

MỐI QUAN HỆ GIỮA CÁC CÁCH ỨNG PHÓ VỚI STRESS VÀ TÌNH THẦN LẠC QUAN

Nguyễn Phước Cát Tường

Đinh Thị Hồng Vân

Khoa Tâm lý - Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế.

TÓM TẮT

Cho đến nay, khả năng dự báo về tình thần lạc quan và bi quan vẫn chưa hoàn toàn thống nhất trong các nghiên cứu về ứng phó với stress. Nghiên cứu này, vì thế, nhằm tiếp tục làm rõ mối tương quan giữa các cách ứng phó với stress và tình thần lạc quan. Kết quả khảo sát cho thấy, tình lạc quan có mối tương quan thuận với các cách ứng phó hiệu quả như “giải quyết vấn đề”, “cầu trúc lại nhận thức” và tương quan nghịch với “đổ lỗi cho bản thân” và “cô lập bản thân”. Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng, những cá nhân có tình thần lạc quan lại có khuynh hướng “lảng tránh vấn đề” và “mơ tưởng” nhiều hơn những cá nhân bi quan. Việc rèn luyện tình thần lạc quan thực tế và tư duy tích cực, vì thế, là một khía cạnh rất đáng lưu ý trong các chương trình huấn luyện quản lý stress cho sinh viên.

1. Đặt vấn đề

Trong xã hội hiện đại, áp lực công việc và căng thẳng của cuộc sống hàng ngày đã khiến không ít người trong chúng ta luôn ở trong tình trạng stress, lo âu và mất cân bằng. Stress cũng là một trong những nguyên nhân quan trọng làm cho tỉ lệ bệnh dạ dày, tim mạch, ung thư, viêm phổi, xơ gan, tai nạn và tự tử gia tăng trên toàn cầu bởi các hormone tiết ra do stress sẽ làm cho từ nướu răng tới trái tim của chúng ta bị ảnh hưởng tiêu cực (APA, 2007). Tuy vậy, các nghiên cứu gần đây lại cho thấy, những người lạc quan luôn có mức hormon stress thấp hơn rất nhiều so với người bình thường, còn những người hay u phiền thì nồng độ hormone có chức năng truyền tải thông tin giữa các dây thần kinh giảm đáng kể, ảnh hưởng tiêu cực tới hệ miễn dịch. Điều này giúp cho những người lạc quan sống lâu hơn và có sức khỏe tốt hơn những người bi quan (APA, 2007).

Bên cạnh những nghiên cứu tâm - sinh lý về lợi ích của tính thần lạc quan, các nghiên cứu về mối quan hệ giữa tính thần lạc quan và các chiến lược ứng phó với stress một lần nữa khẳng định tính ưu việt của nó đối với sức khỏe thực thể và tinh thần. Các nghiên cứu của Billingsley, Waehler và Hardin (1993); Carver, Scheier và Weintraub (1989); Taylor và Aspinwall (1996) và nhiều nghiên cứu khác đều cho thấy rằng, nhìn chung, những cá nhân lạc quan thường là những người đối đầu chủ động và tích cực với những tình huống khó khăn bằng các chiến lược ứng phó hiệu quả như *giải quyết vấn đề, cấu trúc lại nhận thức hay tìm kiếm hỗ trợ xã hội*; Trong khi đó, những người bi quan là những người dễ dàng đầu hàng và né tránh tình huống khó khăn bằng cách *đổ lỗi hay cô lập bản thân* (dẫn theo Mosher, Prelow, Chen và Yackel, 2006). Vì thế, mức độ stress của những người lạc quan thường thấp hơn những người bi quan.

Dù thế, cho đến nay, khả năng dự báo của tính lạc quan và bi quan không hoàn toàn nhất quán trong các nghiên cứu về ứng phó với stress. Theo nghiên cứu của Ratsep và các cộng sự (2000) và một số nghiên cứu trước đó mà Ratsep và các cộng sự (2000) dẫn ra thì tính bi quan tương quan thuận với *việc lên kế hoạch, suy nghĩ tích cực, chối bỏ, tách mình ra khỏi vấn đề, tìm kiếm hỗ trợ công cụ, ứng phó chủ động, nổi giận*; Còn tính lạc quan thì tương quan thuận với *việc tìm kiếm nguồn hỗ trợ xã hội và tách mình ra khỏi vấn đề*. Nghiên cứu của Nguyễn Phước Cát Tường (2010) cũng cho thấy, bên cạnh những cách ứng phó tích cực thì những cá nhân có tính thần lạc quan vẫn sử dụng các cách ứng phó tiêu cực như *mơ tưởng và lảng tránh vấn đề* nhiều hơn những cá nhân bi quan. Như vậy, có thể thấy rằng, mối tương quan này tương đối phức tạp và cần được tiếp tục nghiên cứu để làm rõ. Đó là lý do trong nghiên cứu này chúng tôi tiếp tục khảo sát mối quan hệ giữa tính thần lạc quan và các cách ứng phó với stress.

2. Phương pháp nghiên cứu

Thắc nghiệm là phương pháp chủ yếu được sử dụng trong nghiên cứu này, với hai thang đo sau:

a. Thắc nghiệm định hướng cuộc sống - phiên bản chỉnh sửa (Life Orientation Test - Revised - Lot - R) của Scheier và Carver (1985). Thắc nghiệm LOT - R được thiết kế để đánh giá sự khác biệt giữa các cá nhân về sự lạc quan và bi quan trong việc nhìn nhận cuộc sống. Tổng điểm càng lớn chứng tỏ tính thần lạc quan cao, càng mạnh mẽ và ngược lại. Với độ tin cậy khá cao, $r = 0,78$ đối với *thang bi quan* và $r = 0,75$ cho *thang lạc quan*, LOT - R được sử dụng trong rất nhiều nghiên cứu trên thế giới. 0 điểm là *cực kỳ bi quan* và 24 điểm là *cực kỳ lạc quan* và nhìn chung 15 điểm là *tương đối lạc quan*.

b. Bảng kiểm cách ứng phó với stress (Coping Strategies Inventory, CSI) của Garcia và các đồng sự (2006). Bảng kiểm này là phiên bản rút gọn được thích nghi hóa tại Tây Ban Nha từ phiên bản gốc của Tobin, Holroyd, Reynolds & Wigul, gồm có 40 câu để đánh giá các cách ứng phó đối với các sự kiện căng thẳng *trong một tháng qua* theo 8 loại cơ bản: *Giải quyết vấn đề, cấu trúc lại nhận thức, bộc lộ cảm xúc, tìm kiếm chỗ dựa xã hội, lánh tránh vấn đề, mơ tưởng, đổ lỗi cho bản thân và cô lập 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. Bảng kiểm này đã được thích nghi hóa trên đối tượng sinh viên Đại học Huế với độ tin cậy khá cao là $r = 0,84$ cùng tính hiệu lực cấu trúc được đảm bảo, thể hiện ở trọng số $\geq 0,3$ của các câu thành phần; phương sai trích $\geq 50\%$, $0,5 \leq KMO \leq 1$ và kiểm định Barlette với $p \leq 0,05$ (Nguyễn Phước Cát Tường, 2010).

Hai trắc nghiệm trên đã được chúng tôi tiến hành khảo sát trên 249 sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế. Kết quả khảo sát được phân tích bằng phần mềm SPSS 15.0. Chỉ số Cronbach alpha của thang đo LOT - R trong nghiên cứu này là 0,71 và của bảng kiểm CSI là 0,88. Điều này một lần nữa cho thấy, bộ công cụ sử dụng trong nghiên cứu của chúng tôi đều có độ tin cậy cao, đảm bảo sự chính xác của các kết quả thu được.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Các cách ứng phó với stress của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế

Kết quả khảo sát thực trạng chỉ ra rằng, sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế sử dụng loại ứng phó “*giải quyết vấn đề*” và “*cấu trúc lại nhận thức*” với mức độ khá cao. Kết quả này phản ánh tính tích cực của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế khi ứng phó với stress bởi “*giải quyết vấn đề*” và “*cấu trúc lại nhận thức*” đều được đánh giá là các ứng phó thuộc nhóm ứng phó đối đầu tập trung vào vấn đề (problem - focused engagement) - nhóm được xem là mang lại nhiều hiệu quả, làm giảm mức độ stress triệt để nhất (Tobin và các cộng sự, 1989). Cả hai loại ứng phó này đã cho thấy khả năng kiểm soát stress của sinh viên khi đối mặt với các tình huống gây căng thẳng, thông qua những nỗ lực đối diện và hành động để loại bỏ tác nhân gây căng thẳng hoặc nhìn nhận chúng dưới góc độ tích cực hơn bằng cách tìm kiếm những ý nghĩa tốt đẹp ngay trong các tác nhân gây stress.

Bảng 1: Các cách ứng phó với stress của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế

Các cách ứng phó	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Giải quyết vấn đề	2,6	0,52
Cầu trúc lại nhận thức	2,6	0,58
Bộc lộ cảm xúc	2,4	0,54
Tìm kiếm chỗ dựa xã hội	2,5	0,71
Lảng tránh vấn đề	2,1	0,69
Mơ tưởng	2,8	0,70
Đổ lỗi cho bản thân	2,3	0,72
Có lập bản thân	2,1	0,81

Tiếp theo hai nhóm ứng phó trên, “*bộc lộ cảm xúc*” và “*tìm kiếm hỗ trợ xã hội*” cũng là những nhóm ứng phó hiệu quả khác được sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế sử dụng với tần suất tương đối cao. Theo quan điểm của Tobin và các cộng sự (1988), “*bộc lộ cảm xúc*” và “*tìm kiếm hỗ trợ xã hội*” thuộc nhóm ứng phó đối đầu tập trung vào cảm xúc. Nhìn chung, việc thể hiện cảm xúc ra bên ngoài là phương cách tương đối hiệu quả để ứng phó với stress, bởi sự kìm chế cảm xúc thái quá khiến nguy cơ mắc chứng bệnh trầm cảm liên quan đến stress tăng cao (Tobin & các cộng sự, 1989). Bên cạnh đó, theo các nhà nghiên cứu, “*tìm kiếm hỗ trợ xã hội*” thường được xem là kiểu ứng phó thích nghi (*adaptive coping strategies*) bởi nó có thể làm giảm mức độ stress khi con người có nơi tin cậy để bộc lộ, chia sẻ cảm xúc, lắng nghe những lời khuyên bổ ích để tìm cách nhìn nhận và giải quyết vấn đề theo hướng tích cực (Lazarus, 1999).

Kết quả khảo sát thực trạng cũng phản ánh rằng, bên cạnh những cách ứng phó tích cực, sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế còn sử dụng các cách ứng phó thuộc nhóm lảng tránh với tần suất cần được cảnh báo, đặc biệt là nhóm ứng phó “*mơ tưởng*”. Trái với tư duy tích cực, những suy nghĩ mang tính tô hồng sự kiện, tưởng tượng, hy vọng hão huyền về những điều kỳ diệu xảy ra để tình trạng có thể chuyển biến tốt hơn thường lại khiến cho tình huống thêm bế tắc, bởi sau khi trở về từ những phút “*huy hoàng giả tạo*”, cá nhân càng có khuynh hướng “*bi thảm hóa*” sự kiện hơn, không có bản lĩnh đối diện thực tại, không đủ tinh thần để tập trung nhận thức rõ bản chất sự việc nên họ không thể giải quyết vấn đề một cách triệt để.

Dù vậy, kết quả khảo sát này phần nào phản ánh đúng đặc điểm nhân cách của nhóm mẫu mà chúng tôi lựa chọn. Các khách thể đều là sinh viên thuộc ngành khoa học xã hội - Sử, Sư phạm Anh và đặc biệt là Ngữ văn - những cá nhân giàu mộng mơ và trí tưởng tượng. Cùng với “*mơ tưởng*”, “*lảng tránh vấn đề*” cũng là cách ứng phó tiêu cực khác mà sinh viên thường sử dụng khi trải nghiệm stress. Lảng tránh và trốn chạy luôn được xem là kém hiệu quả nhất khi ứng phó với tình huống khó khăn, bởi nó hạ thấp khả năng kiểm soát stress, mặc dù nó có thể giúp giảm nhẹ tạm thời mức độ stress.

Những cách ứng phó kém hiệu quả khác như “*đổ lỗi cho bản thân*”, “*cô lập bản thân*” ít được sinh viên sử dụng hơn nhưng vẫn cần được cảnh báo. Đặc biệt, cô lập bản thân, né tránh giao tiếp xã hội luôn được xem là những dấu hiệu ban đầu của hội chứng trầm cảm - hội chứng thường dẫn dắt con người đến việc có ý tưởng và thực hiện ý tưởng tự tử.

Như vậy, nghiên cứu thực trạng cho thấy, sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế sử dụng khá đa dạng và phong phú các loại ứng phó hiệu quả và không hiệu quả. 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 khá nhiều. Sự không ổn định và nhất quán trong việc sử dụng các cách ứng phó tích cực phần nào cho thấy, kỹ năng ứng phó với stress của sinh viên chưa thực sự cao. Việc rèn luyện kỹ năng ứng phó với stress, vì thế, nên là một nội dung chủ đạo trong các chương trình rèn luyện kỹ năng sống cho sinh viên trong xã hội hiện đại.

3.2. *Mối quan hệ giữa các cách ứng phó với stress và tinh thần lạc quan*

Tinh thần lạc quan được định nghĩa là *sự mong đợi về kết quả tốt đẹp hơn là kết quả xấu sẽ xảy ra khi đối mặt với những vấn đề trong các lĩnh vực quan trọng của cuộc sống* (Scheier & Carver, 1985). Kết quả khảo sát cho thấy, nhìn chung, sinh viên Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Huế có tổng điểm tính lạc quan ở mức “*tương đối*” theo thang đo mà Scheier và Carver (1985) đề xuất. Tuy vậy, với hơn 50% số sinh viên có điểm lạc quan dưới mức trung bình, chúng ta có thể nhận xét rằng, tư duy tích cực của sinh viên Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Huế không thực sự mạnh mẽ. Dù thế, với điểm số thang lạc quan lớn hơn thang bi quan, nhìn chung, sinh viên Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế vẫn có khuynh hướng nhìn nhận sự việc theo tinh thần lạc quan hơn là bi quan. Rõ ràng, đây là một yếu tố có lợi cho quá trình ứng phó với stress, bởi theo khẳng định của các nhà nghiên cứu trước, tinh thần lạc quan có ảnh hưởng rất lớn đến việc đưa ra quyết định, chấp nhận mạo hiểm, sức khỏe thể chất và tinh thần của con người. Theo đó, tinh thần lạc quan đóng vai trò rất quan trọng trong việc

thích ứng với các sự kiện gây căng thẳng. Những người lạc quan thường có khả năng ứng phó chủ động hơn để kiểm soát stress, trong khi đó, những người bi quan thường có khuynh hướng né tránh, không dám đương đầu với các tình huống khó khăn (Carver, Brissette và Scheier, 2002).

Bảng 2: Điểm lạc quan của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Ngoại ngữ - Đại học Huế

	Mean	SD	Min	Max	Tần suất	
					0 - 14	≥ 15
Lạc quan	9,4	1,74	3	12	138	111
Bi quan	7,2	2,45	0	12		
Chung	16,6	3,14	9	24		

Kết quả hiển thị ở bảng 3 có lẽ đã chứng minh được điều này. Hệ số tương quan Pearson chỉ ra rằng, tính thần lạc quan có tương quan thuận với cách ứng phó “*giải quyết vấn đề*” và “*cấu trúc lại nhận thức*”; tương quan nghịch với “*có lập bản thân*”, “*đổ lỗi cho bản thân*”. Như vậy, những sinh viên có tính thần lạc quan thường sử dụng các cách ứng phó được cho là hiệu quả và mang tính thích nghi hơn. Đứng trước một biến cố nào đó, với tính thần lạc quan, những sinh viên ấy đã luôn nỗ lực, kiên trì, giữ vững lập trường để đấu tranh cho những điều mình muốn. Bên cạnh đó, những sinh viên này xem sự việc xảy ra là khách quan, ngẫu nhiên, đôi khi vượt quá sự kiểm soát của bản thân nên luôn cố gắng tìm kiếm những khía cạnh tốt đẹp của tình hình, nghĩ đến những kết quả lâu dài, nghĩ đến những gì tốt nhất trong khả năng có thể làm được để giải quyết tình hình. Họ tin tưởng vào những thành quả mà họ có thể gặt hái, tin rằng những bất lợi sẽ qua đi nếu mình biết xử lý thích hợp. Họ mang niềm tin này và vững vàng lên kế hoạch hành động giải quyết các khó khăn. Trong khi đó, những sinh viên bi quan thường là những người sớm đầu hàng; Họ xem khó khăn là những sự cố lâu dài, là tất yếu của cuộc sống, là số phận nên phản ứng bằng cách ca thán, phàn nàn và chỉ trích bản thân một cách vô ích mà không có bản lĩnh hành động để giải quyết vấn đề. Quan trọng hơn, những sinh viên bi quan thường che giấu tâm trạng của mình, không chia sẻ khó khăn của mình với mọi người nên họ càng dễ rơi vào trạng thái bế tắc, thiếu sáng suốt.

Khi xét riêng hệ số Pearson giữa thang điểm lạc quan và các cách ứng phó, chúng tôi cũng nhận thấy, sự tương quan thuận giữa điểm lạc quan và loại ứng phó “*giải quyết vấn đề*” ($r = 0,30$; $p < 0,05$) và “*cấu trúc lại nhận thức*”

($r = 0,40$; $p < 0,05$). Như vậy, một lần nữa có thể khẳng định rằng, những sinh viên có tình thần lạc quan có khuynh hướng sử dụng các cách ứng phó mang tính hiện thực hơn.

Nhìn chung, kết quả nghiên cứu này về cơ bản khá giống với nhiều nghiên cứu trước đây trên đối tượng sinh viên của Mosher và cộng sự (2006), Taylor và Aspinwall (1996), Billingsley, Waehler và Hardin (1993), Carver, Scheier và Weintraub (1989) trong kết luận về tính ưu việt của tình thần lạc quan đối với hành vi ứng phó với stress. Có thể khẳng định rằng, bằng cách sử dụng các cách ứng phó giải quyết vấn đề và lý giải theo hướng tích cực, những sinh viên có tình thần lạc quan thường là những kẻ đối đầu chủ động; Họ đương đầu với các tác nhân, cải tạo lại hoàn cảnh hoặc thay đổi cách nghĩ, cách ứng xử của mình với hoàn cảnh nên có thể giảm thiểu trạng thái stress của bản thân. Hệ số tương quan nghịch giữa tình thần lạc quan và mức độ stress trong nghiên cứu này ($r = -0,30$; $p < 0,05$) cũng đã chứng tỏ rằng, những sinh viên có tình thần lạc quan cao cũng có mức độ stress thấp hơn các sinh viên khác.

Bảng 3: Hệ số tương quan của tình thần lạc quan và cách ứng phó

	1	2	3	4	5	6	7	8
Lạc quan	0,30**	0,40**	0,03	0,14**	0,23**	0,08	-0,06	-0,15*
Bi quan	-0,03	-0,10	0,08	-0,11	0,03	-0,13*	0,16*	-0,04
Chung	0,20**	0,25*	0,08	-0,00	0,16**	0,13	-0,15**	-0,19**

Chú thích: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

1. Giải quyết vấn đề

2. Cấu trúc lại nhận thức

3. Bộc lộ cảm xúc

4. Tìm kiếm hỗ trợ xã hội

5. Lảng tránh vấn đề

6. Mơ tưởng

7. Đổ lỗi cho bản thân

8. Có lập bản thân

Tuy nhiên, khác với kết quả nghiên cứu của các tác giả trên, hệ số Pearson trong nghiên cứu này chỉ ra mối tương quan thuận giữa điểm số lạc quan và cách ứng phó “lảng tránh vấn đề” - một kiểu ứng phó kém thích nghi. Một nghiên cứu trước đây của chúng tôi trên đối tượng sinh viên Đại học Y Dược - Đại học Huế (Nguyễn Phước Cát Tường, 2010) cũng cho thấy, một kết quả gần như tương tự (điểm số bi quan tương quan nghịch với “lảng tránh vấn đề”, $r = -0,16$, $p < 0,05$). Kết quả khảo sát này dường như mâu thuẫn với những kết luận về tính đối đầu và chủ động của những cá nhân có tình thần lạc quan.

Trong trường hợp này, hệ số tương quan phần nào phản ánh rằng, đối với các sinh viên lạc quan, việc phớt lờ tình huống gây căng thẳng và loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực ra khỏi đầu óc có vẻ dễ dàng hơn những sinh viên bi quan. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu của Chesney, Neilands, Chambers, Taylor và Folkman (2006) cũng đã lý giải một cách khá hợp lý cho thực tế này. Theo nhóm tác giả này, "*lảng tránh vấn đề*", trong một số trường hợp, là một cách ứng phó tích cực, mang lại hiệu quả ngắn hạn. Việc loại bỏ đi những tình huống căng thẳng ra khỏi đầu óc, không bị ám ảnh bởi chúng đã là một nỗ lực tích cực mà không phải bất cứ ai cũng làm được. Với tinh thần lạc quan, cá nhân có thể ít bị dẫn vật và tạm quên đi những nỗi buồn phiền. Chesney và các cộng sự (2006) cũng tin rằng, việc lảng tránh thành công giúp cá nhân mất ít năng lượng thần kinh và tinh thần hơn. Đồng thời, nhóm tác giả này cho rằng, hiệu quả ngắn hạn này rất quan trọng để tạo bước đệm cho các cá nhân tiến hành các hành vi ứng phó tích cực mang tính dài hạn hơn. Tuy nhiên, cần phải lưu ý rằng, cách ứng phó lảng tránh vấn đề này chỉ thực sự có ý nghĩa nếu sau khi đã bình ổn tinh thần, cá nhân phải trực tiếp đối đầu để loại bỏ triệt để các tác nhân gây stress, nếu không, các tác nhân sẽ vẫn ở đó và ngày càng trở nên nghiêm trọng hơn.

Đồng thời, khác với các nghiên cứu trên, trong nghiên cứu này, chúng tôi tìm thấy mối *tương quan nghịch* giữa tính bi quan với cách ứng phó "*mơ tưởng*". Kết quả này khá tương tự với nghiên cứu trước đây của chúng tôi trên nhóm mẫu sinh viên trường Đại học Y Dược - Đại học Huế (tinh thần lạc quan *tương quan thuận* với cách ứng phó "*mơ tưởng*", $r = 0,14$, $p < 0,05$). Tuy hệ số tương quan không cao nhưng phần nào đã phản ánh rằng, những cá nhân bi quan là những người ít mơ ước viễn vông. Kết quả này có thể đã ủng hộ cho quan điểm của Seligman (1998): "*Cái mà người lạc quan còn thiếu, mà người bi quan lại có thừa - đó là đánh giá đúng đắn thực tế. Nếu không đánh giá đúng thực tế thì sự lạc quan có thể gây phương hại*". Như vậy, sự lạc quan chỉ đem lại kết quả mong muốn khi cá nhân phân tích chính xác những điều kiện và thực trạng vấn đề. Sự lạc quan không dựa trên cơ sở thực tế, sự lạc quan ngây thơ và giả tạo theo kiểu "*Rối mọi việc sẽ đâu vào đấy!*" chỉ khiến chúng ta thất bại trong một cuộc sống đầy những thách thức. Vì thế, sinh viên cần phải luôn nhìn nhận sự kiện dưới cái nhìn lạc quan dựa trên hiện thực sẵn có. Đây là một điều hết sức quan trọng, bởi biên giới giữa tinh thần lạc quan, tư duy tích cực và sự mơ tưởng là hết sức mong manh.

Như vậy, nhìn chung, kết quả của nghiên cứu này đã một lần nữa khẳng định tính ưu việt của tinh thần lạc quan. Sinh viên có tinh thần lạc quan thì thường có khả năng thích ứng với các tình huống gây căng thẳng nhờ vào việc sử dụng các cách ứng phó hiệu quả. Tuy nhiên, có thể nói rằng, nội hàm và cấu trúc của khái niệm lạc quan - bi quan là tương đối phức tạp. Trong khi đó,

thang đo LOT - R của Carver và các cộng sự (1988) được sử dụng trong nghiên cứu này đánh giá tính lạc quan chỉ dưới góc độ *những mong đợi tích cực hoặc tiêu cực về kết quả của sự kiện* nên chắc chắn kết quả thu được vẫn còn đôi chỗ phiến diện, chưa khái quát hết được sức mạnh của tinh thần lạc quan. Các nghiên cứu trong tương lai cần sử dụng một thang đo khác cụ thể hơn, như *Learned Optimism Test* của Seligman (1998) chẳng hạn, để khẳng định rõ hơn nữa mối tương quan giữa tinh thần lạc quan - bi quan và các cách ứng phó.

4. Kết luận và đề xuất

4.1. Kết luận

Thống nhất với các nghiên cứu trước, nghiên cứu này cho thấy, các cá nhân lạc quan thường có khuynh hướng sử dụng các chiến lược ứng phó tích cực hơn là tiêu cực. Lợi ích này khiến cho các cá nhân có tinh thần lạc quan có mức độ stress thấp hơn những cá nhân khác. Tuy nhiên, các cá nhân lạc quan vẫn có khuynh hướng sử dụng một số cách ứng phó kém hiệu quả như *“lảng tránh vấn đề”* hay *“mơ tưởng”*.

4.2. Đề xuất

Kết quả nghiên cứu trên cho thấy, việc rèn luyện *tinh thần lạc quan thực tế (realistic optimism)* là một khía cạnh rất đáng lưu ý trong quản lý stress cho sinh viên. Sinh viên có thể rèn luyện tinh thần lạc quan với một số gợi ý cơ bản của Seligman (1998) - người được xem là cha đẻ của Tâm lý học tích cực.

a. Nhìn nhận về suy nghĩ của cá nhân (Thought Awareness)

Nhìn nhận về suy nghĩ là quá trình khi chúng ta nhận diện được các suy nghĩ tiêu cực và xác định suy nghĩ ấy là gì; Quan sát chúng và để chúng qua đi; Thực sự cởi bỏ chúng; Đứng tự do thoải mái theo kiểu *“Giá mà, nếu như”*...

Nếu như không có giải pháp đối với vấn đề của chúng ta, chúng ta có thể đưa ý kiến của mình để thảo luận với gia đình, bạn bè và các nhà tham vấn. Hãy thực hành *Chấp nhận*. Chấp nhận những gì chúng ta không thể thay đổi được là quy tắc đầu tiên của sự phát triển cá nhân bởi vì đó chính là chìa khóa để đi đến hạnh phúc, sự hài lòng, sức khỏe và sự phát triển.

b. Suy nghĩ hợp lý khác với diễn giải tư duy theo hướng tiêu cực (Rational Thinking vs Interpreting Negative Thinking)

Khi chúng ta quan sát và chiêm nghiệm sự việc một cách lý trí, chúng ta sẽ thường thấy những suy nghĩ tiêu cực không thể thách thức mình được vì nó vô lý và sai rõ ràng. Tất cả điều mà chúng ta cần là tránh diễn giải sai thực tế. Hãy tránh xa những người có tư tưởng tiêu cực và những nơi dễ khiến chúng ta bị ám ảnh bởi những ý nghĩ tiêu cực

c. Tập trung vào mặt tích cực (*Focus on the Positive*)

Thay vì nghĩ đến tất cả những giấc mơ mà chúng ta không thể hoàn thành được, hãy nhìn lại để thấy rằng, cho đến hôm nay, chính chúng ta đã gặt hái khá nhiều thành tích. Liệt kê một danh sách về những điều tích cực khi tinh thần của chúng ta sa sút: *Năm kỷ niệm đẹp dễ nhất, những sự kiện hào hứng nhất trong tương lai, những thứ mà bạn cảm thấy hài lòng và biết ơn...* Bằng cách này, vì chúng ta có thể “lập trình” lại mình và tự tin hơn trên cơ sở đánh giá thực tại một cách hợp lý.

Tài liệu tham khảo

1. American Psychology Association, *Survey finds rising stress takes a toll*, Retrieved 31/10/2009 from www.apahelpcenter.org, 2007.
2. Author. N., *Effects of stress, depression and anxiety on postsecondary students' coping strategies*, Journal of College Student Development, 39, tr. 8 - 20, 1996.
3. Billingsley. K. D., Waehler. C. A., & Hardin. S. I., *Stability of optimism and choice of coping strategy*, Perceptual and Motor Skills, 76, tr. 91 - 97, 1993.
4. Carver. C. S., Scheier. M. F., & Weintraub. J. K., *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*, Journal of Personality and Social Psychology, 56 (2), tr. 267 - 283, 1989.
5. Chesney. M.A., Neilands. T.B., Chambers. D.,B., Taylor. J.M. & Folkman. S., *A validity and reliability study of the coping self - efficacy scale*, British Journal of Health Psychology, 11, tr. 421 - 437, 2006.
6. Garcia. F. J, Franco. R. L., Garcia. M. J., *Spanish version of Coping Strategies Inventory*, Actas Esp Psiquiatr, 35 (1), 29 - 39, 2006.
7. Lazarus. R., *Stress and emotion*, New York: Springer Publishing Company, Inc, 1999.
8. Mosher. C.E., Prelow. H. M., Chen. W. W., Yakel. M.E., *Coping and social support as mediators of the relation of optimism to depressive systems among black college students*, Journal of Black Psychology, 32 (1), tr. 72 - 86, 2006.
10. Nguyễn Phước Cát Tường, *Ứng phó với stress của sinh viên Trường Đại học Y Dược - Đại học Huế*, Luận văn thạc sỹ, Đại học Sư phạm, Đại học Huế, 2010.
11. Phan Thị Mai Hương, *Các cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 2007.
12. Ratsep. T, Kallasmaa. T., Pulver. A., Gross - Paju, K., *Personality as a predictor of coping efforts in patients with multiple sclerosis*, Multiple Sclerosis, 6, tr. 397 - 402, 2000.

13. Scheier. M.F. & Carver. S.C., *Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies*, Health Psychology, 4, tr. 3 - 17, 1985.
14. Seligman. M.E., *Learned optimism: How to change your mind and your Life*, Retrieved 31/10/2009 from http://rapidshare.com/files/98869496/Martin_Seligman_Learned_Optimism_Booklet.pdf.
15. Taylor. S.E., & Aspinwall. L.G., *Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance and vulnerability*, In H.B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life - course, and methods* (tr. 71 - 110), San Diego: Academic Press, 1996.
16. Tobin. D. L., Holroyd. K. A.; Reynolds. R. V. & Wigul. J. K., *The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory*, Cognitive Therapy and Research, 13, tr. 343 - 361, 1989.