

BIỂU HIỆN STRESS CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

MANIFESTATIONS OF STRESS FROM DA NANG UNIVERSITY STUDENTS

Bùi Văn Vân

Trường Đại học Sư phạm, ĐH Đà Nẵng

Nguyễn Thị Mỹ Anh

HV Cao học khóa 2007 – 2009

TÓM TẮT

Stress hiện nay là một vấn đề cấp thiết trong đời sống tâm lý con người. Stress lâu dài sẽ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Khi bị stress sinh viên (SV) có nhiều biểu hiện về mặt sinh lý, tâm lý, thậm chí còn có dấu hiệu của bệnh lý. Phát hiện sớm và chính xác tình trạng stress của SV, những nguyên nhân dẫn đến stress có ý nghĩa thiết thực đối với việc học tập và nâng cao chất lượng cuộc sống. Có sự khác nhau về tự đánh giá mức độ stress và biểu hiện stress giữa SV các trường ĐHĐN. Để SV có sức khỏe tâm thần tốt cần tạo nên môi trường học đường thân thiện và tích cực, cần sự hỗ trợ của xã hội, các chuyên gia tâm lý học đường, đặc biệt là khả năng tự điều chỉnh của SV.

ABSTRACT

Nowadays stress has become a major problem in the psychological life of human beings. A long-term stress can affect a student's life quality. When students have stress, they may have a number of different physiological, psychological and pathological manifestations. Early and accurate diagnoses of the cause of stressed students can be really of value to their learning and living standards improvement. There are many differences between stress manifestations and self-assessment for the students in the colleges and schools of Danang University. To offer students with a good mental health, schools need to make friendly and positive environments for all of them, offering social support, school psychological experts, especially their self – adjustment in life.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, stress như là một “căn bệnh” khá phổ biến và là một phần khó tránh khỏi trong cuộc sống hiện đại. SV là một trong những nhóm xã hội dễ mắc stress. Những nguyên do đem lại stress cho SV cũng rất đa dạng như: Áp lực việc học quá căng thẳng, cường độ học tập cao, áp lực của những kì thi, điểm số, bài vở quá nhiều và chương trình học thì nặng mà chỉ tập trung học lý thuyết, ít quan tâm đến thực hành nên việc học có phần khô khan, tẻ nhạt. Bên cạnh, SV còn bị áp lực bởi sự kì vọng thái quá của cha mẹ hoặc gặp rắc rối, mâu thuẫn trong tình yêu, tình bạn cũng có thể làm họ mệt mỏi, thiếu tập trung. Ngay cả sự thay đổi thất thường của môi trường cũng ảnh hưởng đến đời sống tâm lý của SV. Mặt khác, những thói quen vô tổ chức, không có kế hoạch cũng làm gia tăng stress. Có rất nhiều nghiên cứu về stress dưới nhiều góc độ nhưng nghiên cứu về stress SV đặc biệt là SV ĐHĐN còn ít được quan tâm nghiên cứu.

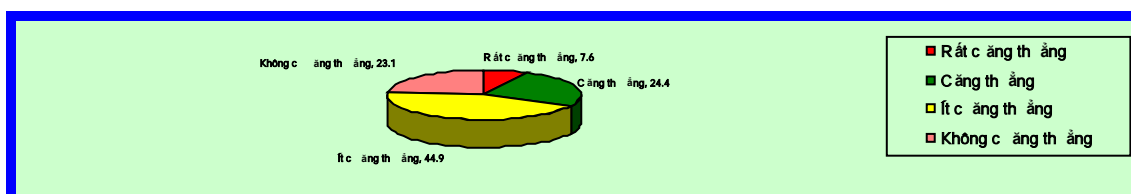
2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Thực trạng stress của SV ĐHĐN

Kết quả nghiên cứu cho thấy SV ĐHĐN phần đông tự đánh giá mình ít bị “căng

thẳng”, kể đến là mức độ **căng thẳng**, những SV tự đánh giá **“không căng thẳng”** là 23.1%, chỉ có 7.6% SV cho rằng **“rất căng thẳng”**. Như vậy, tỉ lệ SV **“rất căng thẳng”** chiếm rất ít trong số SV khảo sát trong khi SV bị **“căng thẳng”** và **“không căng thẳng”** gần như là bằng nhau.

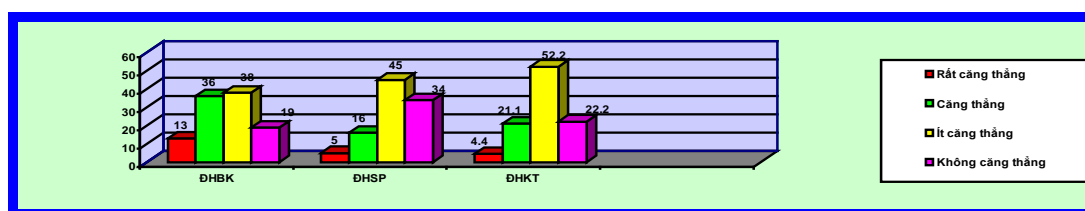
Biểu đồ 2.1. Tự đánh giá về mức độ stress



Kết quả nghiên cứu cho thấy SV ĐHĐN phần đông tự đánh giá mình ít bị **“căng thẳng”**, kể đến là mức độ **căng thẳng**, những SV tự đánh giá **“không căng thẳng”** là 23.1%, chỉ có 7.6% SV cho rằng **“rất căng thẳng”**. Như vậy, tỉ lệ SV **“rất căng thẳng”** chiếm rất ít trong số SV khảo sát trong khi SV bị **“căng thẳng”** và **“không căng thẳng”** gần như là bằng nhau.

Mức độ tự đánh giá stress của SV các trường

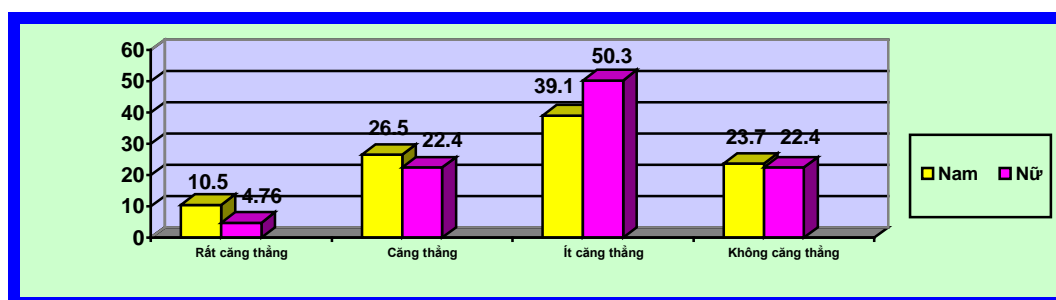
Biểu đồ 2.2. So sánh mức độ tự đánh giá stress giữa SV các trường



Có thể nói số SV thấy **“rất căng thẳng”** ở ĐHBK nhiều hơn hẳn ở ĐHSP và cũng hơn hẳn ĐHKT. Số SV thấy **“căng thẳng”** cũng nhiều hơn so với ĐHSP và ĐHKT. Bằng kiểm nghiệm One- way Anova, chúng tôi nhận thấy có sự khác biệt nhưng không nhiều về tự đánh giá stress của SV các trường. SV ĐHBK bị stress cao hơn SV ĐHKT và SV ĐHSP. Còn SV ĐHSP và SV ĐHKT không có sự khác biệt về mức độ tự đánh giá stress. Qua trò chuyện, SVBK cho rằng chương trình học quá nặng, tập trung vào các thông số máy móc nên rất khó đòi hỏi tư duy cao, thời gian học kéo dài, điểm số thi thường bị cho thấp nên tỉ lệ SV thi lại cũng như ở lại hàng năm nhiều hơn trường khác và tập trung nhiều nam nên hay dùng bia rượu thuốc lá, sống ít nề nếp hơn, có khi thức suốt đêm chỉ để đánh bài hoặc chơi game nên ngủ bù hôm sau, bài vở không hoàn thành. Kết quả dễ bị stress.

So sánh giữa SV nam và SV nữ

Bằng kiểm nghiệm Chi-Square Test với $\alpha = 0.05$ có $p = 0.03$. Chúng tôi, có sự khác biệt giữa nam và nữ về các mức độ stress nhưng không đáng kể. Kết quả bảng trên cho biết tỉ lệ nam bị stress nhiều hơn nữ ở mức độ **“rất căng thẳng”** và **“căng thẳng”**. Điều này cho thấy yếu tố giới tính có liên quan đến stress trên SV.

Biểu đồ 2.3. So sánh mức độ stress giữa SV nam và nữ**So sánh giữa SV năm 1 và SV năm cuối****Bảng 2.2.** So sánh tự đánh giá stress giữa SV năm 1 và SV năm cuối

Mức Độ	Năm 1		Năm cuối		Tổng	
	SL	%	SL	%	SL	%
RCT	14	9.7	8	5.4	22	7.6
CT	39	27.0	32	21.9	71	24.4
ICT	59	40.9	71	48.6	130	44.9
KCT	32	22.2	35	23.9	67	23.1
Tổng	144	49.7	146	50.3	290	100

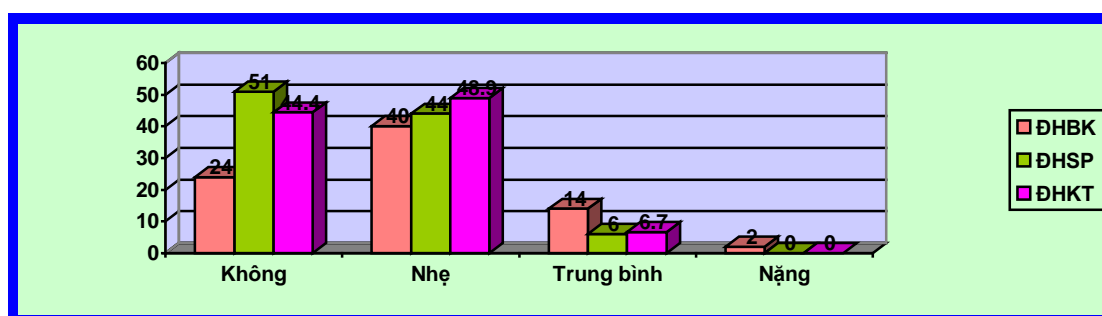
Kiểm nghiệm T- Test, cho thấy $p = 0.13$, chứng tỏ không có sự khác biệt nhau giữa SV năm đầu và SV năm cuối về mức độ stress. Ở SV năm đầu có áp lực nhiều về ngành học không phù hợp, chương trình học khó hơn, thời gian học quá tải, lịch học bị sắp xếp kín có khi học cả ngày nên SV năm đầu chưa thích nghi được. SV năm cuối thì áp lực về những kỳ thi quan trọng, điểm số và kết quả học tập để chuẩn bị ra trường. Do đó, SV của năm đầu và năm cuối đều có sự tương đồng về mức độ stress.

2.2. Biểu hiện stress của SV ĐHDN

Về thứ bậc các biểu hiện stress của SV: Trong số 10 biểu hiện có thứ bậc cao nhất: SV khi bị stress hay có nhiều biểu hiện của dạng cơ thể như nhức đầu, mệt mỏi, ngủ nhiều, uể oải khắp cơ thể và hoạt động bị giảm sút, không tập trung làm được việc và hiệu quả công việc cũng từ đó không theo như ý muốn, không hài lòng với bản thân. Đa phần có nhiều biểu hiện của sự thay đổi cảm xúc như dễ tức giận, dễ nổi cáu, bực bội khó chịu và stress cũng có tác động đến hoạt động nhận thức của SV như là khó tập trung chú ý, cảm giác trống rỗng, ý nghĩ rời rạc không liền mạch, ý tưởng hình ảnh lộn xộn trong đầu. Bên cạnh đó, còn có một số tỉ lệ SV có các biểu hiện ở mức độ nặng như: nhức đầu (9.0%), khó tập trung chú ý (8.6%), tiêu phí thời gian hoặc trì hoãn làm việc (8.6%), không hài lòng về bản thân (8.3%), ngủ nhiều (7.9%), thấy uể oải khắp cơ thể (6.9%)...Rõ ràng những biểu hiện này ảnh hưởng ít nhiều đến cuộc sống SV nhất là ảnh hưởng đến hoạt động học tập của họ.

Đánh giá theo nhóm rối nhiễu tâm lý điển hình:

Dấu hiệu trầm cảm: Một số dấu hiệu mà SV bị ở mức độ nặng như: Ngủ nhiều hơn bình thường (7.9%), uể oải khắp cơ thể (6.9%), mất ngủ, khó ngủ hoặc ngủ không yên giấc (5.9%), giảm và rối loạn trí nhớ (5.2%), không chăm sóc bản thân và gia đình (4.5%), làm việc gì cũng thấy mệt mỏi (4.5%), cảm thấy bất lực trước cuộc sống (4.5%), tâm trí căng thẳng dễ giật mình 3.4%, cảm xúc bị đè nén 3.8%. Bên cạnh, vẫn có những SV có dấu hiệu đáng lo như suy nhược kéo dài 1.4%, trầm uất 1.7%. Thậm chí, cũng có một SV có ý tưởng tự sát.

Biểu hiện rối loạn lo âu theo test của Beck*Biểu đồ 3.4. Mức độ biểu hiện rối loạn lo âu của SV các trường*

Tỉ lệ SV bị rối loạn lo âu không nhiều (0.7% nặng, 9.0% trung bình, 43.8% nhẹ và 46.5% là không có) nhưng những biểu hiện này cần được quan tâm. Nó ảnh hưởng đến vấn đề học tập cũng như cuộc sống của SV. Đáng lưu ý là SV có rối loạn lo âu nặng tập trung cả ở ĐHBK. Số SV rối loạn lo âu trung bình ở ĐHBK nhiều hơn hẳn so với ĐHSP và ĐHKT. Có thể hiểu hoạt động học tập của ĐHBK so với ĐHSP và ĐHKT có sự khác nhau về nội dung học tập. Vì thế, SV ĐHBK hay gặp stress nhiều hơn, khi stress kéo dài thì có thể trở thành rối nhiễu tâm lý như bệnh lo âu hay trầm cảm.

Đánh giá theo nhóm biểu hiện sinh lý

Khi bị stress SV đều có những biểu hiện về mặt sinh lý, 10 biểu hiện cao nhất trên cơ thể SV như nhức đầu, tiếp theo là tay chân mệt mỏi, vã mồ hôi, ăn uống khó tiêu hoặc khó chịu trong bụng, đau nửa đầu kéo dài, căng cơ bắp, tim đập dồn dập, cảm giác ngột thở... Như vậy, việc các khách thể tự đánh giá mức độ biểu hiện của họ phù hợp với các lý thuyết về stress của nhiều nhà nghiên cứu.

Đánh giá theo nhóm biểu hiện tâm lý

Biểu hiện của nhóm giảm sút các hoạt động: trong số các biểu hiện thuộc nhóm giảm sút hoạt động, SV khi stress có 4 biểu hiện ở mức “trung bình” và “nặng” nhiều hơn các biểu hiện khác như: Không còn tích cực, hăng hái trong công việc, hiệu quả làm việc bị giảm sút, lười biếng không muốn làm gì cả, không chăm sóc bản thân và gia đình. Mặt khác đa số những SV có biểu hiện còn lại thì ở mức độ “không có” hoặc “nhẹ không đáng kể” như: Cơ thể như thiếu sức sống, hoạt động kém linh hoạt so với bình thường, chậm chạp, ngại vận động, không còn quan tâm đến người khác, không thích nghi được với

mọi người chung quanh, mất hứng thú với các hoạt động hằng ngày, thiếu niềm đam mê cho các sở thích.

Đánh giá theo nhóm biểu hiện nhận thức: phần lớn SV khi bị stress đều có giảm sút hoạt động nhận thức. Việc khó tập trung chú ý có tỉ lệ khá cao, thứ hai là giảm và rối loạn trí nhớ, dễ xảy ra sai sót trong công việc ... Những biểu hiện đó đã ảnh hưởng nhiều đến hoạt động học tập của SV như suy nghĩ chậm chạp không hiểu bài, không tiếp thu được kiến thức trên lớp và cũng không hoàn thành được bài vở thầy cô giao, học không kịp chương trình. Việc học chậm trễ không theo kịp bạn bè sẽ làm SV căng thẳng và nặng hơn là có nhiều hành vi tiêu cực.

Đánh giá theo nhóm biểu hiện cảm xúc - ứng xử - hành vi: khi stress phần lớn SV có sự thay đổi cảm xúc ở mức độ “*trung bình*” và “*nặng*”. Rõ nhất là biểu hiện không hài lòng về bản thân, cảm thấy bất lực trước cuộc sống, cảm giác bức bối khó chịu, dễ nổi cáu tức giận hay buồn rầu ủ rũ, không thể làm cho cơ thể thoải mái, cảm xúc bị đè nén, hụt hẫng, không bộc lộ cảm xúc thật, dễ bị kích động, mất tự tin về mình. Trên 50% SV hầu như không có biểu hiện của sự thay đổi ứng xử.

Ở biểu hiện thay đổi hành vi, khi stress ở mức độ “*nhẹ*”, mức độ “*trung bình*” và mức độ “*nặng*” thì SV có một số biểu hiện từ cao đến thấp, thứ tự như sau: tiêu phí thời gian/trì hoãn làm việc, tránh né những tình huống xã hội gây lo lắng căng thẳng và đau khổ, phản ứng thái quá, phóng đại từ việc nhỏ đến việc lớn, tự cô lập mình, độc đoán áp chế người khác, hút thuốc nhiều, có ý nghĩ tự sát thậm chí có hành vi tự sát. Trên 50% SV không có những biểu hiện này.

2.3. Nguyên nhân và cách ứng phó stress của SV ĐHĐN

Những nguyên nhân gây stress nhiều nhất cho SV

Những nguyên nhân thường gây stress cho SV nhiều nhất là: Thời gian học quá căng thẳng, gia đình và bản thân SV quá kỳ vọng nhưng thực tế chưa đáp ứng được, quá lo lắng về việc học, học ở mỗi kỳ thi với cường độ cao mà không biết sắp xếp thời gian hợp lý, do áp lực kinh tế, do nhịp sống ngày càng gấp gáp, đến kỳ thi mới học, một số SV tự gây áp lực cho mình ... Phần lớn, trong những nguyên nhân đó thì nhóm nguyên nhân thuộc về hoạt động học tập đã gây ra stress nhiều nhất.

Riêng nguyên nhân từ gia đình cũng như nguyên nhân từ các mối quan hệ tình cảm – xã hội khác ít gây ra stress đối với SV hơn. Tuy nhiên, qua nghiên cứu dù các nguyên nhân này chiếm tỉ lệ thấp nhưng một khi tác động gây ra stress cho SV thì lại ảnh hưởng rất nghiêm trọng đến đời sống SV và gây stress ở mức nặng có thể gây bệnh lý.

Một số cách ứng phó stress của sinh viên ĐHĐN

Khi bị stress SV ĐHĐN hay lựa chọn những biện pháp ứng phó như: Tự nhủ sẽ cố gắng hơn được SV cho là “*thường xuyên*” sử dụng và “*rất thường xuyên*” sử dụng: tự rút kinh nghiệm sống cho bản thân, nghe nhạc. Nghĩ về những điều tốt đẹp, làm những việc mình thích. SV là lứa tuổi đã trưởng thành có tính tự ý thức cao hơn các lứa tuổi trước đó vì vậy mà nhóm biện pháp tự nhận thức của bản thân có tỉ lệ sử dụng cao

nhất so với các biện pháp khác. Và phần lớn nhóm biện pháp tiêu cực được cho là ít sử dụng nhưng đây cũng là điều không tốt khi đã có những SV không tự nhận thức về mình mà đi tìm những biện pháp không hay để trốn tránh những căng thẳng mà mình gặp phải trong cuộc sống và đặc biệt chỉ có phần nhiều là các SV nam ĐHBK lựa chọn biện pháp tiêu cực này như sử dụng rượu, bỏ nhà đi bụi và đánh người khác không có mục đích là biện pháp lựa chọn thấp nhất. Tuy nhiên, điều đặc biệt cần chú ý sinh viên có sử dụng thuốc an thần và thuốc gây nghiện cũng được một số ít lựa chọn. Kế đến, các nhóm biện pháp SV cũng hay sử dụng là nhóm biện pháp điều chỉnh lối sống của bản thân như: ngủ một giấc thật ngon, ăn uống nghỉ ngơi điều độ và sắp xếp lại thời gian hợp lý hơn ... Nhóm biện pháp tìm đến các hoạt động phong phú cũng được SV hay sử dụng vì đó là các biện pháp phù hợp, tương đối đơn giản đối với đời sống SV. Hai nhóm biện pháp tìm về với gia đình và tham gia các hoạt động xã hội SV tương đối ít sử dụng vì có nhiều nguyên nhân giải thích cho lý do này.

Cách ứng phó tích cực hay tiêu cực đều có thể làm giảm stress trong một khoảng thời gian nhất định. Tuy nhiên, về lâu dài, ứng phó tiêu cực sẽ làm stress càng gia tăng và gây ảnh hưởng xấu đến cuộc sống tương lai của SV cũng như ảnh hưởng đến gia đình và xã hội.

Trong cuộc sống, stress luôn tồn tại bởi vô số những nguyên nhân khách quan cũng như chủ quan. Để tránh stress hoặc giảm thiểu nó thì có nhiều cách, nhiều phương pháp phụ thuộc vào yếu tố cá nhân và sự hỗ trợ xã hội.

3. Kiến nghị

3.1. Đối với xã hội

Những nguyên nhân từ môi trường – xã hội như ô nhiễm môi trường, tệ nạn xã hội, dân cư đông đúc, phức tạp, thời tiết nóng nực ... bao giờ cũng gây nên tình trạng căng thẳng nhất định cho SV và đây là những nguyên nhân khó cải thiện.

- Sở văn hóa tăng cường mở các lớp học yoga, các khu vui chơi giải trí lành mạnh, các khu thể thao, nhà văn hoá dành cho SV thanh niên ở từng cụm trường, phù hợp với nhu cầu SV.

- Với thành phố trẻ, năng động như Đà Nẵng, nhu cầu tư vấn rất cần thiết, sự tư vấn, chẩn trị của các nhà tâm lý trị liệu là vô cùng thiết thực giúp SV nhận thức được chính mình, giải tỏa những căng thẳng trong đời sống.

3.2. Đối với nhà trường

- Cần sắp xếp thời khóa biểu các môn học một cách hợp lý, dồn nén mà phải phù hợp với quy luật hoạt động nhận thức. Chương trình học thật sự cần thiết, chuyên sâu hỗ trợ cho thực tiễn môn học, không ôm đồm. Thầy cô giáo không những giảng dạy tốt mà còn cần phải quan tâm, động viên, khích lệ SV

- Giảm bớt áp lực trong thi cử, đổi mới cách thức kiểm tra, cách đánh giá kết quả học tập của SV. Nên tăng cường công tác chủ nhiệm ở bậc đại học.

3.3. Đối với bản thân SV

- Trước hết, bản thân SV phải tự điều chỉnh lối sống của bản thân, phải tạo cho mình có một thói quen tốt trong cuộc sống thường ngày, hạn chế những thói quen xấu có hại đến tâm lý. Mỗi SV khi có stress cần xem xét những nguyên nhân cụ thể có kế hoạch chủ động loại trừ nó một cách tốt nhất.

- SV nên chủ động kết hợp các biện pháp thư giãn tinh thần và tăng cường rèn luyện thể chất như nghe nhạc, đọc sách báo, chơi thể thao để đem lại hiệu quả giảm stress tốt nhất. Và điều đặc biệt SV nên biết trải lòng mình, khi được chia sẻ đồng cảm sẽ giúp giảm stress rất nhanh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Đặng Phương Kiệt, *Cơ sở tâm lý học ứng dụng*, NXB ĐHQG, Hà Nội, 2001.
- [2] Đặng Phương Kiệt, *Chung sống với stress*, NXB Thanh Niên, Hà Nội, 2004.
- [3] Đặng Phương Kiệt, *Stress và sức khỏe*, NXB Thanh Niên, Hà Nội, 2004.
- [4] Đặng Phương Kiệt, *Stress và đời sống*, NXB KH XHNV, Hà Nội, 2004.
- [5] Nguyễn Thạc (Chủ biên), *Tâm lý học sư phạm đại học*, NXB- ĐHSP, 2007.