

Các yếu tố ảnh hưởng đến ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử tại Huế

ISSN: 2734-9195 14:30 19/06/2025

Ở Việt Nam, sức khỏe tâm thần đang được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm bởi những hệ quả do nó gây ra đối với thanh thiếu niên như bị căng thẳng, trầm cảm, có hành vi gây hấn hoặc thậm chí tự sát.

Tác giả: **Ths.Nguyễn Thị Trúc Ly** - Trường Cao đẳng Bình Phước

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện trên 464 thanh thiếu niên Phật tử, trong đó có 224 nam và 240 nữ. Các thanh thiếu niên Phật tử có độ tuổi từ 18 – 25, đang đi học, đi làm và thất nghiệp. Xét tổng thể tỷ lệ thanh thiếu niên Phật tử tự đánh giá mức độ stress của bản thân ở mức bình thường chiếm tỷ lệ khá cao. Ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử chịu sự tác động của nhiều yếu tố chủ quan và khách quan: Chỗ dựa xã hội, tinh thần lạc quan và tự đánh giá về giá trị bản thân. Trong đó chỗ dựa xã hội có chỉ số dự báo cao nhất.

Từ khóa: Ứng phó, stress, ứng phó với stress, thanh thiếu niên Phật tử, các yếu tố tác động.

1. Đặt vấn đề

Theo báo cáo của Liên hợp quốc, hiện nay có khoảng 20% dân số thế giới bị stress trong công việc và con số này không ngừng gia tăng theo thời gian.[1] Trong một nghiên cứu của Parveen và Inayat (2017) tại Canada, cứ 10 sinh viên thì có 4 người có dấu hiệu stress, lo âu và trầm cảm, trong đó có 3 người thường xuyên bị căng thẳng.[2] Trong khi đó tại Mỹ, cứ 10 sinh viên thì có 1 sinh viên bị trầm cảm do stress mãn tính.[3] Tại Thụy Sĩ, có 12,9% sinh viên bị stress nặng, trong đó có 2,7% sinh viên đã thực hiện ý định tự tử.[4] Một nghiên cứu khác tại Trường Đại học Uludag, Thổ Nhĩ Kỳ của Nuran Bayram và Nazan Bilgel (2008) cho thấy, có tới 48,2% sinh viên bị stress và (6,9%) bị stress nặng.[5]

Ở Việt Nam, sức khỏe tâm thần đang được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm bởi những hệ quả do nó gây ra đối với thanh thiếu niên như bị căng thẳng, trầm

cảm, có hành vi gây hấn hoặc thậm chí tự sát. Năm 2004, Bộ Y tế đã có cuộc điều tra quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam (SAVY 1-Survey Assessment of Vietnamese Youth 1) cho thấy, có 32,4% thanh thiếu niên đã từng có tâm trạng buồn bã vì cuộc sống. Trên 25,3% thanh thiếu niên cảm thấy mình là người vô dụng và không có ích gì trong cuộc sống, thậm chí họ không muốn sinh hoạt như những người bình thường.[6] Weiss và cộng sự (2014), đã thực hiện một nghiên cứu dịch tễ học về sức khỏe tâm thần trên 1.314 trẻ em từ 6 đến 16 tuổi tại 60 nơi trên đất nước Việt Nam. Kết quả cho thấy, có 12% nhóm trẻ em và vị thành niên (trên 3 triệu người) có nhu cầu về chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Hiện nay, số lượng công trình nghiên cứu về tôn giáo và sức khỏe tâm thần vẫn còn tương đối ít và mới chỉ được chú ý trong những năm gần đây. Điều đó cho thấy hướng tiếp cận này vẫn còn khá khiêm tốn trong khi đó tỷ lệ tín đồ nói chung và tín đồ Phật giáo nói riêng chiếm tỷ lệ rất cao trong cộng đồng dân cư tại Việt Nam. Chính vì thế hướng tiếp cận này cần có những nghiên cứu chuyên biệt hơn nhằm xác định thực trạng đời sống tinh thần của tín đồ. Để từ đó các nhà chức trách có những biện pháp hỗ trợ kịp thời nhằm nâng cao đời sống tinh thần cho tín đồ nói chung và tín đồ Phật giáo nói riêng.

Có nhiều yếu tố tác động đến ứng phó với sức khỏe tâm thần trong đó có thể chia thành hai yếu tố chính, đó là: yếu tố chủ quan và yếu tố khách quan. Trong yếu tố khách quan chỗ dựa xã hội tôn giáo là một trong những điểm tựa vững chãi cho tín đồ.

Chính vì thế, khi nghiên cứu về chỗ dựa xã hội đã có nhiều công trình trong và ngoài nước đề cập đến tầm quan trọng của yếu tố này, đặc biệt trong bối cảnh hiện nay, khi chủ nghĩa vật chất đang dần chiếm ngự đời sống tinh thần của của một bộ phận dân cư hiện nay.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Đề tài được thực hiện trên 464 thanh thiếu niên Phật tử thành phố Huế. Các thanh thiếu niên Phật tử có độ tuổi từ 18 đến 25 tuổi, gồm 224 nam và 240 nữ, hiện đang đi học, đi làm và đang thất nghiệp.

2.2. Công cụ thu thập dữ liệu và tiến trình thực hiện

Nghiên cứu sử dụng thang (Depression – Anxiety – Stress Scale - DASS) của Lovibond và Lovibond (1995). Thang đo gồm 42 câu, đánh giá ba mặt, trầm cảm, lo âu và căng thẳng, mỗi mặt gồm 14 câu. Ở mặt stress, điểm thô từ 0 -14 thuộc mức Bình thường, từ 15 – 18 là stress nhẹ, từ 19 – 25 là stress vừa, từ 26 – 33 là stress nặng và lớn hơn hoặc bằng 34 là stress rất nặng. Số liệu được phân tích bằng phần mềm SPSS 20.0.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1 Thực trạng mức độ stress của thanh thiếu niên Phật tử thành phố Huế

Khảo sát thực trạng mức độ stress của sĩ Phật tử là nhiệm vụ đầu tiên, từ đó có cơ sở để bàn luận về kỹ năng ứng phó với stress của họ. Để đánh giá mức độ stress của thanh thiếu niên Phật tử, chúng tôi sử dụng thang đo DASS 42 và bảng hỏi tự đánh giá stress. Kết quả thu được như sau:

STT	Mức độ stress	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bình thường	314	67,7
2	Stress nhẹ	87	18,8
3	Stress vừa	49	10,5
4	Stress nặng	13	2,8
5	Stress <u>rất nặng</u>	1	0,2
Tổng		464	100,0

Bảng 3.1 Bảng tự đánh giá của thanh thiếu niên Phật tử về mức độ stress của bản thân

Về mặt tổng thể tỷ lệ stress của tín đồ Phật tử ở mức bình thường chiếm tỷ lệ khá cao (67,7%). Với dữ liệu này đã nói lên được đời sống tinh thần của tín đồ Phật giáo tại thành phố Huế vẫn ở mức tương đối an toàn. Trong quá trình sinh hoạt thực tế chúng tôi nhận thấy rằng: Tín đồ Phật giáo có đời sống tinh thần khá ổn định. Đánh giá của một Phật tử trong “*Những lúc mệt mỏi nhất chính là lúc em thấy giá trị của những buổi tụng kinh, nghe pháp và thực tập thiền định hàng ngày*” (L.C.V). Theo họ, một ngày làm việc bận rộn, buổi tối họ thường có thời khóa cho chính mình, vì thế tâm trí luôn được xoa dịu và cân bằng. Tuy nhiên, tổng của bốn mức độ stress nhẹ, stress vừa, stress nặng và stress rất nặng ở tín đồ Phật giáo có tỷ lệ khá cao (32,3%). Với tỷ lệ này cho thấy, stress ở

tín đồ Phật giáo cũng có những biểu hiện đáng kể.

Nếu so sánh tỷ lệ này với nhiều nghiên cứu đã công bố ở trong nước và ngoài nước chúng ta lại thấy có những điểm tương đồng và dị biệt khá rõ nét. Tỷ lệ stress ở nhóm tín đồ Phật giáo này tương đương với kết quả nghiên cứu ở Australia (theo thang đo DASS) năm 2013 trên đối tượng 18 - 35 tuổi là 37%. Tuy nhiên, có mức độ stress nặng và rất nặng ở tín đồ Phật giáo thấp hơn so với kết quả nghiên cứu ở Australia. Ở tín đồ Phật giáo stress nặng và rất nặng là (2,8% và 0,2%) trong khi đó ở Australia là (6,4% và 7,1%).[7]

Ở Việt Nam, Nguyễn Bá Đạt (2003) với nghiên cứu *“Rối loạn trầm cảm và một số yếu tố tâm lý xã hội liên quan ở học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội”* cũng cho kết quả là 18,8% học sinh trung học phổ thông có các biểu hiện rối loạn căng thẳng và 9,1% được khẳng định là rối loạn tâm lý. Phạm Mạnh Hà và Trần Anh Châu (2009) nghiên cứu trên 1.227 học sinh tại Trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông, Hà Nội phát hiện những vấn đề sức khỏe tâm lý học đường chủ yếu là: (1) sức ép trong học tập và thi cử; (2) tình yêu, giới tính; (3) quan hệ với thầy cô, bạn bè.[8]

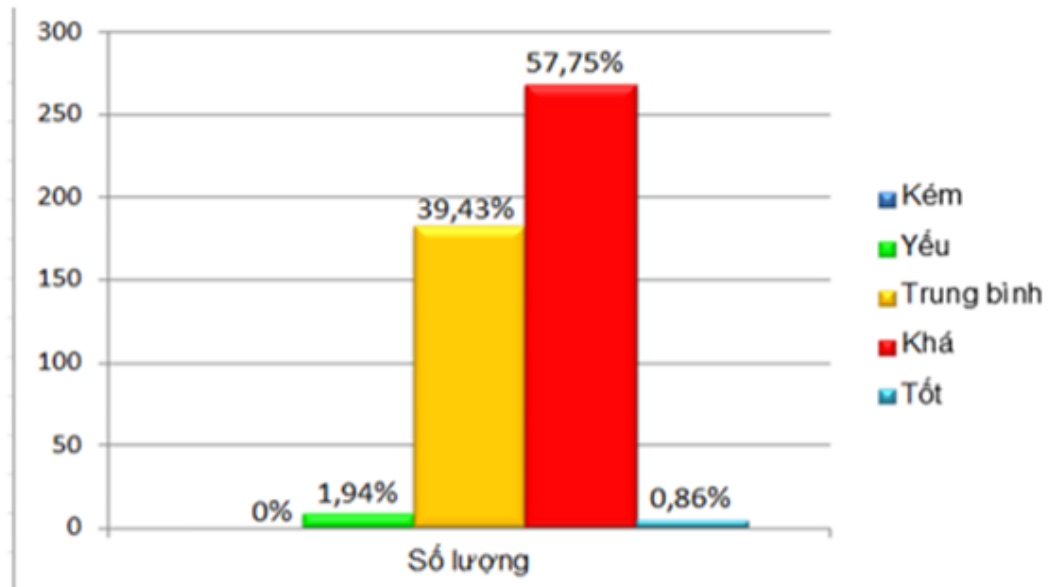
Đinh Thị Hồng Vân (2014) với nghiên cứu *“Cách ứng phó với cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế”* với kết quả 13,3% lo âu (nam) và 11,2% lo âu (nữ).[9] Trong khi đó Nguyễn Bá Phú (2016) nghiên cứu *“Ứng phó quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế”* cho thấy, hầu hết sinh viên có trạng thái lo âu trong hoạt động học tập. Cụ thể có 21,5% sinh viên lo âu nhiều và rất nhiều trong hoạt động học tập, 50,7% khá lo âu, 25,7% ít lo âu và không lo âu chiếm 2,1%.[10]

3.2. Thực trạng ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử thành phố Huế

3.2.1. Đánh giá chung thực trạng ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử thành phố Huế

Kết quả khảo sát trên tổng thể thông qua Biểu đồ 3.1 và Bảng số liệu 3.2 cho thấy, Kỹ năng ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử thành phố Huế ở mức độ khá (chiếm 57,75% trên tổng số thanh thiếu niên Phật tử khảo sát và điểm trung bình toàn thang đo là 3,45). Điều này có nghĩa, thanh thiếu niên Phật tử đã thể hiện đầy đủ những kỹ năng cần thiết khi ứng phó với những tính huống gây stress trong cuộc sống của tự thân.

Thanh thiếu niên Phật tử vận dụng kỹ năng ứng phó tương đối thành thạo nhưng chưa thật sự ổn định, bền vững.



Biểu đồ 3.1 Tỷ lệ mức độ kỹ năng ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử

Thanh thiếu niên Phật tử thực hiện các nhóm kỹ năng ứng phó với stress với tần suất khác nhau.

STT	Các kỹ năng Thành phần	ĐTB	ĐLC	Mức KN
1	Nhóm kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress và biểu hiện stress	3,37	0,815	Khá
2	Nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress	3,49	0,765	Khá
3	Nhóm kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress	3,42	0,845	Khá
4	Chung	3,42	0,808	Khá

Bảng 3.2 Các nhóm kỹ năng ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử

Trong đó, thanh thiếu niên Phật tử sử dụng nhóm kỹ năng xác định các phương án để ứng phó stress với mức độ cao nhất (ĐTB = 3,49). Tiếp đến, nhóm kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress ở mức độ thứ hai (ĐTB = 3,42). Nhóm kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress ở mức độ thấp nhất trong ba nhóm (ĐTB = 3,37).

3.2.2. Yếu tố ảnh hưởng đến ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử

Có nhiều yếu tố chủ quan và khách quan ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với stress của thanh thiếu niên Phật tử. Trong nghiên cứu này, chúng tôi chỉ xem xét và đi sâu vào một số yếu tố ảnh hưởng cơ bản: tinh thần lạc quan, chỗ dựa xã hội và giá trị bản thân.

3.2.2.1. Ảnh hưởng của tinh thần lạc quan

Dữ liệu cho thấy sự lạc quan của thanh thiếu niên Phật tử thành phố Huế ở mức độ khá (19,26/ 24 tính trên toàn mẫu) theo thang đo Sheier và Carver (1985) đề xuất.

Tinh thần lạc quan	ĐTB cộng	ĐLC	Tần suất	
			<15 (SL/%)	≥15 (SL/%)
Lạc quan	10,51	0,95	201/32,0	411/75,0
Bi quan	8,75	2,11		
Chung	19,26	3,06		

Bảng 3.6 Điểm lạc quan của thanh thiếu niên Phật tử

Chú thích: $0 \leq \text{ĐTB công tin thần lạc quan} \leq 24$

Dữ liệu trên cho thấy, tinh thần lạc quan của thanh thiếu niên Phật tử khá cao. Rõ ràng đây là nhân tố có lợi cho quá trình ứng phó với stress bởi vì tính lạc quan giúp thanh thiếu niên Phật tử duy trì được sự tích cực, nhiệt tình và tự tin (Frydenberg, 2002).

Trong khi đó những người bi quan thường có khuynh hướng né tránh, không dám đương đầu với các sự kiện gây stress (Sheier và Carver, 1985). Đây chính là động lực để thanh thiếu niên Phật tử lựa chọn cách ứng phó tích cực trong việc ứng phó với stress (Frydenberg Erica, Lewis Ramon, Kennedy Gregor, Ardila Ruben (2003), (Carver, C.S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010).

3.2.2.2. Ảnh hưởng của xã hội

Số liệu điều tra ở Bảng 3.7 cho thấy rằng, chỗ dựa xã hội của thanh thiếu niên Phật tử thành phố Huế khá vững chắc (40,89/48 điểm tính trên mẫu). Đây là yếu tố thuận lợi cho thanh thiếu niên Phật tử khi ứng phó với stress trong cuộc sống. Thanh thiếu niên Phật tử nhận được sự hỗ trợ từ ba nguồn giúp đỡ: Gia đình, bạn bè và người đặc biệt (nhà chùa).

STT	Chỗ dựa xã hội	ĐTB cộng	ĐLC
1	Gia đình	12,68	3,00
2	Bạn bè	12,16	2,46
3	Người đặc biệt (chùa)	16,05	5,42
4	Chung	40,89	10,88

Bảng 3.7. Ảnh hưởng của chỗ dựa xã hội

Chú thích: $0 \leq \text{ĐTB công tin thần lạc quan} \leq 48$

Mặc dù gia đình là chỗ dựa xã hội vững chắc giúp các thành viên nâng cao nội lực ứng phó của bản thân, trở nên bản lĩnh hơn để có cuộc sống ổn định, tốt hơn. Trong nghiên cứu này, chỗ dựa xã hội là gia đình lại được thanh thiếu niên Phật tử đánh giá cao hơn chỗ dựa bạn bè và thấp hơn so với sự hỗ trợ từ nhà chùa.

Kết quả nghiên cứu trên khá tương đồng với kết quả nghiên cứu của Firth (1989): Vai trò của bạn bè thường chỉ dừng lại ở việc lắng nghe, chia sẻ hoàn cảnh khó khăn chứ không giúp giải quyết vấn đề một cách trực tiếp.

Lý giải điều này, nhiều tác giả cho rằng có lẽ với trải nghiệm cuộc sống còn ít, năng lực tài chính, vật chất khá hạn chế nên bạn bè khó có thể giúp thanh thiếu niên Phật tử loại bỏ tác nhân gây khó khăn một cách triệt để (Firth, 1989).

Bên cạnh sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè, nhà chùa cũng là chỗ dựa xã hội mà thanh thiếu niên Phật tử thường nương vào để tìm kiếm sự bình an và đây là chỗ dựa xã hội quan trọng nhất của thanh thiếu niên Phật tử (ĐTB = 16,05). Em H.M.L chia sẻ: *“chùa, tự viện là nơi tôi có thể thả hồn tận hưởng những giây phút an lạc, thanh thoi khi gặp những thất bại trong cuộc sống”*.

Với kết quả này đã minh định rằng, tôn giáo chính là chỗ dựa vững chắc, là nơi quay về để nương tựa sau những thất bại, đau buồn trong cuộc sống. Điều này được các nhà nghiên cứu tại Đại học California (2004) kiểm chứng *“các học sinh, sinh viên có liên quan các hoạt động tôn giáo có thể có sức khỏe tâm thần và tình cảm tốt hơn những người khác”*.

Năm 2006, nghiên cứu được tiến hành tại Đại học Texas đã cho thấy rằng, một cá nhân càng thường xuyên đi nhà thờ, chùa chiền thì tuổi đời càng cao. Kết luận tương tự cũng được lặp lại với nghiên cứu 2000 người dân ở bang California

trong vòng 5 năm trong một dự án ý tế cộng đồng.

Kết quả nghiên cứu cho biết, những người đi nhà thờ, chùa chiền có tỷ lệ mắc bệnh, tử vong và chống chọi với khó khăn tốt hơn so với những người không tham gia tôn giáo, chiếm tỷ lệ 36% (dẫn theo Trần Thành Nam, 2014). Clark và Lelkes (2008) kết luận rằng, người có niềm tin tôn giáo, ít có khuynh hướng căng thẳng, chính niềm tin tôn giáo và các nghi lễ tôn giáo đã dạy cho họ biết nhìn nhận thực tại để vượt qua những khó khăn của cuộc sống.

Chính niềm tin tôn giáo và các nghi lễ tôn giáo đã dạy cho con người biết chấp nhận hơn và cũng bằng cách đó giúp con người vượt qua những thất bại trong cuộc sống.

3.2.2.3. Ảnh hưởng của tự đánh giá về giá trị của bản thân

Theo nhiều nghiên cứu cho thấy, tự đánh giá về giá trị bản thân được hình thành trong suốt vòng đời của mỗi con người và có sự diễn biến phức tạp ở lứa tuổi vị thành niên (Stanwyck, 1983, Anderson, 1999). Ở giai đoạn thơ ấu trẻ có khuynh hướng đánh giá cao giá trị bản thân, song đến giai đoạn vị thành niên trẻ lại có khuynh hướng đánh giá thấp bản thân. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng, khả năng tự đánh giá về giá trị của bản thân sẽ giảm dần khi con người trưởng thành hơn, bởi vì lúc này con người phải đối mặt với nhiều thách thức, biến cố trong cuộc sống. Nên có khuynh hướng đánh giá thấp bản thân vì cảm thấy mình không đáp ứng được những nhu cầu mà bản thân mong đợi. Kết quả khảo sát trên thanh thiếu niên Phật tử cho thấy, tự đánh giá về giá trị bản thân không cao ($ĐTB = 16,2$; $ĐLC = 3,73$).

Tóm lại, từ sự phân tích các yếu tố tác động đến kỹ năng ứng phó với stress, chúng ta có thể thấy các yếu tố trên có mối quan hệ mật thiết với các kỹ năng ứng phó với stress. Nhìn chung những thanh thiếu niên Phật tử có tinh thần lạc quan, tự đánh giá về giá trị bản thân cao và có chỗ dựa xã hội vững chắc thường sử dụng kỹ năng ứng phó với stress hiệu quả hơn trước các tình huống gây stress trong học tập, lao động và giao tiếp. Tuy nhiên, mức độ dự báo của các yếu tố này chưa thực sự cao và sự phân hóa về mức độ dự báo khá rõ. Với cuộc sống nhiều biến động và kỹ năng ứng phó với stress nhiều khi mang tính ngẫu nhiên, nhất thời nên việc dự báo sự tác động của các yếu tố này tương đối khó khăn. Vì vậy để có những kết luận về sự tác động của các yếu tố đến kỹ năng ứng phó với stress, cần có nhiều nghiên cứu chuyên biệt sâu hơn.

4. Kết luận

Về thực trạng, stress của tín đồ Phật giáo thấp hơn so với nhiều công bố về stress tại Việt Nam về trên thế giới hiện nay. Kết quả này khá tương đồng với các nghiên cứu đã công bố như: Gardner T.M., Krägeloh C.U. and Henning M.A. (2014), nghiên cứu trên 114 người Hồi giáo (Muslim) đi đến kết luận rằng, những người sử dụng ứng phó tôn giáo tích cực phổ biến hơn so với ứng phó tôn giáo tiêu cực.[11] Nguyễn Thị Minh Hằng (2017) với công trình Ứng phó tôn giáo và sức khỏe tâm thần của tín đồ Phật giáo Việt Nam trên 472 Phật tử cũng có dữ liệu tương ứng, có trên 85,2% tín đồ có xu hướng ứng phó tôn giáo tích cực, trong khi đó chỉ có 9,3% tín đồ có xu hướng ứng phó tôn giáo tiêu cực và 5,5% số người còn lại có hai kiểu ứng phó gần như nhau. Francis B., và cộng sự (2019) nghiên cứu trên 622 khách thể có sự đa dạng tôn giáo đi đến nhận định rằng, số điểm trung bình ứng phó tích cực của những người thực tập tôn giáo cao hơn so với điểm trung bình ứng phó tiêu cực.[12]

Như vậy, các tín đồ có xu hướng chung đó là sử dụng ứng phó tôn giáo tích cực hơn là sử dụng ứng phó tôn giáo tiêu cực.

Tác giả: **Ths. Nguyễn Thị Trúc Ly** - Trường Cao đẳng Bình Phước

Chú thích:

[1]. Townley G, Brown M, Sylvestre J (2018), “Community Psychology and Community Mental Health: A Call for Reengagement”, American Journal of Community Psychology, 61(1-2), pp. 3-9.

[2]. Parveen, A. and Inayat, S. (2017), “Evaluation of Factors of Stress among Nursing Students”, Journal of Advanced Practices in Nursing, 2, Article ID: 1000136.

[3]. Liên hiệp Phát triển Tâm lý học đường tại Việt Nam, Báo cáo khoa học Hội nghị quốc tế lần 2 về tâm lý học đường ở Việt Nam: Thúc đẩy nghiên cứu và thực hành tâm lý học đường tại Việt Nam, Nxb. Đại học Huế.

[4]. Edwards, M. R., & Peccei, R. (2007), “Organizational identification: Development and testing of a conceptually grounded measure”, European Journal of Work and Organizational Psychology, 16 (1), pp. 25-57.

[5]. N.Bayram và N. Bilgel (2008), The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 43(8).

[6]. Bộ Y tế (2004), Điều tra quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam – SAVY 1 (Survey Assessment of Vietnamese Youth), Hà Nội.

[7]. Casey, L. (2013), “Stress and Wellbeing in Australia Survey”, Australian Psychological Society.

[8] . Phạm Mạnh Hà, Trần Anh Châu (2009), “Kết quả và kinh nghiệm tổ chức mô hình văn phòng hỗ trợ tâm lý và tư vấn hướng nghiệp tại Trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông”, Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế về Tâm lý học đường lần I – Nhu cầu, định hướng và đào tạo tâm lý học đường tại Việt Nam, Viện Tâm lý học, tr. 328- 335.

[9]. Đinh Thị Hồng Vân (2014), Cách thức ứng phó với cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội - Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

[10]. Nguyễn Bá Phú (2016), Ứng phó quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội – Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam

[11]. Gardner T.M., Krägeloh C.U. and Henning M.A. (2014). Religious coping, stress, and quality of life of Muslim university students in New Zealand. Mental Health, Religion & Culture. Vol. 17 (4). P. 327 - 338. DOI: 10.1080/

[12]. Francis B., Gill J.S., Yit Han N., Petrus C.F., Azhar F.L., Ahmad Sabki Z., Said M.A., Ong Hui K., Chong Guan N. and Sulaiman A.H. (2019). Religious coping, religiosity, depression and anxiety among medical students in a multi-religious setting. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 16 (2). Article 2. DOI: 10.3390/ jerph16020259.

Tài liệu tham khảo:

1. Australian Psychology Society (2013), Stress and wellbeing in Australia survey. Psychology Week, Oktober, 2013.

2. Australian Psychology Society (2015), Stress and wellbeing: How Australians are coping with life. Psychology Week, 8-14 November, 2015.

3. Carver, C.S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010), Optimism, Clinical Psychology Review, 30, 879-889.

4. Đỗ Văn Đạt (2014), Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên Đại học sư phạm, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội - Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.

5. Frydenberg Erica, Lewis Ramon, Kennedy Gregor, Ardila Ruben (2003), Coping with concern: An exploratory comparison of Australian, Colombian,

German and Palestinian adolescents, *Journal of Youth and Adolescence* 32, page 56-59.

6. Firth, J. (1989), Levels and sources of stress in medical students, *British Medical Journal*, 292, pp. 1177 - 1180.

7. Nguyễn Công Khanh (2000), Tâm lý trị liệu, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia, Hà Nội.

8. Nguyễn Thị Hà, Tạ Tuyết Bình, Nguyễn Khắc Hải (2005), Điều tra stress nghề nghiệp ở nhân viên y tế, Báo cáo khoa học toàn văn trong hội thảo quốc tế Y học lao động và vệ sinh môi trường lần thứ 2, Hà Nội.

9. Trần Thành Nam (2014), Giúp vị thành niên đương đầu tốt với căng thẳng - Niềm tin tôn giáo hay sự chấp nhận, *Tạp chí Tâm lý học*, số 6.2014.

10. Nguyễn Bá Phú (2016), Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.

11. Putnam, Robert D, and Chaeyoon Lim (2010), "Religion, Social Networks, and Life Satisfaction." *American Sociological Review* 75 (6): 914-933.

12. Hoàng Cẩm Tú và cộng sự (2007), Sức khỏe tâm thần của học sinh lứa tuổi trung học cơ sở, Báo cáo khoa học Hội thảo "Can thiệp và phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tinh thần trẻ em Việt Nam", Đại học Quốc gia Hà Nội, trang 213 - 224.

13. Tintle N., B. Bacon, S. Kost yuchenko, Z. Gutkovich, E. J. Bromet (2011), "Depression and its correlates in older adults in Ukraine", *Int. J. Geriatr Psychiatry*, 26, (12), pp. 1292-1299.

14. Định Thị Hồng Vân (2014), Cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.

15. Williams, K. & De Lisi, A.M. (2000), Coping strategies in adolescents, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20 (4), pp.537-549.

16. <http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/>.