MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ STRESS VÀ ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA SINH VIÊN

Nguyễn Thị Ngọc Thanh
Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang

Tóm tắt: *Tình trạng căng thẳng tâm lý (stress) ở sinh viên là vấn đề sức khỏe tâm thần đang nhận được sự quan tâm của các nhà nghiên cứu và quản lý giáo dục. Bài viết hệ thống hóa một số vấn đề lý luận cơ bản về stress và ứng phó với stress của sinh viên trên cơ sở tiếp cận sinh học, tâm lý học và xã hội học. Nội dung tập trung làm rõ khái niệm, nguyên nhân, biểu hiện của stress; các cơ chế và chiến lược ứng phó; đồng thời phân tích những yếu tố chủ quan như đặc điểm nhân khẩu học, nhận thức, nhân cách, lòng tự trọng và các yếu tố khách quan như gia đình, bạn bè, nhà trường và chỗ dựa xã hội. Việc tổng hợp các vấn đề lý luận này góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng công cụ khảo sát thực trạng và đề xuất các biện pháp hỗ trợ tâm lý phù hợp, giúp sinh viên nâng cao khả năng thích ứng và hiệu quả học tập.*

Từ khóa: *stress; ứng phó với stress; chiến lược ứng phó; sinh viên; áp lực học tập; sức khỏe tâm thần.*

SOME THEORETICAL ISSUES ON STRESS AND COPING WITH STRESS AMONG STUDENTS

Abstract: *Psychological stress among students is a mental health issue that has received increasing attention from researchers and educational administrators. This paper systematizes several fundamental theoretical issues related to stress and coping with stress among students from biological, psychological, and sociological perspectives. It focuses on clarifying the concepts, causes, and manifestations of stress, as well as coping mechanisms and strategies. In addition, the paper examines subjective factors such as demographic characteristics, cognition, personality, and self-esteem, together with objective factors including family, peers, educational institutions, and social support. The synthesis of these theoretical issues contributes to providing a scientific basis for developing instruments to assess the current situation and for proposing appropriate psychological support measures, thereby helping students improve their adaptability and academic performance.*

Keywords: *stress; coping with stress; coping strategies; students; academic pressure; mental health.*

Nhận bài: 10/09/2026 Phản biện: 12/10/2026 Duyệt đăng: 17/10/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội hiện đại, áp lực từ học tập, công việc và các mối quan hệ xã hội ngày càng gia tăng, khiến stress trở thành một vấn đề đáng quan tâm đối với sức khỏe thể chất và tinh thần. Đối với sinh viên, đây là giai đoạn có nhiều thay đổi về tâm lý, môi trường sống, phương thức học tập và định hướng nghề nghiệp, vì vậy nguy cơ căng thẳng tâm lý thường cao hơn.

Stress ở mức độ phù hợp có thể tạo động lực, giúp sinh viên tập trung và thích nghi với thử thách. Tuy nhiên, khi kéo dài hoặc vượt quá khả năng kiểm soát, stress có thể gây suy kiệt thể chất, giảm động lực học tập, lo âu, trầm cảm và ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống. Trong quá trình đối mặt với stress, chiến lược ứng phó giữ vai trò quan trọng. Các cách ứng phó tích cực như giải quyết vấn đề, điều chỉnh nhận thức và tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội có thể giúp sinh viên thích nghi tốt hơn; ngược lại, các hình thức né tránh, cô lập hoặc tự trách có thể làm tình trạng căng thẳng kéo dài.

Các nguyên nhân gây stress ở sinh viên khá đa dạng, bao gồm áp lực học tập, khó khăn tài chính, các mối quan hệ xã hội, chất lượng giấc ngủ, đặc điểm nhân cách và mức độ hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, nhà trường. Trong những năm gần đây, tác động của mạng xã hội, môi trường số và sự thay đổi nhanh chóng của đời sống học tập cũng đặt ra những yêu cầu mới đối với khả năng thích ứng tâm lý của sinh viên.

Mặc dù stress ở sinh viên đã được quan tâm nghiên cứu, các vấn đề về chiến lược ứng phó và các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng ứng phó vẫn cần được tiếp tục hệ thống hóa. Trên cơ sở tổng quan và phân tích các tài liệu liên quan, bài viết trình bày một số vấn đề lý luận về stress và ứng phó với stress của sinh viên, làm cơ sở cho việc khảo sát thực trạng và đề xuất các biện pháp hỗ trợ phù hợp.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ STRESS VÀ ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA SINH VIÊN

2.1. Lý luận về stress

2.1.1. Khái niệm "stress"

Stress là phản ứng của cơ thể khi đối mặt với áp lực vượt quá khả năng thích nghi. Đây là hiện tượng phổ biến trong đời sống, được nghiên cứu từ nhiều góc độ: sinh học, xã hội học và tâm lý học.

Stress theo góc độ sinh học: Cannon (1935) mô tả stress là phản ứng "chống lại hoặc rút lui" (fight or flight), giúp cơ thể huy động năng lượng đối phó với mối đe dọa (Snyder, 2001). Tiếp nối nghiên cứu này, Selye (1956) phát triển mô hình "hội chứng thích nghi chung" (General Adaptation Syndrome) với ba giai đoạn: báo động, kháng cự và kiệt sức. Cách tiếp cận này chủ yếu nhấn mạnh phản ứng sinh lý của cơ thể.

Stress theo góc độ xã hội học: Stress được xem là hệ quả của các áp lực từ môi trường như gia đình, xã hội và đời sống cá nhân. Nó xuất hiện khi cá nhân phải huy động toàn bộ tiềm năng để thích nghi (Snyder, 2001). Dù giúp làm rõ các yếu tố gây stress, cách tiếp cận này chưa đánh giá đầy đủ vai trò của nhận thức và cảm xúc (Lazarus, 1999).

Stress theo góc độ tâm lý học: Lazarus (1999) định nghĩa stress là trạng thái cảm xúc xảy ra khi cá nhân cảm thấy yêu cầu từ môi trường vượt quá khả năng ứng phó. Stress không chỉ phụ thuộc vào tác nhân bên ngoài mà còn do cách cá nhân đánh giá tình huống. Nếu một sự kiện được nhận thức là mối đe dọa hoặc thách thức, nó sẽ gây ra phản ứng stress (Snyder, 2001).

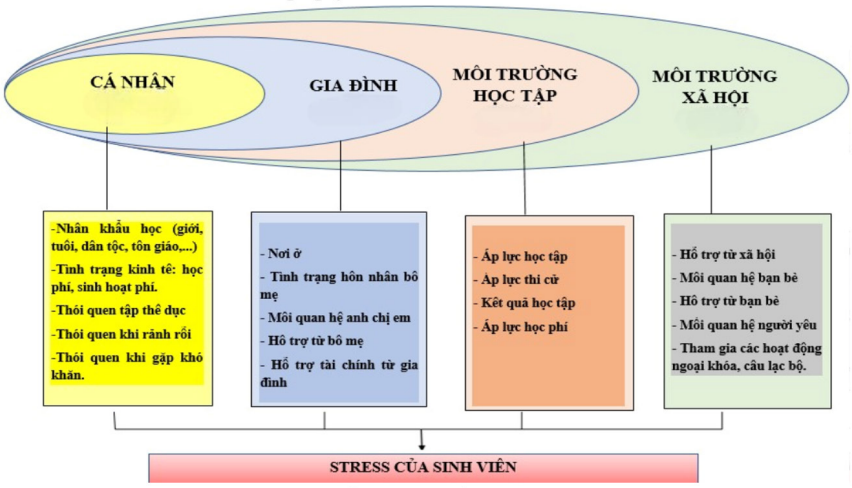
Kết hợp các góc độ tiếp cận: Stress là sự tích hợp của yếu tố sinh học, tâm lý và xã hội. Nó xảy ra khi cá nhân cần huy động tổng hợp nguồn lực để thích nghi với áp lực từ môi trường sống.

Stress trong sinh viên: Stress trong sinh viên được hiểu là phản ứng tâm lý và sinh lý xảy ra khi các yêu cầu học tập, nghề nghiệp hoặc xã hội vượt quá khả năng thích ứng và nguồn lực hỗ trợ mà cá nhân có thể huy động (Vũ Dũng, 2016). Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiếp cận stress theo mô hình toàn diện, nhằm phân tích mối quan hệ giữa nguyên nhân gây stress, biểu hiện và chiến lược ứng phó của sinh viên trong từng bối cảnh cụ thể.

2.1.2. Nguyên nhân gây stress trong học tập

Stress trong học tập là một hiện tượng phổ biến ở sinh viên, bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân khác nhau, có thể chia thành ba nhóm chính: nguyên nhân cá nhân, môi trường học tập và yếu tố gia đình – xã hội.

Hình 1. Những nguyên nhân dẫn đến stress của sinh viên



Nguồn: Tác giả tổng hợp.

Nguyên nhân cá nhân: Sinh viên thường gặp khó khăn trong việc quản lý thời gian, thiếu kỹ năng lập kế hoạch học tập và sinh hoạt hợp lý, dẫn đến áp lực và căng thẳng. Ngoài ra, sự thiếu tự tin và khả năng thích nghi kém với môi trường học tập mới cũng là những yếu tố góp phần gây stress. Một số sinh viên còn phải đối mặt với mâu thuẫn giữa mong muốn cá nhân và kỳ vọng từ gia đình, chẳng hạn như việc lựa chọn ngành học không phù hợp với sở thích cá nhân nhưng do gia đình định hướng.

Nguyên nhân từ môi trường học tập: Khối lượng bài học lớn, áp lực thi cử liên tục và phương pháp giảng dạy chưa phù hợp với khả năng tiếp thu của sinh viên là những yếu tố môi trường học tập góp phần làm tăng căng thẳng. Ngoài ra, mâu thuẫn trong mối quan hệ với bạn học hoặc giảng viên, cũng như tình trạng bị bạo lực học đường (cả thể chất lẫn tinh thần), cũng là những tác nhân dẫn đến stress.

Yếu tố gia đình – xã hội: Hoàn cảnh kinh tế gia đình khó khăn, thiếu sự quan tâm và chia sẻ từ cha mẹ khiến sinh viên cảm thấy áp lực nặng nề hơn. Thêm vào đó, kỳ vọng quá cao từ phía gia đình hoặc sức ép từ xã hội về thành tích học tập và việc làm sau tốt nghiệp cũng là những nguyên nhân dẫn đến stress kéo dài. Nghiên cứu của Nguyễn Tấn Đạt cùng cộng sự (2020) về tình hình stress và nhu cầu tư vấn tâm lý trên sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ đã chỉ ra mối liên hệ

giữa các yếu tố gia đình – xã hội và mức độ stress ở sinh viên.

2.1.3. Biểu hiện của stress

Stress có thể biểu hiện trên các phương diện sinh lý, tâm lý và hành vi, tùy thuộc vào cường độ, thời gian kéo dài và khả năng ứng phó của mỗi cá nhân.

Xét theo tính chất tác động, stress có thể được chia thành stress tích cực (eustress) và stress tiêu cực (dystress). Eustress là phản ứng thích nghi bình thường của cơ thể khi đối mặt với áp lực vừa phải, giúp cá nhân tăng hiệu suất làm việc, cải thiện tập trung và sáng tạo (Selye, 1956; dẫn theo Snyder, 2001). Khi cường độ stress nằm trong giới hạn kiểm soát, nó có thể tạo động lực thúc đẩy cá nhân đạt được mục tiêu. Ngược lại, dystress xảy ra khi cơ thể không thể thích nghi với áp lực kéo dài hoặc quá mạnh, dẫn đến suy kiệt về thể chất và tinh thần. Các biểu hiện thường gặp gồm: Rối loạn thần kinh thực vật: Tim đập nhanh, đau ngực, huyết áp cao, chóng mặt, khó thở; Rối loạn giác quan: Nhạy cảm với âm thanh, ánh sáng; Rối loạn tâm lý và cảm xúc: Lo âu, cáu gắt, mất kiểm soát cảm xúc, giảm tập trung; Rối loạn hành vi: Thu mình, mất hứng thú với các hoạt động xã hội.

Xét theo thời gian, stress có thể biểu hiện ở dạng cấp tính hoặc mãn tính. Stress cấp tính xuất hiện đột ngột khi gặp tình huống căng thẳng, gây căng cơ, tim đập nhanh, đau đầu. Nếu không được kiểm soát, nó có thể chuyển thành stress mãn tính với các biểu hiện như: Rối loạn giấc ngủ: Mất ngủ, ngủ không sâu, mệt mỏi; Thay đổi hành vi xã hội: Tránh giao tiếp, giảm hứng thú với hoạt động thường ngày; Rối loạn tâm lý kéo dài: Lo âu, trầm cảm, bi quan, có thể dẫn đến hành vi tự tử. Stress kéo dài làm suy giảm hệ miễn dịch, tăng nguy cơ mắc bệnh mãn tính như cao huyết áp, tim mạch, rối loạn tiêu hóa (Kuhn, 2008). Đồng thời, nó ảnh hưởng tiêu cực đến trí nhớ, khả năng tập trung và học tập, đặc biệt ở sinh viên. Vì vậy, việc nhận diện sớm các biểu hiện của stress có ý nghĩa quan trọng trong việc lựa chọn chiến lược ứng phó phù hợp.

2.2. Lý luận chung về ứng phó stress của sinh viên

2.2.1. Khái niệm ứng phó với stress

Ứng phó (coping) là khái niệm trong tâm lý học mô tả cách cá nhân điều chỉnh hành vi và nhận thức để đối mặt với áp lực và thách thức. Theo Lazarus và Folkman (1984), ứng phó là "những nỗ lực về hành vi và nhận thức nhằm quản lý các đòi hỏi bên trong hoặc bên ngoài vượt quá nguồn lực cá nhân". Ứng phó không chỉ là phản ứng thụ động, mà còn bao gồm hành động chủ động để giải quyết vấn đề hoặc giảm thiểu tác động tiêu cực của stress, thể hiện khả năng thích nghi linh hoạt của mỗi người.

2.2.2. Các chiến lược ứng phó

Theo Lazarus và Folkman (1984), chiến lược ứng phó có thể được chia thành hai nhóm chính. Ứng phó tập trung vào vấn đề hướng đến việc giải quyết hoặc làm thay đổi nguyên nhân gây stress thông qua lập kế hoạch, hành động cụ thể và tìm kiếm giải pháp. Ứng phó tập trung vào cảm xúc nhằm điều chỉnh trạng thái cảm xúc của cá nhân khi tình huống khó thay đổi hoặc nằm ngoài khả năng kiểm soát, chẳng hạn như thư giãn, tìm kiếm hỗ trợ hoặc tự trấn an.

Việc lựa chọn chiến lược ứng phó phụ thuộc vào cách cá nhân đánh giá tình huống, mức độ stress, nguồn lực cá nhân và mức độ hỗ trợ xã hội. Trong thực tế, hai nhóm chiến lược này có thể được sử dụng đồng thời tùy theo đặc điểm của từng tình huống.

2.2.3. Vai trò của ứng phó trong đời sống sinh viên

Sinh viên thường chịu áp lực từ học tập, môi trường sống mới, quan hệ xã hội và định hướng nghề nghiệp. Nghiên cứu cho thấy sinh viên sử dụng chiến lược tích cực (đối mặt, giải quyết vấn đề) thường có kết quả học tập tốt và sức khỏe tinh thần ổn định hơn so với sinh viên dùng chiến lược tiêu cực (né tránh, tự trách). Việc nhận thức đúng và lựa chọn chiến lược phù hợp giúp sinh viên tăng cường khả năng thích nghi, giảm stress và đạt hiệu quả học tập tốt hơn.

2.2.4. Phân loại chiến lược ứng phó theo Garcia (2007)

Theo Garcia (2007), chiến lược ứng phó có thể được xem xét theo hai xu hướng chính là đối đầu và lảng tránh.

Ở nhóm đối đầu, cá nhân chủ động xử lý stress bằng cách giải quyết vấn đề, lập kế hoạch, thay đổi cách nhìn nhận tình huống hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ nhằm giảm căng thẳng.

Ở nhóm lảng tránh, cá nhân có xu hướng né tránh tình huống, trì hoãn, phủ nhận vấn đề, tự cô lập hoặc trốn tránh những cảm xúc tiêu cực.

Nhìn chung, chiến lược đối đầu giúp cá nhân chủ động xử lý nguồn gây stress, trong khi chiến lược lảng tránh thường chỉ làm giảm căng thẳng trong thời gian ngắn và có thể khiến vấn đề kéo dài nếu được sử dụng thường xuyên.

2.2.5. Ứng phó với stress trong môi trường sinh viên

Stress là một phần tất yếu trong quá trình học tập, đặc biệt với sinh viên cao đẳng phải thích nghi với nhiều thay đổi. Việc trang bị kiến thức và kỹ năng ứng phó phù hợp giúp sinh viên tăng

cường sức đề kháng tinh thần, nâng cao hiệu quả học tập và giữ được sự cân bằng trong cuộc sống. Việc nghiên cứu các chiến lược ứng phó của sinh viên là cơ sở quan trọng để xây dựng các biện pháp hỗ trợ phù hợp trong môi trường giáo dục.

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến ứng phó với stress

Ứng phó với stress là một quá trình phức tạp, chịu tác động bởi nhiều yếu tố đan xen giữa chủ quan và khách quan. Việc hiểu rõ những yếu tố chi phối đến khả năng thích ứng với stress là điều rất cần thiết, không chỉ để hỗ trợ sinh viên vượt qua những khủng hoảng tâm lý tạm thời, mà còn giúp họ hình thành bản lĩnh nghề nghiệp trong tương lai.

2.3.1. Các yếu tố chủ quan

Lứa tuổi và giới tính: Sinh viên phần lớn thuộc nhóm tuổi từ 18 đến 22 – giai đoạn chuyển tiếp giữa vị thành niên và người trưởng thành. Đây là thời điểm mà tâm lý chưa thật sự ổn định, dễ chịu tác động từ các yếu tố cảm xúc và các mối quan hệ xã hội. Các nghiên cứu cho thấy sinh viên năm cuối thường có khả năng điều chỉnh cảm xúc và kiểm soát căng thẳng tốt hơn so với sinh viên năm nhất, do đã tích lũy được nhiều kinh nghiệm học tập và xã hội hơn (Nguyễn Hương Thanh, 2010). Về giới tính, sinh viên nữ thường có xu hướng chia sẻ cảm xúc và tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình hoặc giảng viên khi gặp áp lực. Ngược lại, sinh viên nam thường kìm nén cảm xúc, dễ phản ứng tức thời hoặc có xu hướng né tránh vấn đề, từ đó ảnh hưởng đến hiệu quả trong việc ứng phó với stress nếu không có sự định hướng kịp thời (Nguyễn Hữu Thụ, 2008).

Trình độ nhận thức: Khả năng nhận diện vấn đề, tư duy phản biện và phân tích tình huống là nền tảng quan trọng giúp sinh viên đối phó hiệu quả với căng thẳng trong học tập và thực hành. Những sinh viên có tư duy hệ thống, biết cách đặt vấn đề và tìm giải pháp sẽ giữ được sự bình tĩnh khi đối mặt với áp lực từ bài kiểm tra kỹ năng, thực hành lâm sàng hoặc các tình huống bất ngờ. Vì vậy, việc nhà trường và giảng viên áp dụng các phương pháp giảng dạy tích cực, lấy người học làm trung tâm là rất cần thiết để phát triển năng lực này.

Đặc điểm nhân cách: Nhân cách ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách sinh viên phản ứng với stress. Những sinh viên có tính cách lạc quan, có định hướng nghề nghiệp rõ ràng thường vững vàng hơn trước khó khăn, trong khi những bạn dễ lo âu, thiếu tự tin thường dễ bị stress hơn khi gặp áp lực từ học tập hoặc môi trường thực hành. Việc nhận diện đặc điểm nhân cách giúp giảng viên có thể lựa chọn cách tiếp cận phù hợp, từ đó hỗ trợ sinh viên tốt hơn trong quá trình học tập và rèn luyện.

Tinh thần trách nhiệm và lòng tự trọng: Sinh viên có tinh thần trách nhiệm cao thường chủ động vượt qua khó khăn trong học tập và thực hành thay vì đổ lỗi cho hoàn cảnh. Lòng tự trọng cũng đóng vai trò lớn trong việc duy trì nỗ lực học tập: những sinh viên biết trân trọng bản thân và năng lực cá nhân sẽ cố gắng hoàn thành tốt nhiệm vụ, ngay cả khi gặp phải thử thách hoặc áp lực từ môi trường học đường.

Khí chất và sự đồng cảm: Đặc điểm khí chất có thể ảnh hưởng đến cách cá nhân phản ứng trước áp lực. Những sinh viên có khả năng kiểm soát cảm xúc, kiên trì và duy trì thái độ tích cực thường thích nghi tốt hơn với các tình huống căng thẳng. Bên cạnh đó, khả năng đồng cảm và chia sẻ với người khác cũng có thể góp phần duy trì các mối quan hệ xã hội tích cực, qua đó tạo thêm nguồn hỗ trợ trong quá trình ứng phó với stress.

2.3.2. Các yếu tố khách quan

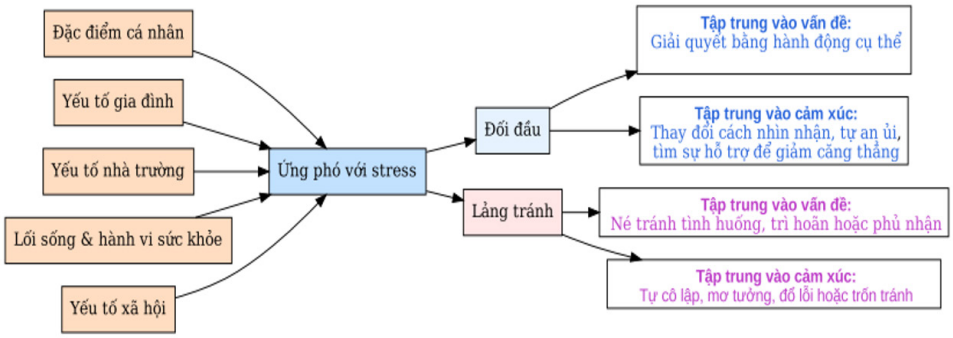
Chỗ dựa xã hội: Sự hỗ trợ từ các nguồn xung quanh như gia đình, bạn bè và nhà trường đóng vai trò như một "vùng an toàn" về mặt tâm lý, giúp sinh viên đối diện và vượt qua áp lực tốt hơn. Những sinh viên có hệ thống hỗ trợ xã hội tốt sẽ dễ dàng cân bằng cảm xúc và phục hồi sau những cú sốc tinh thần (Nguyễn Hữu Thụ, 2008)

Gia đình: Gia đình đóng vai trò nền tảng trong sự phát triển tâm lý của sinh viên. Một gia đình cởi mở, yêu thương sẽ tạo điều kiện cho sinh viên an tâm học tập, trong khi môi trường gia đình xung đột hoặc nhiều kỳ vọng có thể tạo thêm áp lực tâm lý.

Bạn bè: Tình bạn tích cực là một trong những yếu tố quan trọng giúp sinh viên giảm căng thẳng trong môi trường học tập. Việc có bạn bè để chia sẻ, hỗ trợ nhau trong học tập và đời sống giúp sinh viên cảm thấy được thấu hiểu và giảm cô đơn (Nguyễn Hương Thanh, 2010).

Nhà trường và giảng viên: Không thể phủ nhận vai trò quan trọng của nhà trường và giảng viên trong việc xây dựng môi trường học tập an toàn, tích cực và nhân văn. Giảng viên và môi trường học tập có ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái tinh thần của sinh viên. Một giảng viên biết lắng nghe, hỗ trợ kịp thời sẽ giúp sinh viên tăng khả năng đối diện với áp lực và giữ được động lực học tập lâu dài (Nguyễn Hữu Thụ, 2008).

Hình 2. Khung lý thuyết của đề tài



Nguồn: Tác giả tổng hợp.

III. KẾT LUẬN

Qua tổng quan và hệ thống hóa các cách tiếp cận lý luận, stress ở sinh viên có thể được xem là hiện tượng tâm lý – sinh lý phức tạp, phát sinh từ sự tương tác giữa các yếu tố cá nhân và môi trường. Trong môi trường giáo dục, stress thường liên quan đến áp lực học tập, khả năng thích nghi với môi trường sống, các mối quan hệ xã hội và những yêu cầu về định hướng nghề nghiệp. Stress ở mức độ phù hợp có thể tạo động lực, nhưng nếu kéo dài và vượt quá khả năng kiểm soát sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất, tinh thần và kết quả học tập.

Ứng phó với stress là quá trình cá nhân điều chỉnh nhận thức, cảm xúc và hành vi nhằm quản lý các yêu cầu vượt quá nguồn lực hiện có. Các chiến lược ứng phó có thể hướng đến giải quyết vấn đề, điều chỉnh cảm xúc hoặc thể hiện dưới dạng đối đầu và lảng tránh. Việc lựa chọn chiến lược phù hợp có vai trò quan trọng trong việc giúp sinh viên duy trì cân bằng tâm lý và khả năng thích nghi.

Khả năng ứng phó với stress chịu ảnh hưởng của cả yếu tố chủ quan như nhận thức, nhân cách, lòng tự trọng, trách nhiệm và đặc điểm cá nhân, cũng như các yếu tố khách quan từ gia đình, bạn bè, nhà trường và hệ thống hỗ trợ xã hội. Việc hệ thống hóa các yếu tố này cung cấp cơ sở lý luận cho việc xây dựng công cụ khảo sát thực trạng và đề xuất các biện pháp tư vấn, hỗ trợ tâm lý phù hợp cho sinh viên trong môi trường giáo dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Garcia, C. (2007). Conceptualization and measurement of coping in minority adolescents.

Kuhn, C. M. (2008). Emerging perspectives on stress and health. Developmental.

Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Company.

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

Nguyễn Hương Thanh. (2010). Ứng phó với stress trong học tập của sinh viên. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguyễn Hữu Thụ. (2008). Tâm lý học ứng phó với stress. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguyễn Tấn Đạt, Nguyễn Minh Phương và Trần Thụy Khánh Linh. (2020). Tình hình stress và nhu cầu tư vấn tâm lý của sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ. Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, (28), 88–95.

Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.

Snyder, C. R. (Ed.). (2001). Coping with stress: Effective people and processes. Oxford University Press.

Vũ Dũng. (2016). Thực trạng stress của sinh viên điều dưỡng Đại học Thăng Long năm 2015 và một số yếu tố liên quan. Luận văn thạc sĩ y tế công cộng, Trường Đại học Y tế Công cộng.