

THỰC TRẠNG CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TỪ GÓC ĐỘ NGÀNH HỌC, KHỐI NĂM HỌC VÀ HỌC LỰC

ThS. NGUYỄN BÁ PHU*

Abstract: A study surveyed over 615 students of Hue University and the results indicated that anxiety of students at Hue University affected by factors rooted from the school environment at a high level. The study also pointed out differences of causes in majors and academic years and learning capacity.

Keywords: Anxiety, anxiety in learning, students.

Cảm xúc lo âu (CXLA) trong hoạt động học tập (HĐHT) của sinh viên (SV) là một loại cảm xúc âm tính, là phản ứng tất yếu của SV trước những khó khăn, thách thức nảy sinh trong các tình huống học tập (HT) mà SV phải tìm ra các giải pháp để vượt qua. Trong môi trường học đường, SV phải đối mặt với nhiều tác nhân gây nên CXLA như: kiểm tra, thi cử; chương trình HT; phương pháp, phương tiện HT; các mối quan hệ; bản thân SV, ... Tuy nhiên, sự ảnh hưởng của các tác nhân này đến mức độ lo âu trong HĐHT của SV sẽ khác nhau do đặc thù của ngành học, khối năm học và trình độ học lực của SV.

Nhằm đánh giá thực trạng CXLA trong HĐHT của SV, chúng tôi thiết kế bảng hỏi gồm 25 câu hỏi, chia thành 5 nhóm tác nhân gây nên CXLA trong HĐHT của SV gồm: “Kiểm tra, thi cử”; “chương trình HT”; “phương pháp, phương tiện HT”; “các mối quan hệ” và “bản thân” SV. Kết quả lựa chọn được tính điểm theo 5 mức, từ 0 - 1 - 2 - 3 - 4 tương ứng với các mức độ “không làm tôi lo âu”; “làm tôi ít lo âu”, “làm tôi khá lo âu”, “làm tôi lo âu nhiều”, “làm tôi lo âu rất nhiều”. Thang đo được khảo sát trên 615 SV của Đại học Huế, năm học 2014-2015, gồm các trường: Đại học Sư phạm (ĐHSP), Đại học Ngoại ngữ (ĐHNN) và Đại học Y dược (ĐHYD). Kết quả khảo sát được phân tích bằng phần mềm IBM SPSS Statistics 20. Chỉ số Cronbach alpha của thang đo bảng hỏi mức độ lo âu trong HĐHT là 0,92. Điều này cho thấy bộ công cụ sử dụng trong nghiên cứu của chúng tôi có độ tin cậy tương đối cao, đảm bảo sự chính xác cho các kết quả thu được.

1. Mức độ CXLA trong HĐHT của SV dưới góc độ tổng quát

Xét mức phân bố điểm, trong tổng số 615 SV được khảo sát, có 127 SV (20,7%) lo âu trong hoạt động

HT ở mức độ “lo âu nhiều”, 5 SV (0,8%) ở mức độ “lo âu rất nhiều”, 312 SV (50,7%) ở mức độ “khá lo âu”, 158 SV (25,7%) ở mức độ “ít lo âu” và 13 SV (2,1%) cảm thấy “không lo âu”. Trong đó, cần đặc biệt quan tâm đến hai nhóm đối tượng SV có mức độ “lo âu rất nhiều” và cảm thấy “không lo âu” trong hoạt động HT. Bởi vì trên thực tế, nếu người học không rơi vào “tình huống có vấn đề” với những căng thẳng cần thiết, tính tích cực của người học không được phát huy; ngược lại, quá nhiều căng thẳng có thể đẩy người học vào trạng thái lo lắng tạm thời, làm cho hoạt động HT giảm sút hiệu quả.

2. CXLA trong HĐHT của SV từ góc độ ngành học, khối năm học và học lực

2.1. CXLA trong HĐHT của SV từ góc độ ngành học. Trường đại học là nơi đào tạo, trang bị cho người học những kiến thức và hiểu biết sâu sắc nhằm giúp họ đạt tới những giới hạn mới của tri thức trong từng lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống - các lĩnh vực chuyên sâu. Có thể nói, đó là nơi giúp người học có “sự hiểu biết ngày càng nhiều hơn về một lĩnh vực ngày càng hẹp hơn”. Do đặc thù của từng lĩnh vực nghề nghiệp, mỗi ngành đào tạo đặt ra những yêu cầu khác nhau về thái độ, tri thức, kĩ năng cũng như mức độ của nó cần được hình thành đối với người học. Chính vì thế, ngành học là một trong những yếu tố tác động trực tiếp đến mức độ lo âu của người học. Kết quả nghiên cứu của Yiu (2005); Hady, Gilany và Mostafa (2010) [1] [2];... và trên nhóm mẫu nghiên cứu ở SV Đại học Huế trong công trình này đã thể hiện một cách rõ ràng nhận định trên (xem *bảng 1*).

Số liệu *bảng 1* cho thấy, hầu hết các tác nhân từ HĐHT gây ra CXLA cho SV ĐHNN nhiều nhất, tiếp

* Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế

Bảng 1. CXLA trong HĐHT của SV từ góc độ ngành học

Tác nhân gây CXLA trong HT	ĐTB			F _(2,612)	Ghi chú
	ĐHSP (1) (N= 266)	ĐHN N (2) (N= 191)	ĐHY D (3) (N= 158)		
Kiểm tra, thi cử	2,12	2,56	2,29	16,67*	1;3<2
Chương trình HT	1,73	2,16	2,02	15,39*	1;3<2
Phương pháp, phương tiện HT	1,86	1,86	1,75	0,92	
Các mối quan hệ (thầy cô, bạn bè, cha mẹ)	1,62	1,92	1,62	7,68*	1;3<2
Bản thân	1,63	1,90	1,78	4,81*	1;3<2
Chung	1,79	2,08	1,89	9,68***	1;3<2

Chú thích: 0 ≤ ĐTB ≤ 4; *: p < 0,05; *** < 0,001

đến là SV ĐHYD và cuối cùng là SV ĐHSP. Điều này có thể được lí giải như sau: thứ nhất, SV ĐHNN cùng lúc phải học hai ngoại ngữ với khối lượng kiến thức, số lượng bài tập ở nhà, bài kiểm tra cần hoàn thành dày đặc và thứ hai, áp lực lớn từ việc đáp ứng yêu cầu chứng chỉ C1 theo khung tham chiếu năng lực ngoại ngữ chung châu Âu để đảm bảo điều kiện tốt nghiệp. Em N.T.T.H, SV năm thứ 3, trường ĐHNN chia sẻ: *“Dù không phải vật lộn với những con số như các ngành tự nhiên hay phải học thuộc bài nhiều như các ngành xã hội, nhưng em cho là học ngoại ngữ rất vất vả, nào là rèn kĩ năng viết, đọc, dịch... mà những yêu cầu HT thì dồn dập, chồng chất...”*

Trong khi đó, nhiều công trình nghiên cứu trên thế giới chỉ ra rằng, SV Y khoa chịu sự tác động của các tác nhân gây ra CXLA trong HĐHT nhiều hơn so với một số ngành khác. Ở Mỹ, 26% SV Y khoa bị rối loạn trầm cảm liên quan đến stress so với 22% SV ngành Khoa học tự nhiên. Ở Thổ Nhĩ Kỳ là 49% so với 29,2% SV ngành Kinh tế và 29,2% SV ngành Giáo dục thể chất. Có thể thấy rằng, chương trình đào tạo SV ngành Y ở nước ta nói riêng và một số nước ở châu Á nói chung còn tương đối nhẹ so với các nước Âu Mỹ. Bên cạnh đó, học phí cũng là một gánh nặng lớn cho SV Y khoa ở các quốc gia tiên tiến, đặc biệt là Mỹ. Đánh giá một cách công bằng, ở nước ta, Y dược vẫn là một trong những ngành có chương trình đào tạo nặng nhất, thể hiện ở thời gian đào tạo, thời gian biểu HT chặt kín, SV vừa học lí thuyết vừa thực hành, vừa phải tham gia trực bệnh viện... Nhưng với trình độ đầu vào cao, được chọn lọc kĩ lưỡng nên SV ít chịu sự tác động hơn bởi các tác nhân gây ra CXLA từ hoạt động HT so với SV ngành Ngoại ngữ.

SV ĐHSP ít chịu sự tác động nhất từ các tác nhân gây ra CXLA trong HĐHT. Có thể thấy rằng, chương trình HT của SV ngành Sư phạm ít nặng nề hơn so với ngành Ngoại ngữ và Y dược; các mối quan hệ giữa giảng viên và SV ở trường sư phạm cũng gần gũi, hiền hòa hơn.

Xét chung trong toàn nhóm, không có sự khác biệt giữa SV các ngành học về mức độ lo âu trong HĐHT của các tác nhân liên quan đến *phương pháp, phương tiện HT*. Tuy nhiên, xét riêng từng tác nhân, *“khó khăn trong việc sử dụng công nghệ thông tin và thiếu các phương tiện, điều kiện phục vụ cho việc HT”* (F₆₁₂ = 5,27, p < 0,05) gây lo âu cho SV Sư phạm nhiều hơn SV Ngoại ngữ và Y dược. Em N. T. Đ, SV năm thứ nhất, trường ĐHSP thổ lộ: *“Do không có máy vi tính nên em không thạo công nghệ thông tin lắm, việc đăng kí môn học, xem lịch thi,... toàn là nhờ bạn bè giúp, nhưng lo lắng nhất là mỗi khi thấy cô giao nhiệm vụ sưu tầm tài liệu trên mạng và soạn báo cáo qua màn hình”*. Mặc dù được thụ hưởng chính sách miễn học phí theo quy định của nhà nước, nhưng tài chính vẫn là áp lực lớn đối với SV sư phạm. Phần lớn SV theo học ngành Sư phạm, đặc biệt ở miền Trung, điều kiện kinh tế gia đình rất khó khăn và việc không phải nộp học phí là một trong những lí do cơ bản để các em theo ngành học này. Chính vì thế, việc thiếu phương tiện, đồ dùng phục vụ HT là điều khó tránh khỏi và đã gây nhiều băn khoăn, lo lắng cho các em. Thực tế này đòi hỏi nhà trường cần tạo điều kiện hơn nữa cho SV có cơ hội được tiếp cận và sử dụng thành thạo công nghệ, qua đó góp phần giảm thiểu áp lực để nâng cao hiệu quả trình HT cho các em.

2.2. CXLA trong HĐHT của SV từ góc độ khối năm học

Dưới góc độ khối năm học, SV năm thứ nhất bị tác động nhiều hơn SV năm thứ hai, thứ ba và thứ tư bởi hầu hết các tác nhân gây ra CXLA trong HĐHT. Như vậy có thể khẳng định rằng, mức độ lo âu trong HĐHT của SV giảm dần theo thời gian do quá trình thích ứng với yêu cầu và điều kiện HT trong môi trường đại học. Với SV năm thứ nhất, do những thay đổi về môi trường HT, những áp lực từ chương trình, nội dung, phương pháp dạy học, cùng với các mối quan hệ và kinh nghiệm sống hạn chế đã gây ra không ít lo âu, căng thẳng cho các em. Như vậy, muốn giảm thiểu CXLA trong HĐHT, các em cần có thời gian và sự nỗ lực bản thân để hòa nhập với môi trường sống và HT mới (xem *bảng 2*).

Bảng 2. CXLA trong HĐHT của SV từ góc độ khối năm học

Tác nhân gây CXLA trong HT	ĐTB				F _(3,611)	Ghi chú
	Năm 1 (1) (N=188)	Năm 2 (2) (N=125)	Năm 3 (3) (N=147)	Năm 4 (4) (N=155)		
Kiểm tra, thi cử	2,35	2,01	1,94	1,90	2,56**	1>2;3;4
Chương trình HT	1,95	1,76	1,76	1,70	3,24*	1>2;3;4
Phương pháp, phương tiện HT	1,85	1,65	1,67	1,56	3,42**	1>2;3;4
Các mối quan hệ (thầy cô, bạn bè, cha mẹ)	1,74	1,54	1,52	1,40	4,21*	1>2;3;4
Bản thân	1,69	1,81	1,93	1,62	3,61*	3>1;4
Chung	1,92	1,75	1,76	1,64	2,86**	1>2;3;4

Chú thích: $0 \leq \text{ĐTB} \leq 4$; *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Về tác nhân liên quan đến *kiểm tra, thi cử*, kết quả kiểm định F cho thấy SV năm thứ nhất lo âu nhiều đối với các vấn đề “*Khối lượng bài kiểm tra nhiều, dồn dập*” ($F_{611} = 3,17, p < 0,01$); “*Lịch thi dày đặc*” ($F_{611} = 1,85, p < 0,05$) và “*Kết quả kiểm tra, thi cử không tốt*” ($F_{611} = 2,63, p < 0,05$). So với trường phổ thông, cách thức kiểm tra - đánh giá ở đại học có nhiều khác biệt. Bởi lẽ, ở đại học việc kiểm tra - đánh giá có tính quá trình và kết quả đánh giá căn cứ vào nhiều cơ sở như: sự chuyên cần, thái độ HT; làm việc nhóm; bài thực hành; bài kiểm tra tin chỉ và bài thi kết thúc học phần. Ở kì thi kết thúc học phần, trước kì thi SV không có đủ thời gian để củng cố, ôn tập, trong khi đó lịch thi dày đặc cộng với việc chưa có kinh nghiệm trong cách thức kiểm tra - đánh giá ở đại học làm cho SV năm thứ nhất nhiều áp lực, căng thẳng và tất yếu dẫn đến kết quả đạt được không tốt. Điều này làm cho SV càng cảm thấy thất vọng và lo lắng hơn trong HT.

Đối với nhóm tác nhân liên quan đến *chương trình HT*, SV năm thứ nhất cũng chịu nhiều lo âu, căng thẳng hơn so với SV năm thứ hai, thứ ba và thứ tư. Đặc biệt, “*Yêu cầu, nhiệm vụ HT ở đại học vượt quá khả năng của bản thân*” ($F_{611} = 3,20, p < 0,05$); “*Không cân bằng được thời gian cho HT và các hoạt động khác*” ($F_{611} = 2,53, p < 0,01$) làm cho SV năm thứ nhất chịu nhiều áp lực hơn. Bước vào đại học, các em phải làm quen với nhiều điều mới mẻ như: phải nắm được kế hoạch HT, mục đích yêu cầu của môn học, số tiết dành cho tự học, kiểm tra... hoàn toàn thay đổi so với chương trình phổ thông. Ngoài HĐHT, nhu cầu về các hoạt động khác của SV cũng gia tăng trong khi thời gian, sức lực có giới hạn. Nếu không có kĩ năng sắp xếp kế hoạch, thời gian SV sẽ rất lo lắng, mệt mỏi.

Vì vậy, nâng cao kĩ năng quản lí thời gian là một vấn đề cần lưu ý khi giải quyết vấn đề CXLA trong HĐHT cho SV năm thứ nhất.

Tương tự, nhóm tác nhân *phương pháp, phương tiện HT* cũng làm cho SV năm thứ nhất lo âu nhiều hơn với các vấn đề “*Phương pháp tiếp thu bài trên lớp chưa hiệu quả*” ($F_{611} = 3,27, p < 0,01$) và “*Khó khăn trong việc sử dụng công nghệ thông tin*” ($F_{611} = 3,15, p < 0,05$). HT ở đại học, SV năm thứ nhất phải làm quen với phương pháp dạy và học mới, các em cần phải có kĩ năng tự học, tự nghiên cứu, trao đổi và thảo luận. Giảng viên đóng vai trò là người hướng dẫn, gợi mở

vấn đề để SV nghiên cứu. Bên cạnh đó, giảng viên luôn đổi mới phương pháp giảng dạy, áp dụng các phương tiện dạy học hiện đại. Đặc biệt với cách dạy học theo học chế tín chỉ khiến không ít SV năm thứ nhất gặp khó khăn và lo lắng.

Xét các tác nhân liên quan đến *các mối quan hệ*, SV năm thứ nhất có nhiều lo âu hơn SV năm thứ hai, thứ ba và thứ tư do việc “*Không hợp tác được với giảng viên trong giờ học*” ($F_{611} = 1,89, p < 0,01$); “*Không hòa nhập, hợp tác được với bạn bè trong lớp học*” ($F_{611} = 2,01, p < 0,01$) và “*Sự cạnh tranh trong HT*” ($F_{611} = 1,84, p < 0,01$). Có thể lí giải rằng, môi trường sống và HT mới lạ, thiếu sự chăm sóc của người thân, SV năm thứ nhất có nhu cầu được chia sẻ tâm tư tình cảm và giúp đỡ trong HĐHT. Trong khi đó, trải nghiệm cuộc sống chưa nhiều, chưa có kĩ năng thiết lập, điều hòa các mối quan hệ với thầy cô, bạn bè đã gây khá nhiều lo âu cho SV. Thực tế này đòi hỏi SV năm thứ nhất cần phải rèn luyện cho mình kĩ năng giao tiếp để góp phần giải tỏa lo âu, căng thẳng.

Riêng đối với nhóm tác nhân gây ra CXLA trong HĐHT liên quan đến *bản thân*, SV năm thứ ba chịu sự tác động nhiều hơn SV năm thứ nhất, năm thứ tư và không có sự khác biệt đối với SV năm thứ hai. SV năm thứ ba lo âu nhiều do “*Cảm thấy không có mục đích, động cơ và khát vọng HT*” ($F_{611} = 3,74, p < 0,05$) và “*Cảm thấy không có năng lực HT*” ($F_{611} = 4,32, p < 0,01$). Đây thực sự là một kết quả đáng lo ngại, mặc dù đã đi hơn nửa chặng đường để trở thành những chuyên gia ở các lĩnh vực ngành nghề nhưng lại còn hoang mang, hoài nghi về năng lực của bản thân. Điều này cho thấy, hoạt động hướng nghiệp trong nhà trường phổ thông cần thực hiện một cách nghiêm túc và có hiệu quả hơn để có thể ngăn chặn tình trạng lo âu, căng thẳng xảy ra cho SV trong thời gian HT ở

đại học. Bên cạnh đó, khát vọng, động cơ HT thấp là một tác nhân cần chú ý cải thiện bởi đây là thành tố quan trọng, tác động mạnh mẽ đến sự thành công trong HĐHT của SV.

2.3. CXLA trong HĐHT của SV từ góc độ học lực

Kết quả HT là một trong những yếu tố có tác động đến CXLA của người học. Tuy nhiên, vai trò tương đối và sự ảnh hưởng của yếu tố này chưa được khám phá đầy đủ, mặc dù một số công trình nghiên cứu đã cho thấy có mối quan hệ phù hợp giữa kết quả HT CXLA của người học (Naveh-Benjamin, 1991) (xem *bảng 3*).

Bảng 3. CXLA trong HĐHT của SV từ góc độ học lực

Tác nhân gây CXLA trong HT	ĐTB			F _(2,608)	Ghi chú
	Giỏi (1) (N=120)	Khá (2) (N=398)	Trung bình (3) (N=93)		
Kiểm tra, thi cử	2,41	2,28	2,23	1,51	
Chương trình HT	2,06	1,89	1,97	1,83	
Phương pháp, phương tiện HT	2,06	1,77	1,79	5,57*	1>2;3
Các mối quan hệ (thầy cô, bạn bè, cha mẹ)	1,77	1,69	1,71	0,32	
Bản thân	1,85	1,73	1,69	0,93	
Chung	2,03	1,87	1,88	2,39	

Chú thích: $0 \leq \text{ĐTB} \leq 4$; *: $p < 0,05$

Kết quả nghiên cứu trên SV Đại học Huế thông qua *bảng 3* cho thấy, hầu như không có sự khác biệt về sự tác động của các nhóm tác nhân đến mức độ lo âu của các nhóm SV có trình độ học lực khác nhau.

Riêng nhóm tác nhân liên quan đến *phương pháp, phương tiện HT*, SV có học lực giỏi chịu sự ảnh hưởng cao hơn SV có học lực khá và trung bình. Cụ thể ở các vấn đề như: “*Kĩ năng tự học chưa hiệu quả*” ($F_{611} = 11,89, p < 0,001$) và “*Phương pháp tiếp thu bài trên lớp chưa tốt*” ($F_{611} = 7,40, p < 0,001$). Đây thực sự là một kết quả khá bất ngờ, mâu thuẫn với những gì chúng ta thường suy nghĩ. Tuy nhiên, điều này có thể được lí giải rằng, những SV có học lực tốt thường đặt ra cho mình những mục tiêu, hoài bão rất to lớn, khát vọng chiếm lĩnh tri thức mạnh mẽ. Chính vì vậy, đối với những SV này thường không hài lòng với những gì mình có được, luôn cảm thấy “hiểu biết của mình là nhỏ bé”. Rõ ràng, trong HT, nếu SV không có mục tiêu hoặc mục tiêu không cụ thể sẽ không đạt đến sự định hướng chính xác, không có động lực HT, vì vậy dễ thất bại dẫn đến lo lắng trong HT gia tăng; ngược lại, nếu đề ra mục tiêu quá lớn, khác biệt giữa lí tưởng và hiện thực, cũng sẽ

không đạt được vai trò động lực một cách chính xác, điều này làm bản thân người học ngày càng mất tự tin. Do đó, mục tiêu không chính xác sẽ không đạt được vai trò động lực, trái lại trở thành một trở ngại trong hoạt động HT của SV.

Mặc dù không có sự khác biệt về mặt thống kê xét trên toàn nhóm ở các nhóm tác nhân liên quan đến *kiểm tra, thi cử; chương trình HT, các mối quan hệ và bản thân*, nhưng xét riêng từng tác nhân, SV có học lực giỏi cũng chịu áp lực nhiều hơn SV có học lực khá và trung bình ở các vấn đề: “*Việc kiểm tra, đánh giá về chuyên cần, thái độ HT của giảng viên*” ($F_{611} = 4,82, p < 0,05$); “*Kết quả kiểm tra, thi cử không tốt*” ($F_{611} = 4,98, p < 0,05$) và “*Áp lực, kì vọng HT từ gia đình*” ($F_{611} = 3,32, p < 0,05$). Đối với SV có học lực tốt, có động cơ HT mạnh mẽ thì kết quả HT, điểm số có lẽ là vấn đề họ quan tâm hàng đầu.

Để giảm thiểu CXLA trong HĐHT của SV, nhà trường cần tổ chức hợp lí các hoạt động dạy - học, tạo điều kiện SV khắc phục những khó khăn, áp lực trong các tình huống HT. Giảng viên cần quan tâm, gần gũi để giúp đỡ SV nhiều hơn, là chỗ dựa đáng tin cậy cho SV khi gặp các khó khăn trong HT. Đối với SV, cần có cái nhìn chính xác về bản thân, xây dựng cho mình những mục tiêu HT phù hợp, nâng cao tinh thần lạc quan và phát triển niềm tin vào bản thân là điều cần thiết để góp phần giảm lo âu, căng thẳng trong HT. Ngoài ra, gia đình cần động viên, khuyến khích con em HT thay vì đặt ra những kì vọng quá lớn sẽ trở thành áp lực cho họ. Bên cạnh đó, việc giảm thiểu CXLA trong HĐHT cần phải tính đến đặc điểm ngành học, khối năm học và học lực của SV. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Hady, A., Gilany, E. & Mostafa, A (2010). Perceived stress among tomorrow's attorneys in Mansoura, Egypt, *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 2 (2), pp. 20-30.
- [2] Naveh-Benjamin (1991). A comparison of training programs intended for different types of test-anxious students: Further support for an information-processing model. *Journal of Educational Psychology* 83 (1), pp.134.
- [3] Yiu, V (2005). Supporting the well-being of medical students, *CMAJ*, 172, pp. 3-8.