

CĂNG THẲNG HỌC TẬP THẦM LẶNG VÀ NHU CẦU THAM VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG: NGHIÊN CỨU TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VIỆT ĐỨC, HÀ NỘI

Nguyễn Hoàng Trà My
Trường Trung học phổ thông Việt Đức, Hà Nội
Phạm Thanh Bình
Tiến sĩ, Học viện Phụ nữ Việt Nam

Tóm tắt: Căng thẳng học tập là một trong những vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến ở học sinh trung học phổ thông, tuy nhiên nhiều trường hợp tồn tại dưới dạng thầm lặng và khó được nhận diện trong môi trường nhà trường. Nghiên cứu này nhằm khảo sát mức độ căng thẳng học tập thầm lặng và nhu cầu tham vấn tâm lý học đường của học sinh trung học phổ thông. Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp hỗn hợp, kết hợp khảo sát định lượng trên 300 học sinh Trường THPT Việt Đức (Hà Nội) và phỏng vấn sâu 20 học sinh. Kết quả cho thấy đa số học sinh trải nghiệm căng thẳng học tập ở mức trung bình đến cao, trong đó áp lực thi cử và kỳ vọng bản thân là các nguồn stress nổi bật. Đáng chú ý, căng thẳng học tập chủ yếu biểu hiện dưới dạng thầm lặng, thể hiện qua xu hướng che giấu cảm xúc, hạn chế chia sẻ khó khăn và ít chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý. Phân tích thống kê cho thấy căng thẳng học tập thầm lặng có mối liên hệ thuận có ý nghĩa với nhu cầu tham vấn tâm lý học đường, song các rào cản tâm lý – xã hội làm suy giảm khả năng tiếp cận dịch vụ hỗ trợ của học sinh. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất một số hàm ý nhằm nâng cao hiệu quả phát hiện sớm và phát triển hoạt động tham vấn tâm lý học đường trong các trường trung học phổ thông.

Từ khóa: Căng thẳng học tập; Căng thẳng học tập thầm lặng; Học sinh THPT; Tham vấn tâm lý học đường.

SILENT ACADEMIC STRESS AND SCHOOL COUNSELING NEEDS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS: A STUDY AT VIET DUC HIGH SCHOOL, HANOI

Abstract: Academic stress is one of the most prevalent mental health issues among high school students; however, in many cases, it exists in a silent and less visible form, making it difficult to identify within the school context. This study aims to examine the level of silent academic stress and the need for school-based psychological counseling among high school students. A mixed-methods design was employed, combining a quantitative survey of 300 students at Viet Duc High School (Hanoi) with in-depth interviews conducted with 20 students. The results indicate that the majority of students experience academic stress at moderate to high levels, with examination pressure and self-expectations being the most prominent stressors. Notably, academic stress is mainly manifested in a silent manner, characterized by emotional suppression, limited sharing of difficulties, and low initiative in seeking psychological support. Statistical analyses reveal a significant positive relationship between silent academic stress and students' demand for school-based psychological counseling. However, psychological and social barriers, such as fear of negative evaluation and reluctance to disclose emotional difficulties, reduce students' access to counseling services. Based on these findings, the study highlights the importance of early identification of latent academic stress and the development of accessible, non-stigmatizing school counseling services to promote students' mental health in high school settings.

Keywords: Academic stress; Silent academic stress; High school students; School-based psychological counseling.

Nhận bài: 29.12.2025

Phản biện: 21.01.2026

Duyệt đăng: 26.01.2026

I. MỞ ĐẦU

Sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông ngày càng trở thành mối quan tâm lớn của tâm lý học và giáo dục học đường. Ở giai đoạn này, học sinh phải đồng thời đối diện với các yêu cầu phát triển tâm lý – xã hội và áp lực học tập, thi cử, định hướng tương lai. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra căng thẳng học tập là nguồn stress phổ biến, liên quan chặt chẽ đến lo âu, suy giảm sức khỏe tâm thần và hiệu quả học tập.

Trong bối cảnh giáo dục hiện nay, đặc biệt tại các trường có định hướng thành tích cao, học sinh không chỉ chịu áp lực từ nhà trường mà còn từ kỳ vọng của gia đình và chính bản thân. Tuy nhiên, không phải mọi biểu hiện căng thẳng đều được bộc lộ rõ ràng.

Hiện tượng này được khái quát bằng khái niệm căng thẳng học tập thầm lặng, nhằm chỉ trạng thái căng thẳng kéo dài liên quan đến học tập nhưng ít biểu hiện hành vi rõ rệt, do học sinh có xu hướng kìm nén cảm xúc và hạn chế chia sẻ khó khăn.

Trong khi đó, tham vấn tâm lý học đường được xem là nguồn lực quan trọng giúp học sinh đối phó với các khó khăn tâm lý. Tuy nhiên, nhiều học sinh dù có nhu cầu hỗ trợ vẫn e ngại tiếp cận dịch vụ do lo sợ bị đánh giá, kỳ thị hoặc thiếu thông tin. Tại Việt Nam, các nghiên cứu về căng thẳng học tập chủ yếu tập trung vào các biểu hiện rõ rệt, trong khi dạng căng thẳng mang tính thầm lặng và mối liên hệ của nó với nhu cầu tham vấn tâm lý học đường vẫn còn ít được nghiên cứu một cách hệ thống.

Xuất phát từ khoảng trống nghiên cứu này, nghiên cứu được thực hiện nhằm khảo sát mức độ căng thẳng học tập thâm lặng và nhu cầu tham vấn tâm lý học đường của học sinh Trường THPT Việt Đức, Hà Nội, qua đó góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc nâng cao hiệu quả công tác tham vấn tâm lý học đường hiện nay.

II. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

Các nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy căng thẳng học tập ở học sinh THPT xuất phát từ sự tương tác giữa yêu cầu học tập và khả năng thích ứng chủ quan của cá nhân. Khi học sinh đánh giá các yêu cầu vượt quá nguồn lực cá nhân, căng thẳng tâm lý sẽ xuất hiện. Căng thẳng học tập có liên quan đến lo âu, trầm cảm, suy giảm động lực học tập và sức khỏe tâm thần nói chung.

Bên cạnh các biểu hiện căng thẳng rõ rệt, nhiều nghiên cứu gần đây nhấn mạnh sự tồn tại của các khó khăn tâm lý mang tính tiềm ẩn. Việc sử dụng các chiến lược kìm nén cảm xúc hoặc né tránh có thể giúp học sinh duy trì chức năng trong ngắn hạn nhưng làm gia tăng nguy cơ rối nhiễu tâm lý trong dài hạn. Đặc biệt, nhóm học sinh có thành tích học tập tốt thường chịu áp lực cao từ kỳ vọng và có xu hướng che giấu khó khăn, khiến căng thẳng trở nên “thâm lặng”.

Về tham vấn tâm lý học đường, nhiều nghiên cứu chỉ ra khoảng cách giữa nhu cầu hỗ trợ và hành vi tìm kiếm trợ giúp. Các rào cản phổ biến bao gồm lo ngại bị đánh giá, thiếu hiểu biết về dịch vụ và nỗi sợ kỳ thị. Điều này đặt ra yêu cầu cần nghiên cứu mối liên hệ giữa các dạng khó khăn tâm lý tiềm ẩn, như căng thẳng học tập thâm lặng, với nhu cầu tham vấn tâm lý học đường của học sinh.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Khách thể nghiên cứu

Bảng 1. Phân bố mẫu nghiên cứu theo khối lớp, giới tính và học lực (N = 300)

Khối lớp	Giới tính	Trung bình	Khá	Giỏi	Tổng
10	Nam	9	24	15	48
	Nữ	11	27	14	52
11	Nam	8	22	16	46
	Nữ	9	26	19	54
12	Nam	7	21	17	45
	Nữ	18	31	6	55
Tổng		62	151	87	300

Mẫu nghiên cứu có sự phân bố tương đối cân đối giữa các khối lớp và giới tính, tạo điều kiện cho các phân tích so sánh. Học sinh có học lực khá và giỏi chiếm tỷ lệ cao, phù hợp với đặc điểm tuyển sinh của Trường THPT Việt Đức. Đáng chú ý, tỷ lệ học sinh nữ khối 12 có học lực trung bình cao hơn các nhóm

Khách thể nghiên cứu gồm 300 học sinh Trường THPT Việt Đức, Hà Nội, được phân bố tương đối đồng đều theo khối lớp (10, 11, 12), giới tính và mức học lực (trung bình, khá, giỏi).

3.2. Công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng bảng hỏi tự báo cáo gồm các nhóm câu hỏi sau:

Nghiên cứu sử dụng bảng hỏi tự báo cáo gồm:

Thông tin cá nhân và học tập

Thang đo căng thẳng học tập

Thang đo biểu hiện thâm lặng (che giấu cảm xúc, hạn chế chia sẻ)

Thang đo nhu cầu tham vấn tâm lý học đường

Các thang đo sử dụng Likert 5 mức, có độ tin cậy Cronbach’s alpha đạt mức chấp nhận được.

3.3. Phương pháp định tính

Phỏng vấn sâu bán cấu trúc được thực hiện với 20 học sinh có mức căng thẳng từ trung bình trở lên nhằm làm rõ trải nghiệm chủ quan và bối cảnh tâm lý.

3.4. Xử lý số liệu

Dữ liệu được phân tích bằng thống kê mô tả, so sánh nhóm, phân tích tương quan và hồi quy nhằm xác định mối liên hệ giữa căng thẳng học tập thâm lặng và nhu cầu tham vấn.

3.5. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu tuân thủ các nguyên tắc đạo đức trong nghiên cứu tâm lý học. Thông tin thu thập từ học sinh chỉ được sử dụng cho mục đích nghiên cứu khoa học, không phục vụ cho bất kỳ mục đích đánh giá cá nhân nào. Danh tính của người tham gia được bảo mật hoàn toàn, và kết quả nghiên cứu được trình bày ở dạng tổng hợp, không ảnh hưởng đến quyền lợi của học sinh tham gia.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

khác, gợi ý tác động của áp lực thi cử cuối cấp. Theo lời phỏng vấn: “Lớp em nhìn chung học tốt, nên khi ai đó thấy mệt mỏi thì thường giấu đi, vì sợ bị đánh giá là không theo kịp” (HS nữ, khối 11).

4.2. Mức độ căng thẳng học tập và các thành phần cấu thành

Bảng 2. Mức độ căng thẳng học tập theo các thành phần

Thành phần	M	SD
Khối lượng học tập	3,61	0,68
Áp lực thi cử	3,74	0,71
Kỳ vọng gia đình	3,46	0,73
Kỳ vọng bản thân	3,65	0,67
Căng thẳng chung	3,62	0,65

Kết quả cho thấy căng thẳng học tập của học sinh mang tính đa chiều, trong đó áp lực thi cử và kỳ vọng bản thân có điểm trung bình cao nhất. Các thành phần đều vượt mức trung bình lý thuyết, phản ánh căng thẳng không phải hiện tượng nhất thời mà là trạng thái tâm lý kéo dài. Kỳ vọng bản thân cao cho thấy học sinh có xu hướng tự đặt áp lực lên chính mình. Theo lời phỏng vấn: “*Không phải bố mẹ ép, mà là em tự thấy mình phải đạt được kết quả tốt hơn mỗi lần thi*” (HS nam, khối 11).

Gần 90% học sinh có mức căng thẳng từ trung bình đến cao, cho thấy căng thẳng học tập là hiện tượng phổ biến trong môi trường THPT. Tuy nhiên, mức căng thẳng cao không đồng nghĩa với việc học sinh biểu hiện rõ ràng ra bên ngoài. Theo lời phỏng vấn: “*Em vẫn đi học bình thường, điểm không giảm nên thầy cô không nghĩ là em đang căng thẳng*” (HS nữ, khối 10).

4.3. Biểu hiện thâm lặng của căng thẳng học tập

Bảng 3. Các biểu hiện thâm lặng của căng thẳng học tập

Biểu hiện	M	SD
Che giấu cảm xúc lo lắng	3,69	0,70
Ít chia sẻ với người lớn	3,74	0,67
Tự chịu đựng áp lực	3,62	0,72
Né tránh nói về khó khăn	3,51	0,75

Các biểu hiện thâm lặng đều có mức điểm trung bình cao, cho thấy học sinh có xu hướng nội tâm hóa căng thẳng. Việc ít chia sẻ với người lớn là biểu hiện nổi trội nhất, phản ánh khoảng cách tâm lý giữa học sinh và hệ thống hỗ trợ. Theo lời phỏng vấn: “*Em sợ nói ra thì bị coi là yếu đuối hoặc làm phiền người khác*” (HS nữ, khối 11).

Học sinh nữ có xu hướng che giấu cảm xúc nhiều hơn học sinh nam ở mức có ý nghĩa thống kê. Tuy nhiên, xu hướng ít chia sẻ với người lớn xuất hiện ở cả hai giới với mức độ cao. Điều này cho thấy tính thâm lặng của căng thẳng học tập không chỉ là vấn đề giới mà là đặc điểm chung của môi trường học đường. Theo lời phỏng vấn: “*Con trai hay con gái thì tại em cũng ít khi nói chuyện áp lực với thầy cô*” (HS nam, khối 11).

4.4. Căng thẳng học tập theo đặc điểm học tập

Mức độ căng thẳng học tập tăng dần theo khối lớp, phản ánh sự tích lũy áp lực học tập theo thời gian. Học sinh khối 12 có mức căng thẳng cao nhất nhưng không có sự đột biến, khiến trạng thái này dễ bị xem là bình thường. Điều này làm giảm khả năng phát hiện sớm các vấn đề tâm lý. Theo lời phỏng vấn: “*Càng gần kỳ thi quan trọng thì lúc nào trong đầu em cũng căng*” (HS nữ, khối 12).

Học sinh có học lực giỏi trải nghiệm mức căng thẳng cao hơn rõ rệt so với các nhóm khác. Áp lực duy trì thành tích và kỳ vọng từ bản thân đóng vai trò quan trọng. Nhóm học sinh này dễ bị bỏ sót trong các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường. Theo lời phỏng vấn: “*Mọi người nghĩ em học giỏi thì chắc không có vấn đề gì, nhưng thật ra em rất áp lực*” (HS nữ, học lực giỏi).

4.5. Nhu cầu tham vấn tâm lý học đường và rào cản

Học sinh có nhu cầu được lắng nghe và hỗ trợ cảm xúc cao hơn nhu cầu tư vấn học tập thuần túy. Điều này cho thấy tham vấn học đường cần tập trung vào yếu tố quan hệ và cảm xúc, thay vì chỉ hướng đến thành tích học tập. Theo lời phỏng vấn: “*Em không cần học thêm, chỉ cần có người hiểu và nghe em nói*” (HS nam, khối 10).

Các rào cản mang tính tâm lý – xã hội chiếm ưu thế so với rào cản về điều kiện tiếp cận. Nỗi lo bị đánh giá và gắn nhãn làm giảm khả năng tìm kiếm hỗ trợ của học sinh, ngay cả khi các dịch vụ tham vấn tồn tại trong nhà trường. Theo lời phỏng vấn: “*Em sợ nếu đi tư vấn thì mọi người sẽ nghĩ em có vấn đề tâm lý*” (HS nữ, khối 11).

4.6. Mối liên hệ giữa căng thẳng học tập và nhu cầu tham vấn

Bảng 4. Tương quan giữa các thành phần căng thẳng và nhu cầu tham vấn

Biến	1. Căng thẳng học tập chung	2. Biểu hiện trầm lắng	3. Nhu cầu tham vấn
1. Căng thẳng học tập chung	1		
2. Biểu hiện trầm lắng	0,53**	1	
3. Nhu cầu tham vấn	0,47**	0,41**	1

Các thành phần căng thẳng học tập có mối tương quan thuận mức trung bình với nhu cầu tham vấn. Đáng chú ý, biểu hiện trầm lắng cũng có mối liên hệ chặt chẽ với nhu cầu hỗ trợ tâm lý. Điều này cho thấy nhu cầu tham vấn tồn tại ngay cả khi học sinh không biểu hiện rõ ràng khó khăn ra bên ngoài. Theo lời phỏng vấn: “*Càng giấu trong lòng thì em càng muốn có người giúp, nhưng lại không biết bắt đầu từ đâu*” (HS nữ, khối 12).

Mô hình hồi quy cho thấy căng thẳng học tập và biểu hiện trầm lắng là các yếu tố dự báo tích cực nhu cầu tham vấn. Ngược lại, rào cản tâm lý có tác động làm giảm khả năng hình thành nhu cầu tìm kiếm hỗ trợ. Kết quả này phản ánh sự phức tạp trong quá trình chuyển từ trải nghiệm căng thẳng sang hành vi tìm kiếm trợ giúp. Theo lời phỏng vấn: “*Nhiều lúc em rất cần giúp đỡ nhưng chính em lại tự ngăn mình đi tìm*” (HS nam, khối 11).

Các kết quả cho thấy căng thẳng học tập trầm lắng là hiện tượng có tính hệ thống, gắn kết chặt chẽ giữa trải nghiệm nội tâm, nhu cầu hỗ trợ và rào cản tiếp cận. Đây là cơ sở vững chắc cho phần Bàn luận và các hàm ý thực tiễn về phát triển dịch vụ tham vấn tâm lý học đường tại trường THPT.

Tổng hợp các kết quả nghiên cứu cho thấy căng thẳng học tập trầm lắng là một hiện tượng tâm lý có thật, phổ biến và mang tính hệ thống ở học sinh THPT Việt Đức. Nghiên cứu không chỉ góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho lĩnh vực tâm lý học học đường mà còn gợi mở hướng tiếp cận mới trong chăm sóc sức khỏe tâm thần học sinh.

V. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

5.1. Kết luận

Nghiên cứu đã làm rõ thực trạng căng thẳng học tập trầm lắng và nhu cầu tham vấn tâm lý học đường của học sinh trung học phổ thông trong bối cảnh một trường THPT chất lượng cao tại Hà Nội. Kết quả cho thấy, phần lớn học sinh trải nghiệm căng thẳng học tập ở mức trung bình đến cao, song có xu hướng che giấu cảm xúc, hạn chế chia sẻ khó khăn và ít chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý học đường.

Bên cạnh đó, nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa căng thẳng học tập trầm lắng và nhu cầu tham vấn tâm lý học đường của học sinh. Mặc dù nhu cầu được hỗ trợ tâm lý tồn tại ở mức khá cao, song các rào cản tâm lý – xã hội như lo ngại bị đánh giá, ngại bộc lộ cảm xúc và thiếu thông tin về dịch vụ tham vấn đã làm giảm khả năng tiếp cận hỗ trợ của học sinh. Phát hiện này cho thấy căng thẳng học tập trầm lắng là một dạng khó khăn tâm lý tiềm ẩn nhưng có ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm thần học sinh và cần được quan tâm đúng mức trong môi trường giáo dục trung học phổ thông.

5.2. Đóng góp khoa học của nghiên cứu

Về mặt khoa học, nghiên cứu góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm về hiện tượng căng thẳng học tập trầm lắng ở học sinh trung học phổ thông – một khía cạnh còn ít được nghiên cứu trong bối cảnh giáo dục Việt Nam. Việc kết hợp phương pháp định lượng và định tính cho phép nhận diện không chỉ mức độ căng thẳng học tập mà còn làm rõ các biểu hiện trầm lắng và trải nghiệm chủ quan của học sinh. Đồng thời, nghiên cứu làm rõ mối liên hệ giữa căng thẳng học tập trầm lắng và nhu cầu tham vấn tâm lý học đường, qua đó mở rộng cách tiếp cận trong nghiên cứu sức khỏe tâm thần học sinh theo hướng chú trọng đến các khó khăn tâm lý tiềm ẩn, khó quan sát bằng các chỉ báo hành vi thông thường.

5.3. Đề xuất và hàm ý thực tiễn

Đối với nhà trường, kết quả nghiên cứu cho thấy sự cần thiết phải tăng cường công tác sàng lọc và phát hiện sớm các biểu hiện căng thẳng học tập trầm lắng ở học sinh. Nhà trường không nên chỉ dựa vào kết quả học tập hay biểu hiện hành vi bề ngoài mà cần triển khai các hoạt động đánh giá tâm lý định kỳ, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi học sinh trung học phổ thông. Bên cạnh đó, việc xây dựng môi trường học đường thân thiện, giảm áp lực thành tích và khuyến khích học sinh chia sẻ khó khăn tâm lý cũng là yếu tố quan trọng góp phần hạn chế tính trầm lắng của căng thẳng học tập.

Đối với hoạt động tham vấn tâm lý học đường, nghiên cứu gợi ý cần phát triển các mô hình tham vấn theo hướng linh hoạt, bảo mật và không kỳ thị. Các chuyên viên tham vấn cần chủ động tiếp cận học sinh, đặc biệt là nhóm học sinh có học lực khá và giỏi nhưng ít biểu hiện khó khăn ra bên ngoài. Việc đa dạng hóa hình thức tham vấn như tham vấn cá nhân, tham vấn nhóm nhỏ hoặc tham vấn trực tuyến có thể giúp giảm bớt rào cản tâm lý và tăng khả năng tiếp cận dịch vụ của học sinh.

Đối với nghiên cứu tiếp theo, các nghiên cứu trong tương lai có thể mở rộng phạm vi khảo sát trên nhiều trường trung học phổ thông với điều kiện học tập và bối cảnh khác nhau nhằm nâng cao tính khái quát của kết quả. Đồng thời, cần phát triển và chuẩn hóa các thang đo chuyên biệt nhằm đo lường căng thẳng học tập thâm lắng và hành vi tìm kiếm hỗ trợ tâm lý của học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Công Khanh. (2014). *Tâm lý học học đường*. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
- Trần Thị Minh Đức. (2016). *Tham vấn tâm lý học đường: Lý luận và thực tiễn*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Nguyễn Thị Minh Hằng. (2018). *Stress học đường ở học sinh trung học phổ thông và các yếu tố liên quan*. Tạp chí Tâm lý học, 4(229), 45–54.
- Vũ Thị Thanh Huyền, & Lê Văn Hồng. (2020). *Thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông hiện nay*. Tạp chí Tâm lý học, 7(244), 32–41.
- Lê Thị Thanh Hương. (2019). *Nhu cầu và rào cản tiếp cận tham vấn tâm lý học đường của học sinh trung học phổ thông*. Tạp chí Giáo dục, 457, 28–32.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). *Hướng dẫn công tác tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). *Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity*. Educational and Psychological Measurement, 66(3), 522–539. <https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
- Hankin, B. L., Mermelstein, R., & Roesch, L. (2007). *Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models*. Child Development, 78(1), 279–295. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00997.x>
- Putwain, D. W. (2007). *Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns*. British Journal of Educational Psychology, 77(3), 579–593. <https://doi.org/10.1348/000709906X161704>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). *Young people's help-seeking for mental health problems*. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). *Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students*. Psychology in the Schools, 45(4), 273–290. <https://doi.org/10.1002/pits.20300>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents*. WHO Press.