

MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ ẢNH HƯỞNG CỦA ÁP LỰC HỌC TẬP ĐẾN SỰ HÌNH THÀNH, PHÁT TRIỂN NHÂN CÁCH CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI VIỆT NAM

Nguyễn Thị Hồng Xuân
Trường Đại học Công nghệ TP.Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Việc phân tích ảnh hưởng của áp lực học tập đối với sự hình thành và phát triển nhân cách học sinh THCS từ góc độ tâm lý học phát triển và nhân cách là cần thiết. Bởi áp lực học tập, đến từ từ gia đình, nhà trường, hoạt động học tập và các yếu tố cá nhân, sẽ tác động đồng thời đến bốn thành phần nhân cách: xu hướng, khí chất, tính cách và năng lực. Nghiên cứu làm rõ bản chất của áp lực học tập, các cơ chế tác động, đồng thời chỉ ra các khoảng trống lý luận và đề xuất hướng tiếp cận nhằm hiểu sâu hơn sự tác động này, góp phần hoàn thiện cơ sở lý luận cho giáo dục học đường.

Từ khóa: áp lực học tập; học sinh trung học cơ sở; nhân cách cá nhân, hình thành phát triển nhân cách; ảnh hưởng áp lực học tập lên nhân cách, Việt Nam.

THEORETICAL PERSPECTIVES ON HOW ACADEMIC PRESSURE SHAPES PERSONALITY DEVELOPMENT IN VIETNAMESE SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: Analyzing the impact of academic pressure on the formation and development of secondary school students' personalities from the perspectives of developmental and personality psychology is important. Academic pressure, arising from family, school, learning activities, and personal factors, simultaneously impacts four components of personality: tendencies, temperament, character, and ability. The study clarifies the nature of academic pressure, its mechanisms of impact, and highlights theoretical gaps while proposing new approaches to better understand these effects, thereby contributing to the theoretical foundation for school education.

Keywords: academic pressure; secondary school students; personal personality, personality formation and development; impact of academic pressure on personality, Vietnam.

Nhận bài: 13/10/2025

Phản biện: 10/11/2025

Duyệt đăng: 14/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Áp lực học tập là một dạng áp lực tâm lý đặc thù, hình thành từ sự kết hợp giữa yếu tố nội tại của học sinh và các tác động bên ngoài như gia đình, nhà trường và môi trường cạnh tranh. Trong bối cảnh giáo dục đổi mới, áp lực này ngày càng gia tăng và trở thành vấn đề đáng lưu ý ở học sinh THCS, lứa tuổi đang trải qua chuyển biến mạnh về thể chất, tâm sinh lý và quan hệ xã hội, khiến các em dễ chịu ảnh hưởng từ kỳ vọng và đánh giá.

Dù nhiều nghiên cứu đã chỉ ra tác động của áp lực học tập đối với sức khỏe tâm thần, mối liên hệ giữa áp lực học tập và sự hình thành nhân cách vẫn còn chưa được khám phá đầy đủ. Việc làm rõ cơ chế tác động của áp lực học tập lên bốn thành phần nhân cách (xu hướng, khí chất, tính cách, năng lực) có ý nghĩa quan trọng đối với tâm lý học giáo dục và hỗ trợ tâm lý học đường.

Bài viết tổng hợp các quan điểm lý luận, phân tích cơ chế tâm lý của áp lực học tập và chỉ ra tác động của nó lên cấu trúc nhân cách, từ đó đề xuất mô hình lý thuyết về ảnh hưởng của áp lực học tập đến sự phát triển nhân cách học sinh THCS, làm nền tảng cho các nghiên cứu tiếp theo.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng quan vấn đề nghiên cứu

2.1.1. Khái quát lịch sử nghiên cứu

2.1.1.1. Các nghiên cứu quốc tế

Nhiều nghiên cứu nước ngoài cho thấy áp lực học tập có liên quan chặt chẽ đến sức khỏe tâm thần và hành vi tuổi vị thành niên: Hosseinkhani và cộng sự (2020) chỉ ra quan hệ đa tầng giữa stress học đường và suy giảm sức khỏe tâm thần ở học sinh; Jiang và cộng sự (2022) báo cáo áp lực học tập dự đoán gia tăng cảm xúc tiêu cực và hành vi lệch chuẩn ở thanh thiếu niên; Kristensen và cộng sự (2023) nhấn mạnh vai trò tự hiệu quả học tập như một yếu tố trung gian giữa stress học tập và khó khăn tâm lý.

2.1.1.2. Các nghiên cứu tại Việt Nam

Tại Việt Nam cũng thể hiện bức tranh chung đồng nhất: UNICEF & Bộ GD&ĐT (2021) chỉ ra 8–29% học sinh vị thành niên có dấu hiệu rối loạn tâm thần liên quan đến áp lực học tập, bắt nạt học đường và kỳ vọng quá mức; Các nghiên cứu của Trần, Huỳnh, & Tô (2024) và Lương et al. (2023) lần lượt khảo sát học sinh THPT và sinh viên y khoa, đều ghi nhận tỷ lệ lo âu, căng thẳng cao và

mối liên hệ chặt chẽ với áp lực học tập. Tương tự, Phạm & Phạm (2021) đã làm rõ vai trò và trách nhiệm của cha mẹ trong việc tạo ra áp lực này đối với học sinh THPT. Các công trình này tuy quan trọng nhưng chưa đi sâu vào cơ chế tác động lên các thành tố cấu trúc nhân cách (tính cách, xu hướng, năng lực) ở lứa tuổi THCS.

2.1.2. Một số khái niệm cơ bản

2.1.2.1. Khái niệm áp lực và áp lực học tập

Về áp lực: Áp lực (pressure) là trạng thái tâm lý xuất hiện khi cá nhân nhận thấy yêu cầu từ môi trường vượt quá khả năng kiểm soát hoặc nguồn lực của bản thân (Lazarus & Folkman, 1984). Theo mô hình đánh giá nhận thức, áp lực hình thành khi cá nhân xem tình huống là đe dọa hoặc quá sức, đồng thời tin rằng mình không đủ năng lực đáp ứng.

Về áp lực học tập: Áp lực học tập (academic pressure) là một dạng áp lực tâm lý đặc thù trong học đường, nảy sinh từ các yếu tố như nhiệm vụ học tập, kỳ vọng của phụ huynh, yêu cầu đánh giá của giáo viên và sự cạnh tranh giữa bạn học (Putwain & Symes, 2018; Liu & Lu, 2011). Khái niệm này được định nghĩa là căng thẳng xảy ra khi yêu cầu học tập vượt quá nguồn lực và khả năng ứng phó của người học (Khademian và cộng sự, 2021). Các tiếp cận này đều dựa trên Lý thuyết Giao dịch về Căng thẳng (Transactional Theory of Stress) của Lazarus và Folkman (1984), nhấn mạnh vai trò trung gian của quá trình ứng phó với áp lực đến từ ngoài, trong đó gồm áp lực học tập.

2.1.2.2. Lý luận về các yếu tố tạo nên áp lực học tập

Theo Lazarus (1990), áp lực học tập xuất phát từ cả yếu tố chủ quan và khách quan trong cấu trúc hoạt động học tập.

2.1.2.2.1. Áp lực học tập đến từ Hoạt động học tập

Hoạt động học tập là hoạt động chủ đạo của học sinh; mọi mất cân bằng trong động cơ, mục đích, đối tượng và phương tiện đều có thể tạo áp lực (Nguyễn Ánh Hồng, 2017)

Động cơ và mục đích: Áp lực xuất hiện khi động cơ mâu thuẫn (bên trong so với bên ngoài), mục đích quá cao, hoặc mục tiêu không thể điều chỉnh, khiến học sinh mất khả năng kiểm soát và sinh ra cảm giác bất lực (Lazarus, 1990).

Đối tượng học tập: Tri thức quá khó hoặc vượt khả năng nhận thức lứa tuổi gây quá tải và áp lực (Bandura, 1977).

Chủ thể và phương tiện: Thiếu chủ động, hạn chế kỹ năng hoặc thiếu phương tiện học tập (như kỹ năng tự học, quản lý thời gian) dễ dẫn tới thất bại, làm tăng áp lực (Bandura, 1977).

2.1.2.2.2. Áp lực học tập đến từ yếu tố bên ngoài

Đây là những yếu tố đến từ bên ngoài người học, chủ yếu liên quan đến quan hệ tương tác trong cấu trúc hoạt động:

Gia đình: Kỳ vọng quá mức trở thành động cơ cưỡng chế, tạo áp lực thành tích (Lazarus, 1990).

Bạn bè: Cạnh tranh và nhu cầu khẳng định trong nhóm đồng lứa làm tăng áp lực xã hội (Brown, B. B., 1990).

Giáo viên, nhà trường: Yêu cầu thành tích, đánh giá khắt khe hoặc thiếu hỗ trợ đều làm giảm tính chủ động và gia tăng lo âu trong học tập (Lai và cộng sự, 2022).

2.1.2.2.3. Áp lực học tập đến từ Yếu tố nội sinh

Các yếu tố này liên quan đến chính chủ thể của hoạt động, gồm:

Tâm lý: Tự ý thức phát triển chưa ổn định, khả năng tự điều chỉnh kém khiến học sinh nhạy cảm với đánh giá và dễ hình thành áp lực khi thất bại (Espirito và cộng sự, 2021).

Sinh lý: Thay đổi mạnh của tuổi dậy thì làm giảm khả năng chịu đựng stress, dẫn đến quá tải trước cường độ học tập cao (Holder và cộng sự, 2014).

2.1.2.3. Đặc điểm tâm lý của học sinh THCS

Theo Erikson (1968), học sinh THCS thuộc giai đoạn “Tìm kiếm bản sắc - mơ hồ vai trò”. Đặc điểm gồm: nhạy cảm với đánh giá của người khác, dễ dao động cảm xúc, nhu cầu khẳng định bản thân mạnh mẽ, chịu ảnh hưởng lớn từ bạn bè và thầy cô, bắt đầu hình thành thế giới quan và hệ giá trị cá nhân. Các đặc trưng này khiến các em dễ bị tác động bởi áp lực học tập đến từ nhiều nguồn khác nhau (bản thân, gia đình, thầy cô, xã hội và cả từ sự cạnh tranh với bạn bè).

2.1.2.4. Khái niệm nhân cách và các thành phần của nhân cách cá nhân

Nhân cách được hiểu là hệ thống đặc điểm tâm lý tương đối ổn định, hình thành trong quá trình cá nhân tương tác với môi trường. Theo các tiếp cận kinh điển, nhân cách gồm bốn nhóm thuộc tính cơ bản, vận động trong mối quan hệ biện chứng và chịu ảnh hưởng của cả yếu tố bên trong lẫn bên ngoài (Erikson, 1950).

Xu hướng: Xu hướng là động lực nội tâm định hướng hành vi, gồm nhu cầu, hứng thú, lý tưởng và thế giới quan (Vygotsky, 1978), quyết định mục tiêu và định hướng giá trị của cá nhân.

Khí chất: Khí chất phản ánh đặc điểm bẩm sinh về cường độ, tốc độ và nhịp điệu tâm lý, biểu hiện qua hành vi, cảm xúc; đồng thời có thể điều chỉnh qua giáo dục và trải nghiệm (Pavlov, 1951).

Tính cách: Tính cách là hệ thống thái độ đối với bản thân, người khác và xã hội, biểu hiện qua hành vi ổn định; có thể biến đổi khi cá nhân chịu tác động mạnh từ môi trường và trải nghiệm sống (Allport, 1961).

Năng lực: Năng lực là tổ hợp thuộc tính tâm lý giúp cá nhân thực hiện hoạt động hiệu quả, bao gồm năng lực chung và năng lực đặc thù, được hình thành trong quá trình hoạt động (Leontiev, 1978).

Bốn thành phần trên tạo thành cấu trúc nhân cách, phát triển liên tục dưới ảnh hưởng của điều kiện sinh học, giáo dục và các quan hệ xã hội.

2.1.2.5. Lý luận về sự phát triển, hình thành nhân cách cá nhân

Từ tổng hợp các học thuyết nền về hình thành nhân cách: Freud (1923) với cấu trúc Id–Ego–Superego và vai trò trải nghiệm đầu đời; Erikson (1950) với tám giai đoạn phát triển tâm lý, xã hội, mỗi giai đoạn là một nhiệm vụ định hình nhân cách. Tiếp cận nhân văn của Maslow (1954) gắn nhân cách với nhu cầu tự hiện thực hóa, còn May (1958) nhấn mạnh tự do lựa chọn và ý nghĩa sống. Trái lại, Skinner (1953) lại coi nhân cách hình thành chủ yếu qua học tập và củng cố hành vi. Đi đến nhận định chung như sau: nhân cách được hình thành thông qua sự tương tác qua lại giữa yếu tố khách quan và chủ quan qua bốn con đường chính:

Con đường thứ nhất: Hình thành **năng lực** qua giáo dục tri thức: Trẻ tiếp nhận tri thức và chuẩn mực xã hội, từ đó phát triển năng lực nhận thức, kỹ năng và thái độ phù hợp lứa tuổi.

Con đường thứ hai: Hình thành **xu hướng** qua nhu cầu, hứng thú và lý tưởng: Khi năng lực tăng lên, trẻ xác lập hứng thú, nhu cầu khám phá và lý tưởng học tập, tạo nền tảng định hướng giá trị.

Con đường thứ ba: Biến đổi **khí chất** qua phản hồi từ các hoạt động: Kết quả học tập và phản hồi từ thầy cô, gia đình, bạn bè điều chỉnh cảm xúc, hành vi, góp phần định hình khí chất.

Con đường thứ tư: Hình thành **tính cách** qua hành vi và thái độ. Khí chất và trải nghiệm giao tiếp, học tập tạo nên các mô thức hành vi ổn định, từ đó hình thành tính cách.

Bốn con đường này vận động theo chu trình: giáo dục tạo năng lực → năng lực hình thành xu hướng → xu hướng và môi trường tác động đến khí chất → khí chất dẫn đến hành vi → hành vi ổn định thành tính cách. Chu trình đặc biệt nhạy cảm ở lứa tuổi 12–15, giai đoạn trẻ tìm kiếm bản sắc và dễ chịu tác động mạnh từ áp lực học tập và quan hệ xã hội (Erikson, 1950; Piaget, 1972).

2.1.2.6. Lý luận về ảnh hưởng của áp lực học tập lên sự hình thành và phát triển nhân cách cá nhân của học sinh

Lý luận về các yếu tố tạo nên áp lực học tập (mục 2.2.2) và con đường hình thành phát triển nhân cách cá nhân (mục 2.2.5) cho thấy: Áp lực học tập là một dạng căng thẳng học đường có thể

ảnh hưởng đáng kể, tác động trực tiếp lên bốn thành phần nhân cách: Xu hướng, Năng lực, Tính cách và Khí chất.

Cách Áp lực từ hoạt động học tập ảnh hưởng đến bốn thành phần nhân cách

Áp lực học tập đến từ chính hoạt động học tập, như mục tiêu quá cao, tri thức quá khó hoặc động cơ học tập mơ hồ có thể làm suy giảm hứng thú và định hướng giá trị của học sinh, khiến xu hướng học tập chuyển từ tự nguyện sang đối phó (Kristensen và cộng sự., 2023). Đồng thời, quá tải nhận thức và thiếu phương tiện học tập làm cản trở sự phát triển năng lực nhận thức và năng lực đặc thù của cá nhân (Hosseinkhani, 2020). Khi thất bại lặp lại, học sinh dễ hình thành các đặc điểm tính cách như tự ti, né tránh hoặc sợ sai (Jiang và cộng sự., 2022). Lâu dần có thể dẫn đến tăng kích hoạt tự động cho các cảm xúc khó khăn, khiến khí chất dễ dao động trước áp lực ngoại cảnh (Niousha Dehestani, 2023).

Cách Áp lực từ các Yếu tố bên ngoài ảnh hưởng đến bốn thành phần nhân cách

– Kỳ vọng quá mức từ ba mẹ khiến chuyển hướng giá trị từ ham học để tự phát triển sang ham học để được chấp nhận. Năng lực thực sự của học sinh vì vậy cũng bị quá tải nhận thức làm cản trở. Từ đó hình thành tính cách dễ phụ thuộc vào đánh giá bên ngoài, giảm tự chủ, giảm tự trọng, tăng cảm xúc lo âu (Pienyu và cộng sự, 2024).

– Kỳ vọng từ giáo viên và phong cách giảng dạy cũng góp phần định hình thái độ và tính cách: kỳ vọng tích cực củng cố tự tin, trong khi kỳ vọng tiêu cực làm giảm sút động cơ học tập, chuyển giá trị sang thành tích và vị thế, phát triển thái độ lệ thuộc và tăng sự căng thẳng, lâu dài có thể dẫn đến rối loạn điều hòa cảm xúc (Li, Z., Rubie-Davies, 2024).

– Môi trường học cạnh tranh cao làm gia tăng so sánh xã hội, dẫn tới hình thành hoặc khuếch đại các thái độ ganh đua, thiếu hợp tác. Học sinh với môi trường cạnh tranh độc hại, có thể bị mất động cơ học tập, năng lực học tập sâu giảm sút, nhưng lại kích thích cảm xúc tiêu cực, nguy cơ dẫn đến rối loạn khí chất (Cook và cộng sự, 2019).

Cách áp lực từ các Yếu tố bên trong (tâm lý & sinh lý) tác động đến bốn thành phần nhân cách

Về tâm lý: sự nhạy cảm với thất bại hoặc khả năng tự điều chỉnh hạn chế, khiến học sinh dễ chuyển áp lực thành rối loạn cảm xúc và hành vi (Fuentealba-Urra và cộng sự, 2023). Về sinh lý: tuổi dậy thì, hệ thần kinh và khả năng kiểm soát cảm xúc chưa hoàn thiện khiến học sinh phản ứng mạnh với stress, làm khí chất dễ dao động và ảnh hưởng gián tiếp đến hình thành tính cách lâu dài (Dehestani và cộng sự, 2023).

Kết luận chung về ảnh hưởng của áp lực học tập lên sự hình thành và phát triển nhân cách của học sinh THCS

Áp lực học tập là tác nhân đa chiều, ảnh hưởng đến toàn bộ cấu trúc nhân cách thông qua các cơ chế: biến đổi động lực, hạn chế năng lực, thay đổi thái độ và gia tăng rối loạn cảm xúc (Jiang và cộng sự, 2022; Kristensen và cộng sự, 2023). Tác động này chịu điều tiết bởi đặc điểm cá nhân cùng bối cảnh gia đình–nhà trường–bạn bè. Do đó, các can thiệp giáo dục cần phải đồng thời điều chỉnh cấu trúc học tập, hỗ trợ nhà trường – giáo viên và tăng cường kỹ năng tự điều chỉnh cho học sinh.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết tập trung tìm hiểu các vấn đề lý luận về mối liên hệ giữa áp lực học tập và sự hình thành, phát triển nhân cách của học sinh THCS, phương pháp nghiên cứu chính là Nghiên cứu tài liệu.

2.3. Mục đích

Xây dựng đề cương nghiên cứu, cơ sở lý luận của đề tài, tìm hiểu Bảng chỉ báo các khái niệm và Ma trận các biến cần phân tích, làm tiền đề quan trọng cho các phương pháp nghiên cứu tiếp theo của đề tài. Đồng thời có cái nhìn khái quát về tình hình áp lực học tập và hình thành phát triển nhân cách của lứa tuổi thiếu niên, từ đó có sự so sánh đối chiếu với kết quả thực tiễn thu thập được sau quá trình làm việc.

2.4. Nội dung

Tìm hiểu các lý thuyết về áp lực, áp lực học tập, nhân cách, sự phát triển và hình thành nhân cách, trẻ vị thành niên, tác nhân gây ra stress và biểu hiện; các

nghiên cứu về đề tài áp lực học tập trong và ngoài nước; cách xây dựng bảng câu hỏi khảo sát.

2.5. Cách tiến hành

Thu thập tài liệu từ nhiều nguồn khác nhau, từ đó hệ thống hóa thông tin để xác lập những vấn đề lý luận của đề tài nghiên cứu.

Từ kinh nghiệm của các nghiên cứu trong và ngoài nước trước đây, kết hợp với cơ sở lý thuyết về Áp lực học tập, Nhân cách trẻ 12-15 tuổi và các yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành phát triển nhân cách cá nhân, đúc kết các thông tin cho ra Mô hình Lý thuyết về Ảnh hưởng của Áp lực học tập đến Hình thành và phát triển nhân cách học sinh THCS. Đây là căn cứ lý luận vững chắc cho các nghiên cứu mở rộng về sau liên quan đến ảnh hưởng của áp lực học tập lên sự hình thành và phát triển nhân cách của học sinh THCS.

III. KẾT LUẬN

Tổng hợp lý luận cho thấy áp lực học tập là dạng áp lực tâm lý đặc thù, có khả năng ảnh hưởng sâu rộng đến sự hình thành và phát triển nhân cách học sinh THCS. Áp lực kéo dài từ kỳ vọng gia đình, nhà trường, bạn bè hoặc chính bản thân học sinh có thể gây căng thẳng, lo âu, giảm tự tin và suy giảm động lực, qua đó tác động trực tiếp đến bốn thành tố nhân cách: xu hướng, khí chất, tính cách và năng lực, dễ dẫn đến thu mình, né tránh, sợ thất bại hoặc phụ thuộc vào đánh giá bên ngoài. Do đó, hiểu rõ bản chất và cơ chế tác động của áp lực học tập là điều thiết yếu để xây dựng môi trường giáo dục hỗ trợ sự phát triển nhân cách lành mạnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu trong nước

Báo cáo khoa học trong nước

UNICEF & Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam (2021). *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em vị thành niên tại Việt Nam*. Báo cáo khoa học quốc gia.

Bài báo tạp chí khoa học trong nước

Trần, H. V. L., Huỳnh, N. V. A., & Tô, G. K. (2024). Trầm cảm, lo âu, căng thẳng và các yếu tố liên quan ở học sinh THPT tại TPHCM. *Tạp chí Y học TP. Hồ Chí Minh*, 28(6), 396–402. <https://doi.org/10.62383/yhcm.v28i6.2081>

Phạm, T. P. T., & Phạm, T. H. T. (2021). Áp lực học tập ở học sinh trung học phổ thông: Vai trò và trách nhiệm của cha mẹ. *Tạp chí Giáo dục*, 511(1), 1–6. Truy vấn từ <https://tgd.tapchigiaoduc.edu.vn/index.php/tapchi/article/view/236>

Lương, T. T., Nguyễn, H. P. Y., Lê, N. Q., Phan, H. H. K., & Trần, T. (2023). Áp lực học tập và một số yếu tố liên quan của sinh viên y khoa Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 522(1B), 175–180. <https://doi.org/10.51298/vmj.v522i1B.3844>

Sách, giáo trình, tài liệu học thuật trong nước

Nguyễn Ánh Hồng. (2017). *Tâm lý học đại cương. Giáo trình giảng dạy và nghiên cứu*, Trường Đại học Công nghệ TP.HCM (HUTECH)

Tài liệu nước ngoài

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Brown, B. B. (1990). Peer relationships in adolescence. Trong S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (tr. 249–277). Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjhzr6k.10>

Cook, C. J., & Crewther, B. T. (2019). The impact of a competitive learning environment on hormonal and emotional stress responses and skill acquisition and expression in a medical student domain. *Physiology & behavior*, 199, 252–257. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.11.027>

Dehestani, N., Whittle, S., Vijayakumar, N., & Silk, T. J. (2023). Developmental brain changes during puberty and associations with mental health problems. *Developmental cognitive neuroscience*, 60, 101227. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101227>

- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Espiritu, E. W., Busby, S., Hunt, J. W., Brown, R., Hallmark, B. F., Cochran, K., & Krueger-Brophy, C. (2021). Students' self-perceptions of self-awareness/self-regulation when experiencing unexpected situations in an interprofessional clinical simulation. *International Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 19(1), Article 11. https://doi.org/10.46743/1540-580x/2021.1947**
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. In J. Strachey et al. (Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX*. London: Hogarth Press.
- Fuentealba-Urra, S., Rubio, A., González-Carrasco, M., Oyanedel, J. C., & Céspedes-Carreno, C. (2023). Mediation effect of emotional self-regulation in the relationship between physical activity and subjective well-being in Chilean adolescents. *Scientific Reports*, 13, 13386. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39843-7>
- Holder, M. K., & Blaustein, J. D. (2014). Puberty and adolescence as a time of vulnerability to stressors that alter neurobehavioral processes. *Frontiers in neuroendocrinology*, 35(1), 89–110. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2013.10.004>
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H., Parsaeian, M., Karimi, M., & Nedjat, S. (2020). Academic stress and adolescents' mental health: A multilevel structural equation modeling (MSEM) study in Northwest of Iran. *Journal of Research in Health Sciences*, 20(4), e00496. <https://doi.org/10.34172/jrhrs.2020.30>
- Jiang, M. M., Gao, K., Wu, Z. Y., & Guo, P. P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent-child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 954330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Khademian, F., Aslani, A., Ravangard, R., Nami, M., Abbasi, S., & Bastani, P. (2021). Iranian University students' stressors and coping strategies: A qualitative study. *Journal of education and health promotion*, 10, 244. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1278_20
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Lai, K. Y. C., Hung, S. F., Lee, H. W. S., & Leung, P. W. L. (2022). School-Based Mental Health Initiative: Potentials and Challenges for Child and Adolescent Mental Health. *Frontiers in psychiatry*, 13, 866323. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.866323>
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer; 1984. pp. 1–445.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3–13. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1
- Leont'ev, A. (1978). *Activity, Consciousness, and Personality*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Li, Z., Rubie-Davies, C., & Wu, Z. (2024). Stronger teacher expectation effects on foreign language learning: Student perceptions of the classroom environment as moderators. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 27(2), 543–566. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09849-0>
- Liu, Y., & Lu, Z. (2012). Chinese high school students' academic stress and depressive symptoms: gender and school climate as moderators. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 28(4), 340–346. <https://doi.org/10.1002/smi.2418>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers.
- Dehestani, N., Whittle, S., Vijayakumar, N., & Silk, T. J. (2023). Developmental brain changes during puberty and associations with mental health problems. *Developmental cognitive neuroscience*, 60, 101227. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101227>
- Pavlov, I.P. (1951) *The Twenty Years of Objective Study of Animal Higher Nervous Activity (Behavior)*. The Publishing House of the Academy of Sciences of the USSR, Leningrad. (In Russian)
- Piaget, J. (1972). Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood. *Human Development*, 15, 1–12. <http://dx.doi.org/10.1159/000271225>
- Pienyu, B., Thokchom, D. P., & N, J. (2024). Academic stress, perceived parental pressure, and anxiety related to competitive entrance examinations and general well-being among adolescents – A cross-sectional survey from Karnataka, India. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 474. https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP_168_24
- Putwain, D. W., & Symes, W. (2018). Does increased effort compensate for performance debilitating test anxiety?. *School psychology quarterly : the official journal of the Division of School Psychology, American Psychological Association*, 33(3), 482–491. <https://doi.org/10.1037/spq0000236>
- Rivas-Rebolledo, E., Cangas, A. J., & Rivas-Rebolledo, F. (2023). Mediation effect of emotional self-regulation in the relationship between physical activity and subjective well-being in Chilean adolescents. *Current Psychology*, 42(31), 26978–26987. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04987-9**
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Zimmerman, B. J. (2006). Self-regulation in adolescence: The role of development, individual differences, and context. Trong D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (tr. 695–737). John Wiley & Sons Inc. https://doi.org/10.1002/9780470939395.ch24**