

THÀNH TÍCH HỌC TẬP VÀ ĐAU KHỔ TÂM LÝ Ở SINH VIÊN VIỆT NAM: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA CĂNG THẲNG HỌC TẬP

Hồ Thị Trúc Quỳnh

Nguyễn Văn Bắc

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế.

TÓM TẮT

Trên thế giới, mối quan hệ giữa thành tích học tập, căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý/tinh thần đã được các nghiên cứu gần đây khám phá. Tuy nhiên ít nghiên cứu quan tâm về tác động của căng thẳng học tập đối với thành tích học tập và đau khổ tâm lý ở sinh viên. Mục đích của nghiên cứu này là khám phá ra tác động đó. Tổng cộng có 196 sinh viên Việt Nam đã hoàn thành các thang đo về thành tích học tập, căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý. Kết quả nghiên cứu cho thấy, căng thẳng học tập đóng vai trò trung gian toàn phần trong mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý ở sinh viên Việt Nam. Những phát hiện của nghiên cứu này là cơ sở để phát triển các biện pháp phòng ngừa và giảm đau khổ tâm lý cho những sinh viên có nguy cơ.

Từ khóa: *Căng thẳng học tập; Đau khổ tâm lý; Sinh viên Việt Nam; Thành tích học tập.*

Ngày nhận bài: 22/6/2021; Ngày duyệt đăng bài: 25/7/2021.

1. Đặt vấn đề

Tuổi mới trưởng thành là một giai đoạn phát triển giữa tuổi vị thành niên và tuổi trưởng thành (Arnett, 2000). Đối với một số người mới trưởng thành, giai đoạn này trùng với những năm học đại học, vì vậy, tuổi mới trưởng thành trong khoảng độ tuổi từ 18 đến 25 tuổi (Arnett, 2007). Theo một số nhà nghiên cứu, giai đoạn này bao gồm những khó khăn và thách thức mới như nhu cầu về sự thể hiện bản thân, sự thay đổi điều kiện sống mới và làm thế nào ứng phó hiệu quả với môi trường giáo dục và xã hội mới (Granieri, Franzoi và Chung, 2021). Do đó, việc bắt đầu cuộc sống tại trường đại học dường như đã tạo ra một quá trình chuyển đổi quan trọng đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf và Wilens, 2015) và sinh viên liên tục báo cáo mức độ đau khổ cao hơn so với dân số chung (Mboya và cộng sự, 2020;

Granieri, Franzoi và Chung, 2021). Trầm cảm và lo âu là hai hình thức phổ biến của đau khổ tâm lý. Theo các nghiên cứu trước đây, sinh viên đại học dường như báo cáo mức độ trầm cảm và lo lắng cao (Rotenstein và cộng sự, 2016; Beiter và cộng sự, 2015; Larcombe và cộng sự, 2016). Tỷ lệ sinh viên trải nghiệm đau khổ tâm lý tại Nhật Bản (Hakami, 2018); Ấn Độ (Jaisoorya và cộng sự, 2017) và Trung Quốc (Li và cộng sự, 2020) lần lượt là 31%; 34,8% và 84,4%. Tại Việt Nam, tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng trong sinh viên lần lượt được xác định ở 51,6%; 70,3% và 49,9% (Quynh và cộng sự, 2020). Những số liệu trên cho thấy, tỷ lệ sinh viên Việt Nam trải nghiệm đau khổ tâm lý cao hơn ở các nước khác. Rất nhiều yếu tố được tìm thấy có liên quan đến đau khổ tâm lý ở sinh viên, trong đó có thể kể đến thành tích học tập và căng thẳng học tập. Nghiên cứu sau đây chúng tôi sử dụng mô hình quá trình căng thẳng để phân tích mối quan hệ giữa 3 yếu tố trên.

Mô hình quá trình căng thẳng của Pearlin đã xác định quá trình tâm lý của các tác nhân gây căng thẳng khác nhau và các nguồn lực đệm cho ảnh hưởng tiêu cực của các tác nhân gây căng thẳng (Pearlin, 1999). Mô hình này thường được áp dụng để giải thích ảnh hưởng của các yếu tố gây căng thẳng đến các kết quả không mong muốn như các vấn đề sức khỏe tâm thần. Mô hình quá trình căng thẳng bao gồm tác nhân gây căng thẳng chính, tác nhân gây căng thẳng thứ cấp, các nguồn lực và kết quả (Choi và cộng sự, 2019). Yếu tố gây căng thẳng chính là yếu tố tác động hoặc dẫn đến kết quả. Yếu tố này được phân loại thành tác nhân gây căng thẳng khách quan và tác nhân gây căng thẳng chủ quan. Tác nhân gây căng thẳng khách quan đề cập đến các sự kiện, kích thích hoặc hoàn cảnh ảnh hưởng đến kết quả, trong khi tác nhân gây căng thẳng chủ quan đề cập đến cảm xúc, ảnh hưởng và đánh giá của cá nhân do tác nhân gây căng thẳng khách quan gây ra. Dựa trên cách giải thích lý thuyết này, chúng tôi đã xác định thành tích học tập thấp là tác nhân gây căng thẳng khách quan; căng thẳng học tập bắt nguồn từ thành tích học tập thấp có thể được xem như một yếu tố gây căng thẳng chủ quan và đau khổ tâm lý là kết quả bị ảnh hưởng bởi những yếu tố gây căng thẳng này.

Thực tế, các nghiên cứu gần đây đã cung cấp bằng chứng về mối tương quan nghịch giữa thành tích học tập và căng thẳng học tập (Kapali, Neupane, và Panta, 2019; Choi, Lee, Yoo và Ko, 2019) và mối tương quan thuận giữa căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý (Abiola, Lawal và Habib, 2015; Zhong và Ren, 2009). Thứ nhất, theo Choi và cộng sự (2019), những người học có thành tích học tập thấp hơn có khả năng chịu căng thẳng học tập ở mức độ cao hơn. Thứ hai, các nghiên cứu gần đây tiết lộ rằng những cá nhân có căng thẳng học tập cao có xu hướng trải nghiệm các cảm xúc tiêu cực như lo âu và trầm cảm (Won và Lee, 2019; Rodriguez, 2016; Jayanthi và cộng sự, 2015). Thứ ba,

nếu xem các yếu tố thành tích học tập hay căng thẳng học tập là các tác nhân gây ra stress thì mối quan hệ giữa các tác nhân stress và đau khổ tâm lý có thể được giải thích như sau: Việc trải nghiệm các sự kiện căng thẳng đã phá vỡ sự cân bằng giữa cá nhân và môi trường, từ đó dẫn tới nguy cơ trải nghiệm đau khổ tâm lý, nhất là đối với những cá nhân không có các chiến lược ứng phó với căng thẳng một cách hiệu quả (Wang và cộng sự, 2020).

Mặt khác, các nghiên cứu gần đây cũng đã chứng minh rằng, thành tích học tập thấp có liên quan đến chứng lo âu (Junaid, Auf, Shaikh, Khan và Abdelrahim, 2020) và trầm cảm (Zainab và Zafar, 2019) trong học sinh và sinh viên. Trong khi đó, đặc trưng của đau khổ tâm lý là cảm giác không hạnh phúc, lo âu và trầm cảm (Arvidsdotter, Marklund, Kylén, Taft và Ekman, 2016). Từ đây có thể nói rằng thành tích học tập thấp có thể làm tăng mức độ lo âu và trầm cảm ở học sinh, sinh viên.

Tại Việt Nam, cho tới nay, chúng tôi chưa tìm thấy một tài liệu nào báo cáo về mối quan hệ giữa thành tích học tập, căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý ở học sinh cũng như sinh viên. Để lấp đầy khoảng trống trong tài liệu và nâng cao hiểu biết về mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý, mục đích của nghiên cứu này là điều tra cơ chế trung gian của mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý trong sinh viên Việt Nam. Nghiên cứu này không những cung cấp và mở rộng lý thuyết về mối quan hệ giữa các biến nghiên cứu mà còn cung cấp cơ sở để phát triển các biện pháp nhằm làm giảm đau khổ tâm lý cho sinh viên Việt Nam. Xuất phát từ những kết quả nghiên cứu trước đây, chúng tôi đề xuất giả thuyết nghiên cứu như sau: *“Mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý bị trung gian bởi căng thẳng học tập”*.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Dữ liệu được thu thập vào tháng 2 tháng 2021 tại Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế. Tổng cộng có 196 sinh viên (82,7% là sinh viên nữ) đã tham gia vào nghiên cứu này. Tất cả sinh viên đều tự nguyện tham gia nghiên cứu. Mẫu nghiên cứu gồm có 96 sinh viên năm thứ nhất (chiếm 49,0%); 78 sinh viên năm thứ hai (chiếm 39,8%) và 22 sinh viên năm thứ ba (chiếm 11,2%). Độ tuổi của người tham gia từ 18 đến 23 tuổi, tuổi trung bình là 18,77; độ lệch chuẩn là 0,97.

2.2. Các công cụ đo lường

Nghiên cứu này sử dụng phiên bản tiếng Việt của các thang đo sau:

Thang đo Căng thẳng học tập (Education stress scale for adolescents - ESSA) (Sun, Dunne, Hou và Xu, 2011): Để đo lường mức độ căng thẳng học

tập của sinh viên, nghiên cứu này sử dụng thang đo Căng thẳng học tập. Đây là thang đo tự báo cáo bao gồm 16 mục chia thành 5 thang đo phụ (căng thẳng học tập, sự kỳ vọng của bản thân, lo lắng về điểm số, thất vọng và khối lượng công việc). Những người tham gia được yêu cầu chỉ ra mức độ trải nghiệm của họ theo thang Likert 5 điểm từ 1- Không căng thẳng đến 5- Rất căng thẳng trên mỗi mục. Điểm càng cao cho thấy căng thẳng học tập càng cao. Tại Việt Nam, thang đo này được sử dụng trên mẫu sinh viên đại học điều dưỡng (Trần Thái Phúc, Tăng Thị Hào, Nguyễn Thị Nga và My Thị Hải, 2020). Trong nghiên cứu này, độ tin cậy của thang đo là 0,84.

Thang đo Đau khổ tâm lý (The kessler psychological distress scale - K-10) (Kessler và cộng sự, 2002): Nghiên cứu này sử dụng thang đo Đau khổ tâm lý để đo lường mức độ đau khổ tâm lý của sinh viên. Thang đo bao gồm 10 mục, được đo lường bằng thang Likert 5 điểm từ 1- Hoàn toàn không có đến 5- Luôn luôn. Điểm càng cao thể hiện càng đau khổ tâm lý. Thang đo Đau khổ tâm lý đã được sử dụng ở Việt Nam (Pham, 2015). Trong nghiên cứu này, độ tin cậy của thang đo là 0,86.

Thành tích học tập: Để đánh giá thành tích học tập của sinh viên, nghiên cứu đã yêu cầu sinh viên tự báo cáo thành tích học tập (theo hệ 4) trong học kỳ trước (trước thời điểm khảo sát). Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, thành tích học tập của sinh viên được xếp loại theo thang điểm 4 như sau: Thành tích học tập từ 3,6 đến 4,0 được xếp loại xuất sắc; từ 3,2 đến cận 3,6 được xếp loại giỏi; từ 2,5 đến cận 3,2 được xếp loại khá; từ 2,0 đến cận 2,5 được xếp loại trung bình; từ 1,0 đến cận 2,0 được xếp loại yếu và dưới 1,0 được xếp loại kém.

2.3. Phân tích thống kê

Nghiên cứu này sử dụng phần mềm SPSS 20.0 và Process Macro 3.3 để phân tích thống kê. Để tính điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD), phân tích tương quan và độ tin cậy của các thang đo, nghiên cứu sử dụng SPSS 20.0. Process Macro 3.3 được sử dụng để tính toán các tác động trực tiếp và gián tiếp từ thành tích học tập đến đau khổ tâm lý của sinh viên. Trong mô hình trung gian, thành tích học tập là biến độc lập (biến X), đau khổ tâm lý là biến phụ thuộc (biến Y) và căng thẳng học tập là biến trung gian (biến M). Tác động trực tiếp và gián tiếp là có ý nghĩa khi khoảng tin cậy không chứa 0 (Hayes, 2018).

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Thống kê mô tả và tương quan giữa các biến

Bảng 1 trình bày điểm trung bình, độ lệch chuẩn và tương quan giữa các biến thành tích học tập, căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý. Theo bảng 1,

sinh viên Việt Nam có điểm trung bình thành tích học tập là 2,76; điểm trung bình căng thẳng học tập là 53,73 và điểm trung bình đau khổ tâm lý là 27,06. Thành tích học tập có tương quan nghịch với căng thẳng học tập ($r = -0,179$; $p < 0,05$) và căng thẳng học tập có tương quan thuận với đau khổ tâm lý ($r = 0,381$; $p < 0,001$). Tuy nhiên, thành tích học tập không có tương quan đáng kể với đau khổ tâm lý ($r = -0,058$; $p > 0,05$).

Bảng 1: Điểm trung bình, độ lệch chuẩn và ma trận tương quan giữa các biến nghiên cứu

	M	SD	Thành tích học tập	Căng thẳng học tập
Thành tích học tập	2,76	0,66	-	-
Căng thẳng học tập	53,73	10,13	- 0,179*	-
Đau khổ tâm lý	27,06	6,54	- 0,058	0,381**

Ghi chú: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$.

3.2. Vai trò trung gian của căng thẳng học tập trong mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý

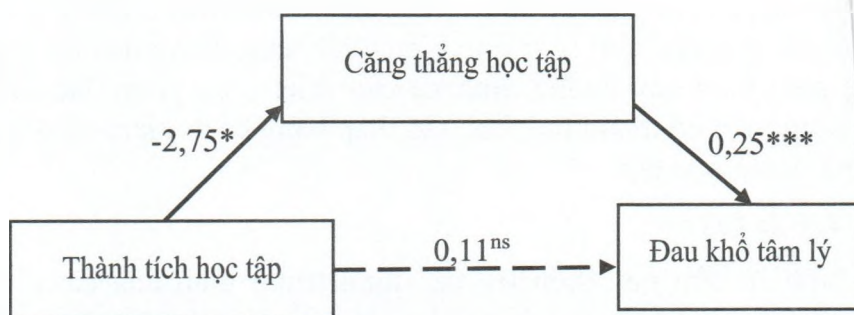
Bảng 2: Tác động trực tiếp và gián tiếp từ thành tích học tập đến đau khổ tâm lý

Các tác động	B	se	95% CI	
			Thấp	Cao
Thành tích học tập - Đau khổ tâm lý	0,11	0,67	-1,21	1,43
Thành tích học tập - Căng thẳng học tập	-2,75*	1,08	-4,89	-0,61
Căng thẳng học tập - Đau khổ tâm lý	0,25***	0,04	0,16	0,33
Thành tích học tập - Căng thẳng học tập - Đau khổ tâm lý	-0,68	0,31	-1,36	-0,16

Chú thích: B: Hệ số tác động; se: sai số chuẩn; CI: Khoảng tin cậy; *: $p < 0,05$; ***: $p < 0,001$.

Bảng 2 trình bày các tác động trực tiếp và gián tiếp từ thành tích học tập đến đau khổ tâm lý. Theo bảng 2, tác động trực tiếp từ thành tích học tập đến căng thẳng học tập có ý nghĩa thống kê ($B = -2,75$; $se = 1,08$; $p < 0,05$; 95% CI

= [-4,89; -0,61]). Tác động trực tiếp từ căng thẳng học tập đến đau khổ tâm lý là có ý nghĩa thống kê ($B = 0,25$; $se = 0,04$; $p < 0,001$; 95% CI = [0,16; 0,33]). Tác động gián tiếp từ thành tích học tập đến đau khổ tâm lý thông qua căng thẳng học tập có ý nghĩa ($B = -0,68$; $se = 0,31$; 95% CI = [-1,36; -0,16]). Tuy nhiên, tác động trực tiếp từ thành tích học tập đến đau khổ tâm lý không có ý nghĩa thống kê ($B = 0,11$; $se = 0,67$; $p > 0,05$; 95% CI = [-1,21; 1,43]). Kết quả trên chứng minh rằng, căng thẳng học tập đóng vai trò trung gian toàn phần trong mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý (xem hình 1).



Ghi chú: ns: không đáng kể (không có ý nghĩa thống kê); *: $p < 0,05$; ***: $p < 0,001$.

Hình 1: Tác động trực tiếp và gián tiếp của thành tích học tập đối với đau khổ tâm lý

3.3. Bàn luận

Không tương đồng với kết quả các nghiên cứu trước đây (Junaid, Auf, Shaikh, Khan và Abdelrahim, 2020; Zainab và Zafar, 2019), nghiên cứu này cho thấy thành tích học tập không có liên quan đáng kể với mức độ đau khổ tâm lý. Tuy nhiên, phù hợp với giả thuyết nghiên cứu, chúng tôi phát hiện ra rằng căng thẳng học tập làm trung gian hoàn toàn cho tác động của thành tích học tập đối với đau khổ tâm lý ở sinh viên Việt Nam. Kết quả cho thấy, những sinh viên có thành tích học tập thấp hơn có khả năng bị căng thẳng học tập ở mức độ cao hơn, do đó có thể làm tăng mức độ đau khổ tâm lý của họ. Các nghiên cứu trước đây cung cấp bằng chứng về các mối quan hệ giữa thành tích học tập và căng thẳng học tập (Kapali và cộng sự, 2019; Choi và cộng sự, 2019) hoặc mối quan hệ giữa căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý (Wang và cộng sự, 2020; Abiola và cộng sự, 2015). Phù hợp với các phát hiện trên đây, nghiên cứu này một lần nữa khẳng định mối tương quan âm tính giữa thành tích học tập và căng thẳng học tập cũng như mối tương quan dương tính giữa căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý. Điều này cho thấy, bất chấp sự khác biệt văn hóa giữa các quốc gia, bản chất mối quan hệ giữa thành tích học tập và căng

thăng học tập, giữa căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý vẫn không thay đổi. Giả định giải thích các mối quan hệ này bao gồm: Thứ nhất, những sinh viên có thành tích học tập thấp có thể sẽ cảm thấy mệt mỏi, chán nản với việc học tập khi nhận được điểm thấp từ các bài kiểm tra hoặc các kỳ thi, do đó thành tích học tập thấp dẫn tới trải nghiệm căng thẳng học tập cao (Kapali và cộng sự, 2019; Choi và cộng sự, 2019). Thứ hai, những sinh viên chịu đựng căng thẳng học tập cao có nguy cơ trải nghiệm các cảm xúc tiêu cực như lo âu và trầm cảm (Won và Lee, 2019; Rodriguez, 2016; Jayanthi và cộng sự, 2015), vì vậy mà tăng đau khổ tâm lý (Wang và cộng sự, 2020; Abiola và cộng sự, 2015). Như vậy, những phân tích trên đây cho thấy rằng thành tích học tập ảnh hưởng đến mức độ đau khổ tâm lý ở sinh viên Việt Nam thông qua căng thẳng học tập. Những phát hiện này khẳng định sự cần thiết phải giảm đau khổ tâm lý cho những sinh viên có thành tích học tập thấp bằng cách giảm và đối phó hiệu quả với căng thẳng học tập.

4. Kết luận

Nghiên cứu này điều tra tác động trung gian của căng thẳng học tập trong mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý ở sinh viên Việt Nam. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý ở sinh viên Việt Nam bị trung gian toàn phần bởi căng thẳng học tập. Đây là nghiên cứu lần đầu tiên thử nghiệm mô hình trung gian của thành tích học tập, căng thẳng học tập và đau khổ tâm lý trên mẫu sinh viên Việt Nam. Nghiên cứu không những góp phần làm phong phú thêm lý luận hiện có về mối quan hệ giữa thành tích học tập và đau khổ tâm lý mà còn có ý nghĩa thực tiễn to lớn. Nghiên cứu xác nhận sự cần thiết phải xây dựng các chương trình can thiệp nhằm giảm thiểu đau khổ tâm lý cho những sinh viên có thành tích học tập thấp thông qua thực hiện các biện pháp nhằm làm giảm căng thẳng học tập cho sinh viên.

Nghiên cứu này có những hạn chế nhất định. Do thiết kế nghiên cứu cắt ngang nên nghiên cứu này không cho phép suy luận mối quan hệ nhân quả giữa các biến nghiên cứu. Mặt khác, vì nghiên cứu sử dụng phương pháp lấy mẫu thuận tiện nên không thể xác định được sai số lấy mẫu và không thể kết luận cho tổng thể từ kết quả của mẫu. Vì vậy, các nghiên cứu trong tương lai cần cân nhắc giải quyết các hạn chế của nghiên cứu hiện tại.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Trần Thái Phúc, Tăng Thị Hào, Nguyễn Thị Nga và My Thị Hải (2020). *Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến căng thẳng cảm xúc của nữ sinh viên điều*

đưỡng chính quy tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2020. Tạp chí Khoa học Điều dưỡng. Số 3 (5). Tr. 226 - 234.

Tài liệu tiếng Anh

2. Abiola T., Lawal I. and Habib Z. (2015). *Psychological distress due to academic stress among clinical students in a Nigerian tertiary institution: Comparison between medical and physiotherapy students*. Nigerian Journal of Basic and Clinical Sciences. Vol. 12 (2). P. 81. DOI: 10.4103/0331-8540.169298.
3. Arnett J.J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist. Vol. 55 (5). P. 469 - 480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
4. Arnett J.J. (2007). *Emerging Adulthood: What is it, and What is it good for?*. Child Development Perspectives. Vol. 1 (2). P. 68 - 73. DOI: 10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x.
5. Arvidsdotter T., Marklund B., Kylén S., Taft C. and Ekman I. (2016). *Understanding persons with psychological distress in primary health care*. Scandinavian Journal of Caring Sciences. Vol. 30 (4). P. 687 - 694. DOI: 10.1111/scs.12289.
6. Beiter R., Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M. and Sammut S. (2015). *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students*. Journal of Affective Disorders. Vol. 173. P. 90 - 96.
7. Choi C., Lee J., Yoo M.S. and Ko E. (2019). *South Korean children's academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers*. Children and Youth Services Review. Vol. 100. P. 22 - 30. DOI: 10.1016/j.childyouth.2019.02.004.
8. Granieri A., Franzoi I.G. and Chung M.C. (2021). *Editorial: Psychological distress among university students*. Frontiers in Psychology. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.647940.
9. Hakami R. (2018). *Prevalence of psychological distress among undergraduate students at Jazan University: A cross-sectional study*. Saudi Journal of Medicine and Medical Sciences. Vol. 6 (2). P. 82. DOI: 10.4103/sjmms.sjmms_73_17.
10. Hayes A.F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd edition). New York: The Guilford Press.
11. Jaisoorya, Rani A., Menon P.G., CR J., M.R., Jose V.,... B.S.N. (2017). *Psychological distress among college students in Kerala, India-Prevalence and correlates*. Asian Journal of Psychiatry. Vol. 28. P. 28 - 31. DOI: 10.1016/j.ajp.2017.03.026.
12. Jayanthi P., Thirunavukarasu M. and Rajkumar R. (2015). *Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study*. Indian Pediatrics. Vol. 52 (3). P. 217 - 219. DOI: 10.1007/s13312-015-0609-y.

13. Junaid M., Auf A., Shaikh K., Khan N. and Abdelrahim S. (2020). *Correlation between academic performance and anxiety in medical students of Majmaah University - KSA*. Journal of the Pakistan Medical Association. Vol. 1. DOI: 10.5455/JPMA.19099.
14. Kapali G.D., Neupane S. and Panta G. (2019). *A study on academic stress, parent adolescent relationship with parents and academic Achievement of adolescent students*. Journal of Health and Allied Sciences. Vol. 9 (2). P. 70 - 74. DOI: 10.37107/jhas.133.
15. Kessler R.C., Andrews G., Colpe L.J., Hiripi E., Mroczek D.K., Normand S.L.T.,... Zaslavsky A.M. (2002). *Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress*. Psychological Medicine. Vol. 32 (6). P. 959 - 976. DOI: 10.1017/S0033291702006074.
16. Larcombe W., Finch S., Sore R., Murray C.M., Kentish S., Mulder R.A.,... Williams D.A. (2016). *Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university*. Studies in Higher Education. Vol. 41 (6). P. 1.074 - 1.091. DOI: 10.1080/03075079.2014.966072.
17. Li T., Zhang X., Chen M., Wang R., He L., Xue B. and Zhao D. (2020). *Psychological distress and its associated risk factors among university students*. Revista Da Associação Médica Brasileira. Vol. 66 (4). P. 414 - 418. DOI: 10.1590/1806-9282.66.4.414.
18. Mboya I.B., John B., Kibopile E.S., Mhando L., George J. and Ngocho J.S. (2020). *Factors associated with mental distress among undergraduate students in northern Tanzania*. BMC Psychiatry. Vol. 20 (1). P. 28. DOI: 10.1186/s12888-020-2448-1.
19. Pearlin L.I. (1999). *The stress process revisited*. In Handbook of the Sociology of Mental Health. Handbooks of Sociology and Social Research. P. 395 - 415. Boston, MA: Springer. DOI: 10.1007/0-387-36223-1_19.
20. Pedrelli P., Nyer M., Yeung A., Zulauf C. and Wilens T. (2015). *College students: Mental health problems and treatment considerations*. Academic Psychiatry. Vol. 39 (5). P. 503 - 511. DOI: 10.1007/s40596-014-0205-9.
21. Pham T.T.B. (2015). *Study burden, academic stress and mental health among high school students in Vietnam*. Queensland University of Technology.
22. Quynh H.H.N., Tanasugarn C., Kengganpanich M., Lapvongwatana P., Long K. Q. and Truc T.T. (2020). *Mental well-being, and coping strategies during stress for preclinical medical students in Vietnam*. Journal of Population and Social Studies. Vol. 28 (2). P. 116 - 129. DOI: 10.25133/JPSSv28n2.008.
23. Rodriguez C.A. (2016). *Correlational analysis between the academic stress and the anxiety in university students*. P. 3442 - 3.452. DOI: 10.21125/iceri.2016.1809.

24. Rotenstein L.S., Ramos M.A., Torre M., Segal J.B., Peluso M.J., Guille C.,... Mata D.A. (2016). *Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students*. JAMA. Vol. 316 (21). 2214. DOI: 10.1001/jama.2016.17324.
25. Sun J., Dunne M.P., Hou X. and Xu A. (2011). *Educational stress scale for adolescents*. Journal of Psychoeducational Assessment. Vol. 29 (6). P. 534 - 546.
26. Wang J.L., Rost D.H., Qiao R.J. and Monk R. (2020). *Academic stress and smartphone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model*. Children and Youth Services Review. Vol. 118. 105029. DOI: 10.1016/j.childyouth.2020.105029.
27. Won K.R. and Lee H.J. (2019). *Academic stress and suicidal ideation: The mediating effects of school connectedness, depression and anxiety in adolescents*. Korean Journal of Youth Studies. Vol. 26 (9). P. 79 - 104. DOI: 10.21509/KJYS.2019.09.26.9.79.
28. Zainab T. and Zafar A. (2019). *Poor academic performance as predictor of depression among university students*. International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science. Vol. 2 (10). P. 1 - 5.
29. Zhong L. and Ren H. (2009). *The relationship between academic stress and psychological distress: The moderating effects of psychological capital*. International Conference on Management Science and Engineering. P. 1.087 - 1.091. IEEE. DOI: 10.1109/ICMSE.2009.5318122.