

# BIỆN PHÁP NÂNG CAO KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN BÁO CHÍ VÀ TUYÊN TRUYỀN

Vũ Thùy Hương  
Học viện Báo chí và Tuyên truyền  
Email: vuthuyhuongajc@gmail.com

**Tóm tắt:** Nghiên cứu này sử dụng phương pháp nghiên cứu chính là phương pháp điều tra viết thực hiện khảo sát 258 sinh viên nhằm đánh giá thực trạng kĩ năng ứng phó với stress của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền. Kết quả cho thấy thực trạng kĩ năng ứng phó với stress của sinh viên ở mức trung bình. Có sự khác biệt có ý nghĩa giữa các kĩ năng thành phần của kĩ năng ứng phó với stress. 08 yếu tố được khảo sát đều có ảnh hưởng ở mức độ cao tới thực trạng kĩ năng ứng phó với stress của sinh viên. Từ đó, bài viết đề xuất 03 biện pháp giúp nâng cao kĩ năng ứng phó với stress của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

**Từ khóa:** Stress, Biện pháp nâng cao kĩ năng ứng phó với stress; Sinh viên; Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

## MEASURES TO ENHANCE STRESS COPING SKILLS AMONG STUDENTS AT THE ACADEMY OF JOURNALISM AND COMMUNICATION

**Abstract:** This study primarily employed a survey method, collecting written responses from 258 students to assess the current state of stress coping skills among students at the Academy of Journalism and Communication. The results indicate that students' stress coping skills are at an average level. There are statistically significant differences among the component skills of stress coping. All eight examined factors have a strong influence on the current state of students' stress coping skills. Based on these findings, the article proposes three measures to enhance stress coping skills among students at the Academy of Journalism and Communication.

**Keywords:** Stress; Measures to enhance stress coping skills, Students; Academy of Journalism and Communications.

Nhận bài: 20/04/2026

Phản biện: 24/05/2026

Duyệt đăng: 28/05/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện đại, stress học tập đã trở thành một trong những vấn đề tâm lý phổ biến và có ảnh hưởng sâu rộng đến sức khỏe tinh thần cũng như kết quả học tập của sinh viên. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng sinh viên phải đối mặt với các nguồn áp lực đa dạng như khối lượng học tập lớn, áp lực thành tích, khó khăn tài chính và sự thay đổi trong môi trường sống. Theo Prajapati và Khatun, “stress học tập ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm lý và kết quả học tập của sinh viên trong giáo dục đại học”. Điều này cho thấy stress không chỉ là phản ứng tâm lý nhất thời mà còn là yếu tố có thể ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển cá nhân của người học.

Bên cạnh đó, các nghiên cứu thực nghiệm cũng cho thấy sinh viên (SV) thường sử dụng nhiều chiến lược ứng phó khác nhau, trong đó phổ biến là các chiến lược hướng cảm xúc. Một nghiên cứu của Rachmawati và cộng sự (2023) ghi nhận rằng SV “có mức độ kĩ năng ứng phó với stress ở mức trung bình” và có xu hướng sử dụng các hình thức ứng phó như tìm kiếm hỗ trợ hoặc né tránh cảm xúc. Tuy nhiên, hiệu quả của các chiến lược này chưa thực sự bền vững, thậm chí trong một số trường hợp chỉ mang tính tạm thời và không giải quyết được nguyên nhân cốt lõi của stress.

SV tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền đang được đào tạo các ngành đặc thù trong lĩnh vực nghề nghiệp có sự tương tác chính trị - xã hội rất lớn như báo chí, truyền thông, các lĩnh vực lý luận chính trị... , yêu cầu cao về tư duy phản biện, khả năng chịu áp lực công việc và thích nghi với môi trường xã hội biến động liên tục có thể làm gia tăng mức độ stress. Tuy nhiên, hiện nay chưa có nhiều nghiên cứu chuyên sâu về biện pháp nâng cao kĩ năng ứng phó với stress trên khách thể là SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

Vì vậy, bài viết này tập trung làm rõ cơ sở lý luận, phân tích thực trạng và đề xuất các biện pháp khả thi nhằm nâng cao kĩ năng ứng phó với stress cho SV, góp phần cải thiện sức khỏe tâm lý và nâng cao chất lượng đào tạo của Học viện trong giai đoạn hiện nay.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Cơ sở lý luận về kĩ năng ứng phó với stress của sinh viên

\* Khái niệm kĩ năng ứng phó với stress của sinh viên

Khái niệm kĩ năng: Kĩ năng là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm và phương thức của cá nhân vào thực hiện các hoạt động trong điều kiện, hoàn cảnh nhất định nhằm đạt được mục đích đề ra.

Khái niệm stress: Stress là trạng thái căng thẳng của cơ thể, phản ứng lại với những kích thích bên trong hoặc bên ngoài cơ thể.

Khái niệm ứng phó: Ứng phó là những nỗ lực không ngừng thay đổi về nhận thức và hành vi của cá nhân để giải quyết các yêu cầu cụ thể, tồn tại bên trong cá nhân và trong môi trường mà cá nhân nhận định chúng có tính đe dọa, thách thức hoặc vượt quá nguồn lực của họ.

Khái niệm sinh viên: Những người đang theo học tại các trường đại học, cao đẳng chuyên nghiệp, có giới hạn về độ tuổi thanh niên từ 17,18 đến 24 tuổi. Họ có sự trưởng thành về mặt cơ thể, tâm lý và xã hội, định hình về nhân cách, những người đang tích cực học tập rèn luyện để chuẩn bị hoàn thiện tích lũy các kiến thức chuyên môn - nghiệp vụ theo chương trình xác định.

Khái niệm kỹ năng ứng phó với stress của SV:

Từ các khái niệm trên, chúng tôi hiểu: Kỹ năng ứng phó với stress của SV là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm và phương thức hoạt động vào nhận diện, xác định các phương án ứng phó và thực hiện các phương án ứng phó với stress, nhằm vượt qua những trạng thái căng thẳng về sinh lý, tâm lý trong hoạt động học tập và đời sống ở trường đại học.

\* Biểu hiện của kỹ năng ứng phó với stress của SV:

Kỹ năng nhận diện stress và tác nhân gây nên stress: Kỹ năng nhận diện stress; Kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress

Kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress: Kỹ năng thu thập nguồn thông tin về phương án ứng phó với stress; Kỹ năng phân tích các phương án ứng phó với stress; Kỹ năng ra quyết định lựa chọn các phương ứng phó với stress.

Kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress: Kỹ năng huy động sự nỗ lực của bản thân; Kỹ năng sử dụng các thao tác ứng phó với stress; Kỹ năng quản lý thời gian

## 2.2. Phương pháp nghiên cứu và khách thể nghiên cứu

### 2.2.1. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu chính được chúng tôi sử dụng là phương pháp điều tra viết. Bảng câu hỏi được thiết kế để khảo sát thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền gồm các câu hỏi dạng thang điểm Likert ba điểm, giá trị khoảng cách = (Tối đa - Tối thiểu) / n = (3-1) / 3 = 0,67. Cùng với điểm trung bình (ĐTB) trả lời các câu hỏi, ý nghĩa của các thang đo được định nghĩa là: Mức cao ( $2.35 \leq \text{ĐTB} \leq 3$ ); Mức trung bình ( $1.68 \leq \text{ĐTB} \leq 2.34$ ); Nhận thức mức thấp ( $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1.67$ ).

Việc thống kê, phân tích, xử lý số liệu kết quả nghiên cứu được hỗ trợ bởi SPSS 26.0

### 2.2.2. Khách thể nghiên cứu

Chúng tôi thực hiện khảo sát 258 SV của đang theo nhiều chuyên ngành khác nhau tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền: Báo chí, Truyền thông đại chúng, Triết học, Chính trị học; Quản lý công, Kinh tế.

## 2.3. Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với stress của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

2.3.1. Đánh giá chung về thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Kết quả đánh giá chung về thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền được thể hiện ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền**

Biểu hiện kỹ năng ứng phó với stress của SV	ĐTB	ĐLC	Mức
Kỹ năng nhận diện stress và tác nhân gây nên stress	2.38	0.30	Cao
Kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress	2.35	0.74	Cao
Kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress	2.24	0.67	Trung bình
<b>Chung</b>	<b>2.32</b>	<b>0.57</b>	<b>Trung bình</b>

Theo kết quả bảng 1, thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền ở mức trung bình (ĐTB=2.32, ĐLC=0.57). Điều này cho thấy, SV cần được trang bị và rèn luyện nhiều hơn nữa về kỹ năng ứng phó với stress.

Thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền biểu hiện ở

nhiều khía cạnh và với mức độ khác nhau. Cụ thể: SV có kỹ năng nhận diện stress và tác nhân gây nên stress là tốt nhất (ĐTB= 2.38), tiếp đến là kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress (ĐTB=2.35) và thấp nhất là kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress (ĐTB=2.24). Sự khác biệt này là có ý nghĩa (Sig=0.046)

2.3.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Kết quả khảo sát các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền được thể hiện ở bảng 5.

**Bảng 2: Các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền**

Các yếu tố ảnh hưởng	ĐTB	Mức độ	Thứ bậc
Kiểu nhân cách (hướng nội, hướng ngoại)	2.41	Cao	7
Kết quả học tập	2.54	Cao	1
Sức khỏe thể chất, tinh thần	2.54	Cao	1
Môi trường sống và học tập	2.44	Cao	6
Tài chính của bản thân	2.53	Cao	3
Nghề nghiệp tương lai	2.53	Cao	3
Mối quan hệ bạn bè và quan hệ tình cảm	2.45	Cao	5
Hiện tượng tiêu cực của xã hội	2.39	Cao	8

Kết quả bảng trên cho thấy, tất cả các yếu tố trên đều có ảnh hưởng ở mức độ cao tới thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền, trong đó các yếu tố “Sức khỏe thể chất, tinh thần” (ĐTB=2.53), “Kết quả học tập” (ĐTB=2.54), “Tài chính của bản thân” (ĐTB=2.53), “Nghề nghiệp tương lai” (ĐTB=2.52) có ảnh hưởng nhiều nhất và các yếu tố “Kiểu nhân cách (hướng nội, hướng ngoại)” (ĐTB=2.41), “Hiện tượng tiêu cực của xã hội” (ĐTB=2.39) có ảnh hưởng ít hơn. Đây là cơ sở giúp Học viện, cố vấn học tập,... có biện pháp để rèn luyện, phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho SV.

#### 2.4. Biện pháp nâng cao kỹ năng ứng phó với stress của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

##### 2.4.1. Biện pháp 1: Xây dựng chương trình rèn luyện kỹ năng thực hành ứng phó với stress

###### \* Mục đích:

Giúp SV không chỉ nhận biết stress mà còn thực sự vận dụng các chiến lược ứng phó, từ đó nâng cao khả năng duy trì ổn định tâm lý trong học tập và đời sống.

###### \* Nội dung:

- Hướng dẫn các kỹ thuật giảm stress tức thời: hít thở sâu, thư giãn cơ bắp, mindfulness.

- Thực hành giải quyết tình huống stress thực tế: áp lực bài tập, deadline, xung đột nhóm, phản hồi tiêu cực.

- Đánh giá khả năng vận dụng các phương án ứng phó qua trò chơi tình huống, đóng vai và thảo luận nhóm.

###### \* Cách thức thực hiện:

- Mỗi học kỳ tổ chức từ 3–5 buổi workshop thực hành do cố vấn học tập hoặc chuyên gia tâm lý hướng dẫn nhằm tạo môi trường học tập chủ động và thực hành kỹ năng ứng phó stress định kỳ cho SV:

+ Cố vấn học tập và chuyên gia tâm lý: Hướng dẫn kỹ thuật chuyên môn, cung cấp phản hồi chính xác, đồng thời hỗ trợ SV phát triển nhận thức về stress và khả năng tự điều chỉnh. , giúp SV làm quen và rèn luyện các kỹ thuật giảm stress trong nhiều bối cảnh khác nhau.

+ SV được luyện tập liên tục nhưng không quá tải, tạo điều kiện củng cố kỹ năng theo thời gian. Việc lặp lại và thực hành định kỳ giúp SV hình thành thói quen ứng phó stress, chuyển từ nhận thức lý thuyết sang kỹ năng vận dụng thực tế.

+ Nâng cao khả năng nhận diện và thực hành các chiến lược ứng phó stress.

+ Giảm cảm giác bối rối hoặc lúng túng khi đối mặt với tình huống căng thẳng thực tế.

- SV tham gia đóng vai các tình huống căng thẳng, thực hành chiến lược ứng phó và nhận phản hồi ngay lập tức nhằm rèn luyện kỹ năng vận dụng các phương án ứng phó stress vào các tình huống cụ thể, đồng thời tăng cường khả năng tự nhận thức và phản xạ phù hợp:

+ Đóng vai tình huống căng thẳng: Bao gồm áp lực bài tập, deadline, xung đột nhóm, phản hồi tiêu cực... giúp mô phỏng stress thực tế trong môi trường học tập và đời sống.

+ Thực hành chiến lược ứng phó: SV thử nghiệm nhiều cách giải quyết: giải tỏa cảm xúc, tìm hỗ trợ, lập kế hoạch hành động... để nhận ra phương án hiệu quả nhất.

+ Nhận phản hồi ngay lập tức: Cố vấn hoặc chuyên gia cung cấp đánh giá chi tiết về cách SV phản ứng, giúp họ nhận biết điểm mạnh và điểm cần cải thiện.

- Sử dụng biểu mẫu tự đánh giá trước và sau mỗi buổi để theo dõi tiến bộ để tăng khả năng tự nhận thức về mức độ stress và hiệu quả chiến lược ứng phó, đồng thời cung cấp dữ liệu để đánh giá sự tiến bộ của SV:

+ Biểu mẫu tự đánh giá trước buổi workshop: Giúp SV nhận thức mức độ căng thẳng hiện tại và chuẩn bị tâm lý cho các kỹ thuật thực hành.

+ Biểu mẫu tự đánh giá sau buổi workshop: Giúp đánh giá hiệu quả áp dụng chiến lược, nhận biết sự cải thiện, từ đó tăng động lực luyện tập.

+ So sánh kết quả trước và sau buổi học giúp SV thấy rõ tiến bộ của mình, đồng thời tăng cường phản xạ tự đánh giá – một kỹ năng quan trọng trong quản lý stress cá nhân.

*\* Điều kiện thực hiện:*

- Phòng học hoặc phòng thực hành đủ không gian và trang thiết bị.

- Cố vấn học tập, chuyên gia tâm lý có kiến thức về stress và kỹ năng hướng dẫn thực hành.

- SV chủ động tham gia và cam kết luyện tập thường xuyên.

*2.4.2. Biện pháp 2: Tư vấn và định hướng quản lý sức khỏe thể chất – tinh thần*

*\* Mục đích:*

Giúp SV cải thiện sức khỏe tổng thể, giảm áp lực stress do mệt mỏi, mất cân bằng sinh hoạt và yếu tố tâm lý tiêu cực.

*\* Nội dung:*

- Cung cấp kiến thức về giấc ngủ, dinh dưỡng, tập luyện thể dục và giải tỏa căng thẳng.

- Giúp SV nhận diện các dấu hiệu stress kéo dài như mất tập trung, mệt mỏi, lo âu.

- Kết hợp các kỹ thuật quản lý cảm xúc và mindfulness để nâng cao sự ổn định tâm lý.

*\* Cách thức thực hiện:*

- Tổ chức các buổi tư vấn định kỳ (cá nhân và nhóm) với bác sĩ, chuyên gia tâm lý, huấn luyện viên thể chất.

- Lập lịch tập luyện thể dục, yoga hoặc thiền trong khuôn viên học viện.

- Cung cấp cảm nang hoặc ứng dụng hướng dẫn theo dõi sức khỏe tinh thần và thể chất.

*\* Điều kiện thực hiện:*

- Hỗ trợ của các đơn vị chức năng quản lý về y tế và cơ sở vật chất thể thao của Học viện.

- Chuyên gia có năng lực tư vấn sức khỏe và tâm lý.

- SV sẵn sàng tham gia và tuân thủ lịch trình tập luyện.

*2.4.3. Biện pháp 3: Chương trình phát triển kỹ năng xã hội và kết nối quan hệ*

*\* Mục đích:*

Giúp SV nâng cao kỹ năng giao tiếp, xử lý xung đột, xây dựng mạng lưới hỗ trợ xã hội và giảm cảm giác cô lập.

*\* Nội dung:*

- Rèn luyện kỹ năng giao tiếp, lắng nghe, thuyết trình, hợp tác nhóm.

- Hướng dẫn kỹ thuật giải quyết mâu thuẫn, quản lý cảm xúc trong quan hệ xã hội.

- Xây dựng mạng lưới hỗ trợ: mentor – mentee, câu lạc bộ, nhóm học tập.

*\* Cách thức thực hiện:*

- Tổ chức workshop, teambuilding, sinh hoạt câu lạc bộ và hoạt động ngoại khóa.

- SV thực hành kỹ năng giao tiếp, thảo luận, phản hồi và nhận xét từ cố vấn.

- Đánh giá thông qua khảo sát tự đánh giá, quan sát hành vi và phản hồi từ người tham gia.

*\* Điều kiện thực hiện:*

- Sự phối hợp của các câu lạc bộ SV, cố vấn học tập, giảng viên.

- Môi trường học tập mở và an toàn để SV thực hành.

- Cam kết tham gia đều đặn của SV.

### III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này cho thấy, thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền ở mức trung bình (ĐTB=2.32). Điều này cho thấy, SV cần được trang bị và rèn luyện nhiều hơn nữa về kỹ năng ứng phó với stress.

Yếu tố “Sức khỏe thể chất, tinh thần” (ĐTB=2.53), “Kết quả học tập” (ĐTB=2.54), “Tài chính của bản thân” (ĐTB=2.53), “Nghề nghiệp tương lai” (ĐTB=2.52) có ảnh hưởng

nhiều hơn các yếu tố “Kiểu nhân cách (hướng nội, hướng ngoại)” (ĐTB=2.41), “Hiện tượng tiêu cực của xã hội” (ĐTB=2.39) có ảnh hưởng hơn đến thực trạng kỹ năng ứng phó với stress của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

Nhằm nâng cao kỹ năng ứng phó với stress của

SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền, chúng tôi đề xuất 03 biện pháp: Xây dựng chương trình rèn luyện kỹ năng thực hành ứng phó với stress; Tư vấn và định hướng quản lý sức khỏe thể chất – tinh thần; Biện pháp 3: Chương trình phát triển kỹ năng xã hội và kết nối quan hệ.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

M. P. Prajapati and J. Khatun, “Academic Stress and Coping Strategies Among College Students: A Literature Review,” *International Journal of Science and Research*, vol. 14, no. 7, 2025.

U. Rachmawati et al., “Coping Stress: How Students Cope with Academic Stress?,” *Journal of Education and Counseling (JECO)*, vol. 4, no. 1, pp. 64–69, 2023.

*Journal of Professional Nursing*, “Baccalaureate nursing students' perceptions of their stress and coping behaviors,” 2025.

Nguyễn Quang Uẩn. (2005). *Giáo trình Tâm lý học Đại cương*. Nxb Đại học Sư phạm.

Nguyễn Công Khanh (2023), *Trị liệu tâm lý - Cơ sở lý luận và thực hành điều trị tâm bệnh*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.

Lazarus và Folkman (1984), *stress, appraisal, and coping*, NY.

Lê Văn Hồng (chủ biên) (1998), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

Đỗ Văn Đoạt (2013), *Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của học viên Đại học Sư phạm*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Hà Nội.