

STRESS VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN Y KHOA PHÂN HIỆU TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI TẠI TỈNH THANH HÓA NĂM 2024

Nguyễn Thị Lệ¹, Đồng Thị Ngọc Mai¹, Trần Thị Quỳnh Hương¹

TÓM TẮT

Nghiên cứu này chúng tôi thực hiện trên 370 sinh viên theo học ngành Bác sĩ Y khoa Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội tại tỉnh Thanh Hóa năm 2024. Kết quả cho thấy, qua sàng lọc bằng bộ câu hỏi DASS-21, tỷ lệ stress ở sinh viên là 45,9%. Trong đó, stress mức độ nặng chiếm 7,0% và rất nặng chiếm 2,4%. Các yếu tố liên quan với stress gồm có: giới tính, năm học, đi làm thêm; các sự kiện liên quan: bố mẹ li thân/ li hôn, xung đột với bạn thân/ bạn cùng phòng, thiếu sự hỗ trợ tài chính, gia tăng việc học ở trường, điểm học không như mong đợi, việc học tập trong tương lai tạo ra nhiều áp lực ($p \leq 0,05$). Sinh viên cần phân bổ thời gian học tập hợp lý, tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa hàng ngày để phòng tránh stress.

Từ khóa: Stress, yếu tố liên quan, sinh viên y khoa, Phân hiệu Đại học Y Hà Nội.

DOI: <https://doi.org/10.70117/hdujs.80.10.2025.784>

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress (căng thẳng) là một phản ứng tự nhiên của cơ thể nhằm đối phó với áp lực hoặc thích nghi với những thử thách trong cuộc sống. Mặc dù vậy, nếu cơ thể để tình trạng stress kéo dài thì sẽ gây ra nhiều ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất và tinh thần.

Trên thế giới, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tình trạng stress ở sinh viên y khoa là vấn đề nghiêm trọng [11,13]. Tại Việt Nam, đã có nhiều nghiên cứu về stress được thực hiện trên sinh viên các trường đại học, cao đẳng Y, và kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên bị stress khá cao. Cụ thể, nghiên cứu của Nguyễn Thị Thanh Thảo vào năm 2022 tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ cho thấy tỷ lệ sinh viên mắc stress là 69,5% [8]. Sinh viên Y khoa nói riêng và khối ngành y dược nói chung được cho là đối tượng dễ mắc stress hơn các sinh viên khối ngành khác, do họ không những đối mặt với việc học lý thuyết trên lớp mà còn có lịch thực tập và trực đêm tại bệnh viện với mật độ dày đặc, thường xuyên tiếp xúc với bệnh nhân, người nhà bệnh nhân, đối mặt với nguy cơ lây nhiễm bệnh, không chỉ vậy chuyên ngành Y khoa cũng đòi hỏi tính chuyên môn và trách nhiệm cao hơn. Điều này khiến sinh viên dễ gặp phải căng thẳng, mệt mỏi và thiếu ngủ, từ đó làm suy giảm sức khỏe, thậm chí dẫn đến các vấn đề tâm lý và trầm cảm [4].

Trước thực trạng stress ngày càng tăng cao ở sinh viên Y khoa, hiện nay Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội vẫn chưa có nghiên cứu nào về vấn đề này. Do đó, chúng tôi thực hiện nghiên cứu “Thực trạng stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành Y khoa Phân

¹ Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội tại Thanh Hóa; Email: lenguyen@hmu.edu.vn

hiệu Trường Đại học Y Hà Nội tại tỉnh Thanh Hóa năm 2024” với mục tiêu xác định tỷ lệ, mức độ stress và một số yếu tố liên quan đến stress ở sinh viên ngành Y khoa Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội tại tỉnh Thanh Hóa năm 2024.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Tiêu chí lựa chọn: Sinh viên chính quy ngành Y khoa từ năm nhất đến năm sáu tại Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội trong thời gian tiến hành nghiên cứu. Đồng thời sinh viên đồng ý tự nguyện tham gia nghiên cứu.

Tiêu chí loại trừ: Sinh viên đang trong thời gian tạm hoãn việc học ở thời điểm lấy mẫu; hoặc có tên trong danh sách nhưng hiện không học tập tại trường; không có mặt tại 3 lần đến lấy mẫu tại lớp; sinh viên không đồng ý tham gia nghiên cứu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Với thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang, chúng ta tiến hành xác định cỡ mẫu theo công thức ước lượng tỷ lệ một quần thể.

$$n = \frac{z_{1-\alpha/2}^2 \times p \times (1-p)}{(\varepsilon p)^2}$$

Trong đó: n: cỡ mẫu tối thiểu; p = 0,339 là tỷ lệ sinh viên bị stress từ nghiên cứu của Nguyễn Hoàng Nguyên năm 2019 [6]; mức ý nghĩa thống kê, chọn $\alpha = 0,05$; tra bảng z ($1-\alpha/2$) = 1,96; ε là sai số tuyệt đối, chọn $\varepsilon = 0,05$.

Từ đó, cỡ mẫu tính được bằng n = 365. Thực tế nghiên cứu trên 370 đối tượng.

Chúng tôi tiến hành nghiên cứu các đặc điểm của sinh viên y khoa như giới, tuổi, năm học, điểm trung bình trong học kỳ trước. Để đánh giá tình trạng stress, chúng tôi sử dụng 7 câu hỏi của thang đo đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS-21) gồm các câu hỏi 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, tính tổng điểm rồi nhân đôi kết quả, từ đó xác định tỷ lệ, mức độ stress ở sinh viên: Lấy điểm cắt DASS-21 ≥ 14 điểm xác định có stress ở sinh viên. Có 4 mức độ stress là stress nhẹ (15 - 18 điểm), vừa (19 - 25 điểm), nặng (26 - 33 điểm) và rất nặng (34 - 40 điểm) [15].

Khảo sát các yếu tố liên quan với stress gồm: đặc điểm chung của sinh viên; việc tham gia các hoạt động ngoại khóa; trong học kỳ vừa qua có các sự kiện quan trọng nào xảy ra với sinh viên.

Phương pháp thu thập số liệu: Thu thập thông tin bằng cách phát trực tiếp bộ câu hỏi đã được chuẩn bị sẵn để sinh viên tự điền, đảm bảo bảo mật thông tin (75% cỡ mẫu). Sử dụng liên kết Google Form có cấu trúc như bộ câu hỏi giấy, gửi cho sinh viên tự điền, giấu tên đối với 25% cỡ mẫu còn lại.

2.3. Phương pháp xử lý số liệu

Dữ liệu thu thập được nhập liệu và quản lý trên phần mềm Microsoft Excel 2016, sau đó được phân tích bằng phần mềm SPSS 20.

2.4. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu đã được sự đồng ý của Hội đồng Khoa học, Trường Đại học Y Hà Nội thông qua đề cương nghiên cứu theo Quyết định số 5034/QĐ-ĐHYHN ngày 28/08/2024 của Hiệu trưởng Trường Đại học Y Hà Nội.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

3.1. Đặc điểm chung và thực trạng stress của đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu thực hiện trên 370 sinh viên chính quy ngành Y khoa, trong đó nữ giới chiếm đa số với 58,9%. Phần lớn sinh viên thuộc dân tộc Kinh (90,5%) và đa số không có tôn giáo (86,2%). Hầu hết sinh viên sống ở phòng trọ với tỷ lệ 60,8%, sống ở ký túc xá chiếm 31,9%. Tỷ lệ sinh viên y khoa các năm trong mẫu nghiên cứu gần bằng nhau, trong đó sinh viên năm thứ 3 chiếm tỷ lệ cao nhất (20%), sinh viên năm thứ nhất chiếm tỷ lệ thấp nhất (14,6%). Về kết quả học tập, sinh viên có học lực ở mức khá chiếm đa số (71,6%).

Bảng 1. Tỷ lệ, mức độ stress ở sinh viên ngành Y khoa Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội

Biểu hiện stress		N	%
Không stress		200	54,1%
Có stress (N = 170; 45,9%)	Nhẹ	78	21,1%
	Vừa	57	15,4%
	Nặng	26	7,0%
	Rất nặng	9	2,4%

Nhận xét: Tỷ lệ stress ở sinh viên trong nghiên cứu chúng tôi đưa ra là 45,9%. Trong đó stress ở các mức độ: nhẹ 21,1%; vừa 15,4%; nặng 7,0% và rất nặng 2,4%.

3.2. Mối liên quan giữa các yếu tố và mức độ stress

3.2.1. Các yếu tố liên quan đến tình trạng stress ở sinh viên

Bảng 2. Liên quan giữa các đặc điểm chung với tình trạng stress

Yếu tố liên quan		Stress		OR (KTC 95%)	p
		Có (n,%)	Không (n,%)		
Giới tính	Nam	60 (39,5)	92 (60,5)	1,562 (1,026 - 2,377)	0,037
	Nữ	110 (50,5)	108 (49,5)		
Năm học	Y1	17 (31,5)	37 (68,5)	-	-
	Y2	26 (40,6)	38 (59,4)	0,672 (0,314 - 1,437)	0,304
	Y3	31 (41,9)	43 (58,1)	0,637 (0,305 - 1,332)	0,230
	Y4	31 (60,8)	20 (39,2)	3,374 (1,510 - 7,535)	0,003
	Y5	31 (44,3)	39 (55,7)	1,730 (0,823 - 3,637)	0,147
	Y6	34 (59,6)	23 (40,4)	3,217 (1,474 - 7,025)	0,003
Kết quả học tập	Giỏi - Xuất sắc	12 (37,5)	20 (62,5)	-	-
	Khá	129 (48,7)	136 (51,3)	0,633 (0,297 - 1,346)	0,232
	Trung bình - yếu	29 (39,7)	44 (60,3)	0,910 (0,387 - 2,142)	0,830

Ghi chú: OR: tỷ suất chênh; KTC 95%: khoảng tin cậy 95%.

Nhận xét: Liên quan giữa các đặc điểm chung với tình trạng stress: Về giới tính, có mối liên quan giữa giới tính và tỷ lệ stress ($p < 0,05$). Số lượng sinh viên các năm học tham gia nghiên cứu chiếm tỷ lệ gần bằng nhau. Khi so sánh lần lượt tình trạng stress giữa nhóm sinh viên năm nhất với các nhóm sinh viên ở các năm học khác, cho thấy, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về tình trạng stress ở sinh viên năm thứ tư cao gấp 3,374 lần (KTC 95%: 1,510 - 7,535) và sinh viên năm thứ sáu cao gấp 3,217 lần (KTC: 95% CI = 1,474 - 7,025) so với sinh viên năm nhất với $p < 0,05$; Trong khi đó, nhóm sinh viên năm thứ hai, năm thứ ba và năm thứ năm chưa ghi nhận được mối liên quan có ý nghĩa thống kê với tình trạng stress với nhóm sinh viên năm thứ nhất ($p > 0,05$).

3.2.2. Mối liên quan giữa các sự kiện liên quan đến cá nhân và mức độ stress

Bảng 3. Mối liên quan giữa các sự kiện liên quan đến cá nhân và mức độ stress

Yếu tố liên quan		Stress		OR (KTC 95%)	p
		Có (n,%)	Không (n,%)		
Kết thúc một mối quan hệ lãng mạn (tình yêu)	Có	47 (52,2)	43 (47,8)	1,395 (0,867- 2,246)	0,170
	Không	123 (43,9)	157 (56,1)		
Bố mẹ li hôn/li thân	Có	4 (100)	0 (0,0)	2,205 (1,970 - 2,467)	0,044
	Không	166 (45,4)	200 (54,6)		
Xung đột với bạn thân hoặc bạn cùng phòng	Có	35 (63,6)	209 (36,4)	2,333 (1,290-4,222)	0,004
	Không	135 (42,9)	180 (57,1)		
Thường xuyên xảy ra mâu thuẫn với cha mẹ hoặc anh chị trong gia đình	Có	19 (73,1)	7 (26,9)	3,469 (1,421 - 8,468)	0,004
	Không	151 (43,9)	193 (56,1)		
Thay đổi thói quen giấc ngủ	Có	129 (48,9)	135 (51,1)	1,515 (0,957 - 2,398)	0,076
	Không	41 (38,7)	65 (61,3)		
Thiếu sự hỗ trợ tài chính	Có	26 (60,5)	17 (39,5)	1,944 (1,016 - 3,720)	0,042
	Không	144 (44,0)	183 (56,0)		
Làm thêm	Có	69 (57,0)	52 (43,0)	1,944 (1,252 - 3,019)	0,003
	Không	101 (40,6)	148 (59,4)		

Nhận xét: Phân tích mối liên quan giữa các sự kiện liên quan đến mối quan hệ cá nhân, kết quả cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) về tỷ lệ stress ở sinh viên với các yếu tố bố mẹ li hôn/li thân, xung đột với bạn thân hoặc bạn cùng phòng, mâu thuẫn với cha mẹ hoặc anh chị trong gia đình và đi làm thuê.

Bảng 4. Mối liên quan giữa các sự kiện liên quan đến học tập và mức độ stress

Yếu tố liên quan		Stress		OR (KTC 95%)	p
		Có (n,%)	Không (n,%)		
Gia tăng việc học ở trường quá nhiều	Có	115 (52,0)	106 (48,0)	1,894 (1,240 - 2,893)	0,003
	Không	55 (36,4)	96 (63,6)		
Việc học tương lai tạo nhiều áp lực	Có	153 (55,0)	125 (45,0)	5,400 (3,032 - 9,617)	0,000
	Không	17 (18,5)	75 (81,5)		
	Có	50 (45,5)	60 (54,5)	0,972	0,902

Cha mẹ quan tâm quá nhiều đến việc học	Không	120 (46,2)	140 (53,8)	(0,621- 1,521)	
Điểm học không như mong đợi	Có	133 (51,4)	126 (48,6)	2,111	0,001
	Không	37 (33,3)	74 (66,7)	(1,328 - 3,357)	

Nhận xét: Sinh viên gia tăng tỷ lệ stress khi có sự gia tăng quá nhiều về việc học ở trường. Việc học tương lai tạo quá nhiều áp lực và điểm số không như mong đợi với $p < 0,05$. Sự quan tâm quá nhiều từ cha mẹ đến việc học không đưa ra ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$).

3.3. Thảo luận

3.3.1. Đặc điểm chung và thực trạng stress của đối tượng nghiên cứu

Khảo sát 370 sinh viên ngành Y khoa Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội về tình trạng stress bằng thang đo DASS-21 cho thấy tỷ lệ sinh viên có stress là 45,95%. Kết quả này thấp hơn so với các nghiên cứu tương tự trong nước trước đây như nghiên cứu của Trần Thị Hoàng Yến trên sinh viên Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ với tỷ lệ stress là 78,2% [10] hay nghiên cứu của Nguyễn Việt Anh trên đối tượng sinh viên Răng Hàm Mặt Trường Đại học Y Hà Nội là 66,84% [1]; nghiên cứu của Vũ Thái Phương Nam ở sinh viên Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc Gia Hà Nội, năm 2022 với tỷ lệ stress là 40,0% và nghiên cứu của Lê Thị Vũ Huyền năm 2021 ở sinh viên năm thứ nhất hệ bác sĩ Y khoa với tỷ lệ 42,6% [5][3]. Khi so sánh với các nghiên cứu nước ngoài, tỷ lệ stress trong nghiên cứu của chúng tôi lớn hơn nghiên cứu của Esraa Ahmed và cộng sự với tỷ lệ sinh viên stress là 31,7% nhưng thấp hơn so với nghiên cứu của Siddiqui Aesha Farheen năm 2017 là 66,7%, nghiên cứu của Hamza ở Saudi Arabia với tỷ lệ stress là 63% và tỷ lệ stress nghiêm trọng là 25%, một nghiên cứu khác ở Thái Lan cũng cho thấy mức độ stress trung bình và cao lần lượt là 44,9% và 38,6% [13][11].

Sự khác biệt này có thể xuất phát từ việc lựa chọn đối tượng, địa điểm nghiên cứu và thang đo lường stress khác nhau giữa các nghiên cứu. Bên cạnh đó, việc đánh giá tình trạng stress của sinh viên có yếu tố chủ quan, tương đối, vì vậy kết quả giữa các nghiên cứu có thể không hoàn toàn đồng nhất. Một yếu tố nữa có thể ảnh hưởng đến kết quả tỷ lệ stress trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với các nghiên cứu trước năm 2020, là do sau đại dịch Covid-19 vấn đề chăm sóc sức khỏe càng được quan tâm nhiều hơn, yêu cầu cao về kiến thức chuyên môn, sinh viên Y khoa ít nhiều bị tác động nên stress là điều khó tránh khỏi.

3.3.2. Mối liên quan giữa các yếu tố và mức độ stress

Giới tính: kết quả nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra rằng tỷ lệ stress ở sinh viên nữ cao hơn 1,43 lần so với sinh viên nam. Tuy nhiên, mối liên quan này không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$). Một số nghiên cứu cũng chưa chỉ ra có mối liên quan này như các nghiên cứu trong nước của Trần Thị Hoàng Yến (2022), Nguyễn Việt Anh (2021), Nguyễn Văn Tuấn (2021), nghiên cứu nước ngoài của tác giả Ahmad. A. Mirza (2021) [1][10][9][12]. Tuy nhiên, cũng có kết quả nghiên cứu của Phùng Như Hạnh (2018) tìm thấy sinh viên nữ có nguy cơ stress cao gấp 4,7 lần sinh viên nam [2]. Điều này có thể được giải thích bởi vì sinh viên nữ thường có tâm lý lo lắng về kết quả học tập, nhạy cảm hơn với các vấn đề xung

quanh và thường xuyên cảm nhận tình huống một cách quá mức, dẫn đến mức độ stress cao hơn so với sinh viên nam.

Năm học: nghiên cứu cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa stress với các nhóm năm học ($p \leq 0,05$). Sự khác biệt thể hiện rõ nhất ở tỷ lệ stress ở sinh viên năm nhất (31,5%) và năm thứ tư (60,8%) và năm thứ sáu (56,7%). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Phùng Như Hạnh (2018), trong đó cho thấy sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba có nguy cơ stress cao gấp 3,4 lần và 2 lần so với sinh viên năm nhất ($p \leq 0,05$). Nghiên cứu của Nguyễn Thị Thanh Thảo (2022) cũng chỉ ra rằng sinh viên năm thứ sáu có mức độ căng thẳng cao hơn 1,58 lần (95% CI = 1,11 - 2,26) so với sinh viên năm thứ nhất [2][8]. Ngoài ra, tác giả Nguyễn Hoàng Nguyên (2019) cũng cho thấy có sự khác biệt giữa các khối lớp sinh viên với $p < 0,05$ [6]. Điều này có thể được giải thích bởi vì ở giai đoạn năm nhất, sinh viên mới bắt đầu làm quen với môi trường đại học sau khi chuyển tiếp từ trung học phổ thông. Họ có thể cảm thấy cô đơn vì phải sống xa gia đình, môi trường học tập thay đổi hoặc chưa kịp thích nghi với chương trình học mới. Theo chương trình đào tạo bác sĩ Y khoa của Trường Đại học Y Hà Nội hiện nay, sinh viên từ năm thứ tư bắt đầu thực tập lâm sàng tại bệnh viện song song với việc học lý thuyết ở trên giảng đường, đây có lẽ là lý do giải thích tỷ lệ stress ở sinh viên năm thứ tư là cao nhất so với các khối lớp khác. Đối với sinh viên năm học thứ sáu cũng có tỷ lệ stress cao thứ hai trong nghiên cứu này có thể do đây là khối sinh viên năm cuối cùng, chuẩn bị ra trường nên có nhiều áp lực hơn về công việc cũng như kỳ thi chọn Bác sĩ Nội trú.

Kết quả học tập: kết quả nghiên cứu cho thấy không có sự khác biệt giữa kết quả học tập với tình trạng stress, cụ thể: có 48,7% sinh viên có kết quả học tập đạt mức khá có tình trạng stress, tỷ lệ này cao hơn so với sinh viên bị stress có học lực giỏi (40%) và sinh viên có mức học lực trung bình, yếu (37,4%), sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê với $p > 0,05$. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của tác giả Trần Thị Hoàng Yến (2022), khi nghiên cứu của tác giả cũng không phát hiện mối liên quan giữa học lực và tình trạng stress [10]. Tuy nhiên, nghiên cứu của Phùng Như Hạnh (2018) lại chỉ ra mối liên quan giữa stress với kết quả học tập từ mức trung bình khá trở xuống ($p \leq 0,05$) [2].

Đánh giá mối liên quan giữa các sự kiện xảy ra trong học kỳ vừa qua với mức độ stress: về các sự kiện liên quan đến cá nhân, nghiên cứu của chúng tôi cho thấy các sự kiện như: bố mẹ li thân/li hôn, xung đột với bạn thân/bạn cùng phòng và mâu thuẫn với cha mẹ anh chị trong gia đình có tỷ lệ stress lần lượt cao hơn gấp 2,205 (1,970 - 2,467); 2,333 (1,290 - 4,222); 3,469 (1,421 - 8,468) lần. Những yếu tố này cũng đã được nhận định trong các nghiên cứu trong nước trước đây. Điều này phù hợp với kết quả nghiên cứu của chúng tôi, khi không tìm thấy mối liên quan giữa việc tham gia các hoạt động xã hội và tình trạng stress

Có sự khác biệt về tỷ lệ stress liên quan đến hoạt động làm thêm với $p < 0,05$, với tỷ lệ 1,944 lần so với sinh viên không có công việc làm thêm. Kết quả này có sự khác biệt so với nghiên cứu của tác giả Nguyễn Văn Tuấn (2022), khi không có sự liên quan giữa thời gian làm thêm với tỷ lệ stress [9]. Trong khi đó, tác giả Trần Thị Hoàng Yến (2022) cũng chỉ ra sự liên quan giữa stress và khó khăn về tài chính, điều này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$ [10]. Trong các nghiên cứu của tác giả Lê Thị Vũ Huyền (2021) cho thấy có sự liên

quan giữa các yếu tố giảm sức khỏe cá nhân và thất bại trong một tiến trình quan trọng với tỷ lệ stress, tuy nhiên lại không có mối liên quan tương tự của yếu tố khó khăn về tài chính và tỷ lệ stress [3]. Chương trình học mới cùng với sự gia tăng học phí có thể chính là vấn đề tài chính quan trọng ảnh hưởng đến nguy cơ stress của sinh viên, do đại dịch COVID-19 đã tác động tiêu cực đến nền kinh tế Việt Nam, đồng thời việc các trường đại học bắt đầu quá trình tự chủ, nâng cao học phí đào tạo theo đó là sự phát triển này chưa thực sự đồng đều, đặc biệt là sự chênh lệch về mức sống giữa thành thị và nông thôn.

Hầu hết các yếu tố liên quan đến học tập đều góp phần làm tăng nguy cơ stress ở sinh viên. Chúng tôi ghi nhận có đến 4 trên 8 yếu tố có liên quan đến tỷ lệ stress. Ngoài ra, tác giả Lê Thị Vũ Huyền (2021) đưa ra mối liên quan với việc gia tăng việc học với stress nhiều gấp 2,41 lần (1,51-3,84) [3]. Một số nghiên cứu khác cũng cho thấy được mối liên quan giữa việc thi lại/học lại với gia tăng stress ($p < 0,05$) [3][5]. Các yếu tố liên quan đến học tập, như áp lực học hành, thường xuyên gây ra tình trạng stress cho sinh viên. Đặc biệt, đối với sinh viên ngành Y nói chung và sinh viên ngành Bác sĩ Y khoa nói riêng, để trở thành nhân viên y tế trong tương lai có đủ kiến thức và trình độ, họ phải không ngừng học tập và rèn luyện với một khối lượng kiến thức khổng lồ. Điều này phù hợp với các nghiên cứu trước đây, cả trong nước và quốc tế [1][3][12].

4. KẾT LUẬN

Qua sàng lọc bằng bộ câu hỏi DASS-21, tỷ lệ stress trong sinh viên ngành Y khoa Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội là 45,9%, trong đó mức độ nhẹ: 21,1%, vừa: 15,4%, nặng: 7,0% và rất nặng: 2,4%. Tỷ lệ stress cao nhất là sinh viên năm thứ 6 với 20%, thấp nhất ở sinh viên năm nhất với 10% trong tổng số sinh viên bị stress. Các yếu tố liên quan đến stress là: giới tính, năm học (năm 4, năm 6); các sự kiện cá nhân như bố mẹ ly hôn, xung đột với bạn bè, mâu thuẫn trong gia đình, thiếu sự hỗ trợ tài chính, giảm sức khỏe bản thân, thất bại trong một tiến trình quan trọng (với $p < 0,05$) và các sự kiện liên quan đến học tập như có gia tăng việc học thì tỷ lệ stress cao hơn gấp 1,894 lần (1,240 - 2,893), áp lực học tập tương lai thì tỷ lệ stress cao hơn gấp 5,4 lần (3,032 - 9,617), hay việc điểm không như mong đợi có tỷ lệ cao hơn gấp 2,111 lần (1,328 - 3,357) có ý nghĩa thống kê với $p < 0,01$. Qua kết quả nghiên cứu trên, việc khuyến khích sinh viên tự sắp xếp lịch học, lịch trực hợp lý là điều hết sức cần thiết, nhằm dành thời gian để chăm sóc sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa nhiều hơn để phòng tránh stress hiệu quả.

Khuyến nghị

Stress và rối loạn sức khỏe tinh thần là thách thức nghiêm trọng trong môi trường đại học, đòi hỏi tiếp cận can thiệp đa tầng và hệ thống hóa. Đối với những sinh viên có dấu hiệu stress ở mức độ nặng hoặc rất nặng, nhóm nghiên cứu giới thiệu, kết nối những trường hợp này với các bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý lâm sàng để có phương pháp can thiệp và điều trị kịp thời.

Song song với can thiệp chuyên sâu, việc nhân rộng các mô hình hỗ trợ dự phòng và hình thức tiếp cận như “Trạm sạc tâm hồn” là vô cùng quan trọng. Việc mở rộng các

“trạm sạc” này ra nhiều trường, nhiều khoa, cùng với sự đồng hành của các chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản, sẽ tạo nên một lớp bảo vệ tinh thần vững chắc cho cộng đồng sinh viên.

Bên cạnh đó, không thể thiếu sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình - nhà trường - sinh viên. Phân hiệu Trường Đại học Y Hà Nội sẽ chủ động tìm hiểu những khó khăn sinh viên gặp phải và hỗ trợ sinh viên gặp khó khăn tâm lý. Gia đình cần thấu hiểu, đồng hành cùng sinh viên và giảm bớt áp lực, kỳ vọng không phù hợp.

Cần có thêm các nghiên cứu sâu hơn về vấn đề stress của sinh viên y khoa, sử dụng các công cụ đánh giá như thang DAS-42, thang W4, kết hợp tham vấn từ chuyên gia như bác sĩ tâm thần và chuyên gia tâm lý.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Việt Anh (2021), *Thực trạng stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên răng hàm mặt trường Đại học Y Hà Nội năm 2020 - 2021*, Tạp chí nghiên cứu Y học, 142(6):66 -77.
- [2] Phùng Như Hạnh, Nguyễn Hùng Vĩ, Lê Thị Hải Hà (2018), *Stress của sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Tiền Giang năm 2018 và một số yếu tố liên quan*, Tạp chí Khoa học Nghiên cứu Sức khỏe và Phát triển, 2(4):16-25.
- [3] Lê Thị Vũ Huyền (2021), *Stress ở sinh viên hệ bác sĩ Y khoa năm thứ nhất trường đại học Y Hà Nội năm học 2020-2021 và một số yếu tố liên quan*, Tạp chí Y học Việt Nam, 508(1):134-139, <https://doi.org/10.51298/vmj.v508i1.1525>.
- [4] Lê Hồng Hoài Linh (2021), *Trầm cảm của sinh viên y khoa: Góc nhìn của sinh viên Y khoa qua một nghiên cứu định tính*, Tạp chí nghiên cứu Y học, 143(7):209-215.
- [5] Vũ Thái Phương Nam (2022), *Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc Gia Hà Nội năm học 2021-2022*, Khoa luận tốt nghiệp ngành Y Đa khoa Trường Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [6] Nguyễn Hoàng Nguyên (2019), *Thực trạng trầm cảm và lo âu ở sinh viên bác sĩ đa khoa tại trường Đại học Y Hà Nội năm 2018-2019 và một số yếu tố liên quan*, Luận văn tốt nghiệp bác sĩ Y khoa Trường Đại học Y Hà Nội.
- [7] Phan Cẩm Phương (2020), *Stress và một số yếu tố liên quan của sinh viên một trường đại học tại Hà Nội năm 2019*, Tạp chí nghiên cứu y khoa, 128(4):219-225.
- [8] Nguyễn Thị Thanh Thảo (2022), *Nghiên cứu tình hình stress và nhu cầu tư vấn tâm lý trên sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ*, Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, (45):128-134.
- [9] Nguyễn Văn Tuấn, Nguyễn Bích Ngọc (2022), *Các yếu tố liên quan đến căng thẳng ở sinh viên điều dưỡng*, Tạp chí nghiên cứu y khoa, 152(4):171-178.
- [10] Trần Thị Hoàng Yến (2022), *Thực trạng stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021*, Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, (54):31-37.

- [11] Hamza M Abdulghani, (2011), *Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at A College of Medicine in Saudi Arabia*, J. Health Popul. Nutr., 29(5):516-522.
- [12] Ahmad A. Mirza (2021), *Depression, Anxiety and Stress among Medical and Non-medical |Students in Saudi Arabia: An epidemiological comparative cross-sectional study*, Neurosciences, 26(2):141-151.
- [13] Esraa Ahmed Ragab et al., (2021), *Stress and Its Correlates among Medical Students in Six Medical Colleges: An Attempt to Understand the Current Situation*, Middle East Curr. Psychiatry, 28(1):2-10.
- [14] Tran T.D., Tran T., Fisher J. (2013), *Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women*, BMC Psychiatry, 13(24).

STRESS AND RELATED FACTORS AMONG MEDICAL STUDENTS OF THANH HOA CAMPUS, HANOI MEDICAL UNIVERSITY IN 2024

Nguyen Thi Le, Dong Thi Ngoc Mai, Tran Thi Quynh Huong

ABSTRACT

This study was conducted on 370 medical students of Hanoi Medical University-Thanh Hoa Campus in 2024. The results showed that through screening with the DASS-21 questionnaire, the stress rate among students was 45.9%. Of which, severe stress: 7.0%, extremely severe: 2.4%. Factors related to stress included gender, year of study, part-time work; related issues: parents separating/divorcing, conflicts with close friends/roommates, lack of financial support, increased studying at school, grades not meeting expectations, future studies creating a lot of pressure ($p \leq 0.05$). Students need to allocate their study time wisely and actively participate in daily extracurricular activities to prevent stress.

Keywords: Stress, related factors, Medical students, Thanh Hoa Campus.

* Ngày nộp bài: 24/2/2025; Ngày gửi phản biện: 11/3/2025; Ngày duyệt đăng: 31/10/2025