MỐI LIÊN HỆ GIỮA ỨNG PHÓ VỚI STRESS HỌC TẬP, MỨC ĐỘ STRESS, VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

Nguyễn Ngọc Quang*, Nguyễn Linh Chi

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội

*Tác giả liên lạc: ngocquang0329@gmail.com

TÓM TẮT

Nghiên cứu này được tiến hành dựa trên mô hình Lý thuyết Tương tác về Stress nhằm tìm hiểu về hệ quả của các chiến lược ứng phó của sinh viên khi đối mặt với stress học tập thông qua hai biến số là mức độ stress và kết quả học tập của sinh viên. Mẫu nghiên cứu thuận tiện gồm 157 sinh viên trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội với độ tuổi trung bình là 20.52, độ lệch chuẩn là 1.29, và nữ chiếm 77.70%. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng các chiến lược ứng phó điều hòa cảm xúc, chấp nhận, thay đổi nhận thức, và suy nghĩ tích cực có tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê với mức độ stress, trong khi hai chiến lược ứng phó né tránh và mong ước có mối tương quan thuận với mức độ stress của sinh viên. Đối với kết quả học tập, chiến lược ứng phó giải quyết vấn đề có liên hệ tích cực đối với điểm số của sinh viên, trong khi chiến lược ứng phó né tránh và mong ước làm giảm kết quả học tập.

Từ khóa: Stress trong học tập, ứng phó, Lý thuyết Tương tác về Stress.

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING WITH ACADEMIC STRESS, PERCEIVED STRESS AND GPA AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Nguyen Ngoc Quang*, Nguyen Linh Chi

University of Social Science and Humanities, Vietnam National University - Hanoi

*Corresponding Author: ngocquang0329@gmail.com

ABSTRACT

Drawing on Lazarus and Folkman's transactional model of stress (1984), the present study explores the consequences of the coping strategies with academic stress through students' stress level and GPA. Participants were 157 students of University of Social Science and Humanities, VNU - Hanoi (mean age = 20.52; standard deviation = 1.29; 77.70% female). Results showed that emotional regulation, acceptance, cognitive restructuring, and positive thinking have a statistically significant negative correlation with stress level, whereas avoidance and wishful thinking have a positive correlation with stress level. A positive correlation between problem solving and student's GPA was observed, while avoidance and wishful thinking were proven to reduce GPA.

Keywords: academic stress, coping, The transactional model of stress.

TỔNG QUAN

Theo báo cáo chuyên đề về sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên Việt Nam, áp lực trong học tập là một trong những nguyên nhân dẫn tới tình trạng stress ở thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 14 đến 25 (Nguyễn Hương Thanh, 2010). Nhiều nghiên cứu cũng đã cho thấy ngoài những vấn đề liên quan đến tài chính, rắc rối trong các mối quan hệ liên cá nhân, điều kiện môi trường sống không thuận lợi, thì các khó khăn trong học tập cũng là một nguồn gây stress chủ yếu cho sinh viên (Nguyễn Hữu Thụ, 2009; O'Reilly và c.s., 2014; Vũ Dũng, 2015).

Cách mà sinh viên ứng phó với những vấn đề gây stress nói chung, stress trong học tập nói riêng đóng vai trò rất quan trọng bởi nó có thể đem lại những hệ quả tiêu cực đối với sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập của sinh viên. Kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy các chiến lược ứng phó chủ động, lên kế hoạch, giải quyết vấn đề, tìm kiếm chỗ dựa xã hội về mặt phương tiện và cảm xúc, suy nghĩ tích cực, và thay đổi nhận thức thường liên hệ với những biểu hiện tích cực, trong khi các chiến lược tự đổ lỗi, tự cô lập, né tránh hay chối bỏ lại có liên quan tới những biểu hiện tiêu cực về sinh lý, tâm lý, và hành vi. Cụ thể, một số nghiên cứu chỉ ra rằng những sinh viên có chiến lược ứng phó chủ động và tích cực thì

có mức độ stress thấp hơn (Coiro, Bettis & Compas, 2017), ít lo âu hơn (Renk & Eskola, 2007), khả năng thích ứng với môi trường cao hơn (Leong, Bonz, & Zachar, 1997), và sức khỏe thể chất tốt hơn (Park & Adler, 2003). Ngược lại, những cách ứng phó thiếu thích ứng với stress trong học tập của sinh viên có mối liên hệ với kết quả học tập giảm sút (Struthers, Perry, & Menec, 2000), trầm cảm (Aktekin và c.s., 2001), lo âu (Renk & Eskola, 2007), rối loạn ăn uống (Wichianson và c.s., 2009), hay sử dụng đồ uống có cồn (Pritchard, Wilson, & Yamnitz, 2007). Tuy nhiên, hiệu quả của các chiến lược ứng phó không phải là cố định trong mọi tình huống và mọi thời điểm. Nghiên cứu của Carver và Scheier (1994) cho thấy sinh viên càng nỗ lực giải quyết vấn đề sau khi nhận được kết quả học tập không như mong muốn thì mức độ lo âu càng cao hơn. Trái ngược với nhiều nghiên cứu, kết quả nghiên cứu của Sasaki và Yamasaki (2007), và Siu và Chang (2011) chỉ ra ứng phó bằng cách tìm kiếm chỗ dựa xã hội có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với mức độ stress. Ngoài sự khác biệt về đặc điểm tình huống và sự thẩm định nhận thức của cá nhân, thì yếu tố có khả năng ảnh hưởng đến mối liên hệ giữa các chiến lược ứng phó với các hệ quả về tâm lý, sinh lý và hành vi đó là sự phối hợp giữa các chiến lược ứng phó. Frydenberg và c.s. (2004) chỉ ra rằng ứng phó tập trung vào vấn đề không phải lúc nào cũng có khả năng dự báo về kết quả học tập nếu chưa loại bỏ ảnh hưởng của ứng phó tập trung vào cảm xúc.

Sự thiếu nhất quán giữa các kết quả trên đây đòi hỏi cần có thêm các nghiên cứu để khẳng định được mối quan hệ giữa các chiến lược ứng phó với các biến số được coi là hệ quả của quá trình cá nhân tương tác với môi trường nhằm làm giảm mức độ stress. Tuy nhiên, số lượng các nghiên cứu về chủ đề này tại Việt Nam vẫn còn hạn chế, và các nghiên cứu trước đây cũng gặp phải một số hạn chế về nền tảng lý thuyết và công cụ đo lường.

Nghiên cứu này được tiến hành dựa trên Lý thuyết Tương tác về Stress của Lazarus & Folkman (1984) nhằm tìm hiểu về hệ quả của các chiến lược ứng phó của sinh viên khi đối mặt với stress học tập. Theo lý thuyết này, khi cá nhân thẩm định nhận thức sơ cấp một sự kiện hay một tình huống là nguy hiểm (tổn hại/mất mát, đe dọa, hay thách thức) và thẩm định nhận thức thứ cấp rằng bản thân không có đủ nguồn lực để có thể đối phó với những tình huống đó thì ở cá nhân sẽ xuất hiện những phản ứng stress về mặt sinh lý, tâm lý và hành vi. Trong trạng thái đó, ứng phó chính là nỗ lực liên tục thay đổi về mặt nhận thức và hành vi của cá nhân để đáp ứng những đòi hỏi từ môi trường xung quanh. Những thay đổi này có thể tác động vào sự kiện hay tình huống gây stress, vào quá trình thẩm định nhận thức, từ đó làm giảm những phản ứng stress. Mặc dù vậy, trong một số trường hợp, việc ứng phó của cá nhân cũng có thể làm cho vấn đề trở nên trầm trọng hơn và làm tăng mức độ của các phản ứng stress.

MẪU NGHIÊN CỨU VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu là mẫu thuận tiện bao gồm 157 khách thể là sinh viên trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội. Trong đó, nữ chiếm 77.7% và độ tuổi trung bình của các khách thể là 20.52 với độ lệch chuẩn là 1.29. Sinh viên năm thứ nhất chiếm 31.85%, sinh viên năm thứ hai chiếm 23.57%, và sinh viên năm thứ ba chiếm 26.11%.

Khách thể tham gia nghiên cứu bằng cách trả lời bảng hỏi nghiên cứu thông qua thư điện tử hoặc bảng hỏi được phát trực tiếp, một cách tự nguyện và không được trả phí.

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng bảng hỏi bao gồm một số câu hỏi về nhân khẩu, một câu hỏi về kết quả học tập (là điểm trung bình chung học kỳ vừa qua), 30 item về ứng phó thuộc Bộ Câu Hỏi Về Các Phản Ứng Với Stress (Responses to Stress Questionnaire; Connor-Smith và c.s., 2000) và Thang Về Mức Độ Stress Tri Giác Được (Perceived Stress Scale; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983).

30 item được trích ra từ Bộ Câu Hỏi Về Các Phản Ứng Với Stress (Responses to Stress Questionnaire; Connor-Smith và c.s., 2000) được sử dụng nhằm đo lường mức độ thường xuyên sử dụng 30 cách ứng phó. Các item được chia đều thành 10 tiểu thang, mỗi tiểu thang 3 item, tương ứng với 10 chiến lược ứng phó bao gồm giải quyết vấn đề, điều hòa cảm xúc, bộc

lộ cảm xúc, chấp nhận, xao nhãng, thay đổi nhận thức, suy nghĩ tích cực, chối bỏ, né tránh, mong ước. Độ nhất quán bên trong của toàn thang đo theo chỉ số Cronbach's Alpha là .79.

Thang Đo Về Mức Độ Stress Tri Giác Được (Perceived Stress Scale; S.Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) bao gồm 10 item được sử dụng nhằm đo lường mức độ stress của sinh viên trong hai tuần sau học kỳ thứ nhất qua việc đánh giá mức độ thường xuyên có những cảm nhận như “Không thể kiểm soát được những thứ quan trọng trong cuộc đời mình”, “Không thể giải quyết hết những việc mà mình phải làm” hay “Cảm thấy những khó khăn đã chồng chất đến mức mà bản thân không thể vượt qua được”. Độ nhất quán bên trong của thang đo theo chỉ số Cronbach's Alpha là .86.

Phân tích thống kê số liệu

Dữ liệu định lượng thu được từ điều tra bảng hỏi được phân tích thông qua các phép thống kê (mô tả tần số, tần suất, điểm trung bình, độ lệch chuẩn; độ nhất quán bên trong; One-way ANOVA, Independent Samples T-Test, và tương quan) bởi phần mềm IBM SPSS 23.

KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

Bảng 1 trình bày tương quan giữa các chiến lược ứng phó và mức độ stress và kết quả học tập. Phân tích tương quan cho thấy mức độ stress có tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê ở mức độ yếu đối với các chiến lược ứng phó điều hòa cảm xúc ($r = -.16, p < .05$), chấp nhận ($r = -.17, p < .05$), thay đổi nhận thức ($r = -.17, p < .05$), và suy nghĩ tích cực ($r = -.20, p < .05$). Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu cho thấy ứng phó tập trung vào cảm xúc một cách tích cực là những chiến lược thích ứng (Brougham và c.s., 2009; Crego và c.s., 2016; Dunkley và c.s., 2000; Kirkland, 1998). Tuy nhiên, khác với nhiều nghiên cứu trước đây (Coiro và c.s., 2017; Leong và c.s., 1997; Shields, 2001), giải quyết vấn đề không có liên hệ có ý nghĩa thống kê đối với mức độ stress. Kết quả này có thể bị ảnh hưởng một phần bởi mức độ stress được đo lường là mức độ stress chung thay vì stress trong học tập. Mặt khác, không phải lúc nào sinh viên cũng có thể giải quyết vấn đề một cách hiệu quả để từ đó làm giảm stress.

Bảng 1. Tương quan giữa các chiến lược ứng phó và mức độ stress và kết quả học tập

	GQVD	DHCX	BLCX	CN	SN	TDNT	SNTC	CB	NT	MU
Stress	-.11	-.16*	-.13	-.17*	.05	-.17*	-.20*	.04	.18*	.55***
GPA	.18*	.15	.15	.16	-.12	.05	.12	-.14	-.17*	-.18*

Ghi chú. $N = 157$. GQVD = Giải quyết vấn đề; DHCX = Điều hòa cảm xúc; BLCX = Bộc lộ cảm xúc; CN = Chấp nhận; SN = Sao nhãng; TDNT = Thay đổi nhận thức; SNTC = Suy nghĩ tích cực; CB = Chối bỏ; NT = Né tránh; MU = Mong ước; Stress = Mức độ stress; GPA = Kết quả học tập.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Trong khi đó, mong ước ($r = .55, p < .001$) có tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức độ mạnh và né tránh ($r = .18, p < .05$) có tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức độ yếu với mức độ stress. Kết quả này phần nào phù hợp với các nghiên cứu trước đây (Coiro và c.s., 2017; Crego và c.s., 2016; Dunkley và c.s., 2000). Tuy nhiên, mối liên hệ của chối bỏ đối với mức độ stress là trong nghiên cứu này là chưa rõ ràng. Lý do có thể là bởi vì phần trăm sinh viên sử dụng chiến lược này không đủ lớn để cho ra một kết quả tương quan có ý nghĩa thống kê.

Đối với kết quả học tập, chiến lược ứng phó giải quyết vấn đề ($r = .18, p < .05$) có liên hệ tích cực, tuy không lớn, đối với điểm số của sinh viên. Kết quả này phù hợp với nhiều nghiên cứu trước đây (Cohen và c.s., 2008; Shields, 2001; Struthers và c.s., 2000). Tuy nhiên, mức độ liên hệ còn tùy thuộc vào cách mà sinh viên sử dụng những chiến lược ứng phó khác (Frydenberg và c.s., 2004). Chẳng hạn những sinh viên sử dụng chiến lược né tránh quá lâu dẫn tới tình huống hay vấn đề trở nên nghiêm trọng không thể giải quyết được, có thể làm ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng giữa các chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề và kết quả học tập không có mối liên hệ với nhau (DeBerard và c.s., 2004; Ryland và c.s., 1994).

Giả thuyết về mối tương quan nghịch của các chiến lược ứng phó tách khỏi đối với kết quả học tập được xác nhận một phần. Cụ thể, tương tự với một số nghiên cứu trước (Kim & Duda, 2003), chiến lược ứng phó né tránh ($r = -.17, p < .05$) và mong ước ($r = -.18, p < .001$) làm

giảm kết quả học tập của sinh viên. Tuy nhiên, liên hệ có ý nghĩa thống kê của chối bỏ với kết quả học tập chưa được xác nhận thông qua kết quả của nghiên cứu này. Các nghiên cứu trong tương lai cần tìm hiểu về tiến trình ứng phó với stress trong học tập ở sinh để làm rõ lý do vì sao chiến lược chối bỏ lại không có tương quan với kết quả học tập.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Dựa trên Lý thuyết Tương tác về Stress của Lazarus và Folkman (1984), nghiên cứu đã tìm hiểu về hệ quả của các chiến lược ứng phó của sinh viên khi đối mặt với stress học tập thông qua hai biến số là mức độ stress và kết quả học tập. Các chiến lược ứng phó điều hòa cảm xúc, chấp nhận, thay đổi nhận thức và suy nghĩ tích cực có liên hệ với mức độ stress thấp. Trong khi đó, ứng phó né tránh và mong ước có liên hệ với mức độ stress cao và kết quả học tập thấp ở sinh viên. Sinh viên thường ứng phó giải quyết vấn đề thì cũng có kết quả học tập cao hơn.

Những kết quả này đặt ra yêu cầu không chỉ cho các nhà quản lý giáo dục, các nhà tâm lý học đường mà còn cho khoa, trường, Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên và các giảng viên phải tiến hành các nghiên cứu tìm hiểu về ứng phó với stress trong học tập ở sinh viên, để từ đó xây dựng được các chương trình can thiệp nhằm giúp sinh viên ứng phó hiệu quả hơn trước các tình huống hay vấn đề gây stress trong học tập. Cụ thể, các chiến lược ứng phó gắn kết kiểm soát sơ cấp và thứ cấp tỏ ra là những chiến lược ứng phó thích ứng, cần được tăng cường ở sinh viên. Ngược lại, những chiến lược ứng phó tách khỏi cần được hạn chế, để tránh làm gia tăng mức độ stress cũng như làm giảm hiệu quả học tập ở sinh viên.

Mặc dù đã cung cấp những thông tin ban đầu về hệ quả của các chiến lược ứng phó với stress trong học tập, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế. Trước hết, các thang đo được sử dụng trong nghiên cứu chưa được thích ứng. Một số tiểu thang trong thang đo về các chiến lược ứng phó có độ tin cậy thấp. Hạn chế này có thể làm giảm độ tin cậy của các kết quả nghiên cứu. Thứ hai, hạn chế về số lượng khách thể và mức độ đồng đều giữa các khách thể phân cũng làm giảm khả năng phân tích và suy rộng ra tổng thể. Thứ ba, do có thiết kế cắt ngang, nghiên cứu chưa tìm hiểu được quá trình ứng phó cụ thể của sinh viên khi đối mặt với các nguồn gây stress trong học tập. Các nghiên cứu trong tương lai cần áp dụng mô hình lý thuyết về stress trong nghiên cứu, sử dụng các thang đo đảm bảo độ tin cậy, và tiến hành trên một mẫu lớn, đa dạng về đặc điểm kinh tế xã hội. Ngoài ra, cần phải có thêm nhiều các nghiên cứu theo chiều dọc để xem xét sự biến đổi về chiến lược ứng phó của sinh viên cũng như là hệ quả của nó theo mỗi giai đoạn của quá trình tương tác với nguồn gây stress trong học tập

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The rise and fall of depressive symptoms and academic stress in two samples of university students. *Journal of youth and adolescence*, 1–15.
- Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 23–36.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385–396.
- Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177–186.
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976–992
- Crego, A., Carrillo-Diaz, M., Armfield, J. M., & Romero, M. (2016). Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. *Journal of Dental Education*, 80(2), 165–172.
- Frydenberg, E., Lewis, R., Bugalski, K., Cotta, A., McCarthy, C., Luscombe-smith, N., & Poole, C. (2004). Prevention is better than cure: coping skills training for adolescents at

- school. *Educational Psychology in Practice*, 20(2), 117–134.
<https://doi.org/10.1080/02667360410001691053>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Nguyễn Hương Thanh. (2010). Báo cáo chuyên đề sức khỏe tâm thần cả vị thành niên và thanh niên Việt Nam. Hà Nội: Tổng Cục Dân Số - KHHGĐ.
- O'Reilly, E., McNeill, K. G., Mavor, K. I., & Anderson, K. (2014). Looking beyond personal stressors: an examination of how academic stressors contribute to depression in Australian graduate medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 26(1), 56–63.

preprint