

STRESS TRƯỚC KỲ THI VÀ SỰ THAY ĐỔI KẾT QUẢ HỌC TẬP Ở SINH VIÊN NĂM NHẤT NGÀNH Y: MỘT NGHIÊN CỨU QUAN SÁT

Ngô Thị Hạnh Dung, Bùi Ngọc Thu Hiền
Trường ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG Hà Nội
Phạm Minh Hiếu
Đại học Y Hà Nội
Nguyễn Việt Minh
Phòng khám chuyên khoa tâm thần Hạnh Phúc

Tóm tắt: Nghiên cứu quan sát trên 276 sinh viên y năm nhất nhằm xem xét mối liên quan giữa stress trước kỳ thi và sự thay đổi kết quả học tập (Δ GPA) giữa hai học kỳ, đồng thời kiểm định giả thuyết quan hệ phi tuyến dạng chữ U ngược. Stress được đo trước kỳ thi học kỳ 2 bằng tiểu thang stress của DASS-42; kết quả học tập gồm GPA học kỳ 1, GPA học kỳ 2 và Δ GPA. Hồi quy tuyến tính đa biến đưa stress (đã trung tâm hóa) và bình phương của stress vào mô hình, kiểm soát GPA học kỳ 1, giới, tuổi, chuyên ngành, tôn giáo, nơi sống và cảm nhận mức sống. Kết quả không cho thấy stress tuyến tính hay phi tuyến liên quan có ý nghĩa với Δ GPA, do đó không ủng hộ giả thuyết chữ U ngược. GPA học kỳ 1 là yếu tố dự báo mạnh nhất của thay đổi GPA ($\beta = -.43$; $p < .001$). Một số chuyên ngành và nơi sống (nhà trọ so với ký túc xá) liên quan đến mức giảm GPA, trong khi các biến còn lại không đáng kể; mô hình giải thích 21,7% phương sai Δ GPA. Kết luận: thay vì stress, biến động thành tích học tập chủ yếu gắn với năng lực học thuật nền tảng và bối cảnh học tập-sinh hoạt; can thiệp nên kết hợp hỗ trợ học thuật, kỹ năng học tập và cải thiện môi trường bên cạnh quản lý stress.

Từ khóa: stress trước kỳ thi; sinh viên ngành y; kết quả học tập; GPA; mô hình phi tuyến.

PRE-EXAM STRESS AND CHANGES IN ACADEMIC PERFORMANCE AMONG FIRST-YEAR MEDICAL STUDENTS: AN OBSERVATIONAL STUDY

Abstract: This observational study of 276 first-year medical students examined the association between pre-exam stress and changes in academic performance (Δ GPA) across two semesters, and tested the inverted U-shaped nonlinear hypothesis. Stress was assessed prior to the Semester 2 examination using the stress subscale of the DASS-42; academic outcomes included Semester 1 GPA, Semester 2 GPA, and Δ GPA. Multivariable linear regression entered mean-centered stress and its squared term into the model, controlling for Semester 1 GPA, gender, age, training major, religion, living arrangement, and perceived living standards. The results showed no statistically significant linear or nonlinear associations between stress and Δ GPA, providing no support for the inverted U-shaped hypothesis. Semester 1 GPA was the strongest predictor of GPA change (standardized $\beta = -.43$; $p < .001$). Certain majors and living arrangements (rented accommodation vs. dormitory) were significantly associated with a decline in GPA, whereas the remaining variables were not significant; the model explained 21.7% of the variance in Δ GPA. Conclusion: Rather than stress, changes in academic performance were primarily linked to baseline academic ability and the study-living context; interventions should therefore combine academic support, study-skills training, and improvements in the study-living environment alongside stress management.

Keywords: pre-examination stress; medical students; academic performance; GPA; nonlinear model

Nhận bài: 30.12.2025

Phản biện: 20.01.2026

Duyệt đăng: 25.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress (áp lực, căng thẳng) là một đặc điểm phổ biến trong môi trường đào tạo ngành y, nơi sinh viên phải đối mặt với khối lượng kiến thức lớn, yêu cầu đánh giá khắt khe và kỳ vọng nghề nghiệp cao. Nhiều nghiên cứu ở Việt Nam và trên thế giới cho thấy sinh viên y có tỷ lệ stress cao, thường cao hơn so với sinh viên các ngành khác, đặc biệt trong giai đoạn trước kỳ thi (Dyrbye và c.s., 2006; Lê Thị Vũ Huyền & Nguyễn Thị Thu Thủy, 2021; Nguyen Viet Chung & Nguyen Huu Chien, 2023; Trần Văn Thiện và c.s., 2024). Tuy nhiên, mối liên hệ giữa stress tâm lý và kết quả học tập vẫn còn chưa thống nhất.

Một số nghiên cứu ghi nhận stress cao liên quan đến kết quả học tập kém hơn, giảm khả năng

tập trung và suy giảm trí nhớ làm việc (Granada-Granada và c.s., 2025; Leppink và c.s., 2016). Ngược lại, nghiên cứu khác lại không tìm thấy mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa cảm nhận stress và kết quả học tập (Jacob & Einstein, 2016).

Về mặt lý thuyết, mối quan hệ giữa stress và hiệu suất được mô tả bởi định luật Yerkes-Dodson, theo đó hiệu suất đạt mức tối ưu ở mức stress vừa phải, trong khi stress quá thấp hoặc quá cao đều làm suy giảm hiệu quả hoạt động (Yerkes & Dodson, 1908). Mô hình này đã được áp dụng trong nhiều lĩnh vực, bao gồm giáo dục và tâm lý học nhận thức, song bằng chứng thực nghiệm trong bối cảnh đào tạo ngành y vẫn còn hạn chế và không nhất quán.

Xuất phát từ những khoảng trống này, nghiên cứu hiện tại nhằm khảo sát mối liên hệ giữa stress trước kỳ thi với sự thay đổi kết quả học tập giữa hai học kỳ ở sinh viên năm nhất ngành y, đồng thời kiểm soát GPA nền tảng và các yếu tố học thuật – xã hội liên quan. Bên cạnh việc kiểm định mối liên hệ tuyến tính, nghiên cứu cũng đánh giá khả năng tồn tại mối quan hệ phi tuyến (dạng chữ U ngược) giữa stress và kết quả học tập, phù hợp với mô hình Yerkes–Dodson.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu quan sát, phân tích hồi cứu, thực hiện trên 276 sinh viên thuộc các chuyên ngành đào tạo ngành y năm nhất tại Trường Đại học y dược, Đại học Quốc gia Hà Nội. Tất cả người tham gia đều có đầy đủ dữ liệu về đánh giá tâm lý trước kỳ thi học kỳ 2 và điểm trung bình học tập (GPA) của học kỳ 1 và học kỳ 2.

Nghiên cứu được thực hiện vào tháng 3 đến tháng 8 năm 2024.

Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Y dược, Đại học Quốc gia Hà Nội

Nghiên cứu đến từng lớp và chia sẻ về mục tiêu, các chỉ số đánh giá nghiên cứu.

Lấy phiếu đồng ý tham gia nghiên cứu từ khách thể nghiên cứu.

Đánh giá các đặc điểm nhân khẩu – xã hội học và điểm stress (qua thang DASS 42) của khách thể nghiên cứu vào tháng 3 năm 2024 (ngay trước kỳ thi học kỳ 2 khoảng 2 tháng).

Thu thập điểm trung bình học tập kỳ 1 và kỳ 2, tiến hành nhập liệu, phân tích kết quả nghiên cứu.

Phân tích được thực hiện bằng phần mềm Jamovi (2.6.45.0). Do các biến nghiên cứu không tuân theo phân phối chuẩn, giả định chuẩn hóa không được đánh giá dựa trên phân phối của các biến mà dựa trên phân phối phần dư của mô hình hồi quy.

Hồi quy tuyến tính đa biến được sử dụng để đánh giá mối liên hệ giữa các biến tâm lý và Δ GPA. Để kiểm định mối quan hệ phi tuyến theo mô hình Yerkes–Dodson, điểm stress được trung tâm hóa theo giá trị trung bình trước khi tạo thành phần bình phương (stress^2). Các chỉ số đa cộng tuyến (VIF) được kiểm tra để đảm bảo độ ổn định của mô hình. Ngưỡng ý nghĩa thống kê được xác định là $p < .05$.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm nhân khẩu – xã hội học của khách thể nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học và học tập của mẫu nghiên cứu (N = 276)

	Phân nhóm	n	%
Giới tính	Nữ	186	67.4
	Nam	90	32.6
Chuyên ngành đào tạo	KTXN	26	9.4
	Điều dưỡng	30	10.9
	KTHA	35	12.7
	Y đa khoa	135	48.9
	RHM	50	18.1
	Không	245	88.8
Tôn giáo	Khác	4	1.4
	Phật giáo	14	5.1
	Thiên chúa/Tin lành	13	4.7
	Không	245	88.8
Nơi sống hiện tại	Ký túc xá	177	64.1
	Nhà trọ	84	30.4
	Cùng gia đình	12	4.3
	Người thân	3	1.1
Cảm nhận mức sống	Đầy đủ	201	72.8
	Thiếu	47	17.0
	Khá giả	28	10.1

Nghiên cứu được thực hiện trên 276 sinh viên, tỷ lệ nữ gấp đôi nam giới, gần một nửa là sinh viên y đa khoa (48.9%), phần lớn không theo tôn giáo (88.8%), và sống tại ký túc xá

(64.1%). Đa số sinh viên tự đánh giá mức sống ở mức đầy đủ (72.8%).

3.2. Đặc điểm tuổi, stress và kết quả học tập của sinh viên

Bảng 2. Đặc điểm tuổi, stress và kết quả học tập

	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Trung vị	Min	Max
Tuổi	18.6	.65	18.0	18	21
Điểm stress	13.3	7.49	12	0	40
GPA kỳ 1	7.64	.915	7.9	5.13	9.02
GPA kỳ 2	7.11	.958	7.28	3.46	8.78
ΔGPA (Kỳ 2 – Kỳ 1)	-.539	.671	-.495	-3.81	1.21

Điểm stress trung bình của sinh viên là 13.3, với độ phân tán khá lớn (7.49), cho thấy mức độ stress dao động đáng kể giữa các cá nhân. GPA trung bình giảm rõ rệt từ kỳ 1 sang kỳ 2 (7.64 xuống 7.11), với Δ GPA trung bình âm (-.539), cho thấy xu hướng suy giảm kết quả học tập ở học kỳ sau. Khoảng biến thiên của Δ GPA khá rộng (từ -3.81 đến +1.21), phản ánh sự khác biệt lớn giữa sinh viên: một số cải thiện điểm, trong khi một số giảm mạnh. Kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy tất cả các biến định lượng đều có phân phối không chuẩn ($p < .001$).

3.3. Các yếu tố dự báo sự thay đổi điểm trung bình học tập

Mô hình hồi quy tuyến tính đa biến được xây dựng nhằm kiểm tra mối liên quan giữa mức độ stress (tuyến tính và phi tuyến) với sự thay đổi kết quả học tập giữa hai học kỳ (Δ GPA = GPA kỳ 2 – GPA kỳ 1), sau khi kiểm soát GPA học kỳ 1 và các biến nhân khẩu – xã hội.

Mô hình sử dụng cỡ mẫu 276 và cho thấy mức độ phù hợp trung bình, với $R^2 = .217$ và R^2 hiệu chỉnh = .165.

Bảng 3. Hồi quy tuyến tính đa biến dự báo sự thay đổi GPA

Biến dự báo	B	SE	t	p	β chuẩn hóa
β_0	1.765	1.196	1.48	.141	–
Stress (trung tâm hoá)	-.0027	.0058	-.47	.637	-.030
Stress (trung tâm hoá) ²	.00033	.00050	.67	.506	.045
GPA kỳ 1	-.312	.052	-5.98	<.001	-.426
Giới (Nam vs Nữ)	-.100	.086	-1.17	.244	-.150
Điều dưỡng vs KTXN	-.866	.170	-5.09	<.001	-1.291
KTHA vs KTXN	-.441	.172	-2.56	.011	-.658
Y đa khoa vs KTXN	-.234	.153	-1.53	.128	-.349
RHM vs KTXN	-.217	.167	-1.30	.194	-.323
Tôn giáo khác vs Không	-.555	.324	-1.72	.087	-.828
Phật giáo vs Không	-.103	.179	-.58	.565	-.153
Thiên chúa/Tin lành vs Không	-.079	.176	-.45	.654	-.118
Nhà trọ vs KTX	-.218	.084	-2.58	.010	-.325
Cùng gia đình vs KTX	-.097	.187	-.52	.603	-.145
Người thân vs KTX	.025	.388	.07	.948	.038
Mức sống thiếu vs đủ	.053	.103	.52	.607	.079
Mức sống khá giả vs đủ	.019	.128	.15	.880	.029
Tuổi	.026	.059	.43	.665	.025

Stress và kết quả học tập: Mức độ stress không liên quan có ý nghĩa thống kê đến sự thay đổi GPA giữa hai học kỳ, cả ở dạng tuyến tính ($B = -.0027$; $p = .637$) lẫn phi tuyến (thành phần bình phương: $B = .00033$; $p = .506$). Điều này cho thấy không có bằng chứng ủng hộ mối quan hệ dạng chữ U ngược giữa stress và kết quả học tập trong mẫu nghiên cứu này.

Các yếu tố học tập và nhân khẩu: GPA học kỳ 1 là yếu tố dự báo mạnh nhất của Δ GPA, với hệ số âm có ý nghĩa thống kê cao ($B = -.312$; $\beta = -.426$; $p < .001$), cho thấy sinh viên có kết quả ban đầu cao có xu hướng giảm điểm nhiều hơn ở học kỳ tiếp theo.

Về chuyên ngành đào tạo, sinh viên Điều

đường và Kỹ thuật hình ảnh có mức giảm GPA lớn hơn đáng kể so với nhóm KTXN. Ngoài ra, sinh viên sống ở nhà trọ có mức giảm GPA cao hơn so với sinh viên sống tại ký túc xá ($p = .010$).

Các biến còn lại, bao gồm giới, tuổi, tôn giáo và cảm nhận mức sống, không cho thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê với sự thay đổi GPA.

Không ghi nhận hiện tượng đa cộng tuyến, với tất cả các giá trị VIF đều nhỏ hơn 1,3. Kiểm định Shapiro–Wilk cho thấy phần dư không tuân theo phân phối chuẩn ($p < .001$); tuy nhiên, với cỡ mẫu lớn ($N = 276$), ước lượng hồi quy tuyến tính vẫn được xem là ổn định và đáng tin cậy.

IV. THẢO LUẬN

Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính đa biến, bao gồm cả thành phần stress bình phương, không tìm thấy bằng chứng ủng hộ mối quan hệ dạng chữ U ngược giữa stress và sự thay đổi GPA giữa hai học kỳ. Ngược lại, GPA học kỳ trước, chuyên ngành đào tạo và nơi ở của sinh viên cho thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê với sự thay đổi kết quả học tập. Những phát hiện này gợi ý rằng, trong bối cảnh sinh viên ngành y năm đầu, stress trước kỳ thi có thể không phải là yếu tố quyết định trực tiếp đến sự thay đổi kết quả học tập ngắn hạn, trong khi các yếu tố nền tảng học thuật và bối cảnh đào tạo – sinh hoạt đóng vai trò quan trọng hơn.

Giả thuyết chữ U ngược giữa stress và hiệu suất học tập thường được xây dựng dựa trên định luật Yerkes–Dodson, cho rằng mức kích hoạt tâm lý vừa phải có thể tối ưu hóa hiệu suất, trong khi kích hoạt quá thấp hoặc quá cao đều làm giảm hiệu quả thực hiện nhiệm vụ (Yerkes & Dodson, 1908).

Một lý do quan trọng có thể giải thích việc không phát hiện mối quan hệ phi tuyến là tính chất đo lường của stress trong nghiên cứu. Thang đo stress được sử dụng phản ánh chủ yếu các triệu chứng stress mà sinh viên tự cảm nhận, thay vì phân biệt rõ giữa stress mang tính kích hoạt (eustress) và stress gây suy kiệt (distress). Nhiều nghiên cứu cho thấy chỉ eustress – thường gắn với cảm giác kiểm soát và ý nghĩa – mới có thể liên quan tích cực đến hiệu suất học tập, trong khi distress lại có xu hướng liên quan đến suy giảm chức năng nhận thức (Le Fevre và c.s., 2003).

Thứ hai, bối cảnh học tập ngành y có thể làm thay đổi bản chất của mối quan hệ giữa stress và kết quả học tập. Sinh viên ngành y thường phải đối mặt với khối lượng kiến thức lớn, áp lực đánh giá liên tục và kỳ vọng cao, dẫn đến mức stress nền tương đối cao và kéo dài. Trong điều kiện stress

mãn tính, tác động “kích hoạt có lợi” của stress cấp tính trước kỳ thi có thể không còn rõ rệt, hoặc bị lấn át bởi sự mệt mỏi và quá tải nhận thức (Dyrbye và c.s., 2006; McEwen & Sapolsky, 1995).

Thứ ba, kết quả học tập được đo bằng sự thay đổi GPA giữa hai học kỳ, một chỉ số chịu ảnh hưởng mạnh của mức nền ban đầu. Khi GPA kỳ 1 đã được đưa vào mô hình và cho thấy ảnh hưởng rất mạnh, phần phương sai còn lại dành cho stress trở nên hạn chế. Điều này cho thấy stress trước kỳ thi có thể ảnh hưởng đến các khía cạnh khác của chức năng học tập (ví dụ: trải nghiệm học tập, động lực, sức khỏe tâm thần), nhưng không đủ mạnh để tạo ra thay đổi đo được về GPA trong khung thời gian ngắn.

Cuối cùng, cũng cần lưu ý rằng mô hình chữ U ngược không phải lúc nào cũng xuất hiện trong dữ liệu thực tế. Một số tổng quan hệ thống gần đây cho thấy mối liên hệ giữa stress, lo âu và thành tích học tập thường có hiệu ứng nhỏ hoặc không ổn định, phụ thuộc mạnh vào bối cảnh, phương pháp đo lường và đặc điểm mẫu nghiên cứu (Pascoe và c.s., 2020).

Phát hiện nhất quán và mạnh mẽ nhất trong nghiên cứu này là mối liên quan nghịch giữa GPA kỳ 1 và sự thay đổi GPA ở kỳ 2. Sinh viên có GPA ban đầu cao có xu hướng giảm điểm nhiều hơn ở học kỳ tiếp theo. Hiện tượng này có thể được giải thích bởi hiệu ứng trần và hiện tượng hồi quy về giá trị trung bình, vốn thường gặp trong các nghiên cứu theo dõi kết quả học tập theo thời gian (Barnett và c.s., 2005; Cohen và c.s., 2013).

Ngoài ra, GPA kỳ 1 có thể phản ánh tương đối đầy đủ năng lực học thuật nền tảng, kỹ năng học tập và khả năng thích nghi ban đầu của sinh viên với môi trường đại học. Khi yếu tố này đã được kiểm soát, các biến tâm lý ngắn hạn như stress trước kỳ thi khó có thể tạo ra ảnh hưởng bổ sung đáng kể lên sự thay đổi GPA.

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng sinh viên các ngành sức khỏe khác nhau có mức độ áp lực học tập, phong cách học và chiến lược đối phó khác nhau, từ đó dẫn đến sự khác biệt về kết quả học tập và sức khỏe tâm thần (Henning và c.s., 2012).

Sinh viên sống tại nhà trọ có mức giảm GPA cao hơn so với sinh viên sống tại ký túc xá. Kết quả này phù hợp với một số nghiên cứu cho rằng môi trường sống có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung, thói quen học tập và mức độ hỗ trợ xã hội (de Araujo & Murray, 2010; Stanley và c.s., 2025). Ký túc xá có thể cung cấp môi trường học tập có cấu trúc hơn và cơ hội tương tác học thuật nhiều hơn.

Các biến như giới tính, tuổi, tôn giáo và cảm nhận mức sống không cho thấy mối liên quan có ý nghĩa với sự thay đổi GPA. Điều này không nhất thiết phủ nhận vai trò tiềm năng của các yếu tố này đối với trải nghiệm học tập hay sức khỏe tâm thần.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này khảo sát mối liên quan giữa stress trước kỳ thi và sự thay đổi kết quả học tập của sinh viên ngành y năm đầu, đồng thời kiểm định giả thuyết về mối quan hệ phi tuyến dạng chữ U ngược giữa stress và thành tích học tập. Kết quả cho thấy không có bằng chứng ủng hộ mối liên hệ tuyến tính hay phi tuyến giữa mức độ stress và sự thay đổi GPA giữa hai học kỳ, ngay cả khi đã kiểm soát GPA ban đầu và các yếu tố nhân khẩu – xã hội.

Ngược lại, GPA học kỳ trước nổi lên như yếu tố dự báo mạnh nhất của sự thay đổi GPA, cùng với một số yếu tố bối cảnh học tập như chuyên ngành đào tạo và nơi sống. Những phát hiện này cho thấy sự thay đổi kết quả học tập trong giai đoạn đầu của chương trình ngành y có thể chịu ảnh hưởng chủ yếu bởi năng lực học thuật nền tảng và môi trường học tập – sinh hoạt, hơn là bởi mức độ stress trước kỳ thi đơn lẻ.

Kết quả nghiên cứu góp phần làm rõ vai trò giới hạn của stress trong việc dự báo thay đổi điểm số ngắn hạn, đồng thời nhấn mạnh tầm quan trọng của cách tiếp cận toàn diện hơn khi đánh giá và can thiệp nhằm cải thiện kết quả học tập và sức khỏe tâm thần của sinh viên ngành y.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Barnett, Adrian G., Van Der Pols, Jolieke C., & Dobson, Annette J. (2005). Regression to the mean: What it is and how to deal with it. *International journal of epidemiology*, 34(1), 215–220.
- Cohen, Jacob, Cohen, Patricia, West, Stephen G., & Aiken, Leona S. (2013). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- de Araujo, Pedro, & Murray, James. (2010). Effects of dormitory living on student performance. *Available at SSRN 1569532*.
- Dyrbye, Liselotte N., Thomas, Matthew R., & Shanafelt, Tait D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic medicine*, 81(4), 354–373.
- Granada-Granada, Felipe, Valencia-Narbona, Martina, Lizana, Pablo A., & González-Rojas, Andrea. (2025). Academic stress and performance in first-year health sciences students in Chile: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1662109.
- Henning, Marcus A., Krägeloh, Christian U., Hawken, Susan J., Zhao, Yipin, & Doherty, Iain. (2012). The quality of life of medical students studying in New Zealand: A comparison with nonmedical students and a general population reference group. *Teaching and learning in medicine*, 24(4), 334–340.
- Jacob, Tamar, & Einstein, Ofira. (2016). Stress among bachelor physical therapy students in Israel during clinical practice and its association with academic achievements—Results of a longitudinal study. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 14(1), 9.
- Le Fevre, Mark, Matheny, Jonathan, & Kolt, Gregory S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of managerial psychology*, 18(7), 726–744.
- Leppink, Eric W., Odlaug, Brian L., Lust, Katherine, Christenson, Gary, & Grant, Jon E. (2016). The young and the stressed: Stress, impulse control, and health in college students. *The Journal of nervous and mental disease*, 204(12), 931–938.
- Lê Thị Vũ Huyền, & Nguyễn Thị Thu Thủy. (2021). Stress ở sinh viên hệ bác sĩ đa khoa năm thứ nhất Trường Đại học Y Hà Nội năm học 2020-2021 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 508(1), 134–139.
- McEwen, Bruce S., & Sapolsky, Robert M. (1995). Stress and cognitive function. *Current opinion in neurobiology*, 5(2), 205–216.
- Nguyen Viet Chung, & Nguyen Huu Chien. (2023). Stress and stressors among first-year medical students at the Vietnam National University. *school psychology issues*, 17–29.
- Pascoe, Michaela C., Hetrick, Sarah E., & Parker, Alexandra 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>
- Stanley, Kamugisha, Vincent, Omedo, & University, Avance. (2025). *The Effect of Student Housing Conditions on Academic Performance: A Case Study of Mbarara*. 4, 65–75.
- Trần Văn Thiện, Nguyễn Thị Mỹ Linh, Nguyễn Thị Bạch Tuyết, Đặng Bảo Ngọc, Nguyễn Thành Trung, & Mạc Đăng Tuấn. (2024). Thực trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường Đại học Y dược—Đại học Quốc gia Hà Nội học tập tại cơ sở hoà lạc năm học 2022-2023. *Tạp chí Y học cộng đồng*, 65(5), 193–200.
- Yerkes, Robert Mearns, & Dodson, John D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*.