

TỔNG QUAN LÝ THUYẾT VỀ CĂNG THẲNG Ở DIỄN VIÊN: ĐẶC ĐIỂM NGHỀ NGHIỆP, NGUYÊN NHÂN VÀ HẬU QUẢ

Chu Tùng Anh
Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

Tóm tắt: Bài báo trình bày tổng quan lý thuyết về tình trạng căng thẳng ở diễn viên, một đối tượng hiện chưa được nghiên cứu chuyên sâu tại Việt Nam. Nội dung tập trung làm rõ khái niệm, các đặc điểm nghề nghiệp đặc thù, nguyên nhân và hậu quả tiêu cực của căng thẳng đối với họ. Từ đó, tác giả thảo luận về thực trạng ngành và đề xuất các giải pháp hỗ trợ đồng bộ từ phía cơ sở đào tạo, tổ chức nghề nghiệp và chính bản thân diễn viên.

Từ khóa: Căng thẳng, căng thẳng ở diễn viên.

A LITERATURE REVIEW OF STRESS AMONG ACTORS: OCCUPATIONAL CHARACTERISTICS, SOURCES, AND IMPACTS

Abstract: This article presents a literature review of stress among actors, a group that has not yet been extensively studied in Viet Nam. The content focuses on clarifying the concept, specific occupational characteristics, as well as the causes and negative consequences of stress on this cohort. On this basis, the author discusses the current state of the industry and proposes comprehensive support solutions from training institutions, professional organizations, and the actors themselves.

Keywords: Stress, stress in actors.

Nhận bài: 12/04/2026

Phản biện: 11/05/2026

Duyệt đăng: 15/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Được WHO ví như “Đại dịch sức khỏe của thế kỷ XXI”, căng thẳng gây tiêu tốn của giới kinh doanh Mỹ khoảng 300 tỷ USD mỗi năm (Fink, 2016). Folkman (2013) khẳng định, căng thẳng là mối quan hệ giữa con người và môi trường, khi các tình huống được đánh giá là có ý nghĩa cá nhân và vượt quá nguồn lực cá nhân. Ở góc độ thần kinh, căng thẳng có thể làm thay đổi cấu trúc não bộ (Lupien & nnk, 2009), ảnh hưởng đến quá trình ghi nhớ theo cả hai chiều hướng tích cực và tiêu cực (Schwabe & nnk, 2010; Yaribeygi & nnk, 2017). Từ góc nhìn nhân văn, Seton (2008) cho rằng căng thẳng là một phần tất yếu của cuộc sống, thúc đẩy quá trình đàm phán nội tâm để phát triển. Tuy nhiên, khi kéo dài, căng thẳng sẽ ảnh hưởng tiêu cực lên hệ miễn dịch (Schneiderman & nnk, 2005), gây hại cho sức khỏe tâm thần (Miller & nnk, 2002). Trong lĩnh vực nghệ thuật biểu diễn, nghề diễn viên được xem là một ngành nghề đặc biệt có mức độ căng thẳng cao. Brandfonbrener (1992) đã gọi diễn viên là “những bệnh nhân bị lãng quên”, phản ánh sự thiếu quan tâm y tế đối với nhóm đối tượng này (dẫn theo Seton, 2008). Một khảo sát tại Úc cho thấy 62,4% diễn viên báo cáo căng thẳng có liên quan đến công việc, tỷ lệ này cao hơn đáng kể so với dân số nói chung (Maxwell & nnk, 2015). Ở Việt Nam, hiện chưa có nghiên cứu chuyên sâu nào về căng thẳng trong nghề diễn viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lý luận về căng thẳng ở diễn viên

2.1.1. Khái niệm về căng thẳng và căng thẳng ở diễn viên

Thuật ngữ “căng thẳng” có lịch sử hình thành lâu đời. Theo Hutmacher (2021), lộ trình phát triển của khái niệm này đi qua nhiều giai đoạn quan trọng, bắt đầu từ những đóng góp nền tảng của Beard và Cannon dù ở thời điểm đó họ chưa đưa ra bất kỳ một định nghĩa chính thức nào. Phải đến khi Selye (1936) công bố các thí nghiệm trên chuột trong nghiên cứu “*A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents*” đăng tải tại Tạp chí Nature số 138, “căng thẳng” mới được hiểu rộng rãi như một phản ứng mang tính hệ thống của cơ thể nhằm đáp ứng với các tác nhân bên ngoài.

Trong các công trình nghiên cứu sâu hơn, Selye đã làm rõ bản chất của hiện tượng này khi cho rằng: “căng thẳng là phản ứng không đặc hiệu của cơ thể đối với bất kỳ nhu cầu nào” (Selye, 1956, tr.1; 1976, tr.137). Quan điểm này nhấn mạnh rằng dù tác nhân kích thích là gì, cơ thể luôn có một cơ chế phản hồi chung để nỗ lực thích nghi. Tiếp nối góc nhìn về sự tương tác giữa cơ thể và môi trường, Bryce (2001), bổ sung rằng đây chính là “*phản ứng của cơ thể đối với những tình huống đặt ra các yêu cầu, sự hạn chế hoặc cơ hội*” (tr.2).

Ở góc độ tâm lý học và sức khỏe hiện đại, định nghĩa về căng thẳng ngày càng trở nên chi tiết và

gắn liền với trải nghiệm cá nhân. Theo Avramova (2020), căng thẳng “là trạng thái áp lực dữ dội về thể chất và thần kinh gây ra bởi các yếu tố tiêu cực, hoặc do các tác động và cảm giác tiêu cực về mặt thể xác lẫn cảm xúc” (tr.11). Định nghĩa này làm rõ sự cộng hưởng giữa nỗi đau thể chất và áp lực tinh thần. Ngoài ra, WHO (2023) xác định căng thẳng là “một trạng thái lo âu hoặc áp lực tinh thần gây ra bởi một tình huống khó khăn”, qua đó khẳng định căng thẳng là một phần tất yếu của con người trước những biến động trong cuộc sống.

Từ các cách tiếp cận nêu trên, có thể định nghĩa căng thẳng ở diễn viên là trạng thái áp lực về tâm lý và thể chất nảy sinh khi họ đối mặt với những áp lực cuộc sống, các yêu cầu khắt khe của môi trường nghệ thuật, các kỳ vọng về chuyên môn cũng như những khó khăn trong suốt quá trình xây dựng sự nghiệp, đòi hỏi họ phải nỗ lực thích nghi để duy trì sự cân bằng giữa cuộc sống và công việc.

2.1.2. Đặc điểm nghề nghiệp của diễn viên có liên quan đến căng thẳng

Từ các nghiên cứu của Brown (2019), Sparling (2021) và Seife (2022), chúng tôi có thể xác định một số đặc điểm nghề nghiệp của diễn viên có liên quan mật thiết đến căng thẳng, bao gồm: (1) lao động cảm xúc và nhập vai sâu, (2) tính bấp bênh của nghề nghiệp, (3) áp lực tài chính, (4) xung đột giữa công việc và đời sống cá nhân, (5) môi trường cạnh tranh cao và sự đánh giá thường xuyên.

Thứ nhất, lao động cảm xúc và nhập vai sâu là một đặc trưng nổi bật của nghề diễn. Theo nghiên cứu của Brown (2019), quá trình hóa thân sâu sắc vào các nhân vật có cuộc đời khác biệt có thể gây ra sự biến đổi tạm thời về nhân cách, vô tình khơi dậy những tổn thương cũ trong quá khứ và làm thay đổi hành vi của người nghệ sĩ. Chính việc “sống nhiều cuộc đời” này đã làm gia tăng đáng kể mức độ căng thẳng.

Thứ hai, tính bấp bênh của nghề nghiệp là một yếu tố gây căng thẳng mang tính cấu trúc. Nghiên cứu của Sparling (2021) chỉ ra rằng, ngay cả trước khi đại dịch COVID-19 xuất hiện, ngành diễn xuất tại các thị trường lớn như Anh quốc đã chứa đựng nhiều rủi ro. Tính bấp bênh không còn là hiện tượng nhất thời mà đã trở thành thuộc tính cốt lõi của thị trường nghệ thuật. Diễn viên phải đối mặt với tình trạng thiếu hụt cơ hội nghề nghiệp, thu nhập thấp và sự không chắc chắn về tương lai.

Thứ ba, áp lực tài chính là hệ quả trực tiếp của tính bấp bênh trong nghề. Theo Seife (2022), tỷ

lệ thất nghiệp cao khiến nhiều diễn viên phải đối mặt với khó khăn kinh tế, đồng thời buộc họ phải làm thêm các công việc ngoài chuyên môn để duy trì cuộc sống. Điều này không chỉ tạo ra áp lực tài chính mà còn làm giảm thời gian và năng lượng dành cho hoạt động nghệ thuật.

Thứ tư, xung đột giữa công việc và đời sống cá nhân cũng là một nguồn gây căng thẳng đáng kể. Đặc thù công việc như lịch làm việc thất thường, lưu diễn dài ngày khiến diễn viên gặp khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ gia đình và xã hội, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần (Seife, 2022).

Cuối cùng, môi trường cạnh tranh cao và sự đánh giá thường xuyên làm gia tăng áp lực tâm lý cho diễn viên. Việc liên tục tham gia thử vai, đối mặt với sự từ chối và chịu sự đánh giá từ đạo diễn, khán giả và truyền thông có thể dẫn đến lo âu, suy giảm lòng tự trọng và cảm giác mất kiểm soát đối với sự nghiệp (Seife, 2022).

2.1.3. Nguyên nhân căng thẳng của diễn viên

Qua những công trình của Bode & Brutton (1963), Kogan (2002), Youren (2004), Green (2009), Robb (2017), Bascomb (2019), Chen & Jagtiani (2021), Jawad & nnk (2025), chúng tôi đã hệ thống hóa một số yếu tố đóng vai trò là tác nhân trực tiếp dẫn đến căng thẳng ở diễn viên, bao gồm: (1) đặc thù môi trường làm việc khắc nghiệt, (2) tính bấp bênh về việc làm và áp lực tài chính, (3) sự đánh giá khắt khe từ xã hội và công chúng, (4) áp lực từ kỹ thuật chuyên môn và tâm lý nhân vật, (5) tiêu chuẩn về ngoại hình.

Thứ nhất, đặc thù nghề nghiệp đặt diễn viên vào một môi trường làm việc vô cùng khắc nghiệt. Theo Robb (2017), diễn viên thường xuyên phải đối mặt với khối lượng công việc cường độ cao, giờ làm việc kéo dài và áp lực phải biểu diễn ngay cả khi sức khỏe không đảm bảo.

Thứ hai, tính bấp bênh về việc làm và thu nhập là một yếu tố gây căng thẳng mang tính hệ thống. Nghiên cứu của Chen & Jagtiani (2021) xác nhận rằng sự không chắc chắn về tương lai nghề nghiệp là một trong những tác nhân gây áp lực lớn nhất. Các báo cáo từ Maxwell & nnk (2015) cũng như BBC News (2018) chỉ ra rằng một tỷ lệ lớn diễn viên có mức thu nhập rất thấp, buộc họ phải làm thêm các công việc phụ để duy trì cuộc sống, từ đó làm phân tán năng lượng dành cho nghệ thuật.

Thứ ba, sự đánh giá khắt khe của xã hội và áp lực từ công chúng tạo ra rào cản tâm lý nặng nề. Kogan (2002) nhận mạnh rằng diễn viên phải

trải qua căng thẳng tốt độ khi liên tục bị từ chối sau các buổi thử vai mà không có phản hồi khách quan. Khi đã có vai diễn, họ tiếp tục chịu sự chỉ trích từ giới phê bình và khán giả (Robb, 2017). Áp lực từ một bộ phận khán giả có tư duy phân biệt và sự soi xét khắt khe của người xem được xác định là nguyên nhân gây căng thẳng trực tiếp cho diễn viên trong quá trình biểu diễn (Bode & Brutten, 1963). Đặc biệt, Green (2009) chỉ ra rằng việc công chúng đánh đồng diễn viên với nhân vật khiến họ gặp khó khăn trong việc duy trì ranh giới cá nhân và quay trở lại cuộc sống đời thường.

Thứ tư, áp lực từ kỹ thuật chuyên môn và việc kích hoạt cảm xúc là một nguồn gây căng thẳng đặc thù. Suy nghĩ phải trở nên hoàn hảo trong từng vai diễn cũng tạo ra những tác nhân gây căng thẳng và khiến họ rơi vào trạng thái mông lung về bản thân (Bascomb, 2019). Bên cạnh đó, việc duy trì “diễn xuất bề ngoài” để giữ vẻ ngoài giả tạo cũng làm gia tăng mức độ căng thẳng (Green, 2009).

Cuối cùng, tiêu chuẩn về đẹp không thực tế trong ngành giải trí tạo ra áp lực khổng lồ về diện mạo. Theo Jawad & nnk (2025), diễn viên thường xuyên phải đối mặt với các kỳ vọng khắt khe về ngoại hình. Việc nỗ lực kiểm soát cân nặng nghiêm ngặt và duy trì hình ảnh hoàn hảo theo chuẩn mực nghề nghiệp không chỉ gây căng thẳng kéo dài mà còn làm gia tăng nguy cơ mắc các rối loạn ăn uống và suy giảm lòng tự trọng.

2.1.4. Hậu quả căng thẳng của diễn viên

Từ các nghiên cứu của Youren (2004), Robb (2017), BBC News (2018), Szabó & nnk (2020), Dobрева-Hristova (2022) và Seife (2022), chúng tôi có thể chỉ ra một số hệ lụy và ảnh hưởng tiêu cực của căng thẳng đối với diễn viên, bao gồm: (1) sự bất ổn về tâm lý và bản sắc, (2) các hành vi ứng phó tiêu cực và lạm dụng chất gây nghiện, (3) sự rạn nứt trong các mối quan hệ xã hội, (4) trạng thái kiệt sức và tổn thương tâm lý, (5) nguy cơ từ bỏ nghề nghiệp.

Thứ nhất, sự bất ổn về tâm lý và bản sắc cá nhân là hệ lụy phổ biến nhất của căng thẳng mà diễn viên phải trải qua. Nghiên cứu của Robb (2017) đã cụ thể hóa điều này qua tình trạng trầm cảm, lo âu lan tỏa và sự lung lay về căn tính. Nguy hiểm hơn, họ dễ rơi vào trạng thái kiệt sức và gặp khó khăn trong việc phân định ranh giới giữa bản sắc cá nhân và nhân vật đảm nhiệm (Dobрева-Hristova, 2022).

Thứ hai, việc sử dụng các hành vi ứng phó tiêu cực là một thực trạng đáng quan ngại. Nghiên cứu

của Szabó & nnk (2020) minh chứng rằng tỷ lệ sử dụng đồ uống có cồn ở diễn viên cao hơn mức trung bình. Seife (2022) bổ sung rằng việc lạm dụng rượu và ma túy không chỉ nhằm mục đích giảm bớt áp lực tâm lý mà còn bị lầm tưởng là công cụ để tìm kiếm cảm hứng sáng tạo.

Thứ ba, căng thẳng gây ra sự rạn nứt các mối quan hệ xã hội và đời sống cá nhân của diễn viên. Theo Robb (2017), khối lượng công việc quá tải và áp lực tâm lý khiến diễn viên khó duy trì kết nối với những người ngoài ngành. Sự mệt mỏi và tính cách dễ trở nên cáu kỉnh sau những giờ làm việc cường độ cao như hóa trang nhiều giờ hoặc chuẩn bị vai diễn càng đẩy họ vào thế cô lập (Youren, 2004).

Thứ tư, trạng thái kiệt sức và cảm giác bị tổn thương là kết quả của cơ chế đào thải khắt khe đối với nghề diễn. Youren (2004) chỉ ra rằng tỷ lệ thất bại cao trong các buổi thử vai, trung bình 10 lần mới có 1 vai, khiến diễn viên luôn trong trạng thái nhạy cảm và dễ bị tổn thương. Việc liên tục đối mặt với sự từ chối dẫn đến sự mệt mỏi về tinh thần, khiến họ rơi vào trạng thái chấn thương tâm lý do cảm giác bị phủ nhận năng lực một cách thường xuyên.

Cuối cùng, áp lực quá lớn có thể dẫn đến hệ quả tiêu cực nhất là sự từ bỏ đam mê. Theo BBC News (2018), nhiều nghệ sĩ đã phải đưa ra lựa chọn bi kịch là rời bỏ nghề diễn để tìm kiếm sự ổn định. Quyết định từ bỏ việc thử vai xuất phát từ sự kiệt sức và mất kiểm soát, khiến họ dần đánh mất những cơ hội nghề nghiệp cuối cùng và kết thúc sự nghiệp nghệ thuật trong nuối tiếc (Youren, 2004).

2.2. Thảo luận và đề xuất giải pháp

2.2.1. Thảo luận mở rộng

Bên cạnh khoảng trống lớn về bối cảnh khảo sát tại Việt Nam, việc phân tích sâu các tài liệu quốc tế còn gợi mở ra những vấn đề cốt lõi sau cần được thảo luận:

Một là, công chúng thường chỉ nhìn thấy thành công của diễn viên nhưng dữ liệu lại chỉ ra một thực tế trái ngược, đó là tỷ lệ thất nghiệp cao, thu nhập thấp và tỷ lệ diễn viên bị căng thẳng bữa vầy rất lớn. Sự bất đối xứng này tạo ra áp lực tâm lý nặng nề khi diễn viên phải cố duy trì vẻ bề ngoài để che giấu sự bế tắc.

Hai là, kỹ thuật nhập vai sâu dù mang lại thành công cho vai diễn nhưng lại làm con dao hai lưỡi làm biến đổi nhân cách tạm thời, kích hoạt các ký ức đau buồn cá nhân và gây ra sang chấn gián tiếp. Điều này đặt ra câu hỏi mang tính đạo đức

nghề nghiệp: Liệu có đáng để hy sinh sức khỏe tâm thần lấy một vai diễn xuất thần?

Ba là, do thiếu hụt sự hỗ trợ y tế chuyên biệt, diễn viên có xu hướng tìm đến các biện pháp ứng phó sai lầm như lạm dụng rượu, bia, chất kích thích hoặc tự cô lập. Đây không còn là vấn đề cá nhân mà đã trở thành một thực trạng đáng báo động của toàn ngành.

2.2.2. Đề xuất giải pháp

Để giải quyết triệt để, giải pháp cần có sự phối hợp từ ba phía: cơ sở đào tạo, tổ chức nghề nghiệp và chính bản thân diễn viên.

Thứ nhất, các cơ sở đào tạo nghệ thuật cần chủ động tích hợp kỹ năng thoát vai và quản trị cảm xúc vào chương trình giảng dạy chính khóa. Việc giảng dạy song song kỹ thuật nhập vai với các bài tập thoát vai khoa học sẽ giúp sinh viên diễn xuất thiết lập được ranh giới an toàn giữa bản sắc cá nhân và nhân vật đảm nhiệm.

Thứ hai, các sân khấu, đoàn làm phim và hội nghề nghiệp đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh lịch làm việc hợp lý, nhằm hạn chế tình trạng diễn viên bị bào mòn thể chất qua những giờ lao động quá dài. Các tổ chức này nên phối hợp thành lập các trung tâm tham vấn bảo mật dành riêng cho diễn viên, đồng thời định kỳ tổ chức các buổi workshop về sức khỏe tâm thần do các chuyên gia tâm lý trực tiếp dẫn dắt.

Thứ ba, về phía bản thân, mỗi diễn viên cần chủ động duy trì kết nối chặt chẽ với gia đình và bạn bè ngoài ngành để giữ cân bằng cuộc sống, tránh tự rơi vào trạng thái cô lập xã hội. Họ nên lựa chọn các liệu pháp lành mạnh như thiền định, thể thao, hoặc chủ động tìm đến chuyên gia tâm lý khi nhận thấy các dấu hiệu căng thẳng kéo dài.

III. KẾT LUẬN

Nghề diễn viên với đặc thù lao động cảm xúc cao là một trong những ngành nghề phải đối mặt với mức độ căng thẳng khốc liệt nhất. Căng thẳng ở diễn viên không chỉ đơn thuần là áp lực từ đời sống, mà còn là sự cộng hưởng phức tạp giữa tính bấp bênh nghề nghiệp, sự soi xét từ công chúng và những tổn thương tâm lý sâu sắc sinh ra trong quá trình hóa thân nghệ thuật. Hệ lụy của nó vô cùng nghiêm trọng, từ bào mòn thể chất, rạn nứt các mối quan hệ, lạm dụng chất gây nghiện cho đến bị kích phải rời bỏ đam mê trong sự kiệt sức. Tại Việt Nam, việc nghiên cứu về sức khỏe tâm thần của diễn viên, đặc biệt là diễn viên trẻ hiện vẫn là một khoảng trống bị bỏ ngỏ. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp đào tạo quản trị cảm xúc và xây dựng mạng lưới hỗ trợ chuyên biệt không chỉ cứu rỗi những “bệnh nhân bị lãng quên” sau ánh đèn sân khấu, mà còn là nền tảng cốt lõi để xây dựng một môi trường nghệ thuật bền vững, nhân văn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Avramova, N. (2020). Theoretical aspects of stress: A review article. *Journal of Medical and Dental Science Research*, 7(8), 11-17.
- Bascomb, J. S. (2019). *Performing Arts and Performance Anxiety [Master's thesis, Marshall University]*. Marshall Digital Scholar. <https://mds.marshall.edu/etd>.
- BBC News. (2018). *Low pay and high stress: Survey lifts lid on life as a struggling performer*. Retrieved 03/02/2026, from <https://www.bbc.com/news/entertainment-arts-46356689>.
- Bode, D. L., & Brutten, E. J. (1963). *A palmar sweat investigation of the effect of audience variation upon stage fright*. *Speech Monographs*, 30(2), 92-96. <https://doi.org/10.1080/03637756309375363>.
- Brown, G. H. (2019). *Blurred lines between role and reality: A phenomenological study of acting* [Doctoral dissertation, Antioch University Santa Barbara]. AURA. <https://aura.antioch.edu/etds/548>.
- Bryce, C. P. (2001). *Insights into the concept of stress*. Pan American Health Organization.
- Chen, C. P., & Jagtiani, K. (2021). Helping actors improve their career well-being. *Australian Journal of Career Development*, 30(1), 55-63. <https://doi.org/10.1177/1038416220983945>.
- Dobrevna-Hristova, D. (2022). Actors' personal abilities for dealing with professional stressors in an existential-analytical perspective. *Psychological Research (in the Balkans)*, 25(3), 1-11. <https://doi.org/10.7546/PsyRB.2022.25.03.03>.
- Fink, G. (2016). *Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety*. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 3-11). Academic Press. <http://doi.org/10.1016/B978-0-12800951-2.00001-7>.
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine (pp. 1913-1915)*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215.
- Green, M. (2009). *The days of our lives: Deep acting, surface acting and actors' health [Master's thesis, Massey University]*. Massey Research Online.
- Hutmacher, F. (2021). Putting stress in historical context: Why it is important that being stressed out was not a way to be a person 2000 years ago. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.539799>.

- Jawad, M., Nawaz, J., Zohra, U., Khan, M. A., Khalil, A., & Tahir, H. (2025). Prevalence of eating disorders among media persons such as actors, models, hosts, anchors and celebrities. *Pakistan Journal of Public Health*, 15(3), 90-94. <https://doi.org/10.32413/pjph.v15i3.1653>.
- Kogan, N. (2002). *Careers in the Performing Arts: A Psychological Perspective*. *Creativity Research Journal*, 14(1), 1-16. https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1401_1.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 434-445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>.
- Maxwell, I., Seton, M., & Szabo, M. (2015). The Australian actors' wellbeing study: A preliminary report. *About Performance*, 13, 69-113.
- Miller, G. E., Cohen, S., & Ritchey, A. K. (2002). Chronic psychological stress and the regulation of pro-inflammatory cytokines: A glucocorticoid-resistance model. *Health Psychology*, 21(6), 531-541. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.6.531>.
- Robb, A. E. (2017). *Exploring psychological wellbeing in actors: A qualitative study of professionals and students [Doctoral dissertation, The University of Adelaide]*. University of Adelaide Research Repository.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). *Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>.
- Schwabe, L., Wolf, O. T., & Oitzl, M. S. (2010). Memory formation under stress: quantity and quality. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(4), 584-591. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.11.015>.
- Seife, A. J. (2022). *The raw material of beauty: A qualitative study of actors' perceptions of creativity and mental health [Doctoral dissertation, Long Island University]*.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138 (3479), 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. In G. Serban (Ed.), *Psychopathology of Human Adaptation (pp. 137-146)*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-14684-2238-2_9.
- Seton, M. (2008). 'Post-dramatic' stress: Negotiating vulnerability for performance. In I. Maxwell (Ed.), *Being there: After-proceedings of the 2006 Conference of the Australasian Association for Drama, Theatre and Performance Studies*. University of Sydney. <http://hdl.handle.net/2123/2518>.
- Sparling, S. (2021). Motivation to act: A critical evaluation of the actor-entrepreneur's "why" in a post-COVID-19 landscape. *Journal of Arts Entrepreneurship Education*, 3(2), 16-37. <https://doi.org/10.46776/2693-7271.1022>.
- Szabó, M., Maxwell, I., Cunningham, M. L., & Seton, M. (2020). Alcohol use by Australian actors and performing artists: A preliminary examination from the Australian actors' wellbeing study. *Medical Problems of Performing Artists*, 35(2), 73-80. <https://doi.org/10.21091/mppa.2020.2012>.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057-1072. <http://dx.doi.org/10.17179/excli2017-480>.
- Youren, C. G. (2004). *Stress, coping, and social support: Experiences of actors working in New York City [Doctoral dissertation, Boston University]*. OpenBU. <https://hdl.handle.net/2144/32009>.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Stress*. Retrieved 10/04/2025, from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.