

THỰC TRẠNG ÁP LỰC HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trần Phú Vinh*, Phạm Ngọc Mai Anh
Trường Đại học Sư Phạm Thành phố Hồ Chí Minh
Nguyễn Hoàng Huy
Trường Đại học Văn Hiến TPHCM
*Email: tranphuvinh.tlh@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm mô tả mức độ áp lực học tập của sinh viên tại Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu được thực hiện theo thiết kế mô tả cắt ngang với sự tham gia của 395 sinh viên. Áp lực học tập được đo lường bằng thang đo Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). Dữ liệu được phân tích bằng thống kê mô tả và kiểm định t-test để xem xét sự khác biệt theo giới tính. Kết quả cho thấy điểm trung bình áp lực học tập của sinh viên là $3,42 \pm 0,63$, tương ứng với mức trung bình. Phần lớn sinh viên có mức áp lực học tập trung bình (61,01%), trong khi 35,44% ở mức cao. Sự kỳ vọng của bản thân và khối lượng công việc học tập là các khía cạnh có điểm trung bình cao nhất. Kết quả nghiên cứu cho thấy áp lực học tập là một vấn đề đáng chú ý trong môi trường giáo dục đại học và cần được quan tâm trong các chương trình hỗ trợ tâm lý cho sinh viên.

Từ khóa: áp lực học tập; sinh viên; ESSA; stress học tập; sức khỏe tâm thần.

ACADEMIC STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

Abstract: This study aimed to examine the level of academic stress among university students in Ho Chi Minh City. A cross-sectional descriptive design was employed with a sample of 395 students. Academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). Descriptive statistics were used to analyze the data. The results indicated that the overall level of academic stress was moderate ($M = 3.42$, $SD = 0.63$). The majority of students reported moderate levels of academic stress (61.01%), while 35.44% experienced high levels. Among the dimensions of academic stress, self-expectation and workload were identified as the most prominent sources. These findings suggest that academic stress is a common issue among university students and highlight the need for psychological support programs in higher education.

Keywords: academic stress; university students; ESSA; student stress; mental health.

Nhận bài: 26/02/2026

Phản biện: 20/03/2026

Duyệt đăng: 23/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học đã trở thành một chủ đề nhận được nhiều sự quan tâm trong nghiên cứu tâm lý học và giáo dục. Giai đoạn học tập tại đại học được xem là một thời kỳ chuyển tiếp quan trọng trong quá trình phát triển của cá nhân, khi sinh viên phải thích nghi với môi trường học tập mới, khối lượng học tập gia tăng và đồng thời đối mặt với những yêu cầu liên quan đến định hướng nghề nghiệp trong tương lai. Những thay đổi này có thể tạo ra nhiều nguồn căng thẳng khác nhau, trong đó áp lực học tập được xem là một trong những yếu tố phổ biến ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của sinh viên (Pascoe et al., 2020).

Áp lực học tập (academic stress) thường được hiểu là trạng thái căng thẳng tâm lý xuất hiện khi cá nhân nhận thấy các yêu cầu học tập vượt quá khả năng thích ứng hoặc nguồn lực cá nhân của mình. Theo mô hình đánh giá nhận thức về căng thẳng của Lazarus và Folkman (1984), căng thẳng phát sinh khi cá nhân đánh giá một tình huống là có tính đe dọa hoặc vượt quá khả năng kiểm soát của bản thân. Trong bối cảnh giáo dục đại học, sinh viên có thể phải đối mặt với nhiều nguồn áp

lực như khối lượng bài tập lớn, yêu cầu đạt thành tích học tập cao, các kỳ thi quan trọng và sự cạnh tranh học thuật. Những yếu tố này có thể tác động đáng kể đến trạng thái tâm lý của người học.

Nhiều nghiên cứu quốc tế cho thấy áp lực học tập có mối liên hệ chặt chẽ với nhiều khía cạnh của sức khỏe tâm thần ở sinh viên. Tổng quan hệ thống của Pascoe et al. (2020) cho thấy mức độ áp lực học tập cao có liên quan đến sự gia tăng các triệu chứng lo âu, trầm cảm và căng thẳng tâm lý. Một số nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra rằng áp lực học tập kéo dài có thể dẫn đến kiệt sức học tập, suy giảm động lực học tập và giảm mức độ hài lòng trong học tập (Wang et al., 2020; Lee et al., 2021). Bên cạnh đó, áp lực học tập cũng được chứng minh có liên quan đến khả năng thích nghi học tập và kết quả học tập của sinh viên (Li et al., 2022).

Trong bối cảnh Việt Nam, vấn đề áp lực học tập của sinh viên cũng ngày càng được quan tâm trong các nghiên cứu gần đây. Nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Tuyên (2022) trên sinh viên Đại học Đồng Nai cho thấy sinh viên thường trải nghiệm mức stress học tập ở mức trung bình, trong đó các yếu tố liên quan đến khối lượng học

tập và kỳ vọng cá nhân có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ stress. Tương tự, nghiên cứu của Lương Thị Thu Thảo và cộng sự (2022) trên sinh viên y khoa Trường Đại học Y – Dược, Đại học Huế ghi nhận tỷ lệ đáng kể sinh viên trải nghiệm áp lực học tập trong quá trình đào tạo. Những kết quả này cho thấy áp lực học tập là một vấn đề khá phổ biến trong môi trường giáo dục đại học tại Việt Nam.

Mặc dù các nghiên cứu trước đây đã cung cấp những bằng chứng quan trọng về áp lực học tập của sinh viên, nhiều nghiên cứu trong nước chủ yếu tập trung vào việc khảo sát các yếu tố liên quan hoặc hậu quả của áp lực học tập, trong khi các nghiên cứu mô tả thực trạng áp lực học tập dựa trên các thang đo chuẩn hóa vẫn còn tương đối hạn chế. Việc tiếp tục khảo sát và mô tả mức độ áp lực học tập của sinh viên trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay là cần thiết nhằm cung cấp thêm bằng chứng thực nghiệm về trải nghiệm học tập của sinh viên, từ đó làm cơ sở cho việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý và học tập phù hợp.

Xuất phát từ những cơ sở trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm mô tả mức độ áp lực học tập của sinh viên tại Thành phố Hồ Chí Minh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết

Áp lực học tập được xem là một dạng căng thẳng tâm lý phát sinh trong bối cảnh giáo dục khi cá nhân phải đối mặt với các yêu cầu học thuật vượt quá khả năng thích ứng của mình. Theo Lazarus và Folkman (1984), căng thẳng không chỉ phụ thuộc vào bản thân sự kiện gây áp lực mà còn chịu ảnh hưởng bởi quá trình đánh giá nhận thức của cá nhân đối với tình huống đó. Khi người học nhận thức rằng các yêu cầu học tập vượt quá nguồn lực cá nhân, trạng thái căng thẳng có thể xuất hiện và ảnh hưởng đến cảm xúc, nhận thức cũng như hành vi của họ.

Trong môi trường giáo dục đại học, áp lực học tập có thể xuất hiện từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm khối lượng công việc học tập, yêu cầu đạt thành tích học tập cao, sự cạnh tranh trong học tập và những lo lắng liên quan đến kết quả học tập hoặc cơ hội nghề nghiệp trong tương lai. Những yếu tố này có thể tạo ra những trải nghiệm căng thẳng đáng kể đối với sinh viên trong quá trình học tập.

Các nghiên cứu về áp lực học tập cho thấy căng thẳng trong học tập thường xuất phát từ nhiều nguồn khác nhau trong môi trường giáo dục. Sun,

Dunne, Hou và Xu (2011) cho rằng áp lực học tập có thể được xem xét thông qua nhiều khía cạnh khác nhau như áp lực từ yêu cầu học tập, khối lượng công việc học tập, lo lắng về kết quả học tập, kỳ vọng đối với bản thân và cảm giác chán nản trong học tập. Các khía cạnh này phản ánh những nguồn áp lực phổ biến mà người học có thể trải nghiệm trong quá trình học tập.

Trong số các nguồn áp lực này, khối lượng công việc học tập và các yêu cầu học thuật thường được xem là yếu tố gây căng thẳng phổ biến đối với sinh viên. Ngoài ra, những lo lắng liên quan đến điểm số hoặc kết quả thi cử cũng có thể làm gia tăng mức độ căng thẳng của sinh viên. Bên cạnh đó, kỳ vọng cá nhân về thành tích học tập cũng có thể trở thành một nguồn áp lực quan trọng khi sinh viên cảm thấy khó đạt được những tiêu chuẩn mà bản thân đặt ra.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng áp lực học tập có mối liên hệ đáng kể với sức khỏe tâm thần của sinh viên. Khi mức độ áp lực học tập kéo dài hoặc vượt quá khả năng thích ứng của cá nhân, nó có thể dẫn đến nhiều hệ quả tiêu cực như gia tăng các triệu chứng lo âu, căng thẳng hoặc trầm cảm (Pascoe et al., 2020). Ngoài ra, áp lực học tập kéo dài cũng có thể làm suy giảm động lực học tập, làm giảm sự hài lòng với trải nghiệm học tập và ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên.

Một số nghiên cứu gần đây cũng nhấn mạnh rằng việc hiểu rõ các nguồn áp lực học tập của sinh viên có ý nghĩa quan trọng đối với việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý và học tập trong môi trường giáo dục đại học. Việc nhận diện các yếu tố gây áp lực học tập không chỉ giúp hiểu rõ hơn trải nghiệm học tập của sinh viên mà còn góp phần thiết kế các can thiệp phù hợp nhằm nâng cao sức khỏe tâm thần và khả năng thích nghi của người học.

Trong nghiên cứu này, áp lực học tập được hiểu là trạng thái căng thẳng tâm lý phát sinh khi sinh viên nhận thức rằng các yêu cầu học tập vượt quá nguồn lực cá nhân, được đo lường thông qua thang ESSA với 5 khía cạnh cấu thành.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện theo thiết kế mô tả cắt ngang nhằm khảo sát mức độ áp lực học tập của sinh viên tại thời điểm nghiên cứu. Dữ liệu được thu thập thông qua bảng câu hỏi khảo sát trực tuyến với sự tham gia tự nguyện của sinh viên.

Áp lực học tập được đo lường bằng thang đo Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) do Sun, Dunne, Hou và Xu (2011) phát triển.

Thang đo gồm 16 mục hỏi, phản ánh 5 khía cạnh của áp lực học tập gồm: (1) áp lực học tập, (2) khối lượng công việc học tập, (3) lo lắng về điểm số và kỳ thi, (4) sự kỳ vọng của bản thân và (5) sự chán nản trong học tập. Các mục hỏi được đánh giá trên thang Likert 5 mức độ từ 1 (rất không đồng ý) đến 5 (rất đồng ý). Tổng điểm của thang đo dao động từ 16 đến 80 điểm, trong đó điểm số cao hơn phản ánh mức độ áp lực học tập cao hơn.

Trong nghiên cứu gốc, thang đo ESSA có độ tin cậy Cronbach's Alpha = 0.90 (Sun et al., 2011). Trong nghiên cứu này, kết quả kiểm định độ tin cậy của thang đo cũng cho thấy Cronbach's Alpha = 0.901, cho thấy thang đo có độ tin cậy tốt khi áp dụng trên mẫu nghiên cứu.

Để thuận tiện cho việc diễn giải kết quả, điểm trung bình áp lực học tập được phân loại thành ba mức độ: thấp (1.00–2.33), trung bình (2.34–3.67) và cao (3.68–5.00).

Dữ liệu sau khi thu thập được làm sạch và phân tích bằng phần mềm Stata. Các phân tích được sử dụng bao gồm thống kê mô tả (trung bình, độ lệch chuẩn) nhằm xác định mức độ áp lực học tập của sinh viên.

2.3. Mô tả mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 395 sinh viên đang học tập tại các trường đại học. Mẫu nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện thông qua khảo sát trực tuyến.

Về đặc điểm giới tính, trong tổng số 395 sinh viên tham gia khảo sát có 85 sinh viên nam (21.5%) và 310 sinh viên nữ (78.5%). Như vậy, tỷ lệ sinh viên nữ tham gia nghiên cứu cao hơn so với sinh viên nam.

Tất cả người tham gia đều tự nguyện trả lời bảng câu hỏi khảo sát và các bảng câu hỏi được sử dụng cho phân tích là những bảng đã được hoàn thành đầy đủ.

2.4. Kết quả và bàn luận

Bảng 1. Điểm trung bình các khía cạnh của áp lực học tập (n = 395)

Khía cạnh áp lực học tập	M	SD
Áp lực học tập	3.39	0.69
Khối lượng công việc học tập	3.47	0.80
Lo lắng về điểm số và kỳ thi	3.38	0.90
Sự kỳ vọng của bản thân	3.60	0.86
Sự chán nản trong học tập	3.27	0.76
Toàn thang ESSA	3.42	0.63

Kết quả nghiên cứu cho thấy điểm trung bình áp lực học tập của sinh viên là 3.42 ± 0.63 , tương ứng với mức trung bình theo cách phân loại đã xác định. Kết quả này cho thấy áp lực học tập là một trải nghiệm khá phổ biến trong đời sống học tập của sinh viên tại Thành phố Hồ Chí Minh. Nhận định này phù hợp với tổng quan của Pascoe et al. (2020), trong đó áp lực học tập được xác định là một trong những nguồn căng thẳng phổ biến ở học sinh và sinh viên, đồng thời có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần như lo âu, trầm cảm và căng thẳng tâm lý.

Xét theo các khía cạnh của thang đo ESSA, sự kỳ vọng của bản thân có điểm trung bình cao nhất ($M = 3.60$; $SD = 0.86$), tiếp đến là khối lượng công việc học tập ($M = 3.47$; $SD = 0.80$) và áp lực từ việc học ($M = 3.39$; $SD = 0.69$). Kết quả này cho thấy áp lực học tập của sinh viên không chỉ

xuất phát từ yêu cầu học thuật của chương trình đào tạo mà còn liên quan đến những kỳ vọng cá nhân về thành tích học tập. Phát hiện này phù hợp với mô hình lý thuyết của Sun et al. (2011) khi xây dựng thang đo ESSA, trong đó áp lực học tập được xem là một cấu trúc đa chiều bao gồm áp lực từ việc học, khối lượng bài vở, lo lắng thi cử, kỳ vọng bản thân và cảm giác chán nản trong học tập.

Trong khi đó, sự chán nản trong học tập có điểm trung bình thấp nhất ($M = 3.27$; $SD = 0.76$). Tuy nhiên, giá trị này vẫn nằm trong khoảng trung bình, cho thấy một bộ phận sinh viên vẫn trải nghiệm cảm giác mệt mỏi hoặc giảm hứng thú trong học tập. Các nghiên cứu quốc tế cho thấy áp lực học tập kéo dài có thể dẫn đến kiệt sức học tập và suy giảm động lực học tập nếu không được điều chỉnh kịp thời (Wang et al., 2020).

So với một số nghiên cứu trong nước, mức áp lực trung bình trong nghiên cứu này có xu hướng thấp hơn so với nhóm sinh viên y khoa – nhóm thường học tập trong môi trường đào tạo có cường độ cao. Chẳng hạn, nghiên cứu của Lương Thị Thu Thắm và cộng sự (2022) trên sinh viên y khoa Trường Đại học Y – Dược, Đại học Huế cho thấy tỷ lệ sinh viên có biểu hiện áp lực học tập tương

đôi cao. Ngoài ra, nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Tuyên (2022) trên sinh viên Đại học Đồng Nai cũng ghi nhận sinh viên có mức stress học tập trung bình khi đo lường bằng thang ESSA. Những kết quả này cho thấy áp lực học tập là hiện tượng khá phổ biến ở sinh viên Việt Nam, tuy nhiên mức độ có thể khác nhau tùy thuộc vào môi trường đào tạo và đặc điểm ngành học.

Bảng 2. Mức độ áp lực học tập của sinh viên

Mức độ áp lực học tập	Tần số	Tỷ lệ (%)
Thấp	14	3.54
Trung bình	241	61.01
Cao	140	35.44
Tổng	395	100

Kết quả phân bố cho thấy 61.01% sinh viên có mức áp lực học tập trung bình, 35.44% ở mức cao và chỉ 3.54% ở mức thấp. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên trong nghiên cứu đang trải nghiệm một mức độ áp lực học tập nhất định trong quá trình học tập.

Kết quả này tương đồng với nhiều nghiên cứu trước đây cho thấy áp lực học tập là hiện tượng phổ biến trong môi trường giáo dục đại học. Tổng quan của Pascoe et al. (2020) chỉ ra rằng áp lực học tập có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, động lực học tập và khả năng thích nghi của sinh viên.

Trong bối cảnh Việt Nam, các nghiên cứu gần đây cũng cho thấy xu hướng tương tự. Chẳng hạn, nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Tuyên (2022) tại Đại học Đồng Nai cho thấy phần lớn sinh viên có biểu hiện stress trong hoạt động học tập, trong đó mức độ stress trung bình chiếm tỷ lệ khá lớn. Bên cạnh đó, nghiên cứu của Lương Thị Thu Thắm và cộng sự (2022) trên sinh viên y khoa cũng ghi nhận tỷ lệ đáng kể sinh viên trải nghiệm áp lực học tập cao. Những kết quả này cho thấy áp lực học tập ở sinh viên Việt Nam là vấn đề đáng được quan tâm trong môi trường giáo dục đại học hiện nay.

Các nghiên cứu quốc tế cũng chỉ ra rằng áp lực học tập có liên quan đến nhiều khía cạnh của sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu của Barbayannis et al. (2022) cho thấy áp lực học tập có mối liên

hệ đáng kể với sức khỏe tinh thần và mức độ hạnh phúc tâm lý của sinh viên đại học.

2.5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy áp lực học tập là một trải nghiệm khá phổ biến đối với sinh viên tại Thành phố Hồ Chí Minh. Điểm trung bình áp lực học tập đo bằng thang ESSA đạt $3,42 \pm 0,63$, tương ứng với mức trung bình. Trong các khía cạnh của áp lực học tập, sự kỳ vọng của bản thân và khối lượng công việc học tập là những yếu tố có điểm trung bình cao nhất, cho thấy áp lực học tập của sinh viên không chỉ đến từ yêu cầu học thuật của chương trình đào tạo mà còn liên quan đến những kỳ vọng cá nhân về thành tích học tập. Kết quả phân bố mức độ áp lực học tập cho thấy phần lớn sinh viên có mức áp lực học tập trung bình (61,01%), trong khi tỷ lệ sinh viên trải nghiệm áp lực học tập cao chiếm 35,44%. Nghiên cứu cũng ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ áp lực học tập theo giới tính, trong đó sinh viên nữ có mức áp lực học tập cao hơn so với sinh viên nam. Những kết quả này cho thấy áp lực học tập là một vấn đề đáng được quan tâm trong môi trường giáo dục đại học hiện nay. Các cơ sở đào tạo cần chú trọng hơn đến việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý, tư vấn học tập và phát triển kỹ năng quản lý stress cho sinh viên nhằm góp phần nâng cao sức khỏe tâm thần và khả năng thích nghi trong quá trình học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, J., Puig, A., Kim, Y., Shin, H., & Lee, J. (2021). Academic stress and mental health among college students. *Journal of American College Health*, 69(3), 316–323.
- Zhang X, Gao F, Kang Z, Zhou H, Zhang J, Li J, Yan J, Wang J, Liu H, Wu Q and Liu B (2022) Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Front. Public Health* 10:760387. doi: 10.3389/fpubh.2022.760387
- Lương Thị Thu Thắm và cộng sự (2022) – *Áp lực học tập và một số yếu tố liên quan của sinh viên y khoa Trường Đại học Y – Dược, Đại học Huế* – Tạp chí Y tế Công cộng.
- Nguyễn Thị Bích Tuyên (2022) – *Stress trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Đồng Nai* – HNUE Journal of Science.
- Nguyen, T. H., et al. (2022). Mental health in university students in Vietnam. *ASEAN Journal of Psychiatry*.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tran, T. Q., et al. (2024). *Academic stress among students of Van Lang University*.
- Wang, J., Zhao, X., & Zhang, Y. (2020). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, 11, 576. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.1473871>