

KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS - MỘT YẾU TỐ QUAN TRỌNG TRONG NHÂN CÁCH SINH VIÊN

ThS. ĐỖ VĂN ĐOẠT
 Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

1. Đặt vấn đề

Sự thay đổi nhanh chóng về kinh tế, văn hóa, xã hội và lối sống đã làm nảy sinh nhiều vấn đề mà trước đây sinh viên (SV) chưa gặp, chưa phải ứng phó. Do đó, SV thường hành động theo cảm tính và có thể sẽ gặp rủi ro. Chính vì thế, SV trong xã hội ngày nay cần có kĩ năng ứng phó (KNUP) để sống tốt và nâng cao chất lượng cuộc sống.

SV đang sống trong xã hội hiện đại, tâm lí cũng mang màu sắc của xã hội đó. Hàng ngày, họ phải đối mặt với nhiều vấn đề trong học tập và cuộc sống. Để đảm bảo học tập và cuộc sống tốt đẹp, bản thân SV phải có khả năng ứng phó với những khó khăn, với stress trong học tập cũng như trong cuộc sống. Bởi thế, KNUP với stress được xem là một mặt quan trọng trong nhân cách của SV nói riêng.

2. Kĩ năng ứng phó với stress

2.1. Thế nào là kĩ năng ứng phó với stress?

Khi gặp phải stress trong cuộc sống cũng như công việc, SV cần tìm cách để vượt qua. Có như vậy, họ mới có thể lấy lại được sự cân bằng tâm lí và làm việc hiệu quả. Khi đó, họ cần nỗ lực nhận diện stress trong cuộc sống của mình, tại sao mình bị stress, phải đối diện với stress thế nào và cần hành động ra sao để vượt qua. Đó chính là KNUP với stress.

Chúng tôi xác định khái niệm KNUP với stress trên cơ sở những quan niệm về kĩ năng (KN), ứng phó và stress đã được nghiên cứu từ trước đến nay. Từ đó, chúng tôi xác định: *KNUP với stress là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn của hoạt động bằng cách nhận thức những việc gây stress và biểu hiện của stress, xác định những điều kiện khả thi (các phương án ứng phó) và thực hiện những phương án nhằm giải quyết, giảm bớt tác động xấu của stress xuất hiện trong quá trình sống và hoạt động.*

Từ định nghĩa này, chúng tôi lưu ý một số vấn đề sau đây:

- KNUP với stress thực chất là sự vận dụng các kinh nghiệm và kiến thức về các cách ứng phó với stress. Vì thế, để có KNUP với stress, SV cần có kiến thức, KN và thái độ phù hợp với yêu cầu của từng loại hình hoạt động;
- Nội hàm của khái niệm KNUP với stress bao gồm ba nhóm KN thành phần: nhóm KN nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của nó; nhóm KN xác định các phương án ứng phó với stress; nhóm KN thực hiện các phương án ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề;
- Sự vận dụng KNUP với stress phải đạt hiệu quả là

giúp chính bản thân SV thích ứng với đặc điểm của hoạt động và thời đại, giảm bớt tác động xấu có thể có của hoạt động và thời đại lên cá nhân cũng như những trạng thái căng thẳng tâm lí mà cá nhân gặp phải trong quá trình sống, hoạt động.

2.2. Các nhóm kĩ năng ứng phó với stress

Để xác định các nhóm KN thành phần của KNUP với stress, chúng tôi đã dựa vào đặc điểm stress trong hoạt động sống của SV, quá trình kiểm soát chúng để tiến tới giải quyết vấn đề. Quan niệm coi stress là một "vấn đề" cần giải quyết để sống tốt hơn trong cuộc sống và muốn ứng phó được cũng có nghĩa họ phải có KN giải quyết vấn đề. Từ đó, chúng tôi xác định, KNUP với stress là KN phức hợp và phức tạp bao gồm các nhóm KN thành phần như: nhóm KN nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của nó; nhóm KN xác định các điều kiện khả thi (phương án ứng phó) để ứng phó với stress; nhóm KN thực hiện phương án ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề.

Chúng tôi dựa chủ yếu vào kiểu ứng phó tập trung giải quyết vấn đề (giải quyết nguyên nhân gây stress) và điều hòa cảm xúc (giảm nhẹ tác hại của stress) để xác định những biểu hiện của từng nhóm KN thành phần nêu trên. Đồng thời, để ứng phó với những tình huống gây stress trong cuộc sống cũng như công việc, SV cần có hiểu biết nhất định về stress, ứng phó và thể hiện trong các thao tác cụ thể của hoạt động này.

Dưới đây là sự khái quát những biểu hiện của từng nhóm KN:

2.2.1. Nhóm kĩ năng nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của stress

2.2.1.1. Khái niệm

Nhận thức là hoạt động khám phá thế giới xung quanh của chủ thể, nhằm tìm ra chân lí hay sự thật về những thuộc tính và quy luật khách quan của sự vật, hiện tượng. Nhận thức đúng làm cơ sở cho tình cảm, ý chí, quan điểm, lập trường, tư tưởng và hành động đúng.

KN nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của stress là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn bằng cách nhận thức đúng những vấn đề liên quan mà gây ra stress và những biểu hiện xuất hiện khi bị stress, làm cơ sở cho quá trình ứng phó với stress.

2.2.1.2. Biểu hiện

Theo định nghĩa ở trên, nội hàm của khái niệm bao gồm hai KN: KN nhận thức vấn đề gây stress và KN nhận thức những biểu hiện của stress. Hai KN này là cơ sở để xác định các phương án ứng phó và giải quyết, giảm bớt stress.

** KN nhận thức vấn đề gây stress:*

Khi sống và hoạt động, SV có thể gặp những tình huống gây stress. Những tình huống gây stress thường xuất phát từ chính các loại hình hoạt động. Những SV bị stress thường coi công việc là khó khăn, thậm chí vượt quá sức chịu đựng của cá nhân. Cho nên, nhận ra được nguyên nhân là điều rất quan trọng, giúp SV có căn cứ để tìm ra các cách thức ứng phó hiệu quả, bởi việc giải tỏa stress bao giờ cũng bắt nguồn từ việc làm suy yếu, hay hạn chế ảnh hưởng của các nguyên nhân tạo ra nó.

SV có KN nhận thức vấn đề gây stress là họ biết được nhóm những yếu tố thuộc về khách quan và chủ quan gây stress ở họ. Đây là cơ sở giúp SV tìm phương án phù hợp để giải tỏa được stress.

** KN nhận thức biểu hiện của stress:*

Nhận thức được stress chính là nhận ra các biểu hiện của stress, cũng như mức độ của nó mà SV đang gặp phải. Những biểu hiện của stress rất đa dạng, bao gồm cả những biểu hiện về mặt cơ thể cũng như những biểu hiện tâm lí. Tuy nhiên, bài viết chỉ tập trung vào những biểu hiện tâm lí của stress. Đó là những biểu hiện về mặt cảm xúc, tình cảm; về mặt nhận thức; hành vi và hoạt động.

Việc nhận thức đầy đủ về stress trong cuộc sống của mình giúp SV có cơ sở để vạch ra các chiến lược ứng phó và lựa chọn những chiến lược phù hợp với điều kiện của bản thân.

2.2.2. Nhóm kĩ năng xác định các phương án ứng phó với stress

2.2.2.1. Khái niệm

Xác định các điều kiện khả thi hay các phương án ứng phó với stress là cần thiết và xuất phát từ cơ sở của việc nhận thức những vấn đề gây stress cũng như những biểu hiện. Phương án ứng phó là sự ứng phó một cách chủ động, có dự định trước một tình huống xảy ra [1]. Cách ứng phó là những phương thức ứng phó cụ thể hơn trước một tình huống, một hoàn cảnh nhất định. Trong một phương án ứng phó có thể có nhiều cách ứng phó khác nhau.

Từ những nghiên cứu về KN và phương án ứng phó, chúng tôi đưa ra khái niệm: *KN xác định các phương án ứng phó với stress là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với việc huy động các nguồn thông tin, tài liệu về các phương án ứng phó, phân tích, ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó nhằm giảm bớt stress và giải quyết vấn đề.*

2.2.2.2. Biểu hiện

Căn cứ vào khái niệm đã nêu, KN xác định các phương án ứng phó với stress có ba KN bộ phận là: KN huy động các nguồn thông tin, tài liệu về các phương án ứng phó; KN phân tích các phương án ứng phó; KN ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó. Những thao tác của nhóm KN này được thực hiện sau khi SV đã nhận thức đầy đủ về các yếu tố gây ra stress và các biểu hiện của stress.

** KN huy động các nguồn thông tin, tài liệu về các phương án ứng phó:*

KN huy động các nguồn thông tin, tài liệu về các phương án ứng phó có các biểu hiện sau đây: tìm kiếm, kiểm tra, xem xét các tài liệu có liên quan đến phương án ứng phó với stress; tham khảo thông tin hỗ trợ: tham khảo ý kiến của các nhà chuyên môn, huy động kinh nghiệm bản thân,...

KN huy động các nguồn thông tin, tài liệu ứng phó với stress sẽ giúp SV kiểm tra được tính chính xác, khách quan của thông tin, tạo ra các căn cứ, cơ sở để giải quyết stress hiệu quả.

** KN phân tích các phương án ứng phó:*

Sau khi có đầy đủ các tư liệu về phương án ứng phó, SV cần phân tích cái lợi và cái hại, giá trị của từng phương án lựa chọn. KN phân tích các phương án ứng phó bao gồm các biểu hiện cụ thể sau: mô tả các phương án ứng phó cụ thể đối với stress; nêu được cơ sở của việc xác định các phương án ứng phó với stress; phân tích các phương án ứng phó: phân tích ưu, nhược điểm, giá trị của mỗi phương án ứng phó; đánh giá các phương án ứng phó trên nhiều phương diện như: thời gian, tính hiệu quả, cảm xúc, ...; chỉ rõ mỗi phương án đáp ứng ở mức độ nào sự hài lòng đối với hoạt động học tập theo học chế tín chỉ; đưa ra các phương án thay thế, nếu cần, với mục tiêu đạt hiệu quả tốt nhất.

Việc phân tích thông tin thu được sẽ giúp SV hình dung lại toàn bộ sự việc dưới góc độ KN của Tâm lí học, đồng thời thể hiện rằng, những phương án được xác định là khách quan, dựa trên cơ sở khoa học. Việc phân tích sẽ giúp SV có điều kiện so sánh, đánh giá để thực hiện KN tiếp theo dưới đây.

** KN ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó:*

Ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó là một khâu quan trọng của quá trình ứng phó với stress trong hoạt động. Đó là KN lựa chọn một giải pháp tối ưu tại thời điểm cần giải quyết vấn đề trên cơ sở của việc đưa ra các phương án và phân tích chúng. Với mỗi quyết định đúng đắn, hợp lí, SV có thể mang lại thành công cho bản thân trong việc kiểm soát và giảm bớt stress. Ra quyết định là việc làm quan trọng và không đơn giản. Do đó, để có quyết định đúng, mỗi SV cần tìm hiểu kĩ vấn đề, biết xác định các phương án giải quyết, đánh giá đầy đủ kết quả của mỗi phương án và so sánh các phương án để đưa ra quyết định cuối cùng (các KN đã chỉ ra ở trên).

Như vậy, biểu hiện cụ thể của KN ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó là: xác định một phương án phù hợp nhất trong số các phương án được đưa ra để giải quyết stress (được dùng khi chắc chắn đã có phương án tốt nhất); biết sắp xếp các phương án ứng phó theo thứ tự ưu tiên (được dùng khi có nhiều phương án cùng có khả năng giải quyết stress); mô tả trình tự, cách thức thực hiện các phương án ứng phó được chọn lựa.

Những KN trong nhóm KN xác định các phương án

ứng phó với stress sẽ giúp SV có được cái nhìn toàn diện, đầy đủ và cụ thể về các phương án ứng phó với stress, từ đó có được khả năng tự quyết định hành động một cách độc lập.

2.2.3. *Nhóm kĩ năng thực hiện các phương án ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề*

2.2.3.1. Khái niệm

KN thực hiện các phương án ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác thể hiện sự kiên định với các phương án ứng phó đã xác lập, sự thực hiện các phương án ứng phó và biết cách quản lí thời gian khi thực hiện ứng phó với stress trong quá trình sống và hoạt động.

Nội hàm của khái niệm tập trung vào ba KN thành phần là: KN kiên định với các phương án ứng phó, KN thực hiện các phương án ứng phó và KN quản lí thời gian.

2.2.3.2. Biểu hiện

**KN kiên định thực hiện các phương án ứng phó:*

Kiên định là giữ vững ý định, ý chí, không dao động mặc dù gặp khó khăn, trở ngại [4]. Kiên định là nhận ra những gì, tại sao SV muốn và có khả năng để từng bước đạt được những gì họ muốn trong một tình huống cụ thể. KN kiên định là KN giúp SV có thái độ vững vàng trước những thách thức và đòi hỏi trong cuộc sống hàng ngày, giúp chúng ta có thể từ chối điều mình không muốn làm và tự tin với những lựa chọn của bản thân.

KN kiên định là khả năng thể hiện thái độ quyết tâm bảo vệ và thực hiện những điều mình muốn, từ chối những điều mình không muốn dựa trên sự tôn trọng và kết hợp hài hòa lợi ích. [4]

Dựa vào những phương án ứng phó với stress đã trình bày ở trên, KN kiên định thực hiện các phương án ứng phó thể hiện ở những điểm sau đây: biết rõ bản thân muốn gì, cần gì, có những quyền gì trong hoạt động cũng như cuộc sống nói chung; nói ra những điều mình muốn và mình cần; tin tưởng rằng bản thân có quyền và có giá trị; kiên định còn được thể hiện ở những thái độ và hành động cụ thể trong việc quyết tâm bảo đảm nhu cầu và sự an toàn của bản thân khi tiến hành các phương án ứng phó với stress; từ chối cũng là sự thể hiện của sự kiên định trước những áp lực, căng thẳng, những yêu cầu đi ngược với nhu cầu, mong muốn của bản thân hoặc có khả năng ảnh hưởng xấu đến mình và người khác; biết cân bằng giữa thái độ hiếu thắng, gây hấn, vị kỉ và phục tùng, phụ thuộc.

**KN thực hiện các phương án ứng phó:*

Việc thực hiện các phương án ứng phó với stress cần được tiến hành trên cơ sở của các phương án ứng phó đã được xác lập. Như vậy, KN thực hiện các phương án ứng phó thể hiện ở ba nhóm thao tác sau đây:

- Nhóm thao tác thể hiện phương án ứng phó bằng sự nỗ lực của bản thân SV:

Cố gắng tập trung giải quyết vấn đề bao gồm: tìm hiểu các nguyên nhân dẫn đến stress; hình dung các cách

ứng phó để giải quyết vấn đề stress; học cách giải quyết vấn đề stress; lưu tâm đến những hạn chế của bản thân và tìm cách khắc phục.

Tự rèn luyện bao gồm: luyện tập chăm chỉ ở nhà; đặt ra mục tiêu rõ ràng cho sự rèn luyện; sắp xếp thời gian hợp lí cho công việc cũng như rèn luyện; tận dụng cơ hội để được thực hành trong quá trình công tác; chú ý rèn luyện nhằm khắc phục những mặt còn hạn chế của bản thân.

Tích cực rèn luyện để tích lũy kiến thức bao gồm: trao đổi kinh nghiệm thường xuyên với nhiều người có thể; đọc nhiều sách để tích lũy kiến thức; tìm kiếm thông tin qua Internet; chú ý tự học một cách chăm chỉ;

- Nhóm thao tác thể hiện phương án ứng phó bằng sự trợ giúp từ người khác trong và ngoài trường:

Tim kiếm sự trợ giúp từ bạn bè bao gồm: nói chuyện với bạn bè để xem họ đã làm như thế nào khi có stress; nhờ bạn đóng góp cho quá trình cũng như sản phẩm hoạt động của bản thân; tổ chức thảo luận, chia sẻ về những vấn đề có liên quan đến ứng phó với stress; tìm một người bạn có khả năng trợ giúp; nhờ tất cả người bạn có thể.

Tranh thủ ý kiến của những người có chuyên môn bao gồm: tìm kiếm sự trợ giúp của ban tư vấn hỗ trợ khó khăn; trình bày những khó khăn của bản thân với những người có chuyên môn và xin họ lời khuyên; nhờ các SV dự tiết dạy của cá nhân và xin ý kiến tư vấn; xin dự giờ SV khác;

- Nhóm thao tác thể hiện phương án ứng phó bằng những phản ứng tiêu cực:

Lo lắng: lo lắng sẽ không đạt yêu cầu của cuộc sống và công việc; lo lắng về những hạn chế của bản thân; lo lắng đến mất ngủ, hao mòn cơ thể; lo lắng rằng bản thân không khắc phục được khó khăn; lo lắng bản thân không thể là một SV giỏi.

Buông xuôi: chấp nhận vì khả năng của bản thân chỉ có vậy; không giải quyết được vấn đề nên không làm gì cả; bỏ qua vấn đề; không làm gì để giải quyết khó khăn vì nghĩ rằng thời gian đâu ai cũng vậy; không lo lắng vì chẳng có cách nào khắc phục khó khăn.

**KN quản lí thời gian:*

SV phải dành rất nhiều thời gian hợp lí cho các vấn đề liên quan đến cuộc sống cũng như học tập của bản thân. Ở bài viết này, chúng tôi tập trung vào KN quản lí thời gian như là yếu tố cơ sở để giải quyết những stress nảy sinh. Từ đó, chúng tôi xác định: *KN quản lí thời gian là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc tổ chức, sắp xếp các hoạt động một cách hợp lí và tiết kiệm nhằm đem lại hiệu quả cao trong công việc.*

Cụ thể, KN quản lí thời gian thể hiện ở những điểm dưới đây: liệt kê các công việc cần làm trong tuần theo thứ tự ưu tiên; xác định khối lượng và yêu cầu cần đạt cho mỗi công việc; sắp xếp, phân bố tổng thời gian hợp lí trong tuần (trừ thời gian ăn là 1 giờ, ngủ là 56 giờ và các công việc khác); sắp xếp các công việc khác một cách ngăn gọn nhất để dành thời gian công việc chính; kết hợp hợp lí giữa làm việc và nghỉ ngơi, thư giãn; tranh thủ ý kiến của người khác

(Xem tiếp trang 46)