

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN STRESS, LO ÂU, TRẦM CẢM CỦA SINH VIÊN NĂM CUỐI NGÀNH DƯỢC TẠI ĐỒNG NAI

FACTORS AFFECTING STRESS, ANXIETY, DEPRESSION AMONG FINAL-YEAR PHARMACY STUDENTS IN DONGNAI

Nguyễn Thanh Trúc¹, Nguyễn Thị Bích Tuyền²

¹Trung tâm Tham vấn - Trị liệu tâm lý Thiên Ân; trucnguyen230592@gmail.com

²Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2; boconganhh5566@gmail.com

Tóm tắt - Sinh viên năm cuối ngành Dược phải thường xuyên đối mặt với nhiều nguồn gây stress, căng thẳng, trầm cảm khác nhau, dẫn đến chất lượng cuộc sống suy giảm và việc thực hành chuyên môn kém hiệu quả. Mục đích của nghiên cứu này là nhằm xác định những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của sinh viên đại học ngành Dược năm cuối ($n = 134$) trên địa bàn tỉnh Đồng Nai trong năm học 2019-2020. Kết quả phân tích hồi quy cho thấy 3 nhân tố tác động thuận chiều đến stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên gồm: học tập ($p < 0,001$), gia đình ($p < 0,001$), và dự định nghề nghiệp ($p < 0,05$); trong đó, yếu tố học tập có ảnh hưởng lớn nhất. Những phát hiện này cho thấy sinh viên cần được dạy kỹ năng giải quyết những trở ngại, khó khăn về học tập, gia đình để hoàn thành chương trình học như mong đợi. Công tác định hướng việc làm sau khi tốt nghiệp cho sinh viên cũng cần được hoàn thiện với đầu ra rõ ràng, phù hợp hơn.

Từ khóa - Sinh viên Dược; sinh viên năm cuối; sức khỏe tinh thần; sức khỏe tinh thần của sinh viên; Đồng Nai

Abstract - Final-year Pharmacy students are often faced with various sources of stress, anxiety, and depression, leading to deterioration of life quality, and ineffective professional practice. The purpose of this study is to identify factors affecting the mental health of final-year Pharmacy students ($n = 134$) in Dongnai province in the academic year 2019-2020. Regression analysis results show that 3 factors positively that affect students' stress, anxiety, and depression include study ($p < 0.001$), family relationships ($p < 0.001$), and career orientation ($p < 0.05$). Among them, learning factors have the greatest influence. These results show that students need problem-solving training to resolve difficulties in family relationships and arrange a reasonable study schedule to graduate as expected. The school should promote career orientation for students after graduation.

Key words - Pharmacy students; final-year students; mental health; mental health of students; Dongnai

1. Đặt vấn đề

Căng thẳng, lo âu và trầm cảm là những tình trạng sức khỏe tinh thần phổ biến ở sinh viên đại học, nhất là ở các khối ngành Y, Dược [1, 2]. Sinh viên ở cấp độ đại học tiếp xúc với các nguồn và mức độ căng thẳng, lo âu, trầm cảm khác nhau, đặc biệt là ở những năm học cuối. Các tình trạng stress, lo âu quá mức ở sinh viên ngành Dược giai đoạn chuẩn bị tốt nghiệp có thể được kích hoạt bởi áp lực học tập [3], cảm thấy quá tải với các kì thi, áp lực điểm số, sợ mắc sai lầm, thiếu kiến thức và kỹ năng chuyên môn, các yếu tố liên quan đến đời sống cá nhân và tài chính [4]. Theo kết quả nghiên cứu tổng quan năm 2006 của Liselotte N. Dyrbye và cộng sự [5] cho thấy, bên cạnh sự khắc nghiệt của quá trình đào tạo, sinh viên ngành Y nói chung, ngành Dược nói riêng phải đối mặt với những sự kiện lớn trong đời sống cá nhân của mình (như bệnh tật, tang chế, hôn nhân,...) và những sự kiện này có thể góp phần gây nên trầm cảm, lo âu, hoặc dẫn đến hành vi nghiện chất. Năm 2018, nghiên cứu của Phùng Như Hạnh và cộng sự [6] thực hiện trên 578 sinh viên ngành Điều dưỡng và Dược tại Trường Cao đẳng Y tế Tiền Giang cho thấy có 47,6% sinh viên có nguy cơ bị stress; trong đó, tỷ lệ sinh viên có nguy cơ stress cao nhất rơi vào nhóm sinh viên ngành Dược (71,6%). Điều đáng lưu ý là tỷ lệ và mức độ stress của viên tăng dần theo năm học. Xét về yếu tố liên quan, năm học (đặc biệt là năm thứ 3), kết quả học tập (từ trung bình khá trở xuống), lo lắng khoảng cách lớn giữa lý thuyết và thực hành, sự không hài lòng về mối quan hệ với cha mẹ, thầy cô là những yếu tố liên quan đến mức độ stress của sinh viên. Năm 2016, nghiên cứu của Đoàn Vương Diễm Khánh và cộng sự [7] cũng cho kết quả các yếu tố về quan hệ xã

hội và yếu tố liên quan đến quá trình học tập có liên quan đến tình trạng stress cao ở sinh viên ngành Y. Năm 1988, một nghiên cứu dài hạn của Clark và cộng sự [8] khảo sát trên 116 sinh viên tại 6 thời điểm khác nhau trong suốt 4 năm đào tạo cho thấy, có 12% sinh viên mắc trầm cảm từ mức độ nhẹ đến trung bình (theo thang đo trầm cảm Beck 2, BDI-2) vào lần đầu khảo sát. Điểm trầm cảm theo BDI trung bình đạt cao nhất vào cuối năm thứ 2 và năm thứ 4. Tương tự như phát hiện của Clark, nghiên cứu của Rosal MC cùng các cộng sự [9] thực hiện trên 300 sinh viên trường Y Đại học Massachusetts vào các năm học 1987, 1988 và 1989, kết quả cho thấy điểm trầm cảm theo thang đo CES-D đạt cao nhất trong năm thứ 2 nhưng vẫn dần tăng cao hơn khi đến năm học thứ 4.

Mục tiêu của giáo dục ngành Y là đào tạo các bác sĩ, dược sĩ, nhân viên y tế có kiến thức, năng lực và có được trang bị đầy đủ về chuyên môn để chăm sóc và nâng cao sức khỏe cộng đồng, phục vụ vì sự tiến bộ của khoa học y học quốc gia. Sinh viên năm cuối ngành Dược sau khi tốt nghiệp sẽ là những người cung cấp dịch vụ y tế liên quan đến dược phẩm trong tương lai gần, việc xác định sớm các vấn đề về sức khỏe tinh thần ở nhóm sinh viên này cần được ưu tiên để tránh những tác động tiêu cực. Trên thực tế, đã có nhiều bằng chứng nghiên cứu cho thấy tình trạng căng thẳng, lo lắng xảy ra trong quá trình học cử nhân và thực hành chuyên môn dược có thể tác động tiêu cực lâu dài đến việc hành nghề [10, 11]. Có ít nhất một nghiên cứu cũng đã xác định mối tương quan giữa mức độ căng thẳng và chất lượng cuộc sống giảm sút ở sinh viên ngành Y [12]. Thế nhưng, tại Việt Nam, nghiên cứu về sức khỏe tinh thần của sinh viên ngành Dược giai đoạn chuẩn bị tốt nghiệp,

cùng những yếu tố ảnh hưởng, vẫn còn khá ít. Do đó, nghiên cứu được thực hiện với mục đích xác định những yếu tố ảnh hưởng đến stress, trầm cảm, lo âu của sinh viên đại học ngành Dược năm cuối trên địa bàn tỉnh Đồng Nai. Trên cơ sở đó, nhóm tác giả đề xuất một số khuyến nghị để hoàn thiện công tác đào tạo và định hướng nghề nghiệp cho các Dược sĩ tương lai phù hợp hơn, nhằm giảm thiểu những hệ quả tiêu cực trong việc thực hành Dược lâm sàng, tăng cường hiệu quả chăm sóc người bệnh tốt hơn.

2. Giải quyết vấn đề

Mẫu nghiên cứu: Khách thể của nghiên cứu bao gồm 134 sinh viên đang học năm cuối ngành Dược hệ chính quy đại học trên địa bàn tỉnh Đồng Nai trong năm học 2019 – 2020. Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên thuận tiện, khảo sát vào tháng 10/2019. Trong đó, có 65,7% sinh viên nam và 34,3% sinh viên nữ, độ tuổi trung bình là 22 tuổi.

Phương pháp nghiên cứu: Khảo sát bằng bảng hỏi, được tiến hành từ tháng 10 – 12/2019.

Công cụ nghiên cứu: Bao gồm:

- *Thang đo mức độ stress – lo âu – trầm cảm (DASS21)* với bản tiếng Việt thích ứng năm 2013 bởi Trần Thạch Đức và cộng sự [13], được sử dụng trong đề tài nhằm xác định điểm sáng lo stress, trầm cảm và lo âu của sinh viên tại thời điểm khảo sát.

- *Bảng hỏi khảo sát về các yếu tố liên quan đến stress, trầm cảm, lo âu ở sinh viên* do tác giả tự soạn thảo. Các nội dung chính của bảng hỏi bao gồm: nhân tố học tập (hệ số Cronbach’s Alpha là 0,810) có 7 item; nhân tố gia đình (hệ số Cronbach’s Alpha là 0,679) có 4 item; và nhân tố bạn bè (hệ số Cronbach’s Alpha là 0,855) có 5 item. Thang điểm Likert 4 mức độ (1 - *Không bao giờ*; 2 - *Đôi khi/ Thỉnh thoảng*; 3 - *Thường xuyên*; 4 - *Luôn luôn/ Lúc nào cũng vậy*) được sử dụng nhằm đo lường tần suất trải nghiệm của khách thể theo từng biến quan sát.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Tương quan giữa các yếu tố học tập, quan hệ gia đình, quan hệ bạn bè với stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên năm cuối ngành Dược

Kết quả khảo sát trên 134 sinh viên đại học năm cuối ngành Dược tại Đồng Nai theo thang đo DASS21 cho thấy, có 16,4% sinh viên biểu hiện stress, 29,8% sinh viên biểu hiện lo âu và 38,8% sinh viên có biểu hiện trầm cảm. Trong số những sinh viên có biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm, để tìm hiểu mối liên hệ giữa các yếu tố học tập, quan hệ gia đình, quan hệ bạn bè với các tình trạng sức khỏe tinh thần của sinh viên, nghiên cứu tiến hành phân tích tương quan giữa các biến số theo kết quả ở Bảng 1.

Bảng 1. Tương quan giữa các biến học tập, bạn bè, gia đình với stress, lo âu, trầm cảm

Các tình trạng		Học tập	Bạn bè	Gia đình
Stress	r	0,397**	0,116	0,320**
	p	0,000	0,183	0,000
Lo Âu	r	0,286**	0,120	0,325**
	p	0,000	0,167	0,000

Trầm Cảm	r	0,343**	0,163	0,427**
	p	0,000	0,060	0,000
**. Tương quan có ý nghĩa ở mức 0,01 (sig 2 đuôi)				
Chú thích: r – hệ số tương quan Pearson; p – trị số sig của tương quan.				

Kết quả Bảng 1 cho thấy, các nhân tố học tập và quan hệ gia đình đều có mối tương quan thuận chiều có ý nghĩa thống kê (sig < 0,01) với stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên. Theo đó, mối liên hệ giữa nhân tố gia đình – trầm cảm (r = 0,427) có tương quan mạnh nhất, đến các cặp tương quan học tập – stress (r = 0,397), học tập – trầm cảm (r = 0,343), gia đình – lo âu (r = 0,325), gia đình – stress (r = 0,320) và cuối cùng là cặp học tập – lo âu (r = 0,286). Để khám phá sự ảnh hưởng của các nhân tố này đến tình trạng sức khỏe tinh thần của sinh viên, phân tích hồi quy tuyến tính được thực hiện. Tuy nhiên, do không có tương quan với stress, trầm cảm, lo âu của sinh viên (các biến phụ thuộc), nên nhân tố về bạn bè bị loại bỏ khỏi mô hình hồi quy.

3.1.1. Mối liên hệ giữa các yếu tố học tập với stress, trầm cảm, lo âu của sinh viên

Bảng 2. Kết quả hồi quy phân tích tác động của nhân tố học tập đến stress, lo âu, trầm cảm

Biến độc lập: Học tập	R ² hiệu chỉnh	Hệ số beta chuẩn hóa	p (sig)
Biến phụ thuộc			
Stress	0,151	0,397	<0,001
Lo Âu	0,175	0,286	<0,001
Trầm Cảm	0,191	0,343	<0,001

Từ kết quả Bảng 2, các phân tích hồi quy đều có ý nghĩa thống kê với p < 0,001, cho thấy biến độc lập có khả năng dự báo cho biến phụ thuộc. Các hệ số beta chuẩn hóa đều dương, nghĩa là nhân tố học tập có khả năng dự báo theo chiều thuận cho stress, trầm cảm, lo âu của sinh viên. Theo đó, các yếu tố về học tập giải thích 15,1% sự biến thiên mức độ stress; 17,5% mức độ lo âu và 19,1% mức độ trầm cảm của sinh viên. Như vậy, khi sinh viên càng nhiều khó khăn trong học tập thì sẽ khiến cho tình trạng stress, trầm cảm và lo âu thêm trầm trọng.

Sinh viên năm cuối ngành Dược phải thường xuyên đối mặt với khối lượng môn học nặng nề bao gồm nhiều chủ đề khác nhau về lý thuyết lẫn thực hành chuyên môn. Kết quả Bảng 3 cho thấy, sinh viên thường xuyên cảm thấy “*bị áp lực vì kì thi quan trọng sắp đến*” (ĐTB = 2,67; ĐLC = 0,744), và đôi khi “*bị áp lực với các bài báo cáo phòng thí nghiệm*” (ĐTB = 2,48; ĐLC = 0,811), “*bị áp lực với nội dung đi thực tập*” (ĐTB = 2,43; ĐLC = 0,913), “*bị áp lực vì kết quả học tập không như mong muốn*” (ĐTB = 2,43; ĐLC = 0,708). Kết quả này có sự tương đồng với kết quả các nghiên cứu trước đây của tác giả Lois Magnussen và Mary Jane Amundson vào năm 2003 [14] cho rằng áp lực từ các kỳ thi và khối lượng công việc khi thực tập là yếu tố gây căng thẳng nhất đối với sinh viên. Nghiên cứu gần đây nhất tại Indonesia của nhóm tác giả SA Kristina, Anna Wahyuni Widayanti, IP Sari năm 2020 [3] cũng cho kết quả tương tự. Cụ thể, nghiên cứu này được thực hiện trên 330 sinh viên năm thứ 4 và 5 tại Khoa Dược, Đại học Gadjah Mada, theo thang đo tự nhận thức về stress (Perceives Stress Scale – PSS) cho thấy mức độ stress ở

các sinh viên năm cuối ngành Dược là cao đáng kể (OR = 2,45; CI (1,78 – 3,34), $p < 0,05$); trong đó, những tác nhân gây căng thẳng bao gồm áp lực từ các kì thi chứng chỉ năng lực Dược sĩ quốc gia và các dự án học tập năm cuối.

Bảng 3. Điểm trung bình (ĐTB) và độ lệch chuẩn (ĐLC) của các quan sát trong nhân tố học tập

Các yếu tố về học tập	ĐTB	ĐLC
Tôi bị áp lực vì kì thi quan trọng sắp đến	2,67	0,744
Tôi bị áp lực với các bài báo cáo phòng thí nghiệm	2,48	0,811
Tôi bị áp lực với nội dung đi thực tập	2,43	0,913
Tôi bị áp lực vì kết quả học tập không như mong muốn	2,43	0,708
Tôi cảm thấy áp lực với những yêu cầu quá cao của bản thân	2,11	0,782
Tôi cảm thấy các môn học phân bổ không hợp lý	2,10	0,803
Tôi cảm thấy không hài lòng với chương trình học	1,89	0,732
ĐTB = 2,30		

Khi đánh giá về chương trình học ngành Dược, các sinh viên ít khi “*cảm thấy không hài lòng với chương trình học*” (ĐTB = 1,89; ĐLC = 0,732). Kết quả phỏng vấn sâu 30 sinh viên cũng thể hiện rõ điều này, theo đó, đa số sinh viên (73,3%) “*hài lòng với các học phần của chương trình đào tạo*”. Cụ thể, ý kiến từ sinh viên P.P.L cho rằng: “*Nhà trường sắp xếp các môn học theo lộ trình cũng khá hợp lý, giáo viên phù hợp và cũng rất nhiệt tình, có kinh nghiệm*”. Kết quả này cũng khá phù hợp với kết quả nghiên cứu công bố gần đây nhất của tác giả Lê Xuân Hưng [15] thực hiện trên 829 sinh viên năm cuối trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2020, kết quả cho thấy sinh viên hài lòng với chương trình đào tạo có chuẩn đầu ra rõ ràng và các học phần phân bổ phù hợp với chương trình đào tạo.

3.1.2. Mối liên hệ giữa các yếu tố gia đình với stress, trầm cảm, lo âu của sinh viên

Bảng 4. Kết quả hồi quy phân tích tác động của các yếu tố gia đình đến stress, trầm cảm, lo âu

Biến độc lập: Gia đình	R ² hiệu chỉnh	Hệ số beta chuẩn hóa	p (sig)
Biến phụ thuộc			
Stress	0,126	0,320	<0,001
Lo Âu	0,099	0,325	<0,001
Trầm Cảm	0,176	0,427	<0,001

Kết quả Bảng 4 cho thấy các yếu tố về gia đình giải thích sự biến thiên mức độ stress, lo âu và trầm cảm lần lượt là 12,6%; 9,9% và 17,6%. Tương tự nhóm nhân tố về học tập, các yếu tố về gia đình cũng có khả năng dự báo theo chiều thuận đến các tình trạng sức khỏe tinh thần của sinh viên. Như vậy, có thể nói, sinh viên càng gặp trở ngại, khó khăn trong các mối quan hệ gia đình thì càng có khả năng gặp các vấn đề về sức khỏe tinh thần như căng thẳng, lo âu và trầm cảm ở mức độ trầm trọng hơn. Đến đây, câu hỏi đặt ra là: những vấn đề nào từ gia đình khiến sinh viên cảm thấy khó khăn? Để trả lời câu hỏi này, nghiên cứu tiến hành phân tích điểm trung bình và độ lệch chuẩn của từng biến quan sát trong nhóm nhân tố quan hệ gia đình, kết quả được thể hiện ở Bảng 5.

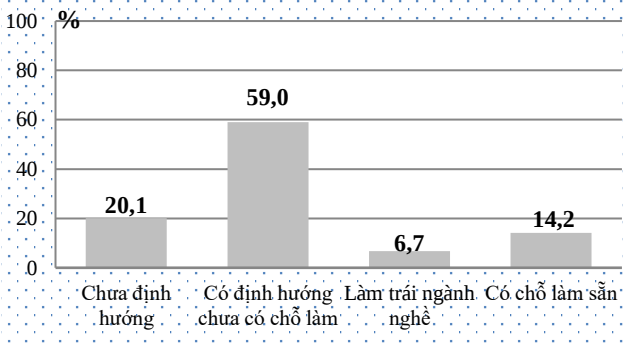
Bảng 5. Điểm trung bình (ĐTB) và độ lệch chuẩn (ĐLC) của các quan sát trong nhân tố quan hệ gia đình

Các yếu tố về quan hệ trong gia đình	ĐTB	ĐLC
Tôi cảm thấy không thoải mái mỗi khi nói chuyện cùng cha mẹ	2,42	0,749
Tôi không thể đáp ứng được những kỳ vọng của cha mẹ	2,41	0,674
Khi gặp khó khăn, tôi không nhận được sự động viên từ cha mẹ	2,17	0,699
Cha mẹ không ủng hộ ngành tôi đang theo học	1,93	0,372
ĐTB = 2,16		

Kết quả Bảng 5 cho thấy, sinh viên đôi khi “*cảm thấy không thoải mái mỗi khi nói chuyện cùng cha mẹ*” (ĐTB = 2,42; ĐLC = 0,749), “*không thể đáp ứng được những kỳ vọng của cha mẹ*” (ĐTB = 2,41; ĐLC = 0,674), “*Khi gặp khó khăn, tôi không nhận được sự động viên từ cha mẹ*” (ĐTB = 1,93; ĐLC = 0,699). Nghiên cứu năm 2007 của Dzurec, Allchin, và Engler [16] cũng cho kết quả tương tự; theo đó, bên cạnh điểm kém, không đạt được kết quả học tập mong muốn, thì áp lực về việc phải đáp ứng kỳ vọng của gia đình cũng có thể khiến một số sinh viên cảm thấy bản thân không đủ năng lực và có nguy cơ bị trầm cảm.

3.2. Dự định nghề nghiệp và sức khỏe tinh thần của sinh viên năm cuối ngành Dược

Kết quả kiểm định so sánh trung bình One-way ANOVA cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về điểm lo âu ($p = 0,038 < 0,05$) và điểm trầm cảm ($p = 0,008 < 0,05$) giữa các nhóm sinh viên có dự định nghề nghiệp khác nhau.



Hình 1. Tỷ lệ % các dự định nghề nghiệp của sinh viên

Kết quả khảo sát về dự định nghề nghiệp của sinh viên năm cuối ngành Dược tại Đồng Nai ở Hình 1 cho thấy, đa số sinh viên (59%) đều đã có định hướng nhưng chưa tìm được chỗ làm phù hợp. Tiếp đến, có 20,1% sinh viên chưa có định hướng và 14,2% đã có chỗ làm sẵn. Trong khi đó, số sinh viên dự định làm trái ngành nghề dù chiếm tỷ lệ không cao (6,7%) nhưng cũng là con số đáng lo ngại. Để đánh giá khả năng dự báo của dự định nghề nghiệp đến sức khỏe tinh thần của sinh viên, thao tác chuyển đổi biến độc lập định tính thành biến giả để đưa vào mô hình hồi quy được thực hiện với kết quả trình bày ở Bảng 6.

Bảng 6. Kết quả hồi quy phân tích tác động của dự định nghề nghiệp đến tình trạng lo âu, trầm cảm ở sinh viên

Biến độc lập: Dự định nghề nghiệp	R ² hiệu chỉnh	P (sig)
Biến phụ thuộc		
Lo Âu	0,105	<0,05
Trầm Cảm	0,084	<0,05

Kết quả Bảng 6 cho thấy, dự định nghề nghiệp có khả năng dự báo về mặt thống kê (các trị số $p < 0,05$) tình trạng lo âu (10,5%), trầm cảm (8,4%) của sinh viên. Trong đó:

- **Xét về mức độ ảnh hưởng đến lo âu:** Nhóm sinh viên “Chưa có định hướng” tác động mạnh nhất (Hệ số beta chuẩn hóa = 0,339), tiếp đến là nhóm sinh viên “Dự định làm trái ngành nghề” (Hệ số beta chuẩn hóa = 0,222), đến nhóm “Có định hướng, chưa có chỗ làm” (Hệ số beta chuẩn hóa = 0,163), cuối cùng là nhóm sinh viên “Đã có chỗ làm sẵn”.

- **Xét về mức độ ảnh hưởng đến trầm cảm:** Nhóm sinh viên “Chưa có định hướng” tác động mạnh nhất (Hệ số beta chuẩn hóa = 0,377), tiếp đến là nhóm “Có định hướng, chưa có chỗ làm” (Hệ số beta chuẩn hóa = 0,294), đến nhóm sinh viên “Dự định làm trái ngành nghề” (Hệ số beta chuẩn hóa = 0,252), cuối cùng là nhóm sinh viên “Đã có chỗ làm sẵn”.

Từ những kết quả trên, có thể nói, sinh viên ngành Dược tại Đồng Nai càng không có định hướng việc làm sau khi tốt nghiệp thì có mức độ lo âu và trầm cảm càng tăng. Tình trạng lo lắng về nghề nghiệp trong tương lai ở sinh viên ngành Dược cũng là chủ đề đã được bàn luận trong nhiều nghiên cứu trước đây [6]. Phát hiện này đặt ra yêu cầu tư vấn hướng nghiệp toàn diện, thực tế và hiệu quả hơn từ phía nhà trường, bộ môn có liên quan.

4. Kết luận

Nghiên cứu này đã phát hiện được các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của sinh viên năm cuối ngành Dược trên địa bàn tỉnh Đồng Nai, bao gồm nhóm các yếu tố về học tập ($p < 0,001$), quan hệ trong gia đình ($p < 0,001$) và dự định nghề nghiệp ($p < 0,05$). Trong đó, các yếu tố về học tập có tác động mạnh nhất (ĐTB = 2,30), đến nhóm các yếu tố về gia đình (ĐTB = 2,16).

Các yếu tố về học tập, quan hệ trong gia đình và dự định nghề nghiệp cũng có khả năng dự báo theo chiều thuận cho mức độ stress, trầm cảm, lo âu của sinh viên. Trên cơ sở đó, để giảm thiểu tác động tiêu cực từ các yếu tố này, nhóm tác giả đề xuất:

- *Về phía bản thân*, các sinh viên cần biết sắp xếp kế hoạch và thời gian cho việc học tập, thực tập hợp lý; đồng thời, cần tìm đến sự hỗ trợ từ phía gia đình để giải quyết những khó khăn của bản thân, giúp giải tỏa áp lực thi cử năm cuối, hoàn thành chương trình đào tạo với kết quả như mong đợi.

- *Về phía gia đình*, cha mẹ và người thân cần trò chuyện, chia sẻ, lắng nghe sinh viên nhiều hơn để kịp thời nhận biết những áp lực, lo lắng của con và hỗ trợ tốt nhất. Đồng thời, bầu không khí gần gũi, ấm áp, cởi mở trong gia đình cần được duy trì để mỗi thành viên thoải mái nói ra những cảm xúc của mình, nhất là khi cảm thấy căng thẳng.

- *Về phía nhà trường và bộ môn*, cần phân bổ các môn học trong chương trình đào tạo phù hợp, đặc biệt là phân chia môn học xen kẽ các kì thi quan trọng một cách hợp lý cho sinh viên năm cuối; đồng thời, tăng cường nhiều

chương trình dạy kỹ năng mềm cho sinh viên. Ngoài ra, công tác định hướng nghề nghiệp cũng cần được đẩy mạnh để tránh những lo lắng tiêu cực về tương lai của sinh viên sau khi tốt nghiệp, đảm bảo đầu ra rõ ràng và cụ thể hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Lê Minh Thuận, “Sức khỏe tâm lý của sinh viên: Nghiên cứu cắt ngang”, *Tạp chí Y học Thực hành* (774), số 7, tr 72-75, 2011.
- [2] Kieu T.T.T., “Depression, Anxiety and Stress among students in Ho Chi Minh city”, *Mental Health Literacy in Schools and the Community: Proceedings from the 5th International Conference on Child Mental Health in Vietnam*, Vietnam National University Press, Hanoi, pp. 98-104, 2019.
- [3] SA Kristina, Anna Wahyuni Widayanti, IP Sari, “Investigating perceived stress among final-year pharmacy students in Indonesia” *Int J Pharm Res*, 12 (2), pp. 439-445, 2020. DOI: 10.31838/ijpr/2020.12.02.0067.
- [4] Jimenez, C., Navia-Osorio, P. M., & Diaz, C. V., “Stress and health in novice and experienced nursing students”, *Journal of advanced nursing*, 66(2), pp. 442-455, 2010. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2009.05183.x.
- [5] Liselotte N. Dyrbye, Matthew R. Thomas, and Tait D. Shanafelt, “Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students”, *Academic Medicine*, 81(4), pp. 354-373, 2006.
- [6] Phùng Như Hạnh, Nguyễn Hùng Vĩ, Lê Thị Hải Hà, “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*, Tập 02 (04), Trường Đại học Y tế Công cộng, tr. 16-25, 2018.
- [7] Đoàn Vương Diễm Khánh, Lê Đình Dương, Phạm Tuyền, Trần Bình Thăng, Bùi Thị Phương Anh, Nguyễn Thị Trà My Nguyễn Thị Yên, Bùi Đức Hà, Nguyễn Hữu Hùng, Nguyễn Văn Kiều, “Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên khoa Y tế công cộng”, *Tạp chí Y Dược học*, Tập 6 (03), Trường Đại học Y Dược Huế, tr.66, 2016. DOI: 10.34071/jmp.2016.3.10.
- [8] Clark DC, Zeldow PB, “Vicissitudes of depressed mood during four years of medical school”, *JAMA*; 260 (25), pp. 21-28, 1988. DOI:10.1001/jama.1988.03410170069036.
- [9] Rosal MC, Ockene IS, Ockene JK, Barrett SV, Ma Y, Hebert JR, “A longitudinal study of students’ depression at one medical school”, *Acad Med*;72:5, pp. 42-46, 1997. DOI: 10.1097/00001888-199706000-00022.
- [10] Assaf, A.M., “Stress-induced immune-related diseases and health outcomes of pharmacy students: A pilot study”, *Saudi Pharm J*, 21(1), pp. 35-44, 2013.
- [11] Opoku-Acheampong, A., Kretchy, I. A., Acheampong, F., Afrane, B. A., Ashong, S., Tamakloe, B., & Nyarko, A. K., “Perceived stress and quality of life of pharmacy students in University of Ghana”, *BMC Res Notes*, 10(1), pp. 115, 2017.
- [12] Bhat, R., Mk, S., & Ganaraja, B., “Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Students”, *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, November (Suppl-2), Vol-5(7), pp. 1331-1335, 2011.
- [13] Tran TD, Tran T, Fisher J., “Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women”, *BMC Psychiatry*, 13 (1), pp. 24, 2013. DOI: 10.1186/1471-244X-13-24.
- [14] Lois Magnussen, Mary Jane Amundson, “Undergraduate nursing student experience”, *Nursing and Health Sciences*, 5(4), pp. 261-267, 2003. DOI: 10.1046/j.1442-2018.2003.00158.x
- [15] Lê Xuân Hưng, “Đánh giá của sinh viên năm cuối về hoạt động đào tạo tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2019”, *Educational Sciences*, Volume 65, Issue 1, pp. 38-46, 2020. DOI: 10.18173/2354-1075.2020-0004.
- [16] Dzurec LC, Allchin L, Engler AJ, “First-year nursing students’ accounts of reasons for student depression”, *J Nurs Educ*, 46(12), pp. 545-551, 2007. DOI:10.3928/01484834-20071201-04.