

# KIỆT SỨC HỌC ĐƯỜNG Ở SINH VIÊN: CÂU CHUYỆN CÁ NHÂN VÀ CÁC YẾU TỐ BỐI CẢNH TRONG MÔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC

Nguyễn Hữu Hên, Nguyễn Thị Ngọc Dung  
Trường Đại học Công nghệ TP.HCM

Email: nguyenuhuuentamly@gmail.com; ngocdung21041994@gmail.com

**Tóm tắt:** Bài viết tập trung phân tích hiện tượng kiệt sức học đường ở sinh viên trong mối liên hệ giữa trải nghiệm cá nhân và các yếu tố bối cảnh của môi trường đại học. Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp định tính, chủ yếu sử dụng phân tích tài liệu, tổng hợp và diễn giải các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước liên quan đến kiệt sức học đường ở sinh viên. Kết quả cho thấy kiệt sức học đường biểu hiện chủ yếu qua kiệt quệ trong học tập, thái độ xa cách với việc học và cảm giác giảm hiệu quả bản thân. Đồng thời, hiện tượng này chịu tác động đáng kể từ đòi hỏi học tập, nguồn lực hỗ trợ và khí hậu tổ chức trong nhà trường. Trên cơ sở đó, bài viết nhấn mạnh sự cần thiết của việc nhận diện sớm và tăng cường các biện pháp hỗ trợ sinh viên trong môi trường đại học.

**Từ khóa:** hỗ trợ sinh viên; kiệt sức học đường; môi trường đại học; sinh viên; trải nghiệm cá nhân.

## ACADEMIC BURNOUT AMONG UNIVERSITY STUDENTS: PERSONAL NARRATIVES AND CONTEXTUAL FACTORS IN THE HIGHER EDUCATION ENVIRONMENT

**Abstract:** This article examines academic burnout among university students in relation to personal experiences and contextual factors within the higher education environment. The study adopts a qualitative approach, mainly based on document analysis, synthesis, and interpretation of domestic and international studies on student academic burnout. The findings indicate that academic burnout is primarily manifested through study-related exhaustion, detachment from learning, and a reduced sense of academic efficacy. At the same time, this phenomenon is significantly influenced by study demands, support resources, and the organizational climate of universities. On that basis, the article highlights the need for early identification and strengthened support measures for students in higher education settings.

**Keywords:** student support; academic burnout; higher education environment; university students; personal experiences.

Nhận bài: 15/01/2026

Phản biện: 07/02/2026

Duyệt đăng: 11/02/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, sinh viên ngày càng phải đối mặt với áp lực học tập, yêu cầu thành tích và nhịp độ học tập kéo dài, khiến vấn đề kiệt sức học đường trở thành một chủ đề cần được quan tâm cả về lý luận lẫn thực tiễn. Từ nền tảng nghiên cứu về kiệt sức trong lao động, kiệt sức được hiểu là phản ứng kéo dài trước các tác nhân gây căng thẳng mạn tính, biểu hiện qua kiệt quệ cảm xúc, thái độ hoài nghi và cảm giác kém hiệu quả; khi đặt vào môi trường đại học, hiện tượng này được chuyển hóa thành trạng thái suy giảm năng lượng, giảm gắn kết với việc học và khó duy trì hiệu quả học tập ở sinh viên (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2002). Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy kiệt sức học đường không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần mà còn liên quan đến kết quả học tập, mức độ hứng thú với việc học và khả năng thích ứng của sinh viên trong đời sống đại học, cho thấy đây không đơn thuần là khó khăn cá nhân mà còn phản ánh mối quan hệ giữa người học với các điều kiện học tập và hỗ trợ trong nhà trường (Salmela-Aro & Kunttu, 2010; Asikainen et al., 2022).

Vì vậy, nhóm tác giả lựa chọn nghiên cứu đề tài “Kiệt sức học đường ở sinh viên: Câu chuyện cá nhân và các yếu tố bối cảnh trong môi trường đại học” nhằm làm rõ khái niệm, biểu hiện và trải nghiệm của sinh viên về hiện tượng này, đồng thời phân tích các yếu tố bối cảnh trong môi trường đại học có khả năng tác động đến kiệt sức học đường, qua đó góp phần đề xuất một số hàm ý đối với công tác hỗ trợ sinh viên trong các cơ sở giáo dục đại học.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Khái niệm và biểu hiện của kiệt sức học đường ở sinh viên

Kiệt sức học đường ở sinh viên là một trạng thái tâm lý tiêu cực nảy sinh trong quá trình học tập khi cá nhân phải đối mặt kéo dài với các yêu cầu học thuật vượt quá khả năng thích ứng và phục hồi của mình. Về mặt lý thuyết, khái niệm này được phát triển từ nghiên cứu về kiệt sức trong lao động, trong đó kiệt sức (burnout) được xem là phản ứng kéo dài trước các tác nhân gây căng thẳng mạn tính, với ba thành tố cốt lõi là kiệt quệ cảm xúc, thái độ hoài nghi (cynicism), và cảm giác

kém hiệu quả. Khi được chuyển dịch vào bối cảnh giáo dục đại học, khái niệm này được hiểu như một dạng kiệt sức gắn với hoạt động học tập, nơi sinh viên dần mất năng lượng, giảm hứng thú với việc học và cảm thấy bản thân không còn đủ năng lực để đáp ứng các đòi hỏi học thuật (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2002; Salmela-Aro & Kunttu, 2010).

Trong nghiên cứu về sinh viên, kiệt sức học đường thường được nhận diện qua ba biểu hiện chính. Thứ nhất, kiệt quệ do học tập là cảm giác mệt mỏi kéo dài, cạn kiệt năng lượng, quá tải trước bài vở, thời hạn nộp bài, thi cử và áp lực thành tích. Thứ hai, thái độ hoài nghi hoặc xa cách với việc học thể hiện ở sự giảm sút hứng thú, cảm giác việc học trở nên vô nghĩa, nhàm chán, thậm chí muốn tách mình khỏi các hoạt động học thuật. Thứ ba, cảm giác không đủ năng lực hoặc giảm hiệu quả học tập là việc sinh viên tự đánh giá thấp khả năng của bản thân, nghi ngờ năng lực học thuật và cảm thấy khó hoàn thành tốt vai trò người học. Ba biểu hiện này được xác nhận nhất quán trong các công trình về kiệt sức ở sinh viên đại học cũng như trong các thang đo như Thang đo Kiệt sức Maslach dành cho sinh viên (Maslach Burnout Inventory–Student Survey) và Thang đo Kiệt sức học đường (School Burnout Inventory) (Schaufeli et al., 2002; Salmela-Aro et al., 2009; Pérez-Fuentes et al., 2020).

Cần lưu ý rằng kiệt sức học đường không chỉ đơn thuần là cảm giác mệt mỏi tạm thời trong mùa thi hay ở một giai đoạn học tập căng thẳng. Điểm cốt lõi của hiện tượng này nằm ở tính kéo dài, tích lũy và ăn mòn động lực học tập theo thời gian. Ở mức độ nhẹ, sinh viên có thể biểu hiện qua mất tập trung, giảm nhiệt tình, trì hoãn học tập, hoặc cảm thấy luôn “đuối sức” trước nhiệm vụ học tập. Ở mức độ sâu hơn, kiệt sức học đường có thể đi kèm với suy giảm gắn kết học tập, kết quả học tập thấp hơn, cảm giác bất lực, và khó duy trì sự tham gia tích cực trong đời sống đại học. Các nghiên cứu tổng quan và nghiên cứu trên sinh viên đại học cho thấy kiệt sức có liên hệ với thành tích học tập thấp hơn, nguồn lực học tập suy giảm và các đòi hỏi học tập cao hơn, cho thấy đây không phải là phản ứng cá nhân đơn lẻ mà là một hiện tượng gắn với tương tác giữa cá nhân và môi trường học tập (Walburg, 2014; Salmela-Aro & Read, 2017).

Từ góc độ này, kiệt sức học đường ở sinh viên có thể được hiểu là một chỉ báo quan trọng về sự mất cân bằng giữa yêu cầu học tập, nguồn lực hỗ

trợ và năng lực thích ứng của người học trong môi trường đại học. Việc làm rõ khái niệm và các biểu hiện của hiện tượng này không chỉ có ý nghĩa về mặt lý luận mà còn là cơ sở để nhận diện sớm những khó khăn tâm lý – học thuật của sinh viên, từ đó đề xuất các biện pháp hỗ trợ phù hợp trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

## 2.2. Câu chuyện cá nhân của sinh viên về trải nghiệm kiệt sức học đường

Ở cấp độ trải nghiệm cá nhân, kiệt sức học đường không chỉ là sự mệt mỏi nhất thời do thi cử hay bài tập dồn dập, mà thường là một quá trình tích lũy kéo dài, trong đó sinh viên dần cảm thấy bị rút cạn năng lượng, giảm gắn kết với việc học và nghi ngờ năng lực của chính mình. Trong nghiên cứu về kiệt sức (burnout) ở sinh viên đại học, Schaufeli và cộng sự (2002) chỉ ra rằng hiện tượng này có thể được nhận diện qua ba thành tố: kiệt quệ về cảm xúc và năng lượng (exhaustion), thái độ hoài nghi, xa cách hoặc mất hứng thú với việc học (cynicism), và cảm giác giảm hiệu quả, không còn đủ năng lực đáp ứng yêu cầu học tập (reduced efficacy). Khi đặt trong câu chuyện cá nhân của sinh viên, ba thành tố này thường không xuất hiện tách rời mà đan xen với nhau, từ cảm giác “học mãi không xong”, “không còn muốn cố nữa”, cho đến suy nghĩ “mình không đủ giỏi để theo kịp môi trường đại học” (Schaufeli et al., 2002). Từ góc nhìn diễn tiến trải nghiệm, nhiều sinh viên không mô tả kiệt sức học đường như một biến cố đột ngột mà như trạng thái bị cuốn vào vòng xoáy áp lực ngày càng nặng hơn. Nghiên cứu định tính của Xie và cộng sự (2024) về trải nghiệm kiệt sức học tập/kiệt sức học đường (academic burnout) ở học viên sau đại học ngành điều dưỡng cho thấy hình ảnh trung tâm của hiện tượng này là cảm giác như “bánh xe bị sa lầy”, tức người học vẫn phải tiếp tục tiến lên nhưng ngày càng khó dịch chuyển và hao mòn nội lực. Nghiên cứu này xác định bốn chủ đề chính gồm các áp lực vô hình từ môi trường, cuộc đấu tranh nội tâm của người học, những lựa chọn giữa tiếp tục hay buông bỏ, và nỗ lực tự tìm lối ra. Dù được thực hiện trên một nhóm ngành cụ thể, kết quả này vẫn có giá trị gợi mở cho bối cảnh đại học nói chung, bởi nó cho thấy câu chuyện cá nhân của sinh viên về kiệt sức thường gắn với cảm giác mắc kẹt, tự trách bản thân, khó cân bằng giữa yêu cầu học tập và nhu cầu phục hồi tâm lý (Xie et al., 2024).

Bên cạnh các áp lực học tập trực tiếp, trải nghiệm kiệt sức của sinh viên còn được định hình

mạnh bởi cách họ cảm nhận môi trường đại học có nâng đỡ hay không. Theo lý thuyết Nhu cầu học tập – Nguồn lực hỗ trợ (Study Demands–Resources theory), kiệt sức có xu hướng gia tăng khi đòi hỏi học tập (study demands) vượt quá nguồn lực hỗ trợ (study resources) mà sinh viên có thể huy động (Bakker & Mostert, 2024). Theo hướng này, câu chuyện cá nhân của sinh viên về kiệt sức học đường không nên được hiểu đơn thuần là vấn đề chịu đựng kém hay thiếu ý chí, mà là kết quả của sự mất cân bằng kéo dài giữa yêu cầu và nguồn lực. Điều này cũng phù hợp với nghiên cứu định tính của Herr và cộng sự

(2024), trong đó sinh viên cho thấy cảm nhận về sự thiếu công bằng, thiếu minh bạch và thiếu được lắng nghe trong môi trường đại học có thể làm trầm trọng thêm cảm giác mệt mỏi, giảm gắn kết và tăng ý định rút lui khỏi quá trình học tập. Như vậy, tiếp cận kiệt sức học đường từ câu chuyện cá nhân giúp mở rộng cách hiểu về hiện tượng này từ chỗ chỉ là một tập hợp triệu chứng sang một kinh nghiệm sống có chiều sâu xã hội và tâm lý, đồng thời tạo cơ sở để phân tích sâu hơn các yếu tố bối cảnh trong môi trường đại học ở phần tiếp theo (Bakker & Mostert, 2024; Xie et al., 2024).

**Bảng 1. Khái quát các chiều cạnh trong câu chuyện cá nhân của sinh viên về kiệt sức học đường**

Chiều cạnh trải nghiệm	Biểu hiện thường gặp	Ý nghĩa phân tích
<b>Kiệt quệ năng lượng</b>	Mệt mỏi kéo dài, thiếu ngủ, khó tập trung	Phản ánh kiệt quệ (exhaustion) do áp lực học tập tích lũy
<b>Xa cách với việc học</b>	Chán học, học đối phó, giảm hứng thú	Thể hiện thái độ hoài nghi, xa cách với việc học (cynicism)
<b>Tự nghi ngờ năng lực</b>	Cảm thấy không theo kịp, sợ thất bại, tự đánh giá thấp	Gắn với giảm cảm giác hiệu quả/năng lực bản thân (reduced efficacy)
<b>Cảm giác mắc kẹt trong bối cảnh</b>	Áp lực vô hình, thiếu hỗ trợ, thiếu công bằng, khó tìm lối ra	Cho thấy burnout là kết quả tương tác giữa cá nhân và môi trường đại học

*Nguồn: nhóm tác giả tổng hợp và phân tích*

### 2.3. Các yếu tố bối cảnh trong môi trường đại học tác động đến kiệt sức học đường

*Thứ nhất*, đòi hỏi học tập là nhóm yếu tố bối cảnh tác động trực tiếp và mạnh mẽ đến kiệt sức học đường của sinh viên. Theo lý thuyết Nhu cầu học tập – Nguồn lực hỗ trợ, các yêu cầu như khối lượng bài tập lớn, thời hạn nộp bài dày đặc, áp lực điểm số, yêu cầu nhận thức cao và nhịp độ học tập kéo dài có thể tiêu hao dần nguồn lực tâm lý của người học. Khi những đòi hỏi này kéo dài mà không đi kèm cơ hội phục hồi thích hợp, sinh viên dễ rơi vào trạng thái kiệt quệ, trước hết biểu hiện ở kiệt quệ cảm xúc, sau đó là thái độ hoài nghi, xa cách với việc học và cảm giác giảm hiệu quả bản thân. Nghiên cứu tổng quan của Bakker và Mostert (2024) cho thấy mối quan hệ giữa đòi hỏi học tập cao với suy giảm sức khỏe tinh thần và gia tăng nguy cơ kiệt quệ là một trong những cơ chế trung tâm để lý giải phúc lợi học tập của sinh viên trong giáo dục đại học.

*Thứ hai*, nguồn lực hỗ trợ trong môi trường đại học có vai trò bảo vệ quan trọng trước nguy cơ kiệt sức học đường. Nguồn lực này bao gồm sự

hỗ trợ từ giảng viên, phản hồi học thuật mang tính xây dựng, quyền tự chủ trong học tập, sự công nhận nỗ lực, quan hệ đồng đẳng tích cực và các điều kiện tổ chức học tập phù hợp. Theo Bakker và Mostert (2024), các nguồn lực hỗ trợ không chỉ góp phần nâng cao gắn kết học tập mà còn có tác dụng làm giảm tác động tiêu cực của đòi hỏi học tập lên kiệt quệ. Ở cấp độ cụ thể hơn, nghiên cứu của He và cộng sự (2024) cho thấy hỗ trợ cảm xúc từ giảng viên mà sinh viên cảm nhận được có liên hệ tích cực với mức độ gắn kết học tập, đồng thời liên quan đến mức độ kiệt quệ thấp hơn trong bối cảnh học tập trực tuyến. Dù nghiên cứu này được tiến hành trong môi trường học trực tuyến, kết quả vẫn gợi mở rằng chất lượng tương tác sư phạm và cảm giác được thấu hiểu, tôn trọng từ giảng viên là thành tố bối cảnh có ý nghĩa rõ rệt đối với sức khỏe tinh thần học tập của sinh viên.

*Thứ ba*, khí hậu tổ chức và cảm nhận về sự công bằng trong nhà trường cũng là yếu tố bối cảnh có ảnh hưởng đáng kể đến trải nghiệm kiệt sức học đường. Sinh viên không chỉ chịu tác động từ nội dung học tập mà còn từ cách nhà trường tổ

chức, vận hành và tương tác với người học. Nghiên cứu định tính của Herr và cộng sự (2024) cho thấy cảm nhận bị đối xử thiếu công bằng trong bối cảnh đại học có thể xuất phát từ các thủ tục hành chính, quy trình đăng ký học phần, cách ứng xử của giảng viên và nhân viên, cũng như từ những khác biệt trong hoàn cảnh cá nhân của sinh viên. Những cảm nhận này có liên hệ với mức độ gắn kết thấp hơn, nguy cơ bỏ học cao hơn, căng thẳng nhiều hơn và sức khỏe tinh thần kém hơn. Điều đó cho thấy một môi trường thiếu minh bạch, thiếu nhất quán hoặc không tạo được cảm giác an toàn tâm lý có thể làm gia tăng sự bất lực và xa cách học tập, từ đó góp phần thúc đẩy kiệt sức học đường phát triển sâu hơn.

Từ những phân tích trên có thể thấy kiệt sức học đường ở sinh viên không chỉ là vấn đề thuộc về cá nhân người học mà còn là kết quả của sự tương tác giữa sinh viên với các điều kiện bối cảnh trong môi trường đại học. Trong đó, ba nhóm yếu tố nổi bật gồm: đòi hỏi học tập cao, nguồn lực hỗ trợ chưa đầy đủ và khí hậu tổ chức thiếu công bằng hoặc thiếu nâng đỡ. Cách nhìn này có ý nghĩa khoa học và thực tiễn quan trọng, vì nó chuyển trọng tâm từ việc quy trách nhiệm cho cá nhân sang việc nhận diện những yếu tố có thể điều chỉnh trong chính môi trường đại học nhằm phòng ngừa và giảm thiểu kiệt sức học đường.

#### **2.4. Hàm ý đối với công tác hỗ trợ sinh viên trong môi trường đại học**

Kiệt sức học đường không đơn thuần là vấn đề thuộc về cá nhân, mà phản ánh sự tương tác giữa sinh viên với yêu cầu học tập, điều kiện tổ chức đào tạo và mức độ nâng đỡ của môi trường giáo dục. Vì vậy, việc hỗ trợ sinh viên cần được đặt trong mối quan hệ với chất lượng quản trị đại học, văn hóa học đường và mục tiêu phát triển toàn diện người học.

*Thứ nhất*, cần tăng cường nhận diện sớm các dấu hiệu kiệt sức học đường ở sinh viên. Trong thực tiễn, tình trạng kiệt sức thường không xuất hiện đột ngột mà hình thành qua quá trình tích lũy áp lực kéo dài. Vì vậy, công tác hỗ trợ sinh viên không nên chỉ dựa vào những biểu hiện đã bộc lộ rõ như kết quả học tập sa sút hoặc nguy cơ bỏ học, mà cần chú ý đến những tín hiệu ban đầu như mệt mỏi kéo dài, giảm hứng thú học tập, thường xuyên trì hoãn, giảm tham gia các hoạt động học đường hoặc có xu hướng thu mình khỏi các mối quan hệ học tập – xã hội. Việc nhận diện sớm sẽ giúp nhà trường và các đơn vị chức năng có điều kiện hỗ

trợ kịp thời, ngăn ngừa tình trạng khó khăn tâm lý – học thuật phát triển thành khủng hoảng nghiêm trọng hơn.

*Thứ hai*, cần chuyển từ tư duy hỗ trợ mang tính xử lý tình huống sang tư duy phòng ngừa và kiến tạo môi trường học tập nâng đỡ. Hỗ trợ sinh viên không nên chỉ dừng lại ở việc giải quyết từng trường hợp gặp khó khăn, mà cần hướng đến xây dựng một môi trường học tập hợp lý, công bằng và có khả năng nâng đỡ người học ngay từ đầu. Điều này đòi hỏi nhà trường phải rà soát cách tổ chức chương trình đào tạo, phân bố khối lượng học tập, thời gian kiểm tra – đánh giá, mức độ chồng lấn giữa các yêu cầu học tập, cũng như tính minh bạch trong các quy trình học vụ. Khi môi trường học tập được tổ chức khoa học, nhất quán và có tính nhân văn, sinh viên sẽ giảm bớt cảm giác quá tải, đồng thời có thêm điều kiện để duy trì động lực và khả năng thích ứng.

*Thứ ba*, cần phát huy vai trò của giảng viên, cố vấn học tập và đội ngũ hỗ trợ sinh viên như những chủ thể đồng hành trực tiếp với người học. Đối với sinh viên, sự hỗ trợ hiệu quả nhiều khi không bắt đầu từ những can thiệp chuyên sâu, mà từ cảm giác được lắng nghe, được thấu hiểu và được hướng dẫn đúng lúc. Giảng viên và cố vấn học tập là những người tiếp xúc thường xuyên với sinh viên, vì vậy có vị trí đặc biệt quan trọng trong việc nhận diện những thay đổi bất thường trong thái độ học tập, tinh thần và khả năng tham gia của người học. Một môi trường giao tiếp sư phạm cởi mở, tôn trọng và mang tính xây dựng sẽ giúp sinh viên cảm thấy an toàn hơn khi chia sẻ khó khăn, từ đó gia tăng khả năng tiếp cận các nguồn hỗ trợ phù hợp.

*Thứ tư*, cần chú trọng bồi dưỡng cho sinh viên năng lực tự chăm sóc và thích ứng trong môi trường đại học. Công tác hỗ trợ sinh viên không chỉ là hỗ trợ khi vấn đề đã phát sinh, mà còn là giúp người học hình thành những năng lực cần thiết để sống, học tập và phát triển bền vững trong bối cảnh áp lực ngày càng cao. Những năng lực đó bao gồm quản lý thời gian, tổ chức việc học, điều hòa cảm xúc, duy trì cân bằng giữa học tập và đời sống cá nhân, cũng như chủ động tìm kiếm trợ giúp khi cần thiết. Khi sinh viên có khả năng nhận biết giới hạn của bản thân và có kỹ năng ứng phó phù hợp, họ sẽ chủ động hơn trong việc bảo vệ sức khỏe tinh thần và duy trì sự gắn kết với quá trình học tập.

*Thứ năm*, cần xây dựng cơ chế phối hợp liên ngành và liên đơn vị trong công tác hỗ trợ sinh viên. Kiệt sức học đường là hiện tượng có tính đa chiều, liên quan đồng thời đến học tập, tâm lý, quan hệ xã hội và tổ chức nhà trường. Vì vậy, việc hỗ trợ sinh viên không thể chỉ đặt lên vai một cá nhân hay một đơn vị riêng lẻ, mà cần có sự phối hợp giữa giảng viên, cố vấn học tập, phòng công tác sinh viên, bộ phận tư vấn tâm lý, tổ chức đoàn – hội và các đơn vị quản lý đào tạo. Khi có cơ chế phối hợp chặt chẽ, thông tin về khó khăn của sinh viên sẽ được tiếp nhận và xử lý đầy đủ hơn, đồng thời các biện pháp hỗ trợ cũng có điều kiện triển khai đồng bộ và hiệu quả hơn.

### III. KẾT LUẬN

Kiệt sức học đường ở sinh viên là một hiện

tượng tâm lý – học thuật mang tính phức hợp, hình thành từ sự tác động đồng thời của các yêu cầu học tập kéo dài, sự suy giảm nguồn lực hỗ trợ và những áp lực bối cảnh trong môi trường đại học. Qua việc phân tích khái niệm, biểu hiện, câu chuyện trải nghiệm cá nhân của sinh viên và các yếu tố bối cảnh liên quan, có thể thấy kiệt sức học đường không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần mà còn làm suy giảm động lực, hiệu quả học tập và mức độ gắn kết của sinh viên với đời sống đại học. Vì vậy, việc nhận diện đúng hiện tượng này có ý nghĩa quan trọng trong nghiên cứu và thực tiễn, đồng thời đặt ra yêu cầu đối với các cơ sở giáo dục đại học trong việc xây dựng môi trường học tập công bằng, nâng đỡ và có khả năng hỗ trợ sinh viên một cách kịp thời, toàn diện.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study demands–resources theory: Understanding student well-being in higher education. *Educational Psychology Review*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Cano, F., Ruiz, A., García-Martín, J., & Muñoz, J. L. (2024). Identifying higher education students' profiles of academic engagement and burnout and analysing their predictors and outcomes. *European Journal of Psychology of Education*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00857-y>
- Herr, R. M., Deyerl, V. M., Rathmann, K., & Diehl, K. (2024). Perceived unfairness in university settings: Findings from a qualitative study among students in Germany. *Education Sciences*, 14(8), 827. <https://doi.org/10.3390/educsci14080827>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Oropesa Ruiz, N. F., Simón Márquez, M. del M., & Gázquez Linares, J. J. (2020). *Validation of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in Spanish adolescents*. *Psicothema*, 32(3).
- Salmela-Aro, K., & Kunttu, K. (2010). Study burnout and engagement in higher education. *Unterrichtswissenschaft*, 38(4), 322–337.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School-Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sun, L., Zhang, Y., & Li, X. (2025). A study on the impact of perceived teacher emotional support on university students' online learning engagement: The mediating role of academic burnout. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1625857. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625857>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Xie, C., Li, L., & Li, Y. (2024). “Wheels stuck in the mud”: A qualitative study of experiences of academic burnout in graduate nursing students. *Nurse Education Today*, 140, 106287. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106287>