

ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ STRESS Ở SINH VIÊN NĂM CUỐI CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG: THỰC TRẠNG VÀ CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ

Nguyễn Thanh Tùng

Viện nghiên cứu, thực hành Tâm lý-giáo dục và Đào tạo phát triển nguồn nhân lực

Tóm tắt: Nghiên cứu khảo sát 450 sinh viên năm cuối tại ba trường đại học ở Đồng bằng sông Cửu Long bằng thang đo PSS-10. Kết quả cho thấy 72.5% sinh viên trải qua stress từ mức trung bình đến cao. Các yếu tố nguy cơ chính gồm áp lực học tập và nghiên cứu, lo lắng về việc làm sau tốt nghiệp, và khó khăn tài chính. Kết quả này cho thấy stress là vấn đề phổ biến, cần được quan tâm đúng mức. Nghiên cứu khuyến nghị tăng cường tư vấn tâm lý và hỗ trợ hướng nghiệp cho sinh viên.

Từ khóa: Stress, Sinh viên năm cuối, Sức khỏe tâm thần, Đồng bằng sông Cửu Long.

ASSESSING THE LEVEL OF STRESS AMONG FINAL-YEAR UNIVERSITY STUDENTS IN THE MEKONG DELTA: CURRENT SITUATION AND RISK FACTORS

Nguyen Thanh Tung

Institute of Research, Practice in Psycho-Education, and Human Resource Development Training

Abstract: This study surveyed 450 final-year students from three universities in the Mekong Delta using the Perceived Stress Scale (PSS-10). Findings revealed that 72.5% experienced moderate to high stress. Major risk factors included academic and research pressure, post-graduation job-seeking anxiety, and financial difficulties. These results highlight stress as a prevalent concern requiring proper attention. The study recommends strengthening psychological counseling and career support services for students.

Keywords: Stress, Final-year students, Mental health, Mekong Delta.

Nhận bài: 16/07/2025

Phản biện: 19/08/2025

Duyệt đăng: 24/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giai đoạn sinh viên năm cuối đại học là một trong những thời điểm then chốt, đòi hỏi sinh viên phải đối mặt với nhiều thách thức về học thuật, nghề nghiệp và cá nhân. Áp lực hoàn thành khóa luận tốt nghiệp, tìm kiếm việc làm, và những lo lắng về tương lai có thể gây ra mức độ stress cao, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên. Mặc dù stress ở sinh viên là một vấn đề toàn cầu, nhưng tại khu vực Đồng bằng sông Cửu Long, một khu vực có những đặc thù về kinh tế - xã hội, các nghiên cứu chuyên sâu về vấn đề này còn hạn chế. Do đó, việc thực hiện một nghiên cứu nhằm đánh giá mức độ stress và các yếu tố nguy cơ liên quan là cần thiết, làm cơ sở để các trường đại học và cơ quan quản lý giáo dục xây dựng các chương trình hỗ trợ hiệu quả, phù hợp với bối cảnh địa phương.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Mức độ stress và các yếu tố nguy cơ liên quan ở sinh viên năm cuối.

Khách thể nghiên cứu: 450 sinh viên năm cuối đang theo học tại ba trường đại học trên địa bàn Đồng bằng sông Cửu Long.

2.1.2. Thiết kế và công cụ nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu được thực

hiện theo phương pháp định lượng thông qua khảo sát cắt ngang.

Đối tượng khảo sát và cỡ mẫu: Nghiên cứu được tiến hành trên 450 sinh viên năm cuối, được chọn theo phương pháp ngẫu nhiên cụm từ ba trường đại học tại Đồng bằng sông Cửu Long (mỗi trường 150 sinh viên).

Công cụ đo lường:

Thang đo Perceived Stress Scale (PSS-10): Đây là một công cụ tự báo cáo gồm 10 câu hỏi, được sử dụng để đánh giá mức độ stress cảm nhận của cá nhân.

Bảng hỏi về yếu tố nguy cơ: Bảng hỏi được xây dựng để đánh giá mức độ ảnh hưởng của các yếu tố như áp lực học tập, lo lắng về việc làm, vấn đề tài chính, v.v., sử dụng thang đo Likert 5 mức độ (từ 1 = Hoàn toàn không ảnh hưởng đến 5 = Ảnh hưởng rất lớn).

2.1.3. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS. Các chỉ số thống kê mô tả (tần suất, phần trăm, điểm trung bình - ĐTB, độ lệch chuẩn - ĐLC) được sử dụng để phân tích mức độ stress và mức độ ảnh hưởng của các yếu tố nguy cơ.

2.2. Kết quả

2.2.1. Thực trạng mức độ stress

Kết quả sàng lọc bằng PSS-10 cho thấy 72.5%

sinh viên có mức độ stress từ trung bình đến cao, trong đó: Có 55.2% ở mức độ stress trung bình; có 17.3% ở mức độ stress cao.

Bảng: Các yếu tố nguy cơ chính liên quan đến stress ở sinh viên năm cuối

Yếu tố nguy cơ	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
1. Áp lực học tập và nghiên cứu	4.71	0.38	1
2. Lo lắng về việc làm sau tốt nghiệp	4.58	0.45	2
3. Vấn đề tài chính và chi phí sinh hoạt	4.34	0.49	3
4. Xung đột trong các mối quan hệ (gia đình, bạn bè)	3.92	0.51	4
5. Thiếu các kỹ năng quản lý stress	3.85	0.58	5
Điểm trung bình chung	4.28	0.48	

Ghi chú: Thang đo Likert 5 mức độ (1 = Hoàn toàn không ảnh hưởng, 5 = Ảnh hưởng rất lớn)

Kết quả khảo sát cho thấy áp lực học tập và nghiên cứu là yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất, với điểm trung bình (ĐTB) cao nhất là 4.71 và xếp thứ bậc 1. Điều này nhấn mạnh rằng sinh viên năm cuối cảm thấy căng thẳng rõ rệt trước các yêu cầu học thuật nặng nề, đặc biệt là việc hoàn thành khóa luận tốt nghiệp. Lo lắng về việc làm sau tốt nghiệp là yếu tố nguy cơ đứng thứ hai (ĐTB = 4.58). Con số này phản ánh một mối quan tâm lớn và phổ biến, cho thấy sự bất an của sinh viên trước viễn cảnh tìm kiếm việc làm và định hướng tương lai nghề nghiệp sau khi ra trường.

Vấn đề tài chính và chi phí sinh hoạt xếp thứ ba với ĐTB là 4.34. Điều này chỉ ra rằng gánh nặng tài chính là một trong những nguyên nhân chính gây stress, đặc biệt đối với sinh viên ở giai đoạn cuối của quá trình học tập, khi các em chuẩn bị bước vào cuộc sống tự lập. Các yếu tố như xung đột trong các mối quan hệ (ĐTB = 3.92) và thiếu các kỹ năng quản lý stress (ĐTB = 3.85) tuy có điểm trung bình thấp hơn nhưng vẫn cho thấy mức độ ảnh hưởng đáng kể. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của các mối quan hệ xã hội lành mạnh

2.2.2. Các yếu tố nguy cơ chính

Phân tích bảng hỏi về các yếu tố nguy cơ cho thấy mức độ ảnh hưởng như sau:

ĐTB và độ lệch chuẩn (ĐLC) của các yếu tố nguy cơ cho thấy mức độ ảnh hưởng như sau: Điểm trung bình chung của các yếu tố nguy cơ là 4.28, với độ lệch chuẩn (ĐLC) 0.48, cho thấy các sinh viên có sự đồng thuận tương đối cao trong việc đánh giá mức độ tác động của các yếu tố này đối với tình trạng stress của họ.

2.2.3. Phân tích kết quả theo giới tính

Khi phân tích chi tiết theo giới tính, kết quả cho thấy tỷ lệ học sinh nữ có biểu hiện trầm cảm cao hơn học sinh nam. Cụ thể, nhóm nữ chiếm 31.2% có triệu chứng từ mức độ nhẹ đến nặng, trong khi nhóm nam chỉ chiếm 23.5%. Sự khác biệt này phù hợp với xu hướng chung của nhiều nghiên cứu, khi nữ giới thường có nguy cơ trầm cảm cao hơn do yếu tố sinh học, tâm lý và xã hội (Ho et al., 2022).

2.2.4. Phân tích kết quả theo khối lớp

Khi phân tích theo khối lớp, tỷ lệ học sinh có triệu chứng trầm cảm tăng dần từ lớp 6 đến lớp 9. Học sinh lớp 6 có tỷ lệ thấp nhất (21.5%), trong khi lớp 9 cao nhất (32.7%). Điều này phản ánh gánh nặng học tập, đặc biệt là áp lực thi cử cuối cấp, ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tinh thần.

Bảng. Tỷ lệ học sinh có triệu chứng trầm cảm theo khối lớp

Khối lớp	Không có triệu chứng (%)	Có triệu chứng (%)	Tổng số (n=360)
Lớp 6	78.5	21.5	95
Lớp 7	73.2	26.8	90
Lớp 8	71.6	28.4	88
Lớp 9	67.3	32.7	87
Tổng	72.5	27.5	360

2.2.5. So sánh với nghiên cứu trước đây

Kết quả nghiên cứu tại Vĩnh Long có sự tương đồng với nghiên cứu của Vũ và cộng sự (2021) tại Hà Nội, khi tỷ lệ học sinh THCS có dấu hiệu trầm cảm dao động 25–30%, và nữ sinh cũng có tỷ lệ

cao hơn so với nam. Tương tự, nghiên cứu của Ho và cộng sự (2022) ở TP. Hồ Chí Minh cho thấy áp lực học tập và mối quan hệ gia đình là hai yếu tố quan trọng dẫn đến trầm cảm ở học sinh.

Tuy nhiên, tỷ lệ 27.5% tại Vĩnh Long cao hơn

một số nghiên cứu ở các quốc gia châu Á có bối cảnh tương đồng. Ví dụ, nghiên cứu tại Thái Lan (Suwanmanee et al., 2020) ghi nhận tỷ lệ trầm cảm ở học sinh THCS khoảng 20%. Điều này có thể phản ánh sự khác biệt về bối cảnh văn hóa, áp lực học tập và chính sách hỗ trợ tâm lý học đường.

Sự khác biệt này gợi ý rằng học sinh ở khu vực tỉnh lẻ, như Vĩnh Long, có thể đang chịu thiệt thòi về dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần so với học sinh ở đô thị lớn, do hạn chế nguồn lực và thiếu các chương trình hỗ trợ tại trường học.

2.3. Bàn luận

Tỷ lệ sinh viên năm cuối tại Đồng bằng sông Cửu Long trải qua mức độ stress cao đang trở thành một vấn đề đáng báo động, không chỉ vì tần suất xuất hiện mà còn bởi những tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập của các em. Kết quả khảo sát cho thấy tỷ lệ này tương đồng với các nghiên cứu trước đó ở nhiều khu vực khác trong và ngoài nước, qua đó phản ánh tính phổ biến của hiện tượng stress học đường ở giai đoạn cuối đại học (Nguyễn & Trần, 2017; Pascoe et al., 2020; Reda et al., 2021). Điều này cho thấy áp lực mà sinh viên phải chịu không chỉ giới hạn trong phạm vi địa phương, mà còn là vấn đề mang tính toàn cầu, gắn liền với đặc thù của giai đoạn chuyển tiếp từ môi trường học tập sang thị trường lao động.

Các yếu tố nguy cơ được xác định qua nghiên cứu bao gồm nhiều khía cạnh, nhưng nổi bật nhất là áp lực học tập, đặc biệt ở những ngành yêu cầu khối lượng kiến thức lớn và thời gian đào tạo kéo dài, cùng với nỗi lo lắng về cơ hội việc làm sau tốt nghiệp. Áp lực này thường bắt nguồn từ yêu cầu hoàn thành luận văn, thực tập, hoặc các kỳ thi tốt nghiệp, trong khi lo lắng về việc làm chịu ảnh hưởng từ biến động của thị trường lao động và sự cạnh tranh gay gắt giữa các ứng viên trẻ (Dương & Nguyễn, 2019; Vĩnh & Sĩ, 2018). Sự kết hợp

của hai yếu tố này khiến cho stress ở sinh viên năm cuối trở nên phức tạp hơn, không chỉ đơn thuần là căng thẳng học tập mà còn là nỗi bất an mang tính xã hội và kinh tế.

Trước thực trạng này, các nhà nghiên cứu và chuyên gia tâm lý học giáo dục đã nhấn mạnh tầm quan trọng của các chương trình can thiệp sớm và toàn diện tại các trường đại học. Những chương trình này có thể bao gồm hoạt động tư vấn tâm lý, hỗ trợ kỹ năng quản lý thời gian, hướng nghiệp, và các hình thức nâng cao năng lực thích ứng cho sinh viên trước khi ra trường. Khi được triển khai đúng cách, các biện pháp giúp giảm mức độ stress và góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và khả năng hội nhập của sinh viên trong bối cảnh xã hội hiện đại đầy biến động (Phan & Bùi, 2021).

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu khẳng định rằng stress là một vấn đề phổ biến và đáng quan tâm ở nhóm sinh viên năm cuối tại khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. Tình trạng này, nếu không được nhận diện và can thiệp kịp thời, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần, kết quả học tập và khả năng thích ứng nghề nghiệp của sinh viên sau khi ra trường. Dựa trên những phát hiện này, tác giả khuyến nghị các trường đại học cùng các cơ quan liên quan cần phối hợp triển khai các biện pháp hỗ trợ toàn diện, bao gồm: (1) thực hiện chương trình sàng lọc sức khỏe tâm thần định kỳ cho sinh viên năm cuối nhằm phát hiện sớm những trường hợp có nguy cơ; (2) tăng cường dịch vụ tư vấn tâm lý học đường với đội ngũ chuyên gia có chuyên môn sâu và khả năng tiếp cận sinh viên hiệu quả; (3) tổ chức các buổi hội thảo về kỹ năng quản lý stress, lập kế hoạch nghề nghiệp, đồng thời xây dựng các chương trình hỗ trợ kết nối việc làm; và (4) thiết lập các kênh thông tin minh bạch về hỗ trợ tài chính, kèm theo hướng dẫn quản lý chi tiêu cá nhân một cách hợp lý.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Akgun, M., & Civelek, F. (2018). The effect of perceived stress on academic performance and life satisfaction of university students. *International Journal of Higher Education*, 7(2), 27-35.
2. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, H. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
3. Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, E. (2005). Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 39(6), 594-604.
4. Fisher, R. (1994). Stress in academia: a review of the literature. *Higher Education*, 28(1), 1-13.
5. Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2005). Psychological symptoms of college students in relation to stress and coping strategies. *Journal of College Student Development*, 46(4), 438-444.
6. Huy, N. Q., & Hoàn, V. N. (2020). Áp lực tài chính và stress ở sinh viên: Một nghiên cứu tại các trường đại học khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. *Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn*, 2(1), 65-72.