

KHẢO SÁT SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Thế Minh, Trà Ngọc Mơ, Nguyễn Thị Thanh Trà

Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh

Email: ntminh1923@gmail.com

Tóm tắt: Sức khỏe tâm thần có tác động đặc biệt đến học tập, thành tích và thói quen hằng ngày của sinh viên thể thao. Khảo sát được thực hiện trên 819 sinh viên trường Đại học Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh. Sức khỏe tâm thần của khách thể được đo lường bởi Thang đo Hải lòng với cuộc sống và thang đo Trầm cảm, Lo âu, Căng thẳng (DASS-21). Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên có các dấu hiệu của căng thẳng, lo âu và trầm cảm tương ứng là 52.87%; 86.09% và 53.60%. Trong đó, tỉ lệ sinh viên có dấu hiệu từ nặng đến rất nặng đối với rối loạn căng thẳng là 7.81%; rối loạn lo âu là 37.49% và trầm cảm là 7.57%. Điều này cho thấy một tỷ lệ khá cao của sinh viên khi khuynh hướng không hài lòng với cuộc sống (25.15%).

Từ khoá: Sức khỏe tâm thần, Hải lòng với cuộc sống, sinh viên.

Abstract: Mental health has a unique impact on the academics, performance and daily habits of student athletes. The survey was conducted on 819 students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. Subjects' mental health was measured by the Life Satisfaction Scale and the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21). Research results show that the proportion of students showing signs of stress, anxiety and depression is 52.87%, respectively; 86.09% and 53.60%. Among them, the rate of students showing signs of severe to very severe stress disorder is 7.81%; anxiety disorder is 37.49% and depression is 7.57%. A significant proportion of students tend to be dissatisfied with life (25.15%).

Keywords: Mental health, Life satisfaction, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo tổ chức Y tế Thế Giới WHO (2001), sức khỏe tâm thần (SKTT) bao gồm (i) sự vắng mặt của rối loạn tâm thần (RLTT) và (ii) sự hiện diện của sự an lạc (well-being) (Bratman và cs., 2009). RLTT liên quan đến việc xuất hiện các rối loạn về nhận thức, ảnh hưởng và hành vi, thường được xác định thông qua Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm thần (DSM) hoặc Phân loại Quốc tế về Bệnh tật (ICD). Chúng bao gồm các tình trạng phổ biến như trầm cảm, lo lắng, mất trí

nhớ và rối loạn sử dụng chất kích thích, cũng như các bệnh ít phổ biến hơn nhưng thường nghiêm trọng như tâm thần phân liệt và rối loạn lưỡng cực (Bratman và cs., 2019) [4]. Sự an lạc chứa đựng nhiều thành phần tình cảm và nhận thức, gồm có (1) hạnh phúc: thường xuyên trải nghiệm những cảm xúc tích cực, như là niềm vui, sự phấn khích và sự hài lòng, kết hợp với việc cảm thấy cuộc sống mình có ý nghĩa, có mục đích, viên mãn; (2) tự thực hiện (self-actualization): thành tựu, sự minh mẫn và lạc quan; (3) sự phục hồi tâm lý, kiên

cường, bản lĩnh (resilience): có khả năng ứng phó với khó khăn; điều tiết cảm xúc; không có những cách giải quyết vấn đề kém thích nghi và (4) các mối quan hệ lành mạnh (Bratman và cs., 2019) [4].

Ngày càng nhiều thống kê cho thấy RLTT ở thiếu niên và thanh niên (TN) đang gia tăng về số lượng cũng như mức độ nghiêm trọng (WHO, 2017). Đối với TN đang theo học đại học, dù những năm tháng trên giảng đường là có thể là thời khắc đẹp đẽ của thanh xuân nhưng những thách thức về xã hội, cảm xúc và trí tuệ mà họ phải đối mặt lại nhiều hơn hầu hết các giai đoạn khác của giáo dục (Rodgers và Tennison, 2009) [12]. Kết quả là họ trở nên dễ nhạy cảm và dễ bị tổn thương hơn với những RLTT (Eisenberg và cs., 2007) [7].

Trong bối cảnh chung của thế giới, tỷ lệ thanh thiếu niên Việt Nam mắc RLTT cũng có xu hướng gia tăng. Theo nghiên cứu của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF, 2018), ước tính tại VN có ít nhất 3 triệu thanh, thiếu niên có các vấn đề về SKTT. Tuy nhiên chỉ có khoảng 20% trong số đó nhận được hỗ trợ y tế và điều trị cần thiết. Theo một số nghiên cứu trên SV Việt Nam, tỷ lệ tự báo cáo về các tình trạng trầm cảm, lo âu khoảng 15,0- 55,0 % (Pham và cs., 2019; Nguyen và cs., 2019) [11]. Các nguyên nhân gây ra các vấn đề về SKTT ở SV như lần đầu tiên sống tự lập xa nhà, thích nghi với lối sống và phong cách học tập, sinh hoạt mới ở bậc đại học, các vấn đề về tài chính, động lực, tự ra quyết định. Nếu trước kia người mắc trầm cảm đa phần nằm trong độ tuổi từ 60 - 65 tuổi, thì hiện nay trầm cảm đang có xu hướng trẻ hóa với độ tuổi từ 15 - 27 tuổi.

Tại Việt Nam đã có một số nghiên cứu khoa học về SKTT ở SV và tình trạng sử dụng dịch vụ chăm sóc SKTT ở đối tượng này, kết quả cho thấy tỷ lệ sử dụng các dịch vụ chăm sóc SKTT của SV còn khá thấp (Pham và cs., 2019) [11]. Tuy nhiên, các nghiên cứu vẫn

còn một số hạn chế như kết quả có thể sai lệch vì thiếu dữ liệu, hoặc chỉ tập trung vào một số ngành nhất định, chưa mang tính khái quát (Pham và cs., 2020). Do đó, cần có thêm các nghiên cứu khoa học để cung cấp thêm dữ liệu thống kê từ đó thúc đẩy quá trình tiến hành các chương trình can thiệp SKTT cho SV, nâng cao nhận thức của giới trẻ về vấn đề SKTT nói chung và tình trạng phổ biến của RLTT ở giới trẻ.

Sinh viên trường Đại Học Thể Dục Thể Thao TPHCM cũng phải đối mặt với những thử thách về xã hội, cảm xúc và trí tuệ; nên việc khảo sát sức khỏe tâm thần của các em là rất cần thiết để có những định hướng can thiệp kịp thời.

* Phương pháp nghiên cứu

- **Khách thể nghiên cứu:** 819 sinh viên từ năm 1 đến năm 4 trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

- **Phương pháp thống kê mô tả:** Sử dụng các tham số: giá trị trung bình và độ lệch chuẩn.

- Phương pháp thống kê suy luận

Để so sánh sự khác nhau về sức khỏe tâm thần của SV ĐHTDTT TPHCM từ góc độ giới tính và Khoa, nghiên cứu sử dụng phép kiểm định trung bình 2 mẫu độc lập với một biến phân tố. Chúng tôi chọn mức ý nghĩa là $\alpha = 0.05$. Các giá trị trung bình được coi là khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê với xác suất $p < 0.05$.

Phần mềm SPSS 26.0 được sử dụng để hỗ trợ thực hiện phương pháp thống kê mô tả và suy luận trên.

- Công cụ nghiên cứu

+ **Thang đo Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng (DASS-21)**

Thang đo DASS đã được dịch sang tiếng Việt và thích nghi về tính giá trị, độ tin cậy và điểm cut-out point trên đối tượng người lớn là

phụ nữ và trẻ thanh thiếu niên Việt Nam (Tran và cs., 2013) [9]. Thang đo DASS-21 gồm 21 mệnh đề nhằm đo ba nội dung độc lập giống như tác giả đề xuất: Trầm cảm (7 mệnh đề), lo âu (7 mệnh đề) và căng thẳng (7 mệnh đề). Hệ số Cronbach's Alpha của DASS-21 trong nghiên cứu thích nghi ở Việt Nam là 0,76 – 0,91 (Tran và Fisher, 2013). Thang đo được xây dựng theo Likert-4 và được đánh giá điểm từ 0 đến 3, với kết quả định tính được chuyển sang định lượng tương ứng như sau: 0 = Điều này hoàn toàn không xảy ra với tôi; 1 = Thỉnh thoảng hoặc một phần nào xảy ra với tôi; 2 = Thường hoặc nhiều lần xảy ra với tôi; 3 = Rất thường xảy ra, hoặc hầu hết lúc nào cũng xảy ra với tôi. Điểm tổng của DASS-21 là điểm cộng của tất cả 21 items và sau đó nhân đôi. Vì thế, điểm tổng DASS-21 sẽ nằm trong khoảng từ 0 đến 126. Điểm của từng tiêu thang đo sẽ nằm trong khoảng từ 0 đến 42. Trong nghiên cứu này, Cronbach's Alpha của thang đo DASS-21 là 0,65. Hệ số Cronbach's Alpha của tiêu thang đo Trầm cảm, lo âu, căng thẳng lần lượt là: 0,71; 0,81; 0,73.

+ Thang đo Hải lòng với cuộc sống

Thang đo The Satisfaction With Life Scale (SWLS) do Ed Diener và cộng sự phát triển (Diener và cs., 1985) [6] được sử dụng nhằm đo mức độ hải lòng với cuộc sống của SV. Thang đo gồm 5 mệnh đề (gia đình, bạn bè, bản thân, trường học và môi trường sống) đánh giá tổng quan về mức độ hải lòng cuộc sống nói chung, xây dựng theo dạng Likert

7 mức. Mỗi item như vậy có 7 mức độ lựa chọn với kết quả định tính được chuyển sang định lượng tương ứng như sau: 1 = Hoàn toàn không đồng ý; 2 = Không đồng ý; 3 = Không đồng ý một phần; 4 = Phân vân; 5 = Đồng ý một phần; 6 = Đồng ý; 7 = Hoàn toàn đồng ý. Điểm tối đa của thang đo là 35. Điểm càng cao càng hải lòng với cuộc sống. Thang đo này đã được sử dụng khá phổ biến ở nhiều nhóm dân số thuộc nhiều nhóm văn hóa khác nhau ở nhiều độ tuổi khác nhau và cho thấy độ tin cậy khá cao. Phiên bản tiếng Việt cũng đã được sử dụng nhiều trong các nghiên cứu ở Việt Nam. Trong nghiên cứu này, Cronbach's Alpha của thang đo này là 0.70.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đặc điểm khách thể nghiên cứu

Dữ liệu được thu thập bằng hình thức trực tiếp và trực tuyến (427 phiếu thu trực tiếp và 392 phiếu thu thập theo hình thức trực tuyến). Tỷ lệ hồi đáp phiếu là 93.17%. Độ tuổi trung bình của khách thể nghiên cứu là 20.40 (s=0.06). Khách thể nghiên cứu là nam chiếm 69.47% và với tỷ lệ 30.53% là khách thể nữ. Về thời gian học cho các năm 1, năm 2, năm 3, năm 4 tương ứng là 29.94%, 24.05%, 24.91% và 22.10%. Về ngành học trong số đó cao nhất là sinh viên khoa huấn luyện với 45.18% tiếp đến là sinh viên khoa giáo dục thể chất với 31.50%, đứng thứ ba là sinh viên khoa quản lý thể dục thể thao với 14.53% và thấp nhất là sinh viên khoa Y sinh thể dục thể thao với 8.79%.

Bảng 1. Đặc điểm khách thể nghiên cứu (n=819)

	Phân loại	Số lượng	Tỉ lệ %
Giới tính	Nam	569	69.47
	Nữ	250	30.53
Thời gian học	Năm 1	237	28.94
	Năm 2	197	24.05
	Năm 3	204	24.91
	Năm 4	181	22.1

Ngành	Huấn luyện thể thao	370	45.18
	Giáo dục thể chất	258	31.50
	Quản lý thể thao	119	14.53
	Y sinh thể thao	72	8.79

2. Rối loạn căng thẳng lo âu và trầm cảm của sinh viên Đại học Thể Dục Thể Thao TPHCM

2.1 Rối loạn căng thẳng, lo âu và trầm cảm của sinh viên Đại học Thể Dục Thể Thao TPHCM về mặt tổng quát

Mức độ rối loạn căng thẳng, lo âu và trầm cảm của SV ĐHTDĐT TPHCM được thể hiện ở bảng 2.2. Kết quả hiển thị cho thấy tỉ lệ SV có mức độ căng thẳng lo âu và trầm cảm từ nhẹ trở lên 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%.

Tuy nhiên tỉ lệ có các biểu hiện nguy cơ cao này tương đồng với kết quả nghiên cứu năm 2018 ở Việt Nam trên đối tượng vị thành niên, sử dụng cùng thang đo. Kết quả này cũng cho thấy tỉ lệ căng thẳng, lo âu và căng thẳng tương ứng là 54.7%; 56.1% và 37.9%. Kết quả nghiên cứu về trầm cảm của học sinh các trường miền Nam ở Việt Nam cũng cho thấy tỉ lệ có dấu hiệu các triệu chứng của trầm cảm là 41.1% (Le và cs., 2016) [8]. Ở Việt Nam, cụm từ SKTT được hiểu là để chỉ các RLTT nghiêm trọng và những người có RLTT có thể gây nguy hiểm cho cộng đồng, do đó bản thân định nghĩa cũng mang tính phân biệt đối xử.

Bảng 2. Rối loạn căng thẳng lo âu và trầm cảm của sinh viên Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

Căng thẳng	\bar{x}	S	Min	Max	Căng thẳng									
					0-14 Bình thường		15-18 Nhẹ		19-25 Vừa		26-33 Nặng		≥ 34 Rất nặng	
	16.02	6.97	0	42	386	47.13%	217	26.5%	152	18.56%	44	5.37%	20	2.44%
Lo âu					Lo âu									
					0-7 Bình thường		8-9 Nhẹ				15-19 Nặng		≥ 20 Rất nặng	
	13.19	6.68	0	38	114	13.92%	89	10.87%	309	37.73%	156	19.05%	151	18.44%
Trầm cảm					Trầm cảm									
					0-9 Bình thường		10-13 Nhẹ				21-27 Nặng		≥ 28 Rất nặng	
	10.59	6.91	0	34	380	46.4%	176	21.49%	201	24.54%	43	5.25%	19	2.32%

2.2 Rối loạn căng thẳng lo âu và trầm cảm của sinh viên Đại học Thể Dục Thể Thao TPHCM về giới tính và nơi cư trú

Mức độ rối loạn căng thẳng, lo âu và trầm cảm của SV ĐHTDĐT TPHCM được trình bày ở bảng 2.3. Bảng cho thấy mặc dù kết quả giá trị trung bình của trầm cảm, lo âu và căng

thẳng của sinh viên năm thứ nhất và sinh viên năm thứ tư cao hơn so với sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba nhưng sự hơn kém đó chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở cả ba dạng rối loạn căng thẳng, lo âu và trầm cảm. Tương tự như vậy số liệu bảng cũng cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa

thống kê về mức độ căng thẳng, lo âu, trầm cảm giữa sinh viên đến từ bốn ngành học huấn luyện thể thao, giáo dục thể chất, quản lý thể dục thể thao và y sinh học thể dục thể thao.

Bảng 3. Rối loạn căng thẳng lo âu và trầm cảm của sinh viên Đại học Thể dục Thể thao TPHCM về giới tính và ngành học

	Căng thẳng				Lo âu							
	\bar{X}	s	F	p	\bar{X}	s	F	p	\bar{X}	s	F	p
Năm 1	15.76	7.57	1.638	0.308	14.52	9.08	13.611	0.712	8.36	6.38	0.383	0.416
Năm 2	14.79	7.16			14.17	5.48			7.92	6.11		
Năm 3	15.21	6.36			14.98	5.21			7.88	6.46		
Năm 4	16.36	6.81			16.05	6.43			9.85	6.26		
Huấn luyện thể thao	15.91	6.73	2.269	0.685	13.54	6.91	0.197	0.354	8.87	5.13	0.799	0.533
Giáo dục thể chất	15.40	7.64			11.91	6.90			9.31	6.13		
Quản lý thể dục thể thao	15.88	6.43			12.37	6.38			8.36	5.27		
Y sinh thể dục thể thao	15.62	6.32			12.16	6.41			9.56	6.07		

2.3 Sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên Đại học Thể Dục Thể Thao TPHCM về tổng quát

Kết quả về sự Hài lòng với cuộc sống (HLVCS) nói chung của SV ĐHTDĐT TPHCM được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Sự HLVCS của sinh viên Đại học Thể dục Thể thao

\bar{X}	SD	Min	Max	Tần suất					
				0 – 19		20		≥21	
22.01	2.18	7	35	206	25.15%	198	24.18%	415	50.67%

Kết quả cho thấy phần lớn SV ĐHTDĐT TPHCM có khuynh hướng HLVCS – tức là từ “trung đối hài lòng” đến “cực kỳ hài lòng” (415 SV, chiếm 50.67%); trong đó, tỷ lệ “trung đối HLVCS” chiếm tỷ lệ cao nhất (209 SV, chiếm 25.52%). Dù đây là một kết quả khá tích cực từ nghiên cứu này nhưng tỷ lệ này lại vẫn thấp hơn so với nghiên cứu về mức độ HLVCS của SV các trường Đại học khác trên thế giới. Chẳng hạn, so với nghiên cứu trên nhóm 315 SV đại học vùng Regina (Canada) sử dụng cùng thang đo cho thấy mức độ HLVCS (≥ 20) lên đến 76.2% (Chow,

2005) [5]; 370 sinh viên (SV) ở Chile cũng cho thấy mức độ HLVCS của họ ở mức 72.3% (Schnettler và cs., 2017) [10]. Bên cạnh đó, số lượng SV có khuynh hướng không HLVCS cũng chiếm tỷ lệ đáng kể, gần 25.15%. Một số nghiên cứu ở Việt Nam liên quan đến sự hài lòng của SV đối với quá trình học tập ở trường Đại học cho thấy mức độ hài lòng của SV với quá trình học tập ở nhà trường khá thấp. Đây có thể là nguyên nhân dẫn đến mức độ HLVCS của SV ĐHTDĐT TPHCM thấp hơn so với các nhóm mẫu khác.

2.4 Sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên Đại học TDTT TPHCM

Sự HLVCS của SV ĐHTDĐT TPHCM về thời gian học và ngành học được trình bày ở bảng 5. Ghi nhận từ bảng 5 cho thấy giữa nam

và nữ SV ĐHTDĐT TPHCM không có sự khác biệt về mức độ HLVCS. Cũng từ bảng 5 cho thấy SV ĐHTDĐT TPHCM ở nông thôn và thành thị không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa về mức độ HLVCS.

Bảng 5. Sự hài lòng của sinh viên Đại học TDTT TPHCM về thời gian học và ngành học

Hài lòng với cuộc sống	\bar{x}	s	t	P
Năm 1	22.03	2.47	-0.113	0.791
Năm 2	22.08	2.51		
Năm 3	22.37	2.36		
Năm 4	21.78	2.18		
Huấn luyện thể thao	22.01	2.78	-0.763	0.466
Giáo dục thể chất	22.42	2.93		
Quản lý thể dục thể thao	22.48	2.63		
Y sinh thể dục thể thao	21.37	2.58		

KẾT LUẬN

Sức khỏe tâm thần có ảnh hưởng rất lớn đến đời sống và học tập của sinh viên. Vì vậy, việc khảo sát sức khỏe tâm thần của sinh viên là cần thiết và hết sức quan trọng. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên Đại học Thể dục Thể thao TPHCM có mức độ căng thẳng, lo âu và trầm cảm từ nhẹ trở lên tương ứng là 51.84%; 81.55% và 57.09%. Trong đó, tỉ lệ sinh viên 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%. Về khía cạnh, sự hài lòng về cuộc sống của sinh viên Đại học Thể dục Thể thao TPHCM

chủ yếu tập trung ở mức độ hài lòng với cuộc sống chiếm 65.63%. Tuy nhiên, kết quả này cho thấy sự hài lòng về cuộc sống của sinh viên Đại học Thể dục Thể thao TPHCM thấp hơn so với SV các trường Đại học khác trên thế giới. Mức độ trầm cảm, lo âu, căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống của nữ và nam sinh viên không có sự khác biệt giữa mang ý nghĩa thống kê về thời gian học tập và ngành học. Từ kết quả nghiên cứu cho thấy sự cần thiết của việc xây dựng những chương trình phòng ngừa nhằm nâng cao nhận thức về các vấn đề về SKTT cũng như cung cấp các dịch vụ cần thiết nhằm hỗ trợ SV điều trị các vấn đề về SKTT khi sinh viên có nhu cầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt

- [1]. Nguyễn Ngọc Cừ, Lê Quý Phương, Nguyễn Kim Minh, Nguyễn Toán, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn, Vũ Chung Thủy (1996), *Y học thể dục thể thao*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ Bác sĩ thể thao (1), Hà Nội.
- [2]. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2005), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, NXB Thống Kê Giáo trình SPSS.

[3]. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, Tài liệu giảng dạy cao học Trường ĐH TDTT – NXB Hà Nội.

Tiếng Anh

[1]. Bratman. G.N.. Anderson. C.B.. Berman. M.G.. Cochran. B.. De Vries. S.. Flanders. J.. Daily. G.C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*. 5(7). eaax0903.

[2]. Chow. H.P. (2008). The determinants of life satisfaction: High school students in Regina. *Alberta Journal of Educational Research*. 54(4)

[3]. Diener. E.D.. Emmons. R.A.. Larsen. R.J.. Griffin. S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*. 49(1). 71-75.

[4]. Eisenberg. D.. Gollust. S.E.. Golberstein. E.. Hefner. J.L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*. 77(4). 534-542.

[5]. Le. M. T.. Holton. S.. Nguyen. H. T.. Wolfe. R.. Fisher. J. (2016). Poly-victimisation and health risk behaviours, symptoms of mental health problems and suicidal thoughts and plans among adolescents in Vietnam. *International journal of mental health systems*. 10(1). 1-12.

[6]. Tran. T. D.. Tran. T.. Fisher. J. (2013). Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women. *BMC psychiatry*. 13(1). 1-7.

[7]. Schnettler. B.. Miranda-Zapata. E.. Grunert. K. G.. Lobos. G.. Denegri. M.. Hueche. C.. Poblete. H. (2017). Life satisfaction of university students in relation to family and food in a developing country. *Frontiers in Psychology*. 8. 1522.

[8]. Pham. T.. Bui. L.. Nguyen. A.. Nguyen. B.. Tran. P.. Vu. P.. Dang. L. (2019). The prevalence of depression and associated risk factors among medical students: An untold story in Vietnam. *PLOS One*. 14(8). e0221432

[9]. Rodgers. L. S.. Tennison. L. R. (2009). A preliminary assessment of adjustment disorder among first-year college students. *Archives of Psychiatric Nursing*. 23(3). 220-230.

** Nguồn bài báo: Bài luận hội nghị sinh viên nghiên cứu khoa học toàn quốc về lĩnh vực thể dục thể thao lần thứ XV- năm 2024 trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh của nhóm tác giả Nguyễn Thế Minh, Trà Ngọc Mơ.*

Bài nộp ngày 14/6/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024