GIAI ĐOẠN 1

1. **Chủ đề:** Áp lực học tập đối với sinh viên.
2. **Lý do chọn chủ đề:** Hiện tại đây là tình trạng mà nhiều học sinh, sinh viên mắc phải và em cũng là một trong số nhiều sinh viên mắc phải tình trạng này. Tìm hiểu chủ đề này giúp em hiểu rõ hơn về áp lực học tập, mặt lợi và mặt hại của nó từ đó tối ưu được áp lực học tập để cải thiện bản thân.
3. **Tài liệu tham khảo:**

3.1. <https://luatduonggia.vn/ap-luc-hoc-tap-la-gi-hau-qua-va-cach-giam-stress-trong-qua-/trinh-hoc-tap/> (luatduonggia.vn, Cao Thị Thanh Thảo, 17/11/2022). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.2. <https://isinhvien.com/ap-luc-hoc-tap-la-gi-cach-giam-stress-cho-hoc-sinh/> (isinhvien.com, Thanh thảo, 24/10/2021). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.3. <https://giaoducnhc.vn/ap-luc-hoc-tap-151.html> (giaoducnhc.vn, Trương Thị Kiều Oanh, 14/03/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.4. <https://tapchitamlyhoc.com/ap-luc-hoc-tap-4039.html> (tapchitamlyhoc.com, Nguyễn Thảo, 02/02/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.5. <https://www.webtretho.com/p/6-nguyen-nhan-dan-den-ap-luc-hoc-tap-phu-huynh-dan-do-chon-ky-vong-hay-dong-luc-dat-vao-con> (webtretho.com, 15/8/2022). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.6. <https://hellodoctors.vn/stress/nguyen-nhan-dan-den-stress-do-hoc-tap.html> (hellodoctors.vn, 2017). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.7. <https://giasuthanhtai.com.vn/co-nen-tao-ap-luc-hoc-tap-cho-con-cai.html> (giasuthanhtai.com.vn, 2015). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.8. <https://tamlyvietphap.vn/tam-ly-hoc-duong/ap-luc-dong-dang-tre-co-the-chiu-ap-luc-hoc-tap-tu-ban-be-2564-62449-article.html> (tamlyvietphap.vn, 08/02/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.9. <https://tamlytrilieunhc.com/ap-luc-hoc-tap-13263.html> (tamlytrilieunhc.com, Nguyễn Thủy, 15/01/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.10. <https://topchuyengia.vn/tu-van/hau-qua-cua-ap-luc-hoc-tap> (topchuyengia.vn, Hằng Nguyễn, 28/02/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.11. <https://vietgle.vn/cac-bieu-hien-cua-stress-trong-hoc-tap-cua-hoc-sinh-ma-phu-huynh-can-biet/> (vietgle.vn, Hanny Le, 08/05/2020). Truy cập ngày 11/5/2023.

<https://biri.vn/12-bieu-hien-cua-stress-trong-hoc-tap-cua-hoc-sinh-ro-ret-nhat/> (biri.vn, 09/04/2020). Truy cập ngày 11/5/2023.

* 1. <https://truyenhinhcapsongthu.net/top/giai-toa-ap-luc-hoc-duong-cho-hoc-sinh-giai-phap-tu-nganh-g/5kKXfvHqIENabgK> (truyenhinhcapsongthu.net, 2022). Truy cập ngày 11/5/2023.
  2. <https://laodong.vn/tuyen-sinh/tan-sinh-vien-cang-thang-vi-ap-luc-hoc-tap-1101714.ldo> (laodong.vn, Phùng Nhung, 10/10/2020). Truy cập ngày 11/5/2023.
  3. <https://tienphong.vn/nam-sinh-vien-dot-tu-nghi-do-hoc-qua-nhieu-post1013554.tpo> (tienphong, 07/03/2018). Truy cập ngày 11/5/2023.

**Tài liệu 3.2:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hệ thống đề tài | Hệ thống chủ đề | Hệ thống luận cứ |
| 1.Nguyên nhân và cách hiểu về áp lực học tập |  |  |
| * 1. Nguyên nhân dẫn đến áp lực học tập | Môi trường học tập đa dạng dẫn đến nhiều vấn đề gây ra áp lực học tập | Áp lực điểm số, cha mẹ, giáo viên, đồng đẳng,chương trình học quá nặng,... |
| * 1. Thực trạng hiện nay | Thực trạng này ngày nay khá là phổ biến và nổi trội. | Đã có nhiều học sinh, sinh viên đã mắc phải và đã có nhiều bài báo viết về thực trạng này. |
| 1. Khái niệm về áp lực học tập, các mặt tích cực và tiêu cực của áp lực học tập, biểu hiện của người mắc áp lực học tập. |  |  |
| * 1. Khái niệm về áp lực học tập. | Các áp lực xoay quanh việc học tập. | Là các vấn đề xoay quanh việc học tập khiến học sinh, sinh viên cảm thấy mệt mỏi, ảnh hưởng đến thể chất lẫn tinh thần. |
| * 1. Mặt tích cực và tiêu cực của áp lực học tập. |  |  |
| * + 1. Mặt tích cực | Mang lại lợi ích khá lớn đối với sinh viên | * Thúc đẩy khả năng học tập. * Xác định vị trí của bản thân.   “Áp lực tạo nên kim cương”, mở ra tương lai sáng lạn. |
| * + 1. Mặt tiêu cực | Nhưng áp lực học tập nếu quá nhiều cũng là con dao 2 lưỡi. | * Giảm súc khả năng học tập * Ảnh hưởng xấu đến sức khỏe * Tinh thần bị đè nén * Dẫn đến các hội chứng về tâm lý: stress, tự kỷ, trầm cảm và có nhiều suy nghĩ dại dột. |
| * 1. Những biểu hiện | Tình trạng cơ thể luôn trong trạng thái bất ổn | * Học tập sa sút * Mất ngủ thường xuyên * Lo lắng bất an * Rối loạn tiêu hóa * Hạn chế giao tiếp với mọi người * Cáu gắt không lý do * Có các biểu hiện chống đối * Hay đau đầu |
| 1. Các cách giải tỏa áp lực học tập | Cân bằng việc học tập | * Trò chuyện * Cân bằng việc học tập và nghỉ ngơi * Vừa học vừa chơi * Hạn chế việc đè nặng điểm số * Khuyến khích,an ủi khi đạt kết quả không tốt * Ngủ đủ giấc * Nghe nhạc * Tập thể dục |

**Tài liệu 3.4:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hệ thống đề tài | Hệ thống chủ đề | Hệ thống luận cứ |
| 1. Thực trạng và nguyên nhân áp lực học tập. |  |  |
| * 1. Thực trạng | Thực trạng này diễn ra phổ biến | Theo thống kê, khoảng hơn 80% học sinh và sinh viên ở nước ta phải đối mặt với áp lực học tập. Tình trạng này gặp nhiều ở học sinh cấp 2, cấp 3 và đại học |
| * 1. Nguyên nhân | Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến áp lực học tập | * Cạnh tranh thành tích, điểm số * Áp lực từ nhà trường và gia đình * Tâm lý chủ quan của bản thân * Thời gian học quá nhiều * Chương trình học quá nặng |
| 1. Hậu quả | Đem lại nhiều hậu quả cho sinh viên về mặt sức khỏe lẫn tinh thần | * Tâm lý bi quan, bất ổn * Sức khỏe suy giảm * Tâm lý học tập bị ảnh hưởng |
| 1. Biện pháp | Cần có sự tự lực của bản thân và sự giúp đỡ của người xung quanh | * Luyện tập thể thao * Hạn chế tâm lý thi cử * Sắp xếp thời gian học tập hợp lý * Chủ động tâm sự với bạn bè, người thân |

**Tài liệu 3.6:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hệ thống đề tài | Hệ thống chủ đề | Hệ thống luận cứ |
| 1. Khái niệm về áp lực học tập | Các vấn đề xoay quanh việc học tập | Là những vấn đề về tâm lý sinh viên trong việc học tâm, những căng thẳng phải đối mặt với việc học. |
| 1. Nguyên nhân | Có 2 nguyên nhân chủ yếu dẫn đến điều này là: Bản thân và tác động bên ngoài. | * Kỳ vọng bản thân trong học tập * Kỳ vọng từ nhà trường, gia đình, bạn bè * Môi trường học tập * Môi trường học tập quá nhiều áp lực: quá nhiều bài tập, kết quả học tập,.. |
| 1. Biểu hiện | Biểu hiện của người mắc áp lực học tập khá rõ ràng | * Cáu gắt * Rối loạn giấc ngủ * Hay đau đàu * Lo âu * Khô miệng * Gặp các vấn đề về dạ dày * Đổ mồ hôi * Khó thở * Phiền muộn |
| 1. Các giải pháp | Cần có các giải pháp để cân bằng giữ học tập và cuộc sống | * Cân bằng hoạt động trong cuộc sống * Biết và chấp nhận điểm yếu và điểm mạnh * Khám sức khỏe toàn diện * Sắp xếp xen kẽ giữa học tập và nghỉ ngơi * Luyện tập thể dục đầy đủ * Tâm sự với bạn bè người thân * Xây dựng các mối quan hệ mới qua lớp học hoặc câu lạc bộ * Duy trì chế độ dinh dưỡng thông minh: giảm đường và tinh bột, tránh các chất kích thích như caffein, rượu, thuốc lá, giảm chất béo chuyển hóa, ăn nhiều axit béo không no, ... * Cải tiện chất lượng giấc ngủ: điều chỉnh lại chu kỳ ngủ thức của bạn, hạn chế việc thay đổi giờ làm việc, loại bỏ tiếng ồn và ánh sáng trong phòng ngủ gây cảm giác khó ngủ, ... |