

# Phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho học sinh trung học cơ sở

Nguyễn Thị Thanh Huyền\*, Dương Thị Nga\*, Hoàng Trung Thăng\*

\*Trường Đại học Sư phạm, Đại học Thái Nguyên

Received: 2/11/2024; Accepted: 12/11/2024; Published: 24/11/2024

**Abstract:** Stress is a common phenomenon among middle school students, significantly affecting psychological health and academic performance. This study aims to analyze some theoretical issues about developing stress coping skills for junior high school students. The basic causes of stress among middle school students were found to be the following: To cope with stress, middle school students need basic skills, which are pressure from studying and taking exams; Fierce competition in the school environment; Caused friendship relationships; The cause originates from social relationships; The reason is from the family side. To cope with stress, junior high school students need certain skills. To develop students' skills to cope with stress, schools need to implement good measures such as Education on emotional management; Practicing problem-solving skills; Organizing diverse physical and recreational activities; and Strengthening coordination between family and school. The research results are an important theoretical basis to help teachers, schools and parents better understand the causes of stress among middle school students, thereby effectively applying measures to help them develop stress-coping skills, contributing to improving the quality of comprehensive character education for students.

**Keywords:** Stress coping skills, students, development, junior high school, education

## 1. Giới thiệu

Stress trong học tập là một hiện tượng phổ biến ở học sinh trung học cơ sở (THCS) do áp lực học hành, kỳ vọng từ gia đình và xã hội cũng như những thay đổi về tâm lý và sinh lý ở lứa tuổi dậy thì (Stallard et al., 2011). Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 20% học sinh trên toàn cầu gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo âu, căng thẳng cao độ do stress trong học tập (WHO, 2020). Tại Việt Nam, theo khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021) trên 6.000 học sinh THCS tại ba miền đất nước, 68% học sinh báo cáo có biểu hiện stress do áp lực học tập cao như mất ngủ, mệt mỏi, kém tập trung, cáu gắt... ảnh hưởng không nhỏ đến cuộc sống và thành tích học tập. Stress kéo dài có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe tâm thần và thể chất như trầm cảm, rối loạn lo âu, chứng căng thẳng sau sang chấn, bệnh tim mạch và các vấn đề về hệ thống miễn dịch (Yaribeygi et al., 2017). Ở học sinh, stress kéo dài còn dẫn đến sự sa sút trí lực, khó khăn trong học tập, nguy cơ bỏ học cao hơn và khả năng phát triển các vấn đề sức khỏe tâm thần lâu dài (Newman et al., 2024). Thực trạng này đặt ra nhu cầu cấp bách phải có các biện pháp can thiệp hiệu quả nhằm trang bị các kỹ năng quản lý và ứng phó với stress cho học sinh từ giai đoạn đầu của cuộc đời.

Nghiên cứu của (tác giả, năm xuất bản) đã chỉ ra rằng áp lực học tập là nguyên nhân gây stress chính ở học sinh THCS. Trong khi đó, (tác giả, năm xuất bản) lại tập trung vào vai trò của môi trường gia đình và mối quan hệ bạn bè trong việc gây stress cho học sinh lứa tuổi này. Một số nghiên cứu khác như (tác giả, năm xuất bản) và (tác giả, năm xuất bản) đã đề xuất các phương pháp can thiệp giúp học sinh phát triển kỹ năng tự điều chỉnh cảm xúc và kỹ năng giải quyết vấn đề để ứng phó với stress hiệu quả hơn.

Một số tác giả đã nghiên cứu kỹ năng ứng phó với các khó khăn trong cuộc sống, học tập hay kỹ năng đương đầu với cảm xúc tiêu cực, chủ yếu trên các đối tượng là học sinh, sinh viên. Và khá nhiều các bài báo viết về đề tài này, nhưng chỉ dừng lại ở mục tiêu hướng dẫn người đọc các biện pháp đối trị, một cách khá sơ lược và chủ quan mà chưa đi sâu phân tích, điều tra, so sánh các kết quả thu được.

Đỗ Văn Đoạt trong luận án tiến sĩ của mình: “Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên Đại học sư phạm” đã chỉ ra các biểu hiện của 3 nhóm kỹ năng ứng phó với stress trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm, từ đó chỉ ra các yếu tố chủ quan và khách quan ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với stress trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên Đại học sư phạm (Đoạt, 2013).

Các nghiên cứu trước đây đã chứng minh các chương trình can thiệp tâm lý kết hợp các hoạt động như nhận thức hành vi, thiền, thư giãn và quản lý thời gian có hiệu quả cao trong việc giảm stress, cải thiện sức khỏe tâm lý và nâng cao khả năng học tập cho học sinh (McLoone et al., 2007; Waters et al., 2015). Tuy nhiên, các nghiên cứu này chủ yếu được thực hiện ở các nước phương Tây, trong khi vẫn còn rất ít nghiên cứu tương tự được tiến hành tại Việt Nam để đánh giá tác động của các can thiệp tâm lý trên học sinh phổ thông, đặc biệt là đối tượng học sinh THCS.

Mặc dù đã có những nghiên cứu đáng giá, song vẫn còn nhiều hướng nghiên cứu mới cần được mở rộng và khai thác, đặc biệt là trong lĩnh vực phát triển kỹ năng ứng phó với stress học tập của học sinh THCS. Đề tài nghiên cứu này nhằm đóng góp thêm những hiểu biết mới về vấn đề quan trọng này, từ đó đề xuất các giải pháp thiết thực và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi của học sinh để giúp các em vượt qua giai đoạn căng thẳng và duy trì một tinh thần thoải mái, tích cực trong học tập.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này triển khai lý thuyết về phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho học sinh THCS trên cơ sở các phương pháp tiếp cận:

*Tiếp cận hệ thống - cấu trúc; Tiếp cận phát triển; Tiếp cận giáo dục:*

Với cách tiếp cận này, một số nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức phát triển cũng gắn với giáo dục được thực hiện trong các nhà trường hiện nay. Nghiên cứu lý thuyết này còn sử dụng các phương pháp phân tích, tổng hợp, so sánh, hệ thống hoá, khái quát hoá... các tài liệu trong nước, nước ngoài về các vấn đề có liên quan đến stress; kỹ năng ứng phó với stress của học sinh; phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho học sinh THCS.

## 3. Kết quả và thảo luận

### 3.1. Nguyên nhân dẫn đến stress của học sinh THCS

Qua nghiên cứu và phân tích, chúng tôi xác định các nguyên nhân dẫn đến stress của HS THCS như sau:

- Áp lực học tập và thi cử:
- Sự cạnh tranh gay gắt trong môi trường học đường:
- Nguyên nhân từ các mối quan hệ bạn bè:
- Nguyên nhân bắt nguồn từ các mối quan hệ xã hội:
- Nguyên nhân từ phía gia đình:

Những nguyên nhân này cần được nhận diện và giải quyết kịp thời để giúp học sinh THCS giảm bớt căng thẳng, từ đó duy trì được sự tập trung và hiệu quả trong học tập.

### 3.2. Các kỹ năng ứng phó với stress cần phát triển cho học sinh THCS

*Khả năng quản lý thời gian hiệu quả:*

*Kỹ năng giải quyết vấn đề:*

*Tư duy tích cực:*

*Khả năng tìm kiếm sự hỗ trợ:*

*Thực hành lối sống lành mạnh:*

Việc hỗ trợ học sinh phát triển những kỹ năng này sẽ giúp học sinh vượt qua giai đoạn khó khăn một cách lành mạnh và hiệu quả.

### 3.3. Các biện pháp phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho học sinh THCS

*a. Giáo dục về quản lý cảm xúc*

Thứ nhất, tuổi học sinh THCS là giai đoạn khởi đầu của giai đoạn dậy thì, khi các em đang trải qua nhiều thay đổi về thể chất, tâm lý và xã hội. Điều này khiến các em dễ bị ảnh hưởng bởi những tác động tiêu cực từ môi trường xung quanh, dẫn đến các biểu hiện stress như căng thẳng, lo lắng, giận dữ, v.v. Vì vậy, việc trang bị cho các em những kiến thức và kỹ năng cơ bản về quản lý cảm xúc sẽ giúp các em có thể nhận diện và kiểm soát tốt hơn các phản ứng cảm xúc của bản thân.

Thứ hai, quản lý cảm xúc không chỉ giúp các em ứng phó hiệu quả với những tình huống gây stress mà còn có tác động tích cực đến các mặt khác của cuộc sống. Khi biết cách điều chỉnh và bày tỏ cảm xúc của mình một cách phù hợp, các em sẽ tăng khả năng thích ứng với các mối quan hệ xã hội, cải thiện thành tích học tập và phát triển tốt hơn về mặt tổng thể.

Cuối cùng, việc giáo dục quản lý cảm xúc không chỉ diễn ra trong trường học mà cần sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình. Các em sẽ được hướng dẫn và hỗ trợ toàn diện, từ đó hình thành những thói quen và kỹ năng lành mạnh trong việc ứng phó với các tình huống gây stress trong cuộc sống.

Vì vậy, việc tăng cường giáo dục về quản lý cảm xúc cho học sinh THCS là một biện pháp quan trọng và cần được triển khai một cách có hệ thống và nhất quán ở cả trường học và gia đình.

*b. Rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề*

Bên cạnh việc quản lý cảm xúc, các em cần được trang bị các kỹ năng giải quyết vấn đề một cách có hệ thống. Các em cần được hướng dẫn cách phân tích vấn đề, đề ra các phương án giải quyết, đánh giá các tác động và lựa chọn giải pháp tối ưu. Điều này sẽ giúp các em không chỉ đối phó hiệu quả với các tình huống gây stress mà còn cảm thấy tự tin và chủ động hơn trong quá trình đối phó với các thách thức.

*c. Tổ chức các hoạt động thể chất và giải trí đa dạng*

Các hoạt động thể chất như thể dục, thể thao, vận động ngoài trời không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất mà còn mang lại nhiều lợi ích về mặt tâm lý. Những hoạt động này có thể giúp học sinh xả stress, giải phóng năng lượng và tạo cảm giác thoải mái, thư giãn. Ngoài ra, các hoạt động giải trí như âm nhạc, hội họa, đọc sách cũng có thể giúp các em tìm được những lối thoát tích cực khi gặp áp lực.

Để giúp học sinh THCS phát triển kỹ năng ứng phó với stress, việc tổ chức các hoạt động thể chất, giải trí đa dạng là hết sức quan trọng. Các hoạt động thể chất như bóng đá, bóng rổ, chạy marathon, yoga... không chỉ giúp các em rèn luyện sức khỏe, cải thiện thể chất mà còn là những kênh tuyệt vời để các em xả stress và thư giãn. Thông qua các hoạt động tập thể, các em có cơ hội giao lưu, kết bạn, tăng cường kỹ năng làm việc nhóm và quản lý cảm xúc.

#### d. Tăng cường hỗ trợ từ gia đình và nhà trường

Sự quan tâm, lắng nghe và hỗ trợ từ phía gia đình và nhà trường sẽ rất quan trọng để giúp học sinh THCS vượt qua những thử thách trong giai đoạn này. Các em cần được tạo ra một môi trường an toàn, cởi mở để có thể chia sẻ những khó khăn, băn khoăn của mình mà không sợ bị phê phán hay đánh giá. Gia đình và nhà trường cần phát huy vai trò như những người cố vấn, hướng dẫn và động viên các em.

Để giúp học sinh THCS phát triển kỹ năng ứng phó với stress một cách hiệu quả, việc tăng cường sự hỗ trợ từ gia đình và nhà trường là rất cần thiết. Trước hết, gia đình cần tạo môi trường gia đình ổn định, đầy tình yêu thương và sự cảm thông. Cha mẹ cần lắng nghe, quan tâm đến tâm tư, nguyện vọng của con cái, đồng thời hướng dẫn HS cách nhận diện và quản lý các nguồn stress trong cuộc sống. Bên cạnh đó, gia đình cũng cần khuyến khích các em tham gia vào các hoạt động thể chất, văn hóa, nghệ thuật nhằm giúp các em xả stress và phát triển các kỹ năng sống.

Ở khía cạnh nhà trường, các giáo viên và nhà quản lý cần được đào tạo về cách hỗ trợ học sinh ứng phó với stress. Họ cần tạo môi trường học tập an toàn, thân thiện, trong đó các em được khuyến khích chia sẻ những khó khăn, lo lắng của mình mà không sợ bị phê phán. Nhà trường cũng cần tổ chức các hoạt động ngoại khóa, tư vấn tâm lý định kỳ để giúp học sinh xây dựng các kỹ năng sống, quản lý cảm xúc và ứng phó với stress. Với sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường, học sinh THCS sẽ được hỗ trợ toàn diện để phát triển các kỹ năng ứng phó với stress, vượt qua các thách thức và hướng tới một cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc.

### 3. Kết luận

Phát triển kỹ năng ứng phó với stress là vô cùng quan trọng đối với học sinh THCS, đây là giai đoạn nhiều thay đổi về thể chất, tâm lý và xã hội, khiến các em dễ bị stress và căng thẳng. Việc trang bị cho các em những kỹ năng ứng phó với stress hiệu quả không chỉ giúp các em vượt qua được những giai đoạn khó khăn này mà còn là nền tảng để các em phát triển một cách lành mạnh và toàn diện. Để đạt được mục tiêu này, cần đề xuất và thực hiện những biện pháp cụ thể nhằm giúp học sinh phát triển kỹ năng ứng phó với stress, một số biện pháp có thể được thực hiện như: Giáo dục về quản lý cảm xúc; Rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề; Tổ chức các hoạt động thể chất và giải trí đa dạng; Tăng cường phối hợp gia đình và nhà trường. Với những nỗ lực đồng bộ từ gia đình và nhà trường, cùng với việc tổ chức các hoạt động thể chất, giải trí đa dạng, học sinh THCS sẽ được trang bị những kỹ năng ứng phó với stress hiệu quả, vượt qua những thử thách, phát triển một cách toàn diện và hướng tới một tương lai tươi sáng.

**Lời cảm ơn:** Nhóm tác giả cảm ơn sự tài trợ về tài chính của Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam qua đề tài với mã số B2024 - TNA-02.

#### Tài liệu tham khảo

1. Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana*.
2. Đào Thị Oanh. (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*.
2. Đoạt, Đ. V. (2013). *Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên Đại học sư phạm*.
4. Dutta, B., Dhull, K. S., Das, D., Samir, P. V, Verma, R. K., & Singh, N. (2017). Evaluation of antimicrobial efficacy of various intracanal medicaments in primary teeth: an in vivo study. *International Journal of Clinical Pediatric Dentistry*, 10(3), 267.
5. Hải, N. T. M. (2021). *Kỹ năng ứng phó với căng thẳng của học sinh trường THCS Từ Minh thành phố Hải Dương*.
6. Newman, R. I., Yim, O., & Stewart, M. (2024). Breathing life into social emotional learning programs: A Bio-Psycho-Social approach to risk reduction and positive youth development. *Journal of Adolescence*.
7. Nguyễn, H. T., & Nguyễn, B. Đ. (2009). *Các kiểu ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*.
8. Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057.