

TỈ LỆ STRESS Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ THÁNH TÔN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN

Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh✉, Nguyễn Thị Ngọc Quỳnh
Nguyễn Đoàn Kim Li, Lê Trường Vĩnh Phúc

Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu được thực hiện nhằm xác định tỉ lệ stress và các yếu tố liên quan ở học sinh Trường Trung học phổ thông Lê Thánh Tôn, Thành phố Hồ Chí Minh, năm 2023. Nhóm nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang trên 494 học sinh, với dữ liệu được thu thập thông qua bộ câu hỏi tự điền. Mối liên quan giữa stress và các yếu tố liên quan được phân tích bằng mô hình hồi quy Poisson đa biến. Kết quả nghiên cứu cho thấy 31,2% học sinh có stress, và tỉ lệ stress có xu hướng tăng theo khối lớp, cao hơn ở học sinh lớp 12 so với lớp 10 ($PR = 1,47$; KTC 95%: 1,06 - 2,02). Bên cạnh đó, học sinh thường xuyên lo lắng về tài chính hoặc có mối quan hệ với các thành viên trong gia đình không tốt, không tham gia hoạt động ngoại khóa có khuynh hướng biểu hiện stress cao hơn. Việc đa dạng hóa, khuyến khích tham gia hoạt động ngoại khóa và duy trì môi trường hỗ trợ tích cực từ gia đình và nhà trường sẽ góp phần giảm tỉ lệ biểu hiện stress ở học sinh.

Từ khóa: Stress, PSS-10, học sinh Trung học phổ thông.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, tỉ lệ trẻ em tuổi vị thành niên mắc các rối loạn về sức khỏe tâm thần có xu hướng gia tăng. Nghiên cứu về Gánh nặng bệnh tật toàn cầu năm 2021 ước tính có hơn 20% trẻ em và thanh thiếu niên trên thế giới gặp tình trạng rối loạn hay vấn đề về tâm thần.¹ Một nghiên cứu khác được thực hiện tại Hà Nội vào năm 2019 cho thấy kết quả đáng báo động với hơn 70% học sinh (HS) tham gia có biểu hiện stress.² Các nghiên cứu tại Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) vào năm 2020 và năm 2023 cho thấy tỉ lệ học sinh có biểu hiện stress dao động từ 33,8% đến 36,1%.^{3,4} Mặc dù stress là một phản ứng tự nhiên của cơ thể có thể ảnh hưởng đến mọi đối tượng, tình trạng stress kéo dài không chỉ gây khó khăn cho các hoạt động hàng ngày mà còn gây hại đến sức khỏe tinh

thần và thể chất.⁵ Mặc dù đã có các nghiên cứu về stress ở học sinh tại Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh, hiện chưa ghi nhận nghiên cứu nào được thực hiện tại Trường THPT Lê Thánh Tôn. Vì vậy, nghiên cứu này được tiến hành với mục tiêu xác định tỉ lệ stress ở học sinh trung học phổ thông Lê Thánh Tôn Thành phố Hồ Chí Minh và các yếu tố liên quan, năm 2023 nhằm góp phần đánh giá kịp thời và đưa ra những biện pháp phù hợp với xu hướng tâm lý của các em giúp hạn chế được tình trạng stress, nâng cao kết quả học tập của học sinh, và góp phần bổ sung dữ liệu theo bối cảnh cụ thể của một cơ sở giáo dục trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Học sinh đang học tại trường THPT Lê Thánh Tôn, TPHCM vào thời điểm nghiên cứu.

Tiêu chí chọn mẫu

- Tiêu chí chọn vào: Học sinh đang học tại

Tác giả liên hệ: Huỳnh Hồ Ngọc Quỳnh

Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Email: hhnquynhytcc@ump.edu.vn

Ngày nhận: 02/02/2026

Ngày được chấp nhận: 23/02/2026

trường THPT Lê Thánh Tôn tại thời điểm tiến hành nghiên cứu, được sự chấp thuận tham gia của phụ huynh/người giám hộ, và đồng ý tham gia nghiên cứu.

Tiêu chí loại ra

Học sinh không có mặt tại trường trong buổi khảo sát.

Phương pháp chọn mẫu nhiều bậc (khối lớp, lớp) được áp dụng để thu thập mẫu nghiên cứu. Tại thời điểm nghiên cứu, trường THPT Lê Thánh Tôn có tổng 1711 HS với tổng số lớp là 38, phân tầng theo từng khối lớp 10, 11, và 12 với số HS từng khối lần lượt là 585, 587, và 539. Trong mỗi khối, chọn ngẫu nhiên đơn 4 lớp, và lấy mẫu trên toàn bộ HS của lớp đã chọn. Cụ thể, trong số 494 HS tham gia nghiên cứu, có 173 HS khối lớp 10, 169 HS khối lớp 11, và 152 HS khối lớp 12, tỉ lệ mẫu/HS mỗi khối khoảng 30%.

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu

Cắt ngang mô tả.

Địa điểm nghiên cứu

Trường THPT Lê Thánh Tôn, TP. Hồ Chí Minh.

Thời gian nghiên cứu

Từ tháng 01 đến tháng 08/2023.

Thời gian thu thập số liệu

Từ tháng 05 đến tháng 06 năm 2023.

Cỡ mẫu

Tính cỡ mẫu nghiên cứu theo công thức ước lượng tỉ lệ, với xác suất sai lầm loại 1 (α) ở mức 0,05, sai số cho phép ở mức 0,05, trị số p được chọn là 0,338 dựa trên nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Mỹ Hạnh và cộng sự cho thấy tỉ lệ stress ở HS THPT là 33,8%.⁴ Dự trù mất mẫu 10%, tính được cỡ mẫu tối thiểu cần thu thập là 382. Mẫu được chọn nhiều bậc và tổng số HS tham gia nghiên cứu là 494.

Phương pháp thu thập dữ kiện

Thu thập số liệu thông qua bộ câu hỏi tự điền.

Công cụ thu thập dữ kiện

Sử dụng bộ câu hỏi tự điền gồm hai phần: Thông tin chung và một số yếu tố liên quan (15 câu), và thang đo cảm nhận stress (Perceived Stress Scale 10 - PSS - 10) của Cohen và cộng sự (1983).

Các biến số nghiên cứu

- Biến số kết cuộc: Tình trạng stress được đánh giá bằng thang đo Cảm nhận về stress (Perceive Stress Scale - PSS) của Cohen và cộng sự, gồm 10 câu hỏi có tổng điểm đánh giá từ 0 - 40 điểm;⁶ điểm số càng cao, tình trạng stress càng nặng. Tình trạng stress được chia thành 3 mức độ: không stress (PSS dưới 24 điểm), stress nhẹ (PSS từ 24 đến 29 điểm), và stress nặng (PSS từ 30 điểm trở lên).⁶

- Các biến số độc lập liên quan đến đối tượng tham gia nghiên cứu được thu thập để xét mối liên quan bao gồm: giới, tạo áp lực bản thân, khó khăn trong kết bạn, tần suất tâm sự với bạn bè, áp lực học tập từ gia đình, lo lắng về kinh tế gia đình, tham gia hoạt động ngoại khóa, và mối quan hệ với gia đình, và tình trạng stress.

Phương pháp phân tích số liệu

Nhập dữ liệu bằng phần mềm Epidata. Xử lý số liệu bằng phần mềm Stata. Thống kê mô tả của các biến số được trình bày dưới dạng tần số và tỉ lệ phần trăm. Phép kiểm Chi bình phương được áp dụng để xem xét mối liên quan giữa chiến lược ứng phó với các yếu tố quan tâm. Tỉ số tỉ lệ hiện mắc (PR) với khoảng tin cậy 95% được sử dụng để lượng hóa mối liên quan. Các phép kiểm được xem là có ý nghĩa thống kê khi giá trị p nhỏ hơn 0,05 và khoảng tin cậy 95% của PR không chứa giá trị 1. Mô hình hồi quy Poisson đa biến được sử dụng để kiểm soát các biến số gây nhiễu tiềm năng tác động đến stress.

3. Đạo đức nghiên cứu

Đề cương nghiên cứu đã được chấp thuận về mặt y đức trong nghiên cứu từ Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, quyết định số 494/HĐĐĐ-ĐHYD ký ngày 27/04/2023. Đồng

thời nghiên cứu cũng được sự đồng ý cho phép thực hiện từ Ban Giám hiệu Trường THPT Lê Thánh Tôn, và sự đồng thuận bằng văn bản từ HS và phụ huynh/người giám hộ.

III. KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu (n = 494)

Đặc điểm (n = 494)	Tần số	Tỉ lệ %
Giới tính		
Nam	265	53,6
Nữ	229	46,4
Khối lớp		
Lớp 10	173	35,0
Lớp 11	169	34,2
Lớp 12	152	30,8
Kết quả học tập*		
Giỏi/Tốt	96	19,4
Khá/Khá	279	56,5
Trung bình/Đạt	94	19,0
Yếu/Chưa đạt	25	5,1
Chức vụ		
Có	100	20,2
Không	394	79,8
Tạo áp lực cho bản thân		
Thường xuyên	132	26,7
Thỉnh thoảng	245	49,6
Hiếm khi	73	14,8
Không bao giờ	44	8,9
Gặp khó khăn trong kết bạn		
Có	128	25,9
Không	366	74,1

Đặc điểm (n = 494)	Tần số	Tỉ lệ %
Tâm sự với bạn bè		
Thường xuyên	141	28,5
Thỉnh thoảng	224	45,3
Hiếm khi	105	21,3
Không bao giờ	24	4,9
Tham gia các hoạt động ngoại khóa		
Thường xuyên	104	21,1
Thỉnh thoảng	218	44,1
Hiếm khi	134	27,1
Không bao giờ	38	7,7
Áp lực học tập do người thân đặt ra		
Thường xuyên	69	14,0
Thỉnh thoảng	185	37,4
Hiếm khi	129	26,1
Không bao giờ	111	22,5
Lo lắng về kinh tế gia đình		
Thường xuyên	171	34,6
Thỉnh thoảng	208	42,1
Hiếm khi	64	13,0
Không bao giờ	51	10,3
Mối quan hệ với người thân/ba/mẹ		
Tốt	258	52,2
Bình thường	218	44,1
Không tốt	18	3,7
Ba/mẹ/người thân kiểm soát		
Thường xuyên	57	11,6
Thỉnh thoảng	170	34,4
Hiếm khi	137	27,7
Không bao giờ	130	26,3

Đặc điểm (n = 494)	Tần số	Tỉ lệ %
Mối quan hệ với giáo viên		
Tốt	140	28,4
Bình thường	340	68,8
Không tốt	14	2,8
Mối quan hệ với bạn bè		
Tốt	291	58,9
Bình thường	190	38,5
Không tốt	13	2,6
Khối lượng bài tập nhiều		
Quá nhiều	127	25,7
Nhiều	198	40,1
Bình thường	166	33,6
Ít	3	0,6

* Dựa trên 4 mức xếp loại học lực theo chương trình mới đối với khối 10 và theo chương trình cũ đối với khối 11 và 12

Tỉ lệ HS tham gia nghiên cứu khá đồng đều ở hai giới và ở từng khối lớp. Phần lớn HS đạt học lực khá và không giữ chức vụ trong lớp hay đoàn thể. Hơn 70% HS tham gia nghiên cứu không gặp khó khăn trong việc kết bạn. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ HS thảnh thơi tâm sự với bạn bè và tỉ lệ HS thảnh thơi tham gia

các hoạt động ngoại khóa là trên 40%. Hơn ½ HS báo cáo có mối quan hệ tốt với bạn bè và người thân ½. Gần 70% HS tham gia nghiên cứu cảm thấy khối lượng bài tập ở mức nhiều đến quá nhiều (Bảng 1).

2. Tình trạng stress của đối tượng tham gia nghiên cứu

Bảng 2. Tình trạng stress của đối tượng tham gia nghiên cứu (n = 494)

Đặc tính	Tần số	Tỉ lệ %
Tình trạng stress		
Có stress	154	31,2
Không stress	340	68,8
Mức độ stress (n = 154)		
Stress nhẹ	124	25,1
Stress nặng	30	6,1

Kết quả khảo sát cho thấy, gần 1/3 HS tham gia nghiên cứu có biểu hiện stress. Trong đó, số HS có biểu hiện stress nặng chiếm gần 6,1% (Stress nhẹ (PSS từ 24 đến 29 điểm) và stress nặng (PSS từ 30 điểm trở lên)) (Bảng 2).⁶

3. Mối liên quan giữa stress và các yếu tố cá nhân, gia đình và nhà trường

Những HS nữ có tỉ lệ stress cao gấp 1,4 (1,0 - 1,8) lần so với nam ($p = 0,024$). So với khối 10, HS khối 11 và 12 có tỉ lệ stress tăng lần lượt 1,8 (1,3 - 2,4) và 2,3 (1,4 - 3,8) lần ($p = 0,001$).

HS thường xuyên tự tạo áp lực cho bản thân có tỉ lệ stress cao gấp 3,9 lần so với HS không bao giờ tạo áp lực ($p < 0,001$). HS gặp khó khăn trong kết bạn có tỉ lệ stress cao gấp 1,5 (1,2 - 1,9) lần so với nhóm không gặp khó khăn ($p = 0,004$), và nhóm không bao giờ tham gia hoạt động ngoại khóa có tỉ lệ stress cao gấp 2,0 (1,2 - 3,2) lần so với nhóm tham gia thường xuyên ($p = 0,006$). Không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo kết quả học tập và chức vụ (Bảng 3).

Bảng 3. Mối liên quan giữa stress với đặc tính mẫu (n = 494)

Đặc điểm	Stress, n (%)		p	PR (KTC 95%)
	Có (n = 154)	Không (n = 340)		
Giới tính				
Nữ	83 (36,2)	146 (63,8)	0,024	1,4 (1,0 - 1,8)
Nam	71 (26,8)	194 (73,2)		1
Khối lớp				
Khối 10	38 (22,0)	135 (78,0)	0,001*	1
Khối 11	56 (33,1)	113 (66,9)		1,8 (1,3 - 2,4)
Khối 12	60 (39,5)	92 (60,5)		2,3 (1,4 - 3,8)
Kết quả học tập học kỳ gần nhất				
Tốt/Giỏi	29 (30,2)	67 (69,8)	0,985	1
Khá/Khá	84 (30,1)	195 (69,9)		1 (0,7 - 1,4)
Đạt/Trung bình	33 (35,1)	61 (64,9)		1,2 (0,8 - 1,8)
Chưa đạt/Yếu	8 (32,0)	17 (68,0)		1,1 (0,6 - 2,0)
Chức vụ**				
Có	30 (30,0)	70 (70,0)	0,777	0,9 (0,7 - 1,3)
Không	124 (31,5)	270 (68,5)		1
Tạo áp lực cho bản thân				
Thường xuyên	70 (53,03)	62 (46,97)	< 0,001	3,9 (1,8 - 8,3)
Thỉnh thoảng	64 (26,12)	181 (73,88)	0,1	1,9 (0,88 - 4,1)
Hiếm khi	14 (19,18)	59 (80,82)	0,448	1,4 (0,6 - 3,4)

Đặc điểm	Stress, n (%)		p	PR (KTC 95%)
	Có (n = 154)	Không (n = 340)		
Không bao giờ	6 (13,64)	38 (86,36)		1
Gặp khó khăn trong kết bạn				
Có	53 (41,4)	75 (58,6)	0,004	1,5 (1,2 - 1,9)
Không	101 (27,6)	265 (72,4)		1
Tâm sự và chia sẻ với bạn bè				
Thường xuyên	42 (29,8)	99 (70,2)		1
Thỉnh thoảng	58 (25,9)	166 (74,1)	0,415	0,9 (0,6 - 1,2)
Hiếm khi	44 (41,9)	61 (58,1)	0,049	1,4 (1,0 - 2,0)
Không bao giờ	10 (41,7)	14 (58,3)	0,221	1,4 (0,8 - 2,4)
Tham gia vào các hoạt động ngoại khóa				
Thường xuyên	25 (24,0)	79 (76,0)		1
Thỉnh thoảng	68 (31,2)	150 (68,8)	0,196	1,3 (0,9 - 1,9)
Hiếm khi	43 (32,1)	91 (67,9)	0,179	1,3 (0,9 - 2,0)
Không bao giờ	18 (47,4)	20 (52,6)	0,006	2,0 (1,2 - 3,2)

*Kiểm định χ^2 khuynh hướng

** Chức vụ: lớp trưởng, lớp phó, bí thư, phó bí thư, ủy viên, thư kí, tổ trưởng, tổ phó, thủ quỹ, ban chủ nhiệm các câu lạc bộ

Những học sinh có ba/mẹ hoặc người thân thường xuyên tạo áp lực có tỉ lệ stress cao gấp 1,9 (1,2 - 2,8) lần so với nhóm không bao giờ bị tạo áp lực ($p = 0,002$). So với nhóm không bao giờ lo lắng về kinh tế gia đình, học sinh thường xuyên lo lắng có tỉ lệ stress cao gấp 2,6 (1,4 - 4,8) lần ($p \leq 0,003$). Học sinh đánh giá mối quan hệ với người thân ở mức bình thường và không

tốt có tỉ lệ stress cao hơn lần lượt 1,5 (1,2 - 2,0) và 2,8 (1,9 - 4,1) lần so với nhóm có mối quan hệ tốt ($p < 0,001$). Những học sinh có ba/mẹ/người thân thường xuyên và hiếm khi kiểm soát có tỉ lệ stress cao hơn lần lượt 1,96 (1,3 - 3,0) và 1,6 (1,1 - 2,4) lần so với nhóm có ba/mẹ/người thân không bao giờ kiểm soát (Bảng 4).

Bảng 4. Mối liên quan giữa stress với gia đình

Đặc điểm	Stress		p	PR (KTC 95%)
	Có (%)	Không (%)		
Ba/mẹ/người thân tạo áp lực				
Không bao giờ	28 (25,2)	83 (74,8)		1
Hiếm khi	35 (27,1)	94 (72,9)	0,738	1,07 (0,7 - 1,6)
Thỉnh thoảng	58 (31,3)	127 (68,7)	0,269	1,2 (0,8 - 1,8)
Thường xuyên	33 (47,8)	36 (52,2)	0,002	1,9 (1,2 - 2,8)
Lo lắng về kinh tế gia đình				
Thường xuyên	78 (45,61)	93 (54,39)	0,003	2,6 (1,4 - 4,8)
Thỉnh thoảng	59 (28,37)	149 (71,63)	0,141	1,6 (0,85 - 3,02)
Hiếm khi	8 (12,5)	56 (87,5)	0,442	0,7 (0,3 - 1,7)
Không bao giờ	9 (17,65)	42 (82,35)		1
Mối quan hệ với người thân				
Tốt	62 (24,0)	196 (76,0)		1
Bình thường	80 (36,7)	138 (63,3)	0,003	1,5 (1,2 - 2,0)
Không tốt	12 (66,7)	6 (33,3)	< 0,001	2,8 (1,9 - 4,1)
Ba/mẹ/người thân kiểm soát				
Không bao giờ	29 (22,3)	101 (77,7)		1
Hiếm khi	49 (35,8)	88 (64,2)	0,018	1,6 (1,1 - 2,4)
Thỉnh thoảng	51 (30,0)	119 (70,0)	0,141	1,3 (0,9 - 2,0)
Thường xuyên	25 (43,9)	32 (56,1)	0,002	1,96 (1,3 - 3,0)

**Kiểm định Chi² khuynh hướng*

Những HS có mối quan hệ bạn bè không tốt có tỉ lệ stress cao gấp 2,6 (1,6 - 3,8) lần so với nhóm có mối quan hệ tốt ($p < 0,001$). Không

ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa giữa stress và mối quan hệ với giáo viên và khối lượng bài tập (Bảng 5).

Bảng 5. Mối liên quan giữa stress và yếu tố nhà trường

Đặc điểm	Stress		p	PR (KTC 95%)
	Có (%)	Không (%)		
Mối quan hệ với giáo viên				
Tốt	39 (27,9)	101 (72,1)		1

Đặc điểm	Stress		p	PR (KTC 95%)
	Có (%)	Không (%)		
Bình thường	109 (32,1)	231 (67,9)	0,372	1,2 (0,8 - 1,6)
Không tốt	6 (42,9)	8 (57,1)	0,202	1,5 (0,8 - 3,0)
Mối quan hệ với bạn bè				
Tốt	79 (27,1)	212 (72,9)		1
Bình thường	66 (34,7)	124 (65,3)	0,075	1,3 (1,0 - 1,7)
Không tốt	9 (69,2)	4 (30,8)	< 0,001	2,6 (1,6 - 3,8)
Khối lượng bài tập				
Quá nhiều	52 (40,94)	75 (59,06)	0,803	1,2 (0,24 - 6,2)
Nhiều	60 (30,3)	138 (69,7)	0,908	0,6 (0,18 - 4,6)
Bình thường	41 (24,7)	125 (75,3)	0,717	0,7 (0,14 - 3,75)
Ít	1 (33,33)	2 (66,67)		1

**Kiểm định Chi² khuynh hướng*

Kết quả phân tích đa biến bằng hồi quy Poisson cho thấy các yếu tố có mối liên quan đến stress. Tình trạng thường xuyên tự tạo áp lực cho bản thân liên quan chặt chẽ với mức độ stress, trong khi những HS ít hoặc không tạo áp lực cho mình có nguy cơ thấp hơn đáng

kể. Không tham gia hoạt động ngoại khóa cũng làm tăng nguy cơ stress so với nhóm tham gia thường xuyên. Ngoài ra, lo lắng về kinh tế gia đình và mối quan hệ không tốt với người thân cũng là những yếu tố liên quan rõ rệt đến mức độ stress ở HS trung học phổ thông (Bảng 6).

Bảng 6. Mô hình hồi quy đa biến tổng quát của stress và các yếu tố liên quan (n = 494)

Đặc tính	Giá trị p _{tho}	PR _{tho} (KTC 95% _{tho})	Giá trị p _{hc}	PR _{hc} (KTC 95% _{hc})
Khối lớp				
Khối 10		1		1
Khối 11	0,001*	1,8 (1,3 - 2,4)	0,053	1,38 (1,00 - 1,92)
Khối 12		2,3 (1,4 - 3,8)	0,020	1,47 (1,06 - 2,02)
Tạo áp lực cho bản thân				
Thường xuyên	< 0,001	3,9 (1,8 - 8,3)	0,003	3,28 (1,52 - 7,52)
Thỉnh thoảng	0,1	1,9 (0,88 - 4,1)	0,121	1,85 (0,85 - 4,04)
Hiếm khi	0,448	1,4 (0,6 - 3,4)	0,420	1,43 (0,60 - 3,41)
Không bao giờ		1		1

Đặc tính	Giá trị p_{tho}	PR_{tho} (KTC 95% _{tho})	Giá trị p_{hc}	PR_{hc} (KTC 95% _{hc})
Tham gia các hoạt động ngoại khóa				
Thường xuyên		1		1
Thỉnh thoảng	0,196	1,3 (0,9 - 1,9)	0,122	1,33 (0,93 - 1,91)
Hiếm khi	0,179	1,3 (0,9 - 2,0)	0,074	1,42 (0,97 - 2,09)
Không bao giờ	0,006	2,0 (1,2 - 3,2)	0,001	2,11 (1,38 - 3,24)
Lo lắng về kinh tế gia đình				
Thường xuyên	0,003	2,6 (1,4 - 4,8)	0,012	2,08 (1,17 - 3,58)
Thỉnh thoảng	0,141	1,6 (0,85 - 3,02)	0,175	1,50 (0,84 - 2,68)
Hiếm khi	0,442	0,7 (0,3 - 1,7)	0,501	0,75 (0,32 - 1,73)
Không bao giờ		1		
Mối quan hệ với người thân/ba/mẹ				
Tốt		1		1
Bình thường	0,003	1,5 (1,2 - 2,0)	0,041	1,31 (1,01 - 1,70)
Không tốt	< 0,001	2,8 (1,9 - 4,1)	< 0,001	2,48 (1,67 - 3,6)

IV. BÀN LUẬN

Trong nghiên cứu này, sau khi khảo sát dựa trên thang đo PSS-10, kết quả thu được ở HS trường THPT Lê Thánh Tôn năm 2023 là 31,17% HS có biểu hiện stress, trong đó tỉ lệ HS stress nhẹ là 25,1% và stress nặng là 6,07%. Kết quả nghiên cứu này thấp hơn so với nghiên cứu năm 2023 thực hiện tại trường THPT tại TP.HCM với tỉ lệ stress tổng thể là 33,8%.⁴ Tỉ lệ HS có biểu hiện stress trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với nghiên cứu thực hiện tại các trường THPT, Ninh Thuận năm 2022 với tỉ lệ lần lượt là 17,4% và 21,9%.⁸ Sự khác biệt này có thể xuất phát từ các yếu tố về địa điểm và thang đo được sử dụng trong nghiên cứu. Xét tổng thể, mức độ stress trung bình của HS không cao nhưng vẫn cần lưu ý vì có đến 20% HS trong số đó có tình trạng stress nặng, cao hơn so với các nghiên cứu trước đó với tỉ

lệ stress nặng trở lên dao động từ 17 - 19%. Đây là dấu hiệu cảnh báo sức khỏe tâm thần của HS THPT tại TP. Hồ Chí Minh đang trong tình trạng báo động và cần được sự hỗ trợ của các chuyên gia y tế để phòng ngừa trường hợp stress trở nặng vì không được can thiệp kịp thời, có thể dẫn đến những hệ quả nặng hơn như trầm cảm, tự hại hay thậm chí là tự tử.^{9,10}

Kết quả phân tích cho thấy có mối liên quan giữa mức độ stress với khối lớp, tạo áp lực cho bản thân, tham gia các hoạt động ngoại khóa, lo lắng về kinh tế gia đình, và mối quan hệ với người thân/ba/mẹ. Cụ thể, HS khối 12 tỉ lệ cảm nhận stress cao hơn so với những HS khối 10, nghiên cứu khác tại TP. Hồ Chí Minh và Tỉnh Ninh Thuận cũng cho kết quả tương tự.^{4,8} Cùng với đó, những HS thường xuyên tạo áp lực cho bản thân cũng có tỉ lệ biểu hiện stress cao hơn

so với HS không bao giờ tự tạo áp lực cho bản thân. Vì càng về cuối cấp chương trình học càng nặng hơn, áp lực càng cao, nhất là đối với HS lớp 12 khi phải đối mặt với kỳ thi trung học phổ thông quốc gia và sự kỳ vọng từ gia đình và chính bản thân các em. Kết quả này cũng phù hợp với nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Hoa Mỹ.⁴ Nghiên cứu này cũng tìm thấy mối liên quan giữa tần suất tham gia các hoạt động ngoại khóa với tỉ lệ biểu hiện stress. Các hoạt động này là cơ hội rèn luyện thân thể, mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe thể chất cũng như tinh thần cho HS, vì thế hoạt động này có thể được xem là một yếu tố bảo vệ các em khỏi tình trạng stress. Các hoạt động ngoại khóa giúp HS xây dựng tình bạn và phát triển mạng lưới xã hội của mình, từ đó tăng cường các mối quan hệ xã hội và giảm cảm giác cô lập, từ đó giúp HS có tỉ lệ biểu hiện stress thấp hơn.¹¹ Về các yếu tố liên quan gia đình, kết quả nghiên cứu tại các trường THPT trên địa bàn TPHCM và tỉnh Ninh Thuận cho thấy những HS thường xuyên lo lắng về kinh tế gia đình có tỉ lệ stress cao hơn so với những HS không bao giờ lo lắng về vấn đề này và cảm nhận của HS về mối quan hệ với người thân cũng có mối liên quan với tình trạng stress.^{4,8} Điều này có thể được giải thích là do khi HS nhận thức được khó khăn tài chính của gia đình, các em có xu hướng tự hạn chế nhu cầu, lo sợ trở thành gánh nặng, hoặc đặt ra mục tiêu học tập quá cao để “đền đáp” cha mẹ, từ đó dẫn đến căng thẳng kéo dài. Ngoài ra, gia đình được xem là yếu tố quan trọng giúp các em đối phó với các áp lực học tập và xã hội. Khi mối quan hệ này không tốt, HS sẽ thiếu sự thấu hiểu và khích lệ, từ đó tăng nguy cơ stress.

Nghiên cứu có một số điểm hạn chế. Thiết kế nghiên cứu cắt ngang nên chỉ cho kết quả mối liên quan, chưa xác định chiều hướng nguyên nhân - kết quả. Ngoài ra, nghiên cứu chưa loại trừ những trường hợp mắc trầm cảm, lo âu và các rối loạn tâm thần từ trước.

V. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy có 31,2% học sinh tham gia có biểu hiện stress, và 6,1% có biểu hiện stress nặng. Tỉ lệ học sinh có biểu hiện stress tăng dần theo khối lớp. Bên cạnh đó, học sinh thường xuyên tạo áp lực cho bản thân, thường xuyên lo lắng về kinh tế gia đình cũng có tỉ lệ stress cao hơn. Ngược lại, tỉ lệ stress thấp hơn được tìm thấy ở các học sinh thường xuyên và thỉnh thoảng tham gia hoạt động ngoại khóa, và ở các học sinh có mối quan hệ với ba mẹ, người thân tốt.

VI. KHUYẾN NGHỊ

Nhà trường cần xem hoạt động ngoại khóa như một chiến lược dự phòng và nâng cao sức khỏe tâm thần thay vì chỉ là hoạt động bổ trợ. Cần đa dạng hóa các loại hình phù hợp với lứa tuổi vị thành niên như thể thao, nghệ thuật, câu lạc bộ kỹ năng và hoạt động nhóm nhằm tăng cường giao tiếp tích cực và hỗ trợ đồng đẳng. Việc khuyến khích tham gia thường xuyên nên dựa trên ghi nhận quá trình thay vì thành tích, đồng thời lồng ghép giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc và đối phó với áp lực học tập. Hoạt động cần bảo đảm tính tiếp cận công bằng, không tạo thêm gánh nặng tài chính cho học sinh. Bên cạnh đó, phụ huynh cần hạn chế gây áp lực học tập, tăng cường động viên và thấu hiểu. Học sinh nên chủ động cân bằng học tập và nghỉ ngơi, tham gia ngoại khóa và tìm kiếm hỗ trợ khi cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ly PTH. Thực trạng stress của học sinh lớp 12 ở hai trường trung học phổ thông tại tỉnh Thái Bình năm 2020 và một số yếu tố liên quan. *TBJMP*. Published online December 20, 2021: 50-57.
2. Trần Văn Công, Nguyễn Thị Hoài Phương, Trần Thành Nam. Thực trạng khó khăn tâm lý

của học sinh và nhu cầu sử dụng ứng dụng tư vấn tâm lý trong trường học. *VJST B.* 2019; 61(10). Accessed November 11, 2025. https://b.vjst.vn/index.php/ban_b/article/view/120.

3. Thai TT, Vu NLLT, Bui HHT. Mental health literacy and help-seeking preferences in high school students in HoChi Minh city, Vietnam. *School Mental Health.* 2020; 12(2): 378-387. doi:10.1007/s12310-019-09358-6.

4. Nguyễn TMH, Lê VT, Nguyễn MT, và cs. Stress và các yếu tố liên quan của học sinh trường THPT Nguyễn Du, quận 10, thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y học Việt Nam.* 2022; 520(1B). doi:10.51298/vmj.v520i1B.3844.

5. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, et al. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI J.* 2017; 16: 1057-1072. doi:10.17179/excli2017-480.

6. Nguyễn TMH, Lê VT, Nguyễn MT, và cs. Stress và các yếu tố liên quan của học sinh Trường THPT Nguyễn Du, Quận 10, Thành Phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y học Việt Nam.* 2022; 520(1B). doi:10.51298/vmj.v520i1B.3844.

7. Trung NT, Quỳnh HHN. Tỷ lệ stress ở học

sinh trường THPT Lê Trung Kiên huyện Đông Hòa, tỉnh Phú Yên và các yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học TP. Hồ Chí Minh.* 2019; 23(2): 65-65.

8. Hoàng CTH. Bài 5: Thực trạng Stress và một số yếu tố liên quan ở học sinh trường THPT Trường Chinh và Nguyễn Du huyện Ninh Sơn tỉnh Ninh Thuận. *TBJMP.* Published online March 31, 2025: 34-39. doi:10.62685/tbjmp.2025.15.05.

9. Das S, Mathew AM. Student stress and suicidal ideation in college students. *International Journal of Indian Psychology.* 2024; Original Study. doi:10.25215/1203.032.

10. Singtakaew A, Chaimongkol N. Deliberate self-harm among adolescents: A structural equation modelling analysis. *Int J Ment Health Nurs.* 2021; 30(6): 1649-1663. doi:10.1111/inm.12918.

11. Wang T, Yao Z, Liu Q, et al. The Mediating Effect of Stress between Extracurricular Activities and Suicidal Ideation in Chinese College Students. *Int J Environ Res Public Health.* 2023; 20(4): 3105. doi:10.3390/ijerph20043105.

Summary

STRESS AMONG STUDENTS AT LE THANH TON HIGH SCHOOL IN HO CHI MINH CITY AND RELATED FACTORS

The study was conducted to determine the prevalence of stress and its associated factors among students at Le Thanh Ton High School, Ho Chi Minh City, in 2023. A cross-sectional design was employed involving 494 students, and data were collected using a self-administered questionnaire. The associations between stress and related factors were analyzed using a multivariable Poisson regression model. The results showed that 31.2% of students experienced stress, and the prevalence of stress increased across grade levels, higher among 12th-grade students compared with 10th-grade students (PR = 1.47; 95% CI: 1.06 – 2.02). Additionally, students who were frequently anxious about financial issues, had poor relationships with family members, or did not participate in extracurricular activities were more likely to exhibit stress. Diversifying and encouraging participation in extracurricular activities, along with maintaining a supportive environment from family and school, may contribute to reducing the prevalence of stress among students.

Keywords: Stress, PSS-10, high school students.