

DOI: 10.59715/pntjimp.4.4.4

Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh trung học phổ thông tại thành phố Tân An, tỉnh Long An

Trần Đức Sĩ¹, Mai Phương Dung¹

¹Bộ môn Y học Gia đình, Khoa Y, Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

Tóm tắt

Đặt vấn đề: Tuổi vị thành niên, đặc biệt là độ tuổi trung học, là giai đoạn phát triển tâm lý và điều chỉnh cảm xúc. Các rối loạn tâm lý trong giai đoạn này là vấn đề đáng lưu tâm về sức khỏe cộng đồng, trong đó trầm cảm, lo âu và căng thẳng là những rối loạn chính.

Đối tượng, phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang, sử dụng thang đánh giá trầm cảm, lo âu, stress DASS-21 cho 360 học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tân An.

Kết quả: Sau khi hiệu chỉnh theo tỷ lệ số học sinh trong từng cụm thì tỷ lệ học sinh có trầm cảm, lo âu, stress trên địa bàn thành phố Tân An, tỉnh Long An lần lượt là 38,48%, 57,20% và 33,37%.

Kết luận: Tỷ lệ trầm cảm, lo âu và stress ở học sinh trung học phổ thông tại thành phố Tân An khá cao. Học sinh trường chuyên và trường tư có trầm cảm, lo âu và stress nhiều hơn đáng kể so với học sinh trường thường; Tỷ lệ cũng cao nhất ở năm cuối cấp.

Từ khóa: trầm cảm, lo âu, stress, học sinh trung học phổ thông, DASS-21

Abstract

The prevalence of depression, anxiety, stress in high school students in Tan An city, Long An province

Background: Adolescence, especially high school age, is a period of mental development and emotional regulation. Mental disorders during this period are major problem of public health in which, depression, anxiety and stress are the main disorders.

Subjects and Methods: Cross-sectional study, using a questionnaire, including the Depression, anxiety, and stress scale 21 (DASS-21) to interview 360 high school students in Tan An city.

Results: After adjusting for the proportion of students in each cluster, the rates of students with depression, anxiety, and stress in Tan An city, Long An province were 38.48%, 57.20%, and 33.37%, respectively.

Conclusions: Prevalences of suspected depression, anxiety and stress cases screened among high school students in Tan An city are moderately high. Students from specialized schools and private schools experience significantly higher levels of depression, anxiety, and stress compared to students from regular schools; the highest rates are observed in the final year of highschool.

Keywords: depression, anxiety, stress, highschool students, DASS-21

Ngày nhận bài:

07/10/2024

Ngày phản biện:

24/12/2024

Ngày đăng bài:

20/10/2025

Tác giả liên hệ:

Trần Đức Sĩ

Email:

sitd@pnt.edu.vn

ĐT: 0906609518

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Lứa tuổi vị thành niên, đặc biệt là độ tuổi trung học phổ thông, là lứa tuổi có sự thay đổi nhanh chóng trong quá trình phát triển thể chất, tinh thần và điều tiết cảm xúc. Các rối loạn tâm thần trong giai đoạn này là một vấn đề rất lớn đối với sức khỏe cộng đồng, là nguyên nhân hàng đầu gây nên bệnh tật ở người trẻ, có thể dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe hiện tại và tương lai của thanh thiếu niên. Việc chẩn đoán và điều trị thích hợp các rối loạn tâm thần trong giai đoạn này mang lại cho thanh thiếu niên những lợi ích tích cực ngay lập tức và ngăn ngừa các hậu quả như kết quả học tập kém, lạm dụng chất gây nghiện, bạo lực và hành vi tự tử [1-5]. Tại Hoa Kỳ và Úc, cứ 5 thanh thiếu niên thì có một người mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần; ở các nước đang phát triển, tỷ lệ này dao động từ 12,0-29,0% [6].

Trầm cảm, lo âu và stress là những rối loạn chủ yếu. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng, tỷ lệ mắc trầm cảm, lo âu và stress đang gia tăng ở thanh thiếu niên [7-9]. Nghiên cứu của Mohammed M Banarwi ở thanh thiếu niên cho thấy tỷ lệ có các triệu chứng của trầm cảm, lo âu và stress lần lượt là 30,8%, 35,2% và 14,7% [10]. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Ngô Thị Diệu Hương tại thành phố Huế cho thấy tỷ lệ học sinh trung học phổ thông có triệu chứng trầm cảm, lo âu, stress là 46,1%, 68,2% và 49,6% [11]. Phần lớn nghiên cứu đều ghi nhận rằng đối tượng tham gia trong nghiên cứu không hoặc ít tìm kiếm sự giúp đỡ khi có vấn đề sức khỏe tâm thần, để lại nhiều hậu quả, đặc biệt làm gia tăng tỉ lệ tự sát. Theo nghiên cứu của Nguyễn Tấn Đạt, tỷ lệ có kế hoạch tự sát ở học sinh trung học phổ thông là 12,9%, đã có hành vi tự sát là 3,8%, trong đó, trầm cảm và lo âu là những yếu tố nguy cơ tự sát ở nhóm đối tượng này [12].

Thành phố Tân An là trung tâm kinh tế, chính trị, văn hóa, giáo dục và khoa học-kỹ thuật của tỉnh Long An. Tân An có vị trí chiến lược, là cầu nối giữa thành phố Hồ Chí Minh và các tỉnh vùng đồng bằng Sông Cửu Long, thuộc vùng kinh tế trọng điểm phía Nam. Theo thống kê của Sở Giáo dục – Đào tạo Long An, vào đầu năm học 2023-2024, thành phố Tân An có 6281 học sinh trung học phổ thông đang theo học tại

bốn trường trung học phổ thông công lập và hai trường tư thục. Cùng với giáo dục, mạng lưới y tế thành phố Tân An cũng có những bước phát triển vượt bậc. Tuy nhiên, các vấn đề sức khỏe tâm thần, trong đó có tình trạng trầm cảm, lo âu và stress ở học sinh trung học phổ thông vẫn chưa được quan tâm, đánh giá đúng mức.

Từ những thực tế trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh trung học phổ thông tại thành phố Tân An, tỉnh Long An năm 2024. Kết quả nghiên cứu tạo cơ sở dữ liệu, nhằm đề xuất các giải pháp cho nhà trường và phụ huynh trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng

Đối tượng của nghiên cứu là học sinh đang theo học tại các trường THPT tại thành phố Tân An, tỉnh Long An, gồm học sinh trường chuyên, trường công lập không chuyên và trường tư lãn lượt là 868, 4623 và 790 học sinh. Các khảo sát được thực hiện từ tháng 01/2024 đến tháng 03/2024. Đối với tiêu chuẩn chọn vào, học sinh được chọn theo khung chọn mẫu và đồng ý tham gia nghiên cứu. Các tiêu chuẩn loại trừ bao gồm: Học sinh không trả lời đầy đủ các câu hỏi; học sinh trả lời hiện đang có những vấn đề như gia đình có tang, gia đình bất hòa, chia tay bạn trai/bạn gái.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Cỡ mẫu tối thiểu được xác định dựa trên công thức tính cỡ mẫu cho nghiên cứu cắt ngang ước lượng một tỷ lệ:

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

Trong đó, α là xác suất sai lầm loại I = 0,05; d là độ chính xác (sai số cho phép 0,1); và P là 0,598 [13]. Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên có phân tầng và phân cụm; cỡ mẫu do đó được nhân hệ số thiết kế là 2. Cỡ mẫu tối thiểu tính được $n = 186$ học sinh. Khi phân tổng số mẫu cho 3 trường dựa trên tỷ lệ học sinh từng cụm, số mẫu được phân bổ cho trường THPT Chuyên Long An, Lê Quý Đôn và Hà Long lần lượt là 35, 120 và 32 học sinh. Tuy nhiên, mẫu tối thiểu tại trường chuyên và trường tư quá ít, khó khảo sát các đặc tính của dân số

tùng trường. Vậy nên chúng tôi đã chọn số lượng mẫu là 120 học sinh ở mỗi trường. Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress của học sinh tỉnh Long An được chuẩn hóa theo phân bố các trường.

2.2.1. Phương pháp chọn mẫu

Mẫu được chọn tại ba trong sáu trường THPT tại thành phố Tân An, bao gồm Trường THPT Chuyên Long An; bốc thăm ngẫu nhiên chọn một trong ba trường THPT công lập không chuyên (THPT Lê Quý Đôn); và bốc thăm ngẫu nhiên chọn một trong hai trường THPT tư thục (THPT Hà Long). Mẫu được phân bổ đều cho cả ba trường. Tại mỗi trường, số lượng mẫu được chia đều cho ba khối. Tại mỗi khối, danh sách học sinh toàn khối được sử dụng để làm khung chọn mẫu để chọn ngẫu nhiên người được phỏng vấn. Bất cứ em nào được chọn mà không đồng ý tham gia nghiên cứu thì em liền kê trong danh sách và đồng ý tham gia nghiên cứu sẽ được chọn thay thế.

2.2.2. Phương pháp thu thập số liệu

Học sinh được chọn và đồng ý tham gia nghiên cứu sẽ được nghiên cứu viên phỏng vấn thông qua bảng câu hỏi. Quá trình phỏng vấn có thể linh động bằng nhiều hình thức như trực tiếp (vào các giờ giải lao, nghỉ tiết, học sinh được về sớm) hoặc thông qua các nền tảng trực tuyến sau giờ học (zalo, viber) để đảm bảo việc phỏng vấn thuận tiện nhất cho học sinh và không ảnh hưởng đến việc học của các em.

2.2.3. Thang đo sử dụng trong nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thang đo Stress, trầm cảm, lo âu (DASS-21). Thang đo DASS-21

được đánh giá tính tin cậy và tính giá trị với chỉ số Cronbach's Alpha từ 0,70 đến 0,88 cho các tiểu mục và toàn bộ thang đo. Các mục được đánh giá trên thang điểm Likert 4 điểm, với "0" điểm tương ứng với tình trạng đó không xảy ra và "3" là tương ứng với việc tình trạng hiện tại thường xuyên xảy ra. Điểm tổng hợp của mỗi thang điểm được nhân với hai để tính điểm lo âu, trầm cảm và stress [14].

2.3. Xử lý số liệu

Số liệu được thu thập và nhập liệu bằng phần mềm Epidata. Sau đó, số liệu được phân tích bằng phần mềm SPSS 25.0.

Ở nghiên cứu này, phép kiểm Chi bình phương hoặc Fisher được dùng để xác định mối liên quan giữa các biến nhị giá. Ngoài ra, tương quan Spearman cũng được sử dụng để đánh giá sự tương quan giữa các biến định lượng.

2.4. Vấn đề y đức

Đề cương nghiên cứu đã được chấp thuận về mặt y đức trong nghiên cứu thông qua Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu Y sinh học Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch số 982/TĐHYKPNT-HĐĐĐ ngày 04 tháng 01 năm 2024.

3. KẾT QUẢ

Trong nghiên cứu này, có tổng 360 học sinh thuộc ba trường THPT tham gia, số học sinh đến từ mỗi trường là 120 học sinh, chiếm 33,33%, số học sinh mỗi khối là 120 học sinh, tỷ lệ 33,33%, giới tính tham gia nghiên cứu là 150 học sinh nam, chiếm 41,70% và 210 học sinh nữ, chiếm tỷ lệ 58,30%.

Bảng 1. Tỷ lệ và mức độ trầm cảm lo âu, stress qua khảo sát bằng DASS-21 (n=360)

Bệnh lý / Mức độ	Trầm cảm		Lo âu		Stress	
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Không	203	56,4	137	38,1	128	60,6
Nhẹ	53	14,7	52	14,4	58	16,1
Vừa	55	15,3	91	25,3	45	12,5
Nặng	25	6,9	31	8,6	30	8,3
Rất nặng	24	6,7	49	13,6	9	2,5

Qua khảo sát bằng DASS-21, có 43,6% (157) học sinh có biểu hiện trầm cảm, chủ yếu là mức độ vừa và nhẹ. 6,9% học sinh có biểu hiện trầm cảm mức độ nặng, mức độ rất nặng có 6,7% học sinh. Với tình trạng lo âu, có 61,9% (223) học sinh có biểu hiện lo âu, chủ yếu là mức độ vừa và nhẹ. Tuy nhiên, có đến 13,6% học sinh có biểu hiện lo âu mức độ rất nặng. Trong khảo sát về stress, có 39,4% (142) học sinh có biểu hiện stress, chủ yếu là mức độ vừa và nhẹ. Có 8,3% học sinh có biểu hiện stress mức độ nặng và 2,5% học sinh có stress rất nặng.

Sau khi hiệu chỉnh theo tỷ lệ số học sinh trong từng cụm (nêu trên) thì tỷ lệ học sinh có trầm cảm, lo âu, stress trên địa bàn thành phố Tân An, tỉnh Long An lần lượt là 38,48%, 57,20% và 33,37%.

So với học sinh trường THPT Chuyên Long An, học sinh trường THPT Lê Quý Đôn có tỷ lệ trầm cảm ít hơn, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($p = 0,009$). Tỷ lệ trầm cảm không khác biệt giữa trường THPT Hà Long và THPT Chuyên Long An. So với học sinh lớp 10, học sinh lớp 11 có tỷ lệ trầm cảm thấp hơn và học sinh lớp 12 có tỷ lệ trầm cảm cao hơn. Tuy nhiên, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê. Học sinh nữ có tỷ lệ trầm cảm cao hơn học sinh nam, với $OR = 1,229$, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

Tương tự, học sinh trường THPT Lê Quý Đôn có tỷ lệ lo âu ít hơn hẳn so với học sinh trường THPT Chuyên Long An, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($p = 0,012$). So với học sinh lớp 10 thì học sinh lớp 11 có tỷ lệ lo âu thấp hơn và học sinh lớp 12 có tỷ lệ lo âu cao hơn, tuy nhiên, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê. Học sinh nữ cũng có tỷ lệ lo âu cao hơn học sinh nam nhưng không có ý nghĩa thống kê.

Yếu tố	Trầm cảm				Lo âu				Stress			
	n	OR	p	CI 95%	n	OR	p	CI 95%	n	OR	p	CI 95%
Trường												
THPT Chuyên Long An	59	1			81	1			54	1		
THPT Lê Quý Đôn	39	0,489	0,009	0,295 – 0,840	62	0,505	0,012	0,297 – 0,860	32	0,440	0,003	0,255 – 0,759
TH-THCS-THPT Hà Long	59	1	1	0,603 – 1,659	80	0,993	0,980	0,573 – 1,719	56	1,082	0,763	0,646 – 1,812
Lớp												
10	53	1			75	1			41	1		
11	40	0,632	0,086	0,375 – 1,067	63	0,657	0,115	0,390 – 1,107	44	1,121	0,678	0,654 – 1,920
12	64	1,145	0,156	0,869 – 2,402	85	1,464	0,173	0,864 – 2,531	57	1,774	0,034	1,043 – 3,015
Giới tính												
Nam	61	1			88	1			58	1		
Nữ	96	1,229	0,341	0,804 – 1,878	135	1,300	0,246	0,834 – 2,027	84	1,806	0,716	0,697 – 1,691

Bảng 2. Các yếu tố nhân khẩu học liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress

Kiểm định Chi bình phương

So với học sinh trường THPT Lê Quý Đôn có tỷ lệ stress thấp hơn so với học sinh trường THPT Chuyên Long An, với $OR = 0,440$, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p = 0,003$). Học sinh trường TH-THCS-THPT Hà Long có tỷ lệ stress cao hơn học sinh trường THPT Chuyên Long An nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê. Học sinh lớp 12 có tỷ lệ stress cao hơn học sinh lớp 10, với $OR = 1,774$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($p = 0,034$). Học sinh lớp 11 lại có tỷ lệ stress thấp hơn so với lớp 10, nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê. Tương tự như lo âu, trầm cảm, nữ sinh cũng stress nhiều hơn nam.

Sử dụng phép kiểm Chi bình phương để kiểm định mối liên quan giữa lo âu, stress và trầm cảm, cho thấy học sinh có lo âu có tỷ lệ trầm cảm cao hơn những học sinh không có tình trạng lo âu ($OR = 9,319$; $CI_{95\%}: 0,295 - 0,840$), mối liên quan có ý nghĩa thống kê ($p = 0,009$), học sinh có stress có tỷ lệ trầm cảm cao hơn học sinh không stress ($OR = 10,956$; $CI_{95\%}: 6,647 - 18,057$), mối liên quan có ý nghĩa thống kê ($p < 0,001$).

Sử dụng tương quan Spearman để đánh giá tương quan giữa điểm DASS-21 trầm cảm so với DASS-21 lo âu và DASS-21 stress, cho thấy có mối tương quan thuận, mức độ mạnh giữa DASS-21 trầm cảm và DASS-21 lo âu ($p < 0,001$; $\rho = 0,561$), có mối tương quan thuận, mức độ mạnh giữa DASS-21 trầm cảm và DASS-21 stress ($p < 0,001$; $\rho = 0,567$).

4. BÀN LUẬN

Lứa tuổi trung học phổ thông là giai đoạn chuyển tiếp giữa trẻ em và người lớn, đây là khoảng thời gian vô cùng nhạy cảm, dễ xảy ra các rối loạn tâm sinh lý và các vấn đề về sức khỏe tâm thần, trong đó nổi bật là tình trạng trầm cảm, lo âu và stress. Trong nghiên cứu này, có 360 học sinh thuộc ba trường THPT tham gia, gồm 150 học sinh nam, chiếm 41,70% và 210 học sinh nữ, chiếm tỷ lệ 58,30%. Tỷ lệ giới tính của đối tượng tham gia nghiên cứu tương đồng với tỷ lệ giới tính của quần thể nghiên cứu là 45,55% nam và 54,45% nữ.

Kết quả cho thấy, trong 360 học sinh tham gia, tỷ lệ học sinh có dấu hiệu trầm cảm, lo âu và stress lần lượt là 43,6%, 61,9% và 39,4%. Sau khi hiệu chỉnh theo tỷ lệ số học sinh trong từng cụm thì tỷ lệ học sinh có trầm cảm, lo âu, stress trên địa bàn thành phố Tân An, tỉnh Long An lần lượt là 38,48%, 57,20% và 33,37%. So với các nghiên cứu tại Việt Nam có cùng thang đo DASS-21, kết quả này có cùng xu hướng (tỷ lệ rối loạn lo âu cao vượt trội hơn trầm cảm và stress) nhưng tỷ lệ thấp hơn với nghiên cứu của tác giả Hà Thị Kim Hoàng được thực hiện tại thành phố Cần Thơ năm 2022, với tỷ lệ trầm cảm là 48,1%, tỷ lệ lo âu là 58,9%, stress là 40,4% [15]; So với nghiên cứu của tác giả Danh Thành Tín được thực hiện tại trường THPT Chuyên Vị Thanh, tỉnh Hậu Giang năm 2021 với tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress lần lượt là

42,1%, 63,8% và 52,1% [16] thì kết quả tại trường THPT Chuyên Long An của chúng tôi có sự tương đồng (49,17%, 67,5% và 45%). Bên cạnh đó, kết quả nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn nghiên cứu của tác giả Trần Văn Công được thực hiện tại thành phố Hà Nội năm 2019 với tỷ lệ trầm cảm là 36,9%, tỷ lệ lo âu là 77,9%, tỷ lệ stress là 69,9% [13]. Sự tương đồng và khác biệt giữa các nghiên cứu có thể do sự tương đồng và khác biệt về vùng miền, khí hậu, điều kiện kinh tế, văn hóa, xã hội và sự phát triển khoa học, kỹ thuật giữa các địa phương. Tuy nhiên, tất cả các kết quả này đều cho thấy tỷ lệ học sinh trung học phổ thông ở Việt Nam có dấu hiệu stress, lo âu và trầm cảm là rất cao so với ước tính của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc UNICEF về tỷ lệ hiện mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ em và vị thành niên tại Việt Nam (8 – 29%) [27], cũng như tỷ lệ trẻ vị thành niên có các vấn đề sức khỏe tâm thần trên toàn thế giới (khoảng 13%) [18]. Điều này một lần nữa khẳng định, trầm cảm, lo âu và stress ở lứa tuổi trung học phổ thông là một vấn đề cấp bách mà nhà trường, gia đình và toàn xã hội phải quan tâm sàng lọc, chẩn đoán và can thiệp tích cực.

Về phân loại mức độ (nhẹ, vừa, nặng và rất nặng), nghiên cứu ghi nhận đa số trong 360 học sinh có rối loạn ở mức độ nhẹ và vừa. Tỷ lệ trầm cảm, lo âu và stress mức độ vừa, nặng và rất nặng lần lượt là 28,9%, 47,5%, 23,3%. Tỷ lệ này tương đồng với nghiên cứu của tác giả Ngô Thị

Điều Hường thực hiện ở thành phố Huế năm 2022 (28,9%, 48,7% và 32,4%) nhưng lại cao hơn nghiên cứu của tác giả Trần Thị Hương Quỳnh thực hiện tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An năm 2020 (tỷ lệ trầm cảm, lo âu mức độ vừa trở lên là 29,9% và 28,7%). Sự khác biệt này là do tỷ lệ trầm cảm, lo âu chung trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn [19].

Về mối liên quan giữa trầm cảm, lo âu và stress và các yếu tố nhân khẩu học, nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra rằng: Học sinh nữ có tỷ lệ trầm cảm, lo âu và stress cao hơn học sinh nam, nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê. Học sinh trường THPT Lê Quý Đôn có tỷ lệ trầm cảm, lo âu, stress thấp hơn so với học sinh trường THPT Chuyên Long An, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p lần lượt là 0,009; 0,012 và 0,003). Điều này có thể dễ dàng lý giải là vì học sinh trường chuyên phải tiếp thu một lượng kiến thức nhiều hơn và thường xuyên phải đối mặt với nhiều kì thi chọn học sinh giỏi với nhiều kì vọng từ gia đình, thầy cô và kì vọng từ bản thân các em. Học sinh trường tư thực có mức độ trầm cảm, lo âu, stress gần bằng học sinh trường chuyên có thể do kì vọng của gia đình cao hoặc do chương trình học của trường tư cũng được tăng cường so với trường trung học phổ thông công lập. Học sinh lớp 12 có tỷ lệ stress cao hơn học sinh lớp 10, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($p = 0,034$). Nguyên nhân rất có thể do học sinh lớp 12 phải chuẩn bị cho kỳ thi cuối cấp với số lượng bài vở khá nhiều nên stress nhiều hơn học sinh lớp 10. Ngoài ra, học sinh lớp 12 cũng có tỷ lệ trầm cảm và lo âu cao hơn so với lớp 10, nhưng không có ý nghĩa thống kê.

Về mối liên quan giữa lo âu, stress và trầm cảm, học sinh có lo âu tỷ lệ trầm cảm cao hơn những học sinh không có tình trạng lo âu, mối liên quan có ý nghĩa thống kê ($p = 0,009$). Học sinh có stress có tỷ lệ trầm cảm cao hơn học sinh không stress, mối liên quan có ý nghĩa thống kê ($p < 0,001$). Tương quan Spearman cho thấy có mối tương quan thuận, mức độ mạnh giữa DASS-21 trầm cảm và DASS-21 stress ($p < 0,001$, $\rho = 0,567$). Về mối liên quan này, có những giả thuyết khác nhau về mối quan hệ nhân quả giữa lo âu, stress và trầm cảm. Đã có những nghiên cứu cho thấy lo âu và

stress kéo dài có thể dẫn đến trầm cảm. Bên cạnh đó, có đề xuất cho rằng trầm cảm là tiền thân của lo âu, mặc dù số lượng giả thuyết như vậy là rất ít và cũng có quan điểm cho rằng lo âu, stress và trầm cảm là những bệnh lý đi kèm, các triệu chứng của chúng kết hợp cùng nhau, chồng chéo nhau nhiều hơn là xuất hiện một cách riêng lẻ [20, 21]. Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận mối quan hệ có ý nghĩa thống kê giữa lo âu và trầm cảm, giữa stress và trầm cảm, cũng như mối tương quan mạnh giữa điểm lo âu và điểm stress với điểm trầm cảm theo thang DASS-21, tuy nhiên, đây chỉ là nghiên cứu cắt ngang, không nói lên được mối liên quan nhân quả của lo âu, stress và trầm cảm.

Một hạn chế của nghiên cứu là chúng tôi chỉ khảo sát ở 3 trường THPT trong tỉnh. Chúng tôi hạn chế phần nào các sai số, nâng cao tính hợp tác của người tham gia bằng cách giải thích nhiều lần về mục đích, tính ẩn danh của nghiên cứu thông qua các buổi nói chuyện toàn trường, thầy cô, học sinh từng lớp và thư ngỏ về gia đình. Việc lựa chọn phỏng vấn trực tiếp hay trực tuyến, thời điểm phỏng vấn tùy theo ý kiến từng học sinh tham gia.

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu trên 360 học sinh trung học phổ thông cho thấy tỷ lệ học sinh có dấu hiệu trầm cảm, lo âu, stress theo thang điểm DASS-21 lần lượt là 43,6%, 61,9% và 39,4%. Sau khi hiệu chỉnh theo tỷ lệ số học sinh trong từng cụm thì tỷ lệ học sinh có trầm cảm, lo âu, stress trên địa bàn thành phố Tân An, tỉnh Long An lần lượt là 38,48%, 57,20% và 33,37%. Học sinh cuối cấp có tỉ lệ stress cao hơn học sinh lớp 10, 11. Học sinh trường tư có mức độ trầm cảm, lo âu, stress tương tự như học sinh trường chuyên và cao hơn so với trường công lập không chuyên. Các trường, đặc biệt là các trường chuyên, trường tư nên tầm soát stress, lo âu, trầm cảm trên học sinh để có những hỗ trợ cụ thể cho từng trường hợp cũng như xem xét về áp lực học tập, kỳ vọng chung nếu cần.

Kết quả nghiên cứu làm tiền đề để thực hiện nhiều nghiên cứu sâu rộng hơn về những yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu, stress, để đề ra những biện pháp để sàng lọc, phát hiện sớm các rối loạn tâm lý, tâm thần cũng như xây dựng hệ

thống hỗ trợ học sinh trong việc kiểm soát hành vi và điều tiết cảm xúc, để nâng cao sức khỏe tinh thần và sức khỏe tổng quát cho học sinh, đồng thời, giảm gánh nặng cho nhà trường, gia đình và xã hội ở hiện tại và tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ringeisen H, Oliver K A, Menvielle E. Recognition and treatment of mental disorders in children: considerations for pediatric health systems, *Paediatr Drugs*. (2002);4(11):697-703.
2. Pollock R A, Rosenbaum J F, Marris A, Miller B S, Biederman J. Anxiety disorders of childhood, Implications for adult psychopathology, *The Psychiatric clinics of North America*. (1995);18(4): 745 -66.
3. Brooks T L, Harris S K, Thrall J S, Woods E R. Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students, *J Adolesc Health*. (2002);31(3):240-6.
4. Gregory A M, Caspi A, Moffitt T E, Koenen K, Eley T C, Poulton R. Juvenile mental health histories of adults with anxiety disorders, *Am J Psychiatry*. (2007); 164(2):301-8.
5. Alvi T, Assad F, Ramzan M, Khan F A. Depression, anxiety and their associated factors among medical students, *Journal of the College of Physicians and Surgeons--Pakistan : JCPSP*. (2010);20(2):122-6.
6. Rask K, Astedt-Kurki P, Laippala P. Adolescent subjective well-being and realized values, *J Adv Nurs*. (2002);38(3): 254-63.
7. Kessler R C, McGonagle K A, Zhao S, Nelson C B, Hughes M, Eshleman S, et al. Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey, *Arch Gen Psychiatry*. (1994);51(1):8-19.
8. The health behaviours of secondary school students in New South Wales 2002, *New South Wales public health bulletin*. (2004); 15 Suppl 2:1-85.
9. Newman D L, Moffitt T E, Caspi A, Magdol L, Silva P A, Stanton W R. Psychiatric disorder in a birth cohort of young adults: prevalence, comorbidity, clinical significance, and new case incidence from ages 11 to 21, *Journal of consulting and clinical psychology*. (1996); 64(3):552-62.
10. Barnawi M M, Sonbaa A M, Barnawi M M, Alqahtani A H, Fairaq B A. Prevalence and Determinants of Depression, Anxiety, and Stress Among Secondary School Students, *Cureus*. (2023);15(8):e44182.
11. Hương N T D, Diễm Đ T H, Đức V N H, Thủy P T T, Trí T T C. 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.
12. Nguyen D T, Dedding C, Pham T T, Wright P, Bunders J. Depression, anxiety, and suicidal ideation among Vietnamese secondary school students and proposed solutions: a cross-sectional study, *BMC public health*. (2013);13:1195.
13. Trúc TT, Ngọc TLL. Rối loạn lo âu, trầm cảm, căng thẳng trên học sinh một số trường trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh. Hội nghị khoa học bệnh viện quận Thủ Đức; 2018.
14. Tran T D, Tran T, Fisher J. Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women, *BMC Psychiatry*. (2013);13:24.
15. Ha T K H, Nguyen T L, Do M H, Le T H. Stress, anxiety, depression and related factors among students at Thot Not High school, Can Tho City in 2022, *Journal of Health and Development Studies*. (2023); 07(05):9-17.
16. Tín D T, Thuận L M, Thanh H N. Tỷ lệ Stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trường THPT chuyên Vị Thanh tỉnh Hậu Giang và các yếu tố liên quan, *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*. (2021);25(2):161-7.
17. Viện Nghiên cứu và Phát triển (ODI) UNICEF Việt Nam. Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam. 2018.
18. UNICEF. Báo cáo tình hình trẻ em thế giới năm 2021. 2021.

19. Quỳnh T T H. Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh trường trung học phổ thông Hà Huy Tập, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An năm học 2019-2020 và một số yếu tố liên quan: Trường Đại học Y Hà Nội; 2020.
20. Shek D T L, Chai W, Tan L. The relationship between anxiety and depression under the pandemic: The role of life meaning, *Frontiers in psychology*. (2022);13: 1059330.
21. Richter-Levin G, Xu L. How could stress lead to major depressive disorder?, *IBRO reports*. (2018);4:38-43