https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n3.16

STRESS AMONG SOCIAL WORK STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LABOUR AND SOCIAL AFFAIRS DURING THE RESEARCH PREPARATION STAGE

Do Thi An
University of Labour and Social Affairs

Received: February 6, 2026
Accepted: May 20, 2026

Abstract: *This study analyzed stress among students in the Faculty of Social Work at the University of Labour and Social Affairs during the preparation stage for scientific research across three dimensions: emotional, physical, and behavioral. A questionnaire survey combined with in-depth interviews was conducted with 120 students. Results showed that students' overall stress was at a moderate level. Anticipatory anxiety, nervousness, and low self-confidence were prominent emotional manifestations; fatigue and sleep disturbances were common physical manifestations; and academic procrastination and reduced initiative were notable behavioral manifestations during research preparation.*

Keywords: *Stress; Scientific research; Research preparation stage; Social work students; Psychological difficulties.*

CĂNG THẲNG CỦA SINH VIÊN KHOA CÔNG TÁC XÃ HỘI TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Đỗ Thị An
Trường Đại học Lao động - Xã hội.

Ngày nhận bài: 6/2/2026
Ngày duyệt đăng bài: 20/5/2026

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm phân tích thực trạng căng thẳng của sinh viên Khoa Công tác xã hội, Trường Đại học Lao động - Xã hội giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học trên ba phương diện: cảm xúc, thể chất và hành vi. Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát bằng bảng hỏi kết hợp phỏng vấn sâu trên 120 sinh viên. Kết quả cho thấy mức độ căng thẳng của sinh viên nhìn chung ở mức trung bình. Trong đó, lo âu dự báo, hồi hộp và thiếu tự tin là những biểu hiện nổi bật về cảm xúc; mệt mỏi và rối loạn giấc ngủ là những biểu hiện thể chất thường gặp; trong khi xu hướng trì hoãn học thuật và suy giảm tính chủ động là những biểu hiện hành vi đáng chú ý trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học.*

Từ khóa: *Căng thẳng; Nghiên cứu khoa học; Giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu; Sinh viên công tác xã hội; Khó khăn tâm lý.*

1. Đặt vấn đề

Nghiên cứu khoa học là hoạt động học thuật quan trọng trong giáo dục đại học, góp phần phát triển tư duy phản biện, năng lực sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề của sinh viên. Đối với sinh viên ngành Công tác xã hội, hoạt động này không chỉ góp phần hình thành tư duy nghề nghiệp dựa trên bằng chứng mà còn nâng cao năng lực thực hành chuyên môn. Hiện nay, nhiều cơ sở đào tạo đã tăng cường các chính sách hỗ trợ nhằm khuyến khích sinh viên tham gia nghiên cứu khoa học và nâng cao năng lực nghiên cứu.

Tuy nhiên, nghiên cứu khoa học đòi hỏi tính độc lập và khả năng tự chủ cao, đặc biệt ở giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu với các nhiệm vụ như lựa chọn đề tài, xây dựng đề cương, tổng quan tài liệu và xác định phương pháp nghiên cứu. Khi đánh giá các yêu cầu này là vượt quá khả năng đáp ứng của bản thân, sinh viên có thể xuất hiện các phản ứng căng thẳng như lo âu, thiếu tự tin hoặc né tránh nhiệm vụ nghiên cứu. Những phản ứng

này có thể ảnh hưởng đến mức độ tham gia và tính chủ động của sinh viên trong hoạt động nghiên cứu khoa học.

Trên thế giới, các nghiên cứu về căng thẳng của sinh viên trong hoạt động nghiên cứu khoa học có thể khái quát theo ba hướng chính. Thứ nhất, nhận diện các nguồn gây căng thẳng. Hướng nghiên cứu này tiếp cận hoạt động nghiên cứu khoa học như một nguồn gây căng thẳng khi các yêu cầu học thuật vượt quá khả năng ứng phó của người học (Lazarus và Folkman, 1984). Sự lo âu thường xuất hiện mạnh hơn trước các nhiệm vụ mang tính độc lập cao hoặc các yêu cầu đánh giá học thuật khắt khe (Putwain, 2007; Seyed Aliasghar Razavi, 2017). Hướng nghiên cứu thứ hai là đánh giá vai trò của niềm tin năng lực. Các nghiên cứu theo hướng này cho thấy niềm tin vào năng lực bản thân có vai trò quan trọng đối với việc khởi động, duy trì và hoàn thành nhiệm vụ nghiên cứu (Bandura, 1997). Thứ ba, hướng phân tích các rào cản hành vi và sức khỏe. Nhiều nghiên cứu ghi nhận căng thẳng kéo dài có thể đi kèm với các biểu hiện trì hoãn, né tránh, mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ và suy giảm hiệu quả học tập (Solomon và Rothblum, 1984; Steel, 2007; Sirois và Pychyl, 2013; Bedewy và Gabriel, 2015; Pascoe và cộng sự, 2020).

Tại Việt Nam, các nghiên cứu chủ yếu tập trung vào hai hướng. Thứ nhất, hướng các nghiên cứu về mô tả thực trạng căng thẳng và các rào cản tâm lý trong hoạt động nghiên cứu khoa học. Các nghiên cứu ghi nhận lo âu, thiếu tự tin và khó khăn trong thực hiện các nhiệm vụ nghiên cứu là những biểu hiện thường gặp ở sinh viên khi tiếp cận hoạt động nghiên cứu khoa học (Phạm Thị Thu Hoa, 2008; Nguyễn Thùy Linh và cộng sự, 2025; Hoàng Thị Thu Hiền, 2022; Đỗ Thị An, 2025, 2026). Phân tích các yếu tố tác động và cơ chế ứng phó là hướng thứ hai. Kết quả nghiên cứu cho thấy căng thẳng của sinh viên chịu ảnh hưởng bởi áp lực thành tích học tập, những yêu cầu học thuật mang tính độc lập cao và sự thiếu hụt nguồn lực hỗ trợ học thuật (Nguyễn Công Khanh, 2013; Phạm Thị Thanh Hà và cộng sự, 2021; Trần Đức Long và cộng sự, 2024).

Mặc dù các nghiên cứu trong và ngoài nước đã làm rõ nhiều khía cạnh của căng thẳng trong hoạt động nghiên cứu khoa học, song các công trình tập trung vào giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu vẫn còn hạn chế. Đây là giai đoạn sinh viên phải hình thành ý tưởng, xây dựng đề cương và chuẩn bị các nguồn lực cần thiết cho nghiên cứu.

Thực tiễn tại Trường Đại học Lao động - Xã hội cho thấy vẫn còn những sinh viên e ngại hoặc thiếu tự tin khi tham gia nghiên cứu khoa học, đặc biệt ở giai đoạn xây dựng đề cương. Vì vậy, việc nhận diện các biểu hiện căng thẳng của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học có ý nghĩa cả về lý luận và thực tiễn.

Xuất phát từ bối cảnh trên, bài viết "*Căng thẳng của sinh viên Khoa Công tác xã hội, Trường Đại học Lao động - Xã hội giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học*" tập trung phân tích các biểu hiện căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu trên ba phương diện cảm xúc, thể chất và hành vi.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 120 sinh viên Khoa Công tác xã hội, Trường Đại học Lao động - Xã hội được lựa chọn theo phương pháp lấy mẫu thuận tiện. Trong đó có 28 sinh viên nam (23,3%) và 92 sinh viên nữ (76,7%). Cỡ mẫu này phù hợp với mục tiêu khảo sát mô tả thực trạng căng thẳng của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học.

Đối với dữ liệu định tính, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn sâu 5 sinh viên đang trong giai đoạn chuẩn bị đăng ký hoặc bắt đầu triển khai đề tài nghiên cứu khoa học nhằm làm rõ hơn các biểu hiện căng thẳng của người học.

2.2. Phương pháp và công cụ nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu tài liệu: Được sử dụng nhằm thu thập, tổng hợp và hệ thống hóa các tài liệu trong và ngoài nước liên quan đến căng thẳng của sinh viên, làm cơ sở xây dựng khung lý thuyết, công cụ khảo sát và định hướng phân tích dữ liệu.

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Được sử dụng để thu thập thông tin về các biểu hiện căng thẳng của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học.

Phương pháp phỏng vấn sâu: Được sử dụng để thu thập dữ liệu định tính về trải nghiệm và cảm nhận của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học.

Phương pháp thống kê toán học: Dữ liệu định lượng được xử lý bằng các thống kê mô tả gồm tần suất, tỷ lệ phần trăm và giá trị trung bình. Dữ liệu định tính được phân tích theo phương pháp phân tích nội dung nhằm bổ sung và làm rõ các kết quả định lượng.

2.2.2. Công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng Thang đo biểu hiện stress học thuật gồm 15 chỉ báo nhằm đánh giá các biểu hiện căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học. Thang đo được xây dựng trên cơ sở mô hình căng thẳng - ứng phó của Lazarus và Folkman (1984), gồm 3 phương diện: cảm xúc (4 chỉ báo), thể chất (5 chỉ báo) và hành vi (6 chỉ báo). Các chỉ báo được đánh giá theo thang Likert 4 mức độ từ 1 (Không bao giờ) đến 4 (Rất thường xuyên).

Điểm trung bình được sử dụng để xác định mức độ căng thẳng của sinh viên, trong đó điểm càng cao phản ánh mức độ căng thẳng càng lớn. Cụ thể: từ 1,00 đến 1,75 là mức thấp; từ 1,76 đến 2,50 là mức trung bình; từ 2,51 đến 3,25 là mức khá; từ 3,26 đến 4,00 là mức cao.

Độ tin cậy của các tiểu thang đo được kiểm định bằng hệ số Cronbach’s Alpha. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm định độ tin cậy các tiểu thang đo

Tiểu thang đo	Số biến quan sát	Cronbach’s Alpha
Biểu hiện về cảm xúc	4	0,85
Biểu hiện về thể chất	5	0,87
Biểu hiện về hành vi	6	0,91
Toàn thang đo	15	0,94

Độ tin cậy của thang đo được kiểm định bằng hệ số Cronbach’s Alpha. Kết quả cho thấy hệ số Cronbach’s Alpha của các tiểu thang đo dao động từ 0,85 đến 0,91 và của toàn thang đo là 0,94, phản ánh mức độ nhất quán nội tại của thang đo.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Khái niệm căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học

Khái niệm căng thẳng được tiếp cận dựa trên mô hình căng thẳng - ứng phó của Lazarus và Folkman (1984). Theo các tác giả, căng thẳng là trạng thái nảy sinh khi cá

nhân đánh giá rằng những yêu cầu từ môi trường vượt quá hoặc đe dọa vượt quá nguồn lực và khả năng ứng phó của bản thân. Với cách tiếp cận này, căng thẳng không đơn thuần là phản ứng trước tác động từ môi trường mà còn là kết quả của quá trình đánh giá nhận thức về mối quan hệ giữa cá nhân và hoàn cảnh.

Biggs, Brough và Drummond (2017) cũng cho rằng căng thẳng là một quá trình tâm lý diễn ra khi cá nhân nhận thức rằng các yêu cầu từ môi trường vượt quá khả năng kiểm soát hoặc thích ứng của mình. Trong bối cảnh giáo dục đại học, căng thẳng thường xuất hiện khi sinh viên phải đối diện với những yêu cầu học thuật phức tạp, khối lượng công việc lớn hoặc các nhiệm vụ đòi hỏi mức độ tự chủ cao.

Trên cơ sở đó, trong nghiên cứu này, căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học được hiểu là trạng thái tâm lý xuất hiện khi sinh viên nhận thức rằng các yêu cầu học thuật của hoạt động nghiên cứu khoa học vượt quá hoặc đe dọa vượt quá khả năng đáp ứng của bản thân trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu. Trạng thái này được biểu hiện thông qua các phản ứng về cảm xúc, thể chất và hành vi.

3.2. Thực trạng căng thẳng của sinh viên khoa Công tác xã hội, Trường Đại học Lao động - Xã hội giai đoạn chuẩn bị thực hiện một nghiên cứu khoa học

3.2.1. Đánh giá chung về mức độ căng thẳng của sinh viên khoa Công tác xã hội Trường Đại học Lao động - Xã hội nghiên cứu khoa học

Để có cái nhìn tổng quan về thực trạng căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học, dữ liệu định lượng được tổng hợp và phân tích theo ba nhóm biểu hiện gồm cảm xúc, thể chất và hành vi. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Điểm trung bình các biểu hiện căng thẳng của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học

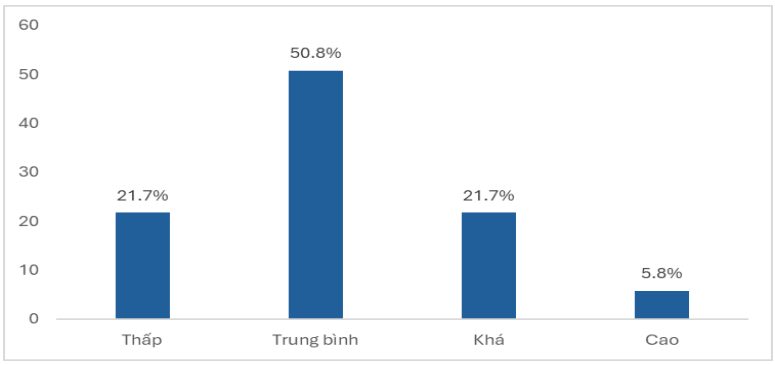
Các biểu hiện về	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Cảm xúc	2,29	0.71
Thể chất	2,20	0,71
Hành vi	2,21	0,72

Nguồn: Số liệu khảo sát năm 2025.

Kết quả từ bảng 2 cho thấy mức độ căng thẳng của sinh viên Khoa Công tác xã hội giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học nhìn chung ở mức trung bình. Trên thang đo 4 mức độ, điểm trung bình của ba nhóm biểu hiện dao động từ 2,20 đến 2,29.

Trong ba nhóm biểu hiện, nhóm biểu hiện về cảm xúc có điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 2,29; ĐLC = 0,71). Các biểu hiện như lo âu, hồi hộp, thiếu tự tin và giảm hứng thú xuất hiện với tần suất cao hơn so với các biểu hiện khác. Tiếp theo là nhóm biểu hiện về hành vi (ĐTB = 2,21; ĐLC = 0,72), bao gồm các biểu hiện như trì hoãn, giảm tính chủ động hoặc né tránh nhiệm vụ nghiên cứu. Nhóm biểu hiện về thể chất có điểm trung bình thấp nhất (ĐTB = 2,20; ĐLC = 0,71), với các biểu hiện thường gặp như mệt mỏi và rối loạn giấc ngủ. Mặc dù vậy, sự chênh lệch giữa ba nhóm biểu hiện không lớn, cho thấy các biểu hiện căng thẳng của sinh viên được ghi nhận trên cả ba phương diện cảm xúc, thể chất và hành vi, trong đó nhóm biểu hiện cảm xúc có mức độ nổi bật hơn.

Từ kết quả tại bảng 2, nghiên cứu tiếp tục phân tích mức độ căng thẳng chung của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học, được trình bày tại biểu đồ 1.



Nguồn: Số liệu khảo sát năm 2025.

Biểu đồ 1. Phân bố mức độ căng thẳng của sinh viên Khoa Công tác xã hội giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học

Biểu đồ 1 cho thấy mức độ căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học chủ yếu ở mức trung bình, chiếm 50,8%. Tỷ lệ sinh viên có mức căng thẳng thấp chiếm 21,7%, trong khi nhóm sinh viên có mức căng thẳng từ khá đến cao chiếm 27,5%. Kết quả này cho thấy mặc dù phần lớn sinh viên có mức độ căng thẳng trung bình, vẫn có một bộ phận sinh viên xuất hiện các biểu hiện căng thẳng rõ nét hơn trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học. Sự khác biệt này cho thấy mức độ trải nghiệm căng thẳng giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học không hoàn toàn giống nhau giữa các sinh viên được khảo sát.

3.2.2. Biểu hiện căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học

3.2.2.1. Biểu hiện về cảm xúc

Kết quả khảo sát tại bảng 3 cho thấy các biểu hiện căng thẳng về cảm xúc của sinh viên Khoa Công tác xã hội giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học nhìn chung ở mức trung bình (ĐTB chung = 2,29). Điểm trung bình các biểu hiện dao động từ 2,16 đến 2,44, cho thấy sinh viên đã xuất hiện những phản ứng cảm xúc nhất định khi đối diện với các yêu cầu của hoạt động nghiên cứu khoa học.

Trong các biểu hiện được khảo sát, "Cảm thấy lo lắng về khả năng hoàn thành nghiên cứu khoa học" có điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 2,44; ĐLC = 0,80), với 45,0% sinh viên lựa chọn mức "Thường xuyên" và "Rất thường xuyên". Kết quả này cho thấy lo âu về khả năng hoàn thành nhiệm vụ là biểu hiện cảm xúc nổi bật ở sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu. Điều này cũng được phản ánh qua chia sẻ của một sinh viên: "*Lúc mới bắt đầu nghĩ đến làm nghiên cứu, em cảm thấy rất lo lắng... em sợ mình không đủ giỏi để làm tốt. Em hay mất ngủ vì cứ nghĩ đến phải viết đề cương, phải tìm tài liệu*" (PVS, SV02). Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu của Hoàng Thị Thu Hiền (2022) khi cho rằng lo âu và thiếu tự tin là những khó khăn tâm lý phổ biến của sinh viên trong quá trình tham gia nghiên cứu khoa học.

Biểu hiện "Cảm thấy giảm hứng thú đối với hoạt động nghiên cứu khoa học" cũng ghi nhận mức độ tương đối đáng chú ý (ĐTB = 2,31; ĐLC = 0,82), với 35,0% sinh viên lựa chọn mức "Thường xuyên" và "Rất thường xuyên". Trong khi đó, biểu hiện "Cảm thấy thiếu sự hỗ trợ và đồng hành trong quá trình chuẩn bị nghiên cứu" có ĐTB = 2,23 (ĐLC = 0,88), cho thấy một bộ phận sinh viên vẫn gặp khó khăn trong việc tìm kiếm sự hỗ trợ học thuật khi bắt đầu thực hiện nghiên cứu.

Ngược lại, biểu hiện có điểm trung bình thấp nhất là "Cảm thấy áp lực và dễ nản lòng khi nghĩ đến nghiên cứu khoa học" (ĐTB = 2,16; ĐLC = 0,90). Mặc dù mức độ không cao bằng các biểu hiện khác, kết quả này cho thấy cảm giác nản lòng đã xuất hiện ở một bộ phận sinh viên ngay từ giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu.

Dưới góc độ mô hình căng thẳng - ứng phó của Lazarus và Folkman (1984), các biểu hiện trên phản ánh quá trình sinh viên đánh giá những yêu cầu học thuật của hoạt động nghiên cứu khoa học là những thách thức đòi hỏi nhiều nguồn lực về kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm. Khi cảm thấy nguồn lực hiện có chưa đáp ứng được yêu cầu nhiệm vụ, sinh viên dễ xuất hiện các phản ứng căng thẳng về cảm xúc như lo âu, hồi hộp hoặc thiếu tự tin.

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên đã xuất hiện các biểu hiện căng thẳng nhất định trên phương diện cảm xúc giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học, trong đó nổi bật nhất là lo âu về khả năng hoàn thành nhiệm vụ nghiên cứu.

3.2.2.2. Biểu hiện về thể chất

Để tìm hiểu mức độ căng thẳng về thể chất của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học, tác giả tiến hành khảo sát các biểu hiện thể chất thường gặp và thu được kết quả ở bảng 3 như sau:

Bảng 3. Biểu hiện căng thẳng về thể chất của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học

STT	Nội dung		Mức độ (%)				ĐTB	ĐLC
			Không bao giờ	Đôi khi	Thường xuyên	Rất thường xuyên		
1	Mệt mỏi không có năng lượng	SL	14	63	31	12	2,34	0,82
		%	11,7	52,5	25,8	10,0		
2	Rối loạn giấc ngủ	SL	17	61	32	10	2,29	0,81
		%	14,2	50,8	26,7	8,3		
3	Thay đổi thói quen ăn uống	SL	24	60	25	11	2,19	0,86
		%	20	50	20,8	9,2		
4	Xuất hiện cảm giác hồi hộp, tim đập nhanh	SL	40	44	26	10	2,05	0,94
		%	33,3	36,7	21,7	8,3		
5	Cảm thấy cơ thể nặng nề, thiếu sức hoạt động	SL	32	48	29	11	2,20	0,92
		%	26,7	40,0	24,2	9,2		
ĐTB thang đo							**2,20**	

Kết quả khảo sát tại bảng 4 cho thấy các biểu hiện căng thẳng về thể chất của sinh viên Khoa Công tác xã hội giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học nhìn chung ở mức trung bình (ĐTB chung = 2,20). Điểm trung bình các biểu hiện dao động từ 2,05 đến 2,34.

Trong các biểu hiện được khảo sát, "Mệt mỏi không có năng lượng" có điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 2,34; ĐLC = 0,82), với 35,8% sinh viên lựa chọn mức "Thường xuyên" và "Rất thường xuyên". Tiếp theo là biểu hiện "Rối loạn giấc ngủ" (ĐTB = 2,29; ĐLC = 0,81), trong đó 35,0% sinh viên cho biết thường xuyên hoặc rất thường xuyên gặp phải tình trạng này. Kết quả cho thấy sinh viên đã xuất hiện một số biểu hiện căng thẳng trên phương diện thể chất trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu.

Các biểu hiện còn lại như thay đổi thói quen ăn uống (ĐTB = 2,19), cảm thấy cơ thể nặng nề, thiếu sức hoạt động (ĐTB = 2,20) và xuất hiện cảm giác hồi hộp, tim đập nhanh (ĐTB = 2,05) có mức điểm tương đối gần nhau. Nhìn chung, các biểu hiện thể chất được ghi nhận trên nhiều phương diện khác nhau, trong đó mệt mỏi và rối loạn giấc ngủ là hai biểu hiện nổi bật hơn cả.

Kết quả này phù hợp với xu hướng được ghi nhận trong các nghiên cứu của

Salmela-Aro và Upadyaya (2014), Bedewy và Gabriel (2015) khi ghi nhận mối liên hệ giữa căng thẳng học thuật với tình trạng suy giảm năng lượng, rối loạn giấc ngủ và những xáo trộn trong sinh hoạt hằng ngày. Dưới góc độ mô hình căng thẳng – ứng phó của Lazarus và Folkman (1984), các biểu hiện trên có thể được xem là những phản ứng thể chất xuất hiện khi cá nhân trải nghiệm căng thẳng trước các yêu cầu mà họ đánh giá là vượt quá khả năng ứng phó của bản thân. Kết quả nghiên cứu cũng tương đồng với nhận định của Pascoe, Hetrick và Parker (2020) về mối liên hệ giữa căng thẳng học tập với giấc ngủ, mức năng lượng và sức khỏe thể chất của người học.

3.2.2.3. Biểu hiện về hành vi

Bảng 4. Biểu hiện căng thẳng về hành vi của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học

STT	Nội dung		Mức độ (%)				ĐTB	ĐLC
			Không bao giờ	Đôi khi	Thường xuyên	Rất thường xuyên		
1	Lùi thời gian bắt đầu nghiên cứu hoặc không tuân theo kế hoạch.	SL	15	60	35	10	2,33	0,8
		%	12,5	50,0	29,2	8,3		
2	Không dành đủ thời gian và nỗ lực để tìm hiểu về nghiên cứu khoa học.	SL	15	66	28	11	2,29	0,8
		%	12,5	55,0	23,3	9,2		
3	Không chủ động tìm kiếm tài liệu hoặc trao đổi học thuật phục vụ nghiên cứu.	SL	21	63	25	11	2,22	0,84
		%	17,5	52,5	20,8	9,2		
4	Ít tham gia hoặc né tránh các hoạt động liên quan đến nghiên cứu khoa học.	SL	38	47	25	10	2,06	0,93
		%	31,7	39,2	20,8	8,3		
5	Không duy trì sự tham gia tích cực trong quá trình chuẩn bị nghiên cứu khoa học.	SL	22	58	28	12	2,25	0,87
		%	18,3	48,3	23,3	10		
6	Có ý định từ bỏ việc thực hiện hoặc tìm hiểu về đề tài nghiên cứu khoa học.	SL	30	55	24	11	2,13	0,9
		%	25,0	45,8	20,0	9,2		
ĐTB thang đo							**2,21**	

Nguồn: Số liệu khảo sát năm 2025.

Để tìm hiểu các biểu hiện căng thẳng về hành vi của sinh viên giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học, tác giả tiến hành khảo sát và thu được kết quả như trình bày tại bảng 5.

Kết quả khảo sát tại bảng 4 cho thấy các biểu hiện căng thẳng về hành vi của sinh viên nhìn chung ở mức trung bình (ĐTB chung = 2,21), với điểm trung bình các biểu hiện dao động từ 2,06 đến 2,33. Kết quả này cho thấy căng thẳng trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu đã ảnh hưởng nhất định đến tính chủ động và việc thực hiện các nhiệm vụ nghiên cứu của sinh viên.

Trong các biểu hiện được khảo sát, "Lùi thời gian bắt đầu nghiên cứu hoặc không tuân theo kế hoạch" có điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 2,33; ĐLC = 0,80), tiếp đến là "Không dành đủ thời gian và nỗ lực để tìm hiểu về nghiên cứu khoa học" (ĐTB = 2,29; ĐLC = 0,80). Kết quả này cho thấy xu hướng trì hoãn là biểu hiện hành vi xuất hiện thường xuyên hơn so với các biểu hiện khác trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu. Trong khi đó, "Có ý định từ bỏ việc thực hiện hoặc tìm hiểu về đề tài" (ĐTB = 2,13; ĐLC = 0,90) và "Ít tham gia hoặc né tránh các hoạt động liên quan đến nghiên cứu khoa học" (ĐTB = 2,06; ĐLC = 0,93) là hai biểu hiện có điểm trung bình thấp hơn. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên lựa chọn mức "Thường xuyên" và "Rất thường xuyên" đối với hai biểu hiện này vẫn đạt lần lượt 29,2% và 29,1%.

Dữ liệu phỏng vấn sâu góp phần làm rõ hơn trải nghiệm của sinh viên đối với các biểu hiện hành vi trên. Một số sinh viên cho biết việc phải đồng thời đảm nhiệm nhiều hoạt động học tập, thực hành và công việc cá nhân khiến các em gặp khó khăn trong việc bố trí thời gian cho nghiên cứu khoa học. Một sinh viên chia sẻ: "*Lịch đi thực hành, làm báo cáo, lại kèm với việc thi hết môn rồi còn tranh thủ đi làm thêm đã chiếm phần lớn thời gian của em. Mỗi lần mở máy tính định viết đề cương nghiên cứu khoa học là em lại thấy mệt mỏi... nên lại tặc lưỡi đóng máy để mai làm*" (PVS, SV03). Bên cạnh đó, sự lúng túng trong quá trình tìm kiếm tài liệu và xây dựng đề cương cũng được một số sinh viên đề cập. Chẳng hạn, SV04 cho biết: "*Khi gặp khó ở bước tìm tài liệu và xây dựng đề cương, em thường có xu hướng để đó, làm việc khác trước. Càng để lâu thì em càng ngại quay lại*" (PVS, SV04). Tương tự, SV05 chia sẻ: "*Mỗi lần nghĩ đến việc phải tự xây dựng khung đề cương và tìm tài liệu là em lại thấy lo lắng, loay hoay không biết bắt đầu từ đâu nên cứ chần chừ*" (PVS, SV05). Những chia sẻ này gợi ý rằng hành vi trì hoãn có thể đi kèm với cảm giác lo lắng và thiếu tự tin khi sinh viên tiếp cận các nhiệm vụ nghiên cứu mới.

Kết quả này có sự tương đồng với các công trình của Solomon và Rothblum (1984), Steel (2007), Sirois và Pychyl (2013) khi cho rằng trì hoãn là một phản ứng thường gặp trước các nhiệm vụ học thuật mang tính thách thức. Đồng thời, kết quả này cũng tương đồng với nghiên cứu của Phạm Thị Thanh Hà (2021) về xu hướng né tránh và trì hoãn như một cách ứng phó với căng thẳng học tập ở sinh viên.

Nhìn chung, giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học, sinh viên đã xuất hiện những biểu hiện căng thẳng nhất định trên phương diện hành vi, trong đó nổi bật hơn cả là xu hướng trì hoãn các nhiệm vụ nghiên cứu

4. Kết luận

Trên cơ sở kết quả khảo sát tại Khoa Công tác xã hội, Trường Đại học Lao động - Xã hội, nghiên cứu cho thấy sinh viên đã tự ghi nhận các biểu hiện căng thẳng trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học. Mức độ căng thẳng nhìn chung ở mức trung bình và được biểu hiện trên cả ba phương diện cảm xúc, thể chất và hành vi. Trong đó, lo âu dự báo, thiếu tự tin, mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ, trì hoãn học thuật và giảm tính chủ động là

những biểu hiện nổi bật. Kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung thêm bằng chứng thực tiễn về những biểu hiện căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu khoa học.

Nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế như sử dụng mẫu thuận tiện gồm 120 sinh viên thuộc một cơ sở đào tạo và dữ liệu được thu thập chủ yếu bằng phương pháp tự báo cáo. Do đó, kết quả nghiên cứu phản ánh đặc điểm của nhóm sinh viên được khảo sát tại thời điểm nghiên cứu.

Từ kết quả nghiên cứu, nhóm tác giả đề xuất một số kiến nghị. Nhà trường và Khoa cần tăng cường các hoạt động tập huấn phương pháp nghiên cứu khoa học, đặc biệt ở các nội dung lựa chọn đề tài, tìm kiếm tài liệu và xây dựng đề cương. Giảng viên hướng dẫn cần có kế hoạch hỗ trợ và góp ý theo từng giai đoạn nhằm giảm bớt sự lúng túng và tình trạng trì hoãn của sinh viên. Bên cạnh đó, cần khuyến khích phát triển các nhóm học thuật đồng đẳng để sinh viên chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình chuẩn bị nghiên cứu. Về phía sinh viên, cần chủ động rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian, lập kế hoạch học tập và tích cực tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn.

Sự phối hợp giữa Nhà trường, giảng viên và sinh viên sẽ góp phần tạo điều kiện thuận lợi hơn cho việc tham gia nghiên cứu khoa học và hỗ trợ sinh viên thích ứng với các yêu cầu của hoạt động nghiên cứu.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Đỗ Thị An (2025). Nhận diện sự thiếu tự tin trước khi nghiên cứu khoa học của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội. *Tạp chí Nguồn nhân lực và An sinh xã hội, số 44,* 38-47.

2. Nguyễn Thị Mỹ Anh, Nguyễn Phan Vân Anh, Ngô Thị Hồng Lĩnh và Lê Thị Lệ Trinh (2024). Thực trạng áp lực học tập lâm sàng và khả năng ứng phó của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, số 78,* 349-354.10.58490/ctump.2024i78.3139.

3. Phạm Thị Thanh Hà, Bùi Thị Hương, Kim Bảo Giang, Phạm Thanh Tùng và Phạm Bích Diệp (2021). Chiến lược đối phó với căng thẳng học tập của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội, năm học 2018-2019. *Tạp chí Nghiên cứu Y học*, *138*(2), 163-171. https://doi.org/10.52852/tcncyh.v138i2.92.

4. Hoàng Thị Thu Hiền (2022). Khó khăn tâm lý trong hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên đại học. *Tạp chí Giáo dục Lý luận,* 337, 49-53.

5. Phạm Thị Thu Hoa (2008). Những khó khăn thường gặp trong nghiên cứu khoa học của sinh viên. *Tạp chí Tâm lý học,* **7**(112), 58-63.

6. Nguyễn Công Khanh (2013). Áp lực học tập và các biểu hiện tổn thương sức khỏe tâm thần ở sinh viên hiện nay. *Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội, tập 29, số 4,* 1-11.

7. Nguyễn Thùy Linh, Mai Thị Thu Hà, Đinh Thị Việt Nga, Nguyễn Hà Phương và Lê Thị Thanh Thư (2026). Những rào cản tâm lý - xã hội trong hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội. *HOU Journal of Science, 112*(1). https://doi.org/10.59266/houjs.2026.1121.

8. Trần Đức Long, Trần Thái Thanh Tâm, Lê Thị Gái, Nguyễn An Khương, Trần Văn Đệ, Trần Thị Như Lê (2024). Động lực và rào cản trong hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, 71,* 181-188. https://doi.org/10.58490/ctump.2024i71.2314.

9. Nguyễn Thị Hoài Phương và Trương Thị Xuân Nhi (2022). Nguồn lực hỗ trợ học sinh ứng phó với căng thẳng (Nghiên cứu tại trường Trung học cơ sở Nguyễn Văn Linh, thành phố Huế). *Tạp chí Khoa học Đại học Huế: Khoa học Xã hội và Nhân văn, 131*(6D), 183-194. https://doi.org/10.26459/hueunijssh.v131i6D.6545.

Tài liệu tiếng Anh

10. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.

11. Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open, 2*(2), 2055102915596714. https://doi.org/10.1177/2055102915596714.

12. Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349-364). Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21.

13. Charkhabi, M., Azizi Abarghouei, M., & Hayati, D. (2013). The relation of academic stress and academic burnout in university students. *International Journal of Prevention and Treatment, 2*(6), 182-188.

14. Do Thi An (2026). *Psychological difficulties in scientific research among social work faculty students in the context of digital transformation: A case study at the University of Labour and Social Affairs*. In *International Scientific Proceedings: Social Work Development in Vietnam in the Context of Digital Transformation* (Vol. 2, pp. 759-773). University of Labour and Social Affairs. Labour Publishing House.

15. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

16. 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.

17. Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal, 33*(2), 207-219. https://doi.org/10.1080/01411920701208258.

18. Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology, 84*(1), 137-151. https://doi.org/10.1111/bjep.12018.

19. Seyed Aliasghar Razavi Shahrabi & Siamian, H. (2017). The relationship between research anxiety and self-efficacy. *Materia Socio-Medica, 29*(4), 247-250. https://doi.org/10.5455/msm.2017.29.247-250.

20. Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115-127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011.

21. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503.

22. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65.