

NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ CỦA CÁC CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ TÂM LÝ TRONG VIỆC CẢI THIỆN SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT VINH

Cao Thị Thảo

Khoa Sư phạm kỹ thuật, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Tóm tắt: Sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học đang trở thành một vấn đề đáng lo ngại trong bối cảnh áp lực học tập, xã hội và cá nhân ngày càng gia tăng. Nghiên cứu này nhằm đánh giá hiệu quả của các chương trình hỗ trợ tâm lý được triển khai tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần của sinh viên. Thông qua phương pháp định lượng và định tính, nghiên cứu sẽ thu thập dữ liệu từ các sinh viên tham gia chương trình hỗ trợ tâm lý, bao gồm khảo sát, phỏng vấn sâu và phân tích số liệu trước và sau khi tham gia. Kết quả dự kiến sẽ cung cấp cái nhìn toàn diện về mức độ tác động của các chương trình này đối với các khía cạnh như giảm căng thẳng, lo âu, trầm cảm và nâng cao sự tự tin, khả năng đối phó với khó khăn. Nghiên cứu đề xuất các giải pháp cải tiến nhằm tối ưu hóa hiệu quả của các chương trình hỗ trợ tâm lý, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống tâm thần cho sinh viên tại trường.

Từ khóa: Sức khỏe tâm thần, hỗ trợ tâm lý, sinh viên đại học, căng thẳng, lo âu, hiệu quả chương trình

STUDY ON THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAMS IN IMPROVING MENTAL HEALTH FOR STUDENTS AT VINH UNIVERSITY OF TECHNOLOGY EDUCATION

Cao Thị Thảo

Faculty of Technical Education, Vinh University of Technology Education

Abstract: The mental health of university students is becoming a growing concern amidst increasing academic, social, and personal pressures. This study aims to evaluate the effectiveness of psychological support programs implemented at Vinh University of Technology Education in improving students' mental health. Using both quantitative and qualitative methods, the research will collect data from students participating in psychological support programs, including surveys, in-depth interviews, and pre- and post-program data analysis. The expected results will provide a comprehensive understanding of the impact of these programs on aspects such as stress reduction, anxiety, depression, and the enhancement of self-confidence and coping skills. The study will also propose improvement solutions to optimize the effectiveness of psychological support programs, contributing to the enhancement of students' mental well-being at the university.

Keywords: Mental health, psychological support, university students, stress, anxiety, program effectiveness.

Nhận bài: 11/03/2025

Phản biện: 10/04/2025

Duyệt đăng: 14/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm thần (SKTT) có vai trò quan trọng trong chất lượng cuộc sống, khả năng học tập và sự phát triển toàn diện của sinh viên (SV), đặc biệt trong bối cảnh xã hội đầy biến động. Áp lực học tập, kỳ vọng gia đình, cạnh tranh trong môi trường giáo dục và những biến đổi tâm lý ở lứa tuổi trưởng thành có thể khiến nhiều SV rơi vào căng thẳng, lo âu, thậm chí trầm cảm. Nếu không được hỗ trợ kịp thời, những vấn đề này có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến kết quả học tập và SKTT lâu dài của họ.

Tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, nhiều chương trình hỗ trợ tâm lý đã được triển khai nhằm giúp SV giảm áp lực, nâng cao khả năng thích ứng và duy trì tinh thần tích cực. Các hoạt động như tư vấn cá nhân, hội thảo kỹ năng sống, sinh hoạt nhóm đã mang lại những lợi ích nhất định. Tuy nhiên, hiệu quả thực sự của các chương trình này vẫn chưa được đánh giá đầy đủ.

Nghiên cứu được thực hiện nhằm phân tích tác động của các chương trình hỗ trợ tâm lý đối với SKTT của SV thông qua khảo sát định lượng, phỏng vấn định tính và phân tích dữ liệu trước – sau khi tham gia chương trình. Kết quả sẽ giúp đánh giá mức độ hiệu quả của các hoạt động hiện tại, đồng thời cung cấp cơ sở thực tiễn để đề xuất giải pháp cải thiện, góp phần nâng cao chất lượng SKTT của SV, hỗ trợ họ đạt kết quả học tập tốt hơn và phát triển toàn diện. Đặc biệt, với SV Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh – những người sẽ trở thành giáo viên, kỹ sư và chuyên gia kỹ thuật – một trạng thái tinh thần ổn định không chỉ giúp họ thành công trong học tập mà còn là điều kiện cần thiết để họ thực hiện tốt vai trò trong tương lai.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Sức khỏe tinh thần (SKTT) là yếu tố quan trọng đối với sinh viên đại học, đặc biệt khi họ

phải đối mặt với áp lực từ học tập, xã hội và cá nhân. Nghiên cứu của Nguyen et al. (2024) cho thấy căng thẳng, lo âu và trầm cảm gia tăng đáng kể trong làn sóng COVID-19 thứ tư, đặc biệt khi môi trường học tập bị gián đoạn. Điều này nhấn mạnh sự cần thiết của các chương trình hỗ trợ tâm lý giúp sinh viên giảm tác động tiêu cực và nâng cao khả năng phục hồi tinh thần. Conley et al. (2015) nhận định rằng các chương trình phòng ngừa SKTT có thể giúp giảm lo âu, trầm cảm và nâng cao chất lượng cuộc sống khi được triển khai phù hợp. Tương tự, Galante et al. (2018) chỉ ra rằng các can thiệp dựa trên chánh niệm giúp sinh viên cải thiện khả năng chống chịu stress, đặc biệt khi thực hành thường xuyên trong môi trường học tập.

Bên cạnh đó, sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình và các dịch vụ tư vấn trong trường đại học có liên hệ chặt chẽ với SKTT tích cực của sinh viên (Thompson et al., 2020). Do đó, các chương trình nên tích hợp hoạt động nhóm để tăng cường kết nối và giảm cảm giác cô lập. Pham (2020) nhấn mạnh rằng năng lực giải quyết vấn đề trong tương tác xã hội giúp sinh viên đối phó với áp lực và cải thiện SKTT, củng cố quan điểm rằng hỗ trợ tâm lý cần tiếp cận toàn diện, không chỉ tập trung vào cá nhân mà còn vào môi trường xung quanh.

2.2. Tổng quan nghiên cứu

Nghiên cứu của Conley et al. (2015) là một phân tích tổng hợp về các chương trình phòng ngừa SKTT phổ quát cho sinh viên đại học, cung cấp cái nhìn toàn diện về hiệu quả của các can thiệp trong việc giảm lo âu, trầm cảm và nâng cao chất lượng cuộc sống. Điểm mạnh của nghiên cứu này là phương pháp phân tích tổng hợp, giúp tăng độ tin cậy và tính khái quát của kết quả. Tuy nhiên, hạn chế là chưa xem xét bối cảnh cụ thể của từng nhóm sinh viên, đặc biệt ở các quốc gia đang phát triển như Việt Nam, dẫn đến khó khăn khi áp dụng trực tiếp tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

Trong khi đó, Galante et al. (2018) tập trung vào can thiệp dựa trên chánh niệm nhằm nâng cao khả năng chống chịu stress ở sinh viên. Với thiết kế thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng (RCT), nghiên cứu này đưa ra bằng chứng thuyết phục về hiệu quả của chánh niệm trong việc giảm căng thẳng. Tuy nhiên, do được thực hiện tại Anh với nhóm sinh viên có điều kiện sống khác biệt, việc áp dụng vào bối cảnh Việt Nam cần được cân nhắc.

Lattie et al. (2019) xem xét hiệu quả của các can thiệp SKTT số, cho thấy các nền tảng trực

tuyến có thể giúp giảm lo âu, trầm cảm và cải thiện sức khỏe tâm lý, đặc biệt khi sinh viên khó tiếp cận dịch vụ trực tiếp. Ưu điểm của nghiên cứu này là phù hợp với xu hướng công nghệ hiện đại, nhưng lại chưa đề cập đầy đủ đến những rào cản như khả năng tiếp cận công nghệ hay thái độ của sinh viên, nhất là ở những khu vực có hạ tầng số còn hạn chế.

Nguyen et al. (2024) nghiên cứu thực trạng SKTT của sinh viên Việt Nam trong đại dịch COVID-19, chỉ ra sự gia tăng căng thẳng và lo âu. Điểm mạnh của nghiên cứu này là tính thời sự và dữ liệu gần gũi với bối cảnh tại Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Tuy nhiên, nghiên cứu chủ yếu mô tả hiện trạng mà chưa đánh giá sâu về hiệu quả của các chương trình hỗ trợ tâm lý.

Oshio và Kobayashi (2019) phân tích mối quan hệ giữa hoạt động thể chất và SKTT ở sinh viên Nhật Bản, cho thấy vận động giúp giảm căng thẳng và tăng cảm giác hạnh phúc. Nghiên cứu này mở rộng cách tiếp cận hỗ trợ tâm lý thông qua thể chất, nhưng hạn chế là tập trung vào sinh viên Nhật Bản với thói quen vận động khác biệt, đồng thời chưa đề xuất cách tích hợp vào các chương trình chính thức.

Pham (2020) nghiên cứu năng lực giải quyết vấn đề trong tương tác xã hội của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Quảng Trị, nhấn mạnh vai trò của kỹ năng này trong việc cải thiện SKTT. Điểm mạnh là nghiên cứu thực hiện tại Việt Nam, giúp hiểu rõ hơn về sinh viên trong nước. Tuy nhiên, do phạm vi chỉ giới hạn ở bậc cao đẳng và không trực tiếp đánh giá các chương trình hỗ trợ tâm lý, tính liên quan đến đề tài còn hạn chế.

Thích Nhật Hạnh và Weare (2019) trong cuốn “Hạnh phúc và sức khỏe tinh thần trong trường học” đề cao vai trò của chánh niệm và thiền định trong cải thiện SKTT. Tài liệu này có tính ứng dụng cao trong giáo dục, nhưng nội dung mang tính định hướng chung và thiếu dữ liệu thực nghiệm cụ thể trong bối cảnh đại học Việt Nam.

2.3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.3.1. Kết quả nghiên cứu

Dựa trên phương pháp nghiên cứu đã triển khai, bao gồm tổng hợp, phân tích, so sánh và khảo sát thực nghiệm trên mẫu 225 SV tại Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, kết quả được xử lý từ dữ liệu khảo sát sử dụng thang đo Likert từ 1 (hoàn toàn không đồng ý) đến 5 (hoàn toàn đồng ý). Dữ liệu được trình bày qua ba bảng: (1) mức độ cải thiện sức khỏe tinh thần sau khi tham gia

các chương trình hỗ trợ tâm lý, (2) hiệu quả của từng loại hình chương trình hỗ trợ tâm lý, và (3) mức độ hài lòng của SV đối với các chương trình. Mỗi bảng gồm 6 tiêu chí, với tỷ lệ phần trăm (%) phân bố điểm số từ 1 đến 5, điểm trung bình ($\bar{x}$) và độ lệch chuẩn (SD) để đánh giá mức độ đồng đều của phản hồi.

Mức độ cải thiện SKTT sau khi tham gia các chương trình hỗ trợ tâm lý

Bảng đo lường mức độ đồng ý của SV về sự cải thiện sức khỏe tinh thần sau khi tham gia các chương trình.

Tiêu chí “Tăng khả năng ứng phó” nhận được tỷ lệ đồng ý cao nhất (4: 41.8%, 5: 35.1%, $\bar{x} = 4.0$, SD = 0.7), cho thấy các chương trình hỗ trợ tâm lý giúp SV cải thiện kỹ năng đối phó hiệu quả. Ngược lại, “Giảm đau hiệu trầm cảm” có tỷ lệ thấp hơn (4: 35.6%, 5: 23.1%, $\bar{x} = 3.5$, SD = 1.0), với độ lệch chuẩn cao hơn, phản ánh sự khác biệt lớn trong mức độ cải thiện trầm cảm giữa các SV.

Hiệu quả của từng loại hình chương trình hỗ trợ tâm lý

Bảng đánh giá mức độ đồng ý của SV về hiệu quả của các loại hình hỗ trợ tâm lý cụ thể.

Tư vấn cá nhân được đánh giá cao nhất về hiệu quả giảm căng thẳng (4: 42.7%, 5: 36.4%, $\bar{x} = 4.1$, SD = 0.6), với độ lệch chuẩn thấp cho thấy sự đồng thuận lớn. Trong khi đó, chia sẻ nhóm ít hiệu quả hơn trong việc giảm trầm cảm (4: 34.7%, 5: 24.8%, $\bar{x} = 3.5$, SD = 1.0), với tỷ lệ điểm thấp (1 và 2) cao hơn, phản ánh sự không phù hợp của hình thức này đối với một số SV.

Mức độ hài lòng của SV đối với các chương trình hỗ trợ tâm lý

Bảng đo lường mức độ đồng ý của SV về chất lượng và tổ chức của các chương trình.

SV hài lòng nhất với sự hỗ trợ từ giảng viên/tư vấn (4: 43.6%, 5: 38.2%, $\bar{x} = 4.2$, SD = 0.6), cho thấy vai trò quan trọng của người hướng dẫn. Tuy nhiên, tần suất tổ chức nhận được đánh giá thấp hơn (4: 34.7%, 5: 24.8%, $\bar{x} = 3.5$, SD = 1.0), với tỷ lệ điểm 1 và 2 cao hơn, phản ánh nhu cầu tăng cường số lượng buổi hỗ trợ.

Kết quả khảo sát cho thấy các chương trình hỗ trợ tâm lý tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh có hiệu quả tích cực trong việc cải thiện SKTT, đặc biệt ở khả năng đối phó và giảm căng thẳng, với tư vấn cá nhân là loại hình được đánh giá cao nhất. Mức độ hài lòng của SV khá cao, nhưng tần suất tổ chức và hình thức triển khai cần cải thiện. Các chỉ số % theo thang đo từ 1-5, cùng

với $\bar{x}$ và SD, cung cấp bức tranh chi tiết về hiệu quả và mức độ đồng thuận của SV, làm cơ sở cho các đề xuất trong phần thảo luận tiếp theo.

2.3.2. Bàn luận

Khảo sát 225 SV tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh cho thấy các chương trình hỗ trợ tâm lý cải thiện SKTT, đặc biệt ở giảm căng thẳng (điểm trung bình 3.9), tăng khả năng đối phó (4.0) và tự tin (3.9), nhưng hiệu quả giảm trầm cảm thấp hơn (3.5). Kết quả phù hợp với nghiên cứu tổng hợp rằng can thiệp tâm lý giảm căng thẳng và lo âu tốt hơn trầm cảm, và vượt trội hơn nghiên cứu chánh niệm tại Anh về khả năng đối phó nhờ đa dạng hình thức hỗ trợ. So với nghiên cứu Việt Nam trong COVID-19, nghiên cứu này bổ sung bằng chứng thực nghiệm về hiệu quả chương trình. Tư vấn cá nhân hiệu quả nhất (4.1), trong khi chia sẻ nhóm kém hơn (3.5), tương đồng với nghiên cứu can thiệp số nhưng nổi bật với tư vấn trực tiếp. SV hài lòng với hỗ trợ từ giảng viên (4.2) nhưng ít hơn với tần suất tổ chức (3.5), cần cải thiện như nghiên cứu trước gợi ý. Nghiên cứu cung cấp dữ liệu thực tiễn, phản ánh văn hóa địa phương, nhưng chưa đánh giá tác động dài hạn hay dùng nhóm đối chứng, đặt nền tảng cho giải pháp như tăng tần suất và đa dạng hóa chương trình.

2.4. Giải pháp

Để nâng cao hiệu quả của các chương trình hỗ trợ tâm lý cho sinh viên (SV) Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, cần thành lập một trung tâm tư vấn tâm lý chuyên nghiệp ngay tại trường. Trung tâm này sẽ cung cấp dịch vụ tư vấn cá nhân, tư vấn nhóm và tổ chức các hội thảo chuyên đề về sức khỏe tinh thần (SKTT). Đội ngũ tư vấn viên là các chuyên gia tâm lý có chuyên môn cao, sẵn sàng hỗ trợ SV trong việc giải quyết áp lực học tập, căng thẳng tâm lý, rối loạn lo âu hoặc trầm cảm. Đề hoạt động hiệu quả, trung tâm cần đảm bảo tính bảo mật, tạo môi trường thân thiện giúp SV cảm thấy an tâm khi chia sẻ vấn đề. Ngoài ra, việc hợp tác với các chuyên gia bên ngoài, tổ chức y tế hoặc trung tâm hỗ trợ tâm lý sẽ giúp SV có cơ hội tiếp cận các dịch vụ chuyên sâu khi cần thiết.

Bên cạnh đó, cần tích hợp giáo dục tâm lý vào chương trình đào tạo chính khóa nhằm giúp SV nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc, kiểm soát căng thẳng và duy trì trạng thái tinh thần tích cực. Các môn học hoặc chuyên đề về tâm lý học ứng dụng có thể cung cấp kiến thức về các rối loạn tâm lý phổ biến, dấu hiệu nhận biết căng thẳng và các phương pháp thư giãn tinh thần. Các buổi

hội thảo, diễn đàn trao đổi giữa chuyên gia, giảng viên và SV sẽ giúp nâng cao nhận thức về SKTT, khuyến khích thái độ chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Ngoài trang bị kiến thức lý thuyết, các hoạt động thực tế như yoga, thiền định, nghệ thuật trị liệu, thể thao hoặc tham gia câu lạc bộ kỹ năng sống sẽ giúp SV rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc và giải tỏa căng thẳng. Các chương trình tình nguyện, giao lưu nhóm hay hoạt động dã ngoại cũng tạo điều kiện cho SV mở rộng mối quan hệ xã hội, giảm bớt sự cô lập và nâng cao tinh thần lạc quan. Việc tổ chức các buổi team-building, trò chơi nhóm còn giúp SV phát triển kỹ năng làm việc nhóm, quản lý thời gian và giải quyết vấn đề hiệu quả hơn.

Trong bối cảnh công nghệ phát triển, xây dựng một nền tảng trực tuyến hỗ trợ tâm lý là một giải pháp cần thiết. Hệ thống này có thể bao gồm dịch vụ tư vấn online, diễn đàn chia sẻ kinh nghiệm, bài kiểm tra tự đánh giá SKTT, kho tài liệu điện tử với các bài viết và video hướng dẫn. SV có thể đăng ký tư vấn trực tuyến với chuyên gia, tham gia hội thảo online hoặc tìm kiếm tài liệu phù hợp để tự nâng cao sức khỏe tinh thần. Việc triển khai nền tảng này giúp SV linh hoạt hơn trong việc tiếp cận sự hỗ trợ mà không bị rào cản về thời gian hay tâm lý e ngại.

III. KẾT LUẬN

Các chương trình hỗ trợ tâm lý đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao SKTT cho SV, đặc biệt trong môi trường học tập đầy áp lực như

tại Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Thông qua nghiên cứu này, có thể thấy rằng việc triển khai các dịch vụ tư vấn tâm lý, giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc, tổ chức hoạt động trải nghiệm và tăng cường hỗ trợ trực tuyến giúp SV cải thiện đáng kể khả năng kiểm soát căng thẳng, xây dựng tư duy tích cực và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Tuy nhiên, để đạt hiệu quả tối ưu, các chương trình này cần được triển khai đồng bộ, có sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, giảng viên, phụ huynh và chính SV. Bên cạnh đó, việc nâng cao nhận thức cộng đồng về tầm quan trọng của SKTT cũng là yếu tố then chốt giúp SV chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết. Việc ứng dụng công nghệ vào hoạt động tư vấn và hỗ trợ tâm lý cũng cần được đẩy mạnh, nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho SV tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ một cách linh hoạt và hiệu quả hơn.

Nghiên cứu này không chỉ góp phần đánh giá thực trạng và hiệu quả của các chương trình hỗ trợ tâm lý hiện có mà còn đề xuất những giải pháp thực tiễn giúp nâng cao chất lượng hỗ trợ tinh thần cho SV. Trong tương lai, cần có thêm những nghiên cứu sâu hơn để đánh giá tác động lâu dài của các chương trình này, cũng như tìm kiếm những mô hình hỗ trợ tâm lý phù hợp với đặc thù SV tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Việc quan tâm đến SKTT không chỉ giúp SV có một môi trường học tập lành mạnh mà còn tạo nền tảng vững chắc để họ phát triển bản thân và đạt được thành công trong cuộc sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Conley, C. S., Durlak, J. A., & Kirsch, A. C. (2015). A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention Science*, 16(4), 487-507. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1>
2. Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., & Benton, A. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
3. Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
4. Oshio, T., & Kobayashi, M. (2019). Physical activity and mental health among Japanese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3678. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193678>
5. Thích Nhất Hạnh, & Weare, K. (2019). Hạnh phúc và sức khỏe tinh thần trong trường học. Thái Hà Books. <https://thaihabooks.com/san-pham/hanh-phuc-va-suc-khoe-tinh-than-trong-truong-hoc/>
6. Tran, T. T., & Le, T. H. (2019). Giáo dục sức khỏe sinh sản cho trẻ vị thành niên ở các trường trung học cơ sở trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế. *Academia.edu*. <https://www.academia.edu/39284756>
7. Pham, T. T. (2020). Năng lực giải quyết vấn đề trong các tương tác xã hội của SV Trường Cao đẳng Sư phạm Quảng Trị. *Academia.edu*. <https://www.academia.edu/43189234>
8. Thompson, E. A., Robertson, P., & Curtis, R. (2020). Social support and mental well-being among university students. *Journal of American College Health*, 68(7), 789-798. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1624298>
9. Nguyen, T. H., Tran, V. T., & Le, H. M. (2024). Thực trạng SKTT và một số yếu tố liên quan ở SV trong làn sóng đại dịch COVID-19 thứ tư. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/379281947>
10. Nguyen, Q. H. (n.d.). Nghiên cứu khung phân tích các vấn đề trong tâm lý và sức khỏe tinh thần của SV đại học. *Ky Thuat Chong Hang Gia*. <https://kythuatchonghanggia.vn/nguyen-cuu-khung-phan-tich-cac-van-de-trong-tam-ly-va-suc-khoe-tinh-than-cua-sinh-vien-dai-hoc/>