

MỐI QUAN HỆ GIỮA LO ÂU HIỆN SINH VÀ CĂNG THẺ TÂM LÝ Ở SINH VIÊN: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA SỰ LINH HOẠT TÂM LÝ

PHẠM LÊ NGÂN HÀ
BÙI CÔNG KHOA
NGUYỄN NGỌC TÚ NHÌ
NGUYỄN VĂN TƯỜNG

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn,
Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 10/01/2026. Sửa chữa xong 25/02/2026. Duyệt đăng 28/02/2026.

Abstract

This study investigates the mechanism through which existential anxiety influences psychological stress among university students, while examining the mediating role of psychological flexibility. The survey was conducted with 917 full-time students at the University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University Ho Chi Minh City. The measurement instruments included the Existential Crisis Questionnaire (ECQ), the Perceived Stress Scale (PSS-10), and the Personalized Psychological Flexibility Index (PPFI). The results indicate that existential anxiety exerts a strong positive effect on students' psychological stress. Notably, psychological flexibility plays a statistically significant mediating role, functioning as an important protective mechanism that helps regulate the negative impact of existential anxiety. The findings highlight the need to develop intervention programs aimed at enhancing psychological flexibility in order to support students' mental health in the current educational context.

Keywords: Existential anxiety, psychological flexibility, psychological stress, university students.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, sinh viên (SV) đại học đang phải đối mặt với nhiều dạng áp lực phức tạp trong suốt quá trình học tập và phát triển bản thân. Các áp lực này không chỉ bao gồm yêu cầu học thuật ngày càng khắt khe mà còn đến từ kỳ vọng lớn của gia đình, sự biến động của thị trường lao động và những lo lắng về định hướng nghề nghiệp tương lai. Nhiều nghiên cứu trong nước đã chỉ ra mức độ nghiêm trọng của vấn đề này, điển hình như khảo sát của Hoàng Thị Quỳnh Lan (2020) [11, tr. 68] tại Trường Đại học Bách khoa Hà Nội ghi nhận SV ở nhiều năm học khác nhau đều trải qua căng thẳng đáng kể liên quan đến áp lực học tập và nỗi lo nghề nghiệp. Tương tự, nghiên cứu trên SV y khoa cũng cho thấy stress xuất hiện xuyên suốt quá trình đào tạo, đặc biệt khi họ phải thích nghi với môi trường chuyên môn khắt khe.

Trên bình diện quốc tế, các kết quả nghiên cứu cũng phản ánh thực trạng tương đồng. Beiter và cộng sự (2015) [2, tr.92] báo cáo rằng SV đại học thường xuyên gặp lo âu và căng thẳng do cảm giác thiếu định hướng trong cuộc sống. Bayram và Bilgel (2008) [1, tr. 669] cũng nhấn mạnh stress là vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến gắn liền với quá trình thích nghi kéo dài của SV. Những áp lực kéo dài này, nếu thiếu sự hỗ trợ tâm lý phù hợp, có thể trở thành yếu tố khơi gợi lo âu hiện sinh. SV bắt đầu tự vấn về ý nghĩa cuộc sống, giá trị bản thân và mục tiêu dài hạn trong giai đoạn tuổi trưởng thành mới nổi một, là thời kỳ vốn đặc trưng bởi sự bất định và khám phá bản sắc.

Lo âu hiện sinh không phải là một khái niệm trừu tượng mà là một trải nghiệm tâm lý thực tế, phổ biến trong cộng đồng SV đại học. Các bằng chứng thực nghiệm đã làm sáng tỏ mức độ nghiêm trọng

Email: phamlenganha07@gmail.com

của vấn đề này, chẳng hạn như tại Ba Lan, lo âu hiện sinh cùng với nỗi sợ học tập có liên quan đáng kể đến các triệu chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn ở SV (Tomaszek và cộng sự, 2022) [17, tr. 3]. Trong bối cảnh đó, sự linh hoạt tâm lý (psychological flexibility) ngày càng được công nhận là một nguồn lực tâm lý nội tại quan trọng, cho phép cá nhân chấp nhận những trải nghiệm nội tâm khó chịu và hành động phù hợp với giá trị sống của mình. Nhiều nghiên cứu thực nghiệm đã khẳng định sự linh hoạt tâm lý đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa các trạng thái tâm lý tiêu cực như lo âu, trầm cảm và căng thẳng (Wang và cộng sự, 2025) [18, tr. 1002]. Tuy nhiên, tại Việt Nam, dù vấn đề căng thẳng ở SV đã được quan tâm nhưng vẫn tồn tại một khoảng trống nghiên cứu đáng kể. Phần lớn các công trình hiện nay mới chỉ tập trung vào các yếu tố nguy cơ bên ngoài mà vẫn còn ít nghiên cứu đưa lo âu hiện sinh vào mô hình dự báo, đồng thời chưa kiểm định vai trò trung gian của sự linh hoạt tâm lý trong mối quan hệ này. Do đó, việc thực hiện nghiên cứu là vô cùng cấp thiết. Nghiên cứu không chỉ bổ sung giá trị lý luận cho lĩnh vực tâm lý học hiện sinh mà còn cung cấp cơ sở thực tiễn để xây dựng các chương trình hỗ trợ tinh thần, giúp SV nâng cao khả năng thích ứng và bảo vệ sức khỏe tâm thần trong môi trường giáo dục đầy biến động.

2. Cơ sở lý luận

2.1. Lo âu hiện sinh

Lo âu hiện sinh (existential anxiety) được hiểu là trạng thái bất an nội tâm phát sinh khi cá nhân ý thức sâu sắc về sự tồn tại hữu hạn của chính mình và phải đối diện với các câu hỏi nền tảng về ý nghĩa cuộc sống, tự do lựa chọn, sự cô đơn và cái chết. Khác với các dạng lo âu lâm sàng vốn gắn với các mối đe dọa cụ thể từ bên ngoài, lo âu hiện sinh xuất hiện như một cảm thức trừu tượng về sự vô định và trống rỗng trong tồn tại. Theo Paul Tillich (2014) [16, tr. 32, 46-51], lo âu hiện sinh phản ánh mối đe dọa đối với bản thể người, biểu hiện khi các giá trị, niềm tin hoặc định hướng sống bị lung lay, buộc con người phải chất vấn chính mình về mục đích sống và bản sắc cá nhân. Về mặt lý luận, lo âu hiện sinh bắt rễ từ các học thuyết triết học và tâm lý học hiện sinh nhân văn. Trong triết học, Kierkegaard (1844) lo âu hiện sinh xuất hiện khi con người nhận thức được trách nhiệm của mình trước mọi lựa chọn (Yalom, 2020) [19, tr. 277]. Heidegger (1962) [10, tr. 310] coi đó là trạng thái đối diện với hư vô và cái chết. Theo Sartre (2021) [15, tr. 6] và Camus (2018) [4, tr. 25, 54] nhấn mạnh lo âu là hệ quả của tự do và cảm thức phi lý của thế giới. Sự chuyển hóa sang tâm lý học được đánh dấu bởi May (2015) [14, tr. 13, 32, 33] và Frankl (1963) [7, tr. 181, 185-188, 202-204], khi lo âu hiện sinh được xem là dấu hiệu của sự phát triển nội tâm và nỗ lực khẳng định bản thể. Biểu hiện của lo âu hiện sinh đa dạng và sâu sắc, bao gồm: nỗi lo về cái chết (sợ sự kết thúc không thể tránh khỏi), lo âu về sự vô nghĩa (cảm giác cuộc sống thiếu mục đích), tội lỗi hiện sinh (dằn vặt vì không sống đúng tiềm năng), cô lập xã hội (nỗi lo về sự tách biệt bản thể) và khủng hoảng bản sắc (bất ổn trong việc định danh chính mình).

2.2. Căng thẳng tâm lý

Theo Lazarus và Folkman (1984) [13, tr. 22], căng thẳng tâm lý là một quá trình nhận thức, trong đó con người đánh giá sự kiện như mối đe dọa, tổn thất hay thử thách đối với năng lực của mình, căng thẳng không phải đặc tính cố định của sự kiện mà là kết quả của quá trình tương tác mang tính giao dịch mà trong đó cá nhân chủ động đánh giá, diễn giải và gán ý nghĩa cho các tác nhân môi trường. Cơ chế trung tâm của hiện tượng này là quá trình đánh giá nhận thức gồm hai giai đoạn. Đánh giá sơ cấp là cá nhân xác định mức độ liên quan và tính đe dọa của sự kiện (tổn thất, đe dọa hoặc thử thách). Đánh giá thứ cấp là cá nhân xem xét các nguồn lực sẵn có và khả năng kiểm soát tình huống để đưa ra phương án ứng phó. Căng thẳng xuất hiện khi có sự mất cân bằng giữa yêu cầu môi trường và khả năng ứng phó được cảm nhận. Sheldon Cohen và cộng sự (1983) [5, tr. 387] cụ thể hóa điều này thông qua khái niệm căng thẳng cảm nhận, nhấn mạnh rằng mức độ stress phụ thuộc vào việc cá nhân thấy cuộc sống khó kiểm soát, khó dự đoán và gây quá tải. Trong nghiên cứu này, các lo âu hiện sinh như nỗi sợ vô nghĩa hay cái chết được xem là tác nhân kích hoạt quá trình đánh giá nhận thức, dẫn đến trạng thái căng thẳng tâm lý khi SV không tìm thấy điểm tựa giá trị thỏa đáng.

2.3. Sự linh hoạt tâm lý

Sự linh hoạt tâm lý được khái niệm hóa như một tiến trình điều chỉnh tâm lý mang tính năng động,

phản ánh năng lực của cá nhân trong việc duy trì tiếp xúc cởi mở với các trải nghiệm nội tâm khó chịu, đồng thời điều hướng hành vi phù hợp với hệ giá trị cá nhân ngay cả khi đang hiện diện cảm xúc đau khổ (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012) [9, tr. 96]. Theo quan điểm này, linh hoạt tâm lý không đơn thuần là khả năng kiểm soát hay loại bỏ trạng thái tiêu cực mà là năng lực thay đổi cách cá nhân liên hệ với suy nghĩ và cảm xúc của mình theo cách thích ứng với yêu cầu bối cảnh. Do đó, khái niệm này được xem là một nền tảng cốt lõi của sức khỏe tinh thần, đối lập với các kiểu phản ứng cứng nhắc như né tránh trải nghiệm hoặc đồng nhất hóa với nội dung nhận thức tiêu cực. Trong khuôn khổ Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) [8, tr. 7-10], mô hình Hexaflex mô tả sự linh hoạt tâm lý thông qua sáu tiến trình chức năng có mối quan hệ tương hỗ: 1) Chấp nhận là sẵn sàng tiếp xúc với các trải nghiệm nội tâm khó chịu mà không kháng cự; 2) Tách rời nhận thức là nhận diện suy nghĩ như những sự kiện tâm trí thay vì thực tại khách quan; 3) Nhận thức hiện tại là duy trì sự chú ý có chủ đích vào trải nghiệm đang diễn ra; 4) Bản ngã như bối cảnh là nhận thức bản thân như chủ thể quan sát thay vì đồng nhất với nội dung tâm lý; 5) Giá trị là xác lập các định hướng sống có ý nghĩa lâu dài; 6) Hành động cam kết là kiên trì thực hiện hành vi phù hợp với giá trị bất chấp trở ngại.

Ở góc độ chức năng, sự linh hoạt tâm lý có thể được xem như một nguồn lực nội tại điều phối phản ứng của cá nhân trong quá trình đánh giá thứ cấp trước các tác nhân gây căng thẳng. Những cá nhân có mức độ linh hoạt cao thường có xu hướng chấp nhận lo âu hiện sinh như một đặc điểm tất yếu của đời sống con người, qua đó giảm thiểu sự mất cân bằng giữa yêu cầu môi trường và cảm nhận về năng lực kiểm soát. Kết quả là mức độ căng thẳng tâm lý được cảm nhận có xu hướng suy giảm, góp phần duy trì trạng thái thích ứng tâm lý bền vững.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Địa bàn và khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện tại Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh. Mẫu chính thức gồm 917 SV. Về cơ cấu giới tính, nữ giới chiếm ưu thế tuyệt đối với 86.9%. Về niên khóa, SV năm thứ nhất chiếm tỷ lệ cao nhất (44.4%), tiếp theo là năm thứ hai (22.2%), năm thứ ba (21%) và năm thứ tư (12.3%).

Bảng 1: Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Đặc điểm nhân khẩu	Phân loại	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nữ	798	86.9
	Nam	119	13.1
Năm học	Năm 1	407	44.4
	Năm 2	204	22.2
	Năm 3	193	21.0
	Năm 4	113	12.3
Tổng cộng		917	100

3.2. Công cụ nghiên cứu

3.2.1. Thang đo Lo âu hiện sinh (Existential Concerns Questionnaire - ECQ)

Lo âu hiện sinh được đo lường bằng thang đo ECQ do Vincent van Bruggen và cộng sự (2017) [3] phát triển nhằm định lượng mức độ bận tâm của cá nhân đối với các vấn đề tồn tại cốt lõi như cái chết, sự vô nghĩa, tội lỗi hiện sinh, sự cô lập và tự nhận thức. Thang đo ban đầu gồm 22 biến quan sát, được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ, phản ánh tần suất xuất hiện của các trải nghiệm lo âu liên quan đến tồn tại. Kết quả phân tích nhân tố khám phá (EFA) cho thấy 7 biến quan sát (C1.7, C1.8, C1.9, C1.10, C1.11, C1.12 và C1.14) không đạt yêu cầu về hệ số tải nhân tố nên được loại bỏ nhằm tối ưu hóa giá trị cấu trúc. Phân tích trên 16 biến còn lại cho thấy chỉ số KMO = 0.927 ($p < 0.05$), chứng tỏ dữ liệu có mức

độ thích hợp rất cao để thực hiện phân tích nhân tố. Các hệ số tải nhân tố dao động từ 0.566 đến 0.820, đáp ứng tiêu chuẩn về giá trị hội tụ. Tổng phương sai trích đạt 41.532%, cho thấy mô hình nhân tố giải thích được tỷ lệ phương sai chấp nhận được trong nghiên cứu khoa học xã hội.

Về độ tin cậy, hệ số Cronbach's Alpha của toàn thang đạt 0.901, phản ánh mức độ nhất quán nội tại rất cao. Các hệ số tương quan biến tổng dao động từ 0.478 đến 0.638, khẳng định các biến quan sát đều đóng góp tích cực vào cấu trúc đo lường. Trong nghiên cứu này, ECQ được sử dụng theo hướng tính tổng điểm nhằm phản ánh mức độ lo âu hiện sinh tổng quát của cá nhân.

3.2.2. Thang đo Căng thẳng tâm lý cảm nhận (Perceived Stress Scale - PSS-10)

Mức độ căng thẳng tâm lý cảm nhận được đo lường bằng thang PSS-10 do Sheldon Cohen, Tom Kamarck và Robin Mermelstein (1983) [5] phát triển. Đây là công cụ được sử dụng rộng rãi nhằm đánh giá mức độ cá nhân cảm nhận các tình huống trong cuộc sống là khó kiểm soát, quá tải hoặc vượt quá nguồn lực ứng phó của bản thân. Thang đo gồm 10 biến quan sát, trong đó 6 mục phản ánh cảm giác bất lực và 4 mục đảo chiều thể hiện niềm tin vào khả năng kiểm soát tình huống. Các mục được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ từ 0 ("Không bao giờ") đến 4 ("Rất thường xuyên"). Nghiên cứu sử dụng phiên bản tiếng Việt đã được chuẩn hóa và ứng dụng trong nhiều công trình thực nghiệm tại Việt Nam.

Kết quả phân tích EFA cho thấy chỉ số KMO = 0.865, chứng minh dữ liệu phù hợp cho phân tích nhân tố. Các hệ số tải nhân tố dao động từ 0.674 đến 0.787, thể hiện giá trị hội tụ tốt. Tổng phương sai trích đạt 38.490%, phản ánh khả năng giải thích phương sai ở mức phù hợp. Về độ tin cậy, thang đo đạt Cronbach's Alpha = 0.845, cho thấy mức độ nhất quán nội tại tốt. Các hệ số tương quan biến tổng dao động từ 0.371 đến 0.611, đáp ứng yêu cầu thống kê và đảm bảo tính ổn định của công cụ đo lường.

3.2.3. Thang đo Sự linh hoạt tâm lý (Personalized Psychological Flexibility Index - PPFI)

Sự linh hoạt tâm lý được đo lường bằng thang PPFI do Todd Kashdan và cộng sự (2020) [12] phát triển nhằm khắc phục những hạn chế của các thang đo truyền thống, đồng thời tiếp cận linh hoạt tâm lý dưới góc nhìn đa chiều. Thang đo gồm 15 biến quan sát, phản ánh ba khía cạnh: Tránh né (Avoidance), Chấp nhận (Acceptance) và Khai thác cảm xúc (Harnessing). Các mục hỏi được đánh giá theo thang Likert 7 mức độ từ 1 ("Hoàn toàn không đồng ý") đến 7 ("Hoàn toàn đồng ý").

Kết quả phân tích EFA cho thấy biến C2.2.5 không đạt yêu cầu về hệ số tải nhân tố nên được loại bỏ. Phân tích trên các biến còn lại cho thấy chỉ số KMO = 0.819, khẳng định dữ liệu phù hợp với phân tích nhân tố. Các hệ số tải nhân tố dao động từ 0.587 đến 0.817, thể hiện giá trị hội tụ rõ ràng và phù hợp với cấu trúc lý thuyết của thang đo. Tổng phương sai trích của tiểu thang Tránh né đạt 26.921%, cho thấy khả năng giải thích phương sai đạt mức chấp nhận được trong bối cảnh nghiên cứu xã hội.

Về độ tin cậy, hệ số Cronbach's Alpha của các tiểu thang lần lượt là: Tránh né (0.834), Chấp nhận (0.740) và Khai thác cảm xúc (0.701). Tất cả các biến quan sát đều có hệ số tương quan biến tổng lớn hơn 0.3, khẳng định tính nhất quán nội tại và độ ổn định của công cụ trong mẫu nghiên cứu.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được triển khai bằng hình thức khảo sát trực tuyến và thu thập được tổng cộng 1.350 phản hồi. Sau quá trình sàng lọc và làm sạch dữ liệu theo các tiêu chí loại trừ nghiêm ngặt, 917 trường hợp hợp lệ được đưa vào phân tích chính thức, tương ứng với tỷ lệ phản hồi hữu hiệu 67,9%. Về đặc điểm giới tính sinh học, mẫu nghiên cứu gồm 798 SV nữ (86,9%) và 119 SV nam (13%), phản ánh tương đối rõ nét đặc thù cơ cấu đào tạo của Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn. Xét theo niên khóa, SV năm thứ nhất chiếm tỷ lệ cao nhất với 44,4%, tiếp theo là năm thứ hai (22,2%), năm thứ ba (21%) và thấp nhất là năm thứ tư (12,3%). Cơ cấu này cho thấy mẫu nghiên cứu có xu hướng tập trung vào nhóm SV ở giai đoạn đầu của quá trình thích nghi với môi trường đại học.

4.2. Khác biệt theo đặc điểm nhân khẩu học

Kết quả kiểm định Independent Samples T-test cho thấy không tồn tại sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo giới tính đối với lo âu hiện sinh, sự linh hoạt tâm lý và căng thẳng tâm lý ($p > 0,05$). Đồng thời,

phân tích One-way ANOVA cũng không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa giữa các nhóm niên khóa đối với cả ba biến nghiên cứu ($p > 0,05$). Những kết quả này cho thấy các biến số nghiên cứu không chịu ảnh hưởng đáng kể bởi giới tính hay năm học. Nói cách khác, lo âu hiện sinh và căng thẳng tâm lý có xu hướng hiện diện tương đối đồng đều trong đời sống SV, bất kể sự khác biệt về đặc điểm nhân khẩu học.

4.3. Thống kê mô tả các biến nghiên cứu

Kết quả thống kê mô tả cho thấy mức độ lo âu hiện sinh của SV ở ngưỡng trung bình. Các mệnh đề phản ánh nỗi lo không đạt được những điều mong muốn trong cuộc sống có điểm trung bình cao hơn so với các phát biểu liên quan đến cảm giác bị đe dọa bởi sự tồn tại, cho thấy mối bận tâm hiện sinh của SV chủ yếu gắn với áp lực tự hiện thực hóa bản thân hơn là khủng hoảng bản thể sâu sắc.

Đối với sự linh hoạt tâm lý, SV thể hiện mức độ tương đối ổn định. Trong ba thành tố cấu thành, khía cạnh “Khai thác cảm xúc” đạt mức đồng thuận cao hơn, phản ánh xu hướng sử dụng trải nghiệm cảm xúc như nguồn lực thúc đẩy hành vi. Đồng thời, mức độ chấp nhận trở ngại ở mức khá và xu hướng tránh né không quá nổi trội, cho thấy năng lực điều chỉnh hành vi hướng giá trị vẫn được duy trì trong bối cảnh áp lực học tập và cuộc sống.

Về căng thẳng tâm lý cảm nhận, điểm trung bình cho thấy SV đang trải nghiệm trạng thái áp lực ở mức vừa phải. Các biểu hiện nổi bật bao gồm cảm giác khó chịu, bức bối và lo lắng. Tuy nhiên, SV vẫn duy trì một mức độ nhất định niềm tin vào khả năng kiểm soát và giải quyết vấn đề, cho thấy căng thẳng chưa phát triển thành trạng thái mất kiểm soát nghiêm trọng.

4.4. Phân tích tương quan

Phân tích tương quan Pearson cho thấy lo âu hiện sinh có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với căng thẳng tâm lý ($p < 0,01$), cho thấy khi mức độ bận tâm hiện sinh gia tăng thì mức độ căng thẳng cảm nhận cũng gia tăng tương ứng. Ngược lại, sự linh hoạt tâm lý có mối tương quan nghịch có ý nghĩa với cả lo âu hiện sinh và căng thẳng tâm lý ($p < 0,01$), cho thấy linh hoạt tâm lý đóng vai trò như một yếu tố bảo vệ. Trong các tiểu thang, thành tố “Tránh né” có mối liên hệ mạnh nhất với căng thẳng tâm lý, hàm ý rằng xu hướng né tránh trải nghiệm nội tâm có thể làm gia tăng mức độ áp lực cảm nhận. Đáng chú ý, khía cạnh “Khai thác cảm xúc” không có mối tương quan có ý nghĩa thống kê với lo âu hiện sinh ($p > 0,05$), gợi ý rằng việc tận dụng cảm xúc có thể không đủ để làm giảm các mối bận tâm mang tính bản thể sâu xa.

Bảng 2: Kết quả hệ số tương quan Pearson (r) giữa lo âu hiện sinh, sự linh hoạt tâm lý và căng thẳng tâm lý của SV Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh

Biến số	1	2	3	4	5
1. Linh hoạt tâm lý cá nhân	1				
2. Tránh né	.75	1			
3. Chấp nhận	.654	.242	1		
4. Khai thác cảm xúc	.65**	.128**	.281	1	
5. Lo âu hiện sinh	-.258	-.382	-.104	-	1
6. Căng thẳng tâm lý	-.392	-.469	-.165	-.105	.638

Ghi chú: (*): 1 = Linh hoạt tâm lý cá nhân, 2 = Tránh né, 3 = Chấp nhận, 4 = Khai thác cảm xúc, 5 = Lo âu hiện sinh, 6 = Căng thẳng tâm lý (**): $p < 0.01$

4.5. Phân tích hồi quy

Kết quả hồi quy tuyến tính cho thấy lo âu hiện sinh là biến dự báo có ý nghĩa đối với căng thẳng tâm lý, giải thích 40,7% phương sai của biến phụ thuộc (Adjusted $R^2 = 0,407$; $p < 0,001$). Điều này cho thấy lo âu hiện sinh là một yếu tố giải thích quan trọng đối với mức độ căng thẳng cảm nhận của SV. Đồng thời, lo âu hiện sinh có tác động nghịch chiều đến sự linh hoạt tâm lý, tuy nhiên mức độ giải thích phương sai còn hạn chế (6,6%), cho thấy mối quan hệ này tồn tại nhưng không quá mạnh. Ngược lại, sự linh hoạt tâm lý có tác động nghịch chiều đáng kể đến căng thẳng tâm lý. Trong đó, tiểu thang “Tránh né” là thành tố có khả năng dự báo mạnh nhất, giải thích 21,9% phương sai của căng thẳng tâm lý.

4.6. Vai trò trung gian của sự linh hoạt tâm lý

Phân tích trung gian được thực hiện bằng mô hình số 4 trong PROCESS Macro của Andrew F. Hayes cho thấy sự linh hoạt tâm lý đóng vai trò trung gian có ý nghĩa trong mối quan hệ giữa lo âu hiện sinh và căng thẳng tâm lý. Hệ số tác động gián tiếp đạt 0,0288 và khoảng tin cậy 95% không chứa giá trị 0, xác nhận hiệu ứng trung gian có ý nghĩa thống kê. Kết quả này cho thấy linh hoạt tâm lý vận hành như một cơ chế điều tiết quan trọng trong quá trình chuyển hóa lo âu hiện sinh thành trải nghiệm căng thẳng tâm lý, góp phần làm suy giảm cường độ tác động tiêu cực của các mối bận tâm bản thể đối với sức khỏe tinh thần SV.

Bảng 3: Kết quả phân tích vai trò trung gian

Loại tác động	Hệ số (B)	SE	t	p	BootLLCI	BootULCI
Tác động trực tiếp ($X \rightarrow Y$)	0.263	0.011	22.91	0.000	0.241	0.286
Tác động gián tiếp ($X \rightarrow M \rightarrow Y$)	0.028	0.005	-	-	0.019	0.039
Tổng tác động	0.292	0.011	25.83	0.000	0.270	0.314

5. Kết luận và kiến nghị

5.1. Kết luận

Nghiên cứu khẳng định rằng lo âu hiện sinh là yếu tố dự báo quan trọng đối với căng thẳng tâm lý ở SV. Kết quả cho thấy một nghịch lý đáng chú ý: mặc dù SV có mức độ chấp nhận thực tại tương đối cao, nhưng lại thiếu hụt niềm tin vào năng lực tự thân trong việc giải quyết vấn đề (Mean tự tin = 1.72). Điều này gợi ý rằng sự linh hoạt tâm lý ở SV hiện nay có xu hướng thiên về thích nghi thụ động hơn là chủ động thay đổi hoàn cảnh. Đồng thời, năng lực “khai thác cảm xúc” không có ý nghĩa dự báo đối với lo âu hiện sinh ($p = 0.539$), cho thấy những bận tâm mang tính bản thể vượt ra ngoài phạm vi của các kỹ năng điều tiết cảm xúc thông thường mà liên quan sâu sắc đến hệ giá trị và ý nghĩa sống của cá nhân. Những phát hiện này góp phần mở rộng khung lý thuyết hiện sinh và mô hình ACT trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam, đồng thời nhấn mạnh vai trò trung gian của sự linh hoạt tâm lý trong quá trình điều tiết phản ứng căng thẳng.

5.2. Kiến nghị

Từ kết quả nghiên cứu, một số kiến nghị được đề xuất, cụ thể: Đối với nhà trường, cần tích hợp các chương trình bồi dưỡng linh hoạt tâm lý theo hướng tiếp cận ACT, không chỉ tập trung vào giảm stress bề mặt mà còn hỗ trợ SV khám phá giá trị cá nhân và định hướng ý nghĩa sống. Các workshop nên hướng SV chuyển từ trạng thái chấp nhận thụ động sang cam kết hành động dựa trên giá trị. Đối với SV, cần nâng cao nhận thức về việc đối diện thay vì né tránh các trải nghiệm nội tâm; việc kiến tạo ý nghĩa sống có thể đóng vai trò như kim chỉ nam giúp cá nhân vượt qua những bận tâm về sự vô nghĩa và bất định của cuộc sống.

Tài liệu tham khảo

- [1] Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). *The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43(8), 667-672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>.
- [2] Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students*. Journal of Affective Disorders, No 173, pp. 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>.
- [3] Van Bruggen, V., ten Klooster, P. M., Westerhof, G. J., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E. T., & Glas, G. (2017). *The Existential Concerns Questionnaire (ECQ)-Development and initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample*. Journal of Clinical Psychology, 73(12), 1692-1703. <https://doi.org/10.1002/jclp.22474>
- [4] Camus, A. (2018). *The myth of Sisyphus* (J. O'Brien, Trans.). Penguin Classics. (Original work published 1942).
- [5] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- [6] Cohen, S., & Williamson, G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.). *The social psychology of health*, pp. 31-67.

- [7] Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- [8] Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes*. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- [9] Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- [10] Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (Original work published 1927).
- [11] Hoàng Thị Quỳnh Lan (2020). *Mối tương quan giữa căng thẳng trong học tập và mức độ lo âu, trầm cảm, stress của sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội*. Tạp chí Tâm lý học, 10(259), 62-71.
- [12] Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). *Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress*. Psychological Assessment, 32(9), 829-850.
- [13] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- [14] May, R. (2015). *The Meaning of Anxiety* (Revised ed.). W. W. Norton & Company.
- [15] Sartre, J.-P. (2021). *Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology* (S. Richmond, Trans.). Routledge.
- [16] Tillich, P. (2014). *The Courage to Be* (3rd ed.). Yale University Press.
- [17] Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2020). *Thinking about my existence during COVID-19, I feel anxiety and awe - The mediating role of existential anxiety and life satisfaction on the relationship between PTSD symptoms and post-traumatic growth*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(19), 7062.
- [18] Wang, J., Fang, S., Yang, C., Tang, X., Zhu, L., & Nie, Y. (2023). *Psychological flexibility and depression, anxiety and stress*. Psychology Research and Behavior Management, No 16, pp. 997-1007. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S410657>.
- [19] Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Basic Books. (Original work published 1980).

THỰC TRẠNG KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN...

Tiếp theo trang 88

3. Kết luận

Sinh viên Trường Đại học Công đoàn đang đối diện với ba nhóm KKTL ở mức độ khác nhau, trong đó khó khăn trong định hướng nghề nghiệp là nổi bật nhất. Khó khăn học tập ở mức trung bình, chủ yếu do áp lực thi cử và thiếu kỹ năng học tập. Khó khăn trong các mối quan hệ xã hội nhìn chung thấp nhưng vẫn tồn tại ở một bộ phận SV. Vì vậy, cần tăng cường hệ thống hỗ trợ tâm lý - học tập - nghề nghiệp trong nhà trường, bao gồm phát triển dịch vụ tham vấn tâm lý, hướng dẫn phương pháp học tập, tư vấn hướng nghiệp và cung cấp thông tin thị trường lao động nhằm giảm thiểu KKTL cho SV. Bên cạnh đó, kết quả nghiên cứu cũng cho thấy KKTL của SV không chỉ xuất phát từ yêu cầu học tập mà còn chịu tác động từ nhiều yếu tố cá nhân và bối cảnh xã hội như điều kiện kinh tế, môi trường sống và giai đoạn học tập. Điều này cho thấy việc hỗ trợ SV cần được thực hiện một cách toàn diện, kết hợp giữa hỗ trợ tâm lý, định hướng nghề nghiệp và phát triển kỹ năng thích ứng. Các cơ sở giáo dục đại học cần chú trọng xây dựng môi trường học tập thân thiện, tăng cường hoạt động tư vấn học đường, đồng thời tổ chức các chương trình phát triển kỹ năng mềm và kết nối với thị trường lao động. Việc chủ động nhận diện và can thiệp sớm các KKTL sẽ góp phần nâng cao chất lượng học tập, sự hài lòng trong đời sống SV và khả năng thích ứng nghề nghiệp sau khi tốt nghiệp.

Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025). *Thông tư số 18/2025/TT-BGDĐT, ngày 15/9/2025 hướng dẫn về công tác tư vấn học đường và công tác xã hội trong trường học*.
- [2] Misra R & McKean M, (2000). *College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*. American Journal of Health Studies, 16(1), 41-51.
- [3] Nguyễn Văn Tài, Trần Thị Kim Dung, Lê Thị Ngọc Bình, (2019). *Thực trạng rối nhiễu tâm lý ở sinh viên và một số yếu tố liên quan*. Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn, 5(2), 112-121.
- [4] Pargett K, (2011). *The effect of academic advising on college students' success. (Master's thesis)*. University of Nebraska-Lincoln.
- [5] Phạm Thị Minh Hằng (2018). *Các yếu tố ảnh hưởng đến stress học tập của sinh viên*. Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội: Nghiên cứu Giáo dục, 34(4), 72-79.
- [6] Ross S. E, Cleland L & Macleod M. J. (2006). *Stress, debt and undergraduate medical student performance*. Medical Education, 40(6), 584-592.
- [7] Trần Thị Thu Hà (2015). *Khó khăn trong thích nghi học tập và đời sống của sinh viên năm thứ nhất*. Tạp chí Tâm lý học, 5(214), 33-40.