

MỘT SỐ KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN HIỆN NAY

Trần Thị Minh Hoa
Khoa Đào tạo và Phát triển Kỹ năng mềm, Trường Đại học Đại Nam

Tóm tắt: Bài viết đã trình bày những khó khăn tâm lý mà sinh viên hiện nay phải đối mặt, bao gồm áp lực học tập, kỳ vọng xã hội, sự thay đổi môi trường sống, vấn đề tài chính và sự thiếu tự tin. Những yếu tố này tạo ra sự căng thẳng và lo lắng, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tâm lý, hiệu quả học tập, mối quan hệ xã hội và sự phát triển cá nhân của sinh viên. Đây sẽ là một trong những tài liệu hữu ích nhằm xây dựng cơ sở lý luận về khó khăn tâm lý của sinh viên hiện nay, giúp các nhà quản lý có thể tìm hiểu về thực trạng, qua đó đề xuất xây dựng các giải pháp nhằm tạo dựng một môi trường học tập tích cực và hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện hơn.

Từ khóa: khó khăn, tâm lý, sinh viên, ảnh hưởng sức khỏe, học tập

SOME PSYCHOLOGICAL CHALLENGES OF TODAY’S STUDENTS

Tran Thi Minh Hoa
Faculty of Training and Soft Skills Development, Dai Nam University

Abstract: The article presents the psychological difficulties that students today face, including academic pressure, social expectations, changes in living environment, financial problems and lack of confidence. These factors create stress and anxiety, directly affecting students’ mental health, learning efficiency, social relationships and personal development. This will be one of the useful documents to build a theoretical basis for the current psychological difficulties of students, helping managers to learn about this situation, thereby proposing solutions to create a positive learning environment and support students to develop more comprehensively.

Keywords: difficulty, psychology, students, health effects, learning

Nhận bài: 18/02/2025

Phản biện: 08/03/2025

Duyệt đăng: 12/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Xã hội hiện đại với sự mở cửa, hội nhập là xu thế tất yếu của đất nước. Tuy nhiên, xu thế này cũng đang đặt ra cho các giai tầng xã hội, đặc biệt là thế hệ trẻ trước những thách thức mang tính đặc trưng của thời đại (Đỗ Thị Hạnh Phúc & Triệu Thị Hương, 2007). Trong xã hội hiện đại, sinh viên phải đối mặt với một loạt các thử thách tâm lý ngày càng tăng, đặc biệt là trong môi trường học tập đầy cạnh tranh và áp lực. Nghiên cứu chỉ ra rằng sinh viên đại học phải đối mặt với nhiều khó khăn về tâm lý, với khoảng 5% gặp phải sự đau khổ nghiêm trọng và 10-20% cần sự trợ giúp của chuyên gia (Buckle, 1972). Trầm cảm, căng thẳng và lo lắng rất phổ biến ở sinh viên, thường bắt nguồn từ những thất bại trong học tập, khó khăn trong học tập và môi trường gia đình không thuận lợi (Alshammari và cộng sự, 2023). Bên cạnh việc học tập, kỳ vọng từ gia đình và xã hội, sự thay đổi môi trường sống, cũng như những lo ngại về tương lai nghề nghiệp đã tạo ra một gánh nặng tinh thần không nhỏ. Những khó khăn này không chỉ tác động đến hiệu quả học tập mà còn làm giảm chất lượng cuộc sống của sinh viên, gây ra những hệ lụy lâu dài nếu không được nhận diện và hỗ trợ kịp thời. Trong bối cảnh đó, việc hiểu rõ các khó khăn tâm lý mà sinh viên đang phải đối mặt và tìm ra giải pháp phù hợp là vô cùng quan

trọng để giúp họ vượt qua giai đoạn khó khăn này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Những khó khăn tâm lý của sinh viên

Sinh viên là những người đang học tập và nghiên cứu khoa học tại các cơ sở giáo dục đại học, theo học chương trình đào tạo cao đẳng, chương trình đào tạo đại học (Dẫn theo Vũ Thị Mai Hương & Vũ Thị Hiền, 2017). Có rất nhiều nghiên cứu về khó khăn tâm lý của sinh viên như Đặng Thị Lan (2015), Hồ Thị Ngọc Ánh và cộng sự (2024)... Trên cơ sở tổng hợp các nghiên cứu, chúng tôi nhận thấy sinh viên hiện nay gặp một số khó khăn tâm lý như sau:

2.1.1. Áp lực học tập và kì vọng của gia đình, xã hội

- Áp lực học tập. Áp lực học tập của sinh viên đến từ khối lượng bài vở khổng lồ, kỳ thi căng thẳng và các dự án nghiên cứu thường xuyên làm sinh viên cảm thấy bị quá tải. Việc luôn phải duy trì điểm số cao, hoàn thành các bài tập và chuẩn bị cho các kỳ thi làm cho họ cảm thấy luôn ở trong tình trạng căng thẳng, thiếu thời gian nghỉ ngơi. Những cảm giác này không chỉ làm giảm chất lượng học tập mà còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tâm lý của sinh viên, khiến họ dễ bị kiệt sức và gặp khó khăn trong việc duy trì sự tập trung.

- Kỳ vọng xã hội và gia đình về thành công

nghề nghiệp cũng là một yếu tố gây áp lực lớn. Nhiều sinh viên cảm thấy họ phải đạt được những tiêu chuẩn cao, như có công việc tốt, thu nhập ổn định và đạt được thành công trong sự nghiệp, ngay cả khi những kỳ vọng này có thể không thực tế hoặc quá mức. Điều này khiến sinh viên cảm thấy sợ hãi về tương lai và lo lắng về khả năng của bản thân trong việc đáp ứng những mục tiêu này. Khi không thể đạt được những kỳ vọng này, họ có thể cảm thấy thất bại, dẫn đến tình trạng lo âu, trầm cảm và rối loạn lo âu.

2.1.2. Sự thay đổi môi trường.

- Thay đổi môi trường sống. Sinh viên, đặc biệt là năm thứ nhất, có sự xáo trộn về môi trường sống. Việc rời xa gia đình để bắt đầu cuộc sống sinh viên ở một môi trường mới thường khiến sinh viên cảm thấy lạ lẫm và thiếu hụt sự chăm sóc, hỗ trợ từ người thân. Sự thay đổi này không chỉ là về không gian sống mà còn là một sự thay đổi lớn trong thói quen hàng ngày, khiến sinh viên cảm thấy bất an và dễ dàng bị căng thẳng. Sự thiếu vắng sự gắn kết và bảo vệ từ gia đình có thể làm sinh viên cảm thấy cô đơn và thiếu tự tin trong những tình huống mới.

- Thay đổi môi trường học tập. Khi sinh viên bắt đầu học tập và sinh sống tại một nơi mới, họ có thể cảm thấy không được chào đón hoặc không thể kết nối với những người xung quanh. Việc thiếu sự hỗ trợ từ bạn bè và không thể xây dựng mối quan hệ thân thiết có thể khiến họ cảm thấy tách biệt và cô lập trong môi trường học tập. Cảm giác không thuộc về hoặc không hòa nhập được vào cộng đồng sinh viên có thể làm trầm trọng thêm nỗi cô đơn, khiến sinh viên dễ cảm thấy lạc lõng và không có nơi dựa vào.

- Thay đổi các mối quan hệ bạn bè trong môi trường mới. Việc xây dựng mối quan hệ bạn bè trong môi trường mới không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nhiều sinh viên cảm thấy khó khăn trong việc tìm kiếm những người bạn đồng cảm hoặc những người có sở thích tương đồng, dẫn đến cảm giác bị cô lập. Mối quan hệ xã hội có thể trở nên căng thẳng nếu họ không tìm được sự hỗ trợ hoặc chia sẻ từ những người xung quanh. Việc thiếu các mối quan hệ thân thiết có thể khiến họ cảm thấy cô đơn, thiếu sự kết nối xã hội, từ đó làm gia tăng cảm giác lo lắng, căng thẳng và trầm cảm.

2.1.3. Vấn đề tài chính và tương lai.

- Khó khăn tài chính. Nhiều sinh viên, đặc biệt là những người không nhận được sự hỗ trợ tài chính đầy đủ từ gia đình, làm thêm để trang trải chi phí học tập và sinh hoạt. Làm thêm, mặc dù giúp sinh viên có thêm thu nhập, nhưng cũng gây

ra một áp lực lớn về mặt thời gian và sức lực. Sinh viên không chỉ phải đảm bảo hoàn thành công việc học tập mà còn phải duy trì công việc làm thêm, điều này dễ dàng dẫn đến tình trạng căng thẳng, mệt mỏi và thiếu thời gian nghỉ ngơi. Áp lực tài chính, sự lo lắng về việc không đủ tiền để trang trải mọi chi phí có thể khiến sinh viên rơi vào tình trạng lo âu kéo dài, ảnh hưởng đến khả năng tập trung vào học và sự phát triển cá nhân.

- Lo lắng về tương lai, lo sợ thất bại trong tìm kiếm công việc sau khi tốt nghiệp. Cùng với những khó khăn tài chính, sinh viên cũng thường lo lắng về tương lai sự nghiệp của mình. Lo sợ thất bại trong việc xây dựng sự nghiệp, lo lắng về khả năng cạnh tranh trên thị trường lao động và cảm giác không thể đáp ứng được kỳ vọng từ gia đình hay xã hội về một công việc ổn định và thành công. Những suy nghĩ có thể gây ra trạng thái lo âu mãn tính, làm giảm sự tự tin và ảnh hưởng đến khả năng ra quyết định trong quá trình học tập và chuẩn bị cho tương lai.

2.1.4. Sự thiếu tự tin vào bản thân

- Cảm giác không có sự tự tin vào khả năng của bản thân. Sinh viên thường phải đối mặt với sự so sánh bản thân với bạn bè và những người xung quanh, điều này có thể khiến họ cảm thấy thiếu tự tin vào khả năng học tập và thành công của mình. Cảm giác không tự tin có thể phát sinh từ việc không đạt được kết quả như mong muốn trong các kỳ thi hoặc bài tập, hoặc từ sự lo lắng về việc không đủ khả năng đáp ứng kỳ vọng của gia đình và xã hội. Khi sinh viên không tin vào khả năng của bản thân, có thể trở nên lo sợ khi đối mặt với thử thách, dễ dàng bỏ cuộc hoặc không dám thử những cơ hội mới. Điều này gây ra sự trì hoãn, thiếu động lực và đôi khi dẫn đến sự chán nản, ảnh hưởng nghiêm trọng đến tâm lý và hiệu quả học tập.

- Bị ảnh hưởng bởi những trải nghiệm tiêu cực trước đây. Những trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ, như thất bại trong học tập, bị chỉ trích hoặc bị đối xử không công bằng, có thể để lại những vết thương tâm lý sâu sắc. Những trải nghiệm có thể khiến sinh viên cảm thấy lo lắng và sợ hãi khi đối diện với tình huống tương tự trong tương lai. Ví dụ, nếu sinh viên từng thất bại trong một kỳ thi quan trọng, cảm thấy hoài nghi về khả năng của mình trong những kỳ thi sau, dẫn đến lo âu và sự sợ hãi quá mức. Những ám ảnh này không chỉ làm giảm sự tự tin mà còn tạo ra một vòng lặp tiêu cực, khiến họ tiếp tục lo lắng và cảm thấy bất an, dù tình huống hiện tại không thực sự nghiêm trọng.

2.2. Một số ảnh hưởng của sinh viên khi gặp khó khăn tâm lý

Ảnh hưởng đến hiệu quả học tập: Khó khăn tâm lý, đặc biệt là lo âu và trầm cảm, có thể làm giảm khả năng tập trung và động lực học tập của sinh viên. Những lo lắng về bài vở, kỳ thi hay tương lai nghề nghiệp khiến họ không thể tập trung vào các bài giảng hoặc nghiên cứu. Cảm giác mệt mỏi tinh thần và thể chất do căng thẳng kéo dài có thể dẫn đến việc trì hoãn công việc, làm giảm hiệu quả học tập và làm sinh viên cảm thấy không đủ khả năng hoàn thành nhiệm vụ.

Mối quan hệ xã hội bị ảnh hưởng: Khó khăn tâm lý có thể khiến sinh viên cảm thấy cô đơn và tách biệt khỏi bạn bè, gia đình hoặc cộng đồng. Cảm giác không được thấu hiểu hoặc không thể chia sẻ cảm xúc của mình với người khác khiến họ dần rút lui khỏi các mối quan hệ xã hội. Các mối quan hệ bạn bè có thể trở nên khó khăn khi sinh viên cảm thấy không tự tin hoặc lo lắng về cách người khác nhìn nhận mình.

Sức khỏe thể chất bị ảnh hưởng: Khó khăn tâm lý, đặc biệt là khi lo âu và trầm cảm kéo dài, có thể gây ra các triệu chứng thể chất như mệt mỏi, đau đầu, mất ngủ hoặc rối loạn tiêu hóa. Cảm giác căng thẳng liên tục có thể làm tăng mức độ cortisol (hormone stress) trong cơ thể, làm giảm khả năng miễn dịch và khiến cơ thể dễ mắc bệnh hơn. Mất ngủ do lo âu có thể dẫn đến sự kiệt sức, ảnh hưởng đến năng suất học tập và các hoạt động hàng ngày. Sự kết hợp giữa căng thẳng tinh thần và các triệu chứng thể chất có thể làm cho sinh viên cảm thấy mệt mỏi và không thể duy trì hoạt động bình thường.

Tâm lý và cảm xúc bị suy giảm: Sinh viên gặp khó khăn tâm lý thường xuyên trải qua cảm giác lo lắng, bất an, và thiếu tự tin vào bản thân. Họ có thể cảm thấy không đủ khả năng đáp ứng kỳ vọng từ gia đình, bạn bè và xã hội, từ đó tạo ra cảm giác thất vọng và vô dụng. Nếu tình trạng không được giải

quyết, sinh viên có thể rơi vào trạng thái trầm cảm, mất động lực và cảm thấy cuộc sống thiếu ý nghĩa.

Ảnh hưởng đến sự phát triển cá nhân và nghề nghiệp: Khi tâm lý không ổn định, sinh viên có thể gặp khó khăn trong việc phát triển các kỹ năng cá nhân và nghề nghiệp. Họ có thể thiếu tự tin khi tham gia vào các hoạt động nhóm, không thể thể hiện bản thân một cách tốt nhất trong các buổi thuyết trình, phỏng vấn hoặc các tình huống giao tiếp xã hội. Điều này ảnh hưởng đến khả năng xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội và nghề nghiệp, từ đó làm giảm cơ hội nghề nghiệp trong tương lai. Những cảm giác sợ hãi và lo lắng không chỉ giới hạn khả năng phát triển nghề nghiệp mà còn cản trở họ trong việc xây dựng các kỹ năng sống quan trọng như giải quyết vấn đề, ra quyết định và giao tiếp hiệu quả.

Rủi ro nghiêm trọng về sức khỏe tâm lý: Khó khăn tâm lý kéo dài có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe tâm lý như rối loạn lo âu, trầm cảm nặng, hoặc rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD). Những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần mà có thể làm gia tăng nguy cơ tự hại hoặc hành vi nguy hiểm đối với bản thân.

III. KẾT LUẬN

Khó khăn tâm lý mà sinh viên hiện nay gặp phải là một vấn đề cần được quan tâm và giải quyết kịp thời, vì ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tinh thần, học tập và sự phát triển cá nhân. Áp lực học tập, kỳ vọng xã hội, sự thay đổi môi trường sống và các lo âu về tương lai nghề nghiệp đều góp phần làm gia tăng căng thẳng và lo âu. Việc nhận thức đúng đắn về vấn đề này, cùng với sự hỗ trợ từ gia đình, nhà trường và cộng đồng, sẽ giúp sinh viên vượt qua khó khăn và duy trì một cuộc sống khỏe mạnh, cân bằng. Tạo ra một môi trường học tập tích cực và hỗ trợ tâm lý là yếu tố quan trọng để sinh viên phát triển toàn diện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Buckle, RC (1972). SINH VIÊN ĐẠI HỌC: CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ VÀ CÁCH QUẢN LÝ. Tạp chí Y khoa Úc, 1
- Alshammari M, K., Othman M. H., Mydin Y.O., Mohammed B (2023). Social and Psychological Problems and Their Relationship with Several Variables among University Students, Review of Economics and Finance, 21, 426 – 429
- Đỗ Thị Hạnh Phúc & Triệu Thị Hương. Những khó khăn tâm lý của sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân, Tạp chí Tâm lý học, 9(102), 22 – 27
- Vũ Thị Mai Hương, Vũ Thị Hiền (2021). Vấn đề việc làm sau tốt nghiệp của sinh viên khoa Địa lý, trường Đại học Sư phạm Hà Nội, Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 66(2), 88 – 102
- Đặng Thị Lan (2015). Khó khăn tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên dân tộc thiểu số năm thứ nhất ở Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội, Tạp chí Khoa học ĐHQGHN: Nghiên cứu nước ngoài, 31(3), 33 – 43
- Hồ Thị Ngọc Ánh, Võ Thị Tuyết Nhi, Nguyễn Tấn Đạt, Nguyễn Minh Nhường, Nguyễn Hồng Ngọc, Phạm Thị Bé Kiều (2024). Các vấn đề khó khăn tâm lý trong học tập và các yếu tố liên quan ở sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2023, Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, 70, 148 – 154