

Tác động của môi trường ngoại cảnh đến định hướng học tập đối phó và nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập của sinh viên

Lương Thái Hà^{1,2,*}, Nguyễn Hoàng Khôi^{1,2,*}, Bùi Hữu Phước^{3,*},
Phan Thị Mỹ Hạnh³, Trần Đình Phát³

¹Trường Đại học Quốc tế, ĐHQG-HCM, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

²Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

³Trường Đại học Văn Lang, Việt Nam

TỪ KHÓA

Căng thẳng học tập, định hướng học tập, nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập, sinh viên.

TÓM TẮT

Căng thẳng học tập là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên, song mức độ tác động của các nguồn gây ra căng thẳng vẫn chưa được làm rõ. Nghiên cứu này đánh giá ảnh hưởng của căng thẳng cá nhân và môi trường đến căng thẳng học tập, đồng thời xem xét vai trò trung gian của căng thẳng học tập đối với nhận thức về hiệu suất và định hướng học tập. Bài nghiên cứu dựa trên 251 dữ liệu thu thập từ sinh viên đại học và phát hiện rằng áp lực từ môi trường học tập có tác động mạnh đến căng thẳng học tập trong khi căng thẳng gia đình, áp lực bạn bè và căng thẳng tài chính không có ảnh hưởng đáng kể. Thêm vào đó, bài nghiên cứu cũng tìm thấy căng thẳng học tập sẽ làm gia tăng nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập, và định hướng học tập mang tính đối phó của sinh viên. Phát hiện này nhấn mạnh tầm quan trọng của môi trường học tập trong việc kiểm soát căng thẳng, cùng với những đóng góp thực tiễn cho giáo dục và hoạt động tiếp thị trong lĩnh vực giáo dục.

1. Giới thiệu

Giáo dục có tính chất đặc thù của một dịch vụ, bao gồm yếu tố hữu hình (cơ sở vật chất) và vô hình (chất lượng giảng dạy), chính vì vậy mà việc làm tiếp thị cho giáo dục thường chú trọng về việc nhấn mạnh hai yếu tố này (Kalenskaya & cộng sự, 2013). Tuy nhiên, quan điểm tiếp thị giáo dục đang dần có sự chuyển dịch cho phù hợp với bối cảnh thời đại. Từ xưa đến nay, việc học chưa bao giờ là dễ dàng và sinh viên luôn phải đối mặt với áp lực từ bài vở, kỳ vọng gia đình, cạnh tranh học thuật, tài chính và thời gian (Reddy & cộng sự, 2018; Saqib & Rehman, 2018). Đặc biệt, khi lứa tuổi sinh viên

học đại học hiện nay là thế hệ genZ, được xem là một thế hệ “hoa tuyết,” với nhiều tài năng nhưng cũng dễ dàng mắc phải những vấn đề về tâm lý (Zavodna, 2022). Chính vì vậy mà việc làm tiếp thị cho ngành giáo dục trong bối cảnh hiện nay, không chỉ đơn thuần là đẩy mạnh tuyển sinh thông qua quảng bá cơ sở vật chất và chất lượng giảng dạy, mà còn là thể hiện sự lắng nghe và nâng cao trải nghiệm học tập, hỗ trợ tinh thần, và giúp sinh viên vượt qua áp lực (Domański, 2014).

Căng thẳng kéo dài có thể dẫn đến suy giảm sức khỏe. Ở Việt Nam, tỷ lệ sinh viên gặp căng thẳng học tập đang gia tăng nhanh chóng và đáng báo động. Cụ thể, hơn 50% số sinh viên được khảo sát đều tự cho

*Tác giả liên hệ. Email: ltha@hcmiu.edu.vn, nhkhohi@hcmiu.edu.vn, phuocbb7070@gmail.com

<https://doi.org/10.61602/jdi.2026.88.04>

Ngày nộp bài: 30/7/2025; Ngày chỉnh sửa: 20/9/2025; Ngày duyệt đăng: 04/10/2025; Ngày online: 26/3/2026

ISSN (print): 1859-428X, ISSN (online): 2815-6234

rằng mình gặp căng thẳng, hơn 10% tự báo cáo tình trạng căng thẳng nặng (Thiện & cộng sự, 2024; Hậu & Nam, 2024). Đầu vậy, các nghiên cứu chủ yếu thực hiện với sinh viên nhóm ngành Y, Dược. Tuy nhiên, biểu hiện căng thẳng khá phức tạp và sinh viên dù ở chuyên ngành nào cũng cần quản trị căng thẳng hiệu quả (Pascoe & cộng sự, 2020). Vì những luận điểm nêu trên, bài nghiên cứu này sử dụng lý thuyết căng thẳng và đối phó, mô hình ABC về căng thẳng, từ đó (i) xem xét các nguyên nhân chính gây căng thẳng như áp lực gia đình, bạn bè, tài chính và thời gian, (ii) đồng thời đánh giá tác động của chúng đến việc tạo ra định hướng học tập mang tính đối phó và nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập của bản thân sinh viên Việt Nam, và cuối cùng (iii) đề xuất giải pháp giúp sinh viên giảm căng thẳng và hỗ trợ các trường đại học xây dựng môi trường học tập lành mạnh từ đó nâng cao hiệu quả tiếp thị giáo dục tại Việt Nam.

2. Mô hình lý thuyết - Phương pháp nghiên cứu

Có nhiều nghiên cứu khác nhau đã đề xuất những yếu tố yếu tố nội tại và ngoại cảnh khác nhau ảnh hưởng đến căng thẳng học tập; chẳng hạn như các vấn đề tài chính và các tác nhân gây căng thẳng liên quan đến gia đình (Harahap & cộng sự, 2022). Ngoài ra, phụ huynh, bạn bè, giáo viên và nhà trường cũng là những

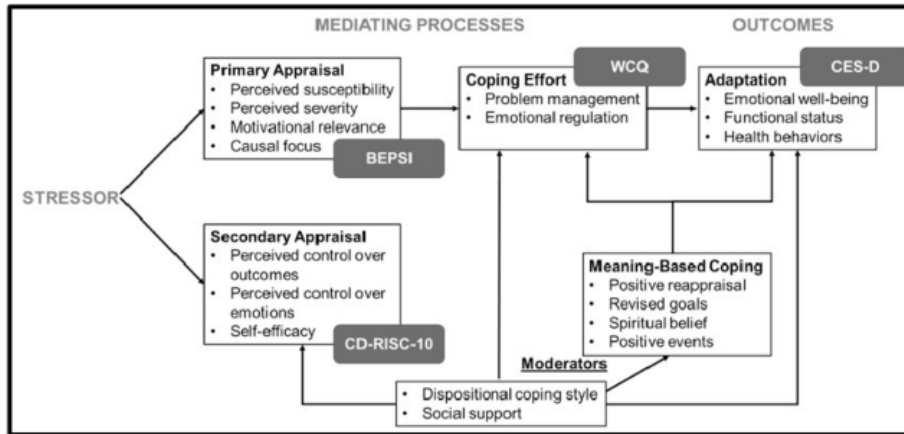
tác nhân đáng kể đóng góp nên căng thẳng của người học (Barnawi & cộng sự, 2023). Vì lý do đó, trong bài nghiên cứu này, cụ thể, nhóm tác giả đề xuất hỗn hợp các biến độc lập như Căng thẳng Gia đình, Áp lực bạn bè, Căng thẳng tài chính và Áp lực môi trường học tập trong mô hình đóng vai trò là các tác nhân gây căng thẳng (stressors).

2.1. Lý thuyết về căng thẳng và ứng phó (SCT)

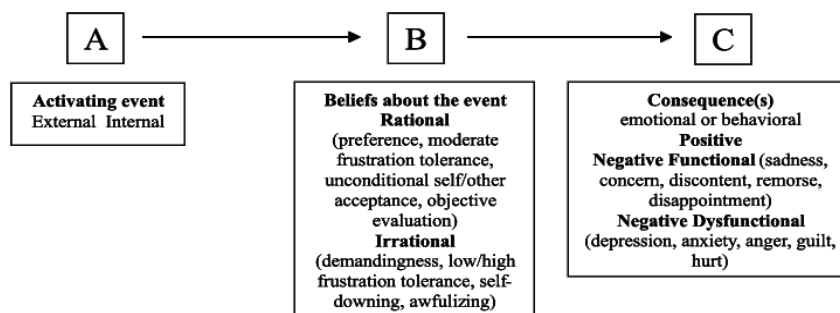
Mối quan hệ tương quan giữa các yếu tố ngoại cảnh nêu trên với căng thẳng học tập được xây dựng dựa trên Lý thuyết về căng thẳng và ứng phó (SCT) của Folkman và Lazarus (1985) chỉ ra rằng căng thẳng xuất hiện khi cá nhân nhận thấy nguồn lực không đủ để đối phó áp lực. Quá trình này gồm đánh giá sơ cấp (xác định mức độ áp lực của sự kiện) và đánh giá thứ cấp (xem xét khả năng đối phó cá nhân). Nghiên cứu của Folkman và Lazarus (1985) trên sinh viên thi cử cho thấy sự khác biệt cá nhân lớn trong phản ứng cảm xúc.

2.2. Lý thuyết về mô hình ABC

Ngoài ra, mối tương quan đề xuất giữa các biến độc lập, trung gian, và phụ thuộc ở trong bài nghiên cứu này cũng được xây dựng dựa trên mô hình ABC của Ellis (1991). Mô hình này nhấn mạnh vai trò của



Hình 1. Mô hình phát triển dựa trên đánh giá căng thẳng – SAC (Burton & cộng sự, 2020)



Hình 2. Mô hình Lý thuyết ABC (Vaida, 2012)

cách diễn giải sự kiện hơn là bản thân sự kiện, cho rằng một sự kiện kích hoạt (A) không trực tiếp gây ra cảm xúc tiêu cực. Thay vào đó, niềm tin (B) của cá nhân về sự kiện đó mới quyết định hệ quả (C) là cảm xúc và hành vi. Chính vì vậy, bài nghiên cứu này đề xuất các biến độc lập tác động đến cảm nhận Căng Thẳng Học Tập và từ đó ảnh hưởng đến Định Hướng Học Tập (mang tính đối phó) và Nhận Thức (tiêu cực) Về Hiệu Suất Học Tập.

2.3. Các yếu tố nghiên cứu

2.3.1. Nhận thức (tiêu cực) về hiệu suất học tập (Perceived Academic Performance - PAP)

Nhận thức về hiệu suất học tập là sự tự đánh giá của sinh viên về khả năng hoàn thành nhiệm vụ học tập và chịu ảnh hưởng từ áp lực gia đình, bạn bè, tài chính và môi trường học tập (Bandura & Schunk, 1981). Sinh viên có nhận thức tích cực thường kiên trì, đối mặt với thử thách và sử dụng chiến lược học tập hiệu quả; trong khi những người có nhận thức tiêu cực dễ lo âu và né tránh thử thách. Nhận thức tiêu cực này cũng ảnh hưởng đến hành vi học tập, mức độ nỗ lực và chiến lược tự điều chỉnh (Pajares & Graham, 1999). Do đó, việc làm giảm bớt nhận thức tiêu cực giúp sinh viên quản lý căng thẳng, duy trì động lực và cải thiện kết quả học tập.

2.3.2. Định hướng học tập (theo hướng Đối phó) (Learning Orientation - LO)

Định hướng học tập thể hiện cách sinh viên tiếp cận việc học, bao gồm động lực và chiến lược học tập (Biggs, 1979). Theo lý thuyết học tập 3P của Biggs (1979), sinh viên có thể chọn tiếp cận sâu sắc hoặc bề mặt. Tiếp cận sâu sắc liên quan đến động lực nội tại và chiến lược chủ động, giúp nâng cao chất lượng học tập, qua đó được đánh giá là cách tiếp cận tích cực. Trong khi đó, tiếp cận bề mặt thường xuất phát từ động lực ngắn hạn bên ngoài, mang tính chất đối phó, dẫn đến kết quả kém bền vững, vì thế được xem là cách tiếp cận tiêu cực (Marton & Säljö, 1976). Trong bối cảnh căng thẳng học tập, áp lực gia đình, bạn bè, tài chính và môi trường học tập có thể làm suy giảm động lực nội tại, khiến sinh viên chọn cách tiếp cận bề mặt thay vì sâu sắc, ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất học tập.

2.3.3. Căng thẳng học tập (Academic Stress - AS)

Căng thẳng học tập là trạng thái tâm lý phát sinh từ áp lực học thuật, bao gồm lo lắng về điểm số, kỳ thi và kỳ vọng từ gia đình, môi trường học, giáo viên, cũng như sự cạnh tranh với bạn bè (Lal, 2014). Sinh viên thường đối mặt với khối lượng bài tập lớn, yêu cầu chứng tỏ sự tiến bộ và hoàn thành mục tiêu trong thời gian giới hạn, dẫn đến căng thẳng kéo dài, ảnh hưởng

tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và hiệu suất học tập (Bisht, 1980). Theo Bisht (1980), căng thẳng học thuật có bốn khía cạnh chính: (1) thất vọng do không đạt mục tiêu, (2) xung đột giữa mục tiêu học tập và yếu tố khác, (3) áp lực từ yêu cầu học thuật khắt khe, và (4) lo âu về khả năng đáp ứng tiêu chí đánh giá. Khi căng thẳng vượt quá khả năng thích ứng, nó có thể làm suy giảm động lực học tập và tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần.

2.3.4. Căng thẳng gia đình (Family Stress - FAS)

Căng thẳng gia đình phản ánh ảnh hưởng của cha mẹ đến nhận thức và trải nghiệm học tập của sinh viên, đặc biệt qua cách họ quản lý thói quen học tập và phản ứng với cảm xúc của con cái (Kafle, 2021). Sự tham gia của cha mẹ có thể tác động tích cực hoặc tiêu cực đến tâm lý và động lực học tập. Theo Atolagbe và cộng sự (2019), phản ứng của cha mẹ trước cảm xúc tiêu cực của con cái gồm hai nhóm: hỗ trợ và không hỗ trợ. Hỗ trợ bao gồm hướng dẫn con nhận diện, điều chỉnh cảm xúc và giải quyết vấn đề. Ngược lại, phản ứng không hỗ trợ, như hạ thấp cảm xúc, kỷ luật nghiêm khắc hoặc ngăn cản thể hiện cảm xúc, có thể làm gia tăng căng thẳng tâm lý và cản trở khả năng thích nghi của sinh viên (Deng & cộng sự, 2022).

2.3.5. Áp lực bạn bè (Peer Pressure - PP)

Áp lực bạn bè thể hiện mức độ ảnh hưởng của nhóm lên hành vi và giá trị cá nhân, thúc đẩy sự điều chỉnh để phù hợp với chuẩn mực chung (Kirk, 2000). Áp lực này có thể mang tính ép buộc, khi cá nhân cảm thấy phải tuân theo dù không mong muốn (Ryan, 2000), hoặc ảnh hưởng gián tiếp, khi họ tự nguyện thay đổi để đáp ứng kỳ vọng nhóm (Burns & Darling, 2002). Trong học tập, áp lực bạn bè tác động đến hành vi và động lực của sinh viên. Cohen (1977) phát hiện sinh viên trong cùng nhóm có xu hướng trốn học hoặc làm bài tập tương tự nhau. Lockwood và cộng sự (2002) chỉ ra rằng sinh viên ưu tiên học tập thường có nhóm bạn cùng định hướng. Điều này cho thấy áp lực bạn bè không chỉ tiêu cực mà còn có thể thúc đẩy động lực học tập khi sinh viên được bao quanh bởi những người có thái độ học tập tích cực.

2.3.6. Căng thẳng tài chính (Financial Stress - FIS)

Căng thẳng tài chính là trạng thái căng thẳng tâm lý do áp lực về tài chính, ảnh hưởng đến nhu cầu cá nhân và học tập (Northern & cộng sự, 2010). Theo Hayhoe và cộng sự (2000), quản lý tài chính kém có thể làm gia tăng mức độ căng thẳng này, không chỉ tác động đến kinh tế mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và kết quả học tập. Nghiên cứu cho thấy căng thẳng tài chính có liên quan đến trầm cảm, lo âu và giảm sút lòng tự trọng (Andrews & Wilding, 2004;

Clark-Lempers & cộng sự, 1990). Điều này có thể dẫn đến suy giảm động lực học tập, gia tăng hành vi tiêu cực như sử dụng rượu hoặc có ý định tự tử (Harding, 2011). Ngoài ra, căng thẳng tài chính còn ảnh hưởng đến thể chất, gây mất ngủ, đau đầu và các triệu chứng căng thẳng cơ thể khác (Elfaki & cộng sự, 2023).

2.3.7. Áp lực môi trường học tập (Learning Environment Pressure - LEP)

Áp lực môi trường học tập phản ánh tác động của các yếu tố tâm lý, xã hội, văn hóa và vật lý đến sinh viên, ảnh hưởng đến động lực, cách tiếp thu kiến thức và phản ứng với yêu cầu học thuật (Su, 2022). Môi trường học tập không chỉ bao gồm không gian vật lý mà còn liên quan đến sự tương tác với giảng viên, bạn học, mức độ hỗ trợ học tập từ tổ chức và phương pháp giảng dạy (Ewell & McCormick, 2020). Theo Ewell và McCormick (2020), áp lực từ môi trường học tập có thể xuất phát từ ba khía cạnh chính: (1) chất lượng tương tác giữa sinh viên, giảng viên và bạn học; (2) hỗ trợ học thuật từ tổ chức đối với các vấn đề học tập và tâm lý; (3) chương trình giảng dạy, bao gồm phương pháp giảng dạy, cấu trúc khóa học và phản hồi từ giảng viên. Khi môi trường học tập không được tối ưu hóa, sinh viên có thể gặp áp lực lớn trong việc thích nghi và duy trì động lực học tập.

2.4. Phát triển các giả thuyết nghiên cứu

2.4.1. Giả thuyết về các mối quan hệ trực tiếp

2.4.1.1. Mối quan hệ giữa Căng thẳng gia đình và Căng thẳng học tập

Nghiên cứu cho thấy kỳ vọng của cha mẹ đối với thành tích học tập ảnh hưởng đáng kể đến nhận thức của sinh viên về độ khó môn học và mức độ căng thẳng học tập (Kim & Lee, 2013; Wang & Heppner, 2002 và Kim & cộng sự, 2016). Áp lực gia đình, đặc biệt là yêu cầu thành tích cao, phổ biến trong xã hội Đông Á và có thể làm gia tăng căng thẳng học tập (Ang & Huan, 2006; Tan & Yates, 2011). Khi sinh viên chịu áp lực càng lớn trong việc đáp ứng mong đợi của cha mẹ, có thể khiến trạng thái căng thẳng của sinh viên tăng gia tăng (Wong và cộng sự, 2005). Từ những cơ sở trên, nghiên cứu đề xuất giả thuyết:

H1: Căng thẳng gia đình có tác động cùng chiều đến Căng thẳng học tập của sinh viên.

2.4.1.2. Mối quan hệ giữa Áp lực bạn bè và Căng thẳng học tập

Nghiên cứu cho thấy áp lực từ bạn bè hay áp lực đồng trang lứa tác động đáng kể đến nhận thức về căng thẳng học tập của sinh viên, khiến sự hứng thú học tập của sinh viên có khuynh hướng suy giảm (Hosseinkhani

& cộng sự, 2020). Bất kể chủ động so sánh bản thân với bạn bè, hay bị người khác so sánh với bạn bè, đều có thể khiến sinh viên trải qua lo âu nếu không đáp ứng được kỳ vọng. Điều này làm gia tăng căng thẳng học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của sinh viên (Hosseinkhani & cộng sự, 2020). Dựa trên cơ sở này, nghiên cứu đề xuất giả thuyết:

H2: Áp lực bạn bè có tác động cùng chiều đến Căng thẳng học tập của sinh viên.

2.4.1.3. Mối quan hệ giữa Căng thẳng tài chính và Căng thẳng học tập

Căng thẳng tài chính ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất, tinh thần và kết quả học tập của sinh viên (Dretea & Lavrakas, 2000; Northern & cộng sự, 2010). Sinh viên có hoàn cảnh khó khăn, hoặc gia đình thu nhập thấp thường gặp nhiều thách thức hơn và có nguy cơ cao chịu căng thẳng học tập do áp lực tài chính (Hill & cộng sự, 2004). Ngoài ra, căng thẳng tài chính đặc biệt có thể làm suy giảm đáng kể động lực học tập và gia tăng lo âu đối với những sinh viên có khoản nợ học phí lớn (Lim & cộng sự, 2014). Dựa trên các nghiên cứu này, giả thuyết được đề xuất như sau:

H3: Căng thẳng tài chính có tác động cùng chiều đến Căng thẳng học tập của sinh viên.

2.4.1.4. Mối quan hệ giữa Áp lực môi trường học tập và Căng thẳng học tập

Môi trường tích cực giúp giảm áp lực và tăng động lực trong công việc, trong khi đó, tài nguyên hạn chế, cơ sở vật chất kém và khối lượng công việc quá tải có thể làm gia tăng căng thẳng (Yelkpiéri, 2009; Ibrahim & Mohamed, 2023). Do đó, hạn chế trong hệ thống học tập và thiếu hỗ trợ từ môi trường giáo dục được xác định là một trong những nguyên nhân chính gây căng thẳng trong học tập (Subramani & Kadhiravan, 2017). Dựa trên những phát hiện này, giả thuyết được đề xuất như sau:

H4: Áp lực môi trường học tập có tác động cùng chiều đến Căng thẳng học tập của sinh viên.

2.4.1.5. Mối quan hệ giữa Căng thẳng học tập và Nhận thức (tiêu cực) về hiệu suất học tập

Lo âu kéo dài và trầm cảm do căng thẳng có thể làm giảm khả năng tập trung và kết quả học tập của sinh viên (Bernal-Morales & cộng sự, 2015; Chapell & cộng sự, 2005). Những sinh viên trải qua căng thẳng học tập và áp lực thi cử trong thời gian dài thường có xu hướng đánh giá thấp hiệu suất học tập của chính bản thân (Hysenbegasi & cộng sự, 2005; Humensky & cộng sự, 2010). Do đó, giả thuyết được đề xuất như sau:

H5: Căng thẳng học tập làm gia tăng Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập của sinh viên.

2.4.1.6. Mối quan hệ giữa Căng thẳng học tập và Định hướng học tập (theo hướng đối phó)

Căng thẳng học tập có mối quan hệ chặt chẽ với định hướng học tập (Su, 2022). Theo thuyết Tự định đoạt (SDT), động lực tự chủ đóng vai trò quan trọng trong thành tích học tập và sức khỏe tâm lý (Taylor & cộng sự, 2014). Sinh viên có động lực tự chủ có xu hướng duy trì sự sáng tạo và nỗ lực học tập bền vững (Vansteenkiste & cộng sự, 2006); trong khi đó, những sinh viên xem việc học tập là căng thẳng, áp lực có xu hướng chán nản, đối phó, và chỉ học cho qua môn thay vì nỗ lực đào sâu tìm hiểu kiến thức (Yeager & cộng sự, 2014). Vì vậy, giả thuyết được đề xuất như sau:

H6: Căng thẳng học tập làm gia tăng Định hướng học tập mang tính chất đối phó của sinh viên.

2.4.2. Các giả thuyết về mối quan hệ gián tiếp

Để mở rộng các giả thuyết nghiên cứu, nhóm tác giả cũng kiểm định một số mối quan hệ gián tiếp giữa các yếu tố trong mô hình. Các mối quan hệ gián tiếp này nhằm làm rõ vai trò trung gian của Căng thẳng học tập trong việc tác động lên khả năng Nhận thức về hiệu suất học tập và Định hướng học tập trong diễn biến tâm lý của sinh viên:

IE1 = H1 * H5: Căng thẳng gia đình có tác động gián tiếp tới Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập, thông qua Căng thẳng học tập.

IE2 = H2 * H5: Áp lực bạn bè có tác động gián tiếp tới Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập, thông qua Căng thẳng học tập.

IE3 = H3 * H5: Căng thẳng tài chính có tác động gián tiếp tới Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập, thông qua Căng thẳng học tập.

IE4 = H4 * H5: Áp lực môi trường học tập có tác động gián tiếp tới Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập, thông qua Căng thẳng học tập.

IE5 = H1 * H6: Căng thẳng gia đình có tác động gián tiếp tới Định hướng học tập mang tính chất đối phó, thông qua Căng thẳng học tập.

IE6 = H2 * H5: Áp lực bạn bè có tác động gián tiếp tới Định hướng học tập mang tính chất đối phó, thông qua Căng thẳng học tập.

IE7 = H3 * H5: Căng thẳng tài chính có tác động gián tiếp tới Định hướng học tập mang tính chất đối phó, thông qua Căng thẳng học tập.

IE8 = H4 * H5: Áp lực môi trường học tập có tác động gián tiếp tới Định hướng học tập mang tính chất đối phó, thông qua Căng thẳng học tập.

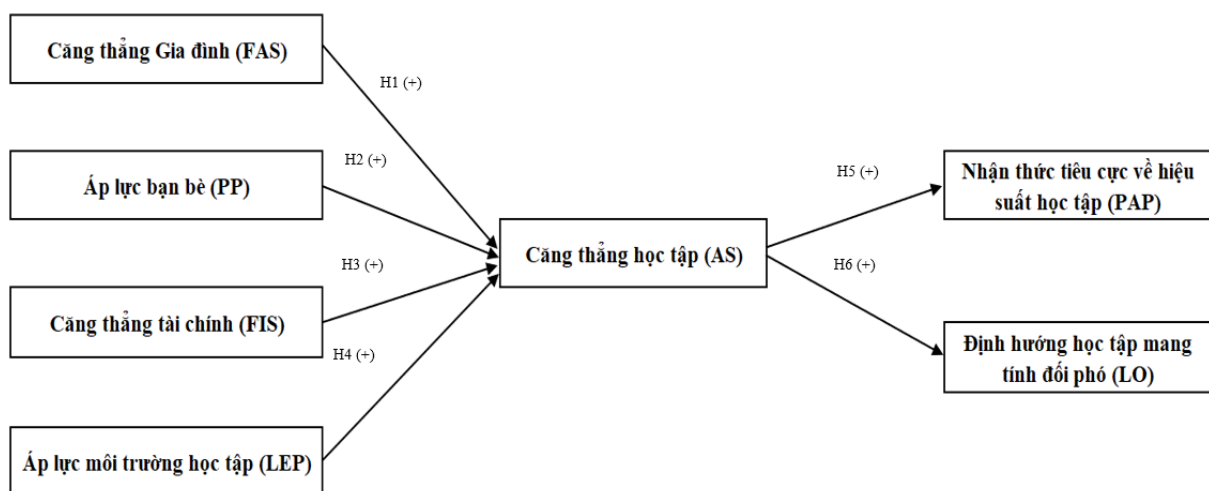
2.5. Mô hình nghiên cứu đề xuất

Từ những giả thuyết trên, tác giả đề xuất mô hình nghiên cứu dưới đây:

2.6. Phương pháp nghiên cứu

2.6.1. Xây dựng thang đo và bảng câu hỏi

Nghiên cứu sử dụng thang đo Likert 5 điểm để đánh giá các biến tiềm ẩn về căng thẳng học đường. Các biến độc lập được đo lường bao gồm: Căng thẳng gia đình (FAS), Áp lực bạn bè (PP), Căng thẳng tài chính (FIS), Áp lực môi trường học tập (LEP) và Căng thẳng học tập (AS). Trong đó, FAS (07 biến quan sát) đánh giá kỳ vọng của gia đình, PP (06 biến quan sát) và FIS (06 biến quan sát) đo lường áp lực từ bạn bè và khó khăn tài chính. LEP (04 biến quan sát) tập trung vào môi trường học tập và phương pháp giảng dạy, trong khi AS (04 biến quan sát) phản ánh áp lực từ bài tập và thi cử. Các biến này được điều chỉnh từ các nghiên cứu trước đây (Byrne & cộng sự, 2007; Heo & cộng sự, 2020; Su, 2022). Hai biến phụ thuộc chính là Định hướng học tập mang tính chất đối phó (LO) và Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập (PAP). LO (06 biến quan sát) đánh giá chiến lược học tập của



Hình 3. Mô hình nghiên cứu đề xuất

sinh viên, với giá trị thang đo cao thể hiện xu hướng học tập bề mặt (tiêu cực) và giá trị thấp thể hiện xu hướng học sâu (tích cực). PAP (06 biến quan sát) đo lường mức độ tự tin và lo âu về hiệu suất học tập, trong đó giá trị cao phản ánh nhận thức tiêu cực về thành tích học tập. Ngoài ra, nghiên cứu còn thu thập các thông tin nhân khẩu học như giới tính, chuyên ngành và năm học của người tham gia.

2.6.2. Phương pháp lấy mẫu và thu thập dữ liệu

Khảo sát được thực hiện từ tháng 7 đến tháng 9 năm 2024 tại Việt Nam thông qua phiếu khảo sát online gồm 39 câu hỏi trên Google Forms thu được 263 mẫu. Phương pháp chọn mẫu có mục đích được áp dụng, nhằm vào sinh viên hiện đang sinh sống và học tại các trường đại học hoặc cao đẳng tại Việt Nam, từ 18 tuổi trở lên. Các tiêu chí sàng lọc cụ thể là những người đang là sinh viên (1) và báo cáo đã từng hoặc đang trải qua căng thẳng học tập (2). Bên cạnh đó, nếu những người tham gia trả lời liên tiếp 10 đáp án giống nhau được xem là không hợp lệ và cũng bị loại. Sau khi sàng lọc, còn lại 251 đáp viên đạt tiêu chuẩn.

Bảng 1. Thống kê nhân khẩu học trong mẫu nghiên cứu

Yếu tố	Phân loại	Tần suất	Phần trăm
Giới tính	Nam	82	32,7%
	Nữ	169	67,3%
Sinh viên	Năm 1	5	2,0%
	Năm 2	81	32,3%
	Năm 3	38	15,1%
	Năm 4	121	48,2%
	Khác	6	2,4%
Chuyên ngành	Khối ngành Kinh tế	187	74,5%
	Khối ngành Xã hội	36	14,3%
	Khối ngành Y dược - Tự nhiên	28	11,2%

Trong số những người tham gia, nữ chiếm tỷ lệ lớn nhất với 169 mẫu (67,3%), nam chiếm 32,7% (82 mẫu). Sinh viên năm 2 và năm 4 chiếm lần lượt 32,3% và 48,2%. Có 4 chuyên ngành được ghi nhận: Kinh tế (74,5%), Xã hội (14,3%), và Tự Nhiên – Y dược (11,2%) (Bảng 1).

3. Kết quả và thảo luận

3.1. Phân tích thống kê cho Biến quan sát và Biến tiềm ẩn

3.1.1. Thống kê miêu tả cho các Biến quan sát

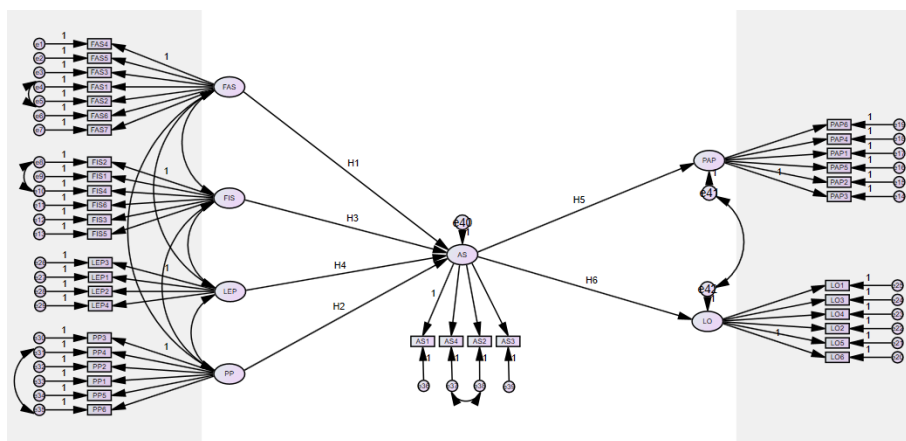
Sau khi tiến hành lọc mẫu, nhóm tác giả thực hiện thống kê mô tả cho các biến quan sát (Bảng 1).

3.1.2. Phân tích nhân tố khám phá (EFA)

Kết quả kiểm định KMO và Bartlett's với chỉ số KMO = 0,909 (> 0,5), cho thấy mẫu nghiên cứu đủ lớn và các biến quan sát có mức tương quan đủ mạnh. Đồng thời, mức ý nghĩa Sig. = 0,000 (< 0,05) chứng tỏ các biến có sự tương quan với nhau, đảm bảo tính phù hợp cho phân tích EFA. Kết quả phân tích trích xuất được 07 nhân tố dựa trên tiêu chí eigenvalue lớn hơn 1, với tổng phương sai trích đạt 65,11% (> 50%) đảm bảo 07 biến tiềm ẩn có khả năng giải thích tốt cho sự biến thiên dữ liệu. Hệ số tải nhân tố của các biến quan sát, nhìn chung đều đạt trên mức 0,5.

3.1.3. Phân tích nhân tố khẳng định (CFA)

Kết quả phân tích nhân tố khẳng định (CFA) cho thấy mô hình đo lường (measurement model) đạt mức độ phù hợp cao. Chỉ số CMIN/DF = 1,696 (<3) đảm bảo tính phù hợp tổng thể. Các chỉ số GFI (0,809), CFI (0,915), NFI (0,817), IFI (0,916) và TLI (0,907) đều



Hình 4. Mô hình cấu trúc SEM từ giả thuyết nghiên cứu trước đó

vượt ngưỡng 0,7, xác nhận sự phù hợp với dữ liệu quan sát. Bên cạnh đó, RMSEA = 0,053 (<0,06) và PCLOSE = 0,183 (> 0,05) cho thấy sự phù hợp chặt chẽ giữa mô hình và dữ liệu thực tế. Nhìn chung, các kết quả này khẳng định độ tin cậy của mô hình đo lường, tạo cơ sở vững chắc cho các phân tích tiếp theo.

Tất cả các biến tiềm ẩn đều thỏa mãn tính hội tụ với giá trị AVE > 0,5, cụ thể là FAS (0,538), FIS (0,622), PAP (0,551), LO (0,509), LEP (0,534), PP (0,503), AS (0,608). Bên cạnh đó, tất cả các biến tiềm ẩn cũng đảm bảo tính phân biệt, với AVE > MSV.

3.2. Kiểm định mô hình cấu trúc tuyến tính (Structural Equation Model - SEM)

Phân tích cấu trúc mô hình bằng dữ liệu định lượng nhằm đánh giá tác động của các thách thức cá nhân và môi trường đối với tình trạng căng thẳng và định hướng học tập của sinh viên đã được thực hiện thông qua phần mềm AMOS 24.0.

3.2.1. Kiểm định các mối quan hệ trực tiếp

Bảng 2. Bảng kết quả đo lường các giả thuyết nghiên cứu

Đường dẫn giả thuyết	Estimate	P-value	Giả thuyết
FAS → AS	0,078	0,163	H1: Bác bỏ
PP → AS	0,054	0,465	H2: Bác bỏ
FIS → AS	0,096	0,08	H3: Chấp nhận (p-value < 0,1)
LEP → AS	0,679	***	H4: Chấp nhận (p-value < 0,05)
AS → LO	0,766	***	H5: Chấp nhận (p-value < 0,05)
AS → PAP	0,785	***	H6: Chấp nhận (p-value < 0,05)

Kết quả kiểm định giả thuyết về mối quan hệ trực tiếp cho thấy trong số bốn yếu tố gây căng thẳng, chỉ có Áp lực môi trường học tập (H4) có tác động đáng kể đến Căng thẳng học tập (AS) (P-value < 0,001; Beta = 0,679) (Bảng 2). Áp lực tài chính (H3) có tác động nhẹ đến Căng thẳng học tập (AS), nếu xét trong ngưỡng alpha = 0,1 (P-value = 0,08 < 0,1; Beta = 0,096). Ngược lại, Căng thẳng gia đình (H1), Áp lực bạn bè (H2) không có tác động đáng kể đến Căng thẳng học tập, với P-values lần lượt là 0,163, 0,465, dẫn đến việc bác bỏ các giả thuyết này. Bên cạnh đó, Căng thẳng học tập có tác động mạnh làm gia tăng Định hướng học tập mang tính chất đối phó (H5), và Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập (H6), với P-values < 0,001 và hệ số đường dẫn (Beta) lần lượt là 0,766 và 0,785.

3.2.2. Kiểm định các mối quan hệ gián tiếp

Bảng 3. Kết quả đo lường giả thuyết gián tiếp

Đường dẫn giả thuyết	Estimate	P-value	Giả thuyết
FAS → AS → PAP	0,06	0,157	IE1: Bác bỏ
PP → AS → PAP	0,042	0,684	IE2: Bác bỏ
FIS → AS → PAP	0,073	0,181	IE3: Bác bỏ
LEP → AS → PAP	0,521	0,002	IE4: Chấp nhận
FAS → AS → LO	0,061	0,182	IE5: Bác bỏ
PP → AS → LO	0,043	0,662	IE6: Bác bỏ
FIS → AS → LO	0,075	0,176	IE7: Bác bỏ
LEP → AS → LO	0,533	0,002	IE8: Chấp nhận

Kết quả kiểm định giả thuyết về mối quan hệ gián tiếp cho thấy trong số các yếu tố tác động thông qua Căng thẳng học tập (AS), chỉ có Áp lực môi trường học tập (LEP) có ảnh hưởng gián tiếp đáng kể đến cả Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập (PAP) (bias-corrected 95% CI = 0,312 đến 0,771; P-value = 0,02), và Định hướng học tập mang tính chất đối phó (LO) (bias-corrected 95% CI = 0,308 đến 0,817; P-value = 0,02). Từ đó cho thấy rằng môi trường học tập có thể làm gia tăng căng thẳng, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến cách sinh viên đánh giá hiệu suất học tập và định hướng việc học của họ. Ngược lại, các yếu tố Căng thẳng gia đình (IE1, IE5), Áp lực bạn bè (IE2, IE6) và Căng thẳng tài chính (IE3, IE7) không có tác động gián tiếp đáng kể đến cả PAP và LO thông qua AS, với giá trị CI (lower-upper) bao hàm giá trị 0 và P-values lớn hơn 0,05.

4. Kết luận

4.1. Ý nghĩa lý thuyết

Bài nghiên cứu đóng góp thêm vào Lý thuyết Căng thẳng và Ứng phó (SCT) của Lazarus và Folkman (1984) khi chỉ ra rằng yếu tố "Áp lực môi trường học tập" đóng vai trò là một tác nhân gây căng thẳng nổi bật trong bối cảnh giáo dục đại học hiện đại (P < 0,001); trong khi Căng thẳng tài chính (FIS) chỉ có tác động nhẹ (P < 0,1). Ngược lại, Căng thẳng gia đình (FAS), Áp lực bạn bè (PP) không cho thấy tác động trực tiếp đáng kể lên căng thẳng học tập trong mẫu nghiên cứu này. Phát hiện này nhấn mạnh rằng môi trường học tập là nguồn gây căng thẳng chính yếu và trực tiếp nhất đối với sinh viên. Đồng thời, nghiên cứu cũng xác nhận một điểm mà Biggs (1979) đã đề cập khi kết quả đã chỉ ra Căng thẳng học tập (AS) trực tiếp làm gia tăng đáng kể cả Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập (PAP) (Beta = 0,766, P < 0,001), và Định hướng học tập mang tính chất đối phó (LO) (Beta = 0,785, P < 0,001). Quan trọng hơn, kết quả về mối quan hệ gián tiếp chỉ ra rằng Áp lực môi trường học tập (LEP) có tác động gián tiếp

đáng kể đến Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập (PAP) và Định hướng học tập mang tính chất đối phó (LO), thông qua Căng thẳng học tập (AS) ($P = 0,002$). Điều này củng cố vai trò trung gian của căng thẳng học tập, đồng thời khẳng định tầm quan trọng vượt trội của môi trường học tập trong việc định hình trải nghiệm và kết quả học tập của sinh viên. Ngoài ra, kết quả cũng củng cố thêm Mô hình ABC của Ellis (1991), khi chỉ ra rằng cách sinh viên diễn giải và phản ứng với "Áp lực môi trường học tập" (tác nhân A) thông qua "Căng thẳng học tập" (một dạng niềm tin/phản ứng B) sẽ dẫn đến các "Hệ quả" (C) là nhận thức về hiệu suất và định hướng học tập của họ.

4.2. Ý nghĩa thực tiễn

4.2.1. Đối với Nhà giáo dục

Kết quả nghiên cứu đã khẳng định rằng Áp lực môi trường học tập (LEP) là nguồn gốc căng thẳng chính yếu nhất đối với sinh viên, trực tiếp dẫn đến Căng thẳng học tập (AS) và từ đó gián tiếp gây ra Nhận thức tiêu cực về hiệu suất học tập (PAP) và Định hướng học tập mang tính chất đối phó (LO). Do đó, các cơ sở giáo dục cần chuyển trọng tâm từ việc chỉ cung cấp kiến thức sang việc xây dựng một môi trường học tập lành mạnh và hỗ trợ. Cụ thể, cần tái cấu trúc phương pháp giảng dạy và đánh giá theo hướng giảm thiểu áp lực. Các giảng viên nên được khuyến khích áp dụng các phương pháp học tập chủ động, tích hợp các dự án thực tế và thảo luận, thay vì chỉ tập trung vào khối lượng bài tập và tần suất thi cử dày đặc. Điều này không chỉ giúp giảm căng thẳng mà còn thúc đẩy tư duy phản biện và khả năng giải quyết vấn đề của sinh viên.

Đồng thời, cần đầu tư mạnh mẽ vào các chương trình phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên. Cần tổ chức các buổi hội thảo và khóa học định kỳ về kỹ năng quản lý thời gian, đối phó với căng thẳng, và xây dựng tư duy tích cực. Quan trọng hơn, các cơ sở giáo dục cần phát triển một hệ thống cố vấn học tập hiệu quả, nơi giảng viên đóng vai trò không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là người hướng dẫn và hỗ trợ tâm lý. Điều này giúp sinh viên có thể chủ động đối mặt với những thách thức học thuật, thay vì né tránh hay có những hành vi đối phó tiêu cực.

4.2.2. Đối với hoạt động tiếp thị giáo dục

Phát hiện của nghiên cứu không chỉ có ý nghĩa về mặt giáo dục mà còn cung cấp cơ sở vững chắc cho chiến lược marketing. Thay vì chỉ quảng bá về chất lượng giảng viên, cơ sở vật chất hay thành tích đầu ra, các trường đại học nên định vị thương hiệu của mình dựa trên sự thấu hiểu và cam kết tạo ra một môi trường học tập hỗ trợ và giảm thiểu căng thẳng.

Chiến lược quảng bá truyền thông có thể nhấn mạnh vào các chương trình đào tạo kỹ năng đối phó, các dịch

vụ tư vấn tâm lý, và sự hỗ trợ toàn diện mà trường cung cấp. Các thông điệp quảng cáo có thể sử dụng hình ảnh và câu chuyện thực tế của sinh viên đã vượt qua những khó khăn, đạt được thành công nhờ sự hỗ trợ của nhà trường. Điều này không chỉ thu hút những sinh viên tiềm năng đang tìm kiếm một môi trường học tập an toàn, mà còn giúp củng cố niềm tin của phụ huynh và xã hội. Bằng cách truyền thông những giá trị này, các cơ sở giáo dục có thể tạo ra sự khác biệt cạnh tranh vượt trội, thu hút đúng đối tượng sinh viên và xây dựng một hình ảnh thương hiệu tích cực, bền vững, gắn liền với sự quan tâm thực sự đến sức khỏe tinh thần và sự phát triển toàn diện của người học. Những đề xuất trên đặc biệt quan trọng đối với thế hệ Gen Z, những người được biết đến là nhạy cảm hơn với các vấn đề tâm lý và tìm kiếm sự hỗ trợ toàn diện từ tổ chức giáo dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of personality and social psychology*, 41(3), 586.
- Barnawi, M. M., Sonbaa, A. M., Barnawi, M. M., Alqahtani, A. H., & Fairaq, B. A. (2023). Prevalence and determinants of depression, anxiety, and stress among secondary school students. *Cureus*, 15(8).
- Biggs, J. B. (1979). Individual differences in study processes and the quality of learning outcomes. *Higher Education*, 8, 381- 394.
- Burton, T., Adlam, J. E., Murphy-Belcaster, M., Thompson-Robinson, M., Francis, C. D., Traylor, D., Anderson, E., Ricker-Boles, K., & King, S. (2020). Stress and coping among American Indian and Alaska natives in the age of COVID-19. *American Indian Culture and Research Journal*, 44(2), 49-70.
- Domański, T. (2014). Marketing of higher education: future challenges. *Management and Business Administration. Central Europe*, 127(4), 118-132.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 9(3), 139-172.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Harahap, N. R. A., Badrujaman, A., & Hidayat, D. R. (2022). Determinants of academic stress in students. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 335-345.
- Hậu, N. T., & Nam, N. T. (2024). Tình trạng stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên Y liên thông Khoa Y Dược Trường Đại học Trà Vinh. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 538(2).
- Kalenskaya, N., Gafurov, I., & Novenkova, A. (2013). Marketing of educational services: Research on service providers satisfaction. *Procedia Economics and Finance*, 5, 368-376.

- Marton, F., & Säljö, R. (1976). On qualitative differences in learning: I—Outcome and process. *British Journal of Educational Psychology*, 46(1), 4-11.
- Pajares, F., & Graham, L. (1999). Self-efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology*, 24(2), 124-139.
- 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.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Saqib, M., & Rehman, K. U. (2018). Impact of stress on students' academic performance at secondary school level at District Vehari. *International Journal of Learning and Development*, 8(1), 84-93.
- Thiện, T. V., Linh, N. T. M., Tuyết, N. T. B., Ngọc, Đ. B., Trung, N. T., & Tuấn, M. Đ. (2024). 28. Thực trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường Đại học Y Dược - Đại học Quốc gia Hà Nội học tập tại cơ sở Hòa Lạc năm học 2022-2023. *Tạp chí Y học Cộng đồng*, 65(CĐ 5-NCKH).
- Vaida, S. R. (2012). The effects of a social-emotional learning program on the thinking pattern of a group of university students. *Problems of Psychology in the 21st Century*, 4(1), 62-70.
- Zavodna, L. S. (2022). Is the Snowflake Generation more Sensitive? Research from the teaching of the New Generation. *Teaching Generation Snowflakes: New Challenges*, 8.

The External Impacts on Students' Superficial Learning Orientation and Perceived Academic Performance of Undergraduates

Thai-Ha Luong^{1,2}, Hoang-Khoi Nguyen^{1,2}, Huu-Phuoc Bui³, My-Hanh Phan Thi³, Dinh-Phat Tran³

¹International University, VNU-HCM, Ho Chi Minh City, Vietnam

²Vietnam National University Ho Chi Minh City, Vietnam

³Van Lang University, Vietnam

Abstract

Academic stress is an important factor affecting students' academic performance, but the extent of the impact of stress sources remains unclear. This study assessed the influence of personal and environmental stress on academic stress and examined the mediating role of academic stress on performance perception and learning orientation. The study from 251 data collected from university students and found that academic environmental stress had a strong impact on academic stress while family stress, peer pressure, and financial stress had no significant effects. In addition, the study also found that academic stress would increase negative perceptions of academic performance, and students' perfunctorily learning orientation. This finding highlights the importance of learning environment in stress management, along with practical contributions to education and education marketing.

Keywords: Academic stress, learning orientation, perceived academic performance, students.