

MỘT SỐ BIỂU HIỆN CĂNG THẲNG, TRẦM CẢM VÀ LO ÂU CỦA SINH VIÊN: NGHIÊN CỨU TẠI ĐẠI HỌC HUẾ

Nguyễn Thế Lợi¹,
Nguyễn Thị Ngọc Bé^{2,+},
Nguyễn Phương Hồng Ngọc³

¹Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế;

²Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế;

³Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội

+Tác giả liên hệ • Email: ntngocbe@hueuni.edu.vn

Article history

Received: 18/6/2024

Accepted: 12/8/2024

Published: 05/10/2024

Keywords

Stress, anxiety, depression,
university students

ABSTRACT

Nowadays, under the pressure of life, the mental health of people in general and of university students in particular is a matter of concern. The article explores the current state of stress, anxiety and depression among students at 4 universities affiliated with Hue University. The research results show that 28% of the surveyed students had levels of stress ranging from mild to very severe, 50.9% had levels of anxiety ranging from mild to very severe, and 38.4% had anxiety levels ranging from mild to very severe. The severity of depression ranges from mild to very severe; Levels of stress, depression and anxiety showed no statistically significant differences between male and female students. This is the basis for relevant parties to review the situation and make adjustments or have additional intervention and prevention solutions to improve students' mental health.

1. Mở đầu

Thời gian theo học đại học có thể là một thời gian căng thẳng đối với nhiều sinh viên (SV) (Aldiabat et al., 2014). Ví dụ, SV năm nhất khi mới vào đại học sẽ thường tự hỏi bản thân: “Điều gì xảy ra nếu tôi không có bạn bè?”, “Liệu ở đó có khó khăn hơn những gì tôi nghĩ?”, “Điều gì xảy ra nếu tôi không thích bạn cùng phòng/nhà?”, “Nhờ bạn cùng phòng/nhà không thích tôi thì sao?”, “Hay là tôi nên ở một mình”,... (Kryuchkova & Volkodav, 2019). Các nghiên cứu về vấn đề sức khỏe tâm thần của SV đại học đã được thực hiện trên thế giới và tại Việt Nam, cho thấy đây là vấn đề đáng lo ngại. Bằng chứng là trong nghiên cứu tổng quan hệ thống của GBD 2019 Mental Disorders Collaborators (2022) về tỉ lệ 12 rối loạn tâm thần trên toàn cầu từ năm 1990 đến 2019, có một tỉ lệ không nhỏ người ở nhóm tuổi 20-24 tuổi có các rối loạn tâm thần, trong đó chiếm tỉ lệ cao nhất là rối loạn trầm cảm, và tiếp sau là rối loạn lo âu. Tương tự, nghiên cứu của Aldiabat và cộng sự (2014) cho thấy 3 vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất ở SV Mỹ là stress, trầm cảm và lo âu. Năm 2018, theo nghiên cứu của Auerbach và cộng sự (2018) báo cáo kết quả ban đầu của Sức khỏe Tâm thần của SV đại học của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), trong đó một loạt khảo sát ở 19 trường đại học trên 8 quốc gia (Úc, Bỉ, Đức, Mexico, Bắc Ireland, Nam Phi, Tây Ban Nha, Hoa Kỳ) được thực hiện với mục đích ước tính mức độ phổ biến của các rối loạn tâm thần phổ biến ở SV đại học năm thứ nhất. Bảng câu hỏi tự báo cáo trên web dành cho SV năm thứ nhất sắp nhập học được sàng lọc 6 rối loạn tâm thần DSM-IV phổ biến trong đời và 12 tháng: rối loạn trầm cảm, hưng cảm, rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn con hoang sợ, rối loạn sử dụng rượu và rối loạn sử dụng chất gây nghiện. Nghiên cứu với mẫu là 13.984 SV học tập toàn thời gian. Kết quả cho thấy có 35% được sàng lọc có ít nhất một trong những rối loạn phổ biến trong đời và 31% được sàng lọc có ít nhất một rối loạn kéo dài trong 12 tháng. Các hội chứng thường khởi phát ở tuổi đầu, giữa vị thành niên và kéo dài đến năm khảo sát. Tại các nước Đông Nam Á (Campuchia, Lào, Malaysia, Myanmar, Thái Lan và Việt Nam), tỉ lệ mắc trung bình là 29.4% đối với trầm cảm, 42.4% đối với lo âu, 16.4% đối với căng thẳng và 13.9% đối với rối loạn ăn uống. Ý định tự tử hiện nay xuất hiện ở 7% đến 8% SV; tỉ lệ bệnh tâm thần đi kèm rất cao. Mặc dù tỉ lệ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần cao nhưng mức độ sẵn sàng tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia lại tương đối thấp (Dessauvague et al., 2022).

Tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu đã thống kê tỉ lệ các vấn đề sức khỏe tâm thần ở SV. Các con số tỉ lệ về các vấn đề sức khỏe tâm thần như stress, lo âu, trầm cảm đã được công bố như: trong 515 SV Đại học Huế đã tình nguyện tham gia vào khảo sát thì tỉ lệ SV có các dấu hiệu của căng thẳng, lo âu và trầm cảm tương ứng là 51.84%; 81.55% và 57.09%; trong đó, tỉ lệ SV có dấu hiệu từ nặng đến rất nặng đối với rối loạn căng thẳng là 7.96%; rối loạn lo âu là 35.92% và trầm cảm là 8.55% (Tôn Thất Minh Thông và cộng sự, 2021). Trong đại dịch COVID-19, một số nghiên

cứ cũng đã được thực hiện và cho thấy con số tỉ lệ các vấn đề sức khỏe tâm thần ở SV như: 12.7% SV liên quan đến ngành y có dấu hiệu trầm cảm, trong 540 SV Điều dưỡng Trường Đại học Đông Á tham gia khảo sát online, tỉ lệ SV Điều dưỡng có trầm cảm, lo âu và stress lần lượt là 23.1%, 36.1% và 22.2% (Nguyễn Thị Hải và cộng sự, 2022), trong 422 SV khối ngành Khoa học sức khỏe Trường Đại học Đại Nam, có 34.1% SV gặp rối loạn lo âu; 10.7% SV stress và 1.7% SV bị trầm cảm và ở mức độ nhẹ (Nguyễn Hoàng Thuỳ Linh và cộng sự, 2022). Vấn đề sức khỏe tâm thần kéo theo nhiều hệ quả tiêu cực, không chỉ về phía cá nhân mà còn là những tác động tiêu cực đến mọi mặt đời sống, KT-XH. Các nghiên cứu trước đây cũng đã chứng minh mối quan hệ giữa vấn đề sức khỏe tâm thần với mức độ suy giảm năng lực bản thân, động lực, sự tập trung và kĩ năng quản lí thời gian ở SV đại học (Collins & Mowbray, 2005). Vấn đề sức khỏe tâm thần cũng liên quan đến việc giảm mức độ tham gia xã hội của SV và không có khả năng kết nối với bạn bè. Bài báo khảo sát thực trạng biểu hiện căng thẳng, lo âu và trầm cảm của SV Đại học Huế, bổ sung và cập nhật thêm thông tin về thực trạng sức khỏe tâm thần của SV Việt Nam, tập trung vào các vấn đề phổ biến như căng thẳng, trầm cảm và lo âu. Đây cũng là cơ sở để các bên liên quan xem xét tình hình vấn đề và điều chỉnh hoặc có thêm các giải pháp can thiệp và phòng ngừa, nâng cao sức khỏe tâm thần của SV.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Khái quát chung về khảo sát

- *Mẫu khảo sát:* được lựa chọn theo cách chọn mẫu thuận tiện trên SV năm thứ nhất và thứ 2 tại 4 trường đại học trực thuộc Đại học Huế (Trường Đại học Sư phạm, Trường Đại học Khoa học, Trường Đại học Y Dược và Trường Đại học Ngoại ngữ). Có 393 SV đã đồng ý tham gia khảo sát và hoàn thành bảng hỏi. Về mặt giới tính, có 197 SV nam (chiếm 50.1%), 196 SV nữ (chiếm 49.9%). Độ tuổi trung bình của khách thể trong nghiên cứu này là 19.91 (SD=1.04). Thời gian khảo sát: tháng 3/2024.

- *Phương pháp khảo sát:* thu thập dữ liệu định lượng thông qua bảng hỏi bao gồm các thông tin nhân khẩu học (tuổi, giới tính) và Thang đo căng thẳng, lo âu và trầm cảm (DASS-21) (Lovibond & Lovibond., 1995) được sử dụng để đánh giá mức độ căng thẳng, lo âu và trầm cảm của SV. Thang đo gồm 21 câu hỏi tự thuật được thiết kế theo dạng thang Likert 4 điểm: 0 - Không đúng với em chút nào cả; 1 - Đúng với em một phần, hoặc thỉnh thoảng mới đúng, 2 - Đúng với em phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng; 3 - Hoàn toàn đúng với em, hoặc hầu hết thời gian là đúng). Đi kèm với bảng hỏi là thông tin giải thích về mục đích nghiên cứu, lợi ích và rủi ro khi tham gia nghiên cứu, cách thức cung cấp thông tin, các quy tắc bảo mật thông tin cũng như sự tự nguyện tham gia của SV.

Dữ liệu thu thập được xử lí bằng phần mềm SPSS. Độ tin cậy Cronbach's Alpha là 0.93 cho toàn thang và các tiểu thang đo lần lượt là tiểu thang đo căng thẳng ($\alpha = 0.83$), tiểu thang đo lo âu ($\alpha = 0.83$), và tiểu thang đo trầm cảm ($\alpha = 0.84$). Điểm của các tiểu thang đo trầm cảm, lo âu và căng thẳng được tính bằng cách cộng điểm các câu thành phần theo từng tiểu thang đo và nhân hệ số 2. Điểm số được xác định như sau:

Bảng 1. Điểm quy đổi mức độ theo các tiểu thang đo của thang DASS-21

Mức độ	Trầm cảm	Lo âu	Căng thẳng
Bình thường	0 - 9	0 - 7	0 - 14
Nhẹ	10 - 13	8 - 9	15 - 18
Vừa	14 - 20	10 - 14	19 - 25
Nặng	21 - 27	15 - 19	26 - 33
Rất nặng	≥ 28	≥ 20	≥ 34

2.2. Kết quả khảo sát

2.2.1. Đánh giá chung về mức độ căng thẳng, lo âu và trầm cảm của sinh viên Đại học Huế

Bảng 2. Mức độ căng thẳng, lo âu và trầm cảm ở SV

Nội dung	Bình thường		Nhẹ		Vừa		Nặng		Rất nặng	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Căng thẳng	283	72.0	49	12.5	34	8.7	21	5.3	6	1.5
Lo âu	193	49.1	25	6.4	92	23.4	31	7.9	52	13.2
Trầm cảm	242	61.6	60	15.3	51	13.0	19	4.8	21	5.3

Nghiên cứu hiện tại nhằm đánh giá mức độ phổ biến của các vấn đề sức khỏe tâm thần (trầm cảm, lo âu và căng thẳng) ở SV. Mức độ nghiêm trọng của từng vấn đề cũng được nghiên cứu trong mẫu hiện tại. Các phát hiện cho thấy điểm trung bình các vấn đề sức khỏe tâm thần của khách thể lần lượt là căng thẳng ($M=0.79$, $SD=0.59$), lo âu ($M=0.69$, $SD=0.62$), trầm cảm ($M=0.62$, $SD=0.60$). Tần suất trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở SV đại học lần lượt được tìm thấy là 38.4%, 50.9% và 28.0% trong nghiên cứu hiện tại. Các tần suất chung này được tính bằng cách cộng tất cả các loại mức độ nghiêm trọng từ nhẹ, vừa, nặng và rất nặng của từng thang đo phụ như được thấy trong bảng 2. Những phát hiện hiện tại cho thấy, lo âu là vấn đề phổ biến nhất trong mẫu hiện tại với tỉ lệ cao nhất là 50.9%, Trầm cảm là vấn đề phổ biến thứ hai với 38.4% số SV đại học được khảo sát. Phát hiện này phù hợp với nghiên cứu của Wahed và Hassan (2017), Asif và cộng sự (2020) khi cho thấy lo âu là vấn đề phổ biến nhất với tỉ lệ cao nhất

trong mẫu nghiên cứu. Xét theo mức độ mắc trầm cảm cho thấy: ở phạm vi bình thường (61.6%), nhẹ (15.3%), vừa (13.0%), nặng (4.8%) và rất nặng (5.3%); Tỷ lệ lo âu được tìm thấy nằm trong phạm vi bình thường (49.1%), nhẹ (6.4%), vừa (23.4%), nặng (7.9%) và rất nặng (13.2%); Tỷ lệ căng thẳng được tìm thấy nằm trong phạm vi bình thường (72.0%), nhẹ (12.5%), vừa (8.7%), nặng (5.3%) và rất nặng (1.5%). Những phát hiện này thấp hơn so với một số phát hiện được báo cáo trước đó khi điều tra sức khỏe tâm thần của SV ở Việt Nam cũng như ở một số quốc gia khác (Phan Nguyệt Hà và Trần Thơ Nhị, 2022; Masri et al., 2019). Tỷ lệ này cao hơn tỉ lệ trung bình của SV tại các nước Đông Nam Á (Dessauvagie et al., 2022).

2.2.2. Biểu hiện căng thẳng, lo âu và trầm cảm của sinh viên Đại học Huế

Bảng 3. Biểu hiện căng thẳng, lo âu, trầm cảm ở SV

Nội dung	M	SD
Căng thẳng		
Tôi thấy khó mà thư giãn được	0.66	0.79
Tôi có xu hướng phản ứng quá mức với các tình huống	0.67	0.80
Tôi thấy bồn chồn	0.70	0.74
Tôi cảm thấy khó nghỉ ngơi/giảm căng thẳng được	0.75	0.84
Tôi không thể chấp nhận được bất kì điều gì cản trở việc em đang làm	0.82	0.85
Tôi cảm thấy mình đã dùng rất nhiều năng lượng cho việc lo lắng, căng thẳng	0.88	0.91
Tôi cảm thấy mình là một người khá nhạy cảm	1.05	0.96
Lo âu		
Tôi cảm thấy sợ mà không có lí do	0.48	0.78
Tôi hay run (như run tay)	0.63	0.86
Tôi bị khó thở (như thở gấp, hay khó thở mà không phải do hoạt động thể chất mạnh)	0.64	0.92
Tôi thấy dễ hoảng sợ	0.70	0.83
Tôi thấy tim đập nhanh hơn, đập hụt nhịp,... mà không phải do hoạt động thể chất mạnh	0.72	0.92
Tôi nhận thấy mình bị khô miệng	0.78	0.88
Tôi lo lắng về những tình huống mình có thể hoảng sợ và tự làm xấu mặt mình	0.91	0.92
Trầm cảm		
Tôi cảm thấy cuộc sống của mình không có ý nghĩa	0.42	0.80
Tôi không có bất kì cảm xúc tích cực nào	0.49	0.73
Tôi thấy mình là một người không có giá trị gì mấy	0.56	0.84
Tôi cảm thấy em không có gì để mong chờ cả	0.63	0.85
Tôi không thể cảm thấy hứng thú với bất kì thứ gì	0.64	0.84
Tôi thấy mất tinh thần và buồn bã	0.70	0.83
Tôi thấy khó mà bắt đầu làm một việc gì đó	0.89	0.90

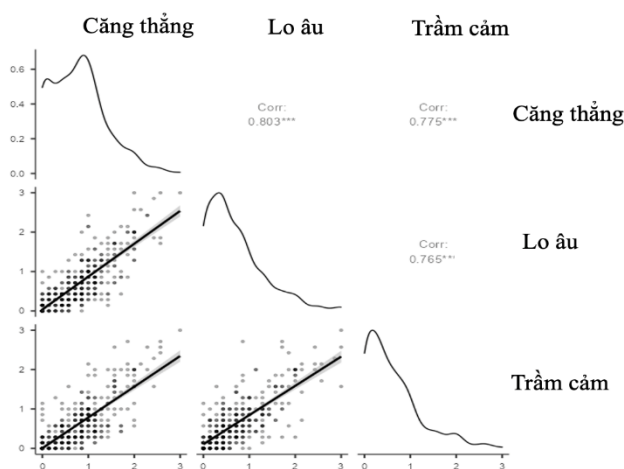
Kết quả trong bảng trên cho thấy các biểu hiện căng thẳng và lo âu là những biểu hiện thường được SV báo cáo nhiều. Xét về mặt giới tính, kết quả trong bảng dưới đây cho thấy mức độ căng thẳng, trầm cảm và lo âu không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa SV nam và nữ ($p > 0.05$). Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu trước đây ở trong nước và quốc tế khi báo cáo rằng không có sự khác biệt đáng kể về giới tính về mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Cụ thể, nghiên cứu của Gao và cộng sự (2020), Hossain và cộng sự (2022) ở SV đại học cũng cho thấy không có sự khác biệt đáng kể về giới tính trong mức độ trầm cảm và căng thẳng. Malik và cộng sự (2024) nghiên cứu so sánh giới tính và lớp học về các nhân gây căng thẳng và mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở SV Y khoa năm thứ 2 và năm thứ 5 tại Đại học Y và Nha khoa thuộc Đại học Lahore cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về trầm cảm, lo âu và căng thẳng theo giới tính ở SV đang học năm thứ 5, SV nữ và nam báo cáo rằng họ sợ thất bại và ít thời gian chuẩn bị so với khối lượng giáo trình là những yếu tố gây căng thẳng chính của họ.

Bảng 4. So sánh mức độ biểu hiện căng thẳng, trầm cảm, lo âu giữa SV nam và nữ

		N	M	SD	SE	t	df	p
Căng thẳng	Nam	197	0.77	0.64	0.05	-0.57	382.80	0.57
	Nữ	196	0.80	0.55	0.04			
Lo âu	Nam	197	0.66	0.63	0.05	-0.96	391.00	0.34
	Nữ	196	0.72	0.60	0.04			
Trầm cảm	Nam	197	0.62	0.63	0.05	0.07	391.00	0.95
	Nữ	196	0.62	0.56	0.04			

Kết quả nghiên cứu cho thấy tương quan thuận ở mức cao giữa căng thẳng, lo âu và trầm cảm ở SV.

Cụ thể, mức độ căng thẳng có tương quan thuận ở mức cao với lo âu ($r=0.803^{***}$), với trầm cảm ($r=0.775^{***}$). Mức độ biểu hiện trầm cảm cũng có tương quan thuận với lo âu ($r=0.765^{***}$). Không chỉ có vậy, khi so sánh sự tương quan này về mặt giới, kết quả nghiên cứu cho thấy mối tương quan giữa các vấn đề này mạnh hơn ở SV nam so với SV nữ. Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu trước đây khi báo cáo rằng giữa trầm cảm, lo âu và căng thẳng đều có tương quan thuận (Ramón-Arбуés et al., 2020; Li et al., 2023). Lo âu và trầm cảm có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, vì lo âu và trầm cảm thường đi kèm với nhau, điều này có thể được giải thích chủ yếu là do gen dễ bị tổn thương chung đối với cả hai chứng rối loạn (Kessler et al., 2005). Nghiên cứu của Li và cộng sự (2023) đã phân tích tương quan của các triệu chứng trầm cảm và lo âu ở SV đại học và mối quan hệ của chúng với hoạt động thể chất cho thấy mối tương quan giữa các triệu chứng trầm cảm và lo âu của SV đại học là đáng kể ($p < 0,01$), triệu chứng trầm cảm và lo âu của SV nam và triệu chứng trầm cảm và lo âu của SV nữ cũng đều có tương quan đáng kể.



Hình 1. Tương quan giữa mức độ các biểu hiện căng thẳng, lo âu và trầm cảm ở SV

Bảng 5. Tương quan giữa căng thẳng, trầm cảm, lo âu ở SV nam và SV nữ

	Sinh viên nam			Sinh viên nữ		
	Căng thẳng	Lo âu	Trầm cảm	Căng thẳng	Lo âu	Trầm cảm
Căng thẳng	—			—		
Lo âu	0.819**	—		0.785**	—	
Trầm cảm	0.810**	0.780**	—	0.730**	0.750**	—

3. Kết luận

Bài báo đã phân tích thực trạng biểu hiện căng thẳng, lo âu và trầm cảm của SV năm thứ nhất và thứ năm thứ hai thuộc 4 trường đại học thành viên thuộc Đại học Huế, phân tích dưới lát cắt khác nhau, chỉ ra điểm tương đồng với các nghiên cứu trước đó. Kết quả nghiên cứu cho thấy, SV có mức độ biểu hiện căng thẳng từ nhẹ đến rất nặng, khoảng một nửa số SV có mức độ biểu hiện lo âu từ nhẹ đến rất nặng, và hơn một phần ba số SV có mức độ biểu hiện trầm cảm từ nhẹ đến rất nặng. Về giới tính, kết quả trong cho thấy mức độ căng thẳng, trầm cảm và lo âu không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa SV nam và nữ. Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cũng cho thấy mối tương quan giữa căng thẳng, trầm cảm và lo âu ở SV nam mạnh hơn so với SV nữ. Đây là một trong những nguyên nhân cần lý giải ở các nghiên cứu tiếp theo. Ngoài ra, một trong những vấn đề cần lưu ý đối với các nghiên cứu cắt ngang là thời điểm đánh giá, bởi vì việc đánh giá ở các thời điểm khác nhau như trước khi thi học kỳ, sau khi thi học kỳ... cũng có thể ảnh hưởng đến các biểu hiện căng thẳng, lo âu và trầm cảm mà SV báo cáo. Mặt khác, dữ liệu nghiên cứu này được thu thập bằng phương pháp tự báo cáo của SV. Do đó, kết quả tự báo cáo phụ thuộc vào phản hồi, trí nhớ và khả năng hồi tưởng của người tham gia. Các nghiên cứu tiếp theo có thể xem xét sử dụng việc tự báo cáo kết hợp với các phương pháp khác. Về mặt thực hành, tỉ lệ biểu hiện các vấn đề là cơ sở để xây dựng và điều chỉnh các chương trình can thiệp và phòng ngừa hiện có. Dựa trên các kết quả nghiên cứu này, một trong những phương án tốt nhất dành cho cả SV và trường đại học là đảm bảo rằng những SV có nhu cầu được sử dụng các dịch vụ sức khỏe tâm thần kịp thời và hiệu quả.

Tài liệu tham khảo

- Aldiabat, K. M., Matani, N. A., & Navenec, C. L. (2014). Mental health among undergraduate university students: a background paper for administrators, educators and healthcare providers. *Universal Journal of Public Health*, 2(8), 209-214.
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971-976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623.
- Collins, M. E., & Mowbray, C. T. (2005). Higher education and psychiatric disabilities: National survey of campus disability services. *American Journal of Orthopsychiatry, 75*(2), 304-315.
- Dessauvagie, A. S., Dang, H. M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in southeastern asia: a systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health, 34*(2-3), 172-181.
- Gao, W., Ping, S., Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *J Affect Disord, 263*, 292-300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry, 9*(2), 137-150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Hossain, M. M., Alam, M. A., & Masum, M. H. (2022). Prevalence of anxiety, depression, and stress among students of Jahangirnagar University in Bangladesh. *Health Sci Rep, 5*(2). <https://doi.org/10.1002/hsr2.559>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch. Gen. Psychiatry, 62*, 593-602.
- Kryuchkova, N. A., & Volkodav, T. V. (2019). Adapting to academic life: psychological challenges of university students. *Форум молодых ученых, (1-1 (29))*, 75-78.
- Li, L., Wang, P., Li, S., Liu, Q., Yu, F, Gou, Z., Jia, S., & Wang, X. (2023). Canonical correlation analysis of depression and anxiety symptoms among college students and their relationship with physical activity. *Scientific Report, 13*, 11516. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38682-w>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Malik, S., Usman, J., Ali, S., & Fatima, T. (2024). Gender and Class-wise Comparison of Stressors and Perceived Levels of Depression, Anxiety and Stress among the 2nd Versus 5th Year Medical Students. *Annals of King Edward Medical University, 29*(Spl3), 245-253. <https://doi.org/10.21649/akemu.v29iSpl3.5579>
- Masri, R., Kadhum, M., Farrell, S. M., Khamees, A. A., Al-Taiar, H., & Molodynski, A. (2019). Wellbeing and mental health amongst medical students in Jordan: a descriptive study. *Int. Rev. Psychiatry, 17*(31), 619-625. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1670402>
- Nguyễn Hoàng Thuỳ Linh, Nguyễn Thị Miên Hạ, Trần Xuân Minh Trí, Hoàng Đình Tuyên, Trần Thị Mai Liên, Võ Văn Thắng (2021). Thực trạng sức khỏe tâm thần và một số yếu tố liên quan ở sinh viên trong làn sóng đại dịch COVID-19 thứ nhất tại một số trường đại học khoa học sức khỏe ở Việt Nam năm 2020. *Tạp chí Y học Dự phòng, 31*(6), 114-120. <https://doi.org/10.51403/0868-2836/2021/382>
- Nguyễn Thị Hải, Lại Thị Hà, Trần Công Huyền Trang, Trần Thị Mỹ, Trần Thị Vân, Hứa Thị Lệ Oanh, Phạm Thị Nga, Đỗ Thị Thùy Minh, Nguyễn Thị Thanh Huyền, Phạm Trần Vĩnh Phú (2022). Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Đông Á trong thời kì giãn cách xã hội do COVID-19. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Đông Á, 1*(3), 28-39.
- Phan Nguyệt Hà, Trần Thơ Nhị (2022). Trầm cảm ở sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm học 2020-2021 trong bối cảnh đại dịch Covid-19 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam, 515*(1), 10-14. <https://doi.org/10.51298/vmj.v515i1.2663>
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., & Pellicer-García, B. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *Environmental Research and Public Health, 17*(19):7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Tôn Thất Minh Thông, Vũ Thị Thu Huyền, Nguyễn Thị Phương, Trương Thị Tâm Anh, Trần Lê Thùy Tiên, Phan Thị Nhu Mỹ, Nguyễn Ngọc Bảo Châu, Nguyễn Ngọc Quỳnh Anh, Nguyễn Phước Cát Tường (2021). Sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế, 2*(62), 163-173.
- Wahed, W. Y., & Hassan, S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria J Med, 53*(1), 77-84. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005>