

## KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÂY SƠN THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Nhận bài:

22 – 02 – 2015

Chấp nhận đăng:

25 – 06 – 2015

<http://jshe.ued.udn.vn/>

Nguyễn Thị Trâm Anh

**Tóm tắt:** Khó khăn tâm lý của học sinh được nghiên cứu như là rào cản nội tại thể hiện ở các bình diện: sức khỏe thể chất, nhận thức, xúc cảm, hành vi, các mối quan hệ. Để đánh giá được các mặt khó khăn tâm lý của học sinh THCS, tác giả đã sử dụng phương pháp điều tra viết và Thang đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên (RADS). Kết quả nghiên cứu cho thấy bộ phận học sinh Trường THCS Tây Sơn có khó khăn tâm lý liên quan đến sức khỏe thể chất, học tập, nhận thức, xúc cảm, hành vi, các mối quan hệ và được thể hiện ở nhiều khía cạnh. Có 24% học sinh có các mức độ trầm cảm khác nhau. Cần thiết có hoạt động hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp cho học sinh tại Trường THCS Tây Sơn nói riêng và tại các trường THCS trong cả nước nói chung.

**Từ khóa:** khó khăn tâm lý; học sinh THCS; sức khỏe thể chất; học tập; nhận thức; xúc cảm; hành vi; các mối quan hệ.

### 1. Đặt vấn đề

Nghiên cứu đánh giá khó khăn tâm lý của học sinh là việc làm thường xuyên của các chuyên gia tâm lý, giáo dục nhằm đưa ra những định hướng giáo dục phù hợp, có những phòng ngừa và can thiệp sớm, kịp thời đối với trường hợp học sinh có trở ngại đến vấn đề sức khỏe tâm học đường. *Khó khăn tâm lý của học sinh là các rào cản xuất phát từ đặc điểm cá nhân như sức khỏe (vấn đề thể chất), nhận thức, xúc cảm, hành vi (vấn đề tinh thần) chịu sự tác động bởi các yếu tố bên ngoài (như là các sự kiện, các tác nhân kích thích).*

Nhiều công trình nghiên cứu về sức khỏe tâm thần học đường trong những năm qua cho thấy có khoảng 20% trẻ em ở độ tuổi học đường đang gặp rối nhiễu tâm lý và khoảng 19,5% học sinh tiểu học và THCS có vấn đề về sức khỏe tâm thần [1;3]. Như vậy, tại trường học cứ 5 em học sinh thì có 1 em có vấn đề về sức khỏe tâm thần học đường và cần sự can thiệp. Bên cạnh đó, những biểu hiện tiềm ẩn có nguy cơ phát sinh ở hầu hết tất cả các em học sinh và người trưởng thành. Điều đó có ý nghĩa rằng, khó khăn tâm lý là biểu hiện thường trực ở mỗi học sinh

và nó có thể bộc lộ trước những tình huống/sự kiện có tính chất như là biến cố làm ảnh hưởng sâu sắc đến những biến đổi về thể chất (sức khỏe), nhận thức, thái độ, hành vi của học sinh. Khó khăn tâm lý có thể là cơ hội cho sự thích nghi, phát triển nếu được can thiệp một cách khoa học và đúng đắn, nếu không sẽ là rào cản cho sự phát triển, thích nghi, tạo nên những “vết sẹo” tâm lý cho suốt cuộc đời của mỗi con người.

Học sinh THCS là những thiếu niên đang ở giai đoạn phát triển từ 11 đến 15 tuổi và đang theo học ở trường THCS (từ lớp 6 đến lớp 9). Lứa tuổi này có một vị trí đặc biệt và có tầm quan trọng trong giai đoạn phát triển chuyển từ tuổi tiểu học sang tuổi trưởng thành và được phản ánh bằng những tên gọi khác nhau như “thời kỳ quá độ”, “tuổi khó bảo”, “tuổi khủng hoảng”, “tuổi bất trị”... G. Stanley Hall đã cho rằng, lứa tuổi vị thành niên là thời kỳ *bão tố và trầm cảm; gắn liền với những xung đột và xáo trộn tâm trạng*. Những suy nghĩ, cảm xúc và hành động của trẻ vị thành niên thường dao động giữa tính kiêu ngạo và tự ti, giữa điềm tĩnh và nóng nảy, giữa hạnh phúc và nỗi đau buồn. Có thể học hặc với bạn lúc này, nhưng ngay sau đó lại tỏ ra tử tế; mới trước đó tỏ ra cô độc, muốn một mình, ngay sau đó lại muốn tìm kiếm bạn bè [4]. Do vậy, có thể có nhiều những khó khăn tâm lý mang tính đặc thù lứa tuổi ở học sinh THCS

\* Liên hệ tác giả

Nguyễn Thị Trâm Anh

Trưởng Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng

Email: anhnghuyentlgd@yahoo.com.vn

Điện thoại: 01667952490

mà nhà nghiên cứu tâm lý và giáo dục cần quan tâm và có những hỗ trợ kịp thời.

Tại thành phố Đà Nẵng cũng đã có nhiều công trình nghiên cứu về khó khăn tâm lý của học sinh ở các bậc học khác nhau, đặc biệt là ở bậc học tiểu học và THPT. Đối với bậc THCS chưa có những nghiên cứu sâu sắc tại một trường học cụ thể nhằm sàng lọc và đánh giá được các khó khăn tâm lý của học sinh ở bậc học này. Trong khi đó, Trường THCS Tây Sơn là trường nằm trong hệ thống các trường vệ tinh (Theo thông báo số 244/TB-TU ngày 10/06/2014 về Kết luận của Bí thư Thành ủy tại buổi làm việc với BTV Đảng ủy, BGD Đại học Đà Nẵng; Công văn số 7374/UBND-VX ngày 19/8/2014; Công văn số 2591/SGDĐT-GDCN-TX ngày 27/8/2014) của Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Do đó, nghiên cứu “khó khăn tâm lý của học sinh tại Trường THCS Tây Sơn” là vấn đề nghiên cứu có tính ứng dụng vào thực tiễn nhằm góp phần đánh giá và cải thiện sức khỏe tâm thần học đường tại trường học nói chung cũng như góp phần kết nối giáo dục đại học với giáo dục phổ thông.

## 2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

### 2.1. Khách thể nghiên cứu

Học sinh Trường THCS Tây Sơn thành phố Đà Nẵng.

Số lượng khảo sát: 456 học sinh của các khối 6, 7, 8, 9 được khảo sát theo phương pháp lấy mẫu ngẫu nhiên.

**Bảng 1.** Phân bố khách thể được khảo sát tại Trường THCS Tây Sơn TP Đà Nẵng

Khối lớp	Số lượng học sinh	Nữ	Nam
Khối 6	140	66	74
Khối 7	168	85	83
Khối 8	73	40	33
Khối 9	75	33	42
Tổng	456	224	232

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng phương pháp bảng hỏi là phương pháp nghiên cứu chính với mục đích đánh giá khó khăn tâm lý của học sinh Trường THCS Tây Sơn thông qua

các bình diện: sức khỏe thể chất (sức khỏe, biểu hiện cơ thể, việc ăn uống, ngủ nghỉ); học tập, nhận thức, xúc cảm, hành vi; các mối quan hệ của bản thân học sinh. Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn vấn đề nghiên cứu, đề tài thiết kế phiếu hỏi dưới dạng các câu hỏi mở và câu hỏi đóng bao gồm 4 mục với 18 câu hỏi. Cụ thể: mục 1 – Thông tin về sức khỏe (5 câu); mục 2 – Thông tin về học tập, nhà trường (5 câu); mục 3 – Thông tin về nhận thức, xúc cảm, hành vi (3 câu); mục 4 – Thông tin về các mối quan hệ (5 câu). Các câu hỏi được thiết kế đảm bảo tính tin cậy và hiệu lực.

Phương pháp bổ trợ của đề tài là Thang đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên (RADS) nhằm sàng lọc mức độ khó khăn tâm lý. Thang RADS đã được dịch Việt hoá và thích nghi bởi các bác sỹ của Viện Sức khỏe tâm thần - Bệnh viện Bạch Mai và đưa vào sử dụng tại Viện từ năm 1995. RADS là thang tự đánh giá ngắn gọn gồm 30 đề mục để đánh giá mức độ hiện thời của các triệu chứng học trầm cảm ở thanh thiếu niên theo bốn thành phần cơ bản của trầm cảm: loạn khí sắc, cảm xúc tiêu cực/mất hứng thú, tự đánh giá tiêu cực và phàn nàn về cơ thể. RADS được sử dụng ở cả trong trường học và các cơ sở lâm sàng, nó phù hợp cho thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 10 đến 20. Các mức điểm ở RADS chỉ báo mức độ của các triệu chứng trầm cảm ở thanh thiếu niên trên lâm sàng (bình thường, nhẹ, vừa và nặng).

## 3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

### 3.1. Vấn đề sức khỏe thể chất của học sinh

Sức khỏe thể chất là một trong những vấn đề có thể gây trở ngại về mặt tâm lý cho học sinh nếu như bị giảm sút hoặc mất chức năng của bộ phận hoặc cơ quan nào đó trên cơ thể. Việc xem xét sức khỏe thể chất của học sinh Trường THCS Tây Sơn dựa trên các biểu hiện cơ thể và thói quen hàng ngày về việc ăn uống và ngủ nghỉ là điều cần thiết để xem xét các khó khăn tâm lý cơ bản của học sinh. Mặc dù chưa được liệt kê đầy đủ, tuy nhiên có thể xem các nội dung sau đây như là nội dung cơ bản đánh giá sức khỏe hiện thời của học sinh. Kết quả được thể hiện ở bảng sau:

**Bảng 2.** Vấn đề đau ốm, giấc ngủ và ăn uống của học sinh

Biểu hiện	Mức độ	Số lượng	%	Thứ bậc
Đau ốm	Có	145	31.8	2
	Không	311	68.2	1
Giấc ngủ	Mãi mới ngủ được	183	40.1	1
	Ngủ nhiều >10 tiếng	148	32.5	2
	Ngủ ít <6 tiếng	125	27.4	3
	Khoan khoái dễ chịu	69	15.1	3
	Mệt mỏi	81	17.8	2

Kết quả thu được cho thấy, trong khoảng 3 tháng trở lại đây, vấn đề sức khỏe của học sinh Trường THCS Tây Sơn về cơ bản bình thường (có 68.2% cho rằng là không có đau ốm), tỉ lệ cho rằng có đau ốm chiếm 31.8% cho thấy có một số lượng không ít học sinh có thể đã và đang trong tình trạng đau ốm.

Về giấc ngủ, cho thấy các em học sinh có chút rối loạn về giấc ngủ. Có 40,1% mãi mới ngủ được, số lượng ngủ ít hơn 6 tiếng cũng chiếm một con số có ý nghĩa 27.4% và có 32.5% ngủ nhiều hơn 10 tiếng.

Về việc thức giấc phần lớn cho rằng lúc đầu khó khăn thức giấc, sau đó thì bình thường (53.3%). Mức độ mà cảm thấy khoan khoái dễ chịu chiếm tỉ lệ khá khiêm tốn (15.1%) và số lượng thấy mệt mỏi thì chiếm 17.8%. Như vậy, có thể thấy ở một giấc ngủ thiếu lành mạnh thì dễ dẫn đến sự mệt mỏi của cơ thể sau khi thức giấc.

Về vấn đề ăn uống, các em học sinh chủ yếu *cảm thấy ăn ngon miệng và lượng ăn vừa phải* (65,6%), tiếp đến là *Ăn rất nhiều, lúc nào cũng có cảm giác đói* (20.4%). Chỉ có số ít và rất ít là *không muốn ăn và ăn khó tiêu* (11.2% và 2.9%).

Như vậy trong độ tuổi dậy thì, việc ăn uống, ngủ nghỉ là khá quan trọng, tuy nhiên cũng dễ bị ảnh hưởng bởi tác động của sự thay đổi về mặt sinh lý ở trẻ vị thành niên. Kết quả như trên là tất yếu và hợp quy luật.

Hầu hết học sinh THCS Tây Sơn có các biểu hiện ở cơ thể (chiếm tỉ lệ từ 6.8% đến 48.5%). Gần một nửa số học sinh được khảo sát có biểu hiện *đau đầu* (xếp vị trí thứ nhất) và *đỏ mào hôi bàn tay* (xếp vị trí thứ 2); các vị trí tiếp theo là *chóng mặt* (30.9%), *vã mồ hôi* (30.4%) và *mệt lả người* (29.4%). Số liệu này cho thấy mặc dù

không mang tính phổ biến ở hầu hết học sinh, tuy nhiên trung bình là có 89.15 học sinh (tương ứng với 19.5%) trong toàn trường gặp phải các triệu chứng về cơ thể, và hiện tượng đau đầu, chóng mặt, vã mồ hôi là phổ biến nhất. Tình trạng sức khỏe này có thể là những biểu hiện căng thẳng gặp phải ở học sinh, đặc biệt ở độ tuổi dậy thì với sự thay đổi về học môn và sự gia tăng phát triển hệ cơ xương và hệ nội tiết.

### 3.2. Khó khăn trong học tập

Điểm học tập của học sinh THCS Tây Sơn được đánh giá chủ yếu là ở mức độ tốt (37%) và khá (49%), các mức độ còn lại chiếm tỉ lệ không nhiều (13% - mức độ trung bình và 1% - mức độ yếu). Điều này cho thấy việc tự nhận định về kết quả học tập của học sinh ở mức độ cao.

Vấn đề hứng thú của học sinh đối với học tập tập trung vào việc *giáo viên dạy học dễ hiểu, gây hứng thú* (68%), là *các môn học được yêu thích từ lâu* (50.2%) và *các môn học đó cần thiết* cho tương lai (43.2%). Các môn học được lựa chọn gây hứng thú và yêu thích đối với học sinh nhiều được phân bố đều ở các môn học cơ bản trong nhà trường, tuy nhiên xếp thứ nhất là môn Toán (39.7%), môn Anh văn (24.1%), môn Văn (19.3%) và môn Lý (17.5%). Điều gây khó khăn trở ngại nhất đối với vấn đề học tập của học sinh là *những môn học mang tính trừu tượng, khó hiểu* (53.1%), *nhàm chán và khó hiểu* (36.4%); *giáo viên dạy không hứng thú* (27%). Như vậy, vấn đề học tập của học sinh phụ thuộc nhiều vào việc giảng dạy của giáo viên, môn học cần thiết và được yêu thích của học sinh.

### 3.3. Khó khăn liên quan đến suy nghĩ, cảm xúc, hành vi

Suy nghĩ, cảm xúc, hành vi có thể là những rào cản tâm lý gây nên những khó khăn tâm lý ở học sinh THCS. Đánh giá mức độ khó khăn liên quan đến các mặt tâm lý này cho thấy:

Về mặt suy nghĩ (SN)  $X_{TB} = 11.4$  có khó khăn ở mức độ trung bình. Điều khiến học sinh thường gặp vấn đề trong suy nghĩ đó là: *không biết quyết định như thế nào (do dự) và nghĩ quanh quẩn (50.2% và 46.7%),* tiếp đến là *không nhớ (43.1%), khó tập trung (37.9%).*

**Bảng 3. Mức độ khó khăn của nhận thức, cảm xúc và hành vi**

Nhận thức	Khối 6 (%)			Khối 7 (%)			Khối 8 (%)			Khối 9 (%)		
	NT	XC	HV	NT	XC	HV	NT	XC	HV	NT	XC	HV
Thấp	25.7	25.7	24.3	22	25.6	20.8	21.9	19.2	23.3	18.7	29.3	20
TB	50.7	57.1	67.8	58.9	57.1	72.6	53.4	54.8	67.1	60	40	70.7
Cao	20.7	14.3	7.8	16.7	14.3	5.9	20.5	19.2	9.6	13.3	26.7	9.3
Rất cao	2.9	2.9	0	2.4	3	0.6	4.1	6.8	0	8	4	0

Giữa các khối lớp, khó khăn liên quan đến vấn đề nhận thức, xúc cảm hành vi chủ yếu ở mức độ trung bình và thấp, mức độ cao chiếm tỉ lệ cũng có ý nghĩa từ 5.9% đến 26.7%, mức độ rất cao chiếm tỉ lệ không đáng kể. Số liệu trên cho thấy cần có các can thiệp hỗ trợ cho các khía cạnh tâm lý của học sinh từ việc cải thiện những suy nghĩ, nhận thức tích cực, đúng đắn; khích lệ các xúc cảm tích cực, giảm thiểu xúc cảm tiêu cực đến việc tác động hình thành các hành vi phù hợp. Các bình diện tâm lý này có mối quan hệ hữu cơ với nhau, khi nghiên cứu tác động không tách rời các phần ra, mà cần

Về mặt xúc cảm (XC)  $X_{TB} = 15.9$  nằm ở mức độ trung bình. Các vấn đề về mặt xúc cảm thường xuyên ở vấn đề *lo lắng (21,1%) và dễ nổi nóng (23.9%).*

Về mặt hành vi (HV)  $X_{TB} = 17$  cũng nằm ở mức độ trung bình. Tuy là ở mức độ trung bình nói chung, tuy nhiên xét từng khía cạnh cá nhân và các khối lớp cho thấy có những hành vi mang tính đặc trưng như *đi chơi, hay tranh luận, khóc lóc...*

Xem xét các mức độ khó khăn xét theo khối lớp tại bảng sau:

xem xét trên mỗi quan hệ của cả 3 bình diện để thấy điều gì là cốt lõi cho sự can thiệp.

### 3.4. Khó khăn liên quan đến các mối quan hệ xã hội

Học sinh THCS nói chung ở độ tuổi được xem là độ tuổi của sự khủng hoảng – tuổi dậy thì, hoạt động chủ đạo là học tập và các mối quan hệ thân tình; do đó việc thiết lập mối quan hệ, xây dựng mối quan hệ với những người xung quanh có thể là khó khăn đối với học sinh THCS. Để đánh giá được vấn đề này, đề tài xem xét trên các mối quan hệ của học sinh với bố mẹ, anh chị em, người thân, hàng xóm, bạn bè, thầy cô giáo... (xem tại Bảng 4):

**Bảng 4. Mức độ các mối quan hệ xã hội của học sinh**

STT	Mối quan hệ	Thường xuyên bất hòa	Dừng dừng	Bình thường	Tốt đẹp	Muốn cắt quan hệ
1	Mối quan hệ với bố mẹ	6.6	3.3	34.9	53.9	1.3
2	Mối quan hệ với anh chị em	10.3	3.9	41.2	42.3	2.2
3	Mối quan hệ với người thân (cô, dì, chú, bác...)	2.4	4.4	50.0	41.0	2.2
4	Mối quan hệ với hàng xóm	2.4	9.0	60.5	25.2	2.9
5	Mối quan hệ với bạn bè thân	3.5	2.9	37.1	55.7	0.9
6	Mối quan hệ với bạn bè trong lớp	3.5	5.5	48.7	41.2	1.1
7	Mối quan hệ với thầy cô giáo	1.8	2.9	54.4	40.1	0.9
8	Mối quan hệ với người khác	0.9	4.2	61.6	29.2	4.2

Kết quả trên cho thấy, học sinh Trường THCS Tây Sơn luôn có mối quan hệ tốt đẹp và bình thường với người khác (từ 29.2% đến 61.6%). Mối quan hệ tốt đẹp

của học sinh chủ yếu tập trung ở mối quan hệ với bố mẹ và bạn thân (53.9% và 55.7%), tiếp đến là mối quan hệ anh chị em trong gia đình (42.3%) và mối quan hệ với

bạn bè trong lớp, thầy cô giáo (41.2% và 40.1%). Các mức độ còn lại như dửng dưng, bất hòa, cắt đứt quan hệ chiếm tỉ lệ rất nhỏ (chiếm từ 0.9% đến 10.3%). Sự bất hòa thể hiện rõ nhất là trong mối quan hệ với anh chị em trong gia đình (10.3%). Điều này cho thấy, các mối quan hệ thân tình rất có ý nghĩa đối với học sinh Trường THCS Tây Sơn.

Số liệu khác chứng minh cho nhận định nêu trên là học sinh chủ yếu thấy an toàn khi ở gia đình (77.2%), tiếp đến là bên bạn bè thân (12.7%), chỉ có 6.1% là thấy an toàn ở trường học và 3.9% là ở người khác. Như vậy, học sinh Trường THCS Tây Sơn có mối quan hệ gia đình khá tốt. Tuy nhiên, trường học không phải là lựa chọn số 1 hoặc số 2 của các em.

Trong các mối quan hệ thì mức độ xung đột cao nhất là trong mối quan hệ anh chị em (33.6%) và mối quan hệ bạn bè (31.1%), tiếp đến là xung đột với người khác- là người có thể có ý nghĩa đối với học sinh (15.8%) và với bố mẹ (13.4%). Vấn đề xung đột với thầy cô thì rất ít, hầu như không có ý nghĩa chỉ chiếm 0.7%. Như vậy, càng những mối quan hệ gần gũi, thân thiết càng dễ gây xung đột trong mối quan hệ với học sinh.

Trước những mối quan hệ mới, xa lạ, học sinh THCS Tây Sơn thường chủ động bắt chuyện và tỏ vẻ thân thiện (36% và 30.3%). Còn lại không ít học sinh còn e ngại trong giao tiếp, thấy khó khăn khi phải chủ động trong việc thiết lập mối quan hệ với người mới (20.2%). Có 62/456 học sinh (13.6%) là tỏ ra thờ ơ, không muốn hoặc không để ý đến việc thiết lập mối quan hệ mới. Điều đó cho thấy, có bộ phận không nhỏ học sinh Trường THCS Tây Sơn có khó khăn trong việc thiết lập mối quan hệ giao tiếp.

Điều mà học sinh Trường THCS Tây Sơn cho rằng gặp nhiều khó khăn trong các mối quan hệ là *không biết*

**Bảng 5.** Mức độ trầm cảm của học sinh THCS Tây Sơn theo các khối lớp

Mức độ	Khối 6	%	Khối 7	%	Khối 8	%	Khối 9	%
Không TC	95	67.8	112	66.7	67	91.8	73	97.3
TC nhẹ	21	15	37	22	3	4.1	0	0
TC	12	8.6	15	8.9	2	2.7	2	2.7
TC nặng	12	8.6	4	2.4	1	1.4	0	0
Tổng	140	100	168	100	73	100	75	100

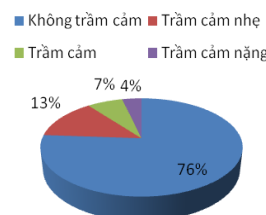
Kết quả tại Bảng 5 cho thấy, số lượng học sinh có mức độ trầm cảm và trầm cảm nặng tập trung ở khối 6 (24 trường hợp) và khối 7 (19 trường hợp), ở khối 8 và khối 9 chỉ có 5 trường hợp, đặc biệt là khối 9 không có trường hợp trầm cảm nặng. Điều này có thể lý giải trường hợp trầm cảm ở khối 6 chủ yếu là có những khó khăn tâm lý liên quan đến sự thích ứng với môi trường học tập mới,

ăn nói (28.7%), tiếp đến là *tính cách khó chịu của bản thân* (19.3%). Như vậy, phần lớn học sinh tự nhận thức được điểm yếu của bản thân và do đó cũng sẽ dễ dàng cải thiện được theo thời gian. Bên cạnh đó thì có bộ phận học sinh (34.4%) cho rằng, điều khó khăn mà mình gặp phải trong các mối quan hệ là do mọi người không tôn trọng, tin tưởng em (18.4%) và do tính cách khó chịu của mọi người (16%). Việc nhìn thấy khó khăn từ phương diện khách quan cũng là điều giúp cho học sinh tự cải thiện chính mình, cải thiện hoàn cảnh.

### 3.5. Vấn đề trầm cảm

Mức độ trầm cảm ở học sinh THCS nói lên khó khăn tâm lý của học sinh và cần sự hỗ trợ tâm lý trong một chừng mực nào đó. Kết quả khảo sát mức độ trầm cảm bằng thang RADS dành cho thanh thiếu niên tại Trường THCS Tây Sơn được mô tả ở biểu đồ sau:

**Hình 3.** Mức độ trầm cảm của học sinh Trường THCS Tây Sơn



Kết quả tại biểu đồ cho thấy, mức độ trầm cảm của học sinh THCS Tây Sơn có ở 24% học sinh rải rác ở các mức độ trầm cảm nhẹ (13%), trầm cảm (7%) và trầm cảm nặng (4%). Mức độ trầm cảm ở các khối có sự khác biệt:

đây cũng là giai đoạn đầu của sự chuyển biến sang lứa tuổi dậy thì dẫn tới những khủng hoảng tuổi vị thành niên, đỉnh điểm khủng hoảng rơi vào năm lớp 7. Điều này là biểu hiện tất yếu về mặt tâm lý lứa tuổi và sự phát triển của học sinh. Tuy nhiên, nếu không có các biện pháp can thiệp kịp thời và phù hợp sẽ làm trầm trọng tình trạng

khủng hoảng của học sinh dẫn đến khó khăn trong học tập, khó khăn trong tương tác với người khác...

#### 4. Kết luận

Nghiên cứu thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh tại Trường THCS Tây Sơn cho thấy, không ít học sinh có những vấn đề liên quan đến sức khỏe thể chất như đau ốm, rối loạn ăn uống (ăn quá nhiều hoặc quá ít), giấc ngủ và có những biểu hiện chủ yếu của cơ thể như đau đầu, chóng mặt, vã mồ hôi, mệt là người. Vấn đề cơ thể là một trong những dấu hiệu cho thấy có liên quan đến các vấn đề tâm lý như khó học, khó thích nghi, lo lắng, sợ hãi, stress,... Các biểu hiện tiếp theo có thể làm rõ hơn vấn đề khó khăn tâm lý của học sinh là vấn đề học tập (điểm học tập, điều gây ra khó học...); nhận thức (suy nghĩ tiêu cực, không biết quyết định như thế nào, nghĩ quanh quẩn, không nhớ, khó tập trung), xúc cảm âm tính (lo lắng, dễ nổi nóng), các hành vi ít tích cực và khó khăn trong việc thiết lập và duy trì các mối quan hệ. Đặc biệt, tồn tại những trường hợp học sinh có dấu hiệu trầm cảm ở mức độ nặng và vừa. Có thể nói, khó khăn tâm lý là có ở hầu hết mỗi học sinh khi đứng trước những tình huống có vấn đề gây ảnh hưởng đến trạng thái cơ thể cũng như tinh thần. Nếu không có sự can thiệp, hỗ trợ tâm lý một cách chuyên nghiệp cho học sinh hiện nay tại các trường THCS thì có thể dẫn tới tình trạng tồi tệ về sức khỏe tinh thần và thể chất, giảm sự thích nghi với môi trường học tập, thiếu định hướng giá trị, khó học, có những nhận thức lệch lạc, hành vi lệch chuẩn...

Cải thiện sức khỏe tâm thần học đường cần được nghiên cứu dựa trên các khó khăn tâm lý đặc trưng của độ tuổi với các công cụ đo lường, đánh giá khoa học và có những biện pháp can thiệp phù hợp. Không có học

sinh nào là không có những khó khăn tâm lý và khó khăn tâm lý nào cũng cần sự hỗ trợ dù ít hay nhiều nhằm phòng ngừa và can thiệp tạo nên đời sống tinh thần lành mạnh, tích cực ở mỗi học sinh. Do vậy, việc thiết lập phòng Tâm lý học đường và sự tham gia của nhà tâm lý với chương trình hỗ trợ chuyên nghiệp trong nhà trường THCS là mang tính cấp thiết, đòi hỏi sự quan tâm của ngành Giáo dục, của các chuyên viên tâm lý học đường tại các Viện, trường Đại học, cũng như sự quan tâm, phối hợp của toàn cộng đồng, xã hội.

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Thị Trâm Anh (2014), Bàn về chương trình hỗ trợ tâm lý học đường trong bối cảnh giáo dục Việt Nam hiện nay, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Tâm lý học đường lần thứ IV “Xây dựng và quản lý chất lượng chương trình đào tạo và cơ sở thực hành Tâm lý học đường ở Việt Nam”, NXB Đại học quốc gia Hà Nội.
- [2] Bộ Giáo dục và Đào tạo, Số: 9971/BGD&ĐT-HSSV v/v: Triển khai công tác tư vấn cho học sinh, sinh viên, Hà Nội, 28/10/2005.
- [3] Lê Nguyên Phương (2011), Trình độ kiến thức của chuyên viên tham vấn Việt Nam//Kỷ yếu Hội nghị quốc tế lần thứ 2 về Tâm lý học đường ở Việt Nam (2011), Thúc đẩy nghiên cứu và thực hành tâm lý học, NXB Đại học Huế.
- [4] John W. Santrock (2007), Tìm hiểu tâm lý tuổi Vị thành niên. NXB Trẻ.
- [5] Quỹ Tài năng trẻ Tâm lý học – Giáo dục học Việt Nam (2014), Kỷ yếu Hội thảo khoa học toàn quốc, “Sức khỏe tâm thần trong trường học”, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

## PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES OF THE PUPILS OF TAY SON SECONDARY SCHOOL IN DANANG CITY

**Abstract:** Pupils' psychological difficulties of pupils have been examined as internal barriers, which are reflected in the aspects namely physical health, cognition, emotion, behaviour and relationships. In order to evaluate these aspects of the pupils, the author has used the survey method and the Reynolds Adolescent Depression Scale (RADS). The study results show that the pupils of Tay Son secondary school in Danang City who are faced with psychological problems related to physical health, learning, cognition, emotion, behaviour and relationships show their expression in many respects. 24% of the pupils have different levels of depression. It is necessary to organize activities that offer professional psychological support for the pupils of Tay Son secondary school in Danang City in particular and for all secondary schools' pupils in the country in general.

**Key words:** psychological difficulties; secondary school pupils; physical health; learning; cognition; emotion; behaviour; relationship.