

ẢNH HƯỞNG CỦA “TINH THẦN LẠC QUAN” VÀ “CHỖ DỰA XÃ HỘI” ĐẾN CÁCH QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

ThS. NGUYỄN BÁ PHU*

Ngày nhận bài: 03/04/2016; ngày sửa chữa: 06/04/2016; ngày duyệt đăng: 08/04/2016.

Abstract: The optimism has close relationship with perceived social support and they affect anxiety control in learning of students. In general, students who are optimistic and have strong social support often reply positively to challenges in learning. However, the assessment of impact of these factors on learning must be further studied to give solutions in order to help students control their anxiety and get better results in learning.

Keywords: Optimism, social support, anxiety in learning, students.

“Tinh thần lạc quan” (TTLQ) 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 và Carver, 1985) [1]. *Chỗ dựa xã hội* (CDXH) được định nghĩa “là sự hỗ trợ ủng hộ hay là sự trao đổi nguồn lực giữa người cung cấp và người nhận làm tăng tình trạng sức khỏe tinh thần của người nhận” (Zimet, Dahlem, Zimet và Farley, 1988) [2].

TTLQ và CDXH là những yếu tố có ảnh hưởng đến cách quản lý cảm xúc (QLCX). Các nghiên cứu của Billingsley, Waechler và Hardin (1993); Carver, Schier và Weintraub (1989)... cho thấy rằng, những cá nhân lạc quan thường là những người chủ động đương đầu với những tình huống khó khăn bằng cách QLCX tích cực như: điều chỉnh nhận thức, xây dựng kế hoạch hành động hay tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội; trong khi đó, những người bi quan lại dễ dàng né tránh vấn đề. Tương tự như vậy, CDXH càng vững chắc thì cá nhân càng có điều kiện ổn định cuộc sống tâm lý của bản thân và càng thúc đẩy họ tìm kiếm các nguồn lực hỗ trợ khi gặp những khó khăn (Trần Thị Tú Anh và đồng nghiệp, 2011) [3].

Nghiên cứu được khảo sát trên 615 sinh viên (SV) Đại học Huế vào năm học 2014-2015. Để đánh giá TTLQ và CDXH của SV, nghiên cứu sử dụng *Thắc nghiệm tính lạc quan - bi quan (Life Orientation Test - Revised - LOT - R)* của Scheier, Carver và Bridges (1994) và *Thang đo hỗ trợ xã hội đa diện (The multidimensional Scale of perceived social support - MSPSS)* của Zimet, Dahlem, Zimet và Farley (1988). Để đánh giá về cách quản lý cảm xúc lo âu (QLCXLA)

trong hoạt động học tập (HĐHT) của SV, nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra thông qua bảng hỏi, được chia thành 8 nhóm cách QLCXLA trong HĐHT: “Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực”; “xây dựng kế hoạch hành động”; “tìm kiếm sự hỗ trợ”; “di chuyển trọng tâm chú ý”; “thư giãn giải trí”; “kiểm chế cảm xúc”; “di chuyển cảm xúc” và “tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực”. Mỗi cách quản lý gồm có 5 mức tần suất: “không bao giờ làm như vậy”; “hiếm khi”; “thỉnh thoảng”; “thường xuyên”; “luôn luôn làm như vậy”. Các chỉ số định tính này được chuyển sang định lượng tương ứng với 0 - 1 - 2 - 3 - 4. Kết quả khảo sát được phân tích bằng phần mềm IBM SPSS Statistics 20. Chỉ số Cronbach alpha của các thang đo lần lượt là 0,79; 0,84 và 0,85. Điều này cho thấy, bộ công cụ sử dụng trong nghiên cứu của chúng tôi đều có độ tin cậy tương đối cao, đảm bảo sự chính xác cho các kết quả thu được.

1. Ảnh hưởng của TTLQ đến cách QLCXLA trong HĐHT của SV

Kết quả khảo sát trên SV Đại học Huế có tổng điểm lạc quan ở mức trung bình (15,67/24 tính trên toàn mẫu) theo thang đo của Scheier và Carver (1985) đề xuất. Điều này cho thấy, TTLQ của SV Đại học Huế chưa thực sự cao. Tuy nhiên, điểm số thang lạc quan cao hơn thang bi quan. Đây là một yếu tố có lợi cho quá trình QLCXLA trong HĐHT, bởi vì những người có TTLQ thường có khả năng chủ động hơn để quản lý các tác nhân gây căng thẳng; trong khi đó, những người bi quan thường có khuynh hướng né

* Đại học Sư phạm - Đại học Huế

tránh, không dám đương đầu với các tình huống khó khăn (Scheier và Carver, 1985) [1] (xem *bảng 1*).

Bảng 1. Điểm lạc quan của SV

Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình; ĐLC: Độ lệch chuẩn

Tình thần lạc quan	ĐTB cộng	ĐLC	Tần suất	
			< 15 (SL%)	≥ 15 (SL%)
Lạc quan	8,59	2,03	203/33,0	412/67,0
Bi quan	7,08	2,05		
Chung	15,67	3,07		

Kết quả *bảng 1* cho thấy, TTLQ có mối quan hệ thuận với các cách QLCX đáng khích lệ như “*Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực*”; “*Xây dựng kế hoạch hành động*” và “*Thư giãn, giải trí*”, đồng thời có mối quan hệ nghịch với các cách QLCX như “*Di chuyển cảm xúc*” và “*Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực*”. Như vậy, những SV lạc quan càng có xu hướng sử dụng cách quản lý tích cực và ít sử dụng các cách quản lý tiêu cực.

Bảng 2. Hệ số tương quan của TTLQ và cách QLCXLA trong HĐHT của SV

	1	2	3	4	5	6	7	8
Lạc quan	0,29**	0,81**	0,01*	0,72	0,30**	0,15**	-0,12**	-0,16**
Bi quan	0,01	0,05	0,06	-0,13**	0,02	0,11	-0,25**	-0,21**
Chung	0,20**	0,22**	0,03	0,04	0,21**	0,03	-0,23**	-0,22**

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

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực | 5. Thư giãn, giải trí |
| 2. Xây dựng kế hoạch hành động | 6. Kiểm chế cảm xúc |
| 3. Tìm kiếm sự hỗ trợ | 7. Di chuyển cảm xúc |
| 4. Di chuyển trọng tâm chú ý | 8. Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực |

Xét riêng hệ số Pearson giữa thang điểm lạc quan và các cách QLCX, chúng tôi nhận thấy sự tương quan thuận giữa điểm lạc quan và các cách quản lý mang tính thiết thực như “*Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực*”, “*Xây dựng kế hoạch hành động*”, “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*”, “*Thư giãn, giải trí*” và “*Kiểm chế cảm xúc*” (*bảng 2*). Kết quả nghiên cứu này khá thống nhất với nhiều nghiên cứu trước đây trên SV của David và các cộng sự (2006) [4], Scheier và Carver (1985) [1]. Những người có TTLQ cao thường có thái độ tích cực với cuộc sống, nhìn nhận mọi vấn đề theo chiều hướng tốt đẹp, nỗ lực giải quyết vấn đề. Do đó, khi có vấn đề khó khăn xảy ra, người lạc quan thường suy nghĩ tích cực để xây dựng kế hoạch giải quyết và họ thường cân bằng lại về mặt sinh lý, tâm lý thông qua sự kiểm chế cảm xúc hay thư giãn, giải trí.

Hệ số Pearson cũng cho thấy mối tương quan nghịch giữa thang điểm bi quan với cách quản lý

“*Di chuyển trọng tâm chú ý*”. Như vậy, có vẻ ngược lại với cách suy nghĩ thông thường, những SV bi quan thường ít trốn tránh vấn đề. Dù vậy, ít trốn tránh vấn đề nhưng không đồng nghĩa với SV tập trung vào giải quyết vấn đề. Điều này chứng tỏ rằng, đối với SV bi quan, việc loại khỏi những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi đầu là điều không dễ dàng. Di chuyển trọng tâm chú ý để tránh tránh vấn đề, trong một số trường hợp nó mang lại hiệu quả ngắn hạn. Nhóm tác giả này cho rằng, việc di chuyển để không phải chú ý đến vấn đề đang đối mặt giúp cá nhân ít tốn năng lượng thần kinh và tinh thần hơn. Nó tạo bước đệm cho cá nhân có những cách thức QLCX tích cực và mang tính chiến lược hơn. Tuy nhiên, cách QLCX 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 căng thẳng, nếu không các tác nhân sẽ còn đó và ngày càng trở nên trầm trọng hơn.

Bên cạnh đó, hệ số tương quan cũng cho kết quả tương tự, SV bi quan thường ít “*Di chuyển cảm xúc*” và “*Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực*”. Họ thường có xu hướng che giấu tâm trạng của mình hơn là tìm cách giải tỏa nó ra bên ngoài. Sự thu mình lại, không tìm cách giải tỏa ra bên ngoài và chia sẻ với người khác chỉ làm cho mức độ lo âu, căng thẳng thêm nặng nề.

Bảng 3. Tác động của TTLQ đến cách QLCXLA trong HĐHT của SV

Biến tác động: Tinh thần lạc quan		
Biến phụ thuộc	R ²	F(1,615)
Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực	0,04	25,08***
Xây dựng kế hoạch hành động	0,05	30,61***
Thư giãn, giải trí	0,04	27,92***
Di chuyển cảm xúc	0,05	35,29***
Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực	0,05	30,47***

*Chú thích: Chỉ hiển thị những kết quả có sự tác động
***: p < 0,001*

TTLQ có mối quan hệ với các cách QLCXLA trong HĐHT của SV. Tuy nhiên, nó chỉ có tác động dự báo với một số cách thức và mức độ dự báo không thực sự cao (có thể giải thích khoảng 4-5% sự biến thiên của các thức quản lý dưới tác động của yếu tố TTLQ). Các yếu tố có tính ổn định như tính lạc quan nói riêng và đặc điểm nhân cách nói

chung vẫn khó dự báo được việc sử dụng các cách QLCX. Trong khi đó, thang đo LOT-R của Carver và cộng sự (1988) được sử dụng trong nghiên cứu này đánh giá tính lạc quan chỉ dưới góc độ mong đợi tích cực hoặc tiêu cực về kết quả của sự kiện trong tương lai nên khó có thể xác định tính thực tế hoặc phi thực tế của TTLQ.

Khả năng dự báo của tính lạc quan và bi quan không hoàn toàn thống nhất trong các nghiên cứu về cách QLCXLA. Theo một số nghiên cứu của Ratsep và các cộng sự (2000) [6], tính bi quan tương quan thuận với việc lên kế hoạch, suy nghĩ tích cực, di chuyển để khỏi chú ý đến vấn đề; còn tính lạc quan thì tương quan thuận với việc tìm kiếm hỗ trợ xã hội và chuyển chú ý ra khỏi vấn đề. Như vậy, mối quan hệ TTLQ và cách QLCX tương đối phức tạp và cần tiếp tục nghiên cứu để làm rõ hơn.

2. Ảnh hưởng của CDXH đến cách QLCXLA trong HĐHT của SV

Số liệu điều tra ở *bảng 4* cho thấy, SV có CDXH tương đối vững chắc (29,13/48 điểm tính trên mẫu). Đây là yếu tố thuận lợi cho SV QLCXLA của mình trước những khó khăn, áp lực trong học tập. SV nhận được sự trợ giúp từ gia đình cao hơn so với các nguồn trợ giúp khác. Như vậy, đặc trưng văn hóa của người Á Đông nói chung và Việt Nam nói riêng thể hiện rõ trong kết quả nghiên cứu này. Các mối quan hệ trong gia đình của người Việt rất khăng khít; do đó, gia đình trở thành điểm tựa vững chãi cho mọi thành viên về mọi mặt trước những khó khăn của cuộc sống.

Bảng 4. Chỗ dựa xã hội của SV

TT	Chỗ dựa xã hội	ĐTB cộng	ĐLC
1	Gia đình	10,01	3,32
2	Bạn bè	9,58	3,12
3	Người đặc biệt	9,52	3,75
4	Chung	29,13	8,54

Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình; ĐLC: Độ lệch chuẩn

CDXH là nhân tố có sức chi phối lớn đến cách QLCXLA. Kết quả ở *bảng 5* cho thấy, nhìn chung, CDXH có tương quan thuận với các cách QLCX tích cực và trung tính. Trong đó, CDXH tương quan mạnh nhất với cách quản lý “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*”. Như vậy, có thể thấy rằng, những SV có CDXH vững chắc thường tìm kiếm đến các nguồn hỗ trợ xã hội khi gặp vấn đề trong học tập làm nảy sinh cảm xúc lo âu.

Bảng 5. Hệ số tương quan của CDXH và các cách QLCX

	1	2	3	4	5	6	7	8
Gia đình	0,25**	0,23**	0,35**	0,01*	0,24**	0,17**	0,02	-0,13**
Bạn bè	0,23**	0,20**	0,32**	0,04*	0,17**	0,07	-0,07	-0,19**
Người đặc biệt	0,19**	0,16*	0,29**	0,03	0,19**	0,08	0,04	0,10**
Chung	0,25**	0,22**	0,33**	0,08*	0,23**	0,10*	-0,03	-0,13**

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

1. Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực
2. Xây dựng kế hoạch hành động
3. Tìm kiếm sự hỗ trợ
4. Di chuyển trọng tâm chú ý
5. Thư giãn, giải trí
6. Kiểm chế cảm xúc
7. Di chuyển cảm xúc
8. Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực

Hệ số Pearson cho thấy, các CDXH: gia đình, bạn bè và người đặc biệt đều có mối tương quan thuận với cách QLCX “*Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực*”, “*Xây dựng kế hoạch hành động*” và “*Thư giãn, giải trí*” (*bảng 5*). Kết quả này cho phép chúng tôi kết luận rằng, những SV có CDXH tốt và vững vàng dễ có khả năng lí giải các tình huống học tập gây ra cảm xúc lo âu theo chiều hướng tích cực hơn; vì thế, họ chủ động tìm kiếm những cách thức thư giãn để tạo sự cân bằng cảm xúc, lấy lại tinh thần để xây dựng những kế hoạch hành động thiết thực. Điều này cho thấy rằng, sự chia sẻ, tâm sự, học hỏi và lắng nghe lời khuyên của những người khác đã giúp SV nhìn nhận vấn đề một cách lạc quan hơn, biết chấp nhận khó khăn thực tế. Hơn nữa, CDXH còn hỗ trợ cho SV những phương tiện vật chất và tinh thần để giúp SV giải quyết vấn đề. Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu của Firth (1989) [5], Barba và các cộng sự (2004). Như vậy, CDXH đã giúp SV nâng cao nội lực bản thân, làm cho họ trở nên bản lĩnh hơn để đương đầu giải quyết những lo âu trong HĐHT gặp phải.

Ngoài ra, chúng tôi thu được một kết quả quan trọng, hệ số Pearson cho thấy CDXH có tương quan nghịch với cách quản lí “*Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực*”. Như vậy, có thể thấy rằng, với những SV ít có CDXH thường bị cuốn vào những trò tiêu khiển vô bổ hoặc vùi mình trong giấc ngủ hay chất kích thích để trốn tránh cảm xúc khó chịu đang xâm chiếm.

CDXH có vai trò quan trọng đối với việc lựa chọn các cách thức QLCX. Để giúp SV nâng cao kĩ năng QLCXLA trong HĐHT, cần tăng cường các hoạt động gắn kết các thành viên trong nhóm, trong nhà trường. Ngoài ra, các bậc phụ huynh cần cải thiện các mối quan hệ với con cái để trở thành CDXH

vững chắc cho con em mình. Đồng thời, các dịch vụ tham vấn, tư vấn cần được mở rộng quy mô và hoạt động mạnh mẽ hơn nữa, có những hình thức đa dạng để thu hút SV đến với nguồn trợ giúp có chất lượng này.

Bảng 6. Tác động của CDXH đến các cách QLCXLA trong HĐHT của SV

Chú thích: Chỉ hiện thị những kết quả có sự tác động

Biến tác động: Chỗ dựa xã hội		
Biến phụ thuộc	R ²	F(1,613)
Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực	0,06	39,21***
Xây dựng kế hoạch hành động	0,05	32,00***
Tìm kiếm chỗ dựa xã hội	0,12	41,26***
Di chuyển trọng tâm chú ý	0,01	3,74*
Thư giãn, giải trí	0,05	34,44***
Kiểm chế cảm xúc	0,01	6,51**
Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực	0,02	10,97**

*: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$; ***: $p < 0,001$

Khác với yếu tố TTLQ, CDXH tác động đến hầu hết các cách QLCXLA trong HĐHT của SV. Tuy nhiên, nó chỉ ra mức dự báo tác động có sự phân hóa lớn. Trong đó, CDXH có tác động lớn nhất đến cách quản lý "Tìm kiếm CDXH", có thể giải thích 12% sự biến thiên của cách quản lý này. Kết quả phân tích hồi quy ở *bảng 6* một lần nữa khẳng định, những SV nhận được sự trợ giúp xã hội nhiều sẽ có xu hướng lựa chọn cách QLCX tích cực và ít sử dụng cách QLCX tiêu cực.

Đối với SV, sự giúp đỡ của người thân trong gia đình, bạn bè... là những yếu tố quan trọng giúp SV QLCX của mình tốt hơn. Nếu nhận được sự giúp đỡ một cách tích cực: động viên, an ủi, cho lời khuyên phù hợp, sự tạo điều kiện thuận lợi của gia đình, người thân, bạn bè thì SV sẽ dễ dàng giải phóng được những lo âu trong HĐHT. Sự giúp đỡ của thầy cô và hoặc các chuyên gia tư vấn tâm lý - những người có hiểu biết sâu sắc về các vấn đề mà SV gặp phải trong HĐHT cũng rất quan trọng. Sự giúp đỡ của các lực lượng này giúp SV có những cách QLCXLA của mình một cách phù hợp nhất.

* * *

Từ sự phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến việc sử dụng cách QLCXLA trong HĐHT của SV, có thể thấy các yếu tố trên đều có mối quan hệ mật thiết đối với các cách QLCX. Nhìn chung, những SV có TTLQ và có CDXH vững chắc thường sử dụng các cách QLCX tích cực trước các tình huống gây lo âu trong

HĐHT. Tuy nhiên, mức độ dự báo của các yếu tố này chưa thực sự cao và đồng thời sự phân hóa về mức độ dự báo khá rõ rệt. Với các tình huống học tập đa dạng và cách QLCX nhiều khi mang tính ngẫu nhiên, nhất thời làm cho việc dự báo sự tác động của các yếu tố này tương đối khó khăn. Vì vậy, cần phải có thêm nhiều công nghiên cứu về sự tác động của các yếu tố đến cách QLCXLA trong HĐHT của SV, từ đó giúp họ quản lý tốt cảm xúc của mình để có kết quả học tập tốt nhất. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Scheier, M. F. - Carver, S. C (1985). *Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies*. Health Psychology. 4, pp. 3-17.
- [2] Zimet, G. D. - Dahem, N. W. - Zimet, S. G. - Farley, G. K (1988). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Journal of Personality Assessment. 52 (1), pp. 30-41.
- [3] Trần Thị Tú Anh (chủ nhiệm đề tài) (2011). *Kĩ năng ứng phó với những khó khăn tâm lý của trẻ vị thành niên*. Báo cáo tổng kết đề tài Khoa học Công nghệ cấp Bộ.
- [4] David, D., Montgomery, G. H. & Bovbjerg, D. H (2006). *Stress and coping Strategies among Arab medical student: Towards a reasch Agenda*. Education for Heath. 23, pp. 45-53.
- [5] Firth, J. (1989). *Levels and sources of stress in medical students*. British Medical Journal. 292, pp. 1177-1180.
- [6] Ratsep, T. - Kallasmaa, T. - Pulver, A. - Gross - Paju, K (2000). *Personality as a predictor of coping efforts in patients with multiple sclerosis*. Multiple Sclerosis. 6, pp. 397-402.
- [7] Barba, K. - Kahloon, A. - Kazmi, M. - Khalid, H. - Nawaz, K. - Khan, N. - Khan, S (2004). *Student, stress and coping strategies: A case of Pakistani Medical School*, Education for Heath. 17 (3), pp. 346-353.

Phát triển chương trình đào tạo...

(Tiếp theo trang 61)

- [4] Edward F. Crawley, Johan Malmqvist, Sören Östlund, Doris R. Brodeur (2009). *Re-thinking Engineering Education, The CDIO Approach* (Bản dịch tiếng Việt của Hồ Tấn Nhật và Đoàn Thị Minh Trinh). NXB Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh
- [5] Đoàn Thị Minh Trinh (chủ biên) - Nguyễn Quốc Chính - Nguyễn Hữu Lộc - Phạm Công Bằng - Peter J. Gray - Hồ Tấn Nhật (2012). *Thiết kế và phát triển chương trình đào tạo đáp ứng chuẩn đầu ra*. NXB Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.