

MỐI LIÊN HỆ GIỮA ỨNG PHÓ TÔN GIÁO VÀ NIỀM HY VỌNG Ở SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Việt Anh Thơ, Nguyễn Mai Duyên, Nguyễn Kim Thụy Khuê, Vũ Đình Anh Thy, Phan Đình Duy Ân
Trường Đại học Văn Lang

Tóm tắt: Ứng phó tôn giáo là chiến lược mà cá nhân đối phó với các tác nhân gây căng thẳng trong cuộc sống qua niềm tin tôn giáo và các giá trị tôn giáo khác. Nhiều sinh viên (SV) nhận ra các cách thức ứng phó tôn giáo như cầu nguyện, tham dự Thánh lễ, phục vụ cho tôn giáo, tìm sự tư vấn từ những người tu tập hay theo đạo giúp làm giảm căng thẳng cũng như lo âu và cải thiện sức khỏe tinh thần của cá nhân. Trong đó, niềm hy vọng được xem như một trong những yếu tố quan trọng khi đánh giá sức khỏe tinh thần của một cá nhân. Tuy nhiên, còn khá ít các nghiên cứu khám phá mối quan hệ giữa ứng phó tôn giáo và niềm hy vọng trong bối cảnh Việt Nam, đặc biệt là ở SV đại học. Nghiên cứu tìm hiểu mối quan hệ giữa các yếu tố này ở 161 SV Công giáo Việt Nam. Nghiên cứu cho thấy ứng phó tôn giáo có liên quan đến hy vọng; những SV sử dụng tôn giáo như một cách ứng phó thường xuyên hơn cho thấy mức độ hy vọng của họ cao hơn những người khác.

Từ khóa: Ứng phó tôn giáo; niềm hy vọng; sinh viên; tâm lý học

RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOUS COPING AND HOPEFULNESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

Pham Viet Anh Tho, Nguyen Mai Duyen, Nguyen Kim Thuy Khue, Vu Dinh Anh Thy,
Phan Dinh Duy An
Van Lang University

Abstract: Religious coping is one of the strategies where individuals use their religious beliefs and values in coping with life stress. Many studies have found that religious coping forms, such as praying, attending religious services, or seeking counseling from religious figures, reduce stress and anxiety and improve mental health. In contrast, hopefulness is considered one of the important factors in evaluating an individual's mental health. However, in the context of Vietnam, there are still few studies that have explored the relationship between religious coping and hopefulness, especially in students. This study investigated the relationship between these factors in 161 Vietnamese Catholic college students. This study revealed that religious coping is related to hopefulness; thus, students who use religious coping more often show a higher level of hopefulness than others.

Keywords: Religious cope; hopefulness; students; psychology

Nhận bài: 13/06/2025

Phản biện: 12/07/2025

Duyệt đăng: 17/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tôn giáo cung cấp những mục tiêu có giá trị liên quan đến các giá trị tôn giáo và đạo đức, các con đường rõ ràng để đạt được các mục tiêu đó dưới dạng các quy tắc và luật lệ, và tư duy chủ động mà qua đó con người thực hành theo để hoàn thành mục tiêu (Snyder và Lopez, 2002). Kết quả điều tra dân số cho thấy có khoảng 31% người theo đạo Công giáo trên Thế Giới trong khoảng 10.000 tôn giáo khác nhau (Wasserman, 2024) và tại Việt Nam ước tính có khoảng 5,9 triệu công dân là người Công giáo trong năm 2019 (Báo chính phủ, 2019). Tôn giáo cung cấp hỗ trợ về mặt nhận thức và tâm lý thông qua triết lý và thế giới quan đồng thời cung cấp và củng cố các mối quan hệ xã hội và cộng đồng tôn giáo nơi mọi người tìm thấy sự hỗ trợ giúp cá nhân cảm thấy được kết nối, bảo vệ và cải thiện sức khỏe tinh thần (Ellison và George, 1994; Pargament và cộng sự, 2000). Như vậy tôn giáo được sử dụng như một cách ứng phó giúp mang lại sức mạnh phục hồi cho cá nhân vượt qua thời điểm nghịch cảnh (căng thẳng, bệnh mãn tính, chấn thương, các sự kiện bi thảm) nhờ

niềm tin vào Đấng tối cao và việc thực hành tôn giáo (Krok và Telka, 2021). Ứng phó tôn giáo cũng liên quan đến trải nghiệm cảm giác kết nối tâm linh với người khác được phát hiện có liên quan đến hạnh phúc lớn hơn và khả năng điều chỉnh tinh thần tốt hơn (Pargament và cộng sự, 2013). Trong khi đối mặt với những thách thức và gánh nặng, mọi người có thể tìm thấy các giải pháp và lời giải thích giúp gia tăng niềm hy vọng và động lực thúc đẩy từ sự hỗ trợ tôn giáo giúp vượt qua các sự kiện bất lợi và tìm thấy ý nghĩa cuộc sống. Trong nghiên cứu về bệnh nhân ung thư, ứng phó tôn giáo xây dựng các mục tiêu và thúc đẩy các cá nhân đạt được chúng từ đó củng cố niềm hy vọng vào khả năng phục hồi (Nell và Rothmann, 2018). Điều này cho thấy, những người có niềm tin vào tôn giáo càng mạnh mẽ và sử dụng tôn giáo như cách ứng phó đã giúp giảm bớt khó khăn và gia tăng niềm hy vọng. Tuy nhiên nghiên cứu trước đây đã từng đề cập đến mối quan hệ giữa ứng phó tôn giáo và niềm hy vọng, vẫn còn khá ít các công trình nghiên cứu tập trung điều tra về cơ chế tác

động của ứng phó tôn giáo lên niềm hy vọng. Đặc biệt, ít có tài liệu nào cho đến hiện tại xem xét đến mối quan hệ giữa 2 biến này ở sinh viên (SV) trong bối cảnh Việt Nam. Do đó, nghiên cứu này hướng đến mục đích tìm hiểu mối quan hệ giữa ứng phó tôn giáo và niềm hy vọng ở SV.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Ứng phó tôn giáo là một chiến lược mà cá nhân sử dụng những giá trị, đức tin tôn giáo để đối phó với các tình huống căng thẳng trong cuộc sống. Nó được hiểu là một phần của hệ thống ứng phó tâm lý, trong đó người ta dựa vào đức tin và các hành vi tôn giáo để tìm kiếm sự an ủi, hỗ trợ và định hướng (Pargament, 1977). Theo các nghiên cứu, có nhiều kiểu ứng phó tôn giáo khác nhau, bao gồm việc cầu nguyện, tham gia vào các nghi lễ tôn giáo, hoặc tìm sự tư vấn từ các nhân vật tôn giáo (Koenig, 2012). Các chiến lược giúp người ta cảm thấy an toàn mà còn cung cấp cho họ cảm giác kết nối với cộng đồng và niềm tin vào khả năng vượt qua thử thách. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng ứng phó tôn giáo có thể giảm bớt mức độ căng thẳng và lo âu, đồng thời giúp cải thiện trạng thái tinh thần (Campbell và cộng sự, 2017). Ngoài ra, nghiên cứu của Pargament và cộng sự (2000) cũng đã chỉ ra rằng những người sử dụng ứng phó tôn giáo thường xuyên có xu hướng cảm thấy thoải mái hơn và ít gặp phải các vấn đề về trầm cảm. Điều này cho thấy sự quan trọng của ứng phó tôn giáo trong việc duy trì sức khỏe tâm lý ổn định, đặc biệt là niềm hy vọng. Theo Snyder (2002), người có niềm hy vọng cao có xu hướng có cái nhìn tích cực hơn về tương lai và khả năng vượt qua khó khăn, từ đó bảo vệ sức khỏe tâm thần tốt hơn. Ứng phó tôn giáo tạo ra một môi trường tích cực giúp tăng cường niềm tin vào tương lai và sự hỗ trợ từ cộng đồng tôn giáo, qua đó củng cố niềm hy vọng (Snyder, 2000). Niềm hy vọng là một yếu tố quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tâm thần. Người có mức độ hy vọng cao thường có khả năng đối mặt với thử thách trong cuộc sống tốt hơn và ít bị ảnh hưởng bởi các trạng thái tâm lý tiêu cực như trầm cảm hay lo âu (Aspinwall và Taylor, 1997). Niềm hy vọng không chỉ tác động đến cách nhìn nhận về cuộc sống mà còn giúp cá nhân phát triển các chiến lược ứng phó tích cực, từ đó giảm thiểu các nguy cơ rối loạn tâm lý. Một nghiên cứu cho thấy ứng phó tôn giáo có mối liên hệ chặt chẽ với mức độ niềm hy vọng ở SV đại học (Kusev và cộng sự, 2015). Cụ thể, các SV sử dụng ứng phó tôn giáo có xu hướng có mức độ hy vọng cao hơn so với nhóm SV không sử dụng ứng

phó tôn giáo. Nói tóm lại, các bằng chứng chứng minh rằng ứng phó tôn giáo có liên quan chặt chẽ với niềm hy vọng.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu áp dụng phương pháp định lượng với mẫu thuận tiện gồm 161 SV Công giáo đến từ các trường đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh. Những người tham gia được thông báo rằng sự tham gia là hoàn toàn tự nguyện, thông tin cá nhân được giữ bảo mật, và dữ liệu chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu khoa học. Quy trình xử lý dữ liệu được thực hiện qua phần mềm SPSS 26.0 với các bước chính như sau: Đầu tiên, các dữ liệu được tóm tắt thông qua các chỉ số thống kê mô tả như trung bình, độ lệch chuẩn, tần suất, và hệ số tương quan. Tiếp theo, phân tích tương quan Pearson được thực hiện để xác định mối quan hệ giữa các biến. Cuối cùng, hồi quy tuyến tính đơn biến được sử dụng để khám phá tác động của ứng phó tôn giáo tới niềm hy vọng. Dữ liệu được thu thập bằng các thang đo sau:

+ Thang đo ứng phó tôn giáo được Pargament và cộng sự (2011) phát triển, bao gồm 14 câu hỏi được chia thành hai tiểu thang: Ứng phó tôn giáo tích cực và Ứng phó tôn giáo tiêu cực. Các câu hỏi được đánh giá trên thang đo Likert 4 mức độ từ 1 “Không bao giờ” đến 4 “Rất thường xuyên”. Giá trị Cronbach’s Alpha thang đo ở mức 0.86, cho thấy độ tin cậy cao.

+ Thang đo về hy vọng (State Hope Scale - SHS) của Snyder và cộng sự (1991), gồm 6 mục đo lường mức độ hy vọng của cá nhân. Mỗi mục được đánh giá trên thang Likert 8 mức độ từ 1 “Hoàn toàn sai” đến 8 “Hoàn toàn đúng”. Trong nghiên cứu này, thang đo có hệ số Cronbach’s Alpha đạt 0.95, cho thấy thang đo có mức độ tin cậy rất tốt.

2.3. Mô tả khách thể

Trong số các SV được thu thập dữ liệu, độ tuổi trung bình của SV khoảng 19.58 (TB= 19.58, ĐLC= 5.02). Trong tổng số SV có 72 mẫu khách thể là nam (44.7%) và 89 khách thể là nữ (55.3%). Về năm học của SV, dữ liệu thu thập được cho biết có 23 SV năm 1 (4.5%), 31 SV năm 2 (14.3%), 43 SV năm 3 (19.3%), 44 SV năm 4 (26.7%) và 20 SV trên năm 4 (27.3%). Về mối quan hệ của SV, dữ liệu cho thấy có 109 SV đang độc thân (67.7%), 52 SV đang có người yêu (32.3%). Về điểm GPA của SV, dữ liệu thu thập được cho thấy có 2 SV đạt GPA dưới 1 (1.2%), 1 SV đạt GPA từ 1.0 đến 1.99 (0.6%), 43 SV đạt GPA từ 2.0 đến 2.99 (26.7%), 87 SV đạt GPA từ 3.0 đến 3.69 (54.0%) và 28 SV đạt GPA từ 3.7 đến 4.0 (17.4%).

Về tình trạng sống chung của SV, có 103 SV sống với người thân (64.0%), 28 SV sống với bạn bè (17.4%), 7 SV sống với người yêu (4.3%) và 23 SV sống một mình (14.3%).

2.4. Kết quả và bàn luận

Kết quả phân tích mối tương quan cho thấy Ứng phó tôn giáo có mối quan hệ tích cực với Hy vọng của SV ($r = 0.36$, $p < 0.01$). Cho thấy rằng mức độ ứng phó tôn giáo của SV có liên quan đến mức độ hy vọng của họ, với mức độ tương quan đạt được ở mức ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$).

Kết quả phân tích hồi quy đơn biến cho thấy ứng phó tôn giáo có ảnh hưởng tích cực đến hy vọng của SV. Cụ thể, hệ số xác định (R^2) cho thấy ứng phó tôn giáo giải thích 13% sự thay đổi của hy vọng ($R^2 = 0.13$). Hệ số tác động (β) cho thấy rằng khi mức độ ứng phó tôn giáo tăng 1 đơn vị, mức độ hy vọng của SV sẽ tăng thêm 113% ($\beta = 1.13$, $p < 0.001$, 95%CI [0.67, 1.59]). Các giá trị này chỉ ra rằng ứng phó tôn giáo có vai trò quan trọng trong việc gia tăng hy vọng của SV.

2.5. Bàn luận về kết quả nghiên cứu

Các phát hiện chính cho thấy ứng phó tôn giáo có mối liên hệ tích cực đáng kể với niềm hy vọng. Ứng phó tôn giáo, khác với các cơ chế đối phó khác, cung cấp cho cá nhân không chỉ những

nguồn lực tâm lý mà còn là hệ thống niềm tin và sự hỗ trợ từ cộng đồng (Ellison và George, 1994). Đối với SV đại học Việt Nam, việc thực hành các nghi lễ hoặc tìm kiếm sự hướng dẫn tinh thần có thể giúp họ đối mặt với khó khăn một cách kiên nhẫn và có định hướng hơn. Theo lý thuyết về Hy vọng (Hope Theory) (Snyder, 2002), niềm hy vọng được cấu thành từ khả năng lập mục tiêu (goal-setting), xác định các con đường để đạt mục tiêu (pathways), và sự quyết tâm vượt qua thử thách (agency). Tôn giáo có thể đóng vai trò như một công cụ hỗ trợ cả về mặt tinh thần và xã hội, giúp SV duy trì mục tiêu sống tích cực và ý chí mạnh mẽ. Bằng cách dựa vào các giá trị tôn giáo và niềm tin thiêng liêng, SV có thể xây dựng được cách lý giải tích cực về các nghịch cảnh, từ đó khơi dậy những suy nghĩ và cảm xúc lạc quan, tạo nền tảng cho niềm hy vọng bền vững.

III. KẾT LUẬN

Kết quả của nghiên cứu chấp nhận giả thuyết đề ra rằng ứng phó tôn giáo có tác động nhất định đến niềm hy vọng ở SV Việt Nam. Các phát hiện từ nghiên cứu hỗ trợ làm sáng tỏ về mối quan hệ giữa ứng phó tôn giáo và niềm hy vọng đồng thời đóng góp một phần về cơ sở lý luận để phát triển các chương trình về hoạt động tôn giáo ở SV.

***Lời cảm ơn: Nghiên cứu được tài trợ bởi Trường Đại học Văn Lang với mã số đề tài 2400-DT-KXH-SV-010.**

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436. Doi: 10.1037/0033-2909.121.3.417
- Báo chính phủ (2019). Công bố kết quả chính thức và tổng kết tổng điều tra dân số, nhà ở năm 2019. baochinhpvu.vn. Retrieved from <https://baochinhpvu.vn/cong-bo-ket-qua-chinh-thuc-va-tong-ket-tong-dieu-tra-dan-so-nha-o-nam-2019-102265875.htm>
- Campbell, J. L., et al. (2017). Religious coping, stress, and health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Religion and Health*, 56(1), 12-33. Doi: 10.1007/s10943-016-0222-2
- Ellison, C. G., & George, L. K. (1994). Religious involvement, social ties, and social support in a southeastern community. *Journal for the scientific study of religion*, 46-61. Doi: 10.2307/1386636
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. Doi:10.5402/2012/278730.
- Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2021). The Religious Meaning System and Resilience in Spouse Caregivers of Cancer Patients: A Moderated Mediation Model of Hope and Affect. *Journal of religion and health*, 60(4), 2960-2976. Doi: 10.1007/s10943-021-01278-7
- Kusev, P., et al. (2015). The role of religious coping in the development of hope in university students. *Journal of Research in Personality*, 58, 9-17. Doi: 10.1016/j.jrp.2015.05.001
- Nell W, Rothmann S (2018). Hope, religiosity, and subjective well-being. *Journal of Psychology in Africa*.,28(4):253-260
- Pargament, K.I. (1977). *The psychology of religion and coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K.I., Falb MD, Ano GG, Wachholtz AB (2013). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice. In: Paloutzian RF, Park CL, editors. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. Doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *The future of positive psychology*. Handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., et al. (2000). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 570-585. Doi:10.1037/0022-3514.74.3.570
- Wasserman, P. (2024). World population by religion: A global tapestry of faith. *Population Education*. Retrieved from <https://populationeducation.org/world-population-by-religion-a-global-tapestry-of-faith/>