

STRESS VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN CỦA SINH VIÊN MỘT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI HÀ NỘI NĂM 2019

Phan Cẩm Phương^{1,✉}, Nguyễn Thị Thúy Anh²

¹Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Ninh,

²Trường Đại học Y Hà Nội

Nghiên cứu được thực hiện trên 400 sinh viên tại trường Đại học Ngoại ngữ năm 2019 với mục đích mô tả tình trạng stress và phân tích một số yếu tố liên quan đến stress của sinh viên. Nghiên cứu đã áp dụng phương pháp điều tra cắt ngang, sử dụng bộ câu hỏi tự điền khuyết danh. Tình trạng stress được đo lường bằng thang đo DASS - 21 (Depression Anxiety Stress Scale - 21). Kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên bị stress là 46,5%, trong đó mức độ nhẹ, vừa, nặng, rất nặng lần lượt là 14,8%, 17,5%, 10,7%, 3,5%. Các yếu tố liên quan đến stress là tình trạng tài chính, sự hài lòng với chuyên ngành học, áp lực học tập, thi trượt và chia sẻ với gia đình. Kết quả phân tích hồi quy Binary logistic cho thấy tài chính khó khăn, không hài lòng với chuyên ngành học và thường xuyên áp lực học tập là các yếu tố làm tăng stress của sinh viên.

Từ khóa: DASS - 21, stress, sinh viên.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress là một phản ứng về thể chất, tinh thần hoặc cảm xúc đối với các sự kiện gây căng thẳng cơ thể hoặc tinh thần. Với số lượng nhỏ, căng thẳng là bình thường và có thể giúp chúng ta năng động và năng suất hơn. Tuy nhiên, trải qua mức độ căng thẳng cao trong một thời gian dài có thể gây ra các vấn đề về thể chất và tinh thần quan trọng. ¹ Hiện nay, tình trạng stress ngày càng trở nên phổ biến trong cộng đồng đặc biệt ở lứa tuổi sinh viên. Nghiên cứu trên sinh viên đại học công lập tại Mỹ, Ả rập Xê út, Úc cho tỷ lệ stress lần lượt là 38%; 34,3%, 26,5%.²⁻⁴ Tại Việt Nam, một số nghiên cứu trên sinh viên đại học cho thấy tỷ lệ stress cao (trên 90%).^{5,6} Lứa tuổi này có đặc điểm tâm lý rất phong phú, đa dạng và bị chi phối bởi những đặc điểm về thể chất, môi trường, vai trò xã hội cụ thể mà trong đó họ sống và hoạt động. ⁷ Trong đó, có những yếu tố tích cực

giúp giảm bớt stress và cũng có những yếu tố tiêu cực làm gia tăng tình trạng này. Việc xác định rõ các yếu tố này giúp chúng ta có những giải pháp phù hợp để hạn chế stress cho sinh viên. Nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến stress ở nhóm sinh viên Thổ Nhĩ Kỳ đã cho thấy sinh viên nữ, học năm thứ 1 và thứ 2 có điểm stress cao hơn. Những sinh viên hài lòng với chuyên ngành học thì nguy cơ stress thấp hơn so với những sinh viên không hài lòng.⁸ Tại Việt Nam, phần lớn các nghiên cứu về stress của sinh viên được thực hiện trên đối tượng là sinh viên y khoa, còn nghiên cứu trên sinh viên các trường khác vẫn còn hạn chế. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục đích mô tả tình trạng stress và phân tích một số yếu tố liên quan đến stress của một nhóm sinh viên thuộc khối trường xã hội - giáo dục, đó là Trường Đại học Ngoại ngữ năm 2019.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Nghiên cứu thực hiện trên sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội

Tác giả liên hệ: Phan Cẩm Phương,

Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Ninh

Email: camphuong307@gmail.com

Ngày nhận: 18/05/2020

Ngày được chấp nhận: 04/06/2020

trong thời gian tháng 9/2019.

- Tiêu chuẩn lựa chọn: Sinh viên đang học tập tại trường vào thời điểm nghiên cứu và đồng ý tham gia nghiên cứu.

- Tiêu chuẩn loại trừ:

+ Sinh viên không đảm bảo sức khỏe tham gia nghiên cứu

+ Sinh viên không hợp tác tốt

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang

Cỡ mẫu: 400 sinh viên

Phương pháp chọn mẫu: Chọn mẫu thuận tiện. Lấy tất cả các sinh viên có mặt trong lớp học tại thời điểm nghiên cứu. Theo thời khóa biểu được cung cấp, nhóm nghiên cứu chọn thời gian khảo sát từng lớp. Sau khi được sự đồng ý của giáo viên phụ trách, nghiên cứu viên tiến hành điều tra ngoài giờ học của lớp.

Các biến số/chỉ số nghiên cứu

- Thông tin chung: giới, tuổi, dân tộc, nơi ở hiện tại, tình trạng tài chính, năm học, tình trạng quan hệ hiện tại.

- Mức độ stress được xác định theo thang đo DASS - 21 phiên bản tiếng Việt của Viện Tâm thần Sức khỏe Quốc gia và đã được đánh giá về tính giá trị, độ tin cậy đối với thanh thiếu niên Việt Nam. Thang đo DASS - 21 gồm 21 đề mục, trong đó có 7 đề mục dùng để đánh giá stress (mục 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). Tương ứng với mỗi đề mục có 4 mức độ trả lời theo thang điểm Likert 0 - 3 từ không đúng cho đến đúng hoàn toàn. Cộng điểm của 7 đề mục rồi nhân hệ số 2 sẽ được tổng điểm. Tổng điểm dao động 0 - 42 điểm với các mức độ được chia như sau:^{9,10}

Mức độ	Stress
Bình thường	0 - 14
Nhẹ	15 - 18
Vừa	19 - 25
Nặng	26 - 33
Rất nặng	≥ 34

- Một số yếu tố liên quan: yếu tố cá nhân (tuổi, giới, tài chính,...), yếu tố gia đình (hôn nhân bố mẹ, sự chia sẻ với gia đình), yếu tố học tập (năm học, áp lực học tập, thi trượt,...).

3. Xử lý số liệu

- Số liệu được làm sạch và nhập liệu bằng phần mềm Epidata 3.1. Phân tích số liệu bằng phần mềm SPSS 20.0.

- Sử dụng phương pháp thống kê mô tả để mô tả đặc điểm chung và tình trạng stress của sinh viên.

- Phân tích đơn biến: tính tỷ suất chênh OR để khảo sát mối liên quan giữa một số yếu tố và tình trạng stress của sinh viên. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi giá trị OR và khoảng tin cậy 95% (95%CI) lớn hơn 1.

- Phân tích đa biến: Chọn những biến số có mối liên quan với stress trong phân tích đơn biến (OR (95%CI) > 1) đưa vào mô hình hồi quy Binary logistic nhằm mục đích loại trừ yếu tố nhiễu để xác định mối tương quan chính xác hơn.

4. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được Hội đồng thông qua đề cương cao học của Trường Đại học Y Hà Nội phê duyệt và được sự chấp thuận của Ban giám hiệu, Phòng Quản lý Đào tạo Đại học của trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nghiên cứu tiến hành trên cơ sở tham gia tự nguyện của sinh viên. Phiếu tự điền khuyết danh đảm bảo bí mật các thông tin cá nhân. Sinh viên được giải thích rõ về mục đích và ý nghĩa của nghiên cứu.

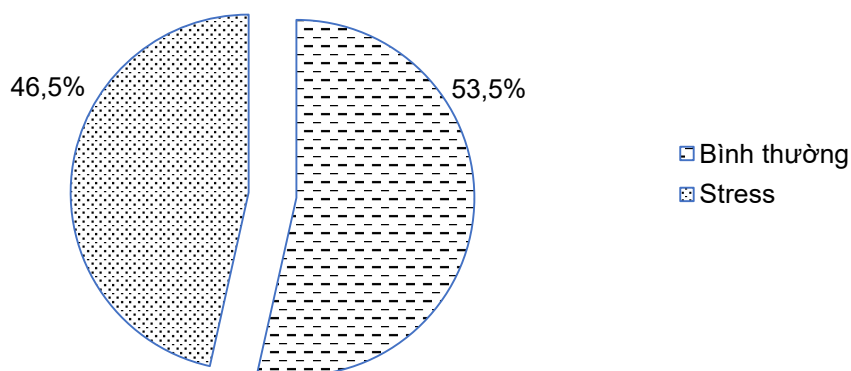
III. KẾT QUẢ

Bảng 1 cho thấy trong 400 sinh viên tham gia nghiên cứu, tỷ lệ sinh viên nữ là 83,8%, tỷ lệ sinh viên nam là 16,2%. Tuổi trung bình 21,2 ± 1,2. Sinh viên năm thứ 3 tham gia nghiên cứu nhiều nhất với tỷ lệ 45,5%, thấp nhất là sinh

viên năm thứ 2 với tỷ lệ 5,2%. Sinh viên người dân tộc Kinh chiếm đa số (95,5%). Hơn một nửa sinh viên không sống cùng gia đình. Khoảng 2/3 sinh viên có tài chính vừa đủ và hiện đang độc thân.

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu (n = 400)

Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Giới tính		
Nam	65	16,2
Nữ	335	83,8
Tuổi		
≤ 20	70	17,5
> 20	330	82,5
Tuổi trung bình	21,2 ± 1,2 (min = 19; max = 29)	
Dân tộc		
Kinh	382	95,5
Khác	12	4,5
Nơi ở hiện tại		
Ở cùng gia đình, người thân	166	41,5
Không ở cùng gia đình, người thân	234	58,5
Tình trạng tài chính		
Khó khăn	81	20,2
Vừa đủ	304	76
Dư giả	15	3,8
Năm học		
Năm 1	55	13,8
Năm 2	21	5,2
Năm 3	182	45,5
Năm 4	142	35,5
Tình trạng quan hệ hiện tại		
Có người yêu/Đã kết hôn	126	31,5
Độc thân	274	68,5



Biểu đồ 1. Tỷ lệ stress của sinh viên

Biểu đồ 1 cho thấy tỷ lệ stress của sinh viên là 46,5% theo thang đo DASS - 21.

Bảng 2. Các mức độ stress của sinh viên (n = 400)

Mức độ	Stress n (%)
Nhẹ	59 (14,8)
Vừa	70 (17,5)
Nặng	43 (10,7)
Rất nặng	14 (3,5)

Bảng 2 cho thấy các mức độ stress của sinh viên theo thang đo DASS - 21. Mức độ nhẹ, vừa, nặng và rất nặng chiếm tỷ lệ lần lượt là 14,8%, 17,5%, 10,7% và 3,5%.

Bảng 3. Một số yếu tố liên quan với stress của sinh viên (n = 400)

Yếu tố	Stress n (%)	Không stress n (%)	Phân tích đơn biến OR (95%CI)	Phân tích đa biến OR (95%CI)
Giới				
Nam	31 (47,7%)	34 (52,3%)	1	
Nữ	155 (46,3%)	180 (53,7%)	0,94 (0,55 - 1,6)	
Tuổi				
≤ 20	31 (44,3%)	39 (55,7%)	1	
> 20	155 (47%)	175 (53%)	1,11 (0,66 - 1,87)	
Dân tộc				
Kinh	175 (45,8%)	207 (54,2%)	1	
Khác	11 (61,1%)	7 (38,9%)	1,85 (0,7 - 4,89)	
Nơi ở hiện tại				
Ở cùng gia đình, người thân	77 (46,4%)	89 (53,6%)	1	

Yếu tố	Stress n (%)	Không stress n (%)	Phân tích đơn biến OR (95%CI)	Phân tích đa biến OR (95%CI)
Không ở cùng gia đình, người thân	109 (46,6%)	125 (53,4%)	1 (0,67 - 1,5)	
Tình trạng tài chính của bản thân				
Dư giả	4 (26,7%)	11 (73,3%)	1	1
Vừa đủ	133 (43,8%)	171 (56,2%)	2,13 (0,66 - 6,86)	2,88 (0,82 - 10,09)
Khó khăn	49 (60,5%)	32 (39,5%)	4,21 (1,23 - 14,37)	4,54 (1,21 - 16,93)
Năm học				
2 năm đầu	34 (44,7%)	42 (55,3%)	1	
2 năm cuối	152 (46,9%)	172 (53,1%)	1,09 (0,66 - 1,8)	
Hài lòng với chuyên ngành học				
Có	157 (43,9%)	201 (56,1%)	1	1
Không	29 (69%)	13 (31%)	2,85 (1,43 - 5,67)	2,78 (1,34 - 5,76)
Thi trượt học kỳ trước				
Không	148 (44%)	188 (56%)	1	1
Có	38 (59,4%)	26 (40,6%)	1,85 (1,07 - 3,19)	1,58 (0,89 - 2,8)
Áp lực học tập				
Không/thỉnh thoảng	98 (38,9%)	154 (61,1%)	1	1
Thường xuyên	88 (59,5%)	60 (40,5%)	2,3 (1,52 - 3,48)	2,09 (1,36 - 3,22)
Tình trạng hôn nhân của bố mẹ				
Hiện đang sống với nhau	162 (45,8%)	192 (54,2%)	1	
Ly thân/Ly dị/Qua đời	24 (52,2%)	22 (47,8%)	1,29 (0,69 - 2,39)	
Chia sẻ các vấn đề trong cuộc sống và học tập với gia đình				
Thường xuyên	93 (41,9%)	129 (58,1%)	1	1
Không/thỉnh thoảng	93 (52,2%)	85 (47,8%)	1,51 (1,02 - 2,25)	1,34 (0,87 - 2,02)

Bảng 3 trình bày mối liên quan giữa một số yếu tố và tình trạng stress của sinh viên. Kết quả phân tích đơn biến cho thấy các yếu tố: tình trạng tài chính, hài lòng với chuyên ngành học, thi trượt, áp lực học tập, chia sẻ với gia đình có mối liên quan với stress. Sau khi đưa các yếu tố này vào mô hình hồi quy Binary logistic thì yếu tố tình trạng tài chính, hài lòng với chuyên ngành học, áp lực học tập có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với stress của sinh viên. Sinh viên khó khăn về tài chính có nguy cơ stress cao gấp 5 lần so với sinh viên có tài chính dư giả. Sinh viên không hài lòng với chuyên ngành học có nguy cơ stress cao gấp gần 3 lần so với sinh viên hài lòng với chuyên ngành học. Sinh viên thường xuyên cảm thấy bị áp lực học tập có nguy cơ stress cao gấp 2 lần so với sinh viên

không/thỉnh thoảng cảm thấy áp lực học tập.

IV. BÀN LUẬN

Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ stress của sinh viên là 46,5%, trong đó gần một phần ba là mức độ nặng, rất nặng theo thang đo DASS - 21. Tỷ lệ này thấp hơn so với nghiên cứu tương tự trên sinh viên Đại học Ngoại ngữ của Nguyễn Văn Thụ năm 2009. Nghiên cứu sử dụng thang đo là trắc nghiệm đánh giá mức độ stress của hai nhà tâm lý học Nga là T.D.Azanurk và I.M.Turtursnicov cho tỷ lệ stress là 91,1%; mức độ nhẹ, vừa lần lượt là 88,2%; 2,9%.⁵ Có thể thấy, tỷ lệ stress gấp đôi so với nghiên cứu của chúng tôi, trong đó mức độ nhẹ chiếm đa số. Sự khác biệt này có thể được lý giải do thang đo và thời điểm nghiên cứu khác nhau. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng thấp hơn so với tỷ lệ stress của sinh viên y khoa tại Việt Nam, Ai cập, Ả rập Xê út sử dụng thang đo DASS - 21 cho tỷ lệ stress lần lượt là 71,4%, 62,4%, 54,7%.¹¹⁻¹³ Sự khác biệt này có thể do chương trình học tập, tính chất chuyên ngành khác nhau. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng tỷ lệ rối loạn tâm thần ở sinh viên y khoa trong quá trình đào tạo cao hơn so với dân số nói chung và các bạn đồng lứa tuổi.¹⁴ Tuy nhiên, tỷ lệ stress trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với nghiên cứu trên sinh viên đại học công lập tại một số quốc gia có nền kinh tế phát triển như Mỹ, Ả rập xê út, Úc sử dụng thang đo DASS - 21 cho tỷ lệ stress lần lượt là 38%; 34,3%; 26,5%.²⁻⁴ Điều này có thể giải thích do sự khác nhau về yếu tố kinh tế văn hóa xã hội, hệ thống giáo dục và sự phát triển của các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần. Với quốc gia đang phát triển, mức thu nhập trung bình thấp như Việt Nam thì các yếu tố xã hội như nghèo đói, đô thị hóa, di cư nội bộ và thay đổi lối sống làm tăng gánh nặng rối loạn tâm thần. Ngoài ra, sự phát triển các dịch vụ

sức khỏe tâm thần cũng gặp nhiều thách thức bao gồm: luật pháp và chính sách chưa đảm bảo; thiếu tài chính và nguồn lực; tổ chức và lập kế hoạch chưa đạt hiệu quả cao; thiếu các biện pháp can thiệp và đào tạo dựa trên bằng chứng.¹⁵ Theo báo cáo của WHO, ngân sách dành cho sức khỏe tâm thần ở Đông Nam Á là 66,7%; so với 92,6% Mỹ và 80% ở Đông Địa Trung Hải. Sự sẵn có của cơ sở điều trị cho các rối loạn tâm thần nghiêm trọng trong hệ thống chăm sóc sức khỏe ở Đông Nam Á là 44%, đây là mức độ sẵn có thấp nhất trên toàn thế giới, thấp hơn rất nhiều so với các nguồn chăm sóc sẵn có ở Mỹ (66,7%), Châu Âu (65,3%).¹⁶

Nghiên cứu tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê của tình trạng tài chính đến stress của sinh viên. Những sinh viên có tài chính khó khăn thì nguy cơ bị stress cao gấp 5 lần so với những sinh viên có tài chính dư giả. Kết quả này tương tự với kết quả nghiên cứu trên cộng đồng sinh viên nước Anh và sinh viên đại học tại Mỹ đều cho thấy khó khăn tài chính là nguyên nhân gây stress đối với sinh viên.^{17,18}

Sự hài lòng với chuyên ngành học, áp lực học tập cũng là những yếu tố liên quan đến stress của sinh viên. Những sinh viên không hài lòng với chuyên ngành học, thường xuyên cảm thấy áp lực học tập có nguy cơ bị stress cao hơn.

Nghiên cứu còn tồn tại một số hạn chế. Đây là một nghiên cứu cắt ngang nên không đánh giá được mối quan hệ nhân - quả giữa stress và các yếu tố liên quan. Ngoài ra, sai số có thể xảy ra do đối tượng cung cấp thông tin không chính xác về các vấn đề tâm lý. Trong điều kiện nguồn lực cho phép, một nghiên cứu tiếp theo với thiết kế thuần tập sẽ giúp khắc phục được các hạn chế trên.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy có một tỷ lệ không

nhỏ (46,5%) sinh viên bị stress, trong đó gần một phần ba là mức độ nặng và rất nặng. Các yếu tố làm tăng tỷ lệ này là tài chính khó khăn, không hài lòng với chuyên ngành học, thường xuyên áp lực học tập. Do đó, cần tăng cường hoạt động tư vấn hướng nghiệp, tư vấn tâm lý học đường cho học sinh, sinh viên. Bên cạnh đó, việc hỗ trợ tài chính hoặc giới thiệu việc làm thêm cho các sinh viên có điều kiện kinh tế thực sự khó khăn cũng là một vấn đề cần được xem xét và giải quyết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Gomathi KG, Ahmed S, Sreedharan J. Psychological health of first - year health professional students in a medical university in the United arab emirates. *Sultan Qaboos Univ Med J*. 2012;12 (2):206 - 213.
- Beiter R, Nash R, McCrady M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*. 2015;173:90 - 96.
- Geoff P. Lovell, Kim Nash and Rachael Sharman, et al. A cross - sectional investigation of depressive, anxiety, and stress symptoms and health - behavior participation in Australian university students. *Nursing & Health Sciences*. 2014;17 (1):134 - 142.
- Tarip Al Bahhawi, Osama B Albasheer and Anwar M Makeen, et al. Depression, anxiety, and stress and their association with khat use: a cross - sectional study among Jazan University students, Saudi Arabia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 2018;14:2755 - 2761.
- Nguyễn Hữu Thọ. Nguyên nhân stress của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội. *Tạp chí Tâm lý học*. 2009;120 (3):1 - 5.
- Nhu Ky Ly and Trung Quang Vo. Mental disorders among college students in Vietnam: Evidence for improving coping strategies. *Asian Journal of Pharmaceutics*. 2018;12 (1):48 - 56.
- Dương Thị Kim Oanh. *Tâm lý học chuyên ngành*. Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội; 2009.
- Nuran Bayram and Nazan Bilgel. The prevalence and socio - demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008;43 (8):667 - 672.
- Viện sức khỏe tâm thần quốc gia. Thang đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21). 2010; <http://nimh.gov.vn/vi/chuyen-de-tam-than/trac-nghiem-tam-ly/88-cac-trc-nghim/770-thang-anh-gia-lo-au-trm-cm-stress-dass-21.html>.
- Minh Thi Hong Le, Thach Duc Tran, Sara Holton, et al. Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS - 21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLoS One*. 2017;12 (7):e0180557.
- Trần Kim Trang. Stress, lo âu và trầm cảm ở sinh viên y khoa. In. *Tạp chí y học TP.HCM*. 2012;16:356 - 362.
- Wafaa Yousif Abdel Wahed and Safaa Khamis Hassan. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*. 2017;53 (1):77 - 84.
- Sumaya Basudan, Najla Binanzan, and Aseel Alhassan. Depression, anxiety and stress in dental students. *International Journal of Medical Education*. 2017;8:179 - 186.
- Yusoff MS, Abdul Rahim AF, Baba AA, et al. The impact of medical education on psychological health of students: a cohort study. *Psychology Health and Medicine*. 2013;18 (4):420 - 430.
- Shanaya Rathod, Narsimha Pinninti, Muhammed Irfan, et al. Mental Health Service Provision in Low - and Middle - Income Countries. *Health Serv Insights*. 2017;10.
- Benedetto Saraceno, Shekhar Saxena.

Mental health resources in the world: Results from project atlas of the WHO. *World Psychiatry*. 2002;1 (1):40 - 44.

17. Thomas Richardson, Peter Elliot, Ron Roberts et al. A longitudinal study of financial difficulties and mental health in a national sample of British undergraduate students.

Community Mental Health Journal. 2017;53 (3):344 - 352.

18. Pamela Aselton. Sources of stress and coping in american college students who have been diagnosed with depression. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 2012;25 (3):119 - 123.

Summary

STRESS AND ASSOCIATED FACTORS AMONG HA NOI UNIVERSITY STUDENTS IN 2019

The study was conducted on 400 students at the University of Languages and International Studies in 2019 with the purpose of describing stress situation and analysing associated factors. The study applied a cross - sectional survey and used a anonymous, self - administered questionnaire. Stress situation was assessed by the Depression Anxiety Stress Scale – 21 (DASS - 21). The results showed that the prevalence of stress was 46.5%, where mild, moderate, severe and extremely severe levels are 14.8%, 17.5%, 10.7% and 3.5% respectively. The associated factors were financial status, satisfaction with the major, studying pressure, failed exams and family support. The results of Binary logistic regression analysis showed that financial difficulties, dissatisfaction with majors and frequently studying pressure are factors increasing stress in students.

Keywords: DASS - 21, stress, students.