

MỨC ĐỘ BIỂU HIỆN ÁP LỰC TRONG HOẠT ĐỘNG KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ CỦA HỌC SINH: NGHIÊN CỨU TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TỈNH PHÚ THO

Trần Thị Thuý Dương

Trường Đại học Hùng Vương

Email: tranthuyduonghvu@gmail.com

Article history

Received: 12/9/2024

Accepted: 10/10/2024

Published: 20/11/2024

Keywords

Pressure, assessment, middle school students, Phu Tho province

ABSTRACT

Pressure refers to a psychological reaction of an individual when affected by any environmental condition that brings positive or negative interactions to the individual. In the context of innovation with the 2018 General Education Curriculum, secondary school students have experienced certain pressures when facing new testing and assessment methods. The results of a survey on the current levels of pressure among students in some secondary schools in Phu Tho province show that students have a moderate level of pressure, but there is no uniformity between students in different regions. Accordingly, the article makes some recommendations to reduce testing and assessment pressure for students, helping to improve their learning efficiency. By synchronously implementing recommendations and joining the forces of family, school and society in caring for students, it will reduce pressure in studying and taking exams, promoting students' learning capacity in the context of current educational innovation.

1. Mở đầu

Áp lực trong hoạt động học tập là những phản ứng của HS khi chịu tác động bởi những yêu cầu khắt khe mà mỗi HS phải trải qua trong quá trình học tập, những yêu cầu đó có thể là sự ép buộc, sự không thoải mái hoặc sự kì vọng quá mức từ môi trường xung quanh và từ chính bản thân HS. Đặc biệt, Chương trình giáo dục phổ thông 2018 mới được ban hành đòi hỏi HS cần có năng lực nghiên cứu, tìm tòi, biết cách hệ thống và tự học cao. HS THCS thường đặt ra cho mình những áp lực về điểm số cao trong các kì thi, kết quả này ảnh hưởng đến xếp loại và sự tiến bộ của các em để có cơ hội vào các trường chuyên khi thi chuyên cấp. Tác giả Triệu Thị Đào và cộng sự (2018) đã chỉ ra rằng, áp lực trong hoạt động học tập là một trong những nguyên nhân gây stress, biểu hiện của áp lực học tập về mặt nhận thức là sinh viên cảm thấy thất vọng về điểm học tập, thấy thiếu tự tin với điểm số. Về biểu hiện cảm xúc, Stankovska và cộng sự (2018) cho rằng áp lực học tập có mối quan hệ chặt chẽ với cảm xúc và HS nữ thường hay bộ lộ cảm xúc lo lắng trong các kì thi, còn HS nam thường hay kiểm soát những cảm xúc của bản thân, đến khi kì thi kết thúc các em được điểm số như mong muốn thì biểu hiện cảm xúc của các em từ đó sẽ cải thiện và tốt hơn trước đó. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy những tác động tiêu cực nhất của áp lực học tập đều có thể dẫn đến hành vi lo âu, trầm cảm thậm chí là tự tử. Sarita và Sonia (2015) đã chỉ ra rằng, khi có áp lực học tập, tinh thần sẽ không tập trung, mệt mỏi, thiếu tỉnh táo, không thể tham gia các hoạt động học tập hay thể dục, thể thao. Nghiêm trọng hơn, một số HS có biểu hiện chán nản, lo âu, trầm cảm, không muốn tiếp xúc với ai, thu mình lại, không có sự giao tiếp với tất cả gia đình, bạn bè. Ở Việt Nam hầu như rất ít các tác giả nghiên cứu về biểu hiện của áp lực học tập hoặc mới chỉ có các nghiên cứu áp lực trong kiểm tra, đánh giá (KT, ĐG) gắn liền với các vấn đề căng thẳng chung của HS.

Bài báo phân tích thực trạng mức độ biểu hiện áp lực KT, ĐG của HS THCS tỉnh Phú Thọ, từ đó đề xuất một số biện pháp nhằm giảm thiểu áp lực và nâng cao chất lượng học tập.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Một số vấn đề về lý luận

Theo Từ điển Tâm lí học (Vũ Dũng, 2008), “áp lực” là lực khác với nhu cầu về hướng tác động. Nếu nhu cầu là lực xuất phát từ bên trong cơ thể thì áp lực là lực tác động từ phía môi trường lên cơ thể (Lê Minh Nguyệt và cộng sự, 2018). Gatchel & Baum (1983) cho rằng, áp lực học tập là một tiến trình mà trong đó các cá nhân phản ứng lại sự kiện của môi trường có sự đe dọa hay thách thức. Các áp lực này nảy sinh khi các cá nhân cảm thấy khả năng ứng phó với các kích thích bên ngoài vượt quá khả năng ứng phó của mình.

KT, ĐG là một hoạt động trong học tập của HS THCS. Tác giả Nguyễn Quang Uẩn (2003) cho rằng, hoạt động học tập là hoạt động được thực hiện theo phương thức nhà trường, do người thực hiện theo hướng dẫn của người lớn (thầy cô giáo) nhằm lĩnh hội tri thức, khái niệm khoa học và hình thành những kỹ năng, kỹ xảo tương ứng, làm phát triển trí tuệ và năng lực con người để giải quyết các nhiệm vụ do cuộc sống đặt ra. Từ đó. Có thể quan niệm, hoạt động KT, ĐG của HS THCS là hoạt động thu thập thông tin về kiến thức, kỹ năng, thái độ của người học thông qua các bài tập, dự án hoặc câu hỏi nhằm đưa ra những nhận xét kết luận về kết quả học tập của HS THCS.

Trên cơ sở lý luận về “áp lực”, “KT, ĐG của HS THCS” trong bài báo này, chúng tôi cho rằng, “áp lực của HS THCS trong hoạt động KT, ĐG là phản ứng tâm lý khi chịu tác động bởi sức ép từ cả môi trường bên trong và môi trường bên ngoài lên hoạt động KT, ĐG của HS gây ra những ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực. Những phản ứng đó có thể là động lực thúc đẩy hoạt động học tập của HS nhưng cũng có thể trở thành tiêu cực khi các em không thể đáp ứng và biểu hiện thành sự căng thẳng và chống đối”.

Theo Lazarus (1976), Lazarus và cộng sự (1985), khi đánh giá sự kiện dẫn đến áp lực, HS sẽ đánh giá xem các sự kiện này có biểu hiện ở những mặt nào. Con người phản ứng với áp lực tâm lý luôn phức tạp và đa chiều. Áp lực ảnh hưởng đến con người. Áp lực ảnh hưởng đến con người ở các cấp độ khác nhau. Mỗi cá nhân phản ứng với các tác nhân gây áp lực là khác nhau tùy thuộc vào đánh giá của người đó với những tác nhân này. Đối với HS THCS, có thể nhận biết áp lực trong hoạt động KT, ĐG biểu hiện ở 4 mặt: (1) Về thể chất: ăn không ngon, đau đầu chóng mặt, tim đập, mệt mỏi; (2) Về cảm xúc: bồn chồn lo lắng sợ hãi, cô đơn dễ tổn thương, tuyệt vọng, cấu kính khó chịu, hay nổi nóng, tự ti, buồn bã dễ xúc động; (3) Về nhận thức: không thể tập trung, hay liên tưởng những điều không hay, không thể đưa ra quyết định, tự đổ lỗi cho bản thân; (4) Về hành vi: nói năng khó hiểu, mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều, rụt rè không muốn giao tiếp, không muốn đi ra khỏi nhà.

2.2. Khái quát chung về khảo sát

Nội dung khảo sát: mức độ biểu hiện áp lực của HS THCS trong hoạt động KT, ĐG. *Khách thể khảo sát:* 200 HS THCS tỉnh Phú Thọ đại diện cho 3 khu vực: miền núi (Trường Phổ thông Dân tộc bán trú TH và THCS XS Tân Sơn), nông thôn (Trường THCS V.L. - Thanh Ba), khu vực thành phố (Trường THCS M.P. - Việt Trì). *Thời gian khảo sát:* tháng 4/2024. *Hình thức khảo sát:* khảo sát bằng bảng hỏi thông qua phát phiếu trực tiếp; bên cạnh đó, để tìm hiểu sâu hơn các biểu hiện và lý do dẫn đến áp lực của HS, phương pháp phỏng vấn cũng được chúng tôi sử dụng để bổ trợ cho kết quả thu được từ phiếu hỏi.

Thang đo và xử lý số liệu: xây dựng thang đo các mức độ biểu hiện áp lực của HS THCS trong hoạt động KT, ĐG trên cơ sở tiếp cận khung lý thuyết theo mô hình tương tác của Lazarus (1976). Chúng tôi sử dụng thang đo thứ bậc Likert (thang 5 mức độ) để khảo sát thực trạng mức độ biểu hiện của HS với điểm đánh giá từ 1 đến 5, theo các khoảng điểm sau: Từ 1-1,80: mức độ yếu, Từ 1,81- 2,60: mức độ trung bình; Từ 2,61-3,40: mức độ khá; Từ 3,41-4,20: mức độ cao; Từ 4,21-5,00: mức độ rất cao. Các dữ liệu được thu và xử lý phân tích bằng phần mềm SPSS bao gồm điểm trung bình (ĐTB), ĐTB chung, độ lệch chuẩn (ĐLC) trên mẫu HS được điều tra.

2.3. Kết quả khảo sát thực trạng mức độ biểu hiện áp lực của học sinh trung học cơ sở ở một số trường trung học cơ sở tỉnh Phú Thọ trong hoạt động kiểm tra, đánh giá

2.3.1. Thực trạng mức độ biểu hiện áp lực của học sinh trung học cơ sở trong hoạt động kiểm tra, đánh giá

Kết quả khảo sát ở bảng 1 cho thấy mức độ áp lực của HS THCS trong hoạt động KT, ĐG ở mức độ khá. Trong quá trình nghiên cứu mức độ biểu hiện của HS THCS, chúng tôi nhận thấy HS các khu vực có mức độ biểu hiện khác nhau. HS thường chịu áp lực từ các sự kiện liên quan đến gia đình như là: bố mẹ thường xuyên ép các em học thêm, kì vọng vào thành tích học tập của các em, mối quan hệ giữa bố mẹ và các em không hoà hợp, hoặc là bố mẹ ít quan tâm đến việc học của các em, bố mẹ không muốn các em đi học thêm để phụ giúp gia đình. Các em có biểu hiện áp lực trong thời gian chủ yếu từ 1 ngày đến 1 tuần, HS có biểu hiện cao nhất ở mặt thể chất là “tim đập nhanh”, biểu hiện về mặt hành vi “không muốn ra khỏi nhà” và biểu hiện về mặt nhận thức “luôn tự đổ lỗi cho bản thân”. Về mặt cảm xúc, các em “cảm thấy tự ti”. Các biểu hiện của HS có sự đồng đều trên cả 4 phương diện: thể chất, hành vi, cảm xúc và nhận thức. Qua phỏng vấn, N.T.H. - HS lớp 8 Trường THCS M.P. - Việt Trì cho biết: “Mỗi lần có chuẩn bị gọi kiểm tra miệng, mặc dù thuộc bài nhưng lúc đó tự nhiên tim đập thành thình, mồ hôi ra đầm đìa, nếu lúc đó cô gọi lên tự nhiên nói lắp bắp”. Đó một trong những biểu hiện khi HS thường trải qua những buổi kiểm tra, tuy nhiên, các em cũng chia sẻ là những biểu hiện đó sẽ mất đi khi kết thúc bài kiểm tra của mình. Thầy N.A.H. - GV Trường THCS V.L. - Thanh Ba cho biết: “Mỗi khi chuẩn bị cho kì thi cuối học kì, các em HS thường tỏ ra rất mệt mỏi, nhiều bạn mất ngủ khi đến lớp mất tinh thần học tập, tỏ ra lo lắng khi sợ sẽ không được điểm cao”. Thầy cũng cho biết các em HS sau khi thi xong đều thay đổi trạng thái vui vẻ, không còn các biểu hiện của áp lực.

Bảng 1. Mức độ biểu hiện áp lực của HS THCS trong hoạt động KT, ĐG

Các biểu hiện	Mức độ biểu hiện	
	ĐTB	DLC
1. Ăn không ngon	3.37	1.00
2. Bồn chồn, lo lắng và sợ hãi	3.36	0.93
3. Cảm thấy cô đơn, dễ tổn thương	3.10	0.86
4. Đau đầu, chóng mặt	3.26	0.93
5. Cảm thấy tuyệt vọng	3.32	0.94
6. Cấu kính, khó chịu với bố mẹ	3.44	1.08
7. Hay nói lắp hoặc không biết diễn đạt từ ngữ	3.36	1.08
8. Tim đập nhanh	3.55	0.91
9. Không thể tập trung làm việc khác	3.37	0.86
10. Hay liên tưởng đến những điều không hay	3.34	0.98
11. Hay nổi nóng với người xung quanh	3.37	0.88
12. Nói năng khó hiểu	3.44	0.73
13. Không thể đưa ra quyết định	3.38	0.90
14. Cảm thấy tự ti	3.52	0.99
15. Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều	3.45	0.88
16. Mệt mỏi	3.48	0.87
17. Rụt rè, không muốn giao tiếp	3.34	0.81
18. Không muốn đi ra khỏi nhà	3.53	0.68
19. Luôn tự đổ lỗi cho bản thân	3.53	0.88
20. Buồn bã, dễ xúc động	3.39	1.01
ĐTB chung	3.40	0.97

2.3.2. Mức độ biểu hiện áp lực trong hoạt động kiểm tra, đánh giá ở các vùng miền

Nghiên cứu thực trạng biểu hiện áp lực của HS, chúng tôi nhận thấy có sự khác biệt giữa ba khu vực nghiên cứu, sự khác biệt đó được thể hiện trong bảng 2.

Bảng 2. Mức độ biểu hiện áp lực trong hoạt động KT, ĐG của HS THCS giữa các vùng miền

Các biểu hiện	Mức độ biểu hiện					
	Khu vực thành phố		Khu vực nông thôn		Khu vực miền núi	
	ĐTB	DLC	ĐTB	DLC	ĐTB	DLC
1. Ăn không ngon	3.88	1.00	3.36	0.66	2,87	0,67
2. Bồn chồn, lo lắng và sợ hãi	3.78	0.93	3.40	0.69	2,90	1,02
3. Cảm thấy cô đơn, dễ tổn thương	3.86	0.86	3.32	0.86	2,93	0,03
4. Đau đầu, chóng mặt	3.54	0.93	3.38	0.74	2,86	0,88
5. Cảm thấy tuyệt vọng	3.60	0.94	3,41	0,94	2,95	0,77
6. Cấu kính, khó chịu với bố mẹ	3.91	1.08	3,43	1,03	2,98	0,75
7. Hay nói lắp hoặc không biết diễn đạt từ ngữ	3.79	1.08	3,34	0,59	2,95	0,93
8. Tim đập nhanh	4,25	0.91	3,44	0,60	2,86	0,99
9. Không thể tập trung làm việc khác	3.43	0.86	3,36	0,79	3,32	0,84
10. Hay liên tưởng đến những điều không hay	3.60	0.98	3,42	0,69	3,0	0,79
11. Hay nổi nóng với người xung quanh	3.42	0.88	3,46	0,88	3,23	1,19
12. Nói năng khó hiểu	4,0	0.73	3,34	0,90	2,98	0,70
13. Không thể đưa ra quyết định	3.88	0.90	3,41	0,60	2,85	0,72
14. Cảm thấy tự ti	4,24	0.99	3,45	1,01	2,87	0,96
15. Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều	4,10	0.88	3,37	0,91	2,88	0,82
16. Mệt mỏi	4,03	0.87	3,44	0,89	2,97	1,01
17. Rụt rè, không muốn giao tiếp	3.29	0.81	3,42	0,70	3,31	1,21
18. Không muốn đi ra khỏi nhà	4,37	0.68	3,44	0,69	2,78	0,90
19. Luôn tự đổ lỗi cho bản thân	4,26	0.88	3,33	0,78	3,0	0,92
20. Buồn bã, dễ xúc động	3.68	1.01	3,40	0,81	3,09	0,69
ĐTB chung	3,81	0,68	3,40	0,55	2,98	0,54

Kết quả khảo sát ở bảng 2 cho thấy, HS khu vực thành phố có mức độ biểu hiện cao, khu vực nông thôn áp lực biểu hiện ở mức độ khá, khu vực miền núi có mức độ trung bình. Đối với khu vực thành phố, biểu hiện áp lực của HS được thể hiện cao nhất về hành vi “không muốn đi ra khỏi nhà” và về nhận thức “tự đổ lỗi cho bản thân”. Khi

được phỏng vấn, em N.T.H. - HS lớp 8 trường THCS M.P. - Việt Trì cho biết: “*Cứ đến mùa thi là em không bao giờ ra khỏi nhà, em sợ phải gặp hàng xóm hỏi thăm xem thi tốt không, được mấy điểm*”. Đối với khu vực nông thôn, mức độ biểu hiện nhiều nhất ở mặt cảm xúc khi gặp áp lực, các em thường “hay nổi nóng với người xung quanh” và “cảm thấy tự ti”. Đối với khu vực miền núi, áp lực biểu hiện ở mặt hành vi khu HS “hay nổi nóng với người xung quanh” và về mặt nhận thức khi HS “không thể tập trung làm việc khác”. Như vậy, số liệu trên cho thấy, HS các khu vực của tỉnh Phú Thọ đều có biểu hiện mức độ áp lực trước hoạt động KT, ĐG ở các mặt khác nhau, nhưng mức độ áp lực ở HS khu vực thành phố cao hơn hẳn so với nông thôn và miền núi.

Sự khác biệt giữa các khu vực thể hiện có ý nghĩa thống kê và thể hiện trong bảng 3.

Để nghiên cứu mức độ biểu hiện áp lực của HS THCS trong hoạt động KT, ĐG, chúng tôi đã chọn mẫu tại 3 khu vực thành phố, nông thôn và miền núi của tỉnh Phú Thọ, kết quả thu được cho thấy ĐTB ở khu vực thành phố có mức độ cao nhất là 3,81, thấp nhất là khu vực nông thôn với ĐTB = 2,95. Giá trị P_Anova là <0.001, nhỏ hơn 0.05, chỉ ra rằng sự khác biệt về mức độ gặp áp lực trong hoạt động KT, ĐG giữa ba khu vực là có ý nghĩa thống kê. Điều này nghĩa là sự khác biệt này không phải do ngẫu nhiên mà đã được chứng minh là có cơ sở.

Bảng 3. Sự khác biệt biểu hiện áp lực của HS THCS giữa các vùng miền trong hoạt động KT, ĐG

Khu vực	Số lượng	ĐTB	ĐLC	P_Anova
Thành phố	70	3.81	0.68	<0.001
Nông thôn	65	3.40	0.55	
Miền núi	65	2.98	0.54	

Ở thành phố, mức độ cạnh tranh giữa HS các trường, HS các lớp có tần suất cao hơn ở khu vực nông thôn và miền núi. Các em liên tục tham gia các hoạt động ngoại khoá, đi học thêm ở trường, đi học thêm tại các trung tâm nhằm đạt mục tiêu vào trường chuyên, trường công lập của tỉnh. Gia đình ở thành phố cũng luôn đặt kì vọng cao về con em mình phải đạt nhiều thành tích, cha mẹ các em chủ yếu có điều kiện nên luôn đòi hỏi con phải đi học thêm nhiều, đầu tư cho con tham gia các hoạt động ngoại khoá cả trong trường và ngoài trường. Qua điều tra phỏng vấn sâu phụ huynh của em N.C.H. - HS Trường THCS M.P. - Việt Trì, mẹ em cho biết: “*Mỗi khi đến kì thi H. thường đống của không chỉ để học mà còn không muốn nói chuyện với ai, thậm chí khi hàng xóm hỏi thăm còn tỏ ra khó chịu và cáu gắt. Đặc biệt năm nay H. đặt mục tiêu sẽ thi đỗ trường chuyên cấp 3 nên thường tập trung đi học thêm, ít tham gia các hoạt động vui chơi giải trí*”. Bên cạnh đó, ở thành phố, chương trình học tập được các thầy cô cho HS học nâng cao hơn rất nhiều tại các giờ học thêm, yêu cầu cũng cao hơn để hồ sơ học tập có thể đẹp hơn, nâng cao thành tích cho HS và nhà trường, từ đó khiến HS không có thời gian cho bản thân, không thể cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi. HS ở thành phố luôn hay so sánh bản thân mình với bạn bè xung quanh thông qua mạng xã hội và các phương tiện truyền thông, tuy nhiên ở miền núi, là khu vực có hoàn cảnh khó khăn, HS chủ yếu thuộc các gia đình nghèo, ít có thời gian tham gia ngoại khoá và so sánh thành tích trên mạng xã hội. Thời gian rảnh chủ yếu của HS ở khu vực nông thôn và miền núi là giúp cha mẹ làm việc đồng áng, chăn nuôi gia súc nhưng ở thành phố, cha mẹ thường tạo điều kiện cho con học tập, học thêm nhiều ca khác nhau nên không phải làm việc nhà. Môi trường ở thành phố luôn khiến con người phải sống nhanh đòi hỏi HS luôn phải lựa chọn những con đường tốt nhất cho bản thân, phải chuẩn bị sớm cho các kì thi tuyển sinh vào các trường THPT nên các em thường áp lực lớn về thời gian, luôn phải nỗ lực để không thua kém bạn bè. Mặc dù HS ở miền núi có thể đối mặt với những khó khăn như thiếu tài nguyên, nhưng áp lực cạnh tranh và kì vọng xã hội không cao như ở thành phố do HS mỗi lớp thường ít, độ cạnh tranh thấp hơn. Phụ huynh ở nông thôn và miền núi không đặt nặng thành tích vào con cái, không ép con học thêm và cũng không có quá nhiều các cuộc thi như ở thành phố. HS ở đây thường tự lập và tự quản lí thời gian học tập của bản thân, bên cạnh đó thay vì tham gia các hoạt động ngoại khoá thì các em thường giúp đỡ các công việc đồng áng, chăn nuôi giúp gia đình. Môi trường ở miền núi và nông thôn thường giản dị, HS ít phải đối mặt với các xu hướng cạnh tranh về kinh tế từ đó áp lực trong hoạt động học tập của các em cũng thấp hơn so với thành phố.

Đánh giá chung, mức độ biểu hiện áp lực trong hoạt động KT, ĐG của HS THCS tỉnh Phú Thọ ở mức độ khá, có sự khác biệt giữa HS các vùng miền, từ đó cho thấy cần có những tác động nhằm giảm thiểu áp lực cho các em.

2.4. Một số khuyến nghị nhằm giảm thiểu áp lực trong kiểm tra, đánh giá cho học sinh ở một số trường trung học cơ sở tỉnh Phú Thọ

- *Đổi mới phương pháp kiểm tra và đánh giá.* Áp dụng đánh giá liên tục: Thay vì chỉ tập trung vào các kì thi cuối kì, cần áp dụng hệ thống đánh giá liên tục trong suốt năm học thông qua các bài kiểm tra nhỏ, thuyết trình, bài tập nhóm và dự án. Điều này giúp HS không phải chịu áp lực dồn vào một thời điểm. Kết hợp giữa lí thuyết và thực

hành: Đánh giá không chỉ qua lí thuyết mà còn qua các bài tập thực hành, kĩ năng mềm hoặc hoạt động ngoại khóa để HS phát huy toàn diện khả năng và không bị áp lực bởi chỉ một dạng kiểm tra.

- *Giảm khối lượng kiến thức và tối ưu hóa lịch thi*: + Phân bố hợp lí khối lượng kiểm tra: GV và nhà trường cần xây dựng lịch thi và khối lượng kiến thức hợp lí, tránh tình trạng dồn nhiều bài kiểm tra trong một khoảng thời gian ngắn; + Điều chỉnh đề thi phù hợp: Đề thi cần được thiết kế sao cho phù hợp với trình độ HS, không quá khó hoặc quá dài, để HS có thể tự tin khi làm bài.

- *Phát triển kĩ năng quản lí thời gian ôn tập KT, ĐG hiệu quả*: + Tổ chức các buổi hướng dẫn kĩ năng quản lí thời gian, nhất là đối với HS thành phố vì các em ở khu vực này thường gặp khó khăn trong việc cân bằng giữa học tập và các hoạt động khác. Cần tổ chức các khóa học về kĩ năng quản lí thời gian, lập kế hoạch học tập và ôn thi hiệu quả để HS có thể chủ động hơn trong việc học; + Khuyến khích và hỗ trợ HS lập kế hoạch học tập cá nhân phù hợp với nhu cầu và khả năng của mình, giúp họ cảm thấy thoải mái và bớt căng thẳng khi đối diện với các kì kiểm tra.

- *Tăng cường hỗ trợ tâm lí học đường*: + Thiết lập hệ thống tư vấn tâm lí: Ở thành phố, áp lực về thành tích và cạnh tranh cao có thể gây ra căng thẳng lớn. Cần thiết lập hệ thống tư vấn tâm lí tại các trường học để hỗ trợ HS trong việc giảm căng thẳng trước kì thi và kiểm tra; + Tổ chức các buổi thảo luận về quản lí căng thẳng: Nhà trường có thể tổ chức các buổi thảo luận, hội thảo hoặc hoạt động ngoại khóa giúp HS học cách quản lí căng thẳng và giảm bớt áp lực tâm lí trước kì thi.

- *Giảm bớt áp lực từ kì vọng của gia đình*: + Giáo dục phụ huynh về tầm quan trọng của cân bằng tâm lí cho HS: Nhà trường có thể tổ chức các buổi gặp gỡ với phụ huynh để thảo luận về việc đặt ra những kì vọng hợp lí đối với con cái, giúp giảm bớt áp lực về thành tích và điểm số cho HS; + Khuyến khích sự hỗ trợ tích cực từ gia đình: Thay vì chỉ tập trung vào kết quả thi cử, gia đình cần khuyến khích và hỗ trợ con cái phát triển toàn diện, bao gồm cả kĩ năng sống và khả năng tự học.

3. Kết luận

KT, ĐG là một trong những yêu cầu bắt buộc của công tác dạy và học. Trước yêu cầu của hoạt động KT, ĐG ở trường học, HS THCS có những áp lực nhất định, gây nên khó khăn về tâm lí cũng như ảnh hưởng đến sức khỏe, chất lượng học tập và cuộc sống của các em. Kết quả khảo sát thực trạng cho thấy biểu hiện áp lực của HS ở một số trường THCS tỉnh Phú Thọ trong hoạt động KT, ĐG ở mức độ khá, tuy nhiên chưa có sự đồng đều giữa HS các vùng miền, HS khu vực thành phố có mức độ biểu hiện cao nhất, tiếp theo đó là khu vực nông thôn và khu vực miền núi. Chính vì vậy, các trường cần linh hoạt trong việc triển khai các hình thức KT, ĐG sao cho phù hợp, tránh tạo áp lực cho HS. Các khuyến nghị được đề xuất trên cơ sở kết quả điều tra thực trạng, nếu được áp dụng sẽ giảm thiểu áp lực cho HS, nâng cao kết quả KT, ĐG, phát huy năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo của HS trong bối cảnh mới hiện nay.

Lời cảm ơn: Nghiên cứu này được tài trợ kinh phí bởi Trường Đại học Hùng Vương qua đề tài nghiên cứu cấp cơ sở: “Biện pháp giảm thiểu áp lực kiểm tra, đánh giá cho học sinh trung học cơ sở tỉnh Phú Thọ”, mã số: HV25.2023.

Tài liệu tham khảo

- Gatchel, R. J., & Baum, A. (1983). *An introduction to health psychology*. Addison - Wesley.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-779. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770>
- Lê Minh Nguyệt, Ngô Thị Hạnh, Nguyễn Phương Linh (2018). *Áp lực gây căng thẳng tâm lí ở học sinh trung học cơ sở*. Kì yếu Hội thảo khoa học Tâm lí học đường quốc tế lần thứ 6: Vai trò của Tâm lí học trường học trong việc đảm bảo sức khỏe tâm lí cho học sinh và gia đình, tr 404-417. NXB Đại học Sư phạm.
- Nguyễn Quang Uẩn (2003). *Tâm lí học đại cương*. NXB Đại học Sư phạm.
- Sarita & Sonia (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388.
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & Uka, V. (2018). Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students. *Bulgarian Comparative Education Society*, 16, 16-22.
- Triệu Thị Đào, Vũ Văn Du, Đặng Đức Nhu (2018). Một số yếu tố liên quan đến stress của sinh viên cuối năm thứ 3 sau khi đi lâm sàng tại bệnh viện ở Trường Đại học Y Hà Nội năm 2016. *Tạp chí Y dược lâm sàng* 108, 13(1), 55-61.
- Vũ Dũng (2008). *Từ điển Tâm lí học*. NXB Từ điển Bách khoa.