

Tổng biên tập

PGS. TS. PHẠM VĂN SƠN

Hội đồng biên tập

GS. TS. VŨ DŨNG

GS. TS. NGUYỄN THỊ MỸ LỘC

GS. TSKH TRẦN VĂN NHUNG

Mr. DANNY GAUCH

TS. LÊ HOÀNG HẢO

GS. TS. NGUYỄN XUÂN LẠC

GS. TS. PHAN VĂN KHA

PGS. TS. NGUYỄN XUÂN THỨC

TS. CHU MẠNH NGUYỄN

GS. TS. PHẠM HỒNG QUANG

PGS. TS. PHẠM VĂN SƠN

GS. TS. THÁI VĂN THÀNH

PGS. TS. Đại tá MAI VĂN HÓA

PGS. TS. NGUYỄN VĂN ĐỆ

PGS. TS. BÙI VĂN HỒNG

PGS. TS. DƯƠNG THỊ HOÀNG YẾN

PGS. TS. THÁI THẾ HÙNG

PGS. TS. LÊ VĂN GIÁO

PGS. TS. LÊ KHÁNH TUẤN

PGS. TS. NGUYỄN MẠNH HƯỜNG

PGS. TS. TRẦN THỊ MINH HẰNG

TS. BÙI ĐỨC TỬ

PGS. TS. NGUYỄN NHƯ AN

Tòa soạn

Phòng 606, nhà A, số 73 Nguyễn Chí Thanh

Đống Đa, Hà Nội

Điện thoại: 024.36658762

Fax: 024.36658761

Email: tapchitbgd@yahoo.com.vn

Văn phòng giao dịch

Tạp TP. Hồ Chí Minh, số 58, đường 6,

khu phố 2, P. Linh Trung, Q. Thủ Đức,

TP. HCM. ĐT: 0916682685

Tài khoản:

1501 201 018 193

Ngân hàng NN&PTNT Hà Nội

PGD Hai Bà Trưng

Giấy phép xuất bản:

Số 357/CBC-BCTƯ Ngày 15/12/2020

của Bộ Thông tin và Truyền thông

Thiết kế và Chế bản:

Đoàn Ngoan

In tại Công ty TNHH In - Thương mại

và Dịch vụ Nguyễn Lâm

MỤC LỤC - CONTENT

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG - APPLIED RESEARCH

Thái Quốc Bảo, Cao Thị Thúy Hải và Hà Mạnh Khương: Thiết kế, chế tạo “kích thủy lực” hỗ trợ hoạt động dạy Stem ở trường phổ thông - *Designing and manufacturing “hydraulic jacks” to support Stem’s teaching activities in high schools*

Bùi Anh Kiệt, Trần Thị Thu Thảo: Sử dụng phần mềm R để mô phỏng một số bài toán xác suất lớp 11 - *Using R software to simulate some probability problems in grade 11*

Nguyễn Hữu Đức: Vận dụng quan điểm dạy học hợp tác trong dạy học yếu tố hình học cho học sinh lớp 4 - *Applying cooperative teaching perspective in teaching geometric elements for grade 4 students*

Lê Trường Bích Trâm, Đỗ Văn Hùng: Phát triển năng lực tư duy và lập luận toán học của học sinh lớp 5 thông qua dạy học “số thập phân – các phép tính với số thập phân” - *Developing 5th grade students’ ability to think and reason math through teaching “decimals - calculations with decimals”*

Trần Mộng Linh: Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề toán học cho học sinh lớp 2 thông qua dạy học chủ đề số học - *Forming and developing the math problem solving capacity for pupils in grade 2 through teaching arithmetic topics*

Nguyễn Dương Hoàng, Ngô Hồng Khởi: Thiết kế một số tình huống dạy học kiến tạo trong chương “Nguyên hàm - tích phân - ứng dụng” lớp 12 - *Designing a number of constructivist teaching situations in chapter “Primitive - integral - applied” grade 12*

Dương Thị Hoài Thu: Phương pháp giải bài tập định tính phần chuyển động của chất lỏng trong học phần Vật lý đại cương tại Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội - *Method of solving qualitative exercises in fluid motion in Ocean Physics module at Hanoi University of Natural Resources and Environment*

Nguyễn Đức Minh, Bùi Thị Dân: Khảo sát hiệu năng phát hiện trong mạng cảm biến nhiễu vị trí xử lý phân tán khi hệ thống chịu ảnh hưởng của nhiễu tương quan phân bố Student-T - *Investigating of detection performance in distributed multi-position sensor networks when the system is influenced by Student-T distributed correlation noise*

Ngô Thị Lan Hương, Mai Lê Thủy: Những lợi ích của mô hình lớp học đảo ngược với hoạt động giảng dạy trực tuyến - *The benefits of a reversed classroom model with online teaching*

Nguyễn Thành Lăng: Sơ đồ tư duy và việc hướng dẫn học sinh sử dụng sơ đồ tư duy để tìm ý trong dạy làm văn nghị luận xã hội ở trường phổ thông - *Mindmaps and guiding students to use mind maps to find the ideas in teaching social dissertation in high schools*

Lê Phương Hà: Thiết kế phiếu học tập trong dạy học truyện ngắn hiện đại Việt Nam - *Designing study cards in teaching modern Vietnamese short stories*

Nguyễn Văn Bản, Trần Thị Liễu: Vận dụng dạy học trực quan và dạy học hợp tác để mở rộng vốn từ cho học sinh khiếm thính lớp 4 trường trẻ em khuyết tật An Giang - *Applying visual teaching and collaborative teaching to expand the vocabulary for 4th grade deaf students of An Giang Disabled Children’s School*

Nguyễn Hùng Vân: Lỗi từ ngữ và câu trong văn bản viết của học sinh trung học phổ thông thị xã Ngã Năm, tỉnh Sóc Trăng - *Errors in words and sentences in the written text of high school students in Nga Nam town, Soc Trang province*

Phạm Thị Huệ: Nghiên cứu tích hợp nội dung và các hoạt động dạy học trải nghiệm về “cuộc chiến tranh biên giới bảo vệ tổ quốc (1975-1979) ở Tây Ninh” trong chương trình lịch sử địa phương - *Researching to integrate teaching content and experiential teaching activities about “border war for the country (1975-1979) in Tay Ninh” in the local history program*

Nguyễn Văn Hai: Phương pháp giúp học sinh thực hiện tốt hoạt động luyện tập trong môn khoa học xã hội lớp 9 phần môn lịch sử - *Method to help students perform well in practice activities in the 9th grade social sciences subject in history*

Phạm Hương Giang, Nguyễn Thanh Mai: Sử dụng kỹ thuật KWL trong dạy học địa lí THPT - *Using the KWL technique in teaching geography at high school*

Lưu Thanh Tú: Rèn luyện tiếng Anh bằng sử dụng hoạt động cặp, nhóm cho học sinh THPT - *Practicing English by using the pairs and groups activities for high school students*

Nguyễn Thị Lan Anh: Vận dụng một số hoạt động tình huống nhằm rèn luyện kỹ năng nghe tiếng Anh cho học sinh tiểu học - *Applying some situational activities to practice English listening skills for primary school students*

Hoàng Thị Thủy: Sử dụng một số thủ thuật khởi động tạo hứng thú trong tiết học tiếng Anh cho học sinh THCS - *Using some fun warm-up tips in English class for junior high school students*

Nguyễn Thị Hà: Phân tích một số lỗi thường gặp khi viết đoạn văn tiếng Anh của sinh viên không chuyên Đại học Quốc gia Hà Nội - *Analyzing some common errors when writing English paragraphs of amateur students at Hanoi National University*

Bùi Trường An: Phân tích những lỗi viết tiếng anh thường gặp của sinh viên các lớp tiếng Anh tại Trường đại học Đồng Tháp - *Analyzing of common written errors of students in English classes at Dong Thap university*

Mã Mỹ Phương: Một số biện pháp tổ chức cho trẻ làm quen tiếng Anh - *Some organization measures for children to get acquainted with English*

Lê Hoài Thu: Đánh giá về thói quen học tập của sinh viên năm thứ hai khoa quốc tế - Đại học quốc gia Hà Nội - *Evaluating on study habits of Sophomore in International school at Viet Nam National University Hanoi*

Lê Kim Lộc: Rèn luyện kỹ năng học tập phương pháp tổ chức hoạt động âm nhạc cho sinh viên ngành giáo dục mầm non Trường CDSP Bà Rịa Vũng Tàu - *Training learning skills the methods of organizing music activities for students of preschool education in Ba Ria Vung Tau Vocational College*

Nguyễn Duy Hưng: Thực trạng hoạt động giáo dục thể chất của sinh viên Trường đại học Tân Trào, tỉnh Tuyên Quang - *Current situation of physical education activities of students at Tan Trao University, Tuyen Quang province*

Phan Thị Lung: Kỹ năng cơ bản của nhà tham vấn trong trường học ở tỉnh Điện Biên - *Basic Skills of School Counselors in Dien Bien Province*

Lê Thị Thêm: Giải pháp nâng cao năng lực thực hành cho sinh viên ngành công tác xã hội, Trường cao đẳng sư phạm Điện Biên - *Solution to improve practical capacity for students in social work, Dien Bien College of Education*

Lê Văn Tèo: Hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường đại học Thủ Dầu Một, Bình Dương - *Extracurricular sports activities of students at Thu Dau Mot University, Binh Duong*

Nguyễn Việt Hà, Nguyễn Thanh Sơn: Những yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến sức bền của người tập luyện thể dục thể thao - *Psychological factors affect the endurance of people who exercise and sport*

Triệu Thị Kim Quyên: Giáo dục bồi dưỡng lối sống trách nhiệm, cống hiến cho đoàn viên, hội viên công đoàn, phụ nữ ở các nhà trường quân đội - *Educating and fostering a responsible lifestyle, dedicating to union members, union members, women in Military schools*

Giáp Minh Nguyệt Ánh: Vận dụng phương pháp học tập chủ động trong giảng dạy kế toán tại các trường đại học - *Applying active learning methods in accounting teaching at universities*

Lê Thị Bích Lan: Nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho ngành Logistics - *Improving the quality of training high-quality human resources for the Logistics industry*

Lê Thị Thanh Hương, Vũ Thị Kim Dung: Giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn Giáo dục công dân ở các trường THCS tỉnh Nam Định đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông mới - *Solutions to improve the quality of civic education teaching in Nam Dinh junior high schools to meet the new general education program*

Nguyễn Thị Tuyết Anh: Phát triển đội ngũ giáo viên mầm non theo chuẩn nghề nghiệp ở huyện Giồng Riềng, tỉnh Kiên Giang - *Developing the contingent of preschool teachers according to professional standards in Giong Rieng district, Kien Giang province*

Nguyễn Văn Thắng, Trần Văn Tiến: Giáo dục đạo đức nghề nghiệp trong đào tạo giáo viên tại trung tâm giáo dục quốc phòng và an ninh Đại học Huế - *Professional ethics education in teacher training at Hue University security and defense education center*

Hoàng Bích Huệ: Tổ chức phát triển chương trình giáo dục địa phương ở các trường tiểu học thành phố Điện Biên Phủ, tỉnh Điện Biên đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông 2018 - *Organizing the development of Local education program development organizations in primary schools in Dien Bien Phu city, Dien Bien province to meet the general education program 2018*

Lê Hồng Khanh: Biện pháp nâng cao chất lượng và hiệu quả giờ dạy ở các cơ sở giáo dục nghề nghiệp - *Measures to improve the quality and efficiency of teaching hours in vocational education institutions*

Vũ Hồng Khanh, Nguyễn Thị Ngọc Bích: Phát triển đội ngũ giảng viên nhằm nâng cao chất lượng đào tạo ở các trường cao đẳng y dược - *To develop the contingent of trainers in order to improve the quality of training in medical and pharmaceutical colleges*

Nguyễn Phước Tài, Lê Minh Hiếu: Nâng cao chất lượng nghiên cứu khoa học cho cán bộ giảng viên trường chính trị tỉnh Đồng Tháp thông qua hoạt động báo cáo chuyên đề - *Improving the quality of scientific research for lecturers of Dong Thap political school through thematic reporting activities*

Nguyễn Văn Hùng: Giải pháp gắn kết với doanh nghiệp trong đào tạo và sử dụng sinh viên tốt nghiệp của trường cao đẳng nghề công nghiệp Thanh Hoá - *Solution associated with Enterprise in training and employing graduates of Thanh Hoa Vocational College of Industry*

Phạm Văn Thắng, Trần Mạnh Ngọc: Giải pháp ngăn chặn tác động của thông tin sai trái trên không gian mạng đến đội ngũ cán bộ quản lý học viên Trường đại học Trần Quốc Tuấn - *Solutions to prevent the impact of false information on cyberspace on the team of student management staff at Tran Quoc Tuan University*

Đào Xuân Trường; Phạm Đức Quỳnh: Biện pháp nâng cao hiệu quả của việc vận dụng phương pháp nêu vấn đề và sử dụng tình huống trong dạy học môn quốc phòng, an ninh tại trung tâm giáo dục quốc phòng và an ninh đại học Thái Nguyên - *Measures to improve the efficiency of applying problem-raising methods and using situations in teaching national defense and security subject at Thai Nguyen university security and defense education*

Lê Ngọc Sơn, Trần Thanh Kiệt: Yếu tố tác động đến nâng cao chất lượng nghiên cứu khoa học xã hội và nhân văn ở các nhà trường quân đội - *Factors affect of improving the quality of social science research and humanities in military schools*

Trần Mỹ Linh: Nghiên cứu nhận thức của học sinh trung học cơ sở về rối nhiễu trầm cảm - *Researching the Junior high school students' perceptions of depressive disturbances*

QUẢN LÝ GIÁO DỤC - EDUCATION MANAGEMENT

Khuất Thị Hằng: Tổ chức hoạt động trải nghiệm cho học sinh lớp 8 trong dạy học văn bản nhật dụng - *Organizing the experiential activities for students in grade 8 in teaching Japanese*

Bùi Văn Hưng; Trần Thị Ngọc Yến: Quản lý xây dựng văn hóa ứng xử của giáo viên trong sử dụng mạng xã hội ở hệ thống trường mầm non the First Academy, thành phố Hồ Chí Minh - *Managing of building the teachers' behavioral culture in using social networks in the First Academy preschool system, Ho Chi Minh city*

Đào Văn Chính: Quản lý hoạt động bồi dưỡng học sinh giỏi ở các trường trung học phổ thông huyện Vị Thủy, tỉnh Hậu Giang - *Managing the activities of fostering good students at high schools in Vi Thuy district, Hau Giang province*

Lê Thanh Long: Quản lý giáo dục đạo đức cho học sinh ở các trường THPT ở huyện Thới Lai, thành phố Cần Thơ - *Managing ethical education for students at high schools in Thoi Lai district, Can Tho city*

Nguyễn Thị Thanh Huyền; Xin: Quản lý bồi dưỡng năng lực dạy học phân hóa cho giáo viên các trường phổ thông dân tộc nội trú THPT đáp ứng yêu cầu chương trình giáo dục phổ thông 2018 - *Managing and fostering differentiated teaching capacity for teachers of boarding high schools to meet the needs of the general education program 2018*

Vũ Thị Lan: Đổi mới quản lý nhà nước về chất lượng giáo dục đại học ở nước ta hiện nay - *Innovating the state management reform for the quality of university education in our country today*

Nguyễn Thanh Phong: Phát triển đội ngũ cán bộ quản lý trường THPT trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục - *Developing the contingent of high school administrators in the context of fundamental and comprehensive innovation in education*

Nguyễn Thanh Mộng: Quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng sống cho học sinh các trường trung học phổ thông ở quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ - *Managing the life skills education activities for students of high schools in O Mon town, Can Tho city*

Nguyễn Ngọc Hênh: Phát triển đội ngũ giáo viên trường trung cấp Đại Việt thành phố Cần Thơ: thực trạng và giải pháp - *Developing the contingent of teachers at Dai Viet Intermediate School in Can Tho City: current situation and solutions*

Nguyễn Hữu Tiến; Bùi Đức Tú: Quản lý hoạt động ứng dụng công nghệ thông tin trong trường trung học phổ thông - *Managing information technology application activities in high schools*

Lê Vũ Thắng: Quản lý hoạt động giáo dục địa phương cho học sinh tiểu học huyện Giồng Riềng, tỉnh Kiên Giang đáp ứng yêu cầu chương trình giáo dục phổ thông mới - *Managing local education activities for primary school students in Giong Rieng district, Kien Giang province to meet the requirements of the new general education program*

Nguyễn Thụy Ngọc Hà: Quản lý hoạt động tổ chuyên môn ở các trường mầm non Giồng Riềng, tỉnh Kiên Giang - *Managing the specialized team activities in preschool in Giong Rieng district, Kien Giang province*

NGHIÊN CỨU NHẬN THỨC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ VỀ RỐI NHIỀU TRẦM CẢM

Trần Mỹ Linh*

ABSTRACT

Trong bối cảnh hiện nay hiện tượng rối loạn trầm cảm của học sinh ngày càng có xu hướng gia tăng. Nguyên nhân là học sinh chưa nhận thức đầy đủ về rối nhiễu trầm cảm. Bài viết trình bày về nghiên cứu nhận thức của học sinh trung học cơ sở về rối nhiễu trầm cảm.

Keywords: Nghiên cứu, nhận thức, học sinh trung học cơ sở, rối nhiễu trầm cảm

Ngày nhận bài: 22/10/2020 Ngày phản biện: 25/10/2020 Ngày duyệt đăng: 26/10/2020

1. Mở đầu

Trong xã hội hiện nay, học sinh (HS) trung học cơ sở (THCS) đang phải đối mặt với nhiều vấn đề dẫn đến stress, trầm cảm như áp lực từ số lượng bài tập quá tải; sức ép từ sự kỳ vọng của phụ huynh và giáo viên; sự thờ ơ của gia đình và bạn bè; bạo lực học đường; sự thay đổi về tâm sinh lý lứa tuổi; từ lối sống không lành mạnh như lười vận động, nghiện trò chơi điện tử, thức khuya, ăn uống không điều độ; mâu thuẫn với bạn bè, thầy cô, gia đình... Thực tế cho thấy, các vấn đề về rối nhiễu hành vi, cảm xúc ở học sinh đang có xu hướng ngày càng gia tăng tuy nhiên các biểu hiện rối nhiễu ở HS còn bị xem nhẹ. Vì vậy nghiên cứu nhận thức của HS THCS về rối nhiễu (RNTC) là vấn đề rất quan trọng và cần thiết trong các nhà trường phổ thông

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số đặc điểm tâm lý của HS THCS

Lứa tuổi HS THCS hay còn gọi tuổi thiếu niên thường bắt đầu từ 11 đến 12 tuổi và kết thúc vào 14 đến 15 tuổi. Đây là khoảng thời gian quá độ từ tuổi thơ sang trưởng thành, là giai đoạn khó khăn, phức tạp và nhiều mâu thuẫn trong quá trình phát triển. Ở Việt Nam, giai đoạn lứa tuổi này thường gắn với thời kì trẻ học ở bậc THCS, do đó lứa tuổi thiếu niên còn được gọi là tuổi HS THCS.

Ở tuổi HS THCS, sự phát triển mạnh mẽ về cơ thể nhưng không cân đối và sự thay đổi hormone trong quá trình dậy thì là một nguyên nhân khiến HS chưa thể cân bằng cảm xúc và hành vi của mình khi có những tác động không thuận lợi của môi trường xung quanh, dẫn đến việc xuất hiện một số rối loạn tâm thần như stress, trầm cảm,... Việc dậy thì sớm gây ảnh hưởng đến tâm lý của trẻ nhất là khi với tầm vóc

bất thường khiến trẻ dễ bị bạn bè trêu chọc, dễ bị các đối tượng xấu lạm dụng tình dục,...

Ngoài sự thay đổi trong QTĐT, HS THCS còn có một số đặc điểm tâm lý liên quan đến nhận thức của HS về trầm cảm trong giai đoạn này như sau:

- Hoạt động học tập (HĐHT): Đối tượng học tập là những tri thức thuộc các lĩnh vực khoa học riêng với động cơ học tập là tìm hiểu một cách có hệ thống những tri thức khoa học và áp dụng chúng vào giải quyết các nhiệm vụ thực tiễn. Hứng thú học tập của HS phụ thuộc vào hứng thú, sở thích; nội dung môn học và PPGD của giáo viên (GV). Ngoài ra, việc học của HS không chỉ là các tiết học lý thuyết mà còn diễn ra theo nhiều hình thức khác như thảo luận, thực hành, thí nghiệm,..

- Giao tiếp với người lớn: Ở tuổi HS THCS xuất hiện cảm giác mình đã là người lớn. Cảm giác về sự trưởng thành của bản thân mình biểu hiện lập trường sống mới của HS đối với người lớn và thế giới xung quanh, là nét đặc trưng nhân cách của HS. HS mong muốn hạn chế quyền hạn của người lớn, mở rộng quyền hạn của bản thân. Bên cạnh đó, người lớn phải tôn trọng, tin tưởng và mở rộng tính độc lập, bình đẳng của HS. Xu thế cường điệu hóa ý nghĩa của những thay đổi của bản thân, khiến cho các em có nhu cầu tham gia vào đời sống của người lớn, trong khi kinh nghiệm của HS chưa đáp ứng được nhu cầu, do đó thường xuất hiện những thất bại nhất định. Đây là mâu thuẫn trong sự phát triển nhân cách thiếu niên và cũng là nguyên nhân gây ra trầm cảm.

- Giao tiếp với bạn bè (GTBB): Sự giao tiếp của HS đã vượt ra ngoài phạm vi học tập, phạm vi nhà trường, mà còn mở rộng trong những hứng thú mới, những việc làm mới, những quan hệ mới trong đời sống của HS..Bạn bè là một kênh thông tin rất quan trọng, thông qua đó, HS nhận được nhiều thông tin

*Học viên cao học Trường ĐHSP Hà Nội

mà người lớn không cho HS biết; là nơi giúp các em học hỏi, phát triển các kỹ năng xã hội, khả năng lý luận, diễn tả xúc cảm thông qua các nhóm bạn; là nơi các em trao đổi, tâm sự những ước mơ, tình cảm lãng mạn,.. một cách bí mật. Ngoài ra, GTBB giúp HS nâng cao lòng tự trọng của bản thân.

- Sự phát triển của tự ý thức – nét đặc trưng về nhân cách của thiếu niên: Sự hình thành tự ý thức ở các em là quá trình diễn ra dần dần. Đầu tiên là việc tự đánh giá người khác, nhất là người lớn. Dần dần HS bắt đầu có khuynh hướng độc lập phân tích và đánh giá nhân cách của mình. Các phẩm chất nhân cách không được thiếu niên ý thức cùng một lúc. Đầu tiên là tự nhận thức hành vi của bản thân, tiếp đến là các phẩm chất đạo đức, tính cách, năng lực, sau đó là những phẩm chất thể hiện thái độ đối với bản thân như khiêm tốn, khoe khoang hay nghiêm khắc... Sau cùng là những phẩm chất phức tạp hơn như trách nhiệm, lương tâm, danh dự. Nhu cầu tự nhận thức bản thân của HS THCS phát triển mạnh.

- Đòi hỏi tình cảm của HS THCS: Cách biểu hiện cảm xúc của HS sôi nổi, bùng nổ, dễ kích động và dễ thay đổi. Thiếu niên dễ có phản ứng lớn trước sự đánh giá, nhất là khi thiếu công bằng của người lớn. Tâm trạng của HS thay đổi nhanh chóng, thất thường. Do đó, thái độ của HS đối với những người xung quanh cũng có nhiều mâu thuẫn, thất thường.

- Sự phát triển của các quá trình nhận thức

+ Tri giác: Khối lượng tri giác tăng lên, có trình tự, có kế hoạch và hoàn thiện hơn, có khả năng phân tích và tổng hợp phức tạp khi tri giác sự vật và hiện tượng. Tuy nhiên, tri giác của học sinh THCS còn một số hạn chế: thiếu tính kiên trì, vội vàng, tính tổ chức và hệ thống trong tri giác còn yếu.

+ Trí nhớ: Trí nhớ dần dần mang tích chất có điều khiển, điều chỉnh và có tổ chức. Trong quá trình tái hiện lại kiến thức, các em đã biết dựa vào logic của vấn đề nên nhớ chính xác hơn và lâu hơn.

+ Tư duy: Đặc điểm nổi bật của hoạt động tư duy là sự thay đổi mối quan hệ giữa tư duy hình tượng sang tư duy trừu tượng, khái quát mà sự chiếm ưu thế của tư duy trừu tượng là đặc điểm cơ bản về hoạt động tư duy ở lứa tuổi này. Tính phê phán của tư duy cũng được phát triển. Ở đầu cấp, tư duy hình tượng vẫn phát triển và đóng vai trò quan trọng trong quá trình tư duy. Tư duy trừu tượng phát triển mạnh ở lớp cuối cấp. Khả năng khái quát, trừu tượng hoá của các em phát triển mạnh. Khả năng suy luận ngày càng phát triển, khái quát hoá ngày càng tăng.

+ Chú ý: Chú ý có chủ định ở HS mạnh hơn so

với giai đoạn trước. sức tập trung cao hơn và khả năng duy trì được lâu hơn. Chú ý của HS THCS phụ thuộc nhiều vào tính chất của đối tượng và sự hứng thú do đó mang tính lựa chọn rất rõ.

+ Sự phát triển tưởng tượng và ngôn ngữ: Khả năng tưởng tượng của HS THCS phong phú nhưng còn thiếu thực tiễn. Ngôn ngữ của HS phát triển mạnh, vốn từ tăng, ngôn ngữ của HS phức tạp hơn, từ vựng phong phú hơn, tính hình tượng và logic cao hơn.

2.2. Nhận thức của HS THCS về rối nhiễu trầm cảm (RNTC)

2.2.1. *Khái niệm*: Nhận thức của HS THCS về rối loạn trầm cảm là hiểu biết của HS về khái niệm trầm cảm, các dấu hiệu, nguyên nhân dẫn đến trầm cảm, các hậu quả trầm cảm có thể gây ra, các yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức của HS THCS về trầm cảm, và các phương pháp nhằm giảm thiểu tình trạng trầm cảm ở HS THCS hiện nay.

2.2.2. *Biểu hiện về nhận thức của HS THCS*: RNTC ở HS THCS là trạng thái rối loạn cảm xúc kéo dài, được biểu hiện qua sự buồn bã dai dẳng, đi đứng chậm chạp, mất hứng thú với mọi hoạt động cá nhân từng thích; chán nản, bi quan và có những hành vi làm tổn thương bản thân hoặc người khác, thậm chí có ý định tự tử; gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến hoạt động học tập và cuộc sống của cá nhân.

* *Nhận diện về triệu chứng*: RNTC ở thiếu niên có thể biểu hiện dưới dạng tâm trạng buồn chán, cáu gắt hoặc cực kỳ nhạy cảm. Trong đó, HS thường có một số dấu hiệu như:

- Khí sắc trầm: Thường xuyên cảm thấy khó chịu trong cơ thể, ví dụ như đau đầu, nhức mỏi cơ, đau bụng, đau tức ngực, khó thở mà không rõ nguyên nhân.

- Mất quan tâm, thích thú với các hoạt động mà trước đây HS đã từng thích

- Có biểu hiện sụt cân khi không ăn kiêng hoặc tăng cân. Trong đó, có những thay đổi đáng kể về khẩu vị hoặc cân nặng. Thường các em có cảm giác giảm ngon miệng dẫn đến ăn uống kém, chán ăn và sút cân. Tuy nhiên, nhiều trường hợp HS ăn nhiều và tăng cân là để giảm áp lực, lo sợ, giảm bớt căng thẳng mà không liên quan đến việc có cảm giác ngon miệng hay không.

- Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều

- Rối loạn tâm vận động và hành vi: HS có thể khó nhận biết và mô tả về cảm xúc và cảm giác của mình. HS có thể vẫn chưa biết cách bộc lộ bản thân bằng từ ngữ, có thể biểu hiện cảm xúc của mình qua hành vi.

- Mệt mỏi hoặc mất năng lượng, sự nhiệt tình và

thường xuyên cảm thấy chán nản, ủ rũ

- Thường xuyên cảm thấy tuyệt vọng, vô dụng, có lỗi hoặc tự ti

- Giảm khả năng suy nghĩ, chú ý, khó tiếp thu trong học tập

- Suy nghĩ về cái chết hoặc có ý tưởng và kế hoạch tự sát

* *Nguyên nhân* Trầm cảm ở tuổi thiếu niên HS có thể đến từ các nguyên nhân sau:

- Bản thân HS: Các chất dẫn truyền thần kinh có nhiệm vụ dẫn truyền các tín hiệu tới các thành phần khác của não bộ và cơ thể. Khi các chất dẫn truyền này bị biến đổi hoặc hư hại thì chức năng cảm thụ của hệ thần kinh cũng bị thay đổi dẫn đến trầm cảm; Do tâm sinh lý thay đổi gây trầm cảm ở tuổi HS THCS; HS mặc cảm tự ti về bản thân: về hình ảnh cơ thể có đặc điểm không giống các bạn, mặc cảm về hoàn cảnh gia đình khác biệt hay năng lực bản thân không giống các bạn; Thiếu các kỹ năng giải quyết vấn đề nên HS thường bế tắc khi gặp khó khăn; thường đặt ra cho bản thân và gia đình những kì vọng quá cao. Do đó, khi gặp thất bại, thiếu niên thường khó có thể vượt qua.

-Yếu tố gia đình: HS trầm cảm do áp lực từ sự kì vọng của cha mẹ đối với vấn đề học tập; Hoàn cảnh gia đình có cha mẹ thường xuyên bạo lực hoặc li thân hoặc li hôn; Những sang chấn tâm lý thời thơ ấu; Cha mẹ có sự phân biệt đối xử giữa các thành viên trong gia đình; Người thân trong gia đình thường xuyên bắt nạt, bạo lực; Cha mẹ nghiện hoặc liên quan đến tệ nạn xã hội

-Yếu tố nhà trường và xã hội: Áp lực điểm số và học tập; HS bị nói xấu, chế giễu trên mạng hay bị bạn bè tẩy chay xa lánh, cô lập; HS chia xa bạn thân do biến cố hoặc chia tay người yêu; HS bị ảnh hưởng bởi các vấn đề về định kiến và bất công xã hội, bao gồm giới tính thứ 3, vấn đề phân biệt giàu nghèo...

**Hậu quả*

- Đối với vấn đề học tập: RNTC kéo dài gây suy giảm trí nhớ, sa sút trí tuệ giảm hứng thú học tập, mất động cơ học tập và tiếp thu bài chậm dẫn đến hỏng kiến thức. HS luôn suy nghĩ tiêu cực về giá trị của bản thân, việc ăn ngủ quá nhiều hoặc quá ít gây ra các rối loạn khác cản trở quá trình học tập và rèn luyện; HS luôn bị điểm kém, thậm chí lưu ban.

- Đối với gia đình: HS ít tương tác với người thân trong gia đình, bớt thân mật hơn vì trẻ hay mệt, lười nói, ngại giao tiếp dẫn đến mối quan hệ trở nên xa cách hơn, bố mẹ, anh chị em không hiểu nhau, dễ nảy sinh nhiều mâu thuẫn trong cuộc sống.

- Đối với nhà trường: việc HS thu mình lại, thích ở một mình dẫn đến ít bạn bè và không có người để chia

sẻ, cảm thông, vấn đề giao tiếp liên cá nhân giảm. HS có thể gây gổ, đánh nhau với bạn bè gây mất đoàn kết trong lớp. Mặt khác, trong lớp học có HS bị trầm cảm có thể ảnh hưởng đến bầu không khí trong lớp học, dễ lây lan cảm xúc buồn rầu, ủ rũ khiến không khí lớp trầm xuống, không được vui vẻ, mọi người có thể cảm thấy mệt mỏi và không có hứng thú học tập.

- Trong vấn đề nhận thức và hành vi: HS thấy tương lai mù mịt và ảm đạm, không thể làm chủ được cuộc sống cá nhân và có một số hành vi tự làm hại bản thân và có thể tìm đến cái chết.

* *Phương pháp phòng tránh*: Không nên tạo áp lực học hành quá lớn, tạo cho HS tinh thần thoải mái, hứng thú khi học tập; giúp HS có một lối sống lành mạnh, tránh xa các tệ nạn cũng như các loại chất kích thích; Quan tâm đến HS nhiều hơn đồng thời chia sẻ với HS những vấn đề trong cuộc sống, giúp HS thoát khỏi những vấn đề rắc rối gặp phải; nhà trường cần quan tâm tới HS nhiều hơn, không để xảy ra nạn bạo lực học đường. Ngoài ra, đối với bạn bè cần có sự tôn trọng lẫn nhau, không chế giễu, tẩy chay, kì thị hay dằn nhằn, không sử dụng bạo lực, chia bè kết phái bắt nạt bạn, luôn lắng nghe và chia sẻ với bạn, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong học tập và cuộc sống.

3. Kết luận

Nhận thức của HS THCS về rối loạn trầm cảm là hiểu biết của HS về khái niệm trầm cảm, các dấu hiệu, nguyên nhân dẫn đến trầm cảm, các hậu quả trầm cảm có thể gây ra, các yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức của HS THCS về trầm cảm, và các phương pháp giảm thiểu tình trạng trầm cảm ở HS THCS hiện nay. Quá trình nhận thức này được thể hiện ở nhiều mức độ khác nhau, từ thấp đến cao. Khả năng nhận thức của HS THCS về RNTC còn phụ thuộc vào kinh nghiệm sống, văn hoá, môi trường, phong tục tập quán của từng gia đình, từng địa phương,...

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Thị Bình (2015), *Nhận thức của sinh viên về rối loạn trầm cảm*, Đại học KHXH&NV-ĐHQG Hà Nội.
2. Nguyễn Bá Đạt (2002), *Chẩn đoán rối nhiễu trầm cảm ở học sinh THPT Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ, TLH.
3. Trịnh Dung (dịch) (2019), *Phương pháp điều trị trầm cảm*. Nxb Hà Nội.
4. Vũ Thị Duyên (2017), *Nhận thức về rối loạn trầm cảm của HS THPT tỉnh Thái Bình*, Luận văn ThS ĐHQG Hà Nội.