

THỰC TRẠNG STRESS VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở HỌC SINH TRƯỜNG THPT TRƯỜNG CHINH VÀ NGUYỄN DU HUYỆN NINH SƠN TỈNH NINH THUẬN

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả tỷ lệ stress và một số yếu tố liên quan đến stress của học sinh Trung học phổ thông Trường Chinh và Nguyễn Du huyện Ninh Sơn tỉnh Ninh Thuận năm 2022. Thang đo Perceived stress scale-10 và Thang đo áp lực học tập - Educational stress scale for Adolescents (ESSA) được sử dụng để thu thập thông tin từ học sinh.

Phương pháp: Thiết kế nghiên cứu Nghiên cứu cắt ngang mô tả được tiến hành với 628 học sinh khối lớp 10, 11, 12 tại trường THPT Trường Chinh và Nguyễn Du huyện Ninh Sơn tỉnh Ninh Thuận tháng 3/2022 đến tháng 6/2022. Phương pháp chọn mẫu thuận tiện với bộ câu hỏi tự điền.

Kết quả: Tỷ lệ stress của học sinh trường THPT Trường Chinh thấp hơn tỷ lệ stress của học sinh trường THPT Nguyễn Du (Tỷ lệ stress của học sinh trường THPT Trường Chinh là 17,4%. Tỷ lệ stress của học sinh trường THPT Nguyễn Du là 21,9%. Tìm được mối liên quan có ý nghĩa thống kê với PR (95% CI) giữa stress của học sinh cả hai trường với các yếu tố: số lượng môn học, tự tạo áp lực học tập cho bản thân.

Kết luận: Tình trạng stress ở học sinh trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du với tỷ lệ thấp (từ 17,4% đến 21,9%). Một số yếu tố liên quan giữa stress của học sinh cả hai trường với các yếu tố: số lượng môn học, tự tạo áp lực học tập cho bản thân.

Từ khóa: stress, học sinh, áp lực học tập

REAL SITUATION OF STRESS WITH RELATED FACTORS AT HIGH SCHOOL STUDENTS TRUONG CHINH AND NGUYEN DU DISTRICT NINH SON PROVINCE NINH THUAN

ABSTRACT

1. Trung tâm Y tế Quận Gò Vấp
2. Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh
3. Bệnh viện RMH trung ương TPHCM
4. Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

*Tác giả chính: Cao Toàn Huy Hoàng

Email: sshuyhoang@gmail.com

Ngày nhận bài: 16/10/2024

Ngày phản biện: 9/3/2025

Ngày duyệt bài: 10/3/2025

**Cao Toàn Huy Hoàng^{1*}, Lê Thị Diễm Trinh²,
Lâm Văn Sáng³, Phạm Ngọc Hà⁴**

Objective: Descriptive the rate of stress and factors related to stress of high school students of Truong Chinh and Nguyen Du, Ninh Son district, Ninh Thuan province in 2022. Perceived stress scale-10 and Educational stress scale for Adolescents (ESSA) were used to collect information from students.

Method: Research design Descriptive cross-sectional study was implemented among 628 students in grades 10, 11, 12 at Truong Chinh and Nguyen Du high schools in Ninh Son district, Ninh Thuan province in March 2022 to June 2022. Convenient sampling method with self-completed questionnaire.

Results: The stress rate of students at Truong Chinh High School is lower than the stress rate of students at Nguyen Du High School (The rate of stress among students at Truong Chinh High School is 17.4%. Stress among students at Nguyen Du High School is 21.9%). Found a relationship between the stress of students at both schools and the following factors: number of subjects, creating pressure to study for themselves.

Conclusion: There is a low rate of stress among students at Truong Chinh High School and Nguyen Du High School (from 17.4% to 21.9%). Some factors related to stress of students of both schools with factors: number of subjects, self-created study pressure.

Key words: stress, students, academic pressure.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress là một trong những rối loạn tâm thần phổ biến ở học sinh. Theo nghiên cứu của tác giả Scott E. Wilks ước tính rằng 10 – 30% học sinh trải qua một số mức độ stress học tập trong sự nghiệp học tập của họ [1]. Stress học đường không được phát hiện sớm thì các cá nhân sẽ trải qua những cảm xúc tiêu cực khi trưởng thành và trong công việc, điều này dẫn đến sự sa sút về mặt đạo đức và các vấn đề tâm lý xã hội [2]. Ngoài ra, nó có khả năng ảnh hưởng đến cuộc sống trưởng thành của họ và cuộc sống của thế hệ sau này. Các vấn đề mà thanh thiếu niên gặp phải cản trở cách họ suy nghĩ,

cảm nhận và hành động. Những vấn đề như vậy gây ra khó khăn, hạn chế thành tích học tập và khả năng làm việc của họ.

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục đích giúp cho nhà trường và nhân viên Y tế hiểu rõ được thực trạng, tỷ lệ stress học đường. Đồng thời phối hợp cùng với nhà trường và phụ huynh có những biện pháp phù hợp và kịp thời nhằm cải thiện tâm lý trên các nhóm đối tượng này tại tỉnh Ninh Thuận.

II. ĐỐI TƯỢNG – PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Đối tượng nghiên cứu: 628 học sinh khối lớp 10, 11, 12 tại trường THPT Trường Chinh và Nguyễn Du huyện Ninh Sơn tỉnh Ninh Thuận tháng 3/2022 đến tháng 6/2022

2.2 Phương pháp nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu: Thiết kế nghiên cứu cắt ngang mô tả, lấy mẫu thuận tiện

Sử dụng bộ câu hỏi soạn sẵn gồm 3 phần. Bộ câu hỏi được phát ra vào đầu tiết sinh hoạt 15 phút đầu giờ mỗi lớp và được thu lại vào cuối tiết. Học sinh được trả lời bộ câu hỏi ngay tại lớp học dưới sự giám sát của giáo viên chủ nhiệm và nghiên cứu viên.

Phần A: Thông tin chung và một số yếu tố liên quan. Gồm 23 câu hỏi dạng trắc nghiệm.

Phần B: Bảng tự cảm nhận stress. Gồm 10 câu hỏi từ thang đo PSS - thang đo được sử dụng rộng rãi nhất nhằm đo lường sự tự cảm nhận về căng thẳng. Bảng câu hỏi tiếng Việt này đã được

sử dụng trong các nghiên cứu khảo sát về vấn đề stress trên đối tượng học sinh - sinh viên trong nghiên cứu của tác giả Trần Thái Phúc và các cộng sự năm 2020 [3,4].

Phần C: Bảng câu hỏi đánh giá stress học tập ESSA. Gồm 16 câu hỏi. Đã được dịch sang tiếng Việt với Cronbach's Alpha là 0,83

2.3 Phân tích dữ liệu

Xử lý số liệu bằng phần mềm Stata 16.0.

Thống kê mô tả: Đối với biến định tính: Lập bảng tần suất và tỷ lệ phần trăm (%) để xem xét sự phân bố của các giá trị. Đối với biến định lượng: Nếu giá trị phân phối chuẩn lấy giá trị trung bình và độ lệch chuẩn. Nếu giá trị không phân phối chuẩn lấy giá trị trung vị và khoảng tứ vị. Trong nghiên cứu này lấy khoảng tin cậy là 95%, phân phối chuẩn khi $p < 0,05$ và phân phối không chuẩn khi giá trị $p \geq 0,05$.

Thống kê phân tích: Dùng kiểm định chi bình phương hoặc kiểm định Fisher để so sánh tỷ lệ (dùng kiểm định Fisher thay thế kiểm định chi bình phương trong trường hợp có $> 20\%$ các ô có vọng trị < 5 hoặc có ô có vọng trị < 1 trong quá trình phân tích dữ liệu). Xác định độ lớn của mức độ kết hợp các mối liên quan giữa biến số độc lập (đặc tính mẫu, các yếu tố cá nhân, gia đình và nhà trường) với biến số kết cục (tỷ lệ stress) bằng tỉ số tỷ lệ PR (Prevalance Ratio).

Nghiên cứu được thông qua bởi Hội đồng Y đức Trường Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh số 651/ĐHYD-HĐĐĐ ngày 24/11/2021.

III. KẾT QUẢ

3.1. Thực trạng stress của học sinh ở trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du

Bảng 1 Thực trạng stress của học sinh ở trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du (PSS-10)

Đặc điểm	Trường Chinh (n=317)		Nguyễn Du (n=311)	
	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Stress				
Có	55	17,4	68	21,9
Không	262	82,6	243	78,1
Mức độ Stress				
Nhẹ (<24 điểm)	262	82,5	243	78,1
Vừa (24 – 30)	49	15,5	58	18,7
Cao (31-36)	3	1,0	10	3,2
Rất cao (37-40)	3	1,0	0	0,0

Cả 2 trường THPT đa phần học sinh đều không ảnh hưởng bởi stress với tỷ lệ 82,6% (TPHT Trường Chinh) và 78,1% (Nguyễn Du). Mức độ stress của học sinh cả 2 trường đa phần ở mức độ nhẹ với tỷ lệ là 82,5% (Trường Chinh) và 78,1% (Nguyễn Du).

Bảng 2. Áp lực học tập trong học tập của học sinh trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du theo thang ESSA

Áp lực học tập (ESSA)	TB $\pm$ ĐLC	Nhỏ nhất	Lớn nhất
THPT Trường Chinh	51,8 $\pm$ 9,5	16	80
THPT Nguyễn Du	51,2 $\pm$ 8,6	23	72

Điểm trung bình áp lực học tập của học sinh THPT Trường Chinh 51,8 $\pm$ 9,5 cao hơn so với THPT Nguyễn Du là 51,2 $\pm$ 8,6.

3.2. Mối liên hệ giữa stress và các yếu tố liên quan học sinh ở cả 2 trường THPT Trường Chinh và Nguyễn Du

Bảng 3. Mối liên hệ giữa stress và các yếu tố liên quan học sinh ở cả 2 trường THPT Trường Chinh và Nguyễn Du

	THPT Trường Chinh (n=317)			THPT Nguyễn Du (n=311)		
	Stress			Stress		
	Có n(%)	Không n(%)	PR (KTC 95%)	Có n(%)	Không n(%)	OR (KTC 95%)
Lớp						
10	13 (15,3)	72 (84,7)	1	14 (14,6)	82 (85,4)	1
11	19 (14,1)	116 (85,9)	0,93 (0,48-1,77)	17 (14,5)	80 (82,5)	1,51 (1,14-2,00)
12	23 (23,7)	74 (76,3)	1,55 (0,84-2,87)	37 (31,4)	81 (68,6)	2,28 (1,30-4,00)
Số lượng môn học						
Quá nhiều	18 (28,6)	45 (71,4)	1	14 (42,4)	19 (57,6)	1
Nhiều	25 (18,67)	109 (81,3)	0,60 (0,44-0,81)	31 (19,9)	125 (80,1)	0,70 (0,50-0,97)
Bình thường/ ít	12 (10,0)	108 (90,0)	0,36 (0,19-0,66)	23 (18,9)	99 (81,1)	0,49 (0,25-0,94)
Số lượng bài tập						
Quá nhiều	15 (36,6)	26 (63,4)	1	6 (37,5)	10 (62,5)	1
Nhiều	17 (21,5)	62 (78,5)	0,59 (0,44-0,78)	16 (32,7)	33 (67,3)	0,73 (0,54-1,00)
Bình thường	21 (11,2)	166 (87,8)	0,35 (0,20-0,62)	41 (17,8)	189 (82,2)	0,54 (0,29-1,01)
Ít	2 (20,0)	8 (80,0)	0,20 (0,09-0,48)	5 (31,3)	11 (68,7)	0,39 (0,15-1,01)
Lo lắng kinh tế						

	THPT Trường Chinh (n=317)			THPT Nguyễn Du (n=311)		
	Stress			Stress		
	Có n(%)	Không n(%)	PR (KTC 95%)	Có n(%)	Không n(%)	OR (KTC 95%)
Thường xuyên	38 (30,2)	88 (69,8)	1	41 (32,8)	84 (67,2)	1
Thỉnh thoảng	12 (9,4)	116 (90,6)	0,50 (0,32-0,78)	15 (12,2)	108 (87,8)	0,77 (0,56-1,04)
Hiếm	2 (7,7)	24 (92,3)	0,25 (0,10-0,61)	4 (12,5)	28 (87,5)	0,59 (0,32-1,09)
Không bao giờ	3 (8,1)	34 (91,9)	0,13 (0,03-0,48)	8 (25,8)	23 (74,2)	0,45 (0,18-1,14)
Tự tạo áp lực						
Thường xuyên	28 (34,2)	54 (65,8)	1	35 (34,7)	66 (65,3)	1
Thỉnh thoảng	21 (13,6)	133 (86,4)	0,51 (0,35-0,74)	26 (18,7)	113 (81,3)	0,60 (0,45-0,81)
Hiếm	3 (8,3)	33 (91,7)	0,26 (0,12-0,54)	3 (9,4)	29 (90,6)	0,36 (0,20-0,66)
Không bao giờ	3 (6,7)	42 (93,3)	0,13 (0,04-0,40)	4 (10,3)	35 (89,7)	0,22 (0,09-0,53)

Trường THPT Nguyễn Du khối lớp 10 có mối liên hệ với stress. Trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du có mối liên quan đến stress do quá nhiều môn học. Có mối liên hệ giữa số lượng bài tập quá nhiều và stress của học sinh. Mối quan hệ bạn bè tốt và stress có mối liên quan với nhau.

Bảng 4. Mối liên hệ giữa tình trạng stress và áp lực học tập ở THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du

Áp lực học tập (ESSA)	Tình trạng stress		PR KTC 95%
	Có	Không	
THPT Trường Chinh	57,3 ± 8,8	50,7 ± 9,2	1,06 (1,04-1,09)
THPT Nguyễn Du	54,2 ± 8,6	50,3 ± 8,4	1,04 (1,01-1,06)

Điểm trung bình áp lực học tập của học sinh trường THPT Trường Chinh có tình trạng stress cao hơn so với không stress là 57,3 ± 8,8 và áp lực học tập tại của học sinh trường THPT Trường Chinh có mối liên hệ với tình trạng stress. Điểm trung bình áp lực học tập của học sinh trường THPT Nguyễn Du có tình trạng stress cao hơn so với không stress là 54,2 ± 8,6 và áp lực học tập tại của học sinh trường THPT Nguyễn Du có mối liên hệ với tình trạng stress với PR KTC 95%.

IV. BÀN LUẬN

4.1 Thực trạng stress của học sinh ở trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du

Trong nghiên cứu chỉ ra rằng, nhìn chung số lượng học sinh có tình trạng stress ở 2 trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du huyện Ninh Sơn tỉnh Ninh Thuận ở mức thấp. Chúng tôi nhận thấy rằng, thời điểm lấy mẫu nghiên cứu bắt đầu khi các em học sinh vừa trải qua kỳ kiểm tra giữa học kỳ và chuẩn bị tới kỳ nghỉ lễ 30/4-1/5 dài ngày nên tâm lý của các em sẽ tốt hơn. Đây là dấu

hiệu tích cực của học sinh ở 2 trường tại địa bàn huyện. Khi so sánh với kết quả của các tác giả Lê Đức Anh và Nguyễn Võ Phương Trang, mức độ stress nhẹ của chúng tôi cao hơn kết quả khảo sát của các tác giả. Sự khác biệt này có lẽ xuất phát từ vị trí địa lý khác nhau, áp lực từ phía phụ huynh cũng như khối lượng bài tập mà học sinh cần phải hoàn thành trước khi đến lớp và đối tượng nghiên cứu của 2 tác giả là học sinh trường chuyên lớn của địa bàn nên gánh nặng học tập thi vào các

trường đại học có số điểm đầu vào tốt cao hơn so với vùng nông thôn [4,5]. Điều này góp phần làm cho tâm lý của các học sinh trong nghiên cứu của chúng tôi được thoải mái hơn.

Áp lực học tập của 2 trường theo thang điểm ESSA trung bình. Trường THPT Trường Chinh có điểm ESSA cao hơn trường THPT Nguyễn với số điểm trung bình lần lượt là $51,8 \pm 9,5$ và $51,2 \pm 8,6$. Nhìn chung, áp lực học tập được đánh giá không quá cao và ngang nhau. Điều này phù hợp với kết quả mức độ stress đã được trình bày ở trên.

4.2 Mối liên hệ giữa stress và các yếu tố liên quan với mẫu nghiên cứu

Mặc dù trong nghiên cứu của chúng tôi phát hiện ở cả 2 trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du lớp 12 là lớp có tỷ lệ stress cao nhất vì khối 12 là khối lớp cuối cùng trong bậc học phổ thông và các học sinh phải trải qua kỳ thi THPT Quốc gia một kỳ thi vô cùng quan trọng trong cuộc đời mỗi người và cũng là năm cuối cùng các em tạm biệt những năm tháng học trò đẹp nhất. Nhưng có một điều thú vị là đây không phải là nguyên nhân gây ra stress đối với các bạn học sinh của trường THPT Trường Chinh. Tuy nhiên nó lại là mối quan ngại báo động ở học sinh của trường THPT Nguyễn Du khi kết quả đã cho thấy tỷ lệ stress của học sinh khối lớp 12 gấp 2,28 lần so với khối lớp 10.

Trong nghiên cứu đã phát hiện nguyên nhân gây ra stress ở cả hai trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du đều có sự liên quan đến số lượng môn học khi $p < 0,05$. Tuy nhiên kết quả này lại khác với kết quả của tác giả Nguyễn Thị Bích Trân. Sự khác biệt này có lẽ xuất phát một phần đến sự khác nhau giữa bạn học sinh các khối lớp vẫn chưa theo kịp tiến độ dạy của giáo viên cũng như số lượng kiến thức các môn học quá nhiều tại các khối lớp. Số lượng bài tập trong nghiên cứu ở học sinh THPT Trường Chinh có mối liên quan đến stress, cụ thể học sinh của trường trong nhóm stress đã đồng ý là có quá nhiều và nhiều bài tập với tỷ lệ 47% cao nhất trong tất cả các nhóm. Nhưng với học sinh trường THPT Nguyễn Du lại cho thấy số lượng bài tập về nhà không có mối liên quan đến stress học đường và số lượng bài tập là phù hợp với một học sinh trung học phổ thông. Theo nghiên cứu của Phùng Đức Nhật, học sinh cảm thấy khối lượng bài vở nhiều bị stress gấp 2,26 lần học sinh cảm thấy khối lượng bài vở vừa phải [6].

Trong nghiên cứu chúng tôi cũng đã thấy rằng, lo lắng về kinh tế là nguyên nhân dẫn đến stress ở

học sinh của cả 2 trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du. Kết quả này tương đồng với kết quả của tác giả Phùng Đức Nhật, học sinh lo lắng về kinh tế gia đình bị stress cao gấp 1,56 lần học sinh không có lo lắng này [6]. Thật vậy, trong cuộc sống những học sinh có những áp lực về kinh tế ảnh hưởng nhiều đến tâm lý, quyết định của các em. Đặc biệt là trong giai đoạn của lứa tuổi thanh thiếu niên với những thay đổi về tâm sinh lý, các em đã chú ý nhiều hơn về ngoại hình của mình, đã có những nhu cầu riêng cho cá nhân. Không những vậy THPT là thời gian rất quan trọng trong học tập vì đây sẽ là khoảng thời gian các học sinh cần phải học và tích lũy rất kiến thức để chuẩn bị cho kỳ thi THPT Quốc gia. Vì thế, ngoài học trên trường còn phải học thêm tại các trung tâm luyện thi nên cần có sự đầu tư kinh tế nhiều hơn. Ta có thể nhận thấy rằng khác với các học sinh không phải suy nghĩ nhiều mặt kinh tế thì các học sinh có khó khăn về kinh tế sẽ có những áp lực rất lớn dẫn tới tăng nguy cơ stress cho các bạn học sinh. Tuy nhiên kết quả trong nghiên cứu chúng tôi khác với nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Bích Trân rằng trong nghiên cứu tác giả không tìm thấy mối liên quan giữa stress với lo lắng về kinh tế [7]. Theo tác giả, đây sẽ là những động lực mẽ để thúc đẩy học sinh cố gắng hơn trong học tập.

Song song với đó, tự tạo áp lực cho bản thân cũng là một trong những nguyên nhân góp phần vào stress ở học đường. Tác giả Nguyễn Thị Bích Trân cũng ghi nhận học sinh tự tạo áp lực cho bản thân có mức độ stress cao hơn gấp 1,6 lần [7]. Trường THPT Trường Chinh và trường THPT Nguyễn Du các học sinh thường xuyên tạo áp lực cho bản thân có mức độ stress cao hơn so với nhóm không bao giờ hay hiếm.

V. KẾT LUẬN

Có tình trạng stress ở học sinh trường THPT Trường Chinh và THPT Nguyễn Du với tỷ lệ thấp. Tìm được mối liên quan giữa stress của học sinh cả hai trường với các yếu tố: số lượng môn học, tự tạo áp lực học tập cho bản thân. Có mối liên quan giữa stress của học sinh trường THPT Nguyễn Du với số lớp, trong khi đối với học sinh trường THPT Trường Chinh là với số lượng bài tập, lo lắng về kinh tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Wilks SE (2008), Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students.

2. **Roberta F, Marinella P, Carlo T, Griffith FR, Claudio B, ethics FMLJJob (2015)**, An integrative approach to understanding counter-productive work behavior: The roles of stressors, negative emotions, and moral disengagement;130(1):131-144.
3. **Trần Thái Phúc (2020)**, Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến căng thẳng cảm xúc của nữ sinh viên điều dưỡng chính quy tại trường đại học y dược Thái Bình năm 2020.
4. **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 sỹ Y học Dự phòng. Đại học y dược Tp.HCM.
5. **Nguyễn Võ Phương Trang (2017)**, Thực trạng stress và chiến lược ứng phó của học sinh THPT chuyên Lê Hồng Phong TP.HCM năm 2018. Khóa luận Tốt nghiệp Bác sỹ Y học Dự phòng. Đại học y dược Tp.HCM.
6. **Phùng Đức Nhật, Điền Ngọc Trang, Nguyễn Nhất Chi Mai, Vân NTT(2012)**, Tình trạng stress và các yếu tố liên quan ở học sinh trường THPT Nam Hà, Thành Phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai năm 2012. Tạp chí y học Thành Phố Hồ Chí Minh;18(6):641-644.
7. **Nguyễn Thị Bích Trân (2017)**, Tỷ lệ stress và các yếu tố liên quan ở học sinh khối 12, trường THPT Thanh Bình, huyện Tân Phú, tỉnh Đồng Nai, năm 2017. Khóa luận Tốt nghiệp Bác sỹ Y học Dự phòng. Đại học Y Dược Tp.HCM.