

KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA HỌC SINH LỚP 9 BỊ BÉO PHÌ Ở CÁC TRƯỜNG KHU VỰC PHÍA BẮC THÀNH PHỐ NHA TRANG

Nguyễn Văn Danh

Trường CDSP Trung ương Nha Trang

Tóm tắt

Điều trị béo phì cần phải được tiến hành một cách toàn diện. Bên cạnh những can thiệp y khoa, chúng ta cần quan tâm đến những hậu quả tâm lý, xã hội do béo phì gây ra. Kết quả nghiên cứu cho thấy, học sinh lớp 9 bị béo phì gặp khó khăn nhiều mặt như tự ti về kích thước cơ thể, kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào cho phù hợp, khó khăn trong mối quan hệ ứng xử với bạn bè, với cha mẹ và thầy, cô giáo... Các em rất cần được hỗ trợ để vượt qua những khó khăn do tình trạng béo phì và đặc điểm tâm lý lứa tuổi dậy thì tạo ra. Tuy vậy, các em thường có tâm lý e ngại, không trực tiếp nhờ sự trợ giúp của người lớn mà thường chia sẻ cùng bạn bè, đặc biệt các em thường tìm hiểu, giải quyết vấn đề khó khăn của bản thân thông qua những trao đổi trên mạng xã hội. Điều này khiến việc giải quyết những khó khăn của các em không triệt để và thậm chí còn tiềm ẩn những tác động nguy hiểm từ mạng xã hội.

Từ khóa: Béo phì, tâm lý, khó khăn, dậy thì, học sinh lớp 9

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển kinh tế, số lượng trẻ em bị béo phì tăng lên nhanh chóng. Nhiều nghiên cứu cho thấy tại các thành phố lớn như Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh, Nha Trang, có khuynh hướng gia tăng tỉ lệ thừa cân béo phì ở trẻ lứa tuổi mẫu giáo, học sinh tiểu học và trung học cơ sở [1],[2],[3],[4]. Một nghiên cứu gần đây với quy mô lớn khảo sát tình trạng dinh dưỡng khu vực Đông Nam Á (SEANUTS) do Viện Dinh dưỡng Quốc gia cùng Hội Dinh dưỡng Việt Nam và Viện Friesland Campina phối hợp thực hiện từ năm 2010 đến 2012 cho thấy có đến 18% trẻ em trên 5 tuổi ở thành thị bị béo phì [7]. Béo phì có ảnh hưởng sâu rộng đến nhiều lĩnh vực trong cuộc sống của một đứa trẻ. Trẻ em béo phì phải đối mặt với những khó khăn trong vận động, mặc cảm bản thân và dễ dẫn đến bị béo phì ở tuổi trưởng thành. Những người béo phì có nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, bệnh đái tháo đường và các bệnh về xương khớp cao hơn nhiều so với những người không béo phì [10]. Chính vì vậy, không chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh là một trong những mục tiêu của Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020 và tầm nhìn đến năm 2030.

Để phòng chống béo phì cần có nhiều giải pháp phối hợp đồng bộ như điều chỉnh chế độ ăn, tăng cường vận động, can thiệp y khoa... Tuy nhiên, nếu chúng ta không thực sự hiểu những khó khăn về

tâm lý mà trẻ em béo phì đang phải đối mặt thì sẽ rất khó thành công trong vấn đề phòng chống béo phì ở trẻ một cách có hiệu quả. Muốn điều trị thành công bệnh béo phì của trẻ, cần phải quan tâm đến cả những hậu quả tâm lý, xã hội, tình cảm và tinh thần tác động đến trẻ.

Học sinh lớp 9 thường phải đối mặt với những khó khăn tâm lý bởi những tác động của môi trường bên ngoài như áp lực học tập, mối quan hệ với bạn bè của tuổi mới lớn... và những thay đổi tâm sinh lý trong nội tại bản thân của các em. Ở độ tuổi này, các em đang trong thời kỳ dậy thì nên tâm sinh lý thường không ổn định và thường gặp những khó khăn trong mối quan hệ giao tiếp, ứng xử với bạn bè, bố mẹ và thầy cô giáo. Mặt khác, những áp lực của học tập, thi cử cuối cấp là những khó khăn rất lớn đòi hỏi học sinh phải vượt qua. Bên cạnh những khó khăn chung của độ tuổi, những học sinh lớp 9 bị béo phì còn đối mặt với những khó khăn khác như tự ti với hình thể quá khổ của mình hay vấn đề kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào trong mỗi bữa ăn...

Nhận biết được những khó khăn trong tâm lý của các em học sinh béo phì sẽ giúp chúng ta có những biện pháp hỗ trợ trẻ vượt qua những thách thức của bản thân và góp phần cải thiện tình trạng béo phì của trẻ, giúp trẻ có một cuộc sống tốt hơn cả về thể chất lẫn tinh thần. Chính vì vậy, việc nghiên cứu những khó khăn tâm lý của học sinh lớp 9 bị béo phì để tìm ra những biện pháp tích cực nhằm

giúp các em cải thiện tình trạng béo phì, tháo gỡ các vướng mắc trong cuộc sống, tập trung học tập, tăng cường thể lực để hoàn thiện nhân cách là một điều hết sức cần thiết.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu:

- Phương pháp nhân trắc:

Tiến hành cân trọng lượng cơ thể, đo chiều cao và tính chỉ số khối cơ thể (BMI). Công thức tính chỉ số khối cơ thể như sau:

$$BMI = \frac{\text{Cân nặng}}{(\text{Chiều cao đứng})^2}$$

Trong đó, cân nặng được tính bằng kg, chiều cao tính bằng mét.

Đánh giá tình trạng béo phì của các em dựa vào chỉ số BMI theo cách phân loại của WHO. [14]

- Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và phương pháp phỏng vấn:

Khảo sát các khó khăn tâm lý thường gặp của trẻ thông qua phỏng vấn và điều tra bằng bảng hỏi. Những nội dung khảo sát các khó khăn tâm lý thường gặp sau đây của học sinh lớp 9 bị béo phì gồm có:

- (1): Khó khăn trong học tập các môn văn hóa
- (2): Khó khăn trong học tập các môn thể chất, các hoạt động ngoại khóa
- (3): Khó khăn trong quan hệ, ứng xử với bạn bè

(4): Khó khăn trong quan hệ, ứng xử với bạn khác giới

(5): Khó khăn trong quan hệ, ứng xử với người lớn (cha mẹ thầy giáo, cô giáo)

(6): Những hiểu biết về sự thay đổi, phát triển của cơ thể

(7): Khó khăn trong việc kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào trong các bữa ăn

(8): Thiếu tự tin về kích thước, trọng lượng cơ thể của mình

2.2. Khách thể nghiên cứu:

Chúng tôi đã tiến hành khảo sát những khó khăn tâm lý của 36 em (gồm 21 nam và 15 nữ) học sinh béo phì lớp 9 của trường THCS Lý Thái Tổ, trường THCS Mai Xuân Thưởng và trường Phổ thông Hermann Gmeiner trên địa bàn thành phố Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa.

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Những khó khăn tâm lý thường gặp của em học sinh lớp 9 bị béo phì

Khi các em được hỏi những khó khăn thường gặp trong học tập và trong cuộc sống hàng ngày, kết quả của khảo sát được trình bày trong bảng 1. Do số lượng học sinh nam và nữ được khảo sát không bằng nhau nên tỷ lệ phần trăm ở nam và nữ được tính trên tổng số học sinh của từng giới.

Bảng 1. Các khó khăn thường gặp của học sinh lớp 9 béo phì

Khó khăn	Tổng		Nam		Nữ	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Khó khăn trong học tập các môn văn hóa	13	36,1	7	33,3	6	40,0
Khó khăn trong học tập các môn thể chất, các hoạt động ngoại khóa	13	36,1	7	33,3	6	40,0
Khó khăn trong quan hệ, ứng xử với bạn bè	14	38,9	7	33,3	7	46,7
Khó khăn trong quan hệ, ứng xử với bạn khác giới	16	44,4	8	38,1	8	53,3
Khó khăn trong quan hệ, ứng xử với người lớn	13	36,1	8	38,1	5	33,3
Những hiểu biết về sự thay đổi, phát triển của cơ thể	18	50,0	11	52,4	7	46,7
Khó khăn trong việc kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào	19	52,8	10	47,6	9	60,0
Thiếu tự tin về kích thước, trọng lượng cơ thể của mình	17	47,2	9	42,9	8	53,3

Kết quả khảo sát cho thấy, các khó khăn tâm lý mà học sinh béo phì lớp 9 gặp nhiều nhất là: khó khăn trong quan hệ, ứng xử với bạn khác giới; khó khăn trong việc kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào trong các bữa ăn; thiếu tự tin về kích thước, trọng lượng cơ thể của mình và những hiểu biết về sự thay đổi, phát triển của cơ thể.

Một trong những khó khăn được các em đề cập nhiều nhất là những hiểu biết về sự thay đổi, phát triển của cơ thể (50,0%), trong đó có 46,7% các

em nữ cảm thấy khó khăn ở vấn đề này còn ở các em nam là 52,4%. Trẻ em trong độ tuổi này có những biến chuyển về tâm sinh lý rất rõ rệt do ảnh hưởng của thời kỳ dậy thì. Trong giai đoạn lứa tuổi này, với sự hoạt động mạnh mẽ của các hormone sinh dục làm cho cơ thể phát triển nhanh hơn, cơ thể của các em có những thay đổi biến chuyển khác hẳn so với trước đây. Sự mất cân bằng trong mối quan hệ thần kinh – nội tiết và sự phát triển không đồng đều giữa các cơ quan bộ phận trong cơ thể làm cho các em ở

độ tuổi này có vẻ lỏng lẻo, vụng về, đôi lúc thiếu thận trọng trong công việc. Những thay đổi mạnh mẽ của cơ thể trong giai đoạn dậy thì, kết hợp với tình trạng béo phì của các em làm cho các em có cảm giác rất bất an. Những khó khăn của các em béo phì trong việc cảm nhận, hiểu biết cơ thể trong giai đoạn dậy thì khiến chúng ta cần lưu tâm đến các em tuổi dậy thì bị béo phì để có những giải thích cặn kẽ đặc điểm phát triển cơ thể ở giai đoạn này, đồng thời cũng giáo dục các em biện pháp vệ sinh thân thể, tăng cường hoạt động thể chất cơ thể phát triển khỏe mạnh và hạn chế sự tăng cân.

Việc tìm kiếm, xây dựng các mối quan hệ với bạn bè rất có ý nghĩa đối với lứa tuổi học sinh. Ở tuổi dậy thì, các em thường thấy mình là người lớn, nhưng với cha mẹ thì các em vẫn là trẻ con và thường không được đối xử bình đẳng cho nên các em thường hướng đến các mối quan hệ bình đẳng hơn, đó là quan hệ bạn bè. Nhu cầu kết bạn của các em rất lớn, nhưng một phần còn thiếu kinh nghiệm trong cuộc sống, một phần với tình trạng béo phì của mình nên tình bạn của các em bị béo phì với những bạn khác nhiều lúc không được êm đềm như những trẻ bình thường khác, làm cho các em béo phì cảm thấy lo lắng hơn trong mối quan hệ với bạn bè. Điều này thể hiện khá rõ trong kết quả điều tra khảo sát của chúng tôi, có đến 38,9% các em có sự khó khăn, lo lắng trong mối quan hệ với bạn.

Bên cạnh mối quan hệ bạn bè, ở các em bắt đầu có những rung cảm đầu đời, lần đầu tiên cảm thấy bối rối, xao xuyến, ngỡ ngàng trong quan hệ giao tiếp với bạn khác giới. Sự phát dục ở giai đoạn dậy thì diễn ra mạnh mẽ khiến nam nữ thiếu niên nghĩ đến bạn khác giới, muốn được bạn chú ý đến mình. Tuy vậy, do nhược điểm về hình dạng quá mập của mình, nhiều em thiếu tự tin khi giao tiếp với bạn khác giới, một số em còn bị trêu chọc, lảng tránh làm cho các em gặp khá nhiều khó khăn trong mối quan hệ ứng xử với bạn khác giới. Tỷ lệ các em cảm thấy gặp khó khăn trong mối quan hệ ứng xử với bạn khác giới là 44,4%, trong đó các em nam là 38,1% và tỷ lệ các em nữ là 53,3 %.

Một điều đáng lưu ý là tỷ lệ các em tỏ ra lo lắng về sự phát triển cơ thể ở các học sinh nam béo phì lại cao hơn so với các em nữ (52,4% so với 46,7 % ở nữ). Ngược lại, tỷ lệ các em nữ cảm nhận sự khó khăn trong quan hệ đối xử với bạn khác giới lại cao hơn nhiều so với các em nam béo phì (38,1% học sinh nam so với 53,3 % ở học sinh nữ). Điều này có thể do các em nữ bị béo phì dậy thì sớm còn các em nam bị béo phì lại dậy thì muộn hơn so với trẻ bình thường (Burt & McCartney, 2010). [6] Tại thời điểm khảo sát, có thể nhiều em nam béo phì mới bắt đầu tuổi dậy thì một thời gian ngắn nên các em này còn cảm thấy khó khăn, bối ngỡ trong việc cảm nhận, hiểu biết những thay đổi của cơ thể ở tuổi dậy thì. Còn các em nữ có tuổi dậy thì sớm hơn nên nhu cầu kết bạn với đối tượng khác giới cao hơn và

cảm thấy có nhiều trở ngại trong quan hệ giao tiếp với bạn khác giới vì những nhược điểm của dáng vóc, hình thể béo phì và thiếu kinh nghiệm trong ứng xử tạo ra.

Những khó khăn trong học tập cũng chiếm một tỷ lệ không nhỏ ở các em học sinh lớp 9 bị béo phì. Áp lực thi cử của lớp cuối cấp kết hợp với những gánh nặng về nội dung, chương trình học tập làm các em gặp phải những khó khăn đáng kể. Chúng tôi tìm hiểu những khó khăn trong việc học tập các bộ môn văn hóa và các hoạt động giáo dục thể chất, ngoại khóa... với mục đích xem các bị béo phì có sự khó khăn về mặt hoạt động thể chất so với học văn hóa hay không. Kết quả cho thấy tỷ lệ khó khăn về việc học tập của các môn văn hóa và các hoạt động giáo dục thể chất không có sự khác biệt (36,1%). Tuy vậy, hoạt động thể chất là hoạt động phù hợp với đặc điểm phát triển của học sinh, nên các em thường thấy sự thoải mái khi tham gia các hoạt động thể chất, ngoại khóa... mà ít có sự khó khăn. Đối với các em bị béo phì, tỷ lệ các em gặp khó khăn trong các hoạt động thể chất là 36,1% là một tỷ lệ tương đối cao so với các học sinh không bị béo phì. Điều này cho thấy so với các em bình thường thì các em bị béo phì gặp nhiều khó khăn hơn trong cuộc sống cũng như trong học tập.

Đối với quan hệ, ứng xử với người lớn (cha mẹ, thầy cô giáo) các em cũng gặp khá nhiều khó khăn. Tỷ lệ các em cảm thấy khó khăn trong quan hệ ứng xử với người lớn là 36,1%. Ở tuổi lớp 9, các em đã có những suy nghĩ, chính kiến, xem mình đã trưởng thành và muốn bảo vệ quan điểm, lối sống riêng của mình. Trong khi đó dưới con mắt của bố mẹ, thầy cô giáo, các em vẫn còn trẻ con. Sự khác nhau trong quan điểm nhận thức giữa người lớn và thiếu niên về sự trưởng thành của tuổi dậy thì làm cho các em thường gặp những khó khăn trở ngại trong quan hệ ứng xử với cha mẹ, thầy cô giáo... Nếu chúng ta không có cách ứng xử phù hợp, có thể làm các em có những phản ứng gay gắt, thậm chí hỗn hào với bố mẹ, thầy cô làm ảnh hưởng đến mối quan hệ của các em với phụ huynh và thầy cô giáo, đồng thời cũng ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển nhân cách của các em.

Nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy trẻ em bị béo phì có các vấn đề về tâm lý hơn so với các trẻ khác do mặc cảm về bề ngoài và trọng lượng của họ (Erermis et al., 2004). [7] Kết quả khảo sát của chúng tôi cũng đã cho thấy có đến 47,2% các em học sinh lớp 9 bị béo phì cảm thấy thiếu tự tin về bề ngoài và trọng lượng của mình. Đã có những nghiên cứu cho thấy tự ti, mặc cảm về dáng vẻ bề ngoài và trọng lượng của các em béo phì có thể làm gia tăng trầm cảm và các yếu tố tâm lý có vấn đề ở trẻ. Ngược lại, trầm cảm trong thời thơ ấu có sự liên quan mật thiết đến sự gia tăng chỉ số BMI ở tuổi trưởng thành (Pine et al., 2001). [12] Qua quá trình khảo sát chúng tôi nhận thấy rằng nhiều trẻ không

muốn mình có cân nặng và thân hình quá khổ so với các bạn cùng trang lứa, đặc biệt là các em nữ. Có đến 53,3% các em nữ cảm thấy thiếu tự tin về vóc dáng, trọng lượng của mình. Nếu chúng ta không có sự quan tâm đúng mực các em bị béo phì sẽ có những tác động phù hợp thì những tổn thương tâm lý ở trẻ có thể ảnh hưởng lâu dài trong đời sống của trẻ trong tương lai. Phụ huynh cần theo dõi sát sao các em béo phì, động viên con em mình vượt qua những khó khăn trong đời sống mà các em gặp phải. Ở trường, thầy cô giáo cần tạo ra một môi trường tích cực, hỗ trợ giúp đỡ các em béo phì ở trong trường học, lớp học. Có như vậy mới có thể giúp các em béo phì tự tin vượt qua những trở ngại tâm lý để phát triển hoàn thiện cả thể chất và tinh thần.

Nhiều ý kiến cho rằng những người béo phì không quan tâm đến dáng vẻ bề ngoài của mình nên họ thường ăn uống nhiều cho thỏa thích, nhưng qua kết quả khảo sát của chúng tôi cho thấy không phải như vậy. Trong những cuộc phỏng vấn, khảo sát của chúng tôi về những khó khăn trong việc kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào trong mỗi bữa ăn, rất nhiều em muốn kiểm soát lượng thức ăn để cho trọng lượng cơ thể không tăng thêm. Khảo sát của chúng tôi cho thấy các em cảm thấy khó khăn trong vấn đề kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào trong ngày chiếm tỷ lệ cao hơn cả (52,8%), trong đó có đến 60% các em nữ cảm thấy khó khăn để có thể kiểm soát lượng thức ăn đưa vào cơ thể cho phù hợp, không làm tăng cân. Các em muốn kiểm soát bữa ăn của mình nhưng điều đó thực sự khó khăn khi những thói thúc bên trong nội tại của cơ thể còn lớn hơn cả lý trí của mình. Trong các bữa ăn, nhiều em đã tự nhủ cần ăn vừa phải nhưng đến lúc vào bàn ăn là có thể quên

Bảng 2. Các đối tượng được các em học sinh lớp 9 béo phì chia sẻ khi gặp khó khăn

Đối tượng chia sẻ	Chưa bao giờ		Thỉnh thoảng		Thường xuyên	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Không chia sẻ với ai	11	30,6	22	61,1	3	8,3
Chia sẻ với bạn bè	4	11,1	12	33,3	20	55,6
Chia sẻ với thầy, cô giáo	9	25,0	18	50,0	9	25,0
Chia sẻ với bố mẹ	9	25,0	14	38,9	13	36,1
Chia sẻ với các trung tâm tư vấn	33	91,7	3	8,3	0	0,0
Chia sẻ qua mạng xã hội (facebook, zalo...)	3	8,3	17	47,2	16	44,4

Kết quả khảo sát cho thấy, đối tượng mà các em thường xuyên chia sẻ khó khăn là bạn bè (55,6%), mạng xã hội (44,4%) và bố mẹ (36,1%). Trong độ tuổi của các em lớp 9, mối quan hệ bạn bè của các em phong phú hơn, thời gian tiếp xúc với bạn bè trong học tập, trao đổi, vui chơi nhiều hơn so với các đối tượng được khảo sát khác nên những khó khăn vướng mắc trong đời sống các em thường chia sẻ cho nhau, vì vậy mà kết quả khảo sát của chúng tôi cho thấy đến 55,6% số các em thường xuyên chia

mất điều đó. Có những lúc các em ăn mà không biết mình ăn như thế nào, đến khi cuối bữa ăn hoặc ăn hết thức ăn mới nhận ra là mình đã ăn quá nhiều so với dự định của bản thân.

Như vậy, bên cạnh những khó khăn gặp phải của tuổi mới lớn, các em học sinh lớp 9 bị béo phì còn gặp những khó khăn trở ngại khác do tình trạng béo phì gây ra. Điều này cho thấy các em rất cần có những sự trợ giúp của chúng ta – các thầy cô giáo, các bậc phụ huynh và những người có chuyên môn về tâm lý và béo phì. Tuy vậy, khảo sát của chúng tôi cho thấy bố mẹ, thầy cô và các nhà chuyên môn không phải là đối tượng được các em lựa chọn để chia sẻ thường xuyên nhất mà là mạng xã hội và bạn bè cùng lứa. Kết quả này được chúng tôi trao đổi ở phần tiếp theo.

Chúng tôi tiến hành khảo sát những đối tượng mà các em học sinh lớp 9 bị béo phì có thể chia sẻ khi gặp khó khăn, gồm các nhóm sau:

- (I): Không chia sẻ với ai
- (II): Chia sẻ với bạn bè
- (III): Chia sẻ với thầy, cô giáo
- (IV): Chia sẻ với bố mẹ
- (V): Chia sẻ với các trung tâm tư vấn
- (VI): Chia sẻ qua mạng xã hội (facebook, zalo...)

Với các đối tượng trên, các em được lựa chọn ở 3 mức độ thường xuyên khác nhau là: chưa bao giờ, thỉnh thoảng và thường xuyên. Kết quả khảo sát những đối tượng mà các em học sinh lớp 9 bị béo phì chia sẻ, tìm cách giải quyết khi gặp khó khăn được trình bày ở bảng 2.

sẽ với bạn bè. Mặc dù là đối tượng dễ dàng nhất để chia sẻ những khó khăn gặp phải trong cuộc sống cũng như trong học tập, nhưng bạn bè cùng lứa còn hạn chế về mặt nhận thức cho nên không thể giúp các em hiểu rõ vấn đề và giúp vượt qua những trở ngại một cách tốt nhất. Bạn bè chủ yếu có vai trò giúp các em chia sẻ, giải tỏa về mặt tâm lý khi đối mặt với khó khăn trong cuộc sống.

Qua khảo sát của chúng tôi, số lượng các em thường xuyên chia sẻ khó khăn của mình qua mạng

xã hội (facebook, zalo...) chiếm một tỷ lệ cao (44,4%). Hiện nay, với sự phát triển mạnh mẽ công nghệ thông tin, người ta dễ dàng chia sẻ với nhau qua các dịch vụ của internet, cho dù nhiều trường hợp họ chưa hề gặp nhau trong đời sống thực. Thế giới ảo giúp người ta dễ dàng chia sẻ những điều khó nói, không thể thổ lộ trực tiếp với một người nào đó. Với điều kiện kinh tế hiện nay, nhiều học sinh được tiếp xúc với internet và sử dụng điện thoại thông minh có thể truy cập internet và các dịch vụ đi kèm khác như acebook, zalo, viber... Chính vì vậy, một số lượng lớn các em được khảo sát cho biết mình thường xuyên chia sẻ, trao đổi những khó khăn của mình qua mạng xã hội. Tuy nhiên, đi kèm với sự dễ dàng chia sẻ đó thì mạng xã hội không phải lúc nào cũng chứa những thông tin hữu ích cho những người tham gia chia sẻ. Có thể có những thông tin sai lệch, thậm chí lừa đảo hoặc dẫn các em đi vào các con đường lầm lỗi của những kẻ xấu tham gia trên mạng xã hội. Với tuổi đời còn nhỏ, suy nghĩ chưa chín chắn, kiến thức còn ít ỏi, các em đôi lúc không nhận định được tính chính xác của những thông tin trên mạng xã hội và dễ dàng nghe theo, chấp nhận nó. Từ đó, các em rất dễ có những nhận thức sai lệch, ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của các em sau này. Trong khi đó, thầy cô giáo là đối tượng có thể giải thích chính xác những thắc mắc, giúp tháo gỡ những khó khăn của các em lại ít được các em thường xuyên chia sẻ hơn (25%). Điều này cho thấy chúng ta, những nhà giáo dục cần hiểu rõ hơn tâm lý lứa tuổi cũng như những khó khăn của các học sinh béo phì để có cách tiếp cận, giáo dục các em có hiệu quả hơn.

Với cha mẹ, mặc dù đôi lúc có những khó khăn do ảnh hưởng tâm lý của tuổi dậy thì, nhưng cha mẹ vẫn là người gần gũi nhất đối với các em. Trong khảo sát của chúng tôi, mức độ thường xuyên chia sẻ khó khăn của các em với cha mẹ cũng khá cao (36,1%), xếp thứ ba sau bạn bè và mạng xã hội. Kết quả khảo sát này cho thấy vai trò của các bậc phụ huynh rất quan trọng trong việc giúp các em béo phì vượt qua những khó khăn tâm lý. Bởi vì hai đối tượng mà các em thường chia sẻ là bạn bè và mạng xã hội chỉ giúp các em giải tỏa những khó khăn gặp phải trong cuộc sống chứ không thể giúp các em thấu hiểu và giải quyết các vấn đề một cách đúng đắn và triệt để. Bởi vậy, bố mẹ của các em béo phì cần hiểu rõ đặc điểm tâm sinh lý của tuổi dậy thì để giúp các em hiểu rõ hơn những biến đổi cơ thể của tuổi mới lớn. Bên cạnh xây dựng một khẩu phần ăn hợp lý để giúp các em không tăng cân quá mức, trong mỗi bữa ăn phụ huynh cần phải khéo léo nhắc nhở để giúp các em kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào. Với những tác động tuy nhỏ trong mỗi bữa ăn, bố mẹ sẽ góp phần giúp các em vượt qua khó khăn của bản thân mình trong việc kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào, từ đó giúp trẻ cải thiện được tình trạng béo phì của mình.

Một trong những thành phần có thể giúp các em tháo gỡ khó khăn một cách khoa học, phù hợp nhất là các trung tâm tư vấn, bởi ở đó có các chuyên gia tâm lý với những hiểu biết về tâm lý lứa tuổi của các em. Tuy nhiên, kết quả khảo sát của chúng tôi cho thấy không có em nào thường xuyên chia sẻ với các trung tâm tư vấn, ngược lại, có đến 91,7% các em chưa bao giờ nhờ đến sự tư vấn của các trung tâm. Các khó khăn của các em học sinh lớp 9 bị béo phì gặp phải rất nhiều trong cuộc sống cũng như trong học tập nhưng hầu hết các em không nhờ đến sự giúp đỡ của các trung tâm tư vấn, có thể là do các trung tâm tư vấn tâm lý của ta còn quá ít và phương thức hoạt động chưa thực sự có hiệu quả. Có lẽ chúng ta chưa quan tâm đúng mức đến đối tượng học sinh bị béo phì, những hoạt động của các trung tâm tư vấn chưa hướng đến đối tượng trẻ em béo phì một cách thỏa đáng, trong khi đó tỷ lệ của đối tượng này đang ngày một gia tăng và cần sự hỗ trợ tư vấn cả về mặt dinh dưỡng, hoạt động thể chất cũng như các vấn đề khó khăn tâm lý.

Khảo sát của chúng tôi cũng cho thấy có một số em thường xuyên không chia sẻ khó khăn của mình với ai mà âm thầm tự giải quyết, chiếm tỷ lệ 8,3%. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy thanh thiếu niên béo phì có nguy cơ bị rối loạn lo âu và trầm cảm sau này trong cuộc sống [6]. Mặc dù chiếm tỷ lệ không cao (8,3%) nhưng việc khẳng định mình không thường xuyên chia sẻ với bất kỳ ai là một trong những dấu hiệu cho thấy nguy cơ dẫn đến tình trạng trầm cảm ở những học sinh này nếu không có sự can thiệp kịp thời. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy khi béo phì trở thành mãn tính, việc không kiểm soát được trọng lượng trong một thời gian dài có thể ảnh hưởng làm cho các em bị trầm cảm [6], [11]. Bởi vậy, các em thường xuyên không chia sẻ với mọi người những khó khăn của mình là những đối tượng rất cần được hỗ trợ tâm lý trị liệu từ các nhà chuyên môn và sự hỗ trợ tích cực từ nhà trường gia đình.

4. Kết luận

Học sinh béo phì gặp nhiều khó khăn trở ngại tâm lý hơn so với các học sinh bình thường khác. Bên cạnh những khó khăn tâm lý phải vượt qua của tuổi mới lớn và áp lực học tập cuối cấp, học sinh lớp 9 bị béo phì còn có những khó khăn về thể chất, tâm lý, xã hội liên quan đến tình trạng của cơ thể.

Khi đối mặt với những khó khăn, các em có cách giải quyết không hợp lý, một số em không chia sẻ với ai, nhiều em lại chia sẻ thông qua mạng xã hội. Với xu hướng giới trẻ tiếp xúc với mạng xã hội sớm hơn, nhiều hơn, trong đó có nhiều em có khó khăn về mặt tâm lý như các trẻ bị béo phì, chúng ta cần có những định hướng thành lập các trung tâm tư vấn trên mạng xã hội để giúp đỡ các em tháo gỡ khó khăn. Đồng thời, các bậc phụ huynh có con em bị béo phì và các nhà giáo dục cũng cần có những hiểu biết về khó khăn về tâm lý của trẻ béo phì để có thể

giáo dục, định hướng các em vượt qua trở ngại tâm lý của mình, giúp các em phát triển hoàn thiện cả thể

chất lẫn tinh thần và cải thiện được tình trạng béo phì.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt:

1. Bùi Văn Bảo và cộng sự (2002). *Một số diễn biến của bệnh thừa cân, béo phì trẻ em tiểu học thuộc thành phố Nha Trang*. Báo cáo Hội nghị khoa học thừa cân và béo phì với sức khỏe cộng đồng. Hà Nội. Tr. 137.
2. Lê Thị Hải và cộng sự (2002). “Tìm hiểu một số yếu tố nguy cơ bệnh béo phì ở học sinh 6-11 tuổi tại hai trường tiểu học nội thành Hà Nội”. *Chuyên san Hội nghị khoa học Thừa cân và béo phì với sức khỏe cộng đồng*. Viện Dinh Dưỡng. Hà Nội. Tr. 229-245.
3. Nguyễn Văn Danh (2013). *Chiều cao, cân nặng và tình trạng suy dinh dưỡng, béo phì của trẻ 3 – 5 tuổi ở Khánh Hòa*. Đề tài cấp Bộ, Mã số: B2010 – 34 – 12
4. Trần Thị Minh Hạnh (2006). “Tình trạng dinh dưỡng trẻ em tuổi học đường thành phố Hồ Chí Minh năm 2002-2004”. *Tạp chí Y học dự phòng*. Tập 16. Số 85. Tr. 43-48.

Tiếng Anh

5. Anderson SE, Cohen P, Naumova EN, Jacques PF, Must A (2007). Adolescent obesity and risk for subsequent major depressive disorder and anxiety disorder: Prospective evidence. *Psychosomatic Medicine* 69:740–747
6. Burt Solorzano CM, McCartney CR (2010). Obesity and the pubertal transition in girls and boys. *Reproduction*, 140: 399–410
7. Erermis S, Cetin N, Tamar M, Bukusoglu N, Akdeniz F, Goksen D (2004). Is obesity a risk factor for psychopathology among adolescents. *Pediatrics*, Vol. 46, No. 3:296-301
8. Freedman DS, Dietz WH, Srinivasan SR, Berenson GS. (1999). The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: The Bogalusa heart study. *Pediatrics*, Vol. 103, No. 6: 1175 – 1182
9. Le Nguyen Bao Khanh, Le Thi Hop, Nguyen Do Van Anh, Tran Thuy Nga, Nguyen Huu Chinh, Tran Thanh Do, Paul Deurenberg, Ilse Khouw (2013). Double burden of undernutrition and overnutrition in Vietnam in 2011: results of the SEANUTS study in 0·5 – 11-year-old children. *British Journal of Nutrition*, 110, S45–S56
10. Leonard H. Epstein Karla R. Klein and Lucene Wisniewski (1994). Child and parent factors that influence psychological problems in obese. *Children International journal of eating Disorders*, Vol. 15, No. 2: 151-157
11. Marta Freitas-Rosa, Sónia Gonçalves, Henedina Antunes (2014). The relationship between weight status and psychopathology in adolescence: The role of social support. *Journal of Health Psychology*, Vol. 19(7): 907 – 917
12. Pine DS, Goldstein RB, Wolk S, Weissman MM (2001). The association between childhood depression and adulthood body mass index. *Pediatrics*, Vol. 107, No. 5: 1049 – 1056
13. Vander Wal JS, Mitchell ER. (2011) Psychological Complications of Pediatric Obesity. *Pediatr Clin North Am*. 58(6):1393-1401
14. WHO (1995). *Physical status: the use and interpretation of anthropometry*
15. http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854.pdf

PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES OF 9TH GRADE STUDENTS WHO ARE OBESE IN SCHOOLS IN THE NORTHERN AREA OF NHA TRANG CITY

Nguyen Van Danh

Nha Trang National College of Pedagogy

Abstract

Treatment of obesity should be conducted in a comprehensive method. Besides the medical intervention, we need to consider the psychological, social, emotional and spiritual consequences caused by obesity. The study results showed that obese students in grade 9 have been facing various difficulties such as being self-deprecating about body size, controlling an appropriate amount of food intake, troubles in behavioral relationships with their friends, with parents and teachers, ... They need to be supported to overcome such difficulties caused by both obesity and the psychosocial changes of puberty. However, they often have psychological fears, not asking for direct help of adults, but often sharing with their friends. They usually learn and solve problems through their own social exchange via the internet. This makes the solution of their problems not thorough and even potentially dangerous with possibly negative impacts from social networks.

Keywords: *Obesity, psychology, problems, puberty, students in grade 9*