

HIỂU BIẾT VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Bùi Trần Mai Phương, Lại Thu Trang

Email: phuongbuivt.hh@gmail.com

Email: Laithutrang2000@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu mức độ hiểu biết của học sinh trung học cơ sở (THCS) về sức khỏe tâm thần (SKTT) tại Trường THCS Nghĩa Tân, quận Cầu Giấy, thành phố Hà Nội. Trên cơ sở khảo sát 320 học sinh thuộc các khối lớp 6, 7, 8 và 9, nghiên cứu sử dụng các phương pháp: điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn nhóm nhỏ, phỏng vấn bán cấu trúc, nghiên cứu tài liệu và phương pháp thống kê toán học bằng phần mềm SPSS. Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ hiểu biết của học sinh về sức khỏe tâm thần còn ở mức hạn chế; một bộ phận học sinh chưa nhận diện đúng khái niệm sức khỏe tâm thần cũng như các dấu hiệu của một số vấn đề tâm lý như lo âu, stress, trầm cảm và rối loạn giấc ngủ. Mức độ hiểu biết của học sinh chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như gia đình, nhà trường, bạn bè, giáo viên và các phương tiện truyền thông. Kết quả nghiên cứu khẳng định sự cần thiết của việc tăng cường giáo dục và truyền thông về sức khỏe tâm thần trong trường học nhằm nâng cao nhận thức, giúp học sinh nhận diện và ứng phó hiệu quả hơn với các vấn đề tâm lý trong học tập và cuộc sống.

Từ khóa: Sức khỏe tâm thần; hiểu biết về sức khỏe tâm thần; học sinh trung học cơ sở.

UNDERSTANDING THE MENTAL HEALTH OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Abstract: This study aims to investigate the level of understanding of mental health among junior high school students at Nghĩa Tân Junior High School, Cau Giay District, Hanoi. Based on a survey of 320 students from grades 6, 7, 8, and 9, the study used the following methods: questionnaire survey, small group interviews, semi-structured interviews, literature review, and mathematical statistics using SPSS software. The research results show that students' understanding of mental health is still limited; a portion of students do not correctly identify the concept of mental health as well as the signs of some psychological problems such as anxiety, stress, depression, and sleep disorders. Students' understanding is influenced by many factors such as family, school, friends, teachers, and media. The research findings affirm the necessity of strengthening mental health education and communication in schools to raise awareness and help students identify and respond more effectively to psychological problems in their studies and lives.

Keywords: Mental health; understanding of mental health; middle school students.

Nhận bài: 11/03/2026

Phản biện: 09/04/2026

Duyệt đăng: 13/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) “Sức khỏe tâm thần (SKTT) là trạng thái khỏe mạnh về tinh thần giúp con người có thể đương đầu với những căng thẳng trong cuộc sống, phát huy được khả năng của mình, học tập tốt, làm việc tốt và đóng góp cho cộng đồng”. SKTT là yếu tố thiết yếu của sức khỏe và hạnh phúc, góp phần nâng cao khả năng của cá nhân và cộng đồng, việc đưa ra quyết định, xây dựng các mối quan hệ và định hình thế giới xung quanh là quyền cơ bản của mỗi con người, đóng vai trò thiết yếu trong sự phát triển cá nhân, cộng đồng và nền kinh tế - xã hội.

Tình trạng SKTT của thanh thiếu niên ở Việt Nam cũng đang là một vấn đề đáng lưu ý. “Tỷ lệ trẻ em và trẻ vị thành niên gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần dao động từ 8% đến 29%, trong đó 2,3% trẻ vị thành niên có hành vi tự tử. Những vấn đề phổ biến nhất bao gồm lo âu trong học tập, trầm cảm, và căng thẳng. Nghiên cứu của Đặng Hoàng Minh và cộng sự (2012) cũng chỉ ra rằng, có từ 12% đến 13% trẻ em Việt Nam từ 6 đến 15 tuổi gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần”.

Trong giai đoạn 2022-2023, tỷ lệ thanh thiếu niên gặp các vấn đề về SKTT có chiều hướng gia tăng, với khoảng 29% trẻ em và thanh thiếu niên tại Việt Nam đang trải qua các vấn đề như trầm cảm, lo âu và căng thẳng.

Học sinh trong độ tuổi 10 -15 hay còn gọi là tuổi thiếu niên, các em đang ở giai đoạn trải qua những biến đổi đáng kể về mặt tâm lý và sinh lý, khiến các em dễ đối mặt với những nguy cơ về SKTT học đường. Những áp lực từ học tập, sự thay đổi trong nội dung và chương trình giảng dạy, cùng với tác động từ mạng xã hội và kỳ vọng từ thầy cô và gia đình đã gây ra không ít khó khăn đối với SKTT của các em. Vì vậy, việc nâng cao nhận thức cho các em về các vấn đề SKTT trong môi trường học đường và trang bị cho các em kỹ năng đối phó với những khó khăn này là hết sức cần thiết.

Chính vì vậy, nghiên cứu “Hiểu biết của học sinh trung học cơ sở về sức khỏe tâm thần” được

thực hiện nhằm tìm hiểu thực trạng hiểu biết của học sinh trung học cơ sở về sức khỏe tâm thần và các yếu tố ảnh hưởng, từ đó đề xuất một số biện pháp nhằm hỗ trợ học sinh nâng cao nhận thức và tự chăm sóc sức khỏe tinh thần.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể và địa bàn nghiên cứu

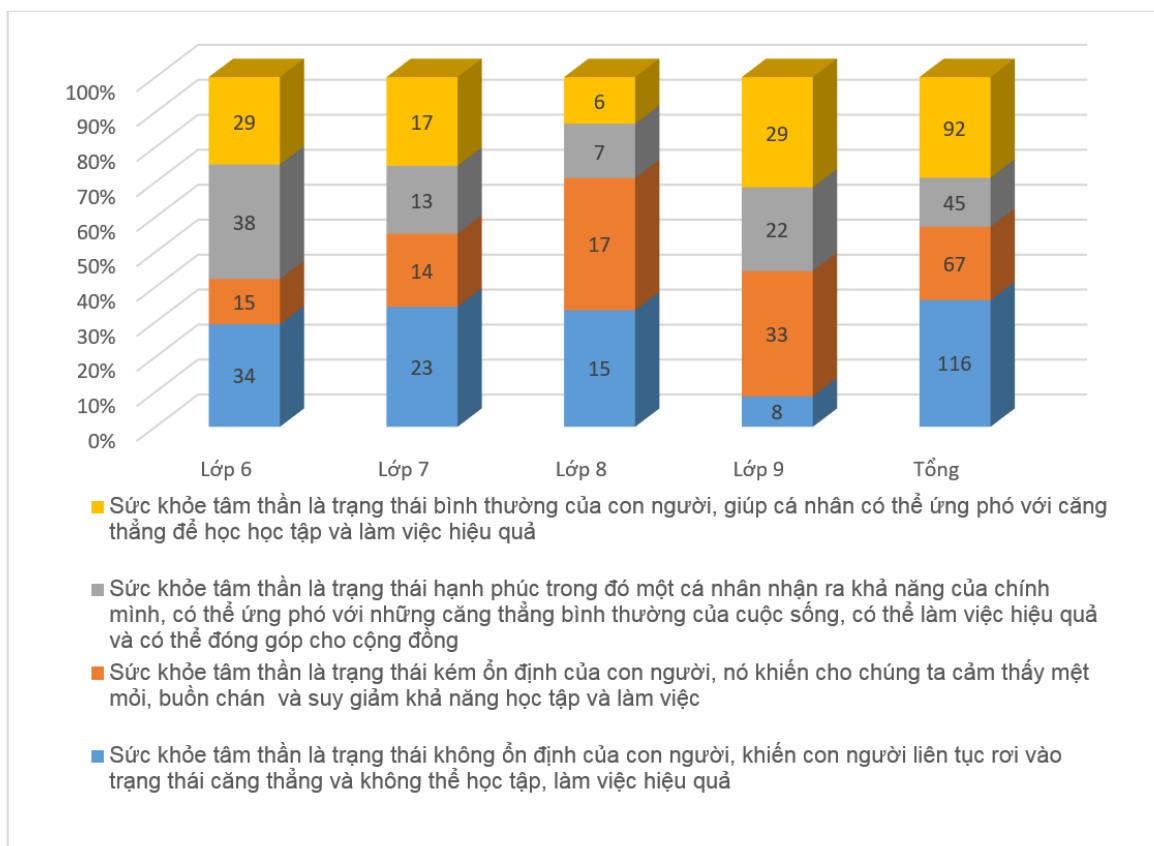
Nghiên cứu thu thập dữ liệu tại trường THCS Nghĩa Tân, Cầu Giấy, Hà Nội; từ tháng 11/2023 đến tháng 10/2024. Khách thể là 320 học sinh thuộc các khối lớp 6, 7, 8 và 9 của Trường THCS Nghĩa Tân.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng kết hợp các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp nghiên cứu lý luận, phương pháp phỏng vấn nhóm nhỏ, phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp phỏng vấn bán cấu trúc, phương pháp thống kê toán học bằng phần mềm SPSS.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. *Thực trạng hiểu biết của học sinh trung học cơ sở Nghĩa Tân về sức khỏe tâm thần*



Biểu đồ 1. Các cách hiểu khác nhau về sức khỏe tâm thần

Kết quả ở Biểu đồ 1 cho thấy chỉ khoảng 45% học sinh nhận diện đúng khái niệm sức khỏe tâm thần, phản ánh mức độ hiểu biết của học sinh về bản chất của SKTT còn hạn chế. Từ đó có thể thấy khả năng vận dụng kiến thức về sức khỏe tâm thần vào thực tiễn, như tìm kiếm hỗ trợ hoặc phòng ngừa các vấn đề tâm lý, còn chưa cao. Điều này cho thấy cần tăng cường các hoạt động giáo dục về sức khỏe tâm thần trong nhà trường, đặc biệt đối với học sinh lớp 6 và lớp 7.

Kết quả mức độ nhận diện các vấn đề sức khỏe tâm thần có sự khác biệt giữa các khối lớp. Học sinh khối 8 nhận biết rối loạn lo âu và rối loạn giấc ngủ nhiều hơn các khối khác, trong khi học sinh khối 9 nhận biết stress và trầm cảm cao hơn. Điều này có thể liên quan đến áp lực học tập, thi cử và những thay đổi tâm sinh lý ở từng giai đoạn phát triển của học sinh.

2.3.2. *Các yếu tố ảnh hưởng đến hiểu biết của học sinh trung học cơ sở Nghĩa Tân về sức khỏe tâm thần*

Bảng 1. Các yếu tố chung

Yếu tố	Ảnh hưởng	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Khách quan	Sự quan tâm của cha mẹ, người thân về các vấn đề SKTT và cách chăm sóc SKTT	3,08	0,97
	Phương tiện thông tin đại chúng	2,87	0,92
	Giáo viên cung cấp các kiến thức về SKTT	2,84	0,99
	Giáo viên hỗ trợ học sinh có vấn đề về SKTT	2,78	0,96
	Chương trình giáo dục, chăm sóc SKTT cho học sinh trong trường học	2,78	0,99
	Sự kì thị của học sinh đối với các vấn đề SKTT	2,91	1,08
	Tổng yếu tố khách quan	2,87	0,72
Chủ quan	Nhu cầu nâng cao hiểu biết của học sinh về vấn đề SKTT	2,90	1,00
	Sự quan tâm của học sinh về các vấn đề SKTT	2,93	1,02
	Niềm tin của học sinh về ảnh hưởng của SKTT đối với cuộc sống	2,90	0,99
	Tổng yếu tố chủ quan	2,91	0,85

N = 320; Min = 1 Max = 4

Bảng 1 cho thấy sự ảnh hưởng của nhóm yếu tố chủ quan (ĐTB = 2,91) mạnh hơn so với nhóm yếu tố khách quan (ĐTB = 2,87). Để có thể tăng cường sự hiểu biết các vấn đề về SKTT cho học sinh thì cần chú trọng việc tăng cường nhận thức của học sinh về SKTT. Trong nhóm yếu tố khách quan, sự quan tâm của cha mẹ và người thân về SKTT có ĐTB cao nhất (ĐTB = 3,08; ĐLC = 0,97), cho thấy đây là yếu tố ảnh hưởng lớn nhất đến nhận thức của học sinh về SKTT và kết quả cho thấy sự cần thiết của gia đình để giúp học sinh nâng cao hiểu biết về SKTT. Trong nhóm yếu tố chủ quan, sự quan tâm của học sinh về các vấn đề SKTT là yếu tố quan trọng hàng đầu ảnh hưởng đến hiểu biết về SKTT của học sinh (ĐTB= 2,93, ĐLC=1,02) và kết quả cho thấy nếu học sinh thực sự có nhu cầu biết thì các em sẽ chủ động tìm hiểu để có sự hiểu biết tốt nhất về SKTT.

Tập trung giải quyết vấn đề với điểm trung bình 3,89 (theo thang Likert 5) cho thấy học sinh có khả năng vận dụng tốt kiến thức và hiểu biết của mình để đối mặt và giải quyết các vấn đề liên quan đến SKTT. Đây là một chỉ báo tích cực, phản ánh rằng học sinh không chỉ nhận diện các vấn đề mà còn biết cách hành động để cải thiện tình hình. Nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt này có thể bắt nguồn từ hiệu quả của việc tìm kiếm sự

hỗ trợ chuyên nghiệp, khi các bác sĩ và chuyên gia có khả năng cung cấp các phương pháp điều trị cụ thể, giúp học sinh vượt qua các vấn đề tâm lý một cách hiệu quả hơn. Trong khi đó, các hoạt động thể chất cũng được đánh giá cao nhờ khả năng giảm stress và cải thiện tâm trạng. Ngược lại, các phương pháp né tránh không chỉ không giải quyết được gốc rễ vấn đề mà còn có thể làm trầm trọng thêm tình trạng tâm lý của học sinh. Các bạn HS trường THCS Nghĩa Tân đã có những hiểu biết về ứng phó với SKTT. Đa phần các bạn lựa chọn đối mặt với các vấn đề và tìm đến những người có chuyên môn để có thể được hỗ trợ vấn đề của mình.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu thực tiễn cho thấy mức độ nhận thức của học sinh về các vấn đề sức khỏe tâm thần vẫn còn hạn chế. Đa phần học sinh chỉ nắm bắt được những thông tin cơ bản, nhưng chưa có khả năng linh hoạt áp dụng kiến thức vào cuộc sống thực tế. Các vấn đề như lo âu, trầm cảm, căng thẳng và rối loạn giấc ngủ chưa được các em nhận diện đầy đủ, dẫn đến việc thiếu kỹ năng quản lý và đối phó với áp lực học tập.

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc tăng cường giáo dục và can thiệp về sức khỏe tâm thần trong môi trường học đường có thể góp phần cải thiện

hiểu biết và kỹ năng tự chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh. Điều này khẳng định vai trò quan trọng của các hoạt động giáo dục và can thiệp sớm trong môi trường học đường nhằm nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần cho học sinh. Nghiên cứu cũng cho thấy hiểu biết của học sinh về sức khỏe tâm thần chịu ảnh hưởng bởi cả các yếu tố chủ quan và khách quan. Các yếu tố chủ quan như tâm lý cá nhân, động lực học tập và mức độ

tự nhận thức có tác động đến khả năng nhận diện và ứng phó với các vấn đề tâm lý. Đồng thời, các yếu tố khách quan như gia đình, nhà trường, môi trường xã hội và truyền thông cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành nhận thức của học sinh về sức khỏe tâm thần. Trong đó, sự hỗ trợ từ gia đình và định hướng giáo dục từ nhà trường có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ hiểu biết và khả năng chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Adelman, H. S., & Taylor, L. (2006). *Mental health in schools: Engaging learners, preventing problems, and improving schools*. Springer.
- Nguyễn Thị Mỹ Hạnh và cộng sự (2023). *Stress và các yếu tố liên quan của HS trường THPT Nguyễn Du Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh*. Tạp chí y học Việt Nam, tập 520, số 1B, trang 89-95.
- Quốc hội nước Cộng hòa Xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2019). *Luật Giáo dục 2019*.
- Đặng Hoàng Minh, Amie Alley Pollack, Phương Nguyễn, Trang Lê, & Lâm Lê (2022). *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và phúc lợi của thanh niên ở Việt Nam*. Hà Nội: UNICEF Việt Nam.
- Trần Thị Hương Quỳnh và cộng sự (2020). *Thực trạng trầm cảm, lo âu ở HS một trường trung học phổ thông tại tỉnh Nghệ An năm học 2019-2020 và một số yếu tố liên quan*. Tạp chí Y học Dự phòng, số 6(2020): 83-89.
- UNICEF Việt Nam (2018). *Nghiên cứu về sức khỏe tâm thần và phúc lợi tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên ở Việt Nam*.
- UNICEF Việt Nam (2022). *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và phúc lợi của thanh niên ở Việt Nam*.
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. (<https://www.who.int/health-topics/mental-health>)