

TỰ ĐÁNH GIÁ VỀ LO LẮNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP HCM TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP THEO HỆ THỐNG TÍN CHỈ

ĐOÀN VĂN ĐIỀU*

TÓM TẮT

Lo lắng là một trong bốn khó khăn tâm lí. Trong nhiều thập kỉ, các nhà tâm lí học đã cho rằng lo lắng là một khái niệm đa nghĩa. Trong khi tất cả chúng ta chấp nhận trải nghiệm lo lắng, thực tế cho thấy rằng kinh nghiệm của chúng ta về “cảm thấy lo lắng” hoàn toàn khác cách người khác trải nghiệm xúc cảm này. Kết quả nghiên cứu cho thấy lo lắng của sinh viên (SV) khi học tập theo hệ thống tín chỉ phù hợp với những kết quả được nghiên cứu trước đó.

Từ khóa: lo lắng, khó khăn tâm lí, khái niệm đa nghĩa, hệ thống tín chỉ.

ABSTRACT

*The self-evaluation of the anxiety of students studying in the credit system
in Ho Chi Minh City University of Education*

Anxiety is one of the four psychological difficulties. For decades, psychologists have considered anxiety as a multifaceted concept. While all of us can experience anxiety, reality shows that our experience about anxiety is completely different from others'. Findings show that the anxiety of students studying in the credit system confirms previous research results.

Keywords: anxiety, psychological difficulty, multifaceted concept, credit system.

1. Đặt vấn đề

Lo lắng là một phản ứng cảm xúc về sinh lí bình thường đối với trạng thái bị đe dọa. Con người khác nhau khi họ cảm thấy dễ bị tổn thương như thế nào trong các tình huống khác nhau. Điều này có thể bị ảnh hưởng do kinh nghiệm trong quá khứ cũng như bởi các niềm tin và thái độ mà họ có về những tình huống này. Một số tình huống chung thường gây ra lo lắng, như: xa nhà hoặc thích nghi với cuộc sống ở trường đại học; di chuyển đến một khu vực mới hoặc công việc mới; thuyết trình, hoặc thực hiện trong các tình huống xã hội; đối phó với công việc và các kì thi; giải quyết các mối quan hệ hoặc thiếu các mối quan hệ...

Nhưng đôi khi nó là tình huống cụ thể mà lo lắng kích động: e ngại về gia nhập vào một không gian hoặc tình huống mới; phải đối phó với người có thẩm quyền; lo ngại về việc liệu bạn đã chọn khóa học hoặc công việc thích hợp; hoảng sợ về việc phải đối mặt với kì thi hoặc làm một bài thuyết trình; lo lắng về chấp nhận và phê duyệt xã hội, hoặc về thất bại, những lời chỉ trích hay từ chối từ những người khác và những lo ngại về sức khỏe. [9]

* PGS TS, Trường Đại học Sư phạm TP HCM; Email: doanvandieu@hcmup.edu.vn

Kinh nghiệm của sự lo lắng có thể từ sự băn khoăn nhẹ và lo lắng đến sự khủng hoảng nghiêm trọng. Ở mức hợp lí, cơn bột phát ngắn của sự lo lắng có thể thúc đẩy chúng ta và nâng cao hiệu suất làm việc của chúng ta, nhưng nếu lo âu trở nên quá nghiêm trọng hoặc mạn tính, nó có thể trở thành suy nhược.

Lo lắng thường liên quan đến một thành phần cảm xúc (sợ hãi, căng thẳng), một thành phần sinh lí (thở nhanh, run rẩy, khô miệng, tim đập mạnh, bụng đánh “lô tô”) và một thành phần nhận thức (đáng sợ hoặc suy nghĩ tiêu cực, ví dụ như tôi sẽ thất bại, lừa dối bản thân mình, buông xuôi). Những điều này sau đó có thể ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta, ví dụ bằng cách lảng tránh hoặc nghỉ việc, né tránh con người hoặc các tình huống, mất ngủ, uống rượu quá nhiều hoặc dùng các chất cấm. [9]

Khi Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh chuyển từ đào tạo theo niên chế qua đào tạo theo hệ thống tín chỉ, ngoài những khó khăn tâm lí, SV học kì 3 (năm học 2012 – 2013) còn gặp những khó khăn trong nhận thức và những khó khăn về mặt thủ tục cũng như việc sử dụng các nguồn lực hỗ trợ và cách thức thích ứng với phương pháp giảng dạy mới. Do đó, việc nghiên cứu lo lắng của SV về tâm lí sẽ đóng góp một phần vào việc giải quyết khó khăn trong học tập của SV.

2. Thử thức và phương pháp nghiên cứu

2.1. Dụng cụ nghiên cứu

Là một bảng hỏi gồm 60 câu “Bảng hỏi lo lắng bốn hệ thống: Đo lường tự tường trình về các yếu tố thể chất, nhận thức, hành vi và tình cảm” - Four Systems Anxiety Questionnaire (FSAQ): A Self-Report Measure of Somatic, Cognitive, Behavioral, and Feeling Components” [8]. Sau khi biên dịch và thử nghiệm thì có được các thông số sau đây của thang đo:

+ Hệ số tin cậy (Cronbach's Alpha): 0,799

+ Độ phân cách:

Bảng 1. Độ phân cách của bảng hỏi lo lắng bốn hệ thống

Câu	ĐPC	Câu	ĐPC	Câu	ĐPC	Câu	ĐPC	Câu	ĐPC
1	0,341	13	0,450	25	0,171	37	0,032	49	0,294
2	0,407	14	0,299	26	0,358	38	0,014	50	0,380
3	0,268	15	0,402	27	0,045	39	0,322	51	0,535
4	0,226	16	0,278	28	0,345	40	0,363	52	0,459
5	0,345	17	0,277	29	0,508	41	0,461	53	0,312
6	0,372	18	0,391	30	0,375	42	0,268	54	0,291
7	0,327	19	0,415	31	0,339	43	0,516	55	0,317
8	0,445	20	0,223	32	0,427	44	0,328	56	0,149
9	0,271	21	0,187	33	0,356	45	0,472	57	0,112
10	0,273	22	0,249	34	0,210	46	0,116	58	0,091
11	0,112	23	0,195	35	0,030	47	0,333	59	0,275
12	0,274	24	0,177	36	0,377	48	0,056	60	0,257

Kết quả cho thấy độ phân cách của thang đo “Bảng hỏi lo lắng bốn hệ thống” gồm những câu sau:

- Tốt: 2, 8, 13, 15, 19, 29, 32, 41, 43, 45, 51, 52.
- Khá: 1, 5, 6, 7, 18, 26, 28, 30, 31, 33, 36, 39, 40, 44, 47, 50, 53, 55.
- Trung bình: 3, 4, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 20, 22, 34, 42, 49, 54, 59, 60.
- Kém: 11, 21, 23, 24, 25, 27, 35, 37, 38, 46, 48, 56, 57, 58.

2.2. Mẫu chọn

Tổng cộng: 292 SV được phân bổ như sau:

Giới tính	N	%
Không trả lời	1	0, 3
Nam	87	29, 8
Nữ	204	69, 9

Năm thứ	N	%
Không trả lời	1	0, 3
Hai	281	96, 2
Ba	9	3, 1

Ngành học	N	%
Tâm lí học	42	14, 4
Toán	54	18, 5
Công nghệ thông tin	53	18, 2
Anh văn	53	18, 2
Pháp	3	1, 0
Hóa học	1	0, 3
Giáo dục Chính trị	29	9, 9
Ngữ văn	57	19, 5

Gặp khó khăn trong đời sống	N	%
Không trả lời	18	6, 2
Thường xuyên	83	28, 4
Đôi khi	161	55, 1
Ít khi	24	8, 2
Hiếm khi	6	2, 1

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Kết quả nghiên cứu về lo lắng của sinh viên

Các yếu tố lo lắng trong thang đo “Bảng hỏi lo lắng bốn hệ thống: Đo lường tự tường trình về các yếu tố thể chất, nhận thức, hành vi và tình cảm” được sắp xếp gồm những câu hỏi liên quan đến từng yếu tố. Dưới đây là kết quả các yếu tố.

3.1.1. Kết quả chung của bảng hỏi lo lắng

Bảng 2. Yếu tố lo lắng mang tính tình cảm

Nội dung	TB	ĐLTC	Thứ bậc
Đôi khi tôi cảm thấy lo lắng tột độ	4,22	2,03	1
Sự khó chịu của tôi có thể bùng lên bất cứ lúc nào	3,37	3,73	2
Tôi thường cảm thấy bất lực và tuyệt vọng khi cuộc sống làm cho tôi đau khổ	3,34	4,19	3
Tình cảm của tôi chi phối nhân cách của tôi mạnh mẽ cho đến nỗi tôi không kiểm soát chúng được	2,88	3,92	4
Đôi khi tôi cảm thấy hạnh phúc nhưng kéo dài không lâu	2,64	1,67	5
Tôi thường cảm thấy không an toàn trong cuộc sống của tôi	2,62	3,02	6
Tôi không thể cảm thấy thoải mái mặc dù tôi không vội vàng	2,57	3,34	7
Tôi luôn có cảm giác bồn chồn	2,41	3,60	8
Tôi thường trải nghiệm những cảm giác thích thú	2,11	1,44	9
Đôi khi tôi cảm thấy khó chịu	1,67	0,60	10
Tôi luôn có cảm giác cấu kính	1,60	3,02	11
Tôi thường cảm thấy xấu hổ	1,07	1,89	12
Bất cứ nơi nào tôi đến hoặc bất cứ điều gì tôi làm, tôi luôn luôn có cảm giác khó chịu	0,61	2,12	13
Tôi hiếm khi cảm thấy bực mình	0,48	0,50	14
Tôi hiếm khi cảm thấy vui vẻ	0,45	1,03	15

Bảng 2 cho thấy các câu hỏi của yếu tố lo lắng mang tính tình cảm của SV ở các thứ bậc cao là do tình cảm chưa ổn định. Điều này có nghĩa là SV có những lo lắng do khả năng chưa bao quát được những vấn đề cần giải quyết để có thể học tập một cách hiệu quả hơn. Tuy nhiên, những câu mang tính tiêu cực về tình cảm trong yếu tố này được SV đánh giá ở các thứ bậc thấp, nên có thể nói rằng SV có thể vượt qua lo lắng.

Bảng 3. Yếu tố lo lắng mang tính nhận thức

Nội dung	TB	ĐLTC	Thứ bậc
Đôi khi tôi cảm thấy lo lắng	7,21	2,53	1
Tôi không thể tập trung vào một công việc vì bị gián đoạn bởi những suy nghĩ không kiểm soát được	6,30	3,72	2
Ngay cả khi tất cả mọi thứ đang tiến triển tốt, tâm trí của tôi bị xâm chiếm bởi những ý tưởng tưởng tượng xáo trộn	5,06	3,92	3
Tôi nhận thấy mình thường suy nghĩ về những tình huống tồi rồi có thể xảy ra	4,49	2,51	4
Tôi không thể suy nghĩ rõ ràng bất cứ điều gì bởi vì dòng suy nghĩ trong tâm trí tôi bị gián đoạn	4,38	4,25	5
Tôi có những suy nghĩ lo lắng dai dẳng	4,27	3,88	6
Tôi thường lo lắng sẽ không thể đối phó với khó khăn trong cuộc sống	4,07	3,45	7
Tôi lo lắng nhiều khi nghĩ đến việc người khác không chấp nhận tôi	3,85	3,13	8
Tôi lo ngại rằng người khác có thể hiểu nhầm tôi	3,60	1,98	9
Đôi khi tôi nghĩ bản thân là người làm việc không hiệu quả	3,47	1,88	10

Một nửa số suy nghĩ của tôi có liên quan đến các loại lo lắng	3,08	3,09	11
Tôi quan tâm về cách người khác xem xét tôi như thế nào	2,03	1,29	12
Tôi ít khi lo lắng về các sự kiện không quan trọng	0,64	0,47	13
Tôi thường tưởng tượng bản thân được bạn bè ưa chuộng	0,49	0,50	14
Tôi hiếm khi cảm thấy bản thân mình lo lắng	0,36	0,51	15

Bảng 3 cho thấy các câu hỏi của yếu tố lo lắng mang tính nhận thức được đánh giá ở các thứ bậc cao là những lo lắng do việc thiếu tập trung vào công việc và những suy nghĩ vẩn vơ của SV. Ngoài ra, việc đánh giá về bản thân chưa chính xác và lo lắng người khác không đánh giá cao bản thân mình cũng tạo lo lắng. Nói cách khác, SV học kì 3 thật sự có lo lắng mang tính nhận thức.

Bảng 4. Yếu tố lo lắng mang tính hành vi

Nội dung	TB	ĐLTC	Thứ bậc
Tôi có ít ra khỏi nhà	4,03	4,47	1
Tôi không muốn ở nhà một mình ban đêm	3,75	3,49	2
Tôi cố gắng tránh đối đầu với người khác ngay cả khi họ lợi dụng tôi	3,02	2,94	3
Đôi khi tôi tránh tham gia các cuộc thảo luận mặc dù tôi biết rõ chủ đề	2,98	3,00	4
Tôi thường cố gắng không đi trên đường phố đông đúc	2,94	3,66	5
Tôi tránh tham gia vào hoạt động xã hội	2,37	3,56	6
Ngay cả khi cần thiết, tôi không muốn hỏi người khác	2,13	3,15	7
Tôi có khuynh hướng tránh nói chuyện với cấp trên của tôi	1,91	2,93	8
Tôi thường tránh nói chuyện với những người chưa quen khi đi cùng một chuyến xe hoặc trên một chiếc xe buýt	1,77	1,80	9
Tôi tuyệt đối tránh đến bất kì nơi nào trước đây tôi gặp khó khăn (ví dụ, một buổi họp mặt mang tính xã hội hoặc một đường phố...)	1,64	3,07	10
Tôi ít khi cười một cách thoải mái	1,54	2,85	11
Tôi gần như không bao giờ kể chuyện cười	1,07	1,64	12
Tôi không tìm cách tránh né những công việc đầy thử thách	0,73	0,51	13
Tôi hiếm khi bỏ lỡ các cuộc họp mặt mang tính xã hội	0,44	0,53	14
Tôi thường phát biểu khi có dịp ở nơi công cộng	0,28	0,47	15

Bảng 4 cho thấy các câu hỏi của yếu tố lo lắng mang tính hành vi thể hiện ở chỗ họ muốn né tránh giao tiếp với người khác và không muốn mở rộng mối quan hệ với người khác ngay ở những nơi họ đến để học tập và làm việc. Có thể những lo lắng này phát sinh từ việc họ ít có cơ hội giao tiếp với người khác lúc còn học ở các cấp học dưới hoặc chưa biết nhiều về môi trường sống và học tập; do đó, họ sống khép kín để không bị tác động nhiều từ những người xung quanh.

Bảng 5. Yếu tố lo lắng mang tính thể chất

Nội dung	TB	ĐLTC	Thứ bậc
Đôi khi tôi có cảm giác nghẹn lời, không nói được	6,12	3,57	1
Tôi có một cảm giác khó nói	4,55	3,47	2
Tôi thỉnh thoảng trải nghiệm cảm giác rợn rùng	3,76	1,97	3
Đôi khi tôi dễ bị mệt ngay cả khi không làm việc nặng nhọc	3,61	2,74	4
Tôi đôi khi có vấn đề về dạ dày	3,30	2,90	5
Hệ tiêu hóa của tôi không tốt	3,16	3,34	6
Tôi thường xuyên bị chóng mặt	2,65	3,94	7
Tôi thường xuyên nhức đầu	2,37	3,20	8
Ngủ không ngon giấc là một khó khăn lớn nhất của tôi	1,93	3,39	9
Tôi dễ cảm thấy xấu hổ	1,66	2,56	10
Tôi làm việc căng thẳng suốt ngày	1,65	3,29	11
Tôi thường ngủ ngon	0,90	0,59	12
Tôi ít khi bị tức ngực	0,88	0,67	13
Tôi hiếm khi bắt tay người khác	0,70	0,70	14
Tôi ít khi hồi hộp	0,55	0,72	15

Bảng 5 cho thấy các câu hỏi của yếu tố lo lắng mang tính thể chất có thể do những ức chế trong giao tiếp bằng lời hoặc do sức khỏe không được tốt. Những lo lắng này có thể do SV chưa tự tin trong giao tiếp hoặc chưa có kế hoạch học tập, làm việc hiệu quả hoặc do ăn uống chưa phù hợp.

3.1.2. Kết quả so sánh của bảng hỏi lo lắng theo giới tính

Để việc so sánh theo giới tính được thuận tiện, các câu hỏi trong từng yếu tố được tính trung bình cộng. Dưới đây là kết quả của các yếu tố.

Bảng 6. Yếu tố lo lắng chung tính theo trung bình cộng của các câu

Lo lắng	TB	ĐLTC	Thứ bậc
Lo lắng liên quan đến nhận thức	3,67	1,12	1
Lo lắng liên quan đến thể chất	2,67	0,94	2
Lo lắng liên quan đến tình cảm	2,24	1,03	3
Lo lắng liên quan đến hành vi	2,12	1,05	4

Bảng 6 cho thấy các yếu tố lo lắng được xếp theo thứ bậc từ cao xuống thấp là một kết quả phù hợp với thực tiễn của SV học kì 3 vì những khó khăn trong học tập ảnh hưởng đến lo lắng về mặt nhận thức nhiều nhất; kế đến là lo lắng về thể chất vì cần phải có sức khỏe thể chất mới học tập được; còn lo lắng về tình cảm và hành vi ít ảnh hưởng hơn do đó là những biểu hiện bên ngoài.

Bảng 7. So sánh yếu tố lo lắng theo giới tính

Lo lắng	Giới tính				F (df=1)	P
	Nam		Nữ			
	TB	ĐLTC	TB	ĐLTC		
Lo lắng liên quan đến tình cảm	2,09	1,03	2,30	1,02	2,494	0,115
Lo lắng liên quan đến nhận thức	3,68	1,14	3,67	1,12	0,003	0,955
Lo lắng liên quan đến hành vi	2,25	1,08	2,05	1,02	2,412	0,122
Lo lắng liên quan đến thể chất	2,43	0,98	2,76	0,91	7,686	0,006

Bảng 7 cho thấy đánh giá của SV nữ về yếu tố lo lắng mang tính thể chất có sự khác biệt ý nghĩa về thống kê so với đánh giá của nam SV. Đánh giá của SV nữ cao hơn đánh giá của SV nam.

Các yếu tố lo lắng liên quan đến tình cảm, lo âu liên quan đến nhận thức và lo lắng liên quan đến hành vi đánh giá giữa SV nữ và SV nam không có sự khác biệt ý nghĩa thống kê.

Bảng 8. Tương quan giữa việc gặp khó khăn trong cuộc sống với các yếu tố lo lắng

Gặp khó khăn trong cuộc sống có tương quan với các yếu tố lo lắng	Lo lắng liên quan đến			
	tình cảm	nhận thức	hành vi	thể chất
Hệ số tương quan	0,363	0,250	0,158	0,270
Mức ý nghĩa	0,000	0,000	0,008	0,000
Số cặp	276	276	276	276

Bảng 8 cho thấy tương quan giữa việc gặp khó khăn trong cuộc sống với các yếu tố lo lắng là cao với mức ý nghĩa nhỏ hơn 0,008. Nói cách khác, khi gặp khó khăn trong cuộc sống thì có tương quan với những lo lắng mang tính tình cảm, nhận thức, hành vi và thể chất.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

- SV có những lo lắng mang tính tình cảm do khả năng chưa bao quát được những vấn đề cần giải quyết để có thể học tập một cách hiệu quả hơn.
- SV có những lo lắng mang tính nhận thức do việc thiếu tập trung vào công việc và những suy nghĩ vẩn vơ của SV. Ngoài ra, việc đánh giá về bản thân chưa chính xác và lo lắng người khác không đánh giá cao bản thân mình.
- SV có những lo lắng mang tính hành vi phát sinh từ việc họ ít có cơ hội giao tiếp với người khác lúc còn học ở các cấp học dưới hoặc chưa biết nhiều về môi trường sống và học tập.
- SV có lo lắng về thể chất có thể do họ chưa tự tin trong giao tiếp hoặc chưa có kế hoạch học tập, làm việc hiệu quả hoặc do chế độ ăn uống chưa phù hợp.
- Trong số lo lắng của SV, lo âu liên quan đến hành vi được đánh giá ở thứ bậc cao nhất, kế đến lo lắng liên quan đến thể chất và tình cảm, cuối cùng là lo lắng liên quan đến hành vi. Nữ SV đánh giá cao hơn nam SV về lo lắng mang tính hành vi.

5. Kiến nghị

Kết quả nghiên cứu trên cũng cho thấy một số vấn đề cần lưu ý đối với sinh viên và nhà trường, cụ thể là:

- Cần chuẩn bị đầy đủ hơn về mặt tâm lý để SV không ngỡ ngàng với những quy định mới của việc học theo tín chỉ so với việc học theo niên chế;
- Bồi dưỡng về phương pháp và kỹ năng học tập cho sinh viên vào đầu năm học;
- Tạo điều kiện để SV có thể giao tiếp với giảng viên và SV khác trong học tập và rèn luyện;
- Tạo điều kiện để SV rèn luyện những phẩm chất tâm lý và kỹ năng cần thiết cho việc học tập và cuộc sống sau này.

Chú thích: Số liệu của bài viết được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp Cơ sở “Khó khăn của sinh viên Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh trong quá trình học tập theo hệ thống tín chỉ”. Mã số: CS.2010.19.48.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Ngọc Lan (2002), “Sự thích ứng với hoạt động học tập của sinh viên”, *Tạp chí Tâm lý học*, (3), tháng 3.
2. Siobhan Bradley and Noirin Hayes, (2007), *Literature review on the support needs of parents of children with behavioral problems*, Centre for Social & Educational Research Dublin Institute of Technology.
3. Collins English Dictionary – Complete and Unabridged © HarperCollins Publishers 1991, 1994, 1998, 2000, 2003
4. Michelle Blessing, <http://www.open.ac.uk/inclusiveteaching/pages/understanding-and-awareness/what-are-specific-learning-difficulties.php>
5. Linda Broatch, John W. Maag, Roberta Goldberg, Kenneth Herman, Bruce Hirsch, David Gottlieb, (2008), *Psychological Problems: A Parent's Guide*, GreatSchools Inc.
6. Linda Broatch, <http://www.greatschools.org/special-education/health/855-learning-disabilities-and-psychological-problems.gs?>
7. F. Koksal, and D. G. Power (1990), “*Four Systems Anxiety Questionnaire (FSAQ): A Self-Report Measure of Somatic, Cognitive, Behavioral, and Feeling Components.*” *Journal of Personality Assessment*, 54, 534–45.
8. Rebecca Martinez and Shirley Reynolds, (2006), *Factors that influence the detection of psychological problems in adolescents attending general practices*, *The British Journal of General Practice*, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1874523/>
9. <http://www.counselling.cam.ac.uk/selfhelp/leaflets/anxiety>

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 15-8-2015; ngày phản biện đánh giá: 15-10-2015; ngày chấp nhận đăng: 24-11-2015)