THỰC TRẠNG STRESS CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CỘNG ĐỒNG HẬU GIANG GIAI ĐOẠN 2023–2025

Nguyễn Thị Ngọc Thanh
Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng stress của sinh viên chính quy Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang giai đoạn 2023–2025, trên cơ sở phân tích kết quả khảo sát 468 sinh viên và thông tin thu thập qua phỏng vấn sâu. Kết quả nghiên cứu cho thấy 43,2% sinh viên có mức độ stress bình thường, 44,4% ở mức nhẹ, 12,4% ở mức vừa và không ghi nhận trường hợp stress nặng. Các biểu hiện phổ biến bao gồm khó khăn trong việc đưa ra quyết định (53,8%), thay đổi thói quen ăn uống (53,0%), đau đầu, chóng mặt (50,2%), lo lắng, bồn chồn, chán nản (48,7%) và tim đập nhanh, hồi hộp (47,6%). Bên cạnh đó, áp lực từ lịch học, lịch thi, điều kiện sinh hoạt và sự hỗ trợ từ gia đình, giảng viên, bạn bè là những yếu tố cần được quan tâm khi xem xét tình trạng stress của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở thực tiễn để nhà trường tăng cường hoạt động tư vấn tâm lý, hỗ trợ học tập và xây dựng môi trường giáo dục phù hợp, góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và khả năng thích ứng của sinh viên.*

Từ khoá: *stress; mức độ stress; biểu hiện stress; sinh viên; Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang.*

STRESS LEVELS AMONG STUDENTS AT HAU GIANG COMMUNITY COLLEGE DURING THE PERIOD 2023–2025

Abstract: *This study aims to assess stress levels among full-time students at Hau Giang Community College during the period 2023–2025, based on an analysis of survey data collected from 468 students and information obtained through in-depth interviews. The findings indicate that 43.2% of students experienced normal stress levels, 44.4% experienced mild stress, and 12.4% experienced moderate stress, with no cases of severe stress recorded. Common manifestations of stress included difficulty making decisions (53.8%), changes in eating habits (53.0%), headaches and dizziness (50.2%), anxiety, restlessness, and feelings of discouragement (48.7%), and rapid heartbeat and palpitations (47.6%). In addition, pressures related to academic schedules, examination schedules, living conditions, and support from family members, lecturers, and peers are important factors to consider when examining students' stress levels. The findings provide an empirical basis for the college to strengthen psychological counseling services, enhance academic support, and foster a supportive educational environment, thereby contributing to improved mental health and adaptability among students.*

Keywords: *stress; stress levels; manifestations of stress; students; Hau Giang Community College.*

Nhận bài: 26/09/2026 Phản biện: 30/10/2026 Duyệt đăng: 02/11/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang là cơ sở giáo dục nghề nghiệp công lập đào tạo đa ngành, có vai trò cung cấp nguồn nhân lực cho địa phương và khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. Sinh viên của trường phần lớn đến từ khu vực nông thôn, điều kiện kinh tế gia đình còn nhiều khó khăn. Bên cạnh đó, đặc thù của các chương trình đào tạo nghề với yêu cầu cao về thực hành, thực tập lâm sàng và chuẩn đầu ra có thể tạo ra những áp lực nhất định đối với sinh viên trong quá trình học tập. Những yếu tố này đặt ra yêu cầu quan tâm đến sức khỏe tinh thần, đặc biệt là tình trạng stress và khả năng thích ứng của sinh viên trong môi trường giáo dục nghề nghiệp.

Trong những năm qua, Ban Giám hiệu, đội ngũ giảng viên và cố vấn học tập của nhà trường đã quan tâm triển khai các hoạt động hỗ trợ sinh viên trong học tập và rèn luyện. Tuy nhiên, những thông tin và bằng chứng thực tiễn có tính hệ thống về thực trạng stress cũng như cách thức ứng phó với stress của sinh viên trong giai đoạn 2023–2025 vẫn còn hạn chế. Một bộ phận sinh viên gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc, lựa chọn phương thức ứng phó phù hợp và tìm kiếm sự hỗ trợ khi đối mặt với áp lực học tập, sinh hoạt. Thực trạng này cho thấy cần có những nghiên cứu cụ thể nhằm nhận diện mức độ và các biểu hiện stress, qua đó cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc tổ chức các hoạt động tư vấn, hỗ trợ tâm lý và nâng cao chất lượng môi trường giáo dục.

Trên cơ sở tiếp nối bài viết "Một số vấn đề lý luận về stress và ứng phó với stress của sinh viên", nghiên cứu này tập trung phân tích thực trạng stress của sinh viên chính quy Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang giai đoạn 2023–2025. Nội dung nghiên cứu làm rõ đặc điểm của đối tượng khảo sát, mức độ stress và các biểu hiện stress ở sinh viên, từ đó cung cấp căn cứ thực tiễn cho việc đề xuất các hoạt động hỗ trợ phù hợp, góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và khả năng thích ứng của sinh viên trong quá trình học tập.

II. THỰC TRẠNG STRESS CỦA SINH VIÊN CHÍNH QUY TRƯỜNG CAO ĐẲNG CỘNG ĐỒNG HẬU GIANG

2.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

2.1.1. Đặc điểm cá nhân và điều kiện sinh hoạt của sinh viên

Sự phân bổ giới tính khá cân bằng với 45,5% sinh viên nam và 55,5% sinh viên nữ. Tỷ lệ nữ cao hơn có thể do đặc điểm các ngành Mầm non, Dược, Điều dưỡng; trong khi các ngành Kỹ thuật xây dựng, Điện công nghiệp có tỷ lệ nam sinh vượt trội. Độ tuổi từ 18–25 chiếm 95,5%, đặc trưng cho nhóm sinh viên trẻ đang trong giai đoạn phát triển về thể chất và tâm lý. Sinh viên dân tộc Kinh chiếm 93,2%, các dân tộc khác chiếm 6,8%, phản ánh đặc điểm phân bổ dân cư tại tỉnh Hậu Giang. Phần lớn sinh viên có sức khỏe tốt (95,3%), trong khi 4,7% không khỏe mạnh. Sinh viên có tính cách vui vẻ, lạc quan chiếm 41,5%, nóng tính 19,4% và trầm tính 12,6%. Sự phân bố ngành học không đồng đều. Cao đẳng Mầm non chiếm 25%, Cao đẳng Dược 18,6%; trong khi Kỹ thuật xây dựng chiếm 3,4%, Công nghệ ô tô 8,3% và Điện công nghiệp 4,5%. Sinh viên có kết quả học tập khá trở lên chiếm 47,2%, còn 52,8% có kết quả trung bình hoặc thấp. Phần lớn sinh viên sống với gia đình (54,3%), 32,3% ở trọ và 10% ở ký túc xá, cho thấy sinh viên chủ yếu cư trú trong khu vực. Có 20,5% sinh viên làm thêm, chủ yếu dưới 3 giờ/ngày. Việc làm thêm góp phần cải thiện thu nhập và tích lũy kinh nghiệm nhưng có thể gia tăng áp lực thời gian, ảnh hưởng đến học tập. Sinh viên có chi phí sinh hoạt trên 3 triệu đồng chiếm 52,1%.

2.1.2. Đặc điểm gia đình của sinh viên

Kết quả khảo sát cho thấy 88,9% sinh viên có cha mẹ đang chung sống, 11,1% có cha mẹ ly thân, ly hôn hoặc góa. Sự quan tâm của cha mẹ được đánh giá tốt ở 69,9%, bình thường ở 28,4% và không tốt ở 1,7%. Có 98,5% sinh viên không có người thân mắc bệnh tâm thần, trong khi 1,5% có người thân mắc bệnh tâm thần. Phần lớn gia đình không đặt kỳ vọng cao (88,2%); tuy nhiên, 11,8% sinh viên chịu kỳ vọng cao từ gia đình, có thể làm gia tăng áp lực tâm lý trong học tập.

2.1.3. Đặc điểm học tập và môi trường giáo dục

Về môi trường học tập, 52,4% sinh viên học trên 8 buổi/tuần, 38,7% học từ 5–8 buổi và 9,0% học dưới 5 buổi. Có 50,2% dành 1–3 giờ/ngày để tự học, trong khi 27,6% tự học dưới 1 giờ/ngày. Đối với phương pháp giảng dạy, 56,4% (264 sinh viên) đánh giá bình thường, 36,3% (170 sinh viên) cho rằng dễ hiểu, dễ tiếp thu và 7,3% (34 sinh viên) gặp khó khăn. Bên cạnh đó, 60,5% (283 sinh viên) yêu thích ngành học, 37,0% (173 sinh viên) có cảm nhận bình thường và 2,6% (12 sinh viên) cho rằng ngành học không phù hợp. Kết quả cho thấy cần tiếp tục hướng dẫn phương pháp tự học, đổi mới giảng dạy và tăng cường tư vấn, định hướng nghề nghiệp.

Bảng 1. Đặc điểm về các áp lực gặp phải trong học tập của sinh viên

Nội dung	Mức độ		
	Không bao giờ n (%)	Thỉnh thoảng n (%)	Thường xuyên n (%)
Áp lực lịch học	42 (30,3)	258 (55,1)	68 (14,5)
Áp lực lịch thi/Kiểm tra	107 (22,9)	288 (61,5)	73 (15,6)
Thầy cô giáo có quan tâm chia sẻ	33 (7,1)	190 (40,6)	245 (52,4)
Bạn bè ở lớp có quan tâm chia sẻ	28 (6,0)	210 (44,9)	230 (49,1)

Kết quả khảo sát cho thấy áp lực học tập chủ yếu đến từ lịch học và lịch thi/kiểm tra. Có 55,1% sinh viên thỉnh thoảng chịu áp lực lịch học và 61,5% chịu áp lực lịch thi; tỷ lệ thường xuyên lần lượt là 14,5% và 15,6%. Trong khi đó, 52,4% sinh viên thường xuyên nhận được sự quan tâm từ thầy cô và 49,1% từ bạn bè. Sự hỗ trợ này góp phần giúp sinh viên giảm căng thẳng và nâng cao hiệu quả học tập.

Hoạt động thể chất của sinh viên còn hạn chế: 35,5% không bao giờ chơi thể thao, 58,5% thỉnh thoảng và chỉ 6,0% thường xuyên luyện tập. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Tấn Đạt và cộng sự (2020) tại Đại học Y Dược Cần Thơ. Về hành vi sức khỏe, 69,6% không sử dụng rượu bia, 28,6% thỉnh thoảng sử dụng; 70,1% không hút thuốc lá, trong khi 10,5% hút 5–10 điếu/ngày và 5,1% hút trên 10 điếu/ngày (tổng 15,6% hút từ 5 điếu/ngày). Theo Nguyễn Thị Tuyết Mai và cộng sự (2022), việc sử dụng chất kích thích có xu hướng tăng ở các năm học

sau. Do đó, cần khuyến khích rèn luyện thể chất, giáo dục sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh.

Về môi trường sống và quan hệ xã hội, 54,3% sinh viên đánh giá tốt quan hệ với những người xung quanh nơi ở và 45,7% đánh giá tốt quan hệ với nhân viên nơi thực tập. Có 38,0% đánh giá tốt tình hình an ninh trật tự nơi ở, trong khi 8,1% đánh giá không tốt; 13,3% đánh giá môi trường xung quanh nơi ở không tốt. Đối với môi trường xung quanh trường học, 70,9% đánh giá bình thường và 4,7% không tốt. Những kết quả này cho thấy cần quan tâm đồng thời đến các mối quan hệ xã hội và điều kiện sống của sinh viên.

2.2. Thực trạng stress của sinh viên Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang

Kết quả khảo sát mức độ stress của sinh viên cho thấy 43,2% sinh viên có mức độ stress bình thường (0–20 điểm), 44,4% stress nhẹ (21–30 điểm), 12,4% stress vừa (31–40 điểm) và không ghi nhận stress nặng (từ 41 điểm trở lên). Như vậy, 56,8% sinh viên có biểu hiện stress ở các mức độ khác nhau, cho thấy áp lực tinh thần trong học tập và cuộc sống vẫn cần được quan tâm.

So với các nghiên cứu khác, Trần Văn Thiện và cộng sự (2023) ghi nhận 53,6% sinh viên có dấu hiệu stress tại Trường Đại học Y Dược – Đại học Quốc gia Hà Nội; Hồ Thị Ngân và Hoàng Thị Xuân Hương (2023) ghi nhận 37,1% tại Trường Cao đẳng Công thương Việt Nam. Tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ, khảo sát năm 2019–2020 cho thấy tỷ lệ stress là 69,5%, trong đó mức nhẹ 51,5%, vừa 14,7% và nặng 3,3%. Sự khác biệt có thể liên quan đến ngành học, áp lực thực hành, điều kiện kinh tế, môi trường học tập và hệ thống hỗ trợ tâm lý.

Từ kết quả trên, nhà trường cần chú trọng tư vấn tâm lý, xây dựng môi trường học tập thân thiện và hỗ trợ sinh viên rèn luyện kỹ năng ứng phó tích cực.

2.3. Mức độ stress của sinh viên

Bảng 2. Biểu hiện phổ biến ở sinh viên khi bị stress

Biểu hiện	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Đau đầu, chóng mặt	235	50,2
Đau dạ dày	144	30,8
Đau nhức, đặc biệt là căng cơ	113	24,1
Tim đập nhanh, hồi hộp	223	47,6
Lo lắng, bồn chồn, chán nản	228	48,7
Thay đổi tâm trạng, hay khóc	146	31,2
Cảm thấy choáng ngợp	155	33,1
Ăn nhiều hoặc ăn ít hơn bình thường	248	53,0
Khó khăn trong việc đưa ra quyết định	252	53,8
Khó kiềm chế cảm xúc: dễ nổi cáu, giận dữ	209	44,7
Rối loạn giấc ngủ, gặp ác mộng	145	31,0
Rối loạn chức năng tình dục, rối loạn kinh nguyệt	83	17,7

Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên đang đối mặt với nhiều biểu hiện stress, thể hiện rõ qua cả mặt thể chất và tinh thần. Đáng chú ý, các triệu chứng phổ biến nhất gồm: khó khăn trong việc đưa ra quyết định (53,8%), thay đổi thói quen ăn uống (53,0%), đau đầu, chóng mặt (50,2%), lo lắng, hồi hộp (47,6%), và cảm xúc tiêu cực như chán nản, dễ cáu gắt (trên 44%). Những con số này phản ánh tình trạng căng thẳng khá nghiêm trọng trong sinh viên, tương đồng với xu hướng chung được ghi nhận trong nhiều nghiên cứu trước đây. Trong nghiên cứu của Nguyễn Linh Chi và Nguyễn Ngọc Quang (2018) tại Đại học Khoa học xã hội và nhân văn – Đại học Quốc gia Hà Nội cũng cho thấy sinh viên thường xuyên trải qua những cảm xúc tiêu cực, mệt mỏi và lo âu trong môi trường học tập có tính cạnh tranh cao. Bên cạnh đó, Nguyễn Bá Đạt và Nguyễn Hữu Thụ (2009) khẳng định rằng một trong những biểu hiện stress phổ biến ở sinh viên là tình trạng rối loạn cảm xúc và khó đưa ra quyết định trong những tình huống học tập áp lực – điều hoàn toàn phù hợp với kết quả 53,8% sinh viên trong nghiên cứu gặp phải vấn đề này. Đáng chú ý, trong so sánh với sinh viên ngành Y – nhóm thường xuyên bị stress ở mức cao do áp lực học tập và thực hành – thì nghiên cứu của Nguyễn Tấn Đạt và cộng sự (2020) tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ cho thấy tỷ lệ stress, lo âu và trầm cảm cao vượt trội. Ngoài ra, so với nghiên cứu của Hoàng Thị Xuân Hương và Hồ Thị Ngân (2023)

tại Trường Cao đẳng Công thương Việt Nam – nơi sinh viên cũng ghi nhận mức độ stress cao với các biểu hiện như mất ngủ, thay đổi tâm trạng, cảm thấy choáng ngợp – thì sinh viên trong nghiên cứu có tỷ lệ rối loạn giấc ngủ (31%) và thay đổi tâm lý thất thường (31,2%) tương đương, phản ánh mức độ ảnh hưởng sâu sắc của stress đến sức khỏe tinh thần nói chung.

Nhằm bổ sung dữ liệu nghiên cứu và làm rõ hơn những biểu hiện phổ biến khi sinh viên gặp stress, tác giả đã tiến hành phỏng vấn sâu một số sinh viên đang theo học tại Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang. Kết quả phỏng vấn cho thấy, stress tác động rõ rệt đến sức khỏe thể chất, tâm lý và hành vi của sinh viên.

Một sinh viên nữ năm hai ngành Điều dưỡng chia sẻ rằng: "Vào những thời điểm áp lực cao như thi cử hoặc thực tập lâm sàng, em thường xuyên cảm thấy lo lắng, tim đập nhanh, mất ngủ và căng thẳng kéo dài. Thậm chí, em còn bị đau dạ dày và ăn uống không ngon miệng. Bên cạnh đó, stress cũng khiến em dễ cáu gắt, mất kiên nhẫn và khó tập trung vào việc học, ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập cũng như chất lượng thực hành lâm sàng".

Một sinh viên năm nhất ngành Tiếng Anh cho biết, stress không chỉ ảnh hưởng đến học tập mà còn tác động tiêu cực đến cảm xúc và hành vi. "Những lúc bị áp lực bài vở, em hay cáu gắt, mất bình tĩnh và đôi khi bật khóc mà không rõ lý do. Có thời điểm em cảm thấy quá tải đến mức chỉ muốn bỏ học. Mặc dù gia đình luôn khuyên em cố gắng nhưng đôi khi lại tạo thêm áp lực, trong khi bạn bè cũng có động viên nhưng ai cũng bận rộn với việc học, khiến em không phải lúc nào cũng có thể chia sẻ khó khăn của mình".

Kết quả phỏng vấn giảng viên cố vấn cho thấy, các biểu hiện của stress ở sinh viên không chỉ dừng lại ở khía cạnh tâm lý mà còn bộc lộ rõ qua hành vi và kết quả học tập. Một giảng viên nhận định: "Tôi nhận thấy một số em hay nghỉ học không lý do, mất tập trung trong lớp, hoặc có biểu hiện mệt mỏi, buồn bã kéo dài. Có em thì hay cáu gắt, khó hòa đồng với bạn bè, hoặc bỗng dưng kết quả học tập giảm sút rõ rệt." Những dấu hiệu này phản ánh sự suy giảm khả năng thích ứng và điều chỉnh cảm xúc khi sinh viên đối mặt với căng thẳng kéo dài.

Biểu hiện stress ở sinh viên thường không rõ ràng ngay từ đầu, mà âm thầm diễn tiến qua những thay đổi nhỏ trong hành vi học tập, giao tiếp và sức khỏe. Stress học đường ở sinh viên thường biểu hiện qua các triệu chứng như giảm hứng thú học tập, dễ kích động, khó kiểm soát cảm xúc và có xu hướng rút lui khỏi các mối quan hệ xã hội. Việc nhận diện sớm các dấu hiệu này là cơ sở quan trọng để giảng viên và nhà trường can thiệp kịp thời, giúp sinh viên vượt qua khủng hoảng tâm lý trước khi dẫn đến hậu quả nghiêm trọng hơn như trầm cảm, bỏ học hoặc mất định hướng nghề nghiệp.

Những kết quả từ phỏng vấn sâu này phù hợp với số liệu thống kê trong bảng trên phản ánh mức độ ảnh hưởng của stress đến sinh viên trên nhiều phương diện.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu trên 468 sinh viên chính quy Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang giai đoạn 2023–2025 cho thấy phần lớn sinh viên thuộc nhóm tuổi 18–25 (95,5%), có sức khỏe tốt (95,3%) và nhận được sự quan tâm tích cực từ gia đình (69,9%). Về mức độ stress, có 43,2% sinh viên ở mức bình thường, 44,4% ở mức nhẹ, 12,4% ở mức vừa và không ghi nhận trường hợp stress nặng. Các biểu hiện stress được ghi nhận trên cả phương diện thể chất, tâm lý và hành vi, trong đó phổ biến nhất là khó khăn trong việc đưa ra quyết định (53,8%), thay đổi thói quen ăn uống (53,0%), đau đầu, chóng mặt (50,2%), lo lắng, bồn chồn, chán nản (48,7%) và tim đập nhanh, hồi hộp (47,6%). Kết quả phỏng vấn sâu góp phần làm rõ những ảnh hưởng của stress đối với sức khỏe, cảm xúc và hoạt động học tập của sinh viên. Từ những kết quả trên, nhà trường cần tăng cường hoạt động tư vấn, hỗ trợ tâm lý; quan tâm điều chỉnh lịch học, lịch thi và đổi mới phương pháp giảng dạy; đồng thời khuyến khích hoạt động thể chất, xây dựng lối sống lành mạnh và môi trường học tập tích cực, góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và khả năng thích ứng của sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Hoàng Thị Xuân Hương, & Hồ Thị Ngân. (2023). Thực trạng stress và các yếu tố liên quan của sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Việt Nam. Tạp chí Nghiên cứu Giáo dục.

Nguyễn Bá Đạt, & Nguyễn Hữu Thụ. (2009). Các kiểu ứng phó với stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội. Tạp chí Tâm lý học, (10), 12-23.

Nguyễn Linh Chi, & Nguyễn Ngọc Quang. (2018). Thực trạng ứng phó với stress trong học tập của sinh viên. Tạp chí Nghiên cứu Giáo dục, (4), 45-52.

Nguyễn Tấn Đạt, Nguyễn Minh Phương, & Trần Thụy Khánh Linh. (2020). Tình hình stress và nhu cầu tư vấn tâm lý của sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ. Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, (28), 88-95.

Nguyễn Thị Tuyết Mai và cộng sự. (2022). Hành vi sức khỏe và các yếu tố liên quan ở sinh viên. Tạp chí Y học Dự phòng.

Trần Văn Thiện và cộng sự. (2023). Thực trạng stress của sinh viên Trường Đại học Y Dược – Đại học Quốc gia Hà Nội. Tạp chí Nghiên cứu Y học.