

THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO KHẢ NĂNG ỨNG PHÓ STRESS CHO SINH VIÊN

NGUYỄN THỊ DIỄM HẰNG; TRẦN THỊ HỒNG NGÀ; NGUYỄN THỊ XUÂN HƯƠNG

Trường Đại học Quảng Bình

1. Đặt vấn đề

Trường đại học không chỉ đem đến cơ hội học tập, tích lũy tri thức, hình thành kỹ năng nghề nghiệp, chuẩn bị cho cuộc sống tương lai mà cả những khó khăn, thách thức đòi hỏi sinh viên (SV) phải vượt qua. Sinh viên phải tự lập sống xa gia đình, bạn bè và người thân, thiết lập các mối quan hệ xã hội mới, thích ứng với những thay đổi trong nội dung và phương pháp dạy học... và chúng sẽ gây nên stress. Với nhiều SV, khi gặp stress thì đó chính là những thử thách đầu đời giúp họ trưởng thành hơn khi vượt qua chúng. Tuy nhiên, với một số SV khác, nếu sử dụng cách ứng phó không phù hợp không những không giải quyết được stress mà còn cản trở hoạt động học tập, gây căng thẳng, lo âu, ảnh hưởng đến hứng thú, thái độ, thành tích học tập, giảm chất lượng cuộc sống và có thể dẫn đến những rối nhiễu tâm lý.

Theo định nghĩa của Lazarus, “Ứng phó là những nỗ lực không ngừng nhằm thay đổi nhận thức và hành vi của cá nhân để giải quyết các yêu cầu cụ thể, tồn tại bên trong cá nhân và trong môi trường mà cá nhân nhận định chúng có tính đe dọa, *thách thức hoặc vượt quá nguồn lực của họ*”. Như vậy, ứng phó bao trùm cả hiện tượng tâm lý bên trong (nhận thức và xúc cảm) trước hoàn cảnh xảy ra và hành vi bên ngoài đáp lại yêu cầu của hoàn cảnh. Mỗi người có thể sử dụng những cách ứng phó khác nhau và mỗi cách ứng phó đó đem lại hiệu quả

khác nhau về mặt cảm xúc và đối với việc giải quyết những vấn đề khó khăn.

Ứng phó stress là một trong những vấn đề thu hút sự quan tâm của nhiều nhà tâm lý học trong thời gian gần đây. Với mong muốn đóng góp thêm cơ sở thực tiễn cho lĩnh vực nghiên cứu này, chúng tôi giới thiệu kết quả nghiên cứu thực trạng ứng phó stress của SV Trường Đại học Quảng Bình (ĐHQB) và từ đó đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao khả năng ứng phó stress cho SV.

2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu: gồm 439 SV thuộc Trường ĐHQB. Khách thể nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp ngẫu nhiên.

Phương pháp nghiên cứu: Đề nghiên cứu cách ứng phó stress của SV Trường ĐHQB, chúng tôi đã sử dụng trắc nghiệm Bảng kiểm chiến lược ứng phó với stress của Garcia và các cộng sự (2007), thích nghi hóa tại Tây Ban Nha từ CSI phiên bản gốc của Tobin, Halroyd và Reynolds (1989) để đánh giá các cách ứng phó đối với trạng thái hoặc các sự kiện gây stress trong một tháng qua. CSI rút gọn này gồm có 40 câu (nguyên bản CSI của Tobin và các cộng sự gồm có 72 câu), đánh giá ứng phó theo 8 loại cơ bản: *giải quyết vấn đề, cấu trúc lại nhận thức, tìm kiếm chỗ dựa xã hội, bộc lộ cảm xúc, lãng tránh vấn đề, mơ tưởng, cô lập và đổ lỗi cho bản thân*. Mỗi loại

ứng phó cơ bản được đánh giá thông qua 5 items mô tả các mặt biểu hiện của loại ứng phó đó. Có 5 mức độ tần suất sử dụng cho từng mặt biểu hiện để khách thể lựa chọn với kết quả định tính được chuyển sang định lượng tương ứng như sau: 0 = không bao giờ, 1 = đôi khi, 2 = thỉnh thoảng, 3 = thường xuyên, 4 = rất thường xuyên. Với alpa coefficient từ 0,63 đến 0,89 cùng tính hiệu lực hội tụ khá cao giữa các thang bậc đo, phiên bản CSI của Garcia và các cộng sự (2007) là thang đo có đủ độ tin cậy và tính hiệu lực để đo các cách ứng phó của con người trước các sự kiện căng thẳng. Dữ liệu thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 16.0.

3. Kết quả nghiên cứu và bình luận

3.1. Cách ứng phó với stress của SV Trường ĐHQB dưới lát cắt tổng quát

Kết quả điều tra ở bảng 1 cho thấy, SV ĐHQB sử dụng cách ứng phó “bộc lộ cảm xúc” (TBC=2,21) và “cấu trúc lại nhận thức” (TBC=2,05) với mức độ khá cao. Một số nội dung khá tích cực của loại ứng phó “bộc lộ cảm xúc” như “tôi đã giải tỏa cảm xúc ra bên ngoài để giảm bớt stress” hoặc “tôi đã để những cảm xúc ấy qua đi” cũng được sử dụng khá nhiều. Bên cạnh đó, các mặt thể hiện khác của cách ứng phó “cấu trúc lại nhận thức” như “tôi đã xem xét kỹ lưỡng vấn đề ấy nhiều lần và cuối cùng đã nhìn nhận sự việc theo một hướng

khác tích cực hơn” hay “tôi đã thuyết phục mình rằng dù có vẻ tồi tệ thật nhưng tình hình không đến nỗi quá xấu” được SV thực hiện với tần suất tương đối nhiều. Việc “bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài để giảm thiểu stress” được SV thực hiện nhiều nhất. Dưới một góc độ tâm lý, đây là một biểu hiện tích cực vì sự kìm nén cảm xúc khiến nguy cơ mắc chứng bệnh trầm cảm liên quan đến stress tăng cao (Tobin và các cộng sự, 1989). Nhìn chung, các nhà nghiên cứu vẫn cho rằng, việc thể hiện cảm xúc là phương cách tương đối hiệu quả để ứng phó với stress. Tuy vậy, trái ngược với nghiên cứu của Folkman và Moskowitz (2000), Tobin và các cộng sự (1989), trong nghiên cứu này, chúng tôi tìm thấy tương quan thuận giữa cách ứng phó bộc lộ cảm xúc với mức độ stress (bảng 1). Như vậy, việc bộc lộ cảm xúc khá nhiều khi gặp stress không làm giảm thiểu trạng thái căng thẳng mà lại làm mức độ stress tăng thêm. Kết quả tìm thấy này giống với kết quả nghiên cứu của Author (1996), Williams và De Lisi (2000) và của Nguyễn Phước Cát Tường (2010). Các tác giả này cũng kết luận rằng chỉ các cách ứng phó đối đầu tập trung vào vấn đề mới đem lại sự cải thiện sức khỏe tâm lý; trong khi đó, việc bộc lộ cảm xúc làm cho mức độ stress tăng cao. Phan Thị Mai Hương (2007) cũng cho rằng, bộc lộ cảm xúc là cách ứng phó tương đối hiệu quả, tuy nhiên,

Bảng 1: Cách ứng phó của SV Trường ĐHQB

TT	Cách ứng phó	TBC	ĐLC
1	Giải quyết vấn đề	1,93	1,74
2	Bộc lộ cảm xúc	2,21	0,50
3	Tìm kiếm hỗ trợ xã hội	1,77	0,80
4	Lảng tránh vấn đề	1,44	0,87
5	Mơ tưởng	1,38	1,07
6	Cấu trúc lại nhận thức	2,05	0,93
7	Đổ lỗi bản thân	1,39	0,95
8	Cô lập bản thân	1,58	0,95

sự bộc lộ cảm xúc thái quá có thể khiến con người rơi vào tình trạng mất cân bằng tâm lý. Số liệu khảo sát trong nghiên cứu này có lẽ đã chứng minh cho nhận định này.

Mặt khác, hệ số tương quan thuận khá cao giữa hai cách ứng phó *bộc lộ cảm xúc* và *cấu trúc lại nhận thức* cho thấy SV khá thống nhất trong việc sử dụng hai cách ứng phó có tính hiệu quả này. Do thay đổi cách suy nghĩ và nhìn nhận lại vấn đề, con người bình tĩnh hơn, suy nghĩ hợp lý hơn và có tính xây dựng hơn nên con người dễ dàng tập trung vào giải quyết công việc hơn là vào những nỗi lo lắng vô ích (Phan Thị Mai Hương, 2007). Tóm lại, việc sử dụng khá thường xuyên các cách ứng phó “*bộc lộ cảm xúc*” và “*cấu trúc lại nhận thức*” cho thấy khả năng kiểm soát stress của SV ĐHQB thông qua những cố gắng nhằm cách cải tạo suy nghĩ của bản thân mình hoặc cải tạo các tác nhân gây stress.

Tiếp theo hai nhóm ứng phó trên, “*giải quyết vấn đề*” TBC = 1,94 và “*tìm kiếm hỗ trợ xã hội*” TBC = 1,77 cũng là những cách ứng phó phổ biến được SV ĐHQB sử dụng khi trải nghiệm stress với tần suất từ “*thường xuyên*” cho đến “*rất thường xuyên*”, kết quả khảo sát phần nào cho thấy sự chủ động của SV khi đối mặt với các tình huống gây stress. Với cách ứng phó “*tìm kiếm hỗ trợ xã hội*”, các nội dung “*nhờ bạn bè giúp đỡ*” và “*trò chuyện với những người thân thiết của mình*” được SV sử dụng nhiều nhất. Điều này cho thấy việc nhờ bạn bè giúp đỡ khi bản thân mình gặp khó khăn và trò chuyện để giải quyết vấn đề là điều mà SV quan tâm nhất khi đối diện với các tình huống gây stress. Các nhà nghiên cứu thường cho rằng “*tìm kiếm hỗ trợ xã hội*” là một cách ứng phó tích cực bởi nó có thể làm giảm mức độ stress khi con người có nơi tin cậy để được giải bày và thông qua việc trò chuyện sẽ nhận

được những lời khuyên thiết thực, từ đó sẽ tìm cách giải quyết vấn đề theo hướng tích cực.

Tuy nhiên, khác với các nghiên cứu của Folkman và Moskowitz (2000), Tobin và các cộng sự (1989), chúng tôi không tìm thấy tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê giữa cách ứng phó “*tìm kiếm chỗ dựa xã hội*” với mức độ stress. Như vậy, trong nghiên cứu này, dù SV sử dụng cách ứng phó này hiệu quả mà nó mang lại chưa thật tốt. Kết quả này khá giống nghiên cứu của Yiu (2005) và Chen, Wong, Ran và Gilson (2009). Các nghiên cứu này cho rằng tìm kiếm chỗ dựa xã hội có thể không tăng các ảnh hưởng tích cực để làm giảm stress nhưng chỉ có thể ngăn chặn để stress không trở nên trầm trọng hơn. Bên cạnh đó, có thể lý giải kết quả này như sau, những chỗ dựa xã hội mà SV tìm kiếm đến chưa thực sự chất lượng và mang tính chuyên nghiệp. Vì thế, dù tìm đến các hỗ trợ xã hội nhưng vẫn không giúp họ loại bỏ triệt để các tác nhân. Việc sẽ chia có thể giúp giảm nhẹ stress tạm thời.

Kết quả khảo sát thực trạng lại cho thấy, bên cạnh những cách ứng phó tích cực nói trên, SV ĐHQB cũng sử dụng các cách ứng phó “*lãng tránh vấn đề*” TBC = 1,57, “*cô lập bản thân*” đặc biệt là loại ứng phó “*cô lập bản thân*” (TBC = 1,77). Sử dụng cách “*lãng tránh vấn đề*” với tần suất từ “*thường xuyên*” đến “*rất thường xuyên*”. Với cách “*cô lập bản thân*”, mặt thể hiện phổ biến nhất là “*giữ những cảm xúc và suy nghĩ cho riêng mình*” và “*cố gắng giữ những cảm xúc ấy*”. Khi gặp khó khăn họ rút lui, tránh giao tiếp với mọi người, một số SV nữ thường tìm nơi im lặng để tĩnh tâm, nghe nhạc hoặc khóc... các SV nam thỉnh thoảng hút thuốc và uống cà phê (Nguyễn Phước Cát Tường, 2010). Mặt khác, tìm sự tĩnh tại cho tâm hồn là điều cần thiết khi gặp

căng thẳng, tuy nhiên, nếu sau đó, cá nhân không đối diện với thực tế để tìm hướng giải quyết thì mức độ stress lại càng gia tăng (Author, 1998). Đặc biệt, việc âm thầm chịu đựng thường không hiệu quả so với việc chia sẻ với người khác để tìm hướng giải quyết như Folkman và Moskowitz (2000). Lãng tránh và cô lập thường được xem là kém hiệu quả nhất khi ứng phó với stress và hạ thấp khả năng ứng phó của cá nhân mặc dù rằng nó có thể giúp giảm nhẹ tạm thời mức độ stress; tuy nhiên, nếu kéo dài nó sẽ khiến mức độ stress thêm trầm trọng vì không loại bỏ được tác nhân gây stress (Tobin và các cộng sự, 1988).

Tương tự như vậy, hành vi “đổ lỗi cho bản thân” được SV sử dụng với tần suất ít hơn nhưng vẫn cần được cảnh báo. Trong cách ứng phó “*đổ lỗi cho bản thân*”, nội dung “*cá nhân phải chịu trách nhiệm về những khó khăn và quả trách chính mình*” hay “*đã tự đổ lỗi cho bản thân*” được SV thể hiện nhiều nhất. Thực chất, đây không phải là sự chấp nhận trách nhiệm một cách tích cực mà những lời phàn nàn, ca thán, thất vọng về bản thân. SV không nhìn nhận đôi khi sự việc xảy ra mang tính khách quan, cá nhân không thể kiểm soát hết được nên đổ lỗi cho bản thân. Điều này khiến họ không thể tìm ra tác nhân thực sự của tình trạng stress để tìm cách tháo gỡ mà ngược lại chính việc dằn vặt, thất vọng về bản thân lại trở thành một tác nhân gây stress mới. SV dễ trở

nên nhụt chí, đầu hàng trước khó khăn. Đó là một vào vòng luẩn quẩn khép kín làm tình trạng stress thêm tăng cao.

Ngoài ra, khi xem xét mối quan hệ giữa các tất cả các loại ứng phó trên, chúng tôi nhận thấy rằng hệ số Pearson chỉ ra mối tương quan thuận ở tất cả các cách ứng phó tích cực và không tích cực. Tuy hệ số tương quan không chặt chẽ ở một số cách ứng phó nhưng kết quả này cho thấy rằng SV ĐHQB sử dụng khá đa dạng và hỗn tạp đủ loại ứng phó một cách cảm tính và may rủi.

Như vậy, tuy các nhóm ứng phó hiệu quả được sử dụng với tần suất khá cao nhưng sự xuất hiện của các nhóm ứng phó không hiệu quả khiến sức mạnh của nhóm ứng phó hiệu quả bị giảm thiểu. Hơn nữa, hệ số tương quan thuận giữa các tác nhân và các cách ứng phó không hiệu quả còn chỉ ra rằng khi mức độ gây căng thẳng của các tác nhân càng tăng cao thì cá nhân có khuynh hướng sử dụng các cách ứng phó kém hiệu quả hơn là các cách ứng phó hiệu quả. Các kết quả khảo sát này cho phép kết luận rằng, SV cần nâng cao nhận thức về tác hại của các nhóm ứng phó kém hiệu quả và sớm tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp của các nhà tham vấn để hình thành các kỹ năng ứng phó và các kỹ thuật kiểm soát stress.

3.2. Cách ứng phó với stress của SV theo các lát cắt khác nhau

3.2.1. Dưới lát cắt giới tính

Bảng 2: Cách ứng phó của SV Trường ĐHQB dưới lát cắt giới tính

TT	Cách ứng phó	Nam		Nữ		t(437)
1	Giải quyết vấn đề	1,88	0,78	1,99	0,70	
2	Bộc lộ cảm xúc	2,15	0,55	2,26	0,45	2,18*
3	Tìm kiếm hỗ trợ xã hội	1,66	0,84	1,88	0,74	2,85*
4	Lãng tránh vấn đề	1,39	0,87	1,49	0,88	
5	Mơ tưởng	1,23	1,02	1,52	1,10	2,79*
6	Cầu trúc lại nhận thức	1,96	0,94	2,15	0,92	2,20*
7	Đổ lỗi bản thân	1,37	0,91	1,40	0,99	
8	Cô lập bản thân	1,48	0,93	1,68	0,96	2,19*

Ghi chú: *: $p < 0,05$

Kết quả ở bảng 2 cho thấy rằng, nữ SV có khả năng kiểm soát tình hình này khá cao. Theo nghiên cứu của Felsten và Chen (1988) cùng các cộng sự của mình cho rằng: Vai trò và chức năng của nữ giới đang có những thay đổi tích cực trong xã hội hiện đại. Những yêu cầu và đặc trưng của xã hội mới khiến phụ nữ hiện đại năng động hơn và mạnh mẽ hơn. Trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, từ nghiên cứu khoa học đến chính trường, phụ nữ gặt hái khá nhiều thành công. Hơn nữa, nhiều tác giả như Yiu (2005), Chen và các cộng sự (2009) khi nghiên cứu về những phụ nữ châu Á dù yếu kém về thể chất, nhưng ý chí của phụ nữ châu Á rất mạnh mẽ, họ chịu thương, chịu khó hơn nên khả năng chịu áp lực trong mọi cuộc sống của họ khá lớn. Mặt khác, bản chất của người phụ nữ Việt Nam biết chịu thương, chịu khó nên khả năng chịu đựng áp lực trong học tập và công việc của họ khá lớn. Mặt khác, “bộc lộ cảm xúc” ra bên ngoài và “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” được nữ sinh viên thực hiện tốt hơn. Qua phỏng vấn sâu: Khi gặp khó khăn em thường chia sẻ với người bạn thân những niềm vui, nỗi buồn của mình, có như vậy làm cho tinh thần của em phần chẵn hơn.

Tuy không có sự khác biệt về việc sử dụng các cách ứng phó mang tính đối đầu nhưng kết

quả kiểm định trong nghiên cứu này cho thấy rằng nữ SV ĐHQB vẫn sử dụng cách ứng phó không hiệu quả như “*mơ tưởng*” thường xuyên hơn nam SV. Kết quả này thống nhất với nhiều nghiên cứu trước đây của Firth (1989), Barba và các cộng sự (2004) và Nguyễn Phước Cát Tường (2010) trên SV Y Khoa. Như vậy, dù mạnh mẽ và quyết đoán hơn nhưng phụ nữ không thể xóa bỏ các tính cách đặc trưng được “*lập trình*” riêng cho nữ như dễ xúc động, dễ bị tổn thương và thiếu thực tế... hơn nam giới. Vì thế, dù nỗ lực rất nhiều để giải quyết vấn đề, nhưng trong một số trường hợp họ vẫn ảo tưởng, mơ mộng về những điều hảo huyền sẽ đến hoặc than vãn, trách cứ bản thân. Trốn tránh thực tế và dằn vặt bản thân khiến các nữ SV ĐHQB không thể giải quyết triệt để được vấn đề. Đây cũng là lý do tại sao mức độ stress của họ cao hơn nam SV.

3.2.2. Dưới lát cắt năm học

Xét theo góc độ năm học, kết quả ở bảng 3 cho thấy không có sự khác biệt giữa SVTT năm 1, 2 và năm 3 của Trường ĐHQB trong việc sử dụng cách thức ứng phó với stress. Tuổi đời gần ngang nhau, cùng sống trong một môi trường học tập, văn hóa - xã hội nên SV năm 1, 2, 3 và năm 4 có cách nhận thức vấn đề, cách suy nghĩ và cách giải quyết về các khó

Bảng 3: Cách ứng phó với stress của SV dưới lát cắt năm học

TT	Cách ứng phó	Năm 1		Năm 2		Năm 3		Năm 4		F (3,435)	p	Sự khác biệt (a)
		TBC	ĐLC	TBC	ĐLC	TBC	ĐLC	TBC	ĐLC			
1	Giải quyết vấn đề	1,81	0,76	2,05	0,67	1,88	0,73	1,99	0,79	2,20	0,87	
2	Bộc lộ cảm xúc	2,07	0,49	2,21	0,42	2,22	0,52	2,30	0,50	3,86	0,01	4>1,2,3
3	Tìm kiếm hỗ trợ xã hội	1,60	0,77	1,80	0,75	1,57	0,71	1,77	0,80	1,09	0,00	
4	Lảng tránh vấn đề	1,31	0,88	1,74	0,81	1,42	0,90	1,28	0,84	6,88	0,00	
5	Mơ tưởng	1,22	1,05	1,49	1,02	1,30	1,11	1,47	1,40	1,62	0,18	
6	Cấu trúc lại nhận thức	1,97	0,95	2,08	0,85	2,05	0,96	2,10	0,96	0,40	0,75	
7	Đổ lỗi bản thân	1,25	0,94	1,44	0,80	1,32	0,98	1,50	1,05	1,62	0,18	
8	Cô lập bản thân	1,36	0,91	1,65	0,84	1,44	0,93	1,83	1,04	5,40	0,01	4>1,2,3

Chú thích: *: $p < 0,05$; (a) : SVTT khối lớp 1,2,3 và 4

khăn là khá giống nhau.

Tuy nhiên, kết quả kiểm định Posthoc LSD cho thấy, cách sử dụng ứng phó “*bộc lộ cảm xúc*” và “*cô lập bản thân*” có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa SV các năm học, trong đó SV năm thứ 4 sử dụng cách ứng phó nhiều hơn năm thứ 1, thứ 2 và năm thứ 3. Kết quả này nó đi không thống nhất với nghiên cứu của Nguyễn Phước Cát Tường (2010). Như vậy, có thể kết luận rằng, SV năm thứ 4 sử dụng cách ứng phó kém hiệu quả có phần nhiều hơn sinh viên các năm còn lại; vì thế mức độ stress mà họ đạt được khá cao. SV năm thứ 4 thực sự mở rộng và tham gia nhiều mối quan hệ hơn khi họ tham gia vào công tác thực tập tại trường. Theo NHA (SV năm 4): “Lần đầu được đứng trên bục giảng cảm thấy lo lắng, áp lực vì chưa quen với trường, lớp, các em ở cơ sở thực tập. Mặt khác, lo lắng khi sợ điểm thấp, áp lực thi các chuyên đề thay thế khóa luận tốt nghiệp, vấn đề xin việc khiến em lúc nào cũng cảm thấy căng thẳng, lo lắng”. Áp lực khi phải đối phó với những lo lắng, căng thẳng khiến sinh viên năm 4 gặp khó khăn nhiều hơn. Kết quả nghiên cứu ở đây nhắc nhở các nhà quản lý giáo dục, các giảng viên và những người làm công tác hỗ trợ sinh viên cần có sự quan tâm đặc biệt đến các sinh viên, không chỉ giúp họ hạn chế stress mà còn giúp họ lựa chọn cách ứng phó tích cực hiệu quả.

4. Kết luận

Kết quả khảo sát cho thấy, SV sử dụng các cách ứng phó khác nhau với những mức độ khác nhau. Trong đó nhiều nhất là cách ứng phó “*bộc lộ cảm xúc*” và “*cấu trúc lại nhận thức*” tiếp đến là nhóm “*giải quyết vấn đề*” và ít nhất là nhóm “*lãng tránh vấn đề*” và “*cô lập bản thân*”. Xét chung toàn bộ SV Trường ĐHQB trong diện khảo sát thì xu hướng sử dụng cách ứng phó stress như vậy là đáng

mừng. Tuy nhiên, xét riêng từng nhóm SV chọn sử dụng cách ứng phó tiêu cực, kém hiệu quả “*mơ tưởng*”, “*đổ lỗi cho bản thân*”. Nhằm giúp cho SV ứng phó stress hiệu quả, cần có những tác động giúp SV giảm sử dụng những cách ứng phó này, đặc biệt là nữ sinh viên. Những hoạt động như tập huấn về cách ứng phó stress, câu lạc bộ kỹ năng sống, tham vấn tâm lý là những tác động phù hợp với SV và có khả năng đáp ứng mục đích đó. Tuy nhiên, xét riêng từng nhóm SV chọn sử dụng cách ứng phó tiêu cực, kém hiệu quả “*mơ tưởng*”, “*đổ lỗi cho bản thân*”. Nhằm giúp cho SV ứng phó stress hiệu quả, cần có những tác động giúp SV giảm sử dụng những cách ứng phó này, đặc biệt là nữ sinh viên. Những hoạt động như tập huấn về cách ứng phó stress, câu lạc bộ kỹ năng sống, tham vấn tâm lý là những tác động phù hợp với SV và có khả năng đáp ứng mục đích đó ■

Tài liệu tham khảo:

1. Trần Thị Tú Anh, (2010), *Những khó khăn của “sinh viên thiết thời” trong thời gian học tại Đại học Huế*, Tạp chí Khoa học Đại học Huế, số 62A, 5-16.
2. Phạm Thị Thanh Bình (2005), *Biểu hiện stress trong học tập của sinh viên trung học phổ thông*, Luận văn Thạc sĩ chuyên ngành Tâm lý học, Đại học Sư phạm Hà Nội.
3. Phạm Thị Thanh Hương (2003), *Stress trong học tập của sinh viên*, Luận văn Thạc sĩ chuyên ngành Tâm lý học, Đại học Sư phạm Hà Nội.
4. Phan Thị Mai Hương (2007), *Các cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, Nxb Khoa học Xã hội.
5. Lazarus, R (1999), stress and emotion. New York: Springer Publishing Company, Inc.
6. Tobin, D. L., Holroyd, K. A.; Reynolds, R. V. & Wigul, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343-361.