

TỔNG QUAN CÁC NGHIÊN CỨU VỀ CÔNG TÁC XÃ HỘI TRONG CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO SINH VIÊN

NGUYỄN THỊ YẾN
Học viện Phụ nữ Việt Nam

Nhận bài ngày 05/9/2025. Sửa chữa xong 12/10/2025. Duyệt đăng 14/10/2025.

Abstract

Based on a review of domestic and international studies related to mental health care for university students and the role of social work, this paper highlights the importance of social work in supporting and intervening with students experiencing mental health problems. The research focuses on two main areas: (1) studies addressing the current situation of student mental health care, and (2) studies examining the role of social work in mental health care for students. On this basis, the paper proposes several solutions and recommendations aimed at enhancing the effectiveness of social work in promoting student mental well-being.

Keywords: Mental health care, recommendation, social work, solution, student, situation.

1. Đặt vấn đề

Các vấn đề về sức khỏe tâm thần (SKTT) hiện nay đang có xu hướng gia tăng và gây ảnh hưởng lớn tới xã hội, trong đó sinh viên (SV) là đối tượng dễ bị ảnh hưởng bởi các vấn đề về SKTT. SV thường phải đối diện với áp lực học tập nặng nề, kỳ vọng từ gia đình, thầy cô và sự cạnh tranh gay gắt trên thị trường lao động. Bên cạnh đó, nhiều bạn phải tự lập khi rời xa gia đình, vừa học vừa làm thêm để trang trải cuộc sống dẫn đến căng thẳng kéo dài. Không ít SV gặp khó khăn trong các mối quan hệ bạn bè, tình cảm hoặc sự thích nghi với môi trường mới, từ đó dễ nảy sinh những vấn đề về tinh thần. Các vấn đề về SKTT mà SV thường gặp đó là lo âu, trầm cảm, rối loạn giấc ngủ hay mất động lực học tập, làm việc. Tuy nhiên, các dịch vụ chăm sóc SKTT với đối tượng này còn chưa được chú trọng. Bài viết tổng quan các nghiên cứu đã được công bố liên quan tới thực trạng chăm sóc SKTT của SV và vai trò của công tác xã hội (CTXH) trong chăm sóc SKTT cho SV. Từ đó đưa ra những giải pháp, khuyến nghị nhằm nâng cao vai trò của CTXH trong chăm sóc SKTT cho SV.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số khái niệm cơ bản

2.1.1. Khái niệm sức khỏe tâm thần

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho rằng "Sức khỏe tâm thần là trạng thái hoàn toàn thoải mái mà ở đó mỗi cá nhân nhận thức rõ khả năng của mình, có thể đối phó với những căng thẳng bình thường trong cuộc sống, làm việc hiệu quả và năng suất và đóng góp cho cộng đồng" [15, tr. 8]. SKTT là nền tảng cho sự khỏe mạnh và hoạt động hiệu quả của các cá nhân, nó không chỉ đơn thuần là trạng thái không mắc các rối loạn tâm thần mà còn bao gồm khả năng suy nghĩ, học hỏi, hiểu cảm xúc của bản thân và phản ứng của người khác. SKTT là một trạng thái cân bằng, cả bên trong cơ thể và với môi trường. Nhiều yếu tố như tâm lý, xã hội, văn hóa, thể chất, tinh thần và các yếu tố liên quan khác đều góp phần vào việc duy trì sự cân bằng này. Mối liên hệ giữa SKTT và sức khỏe thể chất là không thể tách rời [7].

2.1.2. Khái niệm chăm sóc sức khỏe tâm thần

Chăm sóc SKTT, theo tác giả Nguyễn Thị Thanh Hương cho rằng vai trò và chức năng của CTXH trong

Email: yennnt@hvpnv.edu.vn

chăm sóc SKTT thông qua các nội dung can thiệp như: nhận diện và phát hiện sớm, can thiệp khẩn cấp, xác định và phân tích vấn đề, hỗ trợ trực tiếp người bệnh và gia đình liên hệ và kết nối với các nguồn lực hỗ trợ và nâng cao nhận thức cộng đồng nhằm tạo môi trường thuận lợi cho hỗ trợ thân chủ và gia đình thân chủ có vấn đề về SKTT [9]. Theo Unicef, Chăm sóc SKTT bao gồm các can thiệp, trị liệu và các hoạt động đảm bảo trạng thái khỏe mạnh về mặt tinh thần ở 5 khía cạnh cơ bản sau: 1) Khả năng cân bằng: Khả năng tạo sự cân bằng trong cuộc sống ở các khía cạnh thể chất, tâm lý, tinh thần, xã hội và kinh tế, tạo cân bằng trong cuộc sống ở mọi bối cảnh, hoàn cảnh; 2) Khả năng phục hồi: Khả năng vượt qua, đối phó với các tình huống khó khăn và trở lại trạng thái bình thường sau những sự kiện mất mát, đau buồn, tổn thất, đổ vỡ... về con người, tài sản, sự nghiệp; 3) Khả năng phát triển cá nhân: Khả năng nhận biết, nuôi dưỡng và phát triển năng lực, sở trường của cá nhân; 4) Biết tận hưởng cuộc sống: Đó là khả năng sống với hiện tại và trân trọng những gì mình có; biết học hỏi, đúc kết kinh nghiệm từ quá khứ, kể cả trải nghiệm đau buồn, tiếp tục sống có kế hoạch cho hiện tại và tương lai có hiệu quả; 5) Sự linh hoạt: Khả năng thích nghi với mọi hoàn cảnh, với các tình huống mới, có khả năng tự điều chỉnh bản thân [15, tr. 9-10].

2.1.3. Khái niệm sinh viên

Thuật ngữ “SV” có nguồn gốc từ tiếng La tinh, “Student” có nghĩa là người làm việc, người tìm kiếm, khai thác tri thức. SV là những người đang chuẩn bị cho một hoạt động mang lại lợi ích vật chất hay tinh thần của xã hội. Các hoạt động học tập, nghiên cứu khoa học, sản xuất hay hoạt động xã hội của họ đều phục vụ cho việc chuẩn bị tốt nhất cho hoạt động mang tính nghề nghiệp của mình sau khi kết thúc quá trình học trong các trường nghề [8, tr. 212].

Theo Thông tư 10/2016/TT-BGDĐT quy định “SV là người đang học chương trình đào tạo trình độ đại học hệ chính quy tại các cơ sở giáo dục đại học. SV là trung tâm của các hoạt động giáo dục và đào tạo trong cơ sở giáo dục đại học, được bảo đảm điều kiện thực hiện đầy đủ nhiệm vụ và quyền trong quá trình học tập và rèn luyện tại cơ sở giáo dục và đào tạo” (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2016).

2.1.4. Khái niệm công tác xã hội

Công tác xã hội được xem là một nghề, một hoạt động chuyên môn hướng đến hỗ trợ, can thiệp cho mọi người, trong đó chú trọng đến các nhóm người yếu thế trong xã hội. Theo Hiệp hội CTXH quốc tế và các trường đào tạo CTXH quốc tế (2011) thống nhất một định nghĩa về CTXH như sau: “Công tác xã hội là nghề nghiệp tham gia vào giải quyết vấn đề liên quan tới mối quan hệ của con người và thúc đẩy sự thay đổi xã hội, tăng cường sự trao quyền và giải phóng quyền lực nhằm nâng cao chất lượng sống của con người. CTXH sử dụng các học thuyết về hành vi con người và lý luận về hệ thống xã hội vào can thiệp sự tương tác của con người với môi trường sống” [14, tr. 6].

Theo tác giả Bùi Thị Xuân Mai “Công tác xã hội là một nghề, một hoạt động chuyên nghiệp nhằm trợ giúp các cá nhân, gia đình và cộng đồng nâng cao năng lực đáp ứng nhu cầu và tăng cường chức năng xã hội, đồng thời thúc đẩy môi trường xã hội về chính sách, nguồn lực và dịch vụ nhằm giúp cá nhân, gia đình, cộng đồng giải quyết và phòng ngừa các vấn đề xã hội, góp phần đảm bảo an sinh xã hội” [10, tr. 19].

2.2. Một số nghiên cứu liên quan đến vai trò của công tác xã hội trong chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên

2.2.1. Thực trạng việc chăm sóc sức khỏe tâm thần của sinh viên

Sức khỏe tâm thần của SV là một trong những vấn đề phổ biến và có xu hướng gia tăng. Tuy nhiên những nghiên cứu về thực trạng chăm sóc SKTT cho SV hiện nay chưa nhiều và chưa phủ rộng. Dưới đây là một số nghiên cứu về thực trạng này:

Theo Anne Duffy và các cộng sự “Các mô hình dịch vụ SKTT tại trường đại học đã phát triển trong 50 năm qua, bắt đầu từ các dịch vụ tư vấn SKTT và học thuật ngắn hạn sau đó đã có sự chuyển dịch sang tích hợp các dịch vụ hỗ trợ SV về học thuật, sức khỏe và SKTT. Một số báo cáo khu vực và quốc gia nêu chi tiết về tình trạng hiện tại của các dịch vụ SKTT dành cho SV đã đưa ra những nhận xét chung, bao gồm: 1) Nhu cầu chăm sóc SKTT của SV đang vượt quá khả năng đáp ứng; 2) Mức độ phức tạp của nhu

cầu chăm sóc SKTT của SV dường như đang gia tăng; 3) Các nguồn lực chăm sóc SKTT hiện tại bị phân mảnh với những khoảng cách và rào cản lớn trong việc tiếp cận; 4) Các cơ sở giáo dục khác nhau về mô hình cung cấp dịch vụ SKTT và chưa được đánh giá hoặc so sánh một cách có hệ thống” [2, tr. 5].

Nghiên cứu của Brooke Linden và các cộng sự lại chỉ ra rằng: “Tại một số trường đại học nhà trường cũng đã đưa ra khuôn khổ cho việc xử lý và giải quyết các vấn đề về thể chất và tinh thần cho SV nhưng người ta cũng nhận thấy các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nhà ở hiện tại đang bị quá tải hoặc không đáp ứng được nhu cầu của các nhóm SV chuyên biệt và các vấn đề SKTT đang ảnh hưởng đến thành công trong học tập” [3, tr. 8].

Cũng theo Anne Duffy và các cộng sự thì “Tại nhiều cơ sở giáo dục đại học, việc đầu tư vào SKTT của SV tập trung vào việc thúc đẩy văn hóa chăm sóc sức khỏe trong khuôn viên trường thông qua một số sáng kiến nâng cao nhận thức, phòng ngừa và giảm kỳ thị về SKTT, thường mang tính ngắn hạn. Tuy nhiên, nhiều biện pháp can thiệp này chưa được nghiên cứu kỹ lưỡng hoặc thiết kế đầy đủ để kiểm tra kết quả mong muốn và phần lớn đã bỏ qua các nguồn gây căng thẳng trong tổ chức” [2, tr. 5].

Nghiên cứu của Rachel Batchelor và các cộng sự tiến hành khảo sát trực tuyến trên 376 SV Vương quốc Anh về trải nghiệm của họ về các dịch vụ SKTT của National Health Service cũng như thái độ của họ đối với hỗ trợ đồng đẳng với “Hình thức hỗ trợ được báo cáo phổ biến nhất là thông qua tư vấn bác sĩ đa khoa (40,4%), tiếp theo là dịch vụ tư vấn tại trường đại học (31,6%) và trường đại học. Liệu pháp được sử dụng chủ yếu là liệu pháp trò chuyện. Trong số những người đã được trị liệu bằng phương pháp trò chuyện, 41% cho biết phương pháp này không hữu ích, 45,9% cho rằng phương pháp này hữu ích “ở một mức độ nào đó” và 13,1% đánh giá là chắc chắn hữu ích. Những người đã được chăm sóc từ các dịch vụ SKTT của National Health Service đã đánh giá chất lượng chăm sóc của họ trong 12 tháng qua thì 34,2% đánh giá là “rất tốt” hoặc “tốt”; 30,8% đánh giá là “trung bình” và 35% đánh giá là “kém” hoặc “rất kém”. Những người tham gia khảo sát nhận định rằng họ không có đủ thời gian để thảo luận về tình trạng hoặc phương pháp điều trị của mình nhưng phần lớn cảm thấy họ được đối xử tôn trọng, tin tưởng bác sĩ đa khoa và được lắng nghe. Bên cạnh đó nhóm tác giả cũng chỉ ra lợi ích của các dịch vụ hỗ trợ đồng đẳng, bao gồm khả năng bình thường hóa trải nghiệm và thúc đẩy cảm giác gắn bó. Những phát hiện này có ý nghĩa đối với việc tìm hiểu cách chúng ta có thể hỗ trợ tốt nhất cho SV gặp khó khăn về SKTT” [5].

Theo nghiên cứu của Paola. P và các cộng sự cho thấy “SV đại học gặp các vấn đề về SKTT là phổ biến. Những áp lực học tập cùng với những căng thẳng thường gặp khi bắt đầu và theo học đại học có thể dẫn đến sự khởi phát ban đầu của các vấn đề SKTT và sử dụng chất kích thích hoặc làm trầm trọng thêm các triệu chứng. Bản chất của bệnh lý tâm thần thường là mãn tính do tỷ lệ tìm kiếm điều trị thấp và tỷ lệ tuân thủ điều trị thấp. Do đó, việc áp dụng các chương trình tiếp cận cộng đồng và triển khai các chiến lược để đảm bảo duy trì điều trị là rất quan trọng. Do nhiều SV truyền thống vẫn tiếp tục phụ thuộc vào gia đình trong thời gian học đại học nên sự tham gia của phụ huynh vào quá trình điều trị là rất quan trọng. Do lịch học có thể ảnh hưởng đến tính liên tục của việc chăm sóc, các bác sĩ lâm sàng phải đảm bảo SV đại học được điều trị trong suốt năm học và phối hợp với các bác sĩ lâm sàng khác có thể tham gia vào việc chăm sóc SV. Do đó, chuyên môn về tâm lý bệnh học phát triển, động lực gia đình, các vấn đề cụ thể của trường đại học và hệ thống chăm sóc là rất quan trọng để tiến hành điều trị lâm sàng cho SV đại học” [4, tr. 11].

Nghiên cứu Daniel Eisenberg và các cộng sự thực hiện khảo sát trên 2785 SV sau đại học và chuyên nghiệp tại vùng Tây Âu kết quả cho thấy thực trạng về dịch vụ chăm sóc SKTT tại đây được thực hiện như sau: “15% học sinh đã sử dụng tư vấn hoặc thuốc trong năm trước. 9% học sinh đã dùng thuốc hướng thần, trong đó các loại phổ biến nhất là thuốc chống trầm cảm (6%), thuốc kích thích thần kinh (2%) và thuốc ngủ (2%). Điều này cho thấy các SV đã được tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe chủ yếu là dựa trên các loại thuốc, trong đó thuốc hướng thần có tỉ lệ sử dụng cao hơn. Trong đó có 49% SV cho biết họ sẽ biết nơi nào để được chăm sóc SKTT khi đang theo học tại trường đại học và 59% biết về các

dịch vụ tư vấn miễn phí có sẵn trong khuôn viên trường. Ngoài ra trong số những người không sử dụng dịch vụ, chỉ có 32% cho biết họ sẽ biết nơi nào để được chăm sóc SKTT chuyên nghiệp và chỉ có 53% biết về các dịch vụ tư vấn miễn phí” [1].

Như vậy, các kết quả nghiên cứu đã cho thấy dịch vụ SKTT cho SV đang ngày càng quan trọng nhưng chưa đáp ứng đủ nhu cầu. Nhiều mô hình hỗ trợ còn ngắn hạn, phân mảnh và thiếu hiệu quả rõ rệt. SV gặp khó khăn trong việc tiếp cận và duy trì điều trị. Tình trạng SKTT ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập. Hỗ trợ đồng đẳng và can thiệp cộng đồng được xem là hướng tiếp cận tiềm năng.

2.2.2. Vai trò của công tác xã hội trong chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên

Dựa trên những tổng quan về thực trạng chăm sóc SKTT cho SV, có thể thấy vai trò của nhân viên CTXH là rất quan trọng trong hỗ trợ SV. Bên cạnh áp dụng các mô hình hỗ trợ tâm lý cho SV, nhân viên CTXH cần hỗ trợ cho SV trong việc xây dựng môi trường sống cộng đồng tích cực và kết nối SV với các nguồn lực hỗ trợ xã hội phù hợp với nhu cầu và mong muốn của SV. Cụ thể như sau:

Vai trò là người hỗ trợ: Nhân viên CTXH là người tiếp nhận, ghi chép đầy đủ các thông tin của SV (thông tin cơ bản, tình trạng thực tế về SKTT của SV, những can thiệp mà SV đã được nhận,...) và từ đó sẽ lập kế hoạch hỗ trợ cho SV (tùy theo nhu cầu và mong muốn của SV). Bên cạnh đó, nhân viên CTXH cũng cần hỗ trợ xây dựng môi trường sống an toàn và lành mạnh là yếu tố quan trọng trong hỗ trợ, giúp đỡ cho SV các vấn đề về SKTT đặc biệt là môi trường học tập và môi trường gia đình. Trong điều trị và phục hồi chức năng tâm thần, người chăm sóc giữ vai trò then chốt trong việc hỗ trợ người bệnh tuân thủ phác đồ điều trị, đặc biệt ở các trường hợp rối loạn mạn tính. Họ giám sát việc dùng thuốc, phát hiện sớm tác dụng phụ và các biểu hiện bất thường về hành vi, cảm xúc hoặc nhận thức để kịp thời báo cáo cơ sở y tế [12].

Vai trò là người tư vấn, tham vấn: Nhân viên CTXH là người sẽ là người cung cấp những phương pháp, liệu pháp can thiệp ngắn hạn cho SV, giúp SV nhận diện được vấn đề về SKTT mà mình đang gặp phải. Nhân viên CTXH hỗ trợ SV trong việc tìm kiếm, sử dụng các nguồn lực mình đang có để giải quyết các vấn đề về SKTT thông qua các kỹ năng, phương pháp của CTXH. Từ đó khuyến khích, thúc đẩy sự tự quyết của SV trong giải quyết vấn đề. Trong trường học, chuyên viên tư vấn còn có vai trò đặc biệt (vai trò tham vấn): Họ không phải là những nhà giáo dục có nhiệm vụ giáo dục lại học sinh. Họ không đưa ra những lời khuyên giúp các thầy cô giáo, nhà trường có những hình thức kỷ luật học sinh khi học sinh mắc lỗi. Họ có mặt trong trường học để nghe học sinh nói, học sinh giải bày, học sinh tự chất vấn những khó khăn của mình theo một cách mà các em tự tìm ra cách thay đổi hoàn cảnh, thay đổi bản thân, từ đó huy động năng lực vào việc học tập, vào những hoạt động tích cực [11].

Vai trò là người can thiệp khủng hoảng: Nhân viên CTXH là người trực tiếp hỗ trợ SV có vấn đề về SKTT khi các bạn tìm nhân viên CTXH. Nhân viên CTXH sẽ tiến hành can thiệp, hỗ trợ tâm lý khẩn cấp cho SV. Nhân viên CTXH trực tiếp cung cấp sự hỗ trợ cảm xúc, giúp khách hàng cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu, giảm nguy cơ trầm cảm (Li và nnk, 2023), học cách điều chỉnh cảm xúc và phản ứng với căng thẳng, giúp giảm mức độ hormone cortisol (Hefner và nnk, 2009). Trong vai trò cung cấp hỗ trợ tình cảm và tư vấn tâm lý, nhân viên CTXH không chỉ đơn giản là người lắng nghe mà còn là người giúp khách hàng định hình lại trải nghiệm cảm xúc, từ đó phục hồi khả năng tự điều chỉnh nội tâm. Hành động lắng nghe chủ động đi kèm với sự hiện diện toàn diện chính là nền tảng của quá trình đồng cảm hóa - thứ giúp khách hàng cảm thấy thực sự được nhìn nhận và trân trọng [13].

Vai trò là người kết nối nguồn lực: Nhân viên CTXH là cầu nối, người cung cấp thông tin của các nguồn lực hỗ trợ cho SV. Đây là nhiệm vụ quan trọng của nhân viên CTXH trong quá trình can thiệp và giúp cho SV có vấn đề SKTT tiếp cận được các nguồn lực hỗ trợ có hiệu quả. Nhân viên CTXH cần giúp khách hàng nhận diện và phục hồi các kết nối đã mất, tăng cường sự hiện diện của họ trong đời sống hàng ngày của khách hàng, thay vì chỉ tập trung vào các nguồn lực chuyên môn hóa như bác sĩ hay nhà trị liệu. Hơn cả việc kết nối tạm thời, nhân viên CTXH cần giúp khách hàng học cách tự tìm kiếm và duy trì các mối quan hệ hỗ trợ trong tương lai - đây mới là sự trao quyền thực sự. Việc này đòi hỏi lồng ghép

các hoạt động như huấn luyện kỹ năng xã hội, điều chỉnh kỳ vọng và can thiệp trị liệu nếu cần thiết [6].

2.3. Một số giải pháp, khuyến nghị nâng cao vai trò của công tác xã hội trong chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên

Trong bối cảnh xã hội hiện nay SV gặp rất nhiều những áp lực trong cuộc sống tới từ nhiều nguyên nhân khác nhau như: học tập, tài chính, các mối quan hệ xã hội, việc làm thêm, gia đình, bạn bè, tình yêu,... Những áp lực ấy ảnh hưởng tới cuộc sống của các em SV trên nhiều phương diện của cuộc sống. Chính vì thế việc duy trì và phát triển các hoạt động CTXH trong hỗ trợ SV có vấn đề về SKTT là vô cùng quan trọng và cần thiết. Nhằm nâng cao hiệu quả của các hoạt động hỗ trợ SKTT cho SV, tác giả đề xuất một số giải pháp, khuyến nghị sau:

Đối với nhà trường: Cần thành lập nhóm nòng cốt trong việc hỗ trợ nâng cao SKTT cho SV, bao gồm các giảng viên, cán bộ Phòng Tham vấn học đường, SV các ngành, câu lạc bộ, tổ đội nhóm. Bên cạnh đó, nhà trường cần đẩy mạnh công tác truyền thông về các dịch vụ hỗ trợ SKTT và các hoạt động CTXH đối với SKTT. Các hình thức truyền thông đa dạng và phong phú bao gồm các băng zôn, áp phích, tờ rơi hay các buổi tọa đàm, hội thảo, hội nghị chuyên đề và đưa thông tin qua các kênh truyền thông của nhà trường, của các Khoa, Phòng ban trong nhà trường. Ngoài ra, nhà trường cũng cần tìm kiếm và mở rộng quan hệ hợp tác sâu rộng hơn nữa đối với các tổ chức, cơ sở y tế và các chuyên gia tâm lý, chuyên gia CTXH. Điều này không chỉ giúp nâng cao chất lượng của các hoạt động hỗ trợ cho vấn đề về SKTT mà còn tạo điều kiện cho các cán bộ, giảng viên và SV của nhà trường được tiếp cận với những phương pháp can thiệp, hỗ trợ chuyên nghiệp hơn đối với các vấn đề về SKTT.

Đối với SV: Nhóm SV cần đảm bảo và cam kết thực hiện các hoạt động theo đúng kế hoạch hỗ trợ. Nhóm SV cần cân đối và sắp xếp thời gian cho phù hợp để tham gia đầy đủ các hoạt động theo kế hoạch đã thống nhất. Khi có bất kì sự thay đổi hay chưa phù hợp cần có sự phản hồi đối với đội ngũ hỗ trợ (nhân viên CTXH, cán bộ phòng tham vấn, thầy cô,...) để có sự điều chỉnh cho phù hợp. Trong quá trình can thiệp, nhóm SV cần tham gia nhiệt tình và trao đổi nhiều hơn với đội ngũ hỗ trợ nhằm giải đáp được những thắc mắc, băn khoăn cũng như có thể hiểu sâu sắc hơn về các kiến thức, kỹ năng mà mình đã được học. Hơn nữa, nhóm SV cần có sự chủ động hơn nữa trong việc vận dụng các kiến thức, kỹ năng về nhận diện, phòng ngừa, ứng phó và giải quyết các vấn đề về SKTT mình đã được học vào các tình huống trong thực tế. Điều này sẽ giúp SV nhanh chóng tìm được phương án giải quyết, tìm kiếm được nguồn lực hỗ trợ cần thiết cho vấn đề mình đang phải đối diện và tự tin hơn trong việc ra quyết định, giải quyết vấn đề của bản thân.

Đối với gia đình SV có vấn đề về SKTT: Gia đình cần nâng cao hiểu biết và nhận thức về SKTT, chủ động cập nhật các kiến thức, kỹ năng về nhận diện, phòng ngừa, ứng phó và giải quyết các vấn đề về SKTT. Điều này sẽ giúp gia đình có những can thiệp, hỗ trợ kịp thời đối với các SV có vấn đề về SKTT. Bên cạnh đó, gia đình cần tạo môi trường sống lành mạnh, giao tiếp cởi mở, lắng nghe và chia sẻ tích cực với con cái. Điều này sẽ giúp SV thoải mái, tin tưởng khi chia sẻ và tìm kiếm sự giúp đỡ từ gia đình. Ngoài ra gia đình nên khuyến khích SV chủ động tham gia vào các hoạt động của trường, của lớp, các hoạt động xã hội, đặc biệt là hoạt động về hỗ trợ tâm lý và cần có sự liên hệ chặt chẽ với bạn bè, thầy cô và nhà trường nơi con mình theo học. Điều này sẽ giúp gia đình có sự liên kết bền vững hơn với con cái, từ đó sẽ nhanh chóng cập nhật được tình hình của con trên lớp học, trên trường học. Đặc biệt đối với SV có vấn đề về SKTT thì sự liên hệ này là vô cùng quan trọng bởi bạn bè, thầy cô và nhà trường sẽ là những nguồn lực hữu ích trong hỗ trợ, trợ giúp cho các SV.

Đối với các nguồn lực hỗ trợ khác: Các tổ chức, doanh nghiệp là những thành tố quan trọng trong việc hỗ trợ hoạt động của các khoa, nhà trường. Bên cạnh việc tài trợ về kinh phí cho các tổ chức, doanh nghiệp cần có sự hỗ trợ thêm về mặt chuyên môn và con người. Việc tổ chức nhiều hơn nữa các hội thảo, tọa đàm với sự tham gia của các chuyên gia có uy tín trong các lĩnh vực, đặc biệt là lĩnh vực về SKTT là rất cần thiết. Điều này sẽ giúp SV có cơ hội được tiếp cận nhiều và sâu rộng hơn với kiến thức, kỹ năng trong phòng ngừa, ứng phó, giải quyết các vấn đề về SKTT.

3. Kết luận

Trong bối cảnh hiện nay, SKTT đang trở thành một vấn đề phổ biến và đáng lo ngại trong cộng đồng SV. Các em thường phải đối diện với nhiều áp lực, những áp lực tới từ hoạt động học tập, làm việc, gia đình, bạn bè, các mối quan hệ xã hội,... Những áp lực này có thể khiến các bạn cảm thấy căng thẳng, lo lắng, trầm cảm hay là khủng hoảng tinh. Từ những thực trạng đó, có thể thấy rõ được những nhu cầu trong hỗ trợ tâm lý của SV ngày nay. Trong quá trình hỗ trợ, nhân viên CTXH giữ vai trò đặc biệt quan trọng. Họ vừa là người lắng nghe, đồng hành, vừa là chỗ dựa tinh thần giúp SV chia sẻ khó khăn. Với vai trò tư vấn, tham vấn, họ định hướng cho SV cách nhìn nhận và giải quyết vấn đề tích cực hơn. Khi SV gặp khủng hoảng nghiêm trọng, họ còn là người can thiệp kịp thời, góp phần hạn chế những hành vi nguy hiểm. Đồng thời, nhân viên CTXH cũng đảm nhận vai trò kết nối nguồn lực, giới thiệu SV đến các dịch vụ chuyên môn để được giúp đỡ toàn diện. Nhờ những hoạt động này, SV có cơ hội phục hồi tinh thần, vượt qua khủng hoảng và duy trì tâm lý ổn định lâu dài. Tuy nhiên, để hỗ trợ hiệu quả, nhân viên CTXH cần liên tục trau dồi kiến thức, rèn luyện kỹ năng chuyên môn và tăng cường hợp tác với gia đình, nhà trường cũng như cộng đồng. Chỉ khi có sự phối hợp chặt chẽ và đồng bộ, công tác chăm sóc SKTT cho SV mới đạt được hiệu quả cao. Điều đó không chỉ giúp SV học tập, rèn luyện tốt hơn mà còn góp phần xây dựng một thể hệ trẻ khỏe mạnh về cả thể chất lẫn tinh thần.

Tài liệu tham khảo

- [1] Daniel Eisenberg, Ezra Golberstein, Sarah E Gollust (2007). *Help-seeking and access to mental health care in a university student population*, Med Care.
- [2] Duffy, A., Saunders, K.E.A., Malhi, G.S., Patten, S., Cipriani, A., McNevein, S.H., MacDonald, E., Geddes (2014). *Mental health care for university students: A way forward?*, J.2, Couse Hero.
- [3] Linden B, Grey, S., Stuart, H (2017). *Scoping Review of Current Literature-Summary: Post-Secondary Student Mental Health*, Mental Health Commission of Canada.
- [4] Paola Pedrelli, Maren Nyer, Albert Yeung, Courtney Zulauf, Timothy Wilens (2015). *College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations*, Acad Psychiatry.
- [5] Rachel Batchelor, Emma Pitman, Alex Sharpington (2019). *Melissa Stock and Eilidh Cage, Royal Holloway, University of London, Surrey, UK, Student perspectives on mental health support and services in the UK*, Journal of Further and Higher Education.
- [6] Nguyễn Phương An (2025). *Vai trò của nhân viên công tác xã hội trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tâm thần*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc gia cung cấp dịch vụ công tác xã hội trong chăm sóc sức khỏe tâm thần tại cộng đồng. NXB Lao động - Xã hội, Hà Nội.
- [7] Lê Minh Công (2023). *Thúc đẩy sức khỏe tâm thần của học sinh thông qua các hoạt động Tâm lý trường học*. Kỷ yếu Hội thảo quốc tế "Tăng cường giải pháp chăm sóc sức khỏe Tâm lý học đường", Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
- [8] Dương Thị Hoa, Nguyễn Ánh Tuyết, Nguyễn Kế Hào, Phan Trọng Ngo, Đỗ Thị Hạnh Phúc (2019). *Giáo trình Tâm lý học phát triển*. NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- [9] Nguyễn Thị Thanh Hương (2015). *Giáo trình Công tác xã hội trong chăm sóc sức khỏe tâm thần*. NXB Lao động, Hà Nội.
- [10] Bùi Thị Xuân Mai (2018). *Giáo trình Nhập môn công tác xã hội*, Trường Đại học Lao động - Xã hội.
- [11] Trần Thị Thu Mai (2010). *Hoạt động của phòng tư vấn Tâm lý - Giáo dục - Hướng nghiệp ở trường phổ thông*. Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, số 19, tr. 124-129.
- [12] Hồ Thị Phương (2025). *Kỹ năng cần thiết cho người chăm sóc và phục hồi chức năng tâm thần tại cộng đồng*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc gia "Cung cấp dịch vụ công tác xã hội trong chăm sóc sức khỏe tâm thần tại cộng đồng". NXB Lao động, Hà Nội.
- [13] Đỗ Mạnh Tuấn (2025). *Vai trò của hỗ trợ xã hội trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc gia "Cung cấp dịch vụ công tác xã hội trong chăm sóc sức khỏe tâm thần tại cộng đồng". NXB Lao động, Hà Nội.
- [14] Tổ chức Unicef (2017). *Tài liệu Tập huấn về hỗ trợ sức khỏe tâm thần (Dành cho cán bộ xã hội cấp cơ sở)*.
- [15] Tổ chức Unicef (2016). *Tài liệu hướng dẫn thực hành Nhập môn Công tác xã hội (Dành cho cán bộ xã hội cấp cơ sở)*.