

Mối quan hệ giữa trầm cảm, lo âu, stress với lòng tự trọng ở sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Trần Thị Kiều Hạnh*, Trịnh Viết Then, Nguyễn Thị Hoài Thương,
Lê Thị Hoài Trinh, Phùng Hiểu Linh
Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TÓM TẮT

Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu mối liên hệ giữa trầm cảm, lo âu và stress với lòng tự trọng của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Nghiên cứu sử dụng thang đo DASS-21 và thang đo đánh giá tự trọng của Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), gồm có 400 sinh viên tham gia trả lời bảng khảo sát. Kết quả nghiên cứu cho thấy, mức độ lòng tự trọng của sinh viên ở mức trung bình (ĐTB = 1.58). Sinh viên có trầm cảm mức độ rất nặng (45%), lo âu mức độ rất nặng (66%) và mức độ stress nặng (35.8%). Mức độ lòng tự trọng ở sinh viên tỉ lệ nghịch với mức độ trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên. Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi đưa ra một số kiến nghị một số chương trình giúp nâng cao lòng tự trọng của sinh viên từ đó giúp sinh viên cải thiện sức khỏe tinh thần.

Từ khóa: lòng tự trọng, trầm cảm, lo âu, stress, sinh viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tinh thần của sinh viên đang là vấn đề được quan tâm ngày càng nhiều trong những năm gần đây, đặc biệt là các biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm. Theo tiêu chuẩn chẩn đoán của DSM-5 (Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê các Rối loạn Tâm thần, phiên bản thứ 5) của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ, trầm cảm là một rối loạn tâm thần được đặc trưng bởi trạng thái buồn bã kéo dài hoặc mất hứng thú với các hoạt động từng mang lại niềm vui. Người mắc trầm cảm thường biểu hiện trên các phương diện: Về cảm xúc là trạng thái u uất, buồn bã kéo dài; về nhận thức xuất hiện những suy nghĩ tiêu cực, bi quan, tự trách bản thân và cảm giác mất giá trị; về hành vi là mất năng lượng, thiếu động lực, thu mình và giảm kết nối với người xung quanh [1]. Trong nghiên cứu này chúng tôi khảo sát một số triệu chứng như: Mất hứng thú, không có động lực, cảm giác tuyệt vọng và bi quan về tương lai [2]. Lo âu được định nghĩa là phản ứng tự nhiên của con người trước những tình huống được cảm nhận là nguy hiểm. Tuy nhiên, khi lo âu trở nên quá mức so thực tế của tình huống hoặc tập trung vào những tình huống không thực sự nguy hiểm thì nó sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến các chức năng sinh hoạt hàng ngày [1]. Trong nghiên cứu này, lo âu được đánh giá thông qua các biểu hiện thể chất như khô miệng, rối loạn nhịp thở, ra mồ hôi và các tình huống có thể

dẫn đến hoảng sợ hoặc sợ hãi vô cớ [2]. Stress được hiểu là phản ứng thích ứng của cơ thể đối với các thách thức và áp lực từ môi trường. Stress trở thành vấn đề khi nó kéo dài, tích tụ và vượt quá khả năng thích ứng của cá nhân, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống. Stress tiêu cực kéo dài có thể dẫn đến các rối loạn tâm thần, rối loạn thích ứng và rối loạn stress cấp tính [1]. Trong nghiên cứu này, stress được khảo sát thông qua các biểu hiện như xu hướng phản ứng thái quá, khó thư giãn, suy nghĩ quá mức, dễ kích động, nóng nảy và khó chấp nhận sự gián đoạn [2].

Một số công trình nghiên cứu tại Việt Nam gần đây đã chỉ ra những con số đáng lo ngại về hiện tượng này ở sinh viên. Kết quả nghiên cứu của Hồ Thị Ngân (2023) trên 420 sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Việt Nam cho thấy tỷ lệ sinh viên gặp phải các vấn đề sức khỏe tâm thần ở mức độ nghiêm trọng (nặng đến rất nặng) bao gồm: Stress (9.7%), lo âu (13.3%) và trầm cảm (11%) [3]. Tương tự, nghiên cứu của Trần Văn Thiện và cộng sự (2024) tại Đại học Y Dược - Đại học Quốc gia Hà Nội cũng phát hiện tỷ lệ có dấu hiệu stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên năm nhất học tập tại cơ sở Hòa Lạc ở mức đáng quan ngại: lo âu ở mức rất nặng chiếm tỉ lệ cao nhất 35.3%, trầm cảm ở mức nặng đến rất nặng 30.1% [4]. Khảo sát gần đây của Lê Thị

Tác giả liên hệ: Trần Thị Kiều Hạnh
Email: hanhttk2200037@student.hiu.vn

Hương (2024) trên 818 sinh viên tại Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh, tỷ lệ sinh viên gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần bao gồm: Trầm cảm (24.2%), lo âu (19.4%) và stress (6.8%) với mức độ từ nhẹ đến rất nặng [5].

Đáng chú ý, nghiên cứu của Nguyễn Văn Liệp và cộng sự (2023) về tình trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên khối ngành sức khỏe Trường Đại học Phenikaa trong thời kỳ dịch COVID-19 cho thấy tỷ lệ sinh viên có biểu hiện triệu chứng tinh thần như: Lo âu, trầm cảm và stress ở mức cao [6]. Nghiên cứu hơn, nghiên cứu của Đào Thị Ngoãn và cộng sự (2025) chỉ ra rằng có đến 33.67% sinh viên bị trầm cảm, 43.88% bị lo âu và 31.63% bị stress, với 57.65% sinh viên mắc ít nhất một trong ba rối loạn sức khỏe tâm thần và 11.73% sinh viên mắc ít nhất một rối loạn ở mức nghiêm trọng trở lên. Nghiên cứu đã chỉ ra những hệ quả đáng lo ngại của tình trạng này, bao gồm suy giảm trí nhớ trong học tập, ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập, tài chính, giấc ngủ, sự hài lòng về ngành học và các mối quan hệ xã hội [7].

Trong khi đó, theo nghiên cứu của Cao Thanh Phong, sinh viên có vốn tâm lý cao thường thể hiện sự tự tin, lạc quan, hy vọng và khả năng thích nghi tốt hơn trong việc giải quyết vấn đề học tập, dẫn đến cam kết học tập mạnh mẽ hơn và kết quả học tập tốt hơn [8]. Điều này gợi mở mối liên hệ giữa các yếu tố tâm lý tích cực đến chất lượng học tập và sức khỏe tinh thần cho sinh viên.

Thuật ngữ "self-esteem" (lòng tự trọng) có nguồn gốc từ năm 1890 trong công trình của William James, người được coi là cha đẻ của ngành tâm lý học hiện đại [9, 10]. Theo Rosenberg lòng tự trọng được đánh giá qua thái độ tích cực hoặc tiêu cực của cá nhân đối với bản thân, bao gồm việc đánh giá tổng thể về giá trị bản thân, sự chấp nhận và tôn trọng chính mình. Lòng tự trọng cao thể hiện qua việc cá nhân cảm thấy hài lòng với bản thân, tin rằng mình có giá trị và có những phẩm chất tốt. Ngược lại, lòng tự trọng thấp biểu hiện qua sự thiếu tôn trọng bản thân, cảm giác vô dụng và không hài lòng với chính mình [11]. Lòng tự trọng được xem là thái độ bên trong làm nền tảng cho việc xây dựng tính cách và sự cân bằng tâm lý, đồng thời chịu trách nhiệm cho các quá trình thích nghi suốt đời [12]. Trong phân cấp nhu cầu của Maslow đây là nhu cầu bậc cao [13]. Theo Carl Rogers, với quan điểm nhân văn hiện sinh, ông lý giải rằng con người thường cảm thấy bất an, không hài lòng và thất bại khi họ thiếu vắng tình người và ý nghĩa cuộc sống. Theo ông, một trong những phương pháp giải tỏa xung đột nội tâm là giúp họ tôn trọng bản thân, từ đó nhận ra được

chính con người thật của mình và trở thành chính mình. Alfred Alder cho rằng những người có lòng tự trọng thấp thường biểu hiện các dấu hiệu như cảm giác bất an, không xứng đáng, rụt rè, hay so sánh bản thân với người khác, đồng thời có thể xuất hiện cảm giác thù ghét, nản lòng và bồn chồn [14]. Nghiên cứu của Đặng Khánh An đã chỉ ra mối liên hệ giữa lòng tự trọng và trạng thái cô đơn [10].

Hiện nay, vẫn chưa có nghiên cứu nào được thực hiện nhằm đánh giá về tình hình sức khỏe tinh thần của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Đồng thời, mối quan hệ giữa lòng tự trọng và các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm và stress vẫn chưa được khảo sát cụ thể. Việc hiểu rõ mối liên hệ giữa các yếu tố này có ý nghĩa quan trọng trong việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý hiệu quả cho sinh viên.

Mục tiêu nghiên cứu

- Đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng thông qua ba khía cạnh: Trầm cảm, lo âu và stress, dựa trên thang đo DASS-21.
- Khám phá mối liên hệ giữa lòng tự trọng và các rối loạn tâm lý gồm trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên.
- Đề xuất một số giải pháp can thiệp và hỗ trợ tâm lý dựa trên kết quả nghiên cứu nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên.

Câu hỏi nghiên cứu

- Sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng hiện đang gặp phải những vấn đề tâm lý nào liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress ở mức độ nào?
- Lòng tự trọng của sinh viên có liên quan như thế nào đến các biểu hiện của trầm cảm, lo âu và stress?
- Từ mối quan hệ giữa lòng tự trọng và các vấn đề tâm lý, có thể đề xuất những biện pháp hỗ trợ nào nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên?

2. KHÁCH THỂ VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu này được thực hiện thông qua phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, với đối tượng khảo sát là sinh viên từ các khối ngành đa dạng của Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, bao gồm: Khối ngành Sức khỏe; khối ngành Kinh tế và Quản trị; khối ngành Ngôn ngữ và Văn hóa Quốc tế; khối ngành Khoa học Xã hội; Khối ngành Kỹ thuật - Công nghệ và khối Khoa học Giáo dục. Khách thể nghiên cứu được chọn từ tổng thể khoảng 12,000 sinh viên đại học. Việc lựa chọn mẫu được thực hiện theo phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên. Để xác định

kích thước mẫu phù hợp, nghiên cứu áp dụng công thức Slovin (1960): $n = N/(1+N \cdot e^2)$, trong đó N là tổng thể nghiên cứu và e là sai số tiêu chuẩn. Với mức độ tin cậy 95% (tương ứng với sai số cho phép 5%) [15], kích thước mẫu tối thiểu cần đạt được là 388 sinh viên.

Với phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên và khảo sát qua Google Forms. Nghiên cứu tiến hành khảo sát vào tháng 3/2025, thu được 400 phiếu hợp lệ.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp điều tra bảng hỏi

Bảng hỏi khảo sát bao gồm: Phần thông tin khách thể bao gồm giới tính, nơi sinh, năm sinh, năm sinh viên theo học, khối ngành, kết quả học tập của sinh

Bảng 1. Mức độ trầm cảm, lo âu, stress [2]

Mức độ	Lo âu	Trầm cảm	Stress
Bình thường	0 - 7	0 - 9	0 - 14
Nhẹ	8 - 9	10 - 13	15 - 18
Vừa	10 - 14	14 - 20	19 - 25
Nặng	15 - 19	21 - 27	26 - 33
Rất nặng	≥ 20	≥ 28	≥ 34

Độ tin cậy Alpha của Cronbach của thang DASS-21 trong nghiên cứu của chúng tôi là 0.960.

Để khảo sát về lòng tự trọng của sinh viên, chúng tôi sử dụng thang đo đánh lòng tự trọng của Rosenberg (RSES) phát triển từ năm 1965 để đánh giá. Thang đo này gồm 10 mục nhằm đo lường sự đánh giá tự trọng tổng thể, bao quát cả nhận thức tích cực và tiêu cực về bản thân người tham gia khảo sát. Các câu hỏi được thiết kế theo dạng thang đo Likert 4 mức độ, từ "Rất đồng ý" (3 điểm) đến "Rất không đồng ý" (0 điểm). Trong bộ câu hỏi, có 5 mục yêu cầu tính điểm đảo (các mục 2, 5, 6, 8 và 9). Thang đo có tổng điểm từ 0 đến 30. Khi điểm càng cao phản ánh mức độ tự trọng càng tích cực [8]. Sau đó, điểm trung bình được tính bằng cách chia tổng điểm cho số lượng phát biểu. Điểm trung bình càng cao thể hiện mức độ lòng tự trọng càng cao. Để phân loại mức độ lòng tự trọng, điểm trung bình được chia thành bốn mức: Từ 0.00 đến 0.75 là mức rất thấp; từ 0.76 đến 1.50 là mức trung bình thấp; từ 1.51 đến 2.25 là mức trung bình; và từ 2.26 đến 3.00 là mức cao. Kết quả phân tích độ tin cậy của công cụ đo lường trong nghiên cứu này hệ số Cronbach's Alpha đạt 0.816. Kết quả phân tích cho thấy thang đo có độ tin cậy cao và phù hợp cho mục đích nghiên cứu.

2.2.2. Phương pháp phân tích dữ liệu

Quá trình xử lý dữ liệu nghiên cứu được thực hiện

viên và hạnh kiểm của sinh viên. Phần thứ hai bao gồm nội dung thang đo.

Thang đánh giá DASS-21 là công cụ đo lường trầm cảm, lo âu và stress, là phiên bản rút gọn từ thang đo DASS-42. Thang đo đã được Trần Đức Thạch và cộng sự tiến hành chuẩn hóa vào năm 2013 để phù hợp với bối cảnh Việt Nam [16]. Các câu hỏi trong thang đo sẽ phân thành 3 nhóm để đánh giá về trầm cảm, lo âu và stress [14], cụ thể:

Các câu hỏi 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18 tập trung vào đánh giá mức độ stress.

Các câu hỏi 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20 đánh giá mức độ lo âu.

Các câu hỏi 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21 đo lường mức độ trầm cảm.

thông qua phần mềm SPSS phiên bản 20. Nhiều phương pháp phân tích thống kê đã được áp dụng, bao gồm các phép thống kê mô tả nhằm tổng hợp, trình bày dữ liệu thu thập, tính điểm trung bình của thang đo lòng tự trọng (RSES), và phân tích hệ số tương quan Pearson để xác định mối liên hệ giữa các biến số nghiên cứu. Để xác định sự khác biệt có ý nghĩa giữa các nhóm nhân khẩu đối với một biến phụ thuộc (stress, trầm cảm, lo âu), nghiên cứu sử dụng phân tích phương sai một chiều (One-way ANOVA).

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Mức độ Stress, lo âu, trầm cảm ở sinh viên

Kết quả trên trình bày phân bố mức độ stress, lo âu và trầm cảm ở 400 sinh viên. Về stress, 77 sinh viên (19.3%) ở mức bình thường, 27 sinh viên (6.8%) ở mức nhẹ, 84 sinh viên (21%) ở mức vừa, 143 sinh viên (35.8%) ở mức nặng và 69 sinh viên (17.3%) ở mức rất nặng. Đối với lo âu, có 180 sinh viên (45.0%) ở mức bình thường, 18 sinh viên (4.5%) ở mức nhẹ, 40 sinh viên (10.0%) ở mức vừa, 33 sinh viên (8.3%) ở mức nặng, và 129 sinh viên (32.3%) ở mức rất nặng. Về trầm cảm, 54 sinh viên (13.5%) ở mức bình thường, 20 sinh viên (5.0%) ở mức nhẹ, 70 sinh viên (17.5%) ở mức vừa, 76 sinh viên (19.0%) ở mức nặng và 180 sinh viên (45.0%) ở mức rất nặng. Đáng chú ý, tỷ lệ sinh viên có biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm ở mức nặng và rất nặng khá cao: Stress

(53.1%), lo âu (40.6%), trầm cảm (64%). Kết quả này cao hơn đáng kể so với các nghiên cứu tương tự trong nước, như nghiên cứu của Hồ Thị Ngân (2023) chỉ ghi nhận mức độ nặng đến rất nặng tỷ lệ stress 9.7%, lo âu 13.3% và trầm cảm 11% [3]; Nghiên cứu của Lê Thị Hương (2024) với các tỷ lệ biểu hiện ở các

mức độ trầm cảm 24.2%, lo âu 19.4% và stress 6.8% [5]; Nghiên cứu của Nguyễn Văn Liệu và cộng sự tỷ lệ sinh viên biểu hiện lo âu (11.1%), trầm cảm (11.1%), stress (4.9%) [7]. Từ kết quả trên, phản ánh tình trạng đáng lo ngại về sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

Bảng 2. Mức độ Trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên

Mức độ	Stress		Lo âu		Trầm cảm	
	Tần xuất	Tỷ lệ (%)	Tần xuất	Tỷ lệ (%)	Tần xuất	Tỷ lệ (%)
Bình thường	77	19.3	180	45	54	13.5
Nhẹ	27	6.8	18	4.5	20	5
Vừa	84	21	40	10	70	17.5
Nặng	143	35.8	33	8.3	76	19
Rất nặng	69	17.3	264	66	180	45
Tổng	400	100	400	100	400	100

Bảng 3. So sánh sự khác biệt giữa các biến nhân khẩu với trầm cảm, lo âu và stress

Các biến nhân khẩu		Số lượng	Các rối loạn	F	p	Sự khác biệt
Giới tính của sinh viên	1. Nam	199	Trầm cảm	19.255	0.000	1 > 2
	2. Nữ	201	Lo âu	44.961	0.000	
			Stress	39.631	0.000	
Nơi sinh của sinh viên	1. Thành thị	170	Trầm cảm	1.963	0.163	Không có sự khác biệt
	2. Nông thôn, miền núi	230	Lo âu	2.933	0.088	
			Stress	0.035	0.852	
Năm sinh viên theo học	1. Năm thứ 1	72	Trầm cảm	7.135	0.000	6 và 5 > 2 > 3 > 4 > 1
	2. Năm thứ 2	56				
	3. Năm thứ 3	107	Lo âu	10.107	0.000	6 và 5 > 4 > 2 > 3 > 1
	4. Năm thứ 4	145				
	5. Năm thứ 5	17	Stress	11.320	0.000	6 > 5 > 4 > 3 > 2 > 1
	6. Năm thứ 6	3				
Khối ngành	1. Khối ngành Sức	74	Trầm cảm	10.064	0.000	2 > 3 > 5 > 6 > 4 > 1
	2. Khối ngành Kinh tế, Quản trị	67				
	3. Khối ngành Ngôn ngữ và văn hóa quốc tế	55	Lo âu	10.173	0.000	5 > 2 > 3 > 6 > 4 > 1
	4. Khối ngành Khoa học Xã hội	72				
	5. Khối ngành Kỹ thuật - Công nghệ	63	Stress	6.097	0.000	5 > 2 > 3 > 4 > 6 > 1
	6. Khối Khoa học Giáo dục	69				
Kết quả xếp loại học tập của sinh viên	1. Kém (dưới 4.0 điểm)	2	Trầm cảm	3.704	0.003	1 > 4 > 5 > 3 > 6 > 2
	2. Yếu (từ 4.0 điểm đến dưới 5.0 điểm)	3				
	3. Trung bình (từ 5.0 điểm đến dưới 7.0 điểm)	29	Lo âu	5.004	0.000	1 > 4 > 5 > 2 > 3 > 6
	4. Khá (từ 7.0 điểm đến dưới 8.0 điểm)	156				
	5. Giỏi (từ 8.0 điểm đến dưới 9.0 điểm)	171	Stress	4.090	0.001	5 > 4 > 3 > 2 > 1 > 6
	6. Xuất sc (từ 9.0 điểm đến 10 điểm)	39				
Hạnh kiểm của sinh viên	1. Yếu	3	Trầm cảm	9.157	0.000	4 > 1 > 3 > 5 > 2
	2. Trung bình	9	Lo âu	25.015	0.000	4 > 3 > 1 > 5 > 2
	3. Khá	61				
	4. Tốt	220	Stress	19.436	0.000	4 > 3 > 5 > 1 > 2
	5. Xuất sắc	107				

Từ kết quả Bảng 3, nhìn chung, không có sự khác

biệt giữa nơi sinh của sinh viên ảnh hưởng đến các

rối loạn về tinh thần của sinh viên. Tuy nhiên, các biến nhân khẩu khác đều cho thấy sự khác biệt, cụ thể như sau:

- Về giới tính: Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên nam có mức độ trầm cảm, lo âu và stress cao hơn so với sinh viên nữ. Phát hiện này không đồng nhất với kết quả nghiên cứu của Trần Văn Thiện chỉ ra rằng sinh viên nữ có nguy cơ trầm cảm, stress và lo âu cao hơn so với sinh viên nam [4]. Kết quả phỏng vấn sâu cung cấp thêm thông tin, trường hợp sinh viên nam V chia sẻ: "*Mình là con một trong nhà, mình áp lực về tài chính và phải lo cho gia đình*", phản ánh gánh nặng về trách nhiệm gia đình có thể là một trong những yếu tố góp phần vào tình trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên nam.
- Xét về năm sinh viên theo học, kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng sinh viên năm thứ 4, thứ 5 và thứ 6 có mức độ trầm cảm, lo âu và stress cao hơn so với các năm học khác. Phát hiện này khác biệt với nghiên cứu của Trần Văn Thiện, trong đó sinh viên năm nhất được ghi nhận có tỷ lệ cao hơn [4]. Tuy nhiên, kết quả của chúng tôi lại phù hợp với nghiên cứu của Trần Thị Thanh Hiền và cộng sự về "Thực trạng trầm cảm của sinh viên chính quy năm cuối thuộc các chuyên ngành tại Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan" [17]. Phỏng vấn sâu trường hợp sinh viên năm cuối T chia sẻ: "*Mình cảm thấy áp lực về việc ra trường, mình lo lắng về công việc sắp tới*", phản ánh rõ nét mối lo ngại về tương lai nghề nghiệp và quá trình chuyển tiếp từ môi trường học đường sang môi trường làm việc của sinh viên năm cuối.
- Xét về các khối ngành, Khối ngành Kỹ thuật - Công nghệ; Kinh tế - Quản trị và Ngôn ngữ và Văn hóa Quốc tế có mức độ trầm cảm cao hơn so với ngành Khoa học Xã hội, Sức khỏe và Giáo dục. Điều đó có thể phản ánh nỗi bận tâm của các sinh viên theo học các ngành Kinh tế, Ngôn ngữ và Kỹ thuật đang có nhiều thách thức do công nghệ ngày càng tiến bộ và thay đổi.
- Xét về kết quả học tập, nghiên cứu cho thấy sinh

viên có kết quả học tập ở mức kém, khá và giỏi có mức độ trầm cảm, stress và lo âu cao hơn so với nhóm có kết quả trung bình, xuất sắc và yếu. Thông tin từ cuộc phỏng vấn sâu cung cấp thêm cơ sở giải thích cho hiện tượng này, khi đa số sinh viên được phỏng vấn đều bày tỏ rằng họ chịu áp lực đáng kể liên quan đến học tập và thi cử.

- Xét về hạnh kiểm, kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có hạnh kiểm được xếp loại tốt lại có mức độ trầm cảm, stress và lo âu cao hơn so với các nhóm xếp loại khác. Điều này có thể được giải thích bởi đặc điểm của tiêu chí đánh giá hạnh kiểm phản ánh đạo đức, mức độ tham gia các hoạt động rèn luyện kỹ năng và khả năng tương tác xã hội của sinh viên. Sinh viên có hạnh kiểm tốt thường phải duy trì nỗ lực liên tục trong việc hoàn thiện bản thân, tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa và duy trì mối quan hệ xã hội tích cực. Chính quá trình nỗ lực không ngừng này có thể tạo ra áp lực tâm lý, kỳ vọng của bản thân về việc phải liên tục duy trì thành tích của bản thân, từ đó góp phần làm gia tăng các triệu chứng trầm cảm, stress và lo âu.

3.2. Mức độ lòng tự trọng của sinh viên

Kết quả khảo sát cho thấy lòng tự trọng của sinh viên ở trong khoảng mức trung bình (ĐTB = 1.58). Trong đó, các mục có điểm cao nhất "Tôi cảm thấy rằng tôi có một số phẩm chất tốt" (ĐTB = 1.92), "Tôi có thái độ tích cực đối với bản thân" (ĐTB = 1.89). Điều đó cho thấy sinh viên có nhận thức tích cực về bản thân ở các khía cạnh như nhận ra phẩm chất tốt và giá trị bản thân. Tuy nhiên, trong khi mục đánh giá về bản thân lại có điểm thấp nhất "Tôi ước tôi có thể tôn trọng bản thân tôi nhiều hơn" (ĐTB = 1.225); "Tôi cảm thấy tôi không có nhiều điểm để tự hào" (ĐTB = 1.33); "Đôi khi, tôi nghĩ tôi không có điểm nào tốt cả" (ĐTB = 1.33). Kết quả trên có thể đến từ sự thiếu tự tin về điểm mạnh bản thân của sinh viên.

Nhìn chung, kết quả cho thấy mức độ lòng tự trọng của sinh viên ở mức từ trung bình thấp đến trung bình. Điều đó cho thấy cần thêm các hoạt động hỗ trợ để tăng cường lòng tự trọng ở sinh viên.

Bảng 4. Mức độ lòng tự trọng ở sinh viên

	Mức độ lòng tự trọng ở sinh viên	Điểm trung bình (ĐTB)	Độ lệch chuẩn (ĐLC)	Thứ bậc
1.	Nhìn tổng thể, tôi hài lòng với bản thân tôi	1.77	0.779	4
2.*	Đôi khi, tôi nghĩ tôi không có điểm nào tốt cả	1.3300	0.85318	7
3.	Tôi cảm thấy rằng tôi có một số phẩm chất tốt	1.92	0.748	1
4.	Tôi có thể làm việc tốt như hầu hết những người khác	1.85	0.762	3
5.*	Tôi cảm thấy tôi không có nhiều điểm để tự hào	1.3300	0.81717	7
6.*	Đôi khi, tôi cảm thấy chắc chắn mình là người vô dụng	1.4225	0.90888	5

	Mức độ lòng tự trọng ở sinh viên	Điểm trung bình (ĐTB)	Độ lệch chuẩn (ĐLC)	Thứ bậc
7.	Tôi cảm thấy mình là một người có giá trị, ít nhất là so với người khác	1.85	0.754	3
8.*	Tôi ước tôi có thể tôn trọng bản thân tôi nhiều hơn	1.1225	0.87143	8
9.*	Nhìn chung trong tất cả vấn đề, tôi nghiêng về cảm giác tôi là người thất bại	1.3550	0.86652	6
10.	Tôi có thái độ tích cực đối với bản thân mình	1.89	0.835	2
	Trung bình chung	1.5843	0.31027	

Ghi chú: 0 - 0.75: Thấp; 0.76 - 1.50: Trung bình thấp; 1.51 - 2.25: Trung bình; 2.26 - 3.00: Cao

3.3. Mối tương quan giữa stress, trầm cảm, lo âu với lòng tự trọng

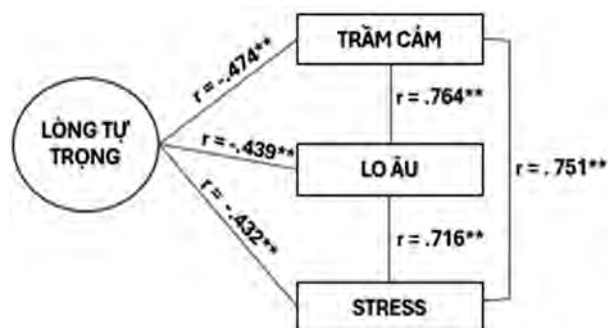
Từ Bảng 5 và Hình 1 cho thấy các hệ số tương quan. Trong đó, hệ số tương quan của trầm cảm, lo âu và stress có mối tương quan tỉ lệ thuận với nhau cụ thể: Trầm cảm và lo âu ($r = 0.764$, $p < 0.01$), trầm cảm và stress ($r = 0.716$, $p < 0.01$) và lo âu và stress ($r = 0.751$, $p < 0.01$). Mối tương quan thuận này chỉ ra rằng khi một cá nhân trải qua tình

trạng trầm cảm cao thì họ cũng có khả năng trải qua mức độ cao ở tình trạng stress và lo âu. Điều này cho thấy các biến số về rối loạn tinh thần này có thể ảnh hưởng và tác động lẫn nhau. Phát hiện này đồng nhất với các nghiên cứu của Hồ Thị Ngân (2024), Trần Văn Thiện (2024), Lê Thị Hương (2024) các kết quả nghiên cứu đều chỉ ra rằng khi trầm cảm tăng thì lo âu và stress cũng tăng và ngược lại.

Bảng 5. Mối liên hệ giữa lòng tự trọng với trầm cảm, lo âu và stress

	Lòng tự trọng ở sinh viên	Trầm cảm	Lo âu	Stress
Hệ số tương quan Pearson	1	-0.474**	-0.439**	-0.432**
Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000
Cỡ mẫu	400	400	400	400

**Ghi chú: Tương quan có ý nghĩa thống kê ở mức 0.01 (2-tailed)



Hình 1. Mối liên hệ giữa lòng tự trọng với trầm cảm, lo âu và stress

Các hệ số tương quan âm giữa các biến trầm cảm, lo âu, stress với lòng tự trọng cho thấy mối quan hệ nghịch biến rõ rệt giữa lòng tự trọng và ba vấn đề sức khỏe tâm thần: Stress, trầm cảm, lo âu, trong đó mối tương quan mạnh nhất là giữa lòng tự trọng với trầm cảm ($r = -0.474$).

- Hệ số tương quan lòng tự trọng và trầm cảm là $r = -0.474$ với $p < 0.01$ (Sig. = 0.000). Điều này thể hiện mối tương quan nghịch ở mức trung bình mạnh và có ý nghĩa thống kê cao. Kết quả này chỉ ra rằng khi lòng tự trọng cao thì mức độ trầm cảm thấp và ngược lại. Phát hiện này phù hợp với quan điểm của Adler, ông cho rằng những cá nhân có lòng tự trọng thấp thường biểu hiện các nhận thức

tiêu cực về bản thân, cảm giác thất bại và tuyệt vọng, đây là một trong những yếu tố dẫn đến trầm cảm [13]. Điều này cũng tương đồng với tiêu chí chẩn đoán trầm cảm trong DSM-5, trong đó "cảm giác vô giá trị hoặc tội lỗi một cách quá mức không phù hợp" được xác định là một trong những triệu chứng cốt lõi [1]. Để làm rõ cho mối quan hệ này, chúng tôi phỏng vấn sinh viên M: "Mình đang phải điều trị thuốc trầm cảm trong thời gian này. Mình luôn cảm thấy mặc cảm tự ti về bản thân, mình thấy mình không đủ giỏi, không đủ tốt như các bạn khác. Mỗi lần biết kết quả mình cảm thấy bị áp lực, bản thân mình luôn so sánh mình với các bạn khác."

- Hệ số tương quan giữa lòng tự trọng và mức độ lo âu là $r = -0.439$ với $p < 0.01$ (Sig. = 0.000). Đây cũng là mối tương quan nghịch ở mức trung bình và có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy sinh viên có lòng tự trọng càng cao thì mức độ lo âu càng thấp. Theo Đặng Hoàng Minh, lo âu là một phản ứng tâm lý phức hợp gồm ba thành tố: Nhận thức, cảm xúc và hành vi. Khi một cá nhân có lòng tự trọng thấp, họ đánh giá bản thân tiêu cực, có xu hướng nghi ngờ khả năng của mình, từ đó xuất hiện các cảm xúc lo lắng, hồi hộp, sợ hãi và cuối cùng là hành vi né tránh các tình huống gây áp lực. Kết quả nghiên cứu cũng phù hợp với lý thuyết nhận thức của Beck và Ellis. Theo hai tác giả,

mỗi người đều có một sơ cấu nhận thức nền tảng về bản thân, gọi là niềm tin cơ bản. Những người có lòng tự trọng thấp thường mang trong mình các niềm tin tiêu cực về bản thân, chẳng hạn như "tôi vô dụng", "tôi không được yêu quý", hay "tôi không đủ năng lực". Chính những niềm tin này là yếu tố kích hoạt các cảm xúc tiêu cực, đặc biệt là lo âu, và từ đó dẫn đến các hành vi né tránh hoặc tự thu mình trong môi trường xã hội [1]. Khi phỏng vấn bạn sinh viên A bạn cho biết: *"Mình cảm thấy lo âu khi đứng trước đám đông, khi phải thuyết trình vì mình cảm thấy bản thân mình không đủ giỏi, mình sợ mọi người đánh giá"*.

- Hệ số tương quan giữa lòng tự trọng và mức độ stress là $r = -0.432$ với $p < 0.01$ (Sig. = 0.000). Mỗi tương quan này cũng mang tính nghịch ở mức trung bình và có ý nghĩa thống kê, chứng tỏ sinh viên có lòng tự trọng cao thường có mức độ stress thấp hơn. Điều này phù hợp với lý thuyết nhận thức của Beck cho rằng trong trạng thái stress, con người với những niềm tin kém thích nghi sẽ phát triển những kiểu nhận thức không thực tế và không thực tế, họ có thể khái quát hóa quá mức về những lỗi lầm của bản thân. Ngược lại những người có lòng tự trọng cao thường có niềm tin hợp lý, dễ đối mặt với khó khăn và giảm thiểu phản ứng cảm xúc tiêu cực [1]. Trong tháp nhu cầu Maslow, lòng tự trọng là một trong những nhu cầu tâm lý cốt lõi. Nếu nhu cầu này không được thỏa mãn, cá nhân có thể trải qua khủng hoảng tâm lý [13]. Bạn sinh viên P cho biết: *"Vì không biết bản thân có những điểm mạnh gì nên em rất căng thẳng khi phải đối diện với một sự kiện bất ngờ, sợ mình không làm được và nếu đó là sự kiện quan trọng thì em sẽ càng căng thẳng hơn rất nhiều"*.

5. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

5.1. Kết luận

Qua kết quả khảo sát trên 400 sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng cho thấy mức độ lòng tự trọng của sinh viên ở mức trung bình (ĐTB = 1.58). Nghiên cứu cũng ghi nhận mức độ trầm cảm rất nặng ở sinh viên là 45%, lo âu mức độ rất nặng là 66% và mức độ stress nặng là 35.8%. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy mối tương quan nghịch giữa lòng tự trọng với trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên. Điều đó có nghĩa là khi lòng tự trọng của sinh viên cao thì mức độ các rối loạn tâm lý sẽ ở mức thấp và ngược lại.

Nghiên cứu được khảo sát tại Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng nên kết quả chưa thể khái quát cho toàn

bộ sinh viên. Bên cạnh đó, thang đo DASS-21 chỉ có chức năng sàng lọc, không thay thế cho công cụ chẩn đoán lâm sàng. Vì thế, cần có các nghiên cứu mở rộng phạm vi khảo sát và sử dụng phương pháp đánh giá chuyên sâu hơn nhằm phân tích rõ từng rối loạn tâm lý, từ đó đề xuất các biện pháp can thiệp phù hợp.

5.2. Kiến nghị

Dựa trên kết quả nghiên cứu, chúng tôi đề xuất một số giải pháp nhằm cải thiện sức khỏe tâm thần và nâng cao lòng tự trọng cho sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng như sau:

Trước hết, Nhà trường cần tăng cường các chương trình nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần, thông qua việc tổ chức các buổi talkshow, hội thảo, workshop chuyên đề với nội dung xoay quanh: Dấu hiệu nhận biết sớm các rối loạn tâm thần thường gặp như lo âu, trầm cảm, stress, kỹ năng tự chăm sóc sức khỏe tinh thần, các chiến lược phòng ngừa. Những chương trình này có thể được tổ chức định kỳ hoặc lồng ghép trong các hoạt động chính khóa, ngoại khóa xuyên suốt năm học.

Thứ hai, cần xây dựng mạng lưới hỗ trợ tâm lý dễ tiếp cận. Cụ thể, sinh viên cần được cung cấp đầy đủ thông tin về trung tâm tham vấn tâm lý học đường, các dịch vụ hỗ trợ chuyên môn hiện có trong và ngoài trường, cũng như hướng dẫn cách chủ động tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết. Đồng thời, đội ngũ cố vấn học tập cần được đào tạo để phát hiện sớm dấu hiệu rối loạn ở sinh viên và hướng dẫn sinh viên tiếp cận các chương trình hỗ trợ phù hợp.

Thứ ba, Nhà trường nên mở rộng các hoạt động ngoại khóa, chương trình phát triển kỹ năng cá nhân, khuyến khích sinh viên tham gia câu lạc bộ nhằm phát triển những điểm mạnh của sinh viên, giúp sinh viên tăng cường tương tác xã hội, cảm nhận được giá trị bản thân thông qua sự công nhận từ cộng đồng và nâng cao lòng tự trọng.

Việc kết hợp đồng bộ giữa nâng cao nhận thức, xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lý hiệu quả và tạo điều kiện phát triển bản thân sẽ góp phần cải thiện sức khỏe tâm thần cho sinh viên một cách bền vững, từ đó giúp sinh viên sống tích cực, lành mạnh và học tập hiệu quả hơn.

LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu này được Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng cấp kinh phí thực hiện dưới mã số SVTC18.34.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Đ. H. Minh (chủ biên), H. T. Hà, Bahr Weiss, *Tâm bệnh học*, Hà Nội, NXB. Đại học Quốc Gia Hà Nội, 2022.
- [2] "Bài test đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21)", 2024, [Online], Tại: [https://bookingcare.vn/cam-](https://bookingcare.vn/cam-nang/bai-test-danh-gia-lo-au--tram-cam--stress-dass-21-p177.html)

[nang/bai-test-danh-gia-lo-au--tram-cam--stress-dass-21-p177.html](https://bookingcare.vn/cam-nang/bai-test-danh-gia-lo-au--tram-cam--stress-dass-21-p177.html) (Truy cập 3/2025).

- [3] H. T. Ngân, H. T. X. Hương "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*, tập 538, số 2, Tháng 5, 2024.

[4] T. V. Thiện, "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*, số 65, Special Issue 5, 193-200, 2024.

[5] L. T. Hương, "Mức độ trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh," *Journal of Science and Technology - IUH*, số 69A, 2024, DOIs: <https://doi.org/10.46242/jstiuh.v69i03.5136>.

[6] N. V. Liệp et al., "Thực trạng và một số yếu tố liên quan tới dấu hiệu lo âu, trầm cảm và stress của sinh viên khối ngành sức khỏe Đại học Phenikaa trong đại dịch COVID-19, năm 2021," *Tạp chí Y học Cộng đồng*, Tập 64, số 3, 90-96, 2023, DOIs: <https://doi.org/10.52163/yhc.v64i3.647>.

[7] Đ. T. Ngoãn et al., "Thực trạng tâm lý của sinh viên năm thứ tư trường Đại học Y Hà Nội năm học 2023-2024," *Tạp chí nghiên cứu Y học*, Tập 187, số 2, 2025.

[8] C. T. Phong, "Mối quan hệ giữa Vốn tâm lý, Động lực học tập và Kết quả học tập của sinh viên: Nghiên cứu thực nghiệm tại trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vĩnh Long," *HCMCOUJS-Kinh tế và Quản trị kinh doanh*, Tập 19, số 3, pp. 66-77, 2022, doi: 10.46223/HCMCOUJS.

[9] T. S. Eromo and D. A. Levy, "The Rise, Fall, and Resurgence of 'Self-Esteem': A Critique, Reconceptualization, and Recommendations," *North American Journal of Psychology*, vol. 19, p.

255, 2017.

[10] Đ. K. An, N. V. Tường, "Mối tương quan giữa trạng thái cô đơn và sự đánh giá tự thân ở cộng đồng LGBT+ tại Thành phố Hồ Chí Minh," *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, Tháng 7/ 2023.

[11] J. Ciarrochi and L. Bilich, *Acceptance and Commitment Therapy, Measures Package*, School of Psychology University of Wollongong, 2006.

[12] C. Doré, "Self esteem: concept analysis," *Recherche en soins infirmiers*, no. 2, pp. 18-26, 2017.

[13] N. T. Sinh, *Các học thuyết Tâm lý Nhân cách*, Hà Nội, Nhà xuất bản Lao động, 2024.

[14] C. R. Rogers, *Tiến trình thành nhân*, T. T. Ánh và V. T. Ứng chuyển ngữ, Hà Nội, Nhà xuất bản Phụ nữ Việt Nam, 2023.

[15] E. Slovin, "Slovin's Formula for Sampling Technique," [Online]. Tại: <https://prudencexd.weebly.com/> [Truy cập 3/2025].

[16] T. D. Trần, T. Trần, and J. Fisher, "Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women," *BMC Psychiatry*, vol. 13, no. 1, p. 24, 2013, doi: 10.1186/1471-244X-13-24.

[17] T. T. Hiền, N. V. Quang, L. H. Thu, and N. T. Mai, "Thực trạng trầm cảm của sinh viên chính quy năm cuối thuộc các chuyên ngành tại trường Đại học Y Dược Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan năm học 2020 - 2021," *Tạp chí Y học Dự phòng*, Tập 31, Số 9, Phụ bản (2021), doi:10.51403/0868-2836/2021/439.

The relationship between depression, anxiety, stress with self-esteem among students at Hong Bang International University

Tran Thi Kieu Hanh, Trinh Viet Then, Nguyen Thi Hoai Thuong,
Le Thi Hoai Trinh, Phung Hieu Linh

ABSTRACT

This study aims to understand the relationship between depression, anxiety, and stress with self-esteem among students at Hong Bang International University. The study used the DASS-21 scale and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), with 400 students participating in the survey. The results show that the students' self-esteem level is average (Mean = 1.58). A high percentage of students experience very severe depression (45%), very severe anxiety (66%), and severe stress (35.8%). Students' self-esteem levels are negatively related to their levels of depression, anxiety, and stress. Based on the research results, we suggest some programs to help improve students' self-esteem, which can also support better mental health.

Keywords: self-esteem, depression, anxiety, stress, student

Received: 01/5/2025

Revised: 27/5/2025

Accepted for publication: 30/5/2025