

MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA CÁCH THỨC ỨNG PHÓ VÀ MỨC ĐỘ STRESS CỦA SINH VIÊN KHOA DU LỊCH, ĐẠI HỌC HUẾ

NGUYỄN HOÀNG ĐÔNG¹, HỒ CÔNG NGHIỆP²

¹Khoa Du lịch, Đại học Huế. Email: dongnguyen15051981@gmail.com

²Trường Cao đẳng Bình Định. Email: hocongnghiep@gmail.com

Tóm tắt: Stress được Tổ chức Y tế thế giới cảnh báo là một đại dịch toàn cầu và liên quan đến sáu nguyên nhân hàng đầu cướp đi sinh mạng của con người: tim mạch, ung thư, viêm phổi, xơ gan, tai nạn và tự tử. Đề tài sử dụng thang đo mức độ stress và bảng kiểm chiến lược ứng phó, tiến hành khảo sát trên 250 mẫu khảo sát là sinh viên Khoa Du Lịch, Đại học Huế (KDL - ĐHH) nhằm tìm hiểu mối tương quan giữa cách thức ứng phó và mức độ stress trên đối tượng sinh viên. Kết quả cho thấy có sự tương quan giữa cách thức ứng phó với mức độ stress. Những sinh viên có cách thức ứng phó chủ động thì sẽ có mức độ stress thấp và ngược lại những sinh viên có cách thức ứng phó bị động sẽ có mức độ stress cao. Kết quả đó cho thấy, nếu sinh viên sử dụng thường xuyên các cách thức ứng phó chủ động thì sẽ giúp họ giảm mức độ stress mà bản thân gánh chịu và ngược lại.

Từ khóa: stress, Cách ứng phó với stress của sinh viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, tỷ lệ người bị stress ở Việt Nam khá cao. Một khảo sát do công ty Hoffmann – La Roche tiến hành vào năm 2002 nhằm đánh giá tình trạng stress ở Việt Nam cho thấy 52% người Việt Nam có biểu hiện stress, trong đó có 30% học sinh có biểu hiện stress lo âu (Hồ Hữu Tính, 2010). Nghiên cứu trên cho thấy tỷ lệ có biểu hiện với stress ở Việt Nam là khá cao và có xu hướng lan rộng trên đối tượng là học sinh sinh viên.

Khi nghiên cứu về mối quan hệ giữa cách thức ứng phó với mức độ stress, các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng các cá nhân có kiểu ứng phó tích cực chủ động sẽ có mức độ stress thấp và ngược lại. Tiêu biểu nghiên cứu của Folkman và Lazarus (1984), kết luận tình trạng tinh thần được cải thiện khi các nhân sử dụng chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề và tập trung vào tình cảm. Billings và Moos (1981, 1984), cũng chỉ ra rằng các cá nhân có kiểu ứng phó chủ động, lý giải vấn đề theo hướng tích cực, tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội có ít biểu hiện stress và trầm cảm hơn các cá nhân sử dụng các chiến lược lảng tránh (dẫn theo Author, 1996). Williams và De Lisi (2000) cũng kết luận rằng chỉ kiểu ứng phó đối đầu hay tập trung vào vấn đề mới đem lại sự cải thiện sức khỏe tâm lý, trong khi đó, hành vi lảng tránh và chiến lược tập trung vào tình cảm làm cho mức độ stress tăng cao. Ở Việt Nam, tác giả Phan Thị Mai Hương (2007), khi nghiên cứu về mối quan hệ giữa cách ứng phó và mức độ stress cũng chỉ ra rằng, tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội là cách phương cách hiệu quả nhất có thể giúp làm giảm căng

thăng, việc thể hiện cảm xúc là phương cách tương đối hiệu quả để ứng phó với stress, ngoại trừ trường hợp thể hiện tính công khai nóng giận, kém hiệu quả nhất là sự chạy trốn và sự dối mình hạ thấp khả năng của mình dù phương cách này có thể tạm giúp giảm nhẹ mức độ stress. Như vậy có thể thấy việc sử dụng các cách ứng phó tích cực chủ động sẽ giúp cá nhân giảm nhẹ các tác động của stress.

Ở nước ta, các nghiên cứu về stress trước đây đa phần tập trung vào các vấn đề như: tác nhân gây ra stress (Đỗ Thị Lệ Hằng, 2009), mức độ stress (Đinh Thị Hồng Vân và Nguyễn Phước Cát Tường 2010), cách ứng phó với stress (Nguyễn Phước Cát Tường và Đinh Thị Hồng Vân, 2010; Bùi Thị Thanh Diệu, 2011) mà rất ít nghiên cứu chỉ ra mối tương quan giữa cách thức ứng phó với mức độ stress, đặc biệt là trên đối tượng sinh viên. Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn trên, và xuất phát từ mục tiêu của nghiên cứu này là tìm kiếm sự liên quan giữa cách thức ứng phó với mức độ stress. Đề tài sử dụng các trắc nghiệm stress của Cohen và Williamson (1988) và thang đo Bảng kiểm chiến lược ứng phó của Garcia và các cộng sự (2006). Cả hai thang đo này đều đã được thích ứng và sử dụng tại Việt Nam bởi các tác giả Nguyễn Phước Cát Tường (2010), Bùi Thị Thanh Diệu (2011). Từ kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn, bài báo đề xuất các biện pháp nâng cao khả năng ứng phó với stress tâm lý cho sinh viên KDL – ĐHH nói riêng và sinh viên Việt Nam nói chung.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để hoàn thành mục tiêu của đề tài, chúng tôi chủ yếu sử dụng phương pháp trắc nghiệm, bao gồm 2 thang đo: trắc nghiệm stress của Cohen và Williamson (1988) và Bảng kiểm chiến lược ứng phó của Garcia và các cộng sự (2006).

Thang đo stress (*Perceived Stress Scale – PSS*) của Cohen và Williamson (1988)

Thang đo gồm 10 câu dễ hiểu và đơn giản nhằm đo lường mức độ mà chủ thể *nhận thấy* cuộc sống của họ trong **1 tháng qua** là *không thể dự đoán trước, không kiểm soát được và quá tải*. Điểm số được tính từ 1 đến 50, điểm càng cao cho thấy mức độ stress càng nặng. Dưới **34** điểm: stress cấp tính, có thể kiểm soát được; từ **34 – 40** điểm: bắt đầu quá tải vì stress, không đủ năng lực kiểm soát các trở ngại gặp phải, cần được hỗ trợ để vượt qua; trên **41 - 50** điểm: bị stress nặng, cần được khám và điều trị.

Bảng kiểm Chiến lược ứng phó (Coping Strategies Inventory - CSI) của Garcia và các cộng sự (2007)

Chúng tôi sử dụng 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 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 (GQVĐ), cấu trúc lại nhận thức (CTLNT), tìm kiếm chỗ dựa xã hội (TKCDXH), bộc lộ cảm xúc (BLCX), lảng tránh vấn đề (LTVD), mơ tưởng (MT), cô lập bản thân (CLBT) và đổ lỗi cho bản thân (ĐLCBT)*. Mỗi loại ứng phó cơ bản được đánh giá thông qua 5 items mô tả các mặt biểu hiện của loại ứng phó đó.

Hai thang đo này được chúng tôi khảo sát trên 250 sinh viên KDL – ĐHH. Kết quả khảo sát được phân tích bằng phần mềm SPSS 20.0. Chỉ số Cronbach'Alpha của thang đo mức độ stress là 0,82 và của Bảng kiểm chiến lược ứng phó là 0,72. Điều này cho thấy bộ công cụ chúng tôi sử dụng trong nghiên cứu này đạt yêu cầu về độ tin cậy, kết quả nghiên cứu là đáng tin cậy.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Mức độ stress của sinh viên KDL – ĐHH

Hiện nay các nghiên cứu về stress được tiếp cận đa phương diện, dưới góc độ sinh học, xã hội học và tâm lý học, dưới mỗi góc độ stress được hiểu theo những cách khác nhau (Bùi Thị Thanh Diệu, 2011). Tuy nhiên, định nghĩa về stress phổ biến nhất và được xem là được thừa nhận nhất là: “Stress là trạng thái cảm xúc mà chủ thể trải nghiệm khi họ nhận định rằng những yêu cầu và đòi hỏi bên trong hoặc bên ngoài vượt qua nguồn lực của cá nhân và xã hội mà họ có thể huy động được” (Lazarus, 1999).

Dựa vào thang đo stress của Cohen và Williamson (1988), mức độ stress của mỗi cá nhân được chia thành ba mức. Mức độ thấp: dưới 34 điểm, mức stress cấp tính, có thể kiểm soát được; mức độ trung bình: Từ 34-40, bắt đầu quá tải vì stress, không đủ năng lực kiểm soát các trở ngại gặp phải, cần được hỗ trợ để vượt qua; mức độ cao: trên 40 điểm, bị stress nặng, cần được khám và điều trị.

Bảng 1. *Mức độ stress của sinh viên KDL – ĐHH*

Mức độ stress	N	M	SD	Tần suất %					
				Dưới 34 điểm		34 – 40 điểm		41-50 điểm	
	250	3,04	0,55	175	70,0	68	27,2	7	2,8

Kết quả từ Bảng 1 cho thấy, mức độ stress của sinh viên KDL – ĐHH là tương đối vừa phải, với $M = 3,04$ (nằm trong khoảng 2.61 – 3.40). Cụ thể trong số 250 mẫu khảo sát, có 175 mẫu thuộc khoảng dưới 34 điểm, tức là ở mức độ cấp tính (mức độ thấp), chiếm tỷ lệ 70,0%. Tiếp đó có 68 mẫu khảo sát nằm trong khoảng 34-40 điểm, tức là ở mức độ bắt đầu quá tải vì stress (mức độ trung bình), cần được hỗ trợ để vượt qua, chiếm tỷ lệ 27,2%. Đặc biệt có 7 mẫu khảo sát nằm trong khoảng trên 40 điểm, thuộc nhóm bị stress nặng (mức độ cao), cần được khám và điều trị, chiếm tỷ lệ 2,8%.

Có thể khi tiến hành khảo sát, chúng tôi lựa chọn thời điểm chuẩn bị bước vào kỳ thi học kỳ 2 và sinh viên năm thứ 4 chuẩn bị cho các hoạt động liên quan đến tốt nghiệp và tìm kiếm việc làm sau khi tốt nghiệp nên mức độ stress của sinh viên giai đoạn này cao hơn so với mức bình thường. Ngoài ra, sinh viên KDL – ĐHH phần lớn là sinh viên ngoại tỉnh đến Huế học tập, áp lực của việc thích nghi, áp lực học tập, áp lực kinh tế cũng là một trong những nguyên nhân khiến mức độ stress của họ tăng cao.

3.2. Đặc trưng ứng phó với stress của sinh viên KDL – ĐHH

Ứng phó với stress được hiểu 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 qua nguồn lực của họ (Lazarus, 1999). Có nhiều nghiên cứu khác nhau về đặc trưng ứng phó với stress, trong nghiên cứu này, chúng tôi dựa vào cách phân loại ứng phó với stress của Tobin và các cộng sự (1988). Cách thức ứng phó sẽ được phân chia thành 8 kiểu ứng phó khác nhau dựa trên hai tiêu chí lớn là tập trung vào vấn đề hoặc lảng tránh với stress.

Bảng 2. Đặc trưng về cách thức ứng phó với stress của sinh viên KDL - ĐHH

TT	Cách thức ứng phó	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
1	GQVĐ	3,57	0,66
2	CTLNT	3,48	0,67
3	BLCX	3,20	0,58
4	TKHTXH	3,36	0,79
5	LTVĐ	3,03	0,69
6	MT	3,52	0,77
7	ĐLCBT	3,25	0,77
8	CLBT	3,23	0,84

Kết quả nghiên cứu từ Bảng 2 cho thấy, sinh viên KDL – ĐHH sử dụng cách thức ứng phó “giải quyết vấn đề” và “cấu trúc lại nhận thức” khá cao ($M = 3,57; 3,48$). Điều này cho thấy tính tích cực và chủ động trong ứng phó với stress của sinh viên, vì đây là những cách thức ứng phó thuộc vào nhóm tiêu chí ứng phó tập trung vào vấn đề - nhóm được xem là hiệu quả và tích cực nhất trong việc giảm mức độ stress trên mỗi cá nhân (Folkman và Lazarus, 1984; Tobin, 1988; Author, 1996).

Trong chiến lược tập trung vào vấn đề, hai nhóm chiến lược bộc lộ cảm xúc và tìm kiếm hỗ trợ xã hội cũng được sinh viên KDL – ĐHH sử dụng với mức độ trung bình vừa phải (nằm trong khoảng 2,61-3,40). Theo quan điểm của Tobin (1988) đây là kiểu ứng phó tập trung vào cảm xúc. Việc cá nhân sử dụng chiến lược ứng phó dựa nhiều vào tìm kiếm hỗ trợ xã hội là phương cách được xem là hiệu quả, có thể làm giảm căng thẳng, nhất là sự hỗ trợ có tính chuyên nghiệp từ các trung tâm cung cấp các dịch vụ sức khỏe tinh thần (Phan Thị Mai Hương, 2007). Tìm kiếm hỗ trợ xã hội được xem là cách thức ứng phó tích cực bởi nó có thể làm giảm mức stress khi con người có nơi tin cậy để bộc lộ, chia sẻ cảm xúc, lắng nghe những lời khuyên để tìm cách giải quyết vấn đề theo hướng tích cực (Nguyễn Phước Cát Tường, 2010; Phan Thị Mai Hương, 2007).

Kết quả khảo sát cũng cho thấy, bên cạnh những cách thức ứng phó tích cực thì các chiến lược thuộc nhóm lảng tránh vấn đề cũng được sinh viên KDL – ĐHH sử dụng khá cao. Cao nhất là nhóm chiến lược ứng phó với stress thuộc nhóm “mơ tưởng” ($M = 3,52$), tiếp đến là nhóm “đổ lỗi cho bản thân” ($M = 3,25$), kế tiếp là nhóm “cô lập bản thân” ($M = 3,23$) và cuối cùng là nhóm “lảng tránh vấn đề” ($M = 3,03$). Đây là nhóm ứng phó thuộc vào nhóm lảng tránh, theo Williams và De Lisi (2000), hành vi lảng tránh là một trong những nguyên nhân khiến mức độ stress tăng cao. Điều này cũng phù hợp với nghiên cứu của Phan Thị Mai Hương (2007), kém hiệu quả nhất là sự chạy trốn và sự dối mình, hạ thấp khả năng của mình dù những phương cách này có thể tạm thời giúp giảm nhẹ mức độ stress.

Như vậy từ kết quả phân tích cho thấy, sinh viên KDL – ĐHH sử dụng các cách thức ứng phó với stress khá đa dạng và phong phú, với các cách thức ứng phó chủ động lẫn bị động. Việc sử dụng nhiều các cách thức ứng phó chủ động, hiệu quả khiến mức độ stress của phần đa sinh viên nằm ở mức độ thấp. Tuy nhiên cũng có một bộ phận sinh viên sử dụng các cách thức ứng phó bị động, không hiệu quả khiến cho một bộ phận sinh viên vẫn có mức stress tương đối cao. Điều này cho thấy sinh viên cần phải nhận thức được vai trò của các nhóm ứng phó hiệu quả và tác hại của các nhóm ứng phó không hiệu quả và tìm kiếm sự hỗ trợ của các nhà chuyên môn nếu muốn làm giảm nhẹ các mức độ stress âm tính mà cá nhân phải gánh chịu.

3.3. Mối tương quan giữa cách thức ứng phó với mức độ stress của sinh viên Khoa Du lịch, Đại học Huế

Phân tích mối tương quan nhị biến giữa các cách thức ứng phó với các mức độ stress chủ yếu là dựa trên việc phân tích hệ số tương quan để tìm ra được mối liên quan mật thiết giữa các biến liệu có hay không sự tương quan với nhau.

Bảng 3. Tương quan giữa cách thức ứng phó với mức độ stress của sinh viên KDL - ĐHH

Cách thức ứng phó	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
GQVĐ	-									
CTLNT	0,65**	-								
BLCX	0,36**	0,35**	-							
TKHTXH	0,38**	0,49**	0,38**	-						
LTVĐ	-0,28**	-0,02	-0,03	-0,07	-					
MT	-0,42**	-0,35**	-0,06	-0,14*	0,32**	-				
ĐLCBT	-0,22**	-0,16**	-0,15*	-0,25**	0,33**	0,51**	-			
CLBT	-0,23**	-0,25**	-0,13*	-0,49**	0,34**	0,32**	0,46**	-		
Mức độ stress thấp	0,34**	0,33**	0,06	0,15*	-0,11	-0,42**	-0,26**	-0,18**	-	
Mức độ stress TB	-0,21**	-0,25**	0,03	-0,04	0,02	0,38**	0,19**	0,10	-0,93**	-
Mức độ stress cao	-0,37**	-0,25**	-0,28**	-0,31**	0,25**	0,14*	0,20**	0,20**	-0,25**	-0,10

Chú thích: *: Tương quan nhị biến có ý nghĩa ở mức 0.05

** : Tương quan nhị biến có ý nghĩa ở mức 0.01

3.3.1. Tương quan giữa cách thức ứng phó “tập trung vào vấn đề” với mức độ stress

Tương quan giữa cách thức ứng phó “giải quyết vấn đề” với mức độ stress.

Kết quả phân tích từ Bảng 3 cho thấy, có tương quan thuận giữa “giải quyết vấn đề” với mức độ stress thấp ($r=0,34$, $p<0,01$), và có tương quan nghịch giữa giải quyết vấn đề” với mức độ stress trung bình và cao ($r=-0,21$; $-0,37$, $p<0,01$; $p<0,01$). Điều này có nghĩa là những mẫu khảo sát nào có cách thức ứng phó “giải quyết vấn đề” càng cao thì mức độ stress càng thấp và ngược lại “giải quyết vấn đề” càng thấp thì mức độ stress càng cao.

Tương quan giữa cách thức ứng phó “cấu trúc lại nhận thức” với mức độ stress

Kết quả phân tích ở Bảng 3 cho thấy, có tương quan thuận giữa “cấu trúc lại nhận thức” với mức độ stress thấp ($r=0,33$, $p<0,01$), và có tương quan nghịch giữa “cấu trúc lại

nhận thức” với mức độ stress trung bình và cao ($r=-0,25$; $-0,25$, $p<0,01$; $p<0,01$). Điều này có nghĩa là những mẫu khảo sát nào có cách thức ứng phó “cấu trúc lại nhận thức” càng cao thì mức độ stress càng thấp và ngược lại “cấu trúc lại nhận thức” càng thấp thì mức độ stress càng cao.

Tương quan giữa cách thức ứng phó “bộc lộ cảm xúc” với mức độ stress

Kết quả phân tích ở bảng 3 cho thấy, không có tương quan thuận giữa “bộc lộ cảm xúc” với mức độ stress thấp và trung bình ($r=0,06$; $0,03$, $p>0,05$), tuy nhiên có tương quan nghịch giữa “bộc lộ cảm xúc” với mức độ stress cao ($r=-0,28$, $p<0,01$). Điều này có nghĩa là những mẫu khảo sát nào có cách thức ứng phó “bộc lộ cảm xúc” càng thấp thì mức độ stress càng cao.

Tương quan giữa cách thức ứng phó “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” với mức độ stress

Kết quả phân tích ở bảng 3 cho thấy, có tương quan thuận giữa “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” với mức độ stress thấp ($r=0,15$, $p<0,05$), đồng thời có tương quan nghịch giữa “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” với mức độ stress cao ($r=-0,31$, $p<0,01$). Điều này có nghĩa là những mẫu khảo sát nào có cách thức ứng phó “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” càng cao thì mức độ stress càng thấp và ngược lại “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” càng thấp thì mức độ stress càng cao.

Như vậy, trong bốn nhóm cách thức ứng phó được xếp vào nhóm chiến lược “tập trung vào vấn đề” đều có mối tương quan thuận với mức độ stress thấp và có mối tương quan nghịch với mức độ stress cao. Kết quả nghiên cứu này khá tương đồng với các kết quả nghiên cứu trước đây của Folkman và Lazarus (1984); Author (1996); Williams và De Lisi (2000); Nguyễn Phước Cát Tường (2010).

3.3.2 Tương quan giữa cách thức ứng phó “lảng tránh” với mức độ stress

Tương quan giữa cách thức ứng phó “lảng tránh vấn đề” với mức độ stress

Kết quả phân tích từ Bảng 3 cho thấy, không có tương quan giữa “lảng tránh vấn đề” với mức độ stress thấp, tuy nhiên có tương quan thuận giữa lảng tránh vấn đề với mức độ stress ($r=0,25$, $p<0,01$). Điều này cho thấy những mẫu khảo sát có cách ứng phó “lảng tránh vấn đề” càng cao thì mức độ stress càng cao.

Tương quan giữa cách thức ứng phó “mơ tưởng” với mức độ stress

Từ kết quả phân tích ở Bảng 3 cho thấy, có tương quan nghịch giữa “mơ tưởng” với mức độ stress thấp ($r=-0,42$, $p<0,01$) và có tương quan thuận giữa “mơ tưởng” với mức độ stress trung bình và cao ($r=0,38$; $0,14$, $p<0,01$; $0,01$). Điều này cho thấy những mẫu khảo sát có cách ứng phó “mơ tưởng” càng thấp thì mức độ stress càng thấp và ngược lại “mơ tưởng” càng cao thì mức độ stress càng cao.

Tương quan giữa cách thức ứng phó “đổ lỗi cho bản thân” với mức độ stress

Từ kết quả phân tích ở Bảng 3 cho thấy, có tương quan nghịch giữa “đổ lỗi cho bản thân” với mức độ stress thấp ($r=-0,26$, $p<0,01$) và có tương quan thuận giữa “đổ lỗi cho bản thân” với mức độ stress trung bình và cao ($r=0,19$; $0,20$ $p<0,01$; $0,01$). Điều này cho thấy những mẫu khảo sát có cách ứng phó “đổ lỗi cho bản thân” càng thấp thì mức độ stress càng thấp và ngược lại “đổ lỗi cho bản thân” càng cao thì mức độ stress càng cao.

Tương quan giữa cách thức ứng phó “cô lập bản thân” với mức độ stress

Từ kết quả phân tích ở Bảng 3 cho thấy, có tương quan nghịch giữa “cô lập bản thân” với mức độ stress thấp ($r=-0,18$, $p<0,01$) và có tương quan thuận giữa “cô lập bản thân” với mức độ stress trung bình ($r=0,20$, $p<0,01$). Điều này cho thấy những mẫu khảo sát có cách ứng phó “cô lập bản thân” càng thấp thì mức độ stress càng thấp và ngược lại “cô lập bản thân” càng cao thì mức độ stress càng cao.

Như vậy, trong bốn nhóm cách thức ứng phó được xếp vào nhóm “lảng tránh” đều có mối tương quan thuận với mức độ stress cao và tương quan nghịch với mức độ stress thấp. Kết quả nghiên cứu này cũng khá tương đồng với các kết quả nghiên cứu của các tác giả Williams và De Lisi (2000); Phan Thị Mai Hương (2007).

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sinh viên KDL – ĐHH có mức độ stress nằm ở mức độ trung bình, việc sử dụng các cách thức ứng phó khá phong phú và đa dạng, bao gồm cả những cách thức ứng phó chủ động - tập trung vào vấn đề và những cách thức ứng phó bị động - lảng tránh với vấn đề. Cách thức ứng phó chủ động – tập trung vào vấn đề có mối tương quan thuận với mức độ stress thấp và tương quan nghịch với mức độ stress cao. Ngược lại, cách thức ứng phó bị động – lảng tránh có mối tương quan thuận với mức độ stress cao và tương quan nghịch với mức độ stress thấp. Kết quả cho thấy, nếu sinh viên nhận thức được vai trò của các cách thức ứng phó và biết sử dụng các cách thức ứng phó chủ động sẽ giúp giảm được mức độ stress mà bản thân mỗi cá nhân phải gánh chịu.

Từ kết quả nghiên cứu về mối tương quan giữa cách thức ứng phó với mức độ stress, chúng tôi có một số đề xuất sau:

- Bản thân sinh viên cần nhận thức được vai trò của nhóm ứng phó tích cực, để từ đó rèn luyện cho mình những cách thức ứng phó phù hợp và sử dụng một cách chủ động, linh hoạt khi đối mặt với stress.
- Cần nhận thức được tính thiếu hiệu quả của các nhóm ứng phó tiêu cực, để giúp bản thân bớt phải gánh chịu mức độ stress cũng như hạn chế được sự tấn công của stress mỗi khi đối mặt với khó khăn tâm lý trong cuộc sống
- Đội ngũ giảng viên, nhà trường cũng như gia đình và phụ huynh cũng cần nhận thức được vai trò của cách thức ứng phó với mức độ stress, cũng như cần đồng hành và tuyên

truyền giáo dục cho sinh viên các cách thức ứng phó tích cực chủ động để giúp sinh viên hạn chế sự tấn công của stress và giảm bớt các khó khăn tâm lý.

- Chỗ dựa xã hội là một nhân tố quan trọng làm giảm mức độ stress, nên nhà trường, gia đình và xã hội cần tạo ra những môi trường văn hóa, lành mạnh, tạo niềm tin để sinh viên có thể tìm đến chia sẻ, lắng nghe những lời tâm sự, những giải đáp thắc mắc khi họ đối mặt với stress và những khó khăn khác trong cuộc sống.

Các câu lạc bộ trong trường đại học, ngoài việc hỗ trợ các kỹ năng mềm cho các thành viên cũng nên tạo những hoạt động vui chơi, những diễn đàn để sinh viên có nơi san sẻ, chia sẻ và tiếp thu những lời khuyên khi họ gặp phải những áp lực trong học tập, trong cuộc sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bùi Thị Thanh Diệu (2016), Cách ứng phó với stress của sinh viên trường ĐHSP – Đại học Đà Nẵng – phân tích dưới góc độ giới tính, *Kỷ yếu hội thảo khoa học cán bộ trẻ các trường sư phạm toàn quốc lần thứ V, Hồ Chí Minh*, 56-60.
- [2] Phan Thị Mai Hương (2007), *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, NXB. Khoa học Xã hội, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Phước Cát Tường (2010), Mối quan hệ giữa chỗ dựa xã hội và cách ứng phó với stress của sinh viên trường Đại học Y Dược – Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học và Giáo dục, Trường Đại học sư phạm Huế*, số 01(13), 93-100.
- [4] Nguyễn Phước Cát Tường (2012), Các cách ứng phó với stress của sinh viên đại học Huế, *Tạp chí khoa học đại học Huế - Vol.76*.
- [5] Hồ Hữu Tính, Nguyễn Doãn Thành (2010), Thực trạng stress lo âu và những liên quan đến lo âu ở học sinh cấp 3 trường THPT Phan Bội Châu, Phan Thiết Bình Thuận. *Tạp chí Y học TP HCM*, tập 14, phụ bản số 2
- [6] Author, N. (1996). Effects of stress, depression and anxiety on postsecondary students' coping strategies. *Journal of College Student Development*, 39, 11- 22.
- [7] Cohen, S., Williamson, G. (1988), Perceived stress in a probability sample of the United States, *Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage
- [8] Garcia, F. J, Franco, R. L., Martinez, G. J. (2006), Spanish version of Coping Strategies Inventory, *Actas Esp Psiquiatr*, 35(1), 29 -39.
- [9] Lazarus, R (1999), *Stress and emotion*. New York: Springer Publishing Company.
- [10] Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984), *Stress, appraisal, and coping*, NY.

Title: THE CORRELATION BETWEEN THE METHODS OF COPING WITH STRESS AND THE LEVEL OF STRESS OF STUDENTS FROM SCHOOL OF HOSPITALITY & TOURISM, HUE UNIVERSITY

Abstract: Stress has been called the global health epidemic by the World Health Organization, and related to the six leading causes of death, including: heart disease, cancer, pneumonia, liver cirrhosis, accidents and suicide. This thesis used the stress level scale and the table of strategies to cope with stress, conducting a survey on a sample of 250 students from school of hospitality

& tourism, Hue University in order to find the correlation between the methods of handling stress and the level of stress of students. The result illustrates that there is a correlation between the handling methods and stress levels. Students who choose active ways of coping with stress will feel less stressed, and vice versa. As a result, it is suggested that if students regularly apply active methods to deal with stress, they will lessen the stress level that they have to bear, and vice versa.

Keywords: Stress, managing stress by student in university