

# TỔNG QUAN VỀ ẢNH HƯỞNG CỦA TÔN GIÁO ĐỐI VỚI SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN

Nguyễn Thị Huỳnh An

Thạc sỹ, Khoa Tâm lý Giáo dục, Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

**Tóm tắt:** Tôn giáo được hiểu là niềm tin của con người đối với một hệ thống quan niệm và hoạt động thống nhất. Nó bao gồm các yếu tố như: đối tượng tôn thờ, giáo lý, giáo luật, lễ nghi và tổ chức. Tôn giáo còn đóng vai trò như một nguồn lực tinh thần giúp con người vượt qua những giai đoạn khó khăn về mặt tâm trí. Đặc biệt trong bối cảnh xã hội đang chuyển mình rất nhanh ngày nay, sinh viên phải đối mặt với những thay đổi của thời đại, áp lực học tập, những lo nghĩ cho tương lai khiến họ dễ gặp các vấn đề tâm lý, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Bài viết này nhằm tổng quan các nghiên cứu về mối quan hệ giữa niềm tin tôn giáo và sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học. Kết quả nghiên cứu cho thấy, tôn giáo tác động đến sức khỏe tâm thần sinh viên qua bốn chiều kích là: hành vi, xã hội, tâm lý, sinh lý.

**Từ khóa:** Niềm tin tôn giáo, sức khỏe tâm thần, sinh viên đại học, tổng quan tài liệu

## OVERVIEW OF THE INFLUENCE OF RELIGION ON UNIVERSITY STUDENTS' MENTAL HEALTH

**Abstract:** Religion is defined as a belief in a unified system of concepts and activities, comprising worship, doctrine, canon, ritual, and organization. It also acts as a spiritual resource that helps individuals cope with mental challenges. In a fast-paced modern society, university students are susceptible to mental health issues due to academic stress and future-related anxieties. This article reviews the existing literature on the link between religious faith and student mental well-being. The results demonstrate that religion influences mental health across four key dimensions: behavioral, social, psychological, and physiological.

**Keywords:** Religious belief, Mental health, University students, Literature review

Nhận bài: 27.12.2025

Phản biện: 18.01.2026

Duyệt đăng: 24.01.2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong sự phát triển vượt bậc về công nghệ của thế kỷ 21, khiến cho xã hội ngày càng có nhiều biến đổi. Kéo theo những vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần ngày càng nhiều. Đặc biệt là sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học, nhóm lực lượng lao động trẻ tương lai của mỗi quốc gia, hơn bao giờ hết được quan tâm, chú trọng đến trên phạm vi toàn cầu. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, tỷ lệ sinh viên mắc các rối loạn lo âu và trầm cảm đang gia tăng một cách đáng chú ý, dao động từ 20% đến 35%, do áp lực học hành, kinh tế, sự mơ hồ về định hướng nghề nghiệp và các cú sốc văn hóa World Health Organization, (2022). Tại Việt Nam, điển hình như TP. Hồ Chí Minh, vốn được biết đến là một thành phố lớn, nơi quy tụ rất nhiều nền văn hóa đến từ mọi nơi trên đất nước. Sinh viên vừa phải đối diện với sự chuyển mình mạnh mẽ của xã hội và vừa phải chịu áp lực bởi những kỳ vọng từ gia đình, bạn bè đồng trang lứa, khiến họ trở nên dễ bị tổn thương, dễ bị các vấn đề tâm lý tiêu cực. Giữa tình thế này, niềm tin tôn giáo, được hiểu là một hệ thống quan niệm bao gồm đối tượng tôn thờ, giáo lý, giáo luật và lễ nghi, nổi lên như một nguồn lực tinh thần (spiritual resource) tiềm năng giúp con người vượt qua các giai đoạn khủng hoảng (Koenig, 2012).

Nhiều nghiên cứu thực nghiệm quốc tế đã chỉ ra rằng tôn giáo không chỉ là một cấu trúc ý thức hệ mà còn là một cơ chế can thiệp đa chiều, tác động đến con người qua các khía cạnh hành vi, xã hội, tâm lý và sinh lý (Pargament, 1997). Tuy nhiên, tại Việt Nam, các nghiên cứu về ảnh hưởng của niềm tin tôn giáo lên tâm lý con người vẫn còn khá rời rạc, chưa được hệ thống hóa một cách bài bản, đặc biệt là trong môi trường học đường còn nhiều chỗ trống. Việc thiếu hụt này đang tạo ra một khoảng trống lớn trong việc xây dựng các chiến lược hỗ trợ sinh viên trước các tác động của dòng chảy mới của xã hội. Xuất phát từ thực tiễn đó, bài báo này tập trung tổng quan các công trình nghiên cứu trên thế giới và trong nước nhằm làm sáng tỏ những ảnh hưởng mang tính tích cực của tôn giáo đối với sức khỏe tinh thần của sinh viên, nhằm phục vụ cho công tác giáo dục trong môi trường đại học ngày nay.

### II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để thực hiện nghiên cứu này, phương pháp nghiên cứu tài liệu được sử dụng làm phương pháp nghiên cứu chính.

Thông tin được tìm kiếm bằng một số từ khoá trên trang Google Scholar, Researchgate như: Orphan, Mental health, Factors affecting the mental health...

Các nghiên cứu từ năm 2010 đến năm 2025 được lựa chọn tìm kiếm. Kết quả có hơn 50 tài liệu liên quan đến tôn giáo và sức khỏe tâm thần của sinh viên, các nghiên cứu chỉ ra rằng niềm tin tôn giáo đóng vai trò như là yếu tố bảo vệ (protective factor) giúp giảm thiểu trầm cảm, lo âu thông qua cơ chế ứng phó và hỗ trợ xã hội.

Kết quả tìm kiếm cho thấy, các nghiên cứu tập trung chủ yếu ở nước ngoài. Các bài báo liên quan được công bố đa số bằng tiếng Anh.

### III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, kết quả nghiên cứu cho thấy có nhiều yếu tố của tôn giáo ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần sinh viên. Tuy nhiên, chúng tôi nhận thấy có một số yếu tố chính như sau:

#### 3.1. Hành vi

Tôn giáo thường đưa ra các quy tắc đạo đức để làm chuẩn mực hành động cho tín đồ. Đây chính là tính thực hành tôn giáo (Religious practice). Nhờ có những quy định về chuẩn mực hành vi này người theo tôn giáo được định hướng hành vi rõ ràng, tránh được những phân vân hay hoang mang trong việc xác định các hành vi chuẩn mực, phù hợp, đặc biệt là trong những tình huống nan giải hay tình huống có những tác nhân gây căng thẳng trong đời sống thường nhật. Dẫn chứng điển hình cho luận điểm trên là các tín đồ Phật giáo, khi quy y trở thành đệ tử Phật thì đồng nghĩa với việc họ phải giữ năm giới luật, như: không sát sinh, không trộm cướp, không sử dụng chất gây nghiện, không tà dâm, không nói dối. Nhờ vậy, họ giữ cho đời sống thiện lành, ít gây tổn hại cho người khác cũng như bản thân nhiều nhất có thể. Tương tự như vậy, đối với sinh viên những quy chuẩn đạo đức trong tôn giáo đóng vai trò là một cơ chế điều chỉnh hành vi, lối sống trong cuộc sống hằng ngày của sinh viên, giúp sinh viên tránh xa các hành vi kém lành mạnh. Nghiên cứu của Wallace et al. (2003) cho thấy sự cam kết thực hành tôn giáo giúp thanh niên duy trì các thói quen lành mạnh, từ đó bảo vệ hệ thần kinh và giảm thiểu các rối loạn tâm lý phát sinh từ lối sống buông thả. Koenig (2012) khẳng định rằng những hành vi như thiền định hoặc cầu nguyện giúp cá nhân giảm bớt căng thẳng thông qua việc chuyển hóa sự tập trung từ áp lực hiện tại sang các biểu tượng an lạc. Hay, như nghiên cứu của Pargament (1997) nhấn mạnh rằng các hành vi ứng phó tôn giáo (religious coping behaviors) như đi lễ hoặc tham vấn tâm linh cung cấp cho sinh viên những chiến lược hành động cụ thể để

đối diện với nghịch cảnh thay vì rơi vào trạng thái bất động về tâm trí.

#### 3.2. Xã hội

Khi tham gia các cộng đồng tôn giáo như gia đình Phật tử, anh em đạo hữu,... giúp cho sinh viên có thêm nhóm cộng đồng hỗ trợ trong xã hội (Social Support). Từ đó tạo cảm giác gắn kết, thuộc về cho sinh viên. Cảm giác thuộc về này chỉ xuất hiện khi một cá nhân được thỏa mãn nhu cầu được yêu thương và thuộc về ở tầng ba của tháp nhu cầu Maslow. Đây là một trong những nhu cầu gắn kết về mặt cảm xúc rất quan trọng trong xã hội loài người. Cảm giác thuộc về một cộng đồng hay một nhóm xã hội nhất định, giúp cá nhân cảm thấy yên tâm hơn vì biết rằng mình có nguồn lực hỗ trợ khi cần thiết. Điều này khác hẳn so với cảm giác bất an, trợ trợ khi chỉ có một mình. Nghiên cứu của Ellison & George (1994) đã chứng thực góc nhìn trên, kết quả nghiên cứu cho thấy sự gắn kết với cộng đồng đức tin này giúp cá nhân tiếp cận được nguồn hỗ trợ cảm xúc và vật chất, làm tăng khả năng chống chọi với stress. Stark (1996) cũng đồng tình với quan điểm trên, cho rằng các nhóm tôn giáo tạo ra sự kiểm soát xã hội tích cực, giúp sinh viên tránh xa các hành vi lệch lạc gây stress. Lim và Putnam (2010) bổ sung rằng sự hài lòng với cuộc sống không chỉ đến từ niềm tin cá nhân mà chủ yếu từ việc xây dựng tình bạn trong cộng đồng tôn giáo. Cuối cùng, Krause (2008) chỉ ra rằng sự hỗ trợ từ các bạn bè trong cộng đồng tôn giáo không chỉ giúp giải quyết khủng hoảng mà còn thúc đẩy cảm giác có mục đích sống, củng cố sức bật tinh thần (resilience) một cách bền vững.

#### 3.3. Tâm lý

Yếu tố tâm lý của tôn giáo được nhìn nhận như vai trò then chốt trong việc duy trì sức khỏe tinh thần sinh viên bởi cơ chế kiến tạo ý nghĩa và điều chỉnh cảm xúc. Tôn giáo cung cấp một hệ thống nhận thức, hình thành nên thế giới quan, nhân sinh quan của sinh viên. Từ đó, giúp sinh viên biết cách lý giải các biến cố hay những khó khăn trong cuộc sống mà họ gặp phải. Ví dụ điển hình cho yếu tố tâm lý có thể nói đến niềm tin về những "bài học nhân quả" hay những thử thách của Trời/Phật/Chúa, từ đó giúp sinh viên rút ra các bài học cuộc sống và vững tin tiến bước. Nghiên cứu của Park (2013) đã chứng thực cho điều này, Park cho rằng tôn giáo là một khung tham chiếu giúp cá nhân tìm thấy ý nghĩa trong những tình huống tương chừng như vô nghĩa, củng cố sức bật tinh thần (resilience). Hay nghiên cứu của Fredrickson

(2002) bổ sung rằng các cảm xúc tích cực nảy sinh từ đức tin, như lòng biết ơn và sự vị tha, giúp mở rộng tư duy và xây dựng nguồn lực tâm lý bền vững. Thêm vào đó, James và Wells (2003) chỉ ra rằng niềm tin vào một thực thể quyền năng hỗ trợ giúp sinh viên giảm bớt sự lo âu tập trung vào bản thân. Cuối cùng, Ano và Vasconcelles (2005) qua một nghiên cứu phân tích gộp đã khẳng định mối tương quan thuận giữa niềm tin tôn giáo và các chỉ số về sự an lạc tâm lý toàn diện.

### 3.4. Sinh lý

Yếu tố sinh lý được thấy qua sự biến đổi thần kinh và nội tiết ở sinh viên khi có liên hệ với các niềm tin tôn giáo. Cụ thể khi thực hành tâm linh như cầu nguyện, thiền định sẽ làm giảm nồng độ cortisol vốn được biết đến là hormone gây căng thẳng (Koenig et al., 2012). Hay như nghiên cứu của Newberg chứng minh rằng những ai có thực hành tâm linh thường xuyên, sẽ làm mạnh vùng vỏ não trước trán, giúp điều chỉnh cảm xúc của họ tốt hơn (Newberg, A, 2010). Thêm vào đó, niềm tin vào các đấng tối cao, các vị thần, Chúa hay Phật, Bồ Tát trong mỗi tôn giáo nhất định, đều sẽ giúp cho cá nhân cảm thấy có nơi nương tựa tinh thần, từ đó giúp hệ thống thần kinh được củng cố mạnh mẽ hơn, giảm thiểu các lo âu trong cuộc sống. Nghiên cứu của Seybold và Hill (2001) đã làm sáng tỏ điều này khi nhận thấy rằng tôn giáo tác động đến sức khỏe thông qua việc kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm, dẫn đến giảm huyết áp và làm chậm nhịp tim. Ngoài ra, các cảm xúc tích cực từ niềm tin tôn giáo có thể thúc đẩy việc cơ thể giải phóng dopamine và serotonin là những chất dẫn truyền thần kinh cho cảm giác hạnh phúc (Levin, 2010). Nghiên cứu của Inzlicht et al. (2009) phát hiện ra rằng niềm tin tôn giáo làm giảm hoạt động của vỏ não đai trước (ACC), giúp giảm bớt phản ứng lo âu trước các sai sót cá nhân. Thú vị hơn, nghiên cứu của Oman (2018) và Powell et al. (2003) ghi nhận mối liên hệ giữa đời sống tâm linh và việc giảm

các chỉ số viêm nhiễm hệ thống (như IL-6) của các tế bào. Điều này có nghĩa rằng khi chủ thể có mối liên hệ với tôn giáo, sẽ giúp cho các tế bào mạnh khỏe hơn, tăng khả năng đề kháng tự thân. Hơn nữa, Seeman et al. (2003) chỉ ra rằng tôn giáo có thể điều hòa các phản ứng sinh học của cơ thể trước áp lực tâm lý kéo dài. Cuối cùng, nghiên cứu của Masters và Hooker (2013) cùng Moss và Dobson (2006) khẳng định thực hành tôn giáo góp phần củng cố hệ miễn dịch, tạo ra "bộ đệm sinh lý" giúp sinh viên duy trì sức bền thể chất và tinh thần trong môi trường học thuật khắc nghiệt.

### IV. KẾT LUẬN

Như vậy, tổng hợp một số công trình nghiên cứu về ảnh hưởng của tôn giáo đối với sức khỏe tâm thần sinh viên, kết quả nghiên cứu cho thấy niềm tin tôn giáo không chỉ đơn thuần là một hiện tượng văn hóa thuộc kiến trúc thượng tầng, mà còn là một nguồn lực nội tại quan trọng tác động lên sức khỏe tâm thần của sinh viên. Bài báo đã làm sáng tỏ những lợi ích của tôn giáo thông qua bốn yếu tố chính yếu là: Hành vi, giúp sinh viên thiết lập lối sống lành mạnh, tránh xa những hành vi nghiện ngập hoặc có thể gây tổn thương; Xã hội, cung cấp mạng lưới các tương quan đồng đạo hỗ trợ và tạo nên cảm giác thuộc về cho sinh viên; Tâm lý, giúp sinh viên có được nhân sinh quan, thế giới quan đặc thù của tôn giáo tạo nên ý nghĩa cuộc sống và sức bật tinh thần, giúp sinh viên lý giải và vượt qua những khó khăn trong cuộc sống; Sinh lý, nhờ thực hành thiền định, tĩnh tâm, cầu nguyện trong tôn giáo, giúp điều hòa hệ thống thần kinh và nội tiết trước áp lực stress. Kết quả của những nghiên cứu trên giúp các nhà nghiên cứu hiểu rõ hơn về những tác động tích cực của tôn giáo đến sức khỏe tâm thần của sinh viên từ đó có khai thác đúng đắn các giá trị của niềm tin tôn giáo nhằm giúp ích cho sức khỏe tâm thần của sinh viên trong bối cảnh phát triển không ngừng của xã hội ngày nay.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Ellison, C. G., & George, L. K. (1994). Religious involvement, social ties, and social support in a southeastern community. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33(1), 46-61.
- Exline, J. J. (2013). Religious and spiritual struggles. In K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research* (pp. 459–475). American Psychological Association.

- Fredrickson, B. L. (2002). How does religion benefit health and well-being? The role of positive emotions. *Psychological Inquiry*, 13(3), 209-213.
- Inzlicht, M., McGregor, I., Hirsh, J. B., & Nash, K. (2009). Neural markers of religious conviction. *Psychological Science*, 20(3), 385-392.
- James, A., & Wells, A. (2003). *Religion and mental health: Towards a cognitive-behavioural framework*. *British Journal of Health Psychology*, 8(3), 359-376.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Krause, N. (2008). *Aging in the church: How social relationships affect health*. Temple University Press.
- Levin, J. (2010). *Religion and health: A historical review*. *Journal of Religion and Health*, 49(4), 517-545.
- Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). *Religion, social networks, and life satisfaction*. *American Sociological Review*, 75(6), 914-933.
- Masters, K. S., & Hooker, S. A. (2013). *Religion, spirituality, and health*. In APA handbook of psychology, religion, and spirituality. American Psychological Association.
- Moss, D., & Dobson, K. (2006). *Psychology, religion, and the immune system*. *Journal of Clinical Psychology*, 62(7), 843-852.
- Newberg, A. (2010). *How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist*. Ballantine Books.
- Oman, D. (2018). *Why religion and spirituality matter for public health: Evidence, implications, and resources*. Springer.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2013). Religion and meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 357–379). Guilford Press.
- Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. E. (2003). *Religion and spirituality: Linkages to physical health*. *American Psychologist*, 58(1), 36-52.
- Seeman, T. E., Dubin, L. F., & Seeman, M. (2003). *Religiosity and health: A review of the literature*. *Psychosomatic Medicine*, 65(1), 53-64.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). *The biology of religious experience*. *Psychological Bulletin*, 127(4), 506-524.
- Stark, R. (1996). *Religion as context: Hellfire and delinquency*. *Sociology of Religion*, 57(2), 163-173.
- Wallace, J. M., Forman, T. A., Caldwell, C. H., & Willis, D. S. (2003). *The religion–health connection among African-American adolescents*. *Health Education & Behavior*, 30(3), 300-315.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.