



Nghiên cứu sự thay đổi hình thái tuổi dậy thì làm cơ sở xây dựng các hình thức giáo dục giới tính phù hợp cho học sinh trung học cơ sở Hà Nội¹

Trần Long Giang^{a,*}

^a Trung tâm Dạy nghề và Giáo dục thường xuyên Văn Yên, Yên Bái

*Email: giangbiology@gmail.com

Article info

Received:

05/7/2017

Accepted:

03/8/2017

Keywords:

Signs of puberty;

Pupils;

Sex education.

Abstract

Research on 1926 pupils (942 schoolboys and 984 schoolgirls) at the average age of 12 -15, they are from 3 Secondary schools of 3 districts in Hanoi. The results had shown that, the order of appearance of secondary sexual characteristics of secondary pupils follow the rules of growth and normal development of age. However, the time appear the secondary sexual characteristics of secondary school students in Hanoi earlier the same age in some other localities. There are differences in age and percentage of pupils appearing for the secondary sexual signs in boys and girls, in which these signs of girls appear earlier than boys.

1. Đặt vấn đề

Lứa tuổi Trung học cơ sở được xếp vào lứa tuổi dậy thì, là mốc đánh dấu sự trưởng thành về mặt sinh học của cơ thể. Dậy thì là một quá trình thường kéo dài khoảng 3 ÷ 4 năm và được chia làm 2 giai đoạn, giai đoạn tiền dậy thì và giai đoạn dậy thì hoàn toàn. Đối với trẻ ở lứa tuổi dậy thì, dưới tác động của tuyến yên và tuyến sinh dục, cơ thể trải qua giai đoạn biệt hóa giới tính lớn nhất, thay đổi kích thước cơ quan sinh dục, phát triển đặc tính sinh dục phụ (xuất hiện mụn trứng cá, phát triển lông mu, lông nách ở cả hai giới và sự phát triển tuyến vú ở nữ) thay đổi kích thước cũng như hình thái cơ thể [3].

Nghiên cứu sự thay đổi hình thái cơ thể tuổi dậy thì của trẻ em trong giai đoạn hiện nay là cơ sở khoa học cho việc chăm sóc sức khỏe, giáo dục thể chất và trí tuệ cho trẻ em.

Nghiên cứu này được thực hiện trên đối tượng là học sinh THCS Hà Nội với mục đích xác định thực trạng sự phát triển các đặc điểm sinh dục phụ thứ cấp của học sinh nhằm góp phần cung cấp cơ sở dữ liệu về sinh học hình thể và dậy thì của học sinh lứa tuổi THCS trong giai đoạn hiện nay.

2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu: Bao gồm 1926 học sinh (942 nam và 984 nữ) có độ tuổi từ 12 đến 1đang 5 học Trung học cơ

sở tại các trường THCS Dịch Vọng (quận Cầu Giấy), THCS Tây Sơn (quận Hai Bà Trưng), THCS Văn Hoà (huyện Ba Vì) của thành phố Hà Nội. Khách thể nghiên cứu không có dị tật hình thể ngoài, không có biểu hiện rối loạn về tâm lý và sinh lý và phải có thái độ hợp tác với điều tra viên. Mẫu nghiên cứu được chọn theo phương pháp ngẫu nhiên.

Thời gian nghiên cứu: Nghiên cứu được thực hiện từ 9/2012 đến 5/2014.

Phương pháp nghiên cứu: Sử dụng các bảng hỏi điều tra về những yếu tố liên quan đến các đặc điểm sinh học tuổi dậy thì của học sinh Trung học cơ sở. Số liệu nghiên cứu được xử lý bằng phần mềm Microsoft Excel từ đó bàn luận và phân tích các kết quả.

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Thời điểm xuất hiện mụn trứng cá trên mặt của học sinh

Kết quả nghiên cứu thời điểm xuất hiện trứng cá trên mặt ở học sinh nam và học sinh nữ được trình bày trên bảng 1 và bảng 2.

Bảng 1. Thời điểm xuất hiện mụn trứng cá trên mặt của học sinh

Giới tính	n	Số học sinh xuất hiện trứng cá	Tỷ lệ (%)	Tuổi xuất hiện trứng cá trên mặt của học sinh đã xuất hiện mụn trứng cá
Nam	942	565	54,88	13 tuổi 2 tháng ± 1 năm 3 tháng
Nữ	984	739	76,73	12 tuổi 0 tháng ± 1 năm 1 tháng

¹ Nghiên cứu này được tài trợ bởi Quỹ Phát triển khoa học và công nghệ quốc gia (NAFOSTED) trong đề tài mã số IV1.3-2011.24.

Các số liệu trong bảng 1 cho thấy, có đến 54,88% số học sinh nam và 76,73% số học sinh nữ đã xuất hiện dấu hiệu dậy thì với biểu hiện thường thấy là sự xuất hiện mụn trứng cá trên mặt. Như vậy, nếu căn cứ vào dấu hiệu này thì một số lượng lớn học sinh (54,88% ở nam và 76,73% ở nữ) đã dậy thì ở thời điểm sớm hơn từ 1 đến 2 năm so với nhiều nghiên cứu trước đây [1], [2], [3], [4], [5]. Vấn đề cần làm rõ là xác định mối liên quan giữa thời điểm xuất hiện mụn trứng cá với thời điểm dậy thì chính thức của trẻ em (nam: lần xuất tinh đầu tiên, nữ: lần có kinh nguyệt đầu tiên). Từ đó, có thể dựa vào dấu hiệu này để dự đoán thời điểm dậy thì chính thức của học sinh. Điều này có ý nghĩa quan trọng đối với cha mẹ học sinh và giáo viên trong việc tư vấn, giúp đỡ trẻ trước những thay đổi lớn về sinh lý cơ thể sắp xảy ra với các em, giúp các em tránh được những lo lắng, bối rối của tuổi dậy thì.

Bảng 1 cho thấy thời điểm xuất hiện mụn trứng cá trên mặt của học sinh nữ sớm hơn so với ở học sinh nam, điều này hoàn toàn phù hợp với tuổi dậy thì chính thức của nữ đến sớm hơn so với ở nam.

Bảng 2. Tỷ lệ % học sinh xuất hiện mụn trứng cá trên mặt

Tuổi	Nam			Nữ		
	n	n _{Ac}	Tỷ lệ %	n	n _{Ac}	Tỷ lệ %
12	230	48	20,87	249	115	46,18
13	238	92	38,66	240	182	75,83
14	240	175	72,92	245	218	88,98
15	234	202	86,32	250	240	96,00
Chung	942	517	54,88	984	755	76,73

Ac: Acne – mụn trứng cá

Các số liệu trong bảng 2 cho thấy, tỷ lệ học sinh xuất hiện mụn trứng cá trên mặt ở nữ luôn lớn hơn nam ở cả 4 nhóm tuổi trong nghiên cứu. Ở nữ, lúc 12 tuổi đã có 46,18% số học sinh đã xuất hiện mụn trứng cá trên mặt, đến 15 tuổi, tỷ lệ này là 96%. Ở nam, lúc 12 tuổi, tỷ lệ xuất hiện mụn trứng cá trên mặt là 20,87% tăng lên 86,32% lúc 15 tuổi. Như vậy, tỷ lệ học sinh xuất hiện mụn trứng cá tăng theo tuổi và ở nữ có giá trị lớn hơn so với ở nam là hoàn toàn phù hợp với quy luật dậy thì ở trẻ em.

Hình thức giáo dục giới tính: Trên cơ sở dấu hiệu xuất hiện mụn trứng cá, có thể xây dựng hình thức giáo dục giới tính tích hợp vào bài học chính khóa thuộc chương hệ sinh sản với việc nhấn mạnh cho học sinh hiểu “da mặt bạn có thể có nhiều mụn trứng cá, nhưng bạn nên nhớ mụn trứng cá sẽ chỉ xuất hiện nhất thời ở giai đoạn dậy thì sau đó sẽ biến mất, vì vậy bạn không nên nặn bỏ để gây viêm nhiễm da.

3.2. Sự phát triển lông mu của học sinh

Ở trẻ nam, lông mu bắt đầu xuất hiện sau khi phát triển dương vật và bìu; còn ở nữ lông mu thường xuất hiện sau khi phát triển tuyến vú, thường xuất hiện đồng thời ở mu và các môi lớn. Lông mu thường phát triển đầy đủ trong vòng 2 đến 3 năm. Sự xuất hiện lông mu là dấu hiệu quan trọng để nhận biết khoảng thời gian dậy thì ở trẻ em [3].

Kết quả nghiên cứu sự phát triển lông mu của học sinh được trình bày trên bảng 3 và bảng 4.

Bảng 3. Thời điểm xuất hiện lông mu ở học sinh

Giới tính	n	n _p	Tỷ lệ (%)	Tuổi trung bình xuất hiện lông mu
Nam	942	457	48,51	14 tuổi 3 tháng ± 1 năm 3 tháng
Nữ	984	635	69,11	13 tuổi 2 tháng ± 1 năm 1 tháng

P: Pubic hair - lông mu

Các số liệu trong bảng 3 cho thấy, có 48,51% số học sinh nam và 69,11% số học sinh nữ đã có dấu hiệu dậy thì với biểu hiện là sự xuất hiện lông mu. Tuổi trung bình xuất hiện lông mu ở nam muộn hơn ở nữ khoảng nửa năm (14 tuổi 3 tháng ± 1 năm 3 tháng ở nam so với 13 tuổi 2 tháng ± 1 năm 1 tháng ở nữ). Như vậy, thời điểm xuất hiện lông mu ở học sinh nam và nữ trùng với thời điểm dậy thì chính thức của các em. Đây là dấu hiệu rất quan trọng để xác định tương đối chính xác thời điểm dậy thì chính thức của trẻ em.

Bảng 4. Tỷ lệ % học sinh phát triển lông mu theo tuổi

Tuổi	Nam			Nữ		
	n	n _p	Tỷ lệ %	n	n _p	Tỷ lệ %
12	230	25	10,87	249	56	22,49
13	238	65	27,31	240	163	67,92
14	240	158	65,83	245	214	87,35
15	234	209	89,32	250	247	98,80
Chung	942	457	48,51	984	680	69,11

P: Pubic hair - lông mu

Kết quả bảng 4 cho thấy, tỷ lệ học sinh nam và nữ đã phát triển lông mu tăng dần qua các lớp tuổi, trong đó ở học sinh 15 tuổi có tỷ lệ cao nhất, kết quả này hoàn toàn phù hợp với sự phát triển sinh lý sinh dục tuổi vị thành niên. Tốc độ xuất hiện lông mu nhanh nhất ở nam sinh là lúc 13 tuổi (35%) lên 14 tuổi (64,90%), ở nữ sinh lúc 12 tuổi (18,70%) lên 13 tuổi (55,04%) đồng nghĩa với tuổi dậy thì của nam phổ biến trong giai đoạn từ 13 lên 14 tuổi, dậy thì của nữ phổ biến ở giai đoạn 12 lên 13 tuổi. Một thực tế nữa cho thấy mặc dù chưa dậy thì hoàn toàn nhưng tỷ lệ trẻ có dấu hiệu mọc lông mu là khá sớm, một dấu hiệu cho

thấy tuổi dậy thì của học sinh THCS Hà Nội có xu hướng trẻ hóa. Biểu hiện dậy thì sớm này có nhiều nguyên nhân như dinh dưỡng ngày nay tốt hơn, thông tin tình dục nhạy cảm phổ biến hơn hay sự cởi mở trong các quan niệm sống hiện đại đã làm cho học sinh bị đánh thức “bản năng gốc” sớm hơn so với hơn 10 năm trước. Ở cùng một lứa tuổi, tỷ lệ xuất hiện lông mu ở học sinh nữ luôn cao hơn so với ở học sinh nam, đặc biệt ở giai đoạn 13 tuổi (27,31% ở nam và 59,58% ở nữ), chứng tỏ trong giai đoạn này nhiều học sinh nữ đã dậy thì sớm hơn so với học sinh nam.

So sánh với nghiên cứu của các tác giả khác [2], [3] cho thấy, tỷ lệ học sinh nam và nữ đã phát triển lông mu trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn. Nó cũng chứng tỏ theo thời gian sự phát triển các dấu hiệu sinh dục phụ của học sinh cao hơn, phù hợp với dấu hiệu dậy thì chính thức sớm hơn và theo thời gian sự dậy thì của trẻ cũng sớm hơn. Nguyên nhân của hiện tượng các dấu hiệu sinh dục phụ xuất hiện sớm ngoài ảnh hưởng của các yếu tố gen, nội tiết, chủng tộc thì các điều kiện tự nhiên và xã hội trong các môi trường sống khác nhau đã có những ảnh hưởng quan trọng đến sự xuất hiện các dấu hiệu này.

Hình thức giáo dục giới tính: Trên cơ sở các dấu hiệu xuất hiện lông mu, có thể xây dựng các hình thức giáo dục giới tính như giáo dục đáp ứng như câu hỏi biết về giới và giới tính của học sinh - nhu cầu hiểu biết về chính mình và bạn khác giới lứa tuổi dậy thì là thực sự cần thiết, các em cần được biết những biến đổi về mặt hình thái cơ quan sinh dục (tăng kích thước cơ quan sinh dục ngoài, mọc lông mu, lông nách,...) ở lứa tuổi này là điều sớm muộn cũng xảy ra để tránh những bối rối, lo lắng khi các em không giải thích được; giáo dục theo giới – nam và nữ thường không dậy thì cùng thời điểm nên không nên dạy chung cho 2 giới về các dấu hiệu sinh dục phụ trong cùng một thời điểm; giáo dục giới tính tích hợp vào bài học chính khóa – giáo viên có thể khéo léo và tế nhị khi hướng dẫn học sinh trong việc vệ sinh vùng kín đúng cách để chống lại một số bệnh truyền nhiễm nhất định; giáo dục giới tính tích hợp vào kỹ năng sống – giáo viên có thể tổ chức giáo dục sức khỏe sinh sản cho học sinh thông qua tìm hiểu về những biến đổi của hình thái cơ thể và những dấu hiệu đặc trưng của cơ thể tuổi dậy thì.

3.3. Sự phát triển lông nách của học sinh

Sự xuất hiện lông nách cũng là dấu hiệu quan trọng chứng tỏ sự đã dậy thì của trẻ em.

Kết quả nghiên cứu sự phát triển lông nách của học sinh được trình bày trên bảng 5.

Bảng 5. Thời điểm xuất hiện lông nách ở học sinh

Giới tính	n	n _A	Tỷ lệ (%)	Tuổi trung bình xuất hiện lông mu
Nam	942	160	16,99	15 tuổi 4 tháng ± 1 năm 3 tháng

Nữ	984	326	33,13	14 tuổi 4 tháng ± 1 năm 1 tháng
----	-----	-----	-------	---------------------------------

A: Armpit hair - lông nách

Các số liệu trong bảng 5 cho thấy, thời điểm xuất hiện lông nách ở học sinh nam là 15 tuổi 4 tháng ± 1 năm 3 tháng, ở nữ là 14 tuổi 4 tháng ± 1 năm 1 tháng. Như vậy, thời điểm xuất hiện lông nách ở nữ diễn ra sớm hơn so với ở nam khoảng 1 năm. Nếu so sánh với thời điểm xuất hiện lông mu thì thời điểm xuất hiện lông nách diễn ra muộn hơn khoảng 1 năm ở cả nam và nữ. Đây là một kết quả có ý nghĩa trong việc đánh giá sự dậy thì của học sinh thông qua việc tìm kiếm liên quan giữa các đặc tính sinh dục phụ thứ cấp.

Bảng 6. Tỷ lệ % học sinh phát triển lông nách theo tuổi

Tuổi	Nam			Nữ		
	n	n _A	Tỷ lệ %	n	n _A	Tỷ lệ %
12	230	5	2,17	249	11	4,42
13	238	19	7,98	240	39	16,25
14	240	35	14,58	245	97	39,59
15	234	101	43,16	250	179	71,60
Chung	942	160	16,99	984	326	33,13

A: Armpit hair - lông nách

Kết quả bảng 6 cho thấy, tỷ lệ học sinh nam và nữ đã phát triển lông nách cũng tăng dần qua các lớp tuổi, trong đó ở học sinh tuổi 15 có tỷ lệ cao nhất. Tốc độ xuất hiện lông nách nhanh nhất ở học sinh nam và nữ đều diễn ra ở tuổi 14 lên 15. Ở 15 tuổi, chỉ có 43,16% học sinh nam và 71,60% học sinh nữ đã xuất hiện lông nách. Như vậy, sẽ có khoảng hơn 50% học sinh nam và gần 30% học sinh nữ sẽ mọc lông nách sau 15 tuổi, điều này cũng hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển dậy thì của học sinh với một tỷ lệ gần tương đương số học sinh nam và nữ sẽ dậy thì sau 15 tuổi.

So sánh với nghiên cứu các tác giả khác [2], [3] thì kết quả trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn. Điều này cũng được giải thích tương tự như với dấu hiệu phát triển lông mu.

Hình thức giáo dục giới tính: Khi cơ thể các em xuất hiện lông nách là lúc các em đã dậy thì hoàn toàn, đã xuất hiện đầy đủ các dấu hiệu sinh dục phụ như mọc mụn trứng cá, lông mu, tuyến vú (ở nữ). Vì vậy, ngoài các hình thức giáo dục giới tính giáo viên đã sử dụng để trang bị kiến thức cho học sinh khi các em bắt đầu xuất hiện dấu hiệu sinh dục phụ (mọc trứng cá, có lông mu), giáo viên nên sử dụng thêm hình thức giáo dục ngoài giờ học chính khóa để chia sẻ và định hướng cho các em về tình yêu tuổi học trò, về mối quan hệ với những người khác giới,

trang bị cho các em kiến thức về các biện pháp tránh thai, về quan hệ tình dục an toàn...

3.4. Sự phát triển tuyến vú của học sinh nữ

Sự phát triển tuyến vú của nữ giới được coi là dấu hiệu dậy thì quan trọng về hình thái so với các giai đoạn trước đó, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng chỉ có loài người mới có sự lớn lên về tuyến vú đột ngột khi dậy thì [2], [3].

Kết quả nghiên cứu thời điểm phát triển tuyến vú của học sinh nữ được trình bày trong bảng 7.

Bảng 7. Tỷ lệ phần trăm % học sinh nữ đã phát triển tuyến vú

Tuổi	12	13	14	15	Chung
Tỷ lệ (%)	70,28	87,92	95,10	100	88,31

Như vậy, đến năm 15 tuổi 100% học sinh nữ THCS Hà Nội đã có sự phát triển tuyến vú. Kết quả này là dấu hiệu đáng mừng, chứng tỏ trong số các học sinh tham gia nghiên cứu không có em nào thuộc nhóm dậy thì muộn. Kết quả nghiên cứu trong bảng 7 cho thấy có sự khác biệt về sự phát triển tuyến vú qua các độ tuổi, trong đó phát triển nhanh nhất là từ tuổi 12 (70,28%) lên tuổi 13 (87,92%), sau đó chậm dần ở tuổi 13 lên 14 và đặc biệt chậm ở tuổi 14 lên 15. Kết quả này phù hợp với tuổi dậy thì chính thức, chứng tỏ sự phát triển tuyến vú khởi động cho sự phát triển các dấu hiệu khác, hoàn toàn trùng hợp với giai đoạn dậy thì chính thức của nữ.

So sánh với nghiên cứu của Đào Huy Khuê và cộng sự trên học sinh nữ ở Hà Sơn Bình [3] cho thấy tỉ lệ nữ sinh đã phát triển tuyến vú trong nghiên cứu của chúng tôi là tương đương, sự khác nhau không lớn.

Hình thức giáo dục giới tính: Khi cơ thể học sinh nữ bắt đầu phát triển tuyến vú là lúc các em dễ bị quấy rối hoặc xâm hại tình dục. Vì vậy trong giai đoạn này, giáo viên cần giáo dục trẻ dậy thì tự vệ khi bị xâm hại tình dục thông qua hướng dẫn các bé gái nhận diện các hành vi quấy rối tình dục, xâm hại tình dục, nhận diện thủ đoạn của những kẻ xâm hại tình dục, giáo dục trẻ đối phó với các nguy cơ bị quấy rối và xâm hại tình dục, giáo dục kỹ năng từ chối nói “không” một cách rõ ràng và dứt khoát, giáo dục kỹ năng phản ứng trong tình huống nguy hiểm, giáo dục thích ứng tâm lý sau khi bị xâm hại tình dục.

4. Kết luận

Các dấu hiệu sinh dục phụ xuất hiện ở học sinh theo trình tự tuyến vú (ở nữ), mụn trứng cá, lông mu, lông nách. Trong đó, sự phát triển tuyến vú (ở nữ) và sự xuất hiện mụn trứng cá trên mặt diễn ra trước thời điểm dậy thì

chính thức, sự xuất hiện lông mu diễn ra cùng thời điểm và sự xuất hiện lông nách diễn ra sau khi học sinh đã dậy thì chính thức.

Có sự khác biệt về độ tuổi và tỷ lệ phần trăm số học sinh xuất hiện các dấu hiệu sinh dục thứ cấp ở nam và nữ, trong đó học sinh nữ xuất hiện các dấu hiệu này sớm hơn so với nam.

Trình tự xuất hiện các đặc điểm sinh dục phụ của học sinh THCS tuân theo các qui luật sinh trưởng và phát triển bình thường của cơ thể, tuy nhiên thời gian xuất hiện các đặc tính này của học sinh THCS Hà Nội sớm hơn những người cùng lứa tuổi ở một số địa phương khác.

Giáo viên nên sử dụng một số hình thức giáo dục giới tính để trang bị kiến thức giới tính cho học sinh sinh tuổi dậy thì như: Giáo dục đáp ứng nhu cầu hiểu biết về giới và giới tính của học sinh; Giáo dục giới tính độc lập cho mỗi giới; Giáo dục giới tính tích hợp vào bài học chính khóa; Giáo dục giới tính ngoài giờ học chính khóa; Giáo dục trẻ dậy thì tự vệ khi bị xâm hại tình dục; Giáo dục giới tính tích hợp vào kỹ năng sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2003), *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ 20*, Nxb Y học;
2. Đỗ Hồng Cường (2009), *Nghiên cứu một số chỉ số sinh học của học sinh trung học cơ sở các dân tộc tại Hòa Bình*, Luận án Tiến sĩ Sinh học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội;
3. Trần Long Giang, Mai Văn Hưng (2012), “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;
4. Đào Huy Khuê (1991), *Đặc điểm về kích thước hình thái, về sự tăng trưởng và phát triển cơ thể của học sinh phổ thông 6 -17 tuổi thị xã Hà Đông, tỉnh Hà Sơn Bình*, Luận án PTS Sinh học, Trường Đại học Tổng hợp Hà Nội;
5. Cao Quốc Việt (1997), *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.