

## BÀI BÁO NGHIÊN CỨU GỐC

# Stress do kỳ vọng học tập và các yếu tố liên quan ở học sinh trung học tại Hà Nội, Việt Nam năm 2021

Trần Thị Đức Hạnh<sup>1\*</sup>, Trần Minh Hằng<sup>2</sup>, Võ Thùy Linh<sup>3</sup>, Đặng Tuệ Anh<sup>4</sup>, Bùi Quỳnh Anh<sup>5</sup>

### TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Mô tả thực trạng stress do kỳ vọng học tập ở học sinh trung học tại Hà Nội năm 2021 và mối liên quan giữa một số yếu tố nhân khẩu – xã hội và hành vi và tình trạng stress do áp lực học tập ở học sinh trong thời gian đại dịch COVID-19.

**Phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên 5.244 học sinh 11–17 tuổi tại Hà Nội, Việt Nam từ tháng 10 đến 12/2021. Mức độ stress được đo bằng Thang đo Căng thẳng do Kỳ vọng Học tập (Academic Expectations Stress Inventory – AESI) gồm 9 mục. Các biến độc lập bao gồm tuổi, giới, tình trạng sống cùng cha mẹ, khu vực cư trú, thời gian sử dụng Internet và điểm chăm sóc gia đình.

**Kết quả:** Kết quả cho thấy stress do kỳ vọng học tập rất phổ biến, trong đó áp lực từ bản thân chiếm tỷ lệ cao nhất: 87,2% học sinh cảm thấy căng thẳng khi không đạt tiêu chuẩn đặt ra, và 73,8% lo lắng hoặc mất ngủ khi không đạt mục tiêu. Trên 60% học sinh báo cáo cảm thấy làm cha mẹ hoặc thầy cô thất vọng khi học kém. Hồi quy tuyến tính cho thấy nữ sinh, học sinh lớn tuổi hơn và nhóm sử dụng Internet nhiều giờ có điểm stress cao hơn ( $p < 0,05$ ). Ngược lại, sự chăm sóc từ gia đình có tác động bảo vệ, giúp giảm đáng kể điểm stress.

**Kết luận:** Kết quả nhấn mạnh nhu cầu can thiệp để giảm áp lực học tập và tăng cường hỗ trợ từ gia đình – nhà trường, đặc biệt trong bối cảnh học trực tuyến kéo dài do giãn cách xã hội trong đại dịch.

**Từ khóa:** Stress do kỳ vọng học tập, Thanh thiếu niên, AESI, Yếu tố liên quan, Việt Nam.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Căng thẳng/stress do kì vọng học tập được định nghĩa là sự căng thẳng về mặt tâm lý (áp lực, lo lắng hoặc phiền muộn) liên quan đến những yêu cầu đạt được mục tiêu học tập (1). Stress do kỳ vọng học tập ngày càng được ghi nhận là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển của học sinh, đặc biệt tại các quốc gia châu Á, nơi áp lực thành tích và kỳ vọng từ gia đình, nhà trường có xu hướng cao

(2-4). Stress này có thể dẫn đến lo âu, trầm cảm, giảm động lực học tập và ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển cá nhân (5, 6).

Trong bối cảnh đại dịch COVID-19, việc học trực tuyến kéo dài đã tạo ra nhiều thay đổi trong thói quen sinh hoạt và học tập của học sinh, làm gia tăng tình trạng căng thẳng so với trước đại dịch trên toàn thế giới. Một số nghiên cứu tại Trung Quốc chỉ ra rằng, có những thay đổi trong thời gian đại dịch, học online có tác động lớn lên kết quả học tập của học sinh, so với trước



**Địa chỉ liên hệ:** Trần Thị Đức Hạnh

Email: [ttlh@huph.edu.vn](mailto:ttlh@huph.edu.vn)

<sup>1</sup>Trường Đại học Y tế công cộng

<sup>2</sup>Trường THPT Nguyễn Siêu

<sup>3</sup>Trường THCS – THPT Newton

<sup>4</sup>Bệnh viện Nhi Trung Ương

<sup>5</sup>Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – Lớp

Tâm lý học CLC – Khoa Tâm lý học

Ngày nhận bài: 16/9/2025

Ngày phản biện: 22/10/2025

Ngày đăng bài: 30/10/2025

Mã DOI: <https://doi.org/10.38148/JHDS.0905SKPT25-097>

đại dịch, gây căng thẳng tâm lý nghiêm trọng cho các em (7, 8). Một nghiên cứu tổng quan hệ thống trên 16 nghiên cứu định lượng được thực hiện trong năm 2019-2021 với 40.076 người tham gia của Jones, Mitra, & Bhuiyan (2021) đã nhận định trên toàn thế giới nhóm thanh thiếu niên thuộc các hoàn cảnh khác nhau đang có tỉ lệ lo lắng, trầm cảm và căng thẳng cao hơn trong thời gian đại dịch (9).

Tại Việt Nam, sau khi ca nhiễm COVID-19 đầu tiên được phát hiện, từ tháng 2 năm 2020, Việt Nam đóng cửa toàn bộ cơ sở giáo dục, và buộc việc dạy – học chuyển sang trực tuyến. Trong đợt dịch thứ ba vào tháng 5 năm 2021, nhiều địa phương tiếp tục giãn cách xã hội và duy trì hình thức học, thi từ xa nhằm đảm bảo an toàn phòng dịch. Trong bối cảnh này, việc học trực tuyến kéo dài đã tạo ra nhiều thay đổi trong thói quen sinh hoạt và học tập của học sinh. Kết quả “nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam” của UNICEF tiến hành năm 2021 đã chỉ ra 92% giáo viên nhận định những căng thẳng trong thời kỳ đại dịch là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến kết quả học tập của các em (10).

Các nghiên cứu trong thời gian đại dịch cho thấy thời gian sử dụng Internet tăng mạnh, cùng với sự gián đoạn trong giao tiếp trực tiếp và hỗ trợ xã hội do giãn cách xã hội, có thể góp phần làm gia tăng áp lực học tập (11). Với mức độ tự do cao khi học tập ở nhà/học tập trực tuyến, các em có thể sử dụng Internet để chơi game, xem video và trò chuyện với bạn bè trong khi vẫn đang học trực tuyến (12). Những hành vi này ảnh hưởng đáng kể đến hiệu quả học tập, vì các em sẽ bỏ lỡ rất nhiều kiến thức, giảm tập trung và không thể tiếp thu kiến thức một cách hiệu quả. Nghiên cứu ở An Huy, Trung Quốc cho thấy 76,95% học sinh cho rằng COVID-19 đã ảnh hưởng tiêu cực đến việc học của các em và các lớp học trực tuyến không hiệu quả. Kết quả là, nhiều học sinh làm bài thi kém, gây căng thẳng tâm lý nghiêm

trọng cho các em (13) Trong khi đó, các các hỗ trợ xã hội, kỹ năng ứng phó tích cực, thực hiện cách ly tại nhà và các cuộc trao đổi giữa cha mẹ và con cái dường như đều có tác động tích cực đến sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên trong giai đoạn khủng hoảng này (9, 10).

Mặc dù áp lực thi cử và kỳ vọng học tập vẫn được xem là đặc trưng văn hóa – xã hội tại Việt Nam, tuy nhiên căng thẳng do kỳ vọng học tập và các yếu tố liên quan trong bối cảnh COVID-19 còn hạn chế.

Để đo lường hiện tượng này, Thang đo Căng thẳng do Kỳ vọng Học tập (Academic Expectations Stress Inventory – AESI) gồm 9 mục đã được phát triển và kiểm định trong các nghiên cứu quốc tế, đặc biệt ở châu Á. Công cụ này cho phép đánh giá mức độ căng thẳng mà học sinh tự cảm nhận liên quan đến kỳ vọng học tập từ nhiều phía, bao gồm bản thân, gia đình và nhà trường (14).

Chính vì lý do trên, nghiên cứu của chúng tôi được thực hiện nhằm mục tiêu: 1) Mô tả thực trạng stress do kỳ vọng học tập ở học sinh trung học tại Hà Nội năm 2021 trong bối cảnh dịch COVID19 ; 2) Phân tích mối liên quan giữa một số yếu tố nhân khẩu – xã hội và hành vi và tình trạng stress do áp lực học tập ở học sinh trung học tại Hà Nội.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu áp dụng thiết kế nghiên cứu cắt ngang.

**Địa điểm và thời gian nghiên cứu:** Các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông ở Hà Nội, từ tháng 10 đến tháng 12 năm 2021.

**Đối tượng nghiên cứu:** Đối tượng là học sinh từ 11–17 tuổi đang theo học tại các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông ở Hà Nội. Tổng cộng có 5.244 học sinh ở cả khu vực thành thị và nông thôn của Hà Nội tham gia nghiên cứu.

## Biến số/chỉ số/ nội dung/chủ đề nghiên cứu

**Biến phụ thuộc:** Stress do kỳ vọng học tập (Academic expectation stress): Stress do kỳ vọng học tập được đánh giá bằng Thang đo Căng thẳng do Kỳ vọng Học tập (Academic Expectations Stress Inventory – AESI) là công cụ tự báo cáo đã được kiểm định trong các quần thể học sinh châu Á (15, 16), gồm hai phần chính kì vọng học tập từ cha mẹ/thầy cô (5 câu hỏi) và kỳ vọng học tập của bản thân (4 câu hỏi). Thang đo phản ánh mức độ căng thẳng mà học sinh tự cảm nhận trước áp lực kỳ vọng học tập. Mỗi mục được chấm theo thang Likert 5 mức, từ 1 (“Không bao giờ đúng”) đến 5 (“Hầu như luôn đúng”), với điểm số cao hơn thể hiện mức độ stress do kỳ vọng học tập lớn hơn. Thang đo đã được kiểm định, phù hợp với lĩnh vực nghiên cứu và giáo dục, có tính giá trị cao với hệ số alpha Cronbach dao động từ 0,74 đến 0,90 và có độ tin cậy từ 0,77 đến 0,85 (14, 16).

**Biến độc lập:** Các biến độc lập bao gồm: tuổi ( $\leq 13$  tuổi so với  $> 13$  tuổi), giới tính (nam, nữ), tình trạng sống cùng cha mẹ (sống với cả cha và mẹ; sống với một cha hoặc mẹ; không sống với cha/mẹ nào), khu vực cư trú (phân loại theo hành chính của Hà Nội: nông thôn là các huyện, thành thị là các quận), sự chăm sóc của gia đình mà trẻ nhận được: kiểm tra việc làm bài tập về nhà, hiểu được những khó khăn và lo lắng của trẻ, thực sự nắm bắt được vấn đề trẻ gặp phải và đưa ra lời khuyên (không bao giờ, hiếm khi, thỉnh thoảng, thường xuyên, luôn luôn), và thời gian sử dụng Internet trung bình mỗi ngày (dưới 4 giờ; 4–6 giờ; 6–8 giờ;  $\geq 8$  giờ).

**Kỹ thuật, công cụ và quy trình thu thập số liệu:** Do không thể tuyển chọn trực tiếp do bối cảnh dịch COVID-19, việc tuyển mẫu được tiến hành trực tuyến thông qua giáo viên, câu lạc bộ học sinh, mạng xã hội (như Facebook) và mạng lưới bạn bè. Người tham gia điền bảng hỏi điện tử tự điền, được điều chỉnh tối ưu để sử dụng trên điện thoại thông minh, máy tính bảng và máy tính cá nhân. Trước khi triển khai chính thức, công cụ khảo sát đã được thử nghiệm điền

online trên 30 đối tượng thí điểm để đảm bảo tính rõ ràng và dễ sử dụng.

**Xử lý và phân tích số liệu:** Đối với mục tiêu 1, các đặc điểm nhân khẩu học – xã hội và từng mục trong thang AESI được mô tả bằng tần suất và tỷ lệ phần trăm. Đối với mục tiêu 2, điểm tổng stress do kỳ vọng học tập được tính bằng cách cộng điểm của 9 mục trong thang AESI (thang Likert 5 mức) (14). Điểm càng cao thể hiện mức độ stress càng lớn. Sau đó, chúng tôi áp dụng mô hình hồi quy tuyến tính để phân tích mối liên quan giữa điểm stress và các yếu tố độc lập, bao gồm: tuổi, giới tính, tình trạng sống cùng cha mẹ, khu vực cư trú, và thời gian sử dụng Internet trung bình mỗi ngày.

Các phân tích thống kê được thực hiện bằng phần mềm Stata phiên bản XX (StataCorp, College Station, TX, USA). Ngưỡng ý nghĩa thống kê được xác định ở mức  $p < 0,05$ .

**Đạo đức trong nghiên cứu:** Nghiên cứu đã được Hội đồng Đạo đức trong Nghiên cứu Y sinh, Trường Đại học Y tế Công cộng Hà Nội phê duyệt (Số phê duyệt: 382/2021/YTCC/HD3 ngày 25 tháng 10 năm 2021). Tất cả học sinh tham gia đều được cung cấp thông tin nghiên cứu đầy đủ và đồng ý tham gia trực tuyến trên cơ sở tự nguyện.

## KẾT QUẢ

### Đặc điểm chung của các đối tượng nghiên cứu

Bảng 1 tóm tắt các đặc điểm nhân khẩu học – xã hội của 5.244 thanh thiếu niên từ 11 đến 17 tuổi tham gia nghiên cứu với 3.112 là nữ, chiếm khoảng 59,3% tổng số đối tượng. 7 Phân bố tuổi nghiêng nhiều về nhóm lớn tuổi hơn, trong đó đông nhất là 15 tuổi (28,0%) và 16 tuổi (22,1%), trong khi nhóm ít nhất là 11 tuổi (6,3%). Hơn một nửa số đối tượng (52,7%) sống ở khu vực nông thôn (huyện) của Hà Nội. Về tình trạng sống cùng gia đình, đa số (92,0%) sống cùng cả cha và mẹ, 7,6% chỉ sống với một người, và chỉ 0,4% không sống cùng cha hoặc mẹ.

**Bảng 1. Đặc điểm đối tượng nghiên cứu**

	Yếu tố	n (%)	%
<b>Tuổi</b>	11 tuổi	329	6,3
	12 tuổi	361	6,9
	13 tuổi	486	9,3
	14 tuổi	638	12,2
	15 tuổi	1467	28,0
	16 tuổi	1161	22,1
	17 tuổi	802	15,3
<b>Giới tính</b>	Nam	2132	40,7
	Nữ	3112	59,3
<b>Khu vực cư trú</b>	Nông thôn	2765	52,7
	Thành thị	2479	47,3
<b>Sống cùng cha mẹ</b>	Cả cha và mẹ	4824	92,0
	Chỉ một cha/mẹ	401	7,6
	Không sống cùng cha/mẹ	19	0,4

**Thực trạng trải nghiệm stress áp lực học tập**

Bảng 2 trình bày phân bố câu trả lời của 5.244 học sinh theo 9 mục trong thang đo Căng thẳng do Kỳ vọng Học tập (AESI). Kết quả cho thấy mức độ stress do kỳ vọng học tập khá phổ biến, với sự khác biệt giữa các nguồn kỳ vọng (bản thân, cha mẹ, thầy cô). Đối với kỳ vọng từ bản thân, phần lớn học sinh báo cáo cảm thấy căng thẳng khi không đạt tiêu chuẩn đặt ra (87,2% đồng ý hoặc rất đồng ý), và 76,6% cho biết tự thấy mình không đủ giỏi khi không đạt kỳ vọng của bản thân. Khoảng 73,8% thừa nhận thường lo lắng hoặc

mất ngủ khi không đạt được mục tiêu học tập. Liên quan đến kỳ vọng từ cha mẹ, hơn 61% học sinh cảm thấy căng thẳng khi cha mẹ thất vọng về điểm số, và 62,1% cho rằng mình đã làm cha mẹ thất vọng khi học kém ở trường. Tuy nhiên, chỉ khoảng 20,7% thường xuyên tự trách bản thân khi không đạt được kỳ vọng của cha mẹ. Đối với kỳ vọng từ thầy cô, 64,9% học sinh cảm thấy mình làm thầy cô thất vọng khi học kém, và 65,6% cho biết lo lắng, căng thẳng khi nghĩ đến sự thất vọng của thầy cô về thành tích học tập của mình. Điểm trung bình của căng thẳng do kỳ vọng học tập chung là 27.7±6.6 (min 9 max 44).

**Bảng 2. Phân bố câu trả lời theo từng mục trong thang đo Căng thẳng do Kỳ vọng Học tập (AESI), N = 5.244**

Mục câu hỏi	Rất không đồng ý	Không đồng ý	Trung gian	Đồng ý	Rất đồng ý
1. Tôi cảm thấy căng thẳng khi không đạt được tiêu chuẩn mà bản thân đặt ra	671 (12,8%)	–	–	2732 (52,1%)	1841 (35,1%)
2. Tôi cảm thấy căng thẳng khi cha mẹ thất vọng về thành tích học tập của tôi	1230 (23,5%)	2375 (45,3%)	–	970 (18,5%)	669 (12,8%)

Mục câu hỏi	Rất không đồng ý	Không đồng ý	Trung gian	Đồng ý	Rất đồng ý
3. Tôi cảm thấy căng thẳng khi thầy cô thất vọng về thành tích học tập của tôi	214 (4,1%)	–	1626 (31,0%)	1625 (31,0%)	1779 (33,9%)
4. Khi tôi không đạt được kỳ vọng của bản thân, tôi thấy mình không đủ giỏi	770 (14,7%)	–	2907 (55,4%)	997 (19,0%)	570 (10,9%)
5. Tôi tự trách bản thân khi không đạt được kỳ vọng của cha mẹ	935 (17,8%)	3222 (61,4%)	775 (14,8%)	312 (5,9%)	–
6. Tôi thường mất ngủ hoặc lo lắng khi không đạt được mục tiêu học tập	689 (13,1%)	2812 (53,6%)	–	1108 (21,1%)	635 (12,1%)
7. Tôi cảm thấy làm cha mẹ thất vọng khi học kém ở trường	723 (13,8%)	–	2315 (44,1%)	1343 (25,6%)	863 (16,5%)
8. Tôi cảm thấy làm thầy cô thất vọng khi học kém ở trường	639 (12,2%)	–	2583 (49,3%)	1148 (21,9%)	874 (16,7%)
9. Tôi cảm thấy căng thẳng khi không đạt được kỳ vọng trong học tập của bản thân	899 (17,1%)	2064 (39,4%)	–	1292 (24,6%)	989 (18,9%)

### Yếu tố liên quan đến stress do kỳ vọng học tập

Kết quả hồi quy tuyến tính cho thấy nhiều yếu tố có liên quan có ý nghĩa thống kê đến mức độ stress do kỳ vọng học tập. Tuổi càng cao thì điểm stress càng tăng ( $\beta = 0,40$ ;  $p < 0,001$ ). Nữ sinh có điểm stress cao hơn đáng kể so với nam sinh ( $\beta = 1,63$ ;  $p < 0,001$ ). Điểm chăm sóc gia

đình có tác động bảo vệ, với mỗi điểm tăng thêm gắn liền với giảm 0,27 điểm stress ( $p < 0,001$ ). Về thời gian sử dụng Internet, so với nhóm dùng <4 giờ/ngày, nhóm dùng 4–6 giờ, 6–8 giờ và  $\geq 8$  giờ/ngày đều có điểm stress cao hơn ( $\beta = 0,86$ ; 2,30; 2,36 tương ứng,  $p < 0,05$ ). Ngược lại, khu vực cư trú và tình trạng sống cùng cha mẹ không cho thấy khác biệt có ý nghĩa thống kê.

**Bảng 3. Yếu tố liên quan đến stress do kỳ vọng học tập**

Biến độc lập	Hệ số ( $\beta$ )	p-value	KTC 95%
Tuổi	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>[0,30; 0,51]</b>
Giới (nam = ref.)			
└ Nữ	<b>1,63</b>	<b>0,00</b>	<b>[1,28; 1,97]</b>
Khu vực cư trú (nông thôn = ref.)			
└ Thành thị	-0,25	0,16	[-0,59; 0,10]
Sống cùng cha mẹ (cả cha mẹ = ref.)			
└ Với 1 cha/mẹ	0,04	0,90	[-0,60; 0,68]
└ Không với cha mẹ	1,11	0,44	[-1,71; 3,92]
Điểm chăm sóc gia đình	<b>-0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>[-0,33; -0,21]</b>
Thời gian dùng Internet (<4h = ref.)			
└ 4–6 giờ/ngày	<b>0,86</b>	<b>0,01</b>	<b>[0,21; 1,50]</b>
└ 6–8 giờ/ngày	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>[1,85; 2,76]</b>
└ $\geq 8$ giờ/ngày	<b>2,36</b>	<b>0,00</b>	<b>[1,91; 2,80]</b>

## BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy stress do kỳ vọng học tập là hiện tượng phổ biến ở học sinh trung học tại Hà Nội. Hơn 3/4 học sinh cho biết cảm thấy căng thẳng khi không đạt tiêu chuẩn bản thân đặt ra, và trên 70% thừa nhận thường lo lắng hoặc mất ngủ khi không hoàn thành mục tiêu học tập. Điều này phản ánh vai trò chi phối mạnh mẽ của kỳ vọng từ bản thân – một nguồn áp lực quan trọng, phù hợp với bối cảnh văn hóa Á Đông nơi thành tích học tập thường gắn liền với giá trị bản thân và sự kỳ vọng từ gia đình (4). Ngoài ra, kỳ vọng từ cha mẹ và thầy cô cũng góp phần đáng kể vào stress học tập. Trên 60% học sinh cảm thấy lo lắng khi cha mẹ thất vọng về kết quả, và tỷ lệ tương tự khi nghĩ đến sự thất vọng của thầy cô. Tuy nhiên, chỉ khoảng 20% học sinh thường xuyên tự trách bản thân khi không đạt kỳ vọng của cha mẹ, cho thấy mức độ nội tâm hóa áp lực từ gia đình có thể khác biệt so với áp lực tự đặt ra. Điều này có thể giải thích là do có thể mặc dù các em vẫn nghĩ về sự kì vọng học tập của cha mẹ và thầy cô (4), tuy nhiên sự đồng hành của gia đình trong bối cảnh COVID đã giảm bớt một phần gánh nặng thực tế và mức độ nội tâm hóa áp lực này. Sự tham gia cùng với con trong các khóa học trực tuyến đã giúp phụ huynh hiểu thêm về việc có thể việc học trực tuyến không thực sự hiệu quả như học trên lớp (12, 17), và họ “có thể hiểu được” nếu kết quả học tập của con thấp đi trong thời gian này (17). Một số trường hợp học sinh tự tử trong thời gian dịch COVID19 tại Việt Nam cũng mang đến cho phụ huynh những trải nghiệm tồi tệ và phụ huynh cho đó là bài học và lời cảnh tỉnh đối với phụ huynh về việc giảm bớt áp lực với con cái và hỗ trợ con nhiều hơn trong quá trình học tập trong dịch (17). Phụ huynh của các học sinh trung học phổ thông hiện tại cũng khá cởi mở trong việc tìm kiếm lời khuyên và sự hỗ trợ đối với họ trong việc giải quyết các vấn đề tâm lý của con và đối xử với con cái (10, 17). Cuối cùng, việc thảo luận giữa cha mẹ và con cái, sự chăm sóc từ gia đình đóng vai trò bảo vệ rõ rệt. Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính trong nghiên cứu của chúng tôi cũng khẳng định vai trò bảo vệ từ sự chăm sóc từ gia đình với việc giảm áp lực học tập đối với

con cái, các em cảm nhận rằng cha mẹ thực sự nắm bắt được vấn đề của các em và hầu hết cha mẹ đã đưa ra lời khuyên. Kết quả này hoàn toàn phù hợp với các nghiên cứu ở Singapore, Nhật Bản, và Trung Quốc nhấn mạnh tầm quan trọng của hỗ trợ gia đình trong giảm stress học đường, đặc biệt trong bối cảnh đại dịch khi mối quan hệ với nhà trường/bạn bè tạm thời gián đoạn hoặc giảm bớt trong thời gian cách li (3, 18, 19). Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng xác nhận một số yếu tố nguy cơ. Nữ sinh và học sinh lớn tuổi hơn có điểm stress cao hơn, Kết quả này phù hợp với nghiên cứu tại Việt Nam, Trung Quốc và Hàn Quốc, nơi nữ giới thường báo cáo mức lo âu học tập cao hơn nam giới kể cả trước và trong thời gian đại dịch, do tính chất nhạy cảm về mặt tâm lý của các em gái thường cao hơn các em trai và do áp lực của khối lượng học tập, áp lực kì thi quan trọng ở những lớp cuối cấp (10, 20) Thời gian sử dụng Internet dài cũng liên quan đến mức stress cao hơn, tương tự kết quả từ nghiên cứu ở Hàn Quốc trong giai đoạn học trực tuyến do COVID-19, cho thấy việc dành nhiều thời gian online có thể làm gia tăng áp lực học tập và căng thẳng tâm lý (12, 21).

**Hạn chế nghiên cứu:** nghiên cứu tiến hành trên môi trường mạng/online nên có thể chỉ đại diện cho nhóm học sinh sử dụng internet, chưa có tính đại diện cho toàn thể học sinh phổ thông trung học tại Việt nam nói chung. Nghiên cứu chưa nghiên cứu cụ thể các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến áp lực kì vọng học tập ví dụ cơ chế, các yếu tố liên quan đến mức độ nội tâm hóa áp lực từ gia đình và áp lực tự đặt ra, hoặc các phương thức giải tỏa áp lực học sinh đã áp dụng.

## KẾT LUẬN

Khoảng 3/4 học sinh cho biết cảm thấy căng thẳng khi không đạt tiêu chuẩn bản thân đặt ra và lo lắng khi cha mẹ/thầy cô thất vọng về kết quả, tuy nhiên chỉ khoảng 20% học sinh thường xuyên tự trách bản thân khi không đạt kỳ vọng của cha mẹ. Các yếu tố tuổi, giới, thời gian sử dụng internet và sự chăm sóc của gia đình có liên quan đến căng thẳng do kì vọng học tập của

học sinh. Những phát hiện này nhấn mạnh nhu cầu xây dựng các chương trình hỗ trợ sức khỏe tâm thần học đường, đồng thời thúc đẩy cha mẹ và nhà trường đóng vai trò đồng hành, giảm bớt áp lực kỳ vọng quá mức đối với học sinh trong những hoàn cảnh giãn cách tương tự.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Poots A, Cassidy T. Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*. 2020;99:101506.
2. Persike M, Seiffge-Krenke I. Competence in coping with stress in adolescents from three regions of the world. *Journal of youth and adolescence*. 2012;41(7):863-79.
3. Wong JCM, Lei NCL, Kom DMY, Fee VHF, Yap NH, Teoh JY, et al. Youth Epidemiology and Resilience (YEAR) in a student population: prevalence and predictors of mental health symptoms. 2024;Volume 15 - 2024.
4. Tan JB, Yates S. Academic expectations as sources of stress in Asian students. *Social Psychology of Education: An International Journal*. 2011;14(3):389-407.
5. Chyu EPY, Chen JK. Associations Between Academic Stress, Mental Distress, Academic Self-Disclosure to Parents and School Engagement in Hong Kong. *Frontiers in psychiatry*. 2022;13:911530.
6. Ho TTQ, Nguyen BTN, Nguyen NPH. Academic stress and depression among vietnamese adolescents: a moderated mediation model of life satisfaction and resilience. *Current psychology (New Brunswick, NJ)*. 2022;1-11.
7. Qi H, Liu R, Chen X, Yuan X-F, Li Y-Q, Huang H-H, et al. Prevalence of anxiety and associated factors for Chinese adolescents during the COVID-19 outbreak. 2020;74(10):555-7.
8. Zhou S-J, Zhang L-G, Wang L-L, Guo Z-C, Wang J-Q, Chen J-C, et al. Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2020;29(6):749-58.
9. Jones EAK, Mitra AK, Bhuiyan AR. Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(5).
10. Vietnam U. Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam. 2022.
11. Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Social Media Use, School Connectedness, and Academic Performance Among Adolescents. *The journal of primary prevention*. 2019;40(2):189-211.
12. Tian R, Li J. Analysis of High School Students' Academic Stress During the Covid-19 Epidemic 2022.
13. Zhang Z, Zhai A, Yang M, Zhang J, Zhou H, Yang C, et al. Prevalence of Depression and Anxiety Symptoms of High School Students in Shandong Province During the COVID-19 Epidemic. *Frontiers in psychiatry*. 2020;11:570096.
14. Ang RP, Huan VS. Academic Expectations Stress Inventory: Development, Factor Analysis, Reliability, and Validity. 2006;66(3):522-39.
15. Zhang X, Tze VMC, Buhr E, Klassen RM, Daniels LM. A Cross-National Validation of the Academic Expectations Stress Inventory With Chinese and Korean High School Students. 2016;34(3):289-95.
16. Habibi Asgarabad M, Charkhabi M, Fadaei Z, Baker JS, Dutheil F. Academic Expectations of Stress Inventory: A Psychometric Evaluation of Validity and Reliability of the Persian Version. 2021;11(11):1208.
17. Samuels F, Ho, H., Nguyen, P. . 'We feel sad and bored': Covid-19 impacts on mental health of adolescents in Viet Nam, ODI Country study, London. 2021.
18. Takeuchi H, Napier-Raman S, Asemota O, Raman S. Identifying vulnerable children's stress levels and coping measures during COVID-19 pandemic in Japan: a mixed method study. *BMJ paediatrics open*. 2022;6(1).
19. Tang S, Xiang M, Cheung T, Xiang Y-T. Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*. 2021;279:353-60.
20. Park S, Jang H, Lee ES. Major Stressors among Korean Adolescents According to Gender, Educational Level, Residential Area, and Socioeconomic Status. *International journal of environmental research and public health*. 2018;15(10).
21. Kim SI, Jin JC, Yoo SK, Han DH. Changes in Internet Activities and Influencing Factors for Problematic Internet Use During the COVID-19 Pandemic in Korean Adolescents: Repeated Cross-Sectional Study. *JMIR pediatrics and parenting*. 2025;8:e66448.

## Academic expectation stress and related factors among secondary school and high school students in Hanoi, Vietnam in 2021

Tran Thi Duc Hanh<sup>1</sup>, Tran Minh Hang<sup>2</sup>, Vo Thuy Linh<sup>3</sup>, Dang Tue Anh<sup>4</sup>, Bui Quynh Anh<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Ha Noi University of Public Health

<sup>2</sup>Nguyen Sieu School

<sup>3</sup>Newton School

<sup>4</sup>Vietnam National Children's Hospital

<sup>5</sup>University of Social Sciences and Humanities – Faculty of Psychology

### ABSTRACT

**Objective:** Description of the situation of stress caused by academic expectations among high school students in Hanoi in 2021, and the relationship between certain demographic–social factors and the state of stress due to academic pressure among students during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This study used a cross-sectional design with 5,244 students aged 11–17 in Hanoi, Vietnam (online survey from October to December 2021 during the COVID-19 pandemic). Stress levels were measured using the 9-item Academic Expectation Stress Inventory (AESI). Independent variables included age, gender, cohabitation with parents, residential area, Internet usage time, and family care score. **Main findings:** The results showed that academic expectation stress is prevalent, with self-imposed pressure being the most common: 87.2% of students felt stressed when they did not meet their own standards, and 73.8% experienced anxiety or insomnia when they failed to achieve their goals. Over 60% of students also reported feeling that they disappointed their parents or teachers when they performed poorly. Linear regression analysis revealed that female students, older students, and those with higher hours of Internet usage had significantly higher stress scores ( $p < 0.05$ ). Conversely, family care had a protective effect, significantly reducing stress scores. **Conclusions:** The findings highlight the need for interventions to reduce academic pressure and to enhance family and school support, especially in the context of prolonged online learning due to COVID-19.

**Keywords:** Academic expectation stress, Adolescents, AESI scale, Associated factors, Vietnam.