
Research Paper

Stress status of secondary school students and high school student of a internal school in Hanoi when learning online

*Nguyen Hoang Viet Duc¹, Dao Viet Phuong², Bui Ngoc Linh²,
Nguyen Quang Trung², Nguyen Tran Quy³*

¹Vietnam National Institute of Maritime Medicine, Vo Nguyen Giap, Le Chan, Hai Phong

²Lomonosop high school, Tran Van Can, Nam Tu Liem, Hanoi

*³Hai Phong University of Medicine and Pharmacy,
72A Nguyen Binh Khiem, Ngo Quyen, Hai Phong*

Received 2/3/2022

Accepted 3/3/2022

Abstract

Background/Purpose: To assess the stress situation of final year students in secondary school and high school of an inter-school in Hanoi when learning online in 2021.

Methods: Cross-sectional description

Results and conclusions: 45.6% of 9th graders and 63.3% of 12th graders of M.V. Monoloso encountered stress while studying online during the COVID-19 pandemic. Female students had higher rates of stress and stress levels than male students. 12th graders had higher rates of stress and stress levels than 9th graders..

Keywords: *stress, student, COVID-19*

Thực trạng stress của học sinh năm cuối trung học cơ sở và trung học phổ thông của một trường liên cấp tại Hà Nội khi học online

Nguyễn Hoàng Việt Đức¹, Đào Việt Phương², Bùi Ngọc Linh²,

Nguyễn Quang Trung², Nguyễn Trần Quý³

¹Viện Y học biển Việt Nam, Võ Nguyên Giáp, Lê Chân, Hải Phòng

²Trường THPT MV Lomonoxop – Lomonosop high school,

Trần Văn Cảnh, Khu Đô Thị, Từ Liêm, Hà Nội

³Trường Đại học Y dược Hải Phòng,

Nguyễn Bình Khiêm, Đằng Giang, Ngô Quyền, Hải Phòng

Nhận ngày 2 tháng 3 năm 2022

Chấp nhận đăng ngày 3 tháng 3 năm 2022

Tóm tắt

Đặt vấn đề/ Mục tiêu: Đánh giá thực trạng stress của học sinh năm cuối THCS và THPT của một trường liên cấp tại Hà Nội khi học online năm 2021.

Phương pháp: Mô tả cắt ngang.

Kết quả: Tỷ lệ người dân có kiến thức/ thực hành đạt về phòng chống bệnh sốt xuất huyết dengue lần lượt là 50,8% và 53,1%. Các yếu tố liên quan đến kiến thức và thực hành bao gồm nghề nghiệp và trình độ học vấn. Người có kiến thức về phòng chống sốt xuất huyết dengue đạt có thực hành đạt cao gấp 4,44 lần người có kiến thức không đạt.

Kết quả và kết luận: 45,6% học sinh lớp 9 và 63,3% học sinh lớp 12 của trường M.V. Môn ôn tập gặp phải stress khi học online trong thời kỳ đại dịch COVID-19. Học sinh nữ có tỉ lệ stress và mức độ stress cao hơn so với học sinh nam. Học sinh lớp 12 có tỉ lệ stress và mức độ stress cao hơn học sinh lớp 9..

Từ khóa: stress, student, COVID-19

1. Đặt vấn đề

Stress là phản ứng không đặc hiệu của cơ thể trước những tình huống căng thẳng [1]. Khi cơ thể gặp phải các tình huống gây stress, cơ thể sẽ phản ứng với các tác nhân này để thích nghi, tuy nhiên nếu không thích nghi kịp thời thì stress có thể trở thành bệnh lý [2]. Stress tăng lên trong điều kiện sống thay đổi nhanh, vì vậy sự thay đổi nhanh chóng của xã hội dẫn tới thực trạng stress ngày càng tăng. Đây là vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến có thể gặp ở mọi nơi, trong mọi ngành nghề và mọi lứa tuổi [3].

Học sinh là đối tượng thường chịu nhiều tác động bởi những thay đổi về học tập, môi trường, gia đình, bạn bè và cuộc sống. Đặc biệt với sự xuất hiện của đại dịch Covid-19, tình trạng học sinh phải học tập online ngày một phổ biến. Việc phải học tập ở trong một môi trường cách biệt với thầy cô, bạn bè là một trong những yếu tố góp phần ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần của học sinh, trong đó có stress. Thực tế tại Việt Nam, ngay trước khi đại dịch covid-19, tỷ lệ stress ở học sinh cũng tương đối cao. Tác giả Ngô Anh Vinh nghiên cứu 639 học sinh Trung học cơ sở (THCS) tại Hưng Yên cho thấy tỷ lệ stress là 20,3% [4]. Theo tác giả Danh Thành Tín nghiên cứu trên 718 học sinh Trung học phổ thông (THPT) Vị Thanh,

*Tác giả liên hệ.

E-mail address: vietduc304@gmail.com

<https://doi.org/10.56086/jcvb.v2i1.29>

Hậu Giang cho thấy tỷ lệ stress là 52,1% [5]. Hiện nay chưa có nghiên cứu nào tại Việt Nam đánh giá tình trạng stress của các học sinh cuối cấp (lớp 9, lớp 12). Chính vì vậy, chúng tôi thực hiện đề tài nghiên cứu với mục tiêu: “Đánh giá thực trạng stress của học sinh năm cuối THCS và THPT của một trường liên cấp tại Hà Nội khi học online năm 2021”.

2. Đối tượng và Phương pháp nghiên cứu

2.1. Đối tượng, thời gian và địa điểm nghiên cứu

* Đối tượng: Học sinh cuối cấp (lớp 9, lớp 12) trường THCS và THPT M.V. Lô mônốp, Hà Nội.

Tiêu chuẩn lựa chọn: Học sinh các lớp lớp 9, lớp 12 đang học tại trường THCS và THPT M.V. Lô mônốp đồng ý tham gia vào nghiên cứu sau khi được đề nghị và giải thích rõ mục đích của nghiên cứu.

Tiêu chuẩn loại trừ: Học sinh hoặc người chăm sóc của học sinh không đồng ý tham gia vào nghiên cứu.

* Thời gian, địa điểm: Từ 01/05 đến 16/12 năm 2021, tại trường THCS và THPT M.V. Lô mônốp, Hà Nội.

2.2. Thiết kế nghiên cứu: Mô tả cắt ngang.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

2.3.1. Cỡ mẫu và chọn mẫu:

Mỗi khối lớp 9 và lớp 12 khối chọn 04 lớp theo danh sách lớp đã có sẵn của trường bằng phương pháp ngẫu nhiên. Sau khi chọn được các lớp lập danh sách học sinh các lớp theo danh sách có sẵn. Mỗi khối thu được

3. Kết quả nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm chung của học sinh

Giới tính \ Lớp	Lớp 9 (n=147)		Lớp 12 (n=147)		Chung (n=294)	
	SL	%	SL	%	SL	%
Nam	79	53,7	76	51,7	155	52,7
Nữ	68	46,3	71	48,3	139	47,3

Tỉ lệ nam cao hơn nữ ở cả 2 khối 9 và khối 12.

Bảng 2. Tỷ lệ mắc stress của học sinh

Mức stress	Số lượng	Tỉ lệ %
Lớp 9 (n=147)	67	45,6

147 học sinh. Tổng số học sinh 2 khối tham gia vào nghiên cứu của chúng tôi là 294 học sinh.

2.3.2. Nội dung nghiên cứu

Nội dung nghiên cứu bao gồm đánh giá các điều kiện vệ sinh của cơ sở sản xuất, xét nghiệm chỉ tiêu E.coli và Coliform trong mẫu nước uống đóng chai do cơ sở sản xuất, kiến thức và thực hành của người chủ cơ sở về an toàn vệ sinh thực phẩm trong sản xuất nước uống đóng chai.

2.3.3. Kỹ thuật và phương pháp thu thập thông tin

Bộ công cụ thu thập được soạn trên phần mềm Google Form. Sử dụng bộ công cụ đánh giá stress rút gọn từ bộ DASS-21. Theo danh sách học sinh có mặt tại thời điểm nghiên cứu, nhóm nghiên cứu lựa chọn những học sinh đủ các tiêu chuẩn. Giới thiệu tới học sinh mục đích, ý nghĩa và nội dung chính của nghiên cứu, đồng thời giải thích rõ các thắc mắc của học sinh. Những học sinh đồng ý tham gia vào nghiên cứu thì tiến hành điền form nghiên cứu. Sau khi gửi form nghiên cứu cho học sinh, chúng tôi giới thiệu nội dung của bộ câu hỏi. Học sinh tự điền vào bộ câu hỏi trong thời gian khoảng 15 phút, dữ liệu được lưu trữ trực tiếp ngay khi học sinh kết thúc trả lời.

2.3.4. Xử lý số liệu

Số liệu được nhập và phân tích bằng phần mềm Excel 365 và SPSS 20.0.

Lớp 12 (n=147)	93	63,3
Chung (n=294)	160	54,4

Tỉ lệ stress của học sinh lớp 9 trong nghiên cứu của chúng tôi là 45,6%, của học sinh lớp 12 là 63,3%.

Bảng 3. Mức độ stress của học sinh theo khối lớp

Mức độ	Lớp 9 (n=147)		Lớp 12 (n=147)		Chung (n=294)	
	SL	%	SL	%	SL	%
Bình thường	80	54,4	54	36,7	134	45,6
Nhẹ	36	24,5	48	33,7	84	28,6
Vừa	22	15,0	30	20,4	52	17,6
Nặng	9	6,1	15	10,2	24	8,2
Rất nặng	0	0	0	0	0	0

Tỷ lệ mắc stress và mức độ stress của lớp 12 cao hơn lớp 9.

Bảng 4. Mức độ stress của học sinh theo giới tính

Mức độ	Nam (n=155)		Nữ (n=139)		Chung (n=294)	
	SL	%	SL	%	SL	%
Bình thường	87	56,1	47	33,8	134	45,6
Nhẹ	38	24,5	46	33,1	84	28,6
Vừa	22	14,2	30	21,6	52	17,6
Nặng	8	5,2	16	11,5	24	8,2
Rất nặng	0	0	0	0	0	0

Tỉ lệ mắc stress và mức độ stress của học sinh nữ cao hơn học sinh nam.

4. Bàn luận

Trong đại dịch COVID-19, Việt Nam là một trong những quốc gia chịu ảnh hưởng tương đối nặng nề, đặc biệt là trong thời điểm dịch bùng phát mạnh ở khu vực miền nam khi mà người dân chưa được tiêm đủ vắc xin. Tuy nhiên, hậu quả của nó không phải chỉ là những mối nguy với sức khỏe nhìn thấy được, mà còn cả những vết thương đến sức khỏe tinh thần.

Đây là lần đầu tiên trong lịch sử, chính phủ ra lệnh đóng cửa của các trường học, công viên, các điểm tụ họp đông người, các hoạt động thể thao và giải trí ở địa phương xảy ra dịch. Kết quả là mọi người phải trải qua sự cô lập xã hội bắt buộc trong thời gian cách ly. Tình trạng này dẫn đến tâm lý chán nản cho tất cả mọi người. Hơn thế nữa, khi số ca dương tính và tử vong tăng cao, các học sinh vừa phải đối mặt với nỗi sợ hãi bị bệnh,

vừa phải đối mặt với nỗi sợ mất đi người thân, kết hợp với sự lan tỏa cảm xúc tiêu cực của các thành viên khác trong gia đình từ đó khiến cho các đối tượng này ngày một căng thẳng hơn.

Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành đánh giá 2 nhóm đối tượng học sinh, đó là nhóm học sinh lớp 9 và lớp 12, đều phải tiến hành học online do cách ly xã hội. Điều chung của các học sinh này đó là phải chịu thêm một áp lực khác nữa, đó là chuẩn bị cho kỳ thi chuyển cấp quan trọng. Chúng tôi cho rằng, đây là nhóm đối tượng dễ stress hơn và cần phải có biện pháp can thiệp cải thiện sớm để hỗ trợ tốt nhất cho các em. Kết quả bảng 2 trong nghiên cứu cho thấy tỉ lệ stress của học sinh khối lớp 9 là 45,6% và lớp 12 là 63,3%. Đây là một tỉ lệ khá cao khi so sánh với các nghiên cứu trong nước khác. Ngô Anh Vinh nghiên cứu

tại trường THCS Hưng Yên cho kết quả là 25,4% học sinh có stress [4], Danh Thành Tín nghiên cứu tại THPT Vị Thanh, Hậu Giang cho kết quả học sinh có stress là 52,1% [5].

Một cuộc khảo sát trực tuyến ở Trung Quốc của Wang C và cộng sự khi bắt đầu bùng phát COVID-19 cho thấy tác động tâm lý từ trung bình đến nghiêm trọng ở phần lớn dân số được nghiên cứu (53,8%), các triệu chứng trầm cảm (16,5%) và mức độ căng thẳng (8,1%), với tỷ lệ cao hơn ở sinh viên [6]. Một nghiên cứu cắt ngang của Zhou SJ và cộng sự ước tính rằng, trong thời gian bùng phát COVID-19, tỷ lệ phổ biến các triệu chứng trầm cảm ở học sinh Trung Quốc từ 12-18 tuổi là 43,7% và lo âu là 37,4% [7].

Về mức độ stress, trong nghiên cứu của chúng tôi, tỉ lệ stress mức độ nhẹ của nhóm lớp 9 là 24,5%, vừa là 15,0% và nặng là 6,1%, không có trường hợp nào stress rất nặng. Nhóm lớp 12 có tỉ lệ cao hơn so với lớp 9 ở tất cả các mức độ, mức độ nhẹ, vừa và nặng lần lượt là 33,7%, 20,4% và 10,2%. Dễ hiểu được điều này vì lớp 12 phải đối mặt với một kỳ thi quan trọng nhất trong cuộc đời đó là kỳ thi vào đại học. Nhu cầu về kiến thức lúc này đối với các em học sinh là rất lớn nhưng khả năng truyền tải thông qua việc học trực tuyến lại hạn chế khiến cho học sinh lo lắng mình sẽ không đủ khả năng thi được điểm cao cũng là một áp lực không nhỏ gây ra stress tâm lý cho lứa tuổi này.

Về giới tính, kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh nữ dễ stress hơn và cũng có mức độ stress cao hơn nam. Tỉ lệ stress mức độ nhẹ, vừa, nặng của nam lần lượt là 24,5%, 14,2% và 5,2% trong khi của nữ là 33,1%, 21,6% và 11,5%. Kết quả này của chúng tôi cũng tương đồng với Ngô Anh Vinh và Danh Thành Tín, cả hai đều cho thấy tỉ lệ học sinh nữ có nguy cơ stress cao hơn nam [4], [5].

Ở tuổi vị thành niên, việc được giao tiếp xã hội và tiếp xúc trực tiếp với bạn bè đồng trang lứa là điều cơ bản để phát triển bản sắc cá nhân. Một đánh giá đã thu thập dữ liệu về tác động của việc bị cô lập xã hội ở trẻ em và thanh thiếu niên không mắc bất kỳ bệnh tâm thần nào trước đó, cho thấy rằng, cô đơn có liên quan tiêu cực đến sức khỏe nói chung và sức khỏe tâm thần nói riêng. Có mối liên hệ chặt chẽ giữa việc bị cô lập xã hội và trầm cảm, lo âu, tự làm hại bản thân, có ý tưởng tự tử, rối loạn ăn uống. Thời gian cách ly dường như tỷ lệ thuận với sự phát triển của các triệu chứng tâm thần [8].

Học online mặc dù hiệu quả trong thời kỳ đại dịch Covid-19 bùng nổ tuy nhiên do giới hạn của việc kết nối, sự tương tác chủ yếu là giữa giáo viên và học sinh. Trong điều kiện bình thường, ngoài giờ học trên lớp, các em học sinh còn có thể giao lưu lẫn nhau trong giờ ra chơi, có thời gian và không gian để giải tỏa áp lực. Nhưng khi học online, các học sinh phải ngồi một chỗ, mất đi sự tương tác cần thiết này, từ đó dẫn tới sự ức chế tâm lý ngày một tăng.

5. Kết luận

45,6% học sinh lớp 9 và 63,3% học sinh lớp 12 của trường M.V. Mônôlôxốp gặp phải stress khi học online trong thời kỳ đại dịch COVID-19. Học sinh nữ có tỉ lệ stress và mức độ stress cao hơn so với học sinh nam. Học sinh lớp 12 có tỉ lệ stress và mức độ stress cao hơn học sinh

References

- [1] Quỹ Nhi đồng Liên Hiệp Quốc (2018) *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*. UNICEF. pp.25-113.
- [2] Trần Thị Mỹ Lương, Phan Diệu Mai (2019) Thực trạng trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông: nghiên cứu trên địa bàn tỉnh Ninh Bình và thành phố Hà Nội. *Tạp chí Giáo dục*. 166:146-150.
- [3] Nguyễn Thị Phương Thảo, Nguyễn Thị Thi Thơ, Nguyễn Thái Quỳnh Chi và cộng sự (2018) Thực trạng stress của học sinh trường trung học phổ thông Đình Tiên Hoàng, Ba Đình, Hà Nội năm 2018. *Tạp chí Y học dự phòng*, 28(4):20-28.

- [4] Ngô Anh Vinh, Đỗ Minh Loan, Phùng Thị Vân và cộng sự (2021) Xác định tỷ lệ trầm cảm - lo âu - stress của học sinh trung học cơ sở tại tỉnh Hưng Yên. *Tạp chí Y học cộng đồng*. Tập 64. Số 3. tr.83-88
- [5] Danh Thành Tín, Lê Minh Thuận, Huỳnh Ngọc Thanh (2021) 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*. Tập 25. Số 2. tr.161-167
- [6] Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. (2020) Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*; 17(5):1729.
- [7] Zhou SJ, Zhang LG, Wang LL, et al. (2020) Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Eur Child Adolesc Psychiatry*; 29(6):749–758.
- [8] Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N, et al. (2020) Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19, *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. S0890-8567(20)30337-3.