

**THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN
ĐẾN CĂNG THẲNG CẢM XÚC CỦA NỮ SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG CHÍNH QUY
TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH NĂM 2020**

Trần Thái Phúc¹, Tăng Thị Hào¹,
Nguyễn Thị Nga¹, My Thị Hải¹
¹Trường Đại học Y Dược Thái Bình

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng và tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến căng thẳng cảm xúc của nữ sinh viên điều dưỡng chính quy tại trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2020. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Đối tượng là 199 nữ sinh viên điều dưỡng chính quy năm thứ nhất và năm thứ hai đang học tại trường Đại học Y Dược Thái Bình; thiết kế nghiên cứu cắt ngang mô tả. **Kết quả:** Tổng điểm căng thẳng cảm xúc của nữ sinh viên điều dưỡng năm thứ nhất và năm thứ 2 trường Đại học Y Dược Thái Bình là $24,1 \pm 5,8$. Tỷ lệ sinh viên có căng thẳng cảm xúc mức độ cao là 20,6%. Tỷ lệ sinh viên chịu áp lực học tập mức độ cao là 29,1%. Tỷ lệ sinh viên có mức hỗ trợ xã hội chưa tốt chiếm 44,2%. Sinh viên học lớp tiếng Nhật có nguy cơ căng thẳng cảm xúc ở mức độ cao cao hơn so với nhóm sinh viên học lớp tiếng Anh, $p < 0,05$. Sinh

viên có học lực trung bình khá trở xuống có nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao cao hơn so với sinh viên có học lực khá trở lên với $p < 0,05$. Nhóm sinh viên có áp lực học tập ở mức cao có nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao cao hơn nhóm có áp lực học tập mức độ trung bình và thấp với $p < 0,05$. Nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao của nhóm sinh viên được hỗ trợ xã hội chưa tốt cao hơn so với nhóm sinh viên nhận sự hỗ trợ xã hội tốt với $p < 0,05$. **Kết luận:** Tỷ lệ sinh viên có căng thẳng cảm xúc mức độ cao là 20,6%. Tỷ lệ sinh viên chịu áp lực học tập mức độ cao là 29,1% do đó bản thân sinh viên, nhà trường, gia đình, xã hội cần phối hợp để cải thiện tình trạng căng thẳng cảm xúc cho sinh viên.

Từ khóa: Sinh viên điều dưỡng, căng thẳng cảm xúc, Thái Bình.

**SITUATION AND SOME FACTORS RELATED TO EMOTIONAL STRESS OF
FEMALE STUDENTS IN REGULAR NURSING AT
THAI BINH UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY IN 2020**

ABSTRACT

Objective: To describe the current situation and find out some factors related to emotional stress of female regular nursing students at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy in 2020. **Method:** Subjects are

199 female students in the first and second years of regular nursing studying at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy; study design cross-section description.

Results: The total emotional stress score of the first and second year nursing students at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy was 24.1 ± 5.8 . The proportion of students with high emotional stress was 20.6%. The proportion of students with high learning pressure is 29.1%. The proportion of students with poor social support is

Người chịu trách nhiệm: Trần Thái Phúc
Email: phuctbmu@gmail.com
Ngày phản biện: 13/10/2020
Ngày duyệt bài: 25/10/2020
Ngày xuất bản: 05/11/2020

44.2%. Japanese language class students have a higher risk of emotional stress than those studying English classes, $p < 0.05$. Students with average or less academic performance have a higher risk of emotional stress than students with better academic performance with $p < 0.05$. The group of students with high learning pressure had a higher risk of emotional stress than the group with medium and low pressure with $p < 0.05$. The risk of high-level emotional stress of students with poor social support was higher than the group of students receiving good social support with $p < 0.05$. **Conclusion:** The proportion of students with high emotional stress was 20.6%. The proportion of students under high academic pressure is 29.1%, so students, schools, families and society need to work together to improve students' emotional stress.

Keywords: Nursing student, emotional stress, Thai Binh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Căng thẳng cảm xúc trong sinh viên (SV) là trạng thái hay cảm xúc mà sinh viên trải nghiệm khi họ nhận ra rằng các yêu cầu, đòi hỏi từ bên ngoài, bên trong có tính chất đe dọa, có hại, vượt qua nguồn lực cá nhân và xã hội mà họ có thể huy động được [1]. Căng thẳng cảm xúc là một phần tất yếu, không thể tránh khỏi trong cuộc sống mỗi người. Tại Việt Nam theo nghiên cứu của Lý Văn Xuân và Lê Thị Châu An (2011) [2] ở SV Đa khoa năm thứ nhất Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh: tỉ lệ stress bệnh lý là 29,1%, trong đó 4,3 % SV bị stress nặng cần được điều trị.

Việc khảo sát về căng thẳng cảm xúc trên điều dưỡng cũng được quan tâm trong những năm trở lại đây tuy nhiên ở Việt Nam, cho đến nay có ít nghiên cứu về vấn đề căng thẳng và các yếu tố liên quan nói chung trong SV đặc biệt là SV ngành điều dưỡng. Đây là một trong những nhóm đối tượng được đánh giá có nguy cơ gặp các

vấn đề căng thẳng tâm lý ở mức cao do áp lực học tập, thi cử, các mối quan hệ tình yêu, bạn bè, điều kiện kinh tế..... Và đây cũng là một ngành đào tạo mang tính đặc thù cao, SV vừa phải trang bị một vốn kiến thức khổng lồ để hình thành nên những kỹ năng nghề nghiệp, những căng thẳng trong quá trình tiếp xúc người bệnh, lại vừa phải tu dưỡng đạo đức để có thể trở thành một điều dưỡng chuyên nghiệp. Riêng SV năm thứ nhất và năm thứ hai là hai nhóm SV đặc biệt hơn, ngoài những khó khăn mà một sinh viên khối ngành khoa học sức khỏe phải trải qua, họ là đối tượng phải chuyển tiếp từ môi trường học tập Phổ thông sang Đại học với nhiều khác biệt về khối lượng kiến thức, hình thức và phương pháp giảng dạy cũng như học tập, những mối quan hệ với bạn bè, thầy cô..., đồng thời sự khác biệt về hoàn cảnh sống, điều kiện kinh tế của mỗi gia đình buộc SV phải tạo cho mình cách sống tự lập. Tất cả những khác biệt đó đã gây không ít khó khăn tâm lý, có ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và kết quả học tập của SV. Với ý nghĩa như trên chúng tôi thực hiện đề tài với mục tiêu: *Mô tả thực trạng và tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến căng thẳng cảm xúc của nữ sinh viên điều dưỡng chính quy năm thứ nhất và năm thứ hai trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2020.*

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu: Nữ SV điều dưỡng chính quy năm thứ nhất và năm thứ hai đang học tại trường Đại học Y Dược Thái Bình. Sinh viên đồng ý tham gia nghiên cứu

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu:
Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Y Dược Thái Bình.

Nghiên cứu được tiến hành từ Từ 01/2020 đến 06/2020.

2.3. Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang mô tả.

2.4. Cỡ mẫu: Chọn mẫu toàn bộ 199 nữ sinh viên điều dưỡng chính quy năm thứ 2, thứ 3.

2.5. Phương pháp đo lường, đánh giá

2.5.1. Công cụ thu thập số liệu

Thu thập số liệu bằng bộ câu hỏi tự điền bao gồm 47 câu hỏi tham khảo nghiên cứu của tác giả Vũ Dũng (2015) [3]. Thang đo tự đánh giá về căng thẳng cảm xúc - Perceived stress scale-10 (PSS 10) này đã được đánh giá tính giá trị và độ tin cậy cao với Cronbach's Alpha là 0,85. Thang đo áp lực học tập - Educational stress scale for Adolescents (ESSA) với Cronbach's Alpha là 0,83.

Phần A: Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu: gồm 15 câu hỏi

Phần B: Đánh giá mức độ căng thẳng cảm xúc qua: gồm 10 câu hỏi

Điểm số được tính từ 0 đến 40, điểm càng cao cho thấy mức độ căng thẳng càng nặng. Dưới 24 điểm: căng thẳng cảm xúc mức độ nhẹ; từ 24-30 điểm: căng thẳng cảm xúc mức độ vừa; 31-36 điểm: căng thẳng cảm xúc mức độ cao và 37 - 40 điểm căng thẳng cảm xúc có xu hướng bệnh lý .

Phần C: Đánh giá giá áp lực học tập của SV: gồm 10 câu hỏi theo thang điểm Likert. Trong đó, hoàn toàn không đồng ý tương ứng với 1 điểm, không đồng ý tương ứng với 2 điểm, không biết tương ứng với 3 điểm, đồng ý tương ứng với 4 điểm, hoàn toàn đồng ý tương ứng với 5 điểm. Tổng điểm càng cao mức độ áp lực càng lớn. Tổng điểm đánh giá áp lực học tập của SV (điểm tối đa 50, điểm tối thiểu 10). Thực trạng áp lực học tập của SV sẽ chia làm 3 nhóm: Nhóm có áp lực cao là nhóm có điểm từ mức 3/4 điểm tối đa trở lên (37-50 điểm), nhóm có áp lực trung bình (25-36 điểm), còn lại là nhóm chịu áp lực học tập ở mức thấp (< 25 điểm).

Phần D: Đánh giá sự hỗ trợ xã hội dành cho SV: gồm 12 câu hỏi theo thang điểm Likert

SV trả lời bằng cách khoanh tròn vào một trong các số 1, 2, 3, 4, 5 tương ứng với các phương án trả lời: rất không đồng ý, không đồng ý, không có ý kiến gì, đồng ý và rất đồng ý. Đánh giá mức độ hỗ trợ xã hội, hỗ trợ từ gia đình, từ bạn bè và từ những người khác dựa vào tổng điểm số của các câu tương ứng. Tổng điểm tối thiểu là 12, tối đa là 60 điểm. Hỗ trợ xã hội chia làm hai nhóm: nhóm có hỗ trợ tốt có điểm từ mức 3/4 tổng điểm tối đa trở lên (45-60 điểm), còn lại là nhóm có sự hỗ trợ chưa tốt (< 45 điểm).

2.5.2. Phương pháp thu thập số liệu

Việc tổ chức thu thập số liệu được thực hiện như sau:

- Liên hệ phòng Đào tạo Đại học lấy danh sách SV và xem lịch học của SV.

- Liên hệ với lớp trưởng, lớp phó các lớp để thông báo với những SV về việc tham gia nghiên cứu.

- Tập trung SV theo từng lớp tại giảng đường vào ngày nghỉ cuối tuần.

- Gặp trực tiếp SV, giải thích đầy đủ mục đích, tính bảo mật của nghiên cứu, thời gian cần thiết để hoàn thành một phiếu điều tra và trên cơ sở đó các SV có thể quyết định có tham gia nghiên cứu hay không.

- SV đồng ý tham gia nghiên cứu được tổ chức điều tra theo lớp.

- Phiếu điều tra sẽ đảm bảo bí mật quyền riêng tư của ĐTNCS.

2.4. Xử lý số liệu

Số liệu sau khi kiểm tra được nhập và xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0. Sử dụng phương pháp thống kê y học để phân tích, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$

3. KẾT QUẢ

3.1. Một số đặc điểm đối tượng nghiên cứu

Qua khảo sát 199 nữ SV điều dưỡng kết quả cho thấy tuổi trung bình của SV là 19,5 ($\pm 0,8$). Tỷ lệ nữ SV điều dưỡng chính quy

năm thứ nhất chiếm 46,2%, năm thứ hai chiếm 53,8%. Phần lớn SV sống ở nhà trọ chiếm tỷ lệ 71,9%, tỷ lệ SV sống cùng bố mẹ là 11,6%, có 13,5% SV sống trong ký túc xá và một tỷ lệ nhỏ đang sống ở nhà người quen (3,0%).

Tỷ lệ SV đạt học lực khá trở lên chiếm 35,7%. Học lực trung bình chiếm 58,8%. Tỷ lệ SV đạt loại giỏi chiếm 3,0%. Tuy nhiên vẫn còn 5,5% SV đạt học lực yếu. Trong số 199 SV chỉ có 14,1% SV có giữ chức vụ trong lớp, đoàn, hội. Tỷ lệ SV đang theo học lớp tiếng Anh cao hơn so với lớp SV học tiếng Nhật (tỷ lệ tương ứng là 61,3% và 38,7%).

SV phần lớn nhận được sự hỗ trợ tài chính từ bố mẹ với tỷ lệ 87,9%; có 9,1% SV nhận hỗ trợ từ gia đình nhưng chưa đủ cần tự đi làm bổ sung thêm. Có 55,3% SV trả lời rằng tình hình tài chính chỉ ở mức gần đủ, phải đắn đo khi chi tiêu, sinh hoạt.

21,6% SV cảm thấy đủ, chỉ 7,0% chi tiêu ở mức thoải mái. Tuy nhiên vẫn còn 5,5% SV không đủ tiền đóng học phí và 10,6% không đủ tiền cho chi phí sinh hoạt hàng ngày. Có 25,1% SV trả lời ngoài thời gian học ở lớp có tham gia đi làm thêm ở bên ngoài.

Tỷ lệ SV tập thể dục thể thao khi rảnh rỗi (≤ 3 lần/tháng) đạt 43,7%; có 9,1% SV luôn tập đều đặn và 9,1% không bao giờ tập thể dục. Đa số SV không tham gia các câu lạc bộ trong và ngoài trường chiếm tới 56,3%. Tỷ lệ SV tham gia đội/câu lạc bộ trong trường là 34,7% và ngoài trường chiếm 6%. Khi gặp khó khăn 58,8% SV nói rằng họ dành thời gian tâm sự với bạn bè, 42,7% SV lựa chọn tâm sự với bố mẹ. Khi có thời gian rảnh rỗi phần lớn SV dành thời gian để nghe nhạc, đọc sách, xem tivi, chơi game chiếm tới 69,8%; một số khác lựa chọn ngủ (52,8%).

3.2. Thực trạng căng thẳng cảm xúc của nữ SV điều dưỡng chính quy năm thứ nhất và năm thứ hai trường Đại học Y Dược Thái Bình

Bảng 1. Thực trạng và mức độ căng thẳng cảm xúc, áp lực học tập và hỗ trợ xã hội của SVĐD (n = 199)

Nội dung	$\bar{X} \pm SD$	Mức độ (%)		
		Nhẹ	Vừa	Cao
Căng thẳng cảm xúc	24,1 ± 5,8			
		46,7	32,7	20,6
Áp lực học tập	30,8 ± 7,7	Thấp	Trung bình	Cao
		39,2	31,7	29,1
Hỗ trợ xã hội	42,5 ± 6,9	Chưa tốt	Tốt	
		44,2	55,8	

Kết quả cho thấy tổng điểm trung bình mức độ căng thẳng cảm xúc của SV là $24,1 \pm 5,8$. điểm trung bình của tất cả các yếu tố gây áp lực đối với SV nói chung là $30,8 \pm 7,7$. Điểm số đánh giá về hỗ trợ xã hội nói chung đối với SV trung bình là $42,5 \pm 6,9$.

Tỷ lệ căng thẳng cảm xúc chủ yếu ở mức độ nhẹ và vừa. Căng thẳng mức độ cao chiếm 20,6%. Tỷ lệ SV chịu áp lực học tập mức độ thấp và trung bình lần lượt là 39,2% và 31,7%. Vẫn còn một tỷ lệ không nhỏ 29,1% SV chịu áp lực học tập ở mức cao. tỷ lệ hỗ trợ tốt ở các nhóm yếu tố hỗ trợ từ phía gia đình, bạn bè, và những người đặc biệt đối với SV đạt 55,8%. Tỷ lệ SV có mức hỗ trợ xã hội chưa tốt vẫn còn ở mức cao.

3.3. Một số yếu tố liên quan đến căng thẳng cảm xúc ở nữ SV điều dưỡng chính quy năm thứ nhất và năm thứ hai trường Đại học Y Dược Thái Bình

Bảng 2. Mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc và năm học, lớp ngoại ngữ đang theo học của SV (n = 199)

Đặc điểm chung của ĐTNC	Tình trạng căng thẳng cảm xúc		OR (95% CI)	p
	Mức độ nhẹ và vừa SL (%)	Mức độ cao SL (%)		
Năm học của SV				
Năm thứ nhất	72 (78,3)	20 (21,7)	0,88 (0,44 - 1,75)	0,713
Năm thứ hai	86 (80,4)	21 (19,6)		
Lớp ngoại ngữ đang theo học của SV				
Tiếng Anh	104 (85,2)	18 (14,8)	2,46 (1,22 - 4,95)	0,01
Tiếng Nhật	54 (70,1)	23 (29,9)		

Kết quả nghiên cứu cho thấy khi xét về yếu tố năm học của SV, nhóm SV năm thứ nhất có nguy cơ căng thẳng cảm xúc ở mức độ cao cao hơn so với nhóm SV năm thứ hai. Tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê với $p > 0,05$.

Tuy nhiên khi nói đến lớp ngoại ngữ đang theo học của SV, kết quả nghiên cứu cho chúng ta thấy, nhóm SV học lớp tiếng Nhật có nguy cơ căng thẳng cảm xúc ở mức độ cao cao hơn gấp 2,46 lần so với nhóm SV học lớp tiếng Anh, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Bảng 3. Mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc và học lực của ĐTNC (n = 199)

Học lực	Tình trạng căng thẳng cảm xúc		OR (95% CI)	p
	Mức độ nhẹ và vừa SL (%)	Mức độ cao SL (%)		
Khá trở lên	62 (87,3)	9 (12,7)	2,29 (1,03 - 5,14)	0,039
Trung bình trở xuống	96 (75,0)	32 (25,0)		

Kết quả nghiên cứu tại bảng trên cho thấy nguy cơ bị căng thẳng cảm xúc ở mức độ cao ở nhóm SV có học lực ở mức khá trở lên chỉ bằng một nửa so với nhóm SV có học lực ở mức trung bình khá trở xuống. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Bảng 4. Mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc với yếu tố áp lực học tập (n = 199)

Áp lực trong học tập	Tình trạng căng thẳng cảm xúc		OR (95% CI)	p
	Mức độ nhẹ và vừa SL (%)	Mức độ cao SL (%)		
Mức độ thấp và trung bình	118 (83,7)	23 (16,3)	2,31 (1,13 - 4,71)	0,02
Mức độ cao	40 (69)	18 (31)		

Kết quả nghiên cứu cho ta thấy nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao của nhóm SV chịu áp lực học tập ở mức cao cao gấp 2,31 lần so với nhóm SV chịu áp lực học tập ở mức thấp và trung bình. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Bảng 5. Mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc với các yếu tố hỗ trợ xã hội (n = 199)

Hỗ trợ xã hội	Tình trạng căng thẳng cảm xúc		OR (95% CI)	p
	Mức độ nhẹ và vừa SL (%)	Mức độ cao SL (%)		
Chưa tốt	64 (72,7)	24 (27,3)	0,48 (0,24 - 0,96)	0,04
Tốt	94 (84,7)	17 (15,3)		

Kết quả nghiên cứu cho ta thấy nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao của nhóm SV được hỗ trợ xã hội tốt chỉ bằng một nửa so với nhóm SV chịu nhận sự hỗ trợ xã hội chưa tốt. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

4. BÀN LUẬN

4.1. Một số đặc điểm đối tượng nghiên cứu

Như chúng ta đã biết, tập thể dục luôn được xem như là một trong những biện pháp không những giúp nâng cao sức khỏe thể chất mà còn giúp cân bằng sức khỏe về tinh thần, làm giảm thiểu những căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày. Trong nghiên cứu này có 9,1% SV không bao giờ tập thể dục, tỷ lệ tập thể dục ở các mức độ thỉnh thoảng và thường xuyên lần lượt là 43,7%; 13,1%. Mức độ thường xuyên tập thể dục và tập thể dục đều đặn của SV trong nghiên cứu này là 17,1% và 9,1 cao hơn so với SV trường Đại học Thăng Long (15,8% và 8,9%) [3].

Đa phần SV không tham gia các câu lạc bộ trong và ngoài trường chiếm tới 56,3%. Tỷ lệ SV tham gia đội/câu lạc bộ trong trường là 34,7% và ngoài trường chiếm 6%. Khi gặp vấn đề khó khăn phần lớn SV chọn giải pháp tâm sự với bạn bè (58,8%) sau đó là tâm sự với bố mẹ (42,7%), một tỷ lệ nhỏ 6,0 % chọn giải pháp cầu nguyện để giảm bớt căng thẳng và có 2,5% SV có thói quen tiêu cực như hút thuốc, uống rượu bia. Thói quen sử dụng chất kích thích khi gặp khó khăn có thể không những không giảm được tình trạng căng thẳng mà còn làm tình trạng này tăng lên sau đó. Ngoài những thói quen trên thì có tới 21,6% SV có những thói quen khác khi gặp khó khăn như: ngủ, chơi điện tử, xem ti vi, nghe nhạc,

chơi thể thao, đi dạo đầu đó hay đơn giản ngồi trong bóng tối một mình... Khi có thời gian rảnh rỗi phần lớn SV dành thời gian để nghe nhạc, đọc sách, xem tivi, chơi game chiếm tới 69,8%; 52,8% SV lựa chọn nghỉ ngơi bằng cách ngủ, 14,1% SV tham gia vào các hoạt động thể thao.

4.2. Thực trạng căng thẳng cảm xúc, áp lực học tập và hỗ trợ xã hội của nữ SV điều dưỡng chính quy năm thứ nhất và năm thứ hai trường Đại học Y Dược Thái Bình

Thực trạng căng thẳng cảm xúc

Kết quả cho thấy trung bình tổng điểm căng thẳng cảm xúc của nữ SV Điều dưỡng năm thứ nhất và năm thứ hai tại trường Đại học Y Dược Thái Bình là $24,1 \pm 5,8$. Kết quả này cao hơn so với nghiên cứu của Vũ Dũng [3] ($19,49 \pm 4,50$). Tỷ lệ SV có căng thẳng cảm xúc mức độ cao là 20,6% , nhìn chung tỷ lệ này thấp hơn so với một số nghiên cứu của Phạm Thị Huyền Trang [4] (63,6%) và Trần Kim Trang [5] (43,1%). Nguyên nhân của sự khác nhau này là do khác nhau về ĐTNC giữa SV Y đa khoa, Răng hàm mặt với SV Điều dưỡng. Do khác nhau về đặc thù ngành học nên áp lực học tập đối với SV Y đa khoa, Răng Hàm Mặt có sự khác biệt so với SV Điều dưỡng.

Thực trạng áp lực học tập và hỗ trợ xã hội của SV

Theo kết quả nghiên cứu cho thấy điểm

trung bình áp lực chung của SV theo thang đo ESSA là $30,8 \pm 7,7$ điểm. Tỷ lệ SV chịu áp lực học tập mức độ thấp và trung bình lần lượt là 39,2% và 31,7%. Vẫn còn một tỷ lệ không nhỏ 29,1% SV chịu áp lực học tập ở mức cao. Kết quả cũng tương tự so với nghiên cứu của Vũ Dũng tại Đại học Thăng Long với điểm trung bình áp lực học tập là $32,70 \pm 6,12$ điểm [3].

Điểm số đánh giá về hỗ trợ xã hội nói chung đối với SV trung bình là $42,5 (\pm 6,9)$, kết quả này tương tự so với nghiên cứu của Vũ Dũng với điểm trung bình là $43,95 (\pm 7,63)$ [3]. Tỷ lệ hỗ trợ tốt ở các nhóm yếu tố hỗ trợ từ phía gia đình, bạn bè, và những người đặc biệt đối với SV đạt 55,8%. Tỷ lệ SV có mức hỗ trợ xã hội chưa tốt vẫn còn ở mức cao (44,2%). Trong quá trình học tập tại trường SV cũng có cơ hội phát triển các mối quan hệ với bạn bè nhiều hơn, cũng như nhận được sự giúp đỡ tốt hơn từ các tổ chức xã hội, từ các câu lạc bộ, hội nhóm... Trường Đại học Y Dược Thái Bình trong những năm vừa qua cũng đã tạo điều kiện hỗ trợ SV trong quá trình học tập, hàng năm quỹ học bổng của nhà trường và các đơn vị tài trợ được xây dựng và phát triển nhằm hỗ trợ tối đa cho SV. Tuy nhiên ở lứa tuổi của các em vẫn cần được sự quan tâm hỗ trợ rất lớn từ gia đình cả về tâm lý lẫn tài chính.

4.2. Một số yếu tố liên quan đến căng thẳng cảm xúc ở nữ SV điều dưỡng chính quy năm thứ nhất và năm thứ hai trường Đại học Y Dược Thái Bình

Mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc và năm học của SV, lớp ngoại ngữ đang theo học của SV

Kết quả nghiên cứu cho thấy nhóm SV năm thứ nhất có nguy cơ căng thẳng cảm xúc ở mức độ cao hơn so với nhóm SV năm thứ hai. Tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê với $p > 0,05$. Nguyên nhân chính của sự khác biệt này có thể là do thay đổi môi trường học tập.

Cụ thể SV năm thứ nhất là đối tượng lần đầu làm quen với môi trường Đại học nên sẽ có nhiều sự thay đổi và khác biệt so với môi trường học Phổ thông điều này sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến tình trạng căng thẳng cảm xúc của từng cá nhân. Đối với SV năm thứ hai, đây là đối tượng đã có thời gian hơn một năm để làm quen và thích nghi với môi trường giảng dạy mới nên sự ảnh hưởng đến tình trạng căng thẳng cảm xúc của nhóm đối tượng này có phần ít hơn với nhóm đối tượng năm nhất.

Khi xét mối liên quan giữa lớp ngoại ngữ đang theo học của SV với tình trạng căng thẳng cảm xúc, kết quả nghiên cứu cho chúng ta thấy nhóm SV học lớp tiếng Nhật có nguy cơ căng thẳng cảm xúc ở mức độ cao cao hơn gấp 2,46 lần so với nhóm SV học lớp tiếng Anh, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Lý giải điều này có thể do nhóm SV học lớp tiếng Nhật thời gian học thêm ngôn ngữ nhiều kèm theo áp lực thi cử liên tục, SV vừa phải đạt trình độ ngoại ngữ theo quy định vừa phải đảm bảo kết quả các môn học đạt tốt từ đó áp lực trong học tập của SV cao hơn so với nhóm SV học tiếng Anh.

Mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc và học lực của ĐTN

Kết quả nghiên cứu tại bảng trên cho thấy nguy cơ bị căng thẳng cảm xúc mức độ cao ở nhóm SV có điểm xếp loại học tập ở mức khá trở lên chỉ bằng một nửa so với nhóm SV có kết quả học tập ở mức trung bình khá trở xuống. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Kết quả này cũng tương đồng với một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng có mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc với học lực của SV. Nghiên cứu của Wallace Dixon trên đối tượng SV trường đại học East Tennessee State tại Mỹ năm 2005 cho thấy có mối tương quan giữa điểm trung bình học tập và stress có ý nghĩa thống kê ($r = 0,162, p = 0,001$). Cụ thể điểm trung bình học tập của SV càng thấp thì mức độ căng thẳng của SV càng cao.

Và ngược lại nếu điểm trung bình học tập cao thì nguy cơ căng thẳng của nhóm SV này sẽ giảm đi [6]. Nghiên cứu của Curtis Hill trên SV trường Đại học California Los Angeles stated năm 2010 cho thấy điểm trung bình học tập là yếu tố dự báo quan trọng của tình trạng căng thẳng, chiếm 20,1% của phương sai trong mô hình ($R = 0,201$, $p = 0,031$) [8].

Mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc với yếu tố áp lực học tập

Kết quả nghiên cứu cho ta thấy nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao của nhóm SV chịu áp lực học tập ở mức cao gấp 2,31 lần so với nhóm SV chịu áp lực học tập ở mức thấp và trung bình. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Nghiên cứu trên đối tượng SV Đại học Y Hà Nội của Phạm Thị Huyền Trang cũng cho thấy tỷ lệ SV Y trải qua các yếu tố áp lực học tập đều có tỷ lệ căng thẳng trên 75%. Cụ thể các yếu tố áp lực học tập của SV Đại học Y Hà Nội đó là: việc thất vọng về điểm số, việc học hàng ngày có nhiều áp lực, có quá nhiều bài học ở trường cũng như ở nhà... [5]. Nghiên cứu của Maria Wiklund tại Thụy Điển cho thấy những SV chịu yếu tố áp lực lớn từ trường lớp, gia đình có tới trên 70% có biểu hiện của căng thẳng mức độ cao [8].

Việc học tập là công việc quan trọng hàng đầu đối với SV. Nó là tổng hợp của quá trình thu nạp kiến thức, tu dưỡng thái độ, nhân cách và rèn luyện về kỹ năng để tương lai có thể làm một nhân viên y tế vững về chuyên môn, tốt về y đức. Tuy nhiên, cũng chính để đáp ứng được yêu cầu thực tế đó của việc học nhiều SV Y nói chung và SV ĐD nói riêng đã trải qua áp lực học tập căng thẳng, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe, lại tác động tiêu cực đến thành tích học tập của SV.

Mối liên quan giữa căng thẳng cảm xúc với các yếu tố hỗ trợ xã hội

Kết quả nghiên cứu cho thấy nguy cơ

căng thẳng cảm xúc mức độ cao của nhóm SV được hỗ trợ xã hội tốt chỉ bằng một nửa so với nhóm SV chịu nhận sự hỗ trợ xã hội chưa tốt. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Kết quả có sự tương đồng với kết quả nghiên cứu của tác giả Talwar P và cộng sự trên SV tại Malaysia năm 2013 cũng sử dụng bộ công cụ đánh giá hỗ trợ xã hội (MSPSS) chỉ ra rằng có mối tương quan nghịch ở mức thấp giữa hỗ trợ xã hội và căng thẳng của SV ($R = -0,43$; $p < 0,01$) [9]. Từ các thông tin trên chúng ta có thể nhận thấy khi tăng mức hỗ trợ xã hội nói chung cũng như tăng sự hỗ trợ từ bố mẹ, bạn bè, người xung quanh sẽ giúp giảm căng thẳng cho SV.

Nhìn chung sinh viên điều dưỡng là một trong những đối tượng có nguy cơ căng thẳng cảm xúc khá cao. Sinh viên cần xây dựng cho bản thân kế hoạch học tập và sinh hoạt hợp lý, tăng cường sự hỗ trợ kịp thời của gia đình và xã hội. Những căng thẳng ở mức độ nhẹ và vừa cũng là một trong những yếu tố thúc đẩy SV nỗ lực trong quá trình học tập để đạt kết quả tốt hơn. Ngoài ra nhà trường cũng đã và đang tăng cường hoạt động giảng dạy, cố vấn học tập trong việc giúp SV xây dựng tiến trình học tập của bản thân cũng như các phương pháp giải quyết khi xảy ra căng thẳng cảm xúc cho SV, nâng cao liên kết với các cơ quan, doanh nghiệp trong và ngoài nước giới thiệu nhiều cơ hội việc làm cho sinh viên, tạo điều kiện cho SV có một môi trường học tập tốt nhất.

5. KẾT LUẬN

Trung bình tổng điểm căng thẳng cảm xúc của nữ SV Điều dưỡng năm thứ nhất và năm thứ 2 trường Đại học Y Dược Thái Bình là $24,1 \pm 5,8$. Tỷ lệ SV có căng thẳng cảm xúc mức độ cao là 20,6%. Tỷ lệ SV chịu áp lực học tập mức độ cao là 29,1%. Tỷ lệ SV có mức hỗ trợ xã hội tốt là 55,8%. Tỷ lệ SV có mức hỗ trợ xã hội chưa tốt vẫn còn ở mức cao (44,2%).

SV học lớp tiếng Nhật có nguy cơ căng thẳng cảm xúc ở mức độ cao hơn so với nhóm SV học lớp tiếng Anh, $p < 0,05$. SV có học lực trung bình khá trở xuống có nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao hơn so với SV có học lực khá trở lên với $p < 0,05$. Nhóm SV có áp lực học tập ở mức cao có nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao hơn nhóm có áp lực học tập mức độ trung bình và thấp với $p < 0,05$. Nguy cơ căng thẳng cảm xúc mức độ cao của nhóm SV được hỗ trợ xã hội chưa tốt cao hơn so với nhóm SV nhận sự hỗ trợ xã hội tốt với $p < 0,05$.

- Đối với bản thân: SV nên bố trí thời gian học cũng như xây dựng mục tiêu và phương pháp học tập một cách hợp lý. Đồng thời tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa để tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần

- Đối với gia đình SV: nên hỗ trợ SV về mặt kinh tế đảm bảo đủ chi trả học phí và sinh hoạt phí ở mức cơ bản. Đồng thời nên duy trì các mối quan hệ trong gia đình cũng như lắng nghe và sẵn sàng hỗ trợ SV khi gặp khó khăn trong học tập cũng như cuộc sống.

- Đối với nhà trường: phát triển hơn nữa quỹ học bổng của trường hỗ trợ cho SV có thành tích học tập, rèn luyện tốt cũng như có hoàn cảnh khó khăn về kinh tế. Tăng cường sự hỗ trợ của đội ngũ cố vấn học tập, các tổ chức đoàn, hội trong việc giúp SV xây dựng tiến trình học tập của bản thân cũng như các phương pháp giải quyết khi xảy ra căng thẳng cảm xúc cho SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Triệu Phong (2011), “Áp lực học tập và một số vấn đề về sức khỏe tâm thần ở sinh viên năm thứ nhất Đại học Y Hà Nội năm 2011”, *Kỷ yếu NCKH - Đại học Y Hà Nội 2011*.

2. Lý Văn Xuân, Lê Thị Châu An (2011), “Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên y

đa khoa năm thứ nhất của đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh năm 2011”, *Tạp chí Y học TP Hồ Chí Minh*, tập 16, số 1, tr. 109-114.

3. Vũ Dũng (2015), “Thực trạng stress của sinh viên điều dưỡng năm thứ 2 và 3 trường Đại học Thăng Long năm 2015 và một số yếu tố liên quan”, *Kỷ yếu công trình khoa học năm 2015, phần II*.

4. Phạm Thị Huyền Trang (2013), “Thực trạng stress trong sinh viên trường Đại học Y Hà Nội”, *Kỷ yếu NCKH - ĐH Y Hà Nội 2013*.

5. Trần Kim Trang (2011), “Stress, lo âu và trầm cảm ở sinh viên y khoa”, *Y học TP. Hồ Chí Minh*. 16(1), tr. 356-362.

6. Wallace D, Chair Chris D and James B (2005), “Comparison of the Stress Levels and GPA of African American College Students at Historically Black and Predominantly White Institutions”, *Yashica Woods*.

7. Curtis Hill (2010), “School Stress, Academic Performance, and Coping in College Freshmen”, *University of Northern Colorado Undergraduate Research Journal*. 4(2), pg. 90-97.

8. Maria Wiklund et al. (2012), “Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender - a cross-sectional school study in Northern Sweden”, *BMC public health*, 12(1), pg. 993-1006.

9. Talwar P, Kumaraswamy N and Nohd Fadzil AR (2013), “Perceived Social Support, Stress and Gender Differences among University Students”, *A Cross Sectional Study, MJP Online Early*, 22(2), pg. 42-49.