

# THỰC TRẠNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

ThS. Hà Thị Thu Hòa

Trường Đại học Lao động - Xã hội

hoahtt@ulsa.edu.vn

**Tóm tắt:** Theo dòng phát triển, xã hội đã đi lên một tầm cao mới với rất nhiều phát minh vĩ đại giúp cho đời sống của mọi cá nhân đều được cải thiện, nhưng hệ lụy của nó để lại vô cùng to lớn, điển hình là việc căng thẳng trong tâm lý của giới trẻ. Do đó, căng thẳng là một hiện tượng thường gặp trong cuộc sống. Tuy nhiên, việc đối phó với căng thẳng để làm giảm những hậu quả không đáng thì không phải lúc nào cũng dễ dàng. Khi gặp căng thẳng trong học tập thì mỗi người lại có nhiều cách ứng phó khác nhau. Việc lựa chọn cách ứng phó tùy thuộc vào suy nghĩ, lối sống, trải nghiệm xã hội của mỗi bạn sinh viên. Chính vì thế, tìm cách ứng phó có hiệu quả, phù hợp với điều kiện bản thân là rất quan trọng. Bài viết này tổng quan về vấn đề nghiên cứu ứng phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên bằng phương pháp nghiên cứu định lượng và định tính, phân tích kết quả khảo sát về thực trạng ứng phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên thông qua nhận thức, mức độ thường xuyên... Từ đó, đề xuất một số biện pháp nhằm giảm thiểu căng thẳng trong học tập của sinh viên.

**Từ khóa:** ứng phó, căng thẳng, học tập, sinh viên

## THE PRESENT CIRCUMSTANCES REGARDING HOW STUDENTS MANAGE STRESS IN THEIR ACADEMIC PURSUITS

**Abstract:** As society has progressed, it has reached new heights through numerous significant inventions that have enhanced the lives of individuals. Nevertheless, the repercussions are substantial, often manifested as psychological stress among the youth. Consequently, it can be concluded that stress is a prevalent aspect of life; however, managing stress to mitigate unnecessary effects is not always straightforward. When confronted with academic stress, individuals employ various coping strategies. The selection of a coping mechanism is influenced by each student's mindset, lifestyle, and social experiences. Thus, identifying an effective coping strategy that aligns with one's personal circumstances is crucial. This article presents an overview of the research topic concerning coping with study-related stress among students, utilizing both quantitative and qualitative research methodologies, and analyzing survey findings regarding the current state of students' coping mechanisms in relation to study-related stress through perceptions, frequency levels, and more. Based on this analysis, several recommendations will be proposed to alleviate stress in students' academic pursuits.

**Keywords:** coping, stress, academic study, university students.

Mã bài báo: JHS - 320

Ngày nhận bài sửa: 09/02/2026

Ngày nhận bài: 17/01/2026

Ngày duyệt đăng: 11/02/2026

Ngày nhận phản biện: 28/01/2026

## 1. Đặt vấn đề

Trong hành trình học tập tại giảng đường đại học, sinh viên không chỉ tiếp cận tri thức mà còn phải đối mặt với hàng loạt thách thức: áp lực học hành, kỳ vọng từ gia đình, yêu cầu từ xã hội và cả những biến động từ cuộc sống cá nhân. Học tập không còn đơn giản là ghi nhớ kiến thức hay vượt qua các kỳ thi, mà còn là quá trình thích nghi, phản ứng và điều chỉnh trước những tình huống khó khăn, bất ngờ xảy ra. Chính trong quá trình đó, khả năng ứng phó trong học tập, tức là cách sinh viên đối diện, thích nghi và vượt qua các khó khăn trong học tập, trở thành một năng lực quan trọng, góp phần quyết định chất lượng học tập cũng như sự phát triển cá nhân của mỗi người. Tuy nhiên, thực tế cho thấy không phải sinh viên nào cũng có kỹ năng ứng phó hiệu quả. Nhiều sinh viên rơi vào trạng thái căng thẳng, mất phương hướng, học tập đối phó, hoặc thậm chí là buông xuôi trước những áp lực học tập ngày càng gia tăng (Lê et al., 2022). Trong khi đó, một số sinh viên khác lại biết cách kiểm soát cảm xúc, chủ động tìm kiếm giải pháp, xây dựng lối học tập phù hợp và đạt được những kết quả tích cực (Geng et al., 2021; Lê et al., 2022). Vậy đâu là nguyên nhân khiến sinh viên chưa ứng phó hiệu quả trong học tập? Những biểu hiện cụ thể của tình trạng này là gì? Và làm thế nào để giúp sinh viên cải thiện kỹ năng ứng phó, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và phát triển toàn diện?

## 2. Cơ sở lý thuyết và tổng quan nghiên cứu

### 2.1. Khái niệm cơ bản

#### *Khái niệm căng thẳng*

Dưới góc độ tâm lý học, căng thẳng được hiểu là một hiện tượng đa diện. Theo Nguyễn Khắc Viện (1998), căng thẳng (được dịch là “kích - ứng”) bao gồm hai thành phần cơ bản: tác nhân kích động (vật lý, sinh học hoặc tâm lý xã hội) và phản ứng thích nghi của cơ thể. Thực chất, đây là quá trình huy động tiềm năng nội tại của cá nhân nhằm thích ứng với những biến đổi hoặc áp lực từ môi trường sống.

#### *Khái niệm ứng phó*

Ứng phó là một hệ thống các nỗ lực về nhận thức và hành vi nhằm quản lý, giảm thiểu hoặc chịu đựng những yêu cầu từ bên trong hoặc bên ngoài vốn được đánh giá là gây áp lực hoặc vượt quá nguồn lực của cá nhân. Trong phạm vi nghiên cứu này, ứng phó được định nghĩa là: *Quá trình cá nhân chủ động nhận diện tác nhân gây căng thẳng, thiết lập và thực thi các chiến lược hành động cụ thể nhằm giải quyết vấn đề hoặc điều chỉnh cảm xúc, từ đó tái thiết lập trạng thái cân bằng và thích ứng với hoàn cảnh* (Lê et al., 2022).

*Khái niệm ứng phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên*

Trên cơ sở kế thừa các lý thuyết về ứng phó và đặc thù hoạt động đào tạo, khái niệm ứng phó với căng thẳng học tập của sinh viên được xác lập như sau:

Đó là quá trình sinh viên vận dụng hệ thống tri thức, kỹ năng và kinh nghiệm cá nhân để nhận diện các tác nhân gây áp lực cùng những biểu hiện của căng thẳng trong môi trường đại học; từ đó lựa chọn và thực hiện các phương thức hành động phù hợp nhằm loại bỏ hoặc giảm bớt tác động tiêu cực của stress, giúp duy trì hiệu quả hoạt động học tập và sự ổn định về sức khỏe tâm thần.

### 2.2. Tổng quan nghiên cứu

Nghiên cứu về ứng phó với căng thẳng học tập hiện nay đã chuyển dịch mạnh từ việc xem xét các phản ứng sinh học thuần túy sang tiếp cận đa chiều về tâm lý và sức khỏe tâm thần gắn liền với thực tiễn. Tổng quan các nghiên cứu quốc tế nổi bật tập trung vào 3 chiến lược then chốt:

Geng và cộng sự (2021) đã tiến hành một nghiên cứu tại Trung Quốc để khám phá vai trò của hỗ trợ xã hội trong việc giảm căng thẳng học tập của sinh viên đại học. Nghiên cứu sử dụng dữ liệu từ hơn 800 sinh viên ở các trường đại học khác nhau và tập trung vào cách mà hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, và giảng viên có thể giúp giảm bớt căng thẳng. Kết quả cho thấy, sinh viên nhận được nhiều hỗ trợ xã hội hơn, thường có mức độ căng thẳng thấp hơn, cảm thấy tự tin hơn trong việc đối phó với các thách thức học tập, và có kết quả học tập tốt hơn. Hỗ trợ xã hội từ gia đình, bạn bè và giảng viên là “vùng đệm” quan trọng giúp giảm bớt tác động tiêu cực của căng thẳng. Đặc biệt, trong kỷ nguyên số, việc tích hợp các công cụ kỹ thuật số đang trở thành một chiến lược mới giúp sinh viên quản lý khối lượng công việc hiệu quả hơn.

Qua phân tích hệ thống trên quy mô lớn, Kabat-Zinn và Pascoe (2020) tập trung vào hiệu quả của thiền chánh niệm trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần và kiểm soát căng thẳng. Nghiên cứu này đã xem xét 76 nghiên cứu trước đó với tổng cộng hơn 7.000 sinh viên từ các quốc gia khác nhau. Kết quả cho thấy, thiền chánh niệm có tác dụng tích cực đáng kể trong việc giảm căng thẳng, lo âu, và các triệu chứng trầm cảm liên quan đến học tập. Pascoe và cộng sự kết luận rằng, thiền chánh niệm là một phương pháp hữu ích để giảm căng thẳng trong môi trường học tập, và khuyến nghị rằng các trường đại học nên tích cực triển khai các chương trình này để hỗ trợ sinh viên.

Alzaid và cộng sự (2022) đã nghiên cứu tác động của việc sử dụng công nghệ kỹ thuật số vào việc giảm căng thẳng học tập ở sinh viên. Nghiên cứu này được thực hiện tại một trường đại học ở Ả Rập Xê Út với 600 sinh viên tham gia. Sinh viên được yêu cầu sử dụng các ứng dụng và phần mềm quản lý học tập, bao gồm ứng dụng quản lý thời gian, ứng dụng thiền, và phần mềm

học tập trực tuyến, trong suốt học kỳ. Kết quả cho thấy, việc sử dụng các công cụ kỹ thuật số giúp sinh viên cảm thấy tự tin hơn trong việc quản lý khối lượng công việc, giảm mức độ căng thẳng, và cải thiện kết quả học tập. Alzaid và cộng sự kết luận rằng việc tích hợp công nghệ kỹ thuật số vào quá trình học tập có thể là một chiến lược hiệu quả để giảm căng thẳng và tăng cường hiệu suất học tập của sinh viên.

Quan điểm nghiên cứu về căng thẳng đã có sự chuyển dịch căn bản từ tiếp cận sinh học và môi trường thuần túy sang bình diện tâm lý học và sức khỏe tâm thần. Xu hướng nghiên cứu hiện đại chú trọng tính thực tiễn thông qua việc gắn kết stress với các lĩnh vực hoạt động cụ thể, từ đó nhận diện sâu sắc bản chất hiện tượng và xây dựng các chiến lược ứng phó tối ưu.

Trong những năm gần đây, căng thẳng trong học tập và các chiến lược ứng phó với căng thẳng đã trở thành chủ đề được quan tâm trong nghiên cứu tâm lý - giáo dục tại Việt Nam. Các công trình nghiên cứu bước đầu đã cung cấp cái nhìn đa chiều về thực trạng, nguyên nhân và giải pháp can thiệp, đặc biệt trong nhóm đối tượng học sinh, sinh viên - những người chịu nhiều áp lực từ học tập, thi cử, kỳ vọng gia đình và môi trường giáo dục.

Những nghiên cứu gần đây cho thấy, mức độ căng thẳng có xu hướng gia tăng trong nhóm học sinh, sinh viên, đi kèm là những ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý. Đề tài nghiên cứu của Linh (2019) đã tiến hành một nghiên cứu trên sinh viên năm nhất tại trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội nhằm tìm hiểu về các yếu tố gây căng thẳng và các chiến lược ứng phó mà sinh viên sử dụng. Kết quả cho thấy, các yếu tố như áp lực từ kỳ thi, khối lượng bài tập lớn và kỳ vọng của gia đình là những nguyên nhân chính gây căng thẳng cho sinh viên. Đáng chú ý, nhiều sinh viên đã chọn cách tự cô lập, tránh né vấn đề hoặc sử dụng mạng xã hội để giảm bớt căng thẳng. Nghiên cứu đề xuất các biện pháp như tăng cường các chương trình hỗ trợ tâm lý và kỹ năng học tập để giúp sinh viên quản lý căng thẳng một cách hiệu quả hơn.

Anh và cộng sự (2022) đã tiến hành một nghiên cứu tại Trường Đại học Ngoại thương Hà Nội để tìm hiểu về các phương pháp ứng phó với căng thẳng của sinh viên trong quá trình học tập, cho thấy sự đa dạng trong cách ứng phó, từ lập kế hoạch học tập đến việc áp dụng yoga và thiền định. Đặc biệt, nghiên cứu ghi nhận sinh viên nữ có xu hướng ưu tiên các chiến lược quản lý cảm xúc hơn sinh viên nam.

Gần đây, nghiên cứu của Tài và cộng sự (2023) tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh đã tiến hành một nghiên cứu toàn diện về các yếu tố gây căng

thẳng trong học tập và cách sinh viên ứng phó tại trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả chỉ ra rằng, khối lượng kiến thức lớn, áp lực từ kỳ thi, và yêu cầu cao từ các giáo viên là những yếu tố chính gây căng thẳng. Sinh viên thường sử dụng các phương pháp ứng phó như chia sẻ với bạn bè, tham gia các hoạt động ngoại khóa, và thực hiện các kỹ thuật thở sâu để giảm căng thẳng. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng phát hiện rằng, một số sinh viên vẫn gặp khó khăn trong việc quản lý căng thẳng, dẫn đến hậu quả tiêu cực cho sức khỏe tinh thần. Nhóm nghiên cứu khuyến nghị, trường đại học nên cung cấp nhiều hơn các dịch vụ tư vấn tâm lý và tổ chức các khóa học về quản lý căng thẳng để hỗ trợ sinh viên. Mặc dù đã có những kết quả bước đầu, các nghiên cứu về căng thẳng tại Việt Nam vẫn cần được mở rộng về quy mô và chiều sâu. Việc thiếu hụt các kỹ năng đương đầu hiệu quả ở một bộ phận lớn người học đòi hỏi sự can thiệp đồng bộ từ gia đình, nhà trường và các chuyên gia tâm lý nhằm xây dựng lối sống lành mạnh và bền vững cho thế hệ trẻ.

### 3. Phương pháp nghiên cứu

*Phương pháp phân tích tài liệu:* Đọc và phân tích các quan điểm công trình nghiên cứu về căng thẳng và căng thẳng trong học tập của các nhà tâm lý học trong và ngoài nước để xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài, thu thập thông tin thông qua nhiều nghiên cứu khác nhau nhằm phục vụ mục đích viết tổng quan nghiên cứu, hình thành tư duy lý luận, tư duy phân tích kết quả.

*Phương pháp khảo sát bằng bảng hỏi:* Để thu thập thông tin định lượng, nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát theo định mức với bảng hỏi, thực hiện trên 165 sinh viên từ D16 đến D19 thuộc Trường Đại học Lao động - Xã hội được lựa chọn ngẫu nhiên theo phương pháp thuận tiện, sử dụng phần mềm SPSS để thống kê mô tả cấu trúc mẫu nhằm có cái nhìn khái quát về thông tin cá nhân của đối tượng khảo sát.

*Phương pháp phỏng vấn sâu:* Nhằm thu thập thông tin định tính, phương pháp phỏng vấn sâu được áp dụng với sinh viên, giáo viên và cán bộ quản lý. Nghiên cứu thực hiện khoảng 15 cuộc phỏng vấn sâu nhóm sinh viên chủ yếu là năm thứ nhất, cùng 3 giáo viên chủ yếu là đứng lớp có kinh nghiệm; 3 cán bộ quản lý đại diện phòng Công tác sinh viên và các khoa. Mục đích của phương pháp này giúp tìm hiểu sâu hơn nhận thức về nhu cầu và mong muốn và cách ứng phó của sinh viên đối với tác nhân gây căng thẳng học tập.

*Phương pháp quan sát:* Phương pháp này là công cụ hữu ích để thu thập dữ liệu thực tế, giúp nghiên cứu hiểu rõ hơn về các biểu hiện, hành vi và sự tương tác xã hội của sinh viên trong quá trình học tập và ôn thi. Quan sát trực tiếp giúp người nghiên cứu nhận diện những dấu

hiệu căng thẳng, lo âu hay các thay đổi trong hành vi của sinh viên liên quan đến căng thẳng trong học tập.

#### 4. Thực trạng ứng phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên trường đại học

##### 4.1. Thực trạng ứng phó với một học kỳ có nhiều môn học phải tích lũy

Việc trang bị cho sinh viên kiến thức và kỹ năng để tự chăm sóc bản thân và đối phó với áp lực là rất quan trọng. Sinh viên cần được khuyến khích tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao, và các chương trình hỗ trợ tinh thần để duy trì sức khỏe tinh thần và thể chất.

**Bảng 1.** Các kiểu nhận thức của sinh viên về một học kỳ có nhiều môn học phải tích lũy

| Các kiểu nhận thức của sinh viên về một học kỳ có nhiều môn học phải tích lũy | Mức độ (%)       |        |             |              |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------|--------------|------------------------|
|                                                                               | Hoàn toàn đồng ý | Đồng ý | Bình thường | Không đồng ý | Hoàn toàn không đồng ý |
| Học kỳ này nặng hơn học kỳ trước                                              | 3,0              | 44,9   | 29,1        | 22,4         | 0,6                    |
| Một học kỳ căng thẳng, mệt mỏi đang chờ đợi mình                              | 6,7              | 47,9   | 21,8        | 23,0         | 0,6                    |
| Đó là điều bình thường trong học tập                                          | 10,3             | 49,7   | 19,4        | 19,4         | 1,2                    |
| Đó là một thảm họa                                                            | 7,3              | 31,5   | 14,6        | 44,2         | 2,4                    |
| Chắc là mình không thể học tốt tất cả các môn học                             | 7,3              | 42,4   | 21,8        | 27,9         | 0,6                    |
| Trong một học kỳ có nhiều môn học phải tích lũy                               | 6,7              | 53,9   | 19,4        | 19,4         | 0,6                    |

*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Lý thuyết về ứng phó chỉ ra rằng cá nhân có thể thay đổi cách nhìn nhận để giảm bớt áp lực tâm lý. Kết quả khảo sát về nhận thức và phản ứng của sinh viên khi đối mặt với một học kỳ có nhiều môn học cần tích lũy. Kết quả cho thấy, sinh viên có những kiểu phản ứng rất khác nhau, từ thừa nhận áp lực đến điều chỉnh nhận thức và mục tiêu cá nhân. Gần 50% sinh viên đồng ý rằng áp lực học tập là “điều bình thường”, cho thấy xu hướng ứng phó bằng cách tự trấn an cảm xúc. Trong khi đó, 47,9% sinh viên thừa nhận một học kỳ căng thẳng đang chờ đợi, phản ánh sự lo lắng hiện hữu trong tâm lý. Khoảng 44,9% cho rằng học kỳ này nặng hơn học kỳ trước, cho thấy có sự đánh giá thực tế dựa trên kinh nghiệm học tập. Điều này phù hợp với quan điểm cho rằng căng thẳng xuất hiện khi cá nhân gặp khó khăn vượt quá khả năng chịu đựng thông thường. Việc sinh viên đánh giá mức độ nặng của học kỳ cho thấy họ đang thực hiện bước đầu tiên của ứng phó là “nhận diện nguyên nhân

gây mệt mỏi”. Gần 42,4% sinh viên thừa nhận “không thể học tốt tất cả các môn” – một hình thức điều chỉnh kỳ vọng nhằm giảm áp lực. Tuy nhiên, chỉ 31,5% xem học kỳ là một “thảm họa”, chứng tỏ đa phần sinh viên không lâm vào trạng thái khủng hoảng tâm lý, dù có tồn tại áp lực rõ rệt.

Kết quả từ các buổi tọa đàm cho thấy cảm xúc tiêu cực vẫn chiếm ưu thế (lo sợ không hoàn thành), chứng tỏ dù cố gắng trấn an nhưng các kỹ năng điều tiết cảm xúc của sinh viên vẫn chưa thực sự hiệu quả.

Những kết quả này cho thấy, phần lớn sinh viên chưa được trang bị đầy đủ kỹ năng ứng phó với các tình huống căng thẳng học đường. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết đối với các cơ sở giáo dục đại học trong việc cung cấp dịch vụ hỗ trợ tâm lý, tư vấn học tập, kỹ năng quản lý thời gian, nhằm giúp sinh viên thích ứng hiệu quả và duy trì sức khỏe tinh thần trong môi trường học tập đầy thách thức.

**Bảng 2.** Hành vi ứng xử của sinh viên trước một học kỳ có nhiều môn học

| Hành vi ứng xử của sinh viên trước một học kỳ có nhiều môn học phải tích lũy | Mức độ (%)       |        |             |              |                        |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------|--------------|------------------------|
|                                                                              | Hoàn toàn đồng ý | Đồng ý | Bình thường | Không đồng ý | Hoàn toàn không đồng ý |
| Than vãn với bạn bè và cha mẹ                                                | 3,6              | 30,3   | 29,7        | 36,4         | 0                      |
| Giữ nguyên kế hoạch học tập cũ                                               | 9,7              | 42,4   | 14,6        | 33,3         | 0                      |
| Tự nhủ mình cứ bình tĩnh được đến đâu hay đến đấy                            | 4,8              | 41,8   | 26,1        | 27,3         | 0                      |
| Sắp xếp lại thời gian học tập                                                | 11,5             | 58,2   | 18,2        | 12,1         | 0                      |
| Lập kế hoạch cụ thể cho từng môn học                                         | 6,1              | 57,6   | 23,0        | 12,7         | 0,6                    |
| Tăng thời gian tự học cho từng môn học                                       | 9,1              | 55,2   | 21,2        | 14,5         | 0                      |
| Bình tĩnh giải quyết từng nhiệm vụ cụ thể                                    | 6,7              | 58,7   | 19,4        | 15,2         | 0                      |

*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Việc thực hiện các hành động cụ thể để giải quyết tình huống gây căng thẳng. Sinh viên có xu hướng chủ động trong hành vi thực tế cao hơn so với nhận thức thuần túy. Cụ thể. Theo số liệu điều tra một trong những hành vi ứng xử đáng chú ý là việc sinh viên than vãn với bạn bè và cha mẹ về khối lượng công việc trong học kỳ nhận được sự đồng ý của 30,3% sinh viên. Mặc dù tỷ lệ này thấp hơn các hành vi tự nỗ lực (như lập kế hoạch), nhưng nó cho thấy một bộ phận sinh viên đã biết tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội để giải tỏa cảm xúc. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng cảnh báo rằng nếu chỉ dừng lại ở việc than vãn hoặc tự cô lập (Linh, 2019) thì sẽ không mang lại hiệu quả dài hạn. Khi phải đối diện với một học kỳ có nhiều môn học, một bộ phận sinh viên chọn cách giữ nguyên kế hoạch học tập cũ mà không có sự thay đổi. Tỷ lệ sinh viên đồng ý với hành vi này là 42,4%, trong khi đó 33,3% sinh viên cảm thấy cần thay đổi kế hoạch học tập của mình. Điều này phản ánh một phần sự tự tin của sinh viên trong việc duy trì chiến lược học tập đã có, với niềm tin rằng phương pháp học trước đó là hiệu quả. Sinh viên có xu hướng chủ động trong hành vi thực tế cao hơn so với nhận thức thuần túy. Cụ thể, 58,2% sinh viên chọn “Sắp xếp lại thời gian học tập với hành vi này, cho thấy việc điều chỉnh thời gian học tập là yếu tố quan trọng giúp sinh viên có thể quản lý tốt

khối lượng công việc và hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn. Việc chủ động trong việc điều chỉnh thời gian học tập không chỉ giúp sinh viên tránh cảm giác bị quá tải mà còn giúp họ làm việc hiệu quả hơn. Phần lớn sinh viên, chiếm 58,7%, đồng ý với quan điểm rằng “cần bình tĩnh giải quyết từng vấn đề cụ thể” nhóm này có thể nhận thấy lợi ích của việc giữ bình tĩnh trong học tập và cuộc sống. Họ hiểu rằng lo lắng quá mức không giúp ích gì và chọn cách tiếp cận thư giãn hơn, tin rằng mọi việc sẽ ổn thỏa theo thời gian. Đây là một kiểu ứng phó tập trung vào cảm xúc, chủ thể đã cố gắng giữ cho cảm xúc cân bằng để đối phó với tình huống. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Shankar & Park (2016) về vai trò tích cực của kỹ năng quản lý thời gian và nghiên cứu của Thụ & Đạt (2009) về việc thay đổi hành vi để chủ động kiểm soát tâm lý.

#### 4.2. Thực trạng ứng phó với một kỳ thi, học kỳ sắp diễn ra

Kỳ thi luôn là một phần quan trọng trong quá trình học tập của sinh viên, giúp đánh giá kiến thức và kỹ năng tích lũy được. Đối với sinh viên thì kỳ thi thường được coi là một trong những sự kiện dễ gây ra căng thẳng trong học tập của sinh viên. Trước kỳ thi sắp đến, họ tự nhủ mình không phải lo lắng gì, mọi chuyện sẽ qua.

**Bảng 3.** Nhận thức và cảm xúc của sinh viên trước kì thi học kỳ sắp diễn ra

| Nhận thức và cảm xúc của sinh viên về kỳ thi học kỳ sắp diễn ra | Mức độ (%)       |        |             |              |                        |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------|--------------|------------------------|
|                                                                 | Hoàn toàn đồng ý | Đồng ý | Bình thường | Không đồng ý | Hoàn toàn không đồng ý |
| Kỳ thi này cũng như bao kỳ thi khác                             | 5,5              | 46,7   | 24,8        | 23,0         | 0                      |
| Kỳ thi này khó hơn                                              | 10,3             | 51,5   | 18,2        | 20,0         | 0                      |
| Thường xuyên lo lắng cho kỳ thi sắp diễn ra                     | 5,5              | 49,1   | 26,1        | 18,7         | 0,6                    |
| Kỳ thi chưa nên diễn ra vào thời điểm này                       | 9,7              | 37,6   | 20,6        | 31,5         | 0,6                    |

*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Kết quả nghiên cứu cho thấy: 51,5% sinh viên đồng ý cho rằng: “Kỳ thi này khó hơn kỳ thi trước”. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên cảm nhận kỳ thi sắp tới sẽ khó khăn hơn, có thể do nội dung học tập phức tạp hơn hoặc áp lực từ các yếu tố bên ngoài. Khi so sánh với các kỳ thi khác thì 46.7% sinh viên cho rằng: “kỳ thi này cũng như bao kỳ thi khác”. Đa số sinh viên cảm thấy kỳ thi khó hơn và lo lắng về nó. Với mức độ lo lắng trước kỳ thi có 54,6% sinh viên “thường xuyên lo lắng về kỳ thi”,

dưới góc độ tâm lý học, sự lo lắng này phản ánh phản ứng tự nhiên của chủ thể khi nhận thấy sự mất cân bằng giữa yêu cầu của kỳ thi và khả năng chuẩn bị của bản thân. Điều này thể hiện mức độ căng thẳng đáng kể của sinh viên khi đối diện với kỳ thi. Có 47,3% sinh viên sinh viên cho rằng, “ kỳ thi chưa nên diễn ra vào thời điểm này. Điều này có thể phản ánh rằng, một số sinh viên cảm thấy chưa đủ thời gian để chuẩn bị hoặc có các yếu tố khách quan tác động đến khả năng thi cử.

**Bảng 4.** Hành vi ứng phó của sinh viên đối với kỳ thi sắp diễn ra

| Hành vi ứng phó của sinh viên đối với kỳ thi sắp diễn ra | Mức độ (%)       |        |             |              |                        |
|----------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------|--------------|------------------------|
|                                                          | Hoàn toàn đồng ý | Đồng ý | Bình thường | Không đồng ý | Hoàn toàn không đồng ý |
| Tự nhủ mình không phải lo lắng vì mọi chuyện sẽ qua      | 2,4              | 36,4   | 28,5        | 32,7         | 0                      |
| Gặp bạn bè và thầy cô trao đổi những vấn đề không hiểu   | 11,5             | 60,0   | 15,2        | 13,3         | 0                      |
| Lập kế hoạch ôn thi chi tiết cho từng môn                | 4,9              | 54,5   | 27,9        | 12,7         | 0                      |
| Tăng giờ ôn thi                                          | 7,9              | 59,4   | 20,6        | 12,1         | 0                      |
| Mất ngủ                                                  | 4,8              | 45,5   | 27,3        | 20,6         | 1,8                    |
| Đặt mục tiêu quá cao so với việc chuẩn bị cho kỳ thi     | 7,9              | 44,8   | 21,9        | 24,8         | 0,6                    |
| Tự bắt mình phải ôn thi nhiều môn trong ngày             | 4,2              | 47,9   | 22,4        | 24,3         | 1,2                    |
| Kệ nó đến đâu lo đến đó                                  | 8,5              | 30,3   | 22,4        | 37,6         | 1,2                    |

*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Đây là cách ứng phó tích cực, chủ động thay đổi bản thân hoặc hoàn cảnh để giải quyết nguồn gốc gây căng thẳng. Có 36,4% sinh viên đồng ý với hành vi ứng phó bằng cách “tự nhủ mình không phải lo lắng gì vì mọi chuyện sẽ qua”, có 30,3% sinh viên đồng ý có tâm lý “kệ nó đến đâu hay đến đó”. Hai kiểu hành vi ứng phó này mang tính thụ động nhưng có tác dụng làm giảm cảm xúc tiêu cực nảy sinh từ tình huống gây căng thẳng. Có 54,5% sinh viên đồng ý với hành vi “lập kế hoạch ôn thi chi tiết cho từng môn”, có 59,4% sinh viên đồng ý có hành vi “tăng giờ ôn thi”, và 47,9% sinh viên đồng ý có hành vi “tự bắt mình ôn thi nhiều hơn”. Với ba hành vi ứng phó này là cách ứng phó tích cực của sinh viên bằng cách thay đổi bản thân cho nó phù hợp với hoàn cảnh kỳ thi sắp diễn ra.

Với hành vi ứng phó tích cực này sẽ giúp sinh viên giảm căng thẳng trong học tập. Với phần lớn sinh viên 60,0% đồng ý cảm thấy “việc gặp gỡ bạn bè và thầy cô để trao đổi những vấn đề không hiểu” là hữu ích và cần thiết. Điều này phản ánh lý thuyết về mạng lưới xã hội, nơi sự tương tác và hỗ trợ từ cộng đồng giúp cá nhân vượt qua khó khăn hiệu quả hơn. Có 45,5% sinh viên đồng ý “mất ngủ” là một vấn đề đối với họ cho thấy tình trạng này khá phổ biến. Điều này phản ánh sự căng thẳng và áp lực mà sinh viên phải đối mặt, đặc biệt trong các giai đoạn học tập căng thẳng như kỳ thi. Các sinh

viên này hoàn toàn không có khả năng ứng phó với kỳ thi, học kỳ mới sắp diễn ra và kỳ thi, học kỳ mới thật sự trở thành một sự kiện gây căng thẳng với họ.

Khi phỏng vấn sâu T.V.B: “*Cứ đến gần kỳ thi là tôi bị đau đầu, mất ngủ, dù cố gắng thế nào cũng chỉ chợp mắt được một lúc vì thế mình thường phải trả nợ thi nhiều lần. Mình buồn lắm*” ( D16 khoa Công tác xã hội). Đây là những sinh viên không có khả năng ứng phó với các tác nhân gây căng thẳng vì vậy căng thẳng mức độ cao. Những sinh viên này được đánh giá là hoàn toàn không có khả năng ứng phó với kỳ thi, khiến sự kiện này trở thành một tác nhân gây căng thẳng mức độ cao.

Với các kết quả nghiên cứu trên cho thấy một bức tranh đa dạng về sự thích ứng. Trong khi phần lớn sinh viên nỗ lực ứng phó bằng các biện pháp tích cực (lập kế hoạch, học nhóm), vẫn tồn tại một nhóm đáng kể chịu ảnh hưởng nặng nề về sức khỏe tâm thần và thể chất do chưa xây dựng được kỹ năng ứng phó hiệu quả với áp lực học đường.

#### **4.3. Thực trạng ứng phó với sau mỗi giờ học, giờ làm thêm**

Theo lý thuyết đánh giá nhận thức cách cá nhân phản ứng với căng thẳng phụ thuộc vào cách họ diễn giải tình huống đó. Kết quả nghiên cứu về khả năng ứng phó với sau mỗi giờ học, giờ làm thêm được thể hiện ở bảng sau:

**Bảng 5.** Ứng phó của sinh viên sau mỗi giờ học, giờ làm thêm

| Ứng phó của sinh viên sau mỗi giờ học, giờ làm thêm | Mức độ (%)       |        |             |              |                        |
|-----------------------------------------------------|------------------|--------|-------------|--------------|------------------------|
|                                                     | Hoàn toàn đồng ý | Đồng ý | Bình thường | Không đồng ý | Hoàn toàn không đồng ý |
| Việc học tập thật là nặng nhọc                      | 3,6              | 27,9   | 30,9        | 37,0         | 0,6                    |
| Học tập thật là vô vị                               | 10,3             | 35,2   | 16,3        | 38,2         | 0                      |
| Một ngày học tập hiệu quả                           | 4,8              | 56,4   | 24,9        | 13,9         | 0                      |
| Cần cố gắng hơn trong học tập                       | 8,5              | 56,4   | 21,2        | 13,9         | 0                      |
| Thật là vui khi kết thúc việc học dù hơi mệt        | 7,3              | 58,2   | 21,2        | 13,3         | 0                      |

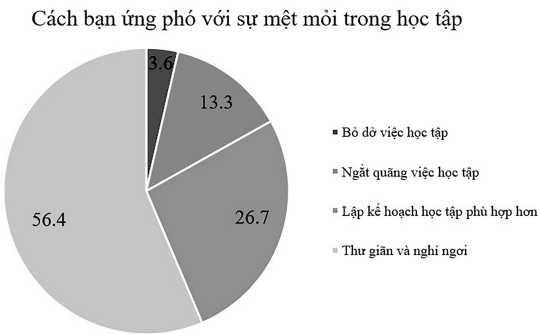
*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Kết quả khảo sát cho thấy, phần lớn sinh viên không coi việc học tập là một “thảm họa”, có 58.2% đồng ý rằng họ “cảm thấy vui khi kết thúc việc học, dù hơi mệt” và 56,4% sinh viên đồng ý cảm thấy “một ngày làm việc hiệu quả”. Điều này cho thấy sự đa dạng trong trải nghiệm học tập của sinh viên, phụ thuộc vào nhiều yếu tố như khả năng cá nhân, phương pháp học tập, và môi trường học tập. Cả hai nhóm sinh viên này ứng phó với sự mệt mỏi bằng những đánh giá tích cực, với sự đánh giá này giúp sinh viên ứng phó tốt với căng thẳng trong học tập. Có phần lớn sinh viên 56,4% đồng ý đặt ra mục tiêu cho mình “cần phải cố gắng hơn trong học tập”

điều này phản ánh một nhận thức rộng rãi về sự cần thiết phải nỗ lực và phấn đấu để đạt được kết quả tốt hơn. Đây là một kiểu ứng phó hướng vào bản thân giúp sinh viên lấy lại được trạng thái cảm xúc cân bằng vượt qua khó khăn trong học tập. Trong khi một bộ phận cảm thấy bình thường, vẫn có 31,5% (tổng hợp từ mức độ đồng ý và hoàn toàn đồng ý) coi việc học tập là nặng nhọc và 45,5% cảm thấy việc học vô vị. Điều này cho thấy sự khác biệt về khả năng cá nhân và phương pháp học tập trong việc đối mặt với áp lực

Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó của sinh viên với sau mỗi giờ học, giờ làm thêm.

**Hình 1.** Hành vi ứng phó của sinh viên với sau mỗi giờ học, giờ làm thêm



*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó của sinh viên với sau mỗi giờ học, giờ làm thêm cho thấy: có 56,4 % sinh viên cho biết khi mệt mỏi sẽ “thư giãn và nghỉ ngơi” kiểu ứng phó này hướng vào chủ thể nhằm làm giảm cảm xúc tiêu cực sau một ngày làm việc mệt mỏi. Có 26,7 % sinh viên cho biết họ sẽ “lập kế hoạch học tập phù hợp hơn”. Nhóm này thể hiện khả năng thích nghi cao bằng cách điều chỉnh hành vi và quản lý thời gian để tương thích với hoàn cảnh mới. Một bộ phận nhỏ sinh viên chọn cách ngắt quãng việc học (13,3%) hoặc thậm chí bỏ dở (3,6%) khi cảm thấy quá mệt mỏi. Đây là những phản ứng né tránh các tác nhân gây căng thẳng thay vì giải quyết chúng.

Để giúp sinh viên chuyển đổi từ các chiến lược né tránh sang các chiến lược chủ động, các trường đại học cần cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý, quản lý thời gian và các chương trình giảm stress. Việc hỗ trợ này giúp sinh viên có thêm nguồn lực bên ngoài để củng cố khả năng ứng phó cá nhân, đặc biệt là với những nhóm đang cảm thấy việc học tập là nặng nhọc.

**4.4. Thực trạng ứng phó với những khó khăn trong học tập**

Theo lý thuyết về sự ứng phó, cách cá nhân nhận thức về khó khăn quyết định mức độ căng thẳng mà họ phải chịu đựng.

**Bảng 6.** Các kiểu ứng phó của sinh viên khi gặp khó khăn trong học tập

| Ứng phó của sinh viên về những khó khăn trong học tập | Mức độ (%)       |        |             |              |                        |
|-------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------|--------------|------------------------|
|                                                       | Hoàn toàn đồng ý | Đồng ý | Bình thường | Không đồng ý | Hoàn toàn không đồng ý |
| Khó khăn chung của sinh viên                          | 6,1              | 52,7   | 24,8        | 16,4         | 0                      |
| Hoàn cảnh của mình thật là chán                       | 9,1              | 26,1   | 21,2        | 41,8         | 1,8                    |
| Số mình thật là đen                                   | 4,8              | 24,8   | 26,1        | 42,5         | 1,8                    |
| Khó khăn này chỉ là tạm thời                          | 8,5              | 52,7   | 21,2        | 17,6         | 0                      |

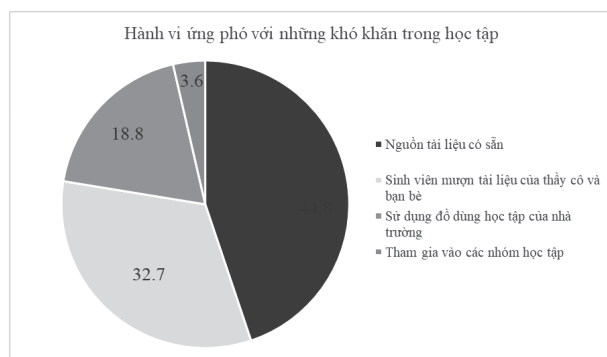
*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Kết quả khảo sát cho thấy, phần lớn sinh viên 52,7% đồng ý họ gặp phải những “khó khăn chung trong quá trình học tập và sinh hoạt”. Đây là một kiểu ứng phó giúp giảm bớt cảm giác bị cô lập và giảm nhẹ mức độ nghiêm trọng của vấn đề bằng cách xem đó là trải nghiệm phổ biến của mọi sinh viên. Có 52,7% sinh viên đồng ý cho rằng những “khó khăn họ đang đối mặt chỉ là tạm thời”. Việc gắn mác “tạm thời” giúp chủ thể giải tỏa cảm xúc tiêu cực và tạo ra hy vọng để ứng phó tốt hơn. Đây là cách ứng phó hướng vào cảm xúc của chủ thể, giúp họ giải tỏa được những cảm xúc tiêu cực để ứng phó tốt hơn với khó khăn. Có 26,1% đồng ý cho rằng, “hoàn cảnh của mình thật là chán” và 24,8% sinh viên đồng ý với nhận định “số mình thật là chán”, lại chọn cách ứng phó hướng vào bản thân theo hướng tiêu cực. Cách nhìn nhận này mang tính định mệnh, khiến cá nhân rơi vào trạng thái cam chịu và khó vượt qua khó khăn. Đây là kiểu ứng phó hướng vào bản thân theo hướng thụ động, cam chịu mà không giúp được họ vượt qua khó khăn trong học tập.

Khi đối mặt với sự thiếu thốn về điều kiện học tập (sách vở, đồ dùng), sinh viên thể hiện sự linh hoạt thông qua việc tìm kiếm hỗ trợ xã hội và tận dụng nguồn lực sẵn có.

Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó với những khó khăn cụ thể trong học tập của sinh viên.

**Hình 2.** Ứng phó với những khó khăn trong học tập

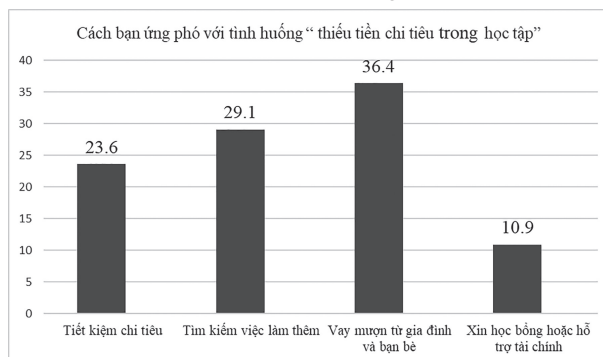


*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó với những khó khăn cụ thể là trong học tập của sinh viên (thiếu thốn sách vở, đồ dùng học tập, tiền sinh hoạt phí hàng ngày) cho thấy: có 44,8 % sinh viên tận dụng nguồn tài liệu sẵn có mua của nhà trường, 32,7 % sinh viên mượn tài liệu của thầy cô và bạn bè, 18,8 % sinh viên sử dụng tối đa đồ dùng học tập của nhà trường và 3,6% sinh viên tham gia vào các nhóm tự học chung. Đây là cách ứng phó chủ động hướng vào hoàn cảnh bên ngoài của sinh viên nhằm tìm kiếm cơ hội, điều kiện trợ giúp để giải quyết những khó khăn trong học tập.

Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó của sinh viên với tình huống “bị thiếu tiền chi tiêu trong học tập”.

**Hình 3.** Hành vi ứng phó của sinh viên với tình huống “thiếu tiền chi tiêu trong học tập”



*Nguồn: Kết quả xử lý số liệu của tác giả*

Khó khăn về kinh tế là một tác nhân gây căng thẳng (stressor) mạnh, được sinh viên giải quyết qua hai hướng. Kết quả nghiên cứu hành vi ứng phó của sinh viên với tình huống “bị thiếu tiền chi tiêu” cho thấy: có 23,6 % sinh viên xác định mình phải chi tiêu có kế hoạch hơn, 36,4 % sinh viên cho rằng “cần chi tiêu tiết kiệm” để tránh việc phải vay mượn từ gia đình bạn bè. Đây là cách ứng phó hướng vào việc kiểm soát bản thân để bảo đảm nguồn lực tài chính tối thiểu cho việc học. Có 29,1% sinh viên cho rằng, “đi làm thêm để kiếm tiền” đây là cách ứng phó tích cực hướng tới việc tìm kiếm các điều kiện, cơ hội bên ngoài để giải quyết được khó khăn thiếu thốn về tài chính mà vẫn tiếp tục học tập được.

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra căng thẳng trong học tập nhưng các nguyên nhân thuộc về môi trường học tập: sức ép kỳ thi, thay đổi chương trình đào tạo, bài tập của thầy cô ngày càng tăng chiếm vị trí thứ nhất; các nguyên nhân tâm lý chiếm vị trí thứ hai: mất hứng thú trong học tập, quan hệ căng thẳng với mọi người, lo lắng sẽ không kiếm được việc làm sau khi tốt nghiệp, mục tiêu đặt ra quá cao so với năng lực của bản thân; và các nguyên nhân khả năng ứng phó chiếm vị trí thứ ba: ứng phó với kỳ thi, không có phương pháp học tập phù hợp, chưa tích cực, mèm dẻo linh hoạt, trong học tập.

Từ kết quả nghiên cứu, chúng ta có thể đưa ra kết luận: cách ứng phó của sinh viên Trường Đại học lao động - Xã hội trước các tình huống gây căng thẳng trong học tập chủ yếu bằng cách ứng phó và hành vi giải tỏa cảm xúc, đánh giá sự kiện xem nó có gây căng thẳng không và thay đổi hoạt động của cá nhân. Từ đó sinh viên chủ động trong học tập, giảm bớt sự lo lắng và cảm xúc tiêu cực này sinh từ các sự kiện gây căng thẳng cao trong học tập.

## 5. Kết luận và giải pháp

Ứng phó trong học tập là quá trình phản ứng của sinh viên trước các áp lực, yêu cầu và thử thách học thuật. Phần lớn sinh viên đều trải qua căng thẳng, trong đó nhóm nguyên nhân từ môi trường học tập (áp lực thi cử, khối lượng bài tập) chiếm vị trí hàng đầu. Tiếp theo là các yếu tố tâm lý (mất hứng thú, lo lắng việc làm) và hạn chế trong kỹ năng ứng phó cá nhân. Sinh viên sử dụng đa dạng các phương thức thích nghi. Nhóm tích cực (ứng phó tập trung vào vấn đề) chiếm ưu thế với các hành vi như lập kế hoạch và tìm kiếm hỗ trợ xã hội (60% chọn trao đổi với thầy cô, bạn bè). Nhóm trung tính sử dụng các biện pháp điều tiết cảm xúc (thư giãn, tự trấn an). Kết quả này khẳng định việc xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lý học đường và đổi mới phương pháp giảng dạy không chỉ là giải pháp tình thế mà là yêu cầu cấp thiết để nâng cao năng lực thích ứng bền vững cho sinh viên.

Để giúp sinh viên ứng phó hiệu quả hơn trong học tập, cần triển khai đồng bộ một số giải pháp:

Đối với nhà trường: Xây dựng ứng dụng hoặc cổng thông tin tư vấn trực tuyến. Điều này phù hợp với nhu cầu của 36% sinh viên cần các dịch vụ hỗ trợ về kỹ năng

quản lý thời gian và áp lực. Giảm bớt sức ép từ các kỳ thi tập trung bằng cách đa dạng hóa hình thức đánh giá (tiểu luận, dự án, bài tập thực hành). Xây dựng “Ngân hàng học liệu mở” tận dụng tài liệu sẵn có của trường. Nhà trường nên cung cấp giáo trình số miễn phí để giảm áp lực tài chính cho sinh viên.

Đối với giảng viên cần tiếp tục đổi mới phương pháp giảng dạy hơn nữa, lấy người học làm trung tâm trong quá trình truyền đạt kiến thức, nhằm tạo ra sự hứng thú của sinh viên đối với môn học. Tăng cường việc trao đổi, thảo luận, kết hợp học đi đôi với hành nhằm tạo ra không khí tích cực, sôi nổi và hào hứng trong học tập. Điều này sẽ giúp sinh viên ứng phó tốt với stress trong học tập để học tốt hơn.

Đối với sinh viên: Tự quản lý và nâng cao năng lực thích ứng, tập trung dạy sinh viên cách chuyển đổi từ “than vãn” sang “lập kế hoạch” hướng dẫn sinh viên cách chi tiêu tiết kiệm và lập kế hoạch tài chính để tránh tình trạng phải vay mượn quá mức. Duy trì sự chú ý thụ động: Học thư giãn đòi hỏi ta cần phải giữ chú ý và im lặng. Chú ý thụ động là điều cần thiết để học cách nhận biết khi nào sự căng thẳng đang có mặt.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Alzaid, A., et al. (2022). The impact of digital technology tools on academic stress: Evidence from university students in Saudi Arabia. *Education and Information Technologies*, 27, 10139-10160.
- Anh, L.T.P., Hùng, T.V, và Hồng, N.T. (2022). Các phương pháp ứng phó với căng thẳng của sinh viên Đại học Ngoại thương Hà Nội. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*.
- Bolger, N., và Zuckerman, A. (2018). Personality processes and individual differences: Personality traits and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 755-768.
- Đức, P.V, Hạnh, T.T và Quân, N.H. (2022). Ứng dụng thiền chánh niệm trong quản lý căng thẳng cho người lao động ngành IT tại Đà Nẵng. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đà Nẵng*.
- Geng, Y., et al. (2021). Social support and academic stress among university students in China: The mediating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 624122.
- Hải, T.T., Phương, N.T.M., và Hùng, L.V. (2020). Hiệu quả của chương trình hỗ trợ tâm lý đối với công nhân ngành may tại TP.HCM. *Tạp chí Tâm lý học*.
- Hằng, N.T.T. Bình, T.V. và Anh, L.M. (2023). Hiệu quả của chương trình quản lý căng thẳng đối với sức khỏe tâm lý của phụ nữ mang thai tại Hà Nam. *Tạp chí Y học Dự phòng*.
- Kabat-Zinn, J., et al. (2017). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 92, 1-10.
- Linh, L.T.M. Bình, N.V., & Hằng, P.T.T. (2019). Căng thẳng và các yếu tố liên quan trong sinh viên y khoa tại Hà Nội. *Tạp chí Y học Việt Nam*.
- Pascoe, M. C., et al. (2020). Mindfulness meditation and student mental health: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11, 263-276.
- Tài, N.V. Nhung, T.T.H. và Tâm, P.M. (2023). Nghiên cứu về căng thẳng học tập và các biện pháp ứng phó của sinh viên Đại học Y Dược TP.HCM. *Tạp chí Y học Việt Nam*.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2017). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Tuấn, N.M. Mai, P.T., và Thắng, T.V. (2021). Căng thẳng công việc và sức khỏe tâm lý của giáo viên tiểu học tại Hà Nội. *Tạp chí Giáo dục Việt Nam*.