

TRẦM CẢM Ở SINH VIÊN ĐẠI HỌC NĂM THỨ NHẤT TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH VÀ VAI TRÒ CỦA HỖ TRỢ XÃ HỘI

Depression of First-Year University Students in Ho Chi Minh City and the Role of Social Support

Phạm Văn Tuấn*, Cao Thị Nga

Trường Đại học Sài Gòn

Tóm tắt

Trầm cảm là một trong những vấn đề về sức khỏe tâm thần cần được quan tâm ở người trưởng thành trẻ tuổi nói chung và ở sinh viên nói riêng, trong đó có sinh viên đại học năm thứ nhất. Mục tiêu của nghiên cứu này là khám phá mức độ trầm cảm ở sinh viên đại học năm thứ nhất tại Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời xem xét tác động của hỗ trợ xã hội đến vấn đề này ở sinh viên. Thiết kế nghiên cứu định lượng, mô tả cắt ngang trên mẫu gồm 727 người tham gia được lựa chọn ngẫu nhiên, thuận tiện; dữ liệu được thu thập thông qua bảng hỏi tự báo cáo với 02 thang đo chính là DASS-21 và PSSS; dữ liệu khảo sát được xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS 26.0. Kết quả khảo sát cho thấy 21,5% sinh viên đại học năm thứ nhất có biểu hiện trầm cảm ở các mức độ khác nhau, trong đó 9,5% ở mức “Nhẹ”, 8,8% ở mức “Vừa” và 3,0% ở mức “Nặng”. Hỗ trợ của cha mẹ được xác nhận là có tác động nghịch chiều đến trầm cảm của sinh viên. Các phát hiện của nghiên cứu này góp phần làm rõ thực trạng trầm cảm ở sinh viên đại học năm thứ nhất và vai trò của hỗ trợ xã hội, cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc thúc đẩy và định hướng các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên đại học năm thứ nhất trong các cơ sở giáo dục đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khoá: Sức khỏe tâm thần; Trầm cảm; Hỗ trợ xã hội; Sinh viên đại học năm thứ nhất.

Abstract

Depression is one of the mental health problems that needs attention in young adults in general and in students in particular, including first-year university students. The objective of this study is to explore the level of depression in first-year university students in Ho Chi Minh City, and to examine the impact of social support on this issue in students. The quantitative, cross-sectional study design on a sample of 727 randomly selected, convenience participants; data were collected through self-report questionnaires with 02 main scales, DASS21 and PSSS. Survey data were processed using SPSS 26.0 statistical software. The survey results showed that 21.5% of first-year university students showed signs of depression at different levels, of which 9.5% were at the "Mild" level, 8.8% at the "Moderate" level, and 3.0% at the "Severe" level. Parental support was confirmed to have a negative impact on depression in students. The findings of this study contribute to clarifying the current situation of depression in first-year university students and the role of social support, providing a practical basis for promoting and orienting mental health care programs for first-year university students in higher education institutions in Ho Chi Minh City.

Keywords: Mental health; Depression; Social support; First-year students.

*Tác giả liên hệ: pvtuan@sgu.edu.vn

1. Đặt vấn đề

Hoạt động học tập ở môi trường đại học của sinh viên là hoạt động học tập nghề nghiệp với tính đa dạng và phức tạp về nội dung học tập, phương pháp học tập, điều kiện học tập, và quan hệ xã hội (Tuan, 2020; Bernardo, 2023, Thuật & Thảo, 2024). Sự đa dạng và phức tạp này có thể gây ra những khó khăn cho sinh viên trong việc thích ứng và tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần cũng như kết quả học tập của sinh viên (Hernández-Torrano, 2020; Rehman et al., 2023), đặc biệt là đối với sinh viên năm thứ nhất bởi hầu hết các em đều còn rất trẻ, chưa có nhiều kinh nghiệm sống, thiếu kiến thức và kỹ năng giải quyết vấn đề (Nguyễn & Đào, 2019; Tuan, 2020), việc chuyển tiếp từ môi trường học phổ thông sang môi trường đại học, đặc biệt ở giai đoạn đầu khiến nhiều em bối ngỡ, thậm chí lo lắng, căng thẳng hay trầm cảm (Quỳnh & Bắc, 2021; Thiện và cộng sự, 2024).

Hỗ trợ xã hội là một khái niệm đa chiều, bao gồm hỗ trợ về mặt tình cảm, công cụ và thông tin mà một người nhận được từ người khác (House và cộng sự, 1988). Zimet và cộng sự (1988) đã đánh giá hỗ trợ xã hội thông qua các hỗ trợ nhận được từ gia đình/cha mẹ, từ bạn bè và từ những người quan trọng/đặc biệt khác. Đối với sinh viên, hỗ trợ xã hội liên quan đến lòng tự trọng, khả năng ứng phó với các vấn đề sức khỏe tâm thần, khả năng thích nghi với học tập, động lực và thành tích học tập (Ho và Nguyen, 2021; Johnson và cộng sự, 2021; Xin, 2022). Hỗ trợ xã hội có ý nghĩa đặc biệt đối với sinh viên năm thứ nhất vì đây là giai đoạn chuyển tiếp từ phổ thông lên đại học (Rodríguez và cộng sự, 2017; Mkonto, 2021). Những sinh viên nhận được sự hỗ trợ xã hội thường có động lực, ý thức và kết quả học tập tốt hơn (Kaplan, 2018; Descals-Tomás và cộng sự,

2021), có mức độ hạnh phúc tâm lý cao hơn và tích cực hơn trong việc tham gia xã hội (Roksa và cộng sự, 2019).

Hiện đã có khá nhiều nghiên cứu khác nhau ở Việt Nam và trên thế giới về các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên nói chung và trầm cảm nói riêng (Anh và cộng sự, 2021; Phương và cộng sự, 2023; Thiện và cộng sự, 2024), cũng như các yếu tố có liên quan (Deng và cộng sự, 2022; Maharana và cộng sự, 2023; Van, 2024). Nhưng các nghiên cứu chuyên sâu về trầm cảm ở sinh viên năm thứ nhất và vai trò của hỗ trợ xã hội thì chưa có nhiều. Chúng tôi thực hiện nghiên cứu này nhằm cung cấp thêm minh chứng thực tiễn về thực trạng trầm cảm của sinh viên năm thứ nhất đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh và ảnh hưởng của các chiều cạnh của hỗ trợ xã hội đến trầm cảm ở sinh viên, từ đó thúc đẩy và định hướng các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên đại học năm thứ nhất trong các cơ sở giáo dục đại học tại thành phố Hồ Chí Minh.

2. Phương pháp nghiên cứu

Mục tiêu và giả thuyết nghiên cứu

Nghiên cứu này nhằm khám phá mức độ trầm cảm của sinh viên năm thứ nhất đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh và tác động của hỗ trợ xã hội đến trầm cảm ở sinh viên. Nghiên cứu tập trung chứng minh các giả thuyết sau:

H1. Tỷ lệ sinh viên đại học năm thứ nhất bị trầm cảm (ở các mức độ khác nhau) là khá cao.

H2. Hỗ trợ của cha mẹ có tác động nghịch chiều đến trầm cảm ở sinh viên.

H3. Hỗ trợ của bạn bè có tác động nghịch chiều đến trầm cảm ở sinh viên.

H4. Hỗ trợ của những người đặc biệt khác có tác động nghịch chiều đến trầm cảm ở sinh viên.

Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu này là một nghiên cứu định lượng, nghiên cứu mô tả cắt ngang. Dữ liệu được thu thập tại một thời điểm trên mẫu nghiên cứu gồm 727 người tham gia thông qua khảo sát bằng bảng câu hỏi. Dữ liệu khảo sát sau đó được kiểm tra, xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS 26.0.

Mẫu nghiên cứu

Hair và cộng sự (2014) đề xuất quy mô mẫu tối thiểu cho các nghiên cứu sử dụng phân tích nhân tố là 5 lần tổng số biến quan sát. Green & Salkind (2003) đề xuất quy mô mẫu tối thiểu cho các nghiên cứu sử dụng phân tích hồi quy là $104 + m$ (m là số biến độc lập). Tổng biến quan sát của nghiên cứu này là 23, tổng số người tham gia trả lời khảo sát là 727 sinh viên, đáp ứng yêu cầu về cỡ mẫu theo quan điểm của các tác giả trên. Người tham gia nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện.

Công cụ thu thập dữ liệu

Dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi tự báo cáo, bảng hỏi này gồm 2 phần:

Phần 1: gồm các thang đo đo lường một số đặc điểm nhân khẩu – xã hội của người tham gia nghiên cứu như Giới tính, Khối ngành học, Hoàn cảnh gia đình và Tình trạng cư trú.

Phần 2: gồm 2 thang đo, đo lường mức độ trầm cảm và hỗ trợ xã hội của sinh viên:

Thang đo Trầm cảm: Chúng tôi sử dụng tiểu thang đo Trầm cảm trong thang đo DASS-21, tiểu thang đo này gồm 7 mệnh đề/items (mã D1 đến D7) diễn tả 07 biểu hiện lâm sàng của trầm cảm và được đo lường thông qua tự đánh giá của sinh viên với thang điểm từ 0-3: 0 - Hoàn toàn không đúng với tôi; 1 - Đúng với tôi phần nào, hoặc đôi khi đúng; 2 - Đúng với tôi phần lớn, hoặc hầu hết thời gian; 3 - Hoàn toàn đúng

với tôi, hoặc hầu hết thời gian. Thang đo DASS-21 nói chung và tiểu thang đo Trầm cảm của thang đo này đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu trên khách thể là trên sinh viên Việt Nam và báo cáo có độ tin cậy tốt (Trang, 2012; Quỳnh & Bắc, 2021).

Thang đo Hỗ trợ Xã hội: Biến số Hỗ trợ xã hội được khảo sát bằng thang đo PSSS (Perceived Social Support Scale) của Zimet và cộng sự (1988). Thang đo này bao gồm 12 mệnh đề/items, đo lường mức độ nhận được 3 nguồn hỗ trợ: Hỗ trợ của cha mẹ (mã FaS1, FaS2, FaS3, FaS4) Hỗ trợ của bạn bè (mã FrS1, FrS2, FrS3, FrS4) và Hỗ trợ của những người đặc biệt khác (mã OS1, OS2, OS3, OS4). Người trả lời khảo sát sẽ báo cáo việc nhận được các nguồn hỗ trợ này bằng cách chọn mức độ đồng ý với từng phát biểu/mệnh đề trong thang đo Likert 5 điểm, từ 1 - Hoàn toàn không đồng ý đến 5 - Hoàn toàn đồng ý. Điểm càng cao cho thấy mức độ nhận được hỗ trợ xã hội càng lớn. Phiên bản tiếng Việt của thang đo PSSS đã được chứng minh là có độ tin cậy tốt trong một số nghiên cứu trên sinh viên Việt Nam (Vân & Tường, 2010; Quỳnh & Bắc, 2021).

Tiến trình thu thập dữ liệu

Dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát trực tuyến trên Google Forms. Đường dẫn khảo sát được gửi trực tiếp đến sinh viên thông qua đội ngũ giảng viên hỗ trợ ở các trường đại học, người tham gia khảo sát được yêu cầu xác nhận đồng ý tự nguyện tham gia nghiên cứu trước khi trả lời bảng hỏi. Dữ liệu khảo sát sau đó được kiểm tra sơ bộ, loại bỏ các câu trả lời không phù hợp trước khi xử lý chính thức để đảm bảo tính chính xác. Kết quả có 727 phiếu trả lời hợp lệ, đủ điều kiện đưa vào xử lý thống kê.

Xử lý dữ liệu

Dữ liệu thu thập được thông qua khảo sát bằng bảng câu hỏi, sau khi kiểm tra sơ

bộ, sẽ được xử lý bằng phần mềm SPSS 26.0. Phân tích mô tả (tần suất, tổng điểm, tỷ lệ phần trăm, điểm trung bình, độ lệch chuẩn) được sử dụng để khám phá các đặc điểm nhân khẩu - xã hội và mức độ trầm cảm, mức độ nhận được hỗ trợ xã hội của

sinh viên trong mẫu nghiên cứu. Phân tích Cronbach's Alpha và EFA được thực hiện để kiểm tra độ tin cậy và giá trị hội tụ của các thang đo. Phân tích suy luận (tương quan, hồi quy) được thực hiện để kiểm định, chứng minh các giả thuyết nghiên cứu.

3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

Thống kê mô tả đặc điểm mẫu nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu – xã hội của khách thể khảo sát

		SL	%
Giới tính	Nam	172	23,7
	Nữ	546	75,1
	Khác	09	1,2
	Tổng cộng:	727	100,0
Khối ngành học	Kỹ thuật – Công nghệ	95	13,1
	Khoa học sức khỏe	13	1,8
	Kinh tế - Quản trị	233	32,0
	Khoa học xã hội và nhân văn	215	29,6
	Sư phạm	09	1,2
	Nghệ thuật – Thể dục thể thao và ngành khác	162	22,3
	Tổng cộng:	727	100,0
Hoàn cảnh gia đình	Có cả cha và mẹ	654	90,0
	Chỉ có cha hoặc mẹ	64	8,8
	Không có cả cha hoặc mẹ	09	1,2
	Tổng cộng:	727	100,0
Tình trạng cư trú	Sống một mình	85	11,7
	Sống với bạn	201	27,6
	Sống với người thân	156	21,5
	Sống cùng gia đình	285	39,2
	Tổng cộng:	727	100,0

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra thực tế, 2025)

Kết quả thống kê ở Bảng 1 cho thấy có tổng số 727 người tham gia trả lời bảng hỏi. Các đặc điểm nhân khẩu - xã hội của khách thể nghiên cứu có phân bố đa dạng về giới tính, ngành học, hoàn cảnh gia đình và tình trạng cư trú. Dữ liệu này phần nào phản ánh tính đại diện của mẫu nghiên cứu.

Kết quả phân tích Cronbach's Alpha và EFA

Phân tích Cronbach's Alpha và phân tích nhân tố khám phá (EFA) được thực hiện nhằm kiểm tra độ tin cậy và giá trị của các thang đo, các biến quan sát. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2. Kết quả kiểm định Cronbach's Alpha

Biến quan sát	Hệ số tương quan biến tổng	Cronbach's Alpha nếu loại biến
<i>Trầm cảm (07 items): Cronbach's Alpha = 0,921</i>		
D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7	0,638 đến 0,822	0,902 đến 0,920
<i>Hỗ trợ xã hội (12 items): Cronbach's Alpha = 0,940</i>		
FaS1, FaS2, FaS3, FaS4, FrS1, FrS2, FrS3, FrS4, OS1, OS2, OS3, OS4	0,649 đến 0,787	0,933 đến 0,938

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra thực tế, 2025)

Kết quả phân tích ở Bảng 2 cho thấy thang đo Trầm cảm (gồm 07 biến quan sát) có Cronbach's Alpha = 0,921 và 07 biến quan sát trong thang đo này có hệ số tương quan biến tổng từ 0,638 đến 0,822. Thang đo Hỗ trợ xã hội (gồm 12 biến quan sát) có Cronbach's Alpha = 0,940 và hệ số tương

quan biến tổng của 12 biến quan sát từ 0,629 đến 0,787. Với kết quả này, có thể nhận định các thang đo, các biến quan sát có độ tin cậy tốt, không có biến quan sát nào bị loại và được tiếp tục đưa vào thực hiện phân tích nhân tố khám phá EFA.

Bảng 3. Kết quả phân tích EFA

Thang đo	Biến quan sát	Nhân tố		
		1	2	3
Hỗ trợ xã hội	OS3	0,897		
	OS2	0,880		
	OS4	0,878		
	OS1	0,860		
	FaS2		0,875	
	FaS1		0,815	
	FaS4		0,814	
	FaS3		0,769	

Thang đo	Biến quan sát	Nhân tố		
		1	2	3
	FrS2			0,818
	FrS4			0,814
	FrS3			0,804
	FrS1			0,753
Eigenvalues = 1,068; Phương sai trích = 83,091; Hệ số KMO = 0,915				
Trầm cảm	D4	0,877		
	D5	0,855		
	D3	0,851		
	D7	0,835		
	D6	0,826		
	D1	0,797		
	D2	0,723		
Eigenvalues = 4,762; Phương sai trích = 68,026; Hệ số KMO = 0,908				

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra thực tế, 2025)

Kết quả ma trận xoay nhân tố ở Bảng 3 cho thấy:

Đối với thang đo Hỗ trợ xã hội, hệ số KMO = 0,915 > 0,50, sig Bartlett's Test = 0,000 < 0,05, như vậy phân tích nhân tố là phù hợp. 03 nhân tố được trích ra từ 12 biến quan sát dựa vào tiêu chí Eigenvalue lớn hơn 1, đúng với cấu trúc ban đầu của thang đo và đều có hệ số tải nhân tố (Factor Loading) lớn hơn 0,50. Điều này có nghĩa là tất cả các biến quan sát trong thang đo này đều có ý nghĩa thống kê tốt. Tổng phương sai trích = 83,091, cho thấy 03 nhân tố được trích giải thích được 83,091% (>50,0%) biến thiên dữ liệu

của 12 biến quan sát tham gia vào EFA.

Đối với thang đo Trầm cảm, hệ số KMO = 0,908 > 0,50, sig Bartlett's Test = 0,000 < 0,05, phân tích nhân tố là phù hợp. Tất cả các biến quan sát đều có hệ số tải nhân tố (Factor Loading) lớn hơn 0,50. Có 01 nhân tố được trích ra từ 07 biến quan sát dựa vào tiêu chí Eigenvalue lớn hơn 1. Tổng phương sai trích = 68,026, cho thấy 01 nhân tố được trích giải thích được 68,026% (>50,0%) biến thiên dữ liệu của 07 biến quan sát tham gia vào EFA. Như vậy, các biến quan sát của thang đo trầm cảm có ý nghĩa thống kê tốt.

Kết quả kiểm tra các giả thuyết nghiên cứu

Bảng 4. Kết quả thống kê tỉ lệ trầm cảm ở sinh viên

Mức độ	SL	%
Bình thường	572	78,7
Nhẹ	69	9,5
Vừa	64	8,8
Nặng	22	3,0
Rất nặng	00	0,0
Tổng cộng:	727	100

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra thực tế, 2025)

Kết quả khảo sát tự báo cáo của sinh viên đại học năm thứ nhất về mức độ trầm cảm của họ ở bảng 4 cho thấy 572 sinh viên (chiếm 78,7%) báo cáo ở mức độ bình thường hay không có các biểu hiện lâm sàng của trầm cảm và **155 sinh viên (chiếm 21,5%) có biểu hiện trầm cảm ở các mức độ khác nhau** (9,5% ở mức “Nhẹ”, 8,8% ở mức “Vừa” và 3,0% ở mức “Nặng”). Số liệu này cho thấy tỉ lệ sinh viên đại học năm thứ nhất tại Thành phố Hồ Chí Minh bị trầm cảm là khá nhiều và rất đáng quan tâm. So sánh phát hiện của nghiên cứu này với một số nghiên cứu gần đây ở Việt Nam, chúng tôi thấy có sự khác biệt nhất định. Nghiên cứu của Hang và cộng sự (2022) chỉ ra chỉ có 1,8% sinh viên bị trầm cảm; Hương (2024) kết luận tỉ lệ mắc trầm cảm ở sinh viên nói chung là 6,8%. Trong khi đó, nghiên cứu của Lợi và cộng sự (2024) phát hiện tỉ lệ này là 38,4%; nghiên cứu của Linh

(2025) nhận định có 37,7% sinh viên bị trầm cảm (trong đó trầm cảm nhẹ 24%, trầm cảm vừa 11,5%, trầm cảm nặng 1,3%, trầm cảm rất nặng 1,0%); nghiên cứu của Thiện và cộng sự (2024) phát hiện tỉ lệ khá cao là 70,9% sinh viên bị trầm cảm, Hạnh và cộng sự (2025) phát hiện 45% sinh viên có trầm cảm mức độ rất nặng. Những phát hiện khác biệt này được thực hiện trên các mẫu sinh viên khác nhau với các đặc điểm nhân khẩu – xã hội khác nhau, điều này cho thấy không có tỉ lệ chung về trầm cảm ở sinh viên. Tuy có phát hiện khác biệt về tỉ lệ sinh viên bị trầm cảm, nhưng các nghiên cứu đều khẳng định rằng vấn đề trầm cảm ở sinh viên nói chung và sinh viên năm thứ nhất nói riêng là hiện hữu. Do vậy, trong chiến lược chung về chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên ở các trường đại học, vấn đề trầm cảm ở sinh viên năm thứ nhất cần được quan tâm và có những biện pháp hỗ trợ.

Bảng 5. Kết quả phân tích tương quan giữa Trầm cảm và Hỗ trợ xã hội

	ĐTB	ĐLC	1	2	3	4
1. Trầm cảm	0,81	0,78	1	-,154**	-,058	-,103**
2. Hỗ trợ của cha mẹ	4,85	1,60		1	,629**	,520**
3. Hỗ trợ của bạn bè	4,39	1,57			1	,642**
4. Hỗ trợ của người đặc biệt khác	4,43	1,96				1

Ghi chú: **: $p < 0,01$, *: $p < 0,05$

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra thực tế, 2025)

Kiểm định mối tương quan giữa các mặt của hỗ trợ xã hội với trầm cảm ở sinh viên đại học năm thứ nhất, dữ liệu thống kê ở bảng 5 cho thấy hỗ trợ của cha mẹ và hỗ trợ của những người đặc biệt khác có tương quan tiêu cực/ngịch chiều có ý nghĩa thống kê ($r = -0,154$, $p < 0,01$; $r = -0,103$, $p < 0,001$), hỗ trợ của bạn bè không có tương quan với trầm cảm ở sinh viên ($r = -0,058$,

$p > 0,05$). Điều này có nghĩa là, khi mức độ Hỗ trợ của cha mẹ và Hỗ trợ của những người đặc biệt khác dành cho sinh viên thay đổi, sẽ kéo theo sự thay đổi mức độ trầm cảm của sinh viên theo chiều ngược lại, hay nói khác đi, những sinh viên nhận được nhiều sự hỗ trợ từ cha mẹ và những người đặc biệt thì mức độ trầm cảm của họ có xu hướng thấp hơn.

Bảng 6. Dự báo mức độ ảnh hưởng của hỗ trợ xã hội đến trầm cảm của S

Biến số	β	t	Sig.
Hỗ trợ của cha mẹ	-0,180	-3,737	0,000
Hỗ trợ của bạn bè	,103	1,923	0,055
Hỗ trợ của người đặc biệt khác	-0,075	-1,543	0,123

Ghi chú: β : hệ số mức độ ảnh hưởng; Sig.: mức ý nghĩa thống kê

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra thực tế, 2025)

Từ dữ liệu phân tích hồi quy ở Bảng 6, có thể nhận thấy hỗ trợ của cha mẹ được xác nhận là có tác động nghịch chiều đến trầm cảm của sinh viên đại học năm thứ nhất ($\beta = -0,180$, $p < 0,01$). Hỗ trợ từ cha mẹ có khả năng dự báo/giải thích 18,0% sự thay đổi trầm cảm ở sinh viên. Một số nghiên cứu gần đây của các tác giả về mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội nói chung, hỗ trợ của cha mẹ nói riêng và trầm cảm ở sinh viên cũng có kết luận tương tự, nghiên cứu của Quỳnh & Bắc (2021) cho thấy hỗ trợ của cha mẹ có tương quan tiêu cực với trầm cảm của sinh viên, Hồ & Hoàng (2024) phát hiện sự quan tâm của cha mẹ và sự hỗ trợ xã hội có tác động tiêu cực lên sức khỏe tâm thần của sinh viên nói chung và trầm cảm nói riêng, trong khi đó xung đột với cha mẹ có thể làm gia tăng trầm cảm ở sinh viên (Duệ và cộng sự, 2025). Dữ liệu thống kê ở bảng 6 còn cho thấy, hỗ trợ của bạn bè

và hỗ trợ của người đặc biệt khác được xác nhận là không ảnh hưởng đến trầm cảm của sinh viên đại học năm thứ nhất ($\beta = 0,103$, $p > 0,05$ và $\beta = -0,075$, $p > 0,05$). Phát hiện này theo chúng tôi là do, với hầu hết sinh viên năm thứ nhất, các mối quan hệ bạn bè và quan hệ đặc biệt khác ở môi trường đại học đang trong quá trình được thiết lập, chưa chặt chẽ nên chưa có tác động đáng kể đến cuộc sống cũng như sức khỏe của sinh viên, ở giai đoạn năm thứ nhất của đại học, sinh viên vẫn chủ yếu gắn bó và bị chi phối mạnh bởi mối quan hệ với cha mẹ và những mối quan hệ cũ. Như vậy, giả thuyết H2 của nghiên cứu được chấp nhận và giả thuyết H3 và H4 bị bác bỏ.

4. Kết luận

Nghiên cứu định lượng, mô tả cắt ngang trên mẫu gồm 727 sinh viên đại học năm thứ nhất được lựa chọn ngẫu nhiên ở một số trường đại học tại Thành phố Hồ Chí

Minh về vấn đề trầm cảm của họ và vai trò của hỗ trợ xã hội, đã phát hiện ra rằng 21,5% bị trầm cảm ở các mức độ khác nhau, trong đó 9,5% ở mức “Nhẹ”, 8,8% ở mức “Vừa” và 3,0% ở mức “Nặng”, đây là những con số rất đáng phải quan tâm. Hỗ trợ của cha mẹ được xác nhận là có tác động nghịch chiều đến trầm cảm ở sinh viên, tuy nhiên, hỗ trợ của bạn bè và của những người đặc biệt khác lại không có ảnh hưởng. Phát hiện của nghiên cứu này có khác biệt nhất định với các nghiên cứu trước đây ở Việt Nam về tỉ lệ sinh viên bị trầm cảm. Từ những kết quả nghiên cứu, có thể khẳng định trầm cảm là một trong những vấn đề về sức khỏe tâm thần cần được quan tâm ở sinh viên đại học năm thứ nhất. Việc tăng cường hỗ trợ của cha mẹ có ý nghĩa quan trọng trong việc phòng ngừa vấn đề trầm cảm ở sinh viên. Do vậy, để nâng cao hiệu quả chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên, các cơ sở giáo

dục đại học cần tăng cường các giải pháp phối hợp với gia đình trong việc quan tâm và hỗ trợ sinh viên, đặc biệt ở giai đoạn đầu của quá trình học đại học.

5. Hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên mẫu có quy mô nhỏ, khách thể nghiên cứu được lựa chọn theo hình thức thuận tiện, dữ liệu chỉ được thu thập qua điều tra bảng hỏi nên tính đại diện, khái quát của kết quả nghiên cứu có thể chưa cao. Kết quả phân tích dừng lại ở đánh giá chung, chưa đi sâu phân tích các biến số theo từng nhóm khách thể nên chưa cung cấp các phát hiện chi tiết, cụ thể. Có thể thực hiện các nghiên cứu tiếp theo trên quy mô mẫu lớn hơn, người tham gia nghiên cứu được lựa chọn ngẫu nhiên, sử dụng các kỹ thuật thu thập dữ liệu đa dạng và phân tích dữ liệu theo các biến nhân khẩu – xã hội của người tham gia để có các phát hiện phong phú và chắc chắn hơn.

Lời cảm ơn

Bài báo khoa học này là sản phẩm của đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở mã số “CS.2025.A4.017”, được tài trợ bởi Trường Đại học Sài Gòn. Xin chân thành cảm ơn Lãnh đạo nhà trường, Quý Thầy/Cô cùng các em sinh viên đã nhiệt tình hỗ trợ chúng tôi trong quá trình thực hiện nghiên cứu này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bernardo, A. B., Cerezo, R., Rodríguez-Muñoz, L., Núñez, J. C., Tuero, E., and García, M. E. (2016). Predicción del abandono universitario: variables explicativas y medidas de prevención. *Rev. Fuentes*, 16, 63–84. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2015.i16.03>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N.U.N., Kumari, K., Sial, M.S., Comite, U., Gavurova, B., Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Front Psychiatry*, 16(13), 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Descals-Tomás, A., Rocabert-Beut, E., Abellán-Roselló, L., Gómez-Artiga, A., Doménech-Betoret, F. (2021). Influence of Teacher and Family Support on University Student Motivation and Engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5):2606. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052606>

- Duệ, O. T., Việt, P. T., Sơn, Đào A., Bảo, Q. T., & Toàn, P. N. (2025). Lo âu, căng thẳng và trầm cảm ở sinh viên khoa Y dược, Trường Đại học Nam Cần Thơ năm 2024 và một số yếu tố liên quan. *Tạp Chí Y học Cộng đồng*, 66(3). <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i3.2532>
- Green & Salkind (2003). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and Understanding Data*. Prentice Hall, New Jersey.
- Hạnh, T.T.K., Then, T.V., Thương, N.T.H., Trinh, L.T.H., và Linh, P.H. (2025). Mối quan hệ giữa trầm cảm, lo âu, stress với lòng tự trọng ở sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, *HIUJS*, 36, 129–136, <https://doi.org/10.59294/HIUJS2025052>
- Hang, P. T., Hang, V. T. T., and Lan, N. T. P. (2022). Mental health status and some factors related to mental health of students at Ha Tinh Medical College in 2022. *Vietnam Journal of Preventive Medicine*, 32(7), 121-130. <https://doi.org/10.51403/0868-2836/2022/848>
- Hồ, T. N., & Hoàng, T. X. H. (2024). Đánh giá mức độ trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Việt Nam năm 2023. *Tạp Chí Y học Việt Nam*, 538(2). <https://doi.org/10.51298/vmj.v538i2.9438>
- Hương, L.T. (2024). Students levels of depression, anxiety, and stress Industrial University of Ho Chi Minh city. *Journal Of Science And Technology*, 69(03). <https://doi.org/10.46242/jstiuh.v69i03.5136>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., and Anderson, R.E. (2014). *Multivariate Data Analysis*. 7th Edition, Pearson Education, Upper Saddle River.
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y. and Muratkyzy, A. (2020). Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Front. Psychol*, 11, 1226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Ho, M.D. & Nguyen, T.P.U. (2021). Sự hỗ trợ xã hội, sự căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất Trường đại học Trà vinh. *Tạp chí khoa học Trường Đại học Trà Vinh*, 1(42), 47-60. Available at: <https://journal.tvu.edu.vn/vi/index.php/tckh/article/view/17>
- House, J.S., Landis, K.R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Johnson-Esparza, Y., Espinosa, P.R., Verney, S.P., Boursaw, B. & Smith, B.W. (2021). Social Support Protects Against Symptoms of Anxiety and Depression: Key Variations in Latinx and Non-Latinx White College Students. *Journal of Latinx Psychology*, 9(2), 161–178. <https://doi.org/10.1037/lat0000184>
- Jie, L., Xue, H., Wangshuai, W., Gong, S., & Zhim, I.C. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>

- Kaplan, H. (2018). Teachers' autonomy support, autonomy suppression and conditional negative regard as predictors of optimal learning experience among high-achieving Bedouin students. *Soc. Psychol. Educ*, 21, 22–255. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9405-y>
- Linh, D.M. (2025). Tình hình trầm cảm ở sinh viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ. (2025). *Tạp chí Y Dược Thái Bình*, 37-42. <https://doi.org/10.62685/tbjmp.2025.17.05>
- Mkonto, N. (2021). Family support for First-Year students during the transition to University. *The International Journal of Learning in Higher Education*, 28(1): 137-151. <https://doi.org/10.18848/2327-7955/CGP/v28i01/139-150>
- Maharana, N., Goswami, R., & Behera, D.K. (2023). Impact of Mindfulness to Relieve Stress, Anxiety, and Depression among the University Students of Odisha. *International Journal of Multidisciplinary Approach Research and Science*. <https://doi.org/10.59653/ijmars.v1i03.206>
- Nguyễn, T.T., & Đào T.D.D. (2019). Những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh*, 50, 120. <https://journal.hcmue.edu.vn/index.php/hcmuejos/article/view/260>
- Quỳnh, H.T.T., Bắc, N.V. (2021). Hỗ trợ xã hội và trầm cảm ở sinh viên Đại học Huế: Vai trò điều tiết của lòng tự trọng [Social support and depression in Hue university students: The regulatory role of self-esteem]. *Journal of Psychology*, 4(265), 47. Available at: https://csdlkhoahoc.hueuni.edu.vn/data/2021/5/BAI_BAO_Th_bac.pdf
- Rehman, M., Jawad, Z.S. & Bano, Sher. (2023). Level of Academic Stress and its Influence on the Academic Achievements of Students at Mirpur University of Science and Technology. *Sjesr*, 6, 169-175. [https://doi.org/10.36902/sjesr-vol6-iss1-2023\(169-175\)](https://doi.org/10.36902/sjesr-vol6-iss1-2023(169-175))
- Roksa, J., & Kinsley, P. (2019). The role of family support in facilitating academic success of low-income students. *Research in Higher Education*, 60, 415-436. <https://doi.org/10.1007/s11162-018-9517-z>
- Thiện, T.V., Linh, N.T.M., Tuyết, N.T.B., Ngọc, Đ.B., Trung, N.T., & Tuấn, M.Đ. (2024). 28. Thực trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường Đại học Y dược - Đại học quốc gia Hà Nội học tập tại cơ sở Hòa Lạc năm học 2022-2023. *Tạp Chí Y học Cộng đồng*, 65(CĐ 5 - NCKH). <https://doi.org/10.52163/yhc.v65iCD5.1272>
- Thuật, L.N., & Thảo, Đ.T.P. (2024). Những khó khăn sinh viên ngành Sư phạm Vật lý gặp phải trong học tập và cuộc sống. *Tạp chí Khoa học Đại học Cần Thơ*, 60(CĐ Giáo dục Đồng bằng sông Cửu Long), 1-9. <https://doi.org/10.22144/ctujos.2024.277>
- Trang, T.K. (2012). Stress, anxiety and depression in medical students. *Medical Journal of Ho Chi Minh City*, 16(1), 356-362. Available at: <https://www.tapchihocphcm.vn/articles/11198>

- Tuan, P. V. (2020). Factors affecting the first-years students' adaptation to learning activities: A case study of a public university in Vietnam. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 8(3), 1422-1432. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.83143>
- Van, T.P. (2024). The relationship between academic stress and dropout intention of university students: the mediating role of teacher and family support. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 16(2), 642-665. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/877>
- Vân, D.T.H & Tường, N.P.C. (2010). Mối quan hệ giữa chỗ dựa xã hội và cách ứng phó của sinh viên Trường Đại học Y dược - Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học và Giáo dục*, 1(13), 93 – 99. Truy cập tại: <https://thuvienso.net/document/view/moi-quan-he-giua-cho-dua-xa-hoi-va-cach-ung-pho-voi-stress-cua-sinh-vien-truong-dai-hoc-y-duoc-dai-hoc-hue-1057615>
- Xin, Z. (2022). Perceived social support and college student engagement: moderating effects of a grateful disposition on the satisfaction of basic psychological needs as a mediator. *BMC Psychol*, 10, 298. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01015-z>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., and Farley, G. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *J. Pers. Assess.* 52, 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Ngày nhận bài: 18/8/2025

Ngày chấp nhận đăng: 05/8/2026