

NHẬN THỨC VỀ HỖ TRỢ XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC: TỔNG QUAN LÝ THUYẾT VÀ HƯỚNG NGHIÊN CỨU

Đào Thị Tư Duyên, Nguyễn Thị Huệ

Trường Đại học Hải Phòng

Tóm tắt: Nhận thức về hỗ trợ xã hội (*perceived social support*) là một trong những nguồn lực tâm lý quan trọng đối với sinh viên đại học - nhóm đang đối diện với nhiều áp lực học tập và phát triển. Bài viết nhằm tổng quan các tài liệu, hệ thống hóa các tiếp cận lý thuyết chủ đạo và bằng chứng thực nghiệm về nhận thức về hỗ trợ xã hội ở sinh viên đại học. Trên cơ sở tổng hợp các nghiên cứu trong nước và quốc tế, bài viết làm rõ các nội dung: (1) Các quan điểm lý thuyết chủ đạo về nhận thức hỗ trợ xã hội, (2) Nhận thức về sự hỗ trợ xã hội ở sinh viên và các yếu tố ảnh hưởng, (3) Tác động của nhận thức về sự hỗ trợ xã hội đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Từ đó, bài viết đề xuất một số hướng nghiên cứu trong bối cảnh Việt Nam.

Từ khóa: Nhận thức về hỗ trợ xã hội; Sinh viên đại học; Sức khỏe tâm thần; Tổng quan.

Ngày nhận bài: 3/3/2026; Gửi phản biện: 3/3/2026; Ngày duyệt đăng bài: 10/3/2026.

1. Đặt vấn đề

Giai đoạn chuyển tiếp vào đại học được xem là một bước ngoặt quan trọng trong quá trình phát triển của người trẻ. Ở giai đoạn này, sinh viên phải thích nghi với yêu cầu học tập cao hơn, tái thiết lập các mối quan hệ xã hội và đối diện với nhiều áp lực tâm lý mới. Nhiều khảo sát ở quy mô lớn trên thế giới cho thấy tình trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên đang ở mức đáng báo động, khoảng 1/3 sinh viên có biểu hiện lo âu, trầm cảm ở mức từ trung bình đến nặng, đồng thời cũng ghi nhận tỷ lệ căng thẳng cao trong học tập và đời sống (Auerbach và cộng sự, 2018; Sheldon và cộng sự, 2021). Sau đại dịch COVID-19, những khó khăn này càng trở nên rõ nét hơn với sự gia tăng cảm giác cô đơn, kiệt sức học tập và các vấn đề tâm lý khác trong nhóm sinh viên (Son và cộng sự, 2020; Elmer và cộng sự, 2020). Trong bối cảnh đó, nhận thức về hỗ trợ xã hội - tức là cách cá nhân cảm nhận về sự sẵn có và mức độ đầy đủ của nguồn hỗ trợ từ những người xung quanh - được xem là một yếu tố bảo vệ quan trọng, góp phần giảm thiểu tác động tiêu cực của căng thẳng và hỗ trợ sinh viên thích nghi với môi trường đại học.

Nhiều bằng chứng tổng hợp cho thấy yếu tố nhận thức về hỗ trợ xã hội có ảnh hưởng mạnh hơn đến sức khỏe tâm lý so với hỗ trợ nhận được trên thực tế (Haber và cộng sự, 2007; Rueger và cộng sự, 2016). Đối với sinh viên đại học - những người đang trong quá trình định hình bản sắc, mở rộng các mối quan hệ và chịu áp lực học tập - cảm nhận về sự nâng đỡ từ gia đình, bạn bè và những người quan trọng đóng vai trò định hướng cách họ đánh giá tình huống căng thẳng, lựa chọn cách ứng phó và từ đó ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý (Hefner và Eisenberg, 2009; Arslan, 2019).

Mặc dù vai trò của hỗ trợ xã hội đã được khẳng định trong nhiều nghiên cứu, cách lý giải về cơ chế tác động của nhận thức hỗ trợ xã hội ở sinh viên đại học vẫn còn phân tán giữa các hướng tiếp cận khác nhau. Trong tâm lý học, mô hình “đệm” cho rằng hỗ trợ xã

hội giúp làm giảm tác động tiêu cực của căng thẳng lên sức khỏe tinh thần (Cohen và Wills, 1985). Ở góc độ xã hội học, các nghiên cứu chú trọng đến cấu trúc và chất lượng của mạng lưới quan hệ xã hội (Lin, 1986). Trong khi đó, các bằng chứng từ khoa học thần kinh cho thấy sự gắn kết xã hội có liên quan đến những cơ chế sinh học ảnh hưởng đến sức khỏe con người (Eisenberger và Cole, 2012). Ngoài ra, tâm lý học văn hóa nhấn mạnh rằng ý nghĩa và cách thức vận hành của hỗ trợ xã hội có thể khác nhau giữa các bối cảnh văn hóa cá nhân chủ nghĩa và tập thể chủ nghĩa, từ đó ảnh hưởng đến cách sinh viên tiếp nhận và sử dụng nguồn hỗ trợ (Kim và cộng sự, 2008; Taylor và cộng sự, 2004). Tuy nhiên, các hướng tiếp cận này chủ yếu phát triển độc lập, dẫn đến việc thiếu một khung lý thuyết tích hợp để giải thích đầy đủ vai trò của nhận thức hỗ trợ xã hội trong bối cảnh đại học.

Bên cạnh đó, bối cảnh giáo dục đại học hiện nay cũng xuất hiện nhiều yếu tố mới đặt ra thách thức cho các mô hình lý thuyết truyền thống. Sự phổ biến của công nghệ số đã làm thay đổi cách sinh viên duy trì và phát triển các mối quan hệ, từ đó ảnh hưởng đến cách họ cảm nhận và sử dụng sự hỗ trợ xã hội (Nabi và cộng sự, 2013). Đồng thời, cơ cấu sinh viên ngày càng đa dạng, bao gồm sinh viên quốc tế, sinh viên thế hệ đầu, người học ở nhiều độ tuổi và các nhóm thiểu số, đặt ra câu hỏi về tính khái quát của các mô hình hiện có đối với những nhóm đối tượng này (Yalim, 2021; Dennis và cộng sự, 2005). Ngoài ra, các tiếp cận dựa trên lý thuyết giao thoa cho thấy sự kết hợp của nhiều yếu tố bản sắc như giới tính, chủng tộc, xu hướng tính dục và điều kiện kinh tế - xã hội có thể tạo ra những nhu cầu và cách tiếp cận hỗ trợ rất khác nhau giữa các nhóm sinh viên (Bowleg, 2012).

Xuất phát từ những vấn đề trên, bài viết nhằm tổng hợp một cách hệ thống các cách tiếp cận lý thuyết liên quan đến nhận thức hỗ trợ xã hội trong sinh viên đại học, đồng thời chỉ ra những khoảng trống và điểm chưa thống nhất trong hệ thống nghiên cứu hiện nay, từ đó đề xuất định hướng cho các nghiên cứu tiếp theo. Cụ thể, bài viết tập trung vào ba nội dung chính: (1) Các quan điểm lý thuyết chủ đạo về nhận thức hỗ trợ xã hội; (2) Nhận thức về sự hỗ trợ xã hội của sinh viên đại học và các yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức về sự hỗ trợ xã hội của sinh viên và (3) Vai trò của nhận thức về sự hỗ trợ xã hội đối với sức khỏe tâm thần sinh viên. Bài viết hướng tới xây dựng một cách tiếp cận toàn diện và phù hợp bối cảnh nhằm giải thích vai trò của nhận thức hỗ trợ xã hội đối với sinh viên đại học hiện nay. Đây là cơ sở để các nghiên cứu sau này lựa chọn cách tiếp cận, nền tảng lý thuyết, phương pháp nghiên cứu và các biến số phù hợp với nghiên cứu của mình.

2. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết được thực hiện bằng phương pháp tổng quan tài liệu, sử dụng các nguồn dữ liệu thứ cấp trong lĩnh vực tâm lý học và các ngành khoa học xã hội liên quan. Quy trình tổng quan được triển khai theo các bước: (1) xác định bộ từ khóa và tiêu chí lựa chọn tài liệu phù hợp với mục tiêu nghiên cứu; (2) tìm kiếm tài liệu trên các cơ sở dữ liệu khoa học; (3) đọc, sàng lọc và phân loại tài liệu theo các nhóm vấn đề; và (4) tổng hợp, phân tích nhằm làm rõ các hướng tiếp cận lý thuyết, kết quả thực nghiệm và khoảng trống nghiên cứu.

Về cách thức tìm kiếm, nghiên cứu sử dụng các từ khóa như “nhận thức về hỗ trợ xã hội” (perceived social support), “hỗ trợ xã hội ở sinh viên” (social support among university students), “sức khỏe tâm thần sinh viên” (student mental health), “thích nghi đại học” (university adjustment) và các thuật ngữ liên quan, được tra cứu trên Google Scholar và các tạp chí chuyên ngành tâm lý học trong nước.

Về loại tài liệu, các nguồn được lựa chọn bao gồm sách chuyên khảo và các bài báo khoa học đã công bố trên các tạp chí học thuật (bản in hoặc bản điện tử).

Về thời gian công bố, nghiên cứu ưu tiên các tài liệu trong khoảng 10-15 năm gần đây nhằm đảm bảo tính cập nhật, đồng thời vẫn kế thừa một số công trình kinh điển có giá trị nền tảng về lý thuyết hỗ trợ xã hội.

Về nội dung, các tài liệu được lựa chọn tập trung vào nhận thức về hỗ trợ xã hội, đặc biệt trong nhóm sinh viên đại học hoặc các nhóm thanh niên tương đồng về độ tuổi, đồng thời có giá trị lý thuyết hoặc thực nghiệm liên quan trực tiếp đến mục tiêu nghiên cứu. Các tài liệu phù hợp với tiêu chí được phân tích theo các chủ đề chính gồm: khung lý thuyết về nhận thức hỗ trợ xã hội; nhận thức về sự hỗ trợ xã hội ở sinh viên và các yếu tố ảnh hưởng; tác động của nhận thức về sự hỗ trợ xã hội đến sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Cuối cùng, 37 tài liệu đã được đưa vào phân tích, trong đó có 34 tài liệu tiếng Anh và 3 tài liệu tiếng Việt.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Các lý thuyết chủ đạo về hỗ trợ xã hội

3.1.1. Lý thuyết hỗ trợ xã hội

Trong lịch sử nghiên cứu, các mối quan hệ xã hội ban đầu thường được tiếp cận từ góc độ rủi ro, nhấn mạnh những hệ quả bất lợi của xung đột, cô lập hay thiếu kết nối xã hội đối với sức khỏe tâm lý. Tuy nhiên, cùng với sự tích lũy bằng chứng thực nghiệm, trọng tâm nghiên cứu dần chuyển sang làm rõ vai trò tích cực của các liên kết xã hội như một nguồn lực bảo vệ. Sarason (1985) cho rằng một bước ngoặt quan trọng của lĩnh vực là sự chuyển dịch từ các mô tả mang tính lâm sàng, giai thoại sang các nghiên cứu thực nghiệm có hệ thống nhằm làm rõ các cơ chế mà qua đó hỗ trợ xã hội góp phần bảo vệ sức khỏe tâm thần.

Một trong những đóng góp sớm nhất thuộc về Cassel (1976), khi ông đề xuất rằng môi trường xã hội có thể làm giảm tính nhạy cảm của cá nhân trước các tác nhân gây bệnh. Theo quan điểm này, các mối quan hệ xã hội không chỉ là bối cảnh sống mà còn đóng vai trò như “hệ thống đệm” bảo vệ, góp phần tăng cường sức đề kháng của cá nhân trước stress và bệnh tật (Cassel, 1976). Cùng thời điểm đó, Cobb (1976) phát triển một định nghĩa có ảnh hưởng sâu rộng khi cho rằng hỗ trợ xã hội là những thông tin giúp cá nhân cảm thấy được yêu thương, được trân trọng và thuộc về một mạng lưới xã hội có ý nghĩa. Định nghĩa này đánh dấu bước chuyển từ cách hiểu hỗ trợ xã hội như các hành vi trợ giúp đơn lẻ sang cách hiểu như một trải nghiệm tâm lý - nhận thức của cá nhân về vị trí của mình trong hệ thống quan hệ xã hội (Cobb, 1976).

Trên cơ sở đó, các nghiên cứu sau này tiếp tục phát triển cách tiếp cận này theo hướng xem hỗ trợ xã hội như một nguồn lực tâm lý - xã hội thiết yếu, có chức năng duy trì sức khỏe tâm thần và hỗ trợ cá nhân thích nghi với các áp lực của cuộc sống (House, 1981). Đặc biệt, từ đầu thập niên 1980, các học giả bắt đầu phân biệt rõ giữa hỗ trợ thực nhận và nhận thức về hỗ trợ xã hội. Sarason và cộng sự (1983) cho rằng chính nhận thức của cá nhân về sự sẵn có và mức độ thỏa đáng của hỗ trợ mới là yếu tố dự báo mạnh mẽ đối với sức khỏe tâm lý. Điều này dẫn đến sự phát triển của các thang đo như bảng hỏi hỗ trợ xã hội (Social Support Questionnaire-SSQ), nhấn mạnh vào khía cạnh nhận thức và sự hài

lòng với hỗ trợ (Sarason và cộng sự, 1983). Sarason (1985) tổng hợp rằng các mối quan hệ hỗ trợ có thể cung cấp nhiều chức năng khác nhau, bao gồm cảm giác thân mật, sự hòa nhập xã hội, sự khẳng định giá trị bản thân, cảm giác có người đáng tin cậy để dựa vào và sự định hướng trong các tình huống khó khăn. Những chức năng này cho thấy hỗ trợ xã hội không phải là một khái niệm đơn nhất mà là một cấu trúc đa chiều phản ánh nhiều dạng nhu cầu tâm lý của cá nhân (Sarason, 1985).

Tổng quan các công trình nghiên cứu cho thấy sự thiếu hụt hỗ trợ xã hội có liên quan đến nguy cơ cao hơn đối với các vấn đề sức khỏe và rối loạn tâm lý, trong khi sự hiện diện của các mối quan hệ hỗ trợ góp phần nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống (House, 1981; Cohen và Wills, 1985). Trong lý thuyết này, hỗ trợ xã hội không chỉ được hiểu là các hành vi trợ giúp cụ thể mà còn bao gồm cảm nhận chủ quan của cá nhân về sự sẵn có của hỗ trợ. House (1981) đề xuất phân loại hỗ trợ xã hội thành bốn dạng cơ bản, bao gồm hỗ trợ cảm xúc, hỗ trợ công cụ, hỗ trợ thông tin và hỗ trợ đánh giá. Các dạng hỗ trợ này phản ánh những chức năng khác nhau của mạng lưới quan hệ xã hội trong việc nâng đỡ và hỗ trợ cá nhân trong đời sống.

3.1.2. Mô hình “đệm” của hỗ trợ xã hội (*Stress-buffering model*)

Mô hình “đệm” của Cohen và Wills (1985) là một trong những khung lý thuyết quan trọng nhằm giải thích cơ chế tác động của hỗ trợ xã hội đối với sức khỏe tâm lý. Theo mô hình này, hỗ trợ xã hội không chỉ có ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái tâm lý mà còn đóng vai trò điều tiết (buffer) trong mối quan hệ giữa các yếu tố gây căng thẳng và kết quả tâm lý của cá nhân (Cohen và Wills, 1985). Cụ thể, khi cá nhân phải đối diện với các tình huống gây stress, việc nhận thức rằng mình có sự hỗ trợ từ người khác sẽ làm thay đổi cách họ đánh giá tình huống, khiến các yêu cầu của hoàn cảnh được nhìn nhận là ít đe dọa hơn. Nhờ đó, cá nhân có xu hướng lựa chọn các chiến lược ứng phó mang tính tích cực hơn, đồng thời giảm thiểu các phản ứng cảm xúc tiêu cực như lo âu, căng thẳng và trầm cảm (Cohen và Wills, 1985; Cohen, 2004). Ngược lại, trong trường hợp thiếu vắng nhận thức về sự hỗ trợ, cùng một tình huống gây stress có thể được đánh giá theo hướng nghiêm trọng hơn và dẫn đến các hệ quả tâm lý bất lợi (Cohen và Wills, 1985).

Trong môi trường đại học, mô hình này đặc biệt có ý nghĩa khi sinh viên thường xuyên phải đối mặt với áp lực học tập, thi cử và thích nghi xã hội. Các nghiên cứu thực nghiệm cho thấy những sinh viên có mức nhận thức hỗ trợ xã hội cao thường thể hiện khả năng thích nghi tốt hơn, ít gặp các biểu hiện kiệt sức học tập, lo âu và trầm cảm (Hefner và Eisenberg, 2009; Friedlander và cộng sự, 2007). Do đó, theo mô hình “đệm”, nhận thức hỗ trợ xã hội đóng vai trò như một cơ chế bảo vệ tâm lý, làm suy giảm tác động tiêu cực của stress đối với sức khỏe tinh thần của sinh viên (Cohen và Wills, 1985; Hefner và Eisenberg, 2009).

3.1.3. Lý thuyết Bảo tồn nguồn lực (*Conservation of Resources - COR*)

Lý thuyết Bảo tồn nguồn lực (COR) do Hobfoll (1989) đề xuất cho rằng con người có xu hướng duy trì, bảo vệ và gia tăng các nguồn lực mà họ sở hữu. Nguồn lực được hiểu theo nghĩa rộng, bao gồm nguồn lực cá nhân (tự trọng, năng lực, kỹ năng), nguồn lực vật chất và đặc biệt là nguồn lực xã hội, như sự hỗ trợ từ người khác (Hobfoll, 1989). Trong cách tiếp cận này, hỗ trợ xã hội không chỉ là yếu tố môi trường mà còn là một dạng tài nguyên tâm lý - xã hội có khả năng giúp cá nhân đối phó hiệu quả với các yêu cầu của cuộc sống. Theo Lý thuyết Bảo tồn nguồn lực, căng thẳng tâm lý phát sinh khi cá nhân bị mất

nguồn lực, bị đe dọa mất nguồn lực hoặc không đạt được nguồn lực kỳ vọng (Hobfoll, 1989). Điều này cho thấy stress không chỉ là phản ứng trước các sự kiện tiêu cực, mà còn là hệ quả của quá trình suy giảm hoặc thiếu hụt tài nguyên tâm lý - xã hội. Trong lý thuyết này, nhận thức về hỗ trợ xã hội được xem là một nguồn lực bảo vệ quan trọng, giúp cá nhân duy trì trạng thái cân bằng tâm lý và hạn chế sự hao hụt nguồn lực khi đối diện với áp lực.

Đối với sinh viên đại học, niềm tin rằng mình có thể nhận được sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và nhà trường giúp tăng cảm giác an toàn, nâng cao tự tin và củng cố khả năng kiểm soát các tình huống khó khăn. Những sinh viên có mức nhận thức hỗ trợ xã hội cao thường có khả năng phục hồi tốt hơn trước các thất bại học tập, áp lực thi cử và những thay đổi trong cuộc sống (Hobfoll, 2001; Halbesleben và cộng sự, 2014). Một đóng góp quan trọng của Lý thuyết Bảo tồn nguồn lực là khái niệm “vòng xoáy nguồn lực” (resource spirals), theo đó các nguồn lực có xu hướng tích lũy theo chiều tích cực (gain spirals) hoặc suy giảm theo chiều tiêu cực (loss spirals), qua đó giải thích cách các cá nhân ngày càng trở nên mạnh hơn hoặc dễ tổn thương hơn trước các tác nhân căng thẳng (Hobfoll, 1989, 2001). Theo đó, những cá nhân sở hữu nguồn lực ban đầu có xu hướng tiếp tục tích lũy thêm các nguồn lực khác, tạo thành “vòng xoáy tích cực”. Ví dụ, sinh viên nhận được hỗ trợ xã hội tích cực sẽ gia tăng động lực học tập, cảm giác gắn kết với trường lớp và sự hài lòng trong cuộc sống, từ đó củng cố thêm các nguồn lực tâm lý khác (Hobfoll, 2001). Ngược lại, khi cá nhân thiếu hụt nguồn lực, họ dễ rơi vào “vòng xoáy tiêu cực”, trong đó sự mất mát nguồn lực ban đầu dẫn đến những mất mát tiếp theo, làm gia tăng nguy cơ căng thẳng kéo dài và rối loạn tâm lý.

Ngoài ra, Lý thuyết Bảo tồn nguồn lực cũng nhấn mạnh rằng các nguồn lực có thể tương tác và chuyển hóa lẫn nhau. Hỗ trợ xã hội, với tư cách là một nguồn lực bên ngoài, có thể chuyển hóa thành các nguồn lực bên trong như lòng tự trọng, niềm tin vào năng lực bản thân và niềm tin vào khả năng kiểm soát (Halbesleben và cộng sự, 2014). Điều này đặc biệt có ý nghĩa đối với sinh viên đại học - nhóm đang trong quá trình phát triển bản sắc cá nhân và xây dựng năng lực học tập - nghề nghiệp. Áp dụng trong bối cảnh đại học, cách tiếp cận Lý thuyết Bảo tồn nguồn lực cho thấy nhận thức hỗ trợ xã hội không chỉ giúp sinh viên đối phó với các áp lực trước mắt mà còn góp phần duy trì và phát triển nguồn lực tâm lý lâu dài, qua đó nâng cao sức khỏe tâm thần và khả năng thích nghi với môi trường học tập. Do đó, từ góc nhìn Lý thuyết Bảo tồn nguồn lực, việc tăng cường các mạng lưới hỗ trợ và nâng cao nhận thức của sinh viên về sự sẵn có của hỗ trợ xã hội là một hướng can thiệp quan trọng nhằm phòng ngừa stress và thúc đẩy sự phát triển tâm lý tích cực ở sinh viên.

3.2. Nhận thức về sự hỗ trợ xã hội ở sinh viên đại học và các yếu tố ảnh hưởng

3.2.1. Nhận thức về sự hỗ trợ xã hội của sinh viên

Nhiều nghiên cứu sử dụng thang đo đa chiều nhận thức về sự hỗ trợ xã hội (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS) cho thấy sinh viên đại học thường báo cáo mức nhận thức hỗ trợ xã hội ở mức trung bình đến cao, với ba nguồn hỗ trợ chủ yếu là gia đình, bạn bè và “người quan trọng khác” (Cobo-Rendón và cộng sự, 2020; McLean và cộng sự, 2022; Rathakrishnan và cộng sự, 2022; Nair và cộng sự, 2024). Kết quả này tương đối nhất quán giữa các bối cảnh văn hóa khác nhau và được củng cố bởi nhiều nghiên cứu gần đây, trong đó MSPSS tiếp tục được xác nhận là một công cụ đo lường đáng tin cậy để đánh giá nhận thức hỗ trợ xã hội trong môi trường đại học (Pina và cộng sự, 2025; Khalid, 2023). Điều này cho thấy phần lớn sinh viên duy trì được các mối liên

kết xã hội có ý nghĩa trong giai đoạn chuyển tiếp đại học, đồng thời có nhận thức tích cực về sự sẵn có của hỗ trợ.

Phân tích theo từng nguồn hỗ trợ cho thấy cấu trúc hỗ trợ có sự khác biệt rõ rệt giữa các nhóm sinh viên và giữa các bối cảnh văn hóa. Một số nghiên cứu gần đây ghi nhận rằng bạn bè là nguồn hỗ trợ có điểm số cao nhất, tiếp theo là gia đình và người quan trọng khác, đặc biệt trong bối cảnh sinh viên sống xa nhà hoặc trong giai đoạn đầu thích nghi với môi trường đại học (dẫn theo Aziz và cộng sự, 2023). Tuy nhiên, trong nhiều bối cảnh văn hóa mang tính tập thể, gia đình vẫn giữ vai trò trung tâm, đặc biệt trong việc cung cấp hỗ trợ cảm xúc và sự ổn định tâm lý lâu dài (Cobo-Rendón và cộng sự, 2020; Rathakrishnan và cộng sự, 2022). Trong khi đó, nguồn “người quan trọng khác” - có thể bao gồm người yêu, người hướng dẫn hoặc cố vấn học tập - thường có mức độ biến thiên lớn hơn giữa các cá nhân, nhưng vẫn được xem là một nguồn hỗ trợ đáng kể gắn với đời sống cá nhân và định hướng phát triển (McLean và cộng sự, 2022; Nair và cộng sự, 2024).

Tuy nhiên, thực trạng nhận thức về sự hỗ trợ xã hội ở sinh viên có sự phân hóa đáng kể theo đặc điểm nhóm ngành và tiến trình thời gian. Sinh viên khối ngành sức khỏe thường báo cáo mức độ hỗ trợ từ giảng viên thấp hơn so với các nguồn khác do áp lực lâm sàng đặc thù (Alsubaie và cộng sự, 2023). Nghiên cứu của Shao và cộng sự (2020) trên sinh viên y khoa chỉ ra rằng mặc dù họ có mạng lưới hỗ trợ rộng, nhưng áp lực học tập và lâm sàng cực lớn thường làm giảm khả năng nhận diện sự hỗ trợ từ phía giảng viên, khiến sinh viên dễ rơi vào trạng thái kiệt sức (burnout). Điều này cho thấy tính biến thiên của nhận thức về hỗ trợ xã hội dưới tác động của cường độ áp lực chuyên ngành (Shao và cộng sự, 2020).

Ở Việt Nam, nhận thức về hỗ trợ xã hội cũng là một chủ đề nghiên cứu được quan tâm gần đây. Các nghiên cứu trong nước cho thấy sinh viên Việt Nam thường nhận được hỗ trợ từ nhiều nguồn khác nhau, trong đó gia đình và bạn bè đóng vai trò nổi bật, còn nhà trường và giảng viên cung cấp sự hỗ trợ mang tính học thuật và định hướng (Đỗ Thị Hà và Phan Thị Mỹ Trinh, 2026).

Nhìn chung, các nghiên cứu gần đây cho thấy nhận thức hỗ trợ xã hội của sinh viên đại học là một cấu trúc đa chiều, đa nguồn và có tính biến thiên theo bối cảnh. Mặc dù phần lớn sinh viên có xu hướng nhận thức mức hỗ trợ tương đối tích cực, vẫn tồn tại những nhóm sinh viên có mức hỗ trợ thấp hơn, đặc biệt trong các giai đoạn chuyển tiếp hoặc trong điều kiện xã hội - học tập kém thuận lợi. Điều này gợi ý rằng việc đánh giá thực trạng nhận thức hỗ trợ xã hội cần được thực hiện theo hướng phân nhóm và phân nguồn hỗ trợ, thay vì chỉ xem xét một chỉ số tổng hợp chung.

3.2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức về sự hỗ trợ xã hội của sinh viên

Trước hết là các đặc điểm cá nhân, có liên quan đáng kể đến cách sinh viên nhận thức về sự hỗ trợ xã hội. Kết quả nghiên cứu ở nhóm sinh viên đại học, sử dụng thang đo đa chiều nhận thức về hỗ trợ xã hội (MSPSS), tự trọng có tương quan thuận với tổng điểm hỗ trợ xã hội cảm nhận và đặc biệt gắn với hỗ trợ từ gia đình, cho thấy sinh viên có mức tự trọng cao thường đánh giá tích cực hơn về sự sẵn có của nguồn lực hỗ trợ quanh mình (Naseri và cộng sự, 2015). Bên cạnh đó, bằng chứng gần đây cho thấy khó khăn trong điều tiết cảm xúc có liên hệ với mức hỗ trợ xã hội cảm nhận thấp hơn; hỗ trợ xã hội cảm nhận được xem như một đặc trưng nhận thức quan trọng phản ánh cách cá nhân diễn giải và “định giá” nguồn lực xã hội trong các tình huống căng thẳng (Dhruve và cộng sự, 2023). Ở

bình diện tổng quan, các nghiên cứu cũng nhấn mạnh rằng các đánh giá chủ quan về hỗ trợ (perceived support) cho kết quả ổn định và có ý nghĩa hơn so với các chỉ báo khách quan về mạng lưới quan hệ, cho thấy thành phần nhận thức chịu ảnh hưởng đáng kể từ đặc điểm cá nhân và cách diễn giải trải nghiệm xã hội (Santini và cộng sự, 2015). Đồng thời, các nghiên cứu thực nghiệm trên sinh viên sử dụng thang đo đa chiều nhận thức về sự hỗ trợ xã hội tiếp tục khẳng định cấu trúc hỗ trợ xã hội xoay quanh ba nguồn chính là gia đình, bạn bè và người quan trọng khác và mức độ sinh viên cảm nhận sự hỗ trợ ở các nguồn này phản ánh rõ sự khác biệt cá nhân trong cách tiếp cận và duy trì quan hệ xã hội (Aziz và cộng sự, 2023).

Yếu tố gia đình là nguồn hỗ trợ nền tảng có ảnh hưởng lâu dài đến nhận thức hỗ trợ xã hội của sinh viên. Các nghiên cứu sử dụng thang đo đa chiều nhận thức về sự hỗ trợ xã hội cho thấy sinh viên có mối quan hệ gắn bó tích cực với gia đình thường báo cáo mức hỗ trợ xã hội cảm nhận cao hơn (Cobo-Rendón và cộng sự, 2020; Rathakrishnan và cộng sự, 2022). Chất lượng giao tiếp, sự quan tâm và mức độ hỗ trợ cảm xúc - tài chính từ gia đình góp phần định hình cách sinh viên đánh giá sự sẵn có của hỗ trợ trong cuộc sống đại học (Cobo-Rendón và cộng sự, 2020). Ngược lại, sinh viên học xa nhà hoặc duy trì liên hệ gia đình hạn chế thường có mức hỗ trợ cảm nhận thấp hơn so với những sinh viên giữ kết nối thường xuyên (Rathakrishnan và cộng sự, 2022). Bên cạnh đó, trong giai đoạn chuyển tiếp vào đại học, sự khích lệ và định hướng từ gia đình giúp sinh viên duy trì niềm tin về sự nâng đỡ xã hội và thuận lợi hơn trong việc thiết lập các mối quan hệ mới (Aziz và cộng sự, 2023). Như vậy, gia đình không chỉ là nguồn hỗ trợ trực tiếp mà còn là nền tảng hình thành kỳ vọng và niềm tin của sinh viên về sự sẵn có của hỗ trợ xã hội trong suốt quá trình học tập.

Môi trường học tập đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành và duy trì nhận thức hỗ trợ xã hội của sinh viên. Các nghiên cứu gần đây cho thấy sự hỗ trợ từ giảng viên, nhà trường và cấu trúc hỗ trợ học thuật là những thành tố cốt lõi giúp sinh viên cảm nhận rõ ràng hơn về sự sẵn có của nguồn lực xã hội trong môi trường đại học (Xin, 2022; Mtshweni, 2024). Bên cạnh đó, các nghiên cứu gần đây cũng nhấn mạnh rằng sự tham gia vào hoạt động học đường, câu lạc bộ và tương tác với bạn học góp phần mở rộng mạng lưới quan hệ và tăng cảm nhận về sự hỗ trợ (Xin, 2022; Zhou, 2025). Ngoài ra, sự hỗ trợ từ nhà trường, giảng viên và gia đình tạo thành hệ sinh thái hỗ trợ đa tầng, giúp sinh viên duy trì cảm giác thuộc về và kết nối trong môi trường học tập (Mtshweni, 2024). Như vậy, môi trường học đường mang tính kết nối cao, giàu cơ hội tương tác và hỗ trợ chính thức là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao nhận thức hỗ trợ xã hội của sinh viên đại học.

Quy mô và chất lượng của mạng lưới quan hệ xã hội là yếu tố trực tiếp ảnh hưởng đến nhận thức hỗ trợ xã hội. Nghiên cứu của Li và cộng sự (2023) cho thấy sinh viên có mạng lưới bạn bè rộng và mức độ gắn kết cao thường có mức nhận thức hỗ trợ xã hội cao hơn. Ngoài ra, mức độ tham gia vào các hoạt động xã hội và cộng đồng cũng góp phần tăng cảm nhận về sự hỗ trợ, do tạo cơ hội tương tác và thiết lập các mối quan hệ có ý nghĩa (Aziz và cộng sự, 2023). Ngược lại, sinh viên có mạng lưới xã hội hạn chế thường có mức nhận thức hỗ trợ thấp hơn.

Ngoài ra, nhận thức hỗ trợ xã hội chịu ảnh hưởng bởi bối cảnh văn hóa và xã hội. Trong các nền văn hóa mang tính tập thể, gia đình thường là nguồn hỗ trợ chủ đạo bởi đôi khi, việc tìm kiếm hỗ trợ từ bên ngoài gia đình có thể bị hạn chế bởi các chuẩn mực xã hội (Cobo-Rendón và cộng sự, 2020; Rathakrishnan và cộng sự, 2022). Bên cạnh đó, sự phát

triển của môi trường số và mạng xã hội cũng đang thay đổi cách sinh viên xây dựng và duy trì các mối quan hệ hỗ trợ, tạo ra các dạng hỗ trợ xã hội mới nhưng cũng đặt ra câu hỏi về chất lượng và độ bền vững của các mối quan hệ này (Li và cộng sự, 2023).

Các nghiên cứu ở Việt Nam cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức về hỗ trợ xã hội của sinh viên có thể được xem xét trên nhiều cấp độ. Ở cấp độ cá nhân, đặc điểm tâm lý như lòng tự trọng có vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh cách sinh viên cảm nhận và sử dụng các nguồn hỗ trợ, cụ thể, nhận thức về sự hỗ trợ xã hội có xu hướng phát huy tác dụng mạnh hơn ở những sinh viên có lòng tự trọng thấp (Hồ Thị Trúc Quỳnh và Nguyễn Văn Bắc, 2021). Ngoài ra, các nguồn lực nội tại như sự phục hồi tâm lý (resilience) cũng có liên hệ chặt chẽ với nhận thức về hỗ trợ xã hội, cho thấy sự tương tác giữa nguồn lực bên trong và nguồn lực bên ngoài trong quá trình thích nghi của sinh viên (Phạm Văn & Cao Thị, 2026). Ở cấp độ bối cảnh, loại hình hỗ trợ và nguồn cung cấp hỗ trợ cũng tạo ra sự khác biệt đáng kể; ví dụ, hỗ trợ cảm xúc từ bạn bè và hỗ trợ mang tính định hướng từ gia đình được ghi nhận là những dạng hỗ trợ có ý nghĩa đặc biệt đối với thanh niên Việt Nam (Doan và cộng sự, 2022). Bên cạnh đó, các yếu tố xã hội - văn hóa và môi trường học tập cũng có thể ảnh hưởng đến việc sinh viên tìm kiếm và tiếp nhận hỗ trợ, khi một số sinh viên vẫn gặp rào cản từ sự thiếu thấu hiểu hoặc sự phản đối từ môi trường xung quanh (Đỗ Thị Hà và Phan Thị Mỹ Trinh, 2026).

3.3. Tác động của nhận thức về sự hỗ trợ xã hội đến sức khỏe tâm thần của sinh viên

Nhận thức về sự hỗ trợ xã hội có ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp đến sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học. Tổng quan hệ thống của Ruihua (2025) phân tích 51 nghiên cứu trong giai đoạn 2010-2024 cho thấy mức nhận thức về hỗ trợ xã hội cao có liên hệ thuận chiều với sức khỏe tâm thần tích cực, giảm căng thẳng, lo âu, trầm cảm và cải thiện cảm giác hạnh phúc, sự thỏa mãn cuộc sống và gia tăng hành vi lành mạnh (Ruihua và cộng sự, 2025). Điều này cho thấy nhận thức về hỗ trợ xã hội không chỉ góp phần giảm các triệu chứng tâm lý tiêu cực mà còn nâng cao trạng thái tinh thần và cảm xúc tích cực, cũng như mức độ hài lòng chủ quan của sinh viên. Cụ thể hơn, các nghiên cứu trong tổng quan chỉ ra rằng nhận thức về hỗ trợ xã hội tác động trực tiếp và gián tiếp đến sức khỏe tâm thần. Tác động trực tiếp bao gồm giảm mức độ stress và cải thiện sự ổn định cảm xúc; tác động gián tiếp thông qua việc tăng khả năng phục hồi (khả năng phục hồi tâm lý), củng cố tự trọng và nâng cao sự hài lòng với cuộc sống, qua đó làm giảm nguy cơ rối loạn tâm thần (Ruihua và cộng sự, 2025). Những cơ chế này phù hợp với mô hình “đệm” và Lý thuyết Bảo tồn nguồn lực, theo đó nhận thức về hỗ trợ xã hội là nguồn lực tâm lý giúp sinh viên thích nghi và duy trì trạng thái tinh thần ổn định dưới áp lực học đường.

Bên cạnh đó, nghiên cứu phân tích hồ sơ trên 1.519 sinh viên đại học ở Ba Lan cho thấy nhóm sinh viên có mức trầm cảm và stress học tập thấp thường đi kèm với mức nhận thức về hỗ trợ xã hội cao, trong khi nhóm có mức nhận thức về hỗ trợ thấp ghi nhận triệu chứng trầm cảm và stress học tập cao hơn (Kotyśko và Frankowiak, 2025). Kết quả này nhấn mạnh rằng nhận thức về hỗ trợ xã hội không chỉ liên hệ nghịch với trầm cảm mà còn gắn với khả năng kiểm soát các yếu tố stress đặc thù của môi trường đại học.

Ngoài trầm cảm và stress, một nghiên cứu lớn ở Bangladesh cho thấy nhận thức về hỗ trợ xã hội còn có tác động giảm đáng kể đến suy nghĩ tự tử ở người trẻ: sinh viên báo cáo mức nhận thức về hỗ trợ cao hơn có nguy cơ trải nghiệm ý nghĩ này thấp hơn và mối quan hệ này được trung gian bởi mức độ stress, lo âu và trầm cảm (Howlader, 2024). Kết

quả này quan trọng vì nó mở rộng tác động của nhận thức về hỗ trợ xã hội ra ngoài các chỉ số tâm thần thường gặp, sang các vấn đề tâm thần nặng hơn.

Nhận thức về hỗ trợ xã hội còn liên quan đến chỉ báo tâm lý tích cực như hạnh phúc chủ quan, chất lượng cuộc sống và mức độ thích nghi với đời sống đại học. Một nghiên cứu sử dụng MSPSS ghi nhận mức hỗ trợ cảm nhận cao là một chỉ báo dự đoán đáng kể cho cảm giác thuộc về, thỏa mãn học tập và cảm xúc chủ quan tích cực (Ruihua và cộng sự, 2025). Điều này phản ánh một khía cạnh ít được nhấn mạnh trước đây: nhận thức hỗ trợ xã hội góp phần định hình trạng thái tâm lý tích cực chứ không chỉ giảm các triệu chứng tiêu cực.

Các nghiên cứu tại Việt Nam khá nhất quán trong việc khẳng định vai trò tích cực của nhận thức về hỗ trợ xã hội đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên. Cụ thể, hỗ trợ xã hội có liên hệ nghịch với các vấn đề tâm lý như trầm cảm và căng thẳng, đồng thời có liên hệ thuận với sự hài lòng cuộc sống và trạng thái tinh thần tích cực (Hồ Mỹ Dung và Nguyễn Thị Phương Uyên, 2021; Hồ Thị Trúc Quỳnh và Nguyễn Văn Bắc, 2021). Điều này cho thấy khi sinh viên cảm nhận được sự hỗ trợ từ môi trường xung quanh, họ có xu hướng giảm thiểu các phản ứng tiêu cực và nâng cao khả năng thích nghi với áp lực học tập và cuộc sống.

Không chỉ dừng lại ở mối liên hệ trực tiếp, một số nghiên cứu còn chỉ ra rằng tác động của hỗ trợ xã hội đến sức khỏe tâm thần có thể diễn ra thông qua các cơ chế trung gian. Chẳng hạn, sức bật tâm lý (một cách dịch khác đối với resilience - lời người biên tập) được xác định là biến trung gian quan trọng, thông qua đó hỗ trợ xã hội góp phần làm giảm mức độ stress và cải thiện trạng thái tâm lý của sinh viên (Phạm Van và Cao Thi, 2026). Ngoài ra, trong bối cảnh khủng hoảng như đại dịch COVID-19, nhận thức về sự hỗ trợ xã hội còn đóng vai trò như một yếu tố bảo vệ giúp giảm nguy cơ rối loạn tâm lý, đặc biệt khi sinh viên nhận được các hình thức hỗ trợ phù hợp về mặt cảm xúc và định hướng (Doan và cộng sự, 2022). Các bằng chứng này cũng được củng cố bởi các nghiên cứu gần đây cho thấy sự kết hợp giữa nhận thức về hỗ trợ xã hội và các nguồn lực cá nhân như sự phục hồi tâm lý có thể tạo ra hiệu ứng “đệm” đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên (Nguyen, 2024).

Tóm lại, các bằng chứng tổng hợp từ nghiên cứu tổng quan lớn nhất hiện nay và các nghiên cứu riêng lẻ uy tín cho thấy nhận thức về hỗ trợ xã hội là một yếu tố tâm lý trọng yếu đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học. Nó liên quan không những đến việc giảm trầm cảm, lo âu và stress mà còn thúc đẩy sự thỏa mãn cuộc sống, cảm giác tích cực và giảm nguy cơ tự sát, phản ánh vai trò toàn diện của hỗ trợ xã hội trong đời sống tâm lý của sinh viên.

4. Kết luận

Nhận thức về hỗ trợ xã hội là một cấu trúc đa chiều, phản ánh niềm tin của sinh viên về sự sẵn có và mức độ đầy đủ của hỗ trợ từ các nguồn quan trọng như gia đình, bạn bè và các mối quan hệ có ý nghĩa. Các khung lý thuyết chủ đạo - gồm lý thuyết hỗ trợ xã hội, mô hình “đệm” và lý thuyết Bảo tồn nguồn lực - cung cấp nền tảng để lý giải vai trò bảo vệ của hỗ trợ xã hội cảm nhận trong bối cảnh sinh viên đại học. Tổng hợp các kết quả nghiên cứu gần đây cho thấy nhận thức hỗ trợ xã hội có mối liên hệ thuận chiều với sức khỏe tâm thần của sinh viên, vừa góp phần giảm các biểu hiện tâm lý tiêu cực (trầm cảm, lo âu, căng thẳng; nguy cơ tự sát), vừa thúc đẩy các trạng thái tâm lý tích cực (hạnh phúc chủ quan, thỏa mãn cuộc sống, thích nghi với môi trường đại học).

Tuy nhiên, hệ thống nghiên cứu hiện nay vẫn còn một số điểm chưa thống nhất và khoảng trống đáng chú ý: (i) sự khác biệt giữa các nhóm sinh viên (các nhóm khác nhau theo năm học, học xa nhà, nhóm dễ tổn thương hay không) chưa được phân tích đầy đủ; (ii) vai trò của hỗ trợ từ nhà trường/giảng viên và các dịch vụ hỗ trợ sinh viên còn ít được xem xét như một cấu phần độc lập trong mô hình hỗ trợ xã hội; (iii) tác động của môi trường sống và các hình thức hỗ trợ trực tuyến đối với “chất lượng” nhận thức về hỗ trợ xã hội cần được làm rõ hơn; và (iv) còn thiếu các nghiên cứu trong bối cảnh Việt Nam với thiết kế dọc hoặc mô hình phân tích đa cấp để giải thích cơ chế và điều kiện tác động.

Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số hướng nghiên cứu cho Việt Nam: (1) chuẩn hóa và kiểm định thang đo (đặc biệt là thang đo đa chiều nhận thức về sự hỗ trợ xã hội - MSPSS) theo đặc điểm văn hóa và bối cảnh đại học Việt Nam; (2) thực hiện các phân tích phân nhóm nhằm nhận diện các kiểu hình (profile) khác nhau về mức độ và cấu trúc nhận thức về hỗ trợ xã hội của sinh viên; (3) mở rộng mô hình theo hướng hệ sinh thái hỗ trợ đa tầng (gia đình - bạn bè - nhà trường - môi trường sống); và (4) ưu tiên các thiết kế nghiên cứu có khả năng suy luận mạnh hơn (dọc, thực nghiệm/can thiệp, mô hình trung gian - điều tiết) nhằm cung cấp bằng chứng phục vụ xây dựng chương trình hỗ trợ sinh viên một cách hiệu quả và phù hợp bối cảnh.

Chú thích: Bài viết này là một phần kết quả nghiên cứu của Đề tài cấp trường năm 2026: “Nhận thức về hỗ trợ của sinh viên năm thứ nhất Đại học Hải Phòng” do ThS. Đào Thị Tư Duyên làm chủ nhiệm.

Tài liệu tham khảo

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International journal of adolescence and youth*, 24(4), 484-496.
- Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, Article 109514.
- 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.
- Aziz, N. A. A., Baharudin, N. S., & Alias, N. A. (2023). Association between stress and social support perceived among undergraduate health sciences student. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 30(3), 176.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance: The fourth wade hampton frost lecture. *American journal of epidemiology*, 104(2), 107-123.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M., & Díaz-Mujica, A. (2020). Perceived Social Support and Its Effects on Changes in the Affective and Eudaimonic Well-Being of Chilean University Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590513>.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.

- Dhruve, D. M., Russo, J. E., & Oliveros, A. D. (2023). The impact of social support and emotion dysregulation on COVID-19 depressive symptoms. *Frontiers in Psychology*, 14, 1165889.
- Đỗ Thị Hà, & Phan thị Mỹ Trinh. (2026). Nhận thức của sinh viên về hỗ trợ xã hội thông qua hoạt động thực tế hướng về cộng đồng: Nghiên cứu phối hợp. *Tạp chí Y học Cộng đồng*, 66(CĐ14-HNKH BV Giao thông Vận tải). <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD14.3143>
- Doan, L. P., Nguyen, L. H., Do, H. N., Nguyen, T. T., Vu, L. G., Do, H. P., Vu, T. M. T., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2022). Protecting mental health of young adults in COVID-19 pandemic: Roles of different structural and functional social supports. *PLOS ONE*, 17(11), e0276042. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276042>
- Eisenberger, N. I., & Cole, S. W. (2012). Social neuroscience and health: neurophysiological mechanisms linking social ties with physical health. *Nature neuroscience*, 15(5), 669-674.
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos one*, 15(7), e0236337.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College student Development*, 48(3), 259-274.
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology*, 39(1), 133-144.
- Halbesleben, J. R., Neveu, J. P., Paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the "COR" understanding the role of resources in conservation of resources theory. *Journal of Management*, 40(5), 1334-1364.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491-499.
- Hồ Mỹ Dung, & Nguyễn Thị Phương Uyên. (2021). Sự hỗ trợ xã hội, sự căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất Trường Đại học Trà Vinh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Trà Vinh*, 42, 47-60. <https://doi.org/10.35382/18594816.1.42.2021.691>.
- Hồ Thị Trúc Quỳnh, & Nguyễn Văn Bắc. (2021). Hỗ trợ xã hội và trầm cảm ở sinh viên Đại học Huế: Vai trò điều tiết của lòng tự trọng. *Tạp chí Tâm lý học*, 4(265), 47-59.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied psychology*, 50(3), 337-421.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). Perceived Social Support and Stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>.
- Mtshweni, B. V. (2024). Perceived social support and academic persistence among undergraduate students: Mediation of sense of belonging and intrinsic motivation. *Journal of Psychology in Africa*, 34(1), 36-43.
- Nair, A., Bhatia, A., Kuman A, D., Pothakani, M., & Benedict, S. (2024). Exploring the perceived social support among college students. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4722943>.
- Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmiri, K., & Azizpoor, Y. (2015). Perceived social support, self-esteem, and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3), e421.

- Nguyen, T. T. (2024). Do resilience and social support buffer Vietnamese college students' mental health during the COVID-19 pandemic? A pilot study. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 34(4), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02185385.2023.2269125>
- Pham Van, T., & Cao Thi, N. (2026). The relationship between social support and mental health of Vietnamese undergraduate students: The mediating role of resilience. *Social and Health Sciences*.
- Rathakrishnan, B., Singh, S., & Yahaya, A. (2022). Perceived social support, coping strategies and psychological distress among university students during the covid-19 pandemic: An exploration study for social sustainability in Sabah, Malaysia. *Sustainability*, 14(6), 3250. <https://doi.org/10.3390/su14063250>.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycok, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, 142(10), 1017.
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *Plos one*, 20(7), e0325212.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 175, 53-65.
- Sarason, I. G. (Ed.). (1985). *Social support: Theory, research and applications*. Springer Science & Business Media.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social psychology*, 44(1), 127.
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., ... & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC psychology*, 8(1), 38.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective disorders*, 287, 282-292.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical internet research*, 22(9), e21279.
- Xin, Z. (2022). Perceived social support and college student engagement: moderating effects of a grateful disposition on the satisfaction of basic psychological needs as a mediator. *BMC psychology*, 10(1), 298.
- Zhou, L., & Xie, L. (2025). Exploring the Relationships Between Perceived Social Support, Social Engagement, Mindfulness, and Psychological Well-Being Among Chinese University Students: A Mixed-Methods Study. *Sage Open*, 15(4), 21582440251370442.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.