

Nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần cho tân sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Lê Trọng Phong*

*TS. Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Received: 01/11/2024; Accepted: 6/11/2024; Published: 14/11/2024

Abstract: *Enhancing mental health for students is an essential factor in creating a healthy learning environment and supporting the sustainable development of the younger generation. Assessing the awareness of freshmen about mental health provides a foundation for proposing support measures from schools, the community, and individual students, contributing to improved mental health and helping students achieve comprehensive success.*

Keywords: *Health, Mental Health, Students*

1. Giới thiệu

Sức khỏe tâm thần (SKTT) đóng vai trò quan trọng trong chất lượng cuộc sống và hiệu quả học tập (HT) của sinh viên (SV), đặc biệt là tân SV khi bước vào môi trường đại học. Tại Việt Nam, dù đã có nhiều nghiên cứu về sức khỏe thể chất và trí tuệ, nhận thức về SKTT vẫn chưa được chú trọng đúng mức. Điều này dẫn đến nhiều hệ lụy, như áp lực HT, căng thẳng tâm lý, lo âu, và thậm chí là trầm cảm, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình HT và phát triển cá nhân của SV. Tân SV đối mặt với nhiều thách thức khi phải thích nghi với môi trường mới, xa gia đình, và xây dựng các mối quan hệ mới. Những thay đổi lớn này có thể gây ra căng thẳng và áp lực tâm lý, nhưng nhiều SV lại thiếu nhận thức và kiến thức để tự chăm sóc SKTT của mình. Vì vậy, việc nâng cao nhận thức về SKTT cho tân SV là cần thiết để trang bị kỹ năng (KN) giúp họ vượt qua khó khăn. Bài báo này phân tích tầm quan trọng của việc này và đề xuất các biện pháp hỗ trợ tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm về SKTT

SKTT của SV đang là vấn đề đang được quan tâm gần đây. Theo Tổ chức Y tế thế giới WHO (1998), “Sức khỏe tâm thần là một trạng thái không chỉ không có rối loạn hay dị tật tâm thần mà còn là một trạng thái tâm thần hoàn toàn thoải mái, cân bằng về cảm xúc, hòa hợp giữa các mối quan hệ gia đình, xã hội. Trong trạng thái đó cá nhân nhận ra được các năng lực của chính mình, có thể đương đầu với các stress bình thường của cuộc sống, có thể làm việc năng suất và hiệu quả và có thể đóng góp cho cộng đồng, xã hội mà mình đang sống”.

Theo Tổ chức Y tế thế giới khu vực Tây Thái Bình Dương (2022), định nghĩa: “Sức khỏe tâm thần không chỉ là trạng thái không có rối loạn tâm thần, mà còn bao gồm khả năng suy nghĩ, học hỏi và hiểu được cảm xúc của một người và phản ứng của người khác. SKTT là một trạng thái cân bằng, cả bên trong cơ thể và với môi trường. Các yếu tố thể chất, tâm lý, xã hội, văn hoá, tinh thần và các yếu tố liên quan khác đều tham gia vào việc tạo ra sự cân bằng này. Có mối liên hệ không thể tách rời giữa SKTT và sức khỏe thể chất”.

2.2. Sự cần thiết nâng cao SKTT cho tân SV

Nâng cao SKTT cho tân SV là yếu tố quan trọng giúp họ thích nghi với môi trường HT mới, vượt qua áp lực và xây dựng nền tảng phát triển cá nhân toàn diện. SKTT tốt hỗ trợ SV quản lý cảm xúc, cải thiện khả năng HT, và duy trì các mối quan hệ lành mạnh, góp phần vào thành công trong HT và cuộc sống. Ngược lại, SKTT suy giảm có thể dẫn đến hành vi tiêu cực, suy giảm HT, trong trường hợp nặng hơn, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và khả năng hòa nhập xã hội.

SV ngày nay phải đối mặt với rất nhiều áp lực từ nhiều phía như: HT, mối quan hệ, tài chính và kỳ vọng từ gia đình. Những thách thức này thường tạo ra tình trạng căng thẳng kéo dài, gây ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe của họ.

Khi SKTT của SV bị suy giảm và không được hỗ trợ kịp thời, nó có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng. SV gặp phải các vấn đề như trầm cảm, lo âu, rối loạn giấc ngủ, và suy giảm động lực HT. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả HT mà còn tạo ra những rủi ro cho sức khỏe thể chất. Nhiều SV có xu hướng thu mình, giảm dần các hoạt động

xã hội, dẫn đến cảm giác cô đơn, bị cô lập và suy giảm khả năng giao tiếp. Nếu tình trạng kéo dài mà không có sự can thiệp, SV có thể đối mặt với các vấn đề tâm lý nghiêm trọng hơn và ảnh hưởng đến cuộc sống sau này.

Trường học đóng vai trò then chốt trong việc nâng cao SKTT cho SV bằng cách triển khai các chương trình tư vấn tâm lý và hỗ trợ tinh thần, giúp SV có nơi để chia sẻ và giải quyết khó khăn. Việc tổ chức các buổi hội thảo, lớp KN sống và hoạt động thể thao giúp SV rèn luyện khả năng quản lý cảm xúc và giảm bớt căng thẳng giúp SV vượt qua áp lực HT.

2.3. Thực trạng SKTT của tân SV Trường ĐHSPKT Vinh

Qua khảo sát thực tế trên 3 nhóm ngành có số lượng SV mới nhập học đông nhất, gồm: Kỹ thuật công nghệ Ô tô, Kỹ thuật Điện điện tử và Công nghệ kỹ thuật cơ khí cho thấy tình trạng SKTT của tân SV đang là một vấn đề đáng lo ngại. Phần lớn SV đều gặp phải căng thẳng và lo âu, đặc biệt liên quan đến HT và các áp lực từ môi trường xã hội và gia đình. Cụ thể:

- Có 72% SV cho biết thường xuyên hoặc luôn luôn cảm thấy căng thẳng. Đây là con số cho thấy áp lực HT là một yếu tố chính gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tinh thần. Việc thích nghi với môi trường HT mới và yêu cầu từ phía nhà trường có thể là một yếu tố dẫn đến trạng thái căng thẳng này.

- Có 67% SV gặp khó khăn trong việc cân bằng giữa HT và cuộc sống cá nhân, điều này phản ánh một thực trạng khó khăn trong việc duy trì lối sống lành mạnh và quản lý thời gian. Tân SV thường cần thời gian để thích nghi với yêu cầu HT mới trong khi họ cũng phải đối mặt với áp lực cá nhân từ gia đình và xã hội.

- Các triệu chứng như lo âu (33%), mất ngủ (21%), thiếu động lực HT (19%), và trầm cảm (9%) là các dấu hiệu phổ biến cho thấy SV đang gặp khó khăn trong việc duy trì trạng thái tinh thần ổn định. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng lớn đến khả năng tập trung và kết quả HT, thậm chí gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn nếu không được can thiệp kịp thời.

- Về nguyên nhân gây áp lực tâm lý: Kết quả khảo sát cho thấy một số nguyên nhân chính gồm: Khối lượng HT lớn và áp lực điểm số, thành tích khiến SV cảm thấy quá tải và căng thẳng. Lo lắng về tương lai nghề nghiệp có 82% SV cho rằng đây là nguồn áp lực đáng kể, do thị trường lao động cạnh tranh ngày càng gay gắt.

- Khó khăn tài chính (73%) và mâu thuẫn trong

các mối quan hệ (52%) cũng là các yếu tố gây áp lực đáng kể. Nhiều SV phải tự trang trải chi phí HT và sinh hoạt hoặc chịu áp lực về tài chính từ gia đình, tạo ra gánh nặng lớn trong quá trình HT.

- Về nhận thức và nhu cầu về SKTT, có 87% SV nhận thấy việc cải thiện SKTT là rất cần thiết, và 63% đánh giá SKTT là rất quan trọng đối với sự phát triển và thành công trong HT. Điều này cho thấy SV đã nhận thức rõ tầm quan trọng của việc chăm sóc SKTT để đạt được hiệu quả HT và phát triển bản thân tốt hơn.

2.4. Một số nguyên nhân chủ yếu của thực trạng trên

Thứ nhất, áp lực HT và kỳ vọng về thành tích: SV phải đối mặt với một lượng kiến thức lớn và yêu cầu điểm số cao. Nhiều SV có thể chưa quen với khối lượng bài tập và bài kiểm tra liên tục, dẫn đến trạng thái căng thẳng kéo dài.

Thứ hai, khó khăn trong việc quản lý thời gian và cân bằng cuộc sống: Hầu hết SV chưa có KN quản lý thời gian hiệu quả, dẫn đến việc cảm thấy quá tải khi cố gắng đáp ứng yêu cầu HT và các hoạt động cá nhân.

Thứ ba, áp lực từ môi trường gia đình và xã hội: Gia đình và xã hội thường kỳ vọng cao vào thành tích và sự thành công trong tương lai, tạo ra một nguồn áp lực lớn đối với SV. Điều này có thể khiến SV cảm thấy lo lắng, sợ hãi và thiếu tự tin.

Thứ tư, khó khăn tài chính: Đối với những SV có hoàn cảnh gia đình khó khăn, việc cân bằng giữa HT và kiếm thêm thu nhập có thể tạo ra áp lực tài chính. SV phải tự trang trải chi phí sinh hoạt, dẫn đến lo lắng và mất tập trung trong HT.

Thứ năm, thiếu sự hỗ trợ từ các dịch vụ tâm lý chuyên nghiệp: Nhiều SV có thể chưa có kiến thức và KN để đối phó với căng thẳng, trong khi các dịch vụ hỗ trợ tâm lý từ nhà trường còn hạn chế, khiến SV không biết cách giải tỏa áp lực hiệu quả.

Thứ sáu, thiếu các KN sống và KN tự chăm sóc bản thân: Một số SV chưa được trang bị đủ các KN quản lý cảm xúc, KN giải quyết vấn đề, và KN tự chăm sóc sức khỏe, dẫn đến dễ bị ảnh hưởng tiêu cực từ căng thẳng và áp lực hàng ngày.

Từ kết quả khảo sát cho thấy rõ nhu cầu bức thiết cần có sự quan tâm, hỗ trợ và đầu tư về mặt SKTT cho SV tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Việc hỗ trợ không chỉ dừng lại ở việc cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý, mà còn bao gồm việc trang bị KN sống, KN quản lý cảm xúc, và tạo điều kiện cho SV tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao để giảm bớt căng thẳng.

2.5. Biện pháp nâng cao nhận thức về SKTT cho tân SV

2.5.1. Tổ chức các buổi hội thảo và chia sẻ về SKTT

Mời các chuyên gia về tâm lý, bác sĩ tâm thần, hoặc những người có kinh nghiệm thực tế trong lĩnh vực SKTT đến chia sẻ về các vấn đề liên quan đến SKTT như căng thẳng, lo âu, trầm cảm, mất ngủ, và các biện pháp đối phó với chúng.

Tổ chức các buổi giao lưu giữa SV với chuyên gia: mục đích tạo cơ hội cho SV giao lưu và đặt câu hỏi với các chuyên gia, giúp SV hiểu rõ hơn về các vấn đề tâm lý mà họ có thể gặp phải trong quá trình học đại học và cách nhận diện dấu hiệu của các vấn đề này.

2.5.2. Tạo các chiến dịch truyền thông nâng cao nhận thức

Sử dụng các kênh truyền thông của trường như mạng xã hội, website, bảng thông báo để thông báo về tầm quan trọng của SKTT, chia sẻ các bài viết, video giáo dục về các vấn đề tâm lý phổ biến và cách xử lý chúng.

Treo poster hoặc phát tờ rơi trong khuôn viên trường với các thông điệp tích cực về SKTT, cách nhận diện các dấu hiệu của vấn đề tâm lý và thông tin về các dịch vụ hỗ trợ có sẵn.

2.5.3. Đưa môn học về SKTT vào chương trình giảng dạy

Các môn học về SKTT có thể được đưa vào chương trình học chính thức của SV, bao gồm những kiến thức cơ bản về tâm lý học, cách nhận diện và xử lý các vấn đề tâm lý, cũng như các KN chăm sóc SKTT cá nhân.

Tổ chức các khóa học ngoại khóa về KN sống và quản lý cảm xúc. Các khóa học giúp SV hiểu về cách thức kiểm soát căng thẳng, lo âu, và xây dựng một cuộc sống cân bằng sẽ giúp nâng cao nhận thức về SKTT.

2.5.4. Khuyến khích sự tham gia của SV trong các hoạt động ngoại khóa

Khuyến khích SV tham gia vào các hoạt động thể thao, yoga, thiền, hay các câu lạc bộ thư giãn, vì những hoạt động này có tác dụng giúp giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng và SKTT của SV.

Thành lập các nhóm hỗ trợ đồng đẳng, nơi SV có thể chia sẻ về những vấn đề họ gặp phải và tìm kiếm sự giúp đỡ từ SV cùng lớp hoặc SV khóa trên đã có kinh nghiệm trong việc duy trì SKTT.

2.5.5. Cung cấp thông tin và tài liệu hỗ trợ về SKTT

Phát tài liệu hướng dẫn SV cách nhận diện và đối phó với các vấn đề SKTT. Các tài liệu này có thể

gồm các bài viết, sách nhỏ, và video hướng dẫn cụ thể về các kỹ thuật giảm căng thẳng, KN tự chăm sóc SKTT, và thông tin về các dịch vụ hỗ trợ.

Cung cấp các thông tin chi tiết về các dịch vụ tâm lý, các hoạt động hỗ trợ tinh thần, cũng như các phương pháp tự chăm sóc SKTT qua các nền tảng trực tuyến để tiếp cận.

2.5.6. Cung cấp dịch vụ hỗ trợ tâm lý trực tiếp và dễ tiếp cận

Mở rộng dịch vụ tư vấn tâm lý: Đảm bảo rằng các dịch vụ tư vấn tâm lý tại trường luôn sẵn sàng và dễ tiếp cận. Tạo ra các chương trình tư vấn tâm lý miễn phí hoặc có mức giá hợp lý cho SV.

Tổ chức các buổi tư vấn nhóm: Tạo các buổi tư vấn nhóm nơi SV có thể cùng thảo luận về các vấn đề tâm lý mà họ đang đối mặt và tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người có cùng hoàn cảnh.

2.5.7. Khuyến khích sự tham gia của gia đình và xã hội

Mời phụ huynh tham gia các buổi hội thảo để họ hiểu rõ hơn về những khó khăn tâm lý mà con em họ có thể gặp phải trong môi trường đại học, cũng như cách thức hỗ trợ và giúp đỡ khi cần thiết.

Xây dựng chương trình hỗ trợ cộng đồng nhằm kết nối SV với các tổ chức, doanh nghiệp, hoặc cá nhân có thể cung cấp sự hỗ trợ tâm lý hoặc các cơ hội phát triển KN sống.

3. Kết luận

Nâng cao nhận thức về SKTT cho tân SV là một yếu tố quan trọng giúp giảm thiểu các vấn đề về tâm lý trong học đường. Các biện pháp kể trên không chỉ giúp SV nhận thức rõ hơn về SKTT mà còn tạo ra một môi trường HT lành mạnh và hỗ trợ cho sự phát triển toàn diện của SV.

Tài liệu tham khảo

[1]. Nguyễn Văn Tường, Nguyễn Hoàng Anh Thư, Lê Minh Công (2023), *Sổ tay chăm sóc SKTT cho SV*, Trường ĐHKH Xã hội và nhân văn TPHCM.

[2]. Nguyễn Thị Hải, Lại Thị Hà, Trần Công Huyền Trang, Trần Thị Mỹ, Trần Thị Vân, Hứa Thị Lê Oanh, Phạm Thị Nga, Đỗ Thị Thùy Minh, Nguyễn Thị Thanh Huyền, Phạm Trần Vĩnh Phú (2022), *Thực trạng SKTT của SV điều dưỡng Trường Đại học Đông Á trong thời kì giãn cách xã hội do COVID-19*. Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Đông Á, 1(3), 28-39

[3]. UNICEF (2022), *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến SKTT và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam*, Hà Nội.