

# CÁC CHỈ BÁO VỀ STRESS CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ, ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Nguyễn Thị Thắng\*

*Bộ môn Tâm lý Giáo dục, Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội,  
Số 2 Phạm Văn Đồng, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam*

Nhận bài ngày 05 tháng 03 năm 2024

Chỉnh sửa ngày 21 tháng 03 năm 2024; Chấp nhận đăng ngày 10 tháng 04 năm 2024

**Tóm tắt:** Stress là một vấn đề về sức khỏe tinh thần, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của con người, trong đó có sinh viên đại học. Sinh viên thường xuyên đối mặt với những căng thẳng khác nhau như thích nghi với môi trường học tập mới, lựa chọn học phần, chuyên ngành, chi phí sinh hoạt, học tập,... Nghiên cứu này<sup>1</sup> nhằm đánh giá thực trạng tỷ lệ biểu hiện, mức độ stress của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHNN, ĐHQGHN) và các yếu tố liên quan đến stress. Thang đo DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) được sử dụng để phát hiện các biểu hiện, mức độ stress và được tiến hành khảo sát online với 1778 sinh viên. Kết quả phân tích thống kê cho thấy sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN có biểu hiện căng thẳng tương đối thường xuyên (Mean = 1,32); sinh viên Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản, Hàn Quốc và sinh viên Khoa Đào tạo và Bồi dưỡng Ngoại ngữ có biểu hiện căng thẳng thường xuyên hơn so với sinh viên các khoa khác. Sinh viên có biểu hiện căng thẳng ở mức độ nghiêm trọng chiếm 17,2% và biểu hiện căng thẳng ở mức độ rất nghiêm trọng là 7,9% trong số 61,7% sinh viên có biểu hiện căng thẳng. Phân tích hồi quy đơn biến và đa biến cho thấy ngành học, di truyền, giới tính và các yếu tố xã hội là những yếu tố dự báo căng thẳng của sinh viên. Những phát hiện này cho phép chúng ta hiểu rõ hơn về tính dễ bị tổn thương do căng thẳng và đòi hỏi các đơn vị, khoa đào tạo trong trường cần xây dựng các chương trình phòng ngừa, tham vấn kịp thời.

*Từ khóa:* căng thẳng, sinh viên, các yếu tố cá nhân và xã hội, Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội

## 1. Đặt vấn đề

Có thể nói căng thẳng là vấn đề tâm lý luôn tồn tại ở trong mọi con người và ở mọi lứa tuổi. Theo Frey, căng thẳng khi mới xuất hiện giúp cá nhân chủ động ứng phó với các tác động bên ngoài và thúc đẩy cá nhân phát triển (Frey, 2012). Tuy nhiên, nếu căng thẳng kéo dài và xuất hiện với cường độ cao sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tinh thần và thể chất của con người. Căng thẳng, lo âu và trầm cảm không chỉ là nguyên nhân gây các bệnh về tim mạch, bệnh đường hô hấp, các bệnh liên quan đến thần kinh... mà còn ảnh hưởng đến khả năng và kết quả học tập của sinh viên... (Trung, 2017).

Con người trong xã hội hiện đại, trong đó có sinh viên, luôn phải đối mặt với những căng thẳng khác nhau trong cuộc sống ở những mức độ khác nhau. Ngoài những niềm vui, thành công ở môi trường đại học, nhiều sinh viên đã trải qua những căng thẳng khi trải nghiệm

\* Tác giả liên hệ

Email: ntthang1010@gmail.com

<sup>1</sup> Nghiên cứu này được tài trợ bởi Trường Đại học Ngoại ngữ, ĐHQGHN trong đề tài mã số N.21.01.

cuộc sống đại học như lập kế hoạch cho tương lai, vật lộn với các kỳ thi và bài tập, đáp ứng yêu cầu học tập đầy thách thức, quyết định chuyên ngành học, và khả năng độc lập về tài chính và cảm xúc... Nhiều nghiên cứu đã cho thấy tỷ lệ mắc các rối loạn sức khỏe tâm thần ở sinh viên đại học khá cao. Ước tính có khoảng một nửa sinh viên đại học báo cáo mức độ lo ngại về sức khỏe tâm thần liên quan đến căng thẳng ở mức độ vừa phải (Regehr và cộng sự, 2013). Kết quả nghiên cứu trên 483 sinh viên Pháp của Saleh D và cộng sự (2017) cho thấy 72,9%, 86,3% và 79,3% trong số họ có biểu hiện căng thẳng, lo lắng và các triệu chứng trầm cảm. Nghiên cứu của Lê Minh Thuận (2011) đã chỉ ra 77% sinh viên có biểu hiện của căng thẳng, 75% sinh viên có biểu hiện hiệu của lo âu ở các mức độ khác nhau từ nhẹ đến rất nặng. Nghiên cứu của Trần Thị Thuận (2022) trên sinh viên điều dưỡng, Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng đã thống kê 100% sinh viên tham gia khảo sát đều có biểu hiện căng thẳng ở các mức độ khác nhau.

Liên quan đến sức khỏe tinh thần của sinh viên, có nhiều yếu tố được đề cập tới trong các nghiên cứu khác nhau như giới tính, độ tuổi, mối quan hệ xã hội, môi trường học tập... Nghiên cứu về nguồn căng thẳng ở sinh viên của Buló và cộng sự (2014) đã chứng minh rằng tác nhân gây căng thẳng ở sinh viên là do làm việc với những người họ không quen biết, do rắc rối với cha mẹ và mối quan hệ với người khác giới. Trong nghiên cứu về yếu tố liên quan đến stress của sinh viên điều dưỡng của Nguyễn Văn Tuấn và Nguyễn Bích Ngọc (2022) đã chỉ ra bốn nhóm yếu tố liên quan đến stress của sinh viên điều dưỡng là môi trường thực tập, vấn đề học tập, vấn đề cá nhân và vấn đề tài chính.

Trong phạm vi bài báo này, các chỉ báo về thực trạng căng thẳng của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN và mức độ tác động của một số yếu tố cá nhân và yếu tố xã hội đến biểu hiện căng thẳng của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN sẽ được mô tả chi tiết. Với các chỉ báo từ kết quả nghiên cứu, nhà trường và cán bộ, giảng viên cần có biện pháp hiệu quả để phòng và làm giảm mức độ căng thẳng cho sinh viên gặp áp lực trong học tập và cuộc sống.

## **2. Câu hỏi và phương pháp nghiên cứu**

### **2.1. Câu hỏi nghiên cứu**

Các câu hỏi nghiên cứu sau sẽ được trả lời trong bài báo:

- Thực trạng mức độ căng thẳng của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN như thế nào? Biểu hiện căng thẳng của sinh viên các chuyên ngành ngôn ngữ có khác nhau thế nào?
- Liệu các yếu tố chuyên ngành học, yếu tố di truyền, giới tính và các yếu tố xã hội: áp lực tài chính, áp lực học tập, sự hỗ trợ từ gia đình, và sự hỗ trợ từ bạn bè có ảnh hưởng tới tình trạng căng thẳng của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN không? Mức độ ảnh hưởng như thế nào?

### **2.2. Thiết kế và mẫu nghiên cứu**

Nghiên cứu cắt ngang được thiết kế để trả lời các câu hỏi nghiên cứu với cỡ mẫu nghiên cứu là 1778 sinh viên từ năm thứ nhất đến năm thứ tư thuộc các chuyên ngành ngôn ngữ khác nhau: Ả Rập, Nhật Bản, Trung Quốc, Đức, Pháp, Nga, Hàn Quốc, và Anh. Sinh viên tham gia nghiên cứu có độ tuổi từ 19 tuổi tới 22 tuổi, có năng lực thể chất và tâm lý trả lời các câu hỏi khảo sát.

**Bảng 1***Một số đặc điểm của mẫu nghiên cứu*

	Nam n (%)	Nữ n (%)	Tổng n (%)
	N = 126	N = 1652	N = 1778
<b>Tuổi</b>			
22	13,5	14,7	14,6
21	34,1	22,0	22,8
20	14,3	22,9	22,3
19	38,1	40,4	40,3
<b>Tiền sử gia đình có người bị S-A-D</b>			
Không	93,7	93,0	93,1
Có	6,3	7,0	6,9
<b>Chuyên ngành</b>			
Khoa Sư phạm tiếng Anh	75,4	63,5	64,2
Khoa Đào tạo và Bồi dưỡng Ngoại ngữ	2,4	1,7	1,8
Khoa NN và VH Ả Rập	4,8	1,7	2,0
Khoa NN và VH Đức	5,5	5,0	5,0
Khoa NN và VH Hàn Quốc	2,4	8,8	8,5
Khoa NN và VH Nga	0	1,4	1,3
Khoa NN và VH Nhật Bản	2,4	4,5	4,3
Khoa NN và VH Pháp	2,4	3,4	3,3
Khoa NN và VH Trung Quốc	4,8	9,9	9,5
<b>Điểm GPA</b>			
Dưới 2.0	0,8	1,1	1,1
2.0-2.49	8,7	6,3	6,4
2.5-3.19	34,9	43,5	42,9
3.2-3.59	44,4	40,0	40,3
3.6-4	11,1	9,2	9,3

Trong số 1778 sinh viên tham gia nghiên cứu có 7% là sinh viên nam, 93% sinh viên nữ, 7% sinh viên trong gia đình có người đã từng bị rối loạn sức khỏe tinh thần ở các dạng khác nhau (trầm cảm, lo âu, căng thẳng).

### 2.3. Công cụ đo lường đánh giá

Thang đo DASS 21 được sử dụng để đánh giá thực trạng căng thẳng của sinh viên. DASS 21 là bộ công cụ đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu trước đây tại Việt Nam, cho thấy độ tin cậy và hiệu lực tốt và đã được nhóm tác giả mô tả chi tiết trong các công bố của

Nguyễn Thị Thắng và các cộng sự (2022).

Để đánh giá các yếu tố xã hội liên quan đến các mức độ căng thẳng của sinh viên, thang đo FSFF (Tài chính - Học tập - Gia đình - Bạn bè) được thiết kế và thử nghiệm với 20 items (câu hỏi) đo lường bốn khía cạnh: áp lực tài chính (6 items), khó khăn trong học tập (6 items), hỗ trợ gia đình (5 items), và hỗ trợ bạn bè (3 items). Cả bốn yếu tố đều có độ tin cậy cao, với hệ số Cronbach's alpha cho các yếu tố áp lực tài chính tài chính, khó khăn học tập, hỗ trợ gia đình và bạn bè tương ứng là 0,84, 0,79, 0,89 và 0,76 (Thắng và cộng sự, 2022).

#### 2.4. Phương pháp thu thập và phân tích số liệu

Thang đo được thiết kế trên Google form và được khảo sát trực tuyến trong 2 tháng (từ tháng 8 đến tháng 10 năm 2021) để thu thập các thông tin cá nhân, biểu hiện và mức độ căng thẳng cũng như các yếu tố liên quan đến tình trạng căng thẳng của sinh viên. Các thông tin về người thực hiện khảo sát được đảm bảo an toàn, bí mật danh tính. Số liệu sau khi thu thập được phân tích và xử lý bằng phần mềm SPSS 22.0. Kết quả được trình bày dưới dạng các giá trị: trung bình, độ lệch chuẩn, tỉ lệ phần trăm, sự tương quan giữa biểu hiện căng thẳng với các yếu tố cá nhân, các yếu tố xã hội và các hệ số trong phân tích hồi quy tuyến tính để xác định mức độ tác động của các yếu tố đến biểu hiện căng thẳng của sinh viên ĐHNH, ĐHQGHN.

Bên cạnh đó, phương pháp nghiên cứu tài liệu và phỏng vấn được sử dụng để thu thập các thông tin định tính nhằm bàn luận và lý giải cho kết quả nghiên cứu định lượng.

#### 2.5. Đạo đức trong nghiên cứu

Nghiên cứu được sự cho phép của Hội đồng Đánh giá đạo đức trong nghiên cứu của Trường Đại học Y tế Công cộng (Quyết định số 325/2021/ YTCC-HD3).

### 3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

#### 3.1. Thực trạng mức độ căng thẳng và các yếu tố xã hội liên quan đến căng thẳng của sinh viên ĐHNH, ĐHQGHN

Kết quả thống kê ở bảng 2 cho thấy, sinh viên ĐHNH, ĐHQGHN có những biểu hiện căng thẳng tương đối thường xuyên (Mean = 1,32).

Nguyễn Thị Thắng và cộng sự (2022) trong nghiên cứu đã thống kê phân tích các yếu tố xã hội có ở sinh viên ĐHNH, ĐHQGHN: áp lực lớn nhất về học tập (Mean = 1,94); áp lực về tài chính ở mức độ trung bình (Mean = 1,50); và sự hỗ trợ khá nhiều từ gia đình, bạn bè (Mean = 1,74 và 1,81).

#### Bảng 2

Thống kê mô tả về biểu hiện căng thẳng, áp lực về tài chính, áp lực học tập, hỗ trợ từ gia đình, và hỗ trợ từ bạn bè của sinh viên

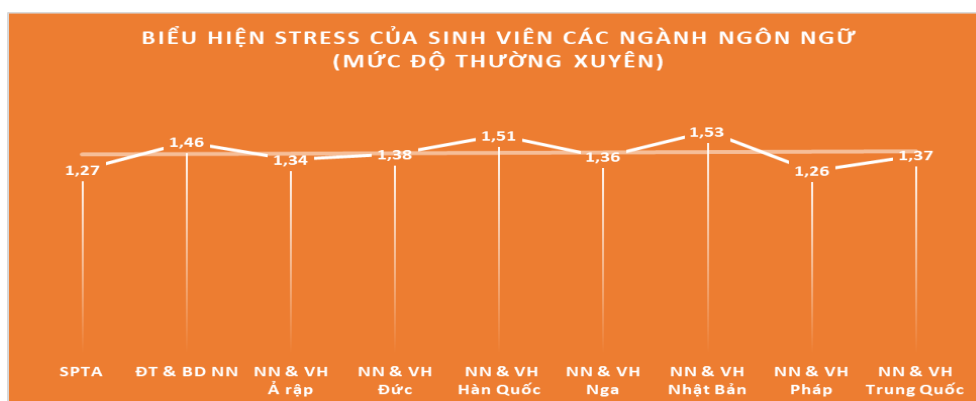
Các yếu tố	Min	Max	Mean	Std. D	Cronbach's alpha
Stress	,00	3,00	1,32	0,68	0,87
Áp lực về tài chính	,00	3,00	1,50	0,80	0,84
Áp lực trong học tập	,00	3,00	1,94	0,64	0,79
Hỗ trợ từ gia đình	,00	3,00	1,74	0,81	0,89
Hỗ trợ từ bạn bè	,00	3,00	1,81	0,80	0,76

(Nguồn: Thắng, 2022)

Biểu đồ 1 mô tả biểu hiện căng thẳng của sinh viên các ngành ngôn ngữ khác nhau. Kết quả chỉ báo sinh viên các khoa Ngôn ngữ và Văn hoá Nhật Bản, Hàn Quốc và Đào tạo và Bồi dưỡng Ngoại ngữ có biểu hiện căng thẳng thường xuyên hơn sinh viên của các khoa khác (Mean lần lượt = 1,53; 1,51 và 1,46). Điều này xuất phát từ đặc điểm ngôn ngữ và đặc thù tuyển sinh đầu vào ngành ngôn ngữ Hàn, Nhật. Học sinh có ngoại ngữ là tiếng Anh hoặc tiếng Nhật, Hàn đều được xét tuyển năng lực ngoại ngữ vào hai ngành này, trong đó chủ yếu là tiếng Anh. Do đó, sinh viên ngay từ năm thứ nhất đã chịu không ít áp lực trong thụ đắc chính ngôn ngữ chuyên ngành của họ.

### Biểu đồ 1

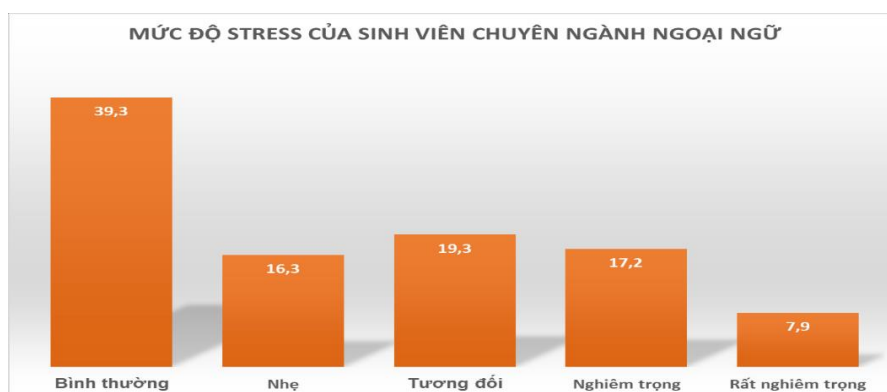
Biểu hiện stress của sinh viên các ngành ngoại ngữ



Kết quả thống kê ở biểu đồ 2 chỉ báo tỉ lệ sinh viên ĐHNH, ĐHQGHN có biểu hiện căng thẳng chiếm 61,7 % trên tổng số 1778 sinh viên được khảo sát, trong đó sinh viên có biểu hiện căng thẳng ở mức độ nghiêm trọng chiếm 17,2% và biểu hiện căng thẳng ở mức độ rất nghiêm trọng là 7,9%.

### Biểu đồ 2

Tỷ lệ mức độ stress của sinh viên chuyên ngành ngoại ngữ



(Nguồn: Thắng, 2022)

Kết quả nghiên cứu này tương đồng với công bố từ Tổ chức Y tế thế giới (2013), Saleh cùng cộng sự (2017) trên sinh viên Pháp, và Wainberg cùng cộng sự (2017) về mức độ lo âu và căng thẳng cao ở các sinh viên ở những năm đầu học tập, trong độ tuổi dưới 22 tuổi.

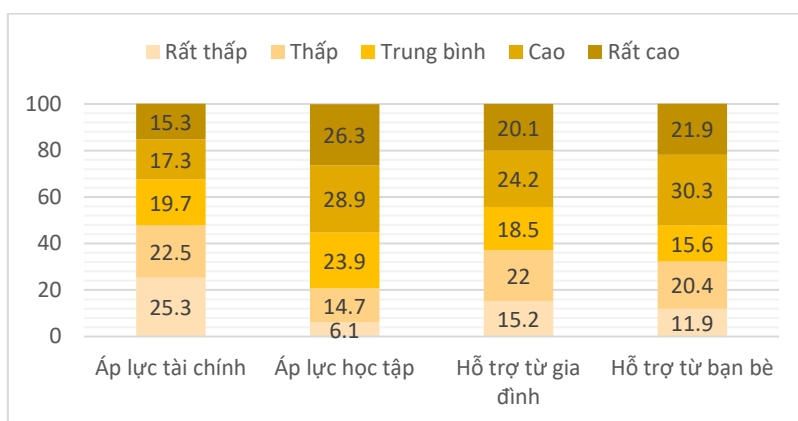
Kết quả nghiên cứu này có một sự khác biệt so với kết quả nghiên cứu của Phan Cẩm Phương và Nguyễn Thị Thúy Anh (2020) về stress trên 400 sinh viên ĐHNH, ĐHQGHN năm

2019: tỷ lệ sinh viên bị stress là 46,5%, trong đó mức độ nhẹ, vừa, nặng, rất nặng lần lượt là 14,8%, 17,5%, 10,7%, 3,5%. Qua tìm hiểu thực tiễn cho thấy một trong những yếu tố dẫn đến mức độ stress khác nhau của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN ở hai nghiên cứu là do ảnh hưởng của đại dịch Covid-19. Sinh viên thiếu giao tiếp, thiếu trao đổi, và thiếu tương tác trực tiếp với thầy cô, với bạn học, với xã hội...trong suốt thời gian dài học tập online.

So sánh với nghiên cứu của Nguyễn Bích Ngọc và Nguyễn Văn Tuấn (2021) về thực trạng stress của sinh viên ngành điều dưỡng, tỷ lệ sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN có biểu hiện stress ở mức độ nhẹ và mức độ vừa (tương đối) tương đồng với biểu hiện này ở sinh viên ngành điều dưỡng, nhưng tỷ lệ sinh viên stress ở mức độ nặng và rất nặng lại cao hơn biểu hiện này ở sinh viên ngành điều dưỡng. So sánh với nghiên cứu của Trần Kim Trang (2011) trên 483 sinh viên năm thứ hai Khoa Y và Răng - Hàm - Mặt, Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy có tới 71,4% sinh viên có biểu hiện stress, tuy nhiên, đa số ở mức độ nhẹ và vừa. Sự khác biệt trong kết quả nghiên cứu này có thể được giải thích bởi nhiều nguyên nhân, như môi trường học tập, đặc thù ngành nghề, yếu tố cá nhân hiện nay ở sinh viên các ngành khác nhau.

### Biểu đồ 3

Tỷ lệ mức độ về áp lực tài chính, học tập, hỗ trợ từ gia đình, và bạn bè của sinh viên



(Nguồn: Thắng, 2022)

Cũng qua nghiên cứu của Thắng và cộng sự (2022) được thống kê ở biểu đồ 3 cho thấy, trong số những sinh viên gặp phải các áp lực khác nhau trong học tập, có tới 28,9 % sinh viên có áp lực cao và 26,3% trong số họ gặp áp lực rất cao trong học tập (biểu đồ 2). Kết quả thống kê ở biểu đồ 3 cũng cho thấy sinh viên ngoại ngữ gặp áp lực về tài chính ở mức độ cao chiếm 17,3% và ở mức rất cao là 15,3%. Tỷ lệ sinh viên luôn nhận được sự hỗ trợ nhiều và rất nhiều từ gia đình chiếm 24,2 và 20,1%. Tỷ lệ nhận được sự hỗ trợ, chia sẻ thường xuyên từ các bạn của sinh viên là 30,3 và 21,9%.

### 3.2. Mối tương quan giữa tình trạng căng thẳng với các yếu tố có liên quan

Bảng 3 cho thấy mối tương quan giữa căng thẳng với các yếu tố cá nhân (tiểu sử gia đình, chuyên ngành ngoại ngữ) và yếu tố xã hội, liên quan đến tài chính, học tập, gia đình, bạn bè. Mối tương quan nằm trong khoảng từ 0,1 đến 0,48,  $p < 0,001$ , trong đó, mối tương quan giữa căng thẳng và các yếu tố xã hội là đáng kể (tương quan với áp lực học tập là mạnh nhất,  $r = 0,48$ ; tương quan với áp lực tài chính đứng thứ hai, với  $r = 0,48$ ; tiếp đến tương quan với sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè lần lượt  $r = 0,25$  và  $0,20$ ). Mối tương quan giữa căng thẳng và các

yếu tố cá nhân (giới tính, tiền sử gia đình và chuyên ngành học) rất yếu, không đáng kể với hệ số tương quan r lần lượt bằng 0,053, 0,083 và 0,10 với giá trị  $p < 0,05$ .

### Bảng 3

*Tương quan giữa các yếu tố: stress, tiền sử gia đình, chuyên ngành, giới tính, áp lực về tài chính, áp lực học tập, hỗ trợ từ gia đình, và hỗ trợ từ bạn bè*

	1	2	3	4	5	6	7
Tình trạng căng thẳng (1)	1	0,10***	,083***	0,27***	0,48***	- 0,25***	- 0,20***
Tiền sử gia đình về sức khỏe tinh thần (2)		1	0,00	0,00	0,00	- 0,04	- 0,01
Chuyên ngành NN (3)			1	0,11***	0,092***	- 0,09***	- 0,04
Áp lực về tài chính (4)				1	0,42***	0,00	0,10***
Áp lực trong học tập (5)					1	0,00	0,09***
Hỗ trợ từ gia đình (6)						1	0,34***
Hỗ trợ từ bạn bè (7)							1
Giới tính (8)	0,053**	0,00	0,073**	0,03	0,13***	0,06**	0,00

\*\*p < 0,01

\*\*\*p < 0,001

Kết quả phân tích hồi quy logistic được thể hiện ở bảng 4 chỉ báo mối quan hệ giữa mức độ căng thẳng của sinh viên và bốn yếu tố xã hội. Kết quả thống kê chỉ ra cả bốn yếu tố xã hội: áp lực tài chính, áp lực học tập, hỗ trợ từ gia đình, và hỗ trợ từ bạn bè đều có liên quan đến khả năng căng thẳng cao ở sinh viên, với OR dao động từ 1,29 (KTC 95%: 1,11; 1,51) đến 3,72 (KTC 95%: 3,01; 4,59). Tất cả các kết quả đều có ý nghĩa, với  $p < 0,005$ . Các chỉ số OR cho thấy nguy cơ có dấu hiệu căng thẳng ở những sinh viên bị áp lực học tập cao gấp 3,72 lần so với những sinh viên không bị áp lực học tập. Những sinh viên ít nhận được sự trợ giúp của gia đình có nguy cơ căng thẳng cao gấp 1,76 lần so với những sinh viên thường xuyên nhận được sự trợ giúp từ gia đình.

Kết quả phân tích mối liên hệ giữa căng thẳng với áp lực học tập của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN cũng tương đồng với các phát hiện của Farrer và cộng sự (2016) về lo âu, căng thẳng của sinh viên với áp lực học tập và cạnh tranh với những người cùng học, và nghiên cứu của Yikealo cùng cộng sự (2018) về mức độ căng thẳng của sinh viên từ yếu tố học tập và môi trường.

Mối quan hệ giữa áp lực học tập với mức độ căng thẳng ở sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN cũng được chứng minh là tương tự trong các nghiên cứu của Phương và Anh (2020), Köksal và cộng sự (2014), Mónica Marcos-Llinás và Maria Juan Garau (2009).

**Bảng 4***Mối quan hệ giữa các yếu tố xã hội với tình trạng căng thẳng của sinh viên*

	<b>OR</b>	<b>95 CI</b>	<b>p</b>
Áp lực về tài chính	1,29	[1,11; 1,51]	0,001
Áp lực trong học tập	3,72	[3,01; 4,59]	0,000
Hỗ trợ từ gia đình	1,76	[1,51; 2,05]	0,000
Hỗ trợ từ bạn bè	1,44	[1,24; 1,67]	0,000

*(Nguồn: Thắng, 2022)*

Kết quả nghiên cứu về mối quan hệ giữa căng thẳng của sinh viên với vấn đề tài chính được phát hiện trong nghiên cứu này cũng được tìm thấy trong nghiên cứu của Thuận và cộng sự (2022): 31,3% sinh viên trong nghiên cứu này cảm thấy lo lắng về học phí. Nghiên cứu của Heckman và cộng sự (2014) đã chỉ ra: 71% trong số 5929 sinh viên ở các trường đại học ở Ohio, Mỹ có biểu hiện căng thẳng từ vấn đề tài chính. Nghiên cứu của Cao và cộng sự (2020) cho thấy trong điều kiện COVID-19 ở Trung Quốc, việc gia đình có thu nhập không ổn định làm tăng mức độ căng thẳng, lo âu của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cũng tương đồng với phát hiện của Nguyễn Bích Ngọc và Nguyễn Văn Tuấn (2021): sinh viên cảm nhận stress nhiều nhất là do vấn đề tài chính, tiếp theo là vấn đề học tập, môi trường thực tập và vấn đề cá nhân.

Mối quan hệ gia đình, bạn bè và sự căng thẳng của sinh viên trong nghiên cứu này cũng tương đồng với kết quả nghiên cứu của Thuận và cộng sự (2022) về yếu tố tác động đến căng thẳng của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng; của Renk và cộng sự (2007) trên sinh viên ở một trường đại học ở đông nam nước Mỹ. Nghiên cứu của Li và cộng sự (2021), Cao và cộng sự (2020) trên những sinh viên Trung Quốc cũng cho thấy mức độ gia tăng lo âu và căng thẳng khi sinh viên ít nhận được trợ giúp từ gia đình.

### **3.3. Mức độ tác động của các yếu tố đến stress của sinh viên**

Kết quả phân tích hồi quy đơn, đa biến được trình bày trong bảng 5 chỉ ra mức độ tác động của các yếu tố cá nhân, xã hội đến tình trạng stress của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN.

Thông kê ở mô hình hồi quy đa biến (mô hình 8) cho thấy hệ số  $R^2$  hiệu chỉnh là 0,31. Hệ số này chỉ báo 31% sự thay đổi mức độ căng thẳng của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN được giải thích bởi các nhân tố độc lập: tiền sử gia đình về sức khoẻ tinh thần, áp lực tài chính, áp lực học tập, hỗ trợ từ gia đình, và hỗ trợ từ bạn bè. Điều này cho thấy mô hình hồi quy tuyến tính này phù hợp với tập dữ liệu của mẫu ở mức 31%, tức là các biến độc lập giải thích được 31% biến thiên của biến phụ thuộc là biểu hiện mức độ căng thẳng ở sinh viên. Với chỉ số VIF nhỏ hơn 2 và các giá trị  $p < 0,05$  cho thấy không xảy ra hiện tượng đa cộng tuyến làm sai lệch đến kết quả nghiên cứu và các yếu tố nghiên cứu đều phù hợp. Áp lực từ học tập có tác động mạnh nhất đến sự căng thẳng của sinh viên, tiếp theo là tác động từ áp lực tài chính và tác động từ sự hỗ trợ của gia đình, sự hỗ trợ của bạn bè và cuối cùng là tác động từ yếu tố tiền sử gia đình về sức khoẻ tinh thần.



**Bảng 5**

Mối liên quan hai biến, đa biến và tác động qua lại giữa căng thẳng, các yếu tố cá nhân và xã hội

	Standardized $\beta$ s (Hệ số hồi quy Beta chuẩn hóa)							
	Mô hình 1 ( $\beta$ ; 95 CI)	Mô hình 2 ( $\beta$ ; 95 CI)	Mô hình 3 ( $\beta$ ; 95 CI)	Mô hình 4 ( $\beta$ ; 95 CI)	Mô hình 5 ( $\beta$ ; 95 CI)	Mô hình 6 ( $\beta$ ; 95 CI)	Mô hình 7 ( $\beta$ ; 95 CI)	Mô hình 8 ( $\beta$ ; 95 CI)
<b>Tiền sử gia đình về SKTT</b>	0,1*** [0,15; 0,40]							0,1*** [0,15; 0,36]
<b>Chuyên ngành NN</b>		0,083*** [0,01; 0,03]						0,01 [- 0,00; 0,01]
<b>Giới tính</b>			0,053** [0,02; 0,26]					0,01 [- 0,01; 0,12]
<b>Áp lực về tài chính</b>				0,27*** [0,19; 0,27]				0,07** [0,02; 0,09]
<b>Áp lực trong học tập</b>					0,48*** [0,46; 0,55]			0,44*** [0,42; 0,51]
<b>Hỗ trợ từ gia đình</b>						- 0,26*** [-0,25; - 0,18]		- 0,22*** [-0,22; - 0,15]
<b>Hỗ trợ từ bạn bè</b>							- 0,2*** [-0,21; - 0,13]	- 0,08*** [-0,10; - 0,03]
<b>R<sup>2</sup> HC</b>	0,01	0,006	0,002	0,07	0,23	0,07	0,04	0,31
<b>F Test</b>	19,12***	12,45***	5,05 **	142,16***	521,39***	123,44***	72,36***	113,42***

R<sup>2</sup> hiệu chỉnh       $\beta$  chuẩn hóa      VIF < 2      \*\*\* p < 0,001, \*\*p < 0,01, \* p < 0,05

Với 07 mô hình phân tích đơn biến (mô hình 1 - mô hình 7) cho thấy sự thay đổi mức độ căng thẳng của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN có thể được giải thích bởi từng nhân tố độc lập với mức độ khác nhau. Với các hệ số R<sup>2</sup> hiệu chỉnh từ 0,002 đến 0,23 cho phép lý giải rằng: 0,2% sự thay đổi triệu chứng căng thẳng của sinh viên được giải thích bởi yếu tố giới tính; 0,6% sự thay đổi được giải thích bởi yếu tố chuyên ngành học; 1% sự thay đổi được giải thích bởi yếu tố tiền sử gia đình về các vấn đề sức khỏe tinh thần; 4% sự thay đổi được giải thích bởi yếu tố bạn bè; 7% sự thay đổi được giải thích bởi yếu tố gia đình cũng như yếu tố tài chính và 23% sự thay đổi mức độ căng thẳng của sinh viên ĐHNN, ĐHQGHN được giải thích bởi yếu tố học tập.

Các giá trị  $\beta$  chuẩn hóa ở mô hình 1, 4, và 5 trong bảng 5 cho thấy tiền sử gia đình về vấn đề sức khỏe tinh thần, áp lực về tài chính và áp lực học tập có tác động thuận chiều tới mức

độ căng thẳng của sinh viên (giá trị  $\beta$  lần lượt = 0,1; 0,27 và 0,48), nghĩa là sinh viên càng có tiền sử gia đình về các vấn đề sức khỏe tinh thần, áp lực cao về tài chính và học tập dẫn đến mức độ căng thẳng cao ở sinh viên. Ngược lại, sự hỗ trợ từ gia đình và hỗ trợ từ bạn bè có tác động nghịch chiều tới sự căng thẳng của sinh viên (giá trị  $\beta$  lần lượt = - 0,26 và - 0,2), hỗ trợ từ gia đình và hỗ trợ từ bạn bè càng cao dẫn đến mức độ căng thẳng ở sinh viên giảm đi.

Hệ số  $\beta$  chuẩn hóa cũng giải thích rằng áp lực tài chính tăng lên một mức thì mức độ căng thẳng của sinh viên tăng lên tương ứng 0,27 lần; áp lực học tập ở sinh viên tăng lên một mức thì mức độ căng thẳng của sinh viên tăng lên tương ứng 0,48 lần; hỗ trợ từ gia đình của sinh viên tăng lên một mức thì mức độ lo âu của sinh viên giảm đi 0,26 lần; và hỗ trợ từ bạn bè của sinh viên tăng lên một mức thì mức độ lo âu của sinh viên giảm đi 0,2 lần.

#### 4. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy sinh viên ĐHNH, ĐHQGHN có biểu hiện căng thẳng chiếm tỷ lệ tương đối (61,7%) và biểu hiện căng thẳng ở mức độ nghiêm trọng khá cao (25,1%). Sinh viên Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản, Hàn Quốc và Đào tạo và Bồi dưỡng Ngoại ngữ có biểu hiện căng thẳng thường xuyên hơn so với sinh viên các khoa khác.

Nghiên cứu cũng cho thấy các yếu tố cá nhân: tiền sử gia đình, chuyên ngành học, giới tính và các yếu tố xã hội: áp lực về tài chính và áp lực học tập, hỗ trợ gia đình và hỗ trợ từ bạn bè được phát hiện là những thành phần gây căng thẳng ở sinh viên nhưng ở mức độ khác nhau. Áp lực từ học tập có tác động mạnh nhất đến mức độ biểu hiện căng thẳng của sinh viên, tiếp theo là tác động từ áp lực tài chính và tác động từ sự hỗ trợ của gia đình, hỗ trợ của bạn bè và cuối cùng là tác động từ yếu tố tiền sử gia đình về chứng rối loạn sức khỏe tinh thần.

Những chỉ báo này giúp Ban Giám hiệu, các khoa đào tạo, các phòng ban chức năng và giảng viên có một bức tranh tổng thể về thực trạng sức khỏe tinh thần nói chung, mức độ stress của sinh viên nói riêng hiện nay, từ đó cần đặc biệt quan tâm xây dựng các chương trình, chiến lược và kế hoạch học tập thực tế, phù hợp để đảm bảo sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập cho sinh viên cũng như tổ chức các hoạt động để giảm thiểu stress và gắn kết sinh viên.

#### 5. Hạn chế của nghiên cứu

Hạn chế của nghiên cứu này nằm ở chỗ phương pháp phỏng vấn chưa được sử dụng hiệu quả để có thể thu thập thêm một số thông tin giải thích cho một số kết quả nghiên cứu định lượng, như lý giải sâu hơn lý do sinh viên Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản, Hàn Quốc và Đào tạo và Bồi dưỡng Ngoại ngữ có biểu hiện căng thẳng thường xuyên hơn so với sinh viên các khoa khác.

#### Tài liệu tham khảo

- Bulo, J. G. & M. G. Sanchez. (2014). Sources of stress among college students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16-25.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Fan, J. (2020). Relationships between Five-Factor Personality Model and Anxiety: The Effect of Conscientiousness on Anxiety. *Open Journal of Social Sciences*, 8(8), 462. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.88039>
- Farrer, L. M., Gulliver, A., Bennett, K., Fassnacht, D. B., & Griffiths, K. M. (2016). Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalised anxiety disorder in Australian university students. *BMC Psychiatry*, 16(1), 241. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0961-z>

- Frey, R. J. (2012). Abuse. *Encyclopedia of Mental Health*. Retrieved April 10, 2022 from <http://www.minddisorders.com/A-Br/Abuse.html>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Heckman, S., Lim, H., & Montalto, C. (2014). Factors Related to Financial Stress among College Students. *Journal of Financial Therapy*, 5(1), 3. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1063>
- Köksal, O., ARSLAN, C., & BAKLA, A. (2014). An investigation into foreign language learning anxiety, stress and personality in higher education. *International Journal on New*, 5(2), 199-208.
- Li, Y., Zhao, J., Ma, Z., McReynolds, L. S., Lin, D., Chen, Z., Wang, T., Wang, D., Zhang, Y., Zhang, J., Fan, F., & Liu, X. (2021). Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: A 2-Wave Longitudinal Survey. *Journal of Affective Disorders*, 281, 597-604. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.109>
- Marcos-Llinás, M., & Garau, M. J. (2009). Effects of Language Anxiety on Three Proficiency-Level Courses of Spanish as a Foreign Language. *Foreign Language Annals*, 42(1), 94-111. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1944-9720.2009.01010.x>
- Ngọc, N. B., & Tuấn, N. V. (2021). Thực trạng stress của sinh viên điều dưỡng Trường Cao đẳng Y tế Hải Phòng năm 2020. *Tạp Chí Nghiên cứu Y học*, 143(7), 159-166. <https://doi.org/10.52852/tcncyh.v143i7.657>
- Phuong, P. C., & Anh, N. T. T. (2020). Stress và một số yếu tố liên quan của sinh viên một trường đại học tại HN năm 2019. *Tạp chí Nghiên cứu Y học*, 128(4), 218-225.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Renk, K., & Smith, T. (2007). Predictors of academic-related anxiety in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *Naspa Journal*, 44(3), 405-431. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1829>
- Saxena, S., Funk, M., & Chisholm, D. (2013). World health assembly adopts comprehensive mental health action plan 2013–2020. *The Lancet*, 381(9882), 1970-1971. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61139-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61139-3)
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Front. Psychol*, 8, 19. Doi: 10.3389/fpsyg.2017.00019
- Nguyễn, T. T., & Nguyễn, T.B.T. (2020). Các yếu tố ảnh hưởng đến stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên năm cuối ngành Dược tại Đồng Nai. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Đà Nẵng*, 18, 10-13.
- Thắng, N. T., Phuong, N. T., Linh, Đ. T. D., & Xuân, N. (2022). Tác động của một số yếu tố xã hội đến lo âu của sinh viên chuyên ngành ngoại ngữ ở Hà Nội. *Tạp chí Tâm lý học*, 8(281), 46-59
- Thang, N. T., Linh, Đ. T. D., Anh, T. N., Phuong, N. T., Giang, N. D., Long, N. X., Nhung, D. T. C., & Long, K. Q. (2022). Severe Symptoms of Mental Disorders Among Students Majoring in Foreign Languages in Vietnam: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in public health*, 10, 855607. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.855607>
- Tran, A., Tran, L., Gekhre, N., Darmon, D., Rampal, M., Brandone, D., Gozzo, J.-M., Haas, H., Rebouillat-Savy, K., Caci, H., & Avillach, P. (2017). Health assessment of French university students and risk factors associated with mental health disorders. *PLOS ONE*, 12(11), e0188187. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188187>
- Thuận, L.M. (2011). Sức khỏe tâm lý của sinh viên: Nghiên cứu cắt ngang. *Tạp chí Y học thực hành*, 774(7), 72-75.
- Thuận, T. T. (2022). Stress của sinh viên Điều dưỡng năm thứ tư Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. *Tạp chí khoa học Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng (Đặc biệt)*, 401-409.
- Trang, T.K. (2012). Stress, lo âu và trầm cảm ở sinh viên y khoa. *Tạp chí Nghiên cứu Y học Y Học TP. Hồ Chí Minh*, 16 (Phụ bản của Số 1), 356-362.
- Trung, N. T. (2017). *Thực trạng stress, lo âu, trầm cảm và các yếu tố liên quan trong sinh viên cử nhân trường đại học y tế công cộng năm 2017 - khảo sát bằng bộ công cụ Dass 21* (Luận văn thạc sỹ y tế công cộng). Trường Đại học Y tế Công cộng Hà Nội.

- Tuấn, N. V., & Ngọc, N. B. (2022). Yếu tố liên quan đến stress của sinh viên điều dưỡng. *Tạp chí Nghiên cứu Y học*, 152(4), 171-178. <https://doi.org/10.52852/tcnyh.v152i4.679>
- Wainberg, M. L., Scorza, P., Shultz, J. M., Helpman, L., Mootz, J. J., Johnson, K. A., Neria, Y., Bradford, J.-M. E., Oquendo, M. A., & Arbuckle, M. R. (2017). Challenges and Opportunities in Global Mental Health: a Research-to-Practice Perspective. *Current Psychiatry Reports*, 19(5), 28. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0780-z>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*, 22(9), e22817. <https://doi.org/10.2196/22817>
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 6, 40-57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>

## PREDICTORS OF STRESS IN STUDENTS AT VNU UNIVERSITY OF LANGUAGES AND INTERNATIONAL STUDIES

Nguyen Thi Thang

*Department of Educational Psychology, VNU University of Languages and International Studies,  
No.2, Pham Van Dong, Cau Giay, Hanoi, Vietnam*

**Abstract:** Stress is a mental health problem that affects the quality of life of people, including college students. Students often face different stress situations such as adapting to a new learning environment, selection of their courses or majors, living costs, studying, etc. The purpose of this study is to evaluate: the current stress symptoms; the associations between stress and personal and social factors of students at VNU University of Languages and International Studies, (ULIS); the effects of personal and social factors on stress symptoms. The scale (DASS-21) was used to detect symptoms and stress levels and an online survey with 1778 students was conducted. The results showed that the stress symptoms among students appeared quite often (Mean = 1.32), in which students of Faculty of Japanese Language and Culture, Korean Language and Culture, and Faculty of Language Education and Professional Development had symptoms of stress more often than students of the other faculties. The rate of severe stress among students was 25.1%. Regression analyses revealed that personal factors (heredity of mental health, majors, gender) and social factors (finance, study, family and friends) were predictors of students' stress. Three personal factors and four social factors had an impact on students' severe stress symptoms, which accounted for 31% of the variation in severe stress symptoms among students, and each of these factors had different high effects. These findings allow us to better understand students' vulnerability to stress and suggest that timely prevention and consultation programs should be developed.

**Keywords:** stress, student, personal and social factors, VNU University of Languages and International Studies