



## Mối liên hệ giữa sự gắn kết với trường học, stress và các chiến lược đối phó với stress của sinh viên Điều dưỡng tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế

Hoàng Thị Phương Thảo<sup>1</sup>, Nguyễn Thị Duyên<sup>1</sup>, Đặng Thị Thanh Loan<sup>1</sup>, Hồ Duy Bình<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế

### TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Mô tả các chiến lược đối phó với stress của sinh viên điều dưỡng và xác định mối liên hệ giữa sự gắn kết với trường học và mức độ stress đối với các chiến lược đối phó của sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Y Dược, Đại học Huế. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang được tiến hành trên 400 sinh viên điều dưỡng từ năm nhất đến năm tư (tháng 6 – tháng 11 năm 2024). Công cụ nghiên cứu bao gồm: Bảng kiểm chiến lược đối phó (CBI) để đánh giá các chiến lược ứng phó với stress của sinh viên, Thang đo cảm nhận stress (PSS) đo lường mức độ căng thẳng mà sinh viên cảm nhận trong tháng vừa qua và Thang đo sự gắn kết trường học (SCS) để đo lường mức độ gắn kết với trường học của sinh viên. Dữ liệu được phân tích bằng phần mềm SPSS 20.0 sử dụng thống kê mô tả và phân tích tương quan Pearson. **Kết quả:** Điểm trung bình cho các chiến lược đối phó là  $2,16 \pm 0,39$ , cho mức độ stress là  $2,06 \pm 0,46$ , và cho sự gắn kết với trường học là  $2,46 \pm 0,61$ . Sự gắn kết với trường học có mối tương quan tích cực với các chiến lược đối phó ( $p < 0,001$ ,  $r = 0,281$ ), trong khi mức độ stress có mối tương quan tiêu cực với các chiến lược đối phó ( $p = 0,032$ ,  $r = -0,107$ ). **Kết luận:** Tăng cường sự gắn kết với trường học và giảm mức độ stress có thể giúp sinh viên điều dưỡng cải thiện kỹ năng đối phó và quản lý stress một cách hiệu quả hơn.

**Từ khóa:** Stress, chiến lược đối phó, sự gắn kết với trường học, sinh viên điều dưỡng.

## Correlation between school connectedness, stress, and coping strategies for stress among nursing students at University of Medicine and Pharmacy, Hue University

Hoang Thi Phuong Thao<sup>1</sup>, Nguyen Thi Duyen<sup>1</sup>, Dang Thi Thanh Loan<sup>1</sup>, Ho Duy Binh<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>University of Medicine and Pharmacy, Hue University

### ABSTRACT

**Objective:** To describe nursing students' coping strategies for stress and to determine the influence of school connectedness and stress levels on coping strategies among nursing students at the University of Medicine and Pharmacy, Hue University. **Material and method:** A cross-sectional study was conducted on 400 nursing students from the first to fourth year (June–November 2024). The research instruments include the Coping Behavior Inventory (CBI) to assess coping strategies, the Perceived Stress Scale (PSS) to evaluate the level of perceived stress over the past month, and the School Connectedness Scale (SCS) to measure the degree of school connectedness and the sense of belonging among students. Data were analyzed using SPSS 20.0 software, applying descriptive statistics and Pearson correlation analysis. **Results:** The mean score for coping strategies was  $2.16 \pm 0.39$ , for stress level was  $2.06 \pm 0.46$ , and for school connectedness was  $2.46 \pm 0.61$ . School connectedness was positively correlated with coping strategies ( $p < 0.001$ ,  $r = 0.281$ ), whereas stress levels showed a negative correlation with coping strategies ( $p = 0.032$ ,  $r = -0.107$ ). **Conclusion:** Enhancing school connectedness and reducing stress levels may help nursing students improve their coping skills and manage stress more effectively.

**Keywords:** Stress, coping strategies, school connectedness, nursing students

Tác giả: Hoàng Thị Phương Thảo  
Email: htpthao.dd@huemed-univ.edu.vn  
DOI: 10.54436/jns.2025.04.1033

Ngày nhận bài: 10/7/2025  
Ngày hoàn thiện: 11/8/2025  
Ngày đăng bài: 12/8/2025

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Stress đã trở thành một vấn đề quan trọng trong xã hội hiện đại, đặc biệt là đối với sinh viên điều dưỡng. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), stress tâm lý phát sinh từ những tình huống vượt quá khả năng đối phó của một cá nhân, dẫn đến sự suy giảm cả về sức khỏe thể chất và tinh thần<sup>1</sup>. Sinh viên điều dưỡng phải đối mặt với áp lực từ công việc học tập, kỳ thi và thực hành lâm sàng, điều này làm tăng nguy cơ stress và giảm động lực học tập của họ. Hệ quả là, điều này trực tiếp ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo chăm sóc sức khỏe trong tương lai<sup>2</sup>.

Đối phó với stress là yếu tố quan trọng trong việc giảm thiểu những tác động tiêu cực của nó. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng các chiến lược đối phó hiệu quả giúp sinh viên giảm bớt stress, bảo vệ sức khỏe và duy trì hiệu quả học tập<sup>3,4</sup>. Cụ thể, sinh viên điều dưỡng sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để quản lý stress, và các chương trình đào tạo quản lý stress đã được công nhận là thiết yếu để cải thiện cả kết quả học tập và sức khỏe tâm lý<sup>5</sup>.

Sự gắn kết với trường học là một yếu tố quan trọng nhưng thường bị xem nhẹ; yếu tố này không chỉ góp phần duy trì động lực học tập mà còn đóng vai trò như một cơ chế bảo vệ, giúp sinh viên thích ứng và vượt qua những áp lực học tập, từ đó hạn chế tác động tiêu cực của stress. Sự hỗ trợ từ giảng viên, bạn bè và gia đình được xem là thành tố cốt lõi trong việc hỗ trợ sinh viên điều dưỡng quản lý stress và đạt thành tựu học tập<sup>6</sup>. Tuy nhiên, tại Việt Nam, mối quan hệ giữa sự gắn kết với trường học và các chiến lược đối phó với stress ở sinh viên điều dưỡng vẫn chưa được khảo sát một cách toàn diện. Việc làm rõ mối quan hệ này không chỉ có ý nghĩa trong việc nâng cao hiệu quả các biện pháp quản lý stress, mà còn góp phần

cải thiện chất lượng đào tạo điều dưỡng, từ đó tạo dựng nền tảng bền vững cho sự phát triển của lực lượng nhân lực y tế trong tương lai.

## **ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

### **Đối tượng nghiên cứu**

*Tiêu chuẩn lựa chọn:* Sinh viên Điều dưỡng từ năm 1 đến năm 4 hệ Đại học chính quy trường Đại học Y -Dược, Đại học Huế đồng ý tham gia nghiên cứu.

*Tiêu chuẩn loại trừ:* Sinh viên không đồng ý tham gia nghiên cứu hoặc vắng mặt trong thời gian lấy số liệu. Sinh viên không trả lời đầy đủ các câu hỏi trong quá trình tham gia khảo sát.

**Thời gian và địa điểm nghiên cứu:** Số liệu nghiên cứu được thu thập từ 6/2024 đến 8/2024 tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế.

**Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

**Phương pháp chọn mẫu:** Nghiên cứu này áp dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng từ tất cả các lớp thuộc bốn năm học ngành Điều dưỡng. Cụ thể:

- Xác định dân số nghiên cứu: Dân số mục tiêu của nghiên cứu bao gồm toàn bộ sinh viên từ tám lớp (ĐD1A, ĐD1B, ĐD2A, ĐD2B, ĐD3A, ĐD3B, ĐD4A, ĐD4B) thuộc bốn năm học của khoa Điều dưỡng tại trường Đại học Y -Dược, Đại học Huế

- Chọn mẫu ngẫu nhiên từ từng tầng (từng lớp): Từ mỗi lớp (ví dụ: 1A, 1B, 2A, 2B,...), 50 sinh viên được chọn ngẫu nhiên. Quy trình chọn mẫu ngẫu nhiên được thực hiện dựa trên danh sách sinh viên mỗi lớp thông qua phần mềm Excel chọn mẫu ngẫu nhiên, đảm bảo rằng mỗi sinh viên trong lớp có cơ hội ngang nhau được chọn vào mẫu.

- Tổng kích thước mẫu: Với việc chọn 50 sinh viên từ mỗi lớp (từ 70 -100 sinh viên/ lớp) trong tổng số tám lớp, tổng kích thước mẫu của nghiên cứu là 400 sinh viên.

### **Phương pháp thu thập số liệu:**

Bộ câu hỏi: Bộ câu hỏi tự thiết kế theo mục tiêu nghiên cứu, gồm 3 phần:

- *Phần 1: Bảng kiểm chiến lược đối phó với stress của sinh viên:* Sử dụng bộ công cụ Coping Behavior Inventory (CBI) do Sheu và cộng sự phát triển vào năm 2002 với độ tin cậy Cronbach's alpha là 0,76<sup>7</sup>. CBI gồm 19 câu hỏi tự đánh giá, sử dụng thang điểm Likert 5 mức độ từ 0 = không bao giờ đến 4 = rất thường xuyên. Tổng điểm toàn thang đo dao động từ 0 đến 76. CBI được chia thành bốn lĩnh vực: Hành vi thay thế (3 câu, 0–12 điểm), Duy trì lạc quan (4 câu, 0–16 điểm), Giải quyết vấn đề (6 câu, 0–24 điểm), và Tránh né (6 câu, 0–24 điểm). Lưu ý, câu hỏi số 7 (“Khóc lóc, buồn bã, bất lực”) mang ý nghĩa phủ định nên được tính điểm đảo chiều (Never = 4, Rarely = 3, Sometimes = 2, Often = 1, Very often = 0). Điểm của mỗi lĩnh vực được tính bằng tổng điểm các câu hỏi thành phần hoặc điểm trung bình, trong đó điểm càng cao phản ánh mức độ sử dụng chiến lược đối phó đó càng thường xuyên..

- *Phần 2: Mức độ stress của sinh viên trong 1 tháng qua:* Được đo lường bằng thang đo Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) do Cohen & Williamson phát triển (1988)<sup>8</sup>. Thang đo này bao gồm 10 câu hỏi sử dụng thang điểm Likert từ 0 đến 4 (0 = Không bao giờ, 1 = Hầu như không bao giờ, 2 = Đôi khi, 3 = Khá thường xuyên, 4 = Rất thường xuyên). Điểm của thang đo là tổng điểm trung bình của các câu hỏi thành phần, trong đó các câu 4, 5, 7, 8 được tính điểm đảo chiều. Tổng điểm toàn thang đo dao động từ 0 đến 40. Điểm của thang đo được

tính bằng tổng điểm hoặc điểm trung bình của 10 câu hỏi; điểm càng cao cho thấy mức độ stress của sinh viên càng cao.

- *Phần 3: Sự gắn kết với trường học của sinh viên:* Được đo lường bằng Thang đo 5-item School Connectedness Scale (SCS 5-item)<sup>9</sup>. Thang đo gồm 5 câu hỏi, mỗi câu sử dụng thang điểm Likert từ 1 đến 5 (1 = Hoàn toàn không đồng ý, 5 = Hoàn toàn đồng ý). Điểm của thang đo là tổng điểm trung bình của các câu hỏi thành phần dao động từ 5 đến 24, hoặc tính điểm trung bình từ 1 đến 5; điểm càng cao cho thấy sự gắn kết của sinh viên với trường học càng lớn.

Trong nghiên cứu này, độ tin cậy (Cronbach's alpha) của các thang đo CBI, PSS và SCS lần lượt đạt 0,77; 0,73; và 0,90.

**Xử lý số liệu:** Số liệu được thu thập thông qua bảng câu hỏi tự điền do sinh viên hoàn thành dựa trên bộ công cụ soạn sẵn. Dữ liệu được nhập và phân tích bằng phần mềm SPSS phiên bản 20.0. Thống kê mô tả sử dụng trung bình và độ lệch chuẩn, tần số và tỷ lệ phần trăm; Thống kê phân tích sự tương quan Person (Person Correlation) để xác định mối tương quan, sự ảnh hưởng giữa mức độ stress và sự gắn kết trường học đến chiến lược đối phó với stress của sinh viên, với mức ý nghĩa  $p < 0,05$ .

**Đạo đức trong nghiên cứu:** Đề cương nghiên cứu đã được thông qua Hội đồng khoa học Trường Đại học Y – Dược, Đại học Huế và được cấp kinh phí thực hiện. Nghiên cứu được Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu y sinh học thông qua với QĐ số H2024/532 ngày 19 tháng 8 năm 2024. Các đối tượng tham gia nghiên cứu được giải thích rõ ràng về mục đích nghiên cứu và tự nguyện tham gia, mọi thông tin liên quan đều được mã hóa đảm bảo bí mật và chỉ dùng cho mục đích nghiên cứu.

## KẾT QUẢ

**Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu (N = 400)**

	Đặc điểm	N	%
Tuổi		20,31 ± 1,37 (18 – 30)	
Giới	Nữ	383	95,8
	Nam	17	4,3
Tình trạng sinh sống	Sống một mình	192	48,0
	Với gia đình	104	26,0
	Với người thân	6	1,5
	Với bạn bè	98	24,5
Năm học	Năm 1	100	25,0
	Năm 2	100	25,0
	Năm 3	100	25,0
	Năm 4	100	25,0
Kết quả học tập năm trước	Xuất sắc	8	2,0
	Giỏi	50	12,5
	Khá	203	50,8
	Trung bình	105	26,3
	Yếu	34	8,5
Điều kiện kinh tế	Khó khăn	61	15,3
	Trung bình	319	79,8
	Khá giả	20	5,0
Yêu thích nghề Điều dưỡng	Có	315	78,8
	Không	85	21,3
Tính cách cá nhân	Nhạy cảm, hướng nội	202	50,5
	Hướng ngoại, hòa đồng	127	31,8
	Khác	71	17,8

Độ tuổi trung bình của sinh viên là 20,31 ± 1,37 (18–30 tuổi), trong đó nữ chiếm 95,8%. Về nơi ở, tỷ lệ cao nhất là sống một mình (48,0%), tiếp đến là với gia đình (26,0%) và bạn bè (24,5%). Kết quả học tập năm trước chủ yếu ở mức khá (50,8%) và trung bình (26,3%). Đa số sinh viên có điều kiện kinh tế trung bình (79,8%) và 78,8% bày tỏ yêu thích nghề điều dưỡng. Về tính cách, nhóm nhạy cảm, hướng nội chiếm tỷ lệ cao nhất (50,5%).

**Bảng 2. Chiến lược đối phó, stress và mức độ gắn kết với trường học của sinh viên**

Nội dung	Trung bình ± (SD)	GTNN - GTLN
Stress Coping Strategy	2,16 ± 0,39	0,95 – 3,89
Chiến lược hành vi thay thế (3 mục)	2,62 ± 0,69	0 - 4
Chiến lược duy trì lạc quan (4 mục)	2,44 ± 0,59	0 - 4
Chiến lược giải quyết vấn đề (6 mục)	2,44 ± 0,63	0 - 4
Chiến lược tránh né (6 mục)	1,46 ± 0,76	0 - 4
Mức độ stress trong tháng qua	2,06 ± 0,46	0,50 – 3,80
Mức độ gắn kết với trường học	2,46 ± 0,61	1 – 5

GTNN – GTLN: giá trị nhỏ nhất – giá trị lớn nhất

Điểm trung bình chung về các chiến lược đối phó với stress là  $2,16 \pm 0,39$ , dao động từ 0,95 đến 3,89. Mức độ stress trong tháng qua là  $2,06 \pm 0,46$  và mức độ gắn kết với trường học là  $2,46 \pm 0,61$ .

**Bảng 3. Tương quan giữa mức độ stress và sự gắn kết trường học với chiến lược đối phó với stress của sinh viên (N = 400)**

Biến phụ thuộc (DV)	Stress	Sự gắn kết trường học
Chiến lược đối phó	$r = -0,107; p = 0,032$	$r = 0,281; p < 0,001$

Kết quả cho thấy mức độ stress có mối tương quan nghịch, rất yếu với chiến lược đối phó ( $r = -0,107; p = 0,032$ ). Ngược lại, sự gắn kết trường học có mối tương quan thuận mức trung bình với chiến lược đối phó ( $r = 0,281; p < 0,001$ ).

**Bảng 4. Tương quan giữa mức độ stress và sự gắn kết trường học với chiến lược đối phó với stress của sinh viên (từng chiến lược cụ thể) (N = 400, tương quan r)**

Chiến lược đối phó	Gắn kết trường học	Stress
Hành vi thay thế	$r = 0,389; p < 0,001$	$r = -0,274; p < 0,001$
Duy trì lạc quan	$r = 0,428; p < 0,001$	$r = -0,189; p < 0,001$
Giải quyết vấn đề	$r = -0,203; p < 0,001$	$r = 0,115; p = 0,045$
Tránh né	$r = 0,244; p < 0,001$	$r = 0,016; p = 0,743$

Sự gắn kết trường học có tương quan thuận, mức nhỏ đến trung bình và có ý nghĩa thống kê với hầu hết các chiến lược đối phó, mạnh nhất ở duy trì lạc quan ( $r = 0,428; p < 0,001$ ) và hành vi thay thế ( $r = 0,389; p < 0,001$ ). Mức độ stress có tương quan nghịch, có ý nghĩa thống kê với hành vi thay thế ( $r = -0,274; p < 0,001$ ) và duy trì lạc quan ( $r = -0,189; p < 0,001$ ). Ngoài ra, stress có tương quan thuận rất yếu nhưng có ý nghĩa thống kê với giải quyết vấn đề ( $r = 0,115; p = 0,045$ ), trong khi không có tương quan đáng kể với tránh né ( $r = 0,016; p = 0,743$ ).

## BÀN LUẬN

**Chiến lược đối phó với stress của sinh viên:** Kết quả nghiên cứu của chúng tôi trên 400 sinh viên điều dưỡng cho thấy việc sử dụng các chiến lược đối phó với stress ở mức độ trung bình ( $2,16 \pm 0,39$ ). So với các nghiên cứu quốc tế, kết quả của chúng tôi cao hơn nghiên cứu của Shiou-Fang Lu và cộng sự tại hai trường đại học Đài học ở Đài Loan (2024) ( $1,93 \pm 0,31$ ), nhưng thấp hơn nghiên cứu của Alsaqri tại Ả Rập Xê Út (2017) ( $2,65 \pm 0,40$ )<sup>10, 11</sup>. Các chiến lược đối phó của sinh viên trong nghiên cứu này cho thấy sự phân hóa rõ rệt: thay thế ( $2,62 \pm 0,69$ ), duy trì lạc quan ( $2,44 \pm 0,59$ ) và giải quyết vấn đề ( $2,44 \pm 0,63$ ) có điểm trung bình cao hơn hẳn so với tránh né ( $1,46 \pm 0,76$ ). Khi so sánh với nghiên cứu của Kiều Thị Phương Thảo tại Thành phố Hồ Chí Minh (2024), sự khác biệt thể hiện khá rõ: sinh viên trong nghiên cứu này ít sử dụng tránh né hơn ( $0,93 \pm 0,80$  so với  $1,46 \pm 0,76$ ), nhưng lại thường xuyên áp dụng các chiến lược tích cực hơn, với điểm trung bình cho thay thế, lạc quan và giải quyết vấn đề lần lượt là  $3,06 \pm 0,86$ ;  $2,95 \pm 0,62$ ; và  $2,89 \pm 0,75$  – đều cao hơn so với kết quả của chúng tôi<sup>12</sup>. Tương tự, nghiên cứu của Sahar Hamdy E Sayed tại Ả Rập Xê Út (2024) cũng cho thấy chiến lược giải quyết vấn đề và duy trì lạc quan có điểm cao hơn, trong khi tránh né có điểm thấp nhất<sup>13</sup>.

Trong nghiên cứu của chúng tôi, sinh viên điều dưỡng có xu hướng sử dụng hành vi thay thế, tức chuyển sự chú ý sang các hoạt động thư giãn như ngủ, xem ti vi hoặc tập thể dục. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Yu Ra Kim tại Hàn Quốc (2025), trong đó sinh viên cũng lựa chọn các hoạt động thư giãn như một cách đối phó với stress, cho thấy xu hướng sử dụng các chiến lược đối phó mang tính tích cực và chủ động<sup>14</sup>.

**Môi trường quan giữa sự gắn kết với trường học và các chiến lược đối phó của sinh viên điều dưỡng:** Kết quả nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra rằng sự gắn kết với trường học có mối tương quan đáng kể với các chiến lược đối phó với stress của sinh viên điều dưỡng, với hệ số tương quan  $r = 0,281$  ( $p < 0,001$ ). Điều này cho thấy khi sự gắn kết với trường học của sinh viên tăng lên, khả năng sử dụng các chiến lược đối phó như duy trì lạc quan, giải quyết vấn đề, và thay thế cũng được cải thiện. Một môi trường học tập tích cực không chỉ giúp sinh viên học tập hiệu quả mà còn hỗ trợ họ duy trì sức khỏe tâm lý ổn định và đối phó hiệu quả với stress<sup>3</sup>.

Các nghiên cứu quốc tế và trong nước đã nhấn mạnh tầm quan trọng của sự gắn kết với trường học trong việc bảo vệ sức khỏe tâm lý của sinh viên. Nghiên cứu của Raniti và cộng sự tại Melbourne, Úc (2022) chỉ ra rằng sự gắn kết với trường học là yếu tố bảo vệ mạnh mẽ đối với sức khỏe tâm lý, tác động tích cực đến cảm xúc và kết quả học tập của sinh viên<sup>15</sup>. Tương tự, nghiên cứu của Yin Li tại Trung Quốc (2021) khẳng định rằng sự gắn kết này có mối quan hệ tích cực với một số yếu tố quan trọng, như thành tích học tập, sự an toàn về cảm xúc, và khả năng thực hiện các chức năng xã hội<sup>16</sup>. Những kết quả này củng cố lập luận rằng một môi trường học tập hỗ trợ và gắn kết giúp sinh viên phát triển các chiến lược đối phó hiệu quả, đặc biệt là trong việc đối phó với stress.

Bảng 4 cho thấy các chiến lược đối phó tích cực đều có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với sự gắn kết trường học, bao gồm: duy trì lạc quan ( $r = 0,428$ ;  $p < 0,001$ ), hành vi thay thế ( $r = 0,389$ ;  $p < 0,001$ ) và tránh né ( $r = 0,244$ ;  $p < 0,001$ ). Ngược lại, giải quyết vấn đề có mối tương quan nghịch

với stress ( $r = -0,203$ ;  $p < 0,001$ ), nhưng lại có tương quan thuận yếu với sự gắn kết trường học ( $r = 0,115$ ;  $p = 0,045$ ). Điều này chứng tỏ rằng khi sinh viên cảm thấy gắn kết và được hỗ trợ bởi môi trường học tập của họ, họ có xu hướng chủ động và tích cực trong việc đối phó với stress. Sự gắn kết với trường học tạo nền tảng vững chắc, giúp sinh viên duy trì sức khỏe tâm lý ổn định và giảm thiểu stress. Khi được hỗ trợ bởi bạn bè và giảng viên, sinh viên có xu hướng áp dụng các chiến lược như duy trì lạc quan và giải quyết vấn đề, thay vì rơi vào trạng thái thụ động <sup>6</sup>.

Những kết quả này xác nhận rằng sự gắn kết với trường học không chỉ giúp sinh viên cải thiện kết quả học tập mà còn hỗ trợ sức khỏe tâm lý của họ, giúp họ phát triển các chiến lược đối phó với stress hiệu quả hơn. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tạo ra một môi trường học tập an toàn và hỗ trợ để sinh viên có thể đối phó hiệu quả với stress học tập.

**Mối tương quan giữa mức độ stress và các chiến lược đối phó của sinh viên điều dưỡng:** Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy mối tương quan tiêu cực giữa mức độ stress và hiệu quả của các chiến lược đối phó, với hệ số tương quan  $r = -0,107$  ( $p = 0,032$ ). Khi mức độ stress của sinh viên tăng lên, khả năng áp dụng các chiến lược đối phó hiệu quả giảm đi. Điều này cho thấy khi sinh viên trải qua stress quá mức, họ gặp khó khăn trong việc duy trì các chiến lược đối phó tích cực. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Huỳnh Thị Phương và Trần Thị Thuận tại Đại học Hồng Bàng năm 2022, những người chỉ ra rằng mức độ stress cao có thể làm giảm hiệu quả của các chiến lược đối phó, đặc biệt khi stress vượt quá khả năng đối phó của một cá nhân <sup>17</sup>. Như vậy, khả năng đối phó của sinh viên không tỉ lệ thuận trực tiếp với mức độ stress, mà còn

phụ thuộc vào việc stress ở mức vừa phải hay quá tải.

Tuy nhiên, mối tương quan giữa các chiến lược đối phó và mức độ stress cho thấy một xu hướng thú vị. Các chiến lược như “giải quyết vấn đề” ( $r = -0,189$ ,  $p < 0,001$ ) và “duy trì lạc quan” ( $r = -0,274$ ,  $p < 0,001$ ) có mối tương quan tiêu cực với mức độ stress, chỉ ra rằng khi mức độ stress tăng lên, sinh viên có xu hướng sử dụng những chiến lược này ít hơn. Điều này có thể được giải thích bởi thực tế rằng khi đối mặt với mức độ stress cao, sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì thái độ lạc quan và cách tiếp cận giải quyết vấn đề, dẫn đến việc sử dụng những chiến lược này ít hiệu quả hơn. Ngược lại, chiến lược “tránh né” có mối tương quan tích cực với mức độ stress ( $r = 0,115$ ,  $p = 0,022$ ), chỉ ra rằng khi mức độ stress tăng lên, sinh viên có xu hướng chọn chiến lược tránh né thay vì đối mặt và giải quyết vấn đề. Điều này phản ánh sự thay thế sang những chiến lược ít hiệu quả hơn khi căng thẳng gia tăng, cho thấy sinh viên có xu hướng tạm thời tránh né vấn đề thay vì giải quyết khi gặp stress cao <sup>18</sup>.

## KẾT LUẬN

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy sự gắn kết với trường học và mức độ stress có tác động đáng kể đến các chiến lược đối phó với stress của sinh viên điều dưỡng. Sinh viên có sự gắn kết cao với trường học có xu hướng sử dụng các chiến lược đối phó tích cực như duy trì lạc quan và giải quyết vấn đề để quản lý stress. Ngược lại, mức độ stress cao làm giảm hiệu quả của các chiến lược này và khiến sinh viên thích sử dụng các chiến lược tránh né.

## KHUYẾN NGHỊ

Các trường đại học nên tạo ra một môi trường học tập hỗ trợ, thúc đẩy sự gắn kết mạnh mẽ giữa sinh viên và giảng viên để

giảm thiểu stress. Các chương trình đào tạo kỹ năng quản lý stress nên được triển khai, và dịch vụ tư vấn tâm lý cần được cung cấp để giúp sinh viên đối phó hiệu quả với áp lực học tập và bảo vệ sức khỏe tâm lý của họ.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization. What is stress? [Internet]. 21 Feb 2023 [cited 2025 Apr 30]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
2. Lavoie-Tremblay M, Sanzone L, Aubé T, Paquet M. Sources of stress and coping strategies among undergraduate nursing students across all years. *Can J Nurs Res*. 2022 Sep;54(3):261-71. doi: 10.1177/08445621211028076.
3. Fitzgibbon K, Murphy KD. Coping strategies of healthcare professional students for stress incurred during their studies: a literature review. *J Ment Health*. 2023 Apr;32(2):492-503. doi: 10.1080/09638237.2021.2022616.
4. Nuetzel B. Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Front Sports Act Living*. 2023;5:1265783. doi: 10.3389/fspor.2023.1265783.
5. Shdaifat EA, Aysar J, AlAmer M. Stress and coping strategies among nursing students. *Global J Health Sci*. 2018 Mar;10(5):33-40. doi: 10.5539/gjhs.v10n5p33.
6. Trigueros R, Padilla A, Aguilar-Parra JM, Lirola MJ, García-Luengo AV, Rocamora-Pérez P, et al. The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Dec 5;17(23):9089. doi: 10.3390/ijerph17239089.
7. Sheu S, Lin HS, Hwang SL. Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. *Int J Nurs Stud*. 2002;39(2):165-75. doi: 10.1016/S0020-7489(01)00016-5.
8. Cohen S, Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan S, Oskamp S, editors. *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. Newbury Park, CA: Sage; 1988. p. 31-67.
9. Shochet IM, Dadds MR, Ham D, Montague R. School connectedness is an underemphasized parameter in adolescent mental health: results of a community prediction study. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2006 Jun;35(2):170-9. doi: 10.1207/s15374424jccp3502\_1.
10. Lu SF, Chiang SW, Hs Y. Perceived stress and coping strategies among undergraduate nursing students in the psychiatric practicum during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional quantitative study. *Tzu Chi Med J*. 2024 Oct;37(2). doi: 10.4103/tcmj.tcmj\_132\_24.
11. Alsaqri SH. Stressors and coping strategies of the Saudi nursing students in the clinical training: A cross-sectional study. *Educ Res Int*. 2017;2017:4018470. doi: 10.1155/2017/4018470.
12. Kiều Thị Phương Thảo, Võ Minh Tiên, Nguyễn Thị Xuân Thịnh, Tô Đình Khương, Trần Thị Quế Châu, Phạm Duy Quang. Mức độ căng thẳng và ứng phó của sinh viên điều dưỡng đại học Nguyễn Tất Thành khi thực hành lâm sàng tại Thành phố Hồ Chí Minh *Vietnam Journal Community Med*. 2024;65(2):98-105. <https://doi.org/10.52163/yhc.v65i2.931>.
13. El Sayed SH, Alqarni AS, Bassuni EM, Ahmed KE, Bayoumi M, et al. Stress

and coping strategies among nursing students at the College of Nursing, ABHA, King Khalid University. *Int J Nurs Health Care Res.* 2024;7:1525. doi: 10.29011/2688-9501.101525.

14. Kim YR, Park HJ, Kim SY. Stress and coping skills in medical students. *Korean J Med Educ.* 2025 Mar;37(1):59-63. doi: 10.3946/kjme.2025.323.

15. Raniti M, Rakesh D, Patton GC, Sawyer SM. The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation. *BMC Public Health.* 2022 Nov 25;22(1):2152. doi: 10.1186/s12889-022-14364-6.

16. Li Y, Qiu L, Sun B. School engagement as a mediator in students' social relationships and academic performance: a survey based on CiteSpace. *Int J Crowd Sci.* 2020 Sep; 4(3):223-37. doi: 10.1108/IJCS-02-2020-0005.

17. Phuong HT, Thuan TT. Psychological preparation of nursing students for clinical practice. *Journal of Science, J Sci Hong Bang Int Univ.* 2022(Special Issue):393-400.

18. Goldman J, editor. Relationships Between Coping Mechanisms and Perceived Stress of Portland State University Community Members Amidst COVID-19. 2021. University Honors Theses. Paper 1100. <https://doi.org/10.15760/honors.1127>.