



Original Article

## Factors Influencing Academic Stress on the Students of the VNU University of Economics and Business

Nham Phong Tuan\*, Nguyen Ngoc Quy,  
Nguyen Thi Thanh Huyen, Hong Tra My, Tran Nhu Phu

*VNU University of Economics and Business, 144 Xuan Thuy, Cau Giay, Hanoi, Vietnam*

Received 25 May 2020

Revised 10 September 2020; Accepted 10 September 2020

**Abstract:** Based on a survey of 185 students attending the VNU University of Economics and Business, the study assesses the impact of seven factors causing stress in the students. This study includes two cross-sectional questionnaire surveys. The first survey uses a set of 16 questions to assess students' perceptions and attitudes based on an instrument to measure academic stress - the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). The second survey aims to test internal consistency and the robustness of the previously established 7-factor structure. Henceforth, a model was built and used qualitatively, combined with Cronbach's Alpha measurement test and EFA discovery factor analysis. From these practical analyses, several proposals were made for society, the school and the students themselves to deal with academic stress.

**Keywords:** Stress of students, academic stress, responsive strategies.

\* Corresponding author.

*E-mail address:* [tuannp@vnu.edu.vn](mailto:tuannp@vnu.edu.vn)

<https://doi.org/10.25073/2588-1108/vnueab.4380>

# Đánh giá các yếu tố gây ra căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Quốc gia Hà Nội

Nhâm Phong Tuấn\*, Nguyễn Ngọc Quý,  
Nguyễn Thị Thanh Huyền, Hồng Trà My, Trần Như Phú

*Trường Đại học Kinh tế, Đại học Quốc gia Hà Nội, 144 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam*

Nhận ngày 25 tháng 5 năm 2020

Chỉnh sửa ngày 10 tháng 9 năm 2020; Chấp nhận đăng ngày 10 tháng 9 năm 2020

**Tóm tắt:** Trên cơ sở kết quả khảo sát thực tiễn 185 sinh viên đang theo học tại Trường Đại học Kinh tế, Đại học Quốc gia Hà Nội, nghiên cứu đánh giá mức độ ảnh hưởng của 7 yếu tố gây ra căng thẳng đến sinh viên. Nghiên cứu bao gồm hai bảng khảo sát điều tra câu hỏi cắt ngang. Khảo sát đầu tiên sử dụng bộ 16 câu hỏi đánh giá cảm nhận và thái độ của sinh viên dựa vào thang đo áp lực học tập ở trường học cho thanh thiếu niên (ESSA), khảo sát thứ hai kiểm tra tính nhất quán nội bộ của cấu trúc 7 yếu tố được thiết lập trước đó, từ đó xây dựng mô hình thông qua sử dụng phương pháp định tính và định lượng. Đồng thời, từ những phân tích thực tiễn, nghiên cứu đưa ra một số đề xuất đối với xã hội, trường học và bản thân sinh viên nhằm khắc phục các nguyên nhân gây ra căng thẳng trong học tập.

*Từ khóa:* Căng thẳng của sinh viên, căng thẳng trong học tập, chiến lược ứng phó.

## 1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, tại Việt Nam, gánh nặng học tập và tác động của nó đến người học đã và đang được xã hội quan tâm nhiều hơn khi ngày càng xuất hiện nhiều bệnh nhân trầm cảm và những vụ tự tử do căng thẳng gây ra. Căng thẳng học tập là một nguyên nhân quan trọng dẫn đến hàng loạt các vấn đề tinh thần và rối loạn cách hành xử, chẳng hạn như trầm cảm, lo lắng và hành vi tự tử [1]. Căng thẳng học tập ở sinh viên đại học là một chủ đề được quan tâm trong nhiều năm và gần đây đã thu hút sự quan tâm của một loạt các nghiên cứu tập trung vào mối liên hệ giữa căng thẳng và hiệu suất học tập [2]. Một số nghiên cứu thừa nhận rằng căng thẳng quá mức ảnh hưởng tiêu cực tới kết quả học tập và có thể dẫn đến bỏ học. Áp lực học tập, thiếu thời gian dành cho cá nhân và hạn chế tài chính có thể làm tăng thêm căng thẳng trong cuộc sống của sinh viên.

Ngoài ra, việc phân lớn xã hội tin rằng tốt nghiệp một trường đại học tốt với điểm số cao là tầm vé quan trọng để có một công việc tốt, lương cao và địa vị mong muốn [3] đã dẫn đến kết quả là sinh viên phải gián tiếp chịu nhiều yếu tố gây căng thẳng chủ yếu liên quan đến thành công trong học tập.

Trường Đại học Kinh tế trực thuộc Đại học Quốc gia Hà Nội đang ngày càng khẳng định vị thế của mình so với các trường đại học đào tạo về lĩnh vực kinh tế. Cũng giống như sinh viên các trường đại học khác, sinh viên Trường Đại học Kinh tế thường bị căng thẳng vì những nguyên nhân khác nhau. Biểu hiện, hậu quả và cách thức ứng phó của sinh viên khi bị căng thẳng cũng khá đa dạng. Căng thẳng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như kết quả học tập của sinh viên. Sự căng thẳng trong học tập mà hầu hết sinh viên phải đối mặt là do thói quen học tập chưa tốt, chẳng hạn như quản lý thời gian kém. Bên cạnh đó, các vấn đề về mối quan hệ ở nhà và ở trường đại học cũng góp phần gây ra căng thẳng [4]. Do đó, mục tiêu của nghiên cứu này là xác định mức độ căng thẳng và đánh giá các yếu tố liên quan đến nguyên nhân gây

\* Tác giả liên hệ.

*Địa chỉ email:* tuannp@vnu.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1108/vnueab.4380>

căng thẳng cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN, từ đó đưa ra các khuyến nghị hữu ích đối với các bên liên quan.

## 2. Một số vấn đề lý luận

### 2.1. Các khái niệm cơ bản

#### *Sự căng thẳng*

Hans Selye (1956) định nghĩa sự căng thẳng theo quan điểm sinh học, cho rằng đó là một trạng thái được thể hiện trong một hội chứng bao gồm tất cả các biến đổi không đặc hiệu trong một hệ thống sinh học [5]. Ở góc độ tâm lý học, Tô Như Khuê (1974) xác định căng thẳng là “những phản ứng không đặc hiệu xảy ra một cách chung khắp, do các yếu tố có hại về tâm lý xuất hiện trong các tình thế mà con người chủ quan thấy là bất lợi hoặc rủi ro, ở đây vai trò quyết định không chủ yếu do tác nhân kích thích, mà do sự đánh giá chủ quan về tác nhân đó” [6]. Như vậy, có thể hiểu căng thẳng là một phản ứng mạnh mẽ của cơ thể trước những tác nhân gây căng thẳng. Phản ứng này đe dọa hoặc gây hại, tạo ra những ảnh hưởng tiêu cực tới đời sống tinh thần của con người.

#### *Căng thẳng trong học tập của sinh viên*

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng học tập tại môi trường đại học có thể tạo ra các mức độ căng thẳng trong học tập khác nhau cho rất nhiều sinh viên [7].

Căng thẳng trong học tập được hiểu là phản ứng tâm lý - sinh học của sinh viên trước những tác động từ phía môi trường học tập (gia đình, nhà trường,...) đang đe dọa, gây hại tới sự cân bằng cảm xúc, ảnh hưởng xấu tới thể chất của sinh viên. Căng thẳng trong học tập thể hiện rõ nhất qua sự mệt mỏi, chán nản, thất vọng, khó tập trung học tập, buồn phiền, lo lắng, đặc biệt là trong các giai đoạn thi và làm bài kiểm tra [8].

Chương trình học tập nặng nề làm cho sinh viên luôn ở trạng thái căng thẳng, mệt mỏi và tính chất nghiêm túc của kỳ thi đòi hỏi sự chuẩn bị chu đáo để có thể vượt qua, thêm nữa là sức ép về thành tích, sự kỳ vọng của gia đình là những tác nhân gây nên căng thẳng trong học tập của sinh viên.

Ngoài ra, cách thức tổ chức và phương pháp học tập ở trường đại học cũng làm cho sinh viên

cảm thấy lo lắng và căng thẳng. Với lịch học dày đặc trong ngày, sinh viên dễ cảm thấy chán nản, không tập trung vào bài học. Một nguyên nhân nữa là số lượng sinh viên trong một lớp học quá đông khiến giảng viên không thể tập trung sát sao từng sinh viên, dẫn đến tình trạng sinh viên y lại, không theo dõi được toàn bộ nội dung buổi học, từ đó tiếp thu kiến thức chưa tốt.

Áp lực đến từ bản thân sinh viên cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng trong học tập. Sinh viên cảm thấy mình chưa đạt được sự kỳ vọng của gia đình, chưa thỏa mãn mục đích của bản thân, chưa có mục tiêu, định hướng cụ thể cho tương lai,... Đây là những lý do khiến sinh viên cảm thấy thất vọng với chính mình, từ đó nảy sinh những suy nghĩ tiêu cực, làm giảm động lực cố gắng của bản thân.

### 2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến căng thẳng trong học tập của sinh viên

#### *Thiếu thời gian giải trí*

Việc thiếu thời gian giải trí và thời gian gấp để hoàn thành công việc đúng thời hạn là nguyên nhân gây ra sự căng thẳng trong học tập. Phát hiện này phù hợp với một số nghiên cứu khác như tài liệu của Sgan-Cohen và Lowental xuất bản năm 1988 [9]. Ngoài ra, sinh viên dường như cố gắng hết sức để cân bằng thời gian giải trí và đáp ứng thời hạn của trường đại học, từ đó gây ra sự căng thẳng trong học tập [10]. Việc thiếu thời gian thư giãn liên quan tới việc bị quá tải do sinh viên không có những khoảng thời gian nghỉ ngơi giữa các hoạt động căng thẳng, mà thay vào đó họ phải dành thời gian liên tục cho các chương trình học. Tuy nhiên, Nonis và Hudson (2006) cho rằng việc quản lý thời gian không gây ra căng thẳng, mà nhận thức cá nhân về kiểm soát thời gian mới là nguồn gốc gây ra căng thẳng của sinh viên [11].

*H1: Thiếu thời gian giải trí tác động cùng chiều đến sự căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN*

#### *Kết quả học tập*

Đối với nhiều sinh viên, áp lực phải thực hiện tốt trong các kỳ thi hoặc bài kiểm tra là yếu tố gây căng thẳng đáng kể nhất [12]. Yếu tố gây căng thẳng này làm cho môi trường học tập

trở nên rất áp lực. Sinh viên lo lắng về việc đạt điểm thấp hơn so với điểm số mà họ mong đợi. Một số người liên kết giá trị bản thân với điểm số trên lớp. Sinh viên có thể bắt đầu nghi ngờ khả năng [13] hoặc năng lực trong sự nghiệp tương lai của mình [14].

*H2: Ảnh hưởng từ kết quả học tập tác động cùng chiều đến sự căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - ĐHQGHN*

#### *Tài chính*

Ngày nay, sinh viên cũng gặp rất nhiều vấn đề liên quan đến tài chính và bắt đầu quan tâm đến trách nhiệm tài chính. Căng thẳng tài chính là một trong những yếu tố gây căng thẳng phổ biến nhất ở sinh viên đại học [15]. Một sinh viên dù không phải đóng học phí nhưng họ vẫn phải trang trải chi phí sinh hoạt; vấn đề tài chính, không có gì đáng ngạc nhiên, là một trong những yếu tố gây căng thẳng mà bất cứ sinh viên nào cũng phải đối mặt, đặc biệt là với những sinh viên sống xa nhà. Các nghiên cứu trước đây cũng chỉ ra rằng căng thẳng liên quan đến tài chính cá nhân được coi là một trong những nguồn gây căng thẳng tâm lý có ảnh hưởng nhất, bởi vì các hoạt động cơ bản trong cuộc sống có liên quan đến nguồn tài chính cá nhân và cách quản lý tài chính của họ [16].

*H3: Khó khăn trong tài chính tác động cùng chiều đến sự căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN*

#### *Nỗi sợ thất bại*

Yếu tố nỗi sợ thất bại cũng là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến tình trạng căng thẳng trong học tập của sinh viên [17]. Các nghiên cứu trước đã chỉ ra nỗi sợ thất bại ảnh hưởng quan trọng đến hành vi thành tích [18]. Đây là một hình thức đa dạng của động lực tránh né [19] và có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, sự phòng thủ một cách bi quan, dẫn tới tự cản trở nỗ lực của bản thân [20].

*H4: Nỗi sợ thất bại tác động cùng chiều đến sự căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN*

#### *Cạnh tranh giữa các sinh viên*

Sự cạnh tranh giữa các sinh viên trong việc giành được điểm số tốt nhất ở các kỳ thi khó

khăn có thể gây ra áp lực cho những sinh viên khác [21]. Nếu một sinh viên phải chịu áp lực từ việc đạt được điểm số mà mình mong muốn, đồng thời phải ganh đua, cạnh tranh với người khác sẽ dẫn tới sự sợ hãi khi thất bại [22].

*H5: Cạnh tranh giữa các sinh viên tác động cùng chiều đến sự căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN*

#### *Quá tải học tập*

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng sinh viên thường cảm thấy quá tải bởi khối lượng công việc [23]. Với mục tiêu giành học bổng hay đạt kết quả học tập xuất sắc, sinh viên sẽ phải đối mặt với áp lực học tập, cần phải cố gắng rất nhiều trong quá trình học trên lớp. Điều này gây ra sự quá tải đối với sinh viên, khi mà mỗi sinh viên phải hoàn thành nhiều môn học trong một kỳ thì việc giữ điểm số cao đòi hỏi sự nỗ lực vượt bậc.

*H6: Quá tải học tập tác động cùng chiều đến sự căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN*

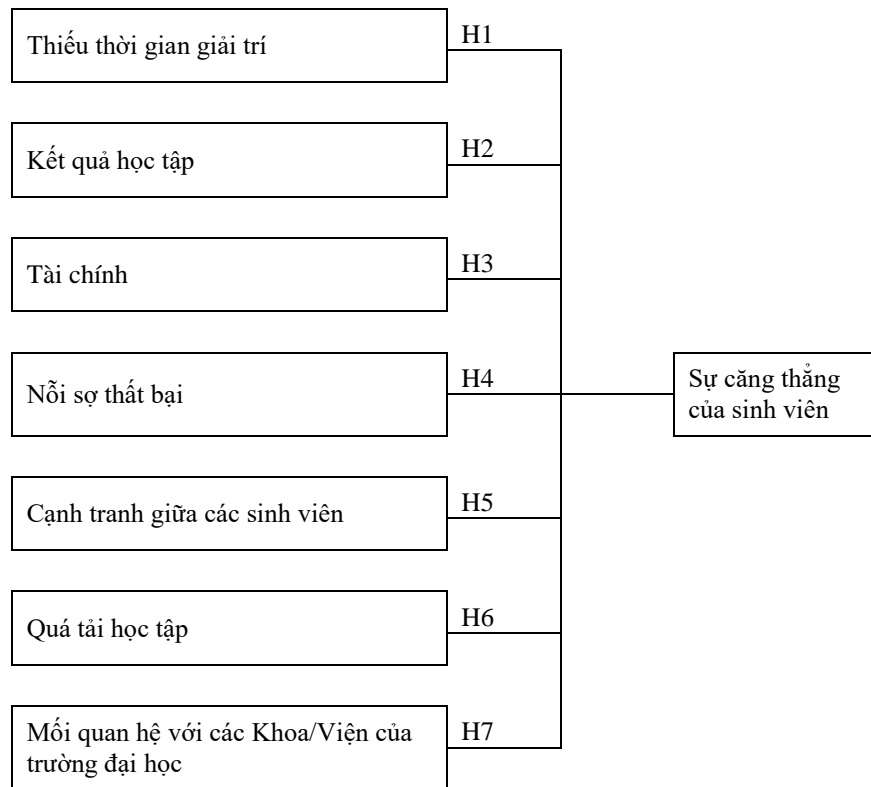
*Mối quan hệ với các Khoa/Viện của trường đại học*

Mối quan hệ giữa sinh viên với các Khoa/Viện của trường đại học cũng là một trong những nguyên nhân gây nên căng thẳng ở sinh viên [24, 25]. Các đầu công việc và các hoạt động của Khoa/Viện gồm khá nhiều thủ tục cần hoàn thành, vì vậy khiến sinh viên cảm thấy khó khăn. Mặt khác, những yêu cầu, thắc mắc hay đóng góp ý kiến của sinh viên không được cán bộ Khoa/Viện chú ý hoặc phản hồi chậm khiến sinh viên cảm thấy các nhu cầu cần thiết trong việc học tập cũng như việc hỗ trợ các chính sách ưu tiên đối với họ không được đáp ứng đầy đủ. Bên cạnh đó, những hướng dẫn hành động được truyền tải từ các Khoa/Viện đôi khi không đầy đủ, khiến sinh viên không nắm rõ được thông tin, dẫn đến mất nhiều thời gian để giải quyết các vấn đề xảy ra.

*H7: Khó khăn trong việc tương tác với các cán bộ trực thuộc Khoa/Viện tác động cùng chiều đến sự căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN*

### 2.3. Đề xuất mô hình nghiên cứu

Để trả lời cho các câu hỏi nghiên cứu đặt ra, mô hình nghiên cứu được xây dựng như sau:



Hình 1. Mô hình nghiên cứu.  
 Nguồn: Đề xuất của nhóm tác giả.

Mô hình nghiên cứu có biến phụ thuộc là Mức căng thẳng của sinh viên (ST). Các biến độc lập là: Thiếu thời gian giải trí (TG), Kết quả học tập (KQ), Tài chính (TC), Nỗi sợ thất bại (TB), Cạnh tranh giữa các sinh viên (CT), Quá tải học tập (QT) và Mối quan hệ với các Khoa/Viện của trường đại học (QH).

### 3. Phương pháp nghiên cứu

#### 3.1. Mẫu nghiên cứu và phương pháp thu thập dữ liệu

Nhóm nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên, dựa trên các đặc điểm và tính chất của mẫu khảo sát để có thể suy ra các đặc điểm và tính chất của cả tổng thể. Dữ liệu được thu thập bằng hình thức khảo sát online và phát phiếu điện trực tiếp. Bảng khảo sát được thiết kế với mục đích thu thập thông tin về thực trạng hiện tượng căng thẳng trong học tập của

sinh viên tại Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN cũng như những cảm nhận của họ về mối lo lắng, căng thẳng trong học tập. Nội dung bảng hỏi được chia thành 2 phần chính: Phần 1 giới thiệu mục đích nghiên cứu. Phần 2 bao gồm các câu hỏi về các nhân tố ảnh hưởng đến sự căng thẳng trong học tập. Các câu hỏi này được xây dựng dựa trên kết quả cuộc khảo sát đầu tiên sử dụng bộ 16 câu hỏi đánh giá cảm nhận và thái độ của sinh viên về áp lực học tập trong học kỳ vừa qua dựa vào thang đo áp lực học tập ở trường học cho thanh thiếu niên (Educational Stress Scale for Adolescents - ESSA) của Sun, Dume, Hou và Xu (2011) [26]. Các câu hỏi (các biến quan sát) được đo lường bằng thang đo Likert 5 điểm: i) Không căng thẳng; ii) Ít căng thẳng; iii) Tương đối căng thẳng; iv) Khá nhiều căng thẳng; và v) Rất căng thẳng.

Số lượng mẫu bao gồm 185 sinh viên đang theo học tại Trường Đại học Kinh tế, ĐHQGHN, trong đó về giới tính: nữ chiếm 79%, nam chiếm 18,5%; sinh viên năm nhất chiếm 12%, sinh viên năm hai chiếm 32,75%, sinh viên năm ba chiếm 32,75%, sinh viên năm tư chiếm 6,1%; sinh viên theo học Khoa Kinh tế - Kinh doanh Quốc tế chiếm 23%, kể đến là sinh viên Viện Quản trị Kinh doanh chiếm 25,2%, sinh viên Khoa Kinh tế Chính trị chiếm 7,8%, sinh viên Khoa Kinh tế Phát triển chiếm 11,3%, sinh viên Khoa Tài chính Ngân hàng chiếm 20,9%, nhóm Bằng kép/Thạc sĩ/Khác chiếm 5%. Như vậy, mẫu khảo sát có tính đại diện cho quần thể tương đối cao.

### 3.2. Phương pháp phân tích số liệu

Sau khi tổng hợp phiếu khảo sát, nhóm nghiên cứu mã hóa các phiếu khảo sát hợp lệ, nhập liệu và làm sạch thông qua SPSS 20.

Hệ số Cronbach's Alpha: Nhằm đánh giá độ tin cậy của các thang đo, đặt cơ sở cho việc hiệu chỉnh mô hình và các giả thuyết nghiên cứu.

Kiểm định, phân tích nhân tố khám phá EFA: Sau khi loại các biến không đảm bảo độ tin cậy, các biến giữ lại sẽ được xem xét tính phù hợp thông qua phân tích nhân tố khám phá

để trả lời câu hỏi liệu các biến (chỉ số) dùng để đánh giá các câu hỏi đo lường căng thẳng trong học tập của sinh viên có độ kết dính cao không và chúng có thể gom lại thành một số nhân tố ít hơn để xem xét không.

Phân tích hồi quy: Nhằm tìm ra phương trình phù hợp nhất với các tập kết quả quan sát biến phụ thuộc và biến độc lập, từ đó xác định mối quan hệ giữa các biến.

## 4. Kết quả nghiên cứu

### 4.1. Phân tích hệ số Cronbach's Alpha

Hệ số Cronbach's Alpha chỉ cho biết các thang đo có liên kết với nhau hay không. Theo Nunnally (1978), các mức giá trị của Alpha lớn hơn 0,8 là thang đo lường tốt; từ 0,7 đến 0,8 là sử dụng được [27]. Bảng 1 trình bày phân tích về tính nhất quán nội bộ, cho thấy thang đo của các nhóm đạt được độ tin cậy (Bảng 1).

### 4.2. Phân tích nhân tố khám phá (EFA)

Sau khi sử dụng Cronbach's Alpha để kiểm tra độ tin cậy của thang đo, nghiên cứu tiếp tục kiểm định giá trị của các thang đo bằng phương pháp EFA.

Bảng 1. Hệ số Cronbach's Alpha

Nhân tố	Số lượng biến quan sát	Cronbach's Alpha
Thiếu thời gian giải trí	4	0.803
Kết quả học tập	3	0,700
Nỗi sợ thất bại	4	0,839
Quá tải học tập	3	0,855
Tài chính	4	0,840
Cạnh tranh giữa các sinh viên	3	0,725
Mối quan hệ với các Khoa/Viện của trường đại học	4	0,859
Mối lo căng thẳng của sinh viên	5	0,893
Tổng	30	

Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả.

Phân tích EFA với biến độc lập:

Lần 1: Kết quả cho thấy hệ số KMO = 0,849 với mức ý nghĩa Sig = 0,000, do vậy các biến quan sát có tương quan với nhau xét trên phạm vi tổng thể. Phương sai được giải thích là 68,23% biến thiên của dữ liệu, kết quả phân tích nhân tố cho thấy là phù hợp. Các biến quan sát hệ số tải nhân tố đạt yêu cầu lớn hơn 0,5. Tuy nhiên, một số biến quan sát là QT1, QT2, QT3 có hệ số tải nhỏ hơn 0,3 và KQ2, KQ3 có hệ số tải nhỏ hơn 0,5. Vì vậy, nghiên cứu tiến hành loại các biến quá tải trong học tập (QT1, QT2, QT3) và kết quả học tập (KQ2, KQ3), đồng thời tiến hành phân tích EFA lần 2.

Lần 2: Kết quả cho thấy hệ số KMO = 0,826 với mức ý nghĩa Sig = 0,000, do vậy các biến quan sát có tương quan với nhau

xét trên phạm vi tổng thể. Phương sai được giải thích là 67,33% biến thiên của dữ liệu. Các biến quan sát hệ số chuyển tải đều đạt yêu cầu lớn hơn 0,5.

Sau khi hoàn thành phân tích EFA, nghiên cứu rút gọn 7 yếu tố ban đầu thành 5 yếu tố gồm: Thiếu thời gian giải trí (TG), Nỗi sợ thất bại (TB), Tài chính (TC), Cạnh tranh giữa các sinh viên (CT), Mối quan hệ với các Khoa/Viện của trường đại học (QH),

#### 4.3. Phân tích hồi quy tuyến tính

Mô hình hồi quy được thiết lập với biến phụ thuộc (Y): Áp lực căng thẳng trong học tập của sinh viên (ST) và 5 biến độc lập (X).

Bảng 2. Bảng kết quả hồi quy

Mô hình	Các hệ số phi tiêu chuẩn hóa		Các hệ số tiêu chuẩn hóa	Giá trị t	Mức độ quan trọng	Thống kê đa cộng tuyến	
	B	Sai số chuẩn	Beta			Dung sai (Tolerance)	Hệ số phóng đại phương sai (VIF)
(Hằng số)	-0,004	0,312		-0,012	0,991	0,666	
TG	0,195	0,092	0,157	2,123	0,035	0,659	1,502
TB	0,391	0,09	0,323	4,345	0,000	0,718	1,516
TC	0,165	0,069	0,17	2,381	0,018	0,718	1,394
CT	0,027	0,07	0,027	0,380	0,704	0,715	1,398
QH	0,175	0,082	0,15	2,141	0,034	0,74	1,351

Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả.

Kết quả chạy hồi quy  $R^2$  hiệu chỉnh bằng 0,355 cho thấy các biến độc lập trong mô hình trên giải thích được 35,5% biến thiên của biến phụ thuộc. Ngoài ra, kết quả hệ số sig < 0,05 chỉ ra có 4 nhân tố tác động đến tâm lý căng thẳng trong học tập của sinh viên với độ lớn  $\beta$  giảm dần là TB > TG > QH > TC. Bên cạnh đó, nhân tử phóng đại phương sai (VIF) nhỏ hơn 2 nên có thể kết luận vấn đề đa cộng tuyến không ảnh hưởng đáng kể đến kết quả hồi quy.

Nỗi sợ thất bại ( $\beta = 0,391$ ,  $t = 4,435$ ,  $p = 0,000$ ) được tìm thấy có ảnh hưởng lớn nhất đến căng thẳng trong học tập của sinh viên, tiếp theo là Thiếu thời gian giải trí ( $\beta = 0,195$ ,  $t = 2,123$ ,  $p = 0,035$ ), Tài chính ( $\beta = 0,165$ ,  $t = 2,381$ ,  $p = 0,18$ ) và Mối quan hệ với các Khoa/Viện của trường đại học ( $\beta = 0,175$ ,  $t = 2,141$ ,  $p = 0,034$ ).

Mặt khác, cạnh tranh giữa các sinh viên ( $\beta = 0,027$ ,  $t = 0,38$ ,  $p = 0,704$ ) không được tìm

thấy có ảnh hưởng đến căng thẳng trong học tập của sinh viên.

Do đó, chỉ có 4 giả thuyết (H1, H3, H4 và H7) ảnh hưởng đến căng thẳng trong học tập của sinh viên, gồm các yếu tố có ảnh hưởng theo thứ tự: Trong đó, *Nỗi sợ thất bại* là yếu tố có mức độ tác động cao nhất tới căng thẳng của sinh viên, tiếp theo là *Thiếu thời gian giải trí, Tài chính* và *Mối quan hệ với các Khoa/Viện của trường đại học*.

## 5. Kết luận và đề xuất

Kết quả nghiên cứu sử dụng bộ 16 câu hỏi theo thang đo ESSA, kết hợp phương pháp EFA để kiểm định giá trị và độ tin cậy của các câu trả lời từ bảng hỏi cho thấy sinh viên Trường Đại học Kinh tế có mức độ căng thẳng nhẹ. Mức độ căng thẳng này không ảnh hưởng tới hoạt động học tập của sinh viên, thuộc loại căng thẳng bình thường, không phải là căng thẳng bệnh lý.

Sau khi phân tích bảng khảo sát thứ hai, các yếu tố gây căng thẳng liên quan đến sinh viên Trường Đại học Kinh tế đã được xác định. Kết quả cho thấy rằng sinh viên phải chịu những tác nhân gây căng thẳng trong học tập có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thể chất và tâm lý. Nhìn chung, sinh viên đa phần cảm thấy khó khăn trong việc tập trung để tiếp thu bài học và cảm thấy áp lực khi không sống đúng theo những tiêu chuẩn mà mình mong đợi. Có 5 yếu tố chính tác động tới căng thẳng của sinh viên theo thứ tự như sau: *Nỗi sợ thất bại* là yếu tố có mức độ tác động cao nhất tới căng thẳng của sinh viên, tiếp theo là *Thiếu thời gian giải trí, Tài chính* và *Mối quan hệ với các Khoa/Viện của trường đại học*. Yếu tố *Cạnh tranh giữa các sinh viên* không ảnh hưởng đến căng thẳng trong học tập của sinh viên. Để vượt qua áp lực từ căng thẳng học tập, sinh viên phải sử dụng các chiến lược đối phó phù hợp như sử dụng thời gian hợp lý, tham gia các hoạt động giải trí, tập thể dục, sự đánh giá và hỗ trợ lạc quan từ bạn bè và gia đình,...

Từ kết quả phân tích ở trên, nghiên cứu đưa ra một số đề xuất đối với xã hội, trường học và

chính bản thân sinh viên nhằm khắc phục các nguyên nhân gây căng thẳng học tập như sau:

- Sinh viên cần có ý thức tìm hiểu về căng thẳng học tập và các loại hình giảm thiểu căng thẳng như thiền định, Yoga, thể dục hoặc các khóa học kỹ năng,... để giúp họ tự tin vào bản thân hơn, xóa bỏ nỗi sợ thất bại, cân bằng thời gian học tập - giải trí và giải tỏa kịp thời những căng thẳng phát sinh.

- Nhà trường cần đẩy mạnh hơn nữa các hoạt động định hướng/hỗ trợ cho sinh viên, các buổi hội thảo/giảng dạy về quản trị cảm xúc, tâm lý,... để đáp ứng nhu cầu thông tin của sinh viên nhằm giảm bớt sự căng thẳng trong học tập.

- Gia đình và xã hội cũng cần quan tâm nhiều hơn về mặt tinh thần đến sinh viên để tránh những hệ quả đáng tiếc.

Nghiên cứu này có một số hạn chế như việc phát triển các mục trong ESSA chủ yếu dựa trên đánh giá các tài liệu tiếng Việt và tiếng Anh, nên mô hình có thể chưa toàn diện. Ngoài ra, các nghiên cứu trong tương lai nên sử dụng số lượng mẫu lớn hơn và tỷ lệ cân bằng mẫu đại diện để tăng độ chính xác của nghiên cứu.

## Tài liệu tham khảo

- [1] A. Huan, "Validation of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in Vietnam", *Asia-Pacific Journal of Public Health* 27(2) (2006) 1-23 .
- [2] A. Heikkila, K. Lanka, J. Niemine, M. Niemivirta, "Relationships between teacher students' approaches to learning, cognitive and attributional strategies, well-being and study success", *Higher Education* 64 (2012) 455-471.
- [3] F.A. Akinola, E.O. Oladunmoye, "Psycho-Social Explanations of Academic Stress among ODL Undergraduates: A Regression Analysis Chaudhry", *A.S. Research Journal of Economics*, 2018, pp. 1-2.
- [4] Shaikh et al., Arsalan Kahloon, Muhammad Kazmi, Hamza Khalid, Kiran Nawaz, Nadia A. Khan and Saadiya Khan (2004), "Students, Stress and Coping Strategies: A Case of Pakistani Medical School", *Education for Health* 17(3) (2004) 346 - 353.
- [5] H. Selye, *The stress of life*, New York, Mcgraw - Hill Book co Inc, 1956.
- [6] T.N. Khue, "Preliminary review of emotional stress issues in military labor", *Journal of Internal Biophysics* 1 (1974) 92-101 (in Vietnamese).



- [7] W. Larcombe, S. Finch, R. Sore et al., "Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university", *Studies in Higher Education* 41(6) (2016) 1074-1091.
- [8] D. Bedewy, A. Gabriel, "Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale", *Journal of Health Psychology*, SAGE and Open Access pages, 2015, pp. 1-9.
- [9] H.D. Sgan-Cohen, U. Lowental, "Sources of stress among Israel dental students", *The Journal of American College Health Association* 36 (1988) 317-321.
- [10] R. Misra, M. McKean, S. West, T. Russo, "Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions", *College Student Journal*, 34(2) (2000) 236-245.
- [11] S. Nonis, G. Hubson, "Academic performance of college students: Influence of time spent studying and working", *Journal of Education for Business* 6 (2006) 151-159.
- [12] S. Sansgiry, K. Sail, "Effect of students' perceptions of course load on test anxiety", *American Journal of Pharmaceutical Education* 70(2) (2006) 1-6.
- [13] K.G. Gomathi, S. Ahmed, J. Seedharan, "Psychological health of first-year health professional students in a medical university in the United Arab Emirates", *Sultan Qaboos University Medical Journal*, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3327568/>, 2012 (access 27 July 2020).
- [14] D. Bedewy, A. Gabriel, "Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale", *Journal of Health Psychology*, SAGE and Open Access pages, 2015, pp. 1-9.
- [15] R.S. Pierce, M.R. Frane, M. Rusell, M.L. Cooper, "Financial stress, social support and alcohol involvement: A longitudinal test of the buffering hypothesis in a general population survey", *Health Psychology* 15 (1996) 38-47.
- [16] R.S. Pierce, M.R. Frane, M. Rusell, M.L. Cooper, "Financial stress, social support and alcohol involvement: A longitudinal test of the buffering hypothesis in a general population survey", *Health Psychology* 15 (1996) 38-47.
- [17] Z.H. Al-Sowygh, A.A. Alfadley, M.I. Al-Saif et al., "Perceived causes of stress among Saudi dental students", *King Saud University Journal of Dental Sciences* 4(1) (2013) 7-15.
- [18] D. Corney, A. Elliot, "Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg", *Anxiety, Stress and Coping* 17(3) (2004) 271-285.
- [19] H.A. McGregor, A. Elliot, "The shame of failure: Examining the link of fear of failure and shame", *Personality and Social Psychology Bulletin* 31 (2005) 218-231.
- [20] J. Sun, M.P. Dunne, X.Y. Hou, A.Q. Xu, "Educational stress scale for adolescent Development, validity, and reliability with Chinese students", *Journal of Psycho Educational Assessment* 29(6) (2011) 534-546.
- [21] K. Fairbrother, J. Warn, "Workplace dimensions, stress and job satisfaction", *Journal of Managerial Psychology* 18(1) (2003) 8-21.
- [22] A. Wright, A. Pincus, D. Conroy, A. Elliot, "The pathoplastic relationship between interpersonal problems and fear of failure", *Journal of Personality*, 77(4) (2006) 997-1024.
- [23] L. Reisberg, "Student stress is rising, especially among young women", *Chronicle of Higher Education* 46(21) (2000) 49-50.
- [24] H. Christie, L. Tett, V.E. Cree et al., "A real rollercoaster of confidence and emotions: Learning to be a university student", *Studies in Higher Education* 33(5) (2008) 567-581.
- [25] A.B. Frymier, M.L. Houser, "The teacher-student relationship as an interpersonal relationship", *Communication Education* 49(3) (2000) 207-219.
- [26] J. Sun, M.P. Dunne, X.Y. Hou, A.Q. Xu, "Educational stress scale for adolescent: Development, validity, and reliability with Chinese students", *Journal of Psycho Educational Assessment* 29(6) (2011) 534-546.
- [27] J.C. Nunnally, *Psychometric Theory* (2nd ed.), New York: McGraw-Hillelye, 1978.