

MENTAL HEALTH STATUS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN HANOI: A CROSS-SECTIONAL STUDY ON DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS

Nguyen Ngoc Bao Quyen¹, Luu Minh Duc², Vu Minh Thy¹,
Nguyen Yen Minh¹, Nguyen Chau Anh¹, Hoang Lan Van¹, Giap Thi Thanh Tinh^{1*}

¹VinUni - Vinhomes Ocean Park Urban Area, Gia Lam Dist, Hanoi City, Vietnam

²University of Medicine and Pharmacy, Vietnam National University, Hanoi -
144 Xuan Thuy, Dich Vong Hau Ward, Cau Giay Dist, Hanoi City, Vietnam

Received: 22/05/2025

Revised: 08/06/2025; Accepted: 15/06/2025

ABSTRACT

Objective: To investigate the prevalence of depression, anxiety, and stress among high school students in Hanoi and identify associated factors.

Methods: A cross-sectional study was conducted with 501 high school students in Hanoi from August to December 2023. Data were collected via an online survey, including demographic information and the DASS-21 scale. Data were analyzed using SPSS 27.0 with descriptive statistics, ANOVA, t-test, Chi-square test, and regression analysis.

Results: The prevalence of depression, anxiety, and stress was 78.8%, 86.2%, and 76.6%, respectively. Severe and extremely severe levels were common, especially among female students. Gender was significantly associated with all depression, anxiety, and stress ($p < 0.05$), while school grade and type of school showed no significant differences.

Conclusion: Mental health problems are highly prevalent among high school students in Hanoi, particularly in females. Early psychological interventions in schools are essential to support students and promote mental well-being.

Keywords: Depression, anxiety, stress, high school students, mental health, Vietnam

*Corresponding author

Email: tinh.gtt@vinuni.edu.vn **Phone:** (+84) 332936899 **https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD10.2617**

THỰC TRẠNG SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌC SINH THPT TẠI HÀ NỘI: NGHIÊN CỨU CẮT NGANG VỀ TRẦM CẢM, LO ÂU VÀ CĂNG THẲNG

Nguyễn Ngọc Bảo Quyên¹, Lưu Minh Đức², Vũ Minh Thy¹,
Nguyễn Yến Minh¹, Nguyễn Châu Anh¹, Hoàng Lan Vân¹, Giáp Thị Thanh Tình^{1*}

¹Đại học VinUni - KĐT Vinhomes Ocean Park, H. Gia Lâm, Tp. Hà Nội

²Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội -

144 Xuân Thủy, P. Dịch Vọng Hậu, Q. Cầu Giấy, Tp. Hà Nội, Việt Nam

Received: 22/05/2025

Revised: 08/06/2025; Accepted: 15/06/2025

ABSTRACT

Mục tiêu: Xác định tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hà Nội và một số yếu tố liên quan.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên 501 học sinh THPT tại Hà Nội từ tháng 8 đến tháng 12 năm 2023. Dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi trực tuyến gồm thông tin nhân khẩu học và thang đo DASS-21. Phân tích dữ liệu sử dụng SPSS 27.0 với thống kê mô tả, ANOVA, t-test, kiểm định khi bình phương, và hồi quy đa biến.

Kết quả: Tỷ lệ học sinh có dấu hiệu trầm cảm, lo âu và căng thẳng lần lượt là 78,8%, 86,2% và 76,6%. Trong đó, các mức độ nặng và rất nặng chiếm tỷ lệ cao, đặc biệt ở nữ sinh. Giới tính có liên quan có ý nghĩa thống kê với cả ba vấn đề tâm lý ($p < 0,05$), trong khi khối lớp và nhóm trường học không có mối liên quan đáng kể.

Kết luận: Tỷ lệ rối loạn tâm lý ở học sinh THPT tại Hà Nội ở mức cao, đặc biệt ở nhóm nữ. Cần có các chương trình can thiệp sớm phù hợp để hỗ trợ tâm lý tại các trường THPT nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần cho học sinh.

Từ khóa: Trầm cảm, lo âu, căng thẳng, học sinh trung học phổ thông, sức khỏe tâm thần, Việt Nam.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm thần đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của thanh thiếu niên, ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập, các mối quan hệ xã hội và chất lượng cuộc sống. Thanh thiếu niên có thể trải qua nhiều mức độ khác nhau của sức khỏe tâm thần, từ trạng thái tích cực đến các rối loạn tâm lý nghiêm trọng. Theo Tổ chức y tế thế giới (WHO), khoảng 14% trẻ em và thanh thiếu niên mắc các rối loạn tâm thần, chiếm khoảng 15% tổng gánh nặng bệnh tật trong nhóm tuổi này [1]. Đặc biệt, tỷ lệ mắc bệnh có xu hướng tăng do những thay đổi trong môi trường sống, áp lực xã hội và sự phát triển nhanh chóng của công nghệ [1]. Tại Việt Nam, theo UNICEF, 26% thanh thiếu niên có nguy cơ mắc các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần [2].

Trong các rối loạn tâm thần, trầm cảm (depression), lo âu (anxiety) và căng thẳng (stress) là những vấn

đề phổ biến nhất ở trẻ vị thành niên và thanh thiếu niên [3]. Những rối loạn này có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng học tập, giao tiếp xã hội và sự phát triển tâm lý của các em. Theo thống kê, ước tính có hơn 300 triệu người mắc trầm cảm trên thế giới, trong đó thanh thiếu niên chiếm tới 85% [4]. Một nghiên cứu chỉ ra rằng, việc sinh sống tại các thành phố lớn có nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần cao hơn so với các khu vực khác [5]. Cụ thể, tại Thành phố Hồ Chí Minh một nghiên cứu chỉ ra rằng tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh Trung học phổ thông (THPT) lần lượt là 56%, 68%, 50% [6]. Tương tự, tại Thành phố Hà Nội học sinh THPT có tỷ lệ mắc trầm cảm là 37%, lo âu 70% và căng thẳng 78% [7]. Nguy cơ tự tử ở trẻ vị thành niên liên quan tới trầm cảm và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác hiện đang là mối quan ngại lớn trong xã hội. Thật vậy,

*Tác giả liên hệ

Email: tinh.gtt@vinuni.edu.vn Điện thoại: (+84) 332936899 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD10.2617>

tự tử được báo cáo là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ ba ở những người trẻ tuổi (15-29 tuổi) [8].

Học sinh THPT trải qua nhiều xáo động về mặt tâm lý hơn các độ tuổi khác vì đây là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng từ thiếu niên sang người trưởng thành. Trong giai đoạn này, sự thay đổi về hoóc-môn dẫn đến những biến đổi lớn về cảm xúc, khiến các em dễ trở nên nhạy cảm, lo âu hoặc bốc đồng [9]. Đồng thời, áp lực học tập, kỳ vọng từ gia đình, xã hội và sự định hướng tương lai cũng tạo nên những căng thẳng tâm lý đáng kể. Bên cạnh đó, nhu cầu khẳng định bản thân, tìm kiếm sự công nhận từ bạn bè và khám phá bản sắc cá nhân có thể khiến các em dễ rơi vào trạng thái hoang mang hoặc mất phương hướng. Sự kết hợp giữa thay đổi sinh lý, áp lực bên ngoài và hững hờ tìm kiếm về bản thân khiến tâm lý học sinh THPT trở nên phức tạp và dễ biến động hơn so với các lứa tuổi khác [10].

Bậc THPT là giai đoạn quan trọng để triển khai các chương trình can thiệp sớm, giúp trang bị cho học sinh các biện pháp phòng ngừa và nâng cao khả năng ứng phó với các rối loạn tâm thần, hướng đến việc bảo vệ sức khỏe tinh thần một cách toàn diện. Vì vậy, nghiên cứu về thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh THPT cùng các yếu tố tác động là điều cần thiết, đóng vai trò nền tảng cho việc xây dựng các chương trình can thiệp phù hợp. Trên cơ sở đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục tiêu:

1. *Đánh giá thực trạng trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh THPT tại Thành phố Hà Nội.*
2. *Xác định một số yếu tố liên quan đến nguy cơ mắc trầm cảm, lo âu và căng thẳng trong nhóm đối tượng này.*

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- *Tiêu chuẩn lựa chọn:* Học sinh đang theo học tại các trường THPT tại Hà Nội và đồng ý tham gia nghiên cứu.
- *Tiêu chuẩn loại trừ:* Những học sinh được chẩn đoán mắc các bệnh mạn tính ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc sức khỏe tâm thần và các rối loạn sức khỏe tâm thần nghiêm trọng.

2.2. Thời gian và địa điểm

- Thời gian nghiên cứu: Dữ liệu nghiên cứu được thu thập từ tháng 8 đến tháng 12 năm 2023 (trước kỳ thi học kỳ)
- Địa điểm nghiên cứu: Các trường THPT tại Hà Nội.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

- Thiết kế nghiên cứu: Cắt ngang

- Cỡ mẫu: 501 học sinh THPT

- Thư mời tham gia nghiên cứu kèm theo đường link bộ câu hỏi khảo sát được đăng trên các trang hội nhóm của học sinh THPT Thành phố Hà Nội (nền tảng Facebook) và khuyến khích chia sẻ lời mời tham gia. Học sinh đáp ứng tiêu chuẩn nghiên cứu và đồng ý tham gia sẽ hoàn thành phiếu khảo sát online và nhận được một phần quà nhỏ sau khi hoàn thành.

- Để hạn chế sai lệch chọn mẫu, nghiên cứu đã thực hiện tuyển mẫu đa dạng bằng cách chia sẻ khảo sát rộng rãi trên nhiều nhóm học sinh thuộc các trường công lập, tư thục và chuyên khác nhau tại Hà Nội, bao gồm cả học sinh ở các khu vực nội thành và ngoại thành và theo dõi đặc điểm nhân khẩu học của mẫu thu được để đánh giá mức độ đại diện cho đối tượng mục tiêu.

Bộ câu hỏi khảo sát bao gồm:

Phần 1: Thông tin nhân khẩu học bao gồm độ tuổi, giới tính, trình độ lớp học, loại trường (trường công, trường tư thục, năng khiếu), tình trạng sử dụng thuốc an thần và chất kích thích, và tiền sử các bệnh rối loạn tâm thần (nếu có)..

Phần 2: Thang đo Trầm cảm Lo âu Căng thẳng (DASS-21) được sử dụng để đo tình trạng sức khỏe tâm thần, được phát triển bởi Lovibond và cộng sự năm 1995 với 42 mục và được rút gọn còn 21 mục vào năm 1997 (11). Bộ công cụ bao gồm ba thang đo: trầm cảm, lo âu, căng thẳng, mỗi thang đo gồm 7 mục. Mỗi mục được tính điểm theo thang Likert 4 từ 0 (Không đúng với tôi chút nào cả) đến 3 (Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng). Điểm tổng cuối cùng của mỗi thang đo được nhân đôi và kết quả được phân loại theo từng thang đo với 4 mức độ: bình thường (trầm cảm 0-9, lo âu 0-7, căng thẳng 0-14), nhẹ (trầm cảm 10-13, lo âu 8-9, căng thẳng 15-18), vừa (trầm cảm 14-20, lo âu 10-14, căng thẳng 19-25), nặng (trầm cảm 21-27, lo âu 15-19, căng thẳng 26-33) và rất nặng (trầm cảm ≥ 28 , lo âu ≥ 20 , căng thẳng ≥ 34). Phiên bản tiếng Việt của DASS-21 đã được Le và cộng sự xác nhận để sử dụng với thanh thiếu niên Việt Nam, chứng minh độ tin cậy cao, với Cronbach's alpha dao động từ 0.761 đến 0,906 (12).

- Phân tích dữ liệu: Dữ liệu được phân tích bằng phần mềm thống kê SPSS 27.0. Các biến nhân khẩu học và điểm DASS-21 được tính toán bằng thống kê mô tả biểu thị dưới dạng tần suất, tỷ lệ và độ lệch chuẩn. Ngoài ra, mối liên quan giữa các biến độc lập và điểm DASS-21 được kiểm định bằng phép kiểm ANOVA, t-test, và khi bình phương. Phân tích hồi quy đa biến được thực hiện để xác định một số yếu tố dự đoán cho các chỉ số trầm cảm, căng thẳng, và lo âu.

- Đạo đức nghiên cứu: Nghiên cứu được thông qua

bởi Hội đồng Đạo đức trong Nghiên cứu Y sinh học của Bệnh viện Đa Khoa Quốc tế Vinmec Times City - Trường Đại học VinUni. Trước khi tham gia, những người tham gia đều được thông báo rõ ràng về mục đích, lợi ích khi tham gia khảo sát, và việc tham gia nghiên cứu là hoàn toàn tự nguyện. Thông tin thu thập được chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu và loại bỏ thông tin định danh trước khi phân tích để bảo vệ thông tin của người tham gia.

3. KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của đối tượng nghiên cứu (n = 501)

Nhóm	n	%
Khối lớp		
Khối 10	148	29,5
Khối 11	180	36,0
Khối 12	173	34,5
Loại trường		
Công lập	141	68,0
Tư thục	95	19,0
Chuyên	65	13,0
Giới tính		
Nam	108	21,6
Nữ	389	77,6
Khác	4	0,8
Tình trạng sử dụng thuốc		
Không sử dụng	453	90,4
Thuốc hướng thần	9	1,8
Thuốc khác	39	7,8
Tình trạng sử dụng chất kích thích		
Có	36	7,2
Không	465	92,8

Nhận xét: Trong số 501 học sinh THPT từ lớp 10 đến lớp 12 đồng ý tham gia vào nghiên cứu, học sinh nữ chiếm tỉ lệ lớn (78%). Về loại trường, có 68% học sinh học tại trường công lập, 19% theo học tại trường tư thục và 13% học tại trường chuyên. Ngoài ra, phần lớn đối tượng nghiên cứu đang không sử dụng bất kỳ loại thuốc nào (90%), và 93% không sử dụng chất kích thích (rượu, bia, thuốc lá..).

Bảng 2. Tỷ lệ và mức độ trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở học sinh THPT

Nhóm		Giá trị trung bình $\pm$ Độ lệch chuẩn hoặc tỷ lệ phần trăm (%)
Phân loại mức độ trầm cảm		17,71 $\pm$ 10,14
Không	Bình thường	106 (21,2)
Có	Nhẹ	78 (15,6)
	Vừa	151 (30,1)
	Nặng	61 (12,2)
	Rất nặng	105 (21,0)
Phân loại mức độ lo âu		16,58 $\pm$ 8,45
Không	Bình thường	69 (13,8)
Có	Nhẹ	33 (6,6)
	Vừa	126 (25,1)
	Nặng	87 (17,4)
	Rất nặng	186 (37,1)
Phân loại mức độ căng thẳng		22,14 $\pm$ 9,04
Không	Bình thường	117 (23,4)
Có	Nhẹ	72 (14,4)
	Vừa	120 (24,0)
	Nặng	126 (25,1)
	Rất nặng	66 (13,2)

Nhận xét: Kết quả nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ học sinh có các vấn đề về sức khỏe tâm thần là cao. Tỷ lệ học sinh được đánh giá trầm cảm là 79%, trong đó nhẹ và vừa chiếm 46%, nặng và rất nặng chiếm 33%. Đối với lo âu, mức độ nhẹ, vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 7%, 25%, 17% và 37%. Tương tự, tỷ lệ học sinh có mức độ căng thẳng từ nhẹ đến rất nặng là 77%, trong đó nhẹ chiếm 15%, vừa chiếm 24%, nặng chiếm tỷ lệ cao nhất là 25% và rất nặng là 1.

Bảng 3. Một số yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu và căng thẳng (N=501)

Nhóm (n)		Trầm cảm		Lo âu		Căng thẳng	
		Giá trị trung bình $\pm$ Độ lệch chuẩn	p	Giá trị trung bình $\pm$ Độ lệch chuẩn	p	Giá trị trung bình $\pm$ Độ lệch chuẩn	p
Khối	10 (148)	16,95 $\pm$ 9,77	0,544	15,86 $\pm$ 7,85	0,412	21,58 $\pm$ 8,54	0,506
	11 (180)	17,96 $\pm$ 10,38		17,11 $\pm$ 9,03		22,59 $\pm$ 9,56	
	12 (173)	18,12 $\pm$ 10,22		16,64 $\pm$ 8,33		22,15 $\pm$ 8,94	
Nhóm trường	Công lập (341)	17,51 $\pm$ 10,13	0,609	16,32 $\pm$ 8,23	0,509	21,83 $\pm$ 8,94	0,489
	Tư thực (95)	17,64 $\pm$ 10,61		16,82 $\pm$ 9,54		22,55 $\pm$ 10,01	
	Chuyên (65)	18,89 $\pm$ 9,56		17,60 $\pm$ 7,97		23,17 $\pm$ 8,09	
Giới tính	Nam (108)	15,33 $\pm$ 10,12	0,007	13,94 $\pm$ 8,22	<0,001	19,09 $\pm$ 9,25	<0,001
	Nữ (389)	18,32 $\pm$ 10,08		17,36 $\pm$ 8,37		23,02 $\pm$ 8,79	

Nhận xét: Các biến trong nghiên cứu tuân theo phân phối chuẩn. Kết quả phân tích cho thấy sự khác biệt đáng kể liên quan đến giới tính trong cả ba thang đo về lo âu, trầm cảm và căng thẳng ($p < 0,05$). Cụ thể, nam sinh có điểm số trung bình thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với nữ sinh trong cả ba thang đo trầm cảm, lo âu, căng thẳng. Tuy nhiên, không có sự khác biệt đáng kể được phát hiện trong cả ba thang đo trong các nhóm liên quan đến khối lớp và nhóm trường ($p > 0,05$).

Bảng 4. Một yếu tố liên quan đến mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng

Thang đo	Mức độ	Khối			p	Trường			p	Giới tính		p
		10	11	12		Công lập	Tư thực	Chuyên		Nam	Nữ	
		Số lượng và Tỷ lệ (%)				Số lượng và Tỷ lệ (%)				Số lượng và Tỷ lệ (%)		
Trầm cảm	Bình thường	32 (21,6)	39 (21,7)	35 (20,2)	0,571	73 (21,4)	23 (24,2)	10 (15,4)	0,912	30 (27,8)	76 (19,5)	0,137
	Nhẹ	30 (20,3)	25 (13,9)	23 (13,3)		54 (15,8)	15 (15,8)	9 (13,8)		17 (15,7)	61 (15,7)	
	Vừa	41 (22,7)	54 (30,0)	56 (32,4)		103 (30,2)	25 (26,3)	23 (35,4)		34 (31,5)	115 (29,6)	
	Nặng	21 (14,2)	20 (11,1)	20 (11,6)		42 (12,3)	10 (10,5)	9 (13,8)		13 (12,0)	47 (12,1)	
	Rất nặng	24 (16,2)	42 (23,3)	39 (22,5)		69 (20,2)	22 (23,2)	14 (21,5)		14 (13,0)	90 (23,1)	
Lo âu	Bình thường	20 (13,5)	30 (16,7)	19 (11,0)	0,317	48 (14,1)	16 (16,8)	5 (7,7)	0,664	24 (22,2)	44 (11,3)	0,002
	Nhẹ	11 (7,4)	6 (3,3)	16 (9,2)		23 (6,7)	7 (7,4)	3 (4,6)		9 (8,3)	24 (6,2)	
	Vừa	37 (25,0)	41 (22,8)	48 (27,7)		88 (25,8)	22 (23,2)	16 (24,6)		32 (29,6)	93 (23,9)	
	Nặng	29 (19,6)	31 (17,2)	27 (15,6)		61 (17,9)	12 (12,6)	14 (21,5)		19 (17,6)	67 (17,2)	
	Rất nặng	51 (34,5)	72 (40,0)	63 (36,4)		121 (35,5)	38 (40,0)	27 (41,5)		24 (22,2)	161 (41,4)	

Thang đo	Mức độ	Khối			p	Trường			p	Giới tính		p
		10	11	12		Công lập	Tư thực	Chuyên		Nam	Nữ	
		Số lượng và Tỷ lệ (%)				Số lượng và Tỷ lệ (%)				Số lượng và Tỷ lệ (%)		
Căng thẳng	Bình thường	37 (25,0)	41 (22,8)	39 (22,5)	0,236	84 (24,6)	22 (23,2)	11 (16,9)	0,321	36 (33,3)	79 (20,3)	0,015
	Nhẹ	42 (12,8)	35 (16,1)	43 (24,9)		46 (13,5)	17 (17,9)	9 (13,8)		15 (13,9)	56 (14,4)	
	Vừa	35 (28,4)	42 (19,4)	49 (24,9)		88 (25,8)	18 (18,9)	14 (21,5)		25 (23,1)	95 (24,4)	
	Nặng	35 (23,6)	42 (23,3)	49 (28,3)		82 (24,0)	21 (22,1)	23 (35,4)		26 (24,1)	100 (25,7)	
	Rất nặng	15 (10,1)	33 (18,3)	18 (10,4)		41 (12,0)	17 (17,9)	8 (12,3)		6 (5,6)	59 (15,2)	

Nhận xét: Tỷ lệ trầm cảm mức vừa đến rất nặng có xu hướng tăng theo khối lớp, cao nhất ở lớp 12 (67%) và ở học sinh trường chuyên (71%). Lo âu được ghi nhận với tỷ lệ cao nhất ở mức độ rất nặng ở nữ sinh (41%) cao hơn đáng kể so với nam sinh (22%), có ý nghĩa thống kê ($p = 0,002$). Căng thẳng cũng có sự khác biệt theo giới tính, khi tỷ lệ căng thẳng rất nặng ở nữ sinh (15%) cao gấp gần ba lần so với nam sinh (6%, $p = 0,015$).

Bảng 5. Các yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh THPT theo mô hình hồi quy đa biến.

Biến	Trầm cảm		Lo âu		Căng thẳng	
	β	p	β	p	β	p
Khối	0,074	0,098	0,058	0,193	0,049	0,269
Trường	0,052	0,246	0,069	0,123	0,071	0,112
Giới tính	0,129	0,004	0,159	<0,001	0,175	<0,001

Nhận xét: Phân tích hồi quy đa biến cho thấy giới tính là yếu tố dự báo có ý nghĩa thống kê đối với trầm cảm ($\beta = 0,129$; $p = 0,004$), lo âu ($\beta = 0,159$; $p < 0,001$) và căng thẳng ($\beta = 0,175$; $p < 0,001$), trong đó nữ sinh có điểm số cao hơn. Ngược lại, khối lớp và loại trường không liên quan đáng kể đến các chỉ số trầm cảm, lo âu và căng thẳng ($p > 0,05$).

4. BÀN LUẬN

Tuổi vị thành niên là giai đoạn có sự thay đổi sinh lý mạnh mẽ nhất trong cuộc sống, những thay đổi này không chỉ tác động đến cơ thể mà còn có sức ảnh hưởng đến tâm lý [9]. Giai đoạn này cũng làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề tâm lý như căng thẳng, lo âu và trầm cảm.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy tỷ lệ mắc các vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh cao, lần lượt là 79%, 86% và 77%. Các tỷ lệ này tương đồng với nghiên cứu của Võ Minh Đức tại các trường THPT, với tỷ lệ trầm cảm là 56%, lo âu là 68%, và căng thẳng là 50% [6]. Một nghiên cứu khác tại Hà Nội ghi nhận tỷ lệ học sinh THPT bị trầm cảm là 37%, lo âu là 70%, và căng thẳng là 78% [7]. Tình trạng này cho thấy mức độ nghiêm trọng của

các vấn đề tâm lý của học sinh THPT Việt Nam, từ đó yêu cầu sự can thiệp kịp thời trong việc sàng lọc, chẩn đoán và điều trị.

Bên cạnh đó, giới tính cũng là yếu tố liên quan đến mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh THPT. Các học sinh nữ có mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng cao hơn so với nam giới, đặc biệt là tỷ lệ lo âu rất nặng; 41% ở học sinh nữ và 22% học sinh nam, tương tự với các nghiên cứu trước đây nữ sinh vị thành niên có khả năng gặp phải các vấn đề tâm lý nhiều hơn so với nam sinh cùng độ tuổi [12]. Sự khác biệt này có thể phản ánh các yếu tố xã hội và tâm lý mà nữ sinh phải đối mặt, như những kỳ vọng xã hội về thành tích học tập và áp lực từ gia đình [10].

Về mặt khối lớp, kết quả nghiên cứu không tìm thấy sự khác biệt đáng kể trong mức độ trầm cảm, lo âu

và căng thẳng giữa các khối lớp. Khác với nghiên cứu của Hà và cộng sự (2024) phát hiện rằng tỷ lệ học sinh có tỷ lệ mắc trầm cảm, lo âu và căng thẳng cao tăng dần theo các khối [13]. Học sinh ở tất cả các khối lớp đều chịu ảnh hưởng tương đương từ áp lực học tập, có thể do chương trình học ngày càng được chuẩn hóa và nâng cao độ khó từ sớm. Trong khi, học sinh lớp 10 đối mặt với vấn đề thích nghi và thay đổi môi trường học (chuyển cấp từ cấp 2 lên cấp 3) và cân nhắc việc lựa chọn các tổ hợp môn, học sinh khối 11 gặp khó khăn trong việc định hướng nghề nghiệp [14]. Bên cạnh đó, khối 12 dù đã lựa chọn được ngành học nhưng lo ngại về năng lực học tập và định hướng tương lai sau tốt nghiệp THPT (đi làm, học nghề, học cao đẳng/dại học,...) [14].

Mặt khác, đối với yếu tố loại trường, kết quả nghiên cứu cho thấy sự khác biệt là không có ý nghĩa thống kê. Mặc dù học sinh trường chuyên có thể chịu nhiều áp lực hơn (do kỳ vọng học tập, cạnh tranh nội bộ), số lượng học sinh câu ba loại trường có thể không đủ lớn để tạo ra khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê [15]. Học sinh trường chuyên có thể được tiếp cận nhiều hơn với các chiến lược quản lý căng thẳng hoặc có năng lực học tập và tư duy phản biện tốt hơn, giúp họ thích ứng với áp lực hiệu quả hơn. Tuy nhiên, điểm trầm cảm, lo âu và căng thẳng đều cao hơn ở khối trường chuyên. Điều này phù hợp với nghiên cứu của Fouladchang, trong đó học sinh trường chuyên cũng có điểm trầm cảm, lo âu và căng thẳng cao hơn so với học sinh trường thường [16]. Sự khác biệt này có thể bắt nguồn từ khối lượng học tập ngày càng nặng nề và kỳ vọng cao từ xã hội, đặc biệt là từ phụ huynh đối với thành tích học tập, khiến học sinh ở các khối lớp cuối cấp và trường chuyên chịu nhiều áp lực hơn [10].

Tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng cũng có sự thay đổi rõ rệt giữa các mức độ áp lực học tập. Những học sinh chịu áp lực học tập vừa và nặng có tỷ lệ mắc các vấn đề tâm lý cao hơn so với nhóm học sinh ít hoặc không chịu áp lực. Một nghiên cứu cũng chỉ ra rằng học sinh chịu áp lực học tập và thi cử thường xuyên có nguy cơ trầm cảm cao gấp gần 3 lần so với học sinh không bị áp lực [17]. Học sinh THPT thường xuyên đối mặt với căng thẳng do các hoạt động học tập. Điều này khẳng định rằng áp lực học tập là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của học sinh trong môi trường học đường.

Mặc dù các kết quả này đóng góp quan trọng trong việc đánh giá tình trạng sức khỏe tâm thần của học sinh THPT tại Hà Nội, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế có thể ảnh hưởng đến tính đại diện của kết quả. Việc chọn mẫu từ các nhóm học sinh trên nền tảng một mạng xã hội có thể dẫn đến thiếu đại diện, đặc biệt là đối với những học sinh không tham gia các nhóm trực tuyến hoặc không sử dụng mạng xã hội. Mặt khác, công cụ tự báo cáo như DASS-21 đôi khi có thể gây sai lệch trong kết quả do sự chủ quan

của người tham gia. Học sinh có thể không đánh giá chính xác trạng thái tâm lý của mình hoặc có thể trả lời theo mong muốn xã hội, làm ảnh hưởng đến độ chính xác của dữ liệu. Việc lựa chọn thời điểm tiến hành nghiên cứu là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến kết quả khảo sát về sức khỏe tâm thần của học sinh. Tỷ lệ mắc rối loạn tâm thần ở học sinh THPT tại Việt Nam có xu hướng tăng cao trong các kỳ thi hoặc giai đoạn áp lực học tập cao [17].

5. KẾT LUẬN

Tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh THPT tại Hà Nội ở mức cao, đặc biệt là nhóm nặng và rất nặng. Giới tính có liên quan đáng kể đến các rối loạn này, với nữ sinh có mức độ ảnh hưởng cao hơn. Kết quả nhấn mạnh sự cần thiết của các chương trình can thiệp tâm lý học đường, đặc biệt là các biện pháp hỗ trợ cân bằng áp lực học tập và nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Organization WH. Mental health of adolescents: WHO; 2024 [Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>].
- [2] Fund UNCs. Adolescent mental health and well-being in Vietnam: the impact of school.
- [3] Wittchen HU, Nelson CB, Lachner G. Prevalence of mental disorders and psychosocial impairments in adolescents and young adults. *Psychological Medicine*. 1998;28(1):109-26.
- [4] Quy X. Tỷ lệ người mắc bệnh trầm cảm trên 15 tuổi tăng nhanh, bác sĩ chỉ rõ dấu hiệu: Báo điện tử đại biểu nhân dân; 2023 [Available from: <https://daibieunhandan.vn/ty-le-nguoi-mac-benh-tram-cam-tren-15-tuoi-tang-nhanh-bac-si-chi-ro-dau-hieu-post347606.html>].
- [5] Mari J. Editorial: Mental health in big cities. *Current Opinion in Psychiatry*. 2020;33(3):231-2.
- [6] Duc VM, Truc TT. Mối liên quan giữa đa nhiệm phương tiện truyền thông và trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh Trung học Phổ Thông tại thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp Chí Y Học Việt Nam*. 2023;529(1).
- [7] Khanh ND, Thi LM, Vinh NA. Thực trạng Rối Loạn Trầm Cảm ở Học Sinh Trung Học Cơ Sở Tại Thành Phố Hà Nội năm 2021. *Tạp Chí Y Học Việt Nam*. 2023;526(1A).
- [8] Organization WH. Suicide: WHO; 2025 [Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>].
- [9] Wiener, M. J. Textbook of child & adolescent psychiatry. Wiener JM, editor. Arlington, VA, US: American Psychiatric Association; 1991. xvii, 668-xvii, p.

- [10] Dong TV. Examining Academic Stress Among High School Students in Vietnam: A Cross-Sectional Research. *The International Journal of Interdisciplinary Educational Studies*. 2024;20(2).
- [11] Lovibond PF, Lovibond SH. Depression anxiety and stress scales. *Behaviour Research and Therapy*. 1995.
- [12] Le MTH, Tran TD, Holton S, Nguyen HT, Wolfe R, Fisher J. Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLoS One*. 2017;12(7):e0180557.
- [13] Ha CTM, Nguyen HT, Ngo HTK, Do TT, Nguyen DH. Vietnamese students' awareness of mental health issues and academic burnout. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 2024;25(3).
- [14] Hang DTL. Căng thẳng của học sinh trung học phổ thông [Tâm Lý học]: Học viện Khoa học xã hội; 2013.
- [15] Nguyen MT, Phan MK. The Impact of Academic Pressure on the Mental Health of Vietnamese Students. *Social Science and Humanities Journal*. 2024;8(08).
- [16] Fouladchang M, Kohgard A, Salah V. A study of psychological health among students of gifted and nongifted high schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010;5:1220-5.
- [17] Manh NV, Ly PTH. Thực Trạng Lo Âu, Trầm Cảm Ở Học Sinh Lớp 12 Tại 2 Trường Trung Học Phổ Thông Của Thành Phố Thái Bình Năm 2020. *Tạp Chí Y Học Việt Nam*. 2021;506(2).