

ẢNH HƯỞNG CỦA ÁP LỰC HỌC TẬP ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC: TỔNG QUAN DỰA TRÊN CƠ SỞ DỮ LIỆU SCOPUS (2019 – 2025)

Nguyễn Thị Thương¹, Vũ Thanh Hòa^{1*}

¹Khoa Sư phạm, Trường Đại học Hạ Long

**Email: Hoatlgd@gmail.com*

Ngày nhận bài: 09/05/2025

Ngày nhận bài sửa sau phản biện: 18/07/2025

Ngày chấp nhận đăng: 25/07/2025

TÓM TẮT

Nghiên cứu tổng quan này phân tích xu hướng xuất bản và nội dung các công trình về ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học giai đoạn 2019 – 2025. Kết quả tổng quan cho thấy áp lực học tập là một yếu tố có ảnh hưởng lớn đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên, thể hiện qua các vấn đề như lo âu, trầm cảm, kiệt sức học đường và rối loạn hành vi. Một số công trình nổi bật đã phát hiện vai trò trung gian của chức năng nhận thức trong mối liên hệ giữa áp lực và rối loạn sử dụng Internet; sự khác biệt giới tính trong ứng phó với căng thẳng và tác động của các yếu tố xã hội như sự cô lập, kì thị, hỗ trợ xã hội. Các nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của các chiến lược can thiệp sớm, tăng cường cơ chế ứng phó hiệu quả và hệ thống hỗ trợ xã hội nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Khoảng trống trong nghiên cứu và hướng nghiên cứu tương lai về ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học cũng được chỉ rõ trong bài báo này.

***Từ khóa:** ảnh hưởng, áp lực học tập, sinh viên đại học, sức khỏe tâm thần, tổng quan.*

THE IMPACT OF ACADEMIC PRESSURE ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS: A SCOPUS-BASED REVIEW (2019 – 2025)

ABSTRACT

This overview study analyzes publication trends and the content of research on the impact of academic pressure on the mental health of university students during the period from 2019 to 2025. The review findings indicate that academic pressure is a major factor influencing students' mental health, as reflected in issues such as anxiety, depression, academic burnout, and behavioral disorders. Several prominent studies have identified the mediating role of cognitive function in the relationship between academic pressure and internet use disorders, gender differences in stress responses, and the influence of social factors such as isolation, stigma, and social support. The research emphasizes the necessity of early intervention strategies, the enhancement of effective coping mechanisms, and the development of social support systems to mitigate the negative effects of academic pressure on students' mental health. This article also outlines existing research gaps and suggests future directions for studying the impact of academic pressure on the mental health of university students.

***Keywords:** academic pressure, impact, mental health, review, university students.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học ngày càng thu hút sự quan tâm của các nhà nghiên cứu và các nhà hoạch định chính sách giáo dục. Sinh viên đại học đang ở giai đoạn phát triển quan trọng, đối mặt với những yêu cầu học tập phức tạp, áp lực xã hội và quá trình chuyển tiếp sang tuổi trưởng thành, tất cả những yếu tố này có thể ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tâm lý của họ (Beiter và cs., 2015). Trong số các yếu tố tác động đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học, áp lực học tập được xác định là một trong những nguyên nhân cơ bản và thường xuyên. Áp lực học tập được hiểu là những kì vọng cao mà sinh viên phải đối mặt trong học tập nhằm đạt được thành tích xuất sắc, bắt nguồn từ tiêu chuẩn cá nhân, kì vọng của gia đình, yêu cầu của nhà trường và môi trường cạnh tranh khốc liệt (Pascoe và cs., 2020).

Việc trải qua áp lực học tập có thể dẫn đến hàng loạt hậu quả tiêu cực về mặt sức khỏe tâm thần, bao gồm: lo âu, trầm cảm, kiệt sức và sự suy giảm lòng tự trọng (Richardson và cs., 2012). Sự tiếp xúc lâu dài với áp lực học tập cao mà không có các nguồn lực hỗ trợ phù hợp có thể dẫn đến căng thẳng tâm lý, làm ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích học tập và chất lượng cuộc sống của sinh viên. Hơn nữa, sự dịch chuyển toàn cầu hướng tới các hệ thống đánh giá dựa trên thành tích và sự cạnh tranh ngày càng tăng trên thị trường lao động đã làm gia tăng thêm áp lực học tập, khiến việc nghiên cứu mối quan hệ giữa áp lực học tập và sức khỏe tâm thần của sinh viên trở nên cấp thiết (Stallman, 2010).

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, sinh viên trải qua áp lực học tập cao có xu hướng sử dụng các chiến lược ứng phó tiêu cực như né tránh, sử dụng chất kích thích hoặc rút lui khỏi các mối quan hệ xã hội, làm trầm trọng thêm các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Ngược lại, những sinh viên có kĩ năng ứng phó hiệu quả, sở hữu mạng lưới hỗ trợ xã hội vững chắc và có sự tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần sẽ có khả năng duy trì sự kiên cường tâm lý cao hơn (Pitt và cs., 2012). Vì vậy, việc hiểu rõ tác động của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên là điều

cần thiết nhằm xây dựng các can thiệp và hệ thống hỗ trợ phù hợp trong các cơ sở giáo dục đại học.

Từ việc tổng quan các kết quả nghiên cứu hiện có, nghiên cứu này nhằm mục đích phân tích mối quan hệ giữa áp lực học tập và sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học, xác định các yếu tố trung gian hoặc điều tiết mối quan hệ này, đồng thời đề xuất các chiến lược dựa trên bằng chứng nhằm giảm thiểu những tác động tiêu cực của áp lực học tập, tạo cơ sở cho việc xây dựng môi trường học tập lành mạnh hơn, thúc đẩy cả thành công trong học tập và sức khỏe tâm lý của sinh viên đại học.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để tiến hành tổng quan tài liệu, nghiên cứu của chúng tôi đã sử dụng phương pháp tổng quan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Moher và cs., 2010). PRISMA cung cấp hướng dẫn rõ ràng để tiến hành tổng quan hệ thống. Trọng tâm chính của PRISMA là tạo ra các báo cáo chi tiết và đáng tin cậy về quá trình tiến hành và kết quả nghiên cứu, qua đó hỗ trợ các nhà nghiên cứu xây dựng một hệ thống thông tin rõ ràng và khách quan. Phương pháp này có thể được áp dụng trên nhiều lĩnh vực nghiên cứu khác nhau, nâng cao đáng kể tính nhất quán và độ tin cậy của các bài báo khoa học (Moher và cs., 2010).

Tiêu chí tuyển chọn: Để đủ điều kiện phân tích, các bài viết phải đáp ứng các tiêu chí sau:

- Viết bằng tiếng Anh;
- Xuất bản từ năm 2019 đến năm 2025;
- Đã xuất bản trên tạp chí;
- Có thể truy cập để đọc toàn bộ nội dung;
- Được đánh giá ngang hàng;
- Nội dung phù hợp với chủ đề của chúng tôi.

Tiêu chí loại trừ: Các bài viết đáp ứng các tiêu chí sau đây đã bị loại khỏi kho dữ liệu của chúng tôi:

- KHÔNG được viết bằng tiếng Anh;
- KHÔNG được xuất bản trong khoảng thời gian từ 2019 – 2025;

– KHÔNG được công bố trên tạp chí (ví dụ: biên bản hội nghị, tạp chí, chương sách);

– Nội dung KHÔNG thể truy cập được (ví dụ: dựa trên đăng kí, tức là không công khai cho mọi người, cần đăng kí tài khoản, trả phí mua quyền truy cập, phải hoàn thành yêu cầu nào đó trước,...);

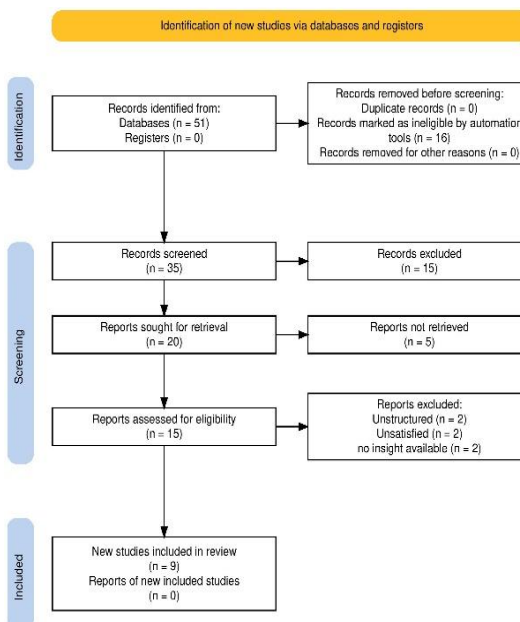
– Nội dung KHÔNG được bình duyệt;

– Nội dung KHÔNG phù hợp.

Nguồn thông tin

Nghiên cứu của chúng tôi có sử dụng cơ sở dữ liệu Scopus để tìm kiếm và phân tích các bài viết liên quan đến ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Scopus là một kho lưu trữ nổi tiếng để lập chỉ mục học thuật các bài báo (Singh và cs., 2021), bao gồm nhiều chủ đề: khoa học xã hội, kĩ thuật và y học. So với các cơ sở dữ liệu lập chỉ mục khác (ví dụ: Web of Science, Google Scholar, DOAJ, PubMed, PsycINFO, ERIC), Scopus có một cơ chế chuyên biệt để thực hiện tìm kiếm hoạt động. Hơn nữa, các bài báo được lập chỉ mục trong Scopus được bình duyệt ngang hàng và do đó nội dung của chúng có độ tin cậy cao. Do chức năng tìm kiếm mạnh mẽ và tiện lợi, Scopus đã được sử dụng để tìm kiếm các ấn phẩm đáng tin cậy trong nhiều bài báo đánh giá tài liệu (Kerig và cs., 2024; O'Neill và cs., 2025). Ngoài ra, 99,11% tạp chí được lập chỉ mục trong Web of Science cũng được lập chỉ mục trong Scopus (Singh và cs., 2021). Vì vậy, nhiều nghiên cứu đã sử dụng Scopus như một kho lưu trữ duy nhất để tiến hành đánh giá tài liệu (Okagbue và cs., 2023; Rios-González, 2019). Do đó, chúng tôi chỉ sử dụng Scopus như một nguồn thông tin duy nhất.

Hình 1 minh họa quá trình lựa chọn bài viết. Ban đầu, truy vấn tìm kiếm trả về 51 kết quả. Sau khi áp dụng bộ lọc bổ sung dựa trên phạm vi năm, Scopus đã loại trừ 16 bài viết. Tiếp theo, các bài viết được sàng lọc, còn lại 20 bài báo đủ điều kiện dựa trên tiêu đề, tóm tắt và từ khóa. Trong số đó, 5 bài báo không thể truy cập để đọc toàn văn, 15 bài báo còn lại đã được kiểm tra thủ công. Sau khi xem xét kĩ lưỡng, 6 bài báo bị loại trừ (do không có cấu trúc, nội dung không phù hợp, không có thông tin chuyên sâu), 9 bài báo đã được giữ lại để phân tích.



Hình 1. Sơ đồ dòng PRISMA mô tả quá trình lựa chọn bài viết

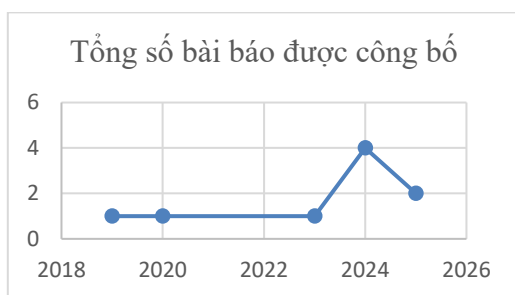
Dữ liệu được lưu ở định dạng giá trị phân cách bằng dấu phẩy (.csv) vì nó tương thích với hầu hết các phần mềm.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Kết quả nghiên cứu

3.1.1. Xu hướng xuất bản về ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học sáu năm qua (2019 – 2025)

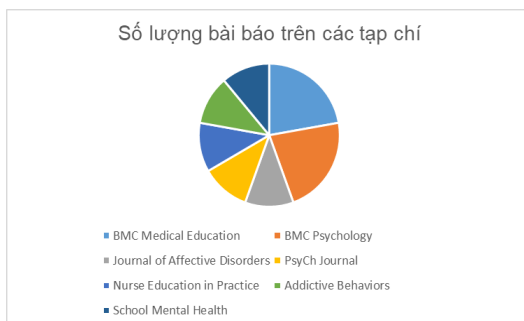
Hình 2 trình bày tổng quan về sự phân phối của các bài báo được bình duyệt ngang hàng và được lựa chọn từ năm 2019 đến năm 2025. Tổng cộng có 09 ấn phẩm được lựa chọn, cho thấy sự phân bố không đồng đều của các bài báo khoa học trong những năm khác nhau. Nhìn chung, số lượng ấn phẩm về ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên có xu hướng đi ngang từ năm 2019 đến 2020, đạt đỉnh vào năm 2024 với 04 ấn phẩm. Trong hai năm liên tiếp từ 2021 đến 2022, có thể do tác động của dịch Covid-19, các hoạt động của con người, trong đó có nghiên cứu khoa học bị ảnh hưởng nên không có bài báo nào thuộc chủ đề này được xuất bản, năm 2023 có 01 bài và năm 2024 số bài được công bố là 04. Thông tin này cho thấy chủ đề ảnh hưởng của áp lực học tập đến đời sống tinh thần của sinh viên tiếp tục nhận được sự quan tâm nghiên cứu trong tương lai.



Hình 2. Phân bố các ấn phẩm được chọn từ năm 2019 đến năm 2025

3.1.2. Nguồn và đóng góp nhiều nhất về chủ đề ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học

Phân tích dữ liệu về các tạp chí đã xuất bản 09 bài báo về ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học cho thấy: Tạp chí BMC Psychology và BMC Medical Education là hai tạp chí đóng góp nổi bật nhất, mỗi tạp chí xuất bản hai bài báo ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Các tạp chí còn lại có số lượng bài báo được xuất bản tương đương.



Hình 3. Các tạp chí có bài viết về ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên

Sau khi tiến hành phân tích kỹ lưỡng các bài viết đã chọn, nhận thấy sự căng thẳng tâm lý ở sinh viên, của giới trẻ thu hút sự quan tâm đặc biệt của nhiều tác giả. Bài viết được trích dẫn nhiều nhất là “Ảnh hưởng của áp lực môi trường đến rối loạn sử dụng Internet ở thanh thiếu niên: Vai trò trung gian tiềm tàng của chức năng nhận thức” (Li và cs., 2020) với 33 trích dẫn trên hệ thống Scopus, (Google Scholar ghi nhận 50 trích dẫn). Công trình này nhằm làm rõ vai trò trung gian của chức năng nhận thức trong mối quan hệ giữa áp lực môi trường (áp lực gây ra bởi các kiểu nuôi dạy tiêu cực và môi

trường học đường không thuận lợi) và rối loạn sử dụng Internet (IUD); đồng thời, nghiên cứu này phát hiện ảnh hưởng của giới tính và tình trạng trẻ bị bỏ lại (LBC) với IUD. Các tác giả đã tiến hành nghiên cứu một mẫu cắt ngang gồm các thiếu niên từ 12 – 15 tuổi đã được tuyển sinh vào năm 2018. Tổng cộng có 3048 học sinh trung học cơ sở tại các khu vực nông thôn của tỉnh Tứ Xuyên, miền Tây Trung Quốc đã hoàn thành một loạt bảng hỏi tâm lý học, bao gồm: Thang đo Sử dụng Internet, Bệnh lý vị thành niên (APIUS); Bảng kiểm bầu không khí tâm lý trong trường học, Nhận thức của học sinh Trung học cơ sở (PSCI-M); Bảng kiểm Kí ức về cách nuôi dạy thời thơ ấu (EMBU) và Bảng kiểm sàng lọc sức khỏe tâm thần cho trẻ em và vị thành niên (MHS-C), để phân tích về IUD, bầu không khí tâm lý học đường, kiểu nuôi dạy con và chức năng nhận thức. Kết quả nghiên cứu cho thấy, 18,5% những người tham gia thể hiện các triệu chứng rối loạn sử dụng Internet đáng kể. Phân tích tương quan cho thấy, IUD có tương quan thuận với hành vi trừng phạt, từ chối, can thiệp quá mức của cha mẹ và áp lực học tập; trong khi đó, IUD có tương quan nghịch với mối quan hệ thầy trò tốt, mối quan hệ bạn học tốt và điểm số chức năng nhận thức. Mô hình phương trình cấu trúc (SEM) cho thấy chức năng nhận thức giữ vai trò trung gian nhất định trong mối quan hệ giữa áp lực từ gia đình, nhà trường và rối loạn sử dụng Internet. Nghĩa là, áp lực từ gia đình và nhà trường không hoàn toàn tác động trực tiếp đến rối loạn sử dụng Internet ở học sinh. Thay vào đó, áp lực này trước tiên ảnh hưởng đến chức năng nhận thức của học sinh. Sự suy giảm chức năng nhận thức làm tăng thêm nguy cơ IUD ở học sinh.

Trong công trình “Sức khỏe tâm thần của sinh viên điều dưỡng tại Slovenia và Bắc Ireland: Một khảo sát” (Cilar và cs., 2019) (27 lần trích dẫn trên hệ thống Scopus và 51 theo thống kê từ Google Scholar), các tác giả đã chỉ ra rằng do áp lực học tập, khoảng cách địa lý với gia đình và gánh nặng tài chính, sinh viên điều dưỡng thường gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Kết luận này được rút ra từ một nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện vào năm 2017 đối với sinh viên điều dưỡng tại Slovenia và Bắc Ireland bằng thang đo Sức khỏe tâm thần Warwick-Edinburgh.

Nghiên cứu “Căng thẳng và kiệt sức ở sinh viên y khoa: Một nghiên cứu dọc (Longitudinal study) về tác động của giai đoạn đánh giá đối với quá trình đào tạo y khoa” (Santiago và cs., 2024) đã được thực hiện tại Brazil năm 2022 và đi đến kết luận: Sinh viên y khoa tại Brazil đối mặt với những thách thức đặc thù do yêu cầu khắt khe của chương trình đào tạo, nhất là trong các kì đánh giá, khi áp lực học tập tăng cao. Những áp lực này thường dẫn đến việc sử dụng các chiến lược ứng phó không hiệu quả và làm phát sinh các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Mức độ căng thẳng cao hơn xuất hiện phổ biến hơn ở nhóm sinh viên trẻ tuổi (≤ 24 tuổi), nữ giới, sinh viên đến từ gia đình khá giả, sinh viên không nhận học bổng, sinh viên chưa có bằng cấp trước đó và sinh viên đang trong giai đoạn học lâm sàng. Các phát hiện cho thấy, mối quan ngại lớn về sức khỏe tâm thần của sinh viên y khoa trong các kì đánh giá, thể hiện qua sự gia tăng mức độ căng thẳng và kiệt sức. Những kết quả này nhấn mạnh sự cần thiết của các can thiệp chủ động nhằm quản lí hiệu quả căng thẳng trong đào tạo y khoa, chú ý đến tác động sâu sắc của nó đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Kết quả của nghiên cứu cắt ngang được tiến hành với 393 sinh viên y khoa từ nhiều trường đại học khác nhau tại Khartoum (Sudan) được công bố trong bài báo “Tác động tâm lí và cơ chế đối phó ở sinh viên y khoa Sudan: nghiên cứu về lo âu, trầm cảm, thay đổi hành vi và nhận thức sau phong tỏa Covid-19 và xung đột đang diễn ra” (Saeed và cs., 2025). Nghiên cứu nhấn mạnh rằng, nữ giới trải qua căng thẳng, bất mãn, lo lắng và tức giận nhiều hơn nam giới trong bối cảnh chiến tranh đang diễn ra và sau đợt phong tỏa Covid-19. Các sinh viên y khoa phải đối mặt với những thách thức lớn về hành vi, cảm xúc và nhận thức trong bối cảnh bất ổn xã hội, bao gồm: sự mệt mỏi, cảm giác thất bại và rối loạn giấc ngủ. Hơn 74% người tham gia báo cáo có nhiều thay đổi về cảm xúc và hành vi. Các chiến lược đối phó bao gồm sử dụng nicotine, thuốc hỗ trợ giấc ngủ, giao tiếp xã hội, tập thể dục, xả stress, thiền và viết nhật kí.

Al-Najdi và cs. (2025) đã tiến hành nghiên cứu “Những cuộc đấu tranh thầm lặng: Nghiên cứu định tính về những thách thức sức khỏe tâm

thần ở sinh viên đại học ngành khoa học sức khỏe” với mục đích khám phá trải nghiệm của sinh viên đại học ngành khoa học sức khỏe tại Đại học Qatar khi đối mặt với các thách thức về sức khỏe tâm thần. Với trọng tâm tìm hiểu các yếu tố góp phần gây ra vấn đề sức khỏe tâm thần và khám phá cơ chế ứng phó của sinh viên, nghiên cứu cũng tìm kiếm các đề xuất của sinh viên về hỗ trợ từ thể chế nhằm cải thiện sức khỏe tâm thần của họ. Kết quả nghiên cứu cho thấy, một số chủ đề nổi bật từ các cuộc phỏng vấn bao gồm: áp lực học tập, cô lập xã hội, lo âu, cơ chế đối phó, nỗi sợ thất bại và sự kì thị đối với việc tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tâm thần. Áp lực học tập liên tục được báo cáo là nguồn căng thẳng lớn, góp phần gia tăng lo âu và áp lực cảm xúc. Sự cô lập xã hội làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần, trong khi nhiều sinh viên nhấn mạnh sự thiếu hụt các chiến lược đối phó hiệu quả. Sự kì thị liên quan đến việc tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tâm thần là một rào cản đáng kể, ngăn cản sinh viên tiếp cận các dịch vụ sẵn có. Như vậy, nghiên cứu cho thấy những thách thức sức khỏe tâm thần mà sinh viên ngành khoa học sức khỏe đang đối mặt, đồng thời nhấn mạnh nhu cầu về hỗ trợ sức khỏe tâm thần hiệu quả từ phía nhà trường. Việc giải quyết áp lực học tập, tăng cường các cơ chế tự đối phó và hệ thống hỗ trợ xã hội, cũng như giảm sự kì thị đối với chăm sóc sức khỏe tâm thần là những bước thiết yếu nhằm nâng cao phúc lợi cho sinh viên.

“Tác động của hỗ trợ xã hội được nhận thức và cơ chế ứng phó với mức độ căng thẳng tâm lí ở sinh viên ngành khoa học sức khỏe tại vùng Atlantic Canada trong đại dịch Covid-19 so với các sinh viên trước đại dịch” được thực hiện bởi Button và cs. (2023). Nghiên cứu này đã khảo sát vai trò của hỗ trợ xã hội được nhận thức và khả năng phục hồi trong việc dự đoán mức độ căng thẳng của sinh viên ngành khoa học sức khỏe ở khu vực Atlantic Canada trong đại dịch Covid-19 và so sánh kết quả với nhóm đối chứng là sinh viên Canada trước đại dịch có độ tuổi, giới tính tương đương. Nghiên cứu phát hiện rằng, sinh viên ngành khoa học sức khỏe báo cáo mức độ căng thẳng tâm lí từ trung bình đến nghiêm trọng và trong khi họ báo cáo mức độ hỗ trợ xã hội cao dựa trên thang đo hỗ trợ xã

hội được nhận thức, họ cũng cho biết rằng đại dịch Covid-19 đã khiến họ cảm thấy cô lập và thiếu sự hỗ trợ xã hội. Nhóm sinh viên này báo cáo mức độ căng thẳng tâm lý cao hơn đáng kể so với điểm trung bình của nhóm sinh viên đối chứng có độ tuổi và giới tính tương đương.

3.2. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong sáu năm qua (2019 – 2025), chủ đề về ảnh hưởng của áp lực học tập đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học đã thu hút được sự quan tâm từ cộng đồng khoa học, mặc dù phân bố các ấn phẩm theo từng năm có sự khác nhau. Đáng chú ý, giai đoạn 2021 – 2022 ghi nhận sự gián đoạn trong hoạt động nghiên cứu và công bố bài báo có thể do ảnh hưởng của đại dịch Covid-19, phản ánh tác động sâu rộng của khủng hoảng toàn cầu đến lĩnh vực giáo dục đại học và nghiên cứu khoa học. Tuy nhiên, sự gia tăng số lượng bài báo vào năm 2024 cho thấy sự phục hồi mạnh mẽ mối quan tâm nghiên cứu đối với chủ đề này, khẳng định tầm quan trọng ngày càng lớn của vấn đề sức khỏe tâm thần trong bối cảnh giáo dục hiện nay.

Về nguồn đóng góp, hai tạp chí *BMC Psychology* và *BMC Medical Education* nổi bật với số lượng bài báo được xuất bản nhiều nhất, điều này cho thấy, chủ đề áp lực học tập và sức khỏe tâm thần của sinh viên đang được quan tâm từ cả góc độ tâm lý học và giáo dục y khoa. Các bài báo được chọn đều tập trung làm sáng tỏ mối liên hệ giữa áp lực học tập và các biểu hiện rối loạn tâm lý ở sinh viên, đồng thời nhấn mạnh những yếu tố trung gian hoặc bảo vệ có thể giúp giảm thiểu tác động tiêu cực.

Các nghiên cứu tiêu biểu được phân tích cho thấy, áp lực học tập không chỉ liên quan trực tiếp đến tình trạng rối loạn tâm thần như lo âu, trầm cảm, mà còn gián tiếp ảnh hưởng thông qua các cơ chế trung gian như chức năng nhận thức (Li và cs., 2020) hoặc khả năng ứng phó cá nhân (Button và cs., 2023). Một số nghiên cứu (Saeed và cs., 2025; Santiago và cs., 2024) đã làm sáng tỏ các yếu tố cá nhân (giới tính, hoàn cảnh kinh tế - xã hội, giai đoạn đào tạo) và bối cảnh xã hội (chiến tranh, đại dịch) có thể làm trầm trọng thêm ảnh hưởng của áp lực học tập đối với sức khỏe tâm thần sinh viên.

Ngoài ra, nghiên cứu của Al-Najdi và cs. (2025) chỉ ra rằng, sự kì thị liên quan đến việc tìm kiếm hỗ trợ tâm lý vẫn còn phổ biến trong cộng đồng sinh viên, cản trở việc tiếp cận các nguồn lực hỗ trợ cần thiết. Phát hiện này đặt ra yêu cầu cấp thiết về việc xây dựng môi trường học đường thân thiện với sức khỏe tâm thần, khuyến khích sinh viên tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết mà không lo ngại bị kì thị.

Một điểm chung nổi bật từ các công trình nghiên cứu là sự nhấn mạnh đến vai trò của các yếu tố bảo vệ như hỗ trợ xã hội và khả năng tự điều chỉnh trong việc giảm thiểu ảnh hưởng tiêu cực của áp lực học tập. Các kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, các chiến lược ứng phó không hiệu quả (như sử dụng chất kích thích, rối loạn giấc ngủ) phổ biến hơn ở nhóm sinh viên thiếu hỗ trợ xã hội hoặc đối mặt với khủng hoảng kéo dài.

Tổng thể, các kết quả này cho thấy, việc can thiệp để nâng cao sức khỏe tâm thần cho sinh viên cần tiếp cận toàn diện, bao gồm: quản lý áp lực học tập hợp lý, tăng cường kĩ năng ứng phó tâm lý, xây dựng mạng lưới hỗ trợ xã hội và xóa bỏ sự kì thị đối với việc tìm kiếm hỗ trợ tâm lý. Những phát hiện cũng gợi mở hướng nghiên cứu tương lai nhằm khám phá sâu hơn các cơ chế trung gian khác, cũng như đánh giá hiệu quả của các chương trình can thiệp tâm lý tích cực trong môi trường giáo dục đại học.

Khoảng trống nghiên cứu: Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu xác định mối liên hệ giữa áp lực học tập và các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên đại học nhưng vẫn tồn tại một số khoảng trống sau đây:

– *Tập trung chủ yếu vào đối tượng sinh viên y khoa:* Phần lớn các nghiên cứu hiện nay chủ yếu khảo sát nhóm sinh viên ngành y, vốn có đặc thù áp lực học tập cao, trong khi các nhóm ngành khác ít được chú ý, dẫn đến thiếu sự đa dạng trong đối tượng nghiên cứu.

– *Thiếu nghiên cứu về các yếu tố bảo vệ sức khỏe tâm thần cho sinh viên trước áp lực học tập:* Ít công trình khai thác vai trò của các yếu tố như: khả năng phục hồi tâm lý, kĩ năng quản lý cảm xúc và sự hỗ trợ xã hội trong việc giảm nhẹ ảnh hưởng tiêu cực của áp lực học tập.

– *Thiếu nghiên cứu dọc*: Các nghiên cứu chủ yếu sử dụng thiết kế cắt ngang, hạn chế khả năng xác định mối quan hệ nhân quả giữa áp lực học tập và sức khỏe tâm thần.

– *Chưa chú ý đầy đủ đến khác biệt cá nhân và văn hóa*: Các nghiên cứu chưa phân tích sâu sắc sự khác biệt về giới tính, ngành học, năm học hoặc bối cảnh văn hóa trong cách sinh viên trải nghiệm và đối phó với áp lực học tập.

– *Thiếu những nghiên cứu về ảnh hưởng của các yếu tố toàn cầu*: Tác động lâu dài của các sự kiện như đại dịch Covid-19, biến động kinh tế – xã hội đến mối quan hệ giữa áp lực học tập và sức khỏe tâm thần còn chưa được nghiên cứu đầy đủ.

– *Thiếu các nghiên cứu can thiệp thực nghiệm*: Ít công trình thiết kế và đánh giá các chương trình hỗ trợ nhằm giảm áp lực học tập và nâng cao sức khỏe tâm thần cho sinh viên.

Hướng nghiên cứu tương lai:

Để khắc phục các hạn chế của nghiên cứu hiện tại, các nghiên cứu tương lai có thể tập trung vào những hướng sau:

– *Mở rộng đối tượng nghiên cứu*: Tiến hành khảo sát sinh viên ở nhiều nhóm ngành khác nhau ngoài khối ngành chăm sóc sức khỏe nhằm hiểu rõ hơn sự khác biệt về mức độ áp lực học tập và ảnh hưởng của nó đến sức khỏe tâm thần.

– *Thiết kế nghiên cứu dọc*: Triển khai các nghiên cứu trên sinh viên qua nhiều giai đoạn học tập để làm rõ mối quan hệ nhân quả giữa áp lực học tập và sự thay đổi sức khỏe tâm thần theo thời gian.

– *Tập trung nghiên cứu vai trò của các yếu tố bảo vệ*: Xem xét các biến số trung gian và điều tiết như năng lực tự chủ, kỹ năng ứng phó cảm xúc, khả năng phục hồi tâm lý và mức độ hỗ trợ xã hội trong mối liên hệ giữa áp lực học tập và sức khỏe tâm thần.

– *Xem xét ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên ở khía cạnh khác biệt cá nhân và bối cảnh văn hóa*: Làm rõ ảnh hưởng của các yếu tố như giới tính, năm học, ngành học, điều kiện kinh tế – xã hội và đặc điểm văn hóa ảnh hưởng đến áp lực học tập và sức khỏe tâm thần của sinh viên.

– *Đánh giá tác động của bối cảnh toàn cầu*: Xem xét những thay đổi trong áp lực học tập và sức khỏe tâm thần của sinh viên sau các biến động toàn cầu lớn, chẳng hạn như đại dịch Covid-19 hoặc khủng hoảng kinh tế, chiến tranh.

– *Phát triển và thử nghiệm các chương trình can thiệp*: Thiết kế các chương trình hỗ trợ tâm lý, quản lý áp lực và kỹ năng học tập, đồng thời đánh giá hiệu quả của chúng trong việc giảm áp lực học tập và cải thiện sức khỏe tâm thần cho sinh viên đại học.

4. KẾT LUẬN

Kết quả tổng hợp từ các nghiên cứu cho thấy, áp lực học tập có ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học. Tình trạng lo âu, trầm cảm, kiệt sức và các hành vi lệch chuẩn xuất hiện phổ biến hơn trong các giai đoạn căng thẳng học tập, nhất là tại các thời điểm đánh giá hay trong bối cảnh khủng hoảng xã hội. Vai trò của yếu tố cá nhân (giới tính, khả năng nhận thức) và môi trường (sự hỗ trợ xã hội, môi trường học đường) được xác định là các biến số trung gian và điều tiết quan trọng. Từ đó, các nghiên cứu nhấn mạnh nhu cầu cấp thiết triển khai các biện pháp hỗ trợ tâm lý cho sinh viên, bao gồm cải thiện kỹ năng đối phó với áp lực, thúc đẩy kết nối xã hội và giảm kỳ thị liên quan đến chăm sóc sức khỏe tâm thần. Các trường đại học cần đóng vai trò chủ động trong việc xây dựng môi trường học tập thân thiện, hỗ trợ sinh viên quản lý căng thẳng hiệu quả nhằm bảo vệ và nâng cao sức khỏe tâm thần, góp phần tối ưu hóa kết quả học tập và sự phát triển toàn diện của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy còn nhiều khoảng trống trong nghiên cứu ảnh hưởng của áp lực học tập đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học và sự cần thiết của việc mở rộng đối tượng nghiên cứu, thiết kế nghiên cứu dọc, của việc tập trung nghiên cứu vai trò của các yếu tố bảo vệ sức khỏe tâm thần của sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Al-Najdi, S., Mansoor, A., Al Hayk, O., Al-Hashimi, N., Ali, K., & Daud, A. (2025). Silent struggles: A qualitative study exploring mental health challenges of undergraduate healthcare students. *BMC Medical Education*, 25(1), 157.

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Button, P., Fallon, L., & Fowler, K. (2023). The impact of perceived social support and coping on distress in a sample of Atlantic Canadian health professional students during COVID-19 compared to pre-COVID peers. *BMC Psychology*, 11(1), 175.
- Cilar, L., Barr, O., Štiglic, G., & Pajnkihar, M. (2019). Mental well-being among nursing students in Slovenia and Northern Ireland: A survey. *Nurse Education in Practice*, 39, 130–135.
- Kerig, P. K., Ford, J. D., Alexander, A. R., & Modrowski, C. A. (2024). Interventions for Trauma-Affected Youth in the Juvenile Justice System: An Overview of Diagnostic, Ethical, and Clinical Challenges and Evidence-Based Treatments. *Psychological Injury and Law*, 17(3), 199–220.
- Li, Y., Wang, Y., Ren, Z., Gao, M., Liu, Q., Qiu, C., & Zhang, W. (2020). The influence of environmental pressure on Internet Use Disorder in adolescents: The potential mediating role of cognitive function. *Addictive Behaviors*, 101, 105976.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2010). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *International Journal of Surgery*, 8(5), 336–341.
- Okagbue, E. F., Ezeachikulo, U. P., Akintunde, T. Y., Tsakuwa, M. B., Ilokanulo, S. N., Obiasoanya, K. M., Ilodibe, C. E., & Ouattara, C. A. T. (2023). A comprehensive overview of artificial intelligence and machine learning in education pedagogy: 21 Years (2000–2021) of research indexed in the scopus database. *Social Sciences & Humanities Open*, 8(1), 100655.
- O'Neill, A., Shaw, J., Heathcote, L., Hewson, T., Mulligan, L., Robinson, L., Newton-Clarke, A., Thompson, E., Wong, E., Barnett, K., Lerigo, F., Bowden, J., Guttridge, K., Minchin, M., Edge, D., Ware, S., Falvey, R., Robinson, C. A., Senior, J., & Forsyth, K. (2025). Developing evidence for a national strategy for older adults in the criminal justice system: Overview of the nominal group approach for this series of brief reports. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 36(1), 105–120.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Pitt, V., Powis, D., Levett-Jones, T., & Hunter, S. (2012). Factors influencing nursing students' academic and clinical performance and attrition: An integrative literature review. *Nurse Education Today*, 32(8), 903–913.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387.
- Rios-González, C. M. (2019). Panorámica sobre las publicaciones científicas paraguayas en Scopus. *Educación Médica*, 20, 193–194.
- Saeed, A. A., Al Zamel, A. M., Abass, A. A., Mohammed, A. A., Abdallah, F. A., Ali, H. E., Hassan, N. M., Osman, R. M., Mohammed, T. A., Yousif, A. O., & Eisa, L. B. (2025). Psychological impact and coping mechanisms among sudanese medical students: A study on anxiety, depression, behavioral, and cognitive changes post COVID-19 lockdown and ongoing conflict. *BMC Psychology*, 13(1), 37.
- Santiago, I. S., de Castro e Castro, S., de Brito, A. P. A., Sanches, D., Quintanilha, L. F., Avena, K. de M., & Andrade, B. B. (2024). Stress and exhaustion among medical students: A prospective longitudinal study on the impact of the assessment period on medical education. *BMC Medical Education*, 24(1), 630.
- Singh, V. K., Singh, P., Karmakar, M., Leta, J., & Mayr, P. (2021). The journal coverage of Web of Science, Scopus and Dimensions: A comparative analysis. *Scientometrics*, 126(6), 5113–5142.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257.