

VAI TRÒ CỦA GIẢNG VIÊN TRONG VIỆC CÂN BẰNG ÁP LỰC TINH THẦN VÀ HẠNH PHÚC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

ĐÀO THỊ TRANG
Trường Đại học Ngoại thương

Nhận bài ngày 17/7/2026. Sửa chữa xong 18/8/2026. Duyệt đăng 23/8/2026

Abstract

The study shows that students experience relatively high levels of pressure (3.84/5), mainly from academic demands and career concerns. Their level of happiness is 3.2/5, which is not commensurate with the pressure and effort invested in their studies. The role of lecturers is rated at 3.56/5, particularly in inspiring students and creating a positive learning environment. However, listening to and supporting students' difficulties remains limited. Therefore, lecturers need to strengthen their guidance, support, and early identification of students' difficulties. This can contribute to building a more humane learning environment and achieving a balance among academic achievement, mental health, and student happiness.

Keywords: Mental pressure, happiness, mental health, students, lecturers, psychological support, higher education.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục đại học hiện nay không chỉ chú trọng truyền đạt tri thức mà còn hướng tới phát triển toàn diện năng lực và phẩm chất của sinh viên (SV). Tuy nhiên, áp lực học tập, thành tích, định hướng nghề nghiệp và yêu cầu phát triển kỹ năng có thể ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tinh thần và hạnh phúc của người học. Nghiên cứu của Tôn Thất Minh Thông và cộng sự (2022) cho thấy SV có tỷ lệ căng thẳng, lo âu và trầm cảm đáng kể, đồng thời một bộ phận SV chưa hài lòng với cuộc sống (Tôn Thất Minh Thông và cộng sự, 2022). Nguyễn Thị Thương và Vũ Thanh Hòa (2025) cũng chỉ ra mối liên hệ giữa áp lực học tập với các vấn đề tâm lý và nhấn mạnh vai trò của hỗ trợ xã hội. Đối với SV khối ngành Kinh tế, nghiên cứu của Lưu Bích Ngọc, Nguyễn Thanh Hà, Nguyễn Bảo Ngọc (2026) cho thấy nhiều khó khăn liên quan đến cảm xúc, môi trường học tập và định hướng nghề nghiệp. Trong bối cảnh đó, giảng viên (GV) có vai trò quan trọng trong việc tạo môi trường học tập tích cực, lắng nghe, định hướng và đồng hành cùng SV. Qua đó, góp phần cân bằng giữa thành tích học tập, sức khỏe tinh thần và hạnh phúc của SV.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành khảo sát 120 SV Trường Đại học Ngoại thương vào tháng 6/2026.

Bảng hỏi được thiết kế và thu thập bằng Google Forms, sử dụng thang đo Likert 5 mức. Nội dung bảng hỏi gồm ba nhóm: - Áp lực tinh thần (Căng thẳng học tập; Lo lắng nghề nghiệp; Áp lực cạnh tranh; Burnout); - Mức độ hạnh phúc (Thời gian cá nhân; Cân bằng cuộc sống; Động lực học tập; Hạnh phúc chung); - Vai trò của GV (Truyền cảm hứng; Môi trường học tập; Hỗ trợ chia sẻ).

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Áp lực tinh thần của sinh viên trong môi trường đại học

Áp lực tinh thần của SV có thể được hiểu là trạng thái trong đó cá nhân cảm nhận những yêu cầu của học tập, nghề nghiệp, quan hệ xã hội hoặc cuộc sống đang đặt ra những đòi hỏi cao đối với nguồn lực thích ứng của bản thân. Áp lực không phải lúc nào cũng mang ý nghĩa tiêu cực. Một mức độ thử

Email: trangdt@ftu.edu.vn

thách phù hợp có thể thúc đẩy SV đặt mục tiêu, tổ chức hoạt động và phát triển năng lực. Tuy nhiên, khi áp lực quá cao, kéo dài và không có đủ nguồn lực phục hồi, nó có thể dẫn đến căng thẳng, lo âu, kiệt sức và suy giảm hạnh phúc.

Trong môi trường đại học, áp lực của SV thường có tính đa chiều. Áp lực học tập xuất phát từ khối lượng kiến thức, yêu cầu kiểm tra, thi cử, bài tập, thuyết trình và kết quả học tập. Áp lực thành tích xuất hiện khi SV cảm thấy phải đạt điểm cao, phải nổi bật hoặc chứng minh năng lực của mình. Áp lực xã hội xuất hiện từ sự so sánh với bạn bè, kỳ vọng của gia đình và hình ảnh thành công được thể hiện trên mạng xã hội. Bên cạnh đó, áp lực nghề nghiệp ngày càng rõ rệt khi SV phải chuẩn bị cho thực tập, việc làm và sự cạnh tranh sau tốt nghiệp. Tài liệu khảo sát cho thấy 4 nhóm áp lực này xuất hiện khá rõ trong trải nghiệm của SV. Áp lực học tập gắn với chương trình học và cạnh tranh điểm số; áp lực thành tích thể hiện qua quan niệm “phải giỏi”, “phải nổi bật”, “phải thành công sớm”; áp lực xã hội liên quan đến sự so sánh và mạng xã hội; còn áp lực nghề nghiệp gắn với việc làm, thực tập và kỹ năng tương lai.

Điểm trung bình áp lực tinh thần của mẫu khảo sát đạt 3,84/5. Trong đó, căng thẳng học tập đạt 4,1/5, lo lắng nghề nghiệp đạt 3,9/5, áp lực cạnh tranh đạt 3,8/5 và burnout đạt 3,5/5. Căng thẳng học tập là chỉ báo cao nhất, cho thấy hoạt động học tập vẫn là nguồn áp lực chủ yếu đối với SV. Tuy nhiên, điểm lo lắng nghề nghiệp gắn với điểm căng thẳng học tập cũng cho thấy áp lực của SV không chỉ đến từ những nhiệm vụ hiện tại mà còn từ những bất định về tương lai. Kết quả này phù hợp với tổng quan của Nguyễn Thị Thương và Vũ Thanh Hòa (2025), trong đó áp lực học tập được xác định là yếu tố quan trọng đối với sức khỏe tâm thần SV. Các tác giả chỉ ra rằng tác động của áp lực không chỉ thể hiện ở căng thẳng mà còn liên quan đến lo âu, trầm cảm, kiệt sức học đường và các vấn đề hành vi. Một điểm cần lưu ý là burnout trong nghiên cứu chỉ được sử dụng như một chỉ báo khảo sát, không nên được hiểu đồng nhất với chẩn đoán lâm sàng. Điểm 3,5/5 cho thấy SV trong mẫu có biểu hiện cảm nhận về sự kiệt sức tương đối đáng chú ý nhưng chưa đủ cơ sở để kết luận SV mắc một rối loạn tâm lý. Cách diễn giải này có ý nghĩa quan trọng nhằm tránh việc biến một kết quả khảo sát tâm lý học giáo dục thành một kết luận chẩn đoán.

Nhìn rộng hơn, nghiên cứu của Lưu Bích Ngọc và cộng sự cũng cho thấy SV khối ngành Kinh tế phải đối diện với nhiều khó khăn tâm lý trong bối cảnh xã hội hiện đại. Như vậy, áp lực của SV cần được nhìn nhận như một hiện tượng đa nguyên nhân. Không nên quy toàn bộ trách nhiệm cho khả năng quản lý thời gian hoặc khả năng thích ứng của cá nhân. Chính môi trường học tập, kỳ vọng thành tích, sự cạnh tranh và những bất định nghề nghiệp cũng là những yếu tố góp phần hình thành áp lực. Bên cạnh áp lực học tập, SV còn có thể gặp phải những khó khăn về tâm lý và sức khỏe tinh thần. Nghiên cứu của Bùi Thị Thanh Diệu và cộng sự (2025) đề cập đến tình trạng đau khổ tâm lý ở SV, cho thấy cần quan tâm hơn đến việc nhận diện và hỗ trợ những khó khăn tâm lý trong môi trường đại học. Chất lượng giấc ngủ cũng là một yếu tố cần được chú ý khi xem xét sức khỏe và đời sống tinh thần của SV (Lê Quang Sơn và cộng sự, 2024).

Nguyễn Thị Phương và Đào Thị Diệu Linh (2023) nhấn mạnh sự cần thiết phải quan tâm đến sức khỏe tâm thần của SV trong quá trình học tập và thích ứng với những thay đổi của môi trường. Đồng thời, trong bài viết của Hoàng Thị Thanh Huệ và cộng sự (2025) cho thấy nguồn lực tâm lý có vai trò trong mối quan hệ giữa căng thẳng thành tích học tập và sức khỏe tâm thần. Những kết quả này cho thấy cần tăng cường sự hỗ trợ từ nhà trường và GV, góp phần giúp SV ứng phó với áp lực, duy trì sức khỏe tinh thần và nâng cao hạnh phúc.

3.2. Hạnh phúc của sinh viên và vấn đề cân bằng cuộc sống

Nếu chỉ xem xét áp lực mà không xem xét hạnh phúc thì việc đánh giá đời sống tinh thần của SV sẽ thiếu một nửa quan trọng. Hạnh phúc không đơn thuần là trạng thái vui vẻ nhất thời mà liên quan đến sự hài lòng với cuộc sống, cảm nhận ý nghĩa, động lực, quan hệ xã hội, khả năng phục hồi và sự cân bằng giữa các lĩnh vực đời sống. Nghiên cứu của Tôn Thất Minh Thông và cộng sự (2022) đã tiếp cận sức khỏe tâm thần theo hướng bao gồm cả sự vắng mặt của các vấn đề tâm lý và sự hiện diện của wellbeing. Nghiên cứu nhấn mạnh sự an lạc có thể bao gồm hạnh phúc, cảm giác cuộc sống có ý nghĩa, khả năng phục hồi và các mối quan hệ lành mạnh. Đây là cơ sở lý luận quan trọng cho việc nghiên cứu hạnh phúc của SV bên cạnh áp lực.

Trong khảo sát hiện tại, điểm trung bình hạnh phúc đạt 3,2/5. Thời gian cá nhân đạt 3,0/5, cân bằng

cuộc sống đạt 3,1/5 và động lực học tập đạt 3,4/5. Những con số này cho thấy một nghịch lý đáng chú ý: SV vẫn có động lực học tập tương đối cao nhưng lại thiếu thời gian cá nhân và chưa cảm nhận được sự cân bằng trong cuộc sống. Có thể gọi đây là nghịch lý “nỗ lực cao nhưng hạnh phúc chưa tương xứng”. SV có thể học nhiều, tham gia nhiều hoạt động và đặt ra những mục tiêu cao nhưng điều đó không đảm bảo rằng họ cảm thấy hài lòng hoặc khỏe mạnh về mặt tinh thần. Nếu quá trình học tập liên tục tiêu hao năng lượng mà không có thời gian nghỉ ngơi, phục hồi và kết nối xã hội, động lực có thể dần chuyển thành sự mệt mỏi. Kết quả này có ý nghĩa đặc biệt đối với giáo dục đại học. Nhà trường không nên hiểu hạnh phúc là việc làm cho SV “thoải mái” bằng cách giảm yêu cầu học tập. Hạnh phúc trong giáo dục cần được hiểu là tạo điều kiện để SV có thể nỗ lực, gặp khó khăn, vượt qua thử thách nhưng vẫn duy trì được cảm giác có ý nghĩa, tự chủ, gắn kết và khả năng phục hồi.

Tài liệu khảo sát cũng chỉ ra rằng SV năm thứ tư có mức stress cao nhất, 4,1/5, trong khi SV năm thứ nhất có mức hạnh phúc cao hơn, 3,6/5. Sự khác biệt này được giải thích trong tài liệu bằng áp lực việc làm và tốt nghiệp đối với SV năm cuối. Kết quả gợi ý rằng hạnh phúc và áp lực thay đổi theo giai đoạn phát triển của SV. Vì vậy, hoạt động hỗ trợ cũng cần có tính phân tầng theo năm học.

3.3. Vai trò của giảng viên trong trải nghiệm tâm lý của sinh viên

Giảng viên là một thành tố quan trọng của môi trường giáo dục đại học. Trong cách tiếp cận truyền thống, chức năng chính của GV là truyền đạt tri thức, hướng dẫn học tập và đánh giá kết quả. Tuy nhiên, trong bối cảnh hiện nay, vai trò của GV cần được mở rộng theo hướng hỗ trợ sự phát triển toàn diện của người học.

Kết quả khảo sát cho thấy vai trò của GV được SV đánh giá ở mức 3,56/5. Trong đó, truyền cảm hứng đạt 3,8/5, môi trường học tập đạt 3,7/5 và hỗ trợ chia sẻ đạt 3,2/5.

Điểm truyền cảm hứng cao nhất cho thấy GV vẫn là nguồn động lực quan trọng đối với SV. Một bài giảng có ý nghĩa, một câu chuyện thực tế, cách phản hồi tích cực hoặc sự ghi nhận đúng lúc có thể giúp SV nhìn thấy ý nghĩa của việc học. Đây là một nguồn lực tâm lý có giá trị bởi khi SV hiểu tại sao mình học và cảm nhận được giá trị của hoạt động học tập, áp lực có thể được nhìn nhận theo hướng khác.

Môi trường học tập đạt 3,7/5 cũng cho thấy SV nhìn nhận tương đối tích cực về vai trò của GV trong việc tạo ra không khí lớp học. Tuy nhiên, hỗ trợ chia sẻ chỉ đạt 3,2/5, thấp nhất trong ba thành phần. Đây là khoảng trống quan trọng.

Một GV có thể rất giỏi chuyên môn và truyền cảm hứng tốt nhưng chưa chắc đã là người mà SV sẵn sàng chia sẻ khó khăn. Điều này đặt ra yêu cầu chuyển từ quan hệ “GV - người học” chủ yếu dựa trên nội dung học thuật sang quan hệ có thêm yếu tố tin cậy, tôn trọng và hỗ trợ.

Kết quả nghiên cứu của Lê Quang Sơn, Bùi Thị Thanh Diệu và Nguyễn Thị Thanh Hương (2025) về hành vi tìm kiếm trợ giúp sức khỏe tâm thần của 813 SV Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy tìm kiếm trợ giúp sức khỏe tâm thần vẫn gặp các rào cản như định kiến, thiếu hiểu biết và hạn chế trong tiếp cận dịch vụ. Điều này giúp giải thích tại sao điểm “hỗ trợ chia sẻ” trong nghiên cứu hiện tại chưa cao. Có nguồn hỗ trợ không đồng nghĩa với việc SV sẵn sàng sử dụng nguồn hỗ trợ.

3.4. Từ “dạy học” đến “đồng hành”

Tài liệu khảo sát đề xuất 5 vai trò cốt lõi của GV gồm: Định hướng nhận thức về thành công và hạnh phúc; phát hiện và hỗ trợ tâm lý kịp thời; thiết kế môi trường học tập nhân văn; truyền cảm hứng và năng lượng tích cực; đồng hành trong phát triển cá nhân, cụ thể GV cần:

3.4.1. Giúp sinh viên hình thành nhận thức cân bằng về thành công

Trong môi trường cạnh tranh, SV dễ đồng nhất thành công với điểm số, thành tích, học bổng, chứng chỉ hoặc việc làm tại những tổ chức có danh tiếng. Những mục tiêu này có thể hoàn toàn chính đáng nhưng nếu trở thành tiêu chuẩn duy nhất để đánh giá giá trị bản thân, SV dễ rơi vào vòng xoáy so sánh và tự gây áp lực. GV có thể góp phần điều chỉnh nhận thức này thông qua nội dung giảng dạy, câu chuyện thực tế và cách phản hồi. Thay vì chỉ nhấn mạnh kết quả cuối cùng, GV có thể ghi nhận sự tiến bộ, khả năng vượt qua khó khăn và quá trình học hỏi của SV. Tài liệu khảo sát cũng nhấn mạnh việc chuyển từ theo đuổi chuẩn mực hoàn hảo sang chú trọng quá trình học hỏi và tiến bộ liên tục

3.4.2. Tham gia vào việc phát hiện sớm những dấu hiệu bất ổn

Do thường xuyên tiếp xúc với SV, GV có thể nhận thấy những thay đổi như vắng học bất thường, giảm tập trung, kết quả học tập giảm hoặc thay đổi rõ rệt trong cách giao tiếp. Tuy nhiên, phát hiện không có nghĩa là chẩn đoán. GV không thay thế chuyên gia tâm lý mà có vai trò nhận diện, hỏi thăm, lắng nghe và kết nối SV với nguồn hỗ trợ phù hợp. Bên cạnh đó, GV cần quan tâm đến những thay đổi diễn ra kéo dài hoặc lặp lại, thay vì chỉ dựa vào một biểu hiện đơn lẻ. Việc chủ động hỏi thăm với thái độ tôn trọng, không phán xét có thể giúp SV cảm thấy an toàn hơn khi chia sẻ khó khăn. Khi nhận thấy vấn đề vượt quá khả năng hỗ trợ của mình, GV cần hướng SV đến các chuyên gia hoặc đơn vị tư vấn phù hợp. Đây cũng là một hình thức phòng ngừa sớm, góp phần hạn chế những khó khăn tâm lý phát triển thành vấn đề nghiêm trọng hơn.

3.4.3. Thiết kế môi trường học tập nhân văn

Tài liệu khảo sát đề xuất đa dạng hóa đánh giá thông qua thuyết trình, dự án và phản biện, đồng thời giảm xu hướng xem điểm số là tất cả và tạo không khí lớp học cởi mở. Điều này không có nghĩa giảm chuẩn mực học thuật. Một môi trường nhân văn vẫn có thể có yêu cầu cao nhưng yêu cầu cần rõ ràng, minh bạch, có phản hồi và tạo cơ hội cho SV cải thiện. GV có thể tăng cường các hoạt động học tập hợp tác, khuyến khích SV đặt câu hỏi và trình bày quan điểm cá nhân mà không lo sợ bị phê phán. Đồng thời, việc ghi nhận sự tiến bộ của SV, thay vì chỉ chú trọng kết quả cuối cùng sẽ giúp họ duy trì động lực học tập. Sự công bằng trong giao tiếp và đánh giá cũng có ý nghĩa quan trọng trong việc xây dựng niềm tin giữa GV và SV. Qua đó, lớp học không chỉ là nơi truyền đạt kiến thức mà còn trở thành môi trường hỗ trợ sự phát triển toàn diện của SV.

3.4.4. Tiếp tục phát huy vai trò truyền cảm hứng

Tài liệu khảo sát cho thấy những cách thức như sử dụng ngôn ngữ gần gũi, kể chuyện thực tế, tạo cảm giác thân thiện và giúp SV nhận thấy giá trị cá nhân có thể góp phần làm cho việc học trở nên có ý nghĩa hơn. GV có thể gắn nội dung bài học với những vấn đề thực tiễn, kinh nghiệm nghề nghiệp và những câu chuyện thành công hoặc thất bại trong cuộc sống. Cách truyền đạt sinh động sẽ giúp SV nhận thấy kiến thức không chỉ phục vụ thi cử mà còn có giá trị đối với sự phát triển bản thân và nghề nghiệp. Bên cạnh đó, việc ghi nhận những nỗ lực nhỏ của SV cũng có thể tạo cảm giác được khích lệ và tôn trọng. Khi GV thể hiện sự nhiệt tình, trách nhiệm và niềm tin vào khả năng của SV, họ có thể trở thành nguồn động lực tích cực, góp phần củng cố niềm tin và khát vọng phát triển của người học.

3.4.5. Trở thành người đồng hành trong phát triển cá nhân

Vai trò này bao gồm tư vấn học tập, định hướng nghề nghiệp, hỗ trợ SV xây dựng mục tiêu và kết nối với nguồn lực khi gặp khó khăn. Tài liệu gốc nhấn mạnh sự đồng hành có thể giúp SV tự tin hơn, giảm cảm giác cô đơn và có điểm tựa tinh thần trong quá trình học tập. Sự đồng hành của GV không nhất thiết phải thể hiện qua những hoạt động hỗ trợ chuyên sâu mà có thể bắt đầu từ việc lắng nghe, trao đổi và định hướng phù hợp với từng trường hợp. GV có thể giúp SV nhận diện điểm mạnh, hạn chế và xây dựng những mục tiêu học tập, nghề nghiệp có tính khả thi. Đồng thời, GV cần tôn trọng tính tự chủ của SV, tránh áp đặt quyết định thay cho người học. Khi SV cảm nhận được sự quan tâm và sẵn sàng hỗ trợ từ GV, họ sẽ có thêm động lực để chủ động giải quyết khó khăn và phát triển năng lực cá nhân.

3.5. Nâng cao vai trò của giảng viên

Để GV có thể thực hiện tốt hơn vai trò đồng hành, trước hết cần nâng cao hiểu biết cơ bản của GV về tâm lý của SV. GV không cần trở thành nhà tâm lý học nhưng cần biết những biểu hiện phổ biến của stress, lo âu, kiệt sức, khó khăn thích nghi và những dấu hiệu cần chuyển SV đến chuyên gia.

Bên cạnh kiến thức, kỹ năng lắng nghe và thấu cảm cũng rất quan trọng. Một SV đang gặp khó khăn có thể không cần ngay lập tức một lời khuyên dài. Điều họ cần trước hết có thể là cảm giác được lắng nghe và không bị phán xét. Một câu hỏi đơn giản như “Dạo này em có ổn không?” có thể tạo ra cơ hội để SV bắt đầu chia sẻ. Tài liệu khảo sát cũng nhấn mạnh việc phát hiện, hỏi thăm, trao đổi riêng và kết nối với bộ phận tư vấn tâm lý khi cần thiết.

Đổi mới phương pháp giảng dạy cũng là một giải pháp quan trọng. Việc đa dạng hóa hoạt động học tập, tăng tương tác, thảo luận, dự án và phản biện có thể giúp SV chủ động hơn. Tuy nhiên, cần tránh việc

đổi mới hình thức một cách cơ học dẫn đến tăng thêm khối lượng công việc. Mọi đổi mới đều cần được cân nhắc trên nguyên tắc tạo ra giá trị học tập thực chất nhưng không làm tăng áp lực không cần thiết.

Đối với nhà trường, cần xây dựng hệ thống hỗ trợ sức khỏe tinh thần có tính chuyên nghiệp. Tài liệu khảo sát đề xuất tổ chức tập huấn về sức khỏe tinh thần, xây dựng trung tâm tư vấn tâm lý chuyên nghiệp và tạo điều kiện học tập thoải mái hơn cho SV.

Đây là giải pháp đặc biệt cần thiết bởi GV không thể thay thế chuyên gia tâm lý. Nếu SV có dấu hiệu nghiêm trọng hoặc kéo dài cần có cơ chế chuyển tuyến. Hệ thống hỗ trợ nên bao gồm nhiều tầng: giáo dục sức khỏe tâm thần cho toàn bộ SV; hỗ trợ ban đầu thông qua GV và cố vấn; tư vấn chuyên môn và chuyển tuyến khi cần thiết.

Đối với SV, cần tăng cường khả năng tự nhận diện và chủ động tìm kiếm trợ giúp. SV cần hiểu rằng tìm kiếm hỗ trợ không phải biểu hiện của yếu đuối mà là một hành vi thích ứng. Nghiên cứu của Lê Quang Sơn và cộng sự (2025) cho thấy thái độ của SV đối với tìm kiếm trợ giúp có thể tích cực nhưng vẫn tồn tại những rào cản trong hành vi thực tế. Vì vậy, nhà trường cần làm cho việc tìm kiếm hỗ trợ trở nên bình thường, dễ tiếp cận và ít kỳ thị hơn.

3.6. Ý nghĩa của việc xây dựng môi trường học tập nhân văn

Một trong những điểm quan trọng nhất rút ra từ nghiên cứu là cân bằng áp lực và hạnh phúc không thể chỉ được giải quyết bằng việc yêu cầu SV “tự quản lý stress”. Nếu áp lực xuất phát từ nhiều yếu tố thuộc môi trường thì môi trường cũng phải trở thành một phần của giải pháp.

Một lớp học nhân văn không phải là lớp học không có yêu cầu. Đó là lớp học trong đó SV biết mình được kỳ vọng điều gì, vì sao phải thực hiện, được nhận phản hồi như thế nào và có cơ hội sửa chữa sai lầm. GV có thể nghiêm khắc với yêu cầu học thuật nhưng vẫn tôn trọng SV. Có thể đánh giá thấp một bài làm nhưng không phủ nhận giá trị của người học. Cách tiếp cận này có ý nghĩa đặc biệt trong môi trường cạnh tranh. Khi cạnh tranh trở thành động lực duy nhất, SV dễ nhìn bạn học như đối thủ. Khi môi trường học tập kết hợp cạnh tranh với hợp tác, SV có thể vừa phấn đấu vừa cảm thấy thuộc về cộng đồng học tập.

Nghiên cứu của Tôn Thất Minh Thông và cộng sự (2022) cho thấy sức khỏe tâm thần không chỉ liên quan đến sự vắng mặt của các vấn đề tâm lý mà còn đến sự an lạc, khả năng phục hồi và các mối quan hệ lành mạnh. Vì vậy, xây dựng quan hệ tích cực giữa GV và SV cũng là một phần của xây dựng sức khỏe tâm thần. Kết quả nổi bật nhất của nghiên cứu là khoảng cách giữa áp lực và hạnh phúc. Áp lực tinh thần đạt 3,84/5 trong khi hạnh phúc đạt 3,2/5, tạo ra khoảng cách 0,64 điểm. Tài liệu khảo sát xem đây là một dấu hiệu đáng chú ý, cho thấy áp lực tinh thần đang vượt mức hạnh phúc cảm nhận được của SV. Cần lưu ý rằng đây là một chỉ báo mô tả, không phải chỉ số chẩn đoán và không thể tự nó chứng minh quan hệ nhân quả. Tuy vậy, khoảng cách này có giá trị gợi mở về mặt giáo dục. Nếu SV liên tục phải nỗ lực trong khi thiếu thời gian nghỉ ngơi, thiếu cảm giác cân bằng và thiếu nguồn lực hỗ trợ, quá trình học tập có thể trở nên tiêu hao. Đặc biệt, điểm động lực học tập 3,4/5 cao hơn điểm hạnh phúc chung 3,2/5 cho thấy động lực và hạnh phúc không phải lúc nào cũng đồng biến.

Kết quả này cần được đặt cạnh những bằng chứng từ Việt Nam. Nghiên cứu của Tôn Thất Minh Thông và cộng sự (2022) cho thấy một tỷ lệ đáng kể SV Đại học Huế có các dấu hiệu stress, lo âu, trầm cảm và khuynh hướng không hài lòng với cuộc sống. Nghiên cứu của Nguyễn Thị Thương và Vũ Thanh Hòa (2025) cũng cho thấy áp lực học tập là một yếu tố quan trọng trong sức khỏe tâm thần SV. Trong khi đó, nghiên cứu năm 2026 trên SV khối ngành Kinh tế cho thấy các khó khăn tâm lý còn liên quan đến nghề nghiệp, thích nghi và quan hệ xã hội. Những kết quả trên cho phép nhận định rằng vấn đề áp lực của SV không nên được nhìn nhận đơn giản như một vấn đề về “khả năng chịu đựng”. SV có thể có năng lực cao, động lực cao nhưng vẫn có nguy cơ quá tải nếu môi trường đặt ra quá nhiều yêu cầu đồng thời. Vai trò của GV vì thế cần được nhìn nhận như một nguồn lực xã hội trong môi trường đại học. Điểm 3,8/5 về truyền cảm hứng cho thấy SV vẫn đánh giá cao ảnh hưởng tích cực của GV. Tuy nhiên, điểm 3,2/5 về hỗ trợ chia sẻ cho thấy vẫn còn khoảng cách giữa GV như một người dạy và GV như một người đồng hành. Khoảng cách này có thể xuất phát từ cả hai phía. GV có thể thiếu thời gian, kỹ năng hoặc cơ chế để hỗ trợ cá nhân. SV có thể ngại bị đánh giá, thiếu niềm tin hoặc chưa biết tìm kiếm sự trợ giúp ở đâu. Nghiên cứu của Lê Quang Sơn và cộng sự (2025) cho thấy về hành vi tìm kiếm trợ giúp cho thấy những rào cản như định kiến, thiếu hiểu biết và hạn chế tiếp cận

vẫn tồn tại. Do đó, giải pháp không thể chỉ yêu cầu GV “gần gũi hơn” mà cần tạo ra một văn hóa, trong đó SV được khuyến khích tìm kiếm hỗ trợ và GV có cơ chế để kết nối SV với chuyên gia. Đây là sự chuyển đổi từ hỗ trợ mang tính cá nhân sang hệ thống hỗ trợ có cấu trúc.

4. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy SV trong mẫu khảo sát đang trải nghiệm mức áp lực tinh thần tương đối cao trong khi mức hạnh phúc chưa tương xứng. Áp lực tinh thần trung bình đạt 3,84/5, trong đó căng thẳng học tập là yếu tố cao nhất với 4,1/5, tiếp theo là lo lắng nghề nghiệp 3,9/5, áp lực cạnh tranh 3,8/5 và burnout 3,5/5. Trong khi đó, mức hạnh phúc chỉ đạt 3,2/5; thời gian cá nhân và cân bằng cuộc sống là hai thành phần có điểm thấp hơn động lực học tập. Kết quả cho thấy một nghịch lý đáng chú ý: SV vẫn có động lực học tập nhưng chưa cảm nhận được mức hạnh phúc tương xứng. Điều này đặt ra yêu cầu phải chuyển từ quan niệm giáo dục chỉ tập trung vào thành tích sang quan niệm giáo dục quan tâm đồng thời đến thành tích, sự phát triển và wellbeing của người học.

Vai trò của GV được đánh giá tương đối tích cực với điểm trung bình 3,56/5. GV được đánh giá cao nhất ở khả năng truyền cảm hứng, tiếp đến là tạo môi trường học tập; trong khi hỗ trợ chia sẻ được đánh giá thấp nhất. Vì vậy, điểm cần phát triển không phải là thay thế vai trò học thuật của GV mà là mở rộng vai trò đó theo hướng nhân văn hơn.

Giảng viên cần trở thành người giúp SV nhìn nhận đúng về thành công, phát hiện sớm những dấu hiệu khó khăn, thiết kế môi trường học tập an toàn, truyền cảm hứng và đồng hành trong phát triển cá nhân. Những vai trò này đã được xác định trong tài liệu khảo sát và cần được chuyển hóa thành những hoạt động cụ thể trong thực tiễn giảng dạy. Tuy nhiên, cần nhấn mạnh rằng GV không phải là nhà trị liệu tâm lý. Vai trò của GV là hỗ trợ ban đầu, tạo môi trường học tập tích cực và kết nối SV với nguồn lực chuyên môn khi cần. Nhà trường cần xây dựng hệ thống tư vấn tâm lý chuyên nghiệp, tổ chức tập huấn cho GV và tạo ra cơ chế để SV dễ dàng tiếp cận hỗ trợ.

Các nghiên cứu tại Việt Nam về sức khỏe tâm thần SV, áp lực học tập, khó khăn tâm lý của SV khối ngành Kinh tế và hành vi tìm kiếm trợ giúp đều cho thấy nhu cầu xây dựng một hệ thống hỗ trợ toàn diện là cần thiết (Tồn Thất Minh Thông và cộng sự, 2022). Có thể nói, cân bằng áp lực và hạnh phúc của SV không phải là nhiệm vụ riêng của SV và cũng không thể đặt toàn bộ lên vai GV. Đây phải là kết quả của sự phối hợp giữa SV, GV, nhà trường, gia đình và các chuyên gia tâm lý. Giáo dục đại học chỉ thực sự hướng đến phát triển con người toàn diện khi bên cạnh việc đào tạo những người có năng lực chuyên môn còn tạo điều kiện để người học trở thành những con người khỏe mạnh về tinh thần, có khả năng thích ứng, có niềm tin vào bản thân và có khả năng xây dựng một cuộc sống có ý nghĩa.

Tài liệu tham khảo

- Bùi Thị Thanh Diệu, Lê Quang Sơn, Hoàng Thế Hải (2025). Đau khổ tâm lý ở sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng. *Tạp chí Xã hội học và Tâm lý học*, 2(2), 60-72.
- Hoàng Thị Thanh Huệ, Đỗ Thị Lệ Hằng, Nguyễn Thị Phương Hoa (2025). Nguồn lực tâm lý như một yếu tố trung gian trong mối quan hệ giữa căng thẳng thành tích học tập và sức khỏe tâm thần ở vị thành niên. *Tạp chí Xã hội học và Tâm lý học*, 1(4), 82-94.
- Lê Quang Sơn, Bùi Thị Thanh Diệu, Nguyễn Khánh Hòa (2024). Chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng. *Kỷ yếu Hội thảo Khoa học Quốc tế 2024 - Trường Đại học Văn Lang*, tr. 35-45.
- Lê Quang Sơn, Bùi Thị Thanh Diệu, Nguyễn Thị Thanh Hương (2025). Hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Đà Nẵng*, 23(8A), 35-40. DOI: 10.31130/ud-jst.2025.23(8A).298.
- Lưu Bích Ngọc, Nguyễn Thanh Hà, Nguyễn Bảo Ngọc (2026). Các khó khăn tâm lý và sức khỏe tâm thần của sinh viên Việt Nam: Nghiên cứu trường hợp khối ngành Kinh tế. *Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn*, 12(2), 347-362. DOI: 10.33100/vjossh.2026.12.2.11.
- Nguyễn Thị Phương, Đào Thị Diệu Linh (2023). Sức khỏe tâm thần của sinh viên trong bối cảnh đại dịch COVID-19 - nghiên cứu tổng quan. *Tạp chí Tâm lý học*, (6), 50-68.
- Nguyễn Thị Thương, Vũ Thanh Hòa (2025). Ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của SV đại học: Tổng quan dựa trên cơ sở dữ liệu Scopus (2019-2025). *Tạp chí Khoa học Đại học Hạ Long*, (18), 60-67.
- Tồn Thất Minh Thông, Vũ Thị Thu Huyền, Nguyễn Thị Phương, Trương Thị Tâm Anh, Trần Lê Thủy Tiên, Phan Thị Nhu Mỹ, Nguyễn Ngọc Bảo Châu, Nguyễn Quỳnh Anh, Nguyễn Phước Cát Tường (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.