LÝ LUẬN VỀ ẢNH HƯỞNG CỦA TÍCH CỰC ĐỘC HẠI ĐẾN SỰ KIỆT SỨC Ở SINH VIÊN

Nguyễn Minh Phúc, Đào Kỳ Duyên
Ngành Tâm lý học, Trường Đại học Sài Gòn
Email: nguyenminhphuc1445@gmail.com

Tóm tắt: *Trong xã hội hiện đại, khi mà các vấn đề về sức khỏe tinh thần ngày càng được quan tâm, tích cực độc hại (TCĐH) nổi lên như một nguy cơ tiềm ẩn, khiến cá nhân phải liên tục kìm nén và phủ nhận những cảm xúc tiêu cực. Sự kiệt sức có thể xem là một hệ quả nghiêm trọng của tích cực độc hại khi mà sức bền tinh thần liên tục bị bào mòn để duy trì "lớp vỏ bọc" tích cực trong thời gian dài. Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu lý luận nhằm hệ thống hóa cơ sở lý luận về ảnh hưởng của tích cực độc hại đến sự kiệt sức, tập trung làm rõ các khái niệm, biểu hiện, cơ chế tác động của tích cực độc hại đến sự kiệt sức ở sinh viên.*

Từ khóa: *Tích cực độc hại (TCĐH); Sự kiệt sức; Bất hòa cảm xúc; Sinh viên Tâm lý học; Sinh viên đại học.*

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE IMPACT OF TOXIC POSITIVITY ON STUDENT BURNOUT

Abstract: *In modern society, as mental health issues increasingly gain attention, toxic positivity emerges as a potential risk, compelling individuals to constantly suppress negative emotions. Burnout can be considered a severe consequence of toxic positivity, as mental resilience is continuously depleted to maintain a positive "façade" over an extended period. This paper employs a theoretical research approach to systematize the theoretical foundations regarding the impact of toxic positivity on burnout, focusing on clarifying the concepts, manifestations, and impact mechanisms of toxic positivity on burnout among students.*

Keywords*: Toxic positivity; Burnout; Emotional dissonance; Psychology students; University students.*

Nhận bài: 24/02/2026 Phản biện: 20/03/2026 Duyệt đăng: 25/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội hiện đại, khi các giá trị tích cực và tinh thần lạc quan ngày càng được đề cao, một xu hướng tiêu cực tiềm ẩn nhưng ít được nhận diện – tích cực độc hại – cũng từ đó đang dần lan rộng. Đây là tình trạng cá nhân tự ép buộc bản thân duy trì trạng thái vui vẻ trong mọi hoàn cảnh, dẫn đến việc kìm nén và phủ nhận các cảm xúc tiêu cực tự nhiên (Bhattacharyya và cộng sự, 2021; Goodman, 2022). Khi quá trình này không được nhận diện đúng và kéo dài, con người – đặc biệt là sinh viên – có nguy cơ rơi vào trạng thái kiệt sức.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về sự kiệt sức học tập cũng đang nhận được nhiều sự chú ý. Chẳng hạn, nghiên cứu của Tôn Thất Minh Thông và cộng sự (2022) đã phản ánh thực trạng đáng lo ngại về các rối loạn sức khỏe tinh thần ở sinh viên đại học. Đi sâu hơn vào hội chứng kiệt sức, nghiên cứu của Thái Trí Dũng được đăng trên Tạp chí Khoa học Đại học Mở TP.HCM (2026) đã chỉ ra áp lực học tập và chứng lo âu là những tác nhân hàng đầu vắt kiệt năng lượng của người học. Nguyễn Vân Anh và cộng sự (2024) đã tiếp cận sự kiệt sức dưới góc độ tương tác xã hội trong môi trường học đường. Cho đến nay, các nghiên cứu trong nước vẫn chủ yếu xem xét sự kiệt sức thông qua áp lực thi cử hoặc các mối quan hệ xã hội, trong khi sự tác động của tích cực độc hại đến kiệt sức thì ít được nghiên cứu.

Trong một nghiên cứu của Gross và John (2003, dẫn theo Volokhov & Demaree, 2010) – nghiên cứu về chiến lược điều chỉnh cảm xúc – việc thường xuyên kìm nén cảm xúc có liên hệ trực tiếp đến các hệ quả như: giảm cảm giác hài lòng với cuộc sống, giảm kết nối xã hội và tăng nguy cơ trầm cảm. Đây là minh chứng rõ nét về việc loại bỏ cảm xúc tiêu cực khỏi đời sống tinh thần không hoàn toàn giúp con người trở nên "ổn" hơn, mà ngược lại, nó có thể khiến họ dễ rơi vào trạng thái kiệt sức, đặc biệt là sự kiệt sức cảm xúc.

Trên thế giới, nghiên cứu về tích cực độc hại ảnh hưởng đến sự kiệt sức rất được quan tâm. Chẳng hạn, trong công trình nghiên cứu của Bhattacharyya và cộng sự (2021), phân tích dữ liệu từ khảo sát thu được cho thấy mối liên hệ đáng kể giữa việc ép buộc bản thân phải luôn lạc quan và sự gia tăng của trạng thái lo âu, căng thẳng kéo dài cũng như cảm giác cô đơn. Nhóm tác giả khẳng định rằng tích cực độc hại không đơn giản là một xu hướng tích cực thái quá mà thực chất là một dạng đối phó không lành mạnh, gây cản trở quá trình đối diện và xử lý cảm xúc một cách

chân thực. Jain và cộng sự (2024) đã mở rộng vấn đề khi chứng minh rằng hiện tượng này còn chịu sự chi phối của các đặc điểm nhân cách và khả năng kiểm soát nội tâm. Đặc biệt, Apriyanto và Hidayati (2025) khẳng định tích cực độc hại đang trở thành một chủ đề nghiên cứu trọng điểm bởi mối quan hệ của hiện tượng này với kiệt sức cảm xúc và rối loạn lo âu.

Vì vậy, việc tìm hiểu và hệ thống hóa cơ sở lý luận về ảnh hưởng của tích cực độc hại đến sự kiệt sức ở sinh viên là thực sự cấp thiết. Điều này không chỉ góp phần lấp đầy khoảng trống nghiên cứu về hiện tượng này tại Việt Nam, mà còn cung cấp cơ sở khoa học cho các nghiên cứu tiếp theo.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tích cực độc hại

Trong những năm gần đây, khái niệm "tích cực độc hại" ngày càng được chú ý trong lĩnh vực tâm lý học. Xét đến khía cạnh xã hội, Sherry Gaba (2021) nhấn mạnh tích cực độc hại như một kiểu niềm tin hoặc cảm giác rằng cho dù tình huống có tồi tệ đến đâu, điều quan trọng vẫn là phải duy trì sự vui vẻ, tích cực và lạc quan. Nói cách khác, quan điểm của Gaba cho rằng tích cực độc hại là một quan điểm tích cực sai lầm chú trọng vào niềm tin sai lệch hình thành từ văn hóa đại chúng.

Ngoài ra, Whitney Goodman (2022) cũng đã đưa ra cách hiểu cô đọng hơn khi bà cho rằng tích cực độc hại là áp lực không ngừng phải vui vẻ hoặc tích cực trong bất kể hoàn cảnh nào. Theo đó, Goodman cho rằng bản chất của tích cực độc hại là việc sử dụng sự tích cực một cách thái quá và không đúng lúc, khiến cá nhân cảm thấy họ phải phớt lờ nỗi đau của chính mình để trông có vẻ ổn định. Dần dần, điều đó trở hành một quy tắc xã hội vô hình, khiến cho sự tích cực bị đánh tráo vai trò vốn có của nó.

Kế thừa các quan điểm trên, trong nghiên cứu này có thể hiểu tích cực độc hại là một trạng thái tâm lý – xã hội trong đó cá nhân liên tục áp đặt hoặc duy trì thái độ tích cực, lạc quan trong mọi tình huống, dẫn đến việc chối bỏ, phủ nhận của những cảm xúc tiêu cực vốn cần được thừa nhận và xử lý một cách lành mạnh.

2.2. Sự kiệt sức

Thuật ngữ "kiệt sức" lần đầu tiên được Freudenberger và Maslach đề cập vào những năm 1970, khái niệm này được dùng để mô tả các cá nhân làm nghề nghiệp liên quan đến dịch vụ con người, bởi vì họ phải tiếp xúc với khách hàng và bệnh nhân trong những mối quan hệ đòi hỏi cảm xúc cao (Freudenberger, 1974; Maslach, 1981). Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (APA) đã đưa ra một định nghĩa toàn diện về sự kiệt sức, đó là sự cạn kiệt về thể chất, cảm xúc hoặc tinh thần, đi kèm với sự sụt giảm động lực, hiệu suất giảm sút và thái độ tiêu cực đối với bản thân và người khác.

Năm 2001, Maslach mở rộng khái niệm kiệt sức sang các ngành nghề và nhóm lao động khác (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001), Maslach định nghĩa kiệt sức là một hội chứng tâm lý bao gồm sự kiệt sức cảm xúc, phi nhân cách hóa, và giảm sút thành tựu cá nhân, có thể xảy ra ở những cá nhân làm việc với người khác trong một vai trò nào đó. Cụ thể, kiệt sức cảm xúc: đề cập đến trạng thái căng thẳng quá mức và cạn kiệt nguồn lực cảm xúc do áp lực công việc kéo dài. Khi các nguồn lực tâm lý bị tiêu hao, cá nhân cảm thấy không còn khả năng cống hiến toàn tâm trong công việc. Phi nhân cách hóa: biểu hiện qua phản ứng lạnh nhạt, vô cảm hoặc xa cách với người khác, thường là với khách hàng của họ. Giảm sút thành tựu cá nhân: phản ánh sự suy giảm trong cảm nhận về năng lực và giá trị của bản thân trong công việc. Cá nhân có thể cảm thấy thất vọng về chính mình, đánh giá thấp những gì mình đạt được và nghi ngờ khả năng đóng góp của bản thân.

Từ những phân tích trên, nghiên cứu này sẽ sử dụng định nghĩa và mô hình ba khía cạnh của Maslach làm cơ sở khái niệm trọng tâm. Theo đó, sự kiệt sức trong bối cảnh học đường được hiểu là một hội chứng tâm lý mãn tính, bộc lộ qua ba khía cạnh, bao gồm: sự cạn kiệt về mặt cảm xúc, thái độ phi nhân cách hóa và sự giảm sút nghiêm trọng niềm tin vào thành tựu cá nhân.

2.3. Ảnh hưởng của tích cực độc hại đến sự kiệt sức ở sinh viên

Trong nghiên cứu này, tích cực độc hại được xem là yếu tố tác động, trong khi sự kiệt sức là kết quả tâm lý phát sinh từ quá trình này. Tích cực độc hại đặt ra một chuẩn mực ngầm là luôn phải tích cực. Đối với sinh viên – nhóm đối tượng đang ở giai đoạn cần khẳng định bản thân, áp lực phải phù hợp với tiêu chuẩn tập thể này trở nên vô cùng mạnh mẽ. Nếu có những cảm xúc khác biệt với số đông, họ dễ cảm thấy mình kém thích nghi và bị cô lập.

Hệ quả trực tiếp của áp lực này là hành vi kìm nén, che giấu hoặc phủ nhận các cảm xúc tiêu cực tự nhiên. Khi không được công nhận hay xử lý, những cảm xúc này không biến mất mà bị đẩy xuống, tạo nên một trạng thái nội tâm căng thẳng

kéo dài, làm suy giảm hiệu quả điều tiết và tăng nguy cơ rối loạn lo âu (Gross, 1998).

Sự khác biệt giữa cảm xúc nội tại và biểu hiện bên ngoài tạo ra trạng thái bất hòa cảm xúc. Khi cá nhân phải duy trì "lớp vỏ bọc" tích cực trong thời gian dài, họ không những tiêu hao nguồn lực mà còn rơi vào trạng thái xa lạ với chính mình. Như Tiến sĩ Brené Brown (2012) đã khẳng định, sự xấu hổ phát triển mạnh mẽ trong chiếc đĩa Petri của "sự bí mật, im lặng và phán xét". Tích cực độc hại giam cầm sinh viên trong vòng xoáy của sự che giấu này, khiến họ khó khăn trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ. Để duy trì ấn tượng tích cực, sinh viên buộc phải thực hiện một dạng lao động cảm xúc mang tính cưỡng bức (Hochschild, 1983). Việc phải liên tục giám sát và thao tác hình thức biểu hiện bề ngoài đòi hỏi sự tiêu hao nội lực rất lớn và liên hệ chặt chẽ với sự kiệt quệ (Grandey, 2000). Những người cố gắng kìm nén luôn phải chịu các kích thích sinh lý và căng thẳng dữ dội bên trong cơ thể, dù bên ngoài họ tỏ ra bình thản (Gross & Levenson, 1997). Thậm chí, việc cố gắng chôn vùi cảm xúc còn tạo ra "hiệu ứng gấu trắng" (Wegner và cộng sự, 1987), khiến những suy nghĩ tiêu cực càng ám ảnh tâm trí nhiều hơn. Khi nhận lại những lời khích lệ hời hợt, cá nhân sẽ ngại bộc lộ khó khăn, từ đó làm suy yếu vai trò đệm của hỗ trợ xã hội – yếu tố cốt lõi giúp giảm thiểu tác động của căng thẳng (Cohen & Wills, 1985). Sự suy giảm các kênh chia sẻ chân thật làm tăng cảm giác cô lập ở sinh viên. Tất cả các cơ chế trung gian trên cùng nhau bào mòn nguồn lực đối phó của cá nhân, kéo sinh viên vào trạng thái kiệt sức tâm lý theo đúng mô hình ba khía cạnh của Maslach.

Tóm lại, từ những nền tảng lý thuyết trên, bài viết làm rõ tiến trình tác động từ nguyên nhân đến kết quả của hiện tượng này. Tích cực độc hại đóng vai trò là tác nhân, không trực tiếp làm sinh viên kiệt sức ngay lập tức, mà nó kích hoạt một cơ chế trung gian buộc cá nhân phải kìm nén cảm xúc, dẫn đến sự bất hòa nội tâm và vắt kiệt năng lượng qua quá trình lao động cảm xúc. Đồng thời, sự vô hiệu hóa cảm xúc từ môi trường làm đứt gãy mạng lưới hỗ trợ xã hội. Sự cộng hưởng của hai cơ chế này dẫn đến kết quả tất yếu: sự kiệt sức tâm lý, bộc lộ qua ba khía cạnh của Maslach (kiệt sức cảm xúc, phi nhân cách hóa và giảm sút thành tựu cá nhân). Việc rơi vào trạng thái kiệt sức này để lại hệ quả vô cùng nghiêm trọng. Về mặt học tập, sinh viên đánh mất động lực nội tại, suy giảm hiệu suất và dễ đối mặt với nguy cơ trì hoãn học tập. Về mặt tâm lý và xã hội, sự kiệt sức kéo dài do tích cực độc hại đẩy cá nhân vào sự cô lập, làm gia tăng cảm giác xấu hổ, cô đơn và là tiền đề nguy hiểm dẫn đến các rối loạn sức khỏe tâm thần nặng nề hơn như trầm cảm và rối loạn lo âu.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã hệ thống hóa và làm rõ cơ sở lý luận về ảnh hưởng của tích cực độc hại đến sự kiệt sức ở sinh viên. Tích cực độc hại thực chất là một áp lực mang tính cưỡng bức, buộc cá nhân phải kìm nén và chối bỏ các cảm xúc tiêu cực tự nhiên. Thông qua quá trình lao động cảm xúc và trạng thái bất hòa nội tâm, nó âm thầm vắt kiệt nguồn năng lượng tâm lý của sinh viên. Đồng thời, việc vô hiệu hóa những trải nghiệm chân thật làm đứt gãy sự hỗ trợ xã hội thực chất, đẩy cá nhân vào sự cô lập và xấu hổ. Sự cộng hưởng của sự cạn kiệt bên trong và sự thiếu hụt hỗ trợ bên ngoài chính là chất xúc tác mạnh mẽ dẫn đến ba khía cạnh cốt lõi của hội chứng kiệt sức: kiệt sức cảm xúc, phi nhân cách hóa và giảm sút thành tựu cá nhân. Việc nhận diện đúng bản chất và cơ chế của tích cực độc hại mang ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Nó không chỉ giúp phá vỡ định kiến về sự lạc quan đang đè nặng lên sinh viên, mà cung cấp thêm lý luận cho các nghiên cứu tiếp theo về tích cực độc hại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

American Psychological Association. (n.d.). Burnout. *In APA dictionary of psychology.* Retrieved June 26, 2025, from https://dictionary.apa.org/burnout

Apriyanto, A., & Hidayati, L. (2025). Evolusi toxic positivity dalam penelitian kesehatan mental. *Sanskara Ilmu Sosial dan Humaniora, 2*(2), 94–105. https://doi.org/10.58812/sish.v2i02.547

Bhattacharyya, R., Bhattacharyya, M. N., & Sharaff, M. S. (2021). Toxic positivity and mental health – It is ok to not be ok. *Design Engineering,* 5109–5127. https://www.researchgate.net/publication/370560553_Design_Engineering_Toxic_Positivity_and_Mental_Health_-It_is_ok_to_Not_Be_ok

Brown, B. (2012, March). Listening to shame [Video]. *TED Conferences*. https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin,* 98(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Fontes, F. F. (2020). Herbert J. Freudenberger and the making of burnout as a psychopathological syndrome.

Memorandum: Memory and History in Psychology, 37, 1–19. https://doi.org/10.35699/1676-1669.2020.19144

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues,* 30(1), 159–165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Gaba, S. (2021, March 27). Toxic positivity: How it relates to unhealthy relationships. *Psychology Today. h*ttps://www.psychologytoday.com/us/blog/addiction-and-recovery/202103/toxic-positivity-how-it-relates-to-unhealthy-relationships

Goodman, W. (2022). Toxic positivity: Keeping it real in a world obsessed with being happy. *TarcherPerigee.*

Grandey, A. A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology,* 5(1), 95–110. https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology,* 106(1), 95–103. https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology,* 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Hochschild, A. R. (1983). The managed heart: Commercialization of human feeling. *University of California Press.*

Jain, A., Tamarana, R., Santosh, U., & Singh, R. (2024). Relationship between dominating personalities and toxic positivity: Mediating roles of intrapersonal and interpersonal control. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology,* 50(1), 186–195. https://jiaap.in/wp-content/uploads/2024/03/21-Anishka-Jain-186-195.pdf

Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), Professional burnout: Recent developments in theory and research (pp. 19–32). *Taylor & Francis.*

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior,* 2(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). The Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.). *Consulting Psychologists Pres*s.

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

Nguyễn, V. A., Nguyễn, T. T. A., Nguyễn, T. L. A., & Phạm, M. (2024). Vai trò của sự tha thứ đối với mối quan hệ giữa hành vi khiếm nhã và sự kiệt sức trong học tập của sinh viên. *Tạp chí Khoa học Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh - Khoa học Xã hội,* 19(1), 60-73. https://doi.org/10.46223/hcmcoujs.soci.vi.19.1.3006.2024

Thái, T. D. (2026). Ảnh hưởng của áp lực học tập đến lo âu và kiệt sức học tập ở sinh viên đại học tại TP. HCM. *Tạp chí Khoa học Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh - Khoa học Xã hội,* 21(1), 66–77. https://doi.org/10.46223/HCMCOUJS.soci.vi.21.1.4755.2026

Tôn Thất, M. T., Vũ, T. T. H., & Nguyễn, T. P. (2022). Sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học,* Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế, 2(62), 163–173. https://vjol.info.vn/index.php/TCKH-DHH/article/view/69267

Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2010). Spontaneous emotion regulation to positive and negative stimuli. *Brain and Cognition,* 73(1), 1–6. https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.10.015

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53(1), 5–13. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5