

# Thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh và nhu cầu sử dụng ứng dụng tư vấn tâm lý trong trường học

Trần Văn Công, Nguyễn Thị Hoài Phương, Trần Thành Nam\*

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

Ngày nhận bài 22/2/2019; ngày chuyển phản biện 25/2/2019; ngày nhận phản biện 29/3/2019; ngày chấp nhận đăng 10/4/2019

## **Tóm tắt:**

Trong bối cảnh xã hội của cách mạng công nghiệp 4.0 hiện nay, ứng dụng của công nghệ vào tư vấn tâm lý đang thu hút sự quan tâm của các cá nhân, xã hội và giới khoa học. Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh THPT và nhu cầu tư vấn tâm lý của các em thông qua ứng dụng trên điện thoại thông minh/máy tính bảng..., đồng thời tìm hiểu những mong muốn của học sinh THPT đối với ứng dụng này. Khách thể điều tra gồm 340 học sinh THPT trên địa bàn Hà Nội. Kết quả cho thấy, cảm xúc và học tập là lĩnh vực khó khăn tâm lý mà học sinh gặp phải nhiều nhất. Các em cũng mong muốn được tư vấn tâm lý đối với những khó khăn gặp phải và hình thức tư vấn được lựa chọn nhiều nhất là trực tuyến (qua ứng dụng trên điện thoại, email, video call...). Đối với ứng dụng, các em cũng có một số yêu cầu về: chi phí, hình thức thanh toán, hệ điều hành, phong cách, bảo mật... Mô hình ứng dụng tư vấn tâm lý dành cho học sinh THPT cũng được đề xuất. Kết quả nghiên cứu này sẽ là một trong những cơ sở tham khảo hữu ích cho việc phát triển ý tưởng xây dựng ứng dụng công nghệ trong tương lai cho học sinh Việt Nam.

**Từ khóa:** công nghệ thông tin, học đường, nhu cầu, sức khỏe tâm thần, truyền thông.

**Chỉ số phân loại:** 5.1

## **Giới thiệu vấn đề nghiên cứu**

Với sự phát triển của kinh tế, xã hội và công nghệ, sức khỏe thể chất cũng như tinh thần của mọi người nói chung, trẻ em nói riêng ngày càng được nâng cao và chú trọng hơn. Liên quan đến sức khỏe tâm thần, có rất nhiều vấn đề mà thanh thiếu niên gặp phải như các vấn đề về mặt cảm xúc - hành vi, khó khăn tâm lý liên quan đến học tập, định hướng nghề nghiệp, các mối quan hệ (thầy cô, bạn bè, gia đình, xã hội...). Đối với các khó khăn tâm lý trong cảm xúc, thanh thiếu niên không chỉ gặp phải một triệu chứng rối loạn mà thường sẽ có từ hai rối loạn trở lên. Ví dụ, theo một nghiên cứu tại Mỹ của tác giả Cicchetti và cộng sự (1998), rối loạn trầm cảm thường xảy ra đồng thời với các rối loạn khác, đặc biệt là cùng với rối loạn lo âu và lạm dụng chất gây nghiện [1]. Thêm vào đó, trầm cảm cũng có mối liên hệ với nguy cơ mắc các rối loạn tâm thần khác như sử dụng ma túy và tự tử [2].

Các nghiên cứu dịch tễ về sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên đã thống kê cho thấy có một tỷ lệ đáng kể cần được quan tâm theo dõi. Theo Tổ chức Y tế thế giới, 20% trẻ em và thanh thiếu niên trên thế giới được tiên lượng là có rối loạn hay vấn đề về tâm thần. Trong đó, khoảng 1/2 các rối loạn tâm thần bắt đầu từ trước lứa tuổi 14. Tuy nhiên, các khu vực có tỷ lệ dân số dưới 19 tuổi cao nhất lại là nơi

có các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần nghèo nàn nhất. Hầu hết các nước có thu nhập trung bình và thấp, tỷ lệ bác sỹ tâm thần nhi trong quần thể dân số là 1/4.000.000 người<sup>1</sup>.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu đã cho thấy con số thống kê báo động về tỷ lệ học sinh phổ thông gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần. Theo một nghiên cứu tại tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu do bệnh viện tâm thần của tỉnh thực hiện trong hai năm (2013-2014), có 13,2% học sinh bị trầm cảm; 13% học sinh có biểu hiện bị rối loạn lo âu, nguyên nhân chủ yếu là gia đình của các em không hạnh phúc hay do áp lực học tập, thi cử [3]. Năm 2016, nghiên cứu của Trần Thành Nam và cộng sự cho thấy, có 33,6% tổng số khách thể (học sinh lớp 9) bị rối loạn lo âu, trong đó những vấn đề mà các em lo lắng nhất gồm: lo âu về học đường nói chung, lo âu về việc không thỏa mãn mong đợi của người khác... [4]. Đối với học sinh lớp 12, nghiên cứu của Trần Thị Kim Huệ chỉ ra rằng, có 38,2% tổng số khách thể bị rối loạn lo âu [5]. Nghiên cứu của Nguyễn Thanh Tâm và cộng sự cho kết quả rằng, có khoảng 18-68% học sinh THPT có các biểu hiện của lo âu [6].

Cùng với tỷ lệ đó là nhu cầu được tìm hiểu về các rối

<sup>1</sup>[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/mental\\_health\\_facts/en/index8.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/en/index8.html).

\*Tác giả liên hệ: Email: tranthanhnam@gmail.com

# Student's psychological difficulties and the need to use smart psychological counselling applications in schools

Van Cong Tran, Thi Hoai Phuong Nguyen,  
Thanh Nam Tran\*

University of Education, Vietnam National University, Hanoi

Received 22 February 2019; accepted 10 April 2019

## **Abstract:**

In the context of the industrial revolution 4.0, technological applications for psychological counselling are attracting much attention from individuals, society and scientists. This study examined the psychological difficulties of high school students and their needs of counselling through smartphone/tablet applications. This study also considered the students' expectation for these applications. Participants included 340 high school students in Hanoi. Results showed that emotion and learning problems were the common psychological difficulties in students. Students also expressed their need of psychological counselling for their difficulties, and the most popularly suggested form was online counselling (via mobile apps, email, video call...). For apps, students had some expectations regarding the cost, payment method, operating system, style, security, etc. A model of psychological counselling for high school students was also proposed. The results will be one of the useful reference bases for developing the idea of building technological applications for Vietnamese students in the future.

**Keywords:** communication, information technology, mental health, needs, school.

**Classification number:** 5.1

loạn tâm thần, đi kèm với nhu cầu được tư vấn, tham vấn. Tại Việt Nam, cụ thể là TP Thái Nguyên, Đàm Thị Bảo Hoa và cộng sự đã khảo sát nhu cầu chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh của TP Thái Nguyên. Kết quả cho thấy, có trên 80% cha mẹ và trên 90% giáo viên mong muốn nhận được tài liệu và tư vấn chăm sóc sức khỏe tâm thần cho con/học sinh [7]. Năm 2012, Bùi Thị Thoa đã tiến hành khảo sát 516 học sinh THPT huyện Đan Phượng (Hà Nội), kết quả chỉ ra rằng, có 54,5% học sinh “rất mong muốn” có phòng tư vấn tâm lý trong trường học [8]. Năm 2014, theo kết quả nghiên cứu của Bùi Thị Thanh Diệu, có 61,6% tổng số khách thể mong muốn có chuyên gia tư vấn tâm lý trong trường học [9]. Kết quả nghiên cứu của Lê Quang Sơn và cộng sự đã chỉ ra rằng, có 71,1% tổng số học sinh trong mẫu nghiên cứu đã chọn mức “rất cần thiết” khi được hỏi về nhu cầu tham vấn trong học tập; 35,8% muốn tư vấn về bản thân và 29,2% hỏi về mối quan hệ với bạn bè... [10]. Cùng nhóm của Lê Quang Sơn, khi khảo sát về mong muốn nhà trường có phòng tư vấn tâm lý thu được kết quả 56,7% tổng số khách thể học sinh đã lựa chọn “thường xuyên đến xin ý kiến chuyên gia về các vấn đề của mình” [10].

Kết quả nghiên cứu trước đây cho thấy, bên cạnh việc gặp trực tiếp người hỗ trợ như bác sỹ tâm thần, nhà tâm lý..., học sinh còn có nhu cầu được tư vấn tâm lý thông qua các phương tiện công nghệ như qua email, thư từ, điện thoại. Nghiên cứu của Bùi Thị Thanh Diệu [9] cho thấy, tham vấn qua email, thư từ là hình thức được các em học sinh lựa chọn nhiều nhất. Khi được hỏi lý do các em không muốn trực tiếp đến phòng tư vấn, hầu hết các em trả lời rằng, nếu trường có phòng tư vấn các em rất muốn đến nhưng sợ các bạn nhìn và sợ cô giáo biết mặt [9]. Tỷ lệ thanh thiếu niên sử dụng các phương tiện công nghệ cao cùng với sự phát triển của các dịch vụ liên quan là cơ hội tiềm năng cho việc cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa trên công nghệ thông tin cho lứa tuổi này.

Đặt trong bối cảnh xã hội thời đại cách mạng công nghiệp 4.0, ứng dụng của công nghệ vào tư vấn tâm lý đang thu hút nhiều sự quan tâm. Trong một nghiên cứu tại Úc khảo sát thái độ của cộng đồng trong việc sử dụng điện thoại di động để theo dõi và quản lý trầm cảm, lo âu và stress; kết quả cho thấy, 76% khách thể báo cáo rằng họ quan tâm đến việc sử dụng điện thoại di động để theo dõi sức khỏe tâm thần và tự quản lý nếu dịch vụ này miễn phí, đảm bảo các quy định về riêng tư và an toàn [11]. Tại Việt Nam, đến nay vẫn chưa có nghiên cứu nào cung cấp thông tin về nhu cầu tư vấn tâm lý thông qua ứng dụng trên điện thoại thông minh.

Những phần mềm, ứng dụng đã được xây dựng và ứng dụng phục vụ công tác chăm sóc sức khỏe tâm thần tại một số nước phát triển trên thế giới. Chẳng hạn như phần mềm/ ứng dụng: trải nghiệm trầm cảm; trải nghiệm tâm lý rối

loạn nhân cách; rối loạn lưỡng cực. Một nghiên cứu của Whiteman và cộng sự đã đề cập tới một ứng dụng trên điện thoại thông minh với mô hình can thiệp dành cho người trung niên và người già bị bệnh tâm thần nghiêm trọng, kết quả cho thấy, người dùng có mức độ hài lòng cao với ứng dụng, đồng thời cho thấy, người lớn tuổi có tiềm năng sử dụng những biện pháp can thiệp trên điện thoại thông minh [12]. Google và Liên minh quốc gia về bệnh tâm thần (NAMI) đã thiết kế một công cụ sàng lọc trầm cảm trên điện thoại (bảng thang đo Patient Health Questionnaire - PHQ-9)<sup>2</sup>. Phòng thí nghiệm Woebot Labs ở San Francisco (Mỹ) đã tạo ra một công cụ trên Facebook messenger có tên là Woebot giúp điều chỉnh lại những cảm xúc tiêu cực như lo âu hoặc trầm cảm<sup>3</sup>. Ưu điểm của ứng dụng chăm sóc sức khỏe tâm thần là cải thiện khả năng tiếp cận điều trị người tham gia, có thể theo dõi thường xuyên tiến độ điều trị người bệnh, tuân thủ điều trị nhờ tính di động, linh hoạt và có sự phản hồi kịp thời. Cũng bởi tính năng hữu ích mà có rất nhiều ứng dụng chăm sóc sức khỏe tâm thần ra đời. Tuy nhiên, không phải ứng dụng nào cũng có bằng chứng khoa học. Nghiên cứu đã đưa ra các tiêu chí khắt khe để chọn ra tám bài báo khoa học uy tín đề cập đến 5 ứng dụng chăm sóc sức khỏe tâm thần sau: Mobilyze; Mobitype; DBT Coach; Mobile Stress Management; Get Happy Program. Đồng thời, nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng, ứng dụng di động chăm sóc sức khỏe tâm thần có hiệu quả trong việc làm giảm trầm cảm, lo lắng, stress và sử dụng chất gây nghiện [13].

Nghiên cứu này của chúng tôi là một nghiên cứu mô tả nhằm (i) *tìm hiểu thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh (bao gồm các vấn đề về sức khỏe tâm thần, những vấn đề khó khăn trong học tập, hướng nghiệp và trong các mối quan hệ)*; (ii) *nhu cầu của các em học sinh về tư vấn tâm lý và (iii) nhu cầu của học sinh với các ứng dụng tư vấn dựa trên nền tảng công nghệ thông tin và truyền thông*. Nghiên cứu nhu cầu sử dụng các ứng dụng tư vấn tâm lý là nghiên cứu mới xuất hiện lần đầu tiên ở Việt Nam.

### Tổ chức và phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được khảo sát tại một số trường THPT trên địa bàn TP Hà Nội. Khách thể nghiên cứu gồm 340 học sinh đến từ các trường: THPT Cao Bá Quát (Quốc Oai), THPT Phùng Khắc Khoan (Thạch Thất), THPT Khoa học Giáo dục (Bắc Từ Liêm), trong đó có 52,1% nam, 47,9% nữ và độ tuổi trung bình là 16 tuổi.

<sup>2</sup>Johnah Comstock (2017), Google taps National Alliance on Mental Illness to add depression screener to search, <http://www.mobihealthnews.com/content/google-taps-national-alliance-mental-illness-add-depression-screener-search>.

<sup>3</sup>Heather Mack (2017), Woebot Labs debuts fully AI mental health chatbot via Facebook Messenger, <http://www.mobihealthnews.com/content/woebot-labs-debuts-fully-ai-mental-health-chatbot-facebook-messenger>.

Bộ công cụ nghiên cứu gồm:

(i) Bảng hỏi nhân khẩu học (tuổi, giới, hoàn cảnh gia đình, thu nhập, học lực...).

(ii) Bảng hỏi về các vấn đề tổn thương sức khỏe tâm thần (gồm 21 câu chia thành tiểu thang đo lo âu, trầm cảm và stress). Căn cứ vào điểm số thu được trong các tiểu thang đo sẽ phân loại thành lo âu, trầm cảm, hoặc stress ở các mức độ bình thường, nhẹ, vừa, nặng hoặc rất nặng như bảng 1.

**Bảng 1. Thang đo.**

| Mức độ   | Trầm cảm | Lo âu | Stress |
|----------|----------|-------|--------|
| Không có | 0-4      | 0-3   | 0-7    |
| Nhẹ      | 5-6      | 4-5   | 8-9    |
| Vừa      | 7-10     | 6-7   | 10-12  |
| Nặng     | 11-13    | 8-9   | 13-16  |
| Rất nặng | ≥13      | ≥10   | ≥16    |

(iii) Bảng hỏi các vấn đề khó khăn mà học sinh gặp phải như khó khăn về vấn đề cảm xúc gồm 18 câu được thiết kế theo thang đo của Johnson và cộng sự (2007) [14]; khó khăn trong phương pháp học tập của học sinh (gồm 6 câu); khó khăn trong định hướng nghề nghiệp (6 câu) và khó khăn trong các mối quan hệ (thầy cô, bạn bè, gia đình) gồm 9 câu dưới dạng likert với các mức điểm 0, 1, 2, 3. Bảng hỏi về khó khăn trong các mối quan hệ có tham khảo của Nguyễn Minh Đức và Lê Minh Công [15]. Các câu hỏi được xử lý, điểm số thu được càng cao thì mức độ khó khăn càng lớn.

(iv) Bảng hỏi về nhu cầu tư vấn tâm lý và nhu cầu đối với ứng dụng phần mềm hỗ trợ tư vấn tâm lý.

Dữ liệu thu thập được xử lý và phân tích bằng phần mềm thống kê SPSS.

### Kết quả nghiên cứu

#### Thực trạng khó khăn tâm lý

Khái niệm khó khăn tâm lý của học sinh trong nghiên cứu này được định nghĩa bao gồm các vấn đề tổn thương sức khỏe tâm thần (như lo âu, trầm cảm, stress), các vấn đề khó khăn trong học tập (như khó khăn về cảm xúc, khó khăn trong phương pháp học tập, khó khăn trong định hướng nghề nghiệp, khó khăn trong mối quan hệ giữa cá nhân học sinh với bạn bè, gia đình và giáo viên).

Đầu tiên, chúng tôi tìm hiểu về mức độ khó khăn tâm lý thể hiện qua các vấn đề tổn thương sức khỏe tâm thần mà các em học sinh THPT gặp phải như *lo âu, trầm cảm, stress*. Kết quả được thể hiện trong bảng 2.



**Bảng 2.** Tỷ lệ các mức độ khó khăn tâm lý về cảm xúc của học sinh THPT trên địa bàn TP Hà Nội.

| Khó khăn tâm lý về cảm xúc | Điểm trung bình (M) | Độ lệch chuẩn (SD) | Mức độ          |         |         |          |              |
|----------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|---------|---------|----------|--------------|
|                            |                     |                    | Bình thường (%) | Nhẹ (%) | Vừa (%) | Nặng (%) | Rất nặng (%) |
| Lo âu                      | 5,47                | 3,21               | 30,1            | 24,7    | 22,0    | 13,3     | 9,9          |
| Trầm cảm                   | 6,80                | 3,48               | 63,1            | 17,5    | 13,3    | 4,5      | 1,5          |
| Stress                     | 7,27                | 3,37               | 22,1            | 21,2    | 40,8    | 11,7     | 4,3          |

Từ kết quả bảng 2 cho thấy, stress là vấn đề mà học sinh gặp nhiều nhất, sau đó là đến lo âu và trầm cảm. Cụ thể có đến 56,8% số khách thể có các biểu hiện stress ở mức cần can thiệp (mức vừa, nặng và rất nặng); 45,2% số học sinh tham gia nghiên cứu đáp ứng các biểu hiện lo âu mức cần can thiệp và cuối cùng là trầm cảm (19,3%). Trên thực tế, số liệu thu được của nghiên cứu cũng tương tự với các kết quả nghiên cứu của Ngô Thành Phong (2016); Trần Thành Nam, Hoàng Thị Thu Hường (2016) hay Nguyễn Thanh Tâm, Vũ Minh Phượng, Đoàn Thị Diên, Trần Văn Công (2016).

Bên cạnh những vấn đề tổn thương sức khỏe tâm thần, học sinh còn gặp những khó khăn trong học tập, định hướng nghề nghiệp (cũng chiếm một số lượng không nhỏ, kết quả cụ thể được thể hiện trong bảng 3).

**Bảng 3.** Điểm trung bình các mức độ khó khăn tâm lý của học sinh THPT trên địa bàn TP Hà Nội.

| Lĩnh vực khó khăn tâm lý                 | Điểm trung bình (M) | Độ lệch chuẩn (SD) |
|------------------------------------------|---------------------|--------------------|
| Khó khăn về cảm xúc                      | 19,61               | 8,33               |
| Khó khăn trong phương pháp học tập       | 6,90                | 3,05               |
| Khó khăn trong định hướng nghề nghiệp    | 5,97                | 3,56               |
| Khó khăn trong mối quan hệ với bạn bè    | 5,07                | 3,59               |
| Khó khăn trong mối quan hệ với gia đình  | 4,56                | 2,58               |
| Khó khăn trong mối quan hệ với giáo viên | 3,64                | 2,60               |

Kết quả trình bày trong bảng 3 cho thấy, cảm xúc là lĩnh vực khó khăn tâm lý mà học sinh gặp phải nhiều nhất. Sau đó là khó khăn tâm lý trong học tập, trong đó biểu hiện khó khăn chiếm tỷ lệ cao nhất là *Em hiếm khi làm bài tập về nhà* ( $M=1,49$ ,  $SD=0,932$ ) và *Em cảm thấy khó khăn trong việc tập trung học trên lớp* ( $M=1,36$ ,  $SD=0,826$ ); tiếp theo là khó khăn trong định hướng nghề nghiệp, trong đó nhiều nhất là *Em cảm thấy khó khăn trong việc xác định lý tưởng, nghề nghiệp tương lai và năng lực học tập của bản thân* ( $M=1,44$ ,  $SD=1,02$ ); tiếp đến là khó khăn trong mối quan hệ với bạn bè, với bố mẹ và với thầy cô (một số khó khăn được các em chia sẻ như em không thể kết bạn; em không biết cách bắt đầu nói chuyện với bố mẹ như thế nào; em cảm

thấy cô giáo không hiểu và không công bằng với em).

### Về nhu cầu tư vấn tâm lý

Sau khi tìm hiểu về thực trạng khó khăn tâm lý (thể hiện qua các vấn đề tổn thương sức khỏe), chúng tôi đưa ra những câu hỏi về nhu cầu được tư vấn tâm lý của học sinh THPT trong các lĩnh vực khó khăn tâm lý như: *định hướng nghề nghiệp, học tập, vấn đề cảm xúc và các mối quan hệ trong cuộc sống (bố mẹ, bạn bè, thầy cô)*. Kết quả được thể hiện trong bảng 4.

**Bảng 4.** Các lĩnh vực học sinh có nhu cầu tư vấn.

| Lĩnh vực khó khăn mà học sinh mong muốn được tư vấn | Điểm trung bình (M) | Độ lệch chuẩn (SD) |
|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
| Định hướng nghề nghiệp                              | 2,63                | 0,66               |
| Học tập                                             | 2,49                | 0,73               |
| Vấn đề cảm xúc                                      | 2,30                | 0,80               |
| Mối quan hệ với gia đình                            | 2,25                | 0,84               |
| Mối quan hệ với bạn bè                              | 2,22                | 0,84               |
| Mối quan hệ với giáo viên                           | 1,91                | 0,75               |

Như vậy, ba vấn đề mà học sinh THPT mong muốn được tư vấn nhất là *Khó khăn trong định hướng nghề nghiệp* ( $M=2,63$ ,  $SD=0,66$ ), *Khó khăn trong học tập* ( $M=2,49$ ,  $SD=0,73$ ) và *Khó khăn về các vấn đề cảm xúc* ( $M=2,30$ ,  $SD=0,80$ ). Tiếp đến là những vấn đề trong mối quan hệ với gia đình, bạn bè và giáo viên. Kết quả phân tích cũng thống nhất với những kết quả nghiên cứu của Bùi Thị Thanh Diệu về các nhóm vấn đề học sinh có nhu cầu tư vấn cao nhất là học tập, nghề nghiệp và các vấn đề hành vi cảm xúc [9].

Còn về hình thức mà các em mong muốn được tư vấn nhất là: *Tư vấn trực tuyến* ( $M=0,42$ ,  $SD=0,49$ ), sau đó là *Tư vấn qua gọi điện hoặc nhắn tin* ( $M=0,33$ ,  $SD=0,47$ ), cuối cùng là *Tư vấn gặp trực tiếp* ( $M=0,28$ ,  $SD=0,45$ ). Kết quả cũng chỉ ra rằng, có 64,9% tổng số khách thể “mong muốn” được sử dụng ứng dụng tư vấn tâm lý trên điện thoại/máy tính bảng và số lần trung bình mà các em muốn sử dụng ứng dụng đó trong một tuần dao động từ 2-3 lần ( $M=2,39$ ,  $SD=1,95$ ).

### Về nhu cầu của học sinh với việc sử dụng ứng dụng tư vấn tâm lý

Trước hết, kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, hai hệ điều hành mà học sinh THPT sử dụng nhiều nhất hiện nay là Android (chiếm 55,7% tổng số khách thể) và IOS (chiếm 52,4%), một bộ phận nhỏ các em sử dụng hệ điều hành Windows phone (2,1%). Do vậy mà tỷ lệ học sinh THPT muốn ứng dụng tư vấn tâm lý có mặt trên hệ điều hành Android chiếm số lượng lớn nhất với điểm trung bình  $M=0,56$  ( $SD=0,50$ ),

ngay sau đó là IOS với  $M=0,52$  ( $SD=0,50$ ). Một số yêu cầu khác cho ứng dụng được thể hiện trong bảng 5.

**Bảng 5. Những yêu cầu về ứng dụng tư vấn tâm lý.**

| Yêu cầu                                                 | Lựa chọn của học sinh      | Số lượng | Tỷ lệ lựa chọn "có" (%) |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------------------------|
| Hệ điều hành có ứng dụng                                | Android                    | 186      | 55,7                    |
|                                                         | IOS                        | 175      | 52,4                    |
|                                                         | Windows phone              | 7        | 2,1                     |
| Có tài khoản cá nhân khi đăng nhập                      | Không mong muốn            | 46       | 14                      |
|                                                         | Phân vân                   | 81       | 38,7                    |
|                                                         | Mong muốn                  | 201      | 61,3                    |
| Ứng dụng sẽ có bản cập nhật mới hơn theo thời gian      | Có                         | 300      | 91,2                    |
|                                                         | Không                      | 29       | 8,8                     |
| Đối tượng mong muốn được tương tác khi sử dụng ứng dụng | Nhà tư vấn tâm lý          | 73       | 22,4                    |
|                                                         | Phần mềm                   | 65       | 19,9                    |
|                                                         | Cả hai                     | 188      | 57,7                    |
| Chuyên gia tâm lý sẽ xem được thông tin người dùng      | Không mong muốn            | 39       | 11,7                    |
|                                                         | Phân vân                   | 108      | 32,5                    |
|                                                         | Mong muốn                  | 185      | 55,7                    |
| Chi phí tải ứng dụng                                    | Miễn phí                   | 175      | 51,5                    |
|                                                         | Dưới 10.000 VND            | 84       | 24,7                    |
|                                                         | Từ 10.000-50.000 VND       | 57       | 16,8                    |
| Hình thức trả phí                                       | Từ 50.000-100.000 VND      | 12       | 3,5                     |
|                                                         | Thẻ ngân hàng              | 22       | 6,5                     |
|                                                         | Thẻ điện thoại             | 154      | 45,6                    |
|                                                         | Tài khoản trong điện thoại | 120      | 35,5                    |

Từ bảng 5 ta thấy, có 61,3% tổng số khách thể mong muốn có tài khoản cá nhân để lưu trữ thông tin. Về những thông tin mà các em sẽ cung cấp cho ứng dụng, có 55,7% tổng số khách thể mong muốn nhà tư vấn có thể xem những thông tin đó và 32,5% còn phân vân. Thông qua ứng dụng, phần lớn học sinh muốn được tương tác với phần mềm ứng dụng, đồng thời kết nối với chuyên gia tư vấn (thông qua phần mềm). Tỷ lệ học sinh có nhu cầu này chiếm 57,7% tổng số khách thể nghiên cứu. Ngoài ra, học sinh cũng mong muốn rằng ứng dụng sẽ có bản cập nhật theo thời gian (91,2% tổng số khách thể). Có đến 51,5% mong muốn ứng dụng có thể được tải về miễn phí; có 24,7% đồng ý chi trả dưới 10.000 VND cho ứng dụng; 16,8% đồng ý chi trả từ 10.000 đến 50.000 VND và có 3,5% đồng ý chi trả cho ứng dụng từ 50.000 đến 100.000 VND. Hình thức thanh toán chủ yếu các em mong muốn là dùng thẻ điện thoại (45,6%)

và dùng tài khoản trong điện thoại (35,5%). Hình thức hay phong cách của ứng dụng được thể hiện chi tiết ở bảng 6.

**Bảng 6. Mong muốn, yêu cầu về hình thức/phong cách của ứng dụng.**

|                          | Điểm trung bình (M) | Độ lệch chuẩn (SD) |
|--------------------------|---------------------|--------------------|
| Phức tạp                 | 0,04                | 0,19               |
| Cổ điển                  | 0,05                | 0,22               |
| Càng ít màu sắc càng tốt | 0,08                | 0,27               |
| Hoạt hình                | 0,18                | 0,38               |
| Nhiều màu sắc            | 0,20                | 0,40               |
| Đơn giản                 | 0,51                | 0,50               |
| Hiện đại                 | 0,54                | 0,50               |

Ghi chú: mỗi phong cách được minh họa rõ để học sinh lựa chọn trả lời, ví dụ phong cách hoạt hình (sử dụng các nhân vật hoạt hình và các mục infographic để cung cấp kiến thức và tư vấn); phong cách đơn giản (chỉ sử dụng tối thiểu các khối và chức năng)...

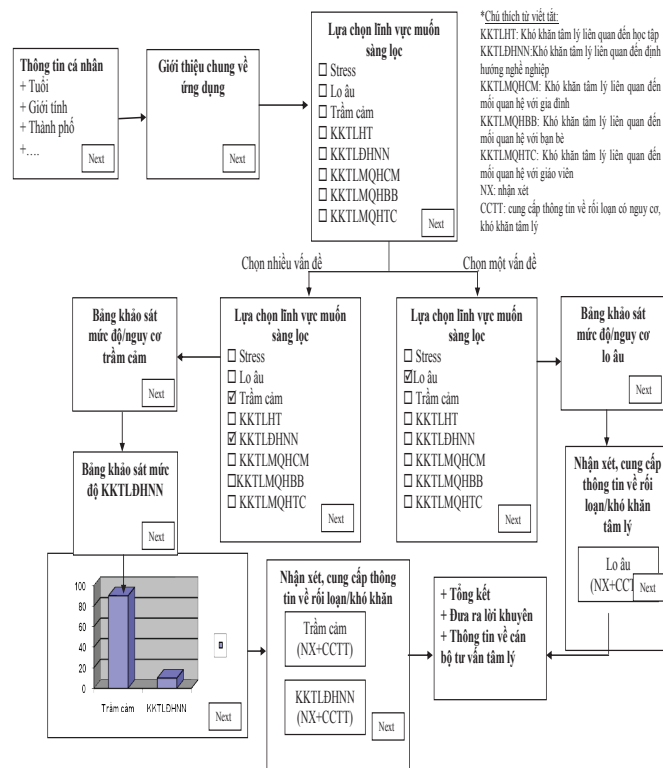
Kết quả khảo sát cho thấy, hai phong cách thiết kế mà các em mong muốn dành cho ứng dụng nhiều nhất là *Hiện đại* chiếm 54% tổng số khách thể ( $M=0,54$ ,  $SD=0,50$ ) và *Đơn giản* chiếm 50,7% tổng số khách thể ( $M=0,51$ ,  $SD=0,50$ ). Có thể lựa chọn các phong cách thiết kế đơn giản và hiện đại phù hợp với đặc điểm tâm lý của học sinh THPT trong mẫu khảo sát.

## Kết luận

Kết quả nghiên cứu đã làm rõ (i) Thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh THPT; (ii) Nhu cầu tư vấn tâm lý của các em thông qua ứng dụng trên điện thoại thông minh/máy tính bảng...; (iii) Mong muốn của các em đối với ứng dụng.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, phần lớn các em học sinh đều gặp khó khăn tâm lý về học tập, trong việc làm bài tập về nhà và khó khăn để tập trung học tập. Khó khăn trong định hướng nghề nghiệp cũng là vấn đề mà nhiều em mắc phải, các em cảm thấy khó khăn trong việc xác định lý tưởng, nghề nghiệp tương lai và năng lực của bản thân. Học sinh gặp nhiều khó khăn về cảm xúc, trong đó có đến 56,8% có các biểu hiện stress ở mức cần can thiệp; 45,2% lo âu mức cần can thiệp và 19,3% có các dấu hiệu trầm cảm ở mức cần can thiệp. Có hơn 50% tổng số khách thể gặp khó khăn tâm lý trong các mối quan hệ, đặc biệt là mối quan hệ với bạn bè, sau đó là khó khăn trong mối quan hệ với gia đình và giáo viên. Học sinh có nhu cầu cao được tư vấn định hướng nghề nghiệp, phương pháp học tập và các vấn đề về cảm xúc. Các em mong muốn được tư vấn là trực tuyến (trong đó có 60% học sinh muốn có ứng dụng tư vấn tâm lý trên điện thoại thông minh). Vì hạn chế của tư vấn trực tiếp là còn thiếu chuyên gia và không gian, thành kiến nên khiến học sinh e dè và ngại tìm kiếm tư vấn hỗ trợ. Khi sử dụng

ứng dụng để có các bước sàng lọc ban đầu, các em sẽ có thể biết được mình đang gặp khó khăn tâm lý nào mà chưa cần đến gặp nhà tư vấn trực tiếp. Với nhu cầu cao sử dụng các ứng dụng tư vấn tâm lý trên điện thoại thông minh/máy tính bảng, học sinh đã cho biết nhu cầu của các em về ứng dụng tư vấn tâm lý như: hệ điều hành các em mong muốn có ứng dụng nhiều nhất là Android và IOS; phong cách thiết kế ứng dụng cần hiện đại nhưng đơn giản, thời gian cung cấp thông tin và được tư vấn trung bình khoảng 30 phút. Hầu hết các em mong muốn ứng dụng sẽ được tải xuống miễn phí hoặc chỉ phải chi trả một khoản tiền nhỏ... Tóm lại, có thể thấy việc xây dựng các mô hình tư vấn tâm lý trực tuyến cho học sinh qua các ứng dụng là điều cần thiết. Dựa trên thực trạng các vấn đề khó khăn tâm lý cũng như những lĩnh vực học sinh có nhu cầu tư vấn bằng các ứng dụng, mong muốn của học sinh về thiết kế ứng dụng, chúng tôi đề xuất một mô hình ứng dụng tư vấn tâm lý dành cho học sinh THPT (như hình 1).



Hình 1. Đề xuất mô hình ứng dụng tư vấn tâm lý dành cho học sinh THPT.

## LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu được tiến hành trong khuôn khổ đề tài cấp Đại học Quốc gia Hà Nội mã số QG.18.34. Nhóm tác giả xin trân trọng cảm ơn.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] D. Cicchetti & S.L. Toth (1998), "The development of depression in children and adolescents", *American Psychologist*, **53**(2), p.221.
- [2] J.R. Weisz, C.A. McCarty & S.M. Valeri (2006), "Effects of psychotherapy for depression in children and adolescents: a meta-analysis", *Psychological Bulletin*, **132**(1), p.132.
- [3] Ngô Thành Phong (2014), "Sức khỏe tâm lý, tâm thần của học sinh trung học cơ sở tại tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu: thực trạng và giải pháp", *Kỷ yếu các đề tài nghiên cứu, ứng dụng KH&CN tập IX, giai đoạn 2013-2015*.
- [4] Trần Thành Nam, Hoàng Thị Thu Hường (2016), "Lo âu học đường và chiến lược ứng phó với lo âu ở học sinh lớp 9", *Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế tâm lý học học đường lần thứ 5*, tr.440-454.
- [5] Trần Thị Kim Huệ (2016), "Trạng thái lo âu của học sinh lớp 12", *Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế tâm lý học học đường lần thứ 5*, tr.591-598.
- [6] Nguyễn Thanh Tâm, Vũ Minh Phượng, Đoàn Thị Diên, Trần Văn Công (2016), "Thực trạng lo âu và các hình thức ứng phó của học sinh trung học phổ thông", *Tạp chí Khoa học*, **21**, tr.24-30.
- [7] Đàm Thị Bảo Hoa, Nguyễn Văn Tư, Trần Tuấn (2013), "Nghiên cứu nhu cầu chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh thành phố Thái Nguyên", *Tạp chí Y học Thực hành*, **876**, tr.8-11.
- [8] Bùi Thị Thoa (2012), *Nhu cầu được trợ giúp tâm lý của học sinh trong một số trường THPT huyện Đan Phượng - Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ ngành Tâm lý học lâm sàng trẻ em và vị thành niên, Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [9] Bùi Thị Thanh Diệu (2014), "Nhu cầu tham vấn tâm lý của học sinh Trường THPT Hoàng Hoa Thám, Sơn Trà, Đà Nẵng", *Kỷ yếu Hội thảo tư vấn tâm lý học đường lần thứ IV*, tr.367-373.
- [10] Lê Quang Sơn, Hồ Thanh Thủy (2014), "Đặc điểm nhu cầu tham vấn tâm lý của học sinh THPT", *Kỷ yếu Hội thảo tư vấn tâm lý học đường lần thứ IV*, tr.453-459.
- [11] J. Proudfoot, G. Parker, D.H. Pavlovic, V. Manicavasagar, E. Adler & A. Whitton (2010), "Community attitudes to the appropriation of mobile phones for monitoring and managing depression, anxiety, and stress", *Journal of Medical Internet Research*, **12**(5), doi: 10.2196/jmir.1475.
- [12] K.L. Whiteman, M.C. Lohman, L.E. Gill, M.L. Bruce & S.J. Bartels (2017), "Adapting a psychosocial intervention for smartphone delivery to middle-aged and older adults with serious mental illness", *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, **25**(8), <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.12.007>.
- [13] T. Donker, K. Petrie, J. Proudfoot, J. Clarke, M.R. Birch & H. Christensen (2013), "Smartphones for smarter delivery of mental health programs: a systematic review", *Journal of Medical Internet Research*, **15**(11), doi: 10.2196/jmir.2791.
- [14] J.G. Johnson, P. Cohen, S. Kasen & J.S. Brook (2007), "Extensive television viewing and the development of attention and learning difficulties during adolescence", *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, **161**(5), pp.480-486.
- [15] Nguyễn Minh Đức, Lê Minh Công (2014), "Khó khăn tâm lý của học sinh trung học cơ sở và THPT ở Đồng Nai", *Kỷ yếu Hội thảo tư vấn tâm lý học đường lần thứ IV*, tr.493-502.