

## CÁC CÔ GÁI LO ÂU THƯỜNG GẶP KHÓ KHĂN TRONG HỌC TẬP

Não của các cô gái lo âu phải hoạt động nhiều hơn não của các chàng trai khi giải quyết cùng một vấn đề. Điều này lý giải tại sao các cô gái lo âu thường gặp khó khăn trong học tập, theo Health24.

Não của các cô gái lo âu phải hoạt động nhiều hơn não của các chàng trai khi giải quyết cùng một vấn đề. Điều này lý giải tại sao các cô gái lo âu thường gặp khó khăn trong học tập, theo Health24.

Nghiên cứu được tiến hành trên 79 sinh viên nữ và 70 sinh viên nam tại Trường đại học Bang Michigan (Mỹ).

Theo đó, những sinh viên này được yêu cầu xác định mẫu tự ở giữa trong các nhóm 5 mẫu tự xuất hiện trên màn hình vi tính. Có những lúc, mẫu tự ở giữa trùng với mẫu tự thứ 4 ("FFFFFF"), nhưng cũng có khi mẫu tự ở giữa lại khác ("EEFEE"). Sau đó, các sinh viên sẽ trả lời câu hỏi để đánh giá mức độ lo âu của họ.

Mặc dù những sinh viên nữ có mức độ lo âu tương đương với các chàng trai, nhưng não của họ hoạt động nhiều hơn hẳn. Sau đó, khi các bài kiểm tra khó hơn, mức độ lo âu của các cô gái trở nên nhiều hơn so với các chàng trai để cố gắng hoàn thành các bài kiểm tra.

Theo các nhà nghiên cứu, não của các cô gái lo âu đã phải làm việc nhiều hơn để hoàn thành các bài kiểm tra vì họ bị sao lãng bởi những suy nghĩ và lo lắng. Kết quả là, não của họ bị thiêu đốt bởi suy nghĩ quá nhiều. Điều này lý giải tại sao những cô gái hay lo âu thường gặp khó khăn trong học tập, đặc biệt là ở môn toán học.

Jason Moser, Phó giáo sư Tâm lý học, người đứng đầu cuộc nghiên cứu cho biết, kết quả trên có thể gợi ý hướng nghiên cứu trong tương lai để tìm ra nguyên nhân khiến phụ nữ nhìn chung mắc chứng rối loạn lo âu nhiều hơn nam giới.

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu, Moser cũng gợi ý bổ sung thêm một liệu pháp để điều trị chứng rối loạn lo âu. Đó là, viết ra những suy nghĩ, những lo lắng thay vì giữ chúng trong đầu, hoặc làm các trò chơi trí óc được thiết kế đặc biệt để tăng cường trí nhớ và sự tập trung.