

ANXIETY, STRESS, AND DEPRESSION AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE AND PHARMACY AT NAM CAN THO UNIVERSITY IN 2024 AND RELATED FACTORS

Ong The Due¹, Pham Tuan Viet², Dao Anh Son^{1*}

¹Health Strategy and Policy Institute - Lane 196 Ho Tung Mau, Mai Dich Ward, Cau Giay Dist, Hanoi City, Vietnam

²Transportation Hospital - Alley 84 Chua Lang, Dong Da District, Hanoi City, Vietnam

Received: 11/03/2025

Revised: 27/03/2025; Accepted: 25/04/2025

ABSTRACT

Objective: The study aimed to identify and evaluate the mental health status, including anxiety, stress, and depression, among medical and pharmaceutical students at Nam Can Tho University.

Method: A cross-sectional study was conducted on 830 students from the Medicine and Pharmacy departments at Nam Can Tho University between November 2023 and October 2024. The DASS-21 questionnaire was used as the primary assessment tool.

Results: The prevalence of anxiety symptoms among students was 48.8%; the levels of mild, moderate, severe, and extremely severe anxiety were observed at 10.7%, 20.8%, 7.2%, and 10%, respectively. Stress symptoms were present in 39.3% of students, with mild, moderate, severe, and extremely severe stress levels at 14.1%, 12.8%, 9.3%, and 3.1%, respectively. Depression symptoms were observed in 35.4% of students, with mild, moderate, severe, and extremely severe levels at 13.3%, 13.1%, 5.3%, and 3.7%, respectively. Factors significantly associated with anxiety ($p < 0.05$) included living in dormitories, past experiences with anxiety or depression, satisfaction with treatment locations, and receiving emotional support from parents. Factors associated with stress symptoms ($p < 0.05$) included year of study, past experiences with anxiety or depression, and satisfaction with treatment locations. For depression symptoms, significant factors included family conflicts with parents or siblings and frequent physical exercise.

Conclusion: Psychological support should be strengthened through the provision of counseling services and encouragement of support from family and friends to create a healthy mental environment for students.

Keywords: Anxiety, stress, depression, medical and pharmaceutical students, DASS-21.

*Corresponding author

Email: anhson.hmu@gmail.com Phone: (+84) 389627961 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i3.2532>

LO ÂU, CĂNG THẲNG VÀ TRẦM CẢM Ở SINH VIÊN KHOA Y DƯỢC, TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ NĂM 2024 VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN

Ong Thế Duê¹, Phạm Tuấn Việt², Đào Anh Sơn^{1*}

¹Viện Chiến lược và Chính sách y tế Việt Nam - Ngõ 196 Hồ Tùng Mậu, P. Mai Dịch, Q. Cầu Giấy, Tp. Hà Nội, Việt Nam

²Bệnh viện Giao thông Vận tải - Ngõ 84 Chùa Láng, Q. Đống Đa, Tp. Hà Nội, Việt Nam

Ngày nhận bài: 11/03/2025

Chỉnh sửa ngày: 27/03/2025; Ngày duyệt đăng: 25/04/2025

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xác định và đánh giá tình trạng sức khỏe tâm thần như lo âu, căng thẳng và trầm cảm ở sinh viên y dược tại Trường Đại học Nam Cần Thơ.

Phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang trên 830 sinh viên ngành y đa khoa và dược học tại Trường Đại học Nam Cần Thơ từ tháng 11/2023-10/2024, sử dụng bộ câu hỏi DASS-21.

Kết quả: Tỷ lệ sinh viên có biểu hiện lo âu là 48,8%; mức độ các biểu hiện lo âu nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện ở sinh viên lần lượt là 10,7%; 20,8%; 7,2% và 10%. Tỷ lệ sinh viên có biểu hiện căng thẳng là 39,3%; mức độ các biểu hiện căng thẳng nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện ở sinh viên lần lượt là 14,1%; 12,8%; 9,3% và 3,1%. Tỷ lệ sinh viên có biểu hiện trầm cảm là 35,4%; mức độ các biểu hiện trầm cảm nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện ở sinh viên lần lượt là 13,3%; 13,1%; 5,3% và 3,7%. Ở kí túc xá; từng trải qua lo âu, trầm cảm; hải lòng nơi điều trị; và tâm sự nhờ sự giúp đỡ từ cha mẹ có liên quan với biểu hiện lo âu ($p < 0,05$). Năm đang theo học; từng trải qua lo âu, trầm cảm; và hải lòng nơi điều trị có liên quan với biểu hiện căng thẳng ($p < 0,05$). Xung đột với cha mẹ, anh chị em trong gia đình; và thường xuyên tập luyện thể thao có liên quan với biểu hiện trầm cảm ở sinh viên.

Kết luận: Cần tăng cường hỗ trợ tâm lý cho sinh viên thông qua việc cung cấp các dịch vụ tư vấn và khuyến khích sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè để tạo môi trường tinh thần lành mạnh.

Từ khóa: Lo âu, căng thẳng, trầm cảm, sinh viên y dược, DASS-21.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Lo âu, căng thẳng và trầm cảm là những vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến, đặc biệt trong nhóm thanh thiếu niên, độ tuổi đang trải qua nhiều thay đổi về điều kiện sống, học tập và môi trường xã hội. Với đặc điểm tâm lý như bông bột và thiếu kinh nghiệm, thanh thiếu niên dễ gặp phải các vấn đề này hơn [1]. Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã cho thấy tỷ lệ lo âu, căng thẳng và trầm cảm ở sinh viên rất cao, đặc biệt là sinh viên các trường y dược. Theo nghiên cứu của Yared Reta và cộng sự, tỷ lệ mắc bệnh tâm thần ở sinh viên ngành y khoa chiếm 32,8% [2]. Một nghiên cứu tại Ả Rập Xê Út năm 2021 chỉ ra rằng khoảng 54% sinh viên y khoa bị lo âu, 53% bị trầm cảm và 38% bị căng thẳng [3]. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Vũ Thái Phương Nam vào năm 2022 cho thấy, tỷ lệ lo âu chiếm 59,5%, trầm cảm 53,4% và căng thẳng 48%. Sinh viên y dược tại Trường Đại học Nam Cần Thơ cũng không nằm ngoài nhóm nguy cơ này.

Trường Đại học Nam Cần Thơ là trường tư thục, đào tạo lĩnh vực đa ngành đa lĩnh vực, trong đó có đào tạo nhân lực y tế cho khu vực Tây Nam Bộ, áp dụng các phương pháp giảng dạy tiên tiến. Sinh viên tại đây phải tự chủ trong học tập, tiếp cận với nhiều kiến thức mới, và đối mặt với môi trường sống tự lập, quản lý tài chính và sinh hoạt cá nhân. Những yếu tố này có thể tạo ra áp lực, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và kết quả học tập của sinh viên. Vì vậy, việc xác định và đánh giá tình trạng sức khỏe tâm thần như lo âu, căng thẳng và trầm cảm ở sinh viên y dược là rất cần thiết để đề xuất các biện pháp dự phòng hiệu quả. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu tình hình lo âu, căng thẳng, trầm cảm ở sinh viên y dược Trường Đại học Nam Cần Thơ và một số yếu tố liên quan.

*Tác giả liên hệ

Email: anhson.hmu@gmail.com Điện thoại: (+84) 389627961 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i3.2532>

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên đang theo học các năm học I, II, III của 2 ngành y đa khoa và dược học tại Khoa Y Dược, Trường Đại học Nam Cần Thơ.

2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: từ tháng 11/2023 đến tháng 10/2024.

- Địa điểm thu thập số liệu nghiên cứu: Khu A-B, Khoa Y Dược, Trường Đại học Nam Cần Thơ.

2.3. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang.

2.4. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Tổng cộng có 830 sinh viên tham gia vào nghiên cứu, được lựa chọn bằng phương pháp chọn mẫu cụm, trong đó đơn vị cụm là các lớp học. Quá trình chọn mẫu bao gồm việc chọn ngẫu nhiên 34 lớp, với mỗi năm học sẽ lựa chọn 2 lớp thông qua hình thức bốc thăm. Toàn bộ sinh viên trong các lớp được chọn đều tham gia thu thập thông tin. Trong trường hợp có sinh viên vắng mặt hoặc từ chối tham gia, nhóm nghiên cứu sẽ tiếp tục lựa chọn ngẫu nhiên một lớp khác để thay thế, đảm bảo đáp ứng đủ cỡ mẫu tối thiểu cần thiết cho nghiên cứu. Phương pháp này giúp duy trì tính ngẫu nhiên và độ tin cậy của dữ liệu thu thập.

2.5. Phương pháp phân tích số liệu

Sử dụng bảng câu hỏi DASS-21 quốc tế được công nhận về tính thích hợp và độ tin cậy để đánh giá hệ số Cronbach's alpha (trầm cảm, lo âu, căng thẳng: 0,821; 0,739; 0,807).

Mỗi câu hỏi trên thang đo này được phân chia thành 4 mức độ từ 0 đến 3, phản ánh tình trạng người tham gia khảo sát đã trải qua trong 7 ngày gần đây. Cụ thể, điểm 0 thể hiện “không đúng với tôi chút nào cả”; điểm 1 thể hiện “đúng với tôi phần nào hoặc thỉnh thoảng mới đúng”; điểm 2 thể hiện “đúng với tôi phần nhiều hoặc phần lớn thời gian là đúng”; và điểm 3 thể hiện “hoàn toàn đúng với tôi hoặc hầu hết thời gian là đúng”. Điểm số cho mỗi tình trạng căng thẳng, lo âu, trầm cảm được tính bằng cách tổng hợp điểm của 7 câu hỏi tương ứng. Cụ thể, điểm số của căng thẳng bao gồm các câu hỏi 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18; điểm số của lo âu bao gồm các câu hỏi 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; và điểm số của trầm cảm bao gồm các câu hỏi 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21. Sau đó, điểm số được nhân với hệ số 2. Số liệu định lượng được làm sạch và mã hóa. Số liệu được phân tích bằng phần mềm thống kê R 4.0. Quá trình làm sạch bộ số liệu nhằm mục đích kiểm tra số liệu đang thiếu hay mã hóa mẫu sai trong quá trình thu thập.

2.6. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện sau khi nhận được sự chấp

thuận của Hội đồng Đạo đức Trường Đại học Y tế công cộng và Ban chủ nhiệm Khoa Y Dược, Trường Đại học Nam Cần Thơ (Quyết định số 76/2024/YTCC-HD3 ngày 15/4/2024). Tất cả đối tượng tham gia được thông báo rõ về mục tiêu, phạm vi nghiên cứu và cam kết bảo mật thông tin.

3. KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm cá nhân của sinh viên (n = 830)

Đặc điểm		Số lượng	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	303	36,5
	Nữ	527	63,5
Nơi sinh	Nông thôn	544	65,5
	Thành thị	286	34,5
Sinh viên năm đang theo học	Năm I	265	31,9
	Năm II	310	37,3
	Năm III	255	30,7
Nơi ở hiện tại	Nhà trọ	561	67,6
	Ký túc xá	63	7,6
	Nhà họ hàng người thân	67	8,1
	Sống với cha mẹ	139	16,7
Người ở chung (nhà trọ)	Một mình	549	66,1
	Ở ghép với người lạ	28	3,4
	Bạn bè	226	27,2
	Người yêu	27	3,3
Tự tin về ngoại hình	Có	567	68,3
	Không	263	31,7
Tài chính cá nhân	Không đủ chi phí	140	16,9
	Đủ chi phí	690	83,1
Tự mình giải quyết khó khăn	Có	448	54,0
	Không	382	46,0
Từng trải qua lo âu, trầm cảm	Có	149	18,0
	Không	681	82,0

Đặc điểm		Số lượng	Tỉ lệ (%)
Hài lòng nơi điều trị	Có	89	10,7
	Không	741	89,3
Tâm sự nhờ sự giúp đỡ cha mẹ	Có	292	35,2
	Không	538	64,8
Xếp loại học lực	Trung bình, yếu	19	2,3
	Khá, giỏi, xuất sắc	811	97,7
Xung đột với cha mẹ, anh chị em trong gia đình	Có	186	22,4
	Không	644	77,6
Thường xuyên tập thể thao	Không	398	48,0
	Thỉnh thoảng (1-2 lần/tuần)	321	38,7
	Thường xuyên (≥ 3 lần/tuần)	111	13,4

Trong tổng số 830 sinh viên tham gia nghiên cứu, nữ giới chiếm đa số với tỉ lệ 63,5%. Sinh viên năm II chiếm tỉ lệ cao nhất với 37,3%. Về nơi ở hiện tại, phần lớn sinh viên sống tại các nhà trọ thuê mượn (67,6%) và trong số đó có 66,1% sống một mình. Một tỉ lệ lớn sinh viên tự tin về ngoại hình của mình (68,3%) và 83,1% cho biết tài chính cá nhân đủ để chi tiêu. Khi gặp khó khăn, 54% sinh viên đã tự mình giải quyết. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng đa phần sinh viên có quê quán ở nông thôn (65,5%). Ngoài ra, 18% sinh viên đã từng trải qua lo âu, trầm cảm và 10,7% hài lòng với nơi điều trị.

Bảng 2. Mức độ các biểu hiện lo âu, căng thẳng, trầm cảm ở sinh viên (n = 830)

Đặc điểm			Số lượng	Tỉ lệ (%)
Lo âu	Không (bình thường)		425	51,2
	Có	Nhẹ	89	10,7
		Vừa	173	20,8
		Nặng	60	7,2
		Rất nặng	83	10,0
Căng thẳng	Không (bình thường)		504	60,7
	Có	Nhẹ	117	14,1
		Vừa	106	12,8
		Nặng	77	9,3
		Rất nặng	26	3,1
Trầm cảm	Không (bình thường)		536	64,6
	Có	Nhẹ	110	13,3
		Vừa	109	13,1
		Nặng	44	5,3
		Rất nặng	31	3,7

Tỉ lệ sinh viên có biểu hiện lo âu là 48,8%. Mức độ các biểu hiện lo âu nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện ở sinh viên lần lượt là 10,7%; 20,8%; 7,2% và 10%. Tỉ lệ sinh viên có biểu hiện căng thẳng là 39,3%. Mức độ các biểu hiện căng thẳng nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện ở sinh viên lần lượt là 14,1%; 12,8%; 9,3% và 3,1%. Tỉ lệ sinh viên có biểu hiện trầm cảm là 35,4%. Mức độ các biểu hiện trầm cảm nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện ở sinh viên lần lượt là 13,3%; 13,1%; 5,3% và 3,7%.

Bảng 3. Mối liên quan giữa các yếu tố cá nhân với biểu hiện lo âu ở sinh viên

Đặc điểm		Có	Không	OR	95%CI	p
Giới tính	Nam (n = 303)	143 (47,2%)	160 (52,8%)	Ref	Ref	0,49
	Nữ (n = 527)	262 (49,7%)	265 (50,3%)	0,90	(0,68-1,20)	
Nơi sinh	Nông thôn (n = 544)	271 (49,8%)	273 (50,2%)	Ref	Ref	0,42
	Thành thị (n = 286)	134 (46,9%)	152 (53,1%)	1,13	(0,85-1,50)	
Sinh viên năm đang theo học	Năm I và II (n = 575)	279 (48,5%)	296 (51,5%)	Ref	Ref	0,81
	Năm III (n = 255)	126 (49,4%)	129 (50,6%)	0,97	(0,72-1,30)	

Đặc điểm		Có	Không	OR	95%CI	p
Nơi ở hiện tại	Nhà trọ (n = 561)	290 (51,7%)	271 (48,3%)	Ref	Ref	Ref
	Kí túc xá (n = 63)	21 (33,3%)	42 (66,7%)	2,13	(1,24-3,76)	0,006
	Nhà họ hàng người thân (n = 67)	37 (55,2%)	30 (44,8%)	0,87	(0,52-1,45)	0,59
	Sống với cha mẹ (n = 139)	57 (41,0%)	82 (59,0%)	1,54	(1,06-2,25)	0,02
Tự tin ngoại hình	Có (n = 567)	254 (44,8%)	313 (55,2%)	Ref	Ref	0,001
	Không (n = 263)	151 (57,4%)	112 (42,6%)	0,60	(0,45-0,81)	
Từng trải qua lo âu, trầm cảm	Có (n = 149)	107 (71,8%)	42 (28,2%)	Ref	Ref	0,001
	Không (n = 681)	298 (43,8%)	383 (56,2%)	3,26	(2,23-4,85)	
Hài lòng nơi điều trị	Có (n = 89)	56 (62,9%)	33 (37,1%)	Ref	Ref	0,005
	Không (n = 741)	349 (47,1%)	392 (52,9%)	1,90	(1,21-3,02)	
Tâm sự nhờ sự giúp đỡ cha mẹ	Có (n = 292)	124 (42,5%)	168 (57,5%)	Ref	Ref	0,007
	Không (n = 538)	281 (52,2%)	257 (47,8%)	0,68	(0,51-0,90)	

Ghi chú: Ref là nhóm chứng

Bảng 3 cho thấy, các yếu tố liên quan với biểu hiện lo âu ở sinh viên bao gồm ở kí túc xá; từng trải qua lo âu, trầm cảm; hài lòng nơi điều trị và tâm sự, giúp đỡ từ cha mẹ ($p < 0,05$).

Bảng 4. Mối liên quan giữa các yếu tố cá nhân với biểu hiện căng thẳng ở sinh viên

Đặc điểm		Có	Không	OR	95%CI	p
Giới tính	Nam (n = 303)	115 (38,0%)	188 (62,0%)	Ref	Ref	0,56
	Nữ (n = 527)	211 (40,0%)	316 (60,0%)	0,92	(0,68-1,22)	
Nơi sinh	Nông thôn (n = 544)	210 (38,6%)	334 (61,4%)	Ref	Ref	0,58
	Thành thị (n = 286)	116 (40,6%)	170 (59,4%)	0,92	(0,69-1,24)	
Sinh viên năm đang theo học	Năm I và II (n = 575)	239 (41,6%)	336 (58,4%)	Ref	Ref	0,04
	Năm III (n = 255)	87 (34,1%)	168 (65,9%)	1,37	(1,01-1,87)	
Tự tin ngoại hình	Có (n = 567)	202 (35,6%)	365 (64,4%)	Ref	Ref	0,002
	Không (n = 263)	124 (47,1%)	139 (52,9%)	0,62	(0,46-0,84)	
Tài chính cá nhân	Không đủ chi phí (n = 140)	77 (55,0%)	63 (45,0%)	Ref	Ref	0,001
	Đủ chi phí (n = 690)	249 (36,1%)	441 (63,9%)	2,16	(1,50-3,13)	

Đặc điểm		Có	Không	OR	95%CI	p
Tự mình giải quyết khó khăn	Có (n = 448)	188 (42,0%)	260 (58,0%)	Ref	Ref	0,09
	Không (n = 382)	138 (36,1%)	244 (63,9%)	1,28	(0,97-1,69)	
Từng trải qua lo âu, trầm cảm	Có (n = 149)	107 (71,8%)	42 (28,2%)	Ref	Ref	0,001
	Không (n = 681)	298 (43,8%)	383 (56,2%)	4,25	(2,92-6,26)	
Hài lòng nơi điều trị	Có (n = 89)	60 (67,4%)	29 (32,6%)	Ref	Ref	0,001
	Không (n = 741)	266 (35,9%)	475 (64,1%)	3,68	(2,32-5,95)	

Bảng 4 cho thấy, các yếu tố liên quan với biểu hiện căng thẳng ở sinh viên bao gồm năm đang theo học; từng trải qua lo âu, trầm cảm; và hài lòng nơi điều trị ($p < 0,05$).

Bảng 5. Mối liên quan giữa các yếu tố cá nhân với biểu hiện trầm cảm ở sinh viên

Đặc điểm	Có	Không	OR thô (95%CI)	OR hiệu chỉnh	95%CI	p
Tự tin về ngoại hình						
Có (n = 567)	179 (31,6%)	388 (68,4%)	Ref	Ref	Ref	0,13
Không (n = 263)	115 (43,7%)	148 (56,3%)	0,59 (0,44-0,80)	0,72	(0,47-1,09)	
Xếp loại học lực						
Trung bình, yếu (n = 19)	12 (63,2%)	7 (36,8%)	Ref	Ref	Ref	0,52
Khá, giỏi, xuất sắc (n = 811)	282 (34,8%)	529 (65,2%)	3,18 (1,25-8,77)	1,52	(0,42-5,48)	
Tâm sự nhờ sự giúp đỡ cha mẹ						
Có (n = 292)	81 (27,7%)	211 (72,3%)	Ref	Ref	Ref	0,39
Không (n = 538)	213 (39,6%)	325 (60,4%)	0,59 (0,43-0,80)	0,83	(0,54-1,27)	
Từng trải qua lo âu, trầm cảm						
Có (n = 149)	85 (57,0%)	64 (43,0%)	Ref	Ref	Ref	0,56
Không (n = 681)	209 (30,7%)	472 (69,3%)	2,99 (2,08-4,32)	1,27	(0,57-2,87)	
Xung đột với cha mẹ, anh chị em trong gia đình						
Có (n = 186)	95 (51,1%)	91 (48,9%)	Ref	Ref	Ref	0,02
Không (n = 644)	199 (30,9%)	445 (69,1%)	2,33 (1,67-3,26)	1,74	(1,07-2,85)	
Thường xuyên tập thể thao						
Không (n = 398)	153 (38,4%)	245 (61,6%)	Ref	Ref	Ref	0,52
Thỉnh thoảng (n = 321)	120 (37,4%)	201 (62,6%)	1,05 (0,77-1,42)	1,15	(0,75-1,77)	
Thường xuyên (n = 111)	21 (18,9%)	90 (81,1%)	2,66 (1,61-4,56)	0,31	(0,15-0,61)	0,001

Bảng 5 cho thấy, các yếu tố liên quan với biểu hiện trầm cảm ở sinh viên bao gồm xung đột với cha mẹ, anh chị em trong gia đình; và thường xuyên tập thể thao ($p < 0,05$).

4. BÀN LUẬN

Nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên tại Đại học Nam Cần Thơ có biểu hiện lo âu là 48,8%, trong đó mức độ lo âu nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện lần lượt là 10,7%; 20,8%; 7,2% và 10%. Tỉ lệ này thấp hơn so với nghiên cứu của Lê Minh Thuận [5], nhưng cao hơn tỉ lệ lo âu được ghi nhận trong nghiên cứu của Nguyễn Thành Trung (42%) [6] và Trần Quốc Kính (26%) [7]. Với thang đo DASS-21, nghiên cứu của chúng tôi xác định tỉ lệ sinh viên có biểu hiện căng thẳng là 39,3%, trong đó mức độ căng thẳng nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện lần lượt là 14,1%; 12,8%; 9,3% và 3,1%. Tỉ lệ này chỉ bằng hơn một nửa so với tỉ lệ 60% sinh viên y khoa nói chung có biểu hiện căng thẳng trong nghiên cứu của Lê Minh Thuận [5]. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên Trường Đại học Nam Cần Thơ có biểu hiện trầm cảm là 35,4%. Mức độ các biểu hiện trầm cảm nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện ở sinh viên lần lượt là 13,3%; 13,1%; 5,3% và 3,7%. Tỉ lệ sinh viên có biểu hiện trầm cảm trong nghiên cứu này (35,4%) tương đồng với tỉ lệ sinh viên có biểu hiện trầm cảm trong nghiên cứu của Nguyễn Thành Trung (35%) [6], nhưng thấp hơn kết quả các nghiên cứu của Trần Quỳnh Anh (43,2%) [8] và Hoàng Minh Hương (45,6%) [9]. Sự khác biệt giữa các kết quả nghiên cứu có thể do sự khác biệt về đối tượng nghiên cứu, công cụ đo lường, chương trình đào tạo, văn hóa và vùng miền. Tỉ lệ sinh viên Trường Đại học Nam Cần Thơ có biểu hiện căng thẳng nặng và rất nặng cao, có thể do chương trình đào tạo của ngành y dược đòi hỏi số lượng tín chỉ và số năm đào tạo nhiều hơn, cũng như yêu cầu tham gia thực tập tại bệnh viện. Điều này tạo ra áp lực học tập lớn hơn cho sinh viên y dược. Ngoài ra, việc xếp thời khóa biểu theo tuần và sự phụ thuộc vào lịch giảng dạy của giảng viên dẫn đến việc phân bổ thời gian học lý thuyết và thực tập không hợp lý, góp phần vào tình trạng căng thẳng ở sinh viên.

Nghiên cứu của Nguyễn Thành Trung đã chỉ ra rằng, sinh viên có mâu thuẫn trong gia đình có nguy cơ bị căng thẳng cao hơn 1,8 lần (95%CI = 1,1-2,9) [6]. Tương tự, Lu Chen và cộng sự phát hiện rằng những sinh viên duy trì mối quan hệ không tốt với các thành viên trong gia đình có khả năng bị trầm cảm cao hơn 1,74 lần so với nhóm có mối quan hệ tốt [10]. Ngoài ra, nghiên cứu của Babyak M và cộng sự cũng cho thấy việc tập luyện thể thao thường xuyên đóng vai trò quan trọng trong việc giảm các triệu chứng trầm cảm [11].

Những phát hiện này nhấn mạnh sự cần thiết của các biện pháp can thiệp hiệu quả nhằm giảm thiểu nguy cơ lo âu và trầm cảm ở sinh viên y dược. Trước hết, cần tăng cường hỗ trợ tâm lý thông qua việc cung cấp các dịch vụ tư vấn và khuyến khích sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè để tạo môi trường tinh thần lành mạnh. Đồng thời, việc giảm áp lực học tập bằng cách điều chỉnh chương trình học, kết hợp với các hoạt động ngoại khóa và thể thao, sẽ giúp sinh viên có thêm thời gian thư giãn và giải trí. Bên cạnh đó, việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần thông qua các chương trình giáo dục sẽ

giúp sinh viên hiểu rõ tầm quan trọng của việc chăm sóc tinh thần, từ đó chủ động phòng ngừa các vấn đề liên quan. Cuối cùng, cần tiến hành các nghiên cứu tiếp theo để theo dõi và đánh giá hiệu quả của các biện pháp đã thực hiện, từ đó kịp thời điều chỉnh phù hợp với nhu cầu thực tế. Sự phối hợp đồng bộ các giải pháp này không chỉ góp phần cải thiện sức khỏe tâm thần mà còn nâng cao chất lượng cuộc sống và học tập của sinh viên.

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cắt ngang trên 830 sinh viên ngành y đa khoa và dược học tại Trường Đại học Nam Cần Thơ từ tháng 11/2023-10/2024 cho thấy: Tỉ lệ sinh viên có biểu hiện lo âu là 48,8%, trong đó mức độ các biểu hiện lo âu nhẹ, vừa, nặng và rất nặng xuất hiện lần lượt là 10,7%; 20,8%; 7,2% và 10%. Tỉ lệ sinh viên có biểu hiện căng thẳng là 39,3%, trong đó mức độ các biểu hiện căng thẳng nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 14,1%; 12,8%; 9,3% và 3,1%. Tỉ lệ sinh viên có biểu hiện trầm cảm là 35,4%, trong đó mức độ các biểu hiện trầm cảm nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 13,3%; 13,1%; 5,3% và 3,7%.

Ở kí túc xá; từng trải qua lo âu, trầm cảm; hài lòng nơi điều trị; và tâm sự nhờ sự giúp đỡ từ cha mẹ có liên quan với biểu hiện lo âu ($p < 0,05$). Năm đang theo học; từng trải qua lo âu, trầm cảm; và hài lòng nơi điều trị có liên quan với biểu hiện căng thẳng ($p < 0,05$). Xung đột với cha mẹ, anh chị em trong gia đình và thường xuyên tập thể thao có liên quan với biểu hiện trầm cảm ở sinh viên.

Cần tăng cường hỗ trợ tâm lý cho sinh viên thông qua việc cung cấp các dịch vụ tư vấn và khuyến khích sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè để tạo môi trường tinh thần lành mạnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Hội Tâm lý học xã hội Việt Nam, Một số đặc điểm tâm lý cơ bản của sinh viên, truy cập ngày 18/9/2016, tại trang web <http://hoitamlyhoc.vn/News/60/193/mot-so-dac-diem-tam-ly-co-ban-cua-sinh-vien.aspx>.
- [2] Reta Y, Ayalew M, Yeneabat T et al, Social Anxiety Disorder Among Undergraduate Students of Hawassa University, College of Medicine and Health Sciences, Ethiopia, *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2020, 16, pp. 571-577.
- [3] Mirza A.A, Milaat W.A, Ramadan I.K, Baig M, Elmorsy S.A, Beyari G.M, Khayat N.K, Depression, anxiety and stress among medical and non-medical students in Saudi Arabia: an epidemiological comparative cross-sectional study, *Neurosciences Journal*, 2021, 26 (2), pp. 141-151.
- [4] Vũ Thái Phương Nam, 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, Luận văn thạc sĩ y học, Đại học Quốc gia Hà Nội, 2022.
- [5] Lê Minh Thuận, Một số rối nhiễu tâm lý của sinh viên Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh, 2011.
- [6] Nguyễn Thành Trung, Thực trạng stress, lo âu, trầm cảm và một số yếu tố liên quan trong sinh viên cử nhân Trường Đại học Y tế Công cộng năm 2017, Tài liệu số Trường Đại học Y tế Công cộng, VIII, 104.
- [7] Trần Quốc Kính, Nghiên cứu các yếu tố liên quan của stress, trầm cảm, lo âu đối với sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Tiền Giang năm 2016, Bệnh viện Tâm thần tỉnh Tiền Giang, 2016.
- [8] Trần Quỳnh Anh, Dấu hiệu trầm cảm ở sinh viên hệ y học dự phòng Trường Đại học Y Hà Nội và một số yếu tố liên quan, Tạp chí Nghiên cứu Y học, 2016, 104 (6), 9-16.
- [9] Huong Hoang Minh, Depression and stress among the first year medical student in university of medicine and pharmacy Hochiminh city, Vietnam, Mates of Public Health, Chulalongkorn University, Thailand, 2011.
- [10] Chen L, Wang L, Qiu X.H, Yang X.X, Qiao Z.X, Yang Y.J, Liang Y, Depression among Chinese university students: prevalence and socio-demographic correlates, PloS One, 2013, 8 (3), e58379.
- [11] Babyak M, Blumenthal J.A, Herman S, Khatri P, Doraiswamy M, Moore, K, Krishnan K.R, Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months, Psychosomatic Medicine, 2000, 62 (5), pp. 633-638.