

## STRESS VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN Y KHOA TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ NĂM 2021

Trần Thị Hoàng Yến\*, Nguyễn Hồ Hải Anh, Huỳnh Út Giào,  
Lâm Kim Huy, Điều Rôm, Phạm Trung Tín, Lê Minh Hữu

Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

\*Email: yen92.yt@gmail.com

### TÓM TẮT

**Đặt vấn đề:** Trên thế giới, tình trạng stress trong môi trường giáo dục đã được ghi nhận là nghiêm trọng, đặc biệt là ở đối tượng sinh viên các trường đại học, cao đẳng y khoa. **Mục tiêu nghiên cứu:** Xác định tỷ lệ, mức độ stress và một số yếu tố liên quan với stress ở sinh viên ngành Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 602 sinh viên ngành Y khoa tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021. Đánh giá tình trạng stress bằng thang đo PSS-10. **Kết quả:** Tỷ lệ stress ở sinh viên là 78,2%. Trong đó, stress mức độ nhẹ: 35,2%, trung bình: 32,6%, nặng: 10,5%. Các yếu tố liên quan với stress gồm có năm học; tập thể thao, đọc sách/nghe nhạc, đoàn hội từ 30 phút/ngày trở lên; cảm thấy nội quy khó khăn, khó khăn về tài chính, học lại một năm của sinh viên ( $p \leq 0,05$ ). **Kết luận:** Stress là tình trạng phổ biến trong sinh viên y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ, tỷ lệ sinh viên có stress trung bình và nặng khá cao. 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, sinh viên y khoa.

### ABSTRACT

## STRESS AND SOME RELATED FACTORS AMONG MEDICAL STUDENTS AT CAN THO UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY IN 2021

Tran Thi Hoang Yen\*, Nguyen Ho Hai Anh, Huynh Ut Giao,  
Lam Kim Huy, Dieu Rom, Pham Trung Tin, Le Minh Huu  
Can Tho University of Medicine and Pharmacy

**Background:** In the world, stress in the educational environment has been recorded as serious, especially among students of universities and medical colleges. **Objectives:** Determining the rate, level of stress and some related factors to stress among medical students of Can Tho University of Medicine and Pharmacy in 2021. **Materials and method:** Designing a cross-sectional study on 602 medical students at Can Tho University of Medicine and Pharmacy in 2021. Assess stress using the PSS-10 scale. **Results:** The prevalence of stress among students was 78.2% (mild: 35.2%, moderate: 32.6%, severe: 10.5%). Factors to stress include academic year; sports training,

*reading/listening to music, reunion 30 minutes/day or more; feeling the house rules are difficult, financial difficulties, study again a year of students ( $p \leq 0.05$ ). **Conclusions:** Stress is a common condition among medical students at Can Tho University of Medicine and Pharmacy, the percentage of students with moderate and heavy stress is quite high. Students need to allocate reasonable study time, actively participate in daily extracurricular activities to prevent stress.*

**Keywords:** Stress, medical students.

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên thế giới, tình trạng stress trong môi trường giáo dục đã được ghi nhận là nghiêm trọng, đặc biệt là ở đối tượng sinh viên các trường đại học, cao đẳng y khoa. Một số nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng tỷ lệ stress ở sinh viên Y khoa dao động từ 20-90%. Ở các nước Châu Á như Ấn Độ và Thái Lan tỷ lệ sinh viên Y khoa bị stress là cao nhất với tỷ lệ khoảng từ 60-97% [6], [7]. Tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu về stress cũng đã được tiến hành trên nhiều đối tượng sinh viên của các trường đại học, cao đẳng Y khoa cho kết quả ghi nhận tỷ lệ sinh viên mắc stress khá cao dao động từ 47-77% [2], [3], [4]. Tại trường Đại học Y Dược Cần Thơ, nghiên cứu của Nguyễn Thị Thanh Thảo năm 2020 tìm thấy tỷ lệ stress ở sinh viên là 69,5% [2], nghiên cứu của Phạm Trung Tín năm 2017 cho kết quả tỷ lệ sinh viên có stress là 77,6% [3]. Nghiên cứu của Lê Minh Thuận tại Trường đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh tỷ lệ stress ở sinh viên là 77% [4]. Nguyên nhân sinh viên y khoa dễ mắc stress hơn các sinh viên khối ngành khác do họ không chỉ học lý thuyết trên lớp mà còn phải thực tập tại bệnh viện với thời gian dày đặc. Điều này khiến cho sinh viên không tránh khỏi căng thẳng, mệt mỏi và thiếu ngủ dẫn đến tình trạng sức khỏe kém đi [4].

Tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ, hiện tại chưa có nhiều nghiên cứu về stress trên đối tượng sinh viên ngành Y khoa. Do đó, chúng tôi thực hiện nghiên cứu “Thực trạng stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021” với mục tiêu:

+ Xác định tỷ lệ, mức độ stress ở sinh viên ngành Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021.

+ Xác định các yếu tố liên quan đến stress ở sinh viên ngành Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021.

## II. ĐỐI TƯỢNG VÀ 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 Trường Đại học Y Dược Cần Thơ trong thời gian tiến hành nghiên cứu.

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

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

- **Cỡ mẫu:** Cỡ mẫu được tính theo công thức ước lượng tỷ lệ một quần thể.

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

p: Tỷ lệ stress ở sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm năm 2017 theo

nghiên cứu của Phạm Trung Tín  $p=0,776$  [3] và sai số tuyệt đối  $d=0,05$ . Do chọn mẫu nhiều giai đoạn, nên nhân với hiệu lực thiết kế  $DE=2$  và cộng 10% dự phòng mất mẫu,  $n=594$ . Thực tế nghiên cứu trên 602 đối tượng.

- **Phương pháp chọn mẫu:** Phương pháp chọn mẫu nhiều giai đoạn, giai đoạn 1 lập danh sách sinh viên ở các lớp theo từng năm học và tiến hành bốc thăm mỗi năm học 1-2 lớp. Có 8 lớp được chọn. Giai đoạn 2, lấy mẫu toàn bộ sinh viên ở những lớp này, trong đó có 640 sinh viên đã tham gia và 602 phiếu điều tra đủ điều kiện đưa vào phân tích.

- **Nội dung nghiên cứu:** Nghiên cứu các đặc điểm dân số học của sinh viên như giới, tuổi, năm học, điểm trung bình trong học kỳ trước. Xác định tỷ lệ, mức độ stress ở sinh viên: Đánh giá tình trạng stress ở sinh viên dựa trên 10 câu hỏi của thang đo Nhận cảm stress PSS-10. Lấy điểm cắt PSS  $\geq 14$  điểm xác định có stress ở sinh viên. Có 3 mức độ stress là stress nhẹ (14-19 điểm), trung bình (20-25 điểm) và nặng (26-40 điểm). Khảo sát các yếu tố liên quan với stress gồm: Đặc điểm chung; Thời lượng tham gia các hoạt động ngoại khóa; Các sự kiện quan trọng trong 12 tháng qua của sinh viên.

- **Phương pháp thu thập số liệu:** Thu thập bằng cách phát tận tay bộ câu hỏi soạn sẵn cho sinh viên tự điền, giấu tên (75% cỡ mẫu). Sử dụng link google form có cấu trúc tương tự bộ câu hỏi giấy với hình thức gửi cho sinh viên tự điền, giấu tên cho 25% cỡ mẫu còn lại trong giai đoạn giãn cách vì đại dịch COVID-19.

- **Phương pháp xử lý số liệu:** Sử dụng phần mềm SPSS 18.0.

### III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 3.1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu trên 602 sinh viên chính quy ngành Y khoa, nữ giới chiếm đa số với 55,6%. Chủ yếu sinh viên có độ tuổi 18-25 tuổi với 98,3%, phần lớn dân tộc Kinh với 88,5%. Đa số sinh viên không có tôn giáo với 74,1%. Hầu hết sinh viên sống ở phòng trọ với 85,2%. Về năm học sinh viên các năm chiếm tỷ lệ gần bằng nhau trong đó sinh viên năm 1 và năm 3 chiếm tỷ lệ cao nhất với 17,4%, sinh viên năm 4 chiếm tỷ lệ thấp nhất với 15,3%. Về kết quả học tập, đa số sinh viên có học lực ở mức khá với 43,2%.

#### 3.2. Thực trạng stress ở sinh viên

Bảng 1. Tỷ lệ, mức độ stress ở sinh viên ngành Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

		Tần số (n=602)	Tỷ lệ (%)
Stress	Có stress	471	78,2
	Không có stress	131	21,8
Mức độ stress	Nhẹ	212	35,2
	Trung bình	196	32,6
	Nặng	63	10,5

Nhận xét: Tỷ lệ stress ở sinh viên trong nghiên cứu chúng tôi là 78,2%. Trong đó, stress mức độ nhẹ: 35,2%, trung bình: 32,6%, nặng: 10,5%.

#### 3.3. 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

Đặc điểm chung		Stress		OR (KTC 95%)	p
		Có (n %)	Không (n %)		
Giới	Nữ	269 (80,3)	66 (19,7)	1,312 (0,890 – 1,933)	0,170
	Nam	202 (75,7)	65 (24,3)		

## TẠP CHÍ Y DƯỢC HỌC CẦN THƠ – SỐ 54/2022

Đặc điểm chung		Stress		OR (KTC 95%)	p
		Có (n %)	Không (n %)		
Tuổi	18-25	464 (78,4)	128 (21,6)	1,554 (0,396 – 6,093)	0,46
	>25	7 (70,0)	3 (30,0)		
Năm học	Năm 1	88 (83,8)	17 (16,2)	-	-
	Năm 2	72 (71,3)	29 (28,7)	0,480 (0,244 – 0,942)	0,033
	Năm 3	75 (71,4)	30 (28,6)	0,483 (0,247 – 0,9440)	0,033
	Năm 4	64 (69,6)	28 (30,4)	0,442 (0,223 – 0,874)	0,019
	Năm 5	88 (84,6)	16 (15,4)	1,062 (0,505 – 2,236)	0,873
	Năm 6	84 (88,4)	11 (11,6)	1,475 (0,653 – 3,333)	0,350
Kết quả học tập	Giỏi - Xuất sắc	165 (77,5)	48 (22,5)	-	-
	Khá	198 (76,2)	62 (23,8)	0,929 (0,605 – 1,428)	0,737
	TB - Yếu	108 (83,7)	21 (16,3)	1,498 (0,848 – 2,638)	0,164

Nhận xét: Các đặc điểm giới, tuổi, kết quả học tập của sinh viên chưa ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê với tình trạng stress ( $p > 0,05$ ). Khi so sánh lần lượt tình trạng stress từng nhóm sinh viên các năm học khác với nhóm sinh viên năm 1, kết quả cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về tình trạng stress ở các năm học là năm 2, năm 3 và năm 4 với  $p \leq 0,05$ ; Nhóm sinh viên năm 5, năm 6 thì chưa ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê với tình trạng stress ( $p > 0,05$ ).

Bảng 3. Liên quan giữa thời lượng tham gia hoạt động ngoại khóa với tình trạng stress

Hoạt động ngoại khóa		Stress		OR (KTC 95%)	p
		Có n (%)	Không n (%)		
Thể thao	< 30ph/ ngày	267 (82,9)	55 (17,1)	1,809 (1,222 – 2,676)	0,003
	≥ 30ph/ ngày	204 (72,9)	76 (27,1)		
Đọc sách/ nghe nhạc	< 30ph/ ngày	76 (88,4)	10 (11,6)	2,328 (1,168 – 4,642)	0,014
	≥ 30ph/ ngày	395 (76,6)	121 (23,4)		
Đoàn hội	< 30ph/ ngày	443 (79,2)	116 (20,8)	2,046 (1,058 – 3,957)	0,03
	≥ 30ph/ ngày	28 (65,1)	15 (34,9)		

Nhận xét: Ở những sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa như tập thể thao, đọc sách/nghe nhạc, đoàn hội với thời lượng từ 30 phút/ ngày trở lên ít bị stress hơn những sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa với thời gian dưới 30 phút/ngày, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ( $p \leq 0,05$ ).

**Bảng 4. Liên quan giữa một số sự kiện, rắc rối trong 12 tháng qua với tình trạng stress**

Sự kiện, rắc rối 12 tháng qua		Stress		OR (KTC 95%)	P
		Có n (%)	Không n (%)		
Bất đồng với cha mẹ	Có	283 (76,3)	88 (23,7)	0,736 (0,489 – 1,107)	0,140
	Không	188 (81,4)	43 (18,6)		
Người thân bệnh nặng	Có	269 (75,8)	86 (24,2)	0,697 (0,465 – 1,044)	0,079
	Không	202 (81,8)	45 (18,2)		
Cảm thấy nội quy khó khăn	Không	145 (84,8)	26 (15,2)	1,796 (1,121 – 2,879)	0,014
	Có	326 (75,6)	105 (24,4)		
Khó khăn về tài chính	Không	180 (83,7)	35 (16,3)	1,697 (1,104 – 2,606)	0,015
	Có	291 (75,2)	96 (24,8)		
Thi rớt ít nhất một môn	Có	297 (76,2)	93 (23,8)	0,697 (0,458 – 1,063)	0,093
	Không	174 (82,1)	38 (17,9)		
Phải học lại một năm	Không	153 (84,1)	29 (15,9)	1,692 (1,073 – 2,668)	0,023
	Có	318 (75,7)	102 (24,3)		

Nhận xét: Trong các sự kiện, rắc rối trong 12 tháng qua, kết quả tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $p \leq 0,05$ ) về tỷ lệ stress ở sinh viên với việc cảm thấy nội quy khó khăn, khó khăn về tài chính và sinh viên phải học lại một năm. Các sự kiện bất đồng với cha mẹ, người thân bệnh nặng, thi rớt ít nhất một môn thì không có ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ).

#### **IV. BÀN LUẬN**

##### **4.1. Thực trạng stress của sinh viên Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ**

Khảo sát 602 sinh viên ngành Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ về tình trạng stress bằng thang đo PSS-10 tìm thấy tỷ lệ sinh viên có stress là 78,2% (nhẹ: 35,2%, vừa: 32,6%; nặng: 10,5%). Kết quả này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Lê Minh Thuận năm 2011, tỷ lệ stress là 77% ( nhẹ: 21%, vừa: 44%, nặng và rất nặng: 12%) [4], Phạm Trung Tín năm 2017 là 77,6% (nhẹ: 33,6%, vừa: 31,2%; nặng: 5,8%) [3], nhưng lại cao hơn kết quả nghiên cứu của tác giả khác như Siddiqui Aesha Farheen năm 2017 là 66,7% (nhẹ: 23,6%, vừa: 26,6%; nặng: 16,5%) [8], Nguyễn Thị Thanh Thảo năm 2020 là 64,9% (nhẹ: 46,5%, vừa: 14,2%; nặng: 4,2%) [2]. Sự khác biệt này có thể do sự lựa chọn đối tượng, địa điểm nghiên cứu, thang đo lường stress giữa các nghiên cứu khác nhau. Ngoài ra, việc đánh giá tình trạng stress của sinh viên còn mang tính chủ quan, tương đối do đó kết quả giữa các nghiên cứu có thể khác nhau. Mặt khác, tại thời điểm chúng tôi thu thập số liệu rơi vào khoảng thời gian sinh viên chuẩn bị ôn tập để thi học kỳ, nên khả năng sinh viên bị áp lực thi cử tác động. 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 khác là trong khoảng thời gian này, đại dịch COVID-19 đang diễn ra và lan rộng, sinh viên Y khoa ít nhiều bị tác động khi tham gia ứng phó với tình hình dịch chung của cả nước nên stress khó tránh khỏi.

##### **4.2. Các yếu tố liên quan đến stress ở sinh viên**

Giới tính: Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy sự phân bố tỷ lệ stress ở sinh viên nữ cao hơn sinh viên nam 1,312 lần. 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 của Lê Hải Yến (2016) [5], Lê Minh Thuận (2011) [4]. 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 [1]. Có thể lý giải do sinh viên nữ thường có tâm lý lo lắng về kết quả học tập, nhạy cảm hơn đối với các vấn đề xảy ra xung quanh và thường cảm nhận quá mức so với bình thường nên có biểu hiện stress cao hơn sinh viên nam.

Tuổi: Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ stress nhóm sinh viên từ 18-25 tuổi cao hơn nhóm 25 tuổi trở lên 1,554, tuy nhiên mối liên quan không có ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ). Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu của Somaieh (2015) ở sinh viên y khoa Iran từ 20 tuổi trở lên có nguy cơ mắc stress cao gấp 2 lần so với những sinh viên dưới 20 tuổi [9]. Có thể lý giải sự khác biệt này do độ tuổi sinh viên trong nghiên cứu chúng tôi đa số nằm trong khoảng 18-25 tuổi (98,3%) và việc phân nhóm tuổi rộng cũng ảnh hưởng ít nhiều đến kết quả nghiên cứu.

Năm học: Kết quả nghiên cứu cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa stress với các nhóm năm 2, năm 3 và năm 4 khi so sánh với nhóm sinh viên năm 1 ( $p \leq 0,05$ ). Tuy nhiên, tỷ lệ stress ở sinh viên năm 5 (84,6%) và năm 6 (88,4%) chiếm tỷ lệ cao nhất trong các năm lại không có ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ). Kết quả này gần giống với kết quả nghiên cứu của Phùng Như Hạnh (2018) tìm thấy sinh viên năm thứ 2 và năm thứ 3 có nguy cơ stress cao gấp 3,4 lần và 2 lần sinh viên năm 1 ( $p \leq 0,05$ ) [1]. Điều này có thể lý giải là do ở giai đoạn năm nhất, sinh viên mới tiếp xúc với môi trường đại học chuyên tiếp từ trung học phổ thông, sinh viên có thể cảm thấy cô đơn do sống xa gia đình, thay đổi môi trường học tập hay chưa thích nghi được với chương trình học. Họ vừa phải học lý thuyết ở trường và thực tập ở bệnh viện trong khi sinh viên các năm cuối họ thường chỉ phải đi thực tập tại bệnh viện là chính. Từ năm thứ hai trở đi sinh viên đã tập làm quen hơn với môi trường học tập, môi trường bệnh viện nên có cách đối phó với stress tốt hơn.

Kết quả học tập: kết quả nghiên cứu cho thấy có đến 77,5% sinh viên có học lực giỏi và xuất sắc có tình trạng stress thấp hơn so với 76,2% ở nhóm có học lực khá và 83,7% ở nhóm có học lực yếu và trung bình. Các sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê với  $p > 0,05$ . Kết quả này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Lê Hải Yến (2016) cũng chưa tìm thấy được mối liên quan giữa học lực với tình trạng stress [5]. Tuy nhiên trong nghiên cứu của Phùng Như Hạnh (2018) tìm thấy mối liên quan giữa stress với kết quả học tập từ trung bình khá trở xuống ( $p \leq 0,05$ ) [1].

Khi đánh giá các hoạt động ngoại khóa với tình trạng stress, chúng tôi nhận thấy sinh viên tham gia các hoạt động thể thao; đọc sách/nghe nhạc và đoàn hội từ 30 phút/ngày có tỷ lệ stress thấp hơn so với nhóm sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa trên với thời lượng dưới 30 phút/ngày, mối liên quan này có ý nghĩa thống kê ( $p \leq 0,05$ ). Nghiên cứu của Sultana Arifa (2021) ở trường đại học y khoa Bangladesh cũng tìm thấy mối liên quan giữa việc tập thể dục và tình hình stress của sinh viên ( $p < 0,001$ ) [10]. Kết quả này cũng phù hợp với các nghiên cứu trên 814 sinh viên tại ba trường đại học ở Nam California Mỹ đã chỉ ra rằng “hoạt động thể chất thường xuyên có vai trò giúp quản lý và giảm thiểu căng thẳng”, “có mối quan hệ tiêu cực giữa việc giảm hoạt động thể chất, ngồi một chỗ với nguy cơ stress của sinh viên” [11].

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy việc cảm thấy nội quy khó khăn, khó khăn về tài chính, phải học lại một năm là các yếu tố tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê với tình trạng stress ( $p \leq 0,05$ ). Kết quả này khác với nghiên cứu của Trần Quỳnh Anh với kết quả nhóm sinh viên gặp khó khăn về tài chính có khả năng gặp các vấn đề về tâm lý như stress, ý định tự tử cao hơn so với nhóm không có với OR lần lượt là 2,34 và

2,05 [12]. Tuy nhiên, có thể nhận thấy trong nghiên cứu của chúng tôi có mối liên quan ngược lại so với các tác giả, sinh viên cảm thấy nội quy khó khăn và gặp khó khăn về tài chính lại ít bị stress hơn so với nhóm không cảm thấy nội quy khó khăn và không có khó khăn về tài chính. Sự khác biệt này có thể được lý giải, do các sự kiện xảy ra được lấy mốc 12 tháng nên khả năng ít có ảnh hưởng đến tình trạng stress được đánh giá trong vòng 1 tháng đổ lại của đối tượng. Trong nghiên cứu chúng tôi đo lường stress theo thang nhận cảm stress PSS-10, trong khi các tác giả sử dụng thang đo khác để đánh giá stress và tình trạng sức khỏe tâm thần.

## **V. KẾT LUẬN**

Tỷ lệ stress trong sinh viên ngành Y khoa Trường Đại học Y Dược Cần Thơ là 78,2%, trong đó stress mức độ nhẹ: 35,2%, trung bình: 32,6%, nặng: 10,5%. Tìm thấy các yếu tố liên quan đến stress là: năm học (năm 2, năm 3, năm 4); Tham gia hoạt động ngoại khóa (thể thao, đọc sách/nghe nhạc, đoàn hội) từ 30 phút/ngày trở lên; Cảm thấy nội quy khó khăn, khó khăn về tài chính, phải học lại một năm. Khuyến khích sinh viên tự sắp xếp lịch học, ôn tập hợp lý, tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa nhiều hơn để phòng tránh stress hiệu quả.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Phùng Như Hạnh (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*, 4(2), tr 16-25
2. Nguyễn Thị Thanh Thảo (2020), “Nghiên cứu tình hình stress và nhu cầu được tư vấn tâm lý của sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2019-2020”, Luận văn đề tài cơ sở, Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.
3. Phạm Trung Tín (2017), *Nghiên cứu tình hình stress và đánh giá kết quả can thiệp ở sinh viên ngành Y học dự phòng tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2016-2017*, Luận văn Thạc sĩ Y tế công cộng, Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.
4. Lê Minh Thuận (2011), “Sức khỏe tâm lý của sinh viên: Nghiên cứu cắt ngang”, *Tạp chí Y học thực hành*, 7(774), tr 73-75.
5. Lê Hải Yến (2016), “*Thực trạng stress ở sinh viên trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên năm 2016 và một số yếu tố liên quan*”, Luận văn thạc sĩ Y tế công cộng, Trường Đại học Y tế công cộng.
6. Abdullah M Alzahem et al (2013), “Effect of year of study on stress levels in male undergraduate dental students”, *Advances in Medical Education and Practice*, 4, pg. 217-222.
7. Mostafa Amr et al (2006), “Does Gender Predict Medical Students’ Stress in Mansoura, Egypt”, *Med Educ Online*, 13, pg. 12.
8. Siddiqui Aesha Farheen, Saad Abdullah Al-Amri, Assaf Abdullah Al-Katheri, and Khalid Hussain Mohammed Al-Hassani (2017), “Perceived stress in Saudi undergraduate medical students”, *Journal of Medical Allied Sciences*, 7(1), pp.41-47.
9. Somaieh et al (2015), “Sources and Severity of Perceived Stress Among Iranian Medical Students”, *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(10).
10. Sultana Arifa (2021), “Prevalence and associated behavioral factors of depression among private medical students in Bangladesh”, *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 9(1), pp. 54-59.
11. S.T. Nguyen et al Michel (2006), "Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students", *Stress and Health*, pg. 179-188.
12. Tran Q.A, Michael P Dunne, Hoat Ngoc Luu (2014), “Well being, depression and suicidal ideation among medical students throughout Vietnam”, *Vietnam Journal of medicine and pharmacy*, 6(3), pp.23-30.

(Ngày nhận bài 27/5/2022 ngày duyệt đăng 13/10/2022)

---