

Thực nghiệm hoạt động truyền thông nâng cao nhận thức cho học sinh trung học phổ thông dân tộc nội trú về chăm sóc sức khỏe tâm thần

Phạm Thị Kiều Duyên*, Nguyễn Trà**,
Đinh Thị Thảo***, Trần Thị Như Ý***

* GV Trường ĐHSP Đà Nẵng

** GV Trường THPT DTNT Tỉnh Quảng Ngãi

*** HS Trường THPT DTNT Tỉnh Quảng Ngãi

Received: 5/12/2024; Accepted: 12/12/2024; Published: 16/12/2024

Abstract: This article discusses the mental health status of adolescents in Viet Nam, especially ethnic minority students. According to the WHO report, 20% of children and adolescents suffer from mental disorders, with 50% starting at the age of 14. In Viet Nam, 21.7% of adolescents experience mental health problems, of which anxiety and depression disorders are the most common. Ethnic minority students often face academic pressure and difficult living conditions, putting them at higher risk for mental health problems. The survey found that only about 40% of students are properly aware of the importance of mental health, and many lack basic knowledge about the issue. Therefore, it is necessary to experiment with communication activities to raise awareness of mental health care for ethnic minority boarding high school students. This activity will help students identify and deal with psychological problems, thereby creating a safe learning environment and supporting their comprehensive development.

Keywords: Mental health care, ethnic minority boarding high school students, media

1. Đặt vấn đề

Chăm sóc sức khỏe tâm thần (SKTT) ngày càng được xem là một phần quan trọng trong hệ thống y tế, đặc biệt giữa bối cảnh xã hội hiện đại, nơi mà áp lực học tập, mối quan hệ xã hội và các vấn đề về tâm lý gia tăng. Trong những năm gần đây, Việt Nam đã chứng kiến sự gia tăng đáng kể về tỷ lệ các rối loạn tâm thần và cảm xúc ở thanh thiếu niên, đặc biệt là ở những khu vực khó khăn, vùng dân tộc thiểu số. Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), 20% trẻ em và vị thành niên bị rối loạn tâm thần, 50% khởi phát ở độ tuổi 14. Tại VN, 21,7% trẻ vị thành niên cho biết có vấn đề về SKTT; 3,3% trong đó đáp ứng các tiêu chí về rối loạn tâm thần. Vấn đề rối loạn lo âu phổ biến nhất với 18,6% và trầm cảm chiếm 4,3%. Ở nhóm trẻ em và vị thành niên, tỷ lệ mắc các vấn đề SKTT chung là 8% đến 29%. Tỷ lệ số ca tự tử trên tổng số ca tử vong ở trẻ vị thành niên là 2,3% (Báo cáo điều tra sức khỏe tâm thần vị thành niên VN của Viện Xã hội, 2022)

Theo thống kê của Bộ GD & ĐT, có khoảng 50% trẻ ở độ tuổi vị thành niên có vấn đề về SKTT; trầm cảm, lo âu, rối loạn tâm thần, tăng 3-5 lần so với bình thường... Những con số đáng chú ý cho thấy sự nghiêm trọng của việc chưa quan tâm đúng mức đến

chăm sóc SKTT học đường và điều này cần phải thực hiện ngay, không thể trì hoãn. Điều này cho thấy tâm lý của thanh thiếu niên ngày càng trở thành mối quan tâm đáng lưu ý, đặc biệt là nhóm HS THPT – những đối tượng đang trong giai đoạn hình thành nhân cách và phát triển bản thân.

HS dân tộc thiểu số có nhiều nguy cơ mắc các vấn đề về SKTT và sự phát triển toàn diện do các yếu tố văn hóa và kinh tế xã hội. Tỷ lệ đói nghèo cao làm tăng áp lực buộc HS dân tộc thiểu số phải đi làm (trong giờ học), tảo hôn và quay về sinh sống với cộng đồng dân tộc. Mối liên hệ giữa gia đình và nhà trường thường yếu và các bên liên quan cho rằng cộng đồng dân tộc thiểu số có trình độ hiểu biết về SKTT kém. Điều này nhấn mạnh sự cần thiết phải tìm hiểu cụ thể về nhận thức của các em về chăm sóc SKTT. Nhiều HS có thể thiếu kiến thức và hiểu biết căn bản về SKTT, dẫn đến những nhận thức sai lệch. Thực tế, theo khảo sát của Trung tâm Nghiên cứu GD & ĐT (2023), chỉ khoảng 40% HS biết rằng SKTT cũng quan trọng như sức khỏe thể chất. Điều này gây cản trở cho việc tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia và có thể dẫn đến việc bỏ qua các triệu chứng, từ đó gia tăng nguy cơ rối loạn tâm thần. Việc nâng cao nhận thức về SKTT không chỉ giúp HS nhận biết và xử lý các vấn đề của bản thân

mà còn tạo điều kiện để các em tìm kiếm sự trợ giúp kịp thời khi cần.

Tại Quảng Ngãi, theo số liệu từ Tổng cục Thống kê VN (2023), có khoảng 3,1% dân số là người dân tộc thiểu số, chủ yếu sinh sống tại các huyện miền núi. Những HS này không chỉ phải đối mặt với áp lực học tập mà còn gặp phải nhiều khó khăn trong điều kiện sống, việc thiếu thôn tài chính có thể dẫn đến tình trạng lo âu, trầm cảm. Kết quả khảo sát 359 học sinh THPT dân tộc nội trú tại tỉnh Quảng Ngãi cho thấy 40,7% tỷ lệ HS “chưa bao giờ nghe đến” cụm từ “sức khỏe tâm thần”; 52,4% HS có nghe đến cụm từ “Chăm sóc SKTT” (ĐTB = 2,26) nhưng mức độ hiểu biết vẫn còn hạn chế, cho nên phần lớn các bạn HS vẫn còn hiểu sai về CSSKTT. HS thường nghĩ rằng: “*Chỉ khi nào bị bệnh tâm thần thì mới cần chăm sóc sức khỏe tâm thần*” (ĐTB = 4,75). Điểm số cao này cho thấy HS có xu hướng coi sức khỏe tâm thần chỉ là vấn đề cần quan tâm khi có triệu chứng hoặc chẩn đoán bệnh lý. Sự nhận thức này có thể phản ánh việc giáo dục và truyền thông về SKTT trong các trường học còn chưa đầy đủ hoặc chưa được chú trọng. Vì vậy, việc trang bị kiến thức và kỹ năng cho các em có thể làm tăng khả năng nhận biết và xử lý các vấn đề tâm lý, góp phần giảm thiểu các nguy cơ dẫn đến SKTT kém, từ đó tạo ra môi trường học tập an toàn, hỗ trợ cho sự phát triển toàn diện của thể hệ trẻ. Bài viết này tập trung vào việc thực nghiệm hoạt động truyền thông nâng cao nhận thức HS về vấn đề chăm sóc SKTT tại trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Quảng Ngãi.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thông tin về nhóm thực nghiệm

Thông qua kết quả khảo sát về nhận thức của HS về SKTT và nhu cầu tìm hiểu về vấn đề này, với sự tạo điều kiện của BGH Trường PTDTNT THPT tỉnh Quảng Ngãi, nhóm thực nghiệm đã được thành lập gồm 20 học sinh. Các em HS trong độ tuổi từ 16 đến 18 đã có khả năng tiếp thu và hiểu biết về các hoạt động giáo dục mà GV dự kiến thực hiện. Mong đợi khi thành lập nhóm này là giúp các em HS hiểu một cách đúng đắn và đầy đủ về SKTT cũng như các PP chăm sóc bản thân. Qua đó, các em sẽ biết cách nhận diện các dấu hiệu bất thường trong tâm trạng và sự sống hàng ngày, cũng như có thể tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết.

Cách thức chọn thành viên nhóm: Được sự hỗ trợ từ BGH nhà trường, Liên chi đoàn đã thông báo và nhận đăng ký tham gia từ các HS dưới sự hướng dẫn và tư vấn của GV chủ nhiệm cũng như các GV khác. Trên cơ sở đơn đăng ký và những tiêu chí như sự quan

tâm đến SKTT và mong muốn tham gia vào hoạt động giáo dục, các thành viên được chọn phù hợp với mục tiêu của nhóm.

Quy mô nhóm: Số lượng: 20 HS; Khối lớp: Khối lớp 12

Đặc điểm chung: Tất cả các em đều là HS lớp 12 của Trường PTDTNT THPT tỉnh Quảng Ngãi. Mỗi em có những năng lực và sở thích khác nhau, nhưng đều có chung mong muốn tìm hiểu và nâng cao nhận thức về SKTT. Các em có sự động viên từ gia đình và GV trong việc tham gia các hoạt động liên quan đến SKTT.

Địa điểm sinh hoạt: Địa điểm sinh hoạt của nhóm sẽ được tổ chức tại phòng truyền thống và phòng học đa chức năng của trường, nơi có CSVC thuận lợi cho các hoạt động giáo dục và trao đổi KN.

Thời gian thực nghiệm: 10/2024 – 11/2024. Loại hình nhóm: nhóm giáo dục.

Trong bối cảnh nghiên cứu này, các em HS đều mong muốn được học hỏi, trang bị kiến thức và KN chăm sóc SKTT. Nhóm sẽ tổ chức các hoạt động như hội thảo, tọa đàm, và các trò chơi tương tác nhằm truyền thông và nâng cao kiến thức về SKTT cho các thành viên, cũng như trong toàn thể HS của trường. Nhóm cũng mong muốn lan tỏa thông điệp về sức khỏe tâm thần đến với các bạn HS khác, từ đó góp phần xây dựng một môi trường học tập tích cực và hỗ trợ lẫn nhau trong cộng đồng HS.

2.2. Nội dung thực hiện các hoạt động truyền thông nâng cao nhận thức về vấn đề chăm sóc SKTT

2.2.1. Mục đích

(1) Giúp HS hiểu rõ về khái niệm SKTT, các yếu tố ảnh hưởng và cách nhận biết các vấn đề liên quan đến SKTT

(2) Tạo không gian an toàn để HS chia sẻ cảm xúc, kinh nghiệm và những khó khăn mình đang gặp phải mà không lo sợ bị kỳ thị.

(3) Động viên HS tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời khi gặp vấn đề liên quan đến SKTT

(4) Trang bị cho HS các KN và PP tự chăm sóc SKTT

2.2.2. Các hoạt động

Hoạt động 1: Trao đổi kiến thức cùng chuyên gia

Mục đích: Nâng cao hiểu biết về SKTT, các dấu hiệu nhận biết vấn đề tâm lý cũng như cách xử lý.

Hình thức: Mời chuyên gia tâm lý đến nói chuyện
Thời gian: 2 buổi (Mỗi buổi từ 2 - 3 giờ), tổ chức vào cuối tuần.

Hoạt động 2: Tổ chức hoạt động chia sẻ và kết nối “Bộc lộ bản thân”

Mục đích: Giúp HS bộc lộ, chia sẻ cảm xúc của bản thân.

Hình thức: HS chia sẻ trải nghiệm cá nhân hoặc câu chuyện thành công trong việc vượt qua khó khăn liên quan đến SKTT.

Thời gian: 1 buổi/tháng trong suốt học kỳ (khoảng 1,5 - 2 giờ/buổi)

Hoạt động 3: Tổ chức cuộc thi “Cách bạn hack nỗi đau của bạn”

Mục đích: Khuyến khích sự chia sẻ của HS, tạo không gian an toàn cho HS chia sẻ kinh nghiệm và cách đối phó với những khó khăn, nỗi đau trong cuộc sống.

Hình thức: Chia sẻ hình ảnh, kèm theo thông điệp thể hiện cách thức mà HS đã làm để vượt qua căng thẳng, nỗi đau...

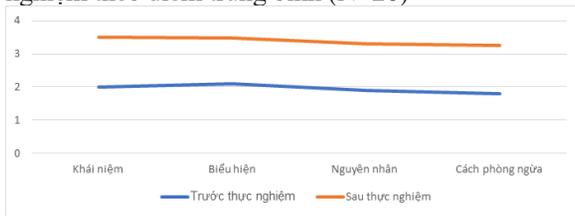
Thời gian: Tổ chức cuộc thi trong vòng 1 tháng, công bố kết quả vào cuối tháng.

Thông qua các hoạt động thực nghiệm truyền thông cho nhóm HS này nhằm nâng cao nhận thức về SKTT cho HS tại Trường PTDTNT THPT tỉnh Quảng Ngãi, tạo ra một môi trường học tập tích cực cũng như hỗ trợ nhau trong việc vượt qua khó khăn tâm lý.

2.3. Đánh giá kết quả thực hiện các hoạt động truyền thông nâng cao nhận thức về vấn đề chăm sóc SKTT cho HS

Để xem xét hiệu quả của hoạt động truyền thông đối với nhận thức của HS về SKTT, dựa trên mẫu 20 HS tham gia hoạt động truyền thông, cho kết quả như sau:

Biểu đồ: So sánh sự khác biệt về nhận thức SKTT cho học sinh THPT dân tộc nội trú trước và sau thực nghiệm theo điểm trung bình (N=20)



Ghi chú: $p < 0,05$ Nguồn: Kết quả khảo sát

Kết quả khảo sát cho thấy nhận thức về SKTT của 20 HS có sự thay đổi theo chiều hướng tích cực và sự thay đổi này có ý nghĩa về mặt thống kê ($p < 0,05$). Điều này cho phép khẳng định tác động của biện pháp hoạt động truyền thông trong việc nâng cao nhận thức về SKTT cho HS thông qua việc HS tiếp nhận thông tin từ các hoạt động đào tạo và cảm nang “Chăm sóc SKTT” là đạt hiệu quả. Cụ thể, kết quả như sau: Sau khi thực nghiệm, HS nhận biết được đúng khái niệm SKTT tăng lên với điểm trung bình từ 2,00 lên 3,50;

nhận thức về biểu hiện SKTT với điểm trung bình từ 2,10 tăng lên 3,45; nhận thức về nguyên nhân trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được nâng cao với điểm trung bình từ 1,90 tăng lên 3,40; HS nhận thức về cách phòng ngừa cũng được nâng cao với điểm trung bình từ 1,80 lên 3,30. Kết quả đạt được sau thực nghiệm bước đầu khẳng định: Trước khi thực nghiệm, HS chưa có nhận thức rõ ràng về SKTT hoặc nếu có chỉ ở mức độ thấp, nhưng sau khi thực nghiệm, HS đã có nhận thức tốt hơn. Điều này cho phép khẳng định, HS hiểu rằng “SKTT là trạng thái khỏe mạnh về tinh thần trong quá trình học tập và sinh hoạt. Nghĩa là người đó đạt được các mốc phát triển tâm lý tương ứng với độ tuổi của mình, có cảm xúc và hành vi ứng xử phù hợp với các tình huống trong thực tế, có khả năng đương đầu và ứng phó với các khó khăn trong quá trình học tập. HS cũng nhận thức được các biểu hiện SKTT về mặt cảm xúc, hành vi, và hiểu biết nguyên nhân dẫn đến, cũng như cách phòng ngừa để đối phó một cách phù hợp.

3. Kết luận

Có thể thấy, qua các hoạt động truyền thông, nhận thức về SKTT của HS đã tăng lên đáng kể với tỷ lệ thay đổi đáng kể. HS tham gia tích cực và có phản hồi tích cực về chất lượng các hoạt động. Do đó, cần duy trì và mở rộng các hoạt động truyền thông, đồng thời khảo sát thường xuyên để đánh giá tình hình SKTT trong HS, từ đó có thể kịp thời điều chỉnh chương trình cho phù hợp. Những kết quả này không chỉ phản ánh sự thành công của chương trình mà còn tạo nền tảng cho các hoạt động nâng cao nhận thức SKTT tiếp theo tại Trường PTDTNT THPT tỉnh Quảng Ngãi.

Tài liệu tham khảo

- Bộ y tế, T.C.T.K., Who và UNICEF (2005), Báo cáo điều tra quốc gia về Vị thành niên và Thanh niên Việt nam (SAVy). Hà Nội
- Lê Minh Hoàng (2022). “Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến sức khỏe tâm thần của học sinh Trường trung học phổ thông Cờ Đỏ, huyện Nghĩa Đàn, tỉnh Nghệ An năm 2022”, Tạp chí Y học Dự phòng. Hà Nội
- Đinh Thị Hồng Vân (2021), Sức khỏe tâm thần của học sinh Trung học phổ thông, Tạp chí Khoa học - Đại học Sư phạm - Đại học Huế, Số. 2(58) (2021): Chuyên san Khoa học Giáo dục
- Thang, T. H. & Hoàng, M. (2019). “Các vấn đề về giáo dục đối với dân tộc thiểu số nội trú ở Việt Nam.” Tạp chí Giáo dục. Hà Nội
- Tổng cục Thống kê Việt Nam (2023). Báo cáo tổng hợp dân số các tỉnh. Hà Nội