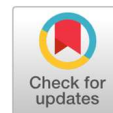




ISSN: 1859-1779

Nghiên cứu Y học

Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh; 28(2):102-111
<https://doi.org/10.32895/hcjm.m.2025.02.13>



Mối liên quan giữa các khía cạnh chánh niệm và cách ứng phó với stress ở sinh viên Khoa Y Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Nguyễn Anh Nguyên¹, Dương Thị Bích Huyền¹, Nguyễn Đức Huy¹, Hồ Sỹ Minh¹, Lê Thị Tím²,
Bùi Diễm Khuê^{1,*}

¹Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

²Trung Tâm Tâm lý giáo dục và Tâm lý trị liệu Minh Nhi, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

Tóm tắt

Đặt vấn đề: Stress là phản ứng tự nhiên của cơ thể trước các tình huống khó khăn, nhưng cách ứng phó với stress đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe và hạnh phúc. Chánh niệm – khả năng nhận thức không phán xét về các sự kiện bên trong và bên ngoài – đã được chứng minh là có hiệu quả trong quản lý stress.

Mục tiêu: Khảo sát mối liên quan giữa đặc điểm chánh niệm với cách thức ứng phó stress ở sinh viên khoa Y Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 292 sinh viên Y khoa tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh từ tháng 2 đến tháng 3/2024, công cụ bao gồm Thang đo Năm khía cạnh của Chánh niệm – Phiên bản tiếng Việt (FFMQ-V) và thang đo cách thức ứng phó với stress (CISS-SSC-V13). Dữ liệu được thu thập qua bảng khảo sát trực tuyến và thống kê mối tương quan.

Kết quả: Mức độ Chánh niệm, đặc biệt là khía cạnh Quan sát, có mối tương quan thuận trung bình với cách ứng phó tập trung vào nhiệm vụ ($\rho = 0,218$; $p < 0,01$). Mức độ Chánh niệm, đặc biệt là khía cạnh Không phán xét và Không phản ứng, có mối tương quan nghịch với cách ứng phó đổ lỗi lẫn lượt là ($\rho = -0,434$; $p < 0,01$) và ($\rho = -0,29$; $p < 0,01$).

Kết luận: Nghiên cứu cho thấy chánh niệm có mối liên quan đến cách thức ứng phó với stress ở sinh viên Y khoa, trong đó mức độ chánh niệm tương quan thuận với cách ứng phó tập trung vào nhiệm vụ và tương quan nghịch với xu hướng đổ lỗi. Đặc biệt, khía cạnh Quan sát giúp tăng cường khả năng ứng phó tích cực, trong khi Không phán xét và Không phản ứng góp phần giảm thiểu phản ứng tiêu cực.

Từ khóa: chánh niệm; cách thức ứng phó với stress; FFMQ-V

Ngày nhận bài: 24-01-2025 / Ngày chấp nhận đăng bài: 05-03-2025 / Ngày đăng bài: 07-03-2025

*Tác giả liên hệ: Bùi Diễm Khuê. Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam. E-mail: bui.diemkhue@ump.edu.vn

© 2025 Bản quyền thuộc về Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh.

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS FACETS AND STRESS COPING STRATEGIES AMONG MEDICAL STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY AT HO CHI MINH CITY

Nguyen Anh Nguyen, Duong Thi Bich Huyen, Nguyen Duc Huy, Ho Sy Minh, Le Thi Tim, Bui Diem Khue

Background: Stress is a natural physiological response to challenging situations, yet coping strategies play a crucial role in safeguarding both physical and mental well-being. Mindfulness—the non-judgmental awareness of internal and external experiences—has been demonstrated to be effective in stress management.

Objective: This study aimed to examine the relationship between mindfulness facets and stress coping strategy among medical students from the University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted on 292 medical students in the University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City, from February to March 2024. Data were collected using the Five Facet Mindfulness Questionnaire - Vietnamese version (FFMQ-V) and the Coping Inventory for Stressful Situations - Vietnamese Short Version (CISS-SSC-V13). Online surveys were utilized to gather data, and correlation analyses were performed.

Results: The level of mindfulness, particularly the Observing facet, exhibited a moderate positive correlation with task-focused coping ($\rho = 0.218$; $p < 0.01$). Conversely, mindfulness, especially the Non-judging and Non-reactivity facets, showed a negative correlation with emotion-focused coping through self-blame ($\rho = -0.434$; $p < 0.01$) and ($\rho = -0.29$; $p < 0.01$) respectively.

Conclusion: The findings indicated a significant association between mindfulness and stress coping strategy among medical students. Higher mindfulness levels correlated positively with task-focused coping and negatively with self-blame coping tendencies. Notably, the Observing facet enhanced positive coping mechanisms, whereas Non-judging and Non-reactivity contributed to reducing maladaptive coping responses.

Keywords: mindfulness; stress coping strategies; FFMQ-V

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo WHO, stress là trạng thái căng thẳng tinh thần do các tình huống khó khăn gây ra, là phản ứng tự nhiên giúp cơ thể đối mặt với thử thách [1]. Mỗi người có cách ứng phó khác nhau, ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và hạnh phúc. Cách ứng phó với stress gồm các suy nghĩ và hành vi nhằm xử lý căng thẳng [2], được lượng giá qua các thang đo như CISS, CSES, BRCS, ... Chúng tôi sử dụng thang CISS-SSC-V13 (phụ lục B) vì đây là phiên bản rút gọn đã được thích ứng trên nhóm mẫu người Việt Nam, đạt độ tin cậy và độ hiệu lực cấu trúc tốt [3].

Mindfulness, hay được dịch là chánh niệm [4] là một khả năng nhận thức đang được nghiên cứu nhiều về mối liên hệ với stress [5]. Chánh niệm là một khả năng nhận thức không

phán xét về các sự kiện bên trong và bên ngoài bản thân. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng mức độ chánh niệm có liên quan đến khả năng ứng phó với stress, giúp quản lý sức khỏe tâm lý hiệu quả [6]. Nó giúp đối phó với lo âu, trầm cảm, sợ hãi, và giận dữ, ngăn ngừa các hành động không phù hợp và suy nghĩ căng thẳng [7]. Trong nghiên cứu này chúng tôi sử dụng thuật ngữ “chánh niệm”. Thang đo chánh niệm được sử dụng là thang đo FFMQ-V (Bảng 1).

Trên thế giới hiện có các nghiên cứu cho thấy chánh niệm có hiệu quả tích cực lên sức khỏe tinh thần như nghiên cứu của tác giả Desormeau PA, Bai S, Alem Y [8-10]. Ở Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Nghi Thanh cho thấy chánh niệm có mối tương quan thuận với mức độ hạnh phúc ($\beta = 0,250$, $p < 0,05$) [11], cho thấy những cá nhân có mức độ chánh niệm cao hơn có xu hướng hạnh phúc hơn.

Riêng ở các trường Y, sinh viên Y khoa thường xuyên đối mặt với nhiều áp lực học tập và áp lực từ môi trường đào tạo, điều này có thể dẫn đến tình trạng căng thẳng kéo dài, gây ảnh hưởng đến thành tích học tập và sức khỏe tâm lý. Việc tích hợp các hoạt động chánh niệm vào giáo dục y khoa đã được chứng minh là có lợi không chỉ cho sức khỏe cá nhân của sinh viên mà còn cho hoạt động lâm sàng trong tương lai, vì nó thúc đẩy cách tiếp cận chăm sóc đồng cảm và lấy bệnh nhân làm trung tâm hơn [9]. Do đó, chúng tôi thực hiện nghiên cứu này nhằm phát hiện đặc điểm chánh niệm, cách thức ứng phó với stress, từ đó có thể đưa ra kết luận về mối liên quan giữa những nhân tố trên, tạo tiền đề cho các nghiên cứu can thiệp về sau.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên (SV) Khoa Y đang học tập tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu được thực hiện từ tháng 2 đến tháng 3/2024.

2.1.1. Tiêu chuẩn chọn

Các sinh viên Khoa Y học tại trường trong khoảng thời gian

trên, đồng ý tham gia và trên 18 tuổi.

2.1.2. Tiêu chuẩn loại trừ

Sinh viên vắng mặt trong thời gian nghiên cứu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

2.2.2. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Chọn mẫu thuận tiện, 292 SV đồng ý tham gia nghiên cứu và đầy đủ các tiêu chí chọn vào cũng như loại trừ.

2.2.3. Phương pháp xác định chánh niệm và ứng phó stress

Chánh niệm được đo lường qua thang đo FFMQ-V gồm 18 câu hỏi nhằm thu thập các dữ liệu liên quan đến 5 khía cạnh gồm: hành động với ý thức (4 câu hỏi), quan sát (4 câu hỏi), không phán xét (3 câu hỏi), mô tả (3 câu hỏi), không phản ứng (4 câu hỏi). Mỗi câu hỏi sẽ được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ (Bảng 1).

Cách thức ứng phó với stress đo lường qua thang đo CISS-SSC-V13: gồm 13 câu hỏi với 4 khía cạnh là tập trung vào nhiệm vụ (2 câu hỏi), tập trung vào cảm xúc (3 câu hỏi), né tránh- sao nhãng (2 câu hỏi), né tránh- đổ lỗi (6 câu hỏi) (Bảng 2).

Bảng 1. Phần A: Khảo sát đặc điểm chánh niệm (FFMQ-V) (câu hỏi tự trả lời)

Mã	Các trải nghiệm	Rất không đúng/ không bao giờ	Không đúng/ ít khi	Ít đúng/ thỉnh thoảng	Khá đúng/ khá thường xuyên	Rất đúng/ luôn luôn như vậy
B1-R	Khi làm việc gì đó, tâm trí tôi như đi lang thang làm tôi dễ bị phân tâm (không thể tập trung)	1	2	3	4	5
B2-R	Tôi không chú ý vào việc mình đang làm vì tôi lơ mơ (mơ ngày), lo lắng hoặc bị phân tâm.	1	2	3	4	5
B3	Tôi quan sát cảm xúc của mình mà không bị cuốn theo chúng.	1	2	3	4	5
B4-R	Tôi dễ bị mất tập trung.	1	2	3	4	5
B5-R	Tôi tin rằng, một số suy nghĩ của tôi không bình thường hoặc xấu và tôi không nên nghĩ như vậy.	1	2	3	4	5
B6	Tôi chú ý vào cảm giác cơ thể và cảm nhận được gió thổi vào tóc hay ánh nắng chiếu vào mặt.	1	2	3	4	5
B7-R	Tôi rất khó tìm từ để mô tả chính xác tôi đang cảm thấy như thế nào.	1	2	3	4	5
B8-R	Tôi rất khó tập trung vào giây phút hiện tại	1	2	3	4	5
B9	Khi trong đầu tôi xuất hiện các ý nghĩ hoặc hình ảnh gây đau buồn, tôi trấn tĩnh lại và nhận biết rõ về ý nghĩ hay hình ảnh đó mà không bị cuốn theo chúng.	1	2	3	4	5

Mã	Các trải nghiệm	Rất không đúng/ không bao giờ	Không đúng/ ít khi	Ít đúng/ thỉnh thoảng	Khá đúng/ khá thường xuyên	Rất đúng/ luôn luôn như vậy
B10	Tôi chú ý đến các âm thanh như tiếng kim đồng hồ chạy, tiếng chim kêu hay tiếng xe cộ.	1	2	3	4	5
B11	Trong những tình huống khó khăn hay căng thẳng, tôi có thể dừng lại mà không phản ứng ngay lập tức.	1	2	3	4	5
B12- R	Khi có một cảm giác nào đó trên cơ thể, tôi rất khó mô tả nó vì tôi không tìm được từ ngữ thích hợp.	1	2	3	4	5
B13	Khi trong đầu tôi xuất hiện các ý nghĩ hoặc hình ảnh đau buồn, tôi nhanh chóng lấy lại được cảm giác bình an.	1	2	3	4	5
B14	Tôi tự nhủ: mình không nên nghĩ như mình đang nghĩ.	1	2	3	4	5
B15	Tôi để ý đến mùi và hương của mọi vật xung quanh	1	2	3	4	5
B16- R	Tôi nghĩ rằng, một số cảm xúc của tôi không phù hợp và tôi không nên cảm thấy như vậy.	1	2	3	4	5
B17	Tôi nhận ra các hình ảnh (thị giác) trong nghệ thuật và trong tự nhiên, chẳng hạn như màu sắc, hình dáng, kết cấu, các sắc thái của ánh sáng và bóng tối.	1	2	3	4	5
B20	Nhìn chung, tôi có thể mô tả cảm giác hiện tại của mình một cách chi tiết.	1	2	3	4	5

Bảng 2. Phần B: khảo sát cách thức ứng phó với stress (CISS-SSC-V13) (câu hỏi tự trả lời)

Câu hỏi	Rất không đúng/ không bao giờ	Không đúng/ ít khi	Ít đúng/ thỉnh thoảng	Khá đúng/ khá thường xuyên	Rất đúng/ luôn luôn như vậy
Nhân tố 1: ứng phó tập trung vào nhiệm vụ					
D1. Tôi suy nghĩ về vấn đề và học hỏi từ những sai lầm	1	2	3	4	5
D2. Tôi phân tích vấn đề trước khi phản ứng lại với nó	1	2	3	4	5
Nhân tố 2: ứng phó tập trung vào cảm xúc					
D3. Tôi dành thời gian bên một người đặc biệt	1	2	3	4	5
D4. Tôi gặp một người bạn	1	2	3	4	5
D5. Tôi gọi/Nhắn tin cho một người bạn	1	2	3	4	5
Nhân tố 3: Né tránh- sao nhãng					
D6. Tôi tự thưởng cho bản thân một món ăn, đồ ăn vặt ưa thích	1	2	3	4	5
D7. Tôi đi ăn uống hoặc ăn vặt ở ngoài	1	2	3	4	5
Nhân tố 4: Ứng phó né tránh- đổ lỗi cho bản thân					
D8. Tôi tự đổ lỗi cho bản thân vì không biết phải làm gì	1	2	3	4	5
D9. Tôi đổ lỗi cho bản thân vì quá nhạy cảm trong tình huống/vấn đề đó	1	2	3	4	5
D10. Tôi tự đổ lỗi cho bản thân vì bị vướng vào hoàn cảnh hiện tại	1	2	3	4	5

Câu hỏi	Rất không đúng/ không bao giờ	Không đúng/ ít khi	Ít đúng/ thỉnh thoảng	Khá đúng/ khá thường xuyên	Rất đúng/ luôn như vậy
D11. Tôi trở nên vô cùng khó chịu	1	2	3	4	5
D12. Tôi ước rằng mình có thể thay đổi những gì đã xảy ra, hay những cảm xúc của bản thân	1	2	3	4	5
D13. Tôi cảm thấy lo lắng rằng mình không thể đối phó với vấn đề	1	2	3	4	5

2.2.4. Biến số nghiên cứu

Bảng 3. Mô tả các biến số

TT	Tên biến số	Loại biến số	Thang đánh giá
1.	Giới tính	Biến nhị giá	Nam/ Nữ
2.	Khối	Biến thứ hạng: 6 mức độ	Khối mà sinh viên đang học, có giá trị từ Y1, Y2, Y3, Y4, Y5, Y6
3.	Ngày thi tiếp theo	Biến thứ hạng: 3 mức độ	Thời gian từ lúc làm khảo sát tới ngày thi gần nhất: <3 ngày, 3-7 ngày và trên 7 ngày
4.	Kết quả học tập	Biến thứ hạng: 5 mức độ	Dưới Trung bình, Trung bình, Khá, Giỏi, Xuất sắc
5.	Làm thêm	Biến nhị giá	Có/ không
6.	Xung đột với người thân, bạn bè, người yêu	Biến nhị giá	Có/ không
7.	Vấn đề sức khỏe của bản thân/ người thân	Biến nhị giá	Có/ không
8.	Vấn đề trong học tập	Biến nhị giá	Có/ không
9.	Đang điều trị các bệnh tâm thần	Biến nhị giá	Có/ không
10.	Tập trung vào nhiệm vụ	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm của mục 1 và mục 2 của thang đo CISS-SSC-V13, có giá trị từ 2 điểm đến 10 điểm
11.	Tập trung vào cảm xúc	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm của mục 3; mục 4 và mục 5 của thang đo CISS-SSC- V13, có giá trị từ 3 đến 15 điểm
12.	Né tránh- sao nhãng	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm của mục 6 và mục 7 của thang đo CISS-SSC-V13, có giá trị từ 2 điểm đến 10 điểm

TT	Tên biến số	Loại biến số	Thang đánh giá
13.	Né tránh- đổ lỗi	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm mục 8 đến 13 của thang đo CISS- SSC-V13, có giá trị từ 6 đến 30 điểm
14.	Cách thức ứng phó với stress	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm 13 mục của thang đo CISS-SSC- V13, có giá trị từ 13 điểm đến 65 điểm
15.	Hành động với ý thức	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm mục 1, 2, 4, 8 của thang đo FFMQ- V, có giá trị từ 4 điểm đến 20 điểm
16.	Quan sát	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm mục 6, 7, 10, 15 của thang đo FFMQ-V, có giá trị từ 4 điểm đến 20 điểm
17.	Không phán xét	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm mục 5, 14, 16 của thang đo FFMQ-V, có giá trị từ 3 điểm đến 15 điểm
18.	Mô tả	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm mục 7, 12, 20 của thang đo FFMQ-V, có giá trị từ 3 điểm đến 15 điểm
19.	Không phản ứng	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm mục 3, 9, 11, 13 của thang đo FFMQ-V, có giá trị từ 4 điểm đến 20 điểm
20.	Chánh niệm	Biến định lượng, tính bằng điểm	Tổng điểm 18 mục của thang đo FFMQ-V, có giá trị từ 18 điểm đến 90 điểm

2.2.5. Thu thập và xử lý số liệu

Dữ liệu được thu thập theo hai phương thức:

(1) tiếp cận trực tiếp tại giảng đường và quét mã QR để thực hiện khảo sát trực tuyến, và (2) gửi email khảo sát đến danh sách sinh viên Khoa Y được lấy từ hệ thống quản lý đào tạo của trường. Thông tin cá nhân được mã hóa nhằm đảm bảo tính ẩn danh.

Các số liệu sau khi thu thập được nhập liệu bằng phần mềm Excel và tiến hành phân tích bằng phần mềm SPSS 22.0.

3. KẾT QUẢ

3.1. Đặc điểm nền của dân số

Trong 292 sinh viên khảo sát, nam giới chiếm 58,2%. Sinh viên năm 2 đông nhất (32,2%), năm 6 ít nhất (8,6%). Đa số có môn thi gần nhất cách hơn 7 ngày (68,8%). Kết quả học tập chủ yếu loại khá (59,6%), dưới trung bình thấp nhất (1,7%). Phần lớn không gặp vấn đề sức khỏe (82,2%), không xung đột cá nhân (78,4%), không điều trị bệnh tâm thần (95,9%), không đi làm thêm (89,4%). Tuy nhiên, 72,9% gặp khó khăn trong học tập (Bảng 4).

Bảng 4. Đặc điểm nền của dân số

Đặc điểm	Tần số	Tỉ lệ (%)
Giới tính		
Nữ	122	41,8
Nam	170	58,2
Khối		
Y1	60	20,5
Y2	94	32,2
Y3	36	12,3
Y4	36	12,3
Y5	41	14
Y6	25	8,6
Ngày thi tiếp theo		
<3 ngày	36	12,3
3-7 ngày	55	18,8
>7 ngày	201	68,8
Kết quả học tập		
Dưới Trung bình	5	1,7
Trung bình	31	10,6
Khá	174	59,6
Giỏi	70	24
Xuất sắc	12	4,1
Làm thêm		
Có	31	10,6
Không	261	89,4

Đặc điểm	Tần số	Tỉ lệ (%)
Xung đột với người thân, bạn bè, người yêu		
Có	63	21,6
Không	229	78,4
Vấn đề sức khỏe của bản thân/ người thân		
Có	52	17,8
Không	240	82,2
Vấn đề trong học tập		
Có	213	72,9
Không	79	27,1
Đang điều trị các bệnh tâm thần		
Có	12	4,1
Không	280	95,9

3.2. Mối liên quan giữa cách thức ứng phó (CISS-SSC-V13) với các đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Cách ứng phó tập trung vào cảm xúc có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các khối sinh viên ($p = 0,023$), với mức cao nhất ở năm 2 và năm 5, thấp nhất ở năm 3 và năm 6. Cách ứng phó né tránh được sử dụng nhiều nhất ở sinh viên năm 3 và năm 6, thấp nhất ở năm 1 ($p = 0,035$). Đối với cách ứng phó đổ lỗi cho bản thân, có sự khác biệt giữa các nhóm thành tích học tập ($p = 0,037$), cao nhất ở nhóm dưới trung bình và thấp nhất ở nhóm xuất sắc. Tương tự, sinh viên có vấn đề học tập và tâm thần có xu hướng đổ lỗi cho bản thân cao hơn so với nhóm không gặp vấn đề ($p < 0,01$ và $p = 0,012$) (Bảng 5).

3.3. Mối liên quan giữa chánh niệm và các khía cạnh (FFMQ-V) với các đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Khía cạnh Quan sát có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các khối sinh viên ($p = 0,034$), cao nhất ở năm 2 và thấp nhất ở năm 5. Khía cạnh Mô tả cũng có sự khác biệt ($p < 0,01$), cao nhất ở năm 6 và tăng dần từ năm 1 đến năm 6. Sinh viên có lịch thi trong 3-7 ngày trước kỳ thi đạt điểm Mô tả cao nhất, trong khi nhóm có lịch thi >7 ngày đạt điểm thấp nhất ($p < 0,01$) (Hình 1).

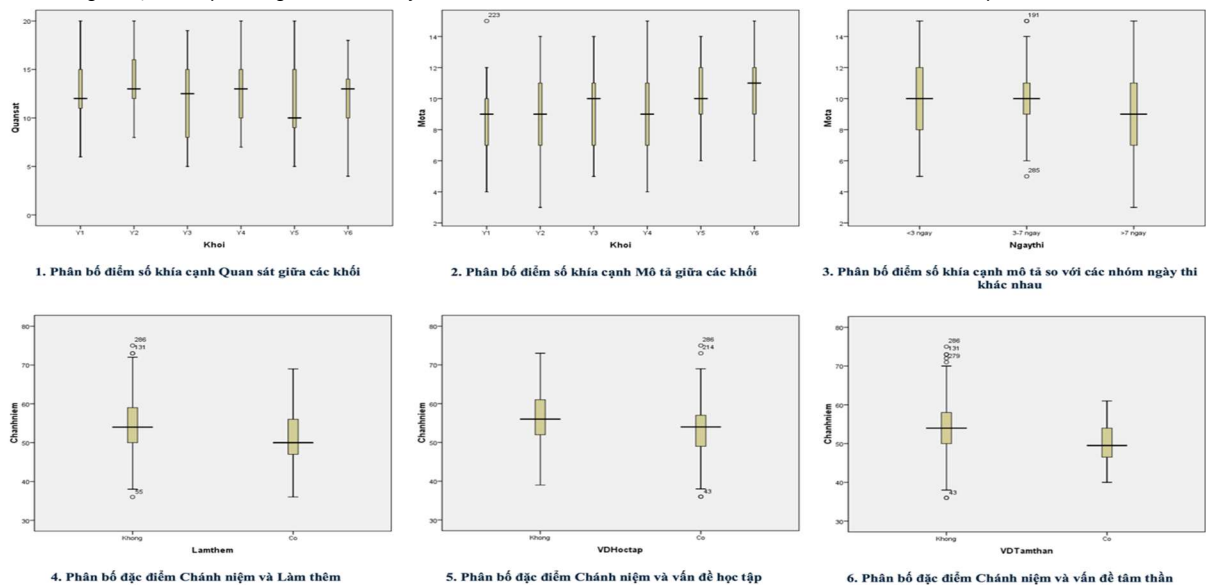
Bảng 5. Mối liên quan giữa các cách thức ứng phó (CISS-SSC-V13) với các đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm	Tập trung vào nhiệm vụ*	p	Tập trung vào cảm xúc*	p	Né tránh- sao nhãng*	p	Né tránh- đổ lỗi*	p
Giới tính								
Nữ	7 (6-8)	0,16	10 (8-12)	0,80	8 (6-9)	0,87	19 (15-23)	0,54
Nam	8 (6-9)		10 (8-12)		8 (6-10)		18 (15-23)	

Đặc điểm	Tập trung vào nhiệm vụ*	p	Tập trung vào cảm xúc*	p	Né tránh- sao nhãng*	p	Né tránh- đổ lỗi*	p
Khối								
Y1	7 (6-8)	0,37	10 (7-11)	0,02	7 (6-8)	0,03	19,5 (16-23,75)	0,42
Y2	8 (6,75-9)		11 (9-13)		8 (6-8,25)		18 (15-23)	
Y3	8 (6-9)		9,5 (7,25-12)		8 (7-10)		17,5 (13,25-24)	
Y4	8 (7-9,75)		10 (7-12)		8 (6-9)		19,5 (16-23,75)	
Y5	7 (6-9)		11 (8-12)		7 (6-10)		17 (12,5-21,5)	
Y6	7 (6-8)		9 (8-12)		8 (6,5-11)		19 (16,5-20,5)	
Ngày thi tiếp theo								
<3 ngày	8 (6-9)	0,46	9,5 (8-12)	0,60	8 (6-10)	0,14	17 (14,25-22,75)	0,61
3-7 ngày	7 (6-8)		10 (8-12)		8 (6-8)		19 (14-23)	
>7 ngày	8 (7-9)		10 (8-12)		8 (6-9)		18 (15,5-23)	
Kết quả học tập								
Dưới TB	6 (3,5-7,5)	0,12	10 (6,5-10,5)	0,46	7 (3,5-9)	0,06	22 (16,5-23,5)	0,04
TB	8 (6-9)		10 (9-14)		8 (6-10)		19 (16-24)	
Khá	8 (6-9)		10 (8-12)		7 (6-8)		19 (15,75-23)	
Giỏi	7,5 (6-8)		10 (8-12)		8 (7-10)		18 (15-21)	
Xuất sắc	8 (7-9)		10,5 (9,25-14,5)		7 (6-9,75)		15 (15,5-19,25)	

*trung vị (khoảng tứ phân vị)

So sánh trung bình, kiểm định bằng Mann Whitney U-test cho biến có 2 nhóm và Kruskal-Wallis cho các biến còn lại



Sự khác biệt giữa các nhóm được kiểm định bằng Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test

Hình 1. Biểu đồ box graph về điểm số Chánh niệm và các khía cạnh (FFMQ-V) theo khối, ngày thi tiếp theo, làm thêm, vấn đề học tập và vấn đề tâm thần

3.4. Mối tương quan giữa các đặc điểm chánh niệm với cách thức ứng phó (CISS-SSC-V13)

Mức độ chánh niệm có mối tương quan thuận với cách ứng phó Tập trung vào nhiệm vụ ($p < 0,01$), đặc biệt rõ ở khía cạnh Quan sát ($\rho = 0,218$). Điều này cho thấy sinh viên có khả năng quan sát và nhận thức rõ ràng thường tập trung giải quyết vấn đề thay vì bị ảnh hưởng bởi cảm xúc tiêu cực (Bảng 6).

Bảng 6. Mối tương quan giữa tổng điểm số các khía cạnh chánh niệm với cách thức ứng phó (CISS-SSC-V13)

	Stress	Chánh niệm
	Hệ số tương quan (ρ)	Hệ số tương quan (ρ)
Chánh niệm	-0,42*	1,00
Suy nghĩ	-0,08	0,41*
Cảm xúc	-0,02	0,17*
Né tránh	0,16*	0,07
Đổ lỗi	0,58*	-0,37*

* $p < 0,01$

Ngược lại, chánh niệm có mối tương quan nghịch với cách ứng phó Đổ lỗi cho bản thân ($\rho = -0,396$, $p < 0,01$). Hai khía cạnh Ý thức ($\rho = -0,434$) và Không phán xét ($\rho = -0,29$) cho thấy rằng những sinh viên có khả năng hành động tỉnh táo, không tự phán xét bản thân thường ít rơi vào thói quen tự trách khi gặp khó khăn.

4. BÀN LUẬN

4.1. Đặc điểm nền của dân số

Nghiên cứu cho thấy sinh viên nam chiếm ưu thế, tương tự nghiên cứu trước đây [12], phản ánh sự chênh lệch giới tính trong ngành Y. Sinh viên năm 2 có tỉ lệ cao nhất, có thể do đặc điểm học tập tại giảng đường nhiều hơn so với các khối khác trong thời gian khảo sát. Phần lớn sinh viên thi cách xa thời điểm lấy mẫu, giúp giảm áp lực. Kết quả học tập đa dạng, chủ yếu khá và giỏi, phản ánh năng lực và khả năng thích ứng với chương trình học. Việc đi làm thêm ít phổ biến do khối lượng học tập lớn. Các vấn đề cá nhân như xung đột, sức khỏe và khó khăn học tập khá cao, làm tăng áp lực và ảnh hưởng đến khả

năng quản lý stress.

4.2. Mối liên quan giữa cách thức ứng phó (CISS-SSC-V13) với các đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Cách thức tập trung vào cảm xúc khác biệt theo năm học ($p = 0,023$), cao nhất ở năm 2 và 5, thấp nhất ở năm 3 và 6. Sinh viên năm 2 thích nghi với môi trường đại học, trong khi năm 5 ít áp lực hơn. Ngược lại, năm 3 chuyển sang thực hành lâm sàng, còn năm 6 đối diện áp lực tốt nghiệp.

Chiến lược né tránh - sao nhãng khác biệt theo năm học ($p = 0,035$), thấp nhất ở năm 1 và 5. Sinh viên năm 1 có động lực cao, năm 5 ít áp lực thi cử nên ít né tránh hơn.

Sinh viên có thành tích kém hoặc vấn đề học tập, tâm thần có xu hướng tự trách cao hơn ($p < 0,01 - 0,037$), làm tăng căng thẳng, nhấn mạnh nhu cầu hỗ trợ tâm lý [8,9].

Không có sự khác biệt đáng kể về cách ứng phó giữa nhóm có và không đi làm thêm, có và không có xung đột cá nhân hay vấn đề sức khỏe ($p > 0,05$), cho thấy tác động hạn chế so với vấn đề học tập và tâm thần.

4.3. Mối liên quan giữa chánh niệm và các khía cạnh (FFMQ-V) với các đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Có sự khác biệt về trung bình điểm số của khía cạnh quan sát và mô tả giữa các khối sinh viên ($p = 0,034$ và $p < 0,01$). Sinh viên năm 2 có mức điểm cao nhất ở khía cạnh quan sát, trong khi năm 5 đạt thấp nhất. Khía cạnh mô tả tăng dần từ năm 1 đến năm 6, cao nhất ở năm cuối, cho thấy kỹ năng tự nhận thức được cải thiện theo thời gian học tập và trải nghiệm (Hình 1).

Sinh viên không gặp khó khăn học tập, không có vấn đề tâm thần và không đi làm thêm có tổng điểm số các khía cạnh chánh niệm cao hơn so với nhóm còn lại ($p < 0,01$; $p = 0,015$; $p = 0,09$), củng cố vai trò bảo vệ của chánh niệm trước các yếu tố gây căng thẳng [8,9].

4. Mối tương quan giữa các đặc điểm chánh niệm với cách thức ứng phó (CISS-SSC-V13)

Chánh niệm và cách ứng phó tập trung vào nhiệm vụ: Mức độ chánh niệm có mối tương quan thuận, mức độ trung bình với cách ứng phó tập trung vào nhiệm vụ ($p < 0,01$), đặc trưng bởi sự phân tích tình huống và học hỏi từ sai lầm. Hai khía cạnh

quan trọng là Không phán xét và Không phản ứng, giúp cá nhân quan sát cảm xúc mà không bị chi phối và duy trì sự bình tĩnh trước những suy nghĩ khó chịu. Khía cạnh Quan sát có liên hệ mạnh nhất với cách ứng phó này, cho thấy rằng khả năng nhận thức khách quan về bản thân và môi trường giúp sinh viên duy trì sự tập trung và chủ động khi đối mặt với stress (Bảng 6). Việc thực hành chánh niệm có thể nâng cao hiệu quả chiến lược ứng phó này và giảm mức độ căng thẳng trong dài hạn [10].

Chánh niệm và cách ứng phó đổ lỗi: Chánh niệm có mối tương quan nghịch với cách ứng phó đổ lỗi ($p < 0,01$), vốn đi kèm với việc quy trách nhiệm và phán xét tiêu cực bản thân hoặc người khác. Khía cạnh Không phán xét giúp cá nhân chấp nhận cảm xúc mà không gán nhãn đúng sai, trong khi Không phản ứng giúp tránh các phản ứng bộc phát trước tình huống tiêu cực. Khía cạnh Ý thức hành động” cũng cho thấy mối tương quan nghịch mạnh với hành vi đổ lỗi, nhấn mạnh vai trò của sự tự chủ trong việc kiểm soát phản ứng cảm xúc [10].

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy chánh niệm có tương quan thuận với cách thức tập trung vào nhiệm vụ, giúp duy trì sự tập trung và chủ động giải quyết vấn đề. Đặc biệt, khía cạnh quan sát có liên hệ chặt chẽ với hiệu quả ứng phó, gợi ý rằng nâng cao khả năng nhận biết hoàn cảnh có thể cải thiện kỹ năng đối phó với stress.

Ngược lại, chánh niệm có tương quan nghịch với cách thức đổ lỗi. Các khía cạnh không phán xét và không phản ứng giúp giảm xu hướng tự trách, trong khi ý thức đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát phản ứng tiêu cực.

Lời cảm ơn

Cảm ơn các thành viên của tổ 4 (Cao Thị Uyển Nghi, Hoàng Quang Danh, Trần Anh Tuấn, Nguyễn Thị Hồng Liên, Nguyễn Hữu Nghĩa) lớp Y19A, niên khoá 2019-2025 đã hỗ trợ hoàn thiện các công đoạn lấy khảo sát và giải quyết các vấn đề phát sinh trong quá trình thực hiện bài báo.

Nguồn tài trợ

Nghiên cứu không nhận tài trợ.

Xung đột lợi ích

Không có xung đột lợi ích tiềm ẩn nào liên quan đến bài viết này được báo cáo.

ORCID

Nguyễn Anh Nguyên

<https://orcid.org/0009-0001-8073-0075>

Dương Thị Bích Huyền

<https://orcid.org/0009-0001-6749-643X>

Nguyễn Đức Huy

<https://orcid.org/0009-0002-5023-7084>

Hồ Sỹ Minh

<https://orcid.org/0009-0003-1066-4521>

Lê Thị Tím

<https://orcid.org/0009-0004-7170-2429>

Bùi Diễm Khuê

<https://orcid.org/0000-0003-0918-8049>

Đóng góp của các tác giả

Ý tưởng nghiên cứu: Nguyễn Anh Nguyên

Đề cương và phương pháp nghiên cứu: Nguyễn Anh Nguyên, Bùi Diễm Khuê, Dương Thị Bích Huyền, Nguyễn Đức Huy, Hồ Sỹ Minh

Thu thập dữ liệu: Nguyễn Đức Huy

Giám sát nghiên cứu: Bùi Diễm Khuê

Nhập dữ liệu: Hồ Sỹ Minh

Quản lý dữ liệu: Nguyễn Đức Huy

Phân tích dữ liệu: Nguyễn Đức Huy

Viết bản thảo đầu tiên: Dương Thị Bích Huyền

Góp ý bản thảo và đồng ý cho đăng bài: Lê Thị Tím, Bùi Diễm Khuê

Cung cấp dữ liệu và thông tin nghiên cứu

Tác giả liên hệ sẽ cung cấp dữ liệu nếu có yêu cầu từ Ban biên tập.

Chấp thuận của Hội đồng Đạo đức

Nghiên cứu đã được thông qua Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu Y sinh học Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

Minh, số 2413-ĐHYD, ngày 24/01/2024.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization. Stress [Internet]. World Health Organization. 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
2. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol*. 2004;55:745-74.
3. Lê Đại Minh, Nguyễn Thị Minh Hằng. Thích ứng phiên bản rút gọn của bảng kiểm ứng phó với các tình huống căng thẳng trên nhóm mẫu Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý học*. 2022;6(267):65-81.
4. Trần Thị Bích Ngân, Phạm Thị Hồng Thắm, Nguyễn Thanh Tâm. Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng Mindfulness (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng ở Việt Nam. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*. 2022;18(S3):97-102.
5. Kriakous SA, Elliott KA, Lamers C, Owen R. The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: A Systematic Review. *Mindfulness (NY)*. 2021;12(1):1-28.
6. American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology [Internet]. American Psychological Association. 2018; <https://dictionary.apa.org/mindfulness>.
7. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Hachette UK. 2013.
8. Desormeau PA, Walsh KM, Segal ZV. Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Oxford Academic. 2018; doi:10.1093/oxfordhb/9780190681777.013.33.
9. Bai S, Elavsky S, Kishida M, Dvořáková K, Greenberg MT. Effects of mindfulness training on daily stress response in college students: Ecological momentary assessment of a randomized controlled trial. *Mindfulness*. 2020;11(6):1433-1445.
10. Alem Y, Behrendt H, Belot M, Bíró A. Mindfulness and Stress - a Randomised Experiment. *Working Papers in Economics*. 2018;725:1-43.
11. Nguyen Nghi Thanh, Do Thu Huong, Tran Quyet Thang, Nguyen Thi Hop, Phuong Huu Tung. Relationship control between five precepts practice and adult happiness: the evidence of the survey in Vietnam. *IBMER*. 2021;4(04):386-399.
12. Nguyễn Tấn Phước, Dương Minh Hằng, Mai Phương Thảo. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên y đa khoa năm 6. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*. 2020;24 (2):114-119.