

## THỰC TRẠNG STRESS CỦA NHÂN VIÊN, GIẢNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG VÀ MỐI TƯƠNG QUAN VỚI YẾU TỐ TẬP LUYỆN THỂ THAO

ThS. Nguyễn Khánh Duy, ThS. Hà Văn Toán,  
ThS. Nguyễn Thị Hà

*Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng*  
*Email: khanhduy.nl2@gmail.com*

**Tóm tắt:** Áp lực căng thẳng trong công việc và cuộc sống, hầu như ai trong chúng ta cũng có lúc bị ảnh hưởng bởi stress, để kiểm soát được bản thân và vượt tới các mục tiêu trong công việc và cuộc sống, chúng ta cần biết phân tích các nguyên nhân làm tổn hại đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Mục tiêu: mô tả tình trạng stress của nhân viên, giảng viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng và một số yếu tố liên quan đến stress. Đối tượng và phương pháp: nghiên cứu cắt ngang mô tả thực hiện trên 106 nhân viên, giảng viên của trường. Kết quả: Tình trạng bị stress: có 95/106 người bị stress chiếm tỷ lệ 89.6% (trong đó stress vừa chiếm 77.4%, stress nặng chiếm 12.3%) và 11/106 người không bị stress chiếm 10.4%, yếu tố cá nhân không liên quan nhiều đến stress, nhưng hoạt động thể chất lại có liên quan đến tình trạng stress nhiều. Kết luận: Tác động của việc tập luyện thể thao sẽ giảm được tình trạng stress rất hiệu quả với 14/106 người thường xuyên tập luyện thì có 11/14 người không bị stress chiếm 78.6% và 3/14 người stress vừa chiếm 21.4% và không có người nào bị stress nặng.

**Từ khóa:** stress, nhân viên, giảng viên, Đại học Quốc tế Hồng Bàng

**Abstract:** The pressure of stress in work and life, almost all of us are affected by stress at times. To control ourselves and reach our goals in work and life, we need to know how to analyze the causes that damage our physical and mental health. Objective: Describe the stress status of staff and lecturers at Hong Bang International University and some factors related to stress. Subjects and methods: descriptive cross-sectional study conducted on 106 staff and lecturers of the school. Results: Stress status: 95/106 people were stressed, accounting for 89.6% (of which moderate stress accounted for 77.4%, severe stress accounted for 12.3%) and 11/106 people were not stressed, accounting for 10.4%. Personal factors are not strongly related to stress, but physical activity is strongly related to stress. Conclusion: The impact of exercise will reduce stress very effectively. Of the 14/106 people who exercise regularly, 11/14 people are not stressed, accounting for 78.6%, and 3/14 people are moderately stressed, accounting for 21.4%, and no one is severely stressed.

**Keywords:** Stress, employees, lecturers, Hong Bang International University

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress được xem là “một căn bệnh vô hình” là một phần tất yếu của cuộc sống và có thể ảnh hưởng đến tất cả mọi người, ở bất kỳ ngành nghề nào, làm cho con người biểu hiện những cảm xúc và hành vi bất thường, không lành mạnh, là một trạng thái tâm lý và sinh lý của cơ thể khi đối mặt với áp lực hoặc căng thẳng của cá nhân từ gia đình, xã hội, cơ quan, tổ chức và công sở, dẫn đến hay quên, mất tập trung, giải quyết công việc chưa được tốt, vì vậy chúng ta không nên né tránh mà hãy truy tìm căn nguyên của stress để giải quyết. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), năm 2023 có khoảng 25% dân số rơi vào tình trạng stress, còn theo thống kê của tổ chức lao động quốc tế (ILO) cho biết có khoảng 20% dân số thế giới bị căng thẳng quá mức trong công việc. Còn ở Việt Nam tỷ lệ bình quân người bị stress trên cả nước hơn 52%. Qua đó có thể thấy, sức khỏe tinh thần của con người đang càng ngày càng báo động bởi những vấn đề tiêu cực, áp lực từ gia đình, công việc và cuộc sống... Stress nghề nghiệp được biết đến như những phản ứng sinh lý và cảm xúc âm tính xuất hiện khi những yêu cầu của công việc không phù hợp với năng lực về thể lực và tâm thần của chúng ta. Đôi khi stress tạo hiệu ứng tích cực giúp chúng ta vượt qua bản thân, nhưng với nhiều người stress gây ra cảm giác mệt mỏi, kiệt sức, mất niềm tin, chán nản, tuyệt vọng, đánh giá thấp bản thân, làm giảm chất lượng cuộc sống. Do đó đề tài nghiên cứu: “**Thực trạng stress của nhân viên, giảng viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng và mối tương quan với yếu tố tập luyện thể thao**” với các mục tiêu: (1) Mô tả thực trạng stress của nhân viên, giảng viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng; (2) Xác định mối tương quan giữa stress và yếu tố tập luyện thể thao của nhân viên, giảng viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

**Đối tượng nghiên cứu:** stress của nhân viên, giảng viên công tác tại trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

**Khách thể nghiên cứu:** Đề tài phỏng vấn 10 chuyên gia nhằm hiệu chỉnh câu hỏi và khảo sát 106 nhân viên, giảng viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

**Phương pháp nghiên cứu:** đề tài sử dụng các phương pháp gồm: đọc phân tích tổng hợp tài liệu; chọn mẫu; phỏng vấn và toán thống kê;

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Cơ sở chọn mẫu và tiêu chí đánh giá thực trạng stress của nhân viên, giảng viên

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** là nhân viên, giảng viên người lao động của trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng đã ký hợp đồng làm việc với nhà trường từ 6 tháng trở lên (không gián đoạn) tính đến thời điểm nghiên cứu (từ tháng 10 đến 12 năm 2023)

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Đối tượng không đồng ý tham gia nghiên cứu, vắng mặt trong thời gian tiến hành nghiên cứu.

- **Cỡ mẫu và chọn mẫu:** Cỡ mẫu được tính bằng công thức ước lượng một tỷ lệ với độ chính xác tương đối:

$$n = Z_{1-\alpha/2}^2 \frac{p(1-p)}{\varepsilon^2 \cdot p^2}$$

Trong đó: n: là cỡ mẫu nghiên cứu;

$Z_{1-\alpha/2}^2 = 1.96$  (với độ tin cậy 95%);

$\varepsilon$ : sai lệch tương đối (chọn  $\varepsilon=0.2$ ); p: là tỷ lệ ước lượng cỡ mẫu thành công với  $p = 0.5$  để tích số  $p(1-p)$  là lớn nhất; kết quả tính toán thì  $n = 96$  là giá trị tối thiểu, thực tế đề tài thu thập 106 nhân viên, giảng viên.

- **Thu thập số liệu:** bằng bảng hỏi tự điền gồm 2 phần:

**Phần 1:** thu thập các thông tin về đặc điểm chung (giới tính, tuổi, trình độ chuyên môn,

tình trạng hôn nhân, chức vụ, thâm niên công tác, tiền sử bệnh lý); thông tin liên quan đến stress với 32 biến số. Mỗi câu hỏi có điểm từ 1 đến 4: (1) Không bao giờ; (2) thỉnh thoảng; (3) Thường xuyên; (4) Luôn luôn

*Phần 2:* thông tin liên quan đến tập luyện thể thao

**Đạo đức nghiên cứu:** tuân thủ các quy định về đạo đức trong tâm lý, y sinh và được thông qua bởi Hội đồng xét duyệt thuyết minh đề tài cấp cơ sở (Quyết định số 1051/QĐ-HIU ngày 18/9/2023), được Ban Giám hiệu trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng cho phép tiến hành

nghiên cứu. Cán bộ nhân viên, giảng viên được mời tự nguyện tham gia vào nghiên cứu và có quyền rút lui khỏi nghiên cứu ở bất kỳ thời điểm nào mà không bị ảnh hưởng đến quá trình công tác và quyền lợi cá nhân. Mọi thông tin và số liệu cá nhân được bảo mật, chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu, không phục vụ cho mục đích nào khác.

## 2. Đánh giá thực trạng stress và yếu tố hoạt động tập luyện thể thao

### 2.1. Đặc điểm thông tin chung về đối tượng nghiên cứu

**Bảng 1. Đặc điểm giới tính cá nhân nhân viên, giảng viên**

	Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ %
Giới tính (n=106)	Nam	45	42.5
	Nữ	61	57.5
Độ tuổi (n=106)	Từ 23 đến 30 tuổi	24	22.6
	Từ 31 đến 40 tuổi	44	41.5
	Từ 41 đến 50 tuổi	22	20.8
	Từ 51 tuổi trở lên	16	15.1
Trình độ chuyên môn (n=106)	Cử nhân	44	41.5
	Thạc sĩ	56	52.8
	Tiến sĩ	6	5.7
Tình trạng hôn nhân (n=106)	Độc thân	34	32.1
	Có gia đình	68	64.2
	Đã ly hôn	4	3.8
Chức vụ (n = 106)	Trưởng Khoa, Viện, Phòng	1	0.9
	Phó Khoa, Viện, Phòng	6	5.7
	Trưởng Bộ môn	1	0.9
	Phó Bộ môn	1	0.9
	Giảng viên	40	37.7
	Chuyên viên	47	44.3
	Thư ký	10	9.4
Thâm niên công tác (n = 106)	Dưới 3 năm	28	26.4
	Từ 3 đến 5 năm	33	31.1
	Từ 6 đến 10 năm	27	25.5
	Từ 11 đến 15 năm	10	9.4
	Từ 16 năm trở lên	8	7.5
Tiền sử bệnh lý gia đình (n=106)	Không có tiền sử về bệnh lý	78	73.6
	Có mắc 1 trong 12 dạng bệnh ở đề tài phỏng vấn	28	26.4

Bảng 1 cho thấy với 106 đối tượng, chủ yếu là nữ 57.5%, các đối tượng ở độ tuổi từ 31 đến 40 tuổi là nhiều nhất 41.5%, trình độ thạc sĩ chiếm 52.8%, có gia đình 64.2%, chuyên viên 44.3%, giảng viên 37.7% và thâm niên công tác đa số từ 3 đến 5 năm 31.1%, và gia đình không có tiền sử bệnh lý là 73.6%.

**Bảng 2. Đặc điểm thực trạng stress của nhân viên, giảng viên**

Đặc điểm		Tần số (n)	Tỷ lệ %
Stress (n=106)	Có	95	89.6
	Không	11	10.4
Mức stress (n=106)	Không stress (nhẹ)	11	10.4
	Vừa	82	77.4
	Nặng	13	12.3

Qua bảng 2 cho thấy, đa số đối tượng đều có stress với 89.6%, trong đó stress vừa chiếm 77.4%, stress nặng (*dạng bệnh lý*) chiếm 12.3% và không có stress rất ít 10.4%

**Bảng 3. Đặc điểm hoạt động tập luyện thể thao của nhân viên, giảng viên**

Đặc điểm		Tần số (n)	Tỷ lệ %
Có thường xuyên tham gia tập luyện TDTT không? (n=106)	Không tập luyện	36	34.0
	Thỉnh thoảng	56	52.8
	Thường xuyên	14	13.2

Qua bảng 3 cho thấy, đa số là đối tượng thỉnh thoảng tham gia tập luyện TDTT 52.8%, không tập luyện chiếm 34% và rất ít đối tượng thường xuyên tập luyện 13.2%

### 3. Môi trường quan giữa stress và yếu tố tập luyện thể thao của nhân viên, giảng viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Đề tài kiểm định qua OR với khoảng tin cậy 95% và kỳ vọng không bị stress

**Bảng 4. Mối liên quan giữa yếu tố cá nhân và stress (n=106)**

Đặc điểm			Stress		OR (KTC 95% C.I)	P
			Không	Có		
Giới tính (n=106)	Nam	n=45	5	40	1	
		%	11.1%	88.9%		
	Nữ	n=61	6	55	1.146 (0.327 – 4.018)	0.832
		%	9.8%	90.2%		
Độ tuổi (n=106)	Từ 23 đến 30 tuổi	n=24	2	22	1	
		%	8.3%	91.7%		
	Từ 31 đến 40 tuổi	n=44	6	38	0.576 (0.107 - 3.102)	0.521
		%	13.6%	86.4%		
	Từ 41 đến 50 tuổi	n=22	1	21	1.909 (0.161 - 22.656)	0.608
		%	4.5%	95.5%		
	Từ 51 tuổi trở lên	n=16	2	14	0.636 (0.080 - 5.050)	0.669
		%	12.5%	87.5%		

Trình độ học vấn (n=106)	Cử nhân	n=44	7	37	1	
		%	15.9%	84.1%		
	Thạc sĩ	n=56	4	52	2.459 (0.671 - 9.014)	0.174
		%	7.1%	92.9%		
	Tiến sĩ	n=6	0	6	3.056 (0.00)	0.999
		%	0.0%	100%		
Tình trạng hôn nhân (n=106)	Độc thân	n=34	3	31	1	
		%	8.8%	91.2%		
	Có gia đình	n=68	7	61	0.843 (0.204 - 3.489)	0.814
		%	10.3%	89.7%		
	Đã ly hôn	n=4	1	3	0.290 (0.023 - 3.736)	0.343
		%	25.0%	75.0%		
Chức vụ (n=106)	Chuyên viên	n=47	7	40	1	
		%	14.9%	85.1%		
	Giảng viên	n=40	3	37	2.158 (0.519 - 8.969)	0.290
		%	7.5%	92.5%		
	Thư ký	n=10	1	9	1.575 (0.172 - 14.452)	0.688
		%	10.0%	90.0%		
	Phó Khoa, Viện, Phòng	n=6	0	6	2.827 (0.000)	0.999
		%	0.0%	100%		
	Trưởng Khoa, Viện, Phòng	n=1	0	1	2.827 (0.000)	1
		%	0.0%	100%		
	Phó Bộ môn	n=1	0	1	2.827 (0.000)	1
		%	0.0%	100%		
	Trưởng Bộ môn	n=1	0	1	2.827 (0.000)	1
		%	0.0%	100%		
Thâm niên công tác (n=106)	Dưới 3 năm	n=28	4	24	1	
		%	14.3%	85.7%		
	Từ 3 đến 5 năm	n=33	4	29	1.208 (0.273 - 5.349)	0.803
		%	12.1%	87.9%		
	Từ 6 đến 10 năm	n=27	1	26	4.333 (0.452 - 41.545)	0.204
		%	3.7%	96.3%		
Từ 11 đến 15 năm	n=10	2	8	0.667 (0.102 - 4.354)	0.672	
	%	20.0%	80.0%			
Tiền sử bệnh lý gia đình (n=106)	Không có tiền sử về bệnh lý	n=78	8	70	1	
		%	10.3%	89.7%		
	Có mắc 1 trong 12 dạng bệnh ở đề tài phỏng vấn	n=28	3	25	0.952 (0.234 - 3.875)	0.946
		%	10.7%	89.3%		

Qua bảng 4 đề tài nhận thấy, cả nam và nữ kỳ vọng không bị stress thấp, bởi đối tượng có thâm niên công tác từ 6 đến 10 năm 26/27 (96.3%) (OR = 4.333; 95%CI: 0.452 - 41.545) không stress thấp; và là các giảng viên 37/40 (92.5%) (OR = 2.158; 95%CI: 0.519 - 8.969), có học vấn thạc sĩ 52/56 (92.9%) (OR = 2.459; 95%CI: 0.671 - 9.014), trong tình trạng đã ly hôn 3/4 (75.0%) (OR = 0.290; 95%CI: 0.023 - 3.736) có stress cao, liên quan đến tình trạng

stress nhiều hơn so với các đối tượng còn lại biểu hiện khoảng tin cậy 95% và p thấp, tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê vì  $p > 0.05$

Mặc dù có sự chênh lệch về tỷ lệ stress trong các yếu tố cá nhân, nhưng không liên quan nhiều đến stress, và sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê ( $p > 0.05$ ). Để thấy rõ mối liên quan này, đề tài biểu hiện qua hệ số tương quan tại bảng 5

**Bảng 5. Hệ số tương quan giữa các yếu tố cá nhân đến tình trạng stress**

Đặc điểm		Giới tính	Độ tuổi	Trình độ học vấn	Tình trạng hôn nhân	Chức vụ	Thâm niên công tác	Tiền sử bệnh lý gia đình
Stress	Tương quan r	0.021	0.009	0.161	0.058	0.137	0.093	0.007
	Sig. (2-tailed)	0.833	0.931	0.099	0.556	0.162	0.345	0.946
	N	106	106	106	106	106	106	106

Từ bảng 5 ta thấy, hệ số tương quan giữa yếu tố cá nhân với stress rất thấp, r dao động từ  $r = 0.009 - 0.161$ , như vậy có thể nhận định

rằng mối liên quan giữa các yếu tố cá nhân đến stress là không nhiều và không có ý nghĩa thống kê vì  $\text{sig.} = 0.099 - 0.946 > 0.05$ .

**Bảng 6. Mối liên quan giữa hoạt động thể chất với stress**

Đặc điểm			Stress		OR (KTC 95% C.I)	P
			Không	Có		
Thường xuyên tham gia tập luyện TDTT không? (n=106)	Thường xuyên	n=14	6	8	1	
		%	16.7%	83.3%		
	Thỉnh thoảng	n=56	5	51	0.000	0.047
		%	8.9%	91.1%		
	Không tập luyện	n=36	0	36	0.000	0.032
		%	0.0%	100.0%		

Tại bảng 6 cho thấy, đối tượng thường xuyên tập luyện thể thao có kỳ vọng không stress 6/14 (16.7%) cao hơn so với thỉnh thoảng tập luyện 5/56 (8.9%) và không tập luyện (OR = 0; 95%CI: 0) có sự khác biệt thống kê với  $p = 0.032 - 0.047 < 0.05$ .

Xét về ảnh hưởng của việc tập luyện thể thao đến stress của 106 đối tượng nghiên cứu,

kết quả cho thấy việc thường xuyên tham gia tập luyện thể thao sẽ giảm thiểu được tình trạng stress rất hiệu quả với 14/106 đối tượng thường xuyên tập luyện thì trong đó có 11/14 người không bị stress chiếm 78.6% và 3/14 người stress vừa chiếm 21.4% và không có người nào bị stress nặng.

**Bảng 7. Hệ số tương quan giữa các hoạt động thể chất với tình trạng stress**

		Thường xuyên tham gia tập luyện TDTT không?	Tham gia tập luyện TDTT ở đâu?	Tham gia tập luyện TDTT vào buổi nào trong ngày?	Tham gia tập luyện TDTT bao nhiêu buổi trên 1 tuần?	Tập luyện bao nhiêu phút trong 1 buổi (ngày)?
Stress	Tương quan r	0.174	0.369**	0.411**	0.401**	0.446**
	Sig. (2-tailed)	0.047	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	106	106	106	106	106

\*\**. Có sự tương quan ở mức tin cậy đến 99% (mức ý nghĩa 1% = 0.01); \**. 95% (mức ý nghĩa 5% = 0.05)**

Bảng 7 cho thấy, hệ số tương quan giữa yếu tố tập luyện thể thao (*từng nhân tố chi tiết*) với yếu tố stress dao động trong khoảng trung bình và yếu ( $r = 0.174 - 0.446$ ) và đều có ý nghĩa thống kê vì  $p < 0.05$  và  $p < 0.01$  ( $\text{sig.} = 0.000 - 0.047$ ). Đặc biệt là việc tập luyện thể thao ở đâu, tập vào buổi nào trong ngày, tập bao nhiêu buổi trên tuần và tập bao nhiêu phút trên buổi có mối tương quan với stress rõ hơn vì có độ tin cậy cao 99% (tương ứng mức ý nghĩa 1% = 0.01).

Như vậy, với tổng 106 đối tượng tham gia nghiên cứu, chủ yếu giới nữ chiếm tỷ lệ 57.5%, đối tượng tham gia nhiều nhất ở độ tuổi từ 31 đến 40 tuổi 41.5%, rất ít đối tượng ở độ tuổi từ 51 trở lên tham gia nghiên cứu 15.1%, nguyên nhân có thể là nhân viên, giảng viên của trường Hiu có nữ nhiều hơn nam và đa số từ 50 tuổi trở xuống, và có tỷ lệ trình độ thạc sĩ tương đối nhiều so với các trình độ khác 52.8% với thâm niên công tác đa số từ 3 đến 5 năm 31.1%, và gia đình không có tiền sử bệnh lý 73.6%.

Theo kết quả nghiên cứu của đề tài cho thấy, đa số đều có biểu hiện của tình trạng stress với 89.6%, trong đó stress nặng (*dạng bệnh lý*) chiếm 12.3%, stress vừa chiếm 77.4% và không có stress (nhẹ) rất ít 10.4%. Tỷ lệ này cao hơn rất nhiều lần so với nghiên cứu của Lê Thị Thảo Ly và cộng sự (2023)<sup>6</sup> với tỷ lệ stress 8.4%, trong đó không stress 91.6%, stress nhẹ 2.7%, stress vừa 1.8% và 0.9% stress nặng. Tỷ lệ stress của đề tài so với một nghiên cứu khác

của Nguyễn Thị Thanh Trúc và cộng sự (2023)<sup>8</sup> cũng cao hơn, cụ thể tỷ lệ stress chung của tác giả này là 15.9%, trong đó stress nhẹ là 11.7%, vừa là 21% và nặng là 2.1%. Nhưng khi so với nghiên cứu của Phạm Thị Ngọc Thu và cộng sự (2023)<sup>7</sup>, thực hiện trên 64 đối tượng, thì tỷ lệ stress chung chênh lệch không đáng kể, với tỷ lệ stress nghề nghiệp là 66.7%, trong đó stress mức thấp chiếm tỷ lệ 7.9%, stress mức trung bình 27.0%, stress mức nặng 31.7% và stress rất nặng 7.9%, khi so sánh các mức độ stress thì stress dạng nặng của đề tài vẫn thấp hơn stress dạng nặng của tác giả.

Sự khác nhau về stress giữa các nghiên cứu có thể giải thích là do khác nhau về thời điểm nghiên cứu, địa điểm nghiên cứu, thang đo, cỡ mẫu và phương pháp lựa chọn mẫu. Song đề tài nhận thấy có sự tương đồng về các biểu hiện tình trạng stress ở các nghiên cứu liên quan. Mặc dù có sự chênh lệch về tỷ lệ, nhưng rõ ràng tỷ lệ stress của nhân viên, giảng viên của trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng khá cao, điều này có thể là vì đối tượng nghiên cứu ít hoặc không thường xuyên tham gia hoạt động phong trào, tập luyện TDTT, chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần, đây là vấn đề cần được chú ý và quan tâm.

### KẾT LUẬN

Tỷ lệ nhân viên, giảng viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng có tình trạng stress là 89.6%, trong đó stress mức nặng chiếm 12.3%, stress mức vừa chiếm 77.4% và không có stress

là 10.4%. Đối tượng thường xuyên tham gia tập luyện thể thao có biểu hiện của không stress 6/14 (16.7%) cao hơn so với đối tượng thỉnh thoảng tập luyện 5/56 (8.9%) và không tập luyện (OR = 0; 95%CI: 0), với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $p = 0.032 - 0.047 < 0.05$ .

Qua đó cho thấy, việc tham gia hoạt động phong trào, tập luyện TDTT thường xuyên nhằm rèn luyện thể chất lẫn tinh thần là rất cần thiết và quan trọng đối với nhân viên, giảng viên của trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. S. i. American, “American Psychological Association,” 2012. [Trực tuyến]. Available: [www.stressinamerica.org](http://www.stressinamerica.org). [Đã truy cập 7 November 2013]
- [2]. K. P. Frederiksen, “Physical exercise as an add-on treatment to cognitive behavioural therapy for anxiety: a systematic review,” *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, tập 49, số 5, 2021
- [3]. M. A. Stults-Kolehmainen, “The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise,” *Publish with us*, tập 44, p. 81–121, 2014.
- [4]. Lê Thị Thảo Ly, Ngô Trí Tuấn, Lê Minh Đạt, Mai Kim Anh, Lưu Nguyễn Lan Anh, Nguyễn Văn Hoạt, “Trầm cảm, lo âu, stress của điều dưỡng lâm sàng trong dịch Covid-19 và một số yếu tố liên quan tại Bệnh viện Đại học Y Hà Nội 2022,” *Tạp chí Y tế Cộng đồng*, tập 6, p. 23, 2023.
- [5]. Phạm Thị Ngọc Thu, Phạm Thị Thu Hương, Nguyễn Bá Tâm, “Thực trạng stress nghề nghiệp của điều dưỡng phòng mổ tại Bệnh viện Phụ sản Trung ương và một số yếu tố liên quan,” *Khoa học Điều dưỡng*, tập 02, số 06, p. 142, 2023.
- [6]. Nguyễn Thị Thanh Trúc, Ngô Thị Dung, Lê Thị Kim Chi, Nguyễn Hồng Thiệp, Nguyễn Thị Ngọc Hân, “Đánh giá tình trạng stress, lo âu, trầm cảm ở điều dưỡng,” *tạp chí nghiên cứu y học*, tập 6, số 167, p. 335, 2023.

*Nguồn bài báo:* Nghiên cứu này được thực hiện với mã số GVTC17.38 theo Quyết định số 1501/QĐ-HIU ngày 18 tháng 9 năm 2023 do Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng cấp kinh phí.

*Bài nộp ngày 16/9/2024, phản biện ngày 28/11/2024, duyệt đăng ngày 15/12/2024*