

SỰ HỖ TRỢ XÃ HỘI, SỰ CĂNG THẲNG VÀ SỰ HÀI LÒNG CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH

Hồ Mỹ Dung¹, Nguyễn Thị Phương Uyên²

SOCIAL SUPPORT, STRESS AND LIFE SATISFACTION OF THE FIRST YEAR STUDENTS IN TRA VINH UNIVERSITY

Ho My Dung¹, Nguyen Thi Phuong Uyen²

Tóm tắt – Mục tiêu của nghiên cứu là phân tích mối quan hệ giữa sự hỗ trợ xã hội, sự căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất Trường Đại học Trà Vinh. Nghiên cứu được tiến hành qua hai giai đoạn là nghiên cứu định tính sơ bộ và nghiên cứu định lượng chính thức. Với phương pháp chọn mẫu thuận tiện, chúng tôi thu về 599 phiếu khảo sát hợp lệ. Phương pháp kiểm định độ tin cậy thang đo Cronbach's Alpha, phân tích nhân tố khám phá (EFA), phân tích nhân tố khẳng định (CFA) và phân tích mô hình cấu trúc tuyến tính (SEM) được sử dụng. Kết quả cho thấy (1) các thành phần của sự hỗ trợ xã hội đều ảnh hưởng đến sự căng thẳng; (2) sự hỗ trợ của giảng viên và gia đình có ảnh hưởng cùng chiều đến sự hài lòng; (3) sự căng thẳng có ảnh hưởng ngược chiều đến sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất. Từ đó, tác giả đề xuất các hàm ý chính sách với Trường Đại học Trà Vinh và các bên có liên quan cung cấp kịp thời những hỗ trợ cho người học, góp phần làm giảm sự căng thẳng và nâng cao sự hài lòng cuộc sống của sinh viên.

Từ khóa: sinh viên năm nhất, sự căng thẳng, sự hài lòng cuộc sống, sự hỗ trợ xã hội, Trường Đại học Trà Vinh.

Abstract – The objective of the study is to analyze the relationship between social support, stress and life satisfaction of first-year university students at Tra Vinh University. Research is conducted through two phases, preliminary qualitative research and formal quantitative research. With the convenient sampling method, 599 valid survey forms were collected. Cronbach's Alpha scale reliability testing method, exploratory factor analysis (EFA), confirmation factor analysis (CFA) and linear structural model analysis (SEM) were used. The results showed that (1) all components of social support influence on the stress; (2) teacher and family support positively effect on first-year university students' life satisfaction; (3) stress negatively effects on first-year university students' life satisfaction. Based on the results, policy implications are proposed to Tra Vinh University and related parties for providing timely support to students, contributing to reducing stress and improving life satisfaction of students.

Keywords: first-year students, life satisfaction, social support, stress, Tra Vinh University.

I. GIỚI THIỆU

Đối với sinh viên năm thứ nhất, quá trình thay đổi để thích nghi với môi trường đại học là một cú sốc lớn, tân sinh viên đối mặt với rất nhiều thách thức, từ sự khác biệt về văn hóa, nếp sinh hoạt, môi trường sống cho đến phương pháp giảng dạy của giảng viên và ý thức tự chủ của sinh viên. Liệu rằng trong môi trường mới, những người trẻ này có đủ tự tin để bước tiếp và hoàn thành

^{1,2}Khoa Kinh tế, Luật, Trường Đại học Trà Vinh
Ngày nhận bài: 05/01/2021; Ngày nhận kết quả bình duyệt: 20/01/2021; Ngày chấp nhận đăng: 03/02/2021
Email: hmdungbt@tvu.edu.vn

^{1,2}School of Economics and Law, Tra Vinh University
Received date: 05th January 2021; Revised date: 20th January 2021; Accepted date: 03rd February 2021

tốt chương trình đại học không? Hơn 80% sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thành phố Hồ Chí Minh chỉ thích nghi ở mức độ trung bình với môi trường đại học và biểu hiện sự kém thích ứng về mặt học thuật [1]. Thực trạng này cũng xảy ra tại Trường Đại học Luật Thành phố Hồ Chí Minh [2], có 112 sinh viên bị buộc thôi học và 66 trường hợp khác bị cảnh cáo do học lực quá kém hoặc không tham gia đủ các học phần, phần lớn trong số này là sinh viên học những năm đầu, đang trong chương trình đào tạo cơ bản của trường. Theo nghiên cứu của Nguyễn Thị Thúy [3], sự chuyển tiếp từ trường phổ thông lên đại học của sinh viên người dân tộc Khmer tại tỉnh Trà Vinh là một bước ngoặt quan trọng đối với lứa tuổi đầu thanh niên. Khi đó, sinh viên nhận thức chương trình đào tạo ở bậc đại học, thái độ và sự đối xử công bằng của giảng viên có ảnh hưởng đến kết quả học tập và sự thích nghi học đường của người học. Theo Lê Thị Xuân Mai [4], kỹ năng tự học của sinh viên năm nhất Trường Đại học Trà Vinh bị tác động bởi các yếu tố chủ quan như động cơ, hứng thú học tập, ý thức rèn luyện kỹ năng tự học và các yếu tố khách quan ảnh hưởng mạnh nhất đến kỹ năng tự học của sinh viên. Ngoài ra, Phan Thị Phương Nam và cộng sự [5] cho rằng động cơ học tập của người học bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi công tác hỗ trợ sinh viên và kỹ năng sống của sinh viên.

Vì vậy, việc hỗ trợ xã hội được xem là một trong những yếu tố bảo vệ quan trọng để điều chỉnh sinh viên đại học năm nhất [6]. Khái niệm đầu tiên về hỗ trợ xã hội được định nghĩa bởi Cobb [7], sự hỗ trợ xã hội là niềm tin rằng một người sẽ được chăm sóc, yêu thương, được quý trọng, có giá trị, thuộc về một phần của mạng lưới giao tiếp và hỗ trợ lẫn nhau. Hỗ trợ xã hội giúp các cá nhân giảm bớt căng thẳng đã trải qua và đối phó tốt hơn khi xử lý các tình huống căng thẳng trong cuộc sống [8]. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, sự hỗ trợ tài chính từ trường đại học cùng với các bên có liên quan như gia đình, bạn bè và giảng viên có thể tạo ra một tác động lớn đến thành công của sinh viên [9].

Cảm giác về sự lạc quan, sức khỏe, thể chất và tinh thần cùng các mối quan hệ xã hội có ở sinh viên xuất phát từ sự hài lòng về cuộc sống. Shahyad et al. [10] cho rằng cần phải thúc đẩy các

hoạt động hỗ trợ xã hội dành cho sinh viên để cải thiện mức độ hài lòng của họ, việc gia tăng các hoạt động hỗ trợ sẽ làm tăng mức độ hài lòng của họ đối với cuộc sống và ngược lại. Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về khả năng thích ứng của sinh viên Trường Đại học Trà Vinh, nhưng thực trạng bỏ dở việc học ở sinh viên ngay từ năm thứ nhất vẫn có xu hướng tăng lên, cụ thể là 258 trường hợp ở khóa 2017, 317 trường hợp ở khóa 2018 và 367 trường hợp ở khóa 2019 (học kì I năm học 2020 – 2021), nguyên nhân là do sinh viên không đủ điều kiện kinh tế, không hoàn thành học phí, đi làm phụ giúp gia đình, xuất khẩu lao động hoặc không hứng thú với việc học [11] - [13]. Trong chính sách chất lượng đến năm 2025 của Trường Đại học Trà Vinh, ‘người học là đối tượng trung tâm luôn được đảm bảo quyền lợi tốt nhất trong học tập, nghiên cứu khoa học, cơ hội việc làm và các dịch vụ hỗ trợ của Nhà trường’ [14]. Tuy nhiên, sinh viên năm nhất còn nhiều băn khoăn và thiếu sự chủ động tiếp cận các kênh thông tin, chính sách hỗ trợ của Nhà trường nên việc phát huy vai trò hỗ trợ còn hạn chế và sự hài lòng cuộc sống đại học của sinh viên cũng bị ảnh hưởng. Vì vậy, việc nghiên cứu về mối quan hệ giữa sự hỗ trợ xã hội, sự căng thẳng và sự hài lòng về cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất Trường Đại học Trà Vinh là cần thiết. Qua đó, nghiên cứu đánh giá sự hài lòng về cuộc sống hiện tại của sinh viên dựa trên các hỗ trợ xã hội, giúp phát huy một cách tốt hơn vai trò của các bên có liên quan trong việc cải thiện điều kiện học tập, nâng cao chất lượng cuộc sống người học. Đồng thời, bài viết đưa ra một số gợi ý làm cơ sở để Nhà trường nâng cao hiệu quả chính sách giáo dục và hoạt động hỗ trợ tân sinh viên.

II. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

A. Các công trình nghiên cứu có liên quan

Jie Li et al. [15] nghiên cứu sự hỗ trợ xã hội ảnh hưởng đến thành tích học tập và sự cạn kiệt cảm xúc của sinh viên đại học: lòng tự trọng với vai trò là tác nhân trung gian. Về mặt học tập, sự hỗ trợ xã hội cung cấp cho sinh viên đại học ý thức về an ninh và năng lực, từ đó giúp họ giải quyết các thách thức trí tuệ hiệu quả hơn [16]. Về mặt tinh thần, sự hỗ trợ xã hội đóng vai trò

là phương thuốc hiệu quả để cải thiện khả năng phục hồi căng thẳng của học sinh, đặc biệt hữu ích trong việc chống lại sự kiệt sức [17]. Về giá trị bản thân, cá nhân có mức hỗ trợ xã hội cao có xu hướng sở hữu lòng tự trọng cao hơn [18]. Ngược lại, thiếu sự hỗ trợ từ các mối quan hệ xã hội khiến các cá nhân cảm thấy mất đi giá trị và bị từ chối [19]. Nhóm tác giả đã đưa bốn nhân tố vào mô hình nghiên cứu: (1) hỗ trợ xã hội (gia đình, bạn bè và những người quan trọng khác), (2) lòng tự trọng, (3) thành tích học tập và (4) cảm giác kiệt sức. Kết quả, sự hỗ trợ xã hội có tác động tiêu cực đến cảm giác kiệt sức và mối tương quan giữa lòng tự trọng và thành tích học tập là tích cực.

Kakada et al. [20] nghiên cứu ảnh hưởng của hỗ trợ công nghệ, hỗ trợ xã hội, hỗ trợ học tập và dịch vụ hỗ trợ đối với sự hài lòng của sinh viên. Sự phối hợp chặt chẽ giữa sinh viên, giảng viên và các hoạt động quản lý được mở rộng ra ngoài phạm vi lớp học, điều này có ảnh hưởng tích cực đến sự hài lòng của sinh viên, sự phát triển học tập, hành vi, cảm xúc và quan hệ xã hội của sinh viên. Mục tiêu của nghiên cứu là phân tích ảnh hưởng của hỗ trợ công nghệ, hỗ trợ xã hội, hỗ trợ học tập và các dịch vụ hỗ trợ đối với sự hài lòng của sinh viên ở các trường đại học. Kết quả từ nghiên cứu kết luận rằng (1) hỗ trợ học tập, (2) hỗ trợ công nghệ, (3) hỗ trợ xã hội, (4) các dịch vụ hỗ trợ dịch vụ ảnh hưởng tích cực và đáng kể đến sự hài lòng của sinh viên ở cả các trường đại học công lập và tư thục.

Yuan Guo [21] kiểm tra mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và sự hài lòng trong cuộc sống của sinh viên đại học thông qua biến trung gian là khả năng phục hồi. Tác giả đã đề xuất ba nhân tố trong mô hình là (1) hỗ trợ xã hội, (2) khả năng phục hồi, (3) hài lòng cuộc sống. Thang đo hỗ trợ xã hội gồm ba khía cạnh: hỗ trợ khách quan, hỗ trợ chủ quan và sử dụng hỗ trợ xã hội. Sự hỗ trợ khách quan đề cập đến sự hỗ trợ thực tế hữu hình bao gồm hỗ trợ vật chất, mạng xã hội, sự tồn tại và tham gia của các mối quan hệ nhóm; sự hỗ trợ chủ quan đề cập đến trải nghiệm cảm xúc mà một cá nhân có khi họ cảm thấy được tôn trọng, được hỗ trợ và thấu hiểu trong xã hội. Kết quả nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ giữa hỗ trợ xã hội và sự hài lòng của cuộc sống; mức độ phục

hồi càng cao, tác động dự đoán tích cực của hỗ trợ xã hội đối với sự hài lòng của cuộc sống càng có ý nghĩa. Sự hài lòng trong cuộc sống của sinh viên đại học liên quan chặt chẽ đến hỗ trợ xã hội và khả năng phục hồi; khả năng phục hồi một phần đóng vai trò trung gian và kiểm duyệt giữa hỗ trợ xã hội và sự hài lòng trong cuộc sống.

Shima Shahyad et al. [10] nghiên cứu mối quan hệ của sự gắn bó và hỗ trợ xã hội với sự hài lòng của cuộc sống ở sinh viên đại học. Nhóm nghiên cứu lập luận rằng sự hài lòng của sinh viên trong cuộc sống có thể mở đường cho sự hài lòng của họ đối với các lĩnh vực kinh tế, xã hội, chính trị và văn hóa khác nhau. Theo Gilman et al. [22], bất kỳ sự gia tăng nào về căng thẳng và các vấn đề hành vi là kết quả tiêu cực của sự không hài lòng trong cuộc sống, điều này có thể làm giảm sự tham gia và niềm tin vào xã hội ở sinh viên. Do đó, việc tìm ra các yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng của sinh viên là điều cần thiết, nhóm tác giả đã đưa ra ba giả thuyết: (1) hỗ trợ xã hội có ảnh hưởng trực tiếp đến sự hài lòng cuộc sống, (2) sự gắn bó có ảnh hưởng trực tiếp đến sự hài lòng cuộc sống; (3) sự gắn bó ảnh hưởng trực tiếp đến hỗ trợ xã hội và có ảnh hưởng gián tiếp đến sự hài lòng cuộc sống. Kết quả chỉ ra rằng: (1) sự gắn bó và hỗ trợ xã hội tác động trực tiếp đến sự hài lòng cuộc sống; (2) sự gắn bó tác động trực tiếp đến sự hỗ trợ xã hội; và (3) sự gắn bó tác động gián tiếp và tích cực đến sự hài lòng cuộc sống.

B. Cơ sở lý thuyết về hỗ trợ xã hội, sự căng thẳng và sự hài lòng

Theo Malecki et al. [23], hỗ trợ xã hội là những hỗ trợ mà người học coi là sẵn có từ các nguồn như cha mẹ, giáo viên, bạn cùng lớp, bạn thân và trường học. Theo Dollete et al. [24], sự hỗ trợ xã hội đã được chứng minh là yếu tố thúc đẩy sức khỏe tâm thần và hoạt động như một bước đệm chống lại các sự căng thẳng trong cuộc sống. Bukhari and Afzal [25] cho rằng thiếu sự hỗ trợ xã hội là vấn đề của sức khỏe tâm thần bao gồm các triệu chứng trầm cảm ở sinh viên đại học và có tác động tiêu cực đến chất lượng cuộc sống của sinh viên.

Các dịch vụ hỗ trợ sinh viên từ trường đại học là một phần của sự hỗ trợ xã hội. Theo McInnis

and Hartley [26], sinh viên sẽ nhận được các hỗ trợ tài chính, hỗ trợ tiếng Anh, dịch vụ tư vấn, dịch vụ y tế, dịch vụ thư viện, dịch vụ việc làm, hỗ trợ kĩ năng học tập, câu lạc bộ, hội sinh viên và dịch vụ ăn uống.

Sự căng thẳng trong học tập được định nghĩa là sự tương tác giữa các yếu tố gây căng thẳng liên quan đến học tập. Nghiên cứu của Lee and Larongson [27] cho rằng, việc làm bài tập trong thời hạn ngắn, quá tải các môn học và kì thi, gặp khó khăn với giáo viên, tâm lí hoặc phản ứng sinh lí là những yếu tố dẫn đến sự căng thẳng. Ngoài ra, theo Ong and Cheong [28], căng thẳng trong học tập thường do khối lượng công việc, đặc điểm của giảng viên, điểm trung bình tích lũy, bài kiểm tra và độ khó của khóa học. Hơn nữa, kì vọng của cha mẹ cùng với kì vọng của giáo viên và sự cạnh tranh của bạn bè cũng góp phần vào sự căng thẳng trong học tập [29].

Theo Diener [30], sự hài lòng về cuộc sống đề cập đến cảm xúc và thái độ của một cá nhân đối với cuộc sống của họ ở một giai đoạn nhất định trong cuộc đời, đây là một thành phần quan trọng đối với hạnh phúc và sức khỏe tinh thần dựa trên khía cạnh cá nhân, hành vi, tâm lí và xã hội [31]. Hơn nữa, Diener and Suh [32] kết luận nhận thức sự hài lòng về cuộc sống có liên quan đến chỉ số tổng hợp bao gồm các chỉ số về chất lượng khách quan của cuộc sống: sức khỏe, tình trạng tài chính, tự do, giải trí.

Các thành phần của hỗ trợ xã hội

Hỗ trợ xã hội có thể gồm nhiều hình thức khác nhau. HeretoHelp [33] cho rằng có bốn loại hỗ trợ xã hội chính: (1) hỗ trợ cảm xúc – là điều mọi người thường nghĩ đến nhất khi họ nói về hỗ trợ xã hội. Sự hỗ trợ về mặt cảm xúc có được khi con người có biểu hiện quan tâm đến hay nghĩ tốt về người khác; (2) trợ giúp thiết thực – sự giúp đỡ thiết thực như quà tặng, tiền hoặc thực phẩm, hỗ trợ nấu ăn, chăm sóc trẻ em hoặc giúp chuyển nhà; (3) chia sẻ quan điểm – là đưa ra ý kiến của họ về cách họ xem một tình huống cụ thể hoặc cách họ sẽ chọn xử lí nó; (4) chia sẻ thông tin – rất hữu ích khi gia đình, bạn bè hoặc thậm chí các chuyên gia cung cấp cho mọi người thông tin thực tế về một sự kiện căng thẳng cụ thể.

Lí thuyết về hỗ trợ xã hội và đo lường

Quan điểm căng thẳng và đối phó của Lakey

and Cohen [34] cho rằng sự hỗ trợ đóng góp cho sức khỏe bằng cách bảo vệ mọi người khỏi tác động bất lợi của căng thẳng, và giả thuyết rằng hỗ trợ xã hội sẽ có hiệu quả trong việc thúc đẩy đối phó và giảm tác động của yếu tố gây căng thẳng trong chừng mực nhất định, hình thức thể hiện của các hành động hỗ trợ phù hợp với yêu cầu của yếu tố gây căng thẳng, từ đó thúc đẩy sự đối phó [35], [36]. Theo quan điểm này, mỗi hoàn cảnh căng thẳng đặt ra yêu cầu cụ thể đối với cá nhân bị ảnh hưởng. Chẳng hạn, có bạn đồng hành và tâm sự có thể cực kì hữu ích khi giải quyết vấn đề mất bạn bè, nhưng lại ít hữu ích hơn khi phải đối mặt với nhu cầu kinh tế chặt vật.

Quan điểm nhận thức xã hội: Lakey and Cohen [34] cho thấy có thể không có sự đồng thuận rõ ràng giữa các cá nhân hoặc nhóm về những gì cấu thành các hành vi hỗ trợ, giữa cá nhân và tập thể có mối liên hệ chặt chẽ. Nói cách khác, trải nghiệm về bản thân phần lớn phản ánh cách con người nhìn nhận và đánh giá về người khác [37], những suy nghĩ tiêu cực sẽ khơi gợi cảm xúc tiêu cực [38], theo đó, quan điểm nhận thức xã hội đưa ra giả thuyết rằng nhận thức về sự sẵn sàng hỗ trợ sẽ ảnh hưởng đến suy nghĩ của bản thân.

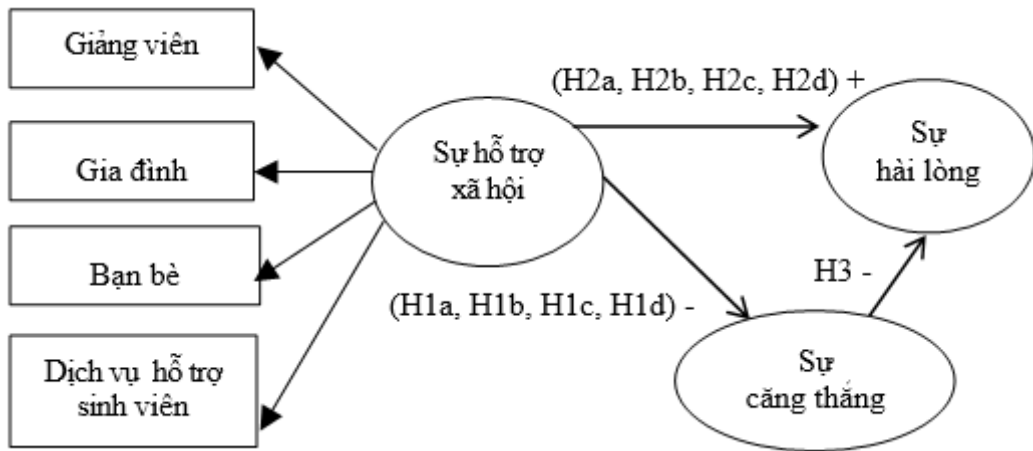
C. Mô hình và giả thuyết nghiên cứu

Mô hình nghiên cứu

Dựa vào mô hình lí thuyết hỗ trợ xã hội và đo lường của Lakey and Cohen [34]; mô hình nghiên cứu hỗ trợ xã hội đến thành tích học tập của sinh viên đại học thông qua biến trung gian là lòng tự trọng của Jie Li et al. [15]; mô hình nghiên cứu ảnh hưởng của hỗ trợ công nghệ, hỗ trợ xã hội, hỗ trợ học tập và hỗ trợ các dịch vụ đối với sự hài lòng của sinh viên của Kakada et al. [20]; mô hình nghiên cứu mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và sự hài lòng trong cuộc sống của sinh viên đại học thông qua biến trung gian là khả năng phục hồi của Yuan Guo [21]; mô hình nghiên cứu về mối quan hệ của sự gắn bó, sự hỗ trợ xã hội và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên đại học của Shima Shahyad et al. [10], tác giả đưa ra mô hình nghiên cứu đề xuất như Hình 1.

Giả thuyết nghiên cứu

Việc chuyển tiếp từ bậc phổ thông trung học vào môi trường đại học là một thay đổi lớn trong



Hình 1: Mô hình nghiên cứu đề xuất

(Nguồn: Đề xuất của tác giả, 2021)

cuộc sống của nhiều thanh thiếu niên, Gall et al. [39] cho rằng học đại học mở ra cho sinh viên kinh nghiệm học tập và cơ hội phát triển tâm lý xã hội. Tuy nhiên, điều này có thể là một nguồn gây ra sự căng thẳng, do nhu cầu học tập tăng lên và quan hệ xã hội mới được thiết lập [40]. Đối với những sinh viên phải sống xa nhà, sự tiếp xúc cũng như sự hỗ trợ từ gia đình và những người bạn có thể sẽ bị giảm. Dwyer and Cummings [41] cho rằng, khó khăn trong việc xử lý những yếu tố gây căng thẳng có thể dẫn đến giảm hiệu suất học tập và tăng sự đau khổ về tâm lý. Khi đó, sự hỗ trợ xã hội là nguồn lực quan trọng cho thanh thiếu niên trải qua quá trình chuyển tiếp vào đại học, sự hỗ trợ xã hội được đo lường bằng khía cạnh bạn bè, quan điểm xã hội, gia đình và những hỗ trợ chung khác [10].

Những hỗ trợ từ phía gia đình, bạn bè như là nguồn động viên, cổ vũ tinh thần cho người học. Theo Barrera [42], có bốn loại hỗ trợ khác nhau mà bạn bè và gia đình có thể cung cấp bao gồm hướng dẫn và phản hồi hay lời khuyên, hỗ trợ không chỉ thị như tin tưởng và thân mật, tương tác xã hội tích cực như việc dành thời gian với bạn bè, gia đình và hỗ trợ hữu hình như nơi ở và tiền bạc.

Sự hỗ trợ từ giảng viên, cố vấn học tập đến hoạt động học tập của sinh viên ở mức độ luôn kịp thời, bao gồm các hành vi như phản hồi có chủ đích, cung cấp tài nguyên cần thiết thúc đẩy

sự tham gia vào các hoạt động học tập, tăng khả năng nhận thức và hiệu suất của học sinh [43].

Dịch vụ hỗ trợ sinh viên của trường đại học được cho là quan trọng và phù hợp với phương châm lấy người học làm trung tâm [44] - [48]. Theo đó, các dịch vụ hỗ trợ hoạt động học thuật ở sinh viên như tư vấn nghề nghiệp, tư vấn học tập, định hướng cho sinh viên nắm bắt các khóa học, dịch vụ đào tạo ngôn ngữ, dịch vụ thư viện và dịch vụ nghiên cứu từ xa; trong khi hỗ trợ phi học thuật bao gồm các dịch vụ như tư vấn tâm lý, chỗ ở, hỗ trợ tài chính và tham vấn luật, các hoạt động phát triển cảm giác cộng đồng, tư vấn sức khỏe và hỗ trợ cho học sinh khuyết tật. Như vậy, tác giả muốn kiểm chứng mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội, những cảm nhận về sự căng thẳng và sự hài lòng trong cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất bằng giả thuyết H1 (a, b, c, d) và H2 (a, b, c, d).

- Giả thuyết H1a: Sự hỗ trợ từ giảng viên ảnh hưởng ngược chiều đến sự căng thẳng.

- Giả thuyết H1b: Sự hỗ trợ từ gia đình ảnh hưởng ngược chiều đến sự căng thẳng.

- Giả thuyết H1c: Sự hỗ trợ từ bạn bè ảnh hưởng ngược chiều đến sự căng thẳng.

- Giả thuyết H1d: Các dịch vụ hỗ trợ sinh viên ảnh hưởng ngược chiều đến sự căng thẳng.

- Giả thuyết H2a: Sự hỗ trợ từ giảng viên ảnh hưởng cùng chiều đến sự hài lòng.

- Giả thuyết H2b: Sự hỗ trợ từ gia đình ảnh hưởng cùng chiều đến sự hài lòng.

- *Giả thuyết H2c: Sự hỗ trợ từ bạn bè ảnh hưởng cùng chiều đến sự hài lòng.*

- *Giả thuyết H2d: Các dịch vụ hỗ trợ sinh viên ảnh hưởng cùng chiều đến sự hài lòng.*

Sự căng thẳng đặt ra vấn đề sức khỏe, khi sinh viên đại học gặp căng thẳng cao hoặc những cảm xúc tiêu cực, họ có khuynh hướng thường xuyên gặp phải vấn đề tâm lý và thể chất hơn so với những người có mức độ căng thẳng thấp hơn. Ngoài ra, khi sinh viên không tự tin giao tiếp, tiếp xúc với người khác hoặc thiếu kết nối xã hội, họ có thể gặp các vấn đề liên quan đến sức khỏe, thể chất và tinh thần [49], điều này dễ dẫn đến sự căng thẳng quá mức, các vấn đề về sức khỏe và tâm thần sẽ tăng dần theo thời gian trong cộng đồng sinh viên đại học. Theo Ammar et al. [50], Rayle and Chung [51], sự gần gũi về mặt cảm xúc với người khác có liên quan chặt chẽ đến hạnh phúc chủ quan và bảo vệ các cá nhân khỏi các tác động xấu gây ra mức độ căng thẳng.

Những sinh viên nhận hỗ trợ xã hội sẽ được hòa nhập tốt hơn trong môi trường học thuật của họ. Do đó, họ có cơ hội tốt hơn để cải thiện thành tích học tập của mình [51]. Robbins et al. [52] đã xác nhận mối quan hệ tích cực giữa hỗ trợ xã hội và điểm trung bình của sinh viên đại học (GPA), sự hỗ trợ xã hội mạnh sẽ tác động đến thành tích học tập và hạnh phúc chủ quan của người học, tạo sự hài lòng cuộc sống sinh viên. Tương tự, các mối quan hệ tình cảm, bạn bè, sự hài lòng của nhà trường và gia đình tăng lên cùng với sự gia tăng mức độ hài lòng cuộc sống của người học [53]. Như vậy, có mối quan hệ nào giữa sự căng thẳng với sự hài lòng cuộc sống người học hay không, tác giả đưa ra giả thuyết H3.

- *Giả thuyết H3: Sự căng thẳng ảnh hưởng ngược chiều đến sự hài lòng.*

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Đối tượng khảo sát là sinh viên đại học năm thứ nhất (khóa 2019) Trường Đại học Trà Vinh. Theo Hair et al. [54], cỡ mẫu tối thiểu là $n = 5 * x$ (x: số biến quan sát). Nghiên cứu này có tất cả 38 biến quan sát. Vì vậy, cỡ mẫu tối thiểu cần đạt là 190.

Hair et al. [55] cho rằng, với phân tích hồi quy cấu trúc tuyến tính, cỡ mẫu nằm trong khoảng từ

200 – 400 tương ứng với 10 – 15 nhân tố. Ngoài ra, theo Comrey and Lee [56], còn tùy theo số lượng biến quan sát và độ tin cậy của từng nghiên cứu mà có thể thực hiện lấy mẫu khảo sát khác nhau; đồng thời, cỡ mẫu 250 tương ứng với 25 biến quan sát. Tuy nhiên, với cỡ mẫu 250, mức độ chấp nhận chưa đạt mức tốt. Do đó, trong nghiên cứu này, tác giả quyết định cỡ mẫu là 600 nhằm tăng độ tin cậy và mang tính đại diện cho tổng thể, cỡ mẫu này cho kiểm định Conbach's Alpha và phân tích nhân tố khám phá EFA, đặc biệt sử dụng trong phân tích mô hình cấu trúc tuyến tính SEM là phù hợp [56]. Nghiên cứu được thực hiện qua hai giai đoạn.

Giai đoạn nghiên cứu sơ bộ sử dụng phương pháp phân tích định tính, khám phá các thành phần của sự hỗ trợ xã hội, sự căng thẳng và sự hài lòng về cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất, tác giả sử dụng phương pháp nghiên cứu tại bàn trên những nguồn tài liệu, văn bản và số liệu đã được công bố; đồng thời, kỹ thuật thảo luận chuyên gia cũng được thực hiện với dàn bài thảo luận bao gồm các câu hỏi bán cấu trúc nhằm xây dựng và hoàn thiện thang đo của các nhân tố trong mô hình nghiên cứu (Bảng 1).

Giai đoạn nghiên cứu chính thức, tác giả sử dụng kiểm định Cronbach's Alpha, phân tích nhân tố khám phá (EFA), phân tích nhân tố khẳng định (CFA) và mô hình cấu trúc tuyến tính (SEM). Thang đo chuyển thể thành bảng câu hỏi chính thức với thang đo Likert 5 mức độ, khảo sát trực tiếp sinh viên đại học năm thứ nhất Trường Đại học Trà Vinh nhằm thu thập dữ liệu sơ cấp phục vụ cho phân tích định lượng.

IV. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

A. Mô tả thông tin mẫu nghiên cứu

Tác giả đã phát ra 600 phiếu khảo sát cho sinh viên đại học năm thứ nhất, khóa 2019 và thu về 599 phiếu hợp lệ, mức độ phù hợp của mẫu khảo sát so với dự kiến là 99,8%. Giới tính phổ biến ở đối tượng khảo sát là nữ chiếm 52,1% và 47,9% là nam. Về ngành học, có 15,5% ngành Ngôn ngữ Anh, 11,9% ngành Quản trị kinh doanh, 8,8% ngành Răng Hàm Mặt, 8,7% ngành Kế toán, 7,8% ngành Công nghệ thông tin, 7,5% ngành Công nghệ ô tô, 6,5% ngành Điều dưỡng, 5,8% ngành Dược học,

Bảng 1: Tổng hợp thang đo sơ bộ

Yếu tố	Thang đo	Nguồn thang đo
Giảng viên	Đôi xử công bằng với tôi	Christine kerres malecki [57]; Guadalupe de la Iglesia [58]
	Cho tôi những lời khuyên tốt	
	Cố gắng trả lời câu hỏi, thắc mắc của tôi	
	Cung cấp cho tôi thông tin, tài liệu học tập	
	Khen ngợi tôi khi tôi đã cố gắng hết sức hoặc làm tốt	
	Lắng nghe nếu tôi làm phiền hoặc có vấn đề	
	Khuyến khích tôi tham gia các hoạt động trong lớp	
Bạn bè	Cho tôi lời khuyên	Christine kerres malecki [57]; Guadalupe de la Iglesia [58]; Talwar P and Mohd Fadzil A.R [59]
	Giúp tôi khi tôi cần	
	Dành thời gian cho tôi khi tôi cô đơn	
	Chấp nhận tôi khi tôi mắc lỗi	
	Yêu cầu tôi tham gia các hoạt động/ dự án trong lớp	
	Trấn an và giúp tôi giữ bình tĩnh lại	
	Chia sẻ những niềm vui, nỗi buồn của họ với tôi	
Gia đình	Gia đình tôi hỗ trợ tôi về tài chính	Christine kerres malecki [57]; Talwar P and Mohd Fadzil A.R [59]
	Gia đình tôi giúp tôi tìm câu trả lời cho vấn đề của mình	
	Gia đình tôi lắng nghe tôi khi tôi gặp vấn đề	
	Gia đình tôi khen ngợi tôi khi tôi làm việc tốt	
	Gia đình tôi thương cho tôi khi tôi làm việc gì đó tốt	
	Gia đình tôi lịch sự chỉ ra những sai lầm của tôi	
Dịch vụ hỗ trợ sinh viên	Tôi nhận được sự hỗ trợ của thư viện, trung tâm học liệu	McInnis [26]; Morgan [44]; Thompson and Mazer [45]; Prebble [47]; Savickiene and Pukelis [60]
	Tôi nhận được sự hỗ trợ của dịch vụ y tế	
	Tôi nhận được sự hỗ trợ của dịch vụ việc làm	
	Tôi nhận được sự hỗ trợ chỗ ở: nội trú, ngoại trú	
	Tôi nhận được sự hỗ trợ tài chính: vay vốn, nhận tài trợ, học bổng	
	Tôi nhận được sự phục vụ của căn tin, nhà ăn	
Sự căng thẳng	Tôi bị quá tải học tập và thời gian	Cohen [35]; Laura J. Friedlander [61]; Bhavin U Pandya [62]; Nur Hamizah Hj Ramli [63]
	Tôi gặp khó khăn về tài chính	
	Tôi áp lực trước sự kỳ vọng của cha mẹ	
	Tôi cảm thấy cô đơn trước nỗi nhớ nhà	
	Tôi gặp khó khăn khi sống ở ký túc xá/ nhà trọ	
	Tôi áp lực khi sống chung với bạn cùng phòng	
Sự hài lòng	Tôi hài lòng về giảng viên của tôi	Ed Diener [30]; Keith A. King [64]; Joseph C. Rode [65]
	Tôi hài lòng về gia đình của tôi	
	Tôi hài lòng về bạn bè của tôi	
	Tôi hài lòng với các dịch vụ hỗ trợ sinh viên	
	Tôi hài lòng với tình hình tài chính của mình	

4,7% ngành Tài chính ngân hàng, 4,5% ngành Quản trị văn phòng, 4,3% ngành Giáo dục mầm non, 4,2% ngành Chăn nuôi thú y, 3,5% ngành Kinh tế ngoại thương, 3,2% ngành Luật và 3,0% ngành Nông nghiệp.

B. Kiểm định độ tin cậy thang đo

Theo Nunnally and Burnstein [66], Peterson [67], thang đo được đánh giá chấp nhận và tốt

đòi hỏi đồng thời hai điều kiện là hệ số Alpha của tổng thể $> 0,6$ và hệ số tương quan biến tổng $> 0,3$. Tác giả tiến hành kiểm định hệ số Cronbach's Alpha với 38 biến quan sát. Kết quả kiểm định cho thấy hệ số Alpha của sự hỗ trợ từ giảng viên (0,862), sự hỗ trợ từ gia đình (0,844), sự hỗ trợ từ bạn bè (0,870), dịch vụ hỗ trợ sinh viên (0,910), sự căng thẳng (0,903) và sự hài lòng (0,859). Tuy nhiên, tương quan biến tổng của biến quan

sát TEA7 và SAT5 nhỏ hơn 0,3 nên tác giả loại ra khỏi nghiên cứu và giữ lại 36 biến quan sát trong bước phân tích EFA tiếp theo.

C. Phân tích nhân tố khám phá

Kết quả phân tích nhân tố khám phá, hệ số KMO = 0,883 đạt yêu cầu $\geq 0,5$. Mức ý nghĩa của kiểm định Bartlett = 0,000, đạt yêu cầu $\leq 0,05$; tổng phương sai trích được là 63,141% $\geq 50\%$; số lượng nhân tố rút trích được là 6, phù hợp với giả thuyết về thành phần thang đo, có giá trị Eigenvalues là 1,546 và trọng số các nhân tố đều có giá trị lớn hơn 0,3. Như vậy, việc phân tích nhân tố khám phá EFA (Bảng 2) đáp ứng yêu cầu về dữ liệu và các biến quan sát có tương quan với nhau trong tổng thể.

D. Phân tích nhân tố khẳng định

Theo Crowley and Fan [68], McDonald and Ho [69], mô hình đo lường phù hợp với dữ liệu thực tế phải đảm bảo phù hợp với bốn thước đo: (i) Cmin/df; (ii) TLI, (iii) CFI, (iv) RMSEA. Kết quả phân tích CFA của mô hình tối hạn có giá trị $p = 0,000 < 0,05$; χ^2 (Chi-square) = 947,995; có df = 330 bậc tự do; chỉ số CMIN/df = 2,875 < 3 [61]; các chỉ số CFI = 0,911 > 0,9; TLI = 0,902; chỉ số RMSEA = 0,056 < 0,08 [62] - [63]. Các chỉ số thỏa mãn các yêu cầu để kết luận mô hình phù hợp với dữ liệu chính thức.

Đánh giá độ tin cậy: Kết quả kiểm định cho thấy hệ số độ tin cậy tổng hợp (CR) dao động từ 0,914 đến 0,856 thỏa yêu cầu $\geq 0,60$ và tổng phương sai trích dao động từ 50% đến 64,2% thỏa yêu cầu $\geq 0,50$. Hai chỉ tiêu kiểm định cho thấy thang đo các yếu tố đảm bảo độ tin cậy.

Đánh giá giá trị hội tụ: Kết quả phân tích CFA cho thấy tất cả các hệ số tải chuẩn hóa có giá trị từ 0,524 đến 0,901 đều $\geq 0,5$; có thể kết luận các biến quan sát dùng để đo lường các yếu tố và thành phần trong mô hình nghiên cứu đạt giá trị hội tụ.

Đánh giá giá trị phân biệt: Kết quả kiểm định giá trị phân biệt giữa các khái niệm cho thấy các hệ số tương quan ước lượng liên kết với sai số chuẩn (S.E) có giá trị $p < 0,05$ nên hệ số tương quan r của từng cặp thang đo khái niệm khác 1 ($\neq 1$) tức không phải là ma trận đơn vị và có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Do đó, thang đo đạt giá trị phân biệt.

Bảng 2: Kết quả phân tích nhân tố khám phá

	Nhân tố					
	1	2	3	4	5	6
STR6	0,804					
STR3	0,801					
STR4	0,798					
STR2	0,762					
STR7	0,737					
STR1	0,673					
STR5	0,647					
SER3		0,888				
SER4		0,862				
SER2		0,829				
SER6		0,802				
SER5		0,764				
SER1		0,600				
TEA3			0,869			
TEA2			0,790			
TEA4			0,713			
TEA6			0,671			
TEA5			0,631			
TEA1			0,630			
FRI4				0,861		
FRI2				0,817		
FRI3				0,816		
FRI5				0,640		
FRI6				0,611		
FRI1				0,606		
FRI7				0,397		
FAM2					0,763	
FAM4					0,723	
FAM5					0,721	
FAM3					0,714	
FAM1					0,626	
FAM6					0,594	
SAT3						0,932
SAT4						0,819
SAT2						0,797
SAT1						0,351

(Nguồn: Xử lý dữ liệu khảo sát, 2021)

E. Kiểm định mô hình cấu trúc tuyến tính SEM

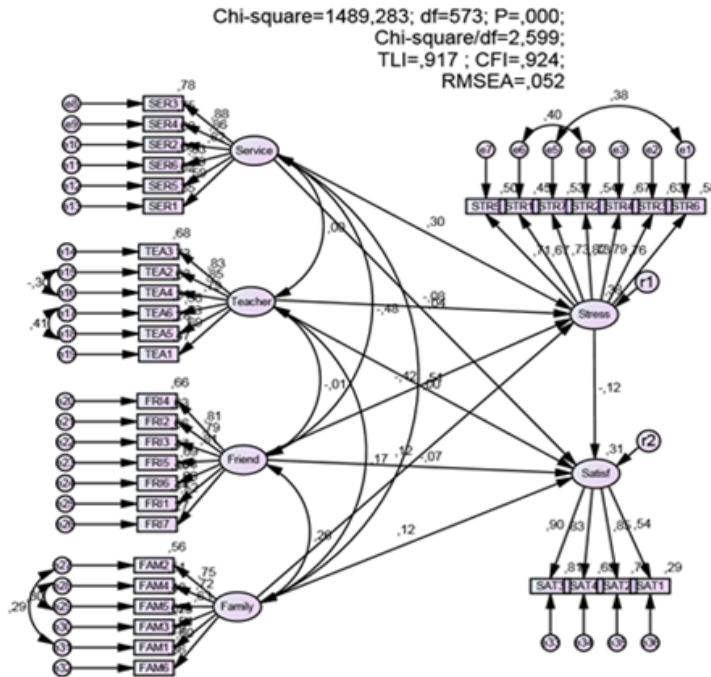
Kết quả kiểm định mô hình SEM cho thấy các chỉ số (Bảng 3) thỏa mãn các yêu cầu, kết quả ước lượng mô hình các biến ở Bảng 3 đều có ý nghĩa thống kê ở mức 5% nên mô hình đo lường phù hợp với dữ liệu thực tế.

Kiểm định giả thuyết nghiên cứu: Dựa vào bảng tính Estimate, tác giả thống kê các thông tin cần thiết cho kiểm định giả thuyết nghiên cứu như Bảng 4.

Bảng 3: Đánh giá mức độ phù hợp mô hình

Tên	Kí hiệu	Giá trị tham khảo	Giá trị MH
Chỉ bình phương điều chỉnh theo bậc tự do (Cmin/df)	χ^2/df	$\chi^2/df \leq 5$	2,599
Chỉ số TLI (Tucker-Lewis Index)	TLI	TLI > 0,9	0,917
Chỉ số thích hợp so sánh CFI (Comparative Fit Index)		CFI > 0,90	0,924
Chỉ số RMSEA (Root Mean Square Error Approximation)	RMSEA	RMSEA < 0,08 Chấp nhận; Càng nhỏ càng tốt	0,052

(Nguồn: Xử lý dữ liệu khảo sát, 2021)



Hình 2: Kết quả mô hình tối hạn

(Nguồn: Xử lý dữ liệu khảo sát, 2021)

Bảng 4: Kiểm định giả thuyết nghiên cứu

Giả thuyết	Biến quan sát			Ước lượng chuẩn hóa	Sai lệch chuẩn (S.E)	Giá trị tới hạn (C.R)	Giá trị p
H1a	Stress	<--	Teacher	-0,076	0,037	-1,956	0,050
H1b	Stress	<--	Family	0,121	0,049	2,782	0,005
H1c	Stress	<--	Friend	-0,424	0,051	-8,274	***
H1d	Stress	<--	Service	0,296	0,038	6,430	***
H2a	Satisf	<--	Teacher	0,510	0,063	11,760	***
H2b	Satisf	<--	Family	0,123	0,076	2,729	0,006
H2c	Satisf	<--	Friend	-0,067	0,082	-1,219	0,223
H2d	Satisf	<--	Service	0,037	0,060	0,770	0,441
H3	Satisf	<--	Stress	-0,116	0,079	-2,191	0,028

(Nguồn: Xử lý dữ liệu khảo sát, 2021)

F. Thảo luận kết quả nghiên cứu

Ở độ tin cậy 95%, kết quả nghiên cứu cho thấy: (1) các thành phần của sự hỗ trợ xã hội có ảnh hưởng đến sự căng thẳng; (2) sự hỗ trợ xã hội từ giảng viên và gia đình có ảnh hưởng đến sự hài lòng; (3) sự căng thẳng có ảnh hưởng đến sự hài lòng.

Sự hỗ trợ từ giảng viên: Chấp nhận giả thuyết H1a (giá trị $p = 0,050$) và H2a (giá trị $p = 0,000$) sự hỗ trợ từ giảng viên có ảnh hưởng ngược chiều đến sự căng thẳng và ảnh hưởng cùng chiều đến sự hài lòng, đồng quan điểm với nghiên cứu của Moksnes et al. [73], Christine kerres malecki et al. [57] và Guadalupe de la Iglesia et al. [58], cho rằng ở năm học đầu tiên, sinh viên còn bỡ ngỡ trước các nội quy trường lớp, phương pháp học tập và môi trường sống mới. Khi đó, việc gặp gỡ và tương tác giữa cố vấn học tập (CVHT), giảng viên chuyên môn giúp sinh viên có cảm giác được quan tâm, làm giảm căng thẳng, vượt qua những khó khăn trong học tập và hài lòng hơn về cuộc sống ở bậc đại học.

Sự hỗ trợ từ gia đình: Chấp nhận giả thuyết H1b (giá trị $p = 0,005$, tuy nhiên mối quan hệ giữa sự hỗ trợ từ gia đình và sự căng thẳng không đúng với kì vọng ban đầu, đó là tác động ngược chiều) và giả thuyết H2b (giá trị $p = 0,006$). Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng sự hỗ trợ xã hội từ gia đình ảnh hưởng cùng chiều đến sự căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống người học. Đồng quan điểm với nghiên cứu của Shahyad et al. [10], Jie Li et al. [15], Christine kerres malecki et al. [57], Guadalupe de la Iglesia et al. [58], Siti Nor Yaacob et al. [74], kết luận sự quan tâm từ các bậc phụ huynh, thăm hỏi động viên, hỗ trợ về tài chính là nguồn động lực để các em vượt qua những trở ngại học tập và hài lòng hơn với cuộc sống hiện tại. Tuy nhiên, khi nhận được sự hỗ trợ từ gia đình thì cảm giác căng thẳng của sinh viên tăng lên, điều này có thể lí giải rằng sự kì vọng và thúc đẩy của cha mẹ đối với con cái lại làm tăng áp lực cho các em [75].

Sự hỗ trợ từ bạn bè: Chấp nhận giả thuyết H1c (giá trị $p = 0,000$). Sự hỗ trợ từ phía bạn bè ảnh hưởng ngược chiều đến sự căng thẳng của sinh viên năm nhất. Những phát hiện này phù hợp với nghiên cứu của Jie Li et al. [15], Rueger et al. [18], Ronen et al. [77]. Khi cho rằng môi trường

đại học khuyến khích sinh viên gặp gỡ, giao lưu, kết nối và xây dựng các mối quan hệ. Ở độ tuổi này, sinh viên dành nhiều thời gian với bạn bè hơn so với gia đình vì họ phải sống xa nhà. Theo Hartup [78], trầm cảm và những cái nhìn tiêu cực về bản thân ở những bạn trẻ là do chất lượng mối quan hệ đồng trang lứa thấp, thiếu bạn thân và bị bạn bè từ chối. Vì vậy, sinh viên có thể bị cô lập và phân biệt đối xử, khiến họ tự ti và trở nên bi quan hơn. Tuy nhiên, giả thuyết H2c (giá trị $p = 0,223$) bị bác bỏ. Nghiên cứu đã khám phá ra một điều là sự hỗ trợ từ bạn bè có thể làm giảm đi sự căng thẳng nhưng lại không ảnh hưởng đến sự hài lòng cuộc sống đại học, kết quả đi ngược với nghiên cứu của Shahyad et al. [10], khả năng là tại thời điểm này, ngoài các mối quan hệ, sinh viên còn đối mặt với nhiều vấn đề như các khoản học phí, sự đa văn hóa, nề nếp lớp học, phương pháp của giảng viên và các hoạt động học tập khác. Do đó, bạn bè chỉ hỗ trợ một phần, giúp xoa dịu cảm giác căng thẳng, mệt mỏi, chứ chưa mang lại sự hài lòng đối với cuộc sống học tập của sinh viên năm nhất.

Các dịch vụ hỗ trợ sinh viên: Chấp nhận giả thuyết H1d (giá trị $p = 0,000$; tuy nhiên, mối quan hệ giữa các dịch vụ hỗ trợ sinh viên và sự căng thẳng không đúng với kì vọng ban đầu, đó là tác động ngược chiều) và bác bỏ giả thuyết H2d (giá trị $p = 0,441$) rằng các dịch vụ hỗ trợ ảnh hưởng cùng chiều đến sự căng thẳng, nhưng lại không ảnh hưởng đến sự hài lòng của sinh viên, tức là khi nhận được sự hỗ trợ từ các dịch vụ ăn uống, cung cấp việc làm bán thời gian, thư viện thì người học có cảm giác căng thẳng. Dựa trên kết quả nghiên cứu và phản hồi của người học, chúng tôi có thể lí giải rằng áp lực về giá cả sản phẩm, thực đơn thiếu sự đa dạng và thái độ phục vụ của nhân viên trong khi sinh viên buộc phải sử dụng căng tin tại khu học đó vì bị chi phối về mặt thời gian và địa điểm học tập. Ngoài ra, sinh viên năm nhất chưa kịp thích nghi với môi trường sống hiện tại nên khả năng sử dụng các dịch vụ hỗ trợ là chưa cao, sinh viên chưa có thời gian để tiếp cận việc làm thêm, hay chưa quen với văn hóa đọc ở thư viện nên các dịch vụ hỗ trợ người học chưa phát huy được tác dụng ở thời điểm này. Điều cần thiết là nhà trường cần đưa ra những quy định riêng đối với những nơi

cung cấp dịch vụ ăn uống nhằm đảm bảo chất lượng phục vụ và quyền lợi người học.

Mối quan hệ giữa sự căng thẳng và sự hài lòng: Chấp nhận giả thuyết H3 (giá trị $p = 0,028$), sự căng thẳng ảnh hưởng ngược chiều đến sự hài lòng cuộc sống, cùng quan điểm với nghiên cứu của Navy Tri Indah Sari [79], Greenidge and Alleyne P. [80], kết luận mức độ hài lòng với trường học cao thì căng thẳng học tập sẽ thấp, khi sự căng thẳng giảm thì cảm giác hài lòng về cuộc sống đại học và những sự hỗ trợ nhận được từ phía nhà trường trở nên tích cực hơn, sự căng thẳng được kiềm chế, giảm thiểu sẽ ảnh hưởng tích cực và ngược hướng đến sự hài lòng.

V. KẾT LUẬN

Bài viết thực hiện nhằm phân tích mối quan hệ giữa sự hỗ trợ xã hội, sự căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất Trường Đại học Trà Vinh. Kết quả nghiên cứu cho thấy sự hỗ trợ từ giảng viên và sự hỗ trợ từ bạn bè ảnh hưởng ngược chiều đến sự căng thẳng, trong đó sự hỗ trợ từ giảng viên có ảnh hưởng khá mạnh đến sự căng thẳng ở người học; sự hỗ trợ từ gia đình và các dịch vụ hỗ trợ sinh viên ảnh hưởng cùng chiều đến sự căng thẳng. Phù hợp với dự đoán, sự hỗ trợ từ giảng viên và sự hỗ trợ từ gia đình có ảnh hưởng cùng chiều đến sự hài lòng cuộc sống. Đặc biệt, mối quan hệ giữa sự căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đúng với kì vọng ban đầu, đó là tác động ngược chiều. Tuy nhiên, nghiên cứu chưa đủ cơ sở để chứng minh sự hỗ trợ từ bạn bè và các dịch vụ hỗ trợ sinh viên có ảnh hưởng tích cực đến sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất.

Nhằm nâng cao sự hài lòng cuộc sống đại học của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Trà Vinh, bài viết đưa ra một số gợi ý làm cơ sở để Nhà trường nâng cao hiệu quả chính sách giáo dục và hoạt động hỗ trợ tân sinh viên:

(1) Giảng viên giảng dạy cần cung cấp tài nguyên học tập, biểu mẫu và quy trình thủ tục học tập cần thiết; lắng nghe, đối xử công bằng để cân bằng cảm xúc người học, cho lời khuyên tốt, xem vấn đề của sinh viên như vấn đề của mình và cùng ngồi lại để có những định hướng phù hợp nhất; tăng cường vai trò của giảng viên

chuyên môn, phản hồi bài tập, hướng dẫn phương pháp học cụ thể cho từng môn, phối hợp với cố vấn học tập cung cấp thông tin về tình hình lớp khi tham gia giảng dạy; phát huy tinh thần phục vụ cộng đồng, đạo đức, chuẩn mực của một nhà giáo, mỗi người giảng viên cần thực hành giảng dạy bằng cả tâm huyết, tận tâm, tận tình truyền thụ cho sinh viên.

(2) Phụ huynh nên đồng hành cùng con cái, duy trì tần suất liên lạc, chủ động trao đổi và tìm cách tháo gỡ những vướng mắc của người học; cha mẹ cần động viên, cho con lời khuyên tốt, hỗ trợ kịp thời về tài chính giúp em vượt qua những sự thiếu thốn về vật chất và tinh thần; nhà trường cần thành lập hội phụ huynh hoặc xây dựng các kênh liên lạc giữa nhà trường và gia đình để tạo sự tương tác, kết nối giữa các bậc phụ huynh với sinh viên, tiếp sức mạnh để sinh viên vững tin trên giảng đường đại học.

(3) Nhà trường, khoa chuyên môn nên tạo ra những sân chơi như tăng cường các câu lạc bộ, các cuộc thi đội nhóm, hoặc các hoạt động về nguồn, dã ngoại nhằm kết nối những tâm hồn đồng điệu với nhau, tạo nguồn cảm hứng học tập hiệu quả hơn cho người học.

(4) Xây dựng và áp dụng các định mức về chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm cho căng tin/nhà ăn nhằm đảm bảo sức khỏe và thể chất người học là vấn đề cần thiết; các hoạt động tư vấn, định hướng học tập và sử dụng nguồn tài nguyên sẵn có tại trung tâm học liệu cần được hỗ trợ kịp thời; tăng cường các hỗ trợ phi học thuật như tổ chức buổi tư vấn về tâm lý, giao lưu, kết nối cộng đồng, tập huấn kĩ năng sống hoặc xây dựng diễn đàn tư vấn sức khỏe tâm lý người học và các hoạt động ngoại khoá với tần suất cao hơn; đặc biệt, Nhà trường cần phát hành cẩm nang sinh viên, trong đó có những nội dung về quy trình, thủ tục, quy định, hướng dẫn sinh viên về bảo lưu kết quả học tập, xét điểm rèn luyện, xét học bổng, câu lạc bộ, nghiên cứu khoa học và dịch vụ hỗ trợ khác, giúp trang bị kiến thức và kĩ năng sống cho sinh viên.

Bên cạnh những kết quả đạt được, bài viết còn có những hạn chế nhất định: giới hạn về các thành phần của dịch vụ hỗ trợ sinh viên, đối tượng khảo sát là sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại học Trà Vinh. Do đó, hướng nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng đối tượng khảo sát, phạm vi nghiên

cứu và các nhân tố ảnh hưởng trong mô hình nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Võ Văn Việt. Đo lường sự thích ứng của sinh viên năm nhất với môi trường đại học: Một nghiên cứu tại Đại học Nông Lâm thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học đại học Quốc gia Hà Nội: Nghiên cứu Giáo dục*. 2018; 34(3):1–13.
- [2] Minh Nhật. *Giáo dục*; 2018. Truy cập từ: <https://news.zing.vn/vi-sao-hang-nghin-sinh-vien-bi-duoi-hoc-o-sai-gon-post809718.html/> [Ngày truy cập: 12/8/2019].
- [3] Nguyễn Thị Thúy. Nhân tố ảnh hưởng đến sự chuyển tiếp từ trường phổ thông lên đại học của sinh viên người dân tộc Khmer tại tỉnh Trà Vinh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Trà Vinh*. 2014; 17:26–31.
- [4] Lê Thị Xuân Mai. *Nghiên cứu kỹ năng tự học của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Trà Vinh* [Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Khoa]. 2015.
- [5] Phan Thị Phương Nam, Nguyễn Hoàng Duy Thiện, Nguyễn Khắc Quốc, Trầm Hoàng Nam, Võ Thành C. Nghiên cứu các nhân tố ảnh hưởng đến động cơ học tập của sinh viên Khoa Kỹ thuật và Công nghệ, Trường Đại học Trà Vinh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Trà Vinh*. 2018; 31:39–46.
- [6] Lamothe D, Currie F, Alisat S, Sullivan T, Pratt M, Pancer S. M, Hunsberger B. Impact of a social support intervention on the transition to university. *Canadian Journal of Community Mental Health*. 1995; 14:167–180.
- [7] Cobb S. Social Support as moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 1976; 38:300–314.
- [8] Dusselier L, Dunn B, Wang Shelley MC, Whalen DF. Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*. 2005; 54:15–24.
- [9] Trockel M. T, Barnes M. D, Egget DL. Health-related variables and academic performances among first-year college students: Implication for sleep and other behaviours. *Journal of American College Health*. 2000; 49:125–131.
- [10] Shima Shahyad. The Relation of Attachment and perceived social support with Life Satisfaction: Structural Equation Model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2011; 15:952–956.
- [11] Trường Đại học Trà Vinh. *Quyết định xóa tên sinh viên năm học 2018 – 2019: Quyết định số 3278/QĐ-ĐHTV ngày 06/06/2019*; 2019.
- [12] Trường Đại học Trà Vinh. *Quyết định xóa tên sinh viên năm học 2019 - 2020: Quyết định số 6915/QĐ-ĐHTV ngày 15/11/2019 và Quyết định số 4944/QĐ-ĐHTV ngày 25/8/2020*; 2020.
- [13] Trường Đại học Trà Vinh. *Quyết định xóa tên sinh viên học kỳ I, năm học 2020 –2021: Quyết định số 1050/QĐ-ĐHTV ngày 09/3/2021*; 2021.
- [14] Trường Đại học Trà Vinh. *Chính sách chất lượng Trường Đại học Trà Vinh*; 2018. Truy cập từ: <https://www.tvu.edu.vn/chinh-sach-chat-luong-den-nam-2025/>. [Ngày truy cập 15/4/2020].
- [15] Malecki C. K, Demaray M. K, Elliott S. N, Nolten P.W. *The Child and Adolescent Social Support Scale*. DeKalb, IL: Northern Illinois University; 1999.
- [16] Dollete M, Steese S, Phillips W, Matthews G. Understanding girls' circle as an intervention on perceived social support, body image, self-efficacy, locus of control and self-esteem. *The Journal of Psychology*. 2004; 90(2):204–215.
- [17] Bukhari S. R., Afzal, F. Perceived social support predicts psychological problems among university students. *The International Journal of Indian Psychology*. 2017; 4(2):2349–3429.
- [18] McInnis C, Hartley R. *Managing study and work: The impact of full-time study and paid work on the undergraduate experience in Australian Universities*. Canberra: DEST; 2002.
- [19] Lee M, Larongson R. The Korean 'examination hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*. 2000; 29(2):249–271.
- [20] Ong B, Cheong K. Sources of stress among college students—the case of a credit transfer program. *College Student Journal*. 2009;43:1279–1286.
- [21] Lee E. *Working with Asian Americans: A guide for clinicians*. New York: Guilford Press; 1997.
- [22] Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984; 95:542–575.
- [23] Proctor C. L, Linley P. A, Maltby J. Youth Life Satisfaction: A Review Of The Literature. *Journal of Happiness Studies*. 2009; 10:583–630.
- [24] Diener E, Suh E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 1997; 40:189–216.
- [25] Heretohelp. *Nhận thức về hỗ trợ xã hội*; 2020. Truy cập từ: <https://www.heretohelp.bc.ca/visions/social-support-vol6/social-support/>. [Ngày truy cập 15/4/2020].
- [26] Lakey B, Cohen. Social support theory and measurement. *ResearchGate*; 2000. DOI: 10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002
- [27] Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983; 24:385–396.
- [28] Cutrona C. E, Russell D. W. Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. *Social support: An interactional view*. 1990; 319–366.
- [29] Mead G. H. *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press; 1934.
- [30] Beck A. T, Rush A. J, Shaw. B. F., Emery. G. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford; 1979.
- [31] Jie Li, Xue Hana, Wangshuai Wang, Gong Sun, Zhiming Cheng. How social support influences university

- students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*. 2018; 61:120–126.
- [32] Sarason B. R., Sarason I. G., Pierce G. R. *Social support: The sense of acceptance and the role of relationships*. New York, NY: Willey & Sons; 1990.
- [33] Jacobs, S. R., Dodd, D. K. Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*. 2003; 44(3):291–303.
- [34] Rueger S. Y, Malecki C. K, Demaray M. K. Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*. 2008; 39(1):47. DOI:10.1007/s10964-008-9368-6.
- [35] Leary M. R. Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 1999; 8(1):32–5.
- [36] Kakada P, Deshpande Y, Bisen S. Technology support, social support, academic support, service support, and student satisfaction. *Journal of Information Technology Education: Research*. 2019; 18:549–570.
- [37] Yuan Guo. Relationship between Social Support and Life Satisfaction of College Students: Resilience As a Mediator and Moderator. *Ethics in Progress*. 2017; 8(2):28–43.
- [38] Gilman R, Ashby J. S, Sverko D, Florell D, Varjas K. The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*. 2005; 39:155–166.
- [39] Gall T. L., Evans D. R, Bellerose S. Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2000; 19(4):544–567.
- [40] Sha Tao. Social Support: Relations to Coping and Adjustment During the Transition to University in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*. 2000; 15:123.
- [41] Dwyer A. L, Cummings, A. L. Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling*. 2001; 35(3):208–220.
- [42] Barrera M, Jr, Sandler I. N, Ramsay T. B. Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*. 1981; 9(4):435–447.
- [43] Deci E, Ryan R, Williams, G. Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*. 1996; 8:165–183.
- [44] Morgan M. *The evolution of student services in the UK*. Perspectives: Policy and Practice in Higher Education. 2012; 1:1–8.
- [45] Thompson B, Mazer J. P. College Student Ratings of Student Academic Support: Frequency, Importance, and Modes of Communication. *Communication Education*. 2009; 58(3):433–458
- [46] Dhilon J. K, McGowan M, Wang H. How effective are institutional and departmental systems of student support? Insights from an investigation into the support available to students at one English University. *Research in Post-Compulsory Education*. 2008; 13(3):281–293.
- [47] Prebble T, Hargraves H, Leach L, Naidoo K, Suddaby G, Zepke N. *Impact of Student Support Services and Academic Development Programmes on Student Outcomes in Undergraduate Tertiary Study: A Synthesis of the Research*. New Zealand: Ministry of Education; 2004.
- [48] LaPadula M. A Comprehensive Look at Online Student Support Services for Distance Learners. *American Journal of Distance Education*. 2003; 17(2):119–128.
- [49] Bruhn J. G. *The sociology of community connections*. New York: Kluwer Academic/Plenum; 2005.
- [50] Ammar D, Nauffal D, Sbeity R. The role of perceived social support in predicting subjective wellbeing in Lebanese college students. *The Journal of Happiness and Well-Being*. 2013; 1(2):121–134.
- [51] Rayle A D, Chung K. Revising first-year college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory, and Practice*. 2007; 9:21–37.
- [52] Robbins S, Lauver K, Le H, Davis D, Langley R, Carlstrom A. Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2004; 130: 261–288.
- [53] Bailey R.C, Miller C. Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2008; 26(1):51–56.
- [54] Hair J.F, Tatham R.L, Anderson R.E, Black W. *Multivariate Data Analysis, 5th Edition*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc; 1998.
- [55] Hair J, Black W, Babin B, Anderson R, Tatham R. *Multivariate data analysis, 6th ed*. Uppersaddle River, N.J., Pearson Prentice Hall; 2006.
- [56] Comrey A. L, Lee H. B. *A First Course in Factor Analysis*. New York, NY: Psychology Press; 2013.
- [57] Christine kerres malecki, Stephen N. Elliott. Adolescents' ratings of perceived social support and its importance: Validation of the student social support scale. *Psychology in the Schools*. 1999; 36(6).
- [58] Guadalupe de la Iglesia, Juliana Beatriz Stover, Mercedes Fernández Liporace. Perceived Social Support and Academic Achievement in Argentinean College Students. *Europe's Journal of Psychology*. 2014; 10(4):637–649.
- [59] Talwar P, Kumaraswamy N, Mohd Fadzil A.R. Perceived Social Support, Stress and Gender Differences among University Students: A Cross Sectional Study. *Malaysian Journal of Psychology*. 2013; 22(2):42–49.
- [60] Savickienė I, Pukelis K. Institutional Quality Assessment of Higher Education: Dimensions, Criteria and

- Indicators. *The Quality of Higher Education*. 2004; 1:26–37.
- [61] Laura J. Friedlander, Graham J. Reid, Naomi Shupak, Robert Cribbie. Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development*. 2007; 48(3):259–274.
- [62] Bhavin U Pandya, Revati C Deshpande, Anushree Karani. A study on impact of academic stress on MBA students of gujarat technological university. *Journal of Arts, Science & Commerce*. 2012; 3(3):20–28.
- [63] Nur Hamizah Hj Ramli, Masoumeh Alavi, Seyed Abolghasem Mehrinezhad and Atefeh Ahmadi. Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behav. Sci*. 2018; 8(12). DOI:10.3390/bs8010012.
- [64] Keith A. King, Rebecca A. Vidourek, Ashley L. Meriano, Meha Singh. A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2014; 2(2):132–144.
- [65] Joseph C. Rode, marne L. Arthaud-day, Christine H. Mooney, Janet P. Near, Timothy T. Baldwin, William H. Bommer, Robert S. Rubin. Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education*. 2005, 4(4):421–433.
- [66] Nunnally J. C, Burnstein I. H. *Psychometric Theory*. New York: McGraw – Hill; 1994.
- [67] Peterson R.A. A meta-analysis of Cronbach's coefficient alpha. *Journal of consumer research*. 1994; 21:381–391.
- [68] Crowley S.L, Fan X. Structural equation modeling: Basic concepts and applications in personality assessment research. *Journal of Personality Assessment*. 1997; 63:508–531.
- [69] McDonald R.P, Ho, M.R. Principles and Practice in Reporting Structural Equation Analyses. *Psychological Methods*. 2002; 7(1):64–82.
- [70] Carmines E, McIver J. *Analyzing models with unobserved variables: Analysis of covariance structures*. Beverly Hills, CA: Sage Publications; 1981.
- [71] Garver N. S, Mentzer J. T. Logistics research methods: employing structural equation modeling to test for construct validity. *Journal of Business Logistics*. 1999; 20(1):33–57.
- [72] Hu, L.T, Bentler P. M. *Evaluating model fit*. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage; 1995.
- [73] Moksnes U. K, Løhre A, Lillefjell M, Byrne D. G, Haugan G. The Association Between School Stress, Life Satisfaction and Depressive Symptoms in Adolescents: Life Satisfaction as a Potential Mediator. *Soc Indic Res*. 2016; 125:339–357. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0842-0>.
- [74] Siti Nor Yaacob, Sophia Foo Mei Yee, Gan Su Wan. Predicting Role of Social Support and Academic Stress on Life Satisfaction among Malaysian Adolescents. *Sains Humanika*. 2017; 9 (3-2): 21–27.
- [75] Tabachnick, Barbara G, Linda S. Fidell. *Using Multivariate Statistics, 3rd ed*. New York: Harper Collins College Publishers; 1996.
- [76] Regine R, Geir A, Mary E, Bradley E, Hanne N, Unni K. Social support, bullying, school-related stress and mental health in adolescence. *Nordic Psychology*. 2020; 72(4):313–330.
- [77] Ronen T, Hamama L, Rosenbaum M, Mishely-Yarlap A. Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*. 2016; 17(1):81–104.
- [78] Hartup W. W. The Company They Keep: Friendships And Their Developmental Significance. *Child Development*. 1996; 67:1–13.
- [79] Navy Tri Indah Sari. Student School Satisfaction and Academic Stress. *Asean Conference On Psychology, Counseling & Humanities From Research to Practice: Embracing the Diversity*; 2017. DOI:<https://www.researchgate.net/publication/336407328>.
- [80] Greenidge, Philmore Alleyne. Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*. 2010; 20(2):91–298.