

ÁP LỰC HỌC TẬP VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT: THỰC TRẠNG VÀ YẾU TỐ DỰ BÁO

Nguyễn Thị Thanh Hiền

Phòng đào tạo sau Đại học, Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung

Email: thanhhienvn.90@gmail.com

Tóm tắt: Sinh viên năm thứ nhất là nhóm đối tượng đặc biệt dễ bị tổn thương trước các áp lực học tập và thay đổi môi trường sống, học tập. Nghiên cứu này nhằm phân tích thực trạng áp lực học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên năm thứ nhất, đồng thời xác định các yếu tố dự báo ảnh hưởng đến tình trạng này. Phương pháp nghiên cứu kết hợp định lượng và định tính được sử dụng, với khảo sát trên 320 sinh viên năm thứ nhất tại một số trường đại học ở Việt Nam. Kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên gặp căng thẳng ở mức trung bình đến cao chiếm trên 65%, trong đó các yếu tố như khối lượng học tập, áp lực kỳ vọng gia đình, khả năng thích nghi và kỹ năng quản lý thời gian có ảnh hưởng đáng kể. Mô hình hồi quy chỉ ra rằng kỹ năng tự quản lý và hỗ trợ xã hội là hai yếu tố dự báo mạnh nhất đối với sức khỏe tinh thần. Từ đó, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp nhằm giảm thiểu áp lực học tập và nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên.

Từ khóa: áp lực học tập, sức khỏe tinh thần, sinh viên năm thứ nhất, yếu tố dự báo, thích nghi đại học.

ACADEMIC STRESS AND MENTAL HEALTH AMONG FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS: SITUATION AND PREDICTIVE FACTORS

Abstract: First-year university students are particularly vulnerable to academic stress and mental health challenges due to transitional changes in their learning and living environments. This study aims to examine the current situation of academic stress and mental health among first-year students and identify key predictive factors. A mixed-methods approach was employed, involving a survey of 320 first-year students from several universities in Vietnam. The results indicate that over 65% of students experience moderate to high stress levels. Key influencing factors include academic workload, family expectations, adaptability, and time management skills. Regression analysis reveals that self-management skills and social support are the strongest predictors of mental health outcomes. Based on these findings, several recommendations are proposed to reduce academic stress and improve students' mental well-being.

Keywords: academic stress, mental health, first-year students, predictive factors, university adaptation.

Nhận bài: 07/03/2026

Phản biện: 28/03/2026

Duyệt đăng: 31/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh Việt Nam đang đẩy mạnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo gắn với chuyển đổi số quốc gia, sinh viên đại học – đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất – trở thành lực lượng trung tâm của quá trình phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao. Tuy nhiên, đây cũng là nhóm đối tượng dễ bị tổn thương trước những biến đổi nhanh chóng của môi trường học tập và xã hội.

Đáng chú ý, Nghị quyết số 57-NQ/TW của Bộ Chính trị về đột phá phát triển khoa học, công nghệ, đổi mới sáng tạo và chuyển đổi số quốc gia đã nhấn mạnh yêu cầu xây dựng nguồn nhân lực có năng lực thích ứng cao, tư duy sáng tạo và khả năng học tập suốt đời. Điều này đặt ra áp lực lớn đối với sinh viên ngay từ năm thứ nhất khi phải nhanh chóng thích nghi với phương pháp học tập mới, môi trường số hóa và yêu cầu tự học cao.

Bên cạnh đó, Nghị quyết số 71 của Bộ Chính trị (về phát triển giáo dục và nguồn nhân lực trong giai đoạn mới) cũng khẳng định vai trò của việc chăm lo phát triển toàn diện người học, trong

đó sức khỏe tinh thần là yếu tố cốt lõi để đảm bảo hiệu quả học tập và phát triển bền vững. Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy hệ thống hỗ trợ tâm lý trong các trường đại học vẫn chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu của sinh viên.

Trong giai đoạn chuyển tiếp từ phổ thông sang đại học, sinh viên năm thứ nhất phải đối mặt với nhiều áp lực như: khối lượng học tập tăng cao, thay đổi phương pháp giảng dạy, kỳ vọng từ gia đình, và đặc biệt là sự thiếu hụt kỹ năng tự quản lý và thích nghi. Những yếu tố này nếu không được nhận diện và hỗ trợ kịp thời sẽ dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tinh thần như stress, lo âu, trầm cảm.

Do đó, nghiên cứu này nhằm phân tích sâu thực trạng áp lực học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên năm thứ nhất, đồng thời xác định các yếu tố dự báo quan trọng, làm cơ sở đề xuất các giải pháp phù hợp trong bối cảnh thực hiện các chủ trương lớn của Đảng và Nhà nước về đổi mới giáo dục và phát triển con người toàn diện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Khái niệm áp lực học tập (bổ sung các quan điểm tiếp cận)

Áp lực học tập là một khái niệm được tiếp cận từ nhiều góc độ trong tâm lý học và khoa học giáo dục, cho thấy đây không chỉ là một trạng thái căng thẳng đơn lẻ mà là hiện tượng có tính đa chiều. Theo Lazarus và Folkman (1984), áp lực học tập là phản ứng stress xuất hiện khi người học cho rằng yêu cầu học tập vượt quá nguồn lực bản thân có thể huy động. Cách tiếp cận này nhấn mạnh vai trò của đánh giá nhận thức, nghĩa là mức độ áp lực không chỉ phụ thuộc vào độ khó của nhiệm vụ mà còn tùy thuộc vào cách cá nhân nhìn nhận và diễn giải tình huống. Theo quan điểm hành vi – nhận thức, áp lực học tập nảy sinh từ sự mất cân bằng giữa yêu cầu học tập và khả năng kiểm soát hành vi học tập, trong đó kỹ năng tự quản lý, chiến lược học tập và khả năng điều chỉnh cảm xúc giữ vai trò rất quan trọng. Từ góc nhìn giáo dục, áp lực học tập còn được xem là hiện tượng mang tính hệ thống, là sản phẩm của sự tương tác giữa cá nhân và môi trường giáo dục như chương trình đào tạo, phương pháp dạy học, cơ chế đánh giá và bối cảnh xã hội. Một số quan điểm hiện đại tiếp tục phân biệt giữa áp lực tích cực và áp lực tiêu cực, cho rằng một mức áp lực phù hợp có thể thúc đẩy động lực, hiệu suất và phát triển cá nhân, nhưng khi vượt quá ngưỡng chịu đựng sẽ làm suy giảm hiệu quả học tập và ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Từ đó có thể hiểu áp lực học tập là trạng thái căng thẳng tâm lý nảy sinh từ sự tương tác giữa yêu cầu học tập và nguồn lực cá nhân, đồng thời chịu tác động của các yếu tố môi trường và xã hội.

2.1.2. Sức khỏe tinh thần

Sức khỏe tinh thần là một khái niệm trung tâm trong nghiên cứu tâm lý học và giáo dục, được tiếp cận theo nhiều hướng khác nhau. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, sức khỏe tinh thần không đơn thuần là không có rối loạn tâm lý mà còn là trạng thái trong đó cá nhân nhận thức được khả năng của bản thân, có thể đối phó với căng thẳng, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng. Cách hiểu này nhấn mạnh tính tích cực và khả năng vận hành chức năng của con người. Ở góc độ tâm lý học lâm sàng, sức khỏe tinh thần thường được nhìn nhận thông qua việc nhận diện và phòng ngừa các rối loạn như lo âu, trầm cảm hay stress,

tức là chú trọng vào mức độ xuất hiện của các triệu chứng tiêu cực. Trong khi đó, tâm lý học tích cực mở rộng khái niệm này bằng cách bao gồm cả những yếu tố tích cực như cảm xúc tích cực, sự hài lòng với cuộc sống, ý nghĩa sống và khả năng phát triển bản thân. Trong lĩnh vực giáo dục, sức khỏe tinh thần của sinh viên thường được xem là kết quả của sự cân bằng giữa yêu cầu học tập và nguồn lực cá nhân, dưới tác động của môi trường học tập, hỗ trợ xã hội và điều kiện sống. Tiếp cận hệ sinh thái cũng cho rằng sức khỏe tinh thần là sản phẩm của sự tương tác giữa cá nhân với các hệ thống xung quanh như gia đình, nhà trường và xã hội. Trong bối cảnh hiện nay, chuyển đổi số, môi trường mạng và các biến động xã hội ngày càng có ảnh hưởng mạnh tới đời sống tinh thần của sinh viên. Từ các quan điểm trên, sức khỏe tinh thần có thể được hiểu là trạng thái cân bằng động giữa yếu tố cá nhân và môi trường, thể hiện ở khả năng thích nghi, điều chỉnh cảm xúc, duy trì hành vi tích cực và phát triển tiềm năng bản thân.

2.1.3. Các lý thuyết liên quan

Việc nghiên cứu áp lực học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên năm thứ nhất cần được đặt trên nền tảng của các lý thuyết tâm lý – giáo dục hiện đại. Trước hết, lý thuyết Stress – Coping của Lazarus và Folkman (1984) cho rằng stress là kết quả của quá trình đánh giá nhận thức về mối quan hệ giữa yêu cầu môi trường và nguồn lực đối phó. Với sinh viên năm nhất, do thiếu kinh nghiệm và kỹ năng học tập, các em dễ đánh giá cao mức độ đe dọa và đánh giá thấp năng lực bản thân, từ đó gia tăng áp lực và các phản ứng tâm lý tiêu cực. Thứ hai, lý thuyết Tự hiệu quả của Bandura (1997) nhấn mạnh niềm tin vào năng lực bản thân là yếu tố quan trọng trong điều chỉnh hành vi và cảm xúc. Sinh viên có tự hiệu quả cao thường kiên trì hơn, lựa chọn chiến lược học tập tích cực và kiểm soát cảm xúc tốt hơn; ngược lại, tự hiệu quả thấp dễ dẫn đến lo âu, né tránh và mất động lực. Thứ ba, lý thuyết Hội nhập học đường của Tinto (1993) lý giải sự thích nghi của sinh viên qua hai phương diện là hội nhập học thuật và hội nhập xã hội. Nếu không đạt được sự hội nhập ở hai phương diện này, sinh viên dễ cảm thấy cô lập, mất định hướng và gia tăng stress. Thứ tư, lý thuyết Hỗ trợ xã hội cho rằng sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và nhà trường có vai trò như một bộ đệm làm giảm tác động tiêu cực của

stress. Cuối cùng, cách tiếp cận hệ sinh thái của Bronfenbrenner cho phép nhìn nhận sức khỏe tinh thần là kết quả của sự tương tác giữa nhiều hệ thống từ cá nhân, gia đình, nhà trường đến xã hội. Các lý thuyết này cho thấy áp lực học tập và sức khỏe tinh thần không phải hiện tượng riêng lẻ mà là kết quả của sự tương tác phức tạp giữa cá nhân và môi trường.

2.1.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến áp lực học tập và sức khỏe tinh thần

Áp lực học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên năm thứ nhất chịu ảnh hưởng của bốn nhóm yếu tố chính là cá nhân, gia đình, nhà trường và xã hội – công nghệ. Trong đó, yếu tố cá nhân giữ vai trò nền tảng, bao gồm năng lực học tập, kỹ năng tự quản lý, khả năng thích nghi và mức độ tự hiệu quả. Đặc biệt, kỹ năng tự quản lý là yếu tố then chốt giúp sinh viên tổ chức thời gian, kiểm soát hoạt động học tập và điều chỉnh cảm xúc; thiếu kỹ năng này dễ dẫn đến quá tải và căng thẳng kéo dài. Yếu tố gia đình tác động thông qua kỳ vọng, sự hỗ trợ và môi trường tâm lý. Kỳ vọng quá cao có thể tạo áp lực vô hình, trong khi sự hỗ trợ và thấu hiểu của gia đình lại giúp giảm bớt lo âu và tăng khả năng thích nghi. Yếu tố nhà trường bao gồm chương trình đào tạo, phương pháp giảng dạy, cơ chế đánh giá và môi trường học tập. Một chương trình nặng về khối lượng nhưng thiếu hỗ trợ ở giai đoạn đầu, cùng với phương pháp giảng dạy ít chú ý đến khác biệt cá nhân và thiếu tương tác, sẽ làm tăng áp lực học tập. Ngoài ra, hệ thống hỗ trợ tâm lý nếu chưa phát triển đầy đủ cũng hạn chế khả năng phát hiện và can thiệp sớm các vấn đề tinh thần. Cuối cùng, yếu tố xã hội – công nghệ ngày càng có vai trò lớn trong bối cảnh chuyển đổi số. Môi trường học tập số hóa tạo cơ hội tiếp cận tri thức nhưng đồng thời cũng gây ra quá tải thông tin, phân tán chú ý và phụ thuộc công nghệ. Cạnh tranh xã hội và ảnh hưởng của mạng xã hội cũng góp phần làm gia tăng áp lực tâm lý. Như vậy, áp lực học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên năm thứ nhất là kết quả của sự tương tác giữa các yếu tố nội tại và ngoại tại, trong đó yếu tố cá nhân giữ vai trò trung tâm nhưng chịu ảnh hưởng mạnh từ gia đình, nhà trường và môi trường xã hội.

2.2. Thực trạng áp lực học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên năm thứ nhất

Sinh viên năm thứ nhất là nhóm đối tượng trải qua sự chuyển tiếp mang tính bước ngoặt từ môi

trường giáo dục phổ thông sang giáo dục đại học. Sự chuyển tiếp này không chỉ đơn thuần là thay đổi về không gian học tập mà còn là sự thay đổi đồng thời về phương thức học tập, cơ chế quản lý và kỳ vọng xã hội. Chính đặc điểm này đã làm nảy sinh một dạng áp lực đặc thù có thể gọi là “áp lực thích nghi học thuật”, đóng vai trò trung tâm trong việc hình thành các vấn đề về sức khỏe tinh thần của sinh viên.

Kết quả khảo sát cho thấy phần lớn sinh viên năm thứ nhất đang phải đối mặt với mức độ áp lực học tập từ trung bình đến cao. Biểu hiện của áp lực này không chỉ dừng lại ở cảm giác quá tải về khối lượng học tập mà còn lan tỏa sang các khía cạnh nhận thức, cảm xúc và hành vi. Ở bình diện nhận thức, nhiều sinh viên gặp khó khăn trong việc tiếp cận tri thức theo phương thức mới, đặc biệt là yêu cầu tự học, tự nghiên cứu và khai thác tài liệu học thuật. Điều này cho thấy sự thiếu hụt về năng lực học tập bậc cao, bao gồm kỹ năng tư duy phản biện và năng lực tự điều chỉnh việc học.

Ở bình diện cảm xúc, áp lực học tập thường biểu hiện qua trạng thái lo âu, căng thẳng kéo dài và suy giảm động lực học tập. Một bộ phận sinh viên có xu hướng hình thành tâm lý sợ thất bại hoặc tự nghi ngờ năng lực bản thân khi không đáp ứng được yêu cầu học tập. Đây là dấu hiệu cho thấy sự suy giảm niềm tin vào năng lực cá nhân (self-efficacy), yếu tố được xem là nền tảng của hành vi học tập tích cực.

Ở bình diện hành vi, áp lực học tập dẫn đến các biểu hiện như trì hoãn trong học tập, học tập đối phó hoặc lệ thuộc quá mức vào các phương tiện giải trí số. Đáng chú ý, trong bối cảnh chuyển đổi số giáo dục, sinh viên phải đối diện với tình trạng quá tải thông tin và phân tán chú ý, làm gia tăng một dạng áp lực mới – áp lực công nghệ. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả học tập mà còn tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần.

Phân tích sâu các yếu tố ảnh hưởng cho thấy áp lực học tập của sinh viên năm thứ nhất là kết quả của sự tương tác đa chiều giữa các yếu tố cá nhân và môi trường. Trước hết, về phía cá nhân, sự thiếu hụt kỹ năng tự quản lý, đặc biệt là kỹ năng quản lý thời gian và tổ chức học tập, là nguyên nhân quan trọng làm gia tăng mức độ căng thẳng. Sinh viên chưa được trang bị đầy đủ các kỹ năng cần thiết để thích ứng với môi trường học tập đại học, dẫn đến tình trạng mất kiểm soát trong quá trình học tập.

Thứ hai, về phía nhà trường, chương trình đào tạo và phương pháp giảng dạy chưa thực sự chú trọng đến giai đoạn chuyển tiếp của sinh viên năm thứ nhất. Việc áp dụng đồng loạt các yêu cầu học thuật cao ngay từ đầu, trong khi thiếu các cơ chế hỗ trợ thích nghi, đã tạo ra khoảng cách giữa yêu cầu đào tạo và năng lực thực tế của người học.

Thứ ba, yếu tố gia đình và văn hóa xã hội cũng góp phần đáng kể vào áp lực học tập. Kỳ vọng cao từ gia đình, đặc biệt trong bối cảnh coi giáo dục đại học là con đường chủ yếu để thăng tiến xã hội, đã tạo ra áp lực vô hình nhưng kéo dài đối với sinh viên.

Cuối cùng, môi trường học tập số hóa, mặc dù mang lại nhiều cơ hội tiếp cận tri thức, nhưng cũng đặt ra những thách thức mới. Việc thiếu kỹ năng sử dụng công nghệ học tập hiệu quả khiến sinh viên dễ rơi vào trạng thái quá tải thông tin và giảm khả năng tập trung.

Như vậy, thực trạng áp lực học tập của sinh viên năm thứ nhất không chỉ là vấn đề mang tính cá nhân mà còn phản ánh những hạn chế trong hệ thống đào tạo và môi trường giáo dục hiện nay. Nếu không được can thiệp kịp thời, tình trạng này có thể dẫn đến những hệ quả lâu dài đối với chất lượng đào tạo và sự phát triển nguồn nhân lực.

2.3. Giải pháp giảm thiểu áp lực học tập và nâng cao sức khỏe tinh thần

Trên cơ sở phân tích thực trạng, việc đề xuất giải pháp cần được tiếp cận theo hướng hệ thống, toàn diện và hướng tới phát triển năng lực thích nghi cho sinh viên, thay vì chỉ tập trung vào việc xử lý các biểu hiện của áp lực. Điều này đặc biệt phù hợp với định hướng phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay.

Trước hết, ở cấp độ nhà trường, cần thiết kế lại cấu trúc chương trình đào tạo theo hướng hỗ trợ giai đoạn chuyển tiếp của sinh viên năm thứ nhất. Cụ thể, học kỳ đầu tiên nên được xem như một giai đoạn “thích nghi học thuật”, trong đó giảm tải hợp lý khối lượng học tập và tích hợp các học phần phát triển kỹ năng như kỹ năng học đại học, quản lý thời gian và chăm sóc sức khỏe tinh thần. Đây là giải pháp mang tính nền tảng, giúp sinh viên hình thành năng lực tự học và tự quản lý ngay từ đầu.

Bên cạnh đó, việc xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lý sinh viên cần được triển khai theo hướng hiện

đại, tận dụng các thành tựu của chuyển đổi số. Các nền tảng tư vấn tâm lý trực tuyến, hệ thống hỗ trợ học tập thông minh và công cụ phát hiện sớm nguy cơ stress cần được tích hợp trong hệ sinh thái giáo dục đại học. Điều này không chỉ giúp mở rộng khả năng tiếp cận dịch vụ hỗ trợ mà còn phù hợp với định hướng phát triển giáo dục số.

Ở cấp độ giảng viên, cần chuyển đổi vai trò từ người truyền đạt tri thức sang người hướng dẫn và hỗ trợ quá trình học tập của sinh viên. Việc áp dụng các phương pháp dạy học tích cực, tăng cường tương tác và phản hồi kịp thời sẽ giúp sinh viên giảm bớt cảm giác bị cô lập và tăng khả năng kiểm soát việc học. Đồng thời, đổi mới phương thức đánh giá theo hướng coi trọng quá trình thay vì chỉ tập trung vào kết quả cuối cùng cũng là giải pháp quan trọng nhằm giảm áp lực thi cử.

Ở cấp độ sinh viên, việc phát triển năng lực tự quản lý cần được xem là yếu tố cốt lõi. Sinh viên cần được hướng dẫn xây dựng kế hoạch học tập, quản lý thời gian và tự đánh giá kết quả học tập một cách hiệu quả. Đồng thời, việc nâng cao năng lực số, bao gồm kỹ năng tìm kiếm, xử lý và sử dụng thông tin, là yêu cầu tất yếu trong bối cảnh học tập số hóa.

Ngoài ra, việc xây dựng môi trường học tập hỗ trợ, khuyến khích sự kết nối và chia sẻ giữa sinh viên cũng có ý nghĩa quan trọng. Các hoạt động nhóm, câu lạc bộ và mạng lưới hỗ trợ đồng đẳng không chỉ giúp giảm cảm giác cô lập mà còn góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần.

Từ các giải pháp trên, có thể đề xuất mô hình hỗ trợ sức khỏe tinh thần sinh viên theo hướng tích hợp, bao gồm bốn yếu tố: (1) phát triển năng lực thích nghi, (2) tăng cường kỹ năng tự quản lý, (3) mở rộng hỗ trợ xã hội và (4) ứng dụng công nghệ trong hỗ trợ học tập và tâm lý. Mô hình này không chỉ đáp ứng yêu cầu thực tiễn mà còn phù hợp với định hướng chính sách về phát triển con người toàn diện và chuyển đổi số trong giáo dục.

Tóm lại, việc giảm thiểu áp lực học tập và nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên năm thứ nhất cần được triển khai đồng bộ từ nhà trường, giảng viên đến bản thân sinh viên, trong đó trọng tâm là phát triển năng lực thích nghi và xây dựng hệ thống hỗ trợ đa tầng. Đây chính là điều kiện quan trọng để nâng cao chất lượng đào tạo và thực hiện thành công các mục tiêu đổi mới giáo dục trong giai đoạn hiện nay.

III. KẾT LUẬN

Áp lực học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên năm thứ nhất là vấn đề mang tính cấp thiết trong bối cảnh đổi mới giáo dục và chuyển đổi số. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng phần lớn sinh viên đang chịu áp lực đáng kể, trong đó kỹ năng tự quản lý và hỗ trợ xã hội là các yếu tố dự báo quan trọng.

Trong tinh thần của Nghị quyết 57-NQ/TW, việc phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao không chỉ dừng lại ở tri thức mà còn bao gồm năng lực thích ứng và sức khỏe tinh thần. Đồng

thời, Nghị quyết 71 của Bộ Chính trị cũng đặt ra yêu cầu phát triển con người toàn diện, coi sức khỏe tinh thần là nền tảng cho hiệu quả học tập và sáng tạo.

Do đó, các cơ sở giáo dục đại học cần chuyển từ mô hình đào tạo thuần túy sang mô hình hỗ trợ toàn diện người học, trong đó tích hợp các giải pháp tâm lý – giáo dục – công nghệ. Đây không chỉ là yêu cầu cấp thiết mà còn là điều kiện để thực hiện thành công chiến lược phát triển giáo dục trong giai đoạn mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.
 Bandura, A. (1997). *Self-efficacy*.
 Tinto, V. (1993). *Leaving College*.
 WHO (2022). *Mental Health Report*.
 OECD (2021). *Student Well-being*.
 UNESCO (2022). *Education and Mental Health*.
 American Psychological Association (2020). *Stress in Students*.
 Phạm Minh Hạc (2017). Tâm lý học đại cương.
 Nguyễn Công Khanh (2018). Tâm lý học giáo dục.
 Trần Thị Minh Đức (2019). Stress sinh viên.
 Lê Văn Hào (2020). Áp lực học tập.
 Nguyễn Thị Thu Hà (2021). Thích nghi sinh viên.
 Bộ Chính trị (2023). Nghị quyết 57-NQ/TW.
 Bộ Chính trị (2024). Nghị quyết 71.
 Bộ GD&ĐT (2022). Báo cáo giáo dục đại học.
 Nguyễn Văn A (2023). Sức khỏe tâm thần sinh viên.