

MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA HỌC SINH CUỐI CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ TRONG BỐI CẢNH HIỆN NAY

Đinh Thị Hương Giang
Công ty TNHH MTV Tư vấn và kết nối gia đình
Email: giangdinhhuong86@gmail.com

Tóm tắt: Trên cơ sở khẳng định nghiên cứu về kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở là một vấn đề cần thiết, có ý nghĩa to lớn, nội dung chính của bài viết xác định và phân tích ảnh hưởng của stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở; quan niệm về kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở và hệ thống kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng này.

Từ khóa: học sinh cuối cấp; stress trong học tập; kỹ năng ứng phó với stress

SOME ISSUES REGARDING STRESS COPING SKILLS IN ACADEMIC ACTIVITIES OF FINAL-YEAR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN THE CURRENT CONTEXT

Đinh Thị Hương Giang
One-member Limited Liability Company for Family Consulting and Connection
Email: giangdinhhuong86@gmail.com

Abstract: Based on the assertion that research on stress coping skills in the academic activities of final-year lower secondary school students is essential and highly significant, this paper identifies and analyzes the impact of stress on students' academic activities. It examines the concept of stress coping skills in the academic activities of final-year lower secondary school students, outlines a system of these coping skills, and explores the factors influencing their development.

Keywords: final-year students; academic stress; stress coping skills

Nhận bài: 02/01/2025

Phản biện: 19/01/2025

Duyệt đăng: 22/02/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, vấn đề stress học đường đang được nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới và trong nước quan tâm. Stress học đường được nghiên cứu ở nhiều khía cạnh khác nhau từ việc mô tả các biểu hiện của stress, tìm hiểu nguyên nhân, cách ứng phó cho đến mối liên quan giữa stress học đường với các sự kiện cuộc sống hay sức khỏe tâm thần. Stress là điều tất yếu xảy ra khi cá nhân tham gia vào các hoạt động trong cuộc sống. Stress ở mức độ bình thường là phản ứng thích nghi của cơ thể trước những tác nhân của môi trường sống, đồng thời là động cơ thúc đẩy sự phát triển cá nhân, đó là những stress có lợi. Tuy nhiên, nếu stress ở cường độ cao, kéo dài sẽ phá vỡ sự cân bằng sinh học của cơ thể, từ đó làm nảy sinh những vấn đề sức khỏe thể chất và tinh thần. Bên cạnh đó, những đặc điểm của môi trường học đường và những biến đổi đặc trưng về tâm sinh lý của lứa tuổi thiếu niên đã gây cho học sinh cuối cấp trung học cơ sở nhiều stress, ảnh hưởng lớn đến hoạt động học tập và phát triển toàn diện của lứa tuổi này. Do vậy, học sinh cảm thấy khó khăn thậm chí bất lực trong việc ứng phó với stress. Những nguy cơ mà stress có thể đem

đến cho các em học sinh không nhỏ, ảnh hưởng đến sự phát triển cả về mặt thể chất và tâm lý. Trong nhiều trường hợp, những hệ quả do stress gây ra đối với lứa tuổi học sinh như bị trầm cảm, rối nhiễu tâm lý... Vì thế, kỹ năng ứng phó với stress là một trong những kỹ năng sống quan trọng cần thiết ở mỗi con người, đặc biệt là trong hoạt động học tập đối với học sinh cuối cấp trung học cơ sở. Khi một cá nhân có khả năng đương đầu với stress thì stress sẽ trở thành một yếu tố tích cực. Bởi stress buộc cá nhân phải tập trung tâm sức vào hoạt động của mình và phải lựa chọn cách ứng phó thích hợp để giải quyết vấn đề.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở

Khái niệm kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm về hoạt động học tập và ứng phó với stress của học sinh cuối cấp trung học cơ sở thông qua việc nhận diện những tác nhân gây căng thẳng, xác định các phương án ứng phó với stress và thực hiện phương án ứng phó nhằm giải quyết những

tình huống gây căng thẳng hoặc những tình huống vượt quá khả năng của cá nhân trong hoạt động học tập và giúp cá nhân thích ứng với hoàn cảnh.

2.2. Biểu hiện của kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở

Dựa vào đặc điểm hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở, mức độ và biểu hiện stress của học sinh, quá trình đương đầu với stress để giải quyết vấn đề và thích ứng với môi trường học tập, chúng tôi xác định nhóm các kỹ năng thành phần của kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh. Kỹ năng này là một kỹ năng phức hợp bao gồm các kỹ năng thành phần như sau: Nhóm kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress và biểu hiện của stress trong hoạt động học tập; Nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress; Nhóm kỹ năng thực hiện phương án ứng phó giúp giảm căng thẳng và giải quyết vấn đề.

Tác giả xác định những biểu hiện của từng nhóm kỹ năng thành phần dựa trên hai cơ sở khoa học. Một là dựa vào kiểu ứng phó tập trung giải quyết vấn đề và tập trung vào cân bằng, điều hòa cảm xúc cá nhân. Cơ sở thứ hai là học sinh cuối cấp trung học cơ sở cần có những hiểu biết, tri thức về hoạt động học tập và được thể hiện thông qua các thao tác cụ thể của hoạt động này để có thể ứng phó với những tình huống gây ra stress trong hoạt động học tập.

Nhóm kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress và biểu hiện của stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở.

Để có thể ứng phó với những tình huống gây căng thẳng trong hoạt động học tập thì trước hết học sinh cuối cấp trung học cơ sở cần nhận diện đúng đắn và đầy đủ những tác nhân gây ra stress trong hoạt động học tập và những biểu hiện của stress mà bản thân gặp phải. Đây là nhóm kỹ năng nền tảng để học sinh cuối cấp trung học cơ sở có thể có những lựa chọn và thực hiện phương án ứng phó phù hợp với bản thân.

Kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress và biểu hiện của stress trong hoạt động học tập là sự vận dụng tri thức, hiểu biết, trải nghiệm về hoạt động học tập và stress vào việc nhận diện đúng đắn và đầy đủ những tác nhân gây ra stress và những biểu hiện khi bị stress, làm điều kiện cho quá trình ứng phó với stress trong hoạt động học tập.

Như vậy, nhóm kỹ năng này bao gồm hai kỹ năng: kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress trong

hoạt động học tập và Kỹ năng nhận diện các biểu hiện của stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở.

Kỹ năng nhận diện các biểu hiện của stress trong hoạt động học tập (HĐHT) của học sinh cuối cấp THCS

Kỹ năng quan trọng đầu tiên để học sinh cuối cấp trung học cơ sở có thể ứng phó với stress là kỹ năng nhận diện các biểu hiện của stress trong hoạt động học tập.

Khi học sinh cuối cấp trung học cơ sở rơi vào tình trạng stress trong hoạt động học tập sẽ có thể xuất hiện những biểu hiện mang tính đặc trưng về mặt sinh lý cơ thể và mặt tâm lý (cảm xúc, nhận thức, hành vi). Cá nhân cần nhận biết được những biểu hiện của stress và mức độ stress của bản thân để hạn chế những biểu hiện, lựa chọn phương án ứng phó phù hợp với tình trạng căng thẳng của mình.

Những biểu hiện stress khá đa dạng, biểu hiện và mức độ stress ở mỗi cá nhân là khác nhau, có thể những biểu hiện không chỉ xuất hiện ở hoạt động học tập mà làm ảnh hưởng đến những hoạt động khác của cá nhân. Những biểu hiện stress cụ thể như sau:

Biểu hiện về mặt sinh lý: có thể là những biểu hiện bình thường như mệt mỏi, bồng dung ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn, ăn quá nhiều hoặc giảm ngon miệng ...; cho đến những dấu hiệu nguy cấp hơn như đau đầu, tim đập nhanh, thở gấp, nôn, có tật hay run và lo lắng,...

Biểu hiện về mặt cảm xúc: xuất hiện những cảm xúc lo lắng, sợ hãi, hoặc cảm thấy khó chịu, dễ nổi nóng, tức giận; hoặc có những cảm xúc lẫn lộn, thất thường, chuyển đổi cảm xúc một cách nhanh chóng; có cảm giác chán nản, buồn bã, dễ bị tổn thương, vô vọng, dễ dẫn đến trầm cảm;...

Biểu hiện về mặt nhận thức: thiếu sự tập trung, chú ý; suy nghĩ theo một chiều, thiếu sự sáng tạo; liên tưởng chậm, phán đoán không chính xác; trí nhớ giảm sút, khả năng nhận định, đánh giá trở nên giảm sút; quá lo lắng về quá khứ hay tương lai mà không nghĩ tới hiện tại; tư duy tiêu cực, cứng nhắc; bị nghi ngờ, hoang tưởng; ...

Biểu hiện về mặt hành vi: nói lắp, lặp bắp, nói năng không rõ ràng, khó hiểu; không thể hoàn thành công việc; không muốn tiếp xúc với người khác, né tránh mọi người; thiếu sự mềm dẻo trong ứng xử với người khác; khó làm chủ bản thân; không có khả năng thư giãn; có thể sử dụng chất kích thích, uống rượu, cà phê, ...

Biểu hiện trong học tập: Chán học, không

muốn ngồi vào bàn học; Không muốn đến trường; Nhìn thấy sách vở là cảm thấy đau đầu; Không thể tập trung vào học tập; Sợ các bài kiểm tra, các kì thi; Hay nhầm lẫn, làm sai bài tập; Không còn hứng thú với bất kỳ môn học nào; ...

Mỗi cá nhân phụ thuộc vào những đặc điểm thể chất, tâm lý riêng; năng lực học tập, sự tác động của các yếu tố ... sẽ có những biểu hiện stress và mức độ biểu hiện khác nhau. Ở mỗi học sinh cuối cấp trung học cơ sở khi rơi vào tình trạng stress có thể xuất hiện những biểu hiện đan xen ở mặt sinh lý, nhận thức, cảm xúc, hành vi và đặc biệt là những biểu hiện trong học tập như đã phân tích ở trên.

Kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp THCS

Trong quá trình tiến hành hoạt động học tập, học sinh trung học cơ sở gặp phải những khó khăn, tình huống gây ra trạng thái căng thẳng. Sau khi nhận diện được những biểu hiện stress của bản thân, để có thể lựa chọn phương án và huy động nguồn lực ứng phó thì trước hết học sinh cần phải tìm ra tác nhân đã dẫn đến tình trạng stress trong hoạt động học tập của bản thân. Tác nhân gây stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở là hết sức đa dạng:

Những tác nhân gây ra stress có thể đến từ đặc điểm của hoạt động học tập: Nội dung học tập khó, Lượng kiến thức nhiều, Yêu cầu môn học cao...

Những tác nhân gây stress có thể đến từ chính bản thân người học: Chưa có hứng thú học tập, Không có động cơ học tập đúng đắn; Khả năng tư duy, ghi nhớ kém; Khó tập trung chú ý, tiếp thu kiến thức trên lớp; Kĩ năng học tập còn hạn chế; Không biết cách sắp xếp thời gian biểu hợp lý...

Những tác nhân gây stress trong kiểm tra, đánh giá: Không biết cách ôn tập, hệ thống hóa kiến thức; Quá nhiều bài kiểm tra; Không kiểm soát được thời gian khi làm bài kiểm tra; Kĩ năng trình bày không tốt; Dễ mất bình tĩnh trong giờ kiểm tra, ...

Những tác nhân gây stress trong mối quan hệ với thầy cô giáo: Phương pháp giảng dạy chưa phù hợp, Khó trao đổi ý kiến, thắc mắc với thầy cô; Sợ hãi khi bị thầy cô trách phạt; Áp lực điểm số...

Những tác nhân gây stress trong mối quan hệ với bạn bè: Dễ nổi nóng khi tranh luận với bạn; Hay nói ngắt lời người khác; Khó khăn trong việc trao đổi, chia sẻ thắc mắc trong học tập với bạn; Không tích cực, chủ động trong mối quan hệ với các bạn trong lớp; Áp lực vì bạn bè học tốt;

Khi bị stress thì học sinh rất khó để có thể

tiến hành hoạt động học tập một cách dễ dàng và hiệu quả, thậm chí những khó khăn có thể trở nên vượt quá khả năng chịu đựng của bản thân, ảnh hưởng đến mọi hoạt động của cá nhân. Trong quá trình tiến hành hoạt động học tập có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập của học sinh nhưng việc nhận diện được những tác nhân gây ra tình trạng căng thẳng, dẫn đến những khó khăn tâm lý là công việc hết sức quan trọng. Bản thân học sinh là người hiểu vấn đề của mình nhất nên có thể từng bước tìm ra nguyên nhân sâu xa, nhận diện được tác nhân dẫn đến stress. Nhờ đó học sinh nhận biết được nguyên nhân, có cơ sở để tìm ra cách thức ứng phó phù hợp và hiệu quả, giải tỏa được căng thẳng.

Để có thể ứng phó với stress trong hoạt động học tập thì nhóm kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress và biểu hiện stress là nhóm kĩ năng nền tảng, hết sức quan trọng và cần thiết. Việc nhận diện được các tác nhân gây stress và những biểu hiện của stress trong hoạt động học tập giúp học sinh cuối cấp có cơ sở để xác định và lựa chọn các phương án ứng phó với stress phù hợp với bản thân và thực tế.

Nhóm kĩ năng xác định các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở

Kĩ năng xác định các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập là sự vận dụng những tri thức, hiểu biết, kinh nghiệm của học sinh cuối cấp trung học cơ sở vào việc tìm hiểu, huy động các nguồn tài liệu tham khảo, thông tin về các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập, phân tích, ra quyết định lựa chọn phương án ứng phó phù hợp nhằm giảm bớt stress và giải quyết vấn đề.

Do vậy, nhóm kĩ năng xác định các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở bao gồm 3 kĩ năng thành phần: kĩ năng tìm hiểu, huy động các nguồn tài liệu tham khảo, thông tin về các phương án ứng phó; kĩ năng phân tích các phương án ứng phó; kĩ năng ra quyết định lựa chọn phương án ứng phó.

- Kĩ năng tìm hiểu, huy động các nguồn tài liệu tham khảo, thông tin về các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập: Cá nhân tích cực tìm kiếm tài liệu, thông tin từ nhiều nguồn khác nhau như thông qua người thân, bạn bè, thầy cô, ... hoặc qua các phương tiện truyền thông như sách báo, tạp chí, mạng internet, ... hoặc bằng

chính những kinh nghiệm đã tích lũy được của bản thân. Từ những nguồn thông tin đa dạng thu thập được, cá nhân tham khảo những phương án ứng phó, cách thức họ đã tiến hành phương án ứng phó, có thể biết được nguyên nhân, những ưu điểm và nhược điểm của phương án đó. Như vậy, học sinh có được nguồn thông tin khách quan, căn cứ và cơ sở xác thực để giải quyết tình trạng căng thẳng của bản thân.

- Kỹ năng phân tích các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập: Việc học sinh có thể phân tích các phương án ứng phó sẽ giúp các em có cái nhìn khách quan, tổng thể về vấn đề của mình; cân nhắc ưu điểm và hạn chế để đưa ra quyết định hành động phù hợp và đúng đắn. Kỹ năng này bao gồm:

+ Mô tả được các phương án cụ thể để ứng phó với stress trong hoạt động học tập. Cá nhân có thể hình dung và lập kế hoạch chi tiết, cách thức thực hiện của từng phương án ứng phó; chuẩn bị những tài liệu, công cụ hay kiến thức, kỹ năng gì để thành động; cần tìm kiếm hoặc huy động những nguồn lực hỗ trợ nào để giải quyết vấn đề, giải tỏa căng thẳng.

+ Giải thích được cơ sở của việc xác định các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập.

+ Phân tích giá trị của mỗi phương án ứng phó; đánh giá mỗi phương án trên nhiều phương diện khác nhau như mức độ hiệu quả đối với hoạt động học tập, tính khả thi, sự tác động đến cảm xúc, khả năng của bản thân, thời gian thực hiện, ... ; những ưu điểm và nhược điểm khi tiến hành phương án đó.

Kỹ năng ra quyết định lựa chọn phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập: Trên cơ sở tìm hiểu thông tin, phân tích các phương án ứng phó thì học sinh cần phải đưa ra quyết định lựa chọn phương án tối ưu để ứng phó với stress trong hoạt động học tập. Đây là giai đoạn rất quan trọng nhưng không hề đơn giản, cần phải cân nhắc thật kỹ càng bởi quyết định sẽ ảnh hưởng lớn đến hoạt động học tập. Nếu học sinh lựa chọn được phương án hợp lý, đúng đắn thì sẽ giúp cá nhân giảm bớt được stress và nâng cao kết quả học tập. Tuy nhiên, việc thiếu kiến thức và kinh nghiệm có thể dẫn đến việc lựa chọn phương án không đúng đắn. Điều này làm cho vấn đề của học sinh cuối cấp trung học cơ sở càng trở nên khó khăn, căng thẳng hơn. Kỹ năng ra quyết định lựa chọn phương án ứng phó với stress được biểu hiện như sau:

+ Xác định một phương án ứng phó với stress

tối ưu và khả thi nhất trong số tất cả các phương án đã đề ra.

+ Mô tả được cách thức thực hiện phương án ứng phó mà cá nhân lựa chọn.

Sau khi nhận biết được những biểu hiện của stress và tìm ra tác nhân gây stress trong hoạt động học tập thì học sinh cuối cấp trung học cơ sở cần xác định các phương án ứng phó với stress. Nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập giúp học sinh có cái nhìn toàn diện, đúng đắn về các phương án ứng phó và đưa ra quyết định phương án ứng phó tối ưu và đem lại hiệu quả cao nhất. Từ đó học sinh có thể thực hiện được phương án ứng phó và có được hành động học tập phù hợp, đúng đắn, đem lại kết quả học tập đúng với năng lực của bản thân.

*Nhóm kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở.

Kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress là giai đoạn quan trọng và quyết định đến sự hình thành và phát triển kỹ năng ứng phó với stress. Đồng thời trong đề tài nghiên cứu này, nó ảnh hưởng rất lớn đến kết quả của hoạt động học tập của học sinh cuối cấp trung học cơ sở. Bởi cá nhân có thể thành thạo kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress hoặc các biểu hiện của stress trong học tập; hoặc kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress nhưng không thể thực hiện các phương án ứng phó mà bản thân đã đặt ra.

Trên cơ sở các phương án ứng phó đã được xác định, cá nhân tiến hành thực hiện phương án ứng phó với stress. Kỹ năng thực hiện phương án ứng phó được thể hiện ở ba nhóm thao tác như sau:

Nhóm thao tác thực hiện phương án ứng phó với stress bằng sự nỗ lực, kiên định của bản thân:

+ Cá nhân cố gắng nỗ lực, tập trung giải quyết vấn đề: Xác định nguyên nhân gây ra stress với hoạt động học tập, xác định các phương án ứng phó, tìm cách để giải quyết vấn đề, biết cách phát huy điểm mạnh và khắc phục những hạn chế của bản thân trong quá trình thực hiện các phương án ứng phó.

+ Tự rèn luyện: Đặt ra mục tiêu học tập chi tiết, rõ ràng để rèn luyện; luyện tập chăm chỉ, sắp xếp thời gian hợp lý, tận dụng cơ hội để vận dụng kiến thức được học vào thực tế, thực hành.

+ Tích cực rèn luyện để tích lũy kiến thức nền tảng: Đi học và làm bài tập đầy đủ, thường xuyên; đọc sách, tài liệu; trao đổi kinh nghiệm với người khác; tìm kiếm thông tin từ nhiều nguồn khác nhau; ...

Nhóm thao tác thực hiện phương án ứng phó bằng cách tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác:

+ Tìm kiếm sự hỗ trợ, chia sẻ từ phía bạn bè: Tích cực trao đổi kinh nghiệm với bạn bè về cách ứng phó với stress trong học tập; tổ chức tọa đàm, thảo luận về kỹ năng học tập và ứng phó với stress; chia sẻ, trao đổi với bạn bè về những khó khăn của bản thân để cùng hỗ trợ, khắc phục; ...

+ Tìm kiếm sự hỗ trợ của thầy cô, cố vấn học tập hoặc chuyên gia trong các lĩnh vực: Chủ động tìm kiếm, chia sẻ những khó khăn, vướng mắc của bản thân với thầy cô; tham khảo ý kiến của thầy cô, cố vấn học tập, tranh thủ cơ hội tiếp xúc, chia sẻ với chuyên gia trong lĩnh vực có liên quan đến vấn đề của bản thân; tham dự các buổi tọa đàm, chia sẻ của chuyên gia; ...

Nhóm thao tác thực hiện phương án ứng phó bằng những phản ứng tiêu cực:

+ Lo lắng: lo lắng về kết quả học tập, thi cử; lo lắng về năng lực, khả năng, kỹ năng của bản thân; lo lắng về nhiều vấn đề trong cuộc sống quá mức; lo lắng về tương lai của bản thân; ...

+ Buông xuôi: bỏ qua vấn đề, không tìm cách giải quyết; không làm gì vì không tìm được phương án giải quyết hoặc nản chí khi

thực hiện phương án ứng phó không thành công như mong đợi, ...

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu về kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập là một vấn đề cần thiết, có ý nghĩa to lớn về mặt lý luận và thực tiễn nhưng khá phức tạp. Vấn đề này đã được một số nhà nghiên cứu trong và ngoài nước quan tâm, đề cập trong các công trình nghiên cứu. Tuy nhiên, với sự phát triển ngày càng nhanh của xã hội hiện đại thì lứa tuổi học sinh trung học cơ sở rất cần được quan tâm nghiên cứu. Bên cạnh đó, nghiên cứu về kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của nhóm khách thể là học sinh cuối cấp THCS có rất ít nghiên cứu đề cập. Do vậy, những kết quả nghiên cứu trên đây chỉ rõ mức độ biểu hiện và mức độ hiệu quả của kỹ năng ứng phó với stress trong HĐHT của học sinh cuối cấp THCS, cùng các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với stress trong HĐHT của học sinh là rất quan trọng, nó giúp cho học sinh nhận biết được những biểu hiện stress trong hoạt động học tập và có những phương án ứng phó với stress phù hợp, từ đó giúp cho học sinh cuối cấp THCS giảm bớt stress, hoạt động học tập được diễn ra thuận lợi và đạt kết quả tốt hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phan Thị Mai Hương (2007). *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*. Nhà xuất bản Khoa học xã hội. Hà Nội.
2. Đỗ Thị Thu Hồng (2008). *Kỹ năng ứng phó với những khó khăn trong cuộc sống của học sinh trung học cơ sở tại Hà Nội*. Viện khoa học Giáo dục Việt Nam. Hà Nội
3. Đỗ Thị Lệ Hằng (2009). *Các tác nhân gây stress và cách ứng phó với stress của trẻ vị thành niên*. Kỷ yếu hội thảo khoa học Quốc tế - Đại học sư phạm. Hà Nội
4. Nguyễn Công Khanh (2000). *Tâm lý trị liệu*. Hà Nội
5. Vũ Thị Nho (2006). *Tâm lý học phát triển*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia. Hà Nội.
6. Đào Thị Oanh và các cộng sự (2008). *Thực trạng biểu hiện của một số cảm xúc và kỹ năng đương đầu với cảm xúc tiêu cực ở thiếu niên hiện nay*. Báo cáo tổng kết đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ. Hà Nội