

ĐỀ XUẤT ỨNG DỤNG LIỆU PHÁP NHẬN THỨC – HÀNH VI (CBT) TRONG HỖ TRỢ SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUY NHƠN

Nguyễn Thị Thùy Trang, Nguyễn Gia Bảo, Lê Thị Kim Phượng
Trường Đại học Quy Nhơn
Email: nguyenthuytrang@qnu.edu.vn

Tóm tắt: Sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học đang trở thành vấn đề đáng quan tâm trong bối cảnh áp lực học tập và thích nghi ngày càng gia tăng. Nghiên cứu này nhằm đánh giá thực trạng trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn, đồng thời phân tích mối quan hệ giữa các thành tố và đề xuất hướng tiếp cận dựa trên liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT). Nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang trên 570 sinh viên với công cụ DASS-21. Kết quả cho thấy lo âu là trạng thái phổ biến nhất (55,6%), trong khi stress có điểm trung bình cao nhất ($M = 15,65$; $SD = 11,62$). Các thành tố có mối tương quan chặt chẽ ($r = 0,84-0,87$; $p < 0,01$). Sinh viên nữ và sinh viên năm cuối có mức độ khó khăn tâm lý cao hơn. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất định hướng ứng dụng CBT nhằm cải thiện các trạng thái cảm xúc tiêu cực trong môi trường giáo dục đại học.

Từ khóa: sức khỏe tâm thần; sinh viên; DASS-21; liệu pháp nhận thức – hành vi; giáo dục đại học.

A PROPOSAL FOR APPLYING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO SUPPORT UNIVERSITY STUDENTS' MENTAL HEALTH: EVIDENCE FROM QUY NHON UNIVERSITY

Abstract: Mental health among university students has become an increasing concern in the context of rising academic and adaptation pressures. This study aims to assess the status of depression, anxiety, and stress among students at Quy Nhon University, examine the relationships among these constructs, and propose a Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based approach for student support. A cross-sectional design was conducted with 570 undergraduate students using the DASS-21 scale. The results show that anxiety is the most prevalent condition (55.6%), while stress has the highest mean score ($M = 15.65$; $SD = 11.62$). Strong correlations were found among depression, anxiety, and stress ($r = 0.84-0.87$, $p < 0.01$). Female students and final-year students reported higher levels of psychological distress. Based on these findings, the study proposes a CBT-oriented approach to improve negative emotional states in higher education contexts.

Keywords: mental health; university students; DASS-21; cognitive behavioral therapy; higher education.

Nhận bài: 05/02/2026

Phản biện: 14/03/2026

Duyệt đăng: 17/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm thần ngày càng được xem là một thành tố quan trọng trong sự phát triển toàn diện của con người, đặc biệt trong bối cảnh xã hội hiện đại với nhiều biến động nhanh chóng (WHO, 2022). Trong môi trường giáo dục đại học, sinh viên phải đối mặt với nhiều áp lực như yêu cầu học tập, thích nghi với môi trường mới và định hướng nghề nghiệp, từ đó làm gia tăng các trạng thái cảm xúc tiêu cực như stress, lo âu và trầm cảm. Nhiều nghiên cứu quốc tế cho thấy tỷ lệ sinh viên gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần ở mức đáng báo động, với trầm cảm dao động từ 20% đến 40% và lo âu có thể vượt quá 50% trong một số bối cảnh (Ibrahim et al., 2013; Gao et al., 2020; Kamruzzaman et al., 2024). Các vấn đề này có liên quan đến kết quả học tập và khả năng duy trì việc học của sinh viên (Eisenberg et al., 2009; Hunt & Eisenberg, 2010). Tại Việt Nam, các nghiên cứu gần đây cũng ghi nhận tỷ lệ đáng kể sinh viên gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần,

tuy nhiên phần lớn mới dừng lại ở mô tả thực trạng (Nguyễn Thị Minh Thu et al., 2024; Nguyễn et al., 2025).

Một hướng tiếp cận quan trọng là xem xét mối quan hệ giữa trầm cảm, lo âu và stress. Dù thang đo DASS-21 phân chia thành ba tiểu thang riêng biệt, các nghiên cứu cho thấy chúng có mối liên hệ chặt chẽ và có thể phản ánh một nền tảng cảm xúc tiêu cực chung (Lovibond & Lovibond, 1995). Từ góc độ nhận thức – hành vi, các sai lệch nhận thức như thảm họa hóa hay tư duy cực đoan có thể đóng vai trò cơ chế nền, làm gia tăng đồng thời các trạng thái cảm xúc tiêu cực (Beck, 1976).

Trong bối cảnh đó, nghiên cứu này nhằm đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn, phân tích mối quan hệ giữa các thành tố và đề xuất định hướng ứng dụng liệu pháp nhận thức – hành vi trong hỗ trợ sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Sức khỏe tâm thần và các thành tố cơ bản

Sức khỏe tâm thần được hiểu là trạng thái trong đó cá nhân có khả năng nhận thức, điều chỉnh cảm xúc và thích nghi hiệu quả với các yêu cầu của môi trường sống. Trong nghiên cứu tâm lý học, trầm cảm, lo âu và stress được xem là những chỉ báo quan trọng phản ánh mức độ sức khỏe tâm thần của cá nhân.

Trầm cảm đặc trưng bởi cảm giác buồn bã kéo dài và mất hứng thú; lo âu là trạng thái lo lắng quá mức về tương lai; trong khi stress phản ánh phản ứng của cá nhân trước các áp lực từ môi trường (Lovibond & Lovibond, 1995). Các nghiên cứu cho thấy ba thành tố này thường đồng xuất hiện và có mối liên hệ chặt chẽ, cho thấy cần tiếp cận sức khỏe tâm thần theo hướng tích hợp thay vì xem xét riêng lẻ.

2.2. Mô hình cảm xúc tiêu cực chung

Theo Lovibond và Lovibond (1995), trầm cảm, lo âu và stress có thể được xem là các biểu hiện khác nhau của một cấu trúc cảm xúc tiêu cực chung (negative affectivity). Trong mô hình này, sự khác biệt giữa các thành tố chủ yếu nằm ở mức độ và cách biểu hiện, thay vì bản chất.

Cách tiếp cận này phù hợp với xu hướng nghiên cứu hiện đại theo hướng xuyên chẩn đoán (transdiagnostic), trong đó các rối loạn tâm lý được xem là kết quả của những cơ chế chung. Điều này có ý nghĩa quan trọng trong việc thiết kế các can thiệp tâm lý, khi việc tác động vào một cơ chế nền có thể ảnh hưởng đến nhiều trạng thái cảm xúc khác nhau.

2.3. Lý thuyết nhận thức – hành vi và ứng dụng trong giáo dục

Liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT) do Beck (1976) đề xuất là một trong những tiếp cận có cơ sở khoa học vững chắc trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần. Theo đó, cảm xúc và hành vi của cá nhân chịu ảnh hưởng bởi cách diễn giải và đánh giá các sự kiện hơn là bản thân sự kiện. Các sai lệch nhận thức như thảm họa hóa, tư duy trắng – đen hay khái quát hóa quá mức có thể làm gia tăng các trạng thái cảm xúc tiêu cực (Beck, 1976). Trong bối cảnh giáo dục đại học, việc giúp sinh viên nhận diện và điều chỉnh các sai lệch nhận thức không chỉ góp phần cải thiện sức khỏe tâm thần mà còn nâng

cao khả năng thích ứng và hiệu quả học tập. Do đó, CBT được xem là một hướng tiếp cận phù hợp trong việc thiết kế các chương trình hỗ trợ tâm lý cho sinh viên.

2.4. Phương pháp nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thiết kế mô tả cắt ngang nhằm đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên và phân tích mối quan hệ giữa trầm cảm, lo âu và stress tại một thời điểm xác định. Thiết kế này phù hợp với mục tiêu nhận diện đặc điểm phân bố các trạng thái tâm lý trong quần thể sinh viên.

Khách thể và phương pháp chọn mẫu

Mẫu nghiên cứu gồm 570 sinh viên hệ chính quy tại Trường Đại học Quy Nhơn. Mẫu được chọn theo phương pháp phân tầng theo năm học, kết hợp với thu thập thuận tiện nhằm đảm bảo tính đại diện và khả năng tiếp cận đối tượng nghiên cứu. Mẫu có sự phân bố tương đối cân đối về giới tính và đảm bảo đại diện theo năm học.

Công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thang đo DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) để đánh giá ba thành tố: trầm cảm, lo âu và stress. Thang đo gồm 21 mục, chia thành 3 tiểu thang, sử dụng thang Likert 4 mức (0–3). Điểm số được nhân hệ số 2 theo hướng dẫn chuẩn.

Trong nghiên cứu này, thang đo có độ tin cậy tốt với hệ số Cronbach's Alpha của các tiểu thang đều lớn hơn 0,8.

Quy trình thu thập dữ liệu

Dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi trực tuyến (Google Forms) từ tháng 10 đến tháng 12 năm 2025. Người tham gia được thông báo về mục đích nghiên cứu, đảm bảo tính tự nguyện và ẩn danh trong quá trình khảo sát.

Phương pháp xử lý số liệu

Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS với các kỹ thuật: thống kê mô tả (Mean, SD, tần suất, tỷ lệ), kiểm định t-test (so sánh theo giới tính), ANOVA (so sánh theo năm học) và tương quan Pearson để xác định mối liên hệ giữa các biến ($p < 0,05$).

2.5. Kết quả nghiên cứu

2.5.1. *Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên*

Bảng 1. Điểm trung bình các thành tố sức khỏe tâm thần của sinh viên

Thành tố	M	SD	Tỷ lệ SV có biểu hiện từ mức vừa trở lên (%)
Trầm cảm	12.32	10.88	40.0
Lo âu	12.30	10.39	55.6
Stress	15.65	11.62	34.7

Kết quả cho thấy lo âu là trạng thái phổ biến nhất (55,6%), trong khi stress có điểm trung bình cao nhất ($M = 15,65$). Trầm cảm có tỷ lệ thấp hơn nhưng vẫn ở mức đáng chú ý (40%).

2.5.2. Mối tương quan giữa các thành tố

Bảng 2. Ma trận tương quan giữa các thành tố sức khỏe tâm thần

Biến	Trầm cảm	Lo âu	Stress
Trầm cảm	1	0,85**	0,84**
Lo âu	0,85**	1	0,87**
Stress	0,84**	0,87**	1

Ghi chú: $p < 0,01$

Các hệ số tương quan đều cao ($r = 0,84$ đến $0,87$), cho thấy trầm cảm, lo âu và stress có mối liên hệ chặt chẽ và có xu hướng đồng xuất hiện.

2.5.3. Khác biệt theo đặc điểm cá nhân

Kết quả phân tích cho thấy sinh viên nữ có mức độ trầm cảm, lo âu và stress cao hơn sinh viên nam với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Đồng thời, sinh viên năm cuối có mức độ khó khăn tâm lý cao nhất so với các nhóm năm học khác ($p < 0,05$), cho thấy áp lực học tập và định hướng nghề nghiệp gia tăng ở giai đoạn cuối khóa.

2.6. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy một tỷ lệ đáng kể sinh viên gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, trong đó lo âu là trạng thái phổ biến nhất, trong khi stress có xu hướng biểu hiện với cường độ cao hơn ở một bộ phận sinh viên. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây (Beiter et al., 2015; Gao et al., 2020; Kamruzzaman et al., 2024).

Một phát hiện quan trọng là mối tương quan cao giữa trầm cảm, lo âu và stress, củng cố mô hình cảm xúc tiêu cực chung (Lovibond & Lovibond, 1995). Điều này cho thấy cần tiếp cận sức khỏe tâm thần theo hướng tích hợp thay vì xem xét riêng lẻ từng thành tố.

Từ góc độ nhận thức – hành vi, sự đồng biến giữa các trạng thái cảm xúc có thể được lý giải bởi vai trò của các sai lệch nhận thức như thảm họa hóa hoặc khái quát hóa quá mức (Beck, 1976). Do đó, việc can thiệp vào nhận thức có thể là hướng tiếp cận hiệu quả.

Kết quả cũng cho thấy sinh viên nữ và sinh viên năm cuối có mức độ khó khăn tâm lý cao

hơn, phù hợp với các nghiên cứu trước (Beiter et al., 2015). Điều này phản ánh sự khác biệt về đặc điểm cảm xúc và áp lực học tập – nghề nghiệp ở các nhóm đối tượng.

Tuy nhiên, cần thận trọng khi diễn giải kết quả do thiết kế cắt ngang và dữ liệu tự báo cáo. Các nghiên cứu tiếp theo cần được thực hiện theo hướng thực nghiệm để kiểm chứng hiệu quả can thiệp CBT. Đồng thời, nhu cầu hỗ trợ sức khỏe tâm thần của sinh viên là đáng kể trong khi khả năng tiếp cận dịch vụ còn hạn chế (Osborn et al., 2022).

2.7. Đề xuất mô hình ứng dụng liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT) trong hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho sinh viên

2.7.1. Cơ sở đề xuất mô hình

Kết quả nghiên cứu cho thấy trầm cảm, lo âu và stress có mối liên hệ chặt chẽ, phản ánh xu hướng đồng xuất hiện của các trạng thái cảm xúc tiêu cực. Điều này gợi ý sự tồn tại của một cơ chế tâm lý chung, trong đó các quá trình nhận thức đóng vai trò trung tâm.

Theo lý thuyết nhận thức – hành vi, các sai lệch nhận thức như thảm họa hóa hay tư duy cực đoan có thể làm gia tăng đồng thời nhiều trạng thái cảm xúc tiêu cực (Beck, 1976). Do đó, việc tác động vào nhận thức được xem là một hướng tiếp cận phù hợp trong hỗ trợ sức khỏe tâm thần của sinh viên.

2.7.2. Định hướng triển khai trong môi trường đại học

Trên cơ sở đó, việc ứng dụng CBT trong môi trường giáo dục đại học có thể được triển khai theo các định hướng sau:

Thứ nhất, tăng cường hoạt động truyền thông và giáo dục nhằm nâng cao nhận thức của sinh viên về sức khỏe tâm thần và các trạng thái cảm xúc tiêu cực.

Thứ hai, hỗ trợ sinh viên phát triển kỹ năng nhận diện và điều chỉnh suy nghĩ thông qua các công cụ cơ bản của CBT như phân tích mối liên hệ giữa tình huống – suy nghĩ – cảm xúc – hành vi và các kỹ thuật kiểm soát suy nghĩ.

Thứ ba, tích hợp CBT vào hoạt động tư vấn tâm lý tại nhà trường nhằm nâng cao hiệu quả hỗ trợ cá nhân và phát hiện sớm các vấn đề tâm lý.

Thứ tư, xây dựng môi trường học tập tích cực, giảm áp lực không cần thiết và khuyến khích sinh viên tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn tâm lý.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã cung cấp bằng chứng về thực

trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn thông qua ba thành tố trầm cảm, lo âu và stress. Kết quả cho thấy một tỷ lệ đáng kể sinh viên gặp khó khăn tâm lý, trong đó lo âu là trạng thái phổ biến nhất, trong khi stress có xu hướng biểu hiện với cường độ cao hơn. Các thành tố có mối tương quan chặt chẽ, phản ánh xu hướng đồng xuất hiện và củng cố giả thuyết về một cấu trúc cảm xúc tiêu cực chung. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất định hướng ứng dụng liệu pháp nhận thức – hành vi như một cách tiếp cận phù hợp trong hỗ trợ sức khỏe tâm thần của sinh viên. Tuy nhiên, do hạn chế của thiết kế cắt ngang và dữ liệu tự báo cáo, cần có các nghiên cứu thực nghiệm trong tương lai để kiểm chứng hiệu quả của các can thiệp dựa trên CBT trong bối cảnh giáo dục đại học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlations of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Gao, L., Xie, Y., Jia, C., & Wang, W. (2020). Prevalence of depression among Chinese university students: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 10, 15897. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72998-1>
- Kamruzzaman, M., Rahman, M. A., & Hossain, M. J. (2024). Exploring the prevalence of depression, anxiety, and stress among university students in Bangladesh and their determinants. *BMC Psychology*, 12(1), Article 658. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01658-3>
- Nguyễn, T. H., Vũ, N. K. L., Vương, H. M., Lê, H. N. M., & Nguyễn, T. B. T. (2025). Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thăng Long. In *Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Tâm lý học và Giáo dục học trong kỷ nguyên số*. NXB Thế giới.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.