

QUAN ĐIỂM CỦA SINH VIÊN VỀ VẤN ĐỀ ÁP LỰC
ĐỒNG TRANG TRONG MÔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC: NGHIÊN CỨU
TRƯỜNG HỢP TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

NGUYỄN THỊ NHƯ THÚY*

Tóm tắt: Trong xã hội hiện đại, áp lực đồng trang lứa không chỉ xuất phát từ sự cạnh tranh trong học tập, hoạt động ngoại khóa hay cơ hội việc làm, mà còn từ kỳ vọng của gia đình và xã hội, gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của mỗi cá nhân. Nghiên cứu dựa trên kết quả khảo sát quan điểm của 84 sinh viên đang học tập tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên tại đây đánh giá áp lực đồng trang lứa đối với sinh viên hiện nay khá phổ biến, có tác động cả tích cực và tiêu cực đến tâm lý, hành vi và kết quả học tập của sinh viên. Môi trường học tập, kỳ vọng gia đình và mức độ cạnh tranh đều là những nhân tố mà sinh viên cho rằng có ảnh hưởng đến mức độ áp lực đồng trang lứa của sinh viên. Do đó, nhà trường và sinh viên cần phối hợp giảm thiểu áp lực này thông qua việc trang bị kỹ năng ứng phó, xây dựng quan hệ tích cực và kiểm soát cảm xúc; đồng thời tích hợp các khóa học kỹ năng mềm và hoạt động ngoại khóa để tăng khả năng thích ứng và vượt qua thách thức.

Từ khóa: áp lực đồng trang lứa, sức khỏe tinh thần, sinh viên, môi trường học tập

Nhận bài: 04/8/2025

Gửi phản biện: 25/9/2025

Duyệt đăng: 10/2/2026

1. Đặt vấn đề

Trong xã hội hiện đại, áp lực đồng trang lứa đã trở thành một hiện tượng phổ biến và đáng quan tâm, đặc biệt trong môi trường học tập, nơi sinh viên đang định hình bản sắc cá nhân và hướng tới sự nghiệp tương lai. Áp lực này không chỉ đơn thuần là sự cạnh tranh giữa những người cùng trang lứa về thành tích học tập, hoạt động ngoại khóa, cơ hội việc làm, mà còn từ kỳ vọng của gia đình và xã hội, có tác động sâu sắc đến sức khỏe tinh thần, hành vi và hiệu quả học tập của mỗi cá nhân. Nhiều nghiên cứu quốc tế đã chỉ ra rằng, áp lực đồng trang lứa gắn liền với quá trình “phù hợp ngang hàng”, nơi cá nhân có xu hướng điều chỉnh thái độ và hành vi để thích nghi với nhóm. Quá trình này một mặt có thể tạo ra động lực phát triển nhưng mặt khác cũng có thể tạo ra tâm trạng tiêu cực của các cá nhân

* Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.

(Furman, 1999; Gommans và cộng sự, 2017; Sun-Mi Cho, 2016).

Trong khi đó, tại Việt Nam, nghiên cứu của Vũ Huy Thông và cộng sự (2022) đã làm rõ tác động của áp lực đồng trang lứa trong bối cảnh văn hóa và giáo dục Việt Nam, trong đó hòa nhập xã hội, mạng xã hội và sự so sánh giữa các cá nhân với nhau là những yếu tố đóng vai trò then chốt. Điều này cho thấy áp lực đồng trang lứa là một hiện tượng đa chiều, chịu sự chi phối của các yếu tố tâm lý cá nhân lẫn môi trường xã hội.

Nhìn chung, các nghiên cứu tập trung vào nhóm vị thành niên hoặc học sinh trung học phổ thông, trong khi sinh viên, một nhóm xã hội đang trải qua giai đoạn chuyển tiếp từ môi trường học đường sang môi trường gắn với hoạt động đào tạo nghề nghiệp còn ít được nghiên cứu chuyên sâu. Bên cạnh đó, các nghiên cứu tập trung vào phân tích cơ chế tác động qua lại giữa các yếu tố tâm lý và bối cảnh xã hội của sinh viên cũng như đề xuất các giải pháp cụ thể nhằm giúp sinh viên nhận diện, điều tiết và chuyển hóa áp lực đồng trang lứa theo hướng tích cực vẫn còn bị bỏ ngỏ. Do đó, nghiên cứu tiếp cận từ góc độ xã hội học tiếp tục làm rõ áp lực của nhóm sinh viên trong bối cảnh giáo dục hiện nay, và lấp đầy khoảng trống nghiên cứu về cách sinh viên nhận thức và phản ứng trước áp lực từ bạn bè cùng trang lứa. Trên cơ sở đó, nghiên cứu hướng đến làm rõ hai giả thuyết nghiên cứu chính: (1) Môi trường học tập cạnh tranh và kỳ vọng từ gia đình có mối tương quan thuận với mức độ áp lực đồng trang lứa mà sinh viên HCMUTE trải nghiệm. (2) Mức độ tự tin và khả năng tự điều chỉnh cảm xúc của sinh viên HCMUTE có mối tương quan nghịch với mức độ chịu tác động tiêu cực của áp lực đồng trang lứa.

2. Cơ sở lý luận và phương pháp nghiên cứu

Khái niệm áp lực đồng trang lứa

Theo Bristol & Mangleburg (2005), áp lực đồng trang lứa được hiểu là thái độ, niềm tin và hành động của một cá nhân bị ảnh hưởng bởi những người trong nhóm ngang hàng, là áp lực từ ý kiến, hành vi, tác phong hoặc giá trị con người của một cá nhân hoặc tập thể tác động trực tiếp lên tư tưởng, thái độ, suy nghĩ và hành vi của một người nào đó. Sharma & Klein (2020) lại nhấn mạnh cụ thể hơn là áp lực từ bạn bè cùng độ tuổi, chơi cùng nhau hoặc ảnh hưởng của một nhóm đồng đẳng. Đây là yếu tố quan trọng trong việc khuyến khích các cá nhân thay đổi thái độ và giá trị cảm nhận của họ theo hướng chuẩn mực của nhóm. Tại Việt Nam, Nguyễn Lê Thanh Vân (2023) định nghĩa áp lực đồng trang lứa là “một loại áp lực tâm lý được hình thành dựa trên việc cá nhân có những nhận thức, hành vi, cảm xúc bị ảnh hưởng bởi một nhóm cùng trang lứa nhằm đáp ứng những mong đợi, kỳ vọng của nhóm, được mọi người công nhận, tạo dựng địa vị trong nhóm và tránh bị cô lập, loại trừ”. Từ tiếp cận xã hội học, bài viết hiểu áp lực đồng trang lứa là sự tác động của nhóm bạn cùng độ tuổi hoặc cùng hoàn cảnh học tập đến nhận thức và hành vi của các nhóm sinh viên, buộc họ phải điều chỉnh bản thân để phù hợp với các chuẩn mực, kỳ vọng của nhóm. Áp lực này có thể mang lại động lực phát triển tích cực nhưng đồng thời cũng có thể gây căng thẳng, lo âu hoặc giảm tự tin nếu sinh viên thiếu kỹ năng thích ứng.

Khái niệm sinh viên

Theo Điều 2 tại Quy chế công tác sinh viên đối với chương trình đào tạo đại học hệ chính quy, ban hành kèm theo Thông tư số 10/2016/TT-BGDĐT ngày 05/4/2016 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, sinh viên là “người đang học chương trình đào tạo trình độ đại học hệ chính quy tại các cơ sở giáo dục đại học” (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2016). Theo Điều 80 tại Luật Giáo dục (Luật số 43/2019/QH14 ngày 14/6/2019), sinh viên là những người đang học tập tại các trường cao đẳng, đại học (Quốc hội, 2019). Như vậy, khái niệm của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016) giới hạn khái niệm “sinh viên” trong nhóm người học hệ đại học chính quy, trong khi Luật Giáo dục (2019) mở rộng phạm vi, bao gồm cả người học ở bậc cao đẳng và đại học. Trong bài viết này, sinh viên được hiểu theo khái niệm của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tức là những người đang học chương trình đào tạo trình độ đại học hệ chính quy tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (HCMUTE).

Chưa có một khái niệm cụ thể nào về quan điểm sinh viên, tuy nhiên, dựa trên nhiều tài liệu, nghiên cứu khác nhau, quan điểm của sinh viên được hiểu là hệ thống nhận thức, thái độ, đánh giá của sinh viên đối với một vấn đề, hiện tượng xã hội cụ thể, được hình thành thông qua trải nghiệm cá nhân, môi trường học tập, giao tiếp xã hội và ảnh hưởng từ các nguồn thông tin khác nhau. Quan điểm không chỉ phản ánh cách sinh viên hiểu và lý giải hiện tượng, mà còn thể hiện mức độ đồng thuận, phản đối hoặc trung lập của họ trước các giá trị, chuẩn mực và kỳ vọng xã hội có liên quan. Trong bài viết này, quan điểm của sinh viên về áp lực đồng trang lứa được hiểu là những nhận thức và đánh giá của sinh viên HCMUTE đối với hiện tượng áp lực từ bạn bè cùng trang lứa, bao gồm cách họ nhận diện tác động tích cực, tiêu cực, cũng như cách họ phản ứng, thích ứng và định hướng hành vi trước áp lực của nhóm.

Phương pháp nghiên cứu

Ngoài phương pháp phân tích tài liệu, nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát bảng hỏi với 84 sinh viên đang học tập tại HCMUTE, trong đó có 20 sinh viên nam và 64 sinh viên nữ, được thực hiện vào tháng 12/2024. Mẫu khảo sát được chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS, với các phép phân tích thống kê mô tả và phân tích tương quan để tìm hiểu quan điểm của sinh viên về vấn đề áp lực đồng trang lứa, nguyên nhân và hệ quả của nó đến sinh viên HCMUTE.

3. Kết quả phân tích

3.1 Thực trạng quan điểm của sinh viên về áp lực đồng trang lứa

Áp lực đồng trang lứa trong môi trường sinh viên ở HCMUTE hiện nay được nhận định là hiện tượng phổ biến và đang có xu hướng gia tăng. Với câu hỏi “Theo Anh/Chị, áp lực đồng trang lứa trong môi trường sinh viên tại HCMUTE hiện nay đang có xu hướng như thế nào?”, kết quả cho thấy có 76,2% sinh viên trong mẫu điều tra đồng ý rằng áp lực đồng trang lứa ngày càng gia tăng, trong khi chỉ 11,9% cho rằng không có sự thay đổi rõ rệt và một tỷ lệ rất nhỏ nhận thấy áp lực này đang giảm sút. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Sharma và Klein (2020), khi chỉ ra rằng cảm nhận áp lực từ bạn bè của sinh viên có xu hướng gia tăng cùng với mức độ cạnh tranh trong học tập. Khi đối chiếu với các

nghiên cứu trước đây, xu hướng này cũng được ghi nhận ở nhiều bối cảnh giáo dục khác, tuy nhiên mức độ biểu hiện tại HCMUTE cho thấy rõ rệt hơn. Đáng chú ý, tỷ lệ sinh viên cảm nhận áp lực trong nghiên cứu này cao hơn so với kết quả của Vũ Huy Thông và cộng sự (2022) tại các trường thuộc khối khoa học xã hội, nơi chỉ ghi nhận khoảng 55%. Sự khác biệt này phần nào gợi mở đặc trưng của môi trường đào tạo kỹ thuật, trong đó áp lực về thành tích học tập và xu hướng so sánh năng lực giữa sinh viên thường cao hơn so với các lĩnh vực đào tạo khác.

Áp lực đồng trang lứa của sinh viên HCMUTE được thể hiện trên nhiều khía cạnh khác nhau từ áp lực về ngoại hình, áp lực về kết quả học tập, áp lực tham gia các hoạt động ngoại khóa cho đến áp lực về việc làm trong tương lai. Kết quả nghiên cứu tại Bảng 1 cho thấy sinh viên đang đối diện với nhiều áp lực trong môi trường học tập, trong đó, kết quả học tập, điểm số là khía cạnh mà sinh viên đang chịu áp lực phổ biến nhất, ngược lại, áp lực về việc tham gia các hoạt động ngoại khóa hoặc tình nguyện ít phổ biến hơn. Ngoài áp lực về kết quả học tập, một bộ phận đông đảo sinh viên trong mẫu khảo sát cho rằng họ cũng chịu áp lực về ngoại hình và phong cách sống, việc làm và các cơ hội trong tương lai.

Bảng 1. Các hình thức áp lực đồng trang lứa phổ biến mà sinh viên phải đối mặt

STT	Hình thức áp lực đồng trang lứa	Tỷ lệ %
1	Áp lực về ngoại hình và phong cách sống.	69
2	Áp lực về kết quả học tập, điểm số.	81
3	Áp lực tham gia các hoạt động ngoại khóa hoặc tình nguyện.	44
4	Áp lực về việc làm và tương lai.	53,6
Tổng (N)		84

Nguồn: Kết quả khảo sát của đề tài năm 2024.

Dữ liệu tại Bảng 1 phản ánh xu hướng chú trọng ngoại hình trong xã hội hiện đại, khiến sinh viên cảm thấy áp lực phải có một ngoại hình hoàn hảo để được chấp nhận và ghi nhận. Điều này cho thấy sinh viên không chỉ bị áp lực trong học tập mà còn trong việc chuẩn bị cho tương lai và hoàn thiện bản thân. Kết quả này tương đồng với nhận định của Sharma & Klein (2020), khi các tác giả cho rằng trong môi trường giáo dục hiện đại, sinh viên chịu đồng thời “áp lực thể hiện năng lực học tập và hình ảnh cá nhân trước nhóm bạn cùng lứa”. Tương tự, Dobesova Cakirpaloglu et al (2016) và Furman (1999) cũng nhấn mạnh rằng sinh viên thường bị tác động bởi “chuẩn mực xã hội” về ngoại hình và thành tích, dẫn đến việc đánh giá bản thân dựa trên sự so sánh với người khác. Tuy nhiên, so với nghiên cứu của Nguyễn Thị Thanh (2022) trong nhóm sinh viên khối ngành xã hội, nơi áp lực về quan hệ và hoà nhập chiếm tỷ lệ cao hơn học tập, thì xu hướng ở HCMUTE cho thấy đặc trưng riêng của môi trường kỹ thuật, nơi thành tích học tập và chuẩn mực hiệu quả cá nhân là thước đo giá trị chủ đạo. Điều này cho thấy sinh viên kỹ thuật đang phải đối mặt với một dạng “áp lực kép”, vừa về năng lực học tập, vừa về hình ảnh xã hội, phản ánh rõ nét tác động đa chiều của văn hóa cạnh tranh và truyền thông xã hội hiện nay. Nhìn chung, kết quả nghiên cứu này góp phần khẳng định tầm quan trọng của nghiên cứu và can thiệp vào vấn đề áp lực đồng trang lứa trong sinh viên đại học. Việc xác định được các hình thức áp lực phổ

biên là bước đầu tiên để hiểu rõ và giải quyết vấn đề.

Trong môi trường đại học hiện nay, xu hướng so sánh thành tích học tập và năng lực cá nhân giữa các sinh viên ngày càng trở thành nguồn áp lực chủ yếu của hiện tượng đồng trang lứa. Khi được hỏi “bạn cảm thấy áp lực đồng trang lứa đến từ đâu?”, 54,8% sinh viên cho rằng họ cảm thấy áp lực mạnh nhất khi so sánh kết quả học tập với bạn bè, 23,8% chịu áp lực trong thời gian thi hoặc kiểm tra, 14,3% trong các hoạt động tuyển sinh hoặc phỏng vấn học bổng, và 7,1% trong các sự kiện giao lưu của trường. Phát hiện này tương đồng với nghiên cứu của Sharma & Klein (2020), khi các tác giả chỉ ra rằng sự cạnh tranh học tập thường là yếu tố kích hoạt chính của áp lực đồng trang lứa, đặc biệt trong môi trường có chuẩn mực thành tích cao. Bên cạnh đó, áp lực đồng trang lứa của sinh viên còn chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố mang tính hệ thống trong môi trường giáo dục. Dữ liệu khảo sát cho thấy 36,9% sinh viên cảm thấy bị áp lực trong môi trường học tập có tính cạnh tranh cao, 29,8% do sự chênh lệch về cơ hội học bổng, việc làm, 20,2% chịu tác động từ mạng xã hội, và 13,1% từ các cơ chế đánh giá, xếp hạng thành tích. Kết quả này tương đồng với nhận định của Sharma & Klein (2020) và Park et al (2018). Trong khi Sharma & Klein (2020) cho rằng trong môi trường học thuật hiện đại, sinh viên không chỉ chịu áp lực từ năng lực cá nhân mà còn từ “các cấu trúc cạnh tranh được thể chế hóa”, như cơ chế xếp hạng, học bổng và cơ hội nghề nghiệp; thì Park và cộng sự (2018) nhấn mạnh rằng mạng xã hội và cơ chế đánh giá công khai làm gia tăng mức độ so sánh và áp lực trong sinh viên, nhất là trong bối cảnh văn hóa đề cao thành tích.

Kết quả trên cho thấy rằng nhà trường cần xây dựng một môi trường học tập lành mạnh, cân bằng giữa cạnh tranh và hợp tác, khuyến khích sự phát triển toàn diện của sinh viên thay vì tập trung vào thành tích học tập. Bên cạnh đó, việc đa dạng hóa các phương pháp đánh giá, giảm nhẹ sự so sánh và xếp hạng sinh viên cũng là một giải pháp cần thiết. Mặt khác, nhà trường cần có chương trình hỗ trợ đặc biệt dành cho sinh viên năm nhất, giúp các bạn thích nghi với môi trường đại học và xây dựng lối sống lành mạnh, hình thành kỹ năng tự quản lý bản thân để vượt qua áp lực đồng trang lứa.

3.2. Nguyên nhân

Áp lực đồng trang lứa là một vấn đề phổ biến trong môi trường đại học, nơi mà sinh viên phải đối mặt với nhiều thử thách và kỳ vọng. Dưới góc nhìn của sinh viên HCMUTE, hiện tượng áp lực đồng trang lứa xuất phát từ nhiều nguyên nhân, bao gồm cả nguyên nhân khách quan và chủ quan

Đối với nguyên nhân khách quan:

Dữ liệu tại Bảng 3 cho thấy có 71,4% sinh viên HCMUTE chịu áp lực từ sự cạnh tranh trong học tập. Kết quả này cho thấy rằng, môi trường đại học hiện nay mang tính ganh đua cao và định hướng thành tích rõ rệt. Nhận định này phù hợp với nghiên cứu của Nguyễn Lê Thanh Vân (2023), tác giả cho rằng trong các môi trường học tập mang tính cạnh tranh, sinh viên dễ rơi vào tình trạng “so sánh xã hội”, tức là tự đánh giá bản thân dựa trên kết quả, điểm số hay thành tích của người khác, từ đó hình thành áp lực tâm lý và cảm giác tự ti nếu không đạt được chuẩn mực của nhóm. Tương tự, Vũ Huy Thông và cộng sự (2022)

khi nghiên cứu về tác động của áp lực đồng trang lứa trong lựa chọn đại học cũng chỉ ra rằng sinh viên có xu hướng bị chi phối bởi “chuẩn mực thành công” của bạn bè, khiến họ liên tục đặt ra mục tiêu cao hơn khả năng của bản thân, dẫn đến căng thẳng và lo âu. Ở bình diện quốc tế, Sharma & Klein (2020) khẳng định rằng trong các nhóm học tập có tính tương tác cao, sự so sánh về năng lực và thành tích là một trong những yếu tố làm tăng mức độ nhạy cảm với ảnh hưởng của người khác, dẫn đến áp lực phải thể hiện hoặc vượt trội hơn bạn bè. Như vậy, cả dữ liệu khảo sát tại HCMUTE và các kết quả nghiên cứu trong và ngoài nước đều chỉ ra rằng môi trường học tập có tính cạnh tranh cao là nguyên nhân trực tiếp làm gia tăng áp lực đồng trang lứa, đồng thời khiến sinh viên dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, mặc cảm và đánh giá thấp bản thân khi kết quả học tập không đạt như kỳ vọng.

Bên cạnh đó, kết quả khảo sát cũng cho thấy 61,9% sinh viên HCMUTE cảm thấy áp lực từ kỳ vọng của gia đình, phản ánh một trong những nguyên nhân khách quan quan trọng nhất của hiện tượng áp lực đồng trang lứa. Kết quả này tương đồng với nhận định của Nguyễn Lê Thanh Vân (2023), rằng trong bối cảnh văn hóa Á Đông, đặc biệt tại Việt Nam, gia đình không chỉ đóng vai trò định hướng mà còn là thước đo giá trị thành công của con cái, do đó “kỳ vọng học tập” thường gắn liền với “chuẩn mực xã hội” về thành đạt. Tương tự, Vũ Huy Thông và cộng sự (2022) khi phân tích tác động của áp lực đồng trang lứa trong lựa chọn đại học cũng chỉ ra rằng cha mẹ có xu hướng so sánh thành tích của con mình với bạn bè đồng trang lứa, khiến sinh viên cảm thấy bị giám sát và đánh giá liên tục. Ở góc độ quốc tế, Furman (1999) và Shin và cộng sự (2016) đều cho thấy kỳ vọng của cha mẹ trong giai đoạn phát triển thanh niên có ảnh hưởng mạnh đến tâm lý tự đánh giá và cảm nhận giá trị bản thân, đặc biệt khi những kỳ vọng đó không tương thích với năng lực hoặc sở thích cá nhân.

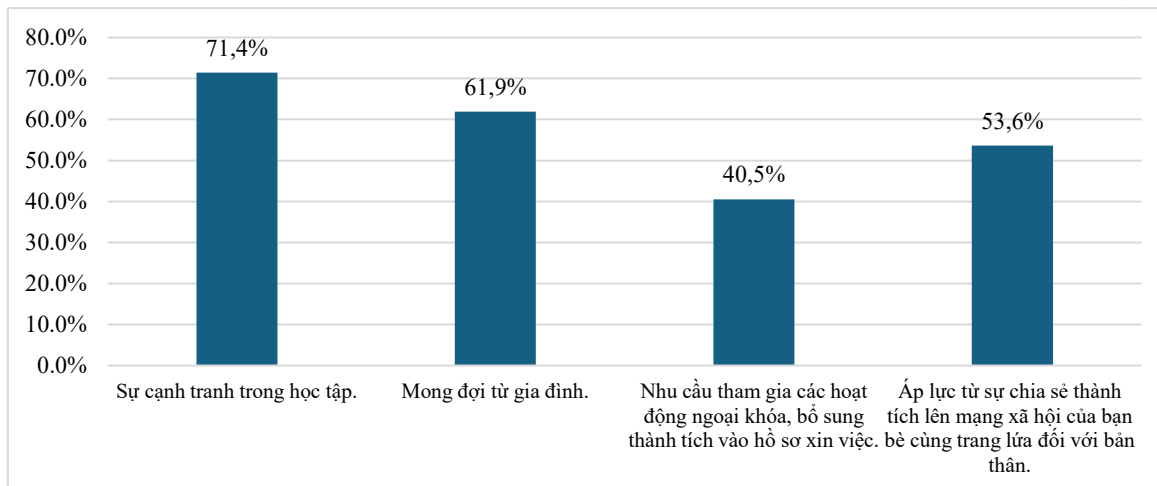
Từ đó có thể thấy, mong đợi từ gia đình vừa là động lực, vừa là nguồn áp lực tinh thần lớn đối với sinh viên. Khi kỳ vọng được truyền đạt thiếu tinh tế, nó dễ chuyển hóa thành gánh nặng tâm lý, làm suy giảm tự tin và hình thành cảm giác mặc cảm nếu sinh viên không đạt được thành tích như mong đợi. Ngược lại, nếu cha mẹ thể hiện sự đồng hành và tôn trọng khả năng riêng của con, những kỳ vọng này có thể trở thành động lực phát triển, góp phần giảm thiểu áp lực đồng trang lứa và củng cố sự tự tin của sinh viên trong quá trình học tập.

Ngoài ra, kết quả khảo sát ở Biểu 1 cũng cho thấy 53,6% sinh viên HCMUTE cho rằng áp lực khi chứng kiến bạn bè cùng trang lứa chia sẻ thành tích học tập hoặc thành công cá nhân trên mạng xã hội, cho thấy mạng xã hội đã trở thành một nguồn áp lực đồng trang lứa đáng kể trong đời sống sinh viên. Nhận định này được củng cố bởi nghiên cứu của Sharma & Klein (2020), chỉ ra rằng việc tiếp xúc thường xuyên với hình ảnh “thành công” của người khác trên nền tảng trực tuyến sẽ làm gia tăng mức độ dễ bị ảnh hưởng bởi kỳ vọng xã hội, khiến cá nhân so sánh và điều chỉnh hành vi để được xã hội thừa nhận. Ở góc độ tâm lý học xã hội, Gommans và cộng sự (2017) cũng khẳng định rằng cơ chế “tuân thủ đồng đẳng” trên mạng xã hội khiến thanh niên và sinh viên có xu hướng mô phỏng hành vi hoặc thành tích của bạn bè để duy trì vị thế trong nhóm. Tương tự, Dobesova Cakirpaloglu và cộng sự (2016) cho thấy áp lực thể hiện bản thân tích cực trên không gian số có mối

trương quan mạnh với cảm giác căng thẳng và tự ti, đặc biệt ở nhóm người trẻ trong giai đoạn phát triển nhân cách.

Biểu 1. Quan điểm của sinh viên về nguyên nhân khách quan

Đơn vị: %



Nguồn: Kết quả khảo sát của đề tài năm 2024.

Như vậy, kết quả khảo sát tại HCMUTE không chỉ xác nhận các phát hiện của những nghiên cứu quốc tế mà còn cho thấy đặc trưng đáng chú ý của sinh viên Việt Nam trong thời đại số: mạng xã hội vừa là công cụ giao tiếp, vừa là “thước đo” vô hình của thành công cá nhân. Khi sinh viên liên tục tiếp xúc với các hình ảnh thành công của bạn bè, họ dễ rơi vào “hiệu ứng so sánh xã hội tiêu cực”, dẫn đến giảm sút tự tin, áp lực phải thể hiện bản thân và đánh giá bản thân qua lăng kính người khác. Do đó, việc nâng cao nhận thức sử dụng mạng xã hội có chọn lọc và phát triển khả năng tự định giá bản thân là điều cần thiết để giúp sinh viên giảm thiểu áp lực đồng trang lứa và duy trì sức khỏe tinh thần trong môi trường học tập hiện nay.

Từ góc nhìn của sinh viên HCMUTE, “áp lực phải tham gia nhiều hoạt động ngoại khóa để làm đẹp hồ sơ xin việc và chứng minh năng lực bản thân” (chiếm tỷ lệ 40,5%), đây là một áp lực khá phổ biến trong bối cảnh cạnh tranh ngày càng cao về học tập và việc làm, khiến nhiều bạn cảm thấy phải “năng động” hơn không chỉ vì sở thích mà còn vì yêu cầu xã hội. Điều này phản ánh xu hướng ngày càng phổ biến trong môi trường giáo dục hiện nay, nơi giá trị của sinh viên không chỉ được đánh giá qua điểm số mà còn qua mức độ năng động và thành tích ngoài lớp học. Theo Nguyễn Thị Thanh (2024), trong bối cảnh cạnh tranh nghề nghiệp gia tăng, sinh viên Việt Nam đang chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ “chuẩn xã hội thành công”, một khuôn mẫu cho rằng việc tích lũy thành tích ngoại khóa đồng nghĩa với cơ hội nghề nghiệp tốt hơn. Tuy nhiên, Sharma & Klein (2020) chỉ ra rằng khi động cơ tham gia hoạt động xuất phát từ áp lực so sánh với bạn bè hoặc nỗi lo bị tụt hậu, nó có thể dẫn đến stress học tập và kiệt sức cảm xúc. Ở góc độ giáo dục, Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023) cũng cảnh báo rằng việc chạy theo số lượng hoạt động thay vì chất lượng trải nghiệm làm giảm tính hiệu quả của quá trình rèn luyện kỹ năng mềm trong sinh viên.

Như vậy, có thể thấy rằng áp lực đồng trang lứa trong việc “tích lũy thành tích” không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần mà còn làm sai lệch mục tiêu phát triển cá nhân. Để khắc phục, sinh viên cần định hướng rõ mục tiêu nghề nghiệp và chọn lọc hoạt động phù hợp với năng lực, sở thích, thay vì chạy theo hình thức. Đồng thời, các trường đại học nên tăng cường tư vấn hướng nghiệp và xây dựng cơ chế đánh giá toàn diện hơn, giúp sinh viên phát triển hài hòa giữa học tập, kỹ năng và sức khỏe tinh thần.

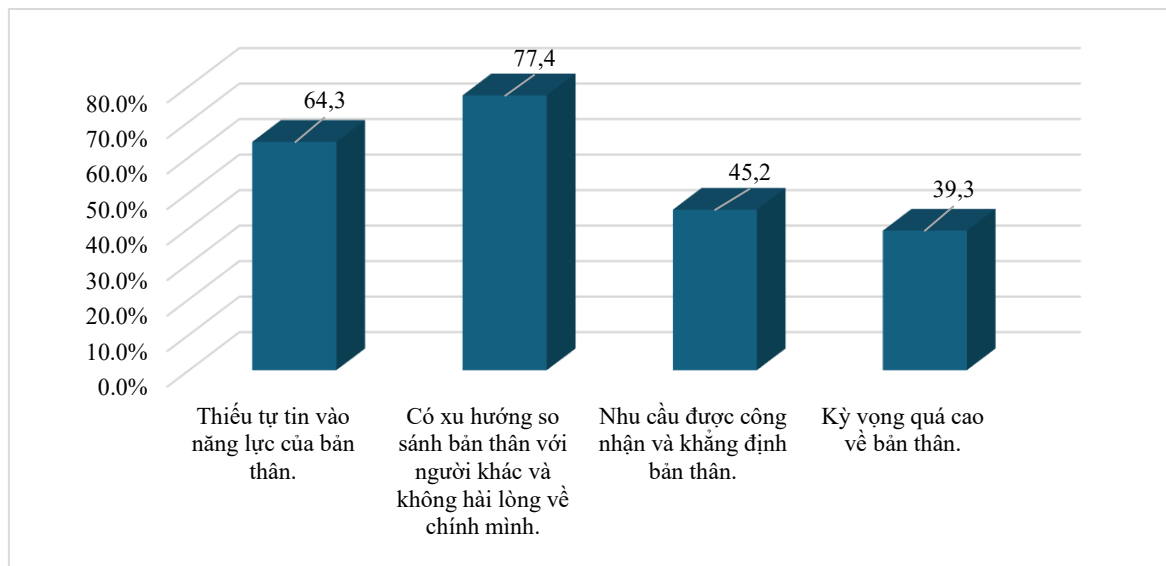
Áp lực đồng trang lứa ở sinh viên là một vấn đề phức tạp, chịu tác động của nhiều yếu tố khách quan. Để giảm thiểu áp lực này và hỗ trợ sinh viên phát triển lành mạnh, cần có sự chung tay góp sức từ nhà trường, gia đình và chính bản thân sinh viên.

Đối với nguyên nhân chủ quan:

Kết quả nghiên cứu ở Biểu 2 cho thấy góc nhìn của sinh viên HCMUTE về các nguyên nhân khách quan như “kỳ vọng quá cao về bản thân, có xu hướng so sánh bản thân với người khác và không hài lòng về chính mình được sinh viên lựa chọn với tỷ lệ cao nhất. Điều này cho thấy tác động từ bên ngoài là yếu tố quan trọng hình thành cảm giác áp lực đồng trang lứa”(chiếm tỷ lệ 77,4%). Xu hướng này phản ánh hiện tượng so sánh xã hội được mô tả trong nghiên cứu cổ điển của Asch (1956) và tiếp tục được mở rộng trong các công trình gần đây của Gommans et al. (2017), khi con người có khuynh hướng điều chỉnh hành vi để phù hợp với nhóm ngang hàng. Trong môi trường đại học, nơi hội tụ những cá nhân có năng lực, thành tích và hoài bão thì việc so sánh trở thành yếu tố khó tránh khỏi. Tuy nhiên, khi sự so sánh mang tính tiêu cực, sinh viên dễ rơi vào tình trạng tự ti, căng thẳng và giảm hiệu quả học tập, điều đã được Nguyễn Lê Thanh Vân (2023) chỉ ra như một hệ quả tâm lý đặc trưng của áp lực đồng trang lứa trong thanh thiếu niên Việt Nam.

Biểu 2. Quan điểm của sinh viên về nguyên nhân chủ quan

Đơn vị: %



Nguồn: Kết quả khảo sát của đề tài năm 2024.

Tương tự, “Thiếu tự tin vào năng lực bản thân” cũng là một nguyên nhân quan trọng, này được thể hiện trong kết quả nghiên cứu tại Biểu 2 (có 64,3%). Theo Dobesova Cakirpaloglu và cộng sự (2016), sự thiếu tin tưởng vào bản thân làm gia tăng tính phụ thuộc vào đánh giá xã hội và khiến cá nhân dễ bị ảnh hưởng bởi hành vi của nhóm. Điều này tương đồng với quan sát của Furman (1999) khi cho rằng các mối quan hệ bạn bè trong lứa tuổi thanh niên vừa là nguồn hỗ trợ, vừa là nguồn gây áp lực tâm lý mạnh mẽ, đặc biệt với những người có cơ chế tự đánh giá thấp. Từ góc nhìn này, kết quả khảo sát tại HCMUTE cho thấy sinh viên thiếu tự tin thường e ngại thể hiện bản thân, ngại va chạm, và dễ rơi vào tình trạng né tránh xã hội, một biểu hiện điển hình của tác động tiêu cực từ áp lực bạn bè.

Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cũng cho thấy có 45,2% sinh viên cho rằng “nhu cầu được công nhận và khẳng định giá trị bản thân” cũng góp phần hình thành áp lực đồng trang lứa. Theo APA (2018), đây là một phản ứng tâm lý tự nhiên, gắn với nhu cầu thuộc về và được chấp nhận. Tuy nhiên, khi nhu cầu này trở nên quá mức, cá nhân có xu hướng đồng nhất giá trị bản thân với sự đánh giá của người khác, dễ dẫn đến hành vi chạy theo chuẩn mực nhóm, điều đã được Vũ Huy Thông và cộng sự (2022) chứng minh qua nghiên cứu về tác động của áp lực từ bạn bè đến lựa chọn trường đại học của sinh viên Việt Nam.

Bên cạnh đó, kỳ vọng quá cao vào bản thân (39,3%) cũng là yếu tố quan trọng tạo ra áp lực. Sharma & Klein (2020) chỉ ra rằng việc đặt ra mục tiêu vượt quá khả năng thực tế trong môi trường cạnh tranh có thể làm tăng “stress kỳ vọng”, khiến người học giảm khả năng thích ứng và ít chấp nhận rủi ro sáng tạo. Tương tự, Luật Giáo dục (2019) cũng nhấn mạnh yêu cầu phát triển năng lực cá nhân theo hướng tôn trọng sự đa dạng, không đồng nhất hóa chuẩn mực thành công, nhằm hạn chế tâm lý so sánh và ganh đua không lành mạnh trong sinh viên.

Tuy nhiên, áp lực đồng trang lứa không hoàn toàn tiêu cực. Như Dobesova Cakirpaloglu et al. (2016) và Nguyễn Lê Thanh Vân (2023) đều chỉ ra, trong một số trường hợp, áp lực này có thể trở thành động lực tích cực giúp sinh viên phấn đấu, hoàn thiện bản thân và phát triển năng lực xã hội. Kết quả khảo sát tại HCMUTE cũng xác nhận rằng, một bộ phận sinh viên coi áp lực từ bạn bè là yếu tố thúc đẩy tinh thần cầu tiến và nâng cao hiệu suất học tập, phù hợp với xu hướng động lực từ bạn bè mà các nghiên cứu quốc tế gần đây ghi nhận.

3.3. Những ảnh hưởng của áp lực đồng trang lứa đến sinh viên

Áp lực đồng trang lứa có thể tác động tiêu cực sâu sắc đến tâm lý, hành vi và kết quả học tập của sinh viên trong môi trường đại học. Kết quả khảo sát cho thấy, 46% sinh viên cảm thấy tự ti, mặc cảm khi so sánh với thành tích và năng lực của bạn bè, trong khi 28,6% thường xuyên trải qua cảm giác lo lắng, căng thẳng, và 19% cảm thấy cô đơn, lạc lõng trong các mối quan hệ học tập. Điều này cho thấy, sự so sánh liên tục trong môi trường học tập cạnh tranh khiến nhiều sinh viên rơi vào trạng thái bất ổn cảm xúc và giảm tự tin. Ở khía cạnh hành vi, 71,4% sinh viên thừa nhận họ làm việc chỉ để được công nhận, 63,5% sẵn sàng cắt giảm thời gian nghỉ ngơi để theo kịp bạn bè, và 52,4% cố gắng che giấu những khó khăn hoặc thất bại của bản thân. Những biểu hiện này cho thấy sự mất cân bằng giữa động lực nội tại và nhu cầu được chấp nhận xã hội, làm giảm khả năng phát triển tự nhiên

và sáng tạo cá nhân. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Vũ Huy Thông và cộng sự (2022), người cho rằng sinh viên Việt Nam dễ chịu tác động tiêu cực từ mạng xã hội, nơi thành công của người khác được phóng đại và dẫn đến so sánh xã hội tiêu cực. Bên cạnh đó, Park và cộng sự (2018) cũng chỉ ra rằng sự cạnh tranh giữa sinh viên trong các trường đại học là nguyên nhân trực tiếp gây lo âu học đường và suy giảm sức khỏe tinh thần, đặc biệt ở những người thiếu kỹ năng tự điều chỉnh. Như vậy, có thể thấy rằng, trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, áp lực đồng trang lứa nếu không được định hướng đúng sẽ trở thành rào cản đối với sự phát triển toàn diện của sinh viên, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, sự tự tin và khả năng duy trì bản sắc cá nhân.

Trái lại, nếu được nhận thức và định hướng đúng đắn, áp lực đồng trang lứa cũng có thể trở thành động lực phát triển cá nhân và xã hội đối với sinh viên. Dữ liệu khảo sát cho thấy 52,4% sinh viên cảm thấy được thúc đẩy để cố gắng hơn, 66,7% nỗ lực hoàn thiện bản thân, và 61,9% duy trì tinh thần cạnh tranh lành mạnh trong học tập và hoạt động ngoại khóa. Ngoài ra, 57,1% sinh viên cho rằng họ học hỏi được kinh nghiệm từ bạn bè đồng trang lứa, trong khi 61,9% điều chỉnh lối sống tích cực hơn và 57,1% chủ động quản lý thời gian nhằm đạt được mục tiêu học tập. Các con số này cho thấy đa số sinh viên có khả năng chuyển hóa áp lực thành năng lượng hành động, từ đó hình thành ý chí phấn đấu, kỹ năng tự quản lý và năng lực thích ứng. Kết quả này phù hợp với nhận định của Sharma và Klein (2020), khi cho rằng sự so sánh giữa các cá nhân trong nhóm đồng trang lứa không chỉ gây ra căng thẳng mà còn có thể kích thích tư duy tiến bộ, nếu cá nhân có khả năng tự điều chỉnh nhận thức và hành vi. Một số nghiên cứu khác cũng cho thấy, áp lực từ bạn bè, nếu diễn ra trong môi trường học tập tích cực, sẽ đóng vai trò như “nguồn lực xã hội” thúc đẩy năng lực học tập và sự trưởng thành tâm lý của sinh viên. Từ đó có thể khẳng định, trong môi trường đại học năng động, áp lực đồng trang lứa vừa là cơ chế kích thích phát triển năng lực tự thân, vừa giúp sinh viên rèn luyện bản lĩnh và tính tự chủ, những yếu tố then chốt trong quá trình hình thành nhân cách và thích ứng xã hội hiện đại.

Những phát hiện này phù hợp với nhận định của Sharma và Klein (2020) khi cho rằng sự so sánh giữa các cá nhân trong nhóm đồng trang lứa có thể tạo ra cả động lực tích cực lẫn căng thẳng tâm lý, tùy thuộc vào khả năng tự điều chỉnh và định hướng mục tiêu của mỗi sinh viên. Tương tự, nghiên cứu của Park và cộng sự (2018) cũng chỉ ra rằng áp lực từ bạn bè không chỉ là nguyên nhân gây ra lo âu, mà còn có thể thúc đẩy nỗ lực và khả năng thích ứng nếu được định hướng đúng. Do đó, trong bối cảnh đại học, áp lực đồng trang lứa vừa là nguồn lực phát triển xã hội, vừa là thách thức tâm lý đối với sinh viên.

4. Kết luận và đề xuất giải pháp

Kết quả nghiên cứu về quan điểm của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (HCMUTE) cho thấy áp lực đồng trang lứa là một hiện tượng phổ biến, có tác động đa chiều đến nhận thức và hành vi của sinh viên trong quá trình học tập và phát triển cá nhân. Phần lớn sinh viên nhận định rằng mức độ áp lực này đang gia tăng, đặc biệt trong các lĩnh vực như kết quả học tập, ngoại hình, và định hướng nghề nghiệp. Áp lực không chỉ đến từ môi trường cạnh tranh trong học tập mà còn từ kỳ vọng của gia đình, ảnh hưởng của mạng xã hội, và nhu cầu khẳng định bản thân trước bạn bè cùng trang lứa. Điều này phản ánh xu hướng so sánh xã hội mạnh mẽ trong môi trường đại học hiện

đại, nơi chuẩn mực thành công cá nhân ngày càng gắn liền với thành tích, hình ảnh và sự công nhận xã hội.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng cho thấy áp lực đồng trang lứa không hoàn toàn mang tính tiêu cực. Đối với nhiều sinh viên, đây là động lực giúp họ phấn đấu, hoàn thiện bản thân và duy trì tinh thần cạnh tranh lành mạnh. Việc tiếp xúc với những tấm gương “thành công” trong học tập và đời sống có thể trở thành yếu tố thúc đẩy sinh viên đạt mục tiêu trong học tập.

Từ kết quả này, có thể khẳng định rằng áp lực đồng trang lứa vừa là thách thức, vừa là nguồn lực phát triển đối với sinh viên đại học. Để hạn chế tác động tiêu cực và phát huy mặt tích cực của áp lực này, cần có sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và bản thân sinh viên. Trên cơ sở đó, chúng tôi đề xuất một số giải pháp sau:

Đối với nhà trường: Nhà trường nên xây dựng môi trường học tập nhân văn, giảm tính cạnh tranh cực đoan và tăng cường hỗ trợ tâm lý, hướng nghiệp. Nhà trường có thể lồng ghép chuyên đề kỹ năng mềm vào chương trình học hoặc tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề nhằm giúp sinh viên phát triển khả năng tự tin, tự điều chỉnh hành vi trước áp lực đồng trang lứa. Ngoài ra, nhà trường cần xây dựng môi trường học tập nhân văn và hợp tác thay vì cạnh tranh cực đoan. Kết quả nghiên cứu cho thấy phần lớn sinh viên cảm thấy áp lực từ sự cạnh tranh học tập và so sánh thành tích. Vì vậy, nhà trường cần thúc đẩy văn hóa học tập hợp tác, khuyến khích sinh viên chia sẻ kinh nghiệm, hỗ trợ lẫn nhau thay vì chỉ tập trung vào điểm số hoặc thành tích cá nhân. Giảng viên nên áp dụng phương pháp học tập theo nhóm, đánh giá quá trình và năng lực toàn diện, giúp sinh viên nhận ra giá trị của sự tiến bộ cá nhân thay vì chỉ so sánh với người khác. Đồng thời hướng dẫn sinh viên sử dụng mạng xã hội một cách có chọn lọc và tích cực.

Đối với gia đình: Gia đình cần thể hiện sự đồng hành, khích lệ thay vì áp đặt kỳ vọng. Trong đó, cần nhấn mạnh và nâng cao vai trò đồng hành của gia đình trong định hướng giá trị sống cho con cái. Do đó, gia đình cần tham gia các hoạt động truyền thông hoặc hội thảo phụ huynh - sinh viên - nhà trường nhằm giúp gia đình hiểu rõ tâm trạng người học, khuyến khích phụ huynh lắng nghe, chia sẻ và đặt kỳ vọng thực tế hơn. Việc xây dựng mối quan hệ gia đình tích cực sẽ giúp sinh viên cảm thấy được tôn trọng và giảm gánh nặng phải “đạt chuẩn thành công” do người khác áp đặt.

Đối với bản thân sinh viên: Sinh viên cần nâng cao nhận thức, chọn lọc thông tin từ mạng xã hội một cách tích cực. Chỉ khi đó, áp lực đồng trang lứa mới thực sự trở thành động lực cho sự trưởng thành và phát triển bền vững của sinh viên trong xã hội hiện đại. Một trong những nguyên nhân chính gây áp lực đồng trang lứa là sự tiếp xúc thường xuyên với hình ảnh “thành công” của người khác trên nền tảng trực tuyến. Do đó, sinh viên cần tham gia các chương trình truyền thông hoặc tập huấn kỹ năng truyền thông số, giúp sinh viên phân biệt giữa hình ảnh lý tưởng và thực tế, đồng thời chọn lọc nội dung phù hợp, tránh sa vào so sánh tiêu cực. Biết lựa chọn và sử dụng mạng xã hội như một công cụ học tập, kết nối và lan tỏa giá trị tích cực, thay vì là nguồn gây áp lực vô hình.

Tài liệu tham khảo

- American Psychological Association. (2018). *Peer pressure*. Truy cập từ <https://dictionary.apa.org/peer-pressure>, ngày cập nhật 19/4/2018.
- Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied*, 70(9), tr. 1-70. <https://doi.org/10.1037/h0093718>
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2016). *Quy chế công tác sinh viên đối với chương trình đào tạo đại học hệ chính quy* (Ban hành kèm theo Thông tư số 10/2016/TT-BGDĐT ngày 05 tháng 4 năm 2016 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).
- Bristol, T. và Mangleburg, T. F. (2005). Not telling the whole story: Teen deception in purchasing. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 33, tr. 79-95. DOI: 10.1177/0092070304269754
- Dobesova Cakirpaloglu, S., Lemrova, S., Kvintova, J. và Vevodova, S. (2016). *Conformity, peer pressure, popularity and risk behavior among adolescents. International Technology, Education and Development Conference*. DOI: 10.21125/iceri.2016.0196.
- Furman, W. (1999). *Friends and Lovers the role of Peer Relationships in Adolescent Romantic Relationships*. In book: Relationships as Developmental Contexts The Minnesota Symposia on Child Psychology. Publisher: Psychology Press. tr. 133-154. DOI: 10.13140/2.1.2955.2329
- Gommans, R., Sandstrom, M. J., Stevens, G. W. J. M., ter Bogt, T. F. M. và Cillessen, A. H. N. (2017). *Popularity, likeability, and peer conformity: Four field experiments*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 73, tr. 279-289.
- Nguyễn Lê Thanh Vân. (2023). Một số xu hướng nghiên cứu trong tâm lý học về áp lực đồng trang lứa của thanh thiếu niên. *Tạp chí Giáo dục*, 23(24), tr. 36.
- Quốc hội. (2019). *Luật Giáo dục* (Luật số 43/2019/QH14 ngày 14/6/2019).
- Sharma, V. M. và Klein, A. (2020). Consumer perceived value, involvement, trust, susceptibility to interpersonal influence, and intention to participate in online group buying. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 52, tr. 1-11. DOI:
- Shin, K. M., Cho, S.-M., Shin, Y. M. và Park, K. S. (2016). *Effects of early childhood peer relationships on adolescent mental health: A 6- to 8-year follow-up study in South Korea*. *Psychiatry Investigation*, 13(4), tr. 383-388. doi:10.4306/pi.2016.13.4.383.
- Vũ Huy Thông, Trần Phương An, Nguyễn Thị Thu Hà và Trần Linh Chi. (2022). Ảnh hưởng từ áp lực đồng trang lứa tới lựa chọn trường đại học của học sinh Việt Nam. *Tạp chí Thương mại*, (168), tr. 95-106.