

Bài báo nghiên cứu

**SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA VỊ THÀNH NIÊN ĐỊA BÀN
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH: SÀNG LỌC NGUY CƠ VÀ GIẢI PHÁP**

**Giang Thiên Vũ¹, Cao Đặng Nghi Thu²,
Đỗ Mai Ý Nhi^{2*}, Phan Thị Ngân², Đỗ Thành Bảo Trâm²**

¹Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

²Trung tâm Đào tạo và Chăm sóc tinh thần Ý Tưởng Việt, Việt Nam

^{*}Tác giả liên hệ: Đỗ Mai Ý Nhi – Email: domaiynhi@vietidea.edu.vn

Ngày nhận bài: 26-4-2023; ngày nhận bài sửa: 01-8-2023; ngày duyệt đăng: 22-8-2023

TÓM TẮT

Tại Việt Nam, vấn đề sức khỏe tâm thần (SKTT) của vị thành niên (VTN) ngày càng được quan tâm. Nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu sàng lọc nguy cơ và đề xuất giải pháp cho vấn đề SKTT của VTN trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM). Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu cắt ngang bằng bảng hỏi (được xây dựng dựa trên thang đánh giá DASS-21) và kỹ thuật chọn mẫu thuận tiện trên 6575 học sinh thuộc nhóm đối tượng VTN từ 12 đến 16 tuổi ở địa bàn TPHCM. Kết quả cho thấy lo âu ở mức độ “nặng” và “rất nặng” chiếm tỉ lệ cao (21,13%) so với trầm cảm (10%) và stress (11,7%). Các nguyên nhân chính, gồm: áp lực học tập, thi cử; hoang mang về sự thay đổi tâm sinh lí tuổi dậy thì vì thiếu sự đồng hành, hỗ trợ từ cha mẹ, thầy cô; không được định hướng về nghề nghiệp và lựa chọn tổ hợp bậc học trung học phổ thông phù hợp. Từ kết quả nghiên cứu này, bài viết đề xuất các giải pháp từ góc nhìn tâm lí học đường nhằm giúp VTN chủ động nhận diện và tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nguồn lực trong trường học.

Từ khóa: vị thành niên; sức khỏe tâm thần; chăm sóc sức khỏe tâm thần; sàng lọc tâm lí; công tác tư vấn tâm lí học đường

1. Mở đầu

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), độ tuổi VTN được quy định từ 10 đến 19 tuổi. Tuy nhiên, tại Việt Nam, VTN là một khái niệm chưa được thống nhất về độ tuổi. Về mặt luật pháp, VTN (người chưa thành niên) được xem là người dưới 18 tuổi (Van Khanh, 2019). Đây là thời kì quan trọng, được đánh dấu bởi giai đoạn dậy thì (chủ yếu là từ 12 đến 16 tuổi), nên có nhiều sự thay đổi cả về mặt thể chất lẫn tâm lí cần đặc biệt quan tâm (Mason-Jones et al., 2012; Nguyen & Nguyen, 2009). Do tính chất phức tạp của sự phát triển, lứa tuổi VTN gặp nhiều khó khăn tâm lí hơn lứa tuổi khác và cũng là lứa tuổi dễ có hành vi lệch chuẩn nhất (Huynh et al., 2020; Sankar et al., 2017). Chính vì vậy, SKTT đóng vai trò rất quan

Cite this article as: Giang Thien Vu, Cao Dang Nghi Thu, Do Mai Y Nhi, Phan Thi Ngan, & Do Thanh Bao Tram (2023). Mental health of the adolescents in Ho Chi Minh City: risk screening and solutions. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 20(8), 1453-1464.

trọng, tạo nền tảng cho sự khỏe mạnh, nhận thức rõ khả năng của mình, giúp VTN đối mặt và vượt qua các khó khăn một cách hiệu quả (Dam et al., 2013; Nguyen & Le, 2014)... Tuy nhiên, vấn đề SKTT VTN hiện nay vẫn chưa được quan tâm một cách đầy đủ (Nguyen & Dinh, 2019; Tran, 2012; Tran et al., 2018)... Theo ước tính, trên thế giới có hơn 13% VTN phải chung sống với rối loạn tâm thần, mỗi năm có khoảng 45.800 VTN tử vong do tự tử (UNICEF, 2021). Tại Việt Nam, dù tỉ lệ tự tử ở VTN được báo cáo là thấp đáng kể so với những ước tính toàn cầu thì tỉ lệ mắc các vấn đề SKTT chung ở VTN vẫn trong mức báo động từ 8% đến 29% (UNICEF, 2018).

Theo Báo cáo điều tra SKTT VTN Việt Nam, trong năm 2021, 1/5 VTN Việt Nam (21,7%) có vấn đề về SKTT, trong đó 1/30 đáp ứng các tiêu chí đối với một rối loạn tâm thần (3,3%). Lo lắng là vấn đề SKTT phổ biến nhất (18,6%), tiếp theo là trầm cảm (4,3%). Trong năm 2021, chỉ 8,4% VTN có vấn đề về SKTT đã tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ hoặc tư vấn cho các vấn đề về cảm xúc và hành vi (Vietnam Academy of Social Sciences, 2022). Các vấn đề SKTT trên kéo dài mà không nhận được sự tư vấn, hỗ trợ kịp thời từ đội ngũ nhà tâm lý có thể kéo theo những nguy cơ về rối loạn hành vi như: Nghiện game, internet, làm dụng chất gây nghiện; tự hủy hoại bản thân; nảy sinh ý định tự tử... (Huynh et al., 2020; Knopf et al., 2008). Hệ quả của những vấn đề SKTT này không chỉ dừng lại ở đối tượng gặp phải mà còn ảnh hưởng gián tiếp đến các mối quan hệ trong môi trường học đường, đến sự phát triển nói chung của toàn xã hội (Cao, 2010; Cicchetti & Toth, 1998; Le, 2021).

Từ năm 2005, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã thiết lập các chính sách hỗ trợ SKTT VTN, bao gồm các chỉ thị phát triển các chương trình tư vấn học đường, và gần đây nhất là nâng cao nhận thức và kỹ năng về SKTT VTN thông qua Chương trình Sức khỏe học đường toàn diện 2021 - 2025 (UNICEF, 2022). Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý (TVTL) cho VTN trong trường phổ thông. Ngoài ra, rất nhiều nhà nghiên cứu tại Việt Nam như: Huỳnh Văn Sơn, Trần Thành Nam, Trần Thị Lệ Thu, Nguyễn Thị Tứ, Giang Thiên Vũ... cũng đã thực hiện một số giải pháp nhằm thúc đẩy công tác tư vấn tâm lý học đường ở Việt Nam như: Nâng cao nhận thức của phụ huynh, giáo viên và các lực lượng giáo dục về tầm quan trọng của SKTT tuổi VTN; xây dựng và triển khai các phòng tư vấn tâm lý tại các trường học (Gampetro et al., 2012; Tran & Hoang, 2016; Tran et al., 2019)... Nghiên cứu “SKTT của VTN địa bàn TPHCM: Sàng lọc nguy cơ và giải pháp” được thực hiện nhằm củng cố thêm nền tảng thực tiễn cho công tác chăm sóc SKTT VTN, đặc biệt là công tác tư vấn tâm lý học đường hiện nay ở khu vực phía Nam, cụ thể là TPHCM – khu vực có mức độ quan tâm và phát triển nhiều công tác tư vấn tâm lý học đường.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi tiến hành nghiên cứu cắt ngang dựa trên thiết kế nghiên cứu hỗn hợp (mixed method) bằng phương pháp bảng hỏi (định lượng) và phỏng vấn (định tính) trên nhóm đối tượng nghiên cứu VTN từ 12 đến 16 tuổi.

Với dữ liệu định lượng, bằng kỹ thuật chọn mẫu thuận tiện, chúng tôi khảo sát 6575 học sinh đang học tại một số trường trung học cơ sở tại Quận 8, quận Tân Phú và Quận 1, TPHCM trong tháng 9/2022. Những học sinh nghỉ học trong thời gian thu thập số liệu và không hoàn thành đầy đủ phiếu thu thập thông tin, công cụ đánh giá được loại khỏi nghiên cứu. Các thông tin cá nhân của học sinh được thu thập theo bảng hỏi cấu trúc. Tình trạng stress, lo âu, trầm cảm được khảo sát bằng thang đánh giá trầm cảm, lo âu và stress DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale - 21 - phiên bản tiếng Việt) gồm 21 câu hỏi, trong đó gồm 3 vấn đề liên quan đến SKTT là: trầm cảm, lo âu và stress, đối tượng nghiên cứu trả lời về tình trạng mà mình cảm thấy trong vòng 1 tuần vừa qua trên thang điểm 4 mức độ 0,1,2,3 theo tần suất xuất hiện từ “không xảy ra” đến “rất thường xuyên xảy ra” (Cao, 2010). Kết quả đánh giá được phân loại thành: không có rối loạn và 4 mức độ có rối loạn bao gồm nhẹ, vừa, nặng và rất nặng riêng cho từng vấn đề. DASS-21 được đánh giá về độ nhạy, độ đặc hiệu với ngưỡng xác định trầm cảm = 10, lo âu = 8 và stress = 14, Cronbach’s alpha = 0,82 và đã được sử dụng trong khảo sát trầm cảm, lo âu và stress (xem Bảng 1).

Bảng 1. Mức độ stress, lo âu, trầm cảm quy đổi theo điểm thang đo DASS-21

Bảng dò kết quả	Stress	Trầm cảm	Lo âu
Bình thường	0-14	0-9	0-7
Nhẹ	15-18	10-13	8-9
Vừa	19-25	14-20	10-14
Nặng	26-33	21-27	15-19
Rất nặng	>=34	>=28	>=20

Phương pháp thu thập và xử lý dữ liệu định lượng: tất cả đối tượng học sinh được lựa chọn vào nghiên cứu thuộc các trường khảo sát được phỏng vấn và hướng dẫn thực hiện bảng hỏi bởi chuyên viên TVTL học đường chuyên trách được đào tạo sử dụng bảng hỏi thông tin cấu trúc và công cụ sàng lọc DASS-21. Chúng tôi sử dụng phần mềm thống kê SPSS 22.0 để phân tích số liệu tập trung vào thống kê mô tả (điểm trung bình, tần số, tỉ lệ).

Với dữ liệu định tính, nhằm mục đích tìm hiểu sâu các nguyên nhân hoặc yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng SKTT của vị thành, chúng tôi sử dụng phương pháp điều tra chính là phỏng vấn sâu. Các câu hỏi phỏng vấn được xây dựng dựa theo 21 tiêu chí tự đánh giá trong thang đo DASS-21 và chuyển thành câu hỏi gợi mở, khai thác thêm trải nghiệm của VTN về các biểu hiện này. Theo đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn trực tiếp một số người tham gia trong nhóm khách thể khảo sát và phỏng vấn chuyên viên TVTL học đường chuyên trách ở các trường khảo sát về một số trường hợp cụ thể đến phòng Tư vấn tâm lý học đường. Có tổng cộng 85 người tham gia đồng ý phỏng vấn, gồm 80 VTN và 5 chuyên viên TVTL học đường. Dữ liệu phỏng vấn được mã hóa và trích dẫn song song với kết quả lượng giá tâm lý bằng thang DASS-21 để minh chứng cụ thể hơn về tình trạng SKTT của học sinh. Để xử lý

các dữ liệu định tính thu thập được từ phỏng vấn sâu, chúng tôi ghi âm (có xác nhận đồng ý của người tham gia và người giám hộ của học sinh) và lưu trữ trên phần mềm MAXQDA 2020. Sau đó, các đoạn phỏng vấn này được gỡ băng và trích thành các câu, ý, từ khóa quan trọng mô tả các trải nghiệm về SKTT của người tham gia. Các trích đoạn này sẽ được nhóm tác giả áp dụng phương pháp phân tích theo chủ đề (thematic analysis) để tạo thành các chủ đề, nhóm nguyên nhân chính của thực trạng SKTT làm minh chứng giải thích cho dữ liệu xử lý được từ phiếu khảo sát để tăng tính thuyết phục cho các dữ liệu này.

Đạo đức trong nghiên cứu: Nghiên cứu thu thập thông tin học sinh bằng bộ câu hỏi và thang đo tâm lý tự nhiên. Người tham gia được giải thích đầy đủ mọi thông tin, quyền lợi, trách nhiệm và đồng ý tự nguyện tham gia nghiên cứu.

2.2. Kết quả nghiên cứu và bình luận

2.2.1. Thông tin nhân khẩu học của khách thể (xem Bảng 2)

Bảng 2. Thông tin nhân khẩu học của khách thể nghiên cứu (n = 6575)

Đặc điểm		n (%)
Giới tính	Nam	3274 (49,8)
	Nữ	3301 (50,2)
Lớp học	Lớp 6	1874 (28,5)
	Lớp 7	1348 (20,5)
	Lớp 8	1835 (27,9)
	Lớp 9	1518 (23,1)
Trường học	THCS Bình An (Q8)	898 (13,7)
	THCS Nguyễn Huệ (Q.TP)	1149 (17,5)
	THCS Nguyễn Du (Q1)	709 (10,8)
	THCS Tôn Thất Tùng (Q.TP)	1952 (29,7)
	THCS Tùng Thiện Vương (Q8)	1867 (28,4)

Có tổng số 6575 học sinh THCS tham gia nghiên cứu, 28,5% là học sinh lớp 6; 20,5% là học sinh lớp 7; 27,9% là học sinh lớp 8; 23,1% là học sinh lớp 9; tỉ lệ nam: nữ là 1:1.

SKTT của VTN địa bàn TPHCM: sàng lọc nguy cơ và giải pháp trên 6575 học sinh thuộc 5 trường cho thấy, tỉ lệ học sinh có sự khác biệt về khối lớp, tỉ lệ lần lượt là: khối 6 (28,5%); khối 7 (20,5%); khối 8 (27,9%); khối 9 (23,1%).

Trong số liệu ghi nhận được, có 3274 học sinh nam chiếm 49,8% số học sinh, trong đó tỉ lệ học sinh nữ cao hơn, với 50,2%.

Về khu vực, số lượng học sinh ở khu vực quận Tân Phú chiếm tỉ lệ cao nhất (chiếm 47,2%); Quận 8 (chiếm 42,1%); Quận 1 (chiếm 10,8%).

2.2.2. Kết quả nghiên cứu định lượng: Sàng lọc nguy cơ SKTT của VTN

So sánh trung bình điểm stress, lo âu và trầm cảm ở VTN theo một số đặc điểm nhân khẩu, các kết quả kiểm định so sánh trung bình cho thấy stress, lo âu, trầm cảm của VTN tại các trường THCS ở TPHCM không có sự khác biệt ý nghĩa theo giới tính, khối lớp và nơi

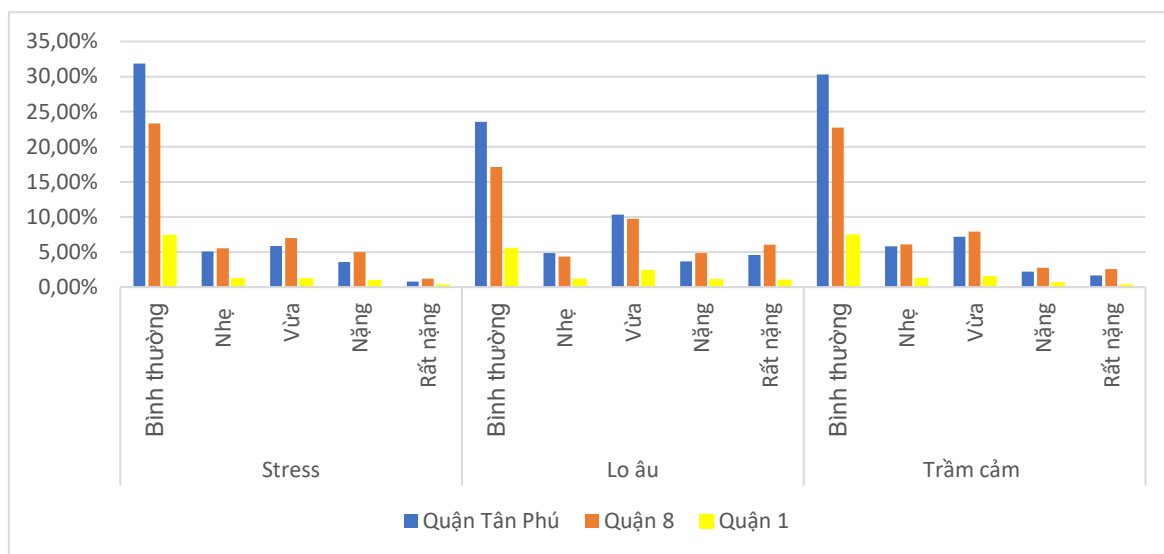
sinh sống ($p > 0.05$). Các mức độ trầm cảm, lo âu, căng thẳng có tỉ lệ không đồng đều giữa các mặt (xem Bảng 3).

Bảng 3. Tỉ lệ mức độ stress, lo âu, trầm cảm qua bảng khảo sát bằng DASS21

Tỉ lệ (theo mức độ)	Stress (%)	Trầm cảm (%)	Lo âu (%)	$P_{giới}$	$P_{lớp}$	$P_{nơi\ sống}$
Bình thường	62,52	60,38	46,14	0,25	0,12	0,34
Nhẹ	11,76	13,1	10,27	0,11	0,25	0,45
Vừa	14,02	16,52	22,46	0,15	0,11	0,27
Nặng	9,48	5,52	9,54	0,19	0,18	0,24
Rất nặng	2,22	4,48	11,59	0,18	0,19	0,35
Tổng nặng & rất nặng	11,7	10	21,13	-	-	-
Tổng nhẹ & vừa	25,78	29,62	32,73	-	-	-

Theo Trương Thị Khánh Hà (2016), Nguyễn Thị Tứ và Lý Minh Tiên (2018), lứa tuổi VTN là giai đoạn có nhiều sự biến đổi sinh lí lớn nhất trong cuộc đời của mỗi con người, từ đó kéo theo những thay đổi nhất định về tâm lí, giai đoạn này có thể gia tăng nguy cơ mắc các vấn đề về rối loạn tâm lí như stress, lo âu, trầm cảm (Truong, 2016; Nguyen & Ly, 2018). Chúng tôi tiến hành khảo sát 6575 học sinh bằng bảng hỏi DASS-21 và phỏng vấn vào tháng 9 năm 2022, do học sinh trực tiếp tự điền. Tỉ lệ stress, lo âu, trầm cảm nặng và rất nặng trong nghiên cứu được ghi nhận lần lượt là 11,7%, 10%, 21,13%. Tỉ lệ stress, lo âu, trầm cảm nhẹ và vừa trong nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận lần lượt là 25,78%, 29,62%, 32,73%. Trong đó, mức độ lo âu “nặng” và “rất nặng” chiếm tỉ lệ cao (21,13%) so với trầm cảm (10%) và stress (11,7%). Điều này cho thấy có một tỉ lệ tương đối cao VTN ở trường đang gặp các vấn đề liên quan đến lo âu học đường. Kết quả phỏng vấn một số VTN cho kết quả tương tự khi phản ánh mức độ lo âu của các em với các vấn đề đến từ các nguyên nhân khác nhau (xem Biểu đồ 1).

Biểu đồ 1. Đánh giá SKTT của VTN khu vực TPHCM



Số lượng học sinh có mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng không đồng đều giữa các quận. Trong đó, tỉ lệ stress ở mức nhẹ và vừa chiếm tỉ lệ cao hơn ở quận Tân Phú và Quận 8 với tỉ lệ lần lượt là 5,06%, 5,86%, 5,54% và 7%. Tỉ lệ lo âu vừa và rất nặng ở học sinh THCS các quận Tân Phú, Quận 8 cũng là một con số đáng quan tâm với tỉ lệ lần lượt là 4,87%, 4,6%, 9,72% và 6,04%. Mức độ trầm cảm nhẹ và vừa chiếm tỉ lệ 5,79%, 7,19% (ở quận Tân Phú); 6,1%, 7,91% (ở quận 8) Có thể giải thích điều này do có sự khác biệt về số lượng học sinh tham gia. Tuy nhiên khi nhìn nhận thực trạng SKTT của học sinh trong từng khu vực có thể thấy tỉ lệ học sinh gặp các vấn đề SKTT như trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở mức độ nhẹ và vừa là khá cao.

Các phát hiện này phù hợp với kết quả bài báo đã được công bố trước đó, rằng áp lực bài vở, ôn tập, các kì thi, nội dung và phương pháp học tập là một trong bảy yếu tố tác động mạnh mẽ nhất đến mức độ stress, lo âu, trầm cảm của học sinh các trường THCS trên địa bàn TPHCM (Giang, 2022). Theo đó, học sinh bị áp lực bài vở có thể do giáo viên chưa thay đổi phương pháp giảng dạy cho phù hợp với chương trình mới. Bên cạnh đó, khi học sinh bị choáng ngợp với bài tập về nhà thì các em sẽ khó hoàn thành bài tập hơn (Pham, 2023). Điều này sẽ gây ra một chu kì căng thẳng khi bài tập về nhà chồng chất. Điều này khiến học sinh không có thời gian và năng lượng để hoàn thành; từ đó gia tăng căng thẳng hơn nữa.

2.2.3. Kết quả nghiên cứu định tính: Lí giải nguyên nhân làm gia tăng tình trạng mất cân bằng SKTT ở VTN

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn trực tiếp một số người tham gia trong nhóm khách thể khảo sát (N=80) và phỏng vấn chuyên viên TVTL học đường chuyên trách (N=5) ở các trường khảo sát về một số trường hợp cụ thể đến phòng Tư vấn tâm lí học đường. Từ đó phân chia các vấn đề liên quan đến lo âu học đường thành các nhóm nguyên nhân như sau:

Nguyên nhân 1. Sự bất an và căng thẳng trong quá trình học tập

Kết quả phỏng vấn một số VTN phản ánh mức độ lo âu của các em với các vấn đề học tập ở trường. Chính sự lo âu, bất an và căng thẳng đối với các nội dung học tập, phương pháp học tập, hình thức học tập, môi trường học tập và trải nghiệm học tập mới đã tác động tiêu cực đến tình trạng SKTT của VTN. Có thể minh chứng bằng một số đoạn phỏng vấn sau:

- *Năm nay đổi mới chương trình môn học, có quá nhiều điều mới và phương pháp học mới khiến em khó theo kịp tiến độ học tập. Em đã thức rất khuya để hoàn thành bài tập cho ngày hôm sau. (VTN1, lớp 7).*
- *Áp lực trường lớp, áp lực học hành, áp lực thi cử. Em cảm thấy trống rỗng, em không thể khóc nổi. Em muốn giải tỏa cái sự căng thẳng, nặng nề ấy. Em muốn khóc, nhưng em không thể nào khóc được. (VTN2, lớp 8).*
- *Dù em đã cố gắng ôn bài, nhưng luôn cảm thấy quá sức với việc phải hoàn thành bài tập của nhiều môn học trong một ngày. (VTN3, lớp 7).*
- *Em gặp khó trong việc ghi nhớ một số môn học cần phải thuộc lòng. (VTN4, lớp 6).*

- Ngoài giờ học, em còn đi học thêm để hiểu bài hơn. Nhưng đến khi học thêm về nhà cũng 9h tối khiến các em không còn đủ sức để ôn bài, đành phải giảm thời gian ngủ để có thể hoàn thành các yêu cầu trên lớp. (VTN5, lớp 9).

Có thể nhận thấy, áp lực học tập là một trong những nguyên nhân tác động tiêu cực đến SKTT của VTN. Thực tiễn cũng phản ánh rất nhiều VTN hiện nay vì áp lực, căng thẳng, lo âu trong học tập không thể tự xử lý được đã chọn cách tự kết liễu cuộc đời mình (Le, 2022; Giang et al., 2023), hoặc tự làm hại bản thân mình bằng nhiều cách thức khác nhau (Mai, 2022). Việc cung cấp các giải pháp giúp làm giảm lo âu, căng thẳng, áp lực trong học tập và nuôi dưỡng cảm xúc tích cực với việc học, hoặc phương pháp học tập hiệu quả sẽ là những biện pháp hiệu quả từ góc nhìn tâm lý học đường hiện nay.

Nguyên nhân 2. Sự thiếu định hướng và hỗ trợ từ người lớn khi VTN bước vào giai đoạn thay đổi tâm, sinh lý tuổi dậy thì

Nhiều VTN rơi vào trạng thái áp lực và căng thẳng khi đương đầu với sự thay đổi tâm, sinh lý tuổi dậy thì mà chưa nhận được sự đồng hành, hỗ trợ của thầy, cô, cha mẹ. Nhiều chia sẻ của VTN bộc lộ sự bất lực, mong muốn được chỉ dẫn và định hướng từ người lớn, nhưng hầu như không nhận được sự phản hồi phù hợp:

- Gia đình không chấp nhận việc em xem phim boylove, đọc truyện bách hợp. Ba mẹ cho đó là điều không thể chấp nhận được. (VTN6, lớp 8).

- Bước vào tuổi dậy thì, em thường hậu đậu không nhớ tốt, làm rơi vỡ đồ đạc nhiều. Mẹ thường la em sao đụng gì cũng đổ bể. (VTN7, lớp 6).

- Thầy cô, ba mẹ không cho phép chúng em yêu đương, vì sợ em có sự cố ngoài ý muốn hoặc sa sút học hành. Điều này khiến em rất trăn trở vì không biết phải thuyết phục người lớn như thế nào khi tình cảm của em giúp cho em có động lực học tập và mang lại niềm vui cuộc sống. (VTN8, lớp 9).

Sự thay đổi tâm, sinh lý, xu hướng muốn làm người lớn, xu hướng độc lập, sự tò mò về giới tính và sức khỏe sinh sản... là những sự tò mò chính đáng mà VTN phải được người lớn hỗ trợ, tư vấn, định hướng khi bước vào độ tuổi dậy thì biến động và khủng hoảng này. Nếu không được hỗ trợ, chỉ dẫn, các em có xu hướng tự tìm hiểu và nhiều nguy cơ trong quá trình tự tìm hiểu này sẽ tác động tiêu cực đến SKTT của các em.

Nguyên nhân 3. Sự lo lắng và hoang mang trong định hướng nghề nghiệp và lựa chọn tổ hợp bậc trung học phổ thông

Bên cạnh các vấn đề về học tập, sự thay đổi về tâm, sinh lý tuổi dậy thì thì vấn đề định hướng nghề nghiệp và lựa chọn tổ hợp bậc trung học phổ thông cũng là một yếu tố gây căng thẳng, tác động mạnh mẽ đến SKTT của VTN tham gia nghiên cứu này:

- Em vẫn chưa nghe nói gì nhiều về môn học, cứ học đại ba mẹ chọn đâu học đó. (VTN9, lớp 9).

- Khi nghe anh ruột sinh năm 2007 phản hồi lại về chương trình học, em cảm thấy hoang mang không biết năm sau mình sẽ phải học sách nào với các môn học, mọi thứ nghe qua rất rối rắm. (VTN10, lớp 9).

- Em chưa biết mình thích môn gì, nghe nói phải hướng nghiệp từ sớm, nhưng em lại chưa hiểu rõ ràng về mình, em cảm thấy áp lực. (VTN11, lớp 8).

Có thể nhận thấy sự thay đổi chương trình giáo dục phổ thông 2018 ở bậc lớp 10 từ năm học 2022-2023 đã tác động mạnh mẽ đến sự lo âu trong học tập, định hướng nghề nghiệp của VTN, nhất là học sinh cuối cấp vì thời điểm chuyển đổi chương trình này đã nảy sinh nhiều bất cập trong việc chọn tổ hợp hoặc thay đổi môn học. Mỗi trường trung học phổ thông có những tổ hợp môn học và lộ trình học tập khác nhau dành cho học sinh. Thực tế này khiến cho không chỉ học sinh, mà cả giáo viên và phụ huynh đều rơi vào trạng thái hoang mang, lo âu, căng thẳng khi làm công tác hướng nghiệp, tư vấn trường trung học phổ thông cho VTN cuối cấp. Do đó, nếu thực hiện tốt công tác tư vấn hướng nghiệp từ góc độ tâm lý học đường ở trường trung học cơ sở sẽ là một nguồn lực hiệu quả chăm sóc SKTT cho VTN trước những “ngưỡng cửa lựa chọn” của cuộc đời.

Từ dữ liệu khảo sát bước đầu, chúng tôi nhận thấy thực trạng SKTT, đặc biệt là stress, lo âu và trầm cảm ở học sinh trung học cơ sở tại một số quận trên địa bàn TPHCM là đáng chú ý, cần phải quan tâm cấp thiết đến vấn đề này để đề xuất các biện pháp hỗ trợ tâm lý học đường một cách hiệu quả, thiết thực.

2.2.4. Đề xuất giải pháp chăm sóc SKTT cho VTN tiếp cận từ góc nhìn tâm lý học đường

Dựa trên những dữ liệu này, chúng tôi tiến hành đề xuất một số giải pháp giảm thiểu tình trạng stress, lo âu, căng thẳng học đường ở VTN từ góc nhìn công tác tư vấn tâm lý học đường:

(1) Giáo viên không so sánh, không gây áp lực quá lớn lên VTN. Giáo viên cần cân nhắc và giao số lượng bài tập về nhà phù hợp. Giáo viên dành thời gian để hỗ trợ VTN các vấn đề về bài tập về nhà ngay tại lớp. Giáo viên cần kết hợp với nhà trường tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, talk-show... về phương pháp học tập hiệu quả, hướng nghiệp hoặc cập nhật các thông tin mới liên quan đến quy trình thi cử cho VTN. Bên cạnh các chuyên đề về phương pháp học tập, Nhà trường thường xuyên tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề về các vấn đề như quản lý cảm xúc, ứng phó với áp lực thi cử, các kỹ năng giải quyết vấn đề trong học tập... Báo cáo viên phải là người được đào tạo đúng chuyên ngành và có kiến thức chuyên sâu về lĩnh vực mình báo cáo.

(2) Quan trọng hơn hết, nhà trường cần tổ chức thành lập Phòng Tư vấn tâm lý học đường, có cán bộ chuyên trách, đảm bảo uy tín và tin cậy. Cán bộ tư vấn tâm lý học đường cần có kinh nghiệm và chuyên ngành phù hợp. Phòng Tư vấn tâm lý học đường cần phối hợp chặt chẽ với nhà trường, gia đình để hỗ trợ tâm lý cho học sinh kịp thời, hiệu quả.

(3) Ngoài ra, trong bối cảnh đổi mới công tác giáo dục và chuyển đổi số trong giáo dục hiện nay, nhà trường cần đẩy mạnh hơn nữa công tác tư vấn tâm lý trực tuyến. Công tác tư

vấn tâm lý trực tuyến có thể được triển khai qua ứng dụng điện thoại hoặc tư vấn qua các nền tảng mạng xã hội như Facebook. Việc triển khai tư vấn tâm lý trực tuyến giúp cán bộ phòng Tư vấn tâm lý có thể thuận tiện hơn trong việc hỗ trợ VTN. Mặt khác, việc sử dụng ứng dụng chuyên dụng cho tư vấn tâm lý học đường còn có thể hỗ trợ cán bộ phòng Tư vấn tâm lý triển khai công tác phòng ngừa, sàng lọc nhanh chóng và hiệu quả.

3. Kết luận

Bằng thiết kế nghiên cứu hỗn hợp kết hợp giữa việc khảo sát bằng phiếu hỏi (định lượng) và phỏng vấn sâu (định tính) trên 6575 VTN ở TPHCM, chúng tôi phát hiện tình trạng lo âu ở mức độ “nặng” và “rất nặng” chiếm tỉ lệ cao so với trầm cảm và stress. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng nguyên nhân của thực trạng này xuất phát từ việc VTN gặp khó khăn trong các vấn đề về học tập, hướng nghiệp hay thay đổi tâm sinh lý vào tuổi dậy thì mà chưa được hỗ trợ kịp thời. Từ đó cho thấy sự cần thiết của việc có các giải pháp phù hợp để hỗ trợ và chăm sóc sức khỏe tinh thần cho VTN như cần thành lập Phòng Tư vấn Tâm lý học đường hoặc cần có ứng dụng chuyên dụng cho tư vấn tâm lý học đường. Kết quả nghiên cứu này góp phần thúc đẩy các ý tưởng xây dựng chương trình phòng ngừa và sàng lọc tại trường học phù hợp với đặc thù của từng trường và nhu cầu cần được hỗ trợ của VTN trong tương lai.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Cao, V. H. (2010). *Nghiên cứu rối loạn trầm cảm ở trẻ vị thành niên điều trị tại Bệnh viện nhi Trung ương [Research on depressive disorders in adolescents treated at the National Children's Hospital]*. Doctoral thesis, Hanoi Medical University, Hanoi.
- Cicchetti, D., & Toth, S. T. (1998). The development of depression in children and adolescents. *American Psychologist*, 53(2), 221.
- Dam, T. B. H., Nguyen, V. T., & Tran, T. (2013). Nghiên cứu nhu cầu chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh thành phố Thái Nguyên [Research on mental health care needs for students in Thai Nguyen city]. *Journal of Practical Medicine*, 876, 8-11.
- Gampetro, P., Wojciechowski, E. A., & Amer, K. S. (2012). Life Concerns and Perceptions of Care in Adolescents with Mental Health Care Needs: A Qualitative Study in a School-Based Health Clinic. *Pediatric Nursing*, 38(1).
- Giang, T. V. (2022). 13% học sinh Thành phố Hồ Chí Minh trầm cảm vì bài vở: “Chúng nào chúng em mới có ngày cuối tuần ra hơn?” [13% of HCMC students are depressed because of their homework: “When will we have a good weekend?"]. Retrieved from <https://tuoitre.vn/13-hoc-sinh-tp-hcm-tram-cam-vi-bai-vo-chung-nao-chung-em-moi-co-ngay-cuoi-tuan-ra-hon-20221228191302605.htm>

- Giang, T. V., Huynh, V. S., Sam, V. L. & Le, N. K. (2023). Phan tich dac diem tam li cua hanh vi toan tu sat o vi thanh nien: nghien cuu mot so trung hoc tai khu vuc thanh pho Ho Chi Minh [An analysis of the characteristics of adolescents' suicide attempt: A case study in Ho Chi Minh City]. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 20(4), 579-590.
- Huynh, V. S. (Ed), Mai, M. H., Nguyen, T. M. H., Nguyen, T. H., Lam, T. K. L.,... Giang, T. V. (2020). *Giao duc ki nang mem va tu van tam li cho hoc sinh trung hoc [Soft skills education and school counseling for high school students]*. Vietnam Education Publishing House.
- Knopf, D., Park, M. J., & Paul Mulye, T. (2008). *The Mental Health of Adolescents: A National Profile, 2008*. San Francisco, CA: National Adolescents Health Information Center.
- Le, N. K. (2022). Hanh vi toan tu sat (Suicide attempt) cua hoc sinh trung hoc pho thong dia ban Thanh pho Ho Chi Minh [Suicide attempt of high school students in Ho Chi Minh City], Master thesis. *Ho Chi Minh City University of Education*, Vietnam.
- Le, T. P. N. (2021). *Ung pho voi stress cua hoc sinh trung hoc pho thong co kieu nhan cach khac nhau [Coping with stress among high school students with different personality types]*, Doctoral thesis, Hanoi University of Education.
- Mai, M. H. (2022). Phan tich cam xuc cua vi thanh nien o do thi phia Nam, Viet Nam khi thuc hien hanh vi tu huy hoai ban than [Exploring the emotions of adolescents in the Southern urban areas of Vietnam on performing self-destructive behavior]. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 19(9), 1571-1582.
- Mason-Jones, A. J., Crisp, C., Momberg, M., Koech, J., De Koker, P., & Mathews, C. (2012). A systematic review of the role of school-based healthcare in adolescent sexual, reproductive, and mental health. *Systematic reviews*, 1, 1-13.
- Nguyen, M. D., & Le, M. C. (2014). *Kho khan tam li cua hoc sinh trung hoc co so va trung hoc pho thong o Dong Nai [Psychological difficulties of middle and high school students in Dong Nai]*. Proceedings of the 4th seminar on school psychology counseling (pp.493-502).
- Nguyen, T. H. P., & Dinh, X. L. (2019). Thuc trang muc do cang thang trong hoc tap cua hoc sinh lop 12 tren dia ban thanh pho Da Nang [Situation of academic stress of 12th grade students in Da Nang city]. *Educational Journal*, 2, 121-127.
- Nguyen, T. M. H., & Nguyen, T. T. (2009). Nhu cau duoc tro giup tam li hoc duong cua hoc sinh cuoi trung hoc co so va trung hoc pho thong thanh pho Nam Dinh [Need for school psychology support of students at the end of middle school and high school in Nam Dinh city]. *Proceedings of the 1st International Scientific and Psychology Conference – Needs, orientation and training of School Psychology in Vietnam Institute of Psychology*, (pp.137-142).
- Nguyen, T. T., & Ly, M. T. (2018). *Giao trinh Tam li hoc lua tuoi va su pham [Age and Pedagogical Psychology]*. Ho Chi Minh City University of Education Publishing House.
- Pham, T. (2023). Thuc trang stress o hoc sinh hien nay va cach giai quyet [Current Situation of Student Stress and How to Solve it]. Retrieved from https://tamly.com.vn/thuc-trang-stress-o-hoc-sinh-2707.html?fbclid=IwAR3Bh4ajT4Ez_fUHEZiwFvfC9mzN_m2cKAhi_E6NsCEle9osynKl0kdb24
- Sankar, R., Wani, A., & Indumathi, R. (2017). Mental Health among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3).

- Tran, T. H. (2012). Thuc trang tram cam va lo au cua hoc sinh trung hoc co so thanh pho Long Xuyen, tinh An Giang [Situation of depression and anxiety among junior high school students in Long Xuyen city, An Giang province]. Proceedings of the 3rd International Scientific Conference on School Psychology – Developing models and operational skills of School Psychology. Ho Chi Minh City University of Education Publishing House (pp.36-42).
- Tran, T. L. T., Nguyen, T. P., & Giang, T. N. H. (2018). Tong quan nhung van de suc khoe tam li cua hoc sinh trung hoc co so - trung hoc pho thong qua cac nghien cuu giai doan 2007- 2017 [Overview of psychological health problems of middle school - high school students through studies in the period 2007-2017]. *Vietnam Journal of Psychology*, 8(233), 8.
- Tran, T. N., & Hoang, T. T. H. (2016). Lo au hoc duong va chien luoc ung pho voi lo au o hoc sinh lop 9 [School anxiety and anxiety coping strategies in 9th graders]. *Proceedings of the 5th International Scientific Conference on School Psychology - Developing School Psychology in the World and in Vietnam. University of Education - University of Danang*, 440-454.
- Tran, V. C., Nguyen, T. H. P., & Tran, T. N. (2019). Thuc trang kho khan tam li cua hoc sinh va nhu cau su dung ung dung tu van tam li trong truong hoc [The reality of students' psychological difficulties and the need to use psychological counseling applications in schools]. *Vietnam Science and Technology Journal*, 61(10).
- Truong, T. K. H. (2016). *Giao trinh Tam li hoc phat trien [Developmental Psychology]*. Ho Chi Minh City University of Education Publishing House.
- UNICEF. (2018). Bao cao tom tat Suc khoe tam than va tam li xa hoi cua tre em va thanh nien tai mot so tinh va thanh pho o Viet Nam [Summary Report on Mental and psychosocial health of children and young people in some provinces and cities in Vietnam]. Retrieved from <https://www.unicef.org/vietnam/>
- UNICEF. (2021). Bao cao tom tat Tinh hình trẻ em the gioi 2021 [Summary Report on the State of the World's Children 2021]. Retrieved from <https://www.unicef.org/vietnam/>
- UNICEF. (2022). Ban tom tat Nghien cuu toan dien ve cac yeu to lien quan den truong hoc anh huong den suc khoe tam than va su phat trien toan dien cua tre em nam va nu vi thanh nien tai Viet Nam [Summary of a comprehensive study on school-related factors affecting the mental health and holistic development of adolescent boys and girls in Vietnam]. Retrieved from <https://www.unicef.org/vietnam/>
- Van Khanh (2019). Vi thanh nien va nhung thay doi dau doi. Retrieved from https://sttt.bacgiang.gov.vn/chi-tiet-tin-tuc/-/asset_publisher/RcQOwn9w7wOJ/content/vi-thanh-nien-va-nhung-thay-oi-au-oi
- Vietnam Academy of Social Sciences. (2022). 1/5 so tre vi thanh nien Viet Nam co van de ve suc khoe tam than [1/5 of Vietnamese teenagers have mental health problems]. Retrieved from <https://vass.gov.vn/>
- Quan, T., He, T., Kang, S., Voorhees, J. J., & Fisher, G. J. (2004). Solar ultraviolet irradiation reduces collagen in photoaged human skin by blocking transforming growth factor-beta type II receptor/Smad signaling. *Am J Pathol*, 165(3), 741-751.
- Slominski, A. T., Zmijewski, M. A., Skobowiat, C., Zbytek, B., Slominski, R. M., & Steketee, J. D. (2012). Sensing the environment: regulation of local and global homeostasis by the skin's neuroendocrine system. *Adv Anat Embryol Cell Biol*, 212, v, vii, 1-115.

University of Virginia Library - Research Data Services + Sciences. Fitting and Interpreting a Proportional Odds Model. Retrieved from <https://data.library.virginia.edu/fitting-and-interpreting-a-proportional-odds-model/>

Wang, L., Zhang, X., Li, Y. X., Xu, L. Q., Li, C. L., Zhang, Z. B., . . . Li, Y. C. (2016). Aqueous Extract of *Clerodendranthus spicatus* Exerts Protective Effect on UV-Induced Photoaged Mice Skin. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2016, 9623957. doi:10.1155/2016/9623957

**MENTAL HEALTH OF THE ADOLESCENTS IN HO CHI MINH CITY:
RISK SCREENING AND SOLUTIONS**

*Giang Thien Vu*¹, *Cao Dang Nghi Thu*²,
Do Mai Y Nhi^{2*}, *Phan Thi Ngan*², *Do Thanh Bao Tram*²

¹*Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam*

²*Viet Idea Training and Mental Care Center, Vietnam*

**Corresponding author: Do Mai Y Nhi – Email: domaiynhi@vietidea.edu.vn*

Received: April 26, 2023; Revised: August 01, 2023; Accepted: August 22, 2023

ABSTRACTS

In Vietnam, the mental health care of adolescents is a concern in the field of psychology. This study was carried out with an aim of screening risks and proposing solutions for the mental health care of adolescents in Ho Chi Minh City. This is a cross-sectional study based on a Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) questionnaire which used a convenient sampling method on 6,575 adolescents aged 12 to 16 in Ho Chi Minh City. The results showed that severe and extremely severe anxiety accounted for 21,13%, depression for 10%, and stress for 11,7%. Main reasons were study and exam stress; feeling confused about the changes of physical and psychological in the puberty period without teachers and parents' support; not orientated to occupations and choosing groups of subjects in high school suitably. Based on the findings, the paper proposes solutions from the perspective of school counseling for adolescents to identify and find support from school-based resources.

Keywords: adolescents; mental health; mental health care; screening; school counseling