



Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên Điều dưỡng tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Đoàn Minh Nhựt¹, Nguyễn Thị Mỹ Hiền¹, Lê Lưu Hoài Thu¹
¹Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xác định tỉ lệ stress ở sinh viên Điều dưỡng tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh và các yếu tố liên quan. **Phương pháp và đối tượng nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang mô tả trên 390 sinh viên Điều dưỡng đang học tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, năm học 2022 - 2023. Thông tin được thu thập qua bộ câu hỏi tự điền. **Kết quả:** Tỉ lệ sinh viên bị stress là 37,7%. Tỉ lệ stress mức độ vừa và nhẹ là cao nhất (17,2% và 12,3%), mức độ nặng trở lên chiếm 8,2%). Sinh viên thức khuya, khó ngủ có nguy cơ stress gấp 4,51 lần so với sinh viên không có tình trạng thức khuya, khó ngủ ($p = 0,03$; CI 95%: 1,69-11,98). Sinh viên có áp lực học tập cao và áp lực học tập trung bình có nguy cơ stress lần lượt cao gấp 2,91 và 2,11 lần khi so với sinh viên có áp lực học tập thấp ($p < 0,05$). Trong yếu tố hỗ trợ xã hội: Sinh viên có sự hỗ trợ từ bạn bè mức độ trung bình sẽ giảm nguy cơ stress 0,43 lần so với sinh viên chỉ nhận sự hỗ trợ bạn bè mức độ thấp ($p = 0,022$; CI 95%: 0,21-0,87). **Kết luận:** Stress chiếm tỉ lệ tương đối ở sinh viên Điều dưỡng. Có mối liên quan giữa tình trạng thức khuya, khó ngủ; áp lực học tập trung bình và áp lực học tập thấp, cùng với sự hỗ trợ từ bạn bè với mối quan hệ stress.

Từ khóa: Stress, Điều dưỡng, hỗ trợ xã hội, áp lực học tập

Stress and related factor among Nursing students at University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City

Doan Minh Nhut¹, Nguyen Thi My Hien¹, Le Luu Hoai Thu¹
¹University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City

ABSTRACT

Objectives: The study aims to investigate the prevalence of stress among Nursing students at the University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City, and to identify associated factors. **Subjects and Methods:** A cross-sectional study described 390 nurse students currently enrolled at the University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City during the academic year 2022 - 2023. Data were collected through a self-administered questionnaire. **Results:** The research showed that the prevalence of stress among students was 37.7%. Among these, the proportion of students experiencing mild to moderate stress was the highest (17.2% and 12.3% respectively), while severe stress levels accounted for 8.2% (6.9% severe and 1.3% very severe). Students who stayed up late or had difficulty sleeping were 4.51 times more likely to experience stress compared to those who did not ($p = 0.03$; 95% CI: 1.69-11.98). Additionally, students under high academic pressure and moderate academic pressure had 2.91 and 2.11 times higher risk of stress respectively compared to students with low academic pressure ($p < 0.05$). Furthermore, regarding social support factors, students receiving moderate support from friends were 0.43 times less likely to experience stress compared to those receiving low support from friends ($p = 0.022$; 95% CI: 0.21-0.87). **Conclusion:** Stress was relatively prevalent among Nurse students. The study found associations between staying up late or having difficulty sleeping, moderate and low academic pressure, along with social support from friends, with stress levels.

Keywords: Stress, Nurse, social support, academic pressure

ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress là một trong những rối loạn tâm thần thường gặp, đặc biệt là đối với sinh viên ngành Điều dưỡng. Stress không chỉ ảnh hưởng về mặt thể chất, mà còn tác động tiêu cực đến chất lượng cuộc sống, cũng như hiệu quả học tập¹. Ngành Điều dưỡng có khối lượng kiến thức lớn cùng yêu cầu học tập cao khiến cho nhóm đối tượng này có nguy cơ luôn trong trạng thái căng thẳng^{1,2}. Bên cạnh đó, môi trường thực tập lâm sàng đa dạng, trực tiếp tham gia chăm sóc bệnh nhân cũng góp phần gia tăng áp lực tâm lý³. Hơn nữa, sinh viên Điều dưỡng còn thiếu kỹ năng mềm và kinh nghiệm thực tế, dẫn đến cảm giác lo lắng, bối rối khi đối mặt với những tình huống khó khăn trong công việc⁴.

Stress không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của sinh viên Điều dưỡng, biểu hiện qua lo âu, mất ngủ, khó tập trung, mà còn tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất, làm suy giảm hệ miễn dịch và dẫn đến nhiều căn bệnh nguy hiểm⁵. Nổi bật hơn, stress còn ảnh hưởng đến chất lượng học tập, hiệu quả làm việc và khả năng chăm sóc bệnh nhân trong tương lai.

Hàng năm, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh thu hút đông đảo sinh viên theo học khối ngành Điều dưỡng, bao gồm ba chuyên ngành chính: Điều dưỡng, Điều dưỡng chuyên ngành Hộ sinh và Điều dưỡng chuyên ngành Gây mê Hồi sức. Tuy nhiên, những nghiên cứu về vấn đề stress, lo âu, trầm cảm ở nhóm sinh viên này còn hạn chế, chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu tìm hiểu và giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng trong môi trường học tập và thực hành lâm sàng. Với tình trạng này, nghiên cứu mới “*Stress và các yếu tố liên quan của sinh viên Điều dưỡng tại Đại học Y Dược Thành Phố Hồ Chí Minh*” được tiến

hành nhằm mục tiêu: *Xác định tỉ lệ stress ở sinh viên Điều dưỡng và xác định một số yếu tố liên quan đến stress.*

ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên Điều dưỡng đang học tại Đại học Y Dược TP HCM.

Tiêu chuẩn chọn vào: Sinh viên khối ngành Điều dưỡng đang học tập tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, năm học 2022 – 2023 đồng ý tham gia nghiên cứu và hoàn thành bộ câu hỏi khảo sát.

Tiêu chuẩn loại ra: Sinh viên Điều dưỡng vắng mặt tại thời điểm nghiên cứu. Thời gian và địa điểm nghiên cứu: Tháng 8/2022 – 8/2023, tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

Thiết kế nghiên cứu: Cắt ngang mô tả.

Cỡ mẫu: Được tính dựa trên công thức ước lượng cỡ mẫu dựa vào một tỷ lệ:

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

Trong đó: n: số sinh viên cần điều tra; α : chọn mức ý nghĩa thống kê 0,05; $Z_{(1-\alpha/2)}$: hệ số tin cậy tại mức ý nghĩa thống kê $\alpha = 5\%$ (tra bảng $Z = 1,96$); d: là sai số chấp nhận được, chọn $d = 0,05$; với $p = 0,361$ ⁶

Áp dụng công thức trên ta tính được

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,361 \times (1 - 0,361)}{0,05^2} = 355$$

Dự trừ mất mẫu 10%.

→ Tổng số sinh viên Điều dưỡng năm học 2022 – 2023: 390 sinh viên.

Phương pháp chọn mẫu: Chúng tôi tiến hành phương pháp chọn mẫu phân tầng theo năm học, kết hợp với chọn mẫu ngẫu nhiên. Chọn 390 sinh viên thuộc khóa 2019-2023, 2020-2024, 2021-2025, 2022-2007 của các lớp Điều dưỡng như sau:

Số lượng mẫu cần lấy ở mỗi tầng (lớp học) được tính theo công thức:

$$n_i = \frac{nN_i}{N}$$

Trong đó:

n : là cỡ mẫu trong nghiên cứu; n_i : là tổng số mẫu cần lấy tại mỗi lớp; N_i : là số sinh viên hiện tại của mỗi lớp; N : là tổng số sinh viên thuộc khóa 2019-2023, 2020-2024, 2021-2025, 2022-2007 của các lớp Điều dưỡng. Dựa vào thống kê ta có bảng cỡ mẫu như sau:

STT	Tên lớp	Số sinh viên	Tỷ lệ (%)	Mẫu cần lấy
1	Điều dưỡng khóa 2019	374	22,62	88
2	Điều dưỡng khóa 2020	401	24,25	95
3	Điều dưỡng khóa 2021	428	25,89	100
4	Điều dưỡng khóa 2022	450	27,24	107
Tổng cộng		1653	100	390

Quy trình thu thập số liệu: Nghiên cứu viên trực tiếp chọn sinh viên điều dưỡng phù hợp điều kiện nhận mẫu và giải thích về nghiên cứu. Sau đó, phát bộ câu hỏi tự điền cho các đối tượng đồng ý tham gia.

Thu lại bộ câu hỏi đã được hoàn thành.

Định nghĩa các biến số: Nghiên cứu sử dụng phương pháp thu thập số liệu định lượng bằng bộ câu hỏi tự điền.

Bộ câu hỏi này gồm 4 phần:

Phần A: Đặc điểm cá nhân: Gồm các câu hỏi có nhiều lựa chọn do người nghiên cứu tự thiết kế về các đặc điểm cá nhân của sinh viên như: năm học, ngành học, kết quả học tập, lối sống và hành vi sức khỏe (thói quen thức khuya hoặc khó ngủ).

Phần B: Đánh giá trầm cảm trong thang đánh giá Lo âu – Trầm cảm – Stress (DASS-21) do Viện Sức khỏe Tâm thần Bệnh viện Bạch Mai biên dịch và chuẩn hóa (Cronbach's Alpha = 0,90). Khi sử dụng DASS-21 để đo lường, tổng điểm được tính bằng cách cộng điểm các mục thành phần, rồi nhân hệ số 2. Số câu hỏi liên quan stress là 7 câu, mỗi câu hỏi sẽ có điểm theo mức độ tăng dần từ 0 đến 3 điểm. Số điểm thu được sẽ từ 0 đến 42 điểm. Bộ công cụ được khuyến cáo sử dụng để sàng lọc các đối tượng stress thì điểm cắt ngang là 14⁷.

Phần C: sử dụng thang đo áp lực trong học tập của thanh thiếu niên (Education Stress Scale for Adolescents - ESSA) từ câu C1 đến C16 gồm 16 câu hỏi (Cronbach's Alpha = 0,90). Tổng điểm ESSA được tính bằng cách cộng điểm các mục thành phần. Nghiên cứu chia thành 3 nhóm: nhóm có áp lực học tập thấp ≤ 50 điểm; áp lực học tập trung bình 51 – 58 điểm và có áp lực học tập cao > 58 ⁸.

Phần D: Sử dụng thang đo hỗ trợ xã hội đa diện (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS) (Cronbach's Alpha = 0,90). Tổng điểm càng cao thì sự hỗ trợ xã hội của các nhóm càng nhiều. Thang đo hỗ trợ xã hội của MSPSS gồm có 3 nhóm hỗ trợ là hỗ trợ từ gia đình, thầy cô và bạn bè. Đối với từng nhóm, điểm được tính bằng cách lấy

trung bình cộng các mục thành phần trong nhóm đó. Dựa vào điểm trung bình cộng của mỗi nhóm tác giả khuyến nghị chia thang đo ra làm 3 mức độ: hỗ trợ thấp từ 1 – 2,9 điểm; hỗ trợ trung bình từ 3 - 5 điểm và hỗ trợ cao từ 5,1 – 7 điểm ⁹.

Phương pháp phân tích và xử lý số liệu: Số liệu sau khi thu thập sẽ được mã hóa và xử lý bằng phần mềm Sata 17.0.

Thông kê mô tả: Bảng tần số và tỷ lệ phần trăm các biến số độc lập. Xác định mối liên quan đơn biến giữa stress với các đặc điểm của đối tượng nghiên cứu: sử dụng phép kiểm định chi bình phương (kiểm định X^2) với mức ý nghĩa 5%. Các biến số có $p < 0,05$ được đưa vào hồi quy logistic đa biến.

Xác định khác biệt có ý nghĩa thống kê khi $p < 0,05$ và khoảng tin cậy 95%.

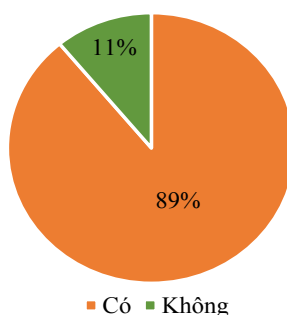
Đạo đức nghiên cứu: Nghiên cứu này chỉ được triển khai khi được sự thông qua của Hội đồng đạo đức Đại học Y Dược TPHCM, số 1708/HĐĐĐ-ĐHYD ngày 19/12/2022.

KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm ngành học, năm học và kết quả học tập của sinh viên (n = 390)

	Đặc điểm	n	%
Năm học	Năm 1	107	27,4
	Năm 2	100	25,6
	Năm 3	95	24,4
	Năm 4	88	22,6
Kết quả học tập gần nhất	Giỏi trở lên	70	17,9
	Khá	179	45,9
	Trung bình	115	29,5
	Yếu	26	6,7

Bảng trên cho thấy trong nghiên cứu này sinh viên Điều Dưỡng chiếm đa số (43,6%). Về năm học, mỗi năm tỷ lệ sinh viên giảm qua các năm học; trong đó năm thứ nhất chiếm tỉ lệ cao nhất (27,4%), đến năm thứ tư thấp nhất (22,6%). Về kết quả học tập trong năm học 2022 -2023, đa phần sinh viên có học lực khá (45,9%), ngoài ra cũng còn một số sinh viên có học lực yếu (6,7%).



Biểu đồ 1. Đặc điểm thói quen thức khuya, khó ngủ của sinh viên (n = 390)

Kết quả bảng cho thấy hầu hết sinh viên tham gia nghiên cứu có tình trạng thức khuya hay mất ngủ (89%).

Bảng 2. Mức độ áp lực trong học tập của sinh viên (n = 390)

Áp lực học tập	n	%
Thấp	185	47,4
Trung bình	79	20,3
Cao	126	32,3

Kết quả bảng trên cho thấy có trên 30% sinh viên tham gia nghiên cứu có áp lực học tập mức độ cao (32,3%). Chiếm tỉ lệ cao nhất là nhóm sinh viên có áp lực học tập ở mức độ thấp (47,4%), phần còn lại là nhóm sinh viên có áp lực học tập mức độ trung bình chiếm tỉ lệ 20,3%.

Bảng 3. Phân bố sự hỗ trợ xã hội cho sinh viên (n = 390)

Hỗ trợ xã hội	Trung vị (Tứ phân vị)	GTLN	GTNN
Gia đình	4 (3,3 – 4,5)	1	5
Thầy cô	3 (2,0 – 3,8)	1	5
Bạn bè	4 (3,3 – 4,3)	1	5

Kết quả cho thấy sinh viên khối ngành Điều dưỡng rối loạn stress chiếm tỉ lệ là 37,7%. Tỉ lệ sinh viên không có rối loạn stress là 62,3%.

Bảng 4. Phân độ stress của sinh viên (n = 390)

Mức độ	n	%
Nhẹ	48	12,3
Vừa	67	17,2
Nặng	27	6,9
Rất nặng	5	1,3

Trong nhóm sinh viên bị stress thì tỉ lệ stress ở mức độ vừa và nhẹ là cao nhất (lần lượt là 17,2% và 12,3%), bên cạnh đó thì tỉ lệ stress mức độ nặng trở lên cũng lên tới 8,2% (6,9% ở mức độ nặng và 1,3% ở mức độ rất nặng).

Bảng 5. Phân tích giữa các yếu tố liên quan và stress (n = 390)

Yếu tố		OR	p	CI 95%
Thức khuya, khó ngủ	Không (*)	1	-	-
	Có	4,51	0,003	1,69 – 11,98
Áp lực học tập	Thấp (*)	1	-	-
	Trung bình	2,11	0,012	1,18 – 3,77
	Cao	2,91	< 0,001	1,76 – 4,84

Yếu tố		OR	p	CI 95%
Hỗ trợ xã hội				
Hỗ trợ từ gia đình	Thấp (*)	1	-	-
	Trung bình	2,05	0,061	0,76 – 4,33
Hỗ trợ từ thầy cô	Thấp (*)	1	-	-
	Trung bình	1,24	0,391	0,75 – 2,05
Hỗ trợ từ bạn bè	Thấp (*)	1	-	-
	Trung bình	0,43	0,022	0,21 – 0,87

(*) Nhóm so sánh (-) Không áp dụng

Trong điều kiện các yếu tố còn lại trong mô hình là như nhau, kết quả của mô hình đa biến chỉ ra một số yếu tố liên quan đến nguy cơ stress ở sinh viên. Những sinh viên thức khuya hay khó ngủ có nguy cơ stress gấp 4,51 lần so với những sinh viên không có tình trạng thức khuya, khó ngủ ($p = 0,03$; CI 95%: 1,69-11,98). Bên cạnh đó, những sinh viên có áp lực học tập cao và áp lực học tập trung bình có nguy cơ stress lần lượt cao gấp 2,91 và 2,11 lần khi so sánh với những sinh viên có áp lực học tập thấp ($p < 0,05$). Ngoài ra, trong các yếu tố hỗ trợ xã hội thì: những sinh viên có sự hỗ trợ từ bạn bè mức độ trung bình sẽ giảm nguy cơ stress 0,43 lần so với những sinh viên chỉ nhận sự hỗ trợ bạn bè mức độ thấp ($p = 0,022$; CI 95%: 0,21-0,87).

BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu ghi nhận hầu hết sinh viên có thói quen thức khuya, khó ngủ (đều trên 80%); kết quả này cao hơn hẳn so với các nghiên cứu của Becker (2021) với tỷ lệ sinh viên bị khó ngủ do chương trình học căng thẳng là 60%¹⁰, hay trên sinh viên y khoa tại Trung Quốc (2020) có tỉ lệ khó ngủ ở sinh viên y khoa là khoảng 30%¹¹. Bên cạnh đó, sinh viên Điều dưỡng có tỉ lệ áp lực học tập ở mức độ cao chiếm tương đối (32,3%), cao nhất là áp lực học tập ở mức độ thấp (47,4%), phần còn lại sinh viên có áp lực học tập mức độ trung bình chiếm tỷ lệ 20,3%. Kết quả này cũng tương đồng với Nguyễn Thị Khánh Tiên về áp lực học tập trong sinh viên Điều dưỡng Gây mê hồi sức¹. Một số nghiên cứu của tác giả khác cũng ghi nhận rằng: sinh viên ngành y khoa nói chung và điều dưỡng nói riêng đều có áp

lực học tập. Nghiên cứu của Lương Thị Thu Thắm (2022) phát hiện rằng hơn 59,3% sinh viên y khoa gặp áp lực học tập, hay Nguyễn Thanh Trúc cũng ghi nhận gần 70% sinh viên điều dưỡng gặp áp lực học tập trong quá trình đào tạo^{12,13}. Về nội dung ba khía cạnh hỗ trợ xã hội cho sinh viên (gồm: hỗ trợ từ gia đình, thầy cô và bạn bè) thì chỉ ghi nhận hỗ trợ ở mức độ trung bình trở xuống, không ghi nhận hỗ trợ ở mức độ cao. Kết quả này tương đồng với kết quả của tác giả Nguyễn Bích Ngọc (2021), Nguyễn Thị Minh Châu (2023) khi nhận định: sinh viên ngành y khoa và điều dưỡng có mức độ hỗ trợ xã hội từ gia đình, bạn bè, người khác ở mức trung bình^{3,14}.

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy cho tình trạng stress ở sinh viên khối ngành Điều dưỡng là khá phổ biến với hơn 1/3 số sinh viên tham nghiên cứu. Kết quả này thấp hơn

khi đối chiếu với tỉ lệ stress chung của sinh viên (58,6%) trong một báo cáo trên 500 sinh viên tại sáu trường đại học và cao đẳng Thành phố Hồ Chí Minh của tác giả Kiều Thị Thanh Trà⁶. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Lê Thị Hồng Nhung¹⁵. Khi so sánh với tỷ lệ stress ở sinh viên thì kết quả chúng tôi cao hơn số nghiên cứu như Trương Thị Kim Ánh nghiên cứu 329 sinh viên cử nhân Hộ Sinh tại Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh với tỷ lệ stress 19,76%, Đoàn Vương Diễm Khánh nghiên cứu trên 209 sinh viên năm thứ nhất Y Tế Công Cộng tại Đại học Y Dược Huế với tỷ lệ 24,9% và của Đỗ Hoàng Khánh nghiên cứu trên sinh viên Điều Dưỡng tại Hà Đông với tỷ lệ 23,5%^{16, 17}. Bên cạnh đó tại Việt Nam, kết quả tỷ lệ stress này thấp hơn nhiều so với kết quả của các nghiên cứu trước đó như: Trần Kim Trang (2021) cho thấy tỉ lệ stress ở sinh viên Y khoa là 71.4%; Nguyễn Thái Sang nghiên cứu trên 381 sinh viên khoa Y Tế Công Cộng với tỷ lệ 45,5%^{18, 19}. Nguyên nhân của sự khác biệt này có thể do các tác giả khác nhau sử dụng bộ câu hỏi để đánh giá stress, cỡ mẫu và đối tượng nghiên cứu khác nhau như Y đa khoa, Răng Hàm Mặt, Dược, Y Tế Công Cộng, Điều Dưỡng và Hộ Sinh.

Kết quả nghiên cứu cho thấy mối liên quan mạnh mẽ giữa thức khuya, khó ngủ và nguy cơ stress ở sinh viên, với tỷ lệ nguy cơ stress gấp 4,51 lần so với những sinh viên không gặp tình trạng này. Điều này được xác thực bằng giá trị $p = 0,003$ (OR: 4,51; CI95%: 1,69 – 11,98). Kết quả này cũng tương đồng với tác giả Nguyễn Thị Khánh Tiên với sinh viên có thức khuya, khó ngủ thì nguy cơ stress cao hơn 3,05 lần so với sinh viên không có thức khuya, khó ngủ (CI 95%: 1,03 – 9,03)¹.

Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cũng tìm thấy mối liên quan giữa áp lực học tập và

nguy cơ stress trong nhóm sinh viên khối ngành Điều dưỡng. Theo đó, sinh viên đang đối mặt với áp lực học tập ở mức độ trung bình có nguy cơ stress cao hơn 2,11 lần so với sinh viên đang đối mặt với áp lực học tập ở mức độ thấp ($p = 0,012$; OR = 2,11; CI95%: 1,18-3,77). Hơn nữa, chúng tôi cũng đã phát hiện rằng sinh viên đang đối mặt với áp lực học tập cao có nguy cơ stress cao hơn 2,91 lần so với sinh viên đang đối mặt với áp lực học tập ở mức độ thấp, và sự khác biệt này đạt ý nghĩa thống kê ($p < 0,005$; OR = 2,91; CI95%: 1,76 – 4,84). Điều này cho thấy rằng mức độ áp lực học tập có thể gây ra nguy cơ stress đối với sinh viên. Khi so sánh với kết quả khác trong các nghiên cứu về stress khác thì cũng cho ra kết luận tương tự. Tác giả Nguyễn Thị Khánh Tiên (2021), Ruyue Shao (2020) đều ghi nhận rằng có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa tỷ lệ stress và áp lực từ việc học của sinh viên^{1, 20}. Điều này cho thấy rằng áp lực học tập càng gia tăng, nguy cơ stress cũng tăng theo, có thể ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tinh thần của sinh viên.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy mối liên quan giữa sự hỗ trợ từ bạn bè với nguy cơ stress ở sinh viên. Cụ thể, sinh viên có sự hỗ trợ từ bạn bè ở mức độ trung bình giảm nguy cơ stress đi 0,43 lần so với sinh viên có sự hỗ trợ từ bạn bè chỉ ở mức độ thấp ($p = 0,022$; OR = 0,43; CI95%: 0,21 – 0,87). Tuy nhiên chúng tôi không ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa sự hỗ trợ từ thầy cô và gia đình với nguy cơ gây stress ở sinh viên. So sánh với kết quả của một số tác giả khác về mối liên quan giữa sự hỗ trợ xã hội và nguy cơ stress trên đối tượng sinh viên thì kết quả trong nghiên cứu của chúng tôi có những điểm tương đồng và khác biệt. Trong nghiên cứu của Nguyễn Thị Minh Châu (2023) cũng không không

tìm thấy mối liên quan đáng kể giữa sự hỗ trợ từ thầy cô và mức độ stress của sinh viên y khoa²⁰. Điều này có thể cho thấy sự đa dạng và phức tạp của mối quan hệ giữa sự hỗ trợ xã hội và nguy cơ gây stress ở sinh viên, và cần tiếp tục nghiên cứu để hiểu rõ hơn về vấn đề này.

Hạn chế của nghiên cứu: nghiên cứu mô tả cắt ngang chỉ thực hiện tại địa điểm nghiên cứu chưa thể khái quát chung cho đối tượng sinh viên khối ngành sức khỏe tại các trường đại học, chưa đánh giá được sự hỗ trợ học tập giữa các khóa sinh viên.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ stress ở sinh viên khối ngành Điều dưỡng là 37,7%. Trong đó, tỷ lệ stress theo các mức độ nhẹ, vừa, nặng, rất nặng lần lượt là: 12,3%; 17,2%; 6,9% và 1,3%.

Khi xác định một số yếu tố liên quan đến stress, kết quả phân tích cho thấy có 3 yếu tố có mối liên quan có ý nghĩa thống kê đến stress của sinh viên là: thức khuya, khó ngủ, áp lực học tập và sự hỗ trợ từ bạn bè.

Những kết quả này cung cấp một số bằng chứng về thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Điều dưỡng tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh; trên cơ sở đó, nhóm tác giả đưa ra một số khuyến nghị để cải thiện thực trạng này, bao gồm: (1) Đối với sinh viên: cần nhận biết sớm các biểu hiện stress để lập kế hoạch chủ động ứng phó kịp thời, đồng thời cải thiện tình trạng thức khuya và xây dựng kế hoạch học tập hợp lý để giảm áp trong học tập. (2) Đối với các nhà trường: cần tăng cường các chiến lược can thiệp và phòng ngừa rối loạn sức khỏe tâm thần, hỗ trợ tham vấn tâm lý cho sinh viên, cũng như cải thiện chương trình học tập giảm bớt áp lực học tập cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Khánh Tiên. Stress và các yếu tố liên quan đến stress của sinh viên Gây Mê Hồi Súc [Khóa luận tốt nghiệp]. Đại Học Y Dược Tp. Hồ Chí Minh; 2021.

2. Trịnh Đình Thế Nguyên, Nguyễn Thanh Hiệp. Tình trạng căng thẳng (Stress) ở điều dưỡng và các yếu tố liên quan tại Bệnh viện Nhi Đồng 1. Tạp chí Y Dược học Phạm Ngọc Thạch. 2024;3(1):tr. 8-15

3. Nguyễn Bích Ngọc. Thực trạng stress của sinh viên điều dưỡng Trường Cao đẳng Y tế Hải Phòng năm 2020. Tạp Chí Nghiên cứu Y học TPHCM. 2021;143(7):159-166.

4. Phùng Quốc Điệp, Chu Văn Thăng, Nguyễn Thị Thúy Hạnh. Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên cao đẳng điều dưỡng chính quy Trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai và một số yếu tố liên quan năm 2021. Tạp chí Y học Cộng đồng. 2021;62(7). DOI: [https://doi.org/10.52163/yhc.v62i7%20\(2021\).226](https://doi.org/10.52163/yhc.v62i7%20(2021).226).

5. WHO. Mental health in Viet Nam. WHO website. Updated 2019. Accessed 29/8/2022, <https://www.who.int/vietnam/health-topics/mental-health>

6. Kiều TTT. Depression, Anxiety and Stress among students in Ho Chi Minh city. Mental Health Literacy in Schools and the Community: Proceedings from the 5th International Conference on Child Mental Health in Vietnam. Vietnam National University Press; 2019. p. 98-104.

7. Nguyễn Thị Lan Anh, Trần Văn Bình. Đánh giá stress, trầm cảm, lo âu bằng thang đo DASS-21. Tạp chí Tâm lý học - Đại học Văn Hiến. 2021;15(3):tr. 45-50.

8. Hồ Thị Trúc Quỳnh, Trần Thị Khánh Linh. Căng thẳng học tập và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên Đại học Huế: Vai trò trung gian của khả năng phục hồi. Tạp

chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Huế. 2022;28(2):tr. 60-67.

9. Hồ Thị Trúc Quỳnh, Nguyễn Thanh Hùng. Độ tin cậy và hiệu lực của phiên bản tiếng Việt của thang đo hỗ trợ xã hội trên mạng xã hội dành cho thanh thiếu niên. Tạp chí Khoa học Giáo dục - Đại học Sư phạm Huế. 2022;67(1):tr. 141-149.

10. Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 2021, 7(3), 230-238. doi: 10.1016/j.sleh.2018.01.001.

11. Li, L., Wang, Y., Yu, H., Gao, Y., & Wu, H. The prevalence of sleep disturbances and associated factors among college students in China: A cross-sectional study. *Sleep Medicine*, 2020, 75, 1-7. doi: 10.7189/jogh.13.04071.

12. Lương Thị Thu Thắm, Nguyễn Hoàng Phương Yên, Lê Nhật Quyên và cộng sự. Áp lực học tập và một số yếu tố liên quan của sinh viên y khoa trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế. Tạp chí Y tế Công cộng. 2022;60:tr. 68-79. DOI: <https://doi.org/10.53522/ttcc.vi60.76518>.

13. Nguyễn Thanh Trúc, Nguyễn Thị Bích Tuyên. Các Yếu Tố Ảnh Hưởng Đến Stress, Lo Âu, Trầm Cảm, Của Sinh Viên Năm Cuối Ngành Dược Tại Đồng Nai. Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Đà Nẵng. 2020;18(10):tr. 10-13.

14. Nguyễn Thị Minh Châu, Trần Văn Bình. Mối liên hệ giữa hỗ trợ xã hội và căng thẳng học tập của sinh viên y khoa tại Đại học Y Dược TP.HCM. Tạp chí Y học Việt Nam. 2023;10(4):tr. 45-50.

15. Lê Thị Hồng Nhung, Phạm Văn Hùng. Tỷ lệ stress và các yếu tố liên quan ở

sinh viên Đại học Y Dược TP.HCM. Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Quốc gia TP.HCM. 2022;18(2):tr. 60-67.

16. Đỗ Hoàng Khánh. Stress và những yếu tố liên quan đến stress ở sinh viên Điều dưỡng năm thứ 2 Trường Cao đẳng Y tế Hà Đông năm 2019-2020 [Luận văn Thạc sĩ Y học]. Trường Đại học Y Hà Nội. 2020.

17. Trương Thị Kim Ánh. Stress của sinh viên cử nhân hộ sinh Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh và các yếu tố liên quan [Khoá luận tốt nghiệp cử nhân điều dưỡng chuyên ngành hộ sinh]. Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh; 2020.

18. Trần Kim Trang. Stress, lo âu và trầm cảm ở sinh viên y khoa tại Đại học Y Dược TP.Hồ Chí Minh. Tạp chí Y học Việt Nam. 2021;11(2):tr. 162-167

19. Nguyễn Thái Sang, Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh. Tỷ Lệ Stress Và Chiếm Lược Ứng Phó Của Sinh Viên Y Học Dự Phòng Đại Học Y Dược Thành Phố Hồ Chí Minh [Khoá luận tốt nghiệp bác sĩ Y học dự phòng]. Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh; 2020.

20. Nguyễn Thị Minh Châu, Trần Văn Bình. Mối liên hệ giữa hỗ trợ xã hội và căng thẳng học tập của sinh viên y khoa tại Đại học Y Dược TP.HCM. Tạp chí Y học Việt Nam. 2023;10(4):tr. 45-50.