

NGHIÊN CỨU KHUNG PHÂN TÍCH CÁC VẤN ĐỀ TRONG TÂM LÝ VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

● NGUYỄN QUỲNH HOA

TÓM TẮT:

Các tài liệu nghiên cứu, cũng như báo chí gần đây cho thấy số lượng học sinh, sinh viên chán học, lười học, chiếm tỷ lệ không nhỏ, các em có nhiều lúng túng, khó khăn trong các quan hệ xã hội, trong giao tiếp ứng xử với bạn bè và thầy cô, vướng mắc trong quan hệ với cha mẹ và khó khăn trong việc tìm kiếm nghề nghiệp tương lai. Đặc biệt, ngày càng gia tăng các sự vụ ở các mức độ nghiêm trọng khác nhau bắt nguồn từ hệ quả của các vấn đề tâm lý và sức khỏe tinh thần (SKTT) của sinh viên (trầm cảm, lo âu, các rối loạn tâm lý từ những áp lực học tập gia đình hay xã hội) ở nhiều trường đại học do không có được những sự nhận biết và trợ giúp tâm lý kịp thời đã dẫn đến nhiều hậu quả đáng tiếc. Để hạn chế những hậu quả nghiêm trọng này, các trường đại học ngay khi đón các sinh viên vào trường cũng như đối với các sinh viên trong quá trình học tập (18-24 tuổi) cần có biện pháp nhận biết nhu cầu hỗ trợ tâm lý và sức khỏe tâm thần cho sinh viên, để từ đó đề ra các giải pháp hỗ trợ khi sinh viên gặp các vấn đề khó khăn về tâm lý và SKTT. Tuy nhiên, các tổng quan nghiên cứu cho thấy những nghiên cứu chưa có đánh giá, phân tích những khó khăn về tâm lý, SKTT mà sinh viên đang gặp phải. Do đó, bài viết này đưa ra một mô hình nhằm nghiên cứu tâm lý và SKTT của sinh viên.

Từ khóa: sức khỏe tinh thần, tâm lý học đường, sinh viên, trường đại học, khung phân tích các vấn đề trong tâm lý.

1. Đặt vấn đề

Xã hội phát triển mạnh mẽ với tốc độ tăng trưởng kinh tế cao cùng với sự tiến bộ nhanh chóng của khoa học, công nghệ và mạng xã hội mang lại rất nhiều lợi ích song cũng tạo ra những hệ quả không tích cực tác động lên cả sức khỏe thể chất và SKTT của mọi công dân, trong đó các vấn đề liên quan đến tâm lý và SKTT đang trở thành một mối

quan tâm quan trọng của rất nhiều các lĩnh vực, một trong số đó là lĩnh vực giáo dục. Sinh viên ở Việt Nam khi bước vào ngưỡng cửa trường đại học thường trải qua một giai đoạn “căng thẳng”, với áp lực tâm lý thi cử, chọn ngành, chọn trường, áp lực từ bố mẹ, gia đình, với bạn bè cùng trang lứa về thành tích học tập, cùng những áp lực của cuộc sống sinh viên, có thể xa nhà, phải tự lập, phải học theo

phương pháp học mới, nội dung kiến thức đồ sộ. Tiếp đến là áp lực việc học tập và định hướng nghề nghiệp, sự cạnh tranh trong tìm kiếm việc làm khi ra trường đối với sinh viên những năm cuối. Từ đó dẫn đến nguy cơ rối loạn tâm lý và xuất hiện các vấn đề về SKTT rất cao. Để hạn chế những hậu quả nghiêm trọng này, các trường đại học ngay khi đón sinh viên vào trường cũng như đối với các sinh viên trong quá trình học tập (từ 18-24 tuổi) cần có biện pháp nhận biết nhu cầu hỗ trợ tâm lý và SKTT cho sinh viên để từ đó đề ra các giải pháp hỗ trợ khi sinh viên gặp các vấn đề khó khăn về tâm lý và SKTT. Theo UNICEF (2020), tỷ lệ mắc các vấn đề SKTT nói chung đối với trẻ em và vị thành niên (10-19 tuổi) tại Việt Nam dao động từ 8% - 29%. Theo số liệu của một vài nghiên cứu trường hợp điển hình tại Việt Nam gần đây, tỉ lệ trẻ vị thành niên bị trầm cảm là 26,3%, trẻ có suy nghĩ về cái chết là 6,3%, trẻ lập kế hoạch tự tử là 4,6% và trẻ cố gắng tự tử là 5,8%. Thực tế, con số thống kê được về tình trạng tự tử ở thanh thiếu niên đã tăng hơn 40% trong thập kỷ qua (Đại học Quốc gia Hà Nội, 2020).

Trên cơ sở nghiên cứu thực trạng về nhu cầu hỗ trợ tâm lý và SKTT cho sinh viên một số trường đại học khối kinh tế, đề tài đề xuất những giải pháp tăng cường hoạt động hỗ trợ tâm lý học đường cho sinh viên đại học ở Việt Nam hiệu quả, đáp ứng đúng nhu cầu. Nghiên cứu tập trung vào những vấn đề lý luận về tâm lý và SKTT của sinh viên (nhận diện những khó khăn tâm lý, những vấn đề về SKTT của sinh viên); Nhận diện về nhu cầu hỗ trợ tâm lý và SKTT cho sinh viên thông qua Bộ tiêu chí đánh giá nhu cầu; Đề xuất giải pháp nhằm tăng cường hoạt động hỗ trợ tâm lý, SKTT hiệu quả, dựa trên nhu cầu, trong đó xem xét tới các nguyên tắc hỗ trợ, các phương pháp hỗ trợ, các hình thức hỗ trợ, vai trò các chủ thể liên quan tới hoạt động hỗ trợ.

2. Quan điểm tiếp cận và các lý thuyết gốc

Quan điểm tiếp cận nghiên cứu đi từ lý thuyết đến thực tiễn (duy vật biện chứng): Với nhận thức lý thuyết là sự tổng kết hàng nghìn, thậm chí hàng triệu hoạt động thực tiễn để đúc rút nên, nhóm nghiên cứu xác định hệ thống cơ sở lý thuyết đầy đủ

có vai trò tạo nên khung tiếp cận nghiên cứu thực tiễn phù hợp. Nhóm nghiên cứu tổng quan một cách hệ thống tất cả các lý thuyết có liên quan, kinh nghiệm các nghiên cứu đã có để xây dựng khung lý thuyết và khung phân tích toàn diện về vấn đề nghiên cứu. Cơ sở lý thuyết đó sẽ được sử dụng để soi rọi vào các vấn đề thực tế, đánh giá thực tiễn. Nhóm nghiên cứu cũng coi trọng nghiên cứu các mô hình thực tiễn đã thành công để rút ra bài học kinh nghiệm và vận dụng bài học kinh nghiệm đó vào bối cảnh cụ thể của Việt Nam.

Quan điểm tiếp cận hệ thống và toàn diện: Đề tài được thực hiện theo cách tiếp cận hệ thống, đi từ tổng quan cơ sở lý luận tới xác định các nội dung, vấn đề trọng tâm cần nghiên cứu, khảo sát thực tiễn để xác định hiện trạng vấn đề, phối hợp giữa bài học kinh nghiệm đã có với cơ sở lý luận khoa học và phân tích hoàn cảnh thực tiễn để đề xuất các giải pháp hỗ trợ tâm lý và SKTT cho sinh viên. Chính vì thế, các giải pháp toàn diện cũng sẽ được hướng tới khi xem xét vai trò của chủ thể có liên quan như gia đình, nhà trường, xã hội trong giải quyết các vấn đề tâm lý, SKTT cho sinh viên.

Quan điểm tiếp cận liên ngành: Các vấn đề về tâm lý và SKTT của sinh viên mang tính liên ngành do nguyên nhân đến từ nhiều phía, nhiều tác nhân gây nên. Để tìm hiểu nguồn gốc, nắm được bản chất và những nguyên nhân sâu xa của vấn đề, cần phân tích vấn đề theo góc nhìn đa chiều. Nhóm sẽ tìm hiểu mọi khía cạnh của vấn đề nghiên cứu dưới nhiều góc độ khác nhau. Quá trình phát triển Bộ tiêu chí nhận diện nhu cầu về hỗ trợ tâm lý và SKTT cho sinh viên đòi hỏi có nhiều chủ thể và tác nhân tham gia. Để tìm ra giải pháp nhằm tăng cường các hoạt động hỗ trợ tâm lý và SKTT cần nghiên cứu một cách có hệ thống từ nguyên tắc hỗ trợ, tới phương pháp hỗ trợ, hình thức hỗ trợ và các chủ thể tham gia trong những mối quan hệ không thể tách rời. Nghiên cứu cũng luôn chú ý đảm bảo mối quan hệ tác động qua lại giữa các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động hỗ trợ tâm lý và SKTT của sinh viên.

Quan điểm tiếp cận nghiên cứu trong bối cảnh lịch sử cụ thể (duy vật lịch sử): Nhằm đưa ra những đề xuất giải pháp cho tăng cường hoạt động hỗ trợ

tâm lý và SKTT cho sinh viên, nhóm nghiên cứu xác định cần phân tích về nhận thức, thái độ và hành vi của sinh viên và cộng đồng đối với hoạt động này cũng như các yếu tố ảnh hưởng như văn hóa và biến đổi văn hóa liên quan tới yếu tố vùng miền, hoàn cảnh và những biến đổi về kinh tế - xã hội của địa phương, của gia đình trong bối cảnh toàn cầu hóa, hội nhập quốc tế. Quan điểm nghiên cứu này đòi hỏi việc phân tích các yếu tố tác động đến tâm lý, SKTT và hoạt động hỗ trợ tâm lý, SKTT cho sinh viên trong điều kiện tiến trình phát triển kinh tế, văn hóa, xã hội của Việt Nam và những thiết chế văn hóa, xã hội địa phương (vùng, miền) nhất định. Việc nghiên cứu vấn đề tâm lý và SKTT của sinh viên theo quá trình phát triển giúp tìm ra những quy luật phát triển chung, tính logic và dự đoán được những khuynh hướng tương lai để đề xuất được những giải pháp, giúp tăng cường hoạt động hỗ trợ tâm lý và SKTT cho sinh viên có cơ sở thực tiễn, có tính khả thi và hợp lý.

Các lý thuyết gốc: Tổng quan nghiên cứu cho thấy các khó khăn tâm lý sẽ dẫn tới hình thành nên nhu cầu hỗ trợ tâm lý, SKTT. Các can thiệp hỗ trợ về tâm lý và SKTT cho sinh viên sẽ cần dựa trên các nhu cầu về hỗ trợ tâm lý, SKTT của họ. Từ tổng quan tài liệu, Lovibond & Lovibond (1995) đã đưa ra 12 biểu hiện về khó khăn tâm lý mà sinh viên gặp phải và sinh viên có nhu cầu hỗ trợ đối với 4 nhóm vấn đề: (1) cảm xúc tiêu cực trong học tập; (2) thích nghi với môi trường học đại học; (3) biểu hiện tâm lý tiêu cực; (4) khó khăn trong tự nhận thức (Qì Jiang, 2022). ACT Alliance & Church of Sweden (2015) chỉ ra các nguyên tắc thực hiện các hỗ trợ tâm lý, SKTT gồm: Tạo cảm giác an toàn; Làm dịu đi những cảm xúc tiêu cực; Gia tăng giá trị của bản thân và cộng đồng; Tạo nên sự liên kết xã hội. Các vấn đề tâm lý và SKTT cho sinh viên cũng đã có nhiều nghiên cứu trên thế giới thực hiện. Khi thực hiện nghiên cứu, các tác giả đều cố gắng xác định thực trạng những khó khăn tâm lý của sinh viên với những biểu hiện cụ thể và sau đó xác định những kỹ năng hay những can thiệp ứng phó với những khó khăn về tâm lý, SKTT được phát hiện thấy. Có thể nêu một số vấn đề chính sau:

(1) Xác định thực trạng vấn đề tâm lý, SKTT của sinh viên

Brackney và Karabenick (1995) đã phát hiện ra rằng, mức độ khó khăn tâm lý cao ở sinh viên liên quan chặt chẽ đến hiệu quả học tập. Khó khăn tâm lý của sinh viên có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả học tập, tỷ lệ lưu ban và tốt nghiệp của sinh viên. Sinh viên có mức độ khó khăn tâm lý cao thì cảm giác lo lắng về thi cử gia tăng, khả năng tự học, hiệu quả quản lý thời gian và sử dụng các nguồn lực trong học tập thấp. Việc học tập cũng thiếu kiên trì hơn khi phải đối mặt với khó khăn, cũng như sử dụng các chiến lược học tập hiệu quả hay tìm kiếm sự hỗ trợ về học tập. Kết quả nghiên cứu của Goodwin (2006) trên nhóm sinh viên dân tộc ít người cho thấy, với nhiều sinh viên, khó khăn được nhìn nhận như thử thách trong cuộc đời, giúp sinh viên trưởng thành hơn khi cố gắng vượt qua. Tuy nhiên, với không ít sinh viên, khó khăn gặp phải trong thời gian học đại học đã để lại dấu ấn nặng nề trong tâm trí, gây căng thẳng, giảm chất lượng cuộc sống, ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập và tương lai nghề nghiệp sau này. Bằng nghiên cứu thực nghiệm đối với 300 sinh viên, Mashrful Kabir (2017) phân loại theo tiêu chí giới tính (nam, nữ); khu vực sống (thành thị và nông thôn); nhóm ngành học (nhóm ngành khoa học và nhóm ngành xã hội) đã kết luận: Có 4 nhóm vấn đề tâm lý chủ yếu được phát hiện, bao gồm: lo âu, trầm cảm, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và rối loạn ăn uống. Kết quả nghiên cứu cho thấy, nhóm sinh viên ngành Xã hội dễ bị tổn thương hơn sinh viên các ngành Khoa học và khẳng định các vấn đề tâm lý của sinh viên có thể được giải quyết qua hoạt động tham vấn đúng đắn, ngoài ra còn nhấn mạnh về việc thức ăn và tập Yoga có thể giải quyết các vấn đề này. Jessica và Stephen (2018) nghiên cứu về các khó khăn tâm lý của sinh viên cho rằng, mức độ lan tỏa, hệ quả và mốc/dấu hiệu tiềm năng để can thiệp. Nghiên cứu cũng chỉ ra kết quả học tập yếu kém và các vấn đề về sức khỏe là nguyên nhân của những khó khăn tâm lý và nhấn mạnh đến mức độ cần thiết phải có những chính sách và hỗ trợ phù hợp cho sinh viên trong suốt thời điểm sinh viên gặp khó khăn về tâm lý.

(2) *Nhu cầu hỗ trợ tâm lý, SKTT, khả năng ứng phó và các can thiệp*

Wada (1998) nghiên cứu cách sinh viên đối phó với các sự kiện căng thẳng và xác nhận sự khác biệt giới tính trong cách đối phó của họ. Nghiên cứu này đồng thời kiểm tra xem liệu hỗ trợ xã hội có hữu ích để giảm căng thẳng hay không. Nghiên cứu được thực hiện trên 285 sinh viên năm thứ 3 (114 nam và 171 nữ). Tám yếu tố gây căng thẳng đã được sử dụng: tương lai sau khi tốt nghiệp, việc học tại trường, bạn bè và đồng nghiệp, ý thức về bản thân, thời gian rảnh rỗi, người yêu, giảng viên và lớp học, cha mẹ và gia đình. Kỹ năng ứng phó bao gồm 5 loại: giải pháp chủ động, trốn chạy, kiên nhẫn, tìm kiếm sự hỗ trợ và trốn tránh thụ động. Phụ nữ căng thẳng hơn nam giới. Phụ nữ nhận được nhiều hỗ trợ xã hội hơn nam giới. Lối thoát bị động được cả nam và nữ lựa chọn nhiều nhất. Người căng thẳng cao chấp nhận kiên nhẫn hơn người ít căng thẳng. Người ít căng thẳng chấp nhận lối thoát thụ động hơn người căng thẳng cao. Người được hỗ trợ thấp cô đơn hơn người được hỗ trợ trung bình và người được hỗ trợ trung bình cô đơn hơn người được hỗ trợ cao. Nhưng hỗ trợ xã hội không ảnh hưởng đến các triệu chứng bệnh tật. Nghĩa là, hỗ trợ xã hội chỉ có tác dụng hạn chế đối với căng thẳng. Uchida (2013) đã đưa ra một mô hình giả thuyết được trình bày để cải thiện và nâng cao SKTT của sinh viên đại học thông qua hỗ trợ xã hội có đi có lại, vốn bị ảnh hưởng bởi các kỹ năng xã hội. Nghiên cứu được thực hiện trên 263 sinh viên đại học (96 nam và 167 nữ). Họ đã hoàn thành Thang đo kỹ năng xã hội của Kikuchi (Kikuchi, 1988), 9 mục để đánh giá tính tương hỗ của sự hỗ trợ được nhận thức (Fukuoka, 1997) và Bản kiểm kê chẩn đoán về mô hình hỗ trợ SKTT (Hashimoto & Tokunaga, 1999). Kết quả chỉ ra mức độ của các kỹ năng xã hội có tương quan nghịch với sự hỗ trợ qua lại được nhận thức, cho thấy rằng sự hỗ trợ qua lại của sự hỗ trợ được nhận thức là cân bằng giữa những học sinh có kỹ năng xã hội cao. Phân tích hồi quy phi tuyến tính cho thấy mức độ căng thẳng của sinh viên thấp hơn và chất lượng cuộc sống của họ cao hơn, khi có sự hỗ trợ qua lại cân bằng tốt.

(3) *Chính sách và chương trình can thiệp liên quan đến hoạt động hỗ trợ tâm lý và SKTT cho học sinh, sinh viên*

Tại Việt Nam, vấn đề hỗ trợ tâm lý và SKTT đã được Chính phủ đề cập trong một số văn bản, như: Quyết định số 1660/QĐ-TTg ngày 02/10/2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025 (Quyết định số 1660) và Quyết định số 155/QĐ-TTg ngày 29/01/2022 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Kế hoạch Quốc gia phòng chống bệnh không lây nhiễm và rối loạn SKTT giai đoạn 2020 - 2025 (Quyết định số 155). Từ năm 2005, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã thiết lập các chính sách hỗ trợ SKTT của học sinh bao gồm các chỉ thị phát triển chương trình tư vấn học đường, giáo dục hòa nhập cho trẻ khuyết tật, giải quyết tác động tiêu cực của đại dịch Covid-19 đối với SKTT và sự lành mạnh của học sinh. Gần đây, Bộ Giáo dục và Đào tạo tiếp tục thực hiện nâng cao nhận thức và kỹ năng về SKTT của học sinh thông qua Chương trình sức khỏe học đường toàn diện (2021-2025). Về các nghiên cứu gần đây, có thể thấy, Nguyễn Thị Hoài Anh (2021), trong tham luận về “Mô hình tâm lý trường học tại Hoa kỳ và bài học kinh nghiệm cho Việt Nam” đã đề xuất áp dụng thành tựu, xây dựng mô hình riêng của Việt Nam, phát triển công tác thực hành tâm lý học trường học tại Việt Nam; đề xuất trên được tác giả kết luận thông qua nghiên cứu và phân tích mô hình tâm lý học trường học đã được xây dựng và áp dụng hiệu quả tại Hoa kỳ. Kết quả nghiên cứu của tác giả cho thấy việc áp dụng mô hình tâm lý học trường học tại Hoa Kỳ đã mang lại nhiều lợi ích cho học sinh. Họ có đủ khả năng đối phó với áp lực từ gia đình, bạn bè và môi trường học tập. Hơn nữa, những học sinh đã được học tập tại các trường áp dụng mô hình này thường có khả năng xây dựng mối quan hệ tốt với người khác, tự tin và có khả năng giải quyết vấn đề tốt hơn. Trong tham luận, tác giả đã đề xuất một số giải pháp để thực hiện mô hình tâm lý học trường học tại Việt Nam. Đầu tiên, các trường cần có nguồn tài chính đủ để đầu tư vào giáo dục tâm lý học cho học sinh. Tiếp đó, cần đào tạo những giáo viên có chuyên môn

về tâm lý học để họ có thể giúp đỡ học sinh khi cần thiết. Cuối cùng, cần xây dựng một môi trường học tập thoải mái, thân thiện, an toàn và khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động ngoại khóa để phát triển kỹ năng xã hội và tâm lý. Trịnh Thị Mai (2021) với tham luận “Thực trạng sức khỏe tâm thần của mô hình can thiệp, hỗ trợ tâm lý cho sinh viên Đại học FPT Hà Nội” đã nêu ý kiến xây dựng một mô hình thực hành và các đánh giá đầy chi tiết về tiềm năng và hiệu quả của mô hình hỗ trợ tâm lý này. Mô hình này không can thiệp đến phương pháp học tập hay kiến thức học tập, mà can thiệp vào các vấn đề tâm lý để giúp sinh viên có đời sống khỏe mạnh hơn.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu dữ liệu thứ cấp hay còn gọi là nghiên cứu bàn là phương pháp nhóm nghiên cứu tiến hành tổng quan kết quả các công trình nghiên cứu, tài liệu khoa học đã công bố trong và ngoài nước liên quan đến chủ đề hỗ trợ tâm lý và SKTT cho sinh viên; Tìm kiếm, tổng hợp các dữ liệu thứ cấp có liên quan, đánh giá kết quả nghiên cứu của các đề tài đã có để tập hợp thành các dữ liệu mới phục vụ cho đề tài nghiên cứu; Tập hợp các tài liệu liên quan đến nghiên cứu về hoạt động hỗ trợ tâm lý và SKTT cho học sinh, sinh viên ở một số quốc gia trên thế giới, đúc rút ra bài học kinh nghiệm cho Việt Nam; Địa bàn khảo sát: Các trường đại học khối ngành kinh tế ở cả 3 miền Bắc - Trung - Nam, dự kiến gồm Trường Đại học Kinh tế quốc dân; Trường Đại học Ngoại thương; Trường Kinh tế - Đại học Đà Nẵng; Trường Đại học Duy Tân; Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh; Trường Đại học Kinh tế - Tài chính TP. Hồ Chí Minh.

Khảo sát được thực hiện với quy mô mẫu ước tính gồm 600 sinh viên khối kinh tế tại 3 thành phố lớn là Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh và Đà Nẵng như đã đề cập ở trên (100 sinh viên/trường - theo nguyên tắc tính mẫu trên từng địa bàn điều tra mà không rõ giá trị của tổng thể và độ tin cậy đạt 90%).

Phương pháp chọn mẫu điều tra định lượng được áp dụng theo phương thức chọn mẫu ngẫu nhiên kết hợp với chủ đích, phi xác suất. Tại mỗi địa bàn điều tra, 100 sinh viên sẽ được lựa chọn để phỏng vấn hoặc tự điền các phiếu hỏi. Mẫu này được chia thành 30 sinh viên năm thứ nhất; 30 sinh viên năm thứ 2; 20 sinh viên năm thứ 3 và 20 sinh viên năm cuối. Số sinh viên được điều tra cũng chia đều cho 2 nhóm ngành: Kinh tế và Quản trị kinh doanh. Mỗi khóa sinh viên, sẽ chọn ngẫu nhiên 2 lớp (bốc thăm) đang học trên giảng đường tại thời điểm điều tra (01 lớp kinh tế; 01 lớp quản trị kinh doanh). Trong mỗi lớp, số sinh viên được khảo sát sẽ được lựa chọn ngẫu nhiên trong tổng số sinh viên có mặt (đếm 1, 2, 3... và luôn chọn sinh viên có số thứ tự 1 hoặc 2 hoặc 3). Tổng mẫu điều tra định lượng là 600 trường hợp.

Mẫu điều tra được mô tả trong Bảng. (Bảng 1)

Dữ liệu định lượng trên các bảng hỏi, bảng kiểm thu về sẽ được làm sạch, kiểm tra, rà soát lại tính chính xác 2 lần trước khi đem đi nhập liệu. Phần mềm nhập liệu được thiết kế trên EPIinfo tương thích với các nội dung câu hỏi và trường dữ liệu trong bảng hỏi. Dữ liệu sau khi được nhập liệu, làm sạch, sẽ được chuyển sang phân tích bằng phần mềm SPSS với các kỹ thuật phân tích thống kê mô tả, đơn biến, 2 biến hay phân tích tương quan.

Bảng 1. Phân bố mẫu điều tra khảo sát

Vùng	Miền Bắc								Miền Trung								Miền Nam							
Trường	NEU				FTU				ĐNEU				DTU				UEH				UEF			
Năm	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Mẫu	30	30	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20
Tổng	100				100				100				100				100				100			

4. Khung nghiên cứu

Về phương pháp hỗ trợ, Mô hình kiểm soát nhu cầu (Karasek 1976; Karasek 1979; Karasek và Theorell 1990) được xem xét sử dụng trong nghiên cứu này. Đây là mô hình được ứng dụng khá phổ biến trong hỗ trợ các vấn đề về tâm lý, SKTT nói chung với những người trẻ tuổi thông qua việc kiểm soát nhu cầu; hỗ trợ nhu cầu; tăng động lực trong cuộc sống/học tập; giảm các nguy cơ. Trong nghiên cứu về các hình thức hỗ trợ tâm lý cho sinh viên sau đại dịch Covid-19, Rudnik A, Anikiej-Wiczenbach P, Szulman-Wardal A, Conway P and Bidzan M (2021) đã tìm ra 3 mặt của hỗ trợ tâm lý cho sinh viên bao gồm: Sức khỏe tinh thần, Hỗ trợ cải thiện mối quan hệ, Hỗ trợ tâm lý trong cuộc sống thường ngày. Ba mặt này được thể hiện trên 14 tiêu chí thực hành và ba nhóm hình thức hỗ trợ, gồm:

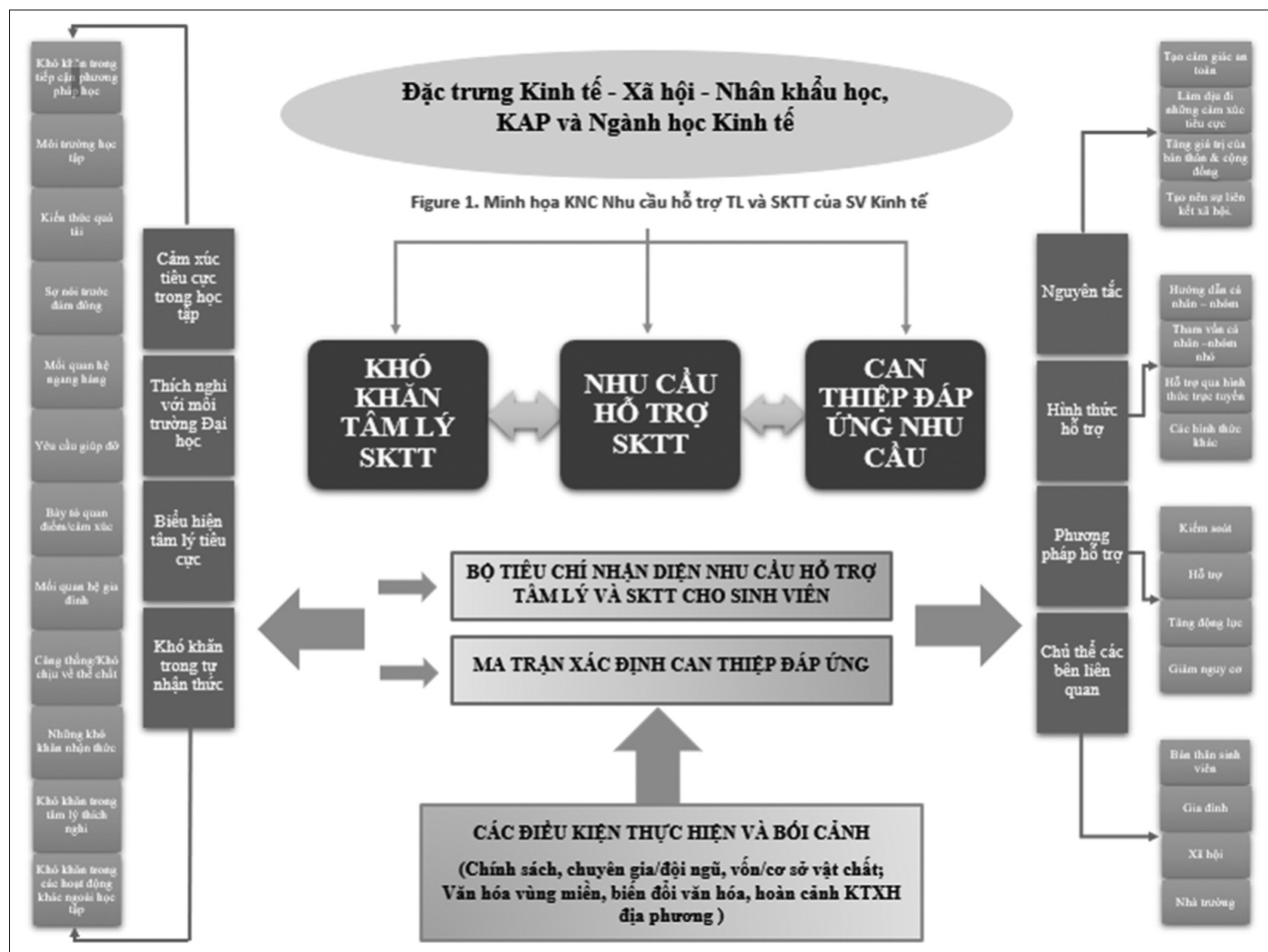
Hướng dẫn cá nhân - nhóm; Tham vấn cá nhân - Tham vấn nhóm nhỏ; Hỗ trợ qua các hình thức trực tuyến. Một số hình thức xuất hiện trong thực tiễn được phát hiện ở các nghiên cứu của Việt Nam như hội thảo/seminar; phòng tham vấn; website tư vấn online; cố vấn học tập; hoạt động ngoại khóa;...

Dựa trên những tiếp cận trên, khung phân tích của đề tài được đề xuất như Hình 1.

5. Kết luận

Rà soát lại tình hình nghiên cứu trong nước và nước ngoài cho thấy các nghiên cứu xác định thực trạng các vấn đề tâm lý, SKTT của sinh viên thường chỉ được thực hiện đối với sinh viên của từng cơ sở giáo dục đại học riêng lẻ, có phân định sự khác biệt giữa sinh viên các khóa (năm 1, năm 2, năm 3 và năm cuối) nhưng không hề phân định sự khác biệt khối ngành. Nhu cầu tham vấn tâm lý

Hình 1: Minh họa Khung nghiên cứu nhu cầu hỗ trợ và SKTT của sinh viên ngành Kinh tế



được nghiên cứu nhiều song nhu cầu của sinh viên đối với các hoạt động hỗ trợ tâm lý, SKTT một cách tổng thể (nhiều phương thức, nhiều loại hình thích ứng dựa trên nhu cầu của sinh viên), vẫn chưa được nghiên cứu bài bản. Mối quan hệ giữa cá nhân sinh viên với gia đình, nhà trường, xã hội trong phòng ngừa và xử lý các vấn đề tâm lý, SKTT của sinh viên cũng chưa thấy xuất hiện trong các nghiên cứu đã có. Hiện còn thiếu cả các nghiên cứu toàn diện về các mô hình hoạt động hỗ trợ tâm lý và SKTT cho sinh viên nhiều khối ngành nói chung, trong đó đặc biệt là sinh viên khối ngành kinh tế, nhóm

chiếm tỷ trọng lớn trong tổng số sinh viên đại học, là nguồn nhân lực phục vụ trọng yếu cho nền kinh tế quốc dân trong tương lai trước mắt, để từ đó đề xuất những giải pháp cần có từ chính các em sinh viên, từ phía gia đình, nhà trường, cộng đồng và xã hội, đây chính là khoảng trống mà nghiên cứu này cần được lấp đầy. Nghiên cứu tiếp cận vấn đề tâm lý SKTT của sinh viên trên cơ sở xây dựng khung lý thuyết để có thể là tiền đề cho các nghiên cứu định lượng. Từ đó nghiên cứu cũng gợi mở hướng đi cho các nghiên cứu sau như làm rõ các giải pháp giúp sinh viên đại học có một SKTT tốt hơn ■

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Ahmad, Lama (2012). "Assessing Stress among University Students". American International Journal of Contemporary Research Vol. 2 No. 2; February, 2012.
2. Bùi Đức Minh (2018). Một số vấn đề lý luận về kỹ năng ứng phó với các khó khăn tâm lý trong hoạt động, Tạp chí Giáo dục, Số 277, kỳ 1/2018.
3. Đỗ Nam Khánh và cộng sự (2023). Thực trạng sức khỏe tâm thần và một số yếu tố liên quan của sinh viên tham gia chống dịch Covid-19 năm 2021. Tạp chí Y học Việt Nam, Tập 523, Số 1 - 2/2023.
4. Dương Thị Kim Oanh (2013). Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý của sinh viên, Tạp chí Giáo dục, Số 313, kỳ 1 - 7/2013.
5. Jessica, Stephen (2018). "A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention". International Journal for the Advancement of Counselling volume 40, pages 193-212, 2018.
6. Kah, Gregory, Cai, Chee (2018). "Preferences for Online and/or Face-to-Face Counseling among University Students in Malaysia". Frontier Psychology, 31 January 2018 Sector: Psychology for Clinical Settings Volume 9, 2018.
7. Katauke (2016). "Correlations between mental health and help-seeking skills assessed by the Social Support Scale for New College Students". Risho University Single Heart Acceptance: Gakushinken University Student Bulletin, No. 1 No. 4 (L 2 Sa 01 Po 6) - 65 Scale - Degree 70.
8. M Ashraful Kabir (2017). "A Study on Common Psychological Problems in Intermediate College Students in the Perspective of Bangladesh". Health Research Volume 1, 2017.
9. Ngô Văn Mạnh, Bùi Thị Huyền Diệu (2023). Nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên y khoa năm cuối trường Đại học Y dược Thái Bình năm 2022. Tạp chí Y học Việt Nam, Tập 525, Số 1B - 4/2023.
10. Nguyễn Thị Thu Thủy, Đặng Thùy Dương (2020). "Nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Y Hà Nội, năm 2019". Tạp chí nghiên cứu Y học, Số 129, kỳ 5/2020.
11. Nguyễn Văn Thanh (2022). Nhu cầu tham vấn của sinh viên Học viện Phụ nữ Việt Nam. Tạp chí khoa học Học viện Phụ nữ Việt Nam, Quyển 18, Số 2 - 2022.
12. Trần Văn Công, Nguyễn Thị Hoài Phương, Trần Thành Nam (2019). Thực trạng khó khăn tâm lý của học sinh và nhu cầu sử dụng ứng dụng tư vấn tâm lý trong trường học, Tạp chí Khoa học và Công nghệ Việt Nam. Tập 61 - Số 10 - Tháng 10 năm 2019.

13. Uchida (2013). “Enhancing university students mental health by reciprocating social support using social skills”. The Japanese Journal of Health Psychology 2013, Vol. 26, No. 2, 83-94.

14. Wada (1998). “Undergraduates' Coping with Stress, and the Relationships among Stress, Social Support, and Psychological Well-beings: An Examination of Sex Differences”. Japanese Journal of Experimental Social Psychology, 1998, Vol. 38, No. 2, 193-201.

Ngày nhận bài: 6/9/2023

Ngày phản biện đánh giá và sửa chữa: 18/9/2023

Ngày chấp nhận đăng bài: 7/10/2023

Thông tin tác giả:

TS. NGUYỄN QUỲNH HOA

Khoa Kinh tế và Quản lý nguồn nhân lực

Trường Đại học Kinh tế Quốc dân

A STUDY ON ANALYTICAL FRAMEWORK FOR PSYCHOLOGICAL AND MENTAL HEALTH PROBLEMS OF UNIVERSITY STUDENTS

● Ph.D **NGUYEN QUYNH HOA**

Faculty of Human Resources Economics and Management,
National Economics University

ABSTRACT:

Recent studies and articles show that a large proportion of students are bored with school. Many students face difficulties in social relationships, communications with classmates and teachers, parents, and identifying future careers. The number of incidents caused by psychological and mental health problems among university students is increasing. Students' major psychological and mental health problems are depression, anxiety, and psychological disorders from learning pressure. To limit the serious consequences of students' psychological and mental health problems, it is necessary for universities to take measures to identify the support needs of students during the learning process (18 - 24 years old). Universities should offer solutions to help students overcome psychological and mental health problems. However, there are not many studies about the psychological and mental health difficulties that university students are facing. This study proposed a research model to explore the psychology and mental health of university students.

Keywords: mental health, school psychology, students, universities, framework for analyzing psychological issues.