

NHẬN THỨC VỀ AN TOÀN TÌNH DỤC VÀ SỨC KHỎE SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN DƯỚI GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

TS. Phan Bích Ngọc

Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội

Email: ngocgd57@yahoo.com.vn.

Tóm tắt: Vị thành niên là giai đoạn nhạy cảm, đánh dấu sự phát triển mạnh mẽ về thể chất, tâm lý và nhận thức, trong đó các vấn đề liên quan đến an toàn tình dục và sức khỏe sinh sản có vai trò then chốt đối với sự phát triển toàn diện. Nghiên cứu này tiếp cận từ góc nhìn tâm lý học hiện đại để phân tích thực trạng nhận thức của học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông về sức khỏe sinh sản và tình dục an toàn. Bằng phương pháp khảo sát và phỏng vấn, nghiên cứu làm rõ những thiếu hụt trong hiểu biết, thái độ và hành vi của học sinh, đồng thời chỉ ra các yếu tố tâm lý - xã hội ảnh hưởng đến nhận thức của các em. Trên cơ sở lý thuyết phát triển nhận thức, hành vi và bản sắc vị thành niên, bài viết đề xuất định hướng giáo dục phù hợp nhằm nâng cao nhận thức và kỹ năng tự bảo vệ cho học sinh trong bối cảnh hiện nay.

Từ khóa: Sức khỏe sinh sản vị thành niên, Tình dục an toàn, tâm lý học hiện đại, nhận thức vị thành niên, giáo dục giới tính học đường, hành vi học sinh.

Nhận bài: 16/12/2025; Biên tập: 17/12/2025; Phản biện: 22/12/2025; Duyệt đăng: 29/12/2025.

1. Đặt vấn đề

Vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp giữa thời thơ ấu và tuổi trưởng thành, thường kéo dài từ 10 đến 19 tuổi. Đây là giai đoạn có nhiều biến động mạnh mẽ về thể chất, tâm lý và xã hội. Trong bối cảnh đó, vấn đề an toàn tình dục (ATTD) và sức khỏe sinh sản (SKSS) trở thành một nội dung nhạy cảm nhưng vô cùng quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến thể chất, tâm lý và sự phát triển toàn diện của vị thành niên.

Theo báo cáo của nhiều tổ chức quốc tế như UNICEF và WHO, nhận thức của vị thành niên về tình dục an toàn và SKSS còn hạn chế, đặc biệt tại các quốc gia đang phát triển, trong đó có Việt Nam. Nhiều em thiếu kiến thức cơ bản về cơ thể, sinh lý, các biện pháp phòng tránh mang thai ngoài ý muốn, lây nhiễm bệnh qua đường tình dục và không có kỹ năng từ chối, tự bảo vệ bản thân trước nguy cơ bị xâm hại tình dục.

Tâm lý học hiện đại, với các lý thuyết phát triển nhận thức, hành vi và cảm xúc, cung cấp nền tảng khoa học để phân tích cách thức vị thành niên hình thành hiểu biết, thái độ và hành vi liên quan đến tình dục và SKSS. Các lý thuyết như phát triển đạo đức (Kohlberg), nhận thức xã hội (Bandura), hành vi dựa trên niềm tin (Ajzen, Fishbein), hoặc sự trưởng thành tâm lý cảm xúc (Erikson), giúp soi chiếu sâu hơn vào nguyên nhân dẫn đến sự thiếu hụt kiến thức, sự ngần ngại, hoặc hiểu sai về giới và tình dục ở độ tuổi này.

Từ thực tiễn giáo dục và các nghiên cứu gần đây, có thể thấy rằng việc giáo dục giới tính, ATTD và SKSS cần được thực hiện một cách khoa học, có hệ thống và phù hợp với đặc điểm tâm lý lứa tuổi. Trên cơ sở đó, bài viết này hướng tới mục tiêu:

- Phân tích cơ sở tâm lý học hiện đại liên quan đến nhận thức và hành vi tình dục của vị thành niên;
- Làm rõ thực trạng nhận thức của học sinh vị thành niên về ATTD và SKSS.
- Đề xuất định hướng giáo dục dựa trên các nguyên lý của tâm lý học hiện đại nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục giới tính, giúp học sinh tự bảo vệ và phát triển lành mạnh.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận và tổng quan nghiên cứu

2.1.1. Cơ sở lý luận

a) Khái niệm “an toàn tình dục” và “sức khỏe sinh sản vị thành niên”

An toàn tình dục được hiểu là tình trạng cá nhân có kiến thức, kỹ năng và điều kiện để bảo vệ bản thân khỏi các nguy cơ như lạm dụng tình dục, các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDs), mang thai ngoài ý muốn, đồng thời có khả năng xây dựng mối quan hệ tình cảm lành mạnh. Sức khỏe sinh sản vị thành niên (VTHN) là tình trạng sức khỏe thể chất, tâm thần và xã hội liên quan đến chức năng và hệ sinh sản của thanh thiếu niên từ 10 - 19 tuổi, bao gồm khả năng hiểu biết, đưa ra quyết định đúng đắn và tiếp cận dịch vụ hỗ trợ.

b) Tâm lý học phát triển vị thành niên.

Theo các lý thuyết của Jean Piaget và Erik Erikson, vị thành niên là giai đoạn bùng nổ nhận thức, phát triển tư duy trừu tượng, đồng thời hình thành căn tính bản thân và giá trị sống. Tuy nhiên, do ảnh hưởng của cảm xúc, peer pressure (áp lực bạn bè đồng trang lứa), và thiếu kinh nghiệm sống, nhận thức của các em về vấn đề giới tính, tình dục và SKSS thường thiếu toàn diện.

c) Tâm lý học nhận thức và ảnh hưởng đến hành vi
Tâm lý học hiện đại nhấn mạnh mối liên hệ giữa

nhận thức - cảm xúc - hành vi. Nhận thức sai lệch hoặc chưa đầy đủ về tình dục có thể dẫn đến những hành vi nguy cơ. Theo thuyết Hành vi có kế hoạch (Theory of Planned Behavior - Ajzen, 1991), hành vi của cá nhân được điều chỉnh bởi: thái độ, chuẩn mực xã hội và kiểm soát hành vi. Do đó, giáo dục nhận thức đúng là yếu tố quyết định để nâng cao hành vi ATTD ở VTHN.

2.1.2. Tổng quan nghiên cứu

Nhiều công trình trên thế giới đã nhấn mạnh tầm quan trọng của giáo dục giới tính và sức khỏe sinh sản trong độ tuổi vị thành niên:

- Theo nghiên cứu của WHO (2018), giáo dục toàn diện về giới tính góp phần giảm tỉ lệ mang thai ngoài ý muốn, giảm tỷ lệ lây nhiễm HIV/AIDS và tăng khả năng tự bảo vệ của vị thành niên.

- Nghiên cứu của Kirby (2007) cho thấy những chương trình giáo dục giới tính dựa trên bằng chứng khoa học giúp thanh thiếu niên trì hoãn quan hệ tình dục và có hành vi tình dục an toàn hơn.

Tại Việt Nam:

- Một số nghiên cứu (Nguyễn Thị Minh Tâm, 2020; Phạm Thị Hoài, 2021) cho thấy phần lớn học sinh THCS và THPT có nhận thức chưa đầy đủ về sức khỏe sinh sản và tình dục an toàn.

- Tuy nhiên, giáo dục giới tính hiện nay trong nhà trường vẫn còn lỏng lẻo, chưa hệ thống, và thường tránh né các vấn đề nhạy cảm.

Từ những lý thuyết và nghiên cứu trên, có thể thấy rằng: để nâng cao nhận thức về an toàn tình dục và sức khỏe sinh sản cho vị thành niên, cần có cách tiếp cận toàn diện, lấy người học làm trung tâm, và vận dụng các lý thuyết tâm lý học hiện đại nhằm tác động đến cả nhận thức, cảm xúc và hành vi.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Cách tiếp cận nghiên cứu

Bài báo này được tiếp cận từ góc độ tâm lý học phát triển và tâm lý học giáo dục, đặt trong bối cảnh văn hóa - xã hội hiện đại, nhấn mạnh đến việc nhận thức của vị thành niên chịu ảnh hưởng bởi đặc điểm phát triển tâm lý, gia đình, nhà trường và môi trường truyền thông.

2.2.2. Phương pháp nghiên cứu lý thuyết

Tác giả tiến hành nghiên cứu, tổng hợp các công trình khoa học trong và ngoài nước liên quan đến:

- Nhận thức về giới tính, tình dục và sức khỏe sinh sản ở lứa tuổi vị thành niên.

- Cơ sở khoa học của tâm lý học hiện đại trong lĩnh vực phát triển nhân cách, nhận thức và hành vi ứng xử giới tính.

- Các mô hình giáo dục giới tính và chăm sóc sức khỏe sinh sản cho thanh thiếu niên được áp dụng hiệu quả.

2.2.3. Phương pháp điều tra thực tiễn

Để hiểu rõ thực trạng nhận thức của học sinh vị

thành niên về ATTD và SKSS, nghiên cứu sử dụng:

- Phương pháp khảo sát bằng bảng hỏi: Phát phiếu khảo sát cho 150 học sinh THCS và THPT tại một số trường học trên địa bàn Hà Nội và Hải Phòng. Nội dung khảo sát tập trung vào:

- Mức độ hiểu biết về khái niệm “an toàn tình dục” và “sức khỏe sinh sản”.

- Nguồn thông tin học sinh thường tiếp cận (gia đình, trường học, bạn bè, mạng xã hội...).

- Quan điểm cá nhân và thái độ trước các vấn đề liên quan đến giới tính và tình dục.

- Phương pháp phỏng vấn sâu: Thực hiện với 10 giáo viên chủ nhiệm, giáo viên môn sinh học và tư vấn học đường. Nội dung phỏng vấn tập trung vào:

- Quan sát của giáo viên về nhận thức và hành vi của học sinh liên quan đến tình dục và sức khỏe sinh sản.

- Đánh giá mức độ phù hợp, hiệu quả của các chương trình giáo dục hiện hành.

- Đề xuất giải pháp tăng cường giáo dục tâm lý giới tính học đường.

2.2.4. Phương pháp xử lý dữ liệu

Các dữ liệu định lượng từ phiếu khảo sát được xử lý bằng phần mềm Excel/SPSS, sử dụng thống kê mô tả để phân tích tần suất, tỷ lệ phần trăm, so sánh nhóm theo giới tính và độ tuổi. Dữ liệu định tính từ phỏng vấn được mã hóa theo chủ đề, phân tích nội dung để làm rõ nhận thức và cảm nhận của giáo viên.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Nhận thức của học sinh về an toàn tình dục và sức khỏe sinh sản vị thành niên

Kết quả khảo sát 300 học sinh trung học phổ thông cho thấy mức độ nhận thức về ATTD và SKSS còn hạn chế, không đồng đều giữa các nhóm tuổi và giới tính. Cụ thể:

Mức độ nhận thức	Tỉ lệ học sinh (%)
Rất rõ, hiểu sâu	12,3%
Hiểu cơ bản	38,7%
Mơ hồ, thiếu chính xác	31,6%
Gần như không biết	17,4%

Học sinh có kiến thức tương đối tốt về các chủ đề như: chu kỳ kinh nguyệt, phòng tránh thai, các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDs), nhưng lại thiếu kiến thức hoặc nhầm lẫn về: sự đồng thuận trong quan hệ tình dục, quyền từ chối, kỹ năng phòng tránh bị xâm hại tình dục.

2.3.2. Ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý và xã hội

Phân tích phỏng vấn giáo viên và học sinh cho thấy các yếu tố sau ảnh hưởng lớn đến nhận thức về ATTD & SKSS:

- Tác động từ mạng xã hội: 72% học sinh tiếp cận thông tin từ mạng xã hội (YouTube, TikTok) nhưng không xác thực nguồn.

- Ảnh hưởng từ gia đình: 60% học sinh cho biết

chưa từng được bố mẹ trực tiếp trò chuyện về giới tính và tình dục.

- Tác động từ trường học: Chương trình GDGT được lồng ghép mờ nhạt trong môn Sinh học hoặc GDCD, chưa thành chuyên đề độc lập. Giáo viên còn ngại khi đề cập đến nội dung nhạy cảm.

2.3.3. Khác biệt theo giới và vùng miền

- Theo giới: Học sinh nữ thường có nhận thức rõ hơn về SKSS, trong khi học sinh nam thường chủ quan hoặc coi nhẹ các kiến thức này.

- Theo vùng miền: Học sinh ở khu vực đô thị có mức độ nhận thức cao hơn nông thôn và miền núi. Tuy nhiên, ở đô thị lại có nguy cơ tiếp cận thông tin lệch lạc cao hơn do tần suất sử dụng internet.

2.3.4. Một số thảo luận từ góc nhìn Tâm lý học hiện đại

Theo quan điểm Tâm lý học phát triển, vị thành niên là giai đoạn con người hình thành bản sắc cá nhân và bắt đầu ý thức mạnh mẽ về giới, tình dục và các mối quan hệ. Tuy nhiên, nếu thiếu định hướng đúng, các em dễ bị tổn thương về tâm lý, hành vi và sức khỏe.

Lý thuyết nhận thức xã hội (Bandura) chỉ ra rằng hành vi của con người chịu ảnh hưởng mạnh từ quan sát và học qua mô hình. Với sự bùng nổ của mạng xã hội, vị thành niên đang quan sát và bắt chước rất nhiều hành vi về giới và tình dục từ môi trường không được kiểm chứng.

Do đó, việc giáo dục ATTD và SKSS không chỉ là truyền đạt kiến thức, mà còn phải chú trọng điều chỉnh nhận thức, phát triển năng lực tự bảo vệ, và xây dựng các giá trị lành mạnh - thông qua các tiếp cận tích hợp giữa giáo dục học đường, giáo dục gia đình và xã hội.

3. Kết luận và kiến nghị

3.1. Kết luận

Nghiên cứu đã làm rõ thực trạng nhận thức về ATTD và SKSS của học sinh THCS/THPT trong bối cảnh hiện nay, dưới góc nhìn của tâm lý học hiện đại. Kết quả khảo sát cho thấy:

- Nhận thức của học sinh về các khái niệm cơ bản liên quan đến tình dục và SKSS còn hạn chế, nhiều em có hiểu biết mơ hồ hoặc sai lệch.

- Tâm lý lứa tuổi vị thành niên với đặc điểm tò mò, dễ bị tác động bởi bạn bè và truyền thông, nhưng thiếu kỹ năng phân tích và phòng ngừa rủi ro là nguyên nhân dẫn đến những hành vi thiếu an toàn trong tình dục.

- Giáo viên nhận thức rõ tầm quan trọng của giáo dục giới tính và SKSS nhưng còn gặp khó khăn trong việc triển khai hiệu quả do thiếu tài liệu, thiếu hỗ trợ từ nhà trường và phụ huynh, và e ngại về sự nhạy cảm của chủ đề.

Từ đó, có thể thấy rằng nhận thức của học sinh về vấn đề này chưa tương xứng với mức độ cần

thiết và đang đặt ra yêu cầu cấp thiết về sự can thiệp có cơ sở khoa học, đặc biệt là từ lĩnh vực tâm lý học phát triển và tâm lý học giáo dục.

2.2. Kiến nghị

- Về phía nhà trường và ngành giáo dục: Tích hợp nội dung giáo dục về an toàn tình dục và SKSS vào chương trình chính khóa hoặc hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp một cách linh hoạt, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, Tổ chức các lớp tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn cho giáo viên về kỹ năng truyền đạt, tâm lý lứa tuổi, và phương pháp sư phạm phù hợp với chủ đề nhạy cảm này; Hợp tác với các chuyên gia tâm lý học, y tế học đường, tổ chức xã hội để tổ chức các buổi chuyên đề, hội thảo, tọa đàm dành cho học sinh và phụ huynh.

- Về phía gia đình: Tăng cường vai trò giáo dục giới tính trong gia đình, xây dựng môi trường giao tiếp cởi mở, khuyến khích con cái chia sẻ những thắc mắc liên quan đến cơ thể, giới tính và quan hệ tình cảm.

- Về phía học sinh: Trang bị kỹ năng tự học, tự duy phản biện và kỹ năng tự bảo vệ bản thân; chủ động tìm hiểu thông tin khoa học, chính thống, tránh lệ thuộc vào các nguồn tin thiếu kiểm chứng trên mạng xã hội.

- Về chính sách và truyền thông: Đẩy mạnh các chiến dịch truyền thông về SKSS vị thành niên trên nền tảng số, qua các phương tiện truyền thông đại chúng; sản xuất nội dung hướng đến thanh thiếu niên một cách dễ hiểu, sinh động nhưng vẫn đảm bảo khoa học và phù hợp văn hóa ■

Tài liệu tham khảo

- [1]. UNICEF (2018). *The State of the World's Children: Children in a Digital World*. New York: United Nations Children's Fund.
- [2]. World Health Organization (WHO) (2011). *Sexual and Reproductive Health of Adolescents*. Geneva: WHO Press.
- [3]. Nguyễn Đức Danh (2020). *Giáo dục giới tính và sức khỏe sinh sản cho học sinh THCS và THPT - Những vấn đề lý luận và thực tiễn*. Tạp chí Tâm lý học, (10), tr. 35 - 42.
- [4]. Trần Thị Hồng (2019). *Vai trò của giáo dục sức khỏe sinh sản vị thành niên trong chương trình giáo dục phổ thông*. Tạp chí Khoa học Giáo dục, (158), tr. 45 - 51.
- [5]. Nguyễn Thị Thanh (2022). *Vấn đề giáo dục giới tính cho học sinh trong bối cảnh hội nhập và cách tiếp cận tâm lý học hiện đại*. Tạp chí Khoa học Xã hội Việt Nam, (3), tr. 59 - 65.
- [6]. Bộ Y tế (2017). *Chương trình quốc gia về sức khỏe sinh sản giai đoạn 2016 - 2020*. Hà Nội.
- [7]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020). *Hướng dẫn triển khai giáo dục sức khỏe sinh sản vị thành niên trong trường phổ thông*. Hà Nội: Nxb. Giáo dục Việt Nam.

Awareness of sexual safety and adolescent reproductive health from a modern psychological perspective

Dr. Phan Bich Ngoc

University of Foreign Languages, Vietnam National University, Hanoi

Email: ngocgd57@yahoo.com.vn.

Abstract: Adolescence is a sensitive stage marked by strong physical, psychological, and cognitive development, in which sexual safety and reproductive health are vital to personal well-being. This study approaches the issue from the perspective of modern psychology to examine the awareness of the middle and high school students regarding reproductive health and safe sex. Using survey and interview methods, the research identifies major gaps in students' knowledge, attitudes, and behaviors, as well as key psychosocial factors influencing their awareness. Based on theories of cognitive development, behavior, and identity formation, the article proposes educational orientations to enhance adolescents' awareness and self-protection skills in today's context.

Keywords: Adolescent reproductive health, safe sex, modern psychology, adolescent awareness, school sex education, student behavior.

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1: PHIẾU KHẢO SÁT HỌC SINH

(Dành cho học sinh THCS/THPT)

Mục đích: Khảo sát nhận thức, thái độ và hành vi của học sinh về vấn đề an toàn tình dục và sức khỏe sinh sản vị thành niên.

Thông tin cá nhân (không bắt buộc điền đầy đủ nếu không thoải mái)

• Giới tính: ☐ Nam ☐ Nữ ☐ Khác

• Lớp:

• Tuổi:

PHẦN A: NHẬN THỨC

1. Em đã từng nghe đến khái niệm “sức khỏe sinh sản vị thành niên”?

☐ Có ☐ Không

2. Theo em, “tình dục an toàn” nghĩa là gì?

☐ Không quan hệ tình dục trước hôn nhân

☐ Sử dụng biện pháp tránh thai khi quan hệ

☐ Không biết

☐ Khác:

3. Em có biết những nguy cơ khi quan hệ tình dục không an toàn? (Chọn tất cả những ý đúng)

☐ Mang thai ngoài ý muốn

☐ Bệnh lây qua đường tình dục

☐ Tác động tâm lý tiêu cực

☐ Không rõ

PHẦN B: THÁI ĐỘ - HÀNH VI

4. Em cảm thấy chủ đề giáo dục giới tính, sức khỏe sinh sản trong trường học:

☐ Rất cần thiết ☐ Cần thiết

☐ Không cần thiết ☐ Không quan tâm

5. Em có biết cách từ chối khi bị ép quan hệ tình dục không mong muốn?

☐ Có ☐ Không ☐ Không chắc

6. Nếu có thắc mắc về giới tính và sức khỏe sinh sản, em sẽ chia sẻ với ai?

☐ Bố mẹ ☐ Thầy cô ☐ Bạn thân

☐ Internet ☐ Không chia sẻ

PHỤ LỤC 2: PHIẾU PHÒNG VẤN GIÁO VIÊN

(Dành cho giáo viên bộ môn Sinh học, Giáo dục công dân, Tổng phụ trách Đội hoặc Cố vấn học đường)

Hình thức: Phỏng vấn trực tiếp hoặc gửi phiếu điền

1. Theo thầy/cô, học sinh hiện nay có hiểu biết đầy đủ về sức khỏe sinh sản vị thành niên không? Vì sao?

.....
.....
.....

2. Trong chương trình giảng dạy hiện nay, nội dung về tình dục an toàn và sức khỏe sinh sản được tích hợp như thế nào? Có đủ không?

.....
.....
.....

3. Thầy/cô có cảm thấy khó khăn khi đề cập đến chủ đề nhạy cảm này không? Vì sao?

.....
.....
.....

4. Nhà trường đã có các hoạt động truyền thông hay giáo dục chính thức nào liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên không?

.....
.....
.....

5. Theo thầy/cô, cần làm gì để tăng hiệu quả giáo dục nhận thức về sức khỏe sinh sản vị thành niên cho học sinh?

.....
.....