

TRẦM CẢM, LO ÂU, CĂNG THẲNG CỦA TÂN SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH: THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP

NGUYỄN VĂN KHANG

TRẦN THỊ NGỌC ÁNH

Trường Đại học Nông Lâm Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 05/5/2026. Sửa chữa xong 10/6/2026. Duyệt đăng 27/6/2026.

Abstract

This study aimed to investigate the prevalence of depression, anxiety, and stress among freshman students at Nong Lam University, Ho Chi Minh City using DASS-21. A cross-sectional study was conducted with a total of 343 new undergraduate students taking course related to biology. The results showed that the mean level of depression was the highest (14.12 ± 8.96) followed by anxiety (11.05 ± 7.87) and stress (8.94 ± 8.13). In total, 64.7% of students showed symptoms of depression or anxiety from low to highly significant, and 41.4% reported stress levels above the appropriate range. 16.9% of subjects were found to have extreme depression and anxiety. The results indicate that psychological distress is prevalent among freshmen and can have a negative impact on academic adaptation and learning motivation. Consideration should be given to early mental health assessments and comprehensive academic and psychological support programs to promote student well-being and academic achievement.

Keywords: DASS-21, Stress, depression, anxiety, freshman students

1. Đặt vấn đề

Trong môi trường giáo dục hiện đại, ngoài nền tảng kiến thức, sức khỏe tinh thần đã trở thành nền tảng cốt lõi, song hành và tác động trực tiếp quyết định sự thành công trong học tập và nghiên cứu cũng như khả năng phát triển bền vững của sinh viên (SV) (Trần Thị Minh Hoa, 2025; Nguyễn Thế Hùng, 2008). Chuyển tiếp từ bậc trung học phổ thông lên đại học là giai đoạn có nhiều thay đổi về học tập, môi trường sống và các mối quan hệ xã hội, làm gia tăng nguy cơ xuất hiện các vấn đề sức khỏe tâm lý ở tân SV (Hồ Thị Ngọc Ánh và cộng sự, 2024; Trần Thị Hoàng Yến và cộng sự, 2022).

Sức khỏe tinh thần là trạng thái thoải mái, tự do về thể chất, tinh thần và xã hội (Lê Thị Vũ Huyền và cộng sự, 2024). Trong xã hội hiện đại và đổi mới không ngừng, con người ngày càng phải đối mặt với nhiều thách thức tâm lý. Các rối loạn sức khỏe tâm thần, đặc biệt là trầm cảm, lo âu và căng thẳng (Stress), đang trở thành những vấn đề phổ biến nhất trên toàn cầu và có xu hướng gia tăng mạnh mẽ trong những năm gần đây (Bajre, 2026; Trần Thị Minh Hoa, 2025). Tân SV đối mặt với những áp lực khi bước vào ngưỡng cửa đại học. Đây là giai đoạn của sự thay đổi toàn diện: từ việc rời xa gia đình để sống tự lập, quản lý tài chính cá nhân đến việc làm quen với môi trường học tập mới, phương pháp giảng dạy khác biệt và khối lượng kiến thức khổng lồ. Nhiều SV cảm thấy lạc lõng, thiếu hụt sự hỗ trợ từ người thân và khó khăn trong việc thiết lập các mối quan hệ bạn bè mới (Ông Thế Duệ và cộng sự, 2025; Trần Thị Minh Hoa, 2025). Những xáo trộn này dễ dẫn đến trạng thái mất phương hướng, lo sợ về tương lai và là nguồn gốc của căng thẳng, lo âu kéo dài dẫn đến suy giảm kết quả học tập, rối loạn giấc ngủ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, thậm chí có thể dẫn đến các hành vi tự hại (Makara-Studzinska et al, 2022; Moussa-Chamari et al, 2024; Silva Castillo et al, 2025; Zhang et al, 2024). Tại Việt Nam, các khảo sát gần đây cho thấy tỷ lệ SV mắc các rối loạn tâm lý ở mức đáng báo động và cần được quan tâm. Cụ

thể, Một báo cáo năm 2022 tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ ghi nhận tỷ lệ căng thẳng ở SV là 78,2%, trong đó, mức độ nhẹ: 35,2%, trung bình: 32,6%, nặng: 10,5% (Trần Thị Hoàng Yến và cộng sự, 2022), tại Trường Đại học Y Hà Nội, tỷ lệ rối loạn lo âu ở SV hệ Bác sỹ Y dự phòng là 29,55% (Lê Thị Vũ Huyền cộng sự, 2024). Tại Trường Đại học Nam Cần Thơ, tỉ lệ SV có biểu hiện trầm cảm đạt 35,4%, lo âu là 48,8% và căng thẳng chiếm 39,3% (Ong Thế Duệ và cộng sự, 2025) và nhiều trường đại học khác. Do đó, SV tại các trường đào tạo đa ngành như Trường Đại học Nông Lâm TP. Hồ Chí Minh cũng không nằm ngoài nhóm nguy cơ này, khi họ phải đối mặt với áp lực học tập chuyên môn kết hợp với những đòi hỏi thực tế của thị trường lao động. Ngoài ra, việc khác biệt về chương trình trung học phổ thông giữa các vùng miền cũng ảnh hưởng đến tâm lý, thái độ, động lực và khả năng chủ động trong học tập. Để nhận diện sớm và hỗ trợ kịp thời, việc sử dụng các công cụ sàng lọc có độ tin cậy cao là vô cùng cần thiết. Thang đo Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21_DASS-21) là bộ công cụ tự đánh giá đơn giản, dễ thực hiện, được chuẩn hóa quốc tế, cho phép phân biệt và đo lường nhanh chóng mức độ nghiêm trọng của ba trạng thái tâm lý tiêu cực này (Bajre, 2026; Lovibond, S.H. & Lovibond, 1996). Việc khảo sát tình trạng sức khỏe tâm thần của tân SV tại Trường Đại học Nông Lâm TP. Hồ Chí Minh theo thang DASS-21 giúp giảng viên và nhà trường đánh giá và quan tâm đúng cách tình trạng của tân SV để có thể hỗ trợ kịp thời trong việc cải thiện chất lượng học tập của SV cũng như hiệu quả đào tạo của nhà trường.

2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Tân SV theo học hệ chính quy của Trường Đại học Nông Lâm TP. Hồ Chí Minh đang học các học phần liên quan đến Sinh học. Các kết quả hợp lý gồm bảng trả lời khảo sát từ các SV tự nguyện tham gia và hoàn thành đầy đủ câu trả lời, loại trừ các trường hợp từ chối tham gia hoặc cung cấp thông tin không đầy đủ.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Dữ liệu được ghi nhận từ bảng trả lời bằng bộ câu hỏi tự điền, bao gồm thông tin cá nhân và thang đo DASS-21 để đánh giá ba khía cạnh: Trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Thang DASS-21 gồm 21 mục, chia thành 3 tiểu thang, mỗi tiểu thang gồm 7 câu hỏi, điểm số được quy đổi và phân loại theo hướng dẫn chuẩn của DASS-21. Biến nghiên cứu: Các biến độc lập gồm giới tính, ngành học, chương trình học môn Sinh học ở bậc THPT và bộ sách giáo khoa đã sử dụng. Các biến phụ thuộc là mức độ trầm cảm, căng thẳng và lo âu được đánh giá bằng thang DASS-21.

2.3. Phương pháp phân tích và xử lý số liệu

Dữ liệu thô từ bảng kết quả thu thập được tiến xử lý bằng Excel, sau đó phân tích bằng phần mềm IBM SPSS STATISTICS, Thống kê số liệu bằng T-Test, ANOVA. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở mức $p \leq 0,05$.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Đặc điểm của mẫu nghiên cứu

Dựa trên kết quả khảo sát thu được từ các đối tượng tham gia nghiên cứu ($n=343$), các đặc điểm về giới tính, nơi cư trú, cơ cấu ngành học và nền tảng học tập phổ thông được ghi nhận cụ thể như sau:

Về mặt giới tính, tỷ lệ SV nữ chiếm 63,00% cao hơn SV nam là 37,00%.

Về phân bố địa lý nơi học chương trình phổ thông, mẫu khảo sát có phạm vi phân bố rộng tại nhiều tỉnh thành, nhưng tập trung chủ yếu ở khu vực phía Nam. Cụ thể, TP. Hồ Chí Minh là địa phương có lượng đối tượng khảo sát cao nhất với 32,36%, các tỉnh lân cận và khu vực Đồng bằng sông Cửu Long cũng chiếm tỷ trọng cao như: Đồng Tháp (13,99%), Đồng Nai (10,20%), Tây Ninh (9,91%), Gia Lai và Vĩnh Long có tỷ lệ tương đương nhau (cùng chiếm 7,00%), tiếp theo là Lâm Đồng (5,54%). Các địa phương còn lại (Đắk Lắk, An Giang, Khánh Hòa, Cần Thơ, Cà Mau, Đà Nẵng, Ninh Bình, Quảng Ngãi, Thanh Hóa, Quảng Trị) phân bố rải rác với tỷ lệ thấp, dao động từ 0,29% đến 3,50%.

Về cơ cấu ngành học đối với nhóm SV được khảo sát, vì đây là học phần liên quan đến kiến thức Sinh

học nên phần lớn SV thuộc nhóm ngành Nông - Lâm - Thú y và môi trường, trong đó ngành Chăn nuôi chiếm tỷ lệ cao nhất 30,61%, tiếp theo là ngành Bác sĩ thú y với 25,07%. Ngành Quản lý và khoa học môi trường cũng chiếm tỷ trọng lớn, cụ thể là Quản lý tài nguyên và môi trường chiếm 16,03%, Khoa học môi trường có tỷ lệ 10,79%, Tài nguyên và du lịch sinh thái đạt 10,50%. Ngoài ra, một số nhóm ngành khác có liên quan bao gồm Công nghệ thực phẩm (4,08%), Công nghệ sinh học (2,62%) và thấp nhất là Công nghệ kỹ thuật hóa học với chỉ 0,29%. Do chương trình đào tạo không giống nhau ở bậc Trung học phổ thông, các trường học và các vùng khác nhau sử dụng bộ sách giáo khoa không như nhau, phần lớn đối tượng tham gia khảo sát đều đã từng học môn Sinh học với các bộ sách giáo khoa khác nhau. Bộ sách Chân trời sáng tạo có tỷ lệ tiếp cận cao nhất, chiếm 45,77%, tiếp theo lần lượt là bộ sách Cánh diều với 18,80% và Kết nối tri thức với 16,03%. Một tỷ lệ nhỏ đối tượng được học theo các bộ sách khác (2,62%). Ngoài ra, Sinh học là môn học tự chọn nên có nhiều học sinh không tiếp cận kiến thức về Sinh học trong thời gian dài, trong khi đây lại là nền tảng bắt buộc đối với một số ngành học mà các em đã được khảo sát. Cụ thể, nhóm đối tượng không học môn Sinh học chiếm 20,70% tổng số mẫu.

3.2. Phân bố sức khỏe tâm lý theo thang DASS-21

Nghiên cứu tiến hành phân tích trên mẫu khảo sát gồm 343 tân SV hệ chính quy đang theo học tại Trường Đại học Nông Lâm TP. Hồ Chí Minh cho thấy tình trạng sức khỏe tâm lý còn nhiều vấn đề đáng quan tâm. Kết quả tổng thể ghi nhận điểm trung bình của thang đo DASS-21 đối với mức độ trầm cảm là cao nhất ($14,12 \pm 8,955$), tiếp theo là lo âu ($11,05 \pm 7,873$) và thấp nhất là căng thẳng ($8,94 \pm 8,129$).

Về mức độ biểu hiện, tỷ lệ SV có mức trầm cảm và lo âu bình thường chỉ chiếm 35,3% (121 SV). Phần còn lại phân bố ở các mức độ tổn thương khác nhau, trong đó, mức độ rất nặng chiếm 16,9% (58 SV), mức độ nặng chiếm 12,2% (42 SV), mức độ vừa chiếm 25,9% (89 SV) và mức độ nhẹ chiếm 9,6% (33 SV). Trạng thái căng thẳng có biểu hiện khác biệt và tích cực hơn khi phần lớn SV tham gia khảo sát nằm trong ngưỡng bình thường, chiếm 58,6% (201 SV). Tỷ lệ SV gặp phải áp lực căng thẳng ở mức độ nhẹ là 15,5% (53 SV), mức độ vừa là 17,8% (61 SV), mức độ nặng là 4,7% (16 SV) và mức độ rất nặng chiếm tỷ lệ thấp nhất với 3,5% (12 SV).

Kết quả phân tích cho thấy tình trạng sức khỏe tâm lý của SV có xu hướng khác nhau giữa các nhóm giới tính, ngành học, nơi cư trú và chương trình học phổ thông trước khi vào đại học. Trong hầu hết các nhóm ngành, tỷ lệ lo âu biểu hiện phổ biến nhất trong ba thành phần của thang đo DASS-21. Mặc dù có sự khác biệt về tỷ lệ giữa các biểu hiện tâm lý và các nhóm ngành nhưng sự phân bố của các mẫu khảo sát không tương đương nhau, nhiều nhóm chỉ có một đến vài người tham gia khảo sát (ví dụ theo nơi cư trú, các tỉnh Ninh Bình, Thanh Hóa, Quảng Trị, Quảng Ngãi, Cà Mau hay nhóm ngành Công nghệ kỹ thuật hóa học chỉ có 1 SV), do đó các tỷ lệ theo nhóm ngành chỉ mang tính mô tả chung và chưa đủ giá trị đại diện cho từng nhóm.

Dựa trên kết quả khảo sát mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng từ các tân SV học tham gia các học phần đại cương bắt buộc trong năm đầu tiên. Nhiều SV, đặc biệt ở các ngành không chuyên hoặc phải học những học phần chưa từng được tiếp cận ở bậc phổ thông, gặp khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức và đáp ứng yêu cầu của chương trình đào tạo. Khoảng cách giữa kiến thức nền và nội dung học tập ở đại học có thể làm giảm sự tự tin, gia tăng áp lực học tập và góp phần hình thành các biểu hiện căng thẳng, lo âu và trầm cảm. Kết quả nghiên cứu cho thấy mặc dù 58,6% tân SV có mức stress trong giới hạn bình thường nhưng vẫn có 41,4% xuất hiện căng thẳng từ mức nhẹ đến rất nặng. Đáng chú ý, tỷ lệ SV có biểu hiện lo âu và trầm cảm đều đạt 64,7%, trong đó 16,9% ở mức rất nặng. Điều này cho thấy lo âu và trầm cảm là hai vấn đề sức khỏe tâm lý có biểu hiện rõ hơn căng thẳng trong nhóm tân SV, đồng thời phản ánh sự tổn tại của một bộ phận SV có nguy cơ cao cần được quan tâm và hỗ trợ sớm. Kết quả này có thể được giải thích bởi đặc điểm của giai đoạn chuyển tiếp từ trung học phổ thông lên đại học. SV năm thứ nhất phải thích nghi với môi trường học tập mới, phương pháp giảng dạy khác biệt, yêu cầu tự học cao hơn và những thay đổi trong các mối quan hệ xã hội. Những áp lực này dễ làm gia tăng cảm giác lo lắng và tâm lý tiêu cực, đặc biệt khi SV chưa có đủ kỹ năng quản lý thời

gian, tự học và điều chỉnh cảm xúc trong môi trường học tập mới cũng như một xã hội thay đổi rất nhanh và biến động không ngừng. Lo âu kéo dài có thể làm giảm khả năng thích nghi, từ đó dẫn đến các biểu hiện trầm cảm. Kết quả nghiên cứu tương đồng với nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước khi đều ghi nhận tân SV là nhóm có nguy cơ cao gặp các vấn đề sức khỏe tâm lý (Trần Thị Minh Hoa, 2025; Manzar et al, 2025).

Các kết quả nghiên cứu trước đây trong nước và trên thế giới cũng cho thấy sức khỏe tâm lý có thể ảnh hưởng trực tiếp đến tâm thế học tập của SV. Những SV có biểu hiện trầm cảm, lo âu hoặc căng thẳng thường thường bị giảm động lực học tập, thiếu chủ động trong quá trình tiếp nhận kiến thức và gặp khó khăn trong việc duy trì sự tập trung. Điều này có thể làm giảm hiệu quả học tập, đồng thời khi kết quả học tập không như mong đợi lại tiếp tục làm gia tăng áp lực tâm lý, gây ảnh hưởng tới việc học trong những năm tiếp theo (Cao et al, 2023; Ong Thế Duệ và cộng sự., 2025; Moussa-Chamari et al, 2024). Kết quả nghiên cứu phản ánh nhu cầu cấp thiết về các giải pháp can thiệp nhằm nâng cao sức khỏe tâm lý và hỗ trợ khả năng thích nghi với môi trường đại học. Các giải pháp cần được triển khai theo hướng kết hợp giữa hỗ trợ học tập, chăm sóc tâm lý, xây dựng lối sống lành mạnh và ứng dụng công nghệ. Trước hết, về giải pháp học thuật, nhà trường có thể tăng cường các chương trình định hướng, cố vấn học tập, hướng dẫn phương pháp tự học và kỹ năng quản lý thời gian cho tân SV. Đối với các học phần đại cương hoặc những môn học chưa được tiếp cận ở bậc phổ thông cần xây dựng học liệu hỗ trợ và điều chỉnh phương pháp giảng dạy phù hợp nhằm giảm áp lực học tập và nâng cao sự tự tin của người học (Cao et al, 2023; Ong Thế Duệ và cộng sự, 2025).

Về hỗ trợ tâm lý, cần thiết xây dựng hệ thống sàng lọc và theo dõi sức khỏe tâm lý định kỳ bằng các công cụ chuẩn hóa như DASS-21 để phát hiện sớm SV có nguy cơ. Đồng thời, nhà trường có thể phát triển dịch vụ tư vấn tâm lý, giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc và ứng phó với căng thẳng, kết hợp tập huấn cho giảng viên, cố vấn học tập và cán bộ y tế nhằm nâng cao khả năng nhận diện và hỗ trợ SV gặp khó khăn tâm lý (Lê Thị Vũ Huyền và cộng sự., 2024; Makki et al, 2023; Nguyễn Đăng Khoa và cộng sự, 2025). Bên cạnh đó, cần khuyến khích SV xây dựng lối sống lành mạnh thông qua duy trì hoạt động thể chất, ngủ đúng giờ đủ giấc, chế độ dinh dưỡng hợp lý và sử dụng công nghệ ở mức cân bằng (Cao et al, 2023; Makki et al, 2023; Moussa-Chamari et al, 2024). Các hoạt động thể thao nhẹ nhàng, trò chơi vận động và hoạt động ngoại khóa không chỉ giúp cải thiện tâm trạng, tăng khả năng tập trung mà còn thúc đẩy sự gắn kết xã hội và giảm cảm giác cô lập trong giai đoạn đầu thay đổi môi trường (Maribeth et al, 2025; Moussa-Chamari et al, 2024). Việc ứng dụng các nền tảng số để theo dõi các chỉ số về vận động, giấc ngủ và sức khỏe tâm lý cũng là những giải pháp tiềm năng, góp phần hỗ trợ SV tự quản lý thời gian, sức khỏe và giúp nhà trường triển khai các biện pháp hỗ trợ phù hợp (Trần Thị Minh Hoa, 2025; Manzar et al, 2025; Silva Castillo et al, 2025).

Như vậy, việc kết hợp các giải pháp học thuật, tâm lý, lối sống và công nghệ cùng với sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và bản thân SV sẽ góp phần tạo ra mạng lưới an toàn, giúp tân SV vượt qua giai đoạn chuyển giao đầy thử thách và đạt được kết quả học tập như mong đợi.

3.3. Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao sức khỏe tâm lý cho tân sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thành phố Hồ Chí Minh

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu về mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng của tân SV Trường Đại học Nông Lâm TP. Hồ Chí Minh, việc đề xuất các giải pháp can thiệp mang tính hệ thống là cần thiết nhằm nâng cao sức khỏe tâm lý và cải thiện kết quả học tập của SV. Các giải pháp này cần được triển khai theo hướng kết hợp giữa sàng lọc sớm, hỗ trợ học thuật và cung cấp dịch vụ tâm lý chuyên nghiệp, đồng thời chú trọng xây dựng môi trường học tập tích cực và thân thiện.

3.3.1. Tăng cường hoạt động sàng lọc sức khỏe tâm lý cho tân sinh viên ngay từ giai đoạn đầu nhập học

Việc sử dụng các công cụ đánh giá chuẩn hóa như thang đo trầm cảm, lo âu, căng thẳng (ví dụ DASS-21) sẽ giúp nhà trường xác định được nhóm SV có nguy cơ cao về các vấn đề sức khỏe tâm thần. Hoạt động sàng lọc nên được thực hiện định kỳ, không chỉ giới hạn ở thời điểm đầu khóa mà còn kéo

dài trong suốt năm học đầu tiên - giai đoạn SV phải đối mặt với nhiều thay đổi về môi trường sống, phương pháp học tập và các mối quan hệ xã hội. Trên cơ sở kết quả sàng lọc, nhà trường có thể phân loại mức độ nguy cơ và xây dựng các chương trình hỗ trợ phù hợp, từ tư vấn cá nhân đến các chương trình can thiệp nhóm.

3.3.2. Tích hợp các chương trình hỗ trợ học thuật với giáo dục kỹ năng tâm lý cho sinh viên

Thực tế cho thấy áp lực học tập là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến lo âu và căng thẳng ở SV năm thứ nhất. Do đó, bên cạnh việc cung cấp kiến thức chuyên môn, nhà trường cần tổ chức các khóa học hoặc chuyên đề về kỹ năng quản lý thời gian, kỹ năng học tập hiệu quả, kỹ năng thích ứng với môi trường đại học cũng như kỹ năng điều chỉnh cảm xúc. Việc lồng ghép các nội dung này vào chương trình đào tạo hoặc các hoạt động ngoại khóa sẽ giúp SV nâng cao năng lực tự thích nghi, từ đó giảm thiểu nguy cơ gặp phải các vấn đề tâm lý. Đồng thời, cần khuyến khích phương pháp giảng dạy tích cực, giảm áp lực thi cử đơn thuần và tăng cường đánh giá quá trình nhằm tạo môi trường học tập cân bằng và ít căng thẳng hơn.

3.3.3. Phát triển và mở rộng các dịch vụ tư vấn tâm lý trong nhà trường là một yêu cầu cấp thiết

Các dịch vụ này cần được tổ chức theo hướng chuyên nghiệp, đảm bảo tính bảo mật và dễ tiếp cận đối với SV. Nhà trường nên thành lập hoặc củng cố trung tâm tư vấn tâm lý với đội ngũ chuyên gia được đào tạo bài bản, có khả năng hỗ trợ SV trong việc giải quyết các vấn đề về cảm xúc, học tập và quan hệ xã hội. Bên cạnh hình thức tư vấn trực tiếp cần triển khai thêm các kênh hỗ trợ trực tuyến nhằm đáp ứng nhu cầu đa dạng của SV trong bối cảnh chuyển đổi số. Ngoài ra, việc tổ chức các buổi hội thảo, tọa đàm về sức khỏe tâm thần cũng là một cách hiệu quả để nâng cao nhận thức và kỹ năng tự chăm sóc tâm lý cho SV.

3.3.4. Đẩy mạnh hoạt động truyền thông và giáo dục nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần trong toàn bộ cộng đồng sinh viên

Một trong những rào cản lớn đối với việc tiếp cận dịch vụ hỗ trợ tâm lý là sự kỳ thị và thiếu hiểu biết về các vấn đề tâm lý. Do đó, nhà trường cần triển khai các chiến dịch truyền thông nhằm cung cấp thông tin chính xác, khoa học về trầm cảm, lo âu, căng thẳng cũng như các dấu hiệu nhận biết và cách thức tìm kiếm sự hỗ trợ. Việc sử dụng đa dạng các kênh truyền thông như mạng xã hội, website, hội thảo chuyên đề và các hoạt động ngoại khóa sẽ giúp lan tỏa thông điệp một cách hiệu quả. Đồng thời, cần khuyến khích xây dựng văn hóa cởi mở, tôn trọng và hỗ trợ lẫn nhau trong môi trường học đường, qua đó giảm thiểu định kiến và thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.

Có thể nói, nâng cao sức khỏe tâm lý cho tân SV không chỉ là trách nhiệm của riêng cá nhân SV mà cần có sự tham gia đồng bộ của nhà trường, giảng viên và các tổ chức hỗ trợ. Các giải pháp được đề xuất cần được triển khai một cách hệ thống, liên tục và có đánh giá hiệu quả, từ đó góp phần cải thiện chất lượng đời sống tinh thần và nâng cao kết quả học tập của SV trong giai đoạn chuyển tiếp quan trọng này.

4. Kết luận

Các tân SV tham gia các học phần liên quan đến Sinh học tại Trường Đại học Nông Lâm TP. Hồ Chí Minh được khảo sát cho thấy có sự biểu hiện tâm lý bất thường ở các mức khác nhau dựa trên thang DASS-21. Trong đó tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng không như nhau ở từng các nhóm đối tượng khác nhau, một số SV có biểu hiện bất thường ở cả hai hoặc ba trạng thái. Các kết quả này cho thấy một phần thực trạng tâm lý đang xảy ra khi SV chuyển từ giai đoạn phổ thông lên đại học, với việc thay đổi đột ngột về điều kiện sống và phương pháp học tập. Những vấn đề tâm lý này có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến tâm thế học tập, đặc biệt là khả năng chủ động và động lực phát triển bản thân. Điều này đặt ra vấn đề mới cần được quan tâm và hỗ trợ kịp thời để cải thiện kết quả học tập, nâng cao giá trị bản thân trong những năm tiếp theo cũng như chất lượng và hiệu quả đào tạo của nhà trường.

Lời cảm ơn

(*) Kết quả nghiên cứu được hỗ trợ bởi kinh phí từ đề tài cấp cơ sở đào tạo, Trường Đại học Nông Lâm Thành phố Hồ

Tài liệu tham khảo

- Bajre, P. K. (2026). Structural validity of the DASS-21 during pandemic-induced psychological distress. *Discover Mental Health*, 6(1), 1-17 <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00349-5>.
- Cao, C. H., Dang, C. Y., Zheng, X., Chen, W. G., Chen, I. H., & Gamble, J. H. (2023). The Psychometric Properties of the DASS-21 and Its Association with Problematic Internet Use among Chinese College Freshmen. *Healthcare (Switzerland)*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/healthcare11050700>.
- Hồ Thị Ngọc Ánh, Võ Thị Tuyết Nhi, Nguyễn Tấn Đạt, Nguyễn Minh Nhường, Nguyễn Hồng Ngọc, Phạm Thị Bé Kiều (2024). Các vấn đề khó khăn tâm lý trong học tập và các yếu tố liên quan ở sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2023. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ*, (70), 148-154. <https://doi.org/10.58490/ctump.2024i70.2137>.
- Lê Thị Vũ Huyền, Trần Thị Huệ, Cao Thị Phương Dung, Nguyễn Thị Huyền (2024). Rối loạn lo âu của sinh viên Y học dự phòng Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 1(535), 158-162.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P. F. (1996). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.)* Title (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Makara-Studzinska, M., Tyburski, E., Załuski, M., Adamczyk, K., Mesterhazy, J., & Mesterhazy, A. (2022). Confirmatory Factor Analysis of Three Versions of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42, DASS-21, and DASS-12) in Polish Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12(January), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.770532>.
- Makki, N. M., Alharbi, S. T., Alharbi, A. M., Alsharif, A. S., & Aljabri, A. M. (2023). Caffeine Consumption and Depression, Anxiety, and Stress Levels Among University Students in Medina: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 15(10), 1-11. <https://doi.org/10.7759/cureus.48018>.
- Manzar, M. D., Salahuddin, M., Nureye, D., Kashoo, F. Z., Noohu, M. M., Alotaibi, J. S., Alamri, M. S., & Griffiths, M. D. (2025). Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21): Further psychometric exploration using robust item response theory and classical theory measures among university students. *Plos One*, 20(7 July), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325238>.
- Maribeth, A. L., Hamda, R., Anissa, M., Sari, W., Azzahra, H. M., Utami, R. T., & Khudri, G. (2025). Sleep Quality and Mental Health among Medical Students. *Universal Journal of Public Health*, 13(1), 260-266. <https://doi.org/10.13189/ujph.2025.130126>.
- Moussa-Chamari, I., Farooq, A., Romdhani, M., Washif, J. A., Bakare, U., Helmy, M., Al-Horani, R. A., Salamh, P., Robin, N., & Hue, O. (2024). The relationship between quality of life, sleep quality, mental health, and physical activity in an international sample of college students: a structural equation modeling approach. *Frontiers in Public Health*, 12(July), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1397924>.
- Nguyễn Đăng Khoa, Lê Minh Thi, Ngô Anh Vinh (2025). Kết quả sàng lọc lo âu, trầm cảm, stress bằng DASS-21 ở học sinh phổ thông Long Bình, tỉnh An Giang năm 2024. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 549, 31-35.
- Nguyễn Thế Hùng (2008). Khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên năm nhất Trường Cao đẳng Bến Tre. *Tạp chí Tâm lý học*, tập 5, số 110.
- Ông Thế Duệ, Phạm Tuấn Việt, Đào Anh Sơn, Quách Thái Bảo, Phạm Ngọc Toàn. (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), 251-258. <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i3.2532>.
- Silva Castillo, L. H., Hernández-Rosas, E., Silas-Casillas, J. C., Cazares, S. N., & Fonseca León, L. C. (2025). Cross-sectional psychometric validation, convergent validity, and measurement invariance of the DASS-21 in Mexican university students. *Frontiers in Psychology*, 16(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1707786>.
- Trần Thị Hoàng Yến, Nguyễn Hồ Hải Anh, Huỳnh Út Giào, Lâm Kim Huy, Điều Rôm, Phạm Trung Tín, Lê Minh Hữu (2022). Stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Y Khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ*, 119(54), 31-37. <https://doi.org/10.58490/ctump.2022i54.352>.
- Trần Thị Minh Hoa (2025). Một số khó khăn tâm lý của sinh viên hiện nay. *Tạp chí Tâm lý-Giáo dục*, 31(4).
- Zhang, Z., Lin, R., Qiu, A., Wu, H., Wu, S., Zhang, L., Wu, Z., Li, M., Zhang, X., & Zhou, J. (2024). Application of DASS-21 in Chinese students: invariance testing and network analysis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20123-6>.