

THỰC TRẠNG SỨC KHOẺ TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Nguyễn Thị Phương, Nguyễn Thị Thắng, Đào Thị Diệu Linh, Nguyễn Thị Mai
Trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội
Trần Thị Lệ Thu
Trường Đại học sư phạm Hà Nội
Hoàng Gia Trang
Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu được khảo sát trên 1.473 học sinh tại một trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội về thực trạng một số vấn đề sức khỏe tâm thần, tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh trung học phổ thông và một số yếu tố liên quan. Kết quả cho thấy tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng nghiêm trọng trên đối tượng học sinh tham gia nghiên cứu lần lượt là 47%, 52,4% và 40,8%, với phần lớn học sinh có biểu hiện ít nhất một trong ba rối loạn. Các yếu tố nhân khẩu học, bao gồm: giới tính, học lực và năm học, được xác định là có liên quan đáng kể đến mức độ của các triệu chứng sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu khuyến nghị triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường nhằm giảm thiểu vấn đề sức khỏe tâm thần, đặc biệt hướng đến các nhóm học sinh dễ có nguy cơ trong bối cảnh giáo dục Việt Nam.

Từ khóa: Trầm cảm, lo âu, căng thẳng, học sinh THPT, sức khỏe tâm thần,...

THE STATUS OF MENTAL HEALTH AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN HANOI CITY

Nguyen Thi Phuong, Nguyen Thi Thang, Dao Thi Dieu Linh, Nguyen Thi Mai
University of Languages & International Studies - Vietnam National University, Hanoi
Tran Thi Le Thu
Hanoi National University of Education
Hoang Gia Trang
University of Education - Vietnam National University, Hanoi

Abstract: The study surveyed 1,473 students at a high school in Hanoi to examine the current status of certain mental health issues, the prevalence of depression, anxiety, and stress among high school students, and related factors. The results revealed that the prevalence of severe depression, anxiety, and stress among the students was 47%, 52.4%, and 40.8%, respectively, with the majority of students exhibiting symptoms of at least one of these disorders. Demographic factors, including gender, academic performance, and school year, were found to be significantly associated with the severity of mental health symptoms. The study recommends the implementation of school-based psychological support programs to mitigate mental health problems, particularly targeting high-risk student groups within the context of Vietnam's education system.

Keywords: Depression, anxiety, stress, high school students, mental health,...

Nhận bài: 11/12/2024

Phản biện: 01/01/2025

Duyệt đăng: 06/01/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng của sức khỏe và ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống. Trầm cảm, lo âu và căng thẳng là các vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến, ảnh hưởng đến hàng triệu người trên thế giới, nhất là đối với trẻ vị thành niên (VTN) khi có nhiều thay đổi lớn về mặt thể chất, tâm lý và xã hội. Kiecolt-Glaser và cộng sự (2003) cho rằng căng thẳng, lo âu và trầm cảm là những chỉ số quan trọng trong đánh giá sức khỏe tâm thần, thường xảy ra đồng thời và có thể kéo dài ngay cả khi sự kiện gây căng thẳng đã qua.

Tại Việt Nam, những nghiên cứu ban đầu đã ghi nhận sự gia tăng đáng kể các vấn đề sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học phổ thông. Theo UNICEF (2018), từ 8% đến 29% trẻ vị thành niên tại Việt Nam được ước tính gặp phải các vấn đề sức khỏe tâm thần, với sự khác biệt đáng kể giữa giới tính: nam sinh có xu hướng biểu hiện các rối loạn hành vi cao hơn, trong khi nữ sinh có nguy

cơ cao hơn về lo âu và trầm cảm. Kết quả khảo sát bằng thang đo DASS-21 tại TP. Hồ Chí Minh cho thấy tỷ lệ căng thẳng, lo âu và trầm cảm lần lượt là 23,8%, 25,1% và 31,7% (Lộc và cộng sự, 2024), trong khi tại Thanh Hóa, tỷ lệ này lần lượt là 41,7%, 49,0% và 43,6% (Lâm và cộng sự, 2022). Những con số này nhấn mạnh gánh nặng sức khỏe tâm thần đáng kể đối với thanh thiếu niên, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển toàn diện và chất lượng cuộc sống của học sinh.

Mặc dù các nghiên cứu được thực hiện đã ghi nhận thực trạng đáng lo ngại về sức khỏe tâm thần của học sinh, nhưng việc đánh giá vấn đề này trong bối cảnh giáo dục tại các thời điểm khác nhau, với những điều kiện, hoàn cảnh khác nhau luôn là điều cần thiết. Do đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm: (1) Đánh giá mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở học sinh một trường trung học phổ thông tại Hà Nội, (2) So sánh sự khác biệt về mức độ trầm

cảm, lo âu và căng thẳng của học sinh trung học phổ thông theo một số đặc điểm nhân khẩu.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Đây là nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trong 5 tháng, từ tháng 6 năm 2024 đến từ tháng 11 năm 2024 tại một trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội.

2.2. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu là 1.473 học sinh từ lớp 10 đến lớp 12 tại một trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội. Giới tính nữ chiếm số lượng lớn hơn 924/1.473 học sinh, phân bố tương đối đồng đều ở các khối lớp 10,11,12, chủ yếu học lực ở mức độ giỏi, xuất sắc. Học sinh tham gia nghiên cứu có năng lực thể chất và tâm lý tốt khi trả lời các câu hỏi khảo sát. Các thông tin liên quan được thu thập bao gồm: Giới tính, lớp, kết quả học tập.

2.3. Công cụ đo lường đánh giá

Thang đo DASS-21 (Lovibond và cộng sự, 1995) đo lường mức độ các dấu hiệu về sức khỏe tâm thần gồm 21 câu chia thành ba tiểu thang (7 câu hỏi/ câu phần) bao gồm: trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Với mỗi câu hỏi sẽ có 4 phương án lựa chọn: 0 - Không đúng; 1 - Đúng một phần hoặc đôi khi xảy ra; 2 - Khá đúng và cũng thường xuyên xảy ra; 3 - Rất đúng và thường xuyên xảy ra. Điểm của mỗi tiểu thang được tính bằng cách cộng điểm 7 mục tương ứng và nhân hệ số 2 (0 - 42 điểm), điểm cao hơn cho thấy mức độ nghiêm trọng của triệu chứng cao hơn. Hệ số tin cậy Cronbach alpha của trầm cảm, lo âu, căng thẳng trong nghiên cứu này lần lượt là: 0,876; 0,794; 0,841.

Thang đo DASS-21 đã được chuẩn hóa và kiểm định tính phù hợp trong nhiều nghiên cứu tại Việt

Nam, đặc biệt trên đối tượng thanh thiếu niên. Các nghiên cứu này khẳng định rằng DASS-21 là một công cụ có độ tin cậy cao và giá trị ứng dụng tốt trong việc đánh giá các triệu chứng liên quan đến sức khỏe tâm thần, bao gồm trầm cảm, lo âu và căng thẳng, ở thanh thiếu niên Việt Nam (Le và cộng sự, 2017).

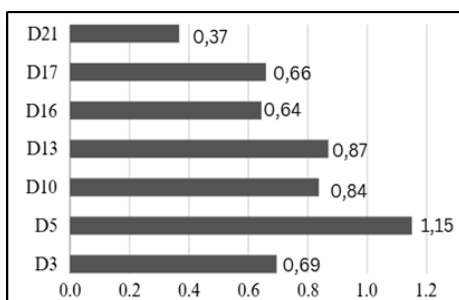
2.4. Phương pháp thu thập và phân tích số liệu

Dữ liệu được thu thập thông qua bảng hỏi thiết kế trên Google Forms, bao gồm các câu hỏi về thông tin nhân khẩu học và sức khỏe tâm thần của học sinh tại một trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội. Bảng hỏi này được gửi thông qua kênh giáo viên chủ nhiệm để triển khai khảo sát trên học sinh. Trước khi triển khai, giáo viên chủ nhiệm đã được hướng dẫn, giải đáp các thắc mắc liên quan đến bảng hỏi. Các thông tin về người thực hiện khảo sát đảm bảo an toàn, bí mật danh tính. Số liệu sau khi thu thập được làm sạch và phân tích, xử lý bằng phần mềm SPSS 30.0. Các kết quả được trình bày thông qua các giá trị như trung bình, độ lệch chuẩn, tỉ lệ phần trăm, và kiểm định ý nghĩa thống kê với ngưỡng giá trị $P < 0,05$. Phân tích tập trung vào các vấn đề sức khỏe tâm thần như căng thẳng, lo âu và trầm cảm của học sinh THPT.

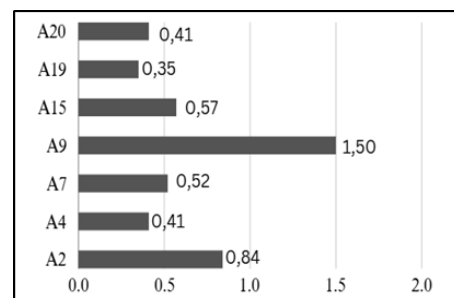
III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng chung sức khỏe tâm thần của học sinh Trung học phổ thông

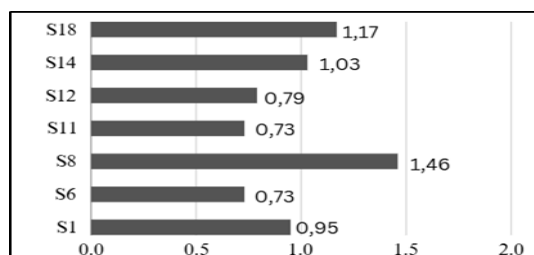
Kết quả khảo sát DASS- 21 trên học sinh một trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội nằm trong ngưỡng từ 1,00 đến 1,46 điểm cho thấy mức độ các vấn đề căng thẳng, lo âu, trầm cảm ở đối tượng nghiên cứu từ bình thường tới thường xuyên với độ lệch chuẩn từ 0,7 đến 1,04 điểm. Kết quả này chỉ báo phần lớn học sinh THPT đều có một trong ba biểu hiện của căng thẳng, lo âu, trầm cảm.



Biểu đồ 1: Mức độ trầm cảm của học sinh THPT



Biểu đồ 2: Mức độ lo âu của học sinh THPT



Biểu đồ 3: Mức độ căng thẳng của học sinh THPT

Thông kê chi tiết về thực trạng trầm cảm, lo âu, căng thẳng của học sinh THPT được thể hiện ở các biểu đồ tương ứng 1,2,3. Kết quả cho thấy học sinh THPT tham gia nghiên cứu gặp căng thẳng ở mức độ cao nhất sau đó đến trầm cảm và lo âu.

3.2. Thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông theo đặc điểm nhân khẩu

Phân tích dữ liệu từ bảng 3 cho thấy sự khác biệt rõ rệt về mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng của học sinh trung học phổ thông theo các đặc điểm nhân khẩu như giới tính, lớp học và học lực.

Về giới tính, mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng có sự chênh lệch đáng kể giữa các nhóm. Cụ thể, nữ sinh có mức trầm cảm ($M = 0,733$), lo âu ($M = 0,683$) và căng thẳng ($M = 1,03$) cao hơn nam sinh ($M = 0,737$; $M = 0,597$; $M = 0,877$), với mức ý nghĩa thống kê $p < 0,001$. Đặc biệt, nhóm giới tính “Khác” có mức độ trầm cảm ($M = 1,24$), lo âu ($M = 0,891$) và căng thẳng ($M = 1,143$) cao nhất trong các nhóm.

Về khối lớp học, mức độ trầm cảm và lo âu có xu hướng tăng theo cấp lớp, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê lần lượt là $p < 0,001$ và $p = 0,009$. Học sinh lớp 12 ghi nhận điểm trung bình cao nhất ở cả trầm cảm ($M = 0,875$) và lo âu ($M = 0,735$), trong khi mức độ căng thẳng giữa các lớp học không có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ($p = 0,082$), cho thấy yếu tố lớp học có thể không tác động mạnh mẽ đến căng thẳng.

Về học lực, sự khác biệt về mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng giữa các nhóm học lực đều đạt ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Nhóm học sinh giỏi ghi nhận mức trầm cảm ($M = 0,783$), lo âu ($M = 0,677$) và căng thẳng ($M = 1,00$) cao hơn so với nhóm học sinh xuất sắc ($M = 0,731$; $M = 0,647$; $M = 0,973$). Mặc dù chênh lệch giữa hai nhóm không quá lớn, nhưng điều này cho thấy không chỉ các nhóm học lực thấp mới cần sự hỗ trợ tâm lý mà cả nhóm học sinh giỏi và xuất sắc cũng đối mặt với những vấn đề sức khỏe tâm thần tiềm ẩn.

3.3. Tỷ lệ chung căng thẳng, lo âu, trầm cảm của học sinh Trung học phổ thông

Kết quả thống kê ở bảng trên cho thấy tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng của học sinh trung học phổ thông rất đáng chú ý. Về trầm cảm, 53,0% học sinh không có dấu hiệu rối loạn, phản ánh trạng thái tâm lý ổn định ở phần lớn đối tượng. Tuy nhiên, tỷ lệ học sinh gặp vấn đề trầm cảm chiếm 47% trên tổng số học sinh được khảo sát, trong đó mức độ trầm cảm nghiêm trọng là 7,5% và rất nghiêm trọng là 6,1%. Những con số này cho thấy trầm cảm có nguy cơ tác động tiêu cực đáng kể đến một bộ phận học sinh. Với lo âu, chỉ 47,6% học sinh được đánh giá bình thường, thấp hơn đáng kể so với tỷ lệ bình

thường ở trầm cảm. Đặc biệt, tỷ lệ học sinh có dấu hiệu lo âu chiếm 52,4%, trong đó mức độ lo âu nghiêm trọng là 8,8% và rất nghiêm trọng lên đến 11%. Điều này cho thấy lo âu là vấn đề đáng lo ngại nhất, với mức độ nghiêm trọng và phổ biến vượt trội. Trong khi đó, căng thẳng là vấn đề ít nghiêm trọng nhất, với 59,2% học sinh không có dấu hiệu bất thường. Tỷ lệ học sinh gặp vấn đề căng thẳng chiếm 40,8% trên tổng số học sinh được khảo sát, trong đó mức độ căng thẳng nghiêm trọng là 9,8% và rất nghiêm trọng là 3,1%, cho thấy căng thẳng có xu hướng ít ảnh hưởng tiêu cực hơn đến học sinh trung học phổ thông.

Những con số này cho thấy lo âu là vấn đề phổ biến và nghiêm trọng nhất trong ba vấn đề sức khỏe tâm thần được khảo sát, với tỷ lệ học sinh ở mức độ rất nghiêm trọng cao hơn đáng kể. Trong khi đó, trầm cảm và căng thẳng cũng là những vấn đề cần quan tâm với tỷ lệ không nhỏ học sinh chịu ảnh hưởng.

3.4. Tỷ lệ căng thẳng, lo âu, trầm cảm của học sinh Trung học phổ thông xét theo đặc điểm nhân khẩu

Tỷ lệ căng thẳng, lo âu và trầm cảm của học sinh THPT theo các đặc điểm nhân khẩu học cho thấy sự phân bố khác nhau giữa các nhóm giới tính, lớp học và học lực.

Theo giới tính, học sinh nữ có tỷ lệ trầm cảm (46,8%) và lo âu (54,1%) cao hơn nam sinh (45,6% và 47,7%), cho thấy nữ giới có xu hướng dễ bị ảnh hưởng tâm lý hơn trước các áp lực trong môi trường học tập. Tỷ lệ căng thẳng ở nữ (44,7%) cũng cao hơn nam (33,1%). Đặc biệt, nhóm học sinh có giới tính khác ghi nhận tỷ lệ trầm cảm và lo âu cao nhất (73,7%), phản ánh nhóm này có nguy cơ cao đối mặt với các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Theo lớp học, học sinh lớp 12 có tỷ lệ trầm cảm cao nhất (58,1%), tiếp theo là lo âu (56,2%) và căng thẳng (42,9%). Điều này có thể xuất phát từ áp lực học tập và thi cử gia tăng khi học sinh đối mặt với các kỳ thi chuyển cấp quan trọng. Ngược lại, học sinh lớp 10 có tỷ lệ trầm cảm (40,9%) thấp nhất trong các lớp, mặc dù tỷ lệ lo âu (54,1%) và căng thẳng (42,2%) vẫn ở mức cao. Học sinh lớp 11 có tỷ lệ trầm cảm (46,8%) và lo âu (18,5%) thấp hơn so với lớp 12, nhưng tỷ lệ căng thẳng (38,3%) lại tương đối gần với lớp 10.

Theo học lực, học sinh có học lực xuất sắc và giỏi có tỷ lệ rối loạn tâm thần khá cao, đặc biệt là lo âu (51,4% và 55,0%) và trầm cảm (46,5% và 48,6%). Điều này cho thấy ngay cả những học sinh đạt thành tích cao vẫn phải đối mặt với áp lực học tập và kỳ vọng lớn, dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Trong khi đó, ở nhóm học sinh có

học lực trung bình và kém mặc chiếm tỷ lệ khảo sát rất nhỏ nhưng cho thấy có tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng đạt mức tối đa (100%), phản ánh nguy cơ cao hơn do không chỉ gặp khó khăn trong việc đáp ứng yêu cầu học tập mà còn chịu áp lực từ gia đình và xã hội, dẫn đến nguy cơ sức khỏe tâm thần nghiêm trọng hơn.

IV. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cung cấp bằng chứng quan trọng về thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh tại một trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội. Chúng tôi nhận thấy phần lớn học sinh có dấu hiệu của ít nhất một trong ba vấn đề sức khỏe tâm thần. Cụ thể, lo âu là vấn đề nghiêm trọng nhất, với tỷ lệ học sinh có mức độ lo âu nghiêm trọng và rất nghiêm trọng chiếm 20% trong tổng số. Tỷ lệ tương tự đối với trầm cảm là 13,6% và căng thẳng là 12,9%. Các yếu tố nhân khẩu học như giới tính, lớp học và học lực có ảnh hưởng rõ rệt đến mức độ căng thẳng, lo âu và trầm cảm. Đặc biệt, nữ sinh, học sinh lớp 12, và nhóm học sinh có học lực kém được xác định là chịu ảnh

hưởng nhiều nhất từ các vấn đề sức khỏe tâm thần. Trước thực trạng này, cần thiết kế và triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường, bao gồm việc xây dựng môi trường học tập lành mạnh, cung cấp các dịch vụ tham vấn tâm lý và đào tạo kỹ năng quản lý cảm xúc cho học sinh. Cũng theo Hoge và cộng sự, 2013, các chương trình can thiệp tâm lý nhằm phát triển kỹ năng đối phó và quản lý căng thẳng sẽ giúp học sinh giảm bớt các triệu chứng lo âu và trầm cảm, từ đó cải thiện sức khỏe tâm thần tổng thể. Đồng thời, gia đình và nhà trường cần hợp tác chặt chẽ để giảm áp lực học tập và tạo điều kiện cho học sinh phát triển toàn diện.

Ngoài ra, nghiên cứu chưa xem xét sâu các yếu tố văn hóa, xã hội có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của học sinh, điều này có thể làm hạn chế việc lý giải nguyên nhân của các vấn đề sức khỏe tâm thần được phát hiện. Những hạn chế này đặt ra cơ hội cho các nghiên cứu tiếp theo nhằm khuyến khích các nghiên cứu sâu hơn để tìm ra các yếu tố dẫn đến các rối loạn tâm thần này, đồng thời đánh giá hiệu quả của các chương trình can thiệp tâm lý trên thực tế.

Thông tin tài trợ: Nghiên cứu này được cấp kinh phí bởi Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội trong khuôn khổ Nhiệm vụ KHCN & ĐMST cấp Trường mã số N.24.04.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Al-Gelban KS, Al-Amri HS, Mostafa OA. *Prevalence of Depression, Anxiety and Stress as Measured by the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42) among Secondary School Girls in Abha*, Saudi Arabia SQU Medical Journal. 2009;9:140–7
- Baviskar, M. P., Phalke, V. D., & Phalke, D. B. (2013). *Depression, anxiety and stress: A comparative study in Arts, Commerce & Science Junior College students in rural area of India*. GRA - Global Research Analysis, 2(11), 183. ISSN No. 2277-8160.
- Bhasin SK, Sharma R, Saini NK. *Depression, anxiety and stress among adolescent students belonging to affluent families: A school-based study Indian J Pediatr* tr. 2010;77:161–5
- Bostwick, W. B., Boyd, C. J., Hughes, T. L., & McCabe, S. E. (2010). *Dimensions of sexual orientation and the prevalence of mood and anxiety disorders in the United States*. American Journal of Public Health, 100(3), 468-475. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.152942>
- Christie, D., Thompson, R., Sawtell, M., Allen, E., Cairns, J., Smith, F., ... & et al. (2014). *Structured, intensive education maximising engagement, motivation, and long-term change for children and young people with diabetes: A cluster randomised controlled trial with integral process and economic evaluation – the CASCADE study*. Health Technology Assessment, 18(20), 1–202. <https://doi.org/10.3310/hta18200>
- 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*. Y học TP. Hồ Chí Minh, 25(2), ISSN 1859-1779.
- Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalfe, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., Worthington, J. J., Pollack, M. H., & Simon, N. M. (2013). *Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: Effects on anxiety and stress reactivity*. The Journal of Clinical Psychiatry, 74(8), 786–792. <https://doi.org/10.4088/JCP.12m08083>
- Kiecolt-Glaser, J. K., Preacher, K. J., MacCallum, R. C., Atkinson, C., Malarkey, W. B., & Glaser, R. (2003). *Chronic stress and age-related increases in the proinflammatory cytokine IL - 6*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 100(15), 9090-9095. <https://doi.org/10.1073/pnas.1531903100>
- Lâm, N. D., Giang, L. M., Mai, N. T. P., Thúy, N. T. D., & Mai, N. T. T. (2022). *Thực trạng nguy cơ stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trung học phổ thông huyện Yên Định, Thanh Hóa*. Tạp chí Y học Việt Nam, 516(1), 67.
- Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2017). *Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents*. PLoS ONE, 12(7). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0180557>
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). *Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity, and burden of illness*. Journal of Psychiatric Research, 45(8), 1027–1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- Nguyễn, T.T, Nguyễn, T.B.T. (2020). *Các yếu tố ảnh hưởng đến stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên năm cuối ngành Dược tại Đồng Nai*. Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Đà Nẵng, Tập 18, Số 10, 10-13.
- Vanessa Silva, Patricio Costa et al. (2017). *Depression in medical students: insights from a longitudinal study*. Silva et al. BMC Medical Education (2017) 17:184.
- Võ, M. Đức, & Thái, T. T. (2023). *Mối liên quan giữa đa nhiệm phương tiện truyền thông và trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh*. Tạp Chí Y học Việt Nam, 529(1). <https://doi.org/10.51298/vmj.v529i1.6290>
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). *Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being*. Personality and Individual Differences, 42(7), 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>