

Nhu cầu và giải pháp chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên trong trường học

Nguyễn Hữu Long*

*TS. Tâm lý học, Trường Đại học Mở TP. Hồ Chí Minh

Received: 30/8/2023; Accepted: 5/9/2023; Published: 8/9/2023

Abstract: The article addresses theoretical issues related to the students' mental health care needs and some solutions for implementing mental care activities for students. From research in the world and in Vietnam on the issues such as: mental health, student mental health etc the article will generalize key issues such as: related conceptual system, expressing students' mental health care needs and some solutions to care for students' mental health in accordance with activities at universities and colleges.

Keywords: Needs; Solutions; Mental health; Students.

1. Đặt vấn đề

Với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ, đặc biệt là của internet, mạng xã hội đã tạo điều kiện thuận lợi cho con người nói chung và SV (SV) nói riêng trong việc tiếp cận, cập nhật thông tin nhanh chóng, đa dạng, chia sẻ, trao đổi, kết nối các mối quan hệ ... Internet cũng hỗ trợ SV trong nghiên cứu, tìm hiểu tài liệu phục vụ cho việc học tập đạt kết quả tốt nhất. Tuy nhiên, bên cạnh những thông tin tích cực thì SV cũng dễ dàng tiếp cận những thông tin không phù hợp, tác động bất lợi đến sự phát triển nhận thức, nhân cách. Vì thế, nhiệm vụ của nhà trường phải đảm bảo công tác chính trị tư tưởng cho SV, giúp SV an tâm học tập, rèn luyện; giúp SV giải tỏa những lo lắng, căng thẳng. Mặt khác, bước vào giảng đường đại học, tâm lý SV có nhiều thay đổi và dễ bị tác động nếu nhà trường không có biện pháp và cách thức hỗ trợ kịp thời, phù hợp cho SV thì có thể dẫn đến những hệ quả về sức khỏe tâm thần (SKTT), ... Có thể kể đến các vấn đề như: stress, trầm cảm, lo âu và các rối loạn SKTT phổ biến khác. Điều này cũng dễ dàng nhận thấy qua truyền thông trên các trang báo, đài truyền hình về nhiều trường hợp SV vì không có được sự hỗ trợ tư vấn kịp thời từ nhà trường, thầy cô, gia đình đã dẫn đến những hành động đáng tiếc như bỏ học, vi phạm pháp luật, trầm cảm và thậm chí là tự tử.

Bước vào lứa tuổi SV, các em đã và đang đối diện với khá nhiều áp lực từ các vấn đề về bạn bè, gia đình, xu hướng tính dục, các định hướng việc làm trong tương lai... Mặt khác, việc thực hiện nhiệm vụ học tập trong bối cảnh hiện nay cũng có nhiều điều cần quan tâm như: nội dung, phương thức học tập đã thay đổi, yêu cầu cao hơn, nhiều hình thức kiểm tra, đánh giá hơn... Chính vì thế, nếu SV không có

kỹ năng (KN) tổ chức cuộc sống, không làm chủ bản thân thì sẽ gặp rất nhiều khó khăn với SKTT. Chăm sóc SKTT cho SV, một mặt giúp các em học tập, có cuộc sống tốt hơn và mặt khác giúp nhà trường thể hiện vai trò, hình ảnh của mình trong mắt SV, trong mắt xã hội. Việc làm này vừa giúp kết quả dạy học hiệu quả, vừa giúp nhà trường xây dựng hình ảnh một ngôi trường kiểu mẫu, từ đó uy tín của nhà trường được nâng tầm trong hệ thống GD nói riêng và trong xã hội nói chung. Vì thế, quan tâm đến vấn đề SKTT đóng vai trò rất quan trọng trong bối cảnh hiện nay, không chỉ với bản thân HS, SV; đối với các nhà trường, đối với ngành GD mà còn đối với xã hội. Xây dựng môi trường học tập lành mạnh mà ở đó mỗi người đều cảm thấy thoải mái ... không những công việc được diễn ra có chất lượng mà tinh cảm của những con người ở đó cũng trở nên tốt đẹp hơn.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm SKTT và SKTT của SV

Sức khỏe và SKTT là những khái niệm phức tạp và có tính lịch sử, bị ảnh hưởng bởi bối cảnh văn hóa, chính trị - xã hội và sự phát triển của ngành/ lĩnh vực y tế. Gần đây, với sự hợp nhất của chăm sóc sức khỏe đa ngành và các lĩnh vực khác nhau đã dần dần kết hợp khái niệm SKTT vào nhiều lĩnh vực khác (Rocha, 2015; Bientzlw & CS, 2014; Hunter & CS, 2013).

Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới, “một người có SKTT tốt là người có khả năng thích ứng với các tình huống khác nhau trong cuộc sống, được tạo nên từ những thất vọng và niềm vui, những khoảng thời gian khó khăn phải trải qua hoặc những vấn đề cần giải quyết. Một người khỏe mạnh về tâm thần là người cảm thấy đủ tự tin để thích ứng với một tình huống mà họ không thể thay đổi”. Như vậy, sức

khỏe tinh thần tốt không chỉ giới hạn ở việc không mắc bệnh tâm thần, mà nó là khả năng năng động để thiết lập sự cân bằng giữa tất cả các khía cạnh của cuộc sống của một người (Lydia Gisle, 2008).

Ở VN, khái niệm sức khỏe tinh thần và SKTT được dùng lẫn lộn với nhau nhưng với ý nghĩa như nhau và cùng có từ tương ứng trong tiếng Anh là “mental health”. Trong tiếng Việt, từ tâm thần mng rất nhiều định kiến vì nó gắn liền với những bệnh tâm thần nặng như tâm thần phân liệt, động kinh (điên cuồng, lên cơn co giật, ...) nên những nhà tâm lý thường sử dụng từ sức khỏe tinh thần nhằm giảm nhẹ những định kiến xã hội với SKTT (Nguyễn Mai Hương & CS, 2019).

Như vậy, các nghiên cứu trên thế giới cũng như ở VN về SKTT dựa trên các quan điểm của Tổ chức Y tế Thế giới về SKTT và nghiên cứu theo từng lĩnh vực cụ thể hoặc tập trung nhấn mạnh vai trò của SKTT đối với sự phát triển con người mà chưa đưa ra khái niệm mới về SKTT.

Dựa trên đặc điểm tâm sinh lý và hoạt động của SV ở môi trường học đường, trong bài báo này chúng tôi quan niệm: SKTT của SV là trạng thái tâm thần của SV ở mức khỏe mạnh nhất, SV cảm thấy tự tin vào chính mình trong mọi hoạt động, có cái nhìn tích cực và có đủ năng lực để ứng phó với những khó khăn gặp phải trong cuộc sống, trong học tập.

2.2. Biểu hiện SKTT của SV

a/ Biểu hiện SKTT khỏe mạnh

Từ những lý thuyết và các nghiên cứu về biểu hiện SKTT khỏe mạnh, cùng với đặc điểm tâm sinh lý SV, trong bài viết này chúng tôi quan niệm SKTT khỏe mạnh của SV: là trạng thái tinh thần khỏe mạnh, ở đó các SV tự nhận ra năng lực của bản thân để dễ dàng thực hiện các hành vi phục vụ cuộc sống, biết ứng phó và đương đầu với các khó khăn trong cuộc sống một cách hiệu quả nhất.

Biểu hiện của sức khỏe tâm thần khỏe mạnh của SV:

- + Biểu hiện sự hài lòng về bản thân và những người xung quanh
 - + Biểu hiện sự hài lòng về việc học tập và các công việc khác xung quanh đời sống của bản thân
 - + Có chiến lược hoạch định những dự định trong tương lai
 - + Dễ dàng nhận định đúng đắn và bày tỏ tình cảm, tâm trạng phần chấn với những gì đang diễn ra xung quanh
 - + Hạnh phúc và ứng thú với cuộc sống hiện tại
- b/ Biểu hiện SKTT không khỏe mạnh

Từ những lý thuyết và các nghiên cứu về biểu hiện SKTT không khỏe mạnh, cùng với đặc điểm tâm sinh lý SV, trong bài viết này chúng tôi quan niệm SKTT không khỏe mạnh của SV: là trạng thái tinh thần không khỏe mạnh, ở đó các SV khó có khả năng tự nhận ra năng lực của bản thân để thực hiện các hành vi phục vụ cuộc sống, gặp khó khăn trong ứng phó và đương đầu với các khó khăn trong cuộc sống.

Biểu hiện của SKTT không khỏe mạnh của SV:

- + Tự ti về bản thân và ít chăm sóc sức khỏe bản thân
- + Luôn có tâm trạng bất an, lo lắng về sức khỏe, công việc
- + Gặp khó khăn trong việc lên kế hoạch tổ chức cuộc sống và thiếu định hướng cho tương lai
- + Bối rối với những sự việc diễn ra xung quanh
- + Thiếu niềm tin vào những người xung quanh và cuộc sống

2.3. Biểu hiện nhu cầu chăm sóc SKTT của SV

Nhu cầu hài lòng với bản thân: Là việc SV tự nhận thấy bản thân mình đáp ứng được những mong đợi của chính họ cũng như tự đánh giá, nhìn nhận được giá trị của bản thân. Từ việc hài lòng với bản thân SV sẽ có cuộc sống vui vẻ, thoải mái và dễ dàng ứng phó với những sự việc, sự kiện diễn ra xung quanh mình.

Nhu cầu xúc cảm được bộc lộ một cách lành mạnh: Lứa tuổi SV đã và đang có những bước phát triển vượt trội so với những độ tuổi khác. Bước vào lứa tuổi và cuộc sống SV cùng với những thay đổi cơ thể, SV sẽ có nhu cầu bộc lộ cảm xúc rất lớn. Một khi SV được bộc lộ cảm xúc đúng đắn, phù hợp sẽ giúp các em có kỹ năng tổ chức cuộc sống hiệu quả. Mặt khác, khi bộc lộ cảm xúc lành mạnh SV cũng sẽ dễ dàng kết nối với mọi người xung quanh, giao tiếp ôn hoà và dễ dàng cảm nhận được sự quan tâm của mọi người dành cho mình.

Nhu cầu hài lòng mối quan hệ với người khác: Khi SV đã nhận thức đầy đủ về giá trị bản thân sẽ là điều kiện để SV dễ dàng kết nối, tạo dựng mối quan hệ xung quanh mình. SV hài lòng với người khác cũng đồng nghĩa rằng SV sẽ cảm thấy thoải mái trong các mối quan hệ, biết tôn trọng và thấu hiểu nhau để cùng nhau phát triển.

Nhu cầu được đáp ứng những yêu cầu của cuộc sống: Có nghĩa là SV nhận thấy đủ năng lực để đáp ứng những đòi hỏi của bản thân về các vấn đề xung quanh. Một khi SV có khả năng tự đáp ứng các nhu cầu cũng đồng nghĩa với việc SV có thể tự mình giải

quyết các vương mắc, vượt qua áp lực, khó khăn của cuộc sống.

Nhu cầu đủ khả năng duy trì trạng thái tâm lý ổn định trong cuộc sống: Khi SV tự đánh giá cuộc sống cá nhân đã đi vào ổn định thì điều quan trọng là họ có mong muốn được duy trì trạng thái tâm lý này một cách lâu dài, bền vững để tránh những thay đổi làm xáo trộn cuộc sống của họ.

Nhu cầu đủ năng lực ứng phó với khó khăn trong học tập, công việc: Dù cuộc sống có ổn định đến đâu thì một người muốn làm chủ cuộc đời, muốn làm chủ cuộc sống thì phải lường trước những khó khăn và biết đưa ra các phương án để ứng phó hiệu quả nhất. Một khi đã biết và lường trước thì SV sẽ chủ động hơn với những gì sẽ đến, ... từ đây SV có thể giúp SV tăng động lực học tập, làm việc vì thấy tự tin, có niềm tin vào chính bản thân mình.

2.4. Giải pháp chăm sóc SKTT cho SV

a/ Nhóm giải pháp duy trì trạng thái SKTT khoẻ mạnh của SV: là những giải pháp giúp SV cân bằng, duy trì được tình trạng SKTT khoẻ mạnh hiện có và giữ được tâm trí ở trạng thái tốt nhất.

Nhóm giải pháp này bao gồm: Khuyến khích SV tham gia các hoạt động phong trào của nhà trường và các tổ chức đoàn thể; Tuyên dương và nhân rộng điển hình SV tiêu biểu; Tổ chức các cuộc thi, các sân chơi để giúp SV có môi trường học đường lành mạnh để rèn luyện “tâm - trí - lực”, ...

b/ Nhóm giải pháp trang bị năng lực, phẩm chất để thay đổi bản thân cho SV: là những giải pháp giúp SV có cơ hội được trang bị những KN thiết yếu để tổ chức cuộc sống cá nhân hiệu quả hoặc giúp SV tự trang bị các giải pháp giúp bản thân tăng năng lực hoặc thay đổi bản thân phù hợp hơn.

Nhóm giải pháp này bao gồm: Tổ chức các lớp học KN sống, KN mềm phù hợp với từng nhóm đối tượng SV; Thiết kế và tổ chức cho SV tiếp cận với đội ngũ chuyên gia có uy tín trong lĩnh vực tâm lý hoặc các lĩnh vực liên quan đến KN cuộc sống, các hoạt động, các cuộc thi KN, KN học tập hiệu quả, ...

c/ Nhóm giải pháp tổ chức các hoạt động giúp SV có đời sống tinh thần phong phú: là nhóm giải pháp giúp SV có cơ hội thể hiện tài năng, cá tính của bản thân trước tập thể, giúp các em nhận ra chính mình và có cơ hội kiến tạo mối quan hệ với những người xung quanh.

Nhóm giải pháp này bao gồm: Tổ chức các hoạt động giao lưu, kết nối SV của chính trường SV đang theo học hoặc giữa các trường với nhau; Tổ chức các hoạt động văn hoá hay thành lập các CLB sở thích,

... Các cuộc thi có nội dung liên quan đến văn hoá nghệ thuật, TDTT, ...

d/ Nhóm giải pháp liên quan đến hỗ trợ tinh thần và vật chất cho SV: Là nhóm giải pháp tìm kiếm các nguồn lực trong và ngoài nhà trường để hỗ trợ vật chất, tinh thần giúp SV vượt qua các khó khăn thường gặp trong môi trường học đường.

Nhóm giải pháp này bao gồm: Hỗ trợ SV gặp khó khăn về tài chính; Tăng cường nguồn quỹ học bổng hỗ trợ SV; Tổ chức hoạt động tư vấn, giới thiệu việc làm và giao lưu đơn vị tuyển dụng; Hoặc khuyến khích GV đổi mới PP dạy học, PP kiểm tra đánh giá để giảm tải bớt áp lực học tập, thi cử, ...

đ/ Nhóm giải pháp tổ chức hoạt động tham vấn tâm lý, điều trị SKTT cho SV: Là nhóm giải pháp hỗ trợ, chăm sóc tinh thần cho SV khi các em có nhu cầu được trợ giúp tâm lý hoặc tìm kiếm các giải pháp ngăn ngừa những rủi ro có thể xảy ra trong cuộc sống để ứng phó một cách tốt hơn.

Nhóm giải pháp này bao gồm: Thành lập các Câu lạc bộ SV chuyên về sức khoẻ, tâm lý; thành lập và đổi mới hình thức hoạt động phòng tham vấn tâm lý cho SV; thăm khám SKTT cho SV có nhu cầu tổ chức các hoạt động thiện nguyện, các chuyến công tác xã hội.

3. Kết luận

Được chăm sóc SKTT là nhu cầu chính đáng của mỗi chúng ta. Với lứa tuổi SV nhu cầu này càng được quan tâm hơn. Biểu hiện nhu cầu được chăm sóc SKTT của SV vừa mang tính thực tiễn nhưng đồng thời cũng có tính dự báo trong tương lai. Tùy thuộc vào đời sống, năng lực của từng cá nhân mà nhu cầu này được biểu hiện ở các nội dung, các cấp độ khác nhau.

Có nhiều giải pháp để hỗ trợ, đáp ứng nhu cầu được chăm sóc SKTT cho SV. Có thể là nhóm các giải pháp trực tiếp khi SV có nhu cầu hoặc nhóm giải pháp gián tiếp để từ đó SV có thể tự trang bị, tổ chức hoặc duy trì đời sống cá nhân ổn định nhằm hạn chế đến mức tối đa các tổn thương tâm lý hướng đến một cuộc sống mạnh khoẻ, lạc quan.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Hữu Long và cộng sự (2020), *Kỹ năng thực hành nghề của SV ngành Công tác xã hội*. NXB ĐHQG gia TP. Hồ Chí Minh

2. Nguyễn Thị Huyền Trang (2021), *Nhu cầu chăm sóc sức khoẻ tâm thần của giáo viên tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh*. Luận văn ThS Trường ĐHSP TP. Hồ Chí Minh.