

MỘT SỐ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN VÀ CÁC GIẢI PHÁP HỖ TRỢ

Phạm Hải Yến

Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Tóm tắt: Sức khỏe tâm thần của sinh viên là một chủ đề ngày càng được quan tâm trong lĩnh vực khoa học giáo dục và tâm lý học. Giai đoạn đại học đánh dấu sự chuyển đổi mạnh mẽ về môi trường sống, học tập và quan hệ xã hội khiến sinh viên dễ bị tổn thương trước các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm hay căng thẳng kéo dài. Nghiên cứu này nhằm phân tích những yếu tố chính ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên, bao gồm áp lực học tập, kỳ vọng gia đình, tác động của mạng xã hội, môi trường sống trong ký túc xá, các mối quan hệ xã hội và khó khăn tài chính cũng như đưa ra một số giải pháp nhằm khắc phục các yếu tố đó.

Từ khóa: sức khỏe tâm thần, lo âu, trầm cảm, căng thẳng, áp lực, sinh viên, giải pháp

SOME FACTORS AFFECTING UNIVERSITY STUDENTS' MENTAL HEALTH AND SOLUTIONS

Abstract: The mental health of university students has become an increasingly important topic in the fields of educational science and psychology. The university period marks a significant transition in living environment, learning conditions, and social relationships, making students more vulnerable to psychological issues such as anxiety, depression, and prolonged stress. This study aims to analyze some factors influencing students' mental health, including academic pressure, family expectations, the impact of social media, dormitory living conditions, social relationships, and financial difficulties as well as to propose some solutions for these factors.

Keywords: Mental health, anxiety, depression, stress, pressure, students, solutions

Nhận bài: 21/11/2025

Phản biện: 21/12/2025

Duyệt đăng: 25/12/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm thần đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc duy trì chất lượng cuộc sống và khả năng học tập của sinh viên. Những thay đổi trong môi trường học đường, sự gia tăng của cạnh tranh học thuật cùng với những ảnh hưởng từ công nghệ số khiến sinh viên đứng trước nhiều thách thức. Hiểu rõ các yếu tố tác động đến sức khỏe của tâm thần sinh viên là bước quan trọng để xây dựng giải pháp hỗ trợ phù hợp.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Áp lực học tập, kỳ vọng gia đình và lo âu học đường

Ngày nay, sinh viên thường phải đối mặt với khối lượng kiến thức lớn, sự cạnh tranh trong lớp học và yêu cầu đạt thành tích cao. Áp lực học tập gia tăng khi kỳ vọng từ gia đình đặt lên vai sinh viên, đặc biệt trong môi trường coi trọng thành tích.

Lo âu học đường có thể xuất hiện khi sinh viên cảm thấy mình không đáp ứng được yêu cầu từ giảng viên, gia đình hoặc chính bản thân. Nghiên cứu cho thấy những sinh viên chịu áp lực lớn có nguy cơ cao gặp các biểu hiện như mất ngủ, kém tập trung và giảm tự tin.

2.2. Tác động của mạng xã hội đến trầm cảm và tự ti

Mạng xã hội được xem là con dao hai lưỡi đối với sức khỏe tâm thần của con người nói chung và của các bạn sinh viên nói riêng. Trong khi nó hỗ

trợ kết nối và chia sẻ thông tin, việc sử dụng quá mức hoặc tiêu thụ nội dung so sánh bản thân có thể dẫn đến trầm cảm và giảm lòng tự trọng.

Hiện tượng so sánh xã hội, áp lực đạt được “hình ảnh hoàn hảo” và nhận thức sai lệch về cuộc sống của người khác có thể khiến sinh viên cảm thấy thua kém, cô đơn hoặc bị tách biệt. Hơn nữa, các hành vi như nghiện mạng xã hội hoặc bị bắt nạt trực tuyến làm tăng nguy cơ rối loạn tâm lý.

2.3. Ảnh hưởng của môi trường ký túc xá và điều kiện sống đến mức độ căng thẳng

Môi trường sống có tác động đáng kể đến trải nghiệm của sinh viên. Các yếu tố như tiếng ồn, phòng ở chật chội, thiếu riêng tư, hoặc mâu thuẫn với bạn cùng phòng đều có thể làm tăng mức độ căng thẳng.

Sinh viên sống xa gia đình và thiếu sự hỗ trợ quen thuộc thường dễ cảm thấy cô đơn hoặc áp lực thích nghi. Ngược lại, một môi trường ký túc xá thân thiện, hỗ trợ và có các hoạt động cộng đồng có thể giúp sinh viên giảm stress và cải thiện sức khỏe tinh thần.

2.4. Vai trò của mối quan hệ bạn bè và hỗ trợ xã hội

Quan hệ bạn bè tích cực và mạng lưới hỗ trợ xã hội đóng vai trò như “lá chắn” giúp giảm tác động tiêu cực của stress. Sinh viên có nhóm bạn tin cậy thường cảm thấy an toàn hơn khi chia sẻ khó khăn và từ đó giảm rủi ro lo âu hoặc trầm cảm.

Sự hỗ trợ từ giảng viên, cố vấn học tập hoặc các nhóm sinh hoạt cũng góp phần nâng cao cảm giác thuộc về cộng đồng. Điều này đặc biệt quan trọng đối với sinh viên năm nhất hoặc sinh viên từ các tỉnh xa mới bắt đầu làm quen với môi trường mới.

2.5. Tác động của khó khăn tài chính và việc làm bán thời gian

Tài chính cũng là một trong những nguồn gây căng thẳng lớn đối với sinh viên. Áp lực chi trả học phí, chi phí sinh hoạt và nhu cầu cá nhân khiến nhiều sinh viên phải làm thêm ngoài giờ học. Tuy nhiên, việc cân bằng giữa học tập và công việc bán thời gian có thể dẫn đến căng thẳng, kiệt sức.

Những sinh viên gặp khó khăn tài chính thường có mức độ lo âu cao hơn, thiếu tự tin và dễ bị quá tải tâm lý. Ngược lại, các chương trình hỗ trợ học bổng, quỹ hỗ trợ sinh viên và tư vấn tài chính có thể giúp giảm đáng kể áp lực này.

2.6. Giải pháp cho các vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên

2.6.1. Giảm áp lực học tập và điều chỉnh kỳ vọng gia đình

Các trường đại học cần xây dựng chương trình học hợp lý hơn, tránh quá tải tin chỉ theo từng kỳ.

Tổ chức các buổi tư vấn học tập để giúp sinh viên quản lý thời gian hiệu quả.

Gia đình nên được khuyến khích hiểu rõ khả năng và nhu cầu của sinh viên, tránh đặt kỳ vọng vượt quá năng lực.

Mở rộng dịch vụ tư vấn tâm lý học đường để hỗ trợ sinh viên có dấu hiệu lo âu học đường.

2.6.2. Kiểm soát tác động tiêu cực của mạng xã hội

Khuyến khích sinh viên sử dụng mạng xã hội một cách có kiểm soát, thiết lập giới hạn thời gian hàng ngày.

Tổ chức các hội thảo nâng cao nhận thức về tác hại của so sánh xã hội và thông tin sai lệch.

Tăng cường giáo dục kỹ năng số, giúp sinh viên hiểu cách lọc thông tin và bảo vệ sức khỏe tinh thần khi sử dụng mạng xã hội.

2.6.3. Cải thiện môi trường ký túc xá và điều kiện sống

Nâng cấp cơ sở vật chất, đảm bảo không gian sống thoải mái, sạch sẽ và an toàn.

Xây dựng các quy định rõ ràng để giảm tiếng ồn và mâu thuẫn giữa các phòng và giữa các thành viên trong phòng.

Cung cấp các hoạt động sinh hoạt cộng đồng để tăng sự gắn kết giữa sinh viên với nhau.

Bố trí đội ngũ cố vấn hoặc cán bộ phụ trách để hỗ trợ giải quyết vấn đề nhanh chóng.

2.6.4. Tăng cường hỗ trợ xã hội và xây dựng mối quan hệ lành mạnh

Khuyến khích sinh viên tham gia câu lạc bộ, nhóm học tập hoặc các hoạt động ngoại khóa.

Tạo môi trường giao tiếp cởi mở, nơi sinh viên có thể chia sẻ khó khăn một cách an toàn.

Các trường nên thiết lập mạng lưới cố vấn tinh thần hoặc chương trình “sinh viên hỗ trợ sinh viên”.

2.6.5. Hỗ trợ tài chính và cân bằng giữa học tập – làm thêm

Mở rộng học bổng, quỹ trợ giúp và chương trình vay ưu đãi cho sinh viên có hoàn cảnh khó khăn.

Cung cấp khóa đào tạo kỹ năng quản lý tài chính cá nhân.

Hướng dẫn sinh viên cách lựa chọn công việc bán thời gian phù hợp, không ảnh hưởng quá nhiều đến việc học.

III. KẾT LUẬN

Từ các phân tích trên, có thể thấy sức khỏe tâm thần của sinh viên chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố đan xen. Việc hiểu rõ từng yếu tố không chỉ giúp các trường đại học xây dựng giải pháp hỗ trợ phù hợp mà còn giúp sinh viên chủ động hơn trong việc chăm sóc bản thân.

Các chiến lược như giảm tải áp lực học tập, tăng cường hỗ trợ tâm lý, cải thiện môi trường ký túc xá, kiểm soát việc sử dụng mạng xã hội và hỗ trợ tài chính cho sinh viên đều góp phần quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe tinh thần. Một môi trường giáo dục lành mạnh chính là nền tảng giúp sinh viên phát triển toàn diện cả về trí tuệ và cảm xúc.

Những giải pháp trên nhằm giải quyết các yếu tố ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của sinh viên một cách toàn diện. Sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và bản thân sinh viên là điều cần thiết để xây dựng một môi trường học tập lành mạnh và hỗ trợ sự phát triển toàn diện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Li, J., Yang, P., Zhou, Y., Zhao, Q., & Liu, M. (2022). *The influence of college students' academic stressors on mental health during COVID-19: The mediating effect of social support, social well-being, and self-identity. Frontiers in Public Health.*
- The relationship between academic stress and depression among college students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study from China. BMC Psychiatry. (2024).*
- The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: an analysis based on SEM. BMC Psychology. (2024).*
- Roshanfekr, A. et al. (2024). *Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: the mediating role of coping style. BMC Medical Education.*
- The impact of social media addiction on depression among university students in Wuhan, China: a longitudinal study. BMC Public Health. (2025).*