

BÀI BÁO NGHIÊN CỨU GÓC

Tự đánh giá về tình trạng áp lực trong học tập của học sinh tại một số trường trung học phổ thông tỉnh Hà Nam, năm 2016

Nguyễn Thị Vinh*, Lê Xuân Hưng

TÓM TẮT

Mục tiêu: Tìm hiểu tỷ lệ học sinh trung học phổ thông (THPT) có tình trạng áp lực học tập (ALHT) và những biểu hiện của đối tượng khi có tình trạng ALHT.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp mô tả cắt ngang, tiến hành thu thập thông tin trên 596 học sinh lớp 10,11,12 tại 2 huyện Bình Lục và Kim Bảng, tỉnh Hà Nam.

Kết quả: 93,46% học sinh có tình trạng áp lực trong học tập. Nghiên cứu cũng chỉ ra tình trạng ALHT không bị ảnh hưởng bởi yếu tố giới tính, lớp học, học lực, khu vực. Ngoài ra các biểu hiện mệt mỏi, lo âu, mất tập trung là dấu hiệu thường gặp nhất trong nhóm học sinh có ALHT.

Kết luận: Hầu hết học sinh THPT bị ALHT và có những dấu hiệu giúp nhận biết nên nhóm đối tượng này cần có sự quan tâm để có thể tránh được những ảnh hưởng không tốt của ALHT.

Từ khóa: học sinh, trung học phổ thông, tỷ lệ ALHT, biểu hiện ALHT, dấu hiệu nhận biết ALHT.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress (căng thẳng) là một trong những vấn đề sức khỏe tâm trí khá phổ biến trên đối tượng học sinh. Tại Ấn Độ, một nghiên cứu trên 400 học sinh trung học phổ thông (THPT) chỉ ra rằng hơn 1/3 số học sinh có tình trạng căng thẳng (1). Tại Việt Nam, tỷ lệ hiện mắc các vấn đề sức khỏe tâm trí ở học sinh trong các quận nội thành Hà Nội là 19,45% (2), ở tỉnh Ninh Bình tỷ lệ học sinh căng thẳng mức độ cao là 95,33% (3). Nghiên cứu tại tỉnh Cần Thơ vào năm 2011 trên đối tượng học sinh trung học cho thấy có 22,8% có các triệu chứng đạt đến ngưỡng tương đương với chuẩn đoán lo âu và 41,1% học sinh có triệu chứng chuẩn đoán trầm cảm, tự tử đã được 26,3% số học sinh suy nghĩ nghiêm túc, trong đó có 12,9% lập kế hoạch tự tử và 3,8% đã cố gắng tự sát (4). Rối nhiễu tâm trí có thể gây

ra hành vi bạo lực học đường, chống đối; vi phạm nội quy của nhà trường ở đối tượng học sinh (5). Nguyên nhân tình trạng căng thẳng ở đối tượng học sinh xuất phát từ trường học, gia đình và xã hội trong đó yếu tố nhà trường được nhắc đến nhiều nhất (6, 7, 8).

ALHT cũng là một căng thẳng với các yếu tố gây căng thẳng từ môi trường học tập. Hơn nữa, yếu tố nhà trường trong nhóm nguyên nhân căng thẳng đã được nghiên cứu là nguyên nhân có ảnh hưởng nhiều nhất, từ đó có thể thấy vấn đề ALHT cần được tìm hiểu rõ hơn. Đến nay đã có một số nghiên cứu về ALHT ở học sinh phổ thông trên một số trường THPT trong cả nước như nghiên cứu ở trường THPT Yên Mô B tỉnh Ninh Bình, trường THPT Đông Hà, tỉnh Quảng Trị, trường THPT chuyên Quảng Bình (3, 9, 10) tìm hiểu về tỷ lệ, một số biểu hiện và nguyên nhân của tình trạng ALHT ở học sinh. Tuy



*Địa chỉ liên hệ: Nguyễn Thị Vinh
Email: vinhytcc.hmu@gmail.com
Viện Đào tạo Y học Dự phòng và Y tế công cộng,
Trường Đại học Y Hà Nội

Ngày nhận bài: 29/09/2017
Ngày phản biện: 17/10/2017
Ngày đăng bài: 25/12/2017

nhiên, các nghiên cứu đã được triển khai trên phạm vi riêng lẻ một trường và thời gian tiến hành nghiên cứu trước giai đoạn có những sửa đổi, bổ sung trong quy chế thi tốt nghiệp THPT và quy chế tuyển sinh Đại học, Cao Đẳng từ sau năm 2014. Ngoài ra, tỉnh Hà Nam chưa có số liệu thống kê về tình trạng ALHT ở học sinh.

Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu này với mong muốn tìm hiểu tình trạng ALHT ở học sinh THPT ở tại huyện Kim Bảng và huyện Bình Lục, tỉnh Hà Nam năm 2016 với mục tiêu xác định tỷ lệ hiện mắc và những dấu hiệu nhận biết tình trạng ALHT để cung cấp thông tin ban đầu cho các chương trình chăm sóc sức khỏe học đường ở tỉnh Hà Nam.

TỔNG QUAN TÀI LIỆU

ALHT hiện nay chưa có khái niệm thống nhất, trong phạm vi nghiên cứu của chúng tôi dựa trên những kiến thức về căng thẳng và xác định ALHT cũng là một loại căng thẳng. Chúng tôi đưa ra định nghĩa: “Áp lực học tập là phản ứng về sinh lý và tâm lý của học sinh trước những tác nhân đe dọa từ môi trường học tập”.

Sự phát triển ở học sinh THPT có tính chất phức tạp và mang tính chất của hiện tượng tâm lý xã hội. Các em có thể bị tác động từ các yếu tố khách quan từ môi trường tâm lý xã hội và cả các yếu tố chủ quan về mặt sinh lý, nhận thức, thái độ và cách đáp ứng của bản thân học sinh trước các nhiệm vụ học tập dẫn đến tình trạng ALHT (11). ALHT đối với học sinh đó là phản ứng thích nghi bình thường và mang lại những tác động tích cực như kích thích giúp học sinh phấn chấn, hăng hái, hoạt động tích cực và đạt hiệu quả hơn. Tuy nhiên áp lực cũng có thể dẫn đến bệnh lý khi vượt quá khả năng đàn xếp của cơ thể do nhiều nguyên nhân sẽ khiến cơ thể suy kiệt, hình thành các biểu hiện rối loạn thích nghi (12).

Các trạng thái biểu hiện của ALHT ở học sinh vô cùng phức tạp. Tuy nhiên, bản thân của người chịu tác động và những người xung

quanh có thể nhìn thấy, cảm nhận thấy những biểu hiện này qua biểu hiện sinh lý, biểu hiện nhận thức, biểu hiện hành vi và biểu hiện cảm xúc của đối tượng (13).

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Thời gian: Nghiên cứu được tiến hành từ 07/2016 đến 08/2017.

Địa điểm nghiên cứu: huyện Bình Lục và huyện Kim Bảng, tỉnh Hà Nam.

Đối tượng

Đối tượng nghiên cứu là học sinh THPT gồm khối 10, khối 11, khối 12 hệ chính quy cư trú trên địa phương tại thời gian tiến hành nghiên cứu.

Cỡ mẫu và cách chọn mẫu

$$n = Z^2_{(1-\alpha/2)} \frac{p(1-p)}{(p\varepsilon)^2} \times D$$

Với $\varepsilon = 0,1$; $\alpha = 0,05$; $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$; $p = 0,6$ (dựa theo kết quả nghiên cứu căng thẳng ở học sinh THPT tỉnh Quảng Trị) (9). Từ đó tính được cỡ mẫu tối thiểu $n \geq 256$. Sau khi tham khảo ý kiến chuyên môn và ý kiến của địa phương về tình trạng học đường của các xã có dấu hiệu nổi cộm có thể đại diện cho khu vực và đảm bảo đủ đối tượng nghiên cứu, bên cạnh đó đảm bảo được sự ủng hộ của chính quyền, phù hợp về mặt thời gian, kinh phí, chúng tôi đã chọn chủ đích 4 xã trên 2 huyện nghiên cứu, gồm: xã Đông Hòa, Tân Sơn (huyện Kim Bảng) và xã Tràng An, xã Tiểu Đồng (huyện Bình Lục), tỉnh Hà Nam và tiến hành tiếp cận tất cả học sinh THPT có mặt ở địa phương tại thời điểm nghiên cứu. Kết quả chúng tôi đã tiếp cận được 596 đối tượng thuộc 4 trường THPT tại 4 xã nghiên cứu.

Biến số nghiên cứu

Có 2 nhóm biến số chính, gồm: thông tin chung và thực trạng ALHT. Nhóm thông tin chung gồm có giới, học lực, lớp học và huyện. Nhóm thực trạng ALHT gồm 1 biến số về tự cảm nhận tình trạng ALHT và 21 biến số về các biểu hiện khi bị ALHT được biểu hiện qua mặt cơ thể, hành vi, cảm xúc và trí tuệ; là các biến nhị phân “có/không”. 21 biểu hiện được đánh giá qua tỷ lệ có biểu hiện của từng biểu hiện riêng biệt để đánh giá mức độ phổ biến.

Phương pháp thu thập và công cụ thu thập thông tin

Điều tra viên nhận danh sách học sinh THPT cư trú trên địa bàn nghiên cứu từ quản lý địa phương. Sau đó, đến hộ gia đình từng học sinh trong danh sách. Đối tượng cần đảm bảo tiêu chuẩn là học sinh THPT hệ chính quy, không phải là học sinh trường chuyên, trường dạy nghề, giáo dục thường xuyên; tự nguyện đồng ý tham gia nghiên cứu và đủ khả năng về sức khỏe và tinh thần để tham gia phỏng vấn. Khi xác định được đối tượng đảm bảo tiêu chuẩn của nghiên cứu, điều tra viên tiến hành phỏng vấn trực tiếp đối tượng tại hộ gia đình dựa trên bộ câu hỏi đã chuẩn bị theo 2 nhóm biến số nêu trên.

Xử lý số liệu

Xử lý và phân tích số liệu bằng phần mềm Stata 12, số liệu được thống kê mô tả qua tần số và tỷ lệ phần trăm. Sử dụng test Fisher's test, Chi bình phương để kiểm định sự khác biệt giữa biến áp lực và các biến độc lập với mức ý nghĩa thống kê $p < 0,05$.

Đạo đức nghiên cứu

Đối tượng được giải thích đầy đủ về mục đích của nghiên cứu và tự nguyện tham gia. Nghiên

cứ đã được sự đồng ý của chính quyền địa phương ở hai huyện Bình Lục và Kim Bảng.

KẾT QUẢ

Đặc điểm đối tượng nghiên cứu

Tổng có 596 học sinh đủ tiêu chuẩn của nghiên cứu và tất cả đều tham gia phỏng vấn với 324 đối tượng ở huyện Kim Bảng và 272 đối tượng ở huyện Bình Lục. Trong đó, số đối tượng học sinh nữ (354 học sinh) nhiều hơn học sinh nam (242 học sinh). Hơn 80% đối tượng là học sinh khá và giỏi và số lượng học sinh lớp 11 (229 học sinh) nhiều hơn hai lớp 10 (191 học sinh) và lớp 12 (176 học sinh).

Tỷ lệ ALHT ở học sinh THPT tại tỉnh Hà Nam

Có hơn 90% (557/596) đối tượng tham gia vào nghiên cứu cảm thấy có áp lực trong học tập. Khi xem xét tình trạng ALHT của đối tượng theo từng huyện, giới tính, lớp học và xếp loại học lực. Kết quả đã chỉ ra ở học sinh nữ tỷ lệ ALHT cao hơn so với học sinh nam, tỷ lệ ALHT lần lượt ở học sinh nữ và học sinh nam là 94,63% và 91,74%. Tỷ lệ ALHT cao nhất ở học sinh lớp 11. Ngoài ra, tỷ lệ ALHT ở nhóm học sinh có xếp loại học lực trung bình thấp hơn nhóm học sinh khá, giỏi.

Tuy nhiên, với mức ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$) ta có thể tin rằng 95% sự xuất hiện tình trạng ALHT ở học sinh THPT tại tỉnh Hà Nam không có sự khác biệt giữa học sinh nam và học sinh nữ, giữa học sinh có học lực khá, giỏi cũng như trung bình và 95% tin tưởng rằng học sinh lớp 10, lớp 11 và lớp 12 có tỷ lệ xuất hiện tình trạng ALHT như nhau (Bảng 1).

Bảng 1. ALHT theo huyện, giới, học lực và lớp học

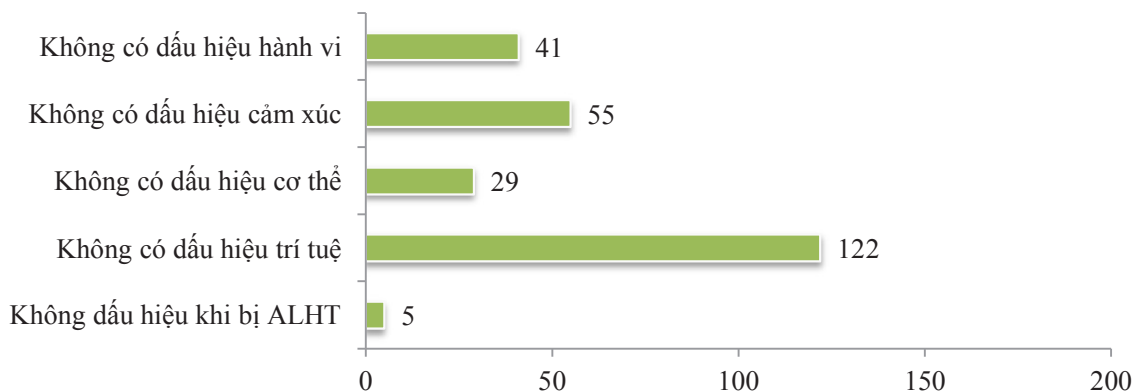
Nội dung	Có		Không có		p	
	n	%	n	%		
Tổng (n=596)	557	93,46	39	6,54	-	
Huyện	Bình Lục	301	94,12	23	5,88	0,55 (χ^2)
	Kim Bảng	256	92,90	16	7,10	
Giới	Nam	222	91,74	20	8,26	0,16 (χ^2)
	Nữ	335	94,63	19	5,37	
Lớp	10	177	92,67	14	7,33	0,60 (Fisher's test)
	11	217	94,76	12	5,24	
	12	163	92,61	13	7,39	
Học lực	Trung bình	95	89,62	11	10,38	0,21 (χ^2)
	Khá	357	94,20	22	5,80	
	Giỏi	105	94,59	6	5,41	

(Test χ^2 được sử dụng khi tần số mong đợi của $\leq 20\%$ số ô < 5 và không có ô nào có tần số mong đợi < 1 . Test Fisher's test được sử dụng khi tần số mong đợi của ≥ 1 ô < 1 và/hoặc $> 20\%$ số ô có tần số mong đợi < 5).

Biểu hiện áp lực trong học tập

Với 557 đối tượng nghiên cứu có tình trạng

ALHT chúng tôi tiếp tục tìm hiểu về các biểu hiện thường xuất hiện khi đối tượng gặp phải tình huống gây áp lực.



Biểu đồ 1. Số đối tượng cảm nhận có ALHT không có biểu hiện ra bên ngoài

Khi xét đến tình trạng đối tượng có ALHT nhưng không có bất cứ biểu hiện nào trong 21 biểu hiện được khảo sát. Chúng tôi nhận thấy khi có tình trạng ALHT chỉ có 5/557 học sinh không có bất cứ biểu hiện nào được thể hiện ra bên ngoài. Và biểu đồ cũng cho thấy 122 học sinh không có dấu hiệu trí tuệ tức là nhóm học sinh này bị ALHT có thể có biểu hiện cơ thể, cảm xúc, hành vi nhưng không có biểu hiện về mặt trí tuệ, cao hơn tỷ lệ không biểu hiện của các nhóm còn lại. Vậy thì có 552 (99%) đối tượng học sinh khi bị ALHT sẽ có ít nhất một biểu hiện trong số 21 biểu hiện chúng tôi khảo sát. Về mặt cơ thể có đau đầu, mệt mỏi, chóng mặt, đổ mồ hôi, ăn không ngon, chân tay bủn rủn; về mặt cảm xúc có

không hài lòng về bản thân, dễ nổi cáu, lo âu, hồi hộp, sợ hãi; về mặt trí tuệ có khả năng nhận định, đánh giá kém, phán đoán không chính xác, liên tưởng chậm, trí nhớ giảm sút, mất khả năng tập trung; về mặt hành vi có diễn đạt không lưu loát, hay tranh luận quá khích, né tránh học tập, hạn chế tham gia hoạt động tập thể, ngại tiếp xúc.

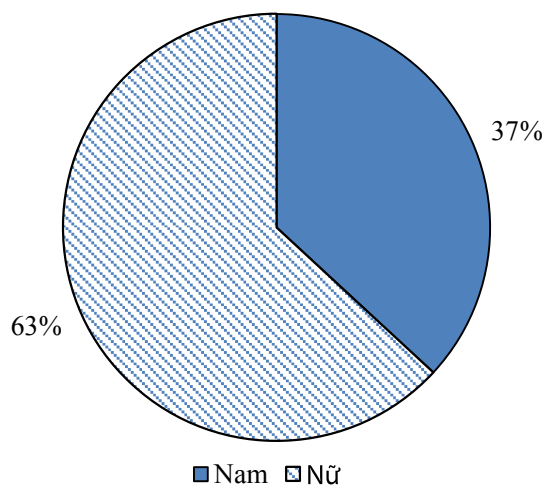
Trong số 21 biểu hiện chúng tôi đưa vào tìm hiểu trong nghiên cứu này có 7 biểu hiện xuất hiện thường xuyên hơn với tỷ lệ trên 80% đối tượng từng có ALHT, bao gồm đau đầu, mệt mỏi, lo âu, hồi hộp, mất khả năng tập trung, phán đoán không chính xác, diễn đạt không lưu loát (Bảng 2).

Bảng 2. Biểu hiện phổ biến khi có tình trạng ALHT ở học sinh THPT

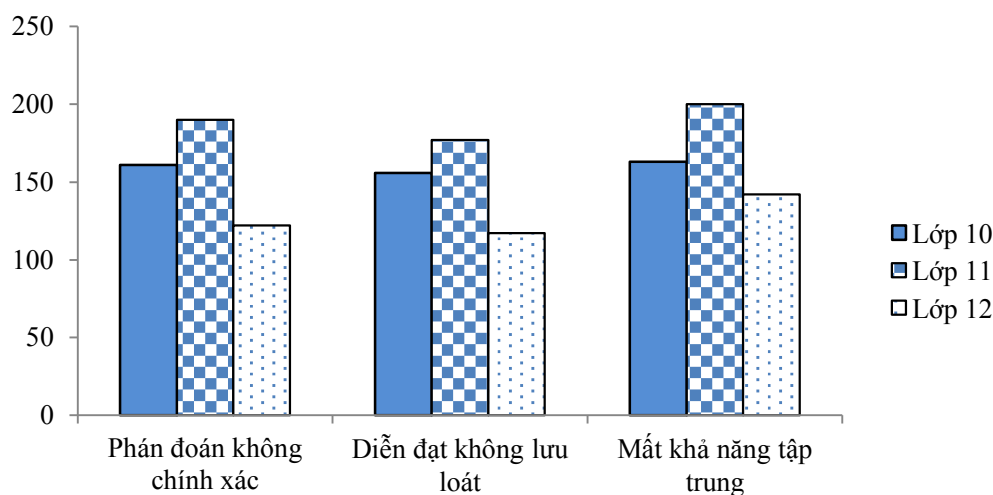
	Biểu hiện	Tần số (n)	Tỷ lệ %
Dấu hiệu cơ thể	Đau đầu	469	84,20%
	Mệt mỏi	527	94,61%
Dấu hiệu cảm xúc	Lo âu	485	87,07%
	Hồi hộp	463	83,12%
Dấu hiệu trí tuệ	Mất khả năng tập trung	505	90,66%
	Phán đoán không chính xác	473	84,92%
Dấu hiệu hành vi	Diễn đạt không lưu loát	450	80,79%

Kết quả ở bảng 2 còn cho thấy các em học sinh có tình trạng ALHT sẽ tác động nhiều nhất đến cơ thể gây cảm giác mệt mỏi. Hơn thế nữa ALHT sẽ tác động trực tiếp đến hoạt động học tập của các em học sinh THPT khi có hơn 90% đối tượng thừa nhận rằng áp lực dẫn đến mất khả năng tập trung.

Nhóm 7 biểu hiện phổ biến nhất chúng tôi thấy tỷ lệ xuất hiện các biểu hiện này giống nhau ở các nhóm học sinh có học lực khác nhau, và giống nhau ở nhóm học sinh nam và học sinh nữ, ngoại trừ biểu hiện đau đầu, ở nữ giới xuất hiện đau đầu nhiều hơn ở nam giới (Biểu đồ 2).



Biểu đồ 2. Tỷ lệ xuất hiện biểu hiện đau đầu khi có ALHT ở nhóm học sinh nam và nữ



Biểu đồ 3. Biểu hiện ALHT về trí tuệ và hành vi phổ biến qua các lớp học

Các biểu hiện phổ biến ở nhóm hành vi và trí tuệ đều có dấu hiệu tăng lên ở học sinh lớp 11 và giảm đi ở học sinh lớp 12. Chúng tôi tìm thấy có sự khác biệt giữa các lớp học ở biểu hiện phán đoán không chính xác và diễn đạt không lưu loát ở các học sinh bị ALHT.

BÀN LUẬN

Ở lứa tuổi 16-18 tuổi, học sinh THPT trải qua những thay đổi tâm sinh lý và cả về mặt xã hội. Và một trong những vấn đề đáng lo ngại là trước những thay đổi đó các em học sinh không có khả năng thích nghi thì có thể gặp phải những căng thẳng, áp lực. Với mong

muốn tìm hiểu tình trạng áp lực ở học sinh THPT, nghiên cứu tại Hà Nam của chúng tôi đã chỉ ra rằng hầu hết học sinh THPT gặp phải tình trạng áp lực trong học tập và tình trạng áp lực không có sự chênh lệch giữa học sinh giỏi với học sinh trung bình; và ở các lớp 10, 11, 12.

Kết quả thu được khá tương đồng với những nghiên cứu đã triển khai tại Việt Nam cũng như trên Thế giới. Tại Ấn Độ, nghiên cứu trên 5 trường THPT hầu hết học sinh cho rằng bị áp lực trong học tập, nghiên cứu còn cho biết hơn 1/3 học sinh ALHT ở mức cao và rất cao (1). Tương tự theo nghiên cứu ở trong nước triển khai ở

Ninh Bình tình trạng áp lực rất cao với tỷ lệ tình trạng áp lực là 95,33% cao hơn kết quả thu được 93,46% nhưng sự chênh lệch đây không lớn (3).

Bên cạnh đó, tỷ lệ ALHT cao nhất ở khối 11, thấp hơn ở khối 10 và 12 kết quả giống với nghiên cứu của Phạm Thanh Bình cũng chỉ ra ở lớp 12 tình trạng áp lực có những báo động trước kỳ thi lớn như thi tốt nghiệp THPT và tuyển sinh Đại học, Cao đẳng nhưng tỷ lệ ALHT cao nhất ở học sinh lớp 11 thường xuyên hơn (3). Có khả năng là do năm lớp 11 bên cạnh những vấn đề thường ngày, bắt đầu các em có những áp lực về thi tốt nghiệp, chọn trường chuẩn bị cho bước tiến nữa trong cuộc sống nhưng sự trợ giúp từ những người xung quanh không giúp các em giải quyết dẫn đến tạo áp lực, tuy nhiên lên đến lớp 12 những yếu tố này được quen dần và yêu cầu từ các môn học không phải môn yêu thích của các em cũng giảm đi nên tỷ lệ ALHT của lớp 12 sẽ phân loại hơn tuy tỷ lệ ALHT chung giảm đi nhưng mức độ ảnh hưởng có thể cao hơn.

Có thể thấy trong 4 nhóm thì tần suất không hề có biểu hiện trí tuệ nào chiếm cao hơn hẳn so với 3 nhóm còn lại, điều này có thể do học tập là một vấn đề ưu tiên ở lứa tuổi học sinh và tình trạng ALHT vẫn trong khả năng đáp ứng của các em nên chúng ta có thể thấy ảnh hưởng của ALHT đã tác động và biểu hiện qua mặt cơ thể với biểu hiện mệt mỏi, cảm xúc như cáu gắt, lo âu nhưng các em vẫn kiểm soát để ALHT không ảnh hưởng đến kết quả học tập với các biểu hiện qua mặt trí tuệ có tần suất xuất hiện ít hơn. Tuy nhiên, ALHT vẫn tác động đến mọi mặt có thể thấy qua 7 biểu hiện về mặt hành vi, cảm xúc, trí tuệ, và cơ thể. Biểu hiện rõ rệt nhất là về mặt cơ thể với biểu hiện mệt mỏi, tiếp đến là mặt trí tuệ với biểu hiện mất khả năng tập trung, và sau đó biểu hiện về mặt cảm xúc và hành vi.

Nhìn chung, khi bị ALHT, học sinh thường xuất hiện các biểu hiện mệt mỏi, lo âu, mất tập trung, diễn đạt không lưu loát, hạn chế

tham gia hoạt động tập thể. Từ đó, nhà trường, gia đình hay bản thân học sinh có thể quan tâm lưu ý đến tình trạng của học sinh khi thấy có những biểu hiện như trên để kịp thời quan tâm, trợ giúp các em tháo gỡ vấn đề.

Hạn chế của đề tài

Một là, công cụ chưa được chuẩn hóa, được xây dựng trên tổng quan tài liệu và những yếu tố nhóm nghiên cứu muốn khảo sát. Cảm nhận ALHT được đánh giá mang tính cá nhân và chưa có đánh giá sàng lọc kèm theo nên kết quả nhận định tình trạng ALHT không đồng nhất ở các đối tượng. Và sự thay đổi về tần suất và mức độ ALHT qua thời gian chưa được phản ánh qua nghiên cứu này. Một số hạn chế khác là thời gian thu thập số liệu vào dịp hè nên tại thời điểm phỏng vấn đối tượng có thể đã quên đi một vài sự kiện không nổi bật xảy ra trong năm học 2015-2016.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu chỉ ra, trên 90% học sinh có biểu hiện căng thẳng trong học tập và tình trạng áp lực không có sự khác biệt giữa các đặc điểm của đối tượng như giới tính, trình độ học vấn, lớp học. Đến 99% học sinh có ALHT sẽ có biểu hiện ra bên ngoài với 7 biểu hiện phổ biến là đau đầu, mệt mỏi, lo âu, hồi hộp, mất khả năng tập trung, phán đoán không chính xác, diễn đạt không lưu loát.

KIẾN NGHỊ

Tình trạng ALHT tồn tại ở hầu hết học sinh, qua 7 dấu hiệu phổ biến được tìm thấy trong nghiên cứu của chúng tôi, có thể dùng làm dấu hiệu khuyến cáo giúp nhận biết tình trạng áp lực học tập đối với cả học sinh nam và nữ để có những biện pháp chăm sóc sức khỏe phù hợp và cả trong hoạt động học tập giáo viên quan tâm đến những dấu hiệu này để phương pháp khuyến khích học tập phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Deb S, Strodl E, Sun J. Academic-related stress among private secondary school students in India. *Asian Educ Dev Stud*. 2014 May 6;3(2):118–34.
2. Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương. Sức khoẻ tâm thần học sinh trường học Hà Nội [Internet]. [cited 2017 Jan 8]. Available from: <http://maihuong.gov.vn/vi/suc-khoe-tam-than-tre-em/63-suc-khoe-tam-than-hoc-sinh-truong-hoc-ha-noi.html>
3. Phạm Thanh Bình. Stress trong học tập của học sinh trung học phổ thông. [Internet]. 2007 [cited 2016 Nov 28]. Available from: http://thuvien.ued.udn.vn:8080/dspace/bitstream/TVDHSPDN_123456789/17907/1/000000CV-v211S122007029.pdf
4. Dat Tan Nguyen, Dedding C, Pham TT, 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.
5. Nguyễn Đình Chất. Rối nhiễu tâm trí và sự liên hệ đến các hành vi vi phạm nội quy, bạo lực trong trường học của học. *Tạp Chí Khoa Học Đại Học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh* [Internet]. 2015 [cited 2017 Jan 5];8(74). Available from: <http://123doc.org/document/3842890-roi-nhieu-tam-tri-va-su-lien-he-den-cac-hanh-vi-vi-pham-noi-quy-bao-luc-trong-truong-hoc-cua-hoc-sinh-trung-hoc-tinh-lam-dong.htm>
6. Lin HJ, Yusoff MSB. Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *Int Med J*. 2013;20(6):672–676.
7. Kouzma NM, Kennedy GA. Self-Reported Sources of Stress in Senior High School Students. *Psychol Rep*. 2004 Feb 1;94(1):314–6.
8. Trần Thị Hồng Vân. Thực trạng stress của học sinh trung học phổ thông và một số yếu tố có liên quan tại trường trung học phổ thông Phan Đình Phùng, Hà Nội năm 2014. Trường Đại Học Y tế công cộng; 2014.
9. Biểu hiện stress trong học tập của học sinh lớp 12 trường THPT Đông Hà – Quảng Trị năm 2012- Luận văn, đồ án, đề tài tốt nghiệp [Internet]. [cited 2016 Dec 29]. Available from: <http://luanvan.net.vn/luan-van/de-tai-bieu-hien-stress-trong-hoc-tap-cua-hoc-sinh-lop-12-truong-thpt-dong-ha-quang-tri-35439/>
10. Nguyễn Thị Hằng Phương. Thực trạng và nguyên nhân gây ra rối loạn lo âu ở học sinh trường trung học phổ thông chuyên Quảng Bình.
11. Phạm Quang Uẩn, Phạm Thanh Bình. Module THPT 12 - Khắc phục trạng thái tâm lý căng thẳng trong học tập của học sinh trung học phổ thông. In: Chương trình bồi dưỡng thường xuyên giáo viên trung học phổ thông [Internet]. Bộ Giáo dục và Đào tạo.; [cited 2017 Jan 1]. Available from: http://tranbinhtrong.phuyen.edu.vn/uploads/news/2015_10/module-thpt-12.pdf
12. Nguyễn Thị Thu Thủy. Stress và một số yếu tố xã hội. In: Đại cương nhân học và xã hội học y tế. Nhà xuất bản Y học; 2012. p. 129–50.
13. Đỗ Văn Thông. Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm. [Internet]. [cited 2016 Nov 28]. Available from: <http://hfs1.duytan.edu.vn/upload/ebooks/2377.pdf>
14. Phạm Thị Thanh Hương. Một số biểu hiện và mức độ stress ở sinh viên trong học tập. *Tạp chí tâm lý học*, số 3; 2004.

Self-assessment of student academic pressure in some high schools in Ha Nam, 2016

Nguyen Thi Vinh, Le Xuan Hung

*Department of Preventive Medicine and Public Health Training,
Hanoi Medical University*

Objective: This study focused on the percentage of high school students under academic pressure and signs if suffered from academic pressure. **Methods:** A cross-sectional quantitative study was conducted in the form of a survey of 596 students of grades 10, 11 and 12 in Ha Nam province, including Binh Luc and Kim Bang districts. **Main findings:** 93.46% of students struggled with academic pressure. The research also indicated that academic pressure was not influenced by gender, class, academic strength, or areas. In addition, fatigue, anxiety, and distraction (lack of concentration) were common signs in students who were under academic pressure. **Conclusions:** Most students in high school were under academic pressure in learning with some identifiable signs; therefore, students need to be interested by teachers and parents to deal with academic pressure and prevent from negative effects of academic pressure.

Keywords: *student, high school, academic pressure, signs of academic pressure.*