

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HÀNH VI TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HẬU COVID-19

Nguyễn Lê Bảo Hoàng*, Huỳnh Văn Sơn, Bùi Hồng Quân

Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh

Thông tin chung:

Ngày nhận bài: 29/08/2024

Ngày phân biện: 4/9/2024

Ngày duyệt đăng: 20/9/2024

*Tác giả chính:

nguyenlebaohoang@gmail.com

Title:

Factors affecting mental health help-seeking behavior of high school students post-covid-19

Từ khóa:

Tìm kiếm sự trợ giúp, sức khỏe tâm thần, học sinh trung học phổ thông, hậu COVID-19, yếu tố ảnh hưởng.

Keywords:

Help-seeking, mental health, high school students, post-COVID-19, influencing factors

TÓM TẮT: Nghiên cứu này nhằm xác định và phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh trung học sau đại dịch COVID-19, tập trung vào các rào cản và động lực trong bối cảnh xã hội Việt Nam. Phương pháp nghiên cứu kết hợp giữa khảo sát định lượng và phỏng vấn sâu để thu thập dữ liệu, sau đó phân tích bằng các phương pháp thống kê. Kết quả cho thấy các yếu tố cá nhân như nhận thức về sức khỏe tâm thần, kỳ thị xã hội, và kỳ vọng về dịch vụ hỗ trợ là quan trọng trong việc quyết định học sinh có tìm kiếm sự trợ giúp hay không. Yếu tố văn hóa và sự sẵn có của dịch vụ hỗ trợ tại trường học cũng đóng vai trò quyết định. Nghiên cứu cung cấp cơ sở để đề xuất các chính sách và chương trình hỗ trợ sức khỏe tâm thần hiệu quả hơn cho học sinh trong bối cảnh hậu COVID-19.

ABSTRACT: This study aims to identify and analyze the factors influencing help-seeking behavior regarding mental health among high school students in the post-COVID-19 era, with a focus on barriers and motivators within the Vietnamese social context. The research employs a mixed-methods approach, combining quantitative surveys and in-depth interviews to collect data, which is then analyzed using statistical methods. The findings indicate that individual factors such as awareness of mental health, social stigma, and expectations of support services are crucial in determining whether students seek help. Additionally, cultural factors and the availability of support services at schools also play a significant role. This research provides a foundation for proposing more effective mental health support policies and programs for students in the post-COVID-19 context.

1. Giới thiệu vấn đề nghiên cứu

Đại dịch COVID-19 đã để lại những tác động sâu rộng lên tất cả các mặt của đời sống, đặc biệt là sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên. Học sinh trung học, vốn đang trải qua giai đoạn phát triển tâm lý quan trọng, đã phải đối mặt với những thách thức lớn như thay

đổi hình thức học tập, giãn cách xã hội, và áp lực từ việc thích nghi với cuộc sống mới. Những thay đổi này đã dẫn đến gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần như lo âu, trầm cảm, và stress. Tuy nhiên, việc tìm kiếm sự trợ giúp về các vấn đề này lại không phổ biến, do ảnh hưởng từ sự kỳ thị xã hội, thiếu hiểu

biết về sức khỏe tâm thần, và hạn chế trong việc tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ. Chính vì vậy, việc nghiên cứu hành vi tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh trung học trong bối cảnh hậu COVID-19 là cần thiết để hiểu rõ hơn về các yếu tố ảnh hưởng và từ đó đề xuất các giải pháp hỗ trợ hiệu quả hơn.

Mục tiêu của nghiên cứu này là xác định và phân tích các yếu tố cá nhân, xã hội, và hệ thống ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh trung học trong giai đoạn hậu COVID-19. Bằng cách khám phá các yếu tố này, nghiên cứu hướng tới việc đề xuất các biện pháp can thiệp nhằm cải thiện hành vi tìm kiếm sự trợ giúp và nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe tâm thần cho nhóm đối tượng này.

Nghiên cứu này tập trung vào các câu hỏi chính sau:

Các yếu tố cá nhân như nhận thức về sức khỏe tâm thần, sự tự tin vào khả năng tự quản lý, và thái độ đối với việc tìm kiếm trợ giúp ảnh hưởng như thế nào đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp?

Sự kỳ thị xã hội và sự hỗ trợ từ gia đình, nhà trường, và bạn bè có vai trò gì trong quyết định tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh?

Các yếu tố liên quan đến tính khả dụng và tiếp cận dịch vụ sức khỏe tâm thần có ảnh hưởng như thế nào đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh?

Giả thuyết nghiên cứu bao gồm:

Học sinh trung học có xu hướng ít tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần do nhận thức chưa đầy đủ và sự kỳ thị xã hội.

Yếu tố văn hóa và sự hỗ trợ từ gia đình đóng vai trò quan trọng trong quyết định tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh.

Các rào cản liên quan đến tính khả dụng và tiếp cận dịch vụ làm giảm khả năng tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh.

2. Cơ sở lý thuyết và phương pháp nghiên cứu

Cơ sở lý thuyết của nghiên cứu này dựa trên các mô hình tâm lý xã hội liên quan đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp, bao gồm Thuyết Hành vi Hoạch định (Theory of Planned Behavior) của Ajzen (1985), Thuyết Tự Quyết (Self-Determination Theory) của Deci và Ryan (1985), và Mô hình Niềm tin Sức khỏe (Health Belief Model) của Rosenstock (1974). Các lý thuyết này cung cấp nền tảng để hiểu rõ hơn về các yếu tố tâm lý và xã hội ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp, như thái độ, niềm tin, và sự kỳ vọng của cá nhân.

Nghiên cứu sử dụng mô hình hành vi tìm kiếm sự trợ giúp của Rickwood và cộng sự (2005), bao gồm các giai đoạn từ nhận diện vấn đề, thể hiện nhu cầu trợ giúp, đánh giá các nguồn lực, và sẵn lòng sử dụng các nguồn lực. Mô hình này cho phép phân tích chi tiết các yếu tố ảnh hưởng đến mỗi giai đoạn trong quá trình tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh. Ngoài ra, nghiên cứu cũng tích hợp khung phân tích của Mô hình Tự Điều chỉnh Ý Thức Chung (Common-Sense Model of Self-Regulation) của Leventhal (1980), giúp hiểu rõ hơn về quá trình nhận thức và hành động của học sinh trong việc tìm kiếm sự trợ giúp.

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần, vẫn còn nhiều khoảng trống trong việc hiểu rõ các yếu tố ảnh hưởng đến nhóm đối tượng học sinh trung học trong bối cảnh Việt Nam, đặc biệt là sau đại dịch COVID-19. Nhiều nghiên cứu trước đây tập trung vào các nhóm tuổi khác hoặc không xem xét đến sự tác động của các yếu tố văn hóa và xã hội đặc thù của Việt Nam. Nghiên cứu này sẽ giải quyết những khoảng trống đó bằng cách tập trung vào nhóm đối tượng học sinh trung học, phân tích sâu hơn về các yếu tố ảnh hưởng, và đề

xuất các biện pháp can thiệp phù hợp với bối cảnh xã hội hiện nay.

Nghiên cứu này áp dụng thiết kế nghiên cứu hỗn hợp (mixed-methods design), kết hợp giữa phương pháp định lượng và định tính. Cách tiếp cận này cho phép nghiên cứu không chỉ thu thập và phân tích các dữ liệu số liệu từ các cuộc khảo sát, mà còn hiểu rõ hơn về bối cảnh và trải nghiệm cá nhân thông qua các cuộc phỏng vấn sâu. Thiết kế nghiên cứu này giúp cung cấp một bức tranh toàn diện về các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh trung học.

Khách thể và đối tượng nghiên cứu: Đối tượng nghiên cứu là học sinh trung học từ 16 đến 18 tuổi đang theo học tại các trường trung học phổ thông công lập và ngoài công lập tại Việt Nam. Các địa bàn nghiên cứu bao gồm các thành phố lớn như Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh, Đắk Lắk (TP. Buôn Ma Thuột) và Đồng Tháp (TP. Sa Đéc). Phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng (stratified random sampling) được sử dụng để đảm bảo tính đại diện của mẫu, với tổng số mẫu dự kiến là 708 học sinh.

Phương pháp thu thập dữ liệu: Dữ liệu định lượng được thu thập thông qua một bảng khảo sát tự điền (self-administered questionnaire) được thiết kế dựa trên các thang đo đã được chuẩn hóa và sử dụng rộng rãi trong nghiên cứu về sức khỏe tâm thần, như thang đo Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) và thang đo về thái độ đối

với việc tìm kiếm sự trợ giúp. Dữ liệu định tính được thu thập thông qua các cuộc phỏng vấn sâu với học sinh, giáo viên, và các chuyên gia trong lĩnh vực tâm lý học đường để hiểu rõ hơn về các rào cản và động lực trong việc tìm kiếm sự trợ giúp.

Phương pháp phân tích dữ liệu: Dữ liệu định lượng được phân tích bằng các phương pháp thống kê mô tả và phân tích hồi quy sử dụng phần mềm SPSS. Thống kê mô tả sẽ giúp làm rõ các đặc điểm chung của mẫu nghiên cứu, trong khi phân tích hồi quy được sử dụng để kiểm tra mối quan hệ giữa các biến độc lập (như nhận thức, thái độ, sự kỳ thị) và biến phụ thuộc (hành vi tìm kiếm sự trợ giúp). Dữ liệu định tính sẽ được phân tích thông qua phương pháp phân tích nội dung (content analysis) để rút ra các chủ đề chính và các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Ảnh hưởng của sự kỳ thị đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Kết quả phân tích cho thấy yếu tố “Sự kỳ thị” đóng vai trò quan trọng và có ảnh hưởng đáng kể đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT trong giai đoạn COVID-19 và hậu COVID-19. Với điểm trung bình (mean) là 4.35 và độ lệch chuẩn (std) là 0.612, các chỉ số này phản ánh rằng sự kỳ thị là một rào cản lớn mà học sinh gặp phải khi cân nhắc việc tìm kiếm sự trợ giúp.

Bảng 1. Ảnh hưởng của sự kỳ thị đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Tiểu thang đo	M	SD
IFSM1. Tôi lo lắng rằng việc tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần sẽ khiến tôi bị đánh giá thấp bởi bạn bè.	4.37	.802
IFSM2. Tôi sợ rằng gia đình sẽ không hiểu hoặc chấp nhận nếu biết tôi gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần.	4.40	.772

IFSM3. Tôi cảm thấy xấu hổ khi phải thừa nhận rằng mình cần sự giúp đỡ về sức khỏe tâm thần.	4.37	.801
IFSM4. Tôi lo ngại rằng việc tham gia các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần sẽ ảnh hưởng đến danh dự và uy tín của mình.	4.24	.878
IFSM5. Tôi ngại tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần vì sợ bị kỳ thị trong cộng đồng.	4.34	.872
ĐTB chung	4.35	.612

Bảng 2. Tương quan ảnh hưởng của sự kỳ thị đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

		Nhận thức	Cảm xúc-thái độ	Đánh giá nguồn lực	Sử dụng nguồn lực	IFSM
Nhận thức	Pearson Correlation	1	.067	.230**	.219**	-.140**
	Sig. (2-tailed)		.073	.000	.000	.000
	N	708	708	708	708	708
Cảm xúc-thái độ	Pearson Correlation	.067	1	.153**	.094*	.568**
	Sig. (2-tailed)	.073		.000	.012	.000
	N	708	708	708	708	708
Đánh giá nguồn lực	Pearson Correlation	.230**	.153**	1	.112**	-.295**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.003	.000
	N	708	708	708	708	708
Sử dụng nguồn lực	Pearson Correlation	.219**	.094*	.112**	1	.295**
	Sig. (2-tailed)	.000	.012	.003		.000
	N	708	708	708	708	708
IFSM	Pearson Correlation	-.140**	.568**	-.295**	.295**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	708	708	708	708	708

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng sự kỳ thị liên quan đến sức khỏe tâm thần thường xuất phát từ các nhận thức tiêu cực và thái độ phân biệt đối xử đối với những người tìm kiếm sự giúp đỡ. Ví dụ, Corrigan (2004)

khẳng định rằng kỳ thị tạo ra một bối cảnh đầy sợ hãi và phán xét, ngăn cản các cá nhân tiết lộ vấn đề của mình và tìm kiếm sự trợ giúp cần thiết. Điều này hoàn toàn phù hợp với kết quả từ phân tích của chúng tôi, cho

thấy mối quan hệ nghịch chiều giữa nhận thức về sức khỏe tâm thần và sự kỳ thị, cũng như mối quan hệ tích cực giữa sự kỳ thị và cảm xúc lo lắng khi tìm kiếm sự trợ giúp.

Mặc dù có một số nghiên cứu cho thấy sự kỳ thị liên quan đến sức khỏe tâm thần đang giảm dần trong các cộng đồng được giáo dục tốt hơn (Reavley & Jorm, 2011), kết quả nghiên cứu hiện tại lại cho thấy rằng kỳ thị vẫn là một rào cản quan trọng trong việc tìm kiếm sự trợ giúp, đặc biệt trong bối cảnh văn hóa của học sinh THPT ở Việt Nam. Sự tự kỳ thị (self-stigma) được xác định là yếu tố làm giảm ý định tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp do lo ngại bị dán nhãn tiêu cực (Vogel, Wade, & Haake, 2006). Học sinh thường tránh xa các dịch vụ hỗ trợ chính thức và dựa vào nguồn lực không chính thức như bạn bè hoặc gia đình, mặc dù điều này có thể không đủ để giải quyết các vấn đề tâm lý

phức tạp (Yap et al., 2013). Điều này nhấn mạnh rằng, mặc dù có những nỗ lực nhằm giảm thiểu kỳ thị, các biện pháp hiện tại có thể chưa đủ mạnh hoặc chưa tiếp cận được tất cả các nhóm đối tượng.

3.2. Ảnh hưởng của văn hóa xã hội Đông Á đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Kết quả khảo sát Bảng 3 cho thấy rằng văn hóa xã hội Đông Á có ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT trong giai đoạn COVID-19 và hậu COVID-19. Với điểm trung bình (mean) là 3.73 và độ lệch chuẩn (std) là 0.529, các chỉ số này phản ánh rằng các yếu tố văn hóa gia đình và xã hội đang tạo ra những rào cản nhất định trong việc tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ tâm lý.

Bảng 3. Ảnh hưởng của văn hóa xã hội Đông Á đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Tiểu thang đo	M	SD
IFSC1. Văn hóa gia đình của tôi không khuyến khích việc thảo luận về các vấn đề tâm lý.	3.89	.656
IFSC2. Tôi cảm thấy áp lực từ văn hóa xã hội khi phải giữ gìn thể diện và không để lộ các vấn đề tâm lý.	3.73	.613
IFSC3. Gia đình tôi tin rằng các vấn đề tâm lý nên được giải quyết trong gia đình chứ không phải bằng sự trợ giúp bên ngoài.	3.62	.683
IFSC4. Tôi cảm thấy bị ảnh hưởng bởi quan niệm rằng các vấn đề tâm lý là dấu hiệu của sự yếu đuối.	3.74	.641
IFSC5. Tôi được dạy rằng việc tự mình giải quyết các vấn đề tâm lý là cách tốt nhất.	4.34	.872
ĐTB chung	3.73	.529

Bảng 4. Phân tích tương quan ảnh hưởng của văn hóa xã hội Đông Á đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Correlations			
Nhận thức	Đánh giá	Sử dụng	IFSC
Cảm xúc- thái độ	nguồn lực	nguồn lực	

Nhận thức	Pearson Correlation	1	.067	.230**	.219**	.157**
	Sig. (2-tailed)		.073	.000	.000	.000
	N	708	708	708	708	708
Cảm xúc-thái độ	Pearson Correlation	.067	1	.153**	.094*	-.619**
	Sig. (2-tailed)	.073		.000	.012	.000
	N	708	708	708	708	708
Đánh giá nguồn lực	Pearson Correlation	.230**	.153**	1	.112**	.264**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.003	.000
	N	708	708	708	708	708
Sử dụng nguồn lực	Pearson Correlation	.219**	.094*	.112**	1	.233**
	Sig. (2-tailed)	.000	.012	.003		.000
	N	708	708	708	708	708
IFSC	Pearson Correlation	.157**	-.619**	.264**	.233**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	708	708	708	708	708

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Các giá trị truyền thống của Đông Á như Khổng giáo, Chủ nghĩa tập thể, và Phật giáo có ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần, khuyến khích kiềm chế cảm xúc và tuân thủ các chuẩn mực xã hội. Nghiên cứu hiện tại cho thấy rằng học sinh THPT trong bối cảnh COVID-19 lo ngại về việc tìm kiếm sự trợ giúp do sợ ảnh hưởng đến danh tiếng và hình ảnh gia đình. Điều này dẫn đến sự do dự trong việc thừa nhận vấn đề tâm lý và tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ chuyên nghiệp.

Mặc dù nghiên cứu của Shea & Yeh (2008) chỉ ra rằng nữ sinh Đông Á có xu hướng tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp nhiều hơn nam sinh, kết quả hiện tại lại cho

thấy áp lực xã hội về giữ gìn thể diện ảnh hưởng tiêu cực đến cả nam và nữ, ngăn cản các em tìm kiếm sự trợ giúp bất kể giới tính, đặc biệt trong bối cảnh đại dịch.

Sự kỳ thị vẫn là rào cản lớn đối với hành vi tìm kiếm sự trợ giúp trong cộng đồng Đông Á, làm suy yếu niềm tin vào các nguồn lực hỗ trợ sẵn có. Điều này trở nên nghiêm trọng hơn trong bối cảnh COVID-19 khi các dịch vụ hỗ trợ tâm lý bị gián đoạn hoặc khó tiếp cận. Sự lo ngại về hậu quả xã hội cũng tác động tiêu cực đến cảm xúc và thái độ khi tìm kiếm sự trợ giúp.

Nghiên cứu của Lee et al. (2017) khẳng định rằng nhận thức thấp về sức khỏe tâm

thần và các dịch vụ hỗ trợ dẫn đến sự kỳ thị cao và ít sử dụng các dịch vụ chuyên nghiệp. Nghiên cứu hiện tại cho thấy việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần trong bối cảnh COVID-19 có thể giúp giảm bớt sự kỳ thị và thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự trợ giúp.

Có thể thấy văn hóa xã hội Đông Á có ảnh hưởng mạnh mẽ đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT, khi sự kỳ thị và các giá trị truyền thống như kiềm chế cảm xúc và giữ gìn thể diện tạo ra rào cản lớn. Kết quả t-test cho thấy tất cả các giá trị Sig. (2-tailed) đều lớn hơn 0.05, cho thấy không có sự khác biệt giữa nam và nữ trong việc thực hiện hành vi TKTG về SKTT.

3.3. Ảnh hưởng của tính khả dụng và tiếp cận nguồn lực đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Dữ liệu khảo sát phản ánh mức độ hiểu biết và khả năng tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần của học sinh THPT trong giai đoạn COVID-19 và hậu COVID-19. Với điểm trung bình (mean) là 3.42 và độ lệch chuẩn (std) là 0.770, kết quả cho thấy rằng mặc dù học sinh có sự nhận thức nhất định về các dịch vụ hỗ trợ, nhưng vẫn tồn tại những khó khăn trong việc tiếp cận và sử dụng các dịch vụ này.

Bảng 5. Ảnh hưởng của tính khả dụng và tiếp cận nguồn lực đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Tiểu thang đo	M	SD
IFAA1. Tôi biết rõ về các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần có sẵn tại khu vực tôi sống.	3.50	.828
IFAA2. Tôi cảm thấy các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần dễ dàng tiếp cận.	3.53	.871
IFAA3. Chi phí của các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần là một trở ngại đối với tôi.	3.52	.798
IFAA4. Tôi cảm thấy khó khăn khi tìm kiếm thông tin về các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần.	3.31	.939
IFAA5. Các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần phù hợp với nhu cầu và hoàn cảnh cá nhân của tôi.	3.25	.997
ĐTB chung	3.42	.770

Bảng 6. Phân tích tương quan ảnh hưởng của tính khả dụng và tiếp cận nguồn lực đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

		Nhận thức	Cảm xúc- thái độ	Đánh giá nguồn lực	Sử dụng nguồn lực	IFAA
Nhận thức	Pearson Correlation	1	.067	.230**	.219**	.131**
	Sig. (2-tailed)		.073	.000	.000	.000
	N	708	708	708	708	708
	Pearson Correlation	.067	1	.153**	.094*	-.676**

Cảm xúc-thái độ	Sig. (2-tailed)	.073		.000	.012	.000
	N	708	708	708	708	708
Đánh giá nguồn lực	Pearson Correlation	.230**	.153**	1	.112**	.147**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.003	.000
	N	708	708	708	708	708
Sử dụng nguồn lực	Pearson Correlation	.219**	.094*	.112**	1	-.211**
	Sig. (2-tailed)	.000	.012	.003		.000
	N	708	708	708	708	708
	Pearson Correlation	.131**	-.676**	.147**	-.211**	1
I FAA	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	708	708	708	708	708

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Các nghiên cứu trước đây cho thấy tính khả dụng và khả năng tiếp cận các nguồn lực hỗ trợ tâm lý là yếu tố quan trọng quyết định hành vi tìm kiếm sự trợ giúp. Khi các dịch vụ tâm lý khó tiếp cận, học sinh thường ít sử dụng chúng dù nhận thức rõ ràng về vấn đề của mình (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010). Kết quả nghiên cứu hiện tại trong bối cảnh hậu COVID-19 cũng cho thấy sự gián đoạn và khó tiếp cận dịch vụ đã làm giảm đáng kể khả năng sử dụng các dịch vụ hỗ trợ tâm lý của học sinh.

Mặc dù Rickwood, Deane, và Wilson (2005) cho rằng sự đánh giá cao về các nguồn lực sẽ tăng cường sử dụng dịch vụ, nhưng nghiên cứu hiện tại chỉ ra rằng mối quan hệ này khá yếu trong bối cảnh học sinh THPT, do các rào cản như sự kỳ thị, lo lắng về chi phí, và tính bảo mật. Những yếu tố này trở nên nổi bật hơn trong bối cảnh hậu COVID-19, làm giảm sự sẵn lòng tìm kiếm sự trợ giúp.

Tính khả dụng và khả năng tiếp cận dịch vụ hỗ trợ tâm lý cần được chú trọng trong việc thiết kế các chương trình can thiệp, đảm bảo rằng các dịch vụ không chỉ có sẵn mà còn dễ tiếp cận và đáng tin cậy. Các yếu tố như sự kỳ thị, lo lắng về chi phí và tính bảo mật vẫn cản trở học sinh tìm kiếm sự trợ giúp, đặc biệt trong bối cảnh hậu COVID-19 với nhiều bất ổn về kinh tế và sức khỏe.

3.4. Ảnh hưởng của kỳ vọng vào hiệu quả nguồn lực đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Dữ liệu khảo sát cho thấy mức độ kỳ vọng của học sinh THPT về hiệu quả của các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong bối cảnh giai đoạn COVID-19 và hậu COVID-19. Điểm trung bình chung (mean) là 3.26 với độ lệch chuẩn (std) là 0.821, cho thấy kỳ vọng của học sinh đối với hiệu quả của các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần ở mức trung bình, với sự dao động lớn trong từng ý kiến cá nhân.

Bảng 7. Ảnh hưởng của kỳ vọng vào hiệu quả nguồn lực đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

Tiểu thang đo	M	SD
IFEE1. Tôi tin rằng việc tìm kiếm sự trợ giúp từ các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần sẽ cải thiện tình trạng của mình.	3.29	1.102
IFEE2. Tôi cảm thấy các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần có thể giúp tôi vượt qua các vấn đề tâm lý.	3.37	1.156
IFEE3. Tôi kỳ vọng rằng các chuyên gia tâm lý có thể cung cấp những giải pháp hiệu quả cho các vấn đề của tôi.	3.12	1.153
IFEE4. Tôi tin tưởng vào hiệu quả của các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần dựa trên những gì tôi đã nghe hoặc đọc.	3.10	1.150
IFEE5. Tôi sẵn lòng tìm kiếm sự trợ giúp từ các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần nếu thấy cần thiết.	3.42	1.163
ĐTB chung	3.26	.821

Bảng 8. Phân tích tương quan ảnh hưởng của kỳ vọng vào hiệu quả nguồn lực đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT

		Nhận thức	Cảm xúc-thái độ	Đánh giá nguồn lực	Sử dụng nguồn lực	IFEE
Nhận thức	Pearson Correlation	1	.067	.230**	.219**	-.146**
	Sig. (2-tailed)		.073	.000	.000	.000
	N	708	708	708	708	708
Cảm xúc-thái độ	Pearson Correlation	.067	1	.153**	.094*	-.667**
	Sig. (2-tailed)	.073		.000	.012	.000
	N	708	708	708	708	708
Đánh giá nguồn lực	Pearson Correlation	.230*	.153**	1	.112**	.124**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.003	.001
	N	708	708	708	708	708
Sử dụng nguồn lực	Pearson Correlation	.219*	.094*	.112**	1	-.356**
	Sig. (2-tailed)	.000	.012	.003		.000
	N	708	708	708	708	708
IFEE	Pearson Correlation	-.146**	-.667**	.124**	-.356**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng kỳ vọng về hiệu quả của các dịch vụ tâm lý có ảnh hưởng lớn đến quyết định tìm kiếm sự trợ giúp (Vogel, Wester, & Larson, 2007). Khi học sinh tin rằng các dịch vụ này có thể giúp các em cải thiện tình trạng tâm lý, các em sẽ có xu hướng sử dụng các dịch vụ đó nhiều hơn. Tuy nhiên, nếu kỳ vọng thấp, sự sẵn lòng tìm kiếm sự trợ giúp sẽ bị giảm đi, điều này phù hợp với kết quả hiện tại.

Mặc dù một số nghiên cứu cho rằng đánh giá cao về các nguồn lực sẽ dẫn đến việc sử dụng các dịch vụ (Rickwood, Deane, & Wilson, 2005), kết quả hiện tại chỉ ra rằng mối quan hệ này khá yếu. Điều này có thể phản ánh rằng các yếu tố khác, chẳng hạn như lo ngại về tính hiệu quả của dịch vụ, có thể làm giảm khả năng sử dụng dịch vụ, ngay cả khi học sinh đánh giá cao nguồn lực.

Trong bối cảnh hậu COVID-19, khi sự lo lắng và căng thẳng gia tăng, việc học sinh không tin tưởng vào hiệu quả của các nguồn lực hỗ trợ tâm lý có thể làm trầm trọng thêm tình trạng này. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng kỳ vọng thấp vào hiệu quả nguồn lực có thể cản trở việc học sinh tìm kiếm và sử dụng các dịch vụ hỗ trợ tâm lý, ngay cả khi các em nhận thức được sự cần thiết của nó. Điều này đặc biệt quan trọng khi xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý, nơi mà việc nâng cao niềm tin vào hiệu quả của các dịch vụ có thể giúp thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự trợ giúp.

3.5. Bàn luận

Để nâng cao hiệu quả hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần (TKTG) của học sinh trung học phổ thông, cần tập trung vào bốn khía cạnh: nhận diện vấn đề, thể hiện nhu cầu trợ giúp, tìm kiếm và đánh giá các nguồn

lực, cũng như sử dụng các nguồn lực để giải quyết vấn đề. Các biện pháp chính bao gồm: (1) Viết nhật ký cảm xúc nhằm tăng cường nhận thức về sức khỏe tâm thần; (2) Tổ chức hỗ trợ tâm lý theo nhóm tại trường; và (3) Sử dụng ứng dụng công nghệ kỹ thuật số hỗ trợ tâm lý học đường, trong đó giải pháp (3) là phương tiện hiệu quả để mở rộng quy mô tiếp cận. Việc tăng cường nhận thức về sức khỏe tâm thần và phát triển kỹ năng ứng phó của học sinh là điều kiện tiên quyết. Việc cung cấp các tài nguyên kiến thức đáng tin cậy và ứng dụng công nghệ sẽ là công cụ hữu ích trong việc cải thiện hành vi TKTG trên diện rộng.

4. Kết luận

Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT cho thấy rằng hành vi này chịu sự tác động của nhiều yếu tố tâm lý, xã hội và văn hóa, với mức độ ảnh hưởng khác nhau. Các yếu tố chính bao gồm:

Kỳ vọng vào hiệu quả nguồn lực: Đây là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp. Khi học sinh tin rằng các nguồn lực hỗ trợ tâm lý có thể mang lại hiệu quả tích cực, các em có xu hướng sử dụng các dịch vụ này nhiều hơn, từ đó cải thiện tình trạng sức khỏe tâm thần. Ngược lại, kỳ vọng thấp vào hiệu quả dịch vụ dẫn đến sự né tránh, khiến tình trạng tâm lý có thể trở nên tồi tệ hơn.

Sự kỳ thị và lo ngại về hậu quả xã hội: Sự kỳ thị xã hội và lo ngại về hậu quả của việc tìm kiếm sự trợ giúp là rào cản lớn đối với hành vi này. Học sinh lo sợ rằng việc thừa nhận các vấn đề tâm lý và tìm kiếm sự hỗ trợ sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến danh tiếng và hình ảnh của họ, đặc biệt trong bối cảnh văn hóa Đông Á, nơi giá trị giữ gìn thể diện và tuân thủ chuẩn

mức xã hội được đề cao. Kết quả là, nhiều học sinh có xu hướng không tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp ngay cả khi các em cần.

Tính khả dụng và khả năng tiếp cận các nguồn lực: Tính khả dụng và dễ tiếp cận của các dịch vụ hỗ trợ tâm lý cũng là yếu tố quan trọng. Khi các dịch vụ này không dễ dàng tiếp cận hoặc không được cung cấp đầy đủ, học sinh ít có khả năng sử dụng chúng, dẫn đến tình trạng tâm lý không được cải thiện. Đặc biệt trong bối cảnh hậu COVID-19, khi nhiều dịch vụ bị gián đoạn, việc đảm bảo tính khả dụng và tiếp cận trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết.

Đánh giá và sử dụng nguồn lực: Mặc dù việc đánh giá cao các nguồn lực hỗ trợ có thể có tác động tích cực, nhưng các yếu tố như sự kỳ thị và lo ngại về hiệu quả dịch vụ vẫn có thể cản trở việc sử dụng các dịch vụ này. Điều này cho thấy rằng cần có sự kết hợp giữa nâng cao nhận thức và xây dựng niềm tin vào các nguồn lực hỗ trợ tâm lý để khuyến khích hành vi tìm kiếm sự trợ giúp.

Tài liệu tham khảo

1. Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In *Action control* (pp. 11-39). Springer, Berlin, Heidelberg.
2. Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
4. Lee, S., Lee, M. T., Chiu, M. Y., & Kleinman, A. (2017). Experience of social stigma by people with schizophrenia in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 190(2), 85-92.
5. Leventhal, H. (1980). Toward a comprehensive theory of emotion. *Advances in Experimental Social Psychology*, 13, 139-207.
6. Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2011). National survey of mental health literacy and stigma in young people. *The British Journal of Psychiatry*, 199*(5), 404-411.
7. Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.
8. Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
9. Rosenstock, I. M. (1990). The health belief model: Explaining health behavior through expectancies. In K. Glanz, F. M. Lewis, & B. K. Rimer (Eds.), *Health behavior and health education* (pp. 39-62). Jossey-Bass.
10. Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50.