

# KHÓ KHĂN TÂM LÝ VÀ NHU CẦU THAM VẤN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Dương Thị Diệu Hoa, Vũ Khánh Linh, Trần Văn Thức

*Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.*

## 1. Đặt vấn đề

Sự phát triển với tốc độ nhanh và đầy biến động của nền kinh tế - xã hội, các yêu cầu ngày càng cao của nhà trường và cả những điều bất cập trong thực tiễn giáo dục, thêm vào đó là sự kỳ vọng quá cao của cha mẹ, thầy cô đang tạo ra những áp lực rất lớn và gây căng thẳng cho học sinh trong cuộc sống, trong học tập và trong quá trình phát triển. Mặt khác, sự hiểu biết của học sinh về bản thân mình cũng như kỹ năng sống của các em vẫn còn hạn chế trước những sức ép nói trên. Hậu quả là ngày càng có nhiều học sinh gặp không ít khó khăn trong học tập, tu dưỡng, xây dựng lý tưởng sống cho mình cũng như xác định cách thức ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ xung quanh. Những học sinh này rất cần được sự trợ giúp của các nhà chuyên môn, của thầy cô giáo và cha mẹ. Vấn đề đặt ra là để trợ giúp học sinh vượt qua các khó khăn tâm lý của mình, các nhà giáo dục cần biết các em thường gặp những khó khăn gì, ở mức độ nào? Các em đã làm gì để giải quyết khó khăn đó?

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài này là đánh giá những khó khăn tâm lý của học sinh THPT thường xảy ra trong học tập và trong các mối quan hệ. Đánh giá nhu cầu tham vấn của học sinh theo các mức độ khác nhau để từ đó xác định phương hướng tổ chức các hoạt động tham vấn nhằm đáp ứng nhu cầu của các em.

## 2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

Đề tài được tiến hành trên 615 em học sinh THPT thuộc địa bàn Hà Nội, Nam Định, Vĩnh Phúc, trong thời gian từ tháng 2 đến tháng 5 năm 2006.

Các phương pháp nghiên cứu chủ yếu là bảng hỏi, phỏng vấn sâu và phân tích tiểu sử một số ca điển hình.

## 3. Kết quả nghiên cứu

### 3.1. *Khó khăn tâm lý của học sinh*

### 3.1.1. Trạng thái tâm lý phổ biến ở học sinh

Trong cuộc sống, khi giải quyết công việc nhất định hoặc khi giao tiếp với người khác, thường xuất hiện những khó khăn bên ngoài, từ phía đối tượng hoặc nảy sinh từ các điều kiện khách quan. Tuy nhiên, cũng không ít trường hợp xuất hiện các khó khăn bên trong, được nảy sinh từ các trạng thái tâm lý cá nhân, khi đối mặt với đối tượng hoạt động hoặc giao tiếp. Nếu trạng thái tích cực sẽ tạo ra sự hưng phấn tâm lý, nhờ đó cá nhân sẽ đạt hiệu quả cao trong hoạt động. Ngược lại, nếu trạng thái tiêu cực, căng thẳng, lo âu sẽ tạo ra ở cá nhân các khó khăn, rào cản tâm lý, ảnh hưởng xấu đến hoạt động và phát triển của cá nhân. Vì vậy, sự xuất hiện và tồn tại của các trạng thái tâm lý tiêu cực là một chỉ báo sự tồn tại hay không của những khó khăn tâm lý. Vấn đề đặt ra là học sinh THPT hiện nay có những trạng thái tâm lý nào trong hoạt động và giao tiếp? Kết quả tìm hiểu vấn đề này được thể hiện ở bảng 1:

**Bảng 1:** Trạng thái tâm lý phổ biến ở học sinh

Địa bàn	Nam Định	Vĩnh Phúc	Hà Nội	Tổng
Mức độ cảm nhận	(%)	(%)	(%)	(%)
Rất hài lòng và yên tâm	4,6	4,8	1,9	3,8
Về cơ bản là hài lòng	12,8	8,2	29,4	16,8
Hài lòng và lo lắng pha trộn	9,2	10,1	35,5	18,3
Lo lắng nhiều hơn hài lòng	41,3	33,8	24,3	33,1
Thường xuyên lo lắng	32,1	43,0	8,9	28,0

Có hai điểm rất đáng chú ý được rút ra từ các kết quả nghiên cứu:

*Thứ nhất:* Số học sinh THPT được khảo sát có trạng thái tâm lý hài lòng và hoàn toàn yên tâm với cuộc sống của mình chiếm tỉ lệ rất nhỏ (3,8%). Số còn lại (96,2%) có tâm trạng lo lắng ở các mức độ khác nhau. Trong đó có tới 28,0% “thường xuyên lo lắng không yên tâm”. Những em này có nguy cơ cao dẫn đến sự lo âu và rối nhiễu tâm lý. Đây là điều bất bình thường, một mặt, phản ánh sự căng thẳng quá mức của số đông học sinh THPT hiện nay, mặt khác, cho thấy áp lực lớn từ phía gia đình, nhà trường và xã hội đến đời sống của các em. Với những em “thường xuyên lo lắng không yên tâm” cần được trợ giúp kịp thời và đúng hướng từ phía người lớn và bạn bè.

*Thứ hai:* Có sự khác biệt đáng kể về mức độ lo lắng, không an tâm giữa học sinh THPT được khảo sát ở Hà Nội với các tỉnh lân cận. Nhìn chung, học sinh được khảo sát ở Hà Nội ít bị căng thẳng hơn, mức độ hài lòng về cuộc sống cao hơn cả so với học sinh được khảo sát các địa phương khác. Hay nói cách khác, học sinh ở các địa phương có biểu hiện về sự lo lắng căng thẳng cao.

### 3.1.2. Các khía cạnh thể hiện khó khăn tâm lý ở học sinh THPT

Những khó khăn tâm lý cụ thể mà học sinh gặp phải là rất phong phú. Các số liệu trong bảng 2 phản ánh điều này.

**Bảng 2: Nội dung khó khăn tâm lý ở học sinh THPT**

STT	Địa bàn	Nam Định (%)	Vĩnh Phúc (%)	Hà Nội (%)	Tổng (%)
	Các nội dung				
1	Quan hệ với cha mẹ, anh chị em	15,8	23,5	24,2	21,2
2	Quan hệ với bạn, với lớp	18,4	16,9	18,7	18,0
3	Quan hệ với thầy cô giáo	14,2	12,3	6,8	11,1
4	Đánh giá của người khác về mình	15,5	19,4	17,1	17,3
5	Về sự phát triển của bản thân	23,1	25,0	27,2	25,1
6	Trong học tập, rèn luyện	31,0	29,9	30,6	30,5
7	Lý tưởng, nghề nghiệp tương lai	32,9	36,1	43,7	37,6

Nhìn chung, học sinh gặp khó khăn ở rất nhiều lĩnh vực, với mức độ khác nhau. Các em thường gặp khó khăn trong việc xác định, lựa chọn nghề nghiệp cho tương lai (37,6%); khó khăn nảy sinh trong hoạt động học tập (30,5%) và băn khoăn về sự phát triển tâm sinh lý của bản thân (25,1%). Khó khăn trong quan hệ với cha mẹ và quan hệ với bạn cũng là những nội dung chiếm tỷ lệ đáng kể (21,2% và 18,0%). Vấn đề quan hệ với thầy cô giáo tuy chiếm tỷ lệ thấp nhưng cũng là nội dung làm nảy sinh nhiều khó khăn tâm lý.

Những khó khăn cụ thể trong mỗi nội dung rất phong phú. Chẳng hạn, trong việc chọn nghề, học sinh thường khó khăn về hiểu rõ tính chất phạm vi làm việc của nghề; về tương lai, khả năng phát triển của nghề; về khả năng bản thân khi thi và học nghề; không được tự mình chọn nghề (phụ thuộc gia đình) v.v... Trong học tập, các em thường gặp khó khăn về phương pháp học tập; chịu áp lực từ phía gia đình và từ kết quả học tập không cao v.v... Trong sự phát triển bản thân, các em hay mặc cảm về hình thức; lo lắng về những biểu hiện của cơ thể; băn khoăn về tương lai các chức năng cơ thể có bình thường không. Trong quan hệ với gia đình, các em lo lắng vì bố mẹ không hiểu, hay áp đặt đối với mình; không được bố mẹ tin tưởng; bố mẹ hay cãi nhau, gia đình căng thẳng v.v... Các thầy cô không công bằng, hay có định kiến; không quan tâm đến lớp; giảng bài khó hiểu; không tôn trọng, hay mắng chửi, cũng là những nguyên nhân gây lo lắng trong quan hệ với giáo viên của học sinh THPT được khảo sát.

3.1.3. Ảnh hưởng của những khó khăn tâm lý đến đời sống của học sinh  
 Kết quả tìm hiểu vấn đề này được trình bày tại bảng 3

**Bảng 3: Ảnh hưởng của những khó khăn tâm lý đến học sinh**

Mức độ \ Địa bàn	Nam Định (%)	Vĩnh Phúc (%)	Hà Nội (%)	Tổng (%)
Rất ảnh hưởng	75,2	79,2	46,3	66,9
Ít ảnh hưởng	19,3	16,9	51,9	29,4
Không ảnh hưởng	5,5	3,9	1,8	3,7

Có thể nói ảnh hưởng của những khó khăn tâm lý đến đời sống và học tập là rất lớn. Bằng chứng là đại đa số học sinh cho rằng những khó khăn tâm lý “Rất ảnh hưởng” đến đời sống (66,9%) và chỉ có rất ít các em cho rằng vấn đề đó “không ảnh hưởng” (3,7%). Rõ ràng là vấn đề trợ giúp các em học sinh giải thoát những khó khăn của mình có ý nghĩa rất lớn đối với sự phát triển của các em.

Có sự khác biệt đáng kể về mức độ ảnh hưởng của những khó khăn đến đời sống của học sinh Hà Nội và các tỉnh lân cận. Số học sinh được khảo sát ở Hà Nội bị ảnh hưởng ít hơn so với học sinh được khảo sát tại các địa phương khác (46,3% h/s Hà Nội cho rằng rất ảnh hưởng so với 75,2% và 79,2% h/s Nam Định và Vĩnh Phúc). Hay nói cách khác, học sinh ở đây có biểu hiện về sự lo lắng căng thẳng cao. Điều này có thể do ở Hà Nội các em học sinh có nhiều điều kiện phát triển hơn nên khả năng, tính độc lập, chủ động cũng có phần phát triển hơn so với học sinh ở hai địa phương còn lại.

3.2 Nhu cầu tham vấn của học sinh THPT

Các kết quả khảo sát về khó khăn tâm lý của học sinh THPT đã cho các tư liệu rất đáng quan ngại. Vấn đề đặt ra tiếp theo là các em đã giải quyết khó khăn của mình như thế nào? Có nhu cầu trợ giúp từ phía nhà tham vấn?

3.2.1. Cách thức giải quyết các khó khăn tâm lý ở học sinh

Trước những khó khăn tâm lý, học sinh có nhiều cách giải quyết khác nhau. Số liệu khảo sát trong các bảng 4 và 5 phản ánh điều đó.

**Bảng 4: Cách thức giải quyết khó khăn trên ở học sinh**

Các cách giải quyết	Nam Định (%)	Vĩnh Phúc (%)	Hà Nội (%)	Tổng (%)
Âm thầm chịu đựng	56,0	52,2	42,6	50,3

Tự mình giải quyết theo cách riêng	29,4	31,4	33,3	28,7
Tìm hiểu qua các phương tiện thông tin	43,1	39,1	55,9	46,0
Tự an ủi, làm gì đó, viết nhật ký	37,4	41,6	38,2	39,1
Tâm sự với bố mẹ	6,4	5,8	5,5	5,9
Tâm sự với thầy cô	28,4	33,8	24,1	28,8
Tâm sự với bạn bè	51,4	53,6	66,6	57,2

**Bảng 5: Mức độ tiếp cận của học sinh đối với các dịch vụ tham vấn**

Các khó khăn		Địa bàn	Nam Định	Vĩnh Phúc	Hà Nội	Tổng
			(%)	(%)	(%)	
Biết các địa chỉ tham vấn	Biết		10,1	12,1	32,8	18,3
	Không biết		89,9	87,9	67,2	81,7
Mức độ tham gia tư vấn	Thường xuyên		1,3	0,0	1,6	1,0
	Một vài lần		8,1	2,6	9,3	6,7
	Chưa bao giờ		90,6	97,4	89,7	92,3

Qua các số liệu trong bảng 4 và 5 có thể rút ra một số nhận xét:

*Thứ nhất:* Các giải pháp phổ biến của học sinh, khi “có vấn đề về tâm lý” là tâm sự với bạn bè (57,2%), thầy cô giáo; tự tâm sự, an ủi bằng các hành động như viết nhật ký hay làm cái gì đó. Thậm chí âm thầm chịu đựng (50,3%). Điều đáng lưu ý là rất ít học sinh được khảo sát lựa chọn giải pháp là trao đổi với cha mẹ.

*Thứ hai:* Hầu hết số học sinh THPT được khảo sát biết rất ít về các trung tâm tham vấn, các chương trình, các chuyên mục tham vấn trên các phương tiện thông tin đại chúng. Điều này thể hiện qua con số 81,7% học sinh trả lời “Không biết” địa chỉ tham vấn. Do ít biết đến các địa chỉ tham vấn tâm lý nên mức độ sử dụng dịch vụ này để hỗ trợ mình giải quyết vấn đề của các em học sinh là rất thấp. Đa số các em đều trả lời “Chưa bao giờ” xin tham vấn tâm lý (92,3%). Cũng có một số em (6,7%) khẳng định “Có một vài lần xin tham vấn”, chủ yếu bằng hình thức viết thư gửi câu hỏi lên báo, đài.

*Thứ ba:* Chỉ có 20,4% số học sinh được khảo sát khẳng định, cách giải quyết như hiện tại của các em là có hiệu quả. Số còn lại 79,6% cho rằng có hiệu quả, nhưng không cao.

### 3.2.2. Nhu cầu của học sinh về hình thức tham vấn

Các kết quả nghiên cứu (bảng 5) cho thấy, hầu hết học sinh được khảo sát chưa thực sự tiếp cận tới các dịch vụ tham vấn khi gặp khó khăn. Phải chăng các em cho rằng hoạt động này không cần thiết? Kết quả khảo sát cho thấy không phải như vậy. Hầu hết học sinh đều khẳng định hoạt động tham vấn tâm lý trong nhà trường là cần thiết với các mức độ khác nhau. Trong đó có tới 55,5% học sinh được khảo sát khẳng định hoạt động tham vấn là rất cần thiết. Chỉ có 4,6% ý kiến nhận định hoạt động này là “Không cần thiết”. Mặt khác, các kết quả khảo sát cho thấy như sau:

**Bảng 6: Nhu cầu của học sinh về hình thức tổ chức tham vấn**

Các hình thức	Địa bàn	Nam Định (%)	Vĩnh Phúc (%)	Hà Nội (%)	Tổng (%)
Tham vấn trực tiếp tại nhà		19,3	24,6	26,7	23,5
Tham vấn trực tiếp tại trường		67,9	69,1	59,2	65,4
Tham vấn qua điện thoại		43,1	52,2	50,1	48,5
Tham vấn tại khu dân cư		29,4	32,4	39,8	33,9
Tham vấn qua thư từ		59,6	68,1	66,4	64,7

Bảng số liệu cho ta thấy hầu hết học sinh THPT có nhu cầu được tham vấn theo hình thức nhất định. Trong đó hai hình thức tham vấn được các em lựa chọn nhiều nhất là tham vấn trực tiếp trong nhà trường (65,4%) và tham vấn qua thư (64,7%); tiếp đến là hình thức qua điện thoại (48,5%). Các hình thức khác như “Tham vấn tại nhà” và “Tại khu dân cư” ít được lựa chọn hơn.

Như vậy, hiện tại có mâu thuẫn giữa nhận thức về sự cần thiết và nhu cầu tham vấn cao, đa dạng của học sinh với thực tế các em tiếp cận dịch vụ này ít. Các kết quả nghiên cứu cho thấy nguyên nhân chủ yếu dẫn đến việc học sinh ít tiếp cận tới dịch vụ tham vấn chủ yếu là do: “Bản thân các em e ngại, xấu hổ” (52,2%); “Không biết các địa chỉ tham vấn” (47,5%); ngoài ra, do “Sợ mọi người biết vấn đề của mình” (37,8%); “Không có điều kiện chi trả cước phí” (27,6%) cũng là những yếu tố làm cản trở sự tiếp cận của học sinh đến các loại hình dịch vụ tham vấn.

### 3.2.3 Nhu cầu của học sinh về việc mở phòng tham vấn tâm lý trong trường phổ thông

**Bảng 7: Nhu cầu của học sinh về việc mở phòng tham vấn ở trường phổ thông**

Ý kiến HS	Địa bàn	Nam Định (%)	Vĩnh Phúc (%)	Hà Nội (%)	Tổng (%)
Nên mở		68,8	70,0	54,6	64,5
Mở cũng được, không		30,3,0,9	29,0	35,7	31,7

mở cũng được				
Chưa nên mở	0,9	1,0	9,7	3,8

Đa số học sinh cho rằng "Nên mở" phòng tham vấn trong nhà trường phổ thông 64,5% và 31,7% cho rằng "Mở cũng được, không mở cũng được", chỉ có 3,8% các em cho rằng trong thời điểm hiện tại "Chưa nên mở" phòng tham vấn. Như vậy, phần lớn các em học sinh đều nhận thức hoạt động tham vấn đối với các em là "Cần thiết" và "Nên mở" phòng tham vấn tại nhà trường phổ thông. Các kết quả khảo sát cho thấy, nếu phòng tham vấn được mở, có 20,4% số học sinh khẳng định "Thường xuyên đến phòng tham vấn để xin ý kiến chuyên gia về vấn đề của mình"; 75,9% "Sẽ đến khi có vấn đề cần thiết", còn lại 3,7% các em trả lời sẽ "Không đến".

#### 4. Kết luận và kiến nghị

Từ các kết quả phân tích trên đây có thể rút ra một số kết luận sau:

1. Hầu hết học sinh THPT được khảo sát đều có trạng thái tâm lý lo lắng với các mức độ khác nhau về các lĩnh vực có liên quan tới học tập, quan hệ và sự phát triển của bản thân, trong đó có tới gần 1/3 ở mức thường xuyên lo lắng. Thực trạng này rất đáng quan ngại đối với sức khỏe tâm lý học sinh

2. Hoạt động tham vấn đối với học sinh THPT được các em nhận thức là cần thiết. Đồng thời các em có nhu cầu tham vấn thông qua việc mở phòng tham vấn tâm lý tại nhà trường. Vì vậy, trong trường THPT cần tổ chức và phát triển mạng lưới phòng tham vấn để trợ giúp học sinh, thoả mãn nhu cầu tham vấn của các em.

3. Hoạt động tham vấn trong trường học có thể được thực hiện theo nhiều hình thức sinh động. Tuy nhiên, cần chú ý đến hình thức tham vấn trực tiếp (với cá nhân hoặc với nhóm) và các hình thức được nhiều học sinh lựa chọn. Đồng thời, cần tuyên truyền rộng rãi để mọi học sinh được biết, được tham gia. Việc tổ chức các hoạt động tham vấn cần có sự phối hợp giữa các hội tham vấn chuyên nghiệp với hội đồng giáo dục nhà trường. Cán bộ tham vấn chủ yếu phải là các nhà tham vấn chuyên nghiệp, bên cạnh đó cũng cần kết hợp với vai trò của đội ngũ giáo viên cũng như các cố vấn Đoàn.