

TÌNH TRẠNG STRESS VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC TẾ MIỀN ĐÔNG (EIU)

Võ Nguyễn Thuần Thiên¹, Nguyễn Thị Anh^{2*}

1. Bệnh viện Quân Y 175

2. Trường Đại học Quốc tế Miền Đông

*Email: anh.nguyen@eiu.edu.vn

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Ngày nay, stress đang trở thành một vấn đề nghiêm trọng mà con người phải đối mặt và tốc độ gia tăng đáng kể của vấn đề này đang trở thành một thách thức to lớn. Stress ngày càng phổ biến đặc biệt là trong môi trường giáo dục đại học. **Mục tiêu nghiên cứu:** (1) Mô tả tình trạng stress của sinh viên Đại học Quốc tế Miền Đông (EIU); (2) Tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến stress. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang mô tả và sử dụng thang đo PSS-10 để đánh giá mức độ stress của 455 sinh viên Trường Đại học Quốc tế Miền Đông từ tháng 12/2020 đến tháng 01/2021. **Kết quả:** Tỷ lệ sinh viên bị stress chiếm 84,8% trong đó 3,5% sinh viên bị stress cao, 81,3% là stress trung bình và 18,5% sinh viên không bị stress. Tỷ lệ sinh viên nữ bị stress (87,6%) cao hơn tỷ lệ sinh viên nam bị stress (80,3%) với $\chi^2=4,371$; $p=0,037$, tỷ lệ sinh viên học các ngành chăm sóc sức khỏe bị stress (92,4) cao hơn tỷ lệ stress của sinh viên học các ngành khác (83,2%) với $\chi^2= 4,258$; $p= 0,039$. **Kết luận:** Nhìn chung, tỷ lệ sinh viên Đại học Quốc tế Miền Đông bị stress thấp hơn các trường đại học khác trong các nghiên cứu trước đây, phần đông sinh viên có mức độ stress trung bình và số ít ghi nhận stress cao. Ngoài ra, không ghi nhận thấy bất kỳ các yếu tố liên quan tới tình trạng stress của sinh viên EIU trong nghiên cứu.

Từ khóa: stress, sinh viên, thang đánh giá stress PSS10

ABSTRACT

PERCEIVED STRESS AND ASSOCIATED FACTORS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF EASTERN INTERNATIONAL UNIVERSITY (EIU)

Vo Nguyen Thuan Thien¹, Nguyen Thi Anh

1. Military Hospital 175

2. Eastern International University

Background: Stress has been becoming a serious problem that people suffer and the increasing of this issue is becoming a huge challenge. Stress is especially common in most universities in the world. **Objectives:** (1) Assessing the stress situation of students at Eastern International University; (2) Identifying associated factors of stress among EIU students. **Materials and methods:** A cross-sectional survey was conducted on a total of 455 students from

Eastern International University from December 2020 to January 2021 and PSS-10 scale was used to collect data. **Results:** 84.8% of students experienced stress: The majority of students was moderate stress levels at 81.3%, 3.5% of students suffered high stress levels and 18.5% of students had low stress levels. The prevalence of perceived stress was slightly higher (87.6%) among female students than among male students (80.3%) $\chi^2=4.371$; $p=0.037$ and the rate of perceived stress was higher (92.4%) among medical students than among non-medical students (83.2%) $\chi^2=4.258$; $p=0.039$. **Conclusions:** The rate of stress level of EIU students is lower than students from other universities in the previous studies. There was a majority of students having moderate stress levels and a minority of them experienced high stress levels. In addition, there was no associated factor of stress among EIU students was found in the study.

Keywords: stress, students, PSS-10 scale

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): “Sức khỏe tâm thần là trạng thái hạnh phúc trong đó một cá nhân nhận ra khả năng của chính mình, có thể đối phó với những căng thẳng bình thường của cuộc sống, có thể làm việc hiệu quả và có thể đóng góp cho cộng đồng” [15]. Vì thế việc bảo tồn và phục hồi sức khỏe tâm thần là vô cùng quan trọng đối với cộng đồng và xã hội.

Ngày nay, stress đang trở thành một vấn đề nghiêm trọng mà con người phải đối mặt và tốc độ gia tăng đáng kể của vấn đề này đang trở thành một thách thức to lớn. Những thay đổi trong hoạt động học tập từ trường lên đại học cũng như môi trường sống có thể gây khó khăn cho sinh viên vì có sự khác biệt rất lớn bao gồm phương pháp giảng dạy mới, yêu cầu mới trong học tập hay thậm chí mối quan hệ giữa bạn bè, giảng viên và giữa các khoa. Nhiều nghiên cứu đã đưa vấn đề stress ở sinh viên và sự ảnh hưởng căng thẳng lo âu tới việc học tập của sinh viên [5], [13]. Tỷ lệ stress ở sinh viên rất đáng lo ngại, có hơn 50% sinh viên Đại học James Madison (Mỹ) có mức độ stress cao [7]. Stress ảnh hưởng đến hiệu suất và tinh thần học tập của sinh viên.

Tại Việt Nam cũng ghi nhận tình trạng stress cao ở sinh viên các trường đại học. Trong môi trường học tập cho thấy hơn 80% sinh viên cảm thấy căng thẳng vì khối lượng bài vở nhiều, căng thẳng trước mỗi kì thi và việc học thi gây mệt mỏi [10]; Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc gia Hà Nội năm 2015 nghiên cứu cho thấy tỷ lệ sinh viên được phân loại có stress cao (68,29%) [4]. Vì thế, nghiên cứu đánh giá mức độ stress của sinh viên và các yếu tố liên quan đến mức độ nguy cơ này là cấp thiết nhằm giúp họ có thể có nhận thức về stress và có những điều chỉnh, can thiệp sớm giúp sinh viên vượt qua stress một cách hiệu quả. Nghiên cứu này nhằm mô tả tình trạng stress và các yếu tố liên quan của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Miền Đông (EIU) với mục tiêu nghiên cứu:

1. Mô tả tình trạng stress của sinh viên Đại học Quốc tế Miền Đông (EIU).
2. Tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến stress

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: 455 sinh viên trường Đại học Quốc tế Miền Đông (EIU) tham gia nghiên cứu từ tháng 12/2020 đến tháng 01/2021.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng thiết kế mô tả cắt ngang

Công cụ nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng thang đo để đánh giá tình trạng stress PSS - 10 (perceived stress scale – 10 items) bản Tiếng Việt được thích ứng bởi tác giả Đào Trần Tiết Hạnh và các cộng sự [8] và bộ câu hỏi được đánh giá lại độ tin cậy Cronbach's

Alpha với giá trị 0,72 trên đối tượng nghiên cứu. Thang đo này bao gồm 10 mục hỏi được đánh giá theo thang đo Likert 5 mức từ không bao giờ đến rất thường xuyên và được cho điểm từ 0-4 điểm. Tổng điểm giao động từ 0-40 điểm, điểm cắt PSS ≥ 14 để đánh giá tình trạng mắc stress ở sinh viên.

Bảng 1. Đánh giá mức độ stress theo PSS-10 [8]

Tổng điểm	Mức độ stress
0-13	Thấp
14-26	Trung bình
27-40	Cao

Phương pháp thu thập số liệu: Thông tin được thu thập bằng bộ câu hỏi tự điền. Lấy mẫu ngẫu nhiên, mỗi ngày chọn tất cả các đối tượng thỏa điều kiện để phát bộ câu hỏi. Thời gian điền bộ câu hỏi khoảng 5 phút.

Phương pháp xử lý số liệu: Số liệu được thu thập và xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0. Kiểm định Chi- square test với độ tin cậy 95% được sử dụng để xác định các yếu tố liên quan với tình trạng stress của sinh viên. Sử dụng mô hình hồi quy logistic đa biến để xác định các yếu tố liên quan.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm đối tượng nghiên cứu

Bảng 2. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu (n=455)

Đặc điểm		Tần số (n)	Tỷ lệ %
Giới tính	Nam	173	38
	Nữ	282	62
Chuyên ngành	Chăm sóc sức khỏe	79	17,4
	Khác	366	9,0
Đang sinh sống cùng	Bạn bè	51	11,2
	Gia đình	346	76,0
	Họ hàng	11	2,4
	Một mình	47	10,3
Nơi sống	Thành thị	381	83,7
	Nông thôn	74	16,3
Chuẩn bị thi	Có	167	36,7
	Không	288	63,3
Vừa hoàn thành môn thi	Có	291	64
	Không	164	36
IELTS ≥ 6.0	Có	148	32,5
	Không	307	67,5

Nhận xét: Sinh viên nữ chiếm đa số sinh viên tham gia nghiên cứu, 83,6% sinh viên đang theo học các ngành không thuộc khối ngành chăm sóc sức khỏe. Hầu hết sinh viên đều đang sống cùng gia đình tại khu vực thành thị, tỉ lệ sinh viên đang sống cùng họ hàng chỉ chiếm 2,4%. Số lượng sinh viên chưa có bằng IELTS ≥ 6.0 chiếm tỉ lệ cao 67,5%.

3.2. Mô tả tình trạng stress của sinh viên

Bảng 3. Mức độ stress của sinh viên

Mức độ stress	Tổng	Tỷ lệ %
Thấp (0-13 điểm)	69	15,2

Mức độ stress	Tổng	Tỷ lệ %
Trung bình (14-26 điểm)	370	81,3
Cao (27-40 điểm)	16	3,5

Nhận xét: 84,8% sinh viên được ghi nhận tình trạng stress ($PSS \geq 14$) trong đó 81,3% sinh viên có mức độ stress trung bình (PSS từ 14-26) và 3,5% sinh viên được ghi nhận là có mức độ stress cao ($PSS > 26$). Kết quả nghiên cứu ghi nhận 15,2% sinh viên không bị stress ($PSS < 14$).

3.3. Một số yếu tố liên quan đến tình trạng stress của sinh viên

3.3.1 Liên quan giữa đặc điểm chung của sinh viên với tình trạng stress

Bảng 4: Mối liên quan giữa các đặc điểm chung của sinh viên và tình trạng stress

Các điểm chung		n	Tình trạng stress				χ^2	p
			Có (PSS≥14)		Không (PSS<14)			
			n	%	n	%		
Giới tính	Nam	173	139	80,3	34	19,7	4,371	0,037*
	Nữ	282	247	87,6	35	12,4		
Nơi sống	Thành thị	381	321	84,3	60	15,7	0,619	0,431
	Nông thôn	74	65	87,8	9	12,2		
Đang sinh sống cùng	Bạn bè	51	43	84,3	8	15,7	1,527	0,676
	Gia đình	346	296	85,5	50	14,5		
	Họ hàng	11	8	72,7	3	27,3		
	Một mình	47	39	83,0	8	17,0		

Ghi chú: *Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$

Nhận xét: Tỷ lệ sinh viên nữ bị stress (87,6%) cao hơn tỷ lệ sinh viên nam bị stress (80,3%) và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy trong các yếu tố về đặc điểm chung chỉ có yếu tố giới tính là yếu tố liên quan đến tình trạng stress của sinh viên EIU.

3.3.2 Liên quan giữa vấn đề học tập và tình trạng stress của sinh viên

Bảng 5. Mối liên quan giữa vấn đề học tập và tình trạng stress của sinh viên

Các điểm về học tập		n	Tình trạng stress				χ^2	p
			Có (PSS≥14)		Không (PSS<14)			
Ngành học	Chăm sóc sức khỏe	79	73	92,4	6	7,6	4,258	0,039*
	Khác	376	313	83,2	63	16,8		
Chuẩn bị thi	Có	167	147	88,0	20	12,0	2,085	0,149
	Không	288	239	83,0	49	17,0		
Đã thi	Có	291	242	83,2	49	16,8	1,758	0,184
	Không	164	144	87,8	20	12,2		
Đạt IELTS ≥ 6.0	Có	148	124	83,8	24	16,2	0,188	0,064
	Không	307	262	85,3	45	14,7		

Ghi chú: * Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$

Nhận xét: Tỷ lệ sinh viên theo học ngành liên quan đến chăm sóc sức khỏe bị stress (92,4%) cao hơn tỷ lệ sinh viên bị stress ở những khối ngành khác (83,2%) và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Trong các yếu tố về vấn đề học tập chỉ có chuyên ngành học có liên

quan đến tình trạng bị stress của sinh viên EIU.

3.3.3 Xác định các yếu tố liên quan đến stress của sinh viên bằng mô hình hồi quy logistic đa biến

Bảng 6. Mô hình logistic đa biến

	Các điểm	OR	KCT 95%	P
Giới tính	Nam	1	0,898-2,59	0,118
	Nữ	1,53		
Ngành học	Khác	1	0,859-5,17	0,104
	Chăm sóc sức khỏe	2,11		

Nhận xét: Kết quả cho thấy sinh viên nữ bị stress cao hơn 1,53 lần so với sinh viên nam và sinh viên học ngành chăm sóc sức khỏe bị stress cao hơn 2,11 lần sinh viên theo học các chuyên ngành khác. Tuy nhiên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê với $p > 0,05$.

IV. BÀN LUẬN

4.1 Tình hình stress của đối tượng nghiên cứu

Điểm trung bình chung stress theo thang đo PSS-10 là 18,8 điểm (SD= 4,95); tỷ lệ sinh viên Đại học Quốc tế Miền Đông bị stress nặng (>26 điểm) là 3,5%, trong đó có đến 81,3% sinh viên có mức độ stress trung bình ($PSS \geq 14$). Nghiên cứu Thawabieh và cộng sự cũng cho kết quả tương đương rằng sinh viên đại học Kỹ Thuật Tafila trải qua mức độ căng thẳng trung bình [14].

Kết quả về tình trạng stress trong một nghiên cứu trên sinh viên đại học do Bayram và Bilgel thực hiện sử dụng thang đo DASS-42 với tỉ lệ là 27% số người được hỏi có mức độ căng thẳng từ mức độ nghiêm trọng trung bình trở lên, sự khác biệt này có thể là do thang đo sử dụng để đo lường stress khác nhau, bên cạnh đó là một số đặc điểm về cỡ mẫu nghiên cứu, giới tính hay về ngành học, môi trường xã hội [6]. Một nghiên cứu khác trên sinh viên Y khoa tại Iran sử dụng thang đo Kessler-10 cho tỷ lệ stress cao là 20,8%; stress trung bình là 22,5%; stress mức độ nhẹ là 18,0% và không có stress là 38,7% [9]. Trong các nghiên cứu về tình trạng stress hiện nay trên thế giới cũng như tại Việt Nam có khá nhiều thang đo để đánh giá đặc biệt là thang đo PSS mà chủ yếu là PSS 10 và PSS 14, cho thấy sự tương đồng về độ nhạy, độ đặc hiệu cũng như tính giá trị để đo lường tình trạng stress [4].

Tỷ lệ sinh viên EIU tham gia nghiên cứu bị stress 84,8% sinh viên bị stress và có 3,5% sinh viên bị stress nặng. Nhìn chung tỷ lệ này thấp hơn đáng kể so với các nghiên cứu trước đó, nghiên cứu của Britz và Pappas thực hiện trên một nhóm 124 sinh viên năm nhất tại Đại học James Madison lại cho kết quả rằng có hơn 50% sinh viên báo cáo rằng họ có mức độ stress nặng [7], hay kết quả nghiên cứu của Đặng Đức Nhu trên 410 sinh viên năm thứ 3 Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc gia Hà Nội năm 2015 cho thấy tỷ lệ sinh viên được phân loại có stress cao (68,29%) [5], 24% sinh viên năm nhất Khoa Y tế Công Cộng Trường Đại học Y Dược Huế được ghi nhận tình trạng stress nặng [3], 2/3 sinh viên Trường Đại học Sư Phạm – Đại học Thái Nguyên có mức độ stress cao (RCT – 13,5%, CT- 56,5%[1]. Điều này có thể lý giải do sự khác nhau về chương trình đào tạo cũng như ngành học.

4.2 Một số yếu tố liên quan đến stress của đối tượng nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên nữ có tỉ lệ bị stress cao hơn tỉ lệ sinh viên nam bị stress và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $p=0,037$ trong phân tích đơn biến. Những nghiên cứu về tình hình stress của sinh viên tại Việt Nam cũng chỉ ra rằng có nhiều nguyên nhân gây đến stress như sức khỏe, năm học và giới tính [5] và nữ giới thường gặp vấn đề về stress, lo lắng và cả trầm cảm nhiều hơn nam, nghiên cứu trên sinh viên tại Pháp điểm trung bình PPS-10 cũng cao hơn ở sinh viên nữ [12], tỉ lệ sinh viên nữ bị stress cao hơn sinh viên nam trong một nghiên cứu tại trường đại học Minia, Ai Cập ($\chi^2=21.7$, $p=0.0001$). Bên cạnh đó tỉ lệ bị stress của sinh viên theo ngành học liên quan đến chăm sóc sức khỏe cao hơn tỉ lệ sinh viên các ngành học khác bị stress và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p=0,039$. Nghiên cứu tỉ lệ stress của sinh viên tại Ai Cập trên sinh viên các ngành y khoa và sinh viên các ngành khác cho thấy tỉ lệ bị stress của sinh viên các ngành y khoa cao hơn tỉ lệ bị stress của sinh viên các ngành khác với $\chi^2=7.14$ $p=0.02$ [11]. Tuy nhiên những yếu tố này trong mô hình phân tích đa biến thì chưa thấy có sự liên quan với stress.

Việc sống ở khu vực nông thôn còn nhiều khó khăn sẽ ảnh hưởng đến lối sống, tâm lý của sinh viên. Sinh viên sống ở khu vực nông thôn có ghi nhận stress cao hơn khu vực sống thành thị cũng được khẳng định ở nhóm sinh viên Trường Đại học Ambo tại Ethiopia [13]. Trong nghiên cứu ghi nhận tỉ lệ sinh viên sống ở nông thôn bị stress cao hơn khu vực thành thị. Tuy nhiên những sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p=0,431$)

Trình độ IELTS ≥ 6.0 là một trong những yêu cầu ngoại ngữ của tất cả viên EIU phải đạt được trước khi tốt nghiệp. Sinh viên EIU được xây dựng một chương trình và lộ trình học tập tiếng Anh hợp lý để đảm bảo hoàn thành chương trình tiếng Anh. Sinh viên EIU ngoài áp lực học tập nhằm hoàn thành chương trình đào tạo thì việc đạt được chứng chỉ IELTS cũng là một áp lực không nhỏ đối với sinh viên. Tuy nhiên trong nghiên cứu chúng tôi, việc đạt và chưa đạt IELTS không có mối liên quan đến tình trạng stress của sinh viên; mặc dù những nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc thành tích học tập, cũng như việc đạt được mục tiêu học tập là một trong những nguyên nhân gây stress [1],[5]. Bên cạnh đó, tình trạng stress còn bị ảnh hưởng bởi các tác nhân trong hoạt động học tập, số sinh viên bị stress trước mùa thi cao hơn số sinh viên bị stress đầu năm học [5]. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy sinh viên có tình trạng bị stress cao hơn vào thời điểm trước khi thi. Tuy nhiên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p=0,149$).

V. KẾT LUẬN

Stress là một tình trạng phổ biến trong sinh viên Trường Đại học Quốc tế Miền Đông tuy nhiên tỉ lệ stress cao rất ít, phần lớn sinh viên có mức độ stress trung bình. Kết quả nghiên cứu chưa ghi nhận bất kì mối liên quan giữa các yếu tố tới tình trạng bị stress của sinh viên. Tuy nhiên nghiên cứu chưa khai thác được các vấn đề khó khăn sinh viên phải đối mặt trong cuộc sống cũng như công việc. Trong tương lai nên có những nghiên cứu nhằm tìm hiểu những khó khăn của sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phí Thị Hiếu & Phạm Thị Quý (2014). Mức độ Stress trong hoạt động học tập của sinh viên Trường Đại học Sư Phạm - Đại học Thái Nguyên. *Tạp chí KHOA HỌC & CÔNG NGHỆ*, 118(4), 21 - 25
2. Lê Thu Huyền & Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh (2011). Trình trạng stress của sinh viên y tế

- công cộng Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh và các yếu tố liên quan 2010. *Tạp chí Y học TP. Hồ Chí Minh*, 15(1), 78-92.
3. Đoàn Vương Diễm Khánh, Lê Đình Dương, Phạm Tuyên, Trần Bình Thăng và các cộng sự (2016). Stress và yếu tố liên quan ở sinh viên khoa Y tế Công Cộng Trường Đại học Y Dược Huế. *Tạp chí Y Dược học - Trường Đại học Y Dược Huế*, 6(3), 66 -72
 4. Đặng Đức Nhu (2016). Thực trạng và các yếu tố liên quan đến stress của sinh viên năm thứ 3 Đại học Công nghệ - Đại học Quốc gia Hà Nội năm 2015. *TẠP CHÍ Y HỌC DỰ PHÒNG*, 1(174), 149.
 5. Nguyễn Hữu Thụ (2009). Nguyên nhân gây stress của sinh viên Đại học Quốc Gia Hà Nội. *Tạp chí tâm lý học*. 3(120):3.
 6. Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(8), pp.667-672.
 7. Britz, J., & Pappas, E. (2010). sources and Outlets of Stress among University Students: Correlations between Stress and Unhealthy Habits *URJHS*, 9(1).
 8. Dao-Tran, T. H., Anderson, D., & Seib, C. (2017). The Vietnamese version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Translation equivalence and psychometric properties among older women. *BMC Psychiatry*, 17(1), 53. doi:10.1186/s12888-017-1221-6
 9. Koochaki, G. M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., & Marjani, A. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(7), 593-598.
 10. Leung, D. Y., Lam, T. H., & Chan, S. S. (2010). Three versions of Perceived Stress Scale: validation in a sample of Chinese cardiac patients who smoke. *BMC public health*, 10(1), 1-7.
 11. Seedhom, A. E., Kamel, E. G., Mohammed, E. S., & Raouf, N. R. (2019). Predictors of Perceived Stress among Medical and Nonmedical College Students, Minia, Egypt. *International journal of preventive medicine*, 10, 107. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_6_18
 12. Shah, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramareddy, C. T. (2010). Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC medical education*, 10(1), 1-8.
 13. Suleyiman, M., & Zewdu, A. (2018). Prevalence and associated factors of stress among undergraduate students in Ambo University: Implication for Intervention. *International Journal of Psychology and Counselling*, 10(4), 29-39.
 14. Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110-116.
 15. World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: a report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. World Health Organization.

(Ngày nhận bài: 26/02/2021 - Ngày duyệt đăng: 15/06/2021)
