

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT VINH – MỘT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP

Hoàng Nghĩa Thắng
Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh
Email: nghiathangktv@gmail.com

Tóm tắt: Sức khỏe tâm thần đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển toàn diện của sinh viên, đặc biệt trong bối cảnh áp lực học tập và yêu cầu thích ứng với môi trường học tập ngày càng cao. Bài báo tập trung phân tích vai trò của việc chăm sóc sức khỏe tâm thần đối với hiệu quả học tập của sinh viên tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Trên cơ sở tổng hợp tài liệu và phân tích thực tiễn, nghiên cứu chỉ ra một số vấn đề phổ biến về tâm lý mà sinh viên thường gặp phải như căng thẳng học tập, áp lực thi cử, khó khăn trong định hướng nghề nghiệp và thích ứng với môi trường đại học. Bài viết đồng thời đề xuất một số giải pháp nhằm tăng cường hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên, bao gồm xây dựng hệ thống tư vấn tâm lý học đường, tổ chức các hoạt động giáo dục kỹ năng sống, tăng cường hỗ trợ từ phía giảng viên và gia đình, cũng như tạo dựng môi trường học tập tích cực trong nhà trường. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp này không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên mà còn cải thiện hiệu quả học tập và chất lượng đào tạo của nhà trường.

Từ khóa: Sức khỏe tâm thần; Sinh viên; Hiệu quả học tập; Tư vấn tâm lý; Giáo dục đại học.

MENTAL HEALTH CARE FOR STUDENTS AT VINH UNIVERSITY OF TECHNOLOGY EDUCATION – A SOLUTION TO IMPROVE LEARNING EFFECTIVENESS

Abstract: Mental health plays an important role in the holistic development of students, especially in the context of increasing academic pressure and the growing demands for adaptation to the learning environment. This paper analyzes the role of mental health care in improving students' learning effectiveness at Vinh University of Technology Education. Based on a review of relevant literature and an analysis of practical conditions, the study identifies several common psychological issues frequently experienced by students, such as academic stress, examination pressure, difficulties in career orientation, and challenges in adapting to university life. The paper also proposes several solutions to enhance mental health care for students, including the establishment of school-based psychological counseling services, the organization of life-skills education programs, increased support from lecturers and families, and the creation of a positive learning environment within the university. The implementation of these solutions is expected not only to improve students' mental well-being but also to enhance their learning outcomes and contribute to the overall quality of education at the university.

Keywords: Mental health; Students; Learning effectiveness; Psychological counseling; Higher education.

Nhận bài: 26/02/2026

Phản biện: 12/03/2026

Duyệt đăng: 15/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học ngày càng phát triển, sinh viên phải đối mặt với nhiều áp lực từ học tập, cuộc sống và định hướng nghề nghiệp. Những áp lực này nếu không được giải quyết kịp thời có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần như căng thẳng, lo âu, mất động lực học tập hoặc suy giảm hiệu quả học tập. Vì vậy, chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên đang trở thành một vấn đề được nhiều cơ sở giáo dục đại học quan tâm.

Đối với sinh viên các trường đại học kỹ thuật, khối lượng kiến thức chuyên môn lớn, yêu cầu cao về kỹ năng thực hành và áp lực hoàn thành chương trình đào tạo có thể khiến sinh viên dễ rơi vào trạng thái căng thẳng kéo dài. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tiếp thu kiến thức, động lực học tập cũng như sự phát triển nghề nghiệp trong tương lai.

Tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, sinh viên theo học nhiều ngành kỹ thuật với chương trình đào tạo chú trọng cả lý thuyết và thực hành. Trong quá trình học tập, không ít sinh viên gặp phải những khó khăn về tâm lý như áp lực học tập, khó khăn trong việc cân bằng giữa học tập và cuộc sống cá nhân, hoặc thiếu kỹ năng quản lý cảm xúc. Do đó, việc xây dựng các giải pháp chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên là yêu cầu cần thiết nhằm góp phần nâng cao hiệu quả học tập và chất lượng đào tạo của nhà trường.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Vai trò của sức khỏe tâm thần đối với hiệu quả học tập của sinh viên

2.1.1. Khái niệm sức khỏe tâm thần

Theo World Health Organization, sức khỏe tâm thần là trạng thái mà trong đó mỗi cá nhân nhận thức được khả năng của bản thân, có thể đối

phó với những căng thẳng thông thường của cuộc sống, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng.

Đối với sinh viên đại học, sức khỏe tâm thần không chỉ thể hiện ở trạng thái tinh thần ổn định mà còn ở khả năng thích ứng với môi trường học tập, duy trì động lực học tập và phát triển các kỹ năng xã hội.

2.1.2. Ảnh hưởng của sức khỏe tâm thần đến kết quả học tập

Nhiều nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý học giáo dục cho thấy sức khỏe tâm thần có mối quan hệ chặt chẽ với hiệu quả học tập của sinh viên. Sinh viên có trạng thái tâm lý ổn định thường thể hiện khả năng tập trung cao hơn trong quá trình học tập, từ đó nâng cao hiệu quả tiếp thu và xử lý thông tin. Khi tinh thần ở trạng thái tích cực, người học có xu hướng duy trì động lực học tập bền vững, chủ động tham gia vào các hoạt động học tập cũng như tích cực tìm kiếm tri thức mới. Điều này góp phần quan trọng vào việc nâng cao chất lượng học tập và phát triển năng lực nghề nghiệp của sinh viên trong môi trường giáo dục đại học.

Ngược lại, khi sinh viên phải đối mặt với các

vấn đề tâm lý như căng thẳng, lo âu hoặc áp lực kéo dài, những yếu tố này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình nhận thức và khả năng học tập. Trạng thái căng thẳng kéo dài thường làm suy giảm khả năng tập trung, gây rối loạn trong quá trình ghi nhớ và xử lý thông tin, từ đó dẫn đến hiệu quả tiếp thu kiến thức giảm sút. Bên cạnh đó, các vấn đề tâm lý còn có thể làm suy giảm động lực học tập, khiến sinh viên dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi, thiếu hứng thú học tập và khó đạt được kết quả học tập như mong muốn.

Ngoài ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập, sức khỏe tâm thần còn có tác động đáng kể đến các mối quan hệ xã hội của sinh viên trong môi trường đại học. Sinh viên có trạng thái tâm lý tích cực thường có khả năng giao tiếp tốt hơn, dễ dàng thiết lập và duy trì các mối quan hệ xã hội lành mạnh với bạn bè, giảng viên và cộng đồng học tập. Điều này góp phần tạo nên môi trường học tập tích cực, hỗ trợ hiệu quả cho quá trình trao đổi học thuật và làm việc nhóm. Ngược lại, những sinh viên gặp khó khăn về tâm lý có thể trở nên thu mình, hạn chế giao tiếp và khó hòa nhập với tập thể, từ đó ảnh hưởng đến hiệu quả học tập cũng như sự phát triển cá nhân.



Hình 1. Minh họa mối quan hệ giữa sức khỏe tâm thần của người lao động và hiệu quả làm việc.

2.2. Trạng thái sức khỏe tâm thần của sinh viên

2.2.1. Những áp lực tâm lý phổ biến của sinh viên

Trong môi trường đào tạo tại các trường đại học kỹ thuật, sinh viên thường phải đối mặt với nhiều nguồn áp lực khác nhau trong quá trình học tập và rèn luyện. Trước hết, áp lực học tập và thi cử luôn hiện hữu do yêu cầu cao về kiến

thức chuyên môn, kỹ năng thực hành cũng như các chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo. Bên cạnh đó, khối lượng bài tập, thí nghiệm và đồ án chuyên ngành tương đối lớn, đòi hỏi sinh viên phải đầu tư nhiều thời gian và công sức để hoàn thành. Ngoài ra, sinh viên còn chịu áp lực liên quan đến định hướng nghề nghiệp và cơ hội việc

làm sau khi tốt nghiệp trong bối cảnh thị trường lao động ngày càng cạnh tranh.

Mặt khác, việc chuyển đổi từ môi trường học tập ở bậc phổ thông sang môi trường đại học với phương pháp học tập mang tính tự chủ cao cũng đặt ra không ít thách thức đối với khả năng thích nghi của sinh viên. Đồng thời, các yếu tố thuộc về mối quan hệ xã hội, kỳ vọng từ gia đình và sự tương tác với bạn bè cũng có thể tạo ra những tác động đáng kể đến trạng thái tâm lý của người học. Tổng hợp các yếu tố trên cho thấy rằng nếu không được nhận diện và hỗ trợ kịp thời, các áp lực này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần, làm suy giảm động lực học tập và từ đó tác động bất lợi đến hiệu quả học tập của sinh viên trong các chương trình đào tạo kỹ thuật.

2.2.2. Một số biểu hiện thường gặp

Trong quá trình học tập tại các cơ sở giáo dục đại học, sinh viên có thể xuất hiện một số biểu hiện tâm lý đáng chú ý liên quan đến áp lực học tập và thích nghi với môi trường đào tạo. Trước hết, tình trạng căng thẳng và lo âu trong học tập là hiện tượng khá phổ biến, đặc biệt trong các giai đoạn thi cử hoặc khi phải hoàn thành khối lượng bài tập và nhiệm vụ học tập lớn. Bên cạnh đó, một bộ phận sinh viên có biểu hiện suy giảm động lực học tập, thể hiện qua sự thiếu hứng thú, giảm mức độ tham gia vào các hoạt động học thuật và khó duy trì sự tập trung trong quá trình học tập.

Ngoài ra, nhiều sinh viên gặp khó khăn trong việc quản lý và phân bổ thời gian hợp lý giữa các nhiệm vụ học tập, hoạt động cá nhân và các mối quan hệ xã hội. Sự thiếu cân bằng giữa học tập và đời sống cá nhân có thể dẫn đến trạng thái quá tải tâm lý, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần cũng như hiệu quả học tập. Những biểu hiện này cho thấy nhu cầu cấp thiết phải xây dựng và triển khai các hoạt động hỗ trợ tâm lý trong môi trường giáo dục đại học nhằm góp phần nâng cao sức khỏe tâm thần, tăng cường khả năng thích nghi và cải thiện kết quả học tập của sinh viên.

2.3. Một số giải pháp chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên

2.3.1. Xây dựng hệ thống tư vấn tâm lý trong nhà trường

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, sức khỏe tâm thần của sinh viên ngày càng được quan tâm như một yếu tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng đào tạo. Đối với Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, đặc thù đào tạo các ngành kỹ thuật với khối lượng kiến thức lớn, nhiều học

phần thực hành và đồ án chuyên ngành có thể tạo ra áp lực đáng kể đối với sinh viên. Vì vậy, việc xây dựng hệ thống tư vấn tâm lý trong nhà trường là giải pháp cần thiết nhằm hỗ trợ sinh viên vượt qua khó khăn tâm lý và nâng cao hiệu quả học tập.

Nhà trường cần từng bước hình thành bộ phận hoặc phòng tư vấn tâm lý sinh viên trực thuộc các đơn vị chức năng như Phòng Công tác sinh viên. Bộ phận này có nhiệm vụ hỗ trợ sinh viên trong các vấn đề như căng thẳng học tập, lo âu trong thi cử, khó khăn trong quản lý thời gian và định hướng nghề nghiệp. Hoạt động tư vấn cần được tổ chức theo hướng chuyên nghiệp, đảm bảo tính bảo mật và tạo môi trường thân thiện để sinh viên dễ dàng tiếp cận.

Bên cạnh đó, cần xây dựng đội ngũ tư vấn viên có chuyên môn, kết hợp giữa giảng viên, cán bộ công tác sinh viên và các chuyên gia tâm lý khi cần thiết. Đồng thời, nhà trường có thể triển khai các hình thức hỗ trợ đa dạng như tư vấn trực tuyến, hội thảo về quản lý stress và kỹ năng học tập nhằm nâng cao nhận thức và khả năng thích nghi của sinh viên.

2.3.2. Tăng cường giáo dục kỹ năng sống

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, việc trang bị cho sinh viên các kỹ năng sống và kỹ năng mềm được xem là một yếu tố quan trọng nhằm hỗ trợ quá trình học tập, thích nghi với môi trường đại học và chuẩn bị cho thị trường lao động. Đối với Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, sinh viên chủ yếu theo học các ngành kỹ thuật – công nghệ, chương trình đào tạo thường tập trung nhiều vào kiến thức chuyên môn và kỹ năng nghề nghiệp. Tuy nhiên, nếu thiếu các kỹ năng mềm cần thiết, sinh viên có thể gặp khó khăn trong việc quản lý học tập, giao tiếp học thuật và phối hợp trong các hoạt động nhóm. Vì vậy, việc tăng cường giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên là một giải pháp quan trọng nhằm nâng cao năng lực thích ứng và phát triển toàn diện của người học.

Trước hết, nhà trường cần tổ chức các chương trình đào tạo và bồi dưỡng kỹ năng mềm cho sinh viên ngay từ năm học đầu tiên. Các nội dung trọng tâm có thể bao gồm kỹ năng quản lý thời gian, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng giao tiếp và kỹ năng làm việc nhóm. Những kỹ năng này giúp sinh viên chủ động trong việc lập kế hoạch học tập, giảm thiểu căng thẳng trong quá trình học tập cũng như nâng cao hiệu quả hợp tác trong các học phần thực hành, đồ án và nghiên cứu khoa học.

Việc giáo dục kỹ năng sống cần được lồng ghép vào các hoạt động đào tạo và hoạt động ngoại khóa của nhà trường. Các hội thảo chuyên đề, khóa tập huấn kỹ năng, hoạt động câu lạc bộ sinh viên hoặc các chương trình trải nghiệm thực tiễn có thể tạo điều kiện để sinh viên rèn luyện kỹ năng giao tiếp, khả năng giải quyết vấn đề và tinh thần hợp tác. Đặc biệt, trong môi trường đào tạo kỹ thuật, kỹ năng làm việc nhóm và giao tiếp trong môi trường chuyên môn có vai trò quan trọng khi sinh viên tham gia các dự án kỹ thuật, thực tập tại doanh nghiệp hoặc các hoạt động nghiên cứu.

Ngoài ra, nhà trường có thể tăng cường sự phối hợp với doanh nghiệp và các tổ chức xã hội trong việc tổ chức các chương trình đào tạo kỹ năng mềm. Sự tham gia của các chuyên gia và nhà tuyển dụng sẽ giúp sinh viên hiểu rõ hơn về yêu cầu của thị trường lao động, từ đó hình thành các kỹ năng cần thiết cho quá trình phát triển nghề nghiệp trong tương lai.

Nhìn chung, việc tăng cường giáo dục kỹ năng sống tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh không chỉ góp phần nâng cao khả năng thích ứng của sinh viên với môi trường học tập đại học mà còn giúp họ phát triển các năng lực cá nhân quan trọng, tạo nền tảng cho việc học tập hiệu quả và hội nhập vào môi trường nghề nghiệp sau khi tốt nghiệp.

2.3.3. Tăng cường vai trò hỗ trợ của giảng viên

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện đại, nhiệm vụ của giảng viên không chỉ giới hạn ở hoạt động giảng dạy và nghiên cứu khoa học mà còn bao gồm chức năng phục vụ cộng đồng. Nếu giảng dạy nhằm truyền thụ tri thức và nghiên cứu khoa học hướng đến phát triển tri thức mới, thì phục vụ cộng đồng thể hiện trách nhiệm xã hội của giảng viên thông qua việc ứng dụng tri thức khoa học để giải quyết các vấn đề thực tiễn. Trong môi trường đại học, cộng đồng trước hết chính là người học; do đó, các hoạt động hỗ trợ và chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên có thể được xem là một biểu hiện cụ thể của chức năng này.

Đối với Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, sinh viên các ngành kỹ thuật thường phải đối mặt với khối lượng học tập lớn cùng nhiều học phần thực hành, thí nghiệm và đồ án chuyên ngành, từ đó dễ phát sinh áp lực học thuật và tâm lý. Trong bối cảnh đó, sự tham gia tích cực của giảng viên vào các hoạt động hỗ trợ và chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên không chỉ thể hiện trách nhiệm nghề nghiệp mà còn góp phần trực tiếp nâng cao hiệu quả học tập.

Trước hết, giảng viên có thể thực hiện vai trò phục vụ cộng đồng thông qua việc xây dựng môi trường học tập nhân văn và hỗ trợ tâm lý trong lớp học. Thông qua sự tương tác thường xuyên với sinh viên, giảng viên có thể nhận diện sớm các biểu hiện căng thẳng, lo âu hoặc suy giảm động lực học tập, từ đó đưa ra các hình thức hỗ trợ phù hợp như tư vấn học tập, điều chỉnh phương pháp giảng dạy hoặc hướng dẫn sinh viên tiếp cận các nguồn hỗ trợ tâm lý trong nhà trường.

Giảng viên có thể tham gia tổ chức các chương trình hỗ trợ tâm lý và phát triển kỹ năng cho sinh viên, chẳng hạn như tọa đàm về quản lý stress, kỹ năng thích nghi với môi trường đại học hoặc định hướng nghề nghiệp. Đồng thời, sự phối hợp giữa giảng viên với các đơn vị hỗ trợ sinh viên như phòng công tác sinh viên, bộ phận tư vấn tâm lý và các tổ chức đoàn – hội sẽ góp phần hình thành hệ thống hỗ trợ sức khỏe tâm thần hiệu quả cho sinh viên.

Nhìn chung, việc giảng viên tham gia vào các hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên không chỉ thể hiện trách nhiệm phục vụ cộng đồng trong nhà trường mà còn góp phần xây dựng môi trường học tập tích cực và nhân văn. Đây cũng là một giải pháp quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả học tập và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của sinh viên tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

2.3.4. Xây dựng môi trường học tập tích cực

Trong giáo dục đại học, môi trường học tập không chỉ là không gian truyền thụ tri thức mà còn là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý, động lực học tập và sự phát triển toàn diện của sinh viên. Một môi trường học tập tích cực, cởi mở và giàu tính hỗ trợ có thể góp phần giảm căng thẳng học tập, đồng thời nâng cao mức độ gắn kết và hiệu quả học tập của người học.

Đối với sinh viên các ngành kỹ thuật, khối lượng kiến thức lớn cùng với nhiều học phần thực hành và đồ án chuyên ngành thường tạo ra áp lực đáng kể trong quá trình học tập. Vì vậy, việc tổ chức và khuyến khích sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa, văn hóa – thể thao có ý nghĩa quan trọng trong việc cân bằng giữa học tập và đời sống cá nhân. Các hoạt động này giúp sinh viên giải tỏa căng thẳng, tăng cường giao lưu xã hội và hình thành lối sống tích cực.

Hoạt động văn hóa, câu lạc bộ và thể thao còn góp phần phát triển các kỹ năng giao tiếp, tinh thần hợp tác và sự gắn kết trong cộng đồng sinh

viên. Đồng thời, việc rèn luyện thể chất thường xuyên giúp cải thiện sức khỏe, giảm stress và nâng cao khả năng tập trung trong học tập.

Do đó, nhà trường cần tạo điều kiện phát triển hệ thống câu lạc bộ, tổ chức các hoạt động văn hóa – thể thao định kỳ và hỗ trợ cơ sở vật chất phù hợp. Những hoạt động này sẽ góp phần xây dựng môi trường học tập năng động, thân thiện, đồng thời hỗ trợ hiệu quả cho việc chăm sóc sức khỏe tâm thần và nâng cao hiệu quả học tập của sinh viên.

III. KẾT LUẬN

Sức khỏe tâm thần là một thành tố nền tảng trong sự phát triển toàn diện của sinh viên và có mối liên hệ trực tiếp với hiệu quả học tập, động lực học thuật cũng như khả năng thích ứng với môi trường giáo dục đại học. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng trạng thái tâm lý tích cực giúp nâng cao khả năng tập trung, tăng cường năng lực nhận thức và thúc đẩy sự tham gia chủ động của sinh viên trong các hoạt động học tập. Ngược lại, các vấn đề về căng thẳng, lo âu hoặc suy giảm sức khỏe tâm thần có thể làm giảm động lực học

tập, ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập và sự phát triển cá nhân. Do đó, chăm sóc và hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho sinh viên không chỉ là một yêu cầu mang tính nhân văn trong giáo dục mà còn là yếu tố có ý nghĩa chiến lược đối với việc nâng cao chất lượng đào tạo của các cơ sở giáo dục đại học.

Đối với Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, nơi đào tạo nguồn nhân lực kỹ thuật phục vụ sự phát triển kinh tế – xã hội của khu vực, việc quan tâm đến sức khỏe tâm thần của sinh viên càng trở nên cần thiết trong bối cảnh chương trình đào tạo có khối lượng kiến thức lớn và yêu cầu học thuật cao. Vì vậy, xây dựng và triển khai các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên cần được xem là một định hướng quan trọng trong chiến lược phát triển giáo dục của nhà trường. Thông qua việc triển khai đồng bộ các giải pháp như phát triển hệ thống tư vấn tâm lý, tăng cường giáo dục kỹ năng sống, phát huy vai trò hỗ trợ của giảng viên và xây dựng môi trường học tập tích cực, nhà trường có thể tạo ra hệ sinh thái giáo dục giàu tính hỗ trợ và nhân văn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Trần Thành Nam, Nguyễn Phương Hồng Ngọc (2020). *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe tâm thần dành cho học sinh, sinh viên*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Trần Thị Lệ Thu, Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Phương (2018). *Cẩm nang Tâm lý học đường*. NXB Văn hóa – Văn nghệ.
- Lê Anh Vinh, Nguyễn Hồng Thuận, Phạm Thị Hồng Thắm và cộng sự (2025). *Thực trạng chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông ở Việt Nam*. Tạp chí Khoa học và Công nghệ – Đại học Thái Nguyên.
- Nguyễn Văn Hồng (2020). *Tâm lý học sinh viên*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- World Health Organization (2018). *Mental health: strengthening our response*.
- UNESCO (2021). *Student well-being and mental health in higher education*.
- Sarker, S., Islam, M. R., & Nuhan, A. (2026). *Mental Health and Academic Performance in University Students: A Literature Review*. South Asian Journal of Social Studies and Economics, 23(1), 190–207.
- Deng, X., & Li, C. (2024). *The impact of university freshmen's mental health on academic performance: An empirical study*. Frontiers in Public Health.
- Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). *Mental health and academic performance of college students*. Acta Psychologica.