VNUHCM Journal of Health Sciences 2026, 7(2):1195-1202

Open Access Full Text Article

Bài báo nghiên cứu

ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ STRESS VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC SỨC KHỎE

Nguyễn Thế Huyên*, Cao Thị Ngọc Mẫn, Nguyễn Ngọc Thái Nguyên, Lưu Yến Ngọc, Đoàn Thị Tuyết Loan, Trần Thị Xuân Giao

Use your smartphone to scan this QR code and download this article

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xác định tỷ lệ stress và các yếu tố liên quan đến stress ở sinh viên Điều dưỡng tại Trường Đại học Khoa học Sức khỏe – Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 277 sinh viên Điều dưỡng năm thứ 2, 3 và 4 tại Trường Đại học Khoa học Sức khỏe. Số liệu được thu thập vào tháng 9 năm 2025 bằng bộ câu hỏi tự điền, bao gồm thông tin cá nhân, đặc điểm học tập, thói quen thức khuya và tình trạng khó ngủ. Stress được đánh giá bằng thang Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), áp lực học tập bằng Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) và hỗ trợ xã hội bằng Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Số liệu được phân tích bằng Stata 17.0. Các đặc điểm nghiên cứu được mô tả bằng tần số, tỷ lệ, trung bình và độ lệch chuẩn. Mối liên quan giữa stress và các yếu tố được đánh giá bằng kiểm định Chi bình phương hoặc Fisher exact, với ngưỡng ý nghĩa thống kê $p < 0,05$.

Kết quả: Trong 277 sinh viên, có 104 sinh viên có stress, chiếm 37,5%; trong đó stress nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 11,2%, 14,8%, 9,7% và 1,8%. Phần lớn sinh viên có mức áp lực học tập thấp (92,8%) và mức hỗ trợ xã hội từ trung bình đến cao (87,4%). Thói quen thức khuya được ghi nhận ở 93,5% sinh viên và 40,4% có khó ngủ. Phân tích cho thấy khó ngủ có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với stress ($p = 0,001$). Áp lực học tập cũng có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với stress ($p = 0,003$). Không ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa stress với năm học, kết quả học tập, giới tính, nơi ở, thói quen thức khuya và mức hỗ trợ xã hội ($p > 0,05$).

Kết luận: Stress là vấn đề đáng lưu ý ở sinh viên Điều dưỡng, với 37,5% sinh viên có biểu hiện stress. Khó ngủ và áp lực học tập là hai yếu tố có liên quan có ý nghĩa thống kê với stress trong nghiên cứu. Kết quả cho thấy cần tăng cường các hoạt động hỗ trợ tâm lý, quản lý áp lực học tập và cải thiện chất lượng giấc ngủ nhằm góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập của sinh viên Điều dưỡng.

Từ khoá: stress, sinh viên Điều dưỡng, DASS-21, áp lực học tập, khó ngủ, sức khỏe tâm thần

Trường Đại học Khoa học Sức khỏe- Đại học Quốc Gia thành phố Hồ Chí Minh

Liên hệ

Nguyễn Thế Huyên, Trường Đại học Khoa học Sức khỏe- Đại học Quốc Gia thành phố Hồ Chí Minh

Email: nthuyen.dd2023@uhsvnu.edu.vn

Lịch sử

- Ngày nhận: 09-04-2026
- Ngày sửa đổi: 08-07-2026
- Ngày chấp nhận: 16-09-2026
- Ngày đăng: 14-10-2026

DOI : https://doi.org/10.32508/vnuhcmj-hs.v7i2.771

Check for updates

Bản quyền

© Tạp chí ĐHQG Tp.HCM. Đây là bài báo công bố mở được phát hành theo các điều khoản của the Creative Commons Attribution 4.0 International license.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress là phản ứng tâm lý thường gặp khi cá nhân phải đối mặt với các áp lực vượt quá khả năng thích ứng. Tình trạng stress kéo dài có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất, sức khỏe tâm thần cũng như hiệu quả học tập và làm việc của con người [1,2]. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, stress có thể làm suy giảm khả năng tập trung, ảnh hưởng đến trí nhớ và làm tăng nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần như lo âu và trầm cảm [3]. Sinh viên đại học là nhóm đối tượng dễ gặp stress do phải thích nghi với môi trường học tập mới, áp lực học tập và các yêu cầu từ chương trình đào tạo. Đặc biệt, sinh viên điều dưỡng thường có nguy cơ stress cao hơn do khối lượng kiến thức lớn, áp lực thi cử và yêu cầu thực hành lâm sàng [4,5]. Một nghiên cứu tại Ấn Độ đã ghi nhận 41,2% sinh viên Điều dưỡng chịu stress từ trung bình đến nặng [6]. Bên cạnh đó, nhiều nghiên cứu tại Thụy Sĩ, Pakistan và Malaysia cho thấy stress ở sinh viên điều dưỡng có thể liên quan đến áp lực học tập, khó khăn trong thực tập lâm sàng và thiếu sự hỗ trợ xã hội.

Tại Việt Nam, một số nghiên cứu cũng ghi nhận tỷ lệ stress đáng kể ở sinh viên điều dưỡng, với các yếu tố liên quan như áp lực học tập, khó ngủ và các vấn đề cá nhân [7,8]. Cụ thể, một nghiên cứu tại Hải Phòng cho thấy 47,3% sinh viên Điều dưỡng bị stress. Bên cạnh đó, một số nghiên cứu khác cũng ghi nhận tỷ lệ stress ở sinh viên Điều dưỡng lần lượt là 16,2% và 37,7% [4]. Tuy nhiên, hiện chưa có nhiều nghiên cứu đánh giá tình trạng stress ở sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Khoa học Sức khỏe – Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm xác định tỷ lệ stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên điều dưỡng tại trường.

Trích dẫn bài báo này: Thế Huyên N, Ngọc Mẫn C T, Thái Nguyên N N, Ngọc L Y, Tuyết Loan D T, Xuân Giao T T. **ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ STRESS VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC SỨC KHỎE**. *VNUHCMJ. Health Sci. 2026*; 7(2):1195-1202.

ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu:

Mô tả cắt ngang trên 277 sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Khoa học Sức khỏe. Thời gian tiến hành nghiên cứu từ ngày 03/06/2025 đến ngày 03/01/2026; thời gian thu thập số liệu được thực hiện vào tháng 09/2025.

Đối tượng nghiên cứu:

Sinh viên đang theo học ngành Điều dưỡng năm thứ 2, 3, 4 tại Trường Đại học Khoa học Sức khỏe và đồng thuận tham gia nghiên cứu.

Công cụ thu thập số liệu và các biến số nghiên cứu chính

Thu thập số liệu bằng phương pháp điền câu trả lời trực tiếp trên phiếu có bộ câu hỏi trong khoảng thời gian 15-20 phút. Cấu trúc bao gồm 3 phần với 41 câu hỏi:

Thông tin chung như giới tính, năm học, yêu nghề, kết quả học tập, lối sống và hành vi sức khỏe (thói quen thức khuya hoặc khó ngủ).

Đánh giá stress trong thang đánh giá Lo âu – Trầm cảm – Stress (DASS-21).

Thang đo áp lực trong học tập của thanh thiếu niên (ESSA). Thang đo hỗ trợ xã hội đa diện MSPSS.

Xử lý số liệu:

Số liệu được phân tích bằng Stata 17.0. Sử dụng thống kê mô tả gồm tần số (n), tỷ lệ (%), trung bình, độ lệch chuẩn. Mối liên quan giữa tình trạng stress và các yếu tố liên quan được kiểm định bằng χ^2. Kết quả có ý nghĩa thống kê khi $p < 0,05$.

Đạo đức nghiên cứu:

Nghiên cứu được thông qua Hội đồng Đạo đức trong Nghiên cứu Y sinh học của Trường Đại học Khoa học Sức khỏe (Quyết định số 03/QĐ-HĐĐĐ, ngày 01 tháng 09 năm 2025).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đặc điểm về năm học, kết quả học tập và giới tính, giấc ngủ của sinh viên

Nhận xét: Sinh viên năm 3 chiếm nhiều nhất (51,3%), tiếp theo năm 2 (41,9%) và ít nhất năm 4 (6,9%). Đa số có học lực khá (61,7%), sau đó là giỏi (30%), trung bình (6,9%) và xuất sắc rất thấp (0,4%). Nữ giới chiếm đa số (84,8%). Gần một nửa sinh viên sống tại nhà (49,5%). Phần lớn có thói quen thức khuya (93,5%); 40,4% gặp khó khăn khi ngủ.

Bảng 1: Đặc điểm năm học và kết quả học tập, giới tính của sinh viên

Đặc điểm		Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Năm học	Năm 2	116	41,9%
	Năm 3	142	51,3%
	Năm 4	19	6,9%
Kết quả học tập gần nhất	Xuất sắc	1	0,4%
	Giỏi	83	30,0%
	Khá	171	61,7%
	Trung bình khá	19	6,9%
	Trung bình	2	0,7%
	Yếu	1	0,4%
Giới tính	Nữ	235	84,8%
	Nam	42	15,2%
Nơi ở	KTX	81	29,2%
	Trọ	59	21,3%
	Ở nhà	137	49,5%
Thức Khuya	Có	259	93,5%
	Không	18	6,5%
Khó ngủ	Có	112	40,4%
	Không	165	59,6%

Tình trạng và mức độ stress của sinh viên

Bảng 2: Phân độ stress của sinh viên

Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Có stress	104	37,5%
Nhẹ	31	11,2%
Vừa	41	14,8%
Nặng	27	9,7%
Rất nặng	5	1,8%
Không stress	173	62,5%

Nhận xét: Trong tổng số sinh viên được khảo sát, 62,5% sinh viên không có stress và 37,5% sinh viên có stress. Trong nhóm có stress, tỷ lệ stress nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt chiếm 11,2%; 14,8%; 9,7% và 1,8%.

Mức độ áp lực học tập của sinh viên

Bảng 3: Mức độ áp lực học tập của sinh viên

Thấp	257	92,8%
Trung bình	18	6,5%
Cao	2	0,7%

Nhận xét: Kết quả cho thấy đa số sinh viên có mức độ áp lực học tập thấp chiếm tỷ lệ 92,8%. Sinh viên có mức áp lực học tập trung bình chiếm 6,5%, trong khi mức áp lực học tập cao chiếm tỷ lệ rất thấp chỉ 0,7%.

Mức độ hỗ trợ xã hội cho sinh viên

Bảng 4: Sự phân bố hỗ trợ xã hội cho sinh viên

Hỗ trợ xã hội	Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Thấp	35	12,6%
Trung bình	133	48,0%
Cao	109	39,4%

Nhận xét: Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên có mức hỗ trợ xã hội trung bình chiếm 48,0%, tiếp theo là mức hỗ trợ cao chiếm 39,4%. Nhóm sinh viên có mức hỗ trợ xã hội thấp chiếm 12,6% trong tổng số mẫu nghiên cứu.

Mối liên quan giữa stress với đặc điểm về năm học, kết quả học tập và giới tính, giấc ngủ của sinh viên

Nhận xét: Tỷ lệ stress cao hơn ở hầu hết các nhóm. Sinh viên năm 3 có tỷ lệ stress cao nhất (33,2%), tiếp theo năm 2 (26,4%) và năm 4 (2,9%) (p=0,158). Sinh viên học lực giỏi và khá có tỷ lệ stress cao nhất (41,2%) (p=0,127). Nữ giới có tỷ lệ stress cao hơn nam (52,7% so với 9,7%) (p=0,79). Sinh viên sống tại nhà (28,5%) và thức khuya (57,0%) có tỷ lệ stress cao hơn nhưng chưa có ý nghĩa thống kê (p>0,05). Riêng khó ngủ liên quan có ý nghĩa thống kê với stress (p=0,001).

Bảng 6: Phân bố kết quả học tập của sinh viên theo các mức học lực

Kết quả học tập	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Giỏi trở lên	84	30,3%
Khá	171	61,7%
Trung bình trở xuống	22	7,9%

Nhận xét: Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên đạt học lực khá (61,7%), tiếp theo là giỏi trở lên (30,3%). Nhóm sinh viên có kết quả học tập trung bình trở xuống chiếm 7,9% trong tổng số mẫu nghiên cứu.

Mối liên quan giữa stress với mức độ áp lực học tập của sinh viên

Bảng 7: Mối liên quan stress với Áp lực học tập

Đặc điểm		Stress			
		Không stress n (%)	Có stress n (%)	x^2 /F	p
Áp lực	Thấp	167 (60,3)	90 (32,5)	10,062	0,003[b]
	Trung bình	5 (1,8)	13 (4,7)		
	Cao	1 (0,4)	1 (0,4)		

a: kiểm định Chi bình phương; b: kiểm định Fisher exact

Nhận xét: Trong bảng cho thấy áp lực học tập thấp tỉ lệ không stress chiếm đa số với tỷ lệ (60,3%).Tuy nhiên ghi nhận được tỷ lệ có stress ở nhóm áp lực học tập thấp cũng chiếm 32,5% trong khi áp lực trung bình và cao chiếm tỷ lệ rất thấp.

Mối liên quan giữa stress với mức hỗ trợ xã hội của sinh viên

Bảng 8: Mối liên quan stress với Hỗ trợ từ xã hội

Đặc điểm		Stress			
		Có stress n (%)	Không stress n (%)	x^2 /F	p
Hỗ trợ từ	Thấp	20 (7,2)	15 (5,4)	4,057	0,132[a]
	Trung bình	77 (27,8)	56 (20,2)		
	Cao	76 (27,4)	33 (11,9)		

a: kiểm định Chi bình phương; b: kiểm định Fisher exact

Nhận xét: Tỷ lệ sinh viên nhận được hỗ trợ xã hội trung bình và cao ở nhóm có stress (27,8% và 27,4%) cao hơn so với nhóm không stress (20,2% và 11,9%), trong khi mức hỗ trợ thấp lần lượt là 7,2% và 5,4%. Tuy nhiên, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê (p = 0,132).

BÀN LUẬN

Bảng 5: Mối liên quan stress với đặc điểm năm học và kết quả học tập, giới tính và thức khuya của sinh viên

Đặc điểm		Stress			
		Có stress n (%)	Không stress n (%)	x^2 /F	p
Năm học	Năm 2	73 (26,4)	43 (15,5)	3,696	0,158[a]
	Năm 3	92 (33,2)	50 (18,1)		
	Năm 4	8 (2,9)	11 (4,0)		
Kết quả học tập gần nhất	Xuất sắc	45 (16,2)	39 (14,1)	4,134	0,127[a]
	Giỏi	114 (41,2)	57 (20,6)		
	Khá	114 (41,2)	57 (20,6)		
	Trung bình khá	12 (4,3)	7 (2,5)		
	Trung bình	2 (0,7)	0 (0,0)		
	Yếu	14 (5,1)	8 (2,9)		
Giới tính	Nữ	146 (52,7)	89 (32,1)	0,071	0,79[a]
	Nam	27 (9,7)	15 (5,4)		
Nơi ở	KTX	53 (19,1)	28 (10,1)	2,89	0,235[a]
	Trọ	41 (14,8)	18 (6,5)		
	Ở nhà	79 (28,5)	58 (20,9)		
Thức Khuya	Có	158 (57,0)	101 (36,5)	3,579	0,059[a]
	Không	15 (5,4)	3 (1,1)		
Khó ngủ	Có	55 (19,9)	57 (20,6)	14,286	0,001[a]
	Không	118 (42,6)	47 (17,0)		

a: kiểm định Chi bình phương; b: kiểm định Fisher exact

Đặc điểm về năm học, kết quả học tập, giới tính và giấc ngủ của sinh viên

Nghiên cứu trên 277 sinh viên Điều dưỡng tại Trường Đại học Khoa học Sức khỏe, ĐHQG-HCM cho thấy sinh viên năm hai và năm ba chiếm đa số do đặc thù khoa mới thành lập từ năm 2022, khác với nghiên cứu của Đoàn Minh Nhựt và cộng sự (2024)[9] và Nguyễn Thị Như Quỳnh và cộng sự (2024)[8] có phân bố sinh viên khá đồng đều giữa các năm học. Phần lớn sinh viên trong nghiên cứu có học lực từ khá trở lên, với tỷ lệ học lực khá và giỏi cao hơn rõ rệt so với nghiên cứu của Đoàn Minh Nhựt và cộng sự (2024)[9] cũng như Đinh Thị Thu Huyền và cộng sự (2019)[10], cho thấy mặt bằng học tập tương đối tốt. Nữ giới chiếm ưu thế (84,8%), tương đồng với các nghiên cứu trước trên sinh viên Điều dưỡng tại Việt Nam. Đáng chú ý, tỷ lệ sinh viên có thói quen thức khuya rất cao (93,5%), cao hơn nghiên cứu của Đoàn Minh Nhựt và cộng sự (2024), đồng thời có 40,4% sinh viên gặp khó ngủ. Kết quả này cho thấy áp lực học tập và thực tập lâm sàng có thể ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng giấc ngủ và sức khỏe của sinh viên Điều dưỡng.

TÌNH TRẠNG VÀ MỨC ĐỘ STRESS CỦA SINH VIÊN

Kết quả nghiên cứu cho thấy đa số sinh viên không có stress (62,5%), trong khi stress nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt chiếm 11,2%; 14,8%; 9,7% và 1,8%. Mặc dù tỷ lệ không stress chiếm ưu thế, nhóm sinh viên có stress nặng và rất nặng vẫn đáng lưu ý vì có nguy cơ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần và kết quả học tập. So với nghiên cứu của Đoàn Minh Nhựt và cộng sự (2024)[9], tỷ lệ stress nặng trong nghiên cứu hiện tại cao hơn (9,7% so với 6,9%), trong khi tỷ lệ stress nhẹ và vừa thấp hơn. Nghiên cứu của Nguyễn Trọng Tài và cộng sự (2022)[11] ghi nhận tỷ lệ không stress cao hơn đáng kể (86,6%), cho thấy mức độ căng thẳng của sinh viên trong nghiên cứu hiện tại có xu hướng cao hơn. Trong khi đó, kết quả nghiên cứu tương đối tương đồng với nghiên cứu của Trương Thị

Hồng Yến và cộng sự (2025) [12], đặc biệt ở nhóm stress nặng và rất nặng. So với nghiên cứu của Trần Thị Hoàng Yến và cộng sự (2022) [13] thực hiện trong giai đoạn COVID-19, tỷ lệ stress trong nghiên cứu hiện tại thấp hơn đáng kể, cho thấy áp lực tâm lý ở sinh viên có thể đã giảm sau đại dịch. Nhìn chung, sự khác biệt giữa các nghiên cứu cho thấy tình trạng stress ở sinh viên Điều dưỡng chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như áp lực học tập, thực tập lâm sàng, bối cảnh đào tạo và khả năng hỗ trợ tâm lý từ nhà trường.

MỨC ĐỘ ÁP LỰC HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

Kết quả nghiên cứu cho thấy đa số sinh viên có mức áp lực học tập thấp (92,8%), trong khi áp lực trung bình và cao lần lượt chiếm 6,5% và 0,7%. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên có khả năng thích nghi tương đối tốt với chương trình đào tạo hiện tại. Tuy nhiên, nhóm có áp lực cao vẫn cần được quan tâm vì có nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và kết quả học tập. So với nghiên cứu của Đoàn Minh Nhựt và cộng sự (2024) [9], tỷ lệ áp lực trung bình và cao trong nghiên cứu hiện tại thấp hơn đáng kể (20,3% và 32,3%). Sự khác biệt này có thể liên quan đến thời điểm khảo sát, khối lượng học tập, đặc điểm chương trình đào tạo và các biện pháp hỗ trợ học tập của nhà trường. Kết quả cũng gợi ý rằng sinh viên trong nghiên cứu có thể đã thích nghi tốt hơn với môi trường học tập hoặc được hỗ trợ hiệu quả hơn trong quá trình đào tạo. Tuy nhiên, áp lực học tập là vấn đề đa yếu tố và có thể thay đổi theo từng giai đoạn học tập, do đó nhà trường vẫn cần duy trì các chương trình hỗ trợ tâm lý và học thuật nhằm kịp thời phát hiện và hỗ trợ sinh viên có nguy cơ cao.

MỨC HỖ TRỢ XÃ HỘI CHO SINH VIÊN

Kết quả nghiên cứu cho thấy phần lớn sinh viên nhận được mức hỗ trợ xã hội từ trung bình đến cao (87,4%), trong đó hỗ trợ trung bình chiếm 48% và hỗ trợ cao chiếm 39,4%; chỉ 12,6% có mức hỗ trợ thấp. Điều này phản ánh môi trường học tập và các mối quan hệ xã hội của sinh viên tương đối tích cực, góp phần hỗ trợ sinh viên thích nghi với áp lực học tập và thực tập lâm sàng. So với nghiên cứu của Trương Thị Hồng Yến và cộng sự (2025) [12], tỷ lệ hỗ trợ cao trong nghiên cứu hiện tại cao hơn (39,4% so với 31,7%), trong khi tỷ lệ hỗ trợ thấp thấp hơn. Kết quả này có thể liên quan đến sự cải thiện trong các hoạt động hỗ trợ sinh viên, vai trò của cố vấn học tập và sự gắn kết giữa sinh viên với giảng viên, bạn bè và gia đình. Khi so sánh với nghiên cứu quốc tế của Wafaa Yousif Abdel Wahed và cộng sự (2016) [14], sinh viên trong nghiên cứu hiện tại cũng có mức hỗ trợ xã hội tích cực hơn đáng kể. Nhìn chung, hỗ trợ xã hội được xem là yếu tố bảo vệ quan trọng đối với sức khỏe tinh thần, giúp sinh viên giảm căng thẳng và nâng cao khả năng thích nghi trong môi trường đào tạo Điều dưỡng.

MỐI LIÊN QUAN GIỮA ĐẶC ĐIỂM CÁ NHÂN VÀ STRESS

Kết quả nghiên cứu cho thấy không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa năm học, kết quả học tập, giới tính và nơi ở với tình trạng stress của sinh viên ($p > 0,05$). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Trương Thị Hồng Yến và cộng sự (2025) [12], trong đó các yếu tố nhân khẩu học như năm học và giới tính không liên quan đáng kể đến stress. Mặc dù tỷ lệ stress cao hơn ở sinh viên năm 3, nữ giới và sinh viên sống tại nhà, sự khác biệt này chưa đủ cơ sở để khẳng định có mối liên quan với stress. Điều này cho thấy stress có thể xuất hiện ở nhiều nhóm sinh viên khác nhau và chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác ngoài các đặc điểm cá nhân.

Đối với các yếu tố liên quan đến giấc ngủ, nghiên cứu ghi nhận tình trạng khó ngủ có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với stress ($p = 0,001$). Bên cạnh đó, sinh viên có thói quen thức khuya có tỷ lệ stress cao hơn nhóm không thức khuya, tuy nhiên mối liên quan này chưa đạt ý nghĩa thống kê ($p = 0,059$). Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Arwa A. Alhamed (2023) [15], cho thấy sinh viên có mức độ stress cao thường có chất lượng giấc ngủ kém hơn. Điều này nhấn mạnh vai trò quan trọng của giấc ngủ đối với sức khỏe tâm thần và việc kiểm soát stress ở sinh viên.

MỐI LIÊN QUAN GIỮA ÁP LỰC HỌC TẬP, HỖ TRỢ XÃ HỘI VÀ STRESS

Kết quả nghiên cứu cho thấy có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa áp lực học tập và tình trạng stress của sinh viên ($p = 0,003$). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Trương Thị Hồng Yến và cộng sự (2025) [12] ($p < 0,001$) và Đoàn Minh Nhựt và cộng sự (2024) [9], trong đó stress tăng theo mức độ áp lực học tập. Các nghiên cứu quốc tế như Dogham và cộng sự (2024) [16] và Akbar và cộng sự (2024) [17] cũng ghi nhận kết quả tương tự. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên có stress tập trung chủ yếu ở nhóm có mức áp lực học tập thấp (60,3%). Kết quả này có thể chịu ảnh hưởng bởi sự phân bố không đồng đều giữa các mức độ áp lực học tập trong mẫu nghiên cứu, khi số lượng sinh viên thuộc nhóm áp lực học tập trung bình và cao chiếm tỷ lệ rất thấp.

Đối với hỗ trợ xã hội, nghiên cứu chưa ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê với tình trạng stress của

sinh viên (p = 0,132). Mặc dù tỷ lệ stress khác nhau giữa các mức độ hỗ trợ xã hội, sự khác biệt này chưa đủ cơ sở để khẳng định vai trò của hỗ trợ xã hội đối với stress trong nghiên cứu hiện tại. Kết quả này cho thấy stress ở sinh viên có thể chịu ảnh hưởng đồng thời bởi nhiều yếu tố khác như áp lực học tập, đặc điểm cá nhân và môi trường sống.

MỐI LIÊN QUAN GIỮA STRESS VÀ HỖ TRỢ XÃ HỘI

Kết quả nghiên cứu cho thấy không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa hỗ trợ xã hội và stress (p = 0,132). Kết quả này khác với nghiên cứu của Wafaa Yousif Abdel Wahed và cộng sự (2016)[14] (p = 0,045) và Trương Thị Hồng Yến và cộng sự (2025)[12] (p < 0,001), khi hỗ trợ xã hội có vai trò giảm stress rõ rệt. Tuy nhiên, nghiên cứu của Đoàn Minh Nhựt và cộng sự (2024) cho thấy tác động của hỗ trợ xã hội phụ thuộc vào từng nguồn hỗ trợ. Trong đó, hỗ trợ từ bạn bè có mối liên quan với stress (p = 0,022), trong khi hỗ trợ từ gia đình và giảng viên không có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy hiệu quả của hỗ trợ xã hội phụ thuộc vào chất lượng và tính phù hợp của nguồn hỗ trợ.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu trên 277 sinh viên điều dưỡng cho thấy tỷ lệ stress là 37,5%, chủ yếu ở mức nhẹ và vừa. Dù đa số không có stress (62,5%), vẫn ghi nhận một tỷ lệ đáng kể ở mức nặng và rất nặng. Sinh viên chủ yếu có học lực từ khá trở lên và mức hỗ trợ xã hội trung bình–cao, nhưng thói quen thức khuya và khó ngủ còn phổ biến. Phân tích cho thấy khó ngủ, áp lực học tập có liên quan có ý nghĩa thống kê với stress, trong khi năm học, giới tính, nơi ở và hỗ trợ xã hội không có ý nghĩa. Kết quả nhấn mạnh cần tăng cường hỗ trợ tâm lý, quản lý áp lực học tập và cải thiện giấc ngủ cho sinh viên.

LỜI CẢM ƠN

Chúng tôi cam kết nghiên cứu này do nhóm tác giả thực hiện, các số liệu và kết quả trong bài là trung thực, chưa từng được công bố trong bất kỳ công trình nào khác. Mọi sự tham khảo đều được trích dẫn đầy đủ theo quy định.

NGUỒN TÀI TRỢ

Nghiên cứu được tài trợ bởi Trường Đại học Khoa học Sức khỏe với mã đề tài CSSV2025-01.

LỜI CAM KẾT

Chúng tôi cam kết nghiên cứu này do nhóm tác giả thực hiện, các số liệu và kết quả trong bài là trung thực, chưa từng được công bố trong bất kỳ công trình nào khác. Mọi sự tham khảo đều được trích dẫn đầy đủ theo quy định.

XUNG ĐỘT LỢI ÍCH

Không có xung đột lợi ích nào liên quan đến nghiên cứu này.

ĐÓNG GÓP CỦA CÁC TÁC GIẢ

Ý tưởng nghiên cứu: Nguyễn Thế Huyên, Lưu Yến Ngọc

Đề cương và phương pháp nghiên cứu: Nguyễn Thế Huyên, Cao Thị Ngọc Mẫn.

Thu thập dữ liệu: Đoàn Thị Tuyết Loan, Nguyễn Ngọc Thái Nguyên.

Giám sát nghiên cứu: Nguyễn Thế Huyên.

Nhập dữ liệu: Cao Thị Ngọc Mẫn, Lưu Yến Ngọc, Đoàn Thị Tuyết Loan, Nguyễn Ngọc Thái Nguyên.

Quản lý dữ liệu: Nguyễn Thế Huyên, Trần Thị Xuân Giao.

Phân tích dữ liệu: Nguyễn Thế Huyên, Lưu yến Ngọc, Trần Thị Xuân Giao.

Viết bản thảo đầu tiên: Nguyễn Thế Huyên, Nguyễn Ngọc Thái Nguyên, Lưu Yến Ngọc, Cao Thị Ngọc Mẫn, Đoàn Thị Tuyết Loan.

Góp ý bản thảo và đồng ý cho đăng bài: Nguyễn Thế Huyên, Nguyễn Ngọc Thái Nguyên, Lưu Yến Ngọc, Cao Thị Ngọc Mẫn, Đoàn Thị Tuyết Loan, Trần Thị Xuân Giao.

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

1. DASS-21 - Depression Anxiety Stress Scale-21 - Thang đo Lo âu – Trầm cảm – Stress gồm 21 câu
2. ESSA - Educational Stress Scale for Adolescents - Thang đo áp lực học tập ở thanh thiếu niên
3. MSPSS - Multidimensional Scale of Perceived Social Support - Thang đo hỗ trợ xã hội đa chiều
4. KTX - Ký túc xá
5. ĐHQG-HCM - Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
6. WHO - World Health Organization - Tổ chức Y tế Thế giới
7. MOH - Ministry of Health - Bộ Y tế

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. MOH. Stress nghề nghiệp ở nhân viên y tế - Thông tin hoạt động - Cổng thông tin Bộ Y tế;.
2. United N. Unlocking your Emotions to Achieve the SDGs: Mindfulness & Education;.
3. WHO. Stress. Available from: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress.
4. B NN, V TN. Thực trạng stress của sinh viên điều dưỡng Trường Cao đẳng Y tế Hải Phòng năm 2020. Tạp Chí Nghiên Cứu Học. 2021;143(7). Available from: https://doi.org/10.52852/tcncyh.v143i7.657.

5. T NTMTTM, L NTT, H NTT, Đoàn T N P. Một số biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Y dược Huế và các yếu tố liên quan. Tạp Chí Khoa Học Điều Dưỡng. 2023;6(03):56–64. Available from: https://doi.org/10.54436/jns.2023.03.583.
6. Shdaifat E, Jamama A, AlAmer M. Stress and Coping Strategies Among Nursing Students. Glob J Health Sci. 2023;10(5):33. Available from: https://10.5539/gjhs.v10n5p33.
7. Ngân PTT, et al. MẤT NGỦ VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN ĐẠI HỌC TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH. Tạp chí Y học Việt Nam. 2023;528(2). Available from: https://doi.org/10.51298/vmj.v528i2.6154.
8. Q NTNQTN, T TT, H VTT. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Tây Nguyên. Tạp Chí Khoa Học Điều Dưỡng. 2024;7(04):77–86. Available from: https://doi.org/10.54436/jns.2024.04.850.
9. Đoàn M N, H NTM, T LLH. Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên Điều dưỡng tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. Tạp Chí Khoa Học Điều Dưỡng. 2024;7(06):77–85. Available from: https://doi.org/10.54436/jns.2024.06.839.
10. Đinh T T H, L VT, N VH, L NT. Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến kết quả học tập của sinh viên đại học điều dưỡng chính quy khóa 14, Trường Đại học Điều dưỡng Nam Định năm học 2018 – 2019. Tạp chí Khoa học Điều dưỡng. 2022;5(02):72–83. Available from: https://doi.org/10.54436/jns.2022.02.413.
11. T TN, M TV, V CL, H AN. STRESS Ở SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG HỆ VỪA HỌC VỪA LÀM ĐANG HỌC TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI NĂM 2022. Tạp chí Y học Việt Nam. 2023;527(1). Available from: https://doi.org/10.51298/vmj.v527i1.5667.
12. L NTH, Y TTH. Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành Điều dưỡng - Kỹ thuật Y học. 2025;28(5):58–67. Available from: https://doi.org/10.32895/hcjm.m.2025.05.08.
13. H YTT. STRESS VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN Y KHOA TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ NĂM 2021. Tạp Chí Dược Học Cần Thơ. 2022;54:31–37. Available from: https://doi.org/10.58490/ctump.2022i54.352.
14. Wahed WA, Hassan S. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. Alex J Med. 2016;53. Available from: https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005.
15. Alhamed AA. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. J Prof Nurs Off J Am Assoc Coll Nurs. 2023;46:83–91. Available from: https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010.
16. Dogham RS, Ali HFM, Ghaly AS, Elcokany NM, Seweid MM. Deciphering the influence: academic stress and its role in shaping learning approaches among nursing students: a cross-sectional study. BMC Nurs. 2024;23(1):249. Available from: https://doi.org/10.1186/s12912-024-01885-1.
17. Akbar TR, Fithriyah I, Dewanti L. Relationship Between Stress Level and Academic Grade in Medical Students of Universitas Airlangga. J Psikiatri Surabaya. 2024;13(1):12–18. Available from: https://doi.org/10.20473/jps.v13i1.48630.

VNUHCM Journal of Health Sciences 2026, 7(2):1195-1202

Open Access Full Text Article

Research article

ASSESSMENT OF STRESS LEVELS AND ASSOCIATED FACTORS AMONG NURSING STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES

Nguyen The Huyen*, Cao Thi Ngoc Man, Nguyen Ngoc Thai Nguyen, Luu Yen Ngoc, Doan Thi Tuyet Loan, Tran Thi Xuan Giao

Use your smartphone to scan this QR code and download this article

ABSTRACT

Objective: To determine the prevalence of stress and identify factors associated with stress among nursing students at the University of Health Sciences, Vietnam National University Ho Chi Minh City.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted among 277 second-, third-, and fourth-year nursing students at the University of Health Sciences. Data were collected in September 2025 using a self-administered questionnaire covering personal characteristics, academic characteristics, late-night habits, and sleep difficulties. Stress was assessed using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), academic pressure using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), and perceived social support using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data were analyzed using Stata version 17.0. Descriptive statistics were used to summarize study characteristics. Associations between stress and related factors were assessed using the chi-square test or Fisher's exact test, with statistical significance set at $p < 0.05$.

Results: Among the 277 students, 104 (37.5%) experienced stress, including mild, moderate, severe, and extremely severe stress in 11.2%, 14.8%, 9.7%, and 1.8% of students, respectively. Most students reported a low level of academic pressure (92.8%) and moderate-to-high perceived social support (87.4%). Late-night habits were reported by 93.5% of students, while 40.4% reported sleep difficulties. Sleep difficulties were significantly associated with stress ($p = 0.001$). Academic pressure was also significantly associated with stress ($p = 0.003$). No statistically significant associations were found between stress and academic year, academic performance, gender, living arrangements, late-night habits, or perceived social support ($p > 0.05$).

Conclusion: Stress is a notable concern among nursing students, with 37.5% experiencing stress. Sleep difficulties and academic pressure were significantly associated with stress in this study. These findings highlight the need to strengthen psychological support, academic pressure management, and sleep-quality improvement interventions to promote the mental health and academic well-being of nursing students.

Key words: stress, nursing students, DASS-21, academic pressure, sleep difficulties, mental health

University of Health Sciences, Vietnam National University Ho Chi Minh City

Correspondence

Nguyen The Huyen, University of Health Sciences, Vietnam National University Ho Chi Minh City

Email: nthuyen.dd2023@uhsvnu.edu.vn

History

- Received: 09-04-2026
- Revised: 08-07-2026
- Accepted: 16-09-2026
- Published Online: 14-10-2026

DOI : https://doi.org/10.32508/vnuhcmjhs.v7i2.771

Check for updates

Copyright

© VNUHCM Journal. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International license.

Cite this article : Huyen N T, Ngoc Man C T, Thai Nguyen N N, Yen Ngoc L, Tuyet Loan D T, Xuan Giao T T. **ASSESSMENT OF STRESS LEVELS AND ASSOCIATED FACTORS AMONG NURSING STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES**. *VNUHCM J. Health Sci.* 2026; 7(2):1195-1202.