



## Trầm cảm, lo âu, stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên dược tại Trường Cao Đẳng Y Tế Cần Thơ

Trần Thị Thúy Hằng<sup>1</sup>, Nguyễn Thị Bích Trâm<sup>1</sup>, Võ Thị Hiếu<sup>1</sup>,  
Trần Thị Như Ngọc<sup>2</sup>, Nguyễn Tấn Đạt<sup>2</sup>, Nguyễn Việt Phương<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ; <sup>2</sup>Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

### TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Xác định tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên cao đẳng dược Trường Cao đẳng Y tế cần Thơ năm 2024. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 999 sinh viên cao đẳng dược bằng bộ câu hỏi DASS-21 thông qua khảo sát trực tuyến. **Kết quả:** Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên lần lượt là 54,4%, 74,4% và 60,7%. Năm của chương trình đào tạo, hài lòng về ngoại hình, dễ làm quen bạn mới, có bạn thân, tiền sử lo âu và trầm cảm, số giờ sử dụng điện thoại thông minh hàng ngày và hoạt động tốn thời gian sử dụng điện thoại nhất được xác định là có liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên. **Kết luận:** Trầm cảm, lo âu, stress là vấn đề sức khỏe tâm thần cần được chú trọng quan tâm. Cần tăng cường áp dụng các phương pháp giảng dạy tích cực và phát triển các câu lạc bộ ngoại khóa nhằm tăng cường mối quan hệ xã hội, gắn kết và nâng cao kỹ năng mềm cho sinh viên.

**Từ khóa:** Sinh viên cao đẳng dược, trầm cảm, lo âu, stress, DASS-21

## Depression, anxiety, stress and associated factors among pharmacy students in Can Tho Medical College

Tran Thi Thuy Hang<sup>1</sup>, Nguyen Thi Bich Tram<sup>1</sup>, Vo Thi Hieu<sup>1</sup>,  
Tran Thi Nhu Ngoc<sup>2</sup>, Nguyen Tan Dat<sup>2</sup>, Nguyen Viet Phuong<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Can Tho Medical College; <sup>2</sup>Can Tho University of Medicine and Pharmacy

### ABSTRACT

**Objectives:** to assess the prevalence of depression, anxiety, and stress, and to explore associated factors among pharmacy students at Can Tho Medical College in 2024. **Materials and methods:** A cross-sectional descriptive study was conducted on 999 pharmacy college students using the DASS-21 questionnaire via an online survey. **Results:** The prevalence of depression, anxiety, and stress among students was 54.4%, 74.4%, and 60.7%, respectively. The years of training programme, satisfaction with appearance, ease of forming new friendships, presence of close friendships, history of anxiety and depression, daily smartphone usage hours, and the most time-consuming smartphone activities were identified as being related to depression, anxiety, and stress among students. **Conclusion:** Depression, anxiety, and stress among pharmacy students are significant mental health issues that require attention. There is a need to implement positive teaching methods and develop extracurricular clubs to enhance social relationships, cohesion, and soft skills among students.

**Keywords:** Pharmacy college students, depression, anxiety, stress, DASS 21

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Sức khỏe tâm thần, đặc biệt là trầm cảm, lo âu và stress, đang trở thành mối lo ngại toàn cầu đối với sinh viên. Phân tích 28 nghiên cứu tại Trung Quốc trong giai đoạn Covid-19 cho thấy tỷ lệ lo âu, trầm cảm và stress ở sinh viên lần lượt là 29%, 37% và 23%<sup>1</sup>. Tương tự, đánh giá từ 64 nghiên cứu đa quốc gia của Li và cộng sự (2022) ghi nhận tỷ lệ trầm cảm 33,6% và lo âu 39%<sup>2</sup>. Sinh viên, chiếm phần lớn nhóm người trưởng thành trẻ, dễ mắc các rối loạn tâm thần do đây là giai đoạn thường khởi phát các vấn đề này.<sup>3</sup> Khi rời quê hương để học tập, họ phải thích nghi với môi trường mới, làm gia tăng nguy cơ lo âu, trầm cảm và căng thẳng<sup>3,4,5</sup>.

Trong khối ngành khoa học sức khỏe, môi trường học tập thường yêu cầu nghiêm ngặt, chuyên sâu với thời gian học lý thuyết, thực hành nhiều hơn so với các ngành khác trong cùng một khoảng thời gian học tập<sup>4</sup>. Yêu cầu học tập cao và khối lượng công việc lớn đòi hỏi sinh viên phải phát triển khả năng tự học và tận dụng hiệu quả thời gian<sup>4</sup>. Mặc dù những yếu tố này có thể thúc đẩy động lực học tập, chúng cũng có thể tạo ra căng thẳng và áp lực đáng kể cho một bộ phận sinh viên<sup>4</sup>.

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng sinh viên ngành dược chịu áp lực học tập cao hơn các ngành khác trong khối ngành khoa học sức khỏe bởi môi trường thực hành và yếu tố cạnh tranh việc làm sau khi tốt nghiệp<sup>4,6</sup>. Kết quả một số nghiên cứu trên sinh viên ngành dược đã tiết lộ mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng đáng kể. Ibrahim và Abdelreheem (2019) báo cáo rằng 29,3% và 51,1% sinh viên lần lượt bị trầm cảm và lo âu, trong khi kết quả nghiên cứu của Sabourin, và cộng sự (2018) phát hiện ra rằng hơn 25% sinh viên ngành dược biểu hiện mức độ cao của cả ba tình trạng này<sup>7,8</sup>.

Tuy vậy, nghiên cứu vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên dược vẫn còn hạn chế tại Việt Nam, đặc biệt là ở các trường cao đẳng.

Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ là một trong những cơ sở giáo dục tích cực tham gia đào tạo nguồn nhân lực y tế chất lượng cao, đáp ứng nhu cầu của khu vực và cả nước. Đối với sinh viên ngành dược, chương trình học không chỉ giới hạn ở lý thuyết trên giảng đường hay thực hành tại các phòng thí nghiệm trong trường, mà còn bao gồm các đợt thực tập thực tế tại nhà thuốc và bệnh viện. Chính vì vậy, áp lực học tập đối với sinh viên là điều khó tránh khỏi, tiềm ẩn nguy cơ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tâm thần của họ. Tuy nhiên, hiện tại vẫn chưa có nghiên cứu hay công bố nào đề cập cụ thể đến tình trạng trầm cảm, lo âu và stress ở nhóm sinh viên này. Xuất phát từ thực trạng trên, nhóm nghiên cứu đã tiến hành khảo sát nhằm đánh giá tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress cũng như phân tích các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành dược hệ cao đẳng. Kết quả nghiên cứu không chỉ mang lại cái nhìn sâu sắc về thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên, mà còn đề xuất một số khuyến nghị góp phần cải thiện chất lượng sức khỏe tinh thần cho đối tượng này trong tương lai.

## **ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**Đối tượng nghiên cứu:** Nghiên cứu được tiến hành trên sinh viên cao đẳng dược đang học tại trường Cao Đẳng Y tế Cần Thơ trong thời gian từ tháng 12 năm 2023 đến tháng 4 năm 2024 tại trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ. Trong đó, thời gian thu thập dữ liệu từ tháng 2 đến tháng 3 năm 2024.

*Tiêu chí tuyển chọn:* Sinh viên cao đẳng dược đang theo học tại Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ từ năm thứ nhất đến năm thứ ba đồng ý tham gia nghiên cứu bằng cách điền đầy đủ thông tin và nội dung trên phiếu khảo sát trực tuyến soạn sẵn.

*Tiêu chí loại trừ:* Sinh viên đã thôi học hoặc đang tạm nghỉ học theo quyết định của Hiệu trưởng.

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

**Cỡ mẫu:** Chúng tôi thực hiện lấy mẫu toàn bộ với 1.595 sinh viên được đang học tập tại trường. Trên thực tế, có 999 phản hồi, với tỷ lệ phản hồi là 62,63%, tất cả các phản hồi đều thỏa các tiêu chí chọn mẫu.

**Phương pháp chọn mẫu:** Chọn mẫu toàn bộ được sử dụng. Phiếu khảo sát được gửi đến email cá nhân của tất cả sinh viên các lớp cao đẳng được.

**Phương pháp thu thập số liệu:** Dữ liệu được thu thập bằng bảng câu hỏi có cấu trúc được thiết kế sẵn trong thời gian từ tháng 2 đến tháng 3 năm 2024. Sinh viên được mời tham gia thông qua địa chỉ email cá nhân do trường cung cấp và những người hoàn thành đầy đủ biểu mẫu thu thập trực tuyến thông qua Google Forms được xem là đã đồng ý tham gia.

Công cụ thu thập dữ liệu: Sử dụng thang đo trầm cảm, lo âu và căng thẳng do Lovibond và cộng sự phát triển vào năm 1995 với 42 mục (DASS - 42), sau đó được rút ngắn còn 21 mục vào năm 1997 (DASS - 21)<sup>9</sup>. Thang đo này là một công cụ sàng lọc được sử dụng rộng rãi để đánh giá các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở nhiều nhóm dân số khác nhau. Công cụ này bao gồm ba thang đo phụ: (1) thang đo trầm cảm, đo lường sự tuyệt vọng, lòng tự trọng thấp và giảm cảm xúc tích cực; (2) thang đo lo âu, đánh giá sự kích thích tự chủ, các triệu chứng cơ xương, lo âu tình huống và trải nghiệm chủ quan về sự kích thích lo âu; và (3) thang đo stress, đánh giá căng thẳng, kích động và cảm xúc tiêu cực. Mỗi thang đo phụ bao gồm 7 mục: “Trầm cảm” bao gồm các mục 3, 5, 10, 13, 16, 17 và 21; “Lo

lắng” bao gồm các mục 2, 4, 7, 9, 15, 19 và 20. Phần “Stress” bao gồm các mục 1, 6, 8, 11, 12, 14 và 18; được chấm điểm theo thang điểm Likert 4 điểm từ 0-3 (0 - Không đúng với tôi chút nào cả, 1 - Đúng với tôi phần nào hoặc thỉnh thoảng mới đúng, 2 - Đúng với tôi phần nhiều hoặc phần lớn thời gian là đúng, 3 - Hoàn toàn đúng với tôi hoặc hầu hết thời gian là đúng)<sup>10</sup>. Điểm cho trầm cảm, lo lắng và căng thẳng được tính bằng cách cộng điểm của các mục có liên quan. Vì DASS - 21 là phiên bản rút gọn của DASS gốc (42 mục), nên điểm cuối cùng cho mỗi thang điểm phụ được nhân đôi và đánh giá dựa trên chỉ số mức độ nghiêm trọng của nó. Thang điểm này đã được dịch sang tiếng Việt và được xác thực tính giá trị trên thanh thiếu niên Việt Nam bởi Minh và cộng sự cho thấy hệ số tin cậy cao (Cronbach alpha) cho mỗi thang điểm phụ (DASS 21-Trầm cảm: 0,835; DASS 21-Lo lắng: 0,737; và DASS 21-Căng thẳng: 0,761). Tổng điểm trên 21 mục cũng cho thấy độ tin cậy cao (Cronbach alpha = 0,906)<sup>11</sup>.

**Nội dung nghiên cứu:** Nội dung nghiên cứu được chia làm 2 phần theo các biến số sau:

Phần 1: các đặc điểm của sinh viên cao đẳng được gồm: năm của chương trình đào tạo; giới tính; thích nghi với môi trường học tập; hài lòng ngoại hình; điểm trung bình học tập; thi lại; nợ học phần; hài lòng về kết quả học tập; vi phạm nội quy nhà trường; dễ dàng làm quen bạn mới; có bạn thân; sử dụng rượu, bia; hút thuốc lá; tiền sử lo âu, trầm cảm; thời gian sử dụng điện thoại hàng ngày và hoạt động tốn nhiều thời gian sử dụng điện thoại hàng ngày nhất.

Phần 2: Trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên cao đẳng được đánh giá bằng thang đo DASS 21 (Bảng 1) với các mức độ như sau:

**Bảng 1. Mức độ trầm cảm, lo âu, stress <sup>11</sup>**

Mức độ	Bình thường	Nhẹ	Vừa	Nặng	Rất nặng
Trầm cảm	0 – 9	10 – 13	14 – 20	21 – 27	≥ 28
Lo âu	0 – 7	8 – 9	10 – 14	15 – 19	≥ 20
Stress	0 – 14	15 – 18	19 – 25	26 – 33	≥ 34

**Phương pháp phân tích dữ liệu:** Dữ liệu thu thập được xử lý và phân tích bằng phần mềm Jamovi phiên bản 2.5.3

Mô tả tần suất (n) và tỷ lệ phần trăm (%) cho các biến định tính, trung bình (TB), độ lệch chuẩn (ĐLC), khoảng giá trị cho biến định lượng.

Phân tích hồi quy logistic đơn biến được sử dụng để đánh giá mối quan hệ của từng yếu tố với biến kết quả, ở mức ý nghĩa thống kê  $p < 0,05$ . Tỷ số odds (Odds Ratio - OR) và khoảng tin cậy 95% (KTC 95%) của OR được tính toán để mô tả mức độ và độ chính xác của mối liên quan giữa các yếu tố độc lập và biến phụ thuộc. Các yếu tố có giá trị  $p < 0,2$  trong phân tích đơn biến được đưa vào mô hình hồi quy logistic đa biến để kiểm soát các yếu tố gây nhiễu <sup>12</sup>. Mô hình cuối cùng được xây dựng bằng cách lựa chọn các yếu tố có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $p < 0,05$  và KTC 95% của OR không bao gồm 1.

**Đạo đức nghiên cứu:** Nghiên cứu của chúng tôi tuân thủ các nguyên tắc đạo đức được nêu trong tuyên bố Helsinki <sup>13</sup> và đã được Hội đồng thẩm định đề xuất nghiên cứu của Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ chấp thuận theo Quyết định số 493/QĐ-CĐYT ngày 02 tháng 11 năm 2023. Việc sinh viên tham gia nghiên cứu là hoàn toàn tự nguyện, dữ liệu thu thập đảm bảo tính ẩn danh, các thông tin cá nhân của sinh viên được giữ bí mật và chỉ sử dụng trong nghiên cứu này mà không vì lợi ích nào khác.

## KẾT QUẢ

### Đặc điểm của sinh viên cao đẳng dược Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ

Đa số sinh viên cao đẳng dược đang học năm thứ hai, chiếm 39,24%. Sinh viên nữ chiếm tỷ lệ đáng kể 78,7%. Có 87,6% sinh viên thích nghi tốt với môi trường học tập và có đến 33% sinh viên không hài lòng với ngoại hình của mình.

Về học tập: tỷ lệ sinh viên xuất sắc, giỏi, khá, trung bình và yếu lần lượt là 7,41%; 18,82%; 45,34%; 25,53% và 2,9%. Ngoài ra, có 8,1% sinh viên phải thi lại và 7% sinh viên có nợ học phần. Có 54% sinh viên hài lòng với kết quả học tập của mình và 16,6% sinh viên có vi phạm quy định của Nhà trường.

Về xã hội: 37,7% sinh viên thấy khó khăn trong việc làm quen bạn mới, có 16% sinh viên không có bạn thân. Tỷ lệ sử dụng rượu và thuốc lá trong số sinh viên lần lượt là 29,1% và 3,2%. Hơn nữa, 5,11% sinh viên có tiền sử lo âu và trầm cảm.

Trung bình sinh viên dành  $7,76 \pm 3,61$  giờ mỗi ngày cho việc sử dụng điện thoại thông minh, với thời gian sử dụng nhiều nhất lên đến 20 giờ. Đa số sinh viên sử dụng điện thoại nhiều cho mạng xã hội chiếm 67,9% và chỉ có 17% sinh viên sử dụng điện thoại vào việc học.

**Bảng 2. Đặc điểm của sinh viên cao đẳng dược (n = 999)**

Đặc điểm		n	%	Đặc điểm		n	%
Năm của chương trình đào tạo	Năm nhất	278	27,83	Vi phạm nội quy	Có	166	16,6
	Năm hai	392	39,24		Không	833	83,4
	Năm ba	329	32,93				
Giới tính	Nam	213	21,3	Dễ làm quen bạn mới	Có	622	62,3
	Nữ	786	78,7		Không	377	37,7
Thích nghi với môi trường học tập	Có	875	87,6	Bạn thân	Có	839	84,0
	Không	124	12,4		Không	160	16,0
Hài lòng ngoại hình	Có	669	67,0	Sử dụng rượu/bia	Có	291	29,1
	Không	330	33,0		Không	708	70,9
Điểm trung bình học tập	Xuất sắc	74	7,4	Hút thuốc lá	Có	32	3,2
	Giỏi	188	18,8		Không	967	96,8
	Khá	453	45,4	Tiền sử lo âu, trầm cảm	Có	51	5,11
	Trung bình	255	25,5		Không	948	94,89
	Yếu	29	2,9				
Thi lại	Có	89	8,9	Thời gian sử dụng smartphone hàng ngày: TB ± ĐLC: 7,76 ± 3,61, khoảng giá trị: 0,5-20,0 giờ			
	Không	910	91,1	Hoạt động tốn nhiều thời gian điện thoại nhất	Học tập	170	17,0
Nợ học phần	Có	70	7,0		Đọc tin tức	40	4,0
	Không	929	93,0		Chơi game	34	3,4
Hài lòng kết quả học tập	Có	548	54,9		Mạng xã hội	678	67,9
	Không	451	45,1		Khác	77	7,7

**Bảng 3. Trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên cao đẳng dược (n = 999)**

Mức độ	Bình thường (n,%)	Nhẹ (n,%)	Vừa (n,%)	Nặng (n,%)	Rất nặng (n,%)
Trầm cảm	456 (45,65)	116 (11,61)	187 (18,72)	104 (10,41)	136 (13,61)
Lo âu	256 (25,62)	49 (4,9)	170 (17,01)	126 (12,61)	398 (39,84)
Stress	393 (39,34)	118 (11,81)	178 (17,82)	179 (17,92)	131 (13,11)

Tỷ lệ biểu hiện trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên cao đẳng dược lần lượt là 54,4%, 74,4% và 60,7%. Trong đó, trầm cảm nặng và rất nặng chiếm 10,41% và 13,61%; lo âu nặng và rất nặng chiếm 12,61% và 39,84%; stress nặng và rất nặng chiếm 17,92% và 13,11%.

**Bảng 4. Một số yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên cao đẳng dược**

Yếu tố	Trầm cảm			Lo âu			Stress		
	Có n (%)	Không n (%)	OR (KTC 95%)	Có n (%)	Không n (%)	OR (KTC 95%)	Có n (%)	Không n (%)	OR (KTC 95%)
<b>Năm của chương trình đào tạo</b>									
Năm nhất	159 (57,2)	119 (42,8)	1,66** (1,17- 2,36)	-	-	-	-	-	-
Năm hai	224 (57,1)	168 (42,9)	1,40* (1,02- 1,92)	-	-	-	-	-	-
Năm thứ ba	160 (48,6)	169 (51,4)	1	-	-	-	-	-	-
<b>Hài lòng về ngoại hình</b>									
Không	229 (69,4)	101 (30,6)	2,10** (1,56- 2,82)	283 (85,8)	47 (14,2)	2,30** (1,61- 3,3)	250 (75,8)	80 (24,2)	2,29** (1,68- 3,12)
Có	314 (46,9)	355 (53,1)	1	460 (68,8)	209 (31,2)	1	356 (53,2)	313 (46,8)	1
<b>Dễ làm quen bạn mới</b>									
Không	253 (67,1)	124 (32,9)	2,07** (1,56- 2,75)	310 (82,2)	67 (17,8)	1,78** (1,23- 2,47)	277 (73,5)	100 (26,5)	2,14** (1,59- 2,86)
Có	290 (46,6)	332 (53,4)	1	433 (69,6)	189 (30,4)	1	329 (52,9)	293 (47,1)	1
<b>Có bạn thân</b>									
Không	115 (71,9)	45 (28,1)	1,86** (1,24- 2,77)	-	-	-	120 (75,0)	40 (25,0)	1,62* (1,07- 2,45)
Có	428 (51,0)	411 (49,0)	1	-	-	-	486 (57,9)	353 (42,1)	1
<b>Tiền sử lo âu và trầm cảm</b>									
Có	46 (90,2)	5 (9,8)	6,0 (2,31- 15,57)	48 (94,1)	3 (5,9)	4,11* (1,25- 13,55)	43 (84,3)	8 (15,7)	2,54** (1,15- 5,62)
Không	497 (52,4)	451 (47,6)	1	695 (73,3)	253 (26,7)	1	563 (59,4)	385 (40,6)	1
Thời gian trung bình sử dụng smartphone hàng ngày			1,12** (1,08- 1,17)		-	1,11** (1,06- 1,16)		-	1,08** (1,03- 1,12)

Yếu tố	Trầm cảm			Lo âu			Stress		
	Có n (%)	Không n (%)	OR (KTC 95%)	Có n (%)	Không n (%)	OR (KTC 95%)	Có n (%)	Không n (%)	OR (KTC 95%)
<b>Hoạt động tiêu tốn thời gian sử dụng smartphone nhất</b>									
Học tập	-	-	-	108 (63,5)	62 (36,5)	0,61* (0,42- 0,89)	84 (49,4)	86 (50,6)	0,63* (0,44- 0,90)
Đọc tin tức	-	-	-	22 (55,5)	18 (45,0)	0,43* (0,22- 0,84)	14 (35,0)	26 (65,0)	0,33** (0,16- 0,67)
Chơi game	-	-	-	25 (73,5)	9 (26,5)	0,70 (0,31- 1,60)	19 (55,9)	15 (44,1)	0,60 (0,29- 1,25)
Khác	-	-	-	58 (75,3)	19 (24,7)	0,95 (0,54- 1,69)	44 (57,1)	33 (42,9)	0,72 (0,43- 1,20)
Mạng xã hội	-	-	-	530 (78,2)	148 (21,8)	1	445 (65,6)	233 (34,4)	1

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Sinh viên năm nhất và năm hai có nguy cơ trầm cảm cao hơn so với sinh viên năm cuối. Sinh viên không có bạn thân dễ bị trầm cảm và stress hơn. Ngược lại, những sinh viên sử dụng điện thoại để học tập và đọc tin tức có nguy cơ lo âu và stress thấp hơn những sinh viên sử dụng điện thoại để truy cập mạng xã hội. Ngoài ra, những sinh viên không hài lòng với ngoại hình của mình; gặp khó khăn trong việc kết bạn mới; có tiền sử lo âu và trầm cảm; có thời gian sử dụng điện thoại thông minh hàng ngày càng nhiều thì có nguy cơ trầm cảm, lo âu và stress cao hơn.

## BÀN LUẬN

### Thực trạng trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên cao đẳng dược

*Về trầm cảm:* Kết quả nghiên cứu cho thấy có 54,4% sinh viên có dấu hiệu trầm cảm. Trong đó, tỷ lệ sinh viên trầm cảm nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 11,61%; 18,72%; 10,41% và 13,61%.

*Về lo âu:* Có 74,4% sinh viên có dấu hiệu lo âu. Trong số này, 4,9% bị lo âu nhẹ, 17,01% bị lo âu vừa phải, 12,61% bị lo âu nặng và 39,84% có dấu hiệu lo âu rất nặng.

*Về stress:* Có 60,7% sinh viên có dấu hiệu stress với tỷ lệ sinh viên stress nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 11,81%; 17,82%; 17,92% và 13,11%.

Kết quả nghiên cứu của Radeef và cộng sự (2020), tiến hành trên 223 sinh viên trường đại học dược ở Malaysia, cũng báo cáo mức độ cao về các vấn đề sức khỏe tâm thần, với tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng lần lượt là 50,7%; 72,2% và 42,2%<sup>14</sup>. Kết quả nghiên cứu của Trần Văn Thiện (2024) trên 422 sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Y Dược-Đại học Quốc Gia Hà Nội cũng

cho kết quả tương tự với tỷ lệ trầm cảm, lo âu và stress lần lượt là 70,9%; 77,7% và 53,6%<sup>5</sup>. Tuy nhiên, kết quả này cao hơn rất nhiều so với các báo cáo tổng quan trên sinh viên đại học nói chung của Wang và cộng sự (2021)<sup>1</sup>. Những phát hiện này củng cố và làm nổi bật những lo ngại đáng kể về sức khỏe tâm thần ở sinh viên khối ngành khoa học sức khỏe. Ngoài ra, khảo sát của chúng tôi được tiến hành sau thi học kỳ hai. Đây là thời gian chờ đợi kết quả thi, điều này có thể góp phần làm tăng mức độ các vấn đề sức khỏe tâm thần, đặc biệt là lo âu ở sinh viên. Nhà trường cần có các chương trình sàng lọc sức khỏe tâm thần, tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khóa giúp sinh viên có nhiều sân chơi bổ ích nhằm thư giãn trí lực sau những giờ học, kỳ thi căng thẳng.

### **Một số yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên cao đẳng dược**

Các yếu tố bao gồm: năm của chương trình đào tạo, hài lòng về ngoại hình, dễ làm quen bạn mới, có bạn thân, tiền sử lo âu và trầm cảm, số giờ sử dụng điện thoại thông minh hàng ngày và hoạt động tốn thời gian sử dụng điện thoại nhất được xác định là có liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên cao đẳng dược.

Kết quả cho thấy sinh viên cao đẳng dược năm nhất và năm hai có nguy cơ trầm cảm cao hơn sinh viên năm cuối, với OR lần lượt là 1,66 và 1,40. Nghiên cứu của Aluh và cộng sự (2020) trên 408 sinh viên dược ở Nigeria cũng cho thấy sinh viên năm đầu có điểm trầm cảm trung bình cao hơn đáng kể<sup>4</sup> Abbas và cộng sự (2015) khảo sát trên 433 sinh viên dược cho thấy sinh viên năm nhất và năm hai có tỷ lệ trầm cảm cao hơn các khóa còn lại<sup>15</sup>. Điều này có thể do sinh viên năm đầu chưa quen với áp lực học tập, môi trường học tập, phương pháp giảng dạy và tự học, cùng với thay đổi trong môi trường

sống và thiếu bạn bè thân thiết để chia sẻ áp lực, trong khi những sinh viên năm kế tiếp đã quen thuộc với phong cách, lịch trình và môi trường học tập<sup>15,16</sup>. Cần tăng cường tổ chức các buổi hội thảo chia sẻ kinh nghiệm học tập giúp sinh viên các khóa đầu tiên có thể nhanh chóng hòa nhập môi trường học tập mới.

Kết quả nghiên cứu cho thấy tự ti về ngoại hình ảnh hưởng đáng kể đến nguy cơ trầm cảm, lo âu, và stress ở sinh viên cao đẳng dược, với OR lần lượt là 2,1; 2,3; và 2,29. Điều này phù hợp với các báo cáo quốc tế về tác động tiêu cực của sự không hài lòng về ngoại hình đối với trầm cảm, lo âu và stress<sup>16,17,18</sup>. Mặt khác, ngay cả khi thanh thiếu niên bị bắt nạt, sự hài lòng với ngoại hình có thể làm giảm chứng trầm cảm và cải thiện thành tích học tập<sup>19</sup>. Với sự tiến bộ vượt bậc của khoa học và công nghệ, các nền tảng mạng xã hội đã phát triển mạnh mẽ và ngày càng thâm nhập vào cuộc sống của mỗi cá nhân<sup>20</sup>, việc đăng ảnh cá nhân lên tài khoản cá nhân trở thành xu hướng phổ biến trong giới trẻ ngày nay. Tự ti về ngoại hình có thể là rào cản trong việc hòa nhập xã hội hoặc nhận thức tiêu cực về bản thân do nhận được sự phán xét tiêu cực từ người khác<sup>16</sup>. Hơn nữa, vấn đề này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến lòng tự trọng và góp phần gây ra trầm cảm, lo âu và stress<sup>20</sup>. Vì vậy, nhà trường, giáo viên và gia đình cần quan tâm nhiều đến cảm nhận của sinh viên về ngoại hình, cần phát triển các câu lạc bộ giúp sinh viên có kỹ năng làm đẹp hình thể bên ngoài như câu lạc bộ trang điểm, thời trang, câu lạc bộ thể hình.

Khó khăn trong việc kết bạn mới ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của sinh viên dược. Phân tích cho thấy sinh viên gặp khó khăn này có nguy cơ trầm cảm, lo âu, và stress cao hơn với OR lần lượt là 2,07; 1,78; và 2,14. Nghiên cứu của Vũ Thái

Phuong Nam (2022) trên 783 sinh viên Đại học Y Dược-Đại học Quốc Gia Hà Nội cũng cho kết quả tương tự với OR là 2,0; 1,73; và 1,52<sup>3</sup>. Các mối quan hệ mới rất cần thiết cho sinh viên sau trung học phổ thông, đặc biệt là sinh viên năm nhất, do môi trường học tập và bạn bè khác biệt<sup>4,5</sup>. Tuy nhiên, một số sinh viên có thể e ngại vì tính cách hướng nội, tự ti về ngoại hình, khả năng giao tiếp,... Các đoàn thể nên giúp sinh viên mở rộng mối quan hệ và rèn luyện kỹ năng mềm để phát triển bản thân và sự nghiệp.

Bạn thân đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống, hỗ trợ chia sẻ buồn vui và giúp đỡ học tập<sup>21</sup>. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên không có bạn thân có nguy cơ trầm cảm và stress cao hơn với OR lần lượt là 1,86 và 1,62. Một nghiên cứu tại Trường Đại học Y Dược-Đại học Quốc Gia Hà Nội cho thấy sinh viên có bạn thân ít có nguy cơ trầm cảm với OR=0,63<sup>3</sup>. Tình bạn thân thiết và có giá trị có nhiều tác động tích cực giúp tăng chỉ số hạnh phúc của con người, giảm căng thẳng và giúp giảm thiểu các vấn đề sức khỏe tinh thần<sup>21</sup>. Cần khuyến khích sinh viên phát triển mối quan hệ bạn bè thân thiết và lành mạnh. Tăng cường phương pháp giảng dạy nhóm hiệu quả để nâng cao kỹ năng làm việc nhóm, tăng hiệu quả học tập và mở rộng quan hệ với bạn học.

Tiền sử lo âu và trầm cảm là yếu tố chính tăng nguy cơ trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên. Sinh viên có tiền sử này có nguy cơ cao hơn với OR lần lượt là 6,0; 4,11 và 2,54. Kết quả này tương đồng với một nghiên cứu trên 783 sinh viên Trường Đại học Y Dược-Đại học Quốc Gia Hà Nội<sup>3</sup>. Trường học và giáo viên cần chú ý đặc biệt, tạo điều kiện học tập thuận lợi và theo dõi sức khỏe cho các sinh viên này.

Thời gian sử dụng điện thoại trung bình hàng ngày được xác định có liên quan đến

chứng trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên cao đẳng dược. Những sinh viên có thời gian sử dụng điện thoại thông minh càng lâu thì càng có nguy cơ trầm cảm, lo âu và stress với OR lần lượt là 1,12; 1,11 và 1,08. Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cho thấy những sinh viên dùng điện thoại để học tập và đọc tin tức có nguy cơ lo âu, stress thấp hơn sinh viên sử dụng điện thoại cho mạng xã hội với OR là 0,61 và 0,63. Thật vậy, kết quả nghiên cứu cho thấy số giờ sử dụng điện thoại trung bình hàng ngày của sinh viên là  $7,76 \pm 3,61$  giờ. Trong đó, có những sinh viên phản hồi rằng họ dành 20 giờ mỗi ngày để sử dụng điện thoại. Việc sử dụng điện thoại thông minh hiện nay rất phổ biến ở giới trẻ, đặc biệt là sinh viên, do tính tiện lợi, dễ tiếp cận và đáp ứng nhiều nhu cầu cá nhân<sup>22</sup>. “Nghiện” điện thoại trở thành vấn đề xã hội quan trọng, với nhiều nghiên cứu cho thấy sử dụng điện thoại quá mức có liên quan chặt chẽ với các vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu và mất ngủ<sup>22</sup>. Những người nghiện điện thoại thường cảm thấy chán nản, bối rối và cô lập nếu thiếu điện thoại<sup>22</sup>. Thời gian dành cho điện thoại và mạng xã hội làm giảm tương tác thực tế, làm suy giảm các mối quan hệ xã hội và tăng cảm giác cô đơn<sup>22</sup>. Nhà trường và giáo viên cần giáo dục sinh viên về ảnh hưởng tiêu cực của việc sử dụng điện thoại quá mức, khuyến khích các em phân bổ thời gian hợp lý, tăng cường giao tiếp xã hội và mở rộng mối quan hệ thực tế. Cần có các nghiên cứu sâu hơn về tác động của việc sử dụng điện thoại quá mức lên thành tích học tập, giấc ngủ và sức khỏe tinh thần của sinh viên để đưa ra các giải pháp can thiệp phù hợp, đảm bảo môi trường học tập tốt nhất cho sinh viên.

## HẠN CHẾ CỦA NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu khảo sát trong thời gian sinh viên chờ kết quả thi học kỳ có thể khiến tỷ

lệ trầm cảm, lo âu, stress ở mức cao hơn tại các thời điểm khác của quá trình học tập. Việc khảo sát trực tuyến khiến một bộ phận sinh viên không phản hồi cũng là một trong hạn chế của nghiên cứu này.

Bên cạnh đó, thiết kế nghiên cứu cắt ngang với bộ câu hỏi DAS-21 chỉ mang tính chất tham khảo. Do đó, cần có những nghiên cứu ở các thời điểm khác nhau, theo dõi dọc, có các giải pháp khuyến khích sinh viên tham gia, đồng thời kết hợp nghiên cứu định tính nhằm tìm hiểu thêm các mối quan hệ nhân quả rút ra từ nghiên cứu. Nhà trường cần tổ chức các chương trình khám sàng lọc nhằm đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên một cách chính xác hơn.

## KẾT LUẬN

Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên cao đẳng dược ở mức trung bình cao. Sinh viên năm nhất và năm hai có nguy cơ trầm cảm cao hơn so với năm cuối. Sinh viên không có bạn thân dễ bị trầm cảm và stress, trong khi sử dụng điện thoại để học tập hoặc đọc tin tức giảm nguy cơ lo âu và stress so với dùng mạng xã hội. Những sinh viên không hài lòng với ngoại hình, khó kết bạn, có tiền sử lo âu, trầm cảm, hoặc sử dụng điện thoại nhiều giờ mỗi ngày có nguy cơ mắc trầm cảm, lo âu và stress cao hơn.

Nhà trường và giáo viên cần chú trọng vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên, tăng cường áp dụng các phương pháp giảng dạy tích cực, đặc biệt là giảng dạy theo nhóm. Các đoàn thể nên phát triển các câu lạc bộ ngoại khóa để tăng cường mối quan hệ xã hội, gắn kết và nâng cao kỹ năng mềm cho sinh viên.

## LỜI CẢM ƠN

Nhóm nghiên cứu gửi lời cảm ơn chân thành đến Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ,

nơi đã phê duyệt và hỗ trợ thực hiện đề tài này. Đồng thời, nhóm xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến các sinh viên cao đẳng dược, những người đã tham gia trả lời khảo sát phục vụ nghiên cứu này.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Wang C, Wen W, Zhang H, et al. Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*. 2021;71(7):2123-2130. doi:<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1960849>.
2. Li W, Zhao Z, Chen D, Peng Y, Lu Z. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2022;63(11):1222-1230. doi:10.1111/jcpp.13606.
3. Vũ Thái Phương Nam. Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Trường Đại Học Y Dược – Đại học Quốc Gia Hà Nội năm học 2021-2022. Khóa luận tốt nghiệp Ngành Y. Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội; 2022.
4. Aluh DO, Abba A, Afosi AB. Prevalence and correlates of depression, anxiety and stress among undergraduate pharmacy students in Nigeria. *Pharmacy Education*. 2020;20:236-248. doi:10.46542/pe.2020.201.236248.
5. Trần Văn Thiện, Nguyễn Thị Mỹ Linh, Nguyễn Thị Bạch Tuyết và cộng sự. Thực trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường Đại học Y Dược - Đại học Quốc Gia Hà Nội học tập tại cơ sở Hòa Lạc năm học 2022-2023. 2024;65(CD5). doi:<https://doi.org/10.52163/yhc.v65iCD5.1272>.

6. Tuyen NTB, Truc NT, Phung LK. Reality of stress, anxiety and depression among final-year pharmacy students in Dongnai. *JSHE*. 2020;10(2):32-37. doi:10.47393/jshe.v10i4.904.
7. Ibrahim MB, Abdelreheem MH. Prevalence of anxiety and depression among medical and pharmaceutical students in Alexandria University. *Alexandria Journal of Medicine*. 2015;51(2):167-173. doi:10.1016/j.ajme.2014.06.002.
8. Sabourin AA, Prater JC, Mason NA. Assessment of mental health in doctor of pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. 2019;11(3):243-250. doi:10.1016/j.cptl.2018.12.004.
9. Lovibond SH. Manual for the depression anxiety stress scales. Sydney Psychology Foundation. Published online 1995. Accessed July 18, 2024. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1370294643851494273>.
10. Mirza AA, Milaat WA, Ramadan IK, et al. Depression, anxiety and stress among medical and non-medical students in Saudi Arabia: An epidemiological comparative cross-sectional study. *Neurosciences (Riyadh)*. 2021;26(2):141-151. doi:10.17712/nsj.2021.2.20200127.
11. Le MTH, Tran TD, Holton S, Nguyen HT, Wolfe R, Fisher J. Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLoS One*. 2017;12(7):e0180557. doi:10.1371/journal.pone.0180557.
12. Cecatto SB, Monteiro-Soares M, Henriques T, Monteiro E, Moura CIFP. Derivation of a clinical decision rule for predictive factors for the development of pharyngocutaneous fistula postlaryngectomy. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*. 2015;81(4):394-401. doi:10.1016/j.bjorl.2014.09.009.
13. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*. 2013;310(20):2191-2194. doi:10.1001/jama.2013.281053.
14. Radeef AS, Faisal GG. Depression, Anxiety and Stress Among Pharmacy. *Journal of International Dental and Medical Research*. 2020;13(2):628-632.
15. Abbas A, Rizvi SA, Hasan R, et al. The prevalence of depression and its perceptions among undergraduate pharmacy students. *Pharmacy Education*. 2015;15. Accessed July 17, 2024. <https://pharmacyeducation.fip.org/pharmacyeducation/article/view/358>.
16. Lim M, Kwon M. Factors Influencing Depression in Adolescents Focusing on the Degree of Appearance Stress. *Nursing Reports*. 2023;13(1):518-527. doi:10.3390/nursrep13010047.
17. Xian X, Niu T, Zhang Y, et al. The relationship between appearance anxiety and depression among students in a medical university in China: a serial multiple mediation model. *PeerJ*. 2024;12:e17090. doi:10.7717/peerj.17090.
18. Hong W, Ahmad NS. Body Image Dissatisfaction, Depression and Anxiety in a Sample of College Students. *The Open Psychology Journal*. 2024;17:e18743501303541. doi:10.2174/0118743501303541240521104133.
19. Oh SH, Min YJ. The Effects of Victimization of Being Bullied on Academic Achievement among Multicultural Adolescents: The Double-mediation Effects of Appearance Satisfaction and Depression. *J Sch Soc Work*. 2021;(55):1-26. doi:10.20993/jSSW.55.1.

20. Cho YJ. The Effects of Appearance Stress on Children and Adolescents' Self-Esteem: Mediating Variables of Sex-Role Identity and Depression. *Journal of the Korean Home Economics Association*. 2009;47(8):87-99.
21. Pezirkianidis C, Galanaki E, Raftopoulou G, Moraitou D, Stalikas A. Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Front Psychol*. 2023;14. doi:10.3389/fpsyg.2023.1059057.
22. Hashemi S, Ghazanfari F, Ebrahimzadeh F, Ghavi S, Badrizadeh A. Investigate the relationship between cell-phone over-use scale with depression, anxiety and stress among university students. *BMC Psychiatry*. 2022;22(1):755. doi:10.1186/s12888-022-04419-8.