

NGHIÊN CỨU ÁP LỰC HỌC TẬP VÀ KHẢ NĂNG TỰ PHỤC HỒI TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN HỌC LÂM SÀNG

Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y - DƯỢC ĐÀ NẴNG

Nguyễn Thị Mỹ Anh^{1*}

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả các biểu hiện và tỷ lệ áp lực học tập, khả năng tự phục hồi tâm lý của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng và mối tương quan.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 459 sinh viên (Phản hồi 99,7%/460) bằng thang đo áp lực học tập (ESSA) với và thang khả năng tự phục hồi tâm lý (CD-RISC10).

Kết quả: Tỷ lệ áp lực học tập ở mức thấp là 10%, Trung bình là 61% và Cao là 29%. Khả năng tự phục hồi tâm lý ở mức thấp là 10,5%, Trung bình là 67,3% và Cao là 22,2%. Có mối tương quan yếu giữa khả năng tự phục hồi tâm lý và áp lực học tập lâm sàng ở sinh viên.

Từ khóa: Áp lực học tập, Khả năng tự phục hồi tâm lý, Sinh viên, Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng.

RESEARCH ON ACADEMIC PRESSURE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS DURING CLINICAL PRACTICE AT DANANG UNIVERSITY OF MEDICAL TECHNOLOGY AND PHARMACY

ABSTRACT

Objective: To describe the manifestations and rates of academic pressure and psychological resilience of students during clinical practice.

Method: This cross-sectional descriptive study was conducted on 459 students (Response rate 99,7%/460) using the Educational pressure Scale for Adolescents (ESSA) and the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC10).

Results: The rate of academic stress is low at 10%, average at 61%, and high at 29%. The ability to recover psychologically is low at 10,5%, average at 67,3%, and high at 22,2%. There is a weak correlation between the ability to recover psychologically and the level of academic stress in students.

1. Trường Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng

*Tác giả chính: Nguyễn Thị Mỹ Anh

Email: ntmanh@dhktyduocdn.edu.vn

Ngày nhận bài: 25/08/2023

Ngày phản biện: 29/09/2023

Ngày duyệt bài: 04/10/2023

Key words: Academic pressure, Psychological resilience, Students, Danang University of Medical Technology and Pharmacy.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở các trường đại học ngành y, sinh viên có tỷ lệ căng thẳng cao là do khối lượng học tập cao, cạnh tranh gia tăng và thời gian học việc và học tập kéo dài. Sinh viên Y khoa cũng bị thiếu ngủ nhiều hơn các sinh viên khác, đặc biệt là trong những năm học lâm sàng, ảnh hưởng đến kỹ năng nhận thức, kết quả học tập và cuối cùng là chăm sóc bệnh nhân [1]. Nghiên cứu về sức khỏe tâm thần của sinh viên Y khoa trong giai đoạn tiền lâm sàng trong đại dịch Covid 19 tại Thổ Nhĩ Kỳ có tỷ lệ trầm cảm là 64,2% vào năm 2019. Tại Việt Nam, nghiên cứu về áp lực học tập của sinh viên Y khoa Huế có tỷ lệ 59,3% [2]. Do đó, sinh viên cần có sự tự phục hồi tâm lý tốt để cải thiện các áp lực học tập. Tại Trung Quốc, một nghiên cứu cho rằng khả năng phục hồi tâm lý có mối tương quan tương hỗ giữa sự kiệt sức trong học tập và khả năng tự phục hồi tâm lý giữa các sinh viên Y khoa [3].

Sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng khi thực hành lâm sàng tại các Bệnh viện sẽ gặp khó khăn về tài chính, việc tiếp xúc và chăm sóc trực tiếp với người bệnh, việc đối mặt với các nguy cơ lây bệnh, việc quá tải về thời gian học tập lâm sàng..., nếu thiếu khả năng tự phục hồi tâm lý cũng dễ có nguy cơ mắc stress, rối loạn giấc ngủ ảnh hưởng đến chất lượng học tập kém và đời sống xã hội của sinh viên.

Có rất ít nghiên cứu về vấn đề này trên sinh viên đi lâm sàng ở các trường y tại thành phố Đà Nẵng nên nhóm nghiên cứu đã tiến hành thực hiện đề tài “Nghiên cứu áp lực học tập và khả năng tự phục hồi tâm lý của sinh viên học lâm sàng ở trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng” với mục tiêu Mô tả thực trạng và các biểu hiện áp lực học tập, khả năng tự phục hồi tâm lý của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng và mối tương quan giữa khả năng phục hồi tâm lý với áp lực học tập nhằm cung cấp cho sinh viên các biện pháp hữu ích để vượt qua các áp lực khi thực hành lâm sàng để giảm nguy cơ mắc các bệnh về tâm thần,

nâng cao kết quả học tập, đáp ứng được một số mong muốn và nhu cầu khi học lâm sàng của sinh viên.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng, địa điểm và thời gian nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là sinh viên năm 2 - năm 6 chính quy đang đi lâm sàng ở các ngành Điều dưỡng, Kỹ thuật hình ảnh y học, Kỹ thuật phục hồi chức năng, Kỹ thuật xét nghiệm y học, Ngành Y khoa.

Tiêu chuẩn lựa chọn: Sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng tự nguyện đồng ý tham gia vào nghiên cứu từ tháng 1/2023 đến tháng 6/2023.

Tiêu chuẩn loại trừ: Sinh viên không có mặt tại thời điểm 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 nghiên cứu được áp dụng theo công thức tính cỡ mẫu ước lượng một tỷ lệ trong một quần thể:

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

Trong đó, $Z = 1.96$ và $p = 0,5$ là tỷ lệ ước lượng cần chọn. Nhóm nghiên cứu kỳ vọng sau nghiên cứu thu được tỉ lệ p vào khoảng 50% và dao động trong khoảng từ 40% đến 50% với khoảng tin cậy 95%), $d = 0,05$ (Sai số cho phép). Cộng 20% cỡ mẫu để phòng các trường hợp mất mẫu, sai mẫu... Do đó, cỡ mẫu nghiên cứu cần chọn là: $n = 460$

+ Cách chọn mẫu: Chọn mẫu xác suất bằng phương pháp phân tầng tỷ lệ theo ngành học: Quần thể sinh viên đi lâm sàng có $n = 2024$ SV.

+ Công thức chọn mẫu ngẫu nhiên hệ thống là: $k = N/n = 2024/460 = 5$

Kết quả cỡ mẫu cuối cùng là $n = 459$ sinh viên tại Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng. Tỷ lệ phản hồi là 99,7%/460 sinh viên.

2.3. Biến số nghiên cứu

- Các biến số độc lập như biến nhân khẩu gồm các đặc điểm chung của ĐTNCT: Tuổi, giới tính, tôn giáo, hoàn cảnh gia đình.; Biến đặc điểm quá trình học lâm sàng: Thời gian học trong ngày, thời

gian học trong kỳ đi lâm sàng, số đêm trực; Biến khả năng tự phục hồi tâm lý có 3 mức độ Thấp/Trung bình/Cao.

- Biến áp lực học tập là biến phụ thuộc gồm có 3 mức độ Thấp/Trung bình/Cao.

2.4. Công cụ nghiên cứu

Thang đo ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents) có hệ số tin cậy Cronbach's Alpha là 0.90, bao gồm 16 câu hỏi, chia thành 5 yếu tố: 1/ Áp lực học tập, 2/ Khối lượng công việc, 3/ Lo lắng về điểm số và các kỳ thi, 4/ Sự kỳ vọng của bản thân, 5/ Sự chán nản thất vọng trong học tập, được đánh giá trên thang điểm Likert 5 mức độ: 1/ Rất không đồng ý, 2 / Không đồng ý, 3/ Không ý kiến, 4/ Đồng ý, 5/ Rất đồng ý. Tổng số điểm dao động từ 16 – 80. Cách tính điểm ALHT: $M = (\text{Maximum} - \text{Minimum})/3 = (5 - 1)/3 = 1,33$. Các mức độ ALHT được quy đổi như sau: Mức độ thấp: $1,00 \leq M \leq 2,33$; Mức độ trung bình: $2,34 \leq M \leq 3,67$; Mức độ cao: $3,68 \leq M \leq 5,00$.

Thang CD-RISC-10 là thang đánh giá khả năng tự phục hồi tâm lý (Connor-Davidson Scale 10) có hệ số tin cậy Cronbach's Alpha là 0.88 – 0.92, bao gồm 10 mục được đánh giá trên thang điểm Likert 5 mức độ: Tính điểm từ 0 (hoàn toàn không đúng với tôi) đến 4 (Đúng với tôi gần như mọi lúc). CD-RISC-10 được nhóm theo một mức điểm duy nhất đi từ 0 đến 40. Cách tính điểm như sau: Khả năng phục hồi thấp: ≤ 10 điểm; Khả năng phục hồi trung bình: 11 – 29 điểm; Khả năng phục hồi cao: ≥ 30 điểm.

2.5. Xử lý và phân tích số liệu

Sử dụng phần mềm SPSS 20.0 để phân tích số liệu. Những thông tin của sinh viên được mô tả bằng tần số và tỷ lệ phần trăm cho biến phân loại; trung bình và độ lệch chuẩn cho biến liên tục. Phân tích tương quan Pearson xác định mối tương quan giữa khả năng tự phục hồi tâm lý và áp lực học tập.

2.6. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được sự chấp thuận của Hội đồng Đạo đức Y sinh của Trường Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng theo Quyết định số 65/QĐ-HĐĐĐ ngày 09 tháng 12 năm 2022. Đối tượng nghiên cứu tự nguyện đồng ý tham gia và có quyền rút khỏi nghiên cứu không cần phải giải thích lý do. Các thông tin do ĐTNCT cung cấp được đảm bảo giữ bí mật.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Các biểu hiện và thực trạng áp lực học tập lâm sàng của sinh viên

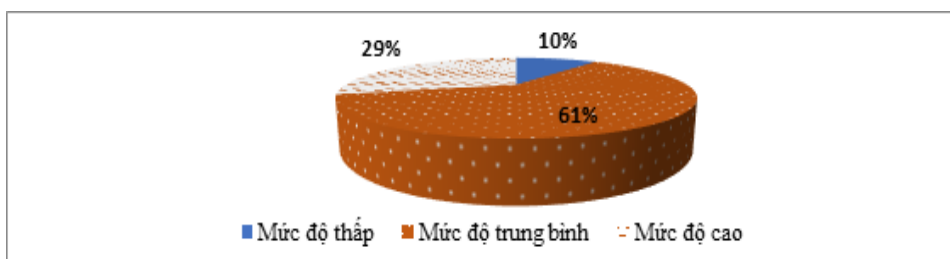
Bảng 1. Điểm trung bình các biểu hiện áp lực học tập của sinh viên

STT	Các biểu hiện áp lực học tập	Mean	SD	Xếp Loại
Sự kì vọng của bản thân		3,32	0,90	1
1	Khi tôi không đạt được kì vọng mình đặt ra, tôi thấy mình không đủ giỏi.	3,47	1,01	1
2	Tôi thường không thể ngủ và lo lắng khi tôi không thể đạt được mục tiêu.	3,26	1,05	2
3	Tôi thấy căng thẳng khi tôi không sống theo tiêu chuẩn của chính mình.	3,25	0,99	3
Sự chán nản trong học tập		3,24	0,88	2
4	Tôi rất khó tập trung trong giờ học.	3,32	1,04	1
5	Tôi cảm thấy thất vọng về điểm học tập của tôi.	3,26	1,05	2
6	Tôi luôn thiếu tự tin với điểm số học tập của tôi.	3,18	1,01	3
Lo lắng về điểm số		3,23	0,92	3
7	Thành tích học tập của tôi rất quan trọng trong tương lai và thậm chí nó quyết định toàn bộ cuộc đời của tôi.	3,32	1,02	1
8	Tôi cảm thấy mình đã làm ba mẹ thất vọng ba mẹ khi kết quả bài thi/kiểm tra của tôi thấp.	3,20	1,09	2
9	Tôi cảm thấy tôi đã làm thầy cô thất vọng khi kết quả bài thi/kiểm tra của tôi thấp.	3,18	1,02	3
Khối lượng việc học		3,21	0,87	4
10	Có quá nhiều bài kiểm tra và kì thi trong trường.	3,31	0,99	1
11	Tôi cảm thấy có quá nhiều bài học ở trường, lớp.	3,24	0,98	2
12	Tôi có quá nhiều bài tập về nhà để làm.	3,10	0,92	3
Áp lực từ việc học		3,16	0,82	5
13	Nghĩ về việc học trong tương lai tạo nhiều áp lực học tập với tôi	3,48	1,05	1
14	Tôi cảm thấy việc học hàng ngày có rất nhiều áp lực với tôi.	3,20	0,97	2
15	Có quá nhiều cạnh tranh trong việc học với các bạn trong lớp mang lại nhiều áp lực học cho tôi.	3,18	1,01	3
16	Ba mẹ tôi quan tâm đến việc học của tôi, điều đó tạo nhiều áp lực đối với tôi.	2,79	1,03	4
Toàn thang đo (ESSA)		3,23	0,76	

Điểm trung bình của toàn thang đo ALHT là 3,23, SD = 0,76. Điều này cho thấy mức độ áp lực học tập của sinh viên chủ yếu ở mức trung bình.

Sinh viên có biểu hiện áp lực bởi “Sự kì vọng của bản thân” có điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 3,32, SD = 0,90) xếp loại là cao nhất. Tiếp theo là sinh viên có biểu hiện áp lực bởi “Sự chán nản trong học tập” với điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 3,24, SD = 0,92), xếp loại vị trí thứ 2. Xếp loại ở vị trí thứ 3 là sinh viên có biểu hiện áp lực bởi “Lo lắng về điểm số”, với điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 3,23, SD = 0,88). Xếp loại thứ 4, sinh viên bị áp lực bởi “Khối lượng việc học”, với điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 3,21, SD = 0,87), được đánh giá có mức độ ALHT

trung bình. Và thấp nhất là bị áp lực bởi “Áp lực từ việc học” với điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 3,16, SD =0,82).



Biểu đồ 1. Thực trạng áp lực học tập của sinh viên

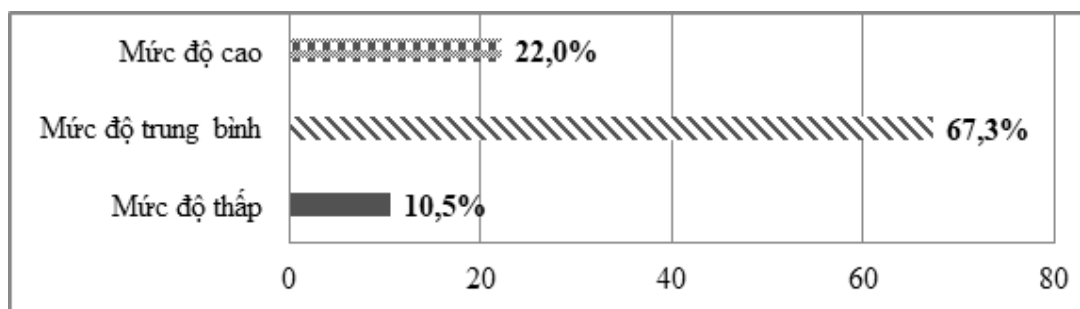
Sinh viên Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng trong quá trình đi học lâm sàng đa số có tỷ lệ áp lực học tập trung bình (61,0%), tỷ lệ áp lực học tập cao là (29,0%) và thấp là (10%).

3.2. Các biểu hiện và khả năng tự phục hồi tâm lý của sinh viên

Bảng 2. Điểm trung bình các biểu hiện khả năng tự phục hồi tâm lý của sinh viên

STT	Các biểu hiện tự phục hồi tâm lý	Mean	SD	Xếp Loại
1	Đối phó với những tình huống căng thẳng sẽ giúp tôi trở nên mạnh mẽ hơn	2,51	1,04	1
2	Tôi có khả năng thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống	2,41	1,08	2
3	Tôi có khả năng hồi phục trở lại sau những lần đau ốm, chấn thương hay thử thách	2,39	1,07	3
4	Tôi tin mình có thể đạt được những mục tiêu của mình dù sẽ có những điều cản trở	2,34	1,07	4
5	Tôi có khả năng xử lý những cảm xúc không dễ chịu hay thậm chí là đau đớn như buồn bã, sợ hãi và tức giận	2,31	1,03	5
6	Tôi không dễ bị thất bại làm nản lòng	2,22	1,08	6
7	Tôi nghĩ mình là người mạnh mẽ khi đối mặt với khó khăn và thử thách của cuộc sống	2,17	1,11	7
8	Tôi có thể xử lý mọi điều xảy đến trên con đường của mình	2,17	1,01	7
9	Tôi cố gắng nhìn ra những khía cạnh hài hước trong những tình huống gặp khó khăn	2,14	1,09	8
10	Tôi có khả năng duy trì sự tập trung và suy nghĩ rõ ràng dưới áp lực căng thẳng	2,13	1,05	9
Toàn thang đo (CD-RISC-10)		2,27	0,82	

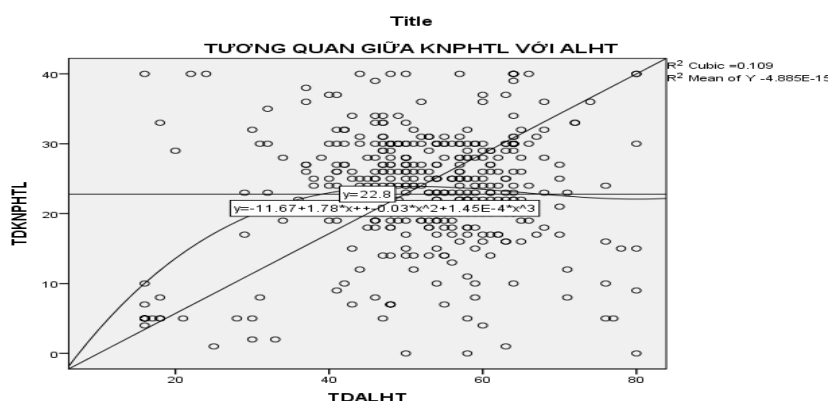
Trong khả năng tự phục hồi tâm lý, kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên chọn “Đối phó với những tình huống căng thẳng sẽ giúp tôi trở nên mạnh mẽ hơn” xếp thứ tự cao nhất với điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 2,51, SD = 1,04), tiếp theo là xếp vị trí 2/10 “Tôi có khả năng thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống” với điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 2,41, SD = 1,08) và xếp vị trí 3/10 trong thang đo khả năng tự phục hồi tâm lý là “Tôi có khả năng hồi phục trở lại sau những lần đau ốm, chấn thương hay thử thách” với điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 2,39, SD = 1,07), yếu tố xếp vị trí thấp nhất là “Tôi có khả năng duy trì sự tập trung và suy nghĩ rõ ràng dưới áp lực căng thẳng” với điểm trung bình chung và độ lệch chuẩn là (M = 2,13, SD = 1,05).



Biểu đồ 2. Thực trạng khả năng tự phục hồi tâm lý của sinh viên

Đa số sinh viên có mức độ phục hồi tâm lý trung bình với tỷ lệ là (67,3%), mức độ cao với tỷ lệ là (22,2%) và mức độ thấp chỉ có (10,5%).

3.3. Mối tương quan giữa khả năng tự phục hồi tâm lý và áp lực học tập lâm sàng



Biểu đồ 3. Mối tương quan giữa khả năng tự phục hồi tâm lý đối với áp lực học tập

Kết quả phân tích tương quan cho thấy, có mối tương quan yếu giữa khả năng tự phục hồi tâm lý với áp lực học tập của sinh viên ($r < 0,3$ và $p < 0,01$).

IV. BÀN LUẬN

4.1. Các biểu hiện và tỷ lệ áp lực học tập của sinh viên học lâm sàng Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng

Các kết quả nghiên cứu này cho thấy có sự tương đồng với các kết quả nghiên cứu của Triệu Thị Đào cho thấy 98,40% sinh viên có căng thẳng vì có quá nhiều bài tập ở trường [4]. Tương tự, kết quả nghiên cứu của Lương Thị Thu Thắm [2] áp lực học tập của sinh viên y khoa Huế thì xếp loại lo lắng về điểm số là nguyên nhân cao nhất (21,1%), tiếp là khối lượng công việc (20,9%), chán nản (20,7%), kỳ vọng bản thân (18,9%) và thấp nhất là căng thẳng học tập (18,6%). Nói chung đây là 3 nhóm yếu tố có biểu hiện áp lực học tập cao nhất ở sinh viên.

Kết quả nghiên cứu có sự tương đồng là do thời gian và địa điểm, đối tượng nghiên cứu đều diễn ra trong bối cảnh thi cử, sinh viên đều có trải qua các kỳ thi, khối lượng học kiến thức ngành y rất nặng, vừa học lý thuyết trên lớp vừa phải tham gia đi học lâm sàng tại bệnh viện cả ban ngày và trực ban

đêm, phải trực tiếp tiếp xúc với người bệnh nên những phản ánh của sinh viên về “lo lắng về điểm số”, “khối lượng công việc”, “kỳ vọng cá nhân” có mức cao nhất trong áp lực học tập là hoàn toàn phù hợp. Với cường độ học tập như thế mới có thể đáp ứng được các tiêu chuẩn mà nhà Trường đề ra. Vì vậy, đa số sinh viên đều cho rằng áp lực học tập từ mức trung bình và cao. Mức độ này tương đồng với nghiên cứu Lương Thị Thu Thắm [3], Aghajani Liasi G và cộng sự (2021) thì cho rằng 76,5% sinh viên bị kiệt sức trong học tập [5], Lane A và cộng sự (2020) sinh viên căng thẳng là 34,8% thấp, 55,9% trung bình và 9,3% cao [6].

Theo Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003) [7] cho rằng khả năng phục hồi là một phẩm chất cá nhân cần thiết để một người đối phó với nghịch cảnh và một cá nhân có khả năng phục hồi cao có thể thích nghi và vượt qua nghịch cảnh mặc dù bị căng thẳng liên tục. Khả năng phục hồi, với tư cách là một nguồn điều chỉnh cảm xúc quan trọng, là điều cần thiết để sinh viên y khoa đối phó với

những khó khăn và thách thức trong việc học một cách hiệu quả, từ đó có thể bảo vệ họ khỏi tình trạng kiệt sức trong học tập. Nghiên cứu Qinghua Wang (2022) [3] cho rằng sinh viên y khoa có nghị lực cao, có thể tự điều chỉnh khi gặp nghịch cảnh, bình tĩnh đánh giá tình hình, thích nghi với hoàn cảnh bất lợi, nỗ lực vượt qua khó khăn, kiên trì đạt mục tiêu. Do đó, họ được bảo vệ khỏi những cảm xúc tiêu cực do những trở ngại trong học tập gây ra, điều này giúp giảm bớt những tác động tiêu cực của tình trạng kiệt sức trong học tập.

Vì vậy, kết quả nghiên cứu về khả năng tự phục hồi tâm lý của sinh viên trong nghiên cứu của chúng tôi từ mức trung bình đến cao, tỷ lệ phục hồi tâm lý cao hơn nghiên cứu của Sam PR (2020) [8] là 55% sinh viên Điều dưỡng đi lâm sàng có mức độ phục hồi thấp. Sở dĩ có sự khác biệt là do đối tượng nghiên cứu khác nhau, ở nghiên cứu chúng tôi là nhiều ngành còn của Sam (2020) thì chỉ tập trung vào đối tượng Điều dưỡng lâm sàng, và tương đồng với nghiên cứu của Qinghua Wang [3], Zhuang-Shuang L [9] khả năng tự phục hồi tâm lý cũng chủ yếu ở mức trung bình đến cao.

4.2. Mối tương quan giữa khả năng tự phục hồi tâm lý và áp lực học tập của sinh viên học lâm sàng

Có mối tương quan yếu giữa khả năng tự phục hồi tâm lý và áp lực học tập lâm sàng của sinh viên vì ($r < 0,03$, $p < 0,01$), kết quả có sự tương đồng so với nghiên cứu của Qinghua Wang, (2022) [3], Zhuang-Shuang L (2020) [9], sinh viên càng bị áp lực học tập ở mức trung bình cao thì khả năng tự phục hồi tâm lý cũng ở mức trung bình cao nhưng ở mức tương quan yếu, điều này chứng tỏ rằng sinh viên cần sự tự điều chỉnh tâm lý tốt hơn nữa để có thể giải quyết và tự vượt qua những áp lực trong học tập lâm sàng, cải thiện các nguy cơ sức khỏe tinh thần cũng như sự ảnh hưởng kết quả học tập, xã hội.

V. KẾT LUẬN

- Mức độ áp lực học tập của sinh viên chủ yếu ở mức trung bình ($M = 3,23$, $SD = 0,76$). Tỷ lệ sinh viên có áp lực học tập cao là (29,0%), trung bình là (61,0%) và thấp là (10,0%)

- Khả năng tự phục hồi tâm lý của sinh viên có điểm trung bình là ($M = 2,27$, $SD = 0,82$). Đây là mức độ biểu hiện khả năng tự phục hồi tâm lý trung bình đến cao.

- Sinh viên có mức độ phục hồi tâm lý trung bình với tỷ lệ là (67,3%), mức độ cao với tỷ lệ là (22,2%) và mức độ thấp chỉ có (10,5%).

- Có mối tương quan yếu giữa khả năng tự phục hồi tâm lý với áp lực học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Khero M., Fatima M., Shah M.A.A., Tahir A.** Comparison of the Status of Sleep Quality in Basic and Clinical Medical Students. *Cureus*. 2019; p.1-6: 11: e4326. doi: 10.7759/cureus.4326.
2. **Lương Thị Thu Thắm.** Áp lực học tập và một số yếu tố liên quan của sinh viên y khoa trường đại học Y Dược, Đại học Huế, Tạp chí Y tế công cộng 2021; Số 60, tháng 9 – 2022; tr. 68-79.
3. **Wang, Qinghua, Wei Sun, and Huazhang Wu.** Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education* 2022; (1); 248; p.1-11.
4. **Đào T. T., Du V. V., & Nhu Đặng Đức.** Một số yếu tố liên quan đến stress của sinh viên cuối năm thứ 3 sau khi đi lâm sàng tại bệnh viện ở Trường Đại học Y Hà Nội năm 2016. *Journal of 108 - Clinical Medicine and Pharmacy* 2016; Tập 13(1), tr. 55-60.
5. **Aghajani Liasi G, Mahdi Nejad S, Sami N, Khakpour S, Ghorbani Yekta B.** The prevalence of educational burnout, depression, anxiety, and stress among medical students of the Islamic Azad University in Tehran, Iran. *BMC Med Educ* 2021; Sep 5;21(1):471, p.1-8.
6. **Lane A., McGrath J., Cleary E., Guerandel A., Malone K.M.** Worried, weary and worn out: Mixed-method study of stress and well-being in final-year medical students. *BMJ Open* 2020;10:e040245, p.1-9. doi: 10.1136/bmjopen-2020-040245.
7. **Connor, K. M., & Davidson, J. R. T.** Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety* 2003; 18, p. 76–82.
8. **Sam PR, Lee P. Do.** Stress and resilience among undergraduate nursing students exist. *Int J Nurs Educ* 2020;12(1); p.146–149. doi:10.5958/0974-9357.2020.00032.
9. **Zhuang-Shuang L, Hasson F.** Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: a systematic review. *Nurse Educ Today* 2020; 90:104440. doi:10.1016/j.nedt.2020.104440.