

Đời sống tinh thần của vị thành niên và các yếu tố ảnh hưởng

Trần Quý Long*

Tóm tắt: Đời sống tinh thần là một chỉ báo quan trọng phản ánh chất lượng cuộc sống của một con người nói chung và vị thành niên nói riêng. Bài viết phân tích đặc điểm, thực trạng đời sống tinh thần của vị thành niên qua ba khía cạnh: cảm xúc, quan hệ xã hội và giải trí. Kết quả phân tích cho thấy, các yếu tố đặc trưng nhân khẩu xã hội cá nhân, gia đình có mối quan hệ với các khía cạnh đời sống tinh thần của vị thành niên. Vị thành niên không ở nhóm yếu thế, gia đình có nguồn lực, điều kiện kinh tế-xã hội cao hơn có đời sống tinh thần tốt hơn. Gia đình, các bậc cha mẹ cần có sự quan tâm, chăm sóc các khía cạnh cảm xúc, quan hệ xã hội và giải trí của vị thành niên, đặc biệt là ở nhóm yếu thế nhằm nâng cao hơn nữa đời sống tinh thần cho các em¹.

Từ khóa: Đời sống tinh thần; Vị thành niên; Cảm xúc; Quan hệ xã hội; Giải trí.

Phân loại ngành: Xã hội học.

Ngày nhận bài: 21/8/2024; ngày chỉnh sửa: 30/8/2024; ngày duyệt đăng: 16/9/2024

1. Đặt vấn đề

Đời sống tinh thần là một yếu tố cốt lõi trong cuộc sống của một cá nhân và là một trong những chỉ báo quan trọng để đánh giá chất lượng cuộc sống, phát triển con người của một cá nhân, một cộng đồng dân cư hay một quốc gia. Những người có đời sống tinh thần tốt đẹp, phong phú, tích cực sẽ làm việc và sống lạc quan yêu đời hơn mang đến chất lượng cuộc sống tốt hơn. Suy cho

* Tiến sĩ, Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

¹ Bài viết là sản phẩm của đề tài khoa học cấp bộ “Chăm sóc đời sống tinh thần cho trẻ vị thành niên trong gia đình ở khu vực Bắc Bộ” do TS. Trần Quý Long làm chủ nhiệm đề tài, Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới chủ trì, thực hiện năm 2023-2024.

cùng, sự phát triển đời sống tinh thần chính là sự phát triển tự thân của mỗi con người. Đời sống tinh thần giúp cho con người tồn tại một cách thuận lợi, tích cực trong cuộc sống và mang đến những trải nghiệm tích cực để không bị ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống.

Đời sống tinh thần là một khái niệm tương đối rộng gồm nhiều khía cạnh khác nhau. Nói đến đời sống tinh thần là đề cập đến tất cả các bộ phận, các lĩnh vực hoạt động tinh thần từ giao tiếp, giải trí, những mối quan hệ xã hội... Đời sống tinh thần cũng được biểu hiện trong các sắc thái, mức độ cảm xúc, lối tư duy đa dạng và muôn hình muôn vẻ trong mỗi con người, làm nên đời sống tinh thần của mỗi cá nhân vô cùng độc đáo và phong phú.

Vị thành niên là một lực lượng xã hội to lớn với tỷ lệ gần 20% tổng dân số ở Việt Nam, là nguồn lực quan trọng của quốc gia trong việc phát triển kinh tế - xã hội và tái cấu trúc xã hội, là tương lai và sự trường tồn của đất nước. Tuy nhiên vị thành niên ở Việt Nam cũng đang trải qua những vấn đề khó khăn trong đời sống tinh thần. Theo một nghiên cứu, tỷ lệ mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần của trẻ em và vị thành niên ở Việt Nam dao động trong ngưỡng từ 8% đến 29% tùy theo tỉnh, thời điểm khảo sát, giới tính và đặc điểm của người trả lời. Loại hình sức khỏe tâm thần phổ biến nhất trong trẻ em Việt Nam là các vấn đề về lo âu, trầm cảm hoặc có thể là tăng động và giảm chú ý (ODI, Unicef, 2018). Vị thành niên là nhóm xã hội bước vào một khoảng tuổi chứa đầy rủi ro và vô số cơ hội không chỉ đối với chính mình mà còn đối với gia đình, xã hội và đất nước. Thực tế cho thấy, do những hạn chế trong nhận thức và tư duy, vị thành niên luôn là nhóm xã hội đặc thù dễ bị “phơi nhiễm” bởi những thói hư tật xấu của xã hội và trở thành những đối tượng mang hành vi nguy cơ (Trần Quý Long, 2014). Do đó, nghiên cứu đời sống tinh thần của vị thành niên góp phần vào việc nâng cao sự nghiệp bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em nói chung và vị thành niên nói riêng như Chiến lược phát triển kinh tế xã hội 10 năm 2021-2030 tại Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XIII đã chỉ rõ: “Tạo môi trường lành mạnh, thuận lợi để trẻ em được phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ, tinh thần” (Đảng Cộng sản Việt Nam, 2021). Chương trình hành động quốc gia vì trẻ em giai đoạn 2021-2030 cũng đề ra mục tiêu: “Phát triển toàn diện trẻ em nhằm đáp ứng yêu cầu xây dựng nguồn nhân lực có chất lượng cao cho phát triển kinh tế - xã hội và hội nhập quốc tế”.

Đời sống tinh thần là một khái niệm rộng, phong phú về nội hàm cũng như các chỉ tiêu đo lường. Khái niệm này chưa được xác định đầy đủ và thống nhất làm cơ sở cho việc nghiên cứu, đề ra định hướng mục tiêu, giải pháp và

chương trình nhằm nâng cao đời sống tinh thần cho con người nói chung và cho trẻ vị thành niên nói riêng. Mục tiêu của bài viết nhằm tìm hiểu đời sống tinh thần của vị thành niên có đặc điểm như thế nào? Những yếu tố nào ảnh hưởng đến đời sống tinh thần của vị thành niên. Trong bài viết này, đời sống tinh thần của vị thành niên được xác định là những chỉ báo bao gồm cảm xúc, quan hệ xã hội và vui chơi giải trí.

2. Phương pháp nghiên cứu

Đo lường biến số phụ thuộc

Cảm xúc: Biến số này được phân tích theo thang đo DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21). Tại Việt Nam, thang đo DASS-21 phiên bản tiếng Việt đã được chuẩn hóa để thu thập thông tin và đã được sử dụng rộng rãi và phổ biến trong nghiên cứu về trầm cảm trên các khách thể học sinh (Giang Thiên Vũ và cộng sự, 2023; Le MTH và cộng sự, 2017; Phan Thị Ngọc Thùy, 2017).

Đây là công cụ gồm 21 câu hỏi (Items) đánh giá về sức khỏe tinh thần cá nhân ở 3 mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng, mỗi mức độ đánh giá gồm 7 câu hỏi (Items) với thang điểm đánh giá từ 0 đến 3 (trong đó: 0 = không bao giờ, 1 = thỉnh thoảng, 2 = thường xuyên, 3 = xảy ra hầu hết thời gian). Điểm số đo lường trầm cảm, lo âu và căng thẳng được tính bằng tổng điểm của 7 câu hỏi nhân với hệ số 2. Sau đó chia khoảng 5 mức độ của các loại cảm xúc như sau: i) trầm cảm: bình thường: 0-9 điểm, nhẹ: 10-13 điểm, vừa: 14-20 điểm, nặng: 21-27 điểm và rất nặng: ≥ 28 điểm; ii) lo âu: bình thường: 0-7 điểm, nhẹ: 8-9 điểm, vừa: 10-14 điểm, nặng: 15-19 điểm và rất nặng: ≥ 20 điểm; iii) căng thẳng: bình thường: 0-14 điểm, nhẹ: 15-18 điểm, vừa: 19-25 điểm, nặng: 26-33 điểm và rất nặng: ≥ 34 điểm (Giang Thiên Vũ và cộng sự, 2023). Tiếp theo, thực hiện việc đảo chiều điểm số 5 mức độ của 3 loại hình cảm xúc. Cuối cùng, biến số tổng hợp cảm xúc được tính bằng trung bình chung của 3 biến số trầm cảm, lo âu, và căng thẳng với ý nghĩa điểm số càng tiến đến 5 thì càng có cảm xúc tích cực.

Qua xử lý kết quả thu được từ thang đo, độ tin cậy nội bộ của cả thang đo DASS-21 với 21 câu có chỉ số Cronbach's Alpha là 0,89, như vậy độ tin cậy là khá cao. Chỉ số Cronbach's Alpha của các thang đo trầm cảm, lo âu, căng thẳng lần lượt là 0,80, 0,73, 0,73 và đều trong khoảng chấp nhận được.

Quan hệ xã hội: được phân tích từ câu hỏi thu thập thông tin về vị thành niên đánh giá chất lượng các mối quan hệ xã hội tốt theo thang đo Likert 5 bậc

tương ứng với điểm số: 1 = không đúng, 2 = đúng ít, 3 = đúng nhiều, 4 = đúng khá nhiều, 5 = đúng hoàn toàn.

Giải trí: bao gồm hai biến số giải trí trực tuyến và giải trí thực tế được phân tích từ câu hỏi thu thập thông tin số giờ sử dụng Internet và số giờ hoạt động vui chơi, giải trí thực tế (hoạt động thể dục thể thao, đi dạo...) trung bình hàng ngày của vị thành niên.

Phương pháp phân tích

Các biến số phụ thuộc được phân tích trong bài viết là biến số định lượng hoặc biến số thứ bậc theo thang đo Likert do đó kỹ thuật phân tích thống kê được sử dụng là tính điểm trung bình (ĐTB) và độ lệch chuẩn (ĐLC). Kiểm định thống kê One-way ANOVA được thực hiện để so sánh các chỉ báo đời sống tinh thần của vị thành niên theo những đặc trưng cá nhân và gia đình. Những trường hợp được đưa vào phân tích nếu như kiểm định có mức ý nghĩa thống kê $P < 0,05$.

Số liệu

Bài viết sử dụng số liệu được khảo sát trong khuôn khổ đề tài cấp Bộ: “Chăm sóc đời sống tinh thần cho trẻ vị thành niên trong gia đình ở khu vực Bắc Bộ” thực hiện trong hai năm 2023-2024 do Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới chủ trì. Đề tài đã tiến hành khảo sát 516 vị thành niên học sinh đang học trung học (bao gồm trung học cơ sở và trung học phổ thông) ở 1 khu vực nông thôn và 1 khu vực thành thị của hai tỉnh Thái Bình và Sơn La. Trong số vị thành niên được khảo sát, có 236 (45,7%) nam vị thành niên và 280 (54,3%) nữ vị thành niên; 262 (50,8%) vị thành niên cư trú ở khu vực thành thị và 254 (49,2%) cư trú ở khu vực nông thôn, trong số này có 101 (19,6%) vị thành niên là người dân tộc thiểu số và cư trú ở khu vực nông thôn tỉnh Sơn La; một nửa số vị thành niên là học sinh trung học cơ sở và một nửa là học sinh trung học phổ thông.

3. Đời sống tinh thần của vị thành niên và mối liên hệ với các yếu tố

3.1. Đời sống tinh thần của vị thành niên ở khía cạnh cảm xúc

Cảm xúc là sự rung động và phản ứng của con người đối với môi trường xung quanh, là trạng thái của chủ thể trong mối quan hệ với đối tượng. Cảm xúc vừa có chức năng sinh học, vừa có chức năng xã hội và là bậc cao của trí tuệ. Do vậy, cảm xúc có thể đem lại cho con người những ý tưởng và sự sáng tạo. Cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong đời sống tinh thần của một cá nhân

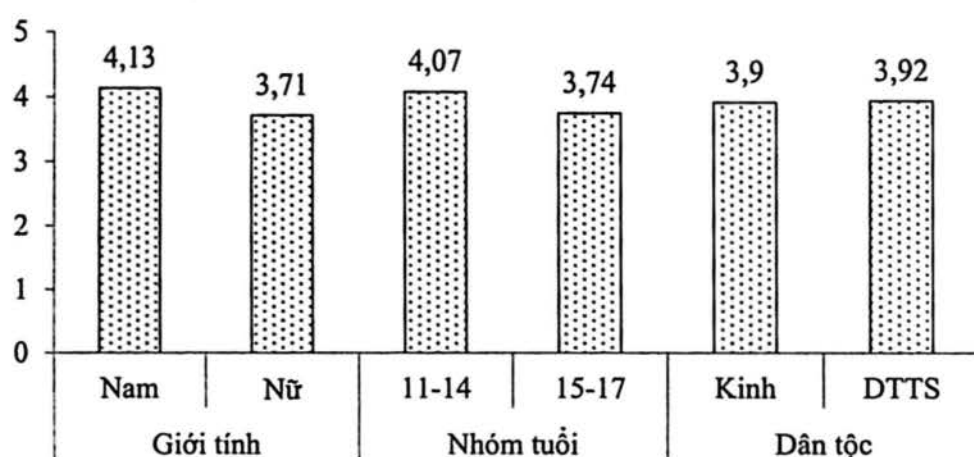
và tác động mạnh mẽ đến hiệu quả công việc, học tập, khả năng sáng tạo của người đó. Cảm xúc là một hệ thống cơ chế sinh học, là sự phản hồi về sinh lý, tâm lý (tri giác, nhận thức, kinh nghiệm...) trong quá trình tương tác giữa những vấn đề cá nhân và xã hội. Cảm xúc có tính hai mặt, một mặt, cảm xúc là động lực thúc đẩy cá nhân hoạt động có hiệu quả, mặt khác, cảm xúc ảnh hưởng đến đời sống tinh thần cá nhân, khiến cho cá nhân căng thẳng, mệt mỏi (Andrea Scarantino và cộng sự, 2022). Theo một nghiên cứu, tỷ lệ vị thành niên có vấn đề về cảm xúc ở mức bất thường cao hơn gấp 2 lần so với các vấn đề khác, cho thấy việc phát triển cảm xúc/ tình cảm là vấn đề trề gặp khó khăn nhiều nhất trong giai đoạn vị thành niên (ODI, Unicef, 2018). Những trải nghiệm của vị thành niên về áp lực học tập, lo lắng về điểm số, sự chán nản liên quan đến học lực, kỳ vọng của bản thân và khối lượng bài vở đều liên quan đáng kể đến các vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh, gây hại cho sự phát triển về cảm xúc và khiến một số học sinh có nguy cơ đi vào quỹ đạo tiêu cực trong cuộc sống (Unicef, 2022).

Kết quả phân tích ở Biểu đồ 1 cho thấy, điểm trung bình cảm xúc của vị thành niên trong mẫu khảo sát là 3,90; độ lệch chuẩn là 0,96. Đây là mức điểm thuộc loại khá, thể hiện cảm xúc của vị thành niên trong mẫu khảo sát có tính tích cực. Điều này cho thấy, đời sống tinh thần của vị thành niên tốt đẹp, phát triển khi các em có cảm xúc tích cực. Đối với những vị thành niên có điểm số cảm xúc tích cực thấp, các em sẽ không có một đời sống tinh thần tốt đẹp, lành mạnh khi ở trong tình trạng bị trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Theo một nghiên cứu, nguyên nhân của tình trạng cảm xúc tiêu cực của vị thành niên là do những trải nghiệm về áp lực học tập, lo lắng về điểm số, sự chán nản liên quan đến học lực, kỳ vọng của bản thân và khối lượng bài vở đều liên quan đáng kể và có gây hại cho sự phát triển về cảm xúc và khiến một số học sinh có nguy cơ đi vào quỹ đạo tiêu cực trong cuộc sống (Unicef, 2022). Do đó, vị thành niên cần có ý thức học hỏi, tự trang bị cho mình những kỹ năng ứng phó với các tình huống phức tạp khó khăn trong cuộc sống cũng như rèn luyện cho mình những kỹ năng giao tiếp, giải quyết vấn đề, hợp tác với người khác.

Theo kết quả phân tích, một số yếu tố đặc trưng cá nhân, gia đình có mối quan hệ với vấn đề cảm xúc tích cực của vị thành niên. Giới tính là yếu tố ảnh hưởng với mức ý nghĩa thống kê cao đến điểm trung bình cảm xúc tích cực của vị thành niên. Kết quả phân tích ở biểu đồ 1 cho thấy, nữ vị thành niên có mức độ cảm xúc tích cực thấp hơn nam vị thành niên, 3,71 so với 4,73. Kết quả này

tương tự với các nghiên cứu khác (Nguyễn Đình Chất, 2015; ODI, Unicef, 2018; Unicef, 2022). Một nghiên cứu khác cho thấy mức độ có vấn đề cảm xúc có sự khác nhau giữa học sinh trung học phổ thông. Theo đó, học sinh nữ có điểm trung bình về vấn đề cảm xúc cao hơn học sinh nam (Lê Thu Hiền, Trần Thị Hà, 2021). Qua đó cho thấy, để có một đời sống tinh thần tốt đẹp, hạnh phúc cho nữ vị thành niên thì các bậc cha mẹ, gia đình cần phải chú ý nhiều hơn đến những vấn đề cảm xúc của nhóm này.

Biểu đồ 1. Mối quan hệ giữa cảm xúc tích cực và các đặc trưng của vị thành niên



Vị thành niên ở nhóm tuổi lớn hơn (15-17 tuổi) và cũng là nhóm học sinh trung học phổ thông có điểm trung bình cảm xúc thấp hơn so với nhóm vị thành niên nhỏ tuổi hơn (10-14 tuổi) và cũng là nhóm học sinh trung học cơ sở, 3,74 so với 4,07. Có thể giải thích sự khác biệt này là do vị thành niên lớn tuổi hơn có chương trình học tập nặng hơn, lượng kiến thức và bài vở nhiều nên bị áp lực học tập nhiều hơn. Kết quả một nghiên cứu cho thấy tương tự, cấp học là một yếu tố chính ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của học sinh tuổi vị thành niên. Học sinh trung học phổ thông cho thấy điểm trung bình vấn đề về cảm xúc tiêu cực nhiều hơn đáng kể so với học sinh ở các trường trung học cơ sở (Unicef, 2022). Qua đó cho thấy, vị thành niên ở nhóm tuổi lớn hơn đặc biệt cần phải học hỏi cách kiểm soát cảm xúc bản thân hay kỹ năng ứng phó tích cực với các tình huống khó khăn trong cuộc sống bởi vì nhóm tuổi này là giai đoạn đối mặt với nhiều thách thức, cơ hội.

Theo kết quả phân tích, vị thành niên dân tộc Kinh và dân tộc thiểu số không có sự khác biệt trong điểm trung bình về cảm xúc. Điều đó cho thấy vị thành niên dù là dân tộc Kinh hay dân tộc thiểu số đều có cảm xúc tích cực là như nhau. Tương tự, điểm trung bình cảm xúc của vị thành niên không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo đặc điểm mức sống, nơi cư trú. Qua đó cho

thấy, dù sống trong gia đình có mức sống khá giả hay trung bình, cư trú ở đô thị hay nông thôn thì vị thành niên có những trải nghiệm như nhau về các vấn đề liên quan đến cảm xúc.

3.2. Đời sống tinh thần của vị thành niên ở khía cạnh quan hệ xã hội

Các mối quan hệ xã hội còn giúp con người thỏa mãn các nhu cầu về giao tiếp, trao đổi, thể hiện cảm xúc, giải tỏa tâm trạng, do đó quan hệ xã hội có vai trò rất quan trọng đối với sự hình thành và phát triển đời sống tinh thần của một cá nhân. Có thể thấy rằng, mỗi cá nhân là một thành phần không thể thiếu trong bức tranh xã hội rộng lớn. Khi mỗi cá nhân kết hợp với nhau lại có thể tạo thành một nhóm xã hội vững mạnh. Chính vì thế, có một cuộc sống hòa hợp với mọi người không chỉ giúp vị thành niên hiểu rõ hơn về chính bản thân mình và thích nghi với môi trường xã hội mà quan trọng hơn là mang lại sự bình an, niềm vui và đời sống tinh thần tốt đẹp.

Kết quả phân tích cho thấy, vị thành niên có điểm trung bình chung đánh giá về mức độ tốt các mối quan hệ xã hội ở mức trung bình ($\text{ĐTB} = 3,24$; $\text{ĐLC} = 0,89$) trong thang điểm từ 1 đến 5. Đây là giai đoạn vị thành niên phát triển nhanh về thể chất và trí tuệ, đồng thời là thời kỳ phát triển và hình thành nhân cách con người. Các em đang từng bước gia nhập xã hội với nhiều mối quan hệ xã hội khác nhau. Tuy nhiên, vị thành niên cần phải có sự chú ý trong việc nâng cao những năng lực xã hội cũng như được các bậc cha mẹ tạo điều kiện để xây dựng và phát triển các mối quan hệ xã hội nhiều hơn.

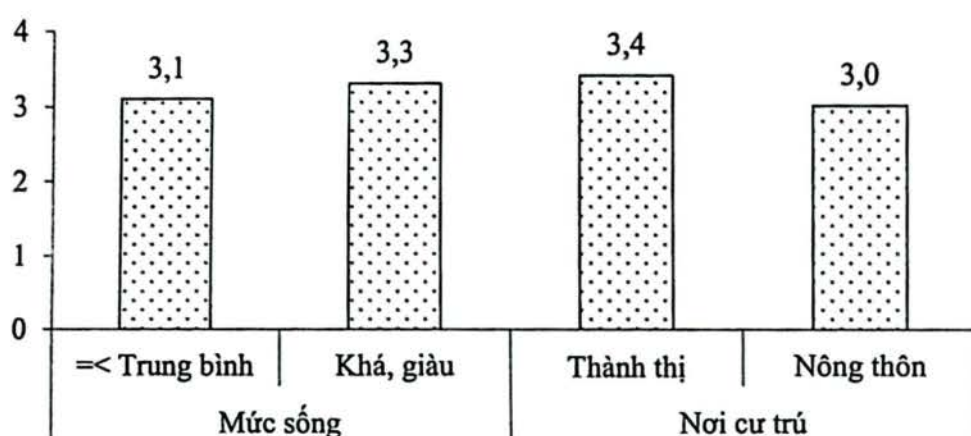
Theo kết quả phân tích, tình trạng quan hệ xã hội của vị thành niên có mối quan hệ có ý nghĩa thống kê với các đặc trưng nhân khẩu học - xã hội. Theo đó, nam vị thành niên có điểm trung bình mức độ tốt của các mối quan hệ xã hội cao hơn so với nữ vị thành niên, 3,4 so với 3,1. Vị thành niên dân tộc thiểu số có điểm trung bình mức độ tốt các mối quan hệ xã hội thấp hơn so với vị thành niên người Kinh, 2,7 so với 3,3.

So với vị thành niên ở nhóm nhỏ tuổi (11-14), vị thành niên ở nhóm lớn tuổi (15-17) cho rằng các mối quan hệ xã hội tốt với điểm trung bình cao hơn, 3,4 so với 3,0. Có thể, vị thành niên ở nhóm tuổi lớn hơn có sự phát triển tự ý thức cao hơn. Nhờ có tự ý thức phát triển, vị thành niên có những hiểu biết, thái độ, có khả năng đánh giá các mối quan hệ xã hội và bản thân để chủ động điều chỉnh sự phát triển các mối quan hệ xã hội theo hướng phù hợp.

Vị thành niên có sức khỏe càng tốt thì điểm trung bình thể hiện mức độ tốt của các mối quan hệ xã hội càng cao. Nếu như vị thành niên có sức khỏe

trung bình thì điểm trung bình về mức độ tốt các mối quan hệ xã hội là 3,0 thì ở nhóm có sức khỏe tốt và rất tốt là 3,1 và 3,5. Tương tự, học lực của vị thành niên càng cao thì điểm trung bình phản ánh mức độ tốt của các mối quan hệ xã hội càng cao.

Biểu đồ 2. Tình trạng quan hệ xã hội của vị thành niên chia theo các đặc trưng gia đình



Mức sống và nơi cư trú của gia đình có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với tình trạng quan hệ xã hội của vị thành niên (Biểu đồ 2). Theo đó, vị thành niên ở gia đình có mức sống khá, giàu có điểm trung bình quan hệ xã hội ở mức độ tốt cao hơn so với vị thành niên ở gia đình có mức sống từ trung bình trở xuống, 3,3 so với 3,1. So với vị thành niên ở khu vực nông thôn, vị thành niên ở khu vực thành thị cho rằng có các mối quan hệ xã hội ở mức độ tốt cao hơn 0,4 điểm, 3,4 so với 3,0.

Có thể thấy, giai đoạn tuổi vị thành niên là khoảng thời gian người trẻ tạo nên nhiều mối quan hệ xã hội. Những mối quan hệ xã hội này có vai trò vô cùng quan trọng trong đời sống tinh thần của họ về sau. Ngoài xu hướng muốn được độc lập với cha mẹ, trẻ vị thành niên có nhu cầu mạnh mẽ về xây dựng và phát triển các mối quan hệ xã hội, trong đó chủ yếu là giao tiếp với các bạn cùng trang lứa (Đinh Thị Hồng Vân, 2014; Phan Thị Mai Hương, 2007; Văn Thị Kim Cúc, 2003). Ở giai đoạn lứa tuổi vị thành niên, ngoài việc xuất hiện tình bạn thân thiết, vị thành niên còn có sự kết nối vào những nhóm có cùng đam mê, sở thích khác nhau, những nhóm không chính thức. Vì vậy, việc được tham gia vào nhiều mối quan hệ xã hội, chơi với nhiều bạn vừa giúp vị thành niên hạn chế sự cô đơn, trầm cảm vừa giúp các em có một cuộc sống thoải mái (Đinh Thị Hồng Vân, 2014; Nguyễn Thị Phương Hoa, 2016).

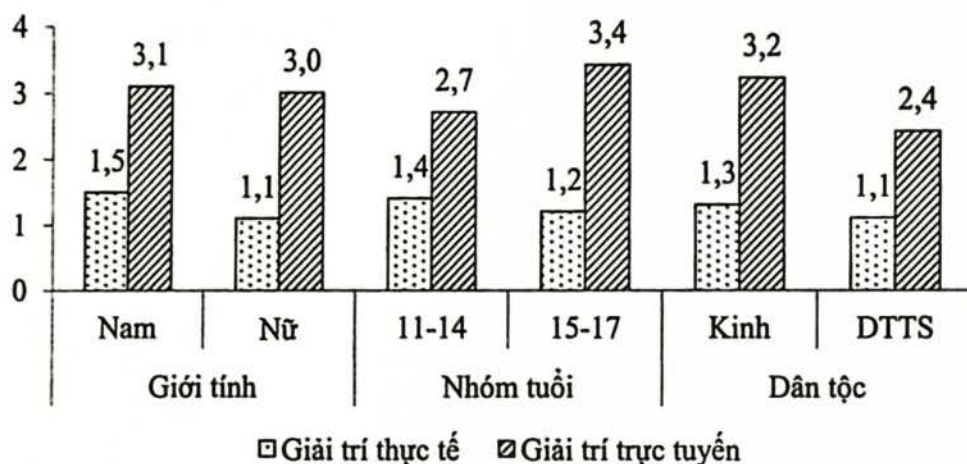
3.3. Đời sống tinh thần của vị thành niên ở khía cạnh giải trí

Giải trí, vui chơi thực tế là hoạt động nhằm giải tỏa căng thẳng trí não tạo sự hứng thú và là điều kiện phát triển con người một cách toàn diện về trí tuệ, thể lực và thẩm mỹ cho vị thành niên. Giải trí, vui chơi giúp cho vị thành niên phát triển toàn diện, không chỉ mạnh khỏe về thể chất mà còn phong phú trong đời sống tinh thần. Đối với nhóm trẻ vị thành niên, quyền được vui chơi giải trí sẽ giúp các em giảm thiểu được các căng thẳng, lo lắng trước những thay đổi trong cuộc sống, tâm sinh lý và áp lực học tập cũng như những quan hệ phức tạp ở trường học, trong nhóm bạn đồng trang lứa và những mối quan hệ khác (Trần Quý Long, 2020). Vì thế, vị thành niên có quyền vui chơi giải trí trong khoảng thời gian rảnh rỗi sau quá trình học tập và rèn luyện. Đây là những khoảng thời gian vị thành niên thoát khỏi những bức bách, là cơ hội để vị thành niên thoải mái đầu óc, trí tuệ để có tinh thần thoải mái phục vụ cho việc học tập và sinh hoạt. Theo một nghiên cứu, việc tham gia tích cực vào các hoạt động giải trí là một yếu tố bảo vệ nhằm giải quyết các vấn đề tâm thần và tâm lý xã hội của vị thành niên, ví dụ các bộ môn thể thao như bơi lội hoặc đá bóng, võ thuật, đọc sách hoặc xem phim (ODI, Unicef, 2018).

Để tìm hiểu vị thành niên có hoạt động giải trí, vui chơi như thế nào thì xem xét số lượng thời gian sử dụng cho các hoạt động giải trí là một nội dung quan trọng. Kết quả phân tích số liệu khảo sát cho thấy, thời gian trung bình vui chơi, giải trí thực tế một ngày của vị thành niên trong mẫu khảo sát là 1,3 giờ. Đây là thời gian hoạt động vận động thực tế mà vị thành niên tham gia như các hoạt động thể chất, thể thao, đi dạo... (ngoại trừ thời gian sử dụng internet, đọc sách, xem tivi). Điều này cho thấy, vị thành niên thực hiện các hoạt động vận động giải trí tích cực trong thời gian rảnh rỗi. Những hoạt động giải trí thực tế không chỉ thúc đẩy sự phát triển vận động mà còn thúc đẩy các kỹ năng gắn bó và hiểu biết về xã hội, và cảm xúc của vị thành niên. Vì thế, các bậc cha mẹ ở những gia đình yếu thế, điều kiện kinh tế - xã hội thấp hơn cần phải tăng cường thời gian giải trí cho vị thành niên để tiếp nhận những lợi ích quan trọng của các hoạt động giải trí và từ đó nâng cao đời sống tinh thần.

Đối với giải trí trực tuyến, vị thành niên trong mẫu khảo sát sử dụng Internet trung bình hàng ngày là 3,1 giờ, trong đó sử dụng ở mức độ thời gian ít (1-2 tiếng/ngày) là 36,6% và mức trung bình 3-4 tiếng/ngày là 47,9%, tỷ lệ 15,5% còn lại sử dụng Internet từ 5 tiếng trở lên một ngày.

Biểu đồ 3. Thời gian trung bình giải trí thực tế và trực tuyến của vị thành niên chia theo đặc trưng cá nhân



Giới tính không có sự khác biệt trong số lượng thời gian trung bình sử dụng Internet nhưng lại có khác biệt ở giải trí thực tế của vị thành niên. Kết quả phân tích cho thấy, nam vị thành niên có thời gian vui chơi, giải trí thực tế trung bình cao hơn nữ vị thành niên, 1,5 giờ so với 1,1 giờ (Biểu đồ 3). Theo một nghiên cứu, khi một cá nhân dành thời gian cho một hoạt động nào nhiều hơn thì phải cắt giảm thời gian của hoạt động khác. Học sinh nữ dành nhiều thời gian cho hoạt động làm việc nhà hơn vì thế thời gian dành cho hoạt động vui chơi giải trí ít hơn so với học sinh nam (Trần Quý Long, 2020). So với vị thành niên nhỏ tuổi (11-14), thời gian trung bình hàng ngày vui chơi, giải trí thực tế của nhóm vị thành niên lớn tuổi (15-17) ít hơn. Trong khi đó, số lượng thời gian sử dụng Internet của nhóm vị thành niên lớn tuổi cao hơn so với nhóm vị thành niên nhỏ tuổi, 3,4 giờ so với 2,7 giờ. Có thể là do vị thành niên ở độ tuổi lớn hơn phải tham gia lao động đóng góp thu nhập cho gia đình, làm việc nhà, áp lực học tập cao hơn hoặc sử dụng thời gian giải trí trực tuyến nhiều hơn nên có thời gian giải trí thực tế ít hơn. Ngược lại, do lớn tuổi hơn nên bố mẹ nới lỏng quản lý việc sử dụng thời gian trực tuyến với những vị thành niên ở nhóm lớn tuổi. Giải trí thực tế không chỉ là một hoạt động vui vẻ đơn thuần mà luôn gắn liền với việc luyện tập và hoàn thiện các kỹ năng; thông qua giải trí vui chơi vị thành niên có cơ hội phát triển ngôn ngữ và các mối quan hệ xã hội, tăng cường sự tự tin; là công cụ chính tạo điều kiện cho vị thành niên xây dựng và phát triển đời sống tinh thần lành mạnh, tốt đẹp. Do đó, các bậc cha mẹ cần phải tăng cường và khuyến khích vị thành niên lớn tuổi sử dụng thời gian giải trí thực tế để tận dụng những lợi ích quan trọng của hoạt động này.

Vị thành niên dân tộc thiểu số có thời gian trung bình vui chơi, giải trí thực tế ít hơn so với vị thành niên dân tộc Kinh, 1,1 giờ so với 1,3 giờ. Tương tự, thời gian sử dụng internet trung bình để giải trí của vị thành niên dân tộc thiểu số thấp hơn 0,8 giờ, 2,4 giờ so với 3,2 giờ. Kết quả này là do ngoài việc đi học, vị thành niên dân tộc thiểu số phải tham gia lao động đóng góp thu nhập, làm việc nhà nhiều hơn nên khả năng được có thời gian vui chơi, giải trí thực tế và trực tuyến ít hơn. Vui chơi giải trí thực tế giúp vị thành niên tương tác với môi trường vật chất và xã hội xung quanh, tạo ra sự phấn khích, thoải mái vận động, cho nên có lợi cho sức khỏe, phát triển của các em. Vì thế, cần phải có các giải pháp chính sách làm cho vị thành niên dân tộc thiểu số được sử dụng thời gian vui chơi, giải trí ngày càng được nhiều hơn.

Thời gian trung bình vui chơi, giải trí thực tế một ngày của vị thành niên có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo mức sống và nơi cư trú của gia đình. Nếu như vị thành niên ở gia đình có mức sống từ trung bình trở xuống có thời gian vui chơi, giải trí trung bình một ngày là 1,2 giờ thì số lượng thời gian này của vị thành niên ở gia đình có mức sống khá, giàu là 1,4 giờ. Vị thành niên ở khu vực nông thôn có thời gian trung bình vui chơi, giải trí thực tế thấp hơn 0,5 giờ so với vị thành niên ở khu vực thành thị.

Không có sự khác biệt theo mức sống ở số lượng thời gian trung bình sử dụng Internet để giải trí của vị thành niên nhưng có xu hướng sử dụng nhiều hơn ở nhóm vị thành niên có mức sống của gia đình là khá, giàu. Vị thành niên ở khu vực nông thôn có thời gian giải trí Internet trung bình thấp hơn so với vị thành niên khu vực thành thị, 2,9 giờ so với 3,3 giờ.

Kết quả phân tích cho thấy, vị thành niên ở gia đình có nguồn lực, điều kiện kinh tế - xã hội tốt hơn như có mức sống cao hơn, cư trú ở khu vực thành thị có khả năng được sử dụng thời gian vui chơi, giải trí thực tế và trực tuyến nhiều hơn. Theo một nghiên cứu, đời sống vật chất và đời sống tinh thần là hai mặt không thể thiếu được của con người. Khi đời sống vật chất được đầy đủ thì đời sống tinh thần cũng phong phú. Khi gia đình có mức sống khá giả thì vị thành niên cũng có số lượng thời gian vui chơi giải trí nhiều hơn do lợi thế hơn về chi phí cơ hội, cũng như có lợi thế hơn nhờ sự phân bổ thời gian của các thành viên khác (Trần Quý Long, 2020).

4. Kết luận

Bài viết đã phân tích đặc điểm, thực trạng đời sống tinh thần của vị thành niên qua ba khía cạnh: cảm xúc, quan hệ xã hội và giải trí. Kết quả phân tích

cho thấy, vị thành niên có mức độ cảm xúc tích cực ở mức độ cao, quan hệ xã hội tốt ở mức độ trung bình; giải trí trực tuyến ở mức độ trung bình còn giải trí thực tế ở mức độ thấp. Theo kết quả phân tích, các yếu tố đặc trưng nhân khẩu xã hội cá nhân, gia đình có mối quan hệ với các khía cạnh đời sống tinh thần của vị thành niên. Vị thành niên với các đặc trưng của nhóm yếu thế như nữ, nhỏ tuổi, dân tộc thiểu số có đời sống tinh thần thấp kém hơn so với vị thành niên ở nhóm lợi thế hơn. Vị thành niên ở gia đình yếu thế như mức sống trung bình và ở khu vực nông thôn có đời sống tinh thần kém hơn so với vị thành niên ở gia đình có mức sống khá, giàu và ở khu vực thành thị. Kết quả này phản ánh nguồn lực, điều kiện kinh tế - xã hội của gia đình có ảnh hưởng đến đời sống tinh thần của vị thành niên.

Đối với vị thành niên, đời sống tinh thần càng được nâng cao, các em càng cảm thấy vui vẻ, năng động, từ đó sẽ giúp vị thành niên hướng đến một lối sống lành mạnh, hình thành nhân cách tốt và có ích cho xã hội. Để nâng cao hơn nữa đời sống tinh thần của vị thành niên, gia đình các bậc cha mẹ cần có sự quan tâm, chăm sóc các khía cạnh cảm xúc, quan hệ xã hội và vui chơi, giải trí của các em, đặc biệt là ở nhóm yếu thế.

Tài liệu trích dẫn

- Andrea Scarantino, Shlomo Hareli, and Ursula Hess. 2022. *Emotional expressions as appeals to recipients. Emotion*, vol. 22(8), pp. 1856-1868.
- Đảng Cộng sản Việt Nam. 2021. *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII - Tập I*. Nxb. Chính trị quốc gia Sự thật, Hà Nội.
- Đinh Thị Hồng Vân. 2014. *Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế*. Luận án Tiến sĩ Tâm lý học. Học viện Khoa học xã hội, Hà Nội.
- Giang Thiên Vũ, Cao Đặng Nghi Thư, Đỗ Mai Ý Nhi, Phan Thị Ngân, Đỗ Thành Bảo Trâm. 2023. "Sức khỏe tâm thần của vị thành niên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh: Sàng lọc nguy cơ và giải pháp". *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, số 8, tr. 1453-1464.
- Le MTH, Tran TD, Holton S, Nguyen HT, Wolfe R, Fisher J. 2017. "Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents". *Plos One*, vol. 12, pp. e0180557-e0180557.
- Lê Thu Hiền, Trần Thị Hà. 2021. "Thực trạng và cách giải quyết của học sinh trung học phổ thông khi gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần" (Nghiên cứu tại Cần Thơ và Bắc Giang). *Tạp chí Nghiên cứu Gia đình và Giới*, số 1, tr. 89-99.

- Nguyễn Đình Chất. 2015. “Rối nhiễu tâm trí và sự liên hệ đến các hành vi vi phạm nội quy, bạo lực trong trường học của học sinh trung học tỉnh Lâm Đồng”. *Tạp chí Khoa học Đại học sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, số 8(74), tr. 48-60.
- Nguyễn Thị Phương Hoa. 2016. *Sự phát triển tâm lý của học sinh trung học cơ sở*. Luận án Tiến sĩ Tâm lý học. Học viện Khoa học xã hội, Hà Nội.
- ODI, Unicef. 2018. *Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam*. Báo cáo nghiên cứu. Overseas Development Institute và UNICEF Việt Nam, Hà Nội.
- Phan Thị Mai Hương. 2007. *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*. Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
- Phan Thị Ngọc Thùy. 2017. *Tỷ lệ trầm cảm và các yếu tố liên quan theo thang đo DASS-21 ở học sinh trường THPT Kiên Lương, huyện Kiên Lương, tỉnh Kiên Giang*. Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.
- Trần Quý Long. 2014. “Sự quan tâm của cha mẹ đối với con cái vị thành niên trong đời sống tâm lý, tình cảm ở khu vực Bắc Trung bộ”. *Tạp chí Nghiên cứu Gia đình và Giới*, số 5, tr. 84-93.
- Trần Quý Long. 2020. “Sử dụng thời gian của học sinh trung học phổ thông ở khu vực Hà Nội và các yếu tố ảnh hưởng”. *Tạp chí Nghiên cứu Gia đình và Giới*, số 3, tr. 37-47.
- Unicef. 2022. *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam*. Hà Nội.
- Văn Thị Kim Cúc. 2003. *Những tổn thương tâm lý của thiếu niên do bố mẹ ly hôn*. Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.