

# MỘT SỐ HẠN CHẾ MANG TÍNH PHƯƠNG PHÁP KHI TIẾN HÀNH NGHIÊN CỨU VỀ STRESS

---

Trần Thành Nam

*Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội.*

## 1. Đặt vấn đề

Stress và tác nhân gây stress đóng vai trò quan trọng trong các nghiên cứu về tổn thương tâm lý. Trong khoảng 10 năm trở lại đây, ở Việt Nam có rất nhiều nghiên cứu đã được triển khai để tìm hiểu cơ chế của stress, nguyên nhân gây stress cũng như ảnh hưởng của các tác nhân gây stress đến sự phát triển các rối loạn tâm lý và tâm bệnh. Tuy nhiên, các công trình nghiên cứu này luôn phải đối mặt với những tình huống có nguy cơ dẫn đến sai sót trong phân tích và kết luận. Vấn đề thường gặp là những khó khăn trong thao tác hóa khái niệm, đo lường tác nhân gây stress, chọn mẫu và làm việc với số liệu. Bài viết này tập trung phân tích một số hạn chế về phương pháp hay gặp trong các công trình nghiên cứu về stress của một số tác giả trong nước trên cơ sở đối chiếu với các công trình nghiên cứu nước ngoài.

## 2. Xác định khái niệm, thao tác hóa khái niệm và vấn đề lý luận có liên quan

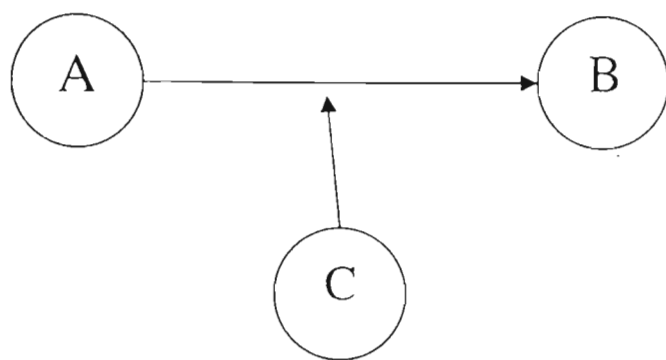
*Xác định khái niệm công cụ luôn là việc đầu tiên và quan trọng nhất đối với các nghiên cứu.* Hiện nay có rất nhiều cách hiểu về stress, nhưng định nghĩa được nhiều nhà nghiên cứu Việt Nam và nước ngoài chấp nhận và trích dẫn nhất là định nghĩa của Lazarus và Folkman (1984): “*Stress là một tương tác đặc biệt giữa cá nhân và môi trường sống, khi những căng thẳng, mệt mỏi do môi trường đem lại được đánh giá là vượt quá sức chịu đựng của cá nhân và đe dọa đến sự khỏe mạnh của cá nhân đó*” [7, 8].

Định nghĩa trên đề cập đến tính chủ thể của tác nhân gây stress, một sự kiện được cho là tác nhân gây stress khi cá nhân đánh giá sự kiện đó vượt quá sức chịu đựng. Tuy nhiên, kết quả của nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, vai trò của sự nhận thức, đánh giá này có sự thay đổi trong tiến trình phát triển của cá nhân. Theo Grant và cộng sự (2003) [1] khuôn mẫu nhận thức ổn định về các

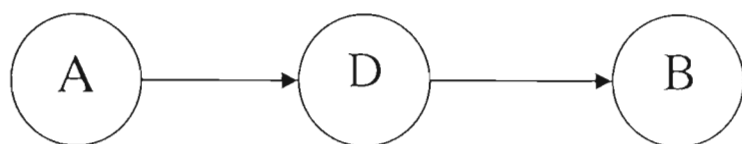
tác nhân gây stress là nguyên nhân chủ yếu lý giải các tổn thương tâm lý ở những người trưởng thành; nhưng không phải là nguyên nhân chủ yếu lý giải các tổn thương tâm lý ở trẻ nhỏ và trẻ vị thành niên. Điều này khẳng định khi tiến hành các nghiên cứu về stress trên khách thể với những độ tuổi khác nhau, nhà nghiên cứu phải có những định hướng cụ thể trong việc thiết kế công cụ đo cũng như phân tích số liệu. Ví dụ, với khách thể nghiên cứu là các em nhỏ, do khuôn mẫu nhận thức đánh giá về các sự kiện gây stress chưa ổn định và không có ý nghĩa thống kê trong việc dự báo rối nhiễu tâm lý, thì các công cụ đo nên tập trung đo nhiều hơn về tần suất và cường độ của các sự kiện gây stress, trong khi đó với người lớn, khuôn mẫu nhận thức ổn định và là yếu tố dự báo rối nhiễu tâm lý, thì công cụ đo phải được thiết kế sao cho có thể đánh giá được ý nghĩa của các sự kiện gây stress với từng cá nhân.

*Sau khi xác định được khái niệm công cụ, bước tiếp theo, nhà nghiên cứu cần thao tác hóa khái niệm thành các miền có thể đo được.* Trong các công trình nghiên cứu của nhiều tác giả Việt Nam, vẫn tồn tại hai khuynh hướng chủ yếu khi thao tác hóa khái niệm tác nhân gây stress. Một là tiếp cận dựa trên nguồn kích thích (đo đếm tần số tác nhân gây stress từ môi trường) và hai là tiếp cận dựa trên sự tiếp nhận của cá nhân (cá nhân đánh giá mức độ nguy hiểm của các tình huống gây stress với bản thân mình). Cả hai cách tiếp cận này đều có ưu điểm và hạn chế riêng mà nhà nghiên cứu cần ý thức rõ khi tiến hành nghiên cứu. Cách tiếp cận đầu tiên bị phê phán đã bỏ qua yếu tố chủ thể trong phản ứng của từng cá nhân trước một sự kiện gây stress. Còn với cách tiếp cận thứ hai, nếu nhà nghiên cứu chỉ tập trung vào tác nhân gây stress có mức độ nguy hiểm cao mà chúng ta không kiểm soát, không lường trước hay không thể chấp nhận được thì nhà nghiên cứu đã tự loại ra các tác nhân gây stress có mức độ nguy hiểm thấp những sự kiện mà chúng ta ít nhiều có thể dự đoán hoặc kiểm soát nó như những rắc rối hàng ngày. Theo nhiều nghiên cứu, chính những rắc rối hàng ngày này lại là giọt nước cuối cùng làm tràn ly, đẩy cá nhân vào trạng thái rối nhiễu tâm lý.

*Phân biệt biến điều chỉnh và biến điều hòa:* Xu hướng nghiên cứu về stress của các tác giả Việt Nam thời gian gần đây đang có bước chuyển từ việc tập trung nghiên cứu cơ chế của tác nhân gây stress; mô hình gây stress nói chung đến việc đi sâu phân tích các loại stress cụ thể (như stress học đường, stress gia đình do ly hôn) gây ra những tổn thương tâm lý cụ thể (lo âu, trầm cảm, hung tính); phát hiện ra các nhân tố điều chỉnh, điều hòa mối quan hệ giữa tâm bệnh học và các tác nhân gây stress. Tuy nhiên, phân biệt được sự khác nhau giữa biến điều chỉnh và biến điều hòa vẫn chưa thật rõ ràng với một số nhà nghiên cứu. (Xem hình 1: Mối quan hệ giữa các biến điều chỉnh, điều hòa, độc lập và phụ thuộc).



- A. Biến độc lập
- B. Biến phụ thuộc
- C. Biến điều chỉnh
- D. Biến điều hoà



**Hình 1:** *Mối quan hệ giữa biến điều chỉnh, điều hoà, độc lập và phụ thuộc*

Trong mối quan hệ giữa stress và tổn thương tâm lý, biến điều chỉnh (moderator) là yếu tố thứ ba tác động làm biến đổi mối quan hệ giữa biến độc lập và phụ thuộc dẫn đến thay đổi mức tương quan giữa hai yếu tố này. Biến điều chỉnh được hiểu là yếu tố nguy cơ tăng nặng hoặc yếu tố bảo vệ cho cá nhân trước tác động của stress. Nó có thể là biến định lượng hoặc định tính bao gồm các đặc điểm nhân khẩu như (tuổi, giới, chủng tộc, giai cấp, tình trạng hôn nhân, vị thế kinh tế xã hội); tác nhân xã hội (mạng lưới hỗ trợ cá nhân: cha mẹ, bạn bè, trường lớp, môi trường công việc) và đặc điểm nhận thức cá nhân như (các thuộc tính khí chất, nhân cách, các kiểu ứng phó đặc trưng của cá nhân khi gặp các tình huống không thuận lợi).

Biến điều hoà (mediator) nằm trong mối quan hệ giữa tác nhân gây stress và tổn thương tâm lý góp phần giải thích tại sao và bằng cách nào ta có thể dự báo các tổn thương từ thông tin về các tác nhân gây stress. Biến điều hoà không làm thay đổi mức tương quan trong mối quan hệ giữa tác nhân gây stress và tâm bệnh học. Biến điều hoà có thể gồm các tác nhân sinh học (tăng tiết hormone khi đối mặt với tình huống nguy hiểm) tác nhân tâm lý như việc thay đổi nhận thức, quan điểm về thế giới, về người khác, về bản thân, cũng như sự thay đổi trong chiến lược ứng phó với các tình huống khó khăn.

Phân biệt được biến điều chỉnh và biến điều hoà rất quan trọng với nhà nghiên cứu vì nó ảnh hưởng đến việc đưa ra kết luận về mối quan hệ giữa hai biến được nghiên cứu. Ví dụ, trong một nghiên cứu về mối quan hệ giữa stress và trầm cảm người ta thấy những tác nhân gây stress như sự không chấp nhận của nhóm bạn có mối quan hệ chặt với các biểu hiện trầm cảm ở trẻ vị thành niên. Nghiên cứu cũng chỉ ra kiểu ứng phó đặc trưng của các em học sinh bị

trầm cảm là “né tránh” và hệ số tương quan giữa “không được sự chấp nhận của nhóm bạn” với “trầm cảm” là 0.7 với nam và 0.3 với nữ. Trong tình huống này, giới là biến điều chỉnh còn kiểu ứng phó “né tránh” là biến điều hòa. Nếu không nhận ra và đưa biến giới vào mô hình phân tích thì hệ số tương quan giữa hai biến có thể chỉ bằng 0.4 và kết luận thu được sẽ là không có mối quan hệ mạnh có ý nghĩa thống kê giữa trầm cảm và không được nhóm bạn chấp nhận. Rõ ràng, kết luận trên là sai lầm vì nếu căn cứ trên số liệu thu được, có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa hai biến với nhóm học sinh nam. Kiểu ứng phó “né tránh” hoàn toàn không ảnh hưởng đến kết luận về mối quan hệ giữa “bạn bè không thừa nhận” và “trầm cảm”. Nó chỉ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về những học sinh không được bạn bè thừa nhận thường hay có cách hành xử kiểu tránh né và chính yếu tố này làm các em trở nên cô lập dẫn đến trầm cảm. Như vậy, dù không nhận ra được các biến điều hòa, ta có thể không hiểu được cơ chế của mối quan hệ giữa biến độc lập và biến phụ thuộc, nhưng ít nhất chúng ta vẫn có nhận định đúng về mối liên hệ giữa hai biến này. Tuy vậy, việc nhận diện các biến sẽ phức tạp hơn vì các biến điều chỉnh và điều hòa có thể chuyển hóa cho nhau trong tiến trình phát triển của cá nhân. Ví dụ, theo Shirk (2004) [1] sự nhận thức và kiểu ứng phó của cá nhân chưa ổn định và phát triển đầy đủ ở trẻ nhỏ nên nó đóng vai trò là biến điều hòa. Khi trưởng thành, sự nhận thức và kiểu ứng phó cá nhân đã phát triển hoàn thiện, trở thành khuôn mẫu nhận thức ứng xử ổn định sẽ đóng vai trò như biến điều chỉnh trong mô hình phân tích mối liên hệ giữa stress và các rối nhiễu tâm lý.

### 3. Đo lường tác nhân gây stress

Trong các nghiên cứu về stress, phương pháp đo lường được sử dụng nhiều nhất là các trắc nghiệm hoặc bảng liệt kê các biểu hiện hành vi, tiếp theo là phỏng vấn sâu. Nhà nghiên cứu cần nắm được những ưu điểm và hạn chế của từng phương pháp khi sử dụng chúng để thu thập thông tin.

Về trắc nghiệm và bảng liệt kê hành vi, cách phổ biến là sử dụng những trắc nghiệm sẵn có để tính tổng điểm các sự kiện gây stress xảy ra trong một khoảng thời gian nhất định từ 3-6 tháng. Ví dụ phương pháp “Tìm hiểu trạng thái phản ứng” của Soly Bensabal [4] hay trắc nghiệm đánh giá mức độ stress với 22 biểu hiện của T.D.Azarnuk và I.M.Turrunhicov [7]. Với phương pháp này, mỗi sự kiện tình huống gây stress được gán một giá trị điểm nhất định. Tổng điểm càng cao thì mức độ stress càng nghiêm trọng. Đã có nhiều quan điểm tranh luận về những hạn chế khi sử dụng phương pháp này như sau:

+ Mỗi sự kiện gây stress ảnh hưởng khác nhau đến từng cá nhân nên việc gán một số điểm xác định mức độ stress như nhau cho những tình huống gây stress khác nhau là chưa hợp lý. Từng cá nhân khác nhau sẽ đánh giá tình huống khác nhau dựa trên nền tảng văn hóa, giá trị và các nguồn lực hỗ trợ của họ. Ví dụ như mức độ stress gây ra bởi cái chết của ông/bà người sống cùng

nhà và có mối quan hệ mật thiết với trẻ hoàn toàn khác so với cái chết của người ông/bà không thường xuyên gặp mặt trẻ. Ví dụ khác về vấn đề áp lực học tập, có nhiều bằng chứng khẳng định mức độ stress do áp lực học tập gây ra với học sinh một số nước châu Á (như Trung Quốc và Việt Nam) cao hơn nhiều so với học sinh Mỹ hoặc các nước Tây Âu. Một minh chứng cho luận điểm này là kết quả nghiên cứu của Xianchen Liu and Tein (2005) [3] đã chỉ ra một trong những nguyên nhân hàng đầu của hành vi tự tử ở học sinh châu Á liên quan đến các áp lực trong học tập, trong khi đó với học sinh các nước Tây Âu và Mỹ là các mâu thuẫn trong gia đình.

+ Trắc nghiệm hoặc bảng liệt kê hành vi không cung cấp cho nhà nghiên cứu thông tin về thời gian, tần suất của sự kiện gây stress; cũng không phân biệt được các stress cấp tính và mãn tính. Hầu hết các bảng hỏi chỉ yêu cầu người được hỏi trả lời các sự kiện gây stress diễn ra trong vòng một khoảng thời gian cụ thể, 3 tháng hoặc 6 tháng mà không quan tâm đến thời điểm nào trong khoảng thời gian là 3-6 tháng đấy. Những sự kiện vừa mới xảy ra sẽ ảnh hưởng đến cá nhân khác nếu so với cùng sự kiện đó nhưng xảy ra với cá nhân 6 tháng trước đây.

Với những bảng hỏi được bản thân nhà nghiên cứu tự thiết kế giống như “thang đo 19 biểu hiện stress trong học tập” [4]; “hay thang đo 80 biểu hiện nguyên nhân gây stress trong học tập” [7] vấn đề được thảo luận nhiều nhất là tính khái quát yếu do các biểu hiện trong thang đo được lựa chọn một cách chủ quan bởi nhà nghiên cứu, ý kiến chủ quan của chuyên gia hoặc dựa trên cơ sở thảo luận nhóm nhỏ tập trung. Các nhà nghiên cứu cho rằng trừ phi chúng ta có các siêu bảng hỏi với hàng nghìn mục bao gồm hết tất cả các tình huống gây stress có thể xảy ra trong một lĩnh vực của đời sống, sẽ vẫn có những tình huống không được đưa vào bảng hỏi và vì vậy mức điểm stress chúng ta đo được vẫn chưa chính xác vì chưa có các mục này.

Một nhận xét chung khác về phương pháp trắc nghiệm, bảng hỏi là các thang đo stress đều thất bại trong việc phân biệt các tác nhân gây stress là độc lập với hành vi của cá nhân hay phụ thuộc vào hành vi của cá nhân. Vì theo một số nghiên cứu, các tác nhân gây stress độc lập với hành vi cá nhân như thiên tai, tai nạn bất ngờ, cái chết của người thân là những tác nhân thuần túy môi trường và không có mối liên hệ chặt với các biểu hiện tổn thương tâm lý bằng các tác nhân gây stress liên quan trực tiếp đến hành vi cá nhân như mất việc hoặc thất bại trong học đường.

Cuối cùng, trong các nghiên cứu về mối quan hệ giữa tác nhân gây stress và tổn thương tâm lý, sai số trong kết luận sẽ tăng cao nếu nhà nghiên cứu sử dụng bảng hỏi đo tác nhân gây stress và các biểu hiện tâm bệnh có các mục trùng nhau. Chẳng hạn, biểu hiện mâu thuẫn; gây gổ đánh nhau với người khác, lo lắng về các sự kiện sắp xảy ra là các triệu chứng tâm bệnh nhưng nó

cũng xuất hiện trong thang đo tác nhân gây stress. Bản thân các mục trùng nhau sẽ có độ tương quan lớn tuyệt đối bằng 1. Nếu không loại bỏ các tiểu mục trùng nhau này, mức tương quan giữa thang đo tác nhân gây stress và tổn thương tâm lý sẽ lớn hơn nhiều so với thực tế.

Nhận ra những hạn chế của phương pháp trắc nghiệm-bảng hỏi, nhiều nhà nghiên cứu đã sử dụng hoặc sử dụng kết hợp chúng với phương pháp phỏng vấn sâu [6.8]. Mặc dầu phỏng vấn sâu có thể giúp bổ khuyết một số nhược điểm của phương pháp bảng hỏi trong các nghiên cứu về stress, tuy nhiên, phỏng vấn sâu vẫn ít được sử dụng do chúng khá tốn kém về thời gian và kinh phí cho nhà nghiên cứu. Ngoài ra, phỏng vấn sâu chỉ có thể giới hạn với một lượng mẫu nhỏ nên thông tin thu được qua phỏng vấn chỉ nên được dùng để khám phá hoặc minh họa cho các luận thuyết chứ không thể giúp đưa ra các kết luận mang tính thống kê. Hơn nữa, với những thông tin mang tính nhạy cảm, có thể ảnh hưởng đến người khác như thông tin về việc bị lạm dụng cơ thể hoặc lạm dụng tình dục thường không được nói ra trong phỏng vấn. Theo Grant (2003), phỏng vấn sâu chỉ hữu dụng khi xác định thời điểm khởi bệnh, tiến triển bệnh cũng như mức độ trầm trọng của các vấn đề tổn thương tâm lý trong mối tương quan với tần suất và cường độ của các tác nhân gây stress.

Tóm lại, nhà nghiên cứu căn cứ trên mục đích nghiên cứu để lựa chọn các phương pháp thu thập thông tin phù hợp. Cũng nên lưu ý rằng sử dụng bảng hỏi và phỏng vấn sâu có thể sẽ đưa đến những kết quả khác nhau trong việc đánh giá các tác nhân gây stress. Như theo nghiên cứu của Lewinsohn, Rohde và Gau (2003) [1] khi sử dụng bảng hỏi người trả lời thường nói nhiều về những rắc rối hàng ngày như khó khăn trong công việc, áp lực học tập, ốm đau hay tình trạng hôn nhân, trong khi đó với phỏng vấn, họ dành thời gian nói về những vấn đề nghiêm trọng hơn như cái chết của một người thân.

#### 4. Chọn mẫu và làm việc với dữ liệu

Vấn đề tiếp theo không kém phần quan trọng trong quy trình nghiên cứu là dựa trên bằng chứng số liệu thu được, sử dụng các phép phân tích thống kê để rút ra những kết luận đáng tin cậy. Trong giới hạn của bài viết, xin bàn luận về một số hạn chế trong khâu chọn mẫu và xử lý cũng như phiên giải số liệu có thể dẫn đến sai số trong nghiên cứu.

*Vấn đề chọn mẫu:* Trong các nghiên cứu về stress và tâm bệnh học, việc chọn mẫu rất quan trọng. Cơ cấu của mẫu nếu không được cân đối sẽ dẫn đến sai số trong kết luận. Ví dụ, nhà nghiên cứu nên chú ý đến đặc điểm địa bàn nghiên cứu vì những người sống ở nông thôn và vùng vành đai được đánh giá là chịu ít các tác nhân gây stress từ môi trường như tiếng ồn, kẹt xe... là nguyên nhân dẫn đến các rối loạn hướng ngoại khi so sánh với người sống trong các thành phố lớn. Cũng nên chú ý tới vị thế kinh tế xã hội của mẫu vì có nhiều bằng chứng cho thấy trẻ em trong các gia đình có vị thế kinh tế xã hội cao sẽ có

một mạng lưới xã hội rộng và hiệu quả hơn khi phải đương đầu với stress và hệ quả là sẽ giảm thiểu các triệu chứng tâm bệnh khi so sánh với các em sống trong gia đình có vị thế kinh tế xã hội thấp. Đối với các nghiên cứu stress học đường, việc chọn mẫu trường công hay trường tư cũng cần được lưu ý trong quá trình phân tích. Theo nghiên cứu của Susan (2003) [2] giáo viên ở các trường tư có xu hướng kiên nhẫn hơn và sử dụng các biện pháp mềm dẻo, thích hợp hơn khi xử lý lỗi hành vi của học sinh, điều này sẽ làm tăng các ứng xử thích hợp của học sinh trong khi các giáo viên ở trường công có xu hướng sử dụng nhiều hình phạt và các ứng xử không phù hợp dẫn đến sự xuất hiện nhiều hơn các biểu hiện rối loạn hành vi hướng ngoại cũng như các biểu hiện lo âu trầm cảm ở học sinh. Tóm lại, trong các công trình nghiên cứu, việc chọn mẫu mang tính ngẫu nhiên và đại diện là rất quan trọng khi đưa ra các kết luận. Với những nghiên cứu tập trung vào một nhóm mẫu xác định, đặc điểm mẫu và phương thức lấy mẫu cần được nghiên cứu kỹ để định hướng trong quá trình phân tích và giải thích số liệu.

*Xử lý số liệu khuyết thiếu:* Vấn đề xử lý số liệu khuyết thiếu (missing data) dường như vẫn chưa được sự quan tâm của các nhà nghiên cứu trong nước dù rằng thao tác làm sạch dữ liệu này sẽ giúp tăng cường hiệu lực của thang đo cũng như hiệu lực của các phép phân tích. Có hai phương pháp truyền thống để xử lý số liệu khuyết thiếu, đó là: xóa hoàn toàn các trường hợp bị thiếu dữ liệu và gán giá trị trung bình cho các phần số liệu khuyết thiếu nhưng cả hai cách này đến thời điểm hiện tại đều có những hạn chế riêng. Nếu sử dụng cách thứ nhất, xóa hoàn toàn số liệu của các trường hợp bị khuyết thiếu, ngoài những thiệt hại về tiền bạc, thời gian nghiên cứu, nhà nghiên cứu đã tự mình hủy đi một lượng lớn thông tin của những câu hỏi đã được trả lời đầy đủ. Hơn nữa, việc xóa toàn bộ trường hợp thiếu dữ liệu cũng làm cho cơ cấu mẫu không còn đảm bảo tính đại diện trong quá trình phân tích vì các trường hợp thiếu dữ liệu không xảy ra một cách ngẫu nhiên (mà có thể phụ thuộc vào trình độ văn hóa của người trả lời, cách hiểu thuật ngữ hay do văn hóa vùng miền...). Nếu sử dụng cách thứ hai, gán giá trị trung bình cho các phần khuyết thiếu, vô hình chung nhà nghiên cứu đã gán đặc điểm đặc trưng của một số cá nhân bằng đặc điểm của nhóm không đại diện những người trả lời đầy đủ các câu hỏi. Điều này dẫn đến sai số nhất định khi rút ra kết luận về đặc điểm của mẫu. Với nhà nghiên cứu, tới thời điểm này, cách thức tối ưu để xử lý số liệu khuyết thiếu được khuyến cáo sử dụng là phương pháp "tối đa kỳ vọng" (expectation maximization). Phương pháp này sử dụng một thuật toán thống kê gồm với hai bước E và M để tối đa khả năng đưa ra các ước tính về thông số khuyết thiếu. Đã có nhiều bằng chứng nghiên cứu chỉ ra rằng phương pháp này đưa ra các thông số ước lượng về giá trị khuyết thiếu chính xác hơn hai phương pháp truyền thống đã nêu trên. Tham khảo thêm về thuật toán này tại ([http://en.wikipedia.org/wiki/Expectation-maximization algorithm](http://en.wikipedia.org/wiki/Expectation-maximization_algorithm)).



*Phân tích và diễn giải dữ liệu:* Để đi đến các nhận định như sinh viên năm thứ nhất có mức độ stress cao nhất và giảm dần qua từng năm học, cách hay gặp trong các nghiên cứu của nhiều tác giả Việt Nam là tính điểm stress trung bình của các nhóm sinh viên theo năm học và xếp hạng điểm stress trung bình theo thứ tự từ cao xuống thấp. Cách làm này sẽ không thể khẳng định được sự khác nhau về mức độ stress giữa sinh viên năm thứ nhất với sinh viên các năm còn lại xảy ra ngẫu nhiên hay mang ý nghĩa thống kê. Hai kiểm định đơn giản có thể giúp chúng ta giải quyết vấn đề này là kiểm định sự bằng nhau của trung bình 2 tổng thể (kiểm định t) và kiểm định phương sai ANOVA (thực chất là kiểm định sự bằng nhau của nhiều trung bình tổng thể). Điều đáng kể ở đây là mặc dầu các phép kiểm định này đã được sử dụng trong một số nghiên cứu, nhà nghiên cứu lại chưa có một thao tác nào để đảm bảo ba điều kiện tiên quyết của kiểm định được thỏa mãn gồm: mẫu phải có phân phối chuẩn, số liệu quan sát là những mẫu ngẫu nhiên độc lập với nhau và các quần thể phải có phương sai bằng nhau. Không thỏa mãn được các điều kiện trên, các con số và kết luận thu được qua kiểm định sẽ không có độ tin cậy.

Vấn đề tiếp theo liên quan đến việc diễn giải dữ liệu. Sau khi khẳng định có sự tương quan giữa biến độc lập và phụ thuộc, một số nhà nghiên cứu ngay lập tức có xu hướng diễn dịch mối tương quan này như một quan hệ nhân quả. Ví dụ, kết quả phân tích cho thấy hệ số tương quan giữa biến số áp lực học tập và các biểu hiện lo âu trầm cảm ở học sinh phổ thông là rất cao ( $r = 0.8$ ). Điều này thường được hiểu thành “*mức độ stress cao do áp lực học tập gây ra các biểu hiện lo âu trầm cảm ở học sinh phổ thông*”. Đây là một kết luận vội vàng vì rất có thể mối quan hệ có chiều ngược lại: các biểu hiện lo âu trầm cảm của cá nhân góp phần làm giảm sức đề kháng của cá nhân với stress học tập và tăng khuynh hướng nhận thức tiêu cực về các sự kiện làm cho cá nhân bị stress nhiều hơn. Muốn khẳng định được mối quan hệ nhân quả, nhà nghiên cứu phải chứng minh được biến độc lập luôn xảy ra trước biến phụ thuộc, đồng thời không chế được sự can thiệp của các nhân tố điều tiết vào mối quan hệ này.

## 5. Kết luận

Nghiên cứu khoa học là một tiến trình đầy gian nan vất vả, mỗi cách thức, lựa chọn của nhà nghiên cứu trong các khâu từ thao tác hóa khái niệm, thiết kế công cụ đo đến chọn mẫu, phân tích và diễn giải số liệu đều có thể dẫn đến các sai sót đáng tiếc trong tiến trình tìm hiểu các quy luật vận động của thế giới tâm lý con người. Hy vọng bài viết này có thể giúp các nhà nghiên cứu quan tâm đến vấn đề stress phát triển thêm nhiều ý tưởng để tăng cường tính chân xác trong công tác nghiên cứu khoa học. Với hạn chế về dung lượng bài viết và kiến thức của bản thân, tác giả mong muốn nhận được nhiều ý kiến trao đổi về những nội dung đã bàn luận trên.



## Tài liệu tham khảo

1. Kathryn E. Grant & Susan D. McMaHon (2005), Conceptualizing the role of stressors in the development of Psychology, *Sage Publications*, 3-21.
2. Kim, K. J., Conger, R. D., Elder, G. H., Lorenz, F.O. (2003), Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems, *Child Development*, 74, 127-143.
3. Xianchen Liu and Tein (2005), Life events, psychopathology, and suicidal behavior in Chinese adolescents, *Journal of Affective Disorders* 86, 195–203.
4. Phạm Thanh Bình, Stress trong học tập của học sinh trung học phổ thông, *Tạp chí Tâm lý học* số 12 năm 2007.
5. Phạm Thanh Hương, Stress và sức khỏe, *Tạp chí Tâm lý học* số 4 năm 2006.
6. Lê Thị Thanh Thủy, Stress trong học tập và cách ứng phó ở học sinh cuối cấp trung học phổ thông, *Tạp chí Tâm lý học* số 4 năm 2009.
7. Nguyễn Hữu Thụ, Nguyên nhân stress của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, *Tạp chí Tâm lý học* số 3 năm 2009.
8. Nguyễn Hữu Thụ, Nguyễn Bá Đạt, Các kiểu ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc Gia Hà Nội, *Tạp chí Tâm lý học* số 3 năm 2009.