

CÁC HƯỚNG NGHIÊN CỨU MỐI QUAN HỆ GIỮA KỸ NĂNG SỐNG VỚI SỨC KHOẺ TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN

Khuất Thị Hoa, Trần Thị Lệ Thu
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: Bài viết tổng hợp, điểm luận và phân tích một số hướng nghiên cứu mối quan hệ giữa kỹ năng sống (KNS) và sức khỏe tâm thần (SKTT) của sinh viên. Phương pháp sử dụng chính là tổng hợp và phân tích tài liệu. Các hướng nghiên cứu được tổng quan và phân tích bao gồm: (1) Hướng nghiên cứu tác động của KNS tới SKTT của sinh viên, (2) Hướng nghiên cứu tác động của SKTT tới KNS của sinh viên, (3) Hướng nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng tới mối quan hệ giữa KNS và SKTT của sinh viên. Trên cơ sở phân tích, tổng hợp kết quả của mỗi hướng, bài viết đã chỉ ra khoảng trống nghiên cứu còn tồn tại, đồng thời đề xuất một số ý kiến về hướng nghiên cứu tiếp theo.

Từ khóa: Kỹ năng sống, Sức khỏe tâm thần, Mối quan hệ giữa kỹ năng sống và Sức khỏe tâm thần, Hướng nghiên cứu.

RESEARCH DIRECTIONS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SKILLS AND MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Khuat Thi Hoa, Tran Thi Le Thu
Hanoi National University of Education

Abstract: This article synthesizes, reviews, and analyzes several research directions on the relationship between life skills (LS) and mental health (MH) of university students. The primary method employed is literature synthesis and analysis. The research directions reviewed and analyzed include: (1) Studies examining the impact of LS on students' MH, (2) Studies examining the impact of MH on students' LS, and (3) Studies focusing on factors influencing the relationship between LS and MH among students. Based on the synthesis and analysis of findings in each direction, the article identifies existing research gaps and offers suggestions for future research directions.

Keywords: Life skills, Mental health, Relationship between life skills and mental health, Research directions.

Nhận bài: 06/05/2025

Phản biện: 04/06/2025

Duyệt đăng: 08/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Xã hội hiện đại luôn nảy sinh vấn đề bất định đối với con người. Năm 2019, có khoảng 970 triệu người mắc rối loạn tâm thần, phổ biến nhất là lo âu và trầm cảm (WHO, 2020, 2022). Theo khảo sát SKTT toàn cầu (WMH) của WHO, 3/4 các rối loạn tâm thần khởi phát trước 24 tuổi. Tại Singapore, độ tuổi khởi phát trung bình là 22, tỷ lệ cao nhất ở nhóm 18–24 tuổi (Vaingankar et al., 2013). Khảo sát WMH trên 21 quốc gia cho thấy 20,3% sinh viên có triệu chứng rối loạn tâm thần trong 12 tháng, nhưng chỉ 16% được điều trị (Xiong et al., 2020).

Đề ứng phó với vấn đề này, nhiều cơ sở giáo dục đã tăng cường trang bị kiến thức, kỹ năng cho sinh viên, đặc biệt là kỹ năng sống (KNS) – nhóm kỹ năng được các nhà Tâm lý học, Giáo dục học chú trọng nghiên cứu (Lê Văn Hồng, 2009; Phạm Văn Quân, 2016). Tại nhiều quốc gia, giáo dục KNS đã phổ biến trong nhà trường với hình thức đa dạng. Chương trình giáo dục giá trị sống (LVEP) triển khai ở hơn 8.000 điểm tại 80 quốc gia, bao gồm Việt Nam, cho thấy mức độ lan tỏa của giáo dục KNS (Diane G. Tillman, 2018). Nghiên cứu mối liên hệ giữa KNS và SKTT giúp làm rõ tương quan, nguyên nhân – hệ quả và đề

xuất chương trình phù hợp (Nguyễn Thị Thu Thủy, 2015; Phạm Văn Quân, 2016).

Bài viết tổng quan một số nghiên cứu về mối quan hệ giữa kỹ năng sống (KNS) và sức khỏe tâm thần (SKTT) của sinh viên; trên cơ sở phân tích, tổng hợp, một số ý kiến đề xuất về hướng nghiên cứu tiếp theo sẽ được bàn luận.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả tổng quan các hướng nghiên cứu về mối quan hệ giữa Kỹ năng sống và Sức khỏe tâm thần ở sinh viên

Từ việc tập hợp và phân tích tài liệu chúng tôi nhóm các nghiên cứu tìm được thành 3 hướng: (1) Hướng nghiên cứu tác động của KNS tới SKTT ở sinh viên, (2) Hướng nghiên cứu tác động của SKTT tới KNS ở sinh viên, (3) Hướng nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng tới mối quan hệ giữa KNS và SKTT của sinh viên.

2.1.1. Hướng nghiên cứu tác động của Kỹ năng sống tới Sức khỏe tâm thần ở sinh viên

Báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) về “Sức khỏe tâm thần vị thành niên ở khu vực Châu Âu” cùng tài liệu “Giáo dục KNS cho trẻ em và thanh thiếu niên trong trường học” (Life Skills Education for Children and Adolescents in

Schools) nhấn mạnh vai trò của kỹ năng sống (KNS) trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần (SKTT) ở thanh thiếu niên, bao gồm sinh viên đại học. Các kỹ năng như tự nhận thức, quản lý căng thẳng và giao tiếp giúp giảm nguy cơ trầm cảm và lo âu. (WHO, 2012, 2020a).

Nhiều nghiên cứu thực nghiệm đã xác nhận tác động tích cực của rèn luyện KNS đối với SKTT. Nghiên cứu của Greco et al. (2011) cho thấy KNS hỗ trợ kiểm soát lo âu, trầm cảm, cô đơn và xung đột xã hội (Greco et al., 2011). Sobhi & Gharamaleki & Rajabi (2010) thực nghiệm trên 400 sinh viên cho thấy rèn luyện KNS giúp giảm triệu chứng rối loạn tâm thần và tăng lòng tự trọng (Sobhi-Gharamaleki & Rajabi, 2010). Tương tự, nghiên cứu của Naseri & Babakhani (2014) ghi nhận việc huấn luyện kỹ năng như kiểm soát tức giận, giải quyết vấn đề, tự nhận thức và giao tiếp giúp giảm hành vi hung hăng ở nam thanh thiếu niên. (Naseri & Babakhani, 2014).

Trên bình diện quốc tế, Maddah et al. (2020) đã khảo sát 2789 sinh viên đại học tại Lebanon, phát hiện mối liên hệ chặt chẽ giữa việc phát triển KNS và giảm tỷ lệ xuất hiện các rối loạn sức khỏe tâm thần (Maddah et al., 2020). Nghiên cứu thực nghiệm của Esmaeilimotlagh et al. (2018) trên 80 sinh viên cho thấy các can thiệp rèn luyện kỹ năng đối phó có hiệu quả trong việc cải thiện các triệu

chứng như lo âu và hôn mê, mặc dù tác động đối với các khía cạnh liên quan đến trầm cảm và hội nhập xã hội còn cần được làm rõ thêm (Maryam Esmaeilimotlagh et al., 2018). Nghiên cứu về tác động của KNS đến sức khỏe xã hội trên thanh thiếu niên từ 15 đến 29 tuổi tại Haji Abad City của Mohammad Hassan Sharbatian và cộng sự cho thấy việc nâng cao KNS giúp cải thiện đáng kể SKTT của thanh thiếu niên trong độ tuổi này (Sh & Alizadeh, 2017). Diana Maddah nghiên cứu trên 1200 sinh viên đại học cho kết quả những sinh viên có KNS tốt hơn có xu hướng SKTT tốt hơn. Việc cải thiện các KNS như giao tiếp, quản lý cảm xúc, và giải quyết vấn đề có thể giúp giảm tỉ lệ xuất hiện các rối loạn SKTT như lo âu và trầm cảm (Maddah et al., 2022). Điều này cũng được khẳng định rõ hơn khi Maryam Esmaeilimotlagh và cộng sự nghiên cứu 112 sinh viên Đại học Y và cho thấy đào tạo kỹ năng ứng phó có hiệu quả trong việc cải thiện tình trạng SKTT của học sinh, đặc biệt là những học sinh có triệu chứng rối loạn cơ thể và lo âu. (Maryam Esmaeilimotlagh et al., 2018).

Tại Việt Nam, nghiên cứu tiến hành trên 400 sinh viên cho kết quả năng lực cảm xúc – xã hội có tương quan nghịch với nguy cơ rối loạn tâm thần, qua đó khẳng định vai trò bảo vệ sức khỏe tâm thần của các KNS (Huy & Trà, 2021).

Bảng. Tổng hợp một số nghiên cứu tác động của KNS tới SKTT của sinh viên

STT	Tác giả	Đối tượng	Kết quả chính
1	Greco (2011).	Trẻ em và thanh thiếu niên (N=1413)	Thông qua KNS, các cá nhân có thể kiểm soát các vấn đề như trầm cảm, lo âu, cô đơn, bị từ chối, tức giận và xung đột trong các mối quan hệ xã hội.
2	Sobhi & Gharamaleki & Rajabi (2010)	400 sinh viên	Rèn luyện KNS không chỉ giúp giảm các triệu chứng ở sinh viên nghi ngờ có rối loạn tâm thần mà còn nâng cao lòng tự trọng.
3	Naseri & Babakhani (2014)	60 thanh thiếu niên phạm pháp	Kết quả cho thấy sự hung hăng về thể chất và lời nói của nam thanh thiếu niên giảm đáng kể nhờ KNS.
4	Maddah et al. (2020)	2789 sinh viên đại học tại Lebanon	Có mối liên hệ chặt chẽ giữa việc phát triển KNS và giảm tỷ lệ xuất hiện các rối loạn SKTT.
5	Esmaeilimotlagh et al. (2018)	80 sinh viên	Can thiệp rèn luyện kỹ năng ứng phó có hiệu quả trong việc cải thiện các triệu chứng như lo âu và hôn mê.

6	Mohammadhassan Sharbatiyan và Leila Rashidi Toroghi (2017)	Thanh niên từ 15 đến 29 tuổi	Nâng cao KNS giúp cải thiện đáng kể sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên trong độ tuổi này
7	Diana Maddah (2022)	1200 Sinh viên đại học (18-25 tuổi)	Những sinh viên có KNS tốt hơn có xu hướng có sức khỏe tâm thần tốt hơn. Việc cải thiện các KNS như giao tiếp, quản lý cảm xúc, và giải quyết vấn đề có thể giúp giảm tỉ lệ xuất hiện các rối loạn sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm.
8	Maryam Esmaeilimotlagh và cộng sự	112 Sinh viên đại học Y (18-25 tuổi)	Đào tạo kỹ năng ứng phó có hiệu quả trong việc cải thiện tình trạng SKTT của học sinh, đặc biệt là những học sinh có triệu chứng rối loạn cơ thể và lo âu
9	Huy và Trà	Sinh viên	Nghiên cứu cho thấy mối liên hệ nghịch trung bình giữa năng lực cảm xúc - xã hội và nguy cơ rối loạn tâm thần ở sinh viên. Năng lực cảm xúc - xã hội càng cao thì nguy cơ rối loạn tâm thần càng thấp.

Mặc dù các nghiên cứu trên đã góp phần khẳng định tác động tích cực của KNS đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên, một số khoảng trống nghiên cứu vẫn tồn tại:

- **Thiết kế nghiên cứu ngắn hạn:** Phần lớn các nghiên cứu hiện nay sử dụng thiết kế cắt ngang hoặc thực nghiệm với thời gian can thiệp hạn chế, chưa cho thấy được hiệu quả dài hạn của việc rèn luyện KNS đối với SKTT.

- **Tính chất tổng hợp của kỹ năng sống:** Nhiều nghiên cứu đánh giá tác động của “kỹ năng sống” như một khái niệm tổng hợp, trong khi đó ảnh hưởng riêng lẻ của từng thành phần (ví dụ: tự nhận thức, quản lý căng thẳng, giao tiếp) đối với các khía cạnh cụ thể của sức khỏe tâm thần chưa được phân tích rõ ràng.

- **Sự khác biệt văn hóa và bối cảnh giáo dục:** Các nghiên cứu trên sinh viên đến từ các quốc gia và hệ thống giáo dục khác nhau cho thấy có thể tồn tại sự khác biệt về tác động của KNS. Cần có thêm các nghiên cứu so sánh, đặc biệt trong bối cảnh của các nước đang phát triển, nhằm xây dựng các mô hình can thiệp phù hợp với đặc thù văn hóa và môi trường giáo dục địa phương.

2.1.2. Hướng nghiên cứu tác động của Sức khỏe tâm thần tới Kỹ năng sống ở sinh viên

Một số nghiên cứu đã chỉ ra mối quan hệ hai chiều giữa sức khỏe tâm thần (SKTT) và kỹ năng

sống (KNS), trong đó SKTT tốt hỗ trợ phát triển và duy trì các KNS thiết yếu.

Nghiên cứu của Robert và cộng sự (2020), cho thấy trí tuệ cảm xúc (EQ) (emotional intelligence – EQ) có ảnh hưởng tích cực đến SKTT, làm giảm cảm giác bị từ chối và tăng cảm giác thuộc về, từ đó cải thiện các kỹ năng như quản lý cảm xúc và tương tác xã hội. (Moeller et al., 2020)

Roberts và cộng sự (2021) phân tích tác động của đại dịch COVID-19 lên SKTT và học tập của sinh viên Hoa Kỳ, cho thấy tỷ lệ lo âu và trầm cảm tăng cao trong đại dịch (48% trầm cảm, 38% lo âu từ mức trung bình đến nặng). SKTT suy giảm ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng quản lý thời gian và duy trì các mối quan hệ xã hội, làm gia tăng cảm giác cô đơn và cách biệt.(Roberts et al., 2023).

Nghiên cứu “Các yếu tố ảnh hưởng đến SKTT của sinh viên đại học và cao đẳng tại Vương quốc Anh: tổng quan hệ thống” (Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review) chỉ ra SKTT kém (trầm cảm, lo âu, căng thẳng) có liên hệ với suy giảm KNS, đặc biệt là khả năng quản lý stress và xử lý tình huống xã hội, ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và chất lượng quan hệ cá nhân (Campbell et al., 2022).

Tóm lại, mối quan hệ giữa SKTT và KNS là hai chiều; EQ đóng vai trò then chốt trong việc duy

trì SKTT và phát triển KNS. Đại dịch COVID-19 đã làm trầm trọng thêm các vấn đề tâm lý, ảnh hưởng đến kỹ năng học tập và giao tiếp. Các biện pháp can thiệp sớm như hỗ trợ tâm lý và giáo dục SKTT là cần thiết để nâng cao năng lực ứng phó và thành công của sinh viên.

2.1.3. Hướng nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng tới mối quan hệ giữa Kỹ năng sống và Sức khỏe tâm thần của sinh viên

Sinh viên học tập trong một môi trường tổng thể gồm gia đình, nhà trường, quan hệ xã hội và nơi ở, nên mối quan hệ giữa kỹ năng sống (KNS) và sức khỏe tâm thần (SKTT) chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố bên ngoài.

Nghiên cứu của Emily Johnson cho thấy môi trường học tập với cơ sở vật chất tốt, không gian xanh, ánh sáng tự nhiên và khu vực yên tĩnh giúp giảm căng thẳng và lo âu ở sinh viên (Rubaszek et al., 2024; Sun et al., 2023). Ngoài ra, các chương trình học tích hợp KNS cũng hỗ trợ sinh viên quản lý căng thẳng và lo âu một cách hiệu quả (Richard Roe, 2019; Smith, 2020).

Michael Lee và cộng sự (2021) nhấn mạnh vai trò của gia đình, cho rằng hỗ trợ tinh thần và tài chính từ người thân giúp sinh viên giảm căng thẳng, nâng cao khả năng ứng phó với khó khăn. (Michael Lee, 2021). Tương tự, nghiên cứu của Sarah Kim (2020) chỉ ra sinh viên có công việc bán thời gian phù hợp và ổn định tài chính thường có SKTT tốt hơn do ít bị áp lực và có thể phát triển kỹ năng quản lý tài chính. (Sarah Kim, 2020)

Bên cạnh đó, chính sách hỗ trợ từ nhà trường – như dịch vụ tư vấn tâm lý và hoạt động ngoại khóa – có tác động tích cực đến SKTT và phát triển kỹ năng xã hội (David Brown, 2019).

Nhìn chung, các yếu tố như môi trường học tập, hỗ trợ gia đình, điều kiện tài chính và chính sách nhà trường ảnh hưởng đáng kể đến mối quan hệ giữa KNS và SKTT. Việc cải thiện những yếu tố này sẽ góp phần nâng cao SKTT và sự phát triển toàn diện của sinh viên.

2.2. Đề xuất hướng nghiên cứu về mối quan hệ giữa Kỹ năng sống và Sức khỏe tâm thần ở sinh viên

2.2.1. Hạn chế và khoảng trống của các nghiên cứu trước

Mặc dù nhiều nghiên cứu đã chứng minh tác động tích cực của kỹ năng sống (KNS) đến sức khỏe tâm thần (SKTT) của sinh viên, vẫn tồn tại một số hạn chế:

- **Thiếu nghiên cứu chuyên sâu:** Phần lớn chỉ phân tích KNS tổng thể, chưa tập trung vào từng kỹ năng cụ thể (Vranda, 2009).

- **Chưa phân tích nhóm đối tượng khác biệt:** Ít nghiên cứu khảo sát sự khác biệt về tác động của KNS đến SKTT giữa các nhóm sinh viên theo giới tính, ngành học hay điều kiện kinh tế - xã hội (Sherif et al., 2023).

- **Hạn chế công cụ đo lường:** Nhiều nghiên cứu sử dụng thang đo KNS chưa chuẩn hóa hoặc thiếu kiểm định độ tin cậy (Vranda, 2009).

Ít tiếp cận từ góc độ thần kinh học: Còn thiếu các nghiên cứu làm rõ cơ chế tâm lý - thần kinh mà qua đó KNS ảnh hưởng đến SKTT (Liu et al., 2024).

2.2.2. Đề xuất các chủ đề/các hướng nghiên cứu tiếp

Để khắc phục những khoảng trống trên, các nghiên cứu trong tương lai có thể tập trung vào các hướng sau:

- **Phát triển thang đo KNS phù hợp với sinh viên:** Cần xây dựng và kiểm định thang đo chuẩn hóa để đánh giá đầy đủ và chính xác từng nhóm KNS và tác động của chúng lên SKTT.

- **Nghiên cứu theo từng nhóm kỹ năng riêng lẻ:** Đánh giá sâu hơn về tác động của từng kỹ năng như (1) KN tự nhận thức, (2) KN quản lý thời gian, (3) KN học tập, (4) KN quản lý cảm xúc, (5) KN giao tiếp/ tương tác, (6) KN tự chăm sóc sức khỏe đối với các vấn đề SKTT cụ thể như căng thẳng, lo âu hay trầm cảm.

- **Xem xét yếu tố cá nhân và bối cảnh:** Nghiên cứu sự khác biệt về hiệu quả của KNS đối với SKTT ở các nhóm sinh viên có hoàn cảnh khác nhau, ngành học khác nhau, giới tính ... từ đó đề xuất các chương trình đào tạo phù hợp.

- **Ứng dụng phương pháp nghiên cứu liên ngành:** Kết hợp các phương pháp tâm lý học, khoa học sinh lý học thần kinh và giáo dục để hiểu rõ hơn cơ chế tác động của KNS lên SKTT.

- **Đánh giá hiệu quả của các chương trình can thiệp dài hạn:** Tương lai cần có các nghiên cứu thực nghiệm kéo dài để kiểm tra mức độ bền vững của các chương trình giáo dục KNS đối với

SKTT của sinh viên.

Các hướng nghiên cứu này không chỉ góp phần mở rộng hiểu biết khoa học mà còn giúp thiết kế các chương trình giáo dục hiệu quả nhằm nâng cao SKTT cho sinh viên.

III. KẾT LUẬN

Tổng hợp từ các nghiên cứu trước đây, mối quan hệ giữa kỹ năng sống (KNS) và sức khỏe tâm thần (SKTT) của sinh viên đã được khẳng định thông qua nhiều bằng chứng khoa học. Tuy nhiên, vẫn tồn tại những khoảng trống nghiên cứu đáng chú ý, do đó các nghiên cứu trong tương lai cần tập trung vào việc phát triển các công cụ đánh

giá chuẩn hóa về KNS, nghiên cứu chuyên sâu về từng nhóm kỹ năng cụ thể, xem xét sự khác biệt cá nhân và bối cảnh, đồng thời ứng dụng phương pháp liên ngành để làm sáng tỏ cơ chế tác động của KNS lên SKTT. Ngoài ra, các chương trình can thiệp dài hạn cần được triển khai và đánh giá để đảm bảo hiệu quả bền vững. Những định hướng này không chỉ giúp mở rộng cơ sở lý luận mà còn đóng góp quan trọng trong việc thiết kế các chương trình giáo dục KNS nhằm nâng cao SKTT cho sinh viên, từ đó giúp họ phát triển toàn diện và bền vững trong môi trường học tập cũng như cuộc sống sau đại học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1.Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... & Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the WHO World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- 2.Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/S12889-022-13943-X>
- 3.Brown, D., et al. (2019). University counseling services and their impact on student well-being. *Journal of College Student Psychotherapy*.
- 4.Esmaeilimotlagh, M., Oveisi, K., Alizadeh, F., Kheirabadi, M. A., & Jamalpour, H. (2018). Coping skills training effects on students' mental health. <https://www.researchgate.net/publication/366929734>
- 5.Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Child and Adolescent Mindfulness Measure. *Psychological Assessment*, 23(3), 606–614. <https://doi.org/10.1037/A0022819>
- 6.Huy, V. V. N., & Trà, K. T. T. (2021). Năng lực cảm xúc - xã hội và nguy cơ rối loạn tâm thần ở sinh viên.
- 7.Lê Văn Hồng. (2009). Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm. NXB ĐHQG Hà Nội.
- 8.Kim, S., et al. (2020). Financial stress and college student mental health. *Journal of American College Health*.
- 9.Lazarus, R. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- 10.Lee, M., et al. (2021). Family support and student mental health. *Journal of Adolescent Health*.
- 11.Liu, W., Zhang, R., Wang, H., Rule, A., ... & Tong, L. (2024). Anxiety, depression, and burnout: The role of resilience. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/S40359-024-01823-5>
- 12.Maddah, D., et al. (2022). Arabic version of life skills scale. *Cogent Education*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2162692>
- 13.Moeller, R. W., Seehuus, M., & Peisch, V. (2020). Emotional intelligence, belongingness, and mental health. *Frontiers in Psychology*, 11, 499794. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.00093>
- 14.Naseri, A., & Babakhani, N. (2014). Life skills training and aggression. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4875–4879. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.01.1041>
- 15.Phạm Văn Quân. (2016). Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh, sinh viên. NXB Giáo dục Việt Nam.
- 16.Roberts, M. E., Bell, E. A., & Meyer, J. L. (2023). Mental health during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1166960>
- 17.Rubaszek, J., Ziemińska, M., Ribeiro, H., Valente, K., ... & Oliver, S. L. (2024). Campus environments and student well-being. *IJERPH*, 21(4), 413. <https://doi.org/10.3390/IJERPH21040413>
- 18.Sherif, Y., Azman, A. Z. F., Awang, H., ... & Alimuddin, A. S. (2023). Life skills intervention: A systematic review. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 30(3), 42–59. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.4>
- 19.Smith, J., et al. (2020). Life skills and mental health. *Journal of College Student Development*.
- 20.Sobhi-Gharamaleki, N., & Rajabi, S. (2010). Life skills training, mental health, and self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1818–1822. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2010.07.370>
- 21.Sun, N., Liu, W., & Zheng, Z. (2023). Campus environment and mental health. *Frontiers in Public Health*, 11, 1143635. <https://doi.org/10.3389/FPUH.2023.1143635>
- 22.Nguyễn Thị Thu Thủy. (2015). Phát triển kỹ năng sống cho thanh niên. NXB Lao động – Xã hội.
- 23.UNESCO. (2012). Youth and skills: Putting education to work. <https://doi.org/10.54676/LIIT3478>
- 24.Vaingankar, J. A., Rekhi, G., Subramaniam, M., Abidin, E., & Chong, S. A. (2013). Age of onset and treatment contact. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(5), 835–843. <https://doi.org/10.1007/S00127-012-0601-Y>
- 25.Vranda, M. N. (2009). Life skills assessment scale. *Indian Journal of Social Psychiatry*.
- 26.WHO. (1997–2022). Reports on life skills and mental health.