

BIỂU HIỆN KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN ĐI LÀM THÊM: VÀI NHẬN DIỆN TỪ NGHIÊN CỨU TỔNG QUAN

Đinh Thị Thiên Ái¹, Nguyễn Thị Nha Trang², Nguyễn Thị Phụng¹

¹ Học viện Phụ nữ Việt Nam

² Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế

Email: aidtt@hvpnv.edu.vn, nguyenthinhatrang910@gmail, phungnt@hvpnv.edu.vn

Ngày nhận bài: 5/11/2024; ngày hoàn thành phản biện: 22/11/2024; ngày duyệt đăng: 12/12/2024

TÓM TẮT

Trong bối cảnh hiện đại, nhu cầu tự chủ tài chính và tích lũy kinh nghiệm khiến nhiều sinh viên đi làm thêm. Tuy nhiên, việc này cũng đặt ra nhiều vấn đề tâm lý cần được quan tâm. Nhóm tác giả đã tổng hợp và phân tích dữ liệu thứ cấp nhằm khái quát khó khăn tâm lý của sinh viên đi làm thêm. Kết quả nghiên cứu cho thấy, sinh viên đi làm thêm đối mặt với nhiều áp lực hơn so với sinh viên không đi làm thêm, đặc biệt trong nhận thức, hành vi và cảm xúc. Dù mang lại lợi ích kinh tế, nhưng công việc bán thời gian cũng khiến sinh viên chịu căng thẳng, lo âu về thời gian, kết quả học tập và cân bằng cuộc sống. Nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của các chính sách hỗ trợ sinh viên như tư vấn tâm lý, hướng dẫn quản lý thời gian và tạo điều kiện học tập linh hoạt. Những giải pháp này sẽ giúp sinh viên giảm áp lực, duy trì sức khỏe tâm lý và nâng cao hiệu quả học tập.

Từ khóa: Cảm xúc, hành vi, khó khăn tâm lý, sinh viên đi làm thêm.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc làm thêm giúp sinh viên cải thiện tài chính, mở rộng kỹ năng và kinh nghiệm thực tế. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng sinh viên vừa học vừa làm đối mặt với các khó khăn như mất ngủ, giảm tập trung, căng thẳng và ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích học tập. Áp lực từ việc cân bằng giữa học tập và công việc có thể dẫn đến kiệt sức, lo âu, trầm cảm và hạn chế các mối quan hệ xã hội.

Theo Lazarus và Folkman (1984), căng thẳng xuất hiện khi có sự mất cân bằng giữa yêu cầu bên ngoài và khả năng đáp ứng của cá nhân. Sinh viên đi làm thêm thường chịu áp lực kép từ lịch học và công việc, khiến họ có nguy cơ cao mắc các rối loạn lo âu (Andrews & Wilding, 2004). Maslach và cộng sự (2001) cho rằng tình trạng kiệt sức làm giảm động lực học tập và ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần. Ngoài ra, rối

loạn giấc ngủ và sự cô lập xã hội (Gaultney, 2010) cũng là những vấn đề đáng lo ngại. Yếu tố cá nhân, gia đình và xã hội có ảnh hưởng lớn đến mức độ căng thẳng của sinh viên. Việc thiếu kỹ năng quản lý thời gian làm tăng mức độ căng thẳng (Misra & McKean, 2000), trong khi tính cách hướng nội có thể khiến sinh viên dễ bị lo âu hơn (Nguyễn Văn Hùng, 2022). Sự kỳ vọng từ gia đình đôi khi gây áp lực, nhưng cũng có thể là nguồn hỗ trợ quan trọng (Lê Thị Kim Liên, 2019). Ngoài ra, áp lực từ công việc và mối quan hệ tại nơi làm việc cũng tác động tiêu cực đến tâm lý sinh viên (Ducharme et al., 2008). Các nghiên cứu tại Việt Nam chỉ ra rằng sinh viên đi làm thêm dễ gặp căng thẳng học tập, lo lắng tài chính và mất cân bằng thời gian, dẫn đến stress, lo âu và trầm cảm (Nguyễn Thị Thúy, 2017; Lê Thị Kim Oanh, 2019). Để giảm thiểu tác động tiêu cực, sinh viên cần được hỗ trợ về tư vấn tâm lý, kỹ năng quản lý thời gian và có cơ chế học tập linh hoạt. Việc cân bằng giữa học tập và công việc là yếu tố quan trọng giúp sinh viên tối ưu hóa lợi ích của việc làm thêm mà không gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần.

Tóm lại, các nghiên cứu trong và ngoài nước về việc làm thêm của sinh viên tập trung vào các khía cạnh chính như: ảnh hưởng đến kết quả học tập, tác động lên sức khỏe thể chất và tinh thần, động lực thúc đẩy làm thêm, phát triển kỹ năng và chuẩn bị cho nghề nghiệp, khả năng cân bằng giữa học tập và làm việc, cũng như ảnh hưởng đến nhân cách và kỹ năng sống. Kết quả cho thấy việc làm thêm có thể mang lại cả lợi ích và khó khăn. Sinh viên vừa làm vừa học có thể phát triển kỹ năng mềm và tích lũy kinh nghiệm, nhưng cũng dễ đối mặt với căng thẳng, kiệt sức và giảm sút thành tích học tập. Các phát hiện này nhấn mạnh sự cần thiết của việc quản lý thời gian hiệu quả và hỗ trợ từ các cơ sở giáo dục để sinh viên cân bằng giữa công việc và học tập, từ đó tối ưu hóa lợi ích và giảm thiểu rủi ro của việc làm thêm.

2. MỤC TIÊU VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Mục tiêu nghiên cứu

Nghiên cứu nhằm xác định và phân tích những khó khăn tâm lý mà sinh viên gặp phải khi đi làm thêm, từ đó cung cấp những hiểu biết khoa học và gợi ý giải pháp phù hợp để hỗ trợ sinh viên cân bằng giữa học tập và công việc.

Phương pháp nghiên cứu

Nhóm tác giả tiến hành phương pháp nghiên cứu nguồn tài liệu thứ cấp nhằm cung cấp bức tranh chung về ảnh hưởng của việc đi làm thêm đến khó khăn tâm lý của sinh viên ở các bối cảnh khác nhau. Các nội dung đã thực hiện gồm thu thập, tổng hợp, phân tích và đánh giá các tài liệu, công trình khoa học, các bài viết của học giả trong và ngoài nước liên quan vấn đề khó khăn tâm lý của sinh viên đi làm thêm. Tài liệu thứ cấp được tìm kiếm theo các từ khóa: *khó khăn tâm lý, sinh viên, đi làm thêm*. Các tài liệu

đã được tìm thấy theo các từ khóa từ các nguồn: Google Scholar, ResearchGate, Jstor.org, các thư viện trực tuyến, thư viện truyền thống, các website học thuật... Nhóm nghiên cứu sử dụng phần mềm NVIVO để xử lý dữ liệu, phân loại theo từng nhóm chủ đề, sau đó tiến hành đánh giá và đưa ra các nhận định dựa trên cơ sở khoa học xác đáng và đáng tin cậy.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

Trong xã hội hiện đại, việc sinh viên vừa học vừa làm thêm đã trở thành một hiện tượng phổ biến. Bên cạnh những lợi ích nhất định về kinh tế và kỹ năng, việc làm thêm cũng mang đến cho sinh viên nhiều áp lực và khó khăn tâm lý, đòi hỏi họ phải có sự cân bằng giữa học tập và công việc. Các khó khăn tâm lý này có thể được nhìn nhận qua ba khía cạnh chính: nhận thức, cảm xúc, và hành vi. Việc đánh giá sâu từng khía cạnh sẽ giúp chúng ta có cái nhìn toàn diện hơn về những thách thức mà sinh viên đi làm thêm đang phải đối mặt.

3.1. Khía cạnh nhận thức

Sinh viên đi làm thêm thường đối mặt với áp lực lớn trong việc quản lý thời gian, dẫn đến tình trạng “quá tải nhận thức”. Khi phải phân chia thời gian giữa học tập và công việc, họ dễ gặp căng thẳng, suy nghĩ tiêu cực về khả năng hoàn thành nhiệm vụ và duy trì thành tích học tập. Điều này gây ra lo lắng, mất tập trung và suy giảm hiệu quả học tập cũng như làm việc.

Các nghiên cứu cho thấy căng thẳng kéo dài ảnh hưởng tiêu cực đến nhận thức, bao gồm khả năng ghi nhớ, tập trung và ra quyết định. Boudreau và cộng sự (2004) chỉ ra rằng sinh viên làm thêm trong thời gian dài thường gặp suy giảm nhận thức do áp lực cân bằng giữa học tập và công việc. Căng thẳng mạn tính khiến sinh viên kém tự tin, mất phương hướng và dễ mắc sai lầm. Platon và Gorincioi nhấn mạnh sự cần thiết của các biện pháp hỗ trợ tâm lý và kỹ năng quản lý thời gian để giảm căng thẳng và cải thiện hiệu suất.

Rolfe (2002) nghiên cứu về tác động của việc làm thêm đến khả năng nhận thức của sinh viên, kết luận rằng những người làm thêm bán thời gian thường suy giảm nhận thức nhiều hơn so với sinh viên không làm thêm hoặc làm toàn thời gian. Việc làm thêm khiến sinh viên khó đáp ứng yêu cầu học tập như nộp bài đúng hạn hay tham gia lớp học đầy đủ, làm chậm quá trình tiếp thu kiến thức.

Schaufeli và Enzmann (1998) nhấn mạnh rằng sinh viên làm thêm dễ gặp quá tải công việc và xung đột vai trò, làm suy giảm khả năng tập trung, xử lý thông tin và ghi nhớ. Khi khối lượng nhiệm vụ vượt quá năng lực, sinh viên dễ rơi vào tình trạng kiệt sức, giảm động lực và gặp khó khăn tâm lý.

Theo Humphrey và cộng sự (1998), sinh viên làm thêm gặp nhiều khó khăn nhận thức như suy giảm khả năng tập trung và ghi nhớ. Do phải phân chia sự chú ý giữa học tập và công việc, họ khó duy trì sự tập trung lâu dài, đặc biệt khi mệt mỏi hoặc chịu căng thẳng liên tục. Những gián đoạn trong học tập, chẳng hạn như phải bỏ dở bài tập để đi làm, cũng làm giảm chất lượng tiếp thu kiến thức.

Jacobs và Dodd (2003) chỉ ra rằng lo lắng và kỹ năng quản lý thời gian yếu là hai yếu tố chính gây suy giảm nhận thức ở sinh viên làm thêm. Căng thẳng khi phải cân bằng giữa học tập và công việc làm giảm khả năng tập trung, suy giảm trí nhớ và làm chậm quá trình xử lý thông tin. Nếu không được giải quyết, những khó khăn này có thể hình thành thói quen làm việc dưới áp lực, ảnh hưởng tiêu cực đến năng suất lâu dài. Các tác giả đề xuất các biện pháp như hướng dẫn kỹ năng quản lý thời gian, tăng cường dịch vụ tư vấn tâm lý và xây dựng lịch làm việc linh hoạt hơn.

Markel và Frone (1998) nhấn mạnh rằng xung đột giữa công việc và học tập là nguyên nhân chính gây khó khăn nhận thức ở sinh viên làm thêm. Áp lực từ cả hai phía khiến họ căng thẳng kéo dài, làm suy giảm khả năng tập trung, ghi nhớ và xử lý thông tin. Điều này làm giảm hiệu suất học tập, tăng nguy cơ kiệt sức và ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần.

Misra và McKean (2000) chỉ ra rằng sinh viên làm thêm trên 20 giờ mỗi tuần dễ bị mất ngủ, làm suy giảm chức năng nhận thức. Thiếu ngủ khiến họ khó tập trung, ghi nhớ và ra quyết định, kéo theo hiệu suất học tập giảm và tăng cảm giác kiệt sức, lo âu. Các tác giả nhấn mạnh rằng việc cân bằng thời gian làm việc và học tập là cần thiết để bảo vệ sức khỏe tâm lý và cải thiện hiệu suất.

Nhìn chung, sinh viên đi làm thêm phải đối mặt với nhiều thách thức về mặt nhận thức, từ quá tải công việc, xung đột vai trò đến lo lắng và suy giảm khả năng tập trung. Để giảm thiểu tác động tiêu cực, cần có các biện pháp hỗ trợ như hướng dẫn kỹ năng quản lý thời gian, tư vấn tâm lý và điều chỉnh lịch làm việc hợp lý. Việc nhận diện và can thiệp sớm giúp sinh viên cải thiện hiệu suất học tập, đồng thời bảo vệ sức khỏe tâm thần về lâu dài.

3.2. Khía cạnh cảm xúc

Sinh viên vừa học vừa làm dễ gặp căng thẳng, lo âu và kiệt sức. Việc cân bằng giữa học tập và công việc tạo áp lực lớn, có thể dẫn đến mệt mỏi, chán nản, thậm chí trầm cảm nếu không có sự hỗ trợ kịp thời. Sinh viên làm thêm để hỗ trợ tài chính thường cảm thấy gánh nặng kinh tế, làm tăng lo lắng và áp lực. Sự căng thẳng kéo dài ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần, khiến họ thường xuyên bất an và lo âu quá mức về việc hoàn thành tốt cả hai nhiệm vụ.

Nhiều nghiên cứu cho thấy quản lý thời gian giữa học tập và làm thêm là thách thức lớn. Curtis & Lucas (2001) phát hiện sinh viên làm thêm thường thiếu ngủ, ảnh

hưởng đến hiệu suất học tập. Callender (2008) nhận thấy áp lực thời gian có thể dẫn đến kiệt sức và giảm động lực học. Ở Việt Nam, Nguyễn Thị Thanh Tâm (2020) cũng ghi nhận tình trạng kiệt sức ở sinh viên vừa học vừa làm, tác động tiêu cực đến sức khỏe và kết quả học tập. Một trong những biểu hiện chính của khó khăn tâm lý là lo âu và căng thẳng. Misra & McKean (2000) chỉ ra rằng sinh viên làm thêm đối mặt với áp lực lớn khi phải cân bằng giữa công việc và học tập. Việc không đủ thời gian và năng lượng dễ khiến họ lo lắng, cảm thấy không thể đáp ứng kỳ vọng từ cả hai phía. Lo âu không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý mà còn làm giảm khả năng tập trung, dẫn đến mệt mỏi và thất vọng.

Maslach & Leiter (2017) nhấn mạnh rằng căng thẳng kéo dài có thể gây kiệt sức cảm xúc. Khi các yêu cầu từ học tập và công việc quá lớn, sinh viên dễ rơi vào trạng thái cạn kiệt năng lượng, mất động lực và không còn cảm giác hào hứng với cuộc sống. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập, mà còn làm giảm khả năng thích nghi với môi trường xã hội.

Kiệt sức cảm xúc là một vấn đề nghiêm trọng. Humphrey và cộng sự (1998) nhận định sinh viên làm thêm thường xuyên phải làm việc dưới áp lực lớn, khiến họ trở nên thờ ơ với học tập và mất dần sự quan tâm đến công việc cũng như các mối quan hệ cá nhân. Trạng thái này có thể dẫn đến trầm cảm, khiến sinh viên cảm thấy mất mát và thiếu tự tin vào bản thân.

Cảm giác bất an và thiếu tự tin cũng phổ biến ở sinh viên làm thêm. Cotton và cộng sự (2002) phát hiện sinh viên thường lo lắng về khả năng hoàn thành tốt cả công việc lẫn học tập. Platon & Gorincioi (2012) cho thấy sự nghi ngờ bản thân, dễ cáu gắt và cảm giác thất bại khi không đáp ứng kỳ vọng là những vấn đề tâm lý mà nhiều sinh viên gặp phải.

Bên cạnh lo âu và kiệt sức, sinh viên làm thêm còn dễ bị trầm cảm trong các giai đoạn căng thẳng cao điểm như thi cử. Abouserie (1994) chỉ ra rằng áp lực từ học tập và công việc có thể khiến sinh viên cảm thấy bế tắc, thiếu thời gian nghỉ ngơi, dẫn đến trạng thái trầm cảm.

Xung đột giữa công việc và học tập là một yếu tố quan trọng góp phần vào các khó khăn tâm lý. Markel & Frone (1998) nhận định sự mất cân bằng này làm gia tăng cảm giác thất vọng và mất động lực. Khi sinh viên không thể làm hài lòng cả hai phía, họ dễ cảm thấy chán nản, bất mãn.

Những khó khăn này không chỉ ảnh hưởng đến tinh thần mà còn tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất. Căng thẳng và lo âu có thể gây mất ngủ, suy giảm khả năng tập trung, và thậm chí dẫn đến trầm cảm. Sinh viên thiếu sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè càng dễ cảm thấy cô đơn, mất động lực trong học tập và công việc. Tóm lại, sinh viên làm thêm phải đối mặt với nhiều khó khăn tâm lý như lo âu, căng thẳng, kiệt sức, bất

an và trầm cảm. Những vấn đề này ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tinh thần và kết quả học tập. Vì vậy, cần có sự hỗ trợ phù hợp như nâng cao kỹ năng quản lý thời gian, cải thiện môi trường làm việc và học tập, giúp sinh viên cân bằng cuộc sống tốt hơn.

3.3. Khía cạnh hành vi

Khó khăn tâm lý có thể biểu hiện rõ ràng thông qua những thay đổi trong lối sống và thói quen hàng ngày của sinh viên. Khi đối mặt với áp lực kép từ học tập và làm việc, sinh viên dễ bị rối loạn giấc ngủ, có thói quen thức khuya, hoặc ngủ không đủ giấc. Những sinh viên này cũng thường xuyên bỏ qua các bữa ăn hoặc ăn uống không điều độ, dẫn đến suy giảm sức khỏe. Thói quen thức khuya, thiếu ngủ, và ăn uống thiếu lành mạnh không chỉ ảnh hưởng đến khả năng tập trung mà còn tác động tiêu cực đến năng lượng và tinh thần của sinh viên. Ngoài ra, khi cảm thấy áp lực từ việc học và công việc, sinh viên có thể có xu hướng trì hoãn nhiệm vụ hoặc tránh né trách nhiệm, ảnh hưởng đến thành tích học tập.

Khó khăn tâm lý về mặt hành vi của sinh viên đi làm thêm đã được nghiên cứu và chỉ ra qua nhiều biểu hiện khác nhau, đặc biệt là những hành vi tiêu cực trong việc học tập và tham gia các hoạt động xã hội. Những nghiên cứu về vấn đề này đã chỉ ra rằng sinh viên làm thêm phải đối mặt với sự xung đột giữa công việc và học tập, điều này ảnh hưởng trực tiếp đến các hành vi học tập và sự tham gia vào các hoạt động trong môi trường học đường.

Thiếu sự tham gia vào các hoạt động học tập

Nghiên cứu của Sorensen và Winn (1993) chỉ ra rằng khi sinh viên làm thêm nhiều giờ, họ gặp khó khăn trong việc duy trì sự tham gia tích cực vào các hoạt động học tập. Cụ thể, sinh viên dễ bỏ lỡ hạn nộp bài, không thể tham gia đầy đủ vào các dự án học tập nhóm, và thiếu sự chủ động trong việc hoàn thành bài tập. Những hành vi này có thể làm giảm khả năng tiếp thu kiến thức và làm suy giảm chất lượng học tập của sinh viên.

Căng thẳng và tránh né nhiệm vụ học tập

Theo nghiên cứu của Abouserie (1994), sinh viên làm thêm thường trải qua mức độ căng thẳng cao, điều này làm giảm khả năng tập trung và gia tăng các hành vi tránh né khi đối diện với các nhiệm vụ học tập. Thay vì hoàn thành bài tập, sinh viên có xu hướng trì hoãn hoặc tránh né các công việc học tập, gây khó khăn trong việc duy trì hiệu suất học tập ổn định. Các hành vi này làm tăng sự lo âu và thất vọng của sinh viên khi không thể đáp ứng kỳ vọng học tập.

Thiếu thói quen học tập và suy giảm kết quả học tập

Theo Humphrey và cộng sự (1998), sinh viên làm thêm gặp khó khăn trong việc duy trì thói quen học tập hiệu quả vì bị phân tâm bởi công việc làm thêm. Họ có xu

hướng bỏ qua thời gian học, dẫn đến sự suy giảm trong kết quả học tập. Điều này cho thấy một hành vi tiêu cực khác là thiếu sự chủ động trong việc học, đặc biệt khi sinh viên không thể tập trung vào việc học do bị chi phối bởi các công việc làm thêm.

Bỏ qua hoạt động xã hội và học tập tại trường

Nghiên cứu của Hansen và Jarvis (2000) chỉ ra rằng sinh viên làm thêm thường xuyên bỏ qua các hoạt động xã hội và học tập tại trường để ưu tiên thời gian cho công việc. Hành vi này dẫn đến sự mất cân bằng hành vi, khi sinh viên không tham gia vào các hoạt động học thuật hoặc ngoại khóa quan trọng, làm giảm cơ hội phát triển kỹ năng giao tiếp và kỹ năng xã hội. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sự tiến bộ học tập mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Không tham gia đầy đủ vào lớp học

Một biểu hiện khác được chỉ ra trong nghiên cứu của Rolfe (2002) là sinh viên làm việc bán thời gian thường xuyên đến muộn, rời sớm, hoặc không tham gia đầy đủ các hoạt động tại trường. Những hành vi này trực tiếp ảnh hưởng đến chất lượng học tập và sự cam kết học tập của sinh viên. Hành vi không tham gia vào các lớp học cũng làm giảm hiệu quả việc tiếp thu kiến thức và thiếu sự kết nối với môi trường học thuật.

Trốn tránh trách nhiệm học tập

Trong nghiên cứu của Boudreau và cộng sự (2004), việc sinh viên làm thêm nhiều giờ cùng với lịch học dày đặc đã dẫn đến tình trạng trốn tránh trách nhiệm học tập. Sinh viên dễ cảm thấy quá tải và không thể hoàn thành nhiệm vụ học tập, từ đó họ tham gia ít vào các hoạt động học thuật và giảm sự cam kết với việc học. Hành vi này làm tăng mức độ căng thẳng và tạo ra một vòng luẩn quẩn giữa công việc và học tập.

Suy giảm hành vi chủ động và hiệu suất học tập

Nghiên cứu của Platon và Gorincioi (2012) chỉ ra rằng việc làm thêm gây ra sự suy giảm hành vi và hiệu suất học tập. Sinh viên không thể duy trì sự chủ động trong việc học vì bị phân tâm bởi công việc làm thêm, dẫn đến giảm năng suất học tập và sự thiếu chủ động trong các hoạt động học thuật. Điều này khiến sinh viên không đạt được kết quả học tập như mong muốn.

Kiệt sức và hành vi tiêu cực

Trong nghiên cứu của mình Maslach và Leiter (2017) chỉ ra rằng tình trạng kiệt sức cảm xúc do áp lực công việc và học tập làm gia tăng các hành vi tiêu cực, như thiếu kiên nhẫn, né tránh trách nhiệm và xu hướng cô lập. Sinh viên có thể rơi vào trạng thái kiệt sức khi phải cân bằng giữa công việc và học tập, và điều này dẫn đến các hành vi như tránh né các công việc học tập hoặc không tham gia đầy đủ vào các hoạt động học thuật. Những hành vi này càng làm tăng mức độ căng thẳng và làm giảm chất lượng học tập.

Nghiên cứu của Greenbank (2002) chỉ ra rằng sinh viên làm thêm thường cảm thấy thiếu tự tin và có ít thời gian để tham gia các hoạt động xã hội và ngoại khóa, dẫn đến cảm giác cô lập. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Lê Thị Minh Tuyết (2018) cho thấy sinh viên làm thêm dễ bị hạn chế trong việc kết nối xã hội và tham gia vào các hoạt động của trường, ảnh hưởng đến sự phát triển kỹ năng mềm và sự tự tin.

Tóm lại, các khó khăn tâm lý của sinh viên đi làm thêm có thể được nhìn nhận qua ba khía cạnh chính: nhận thức, cảm xúc và hành vi. Ở khía cạnh nhận thức, sinh viên thường gặp phải những suy nghĩ tiêu cực và áp lực từ việc quản lý thời gian, dẫn đến mất tự tin và giảm hiệu quả học tập. Trên phương diện cảm xúc, những lo âu, căng thẳng và cảm giác cô đơn do áp lực tài chính và khối lượng công việc quá tải có thể gây ra những vấn đề tâm lý nghiêm trọng như trầm cảm và lo âu kéo dài. Trong khi đó, các biểu hiện hành vi như rối loạn giấc ngủ, ăn uống không lành mạnh và giảm tương tác xã hội phản ánh sự suy giảm sức khỏe toàn diện của sinh viên. Những khó khăn tâm lý này không chỉ ảnh hưởng đến thành tích học tập của sinh viên mà còn đe dọa sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống. Hiểu rõ những khía cạnh này giúp chúng ta có cái nhìn sâu sắc hơn về những thách thức mà sinh viên vừa học vừa làm phải đối mặt, từ đó có thể đưa ra các biện pháp hỗ trợ hiệu quả để giúp sinh viên đạt được sự cân bằng trong cuộc sống và phát triển bền vững.

4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu về biểu hiện khó khăn tâm lý của sinh viên đi làm thêm ở các bối cảnh khác nhau cho thấy sinh viên đi làm thêm đối mặt với nhiều khó khăn tâm lý hơn so với sinh viên không đi làm thêm, đặc biệt là ở các khía cạnh về nhận thức, hành vi và cảm xúc.

Về mặt nhận thức: sinh viên đi làm thêm có xu hướng suy nghĩ tiêu cực về bản thân nhiều hơn so với sinh viên không đi làm thêm, Khó khăn trong việc sắp xếp thời gian giữa học tập và làm thêm, kết quả học tập suy giảm.

Về mặt cảm xúc: sinh viên đi làm thêm lo lắng nhiều hơn về quản lý thời gian và căng thẳng, trong khi sinh viên không đi làm thêm có xu hướng lo ngại về tương lai nghề nghiệp do thiếu kinh nghiệm thực tiễn.

Về mặt hành vi: sinh viên đi làm thêm phải đối mặt với nhiều thách thức hơn trong việc duy trì lối sống lành mạnh và hiệu quả học tập. Điều này nhấn mạnh sự cần thiết của việc hỗ trợ sinh viên đi làm thêm để giúp họ cân bằng tốt hơn giữa học tập, công việc và cuộc sống cá nhân. Đặc biệt, qua phân tích dữ liệu DASS-21, sinh viên đi làm thêm căng thẳng, lo âu cao hơn so với sinh viên không đi làm thêm. Điều này chỉ ra rằng, dù việc làm thêm có thể mang lại lợi ích kinh tế, nhưng đồng thời cũng đặt sinh viên vào trạng thái áp lực tâm lý cao hơn.

Nghiên cứu góp phần khẳng định sự cần thiết của các chính sách và chương trình hỗ trợ sinh viên làm thêm, như tư vấn tâm lý, hướng dẫn quản lý thời gian, và tạo điều kiện học tập linh hoạt, nhằm giảm thiểu các khó khăn tâm lý và nâng cao chất lượng học tập cũng như đời sống tinh thần của sinh viên. Dựa vào kết quả nghiên cứu, để giảm thiểu khó khăn tâm lý của sinh viên đi làm thêm, có thể đề xuất một số giải pháp nhằm hỗ trợ sức khỏe tinh thần và cải thiện khả năng cân bằng giữa học tập và công việc. Những giải pháp này có thể được thực hiện trong phạm vi trường học, gia đình, và cả từ chính các sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509-521.
- [2]. Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- [3]. Barke, M., Cooke, L., & Latham, K. (2000). The experiences of full-time students in part-time employment. *Education + Training*, 42(2), 102-109.
- [4]. Boudreau, D., Santen, S. A., Hemphill, R. R., & Dobbie, A. E. (2004). Burnout in medical students: Examining the prevalence and predictors. *Academic Medicine*, 79(9 Suppl), S119-S125. <https://doi.org/10.1097/00001888-200409001-00036>
- [5]. Crawford, J., & De Cieri, H. (2014). The impact of work on the mental health of university students: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 54(6), 607-618.
- [6]. Đặng Thị Thu Hằng (2020). Khó khăn và giải pháp hỗ trợ sinh viên đi làm thêm tại trường Đại học Sư phạm Hà Nội. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, 35(1), 45-54.
- [7]. Greenbank, P. (2002). Part-time students in higher education: A research project funded by the European Social Fund. *Education + Training*, 44(3), 112-121. <https://doi.org/10.1108/00400910210427073>
- [8]. Hakanen, J. J., Perhoniemi, R., & Toivonen, T. (2006). Work and mental health among university students in Finland. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 724-730.
- [9]. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- [10]. Lê Thị Kim Oanh (2019). Ảnh hưởng của việc đi làm thêm đến sức khỏe tâm lý của sinh viên trường Đại học Cần Thơ. *Tạp chí Khoa học*, 41(2), 137-144.
- [11]. Lu, H., Wang, D., & Zhang, J. (2011). The impact of part-time work on the mental health of college students in China. *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1627-1635.
- [12]. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- [13]. Nguyễn Thị Thu Trang (2019). Nghiên cứu tác động của việc làm thêm đối với hiệu suất học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội. *Tạp chí Giáo dục*.

- [14]. Nguyễn Phạm Tuyết Anh, Châu Thị Lệ Duyên, Hoàng Minh Trí (2012). Tác động của việc làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Cần Thơ, *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Cần Thơ*, số 26, trang 31 – 40.
- [15]. Nguyễn Thị Thúy (2017). Khó khăn tâm lý của sinh viên đi làm thêm và giải pháp hỗ trợ. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, 32(4), 11-20.

PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES OF WORKING STUDENTS: IDENTIFICATIONS FROM A REVIEW STUDY

Dinh Thi Thien Ai¹, Nguyen Thi Nha Trang², Nguyen Thi Phung¹

¹ Vietnam Women's Academy

² University of Sciences, Hue University

Email: aidtt@hvpnv.edu.vn, nguyenthinhatrang910@gmail, phungnt@hvpnv.edu.vn

ABSTRACT

In the contemporary context, the pursuit of financial independence and practical experience motivates many students to take on part-time jobs. However, balancing work and academic responsibilities also raises significant psychological concerns. This study synthesizes and analyzes secondary data to outline the psychological challenges faced by who engage in part-time employment students. The findings indicate that working students with are subject to higher levels of pressure than their non-working peers, particularly in cognition, behavior, and emotions. While part-time work provides economic benefits, it also contributes to stress and anxiety related to time management, academic performance, and work-life balance. The study highlights the necessity of supportive policies, such as psychological counseling, time management guidance, and flexible learning opportunities. These solutions can help students alleviate pressure, maintain psychological well-being, and enhance academic performance.

Keywords: Behavior, Emotions, psychological difficulties, working students.



Đinh Thị Thiên Ái sinh ngày 28/03/1988 tại Thừa Thiên Huế. Bà tốt nghiệp cử nhân chuyên ngành Tâm lý học tại trường Đại học Tổng hợp Quốc Gia Ivanovo, Liên Bang Nga năm 2013, tốt nghiệp tiến sĩ chuyên ngành Tâm lý học tại trường Đại học Ngôn ngữ Quốc gia Moscow. Bà công tác tại Học viện Phụ nữ Việt Nam từ năm 2023.

Lĩnh vực nghiên cứu: sức khỏe tâm thần trẻ em, sinh viên, phụ nữ và gia đình



Nguyễn Thị Nha Trang sinh ngày 02/09/1982 tại Quảng Trị. Bà tốt nghiệp cử nhân ngành Xã hội học năm 2005 và Thạc sỹ ngành Xã hội học năm 2011 tại trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh. Bà công tác tại Khoa Xã hội học và Công tác xã hội từ năm 2013.

Lĩnh vực nghiên cứu: trẻ em, phụ nữ, cộng đồng



Nguyễn Thị Phụng sinh ngày 16/02/1977 tại Hà Nội. Bà tốt nghiệp cử nhân ngành Tâm lý – Giáo dục năm 1999 và Thạc sỹ ngành Tâm lý học năm 2003 tại trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Bà công tác tại Học viện Phụ nữ Việt Nam từ năm 2011.

Lĩnh vực nghiên cứu: Các vấn đề liên quan đến phụ nữ, gia đình, trẻ em, sinh viên.