



Sức khỏe tâm thần và khả năng phục hồi tâm lý của sinh viên trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Phan Doãn Doanh¹, Hồ Văn Dũng²

¹Học viên cao học, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

²Khoa Tâm lý và Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

THÔNG TIN BÀI BÁO

Quá trình xử lý:

Ngày nhận bài: 09/11/2024

Ngày nhận bản chỉnh sửa: 04/12/2024

Ngày nhận đăng: 07/12/2024

Ngày xuất bản: 20/12/2025

Từ khóa:

Sức khỏe tâm thần

Khả năng phục hồi tâm lý

Sinh viên

TÓM TẮT

Sinh viên y khoa đối mặt với áp lực lớn từ khối lượng học tập, thời gian học kéo dài và quá trình thực hành lâm sàng. Nghiên cứu này nhằm đánh giá sức khỏe tâm thần và khả năng phục hồi tâm lý của 405 sinh viên tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời tìm hiểu mối liên hệ giữa hai yếu tố này. Dữ liệu được thu thập thông qua thang đo DASS-21 về sức khỏe tâm thần và thang CD-RISC-10 về khả năng phục hồi tâm lý. Kết quả cho thấy 60,7% sinh viên có mức độ trầm cảm bình thường, 66,2% có mức độ lo âu bình thường, và 53,1% có mức độ căng thẳng bình thường. Tuy nhiên, 5,4% sinh viên bị trầm cảm rất nặng, 9,4% sinh viên có rối nhiễu lo âu nặng, 18,3% bị căng thẳng rất nặng và 13,1% bị căng thẳng nặng. Có mối tương quan nghịch có ý nghĩa giữa khả năng phục hồi tâm lý và các biểu hiện trầm cảm ($r = -0,355$), lo âu ($r = -0,451$), căng thẳng ($r = -0,386$) với $p < 0,0001$. Kết quả cho thấy sinh viên có khả năng phục hồi tâm lý cao sẽ gặp ít vấn đề về sức khỏe tâm thần hơn, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tăng cường khả năng phục hồi tâm lý để cải thiện sức khỏe tâm thần.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên (SV) y khoa là đội ngũ cán bộ y tế chính yếu cho xã hội trong tương lai, do đó họ phải trải qua quá trình đào tạo chuyên môn nghiêm khắc và đáp ứng yêu cầu khắt khe của chuẩn đầu ra. Với khối lượng kiến thức lớn, thời gian học tập dài và các đặc thù của chương trình đào tạo như thực hành lâm sàng hay trực tại bệnh viện tạo ra nhiều áp lực, căng thẳng trong học tập và đời sống của sinh viên. Các nghiên cứu trên thế giới đã chỉ ra rằng sinh viên ngành Y Dược có tỷ lệ cao các dấu hiệu về sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo âu và căng thẳng trong suốt những năm đại học. Theo nghiên cứu năm 2015, tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên 8 trường Đại học Y dược Việt Nam là 43,2%, tỷ lệ sinh viên Y dược có ý tưởng tự sát là 8,7%, lên kế hoạch tự sát là 3,9% và thực hiện hành vi tự sát là 0,9% (Trần et al., 2014). Các nghiên cứu tâm lý cho thấy trước những khó khăn, mỗi người sẽ có những phản ứng khác nhau (Sattar et al., 2022).

Để có thể vượt qua những vấn đề trên, sinh viên cần có khả năng phục hồi tâm lý, thuật ngữ được phát triển bởi Connor và Davidson (2003) và được định nghĩa là khả năng của một cá nhân để đối mặt, vượt qua, phục hồi sau các trải nghiệm căng thẳng hoặc khủng hoảng mà không để lại tác động tiêu cực lâu dài đối với sức khỏe tâm thần. Các tác giả cũng đã xây dựng thang đo khả năng phục hồi tâm lý (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC) để đánh giá mức độ phục hồi tâm lý của một người, giúp đo lường khả năng thích ứng và phục hồi sau các thử thách. Ngoài ra khả năng phục hồi tâm lý còn có thể giúp tạo nên một hệ thống bảo vệ cho sức khỏe tâm thần (Carrier et al., 2022). Việc nghiên cứu về khả năng phục hồi tâm lý là

Tác giả liên hệ: Phan Doãn Doanh;

Địa chỉ e-mail: doanhphan1406@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.26459/jse.087.2025>

cần thiết nhằm cung cấp thông tin cụ thể mang tính khoa học về thực trạng này; từ đó, xác định được các yếu tố ảnh hưởng giúp xây dựng và nâng cao khả năng phục hồi tâm lý. Hiện nay, trên thế giới, việc nghiên cứu về khả năng phục hồi tâm lý được lưu tâm với các nghiên cứu và nhiều thang đo được sử dụng. Tại Việt Nam cũng đã có các công trình khoa học đánh giá, thích nghi thang đo về khả năng phục hồi tâm lý với độ tin cậy phù hợp từ đó được sử dụng trong nghiên cứu, ví dụ như nghiên cứu của Tạ Thị Nguyệt Trang và Phạm Chiến Thắng năm 2023 trên giáo viên và nghiên cứu của Nguyễn Thanh Gia và cộng sự (2024) trên người dân mới trải qua thiên tai. Tuy nhiên, theo hiểu biết của chúng tôi, nghiên cứu về vấn đề này đặc biệt ở sinh viên y khoa vẫn chưa được thực hiện. Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh là trường Y đầu ngành của khu vực phía Nam nên sinh viên tại đây là đối tượng cần được lưu tâm và đánh giá về khả năng phục hồi tâm lý và mối quan hệ với sức khỏe tâm thần.

Xuất phát từ lý luận và thực tiễn trên, chúng tôi thực hiện nghiên cứu này nhằm mục đích khảo sát và đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần, khả năng hồi phục tâm lý của sinh viên Đại học Y Dược – Thành phố Hồ Chí Minh, cũng như đánh giá mối quan hệ giữa hai biến số này.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu này được thiết kế theo phương pháp cắt ngang mô tả, nhằm đánh giá sức khỏe tâm thần, khả năng phục hồi tâm lý và mối quan hệ giữa hai yếu tố này ở sinh viên ngành Y Dược.

2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện từ tháng 8 năm 2023 đến tháng 7 năm 2024 tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. Các khoa tham gia khảo sát bao gồm Khoa Y, Khoa Điều Dưỡng - Kỹ Thuật Y Học và Khoa Y tế công cộng.

2.3. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu là 405 SV từ năm nhất đến năm sáu tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

- Tiêu chí chọn mẫu: Sinh viên đang học tại các khoa Y Đa Khoa, Điều Dưỡng - Kỹ Thuật Y Học, Y tế công cộng đồng ý tham gia nghiên cứu và có đủ thời gian hoàn thành khảo sát.

- Tiêu chí loại trừ: Sinh viên không hoàn thành đầy đủ bảng hỏi và có các vấn đề y tế cấp tính ảnh hưởng đến khả năng tham gia khảo sát.

Đặc điểm nhân khẩu học của khách thể được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Đặc điểm của mẫu khách thể trong nghiên cứu (n = 405)

	Đặc điểm khách thể	Số lượng	Tỉ lệ %
Ngành học	Y tế công cộng	128	31,6
	Y Đa khoa	119	29,4
	Điều dưỡng – Kỹ thuật Y học	158	39,0
Giới tính	Nam	179	44,2
	Nữ	226	55,8
Năm học	Năm nhất	114	28,1
	Năm hai	154	38,0
	Năm ba	64	15,8
	Năm tư	46	11,4
	Năm năm trở lên	27	6,7
Kết quả học tập học kỳ gần nhất	Giỏi	29	7,2
	Khá	309	76,0
	Trung bình	68	16,8

2.4. Công cụ nghiên cứu

Thang đo Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng (DASS-21)

Trong đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần, nghiên cứu này sử dụng thang đo được đánh giá là một trong những công cụ phổ biến nhất đó là DASS-21 với 21 câu hỏi chia thành 3 tiểu mục là: trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Các câu hỏi được thể hiện dưới hình thức thang điểm Likert 4 mức độ từ 0 (Không đúng chút nào) đến 3 (Hoàn toàn đúng), tổng điểm cho mỗi tiểu thang là từ 0 đến 21, ngưỡng cắt để xác định có trầm cảm là từ 10 trở lên; đối với lo âu, điểm cắt là từ 8 trở lên và đối với căng thẳng, điểm từ 15 trở lên (Lovibond & Lovibond, 1995). Thang đo cũng đã được chứng minh là có giá trị và độ tin cậy cao đối với các

nhóm dân cư khác nhau, trong đó phiên bản tiếng Việt hệ số Cronbach's alpha cho toàn bộ thang đo đạt 0,906; của tiểu thang trầm cảm là 0,835; lo âu là 0,737 và căng thẳng là 0,76 (Le et al., 2017).

Thang đo khả năng phục hồi tâm lý Connor-Davidson (CD-RISC-10)

Trong đánh giá thực trạng khả năng phục hồi tâm lý, nghiên cứu này sử dụng thang đo được đánh giá là một trong những công cụ đánh giá phổ biến nhất, được trích dẫn sử dụng nhiều nhất Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). Tổng điểm của thang đo là tổng điểm của tất cả 10 câu, với điểm tổng từ 0 đến 40, điểm số càng cao phản ánh mức độ khả năng phục hồi tâm lý càng mạnh mẽ (Connor & Davidson, 2003). Bảng thu gọn 10 câu CD-RISC-10 đã được chứng minh là có giá trị và độ tin cậy cao đối với các nhóm dân cư khác nhau. Trong nghiên cứu này chúng tôi sử dụng phiên bản đã Việt hóa với hệ số Cronbach's alpha là 0,88 (Nguyen & Dinh, 2022).

2.5. Xử lý thống kê

Dữ liệu thu thập từ bảng hỏi được nhập vào phần mềm EpiData và phân tích bằng phần mềm Stata phiên bản 26.0.

Độ tin cậy của các thang đo được kiểm định bằng hệ số Cronbach's Alpha.

T-test được sử dụng khi so sánh sự khác biệt về lo âu, trầm cảm và stress giữa hai nhóm độc lập, trong khi ANOVA được dùng khi so sánh sự khác biệt giữa ba nhóm trở lên.

Tương quan giữa sức khỏe tâm thần và khả năng phục hồi tâm lý được đánh giá bằng hệ số tương quan Pearson hoặc Spearman, tùy thuộc vào tính phân phối của dữ liệu.

Phân tích ROC (Receiver Operating Characteristic) được sử dụng để đánh giá độ nhạy và độ đặc hiệu của thang đo, từ đó xác định điểm cắt phù hợp.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đánh giá về thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Thực trạng sức khỏe tâm thần và khả năng phục hồi tâm lý của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh được đánh giá bằng bộ công cụ Trầm cảm – Lo âu – Căng thẳng của Lovibond (DASS-21) gồm 21 câu hỏi. Ba mặt nội dung biểu hiện được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2. Mức độ các biểu hiện sức khỏe tâm thần trên sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Mức độ	Trầm cảm	Lo âu n (%)	Căng thẳng
Bình thường	246 (60,7)	268 (66,2)	215 (53,1)
Mức độ nhẹ	65 (16,0)	49 (12,1)	28 (6,9)
Mức độ trung bình	42 (10,4)	50 (12,3)	35 (8,6)
Mức độ nặng	30 (7,4)	38 (9,4)	53 (13,1)
Mức độ rất nặng	22 (5,4)	0 (0)	74 (18,3)

Kết quả mức độ mắc phải các vấn đề sức khỏe tâm thần cho thấy hơn 50% sinh viên ở mức độ bình thường. Tuy nhiên, các triệu chứng tâm lý ở cả hai mức độ trung bình và nặng chiếm hơn 20%. Đáng chú ý, có 22 (5,4%) sinh viên trầm cảm và 74 (18,3%) sinh viên căng thẳng ở mức độ rất nặng. Không ghi nhận trường hợp nào lo âu ở mức độ rất nặng.

3.2. Sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh dưới các lát cắt

Bảng 3. Thực trạng sức khỏe tâm thần theo giới

Biểu hiện	Nam		Nữ		Giá trị p (*)
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	
Biểu hiện trầm cảm	4,09	4,31	4,60	4,66	0,267
Biểu hiện lo âu	4,66	4,10	4,79	4,66	0,135
Biểu hiện căng thẳng	3,93	4,42	5,38	4,98	0,05

(*) Kiểm định T-test

Kết quả tại bảng 3 cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê về các biểu hiện trầm cảm và lo âu giữa hai giới. Ghi nhận có sự khác biệt về biểu hiện căng thẳng giữa sinh viên nam và nữ, trong đó sinh viên nữ có mức độ căng thẳng cao hơn ($p=0,05$).

Bảng 4. Thực trạng sức khỏe tâm thần theo ngành học

Biểu hiện	Y tế công cộng (1)		Y đa khoa (2)		Điều dưỡng – Kỹ thuật y học (3)		Giá trị p (*)
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	
Biểu hiện trầm cảm	3,88	4,66	5,39	4,79	4,01	4,05	$p_{1-2}=0,024$ $p_{2-3}=0,032$
Biểu hiện lo âu	4,45	4,91	6,08	4,92	4,80	4,38	$p_{1-2}=0,019$
Biểu hiện căng thẳng	4,00	4,51	5,47	4,61	3,94	4,11	$p_{1-2}=0,024$ $p_{2-3}=0,012$

(*) Kiểm định ANOVA, kiểm định post hoc Tukey

Nghiên cứu tại bảng 4 cũng tìm thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê về biểu hiện trầm cảm của nhóm sinh viên y đa khoa với hai nhóm ngành còn lại. Trong đó, ĐTB trầm cảm nhóm sinh viên y đa khoa ($5,39 \pm 4,79$) cao hơn hai nhóm lần lượt là điều dưỡng - kỹ thuật y học ($4,01 \pm 4,05$), và y tế công cộng ($3,88 \pm 4,66$), ($p < 0,05$). Tuy nhiên với biểu hiện lo âu, chỉ có sự khác biệt giữa nhóm sinh viên y đa khoa và y tế công cộng, ($p < 0,05$). Tương tự với biểu hiện trầm cảm, nhóm sinh viên y đa khoa ghi nhận căng thẳng cao nhất với ĐTB ($5,47 \pm 4,61$) so với hai nhóm còn lại.

Bảng 5. Thực trạng sức khỏe tâm thần theo năm học

Biểu hiện	Năm 1		Năm 2		Năm 3		Năm 4		Năm 5 trở lên		Giá trị p (*)
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	
Biểu hiện trầm cảm	3,75	4,32	3,86	4,20	5,22	5,02	5,48	4,71	6,04	4,69	$p > 0,05$
Biểu hiện lo âu	4,27	4,78	4,45	4,34	6,03	4,99	6,22	4,59	7,63	5,22	$p_{1-5}=0,007$ $p_{2-5}=0,01$
Biểu hiện căng thẳng	3,77	4,31	3,88	4,14	5,34	4,59	5,09	4,72	6,74	4,67	$p_{1-5}=0,014$ $p_{2-5}=0,015$

(*) Kiểm định ANOVA, kiểm định post hoc Tukey

Kết quả tại bảng 5 cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê về biểu hiện trầm cảm ở các sinh viên theo năm học. Về biểu hiện lo âu, sinh viên năm 5 ghi nhận ĐTB ($7,63 \pm 5,22$) cao nhất và khác biệt có ý nghĩa thống kê so với nhóm năm 1 ($4,27 \pm 4,78$), năm 2 ($4,45 \pm 4,34$) với $p < 0,05$. Theo đó, sinh viên năm 5 cũng ghi nhận ĐTB ($6,74 \pm 4,67$) biểu hiện căng thẳng cao nhất so với năm 1 và năm 2 ($p < 0,05$).

Bảng 6. Thực trạng sức khỏe tâm thần theo kết quả học tập học kì gần nhất

Biểu hiện	Giỏi		Khá		Trung bình		Giá trị p (*)
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	
Biểu hiện trầm cảm	5,45	4,80	4,14	4,47	4,97	4,49	$p > 0,05$
Biểu hiện lo âu	5,76	4,62	4,83	4,70	5,82	4,99	$p > 0,05$
Biểu hiện căng thẳng	4,90	4,26	4,16	4,35	5,32	4,81	$p > 0,05$

(*) Kiểm định ANOVA, kiểm định post hoc Tukey

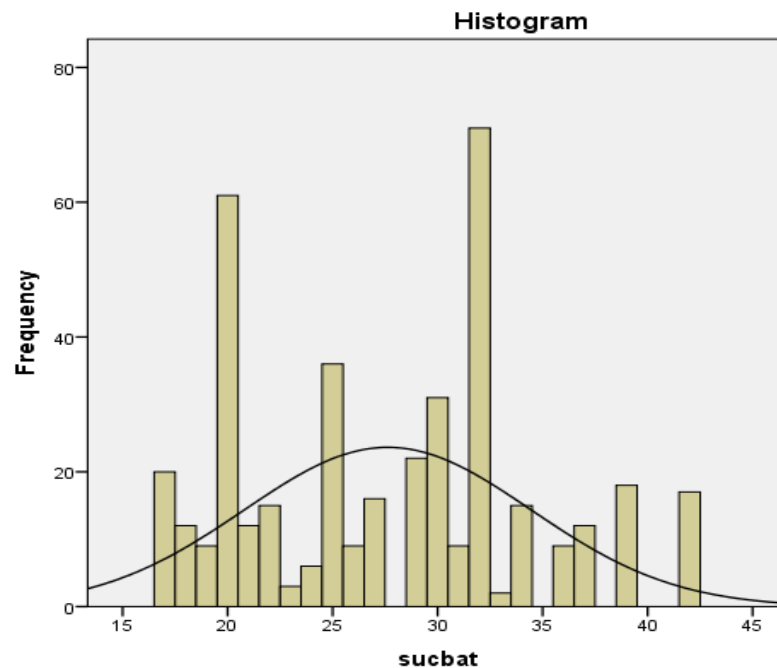
Dựa theo sự phân chia của kết quả học tập học kì gần nhất tại bảng 6, kết quả không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê về các biểu hiện sức khỏe tâm thần giữa các nhóm.

3.3. Thực trạng về khả năng phục hồi tâm lý của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 7. Thực trạng khả năng phục hồi tâm lý của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

	Phạm vi thang điểm	ĐTB	ĐLC	Thấp nhất	Cao nhất	Độ xiên
Khả năng phục hồi tâm lý	10 – 50	27,62	6,83	17	42	0,22

Khả năng phục hồi tâm lý của sinh viên đại học Y Dược (bảng 7) cho thấy điểm số là 27,62 trên 50 điểm với điểm số được ghi nhận thấp nhất ở mức 17 và cao nhất ở mức 42.



Biểu đồ 1. Phân bố điểm khả năng phục hồi tâm lý của SV Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

Theo biểu đồ 1, độ nghiêng của đồ thị là 0,22 thể hiện phân bố nghiêng về bên trái nhiều hơn, nghĩa là sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh có mức điểm khả năng phục hồi tâm lý tương đối ở mức trung bình nhiều hơn. Trong đó, hầu hết các sinh viên sẽ có khả năng phục hồi tâm lý ở mức độ trung bình. Tuy nhiên, vẫn có nhiều sinh viên có khả năng phục hồi tâm lý ở mức rất thấp.

3.4. Tương quan giữa khả năng phục hồi tâm lý và sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 8. Tương quan giữa khả năng phục hồi tâm lý và sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

	Khả năng phục hồi tâm lý (*)	
	Hệ số tương quan	Giá trị p
Biểu hiện trầm cảm	-0,355	<0,0001
Biểu hiện lo âu	-0,451	<0,0001
Biểu hiện căng thẳng	-0,386	<0,0001

(*) Kiểm định tương quan Pearson

Kết quả tại bảng 8 cho thấy, có mối tương quan nghịch có ý nghĩa giữa khả năng phục hồi tâm lý và các biểu hiện trầm cảm ($r = -0,355$), lo âu ($r = -0,451$), căng thẳng ($r = -0,386$) với $p < 0,0001$. Điều này cho thấy sinh viên có khả năng phục hồi tâm lý tốt hơn sẽ có mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng thấp hơn, nhấn mạnh vai trò bảo vệ của khả năng phục hồi tâm lý đối với sức khỏe tâm thần.

4. THẢO LUẬN

4.1. Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng, mặc dù phần lớn sinh viên Đại học Y Dược TP.HCM có mức độ sức khỏe tâm thần ổn định, một tỷ lệ đáng kể sinh viên vẫn xuất hiện các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở mức độ từ trung bình đến rất nặng. Cụ thể, 18,3% sinh viên trải qua căng thẳng rất nặng và 13,1% gặp căng thẳng nặng. Những tỷ lệ này phản ánh áp lực lớn mà sinh viên y khoa tại đây phải đối mặt, xuất phát từ yêu cầu học tập khắt khe, thực hành lâm sàng và thời gian học tập kéo dài. So sánh với nghiên cứu tại Đại học Y - Dược Thái Nguyên, tỷ lệ căng thẳng của sinh viên năm cuối tại Thái Nguyên là 38,5%, trong đó mức độ căng thẳng vừa chiếm tỷ lệ cao nhất (12,8%), tiếp theo là nhẹ (11,7%), nặng (10,1%) và rất nặng (3,9%) (Ly et al., 2021). Kết quả cho thấy tại Đại học Y Dược TP. HCM, sinh viên có tỷ lệ căng thẳng rất nặng cao hơn đáng kể so với sinh viên Thái Nguyên, đặc biệt là ở mức độ rất nặng (18,3% so với 3,9%). Sự khác biệt này có thể xuất phát từ đặc điểm môi trường học tập tại TP. HCM, nơi sinh viên thường xuyên phải đối mặt với các tình huống lâm sàng phức tạp trong bệnh viện, dẫn đến mức độ áp lực tâm lý cao hơn. Ngoài ra, một nghiên cứu tại Khoa Dược của Đại học Y Dược TP. HCM cho thấy tỷ lệ stress, lo âu và trầm cảm lần

lượt là 48,08%, 68,79% và 52,63% (Uyên et al., 2016). Kết quả này gợi ý rằng, ngay trong cùng một trường, các yêu cầu học tập và môi trường thực hành khác nhau giữa các khoa cũng có thể dẫn đến sự chênh lệch về mức độ căng thẳng tâm lý của sinh viên.

4.2. Sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh dưới các lát cắt

Nghiên cứu ghi nhận sự khác biệt về sức khỏe tâm thần giữa các nhóm sinh viên theo ngành học, năm học và giới tính. Đầu tiên, xét về mức độ trầm cảm, sinh viên ngành Y đa khoa có điểm trung bình (ĐTB) cao nhất ($5,39 \pm 4,79$), vượt trội so với nhóm ngành Điều dưỡng - Kỹ thuật y học ($4,01 \pm 4,05$) và Y tế công cộng ($3,88 \pm 4,66$), với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Ở mức độ lo âu, chỉ có sự khác biệt rõ rệt giữa nhóm sinh viên Y đa khoa và Y tế công cộng ($p < 0,05$). Tương tự, nhóm sinh viên Y đa khoa cũng ghi nhận mức độ căng thẳng cao nhất với ĐTB ($5,47 \pm 4,61$) so với hai nhóm còn lại, cho thấy áp lực lớn hơn ở nhóm ngành này. So sánh với nghiên cứu tại Đại học Y Dược Cần Thơ, tỷ lệ stress trong sinh viên tại đây là 78,2%, trong đó stress nhẹ chiếm 35,2%, trung bình 32,6% và nặng 10,5% (Yến et al., 2023). Sinh viên năm cuối tại Cần Thơ ghi nhận tỷ lệ căng thẳng cao nhất, tương tự với kết quả tại TP. HCM, cho thấy sinh viên giai đoạn cuối thường phải đối mặt với khối lượng học tập lớn và áp lực từ thực hành lâm sàng.

Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận sự khác biệt về mức độ căng thẳng giữa sinh viên nam và nữ, với mức độ căng thẳng của sinh viên nữ cao hơn đáng kể ($p = 0,05$). Kết quả này phù hợp với nhiều nghiên cứu trước, cho thấy sinh viên nữ dễ chịu ảnh hưởng tâm lý cao hơn khi đối mặt với áp lực. Ví dụ, một nghiên cứu tại Đại học Công nghiệp TP. HCM cho thấy tỷ lệ sinh viên nữ có biểu hiện trầm cảm, lo âu và stress cao hơn so với sinh viên nam, mặc dù sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê (Hương, 2024). Ngoài ra, một nghiên cứu tại Thái Lan đã chỉ ra rằng giới tính nữ, trọng lượng cơ thể bình thường và mối quan hệ tốt với gia đình có liên quan đáng kể đến khả năng chăm sóc tâm lý cao ($p < 0,05$), cho thấy những yếu tố này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên trong môi trường học tập (Auttama et al., 2021).

Sự gia tăng căng thẳng ở sinh viên Y Dược TP. HCM từ năm thứ 5 trở lên cũng được chú ý. Sinh viên ở giai đoạn này phải đối mặt với khối lượng học tập chuyên sâu, yêu cầu thi cử khắt khe và chuyển đổi từ lý thuyết sang thực hành lâm sàng. Khi tham gia chăm sóc bệnh nhân, sinh viên không chỉ cần kiến thức mà còn cần kỹ năng xử lý tình huống dưới áp lực thực tế. Thêm vào đó, lo lắng về tương lai nghề nghiệp và việc tìm kiếm công việc sau tốt nghiệp cũng góp phần làm tăng mức độ căng thẳng ở sinh viên cuối khóa.

4.3. Tương quan giữa khả năng phục hồi tâm lý và sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả nghiên cứu cho thấy khả năng phục hồi tâm lý có mối tương quan nghịch đáng kể với các biểu hiện của trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở sinh viên. Cụ thể, sinh viên có khả năng phục hồi tốt ít gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần, trong khi sinh viên có khả năng phục hồi thấp dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực học tập và cuộc sống cá nhân. Đây là kết quả phù hợp với các nghiên cứu quốc tế cho thấy khả năng phục hồi tâm lý là yếu tố quan trọng giúp giảm thiểu tác động tiêu cực của căng thẳng và lo âu. Một nghiên cứu của Bonanno và cộng sự (2006) chỉ ra rằng những người có khả năng phục hồi tốt thường có các chiến lược ứng phó tích cực, chẳng hạn như giải quyết vấn đề, chấp nhận thay đổi, và tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội, giúp họ giảm thiểu nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần như trầm cảm và lo âu. Nghiên cứu này khẳng định rằng khả năng phục hồi có thể được phát triển qua thời gian và có thể giúp cá nhân vượt qua các sự kiện căng thẳng trong cuộc sống mà không bị ảnh hưởng lâu dài về mặt tâm lý.

Ngoài ra, nghiên cứu về “Mối quan hệ giữa chánh niệm và sức khỏe tâm thần của sinh viên với biến trung gian là khả năng phục hồi” cho thấy rằng chánh niệm có tác động gián tiếp đến sức khỏe tâm thần thông qua khả năng phục hồi. Sinh viên có mức độ chánh niệm cao thường có khả năng phục hồi tốt hơn, nhờ đó giảm thiểu tác động tiêu cực từ các yếu tố căng thẳng và lo âu (Hà, 2023). Nghiên cứu của Keng và cộng sự (2011) cũng chứng minh rằng thực hành chánh niệm giúp giảm mức độ lo âu và cải thiện sức khỏe tâm lý, đặc biệt là khả năng phục hồi và ứng phó với các yếu tố căng thẳng.

Khả năng phục hồi tâm lý, đặc biệt khi kết hợp với chánh niệm, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự ổn định tinh thần cho sinh viên y khoa. Theo Khoury và cộng sự (2013), thực hành chánh niệm giúp cải thiện khả năng ứng phó với căng thẳng và tạo ra sự thay đổi tích cực trong sức khỏe tâm lý, bao gồm khả năng phục hồi và giảm thiểu các vấn đề như trầm cảm và lo âu. Sự phát triển các kỹ năng chánh niệm và phục hồi tâm lý có thể giúp sinh viên đối phó hiệu quả hơn với áp lực học tập, cải thiện sức khỏe tinh thần và nâng cao chất lượng học tập. Do đó, việc phát triển các chương trình hỗ trợ tâm lý và chánh niệm tại các trường y khoa là cần thiết để cung cấp cho sinh viên các công cụ hữu ích trong quản lý căng thẳng và duy trì sức khỏe tinh thần.

5. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, có thể kết luận rằng sinh viên ngành Y Dược tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh phải đối mặt với nhiều áp lực và căng thẳng trong quá trình học tập, đặc biệt là nhóm sinh viên năm cuối và sinh viên thuộc ngành Y đa khoa, do khối lượng kiến thức lớn và áp lực từ thực hành lâm sàng. Mặc dù phần lớn sinh viên có sức khỏe tâm thần ở mức bình thường, vẫn có một tỷ lệ đáng kể sinh viên mắc phải các vấn đề như trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở mức độ nặng và rất nặng. Khả năng phục hồi tâm lý của sinh viên ở mức trung bình, nhưng vẫn có một số sinh viên có khả năng phục hồi tâm lý rất thấp. Ngoài ra, kết quả cũng cho thấy mối tương quan nghịch có ý nghĩa giữa khả năng phục hồi tâm lý và các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng, nghĩa là sinh viên có khả năng phục hồi tâm lý tốt sẽ ít gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần hơn. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nâng cao khả năng phục hồi tâm lý để cải thiện sức khỏe tâm thần cho sinh viên Y Dược, giúp họ ứng phó tốt hơn với các áp lực trong quá trình học tập và làm việc trong môi trường y tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P., & Tonchoy, P. (2021). Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1213–1221.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181–186.
- Carrier, L., Shin, H. D., Rothfus, M. A., & Curran, J. A. (2022). Protective and resilience factors to promote mental health among Indigenous youth in Canada: A scoping review protocol. *BMJ Open*, 12(1), e049285.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Hà, L. T. (2023). Ảnh hưởng của khả năng phục hồi thông qua chánh niệm đến sức khỏe tâm thần và cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*, 10, 103–115.
- Hương, L. T. (2024). Mức độ trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên Trường Đại học Công Nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ*, 69A.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771.
- Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLoS One*, 12(7), e0180557.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). 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*, 33(3), 335–343.
- Ly, T. T., Hoa, P. T., & Thu, L. H. (2021). Thực trạng stress của sinh viên chính quy năm cuối thuộc các chuyên ngành tại Trường Đại học Y – Dược Thái Nguyên năm 2020 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 501(2).
- Nguyen, Q. A. N., & Dinh, H. V. T. (2022). The validation of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale and its correlation to emotional intelligence and life satisfaction among Vietnamese late adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(3), 226–234.
- Nguyen, T. G., Tran, B. T., Nguyen, M. T., & Le, D. D. (2024). Validation of the disaster adaptation and resilience scale for vulnerable communities in Vietnam's coastal regions. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 57(3), 279–287.
- Nguyet Trang, T. T., & Thang, P. C. (2023). Development and validation of Vietnam teachers' resilience scale instrument: A four-factor model. *Heliyon*, 9(12), e22730.
- Sattar, K., Yusoff, M. S. B., Arifin, W. N., Yasin, M. A. M., & Nor, M. Z. M. (2022). Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education: A scoping review. *BMC Medical Education*, 22(1), 121.
- Tran, Q. A., Dunne, M., & Luu, H. (2014). Well-being, depression and suicidal ideation among medical students throughout Vietnam. *Vietnam Journal of Medicine and Pharmacy*, 6, 23–30.
- Uyên, P. T. T., Thủy, H. B., Anh, T. N. T., & Thủy, N. T. T. (2016). Đánh giá mức độ stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên chính quy Khoa Dược – Đại học Y Dược TP. HCM. *Y học Thành phố Hồ Chí Minh*, 20, 217–225.
- Yến, T. T. H., Anh, N. H. H., Giào, H. U., ... & Hữu, L. M. (2023). 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*, (54), 31–37.

Mental health and psychological resilience of students at Ho Chi Minh City University of Medicine and Pharmacy

Phan Doan Doanh¹, Ho Van Dung²

¹Graduate student, University of Education, Hue University

²Faculty of Psychology and Education, University of Education, Hue University

ARTICLE INFO

Article history:

Received 09 November 2024

Received in revised form 04 December 2024

Accepted 07 December 2024

Published 20 December 2025

Keywords:

Mental health

Psychological resilience

Students

Corresponding author:

Phan Doan Doanh

E-mail address:

doanhphan1406@gmail.com

ABSTRACT

Medical students face great pressure from study load, long study hours and clinical practice. This study aimed to evaluate the mental health and psychological resilience of 405 students at Ho Chi Minh City University of Medicine and Pharmacy, and explore the relationship between these two factors. Data were collected through the DASS-21 scale of mental health and the CD-RISC-10 scale of psychological resilience. The results showed that 60.7% of students had normal levels of depression, 66.2% had normal anxiety, and 53.1% had normal stress. However, 5.4% of students had very severe depression, 9.4 students had severe anxiety, 18.3% had very severe stress, and 13.1% had severe stress. There is a significant negative correlation between psychological resilience and symptoms of depression ($r = -0.355$), anxiety ($r = -0.451$), and stress ($r = -0.386$) with $p < 0, 0001$. The results showed that students with high psychological resilience had fewer mental health problems, highlighting the importance of enhancing psychological resilience to improve mental health.
