

KHÁM PHÁ TÁC ĐỘNG CỦA MÔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐẾN TRẦM CẢM CỦA SINH VIÊN: NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP TẠI VIỆT NAM

Phạm Việt Bình
Sinh viên Trường Đại học Ngoại thương

Tóm tắt: Nghiên cứu định tính này điều tra ảnh hưởng của môi trường đại học đến trầm cảm ở sinh viên tại Việt Nam, dựa trên phỏng vấn với 100 sinh viên từ nhiều trường đại học khác nhau. Thông qua phân tích chủ đề, nghiên cứu xác định các yếu tố chính góp phần gây trầm cảm, bao gồm áp lực học tập, khó khăn trong mối quan hệ xã hội, và lo lắng liên quan đến nghề nghiệp. Kết quả cho thấy một phần đáng kể sinh viên có triệu chứng trầm cảm, trong đó áp lực học tập nổi lên là yếu tố nổi bật nhất. Nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tăng cường hỗ trợ tâm lý và tạo ra một môi trường giáo dục hỗ trợ hơn để giải quyết những thách thức về sức khỏe tâm thần này. Bằng cách tập trung vào trải nghiệm của sinh viên, nghiên cứu cung cấp những hiểu biết có giá trị về bức tranh sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học tại Việt Nam.

Từ khóa: Trầm cảm; sinh viên đại học; sức khỏe tâm thần; Việt Nam

EXPLORING THE IMPACT OF UNIVERSITY ENVIRONMENT ON STUDENT DEPRESSION: A CASE STUDY IN VIETNAM

Viet Binh Pham
Student, Foreign Trade University

Abstract: This qualitative study investigates the influence of the university environment on depression among students in Vietnam, based on surveys with 100 students from various universities. Through thematic analysis, the research identifies key factors contributing to depression, including academic pressure, social relationship difficulties, and career-related anxiety. The findings reveal that a significant portion of students experience depressive symptoms, with academic pressure emerging as the most prominent factor. The study underscores the importance of enhancing psychological support and creating a more supportive educational environment to address these mental health challenges. By focusing on student experiences, this research provides valuable insights into the mental health landscape of university students in Vietnam.

Keywords: depression; university students; mental health; Vietnam

Nhận bài: 19/01/2025

Phản biện: 20/3/2025

Duyệt đăng: 23/3/2025

I. LỜI MỞ ĐẦU

Việc chuyển từ tương tác trực tiếp sang giao tiếp trực tuyến có thể dẫn đến cảm giác cô lập xã hội, làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần (Świdziński và cộng sự, 2022). Một số vấn đề về tâm lý học đường trong thời đại hiện nay có thể kể đến như: Sự gia tăng học phí đại học đã làm tăng áp lực tài chính, với khoảng 33% đến 70% sinh viên đại học báo cáo căng thẳng tài chính, và 9% đến 40% cho biết điều này ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích học tập của họ (Bennett và cộng sự, 2015); Áp lực học tập và kỳ vọng về điểm số chịu ảnh hưởng nặng nề từ các yếu tố văn hóa, với sự khác biệt đáng chú ý giữa các châu lục, đặc biệt là giữa châu Á và các khu vực khác. Ở nhiều quốc gia châu Á, đặc biệt là những nước có di sản văn hóa Nho giáo như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam, các gia đình đặt kỳ vọng cao vào thành tích học tập của con cái. Nghiên cứu của Tan và Yates (Tan & Yates, 2011) cho thấy kỳ vọng là nguồn chính gây căng thẳng học tập cho sinh viên châu Á. Thành tích học tập được coi là thước đo trung tâm của thành công và địa vị xã hội, tạo ra áp lực đáng kể cho sinh viên để đạt được điểm cao và nổi bật trong lớp. Văn hóa trường học ở châu Á thường nhấn mạnh vào sự chăm chỉ và thành tích thi cử, dẫn đến áp lực đáng kể cho sinh viên.

Sử dụng phương pháp luận dựa trên nghiên cứu trước đó và khảo sát bằng bảng câu hỏi với 100 sinh viên từ các trường đại học ở Việt Nam, nghiên cứu này nhằm giải quyết các câu hỏi: đưa ra đánh giá sơ bộ về tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên Việt Nam trong thời đại mới (sau Covid-19), xu hướng quan sát được là gì; liệu các bối cảnh mới, chẳng hạn như các trường đại học có quyền tự chủ tài chính, có tạo ra áp lực bổ sung cho sinh viên không; so sánh tỷ lệ trầm cảm trong vòng 5 năm (năm 2024 & năm 2019) và phân tích sự thay đổi.

II. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

2.1. Trầm cảm và lo âu

Trầm cảm và lo âu là hai vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất, và chúng thường bắt đầu trong thời kỳ thanh thiếu niên (Solmi và cộng sự, 2022). Trầm cảm là một trong những rối loạn tâm lý phổ biến nhất, ảnh hưởng đến hàng triệu người trên toàn thế giới. Nó không chỉ có tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần mà còn ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và khả năng làm việc của cá nhân. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng các yếu tố sinh học đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của trầm cảm. Những yếu tố này bao gồm di truyền, mất cân bằng hóa học trong não và các yếu tố thần kinh khác. Ví dụ, một nghiên cứu của

Remes (Remes và cộng sự, 2021) nhấn mạnh rằng các yếu tố sinh học, chẳng hạn như mất cân bằng chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến serotonin và dopamine, có liên quan chặt chẽ đến trầm cảm.

Các yếu tố tâm lý cũng đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của trầm cảm. Chúng bao gồm những trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ, vấn đề về lòng tự trọng và các rối loạn tâm lý khác. Lim chỉ ra rằng trầm cảm thường liên quan đến cảm giác buồn bã, lòng tự trọng thấp, mất hứng thú và lo âu (Lim và cộng sự, 2018). Ngoài ra, các yếu tố tâm lý như cô đơn và cảm giác bị cô lập có thể góp phần vào sự phát triển của trầm cảm.

Các yếu tố xã hội, bao gồm môi trường sống, mối quan hệ xã hội và các yếu tố văn hóa, cũng có thể ảnh hưởng đến trầm cảm. Nghiên cứu của Bernaras cho thấy rằng các mối quan hệ xã hội tiêu cực và những thay đổi văn hóa xã hội có thể làm tăng nguy cơ trầm cảm (Bernaras và cộng sự, 2019). Hơn nữa, các yếu tố như áp lực công việc, thất nghiệp và các vấn đề tài chính có thể góp phần vào sự khởi phát của trầm cảm.

2.2. Áp lực tâm lý của sinh viên trong môi trường Giáo dục Đại học ở Việt Nam

Môi trường đại học ở Việt Nam trình bày một bối cảnh quan trọng để hiểu và giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên. Nghiên cứu nhấn mạnh rằng sinh viên đại học Việt Nam thường trải qua căng thẳng, trầm cảm và lo âu đáng kể do áp lực học tập, hạn chế tiếp cận các nguồn lực sức khỏe tâm thần và định kiến xã hội về việc tìm kiếm sự giúp đỡ tâm lý. Một nghiên cứu của Dessauvage và cộng sự (2022) cho thấy trình độ hiểu biết về sức khỏe tâm thần (MHL) thấp ở sinh viên đại học, với nhiều người không nhận ra các triệu chứng của rối loạn tâm thần, điều này càng làm giảm hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ. Sinh viên nam và những người trong các lĩnh vực STEM đặc biệt có nguy cơ, cho thấy nhu cầu về các chương trình thúc đẩy sức khỏe tâm thần có mục tiêu (Dessauvage và cộng sự, 2022).

Trong đại dịch COVID-19, việc chuyển sang học trực tuyến đã làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần, với hơn 50% sinh viên trải qua trầm cảm hoặc căng thẳng từ trung bình đến nặng. Sinh viên nữ báo cáo mức độ đau khổ cao hơn đáng kể so với sinh viên nam (Long và cộng sự, 2020). Tương tự, các sáng kiến như “Hợp tác sức khỏe tâm thần dựa trên trường học” nhằm giảm thiểu những tác động này thông qua các hội thảo đào tạo và dịch vụ hỗ trợ. Những nỗ lực này đã chứng minh tiềm năng cho các can thiệp sức khỏe tâm thần có thể mở rộng nhưng nhấn mạnh

tầm quan trọng của kế hoạch dài hạn và phân bổ nguồn lực (Hanh và cộng sự, 2022).

Hơn nữa, hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ ở sinh viên vẫn còn hạn chế do sự e ngại tâm lý và các rào cản như định kiến. Nguyen Thai và Nguyen (2018) nhấn mạnh tầm quan trọng của việc cải thiện khả năng nhận biết trầm cảm của sinh viên và khuyến khích sử dụng các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên nghiệp thông qua các chương trình giáo dục phù hợp (Nguyen Thai & Nguyen, 2018). Thúc đẩy sự liên quan đến thiên nhiên và các hoạt động ngoại khóa cũng được xác định là một chiến lược hiệu quả để nâng cao sức khỏe (Phuoc Nguyen & Nguyen, 2022).

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Thiết kế bảng câu hỏi

Bảng câu hỏi được chia thành năm danh mục chính liên quan đến áp lực học tập, mối quan hệ xã hội, hạn chế tài chính, hỗ trợ thể chế và các triệu chứng trầm cảm. Bốn phần đầu sử dụng thang đo Likert 5 điểm (1 - Hoàn toàn không đồng ý đến 5 - Hoàn toàn đồng ý) để đánh giá nhận thức và trải nghiệm của sinh viên về các yếu tố gây căng thẳng khác nhau. Các câu hỏi mẫu cho áp lực học tập bao gồm “Tôi cảm thấy quá tải bởi khối lượng bài tập” và “Tôi lo lắng liên tục về điểm số của mình.” Mối quan hệ xã hội được đánh giá thông qua các câu hỏi như “Tôi thấy khó khăn trong việc kết bạn mới” và “Tôi thường cảm thấy cô đơn ở trường đại học.” Hỗ trợ thể chế được đánh giá với các câu hỏi như “Trường đại học cung cấp đầy đủ tài nguyên cho việc học của tôi,” trong khi áp lực tài chính được giải quyết với các mục như “Tôi lo lắng về việc chi trả học phí.”

Phần các triệu chứng trầm cảm sử dụng thang đo DASS-21 để đánh giá trải nghiệm của sinh viên về trầm cảm, lo âu và căng thẳng trong hai tuần trước. DASS-21, một biện pháp tự báo cáo đã được xác nhận, bao gồm 21 mục được chia thành ba thang đo phụ: trầm cảm, lo âu và căng thẳng, với mỗi thang có bảy mục. Sinh viên đánh giá mỗi mục trên thang điểm 4 (0 - Không áp dụng cho tôi chút nào đến 3 - Áp dụng cho tôi hầu hết thời gian). Thang đo phụ trầm cảm bao gồm các mục như “Tôi dường như không thể trải nghiệm bất kỳ cảm giác tích cực nào” và “Tôi cảm thấy cuộc sống vô nghĩa.” Điểm số cao hơn trên mỗi thang đo phụ cho thấy mức độ cao hơn của các triệu chứng trầm cảm, lo âu hoặc căng thẳng. Điểm DASS-21 sau đó được nhân với hai để phù hợp với hệ thống chấm điểm DASS-42 ban đầu, cho phép đánh giá chi tiết về mức độ nghiêm trọng của triệu chứng.

3.2. Phương pháp lấy mẫu

Mẫu nghiên cứu bao gồm 100 sinh viên đại học (đa dạng các ngành: kinh tế, sư phạm, khoa học tự nhiên, khoa học xã hội) được chọn bằng cách lấy mẫu thuận tiện thông qua tuyển dụng trực tuyến được tạo điều kiện bởi Google Forms. Khảo sát được phân phối qua email và các nền tảng mạng xã hội, giúp sinh viên từ các trường đại học Việt Nam khác nhau dễ dàng tiếp cận. Mẫu đại diện cho các năm học và chuyên ngành đa dạng, đảm bảo một cái nhìn toàn diện về dân số sinh viên. Phân bố sinh viên theo năm học như sau: 29,8% năm nhất, 59,6% năm hai, 8,5% năm ba và một tỷ lệ tối thiểu ở năm bốn.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1. Triệu chứng Trầm cảm trong DASS-21

Kết quả từ biểu đồ so sánh về tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên Việt Nam trong hai giai đoạn, 2020-2021 và 2024, cho thấy xu hướng gia tăng đáng kể ở mức độ trầm cảm nghiêm trọng, trong khi tỷ lệ sinh viên không có nguy cơ trầm cảm đã giảm. Cụ thể, tỷ lệ sinh viên không có triệu chứng trầm cảm (“Không có nguy cơ”) giảm từ 42,9% trong 2020-2021 xuống 40,4% vào năm 2024. Điều này phản ánh sự suy giảm chung trong sức khỏe tâm thần của sinh viên, với ít sinh viên đạt được trạng thái tâm lý khỏe mạnh. Xu hướng này có thể xuất phát từ tác động kéo dài của đại dịch COVID-19, đã làm gián đoạn cuộc sống hàng ngày và yêu cầu thích ứng kéo dài với các định dạng học tập trực tuyến. Theo Nguyệt và cộng sự (2021), những yếu tố này dẫn đến sự gia tăng đáng chú ý trong các triệu chứng lo âu, căng thẳng và trầm cảm ở sinh viên đại học Việt Nam (Nguyệt Hà & Thơ Nhị, 2022). Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) tại Việt Nam cũng khẳng định rằng đại dịch đã gây ra mức độ căng thẳng cao hơn trong cộng đồng, đặc biệt là ở người trẻ, do thay đổi trong học tập và thiếu kết nối xã hội.

Ngoài ra, tỷ lệ sinh viên trong các nhóm “Trầm cảm nghiêm trọng” và “Trầm cảm rất nghiêm trọng” đã tăng đáng kể từ năm 2020 đến 2024. Tỷ lệ sinh viên trong nhóm “Trầm cảm nghiêm trọng” tăng từ 8,4% lên 15,2%, trong khi những người trong nhóm “Trầm cảm rất nghiêm trọng” tăng từ 7,1% lên 9,1%. Sự gia tăng này cho thấy rằng không chỉ có nhiều sinh viên trải qua các triệu chứng trầm cảm hơn, mà mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng này cũng đã leo thang. Áp lực học tập và kỳ vọng cao từ gia đình có thể là các yếu tố góp phần chính. Thao và cộng sự (2024) nhấn mạnh rằng hệ thống giáo dục cạnh tranh cao của Việt Nam đặt áp lực đáng kể lên sinh viên để xuất sắc, dẫn đến căng thẳng và tăng nguy cơ trầm cảm. Hơn nữa, khó khăn tài chính và

chi phí sinh hoạt gia tăng, đặc biệt là ở các thành phố lớn, cũng gây áp lực kinh tế cho sinh viên và gia đình họ (Tran và cộng sự, 2024). Nghiên cứu của Mai và cộng sự (2022) cho thấy rằng sinh viên gặp khó khăn trong việc chi trả chi phí sinh hoạt có nguy cơ cao hơn trong việc trải qua các triệu chứng trầm cảm và lo âu (Mai và cộng sự, 2022).

Một điểm đáng chú ý khác là sự thay đổi trong các nhóm “Nhẹ” và “Trung bình”. Tỷ lệ sinh viên có triệu chứng trầm cảm “Nhẹ” tăng nhẹ từ 16,5% lên 17,2%, trong khi nhóm “Trung bình” giảm từ 25,1% xuống 18,2%. Điều này có thể cho thấy rằng một số sinh viên từ các nhóm nhẹ và trung bình đã tiến triển đến mức độ trầm cảm nghiêm trọng hơn. Sự thay đổi này có thể được giải thích một phần bởi ảnh hưởng của mạng xã hội. Gabrielle và cộng sự (2024) nhận thấy rằng việc sử dụng mạng xã hội tăng lên có liên quan đến mức độ trầm cảm cao hơn, vì sinh viên thường so sánh bản thân với người khác, dẫn đến cảm giác không đủ và mất tự tin (Gabrielle và cộng sự, 2024). Ngoài ra, sự thiếu hụt các dịch vụ hỗ trợ tâm lý trong các cơ sở giáo dục, như được ghi nhận bởi UNICEF Việt Nam (2020), góp phần vào sự gia tăng trầm cảm ở sinh viên, vì họ không nhận được hỗ trợ và can thiệp kịp thời.

4.2. Các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến sinh viên đại học

Phân tích dữ liệu này tiếp tục chứng minh tác động của môi trường giáo dục đến sức khỏe tâm thần của sinh viên với các số liệu thống kê cụ thể. Ví dụ, liên quan đến căng thẳng học tập, chỉ số “Tôi lo lắng về điểm số của mình” có điểm đánh giá trung bình cao là 4,5 trên thang đo Likert (1-5), với mode là 5, cho thấy phần lớn sinh viên cảm thấy lo lắng đáng kể về thành tích học tập của họ. Tương tự, “Tôi cảm thấy căng thẳng trong các kỳ thi/kiểm tra” có điểm trung bình là 4,1, với 75% sinh viên đánh giá yếu tố này từ 4 trở lên. Dữ liệu này chỉ ra rằng các kỳ thi là một nguồn gây căng thẳng chính, củng cố quan niệm rằng áp lực thành tích là một thách thức tâm lý đáng kể trong môi trường giáo dục.

Các yếu tố xã hội cho thấy xu hướng đáng lo ngại tương tự. Câu hỏi “Tôi cảm thấy cô đơn ở trường” có điểm trung bình là 3,7, với một phần đáng kể sinh viên cho thấy mức độ cô đơn từ trung bình đến cao. Ngoài ra, có mối tương quan tích cực mạnh (0,95) giữa “Tôi gặp khó khăn trong việc kết bạn mới” và “Tôi cảm thấy cô đơn ở trường,” cho thấy rằng sự cô lập xã hội vừa là nguyên nhân vừa là hậu quả của khó khăn trong việc hình thành kết nối với bạn bè. Phát hiện này nhấn mạnh nhu cầu của các cơ sở giáo dục trong việc tạo điều kiện cho sự hòa nhập xã hội và mạng lưới hỗ trợ để giảm

thiếu những tác động này.

Các lo ngại tài chính thêm một lớp căng thẳng khác, với “Chi phí sinh hoạt gây áp lực cho tôi” có điểm trung bình là 3,8, và phần lớn các phản hồi nằm trong khoảng từ 3 đến 5. Mối tương quan giữa áp lực tài chính và các yếu tố gây căng thẳng học tập là đáng chú ý; ví dụ, có mối tương quan tiêu cực (-0,52) giữa “Tôi phải làm việc bán thời gian để trang trải chi phí” và “Thư viện và tài nguyên là đầy đủ,” cho thấy rằng sinh viên gặp khó khăn về tài chính có thể gặp khó khăn trong việc sử dụng hiệu quả các tài nguyên học tập.

Những số liệu thống kê này cung cấp bằng chứng mạnh mẽ rằng môi trường giáo dục ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Tần suất cao của căng thẳng trên các lĩnh vực học tập, xã hội và tài chính kêu gọi một cách tiếp cận toàn diện để hỗ trợ sinh viên, giải quyết không chỉ áp lực học tập mà còn các thách thức kinh tế xã hội ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên.

V. KẾT LUẬN

Các phát hiện nhấn mạnh vai trò quan trọng của các trường đại học trong việc định hình sức khỏe tâm lý của sinh viên. Với sự gia tăng tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên đại học, điều quan trọng là các cơ sở học thuật phải ưu tiên thực hiện các hệ thống hỗ trợ tâm lý toàn diện. Hơn nữa, tạo ra một môi trường học thuật hỗ trợ và bao trùm hơn, nơi mà sự nhấn mạnh vào thành tích học tập được cân bằng với các cân nhắc về sức khỏe tâm thần, là cần thiết để giảm thiểu các tác động bất lợi của căng thẳng đối với sức khỏe của sinh viên. Nghiên cứu này nhấn mạnh nhu cầu về các can thiệp có mục tiêu giải quyết các yếu tố gây căng thẳng độc đáo mà sinh viên phải đối mặt trong giáo dục đại học, đặc biệt là trong bối cảnh kỳ vọng văn hóa phổ biến ở Việt Nam và các quốc gia châu Á khác. Các nghiên cứu trong tương lai nên khám phá dữ liệu dọc và kiểm tra hiệu quả của các chính sách thể chế nhằm giảm trầm cảm ở sinh viên. Bằng cách đó, các trường đại học có thể đóng vai trò then chốt trong việc thúc đẩy không chỉ thành công học tập mà còn sự phát triển toàn diện và sức khỏe tâm thần của sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bennett, D., McCarty, C. A., & Carter, S. (2015). The Impact of Financial Stress on Academic Performance in College Economics Courses. *The Academy of Educational Leadership Journal*, 19, 23.
- Bernaras, E., Jaureguizar, J., & Garaigordobil, M. (2019). Child and Adolescent Depression: A Review of Theories, Evaluation Instruments, Prevention Programs, and Treatments. *Front Psychol*, 10, 543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00543>
- Bettmann Schaefer, J., Anstadt, G., Casselman, B., & Ganesh, K. (2021). Young Adult Depression and Anxiety Linked to Social Media Use: Assessment and Treatment. *Clinical Social Work Journal*, 49. <https://doi.org/10.1007/s10615-020-00752-1>
- Dessauvague, A., Dang, H.-M., Truong, T., Nguyen, T., Nguyen, B. H., Cao, H., Kim, S., & Groen, G. (2022). Mental Health Literacy of University Students in Vietnam and Cambodia. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(3). <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.018030>
- Gabrielle, T., Sonne, M., & Indolo, N. N. (2024). The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health: A Meta-Analysis. *scipsy*, 5(3), 551-564.
- Hanh, H. P., Nam, T. T., & Vinh, L. A. (2022). Initiatives to Promote School-Based Mental Health Support by Department of Educational Sciences, University of Education Under Vietnam National University. In F. M. Reimers & F. J. Marmolejo (Eds.), *University and School Collaborations during a Pandemic: Sustaining Educational Opportunity and Reinventing Education* (pp. 321-331). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-82159-3_21
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports*, 8(1), 2861. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21243-x>
- Long, N., Hanh, N., & Lan, H. (2020). Validation of depression, anxiety and stress scales (DASS-21): Immediate psychological responses of students in the e-learning environment. *International Journal of Higher Education*, 9, 125-133. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n5p125>
- Mai, P. P., Hai, T. N., Viet, T. D. M., & Van, H. T. H. (2022). 15. Depression, anxiety and associated factors among young people during the second wave of Covid-19 in vietnam. *Tạp chí Nghiên cứu Y học*, 154(6), 121-130. <https://doi.org/10.52852/tcnycy.v154i6.807>
- Nguyen Thai, Q. C., & Nguyen, T. H. (2018). Mental health literacy: knowledge of depression among undergraduate students in Hanoi, Vietnam. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0195-1>
- Nguyễn Hà, P., & Thơ Nhị, T. (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). <https://doi.org/10.51298/vmj.v51i1.2663>
- Phuoc Nguyen, C. T., & Nguyen, Q.-A. N. (2022). Is nature relatedness associated with better mental health? An exploratory study on Vietnamese university students. *Journal of American college health : J of ACH*, 1-8.
- Remes, O., Mendes, J. F., & Templeton, P. (2021). Biological, Psychological, and Social Determinants of Depression: A Review of Recent Literature. *Brain Sci*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/brainsci11121633>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Świdziński, R., Gryc, A., Golemo, J., Nowińska, A., & Lipiec, J. (2022). Social media and the possibility of depressive states in young adults. *Journal of Education, Health and Sport*, 12, 104-112. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.12.016>
- Tan, J. B., & Yates, S. (2011). Academic expectations as sources of stress in Asian students. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 14(3), 389-407. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9146-7>
- Tran, T. V., Nguyen, H. T. L., Tran, X. M. T., Tashiro, Y., Seino, K., Van Vo, T., & Nakamura, K. (2024). Academic stress among students in Vietnam: a three-year longitudinal study on the impact of family, lifestyle, and academic factors. *Journal of Rural Medicine*, 19(4), 279-290. <https://doi.org/10.2185/jrm.2024-012>
- Zhang, Z., Lin, R., Qiu, A., Wu, H., Wu, S., Zhang, L., Wu, Z., Li, M., Zhang, X., & Zhou, J. (2024). Application of DASS-21 in Chinese students: invariance testing and network analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 2934. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20123-6>