

NHỮNG KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

Đỗ Thị Hạnh Phúc

Trường ĐHSP Hà Nội.

Triệu Thị Hương

Học viện Cảnh sát nhân dân.

1. Đặt vấn đề

Mở cửa, hội nhập là xu thế tất yếu của toàn nhân loại, nước ta cũng không nằm ngoài quy luật vận động và phát triển đó. Tuy nhiên, như một hệ quả tất yếu, xu thế này đang đặt các giai tầng xã hội, đặc biệt là thế hệ trẻ trước những thách thức mang tính đặc trưng của thời đại. Học sinh, sinh viên ngày nay đang phải đối mặt với rất nhiều khó khăn tâm lý trong việc lựa chọn những chân giá trị của thời đại, trong định hướng nghề và lựa chọn việc làm; trong quan hệ, giao lưu và những khó khăn nảy sinh trong nội tại chính quá trình phát triển tâm lý lứa tuổi. Để thích ứng và phát triển một cách hài hòa với xu thế chung, thanh niên cần được trợ giúp về mặt tâm lý trong việc giải quyết những khó khăn này.

Học viện cảnh sát nhân dân (CSND) là một trong những cơ sở quan trọng của cả nước đào tạo các chiến sĩ cảnh sát phục vụ trực tiếp công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc xã hội chủ nghĩa ở nước ta. Thời gian gần đây, qua thực tiễn công tác đào tạo và huấn luyện chiến sĩ, chúng tôi nhận thấy, trong quá trình học tập và huấn luyện, một số chiến sĩ phải đối mặt với những khó khăn tâm lý, không được trợ giúp kịp thời đã dẫn đến hiện tượng khó thích ứng hoặc vi phạm kỷ luật của Trường, của ngành, hay bị trầm cảm, bị stress kéo dài. Được sự cho phép của Ban Giám đốc Học viện CSND, chúng tôi tiến hành khảo sát *Thực trạng những khó khăn tâm lý của sinh viên Học viện CSND*, làm cơ sở để xây dựng mô hình tham vấn trợ giúp sinh viên mang tính đặc trưng, phù hợp với những quy định của ngành.

2. Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 315 sinh viên 4 khoá học (219 sinh viên nam, 96 nữ, trong đó có 63 sinh viên năm thứ nhất, 92 sinh viên năm thứ hai, 76 em năm thứ ba và 84 em năm thứ tư).

3. Kết quả nghiên cứu

Tiến hành nghiên cứu *Thực trạng những khó khăn tâm lý của sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân* chúng tôi thu được những kết quả sau:

3.1. Cảm nhận chung của sinh viên Học viện CSND về cuộc sống hiện tại

Khó khăn tâm lý của sinh viên trước hết được phản ánh thông qua cảm nhận chung của họ về cuộc sống, kết quả được thể hiện trong bảng 1.

Bảng 1: Cảm nhận chung của sinh viên về cuộc sống hiện tại

Mức độ	Sinh viên								Tổng số	
	Năm thứ nhất		Năm thứ hai		Năm thứ ba		Năm thứ tư		SL	%
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
1	1	1.6	4	4.3	5	6.6	2	2.4	12	3.8
2	11	17.5	29	31.5	22	28.9	23	27.4	85	27.0
3	48	76.2	50	54.3	43	56.6	47	56.0	188	59.7
4	3	4.8	6	6.5	6	7.9	9	10.7	24	7.6
5	0	0	3	3.3	0	0	3	3.6	6	1.9
Tổng	63	100	92	100	76	100	84	100	315	100

Ghi chú: 1. Rất yên tâm và rất hài lòng;

2. Về cơ bản là yên tâm, hài lòng;

3. Yên tâm, hài lòng và lo lắng pha trộn;

4. Lo lắng;

5. Thực sự lo lắng.

Cảm giác thực sự “Yên tâm và hài lòng về cuộc sống hiện tại” tồn tại ở 30.8% số sinh viên, còn lại 69.2% số sinh viên có cảm giác lo lắng ở các mức độ khác nhau. Mức độ phổ biến nhất là cảm giác “yên tâm, hài lòng và lo lắng pha trộn”, tồn tại ở 59.7% số sinh viên. Điều này cho thấy, sinh viên Học viện CSND đã phần nào thích ứng với môi trường học tập và rèn luyện đặc biệt (môi trường ở tập trung, tách biệt với môi trường bên ngoài). Các em cảm thấy yên tâm, hài lòng với cuộc sống hiện tại, nhưng đôi khi cũng pha trộn lo lắng. Những khó khăn ở mức độ cao như “lo lắng” và “thực sự lo lắng” chỉ chiếm tỷ

lệ thấp (9.5%) nhưng đây là một số sinh viên có biểu hiện khó khăn đặc biệt, cần có sự can thiệp và trợ giúp kịp thời .

Theo tiêu chí năm học chúng tôi nhận thấy: Sinh viên năm thứ nhất có cảm giác “yên tâm, hài lòng và lo lắng pha trộn” (76.2%) chiếm tỷ lệ cao hơn so với các sinh viên năm thứ hai (54.3%), thứ ba (56.6%) và thứ tư (56.0%). Tuy nhiên, những cảm giác lo lắng tồn tại ở mức cao chủ yếu xuất hiện ở những sinh viên năm cuối. Những sinh viên này gặp khó khăn không phải do khó thích ứng với môi trường học tập, mà là sức ép trực tiếp của viễn cảnh sắp ra trường, đặc biệt là vấn đề việc làm và sức ép do những kỳ thi tốt nghiệp mang lại.

3.2. Mức độ của những khó khăn tâm lý

Khó khăn tâm lý tồn tại như một hiện tượng phổ biến ở tất cả các sinh viên. Mức độ cụ thể của những khó khăn tâm lý được thể hiện ở bảng 2:

Bảng 2: Mức độ của những khó khăn tâm lý ở sinh viên

Mức độ	Sinh viên								Sinh viên	
	Năm thứ nhất		Năm thứ hai		Năm thứ ba		Năm thứ tư		SL	%
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
1	7	11.1	9	9.8	8	10.6	11	13.1	35	11.1
2	18	28.6	23	25	22	28.9	24	28.6	87	27.6
3	26	41.3	42	45.6	33	43.4	31	36.9	132	41.9
4	12	19.0	18	19.6	13	17.1	18	21.4	61	19.4
Σ	63		92		76		84		315	
\bar{X}	1.31		1.25		1.32		1.33		1.30	

Ghi chú: 1. Rất khó khăn; 2. Khá khó khăn;
3. Tương đối khó khăn; 4. Ít khó khăn.

Khó khăn tâm lý ở sinh viên phổ biến là mức độ “tương đối khó khăn” và “khá khó khăn”. Tuy nhiên, một số sinh viên gặp khó khăn tâm lý ở mức độ cao, 38.7% sinh viên có khó khăn ở mức “rất khó” và “khá khó”, 11.1% sinh viên xác nhận những khó khăn tồn tại ở mức “rất khó” là con số cần đặc biệt lưu tâm. Đây có thể là những sinh viên chưa thực sự thích ứng với môi trường học tập và rèn luyện mới, đòi hỏi cần có sự giúp đỡ của nhà trường, của các thầy cô giáo, của bạn bè và đặc biệt sự trợ giúp của các nhà tham vấn tâm lý học đường.

Theo tiêu chí khóa học, những sinh viên năm cuối có xu hướng biểu

hiện khó khăn tâm lý ở mức độ cao hơn so với những năm trước đó.

3.3. Nội dung của những khó khăn tâm lý

Khó khăn tâm lý của sinh viên Học viện CSND khá đa dạng, được biểu hiện ở bảng 3.

Bảng 3: Nội dung những khó khăn tâm lý của sinh viên

Nội dung	Mức độ					
	Thường xuyên		Đôi khi		Không bao giờ	
	SL	%	SL	%	SL	%
Trong học tập, rèn luyện	34	10.8	212	67.3	69	21.9
Quan hệ bạn bè	36	11.4	196	62.2	83	26.4
Quan hệ với cha mẹ, người thân	31	9.8	144	45.7	140	44.5
Tình bạn khác giới; tình yêu	54	17.1	178	56.5	83	26.4
Giao tiếp, ứng xử với giảng viên	18	5.7	115	36.5	182	57.8
Quy định của Trường, của ngành	32	10.2	154	48.9	129	40.9
Giao tiếp, ứng xử trong cuộc sống	42	13.3	197	62.5	76	24.2
Lựa chọn nghề nghiệp	38	12.1	137	43.5	140	44.4
Điều kiện sinh hoạt	49	15.6	195	61.9	71	22.5
Những nội dung khác	35	11.1	177	56.2	103	32.7

Kết quả khảo sát cho thấy:

+ Hầu hết các sinh viên đều gặp tất cả các khó khăn tâm lý trên tất cả các lĩnh vực của cuộc sống với tần số “đôi khi”.

+ Những khó khăn xuất hiện với tần số “thường xuyên” với tỷ lệ thấp hơn và tập trung vào những nội dung chính sau:

1. Tình bạn khác giới; tình yêu: 17.1%;
2. Điều kiện sinh hoạt: 15.6%;
3. Giao tiếp trong cuộc sống: 13.3%;
4. Quy định của Trường, ngành: 10.2%.

Như vậy, sinh viên Học viện CSND ngoài những lĩnh vực có khó khăn mang tính đặc trưng của lứa tuổi như “Tình bạn khác giới; tình yêu”; “Giao tiếp, ứng xử trong cuộc sống” còn có những khó khăn mang tính đặc thù, liên quan đến những quy định của ngành, của Trường như “Điều kiện sinh hoạt”

hay “Quy định của Trường, ngành”. Trong Trường, sinh viên Học viện CSND phải tuân thủ kỉ luật, nền nếp chặt chẽ (tác phong, ứng xử, trang phục, học tập, rèn luyện căng thẳng, không được quan hệ giữa nam - nữ...)

3.4. Cách thức ứng phó của sinh viên trước những khó khăn tâm lý

Trước những khó khăn gặp phải trong cuộc sống, con người sẽ trải nghiệm, tìm cách khắc phục, thích ứng để tồn tại và phát triển. Có thể có nhiều cách giải quyết khó khăn tâm lý khác nhau, nhưng tập trung chủ yếu vào hai nhóm là nhóm phương pháp hướng vào bản thân đối tượng và nhóm phương pháp hướng ra bên ngoài. Tìm hiểu các cách ứng phó của sinh viên trước những khó khăn tâm lý chúng tôi nhận thấy:

Bảng 4: Cách giải quyết khó khăn tâm lý của sinh viên

Cách giải quyết	Sinh viên								Tổng số	
	Năm thứ nhất		Năm thứ hai		Năm thứ ba		Năm thứ tư		SL	%
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
1	51	80.9	68	73.9	31	40.8	38	45.2	188	59.7
2	32	50.8	38	41.3	27	35.5	15	17.9	112	35.6
3	9	14.3	15	16.3	13	17.1	12	14.3	49	15.6
4	56	88.9	73	79.3	41	53.9	62	73.8	232	73.7
5	12	19.0	23	25.0	31	40.8	37	44.0	103	32.7
6	8	12.7	11	12.0	9	11.8	13	15.5	41	13.0
7	6	9.5	7	7.6	6	7.9	7	8.3	26	8.3

Ghi chú:

1. Trao đổi, xin ý kiến của cha mẹ hay người thân;
2. Trao đổi, lắng nghe ý kiến của thầy cô giáo;
3. Đến các cơ sở tư vấn để được nghe ý kiến của các chuyên gia;
4. Trao đổi tâm sự với bạn bè;
5. Tự mình giải quyết vấn đề;
6. Âm thầm chịu đựng;
7. Lúng túng không biết cách giải quyết.

Để ứng phó với những khó khăn tâm lý thường gặp, có 32.7% sinh viên hướng tới giải pháp hướng vào bản thân như “Tự mình giải quyết vấn đề”. Tự giải quyết khó khăn nếu thành công sẽ giúp sinh viên tự tin hơn trong cuộc sống, trong môi trường học tập và rèn luyện chặt chẽ. Tuy nhiên, nếu tự giải quyết không đạt hiệu quả có thể làm các em lại gặp khó khăn hơn. 21.3% sinh viên khi gặp khó khăn đã “Âm thầm chịu đựng” hay “Lúng túng không biết cách giải quyết thế nào”. Theo chúng tôi, đây là hướng giải quyết không tích

cực, chưa hợp lý, đặc biệt với những khó khăn ở mức cao.

Trong các cách giải quyết hướng ra bên ngoài, cách giải quyết được nhiều sinh viên lựa chọn nhất là cách “Trao đổi tâm sự với bạn bè”, chiếm tỷ lệ khá cao 73.7%, vì sinh viên Học viện CSND đều ở ký túc xá, thời gian tiếp xúc với bạn bè nhiều hơn các đối tượng khác. Bên cạnh đó, việc “Trao đổi, xin ý kiến của cha mẹ hay người thân” cũng được 59.7% sinh viên lựa chọn. Cách giải quyết “Trao đổi, lắng nghe ý kiến của thầy cô giáo” được 35.6% sinh viên lựa chọn, số dĩ các em ít lựa chọn cách giải quyết này vì các em thường gặp những trở ngại tâm lý nhất định khi tiếp xúc với thầy cô giáo.

Khảo sát mức độ hiệu quả của các cách ứng phó này chúng tôi thu được những thông số đáng lưu tâm.

Bảng 5: *Tính hiệu quả trong các cách ứng phó của sinh viên*

STT	Mức độ hiệu quả	Số lượng	%
1	Rất hiệu quả	11	3.4
2	Hiệu quả	14	4.4
3	Ít hiệu quả	141	44.8
4	Không hiệu quả	149	47.4

Hầu hết sinh viên đều cho rằng các cách giải quyết của họ chủ yếu là không hiệu quả (47.4%) và ít hiệu quả (44.8%). Điều này cho thấy: những khó khăn tâm lý có thể đang ảnh hưởng đến sinh viên mà tự các em chưa giải quyết được thấu đáo. Vấn đề đặt ra cho các nhà quản lý và đào tạo là ở chỗ cần tìm ra một mô hình trợ giúp tâm lý hợp lý, giúp sinh viên giảm thiểu và ứng phó có hiệu quả với những khó khăn tâm lý gặp phải trong thực tiễn cuộc sống.

Tóm lại, qua nghiên cứu 315 sinh viên Học viện CSND chúng tôi thấy: Những khó khăn tâm lý của sinh viên có nội dung khá phức tạp, không chỉ dừng ở những khó khăn mang tính đặc trưng của lứa tuổi mà còn bao gồm cả những khó khăn mang tính đặc trưng của môi trường học tập và rèn luyện trong ngành cảnh sát. Để giải quyết những khó khăn này, sinh viên đã sử dụng nhiều cách ứng phó khác nhau. Một số sinh viên đã sử dụng biện pháp hướng vào bản thân hoặc âm thầm chịu đựng và những cách giải quyết này chưa thực sự mang lại hiệu quả mong muốn.

Kết quả nghiên cứu đặt ra một vấn đề là, cần nhanh chóng xây dựng một mô hình trợ giúp tâm lý phù hợp cho các sinh viên Học viện CSND nhằm giúp sinh viên ứng phó có hiệu quả khi các em gặp phải những khó khăn tâm lý trong học tập và rèn luyện. Mô hình này sẽ góp phần vào việc nâng cao chất lượng đào tạo chiến sĩ cảnh sát cho ngành công an.