

THE IMPACT OF NEGATIVE EMOTIONS DURING CLINICAL PRACTICE AT HOSPITAL AND THEIR RESPONSES OF 4TH YEAR MEDICAL STUDENTS AT HANOI MEDICAL UNIVERSITY, YEAR 2024

Nguyen Thi Thu Thuy¹, Nguyen Chi Nam², Nguyen Mai Quyen¹, Nghiem Thi Thuy Loan¹, Bui Anh Quan³,
Nguyen Thi Thuong⁴, Nguyễn Quốc Khải¹, Trần Thị Minh Hiền¹

¹Hanoi Medical University – 01 Ton That Tung, Kim Lien Ward, Hanoi

²Vietnam Tobacco Control Fund (VNTCF) – Ministry of Health – No. 138A Giang Vo Street, Ba Dinh Ward, Hanoi

³National Coordination Center for Human Organ Transplantation – Ministry of Health – No. 138A Giang Vo Street,
Ba Dinh Ward, Hanoi

⁴Journal of Community Medicine – 3rd Floor, Ministry of National Defense Building, 266 Thuy Khue, Tay Ho District, Hanoi

Received: 23/06/2025

Revised: 27/07/2025; Accepted: 07/09/2025

ABSTRACT

Objective: To describe the impact of negative emotions experiences encountered by 4th year medical students of Hanoi Medical University during clinical practice at the hospital and ways to cope.

Methods: A cross-sectional descriptive study, combining quantitative and qualitative research

Results: Negative emotions can affect health such as fatigue (56.87%), sleep disorders (48.35%); anxiety, stress when going to practice (21.98%) partly affect social relationships and the learning process of students. To cope, students mainly use positive coping strategies such as seeking support, however, some students use methods such as avoidance, self-blame and this can lead to the problem not being completely resolved.

Conclusion: Emotional experiences during clinical practice have been shown to impact many aspects of students' lives and learning. Therefore, understanding these impacts and equipping students with appropriate coping skills is essential to enhance learning effectiveness and support the professional training process.

Keywords: Emotion; Medical students; Clinical practice; Coping strategies.

*Corresponding author

Email: nguyenthithuthuy@hmu.edu.vn Phone: (+84) 914 378 658 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD14.3155>

TÁC ĐỘNG CỦA CÁC CẢM XÚC TIÊU CỰC TRONG QUÁ TRÌNH THỰC HÀNH LÂM SÀNG TẠI BỆNH VIỆN VÀ CÁCH ỨNG PHÓ CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ 4 NGÀNH BÁC SĨ Y KHOA TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI, NĂM 2024

Nguyễn Thị Thu Thủy¹, Nguyễn Chí Nam², Nguyễn Mai Quyên¹, Nghiêm Thị Thúy Loan¹, Bùi Anh Quân³, Nguyễn Thị Thương⁴, Nguyễn Quốc Khải¹, Trần Thị Minh Hiền¹

¹Trường Đại học Y Hà Nội - 01 Tôn Thất Tùng, phường Kim Liên, Hà Nội

²Quỹ Phòng, chống tác hại của thuốc lá - Bộ Y tế - Số 138A Đường Giảng Võ, Phường Ba Đình, Hà Nội

³Trung tâm Điều phối Quốc gia về ghép bộ phận cơ thể người, Bộ Y tế - Số 138A Đường Giảng Võ, Phường Ba Đình, Hà Nội

⁴Tạp chí Y học Cộng đồng - Tầng 3 Tòa nhà Bộ Quốc phòng, 266 Thụy Khuê, quận Tây Hồ, Hà Nội

Ngày nhận bài: 23/06/2025

Ngày chỉnh sửa: 27/07/2025; Ngày duyệt đăng: 07/09/2025

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả tác động của các cảm xúc tiêu cực trong quá trình thực hành lâm sàng tại bệnh viện và cách ứng phó của sinh viên năm thứ 4 ngành Bác sĩ Y khoa, Trường Đại học Y Hà Nội.

Phương pháp nghiên cứu: Mô tả cắt ngang, kết hợp nghiên cứu định lượng và định tính.

Kết quả: Những cảm xúc tiêu cực có thể ảnh hưởng đến sức khỏe như mệt mỏi (56,87%), rối loạn giấc ngủ (48,35%); lo lắng, căng thẳng mỗi khi đi thực hành (21,98%) ảnh hưởng phần nào đến các mối quan hệ xã hội và quá trình học tập của sinh viên. Để ứng phó, sinh viên chủ yếu sử dụng các chiến lược ứng phó tích cực như tìm kiếm sự hỗ trợ, tuy nhiên có một số sinh viên sử dụng các phương pháp như né tránh, tự trách bản thân và điều này có thể dẫn đến vấn đề không được giải quyết triệt để.

Kết luận: Trải nghiệm cảm xúc tiêu cực khi đi thực hành lâm sàng đã tác động đến nhiều khía cạnh trong đời sống và học tập của sinh viên. Do đó, việc hiểu rõ các tác động này và trang bị kỹ năng ứng phó phù hợp cho sinh viên là rất cần thiết để nâng cao hiệu quả học tập và hỗ trợ quá trình đào tạo nghề nghiệp.

Từ khóa: Cảm xúc; Sinh viên Y khoa; Thực hành lâm sàng; Ứng phó.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học thực hành lâm sàng là một nội dung bắt buộc và quan trọng trong chương trình đào tạo của sinh viên ngành Bác sĩ Y khoa (1). Sinh viên phải đối mặt với một môi trường học tập hoàn toàn mới và phải cân bằng giữa lý thuyết và thực hành đồng thời phải học giao tiếp người bệnh và gia đình của họ (2). Những yếu tố này góp phần tạo ra nhiều cảm xúc đa dạng và ít cảm xúc tiêu cực, việc chứng kiến người bệnh đối mặt giữa sự sống và cái chết là một trải nghiệm khiến sinh viên cảm thấy bất an và buồn bã (3). Bên cạnh đó các vấn đề như chưa quen với quy trình làm việc tại cơ sở y tế, cảm giác xa lạ, sợ mắc lỗi hay khó khăn trong giao tiếp với giảng viên và nhân viên y tế cũng ảnh hưởng tâm lý cho sinh viên (4,5). Việc nhận diện và ứng phó với các cảm xúc này đóng vai trò quan trọng với sinh viên, thiếu kỹ năng phù hợp khiến sinh viên có thể gặp trở ngại học tập và ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần (6). Hiểu rõ cách sinh viên đối mặt với những khó khăn này sẽ cung cấp cơ sở quan trọng để điều chỉnh nội dung đào tạo và định hướng phát triển môi trường giáo dục lâm sàng hiệu quả (7,8).

Sinh viên năm thứ tư ngành Bác sĩ Y khoa Trường Đại học Y Hà Nội, đang ở giai đoạn bắt đầu thực hành lâm sàng thực sự phải đối mặt với nhiều áp lực từ việc học cách thăm khám, viết bệnh án và liên tục trải qua các kỳ thi. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục đích mô tả những tác động của các cảm xúc tiêu cực mà sinh viên trải nghiệm trong quá trình thực hành lâm sàng và các cách thức ứng phó với các cảm xúc tiêu cực đó.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên năm thứ 4 ngành Bác sĩ Y khoa năm học 2023-2024, Trường Đại học Y Hà Nội.

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện tại Trường Đại học Y Hà Nội. Thời gian nghiên cứu: từ tháng 12/2023 đến tháng 10/2024. Thời gian thu thập số liệu: từ tháng 2/2024 đến tháng 3/2024.

*Tác giả liên hệ

Email: nguyenthithuthuy@hmu.edu.vn Điện thoại: (+84) 914 378 658 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD14.3155>

2.3. Phương pháp nghiên cứu

2.3.1. Thiết kế nghiên cứu

Mô tả cắt ngang. Nghiên cứu định lượng kết hợp định tính

2.3.2. Cỡ mẫu và cách chọn mẫu

Nghiên cứu định lượng: Chọn toàn bộ sinh viên năm thứ 4, ngành Bác sỹ Y khoa. Số sinh viên đủ tiêu chuẩn và đồng ý tham gia nghiên cứu là 364 sinh viên (chiếm tỷ lệ 92,5%); Nghiên cứu định tính: Nghiên cứu đã thực hiện được 25 cuộc phỏng vấn sâu với 25 SV ở 4 lớp Y khoa trong đó có 18 nam và 7 nữ, các cuộc phỏng vấn được tiến hành ngay sau các buổi thu thập số liệu định lượng. Chọn mẫu thuận tiện: Sau khi tham gia trả lời bộ câu hỏi định lượng, những sinh viên dựa trên tinh thần tự nguyện được tham gia vào các cuộc phỏng vấn sâu về chủ đề tác động của trải nghiệm cảm xúc tiêu cực khi đi thực hành lâm sàng và cách ứng phó. Phỏng vấn sâu được thực hiện cho đến khi bão hòa thông tin (thông tin sinh viên cung cấp không còn nội dung nào mới thì dừng phỏng vấn).

2.3.3. Công cụ và quy trình thu thập số liệu

Nghiên cứu định lượng: Phỏng vấn bằng bộ câu hỏi, thiết kế các biến số đã xây dựng được tham khảo các nghiên cứu (1,3,6,9–11). Bộ câu hỏi gồm 2 phần:

Bộ câu hỏi tự điền gồm nội dung: 1. Ảnh hưởng của trải nghiệm cảm xúc đối với bản thân: 23 câu hỏi; 2. Các cách ứng phó với các cảm xúc tiêu cực: 14 câu.

Nghiên cứu định tính: Thu thập thông tin bằng phương pháp phỏng vấn sâu về các vấn đề được đưa ra dựa trên mục tiêu nghiên cứu. Thu thập thông tin bằng ghi âm kết hợp với ghi chép tại chỗ.

2.3.4. Xử lý số liệu

Định lượng: Làm sạch số liệu, sau đó nhập số liệu và xử lý bằng phần mềm Stata 15, Excel.

Định tính: giải băng, đọc và phân tích theo mục tiêu nghiên cứu.

2.3.5. Đạo đức trong nghiên cứu

Nghiên cứu được sự đồng ý của phòng Quản lý và Đào tạo Đại học, phòng Công tác Học viên Sinh viên- Quản lý ký túc xá, Viện đào tạo Y học Dự phòng & Y tế Công cộng. Cung cấp đầy đủ và giải thích rõ ràng các thông tin liên quan đến nghiên cứu cho các đối tượng trước khi tiến hành điều tra. Đối tượng tự nguyện tham gia vào nghiên cứu, được quyền dừng hoặc rút khỏi nghiên cứu. Các thông tin thu thập được chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu và hoàn toàn được giữ bí mật.

3. KẾT QUẢ

3.1. Ảnh hưởng, tác động của những trải nghiệm cảm xúc tiêu cực trong quá trình thực hành lâm sàng đến sinh viên

Trong quá trình thực hành lâm sàng, sinh viên trải qua nhiều cảm xúc tiêu cực như: ngậm ngùi, thương cảm; xấu hổ, ngại ngùng; buồn chán; căng thẳng, stress; khó chịu; áy náy, cảm giác có lỗi; và thờ ơ. Các cảm xúc này nảy sinh từ nhiều tình huống khác nhau, như sinh viên phải đối mặt với bệnh tật, đau ốm và sự mất mát: “Ông ấy kêu gào lên vì đau sắp chết, tôi sợ không dám nghĩ tới” (Sinh viên H); “*Bệnh nhân đợi ngày chết, người nhà bệnh nhân không muốn cứu nữa. Tôi cảm thấy thương và đồng cảm với họ, đây là cú sốc với tôi*” (Sinh viên N); “*mình hỏi người bệnh đúng lúc họ đang đau đớn nhưng vẫn phải hỏi nên mình cũng rất áy náy*” (Sinh viên H).

Học thực hành tại bệnh viện sinh viên cũng không ít lần mắc sai sót điều này khiến sinh viên “*tự ti về năng lực bản thân còn thiếu sót nhiều, mình không làm được gì*” (Sinh viên Q); “*hôm đi trực bị điều dưỡng mắng vì không để ý bệnh nhân, mình có buồn nhưng chỉ biết cười trừ*” (Sinh viên H).

Những cảm xúc tiêu cực này đã tác động đến sinh viên trên nhiều khía cạnh.

3.1.1. Tác động đến sức khỏe (thể chất và tinh thần)

Bảng 1. Tác động của những cảm xúc tiêu cực đến sức khỏe

Tác động đến sức khỏe	Các mức độ - n (%)				
	Không bao giờ	Hiếm khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn
Tác động đến sức khỏe thể chất					
1. Cơ thể mệt mỏi, uể oải sau mỗi buổi đi học thực hành hoặc trực đêm	0 (0)	57 (15,66)	100 (27,47)	135 (37,09)	72 (19,78)
2. Ngủ không đủ giấc, khó ngủ, dẫn đến rối loạn giấc ngủ	8 (2,20)	57 (15,66)	123 (33,79)	125 (34,34)	51 (14,01)
3. Sức khỏe giảm sút, dễ bị đau đầu, đau dạ dày,...	25 (6,59)	80 (21,98)	106 (29,12)	107 (29,40)	47 (12,91)
4. Cân nặng tăng giảm thất thường so với trước khi học thực hành lâm sàng	74 (20,33)	83 (22,80)	120 (32,97)	62 (17,03)	25 (6,87)
5. Xuất hiện rụng tóc, tóc thưa dần mà không phải do mắc bệnh	79 (21,70)	74 (20,33)	93 (25,55)	60 (16,48)	58 (15,93)
Tác động đến sức khỏe tinh thần					
6. Tâm trạng thay đổi thất thường, khó kiểm soát cảm xúc tiêu cực	34 (9,34)	90 (24,73)	142 (39,01)	75 (20,60)	23 (6,32)
7. Lo lắng, căng thẳng mỗi khi đi thực hành lâm sàng	28 (7,69)	89 (24,45)	132 (36,26)	80 (21,98)	35 (9,62)

Nhận xét: Về Sức khỏe thể chất: phổ biến mệt mỏi, uể oải (56,87%); rối loạn giấc ngủ (48,35%); đau đầu, đau dạ dày (42,31%), rụng tóc, tóc thưa (16,48%): “Đi trực thực sự mệt và stress vì tối đêm phải trực, sáng hôm sau không được nghỉ, phải đi học luôn, cả ngày mệt mỏi uể oải” (Sinh viên K); “tầm 3 tháng đổ lại tôi nhận ra mình rụng tóc khá nhiều, tóc thưa nhiều so với trước.” (Sinh viên N)

Về sức khỏe tinh thần, thay đổi về tâm lý và khó kiểm soát cảm xúc (20,6%) và lo lắng, căng thẳng mỗi khi đi thực hành (21,98%): “lo lắng vì sẽ có người mắng hoặc bị nhắc nhở bất cứ tình huống nào mình làm sai hoặc đưa ra quyết định không chính xác” (Sinh viên T). Bên cạnh đó, cũng có khoảng 17% số sinh viên vẫn cảm thấy thoải mái, thư thái khi đi lâm sàng.

3.1.2. Tác động đến các mối quan hệ xã hội

Bảng 2. Ảnh hưởng của các cảm xúc tiêu cực đến các mối quan hệ xã hội

Tác động đến các mối quan hệ xã hội	Các mức độ - n (%)				
	Không bao giờ	Hiếm khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn
1. Xảy ra mâu thuẫn, bất đồng ý kiến với bạn bè, bất đồng với nhóm trong quá trình thực hành lâm sàng	65 (17,86)	146 (40,11)	130 (35,71)	18 (4,95)	5 (1,37)
2. Bất đồng quan điểm với với nhân viên y tế tại khoa lâm sàng	101 (27,75)	154 (42,31)	91 (25,00)	17 (4,67)	1 (0,27)
3. Khó giao tiếp với bệnh nhân và người nhà bệnh nhân	82 (22,53)	170 (46,70)	100 (27,47)	9 (2,47)	3 (0,82)
4. Khó xây dựng các mối quan hệ mới trong môi trường thực hành lâm sàng	118 (32,42)	122 (33,52)	91 (25,00)	25 (6,87)	8 (2,20)

Nhận xét: Các cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng không đáng kể đến các mối quan hệ xã hội của sinh viên (với bệnh nhân và gia đình của họ, thầy cô, bạn bè).

3.1.3. Tác động đến hiệu quả học tập

Bảng 3. Ảnh hưởng của những trải nghiệm cảm xúc đến hiệu quả học tập

Tác động đến hiệu quả học tập	Các mức độ - n (%)				
	Không bao giờ	Hiếm khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn
1. Giảm sự tập trung học tập và ôn luyện cho các kì thi	13 (3,57)	118 (32,42)	150 (41,21)	70 (19,23)	13 (3,57)
2. Kết quả học tập lâm sàng bị giảm sút	36 (9,89)	133 (36,54)	144 (39,56)	41 (11,26)	10 (2,75)
3. Giảm sự tập trung trong các buổi học ngày hôm sau buổi trực lâm sàng	26 (7,14)	98 (26,92)	144 (39,56)	75 (20,60)	21 (5,77)
4. Giảm tinh thần học tập, ý chí phấn đấu, có suy nghĩ bỏ mặc buông xuôi	60 (16,48)	128 (35,16)	116 (31,87)	48 (13,19)	12 (3,30)
5. Không có động lực học lâm sàng	50 (13,74)	131 (35,99)	124 (34,07)	39 (10,71)	20 (5,49)
6. Bản thân hiểu hơn về nghề, xác định thái độ học lâm sàng, định hướng sự lựa chọn chuyên ngành	3 (0,82)	53 (14,56)	173 (47,53)	116 (31,87)	19 (5,22)
7. Có ý thức hơn trong việc giữ gìn sức khỏe cho bản thân và gia đình	2 (0,55)	38 (10,44)	138 (37,91)	150 (41,21)	36 (9,89)
8. Hiểu rõ hơn sự khác nhau giữa lý thuyết và thực hành	1 (0,27)	27 (7,42)	135 (37,09)	150 (41,21)	51 (14,01)

Nhận xét: Các cảm xúc tiêu cực đã ảnh hưởng đến tinh thần, thái độ, kết quả và động lực học tập của 1 bộ phận sinh viên (khoảng 20%). Bên cạnh đó, qua trải nghiệm cũng có nhiều sinh viên hiểu rõ hơn về

nghề nghiệp, biết giữ gìn sức khỏe (41,21%), nhận ra sự khác biệt giữa lý thuyết và thực hành (41,21%) như một sinh viên chia sẻ: “Học lý thuyết khác lâm sàng khá nhiều, phức tạp hơn nhiều” (Sinh viên Q).

3.2. Các cách ứng phó với cảm xúc tiêu cực mà sinh viên gặp phải khi học thực hành lâm sàng tại bệnh viện

Bảng 4. Ứng phó với những cảm xúc tiêu cực

Cách thức ứng phó với những cảm xúc tiêu cực	Các mức độ n (%)			
	Không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Rất thường xuyên
1. Chấp nhận những cảm xúc và học cách điều chỉnh, thích nghi	1 (0,27)	106 (29,12)	226 (62,09)	31 (8,52)
2. Tìm sự hỗ trợ tinh thần từ những người khác (bạn bè, thầy cô...)	35 (9,62)	169 (46,43)	137 (37,64)	23 (6,32)
3. Cố gắng thay đổi suy nghĩ và nhìn nhận tình huống theo hướng tích cực, lạc quan	4 (1,10)	98 (26,92)	223 (61,26)	39 (10,71)

Cách thức ứng phó với những cảm xúc tiêu cực	Các mức độ n (%)			
	Không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Rất thường xuyên
4. Sử dụng sự hài hước và làm điều gì đó vui nhộn trong tình huống căng thẳng	35 (9,62)	144 (39,56)	147 (40,38)	38 (10,44)
5. Tìm sự bình an bằng niềm tin tôn giáo niềm tin tâm linh của mình	173 (47,53)	103 (28,30)	77 (21,15)	11 (3,02)
6. Tập trung tìm ra giải pháp cải thiện những cảm xúc tiêu cực	19 (5,22)	157 (43,13)	159 (43,68)	29 (7,97)
7. Tìm kiếm các chiến lược để quản lý tác nhân gây ra những cảm xúc tiêu cực	37 (10,16)	165 (45,33)	140 (38,46)	22 (6,04)
8. Tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác về các giải pháp giải quyết vấn đề	45 (12,36)	186 (51,10)	118 (32,42)	15 (4,12)
9. Né tránh những tình huống gây cho mình những cảm xúc tiêu cực	68 (18,68)	190 (52,20)	85 (23,35)	21 (5,77)
10. Tập trung vào những việc khác để giúp tâm trí thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực (nghe nhạc, đi dạo chơi đọc sách ...)	8 (2,20)	120 (32,97)	185 (50,82)	(14,01)
11. Sử dụng chất kích thích để cảm thấy dễ chịu hơn (Rượu/bia, cà phê ...)	177 (48,63)	105 (28,85)	64 (17,58)	18 (4,95)
12. Buông xuôi, từ bỏ việc cố gắng ứng phó với những cảm xúc tiêu cực xảy ra	134 (36,81)	172 (47,25)	54 (14,84)	4 (1,10)
13. Tập trung vào phân tích kinh nghiệm những cảm xúc tiêu cực mà đã phải trải qua	52 (14,29)	184 (50,55)	115 (31,59)	13 (3,57)
14. Chỉ trích và đổ lỗi cho bản thân	132 (36,26)	149 (40,93)	67 (18,41)	16 (4,40)

Nhận xét: Các chiến lược tích cực được sinh viên dùng phổ biến nhất là học cách điều chỉnh, thích nghi (62,09%), suy nghĩ lạc quan hơn (61,26%): “Tôi cũng chia sẻ với các bạn, tôi như có chỗ dựa tinh thần để vượt qua tâm trạng lúc đó” (Sinh viên H); tập thể dục thể thao “đi tập gym thì cảm thấy nó nó giải tỏa hết” (Sinh viên M).

Tuy nhiên nhiều sinh viên vẫn sử dụng các cách ứng phó tiêu cực như: Sử dụng chất kích thích, rượu bia (17,58%); Buông xuôi, kệ, từ bỏ (14,84%); Chỉ trích và đổ lỗi cho bản thân (18,41%). Nghiên cứu cũng ghi nhận 1 số sinh viên tìm đến niềm tin tôn giáo, yếu tố tâm linh (21,15%) để giải tỏa áp lực.

3.3. Hạn chế của nghiên cứu

Do điều kiện và nguồn lực hạn chế nên trong nghiên cứu, bộ công cụ sử dụng để khảo sát những trải nghiệm cảm xúc tiêu cực và cách ứng phó chưa tham chiếu với một số thang đo khác như: PANAS, Brief COPE, DASS-21. Chính vì vậy cần có những nghiên cứu sâu hơn và quy mô lớn hơn về vấn đề này để khắc phục được các hạn chế nói trên.

4. BÀN LUẬN

4.1. Tác động của những cảm xúc tiêu cực trong quá trình thực hành lâm sàng đến sinh viên

Trải nghiệm các cảm xúc tiêu cực trong quá trình học lâm sàng đã tác động không nhỏ đến cả sức khỏe, các mối quan hệ xã hội và quá trình học tập của sinh viên.

Tình trạng mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ và căng thẳng tâm lý được ghi nhận trong nghiên cứu này tương đồng với các phát hiện về stress và chất lượng giấc ngủ ở sinh viên Y khoa trong và ngoài nước. Cụ thể, kết quả này tương đồng với nghiên cứu của AH Zailinawati (2009) và cộng sự khi nhóm tác giả chỉ ra rằng tình trạng căng thẳng, mất tập trung và chán nản

có thể dẫn đến rối loạn giấc ngủ và các biểu hiện như đau đầu, đau bụng (9). Môi trường học tập lâm sàng với cường độ cao, phải trực đêm và yêu cầu chuyên môn khắt khe chính là một yếu tố quan trọng dẫn đến sự kiệt sức và các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên. Nghiên cứu của Dyrbye và cộng sự (2009) cũng cho thấy sinh viên Y khoa có lịch trực đêm hoặc bị yêu cầu sẵn sàng hỗ trợ ngoài giờ thường có nguy cơ kiệt sức cao hơn do thời gian ở bệnh viện kéo dài và mức độ căng thẳng từ các ca bệnh phức tạp (10). Về học tập, các cảm xúc tiêu cực như lo lắng về điểm số, kết quả, áp lực từ việc phải hoàn thành các bài được giao, trải qua các kỳ kiểm tra, thi cử liên tục đã ảnh hưởng đến chất lượng tiếp thu và hiệu quả học tập của sinh viên. Nghiên cứu của Aker và Şahin (2022) cho thấy sự kiệt sức trong môi trường lâm sàng có liên quan trực tiếp đến sự suy giảm thành tích học tập (11). Kết quả tương tự cũng được ghi nhận trong nghiên cứu của Lê Hồng Hoài Linh và cộng sự (2021), khi môi trường học lâm sàng vừa được xem là yếu tố thúc đẩy, nhưng cũng là nguồn tạo ra áp lực lớn đối với sinh viên Y khoa (12). Tuy nhiên, những trải nghiệm thực tế, dù khó khăn, cũng giúp sinh viên hiểu rõ hơn sự khác biệt giữa lý thuyết và thực hành, từ đó định hình thái độ và định hướng chuyên ngành trong tương lai.

Về mặt xã hội, áp lực trong quá trình học tập có thể làm giảm thời gian sinh viên dành cho các hoạt động cá nhân, ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội của họ. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Wong và cộng sự (2005), cho rằng sinh viên Y khoa thường thiếu thời gian cho các hoạt động cá nhân do áp lực học tập và yếu tố tâm lý trong môi trường lâm sàng (13).

Phân tích trên cho thấy trải nghiệm các cảm xúc tiêu cực trong môi trường thực hành lâm sàng đã ảnh hưởng đến sinh viên trên nhiều khía cạnh: thể chất, tinh thần, quan hệ xã hội và hiệu quả học tập.

4.2. Cách ứng phó với các cảm xúc tiêu cực trong quá trình học thực hành lâm sàng tại bệnh viện của sinh viên năm thứ 4 ngành Bác sĩ Y khoa, Trường Đại học Y Hà Nội

Sinh viên Y khoa đã sử dụng nhiều chiến lược ứng phó đa dạng với các cảm xúc tiêu cực.

Một trong những cách ứng phó phổ biến nhất mà sinh viên sử dụng là chấp nhận tình huống, điều chỉnh suy nghĩ theo hướng tích cực, tìm kiếm ý nghĩa trong trải nghiệm và duy trì thái độ lạc quan trong học tập. Đây không chỉ là chiến lược thích nghi hiệu quả, mà còn góp phần phát triển các kỹ năng mềm trong cuộc sống. Bên cạnh đó, sinh viên cũng nhận thức được tầm quan trọng của việc kiểm soát cảm xúc, xem đây là bước chuẩn bị cần thiết cho nghề nghiệp tương lai. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Zammuner và cộng sự (2014), khi cho rằng việc điều tiết cảm xúc góp phần nâng cao hiệu suất làm việc và giảm tình trạng kiệt sức ở nhân viên y tế (14).

Một cách ứng phó khác cũng được sinh viên sử dụng là tìm đến gia đình, bạn bè, giảng viên, các anh chị khóa trước hoặc thành viên câu lạc bộ để chia sẻ, tìm kiếm lời khuyên và nhận được sự hỗ trợ về mặt tinh thần. Nghiên cứu của Doulougeri et al. (2016) cũng ghi nhận vai trò tích cực của việc chia sẻ cảm xúc với bạn bè trong quá trình đối mặt với các khó khăn tâm lý (15). Tuy nhiên, một bộ phận sinh viên, do tính cách hướng nội hoặc mong muốn tự giải quyết vấn đề, lại lựa chọn đối diện một mình. Dù cách thức này có thể tăng cường khả năng tự lập, nhưng trong trường hợp giới hạn nội lực cá nhân, việc tìm kiếm hỗ trợ từ bên ngoài là hết sức cần thiết.

Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng ghi nhận một bộ phận sinh viên sử dụng các chiến lược ứng phó tiêu cực hoặc thụ động như né tránh vấn đề và tự trách bản thân. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Neufeld và Malin, cho thấy sinh viên Y khoa đôi khi sử dụng các chiến lược né tránh như một giải pháp tạm thời để đối mặt với căng thẳng (16). Mặc dù phổ biến, các hình thức này không giúp giải quyết vấn đề một cách bền vững, thậm chí có thể làm gia tăng mức độ căng thẳng nếu lặp lại thường xuyên.

Đáng chú ý, một số sinh viên chia sẻ rằng họ tìm được sự an yên về tinh thần thông qua niềm tin tôn giáo hoặc tâm linh. Đối với nhóm này, tín ngưỡng đóng vai trò như một chỗ dựa tâm lý, giúp họ cảm thấy thanh thản và giải tỏa căng thẳng.

Như vậy, kết quả khảo sát đã cho thấy tầm quan trọng của việc cần có các chương trình hỗ trợ tâm lý và đào tạo kỹ năng mềm, giúp sinh viên phát triển các chiến lược ứng phó lành mạnh, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và đảm bảo sức khỏe toàn diện trong quá trình đào tạo Y khoa (2).

5. KẾT LUẬN

Các cảm xúc tiêu cực khi thực hành lâm sàng đã tác động không nhỏ đến sức khỏe, các mối quan hệ xã hội và quá trình học tập của sinh viên Y khoa năm thứ 4. Do đó, việc hiểu rõ các tác động này và trang bị kỹ năng ứng phó phù hợp cho sinh viên là rất cần thiết nhằm giảm thiểu các tác động bất lợi, góp phần nâng cao hiệu quả học tập và quá trình đào tạo thực hành lâm sàng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Aker S, Şahin MK. The relationship between school burnout, sense of school belonging and academic achievement in preclinical medical students. *Adv Health Sci Educ*. 2022 Oct;27(4):949–63.
- [2] Ching SSY, Cheung K, Hegney D, Rees CS. Stressors and coping of nursing students in clinical placement: A qualitative study contextualizing their resilience and burnout. *Nurse Educ Pract*. 2020 Jan;42:102690.
- [3] Doulougeri K, Panagopoulou E, Montgomery A. (How) do medical students regulate their emotions? *BMC Med Educ*. 2016 Dec;16(1):312.
- [4] Dyrbye LN, Thomas MR, Harper W, Massie FS, Power DV, Eacker A, et al. The learning environment and medical student burnout: a multicentre study. *Med Educ*. 2009 Mar;43(3):274–82.
- [5] Geller G, Faden RR, Levine DM. Tolerance for ambiguity among medical students: Implications for their selection, training and practice. *Soc Sci Med*. 1990;31(5):619–24.
- [6] Liljedahl M, Boman LE, Fält CP, Bolander Laksov K. What students really learn: contrasting medical and nursing students' experiences of the clinical learning environment. *Adv Health Sci Educ*. 2015 Aug;20(3):765–79.
- [7] Wong JGWS, Patil NG, Beh SL, Cheung EPT, Wong V, Chan LC, et al. Cultivating psychological well-being in Hong Kong's future doctors. *Med Teach*. 2005 Dec;27(8):715–9.
- [8] Shapiro J. Perspective: Does Medical Education Promote Professional Alexithymia? A Call for Attending to the Emotions of Patients and Self in Medical Training: *Acad Med*. 2011 Mar;86(3):326–32.
- [9] Zailinawati AH, Teng CL, Chung YC, Teow TL, Lee PN, Jagmohani KS. Daytime sleepiness and sleep quality among Malaysian medical students. *Med J Malaysia*. 2009 June;64(2):108–10.
- [10] Dyrbye LN, Thomas MR, Harper W, et al. The learning environment and medical student burnout: a multicentre study. *Med Educ*. 2009;43(3):274–282. doi:10.1111/j.1365-2923.2008.03282.x
- [11] Aker S, Şahin MK. The relationship between school burnout, sense of school belonging and academic achievement in preclinical medical students. *Adv Health Sci Educ Theory Pract*. 2022;27(4):949–963. doi:10.1007/s10459-022-10121-x
- [12] Linh LHH, Cẩm BH, Hoàng TT, Linh TH. Trầm cảm của sinh viên y khoa: Góc nhìn của sinh viên y khoa qua một nghiên cứu định tính. *Tạp Chí Nghiên Cứu Học*. 2021 Nov 1;143(7):209–15.
- [13] Wong JGWS, Patil NG, Beh SL, et al. Cultivating psychological well-being in Hong Kong's future doctors. *Med Teach*. 2005;27(8):715–719. doi:10.1080/01421590500237945
- [14] Lucia Zammuner V, Lotto L, Galli C. Regulation of emotions in the helping professions: nature, antecedents and consequences. *Aust E-J Adv Ment Health*. 2003 Jan;2(1):43–55.
- [15] Doulougeri K, Panagopoulou E, Montgomery A. (How) do medical students regulate their emotions? *BMC Med Educ*. 2016;16:312. doi:10.1186/s12909-016-0832-9
- [16] Neufeld A, Malin G. How medical students cope with stress: a cross-sectional look at strategies and their sociodemographic antecedents. *BMC Med Educ*. 2021 Dec;21(1):299.