

ACADEMIC STRESS AND ITS ASSOCIATION WITH DEPRESSION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN VINH LONG PROVINCE

Nguyen Tan Dat^{1*}, Nguyen Thanh Truyen², Nguyen Ngoc Huyen¹, Nguyen Thi Kieu Lan², Nguyen Minh Phuong¹

¹Can Tho University of Medicine and Pharmacy - 179 Nguyen Van Cu, Tan An ward, Can Tho city, Vietnam

²Vinh Long General Hospital - 301 Tran Phu, Phuoc Hau ward, Vinh Long province, Vietnam

Received: 31/12/2025

Revised: 31/01/2026; Accepted: 21/04/2026

ABSTRACT

Objectives: To determine the prevalence and levels of academic stress using the ESSA scale among high school students; to analyze the association between academic stress and depression; to identify factors associated with academic stress (individual, family, and school characteristics).

Materials and methods: An analytical cross-sectional study was conducted on 919 students in grades 10-12 at four high schools in Vinh Long province, with data collected from October to December 2023. The ESSA was used to assess academic stress, and the CES-D was used to assess depression.

Results: The prevalence of low, medium, and high academic stress was 42.8%, 35.6%, and 21.7%, respectively. The prevalence of depression (CES-D > 25) was 12.2%. There was a strong positive association between these two issues: students with high academic stress had 5.81 times higher odds of depression compared to the low-stress group (OR = 5.81; $p < 0.001$). Multivariate regression analysis identified three independent risk factors increasing academic stress: female gender (OR = 2.20), family verbal abuse/humiliation (OR = 1.95), and being scolded/threatened by teachers (OR = 2.19). No statistically significant association was found between academic performance (grading) and the level of academic stress.

Conclusion: More than one-fifth of students are enduring high levels of academic stress, which is a critical factor contributing to depression. This burden does not depend on the students' academic ability but is primarily driven by negative interactions (psychological violence) from the family and school. Future interventions should focus on improving pedagogical communication skills and family interaction dynamics to minimize risks.

Keywords: Academic stress, ESSA, depression, verbal abuse, high school students, Vinh Long.

*Corresponding author

Email: ntdat@ctump.edu.vn Phone: (+84) 918972083 DOI: 10.52163/yhc.v67i4.4936

ÁP LỰC HỌC TẬP VÀ MỐI LIÊN QUAN VỚI TRẦM CẢM Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI TỈNH VINH LONG

Nguyễn Tấn Đạt^{1*}, Nguyễn Thanh Truyền², Nguyễn Ngọc Huyền¹, Nguyễn Thị Kiều Lan², Nguyễn Minh Phương¹

¹Trường Đại học Y Dược Cần Thơ - 179 Nguyễn Văn Cừ, phường Tân An, thành phố Cần Thơ, Việt Nam

²Bệnh viện Đa khoa Vĩnh Long - 301 Trần Phú, phường Phước Hậu, tỉnh Vĩnh Long, Việt Nam

Ngày nhận bài: 31/12/2025

Ngày chỉnh sửa: 31/01/2026; Ngày duyệt đăng: 21/04/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xác định tỷ lệ và mức độ áp lực học tập theo thang ESSA ở học sinh trung học phổ thông; phân tích mối liên quan giữa áp lực học tập và tình trạng trầm cảm; xác định các yếu tố liên quan đến áp lực học tập của học sinh trung học phổ thông.

Đối tượng và phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang có phân tích thực hiện trên 919 học sinh lớp 10-12 tại 4 trường trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Vĩnh Long, thu thập số liệu từ tháng 10-12/2023. Sử dụng thang đo ESSA để đánh giá áp lực học tập và thang CES-D để đánh giá trầm cảm.

Kết quả: Tỷ lệ áp lực học tập ở mức thấp, trung bình và cao lần lượt là 42,8%, 35,6% và 21,7%. Tỷ lệ trầm cảm (CES-D > 25) là 12,2%. Có mối liên quan thuận chiều mạnh mẽ giữa hai vấn đề này: học sinh chịu áp lực học tập cao có nguy cơ mắc trầm cảm gấp 5,81 lần so với nhóm áp lực thấp (OR = 5,81; p < 0,001). Phân tích hồi quy đa biến xác định 3 yếu tố nguy cơ độc lập làm tăng áp lực học tập gồm: giới tính nữ (OR = 2,20), bị gia đình lũng mạ/sỉ nhục (OR = 1,95) và bị giáo viên la mắng/hăm dọa (OR = 2,19). Không tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa xếp loại học lực và mức độ áp lực học tập.

Kết luận: Hơn 1/5 học sinh đang phải chịu đựng áp lực học tập ở mức cao, và đây là nguyên nhân trọng yếu dẫn đến trầm cảm. Gánh nặng này không phụ thuộc vào năng lực học tập của học sinh mà chịu tác động chính bởi các tương tác tiêu cực (bạo lực tinh thần) từ gia đình và nhà trường. Các can thiệp cần tập trung cải thiện kỹ năng giao tiếp sư phạm và văn hóa ứng xử trong gia đình để giảm thiểu nguy cơ.

Từ khóa: Áp lực học tập, ESSA, trầm cảm, bạo lực tinh thần, học sinh trung học phổ thông, Vĩnh Long.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dưới góc nhìn của y tế công cộng đương đại, áp lực học tập ở lứa tuổi vị thành niên đang dần hiện diện như một “khủng hoảng thầm lặng”, khó nhận diện nhưng để lại những hệ lụy sâu sắc và lâu dài. Áp lực ấy không còn bó hẹp trong không gian lớp học hay những lo âu về điểm số, mà đã trở thành một yếu tố nguy cơ quan trọng đối với sức khỏe tâm thần của người trẻ. Nhiều nghiên cứu và các khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới cho thấy áp lực học tập góp phần đáng kể vào sự gia tăng các rối loạn tâm thần, đặc biệt là trầm cảm, ở nhóm tuổi này. Song song đó, quá trình chuyển đổi nhanh chóng của cấu trúc kinh tế - xã hội tại Việt Nam trong nhiều thập kỷ qua đã làm gia tăng tính cạnh tranh trên thị trường lao động, vô hình trung đẩy kỳ vọng thành tích và gánh nặng học tập lên vai thanh thiếu niên ngày càng nặng nề hơn. Các nghiên cứu dịch tễ học trong nước gần đây đã đưa ra những con số đáng báo động: tỷ lệ rối loạn tâm thần ở trẻ em và vị thành niên Việt Nam dao động từ 8-29% [1-2], trong đó gánh nặng từ việc học tập luôn được xác định là nguyên nhân chủ đạo. Tuy

nhien, nếu chỉ quy giản áp lực học tập về khối lượng bài vở hay thi cử là một cái nhìn chưa đầy đủ và thiếu chiều sâu.

Dưới lăng kính của thuyết hệ thống sinh thái, sức khỏe tâm thần của vị thành niên là kết quả của sự tương tác đa chiều, trong đó các vi hệ thống - nơi diễn ra các tương tác mật đối mật hàng ngày như gia đình và nhà trường - đóng vai trò quyết định [3]. Một học sinh không chỉ chịu áp lực từ sách vở, mà còn chịu sự cộng hưởng từ những đứt gãy trong các mối quan hệ xã hội này. Những trải nghiệm tiêu cực thời thơ ấu như bạo hành gia đình, sống cùng người thân có vấn đề tâm thần, hay những xung đột, bạo lực ngôn từ từ giáo viên có thể làm suy yếu khả năng ứng phó của trẻ, khiến ngưỡng chịu đựng trước áp lực học tập bị hạ thấp đáng kể.

Thực tế nghiên cứu tại Việt Nam cho thấy sự phân bố không đồng đều về dữ liệu y văn. Trong khi các đô thị lớn như Hà Nội hay thành phố Hồ Chí Minh đã có nhiều công bố, thì tại khu vực đồng bằng sông Cửu Long, đặc biệt là

*Tác giả liên hệ

Email: ntdat@ctump.edu.vn Điện thoại: (+84) 918972083 DOI: 10.52163/yhc.v67i4.4936

tỉnh Vĩnh Long, các bằng chứng khoa học vẫn còn rất hạn chế. Vĩnh Long mang những đặc thù riêng về văn hóa, điều kiện kinh tế và cấu trúc gia đình vùng sông nước, nơi mà sự tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần học đường còn nhiều khoảng trống. Việc thiếu hụt các dữ liệu thực chứng về mối liên kết giữa áp lực học tập - trầm cảm - môi trường sống (gia đình, nhà trường) tại địa phương là rào cản lớn cho việc xây dựng các chiến lược can thiệp hiệu quả và phù hợp với văn hóa vùng miền.

Xuất phát từ tính cấp thiết thực tiễn và những khoảng trống lý thuyết nêu trên, đề tài nghiên cứu này được thực hiện với mong muốn cung cấp một cái nhìn toàn diện và khoa học hơn về sức khỏe tâm thần học đường tại địa phương. Nghiên cứu hướng đến giải quyết 3 mục tiêu sau: (1) Xác định tỷ lệ và mức độ áp lực học tập theo thang ESSA; (2) Phân tích mối liên quan giữa áp lực học tập và trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông; (3) Xác định một số yếu tố liên quan đến áp lực học tập ở học sinh trung học phổ thông.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Mô tả cắt ngang có phân tích.

2.2. Địa điểm, thời gian và đối tượng nghiên cứu

- Địa điểm, thời gian nghiên cứu: khảo sát được tiến hành tại 4 trường trung học phổ thông đại diện trên địa bàn tỉnh Vĩnh Long; thu thập số liệu từ tháng 10-12/2023.

- Tiêu chuẩn lựa chọn: học sinh từ lớp 10 đến lớp 12 đang theo học chính quy tại các trường được chọn, có năng lực nhận thức bình thường và tự nguyện đồng ý tham gia nghiên cứu.

- Tiêu chuẩn loại trừ: học sinh vắng mặt tại thời điểm thu thập số liệu hoặc không hoàn thành trên 10% nội dung bộ câu hỏi.

2.3. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

- Cỡ mẫu được tính theo công thức ước lượng một tỷ lệ, với độ chính xác tuyệt đối:

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

Trong đó: $Z = 1,96$; $d = 0,04$; $p = 0,187$ là tỷ lệ trầm cảm ước tính trong nhóm cỡ mẫu nghiên cứu [5].

Để kiểm soát sai số do thiết kế mẫu (design effect) và dự phòng tỷ lệ không phản hồi, cỡ mẫu tối thiểu được xác định là 803. Tổng số mẫu thực tế thu thập và đưa vào phân tích là 919 học sinh.

- Kỹ thuật chọn mẫu: áp dụng phương pháp chọn mẫu chùm đa giai đoạn (multi-stage cluster sampling) để đảm bảo tính đại diện:

+ Giai đoạn 1: lựa chọn có chủ đích 4 trường trung học phổ thông trên địa bàn.

+ Giai đoạn 2: tại mỗi khối lớp (10, 11, 12) của từng trường, chọn ngẫu nhiên đơn 2 lớp làm đơn vị mẫu.

+ Giai đoạn 3: mời toàn bộ học sinh trong các lớp được chọn tham gia nghiên cứu.

2.4. Biến số và công cụ thu thập số liệu

Thông tin được thu thập thông qua bộ câu hỏi tự điền được cấu trúc hóa, bao gồm 3 nhóm biến số chính:

- Đặc điểm nhân khẩu học xã hội và môi trường gia đình:
- + Thông tin cơ bản: tuổi, giới tính, dân tộc, tôn giáo, học lực.

+ Cấu trúc gia đình: tình trạng hôn nhân của cha mẹ, người trực tiếp nuôi dưỡng, điều kiện kinh tế.

+ Các trải nghiệm tiêu cực trong gia đình: tiền sử sống chung với người nghiện chất (rượu, ma túy), người có rối loạn tâm thần, hoặc tiền sử gia đình có người tự sát.

- Đánh giá trạng thái trầm cảm (biến phụ thuộc):

+ Sử dụng thang đo CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) gồm 20 mục hỏi về tần suất xuất hiện các triệu chứng cảm xúc và hành vi trong 1 tuần qua. Thang đo có độ tin cậy Cronbach's Alpha cao và đã được chuẩn hóa tại Việt Nam.

+ Tiêu chuẩn đánh giá: tổng điểm dao động từ 0-60. Để tập trung vào nhóm có nguy cơ lâm sàng cao và loại trừ các nhiễu do biến động tâm lý tuổi dậy thì, nghiên cứu sử dụng điểm cắt (cut-off point) > 25 để xác định trạng thái trầm cảm có ý nghĩa y khoa.

- Đánh giá áp lực học đường và xung đột liên nhân (biến độc lập):

+ Áp lực học tập: đánh giá qua thang đo ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents), phân loại mức độ căng thẳng thành 3 mức: thấp (< 50 điểm), trung bình (50-58 điểm) và cao (> 58 điểm).

+ Tương tác xã hội tiêu cực: đánh giá các trải nghiệm bị bạo hành ngôn từ (văng tục, chửi giễu), bạo hành thể chất, và đặc biệt là chất lượng mối quan hệ thầy - trò (tần suất tranh cãi, bị la mắng/đe dọa bởi giáo viên).

2.5. Phương pháp xử lý và phân tích số liệu

- Dữ liệu được làm sạch, mã hóa bằng phần mềm Epidata 13.0 và phân tích trên phần mềm SPSS 22.0.

- Thống kê mô tả: sử dụng tần số và tỷ lệ phần trăm (%) để mô tả đặc điểm mẫu và tỷ lệ hiện mắc.

- Thống kê suy luận: sử dụng kiểm định Chi bình phương để so sánh tỷ lệ giữa các nhóm. Sử dụng mô hình hồi quy logistic đơn biến và đa biến để xác định các yếu tố liên quan. Phương pháp Backward Wald được áp dụng để xây dựng mô hình tối ưu, loại bỏ các biến nhiễu. Mức độ liên quan được lượng giá bằng tỷ số chênh (odds ratio - OR) và khoảng tin cậy 95% (95% CI). Mức ý nghĩa thống kê được thiết lập tại giá trị $p < 0,05$.

2.6. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu tuân thủ các nguyên tắc đạo đức y sinh học. Tất cả đối tượng tham gia và đại diện gia đình, nhà trường đều được thông báo rõ về mục đích nghiên cứu. Thông tin cá nhân của học sinh được mã hóa để đảm bảo tính ẩn danh và bảo mật tuyệt đối.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm nền của mẫu nghiên cứu

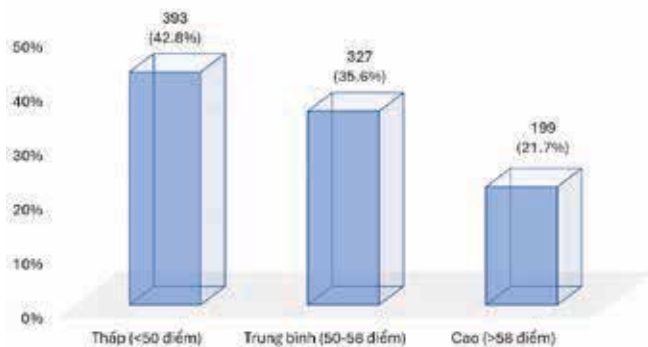
Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học và kinh tế - xã hội của đối tượng nghiên cứu (n = 919)

Đặc điểm	Phân loại	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	443	48,2
	Nữ	476	51,8
Nơi cư trú	Thành thị	550	59,8
	Nông thôn	369	40,2
Cấu trúc gia đình	Sống cùng cả cha và mẹ	811	88,2
	Cha mẹ ly hôn, ly thân	124	13,5
	Cha hoặc mẹ đã mất	37	4,0
	Khác (sống một mình, với họ hàng)	36	3,9

Đặc điểm	Phân loại	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Kinh tế gia đình	Nghèo, rất nghèo	416	45,2
	Khá	495	53,9
	Giàu	8	0,9
Học lực	Giỏi, xuất sắc	417	45,4
	Khá	403	43,9
	Trung bình, yếu, kém	99	10,7

Bảng 1 cho thấy cơ cấu giới tính của đối tượng nghiên cứu tương đối cân bằng (nữ 51,8%; nam 48,2%). Phần lớn học sinh sống tại khu vực thành thị (59,8%) và đa số sống cùng cả cha và mẹ (88,2%). Về điều kiện kinh tế, hơn một nửa gia đình ở mức khá (53,9%), trong khi 45,2% thuộc nhóm nghèo hoặc rất nghèo. Kết quả học tập tương đối cao với 89,3% học sinh đạt học lực khá trở lên.

3.2. Tỷ lệ và mức độ áp lực học tập theo thang ESSA



Biểu đồ 1. Tỷ lệ và mức độ áp lực học tập theo ESSA

3.3. Các yếu tố liên quan đến áp lực học tập

Bảng 3. Mối liên quan giữa các yếu tố nguy cơ và tình trạng trầm cảm

Yếu tố nguy cơ		Áp lực học tập		Hồi quy đơn biến		Hồi quy đa biến	
		Có	Không	OR (95% CI)	p	OR (95% CI)	p
Giới tính	Nam (n = 443)	67 (15,1%)	376 (84,9%)	2,15 (1,55-2,99)	< 0,001	2,20 (1,57-3,08)	< 0,001
	Nữ (n = 476)	132 (27,7%)	344 (72,3%)				
Học lực	Khá, giỏi (n = 820)	174 (21,2%)	646 (78,8%)	1,25 (0,77-2,03)	0,358	1,50 (0,90-2,51)	0,118
	Trung bình (n = 99)	25 (25,3%)	74 (74,7%)				
Bị đánh đập (gia đình)	Không (n = 901)	190 (21,1%)	711 (78,9%)	3,74 (1,47-9,56)	0,006	2,18 (0,77-6,15)	0,140
	Có (n = 18)	9 (50,0%)	9 (50,0%)				
Bị lăng mạ (gia đình)	Không (n = 854)	173 (20,3%)	681 (79,7%)	2,62 (1,55-4,43)	< 0,001	1,95 (1,09-3,46)	0,023
	Có (n = 65)	26 (40,0%)	39 (60,0%)				
Tranh cãi với thầy cô	Không (n = 811)	168 (20,7%)	643 (79,3%)	1,54 (0,98-2,42)	0,060	1,09 (0,65-1,83)	0,747
	Có (n = 108)	31 (28,7%)	77 (71,3%)				
Bị thầy cô la mắng	Không (n = 783)	151 (19,3%)	632 (80,7%)	2,28 (1,54-3,39)	< 0,001	2,19 (1,40-3,42)	< 0,001
	Có (n = 136)	48 (35,3%)	88 (64,7%)				

Phân tích hồi quy đa biến cho thấy áp lực học tập có mối liên quan độc lập và có ý nghĩa thống kê với một số yếu tố (p < 0,05). Cụ thể, học sinh nữ có nguy cơ áp lực học tập cao hơn 2,2 lần so với nam (95% CI: 1,57-3,08). Các yếu tố bị gia đình lăng mạ (OR = 1,95; 95% CI: 1,09-3,46)

Kết quả biểu đồ 1 cho thấy áp lực học tập ở học sinh có sự phân bố ở cả 3 mức độ, trong đó tỷ lệ học sinh có mức áp lực học tập thấp chiếm tỷ lệ cao nhất với 42,8% (393 học sinh), tiếp theo là mức áp lực trung bình với 35,6% (327 học sinh). Đáng lưu ý, có 21,7% học sinh (199 học sinh) ghi nhận áp lực học tập ở mức cao theo thang ESSA.

3.2. Phân tích mối liên quan giữa áp lực học tập và trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông

Bảng 2. Phân bố tỷ lệ trầm cảm và mức độ áp lực học tập

Mức độ áp lực học tập	Trầm cảm	Không	OR (95% CI)	p
Thấp (n = 393)	22 (5,6%)	371 (94,4%)	1	
Trung bình (n = 327)	39 (11,9%)	288 (88,1%)	2,28 (1,32-3,94)	0,003
Cao (n = 199)	51 (25,6%)	148 (74,4%)	5,81 (3,40-9,92)	< 0,001
Tổng số (n = 919)	112 (12,2%)	807 (87,8%)		

Kết quả bảng 2 cho thấy có mối liên quan thuận chiều và có ý nghĩa thống kê giữa mức độ áp lực học tập và tình trạng trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông (p < 0,001). So với nhóm áp lực thấp, học sinh có áp lực học tập mức trung bình có nguy cơ trầm cảm cao hơn 2,28 lần (95% CI: 1,32-3,94; p = 0,003), trong khi nhóm áp lực cao có nguy cơ cao gấp 5,81 lần (95% CI: 3,40-9,92; p < 0,001). Tỷ lệ trầm cảm tăng dần theo mức độ áp lực học tập, từ 5,6% ở nhóm áp lực thấp lên 25,6% ở nhóm áp lực cao.

và bị thầy cô la mắng (OR = 2,19; 95% CI: 1,40-3,42) cũng làm tăng nguy cơ áp lực học tập. Các yếu tố học lực, bị đánh đập trong gia đình và tranh cãi với thầy cô không ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê trong mô hình đa biến.

4. BÀN LUẬN

4.1. Tỷ lệ và mức độ áp lực học tập theo thang ESSA

Kết quả nghiên cứu trên 919 học sinh trung học phổ thông tại tỉnh Vĩnh Long cho thấy tỷ lệ học sinh có áp lực học tập ở mức thấp chiếm đa số (42,8%), mức trung bình là 35,6% và mức cao là 21,7%. Kết quả này cho thấy phần lớn học sinh trong mẫu nghiên cứu (gần 80%) có khả năng kiểm soát và thích ứng tốt với các áp lực từ môi trường học đường. Tỷ lệ áp lực cao (21,7%) trong nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn so với một số nghiên cứu quốc tế tại các quốc gia có nền giáo dục cạnh tranh gay gắt như Trung Quốc hay Hàn Quốc, và cũng thấp hơn so với nghiên cứu của Nakie G và cộng sự thực hiện ở Bắc Ethiopia [8]. Điều này phần nào phản ánh đời sống tinh thần của học sinh tại Vĩnh Long tương đối ổn định, chưa chịu quá nhiều tác động tiêu cực cực đoan từ gánh nặng thành tích. Tuy nhiên, con số hơn 1/5 học sinh rơi vào trạng thái căng thẳng cao độ vẫn là một vấn đề đáng lưu tâm, đòi hỏi sự can thiệp sớm để ngăn ngừa các hệ quả xấu hơn về sức khỏe tâm thần.

4.2. Mối liên quan giữa áp lực học tập và trầm cảm

Áp lực học tập được xác định là một trong những yếu tố tiên lượng mạnh mẽ nhất đối với tình trạng trầm cảm ở lứa tuổi học đường. Kết quả phân tích của chúng tôi cho thấy mối liên quan thuận chiều rất rõ rệt: tỷ lệ trầm cảm tăng dần theo mức độ áp lực học tập (từ 5,6% ở nhóm áp lực thấp lên 25,6% ở nhóm áp lực cao). Đặc biệt, học sinh chịu áp lực học tập ở mức cao có tỷ số chênh mắc trầm cảm cao gấp 5,81 lần so với nhóm có áp lực thấp ($p < 0,001$). Kết quả này có sự tương đồng và nằm trong khoảng dao động của các nghiên cứu trước đây. Cụ thể, nghiên cứu của Hồ Thế Nhân và cộng sự [9] ghi nhận áp lực học tập làm tăng nguy cơ trầm cảm với chỉ số OR dao động từ 2,70-7,54 tùy theo mức độ. Sự liên kết mạnh mẽ này có thể được lý giải bởi sự cạnh tranh ngày càng gay gắt trong thi cử và kỳ vọng lớn từ gia đình về việc đỗ đạt vào các trường đại học danh tiếng. Khi kỳ vọng vượt quá khả năng đáp ứng, học sinh dễ rơi vào trạng thái lo âu, tự ti và kiệt sức (burnout), từ đó dẫn đến các triệu chứng trầm cảm. Đây là minh chứng rõ ràng nhất cho thấy áp lực học tập không chỉ là vấn đề của giáo dục mà là một vấn đề sức khỏe tâm thần thực sự.

4.3. Các yếu tố liên quan đến áp lực học tập

Chúng tôi ghi nhận học sinh nữ có tỷ số chênh bị áp lực học tập cao gấp 2,34 lần so với học sinh nam ($p < 0,001$). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Tấn Đạt tại Cần Thơ [6], Hồ Thế Nhân và cộng sự tại Bến Tre [9], khi tỷ lệ nữ giới thường chiếm đa số trong các nhóm có vấn đề sức khỏe tâm thần. Điều này có thể do các học sinh nữ thường nhạy cảm hơn về mặt tâm lý, có xu hướng lo âu nhiều hơn về tương lai và chịu áp lực kèp từ kỳ vọng học giỏi, ngoan hiền của văn hóa Á Đông.

Môi trường gia đình đóng vai trò then chốt trong việc hình thành khả năng chịu đựng áp lực của học sinh. Nghiên cứu phát hiện rằng học sinh từng bị cha mẹ hoặc người thân lăng mạ, sỉ nhục có tỷ số chênh bị áp lực học tập cao gấp 1,93 lần ($p < 0,05$). Đáng chú ý, trong mô hình đa biến, bạo lực tinh thần (lăng mạ) có tác động rõ rệt hơn so với bạo lực thể chất (đánh đập). Điều này gợi ý rằng những lời nói gây tổn thương có sức tàn phá tâm lý dai dẳng, khiến trẻ mất đi chỗ dựa tinh thần cần thiết để đối phó với căng thẳng bài vở.

Mối quan hệ thầy trò tiêu cực là một nguồn gây stress lớn. Học sinh thường xuyên bị thầy cô la mắng, hăm dọa có tỷ số chênh bị áp lực học tập cao gấp 2,11 lần so với nhóm không bị ($p = 0,001$). Kết quả này phù hợp với quan điểm giáo dục hiện đại: phương pháp giáo dục dựa trên sự sợ hãi và trừng phạt không giúp học sinh tiến bộ mà ngược lại, gây ức chế tâm lý, chán nản và lo âu khi đến trường.

Trái ngược với giả thuyết ban đầu rằng học sinh yếu kém sẽ chịu áp lực nhiều hơn, nghiên cứu của chúng tôi không tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ áp lực giữa nhóm học sinh có học lực trung bình/yếu so với nhóm khá/giỏi ($p > 0,05$). Điều này chỉ ra một thực tế rằng: áp lực học tập đang san đều lên vai mọi học sinh. Học sinh giỏi chịu áp lực duy trì vị thế, trong khi học sinh yếu chịu áp lực cải thiện điểm số. Do đó, các chương trình can thiệp giảm tải áp lực cần hướng tới toàn thể học sinh chứ không chỉ tập trung vào nhóm yếu kém.

5. KẾT LUẬN

Tỷ lệ áp lực học tập cao chiếm 21,7%, làm tăng tỷ số chênh trầm cảm gấp 5,8 lần. Các yếu tố thúc đẩy chính là giới tính nữ, bạo lực tinh thần từ gia đình và sự la mắng của giáo viên. Đáng chú ý, học lực không ảnh hưởng đến mức độ áp lực, cho thấy gánh nặng tâm lý san đều lên mọi học sinh.

6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Báo điện tử Đảng Cộng sản Việt Nam. Gần 15 triệu người Việt mắc ít nhất một rối loạn tâm thần. Accessed 01-05-2024, <https://s.pro.vn/JiEa>.
- [2] UNICEF Việt Nam. Báo cáo Nghiên cứu về sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại Việt Nam, 2018. <https://www.unicef.org/vietnam/vi/reports/ngnien-cuu-suc-khoe-tam-than-tam-ly-xa-hoi-tre-em-viet-nam>
- [3] Luo Y et al. Mental health problems and associated factors in Chinese high school students in Henan province: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*, 2020, 17 (16): 5944. doi: 10.3390/ijerph17165944.
- [4] Thomson K.C et al. Associations between household educational attainment and adolescent positive mental health in Canada. *SSM Popul Health*, 2017, 3: 403-410. doi: 10.1016/j.ssmph.2017.04.005.
- [5] Nguyen Tan Dat et al. Depression, anxiety, and suicidal ideation among Vietnamese secondary school students and proposed solutions: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2013, 13: 1195. doi: 10.1186/1471-2458-13-1195.
- [6] Nguyễn Tấn Đạt. Nghiên cứu tình trạng sức khỏe tâm thần học sinh trung học phổ thông thành phố Cần Thơ. Đề tài nghiên cứu khoa học công nghệ cấp trường, Trường Đại học Y dược Cần Thơ, Cần Thơ, 2015.
- [7] Ngô Văn Mạnh và cộng sự. 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): 126-131. doi: 10.51298/vmj.v506i2.1256
- [8] Nakie G et al. Prevalence and associated factors of depression, anxiety, and stress among high school students in, Northwest Ethiopia, 2021. *BMC Psychiatry*, 2022, 22 (1): 739. doi: 10.1186/s12888-022-04393-1.
- [9] Hồ Thế Nhân và cộng sự. Tình hình trầm cảm và một số yếu tố liên quan ở học sinh trung học phổ thông tại tỉnh Bến Tre. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ*, 2019, 19: 1-7.