



**Working Paper 2022.1.2.11**  
**- Vol 1, No 2**

**ẢNH HƯỞNG CỦA ÁP LỰC HỌC HÀNH LÊN HÀNH VI ỨNG XỬ CỦA  
SINH VIÊN**

**Cao Thùy Linh<sup>1</sup>, Phạm Quỳnh Đan, Trần Hoài Thương**

Sinh viên K60 – Kinh tế đối ngoại

**Lưu Đoàn Anh Thi**

Sinh viên K60 – Tài chính quốc tế

**Nguyễn Ngọc Thiên Trang**

Sinh viên K60CLC – Kinh tế đối ngoại

*Cơ sở II Trường Đại học Ngoại thương tại TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam*

**Tóm tắt**

Học sinh, sinh viên là thế hệ trẻ và đóng vai trò quan trọng nhất trong quá trình phát triển của đất nước, vì thế, việc bồi dưỡng và dạy dỗ các em là nhiệm vụ ưu tiên của bất kỳ một quốc gia nào, bao gồm cả Việt Nam. Ngày nay, việc bồi dưỡng một mầm non không chỉ dừng lại ở khía cạnh đầu tư cho việc học tập trên trường, lớp mà còn trang bị những kỹ năng mềm, năng khiếu ca hát, hội họa,... Tuy nhiên, sự kỳ vọng quá lớn của xã hội, nhà trường và gia đình đặt lên thế hệ trẻ lại vô tình làm nảy sinh tâm lý lo lắng, sợ hãi, mệt mỏi, chán học, thậm chí là trầm cảm. Thực trạng áp lực trong học tập ngày càng gia tăng và dẫn đến những hậu quả khôn lường như sa vào tệ nạn xã hội hay tự tử. Thấu hiểu được tính cấp thiết của vấn đề, bài nghiên cứu sẽ đi sâu vào phân tích thực trạng hiện nay, nguyên nhân dẫn đến tình trạng áp lực trong học tập và đề ra các biện pháp giúp cải thiện vấn đề nhức nhối này.

**Từ khóa:** sinh viên, áp lực học tập, trầm cảm, hậu quả.

**BEHAVIOURAL INFLUENCES OF STUDYING STRESS ON STUDENTS**

**Abstract**

Students are the young generation and play the most important role in the development of a country, so nurturing and educating them is a priority task of any country, including Viet Nam. Today, the fostering of a child does not only require the investment in learning at school but also attaining soft skills and enhancing artistic competence,... However, high expectation of society, school and family put on the young unintentionally raises the feeling of anxiety, fear, fatigue, boredom and even depression. Recently, the situation of academic pressure has worsened and led to unexpected consequences such as taking part in social evils or committing suicide. Being aware of the urgency of this matter, this research will deeply analyse the current situation as well as causes of academic pressure and propose measures to resolve this alarming issue.

<sup>1</sup> Tác giả liên hệ, Email: thuylinh200403@gmail.com

**Keywords:** students, academic pressure, depression, consequences.

---

## 1. GIỚI THIỆU CHUNG

Với xu hướng hội nhập quốc tế đang ngày càng gia tăng, các quốc gia trên thế giới nói chung và Việt Nam nói riêng cần phải nỗ lực hết mình để có thể đạt được những thành công nhất định trên trường quốc tế. Giới trẻ - nhân tố cốt lõi trong việc thành hay bại của một đất nước, họ chính là những thế hệ tiếp nối người đi trước, mang trong mình những trách nhiệm cao cả là bảo vệ và đưa đất nước đi lên. Nền tảng của việc này chính là học tập. Nhận thấy được điều này một cách sâu sắc, nhóm nghiên cứu đã đặc biệt chú ý đến vấn đề học hành của sinh viên ở các nước trên thế giới nói chung và ở Việt Nam nói riêng. Sau quá trình quan sát, chúng tôi nhận ra được một vấn đề khá phổ biến mà sinh viên thường hay gặp phải và để lại những hệ quả nghiêm trọng bên cạnh một số ít mặt tích cực mà vấn đề mang đến. Đó là “áp lực học hành”, một vấn đề gây nhức nhối cho sinh viên trong những năm gần đây.

Chất lượng giáo dục sinh viên chính là bước đầu để phát triển kinh tế - xã hội của mỗi quốc gia. Theo một số nghiên cứu thống kê cho thấy (Bộ Y tế, 2004; Nguyễn Hương Thanh, 2010), vấn đề sức khỏe tâm lý do sức ép về mặt học hành của sinh viên đại học như bực bội, lo lắng và thậm chí trầm cảm nghiêm trọng, tỷ lệ phát bệnh thường xuyên theo dạng nhóm, hoặc hàng loạt tương đối cao. Những sức ép này ảnh hưởng đáng kể đến tốc độ cũng như hiệu suất hoàn thành việc học để thích ứng với yêu cầu của công việc. Ở Việt Nam, nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến sinh viên tại một số trường đại học ở Việt Nam chỉ là con số nhỏ, như của Nguyễn Thị Huyền (2012), Vũ Dũng (2015), Nguyễn Thành Trung (2017). Chính vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục đích phân tích những ảnh hưởng tiêu cực của “áp lực học hành” lên hành vi ứng xử của sinh viên, đồng thời chỉ ra những nhân tố gây nên áp lực và những hệ lụy về hành vi. Từ đó, nhóm nghiên cứu mong muốn được đề xuất một số giải pháp tối ưu nhằm khai thác những mặt tốt và hạn chế đến mức tốt đa khía cạnh xấu mà áp lực học tập mang lại cho sinh viên.

### 1.1 Khái niệm

#### 1.1.1. Áp lực học hành

Áp lực học tập là sự căng thẳng mà học sinh, sinh viên phải trải qua vì không thể đạt thành tích tốt hoặc vì lo sợ không thể đạt thành tích tốt ở trường.

*Những yếu tố gây nên sự áp lực trong học tập*

Thất vọng trong học tập - dẫn đến việc nhiều sinh viên bỏ học, thi cử kém.

Mâu thuẫn trong học tập - điều này xảy ra khi sinh viên bị buộc phải học môn học hay ngành trái với mong muốn của mình.

Lo lắng trong học tập - nỗi sợ trong việc phải thi cử hay kiểm tra.

Áp lực bài vở - cảm giác bị choáng ngợp bởi số lượng giáo trình và tài liệu phải học trong một kỳ.

*Có thể chia những sinh viên gặp áp lực trong học tập thành ba loại*

Sinh viên có kết quả học tập kém.

Sinh viên có kết quả học tập trung bình và luôn lo lắng thành tích sẽ trở nên kém.

Sinh viên có kết quả học tập xếp hạng cao trong lớp và lo lắng mình sẽ không đứng đầu nữa.

Ba loại sinh viên vừa kể trên đều có khả năng bị áp lực học hành, nhưng dấu hiệu của áp lực là khác nhau ở cả 3 loại sinh viên.

### **1.1.2. Hành vi**

Hành vi là các phản ứng của con người (hành động hoặc không hành động) đối với các kích thích bên trong và/hoặc bên ngoài, ngoại trừ những thay đổi trong quá trình phát triển và lớn lên.

#### *Hành vi của các sinh viên có kết quả kém bị áp lực học hành*

Một số sinh viên được gắn nhãn “Yếu kém”, họ không chú tâm vào học tập, thường quấy rối người khác - bạn bè, cha mẹ và giáo viên. Nhưng họ chỉ đang tuyệt vọng để cố gắng giỏi một lĩnh vực nào đó. Họ đã từ bỏ hy vọng trở thành người giỏi trong học tập. Vì vậy, bây giờ, họ đang cố gắng tỏ ra là mình tốt ở khoản trở thành người xấu.

#### *Hành vi của những sinh viên có học lực trung bình bị áp lực học tập*

Một số sinh viên lo lắng thái quá về việc học, chỉ học mà bỏ quên những việc khác. Họ không muốn gian lận - nhưng đôi khi họ vẫn làm - ngay cả khi bản thân đã học hết tất cả mọi thứ trong đề kiểm tra - bởi vì họ sợ hãi nếu chẳng mình nhớ nhầm kiến thức nên đạt điểm không tốt. Và những sinh viên này sợ mọi người biết được tình trạng của mình nếu họ nhận được số điểm ít hơn điểm mà bản thân mong đợi.

Đây là những sinh viên bị kìm kẹp bởi nỗi sợ hãi thất bại. Họ liên kết giá trị bản thân với điểm số của mình. Họ sợ mất đi sự yêu thương và tình bạn nếu bị điểm thấp. Vì vậy, họ học tập vì sợ hãi. Các sinh viên này có tất cả các dấu hiệu căng thẳng vì áp lực - nhưng họ lại bị cha mẹ, giáo viên nhầm lẫn với sự hiếu học và được mọi người ca ngợi là “Tài giỏi”.

## **1.2. Thực trạng**

Theo báo cáo, có hơn 75% học sinh, sinh viên ngủ ít hơn 8 tiếng/ ngày. Trong khi tuổi trẻ là thời gian vàng để học tập và trau dồi các kỹ năng mềm thì ở Việt Nam, các em dành hầu hết thời gian cho việc học hành, thi cử và không có thời gian để phát triển bản thân. Bên cạnh đó thì tình trạng ngủ ít hơn 8 tiếng/ngày sẽ khiến học sinh, sinh viên không đủ tỉnh táo khi đến lớp, khiến cho khả năng tập trung suy giảm và đôi khi ngủ gật trên lớp, làm ảnh hưởng đến thành tích học tập. Không chỉ thế, ngủ không đủ giấc còn ảnh hưởng đến sức khỏe về lâu về dài của học sinh, sinh viên.

Các kì kiểm tra thi thường xuyên diễn ra với tần suất lớn: giữa kì, cuối kì,... bằng cấp được đánh giá bằng kết quả điểm số càng khiến cho học sinh, sinh viên mệt mỏi và áp lực, thường xuyên sống trong lo âu và không cân bằng được cuộc sống của mình.

Nhiều học sinh, sinh viên chọn phương thức dùng thuốc hỗ trợ, như thuốc bổ não, thuốc chống đau đầu mà không nắm kỹ thông tin về các tác dụng không mong muốn để có sức khỏe học tiếp. Thế nhưng, sự can thiệp của thuốc không thể nào có hiệu quả bằng việc có chế độ ăn uống và nghỉ ngơi một cách hợp lý. Chưa kể đến việc tự sử dụng các loại thuốc này một thời gian dài mà không có sự hướng dẫn của bác sĩ có thể gây ra các hệ lụy về sau.

Khi nói về tự tử do áp lực học tập, có lẽ người ta thường nghĩ ngay đến Nhật Bản và Hàn Quốc, mặc dù việc tự tử ở Việt Nam là không nhiều, nhưng vẫn đang tồn tại. Khi học sinh, sinh viên không thể tâm sự với bất kỳ ai, áp lực tích tụ ngày một lớn đến mức không thể chịu đựng được nữa, đã có nhiều sự việc đáng tiếc xảy ra vì lý do như thế, điển hình là vụ việc nam sinh lớp 10 nhảy lầu tự vẫn tại trường học ở TP.HCM kèm 2 bức thư tuyệt mệnh đầy chua xót vào năm 2018.

## 2. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

Nghiên cứu về “*Mối quan hệ giữa căng thẳng học tập, đối phó, động lực và hiệu suất ở trường đại học*” của C. Ward Struthers, Raymond P. Perry và Verena H. Menec năm 2000, với mục đích xem xét mức độ mà cách đối phó và động lực học tập của sinh viên đại học làm trung gian cho sự căng thẳng và hiệu quả học tập của họ. Một phân tích phương trình cấu trúc cho thấy mối quan hệ giữa căng thẳng học tập của sinh viên đại học và điểm số môn học bị ảnh hưởng bởi việc đối phó tập trung vào vấn đề và động lực. Một sự kiện tiêu cực có thể tạo ra các phản ứng nhận thức, tình cảm và hành vi phức tạp tùy thuộc vào năng lực nhận thức của một người để đối phó với sự kiện đó (Lazarus, 1966). Khi một học sinh cảm thấy rằng mình không thể cải thiện thành tích của mình, thì học sinh đó có khả năng bị căng thẳng, thiếu động lực và kém tập trung (Aspinwall và Taylor, 1992). Tuy nhiên, việc trải qua các sự kiện tiêu cực không có nghĩa là không thể đạt được mục tiêu trong tương lai. Trên thực tế, nhiều sinh viên trải qua những sự kiện tiêu cực và cảm thấy buồn bã, nhưng cũng tin rằng họ có khả năng đối phó thành công và kết quả là họ có thêm động lực để đạt được mục tiêu.

Năm 2015, một mô hình của Carmen Sandi và Jozsef Haller trong “*Căng thẳng và não bộ xã hội: Cơ chế hành vi và sinh học thần kinh*” cho thấy rằng việc rút lui khỏi xã hội ở tuổi trưởng thành là hậu quả chung của việc đã và đang trải qua mức độ căng thẳng cao và dai dẳng. Sự gây hấn, cáu bẳn có xu hướng bộc lộ rõ hơn bởi áp lực; trừ áp lực gây ra bởi thất bại xã hội, có tác dụng ức chế hành vi hung hăng. Từ góc độ phát triển, căng thẳng gây ra một sự trở dậy của hành vi rối loạn chức năng xã hội, bắt đầu bằng tính xã hội tiến đến thù địch và kết thúc bằng sự chống đối xã hội (dường như đặc biệt liên quan đến căng thẳng trải qua trong thời kỳ vị thành niên). Những hiểu biết sâu sắc về mối liên hệ giữa căng thẳng và các hành vi xã hội cũng đã được thu thập trong các nghiên cứu về những cá nhân bị rối loạn tâm thần liên quan đến căng thẳng, chẳng hạn như rối loạn căng thẳng sau chấn thương và trầm cảm. Những rối loạn này bao gồm sai cách rõ rệt trong hoạt động xã hội như giảm động lực xã hội và nhận thức xã hội, lo lắng và né tránh, thay đổi hành vi xã hội và mức độ giận dữ, thù địch hoặc bạo lực cao, đặc biệt là khi gặp căng thẳng.

Nhóm tác giả Lưu Thị Bảo Trang, Đoàn Thị Ngọc Trâm, Đoàn Cường thực hiện “*Nghiên cứu về trầm cảm và một số yếu tố liên quan đến nguy cơ trầm cảm ở học sinh, sinh viên thành phố Đà Nẵng*” (2017) có mô tả tỷ lệ trẻ ở độ tuổi học sinh, sinh viên mắc tỷ lệ trầm cảm trên địa bàn thành phố. Nghiên cứu được thực hiện cùng với sự tham gia của 280 học sinh, sinh viên thuộc trường THPT Phan Châu Trinh, THPT chuyên Lê Quý Đôn, Đại học Ngoại ngữ và trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng bằng phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang, sử dụng phiếu điều tra để thu thập dữ liệu, sau đó dùng thang RADS gồm 30 đề mục để đánh giá ngắn gọn. Kết quả cho thấy 19,3% mắc trầm cảm nhẹ, 3,9% ở mức độ vừa và 4,3% ở mức độ nặng. Qua bài nghiên cứu, nhóm tác giả còn đưa ra kết luận về mối liên hệ giữa việc học tập,

lối sống khép kín, tình trạng giấc ngủ bị rối loạn, tình trạng lo lắng và mức độ trầm cảm của học sinh, sinh viên.

Bài nghiên cứu “*Các yếu tố ảnh hưởng đến stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên năm cuối ngành dược tại Đồng Nai*” của nhóm tác giả Nguyễn Thanh Trúc, Nguyễn Thị Bích Tuyền (2020) đưa ra các yếu tố gây tác động đến sức khỏe tinh thần của sinh viên năm cuối ngành Dược chính quy tại Đồng Nai năm học 2019-2020, trong đó 65,7% là nam và 34,3% là nữ. Nghiên cứu dùng bảng hỏi do nhóm tác giả tự tạo để khảo sát trong khoảng thời gian 10-12/2019 cùng với Thang đo mức độ stress – lo âu – trầm cảm (DASS 21). Bảng khảo sát gồm nhân tố học tập, nhân tố gia đình, nhân tố bạn bè. Thang điểm Likert 4 mức độ được sử dụng nhằm đo lường tần suất trải nghiệm của khách thể theo từng biến quan sát. Kết quả phân tích hồi quy cho thấy yếu tố học tập ảnh hưởng lớn nhất, các nhân tố khác tác động là gia đình, và dự định nghề nghiệp. Qua bài nghiên cứu, sinh viên cần trang bị kỹ năng để giải quyết những vấn đề về học tập và gia đình để hoàn thành tốt nhất chương trình học.

### 3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nhóm tác giả thống nhất áp dụng các phương pháp nghiên cứu như sau:

#### *Thu thập dữ liệu*

- Đối với dữ liệu sơ cấp, nhóm tác giả sử dụng hình thức phỏng vấn sâu 100 đối tượng và bảng hỏi được gửi đến 500 sinh viên của trường đại học Ngoại thương cơ sở II tại thành phố Hồ Chí Minh.

- Đối với dữ liệu thứ cấp, chúng tôi thu thập dữ liệu từ các bài nghiên cứu khoa học khác, báo cáo nghiên cứu của cơ quan, viện nghiên cứu, trường đại học, các bài viết đăng trên báo hoặc các tạp chí khoa học chuyên ngành về đề tài.

#### *Phân tích dữ liệu*

- Phương pháp nghiên cứu định tính: tiến hành phỏng vấn sâu đối với 100 sinh viên của trường đại học Ngoại thương cơ sở II. Thông qua buổi phỏng vấn sâu kéo dài từ 25-30 phút, nhóm tác giả thu được những thông tin của đối tượng và từ đó tiến hành chọn lọc và khai thác dữ liệu từ nhiều khía cạnh. Bộ câu hỏi được dùng trong buổi phỏng vấn sẽ được nhóm tác giả thiết kế sẵn cũng như linh động trong quá trình phỏng vấn. Sau khi phân tích xong dữ liệu, nhóm tác giả sẽ rút ra những kết luận chung, khái quát cho vấn đề.

- Phương pháp nghiên cứu định lượng: đây là phương pháp nghiên cứu chính vì dữ liệu được thu thập sau khi phân tích mang tính chính xác, khái quát và khách quan. Nhóm tác giả xây dựng một bảng khảo sát về ảnh hưởng của áp lực học tập lên hành vi ứng xử và sử dụng thang đo Likert 5 mức độ (rất đồng tình = 5, rất phản đối = 1). Các đối tượng tham gia khảo sát được chọn một cách ngẫu nhiên trong phạm vi trường đại học Ngoại thương cơ sở II và thực hiện bài khảo sát được đăng tải trên các diễn đàn và mạng xã hội. Bảng khảo sát bao gồm 3 phần với hệ thống câu hỏi khác nhau để đối tượng khảo sát lựa chọn theo thang điểm từ 1-5 phù hợp với quan điểm và thực tế ảnh hưởng của căng thẳng do học hành lên hành vi ứng xử của khách thể. Sau khi đã thu được các kết quả khảo sát, toàn bộ dữ liệu được đưa vào phần mềm SPSS để phân tích và xử lý. Những cơ sở thống kê mà phần mềm thực hiện phục vụ cho nghiên cứu là:

- Thống kê mô tả: lập bảng chéo, theo dõi tần suất, mô tả tình hình, rút ra các tỷ lệ dùng trong khảo sát.

- Thống kê đơn biến: Cung cấp phương tiện, chuyển hóa các dữ liệu để làm bài kiểm tra, không giới hạn số lần kiểm tra.

- Dự đoán cho kết quả nghiên cứu: phương pháp hồi quy tuyến tính (dự đoán các tình huống xảy ra).

- Dự đoán để xác định các nhóm: phân tích các yếu tố cần thiết để phân loại nhóm đối tượng nghiên cứu.

## 4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 4.1. Nguyên nhân gây áp lực

Nền giáo dục đặt nặng thành tích và điểm số ở Việt Nam, ngày nay, đã và đang tạo ra cho người học nói chung và sinh viên nói riêng những mặt tiêu cực, điển hình là “áp lực học hành”. Đây là một loại áp lực khá phổ biến với sinh viên, được hình thành do nhiều yếu tố khác nhau, tác động mạnh mẽ đến tâm lý và hành vi của sinh viên. Sau đây là những nguyên nhân thường gặp mà nhóm nghiên cứu mong muốn đề cập để làm sáng tỏ nguồn cơn gây ra áp lực học hành:

#### *Kết quả và hiệu quả học tập không như mong muốn*

Sinh viên nào cũng mong muốn hoàn thành chương trình đào tạo và tốt nghiệp cử nhân loại giỏi, loại xuất sắc. Tuy nhiên, dù bản thân đã chăm chỉ nhưng lại chưa có phương pháp học tập đúng đắn và phù hợp dẫn đến kết quả học tập không như ý. Điều này gây ra đả kích đến sinh viên, sự chán nản, thất vọng làm họ áp lực.

#### *Áp lực từ gia đình/bạn bè*

Gia đình đặt sự kỳ vọng quá lớn, luôn so sánh bạn với người khác cũng là một nguyên nhân dẫn đến áp lực. Hơn nữa, trong môi trường rộng lớn ở đại học, có quá nhiều người giỏi và thành công sớm. Ngay từ lúc còn học đại học, bạn bè cùng độ tuổi đã có thể tham gia các cuộc thi và đạt giải cao, đi thực tập cho các tập đoàn, tham gia vào các hoạt động lớn trong và ngoài trường, du học,... Tuy mục tiêu và năng lực của mỗi con người là khác nhau nhưng những thành tích vượt trội của bạn bè xung quanh vẫn khiến sinh viên cực kì áp lực.

#### *Lượng kiến thức nhiều và khó*

Kiến thức đại học là kiến thức chuyên môn nền tảng cho nghề nghiệp sau này nên yêu cầu mức độ thông hiểu và thành thạo rất cao ở người học. Lượng kiến thức ở mỗi buổi học lại cực kì nhiều, hai ba buổi học đã hết một chương hay một quyển sách. Với khối lượng kiến thức chuyên môn lớn, khô khan và khó hiểu, sinh viên chưa kịp hiểu bài trước đã đến bài sau. Đây là nguyên do dẫn đến áp lực ở sinh viên, đặc biệt là sinh viên năm nhất trong giai đoạn chuyển giao giữa học tập kiến thức phổ thông và kiến thức chuyên môn.

#### *Lịch học và kiểm tra dày đặc*

Với lượng kiến thức nhiều và thường chỉ có 4 năm đào tạo, lịch học và kiểm tra vô cùng dày đặc. Hết học phần này đến học phần khác, đôi khi sinh viên phải học cả học kì hè. Đặc biệt là với những sinh viên chưa biết cách sắp xếp thời gian hợp lý, học và kiểm tra dồn dập gây ra áp lực cực kì lớn.

### *Làm việc nhóm không hiệu quả*

Kỹ năng làm việc nhóm là kỹ năng cần thiết cho việc học cũng như cho công việc sau này. Tuy nhiên, không ít sinh viên gặp khó khăn khi làm việc nhóm như các thành viên thiếu trách nhiệm, không hợp tác với mọi người, lười biếng, thiếu sự gắn kết, hòa nhập với mọi người, chỉ một số người làm,... Làm việc nhóm không hiệu quả vừa ảnh hưởng đến kết quả học tập vừa ảnh hưởng đến quan hệ bạn bè nên cũng gây ra rất nhiều áp lực.

*Chưa thể sắp xếp thời gian cân bằng giữa việc học và việc tham gia các hoạt động ngoại khóa khác*

Đại học chính là khoảng thời gian vô cùng quan trọng, đòi hỏi sinh viên vừa trau dồi kiến thức chuyên môn, vừa phải cải thiện những kỹ năng mềm khác thông qua các hoạt động ngoại khóa được tổ chức bởi đoàn, hội, các câu lạc bộ,... Chính vì khối lượng kiến thức và hoạt động cần tham gia quá tải, sinh viên lại chưa biết cách quản lý tốt thời gian khiến cho hiệu quả học tập hay hiệu quả khi tham gia các hoạt động không tốt, mang đến nhiều căng thẳng cho sinh viên.

## **4.2 Ảnh hưởng của áp lực học hành đến hành vi của sinh viên**

Có những người quan niệm rằng “có áp lực thì mới có kim cương”. Đúng, đôi lúc áp lực có thể là tốt, tạo cho con người sự thúc ép, giúp họ có động lực hoàn thành tốt công việc. Tuy nhiên, tùy theo mức độ vì song song với tích cực là những mặt tối đầy hệ lụy. Vì thế, nhóm nghiên cứu sẽ đề cập một số ảnh hưởng cả tích cực và tiêu cực của “áp lực học hành” lên hành vi ứng xử của sinh viên như sau:

### **4.2.1 Ảnh hưởng tích cực của áp lực học hành đến hành vi của sinh viên**

#### *Động lực học tập*

Áp lực là điều cần thiết cho sự phát triển. Áp lực cho thấy chúng ta cần phải cố gắng hơn nữa, là động lực thúc giục chúng ta hoàn thiện hơn để đạt kết quả tốt nhất.

#### *Học cách chịu được áp lực và vượt qua khó khăn*

Áp lực học tập chỉ là một phần trong số các áp lực mà bạn phải đối mặt, đặc biệt là cuộc sống sau khi ra trường, bắt đầu đi làm. Khi đối mặt với áp lực, sinh viên có thể học cách chịu đựng và vượt qua nó, từ đó có cho mình những kinh nghiệm quý báu và vượt qua khó khăn trong tương lai sau này.

### **4.2.2 Ảnh hưởng tiêu cực của áp lực học hành đến hành vi của sinh viên**

#### *Sức khỏe về khía cạnh tâm lý bị hao mòn*

Áp lực trong thời gian ngắn sẽ là động lực thúc đẩy sinh viên tăng khả năng học tập. Tuy nhiên, nếu áp lực học tập diễn ra trong một thời gian dài sẽ gây ra tâm lý chán nản, mệt mỏi, không có động lực học tập, tự ti, hay lo lắng, sợ hãi, thần kinh căng thẳng, trường hợp nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến bệnh rối loạn tự kỷ, trầm cảm. Theo thống kê của bệnh viện tâm thần trung ương thì trong tổng số 5000 bệnh nhân có biểu hiện bất thường đến khám, tư vấn thì có đến 30% trong đó là sinh viên có liên quan đến trầm cảm.

#### *Sức khỏe về mặt thể chất bị giảm sút*

Áp lực học hành không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý mà còn tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất. Căng thẳng quá mức dẫn đến mất ngủ, đau đầu, mệt mỏi. Nếu tình trạng kéo dài có thể dẫn đến các bệnh lý như đau vai gáy, thiếu máu não, suy nhược thần kinh.

#### *Hành động tiêu cực*

Áp lực học tập quá lớn khiến sinh viên thường xuyên trong tình trạng lo lắng, sợ hãi, họ bắt đầu buông bỏ và tỏ thái độ bất cần, trốn tránh bằng cách bỏ học, chống đối giảng viên, thái độ gay gắt với gia đình khi nhắc đến học tập, không có mối quan hệ tốt với bạn học xung quanh. Sinh viên có thể sẽ chọn cách giải tỏa bằng những thói quen tiêu cực như hút thuốc, uống quá nhiều cà phê, chơi game liên tục và nghiêm trọng hơn là lao vào các tệ nạn xã hội.

## **5. KẾT LUẬN VÀ GIẢI PHÁP**

Kết luận, tỷ lệ căng thẳng ở học sinh, sinh viên đang ở mức cao đáng báo động. Các vấn đề liên quan đến học tập là căn nguyên chính gây căng thẳng cho học sinh. Nhóm tác giả dựa trên nền tảng từ các nghiên cứu trước và kết quả tích lũy từ nghiên cứu này đề ra một số giải pháp giảm bớt những ảnh hưởng tiêu cực của áp lực lên hành vi của sinh viên.

#### *Ngưng tập trung vào điểm số*

Tập trung vào việc học không dựa trên điểm - Đúng là rất tốt khi đạt điểm đầy đủ nhưng điều quan trọng hơn là phải biết những gì bạn chưa biết, những gì bạn chưa hiểu hoặc những gì bạn cần nghiên cứu thêm. Ý tưởng của kỳ thi là khám phá những gì bạn chưa biết - để bạn có thể học điều đó cho kỳ kiểm tra tiếp theo bởi vì mục đích cuối cùng của việc học là giúp ích cho bạn trong tương lai.

#### *Hiểu và giải thích ý nghĩa thực sự của các kỳ thi*

Rất dễ hiểu nhầm và đặt những lý do tiêu cực lên việc tại sao chúng ta thi. Mục đích của các kỳ thi là cho phép bạn hiểu những gì chưa hiểu cho đến nay - để bạn có thể học lại. Mục đích của các kỳ thi không phải để cho người khác (giáo viên, bạn bè, gia đình,...) thấy bạn biết bao nhiêu, đạt được bao nhiêu điểm - mà là để nhận ra bản thân biết bao nhiêu và không biết những gì. Tuy nhiên, thật không may, vì các kỳ thi thường là một việc công khai và trở thành tiêu chí để đánh giá và đưa ra một số quyết định quan trọng trong quá trình học tập nhưng thay vì chán nản, nếu suy nghĩ đến hướng tích cực của các bài thi, thì chiều hướng và kết quả sẽ trở nên khả quan hơn đồng thời tránh được áp lực từ những suy nghĩ không cần thiết.

#### *Đề ra những mục tiêu cụ thể*

Mỗi người có những mục tiêu, khả năng và đích đến khác nhau, không thể đánh giá một con cá bằng khả năng leo cây bởi như thế nó sẽ sống cả đời với niềm tin rằng nó vô dụng, không thể làm bất cứ việc gì. Những mục tiêu cụ thể, phù hợp cần được đề ra hàng ngày, tháng, năm và khả năng thực hiện được cao, điều này sẽ giúp bạn có tầm nhìn dài hạn và động lực ngắn hạn, từ đó tập trung kiến thức, nỗ lực, sắp xếp thời gian, khai thác tối đa tiềm năng của mình để hoàn thành được mục tiêu đồng thời giải quyết được những vấn đề khó nhọc, nặng suy nghĩ, giải tỏa bớt căng thẳng trong những bài học với khối lượng kiến thức và bài tập lớn.

#### *Ngừng so sánh*

Đây là một trong những lý do phổ biến dẫn đến áp lực nặng nề không đáng có trong sinh viên, so sánh không hoàn toàn là động cơ thúc đẩy, so sánh thái quá và suy nghĩ về những

chênh lệch giữa người với người sẽ gây ra những căng thẳng khủng khiếp. Đặt niềm tin vào khả năng của bản thân và tiếp tục cố gắng mỗi ngày để phát triển, tiến bộ, đừng lo lắng về những điều người khác đang làm hoặc không làm bởi như đã nói ở trên, mỗi người có một con đường đi khác nhau và so sánh làm nảy sinh những áp lực tiêu cực là một điều không đáng.

### **Tài liệu tham khảo**

Bảo, N. H. (2015), “Tác động của vốn xã hội đến trầm cảm ở sinh viên”.

Bộ Y tế (2004), “Điều tra quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam SAVY II”.

Cầm, B. H., Hoàng, T. T. & Linh, T. H. (2021), “Trầm cảm của sinh viên y khoa: Góc nhìn của sinh viên y khoa qua một nghiên cứu định tính”, *Tạp chí Nghiên cứu Y học*, Vol. 143 No. 7, pp. 209 - 215.

Đào, T. T., Du, V. V. & Nhu, Đ. Đ. (2018), “Một số yếu tố liên quan đến stress của sinh viên cuối năm thứ 3 sau khi đi lâm sàng tại bệnh viện ở Trường Đại học Y Hà Nội năm 2016”, *Journal of 108-Clinical Medicine and Pharmacy*, Vol. 13 No. 1

Dũng, V. (2015), “Thực trạng stress của sinh viên điều dưỡng năm thứ 2, thứ 3 trường Đại học Thăng Long năm 2015 và một số yếu tố liên quan”, *Kỷ yếu công trình khoa học 2015*, Đại học Thăng Long.

Dunkel-Schetter, C. & Lobel, M. (1990), “Stress among students”, *New Directions for Student Services*, Vol. 49, pp. 17 - 34.

Dutta, D. (2019), “*Academic Pressure: 15 Ways To Manage Pressure Of Studies In Students*”, <https://whatparentsask.com/academic-pressure-15-ways-to-manage-pressure-of-studies-in-students/>, truy cập ngày 2/10/2021.

Huyền, N. T. (2012), “Thực trạng hiện tượng stress trong đời sống của sinh viên trường ĐH KHXH & NV – ĐHQG HCM”, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn - Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Levitis, D. A., Lidicker, W. Z. & Freund, G. (2009), “Behavioural biologists don't agree on what constitutes behaviour”, *Animal behaviour*, Vol. 78 No. 1, pp. 103 – 110.

Linh, N. H. T., Hạ, N. T. M., Trí, T. X. M., Tuyên, H. Đ., Liên, T. T. M. & Thắng, V. V. (2021), “Thực trạng sức khỏe tâm thần và một số yếu tố liên quan ở sinh viên trong làn sóng đại dịch COVID-19 thứ nhất tại một số trường đại học khoa học sức khỏe ở Việt Nam năm 2020”, *Tạp chí Y học Dự phòng*, Vol. 31 No. 6, pp. 114 - 120.

Ngọc, B. (2020), “Thực trạng áp lực học tập hiện nay – Biểu hiện và cách giải quyết”, <https://www.healcentral.org/ap-luc-hoc-tap/>, truy cập 2/10/2021.

Nguyen, Q. N. & Nguyen, C. L. (2020), “Mối liên hệ giữa ứng phó với stress học tập, mức độ stress, và kết quả học tập của sinh viên”.

Nguyệt, N. T. N., Vân, P. T. C. & Hưng, N. T. (2020), “Phân tích các yếu tố gây ra áp lực đối với sinh viên Học viện Ngân hàng”.

Quỳnh, H. T. T. & Bắc, N. V., “hỗ trợ xã hội và trầm cảm ở sinh viên đại học Huế: vai trò điều tiết của lòng tự trọng”.

- Reddy et al. (2018), “Academic Stress and its Sources among University Students”, *Biomedical & Pharmacology Journal*, Vol. 11 No. 1, pp. 531 - 537.
- Renk, T. & Eskola, K. J. (2007), “Prospects of medium tomography using back-to-back hadron correlations”, *Physical Review C*, Vol. 75 No. 5, 054910.
- Sandi, C. & Haller, J. (2015), “Stress and the social brain: behavioural effects and neurobiological mechanisms”, *Nature Reviews Neuroscience*, Vol. 16 No. 5, pp. 290 - 304.
- Steinhardt, M. & Dolbier, C. (2008), “Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology”, *Journal of American college health*, Vol. 56 No. 4, pp. 445 – 453.
- Struthers, C. W., Perry, R. P. & Menec, V. H. (2000), “An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college”, *Research in higher education*, Vol. 41 No. 5, pp. 581 - 592.
- Thanh, N. H. (2010), “Báo cáo chuyên đề sức khỏe tâm thần cả vị thành niên và thanh niên Việt Nam”, *Tổng Cục Dân Số - KHHGD*.
- Thawabieh, A. M. & Qaisy, L. M. (2012), “Assessing stress among university students”, *American International Journal of Contemporary Research*, Vol. 2 No. 2, pp. 110 - 116.
- Trần, T. P. N. (2020), “Khảo sát mức độ trầm cảm và các yếu tố liên quan ở sinh viên Điều dưỡng tại Trường Đại học Duy Tân”, Doctoral dissertation, Đại học Duy Tân.
- Trang, L. T. B., Trâm, Đ. T. N. & Cường, Đ. (2017), “Nghiên cứu về trầm cảm và một số yếu tố liên quan đến nguy cơ trầm cảm ở học sinh, sinh viên thành phố Đà Nẵng”, *Đại học Đà Nẵng-Tạp chí Khoa học và Công nghệ*, pp. 20 - 22.
- Trúc, N. T. & Tuyền, N. T. B. (2020), “Các yếu tố ảnh hưởng đến stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên năm cuối ngành dược tại Đồng Nai”, *Đại học Đà Nẵng-Tạp chí Khoa học và Công nghệ*, pp. 10 - 13.
- Trung, N. T. (2017), “Thực trạng stress, lo âu và trầm cảm và các yếu tố liên quan trong sinh viên cử nhân trường Đại học Y tế công cộng năm 2017 – Khảo sát bằng công cụ DASS 21”, Luận văn Thạc sĩ kinh tế, Trường Đại học Y tế công cộng.
- Việt, V. V. & Phương, Đ. T. T, “Các nhân tố cơ bản ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên”.