

# Sức khỏe tâm thần và một số phương cách ứng phó của sinh viên y khoa trong làn sóng thứ 4 của đại dịch COVID-19: Nghiên cứu mô tả cắt ngang

Trần Như Minh Hằng<sup>1\*</sup>, Nguyễn Quang Ngọc Linh<sup>1</sup>, Lê Trần Tuấn Anh<sup>1</sup>, Bùi Thị Nguyệt<sup>1</sup>,  
Đặng Thị Hoà<sup>1</sup>, Trương Việt Trinh<sup>1</sup>, Nguyễn Vũ Quốc Huy<sup>1</sup>  
(1) Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế

## Tóm tắt

**Đặt vấn đề:** Đại dịch COVID-19 xảy ra vào cuối năm 2019, đặc biệt là với làn sóng thứ 4 tại Việt Nam bắt đầu từ cuối tháng 4 năm 2021, đã ảnh hưởng đến toàn cầu không những về mặt kinh tế, xã hội, sức khỏe thể chất mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người dân nói chung và của sinh viên y khoa nói riêng. Việc sử dụng các phương pháp ứng phó khác nhau ở mỗi người có thể là yếu tố bảo vệ hoặc nguy cơ cho các vấn đề sức khỏe tâm thần. **Mục tiêu:** 1. Khảo sát tỷ lệ lo âu, stress, trầm cảm ở các sinh viên y khoa trong đại dịch COVID-19 bằng thang đo Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21). 2. Mô tả một số phương cách ứng phó của sinh viên y khoa trong đại dịch. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 2350 sinh viên y khoa từ năm thứ 1 đến năm thứ 6 của năm học 2021 - 2022. Sử dụng thang đo DASS-21 để khảo sát lo âu, trầm cảm và stress ở các đối tượng nghiên cứu, sử dụng bộ câu hỏi tự thiết kế để mô tả các hành vi ứng phó của sinh viên y khoa. **Kết quả:** các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên y khoa trong làn sóng thứ 4 của đại dịch COVID-19 qua thang đo DASS-21 là: trầm cảm 38%, lo âu 33,2%, stress 17%, 13,8% sinh viên vừa có lo âu, vừa có stress, 15,4% sinh viên vừa có stress vừa trầm cảm và 12,8% có cả lo âu, trầm cảm và stress. Các sinh viên y khoa đã lựa chọn những phương cách ứng phó để có thể duy trì tình trạng sức khỏe tâm thần tốt trong thời kỳ COVID-19, đặc biệt là trong làn sóng thứ 4 là: tập ăn, ngủ điều độ như thường lệ và theo kế hoạch (68,1%); tập thể dục tại nhà ít nhất 5 ngày/tuần và 30 phút/ngày (23,9%); 36,5% sinh viên thực hiện các hoạt động yêu thích trong điều kiện thích hợp trong phần lớn thời gian hoặc thường xuyên. Ngoài ra còn có 59,7% sinh viên học những điều mới trên internet, 4,5% sinh viên tập thiền, thư giãn, 2,9% sinh viên lựa chọn viết nhật ký và ghi lại những điều họ biết ơn; 32% vẫn duy trì sự liên lạc với bạn bè qua videocall, tin nhắn và 34,4% lựa chọn tham gia các hoạt động thiện nguyện. **Kết luận:** Nghiên cứu này đã nêu lên được tỷ lệ cao của lo âu, stress và trầm cảm ở sinh viên y khoa trong làn sóng thứ 4 của đại dịch COVID-19. Một số phương pháp ứng phó mà sinh viên y khoa của Trường Đại học Y - Dược Huế thường sử dụng là tập ăn ngủ điều độ như thường lệ và theo kế hoạch (68,1%); học những điều mới trên internet (59,7%), thực hiện các hoạt động yêu thích trong điều kiện thích hợp (36,5%), tham gia các hoạt động thiện nguyện (34,4%) và 32% duy trì sự liên lạc với bạn bè qua video call, tin nhắn (32%).

**Từ khóa:** DASS-21, sức khỏe tâm thần, phương pháp ứng phó, sinh viên y khoa, đại dịch COVID-19.

## Mental health and coping methods of medical students during the fourth wave of the COVID-19 pandemic: a descriptive cross-sectional study

Tran Nhu Minh Hang<sup>1\*</sup>, Nguyen Quang Ngọc Linh<sup>1</sup>, Le Tran Tuan Anh<sup>1</sup>, Bui Thi Nguyệt<sup>1</sup>,  
Dang Thi Hoa<sup>1</sup>, Trương Việt Trinh<sup>1</sup>, Nguyen Vu Quoc Huy<sup>1</sup>  
(1) Hue University of Medicine and Pharmacy, Hue University

## Abstract

**Background:** The COVID-19 pandemic that occurred at the end of 2019, especially the fourth wave in Vietnam, has affected the world not only in terms of economy, society, and physical health but also affected the mental health of population in general and of medical students in particular. The use of different coping methods may be protective or risk factors for mental health problems. **Objectives:** 1. To investigate the prevalence of anxiety, stress, and depression among medical students during the Covid -19 pandemic 2. To describe several coping behavior among medical students during the pandemic. **Subjects and methods:**

A descriptive cross-sectional study conducted on 2350 students of medicine programme range from the first year to the sixth year in the school year 2021 - 2022 at Hue University of Medicine and Pharmacy. Using the DASS-21 scale to survey anxiety, depression and stress in research subjects and a self-designed questionnaire to describe the coping methods of medical students. **Results:** out of 2350 sample, the prevalence of depression, anxiety, and stress was 38%, 33.2%, and 17% respectively. 13.8% had both anxiety and stress, 15.4% had both stress and depression, and 12.8% had a combination of anxiety, depression and stress. Coping behavior was commonly selected including: eating and sleeping regularly as usual (68.1%); doing exercise at home at least 5 days/week and 30 minutes/day (23.9%); 36.5% of students performed their favorite activities under appropriate conditions most of the time or often. In addition, 59.7% of students had learn new things on the internet, 4.5% of students had practiced meditation and relaxation, 2.9% of students had chosen to write a diary and things they were grateful for; 32% had still maintain contacted with friends via video calls, text messages and 34.4% had chosen to participate in volunteer activities. **Conclusion:** This study highlights a high rate of anxiety, stress and depression among medical students during the fourth wave of the COVID-19 pandemic. Personal lifestyle changes and social activities were amongst the most common coping behavior reported.

**Key words:** DASS-21, mental health, coping methods, Medical Students, COVID-19 Pandemic.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đại dịch COVID-19 bùng phát đầu tiên vào cuối năm 2019 đã nhanh chóng lan ra khắp nơi trên Thế giới và cả Việt Nam với tác nhân gây bệnh được biết là SAR-CoV-2. Từ đó đến nay (tháng 4/2023) theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, trên thế giới đã có hơn 765 triệu người mắc, gần 7 triệu người tử vong. Riêng tại Việt Nam, theo báo cáo của Bộ Y tế đến thời điểm này đã có trên 11 triệu ca mắc COVID-19, số ca tử vong trên 43 ngàn người, chiếm 0,4% số ca nhiễm [1]. Riêng làn sóng thứ 4 của đại dịch COVID-19 bắt đầu từ ngày tháng 4 năm 2021 diễn biến vô cùng phức tạp tại thành phố Hồ Chí Minh, các tỉnh phía Nam và nhiều tỉnh thành trên toàn quốc với số lượng người nhiễm cũng như tử vong tăng cao. Trước sự lây lan nhanh và mạnh của virus SAR-CoV-2, hệ thống chính quyền và y tế của các nước trên thế giới đã đưa ra nhiều phương pháp để phòng ngừa sự lây lan của dịch và một trong những phương pháp được nhiều nước trên thế giới áp dụng đó là cách ly và giãn cách xã hội. Bên cạnh hậu quả về việc suy giảm kinh tế, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, đại dịch COVID-19 còn gây ra những ảnh hưởng đáng kể về mặt sức khỏe tâm thần lên người dân trong đó có đối tượng sinh viên nói chung và sinh viên y khoa nói riêng. Một trong những đặc trưng của sinh viên ngành y là thực tập trong labo và thực tập trên lâm sàng ở bệnh nhân, tuy nhiên do tình hình giãn cách và cách ly xã hội, học tập chủ yếu qua hình thức online nên việc tiếp cận với bệnh nhân trực tiếp trong giai đoạn này là khó thể thực hiện được. Bên cạnh đó, sinh viên y khoa là những nhân viên y tế tương lai nên khi dịch bệnh xảy ra, các em cũng chính là một trong những lực lượng nòng cốt hỗ trợ cho phương pháp phòng chống dịch, việc đi vào các tuyến đầu, vào vùng dịch tế cùng những khó

khăn vất vả khi làm nhiệm vụ cũng trở thành một áp lực tâm lý, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên y khoa. Seetan K. khảo sát trên 553 sinh viên y khoa ở Jordan nhận thấy khoảng 50% sinh viên mắc các rối loạn tâm thần nặng, chỉ có 13,2% sinh viên khỏe mạnh [2]. Nhiều nghiên cứu cho thấy sự lựa chọn các phương pháp ứng phó với stress có thể là yếu tố nguy cơ hoặc bảo vệ cho một người với các vấn đề sức khỏe tâm thần đặc biệt trong giai đoạn của đại dịch COVID-19. Nghiên cứu này nhằm 2 mục tiêu:

1. Khảo sát tỷ lệ lo âu, stress, trầm cảm ở các sinh viên y khoa trong đại dịch COVID-19 qua thang DASS-21.

2. Mô tả một số phương pháp ứng phó của sinh viên y khoa trong đại dịch.

## 2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**2.1. Đối tượng nghiên cứu:** Sinh viên ngành Y khoa từ năm 1 đến năm 6 của năm học 2021 - 2022, Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế trả lời đầy đủ các câu hỏi của bộ câu hỏi khảo sát.

- Tiêu chuẩn loại trừ: các sinh viên không gửi lại bản trả lời hoặc trả lời thiếu các mục của bộ câu hỏi khảo sát

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

**2.2.1. Thiết kế nghiên cứu:** phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang.

#### 2.2.2. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

- Cỡ mẫu: 2350 trong tổng số sinh viên y khoa từ năm 1 đến năm 6 của năm học 2021 - 2022 là 2580 sinh viên, với tỷ lệ trả lời là 91,1%.

- Phương pháp chọn mẫu: chúng tôi chọn mẫu theo phương pháp chọn mẫu toàn bộ.

#### 2.2.3. Các công cụ nghiên cứu

- Thang đánh giá trầm cảm - lo âu - stress 21 mục

(DASS-21) là thang rút gọn của DASS-42 để khảo sát các vấn đề về sức khỏe tâm thần của sinh viên y khoa như trầm cảm, lo âu và tình trạng stress. Thang đo này đã được thích ứng tại Việt Nam và được sử dụng nhiều trong các nghiên cứu về các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên nói chung và sinh viên y khoa nói riêng cho thấy có độ tin cậy và độ nhạy tốt. Nguyễn Văn Hùng đã thích ứng thang đo trên đối tượng sinh viên của Trường Đại học Y - Dược Huế cho thấy thang đáng tin cậy với hệ số cronbach alpha dao động từ 0,75 - 0,81 [3]. Thang DASS-21 gồm 21

câu hỏi đánh giá 3 lĩnh vực lo âu, trầm cảm và stress, mỗi lĩnh vực gồm 7 câu hỏi. Mỗi câu hỏi có 4 mức độ trả lời tùy thuộc vào tần suất xuất hiện của các đặc điểm trong mỗi câu với "0: không có, 1: thỉnh thoảng gặp phải, 2: thường xuyên gặp phải và 3: rất thường xuyên gặp phải. điểm số càng cao thể hiện mức độ trầm cảm, lo âu và stress càng nặng. Điểm của trầm cảm, lo âu và stress được tính bằng cách cộng điểm các đề mục thành phần, rồi nhân hệ số 2 để phù hợp với điểm cắt của DASS-42. Kết quả của thang DASS-21 như sau:

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

- Khảo sát một số phương cách ứng phó của sinh viên thông qua bộ câu hỏi tự thiết kế. Bộ câu hỏi này thiết kế dựa trên quá trình đọc tổng quan tài liệu, tổng hợp từ nhiều nghiên cứu khác nhau.

#### 2.2.4. Phương pháp thu thập số liệu

Khảo sát được thực hiện theo hình thức trực tuyến, gửi bảng câu hỏi đến tất cả các sinh viên thuộc khối ngành y khoa từ năm 1 đến năm 6 năm học 2021 - 2022 qua phiếu điền của Google form đến địa chỉ email của các sinh viên do nhà trường cung cấp. Thời điểm gửi bảng khảo sát là vào tháng 02 năm 2022 và thời gian kết thúc cuộc khảo sát là tháng 04/2022.

2.2.5. Xử lý số liệu: Số liệu được xử lý bằng phần

mềm SPSS 20.0 và được mô tả bằng bảng phân bố các tỷ lệ, tần suất.

2.2.6. Đạo đức nghiên cứu: Các sinh viên được khuyến khích trả lời các bảng khảo sát, các sinh viên không đồng ý trả lời các bảng khảo sát sẽ không chịu bất kể sự phân biệt đối xử nào. Các trường hợp có vấn đề sau khi khảo sát được hướng dẫn liên lạc với phòng công tác sinh viên hoặc các cán bộ giảng dạy của Bộ môn Tâm thần để được tư vấn tâm lý hoặc được điều trị bằng thuốc nếu cần thiết. Quá trình tư vấn được thực hiện qua hình thức online hoặc có thể trực tiếp khi cần. Nghiên cứu cũng được thông qua bởi Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu Y sinh học, Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế.

### 3. KẾT QUẢ

#### 3.1. Đặc điểm chung của các đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm chung của các đối tượng nghiên cứu

	Đặc điểm	Số lượng (n = 2350)	Tỷ lệ (%)
Giới	Nam	1069	45,5
	Nữ	1281	54,5
Dân tộc	Kinh	2165	92,1
	Khác	185	7,9
Năm học của Sinh viên Y khoa	Năm 1	452	19,2
	Năm 2	423	18,0
	Năm 3	436	18,6
	Năm 4	330	14,0
	Năm 5	424	18,0
	Năm 6	285	12,1

Số anh chị em trong gia đình còn tuổi đi học (từ tiểu học đến Đại học)	0	644	27,4
	1	822	35,0
	2	568	24,2
	≥ 3	316	13,4
Nơi cư trú	Tỉnh Thừa Thiên Huế	372	15,8
	Tỉnh khác	1978	84,2
Có làm thêm với thu nhập ổn định trước khi dịch xảy ra	Có	236	10,0
	Không	2114	90,0

Giới nữ chiếm 54,5%, sự phân bố các đối tượng sinh viên ở các khối tương đối đồng đều, có 72,6% sinh viên có anh, chị em còn trong độ tuổi đi học, 84,2% sinh viên sống ở tỉnh khác và chỉ 10% sinh viên có đi làm với thu nhập ổn định trước dịch.

### 3.2. Các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên y khoa trong làn sóng thứ 4 của đại dịch COVID-19

**Bảng 2.** Tỷ lệ và mức độ trầm cảm ở các đối tượng nghiên cứu qua thang đo DASS-21

Mức độ	Trầm cảm	n (2350)	%
Bình thường	0 - 9	1458	62,0
Nhẹ	10 - 13	317	13,5
Vừa	14 - 20	419	17,8
Nặng	21 - 27	80	3,4
Rất nặng	≥ 28	76	3,2

Có 38% sinh viên y khoa có biểu hiện trầm cảm, trong đó có 3,4% ở mức độ nặng và 3,2% ở mức độ rất nặng.

**Bảng 3.** Tỷ lệ và mức độ lo âu ở các đối tượng nghiên cứu qua thang đo DASS-21

Mức độ	Lo âu	n	%
Bình thường	0 - 7	1570	66,8
Nhẹ	8 - 9	169	7,2
Vừa	10 - 14	403	17,1
Nặng	15 - 19	103	4,4
Rất nặng	≥ 20	105	4,5

Có 33,2% sinh viên có biểu hiện của lo âu, trong đó có 4,4% lo âu nặng và 4,5% lo âu rất nặng.

**Bảng 4.** Tỷ lệ và mức độ stress ở các đối tượng nghiên cứu qua thang đo DASS- 21

Mức độ	Stress	n (2350)	%
Bình thường	0 - 14	1951	83,0
Nhẹ	15 - 18	192	8,2
Vừa	19 - 25	104	4,4
Nặng	26 - 33	72	3,1
Rất nặng	≥ 34	31	1,3

Có 17% có biểu hiện stress, trong đó 3,1% ở mức độ nặng và 1,3% ở mức độ rất nặng.

**Bảng 5.** Tỷ lệ của các sinh viên có các vấn đề sức khỏe tâm thần kết hợp

Các vấn đề kết hợp	n (2350)	%
Stress + Lo âu	325	13,8
Stress + Trầm cảm	362	15,4
Trầm cảm + Lo âu + Stress	301	12,8

Có 12,8% sinh viên y khoa có cả lo âu - trầm cảm và stress.

**3.3. Các phương pháp ứng phó của sinh viên y khoa trong và các yếu tố liên quan với trầm cảm - lo âu - stress ở sinh viên Y khoa trong đại dịch Covid – 19**

**Bảng 6.** Các phương pháp ứng phó của sinh viên Y khoa trong đại dịch COVID-19

Các cơ chế ứng phó		Số lượng (n = 2350)	Tỷ lệ (%)
Ăn, ngủ điều độ theo kế hoạch như thường lệ	Có	1600	68,1
	Không	750	31,9
Tập thể dục tại nhà			
- Hoàn toàn không		676	28,8
- Tập một ngày ít nhất 30 phút và ít nhất 5 ngày/tuần		561	23,9
- Tập ít hơn 5 ngày/ tuần hoặc ít hơn 30 phút 1 ngày		1082	46,0
- Mục khác:		31	13,2
Thực hiện các hoạt động yêu thích trong điều kiện thích hợp (vẽ, đọc sách, nghe nhạc, nấu ăn, giúp đỡ người khác)	Không	246	10,5
	Thỉnh thoảng (1 - 2 ngày/tuần)	1247	53,1
	Phần lớn thời gian (3 - 4 ngày/tuần)	552	23,5
	Thường xuyên (5 -7 ngày/tuần)	305	13,0
Học một điều gì mới (nấu ăn, chơi nhạc cụ, ngoại ngữ, các lớp học online...)	Có	1402	59,7
	Không	948	40,3
Tập thiền, thư giãn, cầu nguyện...	Không	1272	54,1
	Thỉnh thoảng	972	41,4
	Phần lớn thời gian	40	1,7
	Thường xuyên	66	2,8
Ghi những điều mình biết ơn, viết nhật ký	Không	1736	73,9
	Thỉnh thoảng	545	23,2
	Phần lớn thời gian	22	0,9
	Thường xuyên	47	2,0
Duy trì sự liên lạc với bạn bè, người thân qua videocall, mạng xã hội, ứng dụng chat...	Không	118	5,0
	Thỉnh thoảng	1012	43,1
	Phần lớn thời gian	490	20,9
	Thường xuyên	730	31,1
Tham gia các hoạt động thiện nguyện, giúp đỡ người khác	Có	809	34,4
	Không	1541	65,6

**4. BÀN LUẬN**

**4.1. Các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên y khoa trong đại dịch COVID-19 qua thang đo DASS-21**

Các kết quả nghiên cứu ở bảng 2, 3, 4 và 5 cho thấy có 38% sinh viên y khoa có biểu hiện trầm cảm, trong đó có 3,4% ở mức độ nặng và 3,2% ở mức độ rất nặng; 33,2% sinh viên có biểu hiện của lo âu, trong đó có 4,4% lo âu nặng và 4,5% lo âu rất nặng. Tỷ lệ sinh viên có biểu hiện stress là 17%, trong đó 3,1% ở mức độ nặng và 1,3% ở mức độ rất nặng. Tỷ lệ sinh viên có cả stress và trầm cảm là 15,4%, có cả lo và stress là 13,8% và 12,8% sinh viên có cả lo âu, trầm cảm và stress.

Đại dịch COVID-19 xảy ra bất ngờ và những hậu quả do nó mang lại khá lớn từ sức khỏe cho đến kinh tế, công việc, mối quan hệ trong gia đình và xã hội cũng bị ảnh hưởng nặng nề do hiện tượng cách ly/giãn cách xã hội. Tất cả các yếu tố này ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người dân nói chung và của sinh viên y khoa nói riêng. Trong đó các rối loạn thường gặp nhất là trầm cảm, lo âu và stress. Các nghiên cứu của các tác giả trên thế giới và ở Việt Nam cho thấy tỷ lệ các rối loạn lo âu, trầm cảm tăng cao trong thời kỳ COVID-19. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, đại dịch COVID-19 đã làm tăng tỷ lệ lo âu, trầm cảm trong dân số toàn cầu lên 25% [4]. Liu X và cộng sự (CS), tổng hợp 71 nghiên



cứu từ các nghiên cứu từ các nước trên thế giới bao gồm Trung Quốc, Hoa Kỳ, Nhật Bản, Ý, Thổ Nhĩ Kỳ, Ấn Độ, Tây Ban Nha và Ai Cập nhận thấy tỷ lệ lo âu là 32,6%, trầm cảm là 27,6% [5]. Sinh viên Y khoa trong quá trình học tập cần phải thực tập trong labo và trên lâm sàng ở bệnh nhân, tuy nhiên do tình hình giãn cách và cách ly xã hội, học tập chủ yếu qua hình thức online nên việc tiếp cận với bệnh nhân trực tiếp trong giai đoạn này là khó thể thực hiện được. Bên cạnh đó, sinh viên y khoa là những nhân viên y tế tương lai nên khi dịch bệnh xảy ra, các em cũng chính là một trong những lực lượng nòng cốt hỗ trợ cho phương pháp phòng chống dịch, việc đi vào các tuyến đầu, vào vùng dịch tế cùng những khó khăn vất vả khi làm nhiệm vụ cũng trở thành một áp lực tâm lý ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên y khoa. Cho dù không có dịch bệnh xảy ra thì môi trường học tập của sinh viên Y khoa đã đầy áp lực với khối lượng bài vở nhiều, thời gian học tập vắng thẳng với lý thuyết ở giảng đường, thực tập bệnh viện và labo, trực gác đêm, hàng ngày phải tiếp cận với nỗi đau của người khác, tiếp xúc với bệnh nhân nặng hoặc tử vong... cũng đã là những yếu tố nguy cơ cho trầm cảm, lo âu, hay stress. Với tình hình dịch bệnh, những áp lực lên sinh viên y khoa càng tăng những yếu tố này có thể góp phần gây nên trầm cảm, lo âu, stress ở những đối tượng này. Kết quả nghiên cứu của Natalia D và Syakurah RA trên 1027 sinh viên y khoa ở Indonesia bằng thang điểm DASS – 21 cho thấy tỷ lệ lo âu là 47,8%, trầm cảm là 18,6% và stress là 44,6% [6]. Jupina. M và CS khảo sát trên 960 sinh viên Y khoa Hoa Kỳ từ ngày 14 tháng 12 năm 2020 đến 10 tháng 1 năm 2021 qua thang khảo sát PHQ – 2 cho trầm cảm và GAD-2 cho lo âu cho kết quả có 241 sinh viên tương ứng 25,5% sinh viên mắc trầm cảm và 338 sinh viên tương ứng với 40,4% sinh viên mắc lo âu qua các thang sàng lọc [7].

Tỷ lệ trầm cảm trong nghiên cứu của Natalia cũng như Jupina M thấp hơn trong nghiên cứu của chúng tôi, trong khi đó tỷ lệ lo âu và stress, đặc biệt là stress trong nghiên cứu của Natalia lại cao hơn trong nghiên cứu của chúng tôi. Điều này có thể được giải thích như thời gian và địa điểm nghiên cứu của chúng tôi và Natalia cũng như Jupina M khác nhau [6], [7]. Mỗi quốc gia có chiến lược và chính sách khác nhau trong quá trình ngăn chặn và phòng ngừa dịch COVID-19 lây lan, và đỉnh dịch ở mỗi quốc gia cũng xảy ra ở các thời điểm khác nhau, sự ảnh hưởng của COVID-19 trên sức khỏe tâm thần mỗi quốc gia cũng khác nhau, chính vì vậy tỷ lệ của lo âu,

trầm cảm và stress trong nghiên cứu của chúng tôi khác với các tác giả khác trên thế giới. Bên cạnh đó, các đặc điểm văn hoá cũng như cơ chế ứng phó của từng cá nhân trong đại dịch cũng ảnh hưởng đến tỷ lệ lo âu, trầm cảm và stress.

#### 4.2. Các cơ chế ứng phó và các yếu tố liên quan đến sức khỏe tâm thần của sinh viên y khoa trong đại dịch COVID-19

Kết quả ở bảng 6 cho thấy các sinh viên y khoa đã lựa chọn những phương cách ứng phó để có thể duy trì tình trạng sức khỏe tâm thần tốt trong thời kỳ COVID-19, đặc biệt là trong làn sóng thứ 4 là: tập ăn, ngủ điều độ như thường lệ và theo kế hoạch (68,1%); tập thể dục tại nhà ít nhất 5 ngày/tuần và 30 phút/ngày (23,9%); 36,5% sinh viên thực hiện các hoạt động yêu thích trong điều kiện thích hợp trong phần lớn thời gian hoặc thường xuyên. Ngoài ra còn có 59,7% sinh viên học những điều mới trên internet, 4,5% sinh viên tập thiền, thư giãn, 2,9% sinh viên lựa chọn viết nhật ký và ghi lại những điều họ biết ơn; 32% vẫn duy trì sự liên lạc với bạn bè qua videocall, tin nhắn và 34,4% lựa chọn tham gia các hoạt động thiện nguyện trong thời gian xảy ra dịch bệnh như là một phương cách ứng phó trong giai đoạn dịch lần thứ 4 để duy trì một tình trạng sức khỏe tâm thần tốt. Những phương cách ứng phó mà sinh viên y khoa thực hiện trong giai đoạn thứ 4 của dịch COVID-19 cũng là những phương cách ứng phó được khoa học chứng minh là những cách hiệu quả để duy trì một tình trạng sức khỏe tâm thần tốt hoặc vượt qua stress. Seetan K và CS nghiên cứu trên 553 sinh viên Y khoa Jordan nhận thấy trong thời kỳ COVID-19 các sinh viên Y khoa cũng lựa chọn các phương cách ứng phó tương tự như sinh viên Y khoa Huế để duy trì một sức khỏe tâm thần tốt với nấu ăn, làm bánh (68,9%); thực hiện các hoạt động yêu thích, chơi nhạc cụ (68,9%); cầu nguyện, thiền (60%); tập thể dục, thể hình (54,1%); trò chuyện với bạn bè qua videocall hoặc mạng xã hội (45%); 15,6% lựa chọn học một ngoại ngữ mới và có 14,3% lựa chọn trò chuyện với các nhà trị liệu hoặc chuyên gia tâm lý. Cầu nguyện và tập thiền (60%) cũng thường được sử dụng ở sinh viên Jordan, trong khi đó chỉ có 4,5% sinh viên y khoa Huế, Việt Nam sử dụng phương cách này. Sự khác biệt này có lẽ là do sự khác biệt về tôn giáo và văn hoá giữa Việt Nam và Jordan. 90% người dân Jordan theo đạo Hồi dòng Sunni, cầu nguyện là phương thức thực hành tôn giáo hàng ngày do đó, tỷ lệ lựa chọn cầu nguyện và thiền như là phương pháp giảm stress cao hơn sinh viên Việt Nam cũng là điều phù hợp [2].

## 5. KẾT LUẬN

### 5.1. Tỷ lệ các vấn đề sức khoẻ tâm thần ở sinh viên y khoa trong làn sóng thứ 4 của đại dịch COVID-19 qua thang DASS-21

Nghiên cứu trên 2350 sinh viên ngành Y khoa cho thấy có 38% sinh viên có biểu hiện trầm cảm, trong đó có 3,4% ở mức độ nặng và 3,2% ở mức độ rất nặng; 33,2% sinh viên có biểu hiện của lo âu, trong đó có 4,4% lo âu nặng và 4,5% lo âu rất nặng. Tỷ lệ sinh viên có biểu hiện stress là 17%, trong đó 3,1% ở mức độ nặng và 1,3% ở mức độ rất nặng. Tỷ lệ sinh viên có cả stress và trầm cảm là 15,4%, có cả lo và stress là 13,8% và 12,8% sinh viên có cả lo âu, trầm cảm và stress.

### 5.2. Một số phương cách ứng phó của sinh viên y khoa trong đại dịch COVID-19 là

Một số phương pháp ứng phó mà sinh viên ngành y khoa thường sử dụng là tập ăn ngủ điều độ như thường lệ và theo kế hoạch (68,1%); học những điều mới trên internet (59,7%), thực hiện các hoạt động yêu thích trong điều kiện thích hợp (36,5%), tham gia các hoạt động thiện nguyện (34,4%) và 32% duy trì sự liên lạc với bạn bè qua video call, tin nhắn (32%). Những phương pháp sinh viên Y khoa ít sử dụng để ứng phó với stress trong đại dịch COVID-19 là: viết nhật ký, ghi những điều mình biết ơn (2,9%), tập thiền, thư giãn, cầu nguyện trong phần lớn thời gian hoặc thường xuyên (4,5%)

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế - cổng thông tin điện tử (2023), Bản tin phòng chống dịch COVID-19 ngày 03/4/2023
2. Seetan K, Al-Zubi M, Rubbai Y, Athamneh M, Khamees A, Radaideh T (2021) Impact of COVID-19 on medical students' mental wellbeing in Jordan. PLoS ONE 16(6): e0253295. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253295>
3. Hung Van Nguyen and Wongsu Laohasirivong (2014), "The relationships between the use of self-regulated learning strategies and depression among medical students: An accelerated prospective cohort study", *Psychology, Health and Medicine*. 20(1), pp. 59-70.
4. WHO, (2022), Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, 2 March 2022.
5. Liu, X., Zhu, M., Zhang, R. et al (2021). Public mental health problems during COVID-19 pandemic: a large-scale meta-analysis of the evidence. *Transl Psychiatry* **11**, 384 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01501-9>
6. Natalia D, Syakurah RA. (2021) Mental health state in medical students during COVID-19 pandemic. *J Educ Health Promot*. 2021 Jun 30; 10:208. doi: 10.4103/jehp.jehp\_1296\_20. PMID: 34395645; PMCID: PMC8318147
7. Jupina, M, Sidle, MW, Rehmeier Caudill, CJ. Medical student mental health during the COVID-19 pandemic. *Clin Teach*. 2022; 19(5):e13518. <https://doi.org/10.1111/tct.13518>