

THỰC TRẠNG CĂNG THẲNG CỦA HỌC SINH LỚP 12 (Nghiên cứu trên địa bàn thành phố Đà Nẵng)

Nhận bài:

11 – 12 – 2018

Chấp nhận đăng:

20 – 03 – 2019

<http://jshe.ued.udn.vn/>

Nguyễn Thị Hằng Phương^{a*}, Đinh Xuân Lâm^a, Huỳnh Thị Thu Thuý^a, Nguyễn Thuỳ Dung^a

Tóm tắt: Căng thẳng là trạng thái tâm lí cần thiết nhưng nếu căng thẳng kéo dài sẽ ảnh hưởng đến chất lượng sống của chúng ta. Kết quả nghiên cứu về tình trạng căng thẳng của 395 học sinh lớp 12 trên địa bàn thành phố Đà Nẵng bằng trắc nghiệm tâm lí DASS 21, bảng hỏi, phỏng vấn sâu cho thấy có 24,8% học sinh có dấu hiệu căng thẳng; số học sinh nữ có biểu hiện căng thẳng nhiều hơn so với HS nam... Những nguyên nhân gây ra căng thẳng liên quan đến kì thi THPT quốc gia; sự kì vọng của cha mẹ và vì các em đặt ra yêu cầu quá cao so với năng lực. Một trong những biện pháp nhằm giảm thiểu tình trạng căng thẳng cho học sinh được đề xuất đó là phụ huynh cần quan tâm đến cảm xúc của con cái, không thúc ép con học; giáo viên quan tâm và tận tình trả lời những băn khoăn của học sinh; nhà trường cần tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, tư vấn nghề và phương pháp học tập...

Từ khóa: căng thẳng; trắc nghiệm DASS 21; học sinh trung học phổ thông; học tập; kì thi THPT Quốc gia.

1. Mở đầu

Đối với mỗi con người, căng thẳng và áp lực là cần thiết để họ cố gắng phấn đấu hoàn thành được nhiệm vụ đặt ra trong cuộc sống. Nhưng một số người không làm chủ, không kiểm soát được những căng thẳng đã làm chất lượng sống, chất lượng học tập, công việc bị giảm sút và ảnh hưởng đến sức khoẻ tâm trí của họ.

Với quan niệm “đại học là cánh cửa quan trọng để bước vào đời”, nhiều bậc cha mẹ và giáo viên đang tập trung vào việc yêu cầu con cái/học sinh của mình nỗ lực hết sức cho việc học để vượt qua các kì thi. Bên cạnh đó, hoạt động của kì thi trung học phổ thông Quốc gia cũng không ngừng được thay đổi, cải tiến cho phù hợp với các mục tiêu giáo dục; và cách tuyển chọn sinh viên của các trường đại học cũng tùy thuộc vào từng năm học, tiêu chí mỗi năm đều có điều chỉnh... tất cả những điều đó (từ phía cha mẹ; giáo viên; trường đại học; yêu cầu của Bộ GD&ĐT...) đã khiến cho học sinh lớp 12 rất căng thẳng và áp lực.

Bài viết này được rút ra từ kết quả nghiên cứu đề tài *Thử nghiệm hoạt động tư vấn tâm lí cho học sinh trước kì thi THPT Quốc gia*, Mã số B2017-ĐN03-15, thuộc Quỹ Phát triển Khoa học và Công nghệ, Đại học Đà Nẵng. Bài viết mô tả kết quả nghiên cứu thực trạng căng thẳng về học tập của học sinh lớp 12 và đề xuất các biện pháp nhằm giảm thiểu căng thẳng cho học sinh lớp 12 ở một số Trường THPT trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Tổng quan về căng thẳng

Trên thế giới, ở các nước phát triển, hoạt động tìm hiểu tâm lí của người học đã xuất hiện từ đầu thế kỉ thứ 19. Tại Mỹ, từ năm 1900 trở đi, ở bất cứ trường đại học và phổ thông nào cũng có bộ phận tư vấn tâm lí cho học sinh, nhiệm vụ của đội ngũ tư vấn là tìm hiểu mức độ căng thẳng của học sinh; nguyên nhân của căng thẳng và đề xuất các biện pháp hỗ trợ người học giải quyết các căng thẳng đó [10, tr.136].

Bàn về khái niệm, có các quan niệm khác nhau như: Căng thẳng là kết quả của quá trình tâm lí - quá trình tương tác giữa con người với môi trường, khi chủ thể phải ứng phó quá mức với những sự kiện từ môi trường [15, tr.25]; Căng thẳng là phản ứng với sự tác

^aTrường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng

* Tác giả liên hệ

Nguyễn Thị Hằng Phương

Email: hangphuong19@gmail.com

động từ môi trường [16, tr.103]; Căng thẳng là phản ứng với mối hiểm nguy đến từ bên ngoài tác động đến [11, tr.8]; Căng thẳng là cơ thể và tinh thần chịu áp lực quá lớn từ những yêu tố xung quanh chủ thể gây ra [18, tr.227].

Trong nghiên cứu này, chúng tôi xác định khái niệm: “*Căng thẳng là trạng thái tâm lý nảy sinh ở con người trong quá trình hoạt động với những điều kiện khó khăn của cuộc sống đời thường cũng như ở các tình huống đặc biệt*”. Bài báo tập trung trình bày thực trạng căng thẳng của học sinh lớp 12 trong các trường THPT trên địa bàn thành phố Đà Nẵng trên các khía cạnh: mức độ, biểu hiện, nguyên nhân, ảnh hưởng và đề xuất một số biện pháp hỗ trợ cho học sinh giảm thiểu căng thẳng.

Nghiên cứu về căng thẳng và mức độ căng thẳng của học sinh, *căng thẳng của học sinh chủ yếu là trong việc học tập, biểu hiện của căng thẳng là những phản ứng tiêu cực của học sinh để ứng phó với các hoạt động liên quan đến học tập*, có từ 17% đến 20% số học sinh có căng thẳng [9, tr.162]. Nguyên nhân căng thẳng có thể bắt nguồn từ những áp lực bên ngoài tác động đến công việc học hành, khiến học sinh cảm thấy bất lực, khả năng ứng phó yếu; tỉ lệ học sinh có căng thẳng là 15% đến 18% [12, tr.327].

Biểu hiện của căng thẳng về cơ thể: đau đầu, đau lưng, nóng đỏ bàn tay, cồn cào trong lòng, đổ mồ hôi...
Về tâm lý: suy nghĩ chậm, hay quên, thường xuyên buồn bã, chán nản, cấu gien không có lí do, có hành vi chống đối, chán ăn, giấc ngủ [17, tr.312].

Về kĩ năng hỗ trợ cho học sinh khi căng thẳng: kĩ năng phân tích tình huống; kĩ năng cung cấp thông tin và kĩ năng giảm căng thẳng [13, tr.114].

Ở Việt Nam, các nhà khoa học đã nghiên cứu về vấn đề này như tác giả Nguyễn Công Khanh (2002) nghiên cứu trên học sinh tại Hà Nội cho biết căng thẳng là một trạng thái tâm lý của con người khi gặp những tình huống khó khăn trong cuộc sống.

Về thực trạng căng thẳng lo âu ở học sinh: Nghiên cứu năm 2001, khảo sát sức khỏe tâm thần ở 1.727 học sinh THCS ở Hà Nội cho thấy có 25,76% tổng số học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm thần, trong đó số học sinh có những vấn đề cảm xúc cao nhất - chiếm tới 29,7%, tỉ lệ nữ mắc nhiều hơn nam [3, tr.38].

Nghiên cứu năm 2002 chỉ ra, có 17,8% học sinh THPT tại Hà Nội có căng thẳng lo âu (Nguyễn Công

Khanh, 2002). Năm 2007, nghiên cứu trên học sinh tại Hà Nội và Quảng Bình, kết quả cho biết có 15-18% học sinh có căng thẳng lo âu, trong đó 22% căng thẳng về học tập [4, tr.213].

Nghiên cứu năm 2018 trên khách thể là học sinh lớp 12 có 20,65% lo âu học đường ở mức độ vừa, trong đó tình huống kiểm tra kiến thức ở lớp học là nguyên nhân lớn nhất [6, tr.229].

Về biểu hiện căng thẳng ở học sinh: Biểu hiện của căng thẳng ở học sinh là chán ăn, chân tay ra mồ hôi, tim đập nhanh, chậm chạp trong phản ứng, hay quên, đau dạ dày, đau đầu, đau cổ, cảm thấy chán nản, không hứng thú với cuộc sống [4, tr.215].

Về nguyên nhân gây căng thẳng cho học sinh là việc học tập, mối quan hệ bạn bè, mối quan hệ trong gia đình và những sở thích của cá nhân [7, tr.405]. Cũng trong năm 2018, khảo sát trên 290 học sinh từ lớp 9 đến lớp 10, với độ tuổi trung bình 16, kết quả cho thấy, có hơn 90% học sinh khẳng định có các giai đoạn căng thẳng trong quá trình học thi chuyển cấp ở một hoặc nhiều thời điểm nào đó, 65,5% học sinh được khảo sát cho biết nguyên nhân từ học hành và 78,5% từ việc thi cử [1, tr.216].

Về hoạt động hỗ trợ tư vấn tâm lý cho học sinh: công tác tư vấn tâm lý cho học sinh của các giáo viên chủ nhiệm nhằm giảm thiểu căng thẳng cho học sinh trong việc học tập được bàn đến như tham vấn học đường, trị liệu tâm lý và cả các hoạt động công tác xã hội học đường [8, tr.797].

2.2. Phương pháp và khách thể nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp nghiên cứu

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

- Phương pháp nghiên cứu lí luận: Cơ sở lí luận về căng thẳng, căng thẳng của học sinh và biện pháp giảm thiểu căng thẳng học tập cho học sinh.

- Phương pháp trắc nghiệm: Sử dụng thang đo căng thẳng, lo âu, trầm cảm DASS 21 - (Depression-Anxiety-Stress Scale - 1995). Có 21 items.

- Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Bộ bảng hỏi bao gồm 6 câu hỏi, đánh giá mức độ nhận thức về căng thẳng, biểu hiện, nguyên nhân, ảnh hưởng và biện pháp giảm thiểu căng thẳng.

- Phương pháp thống kê toán học: Số liệu xử lý bằng phần mềm SPSS 18.0.

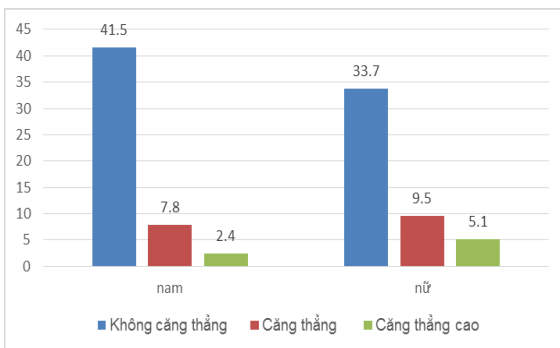
2.2.2. Khách thể nghiên cứu

Chúng tôi tiến hành khảo sát 395 học sinh khối 12 thuộc các trường THPT trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, trong đó số học sinh nam là 189 (chiếm 47,8%), số học sinh nữ là 206 (chiếm 52,2%).

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mức độ căng thẳng của học sinh lớp 12

Khảo sát nhận thức về căng thẳng, có 95,2% học sinh đã nhận thức đúng, căng thẳng là trạng thái căng thẳng tâm lí nảy sinh ở con người trong quá trình hoạt động với những điều kiện khó khăn của cuộc sống đời thường cũng như ở các tình huống đặc biệt.



Biểu đồ 1. Mức độ căng thẳng của học sinh khối lớp 12

Nghiên cứu trên 395 học sinh bằng trắc nghiệm DASS 21 - là bộ bảng hỏi có 21 ý, trong đó có 7 ý để đo căng thẳng (stress), với độ tin cậy Cronback's Alpha = 0,85. Kết quả cho thấy, có 24,8% số học sinh được điều tra có mức độ căng thẳng trong vòng 2 tuần đến 1 tháng vừa qua, có 7,5% học sinh tham gia nghiên cứu có điểm căng thẳng mức độ cao, và 75,2% học sinh không có căng thẳng. Kết quả nghiên cứu này có sự khác biệt so với những nghiên cứu trước đây. Kết quả nghiên cứu của Hinkle L.E. (1977) và Cassidy T. (1999) cho thấy mức độ căng thẳng, lo âu trong quãng 15% đến 20% ở các mẫu khách thể nghiên cứu khác nhau và tỉ lệ học sinh nữ có căng thẳng cao hơn học sinh nam giới, cụ thể với 14,6% (nữ) và 10,2% (nam).

3.2. Biểu hiện của học sinh lớp 12 khi căng thẳng

3.2.1. Biểu hiện cơ thể của học sinh khi căng thẳng

Kết quả nghiên cứu về những biểu hiện về mặt cơ thể là khô miệng (điểm trung bình (ĐTB) = 2,51); chân tay run (ĐTB = 2,18); khó thở (ĐTB = 2,98); bồn chồn, vã mồ hôi (ĐTB = 2,97); đau dạ dày, đầy bụng (ĐTB = 2,93), với $p < 0,05$.

Bảng 1. Biểu hiện về mặt cơ thể của học sinh khi căng thẳng

Biểu hiện	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Thứ bậc
1. Khô miệng	2,51	0,51	5
2. Khó thở, thở nhanh, mà không do làm việc mệt	2,98	0,52	1
3. Tay chân run, mà không vì làm việc	2,18	0,46	6
4. Cơ thể bồn chồn, vã mồ hôi	2,97	0,48	2
5. Đau dạ dày, đầy bụng	2,93	0,45	3
6. Đau đầu, chóng mặt	2,77	0,43	4

3.2.2. Biểu hiện nhận thức của học sinh khi căng thẳng

Bảng 2. Biểu hiện về nhận thức, cảm xúc và hành vi của học sinh lớp 12 khi căng thẳng

Biểu hiện	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Thứ bậc
1. Khả năng tập trung vào giờ học giảm	2,52	0,55	3
2. Khả năng liên tưởng khi viết văn kém	2,89	0,48	2
3. Khả năng phân tích, suy luận toán kém	2,23	0,52	4
4. Không nhớ nội dung bài học	2,99	0,47	1
5. Hay nhầm lẫn trong tính toán	2,13	0,54	5

Những biểu hiện về mặt nhận thức là không nhớ nội dung bài học (ĐTB = 2,99); Khả năng liên tưởng khi viết một đoạn văn kém (ĐTB = 2,89); Không tập trung khi làm bài tập, nhiệm vụ khó (ĐTB = 2,98); những biểu hiện từ cảm xúc là cảm thấy dễ bị tổn thương (ĐTB = 2,96); lo lắng về thành tích học tập (ĐTB = 2,68); Dễ nổi nóng (ĐTB = 2,57); và những biểu hiện về mặt hành vi là cấu gịan bạn bè vô cớ (ĐTB = 2,88); Né tránh sách vở, điểm số (ĐTB = 2,51).

3.2.3. Biểu hiện cảm xúc của học sinh khi căng thẳng

Biểu đồ dưới đây mô tả 10 biểu hiện căng thẳng của học sinh lớp 12 thường xảy ra nhất: Không nhớ bài học (ĐTB = 2,99); Không tập trung khi làm bài tập, nhiệm vụ khó (ĐTB = 2,98); Khó thở, thở gấp

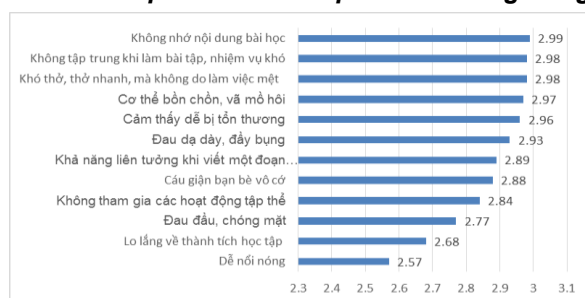
mệt mỏi mà không vì làm việc nặng (ĐTB = 2,98); cơ thể vã mồ hôi, bồn chồn (ĐTB = 2,97); Dễ tổn thương (ĐTB = 2,96); và còn có các biểu hiện khác như đau đầu, đau bụng; cầu giạt vô cớ, dễ nổi nóng; không muốn tham gia các hoạt động tập thể; giảm khả năng diễn đạt lưu loát...

Bảng 3. Biểu hiện cảm xúc của học sinh khi căng thẳng

Biểu hiện	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Thứ bậc
1. Lo lắng vì có quá nhiều bài kiểm tra, sợ điểm thấp	2,12	0,45	8
2. Lo lắng về thành tích học tập	2,68	0,52	2
3. Sợ hãi mỗi khi nhận kết quả bài thi	2,12	0,55	9
4. Dễ nổi nóng	2,57	0,58	3
5. Hồi hộp trước và khi bước vào phòng thi	2,28	0,45	5
6. Không hài lòng về bản thân	2,18	0,48	6
7. Cảm thấy trống rỗng, mất phương hướng	2,13	0,48	7
8. Cảm thấy dễ bị tổn thương	2,96	0,36	1
9. Căng thẳng vì phải học quá nhiều môn cùng một lúc	2,01	0,35	10
10. Mệt mỏi vì thời gian học từ sáng đến tối	2,56	0,44	4

Như vậy, đây cũng là những biểu hiện chỉ báo cho người lớn (cha mẹ, thầy cô giáo...) trong việc nhận ra những dấu hiệu ban đầu về những học sinh có căng thẳng, để có thể tìm cách hỗ trợ các em, điều này cũng phù hợp với những nghiên cứu trước đây (Lê Minh Nguyệt và cộng sự, 2018).

3.2.4. Biểu hiện hành vi của học sinh khi căng thẳng



Biểu đồ 2. Những biểu hiện nổi bật của học sinh lớp 12 khi căng thẳng

Bảng 4. Biểu hiện hành vi của học sinh khi căng thẳng

Biểu hiện	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Thứ bậc
16. Không tham gia các hoạt động tập thể	2,84	0,45	3
17. Hay tranh luận quá khích	2,23	0,31	6
18. Không tập trung khi làm bài tập, nhiệm vụ khó	2,98	0,54	1
19. Ngại tiếp xúc với mọi người	2,28	0,45	5
20. Cầu giạt bạn bè vô cớ	2,88	0,48	2
21. Cãi lại thầy cô	2,11	0,38	10
22. Diễn đạt thiếu logic	2,12	0,55	9
23. Né tránh sách vở, điểm số	2,51	0,55	4
24. Sử dụng đồ uống kích thích	2,13	0,48	8
25. Thức khuya, khó ngủ	2,23	0,52	7

3.3. Nguyên nhân căng thẳng của học sinh lớp 12

Nghiên cứu về nguyên nhân gây ra căng thẳng cho học sinh lớp 12 tham gia nghiên cứu, với $p < 0,05$, trong 10 yếu tố được trưng cầu, thì yếu tố khiến học sinh căng thẳng nhất là *bản thân đặt ra những yêu cầu quá cao so với năng lực của mình* (ĐTB = 2,99 chiếm vị trí cao nhất). Yếu tố ở vị trí thứ 2 là *lo lắng với kì thi THPT quốc gia* (ĐTB = 2,93) và yếu tố thứ 3 là *kì vọng từ cha mẹ* (ĐTB = 2,95). Tiếp theo là các yếu tố *mâu thuẫn gia đình* (ĐTB = 2,85); Quan hệ xã hội: *Bất hòa trong quan hệ với bạn, bị hiểu nhầm, bị tẩy chay* (ĐTB = 2,97).

Ngoài yếu tố sự kì vọng của chính bản thân (*tự đặt ra những yêu cầu quá cao so với năng lực*) cùng chiếm vị trí thứ nhất (ĐTB ở nam là 2,87 và nữ là 2,99), thì có sự khác biệt trong các nguyên nhân gây căng thẳng đối với học sinh nam và học sinh nữ.

Đối với học sinh nữ, các yếu tố gây ra căng thẳng lần lượt là: *Bất ổn trong quan hệ với bạn, bị hiểu nhầm, tẩy chay* (ĐTB = 2,97); *Kì vọng từ cha mẹ* (ĐTB = 2,95); *Thầy cô thiên vị* (ĐTB = 2,93).

Đối với học sinh nam, các yếu tố gây ra căng thẳng lần lượt là: *Lo lắng với kì thi THPT quốc gia* (ĐTB = 2,93); *Mâu thuẫn trong gia đình* (ĐTB = 2,81); *Kiến thức nhiều và khó* (ĐTB = 2,81).

Bảng 5. Nguyên nhân gây ra căng thẳng cho học sinh lớp 12

Nguyên nhân	Điểm trung bình	Thứ tự	Nam	Nữ
1. Học tập: Kiến thức nhiều và khó	2,82	7	2,81	2,83
2. Làm bài thi và kiểm tra nhiều	2,42	9	2,69	2,15
3. Lịch học dày đặc	2,39	10	2,12	2,66
4. Lo lắng với kì thi THPT quốc gia	2,93	2	2,95	2,91
5. Thầy cô thiên vị	2,84	6	2,75	2,93
6. Bất ổn trong quan hệ với bạn, bị hiểu nhầm, tẩy chay	2,86	4	2,75	2,97
7. Mâu thuẫn trong gia đình	2,85	5	2,81	2,87
8. Kì vọng của cha mẹ	2,87	3	2,79	2,95
9. Bản thân đặt ra những yêu cầu quá cao so với năng lực	2,94	1	2,87	2,99
10. Sức khỏe không tốt	2,62	8	2,31	2,93

Phòng vấn sâu các học sinh, các em cho biết: Nữ sinh N.L.A (lớp 12 Trường Phan Thành Tài) cho biết: *Em rất buồn vì bạn bè không hiểu mình, luôn nói xấu nhau, mặc dù đã là cuối cấp rồi, sắp chia tay nhau rồi mà vẫn còn mâu thuẫn.* Nữ sinh T.P.S (lớp 12 Trường Nguyễn Trãi) chia sẻ: *Ba mẹ em quá “ảo tưởng”, cứ nghĩ học là dễ lắm, cứ nghĩ muốn thi được mấy điểm là được, cứ nghĩ chăm học là điểm cao, em quá mệt mỏi rồi.* Nữ sinh H.Q.D (lớp 12 Trường Nguyễn Hiền) tâm sự: *Quá vô lí là thầy cô thiên vị các bạn cán bộ lớp; chỉ tập trung vào các bạn làm được việc; chỉ muốn gọi các bạn biết rồi cho nhanh; không quan tâm đến toàn thể lớp.*

Từ phía các nam sinh, em K.L.G (Trường Phan Thành Tài) nói: *Lớp 12 có quá nhiều kiến thức tổng hợp từ các lớp trước; nhiều lúc học rồi lại quên; nên khi thi thường không đạt kết quả như em mong muốn. Nhiều lúc em rất sợ thi cử, nằm mơ cũng thấy sợ nữa. Sợ nhất của em là sắp thi THPT, mỗi năm thi một kiểu, em không biết năm nay thế nào, vì Trường Đại học em muốn thi vào năm nay lấy bao nhiêu điểm.*

Xét giữa các nhóm học sinh có học lực giỏi, khá, trung bình, yếu với 3 yếu tố *Lo lắng với kì thi THPT quốc gia; Kì vọng từ cha mẹ; Bản thân đặt ra những yêu cầu quá cao so với năng lực*, với Chi-Square < 0,05 cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa về mặt thống kê, kết quả cho thấy:

Bảng 6. Mối quan hệ giữa các yếu tố gây căng thẳng và nhóm học lực của học sinh

Các yếu tố gây căng thẳng	Các nhóm học lực (%)				Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Thứ bậc
	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu			
Lo lắng với kì thi THPT quốc gia	25,2	41,1	28,4	4,3	2,45	0,462	1
Kì vọng của cha mẹ	38,4	32,1	19,1	10,4	2,31	0,455	3
Tự đặt ra những yêu cầu quá cao so với năng lực	36,2	37,8	15,2	10,8	2,39	0,463	2

Về yếu tố: kì thi THPT quốc gia, nhóm học sinh có học lực khá lo lắng với kì thi THPT Quốc gia nhiều nhất, chiếm 41,1%. Em K.L.D cho biết: *“Điểm trung bình học kì vừa rồi em chỉ đạt loại khá, mà em nghĩ học sinh có mức khá như em thì nhiều, nên em rất lo lắng không biết nên chọn trường nào cho phù hợp với mức điểm sàn”. Học sinh đạt mức giỏi, T.L.Q nhận định: “Mặc dù em đã là loại giỏi kì vừa rồi, nhưng em không biết là em nên chọn trường nào, trường cao như ĐH Bách Khoa hay Y Dược, thì em vẫn sợ không “chơi” được các bạn, mà thi các trường thấp hơn thì em thấy cũng tiếc cho sức học của mình”.*

Với yếu tố: Tự đặt ra những yêu cầu quá cao so với năng lực của mình, nhóm học sinh giỏi và khá đều nhận định ở mức xấp xỉ nhau, 36%-37%, trong khi đó, nhóm học lực trung bình và yếu hầu như không đặt ra mục tiêu nào cho mình quá mức để khiến yếu tố này trở thành căng thẳng.

Như vậy, khi xem xét các yếu tố căng thẳng từ các mức độ học lực, các kết quả cho thấy nhóm học sinh khá và giỏi có nhiều căng thẳng hơn nhóm trung bình và yếu. Trong đó, nhóm học sinh khá và trung bình lo lắng với kì thi THPT quốc gia hơn nhóm học sinh giỏi và yếu, với $r=0,201$, $p=0,000$.

3.4. Biện pháp giảm căng thẳng cho học sinh lớp 12

Nghiên cứu các biện pháp giảm thiểu căng thẳng cho học sinh nói chung, các nhóm tác giả cho rằng cần có các buổi tham vấn tâm lí về nhu cầu, động cơ và hứng thú học tập; cần có các buổi tư vấn về kĩ năng học tập (Paul E. (1994), Pigott, Teresa A (1999), ... Còn đối với nhóm học sinh lớp 12 trong diện nghiên cứu cho rằng, cần có các hoạt động sau để giảm căng thẳng cho các em là:

Ba mẹ cần quan tâm đến cảm xúc của con cái (ĐTB = 2,86), em T.Q.H khẳng định: “*Ba mẹ cần quan tâm để biết và chia sẻ với những cảm xúc diễn ra với con cái, nhờ đó, con có được chỗ dựa về mặt tinh thần, em thường xuyên bị bạn bè trêu về hình thể của em hơi béo, về nhà em cũng chẳng biết nói với ai, cứ thấy mình cô đơn và lạc lõng*”.

Thành lập nhóm học sinh có cùng vấn đề để trao đổi (ĐTB = 2,85) – em Đ.N.O bày tỏ: “*Em mong muốn có thể thành lập các nhóm để chia sẻ cùng nhau, như nhóm học sinh cần học toán; nhóm học sinh cùng kém làm văn; nhóm lo lắng khi thi; nhóm căng thẳng trong mối quan hệ bạn bè; gia đình; thầy cô, để chúng em được chia sẻ với nhau cách thức vượt qua các căng thẳng này*”... Đồng tình với ý này, các em học sinh lựa chọn việc tổ chức các hoạt động nói chuyện chuyên đề trong giờ sinh hoạt lớp (ĐTB = 2,72)

Bảng 7. Biện pháp hoạt động giảm căng thẳng cho học sinh

Hoạt động	Điểm trung bình	Thứ tự
Nhóm biện pháp từ phía học sinh		
1. Chia sẻ với bạn bè về phương pháp học tập	2.46	7
2. Trao đổi với thầy cô về nội dung bài học	2.45	8
3. Cố gắng hoàn thành bài tập đúng tiến độ	2.28	10
4. Tự tạo động lực cho bản thân	2.48	6
5. Xây dựng một thời gian biểu học tập khoa học kết hợp với nghỉ ngơi một cách hợp lý và hiệu quả	2.23	11
6. Tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động thể thao	2.32	9
7. Gặp nhà tâm lý học đường	2.13	13
8. Học sinh cân quản lý vấn đề của mình	2.21	12
Nhóm biện pháp từ phía nhà trường		
9. Trường thành lập nhóm học sinh có cùng vấn đề để trao đổi (nhóm học tập các môn học Anh, Toán, Văn; nhóm cùng quan tâm về nghề nghiệp...)	2.85	2
10. Thầy cô giáo nên giải thích tận tình những điều thắc mắc của học sinh	2.51	5
11. Nhà trường tổ chức các hoạt động nói chuyện chuyên đề (tư vấn nghề, tư vấn học tập...) vào thời gian sinh hoạt lớp	2.72	4
Nhóm biện pháp từ phía phụ huynh		
12. Ba mẹ nên quan tâm đến cảm xúc của con cái	2.86	1
13. Ba mẹ không nên thúc ép con mình học quá nhiều	2.82	3

Một trong những biện pháp khác được học sinh lựa chọn là “*Ba mẹ không nên thúc ép con mình học quá nhiều*” (ĐTB = 2,82). Đa số học sinh cảm thấy ba mẹ đang yêu cầu con cái học thường xuyên, hầu như học từ

sáng đến tối, học ở trường, học thêm sau giờ học chính khoá, học Toán, Lí, Hoá, Văn, Ngoại ngữ... quá nhiều. Em T.Q.K cho biết: “*Em học gần như cả ngày, chỉ còn thời gian ăn ngủ, cho nên khi đến lớp, rảnh là em lướt facebook, cũng có khi em bị thầy giám thị bắt, nhưng chúng em cũng cần có bạn bè và giao lưu*”.

Biện pháp được học sinh lựa chọn ở vị trí thứ 5 là: *Thầy cô giáo giải thích tận tình những điều thắc mắc của học sinh* (ĐTB = 2,51).

Ngoài ra, các biện pháp được lựa chọn nhiều là *Tự tạo động lực cho bản thân; Chia sẻ với bạn bè về phương pháp học tập; Trao đổi với thầy cô về nội dung bài học; Tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động thể thao*...

Như vậy, trong nhóm các biện pháp trên đây, có thể chia thành 3 nhóm: nhóm thứ nhất: liên quan đến phụ huynh (*quan tâm, chia sẻ với con; không gây sức ép cho con...*); liên quan đến giáo viên (*giải thích tận tình những thắc mắc cho học sinh; giảng dạy tận tình...*); nhóm thứ 2 liên quan đến chính học sinh (*tự quản lý vấn đề của mình; Tự tạo động lực cho bản thân; Chia sẻ với bạn bè về phương pháp học tập; Cố gắng hoàn thành bài tập đúng tiến độ; Tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động thể thao* ...) và nhóm thứ 3, liên quan đến các hoạt động của những người có chuyên môn về tâm lý (*Tổ chức các hoạt động nói chuyện chuyên đề trong thời gian sinh hoạt lớp; Thành lập nhóm học sinh có cùng vấn đề để trao đổi...*).

Trong giai đoạn tiếp theo của nghiên cứu này, chúng tôi tổ chức các chương trình công tác xã hội nhóm; tư vấn tâm lý học đường cho học sinh, nhằm giảm thiểu căng thẳng cho các em.

4. Kết luận

Nghiên cứu về căng thẳng của học sinh lớp 12 trên địa bàn thành phố Đà Nẵng cho thấy có 24,8% học sinh được khảo sát có dấu hiệu căng thẳng ở mức độ cao, trong đó số học sinh nữ căng thẳng nhiều hơn học sinh nam. Biểu hiện căng thẳng ở học sinh lớp 12 là không nhớ nội dung bài học; không tập trung khi làm bài tập, nhiệm vụ khó; cảm thấy dễ bị tổn thương; chán nản; dễ nổi nóng; cáu giận bạn bè vô cớ; né tránh sách vở, điểm số...

Những nguyên nhân khiến các em căng thẳng như mong đợi, kì vọng của cha mẹ quá lớn; bản thân đặt ra

những yêu cầu quá cao so với năng lực; lo lắng với kì thi THPT quốc gia; mâu thuẫn trong gia đình; bất ổn trong quan hệ với bạn, bị hiểu nhầm, tẩy chay...

Những biện pháp nhằm giảm thiểu tình trạng căng thẳng cho học sinh được lựa chọn nhiều nhất là đề xuất phụ huynh quan tâm đến cảm xúc của con cái; không thúc ép con học; giáo viên quan tâm và tận tình trả lời những băn khoăn của học sinh; cần tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, thành lập các nhóm học sinh có cùng vấn đề để chia sẻ; tư vấn phương pháp học tập, tham gia các hoạt động thể thao...

Với kết quả nghiên cứu trên đây, chúng tôi có tiền đề cho việc triển khai tiếp các chuỗi hoạt động giảm thiểu căng thẳng cho học sinh, như việc tư vấn phương pháp học tập; tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề; tư vấn cho phụ huynh cách tương tác, hỗ trợ cho con cái.

Tài liệu tham khảo

- [1] Đỗ Văn Đoạt (2018). Khảo sát chiến lược ứng phó với căng thẳng trong kì thi chuyên cấp của học sinh ở Hà Nội. *Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6*, NXB Đại học Sư phạm, 214 -219.
- [2] Nguyễn Thị Phương Hoa (2018). Một số vấn đề về tham vấn tâm lý học sinh trong nhà trường phổ thông. *Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6*, NXB Đại học Sư phạm, 532-540.
- [3] Nguyễn Thị Hằng Phương (2009). Thực trạng và nguyên nhân gây ra rối loạn lo âu ở học sinh trường trung học phổ thông chuyên Quảng Bình. *Tạp chí Tâm lý học*, 6, 38-48.
- [4] Nguyễn Thị Hằng Phương (2011). Phân tích một số nguyên nhân dẫn đến Rối nhiễu Tâm lý và nhu cầu được hỗ trợ tâm lý của học sinh THPT. *Hội thảo Khoa học Quốc tế Tâm lý học đường lần 2*, Trường ĐHSP Huế, 213-223.
- [5] Nguyễn Công Khanh (2000). *Tâm lý trị liệu*. NXB ĐHQG Hà Nội
- [6] Đỗ Minh Thuý Liên, Vũ Phương Nhi (2018). Ảnh hưởng của một số yếu tố tâm lý xã hội đến kết quả học tập của học sinh trung học phổ thông. *Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6*, NXB Đại học Sư phạm, 228-238.
- [7] Lê Minh Nguyệt, Ngô Thị Hạnh, Nguyễn Phương Linh (2018). Áp lực gây căng thẳng tâm lý ở học sinh trung học cơ sở. *Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6*, NXB Đại học Sư phạm, 404-417.
- [8] Trần Thị Lê Thu (2018). Công tác tư vấn tâm lý cho học sinh của giáo viên chủ nhiệm tại hệ thống giáo dục Nguyễn Bình Khiêm, Cầu Giấy. *Kỷ yếu hội thảo quốc tế học đường lần 6*, NXB Đại học Sư phạm, 796-807.
- [9] Anthony Y. (1993). *Counseling - A Problem solving Approach*. Amour, Publishing.
- [10] Brian Gillispie (2001). *History of Academic Advising*. A Chronology of Academic Advising in America.
- [11] Cassidy T. (1999). *Stress, Cognition and Health*. Routledge, London
- [12] Cormier L. S., & Hackney, H. (1993). *The professional counselor: A process guide to helping (2nd ed.)*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- [13] Egan G. (1994). *The Skilled Helper: A Problem-Management Approach to Helping*. Brooks/Cole Publishing Company: Pacific Grove, California.
- [14] Ender S. C., & Newton, F. B. (Eds.). (2010). *Students helping students: A guide for peer educators on college campuses*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [15] Hinkle L.E. (1977). *The concept of "stress" in the biological and social sciences*. Oxford University Press, NY.
- [16] Hinkle L.E. (1987). *Stress and disease*. The concept after 50 years, *Science, Medicine and Man* 25, 561-566.
- [17] Paul E. (1994). *Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, U.K. John Wiley & Sons, Ltd.
- [18] Pigott, Teresa A (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(18), 1999, 4-15.

REALITY OF BEING STRESSED IN 12TH GRADE A RESEARCH UNDERTAKEN BY STUDENTS IN DA NANG

Abstract: Stress is an essential psychological state of everyone for requirements. However, if the stress is prolonged, our quality of life is negatively impacted. A research on the stress of 395 students at 12th grade has recently conducted in Da Nang city, using these methods: test DASS 21; questionnaire; interview. The result showed that: 24.8% of students were probably stressed; especially female students are more stressed than male ones. The causes of stress are those related to national high school exams; specifically, parents' expectation, unachievable objectives in exam. One of the measures to reduce stress for students is: the parents take care of their child's emotions; do not urge their kid to learn; The teacher pays attention and gives a wholehearted answer to students' concerns; School need to organize seminars; career counseling and method of learning...

Key words: stress; DASS 21 test; high School Students; study; national high school exam.