

Các khó khăn tâm lý và sức khỏe tâm thần của sinh viên Việt Nam: Nghiên cứu trường hợp khối ngành kinh tế

Lưu Bích Ngọc*, Nguyễn Thanh Hà**, Nguyễn Bảo Ngọc**

Tóm tắt: Sự phát triển kinh tế và biến đổi xã hội mang lại nhiều lợi ích nhưng cũng gây ra những tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần (SKTT) của con người, đặc biệt là sinh viên - lực lượng lao động tri thức tương lai. Bài viết phân tích thực trạng khó khăn tâm lý và SKTT của sinh viên khối ngành kinh tế. Nghiên cứu sử dụng dữ liệu khảo sát định lượng với 701 sinh viên tại bảy trường đại học đào tạo khối ngành kinh tế ở cả miền Bắc, miền Trung và miền Nam. Trong bối cảnh xã hội hiện đại nhiều áp lực, sinh viên đối diện hàng loạt vấn đề tâm lý, có thể phân thành bốn nhóm chính: (i) cảm xúc tiêu cực (lo âu, trầm cảm, rối loạn hành vi, rối loạn giấc ngủ); (ii) hạn chế trong tự nhận thức và định hướng nghề nghiệp; (iii) khó khăn trong thích nghi với môi trường học tập và quan hệ xã hội; (iv) xuất hiện thái độ, hành vi tiêu cực như thu mình, giảm hứng thú, thậm chí có ý định tự hại. Nghiên cứu cho thấy hàm nghĩa về nhu cầu cấp thiết phải có các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường, tư vấn hướng nghiệp hiệu quả hơn và xây dựng môi trường đại học thân thiện, giúp sinh viên phát triển toàn diện, góp phần hình thành nguồn nhân lực chất lượng cao cho phát triển bền vững quốc gia.

Từ khóa: khó khăn tâm lý; sức khỏe tâm thần; sinh viên đại học; khối ngành kinh tế.

Ngày nhận: 13/11/2025; ngày chỉnh sửa: 02/02/2025; ngày chấp nhận đăng: 30/6/2026

DOI: <https://doi.org/10.33100/vjssh.2026.12.2.11>

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh xã hội phát triển nhanh chóng, kinh tế phát triển, khoa học, công nghệ và truyền thông tiên bộ vượt bậc, đời sống người dân đã được cải thiện đáng kể, nhiều vấn đề lại phát sinh, tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần (SKTT) của con người. Trong đó, các vấn đề liên quan đến tâm lý và SKTT đang ngày càng trở thành

mối quan tâm của nhiều lĩnh vực khác nhau, đặc biệt là lĩnh vực giáo dục, nơi đóng vai trò quan trọng trong việc bảo đảm sự phát triển toàn diện của các cá nhân. Các tài liệu nghiên cứu cũng như báo chí đăng tải gần đây cho thấy số lượng học sinh, sinh viên chán học, lười học chiếm tỷ lệ không nhỏ, các em có nhiều lúng túng, khó khăn trong các quan hệ xã hội, trong giao tiếp ứng xử với bạn bè và thầy cô, vướng mắc trong quan hệ với cha mẹ và khó khăn trong việc tìm kiếm nghề nghiệp tương lai (Hội đồng Anh 2020). Đặc biệt, việc gia tăng các sự vụ ở các mức độ nghiêm trọng

* Văn phòng Hội đồng Quốc gia Giáo dục và Phát triển nhân lực; email: lbngoc@moet.gov.vn

** Đại học Kinh tế Quốc dân.

khác nhau từ hệ quả của các vấn đề tâm lý và SKTT của sinh viên (trầm cảm, lo âu, các rối loạn tâm lý từ những áp lực học tập gia đình hay xã hội) ở nhiều trường đại học do không có được những sự nhận biết và trợ giúp tâm lý kịp thời đã dẫn đến nhiều hậu quả đáng tiếc. Theo UNICEF (2022), tỷ lệ mắc các vấn đề SKTT nói chung ở trẻ em và vị thành niên (10-19 tuổi) tại Việt Nam dao động từ 8%-29%. Theo kết quả của một vài nghiên cứu trường hợp điển hình tại Việt Nam gần đây, tỉ lệ trẻ vị thành niên bị trầm cảm là 26,3%, trẻ có suy nghĩ về cái chết là 6,3%, trẻ lập kế hoạch tự tử là 4,6% và trẻ đã từng cố gắng tự tử là 5,8%. Thực tế, con số thống kê được về tình trạng tự tử ở thanh thiếu niên đã tăng hơn 40% trong thập kỷ qua (Đỗ Minh Loan 2019; Trần Thành Nam 2022).

Đối với sinh viên Việt Nam, giai đoạn chuyển tiếp từ bậc trung học phổ thông lên đại học thường đi kèm với nhiều áp lực tâm lý đáng kể. Trước khi nhập học, các em phải trải qua quá trình ôn luyện và tham gia các kỳ thi tuyển sinh với cường độ cao, đồng thời đối mặt với những quyết định quan trọng liên quan đến việc lựa chọn ngành học và cơ sở đào tạo phù hợp. Bên cạnh đó, kỳ vọng về kết quả học tập từ gia đình, người thân và sự so sánh với bạn bè cùng trang lứa cũng có thể làm gia tăng áp lực tâm lý. Sau khi bước vào môi trường đại học, sinh viên tiếp tục phải thích nghi với nhiều thay đổi trong học tập và cuộc sống, như sống xa gia đình, tăng cường tính tự chủ, làm quen với phương pháp học tập mới và khối lượng kiến thức chuyên môn lớn. Thực trạng này có thể dẫn đến những khó khăn nhất định trong quá trình chuyển tiếp sang môi trường đại học, khi sinh viên phải tiếp cận các lĩnh vực kiến thức mới có tính liên ngành và yêu cầu năng lực tự học cao hơn (Khánh Ly 2025). Những yếu tố này có thể tác động đáng kể đến SKTT và khả năng thích ứng của sinh viên trong giai đoạn đầu của quá trình học đại học. Trong bối cảnh đó, việc

nhận diện sớm nhu cầu hỗ trợ tâm lý và SKTT của sinh viên có ý nghĩa quan trọng đối với các cơ sở giáo dục đại học. Ngay từ khi sinh viên nhập học và trong suốt quá trình đào tạo, nhà trường cần triển khai các hoạt động sàng lọc, đánh giá và theo dõi tình trạng tâm lý, đồng thời xây dựng các chương trình tư vấn, hỗ trợ và can thiệp phù hợp. Những giải pháp này không chỉ góp phần phòng ngừa các vấn đề về SKTT mà còn hỗ trợ sinh viên nâng cao khả năng thích ứng, phát triển toàn diện và đạt được kết quả học tập tốt hơn (Nguyễn Văn Hùng và Hoàng Thị Hương Lan 2019; World Health Organization 2022).

Sinh viên thuộc khối ngành kinh tế (bao gồm cả kinh doanh và quản lý) hiện chiếm một tỷ lệ đáng kể trong tổng số sinh viên đại học tại Việt Nam. Dữ liệu tuyển sinh những năm gần đây cho thấy khối ngành kinh tế luôn nằm trong nhóm có số lượng nguyện vọng đăng ký cao nhất. Theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025), tỷ lệ nguyện vọng đăng ký vào khối ngành này đạt 32,8% năm 2022, 24,5% năm 2023 và 27,4% năm 2024, cao hơn so với nhiều khối ngành đào tạo khác. Đặc điểm học tập của sinh viên khối ngành kinh tế có những khác biệt nhất định so với các nhóm ngành khác. Nếu như các ngành kỹ thuật và công nghệ thường yêu cầu mức độ cao về tư duy định lượng, khả năng tính toán và thực hành kỹ thuật, trong khi các ngành khoa học xã hội và nhân văn chú trọng nhiều hơn đến tư duy định tính, phân tích xã hội và diễn giải hiện tượng, thì các ngành kinh tế đòi hỏi sự kết hợp giữa cả tư duy định lượng và định tính trong quá trình học tập và giải quyết vấn đề. Người học không chỉ cần nắm vững các kiến thức về toán học, thống kê, phân tích dữ liệu và tài chính mà còn phải phát triển các kỹ năng quản lý, quản trị, giao tiếp, marketing, phân tích hành vi, dự báo và ra quyết định trong môi trường kinh doanh (World Economic Forum 2023). Ngoài áp lực học

tập, sinh viên khối ngành kinh tế còn phải đối mặt với yêu cầu tích lũy kinh nghiệm thực tiễn, kỹ năng nghề nghiệp và năng lực cạnh tranh trên thị trường lao động. Khác với một số ngành kỹ thuật hoặc khoa học tự nhiên có hệ thống phòng thí nghiệm và thực hành chuyên môn tương đối rõ ràng trong chương trình đào tạo, nhiều ngành kinh tế phụ thuộc đáng kể vào các hoạt động thực tập, trải nghiệm nghề nghiệp, dự án doanh nghiệp và các hoạt động ngoại khóa nhằm phát triển năng lực nghề nghiệp. Việc tìm kiếm cơ hội thực tập, xây dựng mạng lưới nghề nghiệp và chuẩn bị cho quá trình chuyển tiếp từ nhà trường sang thị trường lao động có thể tạo ra những áp lực đáng kể đối với sinh viên (International Labour Organization 2024; World Economic Forum 2025). Áp lực học tập, áp lực nghề nghiệp và sự không chắc chắn về việc làm trong môi trường cạnh tranh ngày càng gay gắt là những yếu tố nguy cơ quan trọng đối với SKTT của sinh viên đại học (Auerbach và cộng sự 2018; World Health Organization 2022; UNESCO 2024).

Bài này sẽ cung cấp một phân tích về thực trạng các khó khăn tâm lý, SKTT của sinh viên các trường đại học khối ngành kinh tế của Việt Nam. Đây là cơ sở để sau này xác định nhu cầu hỗ trợ tâm lý, SKTT của sinh viên khối ngành kinh tế hiện nay và có thể ngoại suy cho sinh viên của các nhóm ngành khác nói chung.

2. Tổng quan lý luận và khung nghiên cứu

Trong tiếp cận tâm lý học, các hiện tượng tâm lý bao gồm nhận thức, cảm xúc và hành vi - những thành tố chi phối cách thức cá nhân phản ứng và thích nghi với môi trường sống và học tập (James 1890; Vygotsky 1978). Các vấn đề và khó khăn tâm lý thường được hiểu là những trạng thái mất cân bằng hoặc không

thích ứng, biểu hiện qua căng thẳng, lo âu, trầm cảm, rối loạn giấc ngủ hoặc suy giảm khả năng đối phó (Mirowsky và Ross 2003; Kessler và cộng sự 2003). Khi những khó khăn này vượt quá khả năng tự điều chỉnh, chúng có thể phát triển thành các vấn đề ở mức độ bệnh lý, ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng tâm lý và hành vi của cá nhân (Beck 1963).

SKTT được tiếp cận như một trạng thái tổng hợp, phản ánh mức độ cân bằng và khả năng thích nghi của cá nhân. Theo World Health Organization (2005, 2013), SKTT không chỉ là sự vắng mặt của rối loạn tâm thần mà còn bao gồm khả năng nhận thức được tiềm năng bản thân, đối phó với căng thẳng, làm việc hiệu quả và tham gia tích cực vào đời sống xã hội. Các nghiên cứu gần đây nhấn mạnh SKTT là kết quả của sự tương tác giữa các yếu tố sinh học, tâm lý và xã hội, đồng thời có mối liên hệ chặt chẽ nhưng không đồng nhất với hạnh phúc chủ quan (Weich và cộng sự 2011; Laidlaw và cộng sự 2016; John-Langba và cộng sự 2022). Trong môi trường giáo dục đại học, SKTT của sinh viên chịu ảnh hưởng trực tiếp từ các áp lực học tập, định hướng nghề nghiệp, điều kiện kinh tế và mạng lưới hỗ trợ xã hội. Những khó khăn tâm lý nếu không được nhận diện và hỗ trợ kịp thời có thể tích tụ, dẫn đến suy giảm SKTT và hình thành các biểu hiện hành vi tiêu cực, ảnh hưởng đến kết quả học tập và chất lượng cuộc sống của sinh viên (Keyes 2002; House 1981). Wang (2005) nhấn mạnh tầm quan trọng của giáo dục SKTT trong môi trường đại học như một biện pháp phòng ngừa hiệu quả nhằm hạn chế rối loạn khởi phát sớm.

Theo Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD 2017), SKTT của sinh viên bao gồm bốn khía cạnh: tâm lý, xã hội, nhận thức và thể chất, có mối liên hệ chặt chẽ, tương hỗ trong quá trình thích nghi và phát triển (Hình 1).

Hình 1: Các khía cạnh của SKTT của sinh viên

(OECD 2017)

Khía cạnh tâm lý bao gồm nhận thức bản thân, động lực, lòng tự trọng và khả năng phục hồi cảm xúc (Kessler và cộng sự 2005). Khía cạnh xã hội phản ánh chất lượng các mối quan hệ và mức độ gắn kết với cộng đồng (Pollard và Lee 2003). Khía cạnh nhận thức thể hiện khả năng tư duy phản biện, giải quyết vấn đề và làm chủ tri thức; còn khía cạnh thể chất liên quan đến sức khỏe sinh lý, giấc ngủ, dinh dưỡng và hoạt động thể chất (Statham và Chase 2010). SKTT tốt là trạng thái con người duy trì được sự cân bằng giữa bốn khía cạnh này, giúp cá nhân phản ứng tích cực trước áp lực và đạt được mục tiêu sống.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy sinh viên là nhóm có nguy cơ cao gặp khó khăn tâm lý. Các biểu hiện phổ biến có thể phân thành bốn nhóm. Thứ nhất là nhóm cảm xúc tiêu cực, bao gồm lo âu, trầm cảm, căng thẳng học tập. Reis và cộng sự (2019) cho thấy sinh viên đại học thường lo lắng về kết quả học tập, điều kiện tài chính, sức khỏe gia đình và tương lai nghề nghiệp. Trầm cảm là rối loạn thường gặp, liên quan chặt chẽ đến ý tưởng tự sát (Kim và Park 2019), đặc biệt khi kết hợp với các yếu tố như cô lập xã hội, mất ngủ và sử dụng chất kích thích (Grant và cộng sự 2019). Thứ hai là nhóm nhận thức, bao gồm giảm động lực học tập, khó khăn trong định hướng nghề nghiệp và thiếu tự nhận thức. Liu (2015) cho thấy căng thẳng học tập có thể làm giảm động lực nội tại và tăng nguy cơ bỏ học. Nguyễn Thị Hà (2021) phát hiện sinh viên gặp khó khăn trong xác

định thái độ, phương pháp học tập. Bùi Đức Minh (2018) xác nhận sinh viên khó khăn trong thích nghi với môi trường đại học. Thứ ba là nhóm thái độ và hành vi thích ứng tiêu cực, bao gồm lạm dụng chất kích thích, hành vi rủi ro, hoặc né tránh xã hội. McAlaney và cộng sự (2021) ghi nhận sinh viên châu Âu có tỷ lệ cao sử dụng rượu, chất gây nghiện liên quan đến lo âu và trầm cảm, trong khi Foster và cộng sự (2023) chỉ ra mối liên hệ giữa mất ngủ, căng thẳng và hành vi sử dụng chất kích thích. Cuối cùng là nhóm hành vi bệnh lý, gồm rối loạn ăn uống, rối loạn giấc ngủ, rối loạn tâm thần và tự làm hại bản thân. Banna và cộng sự (2021) chứng minh rằng hình ảnh bản thân tiêu cực và rối loạn điều hòa cảm xúc là cơ chế trung gian dẫn đến rối loạn ăn uống, đặc biệt ở nữ sinh viên. National Institute of Mental Health (2023); Yang và cộng sự (2024) cảnh báo tỷ lệ ý tưởng tự sát trong nhóm sinh viên tăng đáng kể, liên quan đến chất lượng giấc ngủ và triệu chứng trầm cảm.

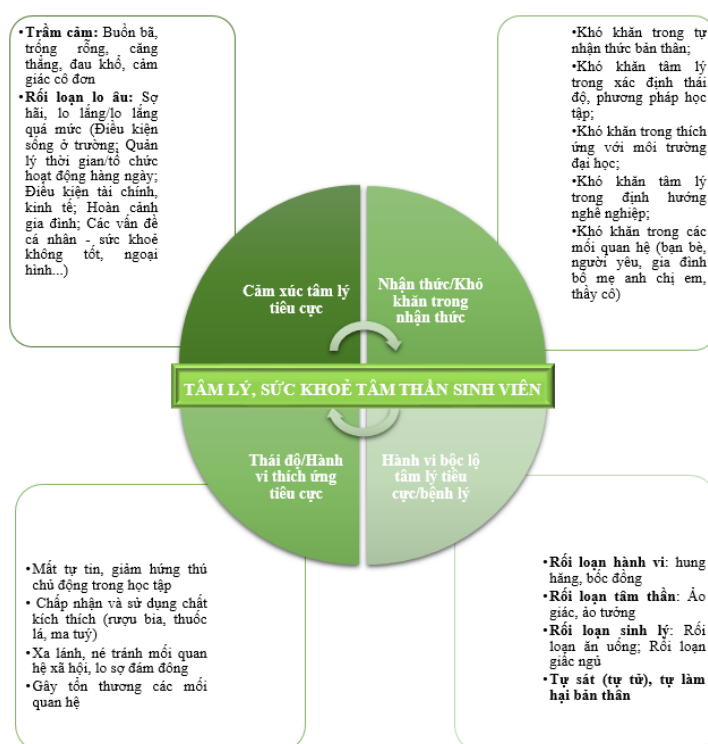
Mối quan hệ giữa khó khăn tâm lý và SKTT được tiếp cận theo logic tiến trình từ biểu hiện tâm lý ban đầu đến trạng thái tinh thần được bộc lộ ra bên ngoài. Cụ thể, cảm xúc tâm lý tiêu cực (như lo âu, căng thẳng, buồn bã, trầm cảm nhẹ) được xem là khó khăn tâm lý ở cấp độ chức năng, phản ánh phản ứng cảm xúc của cá nhân trước các áp lực học tập, xã hội và đời sống. Khi các cảm xúc tiêu cực này kéo dài, tích tụ và không được hỗ trợ kịp thời, chúng có thể dẫn đến hành vi bộc lộ tâm lý tiêu cực hoặc bệnh lý,

như rối loạn hành vi, rối loạn giấc ngủ, rối loạn ăn uống hoặc hành vi tự hại. Các hành vi này phản ánh trạng thái SKTT ở mức độ suy giảm rõ rệt hơn, thể hiện sự mất cân bằng trong khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và hành vi của cá nhân.

Tương tự, nhận thức và khó khăn trong nhận thức (bao gồm tự đánh giá thấp bản thân, thiếu định hướng nghề nghiệp, mơ hồ về mục tiêu tương lai) được xác định là khó khăn tâm lý mang tính nhận thức - phản ánh cách cá

nhân hiểu và đánh giá bản thân cũng như môi trường xung quanh. Khi các khó khăn nhận thức này kéo dài, chúng có thể chuyển hóa thành thái độ và hành vi thích ứng tiêu cực, như mất động lực học tập, thu mình, né tránh các mối quan hệ xã hội hoặc giảm tham gia các hoạt động học đường. Những biểu hiện này cho thấy trạng thái SKTT bị suy giảm, trong đó cá nhân gặp hạn chế trong việc thích nghi, duy trì động lực và thiết lập các mối quan hệ xã hội tích cực.

Hình 2: Các vấn đề tâm lý, SKTT của sinh viên – Các khía cạnh và biểu hiện cụ thể



(Nguồn: Các tác giả tổng hợp)

Theo cách tiếp cận này, khó khăn tâm lý và SKTT không phải là hai khái niệm đồng nhất, mà có mối quan hệ chặt chẽ theo cặp tiến trình: từ cảm xúc tiêu cực đến hành vi bộc lộ bệnh lý, và từ khó khăn nhận thức đến thái độ – hành vi thích ứng tiêu cực. Cách phân biệt này cho phép nghiên cứu vừa nhận diện sớm các khó khăn tâm lý ở mức độ chức năng, vừa đánh giá được trạng thái SKTT thông qua các biểu hiện hành vi và mức độ thích nghi của sinh viên.

3. Phương pháp nghiên cứu

Tổng quan các nghiên cứu cho thấy 4 khía cạnh của các vấn đề tâm lý, SKTT sinh viên đại học gồm: (i) Cảm xúc tâm lý tiêu cực; (ii) Thái độ và hành vi thích ứng tiêu cực; (iii) Biểu hiện tâm lý tiêu cực/bệnh lý; (iv) Khó khăn trong nhận thức. Tương ứng với 4 khía cạnh của các vấn đề tâm lý, SKTT ở sinh viên, 16 biểu hiện, chỉ báo thể

hiện các khía cạnh này được tái cấu trúc, sắp xếp lại bao gồm:

- *Nhóm cảm xúc tâm lý tiêu cực/ bệnh lý*: Rối loạn lo âu (sợ hãi, lo lắng); Trầm cảm (buồn bã, trống rỗng, căng thẳng); Rối loạn hành vi (bốc đồng, hung hăng); Rối loạn tâm thần (ảo giác, ảo tưởng); Rối loạn sinh lý (rối loạn ăn uống, rối loạn giấc ngủ).

- *Nhóm khó khăn trong nhận thức*: Tự nhận thức giá trị bản thân; Khó khăn trong định hướng nghề nghiệp.

- *Nhóm khó khăn trong thích nghi môi trường và xã hội*: Khó khăn trong thích nghi với môi trường học tập; Khó khăn trong quá trình học; Khó khăn trong mối quan hệ gia đình; Khó khăn trong mối quan hệ tại nhà trường; Khó khăn trong mối quan hệ xã hội.

- *Nhóm hành vi/thái độ thích ứng tiêu cực*: Mất tự tin, giảm hứng thú trong học tập; Chấp nhận sử dụng chất kích thích (rượu, thuốc lá, ma túy); Xa lánh, né tránh các mối quan hệ xã hội; Gây tổn thương các mối quan hệ xã hội; Tự hại bản thân (tự sát, làm bị thương).

Bảng hỏi được thiết kế đo lường nguy cơ của 4 nhóm nhân tố với 16 biểu hiện của các khó khăn tâm lý và SKTT đã được xây dựng trên cơ sở kế thừa và phát triển các biến số trong các bộ công cụ đo lường về tâm lý, SKTT như GAD7; DASS-21; SDQ; PHQ9; RSES; CDMSE, v.v.. Thang đo likert 5 bậc chuẩn được lựa chọn cho việc đo lường xác suất xuất hiện các biểu hiện tâm lý và SKTT

tiêu cực ở sinh viên (điểm 1,2 là rất nghiêm trọng và nghiêm trọng; điểm 4,5 là không nghiêm trọng và hoàn toàn không nghiêm trọng). Trong nghiên cứu này, điểm trung bình được tính bằng cách lấy tổng điểm của các mục quan sát chia cho số lượng mục tương ứng. Để thuận tiện cho việc diễn giải, điểm trung bình được phân loại theo các mức: mức thấp ($\leq 2,49$ điểm), mức trung bình thấp (từ 2,50-2,79 điểm), mức trung bình cao (từ 2,80-3,20 điểm) và mức cao ($> 3,20$). Theo đó, điểm trung bình càng cao phản ánh mức độ không đồng ý càng mạnh của người tham gia đối với nội dung được khảo sát – nguy cơ gặp phải thấp; ngược lại, điểm trung bình càng thấp thể hiện mức độ đồng ý cao hơn – nguy cơ gặp phải cao. Điều này có nghĩa là điểm trung bình dưới ngưỡng 2,79 thì nguy cơ gặp phải các biểu hiện khó khăn tâm lý hay vấn đề SKTT càng cao.

Một khảo sát dựa trên Bộ công cụ thiết kế đã được thực hiện thông qua hình thức trực tuyến kết nối tới sinh viên của các trường đại học khối ngành kinh tế ở cả 3 miền Bắc, Trung, Nam, cả trường đại học công lập và ngoài công lập, gồm: Đại học Kinh tế quốc dân (NEU); Trường Đại học Ngoại thương (FTU); Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng (ĐNU); Trường kinh tế - Trường Đại học Vinh; Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh. Quy mô mẫu nghiên cứu thu được gồm 701 sinh viên, từ năm thứ nhất đến năm thứ tư (Bảng 1).

Bảng 1: Phân bố mẫu điều tra khảo sát

Năm học Trường	Năm nhất	Năm hai	Năm ba	Năm tư	Tổng
NEU	37	81	42	11	171
FTU	123	38	40	13	214
ĐNU	17	6	13	1	37
VinhUni	6	63	26	11	106
UEH	103	70	0	0	173
Tổng	373	333	161	36	701

Dữ liệu định lượng thu được trực tiếp từ Google form được làm sạch, chuyển sang phân tích bằng phần mềm SPSS với các kỹ thuật phân tích thống kê có thực hiện kiểm định kết quả nghiên cứu (đánh giá độ phù hợp của biến số và độ tin cậy của thang đo bằng Cronbach's Alpha). Các dữ liệu thống kê được phân tích sau đó được biểu đồ hóa, sơ đồ hóa và thực hiện phân tích, diễn giải kết quả. Các kỹ thuật phân tích hệ thống, phân tích so sánh được sử dụng nhằm đánh giá thực trạng các vấn đề về tâm lý, SKTT.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Một số đặc trưng của mẫu điều tra

Mặc dù cuộc khảo sát tiến hành lấy mẫu ngẫu nhiên thuận tiện, nhưng kết quả cho thấy trong tổng số phiếu thu được, 76% là các sinh viên nữ, chỉ có 24% sinh viên nam. Nếu chia mẫu nghiên cứu theo năm học hiện tại, sinh viên “năm nhất” chiếm 41%, 37% sinh viên năm thứ 2, chỉ có 4% sinh viên trong mẫu điều tra đang học năm thứ tư và 18% đang là sinh viên năm thứ ba. Kết quả mô tả đặc điểm mẫu điều tra đã phần nào phản ánh những quan tâm về vấn đề tâm lý, SKTT ở sinh viên “năm nhất” và “năm hai” cũng nhiều hơn so với sinh viên “năm ba” và “năm tư”. Sinh viên năm cuối có xu hướng tham gia khảo sát với tỷ lệ thấp hơn, có thể do bận thực tập, làm khóa luận hoặc chuẩn bị tốt nghiệp, vắng mặt ở trường.

Về điều kiện kinh tế của hộ gia đình, hầu hết sinh viên trong mẫu điều tra có hoàn cảnh gia đình học tương đối khá giả (Hộ có mức sống mức trung bình, đầy đủ nhưng không có tài sản như ô tô, nhà biệt thự ...). 16% đến từ Hộ giàu có (Hộ có tài sản như ô tô dùng cho đi lại, không dùng cho kinh doanh sản xuất) và rất ít sinh viên có gia đình hoàn cảnh nghèo (Hộ có chứng nhận hộ nghèo, cận nghèo hoặc có hoàn cảnh rất khó khăn). Điều kiện kinh tế của hộ gia đình có thể tác động tới hoàn cảnh sống, điều kiện

sinh hoạt, điều kiện hỗ trợ học tập của các sinh viên khi học đại học.

Hầu hết, sinh viên trong mẫu khảo sát cho biết hiện đang “ở cùng gia đình” (45,4%) hoặc “ở trọ cùng bạn bè” (34,88%). Tỷ lệ sinh viên “ở trọ riêng một mình” chỉ chiếm 15,5%, trong khi số sinh viên trong mẫu điều tra hiện đang “ở Ký túc xá” chỉ chiếm 7,8%. Số sinh viên “ở cùng người quen, họ hàng” chiếm một tỷ lệ nhỏ, không đáng kể. Hầu hết sinh viên đều tham gia ít nhất một hội/nhóm bất kỳ. Cụ thể, 54% sinh viên tham gia tổ chức “Đoàn thanh niên”, tiếp sau là “Hội sinh viên” (40%), “Nhóm sinh viên tự lập” (32%). Mô hình chung sống hay mức độ tham gia các hội/nhóm của sinh viên là những nhân tố ảnh hưởng tới tâm lý, SKTT của sinh viên.

4.2. Các khó khăn tâm lý và vấn đề sức khỏe tâm thần mà sinh viên đang gặp phải

4.2.1. Cảm xúc tâm lý tiêu cực

Kết quả khảo sát về mức độ gặp phải các vấn đề về cảm xúc tâm lý tiêu cực, nhìn chung ở mức trung bình đến trung bình cao. Có từ 34% đến 77% các bạn sinh viên trong mẫu điều tra thường xuyên gặp phải lo lắng về các vấn đề trong cuộc sống sinh viên (Bảng 2).

Ở nhóm các biểu hiện của chứng rối loạn lo âu, điểm trung bình dao động từ 2,083 đến 3,097. Sinh viên thể hiện sự lo lắng thường xuyên rõ rệt nhất với 3 mối quan tâm, gồm: vấn đề sức khỏe, ngoại hình (77%) và tình hình tài chính của bản thân (75%), việc quản lý thời gian và tổ chức các hoạt động hàng ngày (xếp lịch học, tự học; các sinh hoạt cá nhân, các hoạt động tập thể, v.v.) (72%). Đây là những lo lắng thường nhật khi sinh viên là các bạn trẻ đang ở độ tuổi mong muốn được có ngoại hình “hoàn mỹ”, chi phí học tập hay sinh hoạt phí luôn gia tăng khi mà sinh viên còn phải sống phụ thuộc vào gia đình, học phí đại học tăng cao hơn trước nhiều và việc học tại đại học hoàn

toàn mới mẻ, khác với học phổ thông. Ngoài ra, sinh viên cũng lo lắng tới hoàn cảnh gia đình hiện tại (sức khỏe của các thành viên gia đình, điều kiện kinh tế hộ gia đình) (68%) và điều kiện sống ở trường (bao gồm

phòng học, ký túc xá và môi trường đại học) (34%). Điều này phản ánh nhu cầu của sinh viên cần được học tập và sinh hoạt trong môi trường ổn định, thuận tiện hơn.

Bảng 2: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá cảm xúc tâm lý tiêu cực biểu hiện qua rối loạn lo âu

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Thường xuyên lo lắng về điều kiện sống ở trường (bao gồm phòng học, ký túc xá và môi trường đại học)	34%	24%	42%	3,097
Thường xuyên lo lắng về hoàn cảnh gia đình hiện tại (sức khỏe của các thành viên gia đình, điều kiện kinh tế hộ gia đình)	68%	13%	19%	2,255
Thường xuyên lo lắng về việc quản lý thời gian và tổ chức các hoạt động hàng ngày (xếp lịch học, tự học; các sinh hoạt cá nhân, các hoạt động tập thể...)	72%	11%	17%	2,234
Thường xuyên lo lắng về tình hình tài chính của bản thân (bao gồm chi phí học tập, sinh hoạt phí, và các chi phí không lường trước khác)	75%	10%	15%	2,094
Thường xuyên lo lắng về các vấn đề sức khỏe hoặc ngoại hình của cá nhân (sức khỏe thể chất, cân nặng, ngoại hình xấu/đẹp)	77%	11%	12%	2,083

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

Ở nhóm các biểu hiện trầm cảm, 2 biểu hiện nghiêm trọng rất đáng được lưu ý là các bạn sinh viên có “hiện tượng thường xuyên cảm thấy căng thẳng, áp lực, khó bắt tay vào bất kể công việc gì” (50%) và “thường xuyên cảm thấy chán nản, thất vọng, ừ rừ” (43%). Biểu hiện ít nghiêm trọng hơn là một số bạn sinh viên “thường xuyên cảm thấy lẻ loi, lạc lõng ở trường, ở lớp và trong gia đình ngay cả khi ở cùng các bạn bè và người thân” (32%) (Bảng 3).

Bảng 3: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá về cảm xúc tâm lý tiêu cực/bệnh lý về trầm cảm

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Bạn thường xuyên cảm thấy căng thẳng, áp lực, khó bắt tay vào bất kể công việc gì	50%	24%	26%	2,653
Bạn thường xuyên cảm thấy chán nản, thất vọng, ừ rừ	43%	24%	33%	2,820
Bạn thường xuyên cảm thấy lẻ loi, lạc lõng ở trường, ở lớp và trong gia đình ngay cả khi ở cùng các bạn bè và người thân	32%	20%	48%	3,177

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

Kết quả trên cho thấy những biểu hiện cảm xúc tâm lý tiêu cực ở sinh viên khối ngành kinh tế hướng nhiều vào việc chịu các áp lực có thể tự mình đặt ra trong bối cảnh xã hội cũng đang đặt nhiều kỳ vọng vào sinh viên, từ đó các bạn sinh viên cảm thấy chán nản, thất vọng, căng thẳng. Đáng chú ý, các biểu hiện liên quan tới rối loạn hành vi, rối loạn tâm thần có mức điểm trung bình ở ngưỡng nguy cơ (3,257-3,787). Các biểu hiện cảm thấy bản thân dễ bị kích động, cáu giận, mất khả năng kiểm soát hành vi được

ghi nhận khá phổ biến (30%). Đây là dấu hiệu cảnh báo về khả năng điều tiết cảm xúc và hành vi của sinh viên còn hạn chế, dễ dẫn đến xung đột trong học tập hoặc quan hệ xã hội. Hiện không nhiều sinh viên “có xu hướng hành động hung hăng, bốc đồng, thiếu suy nghĩ về hậu quả trong các quyết định học tập và cuộc sống” (13%). Biểu hiện hay suy nghĩ lộn xộn, thái quá, có ý nghĩ kỳ lạ hoặc ám ảnh cũng xuất hiện ở 31% sinh viên trong mẫu điều tra (Bảng 4).

Bảng 4: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá về cảm xúc tâm lý tiêu cực về rối loạn hành vi, rối loạn tâm thần

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Hay cảm thấy bản thân dễ bị kích động, cáu giận, mất khả năng kiểm soát hành vi	30%	21%	49%	3,257
Có xu hướng hành động hung hăng, bốc đồng, thiếu suy nghĩ về hậu	13%	18%	69%	3,787

quả trong các quyết định học tập và cuộc sống				
Hay suy nghĩ lộn xộn, thái quá, có ý nghĩ kỳ lạ hoặc ám ảnh	31%	25%	44%	3,190
Nghĩ rằng mình có thể đạt được mọi mục tiêu trong học tập và cuộc sống một cách dễ dàng	23%	36%	41%	3,220

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

Tuy nhiên, đối với các biểu hiện liên quan tới rối loạn tâm thần thì mức độ lại nghiêm trọng hơn so với các biểu hiện liên quan tới rối loạn hành vi (ĐTB: 3,190-3,220, thấp hơn nhóm trên). Điều này phản ánh sự dao động trong suy nghĩ và cảm xúc của sinh viên khối ngành kinh tế, từ trạng thái lo âu, ám ảnh đến tự tin thái quá (rối loạn lưỡng cực). Những biểu hiện này cho thấy một bộ phận sinh viên có tư duy chưa ổn định và thiếu thực tế, dễ bị ảnh hưởng bởi cảm xúc hoặc các yếu tố bên ngoài. Nghiêm trọng hơn các biểu hiện rối loạn tâm

trí, rối loạn hành vi nêu trên lại là các rối loạn sinh lý. Nhiều sinh viên “hay rơi vào trạng thái chán ăn, hoặc thèm ăn quá nhiều” (46%); hay “thường xuyên gặp tình trạng mất ngủ, thiếu ngủ, khó ngủ, ngủ không sâu hoặc ngủ quá nhiều” (51%) (Bảng 5). Chính những rối loạn sinh lý này ảnh hưởng ngược lại tới sức khoẻ thể chất của sinh viên (có thể gây còm, có thể béo phì) mà khiến cho sinh viên lo lắng như đã cho biết ở trên. Đồng thời, rơi vào những trạng thái này đồng nghĩa với việc mất kiểm soát trong xây dựng chế độ sinh hoạt và học tập hợp lý.

Bảng 5: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá cảm xúc tâm lý tiêu cực về rối loạn sinh lý

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Hay rơi vào trạng thái chán ăn, hoặc thèm ăn quá nhiều	46%	21%	33%	2,820
Thường xuyên gặp tình trạng mất ngủ, thiếu ngủ, khó ngủ, ngủ không sâu hoặc ngủ quá nhiều	51%	15%	34%	2,772

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

4.2.2. Mức độ gặp phải “khó khăn trong nhận thức”

Kết quả khảo sát về khó khăn trong nhận thức của sinh viên cho thấy hai nhóm vấn đề nổi bật là “khó khăn trong tự nhận thức bản thân” và “khó khăn trong định hướng nghề nghiệp”. Ở nhóm tự nhận thức bản thân, mức điểm trung bình dao động từ 3,414 đến 3,471, cho thấy sinh viên tự nhận thức về bản thân chưa thực sự tốt, song không đáng quan ngại. 14% sinh viên cho rằng mọi người xung quanh không trân trọng mình và 24% tự cảm thấy bản thân không có điều gì đáng để tự hào, thậm chí xem mình là “một người thất bại” (Bảng 6). Đây là những biểu hiện của sự tự đánh giá thấp giá trị bản thân và thiếu lòng tự tin, phản ánh tình trạng tự

nhận thức tiêu cực ở một bộ phận sinh viên. Khi không nhìn nhận đúng năng lực và giá trị của bản thân, sinh viên dễ rơi vào cảm giác tự ti, mặc cảm và giảm động lực phấn đấu, ảnh hưởng trực tiếp đến học tập và đời sống tâm lý.

Trong khi đó, nhóm nhận thức định hướng nghề nghiệp có điểm trung bình dao động từ 2,324 đến 2,810, cho thấy mức độ khó khăn cao. 66% sinh viên cảm thấy khó khăn trong lựa chọn nghề nghiệp; 58% vẫn đang chưa xác định được công việc nào cụ thể trong tương lai phù hợp với ngành đang theo học; 46% đang gặp phải nhiều áp lực từ gia đình, bạn bè hoặc xã hội khi lựa chọn nghề nghiệp.

Bảng 6: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá về khó khăn trong nhận thức bản thân và định hướng nghề nghiệp

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Nhận thấy mọi người xung quanh luôn không trân trọng mình	14%	34%	52%	3,471
Tự nhận thấy mình không có điều gì đáng để tự hào và là một người thất bại	24%	22%	54%	3,414

Đang cảm thấy khó khăn trong lựa chọn nghề nghiệp (năng lực bản thân không đáp ứng yêu cầu của nghề nghiệp, thiếu thông tin các ngành nghề)	66%	19%	15%	2,324
Không xác định được công việc nào cụ thể trong tương lai phù hợp với ngành đang theo học	58%	23%	19%	2,471
Cảm thấy áp lực từ gia đình, bạn bè hoặc xã hội khi lựa chọn nghề nghiệp	46%	23%	31%	2,810

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

4.2.3. Mức độ gặp phải “khó khăn trong thích nghi môi trường, xã hội”

Kết quả khảo sát về khó khăn của sinh viên trong thích nghi với môi trường, xã hội cho thấy sinh viên còn gặp nhiều thách thức trong giao tiếp và thiết lập các mối quan hệ với bạn bè và đặc biệt là thách thức trong mối quan hệ với giảng viên. Trong các mối quan hệ trong gia đình, có tới 40% sinh viên thấy “khó nói chuyện thoải mái, khó chia sẻ việc học hành và đời sống sinh viên với bố mẹ, với người thân trong gia đình” (ĐTB: 3,014), 23% sinh viên cho rằng “bố mẹ và người thân trong gia đình không hiểu mình, luôn bắt đồng quan điểm và hay có các xung đột” (ĐTB: 3,354).

Trong các mối quan hệ với bạn bè, kết quả nghiên cứu phản ánh rằng sinh viên có vấn đề trong giao tiếp xã hội và hòa nhập tập thể. Các biểu hiện như khó diễn đạt suy

nghĩ, cảm xúc với bạn bè, khó hòa đồng trong các hoạt động chung hay khó xây dựng mối quan hệ thân thiết với bạn khác giới cho thấy nhiều sinh viên đang gặp khó khăn trong kỹ năng tương tác xã hội, dẫn đến cảm giác lạc lõng, cô đơn và thiếu kết nối trong môi trường học đường (Bảng 7).

Trong mối quan hệ với thầy cô và nhân viên nhà trường (ĐTB ở khoảng 2,892-2,943), khó khăn của sinh viên lớn hơn so với mối quan hệ với bạn bè nhiều (ĐTB ở khoảng 3,058-3,211). Mặc dù không ở mức quá nghiêm trọng, song một bộ phận không nhỏ các bạn sinh viên (38-40% - Bảng 7) cảm thấy e dè, thiếu tự tin khi trao đổi hoặc đặt câu hỏi với giảng viên và cán bộ hỗ trợ. Điều này phản ánh khoảng cách giao tiếp giữa sinh viên và nhà trường, làm giảm hiệu quả trong việc tiếp nhận hỗ trợ học tập và định hướng học thuật.

Bảng 7: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá về khó khăn trong các mối quan hệ gia đình, bạn bè, thầy cô giáo

Biểu quan sát	Có	NA	Không	Mean
Thấy khó nói chuyện thoải mái, khó chia sẻ việc học hành và đời sống sinh viên với bố mẹ, với người thân trong gia đình	40%	18%	42%	3,014
Thấy bố mẹ và người thân trong gia đình không hiểu mình, luôn bắt đồng quan điểm và hay có các xung đột	23%	25%	52%	3,354
Thấy không có sự quan tâm, giúp đỡ nhau trong gia đình mình	11%	12%	77%	3,916
Thấy khó khăn khi nói chuyện, khi diễn đạt suy nghĩ và cảm xúc của mình với bạn bè xung quanh	29%	25%	46%	3,211
Thấy mình khó hoà đồng trong các sinh hoạt tập thể (thấy mình lạc lõng, không thuộc nhóm)	25%	26%	49%	3,314
Gặp khó khăn trong việc bắt đầu và duy trì các mối quan hệ thân thiết với bạn khác giới	35%	23%	42%	3,058
Thấy khó khăn khi tiếp xúc, khi đặt câu hỏi hoặc trao đổi các vấn đề về học tập, nghiên cứu với thầy cô trong nhà trường	38%	29%	33%	2,943
Thấy khó khăn khi tiếp xúc, trao đổi với nhân viên nhà trường về các vấn đề cá nhân hoặc học tập	40%	28%	32%	2,892

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

Với những khó khăn liên quan đến môi trường học tập và phương pháp học tập, khó khăn nghiêm trọng nhất đối với các sinh

viên là không tìm được cho mình một phương pháp học tập hiệu quả (ĐTB: 2,441), có tới 65% số sinh viên được khảo

sát đã thông báo và tiếp đến là “khó khăn khi nghe giảng, ghi nhớ, tiếp nhận các kiến thức chuyên môn” (ĐTB: 2,934 – 32%) (Bảng 8). Thực trạng này cho thấy việc chuyên tiếp từ môi trường phổ thông sang đại học khiến nhiều sinh viên chưa sẵn sàng về tâm lý và kỹ năng xây dựng phương pháp học tập hiệu quả cho bản thân. Những khó khăn này sẽ khiến cho kết quả học tập của sinh viên không cao và hiệu quả đào tạo của nhà trường cũng giảm sút.

Các kết quả trên đây cho thấy sinh viên đang đối diện với nhiều thách thức trong quá

trình thích nghi toàn diện với môi trường học đại học. Nổi bật nhất là khó khăn trong quan hệ với thầy cô giáo, tiếp đến là khó khăn trong xây dựng phương pháp học tập hiệu quả, bên cạnh đó là khó khăn trong các mối quan hệ bạn bè, hội nhập xã hội. Những khó khăn này ảnh hưởng rất lớn đến kết quả học tập, cũng như tác động mạnh đến sức khỏe tinh thần và sự tự tin của sinh viên trong quá trình trưởng thành để có thể bước tiếp vào đời thành công ở những giai đoạn tiếp theo của cuộc sống.

Bảng 8: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá về khó khăn trong thích nghi với môi trường học tập ở đại học

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Gặp nhiều khó chịu, bức bối với môi trường trong trường đại học (thời khoá biểu, không gian lớp học, thư viện, cảnh quan, điều kiện vệ sinh...)	22%	26%	52%	3,348
Gặp nhiều khó chịu, bức bối với cuộc sống hàng ngày khi học đại học (nhà trọ, KTX, giao thông đi lại...)	30%	23%	47%	3,214
Thấy áp lực, tiếc nuối, thậm chí ân hận vì phải tự lập nhiều hơn khi trở thành sinh viên	19%	20%	61%	3,578
Gặp khó khăn khi nghe giảng, ghi nhớ, tiếp nhận các kiến thức chuyên môn	32%	23%	45%	2,934
Đang loay hoay tìm cho mình một phương pháp học tập hiệu quả	65%	16%	19%	2,441
Hay mất kiểm soát trong học tập (thường hay nhầm lịch học; lỡ hạn nộp bài tập, báo cáo...)	18%	16%	66%	3,635

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

4.2.4. Mức độ gặp phải “thái độ/hành vi thích ứng tiêu cực”

Kết quả khảo sát về thái độ và hành vi thích ứng tiêu cực của sinh viên cho thấy một bức tranh đáng lo ngại về những phản ứng tâm lý - hành vi khi đối diện với áp lực học tập và cuộc sống. Dữ liệu cho thấy sinh viên không chỉ gặp khó khăn trong cảm xúc và nhận thức, mà còn xuất hiện các hành vi ứng phó tiêu cực có nguy cơ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tinh thần và xã hội.

Bảng 9: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá tình trạng mất tự tin, mất động lực học tập, hoạt động cộng đồng

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Thấy mất tự tin vào khả năng học tập và giải quyết vấn đề của mình	37%	23%	40%	3,040
Cảm thấy không còn hứng thú hoặc động lực để học tập như trước	43%	21%	36%	2,907
Không còn hứng thú hoặc né tránh tham gia các hoạt động của Đoàn/Hội trong nhà trường	42%	22%	36%	2,924
Không còn quan tâm đến việc tham gia các hoạt động cộng đồng, xã hội (sinh nhật, sự kiện, tình nguyện hoặc giao lưu với bạn bè)	27%	19%	54%	3,332

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

Trước hết, ở nhóm mất tự tin, mức điểm trung bình dao động từ 2,907 đến 3,332, thể hiện mức độ khó khăn trung bình. Trong số các khó khăn gặp phải, đáng chú ý nhất là 43% sinh viên đã “cảm thấy không còn hứng thú hoặc động lực để học tập như trước” (ĐTB: 2,907); tương tự 42% số sinh viên

được khảo sát thông báo “không còn hứng thú hoặc né tránh tham gia các hoạt động của đoàn/hội trong nhà trường” (ĐTB: 2,924). Đã có 37% sinh viên cho biết các em đã rơi vào tình trạng “mất tự tin vào khả năng học tập và giải quyết vấn đề của mình” (ĐTB: 3,040) và có cả tình trạng 27% sinh

viên thông báo “không còn quan tâm đến việc tham gia các hoạt động cộng đồng, xã hội” (ĐTB: 3,332) (Bảng 9). Kết quả này phản ánh hiện tượng kiệt sức tinh thần (burn-out) và suy giảm động lực học tập, thường xuất hiện ở sinh viên phải chịu áp lực kéo dài.

Việc sử dụng rượu, bia, thuốc lá điện tử, thậm chí chất kích thích mạnh để giảm căng thẳng cho thấy một xu hướng đáng báo động trong cách sinh viên giải tỏa áp lực. Việc tìm

đến các chất gây nghiện phản ánh sự thiếu hụt kỹ năng quản lý cảm xúc và kiểm soát hành vi, đồng thời là dấu hiệu tiềm ẩn của rối loạn lo âu hoặc trầm cảm cần được can thiệp sớm. Tuy nhiên, trong nghiên cứu này, việc sử dụng chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá điện tử, ma túy để giảm các căng thẳng chỉ tồn tại ở một bộ phận nhỏ nhóm sinh viên khối ngành kinh tế được khảo sát (6-7% và ĐTB: 4,375-4,621) (Bảng 10).

Bảng 10: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá về sử dụng chất kích thích giúp giảm thiểu căng thẳng

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Thường xuyên uống rượu/bia để thư giãn hoặc giảm căng thẳng	7%	8%	85%	4,375
Thường xuyên sử dụng thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử (vape, pod) để thư giãn hoặc giảm căng thẳng	7%	4%	89%	4,551
Từng sử dụng chất kích thích (cần sa, heroin, thuốc lắc...) để thư giãn hoặc giảm căng thẳng	6%	3%	91%	4,621

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

Với nhóm vấn đề về né tránh hay làm tổn thương các mối quan hệ hay tự làm hại bản thân bằng những biểu hiện như “dễ bị kích động, có xu hướng phản ứng bạo lực với người khác” hay “làm đau bản thân (cắt da, cắt thịt, tự đánh đập, gây thương tích cho bản thân) để giảm bớt đau khổ hoặc căng thẳng” cũng rất quan ngại (tương ứng 8% và 16% sinh viên thông báo đã có biểu hiện này – Bảng 11). Các biểu hiện tâm lý như “có xu hướng lớn tiếng hoặc nói những lời gây tổn thương, chế giễu người khác”, “không muốn kết bạn/làm quen với những người bạn mới” không quá nghiêm trọng (10% và 14%). Hiện tượng bùng phát cảm xúc tiêu cực và hành vi gây hấn hay có xu hướng phản ứng bạo lực hoặc nói lời gây tổn thương người khác xuất hiện ở một bộ phận nhỏ sinh viên (10%). Tuy nhiên, hiện có nhiều sinh viên chủ động thu mình, hạn chế giao tiếp và tránh tham gia các hoạt động nhóm (20%).

Đây là biểu hiện điển hình của hành vi cô lập xã hội, có thể bắt nguồn từ sự tự ti, lo âu xã hội hoặc mệt mỏi cảm xúc. Khi xu hướng này kéo dài, sinh viên dễ mất các mối liên kết xã hội tích cực, làm trầm trọng thêm cảm giác cô đơn và căng thẳng tâm lý. Đặc biệt, có tới 20% số sinh viên khảo sát cho biết đã từng có suy nghĩ về ý định tự tử trong quá khứ. Điều này cho thấy khả năng kiểm soát cảm xúc kém, đặc biệt trong bối cảnh xung đột hoặc áp lực. Nếu không được hỗ trợ, hành vi này có thể làm xấu đi các mối quan hệ xã hội và dẫn đến bạo lực học đường. Ngay cả các hành vi tự làm hại bản thân hay đã từng có ý định tự tử cho thấy tình trạng khủng hoảng tâm lý nghiêm trọng. Đây là dấu hiệu cảnh báo nguy cơ rối loạn trầm cảm nặng hoặc tuyệt vọng kéo dài, đòi hỏi sự can thiệp kịp thời từ phía nhà trường và các chuyên gia tâm lý.

Bảng 11: Tỷ lệ sinh viên và đánh giá về tình trạng né tránh hay làm tổn thương các mối quan hệ hay tự làm hại bản thân

Biến quan sát	Có	NA	Không	Mean
Không muốn kết bạn/làm quen với những người bạn mới	14%	22%	64%	3,742
Không muốn tham gia các hoạt động hội/nhóm	20%	20%	60%	3,569
Có xu hướng lớn tiếng hoặc nói những lời gây tổn thương, chế giễu người khác	10%	17%	73%	3,973

Dễ bị kích động, có xu hướng phản ứng bạo lực với người khác	8%	11%	81%	4,153
Đã từng làm đau bản thân (cắt da, cắt thịt, tự đánh đập, gây thương tích cho bản thân) để giảm bớt đau khổ hoặc căng thẳng	16%	9%	75%	4,087
Đã từng có ý định tự tử.	20%	14%	66%	3,893

(Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm tác giả 2025)

Nhìn chung, kết quả khảo sát đã cho thấy được một “bức tranh” đa chiều về khó khăn tâm lý của sinh viên, trong đó mất động lực học tập và khó khăn thích nghi xã hội là phổ biến, còn hành vi tự hại và ý định tự tử là vấn đề mới xuất hiện nhưng cần được ưu tiên theo dõi sát sao. Xu hướng thực tế xuất hiện sự gia tăng của các hành vi này hiện nay ở Việt Nam đòi hỏi các nhà trường rất cần chú ý để có cơ chế hỗ trợ tâm lý kịp thời.

5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên khối ngành kinh tế đang phải đối mặt với nhiều khó khăn tâm lý ở mức độ nguy cơ trung bình đến nguy cơ cao. Các vấn đề xuất hiện trên nhiều phương diện, từ cảm xúc, nhận thức, hành vi đến khả năng thích nghi với môi trường học tập và xã hội, phản ánh áp lực ngày càng lớn trong đời sống học đường và giai đoạn chuyển tiếp của tuổi trẻ. Sinh viên đang chịu áp lực tinh thần đáng kể từ nhiều phía, đặc biệt là học tập, tài chính và quan hệ xã hội. Về áp lực học tập, các chỉ số liên quan đến trầm cảm và rối loạn lo âu có điểm trung bình ở mức cho thấy mức độ nguy cơ tương đối cao. Bên cạnh đó, áp lực tài chính nổi lên như một nguồn căng thẳng đáng chú ý, phản ánh mức độ lo lắng của sinh viên đối với vấn đề tài chính cá nhân. Trong bối cảnh đào tạo khối ngành kinh tế, kết quả này có thể liên quan đến đặc thù học phí của các chương trình đào tạo khối ngành kinh tế thường cao hơn mặt bằng chung, đặc biệt ở các chương trình chất lượng cao hoặc định hướng quốc tế. Áp lực tài chính, vì vậy, không chỉ là vấn đề vật chất mà còn tác

động trực tiếp đến trạng thái cảm xúc, sự an tâm và động lực học tập của sinh viên.

Ngoài ra, các chỉ số liên quan đến quan hệ xã hội và khả năng thích nghi xã hội cho thấy sinh viên khối ngành kinh tế gặp không ít khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ tích cực trong môi trường học tập và cả ngoài thị trường lao động ngoài xã hội. Áp lực học tập và tài chính đan xen có thể hạn chế thời gian và năng lượng mà sinh viên dành cho các hoạt động tập thể, câu lạc bộ hay giao lưu xã hội trong nhà trường. Trong bối cảnh đó, khó khăn trong duy trì các mối quan hệ tích cực và cảm giác thiếu gắn kết với môi trường học tập trở thành một yếu tố góp phần làm gia tăng căng thẳng tâm lý và ảnh hưởng bất lợi đến SKTT của sinh viên khối ngành kinh tế.

Các biểu hiện phổ biến gồm lo âu, căng thẳng, chán nản, cảm giác cô đơn và mất ngủ. Điều này cho thấy SKTT của sinh viên đang bị ảnh hưởng rõ rệt bởi các yêu cầu tự lập, kỳ vọng xã hội và thay đổi trong môi trường học tập. Một vấn đề quan trọng là sinh viên gặp khó khăn trong tự nhận thức và định hướng nghề nghiệp. Nhiều người có xu hướng đánh giá thấp bản thân, thiếu tự tin và chưa xác định được mục tiêu nghề nghiệp rõ ràng. Áp lực từ gia đình và xã hội càng khiến họ rơi vào tình trạng mâu thuẫn, lo âu về tương lai. Đây là nhóm vấn đề cần được quan tâm trong các chương trình tư vấn tâm lý và hướng nghiệp tại nhà trường.

Tiếp theo, khả năng thích nghi xã hội và môi trường học tập của sinh viên còn hạn chế. Họ gặp khó khăn trong giao tiếp, hòa nhập tập thể, thiết lập quan hệ với bạn bè và giảng viên, đồng thời chưa có phương pháp học tập hiệu quả. Những hạn chế này tác động tiêu cực đến kết quả học tập và sự phát

triển kỹ năng xã hội của sinh viên. Một bộ phận sinh viên hiện có biểu hiện “thích ứng tiêu cực” như mất động lực, thu mình, né tránh các hoạt động xã hội, thậm chí có ý định tự làm hại bản thân. Mặc dù không phổ biến, nhưng đây là dấu hiệu cảnh báo nghiêm trọng về SKTT của sinh viên, đòi hỏi sự quan tâm và can thiệp kịp thời của nhà trường, các tổ chức đoàn thể và chuyên gia tâm lý.

Các kết quả nghiên cứu còn cho thấy một số đặc trưng đáng chú ý trong khó khăn tâm lý của sinh viên khối ngành kinh tế. Trước hết, các biểu hiện lo âu, căng thẳng và trầm cảm ở sinh viên kinh tế gắn chặt với áp lực học tập, kỳ vọng về thành tích và đặc biệt là mối quan tâm thường trực đến vấn đề tài chính cá nhân cũng như triển vọng nghề nghiệp trong tương lai. Khó khăn trong nhận thức và định hướng nghề nghiệp nổi lên như một đặc điểm nổi bật ở sinh viên khối ngành kinh tế. Sinh viên khối ngành kinh tế phải đối diện với thị trường lao động có tính cạnh tranh cao, đa dạng lựa chọn nhưng thiếu định hướng cụ thể, từ đó làm gia tăng căng thẳng tâm lý và cảm giác bất an về tương lai. Ngoài ra, các biểu hiện mất động lực học tập, thu mình và né tránh các hoạt động xã hội cho thấy sinh viên khối ngành kinh tế không chỉ chịu áp lực về kết quả học tập mà còn phải thích nghi với yêu cầu tích lũy kỹ năng mềm, trải nghiệm thực tế và mạng lưới quan hệ nghề nghiệp ngay trong quá trình học. Những đặc điểm này gợi ý rằng khó khăn tâm lý của sinh viên khối ngành kinh tế mang tính gắn kết chặt chẽ với áp lực định hướng nghề nghiệp và chuẩn mực thành công trong xã hội đối với lĩnh vực kinh tế (giá trị về gia tăng thu nhập, cơ hội kinh doanh, khởi nghiệp, địa vị quản lý...).

Tóm lại, nghiên cứu này tiếp tục khẳng định rằng SKTT của sinh viên là một vấn đề rất cần được đặc biệt quan tâm trong quản lý giáo dục nói chung và giáo dục đại học nói riêng. Việc xây dựng môi trường học tập

thân thiện, triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lý, định hướng nghề nghiệp và phát triển kỹ năng xã hội sẽ góp phần quan trọng giúp sinh viên vượt qua khó khăn tâm lý, nâng cao chất lượng học tập và thích ứng tích cực hơn với đời sống học đường cũng như xã hội hiện đại. Đây là điều kiện tiên quyết cho hình thành nên nguồn nhân lực cao - một đột phá then chốt cho phát triển quốc gia trong Kỷ nguyên phát triển mới.

* *Tuyên bố sử dụng AI*: Bài viết sử dụng AI để hỗ trợ tìm kiếm, kiểm tra một số thông tin về tài liệu tham khảo và tài liệu liên quan đến phần viết tổng quan nghiên cứu. Các tác giả bài viết không sử dụng AI để viết nội dung bài báo.

* Bài báo này được thực hiện trong khuôn khổ Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ Giáo dục và Đào tạo “Nghiên cứu nhu cầu hỗ trợ tâm lý và sức khỏe tâm thần cho sinh viên một số trường đại học khối ngành Kinh tế”, mã số: B2024-KHA-02.

Tài liệu trích dẫn

- Auerbach, Randy P., Philippe Mortier, Ronny Bruffaerts, Jordi Alonso, Corina Benjet, Pim Cuijpers, Koen Demyttenaere, David D. Ebert, Jennifer Greif Green, Penelope Hasking, Elaine Murray, Matthew K. Nock, Stephanie Pinder-Amaker, Nancy A. Sampson, Dan J. Stein, Gemma Vilagut, Alan M. Zaslavsky, and Ronald C. Kessler. 2018. “WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders”. *Journal of Abnormal Psychology* 127(7): 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Banna, Md. Hasan Al, Md. Forshed Dewan, Mohammad Raihan Tariq, Abu Sayeed, Satyajit Kundu, Tasnim Rahman Disu, Sumaiya Akter, Sumaiya Sahrin, and Md Shafiqul Islam Khan. 2021. “Prevalence and determinants of eating disorder risk among Bangladeshi Public University Students: A cross-sectional study”.

- Health Psychology Research* 9(1): 1-9.
<https://doi.org/10.52965/001c.24837>
- Beck, Aaron T. 1963. "Thinking and depression: I. idiosyncratic content and cognitive distortions". *Archives of General Psychiatry* 9(4): 324-33. Truy cập tháng 6 năm 2026.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14045261/>
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. 2025. *Thống kê số liệu giáo dục đại học năm 2023-2024*. Cổng thông tin điện tử Bộ Giáo dục và Đào tạo. Truy cập ngày 27 tháng 10 năm 2025.
<https://moet.gov.vn/thong-ke/Pages/thong-ko-giao-duc-dai-hoc.aspx%3FItemID=10555>
- Bùi Đức Minh. 2018. "Một số nghiên cứu về khó khăn tâm lý trong học tập nghề nghiệp của sinh viên các trường cao đẳng, đại học". *Tạp chí Giáo dục* 6: 136-142.
 Truy cập tháng 6 năm 2026.
https://docview.dlib.vn/tvs/2019/20190723/thu-vienbrvt/tailieu-thuvienbrvt/29bui_duc_minh_1683.pdf?rand=863267
- Đỗ Minh Loan. 2019. *Trầm cảm ở trẻ vị thành niên*. Bệnh viện Nhi Trung ương. Truy cập ngày 27 tháng 10 năm 2025.
<https://benhviennhitrunguong.gov.vn/tram-cam-o-tre-vi-thanh-nien.html>
- Foster, Holly, Jodie Stevenson, and Umair Akram. 2023. "Prevalence and psychiatric correlates of illicit substance use in UK Undergraduate Students". *Brain Sciences* 13(2): 360.
<https://doi.org/10.3390/brainsci13020360>.
- Grant, Jon E., Katherine Lust, Daniel J. Fridberg, Andrea C. King, and Samuel R. Chamberlain. 2019. "E-cigarette use (vaping) is associated with illicit drug use, mental health problems, and impulsivity in university students". *Annals of Clinical Psychiatry* 31(1): 27-35.
<https://doi.org/10.1177/104012371903100108>.
- Hội đồng Anh. 2020. *Báo cáo nghiên cứu thể hệ trẻ Việt Nam*. Hà Nội: Hội đồng Anh.
- House, James S. 1981. *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- International Labour Organization. 2024. *Global employment trends for youth 2024*.
- James, William. 1890. *The Principles of psychology*. New York: Henry Holt and Company.
- John-Langba, J., M. Matsela, and V. N. John-Langba. 2022. "A review study of the concept of mental health". *Journal of Human Ecology* 79(1-3). doi:
<https://doi.org/10.31901/24566608.2022/79.1-3.3340>
- Kessler, Ronald C., Patricia Berglund, Olga Demler, Robert Jin, Kathleen R. Merikangas, and Ellen E. Walters. 2005. "Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication". *Archives of General Psychiatry* 62(6):593-602. Truy cập tháng 6 năm 2026.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15939837/>
- Kessler, Ronald C., Peggy R. Barker, Lisa J. Colpe, Joan F. Epstein, Joseph C. Gfroerer, Eva Hiripi, Mary J. Howes, Sharon-Lise T. Normand, Ronald W. Manderscheid, Ellen E. Walters, and Alan M. Zaslavsky. 2003. "Screening for serious mental illness in the general population". *Archives of General Psychiatry* 60(2):184-89. Truy cập tháng 6 năm 2026.
<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/207204>
- Keyes (2002). "The mental health continuum: From languishing to flourishing in life". *Journal of Health and Social Behavior* 43(2): 207-222.
- Khánh Ly. 2025. "Sinh viên đối mặt với cú sốc đại học: Khác một trời một vực phổ thông". Truy cập ngày 27 tháng 10 năm 2025.
<https://www.vietnam.vn/en/sinh-vien-doi-mat-voi-cu-soc-dai-hoc-khac-mot-troi-mot-vuc-pho-thong>
- Kim, Inhong, and Younghee Park. 2019. "Factors influencing suicidal ideation among Korean University students". *Sustainable Innovations in Education and Technology* 85-88.
<https://doi.org/10.35745/ecei2019v2.022>.
- Laidlaw, Anita, James McLellan, and Gozde Ozakinci. 2016. "Understanding undergraduate student perceptions of mental health, mental well-being and help-seeking behaviour". *Studies in Higher Education* 41(12):2156-2168.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1026890>
- Liu, Yangyang. 2015. "The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation". *Learning and Individual Differences* 38(38): 123-26.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002>

- McAlaney, John, Robert C. Dempsey, Stefanie M. Helmer, Guido Van Hal, Bridgette M. Bewick, Yildiz Akvardar, Francisco Guillén-Grima, Olga Orosová, Ondrej Kalina, Christiane Stock, and Hajo Zeeb. 2021. "Negative consequences of substance use in European university students: Results from project SNIPE". *European Addiction Research* 27(1): 75-82.
<https://doi.org/10.1159/000507438>
- Mirowsky, John, and Catherine E. Ross. 2003. *Measuring Psychological Well-Being and Distress*. New York: Springer.
- National Institute of Mental Health. 2023. *Suicide*. Truy cập ngày 27 tháng 10 năm 2025.
<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide>
- Nguyễn Thị Hà. 2021. "Một số khó khăn tâm lý và nhu cầu sử dụng tham vấn tâm lý của sinh viên Trường đại học Thủ đô Hà Nội". *Tạp chí Dạy và Học Ngày nay* 1(6/2021): 46-48.
<https://scholar.dlu.edu.vn/thuvienso/bitstream/DLU123456789/154497/1/CVv276K1S062021046.pdf>
- Nguyễn Văn Hùng, Hoàng Thị Hương Lan. 2019. "Hành vi tìm kiếm sự trợ giúp đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y Dược Huế". *Tạp chí Y Dược học*, Trường Đại học Y Dược Huế 9(4): 92-97.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. 2017. *PISA 2015 results (Volume III): Students' well-being*. Paris: OECD Publishing.
<https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Pollard, Elizabeth L., and Pamela D. Lee. 2003. "Child well-being: A Systematic review of the literature". *Social Indicators Research* 61(1):59-78.
<https://doi.org/10.1023/A:1021284215801>
- Reis, Marta, Margarida D. Matos, and Lucia Ramiro. 2019. "Worries, mental and emotional health difficulties of Portuguese university students". *Advances in Social Sciences Research Journal* 6(7): 558-569.
- Satham, June, and Elaine Chase. 2010. *Childhood well-being: A brief overview*. Loughborough: Childhood Wellbeing Research Centre.
- Trần Thành Nam. 2022. "Giải pháp nào hạn chế tự tử ở thanh thiếu niên". *Tọa đàm khoa học: Tiếp cận đa ngành trong nghiên cứu, phòng ngừa, can thiệp tự sát ở trẻ em và thanh thiếu niên*, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, tháng 5/2022.
- UNESCO. 2024. *Global education monitoring report 2024/25: Leadership in education – lead for learning*. UNESCO Publishing.
- UNICEF. 2022. *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ vị thành niên tại Việt Nam*.
- Vygotsky, Lev S. 1978. *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wang, Bin. 2005. "A study of effectiveness of physical exercises on mental health". *Journal of Henan Business College* 29(6): 56-58.
- Weich, Scott, Traolach Brugha, Michael King, et al. 2011. "Mental well-being and mental illness: findings from the adult psychiatric morbidity survey for England 2007". *The British Journal of Psychiatry* 199(1): 23-28.
- World Economic Forum. 2023. *The future of jobs report 2023*. World Economic Forum.
- World Economic Forum. 2025. *The future of jobs report 2025*. World Economic Forum.
- World Health Organization. 2005. *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. 2013. *Mental health: A state of well-being*. Truy cập ngày 27 tháng 10 năm 2025.
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/en/
- World Health Organization. 2022. *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Yang, Qianqian, Jiafan Xie, Zehan Li, Chenxiao Zhai, Meiyang Sheng, Shengpeng Li, and Mengqian Gao. 2024. "Association between sleep quality, depressive symptoms and suicidal ideation among Chinese college students". Truy cập ngày 27 tháng 10 năm 2025.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38503424/DOI:10.1080/13548506.2024.2331491>