

ẢNH HƯỞNG CỦA KẾT NỐI XÃ HỘI ĐẾN CĂNG THẲNG Ở SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Hoàng Trung Học¹, Phan Đình Duy Ân²

¹Học viện Quản lý giáo dục (NAEM).

²Viện Nghiên cứu, Đào tạo và Ứng dụng tâm lý (IPRTA).

TÓM TẮT

Nghiên cứu này khám phá mối quan hệ giữa kết nối xã hội và mức độ căng thẳng ở sinh viên đại học - nhóm đối tượng dễ bị tổn thương trước áp lực học tập, tài chính và kỳ vọng gia đình. Dựa trên lý thuyết kết nối xã hội của Cassel và Cobb (1976), dữ liệu được thu thập từ 169 sinh viên đại học thông qua thang đo Nhận thức căng thẳng (PSS-10) và thang đo Kết nối xã hội (SCS). Kết quả cho thấy, kết nối xã hội có tương quan nghịch đáng kể với mức độ căng thẳng ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Phân tích hồi quy cho thấy, mỗi khi kết nối xã hội tăng một đơn vị thì mức độ căng thẳng giảm 0,34 đơn vị ($p < 0,001$). Chất lượng mối quan hệ xã hội được xác định là yếu tố then chốt giúp giảm căng thẳng. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh vai trò bảo vệ của kết nối xã hội đối với mức độ căng thẳng ở sinh viên. Nghiên cứu đề xuất các trường đại học nên thúc đẩy sự gắn kết thông qua hoạt động nhóm, dịch vụ hỗ trợ tâm lý và xây dựng môi trường học tập thân thiện. Nghiên cứu cũng cung cấp cơ sở thực tiễn cho các chương trình can thiệp tâm lý và chính sách nhằm nâng cao khả năng thích ứng và chất lượng sống cho sinh viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục.

Từ khóa: Sinh viên; Căng thẳng; Mối quan hệ; Kết nối xã hội.

Ngày nhận bài: 15/1/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/8/2025.

1. Mở đầu

Trong quá trình phát triển, giai đoạn học đại học được xem là giai đoạn chuyển đổi, mang lại nhiều cơ hội nhưng cũng không ít thách thức đối với sinh viên. Đây là giai đoạn đánh dấu sự chuyển tiếp từ tuổi vị thành niên sang giai đoạn trưởng thành, đòi hỏi sự tự lập, trách nhiệm lớn hơn của sinh viên. Học tập trong trường đại học cũng là giai đoạn dễ nảy sinh căng thẳng (Sailo và Varghese, 2024). Các nghiên cứu trong tâm lý học đã chỉ ra rằng, giai đoạn sinh viên dễ bị căng thẳng do áp lực học tập, khó khăn tài chính và các kỳ vọng xã hội (ElTohamy và cộng sự, 2022; Lai và cộng sự, 2020; Mac-Ginty và cộng sự, 2024; Zhang và cộng sự, 2022). Trong bối cảnh văn hóa châu Á, thành tích học tập của các con trong gia đình, không đơn thuần chỉ là kết quả học tập, mà còn là chỉ dấu phản ánh đức tính hiếu thảo với cha mẹ, ông bà. Thành tích học tập trở thành nguồn tự hào hoặc xấu hổ của gia đình (Chao, 1996; Suizzo và Cheng, 2007). Một số nghiên cứu tại Việt Nam cho thấy, kết quả học tập và tình trạng khó khăn

kinh tế trong giai đoạn học đại học là tác nhân chính thúc đẩy căng thẳng tâm lý ở sinh viên (Nguyen và cộng sự, 2021).

Theo De Risio và cộng sự (2024), kết nối xã hội là một khái niệm đa chiều, bao gồm khía cạnh cấu trúc và chức năng. Ở khía cạnh cấu trúc, nội hàm khái niệm nhấn mạnh tính định lượng, tập trung vào số lượng các mối quan hệ xã hội, tần suất giao tiếp và cấu trúc của kết nối xã hội. Ở khía cạnh chức năng, nội hàm khái niệm nhấn mạnh đến tính định tính, đặc trưng bởi chất lượng của các mối quan hệ xã hội, đặc biệt là mức độ hỗ trợ xã hội mà cá nhân nhận được trong quá trình hoạt động. Trong đó, chất lượng các mối quan hệ xã hội thực sự đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần cho sinh viên (De Risio và cộng sự, 2024).

Với mong muốn giải thích sâu hơn về mối liên hệ giữa kết nối xã hội và căng thẳng, nghiên cứu này dựa trên cơ sở lý thuyết kết nối xã hội, được xây dựng dựa trên các nghiên cứu nền tảng của Cassel và Cobb (1976), trong đó nhấn mạnh vai trò của kết nối xã hội trong việc bảo vệ cá nhân khỏi tác động tiêu cực của căng thẳng.

Vai trò của kết nối xã hội đối với sức khỏe tâm thần được cho là ổn định qua nhiều nghiên cứu từ trước tới nay. Từ thế kỷ trước, Cassel và Cobb (1976) phát hiện rằng, môi trường xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường khả năng ứng phó trước các yếu tố gây hại, trong đó, hỗ trợ xã hội cung cấp cảm giác an toàn và được thấu hiểu cho cá nhân, do đó, giúp làm giảm căng thẳng. Cụ thể tiếp cận trên, nghiên cứu của House và cộng sự (1988) chỉ rõ rằng, hỗ trợ xã hội gồm hỗ trợ cảm xúc, hỗ trợ thông tin và hỗ trợ vật chất. Taylor (2011) khẳng định thêm: kết nối xã hội không chỉ giúp giảm căng thẳng, mà còn kích hoạt phản ứng chăm sóc và gắn kết (“tend-and-befriend”), đặc biệt hữu ích cho việc ứng phó với tác nhân trong những tình huống căng thẳng ở mức độ cao.

Như vậy, các nghiên cứu đã cung cấp khung lý thuyết mạnh mẽ để hiểu rõ hơn về vai trò của kết nối xã hội trong việc bảo vệ và cải thiện sức khỏe tâm thần cho sinh viên. Các lý thuyết đã giải thích toàn diện cách mà các mối quan hệ xã hội, thông qua các cơ chế hỗ trợ khác nhau, làm giảm căng thẳng và gia tăng khả năng đối mặt với các thách thức trong quá trình hoạt động.

Trong khi nhiều nghiên cứu quốc tế đã nhấn mạnh tầm quan trọng của kết nối xã hội đối với sức khỏe tâm thần, các nghiên cứu tại Việt Nam, đặc biệt ở các sinh viên đại học vẫn còn hạn chế. Khoảng trống này đặc biệt đáng chú ý trong bối cảnh giáo dục đại học tại Việt Nam chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ quá trình toàn cầu hóa và sự thay đổi nhanh chóng về kinh tế, văn hóa, xã hội. Thực tế này đặt ra yêu cầu cấp thiết làm sáng tỏ vai trò của kết nối xã hội trong việc giảm thiểu căng thẳng và cải thiện sức khỏe tâm thần cho sinh viên. Về mặt lý luận, nghiên cứu này làm rõ vai trò của kết nối xã hội như một yếu tố bảo vệ sức khỏe tâm thần, đặc biệt trong bối cảnh văn hóa và giáo dục tại Việt Nam. Về mặt thực tiễn, kết quả nghiên cứu cung cấp những cơ sở khoa học cho việc thiết kế các

chương trình phòng ngừa và can thiệp căng thẳng tâm lý cho sinh viên dựa trên tiếp cận thúc đẩy vai trò của kết nối xã hội trong quá trình học tập tại trường đại học.

Dựa trên các lý thuyết và kết quả các nghiên cứu có liên quan, giả thuyết được đưa ra là: kết nối xã hội có mối tương quan nghịch chiều với căng thẳng ở sinh viên đại học tại Việt Nam.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu gồm 169 sinh viên đến từ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, Học viện Quản lý giáo dục. Mẫu nghiên cứu được thu thập bằng cách thông báo nội dung và mục đích nghiên cứu trên diễn đàn sinh viên các trường đại học và khuyến khích sinh viên tự nguyện tham gia. Kết quả đã thu được 169 sinh viên tự nguyện tham gia nghiên cứu này. Mẫu nghiên cứu có độ tuổi trung bình là 20,73 (SD = 1,37). Về giới tính, có 18,9% nam và 81,1% nữ. Theo năm học, sinh viên năm 1, năm 2, năm 3, năm 4 và sau năm 4 có tỷ lệ tương ứng là: 45,0%; 19,5%; 13,0%; 20,1% và 2,4%. Về nơi cư trú, tỷ lệ sinh viên cư trú tại nông thôn chiếm 49,1%, thành phố - 50,9%. Về ngành học, sinh viên theo học các ngành khoa học tự nhiên, kỹ thuật chiếm 5,9%; khoa học xã hội/nhân văn/giáo dục - 68,6%; văn hóa/nghệ thuật/thể thao - 1,2% và theo học các ngành khác chiếm 24,3%.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Thang đo Kết nối xã hội (Social Connectedness Scale - SCS) được sử dụng nhằm đo lường cảm nhận chủ quan về sự gắn kết và cảm giác thuộc về cộng đồng của chủ thể. Thang đo tập trung vào phương diện tâm lý, cảm xúc của kết nối xã hội. Được sử dụng trong nghiên cứu là phiên bản rút gọn của thang đo, được phát triển bởi Lee và cộng sự (1995). Thang đo gồm 20 mục, gồm 10 mục biểu hiện âm tính và 10 mục biểu hiện dương tính trong kết nối xã hội. Thang điểm Likert 6 mức độ được sử dụng với 1: “Hoàn toàn không đồng ý” đến 6: “Hoàn toàn không đồng ý”. Sau khi điểm các mục âm tính được đảo ngược, điểm trung bình cộng được tính toán, điểm càng cao thì mức độ kết nối xã hội càng cao. Thang đo được dịch thuật sang tiếng Việt và tiến hành nghiên cứu thí điểm. Phiên bản hoàn chỉnh được sử dụng để đánh giá mức độ kết nối xã hội ở sinh viên.

Bảng hỏi về số lượng và chất lượng kết nối xã hội được nhóm nghiên cứu thiết kế nhằm bổ sung khía cạnh định lượng (số lượng quan hệ, tần suất tương tác) và khía cạnh chức năng (hỗ trợ cảm xúc, hỗ trợ thông tin) của các mối quan hệ xã hội. Sự kết hợp này cho phép nghiên cứu đánh giá toàn diện hơn, vừa dựa trên cảm nhận chủ quan, vừa dựa trên các chỉ báo khách quan về cấu trúc và chức năng kết nối xã hội. Trong bảng hỏi này, số lượng mối quan hệ được đánh giá bằng số lượng các mối quan hệ trong gia đình, với bạn bè trong, ngoài trường và với thầy/cô (4 item) (ví dụ: Bạn có những bạn thân, thường chia sẻ cùng nhau vui, buồn trong cuộc sống?” (Thang Likert 5 mức độ, từ 1: Có rất nhiều đến 5: Có rất

ít) và tần suất tương tác trong quan hệ xã hội được đánh giá bằng mức độ thường xuyên với 3 nhóm đối tượng chính: gia đình, bạn bè và thầy/cô (3 item) (ví dụ: Bạn thường xuyên tiếp xúc, trao đổi với cha mẹ?) (thang Likert 5 mức độ, từ 1: Rất thường xuyên đến 5: Rất hiếm khi). Chất lượng kết nối xã hội được xem xét từ góc độ hỗ trợ cảm xúc với các tiêu chí: nhận biết trạng thái cảm xúc; sự thấu hiểu; hỗ trợ vượt qua khó khăn tâm lý (3 item) (ví dụ: Bạn cảm nhận được sự thấu hiểu khi tiếp xúc, trao đổi với bạn bè?) (thang Likert 5 mức độ, từ 1: Rất thấu hiểu đến 5: Rất không được thấu hiểu) và hỗ trợ thông tin theo các tiêu chí: tính sẵn sàng trong việc hỗ trợ; chất lượng của thông tin được hỗ trợ; sự thấu hiểu khi hỗ trợ (3 item) (ví dụ: Khi bạn cần hỗ trợ thông tin, những người bạn tiếp xúc sẵn sàng hỗ trợ bạn ở mức độ nào?) (thang Likert 5 mức độ, từ 1: Rất sẵn sàng đến 5: Rất không sẵn sàng). Điểm của mỗi 4 thang đo là trung bình cộng của các biểu hiện tương ứng trong bảng hỏi.

Thang đo Nhận thức căng thẳng (Perceived Stress Scale - PSS-10) được phát triển bởi Cohen và các cộng sự (1983), được chuẩn hóa tại Việt Nam bởi Dao-Tran và cộng sự (2017). Thang đo bao gồm 10 mục, được chia thành 2 nhóm biểu hiện: âm tính và dương tính. Các mục được đánh giá trên thang đo Likert 5 mức độ, cụ thể: 0- Không bao giờ; 1- Hiếm khi; 2- thỉnh thoảng; 3- Thường xuyên và 4- Rất thường xuyên. Các mục dương tính được đảo ngược, vì vậy tổng điểm càng cao phản ánh mức độ căng thẳng tự cảm nhận càng cao.

Bảng 1: Độ tin cậy của các thang đo

Thang đo	McDonald's Omega
Kết nối xã hội	0,85
Căng thẳng	0,65
Số lượng các mối quan hệ xã hội	0,79
Tần suất tương tác xã hội	0,89
Hỗ trợ cảm xúc	0,81
Hỗ trợ thông tin	0,86

Hệ số Omega của McDonald được sử dụng để xác định độ tin cậy của các thang đo. Các nghiên cứu hiện tại cho thấy, hệ số Alpha của Cronbach không phản ánh hiệu quả tính liên kết giữa các mục trong thang đo, do đó hệ số Omega, một hệ số tương tự với Alpha của Cronbach, được đánh giá là tối ưu hơn (Malkewitz và cộng sự, 2023; Revelle và Zinbarg, 2009). Hệ số Omega trên 0,6 cho thấy đủ độ tin cậy để tiến hành phân tích (Nunnally và Bernstein, 1994).

Kết quả phân tích độ tin cậy của thang đo Căng thẳng, thang đo Kết nối xã hội và 4 thang đo số lượng và chất lượng kết nối xã hội cho thấy, hệ số McDonald' Omega của thang đo Kết nối xã hội và Căng thẳng đều vượt 0,6 (hệ

số Omega lần lượt là 0,85; 0,65). Các tiêu thang đo về kết nối xã hội đều lớn hơn 0,7. Như vậy, các thang đo và tiêu thang đo đều đủ độ tin cậy để sử dụng trong nghiên cứu này.

2.3. Phân tích thống kê

Phần mềm SPSS 26.0 được sử dụng để phân tích thống kê. Phân tích thống kê mô tả được sử dụng gồm: Điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD). Đồng thời, phân tích tương quan Pearson cũng được sử dụng để phân tích mối quan hệ giữa kết nối xã hội và căng thẳng ở sinh viên. Mô hình hồi quy tuyến tính với biến phụ thuộc là căng thẳng và biến độc lập là kết nối xã hội ở sinh viên được xây dựng để đánh giá tính chất của mối quan hệ. Các biến định tính như giới tính, khu vực cư trú, năm học đã được chuyển đổi thành biến giả (dummy variables) để đưa vào phân tích hồi quy tuyến tính, trong đó: nam = 0, nữ = 1; nông thôn = 0, thành thị = 1; sinh viên năm thứ nhất = 1, sinh viên năm thứ hai = 2, sinh viên năm thứ ba = 3; sinh viên năm thứ tư = 4, sinh viên sau năm thứ tư = 5 đã đảm bảo tính hợp lệ của các biến độc lập để phân tích hồi quy tuyến tính (Field, 2009). Sự vi phạm các giả định thống kê cơ bản của phân tích hồi quy tuyến tính đa biến đã được kiểm định. Trong 2 mô hình hồi quy được phân tích, hệ số Durbin-Watson đạt tiêu chuẩn ($1,5 < \text{Durbin-Watson} < 2,5$), cho phép loại trừ hiện tượng tương quan chuỗi bậc nhất (Field, 2009). Phần dư chuẩn hóa có hệ số trung bình (mean) = $-4.49E-16$, gần bằng 0 và độ lệch chuẩn (dev) = 0,996, xấp xỉ 1. Biểu đồ phân tán Scatter cho thấy, phần dư chuẩn hóa phân bố tập trung xung quanh đường tung độ 0, do vậy giả định quan hệ tuyến tính không bị vi phạm. Hệ số phóng đại phương sai VIF của mỗi biến độc lập có giá trị nhỏ hơn 2, vì vậy không có hiện tượng đa cộng tuyến xảy ra. Kết quả cho thấy, các mô hình hồi quy đa biến không vi phạm các giả định thống kê. Mức ý nghĩa 0,05 được sử dụng.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Tương quan giữa căng thẳng và kết nối xã hội ở sinh viên

Bảng 2: Mức độ và tương quan giữa kết nối xã hội và căng thẳng

Biến số	M	SD	Kết nối xã hội	Căng thẳng
Kết nối xã hội	4,03	0,61	1	-0,47**
Căng thẳng	1,94	0,44	-	1

Ghi chú: **: $p < 0,01$.

Kết quả thống kê cho thấy, kết nối xã hội và căng thẳng ở sinh viên có sự khác biệt rõ rệt về mức độ trung bình. Cụ thể, điểm kết nối xã hội trung bình của sinh viên là 4,03 (SD = 0,61) trên thang điểm 6. Ngược lại, điểm trung bình của căng thẳng là 1,94 (SD = 0,44) trên thang điểm 4, phản ánh mức độ căng thẳng tự nhận thức ở sinh viên tương đối thấp. Phân bố tần suất cho thấy, đa số sinh viên

roi vào nhóm căng thẳng thấp và trung bình. Chỉ một tỷ lệ nhỏ sinh viên trải nghiệm căng thẳng rất cao. Như vậy, phần lớn sinh viên trong mẫu có kết nối xã hội tốt và mức căng thẳng không quá nghiêm trọng.

Kết quả phân tích tương quan Pearson cho thấy, kết nối xã hội có tương quan nghịch đáng kể với căng thẳng. Cụ thể, hệ số tương quan thu được là $r = -0,47$, với mức ý nghĩa $p < 0,01$. Hệ số tương quan âm cho thấy, sinh viên có mức độ kết nối xã hội càng cao thì mức độ căng thẳng càng thấp và ngược lại và mối quan hệ này không phải ngẫu nhiên trên mẫu chọn. Về mặt ý nghĩa thực tiễn, hệ số $r = -0,47$ cho thấy mối liên hệ tương đối chặt chẽ giữa hai biến. Điều này phù hợp với giả thuyết nghiên cứu đặt ra ban đầu: sinh viên có gắn kết xã hội tốt sẽ ít căng thẳng hơn.

3.2. Ảnh hưởng của kết nối xã hội đến căng thẳng ở sinh viên

Để đánh giá ảnh hưởng của kết nối xã hội và căng thẳng ở sinh viên, chúng tôi thực hiện phân tích hồi quy tuyến tính với căng thẳng là biến phụ thuộc. Kết quả cho thấy, kết nối xã hội là một dự báo có ý nghĩa đối với mức độ căng thẳng. Mô hình hồi quy phù hợp tốt với dữ liệu ($F(1, 167) = 46,62$; $p < 0,001$) với $R^2 = 0,22$, nghĩa là kết nối xã hội giải thích được khoảng 22% phương sai mức độ căng thẳng của sinh viên. Hệ số hồi quy không chuẩn hóa của kết nối xã hội là $B = -0,34$ ($SE = 0,05$), có ý nghĩa thống kê ở mức $p < 0,001$. Nói cách khác, mỗi khi điểm kết nối xã hội tăng thêm 1 đơn vị, điểm căng thẳng giảm trung bình khoảng 0,34 đơn vị. Khoảng tin cậy 95% của B là $[-0,44; -0,24]$, càng củng cố độ tin cậy của ước lượng này.

Bảng 3: Phân tích hồi quy về tác động của kết nối xã hội đến căng thẳng ở sinh viên

Mối quan hệ	R ²	F(df)	B	SE	t	95%CI	
						Lower	Upper
Kết nối xã hội → Căng thẳng	0,22	46,62 (1)	-0,34**	0,05	-6,83	-0,44	-0,24

Ghi chú: **: $p < 0,01$.

Kết quả thống kê khẳng định khả năng bảo vệ rõ rệt của kết nối xã hội trước căng thẳng: sinh viên có kết nối xã hội cao hơn sẽ trải nghiệm căng thẳng thấp hơn đáng kể. Nếu một sinh viên nâng cao mức độ gắn kết xã hội của mình thêm 1 đơn vị (ví dụ từ 3,0 lên 4,0 trên thang đo), mức căng thẳng dự kiến sẽ giảm đi khoảng 0,34, tương đương giảm gần 17,5% so với trung bình toàn mẫu. Điều này nhấn mạnh kết nối xã hội là yếu tố dự báo âm tính quan trọng của căng thẳng. Kết nối xã hội đóng vai trò như “tấm lá chắn” giúp sinh viên giảm bớt căng thẳng trong học tập và cuộc sống.

Tiếp theo, để kiểm soát ảnh hưởng của các yếu tố nền tảng, chúng tôi thực hiện phân tích hồi quy tuyến tính đa biến (Model 2) bao gồm kết nối xã hội và các biến kiểm soát (giới tính, năm học, nơi cư trú) cùng dự báo mức độ căng thẳng. Kết quả cho thấy kết nối xã hội vẫn giữ vai trò dự báo mạnh mẽ mức độ căng thẳng ngay cả khi đã kiểm soát các biến khác.

Bảng 4: Kết quả phân tích hồi quy đa biến về kết nối xã hội và các đặc điểm nhân khẩu đến căng thẳng của sinh viên

Biến dự báo	B	SE	Beta	t	p-value	95% CI
Kết nối xã hội	-0,31	0,05	-0,31	-6,0	< 0,001	[-0,40; -0,20]
Giới tính	0,06	0,07	0,08	0,86	0,39	[-0,08; 0,20]
Năm học	0,02	0,03	0,03	0,67	0,51	[-0,04; 0,08]
Nơi cư trú	-0,04	0,06	-0,05	-0,67	0,50	[-0,15; 0,07]

Cụ thể, trong mô hình đa biến, hệ số Beta của kết nối xã hội là -0,31 ($p < 0,001$), khá tương đồng với mô hình đơn biến, cho thấy ảnh hưởng ổn định của kết nối xã hội đến căng thẳng. Trong khi đó, các biến kiểm soát như giới tính, năm học và nơi cư trú không cho thấy đóng góp dự báo đáng kể ($p > 0,05$). Không có sự khác biệt có ý nghĩa về mức căng thẳng giữa nam và nữ khi đã xét đến kết nối xã hội. Tương tự, năm học (từ năm nhất đến năm cuối) và loại hình cư trú (nông thôn, thành thị, miền núi) cũng không có ảnh hưởng rõ rệt đến mức độ căng thẳng ở sinh viên. Mô hình hồi quy đa biến cải thiện nhẹ khả năng giải thích ($R^2 \sim 0,25$) so với mô hình đơn biến, tuy nhiên sự gia tăng này chủ yếu đến từ biến kết nối xã hội, còn các biến kiểm soát có đóng góp không đáng kể. Như vậy, kết nối xã hội có ích trong việc giảm căng thẳng cho sinh viên ở mọi nhóm đối tượng, bất kể họ là nam hay nữ, năm nhất hay năm cuối, sống ở thành thị hay ở nông thôn.

Bảng 5: Tương quan giữa các khía cạnh của kết nối xã hội và mức độ căng thẳng ở sinh viên

Các khía cạnh của kết nối xã hội	Tương quan với mức độ căng thẳng	
	Hệ số tương quan (r)	p-value
Số lượng các mối quan hệ xã hội	-0,15	0,060
Tần suất tương tác	-0,18	0,040
Hỗ trợ cảm xúc	-0,45	0,001
Hỗ trợ thông tin	-0,30	0,007

Để làm rõ hơn tác động của kết nối xã hội đến căng thẳng, nghiên cứu đã phân tách kết nối xã hội thành các khía cạnh cấu trúc (định lượng) và các khía cạnh chức năng (định tính). Khía cạnh cấu trúc của kết nối xã hội được đặc trưng bởi số lượng và tần suất kết nối. Khía cạnh chức năng tập trung vào chất lượng của các mối quan hệ. Chúng tôi tiến hành phân tích tương quan và hồi quy phụ để đánh giá ảnh hưởng riêng biệt của từng khía cạnh này lên mức độ căng thẳng ở sinh viên.

Kết quả phân tích tương quan cho thấy, số lượng mối quan hệ, tần suất tương tác xã hội có tương quan âm với căng thẳng, tuy nhiên mức độ tương quan yếu (r lần lượt là -0,15 và -0,18). Ngược lại, các chỉ báo định tính về kết nối xã hội thể hiện mối liên hệ có ý nghĩa, chặt chẽ hơn với căng thẳng. Cụ thể, mức độ hỗ trợ cảm xúc mà sinh viên cảm nhận được từ bạn bè, người thân; mức độ hỗ trợ thông tin có tương quan âm, mạnh với căng thẳng (r lần lượt là -0,45 và -0,30; $p < 0,05$). Điều này cho thấy, chất lượng hỗ trợ xã hội mà sinh viên nhận được càng cao thì họ càng ít bị căng thẳng tâm lý. So với các khía cạnh tần suất tương tác xã hội, những khía cạnh thuộc về chất lượng mối quan hệ xã hội có tác động rõ rệt, chặt chẽ hơn đến mức độ căng thẳng ở sinh viên.

Bảng 6: Kết quả phân tích hồi quy về tác động của các khía cạnh kết nối xã hội đến mức độ căng thẳng ở sinh viên

Biến dự báo	B	SE	Beta	t	p-value	95% CI
Số lượng mối quan hệ	-0,05	0,04	-0,09	-1,25	0,21	[-0,13; 0,03]
Tần suất tương tác	-0,04	0,05	-0,08	-0,8	0,42	[-0,14; 0,06]
Hỗ trợ cảm xúc	-0,28	0,06	-0,41	-4,67	< 0,01	[-0,40; -0,16]
Hỗ trợ thông tin	-0,17	0,07	-0,26	-2,43	0,01	[-0,31; -0,03]

Kết quả phân tích hồi quy đa biến cho thấy, khi các biến số khác được giữ nguyên, chỉ các biến về chất lượng hỗ trợ là giữ được ý nghĩa thống kê trong mô hình kết hợp, trong khi hai biến số lượng và tần suất quan hệ trở nên không còn ý nghĩa ($p > 0,05$). Cụ thể, hỗ trợ cảm xúc nổi lên là biến dự báo mạnh nhất làm giảm căng thẳng ở sinh viên (Beta = -0,41; $p < 0,001$), tiếp đến là hỗ trợ thông tin (Beta = -0,26; $p < 0,01$). Ngược lại, số lượng mối quan hệ và tần suất giao tiếp giảm xuống còn hầu như không đáng kể. Mô hình này giải thích được tỷ lệ phương sai cao hơn của căng thẳng tâm lý (R^2 tăng thêm khoảng 5% - 10% so với dùng kết nối xã hội tổng quát), cho thấy việc tách biệt các thành phần kết nối xã hội giúp hiểu rõ hơn đóng góp của từng yếu tố đến mức độ căng thẳng ở sinh viên.

Những kết quả trên nhấn mạnh vai trò của chất lượng kết nối xã hội so với số lượng kết nối trong việc giảm thiểu căng thẳng ở sinh viên. Nói cách khác,

không chỉ có nhiều bạn hay giao tiếp thường xuyên, mà điều quan trọng hơn là nhận được sự hỗ trợ thực sự có ý nghĩa từ các mối quan hệ đó. Kết quả này hoàn toàn nhất quán với giả thuyết nghiên cứu và các lý thuyết về kết nối xã hội đa chiều: cả yếu tố số lượng lẫn chất lượng mối quan hệ xã hội đều góp phần giảm căng thẳng, nhưng chất lượng các mối quan hệ xã hội có vai trò quyết định.

4. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu đã làm sáng tỏ vai trò quan trọng của kết nối xã hội như một yếu tố bảo vệ, góp phần giảm thiểu mức độ căng thẳng ở sinh viên đại học. Kết nối xã hội không chỉ đơn thuần là sự giao tiếp hay liên kết giữa cá nhân với môi trường xung quanh, mà còn là một yếu tố cốt lõi trong việc duy trì sức khỏe tâm thần, đặc biệt trong giai đoạn đầy áp lực như thời kỳ học đại học.

Kết quả nghiên cứu này có nhiều điểm tương đồng với các nghiên cứu trước đây trên thế giới và tại Việt Nam, củng cố thêm vai trò của kết nối xã hội đối với sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu của Macrynika và cộng sự (2018) nhấn mạnh rằng, mạng lưới xã hội lành mạnh có thể giúp giảm tác động tiêu cực của căng thẳng. Tương tự, Nguyễn Minh Hoàng và cộng sự (2019) khi nghiên cứu trên sinh viên quốc tế đã chỉ ra vai trò của các mối quan hệ xã hội trong việc hỗ trợ cá nhân vượt qua khó khăn, thích ứng dễ dàng hơn với môi trường mới và ứng phó hiệu quả với các thách thức về văn hóa, học thuật.

Bên cạnh đó, kết quả cũng ủng hộ các phát hiện của Lee và cộng sự (2002) - nghiên cứu cho thấy sự gắn kết xã hội nâng cao khả năng thích ứng của sinh viên đại học trước những thách thức trong cuộc sống. Điều này có nghĩa là sinh viên cảm thấy thuộc về một cộng đồng và nhận được sự hỗ trợ sẽ có năng lực ứng phó với căng thẳng tốt hơn, từ đó giảm thiểu mức độ căng thẳng. Lee và Robbins (1998) cũng khẳng định rằng, mức độ kết nối xã hội ảnh hưởng trực tiếp đến cách cá nhân đánh giá môi trường của mình. Người có kết nối xã hội thấp dễ nhìn nhận môi trường xung quanh là thù địch, thiếu thân thiện, dẫn đến cảm giác căng thẳng gia tăng và hạn chế khả năng phát triển. Kết quả của chúng tôi về vai trò nổi trội của hỗ trợ cảm xúc cũng tương đồng với quan điểm của Taylor. Tác giả này cho rằng: kết nối xã hội có chất lượng không chỉ giảm căng thẳng mà còn kích hoạt các phản ứng tâm lý tích cực, giúp cá nhân trấn tĩnh và thích nghi trong những tình huống áp lực cao.

Nghiên cứu của Bond và cộng sự (2007) ở học sinh cũng cung cấp bằng chứng gián tiếp cho thấy gắn kết xã hội cao làm giảm nguy cơ căng thẳng và cải thiện kết quả học tập. Những học sinh cảm thấy gắn bó với trường học và bạn bè không những ít có khuynh hướng tham gia các hành vi tiêu cực mà còn ít bị căng thẳng hơn và đạt thành tích tốt hơn ở giai đoạn cuối tuổi thiếu niên.

Tại Việt Nam, Ho và Nguyen (2021) khi khảo sát 599 sinh viên năm nhất ở Trà Vinh đã cho thấy mọi thành phần của hỗ trợ xã hội đều có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ căng thẳng của sinh viên. Đặc biệt, hỗ trợ từ gia đình và thầy cô đóng vai trò quan trọng giúp sinh viên giảm căng thẳng, đồng thời nâng cao mức

độ hài lòng với cuộc sống đại học (Ho và cộng sự, 2021). Những bằng chứng này góp phần khẳng định vai trò tích cực của kết nối xã hội đối với sức khỏe tâm thần ở sinh viên Việt Nam.

Tóm lại, các kết quả nghiên cứu thu được hoàn toàn nhất quán với lý thuyết và bằng chứng thực nghiệm trước đây, khẳng định kết nối xã hội có ảnh hưởng bảo vệ mạnh mẽ đối với căng thẳng của sinh viên. Phát hiện mới của nghiên cứu nằm ở chỗ đã làm rõ hơn mức độ đóng góp của các khía cạnh định lượng và định tính trong kết nối xã hội - một góc nhìn chi tiết hơn so với các nghiên cứu trước. Điều này không chỉ bổ sung vào kho dữ liệu về tâm lý học sinh viên, mà còn có ý nghĩa thực tiễn quan trọng. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh rằng, việc xây dựng và duy trì những kết nối xã hội chất lượng là vô cùng cần thiết để giảm bớt căng thẳng và tăng cường sức khỏe tâm thần cho sinh viên. Các kết quả thu được không chỉ góp phần khẳng định tầm quan trọng của kết nối xã hội trong đời sống sinh viên, mà còn gợi mở nhiều hướng ứng dụng và nghiên cứu tiếp theo để thúc đẩy môi trường xã hội tích cực, giảm thiểu căng thẳng trong trường đại học (Stage và Hamrick, 1994).

5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh ảnh hưởng tích cực, tầm quan trọng của kết nối xã hội trong việc giảm căng thẳng ở sinh viên, từ đó đóng góp hữu ích vào các nghiên cứu phát triển năng lực ứng phó với áp lực học đường cho sinh viên. Điều này mang ý nghĩa thực tiễn to lớn, đặc biệt đối với các nhà quản lý giáo dục và chuyên gia tâm lý học trường học trong việc thiết kế các chương trình phòng ngừa tâm lý, cải thiện môi trường học tập và thúc đẩy sự gắn kết xã hội trong trường học.

Nghiên cứu cũng tồn tại một số hạn chế cần được xem xét. Dữ liệu thu thập chủ yếu dựa trên phương pháp tự báo cáo, có thể chịu ảnh hưởng bởi thiên kiến cá nhân và xu hướng xã hội, làm giảm độ chính xác của kết quả nghiên cứu. Phạm vi nghiên cứu cũng chỉ tập trung vào sinh viên đại học, chủ yếu là sinh viên năm thứ nhất, làm hạn chế tính khái quát khi áp dụng cho các nhóm đối tượng khác. Cuối cùng, nghiên cứu chủ yếu tập trung vào mối quan hệ giữa kết nối xã hội và căng thẳng, mà chưa đi sâu vào các yếu tố trung gian, hoặc cơ chế tác động khác như vai trò của cá nhân hoặc ảnh hưởng của môi trường gia đình. Những hạn chế này tiếp tục mở ra cơ hội cho các nghiên cứu tiếp.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Nguyễn Thị Lan, Đỗ Nam Khánh, Trần Nguyễn Ngọc (2023). Tác động của COVID-19 đến sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp chí Y học Việt Nam*, *Tập 530*, số 1B, 45-53.

Tài liệu tiếng Anh

2. Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., & Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health, 40*(4), 357. e9-357.e18. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.10.013>.
3. Chao, R. K. (1996). Chinese and European American mothers' beliefs about the role of parenting in children's school success. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 27*, 403-423.
4. Cobb S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosom Med, 38*(5), 300-314. DOI: 10.1097/00006842-197609000-00003. PMID: 981490.
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. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. The Social Psychology of Health/Sage.
7. Dao-Tran, T. H., Anderson, D., & Seib, C. (2017). The Vietnamese version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Translation equivalence and psychometric properties among older women. *BMC Psychiatry, 17*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1221-6>.
8. De Risio, L., Pettoruso, M., D'Onofrio, A., Vicinelli, M. C., De Troia, C., Santorelli, M., Boffa, M., Politi, P., Martinotti, G., Zoratto, F., & Borgi, M. (2024). Interventions to promote social connection and their effect on depression: An umbrella review. *European Psychiatry, 65*(S1), S226. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.482>.
9. ElTohamy, A., Hyun, S., Macaranas, A. R., Chen, J. A., Stevens, C., & Liu, C. H. (2022). Testing positive, losing a loved one, and financial hardship: real-world impacts of COVID-19 on US college student distress. *Journal of Affective Disorders, 314*, 357-364. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.022>.
10. Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>.
11. Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. SAGE Publications.
12. Ho, D. M., & Nguyen, U. T. P. (2021). Social support, stress and life satisfaction of the first year students in Tra Vinh University. *The Scientific Journal of Tra Vinh University, 1*, 47-60. <http://dx.doi.org/10.35382/18594816.1.42.2021.691>.
13. House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science, 241*(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>.
14. Lai, A. Y. K., Lee, L., Wang, M. P., Feng, Y., Lai, T. T. K., Ho, L. M., ... & Lam, T. H. (2020). Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on international university students, related stressors, and coping strategies. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 584240. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.584240>.
15. Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology, 42*(2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>.

16. Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 338-345.
17. Lee, R. M., Keough, K. A., & Sexton, J. D. (2002). Social connectedness, social appraisal, and perceived stress in college women and men. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 355-361. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00200.x>.
18. Mac-Ginty, S., Lira, D., Lillo, I. et al. (2024). Association between socioeconomic position and depression, anxiety and eating disorders in university students: A systematic review. *Adolescent Res Rev*, 9, 435-451. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00230-y>.
19. Macrynika, N., Miranda, R., & Soffer, A. (2018). Social connectedness, stressful life events, and self-injurious thoughts and behaviors among young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 80, 140-149. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.09.008>.
20. Malkewitz, C. P., Schwall, P., Meesters, C., & Hardt, J. (2023). Estimating reliability: A comparison of Cronbach's α , McDonald's ω and the greatest lower bound. *Social Sciences & Humanities Open*, 7(1), 100368. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100368>.
21. Nguyen, M. H., Le, T. T., & Meirmanov, S. (2019). Depression, acculturative stress, and social connectedness among International University Students in Japan: A statistical investigation. *Sustainability*, 11(3), 878. <https://doi.org/10.3390/su11030878>.
22. Nunnally, J., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric Theory 3rd edition*. MacGraw-Hill, New York.
23. Revelle, W., & Zinbarg, R. E. (2009). Coefficients alpha, beta, omega, and the glb: Comments on Sijtsma. *Psychometrika*, 74(1), 145-154. <https://doi.org/10.1007/s11336-008-9102-z>.
24. Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic stress, its sources, effects and coping mechanisms among college students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124-132. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316>.
25. Stage, F. K., & Hamrick, F. A. (1994). Diversity issues: Fostering campuswide development of multiculturalism. *Journal of College Student Development*, 35(5), 331-336.
26. Suizzo, M. A., & Cheng, C. C. (2007). Taiwanese and American mothers' goals and values for their children's futures. *International Journal of Psychology*, 42, 307-316.
27. Taylor, Shelley, E. (2011). "Social Support: A Review", in Howard S. Friedman (ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology*, Oxford Library of Psychology (2011; online edn, Oxford Academic, 18 Sept. 2012). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>.
28. Zhang, Y., Coid, J., Liu, X., Zhang, Y., Sun, H., Li, X., ... & Li, T. (2022). Effects of stress in adaptation to undergraduate life on psychiatric morbidity: Mediating effects of early trauma and adverse family factors. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 538200. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.538200>.