

# TÌNH TRẠNG SỨC KHOẺ TÂM LÝ VÀ THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN MỘT SỐ TRƯỜNG ĐẠI HỌC Ở HÀ NỘI

Nguyễn Đức Tri

Sinh viên năm thứ nhất, Lớp KTPHCN5-1A, Trường Đại học Y tế Công cộng

**Tóm tắt:** Sinh viên Trường Đại học Y tế Công cộng đã tiến hành khảo sát thực trạng sức khỏe tâm lý và thể chất và mối quan hệ với các yếu tố liên quan của 331 sinh viên một số trường đại học: Đại học y tế công cộng, Đại học kinh tế quốc dân và Học viện báo chí và tuyên truyền, .... Qua khảo sát này các em sinh viên sẽ đề xuất cung cấp những dịch vụ hỗ trợ về sức khỏe cho sinh viên trong khuôn viên trường (như phòng gym, yoga, kết hợp phòng tư vấn...)

**Từ khóa:** sức khỏe tâm lý, thể chất, sinh viên, y tế công cộng

## PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL HEALTH STATUS OF STUDENTS AT SEVERAL UNIVERSITIES IN HANOI

Nguyen Duc Tri

First-year Student, Class KTPHCN5-1A, Hanoi University of Public Health

**Abstract:** Students from the Hanoi University of Public Health conducted a survey on the psychological and physical health status and the relationship with related factors among 331 students from several universities, including the Hanoi University of Public Health, the National Economics University, and the Academy of Journalism and Communication, among others. Based on this survey, the students proposed providing health support services on campus, such as gym facilities, yoga classes, and integrated counseling rooms.

**Keywords:** Psychological health, physical health, students, public health

Nhận bài: 10/12/2024

Phản biện: 29/12/2024

Duyệt đăng: 31/12/2024

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên là những người trẻ tuổi có trình độ năng lực sáng tạo, có khả năng tiếp nhận cái mới nhanh chóng. Sinh viên có nhiệm vụ chính là học tập, trang bị những hành trang cần thiết để sau này tham gia vào công cuộc xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Sinh viên các trường đại học hiện nay có rất nhiều cơ hội để hoàn thiện bản thân cũng như phát triển trình độ. Sự đa dạng và phong phú về thông tin trong thời kỳ hội nhập và mở cửa tạo cơ hội cho sinh viên tiếp thu học hỏi những tinh hoa.

Trong quá trình học tập sinh viên có nhiều khó khăn và có mong muốn được trợ giúp kịp thời nhưng do chưa hiểu hết về vai trò của sức khỏe tâm lý cùng với tâm lý e ngại cho nên chưa gặp nhau giữa nhu cầu tham vấn và sự đáp ứng nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên. Vì vậy cần phải có những hiểu biết về tình trạng sức khỏe tâm lý và thể chất của sinh viên một số trường đại học ở Hà Nội từ đó giúp sinh viên nhận thức được tầm quan trọng của vấn đề sức khỏe tâm lý và thể chất của sinh viên.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Sinh viên Trường Đại học Y tế Công cộng đã tiến hành khảo sát thực trạng sức khỏe tâm lý, thể chất và mối quan hệ với các yếu tố liên quan của 331 sinh viên một số trường đại học: Đại học y tế công cộng, Đại học kinh tế quốc dân và Học viện báo chí và tuyên truyền, .... Qua khảo sát này các em sinh viên sẽ đề xuất cung cấp những

dịch vụ hỗ trợ về sức khỏe cho sinh viên trong khuôn viên trường (như phòng gym, yoga, kết hợp phòng tư vấn...)

#### 2.1. Tình trạng sức khỏe thể chất

Theo khảo sát, 141 sinh viên (37.8%) đánh giá sức khỏe thể chất của họ ở mức "bình thường", 114 sinh viên (30.6%) cho rằng sức khỏe tốt, và 56 sinh viên (15.0%) đánh giá rất tốt. Tuy nhiên, 20 sinh viên (5.4%) đánh giá sức khỏe thể chất kém. Về thói quen tập luyện thể thao, 146 sinh viên (39.1%) cho biết họ tập luyện 2-3 lần/tuần, 63 sinh viên (16.9%) tập luyện hàng ngày, trong khi 97 sinh viên (26.0%) tập thể thao ít hơn 1 lần/tuần, và 25 sinh viên (6.7%) không bao giờ tập.

Khi móc nối các số liệu, một điểm đáng lưu ý rằng thể trạng sức khỏe tỉ lệ thuận với số lần tập luyện của sinh viên. Con số chỉ ra rằng, 72,8% và 91% lần lượt là tỉ lệ những người có sức khỏe tốt và rất tốt tập luyện từ 2-3 ngày trở lên trong tuần. Mặt khác, tỉ lệ người có sức khỏe bình thường và kém tập luyện từ 1 ngày trở xuống trong tuần lần lượt là 51% và 65%.

Từ số liệu trên, ta có thể nhận thấy phần lớn sinh viên đánh giá sức khỏe thể chất ở mức tốt hoặc bình thường, tuy nhiên, việc tập luyện hàng ngày còn khá thấp. Điều này gợi ý rằng các biện pháp khuyến khích thói quen tập thể dục thường xuyên có thể giúp nâng cao sức khỏe toàn diện.

#### 2.2. Tình trạng sức khỏe tâm lý

Khi được hỏi về căng thẳng, 192 sinh viên (51.5%) thừa nhận họ thường căng thẳng "thỉnh thoảng", trong khi 74 sinh viên (19.8%) hiếm khi căng thẳng, 54 sinh viên (14.5%) thường xuyên, và 11 sinh viên (2.9%) không bao giờ bị căng thẳng. Về vấn đề giấc ngủ, 153 sinh viên (41.1%) báo cáo tình trạng mất ngủ, trong khi 178 sinh viên (47.9%) không gặp vấn đề này. Tuy nhiên, chỉ 51 sinh viên (13.7%) thường xuyên tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn tâm lý; phần lớn (193 sinh viên, 51.8%) thừa nhận rằng họ chỉ tìm kiếm hỗ trợ rất ít.

Thông qua số liệu đã chỉ ra một mối quan hệ mật thiết giữa tình trạng căng thẳng và giấc ngủ của sinh viên. 65% người gặp căng thẳng thường xuyên thừa nhận họ cũng thường bị mất ngủ, tỉ lệ đó ở những người hiếm khi căng thẳng chỉ có 35%.

Tình trạng căng thẳng thường xuyên và mất ngủ đang là vấn đề nổi bật trong sinh viên. Sự thiếu hỗ trợ khi gặp khó khăn tâm lý góp phần làm gia tăng căng thẳng. Điều này gợi ý rằng cần có những chương trình hỗ trợ tinh thần và nâng cao nhận thức cho sinh viên về tầm quan trọng của việc tìm kiếm hỗ trợ.

### 2.3 Thói quen ảnh hưởng đến sức khỏe

Về chế độ ăn uống, 168 sinh viên (45.1%) duy trì chế độ ăn "bình thường", 102 sinh viên (27.4%) ăn uống lành mạnh đánh giá "tốt", và 44 sinh viên (11.8%) cho biết rất tốt. Ngược lại, 17 sinh viên (4.6%) cho biết chế độ ăn uống còn kém. Về thời gian ngủ, 149 sinh viên (40.0%) ngủ trung bình 6-8 giờ/ngày, trong khi 135 sinh viên (36.2%) ngủ 4-6 giờ/ngày, và 33 sinh viên (8.8%) ngủ <4 giờ. Chỉ 14 sinh viên (3.8%) báo cáo ngủ >8 giờ.

Khi được hỏi về việc sử dụng chất kích thích (như cà phê, thuốc lá, rượu...), 210 sinh viên (56.4%) thừa nhận sử dụng "thỉnh thoảng", 71 sinh viên (19.0%) không sử dụng, và 50 sinh viên

(13.4%) sử dụng thường xuyên.

Những kết quả này cho thấy một phần lớn sinh viên chưa duy trì được thói quen ăn uống và ngủ hợp lý, điều này có thể dẫn đến những ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe dài hạn. Thêm vào đó, việc sử dụng chất kích thích thỉnh thoảng hoặc thường xuyên cần được kiểm soát, vì nó có thể tác động xấu đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

### 2.4 Nhận thức và sẵn sàng tham gia hỗ trợ

Kết quả sát cho thấy, có 200 sinh viên (53.8%) cho biết họ không biết về các dịch vụ hỗ trợ tâm lý/ sức khỏe ở địa phương, trong khi 131 sinh viên (35.2%) biết về những dịch vụ này. Về sẵn sàng tham gia các hoạt động/ buổi tư vấn liên quan đến sức khỏe tâm lý, 177 sinh viên (47.6%) cho biết sẵn sàng, trong khi 154 sinh viên (41.4%) từ chối.

Những kết quả trên cho thấy một sự thiếu hụt thông tin và nhận thức về các dịch vụ hỗ trợ tâm lý và sức khỏe tại địa phương. Việc này có thể dẫn đến sự ngần ngại trong việc tiếp cận các dịch vụ này khi sinh viên gặp vấn đề sức khỏe tâm lý. Hơn nữa, sự sẵn sàng tham gia các hoạt động tư vấn tâm lý còn hạn chế, có thể do thiếu niềm tin hoặc sự thoải mái trong việc tham gia. Cần có thêm các chiến lược tuyên truyền, cung cấp thông tin rõ ràng hơn về các dịch vụ hỗ trợ, và tạo ra môi trường không kỳ thị để sinh viên dễ dàng tiếp cận sự giúp đỡ khi cần.

## III. KẾT LUẬN

Khảo sát đã đặt ra những thách thức về sức khỏe thể chất và tâm lý của sinh viên. Mặc dù phần đông duy trì tình trạng ổn định, những vấn đề như mất ngủ, căng thẳng, và thiếu nhận thức về hỗ trợ vẫn còn nổi cộm. Các khuyến nghị bao gồm nâng cao nhận thức về dịch vụ hỗ trợ, tăng cường khả năng tiếp cận hoạt động tư vấn và khuyến khích thói quen lành mạnh trong sinh hoạt hàng ngày của sinh viên một số trường đại học tại Hà Nội.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Đỗ Thị Hạnh Phúc, Triệu Thị Hương, Những khó khăn tâm lý của sinh viên Học viện Cảnh sát Nhân dân, Tạp chí Tâm lý học; 9 (102). pp. 22 - 27, 2007.

Đặng Thùy Dương, Nguyễn Thị Thu Thủy, 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. 129(5), 2020, pp. 216 - 224.