

ĐẶC ĐIỂM STRESS THEO THANG ĐIỂM SSI Ở SINH VIÊN Y KHOA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ NĂM 2024

Trần Hoàng Phương, Lê Thị Gái, Nguyễn Thị Phương Hiền,
Nguyễn Thị Minh Ngọc, Nguyễn Văn Thông*

Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

*Email: nvthong@ctump.edu.vn

Ngày nhận bài: 19/3/2025

Ngày phản biện: 03/4/2025

Ngày duyệt đăng: 25/4/2025

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Stress ảnh hưởng nhiều đến sinh viên về mặt học tập, xã hội, thể chất và cảm xúc. **Mục tiêu nghiên cứu:** Xác định các đặc điểm stress trong sinh viên. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 411 sinh viên Y khoa đang học tại trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm học 2023 – 2024 bằng thang đo SSI. **Kết quả:** Tỷ lệ nam/nữ gần tương đương (nam 47,7%, nữ 52,3%). Đa số sinh viên tham gia nghiên cứu đang học năm thứ tư (34,5%) và năm thứ hai (33,4%). Về mức độ stress, 68,4% có stress nhẹ, 28,2% stress vừa và 3,4% stress nghiêm trọng. Ở nhóm Cơ thể, triệu chứng phổ biến nhất là mệt mỏi (80%), tiếp theo là đau lưng (76,9%), vấn đề giấc ngủ (75,4%) và đau đầu (70,3%). Trong nhóm Các mối quan hệ cá nhân, 65,9% sinh viên cảm thấy cha mẹ chỉ mong họ thành công. Ở nhóm Học tập, hai triệu chứng phổ biến nhất là căng thẳng trong phòng thi và áp lực từ khối lượng kiến thức (78,3%). Về nhóm Môi trường, triệu chứng thường gặp nhất là nắng nóng khiến sinh viên ngại ra ngoài (75,7%). **Kết luận:** Nghiên cứu chỉ ra rằng stress là vấn đề phổ biến ở sinh viên, với 31,6% trải qua mức độ stress vừa – nghiêm trọng. Sinh viên chính quy trải qua stress nặng hơn, đặc biệt là năm thứ tư và thứ năm. Những vấn đề thường gặp gồm mệt mỏi, kỳ vọng cao từ cha mẹ, khối lượng kiến thức lớn, căng thẳng thi cử và thời tiết nắng nóng. Do đó các cơ sở đào tạo cần xem xét điều chỉnh khối lượng học tập, phương pháp giảng dạy và đánh giá. Thêm vào đó là triển khai các chương trình, hội thảo nhận diện, quản lý stress cũng như khuyến khích hoạt động thể chất và kỹ năng mềm có thể góp phần giảm thiểu stress trong sinh viên.

Từ khóa: Stress, stress ở sinh viên y khoa, thang điểm SSI.

ABSTRACT

STRESSED CHARACTERISTICS WITH STUDENT STRESS INVENTORY AMONG MEDICAL STUDENTS AT CAN THO UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY IN 2024

Tran Hoang Phuong, Le Thi Gai, Nguyen Thi Phuong Hien,
Nguyen Thi Minh Ngọc, Nguyen Van Thong*

Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Background: Stress affects students severely in academic, social, physical, and emotional aspects. **Objectives:** To identify the stressed characteristics in students. **Materials and methods:** A cross-sectional study was performed on 411 medical students studying at Can Tho University of Medicine and Pharmacy in the 2023-2024 academic year using the student stress inventory. **Results:** The male/female ratio was almost equal, with males being 47.7% compared to 52.3% in females. The majority of students were studying fourth year (34.5%) and the second year (33.4%). The proportion of students with mild stress, moderate stress, and severe stress levels was 68.4%, 28.2%, and 3.4%. Among physical components of stress, the most common symptom of Constant

tiredness/fatigue was 80%, followed by Back pain, Sleep problems, and Headaches, accounting for 76.9%, 75.4%, and 70.3%. In the domain of interpersonal relationships, 65.9% of the total number of students believe that my parents wish only for my success. Among the academic factors, the two most common symptoms: stressed to sit for the examination, and a burden of academic workloads, were 78.3%. Among the environmental factors, the most common symptom of hot weather makes them avoid going out, which was 75.7%. **Conclusion:** The research indicated that stress was a prevalent issue among students, with 31.6% experiencing moderate to severe stress. Formal university students experienced higher levels of severe stress compared to inter-university students, with this stress being most pronounced among students in their fourth and fifth years. Issues such as frequent feelings of fatigue, high parental expectations, large amounts of academic content, exam-related anxiety, and the discomfort caused by hot weather were frequent. Therefore, educational institutions should consider adjusting academic workload, teaching methods, and assessment approaches. Additionally, implementing programs and workshops on stress recognition and management, as well as promoting physical activities and soft skills development, may contribute to mitigating stress among students.

Keywords: Stress, stress in medical students, SSI.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo WHO, stress có thể được định nghĩa là trạng thái lo lắng hoặc căng thẳng tinh thần gây ra bởi một tình huống khó khăn, đây là phản ứng tự nhiên để thúc đẩy chúng ta giải quyết những khó khăn ấy. Stress có thể tiêu cực hoặc tích cực đối với một cá nhân tùy thuộc mức độ và sự dai dẳng của stress, tính cách của mỗi cá nhân, nhận thức về stress và sự hỗ trợ từ xã hội. Stress ảnh hưởng nhiều đến sinh viên về mặt học tập, xã hội, thể chất và cảm xúc [1]. Trên thế giới, Enrique Ramón-Arbués và cộng sự (2020) đã sử dụng thang đo DASS-21 ghi nhận tỷ lệ stress ở sinh viên là 34,5% và mức độ stress ở nữ giới cao hơn nam giới [2]. Gvantsa Kirtadze (2023) sử dụng công cụ SSI ghi nhận tỷ lệ stress mãn tính mức độ vừa - nghiêm trọng là 60,62%. Đa số sinh viên nữ (63,7%) trải qua stress mức độ vừa, trong khi sinh viên nam bị stress nhẹ (56,14%) [3]. Tại Việt Nam, tác giả Châu Ngọc Sơn đã đánh giá thực trạng stress của sinh viên Trường Đại học Yersin Đà Lạt năm 2024, kết quả thu được là 69,1% sinh viên cảm thấy stress ở nhiều mức độ và những biểu hiện như mệt mỏi, mất ngủ, khó tập trung, cáu gắt là rất phổ biến, với tỷ lệ từ 69,2% đến 82,7% [4]. Tại trường Đại học Y Dược Cần Thơ, nhóm tác giả Trần Thị Hoàng Yến và cộng sự (2021) đã tiến hành nghiên cứu tình trạng stress bằng thang đo PSS-10 và kết quả cho thấy tỷ lệ stress ở sinh viên là 78,2% [5].

Tại trường Đại học Y Dược Cần Thơ, mặc dù có vài nghiên cứu về tình hình stress ở sinh viên thuộc các chương trình đào tạo khác nhau, tuy nhiên chưa có công trình nào sử dụng thang điểm SSI (Student Stress Inventory) để nghiên cứu những đặc điểm stress ở sinh viên Y khoa. Trên cơ sở đó, nghiên cứu này “Đặc điểm stress theo thang điểm SSI ở sinh viên Y khoa tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2024” được thực hiện với mục tiêu là xác định các đặc điểm stress trong sinh viên.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên Y khoa đang học tại trường Đại học Y Dược Cần Thơ.

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Các sinh viên Y khoa năm thứ nhất đến năm thứ 6 (gồm sinh viên Y Chính quy và Y Chính quy Liên thông) đang học tập tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm học 2023 – 2024 từ học kỳ 2 và đồng ý tham gia nghiên cứu.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Các trường hợp không trả lời hoặc trả lời phỏng vấn không đầy đủ trong bộ câu hỏi nghiên cứu; bị đình chỉ học tập, tạm thời hoãn việc học và lớp trưởng không liên hệ được tại thời điểm lấy mẫu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Mô tả cắt ngang không phân tích.

- **Cỡ mẫu:**

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

Trong đó:

n: Ước lượng cỡ mẫu nghiên cứu tối thiểu

α : Ngưỡng ý nghĩa

d: Sai số cho phép

p: Tỷ lệ nghiên cứu

Z: Trị số tính từ phân phối chuẩn

Chọn $p = 0,379$ (tỷ lệ stress ở sinh viên Khoa Y Dược Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn – thành phố Hồ Chí Minh theo nghiên cứu của tác giả Phạm Kế Thuận và cộng sự, 2020 là 37,9%) [6]; $\alpha = 0,095$; $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$; $d = 0,05$, thay vào công thức tính được $n = 361,66$. Vậy nghiên cứu cần cỡ mẫu tối thiểu là 362 sinh viên. Thực tế khảo sát được 411 sinh viên thỏa tiêu chuẩn chọn mẫu.

- **Nội dung nghiên cứu:**

+ Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu: Đặc điểm về nhân khẩu xã hội học như giới tính, dân tộc, tôn giáo, nơi cư trú, vấn đề tài chính, hệ đào tạo và năm học trong chương trình đào tạo 6 năm.

+ Đánh giá stress bằng thang điểm SSI (Student Stress Inventory): Khảo sát 4 thành phần stress, bao gồm vấn đề về mặt cơ thể, mối quan hệ giữa các cá nhân, khả năng học tập, và môi trường. Mỗi thành phần được xem như một thang đo phụ. Tổng có 40 câu hỏi, với 10 câu mỗi phần. Mỗi câu hỏi sẽ có điểm từ 1: không bao giờ; 2: thỉnh thoảng; 3: thường xuyên; 4: luôn luôn. Về mặt phân tích và diễn giải, SSI gợi ý những sinh viên làm khảo sát đạt điểm trong khoảng 122 - 160 phản ánh stress nghiêm trọng, 81 - 121 phản ánh stress trung bình và những người đạt điểm 40 - 80 phản ánh stress nhẹ.

+ Thống kê tỷ lệ triệu chứng theo 4 nhóm: cơ thể, mối quan hệ cá nhân, học tập, và môi trường.

- **Phương pháp xử lý số liệu:** Nhập liệu và xử lý số liệu bằng phần mềm thống kê SPSS 20.0. Các biến liên tục (định lượng) được viết dưới dạng giá trị trung bình (trung vị) và độ lệch chuẩn, giá trị lớn nhất, giá trị nhỏ nhất; Các biến phân loại (định tính) được mô tả dưới dạng tần số, tỷ lệ %. Kết quả các số liệu được trình bày thông qua biểu đồ, bảng với sự sắp xếp các tỷ lệ triệu chứng từ cao đến thấp.

- **Đạo đức trong nghiên cứu:** Đối tượng tham gia nghiên cứu hoàn toàn tự nguyện, không chịu bất kỳ sự ép buộc nào từ bên ngoài, được quyền từ chối tham gia hoặc dừng tham gia bất cứ lúc nào. Nghiên cứu viên phải giải thích cụ thể về mục đích và quy trình, nội dung khảo sát và các yếu tố liên quan. Các thông tin được bảo mật tuyệt đối. Trong quá trình nghiên cứu, bất kỳ trường hợp nào được phát hiện stress nặng, sẽ có sự thảo luận riêng với đối tượng có kế hoạch khám chuyên khoa và can thiệp nếu cần. Nghiên cứu được sự chấp thuận của Hội đồng Đạo đức của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ số 23.060.GV.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đặc điểm về dân số xã hội học: Tỷ lệ nam/nữ của đối tượng nghiên cứu gần như tương đương nhau (nam 47,7% so với 52,3% ở nữ), đa số là dân tộc Kinh (92%) và phần lớn không thuộc tôn giáo nào (86,6%). Tỷ lệ nơi cư trú ở thành thị và nông thôn xấp xỉ nhau với tỷ lệ lần lượt là 49,6% và 50,4%. Đối tượng nghiên cứu đa số là sinh viên hệ chính quy (65,2%) và đang học năm thứ tư (34,5%), năm thứ hai (33,4%) và năm thứ nhất (24,6%) và phần lớn là không có khó khăn về tài chính (56,9%).

Đặc điểm stress trong sinh viên theo thang điểm SSI

3.1. Các mức độ stress và mức độ stress theo từng hệ đào tạo

Bảng 1. Các mức độ stress chung và mức độ stress theo từng hệ đào tạo

Hệ đào tạo	Nhẹ	Vừa	Nghiêm trọng
Chính quy (n=268)	178 (66,4%)	80 (29,9%)	10 (3,7%)
Liên thông (n=143)	103 (72%)	36 (25,2%)	4 (2,8%)
Chung (n=411)	281 (68,4%)	116 (28,2%)	14 (3,4%)

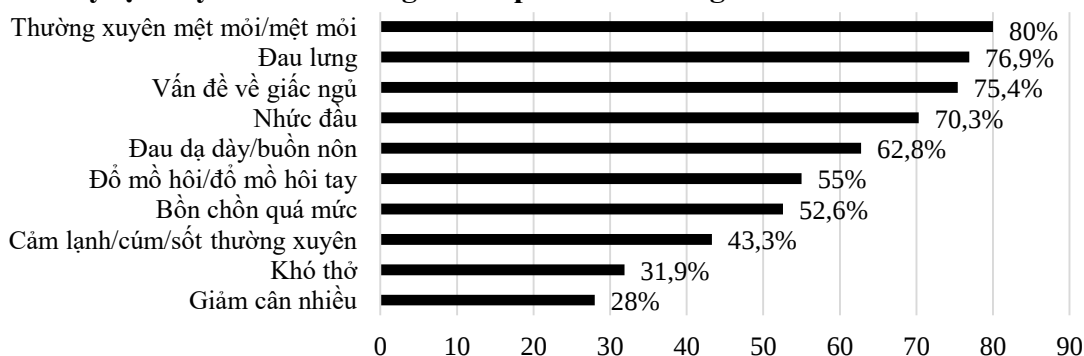
Nhận xét: Tỷ lệ đối tượng nghiên cứu có mức độ stress nhẹ, stress vừa và stress nghiêm trọng lần lượt là 68,4%, 28,2% và 3,4%. Trong đó, tỷ lệ stress vừa - nghiêm trọng ở sinh viên hệ đào tạo chính quy cao hơn sinh viên liên thông (33,6% so với 28%).

Bảng 2. Các mức độ stress theo năm học (n = 411)

Năm học	Mức độ stress						Tổng
	Nhẹ		Vừa		Nghiêm trọng		
	n	%	n	%	n	%	
Năm thứ nhất	75	74,3	23	22,8	3	2,9	101
Năm thứ hai	102	73,9	34	24,6	2	1,5	138
Năm thứ ba	10	83,3	2	16,7	0	0	12
Năm thứ tư	83	58,5	50	35,2	9	6,3	142
Năm thứ năm	9	56,3	7	43,7	0	0	16
Năm thứ sáu	2	100	0	0	0	0	2
Tổng	281		116		14		411

Nhận xét: Trong chương trình đào tạo, sinh viên năm thứ tư và năm thứ năm có tỷ lệ stress nặng (vừa – nghiêm trọng) nhiều nhất, cụ thể có 41,5% sinh viên năm thứ tư và 43,7% sinh viên năm thứ năm có biểu hiện stress nặng. Trong khi đó, các sinh viên năm còn lại đa số stress mức độ nhẹ.

3.2. Tỷ lệ các yếu tố theo từng thành phần của thang SSI



Biểu đồ 1. Tỷ lệ các yếu tố thuộc nhóm “Cơ thể” theo thang SSI (n = 411)

Nhận xét: Triệu chứng thường gặp nhất là thường xuyên mệt mỏi/mệt mỏi với 80%; kế đến là đau lưng; vấn đề về giấc ngủ và đau đầu với tỷ lệ lần lượt là 76,9%, 75,4% và 70,3%.

Bảng 3. Tỷ lệ các yếu tố thuộc nhóm “Các mối quan hệ của cá nhân” theo thang SSI (n = 411)

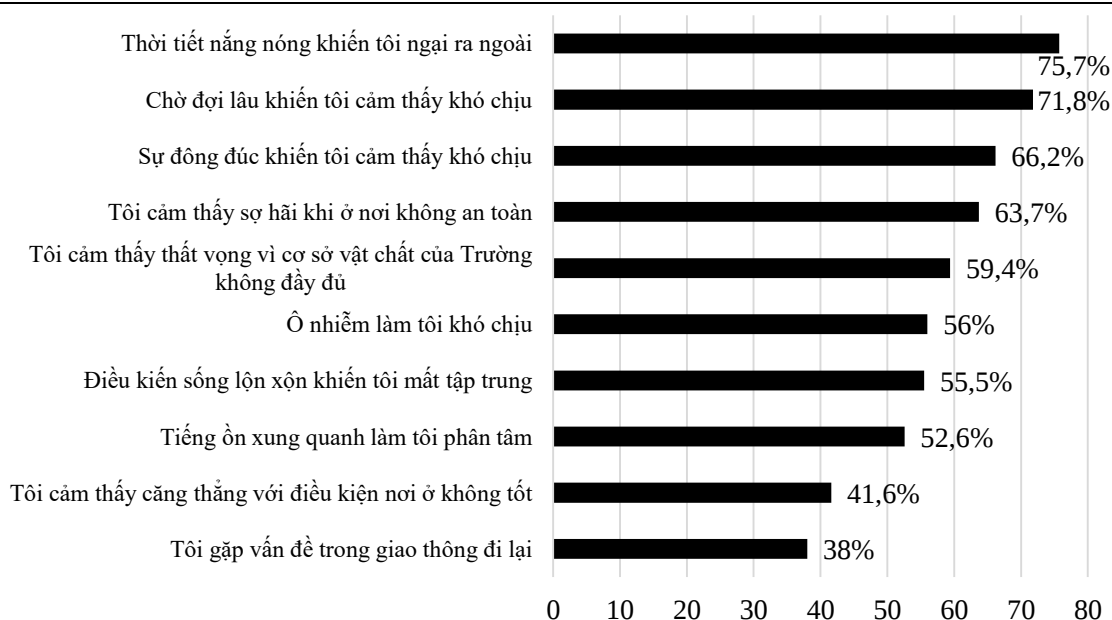
Triệu chứng	n	%	Triệu chứng	n	%
Cha mẹ tôi chỉ mong tôi thành công	271	65,9	Tôi cảm thấy thất vọng vì thiếu sự quan tâm của BGH/BCN Khoa/Bộ môn/CVHT	140	34,1
Tôi cảm thấy khó đáp ứng được kỳ vọng cao của cha mẹ	211	53,1	Các bạn không quan tâm đến tôi	134	32,6
Tôi cảm thấy có lỗi nếu không thực hiện được mong muốn của cha mẹ	199	48,4	Giảng viên/giáo viên của tôi không hỗ trợ	112	27,3
Tôi thấy khó hòa nhập với các bạn trong khi học nhóm	164	39,9	Gia đình tôi không hỗ trợ	68	16,5
Tôi cảm thấy khó chịu khi gặp vấn đề với bạn trai/ bạn gái	147	35,8	Cha mẹ xem tôi như một người yếu kém	68	16,5

Nhận xét: Nghiên cứu cho thấy yếu tố Cha mẹ chỉ mong tôi thành công chiếm tỷ lệ cao nhất (65,9%), tiếp theo là Tôi cảm thấy khó đáp ứng được kỳ vọng cao của cha mẹ (53,1%) và 48,4% có triệu chứng Tôi cảm thấy có lỗi nếu không thực hiện được mong muốn của cha mẹ.

Bảng 4. Tỷ lệ các yếu tố thuộc nhóm “Học tập” theo thang SSI (n = 411)

Triệu chứng	n	%	Triệu chứng	n	%
Tôi cảm thấy căng thẳng trong phòng thi	322	78,3	Tôi cảm thấy khó khăn trong việc giải quyết vấn đề học tập của mình	307	74,7
Tôi cảm thấy áp lực về khối lượng kiến thức	322	78,3	Tôi cảm thấy căng thẳng khi thời hạn nộp bài đang đến gần	304	74,0
Tôi cảm thấy căng thẳng khi phải đối mặt với một chủ đề khó	317	77,1	Tôi cảm thấy lo lắng khi thuyết trình trước lớp	290	70,6
Tôi thấy khó khăn trong việc sắp xếp thời gian giữa việc học và hoạt động thể thao, giải trí, bạn bè,...	316	76,9	Tôi gặp vấn đề về tài chính vì mức chi phí cao ở trường Đại học	265	64,5
Tôi thấy khó khăn trong việc sắp xếp thời gian giữa việc học và sự tham gia các tổ chức đoàn hội, câu lạc bộ, đội nhóm	307	74,7	Tôi không hứng thú với các môn học	234	56,9

Nhận xét: Trong 411 sinh viên, quan sát thấy hai triệu chứng Tôi cảm thấy căng thẳng trong phòng thi và Tôi cảm thấy áp lực về khối lượng kiến thức chiếm tỷ lệ cao nhất với 78,3%. Các triệu chứng còn lại chiếm tỷ lệ tương đương nhau.



Biểu đồ 2. Tỷ lệ các yếu tố thuộc nhóm “Môi trường” theo thang SSI (n = 411)

Nhận xét: Triệu chứng nhóm “Môi trường” có tỷ lệ cao nhất là Thời tiết nắng nóng khiến tôi ngại ra ngoài, chiếm 75,7%; kế đến là Chờ đợi lâu khiến tôi khó chịu, Sự đông đúc khiến tôi cảm thấy khó chịu và Tôi cảm thấy sợ hãi khi ở nơi không an toàn với tỷ lệ lần lượt 71,8%, 66,2% và 63,7%.

IV. BÀN LUẬN

4.1. Các mức độ stress và mức độ stress theo theo từng hệ đào tạo

Tỷ lệ mức độ stress theo thang SSI là nhẹ (68,4%), vừa (28,2%) và nghiêm trọng (3,4%), cho thấy tất cả sinh viên đều đang trải qua stress ở nhiều mức độ khác nhau. Kết quả thu được sinh viên có tỷ lệ stress nặng (vừa-nghiêm trọng) cao hơn so với các nghiên cứu trong nước như của tác giả Phạm Kế Thuận và cộng sự (2020) đã sử dụng thang DASS-21 thu được tỷ lệ stress tổng là 37,9% [6]; tỷ lệ stress ở sinh viên trong nghiên cứu của Trần Thị Hoàng Yến và cộng sự (2021) bằng thang đo PSS-10 là 78,2%, trong đó mức độ trung bình là 32,6% và nặng 10,5% [5]. Với nghiên cứu ngoài nước, kết quả thấp hơn so với tác giả Gvantsa Kirtadze (2023), ông ghi nhận tỷ lệ stress mãn tính mức độ vừa - nghiêm trọng ở sinh viên y là 60,62% [3]. Nhìn chung các đối tượng đều có stress và stress mức độ nhẹ chiếm đa số, tuy nhiên tỷ lệ ở mỗi nghiên cứu là không giống nhau. Sự khác biệt này có thể do cách lựa chọn đối tượng, địa điểm và thời gian nghiên cứu cũng như lựa chọn thang đo lường stress ở mỗi nghiên cứu khác nhau. Căng thẳng có thể do nhiều yếu tố gây ra như môi trường, tâm lý, sinh học và xã hội. Nó có thể là tiêu cực hoặc tích cực đối với một cá nhân, tùy thuộc vào cường độ căng thẳng [1]. Mặt tích cực, stress có thể làm tăng cường các chức năng tâm sinh lý của con người, giúp thích ứng và phát triển, tuy nhiên nếu stress kéo dài hoặc trở thành mãn tính làm cơ thể tiếp xúc quá nhiều với cortisol và các hormone căng thẳng khác đi kèm khiến một người có nguy cơ mắc nhiều vấn đề cả về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần bao gồm lo lắng, trầm cảm, căng cơ, đau đầu, các vấn đề về tiêu hóa, tim mạch, vấn đề giấc ngủ, tăng cân, suy giảm trí nhớ và khả năng tập trung. Cùng với những thói quen xấu sử dụng để đối phó với căng thẳng như ăn nhiều, hút thuốc lá, sử dụng rượu cũng có thể gây ra những bệnh tật khác. Và căng thẳng kéo dài làm cho hệ thống miễn dịch suy yếu, làm chậm quá trình hồi phục sau

bệnh tật [7]. Stress là căn bệnh của thời đại mà xuất phát chủ yếu từ môi trường, từ điều kiện và cách thức tổ chức sinh hoạt của mỗi cá nhân. Với đối tượng là sinh viên, phải đối mặt với nhiều vấn đề như áp lực của việc học, vấn đề về tài chính, mâu thuẫn trong các mối quan hệ cá nhân, lo lắng về việc làm sau tốt nghiệp,... càng dễ mắc stress hơn nếu không có đủ năng lực, ý chí, nhận thức, kinh nghiệm để thích nghi.

4.2. Tỷ lệ các yếu tố theo từng thành phần của thang SSI

Nhóm nghiên cứu đã ghi nhận triệu chứng thường xuyên mệt mỏi/mệt mỏi chiếm tỷ lệ cao nhất (80,0%) trong nhóm yếu tố Cơ thể. Kế đến là đau lưng; vấn đề về giấc ngủ; và đau đầu với tỷ lệ lần lượt là 76,9%, 75,4% và 70,3%. Tương tự với kết quả của Gvantsa Kirtadze (2023), tỷ lệ sinh viên thường xuyên mệt mỏi (54,9%) và gặp vấn đề về giấc ngủ (43%) chiếm phần lớn [3]. Có thể nói, chất lượng giấc ngủ tốt đóng vai trò quan trọng trong phục hồi sức khỏe để phục vụ công việc học tập, và chất lượng giấc ngủ cũng liên quan chặt chẽ đến tình trạng kiệt sức của sinh viên. Chất lượng giấc ngủ kém là tình trạng phổ biến ở sinh viên y khoa khi học trên lớp, trực tại bệnh viện và thi cử diễn ra song song. Nhiều sinh viên hy sinh việc ngủ để ôn tập vào những phút chót. Tuy nhiên, việc thiếu ngủ kèm theo đau đầu với mức độ và tần suất khác nhau lại mang đến những ảnh hưởng không mong muốn khác như mệt mỏi, cơ thể phục hồi kém, suy giảm chức năng vận động và tâm lý, do đó kém khả năng nhớ lại và khả năng tập trung nên dẫn đến kết quả học tập không như mong đợi của sinh viên. Cuối cùng, kết quả của việc này tiếp tục là nguyên nhân làm nặng hơn tình trạng căng thẳng. Những triệu chứng trên đều có liên hệ với tình trạng lo âu và trầm cảm. Trong một phân tích hồi quy, chất lượng giấc ngủ kém và mệt mỏi là yếu tố nguy cơ gây lo âu và trầm cảm. Mặt khác, phân tích tổng hợp của Baglioni và cộng sự (2012) phát hiện ra rằng những người không bị trầm cảm nhưng gặp vấn đề về giấc ngủ có khả năng mắc chứng trầm cảm cao gấp đôi so với những người có chất lượng giấc ngủ tốt [8],[9].

Đối với Các mối quan hệ của cá nhân, yếu tố cha mẹ chỉ mong tôi thành công chiếm tỷ lệ cao nhất (65,9%), tiếp theo là tôi cảm thấy khó đáp ứng được kỳ vọng cao của cha mẹ (53,1%) và 48,4% có triệu chứng tôi cảm thấy có lỗi nếu không thực hiện được mong muốn của cha mẹ. Điều này cũng tương đồng với nghiên cứu của tác giả Nguyễn Việt Anh (2021) tại Trường Đại học Y Hà Nội rằng áp lực từ sự kỳ vọng của bố mẹ là một trong hai yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất đến stress ở sinh viên [10]. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng phù hợp với một số nghiên cứu khác trên thế giới như Sreeramareddy và cộng sự, kỳ vọng cao của cha mẹ là một trong các nguyên nhân chính gây stress ở sinh viên Y khoa [11]; hay nghiên cứu của Gomathi và cộng sự cho thấy yếu tố kỳ vọng cao của cha mẹ là nguyên nhân gây stress phổ biến thứ hai ở sinh viên Y khoa [12]. Trên thế giới, phổ biến hơn là các phụ huynh Á Đông luôn có kỳ vọng cao ở con của mình, do những sinh viên y khoa đa số có kết quả học tập tốt khi học phổ thông, hay nói cách khác, cha mẹ đã đã quen với việc con của mình đạt điểm cao trong các kỳ thi, đứng thứ hạng cao trong lớp. Do đó, khi kết quả học tập ở môi trường đại học không tốt hay thậm chí thi trượt sẽ không đạt được sự kỳ vọng của cha mẹ. Đôi khi những hành động hay lời nói làm tổn thương tâm lý, gây áp lực lên các bạn sinh viên dẫn đến tình trạng stress ngày càng trầm trọng hơn.

Về vấn đề Học tập, triệu chứng tôi cảm thấy căng thẳng trong phòng thi (78,3%) và tôi cảm thấy áp lực về khối lượng kiến thức (78,3%) chiếm tỷ lệ cao nhất. Tương tự với nghiên cứu tại Trường Cao đẳng Y tế Hải Phòng của tác giả Nguyễn Bích Ngọc (2021), trong nghiên cứu này, hai nguồn gây stress lớn nhất là lo sợ bị trượt khoá học, và thi cử và xếp loại [13]. Hay 53,3% sinh viên cảm thấy căng thẳng khi ngồi trong phòng thi trong

ngghiên cứu của Gvantsa Kirtadze (2023). Những vấn đề trên có thể được lí giải rằng tất cả sinh viên ngành khoa học sức khỏe nói chung hay sinh viên ngành y khoa nói riêng phải trải qua quá trình học tập, rèn luyện đầy căng thẳng để đáp ứng được các yêu cầu, tiêu chuẩn của chương trình đào tạo đặc biệt trong thời gian thi cử song song với thực hành lâm sàng. Do đó sinh viên thường trong trạng thái mệt mỏi vì phải cần dành nhiều thời gian hơn cho việc học tập, không đủ thời gian nghỉ ngơi. Cuối cùng ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập, sau đó là sự kỳ vọng của ba mẹ. Sinh viên tiếp tục rơi vào vòng xoáy giữa nguyên nhân gây stress và mức độ stress ngày càng nặng.

Và với yếu tố Môi trường, triệu chứng Thời tiết nắng nóng khiến tôi ngại ra ngoài là thường gặp nhất, chiếm 75,7%. Gắn với kết quả của Gvantsa Kirtadze (2023) có 62,1% sinh viên cảm thấy ngại ra ngoài khi thời tiết nóng [3]. Điều này cũng tương đồng với nhận định của Fiona Charlson và cộng sự (2021), rằng nhiệt độ cao dường như làm trầm trọng thêm các triệu chứng về sức khỏe tâm thần ở nhiều bệnh lý. Một nghiên cứu của Amruta Nori-Sarma và cộng sự (2022) tại Hoa Kỳ về các lí do nhập khoa cấp cứu liên quan đến sức khỏe tâm thần cho thấy số ca nhập khoa cấp cứu vào những ngày nóng nhất của mùa hè tăng 8% so với những ngày mát nhất. Mức tăng dao động từ 5% đến 11% ở các rối loạn khác nhau bao gồm rối loạn sử dụng chất gây nghiện, rối loạn lo âu và stress, rối loạn khí sắc, tâm thần phân liệt và các rối loạn liên quan, tự làm hại bản thân và rối loạn hành vi ở trẻ em [14], [15].

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu chỉ ra rằng stress là vấn đề phổ biến ở sinh viên, với 31,6% trải qua mức độ stress vừa – nghiêm trọng. Sinh viên chính quy trải qua stress nặng hơn, đặc biệt là năm thứ tư và thứ năm. Những vấn đề thường gặp gồm mệt mỏi, kỳ vọng cao từ cha mẹ, khối lượng kiến thức lớn, căng thẳng thi cử và thời tiết nắng nóng. Do đó các cơ sở đào tạo cần xem xét điều chỉnh khối lượng học tập, phương pháp giảng dạy và đánh giá. Thêm vào đó là triển khai các chương trình, hội thảo nhận diện, quản lý stress cũng như khuyến khích hoạt động thể chất và kỹ năng mềm có thể góp phần giảm thiểu stress trong sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Anjali Rana, Renu Gulati and Veenu Wadhwa. Stress among students: An emerging issue. *Integrated Journal of Social Sciences*, 2019, Vol.6(2), 44-48.
2. Ramón-Arbués. E, Gea-Caballero. V, Granada-López. J. M. Juárez-Vela. R, Pellicer-García. B, et al. The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020, 17, 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>.
3. Gvantsa Kirtadze, Helen Phagava. Chronic Stress In Medical Students. *Journal of Experimental and Clinical Medicine Georgia*. 2023. No.2, DOI: <https://doi.org/10.52340/jecm.2023.02.18>.
4. Châu Ngọc Sơn. Đánh giá thực trạng stress và nhu cầu hỗ trợ tâm lý của sinh viên đại học: Nghiên cứu tại Trường Đại học Yersin Đà Lạt. *Tạp chí khoa học Yersin – Chuyên đề khoa học công nghệ*, 2024 (18), 50-59.
5. Trần Thị Hoàng Yến, Nguyễn Hồ Hải Anh, Huỳnh Út Giào, Lâm Kim Huy, Điều Rôm, và cộng sự. Stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ*. 2023(54), 31-37, <https://doi.org/10.58490/ctump.2022i54.352>.
6. Phạm Kế Thuận, Nguyễn Thị Xuyên, Nguyễn Văn Tập, Lê Thị Diễm Trinh và Nguyễn Thanh Bình. Thực trạng stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên khoa Y Dược Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn – Thành phố Hồ Chí Minh năm 2020. *Tạp chí Y học Cộng đồng*, 2020, 58(5), 192-197.

7. Habib Y, Yunes P, Hedayat S, Thomas P J, Amirhossein S. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 2017, 16, 1057-1072. DOI: 10.17179/excli2017-480.
 8. Al-Jehani. Y. M, Althwanay. A. M, Buainain. H. M, Abuhaimed. A. K, Almulhim. A. M, et al. Burnout prevalence and associated stressors in medical students of traditional and problem-based learning curricula in a Saudi University. *Saudi J Med Med Sci*. 2020, 8, 125–132. DOI: 10.4103/sjmms.sjmms_301_19.
 9. Baglioni. C, Spiegelhalder. K, Regen. W, Feige. B, Lombardo. C, et al. Psychophysiological reactivity to sleep-related emotional stimuli in people with insomnia: An fMRI study. *Int. J. Psychophysiol*. 2012, 85, 357. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.06.178>.
 10. Nguyễn Việt Anh, Võ Trương Như Ngọc và Chu Đình Tới. Thực trạng stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Răng hàm mặt Trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp Chí Nghiên cứu Y học*, 2021, 142(6), 68-77. <https://doi.org/10.52852/tcncyh.v142i6.176>.
 11. Sreeramareddy. C. T, Shankar. P. R, Binu. V, Mukhopadhyay. C, Ray. B, et al. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Med Educ*, 2007, 7(1), 26. DOI:10.1186/1472-6920-7-26.
 12. Gomathi. K. G, Ahmed. S, Sreedharan. J. Causes of Stress and Coping Strategies Adopted by Undergraduate Health Professions Students in a University in the United Arab Emirates. *Sultan Qaboos Univ Med J*, 2013, 13(3), 437- 441.
 13. Nguyễn Bích Ngọc và Nguyễn Văn Tuấn. Thực trạng stress của sinh viên điều dưỡng Trường Cao đẳng Y tế Hải Phòng năm 2020. *Tạp Chí Nghiên cứu Y học*. 2021. 143(7), 159-166, <https://doi.org/10.52852/tcncyh.v143i7.657>.
 14. Charlson. F, Ali. S, Benmarhnia. T, Pearl. M, Massazza. A, et al. Climate Change and Mental Health: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. 18(9), 4486, <https://doi.org/10.3390/ijerph18094486>.
 15. Amruta Nori-Sarma, Shengzhi Sun, Yuantong Sun, Keith R. Spangler, Rachel Oblath, et al. Association Between Ambient Heat and Risk of Emergency Department Visits for Mental Health Among US Adults, 2010 to 2019. *JAMA Psychiatry*. 2022. 79(4), 341-349, DOI:10.1001/jamapsychiatry.2021.4369.
-