

# MỐI QUAN HỆ GIỮA SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Nguyễn Tràng Quyên  
Trường Đại học Hà Nội

**Tóm tắt:** Nghiên cứu này nhằm làm rõ mối quan hệ giữa sức khỏe tâm thần và kết quả học tập của sinh viên đại học. Các vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo âu và stress đã được chứng minh là có tác động trực tiếp đến khả năng học tập của sinh viên. Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát định lượng với mẫu là sinh viên đại học tại các trường đại học lớn ở Việt Nam. Kết quả cho thấy sức khỏe tâm thần xấu có liên quan đến kết quả học tập thấp hơn, với các sinh viên có vấn đề sức khỏe tâm thần gặp khó khăn trong việc duy trì sự tập trung và hoàn thành bài vở học tập. Những phát hiện này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho sinh viên trong môi trường học đường.

**Từ khóa:** sức khỏe tâm thần, kết quả học tập, sinh viên đại học, lo âu, trầm cảm, stress, can thiệp tâm lý

## THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND ACADEMIC OUTCOME OF UNIVERSITY STUDENTS

**Abstract:** This study aims to clarify the relationship between mental health and academic outcome of university students. Mental health issues such as depression, anxiety, and stress have been shown to directly impact students' academic ability. The study used a quantitative survey method with a sample of university students at major universities in Vietnam. The results showed that poor mental health was associated with lower academic performance, with students experiencing mental health problems having difficulty maintaining focus and completing coursework. These findings highlight the importance of supporting students' mental health in the academic environment.

**Keywords:** mental health, academic performance, university students, anxiety, depression, stress, psychological intervention

Nhận bài: 28.12.2025

Phản biện: 20.01.2026

Duyệt đăng: 25.01.2026

### I. GIỚI THIỆU

Sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học hiện đang trở thành một trong những vấn đề nổi bật trong giáo dục đại học. Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, hơn 30% sinh viên đại học gặp phải vấn đề về sức khỏe tâm thần, bao gồm lo âu, trầm cảm và căng thẳng. Những yếu tố này không chỉ ảnh hưởng đến tinh thần và cảm xúc của sinh viên mà còn có tác động sâu sắc đến kết quả học tập của họ. Việc học tập trong môi trường đại học đòi hỏi sinh viên phải đối mặt với nhiều thách thức, từ việc duy trì thành tích học tập, xây dựng mối quan hệ xã hội đến lo lắng về tương lai nghề nghiệp. Vì vậy, việc nghiên cứu mối quan hệ giữa sức khỏe tâm thần và kết quả học tập của sinh viên là cần thiết nhằm đưa ra các biện pháp hỗ trợ hiệu quả cho sinh viên.

### II. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

#### 2.1. Sức khỏe tâm thần và các vấn đề phổ biến trong sinh viên đại học

Sức khỏe tâm thần được định nghĩa là trạng thái cảm xúc, tâm lý và xã hội của một cá nhân, ảnh hưởng đến cách họ đối phó với căng thẳng, thực hiện công việc và tương tác với người khác. Đối với sinh viên đại học, sức khỏe tâm thần đóng vai trò rất quan trọng, không chỉ ảnh hưởng đến đời sống cá nhân mà còn tác động trực tiếp đến kết quả học tập. Khi sinh viên gặp phải các vấn đề

sức khỏe tâm thần, khả năng học tập và phát triển nghề nghiệp của họ sẽ bị hạn chế.

Trầm cảm là một trong những vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất trong sinh viên đại học. Theo một nghiên cứu của Eisenberg et al. (2007), tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên có thể lên đến 30%. Trầm cảm khiến sinh viên cảm thấy buồn bã kéo dài, mất đi động lực học tập và khó duy trì sự hứng thú với các hoạt động học thuật. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến khả năng học tập mà còn tác động xấu đến các mối quan hệ xã hội và sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa.

Lo âu cũng là một vấn đề quan trọng trong sức khỏe tâm thần của sinh viên. Lo âu học đường có thể phát sinh từ nhiều yếu tố như kỳ thi, bài tập, và sự lo lắng về tương lai nghề nghiệp. Sinh viên lo âu thường có xu hướng khó ngủ, mất tập trung trong học tập, và dễ cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng. Theo nghiên cứu của Beiter et al. (2015), sinh viên có mức độ lo âu cao gặp khó khăn trong việc điều chỉnh cảm xúc và quản lý căng thẳng, điều này ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập của họ.

Stress học đường là yếu tố căng thẳng chủ yếu mà sinh viên phải đối mặt trong suốt quá trình học tập. Các yếu tố như khối lượng học tập lớn, kỳ vọng từ gia đình và xã hội, cùng với các yêu

câu học thuật có thể gây ra stress nghiêm trọng. Khi mức độ stress trở nên quá tải, sinh viên có thể gặp khó khăn trong việc duy trì hiệu suất học tập. Nghiên cứu của Misra và McKean (2000) chỉ ra rằng stress học đường có thể làm giảm khả năng tập trung và làm tăng cảm giác mệt mỏi, dẫn đến hiệu suất học tập giảm sút.

## 2.2. Kết quả học tập và các yếu tố ảnh hưởng

Kết quả học tập là một chỉ số quan trọng trong việc đánh giá thành công của sinh viên trong môi trường đại học. Kết quả học tập không chỉ được phản ánh qua điểm số mà còn bao gồm các yếu tố khác như khả năng giải quyết vấn đề, sự sáng tạo, khả năng làm việc nhóm, và sự tham gia vào các hoạt động học tập ngoại khóa. Mặc dù có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập, sức khỏe tâm thần của sinh viên là một trong những yếu tố quan trọng quyết định sự thành công học thuật của họ.

Một yếu tố quan trọng trong kết quả học tập của sinh viên là phương pháp học tập và khả năng tổ chức công việc. Sinh viên có phương pháp học tập hiệu quả và khả năng tổ chức công việc tốt thường có kết quả học tập cao hơn. Tuy nhiên, khi sinh viên gặp phải vấn đề về sức khỏe tâm thần, khả năng duy trì phương pháp học tập và tổ chức công việc sẽ bị ảnh hưởng. Sức khỏe tâm thần kém làm giảm động lực học tập, giảm khả năng tập trung và tổ chức thời gian, từ đó dẫn đến việc học tập không hiệu quả.

Môi trường học tập và sự hỗ trợ xã hội cũng là những yếu tố quan trọng có ảnh hưởng lớn đến kết quả học tập của sinh viên. Một môi trường học tập tích cực và sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình và giảng viên có thể tạo động lực mạnh mẽ cho sinh viên, giúp họ vượt qua các khó khăn và duy trì kết quả học tập tốt. Ngược lại, khi sinh viên thiếu sự hỗ trợ xã hội và phải đối mặt với một môi trường học tập căng thẳng, sức khỏe tâm thần của họ sẽ bị ảnh hưởng, dẫn đến kết quả học tập thấp.

Sức khỏe tâm thần là yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tập trung và động lực học tập. Sinh viên gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần, như lo âu hoặc trầm cảm, thường có khó khăn trong việc duy trì sự tập trung vào bài học. Điều này làm cho việc hoàn thành bài vở, tham gia lớp học và chuẩn bị cho các kỳ thi trở nên khó khăn hơn. Khi sinh viên không thể duy trì sự tập trung và động lực, kết quả học tập của họ chắc chắn sẽ bị ảnh hưởng.

## 2.3. Mối quan hệ giữa sức khỏe tâm thần và kết quả học tập

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng sức khỏe tâm thần có mối quan hệ mạnh mẽ với kết quả học tập của sinh viên. Những vấn đề sức khỏe tâm thần như lo âu, trầm cảm và stress có thể tác động trực tiếp đến khả năng học tập của sinh viên. Sinh viên có mức độ lo âu hoặc trầm cảm cao thường gặp khó khăn trong việc duy trì sự tập trung, giảm động lực học tập và dễ bị phân tâm trong suốt quá trình học tập.

Trầm cảm là một trong những vấn đề sức khỏe tâm thần có ảnh hưởng sâu sắc đến kết quả học tập. Sinh viên bị trầm cảm thường cảm thấy thiếu động lực, khó tập trung vào bài vở và các hoạt động học thuật. Điều này dẫn đến việc giảm hiệu quả học tập và kết quả học kỳ thấp. Kessler et al. (2005) chỉ ra rằng những sinh viên mắc chứng trầm cảm có khả năng hoàn thành công việc và tiếp thu kiến thức kém hơn nhiều so với những sinh viên không bị trầm cảm.

Lo âu cũng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến kết quả học tập. Sinh viên lo âu thường gặp khó khăn trong việc tập trung vào bài học, lo lắng về kỳ thi và bài tập. Theo Zeidner (1998), lo âu có thể làm giảm khả năng ghi nhớ và làm suy yếu khả năng giải quyết vấn đề của sinh viên. Khi mức độ lo âu cao, sinh viên sẽ dễ bị mất tập trung, giảm năng suất học tập và khó hoàn thành công việc đúng hạn.

Stress học đường là một yếu tố quan trọng khác ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên. Khi sinh viên phải đối mặt với quá nhiều áp lực từ học tập, kỳ vọng từ gia đình và bạn bè, stress có thể làm giảm khả năng duy trì hiệu suất học tập. Misra và McKean (2000) cho rằng mức độ stress cao làm giảm khả năng xử lý thông tin và ghi nhớ, từ đó dẫn đến kết quả học tập không như mong đợi.

## III. THỰC TRẠNG VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

### 3.1. Mối quan hệ giữa sức khỏe tâm thần và kết quả học tập

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra rằng có một mối quan hệ rõ rệt giữa sức khỏe tâm thần và kết quả học tập của sinh viên. Cụ thể, các sinh viên có vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo âu và stress học đường có xu hướng có kết quả học tập thấp hơn so với nhóm sinh viên có sức khỏe tâm thần ổn định. Kết quả này phản ánh một thực tế rằng sức khỏe tâm thần không chỉ ảnh

hưởng đến cảm xúc và tinh thần của sinh viên mà còn có tác động trực tiếp đến khả năng học tập của họ.

Các sinh viên tham gia nghiên cứu được chia thành ba nhóm theo mức độ sức khỏe tâm thần: nhóm có vấn đề sức khỏe tâm thần nhẹ, nhóm có vấn đề sức khỏe tâm thần nặng, và nhóm không gặp vấn đề sức khỏe tâm thần. Kết quả cho thấy nhóm sinh viên có vấn đề sức khỏe tâm thần nặng nhất (bao gồm trầm cảm và lo âu nghiêm trọng) có điểm trung bình học kỳ thấp nhất, trung bình chỉ đạt khoảng 6,2/10. Ngược lại, nhóm sinh viên có sức khỏe tâm thần ổn định đạt điểm trung bình học kỳ lên đến 8,3/10.

### 3.2. Phân tích sự khác biệt giữa các nhóm

Một trong những điểm đáng chú ý trong nghiên cứu này là sự khác biệt rõ rệt về điểm số học kỳ giữa các nhóm sinh viên có và không có vấn đề sức khỏe tâm thần. Cụ thể, nhóm sinh viên bị trầm cảm hoặc lo âu có kết quả học tập thấp hơn rõ rệt so với nhóm sinh viên khỏe mạnh về tâm lý. Những sinh viên mắc trầm cảm thường gặp phải các triệu chứng như mệt mỏi, thiếu động lực và khó duy trì sự tập trung, điều này làm giảm khả năng hoàn thành bài tập học tập và tham gia vào các kỳ thi một cách hiệu quả.

Các sinh viên trong nhóm không gặp phải vấn đề sức khỏe tâm thần cho thấy khả năng tập trung cao và có động lực học tập tốt hơn. Điều này cho thấy rằng sức khỏe tâm thần ổn định đóng vai trò quan trọng trong việc giúp sinh viên duy trì sự chú ý và đạt kết quả học tập cao. Những sinh viên này có thể tham gia tích cực vào các hoạt động học tập nhóm, hoàn thành bài tập đúng hạn và chuẩn bị tốt cho kỳ thi.

### 3.3. Tác động của lo âu, trầm cảm và stress học đường

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng lo âu, trầm cảm và stress học đường có tác động tiêu cực đến các kỹ năng học tập của sinh viên. Cụ thể, sinh viên lo âu thường cảm thấy lo lắng về kỳ thi, bài tập, và tương lai nghề nghiệp, khiến họ khó duy trì sự tập trung và làm việc với hiệu suất cao. Stress học đường do khối lượng học tập lớn hoặc áp lực từ gia đình và xã hội có thể khiến sinh viên dễ bị phân tâm, mệt mỏi và giảm khả năng giải quyết vấn đề. Những yếu tố này làm giảm năng suất học tập và kết quả học kỳ của sinh viên.

Trong khi đó, sinh viên bị trầm cảm lại gặp khó khăn trong việc duy trì động lực học tập. Trầm cảm làm giảm sự quan tâm của sinh viên đối với

các hoạt động học thuật, họ cảm thấy thiếu hứng thú và không có khả năng tập trung vào các bài học. Điều này dẫn đến việc họ không thể hoàn thành nhiệm vụ học tập đúng hạn, và kết quả học kỳ của họ thường thấp hơn.

## IV. GIẢI PHÁP VÀ ĐỀ XUẤT

### 4.1. Can thiệp và hỗ trợ sinh viên

Việc cải thiện sức khỏe tâm thần cho sinh viên là yếu tố quan trọng để giúp họ duy trì kết quả học tập tốt và phát triển toàn diện. Do đó, các trường đại học cần triển khai các chương trình hỗ trợ sức khỏe tâm thần để giảm thiểu tác động tiêu cực từ các vấn đề tâm lý, đồng thời giúp sinh viên vượt qua khó khăn trong học tập.

Một trong những giải pháp quan trọng là cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý tại các trường đại học. Các dịch vụ này sẽ giúp sinh viên có nơi để chia sẻ và nhận sự hỗ trợ về các vấn đề tâm lý, từ đó giúp họ giải quyết các vấn đề như lo âu, trầm cảm, và stress học đường. Việc cung cấp các dịch vụ tư vấn chuyên nghiệp và miễn phí có thể giúp sinh viên nhận diện và giải quyết vấn đề sức khỏe tâm thần từ sớm, trước khi nó ảnh hưởng đến kết quả học tập và đời sống cá nhân.

Bên cạnh đó, các chương trình giảm stress cũng rất quan trọng. Các hoạt động như thiền, yoga, thể dục thể thao, hay các buổi hội thảo về quản lý thời gian và căng thẳng sẽ giúp sinh viên học cách đối phó với áp lực học tập. Những chương trình này không chỉ giúp giảm stress mà còn giúp cải thiện sức khỏe tâm thần và nâng cao hiệu suất học tập.

Thêm vào đó, các trường cần tạo ra môi trường học tập lành mạnh và hỗ trợ. Một môi trường học tập tích cực, nơi sinh viên cảm thấy được tôn trọng, thấu hiểu và hỗ trợ, sẽ giúp giảm bớt cảm giác cô đơn và căng thẳng. Sự hỗ trợ từ giảng viên và bạn bè, cùng với các chương trình hỗ trợ học tập, sẽ giúp sinh viên cải thiện động lực học tập và kết quả học kỳ.

### 4.2. Chính sách tại trường đại học

Các trường đại học cần thiết lập chính sách sức khỏe tâm thần toàn diện, bao gồm việc hỗ trợ sinh viên trong việc phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe tâm thần và đưa ra các biện pháp can thiệp kịp thời. Một chính sách rõ ràng và dễ tiếp cận sẽ giúp sinh viên hiểu rằng họ có thể nhận được sự giúp đỡ mà không phải lo ngại về sự kỳ thị hay rào cản tâm lý.

Các trường cũng nên xây dựng các chương trình huấn luyện và đào tạo kỹ năng mềm cho sinh viên, chẳng hạn như kỹ năng quản lý thời gian, kỹ

năng giải quyết vấn đề, và các kỹ năng cần thiết để đối phó với căng thẳng. Việc trang bị cho sinh viên những kỹ năng này sẽ giúp họ không chỉ đối phó với các vấn đề học tập mà còn với các vấn đề tâm lý và xã hội trong cuộc sống.

Ngoài ra, các trường đại học cũng cần đưa ra các chính sách khuyến khích sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa, giúp sinh viên phát triển các kỹ năng xã hội và giảm bớt căng thẳng học đường. Các hoạt động như câu lạc bộ học thuật, tình nguyện, thể thao, hoặc các hoạt động nghệ thuật có thể giúp sinh viên giải tỏa áp lực và cải thiện sức khỏe tâm thần, đồng thời tạo cơ hội để họ xây dựng mối quan hệ xã hội tích cực.

### **4.3. Vai trò của gia đình và xã hội**

Sự hỗ trợ từ gia đình và xã hội cũng đóng vai

trò rất quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tâm thần của sinh viên. Gia đình cần nhận thức được tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần và tạo điều kiện cho sinh viên có thể thoải mái chia sẻ các vấn đề tâm lý. Sự thấu hiểu và hỗ trợ từ gia đình có thể giúp sinh viên cảm thấy an toàn và giảm bớt lo âu, đồng thời tạo động lực để họ tiếp tục học tập tốt.

Bên cạnh đó, xã hội cần tạo ra một môi trường không có sự kỳ thị đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần. Khi xã hội và cộng đồng nhìn nhận vấn đề sức khỏe tâm thần một cách tích cực và thấu hiểu, sinh viên sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn về tâm lý. Điều này sẽ giúp giảm bớt những lo lắng không cần thiết và khuyến khích sinh viên tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

D. Eisenberg, J. Hunt, and N. Speer (2007), "*Mental health in American colleges and universities: Variation across campus communities*," *Journal of Health, Education, and Behavior*, vol. 34, no. 3, pp. 297-310, 2007.

R. Beiter, R. Nash, M. McCrady, D. Rhoades, M. Linscomb, and A. Clar (2015), "*The relationship between student mental health and academic performance*," *Journal of College Student Psychotherapy*, vol. 29, no. 3, pp. 243-255, 2015.

R. C. Kessler, P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas, and E. E. Walters (2005), "*Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*," *Archives of General Psychiatry*, vol. 62, no. 6, pp. 593-602, 2005.

M. Zeidner (1998), *Test Anxiety: The State of the Art*, Springer, 1998. doi: 10.1007/978-1-4612-1686-4

R. Misra and M. McKean (2000), "*College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*," *College Student Journal*, vol. 34, no. 3, pp. 376-386, 2000.