

CĂNG THẰNG HỌC TẬP, CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ Ở HỌC SINH THPT CHUYÊN THOẠI NGỌC HẦU, THÀNH PHỐ LONG XUYÊN, AN GIANG VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN

Nguyễn Huỳnh Thùy Trang, Lê Trường Vĩnh Phúc và Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh[✉]

Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Nghiên cứu cắt ngang nhằm xác định tỉ lệ học sinh THPT chuyên Thoại Ngọc Hầu, thành phố Long Xuyên, An Giang có căng thẳng học tập trung bình - nặng, chất lượng giấc ngủ kém và các yếu tố liên quan. 447 học sinh trường THPT chuyên Thoại Ngọc Hầu, TP. Long Xuyên, An Giang được chọn tham gia nghiên cứu. Tình trạng căng thẳng học tập được xác định bằng thang đo ESSA và chất lượng giấc ngủ được đánh giá bằng thang đo PSQI. Kết quả cho thấy tỉ lệ học sinh có căng thẳng học tập từ mức trung bình trở lên chiếm 60,0%, trong đó căng thẳng học tập nặng chiếm 25,8%. Tỉ lệ học sinh có chất lượng giấc ngủ kém là 70,1%. Các yếu tố liên quan đến tình trạng căng thẳng học tập của học sinh là tuổi, học lực, tình trạng hôn nhân của cha mẹ và mối quan hệ với giáo viên. Các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của học sinh là chức vụ, người sống chung, tình cảm gia đình và mối quan hệ với bạn bè. Nghiên cứu cũng ghi nhận sự khác biệt giữa chất lượng giấc ngủ với mức độ căng thẳng học tập của học sinh ($p < 0,001$). Tỉ lệ căng thẳng học tập trung bình - nặng và chất lượng giấc ngủ kém ở học sinh khá cao. Việc thực hiện và phối hợp các giải pháp từ phía học sinh, gia đình và nhà trường giúp giảm căng thẳng học tập cũng như cải thiện, nâng cao chất lượng giấc ngủ cho các em là điều cần thiết.

Từ khóa: Căng thẳng học tập, chất lượng giấc ngủ, học sinh THPT, ESSA, PSQI.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Căng thẳng học tập (CTHT) được định nghĩa là phản ứng của cơ thể đối với các nhu cầu liên quan đến học tập vượt quá khả năng thích ứng của người học.¹ Ở học sinh, CTHT tác động tiêu cực đến năng lực và thành tích học tập, sức khỏe thể chất và tâm thần, lạm dụng chất, thậm chí là ý định tự tử.^{2,3} Một số nghiên cứu trước báo cáo rằng tỉ lệ CTHT trung bình - nặng cao ở học sinh như ở Thái Lan (62,0%), Ấn Độ (47,0%).^{4,5} Riêng ở Việt Nam, tỉ lệ này trong 5 năm gần đây được ghi nhận dao động từ 60,5% đến 69,52%.^{2,6} Bên cạnh đó, tầm quan trọng của giấc ngủ đối với sức

khỏe vị thành niên đã được công nhận rộng rãi. Thiếu ngủ có liên quan đến các vấn đề về hành vi, tăng nguy cơ tai nạn thương tích, trầm cảm, ý tưởng hành vi tự sát.^{7,8} Tại Việt Nam, tỉ lệ chất lượng giấc ngủ (CLGN) kém ở học sinh THPT dao động từ 31,5% đến 57,3%.⁹⁻¹³

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng căng thẳng trong học tập có mối liên quan với chất lượng giấc ngủ ở học sinh. Ngủ không đủ giấc khiến học sinh khó tập trung và học tập kém hiệu quả, dễ bị căng thẳng hơn.¹⁴ Thanh thiếu niên bị CTHT nhiều hơn thì có CLGN kém hơn.¹⁵ Đây thực sự là vấn đề sức khỏe đáng báo động ở lứa tuổi vị thành niên, nó không những ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển của các em nhưng lại chưa được quan tâm đúng mức.

Trường THPT chuyên Thoại Ngọc Hầu là ngôi trường đầu tiên tại An Giang đạt chuẩn

Tác giả liên hệ: Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh

Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Email: hhnquynhytcc@ump.edu.vn

Ngày nhận: 08/04/2024

Ngày được chấp nhận: 03/05/2024

quốc gia, dẫn đầu khối phổ thông về chất lượng giáo dục. Học sinh học tại trường được đánh giá có chất lượng cao hàng đầu của tỉnh. Tuy nhiên, vấn đề chăm sóc sức khỏe cho các em chưa được chú trọng và đến hiện tại có rất ít nghiên cứu được thực hiện về CTHT, CLGN. Chính vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện với các mục tiêu: 1) Xác định tỉ lệ học sinh THPT chuyên Thoại Ngọc Hầu, thành phố Long Xuyên, An Giang có dấu hiệu căng thẳng học tập và chất lượng giấc ngủ kém; 2) Xác định các mối liên quan giữa các yếu tố cá nhân, gia đình, nhà trường ảnh hưởng đến căng thẳng học tập, chất lượng giấc ngủ ở các em; 3) Xác định mối liên quan giữa căng thẳng học tập và chất lượng giấc ngủ.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Học sinh cả ba khối 10, 11, 12 trường THPT chuyên Thoại Ngọc Hầu. Học sinh được chọn vào nghiên cứu khi có mặt tại trường trong thời gian thu thập mẫu, đồng ý tham gia và được sự đồng ý cho phép tham gia từ phía phụ huynh hoặc người giám hộ.

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu: mô tả cắt ngang.

Thời gian thu thập dữ liệu: từ tháng 02/2023 - 04/2023.

Cỡ mẫu

Sử dụng công thức tính cỡ mẫu cho nghiên cứu cắt ngang ước tính một tỉ lệ:

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

Với mức ý nghĩa thống kê $\alpha = 0,05$, sai số cho phép $d = 0,05$. Với tỉ lệ hiện mắc CTHT trung bình - nặng ở học sinh ước tính là $p = 60,5\%$ từ nghiên cứu của Thái Thanh Trúc năm 2018, cỡ mẫu tính được là 326 học sinh.² Với tỉ lệ hiện mắc CLGN kém ở học sinh ước tính là $p = 53,08\%$ từ nghiên cứu của Nguyễn Thanh Hải

năm 2022, cỡ mẫu tính được là 383 học sinh.¹³ Chọn cỡ mẫu là 383 để có thể bao quát được các mục tiêu nghiên cứu.

Chọn hệ số thiết kế là 1,5 để đảm bảo tính khả thi và nguồn lực nghiên cứu, hiệu chỉnh cho dân số chọn mẫu hữu hạn là 1308. Vậy cỡ mẫu tối thiểu là 436 học sinh.

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu phân tầng kết hợp ngẫu nhiên đơn. Trường THPT chuyên Thoại Ngọc Hầu có tổng cộng 1308 học sinh chia thành 3 khối 10, 11, 12; mỗi khối 12 lớp; với mỗi lớp là 1 tầng. Dựa theo tỉ lệ học sinh mỗi lớp, chọn ngẫu nhiên học sinh đúng bằng số mẫu tương ứng mỗi lớp đã tính, dựa trên danh sách lớp xin từ Ban Giám hiệu trường, bằng phần mềm Microsoft Excel. Tổng cộng có 447 học sinh tham gia nghiên cứu.

Những học sinh đồng ý tham gia và được sự chấp thuận của phụ huynh sẽ hoàn thành bộ câu hỏi tự điền. Việc thu thập mẫu được thực hiện tại lớp vào cuối buổi học/ tiết sinh hoạt chủ nhiệm, để học sinh có thời gian trả lời và không ảnh hưởng đến quá trình học tập của các em. Tình trạng CTHT được đánh giá bằng thang đo Căng thẳng học tập dành cho vị thành niên (Educational Stress Scale for Adolescents - ESSA), gồm 16 câu hỏi sử dụng thang Likert 5 điểm từ 1 (rất không đồng ý) đến 5 (rất đồng ý). Dựa trên tổng điểm thang đo, tình trạng CTHT được chia thành 03 nhóm: Nhẹ (từ 50 điểm trở xuống), Trung bình (51 - 58 điểm), Nặng (từ 59 điểm trở lên).² Thang đo được sử dụng để đánh giá CLGN trong nghiên cứu là Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), gồm 19 câu hỏi với mức điểm cho mỗi câu dao động từ 0 đến 3 điểm. Tổng điểm số PQSI từ 5 điểm trở xuống tương ứng với CLGN tốt, điểm số PQSI trên 5 điểm tương ứng với CLGN kém. Tính giá trị và tin cậy của thang đo PSQI Việt hóa được ghi nhận với hệ số Cronbach's alpha là 0,789 trên đối

tượng người Việt Nam năm 2013.¹⁶ Tương tự, thang đo ESSA phiên bản tiếng Việt cũng đã được chuẩn hóa và kiểm định trên đối tượng học sinh cấp 2 và cấp 3 tại Thành phố Hồ Chí Minh năm 2015 với hệ số Cronbach's alpha được báo cáo là 0,83.¹⁷

Các biến số độc lập được thu thập để đánh giá mối liên quan với CTHT và CLGN bao gồm: giới tính, tuổi, học lực (phân loại theo Thông tư 22/2021 của Bộ Giáo dục và Đào tạo), chức vụ trong lớp, người sống chung, đánh giá về tình cảm gia đình dành cho bản thân, tình trạng hôn nhân của cha mẹ, mối quan hệ với giáo viên và bạn bè.¹⁸

Nhập liệu bằng phần mềm Epidata 4.6.0.4, phân tích thống kê bằng phần mềm STATA 16. Kết quả thống kê mô tả được báo cáo dưới dạng tần số và tỉ lệ, trung bình và độ lệch chuẩn. Kết quả phân tích mối liên quan được lượng hóa bằng tỉ số tỉ lệ hiện mắc (PR) với khoảng tin

cậy (KTC) 95%, mức ý nghĩa thống kê 0,05. Mô hình hồi quy Poisson đa biến được sử dụng để xác định các yếu tố thật sự có liên quan đến CTHT và CLGN ở đối tượng nghiên cứu. Mô hình cuối cùng phù hợp với dữ liệu được báo cáo dưới dạng PR và KTC 95%.

3. Đạo đức nghiên cứu

Đề cương nghiên cứu đã được thông qua Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu Y sinh học, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, Quyết định số 94/HĐĐĐ-ĐHYD, ký ngày 01/02/2023.

III. KẾT QUẢ

Nghiên cứu tiến hành trên tổng cộng 447 học sinh cả 3 khối 10, 11, 12 trường THPT chuyên Thoại Ngọc Hầu. Sau quá trình làm sạch và loại những trường hợp hoàn thành ít hơn 90% số câu hỏi của thang đo ESSA và/hoặc PSQI, nghiên cứu thu lại được 438 phiếu khảo sát hợp lệ, đạt tỉ lệ 98,0%.

Bảng 1. Đặc điểm cá nhân, gia đình, nhà trường của học sinh tham gia nghiên cứu (n = 438)

Đặc điểm	n	%
<i>Giới tính</i>		
Nữ	249	56,8
Nam	189	43,2
<i>Tuổi</i> TB ± SD: 17,0 ± 0,8		
16 tuổi	142	32,4
17 tuổi	151	34,5
≥ 18 tuổi	145	33,1
<i>Học lực</i>		
Giỏi/Tốt	372	84,9
Khá	66	15,1
<i>Chức vụ trong lớp</i>		
Có	156	35,6
Không	282	64,4

Đặc điểm	n	%
<i>Người sống chung</i>		
Cha và mẹ	345	78,7
Cha hoặc mẹ	41	9,4
Khác	52	11,9
<i>Tình cảm gia đình</i>		
Rất quan tâm	202	46,1
Quan tâm	215	49,1
Ít/Không quan tâm	16	3,7
Khác (bình thường)	5	1,1
<i>Tình trạng hôn nhân của cha mẹ</i>		
Sống chung	379	86,5
Không sống chung	59	13,5
<i>Mối quan hệ với giáo viên</i>		
Tốt	171	39,0
Bình thường	260	59,4
Không tốt	7	1,6
<i>Mối quan hệ với bạn bè</i>		
Tốt	263	60,1
Bình thường	163	37,2
Không tốt	12	2,7

Học sinh tham gia nghiên cứu phân bố ở các nhóm tuổi khá đều và giống nhau. Tỷ lệ học sinh nữ tham gia nhiều hơn học sinh nam. Về học lực, tất cả các học sinh được khảo sát đều có học lực khá trở lên, học lực tốt/giỏi chiếm gần 85%. Có hơn 35% học sinh đang giữ chức vụ tại trường, lớp. Hơn ¾ học sinh tham gia nghiên cứu sống chung với cả cha và mẹ. Hơn 95% học sinh cảm nhận được sự quan tâm từ gia đình. Có 86,5% cha mẹ các em đang sống chung với nhau. Gần 99% học sinh tham gia khảo sát cảm thấy mối quan hệ với giáo viên ở mức độ bình thường trở lên. Hơn 60% các em học sinh cảm nhận có mối quan hệ tốt với

bạn bè.

Tỷ lệ học sinh tham gia có dấu hiệu căng thẳng học tập từ mức trung bình trở lên chiếm 60,0%, trong đó căng thẳng học tập nặng chiếm 25,8%, tỷ lệ học sinh có CLGN kém chiếm 70,1% (bảng 2).

Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận sáu yếu tố liên quan đến CTHT qua phân tích đơn biến có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) là giới tính, tuổi, học lực, người sống chung, tình trạng hôn nhân của cha mẹ và mối quan hệ với giáo viên. Sau khi phân tích sáu yếu tố này bằng mô hình đa biến Poisson thì chỉ còn bốn yếu tố thực sự liên quan đến CTHT là giới tính, tuổi, học lực và mối

Bảng 2. Tình trạng căng thẳng học tập và chất lượng giấc ngủ của học sinh (n = 438)

Đặc điểm	n	%
<i>Căng thẳng học tập</i>		
Nhẹ	175	40,0
Trung bình	150	34,2
Nặng	113	25,8
<i>Chất lượng giấc ngủ</i>		
Tốt	131	29,9
Kém	307	70,1

Bảng 3. Các yếu tố liên quan đến căng thẳng học tập trung bình-nặng hiệu chỉnh theo mô hình hồi quy Poisson đa biến (n = 438)

Đặc điểm	Giá trị p_{tho}	PR_{tho} (KTC 95%)	Giá trị p_{hc}	PR_{hc} (KTC 95%)
<i>Giới tính</i>				
Nữ		1		1
Nam	0,008	0,81 (0,69 - 0,95)	0,029	0,84 (0,72 - 0,98)
<i>Tuổi</i>				
16 tuổi		1		1
17 tuổi		1,11 (1,004 - 1,22)		1,11 (1,01 - 1,22)
≥ 18 tuổi	0,040*	1,22 (1,01 - 1,48)	0,027*	1,24 (1,02 - 1,50)
<i>Học lực</i>				
Giỏi/Tốt		1		1
Khá	0,002	1,36 (1,16 - 1,59)	0,002	1,28 (1,09 - 1,50)
<i>Mối quan hệ với giáo viên</i>				
Tốt		1		1
Bình thường		1,31 (1,13 - 1,52)		1,25 (1,09 - 1,45)
Không tốt	< 0,001*	1,71 (1,27 - 2,30)	0,003*	1,57 (1,17 - 2,11)

hc: hiệu chỉnh

*: kiểm định Chi bình phương khuynh hướng

quan hệ với giáo viên của học sinh. Trong đó, học sinh nữ có tỉ lệ CTHT trung bình - nặng cao gấp 1,19 lần so với học sinh nam. Kết quả phân tích đa biến cũng ghi nhận, có mối liên quan

có tính khuynh hướng giữa tuổi và tình trạng CTHT. Học sinh có tuổi tăng thêm một bậc có tỉ lệ CTHT trung bình - nặng tăng gấp 1,11 lần. Học sinh có học lực khá có tỉ lệ CTHT trung

bình - nặng cao gấp 1,28 lần so với học sinh tốt/ giỏi. Học sinh có mối quan hệ với giáo viên có

xu hướng tệ hơn một bậc thì có tỉ lệ CTHT trung bình - nặng tăng gấp 1,25 lần.

Bảng 4. Các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém hiệu chỉnh theo mô hình hồi quy Poisson đa biến (n = 438)

Đặc điểm	Giá trị p_{tho}	PR_{tho} (KTC 95%)	Giá trị p_{hc}	PR_{hc} (KTC 95%)
<i>Chức vụ trong lớp</i>				
Không		1		1
Có	0,035	1,14 (1,01 - 1,29)	0,035	1,14 (1,01 - 1,28)
<i>Người sống chung</i>				
Cha và mẹ		1		1
Cha hoặc mẹ	0,748	0,96 (0,76 - 1,21)	0,375	0,91 (0,74 - 1,12)
Khác	0,002	1,23 (1,08 - 1,42)	0,023	1,17 (1,02 - 1,35)
<i>Tình cảm gia đình</i>				
Rất quan tâm		1		1
Quan tâm		1,19 (1,10 - 1,29)		1,14 (1,05 - 1,23)
Ít/Không quan tâm	< 0,001*	1,42 (1,20 - 1,67)	0,001*	1,30 (1,11 - 1,52)
Khác (bình thường)		1,67 (1,32 - 2,16)		1,48 (1,16 - 1,88)
<i>Mối quan hệ với bạn bè</i>				
Tốt		1		1
Bình thường	0,007	1,18 (1,04 - 1,33)	0,033	1,14 (1,01 - 1,28)
Không tốt	0,428	1,14 (0,82 - 1,61)	0,971	0,99 (0,72 - 1,37)
<i>Căng thẳng học tập</i>				
Nhẹ		1		1
Trung bình	< 0,001*	1,26 (1,17 - 1,36)	< 0,001*	1,24 (1,15 - 1,33)
Nặng		1,60 (1,37 - 1,86)		1,53 (1,32 - 1,78)

hc: hiệu chỉnh

*: kiểm định Chi bình phương khuynh hướng

Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận sáu yếu tố liên quan đến CLGN qua phân tích đơn biến có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) bao gồm: giới tính, chức vụ, người sống chung, tình cảm gia đình, mối quan hệ với bạn bè và tình trạng CTHT. Sau khi phân tích sáu yếu tố này bằng mô hình đa biến Poisson, thì chỉ còn năm yếu tố

thực sự liên quan đến CLGN là chức vụ, người sống chung, tình cảm gia đình, mối quan hệ với bạn bè và tình trạng CTHT. Học sinh đang giữ chức vụ có tỉ lệ CLGN kém gấp 1,14 lần so với học sinh không giữ chức vụ. Học sinh sống một mình hay sống cùng ông bà, họ hàng hoặc bạn bè thì có tỉ lệ CLGN kém gấp 1,17 lần so với học

sinh sống chung với cha và mẹ. Về tình cảm gia đình, học sinh cảm nhận sự quan tâm từ gia đình ít hơn một bậc thì tỉ lệ CLGN kém tăng gấp 1,14 lần. Học sinh cảm nhận mối quan hệ bình thường với bạn bè có tỉ lệ CLGN kém gấp 1,14 lần so với học sinh cảm nhận tốt trong mối quan hệ với bạn bè. Kết quả nghiên cứu cũng ghi nhận mối liên quan có tính khuynh hướng giữa CLGN với tình trạng CTHT. Học sinh có mức độ CTHT nặng hơn một bậc thì tỉ lệ CLGN kém tăng gấp 1,24 lần.

IV. BÀN LUẬN

Tỉ lệ căng thẳng học tập và các yếu tố liên quan

Tỉ lệ học sinh có dấu hiệu CTHT từ mức trung bình trở lên chiếm 60,0%. Khi sử dụng cùng thang đo ESSA, cùng trên đối tượng nghiên cứu là học sinh cấp 3, nghiên cứu của Thái Thanh Trúc năm 2018 ghi nhận tỉ lệ 60,5% đối tượng có CTHT trung bình - nặng;² trong khi đó, nghiên cứu của Nguyễn Thành Trung thực hiện năm 2019 ghi nhận tỉ lệ này trên học sinh lên đến 69,52%.⁶ Xét riêng mức CTHT nặng, nghiên cứu chúng tôi cũng ghi nhận được 25,8%, thấp hơn so nghiên cứu của Thái Thanh Trúc là (27,7%) và nghiên cứu của Nguyễn Thành Trung (39,72%).^{2,6} Điều này cho thấy có sự tương đồng về tỉ lệ và xu hướng phân bố CTHT giữa các nghiên cứu. Tuy nhiên, cần lưu ý một số yếu tố có thể ảnh hưởng đến tỉ lệ CTHT trên đối tượng học sinh. Nghiên cứu thực hiện gần khoảng thời gian thi cử có thể làm cho tỉ lệ CTHT cao hơn so với thực tế. Bên cạnh đó, học sinh theo học ở trường chuyên hoặc trường có xếp hạng cao tại địa phương có thể đối mặt với CTHT nhiều hơn so với trường khác do khối lượng kiến thức có thể nhiều hơn, sự cạnh tranh trong quá trình tuyển sinh và tốt nghiệp cũng có thể cao hơn.

Kết quả từ mô hình hồi quy đa biến cho thấy

học sinh nữ có tỉ lệ CTHT trung bình - nặng cao hơn so với học sinh nam. Kết quả này tương đồng với kết quả nghiên cứu của UNICEF tại Việt Nam năm 2022 về áp lực học tập ở trẻ vị thành niên.¹⁹ Ngoài ra, nghiên cứu còn ghi nhận học sinh có tuổi tăng thêm một bậc có tỉ lệ CTHT trung bình - nặng tăng gấp 1,11 lần. Khi tăng lên một tuổi nghĩa là các em học lên một lớp và khối lớp càng lên cao thì khối lượng kiến thức càng nhiều, những lo lắng, áp lực học tập và thi cử cũng lớn hơn. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy học sinh có học lực khá có tỉ lệ CTHT trung bình - nặng cao hơn so với học sinh tốt/giỏi. Nhưng một số nghiên cứu khác cho rằng mức độ căng thẳng trong học tập cao hơn ở học sinh có thành tích học tập tốt hơn.^{20,21} Bên cạnh đó, học sinh có mối quan hệ với giáo viên càng tệ thì mức căng thẳng học tập của các em càng tăng. Ở lứa tuổi này, hoạt động ở trường chiếm đa số thời gian của các em học sinh, mối quan hệ, sự kết nối với giáo viên cũng có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập, sức khỏe tinh thần của các em.¹⁹

Tỉ lệ chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan

Tỉ lệ học sinh có CLGN kém là 70,1%. Tỉ lệ này là cao hơn rất nhiều so với nghiên cứu của Bùi Thị Thanh Hương tại Đắk Nông (31,5%), của Phan Như Ngọc tại Bến Tre (34,1%), của Đào Minh Nguyệt tại Đồng Nai (50,0%), của Nguyễn Thanh Hải tại Hải Phòng (53,08%), hay của Nguyễn Minh Tâm tại Huế (57,3%).⁹⁻¹³ Sự chênh lệch kết quả có thể do thời gian nghiên cứu khác nhau. Nghiên cứu của chúng tôi được thực hiện sau khi các em kiểm tra giữa học kì II và chuẩn bị cho các kỳ thi như thi học sinh giỏi, thi thử đại học, thi cuối kỳ cũng như là ôn tập cho kỳ thi THPT Quốc gia đối với học sinh khối 12 nên có thể các em đã phải học tập với cường độ cao hơn, thức khuya hơn để ôn tập cho kỳ kiểm tra và các kỳ thi dẫn đến CLGN

trong một tháng vừa qua cũng bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, tỉ lệ CLGN kém ở học sinh THPT vẫn còn khá cao qua các năm.

Sau khi phân tích đa biến, nghiên cứu ghi nhận học sinh đang giữ chức vụ có tỉ lệ CLGN kém gấp 1,14 lần so với học sinh không giữ chức vụ. Việc đảm trách chức vụ trong trường/lớp ở học sinh THPT có lẽ không quá khó khăn đối với các em, nhưng khi việc học tập trở nên khó khăn và nhiều hơn đặc biệt vào mùa kiểm tra, thi cử, các em cần dành nhiều thời gian hơn cho việc học. Điều đó phần nào ảnh hưởng đến sinh hoạt cũng như giấc ngủ của các em. Sự giao tiếp với bạn bè đồng trang lứa cũng có ảnh hưởng đến CLGN của học sinh trong nghiên cứu của chúng tôi. Theo đó, học sinh cảm nhận mối quan hệ với bạn bè ở mức bình thường có tỉ lệ CLGN kém gấp 1,14 lần so với học sinh cảm nhận mối quan hệ với bạn bè ở mức tốt. Kết quả nghiên cứu cho thấy các mối quan hệ, cả về chức vụ lẫn quan hệ đồng trang lứa, giữa học sinh có sự ảnh hưởng nhất định đến CLGN cũng như sức khỏe tinh thần của các em.

Nghiên cứu cũng ghi nhận học sinh sống một mình hay sống cùng ông bà, họ hàng hoặc bạn bè thì có tỉ lệ CLGN kém gấp 1,17 lần so với học sinh sống chung với cha và mẹ. Về tình cảm gia đình, học sinh cảm nhận sự quan tâm từ gia đình ít hơn một bậc thì tỉ lệ CLGN kém tăng gấp 1,14 lần. Mối liên quan tương tự cũng được tìm thấy trong nghiên cứu của Đào Minh Nguyệt năm 2014, ghi nhận sự mâu thuẫn giữa các thành viên trong gia đình trong tháng qua là một yếu tố ảnh hưởng đến CLGN kém ở học sinh.¹² Sự gắn bó với gia đình tạo cho các em sự thoải mái và an toàn, nên khi tình cảm gia đình xấu đi có thể làm mất đi sự an toàn đó và ảnh hưởng tới CLGN của học sinh.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy học sinh có mức độ CTHT nặng hơn một bậc thì tỉ lệ CLGN kém tăng gấp 1,24 lần. Kết quả này

tương tự với nghiên cứu của Phan Như Ngọc, những học sinh có áp lực học tập có CLGN kém cao hơn những học sinh không có áp lực học tập với $p = 0,001$.⁹ Sử dụng một cách đo lường mới liên quan khác, nghiên cứu của Đào Minh Nguyệt thực hiện tại Đồng Nai ghi nhận kết quả khi điểm stress theo thang đo PSS-10 tăng thêm một điểm thì khả năng học sinh có CLGN tăng thêm 1,05 lần.¹² Việc quản lý stress nói chung và CTHT nói riêng, có thể là hữu ích để cải thiện CLGN ở nhóm học sinh trung học phổ thông.

V. KẾT LUẬN

Tỉ lệ căng thẳng học tập (CTHT) trung bình - nặng và chất lượng giấc ngủ (CLGN) kém ở học sinh khá cao. Các yếu tố liên quan đến tình trạng CTHT trung bình - nặng là tuổi, học lực, tình trạng hôn nhân của cha mẹ và mối quan hệ với giáo viên. Các yếu tố liên quan đến CLGN kém là chức vụ, người sống chung, tình cảm gia đình và mối quan hệ với bạn bè. Nhà trường cần quan tâm hơn đến các nhóm học sinh nữ, học sinh cuối cấp, không sống chung với cha mẹ; giải tỏa gánh nặng về thành tích học tập và chức vụ cho các em, tạo môi trường học tập lành mạnh, thân thiện giữa giáo viên và học sinh, giữa học sinh với nhau. Việc duy trì tình cảm ruột thịt giữa các thành viên trong gia đình cũng là cần thiết để giúp học sinh giảm CTHT và cải thiện, nâng cao CLGN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alsulami S, Al Omar Z, Binnwejim MS, et al. Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in medical education and practice*. 2018;9(159-64) doi:10.2147/amep.S143151
2. Thái Thanh Trúc, Bùi Bình Minh. Tỉ lệ học sinh Trung học Phổ thông có ý nghĩ tự tử và các yếu tố liên quan tại thành phố Buôn

- Ma Thuột năm 2018. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2018;471:243-251.
3. Pascoe Michaela C, Hetrick Sarah E, Parker Alexandra G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25(1):104-112. doi:10.1080/02673843.2019.1596823
4. Assana Supat, Laohasiriwong Wongsas, Rangseekajee Poonsri. Quality of Life, Mental Health and Educational Stress of High School Students in the Northeast of Thailand. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2017;11:VC01-VC06. doi:10.7860/JCDR/2017/29209.10429
5. Kaushal Yashovardhan, Koreti Sunita, Gaur Ajay. Educational stress and coping strategies in school going adolescents. *International Journal of Contemporary Pediatrics*. 2018;5:1452. doi:10.18203/2349-3291.ijcp20182545
6. Nguyễn Thành Trung, Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh. Tỷ lệ stress ở học sinh THPT Lê Trung Kiên, huyện Đông Hòa, tỉnh Phú Yên và các yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*. 2019;23(2):65-69.
7. Wheaton AG, Chapman DP, Croft JB. School Start Times, Sleep, Behavioral, Health, and Academic Outcomes: A Review of the Literature. *J Sch Health*. 2016;86(5):363-81. doi:10.1111/josh.12388
8. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, et al. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *J Clin Sleep Med*. 2016;12(6):785-6. doi:10.5664/jcsm.5866
9. Phan Như Ngọc, Huỳnh Ngọc Vân Anh, Tô Gia Kiên. Nghiện điện thoại thông minh giảm chất lượng giấc ngủ: nghiên cứu cắt ngang ở học sinh trung học phổ thông tỉnh Bến Tre. *Tạp chí Y học thành phố Hồ Chí Minh*. 2022;26(2):326-333.
10. Bùi Thị Thanh Hương, Phạm Nhật Tuấn, Đoàn Duy Tân. Mối liên quan giữa tình trạng nghiện Internet và chất lượng giấc ngủ kém ở học sinh trường THPT Trần Hưng Đạo, huyện Đắc Mil, tỉnh Đắc Nông. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2023;528(1):203-208.
11. Nguyễn Minh Tâm, Nguyễn Phúc Thành Nhân, Nguyễn Thị Thuý Hằng. Mối liên quan giữa mức độ sử dụng điện thoại thông minh và các rối loạn giấc ngủ, rối loạn tâm lý ở học sinh trung học phổ thông và sinh viên. *Tạp chí Y Dược học - Trường Đại học Y Dược Huế*. 2017;7(4):125-130.
12. Đào Minh Nguyệt, Tạ Thị Kim Ngân, Phạm Nhật Tuấn, và cs. Chất lượng giấc ngủ và mối liên quan với stress của học sinh trường trung học phổ thông Ngô Quyền, thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai. *Tạp chí Nghiên cứu Y học Thành phố Hồ Chí Minh*. 2016;20(1):194-200.
13. Nguyễn Thanh Hải, Nguyễn Quang Đức, Vũ Khánh Linh, và cs. Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ và dấu hiệu nghiện Internet của học sinh hai trường trung học phổ thông Lê Quý Đôn và An Dương tại Hải Phòng năm 2022. *Tạp chí Y học Dự phòng*. 2023;33(1):4.
14. Oxford Learning. Common causes of school stress for students. Published 2018. <https://www.oxfordlearning.com/causes-of-school-stress/>. Accessed on Oct 28 2022.
15. Deng Jingxin, Zhang Li, Cao Gege, et al. Effects of adolescent academic stress on sleep quality: Mediating effect of negative affect and moderating role of peer relationships. *Current Psychology*. 2021. doi:10.1007/s12144-021-01803-7
16. Tô Minh Ngọc, Nguyễn Đỗ Nguyên, Phùng Khánh Lâm, và cs. Thang đo chất lượng

giấc ngủ Pittsburgh phiên bản tiếng Việt. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*. 2014;18(6).

17. Truc TT, Loan KX, Nguyen ND, et al. Validation of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in Vietnam. *Asia-Pacific Journal of Public Health*. 2015;27(2):212-21. doi:10.1177/1010539512440818

18. Bộ Giáo dục và Đào tạo. Thông tư số 22/2021/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo: Quy định về đánh giá học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông. 2021.

19. UNICEF Việt Nam. Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát

triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam. 2022. Accessed Nov 22 2022. <https://tinyurl.com/NC-SKTT-PTTD-cua-TE-VTN-VN>

20. Pham Thi Thu Ba. *Study burden, academic stress and mental health among high school students in Vietnam*. PhD thesis. Queensland University of Technology; 2015. <https://eprints.qut.edu.au/82291/>

21. Haifa F Fawares, Fad iFawaris. Self-Esteem, Educational Stress, and Depression among Students in High School in context of E-learning during COVID Outbreak. *Baltic Journal of Law & Politics*. 2022;15(1):170-182. doi:10.2478/bjlp-2022-00013

Summary

ACADEMIC STRESS, SLEEP QUALITY AND RELATED FACTORS AMONG STUDENTS AT THOAI NGOC HAU HIGH SCHOOL, LONG XUYEN CITY, AN GIANG

This cross-sectional study aimed to identify the percentage of high school students at Long Xuyen city, An Giang in 2023 who have moderate - severe academic stress, poor sleep quality and related factors. The study was conducted among 447 students at Thoai Ngoc Hau High School, Long Xuyen city, An Giang. Academic stress status was determined using the ESSA scale and sleep quality was assessed using the PSQI scale. The result showed that the proportion of students with moderate - severe academic stress accounted for 60.0%, of which severe academic stress accounted for 25.8%. The rate of students with poor sleep quality was 70.1%. Factors related to the student's academic stress were age, academic performance, parents' marital status and relationship with teachers. Factors related to student's sleep quality were student's responsibility in the classroom, , social environment, parent marital status, and relationship with friends. The study also noted the difference between the student's sleep quality and the level of academic stress ($p < 0.001$). In conclusion, the rate of moderate-severe academic stress and poor sleep quality in students is quite elevated. Implementing and coordinating solutions from students, families and schools to reduce mental health problems as well as improve and enhance the quality of life for children is essential.

Keywords: Academic stress, sleep quality, high school students, ESSA, PSQI.