

TỶ LỆ STRESS, LO ÂU, TRẦM CẢM CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT CHUYÊN VỊ THANH TỈNH HẬU GIANG VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN

Danh Thành Tín¹, Lê Minh Thuận¹, Huỳnh Ngọc Thanh¹

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Stress, lo âu, trầm cảm là những vấn đề sức khỏe tâm thần thường gặp trong cuộc sống. Các nghiên cứu trước đây tại Việt Nam và trên thế giới cho thấy tình trạng các rối loạn này ở học sinh đang ở mức khá cao. Việc xác định tình trạng các rối loạn sức khỏe tâm thần phổ biến hiện nay của học sinh trường trung học phổ thông (THPT) chuyên Vị Thanh là hết sức cần thiết, để trên cơ sở đó đưa ra những giải pháp dự phòng phù hợp nhất. Xác định tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm và các yếu tố liên quan của học sinh trường THPT chuyên Vị Thanh tỉnh Hậu Giang.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện từ tháng 09/2019 đến tháng 07/2020 trên 718 học sinh trường THPT chuyên Vị Thanh, tỉnh Hậu Giang có mặt tại thời điểm nghiên cứu. Học sinh hoàn thành bộ câu hỏi tự điền và thang đo DASS-21 để xác định tình trạng các rối loạn stress, lo âu, trầm cảm.

Kết quả: Trong 718 học sinh tham gia nghiên cứu, kết quả cho thấy tỷ lệ các rối loạn stress, lo âu, trầm cảm lần lượt là: 52,1%; 63,8%; 42,1%. Tỷ lệ mắc một tình trạng là 24%, hai tình trạng là 26% và mắc cả ba tình trạng là 27,3%. Stress có liên quan với những học sinh có tôn giáo, khối lớp 12, học sinh thường xuyên chịu áp lực bản thân, áp lực trước mỗi kỳ thi và có mâu thuẫn với gia đình ($p < 0,05$). Tỷ lệ lo âu cao ở nhóm học sinh thường xuyên gặp áp lực bản thân, áp lực trước mỗi kỳ thi, có mâu thuẫn với gia đình; trong khi đó, học sinh có vận động thể lực trên 4 lần/tuần giảm tỷ lệ lo âu ($p < 0,05$). Tỷ lệ trầm cảm là cao hơn ở những học sinh cảm thấy thua kém bạn bè; ngược lại, những học sinh có mối quan hệ tốt với giáo viên có tỷ lệ trầm cảm thấp hơn so với học sinh có mối quan hệ với giáo viên ở mức bình thường ($p < 0,05$).

Kết luận: Tỷ lệ các rối loạn stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trường THPT chuyên Vị Thanh khá cao. Để các giải pháp thực hiện có hiệu quả cần có sự phối hợp từ tất cả mọi phía: từ học sinh, gia đình đến nhà trường và các nhà nghiên cứu.

Từ khóa: lo âu, trầm cảm, học sinh, DASS-21, Hậu Giang

ABSTRACT

STRESS, ANXIETY, DEPRESSION, AND RELATED FACTORS AMONG STUDENTS AT VI THANH HIGH SCHOOL FOR THE GIFTED IN HAU GIANG PROVINCE

Danh Thanh Tin, Le Minh Thuan, Huynh Ngoc Thanh

* Ho Chi Minh City Journal of Medicine * Vol. 25 - No. 2 - 2021: 161 - 167

Background: Stress, anxiety, depression are common mental illnesses in life. Some previous researches in Vietnam and around the world showed that those disorders among students are relatively high. Therefore, it is essential to determine all students' mental health status at Vi Thanh high school for the gifted. Based on that, we can offer the most suitable backup solutions. To determine the prevalence of stress, anxiety, depression, and related factors among students at Vi Thanh high school for the gifted in Hau Giang province.

Methods: A cross-sectional study, was conducted from September 2019 to July 2020 on 718 students of Vi

¹ Khoa Y tế Công cộng – Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Tác giả liên lạc: CN. Huỳnh Ngọc Thanh

ĐT: 0932548322

Email: hnthanhytcc@ump.edu.vn

Thanh High School, Hau Giang province, who were presented at the time of the study. All students needed to complete a set of structured questions, then using the DASS-21 scale to define the level of those disorders.

Results: Among 718 students took part in this research, the outcome illustrated that the percentage of students suffering from stress, anxiety, and depression were 52.1%, 63.8%, 42.1%, respectively. The rate of getting one of those conditions was 24%, getting two of those conditions was 26%, and getting all states was 27.3%. Stress was associated with students who had religion, were grade 12, students who often subjected with self-pressure, felt pressure before examinations and had contradict their families ($p < 0.05$). Anxiety rates were higher in students who frequently had self-pressure, pressure before examinations, contradict their families, while students who did physical exercised more than four times a week had lower anxiety rate ($p < 0.05$). Depression rates were higher in students who felt inferior to their peers and students who had good relationships with teachers had lower rates of depression than students with normal relationships ($p < 0.05$).

Conclusions: For these methods to implement effectively, it requires coordination from many sides: students, families to schools, and even researchers.

Keywords: stress, anxiety, depression, DASS-21, Hau Giang

ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress, lo âu, trầm cảm là những rối loạn sức khỏe tâm thần phổ biến thường gặp. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trên thế giới có 10 - 20% trẻ em và thanh thiếu niên bị rối loạn tâm thần phổ biến liên quan đến stress, lo âu, trầm cảm; chiếm 16% gánh nặng bệnh tật và thương tật trên toàn thế giới ở độ tuổi 10 - 19 tuổi. Do đó vấn đề này đã và đang nhận được sự quan tâm nhiều hơn của các nhà khoa học trên khắp thế giới. Theo báo cáo của Quỹ Nhi Đồng Liên Hiệp Quốc (UNICEF) khoảng 8 - 29% trẻ em đang trong độ tuổi vị thành niên ở Việt Nam có vấn đề về sức khỏe tâm thần⁽¹⁾. Qua khảo sát tại một số thành phố lớn đều cho thấy tỷ lệ học sinh trung học phổ thông mắc các rối loạn khá cao: tỷ lệ học sinh mắc trầm cảm tại TP. Hà Nội là 20%⁽²⁾ và tỷ lệ stress là 62,7%⁽³⁾; tại TP. Đà Nẵng có đến 71,9% học sinh mắc rối loạn stress⁽⁴⁾; tại TP. Hồ Chí Minh tỷ lệ các rối loạn stress, trầm cảm và lo âu lần lượt là 36,1%, 39,8% và 59,8%⁽⁵⁾. Điều này làm tăng các hành vi nguy cơ như: lạm dụng chất, bao gồm sử dụng ma túy, uống rượu và hút thuốc, cũng có thể là nguyên nhân hoặc yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh tâm thần và căng thẳng tâm lý xã hội⁽¹⁾. Chính vì thế nghiên cứu này được thực hiện để xác định tỷ lệ các rối loạn stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trường THPT chuyên Vị Thanh tỉnh Hậu Giang và mối

liên quan giữa các rối loạn này với các yếu tố: đặc tính mẫu, yếu tố học tập, yếu tố lối sống và yếu tố tâm lý.

ĐỐI TƯỢNG - PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu

Thực hiện trên 718 học sinh trường THPT chuyên Vị Thanh tỉnh Hậu Giang, thời gian từ tháng 09/2019 đến tháng 07/2020.

Tiêu chí chọn mẫu

Chọn vào tất cả học sinh có mặt tại thời điểm nghiên cứu và đồng ý tham gia. Những học sinh trả lời không đầy đủ thang đo DASS-21 hoặc trả lời thiếu trên 5% số câu trong bộ câu hỏi nghiên cứu sẽ bị loại.

Phương pháp nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang.

Kỹ thuật chọn mẫu

Lấy mẫu toàn bộ học sinh trường trung học phổ thông (THPT) Vị Thanh.

Công cụ và phương pháp thu thập số liệu

Học sinh tự điền vào bộ câu hỏi soạn sẵn có cấu trúc bao gồm: 1) Đặc tính mẫu (7 câu); yếu tố học tập (7 câu); yếu tố lối sống (6 câu); yếu tố tâm lý (11 câu), 2) Thang đo DASS-21 (21 câu). Trong đó, thang đo DASS-21 là bộ công cụ tích hợp đánh giá được cả 3 rối loạn tâm thần phổ

biến stress – lo âu – trầm cảm, của nhóm các nhà nghiên cứu tâm lý, khoa Tâm lý của Đại học New South Wales (Úc) phát triển và rút gọn từ thang đo DASS-42. DASS-21 có 21 câu hỏi chia làm 3 phần, mỗi phần gồm 07 câu hỏi để đánh giá 3 vấn đề sức khỏe stress, lo âu, trầm cảm. Mỗi câu hỏi sử dụng 4 thang đo Likert để chỉ ra mức độ từng triệu chứng được mô tả mà họ đã trải qua trong tuần trước đó với 0 (không đúng với tôi chút nào cả) cho đến 3 (Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng). Tổng điểm kết quả của mỗi nhóm sẽ được nhân 2 và dùng chung bảng đánh giá mức độ của DASS-42 (6). Thang đo DASS-21 có sự thống nhất nội bộ cao trong từng mục cũng như tổng thể, cụ thể điểm số Cronbach's alpha cho từng phần trầm cảm, lo âu, stress, lần lượt là 0,83; 0,80; 0,82 và tổng điểm cho cả thang đo DASS-21 là 0,92(7).

Định nghĩa biến số chính

Stress: là biến số nhị giá theo thang đo DASS-21, có stress khi điểm stress ≥ 15 .

Lo âu: là biến số nhị giá theo thang đo DASS-21, có stress khi điểm stress ≥ 8 .

Trầm cảm: là biến số nhị giá theo thang đo DASS-21, có stress khi điểm stress ≥ 10 .

Bảng 1: Phân loại mức độ các rối loạn stress, lo âu, trầm cảm theo thang đánh giá DASS-21(8)

Mức độ	Nhẹ	Vừa	Nặng	Rất nặng
Điểm stress	15-18	19-25	26-33	≥ 34
Điểm lo âu	8-9	10-14	15-19	≥ 20
Điểm trầm cảm	10-13	14-20	21-27	≥ 28

Kiểm soát sai lệch

Lấy mẫu theo đúng tiêu chí chọn mẫu. Thiết kế bộ câu hỏi theo đúng mục tiêu nghiên cứu, ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu, dễ trả lời. Sử dụng thang đo DASS-21 đã được đánh giá cao về giá trị và độ tin cậy trên đối tượng học sinh trung học phổ thông tại Việt Nam.

Phân tích và xử lý số liệu

Dùng phần mềm Epidata 3.1 để nhập liệu Phân tích dữ kiện thống kê bằng phần mềm Stata 14 và phần mềm R 4.0.2. Tần số và tỷ lệ phần trăm được dùng để mô tả biến định tính.

Kiểm định Chi bình phương dùng để xét mối liên quan giữa tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm với các yếu tố khác. Những biến số có giá trị $p < 0,2$ trong phân tích đơn biến sẽ được đưa vào mô hình tiên lượng BMA để tìm ra mô hình tối ưu nhất, sau khi xác định được mô hình tối ưu nhất sẽ được chọn để tiếp tục kiểm định bằng mô hình hồi quy đa biến với tùy chọn Robust.

Y đức

Nghiên cứu này được thông qua bởi Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu Y sinh học Đại học Y Dược TP. HCM số 188/HĐĐĐ, ngày 6/3/2020.

KẾT QUẢ

Trong tổng số 718 sinh viên đưa vào phân tích, các khối lớp phân bố đồng đều từ lớp 10 đến lớp 12. Đa số là nữ giới (57,2%), thuộc dân tộc Kinh (93,7%), không theo tôn giáo (87,2%) và có học lực khá (63,4%). Đối với vận động thể lực, có hơn 70% học sinh dành thời gian vận động ít nhất 1 lần/tuần. Về áp lực của học sinh, gần một nửa số học sinh thỉnh thoảng tự gây áp lực cho bản thân. Hơn 1/2 số học sinh thường xuyên cảm thấy áp lực trước mỗi kỳ thi và 78% số học sinh cảm thấy thua kém bạn bè. Về các mối quan hệ, chỉ có 3,4% số học sinh có mối quan hệ không tốt với giáo viên và 18,3% học sinh có mâu thuẫn với gia đình (Bảng 2).

Bảng 2: Phân bố các đặc tính và một số yếu tố liên quan đến đối tượng nghiên cứu (n=718)

Đặc điểm	Tần số	Tỷ lệ %	
Khối lớp	Lớp 10	231	32,2
	Lớp 11	264	36,8
	Lớp 12	223	31,0
Giới tính	Nam	307	42,8
	Nữ	411	57,2
Dân tộc	Kinh	673	93,7
	Khác: Hoa, Khmer, Chăm	45	6,3
Tôn giáo	Có	92	12,8
	Không	626	87,2
Học lực	Giỏi	238	33,1
	Khá	455	63,4
	Trung bình	25	3,5
Thời gian vận động thể lực	0 lần / tuần	200	27,9
	1 đến 3 lần / tuần	328	45,7

Đặc điểm	Tần số	Tỷ lệ %	
	≥ 4 lần / tuần	190	26,4
Áp lực bản thân	Thường xuyên	203	28,3
	Thỉnh thoảng	345	48,1
	Hiếm khi	107	14,9
	Không bao giờ	63	8,7
Áp lực trước mỗi kỳ thi	Thường xuyên	378	52,7
	Thỉnh thoảng	264	36,8
	Hiếm khi	54	7,5
	Không bao giờ	22	3,0
Thua kém bạn bè	Có	560	78,0
	Không	158	22,0
Mối quan hệ với giáo viên	Tốt	133	18,5
	Bình thường	561	78,1
	Không tốt	24	3,4
Mâu thuẫn với gia đình	Có	131	18,3
	Không	578	81,7

Bảng 3: Tỷ lệ các rối loạn stress, lo âu, trầm cảm theo thang đánh giá DASS-21 (n=718)

Rối loạn	Stress (≥15 điểm)		Lo âu (≥8 điểm)		Trầm cảm (≥10 điểm)		
	n	%	n	%	n	%	
Có rối loạn	374	52,1	458	63,8	302	42,1	
Mức độ	Nhẹ	143	19,9	77	10,7	128	17,8
	Vừa	168	23,4	224	31,2	146	20,3
	Nặng	60	8,4	81	11,3	21	2,9
	Rất nặng	3	0,4	76	10,6	7	1,1

Qua **Bảng 3** cho thấy tỷ lệ stress là 52,1%, tỷ lệ lo âu 63,8% và tỷ lệ trầm cảm là 42,1%. Trong đó, mức độ vừa của cả ba rối loạn khá cao dao động từ 20,3% đến 31,2%. Tỷ lệ mức độ rất nặng của rối loạn stress và trầm cảm thấp nhất là 0,4% và 1,1%. Trong khi, mức độ rất nặng của rối loạn

Bảng 6: Mối liên quan đa biến giữa lo âu và các yếu tố (n=718)

Các yếu tố		p	PR (KTC 95%)
Thời gian vận động thể lực	0 lần / tuần		1
	1 đến 3 lần / tuần	0,666	0,97 (0,87 – 1,10)
	≥ 4 lần / tuần	0,014	0,82 (0,71 – 0,96)
Áp lực bản thân	Thường xuyên		1
	Thỉnh thoảng	0,063	0,90 (0,80 – 1,01)
	Hiếm khi	0,012	0,77 (0,62 – 0,94)
	Không bao giờ	0,013	0,71 (0,54 – 0,93)
Áp lực trước mỗi kỳ thi	Thường xuyên		1
	Thỉnh thoảng	<0,001	0,77 (0,68 – 0,88)
	Hiếm khi	0,049	0,75 (0,56 – 0,99)
	Không bao giờ	0,326	0,82 (0,55 – 1,22)
Mâu thuẫn với gia đình	Có		1,18 (1,05 – 1,33)
	Không	0,005	1

lo âu khá cao là 10,6%

Qua **Bảng 4** cho thấy có 27,3% có đồng thời cả 3 rối loạn bao gồm stress, lo âu, trầm cảm. Số học sinh có 2 rối loạn chiếm 26%. Tỷ lệ có 1 rối loạn chiếm 24% và thấp nhất là 22,7% học sinh không có bất kỳ rối loạn nào.

Bảng 4: Tỷ lệ các dạng rối loạn kết hợp (n=718)

Tình trạng	Tần số	%
Không có rối loạn	163	22,7
Có 1 rối loạn	172	24,0
Có 2 rối loạn	187	26,0
Có 3 rối loạn	196	27,3
Tổng	718	100,0

Những biến số có giá trị p < 0,2 trong phân tích đơn biến sẽ được đưa vào mô hình tiên lượng BMA để tìm ra mô hình tối ưu nhất, sau khi xác định được mô hình tối ưu nhất sẽ được chọn để tiếp tục kiểm định bằng mô hình hồi quy đa biến với tùy chọn Robust có kết quả như **Bảng 5**, 6, 7.

Bảng 5: Mối liên quan đa biến giữa trầm cảm và các yếu tố (n=718)

Các yếu tố		p	PR (KTC 95%)
Thua kém bạn bè	Có		1,46 (1,13 – 1,88)
	Không	0,003	1
Mối quan hệ với giáo viên	Tốt		0,69 (0,53 – 0,91)
	Bình thường	0,009	1
	Không tốt	0,327	1,20 (0,83 – 1,74)

Những học sinh cảm thấy thua kém bạn bè có tỷ lệ trầm cảm cao gấp 1,46 (p=0,003). So với những học sinh có mối quan hệ bình thường với giáo viên thì những học sinh có mối quan hệ tốt có tỷ lệ trầm cảm giảm đi 31% (p=0,003) (**Bảng 5**).

Bảng 7: Mối liên quan đa biến giữa stress và các yếu tố (n =718)

Các yếu tố		p	PR (KTC 95%)
Tôn giáo	Có	0,003	1,29 (1,09 – 1,52)
	Không		
Khối lớp	Lớp 10	0,893	1
	Lớp 11	0,008	1,01 (0,85 – 1,20)
	Lớp 12		1,25 (1,06 – 1,48)
Áp lực bản thân	Thường xuyên	0,290	1
	Thỉnh thoảng	0,029	0,93 (0,81 – 1,07)
	Hiếm khi	0,007	0,74 (0,56 – 0,97)
	Không bao giờ		0,61 (0,43 – 0,88)
Áp lực trước mỗi kỳ thi	Thường xuyên	<0,001	1
	Thỉnh thoảng	<0,001	0,67 (0,57 – 0,80)
	Hiếm khi	0,954	0,40 (0,24 – 0,66)
	Không bao giờ		0,99 (0,65 – 1,50)
Mối quan hệ với giáo viên	Tốt	0,019	0,79 (0,64 – 0,96)
	Bình thường	0,011	1
	Không tốt		1,29 (1,06 – 1,57)

So với học sinh không vận động thể lực thì những học sinh có vận động thể lực trên 4 lần trong tuần có tỷ lệ lo âu giảm đi 20%. Những học sinh hiếm khi tự gây áp lực có tỷ lệ lo âu giảm đi 23% (p=0,012) và những học sinh không bao giờ tự gây áp lực có tỷ lệ lo âu giảm đi 29% (p=0,013). So với những học sinh thường xuyên cảm thấy áp lực trước mỗi kỳ thi thì những học sinh thỉnh thoảng cảm thấy áp lực có tỷ lệ lo âu giảm 23% (p <0,001) và những học sinh hiếm khi thấy áp lực trước mỗi kỳ thi có tỷ lệ lo âu giảm đi 25% (p=0,049). Những học sinh có mâu thuẫn với gia đình có tỷ lệ lo âu cao gấp 1,18 lần học sinh không có mâu thuẫn (Bảng 6).

Theo Bảng 7, những học sinh có tôn giáo có tỷ lệ stress cao gấp 1,29 lần so với những học sinh không có tôn giáo. So với khối lớp 10 thì học sinh khối lớp 12 có tỷ lệ stress cao gấp 1,25 lần. Những học sinh hiếm khi tự gây áp lực có tỷ lệ stress giảm đi 26% và những học sinh không bao giờ tự gây áp lực có tỷ lệ stress giảm đi 39%. Những học sinh thỉnh thoảng hoặc hiếm cảm thấy áp lực trước mỗi kỳ thi có tỷ lệ stress giảm lần lượt là 33% và 60%. So với những học sinh có mối quan hệ bình thường với giáo viên thì những học sinh có mối quan hệ tốt có tỷ lệ stress giảm đi 21% và ngược lại những học sinh có mối quan hệ không tốt với giáo viên có tỷ lệ stress cao gấp 1,29 lần.

BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ học sinh có stress là 52,1%, lo âu là 63,8% và trầm cảm là 42,1%. Tỷ lệ này có phần cao hơn nghiên cứu của tác giả Thái Thanh Trúc khảo sát trên đối tượng học sinh THPT trên địa bàn TP. HCM năm 2018(5), và nghiên cứu của tác giả Lê Trần Tuấn Anh thực hiện tại một trường THPT ở tỉnh Hưng Yên năm 2017(9), trên thang đo DASS-21. Có sự khác biệt này do địa điểm thực hiện nghiên cứu này là trường chuyên của tỉnh, môi trường học tập ở trường chuyên có phần áp lực hơn từ chuẩn đầu vào đến đầu ra để đảm bảo chất lượng luôn đứng đầu tỉnh; ngoài ra nghiên cứu thực hiện trong mùa dịch COVID-19 nên có thể ảnh hưởng đến kết quả. Tuy nhiên, so với nghiên cứu của tác giả Võ Văn Thương thực hiện trên đối tượng học sinh lớp 12 tại một trường THPT ở TP. HCM năm 2016 thì có phần tương đồng do môi trường học tập ở TP.HCM khá áp lực, không những thế đối tượng còn là học sinh năm cuối cấp và khảo sát thực hiện vào mùa thi nên tỷ lệ các rối loạn khá cao.

Kết quả phân tích mối liên quan cho thấy học sinh có tôn giáo có tỷ lệ stress cao gấp 1,29 lần so với những học sinh không có (p=0,003). Ngoài ra, học sinh khối lớp 12 có tỷ lệ stress cao gấp 1,25 lần so với khối lớp 10 (p=0,008), kết quả này tương đồng với nghiên cứu của tác giả

Nguyễn Thị Phương Thảo⁽¹⁰⁾, vì khối lượng bài vở, kiến thức khối lớp 12 rất lớn và hơn nữa do ảnh hưởng của dịch bệnh làm thay đổi thời gian thi THPT quốc gia điều này dễ gây stress cho các em lớp 12 hơn lớp 10. Nghiên cứu cũng tìm thấy mối liên quan giữa lo âu và thời gian vận động thể lực của học sinh, so với học sinh không vận động thể lực thì những học sinh vận động thể lực trên 4 lần trong tuần có tỷ lệ lo âu giảm đi 20% ($p=0,014$), việc tham gia hoạt động thể chất có thể hỗ trợ sự phát triển về mặt xã hội của những người trẻ tuổi bằng cách tạo cơ hội thể hiện bản thân, xây dựng sự tự tin, tương tác và hòa nhập xã hội, giải toả những căng thẳng, tác động tích cực đến sức khoẻ tâm thần. Điều này tương đồng với kết quả nghiên cứu của tác giả Ngô Thị Thu Hà⁽¹¹⁾.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, so với những học sinh thường xuyên tự gây áp lực bản thân thì những học sinh hiếm khi tự gây áp lực có tỷ lệ stress giảm 26% ($p=0,029$); tỷ lệ lo âu giảm 23% ($p=0,012$) và những học sinh không bao giờ tự gây áp lực có tỷ lệ stress giảm 39% ($p=0,007$); tỷ lệ lo âu giảm 29% ($p=0,013$). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của tác giả Ngô Thị Thu Hà và tác giả Lê Đức Anh⁽¹²⁾. Cùng với đó, khi so với những học sinh thường xuyên cảm thấy áp lực trước mỗi kỳ thi thì những học sinh thỉnh thoảng cảm thấy áp lực có tỷ lệ stress giảm 33% ($p < 0,001$); tỷ lệ lo âu giảm 23% ($p < 0,001$) và những học sinh hiếm khi thấy áp lực trước mỗi kỳ thi có tỷ lệ stress giảm 60% ($p < 0,001$); tỷ lệ lo âu giảm 25% ($p=0,049$). Môi trường học tập, gia đình và xã hội đã tạo nhiều áp lực cho các em, vì thế để hoàn thành những chỉ tiêu, mục tiêu được đặt ra thì các em đã tự tạo áp lực cho bản thân, điều đó vô tình làm cho các em càng thêm căng thẳng và lo lắng hơn. Áp lực này có thể do các em học sinh tự đặt ra cho bản thân hoặc cũng có thể từ gia đình và thành tích mà nhà trường mong muốn các em phải thực hiện được, điều này khiến các em càng cảm thấy nặng nề hơn trong thi cử.

Ngoài những áp lực từ môi trường học tập

thì những mối quan hệ của học sinh trong nhà trường cũng góp phần ảnh hưởng đến các rối loạn sức khoẻ tâm thần của các em. So với những học sinh có mối quan hệ bình thường với giáo viên thì những học sinh có mối quan hệ tốt có tỷ lệ stress giảm 21% ($p=0,019$); tỷ lệ trầm cảm giảm 31% ($p=0,003$) và ngược lại những học sinh có mối quan hệ không tốt với giáo viên có tỷ lệ stress cao gấp 1,29 lần ($p=0,011$), tương đồng với nghiên cứu của tác giả Lê Đức Anh⁽¹²⁾ và nghiên cứu của tác giả Phan Thị Ngọc Thùy⁽¹³⁾. So với những học sinh không thấy thua kém bạn bè thì những học sinh có cảm thấy thua kém bạn bè có tỷ lệ trầm cảm cao gấp 1,46 lần ($p=0,003$), việc cảm thấy thua kém bạn bè về học tập có thể tạo động lực để các em phấn đấu vươn lên, nhưng cũng có thể gây ra tâm lý không thoải mái, luôn ganh đua, đố kỵ và cảm thấy áp lực hơn, nếu việc này xuất hiện trong khoảng thời dài sẽ ảnh hưởng đến tâm lý của các em.

Nghiên cứu này cũng cho thấy lo âu có mối liên quan với mâu thuẫn gia đình: so với những học sinh không có mâu thuẫn với gia đình thì những học sinh có mâu thuẫn với gia đình có tỷ lệ lo âu cao gấp 1,18 lần ($p=0,005$), điều này tương đồng với nghiên cứu của tác giả Ngô Thị Thu Hà⁽¹¹⁾ và tác giả Lê Trần Tuấn Anh⁽¹²⁾. Trong độ tuổi này tâm lý các em đã ổn định hơn tuy nhiên vẫn có xu hướng muốn tách rời gia đình, cha mẹ, và có những quan điểm riêng của cá nhân nên dễ dẫn đến mâu thuẫn, nhưng thực tế các em lại rất cần sự chia sẻ, sẵn sàng lắng nghe, tâm sự, cảm thông và yêu thương của cha mẹ, vì thế cha mẹ nên là chỗ dựa tinh thần, trở thành người bạn lớn của con.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ các rối loạn stress, lo âu, trầm cảm khá cao nên cần tổ chức tư vấn tâm lý, khám sàng lọc để phát hiện kịp thời và được điều trị bởi các chuyên gia, đặc biệt các nhóm có rối loạn ở mức nặng trở lên hoặc có từ 2 rối loạn kết hợp. Đồng thời phát huy tối đa hiệu quả của phòng tư vấn tâm lý tại nhà trường và phối hợp với gia đình nhằm theo dõi sức khoẻ tâm thần của các em để

kip thời phát hiện những học sinh có vấn đề về tâm lý và có hướng tư vấn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quỹ Nhi đồng Liên Hiệp Quốc (2018). Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam. *UNICEF*, pp.25-113.
2. Trần Thị Mỹ Lương, Phan Diệu Mai (2019). Thực trạng trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông: nghiên cứu trên địa bàn tỉnh Ninh Bình và thành phố Hà Nội. *Giáo Dục*, 166:146-150.
3. Nguyễn Thị Phương Thảo, Nguyễn Thị Thi Tho, Nguyễn Thái Quỳnh Chi, Nguyễn Nhật Cẩm, Nguyễn Tùng Lâm (2018). Thực trạng stress của học sinh trường trung học phổ thông Đinh Tiên Hoàng, Ba Đình, Hà Nội năm 2018. *Y Học Dự Phòng*, 28(4):20-28.
4. Nguyễn Thị Hằng Phương, Đinh Xuân Lâm (2019). Thực trạng mức độ căng thẳng trong học tập của học sinh lớp 12 trên địa bàn thành phố Đà Nẵng. *Giáo Dục*, 2:121-127.
5. Thai TT, Vu TLLN, Bui THH (2020). Mental Health Literacy and Help-Seeking Preferences in High School Students in Ho Chi Minh City, Vietnam. *School Mental Health*, 12(2):378-387.
6. University of New South Wales (2018), Overview of the DASS and its uses. URL: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/over.htm>.
7. Wang K, Shi HS, Geng FL, Zou LQ, Tan SP, Wang Y, Neumann DL, Shum DHK, Chan RCK (2016). Cross-cultural validation of the Depression Anxiety Stress Scale-21 in China. *Psychological Assessment*, 28(5):88-100.
8. Viện sức khỏe tâm thần, Thang đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21). URL: <http://nimh.gov.vn/thang-danh-gia-lo-au-tram-cam-stress-dass-21/>.
9. Lê Trần Tuấn Anh, Nguyễn Thanh Hải, Nguyễn Quang Đức, Phạm Thu Xanh (2017). Thực trạng stress, lo âu, trầm cảm và một số yếu tố liên quan ở học sinh THPT Phù Cừ - huyện Phù Cừ - tỉnh Hưng Yên năm học 2016-2017. *Y Học Dự Phòng*, 27(10):76-82.
10. Nguyễn Thị Phương Thảo, Nguyễn Thị Thi Tho, Nguyễn Thái Quỳnh Chi, Nguyễn Nhật Cẩm, Nguyễn Tùng Lâm (2018). Thực trạng stress của học sinh trường trung học phổ thông Đinh Tiên Hoàng, Ba Đình, Hà Nội năm 2018. *Y Học Dự Phòng*, 28(4):20-28.
11. Ngô Thị Thu Hà (2015). Tỷ lệ lo âu và các yếu tố liên quan ở học sinh lớp 12 trường trung học phổ thông Nguyễn Du, huyện Châu Đức, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu, năm 2015. *Khóa luận tốt nghiệp Cử nhân Y tế Công cộng*, Đại học Y Dược TP. HCM.
12. Lê Đức Anh (2019). Tỷ lệ stress và cách phản ứng của học sinh THPT chuyên Lương Thế Vinh Đồng Nai, năm 2019. *Khóa luận tốt nghiệp Bác sĩ Y học Dự phòng*, Đại học Y Dược TP. HCM.
13. Phan Thị Ngọc Thuỳ (2017). Tỷ lệ trầm cảm và các yếu tố liên quan theo thang đo DASS-21 của học sinh trường THPT Kiên Lương, huyện Kiên Lương, tỉnh Kiên Giang năm 2017. *Khóa luận Tốt nghiệp Bác sĩ Y học Dự phòng*, Đại học Y Dược TP. HCM.

Ngày nhận bài báo: 16/11/2020
 Ngày nhận phản biện nhận xét bài báo: 01/02/2021
 Ngày bài báo được đăng: 10/03/2021