

Bài báo nghiên cứu

PHONG CÁCH GẮN BÓ VỚI NGƯỜI CHĂM SÓC VÀ CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ CĂNG THẲNG Ở SINH VIÊN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

*Phạm Xuân Thanh, Nhan Thị Lạc An**

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

**Tác giả liên hệ: Nhan Thị Lạc An – Email: nhanlacan@hcmussh.edu.vn*

Ngày nhận bài: 24-6-2025; Ngày nhận bài sửa: 28-8-2025; Ngày duyệt đăng: 31-10-2025

TÓM TẮT

Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa phong cách gắn bó với người chăm sóc chính và xu hướng lựa chọn chiến lược ứng phó với căng thẳng của sinh viên (SV) tại Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM). Dữ liệu từ 851 SV cho thấy mức độ gắn bó an toàn (thể hiện qua niềm tin và giao tiếp tích cực) có tương quan thuận với xu hướng sử dụng chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề và cảm xúc – vốn được xem là hiệu quả hơn. Ngược lại, SV có cảm giác xa cách với người chăm sóc chính có xu hướng chọn các chiến lược né tránh, đặc biệt là né tránh cảm xúc. Ngoài ra, nghiên cứu còn phát hiện sự khác biệt về chiến lược ứng phó giữa SV các nhóm ngành học và điều kiện sống (sống xa hay sống cùng gia đình). Kết quả gợi ý vai trò nền tảng của mối quan hệ gắn bó trong phát triển năng lực ứng phó và định hướng các can thiệp tâm lý phù hợp cho SV trong giai đoạn chuyển tiếp và đối mặt với áp lực học tập.

Từ khóa: phong cách gắn bó; ứng phó căng thẳng; sinh viên; quan hệ gia đình; chiến lược ứng phó

1. Đặt vấn đề

Lí thuyết gắn bó (Bowlby, 1982) nhấn mạnh vai trò của mối quan hệ với người chăm sóc chính trong việc định hình cảm nhận an toàn, khả năng xây dựng quan hệ xã hội và cách cá nhân ứng phó với khó khăn. Chiến lược ứng phó với căng thẳng gồm hai hướng chính: tập trung giải quyết vấn đề và tập trung điều chỉnh cảm xúc (Folkman & Lazarus, 1980).

Các nghiên cứu quốc tế cho thấy sự khác biệt theo giới và độ tuổi: nữ giới tìm kiếm hỗ trợ xã hội nhiều hơn (Yassien et al., 2023), người lớn tuổi nghiêng về điều chỉnh cảm xúc (Cabras & Mondo, 2017), còn SV thường né tránh, kìm nén cảm xúc nhưng cũng có xu hướng dùng chiến lược giải quyết vấn đề như lập kế hoạch và đối phó chủ động (Klemityeva & Ivanova, 2023; Karanth et al., 2024); sự linh hoạt kết hợp cả hai hướng mang lại hiệu quả tốt nhất (Dubow et al., 2023). Tại Việt Nam, các nghiên cứu trên SV, học sinh, người chăm sóc bệnh nhân cho thấy chiến lược tích cực được ưu tiên, trong khi né tránh và kìm nén cảm

Cite this article as: Pham, X. T., & Nhan, T. L. A. (2026). Attachment styles with caregivers and stress coping strategies among university students in Ho Chi Minh City. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 23(5), 1100-1110. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.23.5.5045\(2026\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.23.5.5045(2026))

xúc dẫn đến hậu quả tiêu cực, với yếu tố gia đình và hoàn cảnh sống ảnh hưởng đáng kể (Nguyen et al., 2016; Nguyen et al., 2021; Phan, 2005).

Về phong cách gắn bó, gắn bó an toàn với cha mẹ gắn liền với sự tự tin, điều chỉnh cảm xúc và giải quyết vấn đề hiệu quả, đồng thời giúp SV hòa nhập tốt hơn trong môi trường đại học (Lim, 2020; Mattanah et al., 2004). Ngược lại, gắn bó không an toàn, lo âu và né tránh làm tăng nguy cơ cô đơn, trầm cảm, hành vi tiêu cực và giảm khả năng thích nghi (Tan et al., 2023; Nguyen et al., 2024). Thanh thiếu niên Việt Nam có xu hướng gắn bó lo âu và né tránh cao hơn phương Tây, đặc biệt với cha (Vu et al., 2022).

Tại Việt Nam, vẫn còn thiếu nghiên cứu về phong cách gắn bó và chiến lược ứng phó ở SV – nhóm đối diện áp lực học tập, quan hệ xã hội và định hướng nghề nghiệp, trong khi chiến lược ứng phó tích cực giúp nâng cao khả năng thích nghi (Pritchard & Wilson, 2003). Do đó, nghiên cứu này nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa phong cách gắn bó và chiến lược ứng phó với căng thẳng ở SV, cung cấp cơ sở khoa học để xây dựng các chương trình hỗ trợ sức khỏe tâm lý phù hợp trong môi trường đại học.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp lấy mẫu thuận tiện từ hai trường đại học tại TPHCM, đại diện cho hai nhóm ngành Xã hội và Kỹ thuật. Bảng hỏi được gửi đến toàn bộ SV trong trường thông qua hệ thống email chính thức. Tổng số khách thể khảo sát định lượng là 851, mẫu nghiên cứu là SV bậc cử nhân, độ tuổi 18-22 đến từ hai trường đại học: Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia TPHCM và Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TPHCM. Dữ liệu nghiên cứu được thu thập thông qua bảng hỏi trực tuyến được thiết kế và phân phối trên nền tảng Google Form. Đặc điểm mẫu khách thể như Bảng 1 sau đây:

Bảng 1. Đặc điểm của mẫu nghiên cứu

	Biến	Số lượng	Tỉ lệ %
Ngành	<i>Xã hội</i>	746	87
	<i>Kỹ thuật</i>	105	13
Giới tính	<i>Nữ</i>	617	73
	<i>Nam</i>	234	27
Năm học	<i>Năm 1</i>	520	61
	<i>Năm 2</i>	41	5
	<i>Năm 3</i>	66	8
	<i>Năm 4</i>	224	26
Điều kiện sống với gia đình	<i>Cùng gia đình</i>	227	27
	<i>Xa gia đình</i>	624	73
Tổng		851	100%

Về đối tượng được xác định là người chăm sóc chính, đa số SV chọn mẹ (647 SV, 76%), tiếp theo là cha mẹ (57 SV, 7%) và họ hàng khác (60 SV, 7%), trong khi cha (44 SV, 5%) và ông bà (43 SV, 5%) chiếm tỉ lệ thấp hơn.

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu

Đây là một thiết kế nghiên cứu định lượng, cắt ngang tại một thời điểm. Nghiên cứu này đã sử dụng các phương pháp cụ thể như sau:

(a) **Phương pháp nghiên cứu lý luận:** Tác giả tổng hợp, phân tích tài liệu từ giáo trình, bài báo khoa học và luận văn có độ tin cậy cao qua Google Scholar, ResearchGate và các cơ sở dữ liệu trong và ngoài nước để xây dựng cơ sở lý thuyết và tổng quan nghiên cứu.

(b) **Phương pháp đo lường bằng trắc nghiệm tâm lý:** Phương pháp đo lường bằng trắc nghiệm tâm lý được dùng để đánh giá các đặc điểm tâm lý như trí tuệ, tính cách, hay cảm xúc. Trong phạm vi nghiên cứu, 2 thang đo sau được sử dụng:

- **Thang đo Phong cách gắn bó:** Thang đo IPPA (Inventory of Parent and Peer Attachment) do Armsden và Greenberg xây dựng năm 1987 dựa trên lý thuyết gắn bó của Bowlby. Nghiên cứu sử dụng phần đánh giá mối quan hệ với người chăm sóc chính, gồm 25 mệnh đề với 3 thang phụ: (1) niềm tin, (2) giao tiếp và (3) sự xa cách với người chăm sóc chính. Người chăm sóc chính là cá nhân đóng vai trò đáp ứng nhu cầu gắn bó của trẻ trong giai đoạn đầu đời, có thể là cha, mẹ hoặc người nuôi dưỡng khác (Bowlby, 1982). Khách thể tự chọn người đóng vai trò quan trọng nhất trong việc nuôi dưỡng và chăm sóc họ, sau đó đánh giá mức độ đồng ý theo thang Likert 5 mức (0 – Hầu như không bao giờ đến 4 – Luôn luôn). Thang đo được chuẩn hóa trên SV từ 18 tuổi với độ tin cậy $\alpha = 0,87$ (mẹ) và $\alpha = 0,89$ (cha). Trong nghiên cứu này, thang đo được chuyển ngữ sang tiếng Việt theo quy trình chuẩn, đạt $\alpha = 0,775$.

- **Thang đo Chiến lược ứng phó với căng thẳng:** Thang đo CSI-SF (Coping Strategies Inventory Short Form) gồm 16 mệnh đề do Addison và cộng sự phát triển năm 2007 từ thang gốc CSI, dựa trên lý thuyết ứng phó của Folkman và Lazarus (1980). Khách thể đánh giá mức độ sử dụng các chiến lược theo thang Likert 5 mức (0 – Không bao giờ đến 4 – Luôn luôn). Thang gồm 4 thang phụ: (1) Ứng phó tập trung vào vấn đề, (2) Ứng phó né tránh vấn đề, (3) Ứng phó tập trung vào cảm xúc, và (4) Ứng phó né tránh cảm xúc, phản ánh hai xu hướng chính là tập trung và né tránh. Thang đo gốc có độ tin cậy $\alpha = 0,95$ (Addison et al., 2007); trong nghiên cứu này, thang được chuyển ngữ sang tiếng Việt theo quy trình dịch xuôi – dịch ngược, đạt $\alpha = 0,734$.

(c) **Phương pháp thống kê toán học:** Nghiên cứu sử dụng phần mềm Jamovi 2.3.28 để thực hiện thống kê mô tả, tương quan Pearson (kiểm tra mối quan hệ giữa phong cách gắn bó và chiến lược ứng phó), phân tích phương sai (so sánh theo nhóm người chăm sóc chính) và kiểm định hai mẫu độc lập (so sánh giữa hai nhóm ngành học).

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Phong cách gắn bó của SV

Phong cách gắn bó được đo qua ba khía cạnh: tin tưởng, giao tiếp và xa cách với người chăm sóc chính. Gắn bó an toàn thể hiện qua điểm cao ở tin tưởng và giao tiếp, điểm thấp ở xa cách. Cụ thể, cá nhân cảm thấy được hiểu, tôn trọng, nhận được sự nhạy cảm và phản hồi kịp thời từ người chăm sóc, đồng thời ít trải qua cảm giác cô lập hay tách rời trong mối quan hệ.

Bảng 2. So sánh sự khác biệt về phong cách gắn bó giữa SV sống cùng gia đình và xa gia đình

Phong cách gắn bó	Điều kiện sống	M	SD	t(df)	p
Tin tưởng	Xa gia đình	28,39	6,38	3,84(833)	< ,001
	Cùng gia đình	26,2	7,42		
Giao tiếp	Xa gia đình	20,03	7,17	3,48(833)	< ,001
	Cùng gia đình	17,7	7,56		
Xa cách	Xa gia đình	9,09	4,86	-3,40(833)	< ,001
	Cùng gia đình	10,4	4,73		

SV sống xa gia đình có mức độ gắn bó an toàn cao hơn so với SV sống cùng gia đình. Cụ thể, họ có điểm tin tưởng cao hơn ($M = 28,39$ so với $26,2$, $p < ,001$), phản ánh sự đánh giá tích cực hơn về sự thấu hiểu và tôn trọng từ người chăm sóc. Việc sống xa nhà có thể khiến SV nhìn nhận lại giá trị của gia đình, từ đó tăng cảm nhận tích cực về mối quan hệ này. Điểm giao tiếp của nhóm sống xa cũng cao hơn ($M = 20,03$ so với $17,7$, $p < ,001$), cho thấy các cuộc trò chuyện với người thân trở nên có chất lượng và ý nghĩa hơn khi không còn những tương tác thường nhật. Ngược lại, SV sống cùng gia đình có điểm xa cách cao hơn ($M = 10,4$ so với $9,09$, $p < ,001$), cho thấy sự gần gũi về thể lý không đồng nghĩa với gắn bó về cảm xúc. Sống chung có thể làm phát sinh cảm giác bị kiểm soát hoặc mâu thuẫn, đặc biệt trong giai đoạn SV có nhu cầu độc lập mạnh mẽ. Nhìn chung, khoảng cách địa lý và sự tự lập có thể giúp SV cảm nhận rõ hơn giá trị cảm xúc của người chăm sóc, từ đó hình thành phong cách gắn bó an toàn hơn.

2.2.2. Xu hướng lựa chọn chiến lược ứng phó với căng thẳng ở SV

Nghiên cứu khảo sát các chiến lược ứng phó với căng thẳng dựa trên bốn thang phụ: *tập trung vấn đề*, *né tránh vấn đề*, *tập trung cảm xúc* và *né tránh cảm xúc*. Mỗi thang phụ gồm 4 mệnh đề, chia đều thành hai xu hướng chính: tập trung (gồm tập trung vấn đề và tập trung cảm xúc) và né tránh (gồm né tránh vấn đề và né tránh cảm xúc), mỗi xu hướng gồm 8 mệnh đề.

Chiến lược tập trung vấn đề thể hiện việc cá nhân điều chỉnh hành vi hoặc hành động nhằm đối mặt và xử lý trực tiếp vấn đề đang gặp phải. Ngược lại, né tránh vấn đề biểu hiện việc cá nhân thực hiện hành vi để trốn tránh việc đối diện hoặc giải quyết vấn đề. Trong khi đó, tập trung cảm xúc phản ánh năng lực điều chỉnh cảm xúc một cách hiệu quả, góp phần duy trì sự ổn định tâm lý trong quá trình đối diện khó khăn. Trái ngược với điều đó, né tránh cảm xúc được thể hiện qua các hành vi không lành mạnh như kìm nén cảm xúc hoặc tự chỉ

trích, vốn không mang lại hiệu quả dài hạn. Nhìn chung, các chiến lược thuộc xu hướng tập trung được xem là tích cực và hiệu quả hơn so với nhóm né tránh.

Kết quả cho thấy điểm trung bình ở thang phụ *tập trung vấn đề* là 2,58 ($SD = 0,668$), *né tránh vấn đề* là 2,49 ($SD = 0,808$), *tập trung cảm xúc* là 2,16 ($SD = 0,888$) và *né tránh cảm xúc* là 2,51 ($SD = 0,833$). Khi phân tích theo xu hướng chung, điểm trung bình của nhóm *tập trung* là 2,37 ($SD = 0,637$), trong khi nhóm *né tránh* cao hơn với 2,50 ($SD = 0,689$).

Bảng 3. Xu hướng lựa chọn chiến lược ứng phó với căng thẳng

	Chiến lược ứng phó	M	SD
Thang phụ	Tập trung vấn đề	2,58	0,668
	Né tránh vấn đề	2,49	0,808
	Tập trung cảm xúc	2,16	0,888
	Né tránh cảm xúc	2,51	0,833
Xu hướng	Tập trung	2,37	0,637
	Né tránh	2,5	0,689

Để kiểm tra sự khác biệt giữa SV năm 1 và năm 4 về xu hướng ứng phó căng thẳng, nghiên cứu sử dụng kiểm định t-test hai mẫu độc lập cho hai biến chính: tập trung và né tránh. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm, cho thấy thời gian theo học đại học không ảnh hưởng rõ rệt đến chiến lược ứng phó. Điều này gợi ý rằng các yếu tố khác như đặc điểm cá nhân, bối cảnh sống hoặc trải nghiệm có thể đóng vai trò quan trọng hơn trong việc định hình cách đối phó với căng thẳng.

Bảng 4. Sự khác biệt về cách ứng phó giữa SV ngành kỹ thuật và ngành xã hội

Cách ứng phó	Điều kiện sống	M	SD	t(df)	p
Tập trung cảm xúc	Kỹ thuật	2,20	0,97	-0,919(127)	,360
	Xã hội	2,10	1,02		
Tập trung vấn đề	Kỹ thuật	2,70	0,67	2,043(849)	,041*
	Xã hội	2,50	0,67		
Né tránh cảm xúc	Kỹ thuật	2,70	0,83	0,598(128)	,551
	Xã hội	2,40	0,90		
Né tránh vấn đề	Kỹ thuật	2,50	0,85	-1,611(125)	,110
	Xã hội	2,40	0,94		

Ghi chú: * $p < 0,05$

Nghiên cứu cũng so sánh sự khác biệt giữa SV ngành Kỹ thuật và Xã hội trong bốn chiến lược: tập trung vào vấn đề, tập trung vào cảm xúc, né tránh vấn đề, và né tránh cảm xúc. Kết quả cho thấy chỉ có chiến lược tập trung vào vấn đề là khác biệt có ý nghĩa ($p < ,05$), SV ngành Kỹ thuật có xu hướng sử dụng chiến lược tập trung vào vấn đề ($M=2,70$, $SD = 0,667$) cao hơn so với SV ngành Xã hội ($M=2,50$, $SD = 0,667$). Không có sự khác biệt đáng kể ở ba chiến lược còn lại (tập trung vào cảm xúc, né tránh cảm xúc và né tránh vấn đề).

2.2.3. Mối quan hệ giữa phong cách gắn bó với xu hướng lựa chọn ứng phó

Phân tích tương quan Pearson được sử dụng để kiểm tra mối quan hệ giữa các khía cạnh trong phong cách gắn bó với các xu hướng lựa chọn chiến lược ứng phó của SV. Kết

quả cho thấy mức độ tin tưởng, giao tiếp và xa cách trong mối quan hệ với người chăm sóc chính có liên hệ đáng kể với cách SV lựa chọn ứng phó khi đối diện với sự kiện căng thẳng.

Đầu tiên, với khía cạnh tin tưởng, kết quả cho thấy có mối tương quan thuận mức trung bình với xu hướng ứng phó tập trung ($r = 0,354, p < ,001$). Cụ thể hơn, tin tưởng có mối tương quan thuận với hai tiểu thang phụ là tập trung vào vấn đề ($r = 0,348, p < ,001$) và tập trung vào cảm xúc ($r = 0,246, p < ,001$), trong khi có mối tương quan nghịch với né tránh cảm xúc ($r = -0,167, p < ,001$). Điều này cho thấy những SV có niềm tin mạnh mẽ vào người chăm sóc chính – người mà họ tin rằng hiểu và đáp ứng được nhu cầu của mình – thường có xu hướng lựa chọn các chiến lược ứng phó tích cực, hướng đến giải quyết vấn đề hoặc điều chỉnh cảm xúc hiệu quả hơn. Đồng thời, họ ít sử dụng các chiến lược né tránh cảm xúc – vốn mang tính đối phó tiêu cực, có thể gây ảnh hưởng lâu dài về mặt tâm lí.

Thứ hai, ở khía cạnh giao tiếp, tức là sự cảm nhận về việc người chăm sóc chính nhạy cảm và phản hồi nhanh với cảm xúc cá nhân, kết quả cho thấy mối tương quan thuận mức trung bình với xu hướng tập trung ($r = 0,452, p < ,001$). Cụ thể, có mối tương quan thuận đáng kể với tập trung vào vấn đề ($r = 0,334, p < ,001$), tập trung vào cảm xúc ($r = 0,397, p < ,001$), và mối tương quan nghịch với né tránh cảm xúc ($r = -0,182, p < ,001$). Đây là những kết quả đáng lưu ý cho thấy rằng khi SV có được trải nghiệm giao tiếp tốt với người chăm sóc chính, họ có xu hướng lựa chọn ứng phó một cách tích cực hơn – bằng cách điều chỉnh hành vi hoặc cảm xúc – thay vì né tránh. Sự hỗ trợ qua giao tiếp từ người chăm sóc chính có thể hình thành thói quen xử lí căng thẳng lành mạnh từ sớm.

Cuối cùng, với khía cạnh xa cách, thể hiện cảm giác bị cô lập, tức giận và tách rời khỏi người chăm sóc chính, kết quả chỉ ra mối tương quan thuận mức trung bình với xu hướng né tránh ($r=0,373, p<,001$), trong đó nổi bật là tương quan với né tránh cảm xúc ($r=0,388, p<,001$), và mức tương quan yếu hơn với né tránh vấn đề ($r=0,236, p<,001$). Mối liên hệ này mang ý nghĩa thực tiễn quan trọng, vì nó phản ánh rằng SV có trải nghiệm gắn bó kém an toàn với người chăm sóc chính – đặc biệt là cảm giác xa cách – thường chọn các cách ứng phó tiêu cực, chẳng hạn như đè nén hoặc lảng tránh cảm xúc, hành vi thay vì trực tiếp đối diện và giải quyết vấn đề. Họ cũng có xu hướng ít sử dụng các chiến lược tập trung tích cực, hoặc nếu có thì ở mức yếu.

Bảng 6. Tương quan giữa phong cách gắn bó với xu hướng lựa chọn ứng phó

	Tin tưởng	Giao tiếp	Xa cách
Né tránh vấn đề	0,029	0,007	0,236 ***
Tập trung vào vấn đề	0,348 ***	0,334 ***	-0,028
Tập trung vào cảm xúc	0,246 ***	0,397 ***	0,078 *
Né tránh cảm xúc	-0,167 ***	-0,182 ***	0,388 ***
Tập trung	0,354 ***	0,452 ***	0,040
Né tránh	-0,084 *	-0,105 **	0,373 ***

Ghi chú: * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Như vậy, các kết quả phân tích trên cho thấy phong cách gắn bó có mối liên hệ ý nghĩa với cách SV lựa chọn chiến lược ứng phó khi gặp căng thẳng. Niềm tin và giao tiếp tích cực với người chăm sóc chính có liên quan đến việc lựa chọn những chiến lược tích cực, hiệu quả và mang tính chủ động. Trong khi đó, sự xa cách trong mối quan hệ gắn bó lại có xu hướng gắn với các hình thức ứng phó tiêu cực, mang tính né tránh và tiềm ẩn nguy cơ gia tăng stress trong thời gian dài. Những kết quả này cho thấy vai trò của trải nghiệm gắn bó từ sớm trong việc hình thành thói quen điều chỉnh cảm xúc và hành vi của SV trong hiện tại.

2.3. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy phong cách gắn bó của SV có mối liên hệ chặt chẽ với xu hướng lựa chọn chiến lược ứng phó căng thẳng. Cụ thể, SV có phong cách gắn bó an toàn – thể hiện qua mức độ tin tưởng và giao tiếp tích cực với người chăm sóc chính – có xu hướng sử dụng các chiến lược ứng phó tập trung, như điều chỉnh hành vi để giải quyết vấn đề và kiểm soát cảm xúc hiệu quả. Ngược lại, SV có cảm giác xa cách trong mối quan hệ gắn bó có xu hướng chọn cách né tránh, đặc biệt là né tránh cảm xúc – một chiến lược ít hiệu quả trong dài hạn.

Lý thuyết gắn bó của Bowlby lý giải rằng mối gắn bó an toàn giúp cá nhân phát triển lòng tin vào bản thân và người khác, tạo tiền đề cho năng lực kiểm soát cảm xúc và ứng phó hiệu quả. Gross và John (2003) cũng cho thấy những người có nền tảng quan hệ tin cậy thường sử dụng các chiến lược như tái đánh giá và tìm kiếm giải pháp thay vì tránh né vấn đề. Nghiên cứu cũng đã cho thấy vai trò của giao tiếp chất lượng trong việc định hình khả năng ứng phó lành mạnh (Laible & Thompson, 2007). Ở chiều ngược lại, sự xa cách và thiếu hỗ trợ từ người chăm sóc chính có thể dẫn đến các kiểu gắn bó không an toàn như né tránh, kèm theo hành vi rút lui, kìm nén cảm xúc (Mikulincer & Shaver, 2007).

Kết quả cũng cho thấy SV sống xa gia đình có mức độ tin tưởng và giao tiếp cao hơn, đồng thời ít cảm giác xa cách hơn so với SV sống cùng gia đình. Điều này có thể được lý giải bởi khi sống xa nhà, SV phải đầu tư nhiều hơn vào chất lượng giao tiếp – các cuộc gọi, tin nhắn trở nên ý nghĩa hơn, từ đó củng cố sự gắn bó. Ngoài ra, sự tự lập trong môi trường sống mới giúp SV phát triển kỹ năng xã hội và tự nhận thức. Ngược lại, SV sống cùng gia đình có thể chịu ảnh hưởng của sự kiểm soát hoặc kỳ vọng từ người chăm sóc, dẫn đến cảm giác thiếu tự chủ. Theo Deci và Ryan (2000), điều này dễ dẫn đến phản ứng tiêu cực như duy trì khoảng cách cảm xúc. Việc thiếu tự chủ có thể làm tăng cảm giác đối kháng và giảm gắn kết tâm lý trong gia đình (Kins et al., 2009). Do đó, một môi trường gia đình hỗ trợ sự tự lập, khuyến khích giao tiếp sâu sắc là điều cần thiết để xây dựng phong cách gắn bó an toàn.

Bên cạnh đó, nghiên cứu không tìm thấy sự khác biệt đáng kể giữa SV năm 1 và năm 4 về xu hướng ứng phó. Mặc dù Cheng (2003) cho rằng chiến lược ứng phó có thể phát triển theo thời gian, kết quả nghiên cứu hiện tại cho thấy thời gian học đại học chưa đủ để tạo khác biệt rõ rệt. Một lý do có thể đến từ thiết kế nghiên cứu cắt ngang, không theo dõi được tiến trình phát triển cá nhân. Hơn nữa, việc nâng cao kỹ năng ứng phó cần sự can thiệp cụ thể, chẳng hạn như chương trình huấn luyện cảm xúc, thực hành phản tư (Glennie, 2010).

Điều này gợi ý rằng các trường đại học nên tích cực lồng ghép chương trình phát triển kỹ năng mềm và ứng phó tâm lý vào chương trình chính khóa hoặc ngoại khóa.

Một phát hiện nổi bật khác là SV ngành Kỹ thuật có xu hướng sử dụng chiến lược tập trung vào vấn đề nhiều hơn so với SV ngành Xã hội. Kết quả này có thể được lý giải một phần bởi đặc thù đào tạo giữa hai nhóm ngành. SV ngành Kỹ thuật thường tiếp cận các vấn đề theo hướng thực hành, kỹ thuật và giải pháp cụ thể, từ đó hình thành xu hướng đối mặt trực tiếp với vấn đề để giải quyết. Ngược lại, SV ngành Xã hội có thể thiên về phân tích cảm xúc, bối cảnh xã hội, và mang tính phản tư nhiều hơn, từ đó ít sử dụng chiến lược hành động trực tiếp như tập trung vào vấn đề. Phát hiện này gợi mở hướng điều chỉnh nội dung hỗ trợ kỹ năng ứng phó trong đào tạo SV thuộc các lĩnh vực chuyên ngành khác nhau, sao cho phù hợp với phong cách học tập và đặc điểm tư duy của từng nhóm ngành. Phát hiện này phù hợp với lý thuyết phân loại nghề nghiệp của Holland năm 1997, trong đó nhóm tính cách Realistic và Investigative có xu hướng tiếp cận vấn đề trực tiếp và phân tích logic. Nghiên cứu ghi nhận SV Kỹ thuật thường có điểm cao về tính tận tâm và ổn định cảm xúc – hai yếu tố liên quan đến ứng phó tập trung vấn đề (Carver & Connor-Smith, 2009). Trong khi đó, SV ngành Xã hội có xu hướng hướng ngoại, nhạy cảm cảm xúc, và có thể thiên về tìm kiếm hỗ trợ xã hội hơn là xử lý vấn đề một cách cá nhân. Chiến lược ứng phó tối ưu là sự kết hợp giữa tập trung vào vấn đề và cảm xúc (Lazarus, 2006). Ngoài ra, ứng phó là một phần quan trọng của quá trình tự điều chỉnh và phát triển cảm xúc xã hội (Eisenberg et al., 2009). Vì vậy, SV Kỹ thuật nên được hỗ trợ thêm về kỹ năng điều chỉnh cảm xúc, còn SV ngành Xã hội nên được rèn luyện tư duy phân tích và độc lập giải quyết vấn đề.

Như vậy, một điểm mạnh của nghiên cứu này là một trong những công trình khảo sát đồng thời mối quan hệ giữa phong cách gắn bó, điều kiện sống, năm học, ngành học và xu hướng ứng phó tâm lý trong môi trường đại học. Bên cạnh việc xác lập lại vai trò của người chăm sóc chính đối với chiến lược ứng phó của người trẻ, nghiên cứu cũng mở rộng góc nhìn liên ngành – tích hợp yếu tố giáo dục, xã hội và tâm lý phát triển trong phân tích. Tuy nhiên, nghiên cứu còn một số hạn chế: sử dụng thiết kế cắt ngang nên không đánh giá được tiến trình phát triển theo thời gian; các yếu tố nền tảng như cá tính, trải nghiệm sang chấn, hoặc ảnh hưởng văn hóa chưa được kiểm soát; quy mô mẫu giữa nhóm ngành Kỹ thuật và Xã hội chưa tương đồng. Những điểm này gợi mở hướng nghiên cứu tiếp theo với thiết kế cắt dọc, kiểm soát biến nhiễu rõ ràng hơn, để có thể đưa ra kết luận sâu sắc và bao quát hơn.

3. Kết luận

Nghiên cứu này làm rõ mối quan hệ giữa phong cách gắn bó và xu hướng lựa chọn chiến lược ứng phó với căng thẳng ở SV đại học. Kết quả cho thấy, SV có phong cách gắn bó an toàn (tin tưởng và giao tiếp tốt với người chăm sóc chính) có xu hướng sử dụng các chiến lược ứng phó hiệu quả hơn, trong khi cảm giác xa cách có liên hệ với chiến lược né tránh, kém hiệu quả. Bên cạnh đó, SV sống xa gia đình và thuộc nhóm ngành Kỹ thuật cho thấy những khác biệt đáng kể trong xu hướng ứng phó. Kết quả góp phần mở rộng lý thuyết gắn bó trong bối cảnh SV Việt Nam và gợi ý các định hướng can thiệp tâm lý phù hợp.

- ❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.
- ❖ **Lời cảm ơn:** Nghiên cứu được tài trợ bởi Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh trong khuôn khổ Đề án mã số NCM2023-01.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Addison, C., Campbell-Jenkins, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., Wilson, G., Payne, T., & Taylor, H. (2007). Psychometric Evaluation of a Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) in the Jackson Heart Study cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 4(4), 289–295. <https://doi.org/10.3390/ijerph200704040004>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Cabras, C., & Mondo, M. (2017). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: gender and age differences. *Higher Education*, 75(4), 643–654. <https://doi.org/10.1007/s10734-017-0161-x>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2009). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dualprocess model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425–438. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.425>
- Dubow, E., Goldstein, S. E., Angoff, H., & Paldi, R. (2023). Coping. In *Elsevier eBooks* (pp.85–97). <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-96023-6.00009-9>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the Self-Determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Eisenberg, N., Valiente, C., & Sulik, M. J. (2009). How the study of regulation can inform the study of coping. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2009(124), 75–86. <https://doi.org/10.1002/cd.244>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a Middle-Aged Community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Glennie, E. J. (2010). Coping and Resilience. In J. A. Rosen, E. J. Glennie, B. W. Dalton, J. M. Lennon, & R. N. Bozick, (Eds.), *Noncognitive skills in the classroom: New perspectives on educational research* (pp. 169-194). Triangle Park, NC: RTI International. <https://doi.org/10.3768/rtipress.2010.bk.0004.1009.8>
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.

- Klementyeva, M. V., & Ivanova, V. (2023). Coping Strategies in Emerging Adulthood among Russian Students. *Kul'turno-istoričeskaâ Psihologiâ*, 19(3), 72–80. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190309>
- Karant, M., Basti, A. R. S., N, C., & Reberio, C. (2024). Stress Levels and Coping Strategies in Medical Students and its Association with Salivary IL-6 Levels. *International Journal of Medical Students*, 12(3), 246–251. <https://doi.org/10.5195/ijms.2024.1955>
- Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: The role of motivational processes and parental autonomy support. *Developmental Psychology*, 45(5), 1416–1429. <https://doi.org/10.1037/a0015580>
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and Interpersonal Relationships: toward a Person-Centered conceptualization of Emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9–46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>
- Laible, D., & Thompson, R. A. (2007). Early socialization: A relationship perspective. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp.181–207). Guilford Press.
- Lim, Y. (2020). Self-esteem as a mediator in the longitudinal relationship between dysfunctional parenting and peer attachment in early adolescence. *Children and Youth Services Review*, 116, 105224. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105224>
- Mattanah, J. F., Hancock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental Attachment, Separation-Individuation, and College Student Adjustment: A Structural Equation Analysis of Mediation Effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 213–225. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.213>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Nguyen, T., Nguyen, N. D. T., Vo, A. N., Le, K., Nguyen, A., & Nguyen, M. D. (2024). The mediation model of social status on the link between parental attachment, aggressive behavior, and psychological well-being: Evidence from two studies in Vietnamese adolescents and young adults. *Family Process*. <https://doi.org/10.1111/famp.13035>
- Nguyen, T. T., Vu, M. P., Doan, T. D., & Tran, V. C. (2016). Thực trạng lo âu và các hình thức ứng phó của học sinh trung học phổ thông [Anxiety prevalence and coping strategies among high school students]. *Dong Thap University Journal of Science*, 21, 24–30. <https://doi.org/10.52714/dthu.21.8.2016.371>
- Nguyen, X. L., Dao, T. D. L., Ta, N. A., Nguyen, T. T., Nguyen, V. H., Nguyen, T. M. L., Vu, T. T., Nguyen, H. T., Nguyen, V. H. (2021). Cách ứng phó của người nhà bệnh nhân ung thư với một số loại cảm xúc âm tính [Coping strategies of cancer patients' family members in response to negative emotions]. *Journal of Psychology*, 11(260), 36–50.
- Phan, T. M. H. (2005). Mối tương quan giữa cách ứng phó của trẻ vị thành niên trong hoàn cảnh khó khăn với các nhân tố xã hội [Correlational Analysis of Adolescents' Coping Mechanisms in Adversity and Relevant Social Factors]. *Journal of Psychology*, 1, 1–6.

- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development*, 44(1), 18–28. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0008>
- Shdaifat, E., Jamama, A., & AlAmer, M. (2018). Stress and coping strategies among nursing students. *Global Journal of Health Science*, 10(5), 33. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n5p33>
- Tan, D., Xie, R., Song, S., Ding, W., Wu, W., & Li, W. (2023). How does parent–child attachment influence left-behind children’s loneliness and depression: The mediating roles of peer attachment and teacher–student relationship. *Child Care Health and Development*, 49(6), 1076-1086. <https://doi.org/10.1111/cch.13118>
- Vu, B. T., Van Heel, M., Finet, C., Cuyvers, B., Houbrechts, M., Hoang, T. D., Cao, T. A., Duong, H. H., & Bosmans, G. (2022). Comparing attachment across cultures, child gender, age, and parental gender: Vietnamese versus Belgian adolescents’ self-reported attachment anxiety and avoidance. *Psychological Assessment*, 34(9), 846–859. <https://doi.org/10.1037/pas0001143>
- Yassien, B. M. B., Melhem, M. A., Albadarneh, M. M. T., & Rababah, M. A. (2023). Strategies of coping with anger as a state and a trait among female students. *The Education and Science Journal*, 25(8), 162-185. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2023-8-162-185>

ATTACHMENT STYLES WITH CAREGIVERS AND STRESS COPING STRATEGIES AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

Pham Xuan Thanh, Nhan Thi Lac An *

University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University, Ho Chi Minh City, Vietnam

**Corresponding author: Nhan Thi Lac An – Email: nhanlacan@hcmussh.edu.vn*

Received: June 24, 2025; Revised: August 28, 2025; Accepted: October 31, 2025

ABSTRACT

This study explores the relationship between attachment style to primary caregivers and students’ coping strategies for stress in Ho Chi Minh City. Based on data from 851 university students, results showed that secure attachment (characterized by trust and communication) was positively associated with task- and emotion-focused coping strategies—both considered effective. In contrast, students with higher levels of emotional detachment were more likely to adopt avoidant strategies, particularly emotion avoidance. The study also found significant differences in coping strategies between students of different academic disciplines and living arrangements (living with or away from family). Findings underscore the foundational role of early attachment relationships in shaping coping capacities and inform appropriate psychological interventions to support students during academic transitions and stress challenges.

Keywords: attachment style; coping strategies; students; family relationship; stress management