

CHIẾN LƯỢC ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI, NĂM HỌC 2018-2019

Phạm Thị Thanh Hà, Bùi Thị Hương, Kim Bảo Giang,
Phạm Thanh Tùng và Phạm Bích Diệp✉

Trường Đại học Y Hà Nội

Nghiên cứu nhằm mục tiêu mô tả cách đối phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên trường Đại học Y Hà Nội năm học 2018 - 2019. Nhóm nghiên cứu sử dụng phương pháp mô tả cắt ngang trên 1422 sinh viên năm đầu và năm cuối tại Đại học Y Hà Nội. Tỷ lệ sinh viên sử dụng các chiến lược trong nhóm “chiến lược tiếp cận vấn đề” là cao nhất từ 70,3% đến 89,4% ở sinh viên năm đầu và từ 58,2% đến 77,3% với sinh viên năm cuối; tiếp theo là các chiến lược thuộc nhóm “chiến lược hỗ trợ xã hội” và thấp nhất là các chiến lược thuộc nhóm “chiến lược né tránh vấn đề” từ 25,7% đến 77,6% với sinh viên năm đầu và từ 39,3% đến 69,1% với sinh viên năm cuối. Nhà trường cần có các bộ phận tư vấn giúp sinh viên lựa chọn chiến lược phù hợp để đối phó với căng thẳng trong học tập, đặc biệt là sinh viên năm cuối.

Từ khóa: Chiến lược, sinh viên y khoa, học tập, căng thẳng, Đại học Y Hà Nội.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Căng thẳng trong học tập từ các chương trình đào tạo Y khoa gây ra nhiều vấn đề sức khỏe cho sinh viên như rối loạn giấc ngủ, rối loạn cảm xúc, trầm cảm.^{1,2,3} Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng do đặc thù quá trình đào tạo kéo dài và áp lực học tập cao nên căng thẳng và trầm cảm khá phổ biến trong sinh viên Y khoa, như tỷ lệ căng thẳng ở sinh viên y khoa Ai Cập là 59,9% và Malaysia là 46%.^{2,4} Để làm giảm căng thẳng trong học tập, sinh viên sử dụng nhiều chiến lược để đối phó trong đó chiến lược đối phó tích cực được sinh viên sử dụng nhiều nhất,^{4,5} chiến lược né tránh ít được sử dụng hơn.⁵ Nghiên cứu tại Đức trên sinh viên Y năm 2017 cho thấy chiến lược suy nghĩ

và lập kế hoạch trước khi hành động có mối tương quan tỷ lệ thuận với trạng thái vui vẻ hạnh phúc, ngược lại chiến lược phủ nhận vấn đề, phản ứng thái quá hoặc bỏ mặc vấn đề làm suy nhược sức khỏe tâm thần.⁶ Nghiên cứu trên sinh viên Y khoa Hàn Quốc cũng chỉ ra chiến lược né tránh và không nhận thức được vấn đề càng làm gia tăng căng thẳng.⁷

Tại Việt Nam, sinh viên y cũng chịu nhiều áp lực căng thẳng trong học tập. Tỷ lệ sinh viên khoa y tế công cộng Đại học Y Dược Huế bị áp lực căng thẳng năm 2016 là 24,9%,⁸ tỉ lệ sinh viên trường Đại học Y Hà Nội (ĐHYHN) tự báo cáo trầm cảm là 15,2%,⁹ tỉ lệ sinh viên ở Đại học Y Dược Hải Phòng có biểu hiện trầm cảm là 39% và khả năng biểu hiện các triệu chứng trầm cảm tăng 1,6 lần nếu sinh viên cảm thấy áp lực học tập tăng lên.¹⁰ Tuy nhiên, các nghiên cứu này chưa đề cập đến các chiến lược đối phó với áp lực học tập của

Tác giả liên hệ: Phạm Bích Diệp

Trường Đại học Y Hà Nội

Email: phambichdiep@hmu.edu.vn

Ngày nhận: 01/11/2020

Ngày được chấp nhận: 10/12/2020

sinh viên. Tìm hiểu sinh viên đối phó với các vấn đề trong học tập sẽ giúp định hướng cho các hoạt động hỗ trợ sinh viên, tăng cường hiệu quả của quá trình đào tạo. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu “mô tả chiến lược đối phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội, năm học 2018-2019”.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Sinh viên chính quy (ĐHYHN) năm thứ nhất và năm cuối (năm 4 với hệ đào tạo cử nhân và năm 6 với hệ đào tạo bác sĩ).

Thời gian - địa điểm: nghiên cứu được thực hiện từ tháng 9/2018 đến tháng 9/2019 tại Trường ĐHYHN, trong đó thời gian thu thập số liệu từ tháng 9/2018 đến tháng 10/2018.

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu - cỡ mẫu: nghiên cứu mô tả cắt ngang.

Số liệu của nghiên cứu này là một phần trong nghiên cứu “Chất lượng cuộc sống và sức khỏe tâm thần của sinh viên một số trường đại học tại Hà Nội năm học 2018-2019 và một số yếu tố liên quan”.

Nghiên cứu chọn mẫu toàn bộ trên sinh viên năm đầu và năm cuối với tổng số sinh viên là 1723. Tuy nhiên, chỉ có 1422 phiếu hợp lệ, trong đó số số phiếu của sinh viên năm thứ nhất là 819 và năm cuối là 603.

Kỹ thuật và công cụ thu thập thông tin:

Bộ câu hỏi được thiết kế dưới dạng phát phiếu cho sinh viên (SV) tự điền bao gồm thông tin chung về năm học, giới, dân tộc, tình trạng hôn nhân, nơi ở và thông tin về các chiến lược đối phó trong học tập. Nghiên cứu sử dụng thang đo chiến lược đối phó học tập (ACSS - Academic coping strategy scale) gồm 3 nhóm là: chiến lược tiếp cận vấn đề, né tránh

vấn đề và hỗ trợ xã hội, thang đo đã được tác giả Sullivan kiểm tra và chứng minh có tính giá trị trên 393 SV đại học tại Mỹ năm 2010.¹¹ Bộ công cụ lần đầu tiên được nhóm nghiên cứu và chuyên gia dịch sang tiếng Việt. Do bộ công cụ với thang đo 5 mức độ chưa được kiểm định tại Việt Nam nên câu trả lời đã được điều chỉnh thành “có” và “không”. Bộ công cụ đã được tiến hành nghiên cứu thử trên nhóm sinh viên Đại học Y Hà Nội để đảm bảo tính rõ ràng và dễ hiểu. Công cụ gồm 25 câu hỏi trong đó nhóm tiếp cận vấn đề (15 câu) nhóm né tránh vấn đề (4 câu) và nhóm hỗ trợ xã hội (6 câu).

Quy trình thu thập số liệu: Bộ câu hỏi phỏng vấn được đưa lên phần mềm thu thập thông tin của Trung tâm Khảo thí trường ĐHYHN. Nghiên cứu viên mời và hướng dẫn SV tham gia trả lời câu hỏi nghiên cứu qua hệ thống loa và hỗ trợ trực tiếp tại các phòng thi.

3. Xử lý số liệu

Sử dụng phần mềm STATA 15.0. Thống kê mô tả được sử dụng để miêu tả tần suất và tỷ lệ cho biến định tính, kiểm định Khi bình phương được sử dụng để so sánh sự khác biệt giữa các nhóm với mức ý nghĩa thống kê là $p < 0,05$. Từng chiến lược đối phó SV sử dụng được tính là 1 điểm, không sử dụng là 0 điểm. Do vậy, điểm tối đa của tổng 3 nhóm chiến lược là 25 và tối thiểu là 0. Với từng nhóm chiến lược thì điểm tối đa cho nhóm tiếp cận vấn đề là 15, nhóm né tránh vấn đề là 4 và nhóm hỗ trợ xã hội là 6; và điểm tối thiểu cho từng nhóm đều là 0.

4. Đạo đức nghiên cứu:

Nghiên cứu đảm bảo mọi nguyên tắc đạo đức trong nghiên cứu y sinh học và được Hội đồng đạo đức của Trường Đại học Y tế công cộng thông qua theo quyết định số 018-430/DD-YTCC.

III. KẾT QUẢ

1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu thực hiện trên toàn bộ 1422 SV năm đầu và năm cuối của năm học 2018-2019. Tỷ lệ SV năm đầu là 57,6% và năm cuối là 42,4% trong đó tỷ lệ nữ giới (57,1%) cao hơn nam giới, SV chủ yếu là người dân tộc Kinh (94,6%) và đang độc thân (98,4%), phần lớn SV sống ở nhà trọ (58,1%) hoặc kí túc xá (24,6%).

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm	Số SV (tỷ lệ)		Tổng (n = 1422)	
	Năm đầu (n = 819)	Năm cuối (n = 603)		
Giới	Nam	314 (38,3%)	294 (48,8%)	608 (42,8%)
	Nữ	504 (61,5%)	308 (51,1%)	812 (57,1%)
Dân tộc	Kinh	756 (92,3%)	586 (97,7%)	1342 (94,6%)
	Khác	63 (7,7%)	14 (2,3%)	77 (5,4%)
Tình trạng hôn nhân	Độc thân	809 (98,9%)	589 (97,7%)	1398 (98,4%)
	Khác	9 (1,1%)	14 (2,3%)	23 (1,6%)
Hiện tại đang sống ở đâu	Nhà riêng	132 (16,7%)	99 (16,5%)	231 (16,3%)
	Nhà trọ	482 (58,9%)	343 (57,0%)	825 (58,1%)
	Kí túc xá	191 (23,4%)	158 (26,3%)	349 (24,6%)
	Khác	13 (1,6%)	2 (0,3%)	15 (1,1%)

2. Các căng thẳng học tập của sinh viên trong 12 tháng qua

Bảng 2. Các căng thẳng học tập của sinh viên trong 12 tháng qua

Các căng thẳng trong học tập		Số sinh viên (tỷ lệ)		Tổng	p value ^a
		Năm đầu (n = 819)	Năm cuối (n = 603)		
Trải qua kì thi Trung học phổ thông và thi Đại học	Có	595 (72,9%)	24 (4,0%)	619 (45,38%)	< 0,001
	Không	188 (23,0%)	557 (93,3%)	745 (54,62%)	
Học lại	Có	18 (2,2%)	44 (7,4%)	62 (4,6%)	< 0,001
	Không	737 (90,4%)	535 (89,6%)	1272 (95,3%)	
Thi lại	Có	158 (19,4%)	81 (13,6%)	239 (18,0%)	0,001
	Không	590 (72,3%)	501 (83,8%)	1091 (82,0%)	

Ghi chú ^a: sử dụng kiểm định Khi bình phương so sánh nhóm SV năm đầu và năm cuối

Bảng 2 trình bày các căng thẳng trong học tập và tỷ lệ SV phải chịu các căng thẳng này trong 12 tháng qua. Trong đó, căng thẳng thường gặp nhất đối với SV năm đầu là việc trải qua kì thi trung học phổ thông (tỷ lệ là 72,9%) trong khi đó với SV năm cuối lại chủ yếu căng thẳng vì thi lại (13,6%) và học lại (7,4%).

3. Chiến lược đối phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên

3.1. Chiến lược cụ thể sinh viên sử dụng để đối phó với căng thẳng trong học tập

Bảng 3. Chiến lược đối phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên

Chiến lược đối phó	Tổng số SV có trả lời	Số SV năm nhất sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	Số SV năm cuối sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	Tổng số SV sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	p value ^a
Tiếp cận vấn đề					
Lập một kế hoạch hành động chi tiết để giải quyết vấn đề	1412	596 (73,0%)	347 (58,2%)	943 (66,8%)	< 0,001
Kiên trì trong việc cố gắng giải quyết và sửa chữa vấn đề	1403	659 (81,0%)	359 (60,9%)	1018 (72,6%)	< 0,001
Đặt ra các câu hỏi về vấn đề của bạn	1407	674 (83,1%)	410 (68,8%)	1084 (77,0%)	< 0,001
Cố gắng đạt được sự kiểm soát – kiểm chế với vấn đề này	1406	677 (83,7%)	439 (73,0%)	1116 (79,4%)	< 0,001
Cố gắng học hỏi từ sai lầm của mình	1401	719 (89,2%)	460 (77,3%)	1179 (84,2%)	< 0,001
Cố gắng tìm xem bạn đã sai ở đâu	1403	717 (88,4%)	456 (77,0%)	1173 (83,6%)	< 0,001
Đề ra những mục tiêu cụ thể để giải quyết vấn đề	1399	696 (86,6%)	428 (71,9%)	1124 (80,3%)	< 0,001
Suy nghĩ về nhiều giải pháp khả thi cho vấn đề	1400	695 (86,1%)	455 (76,7%)	1150 (82,1%)	< 0,001
Nghĩ một cách tích cực về vấn đề	1398	701 (86,9%)	454 (76,8%)	1155 (82,6%)	< 0,001

Chiến lược đối phó	Tổng số SV có trả lời	Số SV năm nhất sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	Số SV năm cuối sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	Tổng số SV sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	p value ^a
Dùng những kinh nghiệm đã qua của bạn để giúp bạn giải quyết vấn đề	1396	719 (89,4%)	457 (77,2%)	1176 (84,2%)	< 0,001
Đem hết nỗ lực vào việc phát triển các kỹ năng để làm chủ vấn đề	1401	641 (79,6%)	407 (68,3%)	1048 (74,8%)	< 0,001
Cố gắng học điều gì đó từ kinh nghiệm này	1399	714 (88,7%)	453 (76,3%)	1167 (83,4%)	< 0,001
Làm việc chăm chỉ để giải quyết vấn đề	1396	679 (84,2%)	437 (74,1%)	1116 (79,9%)	< 0,001
Cố gắng nghĩ về vấn đề một cách cẩn thận trước khi hành động	1393	705 (87,9%)	454 (76,8%)	1159 (83,2%)	< 0,001
Tập hợp thêm thông tin về vấn đề, tìm thấy nhiều điều hơn về vấn đề	1392	656 (82,0%)	420 (71,0%)	1076 (77,3%)	< 0,001
Né tránh vấn đề					
Ước rằng bạn có nhiều khả năng hơn để xử lý tình huống của vấn đề	1396	624 (77,6%)	409 (69,1%)	1033 (74,0%)	< 0,001
Tham dự vào các hoạt động để làm sao lãng	1401	514 (63,7%)	391 (65,8%)	905 (64,6%)	0,41
Để mặc tình huống của vấn đề	1400	269 (33,3%)	278 (47,0%)	547 (39,1%)	< 0,001
Tránh xa mọi người	1391	206 (25,7%)	231 (39,3%)	437 (31,4%)	< 0,001

Chiến lược đối phó	Tổng số SV có trả lời	Số SV năm nhất sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	Số SV năm cuối sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	Tổng số SV sử dụng chiến lược (tỷ lệ)	p value ^a
Hỗ trợ xã hội					
Biểu lộ nỗi niềm của bạn với ai đó	1408	567 (69,8%)	389 (65,3%)	956 (67,9%)	0,07
Nói chuyện với một người bạn ở ngoài trường học, hoặc một thành viên gia đình để có lời khuyên cụ thể về việc làm thế nào để giải quyết vấn đề	1406	629 (77,6%)	392 (65,9%)	1021 (72,6%)	< 0,001
Nói chuyện với một SV khác để được động viên, an ủi	1401	558 (69,4%)	385 (64,5%)	943 (67,3%)	0,053
Nói chuyện với một người bạn ở ngoài trường học, hoặc một thành viên gia đình để được động viên, an ủi	1401	590 (73,3%)	370 (62,5%)	960 (68,7%)	< 0,001
Khóc để bày tỏ cảm xúc của bạn	1401	357 (44,1%)	280 (47,3%)	637 (45,5%)	0,24
Có được quan điểm của mọi người về vấn đề	1380	623 (78,3%)	399 (68,3%)	1022 (74,1%)	< 0,001

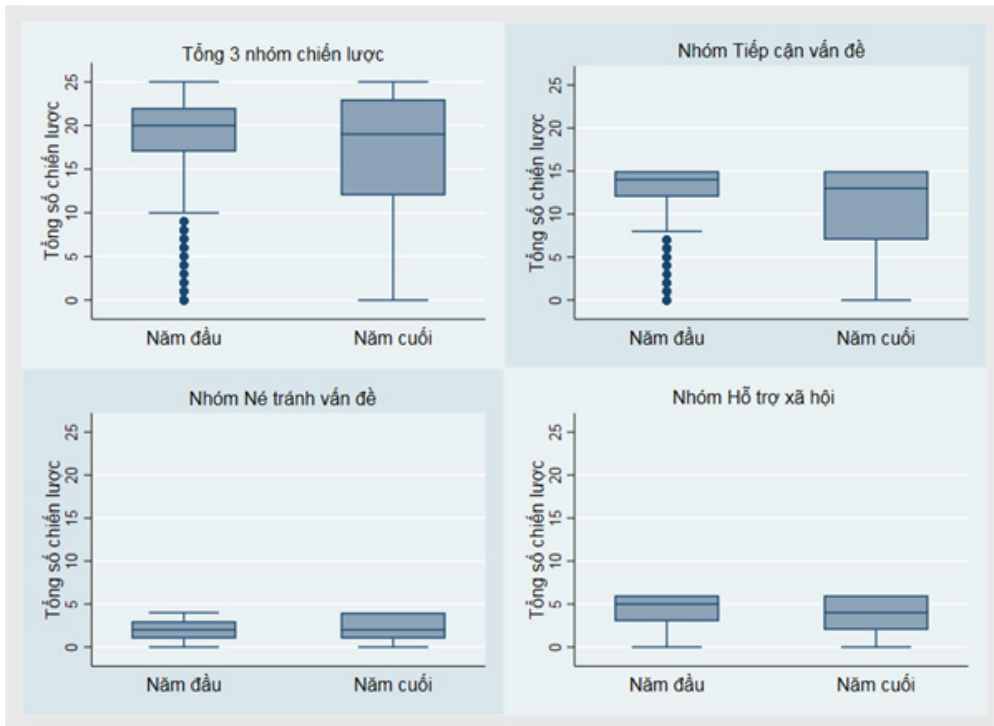
Ghi chú ^a: p < 0,05 và p < 0,001; có sự khác biệt về lựa chọn trả lời của sinh viên năm nhất và năm cuối; p > 0,05: không có sự khác biệt về lựa chọn trả lời của sinh viên năm nhất và năm cuối.

Nhóm chiến lược tiếp cận vấn đề được SV sử dụng nhiều nhất, trong đó tỷ lệ có sử dụng ở SV năm đầu từ 70,3% đến 89,4% và SV năm cuối từ 58,2% đến 77,3%, trong đó SV năm đầu sử dụng nhiều nhất là tiểu mục “Dùng những kinh nghiệm đã qua của bạn để giúp bạn giải quyết vấn đề” còn SV năm cuối là tiểu mục “Cố gắng học hỏi từ sai lầm của mình”. Ở cả hai nhóm SV tỷ lệ SV sử dụng ít nhất là tiểu mục “Lập một kế hoạch hành động chi tiết để giải quyết vấn đề”.

SV ít sử dụng nhóm chiến lược né tránh vấn đề nhất, trong đó tỷ lệ sử dụng ở sinh viên năm đầu là từ 25,7% đến 77,6% và ở sinh viên năm cuối là từ 39,3% đến 69,1%. Ở cả hai nhóm SV tỷ lệ sử dụng ít nhất là tiểu mục về “lựa chọn tránh xa mọi người”.

Mặt khác, tỷ lệ SV năm đầu sử dụng 2 nhóm chiến lược tiếp cận vấn đề và hỗ trợ xã hội cao hơn năm cuối, trong khi nhóm chiến lược né tránh lại có tỷ lệ sử dụng thấp hơn.

3.2. Tổng số chiến lược đối phó với căng thẳng trong học tập của sinh viên theo giới tính và năm học



Hình 1. Tổng số chiến lược và nhóm chiến lược đối phó với căng thẳng trong học tập theo năm học

Nghiên cứu thực hiện khảo sát với 25 chiến lược tương đương với 25 điểm. Tổng số chiến lược đối phó với căng thẳng trong học tập của SV năm đầu (trung vị = 20 và khoảng cách tứ phân vị (IQR) là 5) cao hơn năm cuối (trung vị: 19, và IQR là 11); sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,01$.

Tổng số chiến lược tiếp cận vấn đề gồm 15 chiến lược (tối đa 15 điểm), trong đó SV năm đầu (trung vị: 14, IQR: 3) cao hơn SV năm cuối (trung vị: 13, IQR: 8; $p < 0,001$). Tổng số chiến lược thuộc nhóm né tránh vấn đề gồm 4 chiến lược (tối đa 4 điểm), với SV năm đầu (trung vị: 2, IQR: 2) thấp hơn năm cuối (trung vị: 2, IQR: 3; $p < 0,01$). Nhóm chiến lược hỗ trợ xã hội gồm tổng 6 chiến lược (tối đa 6 điểm), SV năm đầu cao hơn năm cuối (trung vị: 5, IQR: 3 so với trung vị: 4, IQR: 4; $p < 0,01$).

IV. BÀN LUẬN

Nghiên cứu này cho thấy phần lớn SV đã sử dụng kết hợp nhiều nhóm chiến lược: tiếp cận vấn đề, né tránh vấn đề và hỗ trợ xã hội để đối phó với căng thẳng trong học tập, trong đó nhóm tiếp cận vấn đề, hỗ trợ xã hội được SV lựa chọn sử dụng thường xuyên hơn, nhóm né tránh vấn đề ít được sử dụng.

Kết quả cho thấy hai nhóm đối tượng SV năm đầu và năm cuối đều có xu hướng sử dụng các chiến lược đối phó tiếp cận vấn đề nhiều hơn các chiến lược né tránh vấn đề, phát hiện này tương tự với các nghiên cứu khác trên thế giới. Nghiên cứu của Jeremy R. Sullivan và cộng sự trên sinh viên đại học Mỹ

năm 2010,¹¹ chiến lược được sử dụng nhiều nhất là dùng những kinh nghiệm đã qua của bản thân để giải quyết vấn đề (nhóm tiếp cận vấn đề) và có được quan điểm của mọi người về vấn đề (nhóm hỗ trợ xã hội); ngược lại, để mặc vấn đề và tránh xa mọi người là hai chiến lược ít được sử dụng nhất (nhóm né tránh vấn đề). Sự tương đồng này có thể do áp lực giáo dục y khoa, chương trình đào tạo y khoa hay do tính cách SV y ở các trường trên thế giới có điểm giống nhau. Filip Lievens, Pol Coetsier và cộng sự chỉ ra rằng so với các SV chuyên ngành khác, SV y khoa đạt điểm cao nhất về sự hướng ngoại và sự dễ chịu.¹² Phải chăng đây là một trong số các lý do giúp một nhóm SV y dễ dàng giải quyết vấn đề trong học tập bằng cách lựa chọn chiến lược là tiếp cận vấn đề và hỗ trợ xã hội.

Tỷ lệ SV năm đầu sử dụng chiến lược đối phó tiếp cận vấn đề và hỗ trợ xã hội cao hơn so với SV năm cuối, trong khi đó SV năm đầu lại sử dụng chiến lược né tránh vấn đề thấp hơn SV năm cuối. Sự khác biệt này có thể do áp lực của các năm học là khác nhau ảnh hưởng đến việc chọn lựa khác nhau về các chiến lược đối phó. Nghiên cứu của Newmann C và cộng sự năm 2017 đã cho thấy sự đồng cảm suy giảm theo sự tăng dần cấp bậc y khoa¹³ hay SV giảm liên lạc với gia đình và thiếu sự hỗ trợ xã hội từ các nhóm đồng đẳng của họ sau khi tiếp xúc học thực hành lâm sàng.¹⁴

Hạn chế của nghiên cứu: Do thang đo được điều chỉnh các lựa chọn trả lời về có và không nên kết quả nghiên cứu mới chỉ mô tả được tỷ lệ sinh viên có thực hiện chiến lược đối phó với căng thẳng trong học tập mà chưa áp dụng được phân tích nhân tố. Do vậy, việc so sánh với các nghiên cứu sử dụng cùng bộ thang đo sẽ gặp hạn chế. Nghiên cứu hồi cứu yêu cầu thu thập số liệu căng thẳng trong vòng 12 tháng nên có thể xảy ra sai số nhớ lại.

V. KẾT LUẬN

Đa số SV Trường Đại học Y Hà Nội đang lựa chọn các chiến lược có tác động tích cực lên sức khỏe tâm thần, mặc dù tỷ lệ sinh viên sử dụng chiến lược né tránh vấn đề vẫn còn cao và tỷ lệ này cao hơn ở SV năm cuối. Nhà trường cần có các biện pháp để hỗ trợ giảm căng thẳng cho sinh viên ĐHYHN như các chương trình ngoại khoá để nói chuyện và định hướng sinh viên có cách giải quyết căng thẳng theo chiến lược tiếp cận vấn đề nhiều hơn. Ngoài ra, với những sinh viên có dấu hiệu quá căng thẳng trong học tập thì nhà trường cần có phòng hoặc cán bộ tư vấn tâm lý cho để kịp thời giúp cho sinh viên vượt qua các áp lực học tập theo hướng tích cực cho sức khỏe tâm thần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mohd Sidik S, Rampal L, Kaneson N. Prevalence of emotional disorders among medical students in a Malaysian university. *Asia Pacific Family Medicine*. 2003;12/01 2003;2(4):213-217.
2. Fawzy M, Hamed SA. Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*. 2017/09/01/ 2017;255:186-194.
3. Almojali AI, Almalki SA, Allothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2017/09/01/ 2017;7(3):169-174.
4. Al-Dubai SAR, Al-Naggar RA, Alshagga MA, Rampal KG. Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*. 2011;18(3):57.
5. Sreeramareddy CT, Shankar PR, Binu V, Mukhopadhyay C, Ray B, Menezes RG.

Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical education*. 2007;7(1):26.

6. Akhtar M, Kröner-Herwig B, Faize F. Depression and Anxiety among International Medical Students in Germany: The Predictive Role of Coping Styles. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*. 02/01 2019;69:230-234.

7. An H, Chung S, Park J, Kim SY, Kim KM, Kim KS. Novelty-seeking and avoidant coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Res*. Dec 30 2012;200(2-3):464-468.

8. Đoàn Vương Diễm Khánh, Lê Đình Dương, Phạm Tuyên, và cộng al. Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên khoa y tế công cộng, trường Đại học Y dược Huế. *Tạp chí Y dược học*. 2016;06(03):66.

9. Pham T, Bui L, Nguyen A, et al. The prevalence of depression and associated risk factors among medical students: An untold story

in Vietnam. *PLOS ONE*. 2019;14(8):e0221432.

10. Nguyen TTT, Nguyen NTM, Pham MV, Pham HV, Nakamura H. The four-domain structure model of a depression scale for medical students: A cross-sectional study in Haiphong, Vietnam. *PLOS ONE*. 2018;13(3):e0194550.

11. Sullivan JR. Preliminary psychometric data for the academic coping strategies scale. *Assessment for Effective Intervention*. 2010;35(2):114-127.

12. Lievens F, Coetsier P, De Fruyt F, De Maeseneer J. Medical students' personality characteristics and academic performance: A five-factor model perspective. *Medical education*. 2002;36(11):1050-1056.

13. Neumann M, Edelhäuser F, Tauschel D, et al. Empathy decline and its reasons: a systematic review of studies with medical students and residents. *Academic medicine*. 2011;86(8):996-1009.

14. Bellini LM, Baime M, Shea JA. Variation of mood and empathy during internship. *Jama*. 2002;287(23):3143-3146.

Summary

COPING STRATEGIES FOR ACADEMIC STRESS AMONG STUDENTS AT HANOI MEDICAL UNIVERSITY IN THE ACADEMIC YEAR 2018-2019

This study aimed to describe coping strategies for the academic stress employed by medical students at Hanoi Medical University in the academic year 2018-2019. We conducted a cross-sectional analysis of 1422 students who were in their first or final year at Hanoi Medical University. The most common coping strategy was the "problem approach strategy" which was used by between 70.3% to 89.4% of the first-year students and between 58.2% to 77.3% of the final-year students. The "strategy to avoid problems" was used by between 25.7% to 77.6% of the first-year students and between 39.3% to 69.1% of the final year students. The university should establish a counseling department to help students, especially final year students, in finding a suitable strategy for coping with academic stress.

Keywords: Strategies, medical students, academic, stress, Hanoi Medical University.