

BIỆN PHÁP TỰ QUẢN LÝ STRESS CỦA HỌC SINH TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ

Nguyễn Quỳnh Hương*, Nguyễn Hoàng Bảo Ngọc
Trường Phổ thông Vùng cao Việt Bắc

TÓM TẮT

Bài báo trình bày kết quả nghiên cứu về các mức độ biểu hiện của stress, nguyên nhân dẫn đến stress, biện pháp tự quản lý stress của học sinh trường phổ thông dân tộc nội trú (PT DTNT), đồng thời đề xuất các biện pháp tác động phù hợp nhằm giúp học sinh tự quản lý stress tốt hơn và giảm mức độ stress một cách có hiệu quả.

Từ khóa: Stress, biện pháp tự quản lý stress, học sinh trường phổ thông dân tộc nội trú

ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress là vấn đề của con người ở mọi thời đại, stress có thể xuất hiện ở mọi lĩnh vực của đời sống xã hội. Stress ở mức độ nặng sẽ phát sinh thành bệnh lý, để lại những hậu quả rất nghiêm trọng, nhất là với lứa tuổi học sinh nói chung và học sinh phổ thông trung học nói riêng, khi tâm sinh lý đang phát triển chưa ổn định. Hiện nay, tại hầu hết các tỉnh thành của nước ta đều có các trường PT DTNT. Đây là môi trường tốt để học sinh có thể học cách sống tự lập, rèn luyện và tu dưỡng đạo đức. Tuy nhiên, nhiều học sinh còn gặp khó khăn với môi trường này và đây là nguyên nhân cơ bản dẫn tới stress. Stress ở học sinh dân tộc nội trú thường khó phát hiện, khó khắc phục hơn do tâm lý khép kín và ngại chia sẻ. Do đó, việc đề xuất các biện pháp tác động nhằm giúp học sinh trường PT DTNT nâng cao nhận thức về stress, biết cách tự quản lý stress để phát huy tính chủ động của bản thân trong cuộc sống có ý nghĩa rất quan trọng.

KHÁCH THÊM ĐIỀU TRA VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Về khách thể điều tra: Gồm 540 học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú (trường PT Vùng cao Việt Bắc, trường PT DTNT Thái Nguyên, trường PT DTNT - THPT tỉnh Tuyên Quang).
- Về phương pháp nghiên cứu: Sử dụng phối hợp các phương pháp nghiên cứu như: các phương pháp nghiên cứu lý thuyết; phương pháp điều tra bằng Anket, phương pháp quan sát, phương pháp trò chuyện, phương pháp phân tích trường hợp điển hình; các phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Mức độ stress trong học tập và sinh hoạt của học sinh trường PT DTNT

Kết quả thu được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Mức độ stress trong học tập và sinh hoạt của học sinh trường PT DTNT

Mức độ stress trong học tập và sinh hoạt của học sinh trường PT DTNT	Nam		Nữ		Chung	
	SL	%	SL	%	SL	%
Học sinh ít gặp stress (Điểm < 2,0)	56	31.46	89	28.59	145	26.85
Học sinh gặp stress ở mức độ trung bình (2,0 < Điểm ≤ 2,50)	73	41.01	187	51.66	260	48.15
Học sinh gặp stress ở mức độ khá cao (2,5 < Điểm ≤ 2,75)	33	18.54	60	16.57	93	17.22
Học sinh gặp stress ở mức độ cao (2,75 < Điểm ≤ 3,0)	16	8.99	26	3.18	42	7.78

Nhận xét bảng 1:

-Học sinh có stress ở cả 4 mức độ (ít gấp stress, mức độ trung bình, mức độ khá cao, mức độ cao). Trong đó mức độ trung bình chiếm tỉ lệ cao nhất (48.15%), tiếp đến là mức độ thấp (26.85%), mức độ khá cao chiếm 17.22% và mức độ cao chiếm 7.78%.

-Kết quả khảo sát cho thấy, stress trong học tập ở học sinh trường PT DTNT có liên quan đến những nội dung như: Lịch thi và kiểm tra nhiều, liên tục khiến học sinh khó có thể sắp xếp thời gian ôn tập hợp lý; học sinh khó chịu khi phải cho những bạn khác chép bài, nhưng không dám từ chối vì ngại ảnh hưởng đến quan hệ bạn bè; học sinh không biết cách sắp xếp thời gian và lựa chọn phương pháp học hiệu quả dù đã rất cố gắng....

-Stress trong sinh hoạt có liên quan nhiều đến những nội dung như: Việc thực hiện thời gian biểu trong môi trường nội trú khiến học sinh

cảm thấy bị gò ép; việc mâu thuẫn trong hoặc ngoài phòng kí túc xá ảnh hưởng đến việc học của học sinh; học sinh cảm thấy chán nản, thất vọng, lo lắng, sợ hãi và hay buồn vui vã,...

- Kết quả khảo sát cũng cho thấy, nguyên nhân cơ bản dẫn đến stress ở học sinh bao gồm những nguyên nhân như: do bị ảnh hưởng bởi quan hệ với bạn bè; do những cảm xúc tiêu cực của bản thân, do chưa có kỹ năng thích ứng với môi trường sống mới; do áp lực của sự cạnh tranh trong học tập; do hạn chế về khả năng học tập,...

Một số biện pháp tự quản lý stress của học sinh trường PT DTNT.

Với câu hỏi mở: "Hãy nêu một vài biện pháp tự quản lý stress của bản thân bạn trong học tập và sinh hoạt," chúng tôi thu được kết quả

thể hiện ở bảng 2:

Bảng 2. Một số biện pháp tự quản lý stress của học sinh trường PT DTNT

STT	Nội dung biện pháp	Đôi khi		Thường xuyên		Không bao giờ	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Nghe nhạc, tim những bài hát yêu thích khi nghỉ ngơi, thư giãn.	359	66.48	148	27.41	33	6.11
2	Đọc sách, báo, truyện, tìm hiểu thông tin mà bản thân quan tâm.	179	33.15	48	8.89	313	57.92
3	Chơi thể thao cùng bạn bè sau giờ học chính khóa.	252	46.67	75	13.89	213	39.44
4	Tham gia các hoạt động chung mà nhà trường tổ chức.	282	52.22	88	16.30	170	31.48
5	Trò chuyện, tâm sự với bạn bè thân thiết.	351	65	163	30.19	26	4.81
6	Chơi các trò chơi điện tử.	110	20.37	319	59.07	111	20.56
7	Tham gia các câu lạc bộ nhảy, múa, đọc sách, thể thao,... để giải tỏa sau những giờ học căng thẳng.	127	23.53	59	10.93	354	65.56
8	Ngủ một giấc thật sâu để giảm thiểu phần nào sự căng thẳng.	123	22.78	363	67.22	54	10
9	Ăn thật nhiều món ăn mà bản thân yêu thích để giảm bớt cảm giác nóng giận, bất an, căng thẳng....	195	36.11	302	55.93	43	7.96

Nhận xét bảng 2:

- Có 9 biện pháp được học sinh đề cập đến. Có thể nhận xét chung về việc sử dụng các biện pháp khắc phục tình trạng stress của học sinh như sau:

- Bước đầu học sinh trường PT DTNT đã đề cập đến một số biện pháp khác nhau để khắc phục tình trạng stress của bản thân.

- Tuy nhiên, những biện pháp có xu hướng tích cực như biện pháp 1,2,3,4...còn ít được học sinh sử dụng ở mức độ thường xuyên. mặt khác có những biện pháp mà học sinh sử dụng chưa thực sự đảm bảo tính khoa học, hợp lý, chẳng hạn biện pháp 6 và biện pháp 9. Những biện pháp này nếu sử dụng “quá tải” không những không hạn chế được stress mà còn khiến học sinh bị stress nặng hơn.

Các biện pháp để xuất

Trên cơ sở nghiên cứu thực trạng stress và các biện pháp tự quản lý stress của học sinh trường PTDTNT, chúng tôi đề xuất 4 nhóm biện pháp nhằm giúp học sinh tự quản lý stress tốt hơn:

Nhóm biện pháp nâng cao sức khỏe thể chất để có được tinh thần thoải mái, giảm bớt mệt mỏi, căng thẳng

Nhóm biện pháp này bao gồm các biện pháp cụ thể sau đây:

a. **Biện pháp 1: Tham gia các hoạt động thể chất phù hợp,**

b. **Biện pháp 2: Mỗi khi cảm thấy quá căng thẳng, hãy cố gắng mỉm cười:**

c. **Biện pháp 3: Tập các bài tập hít thở:**

d. **Biện pháp 4: Ngưng ăn uống lợn xộn.**

Nhóm biện pháp nhằm tự điều chỉnh xúc cảm của bản thân

Nhóm biện pháp này bao gồm các biện pháp cụ thể sau đây:

a. **Biện pháp 1: Học cách chấp nhận, không trốn tránh trước những khó khăn, thử thách mà bản thân gặp phải.**

b. **Biện pháp 2: Chia sẻ những áp lực mà bạn gặp phải với người thân hoặc bạn bè**

Nhóm biện pháp nhằm tự điều chỉnh về mặt hành vi

Nhóm biện pháp này bao gồm các biện pháp cụ thể sau đây:

a. **Biện pháp 1: Đọc các loại sách mà học sinh yêu thích**

b. **Biện pháp 2: Quan sát xung quanh, tìm những điều thích hợp để thay đổi và xoay chuyển tình hình khó khăn trước mắt.**

c. **Biện pháp 3: Tránh ôm đodom quá nhiều công việc,**

d. **Biện pháp 4: Giúp đỡ người khác khi họ gặp phải stress**

e. **Biện pháp 5: Không đổ lỗi cho người khác: Nhóm biện pháp nhằm nâng cao khả năng tự nhận thức của bản thân**

Nhóm biện pháp này bao gồm các biện pháp cụ thể sau đây:

a. **Biện pháp 1: Tổ chức các hoạt động giúp học sinh có nhận thức đúng đắn về stress**

b. **Biện pháp 2: Lên kế hoạch cụ thể và chi tiết cho các công việc cần làm**

c. **Biện pháp 3: Phân tích và ghi nhận những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân để có biện pháp khắc phục phù hợp.**

d. **Biện pháp 4: Suy nghĩ theo hướng tích cực trước mọi vấn đề gây ra căng thẳng**

Tổ chức các hoạt động chung nhằm phát huy tính tích cực, chủ động và sáng tạo của học sinh trường PT DTNT trong các hoạt động

a. **Chương trình: “Lớp học vui vẻ”:** Nâng cao nhận thức của học sinh về stress và biện pháp tự quản lý stress.

- Nội dung: Lớp học gồm 2 tiết:

Tiết 1 - “Stress là gì?”: Giúp học sinh hiểu biết những khái niệm cơ bản về stress.

Tiết 2 - “Các biện pháp tự quản lý stress”: Đưa ra khái niệm về biện pháp tự quản lý stress. Giúp học sinh có những kỹ năng cơ bản để tự quản lý stress

b. **Chương trình: “Gắn kết tình anh em”:** Nâng cao một số kỹ năng mềm cho học sinh DTNT như: kỹ năng giao tiếp, kỹ năng ứng xử, kỹ năng hoạt động nhóm,... nhằm tăng cường tinh thần đoàn kết, sự hiểu biết lẫn nhau, giúp học sinh DTNT tự tin và có thêm nhiều kinh nghiệm quý báu,...

- Nội dung: Lồng ghép với các hoạt động của Nhà trường, tuyên truyền rộng rãi về các biện pháp tự quản lý stress cho học sinh.

c. **Chương trình: “Trải nghiệm lý thú”:** Áp dụng và thực hành các biện pháp tự quản lý stress.

- Nội dung:

Đưa học sinh vào trải nghiệm các biện pháp tự quản lý stress theo những tình huống cụ thể. Học sinh sẽ giải quyết tình huống theo các biện pháp đã được biết.

Kết quả thực nghiệm

Để đánh giá tính khả thi của các biện pháp tự quản lý stress, chúng tôi đã triển khai thực nghiệm trên 86 học sinh (chia thành nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng). Nội dung thực nghiệm triển khai theo hai vòng: vòng 1 và vòng 2, cụ thể, vòng 1: nâng cao nhận thức cho học sinh về stress, hướng dẫn học sinh tự thực hiện các biện pháp tự quản lý stress; vòng 2: tổ chức các hoạt động chung nhằm nâng cao tinh thần của học sinh trong các hoạt động). Kết quả thu được thể hiện ở bảng 3.

Nhận xét bảng 3:

Có sự khác biệt về tỷ lệ phần trăm ở 4 mức độ stress giữa các nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Cụ thể: với mức $\bar{X} < 2.0$ (mức độ ít gặp stress), $2.0 < \bar{X} \leq 2.5$ (stress ở mức độ trung bình), nhóm thực nghiệm có mức độ

cao hơn; nhưng với mức độ stress khá cao ($2.5 < \bar{X} \leq 2.75$) và mức độ cao ($2.75 < \bar{X} \leq 3.0$) thì nhóm đối chứng lại chiếm tỷ lệ cao hơn. Điều này cho thấy, việc thực hiện các biện pháp để xuất đối với nhóm thực nghiệm là có ý nghĩa.

KẾT LUẬN

Stress (với nhiều mức độ khác nhau) còn là hiện tượng khá phổ biến đối với học sinh các trường PT DTNT nói chung. Để góp phần giảm thiểu mức độ stress, chúng tôi đã đề xuất một số biện pháp tự quản lý stress, bao gồm các biện pháp nhằm nâng cao sức khỏe thể chất, tự điều chỉnh xúc cảm, hành vi, nâng cao khả năng tự nhận thức và tinh tích cực, chủ động, sáng tạo của học sinh trong các hoạt động chung. Kết quả thu được cho thấy các biện pháp có tính khả thi trong thực tiễn. Có thể khẳng định các biện pháp tự quản lý stress cần được phổ biến sâu rộng hơn nữa và cần có sự phối hợp, quan tâm nhiều hơn nữa từ gia đình và nhà trường trong việc giúp học sinh tự quản lý stress của bản thân.

Bảng 3. Tần suất điểm điểm trung bình của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (%)

	$\bar{X} < 2.0$	$2.0 < \bar{X} \leq 2.5$	$2.5 < \bar{X} \leq 2.75$	$2.75 < \bar{X} \leq 3.0$	\bar{X}	S^2
Phương án						
Đối chứng	9.30	20.93	27.91	41.86	2.81	1.53
Thực nghiệm	18.60	41.86	20.93	18.60	2.31	0.05

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Judith Lazarus (2001), *Cách giảm stress tối thiểu*, Nxb Văn hóa - Thông tin, Hà Nội.
- Nguyễn Thị Hồng Khanh (2005), *Căng thẳng tâm lý và cách điều tiết*, Nxb Y học, Hà Nội.
- Đặng Phương Kiết (2004), *Stress và sức khỏe*, Nxb Thanh niên, Hà Nội.
- Đặng Phương Kiết (1998), *Stress và đời sống*, Nxb Khoa học xã hội.
- Hans Selye (1956), *The stress of life*, Nxb McGraw-Hill.

SUMMARY

STRESS MANAGEMENT MEASURES ORDER OF STUDENTS IN ETHNIC BOARDING SCHOOL

Nguyen Quynh Huong*, Nguyen Hoang Bao Ngoc
Northern Upland High School

The article presents the result of research on the expression levels of stress, cause of stress, the self-control stress of students in the minority ethnic boarding school, and proposing impact appropriate measures to help students manage stress better and reduce the level of stress effective.

Keywords: stress, stress management, students in ethnic boarding school

Ngày nhận bài: 12/01/2016; Ngày phản biện: 02/2/2016; Ngày duyệt đăng: 31/3/2016

Phản biện khoa học: PGS.TS Phùng Thị Hằng – Trường Đại học Sư phạm - ĐHTN