

KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH: MỘT NGHIÊN CỨU ĐỊNH TÍNH

Đỗ Thị Vân

Email: dothivan.sp@gmail.com

Tóm tắt: Sức khỏe tâm lý đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển học thuật và cá nhân của sinh viên. Nghiên cứu này sử dụng phương pháp định tính để tìm hiểu sâu về những khó khăn tâm lý mà sinh viên Trường Đại học Văn hóa Thành phố Hồ Chí Minh gặp phải. Thông qua phỏng vấn sâu với 23 sinh viên, nghiên cứu tập trung vào năm nhóm vấn đề chính: áp lực học tập, gánh nặng tài chính, sức khỏe tâm thần, ảnh hưởng từ gia đình và bạn bè, và sự thiếu định hướng nghề nghiệp. Kết quả cho thấy sinh viên thường xuyên trải qua căng thẳng do kỳ vọng từ bản thân và gia đình, đồng thời gặp khó khăn trong việc cân bằng giữa học tập và tài chính cá nhân. Dựa trên những phát hiện này, bài viết đề xuất các giải pháp như xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lý, giảm tải áp lực học tập thông qua đổi mới phương pháp giảng dạy, tăng cường hỗ trợ tài chính, tăng cường phối hợp giữa gia đình và nhà trường, đẩy mạnh công tác hướng nghiệp và kết nối doanh nghiệp.

Từ khóa: Khó khăn tâm lý; Sức khỏe tâm lý; Sinh viên đại học; Nghiên cứu định tính; Trường Đại học Văn hóa Thành phố Hồ Chí Minh.

PSYCHOLOGICAL CHALLENGES OF STUDENTS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF CULTURE: A QUALITATIVE STUDY

Do Thi Van

Email: dothivan.sp@gmail.com

Abstract: Mental health plays a crucial role in students' academic and personal development. This study employs a qualitative research approach to gain an in-depth understanding of the psychological difficulties faced by students at Ho Chi Minh City University of Culture. Through in-depth interviews with 23 students, the research focuses on five key issues: academic pressure, financial burden, mental health challenges, influence from family and peers, and a lack of career orientation. The findings indicate that students frequently experience stress due to expectations from themselves and their families while struggling to balance academic demands and personal finances. Based on these insights, this paper proposes several solutions, including establishing a psychological support system, alleviating academic pressure through innovative teaching methods, enhancing financial assistance, strengthening collaboration between families and the university, and promoting career guidance and business networking opportunities.

Keywords: Psychological difficulties; Mental health; University students; Qualitative research; Ho Chi Minh City University of Culture.

Nhận bài: 12/03/2025

Phản biện: 10/04/2025

Duyệt đăng: 14/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm lý của sinh viên ngày càng được quan tâm trong nghiên cứu giáo dục đại học, đặc biệt là trong bối cảnh áp lực học tập, tài chính và xã hội gia tăng. Các nghiên cứu trước đây chủ yếu sử dụng phương pháp định lượng để đo lường mức độ căng thẳng của sinh viên, nhưng ít nghiên cứu đi sâu vào trải nghiệm cá nhân và quan điểm của họ về những khó khăn tâm lý mà họ phải đối mặt.

Nghiên cứu này nhằm lấp đầy khoảng trống đó bằng cách áp dụng phương pháp định tính, tập trung vào việc thu thập và phân tích dữ liệu từ các cuộc phỏng vấn sâu với sinh viên. Mục tiêu là tìm hiểu cách sinh viên nhận thức và đối phó với những khó khăn tâm lý, đồng thời đề xuất các giải pháp thiết thực dựa trên kinh nghiệm thực tế của họ.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng quan về vấn đề nghiên cứu

Sức khỏe tâm lý của sinh viên đại học là một chủ đề được nghiên cứu rộng rãi trong lĩnh vực giáo dục và tâm lý học. Sinh viên thường phải đối mặt với nhiều thách thức như căng thẳng học tập, áp lực tài chính và các vấn đề về sức khỏe tâm thần, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục đại học ngày càng đòi hỏi cao hơn về năng lực và khả năng thích ứng (Beiter et al., 2015; Ibrahim et al., 2013). Những yếu tố này không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích học tập mà còn làm suy giảm chất lượng cuộc sống, hạn chế khả năng tư duy và kìm hãm sự phát triển cá nhân của sinh viên. Khi những áp lực này kéo dài và không được giải quyết kịp thời, sinh viên có thể rơi vào trạng thái lo âu, trầm cảm, hoặc mất động lực trong học tập và cuộc sống.

Nghiên cứu của Nguyễn Thị Thắng (2024) trên sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học

Quốc gia Hà Nội đã xác định một số yếu tố chính tác động đến mức độ căng thẳng của sinh viên. Cụ thể, nghiên cứu cho thấy *“những thành phần này đều góp phần gây căng thẳng ở sinh viên nhưng ở mức độ khác nhau”*, bao gồm cả yếu tố cá nhân (tiền sử gia đình, chuyên ngành học, giới tính) và yếu tố xã hội (áp lực tài chính, áp lực học tập, sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè). Những phát hiện này hoàn toàn phù hợp với các nghiên cứu quốc tế trước đó. Beiter et al. (2015) chỉ ra rằng *“sinh viên thường gặp căng thẳng do sự gia tăng khối lượng học tập, yêu cầu cao từ chương trình đào tạo và áp lực thi cử”*. Đồng thời, Ibrahim et al. (2013) nhận thấy rằng *“tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên đại học cao hơn đáng kể so với dân số chung, nhấn mạnh sự cần thiết của các biện pháp hỗ trợ tâm lý trong môi trường giáo dục”*. Điều này cho thấy, ngoài những yếu tố khách quan từ chương trình học và tài chính, các tác nhân tâm lý chủ quan cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành áp lực ở sinh viên.

Bên cạnh việc nhận diện nguyên nhân gây căng thẳng, nhiều nghiên cứu cũng tập trung vào các giải pháp nhằm giúp sinh viên giảm thiểu tác động tiêu cực của căng thẳng. Regehr et al. (2013) đã thực hiện một phân tích tổng hợp về các biện pháp can thiệp và nhận thấy rằng *“các phương pháp như thiền định, liệu pháp nhận thức - hành vi và các chương trình hỗ trợ tâm lý có hiệu quả trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần của sinh viên”*. Đây là những phương pháp giúp sinh viên nhận diện nguyên nhân căng thẳng, điều chỉnh tư duy và phát triển khả năng ứng phó một cách chủ động. Tương tự, Pascoe et al. (2020) nhấn mạnh vai trò của *“các chương trình can thiệp tâm lý trong việc giúp sinh viên nâng cao khả năng ứng phó với căng thẳng và cải thiện chất lượng cuộc sống”*. Tuy nhiên, ngoài các giải pháp mang tính cá nhân, nhà trường và xã hội cũng cần đóng vai trò hỗ trợ, thông qua việc xây dựng môi trường học tập thân thiện, tổ chức các hoạt động ngoại khóa, phát triển hệ thống tư vấn tâm lý và nâng cao nhận thức của sinh viên về vấn đề sức khỏe tinh thần.

Nhìn chung, những khó khăn tâm lý của sinh viên đại học là vấn đề phức tạp, đan xen giữa các yếu tố cá nhân, học thuật, tài chính và xã hội. Căng thẳng không chỉ tác động đến sức khỏe tâm lý mà còn ảnh hưởng đến động lực học tập, khả

năng phát triển bản thân và định hướng tương lai của sinh viên. Chính vì vậy, việc nghiên cứu, nhận diện nguyên nhân và tìm ra giải pháp hỗ trợ sinh viên là một yêu cầu cấp thiết. Không chỉ giúp nâng cao chất lượng giáo dục, việc quan tâm đến sức khỏe tinh thần của sinh viên còn góp phần xây dựng một thế hệ trẻ vững vàng, tự tin và sẵn sàng đối mặt với những thách thức trong cuộc sống hiện đại.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp định tính nhằm khai thác sâu trải nghiệm và nhận thức của sinh viên về những khó khăn tâm lý trong quá trình học tập và sinh hoạt tại Trường Đại học Văn hóa Thành phố Hồ Chí Minh. Kỹ thuật phỏng vấn sâu được áp dụng để thu thập dữ liệu chi tiết từ những người tham gia, giúp làm rõ không chỉ bản chất của các khó khăn mà còn cả cách sinh viên đối phó với chúng trong môi trường đại học.

Mẫu nghiên cứu bao gồm 23 sinh viên được chọn theo phương pháp chọn mẫu có chủ đích để đảm bảo tính đa dạng về giới tính, chuyên ngành, năm học và hoàn cảnh cá nhân. Việc lựa chọn này nhằm thu thập được nhiều góc nhìn khác nhau, giúp phản ánh một cách toàn diện thực trạng khó khăn tâm lý của sinh viên.

Dữ liệu được thu thập thông qua các cuộc phỏng vấn cá nhân kéo dài từ 30-45 phút, với các câu hỏi tập trung vào ba nhóm vấn đề chính: những khó khăn tâm lý mà sinh viên đang gặp phải, các chiến lược mà họ sử dụng để đối phó với những thách thức này, và vai trò của gia đình, bạn bè cũng như nhà trường trong việc hỗ trợ sinh viên. Quá trình phỏng vấn đảm bảo tính cởi mở để người tham gia có thể chia sẻ trung thực về trải nghiệm của mình, từ đó cung cấp dữ liệu phong phú cho phân tích.

2.3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

Phân tích dữ liệu từ 23 cuộc phỏng vấn đã giúp phác họa một bức tranh chi tiết về những khó khăn tâm lý mà sinh viên Trường Đại học Văn hóa Thành phố Hồ Chí Minh đang phải đối mặt. Những khó khăn này không chỉ là những thử thách nhất thời trong quá trình học tập mà còn có tác động sâu sắc đến tinh thần, động lực và sự phát triển cá nhân của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy năm nhóm vấn đề chính, mỗi nhóm đều phản ánh những áp lực mà sinh viên đang trải qua cũng như sự giằng xé giữa kỳ vọng, thực tế và năng lực thích nghi của họ.

Áp lực học tập là một trong những vấn đề nổi bật nhất. Hầu hết sinh viên được phỏng vấn đều mô tả cảm giác căng thẳng khi phải đối mặt với khối lượng bài tập khổng lồ, các bài kiểm tra liên tục và yêu cầu ngày càng cao từ chương trình đào tạo. Nhiều sinh viên thừa nhận rằng họ cảm thấy bị mắc kẹt trong vòng xoáy học tập không có điểm dừng, nơi mà những nỗ lực cá nhân đôi khi không mang lại kết quả như mong đợi. Một số sinh viên chia sẻ rằng họ thường xuyên mất ngủ, thức khuya để hoàn thành bài tập, thậm chí phải sử dụng cà phê hoặc chất kích thích nhẹ để duy trì sự tỉnh táo. Những biểu hiện này không chỉ ảnh hưởng đến hiệu suất học tập mà còn làm suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần, tạo ra một vòng lặp tiêu cực giữa căng thẳng, kiệt sức và mất động lực.

Bên cạnh áp lực học tập, gánh nặng tài chính là một vấn đề nghiêm trọng khác mà nhiều sinh viên phải đối mặt. Đối với một bộ phận sinh viên có hoàn cảnh kinh tế khó khăn, học phí, tiền trọ, chi phí sinh hoạt trở thành những mối lo thường trực. Một số sinh viên buộc phải đi làm thêm với thời gian dài, thậm chí làm việc ban đêm, dẫn đến suy giảm sức khỏe và kết quả học tập. Nhiều sinh viên chia sẻ rằng họ luôn ở trong trạng thái lo lắng về tài chính, thậm chí có những lúc phải lựa chọn giữa việc mua sách vở phục vụ học tập hay trang trải các nhu cầu thiết yếu khác. Một sinh viên năm ba kể lại rằng có những ngày em chỉ dám ăn mì gói để tiết kiệm tiền đóng học phí, nhưng đổi lại là cơ thể thường xuyên mệt mỏi, không đủ năng lượng để tập trung vào bài giảng trên lớp. Những chia sẻ như vậy không chỉ phản ánh sự khó khăn của một cá nhân mà còn là hiện thực chung của nhiều sinh viên trong bối cảnh kinh tế chưa ổn định.

Sức khỏe tâm thần cũng là một vấn đề đáng báo động khi nhiều sinh viên đang rơi vào tình trạng mất ngủ kéo dài, lo âu thường xuyên và cảm giác trống rỗng, mất phương hướng. Một sinh viên chia sẻ rằng em cảm thấy mình “đang tồn tại chứ không thực sự sống”, khi mỗi ngày trôi qua chỉ là những chuỗi căng thẳng lặp đi lặp lại mà không có lối thoát. Có những sinh viên rơi vào trạng thái chán nản, không còn hứng thú với những hoạt động mà trước đây họ từng yêu thích, thậm chí có những lúc muốn từ bỏ tất cả. Một số bạn mô tả rằng dù đang ngồi trong lớp nhưng tâm trí lại trôi dạt đến hàng trăm suy nghĩ khác nhau,

từ lo lắng về điểm số, tài chính cho đến cảm giác cô đơn không ai thấu hiểu. Những biểu hiện này cho thấy sinh viên không chỉ chịu áp lực từ bên ngoài mà còn phải đối diện với những giằng xé nội tâm sâu sắc.

Ảnh hưởng từ gia đình và bạn bè là một vấn đề làm trầm trọng thêm những khó khăn tâm lý của sinh viên. Đối với nhiều sinh viên, gia đình là nơi cung cấp sự hỗ trợ và động viên, nhưng đồng thời cũng có thể trở thành nguồn áp lực nặng nề. Một số sinh viên chia sẻ rằng họ luôn cảm thấy mình phải đạt thành tích tốt để không làm gia đình thất vọng, đặc biệt là những sinh viên xuất thân từ nông thôn hoặc gia đình có điều kiện kinh tế hạn chế. Một sinh viên nữ kể rằng mỗi lần về quê, em đều bị người thân hỏi về điểm số, về tương lai sau này, và điều đó khiến em cảm thấy vô cùng căng thẳng. Bên cạnh đó, một số sinh viên gặp khó khăn trong việc hòa nhập với bạn bè, dẫn đến cảm giác cô lập và thiếu sự kết nối xã hội. Một sinh viên năm nhất tâm sự rằng những ngày đầu vào trường, em cảm thấy lạc lõng khi xung quanh ai cũng có nhóm bạn riêng, còn em thì luôn ăn trưa một mình. Trải nghiệm này, nếu kéo dài, có thể dẫn đến sự mất tự tin và tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tâm lý như lo âu và trầm cảm.

Thiếu định hướng nghề nghiệp là một vấn đề khác được nhiều sinh viên nhắc đến trong các cuộc phỏng vấn. Nhiều bạn thừa nhận rằng họ chưa thực sự biết mình muốn gì trong tương lai, chưa có kế hoạch cụ thể sau khi tốt nghiệp, và cảm thấy lo lắng trước sự cạnh tranh khốc liệt của thị trường lao động. Một sinh viên năm cuối chia sẻ rằng em đã theo học ngành này suốt bốn năm nhưng đến nay vẫn không chắc chắn liệu đó có phải là con đường phù hợp với mình hay không. Tình trạng này một phần xuất phát từ việc thiếu thông tin về ngành nghề, sự thay đổi nhanh chóng của thị trường lao động, và một phần do các chương trình đào tạo chưa thực sự gắn kết với nhu cầu thực tế. Điều này khiến sinh viên rơi vào trạng thái lo lắng, mất phương hướng và cảm giác bất an về tương lai.

Mặc dù phải đối mặt với nhiều khó khăn, sinh viên vẫn tìm ra những cách thức khác nhau để đối phó với những thách thức này. Một trong những chiến lược phổ biến nhất là tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình. Nhiều sinh viên chia sẻ rằng khi cảm thấy quá tải, họ sẽ tâm sự với một người

bạn thân hoặc gọi điện về cho bố mẹ để tìm kiếm sự an ủi. Sự kết nối này giúp họ cảm thấy bớt cô đơn và có thêm động lực để tiếp tục cố gắng. Ngoài ra, tham gia các hoạt động ngoại khóa cũng là một phương pháp hiệu quả giúp sinh viên giảm căng thẳng và cải thiện tâm lý. Một số sinh viên cho biết họ cảm thấy thoải mái hơn khi tham gia vào các câu lạc bộ, nơi họ có thể vừa học hỏi vừa kết nối với những người có cùng sở thích. Những hoạt động này không chỉ giúp sinh viên thư giãn mà còn mở rộng mối quan hệ xã hội, tạo ra một mạng lưới hỗ trợ quan trọng.

Bên cạnh đó, một số sinh viên chủ động rèn luyện các kỹ năng quản lý thời gian và kỹ năng kiểm soát căng thẳng để thích nghi tốt hơn với áp lực học tập. Việc lập kế hoạch học tập rõ ràng, đặt ra mục tiêu cụ thể, kết hợp với các phương pháp giảm căng thẳng như tập thể dục, thiền định, hoặc đơn giản là dành thời gian cho sở thích cá nhân giúp họ cân bằng cuộc sống. Những sinh viên có khả năng điều chỉnh lịch trình linh hoạt và biết cách duy trì thói quen sống lành mạnh thường có xu hướng kiểm soát căng thẳng tốt hơn so với những sinh viên không có chiến lược đối phó rõ ràng.

Nhìn chung, nghiên cứu đã cung cấp một cái nhìn sâu sắc về những khó khăn tâm lý mà sinh viên gặp phải cũng như cách họ đang đối diện với chúng. Những phát hiện này không chỉ giúp nâng cao nhận thức về thực trạng sức khỏe tâm lý sinh viên mà còn là cơ sở quan trọng để xây dựng các chương trình hỗ trợ hiệu quả, giúp sinh viên không chỉ vượt qua những khó khăn trước mắt mà còn phát triển bản thân một cách bền vững trong môi trường học tập và cuộc sống.

2.4. Giải pháp

Một là, xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lý trong nhà trường. Nhà trường cần thành lập các trung tâm tham vấn tâm lý với đội ngũ chuyên gia có chuyên môn cao để hỗ trợ sinh viên trong việc giải tỏa căng thẳng, ổn định tâm lý và phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc. Bên cạnh đó, cần tổ chức các chương trình nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần, như hội thảo chuyên đề, diễn đàn chia sẻ kinh nghiệm, các khóa học kỹ năng đối phó với căng thẳng và áp lực học tập. Những hoạt động này giúp sinh viên có cơ hội tiếp cận với kiến thức về tâm lý, từ đó tự trang bị kỹ năng bảo vệ sức khỏe tinh thần của bản thân.

Hai là, giảm tải áp lực học tập thông qua đổi

mới phương pháp giảng dạy. Áp lực từ chương trình học nặng nề, kiểm tra liên tục và đánh giá khắt khe có thể làm gia tăng căng thẳng tâm lý cho sinh viên. Do đó, nhà trường cần áp dụng các phương pháp giảng dạy linh hoạt hơn như học tập hợp tác, học tập theo dự án, giảng dạy dựa trên vấn đề thực tiễn. Việc giảm bớt các bài tập nặng về lý thuyết, thay thế bằng những hoạt động thực hành, nghiên cứu ứng dụng sẽ giúp sinh viên cảm thấy hứng thú hơn với việc học, đồng thời giảm bớt gánh nặng thi cử.

Ba là, tăng cường hỗ trợ tài chính cho sinh viên. Gánh nặng tài chính là một trong những nguyên nhân chính khiến sinh viên rơi vào tình trạng căng thẳng kéo dài, đặc biệt là đối với những sinh viên có hoàn cảnh khó khăn. Để giúp sinh viên giảm bớt áp lực này, nhà trường cần mở rộng các chương trình học bổng, hỗ trợ vay vốn học tập với lãi suất ưu đãi và cung cấp nhiều cơ hội việc làm bán thời gian phù hợp với chuyên ngành của sinh viên.

Bốn là, tăng cường phối hợp giữa gia đình và nhà trường trong việc hỗ trợ tâm lý cho sinh viên. Gia đình và nhà trường là hai yếu tố quan trọng góp phần định hình tâm lý và hành vi của sinh viên. Để nâng cao hiệu quả hỗ trợ, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa hai bên trong việc theo dõi, động viên và hỗ trợ sinh viên. Trước hết, nhà trường cần tổ chức các chương trình kết nối với phụ huynh để cung cấp thông tin về tình hình học tập, tâm lý của sinh viên và những phương pháp hỗ trợ hiệu quả.

Năm là, đẩy mạnh công tác hướng nghiệp và kết nối doanh nghiệp. Một trong những nguyên nhân khiến sinh viên lo lắng về tương lai là sự thiếu định hướng nghề nghiệp và thiếu thông tin về thị trường lao động. Do đó, nhà trường cần tổ chức các buổi tư vấn hướng nghiệp, hội thảo chuyên ngành, kết nối với doanh nghiệp để tạo cơ hội thực tập và giúp sinh viên làm quen với môi trường làm việc thực tế.

Nhìn chung, giải quyết những khó khăn tâm lý của sinh viên không thể chỉ dựa vào nỗ lực cá nhân mà cần có sự chung tay của nhà trường, gia đình và toàn xã hội. Một hệ thống hỗ trợ toàn diện, kết hợp giữa tư vấn tâm lý, cải thiện phương pháp giảng dạy, hỗ trợ tài chính, tăng cường phối hợp giữa nhà trường và gia đình, cùng với định hướng nghề nghiệp rõ ràng sẽ giúp sinh viên không chỉ

vượt qua những trở ngại trước mắt mà còn phát triển bền vững, tự tin và sẵn sàng đối mặt với những thách thức trong tương lai.

III. KẾT LUẬN

Sức khỏe tâm lý của sinh viên không chỉ phản ánh những áp lực cá nhân mà còn chịu tác động từ hệ thống giáo dục, tài chính và môi trường xã hội. Những khó khăn về học tập, gánh nặng tài chính, suy giảm sức khỏe tinh thần, ảnh hưởng từ gia đình và sự thiếu định hướng nghề nghiệp không chỉ làm suy giảm động lực học tập mà còn để lại những ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển

cá nhân, khả năng thích nghi và định hình tương lai của sinh viên.

Tuy nhiên, sinh viên không chỉ thụ động chịu đựng mà luôn tìm kiếm cách thích nghi và vượt qua thử thách. Họ dựa vào sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình, rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian, tham gia các hoạt động nhằm cân bằng cuộc sống. Điều này cho thấy nhu cầu cấp thiết về các giải pháp đồng bộ từ nhà trường, gia đình và xã hội để giúp sinh viên không chỉ đối phó với khó khăn trước mắt mà còn phát triển bền vững, tự tin và sẵn sàng đối mặt với những thách thức trong cuộc sống và sự nghiệp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
2. Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
3. Nguyễn Thị Thắng. (2024). Các chỉ báo về stress của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội. *Tạp chí Nghiên cứu Nước ngoài*, 40(2), 127-140. [file:///C:/Users/Admin/Downloads/10_Nguy%E1%BB%85n%20Th%E1%BB%8B%20Th%E1%BA%AFng_OK-5247-12706_Article%20Text%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/10_Nguy%E1%BB%85n%20Th%E1%BB%8B%20Th%E1%BA%AFng_OK-5247-12706_Article%20Text%20(1).pdf)
4. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
5. Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
6. Richardson, T., Elliott, P., Roberts, R., & Jansen, M. (2017). A longitudinal study of financial difficulties and mental health in a national sample of British undergraduate students. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 344-352. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-0052-0>