

NGUYỄN QUANG UẤN  
PHẠM THANH BÌNH

**MODULE THPT**

**12**

**KHẮC PHỤC TRẠNG THÁI  
TÂM LÝ CĂNG THẲNG  
TRONG HỌC TẬP  
CỦA HỌC SINH  
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG**



## A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Cùng với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học, sự bùng nổ về thông tin làm nội dung học tập của học sinh ngày càng trở nên đa dạng, phong phú, phức tạp và nhiều chiều tác động. Bước sang lứa tuổi học sinh THPT, hoạt động của các em được mở rộng, đa dạng hơn. Vì vậy vai trò, vị trí xã hội của các em không chỉ được mở rộng về số lượng, phạm vi mà còn biến đổi cả về chất lượng. Ngoài ra, hằng ngày các em phải đáp ứng rất nhiều yêu cầu của cuộc sống đối với lứa tuổi mới (thanh niên). Trong học tập, giáo viên đặt ra những yêu cầu đối với các em cao hơn, giải quyết các nhiệm vụ học tập độc lập, tự giác hơn. Đến cuối cấp, học sinh học tập không chỉ vì mục đích đáp ứng nhu cầu hiểu biết, yêu cầu của nhiệm vụ học tập mà còn đáp ứng nhiệm vụ đặc trưng của lứa tuổi này là chọn nghề. Với sự năng động của tuổi trẻ, nhiệt huyết của thanh niên mới lớn, với các yêu cầu ngày một cao của xã hội đối với họ, học sinh trung học phổ thông không thể tránh khỏi những áp lực nặng nề tác động từ nhiều phía đến quá trình học tập của các em làm cho các em nhiều lúc cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi và có khi còn chán nản với việc học tập của mình. Do vậy, hiện tượng stress luôn luôn nảy sinh trong quá trình học tập.

Module này sẽ làm rõ khái niệm về căng thẳng tâm lý (stress) trong học tập; đặc điểm, phân loại stress trong học tập của học sinh THPT; các nguyên nhân gây ra stress và ảnh hưởng của stress đến học tập của học sinh; một số phương pháp, kĩ thuật và những trợ giúp hợp lý giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập.

Đây cũng là một trong những nội dung ở nhà trường THPT để hỗ trợ học sinh hướng đến sự phát triển và hoàn thiện nhân cách cho các em.

Module gồm những nội dung sau:

- Khái quát chung về căng thẳng tâm lý (stress) nói chung và căng thẳng tâm lý trong học tập: khái niệm, nguyên nhân và ảnh hưởng của stress đến học tập của học sinh THPT.
- Biểu hiện và mức độ stress trong học tập của học sinh THPT.
- Phương pháp và kĩ năng ứng phó với stress trong học tập. Các phương pháp hỗ trợ tâm lý cho học sinh phát hiện và ứng phó với stress trong học tập của học sinh THPT.



## **B. MỤC TIÊU**

### **1. Kiến thức**

- Phân tích được các khái niệm cơ bản: căng thẳng tâm lý; căng thẳng tâm lý trong học tập; các biểu hiện, các loại, nguyên nhân và ảnh hưởng của stress đến học tập của học sinh THPT.
- Nắm được các phương pháp nhận biết các biểu hiện của căng thẳng tâm lý trong học tập của học sinh THPT.
- Nắm được các phương pháp, các kĩ năng hỗ trợ tâm lý giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập

### **2. Kĩ năng**

- Vận dụng được các kiến thức về stress trong học tập để nhận biết được các biểu hiện của stress tiêu cực trong học tập của học sinh THPT.
- Vận dụng các phương pháp, kĩ năng để hỗ trợ học sinh ứng phó với stress trong học tập.

### **3. Thái độ**

Có thái độ đúng đắn trong việc phát hiện, phòng chống và ứng phó với stress trong học tập, rèn luyện các hành vi phát hiện, phòng chống và ứng phó với stress trong học tập



## C. NỘI DUNG

### Nội dung 1

---

#### KHÁI QUÁT CHUNG VỀ CĂNG THẲNG TÂM LÍ (STRESS) VÀ CĂNG THẲNG TÂM LÍ TRONG HỌC TẬP (5 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

Phân tích được các khái niệm cơ bản: căng thẳng tâm lí (stress), stress tâm lí trong học tập, phân loại, nguyên nhân và ảnh hưởng stress trong học tập của học sinh THPT.

##### 2. Kỹ năng

Vận dụng được các kiến thức về stress và stress trong học tập để lí giải nguyên nhân và những ảnh hưởng của stress đến kết quả học tập của học sinh THPT.

##### 3. Thái độ

Có thái độ đúng đắn đối với stress trong học tập và những ảnh hưởng của nó đối với kết quả học tập.

#### II. ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT ĐỂ THỰC HIỆN NỘI DUNG

– Tài liệu tham khảo:

1. Phạm Thanh Bình, *Stress trong học tập của học sinh THPT*, Luận văn thạc sĩ Tâm lí học, ĐHSP Hà Nội, 2005.
2. Thùy Chi – Ngọc Mai, *Cách giảm stress tốt nhất* (Biên dịch theo Judith Lazarus), NXB Văn hoá Thông tin Hà Nội, 2001.
3. Phan Văn Duyệt, *Học thuyết của Hans Selye với các quan niệm về thích nghi*, Chương trình khoa học công nghệ cấp nhà nước KX – 07, 1998.
4. Trần Thị Thu Hà – Nguyễn Thị Thiên Hương, *Nghệ thuật giảm thiểu stress* (Biên dịch theo Robert Heller), NXB Văn hoá Thông tin Hà Nội, 2004.
5. Phan Thị Mai Hương, *Cách ứng phó với trẻ vị thành niên có hoàn cảnh khó khăn*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 2007.

6. Phạm Thị Thanh Hương, *Stress trong học tập của sinh viên*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, ĐHSP Hà Nội, 2003.
  7. Đặng Phương Kiệt, *Stress và đời sống*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 1998.
- Các tài liệu học tập khác: Hệ thống các bài tập thực hành, câu hỏi ôn tập, tình huống thảo luận cho chủ đề, sơ đồ.

#### IV. CÁC HOẠT ĐỘNG

Nội dung này có ba hoạt động:

- Hoạt động 1: Làm quen với khái niệm stress và stress trong học tập.
- Hoạt động 2: Phân tích các loại stress và stress trong học tập.
- Hoạt động 3: Xác định những ảnh hưởng của stress đến học tập của học sinh THPT.

#### HOẠT ĐỘNG 1: Làm quen với khái niệm stress và stress trong học tập.

##### 1. Thông tin

##### 1.1. Khái niệm chung về stress

##### 1.1.1. Khái niệm về stress

Stress trong tiếng Anh có nghĩa là nhấn mạnh. Thuật ngữ này còn được dùng trong Vật lý học để chỉ sức nén mà vật liệu phải chịu.

Thuật ngữ stress được W. Cannon sử dụng lần đầu tiên trong sinh lý học vào năm 1914. Tuy nhiên, người có công lao lớn trong việc nghiên cứu về stress trong sinh lý học là Hans Selye, người Canada. Ông là người nghiên cứu khá hệ thống về stress. Năm 1936, thuật ngữ stress được ông đề cập trong các công trình nghiên cứu của mình để mô tả hội chứng của quá trình thích nghi với mọi loại bệnh tật. Trong các công trình sau này, H. Selye có cách giải thích khác nhau về stress. Trong một số công trình của mình, ông đã nhấn mạnh: “Stress có tính chất tổng hợp chứ không phải thể hiện trong một trạng thái phản ứng không đặc hiệu của cơ thể với bất kỳ tín hiệu nào”. Sau đó, ông lại quan niệm rằng: “Stress là nhịp sống luôn luôn có mặt ở bất kỳ thời điểm nào trong sự tồn tại của chúng ta. Một tác động bất kỳ tới một cơ quan nào đó đều gây ra stress. Stress không phải lúc nào

*cũng là kết quả của sự tổn thương, ngược lại có hai loại stress khác nhau, đối lập nhau: stress bình thường khoẻ mạnh là eustress, stress độc hại hay còn gọi là stress tiêu cực là dystress”.*

Tác giả Tô Như Khuê cho rằng: “Stress tâm lý chính là phản ứng không đặc hiệu xảy ra một cách chung khắp, do các yếu tố có hại về tâm lý xuất hiện trong các tình huống mà con người chủ quan thấy là bất lợi hoặc rủi ro. Ở đây vai trò quyết định không chủ yếu do tác nhân kích thích mà do sự đánh giá chủ quan về các nhân tố đó”. Trong khái niệm này đã thể hiện được vai trò của yếu tố nhận thức và thái độ của con người đối với stress. Ở đây, chủ yếu tác giả nhìn khía cạnh tiêu cực của stress.

Về phương diện Tâm lý học, có thể hiểu Stress là sự căng thẳng về tâm lý và sinh lý mà con người trải qua trong hoạt động, trong cuộc sống.

#### *1.1.2. Nguồn gốc gây ra stress*

Có nhiều căn nguyên dẫn đến stress. Các nhà khoa học cho rằng, stress có tính chất tích tụ, trường diễn, ngấm ngấm nên nó xuất hiện thì cần phải kiểm soát và giải toả chúng, nếu không những tác động nhỏ nhặt hàng ngày sẽ được dồn nén và khi bùng phát nó sẽ gây ra những tác hại không nhỏ. Nhà tâm lý học người Mỹ R. Ladarut khi nhấn mạnh tình trạng này đã trích trong tác phẩm của T. Bucôpxki: *“Không phải những điều xảy ra cực kỳ nghiêm trọng nào đấy đã làm cho con người vào nhà thương điên mà là một chuỗi những bi kịch nhỏ nhặt, không dứt. Tránh cho con người thoát khỏi những gánh nặng của những khó chịu tấn công họ hàng ngày là nhiệm vụ chính của việc điều hoà thần kinh. Việc tạo ra hoàn cảnh hoàn toàn “vô trùng” đối với các tác nhân đơn điệu cho con người quá thật là một nhiệm vụ thực tế không làm được. Tuy nhiên, có thể đẩy lùi chúng bằng những kích thích có chọn lọc thì hoàn toàn có thể làm được”.*

Theo tác giả Võ Văn Bản, có thể phân chia nguồn gốc gây ra stress như sau:

- \* *Nguồn gốc từ môi trường bên ngoài:*
- Nguồn gốc từ cuộc sống gia đình: những tác nhân gây stress từ phía gia đình thường gặp nhất trong những tác nhân gây ra stress. Đó là những vấn đề có liên quan đến yếu tố kinh tế và tình cảm; những kì vọng của

những người trong gia đình đối với mỗi thành viên... những yếu tố này thường phối hợp với nhau tác động rất mạnh mẽ đến cuộc sống, sinh hoạt, nhận thức, tình cảm và hành vi của các thành viên trong cuộc sống gia đình cũng như hoạt động ngoài xã hội.

- Nguồn gốc từ môi trường xã hội: Đó là những yếu tố liên quan đến môi trường sống, học tập và làm việc... và những mối quan hệ, ứng xử xã hội, tâm lý – xã hội, trong đó chủ thể tham gia hoạt động. Những yếu tố như tiếng ồn, ô nhiễm môi trường sống, thay đổi chế độ chính trị... cũng là những tác nhân gây nên stress.
- Nguồn gốc từ môi trường tự nhiên: là những yếu tố như khí hậu, thời tiết...
- \* *Nguồn gốc từ bản thân:*
  - Yếu tố sức khoẻ: Những rối loạn bệnh lý mới xuất hiện, những bệnh lý ở giai đoạn cuối, hoặc những bệnh lý mãn tính, sự khiếm khuyết về thực thể...
  - Yếu tố tâm lý: Đó là trình độ thích nghi của các thuộc tính tâm lý bao gồm năng lực, ý chí, tình cảm, nhu cầu, trình độ nhận thức, kinh nghiệm... của chủ thể. Ngoài ra có thể là những yếu tố có liên quan đến vô thức (giác mộng, linh cảm...) hoặc những dồn nén từ thời thơ ấu, trong quá khứ...

## **1.2. Khái niệm về stress trong học tập**

### **1.2.1. Một số đặc điểm tâm lý đặc trưng của học sinh trung học phổ thông**

- \* Vị trí của học sinh THPT trong nhà trường đã thay đổi rất nhiều so với lứa tuổi thiếu niên. Số môn học mà các em phải học nhiều hơn, tầm hiểu biết của các em phát triển phong phú và sâu sắc hơn. Quan hệ của các em với thầy cô, bạn bè trong nhà trường cũng được mở rộng, tạo điều kiện cho học sinh THPT tham gia các nhóm khác nhau trong xã hội, tiếp thu nhiều chuẩn mực xã hội.

Hoạt động học tập mang tính chất mới mẻ hơn, tính tích cực và độc lập trong học tập ngày càng tăng. Việc tự học, tự tìm hiểu các bộ môn khoa học kỹ thuật có ảnh hưởng lớn đến việc hình thành nhân cách, thế giới quan của học sinh.

- \* Hoạt động học tập ở lứa tuổi THPT có nhiều điểm khác biệt so với hoạt động học tập ở lứa tuổi thiếu niên cả về nội dung và tính chất các môn học.

Nội dung của các môn học đã đi sâu vào nghiên cứu những tri thức mang tính quy luật của các môn học. Phương pháp giảng dạy của giáo viên cũng đã thay đổi. Chính vì nội dung và phương pháp giảng dạy của giáo viên có nhiều thay đổi đã đòi hỏi học sinh phải có tính năng động hơn và tính độc lập cao. Bên cạnh đó cũng đặt ra cho học sinh phải phát triển tư duy lí luận của mình. Mặt khác, do tự ý thức của học sinh đã phát triển mạnh mẽ, nên thái độ của các em đối với các môn học cũng trở nên có chọn lọc hơn. Ở các em hình thành hứng thú học tập gắn liền với khuynh hướng nghề nghiệp. Cuối cấp học, các em đã xác định được cho mình hứng thú ổn định với một số môn học nào đó phục vụ cho hứng thú chọn nghề của các em cũng như phục vụ cho việc học tập của các em được thuận lợi hơn. Thái độ học tập của thanh niên học sinh được thúc đẩy bởi động cơ học tập mà ý nghĩa nhất là động cơ thực tiễn (ý nghĩa thực tiễn của môn học đối với cá nhân, khả năng tiếp thu môn học của từng học sinh...).

- \* Một số đặc điểm tâm lí cụ thể trong học tập của học sinh THPT:
  - Tính năng động và độc lập trong học tập: Hoạt động học tập của học sinh THPT đã đặt ra những yêu cầu cao đối với tính tích cực và độc lập. Việc học tập này đòi hỏi các em phải phát triển mạnh mẽ tư duy lí luận, tư duy trừu tượng...
  - Thái độ trong học tập của học sinh THPT đã có nhiều thay đổi vì kinh nghiệm sống ngày càng phong phú, các em ý thức được vai trò của việc học đối với bản thân mình nên các em rất tự giác trong việc hoàn thành những nhiệm vụ học tập. Nhu cầu được chiếm lĩnh tri thức là một nhu cầu rất cơ bản của học sinh THPT hiện nay nói riêng và thanh niên hiện nay nói chung. Tuy nhiên, thái độ của thanh niên đối với các môn học có sự lựa chọn do ý nghĩa xã hội của môn học (Thầy cô giáo có dạy hay không? Kiến thức của môn học có gây ra hứng thú khi học hay không? Môn học có cùng khối dự thi đại học, cao đẳng mà các em đã dự định hay không?...). Vì vậy xảy ra trường hợp các em chỉ hứng thú và tập trung nhiều thời gian của mình vào học tập môn học mình yêu thích mà ít dành thời gian cho các môn học khác. Đó là hiện tượng học lệch hiện nay.
  - Hứng thú học tập: Biểu hiện ở học sinh là sự học tập ổn định và bền vững. Một số em học sinh xuất hiện hứng thú với một hay một số môn học nào

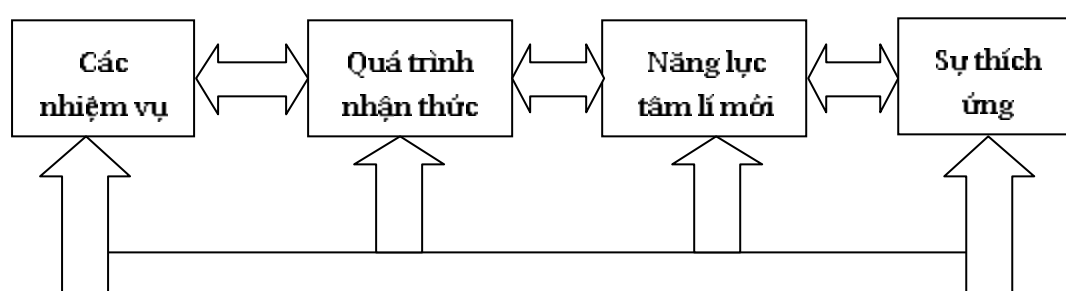


đó dẫn đến ở các em hình thành xu hướng nghề nghiệp và quyết định đến sự lựa chọn nghề nghiệp sau này của các em.

- Tính chủ định trong học tập của các em phát triển mạnh và chiếm ưu thế. Thái độ học tập có ý thức đã thúc đẩy sự phát triển tính chủ định trong các quá trình nhận thức và năng lực điều khiển bản thân của các em trong học tập.

### 1.2.2. Bản chất của stress trong quá trình học tập ở học sinh trung học phổ thông

Toàn bộ những tác động bên ngoài lên cơ thể của chúng ta là những tác nhân (stressor) có thể gây ra stress. Stress là sự phản ứng của cơ thể trước các tác nhân đó. Trong học tập, học sinh chịu rất nhiều tác động, áp lực, không chỉ ở yêu cầu, nội dung tri thức môn học mà còn ở phương pháp giảng dạy, thái độ giảng dạy của giáo viên bộ môn... Những điều đó tạo nên stress ở các em. Đó là những biến đổi tâm lý của học sinh khi các em giải quyết những vấn đề trong học tập. Cụ thể hơn đó là những biến đổi trong quá trình nhận thức của các em.



Sơ đồ 1: Bản chất của quá trình stress trong học tập ở học sinh

Điều này có nghĩa là stress trong học tập ở học sinh chỉ là một quá trình. Nó chỉ xuất hiện khi các nhiệm vụ học tập trở thành tình huống có vấn đề của mình. Stress trong học tập là tổng hoà một quá trình những biến đổi đáp ứng của cả hai mặt: phản ứng sinh học và đáp ứng về mặt tâm lý. Nó gồm nhiều giai đoạn đáp ứng ở những mức độ khác nhau, tạo nên sự biến đổi cả về năng lượng sinh lý và cả năng lượng tâm lý nhận thức của học sinh, tạo ra năng lượng tâm lý mới ở bản thân học sinh cả về sinh lý và về tâm lý. Nó có tác dụng củng cố, phát triển khả năng giải quyết vấn đề

của học sinh, giúp học sinh thích ứng tốt nhất với môi trường tri thức mới. Nếu những vấn đề, những mâu thuẫn trong nhận thức của học sinh không được giải quyết thì có thể phá vỡ sự cân bằng tâm – sinh lí của học sinh, có thể dẫn đến những rối loạn thích nghi tạm thời, làm cho các em khó hoặc không thể đối mặt, giải quyết vấn đề trong học tập đang đặt ra đối với các em.

## 2. Nhiệm vụ

\* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích khái niệm căng thẳng (stress).

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Tìm các ví dụ và các luận cứ làm rõ khái niệm, nguồn gốc và một số mức độ của stress.
- Phân tích được khái niệm về stress.

\* *Nhiệm vụ 2:* Phân tích khái niệm stress trong học tập của học sinh THPT.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Tìm các ví dụ và các luận cứ làm rõ khái niệm, bản chất và một số cách ứng phó với stress trong học tập của học sinh.
- Phân tích được khái niệm về stress trong học tập của học sinh.

\* *Nhiệm vụ 3:* Phân tích một hoặc một số ví dụ về stress trong học tập của học sinh THPT.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích vào một ví dụ để làm nổi bật sự khác biệt của stress trong cuộc sống nói chung và stress trong học tập nói riêng để có thể hình dung ra những biểu hiện và những ảnh hưởng của stress trong học tập.

## 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Căng thẳng tâm lí (stress) và stress trong học tập là gì?

*Câu hỏi 2:* Phân tích bản chất, nguồn gốc và những cách ứng phó với stress trong học tập của học sinh.

*Câu hỏi 3:* Hãy chia sẻ và phân tích một tình huống mà anh (chị) biết học sinh đang gặp stress trong học tập.

## HOẠT ĐỘNG 2: Phân tích các loại stress và stress trong học tập.

### 1. Thông tin

Trên thực tế có nhiều cách phân loại stress khác nhau. Trên cơ sở mức độ và nguồn gốc gây ra stress có thể phân ra các loại stress như sau:

#### 1.1. Căn cứ vào mức độ stress để phân loại

Theo Hans Selye có hai loại stress: eustress và distress.

- Eustress (stress tích cực), phản ứng thích nghi với những tác động của môi trường bằng *giai đoạn báo động* và *giai đoạn kháng cự*.
- + *Giai đoạn báo động*: Theo cơ chế sinh học, khi có kích thích lên cơ thể, luôn được cơ thể tiếp nhận thông qua sự truyền dẫn của các dây thần kinh lên hệ thần kinh trung ương báo hiệu cho biết là có kích thích đang tác động. Cơ thể lúc này cảnh tỉnh cao độ, kích thích hoạt động của các quá trình sinh lí, làm thay đổi nhịp điệu sinh học trong cơ thể ở mức độ nhất định. Giai đoạn này, về mặt sinh hoá có sự tăng tiết nhóm Catecholamin, vì vậy những biến đổi đó là những biến đổi chức năng của hệ thần kinh thực vật ngoài vòng kiểm soát của ý thức. Tất cả những biến đổi về mặt sinh hoá đều dẫn đến sự biểu hiện, biến đổi các quá trình tâm lí: Tập trung chú ý, ghi nhớ, phán đoán, tư duy, xúc cảm... diễn ra một cách tích cực hơn, sau đó chuyển sang *giai đoạn kháng cự*.
- + *Giai đoạn kháng cự*: Thường xảy ra sau *giai đoạn báo động* hoặc do các tác động trường diễn của các tác nhân gây stress thông qua hệ thần kinh trung ương, kích thích vùng dưới đồi: tuyến yên, tuyến thượng thận, giải phóng nhiều corticosteroid, từ đó tác động lên toàn bộ chức năng của cơ thể. Các biến đổi này nằm trong giới hạn còn bù trừ, thường có tính chất lâu dài, vì vậy còn gọi *giai đoạn* này là *giai đoạn thích nghi lâu bền*. *Giai đoạn* này có sự tham gia của toàn bộ chức năng cơ thể, trong đó có sự tham gia của hệ thần kinh trung ương. Lúc này con người ý thức được rõ ràng, có sự huy động các năng lực tâm lí, năng động sẵn sàng đáp ứng đối với tác nhân kích thích.
- Distress (stress tiêu cực) diễn biến cơ chế bao gồm cả ba *giai đoạn*: *Giai đoạn báo động*, *giai đoạn kháng cự* và *giai đoạn suy kiệt*.

Cơ chế diễn ra cũng giống như ở các giai đoạn của eustress. Tuy nhiên, do giai đoạn chống đỡ kéo dài, liên tục, thất bại làm cho hệ tiết dịch trong cơ thể hoạt động nhiều dẫn đến giảm khả năng miễn dịch của cơ thể mà suy kiệt.

- + **Giai đoạn suy kiệt:** Do quá trình stress diễn ra quá mức chịu đựng hay có nhiều công kích tác động trường diễn làm cho những biến đổi của cơ thể mất khả năng bù trừ, cơ thể suy sụp, khả năng thích nghi bị rối loạn, từ đó kéo theo xuất hiện nhiều rối loạn bệnh lý khác, chủ thể lúc này chuyển sang kiểu đáp ứng bệnh.
- + **Dystress cấp tính:** Thường có các phản ứng xúc cảm cấp diễn, tức thì, biểu hiện ở rối loạn chức năng hoạt động của hệ thần kinh thực vật, dẫn đến những biểu hiện chức năng tâm lý trở nên bất thường, phản ứng của các giác quan quá chậm chạp hoặc quá nhạy cảm. Khó tập trung chú ý, tư duy thiếu logic, dễ cáu gắt, luôn có cảm giác bất an, có thể dẫn đến những rối loạn trong hành vi, nhất là trạng thái kích động nhẹ, kèm theo khó khăn trong quan hệ với những người xung quanh. Chủ thể ở trạng thái lo âu lan rộng, kèm theo sợ hãi mơ hồ.
- + **Phản ứng cảm xúc xảy ra chậm:** trong trường hợp này, các rối loạn tâm – sinh lý đều xảy ra chậm, chủ thể có vẻ như chịu đựng, chống đỡ được với tình huống gây ra stress. Nhưng trên thực tế, các cơ chế của stress vẫn tiếp tục phát huy tác dụng, từng bước xâm chiếm chủ thể. Giai đoạn kháng cự vẫn tiếp diễn nhưng chỉ tạo ra một sự cân bằng rất tạm thời, không bền vững... vẫn tiếp diễn sẽ xuất hiện phản ứng dystress cấp, xảy ra chậm, biểu hiện và tiến triển giống như phản ứng cấp, tức thì.
- + **Dystress kéo dài:** Con người khi bị dystress kéo dài thường phản ứng quá mức với hoàn cảnh xung quanh; có những biểu hiện nổi trội như: hay cáu gắt, thường xuyên có cảm giác khó chịu, luôn mệt mỏi, khó ngủ, giấc ngủ không sâu, hay thức giấc, có cảm giác không thấy hồi phục sau giấc ngủ, không tự thư giãn được. Chủ thể thậm chí có những biểu hiện lo âu, ám ảnh, ám sợ...

### *1.2. Phân loại stress dựa trên cơ sở nguyên nhân gây ra stress*

Stress có thể phân ra làm 3 loại cơ bản sau đây:

- **Stress sinh thái:** Đây là loại stress mà yếu tố gây nên nó có nguồn gốc từ sinh thái, gọi tắt là stress sinh thái. Stress loại này phát sinh từ mối quan

hệ giữa môi trường bên trong và môi trường bên ngoài cơ thể. Mọi hoạt động sống của con người đều phải tuân theo quy luật nhịp sinh học của cơ thể. Nhịp sinh học của cơ thể chịu ảnh hưởng rất mạnh mẽ bởi nhịp sinh thái của môi trường xã hội và môi trường tự nhiên nhằm tạo ra những phản ứng khác nhau với những tình huống nhất định giúp chủ thể có khả năng thích ứng. Stress sinh thái lại có các loại:

- + Rối loạn chu kỳ nhịp sinh học: là loại stress sinh thái cơ bản nhất. Nguyên nhân cơ bản là do con người không chịu tuân theo những sắp đặt sẵn của tự nhiên. Đôi khi con người cảm thấy lạc điệu với môi trường xung quanh mà trở nên buồn bã, cáu kỉnh mà ngã bệnh. Đó là con người đã tổ chức cuộc sống của mình không tuân theo nhịp điệu của tự nhiên. Với điều kiện và khả năng của mình, qua việc tổ chức cuộc sống như vậy đã rơi vào trạng thái stress.
- + Rối loạn nhịp ăn và ngủ: Đây là loại stress cũng đã được nghiên cứu rất nhiều. Các thực nghiệm tiến hành trên người lớn, khoẻ mạnh đã cho thấy rằng: Với chế độ lao động nặng kèm với ít ngủ (< 5h/ngày), hoặc không ngủ kèm theo chế độ ăn giảm calo thì khả năng lao động cũng như trạng thái tâm lý và sinh lý bị biến đổi, giảm chất lượng do bị stress. Sự nhạy cảm của các giác quan, phản xạ, thời gian phản ứng, sự phối hợp vận động giảm sút.
- + Stress do chấn thương và bệnh tật: Là một trong những nguyên nhân gây nên stress sinh thái vì nó trực tiếp làm tổn hại, suy giảm đến chức năng hoạt động của thực thể. Tuy nhiên, mức độ nặng hay nhẹ lại phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố tâm lý của chủ thể: Nếu người bệnh được giải thích và hiểu cặn kẽ về các triệu chứng của bệnh thì các triệu chứng ấy càng ít gây ra stress và ngược lại.
- + Stress do tiếng ồn và các tác động vật lý, sinh hoá: Đó là những nguyên nhân gây nên stress sinh thái. Nó tác động và gây trở ngại cho các hoạt động cần thiết của con người. Đã có nhiều nghiên cứu cho thấy sự tiếp xúc lâu dài với tiếng ồn, có cường độ cao, có thể làm tăng huyết áp, giảm trí nhớ...
- Stress tâm lý - xã hội: Các yếu tố của xã hội có thể gây nên stress. Theo các nhà khoa học thì ngay cả những tác động của những biến cố được xem là rất lí tưởng cũng có thể gây ra sự khởi phát stress. Thông thường không phải chỉ một tác động đơn độc có thể gây nên stress mà có sự tương tác của nhiều tác động.

- + Tâm lý xã hội, nhóm xã hội, trình độ tâm lý và kiểu loại nhân cách trong các mối quan hệ và ứng xử xã hội. Đây là những yếu tố quan trọng gây nên những biến đổi, thậm chí là rối loạn trong đời sống tâm lý – stress tâm lý xã hội.
- + Sự thất vọng: Người ta thường thất vọng khi không đạt được điều mong muốn, hoặc tương thế này nhưng lại là thế kia... Điều này có thể do nguyên nhân từ phía khách quan hoặc do chủ quan. Thất vọng bao gồm cả khủng hoảng lòng tin, sự hẫng hụt, có nguyên nhân cơ bản ở sự mất ổn định chế độ, chính sách kinh tế – xã hội, những giá trị xã hội, quan hệ, ứng xử...
- + Sự quá tải: Là tình trạng mà số lượng kích thích vượt quá khả năng ứng xử đối với chủ thể. Có nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng đó, tuy nhiên chủ yếu do yếu tố tâm lý chủ quan của chủ thể.
- + Sự thiếu tải: Ngược lại với sự quá tải là sự thiếu tải do những kích thích tác động đơn điệu, tẻ nhạt, buồn chán, không tương xứng với khả năng của chủ thể.
- Stress sinh lý: Theo học thuyết hành vi, họ đã đưa ra mô hình S – R (kích thích – phản ứng).

## 2. Nhiệm vụ

- \* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích các loại stress dựa vào mức độ của stress.
  - Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
  - Tìm các ví dụ về các loại stress theo cách phân loại stress dựa vào mức độ.
  - Phân tích các loại stress dựa vào mức độ của stress.
- \* *Nhiệm vụ 2:* Phân tích các loại stress dựa vào nguyên nhân gây ra của stress.
  - Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
  - Tìm các ví dụ về các loại stress theo cách phân loại stress dựa vào nguyên nhân gây ra stress.
  - Phân tích các loại stress dựa vào nguyên nhân gây ra stress.

## 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Phân tích các loại stress dựa theo cách phân loại về mức độ của stress.

*Câu hỏi 2:* Phân tích các loại stress dựa theo cách phân loại trên nguyên nhân gây ra stress.

*Câu hỏi 3:* Hãy chia sẻ và phân tích một tình huống mà anh (chị) biết học sinh đang gặp stress trong học tập. Phân tích dựa trên các cách phân loại trên về stress.

### HOẠT ĐỘNG 3: Xác định những ảnh hưởng của stress đến học tập của học sinh trung học phổ thông.

#### 1. Thông tin

##### 1.1. Ảnh hưởng của stress đến con người

Stress là căn bệnh của thời đại mà xuất phát của nó chủ yếu là từ môi trường, từ điều kiện, cách thức sinh hoạt và tổ chức cuộc sống của con người. Cũng như nhiều nước trên thế giới, ở nước ta có sự đan xen nhiều hình thái các loại bệnh tật khác nhau cả về thực thể và tâm thể. Trong khi các bệnh lây nhiễm còn đang là những vấn đề gây nhức nhối, gây những lo lắng, bất an cho nhiều người thì các bệnh không lây nhiễm lại nổi lên những vấn đề cấp bách, đặc biệt phải kể đến các bệnh do rối loạn nội tiết, chuyển hoá gây nên mà nguồn căn chủ yếu khác chính là stress.

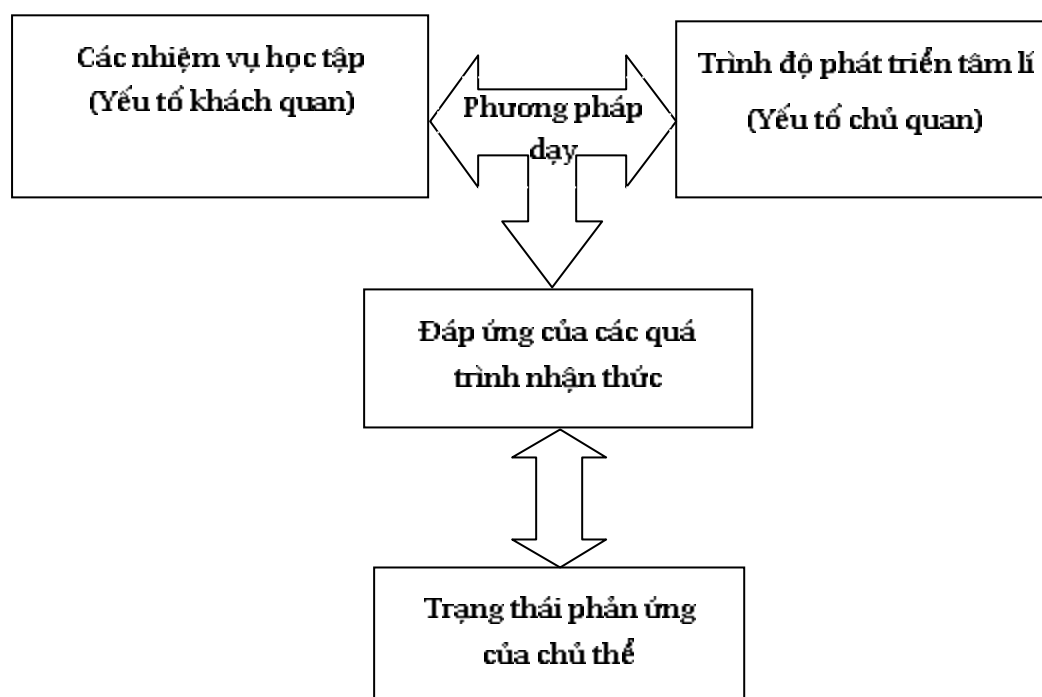
Stress có nhiều mức độ khác nhau, sự ảnh hưởng của nó cũng biểu hiện vô cùng đa dạng và phức tạp tới chất lượng hoạt động sống của con người. Mặc dù rất hiếm khi stress gây chết người một cách trực tiếp hoặc tức thì, hậu quả của nó gây ra không nhìn thấy rõ ngay như các bệnh lây nhiễm nhưng stress luôn diễn ra theo cơ chế ngấm dần, trường diễn và thường có nhiều loại stress kết hợp lại tạo nên tuýp biến đổi đồng bộ của các chức năng tâm lí, các chức năng nội tiết và sự chuyển hoá ở con người. Nó có thể phá vỡ sự cân bằng nội môi cơ thể, dẫn đến những biến loạn về tâm lí. Hoặc ngược lại, nó gây ra những biến loạn về tâm lí dẫn đến những rối loạn chức năng sinh lí, sinh hoá của cơ thể; gây nên nhiều căn bệnh dai dẳng và nguy hiểm như bệnh đường máu, bệnh tim mạch, tiểu đường, rối loạn tiêu hoá... ảnh hưởng nghiêm trọng đến hoạt động và chất lượng sống của con người.

Vì stress là sự biến đổi những đáp ứng tâm sinh lí của nhân cách cho nên một mặt stress làm tăng cường hoạt động các chức năng tâm sinh lí giúp con người thích ứng tốt nhất với hoàn cảnh để tồn tại, phát triển, mặt khác stress tạo nên sự mệt mỏi lão hoá – suy kiệt, đúng như quy luật của dịch lí – âm dương (thành – thịnh – suy – huy) cả về mặt tâm lí và thực thể. Trong khi những stress tích cực (eustress) có tác dụng mang lại

những ý nghĩa, giá trị thoả mãn tích cực cho đời sống con người thì những stress tiêu cực (dystress) gây nên những rối loạn thích nghi hiện thời hoặc sẽ góp phần rút ngắn quy luật vận động đó của đời sống con người một cách nhanh chóng cả về mặt thể chất và tinh thần bằng những hậu quả mà nó gây ra.

Cuộc sống luôn luôn biến động, stress luôn luôn tồn tại trong đời sống hàng ngày trong suốt quá trình phát triển nhân cách của mỗi cá thể. Cuộc sống càng văn minh, xã hội càng phát triển, con người có thể càng gặp nhiều stress hơn. Vì vậy, việc hiểu biết về stress và những ảnh hưởng của nó đối với sức khoẻ của con người cũng như các biện pháp phòng ngừa stress để có thể chung sống với stress là việc làm cần thiết và hữu ích nhằm mang lại sức khoẻ cho bản thân, cho cộng đồng, giúp cho con người thích ứng với điều kiện sống tốt hơn. Một người có sức khoẻ tốt phải được hiểu là một người có *“trạng thái hoàn toàn thoải mái về cơ thể, tâm thần và xã hội chứ không chỉ là trạng thái không bệnh hay không tật”*. Đúng như định nghĩa của tổ chức y tế thế giới (WHO) về sức khoẻ.

### 1.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến stress trong học tập của học sinh



Sơ đồ 2. Các yếu tố ảnh hưởng đến stress trong học tập của học sinh



Sự ảnh hưởng của các yếu tố đối với stress trong học tập của học sinh tạo nên hiệu lực kết hợp của các quá trình tâm lý và sinh lý, làm biến đổi các yếu tố tham gia quá trình nhận thức. Con đường này luôn chịu ảnh hưởng của các yếu tố khách quan và yếu tố chủ quan.

– Các yếu tố khách quan – môi trường tâm lý – xã hội:

Trong thời đại thông tin bùng nổ, kiến thức được cập nhật nhanh chóng, hiện đại, những phát minh khoa học tiên tiến nhất không phải chờ đến khi đưa vào sách học sinh mới biết mà nó đã đến với các em hằng ngày thông qua mạng thông tin Internet, truyền hình, sách, báo điện tử... Nhưng cũng chính điều này đòi hỏi ở các em phải có khả năng định hướng giá trị, lựa chọn thông tin, biết làm chủ thông tin...

Bên cạnh những điều kiện thuận lợi thì môi trường xã hội cũng có thể mang đến nhiều bất lợi cho sự hình thành và phát triển nhân cách như những tệ nạn tràn lan trong xã hội, nó tồn tại ở nhiều hình thức khác nhau. Điều này có ảnh hưởng không nhỏ tới việc định hướng giá trị nhân cách, lối sống, quan hệ và học tập của các em học sinh. Tất cả những biến động của thời đại đang liên tục tác động tới mọi tầng lớp trong xã hội trong đó có thanh niên học sinh, buộc họ phải đấu tranh để lựa chọn các động cơ mà thích ứng. Bản thân học sinh trong tương lai họ sẽ là nguồn nhân lực mạnh mẽ cho xã hội. Họ đang cố gắng học tập, trau dồi tri thức, kinh nghiệm để đáp ứng yêu cầu của xã hội ngày một cao. Những yếu tố đó của môi trường, của thời đại đều có ảnh hưởng đến stress trong học tập của học sinh.

– Các yếu tố chủ quan:

- + Về mặt sinh lý: Bị mắc những chứng bệnh đau đầu, đau lưng khi ngồi vào bàn học, sức khoẻ yếu...
- + Về mặt tâm lý:
  - Nhận thức của học sinh trước các tình huống học tập: Vốn hiểu biết đã có mâu thuẫn với nhiệm vụ học tập mới, khó trong khi trình độ nhận thức còn hạn chế, bất lực với khả năng học tập của mình...

- Thái độ của học sinh trước các nhiệm vụ của môn học đề ra: Thấy mình không có khả năng học, không hứng thú với môn học, không tìm được phương pháp học tập thích hợp...
- Cách thức đáp ứng của học sinh trước các nhiệm vụ học tập: Đứng trước một bài toán khô, cách ghi nhớ và vận dụng trí nhớ một vấn đề, cách giải quyết một nhiệm vụ học tập hay một vấn đề của cuộc sống (Lo lắng, căng thẳng hay bình thường hoá), cách bố trí thời gian trong học tập, thi cử và nghỉ ngơi, ít dành thời gian cho việc giải trí, vui chơi...

Đó là các yếu tố quan trọng có thể làm tăng thêm mức độ hay giảm mức độ stress trong học tập của học sinh. Bởi vì những yếu tố đó có sức ảnh hưởng tâm lí ngay trong bản thân chủ thể mà nó còn có thể lan truyền sang người khác trong nhóm.

## 2. Nhiệm vụ

- \* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích được những ảnh hưởng của stress đến đời sống của con người nói chung và đến học sinh THPT nói riêng.
  - Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
  - Phân tích được những ảnh hưởng của stress đến đời sống của con người nói chung và đến học sinh THPT nói riêng.
- \* *Nhiệm vụ 2:* Làm rõ những yếu tố ảnh hưởng đến stress trong học tập của học sinh THPT.
  - Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
  - Làm rõ những yếu tố ảnh hưởng đến stress trong học tập của học sinh THPT:

## 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Những ảnh hưởng của stress đến đời sống của con người nói chung và đến học sinh THPT nói riêng là gì?

*Câu hỏi 2:* Những yếu tố nào ảnh hưởng đến stress trong học tập của học sinh THPT?

#### IV. THÔNG TIN PHẢN HỒI CHO NỘI DUNG 1

\* Khái niệm về stress

Stress là sự căng thẳng về tâm lí và sinh lí mà con người trải qua trong quá trình hoạt động, cũng như trong cuộc sống.

Theo định nghĩa này có thể thấy:

- + Stress là sự căng thẳng về tâm và sinh lí đưa đến những phản ứng về mặt thái độ cảm xúc, hành vi của cơ thể.
- + Stress nảy sinh khi gặp những tình huống khó khăn hoặc những điều xảy ra trong điều kiện đặc biệt của cuộc sống.
- + Stress có nhiều loại và diễn ra ở nhiều mức độ khác nhau.

\* Stress trong học tập:

Stress trong học tập là tổng hoà một quá trình những biến đổi đáp ứng của cả hai mặt: Phản ứng sinh học và đáp ứng về mặt tâm lí. Nó gồm nhiều giai đoạn đáp ứng ở những mức độ khác nhau tạo nên sự biến đổi cả về năng lượng sinh lí và cả năng lượng tâm lí nhận thức của học sinh, tạo ra năng lượng tâm lí mới ở bản thân học sinh cả về sinh lí và về tâm lí. Nó có tác dụng củng cố, phát triển khả năng giải quyết vấn đề của học sinh, giúp học sinh thích ứng tốt nhất với môi trường tri thức mới. Nếu những vấn đề, những mâu thuẫn trong nhận thức của học sinh không được giải quyết thì có thể phá vỡ sự cân bằng tâm – sinh lí của học sinh, có thể dẫn đến những rối loạn thích nghi tạm thời, làm cho các em khó hoặc không thể đối mặt, giải quyết vấn đề trong học tập đang đặt ra đối với các em.

\* Phân loại stress:

- Dựa vào mức độ gây ra stress:

Đây là cách phân loại theo Hans Selye. Ông phân stress thành hai loại: eustress và dystress.

- + Eustress (stress tích cực), phản ứng thích nghi với những tác động của môi trường bằng *giai đoạn báo động* và *giai đoạn kháng cự*.

- + Distress (stress tiêu cực) diễn biến cơ chế bao gồm cả ba giai đoạn: *Giai đoạn bảo động, kháng cự và giai đoạn suy kiệt.*
- Dựa vào nguyên nhân gây ra stress:
  - + Stress sinh thái.
  - + Stress tâm lý- xã hội.
  - + Stress sinh lý: Theo học thuyết hành vi, họ đã đưa ra mô hình S – R (kích thích – phản ứng).
- \* Ảnh hưởng của stress đến con người:
- \* Các yếu tố ảnh hưởng đến stress trong học tập của học sinh:
  - Các yếu tố khách quan – Môi trường tâm lý – xã hội:
 

Bên cạnh những điều kiện thuận lợi thì môi trường xã hội cũng có thể mang đến nhiều bất lợi cho sự hình thành và phát triển nhân cách như: những tệ nạn tràn lan trong xã hội, nó tồn tại ở nhiều hình thức khác nhau. Điều này có ảnh hưởng không nhỏ tới việc định hướng giá trị nhân cách, lối sống, quan hệ và học tập của các em học sinh. Tất cả những biến động của thời đại đang liên tục tác động mạnh mẽ tới mọi tầng lớp trong xã hội trong đó có thanh niên học sinh, buộc họ phải đấu tranh để lựa chọn các động cơ mà thích ứng. Bản thân học sinh trong tương lai sẽ là nguồn nhân lực cho xã hội. Họ đang cố gắng học tập, trau dồi tri thức, kinh nghiệm để đáp ứng yêu cầu của xã hội ngày một cao. Những yếu tố đó của môi trường, của thời đại đều có ảnh hưởng đến stress trong học tập của học sinh.
  - Các yếu tố chủ quan:
    - Về mặt sinh lý: Bị mắc những chứng bệnh đau đầu, đau lưng khi ngồi vào bàn học, sức khoẻ yếu...
    - Về mặt tâm lý:
- + Nhận thức của học sinh trước các tình huống học tập: Vốn hiểu biết đã có mâu thuẫn với nhiệm vụ học tập mới, khó trong khi trình độ nhận thức còn hạn chế, bất lực với khả năng học tập của mình...

- + Thái độ của học sinh trước các nhiệm vụ của môn học đề ra: Thấy mình không có khả năng học, không hứng thú với môn học, không tìm được phương pháp học tập thích hợp...
- + Cách thức đáp ứng của học sinh trước các nhiệm vụ học tập: Đứng trước một bài toán khó, cách ghi nhớ và vận dụng trí nhớ khi đứng trước một vấn đề, cách đương đầu và giải quyết với một nhiệm vụ học tập hay một vấn đề của cuộc sống (Lo lắng, căng thẳng hay bình thường hoá trước một kì thi hay khi ôn thi, chất vấn mình khi không giải được một bài toán..), cách bố trí thời gian trong học tập, thi cử và nghỉ ngơi, ít dành thời gian cho việc giải trí, vui chơi...

## V. ĐÁNH GIÁ SAU KHI HỌC XONG NỘI DUNG 1

Bài tập 1: Stress là:

- a) Những biến đổi trong hoạt động tâm lí, sinh lí của cơ thể.
- b) Trạng thái căng thẳng về tâm lí.
- c) Suy nhược cơ thể.
- d) Bệnh thần kinh.

Bài tập 2: Stress có thể gây ra những bệnh nào cho con người?

- a) Bệnh nhiều tâm.
- b) Rối loạn nhịp sinh học cơ thể.
- c) Bệnh tâm thần.
- d) Đau dạ dày.
- e) Tùy theo mức độ stress gây nhiều loạn bệnh mà ta không lường trước được.
- f) Không gây bệnh.

Bài tập 3. Những nguyên nhân nào gây ra stress?

- a) Bất kể sự tác động nào đến cơ thể cũng gây ra stress.
- b) Là những tác động không tạo ra sự thỏa mãn nhu cầu.
- c) Là những vấn đề gây "sốc".

- d) Là do chấn thương cơ thể hoặc não.
- e) Do học tập, lao động quá căng thẳng.
- f) Do cuộc sống quá đơn điệu, không có gì mới mẻ.

Bài tập 4. Bạn đã từng có những biểu hiện stress nào sau đây?

- a) Rối loạn nhân cách thường xuyên (Nói năng không đúng chuẩn mực, không điều khiển được hành vi của mình...).
- b) Căng thẳng thường xuyên (Đau đầu, hay cáu gắt, hay càu nhàu, quát mắng những người xung quanh...).
- c) Mất ngủ thường xuyên.
- d) Tỉnh thoảng đau đầu.
- e) Trầm cảm (không thích giao lưu với mọi người, thích ngồi một mình...).

Bài tập 5. Mức độ biểu hiện stress là:

- a) Trầm cảm.
- b) Khó thở.
- c) Suy nhược cơ thể.
- d) Mất ngủ.
- e) Đau đầu.
- f) Cáu giận vô cớ.
- g) Chán ăn.
- h) Chân tay run, toát mồ hôi
- i) Mê sảng, ác mộng.

## Nội dung 2

---

### BIỂU HIỆN VÀ MỨC ĐỘ STRESS TRONG HỌC TẬP CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG (5 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

Phân tích được về các biểu hiện và mức độ stress trong học tập của học sinh THPT.

##### 2. Kỹ năng

Vận dụng được các kiến thức về stress, stress trong học tập để xác định được biểu hiện và các mức độ stress trong học tập của học sinh THPT.

##### 3. Thái độ

- Có thái độ đúng đắn đối với ảnh hưởng của stress.
- Có hành động phù hợp để ứng phó với các mức độ và biểu hiện của stress của học sinh THPT.

#### II. ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT ĐỂ THỰC HIỆN NỘI DUNG

##### – Tài liệu tham khảo:

1. Đặng Phương Kiệt, *Stress và đời sống*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 1998.
  2. Tô Nhu Khuê, *Phòng chống trạng thái stress trong đời sống và trong lao động*, 1976.
  3. Chân Phương – BS. Vũ Thị Hậu, *Stress, các biện pháp giảm stress và thư giãn*, NXB Văn hoá Thông tin, Hà Nội, 2005.
  4. Bùi Thị Bích Phượng, *Ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Sư phạm Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2010.
  5. Lâm Trinh, *100 phương cách phòng chống stress*, NXB Thông tin, 2009.
  6. Lê Thanh Thủy, *Stress trong học tập và cách ứng phó ở học sinh cuối cấp THPT*, NXB Giáo dục, 2009.
  7. Leo Cooberger, *Handbook of stress*, Free Press, 1993.
  8. Han Selye, *The stress of life*, New York, Morgan Hill Book, 1956.
- Các tài liệu học tập khác: Hệ thống các bài tập thực hành, câu hỏi ôn tập, tình huống thảo luận cho chủ đề, sơ đồ.

### III. CÁC HOẠT ĐỘNG

Nội dung này có hai hoạt động:

**Hoạt động 1:** Phân tích các biểu hiện của stress trong học tập của học sinh THPT.

**Hoạt động 2:** Tìm hiểu các mức độ stress trong học tập của học sinh THPT.

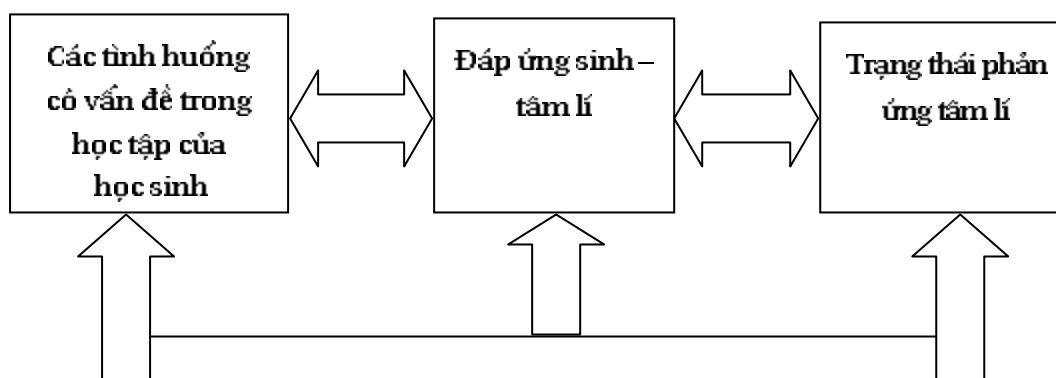
#### HOẠT ĐỘNG 1: Phân tích các biểu hiện của stress trong học tập của học sinh THPT.

##### 1. Thông tin

\* **Biểu hiện cụ thể của stress trong học tập ở học sinh THPT:**

Stress của học sinh THPT được biểu hiện ở các trạng thái thông qua việc ứng phó tâm lý, do vậy nó vô cùng đa dạng và phức tạp. Trước yêu cầu của nhiệm vụ học tập, học sinh không hoàn toàn bị động. Sự nhận thức, sự tiếp nhận hay chống lại những nhiệm vụ học tập ấy tạo nên những biến đổi đồng loạt của các phẩm chất nhân cách. Đó là những nét cơ bản hình thành nên giá trị nhân cách và để đánh giá nhân cách của các em. Sự ứng phó ấy mang tính cá thể. Điều này phụ thuộc vào sự giáo dục, rèn luyện, nhận thức, kinh nghiệm, kiểu nhân cách của học sinh...

Trên thực tế có nhiều trạng thái đáp ứng khác nhau khi quá trình stress diễn ra, thông qua các quá trình đáp ứng tâm lý và sinh lý trong việc giải quyết (ứng phó) các nhiệm vụ học tập tạo nên các trạng thái phản ứng tâm lý (biểu hiện stress) của các quá trình nhận thức...



Sơ đồ 3: Biểu hiện stress trong học tập ở học sinh THPT



- \* Biểu hiện về mặt tâm lí:
  - Biểu hiện về xúc cảm: Thể hiện cụ thể ở trạng thái tâm lí, nhận thức của học sinh như: Không hứng thú khi học môn Toán, không tập trung tư tưởng, mặc cảm tự ti về khả năng của bản thân, thất vọng về bản thân, cảm thấy buồn bã, chán nản, hay cáu gắt với người khác hoặc muốn khóc, không làm chủ được mình, muốn xa lánh người khác hoặc cảm thấy người khác bỏ rơi mình (cô đơn), âm thầm chịu đựng...
  - Biểu hiện về nhận thức: Thể hiện ở sự biến đổi trong nhận thức về môn Toán ở các em thông qua hiệu quả của việc tiến hành và thực hiện các nhiệm vụ học tập của môn học đề ra: ghi nhớ kém, hay nhầm lẫn trong tính toán...
  - Biểu hiện về mặt sinh lí: Đau đầu, chán ăn, mề sảng, ác mộng, chân tay run, toát mồ hôi, khô thở, mệt lả...
- \* Dựa vào sự ảnh hưởng của stress đối với hiệu quả hoạt động tâm lí nhận thức, có thể chia stress nhận thức thành hai loại như sau:
  - Stress nhận thức tích cực: là loại stress làm tăng hiệu quả của quá trình nhận thức ở các em. Đây là loại stress tạo ra mức căng thẳng vừa phải, cơ thể trong trạng thái được kích thích, các giác quan trở nên linh hoạt, nhạy bén hơn. Cảm giác, tri giác tinh nhanh hơn. Trí nhớ tốt hơn, tư duy trở nên linh hoạt và sáng suốt hơn. Đây là stress có tác dụng tích cực đối với xúc cảm, nhờ đó mà học sinh trở nên hứng thú hơn với nhiệm vụ của môn học, tập trung được chú ý trong việc giải quyết vấn đề đạt hiệu quả cao. Ví dụ: Khi giáo viên giao bài tập toán trên lớp mà học sinh làm bài tập đó nâng cao được khả năng giải toán của bản thân mình và phát huy được tư duy toán học, hứng thú học toán hơn.

Hướng thay đổi của stress nhận thức tích cực sẽ tạo điểm hưng phấn mang trên vỏ não, kích thích hoạt động của hệ thần kinh làm cho hoạt động nhận thức diễn ra nhanh hơn, nhạy bén hơn; giúp cho các em giải quyết được nhiệm vụ học tập nhanh chóng, thuận lợi hơn, tạo cho các em sự thoải mái, thiết lập sự cân bằng sinh lí và tâm lí trong nhận thức của mình.

  - Stress nhận thức tiêu cực: là loại stress làm giảm hiệu quả của quá trình nhận thức của học sinh THPT, làm cho các em cảm thấy sự căng thẳng, khó chịu. Nguyên nhân gây ra stress nhận thức tiêu cực:
    - + Tính chất, đặc điểm của nhiệm vụ học tập thường khó khăn hoặc nhầm chán.
    - + Thái độ, kinh nghiệm, tri thức của học sinh còn hạn hẹp.

## 2. Nhiệm vụ

\* *Nhiệm vụ 1:* Nêu ra một tình huống có thực, thể hiện về mặt tâm lí và sinh lí của stress nói chung.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Nêu ra một tình huống có thực, thể hiện những biểu hiện về mặt tâm lí và sinh lí của stress.

\* *Nhiệm vụ 2:* Phân tích các biểu hiện stress trong học tập ở học sinh THPT.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích các biểu hiện stress trong học tập ở học sinh THPT:

## 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Nêu ra một tình huống có thực, thể hiện những biểu hiện về mặt tâm lí và sinh lí của stress.

*Câu hỏi 2:* Phân tích các biểu hiện stress trong học tập ở học sinh THPT.

## HOẠT ĐỘNG 2: Tìm hiểu các mức độ stress trong học tập của học sinh THPT.

### 1. Thông tin

#### 2.1. Mức độ stress nói chung

\* *Mức độ eustress:*

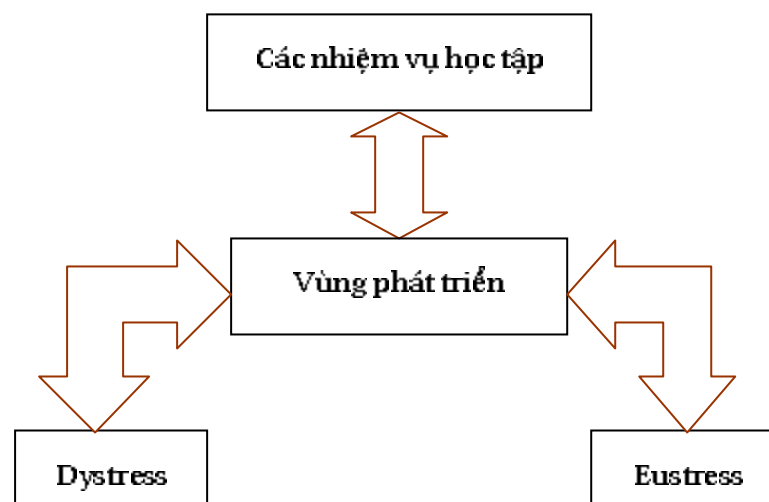
- Stress bình thường: là chương trình thích nghi bình thường đảm bảo hoạt động sống bình thường, không có biểu hiện rối loạn, cơ thể đảm bảo sự tương ứng đồng bộ giữa các hệ thống chức năng và trạng thái của các điều kiện môi trường, qua đó các hệ thống chức năng đạt được chủ đích của nó và cân bằng môi trường trong trạng thái yên tĩnh hoặc có tác nhân gây sự biến đổi nhẹ hoặc vừa.
- Mức độ stress cao: là chương trình thích nghi xuất hiện những biến đổi tâm – sinh lí nhất định khi có tác nhân gây stress, từ mức nặng đến cực hạn. Cơ thể phải huy động thêm năng lượng, bố trí lại hoạt động của hệ thống chức năng. Tiêu chuẩn chính để đánh giá mức độ bình thường của chương trình này là hệ thống chức năng vẫn giữ được tính chất mềm dẻo, đồng bộ đạt được sự bù trừ cân bằng, trạng thái biến đổi của hệ thống chức năng sinh lí và tâm lí được phục hồi sau khi tác nhân ngừng hoạt động.

Trường hợp các tác nhân ảnh hưởng lâu dài với mức cao vừa phải, không gây rối hoạt động của hệ thống chức năng sinh lí và tâm lí, sẽ có tác dụng dần nâng cao khả năng chịu đựng của cơ thể. Về mặt tâm lí, ở mức này chủ thể cảm nhận được rõ sự căng thẳng, các hoạt động tâm lí như cảm giác, tri giác, trí nhớ, tư duy, cảm xúc...

- \* *Mức độ distress*: là chương trình thích nghi bệnh lí xuất hiện khi tác nhân gây biến đổi lớn hoặc kéo dài; các cơ chế phản ứng của cơ thể không còn hiệu quả như mong muốn; các hệ thống chức năng mất tính mềm dẻo đồng bộ, môi trường bên trong có nhiều rối loạn, thậm chí hệ thống cấu trúc chức năng hoạt động của cơ thể bị phá vỡ; các dự trữ chức năng bị suy kiệt nghiêm trọng, do các phản ứng thích nghi chúng tăng mạnh.
- \* *Mức độ bệnh lí*: Đó là những rối loạn chức năng hoạt động của cả sinh lí lẫn tâm lí đến bệnh lí mới xuất hiện hoặc những bệnh lí ở giai đoạn cuối, hoặc bệnh mãn tính... Những rối loạn này cũng ở những mức độ khác nhau: rối loạn nhất thời, rối loạn trường diễn: mệt mỏi, lo âu...

## 2.2. Mức độ stress trong học tập của học sinh trung học phổ thông

Mức độ stress trong học tập ở học sinh THPT được đánh giá trên cơ sở của các quá trình nhận thức, trình độ nhận thức và mức độ khó hay dễ của các nhiệm vụ học tập đối với mỗi học sinh. Trong quá trình học tập của học sinh luôn diễn ra quá trình nhận thức với sự tham gia của các quá trình tâm lí từ đơn giản đến phức tạp. Cùng với đó, các mức độ stress luôn diễn ra tương ứng. Có hai mức độ stress cơ bản:



Sơ đồ 4. Mức độ stress ở học sinh THPT

- Mức độ eustress:
  - + Trước mỗi tình huống, nhiệm vụ học tập học sinh có thể huy động vốn năng lực, những phẩm chất tâm lý đã có cùng với sự hướng dẫn của giáo viên, học sinh có thể tự giải quyết vấn đề. Qua đó, học sinh thấy sự cân bằng, sự thoải mái, tinh thần hưng phấn... Đó là lúc học sinh đang ở mức độ eustress.
  - + Tiêu chuẩn để đánh giá mức độ eustress là khả năng hoạt động của các chức năng tâm lý được phục hồi, cân bằng, sẵn sàng ứng phó với tình huống mới, phức tạp hơn.
- Mức độ distress:
  - + Trước nhiệm vụ học tập quá khó khăn hoặc quá đơn điệu, không có nghĩa là học sinh không thể giải quyết được tạo ra sự mất cân bằng tâm – sinh lý, sự không thoải mái, căng thẳng... là học sinh đang ở mức độ distress.
  - + Ảnh hưởng của mức độ distress có thể làm cho học sinh chán học, ảnh hưởng đến sức khoẻ nếu như mức độ này trường diễn, kéo dài cũng ảnh hưởng đến quá trình phát triển tâm lý ở các em.
  - + Khi distress xuất hiện thì ở học sinh có thể xuất hiện nhiều kiểu thích ứng: Nhận thức sai về vấn đề, chán ghét môn học, “dị ứng” khi gặp lại vấn đề... Nếu chủ thể không biết điều chỉnh để tạo nên sự cân bằng mới sẽ có thể gây rối loạn hành vi trong quá trình học tập, kém thích ứng...

## 2. Nhiệm vụ

- \* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích các mức độ stress nói chung.
  - Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
  - Phân tích các mức độ stress nói chung.
- \* *Nhiệm vụ 2:* Phân tích cụ thể về các mức độ stress trong học tập của học sinh THPT.
  - Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
  - Phân tích cụ thể về các mức độ stress trong học tập của học sinh THPT.

## 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Phân tích các mức độ stress nói chung.

*Câu hỏi 2:* Phân tích cụ thể về các mức độ stress trong học tập của học sinh THPT.

### III. THÔNG TIN PHẢN HỒI CHO NỘI DUNG 2

Mức độ stress trong học tập ở học sinh THPT được đánh giá trên cơ sở của các quá trình nhận thức, trình độ nhận thức và mức độ khó hay dễ của các nhiệm vụ học tập đối với mỗi học sinh. Trong quá trình học tập của học sinh luôn diễn ra quá trình nhận thức với sự tham gia của các quá trình tâm lý từ đơn giản đến phức tạp. Cùng với đó, các mức độ stress luôn diễn ra tương ứng. Mức độ stress cao hay thấp tùy thuộc vào mỗi chủ thể cũng như cách ứng phó của họ. Trong học tập, học sinh luôn phải đối mặt với những nhiệm vụ học tập và stress luôn tồn tại ở các em trên mức độ này hay mức độ khác. Có hai mức độ stress cơ bản:

- Mức độ eustress:
  - + Trước mỗi tình huống, nhiệm vụ học tập học sinh có thể huy động vốn năng lực, những phẩm chất tâm lý đã có cùng với sự hướng dẫn của giáo viên, học sinh có thể tự giải quyết vấn đề qua đó học sinh thấy sự cân bằng, sự thoải mái, tinh thần hưng phấn... đó là học sinh đang ở mức độ eustress.
  - + Tiêu chuẩn để đánh giá mức độ eustress là khả năng hoạt động của các chức năng tâm lý được phục hồi, cân bằng, sẵn sàng ứng phó với tình huống mới, phức tạp hơn.
- Mức độ distress:
  - + Trước nhiệm vụ học tập quá khó khăn hoặc quá đơn điệu, không có nghĩa là học sinh không thể giải quyết được tạo ra sự mất cân bằng tâm – sinh lý, sự không thoải mái, căng thẳng... là học sinh đang ở mức độ distress.
  - + Ảnh hưởng của mức độ distress có thể làm cho học sinh chán học, ảnh hưởng đến sức khoẻ nếu như mức độ này trường diễn, kéo dài cũng ảnh hưởng đến quá trình phát triển tâm lý ở các em.
  - + Khi distress xuất hiện thì ở học sinh có thể xuất hiện nhiều kiểu thích ứng: Nhận thức sai về vấn đề, chán ghét môn học, “dị ứng” khi gặp lại vấn đề... Nếu chủ thể không biết điều chỉnh để tạo nên sự cân bằng mới sẽ có thể gây rối loạn hành vi trong quá trình học tập, kém thích ứng...

#### IV. ĐÁNH GIÁ SAU KHI HỌC XONG NỘI DUNG 2

*Bài tập 1:* Phân tích một tình huống thể hiện được các mức độ của stress nói chung?

*Bài tập 2:* Phân tích cụ thể về mức độ eustress và distress để hình dung ra các cách ứng phó có thể có khi gặp phải stress tiêu cực trong học tập?

#### Nội dung 3

---

**PHƯƠNG PHÁP VÀ KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS TRONG HỌC TẬP. CÁC PHƯƠNG PHÁP HỖ TRỢ TÂM LÍ CHO HỌC SINH PHÁT HIỆN VÀ ỨNG PHÓ VỚI STRESS TRONG HỌC TẬP Ở HỌC SINH THPT (5 tiết)**

##### I. MỤC TIÊU

###### 1. Kiến thức

Phân tích và chỉ ra được một số phương pháp và kĩ năng ứng phó với stress trong học tập. Phương pháp hỗ trợ tâm lí cho học sinh phát hiện và ứng phó với stress trong học tập.

###### 2. Kĩ năng

Vận dụng được các kiến thức về stress trong học tập đưa ra một số phương pháp và kĩ năng phát hiện, ứng phó với ảnh hưởng của stress tới kết quả học tập của học sinh THPT.

###### 3. Thái độ

Có thái độ đúng đắn đối với ảnh hưởng của stress đối với kết quả học tập và các cách ứng phó với stress trong học tập. Từ đó có ý thức rèn luyện bản thân để ứng phó với những ảnh hưởng của stress đến kết quả học tập.

##### II. ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT ĐỂ THỰC HIỆN NỘI DUNG

– Tài liệu tham khảo:

1. Đào Kim Anh, *Sống khỏe, sống lâu, không phải dùng thuốc*, Tạp chí Tri thức trẻ, số 115, 2003.
2. Phạm Thanh Bình, *Stress trong học tập của học sinh THPT*, Luận văn thạc sĩ Tâm lí học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2005.

3. Thùy Chi – Ngọc Mai, *Cách giảm stress tốt nhất* (Biên dịch theo Judith Lazarus), NXB Văn hoá Thông tin Hà Nội, 2005.
  4. Phan Văn Duyệt, *Học thuyết của Hans Selye với các quan niệm về thích nghi*, Chương trình khoa học công nghệ cấp nhà nước KX– 07, 1998.
  5. Trần Thị Thu Hà – Nguyễn Thị Thiên Hương, *Nghệ thuật giảm thiểu stress* (Biên dịch theo Robert Heller), NXB Văn hoá Thông tin Hà Nội, 2004.
  6. Phan Thị Mai Hương, *Cách ứng phó với trẻ vị thành niên có hoàn cảnh khó khăn*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 2007.
  7. Phạm Thị Thanh Hương, *Stress trong học tập của sinh viên*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2003.
  8. Đặng Phương Kiệt, *Stress và đời sống*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội.
  9. Chân Phương và BS. Vũ Thị Hậu, *Stress, các biện pháp giảm stress và thư giãn*, NXB Văn hoá Thông tin, Hà Nội, 2005.
  10. Bùi Thị Bích Phượng, *Ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Sư phạm Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2010.
  11. Lâm Trinh, *100 phương cách phòng chống stress*, NXB Thông tin, 2009.
  12. Leo Cooberger, *Handbook of stress*, Free Press, 1993.
  13. Han Selye, *The stress of life*, New York. Morgan Hill Book, 1956.
- Các tài liệu học tập khác: Hệ thống các bài tập thực hành, câu hỏi ôn tập, tình huống thảo luận cho chủ đề, sơ đồ.

### III. CÁC HOẠT ĐỘNG

Nội dung này có hai hoạt động:

Hoạt động 1: Làm quen với một số cách ứng phó với stress trong học tập.

Hoạt động 2: Tìm hiểu một số phương pháp trợ giúp cho học sinh THPT ứng phó với stress trong học tập.

## HOẠT ĐỘNG 1: Làm quen với một số cách ứng phó với stress trong học tập.

### 1. Thông tin

Nếu stress mãn tính có thể phá vỡ cuộc sống của chúng ta và thậm chí có thể gây ra tử vong thì chúng ta cần tạo ra cách để xử lý stress. Ứng phó (coping) là nói đến các quá trình xử lý những đòi hỏi bên trong hoặc bên ngoài được tri giác thấy là gây ra căng thẳng hoặc vượt qua các khả năng sẵn có. Đôi khi ta cố gắng xử lý stress trước khi thực sự diễn ra. Một chiến lược như vậy được gọi là ứng phó phòng ngừa. Chẳng hạn, bạn có thể nói cho cha mẹ bạn biết về việc bạn đang lâm vào tình trạng học tập sút kém như thế nào hoặc cắt đứt liên hệ với người yêu mà bạn không yêu nữa. Ngăn chặn các tình huống gây ra stress làm phát sinh các ý nghĩa và tình cảm mà bản thân chúng ta lại có thể gây ra stress. Song ứng phó phòng ngừa có thể giúp bạn chuẩn bị tốt hơn để đón nhận sự kiện thực sự khi nó xảy ra.

- \* Hai chiến lược ứng phó với stress: ứng phó nhằm vào giải quyết vấn đề và ứng phó nhằm vào điều hòa cảm xúc. Một số nội dung cụ thể từ hai cách ứng phó này như sau:

Ứng phó nhằm vào giải quyết vấn đề	
Làm thay đổi tác nhân gây ra stress hoặc thay đổi mối quan hệ giữa con người với tác nhân đó thông qua những hành động trực tiếp và hoặc những hành động giải quyết vấn đề	<ul style="list-style-type: none"><li>– Chống trả (phá hủy, rời chỗ hoặc làm yếu mối đe dọa).</li><li>– Bỏ chạy (chạy xa khỏi mối đe dọa). Tìm cách chống trả hoặc bỏ chạy (thương lượng, mặc cả, thỏa hiệp).</li><li>– Ngăn ngừa stress trong tương lai (hành động nhằm gia tăng sức chống đỡ hoặc làm giảm ảnh hưởng của stress được ngăn chặn trước).</li></ul>



Ứng phó nhằm vào cảm xúc	
Làm thay đổi bản thân thông qua các hành động khiến bản thân cảm thấy dễ chịu hơn nhưng không làm thay đổi các tác nhân gây ra stress.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các hoạt động nhằm vào thân thể (dùng thuốc, thư giãn, hồi sinh học).</li> <li>- Các hoạt động nhằm vào nhận thức (Những trò tiêu khiển của kế hoạch, các huyền tượng những ý nghĩ về bản thân.</li> <li>- Các quá trình vô thức làm méo mó thực tại và có thể đưa tới stress nội tâm.</li> </ul>

*\* Quản lí được căng thẳng của bản thân*

Việc đầu tiên là học sinh phải biết nhận ra các dấu hiệu của stress như bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội.

Ứng phó với stress là khả năng giữ cân bằng khi xảy ra những tình huống, sự kiện đòi hỏi quá sức. Có những biện pháp sau để đối phó với stress:

Quan sát: Quan sát xung quanh để tìm những điều kiện thuận lợi cho bản thân khỏi căng thẳng.	Nghỉ ngơi, thư giãn, tặng cho bản thân một thời gian nghỉ ngắn mỗi ngày để thoát khỏi cảm giác khủng hoảng.
Đừng để tâm đến những việc lặt vặt.	Tập trung giải quyết một khó khăn nào đó và thay đổi cách phản ứng trước khó khăn đó. Nhưng bạn hãy thay đổi từ từ và có chọn lọc, từng bước một.
Tránh những phản ứng thái quá.	Ngủ đủ giờ.
Không được trốn tránh bằng rượu hay thuốc.	Xoa bóp và những bài tập thở thư giãn rất hữu dụng để kiểm soát

	stress. Những thư giãn như vậy sẽ giúp xoa bớt ưu phiền khỏi tâm trí của bạn.
Cắt bớt khối lượng công việc sẽ giúp bạn tránh được việc suốt ngày phải lo nghĩ quá nhiều.	Không nên nhận quá nhiều công việc cùng một lúc.
Thay đổi cách nhìn mọi việc.	Hãy làm điều gì đó cho những người khác.
Đi bộ, học đánh tennis hay thử làm vườn.	Chiến lược “ <i>dạ dày</i> ”: Điều mấu chốt của stress là “ <i>Chẳng qua, tôi tự phiền muộn chính bản thân mình</i> ”.
Lấy độc trị độc: Nếu bạn không tránh được stress, không thoát hẳn được stress thì sử dụng stress theo một hướng tích cực.	

Luôn nghĩ theo hướng tích cực. Hãy tự hỏi bạn sẽ đối phó như thế nào với stress, thay vì luôn dằn vặt mọi chuyện sẽ trở nên tồi tệ như thế nào. *“Stress làm tăng trí nhớ, khi stress trong thời gian ngắn và không quá nghiêm trọng. Stress khiến cơ thể sản sinh ra nhiều glucose lên não, tạo thêm nhiều năng lượng cho các neuron. Điều này giúp sự phát triển trí nhớ và phục hồi trí nhớ. Mặt khác, nếu stress kéo dài thì nó lại có thể cản trở việc vận chuyển glucose và từ đó làm giảm trí nhớ”.*

- \* *Giảm mức độ cao của stress để có một sức khỏe tốt để học và thi:*

Đối với học sinh THPT đặc biệt là học sinh cuối cấp thì việc đạt điểm cao trong các kì thi là mục tiêu cần đạt được. Muốn làm được điều đó thì các

em phải thực sự tỉnh táo, phải có một trí nhớ thật tốt để có thể tích lũy được một khối lượng kiến thức thật tốt. Vậy phải làm gì để có một trí nhớ thật tốt để thi đạt kết quả cao?

Trước hết học sinh cần tránh hiện tượng học dồn, thi mới học, học đêm ngủ ngày. Trí não của con người chỉ có thể hoạt động hiệu quả trong vòng 45 phút đến 1 giờ, sau đó cần được nghỉ ngơi, giải lao hoặc làm những công việc chân tay từ 15 đến 20 phút sau đó mới hoạt động trí não trở lại.

- Chú ý dùng đủ các thực phẩm như sữa (mỗi ngày nên dùng 1 li sữa), trứng, thịt, cá, rau, quả, đặc biệt nên dùng thêm các loại dầu thực phẩm như dầu đậu nành, dầu mè. Các loại thực phẩm đó chứa nhiều dưỡng chất cần cho hoạt động trí não, hỗ trợ cho trí nhớ. Cần có kế hoạch phân chia thời gian biểu học tập, lao động, nghỉ ngơi hợp lí.
- Cà phê, trà đậm có chứa cafein là chất có tác dụng kích thích hệ thần kinh trung ương làm cho tỉnh táo, chống lại cơn buồn ngủ nên nếu uống vào ban ngày, đặc biệt là vào buổi sáng có thể chấp nhận được. Không nên lạm dụng cà phê thức cả đêm để học. Trong thời gian học thi, các em học sinh nên dành đủ thời gian để ngủ.

\* *Một số biện pháp làm giảm stress có hại:*

- Tắm: Nước có tác dụng xoa dịu các cơ và khớp xương bị đau mỏi. Tắm giúp các tế bào được phục hồi, chất độc được đưa ra ngoài cơ thể nhanh hơn. Trong khi tắm nên giảm các yếu tố gây kích thích thị giác như các loại khăn tắm màu sặc sỡ.
- Hát: Hát sẽ kích thích hoạt động cơ hoành, các cơ cổ. Nhờ có cơ hoành trung tâm thần kinh sinh dưỡng thuộc vùng bụng được phục hồi. Hát còn cung cấp thêm ôxi cho cơ thể, là cơ hội để cho mỗi người bộc lộ cảm xúc.
- Chơi đùa với thú nuôi: Thú nuôi rất có ích cho việc giải toả những stress cho con người. Người ta có thể tận sự những buồn vui với vật nuôi trong nhà. Cho dù vật nuôi trong nhà không biết nói nhưng chúng có thể đáp ứng, chia sẻ những cảm xúc vui buồn của con người.

- Thư giãn bằng các câu chuyện hài, sau mỗi công việc căng thẳng cần có khoảng thời gian nghỉ ngơi thư giãn với tất cả những loại hình mà mình thích nhất.
- Cười: Nụ cười sáng khoái không chỉ mang lại cho bạn sự vui vẻ, thoải mái mà khi cười cơ thể tiết ra chất morphine tự nhiên, tạo ra khả năng chống stress rất hiệu quả.
- Thương thức nghệ thuật: Ngắm nhìn một bức tranh, nghe một bản nhạc mà mình yêu thích...
- Massage: Mỗi ngày có 30 phút để làm việc này sẽ làm cho hiện tượng cơ cơ giảm đi một cách rõ rệt. Massage có thể giúp cho việc lưu thông máu được tốt hơn, xoa dịu các khớp xương bị đau...
- Tập thể dục buổi sáng, bách bộ: Việc này giúp bạn lưu thông khí huyết, hít thở không khí trong lành, tỉnh tâm...
- Thiền – Yoga: Là một môn tập luyện cho tinh thần và cơ thể con người rất tích cực hữu hiệu. Yoga giúp con người có thể tự điều chỉnh nhịp điệu tự nhiên, kết hợp hài hoà giữa tinh thần và thể xác, tránh được những căng thẳng trong cuộc sống thường nhật.. Yoga giúp tăng cường sự hoạt động có hiệu quả của hệ tuần hoàn máu và tim mạch, cơ thể có khả năng chịu đựng bền bỉ, giúp cho các khớp trong cơ thể có độ đàn hồi, dẻo dai, ngăn ngừa bệnh loãng xương, chống được bệnh mất ngủ, lo lắng, buồn phiền, giúp cho con người có nhịp thở đúng kĩ thuật. Yoga giúp con người làm việc tập trung, biết liên kết giữa nhịp thở với từng động tác di chuyển, bình tĩnh, thư thái, hài hoà...

## 2. Nhiệm vụ

- \* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích một số phương pháp ứng phó với stress nói chung và stress trong học tập nói riêng ở học sinh THPT.
- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích một số phương pháp ứng phó với stress nói chung và stress trong học tập nói riêng ở học sinh THPT.

- \* *Nhiệm vụ 2:* Thực hành về quản lý stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập.
- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về quản lý stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập.

### 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Phân tích các phương pháp ứng phó với stress trong học tập của học sinh THPT

*Câu hỏi 2:* Thực hành về việc quản lý stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập.

## HOẠT ĐỘNG 2: Tìm hiểu một số phương pháp trợ giúp học sinh THPT ứng phó với stress trong học tập.

### 1. Thông tin

Việc ứng phó với stress phụ thuộc và đặc điểm tính cách và tình trạng sức khỏe của mỗi cá nhân. Tuy nhiên, những mối quan hệ của họ với người khác cũng có thể là yếu tố gây cản trở hoặc tạo điều kiện thuận lợi cho việc ứng phó với stress. Vì vậy, chúng ta cần trợ giúp họ để họ có thể ứng phó linh hoạt trước những ảnh hưởng từ stress. Bằng cách nắm chắc không chỉ những vấn đề vướng mắc, những nhu cầu cần được trợ giúp mà còn cả những khả năng và thế mạnh sẵn có của họ, chúng ta có thể trợ giúp cho họ vượt qua những căng thẳng mà vẫn không làm cho họ có cảm giác đang bị phụ thuộc hay bất lực.

#### 1.1. Nguyên tắc chung trong việc trợ giúp về mặt tâm lý

Những nguyên tắc trợ giúp tâm lý được thể hiện trong bảng như sau:

Đầu tiên là chăm sóc cho sức khỏe và tránh những nguy hiểm có thể có	Trực tiếp chăm sóc, tránh xa những nguy hiểm có thể có bằng thái độ nồng nhiệt, ấm áp. Trợ cấp cho họ thực phẩm và quần áo. Tránh xa nguy hiểm và hạn chế nhiều nhất những tổn hại
--	--

	tiếp theo có thể đến bởi vì trong lúc hoảng loạn có thể họ không đề phòng được hết mọi khả năng có thể xảy ra với họ.
Can thiệp sớm một cách trực tiếp, chủ động và bình tĩnh	Khi con người bị rơi vào tình trạng khủng hoảng, nếu càng được điều trị sớm thì khả năng hồi phục càng nhanh. Ngược lại, nếu họ càng bị chìm đắm lâu trong sự dằn vặt và không định hướng được cách để thoát ra thì hiệu quả phục hồi càng chậm. Do đó, cần có biện pháp hỗ trợ kịp thời cho những đối tượng trên ngay sau khi sự kiện gây khủng hoảng xảy ra.
Tập trung vào những vấn đề của hiện tại	Trợ giúp bằng cách thuyết phục họ chấp nhận những gì đã xảy ra; khuyến khích họ kể về những gì đã xảy ra cũng như bộc lộ những cảm xúc của họ.
Cung cấp những thông tin chính xác về những gì đã xảy ra	Người ta thường rất muốn có được các thông tin về tình trạng sức khỏe, thảm họa hay bất cứ các sự kiện nào khác có liên quan. Họ cần biết chuyện gì đã xảy ra và tại sao. Do đó, người trợ giúp có trách nhiệm cung cấp toàn bộ thông tin xác thực về những việc đã xảy ra và hậu quả của nó để lại như thế nào.
Không nói những điều không có khả năng thực thi	Luôn luôn chân thực và thực tế. Biết được tâm trạng lo lắng, buồn chán hay căng thẳng của họ nhưng luôn luôn phải động viên họ để họ có hi vọng về mọi việc; khuyến khích họ cố gắng vượt qua tình trạng khủng hoảng tạm thời.
Tìm ra những vấn đề quan trọng cần phải giải quyết	Nhìn chung, can thiệp vào những khủng hoảng nên tập trung vào những việc mà các cá nhân có thể làm được trong hoặc sau khi khủng hoảng xảy ra; nên đưa họ trở lại vị trí chủ động vốn có

	<p>hơn là coi họ như những nạn nhân của thảm họa. Tuy nhiên, cũng cần phải có một khoảng thời gian nhất định đơn thuần chỉ cung cấp trợ giúp cho họ. Mọi vết thương muốn trở lại lành lặn cần phải có thời gian. Do đó, họ cần phải hiểu được sự kiện gây khủng hoảng trước khi họ có khả năng đưa ra hành động để vượt qua khủng hoảng đó.</p>
<p><b>Đoàn tụ gia đình</b></p>	<p>Tìm kiếm và đoàn tụ với các thành viên trong gia đình. Sự buồn chán và đau thương của họ sẽ càng tăng lên nếu sự an toàn tính mạng và nơi ở của những người thân trong gia đình họ chưa được xác định một cách rõ ràng.</p>
<p><b>Cung cấp và bảo đảm về những trợ giúp tâm lý</b></p>	<p>Hãy luôn có mặt, lắng nghe và khuyến khích các thành viên khác trong cộng đồng cùng tham gia trợ giúp và hỗ trợ cho các nạn nhân. Đảm bảo rằng không có ai bị bỏ rơi; luôn luôn giữ liên lạc với các đồng nghiệp và các nhà chuyên môn để tạo thành một hệ thống trợ giúp làm việc có hiệu quả.</p>
<p><b>Tập trung vào những lợi thế và khả năng phục hồi của nạn nhân</b></p>	<p>Nhấn mạnh vào những gì họ đã làm để ứng phó với thảm họa cũng như những chiến lược được họ lựa chọn để xây dựng tương lai; khuyến khích bản thân mỗi cá nhân áp dụng những giải pháp và chiến lược mà họ cho là có hiệu quả.</p>
<p><b>Khuyến khích sự tự lực</b></p>	<p>Cung cấp cho họ những điều kiện tối thiểu để có thể giúp họ ứng phó tạm thời với tình huống xảy ra như thức ăn, nước uống và lều để ở... Sau đó phải động viên họ tự tìm cách giải quyết vấn đề của mình trong khả năng của họ.</p>

<p>Quan tâm đến cảm xúc của những người xung quanh</p>	<p>Chấp nhận những cảm xúc hiện tại của họ. Mục đích của bạn là trợ giúp họ chứ không phải là phán xét hay trách móc họ. Con người không ai muốn biến mình thành một người đáng thương và là một kẻ thất bại. Chẳng may nếu họ có bị rơi vào tình trạng đó thì cũng sẽ nhanh chóng tìm cách thoát ra ngay khi họ có thể. Vì vậy, một khi họ đã cần đến sự trợ giúp, họ rất muốn nhận được sự chia sẻ và cảm thông. Vì vậy, ta cần phải kiên nhẫn, cam kết, đồng viên, chia sẻ và trợ giúp họ.</p>
--	---

### 1.2. Sự trợ giúp từ hình thức tham vấn tâm lý học đường

- \* Sự trợ giúp từ hình thức tham vấn tâm lý học đường ngày nay đang trở nên kịp thời và tích cực trong việc hỗ trợ học sinh đối mặt, ứng phó với stress trong hoạt động học tập. Một mặt đây là hình thức gắn gũi và thiết thực với đời sống học đường mặt khác thông qua đó các em học sinh có thể nhận được sự trợ giúp một cách chuyên nghiệp từ những người được đào tạo, có chuyên môn về tâm lý học đường. Thông qua các chương trình tham vấn học đường tại phòng tâm lý học đường (nếu có tại trường) hoặc tham vấn tâm lý trên lớp học sinh có thể được hỗ trợ và từ đó có thể tìm ra phương pháp ứng phó tốt nhất cho các rào cản tâm lý trong học tập.
- Tham vấn tâm lý học đường là một quá trình diễn ra với nhiều giai đoạn khác nhau, từ việc xây dựng mối quan hệ, khai thác, tìm hiểu, xác định vấn đề tới việc giải quyết vấn đề thuộc về lĩnh vực tâm lý.
- Mục tiêu của tham vấn tâm lý học đường là giúp đỡ thân chủ (học sinh) hiểu được cảm xúc, suy nghĩ của chính họ, hoàn cảnh và vấn đề tâm lý của họ, khám phá và sử dụng những tiềm năng nguồn lực của các em để tự các em có thể giải quyết vấn đề ấy một cách tốt nhất. Như vậy, tham vấn tâm lý học đường là giúp cho thân chủ nâng cao được khả năng ứng phó của mình với các vấn đề của cuộc sống, đặc biệt là cuộc sống trong học đường.



- Hoạt động tham vấn tâm lý học đường được diễn ra trên cơ sở mối quan hệ tương tác tích cực giữa nhà tham vấn tâm lý học đường và học sinh được thực hiện chủ yếu trong tương tác trực tiếp tại phòng tâm lý học đường hoặc tại lớp học.
- Nhà tham vấn tâm lý học đường có thể là người làm chuyên nghiệp (những người được đào tạo chuyên sâu về tham vấn tâm lý hoặc về tâm lý học đường) hoặc bán chuyên nghiệp (là những người được tập huấn kỹ năng tham vấn tâm lý, những người làm về tâm lý, những cán bộ kiêm nhiệm đã trải qua các khoá tập huấn kỹ năng từ cơ bản đến chuyên sâu về tham vấn tâm lý và có những hiểu biết nhất định về đặc điểm tâm lý lứa tuổi) song họ đều cần có kiến thức về tâm lý, tham vấn tâm lý, kỹ năng, thái độ nghề nghiệp tham vấn tâm lý để thực hiện hoạt động tham vấn tâm lý một cách tốt nhất. Dùng thuật ngữ "*nhà tâm lý học đường*" để mô tả công việc chung của người làm công tác tham vấn tâm lý học đường cả chuyên nghiệp và bán chuyên nghiệp.
- Đối tượng được tham vấn tâm lý học đường có thể là cá nhân học sinh (những học sinh gặp khó khăn về mặt tâm lý trong học đường, cuộc sống và có nhu cầu cần được tham vấn tâm lý học đường. Ngoài ra, đối tượng cần được tham vấn tâm lý học đường có thể là nhóm học sinh (nhóm những học sinh có cùng khó khăn tâm lý ví dụ như vấn đề quan hệ của các thành viên trong nhóm, vấn đề tình bạn khác giới trong nhóm, vấn đề mâu thuẫn của nhóm với nhóm khác trong lớp...) và nhóm đó có nhu cầu hoặc được chuyển đến để được tham vấn tâm lý học đường dưới hình thức tham vấn nhóm; có thể là tập thể học sinh (lớp học sinh) với các vấn đề nổi cộm của lớp như học tập, đánh nhau, bắt nạt, quan hệ bạn khác giới, sự phát triển về cơ thể, quan hệ của lớp với giáo viên, kỷ luật trong giờ học... và tập thể lớp đó có nhu cầu được tham vấn hoặc được giới thiệu bởi giáo viên chủ nhiệm hoặc ban phụ huynh học sinh của lớp đó.
- Bên cạnh những đối tượng cần được tham vấn tâm lý ở trên, nhà tham vấn tâm lý học đường cũng có thể là người phải tiến hành các hoạt động tham vấn tâm lý cho học sinh toàn trường về các vấn đề như hướng nghiệp, giao tiếp ứng xử, giá trị sống... Hoặc tiến hành các hoạt động tư vấn tâm lý cho giáo viên, phụ huynh, ban giám hiệu góp phần giáo dục nhân cách cho học sinh một cách tốt nhất.

\* Các giai đoạn trong quá trình tham vấn tâm lý học đường bao gồm:

– Giai đoạn 1: Thiết lập mối quan hệ.

Xây dựng mối quan hệ tốt trong tham vấn tâm lý nói chung và tham vấn tâm lý học đường nói riêng là một khâu quan trọng then chốt. Nếu không có mối quan hệ tốt thì thông tin và trách nhiệm giữa hai bên (nhà tham vấn tâm lý và thân chủ) không thể trao đổi được. Mặc dù đòi hỏi cần phải có những cố gắng tiếp theo nhưng khi mối quan hệ tốt được thiết lập, nó sẽ giúp tiết kiệm được thời gian và công sức trong quá trình tham vấn.

Có thể nói, thành công trong quá trình tham vấn dựa trên nền tảng quan hệ giữa thân chủ và nhà tham vấn. Để đạt được những yêu cầu trên, nhà tham vấn tâm lý phải có các kĩ năng chuyên môn, những phẩm chất đạo đức khi hành nghề, thực hiện đúng các nguyên tắc trong tham vấn tâm lý cũng như phải biết cách tiếp cận với thân chủ. Nhà tham vấn tâm lý phải nỗ lực trong khả năng nghiệp vụ của mình để mời gọi thân chủ cùng đồng góp nhất là trong quá trình cùng nhau thiết lập mối quan hệ. Trong tham vấn, khi mối quan hệ tốt giữa thân chủ và nhà tham vấn được thiết lập thì bước kế tiếp là đưa quan hệ ấy vào hoạt động nhằm thúc đẩy quá trình sửa đổi và cải tiến hệ tư duy và hành vi của thân chủ. Trong quá trình tham vấn, cốt lõi chủ yếu là đạt mục tiêu đề ra trong kế hoạch.

Trong toàn bộ quá trình tham vấn, những thao tác (kĩ năng) được áp dụng với từng giai đoạn một cách thoả đáng sẽ đem lại những thành công quyết định. Nếu áp dụng có hiệu quả, quan hệ giữa thân chủ và nhà tham vấn sẽ trở thành một quan hệ đúng nghĩa, đây là một quan hệ lí tưởng mà mỗi nhà tham vấn cần quan tâm, coi đó như một mô hình tích cực để hướng đến thực hiện khi tiếp nhận một thân chủ mới.

– Giai đoạn 2: Tập hợp thông tin, đánh giá và xác định vấn đề.

Mục đích của giai đoạn này là tìm hiểu những mối quan tâm chủ yếu của thân chủ, xác định những mặt mạnh và hạn chế sẽ ảnh hưởng đến khả năng giải quyết vấn đề của thân chủ. Để đạt được mục đích đó, nhà tham vấn cần tìm hiểu hoàn cảnh của thân chủ, gồm cả môi trường xã hội, giáo dục, gia đình, tình cảm, thể chất, tâm lí. Sau khi tập hợp các thông tin này, nhà tham vấn và thân chủ cùng đánh giá hoàn cảnh hiện tại và hợp tác làm việc để xác định phạm vi vấn đề cụ thể cần giải quyết.

Nhà tham vấn cần phải khai thác được những sự kiện của hoàn cảnh hoặc vấn đề và xác định những cảm xúc của thân chủ về những sự việc đó. Những sự kiện được nhà tham vấn xác định để dàng thông qua việc sử dụng các kỹ năng khuyến khích, đặt câu hỏi, diễn đạt lại và phản ánh cảm xúc. Để hiểu được cách sắp xếp các sự kiện và cảm xúc của thân chủ, nhà tham vấn phải sử dụng kỹ năng tóm lược nhằm làm sáng tỏ những quan điểm và ý nghĩa qua những điều thân chủ đó trình bày.

Nhà tham vấn sẵn lòng lắng nghe câu chuyện chi tiết cụ thể của thân chủ. Việc này giúp nhà tham vấn làm sáng tỏ vấn đề. Chỉ khi vấn đề đó được xác định, nhà tham vấn và thân chủ mới có thể đi đến các can thiệp, trị liệu phù hợp và có hiệu quả. Nhà tham vấn hỗ trợ thân chủ xác lập một hệ thống các vấn đề đang tồn tại theo thứ tự ưu tiên cần giải quyết, cùng thân chủ phân tích, xác định hiện trạng của từng vấn đề cụ thể và đánh giá những nguyên nhân gây ra chúng.

Đây là giai đoạn nhà tham vấn cần vận dụng linh hoạt thuần thục các kỹ năng khai thác và xử lý thông tin, trong đó lắng nghe và đặt câu hỏi là hai kỹ năng có vai trò đặc biệt quan trọng. Kết thúc bước này, nhà tham vấn và thân chủ thấy được bức tranh toàn cảnh, đầy đủ, trung thực về những vấn đề thân chủ đang gặp phải.

- Giai đoạn 3: Hỗ trợ để thân chủ tìm kiếm các giải pháp và lựa chọn giải pháp phù hợp.

Mục tiêu nổi bật của giai đoạn này là nhà tham vấn trợ giúp thân chủ xác định phương hướng thiết thực cho cuộc sống của họ, cùng thân chủ đưa ra hệ thống các giải pháp có thể được thực hiện và trợ giúp thân chủ lựa chọn giải pháp tối ưu nhất. Trong giai đoạn này, nhà tham vấn và thân chủ xác định các góc độ khác nhau để từ đó giải quyết vấn đề. Cố gắng giúp thân chủ chia nhỏ những vấn đề "*có quy mô lớn*" thành các bước nhỏ hơn, dễ xử lý hơn. Thường xuyên để trách nhiệm giải quyết vấn đề của thân chủ cho thân chủ. Một phần vai trò của nhà tham vấn là giúp đỡ thân chủ hình thành và cải thiện kỹ năng giải quyết vấn đề mà họ có thể sử dụng trong suốt phần còn lại của cuộc đời. Nếu thân chủ bỏ qua những khả năng hoặc lựa chọn rõ rệt trong khi động não để tìm các giải pháp thì nhà tham vấn có thể gợi ý, nhưng vẫn phải luôn lắng nghe và ghi nhận giải pháp của thân chủ trước.

Trên cơ sở thực trạng vấn đề đã được làm sáng tỏ, nhà tham vấn và thân chủ cần định hướng đến các giải pháp để giải quyết vấn đề. Ở đây, nhà tham vấn cần chú ý không nên tự mình đưa ra các giải pháp cho thân chủ. Trong điều kiện tối ưu, nên tóm lược lại các vấn đề của thân chủ, trên cơ sở đó, đề nghị họ tự đưa các giải pháp để tự cải thiện tình trạng của mình. Trong điều kiện nhà tham vấn đã sử dụng mọi biện pháp nhưng thân chủ vẫn không thể tự đưa ra giải pháp thì nhà tham vấn có thể gợi ý cho thân chủ một số giải pháp. Tuy nhiên, nhà tham vấn nên đưa ra các giải pháp dưới dạng gợi ý nhiều đến mức tối đa trong khả năng có thể, tránh tình trạng chỉ đưa ra một giải pháp duy nhất.

– Giai đoạn 4: Trợ giúp thân chủ thực hiện giải pháp.

Cùng với giải pháp hợp lý mà thân chủ đã lựa chọn, quá trình trợ giúp của nhà tham vấn để thân chủ thực thi giải pháp có ảnh hưởng rất lớn đến kết quả tham vấn. Trong tiến trình thực thi các giải pháp, nhà tham vấn cần kiểm tra quá trình thực hiện theo định kì. Trong quá trình này nhà tham vấn và thân chủ cần kịp thời phát hiện và xử lý những khó khăn mới nảy sinh trong tiến trình thực hiện. Quá trình trợ giúp việc thực hiện kế hoạch có thể diễn ra trong một thời gian tương đối dài. Ở đây nỗ lực thực thi giải pháp của thân chủ có vai trò quyết định nhưng sự kiểm tra và trợ giúp của nhà tham vấn có vai trò quan trọng.

– Giai đoạn 5: Kết thúc.

Giống như nhiều dịch vụ khác, khi giải pháp và điều kiện thoả thuận bởi hai bên đã đạt được, những đối tác có liên quan đến dịch vụ đó sẽ đi đến kết thúc. Tham vấn tâm lý cũng không phải là một ngoại lệ. Khi thân chủ tự giải quyết được vấn đề, bước kế tiếp là kết thúc dịch vụ tham vấn tâm lý.

Khi kết thúc một ca/buổi tham vấn tâm lý là báo hiệu một ca/buổi tham vấn tâm lý đó kết thúc, cũng là thời điểm thân chủ tự điều tiết và duy trì khả năng làm chủ hành vi của mình; khẳng định khả năng tự xử lý vấn đề của thân chủ, sau khi đó được trang bị một khung tư duy mới.

Tiến trình tham vấn kết thúc nhanh hoặc chậm, bởi nhiều lí do, vì nhiều hoàn cảnh khác nhau. Đây cũng là một nét đặc trưng của nghề tham vấn.

Từ tính đa dạng của vấn đề, nhà tham vấn cần có những kĩ năng và hành động thoả đáng đối với từng trường hợp cụ thể.

Kết thúc một ca/buổi tham vấn tâm lí có thể xảy ra bất kì lúc nào, từ cả hai phía. Dù với hình thức nào đi chăng nữa, vì trách nhiệm nghề nghiệp, nhà tham vấn cần động viên thân chủ hãy áp dụng những kĩ năng vào đời sống. Thân chủ cần được nhắc nhở rằng, kinh nghiệm học được trong quá trình tham vấn phải là một kinh nghiệm được sử dụng bởi thân chủ cho cuộc đời sắp tới của họ.

## 2. Nhiệm vụ

\* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập.

\* *Nhiệm vụ 2:* Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập: Tham vấn từ tâm lí học đường.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập: Tham vấn từ tâm lí học đường.

## 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập.

*Câu hỏi 2:* Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập: Tham vấn từ tâm lí học đường.

## IV. THÔNG TIN PHẦN HỎI CHO NỘI DUNG 3

### 1. Một số phương pháp ứng phó với stress trong học tập

Các nhà nghiên cứu phân biệt hai chiến lược ứng phó với stress: Ứng phó nhằm vào giải quyết vấn đề và ứng phó nhằm vào điều hòa cảm xúc. Một số nội dung cụ thể từ hai cách ứng phó này như sau:

Ứng phó nhằm vào giải quyết vấn đề	
Làm thay đổi tác nhân gây ra stress hoặc thay đổi mối quan hệ giữa con người với tác nhân đó thông qua những hành động trực tiếp và hoặc những hành động giải quyết vấn đề.	<p>Chống trả (phá hủy, rời chỗ hoặc làm yếu mối đe dọa).</p> <p>Bỏ chạy (chạy xa khỏi mối đe dọa). Tìm cách chống trả hoặc bỏ chạy (thương lượng, mặc cả, thỏa hiệp).</p> <p>– Ngăn ngừa stress trong tương lai (hành động nhằm gia tăng sức chống đỡ hoặc làm giảm ảnh hưởng của stress được ngăn chặn trước).</p>
Ứng phó nhằm vào cảm xúc	
Làm thay đổi bản thân thông qua các hành động khiến bản thân cảm thấy dễ chịu hơn nhưng không làm thay đổi các tác nhân gây ra stress.	<p>– Các hoạt động nhằm vào thân thể (dùng thuốc, thư giãn, hồi sinh học).</p> <p>– Các hoạt động nhằm vào nhận thức (những trò tiêu khiển của kế hoạch, các huyền tưởng những ý nghĩ về bản thân).</p> <p>– Các quá trình vô thức làm méo mó thực tại và có thể đưa tới stress nội tâm.</p>

## 2. Quản lý được căng thẳng của bản thân

Việc đầu tiên là học sinh phải biết nhận ra các dấu hiệu của stress: Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội như: kiệt sức, thèm ăn hoặc bỏ ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc là ngủ quên. Ngoài ra, tìm đến rượu, thuốc, hoặc những biểu hiện khó chịu khác cũng là những dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ, hoặc sợ hãi.

## 3. Giảm mức độ cao của stress để có một sức khoẻ tốt để học và thi

Nhằm có sức khoẻ tốt để học thi trước hết ta lưu ý đến phương pháp học tập, ôn tập, nghỉ ngơi, thư giãn hợp lí. Học sinh cần tránh hiện tượng học dồn, thi mới học, học đêm ngủ ngày. Trí não của con người chỉ có thể hoạt động hiệu quả trong vòng 45 phút đến 1 giờ, sau đó cần được nghỉ ngơi,

giải lao hoặc làm những công việc chân tay từ 15 đến 20 phút sau đó mới hoạt động trí não trở lại. Những người học theo kiểu “Nước chảy đến chân mới nhảy” rất dễ bị *dystress* do tâm lý, sợ không học kịp, thiếu an tâm, tình trạng bị stress như thế sẽ dẫn đến làm giảm trí nhớ, thậm chí đầu óc có thể rơi vào tình trạng “trống rỗng”.

#### 4. Sự trợ giúp từ tham vấn tâm lý học đường

Sự trợ giúp từ hình thức tham vấn tâm lý học đường ngày nay đang trở nên kịp thời và tích cực trong việc hỗ trợ học sinh đối mặt, ứng phó với stress trong hoạt động học tập. Một mặt, đây là hình thức gần gũi và thiết thực với đời sống học đường, mặt khác thông qua đó các em học sinh có thể nhận được sự trợ giúp một cách chuyên nghiệp từ những người được đào tạo, có chuyên môn về tâm lý học đường. Thông qua các chương trình tham vấn học đường tại phòng tâm lý học đường (nếu có tại trường) hoặc tham vấn tâm lý trên lớp học sinh có thể được hỗ trợ và từ đó có thể tìm ra phương pháp ứng phó tốt nhất cho stress trong học tập.

### V. ĐÁNH GIÁ SAU KHI HỌC XONG NỘI DUNG 3

**Bài tập 1:** Yêu cầu học sinh chia sẻ về tình huống/vấn đề mà các em đang đối mặt và nhận diện đó là stress trong học tập đối với các em. Phân tích những trải nghiệm cảm xúc, hành vi khi mà các em gặp những căng thẳng đó từ đó ứng dụng các phương pháp trợ giúp học sinh ứng phó với stress trong học tập.

**Bài tập 2:** Hãy đưa ra một ví dụ về stress trong học tập mà học sinh gặp phải để học sinh trong lớp cùng:

- Nhận diện về biểu hiện, mức độ, nguyên nhân gây ra stress trong ví dụ đó.
- Phân tích những trải nghiệm có thể trải qua khi đối mặt với tình huống gây ra stress trong học tập.
- Chia sẻ cảm xúc khi các em phải đối mặt với sự căng thẳng đó.
- Hình dung ra các cách ứng phó với stress trong học tập được nêu ra trong ví dụ.



## D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Kim Anh, *Sống khoẻ, sống lâu, không phải dùng thuốc*, Tri thức trẻ, số 115, 2003.
2. Phạm Thanh Bình, *Stress trong học tập của học sinh THPT*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2005.
3. Thùy Chi – Ngọc Mai, *Cách giảm stress tốt nhất (Biên dịch theo Judith Lazarus)*, NXB Văn hoá Thông tin Hà Nội, 2001.
4. Phan Văn Duyệt, *Học thuyết của Hans Selye với các quan niệm về thích nghi*, Chương trình khoa học công nghệ cấp nhà nước KX – 07, 1998.
5. Trần Thị Thu Hà – Nguyễn Thị Thiên Hương, *Nghệ thuật giảm thiểu stress (Biên dịch theo Robert Heller)*, NXB Văn hoá Thông tin Hà Nội, 2004.
6. Phan Thị Mai Hương, *Cách ứng phó với trẻ vị thành niên có hoàn cảnh khó khăn*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 2007.
7. Phạm Thị Thanh Hương, *Stress trong học tập của sinh viên*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2003.
8. Đặng Phương Kiệt, *Stress và đời sống*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 1998.
9. Chân Phương – BS Vũ Thị Hậu, *Stress, các biện pháp giảm stress và thư giãn*, NXB Văn hoá Thông tin, Hà Nội, 2005.
10. Bùi Thị Bích Phượng, *Ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học sư phạm Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Đại học Sư phạm Hà Nội, 2010.
11. Lâm Trinh, *100 phương cách phòng chống stress*, NXB Văn hoá Thông tin, 2009.
12. Nguyễn Thành Thống, *Làm việc có phương pháp – Bí quyết thành công của sinh viên, học sinh*, NXB Trẻ, 1996.
13. Leo Cooberger, *Handbook of stress*, Free Press, 1993.
14. Han Selye, *The stress of life*, New York. Morgan Hill Book, 1956.