

CĂNG THẰNG HỌC TẬP VÀ SỰ HÀI LÒNG CUỘC SỐNG Ở SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA KHẢ NĂNG PHỤC HỒI

Hồ Thị Trúc Quỳnh

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế.

Trần Thị Khánh Linh

Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế.

TÓM TẮT

Trong tài liệu, căng thẳng học tập và khả năng phục hồi có liên quan đến sự hài lòng trong cuộc sống. Nghiên cứu này đã khảo sát vai trò trung gian của khả năng phục hồi trong việc dự đoán tác động của căng thẳng học tập đến sự hài lòng trong cuộc sống của sinh viên. Tổng cộng 423 sinh viên đã hoàn thành bảng hỏi với tỷ lệ trả lời là 92,2%. Để thu thập dữ liệu, chúng tôi đã sử dụng thang đo Khả năng phục hồi, thang đo Căng thẳng học tập và thang đo Mức độ hài lòng trong cuộc sống. Kết quả nghiên cứu cho thấy căng thẳng học tập có tương quan nghịch với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên ($B = -0,061$; $SE = 0,024$; $p < 0,05$; 95% $CI = [-0,109; -0,013]$) và khả năng phục hồi trung gian một phần mối quan hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên ($B = -0,010$; $SE = 0,006$; 95% $CI = [-0,023; -0,001]$). Kết quả của nghiên cứu có thể cung cấp hướng dẫn có giá trị trong việc thực hiện các can thiệp tâm lý để cải thiện sự hài lòng cuộc sống cho sinh viên.

Từ khóa: *Căng thẳng học tập; Khả năng phục hồi; Sự hài lòng cuộc sống; Sinh viên; Vai trò trung gian.*

Ngày nhận bài: 24/1/2022; Ngày duyệt đăng bài: 25/6/2022.

1. Giới thiệu

Căng thẳng học tập đề cập đến các phản ứng của cơ thể đối với các yêu cầu liên quan đến học tập vượt quá khả năng thích ứng hoặc các nguồn lực sẵn có (bên trong hoặc bên ngoài) của người học (Alsulami và cộng sự, 2018). Việc học tập trong môi trường đại học có thể tạo ra nhiều mức độ căng thẳng học tập khác nhau cho sinh viên (Larcombe và cộng sự, 2016). Nghiên cứu trước đây chỉ ra rằng có khoảng 48,8% (Jayasankara Reddy và cộng sự, 2018) đến 88,3% (Chemutai và Mulambula, 2020) sinh viên bị căng thẳng học tập ở mức độ cao. Vì vậy, tỷ lệ sinh viên bị căng thẳng học tập tương đối cao (Zamroni và cộng sự, 2018).

Sự hài lòng cuộc sống được định nghĩa là sự thừa nhận hoặc thái độ tích cực đối với cuộc sống của một người nói chung (Hall, 2014). Liên quan đến mối quan

hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống, nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng căng thẳng học tập tác động tiêu cực tới sức khỏe thể chất (chẳng hạn như bệnh tim) và sức khỏe tâm lý (chẳng hạn như trầm cảm) của các cá nhân. Do đó, căng thẳng học tập có mối tương quan nghịch với sự hài lòng cuộc sống (Ng. và cộng sự, 2009). Căng thẳng học tập làm suy giảm sự hài lòng cuộc sống thông qua điểm kiểm soát (là mức độ mà một người cảm thấy bản thân kiểm soát được những sự kiện ảnh hưởng trong đời sống của mình) (Karaman và cộng sự, 2018).

Thêm vào đó, căng thẳng học tập có liên quan đến khả năng phục hồi (Kim, 2020). Theo Hu, Zhang và Wang (2015), khả năng phục hồi là một quá trình thích ứng tốt với nghịch cảnh, bi kịch, chấn thương, đe dọa, căng thẳng và duy trì sức khỏe tinh thần. Mặt khác, khả năng phục hồi cũng được hiểu là năng lực hoặc khả năng của cá nhân để tồn tại và lấy lại cân bằng sau khi trải qua một số sự kiện đau thương nhất định (Rodríguez-Fernández và cộng sự, 2018). Phần lớn các nhà nghiên cứu cho rằng khả năng phục hồi có liên quan đến khả năng chống lại hoặc đối phó một cách tích cực và có hiệu quả với các tình huống rủi ro và nghịch cảnh (Masten, 2014). Các nghiên cứu trước đây chỉ ra rằng căng thẳng làm giảm khả năng phục hồi của cá nhân (Yang và cộng sự, 2018; Hao, Hong, Xu, Zhou và Xie, 2015; Bonanno, Galea, Bucciarelli và Vlahov, 2007). Theo Yang và cộng sự (2018), bởi vì việc tiếp xúc với căng thẳng trong thời gian dài làm suy giảm khả năng thích ứng của một cá nhân và điều đó có liên quan đến việc giảm khả năng phục hồi của họ. Về mối liên hệ giữa căng thẳng học tập và khả năng phục hồi, các nghiên cứu trước đây cho thấy những học sinh có mức độ căng thẳng học tập cao có khả năng phục hồi thấp (Kim, 2020). Trong khi đó, khả năng phục hồi có tương quan thuận với sự hài lòng cuộc sống (Moser và cộng sự, 2020; Aboalshamat và cộng sự, 2018). Những người có khả năng phục hồi cao có khả năng phản ứng hiệu quả với thách thức, thích ứng linh hoạt với căng thẳng và có nhiều khả năng trở nên khỏe mạnh, hạnh phúc và thành công (Achour và Nor, 2014). Ở thanh thiếu niên và sinh viên, khả năng phục hồi có liên quan đến thành công trong học tập và giảm các hành vi nguy cơ (Abolghasemi và Varaniyab, 2010). Do đó, khả năng phục hồi là một yếu tố bảo vệ chất lượng cuộc sống và nâng cao sự hài lòng cuộc sống của một cá nhân (Abolghasemi và Varaniyab, 2010; Shi và cộng sự, 2015). Trên cơ sở các kết quả này, chúng tôi giả thuyết rằng khả năng phục hồi đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên.

Tại Việt Nam, Trần Thái Phúc và cộng sự (2020) đã báo cáo rằng ước tính có khoảng 29,1% đến 39,2% sinh viên bị căng thẳng học tập ở mức trung bình và cao. Mặc dù, các nghiên cứu trên thế giới đã xác nhận mối tương quan nghịch giữa căng thẳng học tập với khả năng phục hồi và mối tương quan thuận giữa khả năng phục hồi và sự hài lòng cuộc sống. Tuy nhiên, cho tới nay, chúng tôi chưa tìm thấy bất cứ tài liệu nào điều tra mối quan hệ giữa căng thẳng học tập, khả năng phục hồi và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên Việt Nam. Hơn nữa, còn thiếu các nghiên cứu điều tra tác động trung gian của khả năng phục hồi trong mối liên hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên Việt Nam. Để giải quyết các vấn

đề trên, nghiên cứu này điều tra vai trò trung gian của khả năng phục hồi trong mối liên hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên Đại học Huế.

Giả thuyết nghiên cứu

Trên cơ sở phân tích các kết quả nghiên cứu trước đây, chúng tôi đề xuất hai giả thuyết sau:

Giả thuyết 1: Căng thẳng học tập có tương quan nghịch với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên.

Giả thuyết 2: Khả năng phục hồi đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng thiết kế nghiên cứu cắt ngang và phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Tất cả những người tham gia đều là sinh viên đang theo học tại một trường đại học ở miền Trung Việt Nam. Tất cả những người tham gia đều tự nguyện tham gia vào nghiên cứu. Những người tham gia đã hoàn thành bảng hỏi ngay trong các lớp học. Trong số 459 sinh viên có mặt vào ngày khảo sát, 423 người đã hoàn thành khảo sát của chúng tôi với tỷ lệ phản hồi đạt 92,2%. Tuổi trung bình của những người tham gia là 18,78 (SD = 0,93). 77,8% người tham gia là sinh viên nữ và chủ yếu là sinh viên năm thứ nhất và sinh viên năm thứ hai (88,2%).

2.2. Công cụ nghiên cứu

Chúng tôi đã thiết kế một bảng hỏi để đo lường tác động trung gian của khả năng phục hồi đối với mối liên hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Bảng hỏi bao gồm 33 mệnh đề (item), bao gồm các câu hỏi nhân khẩu học về giới và tuổi (2 item), thang đo Căng thẳng học tập (16 item), thang đo Khả năng phục hồi (10 item) và thang đo Hài lòng cuộc sống (5 item).

Thang đo Căng thẳng học tập (The Education Stress Scale for Adolescents - ESSA) (Sun và cộng sự, 2011): gồm 16 item với 5 tiểu thang đo (áp lực từ việc học, khối lượng công việc, lo lắng về điểm số, sự kỳ vọng của bản thân, sự thất vọng trong học tập). Thang đo được xây dựng theo thang Likert 5 mức độ từ 1- Hoàn toàn không đồng ý đến 5- Hoàn toàn đồng ý. Tổng điểm căng thẳng học tập dao động từ 16 đến 80, điểm cao hơn cho thấy mức độ căng thẳng học tập cao hơn. Tại Việt Nam, thang đo có độ tin cậy tốt (Truc và cộng sự, 2015) và trong nghiên cứu này giá trị $\alpha = 0,80$.

Thang đo Khả năng phục hồi (The Connor - Davidson Resilience Scale CD - RISC - 10) (Connor và Davidson, 2003): Đây là thang đo tự báo cáo gồm 10 item, được thiết kế theo thang Likert 5 mức độ từ 0- Không đúng chút nào đến 4- Gần như luôn đúng. Tổng điểm khả năng phục hồi dao động từ 0 đến 40, với điểm cao hơn cho thấy khả năng phục hồi cao hơn. Tại Việt Nam, Minh-Uyen và Im (2020) cho biết thang đo Khả năng phục hồi có giá trị $\alpha = 0,84$ và trong nghiên cứu này $\alpha = 0,85$.

Thang đo Sự hài lòng cuộc sống (The Life Satisfaction Scale - SWLS) (Diener và cộng sự, 1985): Thang đo đã được dịch ra nhiều thứ tiếng và được công nhận rộng rãi trong cộng đồng sinh viên đại học. Thang đo bao gồm 5 item, mỗi item được đánh giá trên thang Likert bảy mức độ từ 1- Hoàn toàn không đồng ý đến 7- Hoàn toàn đồng ý. Điểm hài lòng cuộc sống dao động từ 5 đến 35 điểm. Ở Việt Nam, thang đo Sự hài lòng cuộc sống đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu (Tran và Van Vu, 2018; Takahashi và cộng sự, 2011). Trong nghiên cứu của chúng tôi, $\alpha = 0,74$.

2.3. Xử lý thống kê

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS 20.0 và Process macro 3.5 để phân tích thống kê. Đầu tiên, chúng tôi thực hiện thống kê mô tả (điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD), đếm số lượng và tỷ lệ của các biến nhân khẩu và các biến chính). Thứ hai, chúng tôi tiến hành phân tích tương quan giữa căng thẳng học tập, khả năng phục hồi và sự hài lòng cuộc sống. Cuối cùng, chúng tôi sử dụng Process macro 3.5 (mô hình 4) để phân tích vai trò trung gian của khả năng phục hồi trong mối liên hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống. Trong mô hình 4, căng thẳng học tập được xác định là biến độc lập, khả năng phục hồi được xác định là biến trung gian, sự hài lòng cuộc sống được xác định là biến phụ thuộc, tuổi được xác định là biến kiểm soát.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Phân tích sơ bộ

Bảng 1 trình bày ma trận tương quan giữa căng thẳng học tập, khả năng phục hồi và sự hài lòng cuộc sống. Số liệu bảng 1 cho thấy căng thẳng học tập có tương quan nghịch với khả năng phục hồi ($r = -0,097$; $p < 0,01$). Khả năng phục hồi có tương quan thuận với sự hài lòng cuộc sống ($r = 0,197$; $p < 0,01$). Căng thẳng học tập có tương quan nghịch với sự hài lòng cuộc sống ($r = -0,149$; $p < 0,01$).

Bảng 1: Thống kê mô tả và tương quan giữa các biến

	M	SD	Căng thẳng học tập	Khả năng phục hồi
Căng thẳng học tập	54,04	10,44	-	-
Khả năng phục hồi	22,62	6,75	-0,097**	-
Hài lòng cuộc sống	18,83	5,35	-0,149**	0,197**

Chú thích: **: $p < 0,01$; ***: $p < 0,001$.

3.2. Phân tích trung gian

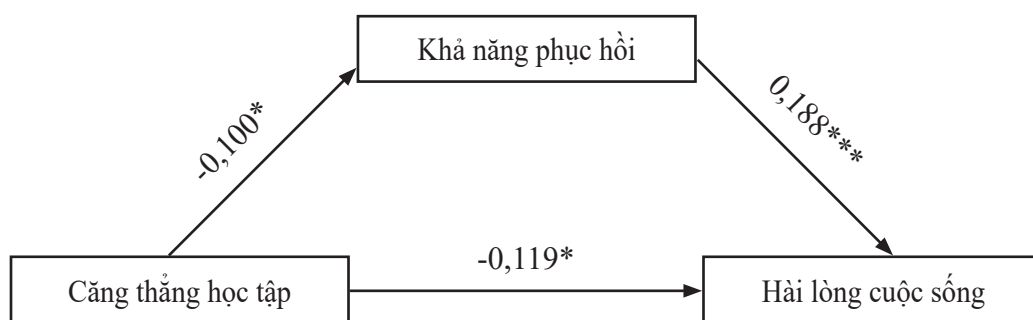
Bảng 2 trình bày tác động trực tiếp và gián tiếp từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống. Theo bảng 2, căng thẳng học tập có khả năng dự báo tiêu cực đến khả năng phục hồi với hệ số hồi quy $\beta = -0,100$; $SE = 0,032$; $p < 0,05$; $95\% CI = [-0,127; -0,003]$. Khả năng phục hồi có khả năng dự báo tích cực đến sự hài lòng cuộc sống với hệ số hồi quy $\beta = 0,188$; $SE = 0,038$; $p < 0,001$;

95% CI = [0,075; 0,223]. Căng thẳng học tập có khả năng dự báo tiêu cực đến sự hài lòng cuộc sống với hệ số hồi quy $\beta = -0,119$; SE = 0,024; $p < 0,05$; 95% CI = [-0,109; -0,013]. Tác động gián tiếp từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống thông qua khả năng phục hồi có ý nghĩa thống kê $\beta = -0,019$; SE = 0,006; 95% CI = [-0,023; -0,001] và tổng hệ số tác động từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống là $\beta = -0,070$; SE = 0,025; CI = [-0,119; -0,022]. Những kết quả trên cho thấy, khả năng phục hồi đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên (xem hình 1). Mặt khác, nhìn vào bảng 2 ta thấy, tác động gián tiếp ($\beta = -0,019$) nhỏ hơn tác động trực tiếp từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống ($\beta = -0,119$) và tổng tác động từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống ($\beta = -0,070$).

Bảng 2: Tác động trực tiếp và gián tiếp từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống

Các tác động	β	SE	95%CI	
			Thấp	Cao
Căng thẳng học tập \Rightarrow Khả năng phục hồi	-0,100*	0,032	-0,127	-0,003
Căng thẳng học tập \Rightarrow Hài lòng cuộc sống	-0,119*	0,024	-0,109	-0,013
Khả năng phục hồi \Rightarrow Hài lòng cuộc sống	0,188***	0,038	0,075	0,223
Căng thẳng học tập \Rightarrow Khả năng phục hồi \Rightarrow Hài lòng cuộc sống	-0,019	0,011	-0,043	-0,001
Tổng tác động từ căng thẳng học tập \Rightarrow Hài lòng cuộc sống	-0,070**	0,025	-0,119	-0,022

Ghi chú: ***: $p < 0,001$; **: $p < 0,01$; *: $p < 0,05$; SE: độ sai chuẩn; CI: khoảng tin cậy.



Hình 1: Tác động gián tiếp từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống thông qua khả năng phục hồi.

4. Thảo luận

Phù hợp với Giả thuyết 1, chúng tôi thấy rằng căng thẳng học tập có tương quan nghịch với sự hài lòng cuộc sống. Theo đó, những sinh viên có mức độ căng

thăng học tập cao thì mức độ hài lòng cuộc sống thấp. Kết quả này phù hợp với những phát hiện trước đó (Ng. và cộng sự, 2009; Karaman và cộng sự, 2018). Các nghiên cứu trước đây giải thích rằng căng thẳng học tập có thể gây ra các vấn đề về tâm lý của cá nhân và sau đó các vấn đề tâm lý đã làm giảm sự hài lòng cuộc sống của họ (Ng. và cộng sự, 2009; Karaman và cộng sự, 2018).

Phù hợp với các nghiên cứu trước đây (Shi, Wang, Bian và Wang, 2015; Yang và cộng sự, 2018), nghiên cứu này chỉ ra rằng khả năng phục hồi đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống, điều này phù hợp với Giả thuyết 2. Kết quả này ngụ ý rằng căng thẳng học tập không chỉ trực tiếp làm suy giảm sự hài lòng cuộc sống của sinh viên mà còn thông qua suy giảm khả năng phục hồi của sinh viên để làm giảm sự hài lòng cuộc sống của họ. Theo đó, những sinh viên có mức độ căng thẳng học tập cao có thể có khả năng phục hồi thấp và sau đó khả năng phục hồi thấp có thể làm giảm sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Do đó, những phát hiện của nghiên cứu này hỗ trợ các phát hiện trước đây khi tìm thấy rằng căng thẳng học tập làm giảm khả năng phục hồi của cá nhân (Kim, 2020). Mặt khác, phù hợp với những phát hiện trước đây (Abolghasemi và Varaniyab, 2010; Shi và cộng sự, 2015), nghiên cứu này chỉ ra rằng khả năng phục hồi cao có thể làm tăng sự hài lòng cuộc sống. Những cá nhân có căng thẳng học tập cao có nguy cơ giảm khả năng thích ứng với các tình huống rủi ro và khả năng thích ứng thấp khiến khả năng phục hồi của họ bị suy giảm (Yang và cộng sự, 2018). Trong khi đó, những cá nhân có khả năng phục hồi thấp có thể phản ứng kém hiệu quả hơn với căng thẳng hoặc nghịch cảnh (Achour và Nor, 2014). Ngoài ra, khả năng phục hồi thấp có thể liên quan đến năng lực xã hội thấp, thành công trong học tập thấp và gia tăng các hành vi nguy cơ (Abolghasemi và Varaniyab, 2010) và từ đó làm giảm sự hài lòng cuộc sống của cá nhân. Như vậy, việc nâng cao khả năng phục hồi cho những sinh viên có mức độ căng thẳng học tập cao có thể góp phần cải thiện mức độ hài lòng cuộc sống của họ. Theo các nghiên cứu trước việc thực hiện các liệu pháp tâm lý như liệu pháp nhận thức hành vi, liệu pháp chấp nhận và cam kết, liệu pháp chánh niệm hay liệu pháp giải thích và chú ý, liệu pháp tiêm chủng căng thẳng (stress inoculation), liệu pháp giải quyết vấn đề có thể giúp nâng cao khả năng phục hồi của cá nhân (Helmreich và cộng sự, 2017).

Mặt khác, nghiên cứu của chúng tôi tìm thấy rằng tác động trực tiếp từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống cao hơn tác động gián tiếp từ căng thẳng học tập đến sự hài lòng cuộc sống thông qua khả năng phục hồi. Điều này chứng tỏ mặc dù khả năng phục hồi đóng vai trò quan trọng trên con đường từ căng thẳng học tập đến suy giảm sự hài lòng cuộc sống của sinh viên, nhưng tác động trực tiếp từ căng thẳng học tập đến suy giảm sự hài lòng cuộc sống cần được quan tâm chú ý nhiều hơn. Do đó, giảm căng thẳng học tập cho sinh viên có ý nghĩa quan trọng hàng đầu trong việc cải thiện sự hài lòng cuộc sống cho sinh viên. Zarei và cộng sự (2016) đã chứng minh rằng việc học tập các chiến lược đối phó có thể làm giảm

đáng kể căng thẳng học tập ở sinh viên. Thật vậy, học tập các chiến lược đối phó sẽ giúp sinh viên hiểu được điểm mạnh và điểm yếu của các chiến lược đối phó, từ đó sử dụng các chiến lược đối phó một cách hiệu quả. Ngoài ra, có thể xem xét các can thiệp như rèn luyện sự chăm chỉ, can thiệp hỗ trợ xã hội, tăng cường lạc quan để tăng cường khả năng phục hồi (Southwick và cộng sự, 2011) cho sinh viên.

Từ những phân tích trên đây có thể thấy rằng, những kết quả nghiên cứu này có ý nghĩa trong việc xây dựng các biện pháp nhằm cải thiện hài lòng cuộc sống của sinh viên. Tuy nhiên, đây là một nghiên cứu cắt ngang, vì vậy các hạn chế của các nghiên cứu cắt ngang có thể cần được xem xét. Thiết kế nghiên cứu theo chiều dọc có thể là điều cần thiết để biết mối liên hệ nhân quả giữa căng thẳng học tập, khả năng phục hồi và sự hài lòng ở sinh viên Việt Nam.

5. Kết luận

Nghiên cứu này điều tra vai trò trung gian của khả năng phục hồi trong mối quan hệ giữa căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên Đại học Huế. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng một mặt căng thẳng học tập không chỉ trực tiếp tác động tiêu cực đến sự hài lòng cuộc sống của sinh viên; mặt khác, căng thẳng học tập còn gián tiếp tác động tiêu cực đến sự hài lòng cuộc sống của sinh viên thông qua việc làm giảm khả năng phục hồi của sinh viên. Nghiên cứu này đã mở rộng hiểu biết về mối quan hệ giữa căng thẳng học tập, khả năng phục hồi và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên Đại học Huế. Kết quả của nghiên cứu có thể cung cấp những hướng dẫn có giá trị trong việc thực hiện các can thiệp tâm lý để cải thiện sự hài lòng cuộc sống cho sinh viên.

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 dưỡng chính quy tại Trường Đại học Y dược Thái Bình năm 2020*. Khoa học Điều dưỡng. Số 3 (5). P. 226 - 234.

Tài liệu tiếng Anh

2. Aboalshamat K., Alsiyud A., Al-Sayed R., Alreddadi R., Faqiehi S. and Almeahmadi S. (2018). *The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia*. Nigerian Journal of Clinical Practice. Vol. 21 (8). P. 1.038 - 1.043. DOI: 10.4103/njcp.njcp_278_17.

3. Abolghasemi A. and Varaniyab S.T. (2010). *Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure*. Procedia Social and Behavioral Sciences. Vol. 5. P. 748 - 752. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.178.

4. Achour M. and Nor M.R.M. (2014). *The effects of social support and resilience on life satisfaction of secondary school students*. Journal of Academic and Applied Studies. Vol. 4 (1). P. 12 - 20.

5. Alsulami S., Al Omar Z., Binnwejim M., Alhamdan F., Aldrees A., Al-bawardi A., Alsohim M. and Alhabeeb M. (2018). *Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities*. *Advances in Medical Education and Practice*. Vol. 9. P. 159 - 164. DOI: 10.2147/AMEP.S143151.
6. Bonanno G.A., Galea S., Bucciarelli A. and Vlahov D. (2007). *What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 75 (5). P. 671 - 682.
7. Chemutai L.B. and M. Mulambula S. (2020). *The determination of academic stress levels by gender and year of study. A case of Kenyan University students*. *American International Journal of Social Science*. Vol. 9 (4). DOI: 10.30845/aijss.v9n4p3.
8. Connor K.M. and Davidson J.R.T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*. Vol. 18 (2). P. 76 - 82. DOI: 10.1002/da.10113.
9. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J. and Griffin S. (1985). *The satisfaction with life scale*. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 49 (1). P. 71 - 75.
10. Hall A. (2014). *Life Satisfaction, Concept of*. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. P. 3.599 - 3.601. Springer Netherlands. DOI: 10.1007/978-94-007-0753-5_1649.
11. Hao S., Hong W., Xu H., Zhou L. and Xie Z. (2015). *Relationship between resilience, stress and burnout among civil servants in Beijing, China: Mediating and moderating effect analysis*. *Personality and Individual Differences*. Vol. 83. P. 65 - 71.
12. Helmreich I., Kunzler A., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M. and Lieb K. (2017). *Psychological interventions for resilience enhancement in adults*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2. CD012527. DOI: 10.1002/14651858.CD012527.
13. Hu T., Zhang D. and Wang J. (2015). *A meta-analysis of the trait resilience and mental health*. *Personality and Individual Differences*. Vol. 76. P. 18 - 27.
14. Jayasankara Reddy K., Rajan Menon K. and Thattil A. (2018). *Academic stress and its sources among university students*. *Biomedical and Pharmacology Journal*. Vol. 11 (1). P. 531 - 537. DOI: 10.13005/bpj/1404.
15. Karaman M.A., Nelson K.M. and Cavazos Vela J. (2018). *The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students*. *British Journal of Guidance & Counselling*. Vol. 46 (4). P. 375 - 384.
16. Kim Y. (2020). *Mediating effects of external development assets on the relationship between academic stress and resilience: Comparing middle and high school students*. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21. Vol. 11 (2). P. 89 - 104.
17. Larcombe W., Finch S., Sore R., Murray C.M., Kentish S., Mulder R.A., Lee-Stecum P., Baik C., Tokatlidis O. and 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.

18. Masten A.S. (2014). *Global perspectives on resilience in children and youth*. Child Development. Vol. 85 (1). P. 6 - 20. DOI: 10.1111/cdev.12205.
19. Minh-Uyen V.T. and Im S. (2020). *Psychometric examination of the connor - davidson resilience scale (CD-RISC-10) among Vietnamese students*. Journal of Applied Research in Higher Education. Vol. 13 (1). P. 325 - 341.
20. Moser E., Chan F., Berven N.L., Bezyak J., Iwanaga K. and Umucu E. (2020). *Resilience and life satisfaction in young adults with epilepsy: The role of person-environment contextual factors*. Journal of Vocational Rehabilitation. Vol. 52 (2). P. 157 - 171.
21. Ng.W., Diener E., Aurora R. and Harter J. (2009). *Affluence, feelings of stress, and well-being*. Social Indicators Research. Vol. 94 (2). P. 257 - 271.
22. Rodríguez-Fernández A., Ramos-Díaz E. and Axpe-Saez I. (2018). *The role of resilience and psychological well-being in school engagement and perceived academic performance: An exploratory model to improve academic achievement*. In Health and Academic Achievement. In Tech. DOI: 10.5772/intechopen.73580.
23. Shi M., Wang X., Bian Y. and Wang L. (2015). *The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: A cross-sectional study*. BMC Medical Education. Vol. 15 (1). P. 1 - 7.
24. Southwick S.M., Pietrzak R.H. and White G. (2011). *Interventions to enhance resilience and resilience-related constructs in adults*. In S.M. Southwick, B. Litz, D. Charney and M.J. Friedman (eds.). Resilience and Mental Health. P. 289 - 306. Cambridge University Press. DOI: 10.1017/CBO9780511994791.022.
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. Takahashi K., Thuy N.T.M., Poudel K.C., Sakisaka K., Jimba M. and Yasuoka J. (2011). *Social capital and life satisfaction: A cross-sectional study on persons with musculoskeletal impairments in Hanoi, Vietnam*. BMC Public Health. Vol. 11 (1). P. 206.
27. Tran T.Q. and Van Vu H. (2018). *A microeconomic analysis of housing and life satisfaction among the Vietnamese elderly*. Quality & Quantity. Vol. 52 (2). P. 849 - 867.
28. Truc T.T., Loan K.X., Nguyen N. Do, Dixon J., Sun J. and Dunne M.P. (2015). *Validation of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in Vietnam*. Asia Pacific Journal of Public Health. Vol. 27 (2). NP2112-NP2121.
29. Yang C., Xia M., Han M. and Liang Y. (2018). *Social support and resilience as mediators between stress and life satisfaction among people with substance use disorder in China*. Frontiers in Psychiatry. Vol. 9.
30. Zamroni, Hidayah N., Ramli M. and Hambali I. (2018). *Prevalence of academic stress among medical and pharmaceutical students*. European Journal of Education Studies. Vol. 4 (10). P. 256 - 267.
31. Zarei P., Hashemi T., Sadipoor S., Delavar A. and Khoshnevisan Z. (2016). *Effectiveness of coping strategies in reducing student's academic stress*. International Journal of Mental Health and Addiction. Vol. 14 (6). P. 1.057 - 1.061. DOI: 10.1007/s11469-016-9691-1.