555	66.9	66.9	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Tap the duc ren luyen suc khoe"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	267	32.2	32.2	32.2
	Khong chon	562	67.8	67.8	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Khong thay doi gi"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	57	6.9	6.9	6.9
	Khong chon	772	93.1	93.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Ban se: "Mac ke benh tat, khong phai lo lang gi"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	50	6.0	6.0	6.0
	Khong chon	779	94.0	94.0	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Kho ban met moi sau moi buoi hoc hoac buoi lam them, ban cam thay

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cong viec hoc tap that la nang nhoc	152	18.3	19.3	19.3
	Cong viec hoc tap that la vo vi	64	7.7	8.1	27.4
	Do la mot ngay lam viec cat luc, hieu qua	159	19.2	20.2	47.5
	Minh phai co gang hon trong cong viec va hoc tap	184	22.2	23.3	70.8
	That la vui khi lam xong cong viec, mac du hoi met	228	27.5	28.9	99.7
	6.00	1	.1	.1	99.9
	8.00	1	.1	.1	100.0
	Total	789	95.2	100.0	
Missing	99.00	40	4.8		
Total		829	100.0		

Trong hoan canh nay ban se: "Tu nhu phai hoc tap va lam viec nhieu hon nua..."

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	306	36.9	36.9	36.9
	Khong chon	520	62.7	62.7	99.6
	3.00	1	.1	.1	99.8
	4.00	1	.1	.1	99.9
	5.00	1	.1	.1	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Trong hoan canh nay ban se: "Than van voi nguoi than va ban be"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	87	10.5	10.5	10.5
	Khong chon	742	89.5	89.5	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Trong hoan canh nay ban se: "Khong lam viec, hoc tap qua suc nua"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	55	6.6	6.6	6.6

Khong chon	774	93.4	93.4	100.0
Total	829	100.0	100.0	

Trong hoan canh nay ban se: "Dieu chinh lai ke hoach lam viec"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	195	23.5	23.5	23.5
	Khong chon	634	76.5	76.5	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Trong hoan canh nay ban se: "Lap mot ke hoach lam viec phu hop hon"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	222	26.8	26.8	26.8
	Khong chon	607	73.2	73.2	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Trong hoan canh nay ban se: "Bo do cong viec"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	37	4.5	4.5	4.5
	Khong chon	792	95.5	95.5	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Trong hoan canh nay ban se: "Lam mot luc, lai nghi mot luc"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	68	8.2	8.2	8.2
	Khong chon	761	91.8	91.8	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Trong hoan canh nay ban se: "Tim cach thu gian, nghi nghi"

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chon	374	45.1	45.1	45.1
	Khong chon	455	54.9	54.9	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

Gioi tinh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nam	200	24.1	25.4	25.4
	Nu	587	70.8	74.6	100.0
	Total	787	94.9	100.0	
Missing	99.00	42	5.1		
Total		829	100.0		

Do tuoi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Duoi 20 tuoi	405	48.9	53.0	53.0
	Tu 20- 25 tuoi	359	43.3	47.0	100.0
	Total	764	92.2	100.0	
Missing	99.00	65	7.8		
Total		829	100.0		

Truong

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DHKHXH& NV	320	38.6	41.5	41.5
	DHKHTN	129	15.6	16.7	58.2
	Khoa Luat	177	21.4	22.9	81.1
	Kinh te	112	13.5	14.5	95.6
	Ngoai ngu	34	4.1	4.4	100.0
	Total	772	93.1	100.0	
Missing	99.00	57	6.9		
Total		829	100.0		

Khoa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	K51	121	14.6	15.6	15.6
	K52	354	42.7	45.7	61.3
	K53	240	29.0	31.0	92.3
	K50	60	7.2	7.7	100.0
	Total	775	93.5	100.0	
Missing	99.00	54	6.5		
Total		829	100.0		

Muc do ton thuong tam ly

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Co so diem tu 31- 40	25	3.0	3.0	3.0
	Co so diem tu 16- 30	655	79.0	79.0	82.0
	Co so diem duoi 16	149	18.0	18.0	100.0
	Total	829	100.0	100.0	

k T Q U T NG QUAN

Truong * Gioi tinh Crosstabulation

		Gioi tinh		Total	
		Nam	Nu		
Truong	DHKHXH&NV	Count	56	264	320
		% within Truong	17.5%	82.5%	100.0%
		% within Gioi tinh	28.6%	46.1%	41.6%
		% of Total	7.3%	34.3%	41.6%
	DHKHTN	Count	60	69	129
		% within Truong	46.5%	53.5%	100.0%
		% within Gioi tinh	30.6%	12.0%	16.8%
		% of Total	7.8%	9.0%	16.8%
	Khoa Luat	Count	34	142	176
		% within Truong	19.3%	80.7%	100.0%
		% within Gioi tinh	17.3%	24.8%	22.9%
		% of Total	4.4%	18.5%	22.9%
	Kinh te	Count	43	67	110
		% within Truong	39.1%	60.9%	100.0%
		% within Gioi tinh	21.9%	11.7%	14.3%
		% of Total	5.6%	8.7%	14.3%
Ngoai ngu	Count	3	31	34	
	% within Truong	8.8%	91.2%	100.0%	
	% within Gioi tinh	1.5%	5.4%	4.4%	
	% of Total	.4%	4.0%	4.4%	
Total	Count	196	573	769	
	% within Truong	25.5%	74.5%	100.0%	
	% within Gioi tinh	100.0%	100.0%	100.0%	

% of Total	25.5%	74.5%	100.0%
------------	-------	-------	--------

Truong * Do tuoi Crosstabulation

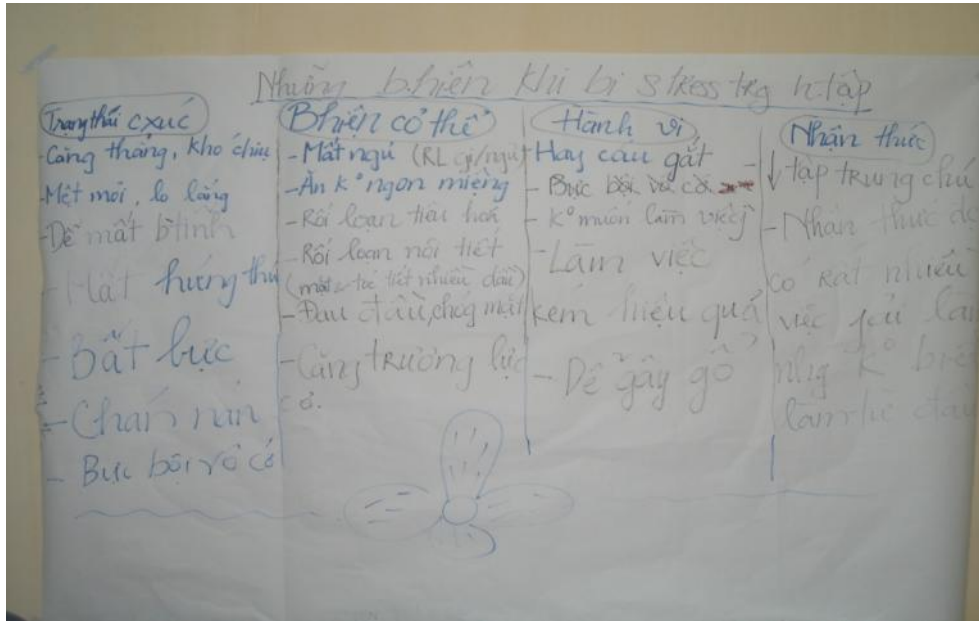
		Do tuoi		Total	
		Duoi 20 tuoi	Tu 20- 25 tuoi		
Truong	DHKHXH&NV	Count	124	186	310
		% within Truong	40.0%	60.0%	100.0%
		% within Do tuoi	31.6%	52.1%	41.3%
		% of Total	16.5%	24.8%	41.3%
	DHKHTN	Count	75	52	127
		% within Truong	59.1%	40.9%	100.0%
		% within Do tuoi	19.1%	14.6%	16.9%
		% of Total	10.0%	6.9%	16.9%
	Khoa Luat	Count	126	48	174
		% within Truong	72.4%	27.6%	100.0%
		% within Do tuoi	32.1%	13.4%	23.2%
		% of Total	16.8%	6.4%	23.2%
	Kinh te	Count	68	39	107
		% within Truong	63.6%	36.4%	100.0%
		% within Do tuoi	17.3%	10.9%	14.3%
		% of Total	9.1%	5.2%	14.3%
Ngoai ngu	Count	0	32	32	
	% within Truong	.0%	100.0%	100.0%	
	% within Do tuoi	.0%	9.0%	4.3%	
	% of Total	.0%	4.3%	4.3%	
Total	Count	393	357	750	
	% within Truong	52.4%	47.6%	100.0%	
	% within Do tuoi	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	52.4%	47.6%	100.0%	

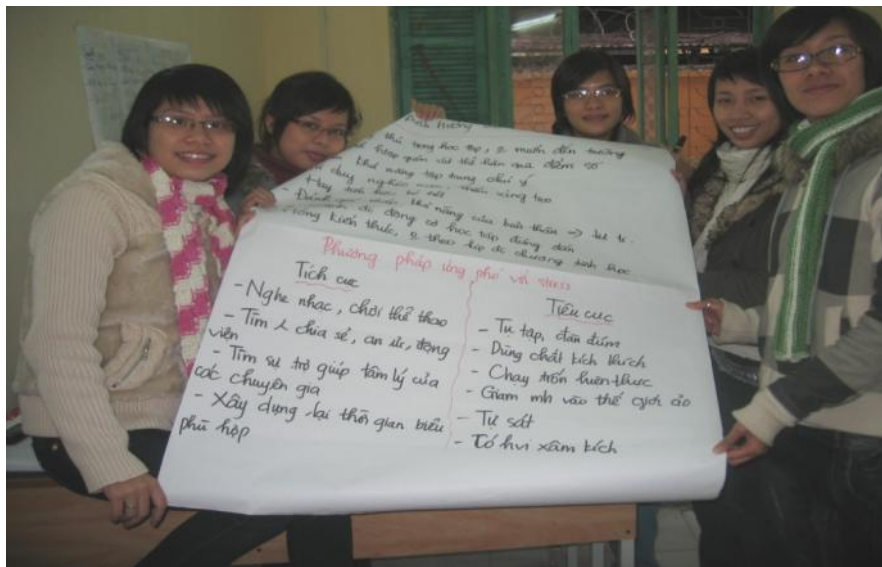
PH LUC 5

K t qu nghiên c u trên 25 sinh viên b stress m c v a

<i>TT</i>	TBC	ì m trung bình và l ch chu n c a các nhóm nguyên nhân											
		Nhóm 1		Nhóm 2		Nhóm 3		Nhóm 4		Nhóm 5		Nhóm 6	
		TBC	<i>LC</i>	TBC	<i>LC</i>	TBC	<i>LC</i>	TBC	<i>LC</i>	TBC	<i>LC</i>	TBC	<i>LC</i>
1	3.16	3.00	1.11	3.75	1.27	2.89	1.05	4.00	1.37	3.13	1.20	2.69	0.94
2	3.45	3.47	1.29	3.25	1.10	3.22	1.17	3.82	1.31	3.40	1.31	3.62	1.26
3	2.98	3.07	1.14	3.13	1.06	3.00	1.09	3.27	1.12	3.07	1.18	2.38	0.83
4	2.31	2.07	0.77	1.13	0.38	3.17	1.15	1.91	0.66	2.07	0.79	2.77	0.96
5	2.46	2.67	0.99	2.63	0.89	2.33	0.85	3.00	1.03	2.33	0.90	2.00	0.69
6	2.84	3.13	1.16	2.50	0.85	2.89	1.05	3.09	1.06	2.33	0.90	3.00	1.04
7	3.03	3.07	1.14	3.63	1.23	2.94	1.07	2.64	0.91	2.93	1.13	3.15	1.10
8	2.69	2.80	1.04	3.25	1.10	2.00	0.73	3.18	1.09	2.73	1.05	2.69	0.94
9	2.61	3.13	1.16	2.38	0.81	1.94	0.71	3.36	1.16	2.53	0.97	2.54	0.88
10	2.04	1.47	0.54	2.13	0.72	2.33	0.85	2.09	0.72	2.00	0.77	2.23	0.77
11	2.53	2.13	0.79	2.25	0.76	2.78	1.01	2.45	0.84	2.27	0.87	3.15	1.10
12	3.10	3.20	1.19	2.50	0.85	2.67	0.97	3.45	1.19	3.67	1.41	3.00	1.04
13	3.40	2.93	1.09	3.25	1.10	3.33	1.21	3.73	1.28	3.80	1.46	3.38	1.18
14	2.85	3.00	1.11	2.88	0.98	2.28	0.83	3.18	1.09	2.67	1.03	3.38	1.18
15	2.43	2.40	0.89	3.38	1.15	2.17	0.79	2.73	0.94	1.93	0.74	2.54	0.88
16	3.39	3.27	1.21	3.13	1.06	3.33	1.21	3.55	1.22	3.40	1.31	3.62	1.26
17	2.90	3.60	1.34	3.00	1.02	2.06	0.75	2.73	0.94	3.07	1.18	3.15	1.10
18	2.75	2.73	1.01	3.00	1.02	2.67	0.97	3.00	1.03	2.67	1.03	2.62	0.91
19	2.95	3.20	1.19	3.25	1.10	2.67	0.97	3.27	1.12	2.73	1.05	2.85	0.99
20	2.96	3.40	1.26	3.13	1.06	3.00	1.09	2.64	0.91	2.93	1.13	2.62	0.91
21	3.04	3.13	1.16	3.38	1.15	2.50	0.91	3.64	1.25	2.93	1.13	3.08	1.07
22	2.44	2.53	0.94	2.63	0.89	2.33	0.85	2.55	0.87	2.33	0.90	2.38	0.83
23	1.90	1.13	0.42	1.25	0.42	3.28	1.19	1.45	0.50	1.80	0.69	1.77	0.61
24	2.64	2.47	0.92	2.75	0.93	2.67	0.97	2.73	0.94	2.67	1.03	2.62	0.91
25	2.65	2.73	1.01	3.25	1.10	2.06	0.75	2.91	1.00	2.20	0.85	3.31	1.15









I. Nguyên nhân stress liên quan trong học tập

1. Do thời gian học (học từ 12h 30 \rightarrow buổi chiều, sáng tháng, khi đi học về các công việc khác \rightarrow khi buồn chán)
2. Khả năng học thức lớn \rightarrow học tập quá, học thêm II, thêm giờ học
3. Học môn học có tính ứng dụng thực tiễn về lý thuyết \rightarrow môn học đang mang tính chất lý thuyết (khi học về lý thuyết)
4. Phải chuẩn bị quá nhiều bài tập cùng với môn khác học tập
5. Kết quả thi cử chưa đạt được cảm với thành tích của SV (chỉ cần thi cử, công việc tốt nhất)
6. Kết quả môn học học bị chấp nhận theo giảng viên \rightarrow theo các SV của và khả năng học tập \rightarrow lý do, công thức, thu được
7. Nhiều sinh viên bị áp lực về chuẩn số / 5 \rightarrow Áp lực phải đi học chỉ 5.0
8. Vừa đi học + thực tập một số SV phải đi làm thêm \rightarrow Áp lực về thời gian

II. Ảnh hưởng của stress đến học tập

1. Phát triển học \rightarrow đi học đến phút, thời giờ bất cần
2. Khả năng tập trung thấp \rightarrow ảnh hưởng đến việc làm học \rightarrow điểm thấp
3. Bỏ học môn \rightarrow K^o thích đi học, dời theo thầy cô
4. Stress \rightarrow mất ngủ, ốm, mất ngủ, đau đầu
5. Do bị stress nên dời thời giờ học tập \rightarrow phải ảnh hưởng khả năng
6. Do stress \rightarrow có nguy cơ về K^o có sự thông cảm \rightarrow Nghề quá 5.0 \rightarrow không được thi \rightarrow stress nặng hơn

I. Nguyên nhân stress liên quan trong học tập

1. Do thời gian học (học từ 12h 30 \rightarrow buổi chiều, sáng tháng, khi đi học về các công việc khác \rightarrow khi buồn chán)
2. Khả năng học thức lớn \rightarrow học tập quá, học thêm II, thêm giờ học
3. Học môn học có tính ứng dụng thực tiễn về lý thuyết \rightarrow môn học đang mang tính chất lý thuyết (khi học về lý thuyết)
4. Phải chuẩn bị quá nhiều bài tập cùng với môn khác học tập
5. Kết quả thi cử chưa đạt được cảm với thành tích của SV (chỉ cần thi cử, công việc tốt nhất)
6. Kết quả môn học học bị chấp nhận theo giảng viên \rightarrow theo các SV của và khả năng học tập \rightarrow lý do, công thức, thu được
7. Nhiều sinh viên bị áp lực về chuẩn số / 5 \rightarrow Áp lực phải đi học chỉ 5.0
8. Vừa đi học + thực tập một số SV phải đi làm thêm \rightarrow Áp lực về thời gian

II. Ảnh hưởng của stress đến học tập

1. Phát triển học \rightarrow đi học đến phút, thời giờ bất cần
2. Khả năng tập trung thấp \rightarrow ảnh hưởng đến việc làm học \rightarrow điểm thấp
3. Bỏ học môn \rightarrow K^o thích đi học, dời theo thầy cô
4. Stress \rightarrow mất ngủ, ốm, mất ngủ, đau đầu
5. Do bị stress nên dời thời giờ học tập \rightarrow phải ảnh hưởng khả năng
6. Do stress \rightarrow có nguy cơ về K^o có sự thông cảm \rightarrow Nghề quá 5.0 \rightarrow không được thi \rightarrow stress nặng hơn

Ảnh hưởng của Stress \rightarrow Hítáp

Khó tập trung học tập, nghe giảng.
Không hoàn thành được bài vở.

Kết quả học tập không cao.

Cảm giác tiêu cực: sợ đi học, sợ sách vở... Tâm lý chán nản.

Thường xuyên đi học muộn, bỏ tiết, nghỉ học, không chú ý nghe giảng, làm việc riêng...

- Bỏ học (không học bài, bỏ thi, bỏ ^{học})
- Giảm (mất) hứng thú trong học tập.
- Lười học.
- Không nắm bắt được tình hình học tập và bài vở.
- Học không mục đích, không có ý chí phấn đấu.
- Dễ rơi vào tình trạng tuyệt vọng, mất ^{tiết} ^{đi}.

Nguyên nhân từ học tập

Tạo áp lực cho hs.

(yêu cầu, tức giận, ở công bằng...)

Có sự dè dặt với hs:

(mừng chửi, đánh, đe dọa...)

Không tạo đk cho hs \uparrow năng lực, sáng tạo...

G/Vấn

H/sinh



P/giảng dạy & đk tập

- K^o phù hợp.
- Kỹ năng sp kém.
- Chuyên môn yếu.
- qhính \circ phù hợp với tính d^o qđ hs.
- Chính đtạo năng.
- Đk v/char \circ phục vụ tốt cho việc học.
- Mt tập \circ thân thiện.

- Đ^o Nách lo âu.

- Tính TK yếu.

- K^o có kỹ năng học tập & qtiếp.

- > năng lực qđ hs & mong muốn qđ hs (b^o m^o).

+ qđ c^o.

- T^on^o th^o thực t^on^o.

\rightarrow Khó khăn (th^och) nghề m^o h^ot^op.