

STRESS STATUS AMONG THIRD-YEAR MEDICAL STUDENTS AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY AND ASSOCIATED FACTORS IN THE ACADEMIC YEAR 2024–2025

Nguyen Dinh Hung^{1*}, Tran Quynh Anh²,
Nguyen Thi Phuong Oanh², Nguyen Thi Quyen¹, Luong Thi Thu Hoai¹

¹Thai Nguyen University of Medicine And Pharmacy -
284 Luong Ngoc Quyen, Phan Dinh Phung Ward, Thai Nguyen Province, Vietnam
²Hanoi Medical University - 1 Ton That Tung, Kim Lien Ward, Hanoi City, Vietnam

Received: 10/10/2025

Revised: 10/11/2025; Accepted: 23/02/2026

ABSTRACT

Objective: This study aimed to describe the prevalence of stress and identify associated factors among third-year medical students at Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy in the academic year 2024–2025.

Subject and method: A cross-sectional descriptive study was conducted among 423 third-year medical students from 4/2024 to 8/2025.

Results: The prevalence of stress among participants was 61.9%, with 69.5% of stressed students experiencing moderate to extremely severe levels. Factors significantly associated with stress included: female gender (OR = 1.90; $p = 0.002$), rural background (OR = 1.71; $p = 0.009$), low household economic status (OR = 5.36; $p < 0.001$), history of academic repetition (OR = 7.85; $p < 0.001$), lack of close friendships (OR = 1.93; $p = 0.007$), dissatisfaction with clinical training (OR = 1.53; $p = 0.043$), dissatisfaction with clinical on-call schedules (OR = 1.78; $p = 0.030$), and having part-time jobs (OR = 1.59; $p = 0.022$).

Conclusion: Stress is highly prevalent among third-year medical students and is influenced by a combination of individual, academic, and social factors. These findings highlight the urgent need for psychological support programs, adjustments in clinical training and scheduling, and early stress screening interventions to safeguard students' mental health and academic performance.

Keywords: Stress, medical students, third year, DASS-21.

*Corresponding author

Email: nguyendinhhung2197@gmail.com **Phone:** (+84) 836633668 **DOI:** 10.52163/yhc.v67i2.4379

THỰC TRẠNG CĂNG THẲNG CỦA SINH VIÊN Y KHOA NĂM THỨ BA TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y-DƯỢC THÁI NGUYÊN VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN NĂM HỌC 2024-2025

Nguyễn Đình Hùng^{1*}, Trần Quỳnh Anh²,
Nguyễn Thị Phương Oanh², Nguyễn Thị Quyên¹, Lương Thị Thu Hoài¹

¹Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên, Đại học Thái Nguyên -
284 Lương Ngọc Quyến, P. Phan Đình Phùng, Tỉnh Thái Nguyên, Việt Nam
²Trường Đại học Y Hà Nội - 1 Tôn Thất Tùng, P. Kim Liên, Tp. Hà Nội, Việt Nam

Ngày nhận: 10/10/2025

Ngày sửa: 10/11/2025; Ngày đăng: 23/02/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu: Nghiên cứu được thực hiện nhằm mô tả thực trạng căng thẳng và một số yếu tố liên quan đến căng thẳng của sinh viên y khoa năm thứ ba Trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên trong năm học 2024-2025.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được tiến hành trên 423 sinh viên năm thứ ba trong thời gian từ 4/2024 đến 8/2025.

Kết quả: Tỷ lệ sinh viên mắc stress là 61,9%, trong đó mức độ trung bình đến rất nặng chiếm 69,5%. Các yếu tố liên quan có ý nghĩa thống kê với stress bao gồm: giới tính nữ (OR = 1,90; p = 0,002), xuất thân từ nông thôn (OR = 1,71; p = 0,009), tình trạng kinh tế khó khăn (OR = 5,36; p < 0,001), từng học lại (OR = 7,85; p < 0,001), không có bạn thân (OR = 1,93; p = 0,007), không hài lòng với học lâm sàng (OR = 1,53; p = 0,043), lịch trực (OR = 1,78; p = 0,030) và có đi làm thêm (OR = 1,59; p = 0,022).

Kết luận: Căng thẳng là vấn đề phổ biến ở sinh viên y khoa năm thứ ba với nhiều yếu tố liên quan cá nhân, học tập, mối quan hệ gia đình, xã hội. Cần có các biện pháp hỗ trợ tâm lý, cải tiến chương trình học và sàng lọc sớm nhằm giảm thiểu nguy cơ stress cho sinh viên.

Từ khóa: Stress, sinh viên y khoa, năm thứ ba, DASS-21.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Căng thẳng (stress) được định nghĩa là trạng thái lo lắng hoặc căng thẳng về tinh thần do một tình huống khó khăn gây ra [1]. Tổ chức Y tế Thế giới ước tính trên thế giới cứ 8 người thì có 1 người có vấn đề sức khỏe về tâm thần, trong đó stress, lo âu và trầm cảm lần lượt là những rối loạn tâm thần phổ biến nhất [2].

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng môi trường đào tạo y khoa là nơi có tỷ lệ sinh viên mắc căng thẳng cao do lịch học và kiểm tra dày đặc, bên cạnh đó sinh viên còn phải tham gia thực hành lâm sàng tại các cơ sở y tế [3, 4]. Một vài nghiên cứu về thực trạng stress của sinh viên của các trường đại học y khoa trên thế giới đã được thực hiện, tại Sudan và Bangladesh tỷ lệ sinh viên y khoa mắc căng thẳng là 31,7% và 54,0% [5, 6]. Tại Việt Nam, nghiên cứu tại trường Đại học Y Dược Cần Thơ và khoa Y trường Đại học Công nghệ Đồng Nai có tỷ lệ căng thẳng ở sinh viên lần lượt là 78,2% và 51,0% [7, 8].

Căng thẳng có thể giúp con người tăng hiệu quả làm việc và học tập. Tuy nhiên, khi căng thẳng ở mức cao với cường độ lớn và thời gian dài sẽ phá vỡ sự cân bằng của cơ thể gây ra những bất thường về cả thể chất và tinh thần. Điều

này có thể dẫn tới các hậu quả như rối loạn lo âu, trầm cảm, mất ngủ, kiệt sức, lạm dụng chất kích thích, tự làm hại bản thân, thậm chí là tự tử, làm giảm chất lượng cuộc sống và kết quả học tập của sinh viên y khoa [9, 10].

Đào tạo Y khoa là một chuyên ngành đào tạo có tính đặc thù cao, đòi hỏi sinh viên phải trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng trước khi trở thành bác sĩ. Mỗi năm học sẽ có những đặc điểm khác nhau nhưng sinh viên y khoa năm thứ ba là nhóm đặc biệt hơn bởi có sự chuyển đổi từ giảng dạy khoa học cơ bản trên bài giảng, mô hình... sang tiếp xúc chăm sóc bệnh nhân trực tiếp, học lâm sàng tại cơ sở thực hành [11]. Những khác biệt này có thể là các yếu tố gây ảnh hưởng tới mức độ căng thẳng của sinh viên năm thứ ba. Trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên là một trong những nơi đào tạo Y khoa lớn của khu vực miền Bắc, tuy nhiên những nghiên cứu về căng thẳng và chiến lược ứng phó căng thẳng của sinh viên tại trường còn hạn chế. Xuất phát từ thực tế trên nghiên cứu "Thực trạng căng thẳng của sinh viên y khoa năm thứ ba trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan năm học 2024-2025" được tiến hành với mục tiêu:

*Tác giả liên hệ

Email: nguyendinhhung2197@gmail.com Điện thoại: (+84) 836633668 DOI: 10.52163/yhc.v67i2.4379

Mô tả thực trạng căng thẳng và các yếu tố liên quan với căng thẳng của sinh viên y khoa năm thứ ba trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên năm học 2024-2025.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu mô tả cắt ngang

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện tại Trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên từ tháng 4 năm 2024 đến tháng 8 năm 2025.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên y khoa năm thứ ba tại trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên.

- Tiêu chuẩn lựa chọn

+ Sinh viên y khoa năm thứ ba năm học 2024-2025 đang theo học tại Trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên.

+ Đồng ý tham gia nghiên cứu.

- Tiêu chuẩn loại trừ

+ Sinh viên vắng mặt trong thời điểm nghiên cứu..

2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu

- Cỡ mẫu: Nghiên cứu sử dụng công thức tính cỡ mẫu cho một tỷ lệ trong quần thể

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

Trong đó:

+ n: Cỡ mẫu tối thiểu cần đạt.

+ α: Mức ý nghĩa thống kê (α = 0,05)

+ $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$ là mức độ chính xác của nghiên cứu cần đạt với mức ý nghĩa thống kê α = 0,05.

+ $d^2 = 0,05$

+ p: Chọn p = 0,51 là tỷ lệ sinh viên mắc căng thẳng trong nghiên cứu của tác giả Lâm Văn Minh [7].

Thay vào công thức ta có cỡ mẫu là: 384 đối tượng.

Để phòng ngừa đối tượng nghiên cứu không đồng ý tham gia hoặc bỏ cuộc lấy thêm 10% vậy cỡ mẫu cần lấy là 423 sinh viên. Hiện tại nghiên cứu đã thu thập đủ 423 sinh viên.

- Chọn mẫu

Chọn mẫu ngẫu nhiên đơn. Cụ thể: Danh sách 705 sinh viên Y khoa năm thứ ba (10 lớp) năm học 2024-2025 của Trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên được ghép thành một danh sách chung và chọn mẫu ngẫu nhiên đơn bằng hàm RAND trên Excel. Sau khi sắp xếp theo thứ tự ngẫu nhiên từ lớn đến bé, lấy từ trên xuống đủ 423 sinh viên đủ điều kiện tham gia nghiên cứu. Trong số 600 sinh viên được mời, có 423 sinh viên đồng ý và hoàn thành bảng hỏi, đạt tỷ lệ phản hồi 71%.

2.5. Biến số, chỉ số nghiên cứu

- Biến số nghiên cứu

+ Đặc điểm nhân khẩu học của đối tượng nghiên cứu: giới, dân tộc, tình trạng kinh tế, nơi ở hiện nay, xuất thân gia đình...

+ Các yếu tố liên quan tới học tập của đối tượng: điểm

trung bình học kì trước, học lại, yêu thích chuyên ngành học, thời gian học lâm sàng, thời gian trực, hài lòng với kết quả học tập, quá trình học lâm sàng (được thu thập bằng câu hỏi dạng lựa chọn nhị phân có/không, dựa trên tự đánh giá của sinh viên)...

+ Các yếu tố liên quan tới mối quan hệ trong gia đình của đối tượng: hài lòng với các mối quan hệ trong gia đình, tình trạng hôn nhân của cha mẹ, có bao nhiêu anh/chị/em...

+ Các yếu tố liên quan tới mối quan hệ xã hội của đối tượng nghiên cứu: Có bạn thân, tham gia các hoạt động tại câu lạc bộ, Đoàn/Đảng, đi làm thêm...

- Chỉ số nghiên cứu

+ Tỷ lệ từng mức độ stress của sinh viên theo thang đo DASS-21 – gồm 7 câu hỏi phần căng thẳng tâm lý, mỗi câu được chấm điểm từ 0-3 và tổng điểm stress được tính bằng tổng điểm 7 câu nhân 2. Các mức độ căng thẳng được phân loại theo ngưỡng cắt của Lovibond áp dụng cho thang DASS-42 [12]: bình thường (0-14 điểm); nhẹ (15-18 điểm); vừa (19-25 điểm); nặng (26-33 điểm); rất nặng (≥ 34 điểm).

+ Tỷ lệ sinh viên mắc stress (điểm DASS-21 đánh giá stress ≥ 15 điểm)

+ Mối liên quan giữa đặc điểm nhân khẩu học, yếu tố học tập, các mối quan hệ xã hội với stress của đối tượng nghiên cứu.

2.6. Kỹ thuật, công cụ và quy trình thu thập số liệu

- Công cụ thu thập số liệu

Bộ câu hỏi điều tra gồm có 2 phần: Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu; Thang đánh giá Trầm cảm - Lo âu - Stress (DASS-21): Gồm 7 câu hỏi phần căng thẳng tâm lý được trích vào bộ câu hỏi.

- Kỹ thuật thu thập số liệu

Đối tượng nghiên cứu tự điền vào phiếu phỏng vấn có các câu hỏi đã được xây dựng sẵn sau khi được nghiên cứu viên giải thích và hướng dẫn điền phiếu..

2.7. Xử lý và phân tích số liệu

Số liệu được làm sạch và nhập bằng phần mềm Epi 3.1, xử lý bằng phần mềm SPSS 25. Thống kê mô tả gồm: tần suất, tỷ lệ các biến số, giá trị trung bình và độ lệch chuẩn hoặc giá trị trung vị và khoảng tứ phân vị. Thống kê suy luận: sử dụng phân tích hồi quy logistic đơn biến.

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu đã được thông qua Hội đồng đạo đức của Trường Đại học Y Hà Nội (theo quyết định số 128/QĐ-ĐHYHN) và được sự đồng ý của Trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên.

Phiếu vấn viên giới thiệu thông tin nghiên cứu và xin phép sự đồng ý tham gia của người trả lời trước khi tiến hành phỏng vấn. Các số liệu chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu và thông tin cá nhân được bảo mật hoàn toàn.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm		n	%
Giới	Nam	172	40,7
	Nữ	251	59,3

Đặc điểm		n	%
Dân tộc	Kinh	272	64,3
	Khác	151	35,7
Xuất thân	Nông thôn	267	63,1
	Thành thị	156	36,9
Nơi ở hiện tại	Ở cùng gia đình	70	16,5
	Ở cùng họ hàng	12	2,8
	Ở trọ, kí túc xá	341	80,6
Tình trạng kinh tế gia đình	Nghèo hoặc cận nghèo	108	25,5
	Không nghèo	315	74,5

Trong 423 đối tượng tham gia nghiên cứu, nữ giới chiếm tỷ lệ cao hơn (59,3%). Phần lớn sinh viên có xuất thân từ gia đình ở nông thôn (63,1%) và có 25,5% thuộc hộ nghèo hoặc cận nghèo.

Bảng 2. Tỷ lệ và mức độ mắc stress của đối tượng nghiên cứu

Stress		n	%
Điểm stress theo DASS-21	Mean ± SD	18,23 ± 9,26	
Mắc stress (n=423)	Có	262	61,9
	Không	161	38,1
Mức độ mắc stress (n=262)	Nhẹ	80	30,5
	Vừa	90	34,4
	Nặng	63	24,0
	Rất nặng	29	11,1

Giá trị trung bình của stress theo thang DASS-21 là 18,23 ± 9,26. Tỷ lệ sinh viên mắc stress là 61,9%. Trong 262 sinh viên mắc stress các mức độ nhẹ, vừa, nặng và rất nặng chiếm tỷ lệ tương ứng 30,5%, 34,4%, 24,0% và 11,1%.

Bảng 3. Một số yếu tố liên quan tới stress của đối tượng nghiên cứu

Yếu tố		Stress		OR	95%CI	p
		Có n (%)	Không n (%)			
Giới	Nam	91 (52,9)	81 (47,1)	1		0,002
	Nữ	171 (68,1)	80 (31,9)	1,90	1,28-2,84	
Xuất thân từ gia đình	Nông thôn	178 (66,7)	89 (33,3)	1,71	1,14-2,57	0,009
	Thành thị	84 (53,8)	72 (46,2)	1		
Nơi ở hiện tại	Gia đình	46 (56,1)	36 (43,9)	1		0,225
	Tro, kí túc xá	216 (63,3)	125 (36,7)	1,35	0,83-2,20	
Tình trạng kinh tế gia đình	Nghèo	93 (86,1)	15 (13,9)	5,36	2,97-9,65	< 0,001
	Không nghèo	169 (53,7)	146 (46,3)	1		
Điểm trung bình kì trước	< 2,5	48 (69,6)	21 (30,4)	1,50	0,86-2,61	0,154
	≥ 2,5	214 (60,5)	140 (39,5)	1		
Học lại	Có	34 (91,9)	3 (8,1)	7,85	2,37-26,02	< 0,001
	Không	228 (59,1)	158 (40,9)	1		
Yêu thích chuyên ngành	Có	180 (59,4)	123 (40,6)	0,68	0,43-1,06	0,088
	Không	82 (68,3)	38 (31,7)	1		
Hài lòng với học lâm sàng	Có	79 (55,2)	64 (44,8)	1		0,043
	Không	183 (65,4)	97 (34,6)	1,53	1,01-2,30	
Hài lòng với lịch trực lâm sàng	Có	202 (59,4)	138 (40,6)	1		0,030
	Không	60 (72,3)	23 (27,7)	1,78	1,05-3,02	
Hài lòng về các quan hệ gia đình	Có	236 (60,7)	153 (39,3)	1		0,069
	Không	26 (76,5)	8 (23,5)	2,11	0,83-4,78	
Có bạn thân	Có	184 (58,2)	132 (41,8)	1		0,007
	Không	78 (72,9)	29 (27,1)	1,93	1,19-3,13	
Kết thúc tình bạn	Có	90 (67,7)	43 (32,3)	1,43	0,93-2,21	0,100
	Không	172 (59,3)	118 (40,7)	1		

Yếu tố		Stress		OR	95%CI	p
		Có n (%)	Không n (%)			
Chia tay bạn trai/gái	Có	52 (62,7)	31 (37,3)	1,04	0,63-1,71	0,882
	Không	210 (61,8)	130 (38,2)	1		
Tham gia hoạt động ngoại khoá	Có	211 (61,3)	133 (38,7)	1	0,69-1,91	0,595
	Không	51 (64,6)	28 (35,4)	1,15		
Đi làm thêm	Có	144 (67,3)	70 (32,7)	1,59	1,07-2,36	0,022
	Không	118 (56,5)	91 (43,5)	1		

OR và 95%CI tính bằng hồi quy logistic đơn biến

Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa các yếu tố giới, xuất thân của gia đình, tình trạng kinh tế của gia đình, học lại, sự hài lòng với quá trình học lâm sàng, hài lòng với lịch trực, có bạn thân và đi làm thêm với tình trạng stress của đối tượng nghiên cứu ($p < 0,05$). Không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa các yếu tố còn lại với stress ($p > 0,05$).

4. BÀN LUẬN VÀ KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ sinh viên y khoa năm thứ ba Trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên có stress theo thang đo DASS-21 là 61,9%. Giá trị trung bình điểm stress là $18,23 \pm 9,26$ điểm. Tỷ lệ stress trong kết quả nghiên cứu của chúng tôi tương đồng với nghiên cứu của Mosley và cộng sự tại Mỹ có tỷ lệ stress ở sinh viên y khoa năm thứ ba là 60% [10]. Tuy nhiên kết quả nghiên cứu của Salam và cộng sự tại Đại học Kebangsaan Malaysia lại thấp hơn với tỷ lệ stress là 49,0% [13]. Ngược lại, một số nghiên cứu khác lại đưa ra tỷ lệ stress cao hơn như nghiên cứu tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ (78,2%) [8], hay tại Sudan (80%) [6]. Mặc dù kết quả giữa các nghiên cứu khác nhau nhưng tỷ lệ stress nhìn chung vẫn khá cao, điều này cho thấy căng thẳng là một vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến ở sinh viên y khoa, đặc biệt trong bối cảnh đào tạo khối ngành sức khỏe đòi hỏi cường độ học tập và thực hành cao.

Trong các sinh viên bị stress tỷ lệ sinh viên có mức độ căng thẳng từ trung bình trở lên là 69,5%, đặc biệt mức căng thẳng nặng và rất nặng chiếm tới 35,1%. Đáng chú ý là tỷ lệ sinh viên rơi vào nhóm stress nặng và rất nặng trong nghiên cứu của chúng tôi lên tới 24,0% và 11,1%, cho thấy gần 1/3 sinh viên đang đối mặt với mức stress cao có nguy cơ làm suy giảm nghiêm trọng hiệu suất học tập và chất lượng cuộc sống. So sánh với một số nghiên cứu khác, tỷ lệ của nghiên cứu này cao hơn so với nghiên cứu của Mosley và cộng sự tại Mỹ, nơi chỉ có khoảng 15% sinh viên báo cáo mắc stress ở mức nặng [11], hay kết quả nghiên cứu báo cáo bởi Ragab và cộng sự tại Trung Đông với 28% stress vừa đến nặng [6]. Điều này cho thấy sinh viên Y khoa đang phải đối mặt với áp lực đáng kể từ học tập, thi cử và quá trình thích nghi khi chuyển sang giai đoạn học lâm sàng, qua đó phản ánh gánh nặng stress không nhỏ trong bối cảnh đào tạo Y khoa tại Việt Nam.

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy sinh viên nữ có nguy cơ mắc stress cao hơn nam (OR = 1,90; CI 95%: 1,28–2,84; $p = 0,002$). Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đó cho thấy nữ giới thường có xu hướng dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố cảm xúc, kì vọng xã hội và thường lựa chọn các chiến lược ứng phó với stress ít hiệu quả hơn so với nam giới [9, 10]. Dyrbye và cộng sự cũng ghi nhận tỷ lệ stress ở nữ sinh viên y cao hơn đáng kể, đặc biệt trong các giai đoạn chuyển tiếp sang các học phần lâm sàng [10]. Khó khăn về tài chính không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng học tập mà còn liên quan đến trầm cảm và lo âu, đặc biệt

ở sinh viên sống xa nhà hoặc không có nguồn hỗ trợ ổn định [14]. Nghiên cứu này chỉ ra những sinh viên xuất thân từ nông thôn có nguy cơ stress cao hơn 1,71 lần so với thành thị ($p = 0,009$). Đồng thời, sinh viên thuộc hộ nghèo hoặc cận nghèo có nguy cơ mắc stress cao hơn 5,36 lần (CI 95%: 2,97–9,65; $p < 0,001$). Những kết quả này phản ánh sự khác biệt về điều kiện tiếp cận tài nguyên học tập, mức độ thích nghi với môi trường đại học và áp lực tài chính cá nhân có thể dẫn tới stress. Nghiên cứu của Eva và cộng sự tại Bangladesh cũng ghi nhận tình trạng kinh tế gia đình là một trong các yếu tố dự báo mạnh cho stress học đường ở sinh viên y khoa [5].

Kết quả phân tích cho thấy sinh viên từng học lại có nguy cơ stress cao hơn so với sinh viên chưa từng học lại (CI 95%: 2,37–26,02; $p < 0,001$). Tương tự với kết quả này, nghiên cứu của Willcock và cộng sự tại Úc cho thấy học lực yếu và từng phải thi lại là yếu tố nguy cơ cao đối với kiệt sức và stress ở sinh viên y khoa [9]. Sinh viên không hài lòng với hoạt động học lâm sàng và lịch trực có nguy cơ stress cao hơn so với nhóm còn lại ($p < 0,05$). Đây là các yếu tố phản ánh chất lượng đào tạo thực hành và môi trường thực hành lâm sàng, có ảnh hưởng lớn đến trải nghiệm học tập. Những yếu tố như thiếu hướng dẫn từ giảng viên, áp lực trong tua trực, thời gian nghỉ ngơi không hợp lý được xem là yếu tố góp phần làm tăng mức độ stress [3, 4]. Một môi trường lâm sàng thân thiện, có phản hồi tích cực, hướng dẫn rõ ràng và khích lệ sinh viên phát triển nghề nghiệp đã được chứng minh là yếu tố bảo vệ hiệu quả chống lại stress trong nghiên cứu của Steiner-Hofbauer [3].

Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận rằng việc không có bạn thân có nguy cơ mắc stress cao hơn so với nhóm có bạn thân (OR = 1,93; 95% CI: 1,19-3,13; $p = 0,007$). Lazarus & Folkman đã khẳng định rằng mạng lưới hỗ trợ xã hội có vai trò trung gian giúp giảm thiểu tác động của stress đến hành vi và cảm xúc [15]. Tương tự, nghiên cứu của tác giả Nguyễn Văn Lược cũng đã nhấn mạnh rằng các mối quan hệ bạn bè tích cực giúp sinh viên y khoa cải thiện động lực học tập và điều hòa cảm xúc trong môi trường đào tạo với áp lực cao [14]. Sinh viên đi làm thêm có nguy cơ bị stress cao hơn sinh viên không đi làm thêm (OR = 1,59; 95% CI: 1,07-2,36; $p = 0,022$). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Shadid và cộng sự, cho rằng làm thêm ngoài giờ học là yếu tố nguy cơ cao đối với tình trạng kiệt sức và stress ở sinh viên y khoa [4]. Điều này cho thấy trong bối cảnh chương trình đào tạo Y khoa có cường độ cao, việc thiếu hỗ trợ xã hội hoặc phải phân bổ thời gian cho công việc ngoài học tập có thể làm gia tăng gánh nặng stress.

HẠN CHẾ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu có một số hạn chế cần được xem xét khi diễn giải kết quả. Thứ nhất, thiết kế mô tả cắt ngang chỉ cho phép xác định mối liên quan, không thể suy luận mối quan

quan hệ nhân quả giữa stress và các yếu tố liên quan. Thứ hai, dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi tự báo cáo, do đó có nguy cơ sai số nhớ lại và thiên lệch xã hội. Thứ ba, nghiên cứu chỉ thực hiện trên sinh viên một trường và một khóa học, làm hạn chế khả năng khái quát kết quả cho toàn bộ sinh viên Y khoa. Cuối cùng, nghiên cứu chỉ đánh giá stress với 7 câu hỏi của DASS-21, chưa đồng thời phân tích lo âu và trầm cảm – những vấn đề thường đồng mắc ở sinh viên Y khoa.

5. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy căng thẳng tâm lý là một vấn đề phổ biến ở sinh viên y khoa năm thứ ba tại Trường Đại học Y-Dược Thái Nguyên, với tỷ lệ mắc stress lên tới 61,9%, trong đó phần lớn ở mức trung bình đến nặng.

Tình trạng stress có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với một số yếu tố cá nhân, học tập, mối quan hệ gia đình, xã hội của sinh viên y khoa: giới tính, xuất thân của gia đình, tình trạng kinh tế, đã từng học lại, thiếu bạn thân, không hài lòng với quá trình học lâm sàng và lịch trực và đi làm thêm trong quá trình học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] World Health Organization. Regional Office for the Eastern M. Stress. Cairo: World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2023. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/375651>.
- [2] World Health Organization. Mental health 2023 [Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>].
- [3] Steiner-Hofbauer V, Holzinger A. How to Cope with the Challenges of Medical Education? Stress, Depression, and Coping in Undergraduate Medical Students. *Academic Psychiatry*. 2020;44(4):380-7.
- [4] Shadid A, Shadid AM, Shadid A, Almutairi FE, Almutairi KE, Aldarwish T, et al. Stress, burnout, and associated risk factors in medical students. *Cureus*. 2020;12(1).
- [5] Eva EO, Islam MZ, Mosaddek ASM, Rahman MF, Rozario RJ, Iftekhar AFMH, et al. Prevalence of stress among medical students: a comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Research Notes*. 2015;8(1):327.
- [6] Ragab EA, Dafallah MA, Salih MH, Osman WN, Osman M, Miskeen E, et al. Stress and its correlates among medical students in six medical colleges: an attempt to understand the current situation. *Middle East Current Psychiatry*. 2021;28(1):75.
- [7] Lâm Văn Minh, Tạ Thị Thanh Mơ, Nguyễn Thị Mỹ Ngọc, Nguyễn Thị Ngọc Phương. Thực trạng stress của sinh viên khoa Y tại Trường Đại học Công nghệ Đồng Nai năm 2023. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2023;527(1B).
- [8] Trần Thị Hoàng Yến, Nguyễn Hồ Hải Anh, Huỳnh Út Giào, Lâm KH, Điều R, Phạm TT, et al. 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):31-7.
- [9] Willcock SM, Daly MG, Tennant CC, Allard BJ. Burnout and psychiatric morbidity in new medical graduates. *Medical Journal of Australia*. 2004;181(7):357-60.
- [10] Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. 12 ed: Elsevier; 2005 2005. 1613-22 p.
- [11] Mosley Jr TH, Perrin SG, Neral SM, Dubbert PM, Grothues CA, Pinto BM. Stress, coping, and well-being among third-year medical students. *Academic Medicine*. 1994;69(9):765-7.
- [12] Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*. 1995;33(3):335-43.
- [13] Salam A, Mahadevan R, Abdul Rahman A, Abdullah N, Abd Harith AA, Shan CP. Stress among First and Third Year Medical Students at University Kebangsaan Malaysia. *Pak J Med Sci*. 2015;31(1):169-73.
- [14] Nguyễn Văn Lượ, Nguyễn Ngọc Quang, Giang Thị Thanh Mai, Nguyễn Linh Chi. Động lực học tập và chiến lược ứng phó với stress trong học tập của sinh viên. *Tạp chí Tâm lý học*. 2019;4:81-97.
- [15] Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping: Springer publishing company; 1984.