

MỘT SỐ ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ VÀ SINH LÝ TUỔI DẬY THÌ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ HÀ NỘI (*)

PGS. TS. MAI VĂN HƯNG* - KIỀU CẨM NHUNG**

Abstract: Research was conducted with 1926 students (942 schoolboys and 984 schoolgirls) at the average age of 12-15, in 3 secondary schools of 3 districts in Hanoi. The results showed that, the order of appearance of physiological and psychological sexual characteristics of secondary students, followed the rules of growth and normal development of age. However, the time appearing the secondary sexual characteristics of secondary school students in Hanoi was earlier than the same age in some other localities. There are differences in age and percentage of student appearing for the secondary sexual signs in boys and girls, in which these signs of girls appeared earlier than boys. Based on these results, the sexual educational forms are developed for secondary school students in Hanoi.

Keywords: signs of puberty, student, sex education.

Học sinh (HS) trung học cơ sở (THCS) hiện nay thuộc lứa tuổi vị thành niên, là một giai đoạn ngắn nhưng có ảnh hưởng rất sâu sắc đến sự phát triển toàn diện của cuộc đời mỗi người. Giai đoạn này được thể hiện bằng sự phát triển nhanh chóng khác thường về cả thể chất lẫn trí tuệ, tâm sinh lý, quan hệ xã hội và tinh thần. Các em có nhiều ngỡ ngàng trước sự thay đổi của bản thân nên thường có tâm lý tò mò, hay thắc mắc những vấn đề liên quan đến giới tính, sức khỏe sinh sản nhưng lại không được giải đáp thỏa đáng.

Xuất phát từ thực trạng đó, năm học 2014-2015, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu một số đặc điểm tâm lý và sinh lý điển hình của 1.926 HS, có độ tuổi từ 12-15 (942 nam và 984 nữ) cấp THCS có độ tuổi từ 12-15 (thuộc 3 trường THCS Dịch Vọng, Tây Sơn và Vân Hòa - Hà Nội) với mục đích giúp HS THCS Hà Nội có những hiểu biết cần thiết về đặc điểm tâm sinh lý, giới và giới tính của bản thân.

1. Đặc điểm sinh lý dậy thì chính thức của HS THCS Hà Nội

Tỉ lệ dậy thì chính thức cũng là một trong những chỉ số quan trọng nhằm đánh giá sự trưởng thành của các quần thể người thuộc các nhóm khác nhau. Kết quả nghiên cứu được thể hiện trong *bảng 1*.

Bảng 1. Tỉ lệ HS THCS dậy thì chính thức

Tuổi	Nữ		Nam	
	n	Tỉ lệ dậy thì chính thức (%)	n	Tỉ lệ dậy thì chính thức (%)
12	230	12,17	249	0
13	238	47,48	240	2,50
14	240	82,50	245	8,16
15	234	89,74	250	34,40

Bảng 1 cho thấy: tỉ lệ HS nam dậy thì tăng dần ở 13 ÷ 15 tuổi, thời điểm dậy thì chính thức bắt đầu từ tuổi 13 và đến hết tuổi 15, tỉ lệ HS nam dậy thì chính thức mới chỉ đạt 34,40%. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, đối với trẻ nam ở tuổi 12 chưa có dấu hiệu dậy thì chính thức, một số rất ít (2,50%) dậy thì vào tuổi 13 và nhiều nhất là ở tuổi 15 (34,40%). Như vậy, có khoảng 45,06% HS nam THCS đã dậy thì, đồng nghĩa với việc hơn nửa số HS sẽ dậy thì từ 16 tuổi trở lên. Kết quả này có ý nghĩa cho việc nhận biết và giáo dục sinh lý sinh sản cho HS không chỉ ở bậc THCS mà còn ở bậc THPT.

Các số liệu trong *bảng 1* cho thấy, trong cùng độ tuổi thì tỉ lệ đã dậy thì chính thức ở HS nữ luôn cao hơn so với HS nam; không những thế, có thể thấy rõ: đối với nữ giới đến 15 tuổi đa số đã dậy thì trong khi đó ở nam mới chỉ có khoảng gần 50% tuổi dậy thì. Kết quả nghiên cứu này phù hợp với các kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả khác và là cơ sở để đề xuất các phương pháp giảng dạy môn *Sinh học* (kết hợp với giáo dục giới tính (GDGT)) sát hơn với thực tế phát triển của HS. Ngoài ra, chương trình phải có những nội dung và phương pháp giáo dục đặc trưng theo giới. Thực tế cho thấy, khi bắt đầu vào THCS, trong khi HS nam vẫn còn là “trẻ con” thì có đến 12,17% HS nữ đã là “người lớn”. Lúc này chính các em nữ rất cần có kiến thức về giới tính để thích ứng ngay với những thay đổi trên cơ thể mình, trong khi

* Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội

** Sở GD-ĐT Hà Nội

đó HS nam cũng chỉ đang trong giai đoạn tiếp thu kiến thức giới tính để sử dụng trong tương lai. Nên chăng các nhà trường THCS cần có những tài liệu GDGT riêng cho từng giới và từng nhóm tuổi thích hợp sẽ thiết thực và mang lại hiệu quả cao hơn và có thể tránh được những vấn đề nhạy cảm giới tính không cần thiết khi cho HS nam và nữ học chung lớp với nhau.

Như vậy, tỉ lệ dậy thì chính thức của HS Hà Nội tăng dần trong thời kì 12 ÷ 15 tuổi. Trong cùng độ tuổi thì tỉ lệ dậy thì chính thức của nữ luôn cao hơn nam. Tỉ lệ này phù hợp với quy luật dậy thì của người Việt Nam, tuy nhiên so với các giai đoạn trước đó và so với HS ở các địa phương khác thì HS THCS Hà Nội hiện nay có tuổi dậy thì sớm hơn.

Dấu hiệu dậy thì chính thức của HS THCS chính là những chỉ dấu giúp cho các nhà giáo dục, đặc biệt là GV các trường THCS xây dựng và sử dụng các phương pháp GDGT phù hợp nhất nhằm đạt được hiệu quả tối ưu giúp HS THCS có những hiểu biết về chính cơ thể mình trong giai đoạn nhạy cảm và thú vị nhất trong cuộc đời của các em.

2. Đặc điểm tâm lí dậy thì của HS THCS Hà Nội

Nghiên cứu các trạng thái tâm lí tuổi dậy thì về các vấn đề tâm lí tình cảm đối với người khác giới - một biểu hiện cơ bản và rõ nét nhất đặc trưng cho lứa tuổi dậy thì ở 3 Trường THCS: Tây Sơn, Dịch Vọng và Vân Hòa cho thấy:

2.1. Tâm lí khi gặp người khác giới của HS tuổi dậy thì (bảng 2)

Bảng 2. Tâm lí của trẻ dậy thì khi gặp người khác giới

Giới	n	Không ngại		E ngại ít		Bình thường		Rất ngại	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Nam	942	182	19,32	198	21,01	542	57,53	20	2,12
Nữ	984	145	14,73	260	26,42	525	53,35	54	5,48

Bảng 2 cho thấy, đa số HS THCS Hà Nội cảm thấy bình thường khi tiếp xúc với người khác giới, tỉ lệ này ở nam cao hơn nữ. Tuy nhiên, vẫn còn một số ít ngại tiếp xúc, trong đó nữ (5,48%) thường cao hơn nam (2,12%). Như vậy có thể thấy, mặc dù sống trong xã hội hiện đại với các mối quan hệ khá cởi mở nhưng vẫn còn một bộ phận nhỏ HS tuổi dậy thì sống trong trạng thái khép kín đối với người khác giới. Thông qua những biểu hiện tâm lí này, các nhà giáo dục cần xây dựng các nội dung giáo dục giới và giới tính phù hợp; tránh những vấn đề nhạy cảm dễ gây tổn thương cho HS.

2.2. Nhu cầu giao tiếp với người khác giới (bảng 3)

Bảng 3. Nhu cầu giao tiếp trực tiếp với người khác giới

Giới	n	Rất muốn		Muốn		Muốn ít		Không muốn	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Nam	942	92	9,76	239	25,37	560	59,44	51	5,41
Nữ	984	96	9,75	280	28,45	576	58,53	32	3,25

Đa số HS tuổi dậy thì ít thể hiện nhu cầu gặp gỡ người khác giới, kể cả nam và nữ. Có thể do các em chưa thật tự tin trong giao tiếp khác giới hoặc bị ràng buộc bởi các giá trị văn hóa truyền thống. Tuy nhiên, kết quả cũng cho thấy một số lượng khá lớn (gần 40%) có nhu cầu gặp gỡ người khác giới. Điều này cho thấy, các nhà giáo dục cần có các biện pháp GDGT phù hợp, tránh những “sự cố” đáng tiếc có thể xảy ra trong quan hệ của HS.

3. Một số yếu tố liên quan đến sự dậy thì sớm của HS THCS Hà Nội

3.1. Dinh dưỡng. Kết quả nghiên cứu chỉ số khối cơ thể (BMI) cho thấy: tỉ lệ HS có cân nặng cao thường dậy thì sớm hơn những trẻ có cân nặng thấp. Như vậy, có thể thấy dinh dưỡng cũng là vấn đề quan trọng thúc đẩy quá trình dậy thì sớm. Theo các chuyên gia y tế, tình trạng dậy thì sớm ở trẻ bắt nguồn từ một số lí do cơ bản, trong đó, chế độ ăn dư thừa dinh dưỡng cũng là một nguyên nhân cơ bản. Tỉ lệ những trẻ béo phì dậy thì sớm hơn hẳn những trẻ bình thường là một minh chứng cho thấy vấn đề ăn uống ảnh hưởng lớn đến sự dậy thì sớm của HS. Trẻ vị thành niên ở Trường THCS Tây Sơn và Trường THCS Dịch Vọng có tỉ lệ dậy thì sớm hơn so với Trường THCS Vân Hòa. Có thể giải thích điều này là do điều kiện sống ở Trường THCS Tây Sơn và Dịch Vọng cao hơn Trường THCS Vân Hòa nên chế độ dinh dưỡng cũng tốt hơn, từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến sự dậy thì của trẻ. Kết quả này cũng phù hợp với nghiên cứu của Cao Quốc Việt (1997) khi cho rằng: trẻ em sống ở thành phố Hà Nội có “lí do” sớm hơn trẻ em ở Bắc Thái; nghiên cứu của Trần Anh Tuấn (1999) cũng cho rằng: HS nữ sinh nội thành TP. Hồ Chí Minh có “lí do” sớm hơn ngoại thành. Nhóm có điều kiện kinh tế cao khá tăng nguy cơ dậy thì sớm hơn so với nhóm nghèo. Nguyễn Thị Mai Trang (2003) cũng cho rằng: tuổi có “lí do” ở nhóm kinh tế giàu xuất hiện sớm nhất, trễ nhất là nhóm nghèo. Vấn đề này cũng phù hợp với nghiên cứu của Cao Quốc Việt (1997) Morrison-JA (1994).

3.2. Hormone. Một số nghiên cứu cho thấy, khi trẻ dậy thì bị stress, những hormone tiết ra ở tế bào

não cũng “kích hoạt” yếu tố dậy thì sớm như một dạng trầm cảm tiềm ẩn. Hormone estrogen có thể là nguyên nhân gây nên tình trạng dậy thì sớm ở HS nữ, do khi chưa đến tuổi dậy thì nhưng nếu lượng estrogen ngoại lai tác động vào trong cơ thể với số lượng lớn dễ làm xuất hiện những biểu hiện đặc trưng của giới tính nữ... Ngày nay, trên thị trường, thịt vật nuôi chứa khá nhiều thuốc tăng trọng có nguồn gốc từ các hormone sinh dục và tăng trưởng có thể cũng là một trong số những nguyên nhân dẫn đến hiện tượng dậy thì sớm. Tuy nhiên, để khẳng định nguyên nhân này đòi hỏi phải có những nghiên cứu sâu và trên diện rộng với sự tham gia của nhiều cơ quan chức năng.

3.3. Thông tin. Khảo sát giáo viên 3 Trường THCS Tây Sơn, Dịch Vọng và Vân Hòa cho thấy: có tới 71% giáo viên cho rằng trẻ dậy thì sớm có nguyên nhân là do các nguồn thông tin mạng tính “kích dục” tràn lan trên mạng. Nghiên cứu cũng chỉ ra: tỉ lệ dậy thì sớm hơn cao nhất ở nhóm truy cập Internet thường xuyên, nhiều gấp 2 lần so nhóm không truy cập Internet. Ngày nay, hệ thống mạng toàn cầu rất đa dạng và phong phú, đặc biệt có những trang web không lành mạnh “nửa kín, nửa hở” kích thích trí tò mò của trẻ đã ảnh hưởng lớn đến sự phát triển dậy thì. Khi trẻ được tiếp xúc sớm với các nhân tố xã hội như sách, ảnh, phim, truyện về giới tính cũng chính là một phần dẫn đến sự phát triển dậy thì sớm.

3.4. Các độc tố. Các loại độc tố có trong các sản phẩm công nghiệp cũng là một nguyên nhân quan trọng thúc đẩy sự dậy thì sớm ở vị thành niên. Bisphenol A (BPA), một hóa chất công nghiệp trong thành phần sản xuất các loại chai nhựa cứng và hộp đựng thực phẩm, tác động tiềm ẩn tới tuyến tiền liệt, Phthalates, một hợp chất hóa học, hay những dẫn xuất hóa học (có trong thuốc trừ sâu DDT, Vofatox, 666) cũng có thể đẩy trẻ dậy thì sớm hơn. Ngày nay, đồ nhựa đựng thực phẩm có mặt ở khắp nơi. Chúng có thể trực tiếp tác động vào thức ăn như bát nhựa, chén nhựa, cốc nhựa,...; trong đó có nhiều loại nhựa luôn trong trạng thái phân hủy và phát tán ra môi trường, kể cả thức ăn. Có thể đây là một trong số các tác nhân quan trọng ảnh hưởng đến tuổi dậy thì của HS.

3.5. Do tiếp xúc với máy tính: Kết quả nghiên cứu bước đầu của chúng tôi ở 3 trường THCS cho thấy những HS dậy thì sớm thường có thời gian học và làm việc trên máy tính nhiều hơn so với HS ít tiếp xúc với máy tính. Điều này phù hợp với nghiên cứu

của nhóm tác giả khác cho rằng nhóm ngồi trước máy vi tính với ánh sáng nhân tạo nhiều hơn 3 giờ/ngày có nguy cơ dậy thì sớm gấp 2,14 lần so với nhóm ngồi trước vi tính dưới 3 giờ/ngày. Thực tế, ở nước ta vẫn chưa có đề tài nào nghiên cứu yếu tố này ảnh hưởng đến vấn đề dậy thì của trẻ gái. Xem tivi hay chơi game trên vi tính là trò tiêu khiển giải trí của HS, nhưng thời gian phải có giới hạn cụ thể. Nếu vị thành niên tiếp xúc nhiều với ánh sáng nhân tạo sẽ làm giảm lượng melatonin, làm hormone giấc ngủ càng thấp và thúc đẩy quá trình dậy thì.

Tỉ lệ tuổi dậy thì chính thức của HS cấp THCS Hà Nội tăng dần trong thời kì 12 ÷ 15 tuổi. Trong cùng độ tuổi, tỉ lệ dậy thì chính thức của HS nữ luôn cao hơn HS nam. Tỉ lệ này phù hợp với quy luật dậy thì của người Việt Nam, tuy nhiên so với các giai đoạn trước đó và so với HS ở các địa phương khác thì HS THCS Hà Nội hiện nay có tuổi dậy thì sớm hơn. Và có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này như đã phân tích trên.

HS THCS Hà Nội mặc dù sống trong xã hội hiện đại với các mối quan hệ khá cởi mở song vẫn còn một bộ phận nhỏ HS (tuổi dậy thì) sống trong trạng thái khép kín đối với người khác giới. Đa số HS tuổi dậy thì ít thể hiện nhu cầu gặp gỡ người khác giới, kể cả nam và nữ. Điều này có thể là do các em chưa thật tự tin trong giao tiếp khác giới hoặc bị ràng buộc bởi các giá trị văn hóa truyền thống. □

(*) Kết quả nghiên cứu thuộc đề tài “Giáo dục giới tính cho học sinh trung học cơ sở Hà Nội phù hợp với đặc điểm tuổi dậy thì hiện nay” (Mã số: 01X- 12/03-2014-2) do Sở Khoa học và Công nghệ Hà Nội tài trợ.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Y tế. **Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỉ 90 - thế kỉ XX.** NXB Y học, H. 2003.
2. Trần Long Giang - Mai Văn Hưng. “Đặc điểm các dấu hiệu dậy thì của học sinh theo vùng sinh thái”. *Tạp chí Khoa học*, Đại học Quốc gia Hà Nội (tập 28), số 1S, 2012.
3. Mai Văn Hưng. “Nghiên cứu một số chỉ số sinh học tuổi dậy thì của học sinh trung học cơ sở Hà Nội và những định hướng giáo dục giới tính trong nhà trường”. *Đề tài 01X-12/03-2012-1*, 2012.
4. Cao Quốc Việt và cộng sự. “*Tuổi dậy thì của trẻ em ở một số vùng sinh thái và một số yếu tố ảnh hưởng*”. Bàn về đặc điểm tăng trưởng người Việt Nam. Chương trình khoa học cấp nhà nước, Đề tài KX 07-07, 1997.