

CURRENT STATUS OF ANXIETY, DEPRESSION, AND STRESS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN XUAN DONG AND CAM MY COMMUNES, DONG NAI PROVINCE, 2025

Nguyen Thi Yen Nhi¹, Nguyen Trung Hoa², Doan Van Hau^{3*}

¹Cam My regional Medical Center - Road 10, Cam My commune, Dong Nai province, Vietnam

²Go Vap regional Medical Center - 662-666 Le Duc Tho, An Hoi Dong ward, Ho Chi Minh city, Vietnam

³Tra Vinh University - 126 Nguyen Thien Thanh, Hoa Thuan ward, Vinh Long province, Vietnam

Received: 27/11/2025

Revised: 15/12/2025; Accepted: 23/01/2026

ABSTRACT

Objective: To describe the prevalence of anxiety, depression, and stress among high school students in Xuan Dong and Cam My communes, Dong Nai province, in 2025.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted in 2025 among 400 high school students in Xuan Dong and Cam My communes to describe the prevalence of anxiety, depression, and stress.

Results: Results showed that 65.5% of students experienced anxiety, 50.3% experienced stress, and 32.8% experienced depression. The prevalence of mild, moderate, and severe stress was 26.5%, 18.3% and 5.5%, respectively. For anxiety, the prevalence of mild, moderate, and severe levels was 24.7%, 39.3% and 1.5%, respectively. For depression, the prevalence of mild and moderate levels was 29.0% and 3.8%, respectively. Male students had a lower risk of stress and anxiety compared to female students (0.66 times and 0.78 times, respectively). The risks of stress, anxiety, and depression increased by grade level and were highest among 12th-grade students (stress 3.25 times, anxiety 1.83 times, and depression 4.68 times) compared with 10th-grade students. Engaging in physical activity at least 4 times per week was associated with a reduced risk of depression.

Conclusion: These findings indicate that anxiety, depression, and stress are common among high school students and may negatively affect academic performance and psychosocial development. Therefore, it is necessary to establish psychological support programs for students, particularly female students and those in their final year of high school.

Keywords: Stress, anxiety, depression, high school students.

*Corresponding author

Email: dvhau@tvu.edu.vn Phone: (+84) 827671768 <https://doi.org/10.52163/yhc.v67iCD1.4284>

THỰC TRẠNG LO ÂU, TRẦM CẢM VÀ STRESS CỦA HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG XÃ XUÂN ĐÔNG VÀ XÃ CẨM MỸ, TỈNH ĐỒNG NAI NĂM 2025

Nguyễn Thị Yến Nhi¹, Nguyễn Trung Hòa², Đoàn Văn Hậu^{3*}

¹Trung tâm Y tế khu vực Cẩm Mỹ - Hương lộ 10, xã Cẩm Mỹ, tỉnh Đồng Nai, Việt Nam

²Trung tâm Y tế khu vực Gò Vấp - 662-666 Lê Đức Thọ, phường An Đông Hội, thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

³Trường Đại học Trà Vinh - 126 Nguyễn Thiện Thành, phường Hòa Thuận, tỉnh Vĩnh Long, Việt Nam

Ngày nhận bài: 27/11/2025

Ngày chỉnh sửa: 15/12/2025; Ngày duyệt đăng: 23/01/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng lo âu, trầm cảm và stress của học sinh các trường trung học phổ thông xã Xuân Đông và xã Cẩm Mỹ, tỉnh Đồng Nai năm 2025.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu cứu mô tả cắt ngang trên 400 học sinh trung học phổ thông tại xã Xuân Đông và xã Cẩm Mỹ nhằm mô tả thực trạng lo âu, trầm cảm và stress của học sinh năm 2025.

Kết quả: Tỷ lệ học sinh có biểu hiện lo âu, stress, trầm cảm lần lượt là 65,5%; 50,3% và 32,8%. Tỷ lệ học sinh có mức độ stress nhẹ, vừa và nặng lần lượt là 26,5%; 18,3% và 5,5%. Tỷ lệ học sinh có mức độ lo âu nhẹ, vừa và nặng lần lượt là 24,7%; 39,3% và 1,5%. Tỷ lệ học sinh có mức độ trầm cảm nhẹ, vừa lần lượt là 29,0% và 3,8%. Học sinh nam có nguy cơ stress và lo âu thấp hơn nữ sinh (0,66 lần và 0,78 lần). Nguy cơ stress, lo âu, trầm cảm tăng theo khối lớp, cao nhất ở lớp 12 stress gấp 3,25 lần, lo âu gấp 1,83 lần, trầm cảm gấp 4,68 lần so với lớp 10. Vận động thể lực từ 4 lần/tuần trở lên giúp giảm nguy cơ trầm cảm.

Kết luận: Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ học sinh lo âu, trầm cảm và stress khá phổ biến. Điều này ảnh hưởng đến kết quả học tập và sự phát triển tâm sinh lý của học sinh, do đó cần xây dựng chương trình hỗ trợ tâm lý cho học sinh đặc biệt là học sinh nữ và học sinh cuối cấp.

Từ khóa: Stress, lo âu, trầm cảm, học sinh trung học phổ thông.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp với nhiều thay đổi về thể chất và tâm lý, trong đó vị thành niên là học sinh trung học phổ thông (THPT) phải đối mặt thêm với áp lực học tập, lựa chọn ngành nghề và định hướng tương lai. Nghiên cứu của Ngô Thị Diệu Hương và cộng sự ở học sinh THPT thành phố Huế năm học 2020-2021 cho thấy 46,1% học sinh có biểu hiện trầm cảm, 68,2% học sinh có biểu hiện lo âu và 49,6% học sinh có biểu hiện stress [2]. Nghiên cứu tại tỉnh Hậu Giang của Danh Thành Tín và cộng sự cũng cho thấy có 52,1% học sinh stress, 63,8% học sinh lo âu và 42,1% học sinh trầm cảm [1]. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra các yếu tố như lớp 12, áp lực thi, kiểm tra, kết quả học tập không như mong muốn, sự thiếu quan tâm của bố mẹ, thầy cô, có mâu thuẫn với gia đình làm tăng nguy cơ mắc lo âu, trầm cảm, stress ở học sinh.

Các vấn đề sức khỏe tâm thần ở tuổi vị thành niên ảnh hưởng tiêu cực đến học tập, sức khỏe thể chất, quan hệ xã hội và làm tăng nguy cơ rối loạn kéo dài đến tuổi trưởng thành. Nếu không được phát hiện và can thiệp

sớm, chúng có thể để lại hậu quả lâu dài đối với chất lượng cuộc sống và năng suất lao động. Chính vì vậy, cần thực hiện nghiên cứu thực trạng sức khỏe tâm thần ở học sinh THPT nhằm phát hiện sớm, xác định yếu tố nguy cơ và xây dựng các giải pháp can thiệp phù hợp. Chúng tôi thực hiện nghiên cứu này nhằm mô tả thực trạng lo âu, trầm cảm và stress của học sinh các trường trung học phổ thông xã Xuân Đông và xã Cẩm Mỹ, tỉnh Đồng Nai năm 2025.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Học sinh đang theo học tại các trường THPT xã Xuân Đông và xã Cẩm Mỹ, tỉnh Đồng Nai.

- Tiêu chuẩn chọn vào: học sinh đang học tại trường THPT xã Xuân Đông và xã Cẩm Mỹ được chọn trong nghiên cứu và đồng ý tham gia nghiên cứu.

- Tiêu chuẩn loại trừ: học sinh không có mặt tại thời điểm tiến hành khảo sát.

*Tác giả liên hệ

Email: dvhau@tvu.edu.vn Điện thoại: (+84) 827671768 <https://doi.org/10.52163/yhc.v67iCD1.4284>

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện tại Trường THPT Sông Ray, Trường THPT Võ Trường Toản (xã Xuân Đông) và Trường THPT Cẩm Mỹ (xã Cẩm Mỹ), tỉnh Đồng Nai từ tháng 10-11 năm 2025.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

- Thiết kế nghiên cứu: nghiên cứu mô tả cắt ngang.

- Cỡ mẫu nghiên cứu được tính theo công thức:

$$n = Z_{(1-\alpha/2)}^2 \times \frac{p(1-p)}{d^2}$$

Trong đó: n là cỡ mẫu nghiên cứu; α là mức ý nghĩa thống kê, chọn $\alpha = 5\%$ khi đó $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$; d là sai số cho phép, trong nghiên cứu này chọn $d = 0,05$; p là tỷ lệ học sinh có biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm. Theo kết quả nghiên cứu của Ngô Thị Diệu Hường và cộng sự (2022), tỷ lệ học sinh THPT tại thành phố Huế có biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm lần lượt là 49,6%, 68,2% và 46,1% tương ứng với $p = 0,496, 0,682$ và $0,461$ [2].

Thay các giá trị vào công thức trên, tính được n tương ứng là 384, 333 và 381 học sinh. Chúng tôi chọn cỡ mẫu cao nhất là 384, làm tròn là 400 học sinh.

- Chọn mẫu và thu thập số liệu: bốc thăm ngẫu nhiên chọn được 3 trường gồm Trường THPT Sông Ray, Trường THPT Võ Trường Toản và Trường THPT Cẩm Mỹ. Lập danh sách học sinh tại 3 trường, sau đó chọn ngẫu nhiên học sinh tham gia nghiên cứu cho đến khi đủ mẫu 400 học sinh. Thu thập số liệu qua bộ câu hỏi phỏng vấn trực tiếp, gồm có 2 phần: Phần A: thông tin nền của đối tượng nghiên cứu.

Phần B: thang đo đánh giá lo âu, trầm cảm, stress DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21).

Tiêu chuẩn đánh giá: thang đo DASS-21 gồm 21 câu hỏi với 4 lựa chọn cho mỗi khía cạnh đo lường. Mỗi câu hỏi được thiết kế để trả lời theo thang 4 điểm từ 0 điểm (không đúng chút nào cả); 1 điểm (đúng phần nào, hoặc thỉnh thoảng mới đúng); 2 điểm (đúng phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng); 3 điểm (hoàn toàn đúng hoặc hầu hết thời gian là đúng). Điểm stress, lo âu, trầm cảm được tính bằng cách cộng điểm các tiểu mục thành phần sau đó nhân với hệ số 2.

Bảng 1. Thang điểm đánh giá mức độ trầm cảm, lo âu, stress

Mức độ	Trầm cảm	Lo âu	Stress
Bình thường	0-9 điểm	0-7 điểm	0-14 điểm
Nhẹ	10-13 điểm	8-9 điểm	15-18 điểm
Vừa	14-20 điểm	10-14 điểm	19-25 điểm
Nặng	21-27 điểm	15-19 điểm	26-33 điểm
Rất nặng	≥ 28 điểm	≥ 20 điểm	≥ 34 điểm

- Phương pháp xử lý số liệu: số liệu khảo sát được nhập bằng phần mềm Epidata, xử lý bằng phần mềm Stata. Kết quả được trình bày dưới dạng tần số và tỷ lệ phần trăm đối với các biến định tính.

2.4. Đạo đức nghiên cứu

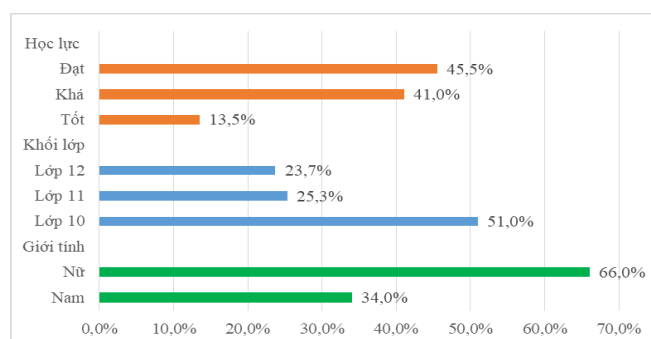
Đối tượng tham gia nghiên cứu được cung cấp đầy đủ thông tin về nghiên cứu và tham gia trên cơ sở tự nguyện,

mọi đối tượng đều có quyền ngừng không tham gia nghiên cứu. Những thông tin của đối tượng cung cấp đều được đảm bảo hoàn toàn bảo mật.

Nghiên cứu này đã được chấp thuận của Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học Trường Đại học Trà Vinh thông qua Giấy chứng nhận số 160/GCN.ĐC-HĐĐĐ ngày 05 tháng 7 năm 2025.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm đối tượng nghiên cứu



Biểu đồ 1. Tỷ lệ học sinh phân theo giới tính, khối lớp và học lực (n = 400)

Nghiên cứu được tiến hành trên 400 học sinh tại 3 trường THPT trên địa bàn xã Xuân Đông và xã Cẩm Mỹ, tỉnh Đồng Nai. Trong đó, học sinh nữ chiếm 66,0% nhiều hơn nam (34,0%), học sinh lớp 10 chiếm 51,0%, lớp 11 chiếm 25,3%, lớp 12 chiếm 23,7%. Phần lớn các em học sinh có học lực đạt và khá (45,5% và 41,0% tương ứng).

3.2. Tỷ lệ và mức độ biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm của học sinh

Bảng 2. Tỷ lệ và mức độ biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm học sinh (n = 400)

Đặc điểm		Stress	Lo âu	Trầm cảm
Vấn đề sức khỏe tâm thần	Không	199 (49,7%)	138 (34,5%)	269 (67,2%)
	Có	201 (50,3%)	262 (65,5%)	131 (32,8%)
Mức độ vấn đề sức khỏe tâm thần	Bình thường	199 (49,7%)	138 (34,5%)	269 (67,2%)
	Nhẹ	106 (26,5%)	99 (24,7%)	116 (29,0%)
	Trung bình	73 (18,3%)	157 (39,3%)	15 (3,8%)
	Nặng	22 (5,5%)	6 (1,5%)	0
	Rất nặng	0	0	0

Bảng 2 cho thấy trong số 400 học sinh tham gia nghiên cứu, hơn 1 nửa học sinh có biểu hiện stress (50,3%), 262 học sinh (65,5%) có lo âu và có 131 học sinh (32,8%) có trầm cảm. Về mức độ của các vấn đề về sức khỏe tâm thần, ở mức độ nhẹ học sinh có biểu hiện của stress, lo âu, trầm cảm gần tương đương nhau (tương ứng với các tỷ lệ 29,0%, 26,5% và 24,7%); ở mức độ trung bình học sinh mắc chứng lo âu nhiều nhất (39,3%); đặc biệt đáng chú ý có đến 5,5% học sinh có các biểu hiện stress nặng và 1,5% học sinh có biểu hiện lo âu nặng.

Bảng 3. Tỷ lệ stress, lo âu và trầm cảm theo đặc điểm học sinh (n = 400)

Đặc điểm		Số lượng	Stress	Lo âu	Trầm cảm
Giới tính	Nam	136	56 (41,2%)	78 (57,3%)	45 (33,1%)
	Nữ	264	145 (54,9%)	184 (69,7%)	86 (32,6%)
Khối lớp	Lớp 10	204	63 (30,9%)	109 (53,4%)	30 (14,7%)
	Lớp 11	101	49 (48,5%)	64 (63,4%)	33 (32,7%)
	Lớp 12	95	89 (93,7%)	89 (93,7%)	68 (71,6%)
Học lực	Tốt	54	29 (53,7%)	39 (72,2%)	19 (35,2%)
	Khá	164	88 (53,7%)	111 (67,7%)	52 (31,7%)
	Đạt	182	84 (46,2%)	112 (61,5%)	60 (33,0%)
Vận động thể lực	0 lần/tuần	117	67 (57,8%)	80 (69,0%)	48 (41,4%)
	1-3 lần/tuần	220	103 (48,1%)	142 (66,4%)	68 (31,8%)
	≥ 4 lần/tuần	63	31 (44,3%)	40 (57,1%)	15 (21,4%)

Đặc điểm		Số lượng	Stress	Lo âu	Trầm cảm
Áp lực bản thân	Thường xuyên	88	55 (62,5%)	61 (69,3%)	38 (43,2%)
	Thỉnh thoảng	247	126 (51,0%)	171 (69,2%)	83 (33,6%)
	Hiếm khi	65	20 (30,8%)	30 (46,2%)	10 (15,4%)
Áp lực trước kỳ thi	Thường xuyên	162	88 (54,3%)	107 (66,1%)	54 (33,3%)
	Thỉnh thoảng	204	102 (50,0%)	136 (66,7%)	69 (33,8%)
	Hiếm khi	34	11 (32,3%)	19 (55,9%)	8 (23,5%)

Bảng 3 cho thấy tỷ lệ stress, lo âu và trầm cảm ở học sinh THPT chịu sự chi phối rõ rệt bởi nhiều yếu tố cá nhân và môi trường, một số học sinh có nhiều hơn 1 rối loạn. Theo kết quả nghiên cứu, học sinh nữ có tỷ lệ rối nhiễu tâm lý cao hơn nam giới, đặc biệt là lo âu (69,7% so với 57,3%). Học sinh khối lớp 12 ghi nhận mức stress, lo âu và trầm cảm cao hơn các khối lớp 10 và 11 với tỷ lệ lần lượt là 93,7%; 93,7% và 71,6%, nguyên nhân có thể do áp lực đặc thù của lớp cuối cấp. Đáng chú ý, ngay cả nhóm có học lực tốt vẫn có tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm cao với tỷ lệ lần lượt là 53,7%; 72,2% và 35,2%, cho thấy có thể áp lực thành tích cũng là một yếu tố nguy cơ quan trọng. Đối với hoạt động thể lực, nhóm không vận động có tỷ lệ trầm cảm tới 41,4%, trong khi nhóm vận động ≥ 4 lần/tuần chỉ còn 21,4%.

3.3 Các yếu tố liên quan đến stress, lo âu, trầm cảm của học sinh

Bảng 4. Các yếu tố liên quan đến stress, lo âu, trầm cảm qua mô hình hồi quy đa biến ở học sinh tham gia nghiên cứu (n = 400)

Đặc điểm		Stress		Lo âu		Trầm cảm	
		PR _{tho} (KTC 95%)	PR _{hc} (KTC 95%)	PR _{tho} (KTC 95%)	PR _{hc} (KTC 95%)	PR _{tho} (KTC 95%)	PR _{hc} (KTC 95%)
Giới tính	Nữ	1	1	1	1	1	1
	Nam	0,75** (0,59-0,94)	0,66** (0,53-0,83)	0,82* (0,69-0,97)	0,78** (0,65-0,93)	1,02 (0,76-1,36)	1,15 (0,84-1,58)
Khối lớp	Lớp 10	1	1	1	1	1	1
	Lớp 11	1,57** (1,08-2,28)	1,69** (1,29-2,21)	1,19** (0,87-1,61)	1,26* (1,04-1,52)	2,22** (1,36-3,64)	2,25** (1,47-3,45)
	Lớp 12	3,03** (2,19-4,19)	3,25** (2,60-4,06)	1,75** (1,33-2,32)	1,83** (1,57-2,14)	4,87** (3,17-7,48)	4,68** (3,24-6,74)
Học lực	Tốt	1	1	1	1	1	1
	Khá	0,99 (0,66-1,52)	0,95 (0,71-1,28)	0,94 (0,65-1,35)	0,91 (0,74-1,12)	0,90 (0,53-1,52)	0,79 (0,53-1,18)
	Đạt	0,86 (0,56-1,31)	0,78 (0,58-1,05)	0,85 (0,59-1,23)	0,82 (0,67-1,02)	0,94 (0,56-1,57)	0,73 (0,49-1,09)
Vận động thể lực	0 lần/tuần	1	1	1	1	1	1
	1-3 lần/tuần	0,83 (0,61-1,13)	1,02 (0,83-1,26)	0,96 (0,73-1,27)	1,06 (0,91-1,25)	0,77** (0,53-1,11)	0,81 (0,59-1,10)
	≥ 4 lần/tuần	0,77 (0,50-1,17)	1,08 (0,79-1,47)	0,83 (0,57-1,21)	1,02 (0,79-1,30)	0,52** (0,29-0,92)	0,48** (0,29-0,78)

Đặc điểm		Stress		Lo âu		Trầm cảm	
		PR _{tho} (KTC 95%)	PR _{hc} (KTC 95%)	PR _{tho} (KTC 95%)	PR _{hc} (KTC 95%)	PR _{tho} (KTC 95%)	PR _{hc} (KTC 95%)
Áp lực bản thân	Thường xuyên	1	1	1	1	1	1
	Thỉnh thoảng	0,82** (0,59-1,12)	0,98 (0,77-1,25)	0,99 (0,75-1,34)	1,07 (0,89-1,30)	0,78** (0,53-1,14)	0,89 (0,61-1,30)
	Hiếm khi	0,49** (0,29-0,82)	0,78 (0,50-1,22)	0,67 (0,43-1,03)	0,75 (0,52-1,07)	0,36** (0,18-0,72)	0,48 (0,23-1,04)
Áp lực trước kỳ thi	Thường xuyên	1	1	1	1	1	1
	Thỉnh thoảng	0,92 (0,69-1,22)	0,91 (0,73-1,13)	1,01 (0,78-1,30)	0,98 (0,83-1,15)	1,01 (0,71-1,45)	0,99 (0,70-1,42)
	Hiếm khi	0,59 (0,32-1,11)	0,94 (0,55-1,58)	0,85 (0,52-1,38)	1,23 (0,86-1,75)	0,71 (0,34-1,48)	1,59 (0,84-3,01)

Ghi chú: *p < 0,05; **p < 0,01; PR_{hc}: PR hiệu chỉnh.

Dựa vào phân tích hồi quy Poisson đánh giá mối liên quan giữa các yếu tố với stress, lo âu, trầm cảm, hiệu chỉnh với giới tính, khối lớp, học lực, vận động thể lực, áp lực bản thân, áp lực trước kỳ thi. Kết quả cho thấy nam sinh có nguy cơ stress thấp hơn nữ (PR_{hc} = 0,66; KTC 95%: 0,53-0,83) và nguy cơ lo âu cũng thấp hơn nữ (PR_{hc} = 0,78; KTC 95%: 0,65-0,93). So với học sinh lớp 10, học sinh lớp 11 có nguy cơ stress cao hơn (PR_{hc} = 1,69; KTC 95%: 1,29-2,21), lo âu cao hơn (PR_{hc} = 1,26; KTC 95%: 1,04-1,52) và trầm cảm cao hơn (PR_{hc} = 2,25; KTC 95%: 1,47-3,45). Ở học sinh lớp 12, nguy cơ tăng rõ rệt hơn, stress (PR_{hc} = 3,25; KTC 95%: 2,60-4,06), lo âu (PR_{hc} = 1,83; KTC 95%: 1,57-2,14) và trầm cảm (PR_{hc} = 4,68; KTC 95%: 3,24-6,74). Đối với vận động thể lực, nhóm học sinh tập luyện từ 4 lần/tuần trở lên có nguy cơ trầm cảm thấp hơn so với nhóm không vận động (PR_{hc} = 0,48; KTC 95%: 0,29-0,78).

4. BÀN LUẬN

Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ học sinh THPT có tỷ lệ stress và lo âu khá tương đồng với các nghiên cứu trước, như của Danh Thành Tín và cộng sự tại Hậu Giang (tỷ lệ học sinh có stress, lo âu lần lượt là 52,1% và 63,8%) [1]. Phan Thanh Hải và cộng sự cũng kết luận tại Đồng Nai tỷ lệ stress ở học sinh là 50,4% [4]; Ngô Thị Diệu Hường và cộng sự nghiên cứu tại Huế cũng có kết luận tỷ lệ học sinh có stress là 49,6% và lo âu là 68,2% [2]. Ngược lại, tỷ lệ trầm cảm thấp hơn đáng kể so với nghiên cứu của Ngô Văn Mạnh và cộng sự (60%) [3], Danh Thành Tín và cộng sự (42,1%) [1], Ngô Thị Diệu Hường và cộng sự (46,1%) [2]. Sự khác biệt có thể do thời điểm khảo sát tiến hành vào đầu năm học, khi áp lực học tập và thi cử chưa cao, nên tỷ lệ trầm cảm thấp hơn so với các nghiên cứu tiến hành vào giai đoạn cuối năm.

Học sinh trên địa bàn nghiên cứu có stress chủ yếu ở mức nhẹ và vừa, chỉ 5,5% học sinh bị stress nặng. Lo âu cũng xuất hiện chủ yếu ở mức vừa và nhẹ, chỉ 1,5% học sinh có lo âu nặng. Đối với trầm cảm, đa số học sinh mắc ở mức nhẹ, chỉ 3,8% ở mức vừa, và không có trường hợp nào trầm cảm nặng hay rất nặng. Tỷ lệ trầm cảm giữa nam và nữ gần tương đương.

Phân tích hồi quy đa biến cho thấy giới tính và khối lớp là hai yếu tố liên quan có ý nghĩa thống kê đến stress, trong khi học lực, vận động thể lực, áp lực bản thân và áp lực trước

kỳ thi chưa chứng minh được vai trò độc lập. Học sinh nam ít stress hơn nữ, phù hợp với các nghiên cứu trước đó cho thấy học sinh nữ THPT tại thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội nguy cơ stress cao hơn nam [5-6]. Nữ sinh stress nhiều hơn có thể do sự khác biệt về hormon, chiến lược ứng phó và kỳ vọng xã hội. Stress cũng tăng dần theo khối lớp, cao nhất ở lớp 12, phản ánh áp lực thi cử và gánh nặng học tập cuối cấp. Học lực không liên quan có ý nghĩa thống kê sau khi hiệu chỉnh, song học sinh khá, giỏi có xu hướng stress cao hơn do lo âu thành tích và chủ nghĩa hoàn hảo.

Về lo âu, nữ sinh có nguy cơ lo âu cao hơn nam sinh, phù hợp với nhiều nghiên cứu trước đó. Nghiên cứu của Trần Hồ Vĩnh Lộc và cộng sự năm 2024 cho thấy nữ sinh trung học tại thành phố Hồ Chí Minh có nguy cơ lo âu cao hơn nam sinh [5], nghiên cứu của Chinh Thi Minh Ha và cộng sự cũng chỉ ra tỷ lệ lo âu ở nữ sinh cao hơn [6]. Sự khác biệt giữa nam và nữ sinh có thể do yếu tố sinh học (dao động hormon), tâm lý (chiến lược ứng phó thiên về cảm xúc) và xã hội (kỳ vọng giới), khiến nữ dễ bị lo âu hơn. Nguy cơ lo âu tăng dần theo khối lớp, cao nhất ở lớp 12. Nghiên cứu trước đó cũng cho thấy tỷ lệ lo âu tăng rõ rệt ở học sinh lớp 11-12 [6]. Học lực không có liên quan rõ rệt sau hiệu chỉnh, nhưng nhóm học sinh khá, giỏi lại có xu hướng lo âu cao hơn do cầu toàn và lo âu thành tích. Vận động thể lực, áp lực bản thân và áp lực trước kỳ thi cũng không cho thấy mối liên hệ độc lập, song bằng chứng gần đây khẳng định đây vẫn là những yếu tố nguy cơ quan trọng.

Nghiên cứu không ghi nhận sự khác biệt trầm cảm giữa nam và nữ sau khi hiệu chỉnh, khác với nhiều nghiên cứu gần đây cho rằng nữ có nguy cơ cao hơn. Tuy nhiên, nguy cơ trầm cảm tăng rõ theo khối lớp: lớp 11 cao gấp 2,25 lần và lớp 12 cao gấp 4,68 lần so với lớp 10. Xu hướng này phù hợp với các nghiên cứu trong và ngoài nước [6], [8], từ đó có thể kết luận áp lực học tập và thi cử cuối cấp là yếu tố then chốt liên quan đến trầm cảm ở học sinh. Vận động thể lực ≥ 4 lần/tuần có tác dụng bảo vệ, giúp giảm gần 50% nguy cơ trầm cảm, phù hợp với các nghiên cứu quốc tế khẳng định vai trò của vận động trong cải thiện sức khỏe tinh thần [7], [9]. Học lực, áp lực bản thân và áp lực trước kỳ thi chưa chứng minh được mối liên quan độc lập trong mô hình đa biến, song nhiều bằng chứng khác cho thấy đây vẫn là những yếu tố nguy cơ đáng chú ý.

5. KẾT LUẬN

Học sinh tại các trường THPT xã Xuân Đông và xã Cẩm Mỹ có biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm khá phổ biến, trong đó học sinh nữ và học sinh cuối cấp là nhóm dễ đối mặt với stress và lo âu, trong khi khối lớp là yếu tố nguy cơ nổi bật của trầm cảm. Vận động thể lực có vai trò quan trọng góp phần làm giảm các rối loạn tâm lý ở học sinh.

6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Danh Thành Tín, Lê Minh Thuận, Huỳnh Ngọc Thanh. Tỷ lệ stress, lo âu, trầm cảm của học sinh Trường Trung học phổ thông chuyên Vị Thanh tỉnh Hậu Giang và các yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học thành phố Hồ Chí Minh*, 2021, 25 (2): 161-167. http://dspace.hmtu.edu.vn/handle/DHKTYTHD_123/9448
- [2] Ngô Thị Diệu Hường, Đào Thị Hồng Diễm và cộng sự. Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh trung học phổ thông thành phố Huế năm học 2020-2021. *Tạp chí Y học dự phòng*, 2022, 32 (3): 85-92. doi: 10.51403/0868-2836/2022/642
- [3] Ngô Văn Mạnh, Phạm Thị Hương Ly. Thực trạng lo âu, trầm cảm ở học sinh lớp 12 tại hai trường trung học phổ thông của thành phố Thái Bình năm 2020. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 2021, 506 (2): 126-131. doi: 10.51298/vmj.v506i2.1256
- [4] Phan Thanh Hải, Phan Phương Thảo và cộng sự. Thực trạng stress của học sinh lớp 12 Trường Đinh Tiên Hoàng tỉnh Đồng Nai năm 2022. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 2022, 518 (1): 99-103. doi: 10.51298/vmj.v518i1.3327
- [5] Trần Hồ Vĩnh Lộc, Huỳnh Ngọc Vân Anh, Tô Gia Kiên. Trầm cảm, lo âu, căng thẳng và các yếu tố liên quan ở học sinh trung học phổ thông tại thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y học thành phố Hồ Chí Minh*, 2024, 27 (5): 100-110. doi: 10.32895/hcjm.m.2024.05.12
- [6] Chinh Thi Minh Ha, Huong Thi Nguyen et al. Vietnamese students' awareness of mental health issues and academic burnout. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 2024, 25 (3): 1-11. doi: 10.54615/2231-7805.47346.
- [7] Noetel M, Sanders T et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 2024, 384: e075847. doi: 10.1136/bmj-2023-075847.
- [8] Obeng-Onkon N.A.S, Opoku D.A et al. Prevalence and correlates of depression among students in a senior high school in Ghana: A school-based cross-sectional study. *Sage Open Medicine*, 2024, 12: 1-9. doi: 10.1177/20503121241229841.
- [9] Recchia F, Bernal J.D.K et al. Physical activity interventions to alleviate depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 2023, 177 (2): 132-140. doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.5090.

