

ĐẶC ĐIỂM STRESS CỦA SINH VIÊN CỬ NHÂN ĐIỀU DƯỠNG VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN: MỘT NGHIÊN CỨU ĐỊNH TÍNH

Trần Thị Hồng Thắm¹, Trần Mỹ Bình¹,
Phạm Thị Ánh Hương¹, Nguyễn Thị Phương Lan¹

TÓM TẮT

Đặt vấn đề. Stress là một vấn đề phổ biến ở sinh viên nói chung và sinh viên điều dưỡng nói riêng. Việc học tập tại các trường đại học điều dưỡng tạo nên những thách thức, có thể gây stress cho sinh viên. Nhằm góp phần tích cực đưa ra những giải pháp hỗ trợ phù hợp đồng thời giúp giảm bớt stress cho sinh viên đề tài này được thực hiện nhằm mục đích tìm hiểu đặc điểm của stress và các yếu tố liên quan đến stress của sinh viên điều dưỡng.

Mục tiêu. Tìm hiểu đặc điểm của stress, các yếu tố liên quan đến stress và cách đối phó với stress của sinh viên cử nhân điều dưỡng tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu. Thiết kế nghiên cứu định tính được thực hiện trên hai nhóm sinh viên cử nhân Điều dưỡng, mỗi nhóm gồm 10 sinh viên năm 1, năm 2 và 10 sinh viên năm 3, năm 4 bằng phương pháp phỏng vấn nhóm bán cấu trúc.

Kết quả. Biểu hiện của stress bao gồm các biểu hiện về thể chất, tinh thần, hành vi và cảm xúc; nguyên nhân gây stress cho sinh viên bao gồm 2 yếu tố bên trong (sức khỏe, tâm lý) và 3 yếu tố bên ngoài (môi trường, gia đình và xã hội); cách giải quyết hoặc đối phó với stress của

sinh viên là các cách rất tích cực cũng như tiêu cực. Nghiên cứu này cũng đã cho thấy Stress và kết quả học tập của sinh viên có ảnh hưởng lẫn nhau: stress có ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập; ngược lại kết quả học tập cũng sẽ tác động đến mức độ stress của sinh viên. Những hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, nhà trường bao gồm việc sắp xếp lịch học phù hợp; không nên tạo quá nhiều áp lực học tập, đặt nhiều kỳ vọng cho sinh viên; cần phát huy vai trò của phòng tư vấn tâm lý; sinh viên cần bạn bè tôn trọng, lắng nghe, thấu hiểu nhau.

Kết luận. Đặc điểm stress của sinh viên điều dưỡng tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh cũng tương tự các kết quả của các nghiên cứu trước; kết quả học tập và tình trạng stress của sinh viên có liên quan với nhau.

Từ khoá. Stress; sinh viên điều dưỡng, các yếu tố liên quan, kết quả học tập.

SUMMARY

STUDENT CHARACTERISTICS AND RELATED FACTORS: A QUALITATIVE DESIGN

Introduction. Stress is a common issue among students as well as nursing students. Studying at nursing universities presents challenges, which can be stressful for students. In order to actively contribute to providing appropriate supporting solutions and helping to reduce stress for students, this study was conducted to find out the characteristics of stress and factors related to stress in nursing students.

¹Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh
Chịu trách nhiệm chính: Trần Thị Hồng Thắm
Email: thamtran@ump.edu.vn
Ngày nhận bài: 7.5.2022
Ngày phản biện khoa học: 7.6.2022
Ngày duyệt bài: 25.9.2022

Objective. To find out the characteristics of stress, stress-related factors and ways to deal with stress among nursing bachelor's students at the University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City.

Method. A qualitative design was carried out on two groups of nursing students, each group consisted of 10 1st and 2nd year students and 10 3rd and 4th year students by Semi-structured interviews and focus groups.

Results. Expressions of stress include physical, mental, behavioral and emotional manifestations; causes of stress for students include 2 internal factors (health, psychological) and 3 factors external (environment, family and society); Students' ways of dealing with or dealing with stress are very positive as well as negative. This study has also shown that Stress and student learning outcomes have an influence on each other: stress has a negative effect on academic performance; On the contrary, learning results will also affect the stress level of students. Support from family, friends, and school includes arranging appropriate school schedules; should not create too much learning pressure, set high expectations for students; need to promote the role of the psychological counseling room; Students need friends to respect, listen and understand each other.

Conclusion. Stress characteristics of nursing students at the University of Medicine and Pharmacy in Ho Chi Minh City are similar to the results of previous studies; academic performance and student stress are related.

Keywords. Stress level; nursing students, related factors, learning outcomes.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, stress là một vấn đề phổ biến ở sinh viên đại học nói chung và sinh viên điều dưỡng nói riêng. Việc học tập tại các trường

đại học điều dưỡng tạo nên những thách thức, có thể gây stress cho sinh viên. Stress là trạng thái khó chịu được đặc trưng bởi những thay đổi về tâm lý, sinh lý và hành vi (1).

Nguyên nhân gây stress cho sinh viên là do môi trường học ở đại học, sự bất nạt của các sinh viên khóa trên, những môn học khó, trễ buổi, lịch học dày (2); xung đột, áp lực, cuộc sống thay đổi, các vấn đề liên quan đến gia đình, các vấn đề ở trường học và bệnh tật (3).

Một số yếu tố liên quan đến stress ở sinh viên được xác định bao gồm: thiếu thời gian nghỉ ngơi, giải trí, điểm thấp, kỳ thi và khối lượng khoá học (4); chương trình học điều dưỡng và công việc sau khi ra trường (5). Tại Việt Nam, tác giả Vũ Dũng (2015) cho thấy áp lực học tập cao, tiền học phí và sinh hoạt phí là những yếu tố nguy cơ gây stress mức độ cao ở sinh viên (6).

Các phương pháp giúp sinh viên giảm căng thẳng được phát hiện bao gồm: quản lý thời gian hiệu quả, hỗ trợ xã hội, tham gia vào các hoạt động giải trí (7); môi trường học thân thiện, bắt đầu buổi học đúng giờ, tư vấn tâm lý (2).

Có nhiều nghiên cứu đã đánh giá mức độ stress, các yếu tố liên quan và cách đối phó với stress của sinh viên điều dưỡng bằng phương pháp nghiên cứu định lượng. Tuy nhiên, chưa có nhiều nghiên cứu dùng phương pháp định tính để tìm hiểu các vấn đề này của sinh viên điều dưỡng tại Việt Nam nói chung và tại Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh nói riêng. Nhằm góp phần tích cực đưa ra những giải pháp hỗ trợ phù hợp cho sinh viên, giúp giảm bớt stress cho sinh viên cử nhân điều dưỡng tại Đại học Y Dược TpHCM, nhóm nghiên cứu thực hiện đề tài này nhằm mục đích tìm hiểu đặc điểm

của stress và các yếu tố liên quan đến stress của sinh viên điều dưỡng.

Mục tiêu nghiên cứu

Tìm hiểu đặc điểm của stress, các yếu tố liên quan đến stress và cách đối phó với stress của sinh viên cử nhân điều dưỡng tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Thiết kế nghiên cứu: định tính

Thời gian và địa điểm nghiên cứu: tháng 01 năm 2021 tại Khoa Điều dưỡng Kỹ thuật Y học – Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

Đối tượng nghiên cứu

Dân số nghiên cứu:

Sinh viên cử nhân chính quy chuyên ngành đào tạo Điều dưỡng từ năm 1 đến năm 4 Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh năm học 2020-2021.

Tiêu chuẩn chọn vào

Sinh viên cử nhân chính quy chuyên ngành đào tạo Điều dưỡng từ năm 1 đến năm 4 Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh năm học 2020-2021 và đồng ý tham gia nghiên cứu.

Phương pháp chọn mẫu

Nhóm nghiên cứu thực hiện phỏng vấn tập trung hai nhóm sinh viên: nhóm một gồm 4 sinh viên năm 1 và 4 sinh viên năm 2; nhóm hai gồm 5 sinh viên năm 3 và 4 sinh viên năm 4.

Hình thức phỏng vấn được áp dụng là phỏng vấn bán cấu trúc được thực hiện bởi nhóm nghiên cứu. Thời gian phỏng vấn cho mỗi nhóm khoảng 60 phút.

Các biến số chính

- Biến số về biểu hiện của stress: biểu hiện về thể chất, biểu hiện về tinh thần, biểu hiện về hành vi, biểu hiện về cảm xúc.

- Biến số về nguyên nhân gây stress: sức khỏe, tâm lý, môi trường, gia đình, xã hội.

- Biến số về cách giải quyết hoặc đối phó với stress: rèn luyện sức khỏe, kiểm soát cảm xúc, thiết lập mối quan hệ tích cực lành mạnh, tự giải quyết vấn đề của bản thân.

- Biến số về những hỗ trợ: hỗ trợ từ Trường/ Khoa, hỗ trợ từ gia đình, hỗ trợ từ bạn bè.

Phương pháp thu thập số liệu

Sau khi được sự chấp thuận Hội đồng Đạo đức Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu viên liên hệ với cố vấn học tập và ban cán sự lớp Cử nhân điều dưỡng chính quy từ năm 1 đến năm 4 để thông tin về nghiên cứu, đồng thời xin danh sách lớp và địa chỉ mail UMP. Đối tượng nghiên cứu tiềm năng nếu quan tâm đến nghiên cứu, phù hợp với tiêu chí chọn mẫu và đồng ý tham gia nghiên cứu sẽ tiến hành hoàn thành phiếu chấp thuận tham gia nghiên cứu và mời tham gia phỏng vấn nhóm.

Công cụ nghiên cứu

Để làm rõ đặc điểm của stress và các vấn đề liên quan đến stress của sinh viên cử nhân Điều dưỡng, bộ câu hỏi phỏng vấn bán cấu trúc tập trung vào năm nội dung: mô tả những biểu hiện của stress; nguyên nhân gây ra stress; cách giải quyết hoặc đối phó với stress; mối liên quan giữa stress và kết quả học tập; những hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, nhà trường,... để giúp sinh viên giải quyết stress.

Phương pháp xử lý và phân tích số liệu

Phương pháp phân tích được sử dụng là phân tích mệnh đề. Quá trình phân tích định tính được thực hiện qua các bước như sau: đầu tiên, nội dung phỏng vấn sẽ được thu âm và gõ băng chi tiết bằng cách đánh máy để chuyển đổi dữ liệu thành văn bản viết theo đúng trình tự phỏng vấn đã diễn ra bởi thành

viên của nhóm nghiên cứu đã trực tiếp thực hiện phỏng vấn. Tiếp đó, dữ liệu được phân tích theo từng chủ đề để xác định các khái niệm chính xuất hiện từ dữ liệu cũng được thực hiện bởi thành viên ở trên. Sau đó, các dữ liệu đã mã hóa được xem xét lại bởi các thành viên còn lại trong nhóm nghiên cứu để viết kết quả nghiên cứu.

Y đức

Đề cương nghiên cứu đã được chấp thuận về mặt đạo đức từ Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh số 925/HĐĐĐ-ĐHYD.

Nghiên cứu được thực hiện với sự tài trợ kinh phí từ Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nhóm nghiên cứu thực hiện phỏng vấn tập trung hai nhóm sinh viên: nhóm một gồm 4 sinh viên năm 1 và 4 sinh viên năm 2; nhóm hai gồm 5 sinh viên năm 3 và 4 sinh viên năm 4. Độ tuổi trung bình của 2 nhóm sinh viên là 20,53 ($\pm 0,27$), nữ chiếm 82%.

Biểu hiện của stress mà sinh viên gặp phải.

Biểu hiện về thể chất

Trong cả 2 nhóm, sinh viên đều kể ra các biểu hiện khi bị stress bao gồm nhức đầu; rối loạn giấc ngủ, cụ thể là ngủ không đủ giấc, ngủ hay bị giật mình và không ngủ sâu hay mơ nhiều, ngược lại có một vài sinh viên có biểu hiện thêm ngủ, ngủ nhiều, ngủ mất kiểm soát, chỉ có ngủ thôi không làm việc gì khác; ngoài ra, sinh viên trong nhóm năm 1 và năm 2 còn có biểu hiện ớn lạnh, buồn nôn, hạ đường huyết khi bị stress; nhóm sinh viên năm 3 và năm 4 còn có biểu hiện mệt mỏi.

Biểu hiện về tinh thần

Sinh viên từ năm 1 đến năm 4 đều có các

biểu hiện khi bị stress như suy nghĩ nhiều về một vấn đề nào đó, buổi đêm thường hay nghĩ; giảm khả năng tập trung vào việc học, cụ thể là lúc học tập không tập trung được, không thể tập trung nghe giảng; sinh viên năm 1 và năm 2 còn có biểu hiện khả năng ghi nhớ giảm và buồn bã.

Biểu hiện về hành vi

Sinh viên trong cả 2 nhóm đều có biểu hiện im lặng không nói chuyện với ai; sinh viên năm 1 và năm 2 cho rằng bản thân không hào hứng nói chuyện, không năng nổ, không nhiệt tình, thu mình lại không muốn phát triển mối quan hệ và không quan tâm bạn bè; tuy nhiên, một số sinh viên năm 3 và năm 4 lại cho rằng khi bị stress mình có biểu hiện nói nhiều:

“...một vấn đề rất nhỏ nhưng mà em hay nói đi nói lại nhiều lần, nói liên tục nói ra hết mọi thứ”.

Ngoài ra, sinh viên năm 1 và năm 2 còn có biểu hiện chán ăn, quên ăn hoặc không muốn ăn và từ bỏ không muốn làm gì nữa; sinh viên năm 3 và năm 4 thì chia sẻ rằng mình sẽ có hành vi khóc lóc, trốn tránh việc và xem phim nhiều khi bị stress.

Biểu hiện về cảm xúc

Sinh viên ở cả 2 nhóm đều cho rằng bản thân sẽ có biểu hiện cáu gắt khi bị stress, hay la hay chửi; sinh viên năm 1 và 2 còn có thêm các biểu hiện liên quan tới cảm xúc như buồn bực không rõ lý do và hay sợ khi xem điếm, bạn bè hỏi điếm và sợ chia sẻ điếm số của mình với người khác; sinh viên ở nhóm còn lại thì có thêm biểu hiện như là lo lắng, căng thẳng, chán nản, chán không muốn nghe thuyết trình nữa và thậm chí là trầm cảm.

Nguyên nhân gây stress cho sinh viên

Yếu tố từ bên trong

Sinh viên năm 1 và năm 2 bị stress do 2

yếu tố từ bên trong bao gồm yếu tố sức khỏe và tâm lý:

Sức khỏe: sinh viên stress do ngoại hình không bằng các bạn khác cảm thấy stress vì ngoại hình của mình.

Tâm lý: sinh viên đặt quá nhiều kỳ vọng không thực tế, tự tạo áp lực cho bản thân, cụ thể:

“...thì phần thực hành không tốt bằng phần lý thuyết không có được như mình muốn nên tiếp tục suy nghĩ rất nhiều”, “...điểm số không đạt như mình mong muốn” và “...nghĩ em làm được mà nó lại không làm được”.

Yếu tố từ bên ngoài

Sinh viên đều đề cập đến 3 nhóm yếu tố gây stress từ bên ngoài là môi trường, gia đình và xã hội

Môi trường: sinh viên năm 1 và năm 2 bị stress do việc thay đổi môi trường học, thay đổi phương pháp học tập mới, và stress do không biết cách học sao cho hiệu quả, học quá nhiều thứ mà không biết trọng tâm nằm ở đâu.

Gia đình: trong cả 2 nhóm, nguyên nhân gây stress cho sinh viên đều bắt nguồn từ sự bất hòa trong gia đình, gia đình có xung đột:

“Ba mẹ đi làm về trễ mà kiêu công việc ngày đó nhiều quá thì đôi khi về cũng hay xảy ra cãi cọ”.

Xã hội: nguyên nhân gây stress cho cả 2 nhóm sinh viên là vấn đề kinh tế. Sinh viên năm 1 và năm 2 thì bị stress do vấn đề chi tiêu gia đình, trễ tiền học phí và đi làm thêm; sinh viên năm 3 và năm 4 thì stress vì thường xuyên suy nghĩ không biết mình có phụ giúp được cho gia đình hay không hoặc là không biết là mình sẽ đi làm ở đâu?.

Một nguyên nhân gây stress tiếp theo trong yếu tố xã hội là áp lực công việc. Đối với sinh viên năm 1 và năm 2, việc bị rớt

môn hay rớt phòng vấn khi tham gia tình nguyện:

“...phòng vấn đề tham gia vào 2 chương trình tình nguyện (bên trường và bên khoa) nhưng cả 2 đều rớt”

Việc người khác hỏi về kết quả học tập hay điểm số cũng gây stress cho sinh viên. Đối với sinh viên năm 3 và năm 4 thì việc đi lâm sàng là nguyên nhân gây stress cho sinh viên, cụ thể:

“...thường thì em bị căng thẳng vì những chuyên trên lâm sàng hơn là chuyện điểm số lý thuyết”.

Khi đi lâm sàng, sinh viên stress mối quan hệ không tốt với điều dưỡng:

“...trên trường trên lớp mình học rồi mình làm rồi mình thi kết quả điểm rất là cao nhưng mà đến khi đi lâm sàng làm thì cũng đúng quy trình vậy đó nhưng mà bị mấy anh chị la rất là nhiều cũng hông biết làm như thế nào bởi vì mình sẽ bị hụt hẫng” và “...tiếp xúc nhiều các anh chị điều dưỡng và có khi chính các anh chị sẽ làm mình bị áp lực”.

Ngoài ra, sinh viên năm 1 và 2 còn bị stress do thiếu kỹ năng quản lý thời gian, dẫn đến hậu quả:

“...không cân bằng được giữa việc học và các hoạt động mà em tham gia” hoặc “chưa cân bằng giữa việc quản lý thông báo thông tin cho các bạn với việc đi làm thêm”, và “...ôm quá nhiều việc”.

Chuyện tình cảm cá nhân cũng là một nguyên nhân gây stress cho sinh viên. Trong khi sinh viên năm 1 và năm 2 thì bị stress do chưa có người yêu thì sinh viên năm 3 và năm 4 bị stress do tình cảm trắc trặc. Ngoài ra, mối quan hệ với bạn bè với bạn cùng phòng trọ hay bạn cùng lớp cũng là nguyên nhân gây stress cho nhóm sinh viên năm 1 và năm 2, cụ thể stress do bạn cùng phòng trọ:

“...mỗi lần hoàn thành cuộc thi nào đó

hay là bài kiểm tra nào đó bạn thường hay hỏi điểm của em”, “...bạn cùng phòng ...không có quan điểm chung, nói chuyện không hợp với nhau”.

Còn đối với bạn cùng lớp, sinh viên năm 1 và năm 2 bị stress vấn đề giao tiếp hoặc stress do làm việc nhóm:

“em ngại giao tiếp, em không thể giao tiếp, em không chịu làm quen với ai” hay “lớp thì quá đông mà em dạng người khép kín nên ngại”, “...có bạn hợp tác có bạn không hợp tác”.

Cách giải quyết hoặc đối phó với stress của sinh viên

Rèn luyện sức khỏe: sinh viên năm 3 và năm 4 chọn cách để giải quyết stress là luyện tập thể dục thể thao, cụ thể tập thể dục gắng sức, đi bộ hay tập thiền:

“...tập kiểu hết sức xong mình tắm nước lạnh cái cho nó đỡ vậy là nó hết”, “...đi bộ xa thiệt là xa, xong mình sẽ cảm thấy thoải mái hơn”, “tải cái ứng dụng về thiền trên điện thoại rồi tập theo...”

Kiểm soát cảm xúc: sinh viên năm 3 và năm 4 chọn giải pháp nghe nhạc thường mở to hết mức, đàn, đi mua sắm, đọc sách, chơi game hay viết nhật ký. Tuy nhiên, cũng có sinh viên trong nhóm cho rằng nghe nhạc hay xem phim không có tác dụng trong việc đối phó với stress:

“những lúc ... stress thì nghe nhạc với lại xem phim ... không giải quyết được vấn đề ... nó kiểu cảm giác những bài buồn làm mình càng tệ hơn”

Thiết lập nhiều mối quan hệ tích cực, lành mạnh: cả 2 nhóm sinh viên đều chọn giải pháp chia sẻ với những người xung quanh

Chia sẻ với gia đình:

“Gia đình là nơi em dễ chia sẻ nhất, gọi video call mỗi ngày, thường có chuyện gì

xảy ra trong ngày em hay kể cho mẹ nghe”, “Mẹ em là người giúp em đưa ra những lời khuyên để vượt qua giai đoạn khó khăn nhất trong cuộc đời”.

Chia sẻ với bạn bè: tâm sự với bạn, hẹn bạn ra quán nước nói chuyện, hay nhắn tin gọi điện cho những người bạn thân để nhờ giải quyết. Ngoài ra, sinh viên năm 1 và năm 2 còn chọn giải pháp chia sẻ với các anh chị làm chung; chọn đến phòng tư vấn tâm lý của trường để được hỗ trợ.

Tuy nhiên, một số sinh viên năm 1 và năm 2 cho rằng việc chia sẻ với người khác là không cần thiết:

“Chia sẻ với người khác em cũng từng làm rồi và thấy không hiệu quả”, “...mình tự vượt qua nó sẽ tốt hơn, đơn giản hơn”.

Tự giải quyết vấn đề của bản thân

Cả 2 nhóm sinh viên đều nêu lên giải pháp là tự suy nghĩ lại vấn đề, suy nghĩ vấn đề 1 cách đơn giản hơn:

“...ngồi 1 mình để suy nghĩ lại vấn đề đó mình nên giải quyết như thế nào”, “...vấn đề mình gặp so với những người đàn ông có vợ có con họ phải lo cơm áo gạo tiền thì vấn đề của mình nó nhỏ xíu hà nghĩ vậy rồi thấy nó nhỏ rồi bỏ qua luôn”.

Sinh viên năm 1 và năm 2 đưa ra giải pháp là lên kế hoạch làm việc theo tuần, học cách quản lý thời gian của bản thân:

“...đặt ra kế hoạch phân chia công việc ra rõ ràng và em làm đúng theo thời gian biểu đặt ra”, “dùng hoạt động bên trường bên khoa lại để em tập trung vào học”, “Khi nào em rảnh em cũng đăng ký những hoạt động tình nguyện của trường, tham gia để cải thiện giao tiếp và mối quan hệ của mình”.

Cả 2 nhóm đều đưa ra các giải pháp rất tích cực như mỗi ngày tìm học một điều mới”, học những cái mới, bắt đầu làm từ những việc đơn giản rồi đến phức tạp:

“...làm những cái nhỏ nhỏ những tiêu tiết em thích nhất là những tiêu tiết mà người khác không để ý từ từ để mà đi lên”.

Tuy nhiên, một sinh viên trong nhóm năm 3 và năm 4 đã chọn giải pháp xử lý stress khá tiêu cực:

“... mỗi khi stress thì phòng em thường mua bia về uống và nói hết cho nhau nghe ... thấy cách này khá hiệu quả đối với em và mọi người trong phòng”.

Mối liên quan giữa stress và kết quả học tập

Stress ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập:

“...ảnh hưởng đến việc học của em”, “Mất ngủ làm em mệt mỏi ... Lên giảng đường em khá mệt mỏi có khi em ngủ gục trên giảng đường”, “Lúc đầu gặp stress thì em rất căng thẳng trong việc học, lên lớp em không có tập trung được, khả năng ghi nhớ của em có chút giảm”.

Ngược lại, sinh viên năm 1 và năm 2 cho rằng kết quả học tập cũng có ảnh hưởng đến stress, cụ thể:

“...kết quả học tập (điểm số) không như mong muốn cũng làm cho stress của em nặng nề hơn” hay “buồn và có suy nghĩ hôm qua đến giờ vẫn thấy nó cứ quanh quẩn trong đầu, vẫn cứ nghĩ tới mấy cái điểm số đó...”.

Tuy nhiên, điểm số tốt sẽ làm hết stress:

“...rất là vui luôn và bất ngờ ... Kiểu như là quên hết mấy cái khó khăn cực khổ mà trước đây mình trải qua”.

Những hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, nhà trường, ...để giúp sinh viên giải quyết stress

Một số sinh viên trong nhóm năm 3 và năm 4 chọn giải pháp tự giải quyết stress thì không cần sự hỗ trợ từ bên ngoài, cụ thể là do bản thân tự đặt ra nhiều áp lực cho chính mình chứ còn yếu ngoài tác động thì ít, sẽ tự

suy nghĩ 1 cách tích cực hơn, phải tự mình giải quyết nhìn nhận cái vấn đề đó 1 cách tích cực hơn, tự giải quyết hoặc các bạn có cách giải quyết, không thấy là cần sự hỗ trợ gì nhiều về phía trường hoặc là bạn bè, gia đình. Tuy nhiên, phần đông còn lại đều cần sự hỗ trợ từ Trường/Khoa, từ gia đình và bạn bè.

Hỗ trợ từ Trường/Khoa

Giảm cường độ học, sắp xếp lịch học phù hợp:

“...sắp xếp lại lịch học sao cho đừng có quá gò bó, ... không bị dồn dập quá nhiều những buổi học lý thuyết liên tục ... trường mình lịch học cả ngày rất nhiều, những trường khác thì có lịch học sáng/chiều như vậy sẽ đỡ hơn”, “giảm bớt học tập lại thì em sẽ dễ cân bằng thời gian hơn”.

Giảm bớt áp lực thời hạn làm bài tập khi đi lâm sàng

“... các cô cho bài tập nhiều quá cũng bị áp lực Thời hạn nộp bài gần quá không đủ thời gian làm nên nhiều khi cũng bị áp lực”.

Giảng viên nên đặt ít kỳ vọng hơn ở sinh viên

“...đôi khi em sẽ quên hoặc là có gì đó sai sót, nên là trong lúc học hay cái gì đó thì ngay cả cái lúc học thôi thì em cũng đã thấy rất là áp lực rồi”, “...kỳ vọng về lý thuyết nó nhiều hơn, ... trong lúc các cô dạy ... không được nhìn trực tiếp ... không có cảm nhận được mà chỉ học qua các mặt chữ rồi hình ..., khi các cô nói là ...phải để ý chỗ này chỗ kia mà liên kết với lâm sàng thì em thấy nó lại khác cho nên là khá là áp lực cái phần học lý thuyết đó”

Mở phòng tư vấn tâm sinh lý cho sinh viên là việc cần thiết. Ngoài ra, Trường và Khoa cần tổ chức những buổi chia sẻ kinh nghiệm học tập giữa các khoá:

“...cho các bạn năm 1 biết những vấn đề thường gặp ở giai đoạn đó để các bạn có thể vượt qua dễ dàng hơn”, “nên chia sẻ những vấn đề tích cực, đừng nên đưa ra những tiêu cực”.

Hỗ trợ từ gia đình

Sinh viên năm 1 và 2 cho rằng chỉ cần gia đình đừng tạo áp lực nữa và hỗ trợ về chi phí. Sinh viên năm 3 và 4 thì không cần gia đình hỗ trợ gì thêm:

“...gia đình không tạo áp lực gì nhiều cho em...”, “gia đình cũng ủng hộ và động viên em rất là nhiều nên ... không cần gia đình nhiều hơn nữa”, “cần bố mẹ hỗ trợ về tinh thần nhiều hơn, động viên nhiều hơn, động viên bằng lời nói là được”.

Hỗ trợ từ bạn bè

Sinh viên năm 1 và 2 cần bạn bè lắng nghe, thấu hiểu nhau:

“...để em bộc lộ hết những vấn đề của em”, “... những người em chia sẻ là những người bạn em tin tưởng hoặc những người anh chị em đã từng làm chung”, “có thể nói chuyện được với bạn mà không mít lòng với nhau, ...nói cho bạn hiểu mình thôi”, “... khác vùng miền ... quan điểm sống mỗi người khác nhau, ... không thể thay đổi quan điểm sống của bạn ... cũng không chấp nhận được bạn cứ hỏi em như vậy”, “... giao tiếp không tốt nên ... sợ khi nói chuyện với bạn có thể lời nói của em làm bạn tổn thương, bạn sẽ buồn”.

Sinh viên năm 3 và 4 cần nhiều cuộc đi chơi với bạn bè để giảm stress:

“... có những cuộc đi chơi với bạn bè nhiều hơn thì sẽ giảm được stress nhiều hơn”, “...rảnh hoặc sau khi kết thúc 1 trại thực hành sắp xếp đi chơi ... đi ăn uống cuối trại”; cần sự tôn trọng của bạn bè “bạn cùng phòng ... cần tôn trọng em ... không trêu đùa”, cần sự cảm thông của bạn bè khi

mình không hoàn thành bài tập nhóm tốt như các bạn mong đợi “... trước đây cái gì em cũng làm tốt ... nhưng nếu có một ngày em làm phần đó không tốt thì các bạn không nên có phản ứng như trách móc ...nói ra nói vô, nói nặng nói nhẹ ... nên hiểu cho nhau tại vì bằng tuổi”.

BÀN LUẬN

Biểu hiện của stress mà sinh viên gặp phải

Khi bị stress, sinh viên có những biểu hiện về thể chất, tinh thần, hành vi và cảm xúc giống như những biểu hiện đặc trưng của stress được mô tả trong các nghiên cứu trước⁽¹⁾.

Nguyên nhân gây stress cho sinh viên

Nghiên cứu này đã phát hiện các nguyên nhân gây stress cho sinh viên cử nhân điều dưỡng gồm các yếu tố các yếu tố môi trường học ở đại học; mâu thuẫn trong gia đình, áp lực, cuộc sống thay đổi, các vấn đề liên quan đến gia đình, các vấn đề ở trường học. Kết quả này tương tự với với kết quả trong nghiên cứu trước được tiến hành bằng phương pháp định lượng^(2,5,6). Tuy nhiên, với thiết kế nghiên cứu định tính, nghiên cứu này đã tìm ra các yếu tố khác gây stress cho sinh viên là yếu tố về kinh tế (học phí), đi làm thêm và yếu tố tình cảm cá nhân cũng góp phần gây stress cho sinh viên.

Cách giải quyết hoặc đối phó với stress của sinh viên

Khi bị stress, sinh viên chọn cách rất tích cực bao gồm rèn luyện sức khỏe, kiểm soát cảm xúc, thiết lập nhiều mối quan hệ tích cực, lành mạnh: quản lý thời gian hiệu quả, tham gia vào các hoạt động giải trí, các hoạt động Đoàn, Hội, đến phòng tư vấn tâm lý. Kết quả nghiên cứu này tương tự các nghiên cứu của các tác giả trước đó^(2,7). Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng phát hiện ra có sinh

viên chọn giải pháp tiêu cực, không có lợi cho sức khỏe như uống bia hoặc chọn giải pháp tự suy nghĩ vấn đề của bản thân.

Mối liên quan giữa stress và kết quả học tập

Các nghiên cứu trước đã cho thấy kết quả học tập có mối tương quan nghịch với stress (8,9,10). Nghiên cứu này cũng đã cho thấy Stress và kết quả học tập của sinh viên có ảnh hưởng lẫn nhau: stress có ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập; ngược lại kết quả học tập cũng sẽ tác động đến mức độ stress của sinh viên (làm cho sinh viên bị stress nặng hơn hoặc không còn stress nữa).

Những hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, nhà trường để giúp sinh viên giải quyết stress

Trong nghiên cứu này, bằng phương pháp phỏng vấn sâu, đã tìm ra được những yêu cầu cần hỗ trợ cụ thể của sinh viên đối với Trường/Khoa, gia đình và bạn bè trong thời gian học tập tại trường. Những hỗ trợ từ Trường/Khoa mà sinh viên cần bao gồm: giảm cường độ học, sắp xếp lịch học phù hợp; giảng viên không nên tạo quá nhiều áp lực học tập, đặt nhiều kỳ vọng cho sinh viên; đồng thời, cần phát huy vai trò của phòng tư vấn tâm lý cho sinh viên. Về phía gia đình, sinh viên chỉ cần gia đình hỗ trợ về chi phí học tập và động viên về tinh thần trong quá trình học tập, ngoài ra không cần hỗ trợ gì thêm. Đối với bạn bè, sinh viên cần được bạn bè tôn trọng, lắng nghe, thấu hiểu.

Điểm mạnh và hạn chế trong nghiên cứu

Bằng thiết kế nghiên cứu định tính, đã giúp nhóm nghiên cứu tìm hiểu sâu về các đặc điểm, nguyên nhân, cách giải quyết stress, mối liên quan giữa stress với kết quả học tập cũng như những hỗ trợ từ các bên liên quan mà sinh viên cần trong quá trình học tập tại trường để giúp kiểm soát stress. Tuy nhiên,

điểm hạn chế của nghiên cứu định tính là mang tính chủ quan, tùy thuộc vào nhóm đối tượng tham gia phỏng vấn sâu.

V. KẾT LUẬN

Biểu hiện của stress mà sinh viên gặp phải bao gồm các biểu hiện về thể chất, tinh thần, hành vi và cảm xúc. Nguyên nhân gây stress cho sinh viên bao gồm hai yếu tố bên trong (sức khỏe, tâm lý) và ba yếu tố bên ngoài (môi trường, gia đình và xã hội). Sinh viên đã chọn các giải pháp tích cực lẫn tiêu cực để đối phó với stress. Nghiên cứu này cũng đã cho thấy Stress và kết quả học tập của sinh viên có ảnh hưởng lẫn nhau: stress có ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập; ngược lại kết quả học tập cũng sẽ tác động đến mức độ stress của sinh viên. Bên cạnh một số sinh viên không cần sự hỗ trợ gì thêm, những hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, nhà trường bao gồm việc sắp xếp lịch học phù hợp; không nên tạo quá nhiều áp lực học tập cũng như đặt nhiều kỳ vọng cho sinh viên; cần phát huy vai trò của phòng tư vấn tâm lý cho sinh viên; sinh viên cần được bạn bè tôn trọng, lắng nghe, thấu hiểu.

KIẾN NGHỊ

Để hỗ trợ sinh viên đối phó với stress cũng như không bị stress trong quá trình học tập tại Trường, dựa trên kết quả nghiên cứu, nhóm nghiên cứu xin đề xuất một số kiến nghị

- Nhà trường

Trường và Khoa cần tổ chức các buổi định hướng, giới thiệu về chương trình học, phương pháp học tập tại trường đại học vào đầu khóa học; Chương trình học cần cân đối thời gian lên lớp và thời gian tự học để tránh quá tải cho sinh viên; Giảng viên hạn chế tạo áp lực cho sinh viên bằng cách đưa các bài

tập phù hợp, tránh quá tải; Quảng bá, giới thiệu về Phòng tư vấn tâm lý để sinh viên có thể tìm đến khi bị stress; Phòng công tác sinh viên cần tìm hiểu, hỗ trợ học bổng cho sinh viên gặp khó khăn trong vấn đề kinh tế; Đoàn thanh niên cần tổ chức những hoạt động tình nguyện, giải trí để giúp sinh viên thư giãn nhưng cũng không nên tổ chức quá nhiều hoạt động, sinh viên sẽ không thể đảm bảo việc học nếu tham gia nhiều hoạt động; Cố vấn học tập nên theo dõi sát sinh viên không những trong vấn đề học tập mà cả hỗ trợ về vấn đề tâm lý.

- Gia đình

Tiếp tục hỗ trợ, động viên về tinh thần cho sinh viên; đảm bảo vấn đề kinh tế và không mâu thuẫn trong gia đình để sinh viên an tâm học tập.

- Bản thân sinh viên

Rèn luyện sức khỏe; cân bằng thời gian học với các hoạt động giải trí, tình nguyện; tập trung vào việc học; rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian, quản lý cảm xúc.

Lời cảm ơn

Nhóm nghiên cứu xin chân thành cảm ơn đến Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh đã hỗ trợ kinh phí để chúng tôi có thể thực hiện được đề tài này.

Cảm ơn các em sinh viên cử nhân điều dưỡng chính quy khoá 2017, 2018, 2019, 2020 đã tham gia vào nghiên cứu của chúng tôi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Townsend MC. (2013).** Mental health and Mental illness. In *Essentials of psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. (6th ed., pp. 6). Philadelphia: FA Davis.
2. **Silwal M et al (2019).** Anxiety and Stress among B.Sc. Nursing First Year Students in a Selected Nursing College at Lekhnath, Pokhara, Nepal. *Original Artical J-GMC-N*, 12(1), 47-52.
3. **Madzhie M. (2015).** University students' perceptions of the causes of stress. *Journal of Social Sciences*, 44(1), 53-59.
4. **Chaabane S, Chaabna K, Bhagat S, Abraham A, Doraiswamy S, Mamtani R, Cheema S. (2021).** Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews. *Systematic reviews*, 10(1), 1-17.
5. **Roger Watson, Lan Deary, David Thompson, Gloria (2008).** A study of stress ang burnout in nursing students in Hong Kong: A questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*, 40(10), 1534-1542.
6. **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 liên quan. *Kỷ yếu công trình khoa học 2015 - Phần II*, trang 177-191.
7. **Misra R, McKean M. (2000).** College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, 16(1), 41.
8. **Sue Hui Sun, Aziz Zoriah (2015).** Assessing Stress among Undergraduate Pharmacy Students in University of Malaya. *Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research*. 49(2): 99-105.
9. **Silverstein ST, Kritz-Silverstein D. (2010).** A longitudinal study of stress in first-year dental students. *J Dent Educ*, 74(8): 836-48.
10. **Zajacova A, Lynch SM, Espenshade TJ. (2005).** Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Res High Educ*, 46(6): 677-706.