THỰC TRẠNG VÀ BIỆN PHÁP GIẢM STRESS HỌC TẬP Ở SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG NAI

Phan Thị Hồng Hà
Trường Đại học Đồng Nai
Email: honghasp.phan@gmail.com

***Tóm tắt**: Nghiên cứu được thực hiện trên 400 sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai nhằm khảo sát thực trạng stress học tập và các biện pháp giảm stress học tập. Kết quả cho thấy stress học tập khá phổ biến, chủ yếu ở mức thỉnh thoảng và thường xuyên. Các biểu hiện nổi bật gồm lo lắng về kết quả học tập, căng thẳng trước thi cử, khó tập trung, áp lực từ khối lượng học tập và mệt mỏi, thiếu năng lượng. Sinh viên đã áp dụng nhiều biện pháp ứng phó tích cực như điều chỉnh mục tiêu và phương pháp học tập, quản lý thời gian, chăm sóc sức khỏe và tìm kiếm sự hỗ trợ từ giảng viên, bạn bè. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất tăng cường hoạt động tư vấn tâm lý, hỗ trợ kỹ năng học tập, kỹ năng sống và kỹ năng thích ứng nhằm góp phần giảm stress học tập và nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên năm thứ nhất.*

***Từ khóa:** Stress học tập; sinh viên năm nhất; biện pháp giảm stress; kỹ năng thích ứng; tư vấn tâm lý.*

ASSESSMENT OF ACADEMIC STRESS AND MEASURES FOR REDUCING ACADEMIC STRESS AMONG FIRST-YEAR STUDENTS AT DONG NAI UNIVERSITY

***Abstract:** This study was conducted with 400 first-year students at Dong Nai University to investigate the current status of academic stress and the strategies used to reduce it. The findings indicate that academic stress is relatively common, occurring primarily at occasional and frequent levels. The most prominent manifestations include anxiety about academic performance, examination-related stress, difficulty concentrating, pressure from academic workload, and fatigue with low energy. Students reported adopting various positive coping strategies, such as setting realistic learning goals, adjusting learning methods, managing time effectively, maintaining their physical health, and seeking support from lecturers and peers. Based on these findings, the study recommends strengthening psychological counseling services and providing training in learning skills, life skills, and adaptation skills to help reduce academic stress and promote the mental well-being of first-year university students.*

***Keywords:** Academic stress; first-year students; stress reduction strategies; adaptation skills; psychological counseling.*

Nhận bài: 09/06/2026 Phản biện: 09/07/2026 Duyệt đăng: 12/07/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress là một trong những vấn đề trung tâm của tâm lý học hiện đại và ngày càng được quan tâm trong lĩnh vực giáo dục đại học do những tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, khả năng thích nghi và kết quả học tập của sinh viên. Sinh viên năm thứ nhất là nhóm có nguy cơ cao gặp stress vì phải thích nghi với nhiều thay đổi về phương pháp học tập, môi trường sống và các mối quan hệ xã hội khi chuyển tiếp từ trung học phổ thông lên đại học.

Các nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy stress ở sinh viên là hiện tượng phổ biến, với các biểu hiện như lo âu, mệt mỏi, khó tập trung, rối loạn giấc ngủ và giảm động lực học tập. Nguyên nhân gây stress có tính đa chiều, bao gồm áp lực học tập, thi cử, khó khăn tài chính, kỳ vọng cá nhân và khả năng thích nghi với môi trường đại học. Một số nghiên cứu cũng chỉ ra sinh viên năm thứ nhất là nhóm có mức độ stress cao hơn do chịu nhiều áp lực trong giai đoạn chuyển tiếp (Parveen & Inayat, 2017; Trần Thái Phúc và cộng sự, 2020; Châu Ngọc Sơn, 2024).

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về stress ở sinh viên, đến nay chưa có công trình nào khảo sát thực trạng và biện pháp giảm stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng stress học tập, xác định các nguyên nhân và đề xuất các biện pháp giảm stress học tập cho sinh viên năm thứ nhất, góp phần nâng cao khả năng thích nghi, sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

2.1. Khái niệm stress, stress học tập

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization, 2023), stress là trạng thái căng thẳng về tâm lý hoặc cảm xúc phát sinh khi cá nhân phải đối mặt với những yêu cầu hoặc hoàn cảnh bất lợi. Ở mức độ vừa phải, stress có thể thúc đẩy khả năng thích ứng; tuy nhiên, khi kéo dài hoặc vượt quá khả năng ứng phó, stress sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần, làm giảm khả năng tập trung, gia tăng lo âu, rối loạn giấc ngủ và nguy cơ trầm cảm.

Theo Vũ Dũng (2000), stress là trạng thái căng thẳng của con người trước các tác động từ môi trường, biểu hiện trên các phương diện sinh lý, tâm lý và hành vi. Mặc dù trong một số trường hợp stress có thể tạo động lực giúp cá nhân thích nghi và hoàn thành nhiệm vụ, nhưng stress kéo dài thường làm suy giảm hiệu quả hoạt động và chất lượng cuộc sống.

Đối với sinh viên đại học, stress là một vấn đề sức khỏe tâm thần đáng quan tâm do có thể gây ra các biểu hiện như lo âu, giảm khả năng tập trung, suy giảm trí nhớ, mất ngủ, mệt mỏi và nhiều rối loạn sức khỏe khác, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập và khả năng thích nghi với môi trường đại học (Huỳnh Tấn Tiến, 2022).

Stress học tập được hiểu là trạng thái căng thẳng tâm lý xuất hiện khi sinh viên nhận thấy yêu cầu học tập và thích nghi vượt quá nguồn lực cá nhân. Theo Lazarus và Folkman (1984), phản ứng stress nảy sinh từ sự đánh giá của cá nhân về mối quan hệ giữa yêu cầu của môi trường và khả năng ứng phó của bản thân. Trong bối cảnh đại học, stress học tập chủ yếu bắt nguồn từ áp lực khối lượng học tập, thi cử, yêu cầu thành tích và quá trình thích nghi với môi trường học tập mới, thường biểu hiện trên các phương diện tâm lý, hành vi và sinh lý.

2.2. Bản chất hoạt động học của sinh viên

Hoạt động học là hoạt động đặc thù của con người, được điều khiển bởi mục đích tự giác nhằm lĩnh hội kinh nghiệm lịch sử – xã hội, qua đó phát triển tri thức, kỹ năng và nhân cách của người học (Nguyễn Đức Sơn et al., 2025, tr. 45).

Đối với sinh viên đại học, hoạt động học tập không chỉ là quá trình tiếp thu kiến thức mà còn mang bản chất của hoạt động nhận thức có tính nghiên cứu. Sinh viên cần chủ động, sáng tạo, có tư duy phản biện và khả năng tự tìm tòi, giải quyết vấn đề dưới sự hướng dẫn của giảng viên. Thông qua học tập, thực hành và nghiên cứu khoa học, sinh viên từng bước hình thành tri thức chuyên môn, kỹ năng nghề nghiệp, phương pháp tư duy khoa học và năng lực tự học, đáp ứng yêu cầu của nghề nghiệp trong tương lai. Do đặc trưng đòi hỏi cường độ nhận thức cao cùng các hoạt động tư duy như phân tích, tổng hợp, đánh giá và sáng tạo, quá trình học tập ở đại học thường tạo ra áp lực đáng kể. Khối lượng kiến thức lớn, yêu cầu tự học và áp lực kiểm tra, thi cử khiến nhiều sinh viên, đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất, dễ gặp phải stress học tập nếu chưa thích nghi với môi trường đại học.

III. THỰC TRẠNG STRESS HỌC TẬP Ở SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG NAI

3.1. Đối tượng, phương pháp và mục tiêu khảo sát

Nghiên cứu được thực hiện vào tháng 01/2026 nhằm đánh giá thực trạng stress học tập và đề xuất các biện pháp giảm stress học tập cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai. Đối tượng khảo sát gồm 400 sinh viên năm thứ nhất được chọn ngẫu nhiên trong năm học 2025–2026.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp hỗn hợp, kết hợp định lượng và định tính. Phương pháp định lượng được thực hiện bằng bảng hỏi gồm ba nội dung: (1) biểu hiện stress học tập; (2) nguyên nhân gây stress học tập; và (3) các biện pháp giảm stress học tập. Dữ liệu được thu thập trực tuyến thông qua Google Forms, sau đó xuất sang Excel để xử lý và phân tích bằng các thống kê mô tả (tần số, tỷ lệ phần trăm).

Bên cạnh đó, phương pháp định tính được thực hiện thông qua phỏng vấn sâu 20 sinh viên thuộc các ngành đào tạo khác nhau nhằm làm rõ hơn các biểu hiện, nguyên nhân và biện pháp giảm stress học tập. Việc kết hợp hai phương pháp giúp tăng độ tin cậy của kết quả nghiên cứu và cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc đề xuất các biện pháp hỗ trợ sinh viên năm thứ nhất.

Bảng 1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Giới tính (n = 300)		
Nam	208	52%
Nữ	192	48%

3.2. Kết quả khảo sát thực trạng stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai

3.2.1. Biểu hiện stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai

Bảng 2. Biểu hiện stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai

Biểu hiện stress học tập	Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không bao giờ	
	Tần số	Tỷ lệ	Tần số	Tỷ lệ	Tần số	Tỷ lệ	Tần số	Tỷ lệ	Tần số	Tỷ lệ
Cảm thấy đau đầu, mệt mỏi, thiếu năng lượng	68	17%	140	35%	166	41,5%	18	4,5%	8	2%
Cảm thấy áp lực với khối lượng bài học	60	15%	132	33%	160	40%	34	8,5%	10	2,5%
Khó tập trung khi học	78	19,5%	94	23,5%	178	44,5%	30	7,5%	20	5%
Lo sợ kết quả học tập không tốt	142	35,5%	128	32%	100	25%	28	7%	2	0,5%
Căng thẳng trước thi	106	26,5%	138	34,5%	128	32%	22	5,5%	6	1,5%

Kết quả khảo sát ở Bảng 2 cho thấy các biểu hiện stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất xuất hiện với mức độ tương đối phổ biến, chủ yếu ở hai mức "thỉnh thoảng" và "thường xuyên". Các biểu hiện nổi bật gồm đau đầu, mệt mỏi, thiếu năng lượng (41,5% ở mức thỉnh thoảng và 35% ở mức thường xuyên), cảm thấy áp lực với khối lượng bài học (40% và 33%) và khó tập trung khi học (44,5% ở mức thỉnh thoảng, 23,5% ở mức thường xuyên và 19,5% ở mức rất thường xuyên). Kết quả này cho thấy stress học tập ảnh hưởng không chỉ đến sức khỏe thể chất mà còn làm suy giảm khả năng tập trung và hiệu quả học tập của sinh viên. Đáng chú ý, lo sợ kết quả học tập không tốt là biểu hiện có tỷ lệ "rất thường xuyên" cao nhất (35,5%), đồng thời 32% sinh viên lựa chọn mức "thường xuyên". Bên cạnh đó, căng thẳng trước các kỳ thi cũng được ghi nhận ở mức cao, với 34,5% ở mức "thường xuyên" và 26,5% ở mức "rất thường xuyên". Những kết quả này cho thấy áp lực thành tích và thi cử là các biểu hiện nổi bật của stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất.

Nhìn chung, stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất biểu hiện trên cả phương diện tâm lý, nhận thức và thể chất, trong đó nổi bật là lo lắng về kết quả học tập, căng thẳng trước thi cử và áp lực từ khối lượng học tập. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của việc tăng cường tư vấn tâm lý, hỗ trợ học tập và phát triển kỹ năng thích ứng nhằm giảm stress học tập và nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên.

3.2.2. Nguyên nhân stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai

Bảng 3. Nguyên nhân stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai

Nguyên nhân stress học tập	Đồng ý	
	Tần số	Tỷ lệ
Thi cử, kiểm tra	256	64%
Kỳ vọng cao vào bản thân trong học tập	248	62%
Khối lượng bài học quá nhiều	224	56%
Thiếu kỹ năng quản lý thời gian	188	47 %
Mất tập trung khi học (do điện thoại, mạng, tivi...)	186	46,5%
Thiếu động cơ học học	170	42,5%
Chưa thích nghi với phương pháp dạy và học ở đại học	164	41%
Áp lực từ gia đình, bạn bè, giảng viên về việc học.	156	39%
Áp lực tài chính, việc làm thêm…	128	32%

Kết quả khảo sát ở Bảng 3 cho thấy nguyên nhân gây stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai xuất phát từ nhiều yếu tố, trong đó các yếu tố liên quan trực tiếp đến áp

lực học tập chiếm tỷ lệ cao nhất. Cụ thể, thi cử, kiểm tra là nguyên nhân được lựa chọn nhiều nhất (64%), tiếp theo là kỳ vọng cao vào bản thân trong học tập (62%) và khối lượng bài học quá nhiều (56%). Kết quả này cho thấy áp lực từ yêu cầu học tập và kỳ vọng cá nhân là những tác nhân chính làm gia tăng stress ở sinh viên năm thứ nhất.

Các nguyên nhân liên quan đến kỹ năng và thói quen học tập cũng được ghi nhận với tỷ lệ tương đối cao, gồm thiếu kỹ năng quản lý thời gian (47%), mất tập trung do điện thoại, mạng xã hội và các phương tiện giải trí (46,5%), thiếu động cơ học tập (42,5%) và chưa thích nghi với phương pháp dạy học ở đại học (41%). Điều này phản ánh những khó khăn của sinh viên trong quá trình chuyển tiếp và thích nghi với môi trường học tập đại học.

Các yếu tố như áp lực từ gia đình, bạn bè, giảng viên (39%) và áp lực tài chính, việc làm thêm (32%) có tỷ lệ thấp hơn nhưng vẫn là những nguyên nhân đáng lưu ý. Nhìn chung, stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất chủ yếu bắt nguồn từ áp lực học tập, kỳ vọng cá nhân và những hạn chế trong quá trình thích nghi. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để đề xuất các giải pháp tăng cường hỗ trợ kỹ năng học tập, quản lý thời gian, thích ứng với môi trường đại học và tư vấn tâm lý, góp phần giảm stress học tập và nâng cao hiệu quả học tập của sinh viên.

3.2.3. Biện pháp giảm stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai

Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên năm thứ nhất áp dụng khá đa dạng các biện pháp giảm stress học tập, với tỷ lệ lựa chọn ở hầu hết các biện pháp đều đạt trên 70%, phản ánh nhận thức tích cực và sự chủ động trong thích ứng với môi trường học tập đại học.

Trong các biện pháp được khảo sát, đặt mục tiêu học tập phù hợp với khả năng có tỷ lệ lựa chọn cao nhất (93%), tiếp đến là điều chỉnh phương pháp học tập phù hợp với môi trường đại học (91%). Các biện pháp tự quản lý như lập kế hoạch và quản lý thời gian (87%), tự tạo động lực học tập (86%) và hạn chế sử dụng điện thoại, mạng xã hội khi học (85%) cũng được đa số sinh viên lựa chọn, cho thấy xu hướng ưu tiên các chiến lược tự điều chỉnh để giảm áp lực học tập.

Bên cạnh đó, các biện pháp liên quan đến chăm sóc sức khỏe và hỗ trợ xã hội cũng được nhiều sinh viên áp dụng, gồm duy trì nghỉ ngơi hợp lý (84%), chủ động trao đổi với giảng viên hoặc bạn bè khi gặp khó khăn (82%), cân đối giữa học tập, làm thêm và chi tiêu (81%) và tham gia học nhóm (80%). Trong khi đó, tham gia hoạt động Đoàn – Hội, câu lạc bộ, thể dục thể thao (75%) và chia sẻ áp lực với gia đình hoặc bạn bè (73%) có tỷ lệ thấp hơn nhưng vẫn chiếm đa số.

Đáng chú ý, có 65% sinh viên mong muốn được tư vấn tâm lý học đường, cho thấy nhu cầu hỗ trợ tâm lý vẫn ở mức cao. Kết quả này khẳng định sự cần thiết của việc tăng cường các hoạt động tư vấn tâm lý, rèn luyện kỹ năng quản lý stress và hỗ trợ thích ứng cho sinh viên năm thứ nhất nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập.

3.2.4. Kiến nghị biện pháp giảm stress học tập ở sinh viên năm thứ nhất

Đối với nhà trường

- Tăng cường tổ chức các hoạt động tư vấn tâm lý học đường, hỗ trợ sinh viên năm nhất giải tỏa áp lực học tập và nâng cao kỹ năng thích ứng với việc học tập ở đại học.

- Lồng ghép các chuyên đề về quản lý stress, phòng chống kiệt sức số vào các môn học như Tâm lý học đại cương, Giáo dục học hoặc kỹ năng mềm cho sinh viên.

- Xây dựng các chương trình tập huấn về kỹ năng học tập đại học, kỹ năng sống đặc biệt là kỹ năng quản lý thời gian, quản lý cảm xúc…, phương pháp tự học và kỹ năng cân bằng giữa học tập với đời sống cá nhân cho sinh viên năm thứ nhất.

- Tăng cường vai trò của cố vấn học tập, giảng viên chủ nhiệm trong việc theo dõi, hỗ trợ và kịp thời phát hiện những sinh viên có dấu hiệu stress học tập.

- Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, hoạt động thể dục thể thao nhằm tạo môi trường giao lưu, giảm áp lực và nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên năm nhất.

- Xem xét điều chỉnh kế hoạch học tập, kiểm tra và đánh giá theo hướng phù hợp, hạn chế tạo áp lực học tập quá lớn đối với sinh viên năm nhất.

Đối với tổ chức Đoàn – Hội

- Tăng cường tổ chức các chương trình định hướng đầu khóa nhằm giúp sinh viên năm nhất làm quen với môi trường đại học, phương pháp học tập và kỹ năng thích nghi.

- Phối hợp tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề về sức khỏe tinh thần, kỹ năng quản lý thời gian, kỹ năng học tập và kỹ năng ứng phó với stress.

- Xây dựng các câu lạc bộ học thuật, nhóm học tập và hoạt động hỗ trợ đồng đẳng để sinh viên có cơ hội giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm học tập và giảm áp lực tâm lý.

- Đẩy mạnh các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao, tình nguyện nhằm tạo môi trường sinh hoạt lành mạnh, giúp sinh viên cân bằng giữa học tập và đời sống tinh thần.

- Tăng cường vai trò của cán bộ Đoàn – Hội trong việc quan tâm, lắng nghe và kịp thời hỗ trợ những sinh viên năm thứ nhất có biểu hiện căng thẳng, khó thích nghi với môi trường đại học.

- Phối hợp với nhà trường và bộ phận tư vấn tâm lý để giới thiệu, kết nối sinh viên với các dịch vụ hỗ trợ tâm lý khi cần thiết.

- Tổ chức các diễn đàn, hoạt động chia sẻ kinh nghiệm từ sinh viên khóa trên nhằm giúp sinh viên năm thứ nhất giảm bỡ ngỡ và nâng cao kỹ năng học tập, thích nghi ở đại học.

Đối với giảng viên

- Quan tâm nhiều hơn đến tâm lý và khả năng thích ứng của sinh viên năm thứ nhất trong quá trình giảng dạy.

- Hướng dẫn sinh viên năm thứ nhất phương pháp học tập hiệu quả, kỹ năng tự học và kỹ năng chuẩn bị cho các kỳ kiểm tra, thi cử.

- Tạo môi trường học tập thân thiện, khuyến khích sinh viên chủ động trao đổi, đặt câu hỏi và chia sẻ khó khăn trong học tập.

Đối với sinh viên

- Chủ động xây dựng kế hoạch học tập hợp lý, xác định mục tiêu phù hợp với năng lực của bản thân.

- Rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian, hạn chế các yếu tố gây xao nhãng như điện thoại và mạng xã hội trong quá trình học tập.

- Rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc, quản lý căng thẳng bằng các liệu pháp trị liệu nhận thức, cảm xúc, hành vi.

- Duy trì lối sống lành mạnh, ngủ đủ giấc, tham gia hoạt động thể thao và các hoạt động tập thể để giảm stress.

- Mạnh dạn tìm kiếm sự hỗ trợ từ giảng viên, bạn bè, gia đình hoặc chuyên gia tâm lý khi gặp khó khăn về tâm lý và học tập.

- Tích cực thích nghi với môi trường học tập đại học thông qua việc thay đổi phương pháp học tập và nâng cao tính tự giác, chủ động trong học tập.

IV. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy stress học tập là hiện tượng khá phổ biến ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai, với các biểu hiện chủ yếu ở mức thỉnh thoảng và thường xuyên. Stress tập trung vào lo lắng về kết quả học tập, áp lực thi cử, khối lượng học tập lớn, đồng thời ảnh hưởng đến khả năng tập trung và sức khỏe thể chất của sinh viên. Nguyên nhân của stress học tập chủ yếu xuất phát từ áp lực học tập, kỳ vọng cá nhân, khối lượng kiến thức lớn, khó khăn trong quá trình thích nghi với môi trường đại học, cùng với hạn chế về kỹ năng quản lý thời gian, phương pháp học tập và các yếu tố gây xao nhãng. Mặc dù vậy, sinh viên đã bước đầu áp dụng nhiều biện pháp ứng phó như điều chỉnh mục tiêu, đổi mới phương pháp học tập, quản lý thời gian, chăm sóc sức khỏe và tìm kiếm sự hỗ trợ từ giảng viên, bạn bè. Nhu cầu được tư vấn và hỗ trợ tâm lý vẫn ở mức cao. Kết quả nghiên cứu khẳng định sự cần thiết của việc tăng cường các chương trình hỗ trợ sức khỏe tinh thần, tư vấn tâm lý và phát triển kỹ năng thích ứng cho sinh viên năm thứ nhất nhằm giảm stress học tập, nâng cao khả năng thích nghi và cải thiện hiệu quả học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Huỳnh Tấn Tiến. (2022, January 17). Stress ở sinh viên – Tình trạng báo động hiện nay. Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. hiu.vn

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Nguyễn Đức Sơn, Lê Minh Nguyệt, Nguyễn Thị Huệ, Đỗ Thị Hạnh Phúc, Trần Quốc Thành, & Trần Thị Lệ Thu. (2025). Tâm lí học giáo dục. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.

Stress. (n.d.). Psychology Today. Retrieved May 11, 2026, from Psychology Today

Stress. (2023, February 21). World Health Organization. World Health Organization

Trần Thái Phúc, N. V. (2020). Nghiên cứu về căng thẳng cảm xúc của sinh viên tại Việt Nam. Tạp chí Nghiên cứu Tâm lý học và Giáo dục, 35(2), 123–145.

Vũ Dũng. (2000). Từ điển tâm lý học. Nhà xuất bản Khoa học Xã hội.