

# THỰC TRẠNG LO ÂU VÀ CHIẾN LƯỢC ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẰNG TRONG KỲ THỰC TẬP LÂM SÀNG ĐẦU TIÊN CỦA SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG NĂM CUỐI

Hứa Thị Hồng Mây  
Trường Cao đẳng Lào Cai  
Email: may@yhc.edu.vn

**Tóm tắt:** Kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng nhưng cũng gây nhiều áp lực tâm lý đối với sinh viên điều dưỡng năm cuối. Nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng lo âu và các chiến lược đối phó với căng thẳng của sinh viên trong giai đoạn này thông qua khảo sát định lượng. Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên có mức độ lo âu từ trung bình đến cao, chủ yếu do áp lực chuyên môn, môi trường bệnh viện và sự thiếu tự tin. Sinh viên sử dụng cả chiến lược đối phó tích cực và tiêu cực, trong đó các chiến lược tích cực giúp giảm mức độ lo âu. Từ đó, nghiên cứu đề xuất tăng cường chuẩn bị trước thực tập, nâng cao chất lượng hướng dẫn và phát triển hệ thống hỗ trợ tâm lý nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo và thích ứng nghề nghiệp.

**Từ khóa:** Lo âu; căng thẳng; chiến lược đối phó; thực tập lâm sàng; sinh viên điều dưỡng năm cuối; sức khỏe tâm lý.

## THE PREVALENCE OF ANXIETY AND STRESS COPING STRATEGIES DURING THE FIRST CLINICAL PRACTICUM AMONG FINAL-YEAR NURSING STUDENTS

**Abstract:** The first clinical internship is a crucial but also psychologically stressful transitional period for final-year nursing students. This study aims to assess the prevalence of anxiety and coping strategies among students during this period through a quantitative survey. The results show that the majority of students experience moderate to high levels of anxiety, primarily due to professional pressure, the hospital environment, and a lack of self-confidence. Students employ both positive and negative coping strategies, with positive strategies helping to reduce anxiety levels. Therefore, the study suggests strengthening pre-internship preparation, improving the quality of guidance, and developing a psychological support system to enhance training effectiveness and career adaptation.

**Keywords:** Anxiety; stress; coping strategies; clinical practicum; final-year nursing students; mental health.

Nhận bài: 01/03/2026

Phản biện: 22/03/2026

Duyệt đăng: 26/03/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng trong đào tạo sinh viên (SV) điều dưỡng, đánh dấu sự chuyển từ học lý thuyết sang môi trường thực hành thực tế. Tuy nhiên, đây cũng là thời điểm SV phải đối mặt với nhiều áp lực tâm lý, đặc biệt là lo âu và căng thẳng do yêu cầu chuyên môn, môi trường bệnh viện và sự thiếu tự tin. Việc nhận diện mức độ lo âu và các chiến lược đối phó có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả thực tập và chất lượng đào tạo. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng lo âu và phân tích các chiến lược đối phó với căng thẳng của SV điều dưỡng năm cuối trong kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp định lượng với thiết kế mô tả cắt ngang nhằm đánh giá mức độ lo âu và chiến lược đối phó với căng thẳng của SV điều dưỡng năm cuối trong kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên. Đối tượng nghiên cứu là 220 SV đang tham gia thực tập tại các cơ sở y tế liên kết.

Dữ liệu được thu thập thông qua bảng hỏi cấu trúc gồm thang đo lo âu và thang đo chiến lược đối phó theo thang Likert 5 mức độ. Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS với các phương pháp thống kê mô tả và phân tích tương quan. Nghiên cứu đảm bảo nguyên tắc đạo đức, bảo mật thông tin và sự tham gia tự nguyện của người học.

#### 2.2. Thực trạng lo âu và chiến lược đối phó với căng thẳng trong kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên của sinh viên điều dưỡng năm cuối

Kết quả khảo sát cho thấy SV điều dưỡng năm cuối trong kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên trải qua mức độ lo âu và căng thẳng ở mức tương đối cao, phản ánh rõ nét những khó khăn trong giai đoạn chuyển tiếp từ môi trường học tập sang môi trường thực hành nghề nghiệp. Phân tích thống kê mô tả cho thấy phần lớn SV có biểu hiện lo âu ở mức trung bình đến cao, chỉ một tỷ lệ nhỏ SV duy trì được trạng thái tâm lý ổn định trong suốt quá trình thực tập.

Cụ thể, mức độ lo âu của SV tập trung ở các biểu hiện như lo lắng khi thực hiện kỹ thuật trên

người bệnh, sợ mắc sai sót chuyên môn, áp lực từ sự đánh giá của GV hướng dẫn và nhân viên y tế, cũng như cảm giác thiếu tự tin trong giao tiếp và xử lý tình huống lâm sàng. Những biểu hiện này cho thấy SV chưa hoàn toàn thích nghi với môi trường bệnh viện – nơi đòi hỏi sự chính xác, trách nhiệm cao và khả năng ra quyết định nhanh chóng.

Bên cạnh đó, các yếu tố gây căng thẳng được xác định khá đa dạng, bao gồm cả yếu tố cá nhân và yếu tố môi trường. Về phía cá nhân, SV thường gặp khó khăn do thiếu kinh nghiệm thực hành, kỹ năng chuyên môn chưa vững, tâm lý e ngại khi tiếp xúc với người bệnh và sự thiếu tự tin trong giao tiếp. Về phía môi trường, áp lực từ khối lượng công việc, cường độ làm việc tại bệnh viện, sự kỳ vọng từ GV và nhân viên y tế, cũng như môi trường lâm sàng phức tạp là những yếu tố góp phần gia tăng căng thẳng.

Ngoài ra, một số nghiên cứu trong nước cũng chỉ ra mối liên hệ giữa căng thẳng và các yếu tố tâm lý khác. Nguyễn Thị Thu Hà et al. (2025) cho thấy nhận thức về áp lực học tập có liên quan chặt chẽ với lo âu và stress ở sinh viên y khoa. Đồng thời, nghiên cứu của Nguyễn Thị Thanh Thim et al. (2025) cũng ghi nhận rằng SV năm cuối có nguy cơ cao gặp phải stress do áp lực hoàn thành chương trình đào tạo và chuẩn bị cho công việc sau tốt nghiệp.

Đáng chú ý, kết quả nghiên cứu cũng cho thấy sự khác biệt về mức độ lo âu giữa các nhóm SV. Những SV có kết quả học tập tốt, đã từng có trải nghiệm thực hành trước đó hoặc nhận được sự hỗ trợ tích cực từ GV thường có mức độ lo âu thấp hơn. Ngược lại, những SV thiếu sự chuẩn bị tâm lý hoặc gặp khó khăn trong thích nghi với môi trường lâm sàng có xu hướng lo âu cao hơn.

Nhìn chung, thực trạng lo âu và căng thẳng của SV điều dưỡng năm cuối trong kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên đang ở mức đáng quan tâm. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và thực hành mà còn có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm lý và sự phát triển nghề nghiệp lâu dài của SV. Kết quả nghiên cứu một lần nữa khẳng định sự cần thiết phải có các biện pháp hỗ trợ kịp thời nhằm giúp SV thích nghi tốt hơn với môi trường lâm sàng và giảm thiểu các tác động tiêu cực của căng thẳng.

### **Kết quả khảo sát sinh viên**

Nhằm đánh giá cụ thể mức độ lo âu, các yếu tố gây căng thẳng và chiến lược đối phó của SV điều dưỡng năm cuối trong kỳ thực tập lâm sàng

đầu tiên, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 220 SV bằng bảng hỏi cấu trúc theo thang đo Likert 5 mức độ. Dữ liệu thu thập được xử lý thông qua thống kê mô tả với các chỉ số tỷ lệ phần trăm (%), giá trị trung bình (Mean) và độ lệch chuẩn (SD), qua đó phản ánh một cách toàn diện thực trạng tâm lý và hành vi ứng phó của sinh viên.

Kết quả cho thấy mức độ lo âu của SV điều dưỡng năm cuối trong kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên ở mức tương đối cao, với giá trị trung bình dao động từ 3.39 đến 3.83. Trong đó, tiêu chí “sợ mắc sai sót trong quá trình chăm sóc” có điểm trung bình cao nhất (Mean = 3.83), đồng thời tỷ lệ SV lựa chọn mức 4 và 5 chiếm tới 67.7%, phản ánh đây là nỗi lo phổ biến và có cường độ mạnh. Tiếp theo là “lo lắng khi thực hiện kỹ thuật trên người bệnh” (Mean = 3.69), cho thấy áp lực từ việc áp dụng kiến thức vào thực hành thực tế là rất lớn. Các yếu tố liên quan đến đánh giá và giao tiếp cũng thể hiện mức độ lo âu đáng kể. Cụ thể, “căng thẳng khi bị đánh giá” (Mean = 3.51) và “lo lắng khi giao tiếp với người bệnh” (Mean = 3.39) cho thấy sinh viên không chỉ chịu áp lực chuyên môn mà còn gặp khó khăn trong tương tác xã hội trong môi trường lâm sàng. Độ lệch chuẩn dao động quanh mức 1.0 cho thấy sự phân tán vừa phải, phản ánh sự khác biệt nhất định giữa các cá nhân nhưng vẫn có xu hướng chung là lo âu ở mức trung bình – cao.

Các yếu tố gây căng thẳng chủ yếu xuất phát từ môi trường thực hành và yêu cầu công việc. “Môi trường bệnh viện áp lực cao” có điểm trung bình cao nhất (Mean = 3.78), với hơn 65% sinh viên lựa chọn mức 4 và 5, cho thấy đây là yếu tố tác động mạnh nhất đến trạng thái căng thẳng. “Khối lượng công việc lớn” cũng có mức điểm cao (Mean = 3.73), phản ánh cường độ làm việc trong thực tập là một thách thức lớn đối với sinh viên. Áp lực từ đánh giá thực tập (Mean = 3.66) và thời gian thực tập kéo dài (Mean = 3.56) cũng là những yếu tố đáng kể, cho thấy sinh viên không chỉ chịu áp lực về chuyên môn mà còn về thời gian và kết quả học tập. Đáng chú ý, yếu tố “thiếu sự hỗ trợ từ nhân viên y tế” có điểm trung bình thấp hơn (Mean = 3.35) nhưng độ lệch chuẩn cao hơn (SD = 1.08), cho thấy sự khác biệt rõ rệt trong trải nghiệm của sinh viên giữa các môi trường thực tập khác nhau.

Kết quả cho thấy SV có xu hướng ưu tiên sử dụng các chiến lược đối phó tích cực. “Lập kế hoạch và chuẩn bị trước khi thực hành” có điểm trung bình cao nhất (Mean = 3.76), cho thấy SV

đã có ý thức chủ động trong việc giảm thiểu rủi ro và áp lực. Tương tự, “tìm kiếm sự hỗ trợ” (Mean = 3.72) và “tự điều chỉnh cảm xúc” (Mean = 3.63) cũng được sử dụng phổ biến, phản ánh xu hướng thích ứng tích cực với môi trường thực tập. Tuy nhiên, chiến lược tiêu cực như “né tránh hoặc trì hoãn” vẫn tồn tại với mức điểm trung bình 3.08 và độ lệch chuẩn cao nhất (SD = 1.12), cho thấy một bộ phận SV chưa có cách ứng phó hiệu quả với căng thẳng. Điều này đặt ra yêu cầu cần có các biện pháp hỗ trợ nhằm định hướng SV sử dụng các chiến lược đối phó tích cực hơn.

Tổng hợp kết quả khảo sát cho thấy SV điều dưỡng năm cuối trong kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên đang đối mặt với mức độ lo âu và căng thẳng đáng kể, xuất phát từ cả yếu tố cá nhân và môi trường. Mặc dù SV có xu hướng sử dụng các chiến lược đối phó tích cực, song vẫn tồn tại những hạn chế cần được cải thiện. Đây là cơ sở quan trọng để đề xuất các giải pháp can thiệp phù hợp trong phần tiếp theo của nghiên cứu.

### **2.3. Giải pháp đối phó với căng thẳng trong kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên của sinh viên điều dưỡng năm cuối**

Trước hết, việc tăng cường chuẩn bị toàn diện trước khi bước vào thực tập lâm sàng là giải pháp mang tính nền tảng. Trong thực tế, nhiều SV bước vào môi trường bệnh viện với sự thiếu hụt cả về kiến thức thực hành, kỹ năng mềm và sự chuẩn bị tâm lý, dẫn đến cảm giác lo lắng, bỡ ngỡ và thiếu tự tin. Do đó, các cơ sở đào tạo cần thiết kế các chương trình định hướng tiền lâm sàng một cách bài bản, bao gồm việc cung cấp thông tin chi tiết về môi trường bệnh viện, quy trình chăm sóc người bệnh, văn hóa giao tiếp trong y tế và các tình huống thường gặp. Bên cạnh đó, cần đẩy mạnh ứng dụng các phương pháp dạy học hiện đại như mô phỏng lâm sàng, học tập dựa trên tình huống (case-based learning) và học tập trải nghiệm nhằm giúp sinh viên có cơ hội thực hành trong môi trường an toàn trước khi tiếp xúc với người bệnh thực tế. Việc rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc, kiểm soát lo âu, nâng cao năng lực tự nhận thức và xây dựng sự tự tin cũng cần được lồng ghép một cách có hệ thống trong chương trình đào tạo.

Song song với đó, việc nâng cao chất lượng hướng dẫn lâm sàng đóng vai trò then chốt trong việc giảm thiểu căng thẳng cho SV. Thực tế cho thấy, sự hỗ trợ từ GV và điều dưỡng hướng dẫn có ảnh hưởng trực tiếp đến trải nghiệm thực tập cũng

như mức độ lo âu của SV. Do đó, cần xây dựng cơ chế tuyển chọn và đào tạo đội ngũ hướng dẫn lâm sàng có đủ năng lực chuyên môn và kỹ năng sư phạm. Các chương trình bồi dưỡng cần tập trung vào kỹ năng hướng dẫn thực hành, kỹ năng giao tiếp, phản hồi mang tính xây dựng và đặc biệt là khả năng nhận diện, hỗ trợ tâm lý cho sinh viên trong quá trình thực tập. Đồng thời, cần thiết lập cơ chế giám sát và đánh giá chất lượng hướng dẫn lâm sàng một cách thường xuyên nhằm đảm bảo tính đồng bộ và hiệu quả trong hoạt động đào tạo thực hành.

Một giải pháp quan trọng khác là xây dựng và phát triển hệ thống hỗ trợ sức khỏe tâm lý cho SV điều dưỡng. Trong bối cảnh hiện nay, sức khỏe tâm thần của SV ngành y chưa được quan tâm đúng mức, trong khi đây là nhóm đối tượng có nguy cơ cao đối mặt với stress và lo âu. Do đó, các cơ sở đào tạo cần thiết lập các đơn vị tư vấn tâm lý chuyên nghiệp, cung cấp dịch vụ hỗ trợ cá nhân, tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề về quản lý stress, kỹ năng thích ứng và cân bằng cảm xúc. Bên cạnh đó, việc phát triển các nhóm hỗ trợ đồng đẳng (peer support groups) cũng là một hướng đi hiệu quả, giúp sinh viên có không gian chia sẻ, học hỏi kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình thực tập. Việc ứng dụng công nghệ thông tin, như xây dựng các nền tảng tư vấn trực tuyến hoặc ứng dụng theo dõi sức khỏe tâm lý, cũng có thể góp phần nâng cao khả năng tiếp cận dịch vụ hỗ trợ của sinh viên.

Đồng thời, cần chú trọng định hướng và phát triển các chiến lược đối phó tích cực cho SV. Kết quả nghiên cứu cho thấy mặc dù SV đã bước đầu sử dụng các chiến lược tích cực như lập kế hoạch, tìm kiếm sự hỗ trợ và điều chỉnh cảm xúc, nhưng vẫn tồn tại xu hướng sử dụng các chiến lược tiêu cực như né tránh hoặc trì hoãn. Vì vậy, cần tăng cường giáo dục kỹ năng sống và kỹ năng nghề nghiệp, giúp SV hiểu rõ bản chất của căng thẳng và lựa chọn các phương pháp đối phó hiệu quả. Các chương trình đào tạo có thể tích hợp nội dung về quản lý thời gian, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng giao tiếp trong môi trường y tế, cũng như các kỹ thuật thư giãn như thiền, hít thở sâu hoặc hoạt động thể chất. Việc khuyến khích sinh viên xây dựng thói quen tự học, tự đánh giá và tự điều chỉnh cũng góp phần nâng cao năng lực thích ứng trong môi trường áp lực cao.

Bên cạnh các giải pháp từ phía nhà trường, việc cải thiện môi trường thực tập lâm sàng tại các cơ sở y tế cũng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Môi

trường thực tập không chỉ là nơi SV học tập mà còn là yếu tố tác động trực tiếp đến trạng thái tâm lý và hiệu quả thực hành. Do đó, các cơ sở y tế cần xây dựng môi trường làm việc thân thiện, hỗ trợ và tôn trọng SV. Cần có sự phân công công việc hợp lý, phù hợp với năng lực và trình độ của SV, tránh tình trạng giao nhiệm vụ vượt quá khả năng hoặc thiếu hướng dẫn cụ thể. Đồng thời, cần tăng cường sự phối hợp giữa các nhân viên y tế trong việc hỗ trợ và hướng dẫn SV, tạo điều kiện để sinh viên được tham gia vào quá trình chăm sóc người bệnh một cách có ý nghĩa và an toàn.

Một yếu tố không thể thiếu là tăng cường cơ chế phối hợp giữa nhà trường, cơ sở thực hành và SV. Sự phối hợp chặt chẽ giữa các bên sẽ giúp đảm bảo tính thống nhất trong mục tiêu đào tạo, nội dung thực tập và phương pháp đánh giá. Nhà trường cần thường xuyên trao đổi với cơ sở y tế để nắm bắt tình hình thực tập của sinh viên, kịp thời điều chỉnh chương trình và hỗ trợ khi cần thiết. Đồng thời, cần xây dựng các kênh phản hồi hiệu quả để SV có thể bày tỏ ý kiến, phản ánh khó khăn và đề xuất giải pháp. Việc tổ chức các buổi đánh giá định kỳ, hội thảo chuyên đề hoặc khảo sát ý kiến sinh viên sau mỗi đợt thực tập sẽ góp phần nâng cao chất lượng đào tạo và cải thiện trải nghiệm học tập.

Ngoài ra, cần quan tâm đến việc hoàn thiện chính sách và cơ chế hỗ trợ SV điều dưỡng trong quá trình thực tập. Các chính sách về hỗ trợ tài

chính, chế độ thực tập, bảo hiểm và điều kiện sinh hoạt cũng có ảnh hưởng nhất định đến trạng thái tâm lý của SV. Việc đảm bảo điều kiện thực tập an toàn, đầy đủ và hợp lý sẽ giúp giảm bớt áp lực và tạo điều kiện thuận lợi cho SV tập trung vào việc học tập và rèn luyện chuyên môn.

Tổng thể, các giải pháp đề xuất cần được triển khai một cách đồng bộ, liên tục và có sự giám sát, đánh giá hiệu quả. Việc giảm thiểu lo âu và căng thẳng không chỉ giúp nâng cao chất lượng học tập và thực hành của SV điều dưỡng mà còn góp phần hình thành đội ngũ nhân lực y tế có năng lực chuyên môn vững vàng, khả năng thích ứng cao và sức khỏe tâm lý tốt. Đây chính là nền tảng quan trọng để nâng cao chất lượng dịch vụ chăm sóc sức khỏe và đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của hệ thống y tế trong bối cảnh hiện nay.

### III. KẾT LUẬN

Kỳ thực tập lâm sàng đầu tiên là giai đoạn quan trọng nhưng cũng gây nhiều lo âu cho SV điều dưỡng năm cuối. Nghiên cứu cho thấy mức độ lo âu ở mức trung bình đến cao, chủ yếu do áp lực chuyên môn, môi trường thực hành và sự thiếu tự tin. SV sử dụng cả chiến lược đối phó tích cực và tiêu cực, trong đó các chiến lược tích cực góp phần giảm lo âu. Vì vậy, cần tăng cường chuẩn bị trước thực tập, nâng cao chất lượng hướng dẫn và phát triển hệ thống hỗ trợ tâm lý nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo và khả năng thích ứng nghề nghiệp của SV.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Banstola, B., et al. (2021). *Anxiety among nursing students towards clinical placement*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8369559/>
- Issac, A., et al. (2025). *Nursing students coping strategies to stressors in clinical learning environment: A systematic review*. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2025.105686>
- Mohamed, N. A., et al. (2024). *Predictors of academic and clinical stress among nursing students*. <https://doi.org/10.1177/23779608241290392>
- Nguyễn Đình Hùng, et al. (2026). Thực trạng căng thẳng của sinh viên y khoa năm thứ ba Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan năm học 2024–2025. *Tạp chí Y học Cộng đồng*, 67(2).
- Nguyễn Thị Mỹ Anh, et al. (2024). Thực trạng áp lực học tập lâm sàng và khả năng ứng phó của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ*, 78, 349–354.