

CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ VỚI STRESS TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

DẶNG THANH NGÀ *

Tóm tắt: Nghiên cứu chiến lược ứng phó với stress trong học tập của sinh viên được triển khai khảo sát trên 270 sinh viên tại Trường Đại học Luật Hà Nội. Kết quả nghiên cứu cho thấy các chiến lược được sinh viên sử dụng nhằm ứng phó với stress trong học tập khá đa dạng và phong phú, với các chiến lược ứng phó chủ động lẫn bị động. Trong đó, các chiến lược ứng phó chủ động được sinh viên sử dụng thường xuyên hơn so với các chiến lược ứng phó bị động. Những sinh viên thường xuyên sử dụng các chiến lược ứng phó chủ động thì có mức độ stress thấp hơn so với những sinh viên thường xuyên sử dụng các chiến lược ứng phó bị động. Trên cơ sở các kết quả nghiên cứu này, bài viết đề xuất một số kiến nghị nhằm nâng cao hiệu quả ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội.

Từ khóa: Chiến lược ứng phó; stress; học tập; sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Nhận bài: 05/9/2024

Hoàn thành biên tập: 02/11/2024

Duyệt đăng: 02/11/2024

HANOI LAW UNIVERSITY STUDENTS' STRATEGIES TO COPE WITH ACADEMIC STRESS

Abstract: Research on students' strategies to cope with academic stress was conducted on 270 students at Hanoi Law University. The research results show that students use diverse and rich strategies to cope with academic stress, including both active and passive coping strategies. Among them, active coping strategies are used more frequently than passive ones. Students who frequently employ active coping strategies experience lower stress levels compared to those who rely on passive ones. Based on these findings, the article proposes several recommendations to improve the effectiveness of stress-coping strategies for students at Hanoi Law University.

Keywords: Coping strategies; stress; academic; students at Hanoi Law University

Received: 5 September 2024; Editing completed: 2 November 2024; Accepted for publication: 2 November 2024

Đặt vấn đề

Trong quá trình học tập ở bậc đại học, sinh viên gặp nhiều khó khăn, đòi hỏi họ phải nỗ lực vượt qua. Hay nói cách khác, những tình huống gây stress trong học tập dường như rất phổ biến trong cuộc sống của sinh viên đại học bởi sinh viên cần đảm bảo kết quả trong học tập và chuẩn bị cho sự

nghịệp tương lai. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, chiến lược ứng phó của sinh viên trước những tình huống gây stress trong học tập đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, các mối quan hệ xã hội và hiệu quả học tập. Ứng phó với stress nói chung và ứng phó với stress trong học tập nói riêng là một trong những vấn đề thu hút sự quan tâm của nhiều nhà nghiên cứu. Bài viết này tập trung phân tích thực trạng chiến lược ứng phó với stress trong học tập

* Phó Giáo sư, Tiến sĩ, Trường Đại học Luật Hà Nội
E-mail: dangthannga@hlu.edu.vn